

# INSTINCT® 3 SOLAR Serie

## MULTISPORT SMARTWATCH



### PRODUKTBESCHREIBUNG

Folge deinem Instinkt, lebe deinen Style! Diese Multisport-Smartwatch ist dein tougher Begleiter. Ihr robustes Design mit metallverstärkter Lünette und kratzfestem Glas begleitet dich bei jedem Abenteuer. Mit unendlicher Akkupower<sup>1</sup> dank Solartechnologie musst du dir keine Gedanken mehr über das Aufladen machen. Behalte mit der integrierten LED-Taschenlampe auch im Dunkeln den Überblick. Orientiere dich mit ABC-Sensoren und erhalte präzise Daten bei der Aufzeichnung deiner Aktivitäten mit neuester SatIQ™-Technologie. Wenn du beim Laufen, Radfahren oder Snowboarden neue Ziele erreichen möchtest, unterstützen dich zahlreiche Funktionen und Apps – zudem ist die Instinct 3 bis 10 ATM wasserdicht. Was immer du vorhast: Deine Gesundheit behältst du im Blick – dank 24h-Herzfrequenzmessung, Stresslevel, erweiterter Schlafanalyse und vielem mehr. Im Alltag begleiten dich viele smarte Features, z. B. beim kontaktlosen Bezahlen. Und mit Benachrichtigungen am Handgelenk bleibst du immer up-to-date. Dabei hast du die Wahl zwischen zwei unterschiedlichen Größen: 45 oder 50 mm.

### HIGHLIGHTS

- Toughe Multisport-Smartwatch für den aktiven Lifestyle.
- Unendliche Akkulaufzeit im Smartwatch-Modus dank Solartechnologie<sup>1</sup>.
- Mit metallverstärkter Lünette, kratzfestem Glas und integrierter LED-Taschenlampe.
- Fitness und Gesundheit im Blick. Mit Herzfrequenzmessung, Schlaf- und Stresslevel-Analyse.
- Beste Orientierung durch Multi-Frequenz Empfang, Streckennavigation, Höhenmesser und Kompass.
- Smart unterwegs – erhalte Benachrichtigungen auf die Smartwatch oder bezahle kontaktlos mit Garmin Pay.



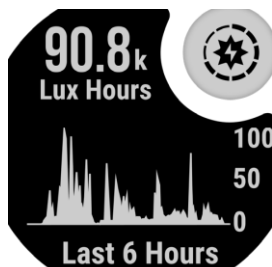
# INSTINCT® 3 SOLAR Serie

## MULTISPORT SMARTWATCH

### KEY FEATURES

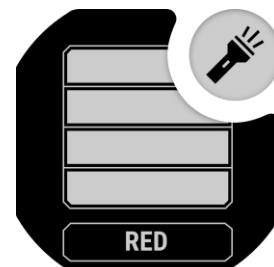
#### SOLAR-LADELINSE

Mit unendlicher Akkupower<sup>1</sup> im Smartwatch-Modus musst du dir keine Gedanken mehr über das Aufladen machen. Die Instinct 3 Solar besitzt ein monochromes, kontrastreiches, transflektives MIP-Display mit einer Solar-Ladelinse.



#### LED-TASCHENLAMPE

Die integrierte LED-Taschenlampe bietet dank unterschiedlicher Lichtintensitäten eine sehr gute Ausleuchtung bei Dunkelheit. Zusätzlich verfügt sie über ein rotes Sicherheitslicht sowie einen Blinkmodus.



#### SMARTE FEATURES<sup>4</sup>

Du willst unterwegs kontaktlos bezahlen und 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.



#### VORINSTALLIERTE SPORT- UND OUTDOOR APPS

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



#### 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.



#### IMMER ANS ZIEL

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.



