MONTRE GPS GARMIN INSTINCT 3

Prix constaté : Nous consulter

Marque : **Garmin**

Réf : GAINST3

Description

La série Instinct 3 est composée de montres GPS connectées et robustes avec en options un écran AMOLED lumineux ou un verre solaire pour une autonomie illimitée1. Les montres versions standard sont disponibles en noir avec bracelet gris charbon. Cette série est accompagnée de la collection «Tropical Pulse», composée de coloris vifs et audacieux disponibles pour une durée limitée uniquement. Avec un boîtier vissé, une lunette renforcée en métal et un verre hautement résistant aux rayures, elles sont prêtesà vous accompagner lors de vos aventures les plus extrêmes. Elles offrent une lampe de poche LED intégrée qui fournit un éclairage pratique lorsque vous en avez besoin. Pour vous garder sur la bonne voie, les Instinct 3 intègrent une boussole 3 axes intégrée et un altimètre barométrique. De plus, le GPS multi-bandes avec la technologie SatIQ, offre une

géolocalisation supérieure tout en optimisant l'autonomie de la batterie. Ses fonctions de santé et de bien-être 24h/24 et 7j/7 vous permettent de rester connecté à votre corps grâce au suivi de la fréquence cardiaque, le suivi avancé du sommeil, le Pulse Ox2et bien plus encore. Elles sont conçues selon les normes MIL-STD-810 de résistance aux températures extrêmes et aux chocs et sont également étanches à 10 ATM. Les Instinct 3 incluent également le service de paiement sans contact Garmin Pay3.

VOUS ALLEZ ADORER

VERRE SOLAIRE : Profitez d'une autonomie illimitée en mode montre connectée grâce au verre solaire[1].

AVENTURE ET PERFORMANCE : Partez en exploration en toute confiance grâce à un design robuste, une lunette renforcée en métal de 50 mm et à l'écran 1,1" hautement résistant aux rayures.

LAMPE TORCHE INTÉGRÉE : Voyez et soyez vu avec une lampe de poche intégrée d'intensité variable et une lumière rouge alternée.

SUIVI CONTINU 24/7 DE LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE : Pratiquez des activités audacieuses avec les fonctionnalités de surveillance de santé, comme la fréquence cardiaque, la surveillance avancée du sommeil, la SpO2[3] et plus encore.

SMART NOTIFICATIONS : Recevez des e-mails, SMS et alertes sur votre montre, lorsqu'elle est couplée avec votre smartphone Apple® ou Android™ compatible.

GPS MULTI-BANDES AVEC SATIQ : Naviguez en toute confiance avec le GPS multi-bandes doté de la technologie SatIQ, qui offre un niveau de géolocalisation supérieur tout en optimisant l'autonomie de la batterie.

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

MOUVEMENTS QUOTIDIENS : Suivez votre nombre de pas quotidiens, vos calories brûlées, vos étages gravis et plus encore directement depuis votre poignet[4].

STATUT VFC : Obtenez une meilleure compréhension de votre état de santé général grâce à la variabilité de votre fréquence cardiaque (VFC) pendant que vous dormez.

FRÉQUENCE CARDIAQUE AU POIGNET : L'Instinct 3 suit votre fréquence cardiaque, afin que vous puissiez la surveiller de jour comme de nuit[4].

SUIVI DU STRESS : Découvrez si vous passez une journée calme, équilibrée ou stressante.

RAPPORT MATINAL : Obtenez une vue d'ensemble de votre sommeil, de votre récupération, de votre calendrier quotidien, de votre statut VFC et bien plus encore dès que vous vous réveillez. Vous pouvez même personnaliser votre rapport pour afficher ce que vous souhaitez.

APERÇU SANTÉ : Enregistrez une session de 2 minutes pour suivre les principales statistiques de santé, puis générez un rapport à partager avec votre médecin.

OXYMETRE DE POULS : Suivez votre saturation en oxygène dans le sang lorsque vous êtes éveillé ou endormi[3].

