



# Cardio 60



### Licht / Ein-/ Ausschalten (☆/৩)

- Halten Sie die Taste zum Einschalten des Gerätes gedrückt.
- Šchalten Sie das Gerät ab, indem Sie die Taste zum Aufrufen des Untermenüs gedrückt halten; wählen Sie dann mit der Aufwärts-/ Abwärtstaste zwischen Tastensperre und Abschaltung. Drücken Sie zur Auswahl von "Abschalten" OK.
- Zum Einschalten der Hintergrundbeleuchtung drücken.

## 2 Zurück (🕤)

- Drücken diese Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren oder einen Vorgang abzubrechen.
- 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, um den Menümodus aufzurufen.
- Drücken Sie diese Taste in einem Menü, um eine Auswahl einzugeben oder zu bestätigen.
- Drücken Sie diese Taste bei laufender Aufzeichnung, um eine Runde zu markieren.

## 4 Aufwärts (🔺)

 Drücken Sie diese Taste in einem Menü, um aufwärts durch einzelne Menüoptionen zu blättern. Halten Sie diese Taste gedrückt, um schnell aufwärts zu blättern.

## 5 Abwärts (▼/ 🗇 )

- Drücken Sie diese Taste in einem Menü, um abwärts durch einzelne Menüoptionen zu blättern. Halten Sie diese Taste gedrückt, um schnell abwärts zu blättern.
- Drücken Sie diese Taste in der Trainingsansicht, um zur nächsten Bildschirmseite zu schalten.

Cardio 60 – Bedienungsanleitung

# Erste Schritte

## Ein-/Ausschalten

Halten Sie die Taste 🛈 gedrückt, um das Gerät ein-/auszuschalten.

### Rücksetzen

Zum Rücksetzen des Gerätes drücken Sie alle drei Tasten (☆/ OK/▼) gleichzeitig und halten Sie sie gedrückt.

## Grundeinstellungen

Wenn Sie das Gerät zum ersten Mal einschalten, erscheint der Einrichtungsassistent auf dem Bildschirm. Nehmen Sie die Geräteeinstellungen anhand der Anweisungen vor.

- 1. Wählen Sie die Anzeigesprache.
- 2. Geben Sie Ihr "Benutzerprofil" ein.
- 3. Wir empfehlen, diese Informationen einzugeben. Die Datengenauigkeit wirkt sich deutlich auf Ihre Trainingsanalysen aus.
- 4. Lesen und akzeptieren Sie die Sicherheitsvereinbarung.

### Verbinden, synchronisieren und laden

1. Laden Sie die Bryton Bridge 2 Anwendung unter brytonsport. com herunter.  Verbinden Sie das Gerät über die mitgelieferte USB-Ladeklemme mit einem PC.



 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 Akkuwechselbirgt 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.

3

# Ansicht der Statusleiste



### Symbole

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

Symbol	Beschreibung	
Ø	Geschwindigkeitssensor	
	aktiv	
(?)	Dual-Sensor aktiv	
1 000	Fahrradtyp	
Ē	Trainingsmodus	
- ¢	Zählermodus	
	Protokollierung wird	
	durchgeführt	
	Aufzeichnung wurde	
	unterbrochen	
Betriebsstatus		
m	Volle Akkukapazität	
m)/	Halbe Akkukapazität /	
D	Niedrige Akkukapazität	
	Akku erschöpft	

#### Hinweis:

- Es erscheinen nur die aktiven Symbole auf dem Bildschirm.
- Bei aktiviertem Dual-Sensor wird das Sensorsymbol anstelle des Symbols des Geschwindigkeitssensors angezeigt.
- \* Bitte gehen Sie für einen besseren Empfang auf ein offenes Gelände.
- \*\* Blinken zeigt an, dass das Gerät nach wie vor nach GPS-Signalen sucht.

Cardio 60 – Bedienungsanleitung

# Uhransicht



### Automatische Zeiteinstellung per GPS

- 1. Drücken Sie **v**, um den Menümodus aufzurufen.
- Wählen Sie mit ▲/▼ die Option Einstellung > Uhr > Zeit > Per GPS, drücken Sie zum Aufrufen des Untermenüs OK.
- Stellen Sie mit ▲/▼ die Sommerzeit ein, drücken Sie zum Bestätigen OK.

