







# AVVERTENZA

Prima di cominciare o modificare un programma di allenamento consultare sempre il proprio medico. Leggere in dettaglio la guida con le informazioni sulla garanzia e la sicurezza contenuta nella confezione.

## Registrazione del prodotto

Aiutateci a meglio assistervi completando la registrazione del vostro apparecchio con Bryton Bridge.

Per maggiori informazioni, visitate il sito <http://support.brytonsport.com>.

## Software Bryton

Entrate nel sito <http://brytonsport.com> per scaricare il software gratuito e inviare il vostro profilo personale, i percorsi e analizzare i vostri dati sul web.





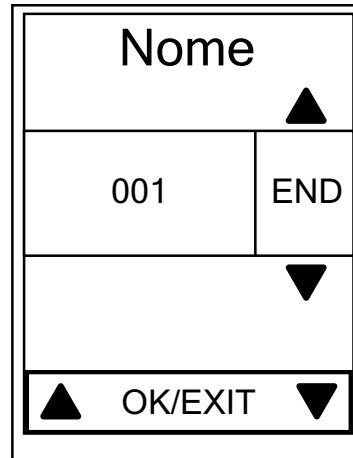
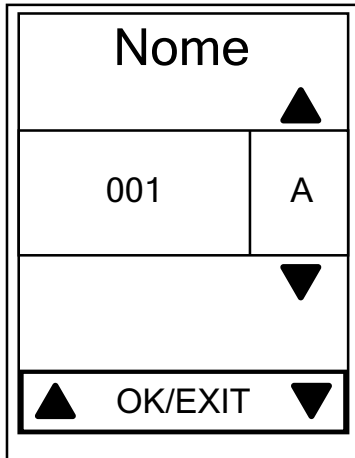








## Uso della tastiera su schermo

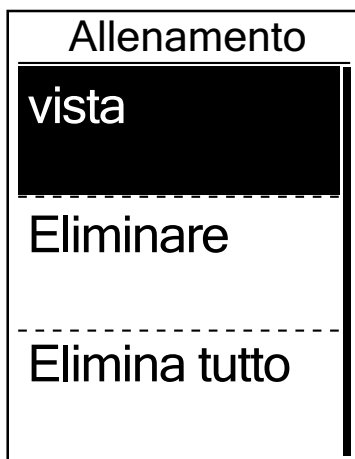


1. Premere  $\blacksquare$ / $\parallel$ / $\blacktriangledown$  <sub>BACK/PAGE</sub> per selezionare il carattere da immettere.  
 t Selezionare DEL per cancellare i dati.
2. Premere  $\blacktriangleright$  <sub>LAP/OK</sub> per confermare la selezione.
3. Al termine, premere  $\blacksquare$ / $\parallel$ / $\blacktriangledown$  <sub>BACK/PAGE</sub> per selezionare END e premere  $\blacktriangleright$  <sub>LAP/OK</sub> per confermare.


**NOTA:** Se l'utente non inserisce il nome per l'allenamento, il sistema assegna automaticamente la data e l'ora corrente come nome del file.

## Allenamento

Con la funzione Allenamento, si può iniziare l'esercizio utilizzando il programma di allenamento salvato nel menu To Plan.

