

MONTRE GPS MULTI-FONCTIONS GARMIN INSTINCT E

Prix constaté : Nous consulter

Marque : **Garmin**

Réf : GAINSTE

Description

L'Instinct E est une montre GPS connectée dotée d'un design robuste et de fonctionnalités essentielles dont vous avez besoin pour la journée.

VOUS ALLEZ ADORER

AVENTURE ET PERFORMANCE

Démarquez-vous avec un design robuste, un boîtier ultra solide de 45 mm et un écran hautement résistant aux rayures.

ENDURANTE ET RÉSISTANTE

La montre GPS connectée Instinct E [résiste à l'eau jusqu'à 10 ATM](#) et a été conçue selon la norme MIL-STD-810 pour la résistance aux températures extrêmes et aux chocs.

FONCTIONS ESSENTIELLES DE SUIVI DE SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE

Apprenez à connaître votre corps avec les fonctionnalités de suivi de santé, comme la fréquence cardiaque, l'analyse avancé du sommeil, la SpO₂ 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.

FONCTIONS DE NAVIGATION

Orientez-vous en toute confiance avec un compas électronique 3 axes, un altimètre barométrique et la prise en charge de plusieurs GNSS.

SPORTS INTÉGRÉS

Suivez vos activités, y compris la marche, la course, le vélo, la randonnée et le renforcement musculaire.

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

MOUVEMENTS QUOTIDIENS : Suivez votre nombre de pas quotidiens, vos calories brûlées, vos étages gravis et plus encore directement depuis votre poignet³.

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 E suit votre [fréquence cardiaque](#), afin que vous puissiez la surveiller de jour comme de nuit³.

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 endormi².

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.

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

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 À 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](#)⁴ 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](#).

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 réel⁵.

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](#)⁵ [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