

DATENBLATT

# INSTINCT® E

MULTISPORT-SMARTWATCH



## PRODUKTBESCHREIBUNG

Folge deinem Instinkt, lebe deinen Style! Diese Multisport-Smartwatch ist dein tougher Begleiter. Ihr robustes Design mit kratzfestem Glas begleitet dich bei jedem Abenteuer. Orientiere dich mit ABC-Sensoren und erhalte präzise Daten bei der Aufzeichnung deiner Aktivitäten mit Multi-Satellitenempfang. Wenn du beim Laufen, Radfahren oder Snowboarden neue Ziele erreichen möchtest, unterstützen dich zahlreiche Funktionen und Apps – zudem ist die Instinct E bis 10 ATM wasserdicht. Was immer du vorhast: Deine Gesundheit behältst du im Blick – dank 24h-Herzfrequenzmessung, Stresslevel, erweiterter Schlafanalyse und vielem mehr. Mit Benachrichtigungen am Handgelenk bleibst du immer up-to-date. Dabei hast du die Wahl zwischen zwei unterschiedlichen Größen: 40 oder 45 mm.

## HIGHLIGHTS

- Robuste Multisport-Smartwatch in zwei Größen für den aktiven Lifestyle
- Für jede Aktivität bereit. Die perfekte Multisport-Smartwatch für In- und Outdoor
- Fitness und Gesundheit im Blick. Mit Herzfrequenzmessung, Schlaf- und Stresslevel-Analyse
- Beste Orientierung durch Multi-Satellitenempfang, Streckennavigation, Höhenmesser und Kompass
- Smart unterwegs – erhalte vom iOS- oder Android-Phone Benachrichtigungen auf die Smartwatch



**GARMIN®**

## KEY FEATURES

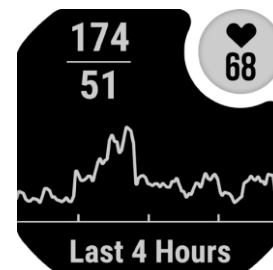
SMART NOTIFICATIONS <sup>4</sup>

Du willst unterwegs nichts verpassen: Anrufe? Nachrichten von Freund\*innen? Neues vom Wetter? Mit deiner Instinct hast du alles am Handgelenk – vom iOS- oder Android-Phone direkt auf der Smartwatch.



## HEALTH COACH

Physiologische Messwerte geben dir Auskunft über deine Gesundheit – mit 24h Herzfrequenzmessung, Pulse Ox<sup>2</sup>, Body Battery, Stresslevel- und Schlafanalyse u.v.m.



## NAVIGATION FEATURES

Dank Multi-Satellitenempfang (GPS, Glonass, Galileo), Kompass und Höhenmesser weißt du immer wo du bist. Mit der Streckennavigation findest du jedes Ziel – und dank TracBack™ Funktion auch wieder zurück.



## VORINSTALLIERTE SPORT- UND OUTDOOR APPS

Was immer du vorhast. Eine Vielzahl an Sport- und Outdoor-Apps begleiten dich. Vom Laufen, Mountainbiken, Schwimmen oder Skifahren bis hin zu Indoor-Trainer, Krafttraining, Yoga oder Pilates.



KEY FEATURE	KEY FEATURE BESCHREIBUNG
STYLISH UND ROBUST	Die Instinct E Smartwatch ist 10 ATM wasserdicht und entspricht dem MIL-STD-810 Standard für Hitze- und Stoßfestigkeit.
TRAININGSBEREITSCHAFT	Die Trainingsbereitschaft kombiniert deine aktuelle Trainingsbelastung mit weiteren Gesundheitsdaten wie Erholung, Schlaf oder Stress und ordnet deine Bereitschaft fürs nächste Training individuell ein. <sup>5</sup>
GARMIN SHARE	Teile von dir geplante Strecken, Workouts sowie Positionen einfach und schnell mit anderen kompatiblen Garmin Produkten.
SMART NOTIFICATIONS	Lass dir Anrufe, Nachrichten, News oder andere Benachrichtigung direkt auf deiner Smartwatch anzeigen. Mit kompatiblen Android Smartphones sind sogar Antworten mit vordefinierte Textnachrichten möglich.
SICHERHEIT UND ASSISTENZ <sup>7</sup>	Mit der Notfallhilfe und automatischen Unfallbenachrichtigungen beim Laufen, Gehen und Radfahren bist du für den Ernstfall gerüstet. Mit LiveTrack kannst du zudem deine Position in Echtzeit mit anderen teilen.
CONNECT IQ™ STORE	Deine Smartwatch. Dein Style. Mache deine Smartwatch zu einem Unikat. Lade dir hierzu Displaydesigns, Apps oder Widgets herunter oder füge Datenfelder hinzu.
GARMIN MESSENGER™ APP <sup>6</sup>	Mit dieser kostenlosen Kommunikations-App kannst du Textnachrichten direkt über deine Smartwatch an Freund*innen und Familie senden.
HFV STATUS	Zeichne deine Herzfrequenzvariabilität während des Schlafs auf und erhalte dank eines täglichen sowie 7-Tage-Durchschnitts spannende Insights in deine Gesundheit, Erholung und Fitness.
MORNING REPORT	Der Morning Report zeigt dir direkt nach dem Aufwachen eine Zusammenfassung über deinen Schlaf und HFV Status an und liefert dir deine tägliche Trainingsempfehlung.
GARMIN COACH	Der Garmin Coach hilft dir, dich für einen Wettkampf vorzubereiten oder unterstützt dich, deine Fitness zu verbessern. Garmin Run und Cycling Coaches bieten dabei Trainingspläne, die sich individuell und dynamisch anhand deiner Gesundheits- und Aktivitätsdaten anpassen.

