



Cardio 35

User's Guide



bb.brytonsport.com

Contents

Introduction	3	Icons	24
Getting Started.....	4	Specifications.....	25
Buttons.....	6	Screen Terminologies.....	26
Clock View	7		
Clock Settings.....	8		
Exercise/Training	10		
Start / Pause / Stop Exercising..	10		
Mark Lap.....	11		
View Exercise/Training Info	12		
Training Settings.....	13		
Set Training	13		
Set LAP training	17		
Link Sensors	18		
View Exercise/Training			
Record	21		
Using Stopwatch.....	21		
Stride Length.....	22		
Auto Scrolling.....	23		
Clear Storage	23		

Introduction

Cardio 35 GPS sports watch is for casual activities and professional training. Cardio 35 can accurately calculate and record your location, speed, distance, pace, stride rate, calories, cadence*, heart rate* and more. Your training results can be shared and analyzed at brytonsport.com. With the built-in sensor, no extra foot pod is needed for indoor exercise. Cardio 35 is for both running and cycling activities.

Package Contents

Make sure the following items are in the box:

- Cardio 35
- USB cable
- User's Guide

Optional accessories:

- Heart rate monitor
- Speed / Cadence sensor

**HRM or SPD/CAD sensor is required.*

Getting Started

Step 1. Connect, Sync, and Charge

1. Connect Cardio 35 to a PC using the supplied USB cable.
2. Download the Bryton Bridge 2 application at bb.brytonsport.com and sync with Cardio 35.



Keep Cardio 35 connected to the PC to charge the battery.

Note: For first time use, charge the battery for at least 2.5 hours.

Step 2. Turn On

Press button **1** to turn on Cardio 35.

Note: To turn off, long press button **1** for 5 seconds.

Step 3. Initial Setup

For first time use, do the following:

1. Select your preferred language.
2. Select the unit of measurement.
3. Enter your user profile (recommended).

Note: Data accuracy will highly affect your training analysis.

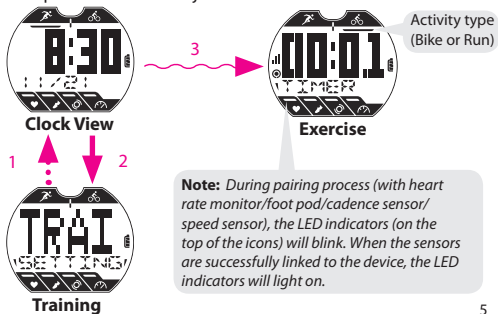
4. Select you preferred date format.

5. Enter your max heart rate.
6. Go outdoors to acquire GPS signal. Once the GPS signal is fixed, Cardio 35 automatically sets the date and time. To manually set the date and time, refer to Time settings (see page 8).
7. Press button 2 to complete setup.

Note: If you want to change your profile, please connect your device to Brytonsport.com and change the setting via My Device -> Manage Device Data. Or go to Settings > Others > Profile and change your settings.

Step 4. Start a training or exercise

Cardio 35 operates in three major modes:



Buttons

Cardio 35 has four buttons that are used for multiple functions.

Power/BACK (1)

- Press to turn on Cardio 35. Press and hold to turn it off.
- After a training/exercise is stopped, press to switch to clock view.
- In Setting and Stopwatch modes, press to go back to clock view.

OK (2)

- In Clock view, press to access Setting.
- In Exercise/Training, press to scroll your exercise data.
- In Setting, press to enter or confirm a selection.
- In Stopwatch, press to view the file for lap data.

START/STOP (3)

- In Clock view, press to start/pause/stop exercise, and it will also start/pause/stop recording at the same time.
- In Setting, press to move up to scroll through menu options.



- In Stopwatch, press to start/stop the stopwatch.

LAP (4)

- In Clock view, press to switch Bike or Run mode.
- In Exercise or Stopwatch, press to mark lap.
- In Setting, press to move down to scroll through menu options.
- After stopwatch is stopped, press to reset the stopwatch.

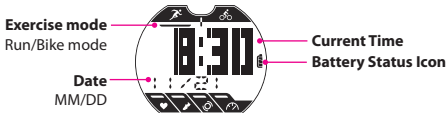
The table below provides a graphical indication on using the buttons which will be used in later sections.

Buttons	Indication
Power/BACK	1▶
OK	2 —▶
START/STOP	3 ▲ / ~~~~~▶
LAP	4 ▼ / - - -▶

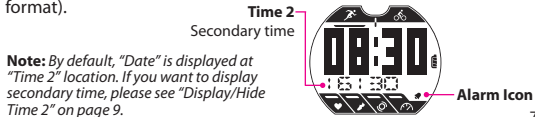
Clock View

There are two types of clock view:

Type 1: Display current time (HH:MM) and date (MM-DD).



Type 2: Display current time (HH:MM) and secondary time (24-hour format).

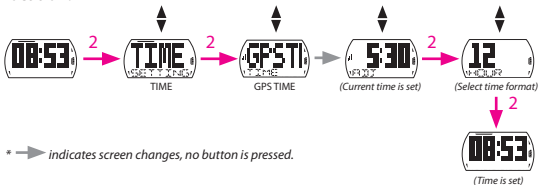


Note: By default, "Date" is displayed at "Time 2" location. If you want to display secondary time, please see "Display/Hide Time 2" on page 9.

Clock Settings

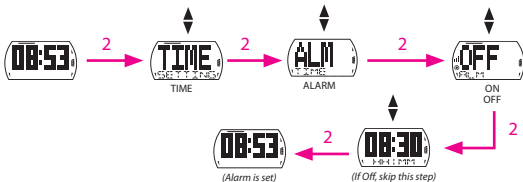
Auto Calibration by GPS

Use this setting to reset the date and time based on your GPS location.



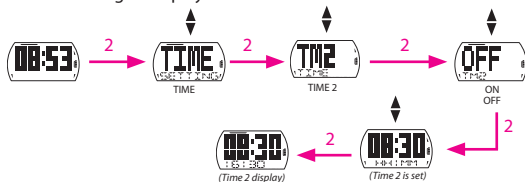
Set Alarm

Use this setting to set alarm with Cardio 35.



Display/Hide Time 2

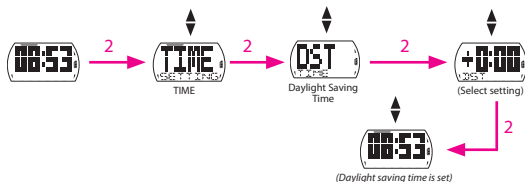
Use this setting to display/hide Time2.



Note: After you hide Time 2, Clock view will show Date below current time.

Set Daylight Saving Time

Use this setting to set the daylight saving time.



Exercise/Training

During exercise or training, Cardio 35 allows you to measure and record your running activities and displays your current performance.

You can choose the following activity type:

- Bike Mode
- Run Mode

Note:

- *Displayed information varies on exercise mode and user preference.*
- *You can switch Bike or Run mode while in clock view by pressing button 4.*

Before you start

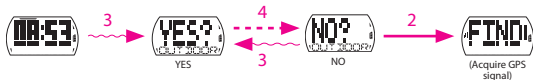
- Link sensors (page 18), optional

Start / Pause / Stop Exercising

Press button 3 to start, pause, or end an activity.

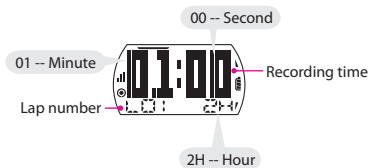


Note: Please go outdoors to acquire GPS signal when you see "FIND GPS" on the screen.



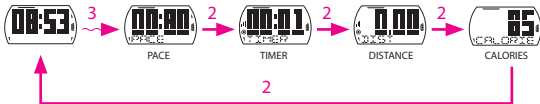
Mark Lap

1. Start an activity first by pressing button **3**.
2. Press button **4** to mark lap.



View Exercise/Training Info

Run Mode



Note: If Heart Rate sensor and foot pod are detected, the exercise info will be displayed as following order:

HEART RATE > FOOT POD > PACE > TIMER > DISTANCE > CALORIES > CLOCK.

Bike Mode

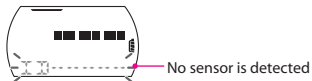


Note: If Heart Rate, Cadence, or Combo sensor is detected, the exercise info will be displayed as following order:

HEART RATE > CADENCE > COMBO > SPEED > DISTANCE > TIMER > CALORIES.

Note: The type of data displayed depends on the current mode:

- If you have marked laps, press button 4 to see Lap info.
- Interval time appears only when training is set to interval training.
- ETA (Estimated Time of Arrival) appears only when training is set to distance.
- If the screen below appears, the device cannot detect the sensor. Adjust the sensor and connect again.



Training Settings

You can customize the training settings, link the sensors, view history, and other settings.

Set Training

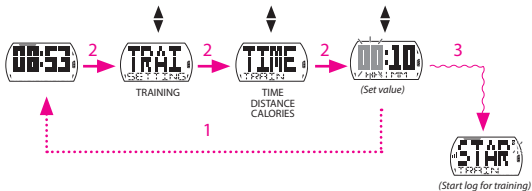
Use the Training setting to select the type of training you want. Training can be based on time, distance, calories burn, heart rate, pace, speed, or interval.

Note:

- During training set up, the display screen varies depending on selected training.
- After setting the Training mode, press button **3** to record the results of your training.
- If you want to cancel it, press button **1** to go back to clock view.

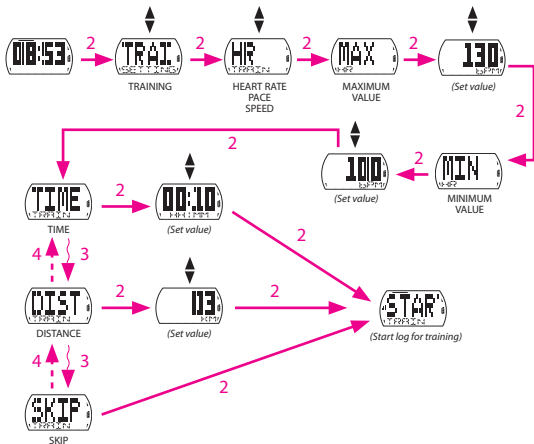
By Time/Distance / Calories

Training can be set by time, distance, or calories burned.



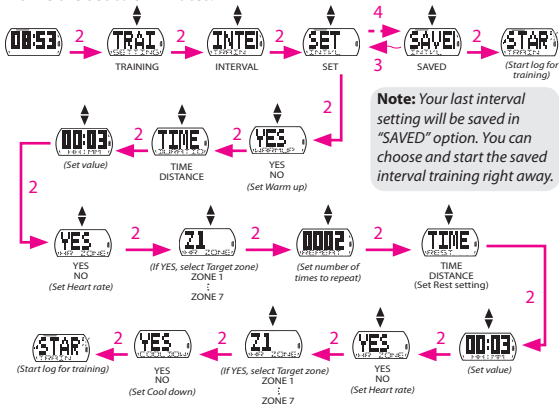
By Heart Rate / Pace / Speed

Training can be set by heart rate, pace, or speed.



By Interval

Use the Interval setting to specify the interval between training, warm up, and cool down time. By default, warm up and cool down time are set to 5 minutes.

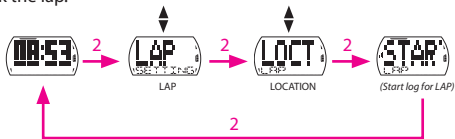


Set LAP training

Use Lap by Distance to specify the distance of each lap. After running a specified distance, Cardio 35 will automatically mark the lap.



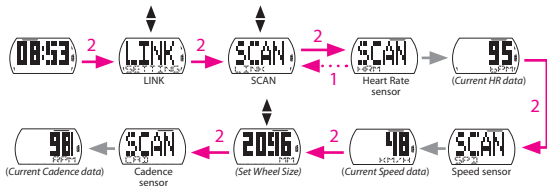
Use Lap by Location setting to set your current location as the lap point. Upon reaching the lap point, Cardio 35 will automatically mark the lap.



Link Sensors

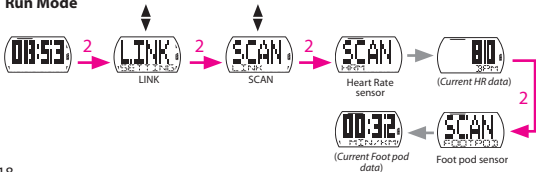
Use the Link setting to pair sensors and other optional accessories to Cardio 35.

Bike Mode

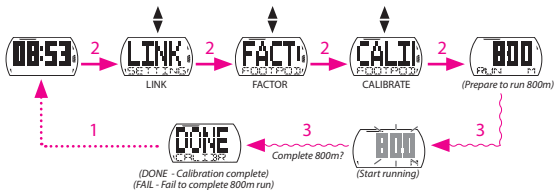


Note: To view and check data on the connected sensor(s), select "LINK > INFO".

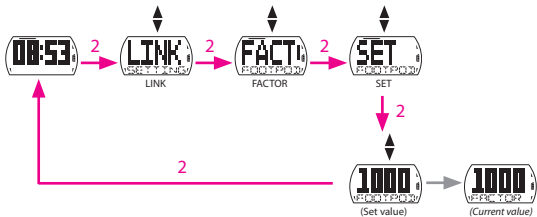
Run Mode



Calibrate Foot Pod



Set foot pod length manually



Note:

- When the sensors are successfully connected, Cardio 35 will release a short beep and the LED indicators (on the top of the icons) will blink for 5 seconds.
- Once connected, the sensor ID will be displayed on the screen.

For example:



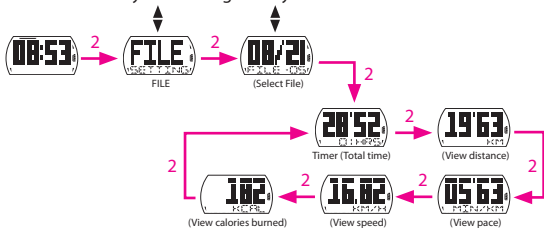
Press button **2** to confirm and move to search next item. If you do not want to connect the current detected sensor, press button **1** to abort.

- Be sure to keep the distance between the similar sensors approximately 30 meters.
- If you see below illustration on the screen, this indicates that there are more than 2 sensors are detected. Press button **1** to rescan the sensor.



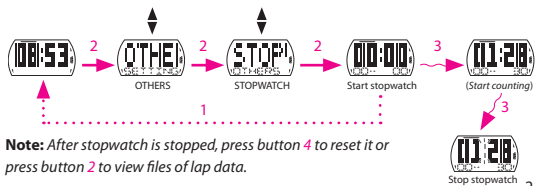
View Exercise/Training Record

Use File to view your training history.



Using Stopwatch

You can use Cardio 35 as a stopwatch.



Note: After stopwatch is stopped, press button 4 to reset it or press button 2 to view files of lap data.

Stop stopwatch

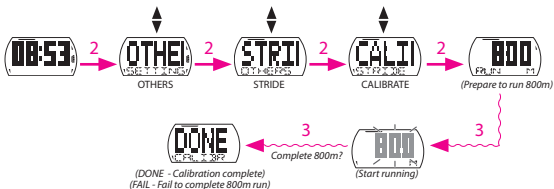
Stride Length

You can calibrate stride length by fixed 800m or input your own stride length manually.

Set stride length manually



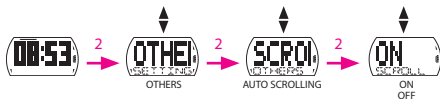
Calibrate stride length



Note: You can only calibrate stride length if you are indoors.

Auto Scrolling

Use the Auto Scrolling setting to enable or disable the auto scrolling feature. If this feature is enabled, all exercise info will be displayed in sequences without pressing any button while you are doing exercise or training.












Clear Storage

Use Clear Storage to delete all training and lap records in Cardio 35.

Note: Make sure you have backed up all your data through the Bryton Bridge 2 application before using this function.



Icons

Icon	Item	Solid icon	Flashing icon
	Battery icon	Battery level	Battery charging
		-	Battery low
	GPS icon	GPS signal level	Searching GPS signal
	Record icon	Memory full, must clear storage	Recording in progress
	Heart rate icon	-	-
	Foot pod icon	-	-
	Cadence sensor icon	-	-
	Speed sensor icon	-	-
	Alarm icon	Alarm is set	-

Specifications

Cardio 35

Item	Description
Display	23.18 x 14 mm Positive FSTN Segemet LCD
Physical size	4.2 x 6.9 x 1.25 cm
Weight	47 g
Operating temperature	-10°C ~ 50°C
Battery charge temperature	0°C ~ 40°C
Battery life	Up to 35 days in clock mode Up to 7.5 hours in training mode with GPS on
GPS	Integrated high-sensitivity SiRFstarIV receiver with embedded antenna
RF transceiver	2.4 GHz ANT+ transceiver with embedded antenna
Storage	Embedded 1 MB serial flash
G-Sensor	3-axis acceleration sensor

Screen Terminologies

Terminology	Screen Display
Alarm	ALM
Stopwatch	STW
Time2	TM2
Clear storage	CLS
Combo sensor	DUAL
Speed	SPD
Calorie	CAL
HR Zone 1	HRZ1
Cadence	CAD
Adjust	ADJ
Daylight saving	DST
Information	INFO
Interval	INT
Distance	DIST
Location	LOCT
Multiple sensors	MULT SENS
Calibrate	CALIB
Key Tone	TONE



Cardio 35

Guide de l'utilisateur

FR



bb.brytonsport.com

Table des matières

Introduction	3	Défilement auto	23
Mise en route	4	Effacer la mémoire	23
Boutons	6	Icônes	24
Vue d'horloge	7	Spécifications	25
Réglages de l'horloge	8	Technologie d'écran	26
Exercice/Entraînement	10		
Démarrer / Pause /			
Arrêter exercice	10		
Marquer le tour	11		
Afficher les infos de l'exercice/ entraînement	12		
Réglages d'entraînement	13		
Régler l'entraînement	13		
Régler l'entraînement TOUR	17		
Connecter les capteurs	18		
Afficher les infos de l'exercice/ entraînement	21		
Utilisation du chronomètre	21		
Distance de pas	22		

Introduction

La montre de sport Cardio 35 GPS est pour les activités occasionnelles et l'entraînement professionnel. Cardio 35 peut calculer avec précision et enregistrer votre position, vitesse, distance, rythme, distance de pas, calories, cadence*, fréquence cardiaque*, etc. Vos résultats d'entraînement peuvent être partagés et analysés sur brytonsport.com. De plus, avec le capteur intégré, pas besoin de podomètre supplémentaire pour les exercices à l'intérieur. Cardio 35 est à la fois pour les activités de course et le vélo.

Contenu de la boîte

Vérifiez que tous les éléments suivants sont inclus dans le carton :

- Cardio 35
- Câble USB
- Guide de l'utilisateur

Accessoires optionnels :

- Capteur de fréquence cardiaque
- Capteur de vitesse/cadence

** Un capteur HRM ou SPD/CAD est requis.*

Mise en route

Étape 1. Connexion, synchronisation et chargement

1. Connectez le Cardio 35 à un PC avec le câble USB fourni.
2. Téléchargez l'application Bryton Bridge 2 sur bb.brytonsport.com et synchronisez-la avec le Cardio 35.