# INSTINCT® 3 SOLAR Serie

## MULTISPORT SMARTWATCH

### WEITERE KEY FEATURES

<b>STYLISH UND ROBUST</b>	Robust designt mit metallverstärkter Lünette und kratzfestem Display, ist sie der perfekte Begleiter für den aktiven Lifestyle. Das 45 oder 50 mm Gehäuse erfüllt militärische Standards und ist bis zu 10 ATM wasserdicht.
<b>MULTI-BAND GPS + SATIQ™ TECHNOLOGIE</b>	Hochpräzise Streckenaufzeichnung durch Multi-Frequenz Empfang globaler Satellitensysteme. SatIQ™ passt den Modus dynamisch an, um eine optimale Positionsbestimmung zu erreichen und Akku zu sparen.
<b>GARMIN SHARE</b>	Teile von dir geplante Strecken, Workouts sowie Positionen einfach und schnell mit anderen kompatiblen Garmin Produkten.
<b>TRAININGSBEREITSCHAFT</b>	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>
<b>GARMIN MESSENGER™ APP<sup>6</sup></b>	Mit dieser kostenlosen Kommunikations-App kannst du Textnachrichten direkt über deine Smartwatch an Freund*innen und Familie senden.
<b>GARMIN PAY™<sup>3</sup></b>	Bezahle einfach kontaktlos mit deiner Smartwatch und genieße die Freiheit, ohne Bargeld unterwegs zu sein. Ein gutes Gefühl, überall und zu jeder Zeit spontan und unabhängig sein zu können.
<b>CONNECT IQ™ STORE</b>	Deine Smartwatch. Dein Style. Mache deine Smartwatch zu einem Unikat. Lade dir hierzu Displaydesigns, Apps oder Widgets herunter oder füge Datenfelder hinzu.
<b>SICHERHEIT UND ASSISTENZ<sup>7</sup></b>	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.
<b>HFV STATUS</b>	Zeichne deine Herzfrequenzvariabilität während des Schlafs auf und erhalte dank eines täglichen sowie 7-Tage-Durchschnitts spannende Insights in deine Gesundheit, Erholung und Fitness.
<b>MORNING REPORT</b>	Der Morning Report zeigt dir direkt nach dem Aufwachen eine Zusammenfassung über deinen Schlaf und HFV Status an und liefert dir deine tägliche Trainingsempfehlung.
<b>SPORT-APPS</b>	Nutze die vorinstallierten Aktivitätsprofile, um Daten und Einblicke in deine Aktivitäten zu erhalten. Sogar Mannschaftssportarten wie Fußball, Football, Schlägersport und mehr.
<b>GARMIN COACH</b>	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.
<b>TÄGLICHE TRAININGS-EMPFEHLUNGEN</b>	Erhalte tägliche Trainingsempfehlungen für das Laufen und Radfahren, welche sich in Abhängigkeit deiner Trainingsbelastung und Erholung anpassen. Füge deinem Garmin Connect Kalender anstehende Lauf- oder Radevents hinzu und erhalte noch zielgerichtete Trainingsempfehlungen unter Berücksichtigung der Anforderungen des Wettkampfs.
<b>VO2 MAX</b>	Trainiere intelligenter mit VO2 Max, einem Indikator für deine zu erwartende Leistung. Es berücksichtigt sogar Leistungsänderungen, die durch Hitze oder Höhe verursacht werden können.
<b>PULSE OX SENSOR<sup>2</sup></b>	Mit der Pulse Ox Messung wird der Sauerstoffgehalt im Blut bestimmt, um die Akklimatisierung in der Höhe zu überprüfen oder eventuelle Atemschwierigkeiten im Schlaf zu erkennen.

# INSTINCT® 3 SOLAR Serie

## MULTISPORT SMARTWATCH

### PRODUKTVERGLEICH



	INSTINCT® 2 SOLAR	INSTINCT® 2X SOLAR	INSTINCT® 3 – SOLAR	INSTINCT® 3 – AMOLED
Gehäusegröße (Gewicht)	45 mm (53g)	50 mm (67g)	45 mm (52g) 50 mm (58g)	45 mm (53g) 50 mm (59g)
Produktabmessung	45 x 45 x 14,5 mm	50 x 50 x 14,5 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	0.9" x 0.9" (2,3 x 2,3 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	176 x 176	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	Power Glass™	Power Glass™	Power Glass™	Chemisch verstärktes Glas
Gehäusematerial	Faserverstärktes Polymer	Faserverstärktes Polymer	Faserverstärktes Polymer	Faserverstärktes Polymer
Interne Speicherkapazität	64 MB	32 MB	128 MB	4 GB
Solartechnologie	•	•	•	
Akkulaufzeit	<b>45mm (mit Solar)</b>	<b>50 mm (mit Solar)</b>	<b>45 mm   50 mm (mit Solar)</b>	<b>45 mm   50 mm (Always-On)</b>
Smartwatch bis zu GPS bis zu	28 d (Unendlich <sup>1</sup> ) 30 h (48 h <sup>8</sup> )	40 d (Unendlich <sup>1</sup> ) 60 h (145 h <sup>8</sup> )	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 O <sub>2</sub> Messung	• (GEN4)	• (GEN4)	• (GEN4)	• (GEN4)
Gesundheitsfunktionen	•	•	•	•
Schlafanalyse	•	•	•	•
Garmin Coach	•	•	•	•
VO <sub>2</sub> max	•	•	•	•
Garmin Pay™ <sup>3</sup>	•	•	•	•
Smart Notifications <sup>4</sup>	•	•	•	•
HFV Status	•	•	•	•
Connect IQ™ Store	•	•	•	•
Sicherheitsassistentz & Notfallhilfe <sup>7</sup>	•	•	•	•
Integrierte Sport Apps	•	•	•	•
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)	26 mm (145-228 mm)	22 mm (135-230 mm)	22 mm   26 mm (137-204 mm)   141-213 mm)	22 mm   26 mm (137-204 mm)   141-213 mm)

