

## Teknisk Specifikation

## Instinct® Solar

### Fysisk aktivitet och prestation

|                        |  |
|------------------------|--|
| GPS                    | Ja   |
| Skärmupplösning, B x H | 128 x 128 bildpunkter  |
| Vikt                   | 53 g   |
| Skärmtyp               | Monokrom, läsbar i solljus, transflektiv MIP (memory-in-pixel)   |
| Batteritid             | Smartwatch: upp till 24 dagar/54 dagar med solenergi*<br>Batterisparläge: upp till 56 dagar/obegränsat med solenergi*<br>GPS: upp till 30 timmar/38 timmar med solenergi*<br>Maxbatteri i GPS-läge: upp till 70 timmar/145 timmar med solenergi**<br>GPS för expeditonsaktivitet: upp till 28 dagar/68 dagar med solenergi*<br>*Solenergiladdning, vid användning hela dagen med 3 timmar per dag utomhus i förhållanden med 50 000 lux<br>**Solenergiladdning, vid användning i förhållanden med 50 000 lux |
| Skärmstorlek, B x H    | Anpassad design med två fönster, 23 x 23 mm (0,9 x 0,9 tum)  |

### Kartor och navigering

|                |       |
|----------------|-------|
| Minne/historik | 16 MB |
|----------------|-------|

### Funktioner

|   |        |
|---|--------|
| Batterisparfunktion – anpassningsbart standbyläge                   | Ja     |
| Konditionsträning   | Ja     |
| Tid/datum   | yes    |
| % HRR   | Ja     |
| Återstående gastid  | Nej    |
| <a href="#">Vattenklassning</a>                                     | 10 ATM |
| Runt omkring mig-läge   | Nej    |
| Helsluten rebreather (CCR)  | Nej    |
| Anpassade skärmar för dykdata                                       | Nej    |
| Sparar automatiskt dykningens nedstignings- och uppstigningsplatser | Nej    |
| Training Effect (anaerob)   | Nej    |
| Automatisk vila   | Nej    |

|   |     |
|---|-----|
| TruSwing™-kompatibel  | Nej |
| Anpassningsbara datasidor   | Ja  |
| HR Broadcast (sänder pulsdata via ANT+™ till parkopplade enheter)                                 | Ja  |
| Ankringslarm  | Nej |
| Hinder och mål på banan   | Nej |
| Träningsloggning  | Ja  |
| Garmin AutoShot™  | Nej |
| TracBack®   | Ja  |
| Bläddra automatiskt   | Ja  |
| Världsomspännande flygplatsdatabas(er)  | Nej |
| Musikkontroll   | Ja  |
| Smygläge  | Nej |
| 3-axlad kompass med HSI   | Nej |
| Givare för omgivande ljus   | Nej |
| Värme- och höjdecklimatisering  | Nej |
| Hämtningsbara träningsprogram   | Ja  |
| Nedräkningstimer  | Nej |
| Pulszoner   | Ja  |
| Punkt-till-punkt-navigering   | Ja  |
| Poäng för repeterbara varvtider (LTR)   | Nej |
| Sluttid   | Ja  |
| Statistikspårning (slag, puttar per runda, green- och fairwayträffar och genomsnittlig slaglängd) | Nej |
| Tävla i en aktivitet  | Ja  |
| Stegräknare   | Ja  |
| Löppass   | Ja  |
| Stöd för nitrox   | Nej |
| Händelsedelning i realtid   | Nej |
| Manuellt varv   | Ja  |
| Tillryggalagd sträcka   | Ja  |
| Pulsoximetri som mäter blodets syremättnad  | Nej |
| Kompatibel med Garmin Connect™ Mobile   | Ja  |

|   |                   |
|---|-------------------|
| Träningsstatus (gör att du kan se om du tränar effektivt genom att hålla koll på träningsdata, som VO2 max och anaerob tröskel, och jämföra dem med senaste data) | Nej               |
| Kill switch   | Nej               |
| Ta emot färdplaner trådlöst från Garmin Pilot™  | Nej               |
| Framtida höjdprofil   | Ja                |
| Mätarläge   | Nej               |
| Automatisk dykstart/-slut   | Nej               |
| Mäter slaglängd (beräknar exakt avstånd för slag från valfri plats på banan)  | Nej               |
| Gasförbrukningstakt   | Nej               |
| Banor (tävla mot tidigare aktiviteter)  | Ja                |
| Konditionsålder   | Nej               |
| Galileo   | Ja                |
| Manuella multisportaktiviteter  | Nej               |
| Distans till destination  | Ja                |
| Smartphonekompatibilitet  | iPhone®, Android™ |
| Puls – % av max   | Ja                |
| Styrketräning   | Ja                |
| Ljudlarm  | Nej               |
| Glaset material   | Power Glass™      |
| Förinlästa tävlingsbanor  | Nej               |
| Kompatibel med automatisk klubbspårning (behöver tillbehör)   | Nej               |
| Kalender  | Ja                |
| Garmin-cykelkarta (farbar, cyklingsspecifik vägkarta)   | Nej               |
| Hitta min telefon   | Ja                |
| Pulsmätning vid handleden (konstant, varje sekund)  | Ja                |
| Textsvar/avvisa telefonsamtal med sms (endast Android™)   | Ja                |
| Ansluten GPS  | Nej               |
| Kompatibel med Varia™-lampor  | Nej               |
| Daglig vilopuls   | Ja                |
| Training Effect (aerob)   | Nej               |
| Tempoaviseringar (endast simning i bassäng)   | Nej               |
| Mörkerseendeläge  | Nej               |
| Indikator för barometrisk trend   | Ja                |

