



bryton®



Rider 310

Bedienungsanleitung



Inhalt

Erste Schritte	4	Data Record.....	24
Ihr Rider 310.....	4	Benutzerprofil persönlicher gestalten	25
Zubehör	5	Fahrradprofil persönlicher gestalten	26
Status-Symbole	5	Systemeinstellungen ändern	27
Schritt 1: Ihren Rider 310 aufladen	6	GPS-Status anzeigen.....	29
Schritt 2: Rider 310 einschalten	6	Softwareversion anzeigen.....	30
Schritt 3: Ersteinrichtung.....	6	Bluetooth	30
Schritt 4: Beziehen von Satellitensignalen	7	Auto Scroll konfigurieren.....	31
Schritt 5: Mit dem Rider 310 Fahrrad fahren	7	Dat.spei.-Modus aktivieren.....	31
Rider 310 rücksetzen.....	7	Starterinnerung	32
Bryton-Aktualisierungswerkzeug herunterladen.....	8	Speichernutzung anzeigen.....	32
Ihre Aufzeichnungen freigeben	8	Daten zurücksetzen	33
Training & Test	10	Sensoren.....	34
Planen.....	10	Anhang	36
Bisheriges Training	14	Technische Daten	36
Bryton Test.....	14	Hinweise zu Batterien und Akkus....	37
Training beenden.....	15	Rider 310 installieren.....	39
Übungs-/Trainingsaufzeichnung anzeigen	15	Geschwindigkeit/Kadenz/Dual-Sensor installieren (optional).....	40
Verlaufsfluss	16	Herzfrequenzmonitor installieren (separat erhältlich).....	41
Einstellungen	17	Reifengröße und Reifenumfang.....	43
Intellig. Runde.....	17	So pflegen Sie Ihren Rider 310	45
Höhe	19	Datenfelder	46
Datenseite	20		
Alarm einstellen.....	23		
Int. Pause.....	23		



WARNUNG

Holen Sie immer den Rat Ihres Arztes ein, bevor Sie mit Trainingsprogrammen beginnen oder diese ändern. Bitte lesen Sie die mitgelieferten Garantie- und Sicherheitsinformationen gut durch.

Produktregistrierung

Helfen Sie uns dabei, Sie noch besser unterstützen zu können: Registrieren Sie Ihr Gerät mit dem Bryton-Aktualisierungswerkzeug. Besuchen Sie <http://corp.brytonsport.com/products/support>.

Bryton-Software

Unter <http://brytonsport.com> können Sie Strecken hochladen und Ihre Daten im Internet analysieren.

Konsumentenschutzgesetz Australiens

Unsere Produkte werden mit Zusicherungen ausgeliefert, die nach dem Konsumentenschutzgesetz von Neuseeland und Australien nicht ausgeschlossen werden dürfen. Sie haben das Recht auf Ersatz oder Kostenerstattung bei einem Hauptfehler und auf Entschädigung bei anderweitigem vernünftigerweise vorhersehbarem Verlust oder Schaden. Ihnen steht auch das Recht auf Reparatur oder Ersatz von Produkten zu, wenn diese keine akzeptable Qualität aufweisen und der Mangel keinem Hauptfehler gleichkommt.

Erste Schritte

Dieser Abschnitt erklärt Ihnen die Grundeinstellungen, die vor dem Einsatz Ihres Rider 310 erforderlich sind. Der Rider 310 ist mit einem Barometer ausgestattet, der die Höhe in Echtzeit anzeigt.

HINWEIS: Beziehen Sie sich für Höheneinstellungen am Rider 310 auf Seite 16.

Ihr Rider 310



1 Zurück (BACK)

- Halten Sie die Taste zum Ausschalten des Gerätes gedrückt.
- Durch Betätigung dieser Taste können Sie zur vorherigen Seite zurückkehren oder einen Vorgang abbrechen.
- Während der Aufzeichnung zum Unterbrechen drücken. Durch erneutes Drücken beenden Sie die Aufzeichnung.

2 Zwischenstrecke/OK (LAP OK)

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

- Im Menü bestätigen Sie durch Drücken die Eingabe oder Auswahl.
- Drücken Sie die Taste beim freien Radfahren zum Starten der Aufzeichnung.
- Während der Aufzeichnung markieren Sie durch Drücken von LAP OK eine Zwischenstrecke.

3 Seite (PAGE)

- Drücken Sie diese Taste in einem Menü, um abwärts durch einzelne Menüoptionen zu scrollen.
- Drücken Sie die Taste in der Messungsansicht zum Umschalten des Messungsbildschirms.

Zubehör

Der Rider 310 wird mit folgendem Zubehör geliefert:

- USB-Kabel
- Fahrradhalterung

Sonderzubehör:

- Herzfrequenzgurt
- Geschwindigkeitssensor
- Kadenzsensor
- Geschwindigkeit/Kadenz-Dualsensor
- Stirnseitige Fahrradhalterung
- F-Bajonett

Status-Symbole

Symbol	Beschreibung	Symbol	Beschreibung
Fahrradtyp			
	Fahrrad 1		Herzfrequenzsensor aktiv
	Fahrrad 2		Kadenzsensor aktiv
GPS-Signalstatus			Geschwindigkeitssensor aktiv
	Kein Signal (nicht fixiert)		Dualsensor aktiv
	Schwaches Signal		Benachrichtigung
	Starkes Signal		Protokollierung wird durchgeführt
Betriebsstatus			Aufzeichnung wurde unterbrochen
	Volle Akkukapazität		Bluetooth-Funktion ist aktiviert
	Halbe Akkukapazität		Aktuelle Geschwindigkeit ist schneller/langsamer als durchschnittliche Geschwindigkeit
	Niedrige Akkukapazität		

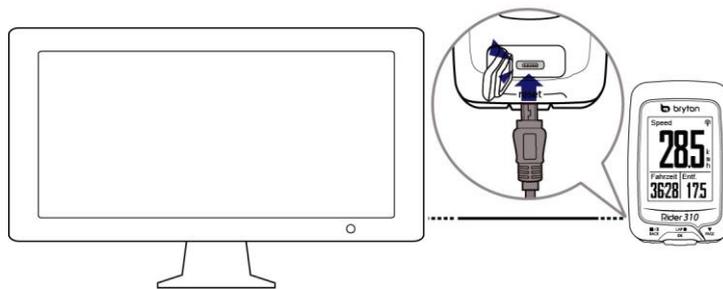
HINWEIS: Es werden nur die aktiven Symbole am Bildschirm angezeigt.
Einige Symbole gelten nur für bestimmte Modelle.

Schritt 1: Ihren Rider 310 aufladen

Schließen Sie den Rider 310 zum Aufladen des Akkus mindestens 4 Stunden an einen PC an.

Trennen Sie das Gerät, sobald es vollständig geladen ist.

- Bei wirklich leerem Akku sehen Sie möglicherweise einen weißen Bildschirm. Lassen Sie das Gerät einige Minuten lang angeschlossen, da es sich nach sachgemäßer Aufladung des Akkus automatisch einschaltet.
- Die optimale Temperatur zum Aufladen des Akkus liegt zwischen 0 °C und 40 °C. Bei Überschreitung dieses Temperaturbereichs wird der Ladevorgang abgebrochen und das Gerät entzieht dem Akku Strom.



Schritt 2: Rider 310 einschalten

Drücken Sie $\overset{\text{LAP}}{\underset{\text{OK}}{\bullet}}$, um das Gerät einzuschalten.

Schritt 3: Ersteinrichtung

Wenn Sie den Rider 310 zum ersten Mal einschalten, erscheint der Einrichtungsassistent auf dem Bildschirm. Nehmen Sie die Geräteeinstellungen anhand der Anweisungen vor.

1. Wählen Sie die Anzeigesprache.
2. Lesen und akzeptieren Sie die Sicherheitsvereinbarung.

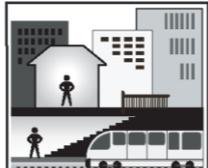
HINWEIS: Nur wenn Sie Englisch als Anzeigesprache wählen, müssen Sie sich für eine Maßeinheit entscheiden. Andernfalls wird immer eine metrische Einheit verwendet.

Schritt 4: Beziehen von Satellitensignalen

Sobald der Rider 310 eingeschaltet ist, sucht er automatisch nach Satellitensignalen. Das Beziehen der Signale kann 30 bis 60 Sekunden dauern. Bitte achten Sie darauf, bei der ersten Benutzung ein Satellitensignal zu beziehen.

Das Symbol des GPS-Signals () erscheint, sobald ein GPS-Fixpunkt gefunden wurde.

- Falls kein GPS-Signal gefunden wurde, erscheint ein -Symbol am Bildschirm.
- Vermeiden Sie Orte mit Hindernissen, da sich diese auf den GPS-Empfang auswirken können.

				
Tunnel	In Räumen, Gebäuden oder unterirdisch	Unter Wasser	Hochspannungsgleitungen oder Fernsehtürme	Baustellen und Orte mit hohem Verkehrsaufkommen

Schritt 5: Mit dem Rider 310 Fahrrad fahren

- **Freie Fahrt:**

In der Messungsansicht startet und stoppt die Messung automatisch zeitgleich mit der Bewegung des Fahrrads.

- **Training starten und Daten aufzeichnen:**

Drücken Sie in der Messungsansicht zum Starten der Aufzeichnung , zum Unterbrechen  und zum Beenden noch einmal .

- **Training starten:**

Wählen Sie **Trainieren** aus der Menüliste. Das Training kann auf Zeit, Entfernung, verbrannten Kalorien oder gespeicherten Trainings basieren.

Rider 310 rücksetzen

Halten Sie zum Rücksetzen des 310 alle drei Tasten ( /  / ) gleichzeitig gedrückt.

Bryton-Aktualisierungswerkzeug herunterladen

Hinweis: Das Bryton-Aktualisierungswerkzeug kann Sie benachrichtigen, wenn eine neue Softwareversion oder GPS-Daten zur Verfügung stehen. Aktuellere GPS-Daten können die GPS-Ortung beschleunigen. Wir empfehlen Ihnen dringend, alle 1 bis 2 Wochen auf Aktualisierungen zu prüfen.

1. Unter <http://www.brytonsport.com/help/start> können Sie das Bryton-Aktualisierungswerkzeug herunterladen.
2. Installieren Sie das Bryton-Aktualisierungswerkzeug anhand der Bildschirmanweisungen.

Ihre Aufzeichnungen freigeben

Ihre Strecken auf Brytonsport.com veröffentlichen

1. Auf Brytonsport.com registrieren/anmelden
 - a. Besuchen Sie <http://www.brytonsport.com/help/start>.
 - b. Registrieren Sie ein neues Konto oder melden Sie sich mit Ihrem aktuellen Bryton-Konto an.

HINWEIS: Das Bryton-Konto ist die E-Mail-Adresse, mit der Sie sich als Mitglied von brytonsport.com registriert haben.

