



GARMIN INSTINCT 3 – 45mm, SOLAR, Tactical Edition

Innovative Funktionen

Sleep Score und Insights	Ja
Akkulaufzeit (Smartwatch-Modus)	Bis zu 28 Tage/Unendlich mit Solarladung
Vorinstallierte Karten	Nein
Pulse Ox Daten für die Sauerstoffsättigung des Bluts	Ja
Garmin EKG-App	Nein
LED-Taschenlampe	Ja
Garmin Pay™	Ja
Multi-Frequenz Empfang	Ja
Musikspeicher	Nein
Telefonieren und SMS senden per Spracheingabe	Nein
Trainingsbereitschaft	Ja
Trainingszustand	Ja
Displaytyp der Smartwatch	Monochromes, bei Sonneneinstrahlung gut lesbares, transflektives MIP-Display (Memory in Pixel)
Solarladung	Ja
Touchdisplay	Nein
Wasserdichtigkeit	10 ATM
Rollstuhlmodus	Nein

Allgemein

Armbandmaterial	Silikon
Material des Uhrglases	Power Glass™
Material der Lünette	Faserverstärktes Polymer/Aluminium
Gehäusematerial	Faserverstärktes Polymer
Mit QuickFit™-Uhrenarmband kompatibel	Ja (22 mm)
Schnellwechsel-Armbänder	Nein
Physische Größe	45 x 45 x 14,9 mm Für einen Handgelenkumfang von 137-204 mm
Gewicht	52 g
Lecksichere induktive Tasten	Nein
Eingebauter Lautsprecher/ Mikrofon	Nein
Anzeigegröße	Benutzerdefiniertes, zweigeteiltes Design; 23 x 23 mm (0,9-Zoll x 0,9-Zoll)
Anzeigeauflösung	176 x 176 Pixel
Farbdisplay	Nein
Zwei Schriftgrößen	Nein
Batterietyp	Lithium-Ionen
Akkulaufzeit	Smartwatch: Bis zu 28 Tage/unendlich mit Solar* Energiespar-Uhrmodus: Bis zu 65 Tage/unendlich mit Solar*



	GPS-Modus: Bis zu 40 Stunden/130 Stunden mit Solarladung** Alle Satellitensysteme: Bis zu 28 Stunden/50 Stunden mit Solar** Alle Satellitensysteme + Multiband: Bis zu 24 Stunden/40 Stunden mit Solarladung*** Maximaler GPS-Akku-Modus: Bis zu 100 Stunden/unbegrenzt mit Solar** GPS-Expeditionsmodus: Bis zu 36 Tage/unbegrenzt mit Solar* * Mit Solarladung; es wird von einer ganztägigen Tragezeit mit einem Aufenthalt von 3 Stunden im Freien bei 50.000 Lux ausgegangen. ** Mit Solarladung; es wird von einer Verwendung bei 50.000 Lux ausgegangen. *** Solarladung, Ausgangsbasis ist die Verwendung bei 50.000 Lux; Ausgangsbasis ist ein normaler Gebrauch mit SatIQ-Technologie
Ladeverfahren	Proprietäre Garmin-Ladeklemme
Speicher/Protokoll	128 MB

Uhrfunktionen

Uhrzeit/Datum	yes
GPS-Uhrzeitsynchronisierung	Ja
Automatische Sommerzeit	Ja
Wecker	Ja
Timer	Ja
Stoppuhr	Ja
Chronograph	Nein
Analoge Zeiger	Nein
Zeiten für Sonnenaufgang und Sonnenuntergang	Ja

Gesundheits- und Fitnessfunktionen

Herzfrequenzmessung am Handgelenk (fortwährend; jede Sekunde)	Ja
Ruheherzfrequenz	Ja
Alarme für abnormale Herzfrequenz	Ja (hoch und niedrig)
Atemfrequenz	Ja
Fitnessalter	Ja
Body Battery™ - Energiereserven	Ja
Stresslevelmessung	Ja
Entspannungserinnerungen	Ja
Entspannungstimer	Ja
Meditation	Nein



Atemübungen	Ja
Schlafanalyse	Ja (fortgeschritten)
Schlafcoach	Ja
Veränderung des atemusters	Ja
Erkennung von Nickerchen	Ja
Flüssigkeitsaufnahme	Ja (in Garmin Connect™ und optional im Connect IQ™-Widget)
Frauengesundheit	Ja (in Garmin Connect™ und optional im Connect IQ™-Widget)
Health Snapshot™	Ja
Hauttemperatur	Nein
JETLAG RATGEBER	Nein