|   |   |
|---|---|
| Anpassningsbara aktivitetsprofiler  | Ja  |
| Pulskalorier  | Ja  |
| Förinlästa skidortskartor   | Nej   |
| Prestationsförhållande (när du sprungit i 6–20 minuter jämförs din realtidskondition med dina genomsnittliga konditionsnivåer)  | Nej   |
| Jakt-/fiskekalender   | Nej   |
| Larmklocka  | Ja  |
| LiveTrack   | Ja  |
| Dubbla nätkoordinater   | Ja  |
| Hjälp   | Nej   |
| Tillgängliga profiler för cykling   | Cykling, cykling inomhus, mountainbikecykling |
| Remmens material  | Silikon                                       |
| Auto Lap®   | Ja  |
| Auto Pause®   | Ja  |
| Hastighetsindikator för uppstigning/nedstigning vid dykning   | Nej   |
| PlaysLike-avstånd   | Nej   |
| Uppgiftstimer (2, 5, 10, 15, 20 och 30 minuter)   | Nej   |
| Kompatibel med Varia Vision™ (skärm som fästs vid huvudet)  | Nej   |
| Aktivitetshistorik på klockan   | Ja  |
| Avancerade pass   | Ja  |
| Streaming av båtdata  | no  |
| Simdata för öppet vatten (distans, tempo, antal simtag/simtagstempo, kalorier)  | Ja  |
| Body Battery™, energimätare   | Ja  |
| Kryssningsguidningsläge   | Nej   |
| Läge för flera gaser  | Nej   |
| Träningsbelastning (kombinerar puls och VO2 Max för att poängsätta din intensitet under 28 dagar för att se till att du befinner dig inom det optimala intervallet för att nå ditt mål) | Nej   |
| Stormvarning  | Ja  |
| Kraftmätarkompatibel (visar kraftdata från tredje parts kompatibla ANT+™-aktiverade kraftmätare)  | Nej   |

|  |  |
|--|--|
| Spårtimer  | Nej  |
| Quick release bands  | Nej  |
| Trendline™-ruttdragning efter popularitet  | Nej  |
| Andningsfrekvens (under träning)   | Nej  |
| Markkontakttid och balans (visar hur lång tid under löprörelsen som din fot är i kontakt med marken istället för i luften och ger dig möjlighet att kontrollera din löpsymmetri) | Nej  |
| XERO™-platser  | Ja   |
| Vindhastighet och -riktning (kräver anslutning till golf-appen)  | Nej  |
| Avstånd till F/M/B (avståndet till främre, mittre och bakre delen av greenen)  | Nej  |
| Material i höljet  | Fiberförstärkt polymer   |
| Gyroskop   | Nej  |
| Infattningens material   | Fiberförstärkt polymer   |
| Varningar för onormal puls   | Ja (högt och lågt)   |
| Automatisk maxpuls   | Ja   |
| Analog visare  | Nej  |
| Träningens belastningsfokus  | Nej  |
| Kompass  | Ja   |
| FTP (Functional Threshold Power)   | Nej  |
| Termometer   | Ja   |
| Vägledning längs banan   | Ja   |
| Orientering  | Nej  |
| Tids- och avståndsaviseringar  | Ja   |
| Djupsensor   | Nej  |
| Barometrisk höjdmätare   | Ja   |
| Områdesberäkning   | Ja   |
| GPS-tidssynkronisering   | Ja   |
| Tävlingsapp  | Nej  |
| Spelmål på 60 minuter  | Nej  |
| Börja nedräkning   | Nej  |
| Cykelvarv och maximal kraft för varv (med kraftsensor)   | Nej  |
| Automatisk repetitionsräkning  | Ja   |
| Höljets storlek, B x L x H   | 45 x 45 x 15,3 mm<br>Passar handleder med en omkrets på 132–224 mm |
| APNEA-jaktläge   | Nej  |
| Fullständig vektorkarta  | Nej  |