# INSTINCT® 3 SOLAR Serie

## MULTISPORT SMARTWATCH

### PORTFOLIO

INSTINCT 3  
45 MM, SOLAR



LIEFERUMFANG		HINWEIS DISTRIBUTION		
Instinct 3, Lade-/Datenkabel, Schnellstartanleitung		Der Vertrieb dieses Produktes fällt unter die vertikale Gruppenfreistellungsverordnung (kurz: Vertikal-GVO oder engl. VBER).		
ARTIKELBEZEICHNUNG	ART.NR.	EAN	UVP	
Instinct 3 Solar – 45 mm Schwarz mit Silikon-Wechselarmband 22 mm	010-02934-00	0753759339500	399,99 €	
<b>Limited Edition</b> Instinct 3 Solar – 45 mm Twilight mit Silikon-Wechselarmband 22 mm	010-02934-01	0753759339517	399,99 €	

INSTINCT 3  
50 MM, SOLAR



LIEFERUMFANG		HINWEIS DISTRIBUTION		
Instinct 3, Lade-/Datenkabel, Schnellstartanleitung		Der Vertrieb dieses Produktes fällt unter die vertikale Gruppenfreistellungsverordnung (kurz: Vertikal-GVO oder engl. VBER).		
ARTIKELBEZEICHNUNG	ART.NR.	EAN	UVP	
Instinct 3 Solar – 50 mm Kohle/Schwarz mit Silikon-Wechselarmband 26 mm	010-02935-00	0753759339524	449,99 €	
<b>Limited Edition</b> Instinct 3 Solar – 50 mm Twilight mit Silikon-Wechselarmband 26 mm Solstice	010-02935-01	0753759339531	449,99 €	

### VERPACKUNG



	Instinct 3 – 45 mm, Solar	Instinct 3 – 50 mm, Solar
Verpackung	91 x 112 x 70.5 mm	91 x 112 x 70.5 mm
Verpackungsgewicht	160 g	182 g
Master Karton Abmessungen	384 x 378 x 403 mm	384 x 378 x 403 mm
Master Karton Gewicht	10,6 kg	11,9 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



# INSTINCT® 3 SOLAR Serie

## MULTISPORT SMARTWATCH

### 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 APP



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>

#### GARMIN GOLF™ APP



Mit der Garmin Golf™ App erhältst du Analysen für gewonnene Schläge, damit du dein Spiel verbessern kannst. Teile und vergleiche deine Ergebnisse oder nimm an Turnieren teil.

DATENBLATT

# INSTINCT® 3 SOLAR Serie

MULTISPORT SMARTWATCH

## KOMPATIBLE PRODUKTE

INDEX™ S2 SMART  
WAAGE



INREACH® MINI 2



INREACH®  
MESSENGER PLUS



APPROACH® CT10  
SCHLÄGERSENSOR



APPROACH® Z30 LASER  
ENTFERNUNGSMESSEER



TACX® NEO 3M  
SMART TRAINER



VARIA™ RTL516 StVZO



## 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 €







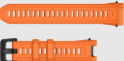

**GARMIN**®

# INSTINCT® 3 SOLAR Serie

## MULTISPORT SMARTWATCH

### PASSENDEN ZUBEHÖR

#### ERSATZ-ARMBÄNDER 22 MM

	ART. NR.	EAN	ARTIKELBEZEICHNUNG	UVP
	010-13395-00	0753759339630	Wechselarmband 22 mm Silikon Schwarz	39,99 €
	010-13395-01	0753759339647	Wechselarmband 22 mm Silikon Glutorange	39,99 €
 	010-13395-02	0753759339654	Wechselarmband 22 mm Silikon Twilight <a href="#">Limited Edition</a>	39,99 €
 	010-13395-03	0753759339661	Wechselarmband 22 mm Silikon Neo Tropic <a href="#">Limited Edition</a>	39,99 €
 	010-13395-04	0753759343750	Wechselarmband 22 mm Silikon Solstice <a href="#">Limited Edition</a>	39,99 €

#### ERSATZ-ARMBÄNDER 26 MM

	ART. NR.	EAN	ARTIKELBEZEICHNUNG	UVP
	010-13396-00	0753759339678	Wechselarmband 26 mm Silikon Kohle	39,99 €
	010-13396-01	0753759339685	Wechselarmband 26 mm Silikon Schwarz	39,99 €
	010-13396-02	0753759339692	Wechselarmband 26 mm Silikon Glutorange	39,99 €
 	010-13396-03	0753759339708	Wechselarmband 26 mm Silikon Solstice <a href="#">Limited Edition</a>	39,99 €
 	010-13396-04	0753759343729	Wechselarmband 26 mm Silikon Twilight <a href="#">Limited Edition</a>	39,99 €
 	010-13396-05	0753759343736	Wechselarmband 26 mm Silikon Neo Tropic <a href="#">Limited Edition</a>	39,99 €

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



# INSTINCT® 3 SOLAR Serie

## MULTISPORT SMARTWATCH

### PASSENDES ZUBEHÖR

	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 €
	22 mm 010-13249-01 26 mm 010-13249-02	0753759300784 0753759300791	QuickFit®-Bungee Armband	24,99 €

<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://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://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://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.