

INSTINCT® 3 AMOLED 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 sowie das brillante AMOLED Display unterstützt dich bei jedem Abenteuer. Mit der integrierten LED-Taschenlampe behältst du 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 deine Fitness verbessern oder im Sport 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, 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. Genieße dabei eine Akkupower von bis zu 18 Tagen – und die Wahl zwischen zwei unterschiedlichen Größen: 45 oder 50 mm.

HIGHLIGHTS

- Tougher Multisport-Smartwatch für den aktiven Lifestyle.
- Mit metallverstärkter Lünette, brilliantem AMOLED Display 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 AMOLED Serie

MULTISPORT-SMARTWATCH

KEY FEATURES

AMOLED DISPLAY

Die Instinct 3 Serie bietet Optionen mit einem brillanten 1,2-Zoll oder 1,3-Zoll AMOLED Display, um detaillierte Informationen auf einen Blick ablesen zu können. Das alles bei einer hervorragenden Akkulaufzeit von bis zu 24 Tagen im Smartwatch-Modus beim 50 mm Modell.



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 FEATURES⁴

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 Ox², 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 AMOLED Serie

MULTISPORT-SMARTWATCH

WEITERE KEY FEATURES

STYLISH UND ROBUST	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.
MULTI-BAND GPS + SATIQ™ TECHNOLOGIE	Hochpräzise Streckenaufzeichnung durch Multi-Frequenz Empfang globaler Satellitensysteme. SatIQ™ passt den Modus dynamisch an, um eine optimale Positionsbestimmung zu erreichen und Akku zu sparen.
GARMIN SHARE	Teile von dir geplante Strecken, Workouts sowie Positionen einfach und schnell mit anderen kompatiblen Garmin Produkten.
TRAININGSBEREITSCHAFT	Die Trainingsbereitschaft kombiniert deine aktuelle Trainingsbelastung mit weiteren Gesundheitsdaten wie Erholung, Schlaf oder Stress und ordnet deine Bereitschaft fürs nächste Training individuell ein. ⁵
GARMIN MESSENGER™ APP⁶	Mit dieser kostenlosen Kommunikations-App kannst du Textnachrichten direkt über deine Smartwatch an Freund*innen und Familie senden.
GARMIN PAY™³	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.
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.
SICHERHEIT UND ASSISTENZ⁷	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.
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.
SPORT-APPS	Nutze die vorinstallierten Aktivitätsprofile, um Daten und Einblicke in deine Aktivitäten zu erhalten. Sogar Mannschaftssportarten wie Fußball, Football, Schlägersport und mehr.
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.
TÄGLICHE TRAININGS-EMPFEHLUNGEN	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.
VO2 MAX	Trainiere intelligenter mit VO2 Max, einem Indikator für deine zu erwartende Leistung. Er berücksichtigt sogar Leistungsänderungen, die durch Hitze oder Höhe verursacht werden können.
PULSE OX SENSOR²	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 AMOLED 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 translektives MIP	Monochromes translektives MIP	Monochromes translektives MIP	AMOLED
Linse	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	45mm (mit Solar)	50 mm (mit Solar)	45 mm 50 mm (mit Solar)	45 mm 50 mm (Always-On)
Smartwatch bis zu GPS bis zu	28 d (Unendlich¹) 30 h (48 h⁸)	40 d (Unendlich¹) 60 h (145 h⁸)	28 d (Unendlich¹) 40 d (Unendlich¹) 40 h (130h⁸) 60 h (260 h⁸)	18d (7d) 24 d (9 d) 32 h 40 h
Wasserdichtigkeit	10 ATM	10 ATM	10 ATM	10 ATM
HF- & Pulse Ox² Messung	• (GEN4)	• (GEN4)	• (GEN4)	• (GEN4)
Gesundheitsfunktionen	•	•	•	•
Schlafanalyse	•	•	•	•
Garmin Coach	•	•	•	•
VO2 max	•	•	•	•
Garmin Pay™³	•	•	•	•
Smart Notifications⁴	•	•	•	•
HFV Status	•	•	•	•
Connect IQ™ Store	•	•	•	•
Sicherheitsassistent & Notfallhilfe⁷	•	•	•	•
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™ App⁶			•	•
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 AMOLED Serie

MULTISPORT-SMARTWATCH

PORTFOLIO

INSTINCT 3
45 MM, AMOLED



LIEFERUMFANG

Instinct 3, Lade-/Datenkabel, Schnellstartanleitung

HINWEIS DISTRIBUTION

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

ARTIKELBEZEICHNUNG

Instinct 3 AMOLED – 45 mm Schwarz
mit Silikon-Wechselarmband 22 mm

ART.NR.

