

Productspecificaties Instinct® 3 – 45 mm, AMOLED

Slaapscore en inzichten	Ja
Batterijduur (smartwatch-modus)	Tot 18 dagen (7 dagen altijd aan)
VOORGEÏNSTALLEERDE KAARTEN	Nee
DAILY SUGGESTED WORKOUTS	Ja
Pulse Ox zuurstofsaturatie	Ja
Garmin ecg-app	Nee
LED-zaklamp	Ja
Garmin Pay™	Ja
MULTI-BAND GPS	Ja
Muziekopslag	Nee
Je kunt vanaf je pols oproepen plaatsen en aannemen via voice	Nee
training readiness	Ja

Trainingsstatus	Ja
Type watchdisplay	AMOLED (altijd aan)
Opladen met zonne-energie	Nee
Touchscreen	Nee
Waterbestendigheid	10 ATM
Rolstoelmodus	Nee

Algemeen

Bandmateriaal	Siliconen
Lenzen	Chemisch gehard glas
Sierranden	Met glasvezel versterkt polymeer/aluminium
Materiaal behuizing	Met glasvezel versterkt polymeer
Compatibel met QuickFit™ watchbandjes	Ja (22 mm)
Banden met snelsluiting	Nee

Grootte behuizing, BxLxH	45 x 45 x 14,9 mm Past om polsen met een omtrek van 137-204 mm
Gewicht	53 g
Lekvrije inductieve knoppen	Nee
Ingebouwde speaker/microfoon	Nee
Schermgrootte, BxH	30 mm (1,2") diameter
Schermresolutie, BxH	390 x 390 pixels
Kleurenscherm	Ja
Optie voor groot lettertype	Ja
Levensduur van batterij	Smartwatch: Tot 18 dagen (7 dagen altijd aan) Horlogemodus met batterijspaarstand: Tot 24 dagen Alleen GPS: Maximaal 32 uur Alle satellietsystemen: Tot 25 uur Alle satellietsystemen + multi-band: maximaal 23 uur* Maximale batterijduur in GPS-modus: Tot 68 uur GPS in expeditiemodus: Tot 16 dagen <i>*Bij normaal gebruik met SatIQ-technologie</i>

Oplaadmethode	Garmin oplader met stekker
Geheugen/geschiedenis	4 GB

Klokfuncties

Tijd/datum	Ja
Tijdsynchronisatie via GPS	Ja
Automatische zomertijd	Ja
Wekker	Ja
Timer	Ja
Stopwatch	Ja
Chronograaf	Nee
Analoge wijzers	Nee
Tijd zon op/zon onder	Ja

Gezondheids- en welzijnsbewaking

Hartslagmeter om de pols (constant, elke seconde)	Ja
Dagelijkse hartslagmeting bij rust	Ja
Abnormale-hartslagwaarschuwingen	Ja (hoog en laag)
Ademhalingsritme (24x7)	Ja
Fitnessleeftijd	Ja
BODY BATTERY™ ENERGIEMONITOR	Ja
Stressmeting over de hele dag	Ja
Herinneringen voor ontspanning	Ja
Ontspannings ademhaling-timer	Ja
Ademhaling	Ja
Slaap	Ja (geavanceerd)
Slaapcoach	Ja

Registratie van dutjes	Ja
Hydratatie	Ja (in Garmin Connect™ en optionele Connect IQ™ widget)
Gezondheid vrouwen	Ja (in Garmin Connect™ en optionele Connect IQ™ widget)
Health Snapshot	Ja
Huidtemperatuur	Nee
JETLAG ADVISEUR	Nee

Sensoren

GPS	Ja
GLONASS	Ja
Galileo	Ja
QZSS	Nee
BeiDou	Nee
SatIQ™ technologie	Ja

Garmin Elevate™ polshartslagmeter	Ja
Acclimatisering pulse oxymeter	Ja
Barometrische hoogtemeter	Ja
Kompas	Ja
Gyroscoop	Ja
Versnellingsmeter	Ja
Thermometer	Ja
Omgevingslichtsensor	Nee
Dieptesensor	Nee

Dagelijkse smart functies

Connectiviteit	Bluetooth®, ANT+®
Connect IQ™ downloadbare watch faces, gegevensvelden, widgets en apps	Ja