Sensoren

GPS	Ja
GLONASS	Ja
Galileo	Ja
QZSS	Nein
BeiDou	Nein
SatIQ™-Technologie	Ja
Garmin Elevate™ -Technologie für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk	Ja
Pulsoximeter-Akklimatisierung	Ja
Barometrischer Höhenmesser	Ja
Kompass	Ja
Gyroskop	Ja
Beschleunigungsmesser	Ja
Thermometer	Ja
Sensor für das Umgebungslicht	Nein
Tiefenmesser	Nein

Tägliche Smart-Funktionen

Konnektivität	Bluetooth®, ANT+®
Connect IQ™ (herunterladbare Displaydesigns, Datenfelder, Widgets und Apps)	Ja
CONNECT IQ™-STORE AUF DEM GERÄT	Ja
Erhalte Smart Notifications	Ja
SMS-Nachrichten ohne Telefon	Nein
SMS-Antwort/Anruf per SMS ablehnen (nur Android™)	Ja
Smart Notifications mit Bilddarstellung auf der Smartwatch (nur Android™)	Nein
GPS-Verbindung	Nein
Morgenbericht	Ja
Kalender	Ja
Wetter	Ja



Einstellungssynchronisierung in Echtzeit mit Garmin Connect™ Mobile	Ja
Energiesparmodus: Anpassbarer Energiespar-Uhrmodus	Ja
Musikfunktionen	Ja
Musikwiedergabe	Nein
Telefon suchen	Ja
Telefonsuchfunktion	Ja
'Mein Telefon suchen' während einer GPS-Aktivität	Nein
Kompatibel mit Garmin Messenger-App	Ja
VIRB®-Fernbedienung	Ja
SMART-TRAINER-BEDIENUNG	Ja
Kompatibel mit Garmin Connect™ Mobile	Ja
Smartphone-Kompatibilität	iPhone®, Android™
Aktien Tracker	Nein
Unterstützung für BLUETOOTH-Telefonanrufe und Sprachassistenten	Nein
Sprachbefehl	Nein
Red Shift Modus	Nein
Garmin Share	Ja
Passwort	Ja

Trainings und Trainingspläne

Tägliche Trainingsempfehlung – Laufen	Ja
Tägliche Trainingsempfehlung – Radfahren	Ja
Tägliche Trainingsempfehlungen – Gehen	Nein
Garmin Running Coach	Nein
Garmin Running Coach Expert*innen	Ja
Garmin Cycling Coach	Nein
Garmin Coach – Vordefinierte Radfahrpläne	Ja
Garmin Coach – Krafttraining	Nein
Cardiotrainings	Ja
Krafttrainings	Ja
HIIT-Training	Ja
Yoga-Workouts	Ja
Pilates-Trainingseinheiten	Ja
Trainings für Rollstuhlfahrende	Nein
Bildschirm-Trainingsanimationen	Nein
Grafische Darstellung der trainierten Muskelgruppen	Nein

Aktivitätsprofile

Verfügbare Fitnessstudio-Aktivitätsprofile	Krafttraining, HIIT, Cardio, Crosstrainer, Stepper, Treppensteigen, Rudermaschine
Multisport	Triathlon
HEALTH	Gehen, Indoor-Gehen, Pilates, Yoga



INDOOR-LAUFEN	Laufband, Hallenbahn, Virtuelles Lauftraining
Laufen im Freien	Laufen, Laufbahn, Trailrunning, Extremhindernislauf
Verfügbare Outdoor-Freizeitprofile	Wandern, Rucking, Indoor-Klettern, Bouldern, Klettern, Jagen, Reiten, Golf, Disc Golf, Bogenschießen
Verfügbare Fahrradprofile	Radfahren, Rennradfahren, Mountainbiken, Gravel-Bike-Fahren, Pendeln mit dem Fahrrad, Tourenfahren, E-Bike-Fahren, E-Mountainbike-Fahren, Indoor-Radfahren, Cyclocross, BMX
Verfügbare Schwimmprofile	Schwimmbadschwimmen, Freiwasserschwimmen
Auf dem Wasser	Stand-Up-Paddle, Rudern, Kajakfahren, Surfen, Kiteboarden, Windsurfen, Fischen, Motorboot, Wasserski, Schnorcheln, Wakeboarding, Wakesurfing, Tubing, Rafting
Motorsport	Motorradfahren, Overlanding, Motorcrossing, Geländefahrzeugfahren, Schneemobilfahren
Schlägersportarten	Tennis, Pickleball, Badminton, Squash, Tischtennis, Padel, Platform Tennis, Racquetball
Schnee und Winter	Skifahren, Snowboarden, Splitboardtour, Klassischer Langlauf, Langlauf Freistil, Skitouren, Eislaufen, Schneeschuh
Sportprofile	Basketball, Volleyball, Feldhockey, Eishockey, Fußball, Football, Lacrosse, Rugby, Ultimate Frisbee, Cricket, Softball, Baseball
Im Ring	Boxen, Mixed Martial Arts
Andere Aktivitätsprofile	Jumpmaster, Taktisch, Inlineskaten

