



bryton



Cardio  
60

Bedienungsan-  
leitung

# Cardio 60



DE

## 1 Licht / Ein-/ Ausschalten (☀ / ⏻)

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

## 2 Zurück (↶)

- Drücken diese Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren oder einen Vorgang abzubrechen.
- Im Trainingsmodus stoppen Sie die Aufzeichnung mit der Taste. Im Messungsmodus drücken Sie zum Anhalten der Aufzeichnung, anschließend können Sie die Aufzeichnung mit stoppen.

## 3 OK (OK)

- Drücken Sie die Taste in der Uhransicht, um den Menümodus aufzurufen.
- Drücken Sie diese Taste in einem Menü, um eine Auswahl einzugeben oder zu bestätigen.
- Drücken Sie diese Taste bei laufender Aufzeichnung, um eine Runde zu markieren.

## 4 Aufwärts (▲)


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

## 5 Abwärts (▼ / □)



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

# Erste Schritte

## Ein-/Ausschalten

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

## Rücksetzen

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

## Grundeinstellungen

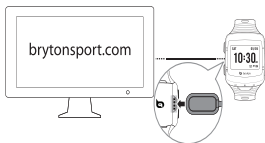
Wenn Sie das Gerät zum ersten Mal einschalten, erscheint der Einrichtungsassistent auf dem Bildschirm. Nehmen Sie die Geräteeinstellungen anhand der Anweisungen vor.

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

## Verbinden, synchronisieren und laden

1. Laden Sie die Bryton Bridge 2 Anwendung unter [brytonsport.com](http://brytonsport.com) herunter.

2. Verbinden Sie das Gerät über die mitgelieferte USB-Ladeklemme mit einem PC.



3. Starten Sie die Synchronisierung mit dem Gerät.

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

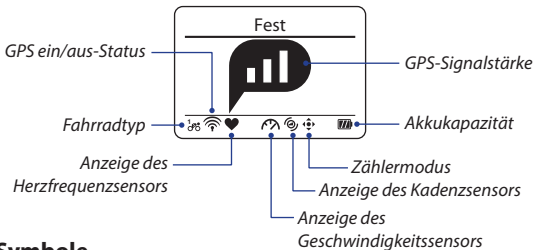
### Hinweis:

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



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

# Ansicht der Statusleiste



## Symbole

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

Symbol	Beschreibung
	Geschwindigkeitssensor aktiv
	Dual-Sensor aktiv
	Fahrradtyp
	Trainingsmodus
	Zählermodus
	Protokollierung wird durchgeführt
	Aufzeichnung wurde unterbrochen
Betriebsstatus	
	Volle Akkukapazität
	Halbe Akkukapazität /
	Niedrige Akkukapazität
	Akku erschöpft

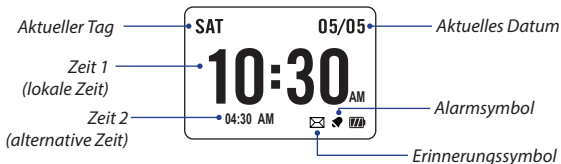
### Hinweis:

- Es erscheinen nur die aktiven Symbole auf dem Bildschirm.
- Bei aktiviertem **Dual-Sensor** wird das Sensorsymbol anstelle des Symbols des **Geschwindigkeitssensors** angezeigt.

\* Bitte gehen Sie für einen besseren Empfang auf ein offenes Gelände.

\*\* Blinken zeigt an, dass das Gerät nach wie vor nach GPS-Signalen sucht.

# Uhransicht



## Automatische Zeiteinstellung per GPS

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

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

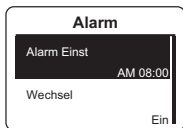
## Zeit manuell einstellen

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



## Alarm einstellen (Zeit 1)

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



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

# Trainings

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

## Hinweis:

### Datenfelder-Anzeige

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

### Triathlon-Modus

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

### Multisport-Modus

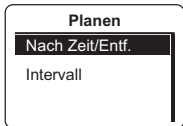
- Wählen Sie während des Multisport-Trainings und bei Festlegung der Moduseinstellung auf **Manuell** mit ▲/▼ die gewünschte Sportart (Lauf, Radfahren oder Schwimmen), drücken Sie zum Bestätigen **OK**. Drücken Sie dann zum Starten des Trainings **OK**.
- Wechseln Sie zur zweiten Sportart, indem Sie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

# Training

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

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

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




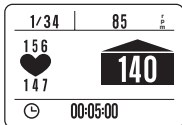
- Geben Sie den Trainingsnamen über die Bildschirmtastatur ein. Speichern Sie den Trainingsnamen nach der Eingabe durch Antippen des Symbols ↩.



