

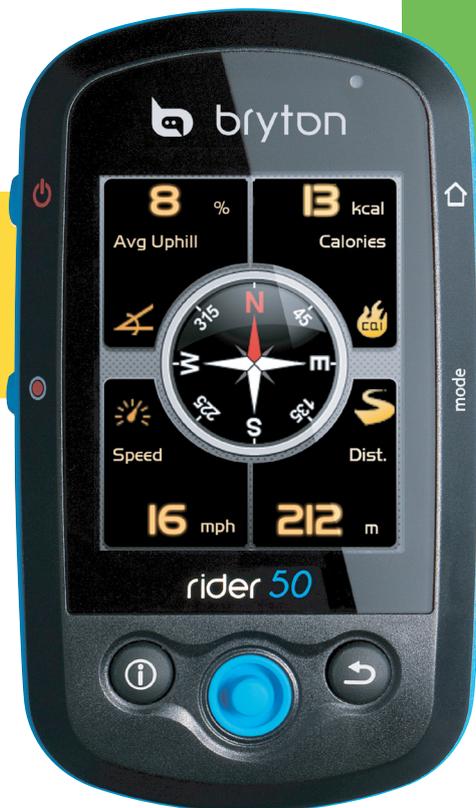


bryton®



Rider 50

Manual de
usuario



Índice

Primeros pasos 5	Mi sesión de ejercicios 20
Su Rider 50..... 5	Sesiones de ejercicios de prueba..... 21
Restablezca el Rider 50..... 6	Detener entrenamiento..... 22
Accesorios..... 6	Podómetro 23
Iconos de estado 6	Configuración 24
Buscar e ir 8	Vista de tabla..... 24
Navegar trayectos desde el Historial 8	Página de información / Página de altura / Página de mapa / Página de Compañero virtual24
Navegue trayectos desde Viaje planificado 8	Modo Día/Noche25
Buscar ubicación 9	Sensores..... 26
Buscar PDI 9	Brújula.....26
Introduzca el Nombre de una ubicación usando el Teclado en pantalla 10	Calibración de la brújula26
Seleccione una Categoría 10	Ritmo.....27
Buscar ubicación.....11	Frecuencia cardíaca27
Mis Favoritos 12	Velocidad.....28
Detener navegación..... 13	Velocidad/Ritmo28
Grabación de datos 13	Potencia28
Historial 13	Detectar autom.....29
Usar el mapa 14	Cambiar configuración de altitud 29
Entrenamiento 16	Altitud actual.....29
Sesiones de ejercicios sencillas 16	Otra Posición de altitud.....30
Por tiempo 16	Cambiar configuración del sistema 30
Por distancia..... 17	Retroillum. Desactivada30
Por calorías..... 17	Brillo31
Sesiones de ejercicios básicas.. 18	Idioma.....31
Sesión de ejercicios en intervalos..... 19	Formato de fecha.....31
Sesiones de ejercicios por vueltas 19	Formato de hora32
Compañero virtual..... 20	Formato de las unidades32
	Modificar Fecha y Hora 33
	Alerta 33

Ritmo.....	34
Distancia	34
Velocidad.....	34
Tiempo	35
Frecuencia cardíaca	35
Ver Estado GPS	36
Personalizar Perfil de usuario ..	36
Personalizar Perfil de bicicleta.....	37
Cambiar Configuración de mapa	37
Administración de datos	38
Cargar ficheros	38
Introduzca una tarjeta microSD (opcional)	38
Conecte el cable USB	38
Transfiera ficheros a su ordenador	38
Transfiera ficheros a otro Rider 50.....	38
Transferir datos.....	39
Recibir datos.....	39
Cronómetro.....	40
Cuenta atrás.....	40
Temporizador	41
Apéndice	42
Especificaciones	42
Información de la batería	43
Tamaño y circunferencia de la rueda	44
Zonas de frecuencias cardíacas	45
Cuidado básico para su Rider 50.....	45

A black triangle with a white exclamation mark inside, indicating a warning.

ADVERTENCIA

Siempre consulte su médico antes de comenzar o modificar cualquier programa de entrenamiento. Lea los detalles en la Guía de información sobre garantía y seguridad incluida en el empaque.

Registro del producto

Ayúdenos a suministrarle un mejor soporte al rellenar el registro de su dispositivo a través de Bryton Bridge.

Visite <http://support.brytonsport.com> para más información.

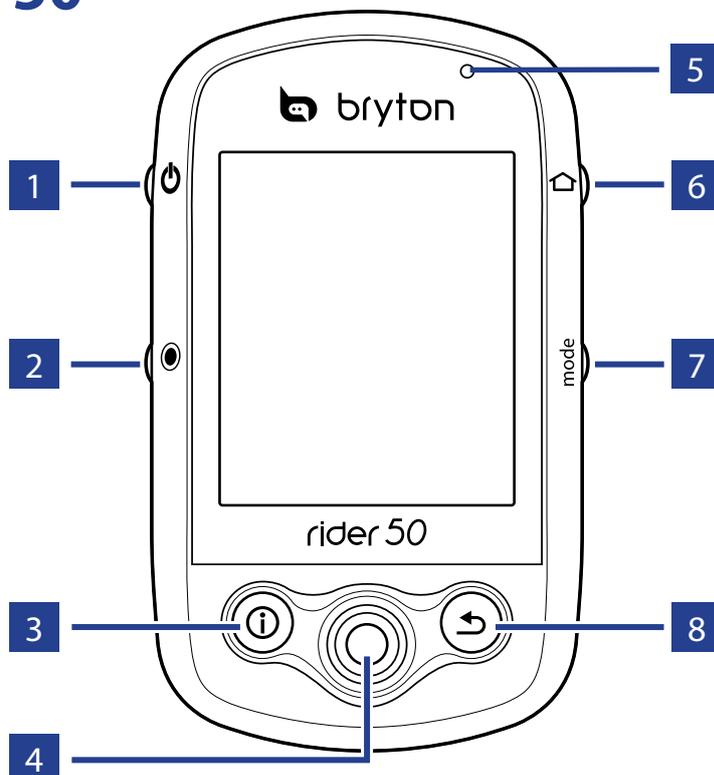
Software Bryton

Visite <http://brytonsport.com> y descargue el software gratis para cargar su perfil personal, los trayectos y para analizar sus datos en la web.

Primeros pasos

Esta sección lo guiará en cuanto a las preparaciones básicas antes de comenzar a usar su Rider 50.

Su Rider 50



1 Alimentación

- Pulse y mantenga pulsado para encender o apagar el Rider 50.
- Pulse brevemente para encender o apagar la retroiluminación.

2 Inicio / Detener

- En el modo entrenar o en el modo dirección, pulse y mantenga pulsado para detener la escritura del registro.
- En ciclismo libre, pulse para iniciar la grabación. Pulse y mantenga pulsado para detener la grabación.

3 Información

- Pulse para visualizar información sobre la Lista de mensajes, Vista general entr. (Se visualiza una vez se inicia un entrenamiento), Vista general de pasos (Se visualiza una vez se activa el Podómetro), o Información

de vueltas (Se visualiza una vez de inicia un Entrenamiento con vueltas).

4 Navegador de 5 vías / Aceptar

- Moverse hacia arriba/abajo para desplazarse a través de la lista, moverse a la derecha hacia la siguiente página; moverse a la izquierda de regreso a la página anterior. Pulse el centro para confirmar la selección.
- En la página del mapa, mueva el cursor a través del navegador de 5 vías hasta la ubicación que usted desea guardar, pulse para guardar el Punto de interés (PDI). Muévase hacia arriba/abajo/izquierda/derecha para visualizar el mapa. Pulse el centro para invocar la barra de zoom in/out. Púselo nuevamente para cancelar.

5 Indicador LED

- El color rojo indica que se está cargando; el verde, que está completamente cargado.

6 Menú

- Pulse para abrir el menú.
- Pulse y mantenga pulsado para calibrar el barómetro.

7 Modo mode

- Pulse para cambiar los modos: Tabla, Mapa y Compañero virtual (Se visualizan una vez iniciado el entrenamiento).

- Para cambiar rápidamente la información que se visualiza en una tabla, usted puede resaltar la tabla al mover el navegador de 5 vías y entrar a la misma para seleccionar un nuevo elemento a visualizar.

8 Atrás

- En la Página de mapas, pulse  para volver a centrar la posición del cursor en la vista de tabla.
- En otras páginas, pulse para regresar a la página anterior o para cancelar una operación.

Restablezca el Rider 50

Para restablecer el Rider 50, pulse y mantenga pulsado  y  por cinco segundos.

Accesorios

El Rider 50 viene con los siguientes accesorios:

- Adaptador de alimentación
 - Conector(es)
 - Cable USB
 - Soporte para bicicleta
 - Tarjeta microSD
- Elementos opcionales:*
- Sensor de velocidad y cadencia
 - Correa para medir la frecuencia cardiaca

Iconos de estado

Icono	Descripción
Bicicleta en uso	
	Bicicleta 1
	Bicicleta 2
Estado de señal GPS	
	No hay señal (posición no establecida)
	Señal débil
	Señal fuerte

Icono	Descripción
Estado de alimentación	
	Carga completa
	Carga media
	Carga baja
	Sensor de frecuencia cardiaca activo
	Sensor de ritmo activo
	Medidor de potencia activo

Icono	Descripción
	Notificación de mensaje nuevo
	Plan de entrenamiento en curso
	Escribiendo en registro

NOTA: Plan de entrenamiento, Escritura en registro y Mensaje nuevo sólo se visualizan cuando están en curso.

