



- ▶ Fonction vitesse / distance / cardiaque / calcul de calories avancés (selon modèles)
- ▶ Fonctions entraînement (simples, avancées et personnalisées)
- ▶ Zones cibles (5 zones vitesse et cardiaque)
- ▶ Fonctions montagne (altitude et cumuls de dénivelés)
- ▶ Navigation (Compatibilité UTM UPS, route et Waypoints)
- ▶ Fonction partenaire virtuel
- ▶ Calcul des calories avancé et ceinture cardiaque battement par battement, idéal pour évaluer la récupération et adapter son entraînement en conséquence
- ▶ Récepteur GPS haute sensibilité équipé du système HotFix™
- ▶ Menus et affichages paramétrables, facilitent la lecture des données
- ▶ Autonomie batterie 20h
- ▶ Waterproof 50 m
- ▶ Technologie ANT+Sport™, connexion sans fil à l'ordinateur, au moniteur de fréquence cardiaque/accéléromètre et capteur de cadence vitesse pour le vélo



2 champs de données



3 champs de données



4 champs de données



Fonction "Partenaire Virtuel"



Multisports



Navigation



FC battement par battement



Transfert PC/Mac



Compatible accessoires ANT+Sport™



Partenaire virtuel



Calcul calories



Hotfix



Étanche 50m

► Caractéristiques techniques

Spécifications physiques	
Dimensions de l'appareil, L x H x P	5,4 x 5,6 x 1,9 cm
Taille de l'écran, L x H	3,3 x 2,0 cm
Résolution de l'écran, L x H	160 x 100 pixels
Poids	72 g
Batterie	lithium-ion rechargeable
Autonomie de la batterie	20 heures, standard
Étanche	oui (50m)
GPS	oui
Récepteur haute sensibilité	oui avec système Hot Fix™

Cartes et mémoire	
Points de trace	10 000
Historique	1 000 tours
Waypoints	100

Fonctions	
Moniteur de fréquence cardiaque	Oui ceinture textile, battement par battement (en option)
Capteur de cadence et de vitesse à vélo	oui (en option)
Accéléromètre	oui (en option)
Synchronisation automatique (transfère automatiquement les entraînements sur votre ordinateur)	oui
Compatible avec Garmin Connect™ (communauté en ligne avec laquelle vous pouvez analyser, classer et partager des informations) et Garmin Training Center™	oui
Compatible avec le logiciel Garmin Training Center™ et Sporttracks™	oui
Virtual Partner® (entraînement avec un adversaire virtuel)	oui
Courses (comparaison par rapport à d'anciens entraînements)	non
Auto Pause® (arrête et relance le chrono en fonction de votre vitesse de déplacement)	oui
Auto Lap® (lance automatiquement un nouveau circuit)	oui
Défilement automatique des écrans	oui (jusqu'à 5 écrans avec affichage de 1 à 4 données)
Multisports (change automatiquement de mode sport par simple pression d'un bouton)	oui (idéal transition en triathlon)
Entraînements avancés (crée des entraînements personnalisés avec des objectifs à atteindre)	oui
Entraînements rapides (objectifs de temps, de distance et de cadence)	oui
Alarme de cadence (déclenche une alarme si vous vous éloignez de votre cadence prédéfinie)	oui (en mode vélo)
Alarme de temps/distance (déclenche une alarme lorsque vous atteignez votre objectif)	oui
Intervalles d'entraînements (définit les temps d'exercice et de repos)	oui
Écran(s) personnalisable(s)	oui (5 écrans avec affichage de 1 à 4 données, possibilité d'afficher graphique cardiaque)
Altimètre barométrique	non
Transfert d'appareil à appareil (partage sans fil des données des appareils similaires)	non
Compatible avec un capteur de puissance (affiche des données de puissance tiers ANT™ + Sport compatibles)	oui
En plus	Les fonctions de la montre incluent le double affichage de l'heure, la date et le réveil. Garmin Connect et Garmin Training Center sont compatibles avec Windows® 2000 ou version ultérieure et avec les ordinateurs Mac OS X 10.4 équipés d'Intel ou version ultérieure équipée de Safari.





Eclairage sur le calcul de calories :

- Le calcul de calories des laboratoires Firstbeat utilisé sur le Forerunner 405CX et le Forerunner 310XT est basé sur la relation entre les données cardio-respiratoires et la mesure d'énergie dépensée (calories). La méthode utilise les données de battement cardiaque (spécifiquement le «beat to beat» soit le temps d'intervalle entre 2 battements successifs) comme base de calcul du niveau de VO₂ de la personne (soit sa capacité à convertir l'oxygène durant un exercice).
- Il combine alors ces informations de VO₂ avec les données de l'utilisateur pour calculer précisément des dépenses énergétiques pendant l'activité.
- Cette méthode travaille dans toutes les conditions d'exercice, de la période de repos à la période d'activité maximale. Elle permet ainsi d'avoir des mesures détaillées durant un changement dynamique ou d'intensité lors d'une activité.
- L'utilisation du «beat to beat» offre une meilleure précision que les données cardio battement par minutes. Jusqu'à aujourd'hui la méthode de calcul ne prenait pas en compte les changements dynamiques de la relation entre les données cardio et la dépense énergétique. Par exemple, quand l'intensité d'activité change ou quand il y a des influences non-métaboliques comme le stress ou le mental le rythme cardiaque augmente.

► Contenu de la Boîte

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 010-00741-00 Forerunner 310 XT | 010-00741-01 Forerunner 310 XT HR |
| ► Forerunner 310XT | ► Forerunner 310XT |
| ► Clé USB ANT+ Sport™ | ► Ceinture cardiaque textile «beat to beat» et waterproof |
| ► Chargeur secteur | ► Clé USB ANT+ Sport™ |
| ► Clip de chargement | ► Chargeur secteur |
| ► Manuel Quick Start (EFIGS) | ► Clip de chargement |
| ► CD avec manuel complet (EFIGS) | ► Manuel d'utilisation sur disque |
| | ► Manuel de démarrage rapide |
| | ► Manuel Quick Start (EFIGS) |
| | ► CD avec manuel complet (EFIGS) |

► Accessoires

-  ► Ceinture cardiaque textile «beat to beat» et étanche 010-10997-02
-  ► Capteur de vitesse et de cadence (GSC 10)..... 010-10644-00
-  ► Foot pod/ accéléromètre (poids : 9g)..... 010-11092-00
-  ► Clé USB ANT+ Sport™ 010-10999-00
- Support vélo 010-11029-00
- Courroie élastique pour moniteur de fréquence cardiaque (rechange)..... 010-10714-00
- Capteur de vitesse et de cadence (GSC 10) pièces de rechange 010-10729-00

► Matériel requis

Ordinateur PC avec processeur Pentium ou supérieur, 32 Mo de RAM, 4 Go d'espace disque libre, Windows 2000, ME, XP ou Vista, lecteur DVD, écran 256 couleurs. Un accès internet est indispensable pour activer le produit.