## Bryton Test & Training

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


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



## Training starten/vorübergehend unterbrechen/ ganz anhalten

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

**Hinweis:**

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



## Intellig. Runde

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

## Runde markieren

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

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

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

## Verlaufsliste

So können Sie sich ihre Daten anzeigen lassen:

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

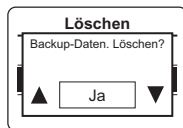
12/25	12:23	⬇
00:06:00	Laufzeit	
1.00	km	
150:00	min/km	
512	kcal	
5	laps	
✳	mehr	2/5

So zeigen Sie eine Übersicht an:

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

## Alle Übungs-/Trainingsdaten löschen

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





## Erinnerung einstellen

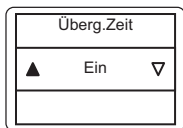
1. Wählen Sie im Menü mit ▲/▼ die Option **Einstellung > Trainings > Lauf, Radfahren, Schw. drauß.** oder **Weitere > Train. Erinnerung**, wählen Sie eine der verfügbaren Optionen; drücken Sie zum Aufrufen des Untermenüs **OK**.

**Hinweis:** Die vorhandenen Optionen unterscheiden sich je nach dem ausgewählten Modus:

- **Lauf**-Modus: Aus/Zeit/Entfernung/Gangart/HF/Tempo
  - **Radfahren**-Modus: Aus/Zeit/Entfernung/Geschw./HF/Kadenz
  - **Schwimmen im Freien**-Modus: Aus/Zeit/Entfernung
  - **Weitere**-Modus: Aus/Zeit/Entfernung
2. Drücken Sie ▲/▼, um die gewünschte Einstellung zu wählen, und drücken Sie **OK** zur Bestätigung.

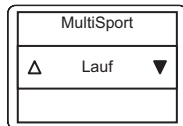
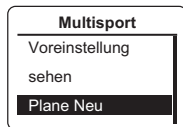
## Triathlon-Übergangszeit aktivieren

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



## Multisport-Reihenfolge festlegen

1. Wählen Sie im Menü mit ▲/▼ die Option **Einstellung > Trainings > Multisport > Manuell**, drücken Sie zum Aufrufen des Untermenüs **OK**.
2. Wählen Sie mit ▲/▼ **Voreinstellung**, drücken Sie **OK**.
3. Wählen Sie mit ▲/▼ die Option **Plane Neu**, bearbeiten Sie die Reihenfolge der Sportarten durch Drücken von **OK**.
4. Wählen Sie mit ▲/▼ die gewünschte Sportart, drücken Sie zum Bestätigen **OK**.
5. Um weitere Sporeinstellungen hinzuzufügen, drücken Sie **OK** und wiederholen Sie Schritt 4.
6. Wählen Sie nach Abschluss der Einrichtung mit ▲/▼ die Option **Spei.**, drücken Sie zum Aufrufen des Übergangszeit-Untermenüs **OK**. Wählen Sie dann mit ▲/▼ die Option **Ein**, drücken Sie zum Aktivieren der Einstellung **OK**.

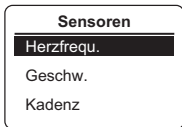


**Hinweis:** Falls Sie bei Schritt 2 **Manuell** wählen, müssen Sie nach Beginn des Trainings durch Drücken der **OK** zu einer anderen Sportart wechseln.

# Sensoren verbinden

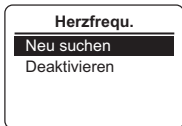
Verwenden Sie die Verbindungseinstellung, um die Sensoren mit dem Cardio 60 zu koppeln.

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



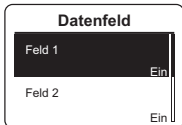
**Hinweis:** Informationen über die Sensor-ID sind im Lieferumfang enthalten.

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



# Anzeigeinstellungen anpassen

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



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

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

4. Drücken Sie ▲/▼, um die gewünschte Einstellung zu wählen, und drücken Sie **OK** zur Bestätigung.

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

## Benutzerprofil persönlicher gestalten

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

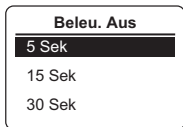
## Fahrradprofil persönlicher gestalten

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

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

## Einstellungen zum Ausschalten der Hintergrundbeleuchtung ändern

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



## Tastenton aktivieren

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

## Benachrichtigungsalarm aktivieren

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

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

DE

## Tastensperre

### a. Auto-Tastensperre

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

Wenn diese Funktion aktiviert ist, werden die Tasten automatisch nach 20 Minuten gesperrt.

### b. Manuelle Tastensperre

Halten Sie die Lichttaste (☼) gedrückt, wählen Sie dann „Tastensp“ zum Sperren der Tasten.

### c. Tasten freigeben

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

## Einheit/Sprache einstellen

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

## GPS anzeigen

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

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

## Technische Daten

Artikel	Beschreibung
Display	1,4-Zoll-Mono-LCD
Abmessungen	42,9 x 48,4 x 13,95 mm
Gewicht	54 g
Betriebstemperatur	-10°C ~ 50°C
Akkuladetemperatur	0°C ~ 40°C
Akkunutzungszeit	Bis zu 28 Tage im Uhrmodus Bis zu 16 Stunden im Trainingsmodus unter freiem Himmel
GPS	Integrierter hochempfindlicher Empfänger mit eingebauter Antenne
HF-Transceiver	2,4 GHz-ANT+-Transceiver mit eingebauter Antenne
G-Sensor	3-Achsen-Beschleunigungssensor

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