Buscar e ir

Con la función Buscar e ir, usted puede navegar en recorridos guardados en el Historial, Viaje planificado, y Mi lista de PDIs. Usted también puede encontrar sus puntos de interés o un lugar al introducir el nombre, la dirección o la coordenada de la ubicación.



1. Pulse el botón del Menú  para abrir el menú.
2. Use el navegador de 5 vías para seleccionar **Buscar e ir**.
 - Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar el elemento.
 - Pulse el centro para confirmar.

Navegar trayectos desde el Historial

Usted puede navegar cualquier viaje guardado en el historial de su Rider 50.



1. En el menú Buscar e ir, use el navegador de 5 vías para seleccionar **Historial**.
2. Seleccione un recorrido de la lista.
3. Resalte  y pulse el centro del navegador de 5 vías para iniciar la navegación.
4. Una línea punteada rosada (trayecto) aparecerá en el mapa y le mostrará la dirección hacia su destino.

Navegue trayectos desde Viaje planificado

Usted puede navegar un recorrido cargado en su Rider 50 desde la aplicación Bryton Bridge.

1. Prepare y descargue su viaje a través de brytonsport.com y de la aplicación Bryton Bridge.
2. Conecte su Rider 50 al ordenador usando el cable USB.
3. Siga las instrucciones que aparecen en la pantalla para transferir los datos a su Rider 50.
4. Pulse el botón  del Menú.
5. Use el navegador de 5 vías para seleccionar **Buscar e ir > Viaje planificado**.
6. Seleccione un recorrido de la lista y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar. Muestra los detalles del recorrido.



Seleccione una opción:



- ver la ruta.



- borrar la ruta seleccionada de la Lista de Viajes planificados.



En la Vista general, seleccione una opción:



- cambiar los puntos iniciales y finales.



- ver la ruta en el mapa.



- navegar hacia el destino seleccionado.

- Un viaje planificado se representa por medio de una línea verde en el mapa; la línea rosada representa la dirección hacia su destino.

NOTA: Para añadir una ubicación a Mi lista de PDIs, pulse el botón ⓘ Información. Resalte ★ e introduzca el nombre de la ubicación.

Buscar ubicación

Usted puede buscar puntos de interés desde los puntos ref. (ubicación) guardados y las búsquedas recientes en sus Favoritos. Usted también puede buscar ciertos lugares al introducir la dirección de los mismos.

Buscar PDI



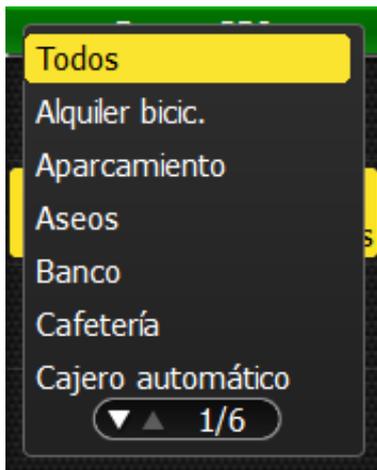
1. En el menú Buscar e ir, use el navegador de 5 vías para seleccionar **Buscar > Buscar PDI**.
2. Introduzca un nombre y seleccione una categoría.
3. Para iniciar la búsqueda, use el navegador de 5 vías para resaltar 🔍 y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.

Introduzca el Nombre de una ubicación usando el Teclado en pantalla



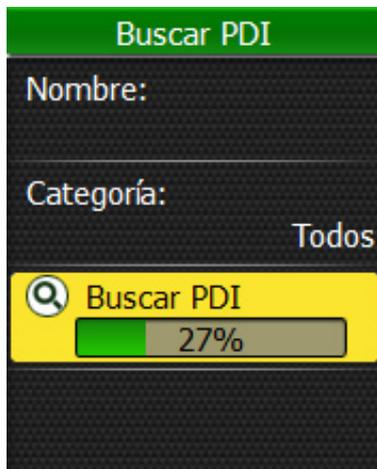
1. Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo/la derecha para seleccionar el carácter.
2. Pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar la selección.
 - Para alternar entre las letras mayúsculas y minúsculas, seleccione .
 - Para cambiar el método de entrada, seleccione .
 - Para mover la posición del cursor, seleccione  o .
3. Cuando finalice, use el navegador de 5 vías para resaltar  y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.

Seleccione una Categoría

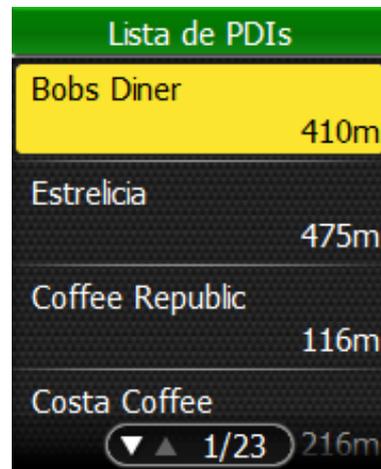


1. Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar la categoría deseada.
2. Pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar la selección.

Un ejemplo de resultado de búsqueda de PDI

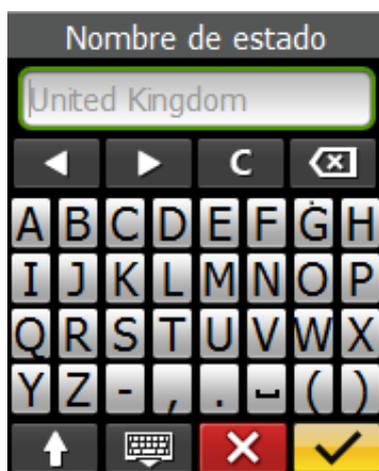


Buscar detalles



Buscar resultado

Buscar ubicación

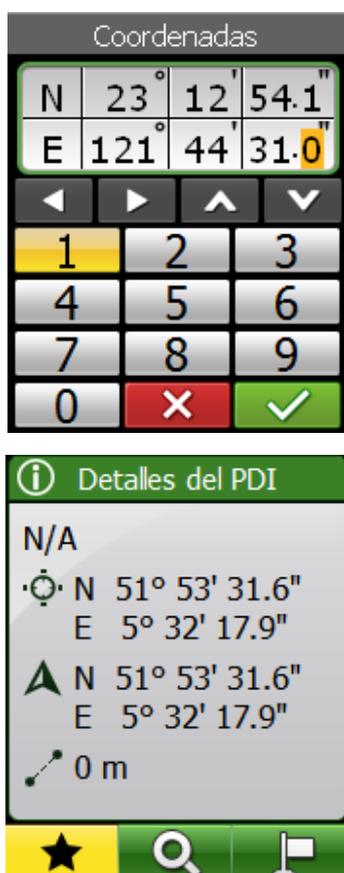


1. En el menú Buscar e ir, use el navegador de 5 vías para seleccionar **Buscar > Dirección**.
2. Introduzca una dirección (país-estado, ciudad, nombre de carretera y número de casa).
3. Para iniciar la navegación hacia el destino, use el navegador de 5 vías para resaltar  y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.

NOTA: Para usar la Función de búsqueda, la posición del GPS debe estar establecida. Buscará el lugar dentro de un radio de 6 km a partir de la posición actual.

Buscar coordenadas

Usted puede buscar lugares al introducir la coordenada de la ubicación.



1. En el menú Buscar e ir, use el navegador de 5 vías para seleccionar **Buscar coordenadas**.
2. Use el navegador de 5 vías para seleccionar el formato de búsqueda de las coordenadas y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.
3. Use el navegador de 5 vías para introducir las coordenadas nuevas.
 - Para moverse a otro campo, seleccione  o . Usted también puede cambiar las coordenadas para seleccionar  o .
4. Cuando finalice, use el navegador de 5 vías para resaltar  y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.
5. Usted puede guardar las coordenadas al seleccionar  y navegar al seleccionar .

Mis Favoritos

Usted puede navegar en cualquier punto de interés guardado en Mis Favoritos.

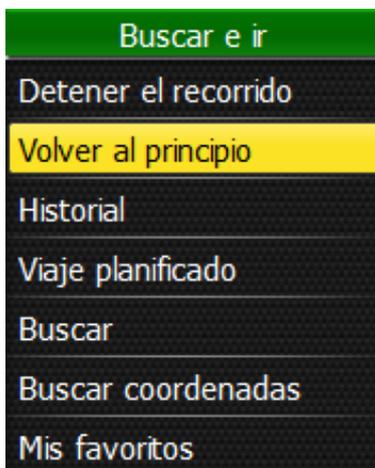


1. En el menú Buscar e ir, use el navegador de 5 vías para seleccionar **Mis favoritos**.
2. Seleccione un lugar de la lista y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.
Muestra los detalles del PDI.
3. Use el navegador de 5 vías para resaltar  para iniciar la navegación del recorrido.