**Hinweis:** Bitte gehen Sie zum Beziehen eines GPS-Signals ins Freie, wenn "Kein GPS" auf dem Bildschirm erscheint.

### Zeit manuell einstellen

- Drücken Sie ▼, um den Menümodus aufzurufen.
- Wählen Sie mit ▲/▼ die Option Einstellung > Uhr > Zeit > Manuell > Zeit1Einst oder Zeit2Einst, drücken Sie zum Aufrufen des Untermenüs OK.
- 3. Drücken Sie ▲/▼, um die gewünschte Einstellung zu wählen, und drücken Sie OK zur Bestätigung.

### Alarm einstellen (Zeit 1)

- Wählen Sie im Menü mit ▲/▼ die Option Einstellung > Uhr > Alarm > Alarm Einst, drücken Sie zum Aufrufen des Untermenüs OK.
- Drücken Sie ▲/▼, um die gewünschte Einstellung zu wählen, und drücken Sie OK zur Bestätigung.

Hinweis: Wählen Sie zur Aktivierung des Alarms die Optionen Einstellung. > Uhr > Alarm > Wechsel > Ein.

Zeit Zeit1Einst Zeit2Einst Aus



# Trainings

Wählen Sie zum Starten eines Trainings mit ▲/▼ die Option Trainings > Lau, Radfahren, Triathlon, Multisport, Schw. drauß. oder Weitere. Drücken Sie dann zum Starten OK.

#### Hinweis:

#### Datenfelder-Anzeige

- Die im Trainingsmodus angezeigten Informationen variieren je nach Trainingsmodus und bevorzugten Einstellungen.
- · Beachten Sie zum Anpassen der Datenfeld-Anzeige "Anzeigeeinstellungen anpassen".

#### Triathlon-Modus

- Die Trainingsinformationen werden in nachstehender Reihenfolge angezeigt: SCHWIMMEN > RADFAHREN > LAUFEN. Drücken Sie zum Umschalten zur zweiten oder dritten Sportart OK.
- Wählen Sie zum Hinzufügen einer Übergangszeit Einstellung > Trainings > Triathlon. Beachten Sie "Triathlon-Übergangszeit aktivieren".

#### Multisport-Modus

- Wählen Sie während des Multisport-Trainings und bei Festlegung der Moduseinstellung auf Manuell mit ▲/▼ die gewünschte Sportart (Lauf, Radfahren oder Schwimmen), drücken Sie zum Bestätigen OK. Drücken Sie dann zum Starten des Trainings OK.
  - Wechseln Sie zur zweiten Sportart, indem Sie mit OK das Menü einblenden.
     Wählen Sie zum Anpassen der Sportreihenfolge im Multisport-Modus Einstellung > Trainings > Multisport. Beachten Sie, Multisport-Reihenfolge festlegen<sup>\*</sup>.

# Training

Während des Trainings ermöglicht Ihnen der Cardio 60, Ihre Übungsaktivitäten zu messen und aufzuzeichnen, und er zeigt dann Ihre aktuelle Leistung an.

- Drücken Sie ▼, um den Menümodus aufzurufen.
- Drücken Sie ▲/▼, um Training > Lauf oder Radfahren zu wählen, und drücken Sie OK, um das Trainingsmenü aufzurufen.
- Wählen Sie zum Einrichten eines Trainings Planen > Nach Zeit/Entf. oder Intervall.
- Legen Sie Ihr Trainingsziel fest und drücken Sie OK zur Bestätigung.

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

03:48 P	м	01/04	m
Train	ing	IS	i
Train	ing	J	
Verla	ufs	sliste	
$\geq$			
	Ρ	lanen	
Nach	Ze	eit/Ent	f.
Interv	/all		

 Geben Sie den Trainingsnamen über die Bildschirmtastatur ein.
 Speichern Sie den Trainingsnamen nach der Eingabe durch Antippen des Symbols D.