2. PC-Verbindung
Schalten Sie Ihren Rider 310 ein, verbinden Sie ihn per USB-Kabel mit Ihrem Computer.
3. Ihre Aufzeichnungen freigeben
 - a. Besuchen Sie <http://www.brytonsport.com/help/landing>. Klicken Sie auf „Dateien hochladen“. Klicken Sie hiernach auf „Aus Dateien wählen“.
 - b. Speichern Sie diesen Vorgang als „Verlauf“. Klicken Sie hiernach auf „Datei auswählen und hochladen“.
 - c. Wählen Sie die FIT-Dateien im Bryton-Ordner des Gerätes.

Ihre Strecken auf Strava.com veröffentlichen

1. **Auf Strava.com registrieren/anmelden**
 - a. Besuchen Sie <https://www.strava.com>
 - b. Registrieren Sie ein neues Konto oder melden Sie sich mit Ihrem aktuellen

Strava-Konto an.

2. PC-Verbindung

Schalten Sie Ihren Rider 310 ein und schließen Sie ihn über ein USB-Kabel an Ihren Computer an.

3. Ihre Aufzeichnungen freigeben

- a. Klicken Sie auf „+“ oben rechts auf der Strava-Seite und anschließend auf „Datei“.
- b. Klicken Sie auf „Dateien auswählen“ und wählen Sie die FIT-Dateien auf dem Bryton-Gerät.
- c. Geben Sie Informationen zu Ihren Aktivitäten ein, klicken Sie dann auf „Speichern & anzeigen“.

Training & Test

Radfahren zählt zu den besten Trainingsmöglichkeiten für unseren Körper. Es unterstützt das Verbrennen von Kalorien, hilft beim Abnehmen und verbessert die Fitness allgemein. Mit der Trainingsfunktion des Rider 310 können Sie einfache oder Intervall-Trainings einrichten und Ihren Trainingsfortschritt mit dem Rider 310 nachverfolgen.



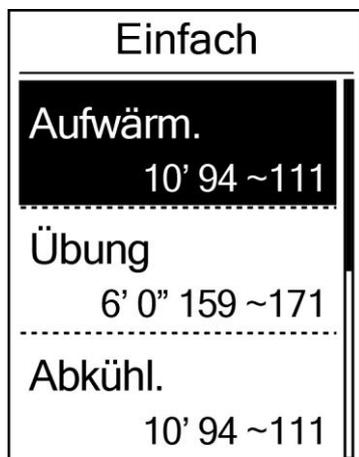
1. Wählen Sie am Hauptbildschirm mit \blacktriangledown PAGE die Option **Training**.
2. Rufen Sie mit \bullet LAP / \bullet OK das Training-Menü auf.

Planen

Durch Eingabe Ihrer Zeit- oder Entfernungsziele können Sie einfache Trainings einrichten.

Der Rider 310 bietet Ihnen drei einfache Trainings: Zeit, Entfernung und Kalorien.

Einfach



1. Für ein einfaches Training wählen Sie **Planen > Einfach > Aufwärm., Übung, Abkühl.**
 - **Aufwärm.:**
Dauer (Manuell, Kalorien, Zeit, Entfernung), Ziel (Tempo, HF, MHF, LTHR).
 - **Übung:**
Dauer (Manuell, Kalorien, Zeit, Entfernung), Ziel (Tempo, MHF%, LTHR%, HF, MHF, LTHR, Aus).
 - **Abkühl.:**
Dauer (Manuell, Kalorien, Zeit, Entfernung), Ziel (HF, MHF, LTHR).
2. Stellen Sie mit \blacksquare / \parallel / \blacktriangledown BACK / PAGE die gewünschte Zeit ein, drücken Sie zum Bestätigen \bullet LAP / \bullet OK.
3. Wählen Sie **Spei.** und geben Sie den Trainingsnamen über die

Bildschirmtastatur ein.

4. Beginnen Sie eine Fahrt.

Rufen Sie **Training** > **Mein Training** > **Ansicht** auf und wählen Sie die gespeicherte Übung. Drücken Sie zum Starten von Training und Aufzeichnungsprotokoll ^{LAP●}_{OK}.

Bildschirmtastatur verwenden

Name ▲	
001	A
▼	
Spei.	

Name ▲	
001	END
▼	
Spei.	

- Wählen Sie mit $\blacksquare / \parallel / \blacktriangledown$ das gewünschte Zeichen.
 - Mit **DEL** können Sie die Daten löschen.
- Drücken Sie zum Bestätigen der Auswahl $\overset{\text{LAP}}{\bullet} / \text{OK}$.
- Wählen Sie anschließend mit $\blacksquare / \parallel / \blacktriangledown$ die Option **END**, drücken Sie zum Bestätigen $\overset{\text{LAP}}{\bullet} / \text{OK}$.

Hinweis: Wenn der Benutzer keinen Trainingsnamen eingibt, erstellt das System den Dateinamen automatisch auf Basis des aktuellen Datums und der Uhrzeit.

Intervalltrainings

Mit der Funktion Intervalltraining können Sie mit Ihrem Gerät Intervalltrainingsabschnitte anpassen wie Aufwärmen, Intervall und Abkühlen.

Aufwärm.
Dauer
Ziel
OK

- Wählen Sie im Menü **Training** mit $\blacktriangledown / \text{PAGE}$ die Option **Planen > Intervall**, drücken Sie dann zum Aufrufen $\overset{\text{LAP}}{\bullet} / \text{OK}$.
- Die Meldung „Aufwärmen festlegen?“ wird angezeigt. Wählen Sie mit $\blacktriangledown / \text{PAGE}$ die Option „Ja“, um „Aufwärm.“ einzustellen. Wählen Sie nach Abschluss der Einstellungen „OK“ und drücken Sie zum Fortfahren $\overset{\text{LAP}}{\bullet} / \text{OK}$.
- Legen Sie die Einstellungen für das Intervalltraining fest (Übung, Erholung und Wdh.). Wählen Sie abschließend mit $\blacktriangledown / \text{PAGE} / \overset{\text{LAP}}{\bullet} / \text{OK}$ die Option **Next** und drücken Sie $\overset{\text{LAP}}{\bullet} / \text{OK}$.
- Die Meldung „Erstellen neue

Übung 1	
Übung	
6'00"	158~170bpm
Erholung	
2'00"	137~149bpm
Wdh.	
2	

Abkühl.
Dauer
Ziel
OK

Haupt-Set?“ wird eingeblendet. Erstellen Sie mit **Ja** ein neues Intervalltrainingsset und drücken Sie zur Bestätigung **LAP** **OK** .

- Die Meldung „Abkühlen festlegen?“ wird eingeblendet. Wählen Sie **Ja**, um das „Abkühlen“ einzustellen. Wählen Sie nach Abschluss der Einstellungen **OK** und drücken Sie zum Fortfahren **LAP** **OK** .
- Die Meldung „Speichern?“ wird eingeblendet. Wählen Sie **Ja** und drücken Sie zum Fortfahren **LAP** **OK** . Drücken Sie **BACK** / **PAGE** , um den Trainingsnamen einzugeben. Drücken Sie nach Eingabe des Trainingsnamens erst **BACK** und dann **LAP** **OK** , um das Training zu speichern.

Bisheriges Training

Mit der MeinTrg-Funktion können Sie Ihr Training über einen zuvor im **Planen**-Menü gespeicherten Trainingsplan starten.



1. Wählen Sie im Training-Menü mit ∇_{PAGE} die Option **MeinTrg** und drücken Sie $LAP \bullet$ OK .
2. Wählen Sie mit ∇_{PAGE} die Option **Ansicht**, drücken Sie zum Aufrufen des Untermenüs $LAP \bullet$ OK .
 - Wählen Sie mit ∇_{PAGE} den gewünschten Trainingsplan, drücken Sie zum Bestätigen $LAP \bullet$ OK .
 - Beginnen Sie eine Fahrt. Drücken Sie $LAP \bullet$ OK , um mit dem Training und dem Aufzeichnungsprotokoll zu beginnen.
3. Wählen Sie **Löschen** und anschließend die zu löschenden Trainings.
4. Wählen Sie zum Löschen aller Trainings **Alle löschen**.

Hinweis: Falls das ausgewählte Training mehrere Intervalleinstellungen beinhaltet, erscheinen Trainingsdetails auf dem Bildschirm. Wählen Sie Start und drücken Sie $LAP \bullet$ OK , um mit dem Training fortzufahren.

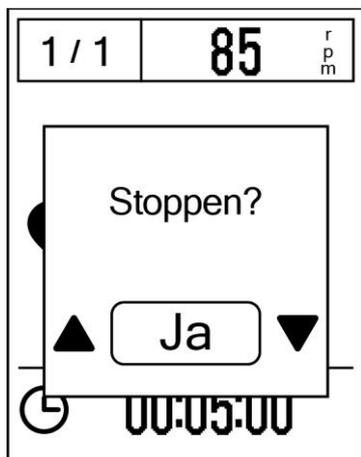
Bryton Test

Bryton Test wurde im Voraus auf Rider 310 geladen. Ist dieses Programm nicht auf Ihrem Gerät verfügbar, laden Sie es bitte vom Bryton-Aktualisierungswerkzeug herunter. Bryton Test enthält zwei Testdurchläufe, mit deren Hilfe Sie Ihren MHF- und/oder LTHR-Wert messen können. Ihr MHF- und/oder LTHR-Wert dient Ihnen dann als Vergleichswert für Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit. Er hilft Ihnen auch, Ihren Fortschritt im Laufe der Zeit zu beurteilen und Ihre Trainingsintensität zu messen.

1. Wählen Sie mit ∇_{PAGE} am Hauptbildschirm die Option **Training** und drücken Sie $LAP \bullet$ OK , um das Trainingsmenü aufzurufen.
2. Wählen Sie mit ∇_{PAGE} die Option **Bryton Test** und drücken Sie $LAP \bullet$ OK , um Bryton Test aufzurufen.
3. Wählen Sie mit ∇_{PAGE} Ihr gewünschtes Testtraining und drücken Sie $LAP \bullet$ OK , um das ausgewählte Training aufzurufen.
4. Die ausgewählten Trainingsdetails werden am Bildschirm angezeigt. Drücken Sie $LAP \bullet$ OK , um mit dem Training zu beginnen.
5. Drücken Sie nach Abschluss von Bryton Test zum Speichern des Ergebnisses \blacksquare / \parallel $LAP \bullet$ $BACK$ und OK .

Training beenden

Sie können das aktuelle Training enden lassen, nachdem Sie Ihr Ziel erreicht haben; oder Sie beenden das aktuelle Training direkt.



1. Drücken Sie zum Unterbrechen der Aufzeichnung \blacksquare/\parallel BACK und zum Stoppen der Aufzeichnung noch einmal \blacksquare/\parallel BACK.
2. Die Meldung „Stoppen?“ wird eingeblendet. Wählen Sie zum Beenden des aktuellen Trainings mit $\blacksquare/\parallel/\blacktriangledown$ BACK/PAGE die Option **Ja** und drücken Sie zur Bestätigung \bullet LAP OK.

