



bryton



Cardio  
40

Bedienungsan-  
leitung



# Cardio 40

DE



## 1 Licht / Ein/Aus (☀/⏻)

- Halten Sie die Taste zum Ein-/Ausschalten des Gerätes gedrückt.
- Zum Einschalten der Hintergrundbeleuchtung drücken.

## 2 Zurück (↶)

- Durch Betätigung dieser Taste können Sie zur vorherigen Seite zurückkehren oder einen Vorgang abbrechen.
- Im Trainingsmodus stoppen Sie die Aufzeichnung mit der Taste. Im Messungsmodus drücken Sie zum Anhalten der Aufzeichnung, anschließend können Sie die Aufzeichnung mit stoppen.

## 3 OK (OK)

- Drücken Sie die Taste in der Uhransicht zum Aufrufen des Menümodus.
- Im Menü bestätigen Sie durch Drücken die Eingabe oder Auswahl.
- Bei laufender Aufzeichnung markieren Sie durch das Drücken eine Zwischenzeit.

## 4 Aufwärts (▲)


- Im Menü blättern Sie durch kurzes Drücken aufwärts durch die einzelnen Menüoptionen. Halten Sie die Taste zum schnellen Aufwärtsblättern durch die Menüoptionen gedrückt.

## 5 Abwärts (▼/⏮)



- Im Menü blättern Sie durch kurzes Drücken abwärts durch die einzelnen Menüoptionen. Halten Sie die Taste zum schnellen Abwärtsblättern durch die Menüoptionen gedrückt.
- Drücken Sie die Taste in der Messungsansicht zum Umschalten des Messungsbildschirms.

# Erste Schritte

## Ein- und ausschalten

Halten Sie die Taste  zum Ein-/Ausschalten des Gerätes gedrückt.

## Rücksetzen

Zum Rücksetzen des Gerätes halten Sie alle drei Tasten (/) gleichzeitig gedrückt.

## Grundeinstellungen

Wenn Sie das Gerät zum ersten Mal einschalten, erscheint der Einrichtungsassistent auf dem Bildschirm. Schließen Sie die Einstellungen anhand der Anleitung ab.

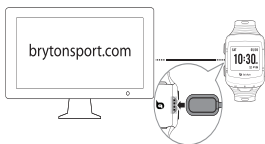
1. Wählen Sie die Anzeigesprache.
2. Wählen Sie die Maßeinheit.
3. Legen Sie Ihr „Nutzerprofil“ fest.

Wir empfehlen, diese Daten einzugeben. Die Exaktheit der Daten wirkt sich direkt auf Ihre Trainingsanalysen aus.

4. Lesen und akzeptieren Sie die Sicherheitsbestimmung.

## Verbinden, synchronisieren und laden

1. Laden Sie die Bryton Bridge 2 Anwendung unter [brytonsport.com](http://brytonsport.com) herunter.
2. Verbinden Sie das Gerät über die mitgelieferte USB-Ladeklemme mit einem PC.
3. Starten Sie die Synchronisierung mit dem Gerät.



Zum Aufladen des Akkus lassen Sie das Gerät mit dem PC verbunden.

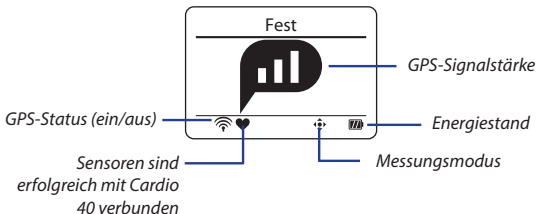
### Hinweis:

- Vor dem ersten Einsatz muss der Akku ca. 3 Stunden lang aufgeladen werden.
- Bitte übergeben Sie die Uhr bei jeglichen Akkuproblemen an ihren Händler.
- Ein unsachgemäßer Akkuwechsel birgt Explosionsgefahr. Verwenden Sie beim Austauschen des Akkus nur den Originalakku bzw. einen Akku, der den Angaben des Herstellers entspricht. Die Entsorgung alter Akkus/Batterien muss entsprechend den Richtlinien örtlicher Behörden erfolgen.



Zum Schutz der Umwelt müssen alte Akkus/Batterien zum Recycling oder zur speziellen Entsorgung getrennt gesammelt werden.