Connect IQ™ Store op toestel	Ja
Smartphone Meldingen	Ja
Sms'jes versturen zonder telefoon	Nee
Sms-antwoord/telefoongesprek weigeren met sms (alleen Android™)	Ja
Bekijk afbeeldingen van meldingen op watch (alleen Android™)	Ja
Verbonden GPS	Nee
Ochtendrapport	Ja
Kalender	Ja
Weer	Ja
Realtime instellingen worden gesynchroniseerd met de mobiele app Garmin Connect™	Ja
Batterijbesparing - aanpasbaar horloge met laag energieverbruik	Ja
Muziekbediening	Ja

Speelt muziek af	Nee
Vind mijn telefoon	Ja
Functie Vind mijn horloge	Ja
Zoek mijn smartphone tijdens een GPS-activiteit	Nee
Compatibel met Garmin Messenger app	Ja
VIRB® afstandsbediening	Ja
SMART TRAINER-BEDIENING	Ja
Compatibel met Garmin Connect™ Mobile	Ja
Compatibiliteit met smartphone	iPhone®, Android™
Ondersteuning voor bellen via BLUETOOTH en spraakassistent	Nee
Spraakopdracht	Nee
RED SHIFT-MODUS	Ja

Garmin Share	Ja
Activiteitenprofielen	
Beschikbare activiteitenprofielen voor de sportzaal	Kracht, HIIT, Cardio, Crosstraining, Step-aerobics, Traplopen, Indoorroeien, Jump Rope
Multisport	Triatlon
WELLNESS	Wandelen, Lopen binnen, Pilates, Yoga
BINNEN HARDLOPEN	Hardlopen op een loopband, Hardlopen op indoortracks, Virtueel hardlopen
Hardlopen in de buitenlucht	Hardlopen, Hardlopen op outdoortracks, Trailrunning, Obstakelraces
Beschikbare buitenrecreatieprofielen	Hiking, Indoorklimmen, Boulderen, Klimmen, Jagen, Paardrijden, Golfen, Discgolf, Boogschieten,
Beschikbare fietsprofielen	Fietsen, Wielrennen, Mountainbiken, Gravelfietsen, Woon-werkverkeerfietsen, Fietstochten, eBiken, eMountainbiken, Indoor fietsen, Veldrijden, BMX
Beschikbare zwemprofielen	Zwemmen in een zwembad, Zwemmen in open water

op het water	Peddelsurfen, Roeien, Kajakken, Surfen, Kiteboarden, Windsurfen, Vissen, Varen, Waterskiën, Snorkelen, Wakeboarden, Wakesurfing, Tuben, Wildwatersport
Motor- en autosport	Motor rijden, Overlanding, Motorcrossen, Offroad ATV, Sneeuwscooteren
RACKETSPORT	Tennis, Pickleball, Badminton, Squash, Tafeltennis, Padel, Platform Tennis, Racquetball
SNEEUW EN WINTER	Skiën, Snowboarden, Off-piste snowboarden, XC klassiek skiën, Langlaufen vrije stijl, Off-piste skiën, Schaatsen, Sneeuwwandelen
Sportprofielen	Basketbal, Volleybal, Veld hockey, IJshockey, Voetbal, American football, Lacrosse, Rugby, Ultieme frisbee, Cricket, Softbal, Honkbal
IN DE RING	Boksen, Gemengde vechtsporten
OVERIGE ACTIVITEITENPROFIELEN	Jumpmaster, Tactisch, Inline skaten

Veiligheids- en trackingfuncties

Ongevallendetectie tijdens bepaalde activiteiten	Ja
Ongevaldetectiemelding op telefoon voor wearables	Ja
Hulp	Ja

Assistance Plus	Nee
LiveTrack	Ja
Berichten van toeschouwers	Nee
Group LiveTrack	Nee
Live Event delen	Ja
Locatietracking	Nee
Landgrens oversteken in/uit	Nee

Tactische functies

Stealth-modus	Nee
Nachtzichtmodus	Nee
Dubbele grid-coördinaten	Ja
KILL SWITCH	Nee
XERO™ locaties	Ja

Ballistiekcalculator	Nee
-----------------------------	-----

Gamefuncties

Gameactiviteit	Ja
STR3AMUP! Pc-tool voor het streamen van biometrie	Nee
Compatibel met de GameOn™ app	Ja

Duikfuncties

Modus Eén gas	Nee
Modus Meerdere gassen	Nee
Metermodus	Nee
APNEA-modus	Nee
APNEA-jachtmodus	Nee
Ondersteuning voor Nitrox	Nee
Ondersteuning voor Trimix	Nee