## **Bryton Test & Training**

- Drücken Sie ▲/▼ im Menü, um Training
   Lauf oder Radfahren zu wählen, und drücken Sie OK, um das Trainingsmenü aufzurufen.
- Drücken Sie ▲/▼, um Bisher. Train., Bryton WKT oder Bryton Test zu wählen, und drücken Sie OK, um das entsprechende Untermenü aufzurufen.
- Drücken Sie ▲/▼, um die gewünschte Einstellung zu wählen, und drücken Sie OK zur Bestätigung.

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

## Training starten/vorübergehend unterbrechen/ ganz anhalten

- Drücken Sie OK, um mit der Protokollaufzeichnung zu beginnen.
- 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:

- Drücken und halten Sie während des Übens/ Trainings 1, um das Shortcut-Menü aufzurufen.
- Drücken Sie während der Aufzeichnung zweimal , um die Aufzeichnung ganz anzuhalten.

# Intellig. Runde

Wählen Sie zum Starten eines Trainings mit Zwischenzeiten Einstellung. > Trainings > Lauf, Radfahren oder Sonst. > Intellig. Runde > Entfernung oder Position, drücken Sie OK. Legen Sie dann Ihren Zwischenzeitziel fest und drücken Sie OK zur Bestätigung.

# Nach Zeit/Entf. Speichern? ▲ Ja ▼





## Runde markieren

- Wählen Sie Trainings > Lauf, Radfahren, Schw. drauß. oder Weitere. Drücken Sie dann zum Starten eines Trainings OK.
- Drücken Sie während der Aufzeichnung OK, um eine Runde zu markieren.

Bei der Verwendung von Runden wird während des Übens/Trainings der Rundenbildschirm angezeigt.

Hinweis: Drücken Sie im Triathlon- und Multisport-Modus zum Umschalten zur zweiten oder dritten Sportart OK.

## Verlaufsliste

So können Sie sich ihre Daten anzeigen lassen:

- Wählen Sie im Menü ▲/▼ Option Verlaufsliste, drücken Sie OK.
- Drücken Sie zum Anzeigen ihres Verlaufs
   ▲/▼ Ihren Verlauf an. Weitere Einzelheiten erhalten Sie durch Auswahl von Mehr.

12/25	12:23	\$
00:06:00		Laufzeit
1.00		km
150:00		min/km
512		kcal
5		laps
*	mehr	2/5

So zeigen Sie eine Übersicht an:

- Drücken Sie ▲/▼ im Menü, um Verlaufsliste > Übersicht > Lauf, Radfahren, Schw. drauß. oder Weitere zu wählen, und drücken Sie OK zur Bestätigung.
- 2. Zeigen Sie mit ▲/▼ eine Übersicht Ihrer Aktivitäten an.

## Alle Übungs-/Trainingsdaten löschen

- Drücken Sie ▲/▼ im Menü, um Verlaufsliste zu wählen, und drücken Sie OK zur Bestätigung.
- Wählen Sie ▲/▼ Option Alle Löschen, drücken Sie zum Aufrufen des Untermenüs OK. Die Meldung "Backup-Daten. Löschen?" erscheint auf dem Bildschirm. Wählen Sie zum Löschen der Daten ▲/▼ Option Ja, drücken Sie zum Bestätigen OK.



### Erinnerung einstellen

- Wählen Sie im Menü mit A/V die Option Einstellung > Trainings > Lauf, Radfahren, Schw. drauß. oder Weitere > Train. Erinnerung, wählen Sie eine der verfügbaren Optionen; drücken Sie zum Aufrufen des Untermenüs OK.
- Hinweis: Die vorhandenen Optionen unterscheiden sich je nach dem ausgewählten Modus:
  - Lauf-Modus: Aus/Zeit/Entfernung/Gangart/HF/Tempo
  - Radfahren-Modus: Aus/Zeit/Entfernung/Geschw./HF/Kadenz
  - Schwimmen im Freien-Modus: Aus/Zeit/Entfernung
  - Weitere-Modus: Aus/Zeit/Entfernung
- Drücken Sie ▲/▼, um die gewünschte Einstellung zu wählen, und drücken Sie OK zur Bestätigung.