**PRODUKTVERGLEICH**

	INSTINCT® 2S / 2	INSTINCT® E	INSTINCT® 3 – SOLAR	INSTINCT® 3 – AMOLED
Gehäusegröße (Gewicht)	40 mm (42g) 45 mm (52g)	40 mm (41g) 45 mm (48g)	45 mm (52g) 50 mm (58g)	45 mm (53g) 50 mm (59g)
Produktabmessung	40 x 40 x 13,3 mm 45 x 45 x 14,5 mm	40 x 40 x 13,6 mm 45 x 45 x 14,2 mm	45 x 45 x 14,9 mm 50 x 50 x 14,4 mm	45 x 45 x 14,9 mm 50 x 50 x 14,4 mm
Displaygröße	0.79" x 0.79" (2,01 x 2,01 cm) 0.9" x 0.9" (2,3 x 2,3 cm)	0.86" x 0.86" (2,2 x 2,2 cm) 0.9" x 0.9" (2,3 x 2,3 cm)	0.9" x 0.9" (2,3 x 2,3 cm) 1.1" x 1.1" (2,7 x 2,7 cm)	1.2" (3,0cm) Durchmesser 1.3" (3,3cm) Durchmesser
Displayauflösung	156 x 156 176 x 176	166 x 166 176 x 176	176 x 176 176 x 176	390 x 390 416 x 416
Displaytyp	Monochromes transflektives MIP	Monochromes transflektives MIP	Monochromes transflektives MIP	AMOLED
Linsenmaterial	Chemisch verstärktes Glas	Chemisch verstärktes Glas	Power Glass™	Chemisch verstärktes Glas
Gehäusematerial	Faserverstärktes Polymer	Faserverstärktes Polymer	Faserverstärktes Polymer	Faserverstärktes Polymer
Interne Speicherkapazität	32 MB	128 MB	128 MB	4 GB
Solartechnologie			•	
Akkulaufzeit	<b>40 mm   45 mm</b>	<b>40 mm   45 mm</b>	<b>45 mm   50 mm (mit Solar)</b>	<b>45 mm   50 mm (Always-On)</b>
Smartwatch bis zu GPS bis zu	21 d   28 d 22 h   30 h	14 d   16 d 21 h   24 h	28 d (Unendlich <sup>1</sup> )   40 d (Unendlich <sup>1</sup> ) 40 h (130h <sup>8</sup> )   60 h (260 h <sup>8</sup> )	18d (7d )   24 d (9 d ) 32 h   40 h
Wasserdichtigkeit	10 ATM	10 ATM	10 ATM	10 ATM
HF- & Pulse Ox <sup>2</sup> Messung	• (GEN4)	• (GEN4)	• (GEN4)	• (GEN4)
Gesundheitsfunktionen	•	•	•	•
Schlafanalyse	•	•	•	•
Garmin Coach	•	•	•	•
VO2 max / HFV Status	•	•	•	•
Garmin Pay™ <sup>3</sup>			•	•
Smart Notifications <sup>4</sup>	•	•	•	•
Connect IQ™ Store	•	•	•	•
Sicherheitsassistent & Notfallhilfe <sup>7</sup>	•	•	•	•
Integrierte Sport-Apps	•	•	•	•
Golfen & Multisport (Triathlon)	•	•	•	•
Garmin Coach	•	•	•	•
Dog Tracking Widget	•	•	•	•
inReach Widget	•	•	•	•
Trainingsbereitschaft	•	•	•	•
ABC Sensoren	•	•	•	•
Strecken- & Track-Navigation	•	•	•	•
Integrierte Taschenlampe			•	•
Multi-Frequenz & SATIQ™			•	•
Garmin Share		•	•	•
Metallverstärkte Lünette			•	•
Garmin Messenger™ App <sup>6</sup>		•	•	•
Bluetooth® / ANT+	•	•	•	•
Wechselarmband (Handgelenksumfang)	20mm   22mm (112-180 mm   135-230mm)	20mm   22mm (107-179 mm   132-213 mm)	22 mm   26 mm (137-204 mm   141-213 mm)	22 mm   26 mm (137-204 mm   141-213 mm)