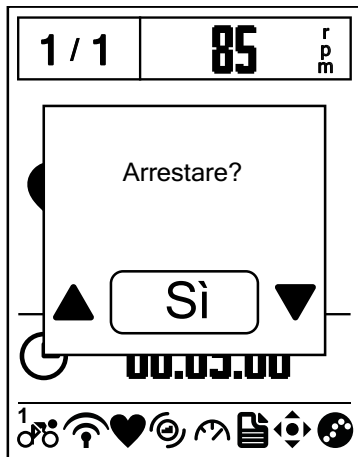






1. Nel menu Allenamento, premere  $\blacktriangledown$  <sub>PAGE</sub> per selezionare Allenamento e premere  $\blacktriangleright$  <sub>LAP/OK</sub>.
2. Premere  $\blacktriangledown$  <sub>PAGE</sub> per selezionare Vista e premere  $\blacktriangleright$  <sub>LAP/OK</sub> per accedere al relativo menu secondario.  
 t Premere  $\blacktriangledown$  <sub>PAGE</sub> per selezionare il programma di allenamento desiderato e premere  $\blacktriangleright$  <sub>LAP/OK</sub> per confermare.  
 t Uscire per un giro.  
 Premere  $\blacktriangleright$  <sub>LAP/OK</sub> per iniziare l'allenamento e registrare il log.
3. Per scegliere gli esercizi da eliminare, selezionare Eliminare.
4. Per eliminare tutti gli esercizi, selezionare Elimina tutto.

NOTA: Se l'esercizio selezionato include varie impostazioni di intervalli, sullo schermo vengono visualizzati i dettagli dell'esercizio. Selezionare Avvio e premere  per continuare l'esercizio.

## Arresta allenamento

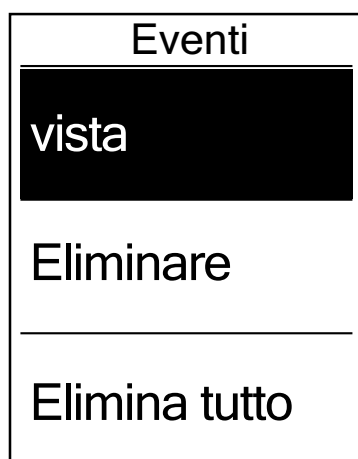
Si può arrestare l'allenamento attuale dopo aver raggiunto l'obiettivo, oppure decidere di terminare l'allenamento in corso.









1. Premere  per mettere in pausa la registrazione e premere di nuovo  per arrestare la registrazione.
2. Sullo schermo appare il messaggio "Arrestare?". Per arrestare l'allenamento attuale, premere  per selezionare Sì e premere  per confermare.

## Vedi registro Esercizio/Allenamento

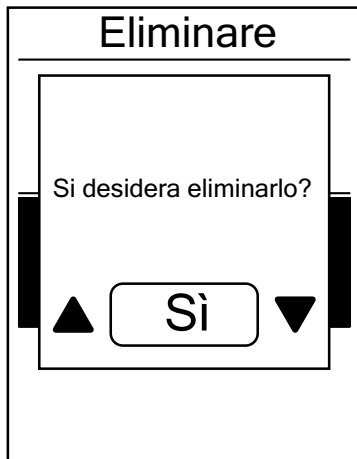
Utilizzare Vis. cronol per visualizzare o eliminare la cronologia di esercizi/allenamento.



Per visualizzare la cronologia:

1. Nella schermata principale, premere  per selezionare Eventi > Vista e premere .
2. Premere  per selezionare Vista e premere  per confermare.
3. Premere  per selezionare una cronologia di allenamento dall'elenco e premere  per vederla.

NOTA: Si può inoltre caricare la propria cronologia su [brytonsport.com](http://brytonsport.com) per tenere traccia di tutti i propri dati.



Per eliminare la cronologia:

1. Nella schermata principale, premere  $\nabla$  PAGE per selezionare Eventi > Vista e premere  $\blacktriangleright$  LAP OK per selezionare Eventi > Vista e premere  $\nabla$  PAGE per selezionare Eliminare e premere  $\blacktriangleright$  LAP OK per accedere all'elenco della cronologia.
2. Premere  $\nabla$  PAGE per selezionare Eliminare e premere  $\blacktriangleright$  LAP OK per accedere all'elenco della cronologia.
3. Premere  $\nabla$  PAGE per selezionare una cronologia di allenamento dall'elenco e premere  $\blacktriangleright$  LAP OK per eliminare la cronologia selezionata.
4. Sullo schermo appare il messaggio "Si desidera eliminarlo?" Per eliminare i dati, premere  $\blacksquare$ /|| PAGE per selezionare Sì e premere  $\blacktriangleright$  LAP OK per confermare.