Laissez le Cardio 35 connecté au PC pour recharger la batterie.

Remarque : *Pour la première utilisation, rechargez la batterie pendant au moins 2,5 heures.*

Étape 2. Allumer

Appuyez sur le bouton **1** pour allumer le Cardio 35.

Remarque : *Pour l'éteindre, appuyez pendant 5 seconde sur le bouton **1**.*

Étape 3. Configuration initiale

La première fois, faites ce qui suit :

1. Sélectionnez votre langue préférée.
2. Choisissez l'unité de mesure.
3. Entrez votre profil utilisateur (recommandé).

Remarque : *La précision des données aura un impact important sur l'analyse de vos entraînements.*

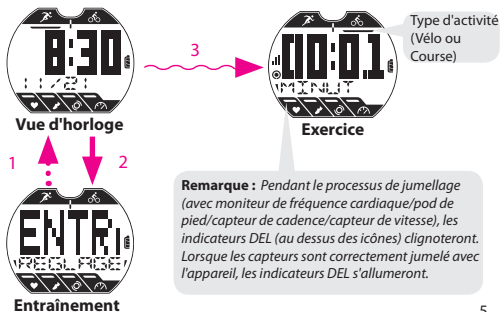
4. Choisissez le format préféré de la date.
5. Entrez votre fréquence cardiaque maximum.

6. Allez à l'extérieur pour acquérir le signal GPS. Une fois que le signal GPS est fixe, le Cardio 35 règle automatiquement la date et l'heure. Pour régler manuellement la date et l'heure, allez dans Réglages de l'heure (voir page 8).
7. Appuyez sur **2** pour terminer la configuration.

Remarque : Si vous voulez modifier votre profil, veuillez connecter votre appareil à Brytonsport.com et modifier les réglages via Mon appareil -> Gérer les données de l'appareil. Ou allez dans Réglages > Autres > Profil et modifiez les réglages.

Etape 4. Commencer un exercice ou un entraînement

Le Cardio 35 fonctionne en trois modes :

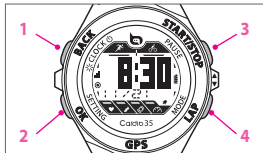


Boutons

Le Cardio 35 a quatre boutons qui sont utilisés pour plusieurs fonctions.

Marche/RETOUR (1)

- Appuyez une fois pour allumer le Cardio 35. Appuyez pendant plusieurs secondes pour l'éteindre.
- Après l'arrêt d'un entraînement/exercice, appuyez pour changer à la vue d'horloge.
- En mode Réglage et Chronomètre, appuyez pour retourner à la vue d'horloge.



OK (2)

- En vue d'horloge, appuyez pour accéder à Réglage.
- En mode Exercice/Entraînement, appuyez pour faire défiler les données de l'exercice.
- En mode Réglage, appuyez pour ouvrir ou confirmer votre sélection.
- En mode Chronomètre, appuyez pour afficher le fichier des données de tour.

DÉMARRER/ARRÊTER (3)

- En vue d'horloge, appuyez pour démarrer/pauses/arrêter l'exercice, et l'enregistrement démarrera/pausera/

s'arrêtera aussi en même temps.

- En mode Réglage, appuyez pour aller vers le haut dans les options du menu.
- En mode Chronomètre, appuyez pour démarrer/arrêter le chronomètre.

TOUR (4)

- En vue d'horloge, appuyez pour changer au mode Vélo ou Course.
- En mode Exercice ou Chronomètre, appuyez pour marquer un tour.
- En mode Réglage, appuyez pour aller vers le bas dans les options du menu.
- Lorsque le chronomètre est arrêté, appuyez pour remettre à zéro le chronomètre.

Le tableau suivant fournit une illustration graphique sur comment utiliser les boutons, qui sont décrits dans les sections ultérieures.

Boutons	Description
Marche/RETOUR	1▶
OK	2 ▶
DÉMARRER/ARRÊTER	3 ▲ / ~~~~~▶
TOUR	4 ▼ / - - -▶

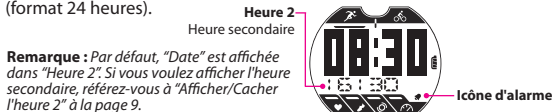
Vue d'horloge

Il existe deux types de vue d'horloge :

Type 1 : Affiche l'heure actuelle (HH:MM) et la date (MM-JJ).



Type 2 : Affiche l'heure actuelle (HH:MM) et une heure secondaire (format 24 heures).

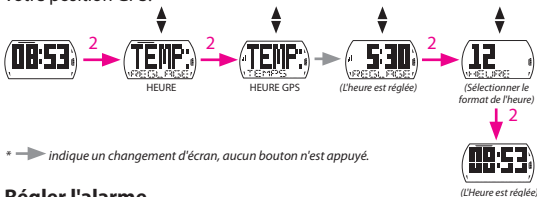


Remarque : Par défaut, "Date" est affichée dans "Heure 2". Si vous voulez afficher l'heure secondaire, référez-vous à "Afficher/Cacher l'heure 2" à la page 9.

Réglages de l'horloge

Calibrage automatique par GPS

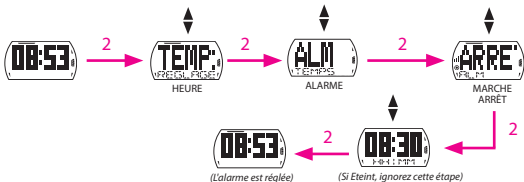
Utilisez ce réglage pour réinitialiser la date et l'heure en fonction de votre position GPS.



* → indique un changement d'écran, aucun bouton n'est appuyé.

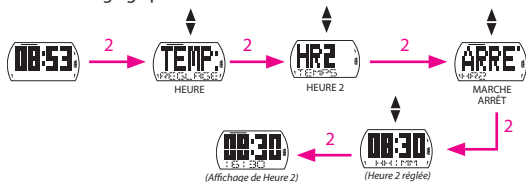
Régler l'alarme

Utilisez ce menu pour régler l'alarme du Cardio 35.



Afficher/Cacher Heure 2

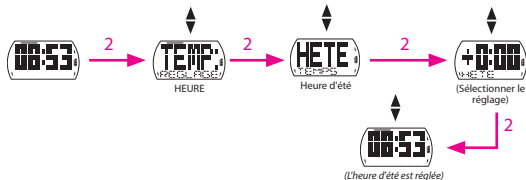
Utilisez ce réglage pour afficher/cacher Heure 2.



Remarque : Lorsque vous avez caché Heure 2, la vue d'horloge affichera la date avec l'heure actuelle ci-dessous.

Régler l'heure d'été

Utilisez ce réglage pour régler l'heure d'été.



Exercice/Entraînement

Pendant un exercice ou un entraînement, le Cardio 35 vous permet de mesurer et d'enregistrer vos activités de course et d'afficher vos performances actuelles.

Vous pouvez choisir entre les types d'activité suivants :

- Mode Vélo
- Mode Course

Remarque :

- *Les informations affichées varient selon le mode d'exercice et les préférences de l'utilisateur.*
- *Vous pouvez changer au mode Vélo ou Course en vue d'horloge en appuyant sur le bouton 4.*

Avant de commencer

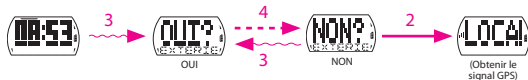
- Connecter les capteurs (page 18), optionnel

Démarrer / Pause / Arrêter exercice

Appuyez sur le bouton 3 pour démarrer, pauser ou arrêter une activité.

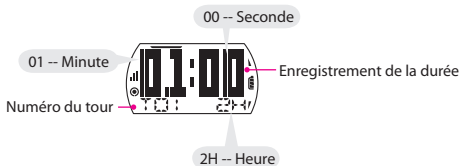


Remarque : Allez à l'extérieur pour obtenir un signal GPS lorsque "TROUVER GPS" s'affiche sur l'écran.



Marquer le tour

1. Commencez une activité en appuyant en premier sur le bouton 3.
2. Appuyez sur le bouton 4 pour marquer le tour.



Afficher les infos de l'exercice/entraînement

Mode Course



Remarque : Si le capteur de fréquence cardiaque et un pod de pied est détecté, les infos de l'exercice seront affichées dans l'ordre suivant :

FRÉQUENCE CARDIAQUE > POD DE PIED > RYTHME > COMPTEUR > DISTANCE > CALORIES > HORLOGE

Mode Vélo



Remarque : Si le capteur Fréquence cardiaque, Cadence ou Combo est détecté, les infos de l'exercice seront affichées dans l'ordre suivant :

FRÉQUENCE CARDIAQUE > CADENCE > COMBO > VITESSE > DISTANCE > COMPTEUR > CALORIES.

Remarque : Le type de données affichées dépend du mode sélectionné :

- Si vous avez marqué des tours, appuyez sur le bouton 4 pour voir Info de tour.
- Temps d'intervalle s'affiche uniquement lorsque l'entraînement est réglé sur entraînement avec interval.
- ETA (Estimated Time of Arrival : Heure d'arrivée estimée) s'affiche uniquement lorsque l'entraînement est réglé sur distance.
- Si l'écran suivant apparaît, l'appareil n'arrive pas à détecter le capteur. Ajustez le capteur et reconnectez à nouveau.



Aucun capteur détecté

Réglages d'entraînement

Vous pouvez personnaliser les réglages d'entraînement, connecter les capteurs, afficher l'historique et faire d'autres réglages.

Régler l'entraînement

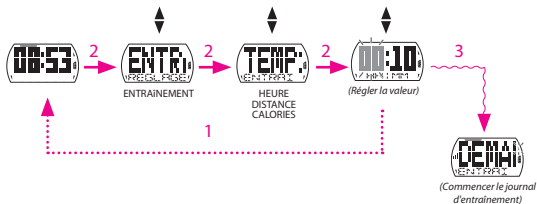
Utilisez le réglage Entraînement pour sélectionner le type d'entraînement que vous voulez. L'entraînement peut être réglé en fonction de la durée, de la distance, des calories, de la fréquence cardiaque, du rythme, de la vitesse ou de l'intervalle.

Remarque :

- Pendant le réglage de l'entraînement, l'écran affiché varie en fonction de l'entraînement sélectionné.
- Après avoir réglé le mode Entraînement, appuyez sur le bouton **3** pour enregistrer les résultats de votre entraînement.
- Si vous voulez annuler, appuyez sur le bouton **1** pour retourner à la vue d'horloge.

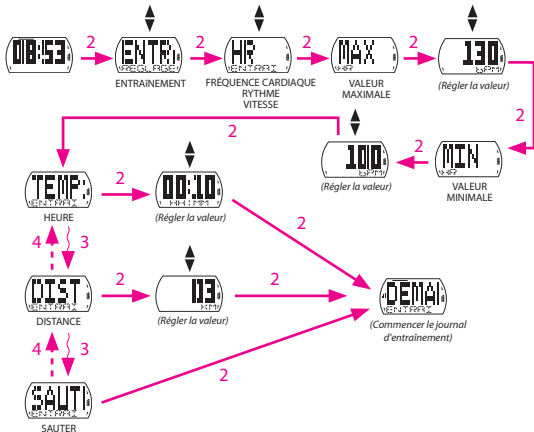
Par Durée/Distance/Calories

L'entraînement peut être réglé en fonction de la durée, de la distance, ou des calories.



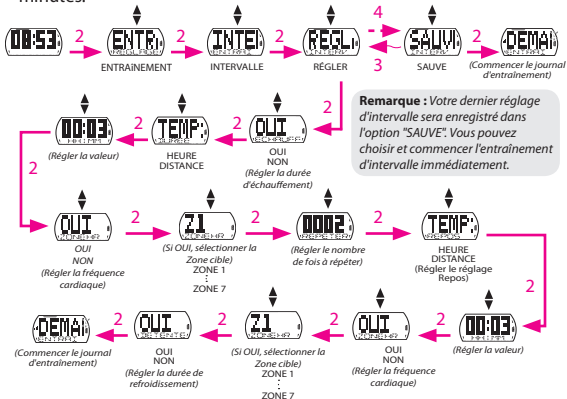
Par Fréquence cardiaque / Rythme / Vitesse

L'entraînement peut être réglé en fonction de la fréquence cardiaque, du rythme ou de la vitesse.



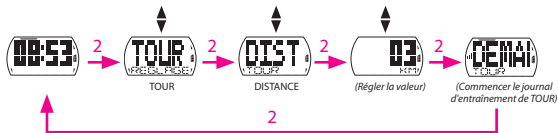
Par Intervalle

Utilisez le réglage Intervalle pour spécifier l'intervalle entre les durées d'entraînement, d'échauffement et de refroidissement. Par défaut, les durées d'échauffement et de refroidissement sont réglées sur 5 minutes.

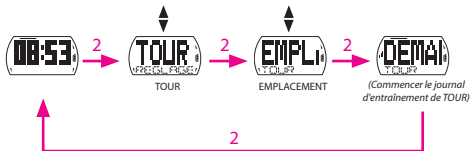


Régler l'entraînement TOUR

Utilisez Tour par distance pour spécifier la longueur de chaque tour. Une fois la distance spécifiée parcourue, le Cardio 35 marque automatiquement le tour.



Utilisez le réglage Tour par emplacement pour définir votre position actuellement comme point du tour. Lorsque vous atteignez le point du tour, le Cardio 35 marque automatiquement le tour.

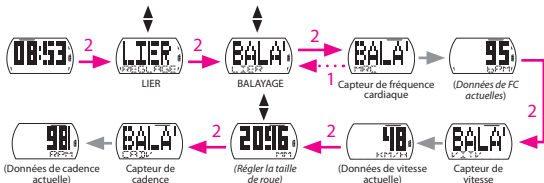


Connecter les capteurs

FR

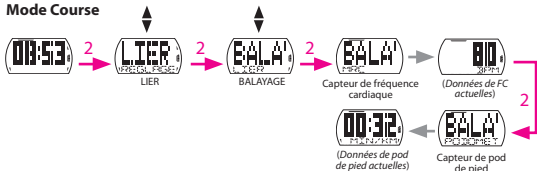
Utilisez le réglage Lien pour jumeler les capteurs et autres accessoires optionnels avec le Cardio 35.

Mode Vélo

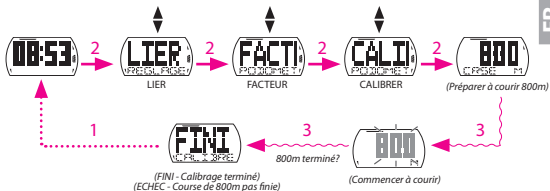


Remarque : Pour afficher et vérifier les données des capteur(s) connecté, sélectionnez "LIEN > INFO".

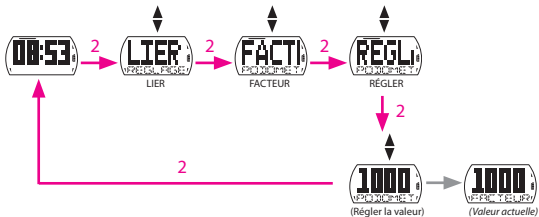
Mode Course



Calibrer le pod de pied



Régler manuellement la longueur du pod de pied



Remarque :

- Lorsque les capteurs sont correctement connectés, le Cardio 35 fera un bip et les indicateurs DEL (au-dessus des icônes) clignoteront pendant 5 secondes.
- Une fois qu'il est connecté, l'ID du capteur sera affichée sur l'écran.

Par exemple :



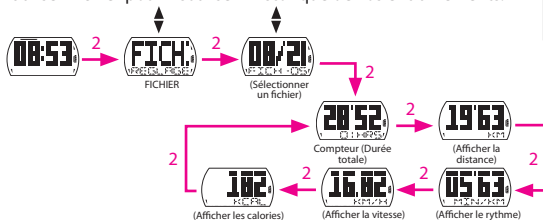
Appuyez sur **2** pour confirmer et aller à la recherche de l'élément suivant. Si vous ne voulez pas connecter le capteur détecté, appuyez sur le bouton **1** pour annuler.

- Assurez-vous bien que la distance entre des capteurs similaires est d'environ 30 mètres.
- Si vous voyez l'illustration suivante sur l'écran, cela indique que plus de 2 capteurs ont été détectés. Appuyez sur le bouton **1** pour rebalayer le capteur.



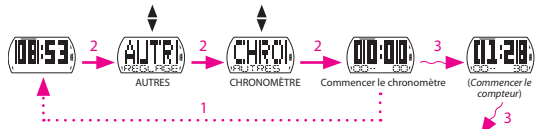
Afficher les infos de l'exercice/entraînement

Utilisez Fichier pour visualiser l'historique de vos entraînements.



Utilisation du chronomètre

Vous pouvez utiliser le Cardio 35 comme un chronomètre.



Remarque : Lorsque le chronomètre est arrêté, appuyez sur le bouton 4 pour le remettre à zéro ou appuyez sur le bouton 2 pour afficher les fichiers des données de tour.



Arrêter le chronomètre

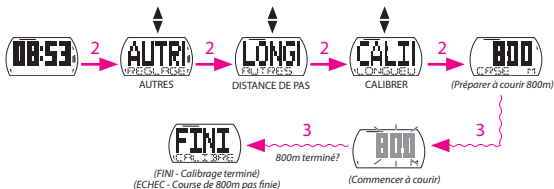
Distance de pas

Vous pouvez calibrer la distance de pas sur une distance fixe de 800 mètres, ou bien entrer manuellement votre distance de pas.

Régler manuellement la distance de pas



Calibrer la distance de pas



Remarque : Vous ne pouvez calibrer la distance de pas qu'à l'intérieur.

Défilement auto

Utilisez le réglage Défilement auto pour activer ou désactiver la fonction de défilement auto. Lorsque cette fonction est activée, toutes les infos d'exercice seront affichées l'une après l'autre sans appui sur les boutons lorsque vous faites un exercice ou un entraînement.












Effacer la mémoire

Utilisez Effacer la mémoire pour supprimer tous les enregistrements d'entraînement et de tour sur le Cardio 35.

Remarque : Vérifiez que vous avez bien sauvegardé toutes vos données avec l'application Bryton Bridge 2 avant d'utiliser cette fonction.