## PORTFOLIO

INSTINCT E  
40 MM

## LIEFERUMFANG

Instinct E, Lade-/Datenkabel, Schnellstartanleitung

## HINWEIS DISTRIBUTION

Der Vertrieb dieses Produktes fällt unter die vertikale Gruppenfreistellungsverordnung (kurz: Vertikal-GVO oder engl. VBER).

## ARTIKELBEZEICHNUNG

Instinct E – 40 mm Kohle/ Schwarz  
mit Silikon-Wechselarmband 20mm Kohle

## ART.NR.

010-02932-00

## EAN

0753759339449

## UVP

299,99 €

Limited  
EditionInstinct E – 40 mm Twilight/ Electric Lime  
mit Silikon-Wechselarmband 20mm Twilight

010-02932-01

0753759339456

299,99 €

INSTINCT E  
45 MM

## LIEFERUMFANG

Instinct E, Lade-/Datenkabel, Schnellstartanleitung

## HINWEIS DISTRIBUTION

Der Vertrieb dieses Produktes fällt unter die vertikale Gruppenfreistellungsverordnung (kurz: Vertikal-GVO oder engl. VBER).

## ARTIKELBEZEICHNUNG

Instinct E – 45 mm Kohle/ Schwarz  
mit Silikon-Wechselarmband 22mm Kohle

## ART.NR.

010-02933-00

## EAN

0753759339463

## UVP

299,99 €

Limited  
EditionInstinct E – 45 mm Twilight/ Electric Lime  
mit Silikon-Wechselarmband 22mm Electric Lime

010-02933-01

0753759339470

299,99 €

## VERPACKUNG



	Instinct E – 40 mm	Instinct E – 45 mm
Verpackungsabmessungen	91 x 112 x 70,5 mm	13,9 x 13,7 x 7,0 cm
Verpackungsgewicht	162 g	170 g
Master Karton Abmessungen	384 x 378 x 403 mm	384 x 378 x 403 mm
Master Karton Gewicht	10,7 kg	11,2 kg
Master Karton Menge	60	60
Herstellungsland	Taiwan. Kabel in Taiwan, Chian, Vietnam oder Myanmar	Taiwan. Kabel in Taiwan, Chian, Vietnam oder Myanmar
Zolltarifnummer	8517620000	8517620000

**KOMPATIBLE APPS****GARMIN CONNECT®****Garmin Connect™ – Deine Fitness und Gesundheit im Fokus**

Mit der Garmin Connect™ App holst du das Beste aus deinen Aktivitäten und deiner Gesundheit heraus. Egal, ob Laufen, Krafttraining oder Radfahren – lade deine Daten drahtlos in die App und erhalte wertvolle Einblicke.

Deine Gesundheitsdaten, wie Herzfrequenz, Schlaf und Stress, werden übersichtlich angezeigt und bieten dir über die letzten Monate hinweg ein umfassendes Bild deiner Gesundheit.

Auch deine Leistungsdaten wie VO2max oder Trainingsbelastung kannst du analysieren und rückwirkend betrachten – für kontinuierlichen Fortschritt und maximale Motivation. Plane dein Training oder erhalte vordefinierte Trainingspläne mit dem Garmin Coach. So kannst du dich auf bevorstehenden Events optimal vorbereiten.

Die App bietet dir außerdem die Möglichkeit, eigene Routen für Radfahren, Laufen oder Wandern zu planen oder anhand von Heatmaps die beliebtesten Strecken anderer Nutzer\*innen zu entdecken – ideal, wenn du neue Wege erkunden möchtest.

Verwalte deine Garmin Produkte direkt in der App. Stelle Datenseiten individuell zusammen, ordne Widgets nach deinen Vorlieben an und übertrage sie sofort auf dein Produkt. So wird die Bedienung noch einfacher und effizienter.

Insights zeigen dir, wie du im Vergleich zu anderen in deiner Altersgruppe abschneidest – etwa bei Schritten, zurückgelegten Kilometern oder Schlaf. Verbinde dich zudem mit Freund\*innen, erstelle eigene Challenges und sammle Badges für besondere Erfolge.

**CONNECT IQ™ STORE**

Connect IQ™ bietet eine riesige Auswahl an Apps, Widgets, Datenfelder und Displaydesigns. Lade dir die passenden Anwendungen für dich einfach auf die Smartwatch und mache sie zu deiner Garmin.