Closed Circuit Rebreather (CCR)	Nee
Ondersteuning voor Subwave™	Nee
Luchtintegratie	Nee
Aantal ondersteunde zenders	Nee
Resterende gastijd	Nee
Gasverbruik	Nee
Duik automatisch starten/beëindigen	Nee
Snelheidsindicator stijgen/dalen tijdens duik	Nee
Automatische hoogteaanpassing	Nee
Getijden	Nee
Locaties onder water gaan en boven water komen worden automatisch opgeslagen	Nee
Duiklogboek synchroniseren met Garmin Dive™ App	Nee

Aangepaste duikgegevensschermen	Nee
Avionica-functies	
Wereldwijde vliegvelddatabase(s)	Nee
Hoogtemeter met instelbare luchtdruk	Nee
Kompas met 3 assen en HSI	Nee
Meerdere tijdzondes met Zulu/UTC	Nee
Draadloos vluchtplannen ontvangen van Garmin Pilot™	Nee
NEXRAD op een bewegende kaart	Nee
Bewegende kaart met via-punten voor de luchtvaart	Nee
Informatiepagina via-punten	Nee
Wereldwijde databases voor navigatiepunten en kruispunten	Nee
Connex avionics connectivity	Nee
Pulse Ox tijdens de vlucht	Nee

Vluchtwoaarschuwingen	Nee
MOS-meteogram	Nee
Noodmodus voor vliegactiviteit	Nee
Calculator voor dichtheidshoogte	Nee
METAR (Meteorological Aerodrome Report)	Nee
TAF (Terminal Aerodrome Forecast)	Nee

Smartwatch-functies voor vrachtwagens

Workouts voor vrachtwagenchauffeurs	Nee
Workoutzelfstudies	Nee
Eenvoudig pauzes plannen	Nee
Truck Plaza loyaliteitsprogramma's	Nee
Compatibel met dēzl™ OTR-navigatietoestellen voor vrachtwagens	Nee

Watersportfuncties

Ankeralarm	Nee
Virtuele startstreep	Nee
Afteltimer	Nee
Koersassistentiemodus	Nee
Ingebouwde barometer en getijdentabellen	Nee
Draagbare afstandsbediening voor trolling motor	Nee

Autoracen

Race-app	Nee
Tracktimer	Nee
Live Delta-tijd	Nee
Automatisch splitsen van ronden	Nee
Score herhaalbaarheid rondetijd (LTR)	Nee
Overzicht laatste race	Nee

Vooraf geladen racecircuits	Nee
Activiteiten-trackingfuncties	
Stappenteller	Ja
Push-tracker	Nee
Bewegingsmeldingen (verschijnen op toestel na periode van inactiviteit; door een paar minuten te lopen, zet je de melding weer uit)	Ja
Bewegingsopties voor Move Alert	Nee
Rolstoel bewegingsmelding	Nee
Automatisch doel (leert uw activiteitsniveau en wijst een dagelijks stapdoel toe)	Ja
Verbrande calorieën	Ja
Verdiepingen omhoog	Ja
Afgelegde afstand	Ja
Minuten intensieve training	Ja

TrueUp™	Ja
Move IQ™	Ja
Garmin Connect™ Uitdagingen-app	Ja (optionele Connect IQ app)

Fitnessapparatuur/Gym

Cardiotrainingen	Ja
Krachttraining	Ja
HIIT-trainingen	Ja
Yoga trainingen	Ja
Pilates workouts	Ja
Workouts voor rolstoelgebruikers	Nee
Trainingsanimaties op het scherm	Ja
Muscle map van workout op scherm	Ja
Automatische herhalingsteller	Ja

Trainings-, plannings- en analysefuncties

Aanpasbare gegevenspagina's	Ja
Downloadbare trainingsplannen	Ja
Koersbegeleiding	Ja
HS-zones	Ja
HS-waarschuwingen	Ja
HS-calorieën	Ja
% HS max.	Ja
% HSR	Ja
hersteltijd	Ja
Auto max. HS	Ja
Race-glance/-widget	Ja
HRV-status	Ja