Icônes

Icône	Élément	Icône fixe	Icône clignotante
	Icône de batterie	Puissance de la batterie	Chargement de la batterie
		-	Batterie faible
	Icône GPS	Puissance du signal GPS	Recherche du signal GPS
	Icône d'enregistrement	Mémoire pleine, la mémoire doit être effacée	Enregistrement en cours
	Icône de fréquence cardiaque	-	-
	Icône de podomètre	-	-
	Icône du capteur de cadence	-	-
	Icône de capteur de vitesse	-	-
	Icône d'alarme	L'alarme est réglée	-

Spécifications

Cardio 35

FR

Élément	Description
Affichage	LCD segmenté FSTN négatif 23,18 x 14 mm
Taille physique	4,2 x 6,9 x 1,25 cm
Poids	47 g
Température d'utilisation	-10°C ~ 50°C
Température de chargement de la batterie	0°C ~ 40°C
Durée de la batterie	Jusqu'à 35 jours en mode d'horloge Jusqu'à 7,5 heures en mode d'entraînement avec GPS allumé
GPS	Récepteur SiRFstarIV à haute sensibilité intégré avec antenne incorporée
Émetteur RF	Émetteur-récepteur ANT+ 2,4 GHz avec antenne incorporée
Stockage	Flash série 1 Mo incorporée
G-Sensor	Capteur d'accélération 3 axes

Technologie d'écran

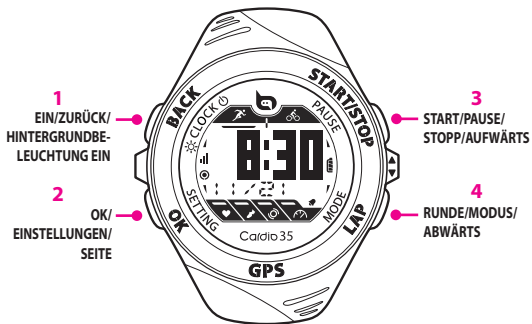
Terminologie	Affichage de l'écran
Alarme	ALM
Chronomètre	CHRO
Heure2	HR2
Effacer le stockage	EFF
Capteur combiné vélo	DOUBLE
Vitesse	VIT
Calorie	CAL
HR Zone 1	HRZ1
Cadence	CAD
Ajuster	AJUST
Heure d'été	DST
Information	INFO
Intervalle	INTV
Distance	DIST
Emplacement	EMPL
Capteurs multiples	CAPT MULT
Calibrer	CALIB
Son des touches	TON



Cardio 35

Bedienungsanleitung

DE



bb.brytonsport.com

Inhaltsverzeichnis

DE

Einleitung	3	Automatisches Scrollen	23
Erste Schritte	4	Speicher leeren	23
Tasten.....	6	Symbole	24
Uhransicht.....	7	Spezifikationen	25
Uhrinstellungen	8	Bildschirmbegriffe.....	26
Übung/Training.....	10		
Training starten/anhalten/ beenden	10		
Zwischenstrecke markieren	11		
Übungs-/Trainingsinformationen anzeigen	12		
Trainingseinstellungen.....	13		
Training einstellen	13		
ZWISCHENZEIT-Training einstellen.....	17		
Sensoren verbinden.....	18		
Übungs-/Trainingsaufzeichnungen anzeigen	21		
Verwendung als Stoppuhr.....	21		
Schrittlänge.....	22		

Einleitung

Die Cardio 35 GPS-Sportuhr eignet sich für Freizeitaktivitäten und professionelles Training. Die Cardio 35-Sportuhr kann Standort, Geschwindigkeit, Entfernung, Tempo, Trittfrequenz, Kalorien, Kadenz*, Herzfrequenz* und mehr exakt berechnen und aufzeichnen. Sie können Ihre Trainingsergebnisse unter brytonsport.com mit anderen austauschen und analysieren. Dank des integrierten Sensors ist kein zusätzlicher Laufsensoren bei Training in Innenräumen erforderlich. Der Cardio 35 eignet sich sowohl zum Laufen als auch zum Radfahren.

Lieferumfang

Stellen Sie sicher, dass folgende Artikel enthalten sind:

- Cardio 35
- USB-Kabel
- Bedienungsanleitung

Optionales Zubehör:

- Herzfrequenzmesser
- Geschwindigkeits- / Kadenzsensor

** HFM oder Geschwindigkeits-/Kadenzsensor erforderlich.*

Erste Schritte

Schritt 1. Verbinden, Synchronisieren und Aufladen

1. Verbinden Sie die Cardio 35-Sportuhr über das mitgelieferte USB-Kabel mit einem PC.
2. Laden Sie die Bryton Bridge 2-Anwendung unter bb.brytonsport.com herunter und führen eine Synchronisierung mit der Cardio 35-Sportuhr durch.



Lassen Sie die Cardio 35-Sportuhr zum Aufladen des Akkus am PC angeschlossen.

Hinweis: Laden Sie den Akku vor dem ersten Einsatz mindestens 2,5 Stunden auf.

Schritt 2. Einschalten

Drücken Sie die Taste **1**, um die Cardio 35 einzuschalten.

Hinweis: Halten Sie die Taste **1** zum Ausschalten 5 Sekunden lang gedrückt.

Schritt 3. Ersteinrichtung

Gehen Sie bei der erstmaligen Verwendung wie folgt vor:

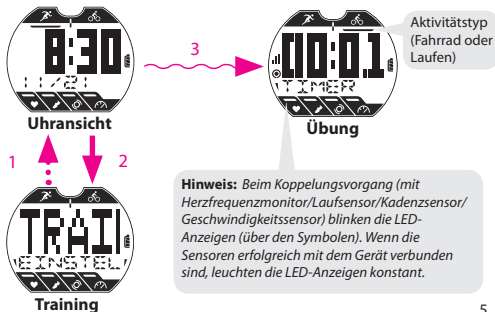
1. Wählen Sie Ihre bevorzugte Sprache.
2. Wählen Sie die Messeinheit.
3. Legen Sie Ihr Benutzerprofil an (empfohlen).
Hinweis: Die Exaktheit der Daten wirkt sich deutlich auf Ihre Trainingsanalysen aus.
4. Wählen Sie Ihr bevorzugtes Datumsformat aus.
5. Geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein.

6. Gehen Sie zum Beziehen eines GPS-Signals ins Freie. Sobald das GPS-Signal bezogen wird, stellt die Cardio 35-Sportuhr automatisch Datum und Uhrzeit ein. Zur manuellen Einstellung von Datum und Uhrzeit rufen Sie die Zeiteinstellungen auf (siehe Seite 8).
7. Drücken Sie zum Abschließen der Einrichtung die Taste **2**.

Hinweis: Wenn Sie Ihr Profil ändern möchten, verbinden Sie Ihr Gerät bitte mit Brytonsport.com und ändern Sie die Einstellungen über Mein Gerät -> Gerätedaten verwalten. Oder rufen Sie Einstellungen > Sonstige > Profil auf und ändern Sie Ihre Einstellungen.

Schritt 4. Starten eines Training oder einer Übung

Die Cardio 35 bietet drei Hauptmodi:



Tasten

Der Cardio 35 verfügt über vier Tasten, die mehreren Funktionen dienen.

Ein/Aus/ZURÜCK (1)

- Drücken Sie diese, um die Cardio 35 einzuschalten. Halten Sie die Taste zum Ausschalten des Geräts gedrückt.
- Drücken Sie die Taste nach Beendigung eines Trainings/einer Übung, um in die Uhransicht umzuschalten.
- Drücken Sie die Taste im Einstellungs- und Stoppuhrmodus, um zur Uhransicht zurückzukehren.

OK (2)

- Drücken Sie die Taste im Uhrmodus, um die Einstellungen aufzurufen.
- Drücken Sie die Taste im Übungs-/ Trainingsmodus, um durch Ihre Trainingsdaten zu scrollen.
- Drücken Sie die Taste im Einstellungsmodus, um eine Auswahl aufzurufen oder zu bestätigen.
- Drücken Sie die Taste im Stoppuhrmodus, um die Datei für Zwischenzeitdaten anzuzeigen.

START/STOPP (3)

- Drücken Sie die Taste im Uhrmodus, um das Training zu starten/anzuhalten/ zu beenden. Gleichzeitig wird die



Aufzeichnung gestartet/angehalten/beendet.

- Drücken Sie die Taste im Einstellungsmodus, um nach oben durch Menüoptionen zu scrollen.
- Drücken Sie die Taste im Stoppuhrmodus, um die Stoppuhr zu starten/anzuhalten.

ZWISCHENZEIT (4)

- Drücken Sie die Taste in der Uhransicht, um zum Fahrrad- oder Laufmodus zu wechseln.
- Drücken Sie die Taste im Trainings- oder Stoppuhrmodus, um eine Zwischenzeit zu markieren.
- Drücken Sie die Taste im Einstellungsmodus, um nach unten durch Menüoptionen zu scrollen.
- Drücken Sie die Taste nach dem Beenden der Stoppuhr, um die Stoppuhr zurückzusetzen.

Die nachstehende Tabelle liefert eine grafische Darstellung zur Nutzung der Tasten, die in späteren Abschnitten verwendet werden.

Tasten	Anzeige
Ein/Aus/BACK	1▶
OK	2 —▶
START/STOP	3 ▲ / ~~~~~▶
RUNDE	4 ▼ / - - -▶

DE

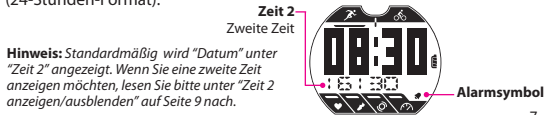
Uhransicht

Der Uhrmodus verfügt über zwei Ansichten:

Typ 1: Anzeige der aktuellen Uhrzeit (HH:MM) und des aktuellen Datums (MM-TT).



Typ 2: Anzeige der aktuellen Uhrzeit (HH:MM) und der zweiten Zeit (24-Stunden-Format).



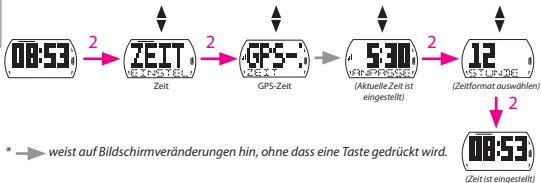
Hinweis: Standardmäßig wird "Datum" unter "Zeit 2" angezeigt. Wenn Sie eine zweite Zeit anzeigen möchten, lesen Sie bitte unter "Zeit 2 anzeigen/ausblenden" auf Seite 9 nach.

Uhreinstellungen

Automatische Kalibrierung mittels GPS

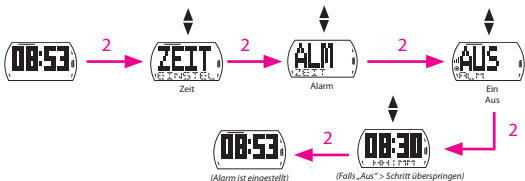
Verwenden Sie diese Einstellung zum Zurücksetzen von Datum und Zeit basierend auf Ihrem GPS-Standort.

DE



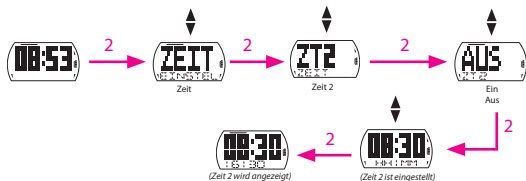
Alarm einstellen

Verwenden Sie diese Einstellung, um den Alarm der Cardio 35 einzustellen.



Zeit 2 anzeigen/ausblenden

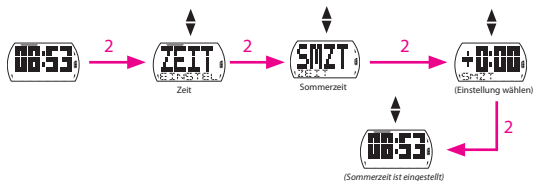
Verwenden Sie diese Einstellung, um Zeit 2 anzuzeigen/auszublenen.



Hinweis: Wenn Sie die Zeit 2 ausblenden, wird in der Uhransicht das Datum unter der aktuellen Zeit angezeigt.

Sommerzeit einstellen

Verwenden Sie diese Einstellung, um die Sommerzeit einzustellen.



Übung/Training

Während einer Übung oder während des Trainings können Sie mit der Cardio 35 Ihre Laufaktivitäten messen und aufzeichnen sowie Ihre aktuelle Leistung anzeigen.

DE

Sie können zwischen den folgenden Aktivitätstypen wählen:

- Fahrradmodus
- Laufmodus

Hinweis:

- *Die im Trainingsmodus angezeigten Informationen variieren je nach Trainingsmodus und bevorzugten Einstellungen.*
- *In der Uhransicht können Sie zwischen Fahrrad- und Laufmodus umschalten, indem Sie die Taste 4 drücken.*

Bevor Sie starten

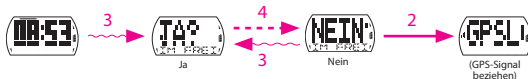
- Sensoren verbinden (Seite 18), optional

Training starten/anhalten/beenden

Drücken Sie die Taste 3, um eine Aktivität zu starten, anzuhalten oder zu beenden.

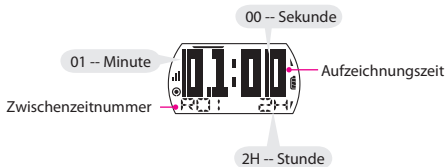


Hinweis: Bitte gehen Sie zum Beziehen eines GPS-Signals ins Freie, sobald „GPS-LOK“ auf dem Bildschirm erscheint.



Zwischenstrecke markieren

1. Starten Sie eine Aktivität, indem Sie die Taste **3** drücken.
2. Drücken Sie die Taste **4**, um eine Zwischenzeit zu markieren.



Übungs-/Trainingsinformationen anzeigen

Laufmodus



Hinweis: Wird ein Herzfrequenzsensor und Laufsensor erkannt, werden die Trainingsinformationen in der folgenden Reihenfolge angezeigt:
HERZFREQUENZ > LAUFSSENSOR > TEMPO > ZEITNEHMUNG > ENTFERNUNG > KALORIEN > UHR.

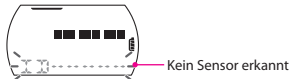
Fahrradmodus



Hinweis: Wird ein Herzfrequenz-, Kadenz- oder Kombinationssensor erkannt, werden die Trainingsinformationen in der folgenden Reihenfolge angezeigt:
HERZFREQUENZ > KADENZ > KOMBI > GESCHWINDIGKEIT > ENTFERNUNG > ZEITNEHMUNG > KALORIEN.

Hinweis: Die Art der angezeigten Daten ist vom aktuellen Modus abhängig:

- Wenn Sie Zwischenzeiten markiert haben, drücken Sie die Taste 4, um Zwischenzeiteinformationen zu sehen.
- Informationen zur Intervallzeit erscheinen nur, wenn das Training auf den Intervallmodus eingestellt ist.
- ETA (geschätzte Ankunftszeit) erscheint nur, wenn das Training auf Entfernung eingestellt ist.
- Wird der nachfolgende Bildschirm angezeigt, kann das Gerät den Sensor nicht erkennen. Justieren Sie den Sensor und schließen Sie ihn erneut an.



Trainingseinstellungen

Sie können die Trainingseinstellungen anpassen, Verbindungen zu Sensoren herstellen, Verläufe anzeigen und sonstige Einstellungen vornehmen.

Training einstellen

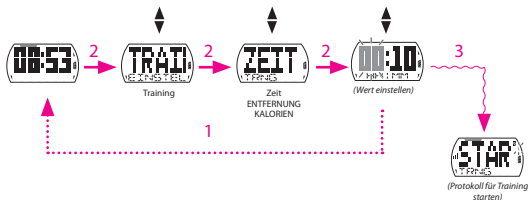
Verwenden Sie zur Auswahl des gewünschten Trainingstyps die Trainingseinstellung. Das Training kann auf Zeit, Entfernung, Kalorienverbrauch, Herzfrequenz, Tempo, Geschwindigkeit oder Intervall basieren.

Hinweis:

- Bei der Trainingskonfiguration variiert die Bildschirmanzeige je nach gewähltem Training.
- Drücken Sie nach dem Einstellen des Trainingsmodus die Taste **3**, um die Ergebnisse Ihres Trainings aufzuzeichnen.
- Wenn Sie abbrechen möchte, drücken Sie die Taste **1**, um in die Uhransicht zurückzukehren.

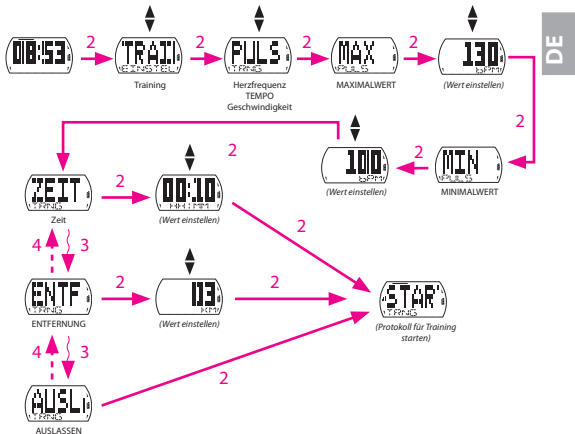
Nach Zeit/Entfernung/Kalorien

Das Training kann auf Zeit, Entfernung oder Kalorienverbrauch eingestellt werden.



Per Herzfrequenz / Tempo / Geschwindigkeit

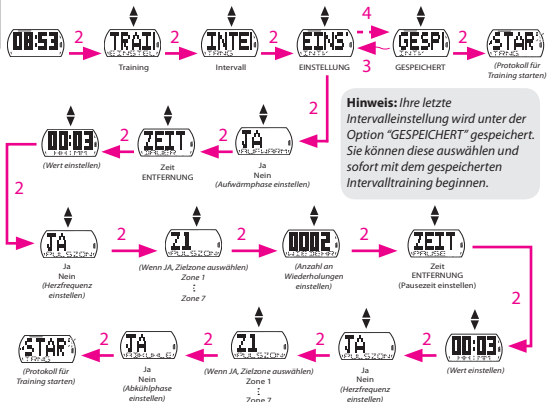
Das Training kann auf Herzfrequenz, Tempo oder Geschwindigkeit eingestellt werden.



Per Intervall

Verwenden Sie zur Festlegung des Intervalls zwischen Training, Aufwärm- und Abkühlphase die Intervalleinstellung. Standardmäßig sind Aufwärm- und Abkühlphase auf 5 Minuten eingestellt.

DE

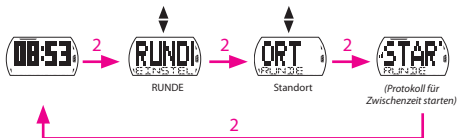


ZWISCHENZEIT-Training einstellen

Verwenden Sie zur Festlegung der Entfernung pro Zwischenstrecke die Option Zwischenstrecke (Entfernung). Nachdem Sie die festgelegte Entfernung zurückgelegt haben, markiert die Cardio 35-Sportuhr die Zwischenstrecke automatisch.



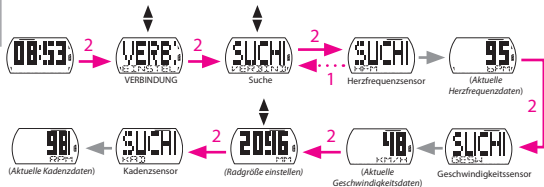
Verwenden Sie die zum Einstellen Ihres aktuellen Standortes als Zwischenstreckenkpunkt die Zwischenstreckeneinstellung. Sobald Sie den Zwischenstreckenkpunkt wieder erreichen, markiert die Cardio 35-Sportuhr die Zwischenstrecke automatisch.



