



- ▶ Vitesse, Distance, Cardiofréquence, Calcul de calories avancé (...)
- ▶ Récepteur GPS haute sensibilité équipé du système HotFix™,
- ▶ Ecran de navigation tactile
- ▶ Menus et affichages paramétrables (1 à 3 données sur 5 écrans)
- ▶ Fonctions entraînement, (simple, avancés et personnalisés)
- ▶ Alertes (5 zones vitesse et cardiaque)
- ▶ Calcul des calories avancées et ceinture cardiaque battement par battement, Technologie ANT+Sport™, connexion sans fil à l'ordinateur, au moniteur de fréquence cardiaque/accéléromètre et capteur de cadence vitesse pour le vélo.
- ▶ Fonction partenaire virtuel
- ▶ Compatible logiciel : Training Center, Sporttrack™, Basecamp et site web Garmin connect.



Affichage heure et date



Données rythme cardiaque



Fonction 'Partenaire Virtuel'



Données d'entraînement

► Caractéristiques techniques

Spécifications physiques	
Dimensions de l'appareil, L x H x P	4,8 x 7,1 x 1,6 cm
Taille de l'écran, L x H	2,7 cm de diamètre
Résolution de l'écran, L x H	124 x 95 pixels
Poids	60 g
Batterie	rechargeable au lithium-ion
Autonomie de la batterie	2 semaines en mode d'économie d'énergie ; 8 heures en mode d'entraînement
Étanche	oui (IPX7)
GPS	oui, avec système Hot Fix®
Récepteur haute sensibilité	oui, antenne Sirf star III®

Cartes et mémoire	
Carte de base	non
Possibilité d'ajouter des cartes	non
Accepte les cartes mémoire	non
Historique	1 000 circuits
Waypoints	100
Itinéraires	0

Fonctions	
Moniteur de fréquence cardiaque	oui (ceinture battement par battement)
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 (via la clé USB ANT+)
Compatible avec Garmin Connect™ (communauté en ligne avec laquelle vous pouvez analyser, classer et partager des informations)	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)	oui
Auto Pause® (arrête et relance le chrono en fonction de la vitesse)	oui
Auto Lap® (lance automatiquement un nouveau circuit)	oui (à partir d'une position GPS ou d'une distance prédéfinie)
Défilement automatique des écrans	oui (jusqu'à 5 écrans avec affichage de 1 à 3 données)
Multisports (change automatiquement de mode sport par simple pression d'un bouton)	non
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 (pour entraînements avancés uniquement)
Alarme de temps/distance (déclenche une alarme lorsque vous atteignez votre objectif)	oui (pour entraînements avancés uniquement)
Intervalle d'entraînements (définit les temps d'exercice et de repos)	oui
Écran(s) personnalisable(s)	oui (5 écrans avec affichage de 1 à 3 données)
Altimètre barométrique	non
Transfert d'appareil à appareil (partage sans fil des données des appareils similaires)	oui
Compatible avec un mesureur de puissance (affiche des données d'alimentation de mesureurs de puissance tiers ANT™ + Sport compatibles)	non

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 (l'âge, la taille, le poids, le sexe et le niveau d'activité physique) pour calculer précisément des dépenses énergétiques pendant l'activité.

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 OSX 10.4 équipés d'Intel ou version ultérieure équipée de Safari.

► Cette méthode travaille dans toutes les conditions d'exercice, de la période de repos, activité minimale 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. En effet, n'étaient pas pris en compte jusqu'à aujourd'hui dans la méthode de calcul, 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 qui font augmenter le rythme cardiaque.

► Contenu de la Boîte

- Forerunner 405CX
- USB ANT Stick™
- Moniteur de fréquence cardiaque HRM G1
- Deux bracelets velcro pour poignet / 2 tailles
- Chargeur secteur
- Clip de chargement
- Manuel d'utilisation sur disque
- Guide de référence rapide

► Accessoires

Accessoires Fitness

- Capteur de vitesse et de cadence (GSC 10)..... 010-10644-00
- Foot pod/ accéléromètre..... 010-11092-00
- 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
- Câble d'adaptateur CA (rechange)..... 010-10635-00
- Charging Clip..... 010-11029-01

► 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.