Übungs-/Trainingsaufzeichnung anzeigen

Verwenden Sie zum Betrachten oder Löschen Ihres Trainings/Trainingsverlaufs Verlauf anzeigen.

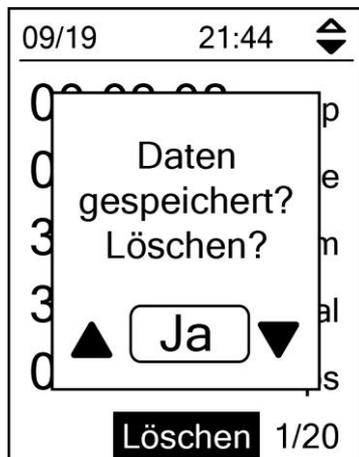


So betrachten Sie Ihren Verlauf:

1. Wählen Sie mit \blacktriangledown PAGE am Hauptbildschirm die Option **Verlaufsliste > Ansicht** und drücken Sie \bullet LAP OK.
2. Wählen Sie mit \blacktriangledown PAGE die Option **Ansicht**, drücken Sie zum Bestätigen \bullet LAP OK.
3. Wählen Sie mit \blacktriangledown PAGE einen Trainingsverlauf aus der Liste, drücken Sie zum Betrachten Ihres Verlaufs \bullet LAP OK.

HINWEIS: Alternativ können Sie den Überblick über all Ihre Fahrdaten behalten, indem Sie Ihren Verlauf auf brytonsport.com hochladen.

Verlauf löschen



So löschen Sie Ihren Verlauf:

1. Wählen Sie mit \blacktriangledown am Hauptbildschirm die Option **Verlaufsliste** > **Ansicht** und drücken Sie \bullet .
2. Wählen Sie mit \blacktriangledown die Option **Löschen**, drücken Sie zum Aufrufen der Verlaufsliste \bullet .
3. Wählen Sie mit \blacktriangledown einen Trainingsverlauf aus der Liste, drücken Sie zum Löschen des ausgewählten Verlaufs \bullet .
4. Die Meldung „Daten gespeichert? Löschen?“ erscheint am Bildschirm. Wählen Sie zum Löschen der Daten mit \blacksquare / \parallel / \blacktriangledown die Option **Ja**, drücken Sie zum Bestätigen \bullet .

Verlaufsfluss

Tour = Tourdauer

09/19	21:44	\blacktriangledown
00:03:08	trip	
00:02:25	ride	
3.69	km	
39	kcal	
04	laps	
Mehr	1/20	

Aufzeichnungsnummer/Aufzeichnungen gesamt

AVG	MAX	
75.6	75.6	kmh
39	39	bpm
19	19	U/min

Der Pfeil erscheint nur, wenn sich eine Zwischenzeit in dieser Aufzeichnung

Lap 01	00:49
0.25	km
81.4	kmh
13	kcal
0	bpm
0	U/min

Der Pfeil erscheint nur, wenn mehr als eine Zwischenzeit vorhanden ist.

Einstellungen

Mit der Funktion „Einstellung“ können Sie Einstellungen für das Training, die Höhe, allgemeine Einstellungen, Sensoreinstellungen, Fahrrad- und Benutzerprofile konfigurieren.



1. Wählen Sie am Hauptbildschirm mit \blacktriangledown PAGE die Option **Einstellung**.
2. Mit \bullet LAP / \bullet OK rufen Sie das Einstellung.-Menü auf.

Intellig. Runde

Mit der Option „Int.Runde“ können Sie mit Ihrem Gerät automatisch eine Zwischenstrecke an einem bestimmten Ort oder nach einer bestimmten Fahrstrecke markieren.

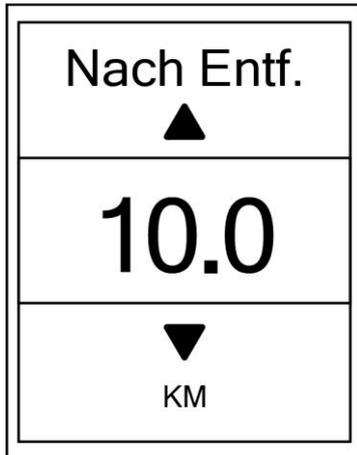
Zwischenstrecke nach Ort



1. Wählen Sie im Menü „Einstellung“ mit \blacktriangledown PAGE die Option **Trainings > Int.Runde** und drücken Sie \bullet LAP / \bullet OK.
2. Rufen Sie mit \bullet LAP / \bullet OK das Bearbeitungsmenü auf. Wählen Sie mit \blacksquare / \parallel / \blacktriangledown BACK / PAGE die Option **Position** und drücken Sie zur Bestätigung \bullet LAP / \bullet OK.
3. Die Meldung „Aktuellen Ort als Zwischenstreckenort nutzen?“ erscheint am Bildschirm. Wählen Sie zum Speichern der Daten mit \blacktriangledown PAGE die Option **Ja**, drücken Sie zum Bestätigen \bullet LAP / \bullet OK.
4. Drücken Sie zum Verlassen dieses

HINWEIS: Falls kein GPS-Signal gefunden wird, erscheint die Meldung „Kein GPS-Signal. Suche GPS, bitte warten“ am Bildschirm. Prüfen Sie, ob die GPS-Funktion aktiviert ist, und gehen Sie zur Signalerfassung ins Freie.

Zwischenstrecke nach Entfernung

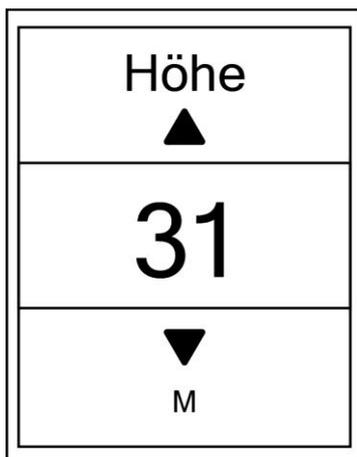


1. Wählen Sie im Menü „Einstellung“ mit ∇ PAGE die Option **Trainings** > **Int.Runde** und drücken Sie \bullet LAP OK.
2. Rufen Sie mit \bullet LAP OK das Bearbeitungsmenü auf. Wählen Sie mit \blacksquare / \parallel / ∇ BACK / PAGE die Option **Entf.** und drücken Sie zur Bestätigung \bullet LAP OK.
3. Stellen Sie mit \blacksquare / \parallel / ∇ BACK / PAGE Ihre gewünschte Entfernung ein, drücken Sie zum Bestätigen \bullet LAP OK.
4. Drücken Sie zum Verlassen dieses Menüs \blacksquare / \parallel BACK.

Höhe

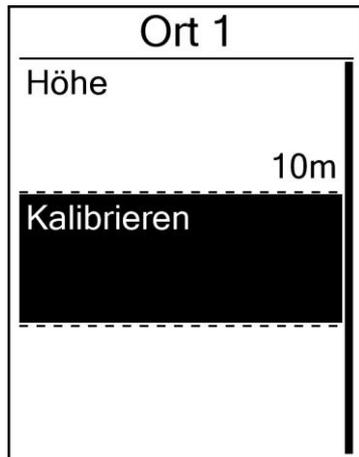
Sie können die Höhe des aktuellen Standortes und vier weiterer Orte einstellen.

Aktuelle Höhe



1. Wählen Sie im Menü „Einstellung“ mit ∇ PAGE die Option **Höhe** > **Höhe** und drücken Sie \bullet LAP OK.
2. Wählen Sie mit \blacksquare / \parallel / ∇ BACK / PAGE die gewünschte Höhe, drücken Sie zum Bestätigen der Einstellung \bullet LAP OK.
3. Drücken Sie zum Verlassen dieses Menüs \blacksquare / \parallel BACK.

Höhe eines anderen Ortes

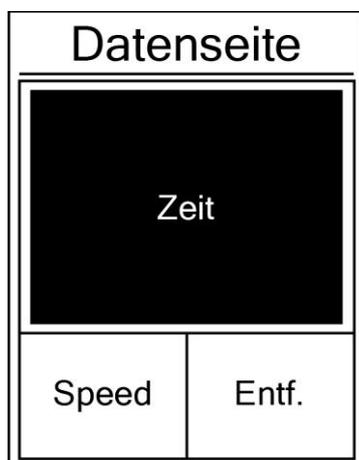


1. Wählen Sie im Menü „Einstellung“ mit ∇_{PAGE} die Option **Höhe > Ort 1, Ort 2, Ort 3, Ort 4, Ort 5** und drücken Sie $\text{LAP} \bullet_{\text{OK}}$.
2. Wählen Sie zum Einstellen der Höhe mit ∇_{PAGE} die Option **Höhe**, drücken Sie zum Bestätigen $\text{LAP} \bullet_{\text{OK}}$.
3. Wählen Sie mit $\blacksquare / \parallel / \nabla_{\text{BACK / PAGE}}$ die gewünschte Höhe, drücken Sie zum Bestätigen der Einstellung $\text{LAP} \bullet_{\text{OK}}$.
4. Wählen Sie zur Kalibrierung der eingestellten Höhe mit ∇_{PAGE} die Option **Kalibrieren** und drücken Sie zur Bestätigung $\text{LAP} \bullet_{\text{OK}}$.
5. Drücken Sie zum Verlassen dieses Menüs $\blacksquare / \parallel_{\text{BACK}}$.

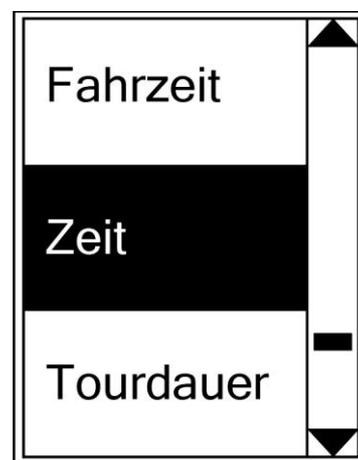
Datenseite

Sie können die Datenseite für den Zähler und die Zwischenstrecke einstellen.

Datenfelder-Anzeige



3-Gitteranzeige



Elementauswahl

1. Wählen Sie im Menü „Einstellung“ mit ∇_{PAGE} die Option **Trainings > Datenseite** und drücken Sie $\text{LAP} \bullet_{\text{OK}}$.
2. Drücken Sie $\text{LAP} \bullet_{\text{OK}}$, um die Einstellung der **Datenseite** aufzurufen, und ändern Sie sie von **Auto** in **Manuell**.
3. Wählen Sie mit ∇_{PAGE} die Option **Datenseite > Datenseite 1, Datenseite 2, Datenseite 3, Datenseite 4** oder **Datenseite 5** und drücken Sie $\text{LAP} \bullet_{\text{OK}}$.