Sensoren verbinden

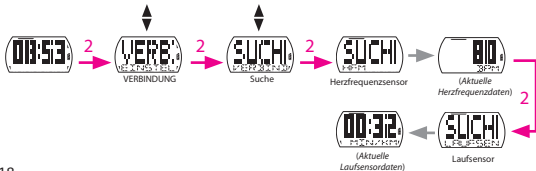
Verwenden Sie zum Paaren von Sensoren und anderem optionalem Zubehör mit der Cardio 35-Sportuhr die Verbindungseinstellung.

Fahrradmodus

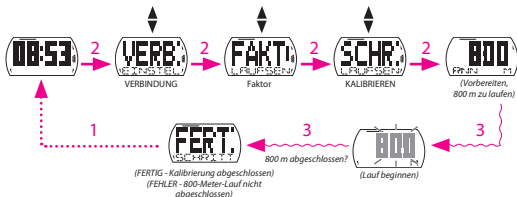


Hinweis: Um Daten von angeschlossenen Sensoren anzuzeigen und zu überprüfen, wählen Sie "VERBINDUNG > INFO".

Laufmodus

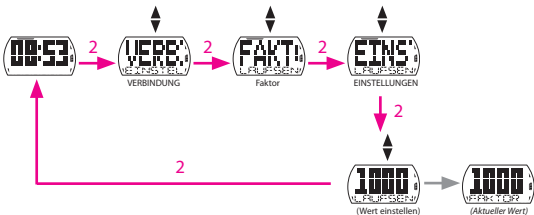


Laufsensoren kalibrieren



DE

Laufsensorenlänge manuell einstellen



Hinweis:

- Wenn Sensoren erfolgreich verbunden werden, gibt die Cardio 35 einen kurzen Piepton aus, und die LED-Anzeigen (über den Symbolen) blinken 5 Sekunden lang.
- Nach dem Herstellen der Verbindung wird die Sensorkennung auf dem Bildschirm angezeigt.

Zum Beispiel:



Drücken Sie die Taste **2**, um zu bestätigen und zum nächsten Element weiterzugehen.

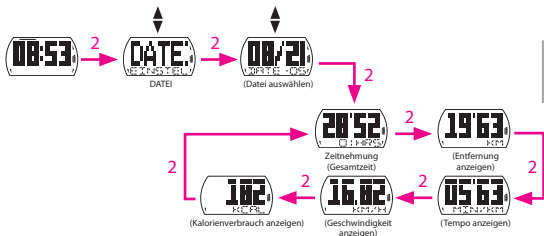
Wenn Sie für den aktuell erkannten Sensor keine Verbindung herstellen möchten, drücken Sie die Taste **1**, um den Vorgang abzubrechen.

- Achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen ähnlichen Sensoren ca. 30 Meter beträgt.
- Wenn Sie auf dem Bildschirm die nachstehende Abbildung sehen, weist das darauf hin, dass 2 Sensoren erkannt wurden. Drücken Sie die Taste **1**, um erneut nach dem Sensor zu suchen.



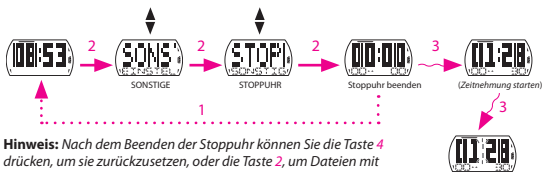
Übungs-/Trainingsaufzeichnungen anzeigen

Verwenden Sie zur Anzeige Ihres Trainingsverlaufs die Datei-Option.



Verwendung als Stoppuhr

Sie können die Cardio 35 als Stoppuhr verwenden.



Hinweis: Nach dem Beenden der Stoppuhr können Sie die Taste 4 drücken, um sie zurückzusetzen, oder die Taste 2, um Dateien mit Zwischenzeitdaten anzuzeigen.

Stoppuhr beenden 21

Schrittlänge

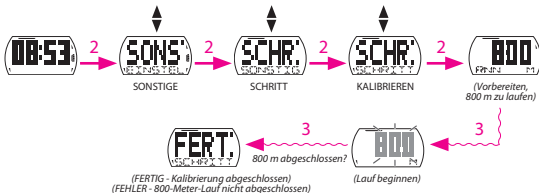
Sie können Ihre Schrittlänge durch Zurücklegen von 800 m kalibrieren oder manuell eingeben.

DE

Schrittlänge manuell einstellen



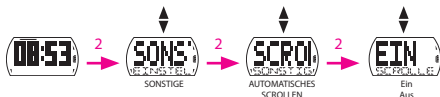
Schrittlänge kalibrieren



Hinweis: Sie können die Schrittlänge nur kalibrieren, wenn Sie sich in einem Raum befinden.

Automatisches Scrollen

Verwenden Sie die Einstellung für automatisches Scrollen, um diese Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren. Wird die Funktion aktiviert, werden alle Trainingsinformationen nacheinander angezeigt, ohne dass eine Taste gedrückt werden muss, während Sie trainieren.



Speicher leeren










Verwenden Sie zum Löschen aller Trainings- und Zwischenstreckenaufzeichnungen in der Cardio 35-Sportuhr die Option Speicher leeren.

Hinweis: Denken Sie daran, vor dem Ausführen dieser Funktion all Ihre Daten über die Bryton Bridge 2-Anwendung zu sichern.



Symbole

DE

Symbol	Element	Konstantes Symbol	Blinkendes Symbol
	Akkusymbol	Akkustand	Akkuaufladung
		-	Batteriestand gering
	GPS-Symbol	GPS-Signalstärke	Suche nach GPS-Signal
	Aufzeichnungssymbol	Speicher voll, muss geleert werden	Aufzeichnung erfolgt
	Herzfrequenzsymbol	-	-
	Laufsensorsymbol	-	-
	Kadenzsensorsymbol	-	-
	Geschwindigkeitssensor-Symbol	-	-
	Alarmsymbol	Alarm ist eingestellt	-

Spezifikationen

Cardio 35

Element	Beschreibung
Bildschirm	23,18 x 14 mm, positiver FSTN-Segment-LCD
Physikalische Größe	4,2 x 6,9 x 1,25 cm
Gewicht	47 g
Betriebstemperatur	-10°C ~ 50°C
Temperatur bei Ladevorgang	0°C ~ 40°C
Akkulaufzeit	Bis zu 35 Tage im Uhrmodus Bis zu 7,5 Stunden im Trainingsmodus mit aktiviertem GPS
GPS	Integrierter hochempfindlicher SiRFstarIV-Empfänger mit eingebauter Antenne
HF-Transceiver	2,4 GHz-ANT+-Transceiver mit eingebauter Antenne
Speicher	Integrierte 1 MB serieller Flash
G-Sensor	3-Achsen-Beschleunigungssensor

DE

Bildschirmbegriffe

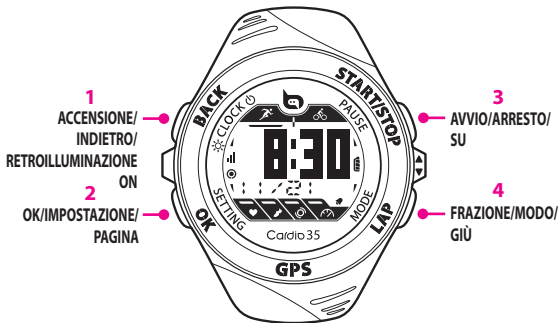
DE

Begriff	Bildschirmanzeige
Alarm	ALM
Stoppuhr	SUHR
Zeit 2	ZT2
Speicher leeren	SPL
Kombi-Sensor	DUAL
Geschwindigkeit	GESW
Kalorien	KAL
HF-Zone 1	HFZ1
Kadenz	KAD
Anpassen	ANPASS
Sommerzeit	SMZT
Information	INFO
Intervall	INTV
Entfernung	ENF
Standort	ORT
Mehrere Sensoren	MULT SENS
Kalibrieren	KALIB
Tastenton	TON



Cardio 35

Guida utente



IT

bb.brytonsport.com

Indice

Introduzione..... 3

Per cominciare..... 4

Pulsanti..... 6

Visualizzazione Orologio 7

Impostazioni Orologio 8



Esercizio/Allenamento..... 10

Avvia/metti in pausa/
arresta esercizi..... 10

Segna giro..... 11

Vedi info Esercizio/
Allenamento 12

Impostazioni di allenamento 13

Imposta allenamento 13

Imposta allenamento GIRO 17

Collega sensori..... 18

Vedi registro Esercizio/
Allenamento 21

Uso del cronometro 21

Lunghezza della falcata 22

Scorrimento automatico 23

Cancela memoria..... 23

Icane..... 24

Specifiche 25

Terminologie a schermo 26

Introduzione

L'orologio sportivo con GPS Cardio 35 è per attività occasionali e allenamento professionale. Cardio 35 è in grado di calcolare con precisione e registrare la posizione, la velocità, la distanza, il passo, il ritmo di falcata, le calorie, la cadenza*, la frequenza cardiaca* e altro. I risultati dell'allenamento possono poi essere condivisi e analizzati nel sito brytonsport.com. Grazie al sensore incorporato, non è necessario alcun altro foot pod per gli esercizi indoor. Cardio 35 può essere utilizzato per la corsa e il ciclismo.



Contenuto della confezione

Accertarsi che la scatola contenga i seguenti oggetti:

- Cardio 35
- Cavo USB
- Guida utente

Accessori opzionali:

- Cardiofrequenzimetro
- Sensore di velocità / cadenza

** È necessario il sensore HRM o SPD/CAD.*

Per cominciare

Passo 1. Collegamento, sincronizzazione e carica

1. Collegare Cardio 35 a un PC con il cavo USB in dotazione.
2. Scaricare l'applicazione Bryton Bridge 2 dal sito bb.brytonsport.com e sincronizzarla con Cardio 35.



Mantenere Cardio 35 collegato al PC per caricare la batteria.

Nota: *La prima volta, caricare la batteria per almeno 2,5 ore e mezzo.*

Passo 2. Accensione

Per accendere Cardio 35, premere il pulsante **1**.

Nota: *Per spegnerlo, premere il pulsante **1** per 5 secondi.*

Passo 3. Setup iniziale

La prima volta, agire come segue:

1. Scegliere la lingua.
2. Scegliere l'unità di misura.
3. Inserire il proprio profilo (consigliato).

Nota: *La precisione dei dati influenza notevolmente l'analisi dell'allenamento.*

4. Selezionare il formato data preferito.
5. Inserire la propria frequenza cardiaca massima.

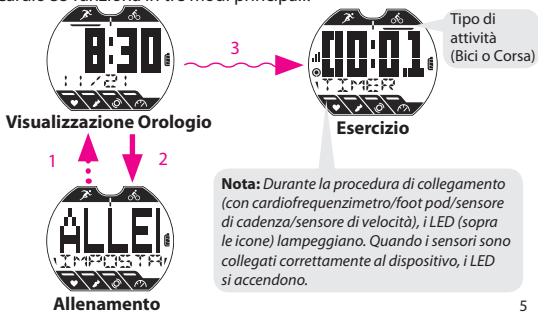
6. Uscire all'aperto per acquisire il segnale GPS. Una volta acquisito il segnale GPS, Cardio 35 imposta automaticamente data e ora. Per impostare manualmente data ed ora, fare riferimento alle impostazioni di Ora (vedi pag. 8).

7. Premere il pulsante **2** per completare il setup.

Nota: Se si desidera modificare il proprio profilo, si prega di collegare il dispositivo a Brytonsport.com e modificare l'impostazione tramite Dispositivo -> Gestisci dati dispositivo. Oppure andare su Impostazioni > Altro > Profilo e modificare le impostazioni.

Passo 4. Avviare un allenamento o un esercizio

Cardio 35 funziona in tre modi principali:



Pulsanti

Cardio 35 è dotato di quattro pulsanti usati per diverse funzioni.

Accensione/INDIETRO (1)

- Premere per accendere Cardio 35. Tenere premuto per spegnere.
- Una volta arrestato un allenamento/ esercizio, premere per passare alla visualizzazione Orologio.
- Nei modi Impostazione e Cronometro, premere per tornare alla visualizzazione Orologio.



OK (2)

- In visualizzazione Orologio, premere per accedere a Impostazione.
- In Esercizio/Allenamento, premere per scorrere i dati di esercizio.
- In Impostazione, premere per entrare o confermare una selezione.
- In Cronometro, premere per visualizzare il file per i dati di giro.

- In Impostazione, premere per spostarsi in su facendo scorrere le opzioni di menu.
- In Cronometro, premere per avviare/ arrestare il cronometro.

AVVIO/ARRESTO (3)

- In visualizzazione Orologio, premere per avviare/mettere in pausa/arrestare l'esercizio. In tal modo, si arresta/mette in pausa/avvia contemporaneamente la registrazione.

FRAZIONE (4)

- In visualizzazione Orologio, premere per passare a Bici o Corsa.
- In Esercizio o Cronometro, premere per segnare il giro.
- In Impostazione, premere per spostarsi in giù facendo scorrere le opzioni di menu.
- Una volta arrestato il cronometro, premere per azzerare il cronometro.

La tabella che segue riporta un'indicazione grafica sull'uso dei pulsanti che verranno impiegati nelle sezioni successive.

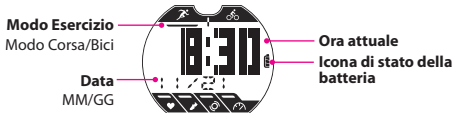
Pulsanti	Indicazione
Accensione/INDIETRO	1▶
OK	2 →
AVVIO/ARRESTO	3 ▲ / ~~~~~▶
FRAZIONE	4 ▼ / - - -▶

IT

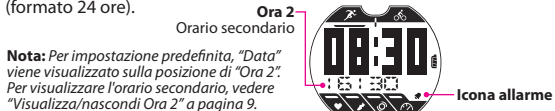
Visualizzazione Orologio

Vi sono due tipi di visualizzazione Orologio:

Tip0 1: visualizzazione di ora (HH:MM) e data (MM-GG) attuali.



Tip0 2: visualizzazione di ora attuale (HH:MM) e ora secondaria (formato 24 ore).

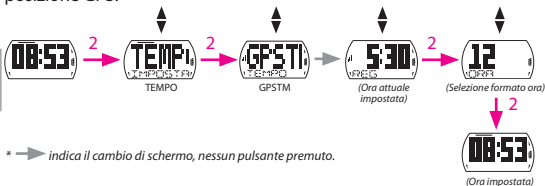


Nota: Per impostazione predefinita, "Data" viene visualizzato sulla posizione di "Ora 2". Per visualizzare l'orario secondario, vedere "Visualizza/nascondi Ora 2" a pagina 9.

Impostazioni Orologio

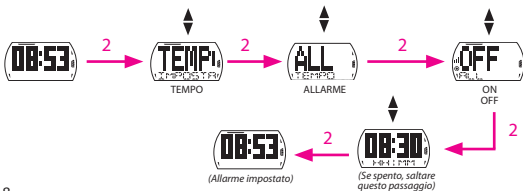
Calibrazione automatica tramite GPS

Usare l'impostazione per azzerare la data e l'ora in base alla propria posizione GPS.



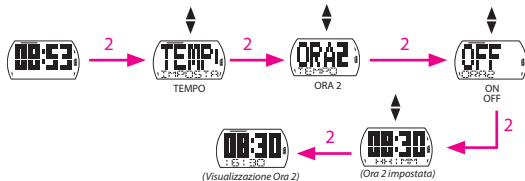
Impostazione allarme

Usare questa impostazione per impostare l'allarme con Cardio 35.



Visualizza/nascondi Ora 2

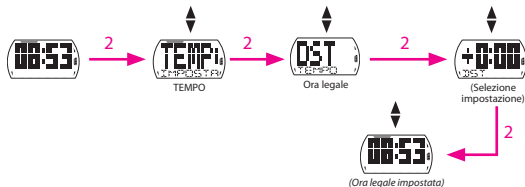
Usare questa impostazione per visualizzare/nascondere Ora 2.



Nota: Una volta nascosto Ora 2, la visualizzazione Orologio mostra Data sotto l'ora attuale.

Imposta ora legale

Usare questa impostazione per impostare l'ora legale.



Esercizio/Allenamento

Durante l'esercizio o l'allenamento, Cardio 35 consente di misurare e registrare le proprie attività di corsa visualizzando le prestazioni attuali.

È possibile selezionare i seguenti tipi di attività:

- Modo Bici
- Modo Corsa

IT

Nota:

- *In modo Esercizio, le informazioni visualizzate variano a seconda delle preferenze dell'utente.*
- *È possibile passare la modo Bici o Corsa in visualizzazione Orologio, premendo il pulsante 4.*

Prima di iniziare

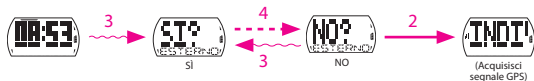
- Collegare i sensori (pag. 18), opzionale

Avvia/metti in pausa/arresta esercizi

Premere il pulsante 3 per avviare, mettere in pausa o terminare un'attività.

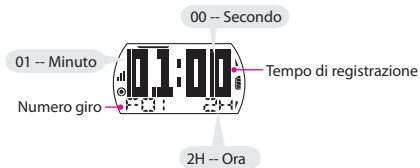


Nota: Uscire all'esterno per acquisire il segnale GPS quando si legge "TROVA GPS" sullo schermo.



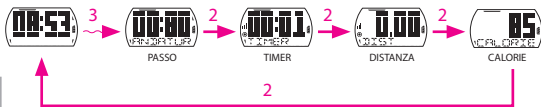
Segna giro

1. Iniziare un'attività premendo prima il pulsante 3.
2. Premere il pulsante 4 per segnare il giro.



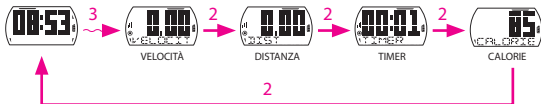
Vedi info Esercizio/Allenamento

Modo Corsa



Nota: Se si rilevano il sensore di frequenza cardiaca e il foot pod, le informazioni relative all'esercizio vengono visualizzate nel seguente ordine:
FREQUENZA CARDIACA > FOOT POD > PASSO > TIMER > DISTANZA > CALORIE > OROLOGIO.

Modo Bici



Nota: Se si rileva il sensore di frequenza cardiaca, di cadenza o combinato, le informazioni relative all'esercizio vengono visualizzate nel seguente ordine:
FREQUENZA CARDIACA > CADENZA > COMBINATO > VELOCITÀ > DISTANZA > TIMER > CALORIE.

Nota: Il tipo di dati visualizzati dipende dal modo usato:

- Se si dispone di giri segnati, premere il pulsante **4** per vedere le informazioni sul giro.
- Il tempo di intervallo compare solo quando l'allenamento è impostato in allenamento a intervalli.
- L'ETA (Tempo stimato d'arrivo) compare solo quando l'allenamento è impostato sulla distanza.
- Se appare la schermata di seguito, il dispositivo non è in grado di rilevare il sensore. Regolare il sensore e collegare di nuovo.