HSV-stresstest (meet uw hartslag terwijl u 3 minuten stilstaat en voorziet u van een geschat stressniveau; de schaal hiervoor is 1 tot 100; lage scores geven een laag stressniveau aan)	Nee
HS verzenden (zendt hartslaggegevens via ANT+™ naar gekoppelde toestellen)	Ja
Ademhalingsfrequentie (tijdens oefening)	Ja (met compatibel accessoire)
Snelheids- en afstandsmeting via GPS	Ja
Aanpasbare activiteitenprofielen	Ja
Auto Pause®	Ja
Intervaltraining	Ja
Verbeterd interval (inclusief open herhalingen, gegevenspagina voor intervals, rustscherm en automatische detectie)	Ja
Geavanceerde workouts	Ja
Energiemodi - aanpasbare batterij-instellingen tijdens activiteit	Ja
HRM hardlooptempo en -afstand	Ja

Auto Lap®	Ja
Handmatige ronde	Ja
Rusttimers	Ja
Configureerbare rondewaarschuwingen	Ja
Warmte- en hoogteacclimatisatie	Ja
VO2 max (hardlopen)	Ja
VO2 max. (trail run)	Ja
Realtime stamina	Nee
endurance score	Nee
Load Ratio	Ja
TRAININGSBELASTING	Ja
Focus trainingsbelasting	Ja

Trainingseffect	Ja
Trainingseffect (anaeroob)	Ja
Primair voordeel (labels met trainingseffecten)	Ja
Workoutvoordeel	Ja
Aanpasbare waarschuwingen	Ja
Audiomeldingen	Ja
Multisport auto transition	Ja
Finishtijd	Ja
Virtual Partner	Ja
Virtual Racer™	Ja
Automatische multisportactiviteiten	Ja
Meerdere sporten	Ja

Garmin Live Segments	Nee
Strava functies (Beacon, Live Segments)	Nee
Rondritten/koersen maken (hardlopen/fietsen)	Nee
TRENDLINE™ POPULARITY ROUTING	Nee
Vergrendeling aanraking/knop	Ja
Sneltoetsen	Ja
Auto Scroll	Ja
Activiteitengeschiedenis op horloge	Ja
Physio TrueUp	Ja
Uniforme trainingsstatus	Ja
Hardlooppunties	
Afstand, duur en snelheid op basis van GPS	Ja
Hardlooppuntiek	Ja

Verticale oscillatie en ratio	Ja
Grondcontacttijd en balans	Ja (met compatibel accessoire)
Staplengte (real-time)	Ja
cadans (real-time aantal stappen per minuut)	Ja
Hardlooppower	Ja
Voor helling gecorrigeerd tempo	Ja
Prestatieconditie	Ja
Lactaatdrempel	Ja (met compatibel accessoire)
PacePro™ tempostrategieën	Ja
Hardloopsessies	Ja
hill score	Nee
Automatisch klimmen tijdens trailrun	Ja

Raceprognose	Ja
Koers- en weerspecifieke racevoorspeller	Nee
Ondersteuning voor snelheids- en cadanssensor (met sensor)	Ja
Hardloop-/wandel-/sta-detectie	Ja

Golffuncties

Vooraf geladen met 43.000 banen wereldwijd	Nee
Afstand tot voorkant, midden en achterkant van de green	Ja
Afstand tot layups/doglegs	Ja
Slagafstand berekenen (bereken de exact afstand voor slagen vanaf de hele baan)	Manual
Digitale scorekaart	Ja
Aangepaste doelen	Nee
Statistieken bijhouden (slagen, putts per ronde, greens en fairways hit)	Ja

Garmin AutoShot™	Ja
Volledige vectorkaart	Nee
Garmin CourseView updates	Ja
GREENVIEW MET HANDMATIGE PINPOSITIONERING	Ja
Hindernissen en doelen op de baan	Ja
PinPointer	Nee
PlaysLike afstand	Nee
Bestemming aantikken (tik op een bestemming op het scherm om de afstand weer te geven)	Nee
Handicap score	Nee
SwingTempo (meet backswing- en downswingtijden als verhoudingsgetal)	Nee
TempoTraining (hoorbare tonen geven ideale 3:1 backswing-downswing verhouding aan)	Nee

Compatibel met TruSwing™	Nee
Rondetimer/kilometerteller	Ja
Compatibel met automatische clubtracking (vereist accessoire)	Ja
Windsnelheid en -richting (vereist verbinding met de golf-app)	Nee
VIRTUELE CADDIE	Nee
Kan worden gekoppeld met Garmin Golf app	Ja
Toegestaan bij wedstrijden	Ja
Green-contouren (met Garmin Golf lidmaatschap)	Nee

Buitenrecreatiefuncties

Navigatie van punt naar punt	Ja
Kruimelspoor in real-time	Ja
Terug naar start	Ja
TracBack®	Ja