4. Wählen Sie mit **BACK** / **PAGE** die Anzahl der Datenfelder, drücken Sie zum Bestätigen **LAP** / **OK**.
5. Wählen Sie mit **PAGE** das Feld, das Sie anpassen möchten; drücken Sie zum Bestätigen der Auswahl **LAP** / **OK**.
6. Wählen Sie mit **BACK** / **PAGE** die gewünschte Einstellung, drücken Sie zum Bestätigen **LAP** / **OK**.
7. Drücken Sie zum Verlassen dieses Menüs **BACK**.

HINWEIS: Die Anzahl der am Bildschirm angezeigten Datenfelder hängt von der „Datenfelder“-Auswahl ab.



2-Gitteranzeige



3-Gitteranzeige

HINWEIS: Ist die Datenseite auf **Auto** gesetzt, wird Rider 310 seine Datenfeldanzeige bei Erkennung von gekoppelten Sensoren automatisch anpassen.



Anzeige von Zwischenstrecke/-zeit

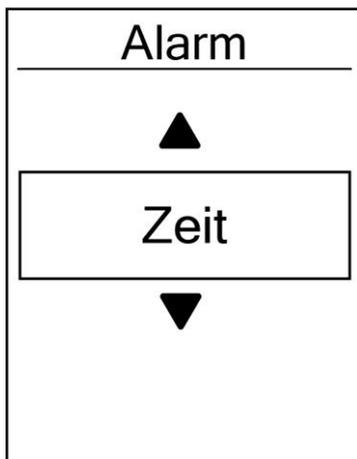
Rd.Feld
Datenseite 1 Ein
Datenseite 2 Ein

1. Wählen Sie im Menü „Einstellung“ mit ∇_{PAGE} die Option **Trainings > Datenseite > Datenseite 1** oder **Datenseite 2** und drücken Sie LAP_{OK} .
2. Wählen Sie mit $\blacksquare/||/\nabla_{BACK/PAGE}$ die Anzahl der Datenfelder, drücken Sie zum Bestätigen LAP_{OK} .
3. Wählen Sie mit ∇_{PAGE} das Feld, das Sie anpassen möchten; drücken Sie zum Bestätigen der Auswahl LAP_{OK} .
4. Wählen Sie mit $\blacksquare/||/\nabla_{BACK/PAGE}$ die gewünschte Einstellung, drücken Sie zum Bestätigen LAP_{OK} .
5. Drücken Sie zum Verlassen dieses Menüs $\blacksquare/||_{BACK}$.

Alarm einstellen

Mit Hilfe der Alarm-Funktion blendet das Gerät eine Meldung zur Benachrichtigung ein, wenn:

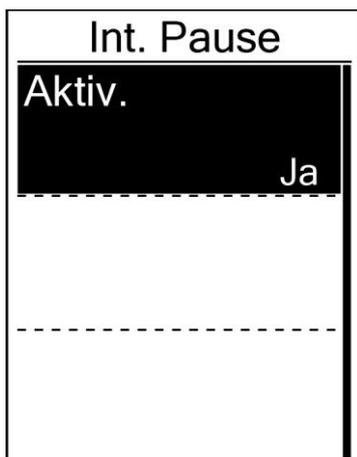
- Ihre Herzfrequenz eine bestimmte Anzahl an Schlägen pro Minute (bpm) über- oder unterschreitet.
- Sie während der Fahrt eine festgelegte Geschwindigkeitseinstellung über- oder unterschreiten.
- Ihre Kadenzgeschwindigkeit eine bestimmte Anzahl an Umdrehungen des Pedalarms pro Minute (U/min) über- oder unterschreitet.
- Sie eine bestimmte Strecke bei langen Trainingszeiten zurückgelegt haben.
- Sie eine bestimmte Zeitspanne bei langen Trainingszeiten erreicht haben.



1. Wählen Sie im Menü „Einstellung“ mit \blacktriangledown die Option **Trainings** > **Alarm** und drücken Sie $\overset{\text{LAP}}{\underset{\text{OK}}{\bullet}}$, um das entsprechende Untermenü aufzurufen.
2. Wählen Sie **Zeit**, **Entf.**, **Speed**, **Herzfrequ.** oder **Kadenz** und konfigurieren Sie die benötigten Einstellungen mit $\overset{\text{LAP}}{\underset{\text{OK}}{\bullet}}$.
3. Wählen Sie mit \blacksquare / \parallel / \blacktriangledown die gewünschte Einstellung, drücken Sie zum Bestätigen $\overset{\text{LAP}}{\underset{\text{OK}}{\bullet}}$.

Int. Pause

Ist Ihre Route mit vielen Hindernissen versehen, z. B. Ampeln, Zebrastreifen usw., kann sich dies wirklich auf Ihre aufgezeichneten Daten auswirken. Bei Aktivierung dieser Funktion wird der Zeit- und Entfernungszähler zur Verbesserung der Dateneffizienz automatisch angehalten, wenn Sie stoppen, und fortgesetzt, sobald Sie Ihre Fahrt fortsetzen.

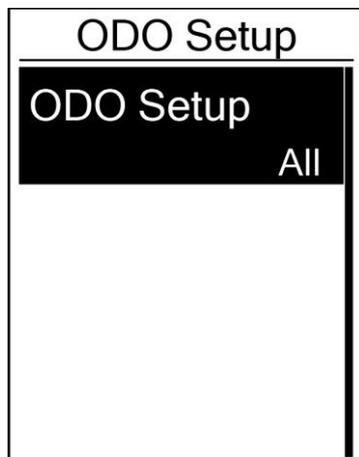


1. Wählen Sie im Menü „Einstellung“ mit \blacktriangledown die Option **Trainings** > **Int. Pause** und drücken Sie $\overset{\text{LAP}}{\underset{\text{OK}}{\bullet}}$, um das entsprechende Untermenü aufzurufen.
2. Wählen Sie zur Aktivierung der Funktion **Ja**.

Data Record

Mit der Funktion „Data Record“ können Sie Ihren Kilometerzähler einstellen, um angesammelte Daten Ihrem Wunsch entsprechend zu erhalten.

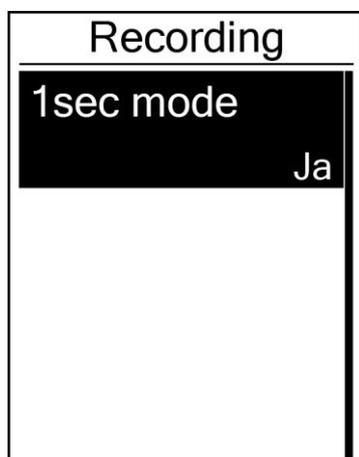
Kilometerzähler einstellen



1. Wählen Sie im Menü „Einstellung“ mit \blacktriangledown die Option **Trainings** > **Data Record** und drücken Sie $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ $\underset{\text{OK}}{\bullet}$.
2. Wählen Sie mit \blacktriangledown die Option **ODO Setup** und drücken Sie $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ $\underset{\text{OK}}{\bullet}$, um sie aufzurufen.
3. Rufen Sie mit $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ $\underset{\text{OK}}{\bullet}$ das entsprechende Untermenü auf und wählen Sie mit \blacksquare / \parallel / \blacktriangledown die gewünschte Einstellung; drücken Sie dann zur Bestätigung $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ $\underset{\text{OK}}{\bullet}$.

HINWEIS: **All** bedeutet, dass der Kilometerzähler die Summe der Entfernungen aller Fahrten anzeigt; **Recorded** zeigt nur die Summe der Entfernungen aufgezeichneter Fahrten an.

1sec mode aktivieren



1. Wählen Sie im Menü „Einstellung“ mit \blacktriangledown die Option **Trainings** > **Data Record** und drücken Sie $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ $\underset{\text{OK}}{\bullet}$.
2. Wählen Sie mit \blacktriangledown die Option **Recording** und drücken Sie zur Bestätigung $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ $\underset{\text{OK}}{\bullet}$.
3. Rufen Sie mit $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ $\underset{\text{OK}}{\bullet}$ das entsprechende Untermenü auf und wählen Sie mit \blacksquare / \parallel / \blacktriangledown die Option **Ja**; drücken Sie dann zur Bestätigung $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ $\underset{\text{OK}}{\bullet}$.
4. Drücken Sie zum Verlassen dieses Menüs \blacksquare / \parallel $\underset{\text{BACK}}{\bullet}$.

Benutzerprofil persönlicher gestalten

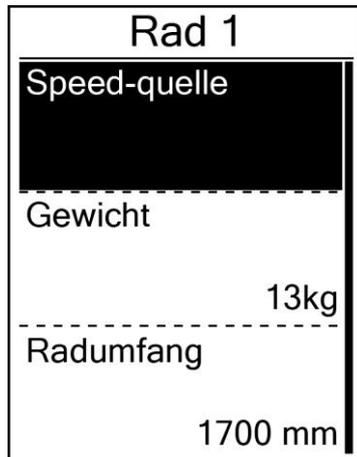
Sie können Ihre persönlichen Angaben ändern.

BenProf	
Geschlecht	Male
Geb Dat	1982/01/01
Größe	177 cm

1. Wählen Sie im Einstellung.-Menü mit ∇ die Option **BenProf** und drücken Sie $\text{LAP} \bullet$ OK .
2. Wählen Sie mit ∇ die Einstellung, die Sie ändern möchten; drücken Sie zum Aufrufen des Untermenüs $\text{LAP} \bullet$ OK .
 - Geschlecht: Wählen Sie Ihr Geschlecht.
 - Geb Dat: Stellen Sie Ihr Geburtsdatum ein.
 - Größe: Stellen Sie Ihre Körpergröße ein.
 - Gewicht: Stellen Sie Ihr Gewicht ein.
 - Max. HF: Stellen Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein.
 - LTHR: Stellen Sie Ihre Herzfrequenz an der Laktatschwelle ein.
 - FSL-Zone: Stellen Sie Ihre funktionale Schwellenleistung ein.
 - MAL: Stellen Sie Ihre maximale aerobe Leistung ein.
3. Passen Sie mit $\blacksquare / \parallel / \nabla$ die gewünschte Einstellung an, drücken Sie zum Bestätigen $\text{LAP} \bullet$ OK .
4. Drücken Sie zum Verlassen dieses Menüs \blacksquare / \parallel BACK .

Fahrradprofil persönlicher gestalten

Sie können Ihr(e) Fahrradprofil(e) anpassen und anzeigen.



1. Wählen Sie im Menü „Einstellung“ mit ∇ die Option **Profil > Fahrradprofil > Rad 1** oder **Rad 2** und drücken Sie $\text{LAP} \bullet$ OK .
2. Wählen Sie mit ∇ die Einstellung, die Sie ändern möchten; drücken Sie zum Aufrufen des Untermenüs $\text{LAP} \bullet$ OK .
 - Speed-quelle: Stellen Sie die Priorität der Geschwindigkeitsquellen ein.
 - Gewicht: Stellen Sie das Fahrradgewicht ein.
 - Radumfang: Stellen Sie den Radumfang ein.
 - Aktivieren: Zum Aktivieren des Fahrrads wählen.
3. Passen Sie mit $\blacksquare / \parallel / \nabla$ die gewünschte Einstellung an, drücken Sie zum Bestätigen $\text{LAP} \bullet$ OK .
4. Drücken Sie zum Verlassen dieses Menüs \blacksquare / \parallel BACK .