## Flusso cronologia

percorso = Dur. Viag

09/19	21:44	$\blacktriangle$
00:03:08	trip	
00:02:25	ride	
3.69	km	
39	kcal	
04	Giri	
<b>di più</b>	1/20	

Registrazione#/Registrazioni totali

MEDIA	MAX	
75.6	75.6	km/h
39	39	bpm
19	19	rpm

La freccia appare solo quando vi è una frazione in questa registrazione.

Frazione 01	00:49
0.25	km
81.4	km/h
13	kcal
0	bpm
0	rpm

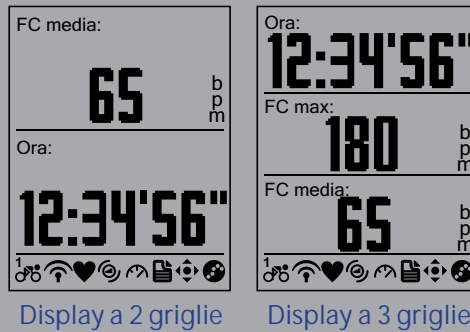
La freccia appare solo quando vi è più di 1 frazione.



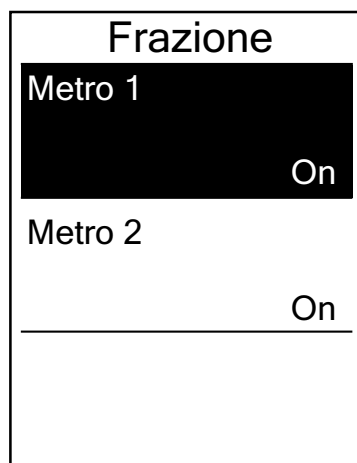


3. Premere  $\blacktriangledown$  PAGE per selezionare il campo con la voce che si desidera personalizzare e premere  $\blacktriangleleft$  LAP /  $\blacktriangleright$  OK per confermare la selezione.
4. Premere  $\blacksquare$  /  $\parallel$  /  $\blacktriangledown$  BACK / PAGE per selezionare l'impostazione desiderata e premere  $\blacktriangleleft$  LAP /  $\blacktriangleright$  OK per confermare.
5. Premere  $\blacksquare$  /  $\parallel$  BACK per uscire dal menu.

NOTA: Il numero di campi dati visualizzati sullo schermo dipende dalla selezione di "Num griglia".

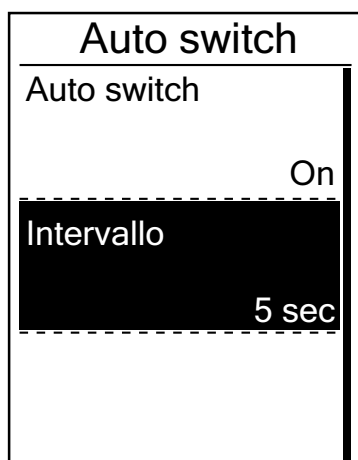


## Display frazione



1. Nel menu Impostaz., premere  $\blacktriangledown$  PAGE per selezionare Visual. griglia > FRAZIONE > Metro 1 o Metro 2 e premere  $\blacktriangleleft$  LAP /  $\blacktriangleright$  OK.
2. Premere  $\blacksquare$  /  $\parallel$  /  $\blacktriangledown$  BACK / PAGE per selezionare il numero di campi dati e premere  $\blacktriangleleft$  LAP /  $\blacktriangleright$  OK per confermare.
3. Premere  $\blacktriangledown$  PAGE per selezionare il campo con la voce che si desidera personalizzare e premere  $\blacktriangleleft$  LAP /  $\blacktriangleright$  OK per confermare la selezione.
4. Premere  $\blacksquare$  /  $\parallel$  /  $\blacktriangledown$  BACK / PAGE per selezionare l'impostazione desiderata e premere  $\blacktriangleleft$  LAP /  $\blacktriangleright$  OK per confermare.
5. Premere  $\blacksquare$  /  $\parallel$  BACK per uscire dal menu.