Seleccione una opción:

-  - mostrar ruta de PDI en el mapa.
-  - borrar la ruta seleccionada de la Lista de PDIs.
-  - navegar hasta su PDI seleccionado.

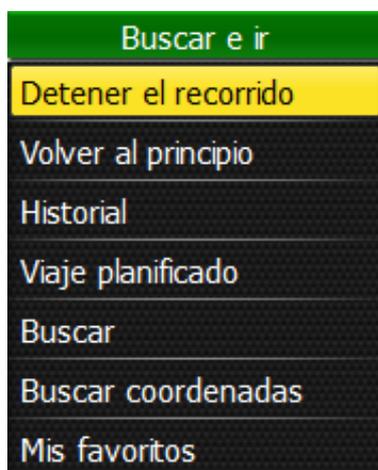
Volver al principio



Una vez usted haya llegado a su destino o finalizado su recorrido, pulse el botón  del Menú y use el navegador de 5 vías para seleccionar **Buscar e ir > Volver al principio**.

El Rider 50 lo llevará de vuelta al punto inicial.

Detener navegación



Para detener su recorrido:

1. Pulse el botón  del Menú.
2. Use el navegador de 5 vías para seleccionar **Buscar e ir > Detener el recorrido**.

Grabación de datos

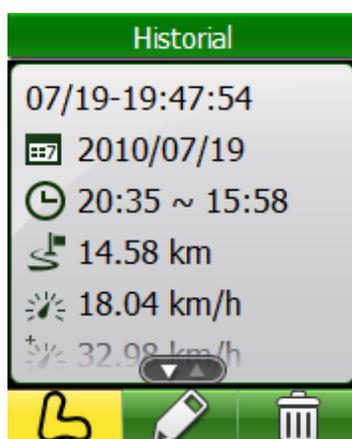
El Rider 50 puede grabar puntos cada segundo de su recorrido.

- En el modo entrenar o en el modo dirección, pulse  para detener la escritura en el registro.
- En ciclismo libre, pulse  para comenzar la grabación y púselo nuevamente para detener dicha grabación.

Historial

El Rider 50 guarda automáticamente el historial cuando inicia el temporizador. El Historial incluye la fecha, el tiempo, la distancia, la velocidad promedio y la altura.

Después de que finalice un recorrido, usted puede ver los datos del historial en el Rider 50.



Para ver su historial:

1. Pulse el botón del Menú  para abrir el menú.
2. Use el navegador de 5 vías para seleccionar **Buscar e ir > Historial**.
3. Seleccione una ruta la Lista de historiales y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.
Muestra los detalles de la ruta.

Seleccione una opción:

 - ver la ruta.

 - editar el nombre del Historial seleccionado.

 - borrar la ruta seleccionada de la Lista de historiales.

NOTA:

- Los tres iconos sólo se visualizarán sólo en los registros escritos con información GPS. De lo contrario, usted sólo verá el icono .
- Usted también puede cargar su historial en brytonsport.com para dar seguimiento a todos los datos de su recorrido. Consulte "Administración de datos" en la página 38.
- Usted también puede ver el historial al pulsar el botón del Menú  y usar el navegador de 5 vías para seleccionar **Ver historial**.

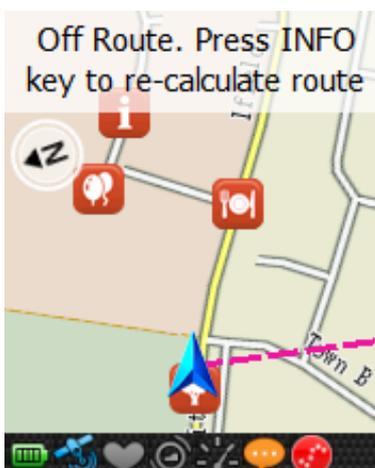
Usar el mapa

Pulse el botón de Modo **mode** para cambiar al Modo de mapa. Cuando comience su recorrido, una línea punteada (trayecto) aparecerá en el mapa y le mostrará la ruta hacia su destino.



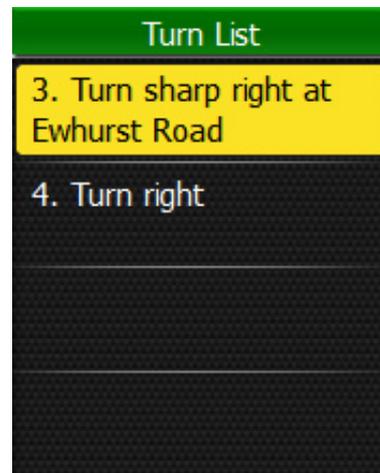
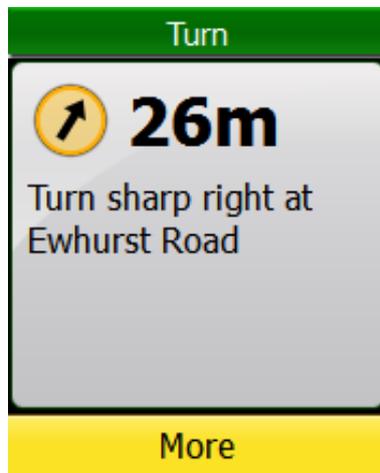
Use el navegador de 5 vías para hacer zoom en el mapa:

- Pulse el centro para invocar la barra de zoom in/out.
- Muévase hacia arriba/abajo/izquierda/derecha para visualizar el mapa.
- Pulse el centro nuevamente para esconder la barra del zoom.



Durante la navegación, si la ruta está fuera de curso, pulse el botón  para volver a calcular la ruta.

Cuando use el dispositivo para navegar, pule el botón Información ⓘ para ver el siguiente giro (ver imagen de la izquierda), y pulse **More (Más)** para ver los giros anteriores.



Entrenamiento

Montar bicicleta es uno de los mejores ejercicios para su cuerpo. Le ayuda a quemar calorías, a perder peso y a mejorar su buena forma física en general. Con la función Entrenamiento del Rider 50, usted puede configurar planes de entrenamiento o sesiones de ejercicios sencillas/avanzadas y entrenarse con su Compañero virtual. Use el Rider 50 para dar seguimiento al progreso de su entrenamiento o de su sesión de ejercicios.



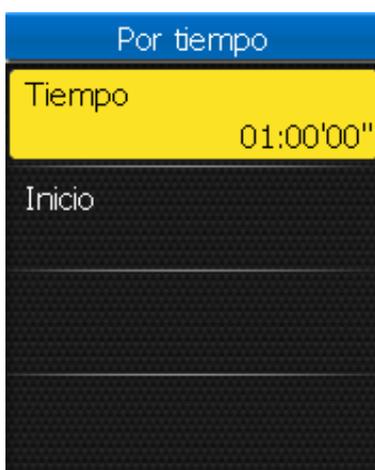
1. Pulse el botón del Menú  para abrir el menú.
2. Use el navegador de 5 vías para seleccionar **Entrenamiento**.
 - Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar el elemento.
 - Pulse el centro para confirmar.

Sesiones de ejercicios sencillas

Usted puede configurar sesiones de ejercicios sencillas al introducir sus objetivos, y Compañero virtual le ayudará a lograrlos.

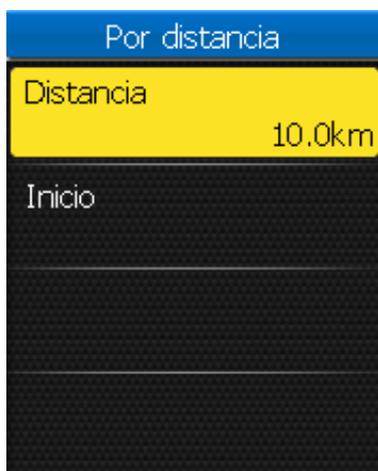
El Rider 50 le ofrece tres tipos de sesiones de ejercicios sencillas: Por tiempo, Por distancia y Por calorías.

Por tiempo



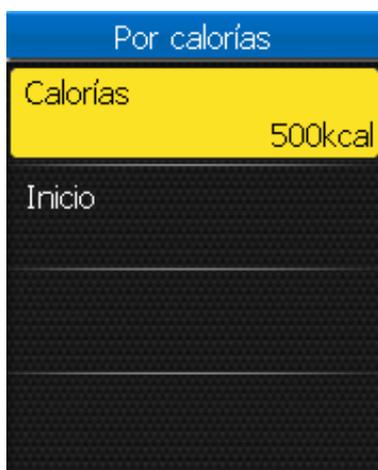
1. En el menú Entrenamiento, use el navegador de 5 vías para seleccionar **Plan > Sencillo > Por tiempo**.
2. Configure su tiempo.
3. Cuando finalice, use el navegador de 5 vías para resaltar **Inicio** y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.
4. El mensaje "¿Desea guardarlo en mi sesión de ejercicios?" aparecerá en la pantalla. Cuando finalice, use el navegador de 5 vías para resaltar  y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.
5. Introduzca el nombre de la sesión de ejercicios usando el teclado en pantalla.
6. Iniciar el recorrido. Pulse  para iniciar el entrenamiento y la escritura del registro.