|  |   |
|--|---|
| VIRB®-fjärrkontroll  | Ja  |
| Rundtimer/total distans  | Nej   |
| Identifiering av simtagstyp (frisim, ryggsim, bröstsim, fjärilsim)   | Ja  |
| Syremättnadsacklimatisering  | Ja  |
| Andningsfrekvens (24x7)  | Nej   |
| GLONASS  | Ja  |
| Schemaläggare (påminnelser om sysslor)   | Nej   |
| Projicerad waypoint  | Ja  |
| ClimbPro™-stigningsplanerare   | Nej   |
| Tid för soluppgång/solnedgång  | Ja  |
| Funktionen Hitta min klocka  | Ja  |
| PacePro™-tempostrategier   | Nej   |
| Kadens (antalet steg per minut i realtid)  | Ja (ANT+®- och Bluetooth® Smart-sensorer)   |
| Förinlästa TopoActive kartor   | Nej   |
| Vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd (graden av "studs" i din löprörelse och förhållandet mellan nack-/fördel och steglängd) | Nej   |
| Kadens (antal steg per minut i realtid)  | Ja  |
| GPS-fart och -distans  | Ja  |
| Hushållssysslor  | Nej   |
| Tillgängliga profiler för gymaktiviteter   | Styrketräning, konditionsträning och crosstrainer, trappmaskin, träning i trappor, inomhusrodd och yoga |
| Spänningsspårning hela dagen   | Ja  |
| Kritisk simhastighet   | Nej   |
| Enhet-till-enhet-rutt/platsdelning   | Nej   |
| Händelsedetektering under utvalda aktiviteter  | Nej   |
| Autopilotstyrning  | no  |
| Stöd för fart- och kadenssensor (med sensor)   | Ja  |
| Move IQ™   | Ja  |
| Sol- och måninformation  | Ja  |
| Tidsdifferenser i realtid  | Nej   |

|  |  |
|--|--|
| Hjärtfrekvens (realtid under vila, intervalls- och passtatistik under vila och automatisk hämtning av hjärtfrekvens efter simning) | Nej  |
| Simpass  | Ja   |
| Utmaningen Toe-to-Toe™   | Nej  |
| Tillbaka till start  | Ja   |
| Automatiskt sommartid  | Ja   |
| Vätskeintag  | Ja (i Garmin Connect™)                     |
| Virtual Partner  | Ja   |
| Smartaviseringar   | Ja   |
| Tillgängliga profiler för simning  | simning i bassäng, simning på öppet vatten |
| Greenvy med manuell flaggplacering   | Nej  |
| Handledspuls under vatten  | Ja   |
| Skapare för tur- och returbanor (löpning/cykling)  | Nej  |
| Kronograf  | Nej  |
| Yoga träning   | Nej  |
| Väder  | Ja   |
| Simdata för bassäng (längder, distans, tempo, antal simtag/simtagstempo, kalorier)   | Ja   |
| Tides  | Nej  |
| Intervallträning   | Ja   |
| Flera tidszoner med Zulu/UTC   | Nej  |
| Peka på mätpunkt (peka på mätpunkten på skärmen för att visa avstånd till en punkt)  | Nej  |
| Läge för enkel gas   | Nej  |
| Strava-funktioner (Beacon, segment i realtid)  | Nej  |
| Förutsäg tävlingstider   | Nej  |
| Stöd för trimix  | Nej  |
| Antal sändare som stöds  | Nej  |
| Anslutningar   | Bluetooth®, ANT+®                          |
| Återhämtningstid   | Nej  |
| Kommer med 41 000 förinlästa golfbanor världen över  | Nej  |
| Synkronisera dykloggen med Garmin Dive™ -appen   | Nej  |
| Färgskärm  | Nej  |
| Garmin Pay™  | Nej  |
| Träningsanimationer på skärmen   | Nej  |