HINWEIS: Einzelheiten zum Radumfang finden Sie unter „Reifengröße und Reifenumfang“ auf Seite 36.

Fahrradprofil anzeigen

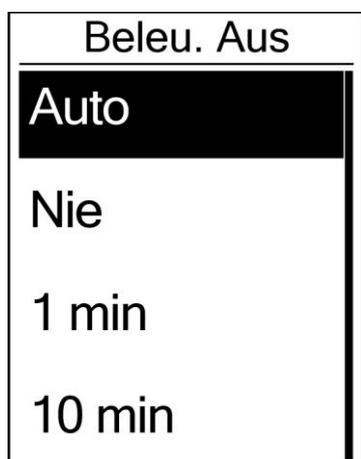


1. Wählen Sie im Menü „Einstellung“ mit ∇ die Option **Profil > Fahrradprofil > Übersicht** und drücken Sie $\text{LAP} \bullet$ OK .
2. Wählen Sie mit ∇ das gewünschte Fahrrad, drücken Sie zum Bestätigen $\text{LAP} \bullet$ OK .
3. Mit ∇ rufen Sie weitere Daten zum ausgewählten Fahrrad auf.
4. Drücken Sie zum Verlassen dieses Menüs \blacksquare / \parallel BACK .

Systemeinstellungen ändern

Sie können die Systemeinstellungen des Gerätes anpassen, z. B. Abschaltung der Beleuchtung, Tastenton, Ton, Zeit/Einheit und Sprache der Bildschirmanzeige.

Beleu. Aus



1. Wählen Sie im Menü „Einstellung“ mit \blacktriangledown die Option **Allgemein > System > Beleu. Aus** und drücken Sie $\overset{\text{LAP}}{\underset{\text{OK}}{\bullet}}$.
2. Wählen Sie mit $\blacksquare/\parallel/\blacktriangledown$ die gewünschte Einstellung, drücken Sie zum Bestätigen $\overset{\text{LAP}}{\underset{\text{OK}}{\bullet}}$.
3. Drücken Sie zum Verlassen dieses Menüs \blacksquare/\parallel .

Tastenton



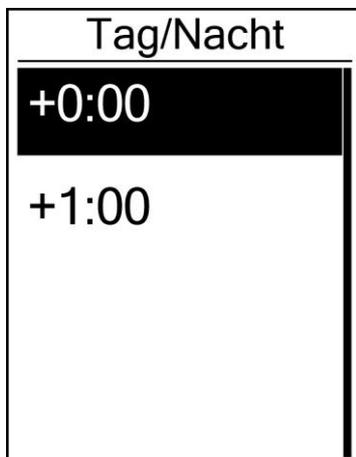
1. Wählen Sie im Menü „Einstellung“ mit \blacktriangledown die Option **Allgemein > System > Tastenton** und drücken Sie $\overset{\text{LAP}}{\underset{\text{OK}}{\bullet}}$.
2. Wählen Sie mit $\blacksquare/\parallel/\blacktriangledown$ die gewünschte Einstellung, drücken Sie zum Bestätigen $\overset{\text{LAP}}{\underset{\text{OK}}{\bullet}}$.
3. Drücken Sie zum Verlassen dieses Menüs \blacksquare/\parallel .

Ton

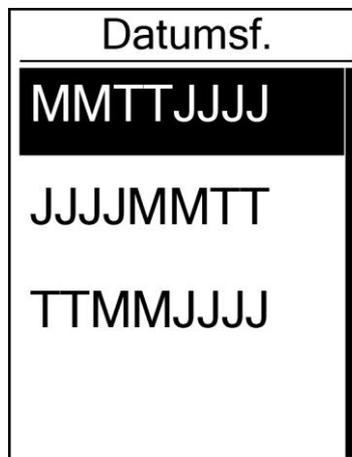


1. Wählen Sie im Menü „Einstellung“ mit ∇ die Option **Allgemein > System > Ton** und drücken Sie $\text{LAP} \bullet$ OK .
2. Wählen Sie mit $\blacksquare / \text{II} / \nabla$ die gewünschte Einstellung, drücken Sie $\text{LAP} \bullet$ OK zum Bestätigen .
3. Drücken Sie zum Verlassen dieses Menüs \blacksquare / II BACK .

Zeit/Einheit



Sommer-/Winterzeit



Datumsformat



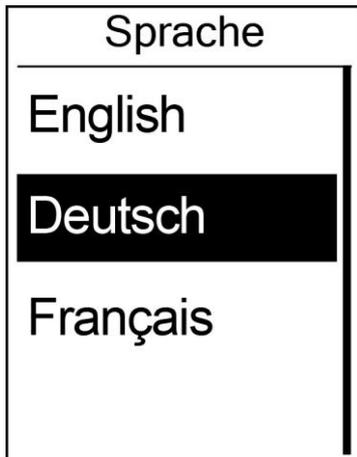
Zeitformat



Einheit

1. Wählen Sie im Menü „Einstellung“ mit ∇ die Option **Allgemein > System > Zeit/Einheit > Sommerzeit, Datumsf., Zeitf. oder Einheit** und drücken Sie $\text{LAP} \bullet$ OK .
2. Wählen Sie mit $\blacksquare / \text{II} / \nabla$ die gewünschte Einstellung/das gewünschte Format, drücken Sie zum Bestätigen $\text{LAP} \bullet$ OK .
3. Drücken Sie zum Verlassen dieses Menüs \blacksquare / II BACK .

Sprache



1. Wählen Sie im Menü „Einstellung“ mit ∇ die Option **Allgemein** > **System** > **Sprache** und drücken Sie $\overset{\text{LAP}}{\underset{\text{OK}}{\bullet}}$.
2. Wählen Sie mit $\blacksquare/\parallel/\nabla$ die gewünschte Einstellung, drücken Sie zum Bestätigen $\overset{\text{LAP}}{\underset{\text{OK}}{\bullet}}$.
3. Drücken Sie zum Verlassen dieses Menüs $\blacksquare/\parallel/\nabla$.

GPS-Status anzeigen

Sie können die GPS-Signalinformationen, die Ihr Gerät aktuell empfängt, betrachten.



1. Wählen Sie im Menü „Einstellung“ mit ∇ die Option **Allgemein** > **GPS** und drücken Sie $\overset{\text{LAP}}{\underset{\text{OK}}{\bullet}}$.
2. Stellen Sie den Signalsuchmodus ein, indem Sie zum Bestätigen $\overset{\text{LAP}}{\underset{\text{OK}}{\bullet}}$ drücken.
3. Wählen Sie mit $\blacksquare/\parallel/\nabla$ die gewünschte Einstellung, drücken Sie zum Bestätigen $\overset{\text{LAP}}{\underset{\text{OK}}{\bullet}}$.
 - **Aus:** Schaltet die GPS-Funktionen aus. Wählen Sie diese Funktion zum Energiesparen, wenn kein GPS-Signal verfügbar ist oder keine GPS-Daten benötigt werden (z. B. beim Einsatz in Innenräumen).
 - **Max. Leist.:** Maximale Positions- und Geschwindigkeitsgenauigkeit, verbraucht mehr Strom.
 - **Energiesp.:** Erzielt bei gutem GPS-Signalempfang eine längere Akkulaufzeit, ist jedoch weniger genau.

Softwareversion anzeigen

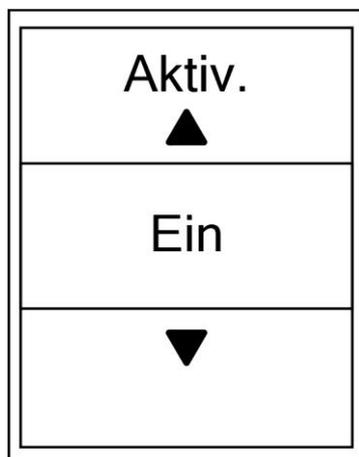
Sie können die aktuelle Softwareversion Ihres Gerätes anzeigen.

1. Wählen Sie im Menü „Einstellung“ mit ∇ _{PAGE} die Option **Allgemein** > **Über**.
2. Drücken Sie zur Bestätigung $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ _{OK}.
Die aktuelle Softwareversion wird am Bildschirm angezeigt.
3. Drücken Sie zum Verlassen dieses Menüs \blacksquare/\parallel _{BACK}.

Bluetooth

Bevor Sie Rider 310 mit Ihrem Bluetooth-fähigen Mobiltelefon koppeln können, müssen Sie die Bluetooth-Funktion von Mobiltelefon und Rider 310 aktivieren.

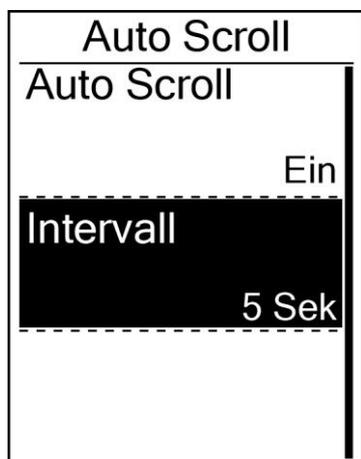
Bluetooth aktivieren



1. Wählen Sie im Menü „Einstellung“ mit ∇ _{PAGE} die Option **Allgemein** > **Bluetooth** und drücken Sie $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ _{OK}.
2. Wählen Sie mit \blacksquare/\parallel _{BACK} / ∇ _{PAGE} die Option **Ein** und drücken Sie zur Bestätigung $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ _{OK}.
3. Drücken Sie zum Verlassen dieses Menüs \blacksquare/\parallel _{BACK}.

Auto Scroll konfigurieren

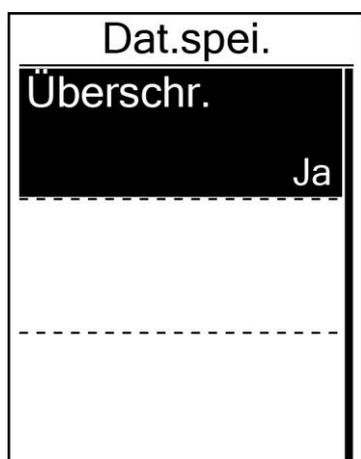
Ist diese Funktion aktiviert, werden die Datenseiten zur voreingestellten Zeit automatisch umgeblättert.