Por distancia



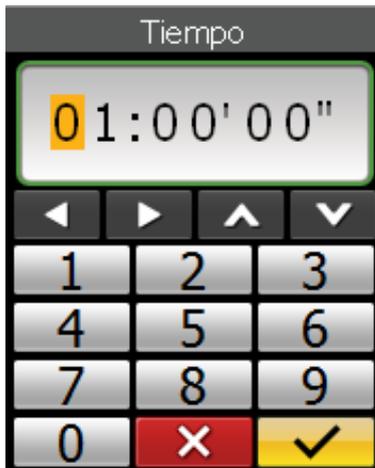
1. En el menú Entrenamiento, use el navegador de 5 vías para seleccionar **Plan > Sencillo > Por distancia**.
2. Configure su distancia.
3. Cuando finalice, use el navegador de 5 vías para resaltar **Inicio** y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.
4. El mensaje "¿Desea guardarlo en mi sesión de ejercicios?" aparecerá en la pantalla. Cuando finalice, use el navegador de 5 vías para resaltar y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.
5. Introduzca el nombre de la sesión de ejercicios usando el teclado en pantalla.
6. Iniciar el recorrido. Pulse para iniciar el entrenamiento y la escritura del registro.

Por calorías



1. En el menú Entrenamiento, use el navegador de 5 vías para seleccionar **Plan > Sencillo > Por calorías**.
2. Configure las calorías que desea quemar.
3. Cuando finalice, use el navegador de 5 vías para resaltar **Inicio** y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.
4. El mensaje "¿Desea guardarlo en mi sesión de ejercicios?" aparecerá en la pantalla. Cuando finalice, use el navegador de 5 vías para resaltar y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.
5. Introduzca el nombre de la sesión de ejercicios usando el teclado en pantalla.
6. Iniciar el recorrido. Pulse para iniciar el entrenamiento y la escritura del registro.

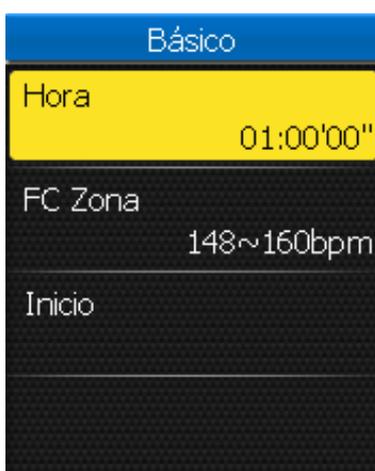
Usando el teclado en pantalla



- Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo/la derecha para seleccionar el carácter.
 - Resalte **C** para restablecer los datos.
 - Resalte **X** para borrar los datos.
 - Resalte **◀** or **▶** para mover la ubicación del cursor.
 - Resalte **↑** para alternar entre las letras mayúsculas y las minúsculas.
 - Resalte **⌨** para cambiar el método de entrada.
- Pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar la selección.
- Cuando finalice, use el navegador de 5 vías para resaltar **✓** y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.
 - Resalte **X** para cancelar la configuración.

Sesiones de ejercicios básicas

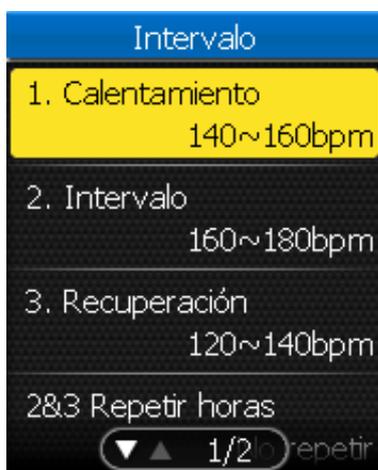
Usted puede crear sesiones de ejercicios basadas en el tiempo y en la zona de frecuencia cardiaca.



- En el menú Entrenamiento, use el navegador de 5 vías para seleccionar **Plan > Básico**.
- Configure su tiempo y el tipo de zona deseada.
- Cuando finalice, use el navegador de 5 vías para resaltar **Inicio** y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.
- El mensaje "¿Desea guardarlo en mi sesión de ejercicios?" aparecerá en la pantalla. Cuando finalice, use el navegador de 5 vías para resaltar **✓** y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.
- Introduzca el nombre de la sesión de ejercicios usando el teclado en pantalla.
- Iniciar el recorrido. Pulse **●** para iniciar el entrenamiento y la escritura del registro.

Sesión de ejercicios en intervalos

Usted puede crear sesiones de ejercicios en intervalos personalizadas con su Rider 50.



1. En el menú Entrenamiento, use el navegador de 5 vías para seleccionar **Plan > Intervalo**.
2. Configure los valores de la sesión de ejercicios en intervalos.
3. Cuando finalice, use el navegador de 5 vías para resaltar **Inicio** y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.
4. El mensaje "¿Desea guardarlo en mi sesión de ejercicios?" aparecerá en la pantalla. Cuando finalice, use el navegador de 5 vías para resaltar y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.
5. Introduzca el nombre de la sesión de ejercicios usando el teclado en pantalla.
6. Iniciar el recorrido. Pulse  para iniciar el entrenamiento y la escritura del registro.

Sesiones de ejercicios por vueltas

Con la función Vuelta, usted puede usar su Rider 50 para marcar automáticamente la vuelta en una ubicación específica o después de haber viajado una distancia específica. Usted también puede marcar manualmente la vuelta de su preferencia.



1. En el menú Entrenamiento, use el navegador de 5 vías para seleccionar **Plan > Vuelta**.
2. Seleccione el tipo de vuelta deseada.
3. Seleccione la configuración de la vuelta seleccionada.
4. Cuando finalice, use el navegador de 5 vías para resaltar **Inicio** y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.
5. Iniciar el recorrido. Pulse  para iniciar el entrenamiento y la escritura del registro.

Compañero virtual

Compañero virtual es su socio virtual diseñado para ayudarle a cumplir sus objetivos de entrenamiento o de sesiones de ejercicio sencillas.



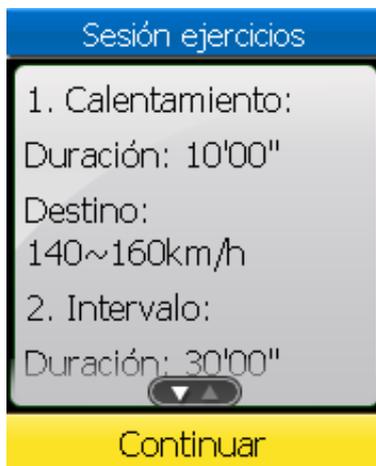
1. Elija un plan de entrenamiento en **Viaje planificado** o **Historial**.
2. Comience su recorrido.

Su Rider 50 muestra Compañero virtual y compite con usted durante el entrenamiento.

NOTA: Puede personalizar los campos de datos en el modo Compañero virtual. Consulte la sección "Tabla de Compañero virtual" en la página 24.

Mi sesión de ejercicios

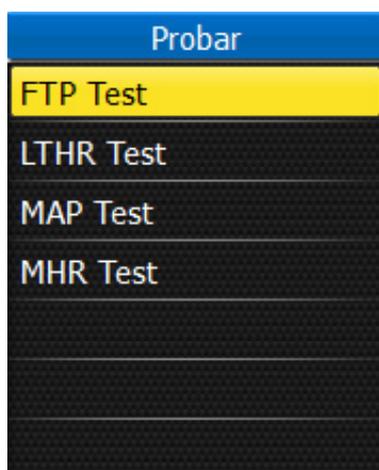
Con esta función, usted puede comenzar su sesión de ejercicios usando el plan de entrenamiento que guardó antes.



1. En el menú Entrenamiento, use el navegador de 5 vías para seleccionar **Sesión ejercicios**.
2. Seleccione el plan de entrenamiento deseado y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.
3. Los detalles de la sesión de ejercicios seleccionada aparecerán en la pantalla. Pulse el centro del navegador de 5 vías para iniciar la sesión de ejercicios.
4. Iniciar el recorrido. Pulse  para iniciar el entrenamiento y la escritura del registro.

Sesiones de ejercicios de prueba

Las sesiones de ejercicio de prueba se actualizarán automáticamente en su Rider 50 después de que usted realice la sincronización con la aplicación Bryton Bridge. A través de las sesiones de ejercicio de pruebas, usted puede medir su FTP (Umbral funcional de potencia), LTHR (Umbral anaeróbico de frecuencia cardíaca), MAP (Potencia aeróbica máxima) o MHR (Frecuencia cardíaca máxima) desde su Rider 50.

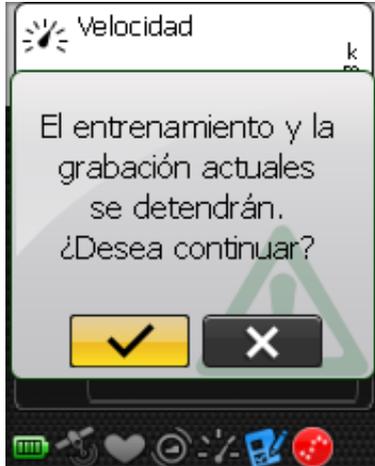


1. En el menú Entrenamiento, use el navegador de 5 vías para seleccionar **Probar**.
2. Seleccione el plan de entrenamiento de prueba deseado y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.
 - FTP Test: Sesión de ejercicios de prueba para medir su umbral funcional de potencia.
 - LTHR Test: Sesión de ejercicios de prueba para medir su umbral anaeróbico de frecuencia cardíaca.
 - MAP Test: Sesión de ejercicios de prueba para medir su potencia aeróbica máxima.
 - MHR Test: Sesión de ejercicios de prueba para medir su frecuencia cardíaca máxima.
3. Los detalles de la sesión de ejercicios seleccionada aparecerán en la pantalla. Pulse el centro del navegador de 5 vías para iniciar la sesión de ejercicios.
4. Iniciar el recorrido. Pulse  para iniciar el entrenamiento y la escritura del registro.