## Auto switch



1. Nel menu Impostaz., premere  $\blacktriangledown$  <sub>PAGE</sub> per selezionare Visual. griglia > Auto switch e premere  $\blacktriangleright$  <sub>LAP</sub> <sub>OK</sub>.
2. Premere  $\blacktriangledown$  <sub>PAGE</sub> per selezionare l'impostazione da modificare e premere  $\blacktriangleright$  <sub>LAP</sub> <sub>OK</sub> per accedere al relativo menu secondario.
  - t Auto switch: attiva/disattiva la commutazione auto.
  - t Intervallo: imposta il periodo di intervallo.
3. Premere  $\blacksquare$ / $\parallel$ / $\blacktriangledown$  <sub>BACK</sub>/<sub>PAGE</sub> per regolare l'impostazione desiderata e premere  $\blacktriangleright$  <sub>LAP</sub> <sub>OK</sub> per confermare.
4. Premere  $\blacksquare$ / $\parallel$  <sub>BACK</sub> per uscire dal menu.

## Sensori

È possibile personalizzare le impostazioni dei rispettivi sensori, come attiva/disattiva la funzione o ricerca il sensore del dispositivo.



FC



Velocità



Cadenza



Vel./Cad.



1. Nel menu Impostaz., premere  $\blacktriangledown$  PAGE per selezionare Sensori > FC, Velocità, Cadenza o Vel./Cad. e premere  $\blacktriangleright$  LAP /  $\blacktriangleleft$  OK .
2. Premere  $\blacktriangledown$  PAGE per selezionare l'impostazione desiderata e premere  $\blacktriangleright$  LAP /  $\blacktriangleleft$  OK per confermare.
  - t Ricerca: ricerca per rilevare il sensore.
  - t Accendi/Spegni: attiva/disattiva il sensore.
3. Premere  $\blacksquare$  /  $\parallel$  BACK per uscire dal menu.

**NOTA:**

t Quando il cardiofrequenzimetro è associato, sulla schermata principale viene visualizzata l'icona della frequenza cardiaca  $\heartsuit$  .

t Quando si associa il sensore di velocità/cadenza alla fascia cardio, assicurarsi che non vi siano altri sensori di velocità/cadenza nel raggio di 5 m. Quando si associa il sensore di cadenza, sulla schermata principale viene visualizzata l'icona del sensore di cadenza  $\textcircled{c}$  .

## Personalizza il profilo utente

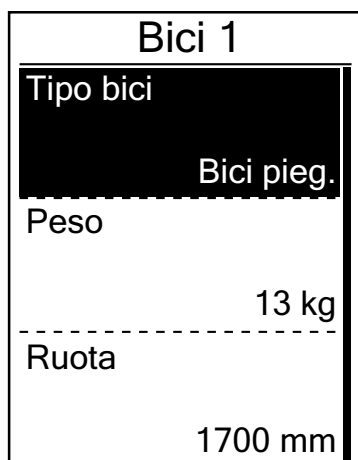
Si possono cambiare le informazioni personali.

Prof. utente	
Sesso	Uomo
Età	36
Altezza	177 cm

1. Nel menu Impostaz., premere  $\blacktriangledown$  PAGE per selezionare Prof. utente e premere  $\blacktriangleright$  LAP /  $\blacktriangleleft$  OK .
2. Premere  $\blacktriangledown$  PAGE per selezionare l'impostazione da modificare e premere  $\blacktriangleright$  LAP /  $\blacktriangleleft$  OK per accedere al relativo menu secondario.
  - t Sesso: selezionare il sesso.
  - t Età: specificare l'età.
  - t Altezza: impostare l'altezza.
  - t Peso: impostare il peso.
  - t FC max: impostare la frequenza cardiaca massima.
  - t LTHR: impostare la propria frequenza cardiaca della soglia del lattato.
  - t FTP: impostare la potenza di soglia funzionale.
  - t MAP: impostare la potenza aerobica massima.
3. Premere  $\blacksquare$  /  $\parallel$  /  $\blacktriangledown$  BACK / PAGE per regolare l'impostazione desiderata e premere  $\blacktriangleright$  LAP /  $\blacktriangleleft$  OK per confermare.
4. Premere  $\blacksquare$  /  $\parallel$  BACK per uscire dal menu.