# Statusleiste anzeigen



## Symbole

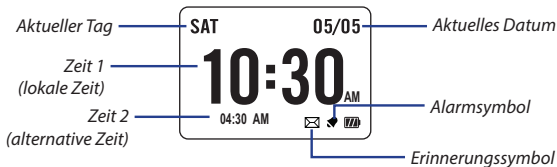
Symbol	Beschreibung
GPS-Signalstärke	
	Kein Signal
	Schwach *
	Mittel **
	Gut **
GPS-Ortungsstatus	
	Kein Signal (nicht fixiert)
	Schwaches Signal
	Starkes Signal
	Herzfrequenzsensor aktiv

Symbol	Beschreibung
	Trainingsmodus
	Messungsmodus
	Protokollierung wird durchgeführt
	Aufzeichnung unterbrochen
Betriebsstatus	
	Voller Akkustand
	Halbe Akkukapazität / Niedrige Akkukapazität
	Akku erschöpft

### Hinweis:

- Es werden nur die aktiven Symbole auf dem Bildschirm angezeigt.
- \* Bitte betreten Sie für besseren Empfang eine Freifläche.
- \*\* Blinken zeigt an, dass das Gerät nach wie vor nach GPS-Signalen sucht.

# Uhransicht



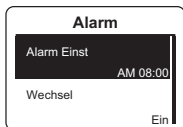
## Zeit einstellen

1. Mit ▼ rufen Sie das Untermenü auf.
2. Wählen Sie mit ▲/▼ die Option **Einstellung.** > **Uhr** > **Zeit** > **Zeit1Einst** oder **Zeit2Einst**, drücken Sie zum Aufrufen des Untermenüs **OK**.
3. Wählen Sie mit ▲/▼ die gewünschte Einstellung, drücken Sie zum Bestätigen **OK**.



## Alarm Einst (Zeit 1)

1. Drücken Sie ▲/▼ im Menü, um **Einstellung.** > **Uhr** > **Alarm** zu wählen, und drücken Sie **OK**, um das entsprechende Untermenü aufzurufen.
2. Wählen Sie mit ▲/▼ die gewünschte Einstellung, drücken Sie zum Bestätigen **OK**.



**Hinweis:** Wählen Sie zum Aktivieren des Alarms **Einstellung.** > **Uhr** > **Alarm** > **Wechsel** > **Ein**.

# Übung/Training

Beim Üben oder Trainieren hilft Ihnen das Gerät beim Messen und Aufzeichnen Ihrer Aktivitäten und zeigt Ihnen, in Abhängigkeit des Trainings und den gewählten Einstellungen der Zähler, ihre aktuellen Werte an.

**Hinweis:** Die im Trainingsmodus angezeigten Informationen variieren je nach Trainingsmodus und bevorzugten Einstellungen.

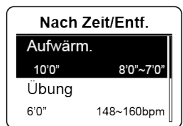
DE

## Einfaches Training starten

1. Mit ▼ rufen Sie das Untermenü auf.
2. Wählen Sie mit ▲/▼ die Option **Training**, drücken Sie zum Aufrufen des Trainingsmenüs **OK**.



3. Wählen Sie zum Einstellen eines einfachen Trainings **Planen** > **Nach Zeit/Entf.** > **Aufwärm., Übung** oder **Abkühl.**
4. Legen Sie das Trainingsziel fest, drücken Sie zur Bestätigung **OK**.



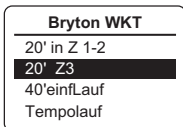
**Hinweis:** Wählen Sie zum Speichern des Trainings **Ja**. Wählen Sie zum Durchführen des **Trainings Training** > **Bisher. Train..**

5. Geben Sie über die Bildschirmtastatur den Trainingsnamen ein. Wählen Sie nach Eingabe des Trainingsnamens die Option ↶, um ihn abzuspeichern.

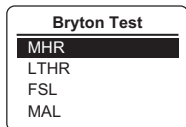


## Bryton Test & Training

1. Wählen Sie im Menü mit ▲/▼ die Option **Training**, drücken Sie zum Aufrufen des Trainingsmenüs **OK**.
2. Wählen Sie mit ▲/▼ die Option **Bryton WKT** oder **Bryton Test**, drücken Sie zum Aufrufen des Untermenüs **OK**.



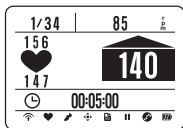
Bryton WKT



Bryton Test

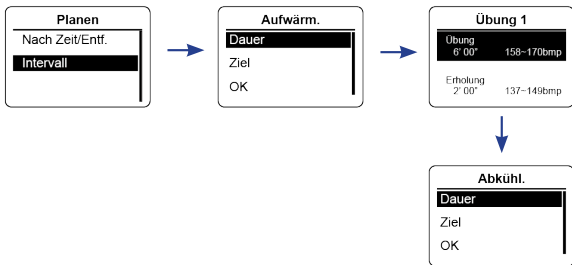
3. Wählen Sie mit ▲/▼ die gewünschte Einstellung, drücken Sie zum Bestätigen **OK**.