NOTA: Antes de iniciar la sesión de ejercicios de prueba, usted deberá tener un Rider 50, una correa para medir la frecuencia cardíaca y un medidor de potencia. La correa para medir la frecuencia cardíaca se usa para medir la MHR y el LTHR, y el medidor de potencia se usa para medir el FTP y la MAP.

Detener entrenamiento

Usted puede detener el entrenamiento actual cuando haya logrado su objetivo o si decide finalizar el entrenamiento actual.



1. Pulse y mantenga pulsado .
2. El mensaje "El entrenamiento y la grabación actuales se detendrán. ¿Desea continuar?" aparecerá en la pantalla. Para detener el entrenamiento actual, use el navegador de 5 vías para resaltar  y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.

Podómetro

Con la función Podómetro, usted puede grabar la cantidad de pasos que usted da. También puede determinar la distancia que ha recorrido y calcular cuántas calorías ha quemado. Use su podómetro para dar seguimiento a su progreso.



1. Pulse el botón del Menú  para abrir el menú.
2. Use el navegador de 5 vías para seleccionar **Podómetro**.
 - Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar el elemento.
 - Pulse el centro para confirmar.
3. Iniciar caminata.
El Rider 50 cuenta de manera automática cada paso que usted da.

NOTA:

- Para abandonar el podómetro, pulse la tecla  o  o  y seleccione  en el cuadro de mensaje.
- La cantidad de pasos diarios puede revisarse al pulsar la tecla  o puede cargar sus datos a través de Bryton Bridge para ver el análisis de los detalles en brytonsport.com.
- El dispositivo mantendrá un registro de 7 días con la cantidad de pasos. Use Bryton Bridge para cargar sus pasos antes de que los mismos sean substituidos por nuevos registros.

Configuración

Con la función Configuración, usted puede personalizar la configuración de la página, la configuración del sensor, la configuración del sistema, los perfiles de la bicicleta y del usuario, la configuración de las alertas, y la configuración del mapa.

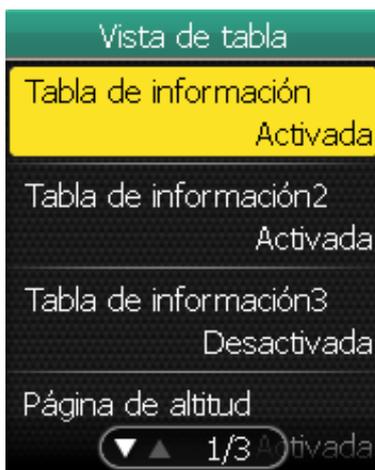


1. Pulse el botón del Menú  para abrir el menú.
2. Use el navegador de 5 vías para seleccionar **Configuración**.
 - Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar el elemento.
 - Pulse el centro para confirmar.

Vista de tabla

En la configuración de tabla, usted puede configurar las vistas de información, de altura, de mapa y de Compañero virtual. Usted también puede configurar el brillo de la pantalla.

Página de información / Página de altura / Página de mapa / Página de Compañero virtual



1. En el menú Config., use el navegador de 5 vías para seleccionar **Vista de tabla > Tabla de información, Tabla de información2, Tabla de información3, Página de altitud, Tabla de mapas, o Tabla de Compañero virtual**.
2. Mueva el navegador de 5 vías hacia la izquierda/derecha para seleccionar el número de la vista de tabla y pulse el centro para confirmar.
3. Use el navegador de 5 vías para seleccionar el campo del elemento que desea personalizar.



4. Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar la configuración del elemento y pulse el centro para confirmar.
Mueva el navegador de 5 vías hacia la izquierda/derecha para ir a la página siguiente/anterior de la lista.
5. Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar la configuración deseada.
6. Cuando finalice, pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.

NOTA: Cuando vea "--" en una tabla, significa que el sensor está inactivo. Para activar el sensor, consulte "Sensores" en las páginas 26-29.

Modo Día/Noche



1. En el menú Config., use el navegador de 5 vías para seleccionar **Vista de tabla > Modo Día/Noche**.
2. Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar la configuración deseada y pulse el centro para confirmar.
 - Día/Noche autom.: Ajuste automático del brillo de la luz de fondo.
 - Modo Día: Esquema de colores para visión diurna.
 - Modo Noche: Esquema de colores para visión nocturna.

Sensores

Usted puede personalizar la configuración del sensor, como es el caso de habilitar/deshabilitar la función, reescanear o calibrar el Rider 50.

Brújula



1. En el menú Config., use el navegador de 5 vías para seleccionar **Sensores > Brújula**.
2. Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar la configuración deseada y pulse el centro para confirmar.
 - Activado: Activa el sensor.
 - Desactivado: Desactiva el sensor.
 - Calibración: Calibra la brújula del Rider 50.

Calibración de la brújula



1. Sostenga firmemente su Rider 50 mil en la mano.
2. Ondule su brazo y trace el símbolo de infinito mostrado en la pantalla durante varios segundos.
3. Cuando la calibración se complete, se emitirá un pitido.

¡CUIDADO!

Cuando use la brújula electrónica, no coloque el Rider 50 cerca de objetos que generen campos magnéticos, como es el caso de aparatos eléctricos, imanes o edificios (torres de alto voltaje). Estos objetos podrían hacer que el Rider 50 apunte hacia una dirección incorrecta.

Ritmo



1. En el menú Config., use el navegador de 5 vías para seleccionar **Sensores > Ritmo**.
2. Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar la configuración deseada y pulse el centro para confirmar.
 - Activado: Activa el sensor.
 - Desactivado: Desactiva el sensor.
 - Scan: Reescanea para detectar el sensor de ritmo.

NOTA: Cuando aparece sus sensores de ritmo, asegúrese de que no haya otro sensor de ritmo dentro de un perímetro de 5 metros.

Frecuencia cardíaca



1. En el menú Config., use el navegador de 5 vías para seleccionar **Sensores > Frecuencia cardíaca**.
2. Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar la configuración deseada y pulse el centro para confirmar.
 - Activado: Activa el sensor.
 - Desactivado: Desactiva el sensor.
 - Scan: Reescanea para detectar el sensor de frecuencia cardíaca.

NOTA:

- Cuando el monitor de frecuencia cardíaca se haya apareado, el icono de frecuencia cardíaca  aparecerá en la pantalla principal.
- Cuando aparece sus sensores de frecuencia cardíaca, asegúrese de que no haya otro sensor de frecuencia cardíaca dentro de un perímetro de 5 metros.

Velocidad



1. En el menú Config., use el navegador de 5 vías para seleccionar **Sensores > Velocidad**.
2. Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar la configuración deseada y pulse el centro para confirmar.
 - Activado: Activa el sensor.
 - Desactivado: Desactiva el sensor.
 - Scan: Reescanea para detectar el sensor de velocidad.

Velocidad/Ritmo



1. En el menú Config., use el navegador de 5 vías para seleccionar **Sensores > Velocidad/ritmo**.
2. Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar la configuración deseada y pulse el centro para confirmar.
 - Activado: Activa el sensor.
 - Desactivado: Desactiva el sensor.
 - Scan: Reescanea para detectar el sensor de velocidad o de ritmo.

NOTA:

- Cuando el sensor de ritmo se haya apareado, el icono de sensor de ritmo  aparecerá en la pantalla principal.
- Cuando aparezcan sus sensores de ritmo/velocidad, asegúrese de que no haya otro sensor de ritmo / velocidad cerca.

Potencia



1. En el menú Config., use el navegador de 5 vías para seleccionar **Sensores > Potencia**.
2. Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar la configuración deseada y pulse el centro para confirmar.
 - Activado: Activa el medidor de potencia.
 - Desactivado: Deshabilita el medidor de potencia.
 - Scan: Reescanea para detectar el medidor de potencia.
 - Calibración: Calibra el medidor de potencia.

Detectar autom.



1. En el menú Config., use el navegador de 5 vías para seleccionar **Sensores > Detectar Autom.**
2. Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar la configuración deseada y pulse el centro para confirmar.
 - Sí: Escanea automáticamente los sensores.
 - No: Escanea manualmente los sensores.

Cambiar configuración de altitud

Usted puede configurar la altura de la ubicación actual y de cinco ubicaciones adicionales.

Altitud actual



1. En el menú Config., use el navegador de 5 vías para seleccionar **Calibración de la altitud > Altitud actual**.
2. Configure la altura actual.
3. Cuando finalice, use el navegador de 5 vías para resaltar y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.