## Personalizzare il profilo della bici

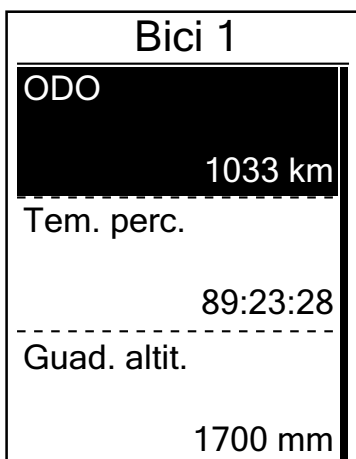
È possibile personalizzare e visualizzare il profilo della propria bici.



1. Nel menu Impostaz., premere  $\blacktriangledown$  <sub>PAGE</sub> per selezionare Profilo bici > Bici 1 o Bici 2 e premere  $\blacktriangleright$  <sub>LAP OK</sub>.
2. Premere  $\blacktriangledown$  <sub>PAGE</sub> per selezionare l'impostazione da modificare e premere  $\blacktriangleright$  <sub>LAP OK</sub> per accedere al relativo menu secondario.
  - t Tipo bici: selezionare il tipo di bici.
  - t Peso: impostare il peso della bici.
  - t Ruota: impostare la misura della ruota.
  - t Attiva: selezionarla per attivare la bici.
3. Premere  $\blacksquare$ / $\parallel$ / $\blacktriangledown$  <sub>BACK / PAGE</sub> per regolare l'impostazione desiderata e premere  $\blacktriangleright$  <sub>LAP OK</sub> per confermare.
4. Premere  $\blacksquare$ / $\parallel$  <sub>BACK</sub> per uscire dal menu.

**NOTA:** Per maggiori dettagli sulla misura delle ruote, vedere "Dimensione e circonferenza delle ruote" a pagina 28.

## Visualizza profilo bici



1. Nel menu Impostaz., premere  $\blacktriangledown$  <sub>PAGE</sub> per selezionare Profilo bici > Generale e premere  $\blacktriangleright$  <sub>LAP OK</sub>.
2. Premere  $\blacktriangledown$  <sub>PAGE</sub> per selezionare la bici desiderata e premere  $\blacktriangleright$  <sub>LAP OK</sub> per confermare.
3. Premere  $\blacktriangledown$  <sub>PAGE</sub> per visualizzare altri dati sulla bici selezionata.
4. Premere  $\blacksquare$ / $\parallel$  <sub>BACK</sub> per uscire dal menu.

## Cambia impostazioni di sistema

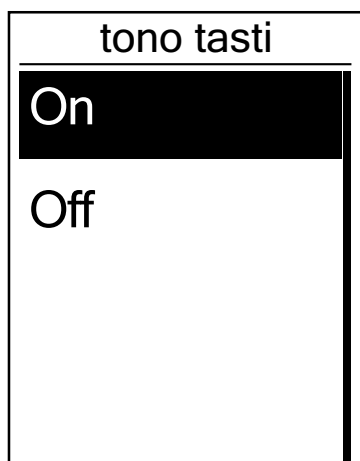
È possibile personalizzare le impostazioni di sistema del dispositivo, come spegnimento retroilluminazione, frazione automatica, tono tasti, segnale acustico, formato dati per ora/unità, lingua da visualizzare a schermo e ripristino dati.