1. Wählen Sie im Menü „Einstellung“ mit \blacktriangledown die Option **Allgemein** > **Auto Scroll** und drücken Sie $\overset{\text{LAP}}{\underset{\text{OK}}{\bullet}}$.
2. Wählen Sie mit \blacktriangledown die Einstellung, die Sie ändern möchten; drücken Sie zum Aufrufen des Untermenüs $\overset{\text{LAP}}{\underset{\text{OK}}{\bullet}}$.
 - Auto Scroll: De-/Aktivieren des automatischen Wechsels.
 - Intervall: Einstellen der Intervallzeit.
3. Passen Sie mit $\blacksquare/\parallel/\blacktriangledown$ die gewünschte Einstellung an, drücken Sie zum Bestätigen $\overset{\text{LAP}}{\underset{\text{OK}}{\bullet}}$.
4. Drücken Sie zum Verlassen dieses Menüs $\blacksquare/\parallel/\text{BACK}$.

Dat.spei.-Modus aktivieren

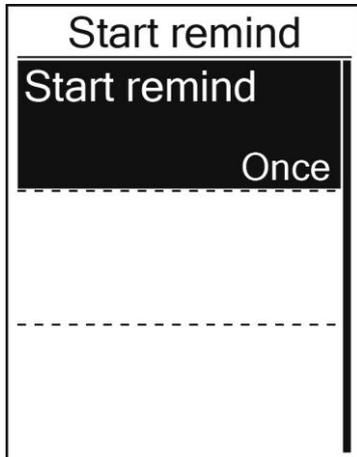
Ist diese Funktion aktiviert, werden die ältesten Aufzeichnungen bei vollem Speicher automatisch mit Daten überschrieben.



1. Wählen Sie im Menü „Einstellung“ mit \blacktriangledown die Option **Allgemein** > **Dat.spei.** und drücken Sie $\overset{\text{LAP}}{\underset{\text{OK}}{\bullet}}$.
2. Rufen Sie mit $\overset{\text{LAP}}{\underset{\text{OK}}{\bullet}}$ das entsprechende Untermenü auf und drücken Sie $\blacksquare/\parallel/\blacktriangledown$, um die gewünschte Einstellung vorzunehmen; drücken Sie danach zur Bestätigung $\overset{\text{LAP}}{\underset{\text{OK}}{\bullet}}$.
3. Drücken Sie zum Verlassen dieses Menüs $\blacksquare/\parallel/\text{BACK}$.

Starterinnerung

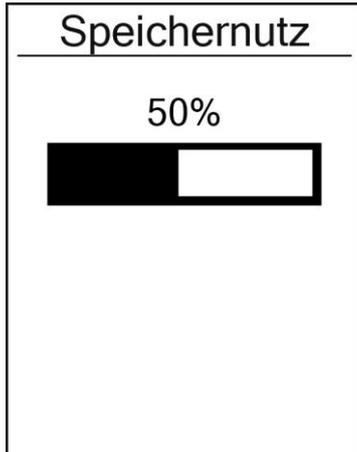
Erkennt Rider 310, dass Ihr Fahrrad zu fahren beginnt, blendet sich eine Erinnerung mit der Frage ein, ob Sie eine Aufzeichnung wünschen. Sie können die Häufigkeit der Starterinnerung einstellen.



1. Wählen Sie im Menü „Einstellung“ mit \blacktriangledown die Option **Allgemein** > **Start remind** und drücken Sie $\text{LAP} \bullet$ OK .
2. Rufen Sie mit $\text{LAP} \bullet$ OK das entsprechende Untermenü auf und drücken Sie $\blacksquare / \text{II} / \blacktriangledown$, um die gewünschte Einstellung vorzunehmen; drücken Sie danach zur Bestätigung $\text{LAP} \bullet$ OK .
3. Drücken Sie zum Verlassen dieses Menüs \blacksquare / II BACK .

Speichernutzung anzeigen

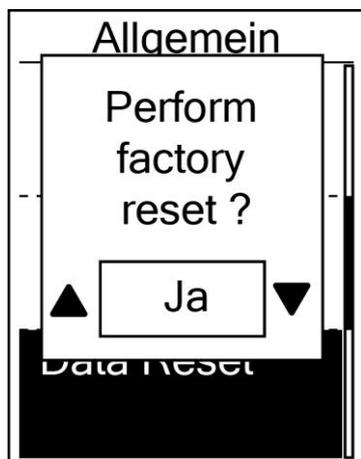
Zeigen Sie den Speicherstatus des Gerätes an.



1. Wählen Sie im Menü „Einstellung“ mit \blacktriangledown die Option **Allgemein** > **Speichernutz** und drücken Sie $\text{LAP} \bullet$ OK . Der Speicherstatus wird eingeblendet.
2. Drücken Sie zum Verlassen dieses Menüs \blacksquare / II BACK .

Daten zurücksetzen

Sie können die werkseitigen Einstellungen Ihres Rider 310 wiederherstellen.



1. Wählen Sie im Menü „Einstellung“ mit \blacktriangledown die Option **Allgemein > Data Reset** und drücken Sie $\overset{\text{LAP}}{\underset{\text{OK}}{\bullet}}$.
2. Passen Sie mit $\blacksquare / \parallel / \blacktriangledown$ die gewünschte Einstellung an, drücken Sie zum Bestätigen $\overset{\text{LAP}}{\underset{\text{OK}}{\bullet}}$.

Sensoren

Sie können die entsprechenden Sensoreinstellungen anpassen, indem Sie z. B. die Funktion de-/aktivieren oder den Sensor über das Gerät erneut suchen.

Herzfr.
Status: aktiv
ID XXXXXXXXXX
Neu suchen
Deaktivieren

Herzfrequenz

Speed
Status: aktiv
ID XXXXXXXXXX
Neu suchen
Deaktivieren

Geschwindigkeit

Kadenz
Status: aktiv
ID XXXXXXXXXX
Neu suchen
Deaktivieren

Kadenz

Speed/Kad.
Status: aktiv
ID XXXXXXXXXX
Neu suchen
Deaktivieren

Geschwindigkeit/Kadenz

Leistungsmesser
Status: aktiv
ID XXXXXXXXXX
Neu suchen
Deaktivieren

Leistungsmesser

1. Wählen Sie im Menü „Einstellung“ mit  die Option **Sensoren > Herzfr., Speed, Kadenz** oder **Speed/Kad., Leistungsmesser** und drücken Sie .
2. Drücken Sie , um weitere Optionen anzuzeigen. Wählen Sie mit  die gewünschte Einstellung, drücken Sie zum Bestätigen .

 - Neu suchen: Sucht erneut den Sensor.
 - Aktivieren/Deaktivieren: De-/Aktivieren des Sensors.

3. Drücken Sie zum Verlassen dieses Menüs .

HINWEIS:

- Wenn der Herzfrequenzmonitor gekoppelt ist, erscheint das Herzfrequenzsymbol  am Hauptbildschirm. Bitte achten Sie während der Kopplung Ihres Geschwindigkeit-/Kadenz-Sensors und Herzfrequenzgurtes darauf, dass sich kein anderer Geschwindigkeit-/Kadenz-Sensor im Umkreis von 5 Metern befindet. Nach erfolgreicher Kopplung des Kadenzsensors erscheint das Kadenzsensor-Symbol  am Hauptbildschirm.

Anhang

Technische Daten

Rider 310

Artikel	Beschreibung
Display	Positives, transflektives 1,8-Zoll-FSTN-Punktmatrix-LCD
Abmessungen	45,1 x 69,5 x 17,3 mm
Gewicht	56 g
Betriebstemperatur	-10°C bis 50°C
Temperatur beim Akkuladen	0°C bis 40°C
Akku	Lithium-Polymer-Akku
Akkulaufzeit	36 Stunden unter freiem Himmel
HF-Sendeempfänger	2,4-GMHz-Empfänger mit eingebetteter Antenne zur Unterstützung von ANT+-Herzfrequenz, Geschwindigkeitssensor und Kadenzsensor
GPS	Integrierter hochempfindlicher GPS-Empfänger mit eingebauter Antenne
Bluetooth Smart	Bluetooth Smart-Funktechnologie mit eingebetteter Antenne
Wasserresistenz	IPX7-Wasserdichtigkeit

Kadenzsensor

Artikel	Beschreibung
Abmessungen	33,9 x 13,5 x 39 mm
Gewicht	14 g
Wasserfestigkeit	IPX7
Übertragungsbereich	5 m
Akkunutzungszeit	1 Stunde pro Tag, 16 Monate
Betriebstemperatur	-10 °C bis 60 °C
Übertragungsfrequenz/Protokoll	2,4 GHz/drahtloses Dynastream ANT+ Sport-Übertragungsprotokoll

Die Genauigkeit kann durch schlechten Sensorkontakt, elektrische Einstrahlungen und durch den Abstand zum Sender beeinflusst werden.

Herzfrequenzmonitor

Artikel	Beschreibung
Abmessungen	67 – 100 x 26 x 15 mm
Gewicht	14 g (Sensor) / 35 g (Gurt)
Wasserfestigkeit	20 m
Übertragungsbereich	5 m
Akkunutzungszeit	1 Stunde pro Tag, 24 Monate
Betriebstemperatur	5 °C bis 40 °C
Übertragungsfrequenz/Protokoll	2,4 GHz/drahtloses Dynastream ANT+ Sport-Übertragungsprotokoll

Die Genauigkeit kann durch schlechten Sensorkontakt, elektrische Einstrahlungen und durch den Abstand zum Sender beeinflusst werden.

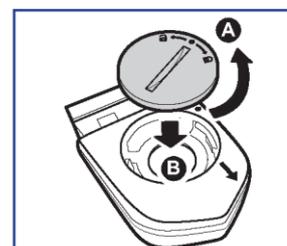
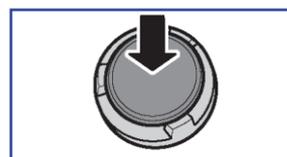
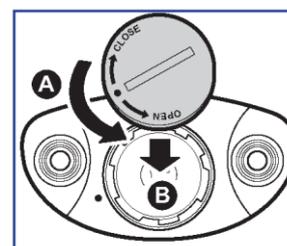
Hinweise zu Batterien und Akkus

Herzfrequenzmonitor-/Kadenzsensor-Batterie

Herzfrequenzsensor und Kadenzsensor arbeiten mit einer vom Anwender austauschbaren CR2032-Batterie.

So tauschen Sie die Batterie aus:

1. Die Batterie befindet sich unter dem runden Batteriefachdeckel an der Rückseite des Herzfrequenz/Kadenz-Sensors.
2. Lösen Sie den Deckel, indem Sie diesen mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn drehen, bis der Pfeil auf OPEN zeigt.
3. Nehmen Sie den Deckel ab, nehmen Sie die Batterie heraus. Warten Sie 30 Sekunden lang ab.
4. Legen Sie die neue Batterie mit dem positiven Kontakt (+) nach unten in das Batteriefach ein.
5. Schließen Sie den Deckel, indem Sie diesen mit einer Münze im Uhrzeigersinn drehen, bis der Pfeil auf CLOSE zeigt.