**Hinweis:** Wird das Symbol  auf dem Bildschirm angezeigt, drücken Sie ▲, um das aktuelle *Intervall* zu überspringen.



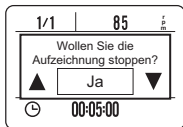
## Intervalltrainings

Wählen Sie zum Festlegen eines Intervalltrainings **Training** > **Planen** > **Intervall**. Legen Sie dann das Trainingsziel fest, drücken Sie zur Bestätigung **OK**.



## Starten / Anhalten / Stoppen/Training

- Drücken Sie zum Start der Protokollaufzeichnung **OK**.
- Im Messungsmodus drücken Sie **=** zum Anhalten der Aufzeichnung, anschließend können Sie die Aufzeichnung mit **■** stoppen.
- Im Trainingsmodus stoppen Sie die Aufzeichnung mit der Taste **■**.



### Hinweis:

- Rufen Sie während des Übens/Trainings durch Gedrückthalten von **□** das Shortcut-Menü auf.
- Drücken Sie während der Aufzeichnung zum Beenden der Aufzeichnung zweimal **■**.

## Intellig. Runde

Wählen Sie zum Start eines Trainings mit Zwischenzeit-Funktion **Einstellung**. > **Trainings** > **Intellig. Runde** > **Entfernung** oder **Position**, drücken Sie **OK**. Legen Sie dann das Trainingsziel fest, drücken Sie zur Bestätigung **OK**.

## Zwischenzeit markieren

Starten Sie eine Aktivität, indem Sie zuerst **OK** drücken. Drücken Sie während der Aufzeichnung **OK**, um eine Runde zu markieren. Bei der Verwendung von Runden wird während des Übens/Trainings der Rundenbildschirm angezeigt.

## Verlaufsliste

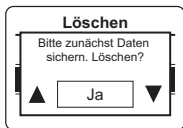
1. Wählen Sie im Menü mit **▲/▼** die Option **Verlaufsliste**, drücken Sie **OK**.
2. Drücken Sie zum Anzeigen ihres Verlaufs **▲/▼**. Weitere Einzelheiten erhalten Sie durch Auswahl von **Mehr**.

12/25	12:23	⬇
00:06:00		Lauf
12		km
5		min/km
512		kcal
5		laps
	<b>mehr</b>	2/5



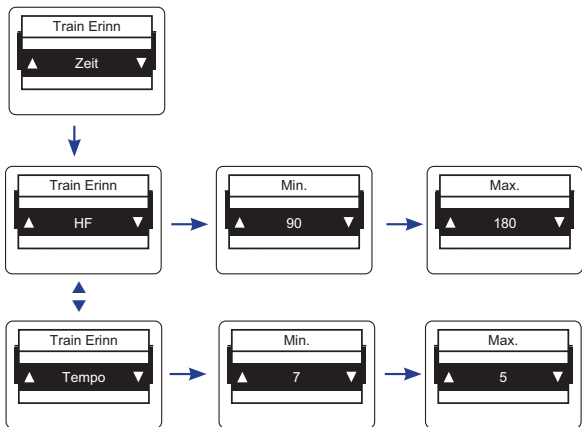
## Alle Trainingsinformationen löschen

1. Wählen Sie im Menü mit ▲/▼ die Option **Verlaufsliste**, drücken Sie **OK**.
2. Wählen Sie mit ▲/▼ die Option **Alle Löschen**, drücken Sie zum Aufrufen des Untermenüs **OK**. Die Meldung "Bitte zunächst Daten sichern. Löschen?" erscheint auf dem Bildschirm. Wählen Sie zum Löschen der Daten mit ▲/▼ die Option **Ja**, drücken Sie zum Bestätigen **OK**.



## Erinnerung einstellen

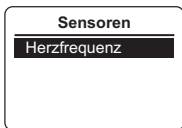
1. Wählen Sie im Menü durch Drücken von ▲/▼ die Option **Einstellung.** > **Trainings** > **Train Erinn** > **Zeit, Entfernung, Gangart, HF** oder **Tempo**, rufen Sie mit **OK** das Untermenü auf.
2. Wählen Sie mit ▲/▼ die gewünschte Einstellung, drücken Sie zum Bestätigen **OK**.



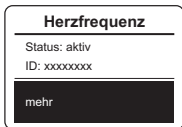
## Sensoren verknüpfen

Verwenden Sie zum Koppeln der Sensoren mit der Cardio 40 die Verbindungseinstellung.

1. Wählen Sie im Menü mit ▲/▼ die Option **Einstellung**. > **Sensoren** > **Herzfrequenz**, drücken Sie zum Aufrufen des Untermenüs **OK**.



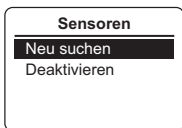
2. Wählen Sie mit ▲/▼ die Option **Mehr**, drücken Sie zum Aufrufen des ausgewählten Sensoruntermenüs **OK**.