Otra Posición de altitud

Usted puede configurar las cinco ubicaciones que se visitan con mayor frecuencia. Después de introducir manualmente cada ubicación de altura, seleccione la ubicación deseada, por ejemplo **Posición 1** y seleccione **Calibración** para modificar la altura correcta.



1. En el menú Config., use el navegador de 5 vías para seleccionar **Calibración de la altitud > Posición 1, Posición 2, Posición 3, Posición 4, o Posición 5.**
2. Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar la configuración deseada y pulse el centro para confirmar.
 - Altura: Configure la altura del lugar.
 - Editar nombre: Especifique el nombre del lugar.
 - Calibración: Calibre el Rider 50 con la altura del lugar especificada.

NOTA: Para garantizar de que los datos sean los correctos, es muy aconsejable que ajuste el barómetro cada vez que use su Rider 50.

Cambiar configuración del sistema

En su sistema Rider 50 usted puede personalizar aspectos tales como desactivar la retroiluminación, el brillo, el idioma del menú en pantalla y el formato de la hora/unidades.

Retroilum. Desactivada



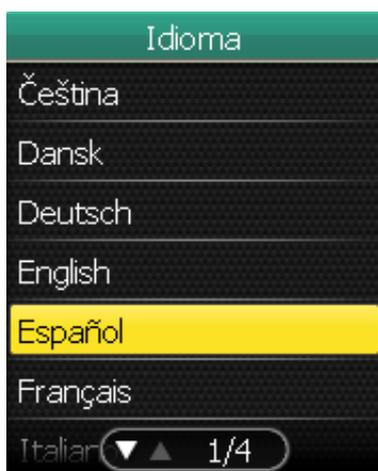
1. En el menú Config., use el navegador de 5 vías para seleccionar **Sistema > Retroilum. Desactivada.**
2. Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar la configuración deseada y pulse el centro para confirmar.

Brillo



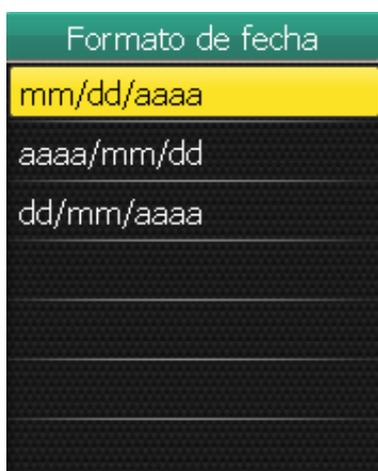
1. En el menú Config., use el navegador de 5 vías para seleccionar **Sistema > Brillo**.
2. Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para ajustar el nivel de brillo y pulse el centro para confirmar.

Idioma



1. En el menú Config., use el navegador de 5 vías para seleccionar **Sistema > Idioma**.
2. Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar el idioma deseado y pulse el centro para confirmar.

Formato de fecha



1. En el menú Config., use el navegador de 5 vías para seleccionar **Sistema > Tiempo/ unidades > Formato de fecha**.
2. Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar el formato de fecha deseado y pulse el centro para confirmar.

Formato de hora



1. En el menú Config., use el navegador de 5 vías para seleccionar **Sistema > Tiempo/ unidades > Formato de hora.**
2. Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar el formato de hora deseado y pulse el centro para confirmar.

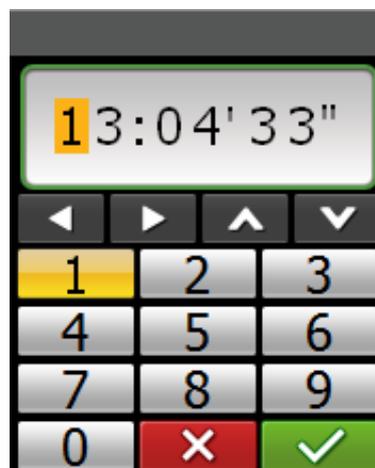
Formato de las unidades



1. En el menú Config., use el navegador de 5 vías para seleccionar **Sistema > Tiempo/ unidades > Unidades.**
2. Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar el formato de unidades deseado y pulse el centro para confirmar.

Modificar Fecha y Hora

Usted puede modificar la fecha y hora actual.



1. En el menú Config., use el navegador de 5 vías para seleccionar **Sistema > Tiempo/ unidades > Fecha o Hora**.
2. Introduzca la fecha nueva o modifique la hora actual usando el teclado en pantalla.
3. Cuando finalice, use el navegador de 5 vías para resaltar  y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.

Alerta

Con la función Alerta, el Rider 50 emite un pitido y muestra un mensaje que le notifica si:

- Su frecuencia cardiaca se ha sobrepasado o ha estado por debajo de una cantidad específica de palpitations por minuto (ppm).
- Usted ha sobrepasado o ha estado por debajo de la velocidad configurada durante su recorrido.
- Su velocidad de ritmo se ha sobrepasado o ha estado por debajo de una cantidad específica de revoluciones por minuto (rpm) de la biela.
- Usted ha alcanzado cierta distancia en las sesiones de ejercicio largas.
- Usted ha alcanzado cierto tiempo en las sesiones de ejercicio largas.

NOTA: Para usar las alertas de frecuencia cardiaca, velocidad o ritmo, usted debe tener un Rider 50, una correa para medir el ritmo cardiaco y un sensor de ritmo.

Ritmo



1. En el menú Config., use el navegador de 5 vías para seleccionar **Alerta > Por ritmo**.
2. Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar la configuración deseada y pulse el centro para confirmar.
 - Alerta: Configure el estado de la alerta.
 - Ritmo máx.: Especifique el ritmo más rápido en revoluciones por minuto (rpm) de la biela.
 - Ritmo mín.: Especifique el ritmo más lento en revoluciones por minuto (rpm) de la biela.

Distancia



1. En el menú Config., use el navegador de 5 vías para seleccionar **Alerta > Por distancia**.
2. Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar la configuración deseada y pulse el centro para confirmar.
 - Alerta: Configure el estado de la alerta.
 - Distancia: Especifique la distancia máxima.

Velocidad



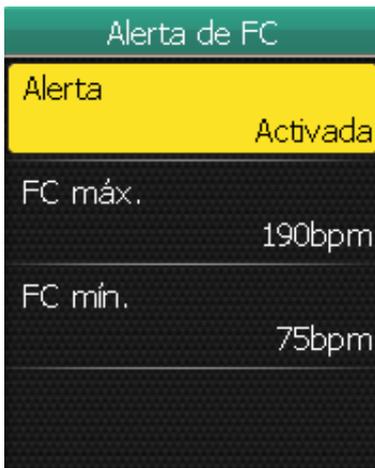
1. En el menú Config., use el navegador de 5 vías para seleccionar **Alerta > Por velocidad**.
2. Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar la configuración deseada y pulse el centro para confirmar.
 - Alerta: Configure el estado de la alerta.
 - Veloc. máx: Especifique la velocidad máxima.
 - Veloc. mín.: Especifique la velocidad mínima.

Tiempo



1. En el menú Config., use el navegador de 5 vías para seleccionar **Alerta > Por tiempo**.
2. Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar la configuración deseada y pulse el centro para confirmar.
 - Alerta: Configure el estado de la alerta.
 - Tiempo: Especifique el tiempo de recorrido máximo.

Frecuencia cardíaca



1. En el menú Config., use el navegador de 5 vías para seleccionar **Alerta > Frecuencia cardíaca**.
2. Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar la configuración deseada y pulse el centro para confirmar.
 - Alerta: Configure el estado de la alerta.
 - FC máx.: Especifique la frecuencia cardíaca máxima.
 - FC mín.: Especifique la frecuencia cardíaca mínima.

Ver Estado GPS

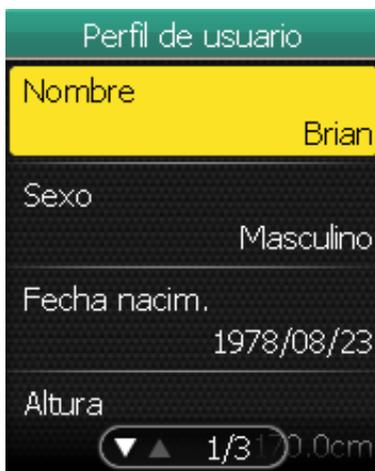
Usted puede ver la información acerca de la señal GPS que el Rider 50 recibe actualmente. El icono con la señal GPS se pone azul cuando se ha establecido la posición del GPS.



1. En el menú Config., use el navegador de 5 vías para seleccionar **Estado del GPS**.
2. Mueva el navegador de 5 vías hacia la izquierda/derecha para seleccionar la configuración deseada y pulse el centro para confirmar.
 - Activado: Habilita los satélites GPS. El Rider 50 buscará las señales de los satélites de manera automática.
 - Desactivado: Deshabilita los satélites GPS.

Personalizar Perfil de usuario

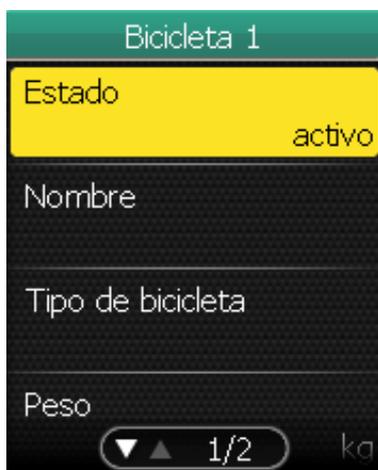
Usted puede cambiar su información personal.