EXERCICES DE RESPIRATION : Démarrez une activité de respiration pour suivre votre stress et votre respiration.

RESPIRATION : Consultez vos données de respiration tout au long de la journée et de la nuit.

HYDRATATION : Enregistrez votre consommation quotidienne de liquide pour ne pas oublier de vous hydrater.

ÂGE FITNESS : Estimez votre condition physique par rapport à votre âge réel.

DÉTECTION DE SIESTE : Suivez ou enregistrez automatiquement vos siestes pour voir comment elles sont bénéfiques à votre corps, ainsi que le temps et la durée idéaux.

SUIVI DU CYCLE MENSTRUEL : Suivez votre cycle menstruel ou votre grossesse pour bénéficier de conseils en matière d'exercice et d'alimentation.

BRACELET D'ACTIVITÉ GARMIN

SPORTS INTÉGRÉS : Suivez vos activités, notamment le cyclisme, la natation en eau libre et le renforcement musculaire.

GARMIN COACH : Entraînez-vous pour un événement, atteignez un objectif ou améliorez votre forme physique avec les programmes d'entraînement Garmin coach pour les runners et les cyclistes.

CRÉATION D'ENTRAÎNEMENT : Créez des entraînements étape par étape à partir de plus de 1 600 exercices dans l' application Garmin Connect™, puis envoyez-les directement sur votre montre.

MINUTES INTENSIVES : Suivez vos minutes d'activité modérées et soutenues.

VO2 MAX : Consultez votre condition physique actuelle, et suivez les changements au fil du temps pour définir des objectifs, évaluer vos progrès et bien plus encore.

ACCLIMATATION À L'ALTITUDE ET À LA TEMPÉRATURE : Visualisez comment vous réagissez à l'altitude ou à la chaleur actuelle en fonction de vos métriques de santé.

ENTRAÎNEMENTS HIIT : Suivez vos entraînements HIIT, y compris AMRAP, EMOM, Tabata ou personnalisés.

SUGGESTIONS QUOTIDIENNES D'ENTRAÎNEMENT : Affichez les suggestions quotidiennes

d'entraînement pour toute la semaine, qui s'adaptent après chaque course ou chaque parcours à vélo.

AIDE A LA RÉCUPÉRATION : Estimez le temps de récupération nécessaire à votre corps avant le prochain entraînement intensif en fonction de votre dernier entraînement.

RESTEZ CONNECTÉ

GARMIN CONNECT : Consultez les informations sur votre santé et votre bien-être, retrouvez vos amis et bien plus encore, grâce à cette application gratuite et sans abonnement.

APPLICATION GARMIN MESSENGER™ : Communiquez grâce à la messagerie bidirectionnelle[5] depuis votre poignet.

SMART NOTIFICATIONS : Recevez des e-mails, des messages et des alertes sur votre montre, lorsqu'elle est couplée avec votre smartphone Apple ou Android compatible.

PAIEMENTS SANS CONTACT AVEC GARMIN PAY™ : Payez en toute simplicité ou empruntez certains transports publics fournisseurs participants.

FONCTIONS DE SUIVI ET DE SÉCURITÉ : Si vous vous sentez en danger ou si un incident est détecté par votre montre, cette dernière envoie un message contenant votre position en temps réel[6].

BOUTIQUE CONNECT IQ™ : Ajoutez des cadrans de montre, des champs de données et des applications à votre montre couplée.

FONCTION LIVETRACK : Vos amis et votre famille peuvent suivre votre position[6] en temps réel et afficher des parcours que vous avez planifiés.

CAPTEURS ABC : Suivez votre prochain trail avec un altimètre, un baromètre et un compas électronique 3 axes.

PARTAGE GARMIN SHARE : Utilisez cette fonction pour partager facilement des positions, des parcours et des entraînements enregistrés avec les appareils Garmin compatibles de vos amis.

Caractéristiques