### Retroill O



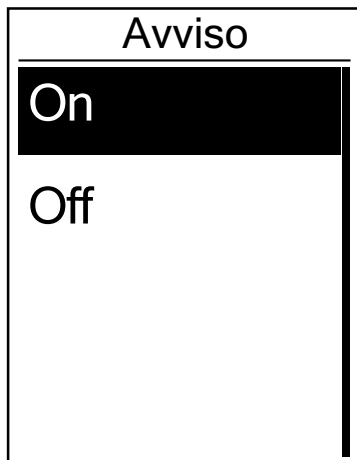
1. Nel menu Impostaz., premere  $\blacktriangledown$  PAGE per selezionare Sistema > Retroill O e premere  $\blacktriangleright$  LAP / OK.
2. Premere  $\blacksquare$  /  $\parallel$  /  $\blacktriangledown$  BACK / PAGE per selezionare l'impostazione desiderata e premere  $\blacktriangleright$  LAP / OK per confermare.
3. Premere  $\blacksquare$  /  $\parallel$  BACK per uscire dal menu.

### Tono tasti



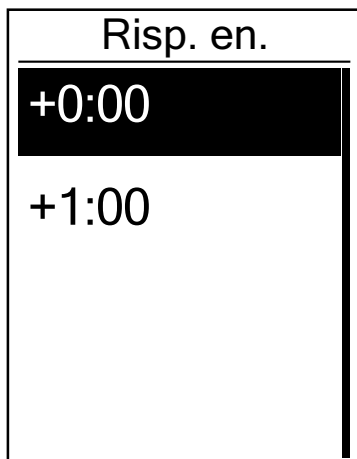
1. Nel menu Impostaz., premere  $\blacktriangledown$  PAGE per selezionare Sistema > tono tasti e premere  $\blacktriangleright$  LAP / OK.
2. Premere  $\blacksquare$  /  $\parallel$  /  $\blacktriangledown$  BACK / PAGE per selezionare l'impostazione desiderata e premere  $\blacktriangleright$  LAP / OK per confermare.
3. Premere  $\blacksquare$  /  $\parallel$  BACK per uscire dal menu.

## Avviso



1. Nel menu Impostaz., premere **■/||/▼** per selezionare Sistema > Avviso e premere **LAP▶** / **OK**.
2. Premere **■/||/▼** per selezionare l'impostazione desiderata e premere **LAP▶** / **OK** per confermare.
3. Premere **■/||** per uscire dal menu.

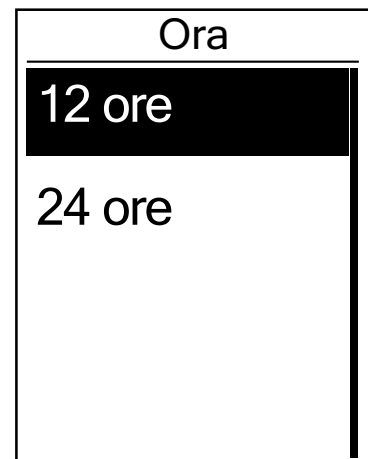
## Ora/Unità



Risp. en.



Data



Ora



Unità



## Visualizza stato GPS

È possibile vedere le informazioni relative al segnale GPS che il dispositivo sta ricevendo.



1. Nel menu Impostaz., premere  $\blacktriangledown$ <sub>PAGE</sub> per selezionare Stato GPS e premere  $\blacktriangleright$ <sub>LAP</sub>/<sub>OK</sub>.
2. Per impostare la modalità di ricerca segnale, premere  $\blacktriangleright$ <sub>LAP</sub>/<sub>OK</sub> per confermare.
3. Premere  $\blacksquare$ /<sub>BACK</sub>/ $\blacktriangledown$ /<sub>PAGE</sub> per selezionare l'impostazione desiderata e premere  $\blacktriangleright$ <sub>LAP</sub>/<sub>OK</sub> per confermare.
  - t O : disattiva le funzioni GPS. Selezionare per risparmiare energia quando il segnale GPS non è disponibile o non sono necessarie informazioni GPS (ad esempio, per uso indoor).
  - t Piena pot.: massima precisione di posizione e velocità; consuma più energia.
  - t Risp. energ.: consente una vita utile maggiore della batteria se usato in buone condizioni del segnale GPS, anche se meno preciso.

## Visualizzazione versione software

È possibile visualizzare la versione del software attualmente installato sul dispositivo.