Nessun sensore rilevato

IT

Impostazioni di allenamento

È possibile personalizzare le impostazioni sull'allenamento, collegare i sensori, visualizzare la cronologia e altre impostazioni.

Imposta allenamento

Usare l'impostazione Allenamento per scegliere il tipo di allenamento voluto. L'allenamento può basarsi su tempo, distanza, calorie bruciate, frequenza cardiaca, passo, velocità o intervallo.

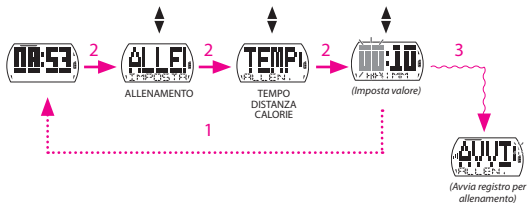
Nota:

- Durante l'impostazione dell'allenamento, la schermata varia in base all'allenamento selezionato.
- Dopo aver impostato il modo Allenamento, premere il pulsante **3** per registrare i risultati del proprio allenamento.
- Per annullarlo, premere il pulsante **1** per tornare alla visualizzazione Orologio.

IT

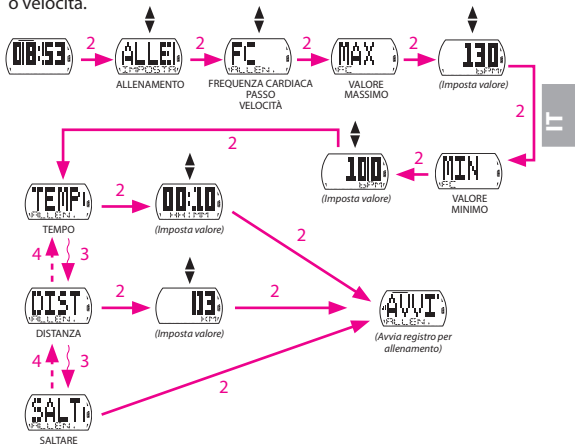
Per Tempo / Distanza / Calorie

L'allenamento può essere impostato per tempo, distanza o calorie bruciate.



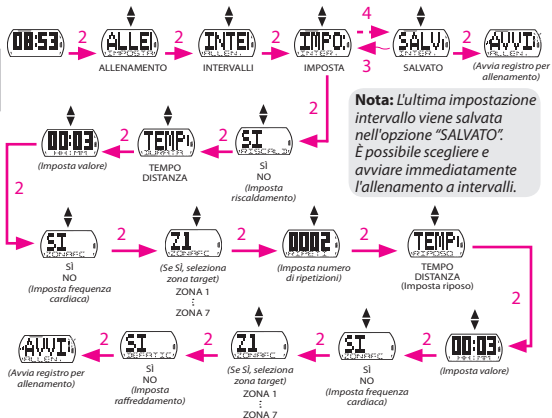
Per Frequenza cardiaca / Passo / Velocità

L'allenamento può essere impostato per frequenza cardiaca, passo o velocità.



Per intervallo

Usare l'impostazione Intervallo per indicare l'intervallo tra tempo di allenamento, riscaldamento e raffreddamento. Di default, i tempi di riscaldamento e raffreddamento sono regolati a 5 minuti.



Imposta allenamento GIRO

Usare Giro per distanza per indicare la distanza di ciascun giro. Dopo aver percorso una distanza prestabilita, Cardio 35 contrassegnerà automaticamente il giro.



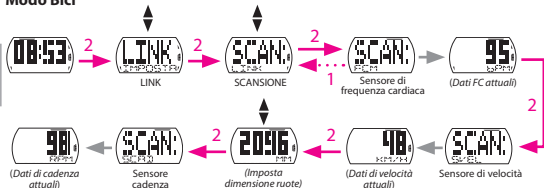
Utilizzare l'impostazione Giro per posizione per impostare la posizione attuale come punto del giro. Quando si raggiunge il punto giro, Cardio 35 contrassegnerà automaticamente il giro.



Collega sensori

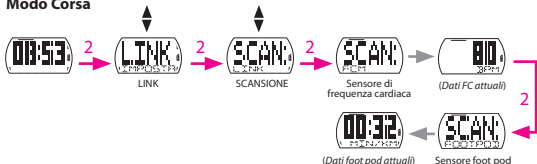
Usare l'impostazione Collegamento per collegare i sensori ed altri accessori opzionali a Cardio 35.

Modo Bici

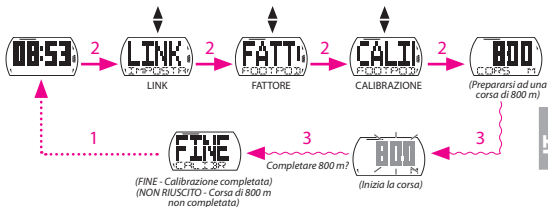


Nota: Per visualizzare e controllare i dati sui sensori collegati, selezionare "COLLEGAMENTO > INFO".

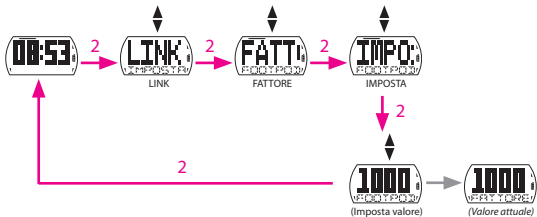
Modo Corsa



Calibra foot pod



Imposta manualmente la lunghezza del foot pod



Nota:

- Quando i sensori sono collegati correttamente, Cardio 35 emette un breve segnale acustico e i LED (sulla parte superiore delle icone) lampeggiano per 5 secondi.
- Una volta collegati, sullo schermo viene visualizzata l'ID del sensore.

Ad esempio:



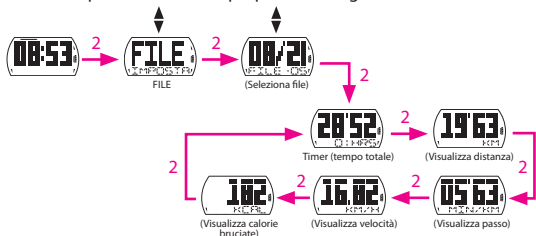
Premere il pulsante **2** per confermare e spostarsi alla ricerca dell'elemento successivo. Se non si desidera collegarsi al sensore attualmente rilevato, premere il pulsante **1** per interrompere.

- Assicurarsi di mantenere una distanza di circa 30 metri da sensori simili.
- Se sullo schermo appare la seguente illustrazione, significa che sono stati rilevati altri 2 sensori. Premere il pulsante **1** per eseguire una nuova scansione del sensore.



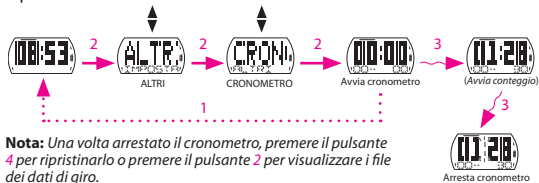
Vedi registro Esercizio/Allenamento

Usare File per visualizzare la propria cronologia di allenamento.



Uso del cronometro

È possibile usare Cardio 35 come cronometro.



Nota: Una volta arrestato il cronometro, premere il pulsante 4 per ripristinarlo o premere il pulsante 2 per visualizzare i file dei dati di giro.

Arresta cronometro

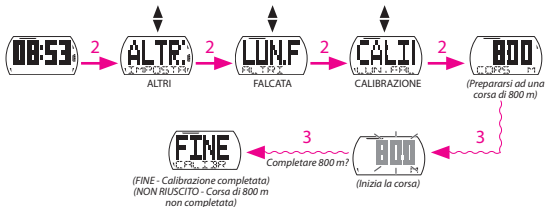
Lunghezza della falcata

È possibile calibrare la lunghezza della falcata su 800 m fissi o immettere manualmente la propria.

Imposta manualmente la lunghezza della falcata



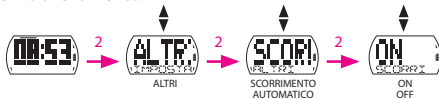
Calibra lunghezza della falcata



Nota: È possibile calibrare la lunghezza della falcata solo se si è al chiuso.

Scorrimento automatico

Usare l'impostazione Scorrimento automatico per attivare/disattivare la funzione di scorrimento automatico. Se la funzione è attivata, tutte le informazioni sull'esercizio vengono visualizzate in sequenza senza premere alcun pulsante mentre si effettuano esercizi o allenamento.












Cancella memoria

Usare l'impostazione Cancella memoria per cancellare le registrazioni di tutti gli allenamenti e i giri fatti in Cardio 35.

Nota: Prima di usare questa funzione, assicurarsi di aver fatto una copia di sicurezza di tutti i dati con l'applicazione Bryton Bridge 2.



Icone

Icona	Voce	Icona fissa	Icona lampeggiante
	Icona batteria	Livello batteria	Carica batteria
		-	Batteria insuff.
	Icona GPS	Livello segnale GPS	Ricerca segnale GPS
	Icona registrazione	Memoria piena, cancellare	Registrazione in corso
	Icona frequenza cardiaca	-	-
	Icona foot pod	-	-
	Icona sensore cadenza	-	-
	Icona sensore velocità	-	-
	Icona allarme	Allarme impostato	-

Specifiche

Cardio 35

Voce	Descrizione
Display	LCD a segmenti FSTN positivi da 23,18 x 14 mm
Dimensioni fisiche	4,2 x 6,9 x 1,25 cm
Peso	47 g
Temperatura di funzionamento	-10°C ~ 50°C
Temperatura di carica batteria	0°C ~ 40°C
Durata batteria	Fino a 35 giorni in modo Orologio Fino a 7,5 ore in modo Allenamento con GPS acceso
GPS	Ricevitore SiRFstarIV ad alta sensibilità integrato con antenna incorporata
Ricetrasmittitore RF	Ricetrasmittitore ANT+ a 2,4 GHz con antenna incorporata
Memoria	Flash memory card seriale da 1 MB incorporata
Sensore G	Sensore di accelerazione a 3 assi

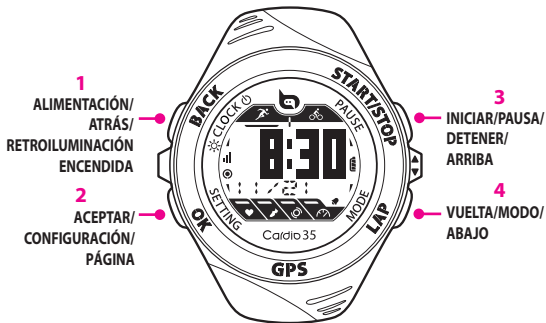
Terminologie a schermo

Terminologia	Display visivo
Allarme	ALL
Cronometro	CRON
Ora 2	ORA2
Cancella memoria	CNME
Sensore combo bici	SCOM
Velocità	VEL
Calorie	CAL
Zona FC 1	FCZ1
Cadenza	CAD
Regola	REG
Ora legale	ORL
Info	INFO
Intervalli	INTL
Distanza	DIST
Posizione	POS
Sensori multipli	SENS MULT
Calibrazione	CALIB
Tono tasto	TONO



Cardio 35

Guía del usuario



ES

bb.brytonsport.com

Contenido

Introducción.....	3
Procedimientos iniciales	4
Botones	6
Vista de reloj.....	7
Configuración del reloj	8
Ejercicio/entrenamiento	10
Iniciar / Pausa /	
Detener ejercicio.....	10
Marcar vuelta.....	11
Ver información del ejercicio/ entrenamiento.....	12
Configuración de entrenamiento	13
Establecer entrenamiento	13
Establecer entrenamiento por VUELTA	17
Enlazar sensores	18
Ver registro del ejercicio/ entrenamiento	21

Utilizar el cronómetro	21
Longitud de la zancada	22
Desplazamiento automático	23
Borrar almacenamiento.....	23
Iconos	24
Especificaciones.....	25
Terminología de la pantalla ..	26

Introducción

En el reloj deportivo GPS Cardio 35 está diseñado para actividades eventuales y para entrenamiento profesional. Cardio 35 puede calcular y registrar de forma precisa su ubicación, velocidad, distancia, ritmo, frecuencia de paso, calorías, cadencia*, ritmo cardíaco*, etc. Los resultados del entrenamiento se pueden compartir y analizar en brytonsport.com. Gracias al sensor integrado, no se necesita un transmisor para el pie adicional para ejercitarse en interiores. Cardio 35 se puede utilizar tanto en actividades de carrera como de ciclismo.

Contenido del paquete

Asegúrese de que la caja contiene los siguientes artículos.

- Cardio 35
- Cable USB
- Guía del usuario

Accesorios opcionales:

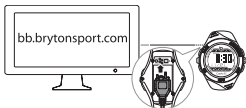
- Monitor de ritmo cardíaco
- Sensor de velocidad/cadencia

** Se necesita un monitor de frecuencia cardíaca (MFC) o un sensor de VELOCIDAD/ CADENCIA.*

Procedimientos iniciales

Paso 1. Conectar, sincronizar y cargar

1. Conecte su Cardio 35 a su PC mediante el cable USB suministrado.
2. Descargue la aplicación Bryton Bridge 2 del sitio bb.brytonsport.com y realice la sincronización con su Cardio 35.



Mantenga su Cardio 35 conectado a su PC para cargar la batería.

Nota: cuando utilice el dispositivo por primera vez, cargue la batería durante al menos 2,5 horas.

ES

Paso 2. Encender el dispositivo

Presione el botón de **1** para encender el dispositivo Cardio 35.

Nota: para apagar el dispositivo, presione el botón **1** durante 5 segundos.

Paso 3. Configuración inicial

La primera vez, realice el siguiente procedimiento:

1. Seleccione su idioma preferido.
2. Seleccione la unidad de medida.
3. Especifique su perfil de usuario (recomendado).

Nota: la precisión de los datos afectará significativamente al análisis de su entrenamiento.

4. Seleccione el formato de fecha que prefiera.

5. Especifique su frecuencia cardíaca máxima.
6. Salga al exterior para adquirir la señal GPS. Cuando la señal GPS se haya fijado, su Cardio 35 establecerá automáticamente la fecha y la hora. Para establecer la fecha y la hora manualmente, consulte la sección Establecer la fecha y la hora (página 8).
7. Presione el botón 2 para completar la configuración.

Nota: Si desea cambiar su perfil, conecte el dispositivo a Brytonsport.com y cambie la configuración mediante Mi dispositivo -> Administrar datos del dispositivo. O bien, vaya a Configuración > Otros > Perfil y cambie su configuración.

Paso 4. Iniciar un entrenamiento o ejercicio

El dispositivo Cardio 35 tiene tres modos de funcionamiento principales:



Vista de reloj



Entrenamiento



Ejercicio

Tipo de actividad
(bicicleta o correr)

Nota: Durante el proceso de asociación (con monitor de ritmo cardíaco/podómetro/sensor de cadencia/sensor de velocidad) los indicadores LED situados en la parte superior de los iconos se iluminarán. Cuando los sensores se hayan asociado correctamente al dispositivo, los indicadores LED se iluminarán.

Botones

Su Cardio 35 tiene cuatro botones que se utilizan para varias funciones.

Alimentación/ATRÁS (1)

- Presione este botón para encender su Cardio 35. Presiónelo sin soltarlo para apagar el dispositivo.
- Cuando un entrenamiento o ejercicio se detenga, presione este botón para cambiar a la vista de reloj.
- En los modos Configuración y Cronómetro, presiónelo para volver a la vista de reloj.

ES

ACEPTAR (2)

- En la vista de reloj, presione este botón para acceder a la configuración.
- En el modo Ejercicio o Entrenamiento, presione este botón para recorrer los datos del ejercicio.
- En el modo Configuración, presiónelo para entrar en una selección o confirmarla.
- En el modo Cronómetro, presiónelo para ver el archivo correspondiente a los datos de vuelta.

INICIAR/DETERENER (3)

- En la vista de reloj, presiónelo para iniciar o detener el ejercicio. También se



iniciará, pausará o detendrá la grabación simultáneamente.

- En el modo Configuración, presiónelo para recorrer las opciones de menú hacia arriba.
- En el modo Cronómetro, presiónelo para iniciar o detener el cronómetro.

VUELTA (4)

- En la vista de reloj, presione este botón para cambiar al modo Bicicleta o Correr.
- En el modo Ejercicio o Cronómetro, presiónelo para marcar vuelta.
- En el modo Configuración, presiónelo para recorrer las opciones de menú hacia abajo.
- Cuando el cronómetro esté detenido, presiónelo para restablecerlo.

En la tabla siguiente se proporciona una indicación gráfica sobre el uso de los botones que se empleará en las secciones posteriores.

Botones	Indicación
Alimentación/ATRÁS	1▶
ACEPTAR	2 —▶
INICIAR/DETENER	3 ▲ / ~~~~~▶
VUELTA	4 ▼ / - - -▶

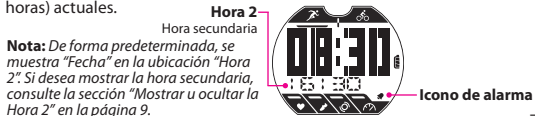
Vista de reloj

Existen dos tipos de vista modo de reloj:

Tipo 1: Mostrar la hora (HH:MM) y la fecha (MM-DD) actuales.



Tipo 2: Mostrar la hora (HH:MM) y la hora secundaria (formato de 24 horas) actuales.

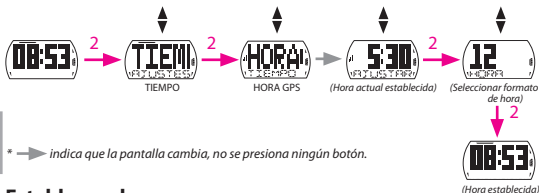


Nota: De forma predeterminada, se muestra "Fecha" en la ubicación "Hora 2". Si desea mostrar la hora secundaria, consulte la sección "Mostrar u ocultar la Hora 2" en la página 9.

Configuración del reloj

Calibración automática por GPS

Utilice este elemento para restablecer la fecha y la hora basándose en su ubicación GPS.

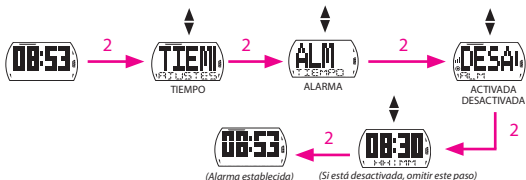


ES

* → indica que la pantalla cambia, no se presiona ningún botón.

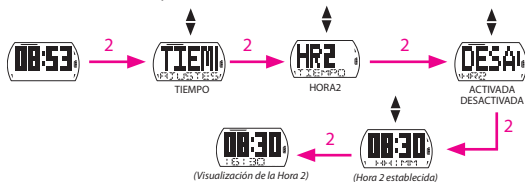
Establecer alarma

Utilice este elemento para establecer la alarma con su Cardio 35.