Sicherheits- und Trackingfunktionen

Unfall-Benachrichtigung während bestimmter Aktivitäten	Ja
Unfallbenachrichtigung auf dem Smartphone bei Wearables	Ja
Notfallhilfe	Ja
Assistance Plus	Nein
LiveTrack	Ja
Nachrichtenversand für Zuschauer	Nein
Group LiveTrack	Nein
Live-Eventfreigabe	Ja
Positionsortung	Nein
Betreten/Verlassen von Grenzen	Nein

**Taktische Funktionen**

Ballistikrechner	Ja (Freischaltung erforderlich)
Dualgitter-Koordinaten	Ja
KILL SWITCH	Ja
Nachtsichtmodus	Ja
Stage timer	Ja
Tarnmodus	Ja
XERO™ -Standorte	Nein

Esports Funktionen

Gaming Aktivität	Ja
STR3AMUP!-PC-Tool zum Streamen biometrischer Daten	Nein
Mit GameOn™ App kompatibel	Ja

Aktivitätsfunktionen

Schrittzähler	Ja
Schübe	Nein
Inaktivitätsalarme	Ja
Inaktivitätsalarm Bewegungsoptionen	Nein
Alarm für Gewichtsverlagerung	Nein
Automatisches Ziel (lernt, wie aktiv der Benutzer ist und weist ein Tagesziel Schritte zu)	Ja
Kalorienverbrauch	Ja
Stockwerke hochgestiegen	Ja
Zurückgelegte Strecke	Ja
Intensitätsminuten	Ja
TrueUp™	Ja
Move IQ™	Ja
Application Garmin Connect™ Challenges	Ja (optionale Connect IQ-App)
Automatischer Wiederholungszähler	Ja

Trainings-, Planungs- und Analysefunktionen

Anpassbare Datenseiten	Ja
Herunterladbare Trainingspläne	Ja
Routenführung auf Strecken	Ja
Herzfrequenz-Bereiche	Ja
Herzfrequenzalarme	Ja
Herzfrequenz-Kalorien	Ja
% HF max.	Ja
% HFR	Ja
Erholungszeit	Ja
Automatische maximale Herzfrequenz	Ja
WETTKAMPF KALENDER	Ja
HFV Status	Ja



HFV-Stresstest (misst Ihre Herzfrequenzvariabilität, während Sie 3 Minuten lang still stehen, wobei das Ergebnis ein Schätzwert Ihrer Belastung ist; der Wert reicht von 1 bis 100, wobei ein niedrigerer Wert eine geringere Belastung kennzeichnet)	Nein
Herzfrequenzübertragung (überträgt Herzfrequenzdaten über ANT+™ an gekoppelte Geräte)	Ja
Atemfrequenz (während des Trainings)	Ja (mit kompatibelem Zubehör)
GPS-Geschwindigkeit und -Distanz	Ja
Anpassbare Aktivitätsprofile	Ja
Auto Pause®	Ja
Intervalltraining	Ja
Optimierte Intervalle (u. a. offene Wiederholungen, Intervalldatenseite, Erholungsseite und automatische Erkennung)	Ja
Erweiterte Trainings	Ja
Energiemodi: Anpassbare Einstellungen für Akkunutzung bei Aktivitäten	Ja
HRM Laufpace und -distanz	Ja
Auto Lap®	Ja
Manuelle Runde	Ja
Erholungs-Timer	Ja
Anpassbare Rundenalarme	Ja
Hitze- und Höhenakklimatisierung	Ja
VO2max (Laufen)	Ja
VO2max (Trailrunning)	Ja
Stamina Daten in Echtzeit	Nein
Ausdauerwert	Nein
Belastungsverhältnis	Ja
Trainingsbelastung	Ja
Trainingsbelastungsfokus	Ja
Training Effect	Ja
Training Effect (anaerob)	Ja
Hauptnutzen (Training Effect-Bezeichnungen)	Ja
Trainingsnutzen	Ja
Optimierte Erholungszeit	Ja
Anpassbare Alarme	Ja
Sprachwarnungen	Ja
Multisport auto transition	Ja
Endzeit	Ja
Virtual Partner	Ja
Virtual Racer™	Ja
Automatische Multisport-Aktivitäten	Ja
Manuelle Multisport-Aktivitäten	Ja
Garmin-Live-Segmente	Nein
Strava-Funktionen (Beacon, Live Segments)	Nein