### Triathlon-Übergangszeit aktivieren

- Wählen Sie im Menü mit ▲/▼ die Option Einstellung > Trainings > Triathlon > Übergang, drücken Sie zum Aufrufen des Untermenüs OK.
- Drücken Sie ▲/▼, um Ein zu wählen, und drücken Sie OK, um die Einstellung zu aktivieren.

### Multisport-Reihenfolge festlegen

- Wählen Sie im Menü mit ▲/▼ die Option Einstellung > Trainings > Multisport > Manuell, drücken Sie zum Aufrufen des Untermenüs OK.
- Wählen Sie mit ▲/▼ Voreinstellung, drücken Sie OK.
- Wählen Sie mit ▲/▼ die Option Plane Neu, bearbeiten Sie die Reihenfolge der Sportarten durch Drücken von OK.
- Wählen Sie mit ▲/▼ die gewünschte Sportart, drücken Sie zum Bestätigen OK.
- Um weitere Sporteinstellungen hinzuzufügen, drücken Sie OK und wiederholen Sie Schritt4.
- 6. Wählen Sie nach Abschluss der Einrichtung mit ▲/▼ die Option Spei, drücken Sie zum Aufrufen des Übergangszeit-Untermenüs OK. Wählen Sie dann mit ▲/▼ die Option Ein, drücken Sie zum Aktivieren der Einstellung OK.

**Hinweis:** Falls Sie bei Schritt 2 **Manuell** wählen, müssen Sie nach Beginn des Trainings durch Drücken der **OK** zu einer anderen Sportart wechseln.

Cardio 60 - Bedienungsanleitung





잂

## Sensoren verbinden

Verwenden Sie die Verbindungseinstellung, um die Sensoren mit dem Cardio 60 zu koppeln.

- Drücken Sie ▲/▼ im Menü, um Einstellung. > Sensoren > Herzfrequ., Geschw., Kadenz oder Geschw./Kad. zu wählen, und drücken Sie OK, um das entsprechende Untermenü aufzurufen.
- Drücken Sie ▲/▼, um mehr zu wählen, und drücken Sie OK, um das ausgewählte Sensoruntermenü aufzurufen.
- Nach erfolgreicher Verbindung des Sensors wird die Sensor-ID auf dem Bildschirm angezeigt. Vergewissern Sie sich, dass die Sensor-ID richtig ist.

ļ	Herzfrequ.
	Geschw.
	Kadenz
	Herzfrequ.
	Herzfrequ. Status: aktiv
	Herzfrequ. Status: aktiv ID: xxxxxxxx

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

- Drücken Sie ▲/▼, um die gewünschte Option zu wählen, und drücken Sie OK zur Bestätigung.
   Herzfrequ.
  - Neu suchen: Sucht erneut den Sensor.
  - Deaktivieren: Deaktiviert den Sensor (nur, wenn das Gerät mit dem Sensor gekoppelt ist)

## Anzeigeeinstellungen anpassen

 Wählen Sie im Menü mit ▲/▼ die Option Einstellung > Trainings > Lauf, Radfahren, Schw. drauß. oder Weitere > Datenfelder > Datenfelder > Feld 1, Feld 2, Feld 3 oder Feld 4, drücken Sie zum Aufrufen des Untermenüs OK.



Neu suchen

Deaktivieren

Hinweis: Runde hat nur zwei Optionen (Feld 1 / Feld 2).

- Drücken Sie ▲/▼, um die Anzahl der Datenfelder zu wählen, und drücken Sie OK zur Bestätigung.
- 3. Drücken Sie ▲/▼, um das anzupassende Feld zu wählen, drücken Sie OK, um die Auswahl zu bestätigen.

잂

Hinweis: Nach der Einstellung erscheint der Runde-Bildschirm nur, wenn die Rundenfunktion startet.

# Benutzerprofil persönlicher gestalten

- Wählen Sie im Menü mit ▲/▼ die Option Einstellung > Profil > Benutzerprofil, drücken Sie zum Aufrufen des Untermenüs OK.
- Drücken Sie ▲/▼, um die zu ändernde Einstellung zu wählen, und drücken Sie OK zur Bestätigung.