HINWEIS:

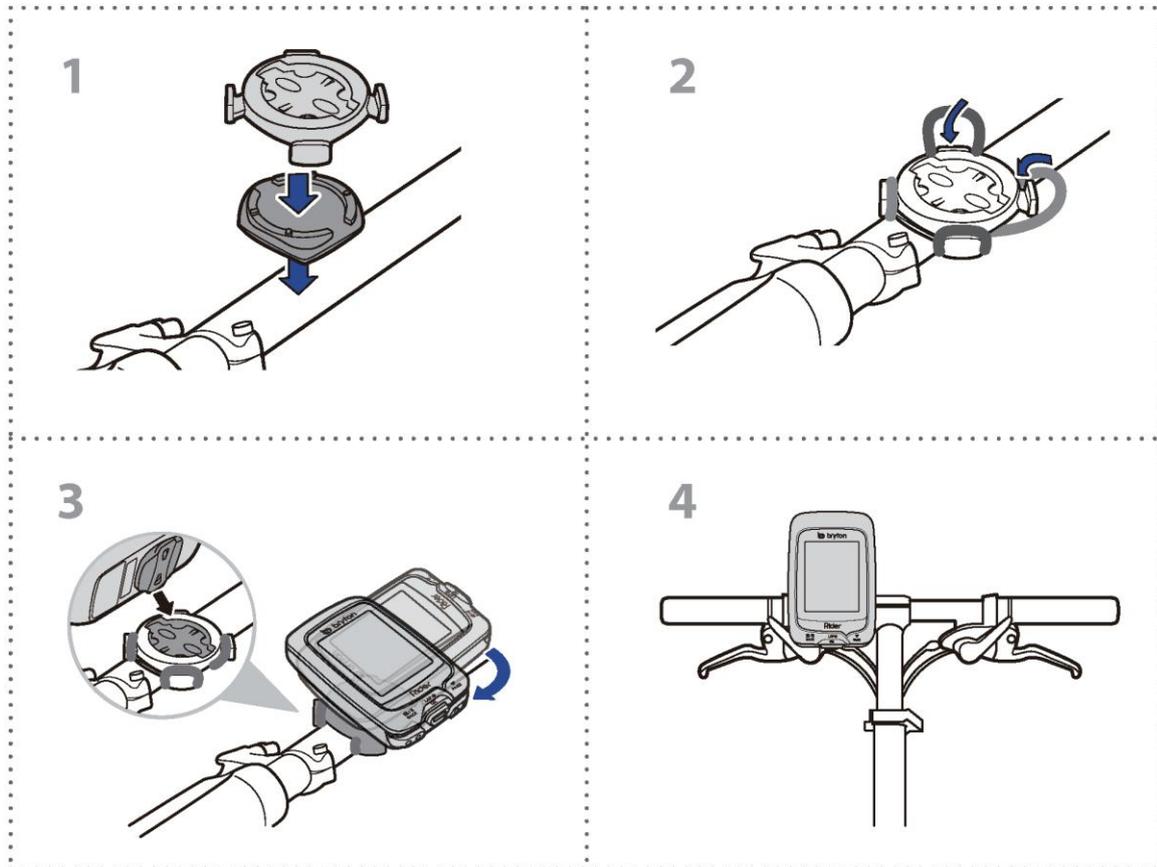
- Falls ein neuer Akku nicht mit dem positiven Kontakt zuerst eingelegt wird, kann

sich der positive Kontakt leicht verformen und beschädigt werden.

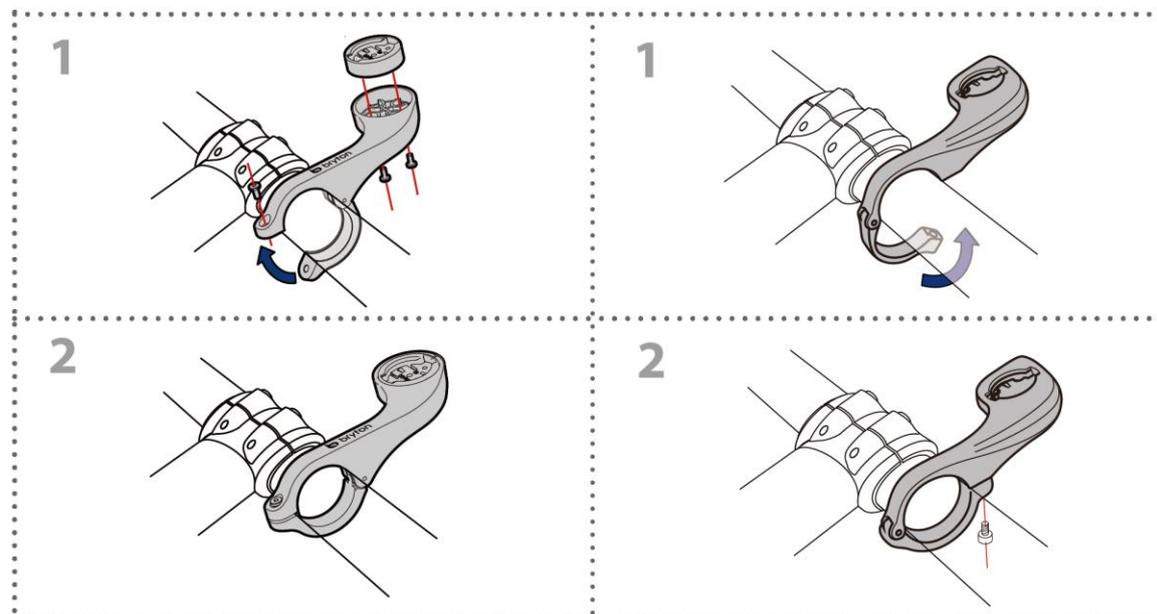
- Achten Sie gut darauf, die O-Ring-Dichtung am Deckel nicht zu verlieren oder zu beschädigen.
- Entsorgen Sie verbrauchte Akkus und Batterien immer vorschriftsgemäß; Informationen erhalten Sie bei Ihrer Stadtverwaltung.

Rider 310 installieren

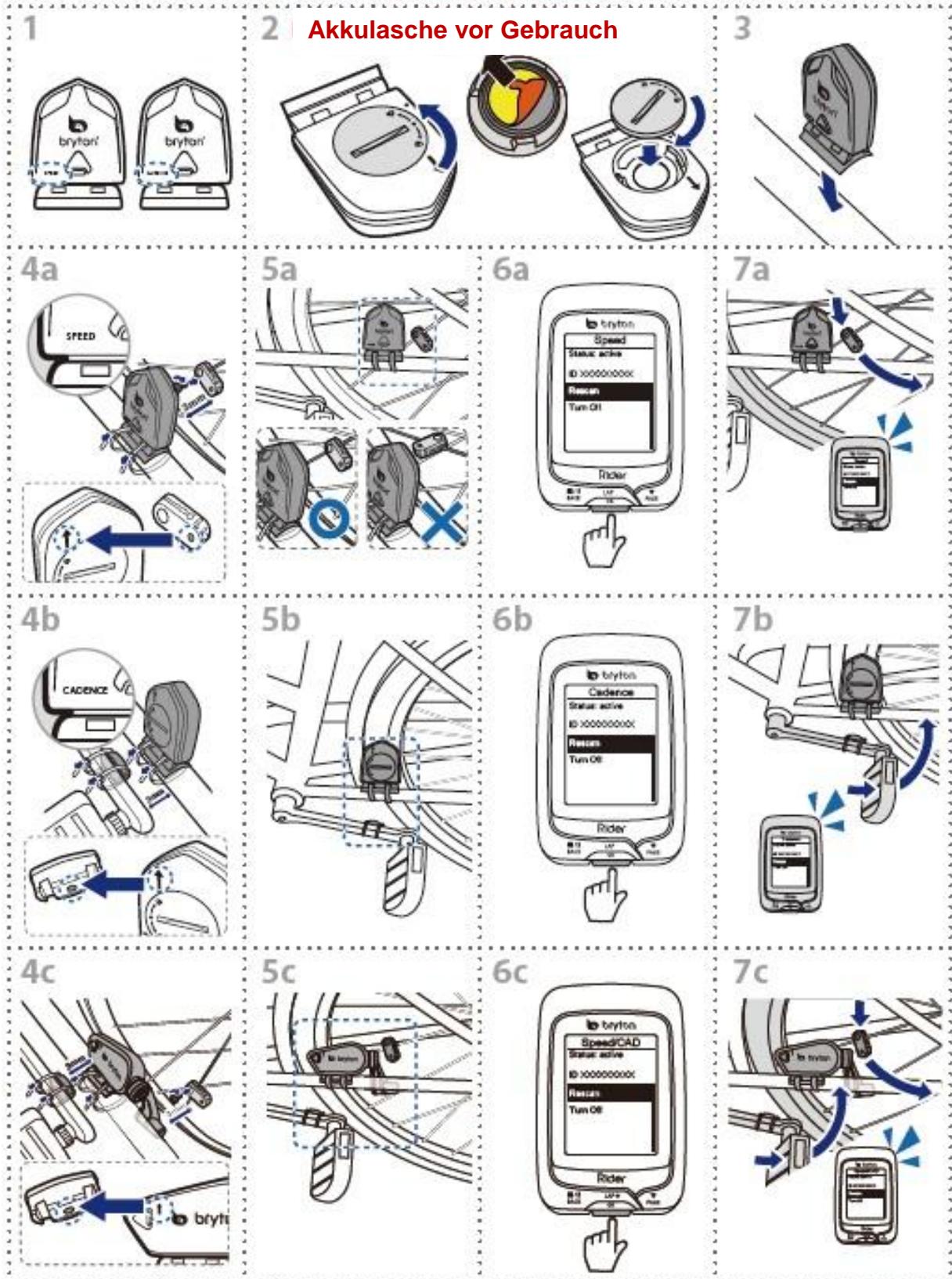
Rider 310 am Fahrrad anbringen



Rider mit F-Bajonett/stirnseitiger Fahrradhalterung montieren (Option)