Mostrar u ocultar la Hora 2

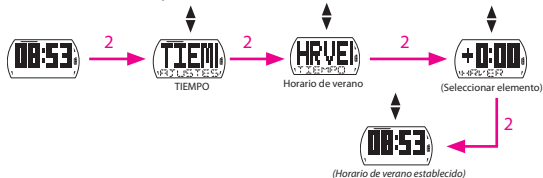
Utiliza este elemento para mostrar u ocultar la Hora 2.



Nota: después de ocultar la Hora 2, la vista de reloj mostrará la fecha debajo de la hora actual.

Establecer el horario de verano

Utilice este elemento para establecer el horario de verano.



Ejercicio/entrenamiento

Durante un ejercicio o entrenamiento, su Cardio 35 permite medir y grabar sus actividades de carrera y mostrar su rendimiento actual.

Puede elegir los siguientes tipos de actividad:

- Modo Bicicleta
- Modo Correr

Nota:

- *la información varía en función del modo de ejercicio y de las preferencias del usuario.*
- *Puede cambiar el modo Bicicleta o Correr en la vista de reloj presionando el botón 4.*

ES

Antes de empezar

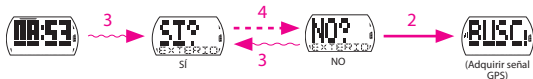
- Enlace los sensores (página 18), opcional

Iniciar / Pausa / Detener ejercicio

Presione el botón 3 para iniciar, pausar o terminar una actividad.

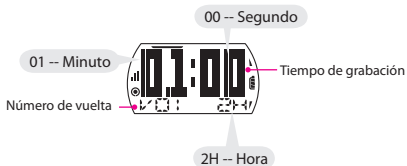


Nota: salga al exterior para adquirir la señal GPS cuando el mensaje "BUSCAR GPS" aparezca en la pantalla.



Marcar vuelta

1. Inicie una actividad presionando primero el botón 3.
2. Presione el botón 4 para marcar la vuelta.



Ver información del ejercicio/entrenamiento

Modo Correr



Nota: si se detecta el sensor de ritmo cardíaco o el podómetro, la información del ejercicio se mostrará en el siguiente orden:

RITMO CARDÍACO > PODÓMETRO > RITMO > TEMPORIZADOR > DISTANCIA > CALORÍAS > RELOJ.

Modo Bicicleta

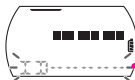


Nota: si se detecta el sensor de ritmo cardíaco, cadencia o combinado, la información del ejercicio se mostrará en el siguiente orden:

RITMO CARDÍACO > CADENCIA > COMBINADO > VELOCIDAD > DISTANCIA > TEMPORIZADOR > CALORÍAS.

Nota: el tipo de datos mostrado depende del modo actual:

- Si ha marcado vueltas, presione el botón 4 para ver la información de las vueltas.
- El tiempo del intervalo únicamente aparece cuando el entrenamiento se establece en entrenamiento por intervalos.
- El tiempo de llegada estimado (ETA, Estimated Time of Arrival) únicamente aparece cuando el entrenamiento se establece en Distancia.
- Si aparece la pantalla que se muestra continuación, el dispositivo no puede detectar el sensor. Ajuste el sensor y realice de nuevo la conexión.



No se ha detectado
ningún sensor

ES

Configuración de entrenamiento

Puede personalizar los elementos de entrenamiento, enlazar los sensores, ver el historial y realizar otras configuraciones.

Establecer entrenamiento

Utilice el elemento Entrenamiento para seleccionar el tipo de entrenamiento que desee. El entrenamiento se puede basar en el tiempo, distancia, calorías quemadas, ritmo cardíaco, ritmo, velocidad o intervalo.

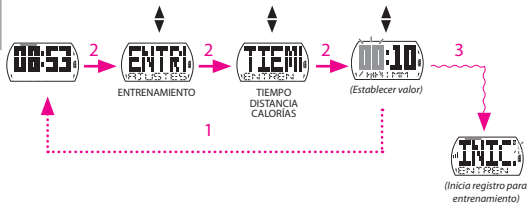
Nota:

- Durante la configuración de entrenamiento, la visualización de la pantalla varía en función del entrenamiento seleccionado.
- Después de establecer el modo Entrenamiento, presione el botón 3 para grabar los resultados del entrenamiento.
- Si desea cancelarlo, presiona el botón 1 para volver a la vista de reloj.

Por tiempo, distancia o calorías

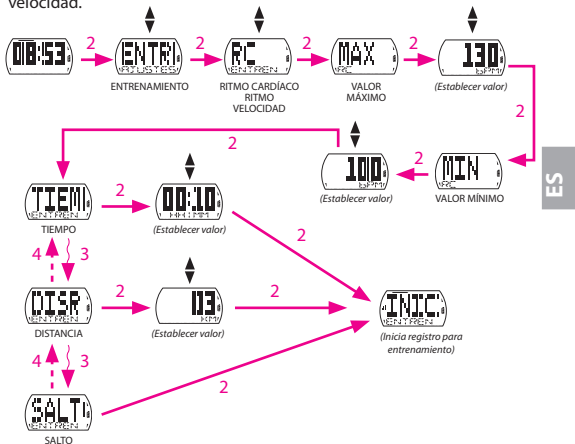
El entrenamiento se puede establecer por tiempo, distancia o calorías quemadas.

ES



Por frecuencia cardíaca, ritmo o velocidad

El entrenamiento se puede establecer por frecuencia cardíaca, ritmo o velocidad.

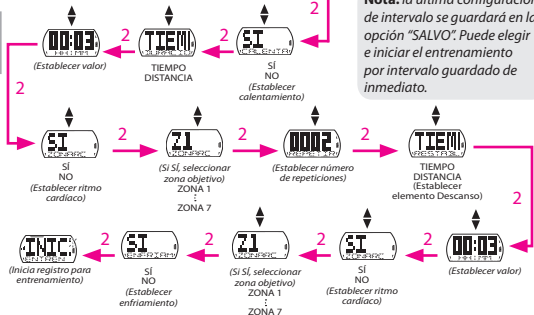


Por intervalo

Utilice el elemento Intervalo para especificar el intervalo entre tiempo de entrenamiento, calentamiento y enfriamiento. De forma predeterminada, el tiempo de calentamiento y enfriamiento se establece en 5 minutos.



ES



Nota: la última configuración de intervalo se guardará en la opción "SALVO". Puede elegir e iniciar el entrenamiento por intervalo guardado de inmediato.

Establecer entrenamiento por VUELTA

Utilice la vuelta por distancia para especificar la distancia de cada vuelta. Después de correr una distancia especificada, el dispositivo Cardio 35 marcará automáticamente la vuelta.



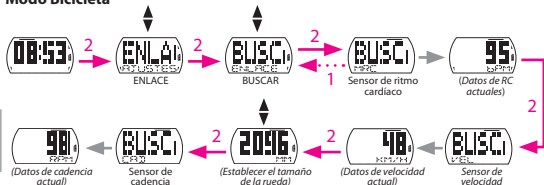
Utilice el elemento Vuelta por ubicación para establecer su ubicación actual como el punto para la vuelta. Cuando se alcance el punto para la vuelta, el dispositivo Cardio 35 marcará automáticamente la vuelta.



Enlazar sensores

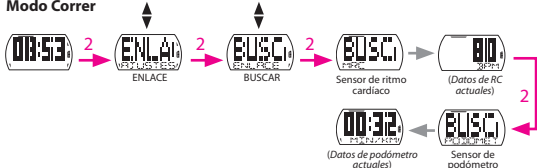
Utilice la opción Enlazar para asociar los sensores y otros accesorios opcionales al dispositivo Cardio 35.

Modo Bicicleta

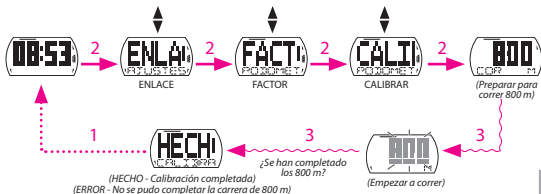


Nota: para ver y comprobar los datos en los sensores conectados, seleccione "ENLACE > INFORMACIÓN".

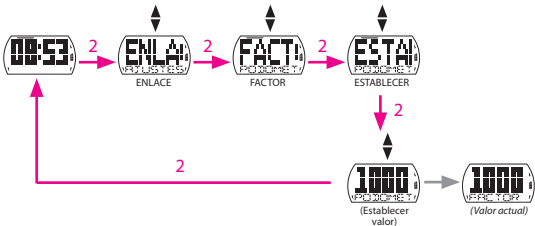
Modo Correr



Calibrar podómetro

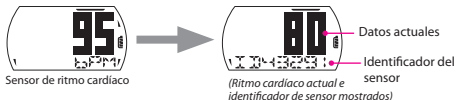


Establecer longitud de the podómetro manualmente



Nota:

- Cuando los sensores se conecten correctamente, el dispositivo Cardio 35 emitirá un pitido breve y los indicadores LED (situados en la parte superior de los iconos) parpadearán durante 5 segundos.
- Una vez conectados, los identificadores de los sensores se mostrarán en la pantalla.



ES

Por ejemplo:

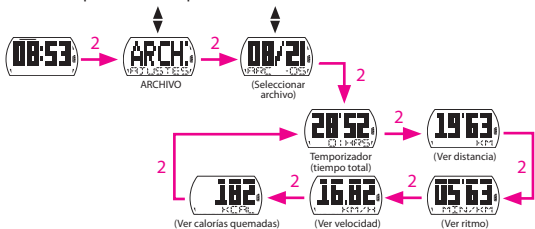
Presione el botón **2** para confirmar la operación y desplazarse al siguiente elemento de búsqueda. Si no desea establecer conexión con el sensor detectado actual, presione **1** para anular la operación.

- Asegúrese de mantener una distancia de aproximadamente 30 metros entre sensores similares.
- Si ve la ilustración siguiente en la pantalla, significará que se han detectado más de 2 sensores. Presione el botón **1** para volver a buscar el sensor.



Ver registro del ejercicio/entrenamiento

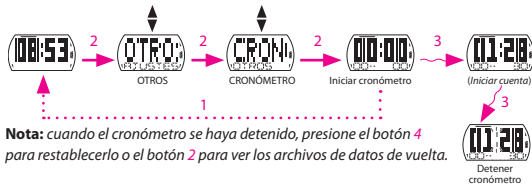
Utilice la opción Archivo para ver el historial de entrenamiento.



ES

Utilizar el cronómetro

Puede utilizar su Cardio 35 como cronómetro.



Nota: cuando el cronómetro se haya detenido, presione el botón 4 para restablecerlo o el botón 2 para ver los archivos de datos de vuelta.

Longitud de la zancada

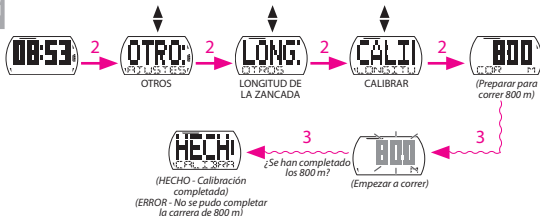
Puede calibrar la longitud de la zancada en 800m fijos o especificar su propia longitud de zancada manualmente.

Establecer la longitud de la zancada manualmente



ES

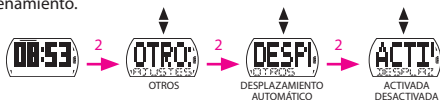
Calibrar la longitud de la zancada



Nota: solamente puede calibrar la longitud de la zancada si se encuentra en interiores.

Desplazamiento automático

Utilizar el elemento Desplazamiento automático para habilitar o deshabilitar la función de desplazamiento automático. Si la función está habilitada, toda la información del ejercicio se mostrará en secuencias sin necesidad de presionar ningún botón mientras realiza un ejercicio o entrenamiento.












Borrar almacenamiento

Utilice el elemento Borrar almacenamiento para eliminar todos los registros de entrenamiento y vueltas del dispositivo Cardio 35.

Nota: asegúrese de que ha realizado una copia de seguridad de todos los datos mediante la aplicación Bryton Bridge 2 antes de utilizar esta función.



Iconos

Icono	Elemento	Icono iluminado	Icono intermitente
	Icono de batería	Nivel de carga de la batería	Batería cargándose
		-	Carga baja de la batería.
	Icono de GPS	Nivel de señal GPS	Buscando señal GPS
	Icono de grabación	Memoria llena, debe limpiar el almacenamiento	Grabación en curso
	Icono de ritmo cardíaco	-	-
	Icono de podómetro	-	-
	Icono del sensor de cadencia	-	-
	Icono de sensor de velocidad	-	-
	Icono de alarma	Alarma establecida	-

Especificaciones

Cardio 35

Elemento	Descripción
Pantalla	LCD de segmentos FSTN en positivo de 23,18 x 14 mm
Tamaño físico	4,2 x 6,9 x 1,25 cm
Peso	47 g
Temperatura en funcionamiento	-10°C ~ 50°C
Temperatura de carga de la batería	0°C ~ 40°C
Autonomía de la batería	Hasta 35 días en modo Reloj Hasta 7,5 horas en modo de entrenamiento con la función GPS activada
GPS	Receptor SiRFstarIV de alta sensibilidad integrado con antena incrustada
Transceptor de RF	Transceptor ANT+ de 2,4 GHz con antena incrustada
Almacenamiento	Memoria flash serie de 1 MB incrustada
Sensor G	Sensor de aceleración de 3 ejes

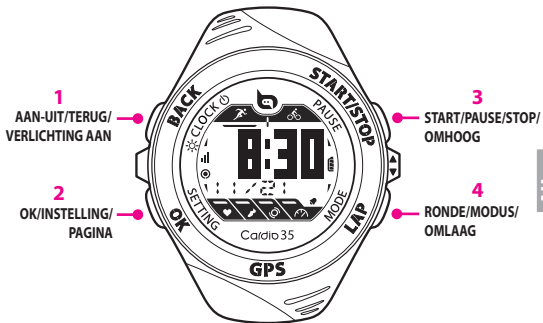
Terminología de la pantalla

Terminología	Visualización de la pantalla
Alarma	ALM
Cronómetro	CRON
Hora2	HR2
Borrar almacenamiento	BOR
Sensor combinado	DUAL
Velocidad	VEL
Calorías	CAL
Zona RC 1	ZRC1
Cadencia	CAD
Ajustar	AJUST
Horario verano	DISTAN
Información	INFO
Intervalo	INT
Distancia	DISR
Ubicación	UBIC
Varios sensores	VAR SENS
Calibrar	CALIB
Tono de los botones	TONO



Cardio 35

Gebruikershandleiding



NL

bb.brytonsport.com

Inhoudsopgave

Inleiding.....	3	Opslag wissen	23
Aan de slag	4	Pictogrammen.....	24
Knoppen	6	Specificaties.....	25
Klokweergave	7	Schermtterminologie	26
Klokinstellingen.....	8		
Oefening/Training.....	10		
Start / Pauze / Stop oefening....	10		
Ronde markeren.....	11		
Oefening/Traininginfo			
weergeven.....	12		
NL Trainingsinstellingen.....	13		
Training instellen.....	13		
RONDE training instellen	17		
Sensoren koppelen	18		
Oefening/Trainingrecord			
weergeven.....	21		
Werken met de stopwatch	21		
Staplengte	22		
Automatisch bladeren.....	23		

Inleiding

Het Cardio 35 GPS-sportuurwerk is bedoeld voor vrijetijdsactiviteiten en professionele training. De Cardio 35 kan uw locatie, snelheid, afstand, tempo, stapfrequentie, calorieverbruik, cadans*, hartslag* enz. nauwkeurig berekenen en opnemen. Vervolgens kunt u uw trainingsresultaten delen en analyseren op brytonsport.com. Met de ingebouwde sensor is geen extra voetpod nodig voor indoor-oefeningen. De Cardio 35 is geschikt voor loop- en fietsactiviteiten.

Inhoud van de verpakking

Controleer of de volgende onderdelen in de verpakking zitten:

- Cardio 35
- USB-kabel
- Gebruikershandleiding

Optionele accessoires:

- Hartslagmonitor
- Snelheids-/cadanssensor

**HRM of SPD/CAD-sensor vereist*

Aan de slag

Stap 1. Aansluiten, synchroniseren en opladen

1. Sluit de Cardio 35 met het meegeleverde USB-snoer op een computer aan.
2. Download de toepassing Bryton Bridge 2 op bb.brytonsport.com en synchroniseer met de Cardio 35.



Houd de Cardio 35 aangesloten op de pc om de batterij te opladen.

Opmerking: laad de batterij voor het eerste gebruik minstens 2,5 uur op.

Stap 2. Inschakelen

Druk op knop 1 om de Cardio 35 in te schakelen.

Opmerking: Druk knop 1 gedurende 5 seconden in om hem uit te schakelen.

Stap 3. Eerste setup

Bij de eerste ingebruikstelling gaat u als volgt te werk:

1. Selecteer een taal.
2. Selecteer de maateenheid.
3. Voer uw gebruikersprofiel in (aanbevolen).

Opmerking: Nauwkeurige gegevens hebben een grote invloed op de analyse van de training.

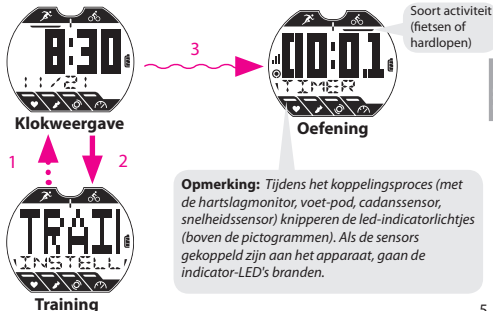
4. Selecteer de datumindeling van uw voorkeur.
5. Voer uw maximale hartslag in.

- Ga naar buiten voor het GPS-signaal. Nadat het GPS-signaal is verkregen, stelt de Cardio 35 automatisch de datum en tijd in. Raadpleeg de tijdsinstellingen (zie pagina 8) om de datum en tijd manueel in te stellen.
- Druk op knop 2 om de instelling te voltooien.

Opmerking: Als u uw profiel wilt veranderen, moet u het apparaat verbinden met Brytonsport.com en de instelling wijzigen via Mijn Apparaat -> Apparaatgegevens beheren. Of ga naar Instellingen > Overige > Profiel en wijzig de instellingen.

Stap 4. Start een training of oefening

De Cardio 35 werkt in drie hoofdmodi:



Knoppen

De Cardio 35 beschikt over vier knoppen die dienen voor meerdere functies.

Aan-uit/TERUG (1)

- Ingedrukt houden om de Cardio 35 aan te zetten. Ingedrukt houden om hem uit te zetten
- Na de training/oefening indrukken om over te schakelen naar de klokweergave.
- In de instellings- en stopwatchmodus indrukken om terug te keren naar de klokweergave.