1. En el menú Config., use el navegador de 5 vías para seleccionar **Perfil de usuario**.
2. Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar la configuración deseada y pulse el centro para confirmar.
 - Nombre: Introduzca su nombre usando el teclado en pantalla.
 - Sexo: Seleccione su sexo.
 - Fecha nacim.: Introduzca su fecha de nacimiento.
 - Altura: Configure su estatura.
 - Peso: Configure su peso.
 - MHR: Configure su frecuencia cardiaca máxima.
 - LTHR: Configure su umbral anaeróbico de frecuencia cardiaca.
 - MAP: Configure su potencia aeróbica máxima.
 - FTP: Configure su umbral funcional de potencia.

Personalizar Perfil de bicicleta

Usted puede personalizar el perfil/los perfiles de su(s) bicicleta(s).

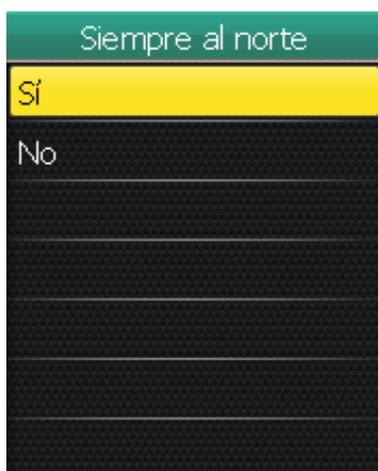


1. En el menú Config., use el navegador de 5 vías para seleccionar **Perfil de bicicleta > Bicicleta 1** o **Bicicleta 2**.
2. Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar la configuración deseada y pulse el centro para confirmar.
 - Estado: Configure el estado de la bicicleta.
 - Nombre: Introduzca el nombre de la bicicleta usando el teclado en pantalla.
 - Tipo de bicicleta: Seleccione el tipo de bicicleta.
 - Peso: Configure el peso de la bicicleta.
 - Ruedas: Configure el tamaño de las ruedas de la bicicleta.
 - Dist. total: Configure la distancia total del recorrido en la bicicleta.

NOTA: Para detalles sobre el tamaño de la rueda, consulte "Tamaño y circunferencia de la rueda" en la página 44.

Cambiar Configuración de mapa

Usted puede cambiar la orientación del mapa.



1. En el menú Config., use el navegador de 5 vías para seleccionar **Mapa > Siempre al norte**.
2. Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar la configuración deseada y pulse el centro para confirmar.
 - Sí: Vista del mapa cuando se dirige hacia el norte.
 - No: Vista aérea normal del mapa.

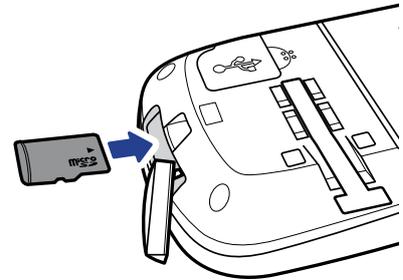
Administración de datos

Usted puede usar el Rider 50 como un dispositivo de almacenamiento masivo, y puede comprar por separado una tarjeta micro SD como una memoria externa adicional.

Cargar ficheros

Introduzca una tarjeta microSD (opcional)

Introduzca una tarjeta microSD con el área de contacto dorada hacia abajo como se muestra en la imagen.



Conecte el cable USB

1. Abra la cubierta protectora el puerto mini USB.
2. Conecte el extremo mini USB del cable USB al puerto mini USB del Rider 50.
3. Conecte el otro extremo a su ordenador. El Rider 50 se restablece y pasa al modo USB.

El ordenador detecta automáticamente el Rider 50 e instala el controlador y la aplicación necesarios.

Transfiera ficheros a su ordenador

1. Inicie la aplicación Bryton Bridge.
2. Siga las instrucciones que aparecen en la pantalla para transferir los datos a su ordenador.

NOTA: Cargue sus datos históricos a brytonsport.com y dé seguimiento a todos sus datos a través de la aplicación Bryton Bridge.

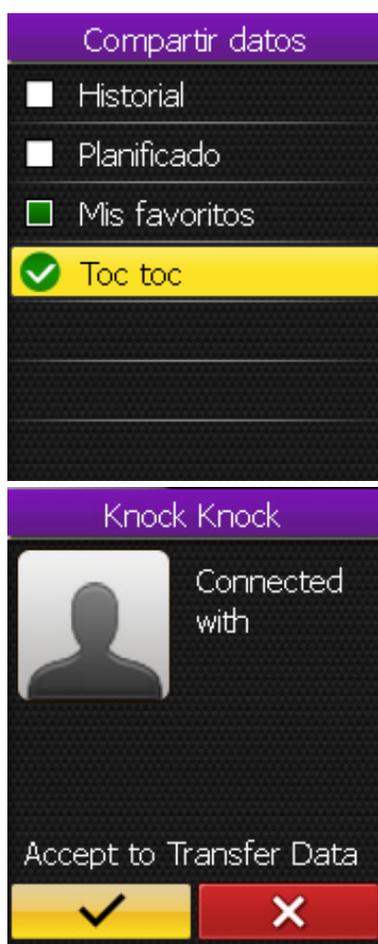
Transfiera ficheros a otro Rider 50

Con la función Toc Toc, usted puede transferir ficheros a otro Rider 50 usando la tecnología inalámbrica.



1. Encienda ambas unidades Rider 50 y coloque ambas unidades dentro del intervalo de separación (4 m).
2. Pulse el botón del Menú  para abrir el menú.
3. Use el navegador de 5 vías para seleccionar **Toc toc**.
 - Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar el elemento.
 - Pulse el centro para confirmar.

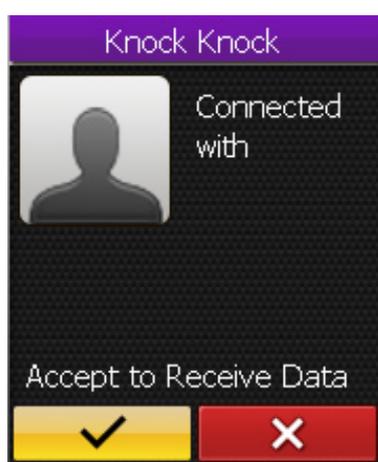
Transferir datos



1. En el menú Toc toc., use el navegador de 5 vías para seleccionar **Transferir datos**.
2. Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar los elementos de datos que desea compartir y pulse el centro para confirmar.
3. Use el navegador de 5 vías para seleccionar **Toc toc**.
4. La ventana "Llamada prep." aparecerá en la pantalla. Pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.
5. Cuando finalice, use el navegador de 5 vías para resaltar  y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.

NOTA: Coloque ambas unidades Rider 50 con una distancia de separación de 4 m (o más cerca).

Recibir datos



1. En el menú Toc toc, use el navegador de 5 vías para seleccionar **Recibir datos**.
2. La ventana "Llamada prep." aparecerá en la pantalla. Pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.
3. Para aceptar los datos recibidos por otra unidad Rider 50, use el navegador de 5 vías para resaltar  y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.

NOTA:

- La duración de la transferencia del fichero dependerá del tamaño del fichero. Se recomienda transferir ficheros pequeños cuando se compartan datos.
- Al transferir o aceptar los datos, mantenga el dispositivo a una distancia de 4 metros.

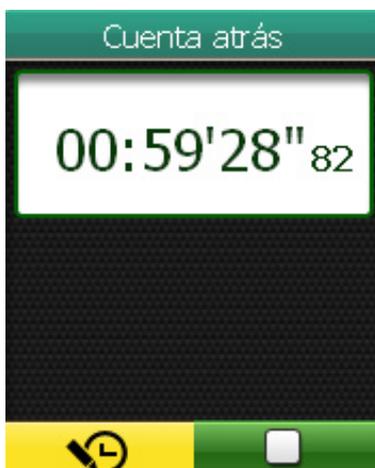
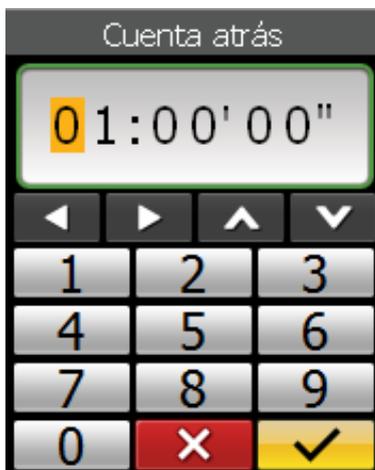
Cronómetro

Con la función Cronómetro, usted puede medir la cantidad de tiempo transcurrido desde que el Rider 50 se activó y se desactivó. Usted puede alternar entre dos modos: Cuenta atrás y Temporizador. "Cuenta atrás" se usa para notificarle que ha transcurrido el tiempo configurado. El temporizador se usa para medir el tiempo que tarda algo.