RoundTrip-Routing-Ersteller (Laufen/Radfahren)	Nein
Trendline™- Popularity Routing	Nein
DISPLAY- UND/ODER TASTENSPERRE	Ja
Kurzbefehle	Ja
Auto-Seitenwechsel	Ja
Aktivitätenprotokoll auf der Uhr	Ja
Physio TrueUp	Ja
Einheitlicher Trainingszustand	Ja

Lauffunktionen

GPS-basierte Daten zu Distanz, Zeit und Pace	Ja
Laueffizienz	Ja
Vertikale Bewegung und vertikales Verhältnis	Ja
Bodenkontaktzeit und Balance der Bodenkontaktzeit	Ja (mit kompatibelem Zubehör)
Schrittlänge (Echtzeit)	Ja
Schrittfrequenz (Echtzeitanzahl der Schritte pro Minute)	Ja
Laufleistung	Ja
An die Neigung angepasste Pace	Ja
Leistungszustand	Ja
Laktatschwelle	Ja (mit kompatibelem Zubehör)
PacePro™-Pace-Strategien	Ja
Lauftrainings	Ja
Hill Score	Nein
Auto-Anstieg beim Trailrunning	Ja
Laufzeit-Prognose	Ja
Strecken- und wetterspezifische Lauf-Prognose	Nein
Kompatibel mit Laufsensoren	Ja
Laufen-/Gehen-/Stehen-Erkennung	Ja

Golffunktionen

Vorinstalliert mit 43.000 Golfplätzen weltweit	Nein
Entfernung zum vorderen, mittleren und hinteren Bereich des Grüns	Ja
Entfernung zu Layups/Doglegs	Ja
Schlagweitenmessung (berechnet die genaue Distanz für auf dem Platz gespielte Schläge)	Handbuch
Digitale Scorecard	yes
Benutzerdefinierte Ziele	Nein
Statistikspeicherung (Schläge, Putts pro Runde, Grüns und Fairway-Treffer)	Ja
Garmin AutoShot™	Ja
Vollständige Vektorkarte	Nein
Automatische CourseView-Updates	Ja
ANSICHT GRÜN MIT MÖGLICHKEIT ZUR MANUELLEN POSITIONIERUNG DER FAHNE	Ja



Hindernisse und Golfplatzziele	Ja
PinPointer	Nein
PlaysLike-Distanz	Nein
Touch-Zielauswahl (auf dem Display auf ein Ziel tippen, um Distanz zu einem Punkt zu erhalten)	Nein
Handicap-Scoring	Nein
SwingTempo (misst das Verhältnis zwischen der Zeit für den Rückschwung und den Durchschwung)	Nein
Schwung-Training (Tonsignale vermitteln das ideale Verhältnis von 3:1 zwischen Rückschwung und Durchschwung)	Nein
Kompatibel mit TruSwing™	Nein
Rundentimer/Gesamtwerte	Ja
Kompatibel mit automatischer Speicherung von Schlägern (Zubehör erforderlich)	Ja
Windgeschwindigkeit und-richtung (erfordert Verbindung zur Golf App)	Nein
Virtueller Caddie	Nein
Kompatibel mit Garmin Golf-App	Ja
Verwendbar bei Turnieren	Ja
Konturen des Grüns (mit Garmin Golf-Mitgliedschaft)	Nein