010-02936-00

EAN

0753759339487

UVP

Limited
Edition

Instinct 3 AMOLED – 45 mm Twilight/ NeoTropic
mit Silikon-Wechselarmband 22 mm NeoTropic

010-02936-01

0753759339494

INSTINCT 3
50 MM, AMOLED



LIEFERUMFANG

Instinct 3, Lade-/Datenkabel, Schnellstartanleitung

HINWEIS DISTRIBUTION

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

ARTIKELBEZEICHNUNG

Instinct 3 AMOLED – 50 mm Schwarz
mit Silikon-Wechselarmband 26 mm

ART.NR.

010-03020-00

EAN

0753759341640

UVP

Limited
Edition

Instinct 3 AMOLED – 50 mm Twilight/ NeoTropic
mit Silikon-Wechselarmband 26 mm Twilight

010-03020-01

0753759341657

VERPACKUNG



Instinct 3 – 45 mm, Amoled

Instinct 3 – 50 mm, Amoled

Verpackung	91 x 112 x 70.5 mm	91 x 112 x 70.5 mm
Verpackungsgewicht	162 g	184 g
Master Karton Abmessungen	384 x 378 x 403 mm	384 x 378 x 403 mm
Master Karton Gewicht	10,7 kg	12,0 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 AMOLED 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.⁵

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.

INSTINCT® 3 AMOLED Serie

MULTISPORT-SMARTWATCH

KOMPATIBLE PRODUKTE

INDEX™ S2 SMART
WAAGE



INREACH® MINI 2



INREACH®
MESSENGER PLUS



APPROACH® CT10
SCHLÄGERSENSOR



APPROACH® Z30 LASER
ENTFERNUNGSMESSE



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

HRM-PRO™ PLUS



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

FAHRRADHALTERUNG



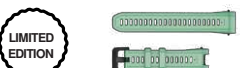
Art. Nr.: 010-11029-00
EAN: 0753759075583

INSTINCT® 3 AMOLED Serie

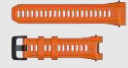
MULTISPORT-SMARTWATCH

PASSENDES ZUBEHÖR

ERSATZ-ARMBÄNDER 22 MM

	ART. NR.	EAN	ARTIKELBEZEICHNUNG	UVP
	010-13395-00	0753759339630	Wechselarmband 22 mm Silikon Schwarz	
	010-13395-01	0753759339647	Wechselarmband 22 mm Silikon Glutorange	
	010-13395-02	0753759339654	Wechselarmband 22 mm Silikon Twilight Limited Edition	
	010-13395-03	0753759339661	Wechselarmband 22 mm Silikon Neo Tropic Limited Edition	
	010-13395-04	0753759343750	Wechselarmband 22 mm Silikon Solstice Limited Edition	

ERSATZ-ARMBÄNDER 26 MM

	ART. NR.	EAN	ARTIKELBEZEICHNUNG	UVP
	010-13396-00	0753759339678	Wechselarmband 26 mm Silikon Kohle	
	010-13396-01	0753759339685	Wechselarmband 26 mm Silikon Schwarz	
	010-13396-02	0753759339692	Wechselarmband 26 mm Silikon Glutorange	
	010-13396-03	0753759339708	Wechselarmband 26 mm Silikon Solstice Limited Edition	
	010-13396-04	0753759343729	Wechselarmband 26 mm Silikon Twilight Limited Edition	
	010-13396-05	0753759343736	Wechselarmband 26 mm Silikon Neo Tropic Limited Edition	

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

INSTINCT® 3 AMOLED Serie

MULTISPORT-SMARTWATCH

PASSENDES ZUBEHÖR

	ART. NR.	EAN	ARTIKELBEZEICHNUNG	UVP
	010-13304-05	0753759312169	USB C Adapter/ Netzteil	
	010-13314-00	0753759326524	HRM-FIT™	
	010-12845-00	0753759222550	Geschwindigkeitssensor 2 & Trittfrequenz Sensor 2	
	010-12843-00	0753759222536	Geschwindigkeitssensor 2	
	010-12844-00	0753759222543	Trittfrequenzsensor 2	
	22 mm 010-13249-01 26 mm 010-13249-02	0753759300784 0753759300791	QuickFit®-Bungee Armband	

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

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

³Details unter Garmin.com/GarminPay/Banks

⁴In Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone.

⁵Details zur Genauigkeit der Aktivitätsaufzeichnung und Fitnessdaten unter Garmin.com.

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

⁷In Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone. Informationen zu den Anforderungen und Einschränkungen der Sicherheits- und Ortungsfunktionen finden Sie unter Garmin.com/safety.

⁸Bei ununterbrochener Nutzung über den gesamten Zeitraum bei 50.000 Lux.

⁹Benötigt 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.