1. Nel menu Impostaz., premere  $\blacktriangledown$ <sub>PAGE</sub> per selezionare Info.
2. Premere  $\blacktriangleright$ <sub>LAP</sub>/<sub>OK</sub> per confermare.  
La versione del software attualmente installato è visualizzata sullo schermo.
3. Premere  $\blacksquare$ /<sub>BACK</sub> per uscire dal menu.



## Cardiofrequenzimetro

Voce	Descrizione
Dimensioni sicche	67~100 x 26 x 15 mm
Peso	14 g (sensore) / 35 g (fascia)
Resistenza all'acqua	20 m
Portata di trasmissione	5 m
Durata batteria	1 ora al giorno per 24 mesi
Temperatura di funzionamento	5°C ~ 40°C
Frequenza/protocollo radio	Protocollo di comunicazioni wireless per attività sportive ANT + Dynastream/a 2,4 GHz

La precisione potrebbe essere compromessa da un contatto scarso del sensore, da interferenze elettriche e dalla distanza del ricevitore dal trasmettitore.

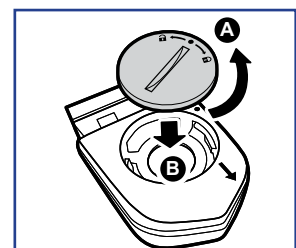
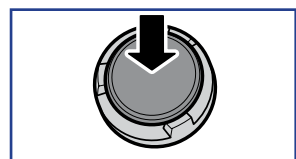
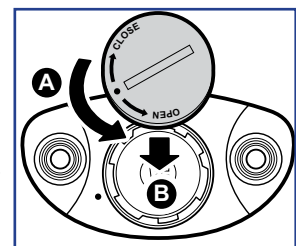
## Dati batteria

### Batteria per cardiofrequenzimetro e sensore di cadenza

Il cardiofrequenzimetro/sensore di cadenza contiene una batteria CR2032 sostituibile dall'utente.

Per sostituire la batteria:

1. Individuare il coperchio circolare della batteria sul retro del cardiofrequenzimetro/sensore di cadenza.
2. Utilizzare una moneta per ruotare il coperchio in senso antiorario, di modo che la freccia sul coperchio punti verso OPEN.
3. Rimuovere il coperchio e la batteria. Attendere 30 secondi.
4. Inserire la nuova batteria, inserendo prima il connettore positivo nello spazio batteria.
5. Utilizzare una moneta per ruotare il coperchio in senso orario, di modo che la freccia sul coperchio punti verso CLOSE.



#### NOTA:

t Quando si installa una batteria nuova, se la batteria non viene sistemata prima con il connettore positivo, quest'ultimo si deforma facilmente provocando un cattivo funzionamento.

t Fare attenzione a non danneggiare o allentare la guarnizione O-ring sul coperchio.

t Contattare l'ufficio locale per lo smaltimento dei rifiuti per eliminare correttamente le batterie esauste.