3. Nach erfolgreicher Verbindung des Sensors wird die Sensor-ID auf dem Bildschirm angezeigt. Vergewissern Sie sich, dass die Sensor-ID richtig ist.

**Hinweis:** Informationen über die Sensor-ID sind im Lieferumfang enthalten.

4. Wählen Sie mit ▲/▼ die gewünschte Option, drücken Sie zum Bestätigen **OK**.
  - **Neu suchen:** Erneute Suche nach dem Sensor.
  - **Deaktivieren** (\*nur, wenn das Gerät mit dem Sensor gekoppelt ist): Deaktiviert den Sensor.

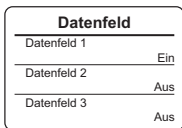


## Anzeigeeinstellungen anpassen

1. Wählen Sie im Menü mit ▲/▼ die Option **Einstellung**. > **Trainings** > **Datenfeld** > **Datenfeld** > **Zähler1**, **Zähler2**, **Zähler3** oder **Zähler4**, drücken Sie zum Aufrufen des Untermenüs **OK**.

**Hinweis:** Runde hat nur zwei Seitenoptionen (Datenfeld 1 / Datenfeld 2).

2. Wählen Sie mit ▲/▼ die Nummer der Datenfelder, drücken Sie zum Bestätigen **OK**.



3. Wählen Sie mit ▲/▼ das Feld, das Sie anpassen möchten, drücken Sie zum Bestätigen der Auswahl **OK**.
4. Wählen Sie mit ▲/▼ die gewünschte Einstellung, drücken Sie zum Bestätigen **OK**.

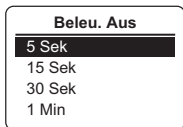
**Hinweis:** Der Runde-Bildschirm wird der Reihe nach angezeigt, wenn die Einstellung aktiviert ist. Wählen Sie zum Deaktivieren dieser Funktion **Aus**.

## Benutzerprofil anpassen

1. Wählen Sie im Menü mit ▲/▼ die Option **Einstellung.** > **Benutzerprofi**, drücken Sie zum Aufrufen des Untermenüs **OK**.
2. Wählen Sie mit ▲/▼ die Einstellung, die Sie ändern möchten, drücken Sie zum Bestätigen **OK**.

## Hintergrundbeleuchtung ändern

1. Wählen Sie im Menü mit ▲/▼ die Option **Einstellung.** > **General** > **System** > **Beleu. Aus**, drücken Sie zum Aufrufen des entsprechenden Untermenüs **OK**.
2. Wählen Sie mit ▲/▼ die gewünschte Einstellung, drücken Sie zum Bestätigen **OK**.



## Tastenton / Alarm aktivieren

Wählen Sie im Menü mit ▲/▼ die Option **Einstellung.** > **General** > **System** > **Tastenton**, drücken Sie zum Aufrufen des Untermenüs **OK**. Wählen Sie dann mit ▲/▼ die Option **Ein**, drücken Sie zum Aktivieren der Einstellung **OK**.

**Hinweis:** Wenn der Alarm ausgeschaltet ist, wird der Ton während des (freien) Trainings deaktiviert.

## Einheit/Sprache einstellen

Wählen Sie im Menü mit ▲/▼ die Option **Einstellung.** > **General** > **System** > **Einheit** oder **Sprache**, drücken Sie **OK**. Wählen Sie dann mit ▲/▼ die gewünschte Einstellung, drücken Sie zum Bestätigen **OK**.

## GPS anzeigen

Drücken Sie ▲/▼ im Menü, um **Einstellung.** > **General** > **GPS** zu wählen, und drücken Sie **OK**.

- **Aus:** Deaktiviert GPS.
- **Max. Leist.:** GPS ist eingeschaltet und ortet sehr viel genauer, verbraucht aber mehr Energie.
- **Energiesp.:** GPS ist eingeschaltet. Die GPS-Ortung ist weniger genau, dafür verlängert sich die Akkulaufzeit.

DE

## Technische Daten

Artikel	Beschreibung
Display	1,4-Zoll-Mono-LCD
Abmessungen	42,9 x 48,4 x 11,7 mm
Gewicht	48 g
Betriebstemperatur	-10 °C bis 50 °C
Temperatur bei Ladevorgang	0°C ~ 40°C
Batterielaufzeit	Bis zu 14 Tage im Uhrmodus Bis zu 8 Stunden im Trainingsmodus unter freiem Himmel
GPS	Integrierter hochempfindlicher Empfänger mit eingebauter Antenne
HF-Transceiver	2,4 GHz-ANT+-Transceiver mit eingebauter Antenne
G-Sensor	3-Achsen-Beschleunigungssensor

*\*Design und technische Daten können ohne Vorankündigung geändert werden.*