1. Pulse el botón del Menú  para abrir el menú.
2. Use el navegador de 5 vías para seleccionar **Cronómetro**.
 - Mueva el navegador de 5 vías hacia arriba/abajo para seleccionar el elemento.
 - Pulse el centro para confirmar.

Cuenta atrás



1. En el menú Cronómetro, use el navegador de 5 vías para seleccionar **Cuenta atrás**.
2. Configure el tiempo de la cuenta atrás, y resalte  y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.
3. Cuando inicie la cuenta atrás, use el navegador de 5 vías hacia la derecha/izquierda para resaltar  y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.
4. Para hacer una pausa en la cuenta atrás, mueva el navegador de 5 vías hacia la izquierda/derecha para resaltar  y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.
5. Para restablecer la cuenta atrás, mueva el navegador de 5 vías hacia la izquierda/derecha para resaltar  y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.

Temporizador



1. En el menú Cronómetro, use el navegador de 5 vías para seleccionar **Temporizador**.
2. Para iniciar el temporizador, pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.

3. Para grabar una vuelta mientras funciona el reloj, mueva el navegador de 5 vías hacia la izquierda/derecha para resaltar  y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar. Mostrará el tiempo de la primera vuelta.
 - Repita este paso para crear una vuelta nueva.
4. Para detener el reloj, mueva el navegador de 5 vías hacia la izquierda/derecha para resaltar  y pulse el centro del navegador de 5 vías para confirmar.

Favor de leer este Instructivo detenidamente antes de iniciar su funcionamiento. Contiene Información que debe conocer.

PRECAUCIÓN: Nunca conecte su Cable USB a Adaptadores de Energía. Uso exclusivo para conexión a un Ordenador.

Importador:

CIDEAR COMMERCIAL SOLUTIONS, SA DE CV

Ave. Palau N° 338, Col. Miravista, General Escobedo, Nuevo León, México, CP 66050

Tel: (044) 8112083717

RFC: CCS120504EM6

Apéndice

Especificaciones

Rider 50

Elemento	Descripción
Pantalla	LCD a color de 2,2"
Resolución	176 x 220
Tamaño físico	54,7 x 96 x 21,6 mm (2,15" x 3,77" x 0,85")
Peso	106 g (3,73 oz)
Temperatura de funcionamiento	-15°C ~ 50°C
Temperatura de carga de la batería	0°C ~ 40°C
Batería	Batería recargable de 1200mAh de litio
Autonomía de la batería	Cuando la retroiluminación está desactivada, puede funcionar hasta 15 horas
GPS	Receptor GPS ST de alta sensibilidad con antena de parche integrada
Transceptor de RF	Transceptor ANT+ de 2,4GHz con antena incrustada
Almacenamiento	iNAND de 2GB integrado, soporta tarjetas microSD de hasta 32GB
Barómetro	300 ~ 1100 hPA (+9000 ~ -500 m por encima del nivel del mar)

Sensor de velocidad y cadencia

Elemento	Descripción
Tamaño físico	37,5 x 35 x 12 mm
Peso	25 g
Resistencia al agua	1 ATM
Intervalo de transmisión	3 m
Autonomía de la batería	1 hora por día durante 22 meses (660 horas)
Temperatura de funcionamiento	5°C ~ 40°C
Frecuencia y protocolo de radio	Protocolo de comunicaciones inalámbricas 2,4 GHz / Dynastream ANT + Sport

la precisión se puede degradar por un mal contacto del sensor, por interferencias eléctricas y por la distancia entre el receptor y el transmisor.

Monitor de frecuencia cardíaca

Elemento	Descripción
Tamaño físico	34,7 x 3,4 x 1,1 cm
Peso	44 g
Resistencia al agua	10 m
Intervalo de transmisión	3 m
Autonomía de la batería	1 hora por día durante 16 meses (480 horas)
Temperatura de funcionamiento	5°C ~ 40°C
Frecuencia y protocolo de radio	Protocolo de comunicaciones inalámbricas 2,4 GHz / Dynastream ANT + Sport

la precisión se puede degradar por un mal contacto del sensor, por interferencias eléctricas y por la distancia entre el receptor y el transmisor.

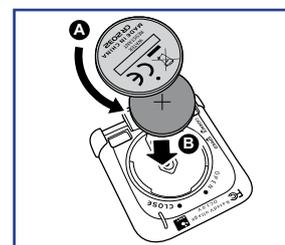
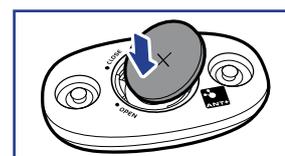
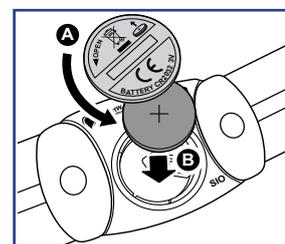
Información de la batería

Batería del monitor de frecuencia cardíaca y del sensor de ritmo

El monitor de frecuencia cardíaca/sensor de ritmo contiene una batería reemplazable CR2032.

Para reemplazar la batería:

1. Ubique la cubierta circular de la batería en la parte posterior del monitor de frecuencia cardíaca/sensor de ritmo.
2. Use una moneda para hacer girar la cubierta en sentido antihorario, de modo que la flecha de la cubierta apunte hacia OPEN (ABRIR).
3. Retire la cubierta y la batería. Espere 30 segundos.
4. Introduzca primero los contactos positivos de la batería, después coloque el resto dentro del compartimiento de la batería.
5. Use una moneda para hacer girar la cubierta en sentido horario, de modo que la flecha de la cubierta apunte hacia CLOSE (CERRAR).



NOTA:

- Cuando instale una batería nueva, si la batería no entra en contacto con el conector positivo primero, el conector positivo podría deformarse fácilmente y funcionar inadecuadamente.
- Tenga cuidado de no dañar o perder la junta tórica de la cubierta.
- Póngase en contacto con su departamento de desechos local para desechar las baterías adecuadamente.

Tamaño y circunferencia de la rueda

El tamaño de la rueda está marcado en ambos lados de las ruedas.

Tamaño de las ruedas	L (mm)
12 x 1,75	935
14 x 1,5	1020
14 x 1,75	1055
16 x 1,5	1185
16 x 1,75	1195
18 x 1,5	1340
18 x 1,75	1350
20 x 1,75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4 Tubular	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1-1/4	1905
26 x 2,10	2068
26 x 2,125	2070
26 x 2,35	2083
26 x 3,00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
650 x 35A	2090
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105
700 x 18C	2070

Tamaño de las ruedas	L (mm)
24 x 1,75	1890
24 x 2,00	1925
24 x 2,125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1(59)	1913
26 x 1(65)	1952
26 x 1,25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1-3/8	2068
26 x 1-1/2	2100
26 x 1,40	2005
26 x 1,50	2010
26 x 1,75	2023
26 x 1,95	2050
26 x 2,00	2055
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700 x 28C	2136
700 x 30C	2170
700 x 32C	2155
700C Tubular	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200

Zonas de frecuencias cardiacas

Zona	Qué hace	% de Reserva de FC
1: Muy ligera	Fantástico para los principiantes, personas que estén en una condición sumamente deficiente y personas interesadas en ejercitarse para perder peso porque el cuerpo quema más calorías provenientes de la grasa (las cuales usa como combustible) que calorías provenientes de los carbohidratos.	50-60%
2: Ligera	Control de peso y fortalecimiento de su corazón, le da la oportunidad de trabajar a un nivel óptimo. También conocido como "el umbral anaeróbico de frecuencia cardiaca" porque, a partir de este punto, su cuerpo comienza a cosechar los efectos positivos del ejercicio aeróbico.	60-70%
3: Moderada	Beneficia no sólo a su corazón sino también a su sistema respiratorio. Aumenta su resistencia y mejora su potencia aeróbica, que es la capacidad para transportar oxígeno hacia músculos específicos a los deportes, y dióxido de carbono hacia fuera de los mismos. Aumenta su MET (Equivalente metabólico).	70-80%
4: Difícil	Beneficios de un entrenamiento de alto rendimiento Aumente la capacidad de su cuerpo para metabolizar el ácido láctico, lo que le permite entrenar más arduamente antes de sentir el dolor que provoca la acumulación de lactato y la deuda de oxígeno.	80-90%
5: Máx.	Sólo atletas que tengan una excelente forma física deben trabajar en esta zona con una frecuencia y duración limitadas. Se opera con una deuda de oxígeno para entrenar las rutas metabólicas de las fibras musculares rápidas, aunque no las rutas o enzimas de resistencia.	90-100%

Cuidado básico para su Rider 50

El cuidar bien su Rider 50 disminuirá el riesgo de que su Rider 50 se dañe.

- No deje caer su Rider 50, ni lo someta a impactos severos.
- No exponga su Rider 50 a temperaturas extremas ni a un exceso de humedad.
- La superficie de la pantalla puede rayarse fácilmente. Use protectores de pantalla genéricos no adhesivos para ayudar a proteger la pantalla de rayaduras menores.
- Use detergente neutral diluido en un paño suave para limpiar su Rider 50.
- No trate de desarmar, reparar o hacer cualquier modificación a su Rider 50. Si intenta hacerlo, la garantía quedará anulada.