# Fahrradprofil persönlicher gestalten

- Wählen Sie im Menü mit ▲/▼ die Option Einstellung > Profil > Fahrradprofil > Rad 1 oder Rad 2, drücken Sie zum Aufrufen des Untermenüs OK.
- Drücken Sie ▲/▼, um die zu ändernde Einstellung zu wählen, und drücken Sie OK zur Bestätigung.

Hinweis: Zur Anzeige der Fahrradprofile wählen Sie Einstellung > Profil > Fahrradprofil > Übersicht.

## Einstellungen zum Ausschalten der Hintergrundbeleuchtung ändern

- Drücken Sie ▲/▼ im Menü, um Einstellung. > General > System > Beleu. Aus zu wählen, und drücken Sie OK, um das entsprechende Untermenü aufzurufen.
- Drücken Sie ▲/▼, um die gewünschte Einstellung zu wählen, und drücken Sie OK zur Bestätigung.

Beleu. Aus	
5 Sek	
15 Sek	
30 Sek	

## Tastenton aktivieren

Drücken Sie ▲/▼ im Menü, um **Einstellung.** > **General** > **System** > **Tastenton** zu wählen, und drücken Sie OK, um das entsprechende Untermenü aufzurufen. Drücken Sie dann ▲/▼, um **Ein** zu wählen, und drücken Sie OK, um die Einstellung zu aktivieren.

## Benachrichtungsalarm aktivieren

Drücken Sie ▲/▼ im Menü, um Einstellung. > General > System > Alarm oder Vibr. zu wählen, und drücken Sie OK, um das entsprechende Untermenü aufzurufen. Drücken Sie dann ▲/▼, um Ein zu wählen, und drücken Sie OK, um die Einstellung zu aktivieren.

Hinweis: Ist der Alarm auf Aus gesetzt, ist die Tonausgabe während des Übens und des freien Trainings deaktiviert.

# Tastensperre

### a. Auto-Tastensperre

Wählen Sie im Menü mit ▲/▼ die Option **Einstellung.** > **General > System > Auto-Tastensperre**, drücken Sie zum Aufrufen des Untermenüs OK. Wählen Sie dann mit ▲/▼ die Option **Ein**, drücken Sie zum Aktivieren der Einstellung OK. Wenn diese Funktion aktiviert ist, werden die Tasten automatisch nach 20 Minuten gesperrt.

### b. Manuelle Tastensperre

Halten Sie die Lichttaste (次) gedrückt, wählen Sie dann "Tastensp" zum Sperren der Tasten.

### c. Tasten freigeben

Halten Sie die Licht-Taste (茶) zum Freigeben der Tasten gedrückt.

## Einheit/Sprache einstellen

Drücken Sie A/V im Menü, um **Einstellung.** > **General** > **System** > **Einheit** oder **Sprache** zu wählen, und drücken Sie OK. Drücken Sie dann A/V, um die gewünschte Einstellung zu wählen, und drücken Sie OK zur Bestätigung.

# **GPS** anzeigen

Drücken Sie  $\blacktriangle/\nabla$  im Menü, um **Einstellung.** > **General** > **GPS** zu wählen, und drücken Sie OK.

- Aus: Deaktiviert das GPS.
- Max. Leist.: Das GPS ist eingeschaltet und ortet sehr viel genauer, verbraucht aber mehr Energie.
- Energiesp.: Das GPS ist eingeschaltet. Die GPS-Ortung ist weniger genau, aber der Akku liefert Energie für eine längere Zeit.

Artikel	Beschreibung
Display	1,4-Zoll-Mono-LCD
Abmessungen	42,9 x 48,4 x 13,95 mm
Gewicht	54 g
Betriebstemperatur	-10°C ~ 50°C
Akkuladetemperatur	0°C ~ 40°C
Akkunutzungszeit	Bis zu 28 Tage im Uhrmodus Bis zu 16 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

## **Technische Daten**

\*Änderungen des Designs und der technischen Daten sind vorbehalten.



Cardio 60\_UMS\_R002\_NOV