UltraTrac modus	Ja
Mijn omgeving modus	Nee
REFERENTIEPUNT	Ja
Functie Verderop	Nee
NextFork™ navigatie	Nee
Hoogteprofiel	Ja
Afstand tot bestemming	Ja
Barometrische trendindicator	Ja
Oriëntatielopen	Nee
ClimbPro™ klimrouteplanner	Nee
Verticale snelheid	Ja
Totale stijging/daling	Ja

Rusttijd (alleen Ultra run)	Nee
Auto rest	Nee
Voorspellend hoogteprofiel	Ja
Voraf geladen wegen- en trailkaarten	Nee
Voraf geladen kaarten van skiresorts	Nee
Ondersteuning voor downloadbare kaarten	Nee
GPS-coördinaten	Ja
Peil en ga	Ja
Oppervlakteberekening	Ja
VISPROGNOSE	Nee
Geprojecteerd waypoint	Ja
Zon- en maangegevens	Ja

Compatibel met windmeter	Nee
Expeditie GPS-activiteit	Ja
Getijden	Ja
Getijden overzicht	Ja

Fietsfuncties

Meerdere fietsprofielen	Nee
Koersen (resultaten vergelijken met eerdere activiteiten)	Ja
Fietsronde en maximaal vermogen per ronde (met vermogenssensor)	Ja
Race tegen een activiteit	Ja
Tijd-/afstandwaarschuwing (er klinkt een alarm als u een doel hebt bereikt)	Ja
FTP (Functional Threshold Power)	Ja
Vermogenscurve en % FTP-work-outs	Nee

Garmin fietskaart (navigeerbare wegenkaarten voor fietsers)	Nee
MTB Grit & Flow	Ja
Geavanceerde fietsdynamica	Ja
Compatibel met Vector™ en Rally™ (vermogensmeters)	Ja
Compatibel met Varia Vision™ (head-mounted display)	Ja
Compatibel met Varia™ radar (naar achteren gerichte radar)	Ja
Compatibel met Varia™ lampen	Ja
Ondersteuning voor snelheids- en cadanssensor (met sensor)	Ja
Compatibel met vermogenmeters (geeft de vermogensgegevens weer van compatibele ANT+™-vermogensmeters van andere leveranciers)	Ja
Power Guide	Nee

Zwemfuncties

Meetwaarden zwemmen in open water (afstand, tempo, aantal slagen, slagsnelheid, calorieën)	Ja
---	----

Meetwaarden zwemmen in zwembad (aantal banen, afstand, tempo, aantal slagen, slagsnelheid, calorieën)	Ja
Detectie slagtype (vrije slag, rugslag, borstcrawl, vlinderslag)	Ja
Training registreren	Ja
Standaard rusttimer (vanaf 0)	Ja
Herhalen aan op" rusttimer	Ja
Auto rust (alleen voor zwemmen in zwembad)	Ja
Tijds- en afstandswaarschuwingen	Ja
Tijds- en afstandswaarschuwingen	Ja
Tempowaarschuwingen (alleen bij zwemmen in zwembad)	Nee
Aftellen starten	Ja
Zwemworkouts	Ja
Kritische zwemsnelheid	Nee

Hartslagmeter aan de pols voor onder water	Ja
Hartslag van externe HRM (real-time tijdens rust, statistieken van intervallen en sessie tijdens rust en automatische download van hartslaggegevens na zwemmen)	Ja

Volgfuncties voor kinderen

Speeldoel van 60 minuten	Nee
Slaap bijhouden	Nee
Taken	Nee
Beloningen (munten)	Nee
Takentimers (2, 5, 10, 15, 20 en 30 minuten)	Nee
Geluidssignalen	Nee
Planner (herinneringen voor taken)	Nee
Ontgrendel nieuwe stappenpictogrammen	Nee
Toe-to-Toe™ Uitdagingen app	Ja (optionele Connect IQ Toe-to-Toe™ Uitdagingen app)

In geval van nood (I.C.E.)	Nee
Niet storen/schoolmodus	Nee
Games	Nee

LTE connected smartwatchfuncties

Tweerichtingsgesprekken	Nee
Gesproken berichten	Nee
Tekstberichten	Nee

Vrachtwagenfuncties

Truck Plaza loyaliteitsprogramma's	Nee
Eenvoudig pauzes plannen	Nee
Meldingen van PrePass-weegbruggen en omrij-beslissingen	Nee