OK (2)

- In de klokweergave indrukken om Instelling te openen.
- In Oefening/Training indrukken om uw oefengegevens te doorlopen.
- In Instelling indrukken om een selectie te openen of te bevestigen.
- In Stopwatch indrukken om het bestand voor rondegegevens te bekijken.

START/STOP (3)

- In de klokweergave indrukken voor start/pause/stop van een oefening, tegelijk vindt een start/pause/stop van de



opname plaats.

- In Instelling indrukken om de menuopties opwaarts te doorlopen.
- In Stopwatch indrukken om de stopwatch te starten/stoppen.

RONDE (4)

- In klokweergave indrukken om te schakelen tussen Fiets- of Loopmodus.
- In Oefening of Stopwatch indrukken om een ronde te markeren.
- In Instelling indrukken om de menuopties neerwaarts te doorlopen.
- Nadat de stopwatch is stopgezet indrukken om de stopwatch te resetten.

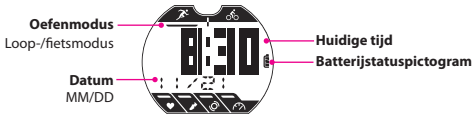
De onderstaande tabel geeft een grafische aanduiding van het gebruik van de knoppen die in latere paragrafen gebruikt worden.

Knoppen	Aanduiding
Aan-Uit/TERUG	1▶
OK	2 →
START/STOP	3 ▲ / ~~~~~▶
RONDE	4 ▼ / - - -▶

Klokweergave

Er zijn twee types klokweergave:

Type 1: geeft de huidige tijd (UU:MM) en datum (MM-DD) weer.



Type 2: geeft de huidige tijd (UU:MM) en tweede tijd (24-uursnotering) weer.

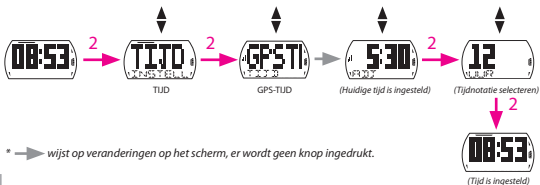
Opmerking: Standaard wordt "Datum" weergegeven op de plaats van "Tijd 2". Raadpleeg om een tweede tijd weer te geven "Tijd 2 weergeven/verbergen" op pagina 9.



Klokinstellingen

Automatische kalibratie door de GPS

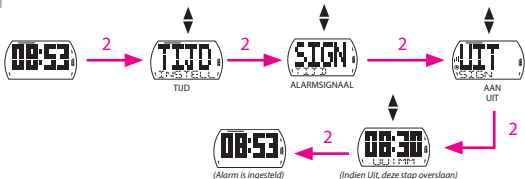
Gebruik deze instelling om de datum en tijd opnieuw in te stellen aan de hand van uw GPS-locatie.



NL

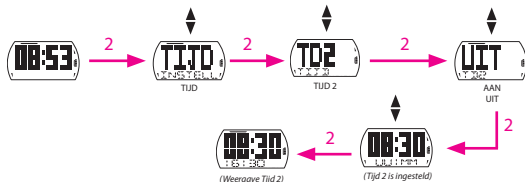
Alarm instellen

Met deze instelling stelt u een alarm in op de Cardio 35.



Tijd 2 weergeven/verbergen

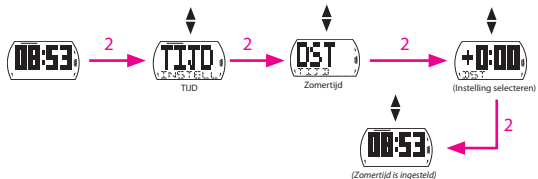
Deze instelling dient om Tijd 2 weer te geven of te verbergen.



Opmerking: Zodra u Tijd 2 het verborgen, toont de klokweergave de datum onder de huidige tijd.

Zomertijd instellen

Met deze instelling stelt u de zomertijd in.



Oefening/Training

Tijdens een oefening of training kunt u met de Cardio 35 uw loopactiviteiten meten en opnemen en uw huidige prestatie weergeven. U hebt de keuze uit de volgende activiteitstypes:

- Fietsmodus
- Loopmodus

Opmerking:

- *De weergegeven informatie verschilt naargelang de oefenmodus en de gebruikersvoorkeuren.*
- *U kunt in de klokweergave schakelen tussen de Fiets- of Loopmodus door knop 4 in te drukken.*

Voordat u begint

- Sensoren koppelen (page 18), optioneel

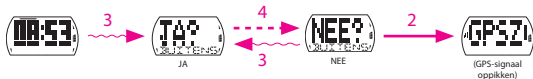
NL

Start / Pauze / Stop oefening

Druk op knop 3 om een activiteit te starten, te onderbreken of te beëindigen.

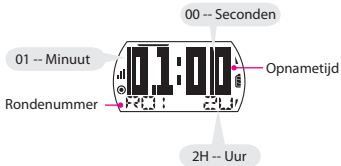


Opmerking: Ga naar buiten om een GPS-sigitaal op te halen als "GPS zoeken" op het scherm verschijnt.



Ronde markeren

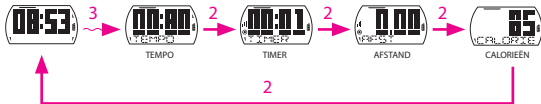
1. Start een activiteit eerst door knop 3 in te drukken.
2. Druk op knop 4 om een ronde te markeren.



NL

Oefening/Traininginfo weergeven

Loopmodus



Opmerking: Als een hartslagsensor en voet-pad worden gedetecteerd, verschijnt de oefeningsinfo in deze volgorde:

HARTSLAG > VOET-POD > TEMPO > TIMER > AFSTAND > CALORIEVERBRUIK > KLOK.

NL

Fietsmodus

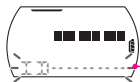


Opmerking: Indien een hartslag-, cadans of multisensor wordt gedetecteerd, verschijnen de oefengegevens in deze volgorde:

HARTSLAG > CADENCE > COMBO > SNELHEID > AFSTAND > TIMER > CALORIEËN.

Opmerking: Welke gegevens worden weergegeven hangt af van de huidige modus:

- Als u rondes hebt gemarkeerd, drukt u op knop 4 om de ronde-info te zien.
- De intervaltijd verschijnt alleen als de training is ingesteld op intervaltraining.
- ETA (Estimated Time of Arrival, geschatte tijd van aankomst) verschijnt alleen als de training is ingesteld op afstand.
- Als het volgende scherm verschijnt, detecteert het apparaat geen sensor. Pas de sensor aan en sluit hem opnieuw aan.



Geen sensor gedetecteerd

Trainingsinstellingen

U kunt de trainingsinstellingen aanpassen, de sensoren koppelen, geschiedenis bekijken en andere instellingen.

NL

Training instellen

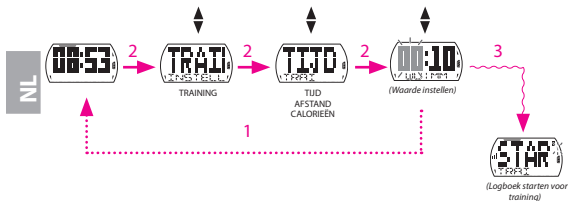
Gebruik de instelling Training om het gewenste type training te selecteren. Training is mogelijk op basis van tijd, afstand, verbrande calorieën, hartslag, tempo, snelheid of interval.

Opmerking:

- Bij het instellen van de training hangt de schermweergave af van de geselecteerde training.
- Zodra de trainingsmodus is ingesteld drukt u op knop 3 om de trainingresultaten op te nemen.
- Om dit te annuleren drukt u op knop 1 om terug te keren naar de klokweergave.

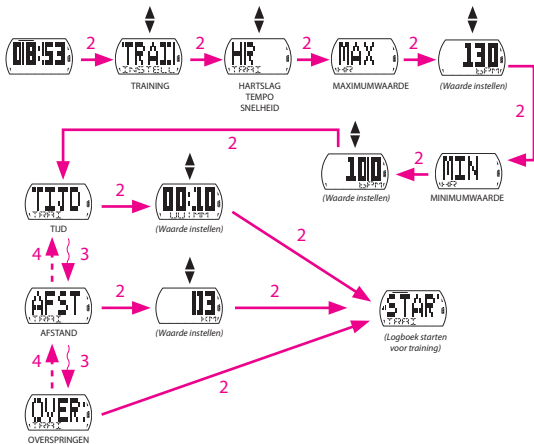
Op Tijd/Afstand/Calorieën

Training kan worden ingesteld op tijd, afstand of verbrande calorieën.



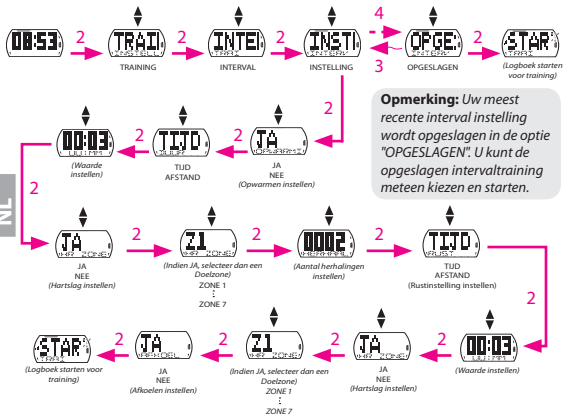
Op hartslag / Tempo / Snelheid

Training kan worden ingesteld op hartslag, tempo of snelheid.



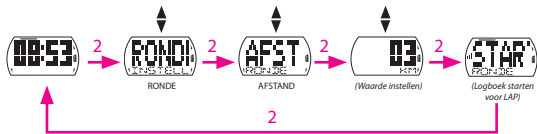
Op interval

Gebruik de instelling Interval om de interval aan te geven tussen de tijd voor training, opwarmen en afkoelen. Standaard zijn opwarmen en afkoelen ingesteld op 5 minuten.

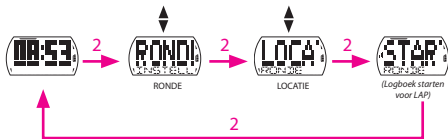


RONDE training instellen

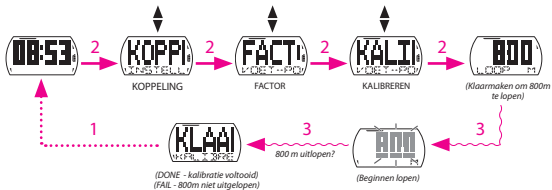
Gebruik Ronde op afstand om de afstand van elke ronde op te geven. Nadat een bepaalde afstand is hardgelopen, markeert de Cardio 35 automatisch de ronde.



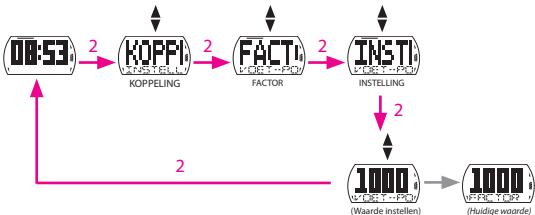
Gebruik de instelling Ronde op locatie om de huidige locatie als rondpunt in te stellen. Na bereiken van het rondpunt markeert de Cardio 35 de ronde automatisch.



Voet-pod kalibreren



De lengte van de voet-pod manueel instellen



Opmerking:

- Zodra de verbinding met de sensoren tot stand is gekomen, geeft de Cardio 35 een korte pieptoon en gaan de led-indicatorlichtjes (boven de pictogrammen) 5 seconden knipperen.
- Zodra de verbinding tot stand is gekomen, verschijnt de sensor-ID op het scherm.



Bijvoorbeeld:

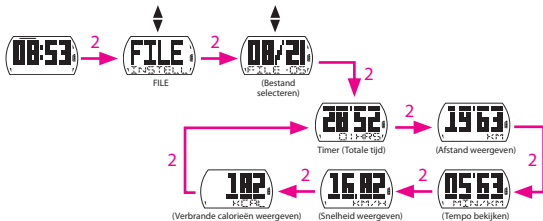
Druk op de knop **2** om het volgende item te bevestigen en te openen. Als u geen verbinding wilt maken met de momenteel gedetecteerde sensor, drukt u op **1** om te annuleren.

- Bewaar tussen gelijkaardige sensoren een afstand van ongeveer 30 meter.
- Als de onderstaande figuur op het scherm verschijnt, betekent dit dat er meer dan 2 sensoren werden gedetecteerd. Druk op knop **1** om de sensor opnieuw te scannen.



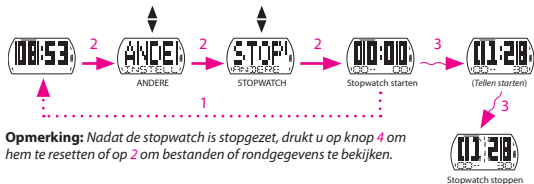
Oefening/Trainingrecord weergeven

Gebruik Bestand om uw traininggeschiedenis te bekijken.



Werken met de stopwatch

U kunt de Cardio 35 gebruiken als een stopwatch.



Opmerking: Nadat de stopwatch is stopgezet, drukt u op knop 4 om hem te resetten of op 2 om bestanden of rondgegevens te bekijken.

Stopwatch stoppen

NL

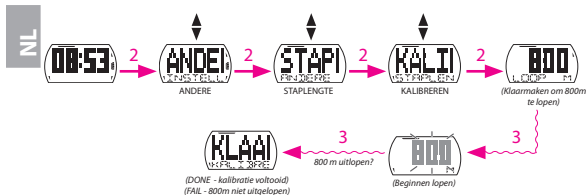
Staplengthe

U kunt de staplengthe kalibreren op 800 m vast of uw eigen staplengthe handmatig invoeren.

Staplengthe manueel instellen



Staplengthe kalibreren



Opmerking: U kunt uw staplengthe alleen binnen kalibreren.

Automatisch bladeren

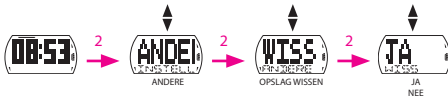
Met de instelling Automatisch bladeren kunt u de automatische bladerfunctie in- of uitschakelen. Als deze functie is ingeschakeld worden alle infogegevens na elkaar weergegeven zonder een knop in te drukken terwijl u bezig bent met de oefening of training.












Opslag wissen

Gebruik Opslag wissen om alle training- en ronderecords in de Cardio 35 te wissen.

Opmerking: Controleer of u een back-up hebt gemaakt van alle gegevens via de toepassing Bryton Bridge 2 voordat u deze functie gebruikt.



Pictogrammen

Pictogram	Item	Continu pictogram	Knipperend pictogram
	Batterijpictogram	Batterijniveau	Batterij wordt opgeladen
		-	Batterij bijna leeg
	GPS-pictogram	GPS-signaalniveau	GPS-signaal zoeken
	Opnamepictogram	Geheugen vol, opslag wissen	Opname is bezig
	Hartslagpictogram	-	-
	Voet-podpictogram	-	-
	Cadanssensorpictogram	-	-
	Pictogram snelheidssensor	-	-
	Alarm-pictogram	Alarm is ingesteld	-

Specificaties

Cardio 35

Item	Beschrijving
Weergave	23,18 x 14 mm Positive FSTN Segemet LCD
Afmetingen	4,2 x 6,9 x 1,25 cm
Gewicht	47 g
Bedrijfstemperatuur	-10°C ~ 50°C
Laadtemperatuur batterij	0°C ~ 40°C
Levensduur batterij	Maximaal 35 dagen in klokmodus Maximaal 7,5 uur in trainingsmodus met GPS aan
GPS	Ingebouwde hooggevoelige SiRFstarIV-ontvanger met interne antenne
RF-transceiver	2,4 GHz ANT+ transceiver met interne antenne
Opslagruimte	Intern 1 MB serieel flitsgeheugen
G-Sensor	3-assige versnellingsensor

NL

Schermterminologie

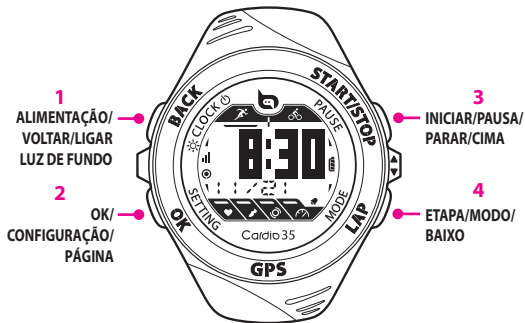
Terminologie	Schermweergave
Alarmsignaal	SIGN
Stopwatch	STWA
Tijd2	TJJD2
Opslag wissen	WISS
Fietscombosensor	FCS
Snelheid	SNLH
Calorie	CAL
HR Zone 1	HRZ1
Cadans	CAD
Aanpassen	ADJ
Zomertijd	DST
Informatie	INFO
Interval	INT
Afstand	AFST
Locatie	LOC
Meerdere sensoren	MULT SENS
Kalibreren	CALIB
Toetstoon	TONE

NL



Cardio 35

Guia do utilizador



PT

bb.brytonsport.com

Índice

Apresentação.....	3	Deslocamento automático.....	23
Começar a utilizar.....	4	Limpar armazenamento.....	23
Botões.....	6	Ícones.....	24
Vista de relógio.....	7	Especificações.....	25
Definições do relógio	8	Terminologia do ecrã	26
Exercício/Treino.....	10		
Iniciar/Pausar/Parar o			
exercício	10		
Marcar etapa.....	11		
Visualizar informação do			
exercício/treino.....	12		
Definições de treino	13		
Definir treino.....	13		
Definir treino de Etapa	17		
Ligar sensores.....	18		
Visualizar o registo do			
exercício/treino.....	21		
Utilizar o Cronómetro.....	21		
Distância da caminhada	22		

Apresentação

O relógio desportivo Cardio 35 com GPS foi concebido para actividades casuais e treino profissional. O Cardio 35 consegue calcular e registar com precisão a sua localização, velocidade, distância, ritmo, ritmo de caminhada, cadência*, frequência cardíaca*, entre outros. Os seus resultados de treino podem ser partilhados e analisados em brytonsport.com. Com o sensor incorporado, não é necessária a utilização de um pedómetro para exercícios em locais interiores. O Cardio 35 destina-se a actividades de corrida e ciclismo.

Conteúdo da embalagem

Certifique-se de que os seguintes itens estão incluídos na embalagem:

- Cardio 35
- Cabo USB
- Guia do utilizador

Acessórios opcionais:

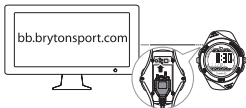
- Monitor de frequência cardíaca
- Sensor de velocidade / cadência

** Monitor de FC ou sensor de Velocidade/CAD necessário.*

Começar a utilizar

Passo 1. Ligar, sincronizar e carregar

1. Ligue o Cardio 35 ao PC através do cabo USB fornecido.
2. Transfira a aplicação Bryton Bridge 2 a partir de bb.brytonsport.com e efectue a sincronização com o Cardio 35.



Mantenha o Cardio 35 ligado ao PC para carregar a bateria.