**GARMIN EXPLORE™ APP**

Mit der Garmin Explore™ App kannst du bequem Touren und Routen planen und überprüfen. Dank des unbegrenzten Zugangs zu Karten ist eine netzunabhängige Planung möglich.

**GARMIN MESSENGER™ APP**

Nachrichten direkt vom Handgelenk verschicken. Mit der neuen Garmin Messenger App auf kompatiblen Garmin Smartwatches kannst du individuelle und vordefinierte Nachrichten mit anderen Garmin Messenger App Nutzenden austauschen.<sup>5</sup>

### KOMPATIBLE PRODUKTE

INDEX™ S2 SMART WAAGE



INREACH® MINI 2  
INREACH®  
MESSENGER PLUS



VARIA™ RTL516 STVZO



TACX® NEO 3M  
SMART TRAINER



### PASSENDES ZUBEHÖR

Lade-/Datenkabel USB-C



0,5m Art. Nr.: 010-13278-01  
EAN: 0753759340599

1,0m Art. Nr.: 010-13278-00  
EAN: 0753759306014

UVP: 24,99 €

HRM-PRO™ PLUS



Art. Nr.: 010-13118-00  
EAN: 0753759300883

UVP: 129,99 €

FAHRRADHALTERUNG



Art. Nr.: 010-11029-00  
EAN: 0753759075583

UVP: 12,99 €

	ART. NR.	EAN	ARTIKELBEZEICHNUNG	UVP
	010-13304-05	0753759312169	USB C Adapter/ Netzteil	49,99 €
	010-13314-00	0753759326524	HRM-FIT™	159,99 €
	010-12845-00	0753759222550	Geschwindigkeitssensor 2 & Trittfrequenz Sensor 2	69,99 €
	010-12843-00	0753759222536	Geschwindigkeitssensor 2	39,99 €
	010-12844-00	0753759222543	Trittfrequenzsensor 2	39,99 €

**PASSENDEN ZUBEHÖR****ERSATZ-ARMBÄNDER 20 MM**

	ART. NR.	EAN	ARTIKELBEZEICHNUNG	UVP
	010-13397-00	0753759339562	Wechselarmband 20 mm Silikon Kohle	39,99 €
	010-13397-01	0753759339579	Wechselarmband 20 mm Silikon Schwarz	39,99 €
 LIMITED EDITION	010-13397-02	0753759339586	Wechselarmband 20 mm Silikon Twilight	39,99 €
	010-13397-03	0753759339593	Wechselarmband 20 mm Silikon Glutorange	39,99 €

**ERSATZ-ARMBÄNDER 22 MM**

	ART. NR.	EAN	ARTIKELBEZEICHNUNG	UVP
	010-13398-00	0753759339609	Wechselarmband 22 mm Silikon Kohle	39,99 €
	010-13398-01	0753759339616	Wechselarmband 22 mm Silikon Schwarz	39,99 €
 LIMITED EDITION	010-13398-02	0753759339623	Wechselarmband 22 mm Silikon Electric Lime	39,99 €
	010-13398-03	0753759343743	Wechselarmband 22 mm Silikon Glutorange	39,99 €

Weitere Informationen unter [Garmin.com](https://www.garmin.com)

<sup>1</sup>Ausgehend von ganztägigem Tragen mit 3 Stunden pro Tag im Freien bei 50.000 Lux.

<sup>2</sup>Dies ist kein Medizinprodukt und ist nicht für die Diagnose oder Überwachung eines medizinischen Zustands vorgesehen. Pulse Ox ist nicht in allen Ländern verfügbar

<sup>3</sup>Details unter [Garmin.com/GarminPay/Banks](https://www.garmin.com/GarminPay/Banks)

<sup>4</sup>In Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone.

<sup>5</sup>Details zur Genauigkeit der Aktivitätsaufzeichnung und Fitnessdaten unter [Garmin.com](https://www.garmin.com).

<sup>6</sup>Die Garmin Messenger App muss auf den gekoppelten Smartphones vom Sender und Empfänger installiert sein.

<sup>7</sup>In Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone. Informationen zu den Anforderungen und Einschränkungen der Sicherheits- und Ortungsfunktionen finden Sie unter [Garmin.com/safety](https://www.garmin.com/safety).

<sup>8</sup>Bei ununterbrochener Nutzung über den gesamten Zeitraum bei 50.000 Lux.

<sup>9</sup>Benötigt aktives Satelliten-Abo. Einige Gerichtsbarkeiten regulieren oder verbieten die Nutzung von Satellitenkommunikationsgeräten. Nutzende sind dafür verantwortlich, die Gesetze in der jeweiligen Gerichtsbarkeit, in der das Gerät genutzt wird, zu kennen und zu befolgen.