Outdoor-Freizeitfunktionen

Punkt-zu-Punkt-Navigation	Ja
Trackaufzeichnung in Echtzeit	Ja
Zurück zum Start	Ja
TracBack®	Ja
UltraTrac-Modus	Ja
Umgebung erkunden	Nein
Referenzpunkt	Ja
POIs entlang der Route	Nein
NextFork™-Navigation	Nein
Höhenprofil	Ja
Distanz zum Ziel	Ja
Barometrische Trendanzeige	Ja
Orientierung	Nein
ClimbPro™-Anstiegsplaner	Nein
Vertikalgeschwindigkeit	Ja
Anstieg/Abstieg gesamt	Ja
Erholungstimer (nur Ultralauf)	Nein
Erholungstimer	Nein
Zukünftiges Höhenprofil	Ja
Vorinstallierte Straßen- und Trail-Karten	Nein
Vorinstallierte Skiort-Karten	Nein
Unterstützung für herunterladbare Karten	Nein
GPS-Koordinaten	Ja



Peilen und los	Ja
Flächenberechnung	Ja
Angelvorschau	Nein
Wegpunkt-Projektion	Ja
Sonnen- und Mondkalender	Ja
Kompatibel mit Windmessern	Ja
Expedition GPS-Aktivität	Ja
Gezeiten	Ja
Gezeiten-Übersicht	Ja

Radfahrfunktionen

Mehrere Fahrradprofile	Nein
Strecken (zum Antreten gegen vorherige Aktivitäten)	Ja
Runde und maximale Rundenleistung beim Radfahren (mit Leistungsmesser)	Ja
Antreten gegen Aktivitäten	Ja
Zeit- oder Distanz-Alarm (Wenn du einen voreingestellten Wert erreichst, ertönt ein Alarm)	Ja
Leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP)	Ja
Leistungskurve und Trainings mit % FTP	Nein
Fahrradkarte (routingfähige Straßenkarten für das Radfahren)	Nein
MTB-Grit und -Flow	Ja
Erweiterte Cycling Dynamics	Ja
Kompatibel mit Vector™ und Rally™ (Leistungsmesser)	Ja
Kompatibel mit Varia Vision™ (Head-Mounted-Display)	Ja
Kompatibel mit Varia™-Radar (rückwärtiges Radar)	Ja
Kompatibel mit Varia™-Fahrradlichtern	Ja
Unterstützung für Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor (mit Sensor)	Ja
Mit Leistungsmessgeräten kompatibel (Anzeige von Leistungsdaten von kompatiblen ANT™ + - Leistungsmessern dritter Anbieter)	Ja
Power Guide	Nein

Schwimmfunktionen

Freiwasser-Schwimmfunktionen (Distanz, Pace, Anzahl der Züge/Zugzahl, Kalorienverbrauch)	Ja
Schwimmbadfunktionen (Bahnen, Distanz, Pace, Anzahl der Züge/Zugzahl, Kalorienverbrauch)	Ja
Schwimmstilerkennung (Kraulschwimmen, Rückenschwimmen, Brustschwimmen, Schmetterlingsschwimmen)	Ja
Übungsaufzeichnung	Ja
Einfacher Erholungs-Timer (zählt von 0 aufwärts)	Ja
Erholungs-Timer mit "Wiederholung ein"	Ja



Auto-Erholung (nur Schwimmbadschwimmen)	Ja
Zeit- und Distanzalarme	Ja
Zeit- und Distanzalarme	Ja
Pacealarme (nur Schwimmbadschwimmen)	Nein
Countdown-Start	Ja
Schwimmtrainings	Ja
Kritische Schwimmgeschwindigkeit	Nein
Herzfrequenzmessung am Handgelenk unter Wasser	Ja
Herzfrequenz von externem Herzfrequenz-Brustgurt (Echtzeitdaten während Erholungsphasen, Statistiken für Intervalle und Einheiten während Erholungsphasen, automatisches Herunterladen von Herzfrequenzdaten nach dem Schwimmen)	Ja

Tracking-Funktionen für Kinder

60-Minuten-Ziel an Aktivzeit	Nein
Schlafüberwachung	Nein
Aufgaben	Nein
Belohnungen (Münzen)	Nein
Aufgabentimer (2, 5, 10, 15, 20 und 30 Minuten)	Nein
Akustische Alarmer	Nein
Planer (Aufgaben-Erinnerungen)	Nein
Freischalten neuer Schrittsymbole	Nein
Toe-to-Toe™-Challenges-App	Ja (optionale Toe-to-Toe™-Challenges-App von Connect IQ)
ICE (In Case of Emergency)	Nein
DND-/Schulmodus	Nein
Spiele	Nein