Nota: Carregue a bateria durante pelo menos 2,5 horas aquando da primeira utilização.

Passo 2. Ligar

Pressione o botão **1** para ligar o Cardio 35.

Nota: Para desligar, mantenha o botão **1** premido durante 5 segundos.

PT

Passo 3. Configuração inicial

Na primeira utilização, faça o seguinte:

1. Seleccione o seu idioma preferido.
2. Seleccione a unidade de medição.
3. Introduza o seu perfil de utilizador (recomendado).

Nota: A precisão dos dados irá afectar grandemente a análise do seu treino.

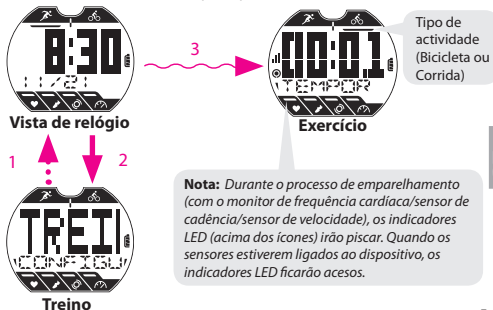
4. Seleccione o formato de data preferido.
5. Introduza a sua frequência cardíaca máxima.

- Vá até ao exterior para adquirir um sinal de GPS. Quando o sinal de GPS for adquirido, o Cardio 35 irá definir a data e hora automaticamente. Para definir a data e hora manualmente, consulte as definições de Hora (consultar página 8).
- Pressione o botão 2 para concluir a configuração.

Nota: Se deseja alterar o seu perfil, ligue o seu dispositivo a Brytonsport.com e altere a configuração através de *Meu dispositivo -> Gerir dados do dispositivo*. Ou, aceda a *Definições > Outros > Perfil* e altere as suas definições.

Passo 4. Iniciar um treino ou exercício

O Cardio 35 funciona em três modos principais:



Nota: Durante o processo de emparelhamento (com o monitor de frequência cardíaca/sensor de cadência/sensor de velocidade), os indicadores LED (acima dos ícones) irão piscar. Quando os sensores estiverem ligados ao dispositivo, os indicadores LED ficarão acesos.

Botões

O Cardio 35 inclui quatro botões que são utilizados para múltiplas funções.

Alimentação/VOLTAR (1)

- Pressione para ligar o Cardio 35. Mantenha pressionado para desligar.
- Depois de concluir o treino/exercício, pressione para mudar para a vista de relógio.
- Nos modos Configuração e Cronómetro, pressione para voltar à vista de relógio.

OK (2)

- Na vista de Relógio, pressione para aceder ao modo Configuração.
- Em Exercício/Treino, pressione para visualizar os dados do seu exercício.
- No modo Configuração, pressione para aceder ou confirmar uma selecção.
- No modo Cronómetro, pressione para ver o ficheiro dos dados de etapa.

INICIAR/PARAR (3)

- Na vista de Relógio, pressione para iniciar/pausar/parar o exercício e para iniciar/pausar/parar o registo em simultâneo.
- No modo Configuração, pressione para



mover para cima e deslocar-se entre as opções do menu.

- No modo de Cronómetro, pressione para iniciar/parar o cronómetro.

ETAPA (4)

- Na vista de Relógio, pressione para mudar para o modo de Bicicleta ou Corrida.
- Nos modos de Exercício ou Cronómetro, pressione para marcar a etapa.
- No modo Configuração, pressione para mover para baixo e deslocar-se entre as opções do menu.
- Depois de parar o cronómetro, pressione para o reiniciar.

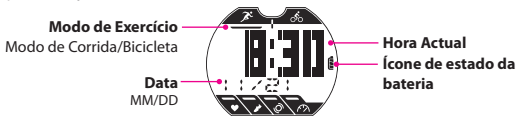
A tabela abaixo oferece uma indicação gráfica acerca da utilização dos botões que será utilizada nas secções seguintes.

Botões	Indicação
Alimentação/VOLTAR	1▶
OK	2 —▶
INICIAR/PARAR	3 ▲ / ~▶
ETAPA	4 ▼ / - -▶

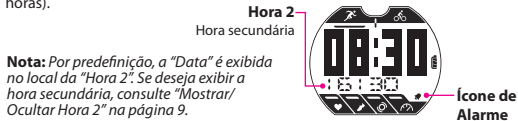
Vista de relógio

Existem dois tipos de vista de relógio:

Tipo 1: Exibição de hora (HH:MM) e data (MM-DD) actuais.



Tipo 2: Exibição de hora actual (HH:MM) e hora secundária (formato de 24 horas).

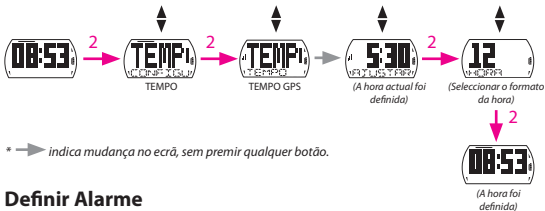


Nota: Por predefinição, a "Data" é exibida no local da "Hora 2". Se deseja exibir a hora secundária, consulte "Mostrar/Ocultar Hora 2" na página 9.

Definições do relógio

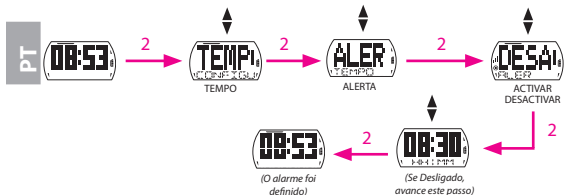
Calibragem automática através de GPS

Utilize esta definição para repor a data e hora com base na sua localização GPS.



Definir Alarme

Utilize esta definição para definir o alarme do Cardio 35.



Mostrar/Ocultar Hora 2

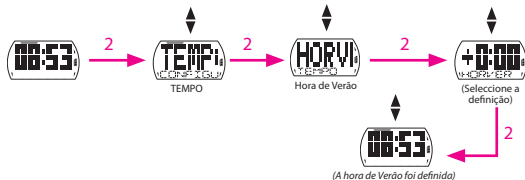
Utilize esta definição para mostrar/ocultar a Hora 2.



Nota: Depois de ocultar a Hora 2, o Relógio exibirá a Data abaixo da hora actual.

Definir a hora de Verão

Utilize esta definição para definir a hora de Verão.



PT

Exercício/Treino

Durante o exercício ou treino, o Cardio 35 permite-lhe medir e registar as suas actividades de corrida e exibe o seu desempenho actual.

Pode escolher os seguintes tipos de actividade:

- Modo de Bicicleta
- Modo de Corrida

Nota:

- *As informações exibidas variam de acordo com o modo de exercício e as preferências do utilizador.*
- *Pode mudar para o modo de Bicicleta ou Corrida na vista de relógio pressionando o botão 4.*

Antes de começar

- Ligue os sensores (página 18), opcional

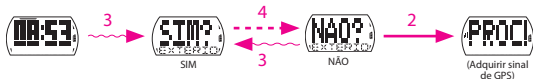
Iniciar/Pausar/Parar o exercício

Pressione o botão 3 para iniciar, colocar em pausa ou terminar uma actividade.

PT

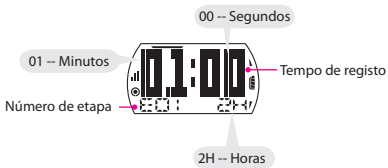


Nota: Dirija-se ao exterior para adquirir um sinal de GPS quando for exibido "PROC" no ecrã.



Marcar etapa

1. Inicie primeiro uma actividade pressionando o botão 3.
2. Pressione o botão 4 para marcar uma etapa.



PT

Visualizar informação do exercício/treino

Modo de Corrida



Nota: Se for detectado um sensor de frequência cardíaca e um pedômetro, as informações do exercício serão exibidas na seguinte ordem:

FREQUÊNCIA CARDÍACA > PEDÔMETRO > PASSADA > TEMPORIZADOR > DISTÂNCIA > CALORIAS > RELÓGIO.

Modo de Bicicleta



Nota: Se for detectado um sensor de frequência cardíaca, cadência ou combinado, as informações do exercício serão exibidas na seguinte ordem:

FREQUÊNCIA CARDÍACA > CADÊNCIA > COMBO > VELOCIDADE > DISTÂNCIA > TEMPORIZADOR > CALORIAS.

Nota: O tipo de dados exibidos depende do modo actual:

- Se tiver etapas marcadas, pressione o botão 4 para ver as informações de Etapas.
- O tempo de intervalo apenas é exibido quando o treino estiver definido para modo de treino.
- ETA (Hora estimada de chegada) apenas é exibido quando o treino estiver definido para distância.
- Se o ecrã abaixo for apresentado, significa que o dispositivo não consegue detectar o sensor. Ajuste o sensor e ligue novamente.



Nenhum sensor
detectado

Definições de treino

Pode personalizar as definições de treino, ligar os sensores, ver o histórico e outras definições.

Definir treino

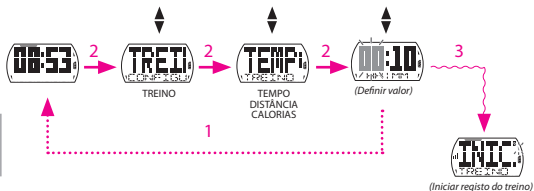
Utilize a configuração de Treino para seleccionar o tipo de treino que pretende. O Treino pode ser baseado em tempo, distância, calorias, frequência cardíaca, ritmo, velocidade ou intervalo.

Nota:

- Durante a configuração do treino, o ecrã exibido varia de acordo com o treino seleccionado.
- Depois de configurar o modo de Treino, pressione o para registar os resultados do seu treino botão 3.
- Se desejar cancelar, pressione o botão 1 para voltar à vista de relógio.

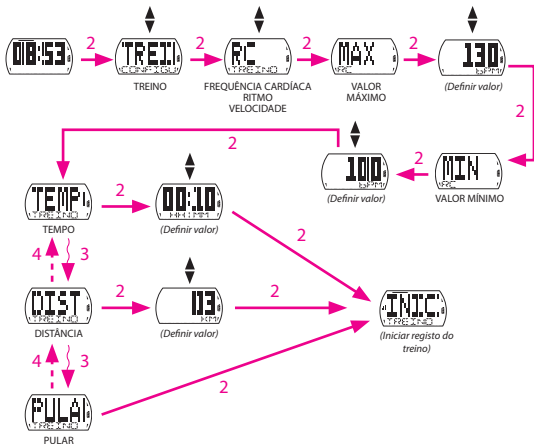
Por Tempo/Distância/Calorias

O treino pode ser definido por tempo, distância ou calorias queimadas.



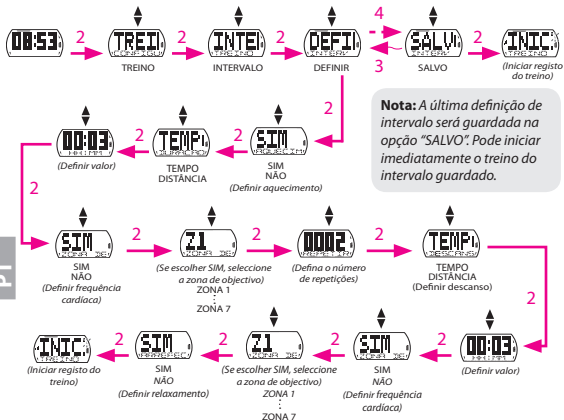
Por Frequência cardíaca/Ritmo/Velocidade

O treino pode ser definido por frequência cardíaca, ritmo ou velocidade.



Por intervalo

Utilize a configuração por intervalo para especificar o intervalo entre o tempo de treino, aquecimento e relaxamento. Por predefinição, os tempos de aquecimento e relaxamento estão definidos para 5 minutos.

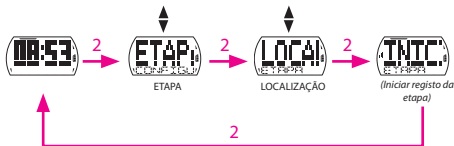


Definir treino de Etapa

Utilize Etapa por distância para especificar a distância de cada etapa.
Depois de correr uma distância especificada, o Cardio 35 irá marcar a etapa automaticamente.



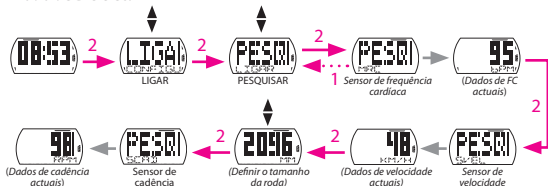
Utilize a configuração de Etapa por localização para definir a sua localização actual como ponto de etapa. Quando atingir o ponto de etapa, o Cardio 35 irá marcar a etapa automaticamente.



Ligar sensores

Utilize a configuração Ligar para emparelhar sensores e outros acessórios opcionais com o Cardio 35.

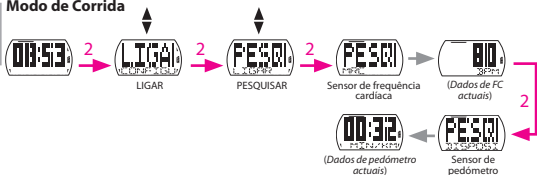
Modo de Bicicleta



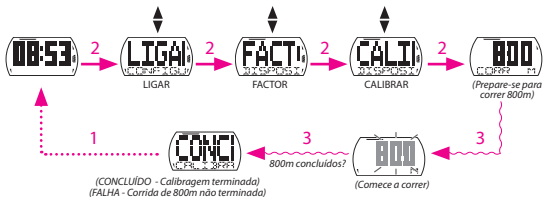
Nota: Para ver e verificar os dados dos sensores ligados, selecione "LIGAR > INFO".

Modo de Corrida

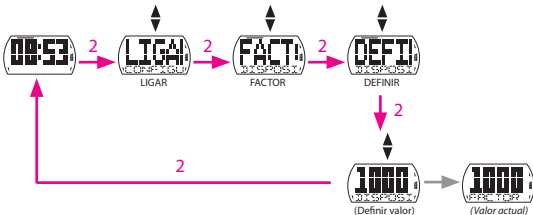
PT



Calibrar o Pedómetro



Definir manualmente o comprimento do passo do pedómetro



Nota:

- Quando os sensores estiverem ligados, o Cardio 35 emitirá um breve aviso sonoro e os indicadores LED (acima dois ícones) irão piscar durante 5 segundos.
- Uma vez ligado o sensor, a ID do mesmo será exibida no ecrã.

Por exemplo:



Pressione o botão **2** para confirmar e avançar para o item seguinte. Se não desejar ligar o sensor detectado, pressione o botão **1** para abortar.

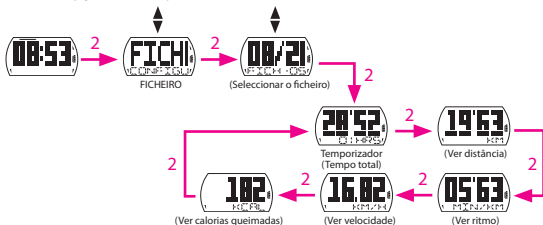
- Mantenha uma distância de aproximadamente 30 metros entre sensores similares.
- Se a ilustração abaixo for apresentada no ecrã, significará que foram detectados mais de 2 sensores. Pressione o botão **1** para procurar novamente o sensor.

PT



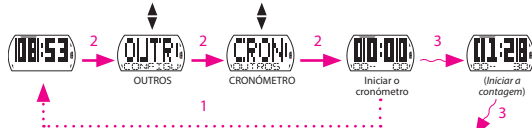
Visualizar o registo do exercício/treino

Utilize a opção Ficheiro para visualizar o seu histórico de treinos.



Utilizar o Cronómetro

Podemos utilizar o Cardio 35 como cronómetro.



Nota: Depois de parar o cronómetro, pressione o botão 4 para o reiniciar ou pressione o botão 2 para ver os ficheiros de dados de etapa.



Parar o cronómetro

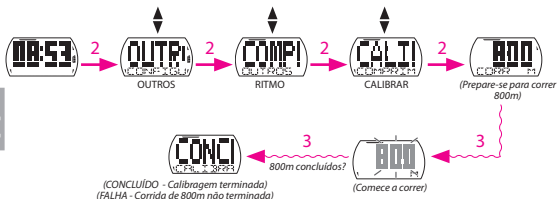
Distância da caminhada

Pode calibrar a distância da caminhada utilizando o valor predefinido de 800m ou introduzir a sua própria distância de caminhada manualmente.

Definir manualmente o comprimento do passo



Calibrar o comprimento do passo



Nota: Apenas poderá calibrar o comprimento do passo se estiver no interior.

Deslocamento automático

Utilize a definição de Deslocamento automático para activar ou desactivar a função de deslocamento automático. Se esta função estiver activada, todas as informações do exercício serão exibidas em sequência sem pressionar qualquer botão durante o exercício ou treino.












Limpar armazenamento

Utilize a opção Limpar armazenamento para eliminar todos os registos de treino e etapa no Cardio 35.

Nota: Certifique-se de que efectuou uma cópia de segurança de todos os seus dados através da aplicação Bryton Bridge 2 antes de utilizar esta função.



Ícones

Ícone	Item	Ícone estático	Ícone intermitente
	Ícone da bateria	Nível da bateria	Bateria a carregar
		-	Bateria fraca
	Ícone do GPS	Nível do sinal de GPS	À procura de sinal de GPS
	Ícone do registo	Memória cheia, é necessário libertar espaço	Registo em curso
	Ícone da frequência cardíaca	-	-
	Ícone de pedómetro	-	-
	Ícone do sensor de cadência	-	-
	Ícone do sensor de velocidade	-	-
	Ícone do alarme	O alarme encontra-se definido	-

Especificações

Cardio 35

Item	Descrição
Ecrã	LCD de segmento FSTN positivo com 23,18 x 14mm
Tamanho físico	4,2 x 6,9 x 1,25 cm
Peso	47 g
Temperatura de funcionamento	-10°C ~ 50°C
Temperatura de carregamento da bateria	0°C ~ 40°C
Duração da bateria	Até 35 dias em modo de relógio Até 7,5 horas em modo de treino com o GPS ligado
GPS	Receptor de GPS SiRFstarIV integrado de alta sensibilidade, com antena interna
Transmissor-receptor RF	2,4 GHz ANT+ transceptor com antena interna
Armazenamento	Memória flash de série com 1 MB incorporada
Acelerómetro	Sensor de aceleração de 3 eixos

PT

Terminologia do ecrã

Terminologia	Exibição no ecrã
Alerta	ALER
Cronómetro	CRON
Hora2	HR 2
Limpar memória	LIMP MEM
Sensor combinado	SCOM
Velocidade	VEL
Calorias	CAL
Zona 1 do ritmo cardíaco	Z1RC
Cadência	CAD
Ajustar	AJUST
Hora de Verão	HORVER
Informação	INFO
Intervalo	INTR
Distância	DIST
Localização	LOC
Múltiplos sensores	MULTSENS
Calibrar	CALIB
Tom dos botões	TOM

PT