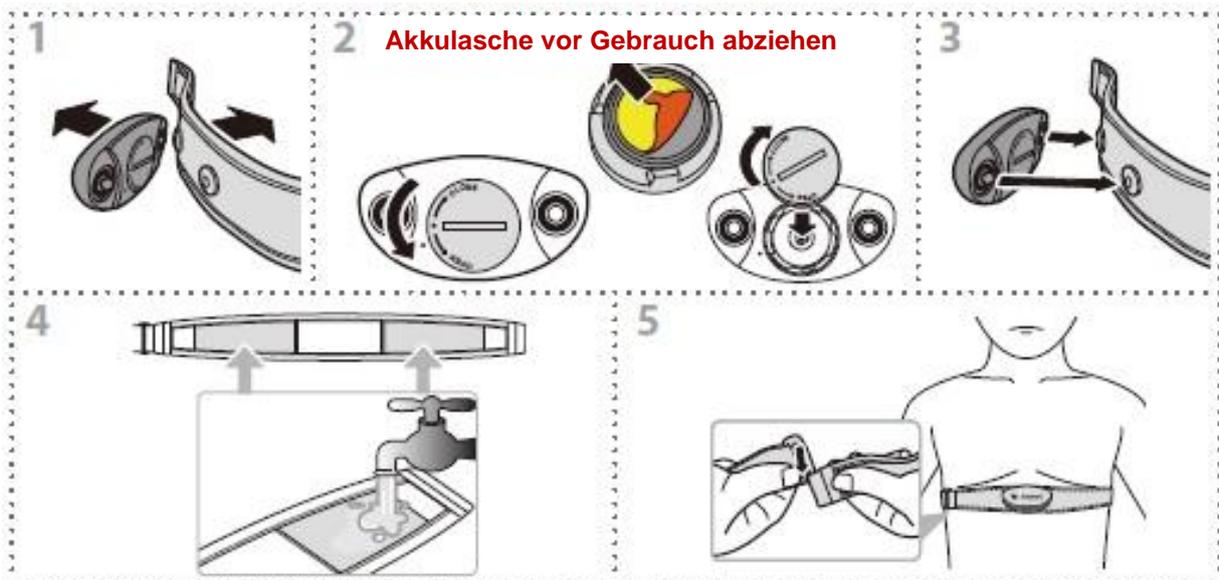
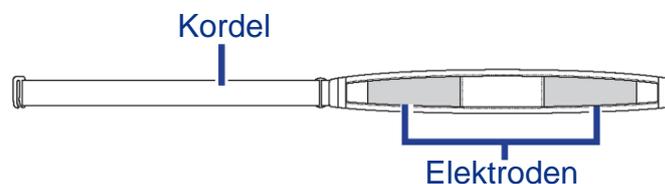
Geschwindigkeit/Kadenz/Dual-Sensor installieren (optional)



HINWEIS:

- Gehen Sie zur Sicherstellung optimaler Leistung wie folgt vor:
 - Richten Sie Sensor und Magneten wie abgebildet aus (5a / 5b). Achten Sie auf die Ausrichtungspunkte.
 - Der Abstand zwischen Sensor und Magneten darf 3 mm nicht überschreiten.
- Stellen Sie sicher, dass Geschwindigkeitssensor und Geschwindigkeitsmagnet horizontal installiert und ausgerichtet sind, nicht vertikal.
- Drücken Sie bei der ersten Benutzung die vordere Taste zur Aktivierung des Sensors, treten Sie in die Pedale. Wenn der Sensor den Magneten erkennt, blinkt die LED einmal und zeigt dadurch die richtige Ausrichtung an (die LED blinkt nur bei den ersten zehn Durchläufen nach Betätigung der Taste).

Herzfrequenzmonitor installieren (separat erhältlich)

**HINWEIS:**

- Bei kühler Witterung halten Sie den Herzfrequenzgurt durch angemessene Kleidung warm.
- Der Gurt sollte direkt auf der Haut getragen werden.
- Bringen Sie den Sensor mittig am Körper an (leicht unterhalb der Brust). Das Bryton-Logo am Sensor sollte nach oben zeigen. Ziehen Sie den elastischen Gurt fest, damit er sich während des Trainings nicht löst.
- Falls der Sensor nicht erkannt wird oder Daten nicht richtig abgelesen werden,

bitte ca. 5 Minuten aufwärmen.

- Falls der Herzfrequenzgurt längere Zeit nicht genutzt wird, entfernen Sie bitte den Sensor vom Herzfrequenzgurt.

Reifengröße und Reifenumfang

Die Reifengröße ist auf beiden Seiten des Reifens angegeben.

Reifengröße	L (mm)
12 x 1,75	935
12 x 1,95	940
14 x 1,50	1020
14 x 1,75	1055
16 x 1,50	1185
16 x 1,75	1195
16 x 2,00	1245
16 x 1-1/8	1290
16 x 1-3/8	1300
17 x 1-1/4	1340
18 x 1,50	1340
18 x 1,75	1350
20 x 1,25	1450
20 x 1,35	1460
20 x 1,50	1490
20 x 1,75	1515
20 x 1,95	1565
20 x 1-1/8	1545
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1,75	1890
24 x 2,00	1925
24 x 2,125	1965
24 x 1(520)	1753
24 x 3/4 (Schlauchreifen)	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1-1/4	1905
26 x 1(559)	1913
26 x 1,25	1950
26 x 1,40	2005
26 x 1,50	2010
26 x 1,75	2023
26 x 1,95	2050
26 x 2,10	2068
26 x 2,125	2070

Reifengröße	L (mm)
26 x 3,00	2170
26 x 1-1/8	1970
26 x 1-3/8	2068
26 x 1-1/2	2100
650C (Schlauchreifen) 26 x 7/8	1920
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 25C 26 (571)	1952
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105
27 x 1(630)	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
27,5 x 1,50	2079
27,5 x 2,1	2148
27,5 x 2,25	2182
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700C (Schlauchreifen)	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 42C	2224
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268
29 x 2,1	2288

26 x 2,35	2083
-----------	------

29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326

So pflegen Sie Ihren Rider 310

Je besser Sie Ihr Gerät behandeln, desto unwahrscheinlicher sind Beschädigungen und Fehlfunktionen.

- Lassen Sie Ihr Gerät nicht fallen, setzen Sie es keinen starken Stößen aus.
- Setzen Sie Ihr Gerät keinen extremen Temperaturen und keiner übermäßigen Feuchtigkeit aus.
- Der Bildschirm kann bei Unachtsamkeit leicht verkratzt werden. Nutzen Sie eine passende Bildschirmschutzfolie, damit es gar nicht erst zu Kratzern kommt.
- Reinigen Sie Ihr Gerät mit etwas mildem, verdünntem Reinigungsmittel und einem weichen Tuch.
- Versuchen Sie niemals, das Gerät zu zerlegen, zu reparieren oder zu verändern. Bei jedem Versuch erlischt die Garantie.

HINWEIS: Ein unsachgemäßer Akkuwechsel birgt Explosionsgefahr. Verwenden Sie bei der Installation eines neuen Akkus nur den Originalakku oder einen ähnlichen Akkutyp, der den Angaben des Herstellers entspricht. Verbrauchte Akkus müssen gemäß den Vorschriften Ihrer Behörde vor Ort entsorgt werden.



Für einen besseren Umweltschutz müssen Altkakus für ein Recycling oder eine spezielle Entsorgung getrennt gesammelt werden.

Datenfelder

Datenfelder	Vollständiger Datenfeldname
Son.aufg.	Zeit des Sonnenaufgangs
Sonn.unt.	Zeit des Sonnenuntergangs
FZeit	Fahrzeit
Ø Speed	Durchschnittliche Geschwindigkeit
Max. Speed	Maximale Geschwindigkeit
Herzfrequ.	Herzfrequenz
Ø HF	Durchschnittliche Herzfrequenz
Max. HF	Maximale Herzfrequenz
HF Zone	Maximale Herzfrequenzzone
LTMR-Zone	Herzfrequenzzone an der Laktatschwelle
MHR%	Maximale Herzfrequenz in Prozent
LTHR%	Herzfrequenz an der Laktatschwelle in Prozent
Ø Kad	Durchschnittliche Kadenz
MaxCAD	Maximale Kadenz
ØSpdZw	Durchschnittliche Geschwindigkeit einer Zwischenstrecke
MaxSpdZw	Maximale Geschwindigkeit einer Zwischenstrecke
ØSpdLZw	Durchschnittliche Geschwindigkeit der letzten Zwischenstrecke
ZwEntf	Entfernung einer Zwischenstrecke
LZwEntf	Entfernung der letzten Zwischenstrecke
LZwZeit	Zeit der letzten Runde
ZwØHF	Durchschnittliche Herzfrequenz einer Zwischenstrecke
ZwMaxHF	Maximale Herzfrequenz einer Zwischenstrecke
LZwØHF	Durchschnittliche Herzfrequenz der letzten Zwischenstrecke
LZØMHF%	Durchschnittliche MHF in Prozent einer Zwischenstrecke
ZwØLTHR%	Durchschnittlicher LTHR-Wert in Prozent einer Zwischenstrecke
ZØSchrFr	Durchschnittliche Schrittfrequenz einer Zwischenstrecke
ZØSchrLä	Durchschnittliche Schrittlänge einer Zwischenstrecke
LZØSchLä	Durchschnittliche Schrittlänge der letzten Zwischenstrecke
ZØTpo	Durchschnittliches Tempo einer Zwischenstrecke
LZwØTpo	Durchschnittliches Tempo der letzten Zwischenstrecke

Datenfelder	Vollständiger Datenfeldname
ZwMaxT	Maximales Tempo einer Zwischenstrecke
LAvCAD	Durchschnittliche Kadenz einer Zwischenstrecke
ODO	Kilometerzähler
Temp	Temperatur
Entf.	Entfernung
Zt b Ziel	Zeit bis zum Ziel
Ent b Ziel	Entfernung bis zum Ziel
Max. Höhe	Maximale Höhe
Höhengew.	Höhengewinn
Höhenverl.	Höhenverlust
SchFreq	Schrittfrequenz
ØSchrFr	Durchschnittliche Schrittfrequenz
MaxSchF	Maximale Schrittfrequenz
ØSchrLä	Durchschnittliche Schrittlänge
ØTempo	Durchschnittliches Tempo
MaxTpo	Maximales Tempo
L1kmTp	Tempo des/der letzten 1 km/Meile
Akt. Leist.	Aktuelle Leistung
Du. L.	Durchschnittliche Leistung
Max. L.	Maximale Leistung
Max Leist/Rd	Maximale Leistung einer Zwischenstrecke
LLapMaxPW	Maximale Leistung der letzten Zwischenstrecke
Ø Leist./Rd	Durchschnittliche Leistung einer Zwischenstrecke
ØLeist./leRd	Durchschnittliche Leistung der letzten Zwischenstrecke
3s Leist.	Durchschnittliche Leistung von 3 Sekunden
30s Leist.	Durchschnittliche Leistung von 30 Sekunden
MAP Zone	Maximale aerobe Leistungszone
MAP%	Maximale aerobe Leistung in Prozent
FTP Zone	Funktionale Schwellenleistung
FTP%	Funktionale Schwellenleistung in Prozent

Datenfelder	Vollständiger Datenfeldname
CPB-LR	Aktuelle Leistungsbalance links und rechts
MPB-LR	Maximale Leistungsbalance links und rechts
APB-LR	Durchschnittliche Leistungsbalance links und rechts
CTE-LR	Aktuelle Drehkraftwirkung links und rechts
MTE-LR	Maximale Drehkraftwirkung links und rechts
ATE-LR	Durchschnittliche Drehkraftwirkung links und rechts
CPS-LR	Aktuelle Laufruhe der Pedale links und rechts
APS-LR	Durchschnittliche Laufruhe der Pedale links und rechts
MPS-LR	Maximale Laufruhe der Pedale links und rechts
IF	Intensitätsfaktor
NL	Normalisierte Leistung
SL	Spezifische Leistung
TSE	Trainingsstressergebnis

HINWEIS: Einige Datenfelder gelten nur für bestimmte Modelle.