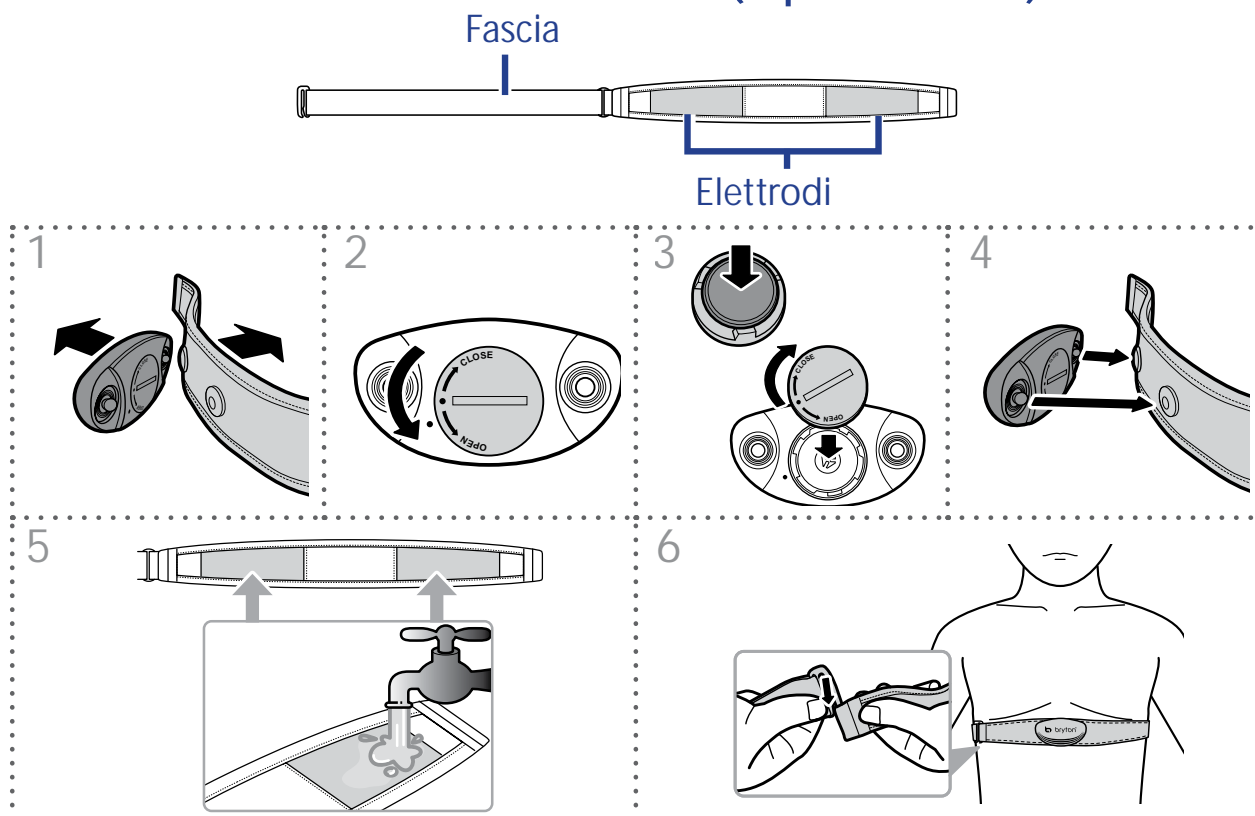




## NOTA:

- t Per ottenere prestazioni ottimali, agire come segue:
  - Allineare il sensore e il magnete come mostrato nell'illustrazione (5a / 5b). Prestare attenzione ai punti di allineamento.
  - Mantenere la distanza tra il sensore ed il magnete entro 3 mm.
- t Assicurarsi che il sensore e il magnete di velocità siano installati e allineati orizzontalmente e non verticalmente.
- t Al primo uso, premere il tasto anteriore per attivare il sensore e iniziare a pedalare. Quando il sensore rileva il magnete, il LED lampeggia una volta ad indicare un allineamento corretto (il LED lampeggia solo nei primi dieci passi successivi alla pressione del tasto).

## Installare la fascia cardio (opzionale)



## NOTA:

- t Con clima freddo, indossare indumenti adatti per mantenere calda la fascia cardio.
- t La fascia deve essere indossata direttamente sul corpo.
- t Regolare la posizione del sensore sulla parte centrale del corpo (indossarlo poco sotto il torace). Il logo Bryton visualizzato sul sensore deve essere rivolto verso l'alto. Serrare saldamente la fascia elastica in modo che non si allenti durante l'esercizio.
- t Se il sensore non può essere rilevato o i valori sono anomali, effettuare un riscaldamento di circa 5 minuti.
- t Se la fascia cardio non viene utilizzata per un certo periodo di tempo, rimuovere il sensore dalla fascia cardio.

## Dimensione e circonferenza delle ruote

La misura delle ruote è contrassegnata su entrambi i lati del copertone.

Dimensione ruote	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 tubolare	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

Dimensione ruote	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 tubolare	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200