|   |  |
|---|--|
| Kompatibel med BaseCamp™  | Ja   |
| Belöningar (mynt)   | Nej  |
| Virtuell startlinje   | Nej  |
| Inbyggd barometer och tidvattentabeller   | Nej  |
| Höjdmätare med justerbar barometerinställning   | Nej  |
| Connex avionics connectivity  | Nej  |
| Automatiska CourseView-uppdateringar  | Nej  |
| Tillgängliga friluftsp profiler   | Vandring, klättring, mountainbikecykling, utförsåkning, snowboardåkning, längdskidåkning, stand up paddle, rodd, kajakpaddling, fiske, jakt, taktisk |
| Automatisk synkronisering (överför automatiskt data till Garmin Connect)  | Nej  |
| Intensiva minuter   | Ja   |
| Automatiskt mål (lär sig din aktivitetsnivå och ger dig ett dagligt stegmål)  | Ja   |
| Automatiska multisportaktiviteter   | Nej  |
| Steglängd (realtid)   | Nej  |
| Stoppur   | Ja   |
| Sömnövervakning   | Ja   |
| Löpdynamik  | Nej  |
| HRV-belastningstest (Mäter din pulsvariabilitet i 3 minuter när du står still, för att ge dig en beräknad stressnivå. Skalan för denna är 1 till 100, där låga poäng indikerar lägre stressnivåer.) | Nej  |
| Grundläggande vilotimer (upp från 0)  | Ja   |
| Stöd för hämtningsbara kartor   | Nej  |
| Avslappningspåminnelser   | Nej  |
| VO2 Max   | Nej  |
| Expedition GPS Activity   | Ja   |
| Mjölksyratröskel (genom analys av ditt tempo och din puls beräknas den punkt där musklerna snabbt börjar bli trötta)  | Nej  |
| GPS-koordinater   | Ja   |
| <a href="#">Physio TrueUp</a>   | Ja   |
| Stöd för Subwave™   | Nej  |

|  |  |
|--|--|
| Sammanfattning senaste tävling   | Nej  |
| Kompatibel med Vector™   | Nej  |
| Segment (i realtid, Garmin)  | Nej  |
| Lås upp nya steg   | Nej  |
| Pulsvarningar  | Ja   |
| Kortkommandon  | Ja   |
| Energilägen - anpassningsbara batteriinställningar vid aktivitet   | Ja   |
| "Upprepa vid" vilotimer  | Ja   |
| SMS utan telefon   | Nej  |
| Avancerad sömnövervakning (sömnresultat och information)   | Nej  |
| Accelerometer  | Ja   |
| Avstånd till layups/doglegs  | Nej  |
| Handicap-score   | Nej  |
| GPS-baserad distans, tid och tempo   | Ja   |
| NAVAID för hela världen och korsningsdatabas(er)   | Nej  |
| Förbrända kalorier   | Ja   |
| Pek- och/eller knapplås  | Ja   |
| Stöd för avancerad Vector  | Nej  |
| Trailrun automatisk klättring  | Ja   |
| Konfigurerbara varvvarningar   | Ja   |
| Ljuduppmaningar  | Ja   |
| Timer  | Ja   |
| NEXRAD på rörlig karta   | Nej  |
| TrueUp™  | Ja   |
| Connect IQ™ (hämtningsbara urtavlor, datafält, widgets och appar)  | Nej  |
| UltraTrac mode   | Ja   |
| Vertikal fart  | Ja   |
| Tillgängliga profiler för löpning  | Löpning, löpbandslöpning, banlöpning inomhus, terränglöpning |
| Pekskärm   | Nej  |
| Antal våningar upp   | Ja   |
| Elektroniskt spår i realtid när du förflyttar dig  | Ja   |
| Höjdprofil   | Ja   |
| Rörelsestapel (visas på enheten efter en viss tids inaktivitet. Gå i några minuter för att återställa den) | Ja   |
| Anpassade mål  | Nej  |
| PinPointer   | Nej  |

|  |                        |
|--|------------------------|
| Spelar musik   | Nej                    |
| QuickFit™-klockarmband   | Ja (22 mm)             |
| Sikta och kör  | Ja                     |
| Timer för avslappnande andning   | Ja                     |
| TempoTraining (ljudsignaler förmedlar det idealiska förhållandet 3:1 mellan baksving och nedsving) | Nej                    |
| Tidvatten  | Nej                    |
| Garmin Elevate™-pulsmätare vid handleden   | Ja                     |
| APNEA-läge   | Nej                    |
| Pilates-träning  | Nej                    |
| Informationssida för waypoints   | Nej                    |
| SwingTempo (mäter tidsförhållandet mellan baksving och nedsving)                                   | Nej                    |
| Group LiveTrack  | Nej                    |
| Tids-/distansvarning (utlöser ett larm när du nått målet)  | Ja                     |
| Rörlig karta med flyg-waypoints  | Nej                    |
| Automatisk höjdjustering   | Nej                    |
| Menstruationscykel   | Ja (i Garmin Connect™) |
| Virtual caddie   | Nej                    |
| In-flight Pulse Ox   | Nej                    |
| Kompatibel med Varia™-radar (bakåtriktad radar)  | Nej                    |
| Luftintegrering  | Nej                    |
| Virtual Racer™   | Ja                     |
| Främsta fördel (Training Effect-etiketter)   | Nej                    |
| Anpassningsbara varningsmeddelanden  | Ja                     |
| Automatiska mellantider för varv   | Nej                    |
| Flera cykelprofiler  | Nej                    |
| Totalt uppför/nedför   | Ja                     |