bryton

Rider 40

Manual de usuario

Índice

Procedimientos iniciales 4

Su Rider 40 4
Accesorios 5
Encender y apagar su Rider 40 5
Restablecer su Rider 40 5
Configuración inicial 5
Conectar, sincronizar y cargar 5
Iconos de estado 6
Preparado para entrenamiento 6
Compartir y administrar datos 7

Tren y prueba 8

Sesiones de ejercicios sencillas 8
Sesiones de ejercicios por intervalo 10
Sesiones de ejercicios por vueltas 11
Mis ejercicios 12
Mis sesiones de ejercicio programadas 13
Sesión de ejercicios Bryton 13
Sesiones de ejercicios de prueba ..14
Detener la sesión de entrenamiento 15

Siga pista 16

Recorrer rutas desde el historial ...16
Recorrer rutas desde un viaje planificado 16
Mis favoritos 17
Grabación de información 17
Detener la navegación 17
Guardar puntos de interés 18
Ver historial 18

Cronómetro 19

Cuenta atrás 19
Temporizador 20

Configuración 21

Altitud 21
Personalizar el perfil de la bicicleta 22
Pantalla 23
Ver el estado del GPS 25
Sensores 26
Cambiar la configuración del sistema 27
Personalizar el perfil de usuario ...30
Ver la versión del firmware 30

Apéndice 31

Especificaciones 31
Información sobre la batería 32
Instalar Rider 40 33
Instalar el sensor de velocidad/ cadencia (opcional) 34
Instalar el cinturón de ritmo cardíaco (opcional) 35
Tamaño y circunferencia de la rueda 36
Cuidados básicos para su Rider 40 37

⚠ADVERTENCIA

Consulte siempre a su médico antes de comenzar un programa de entrenamiento o modificarlo. Lea detalladamente la guía de Información sobre garantía y seguridad incluida en el embalaje.

Registro del producto

Ayúdenos a prestarle la mejor asistencia completando el registro de su dispositivo por medio de Bryton Bridge.
Visite http://support.brytonsport.com para más información.

Bryton Software

Visite http://brytonsport.com para descargar software gratuito que le permitirá actualizar su perfil personal y su seguimiento y analizar sus datos en la web.

Procedimientos iniciales

Esa sección le guiará para llevar a cabo los preparativos básicos antes de comenzar a utilizar su Rider 40.

Su Rider 40

1 ALIMENTACIÓN/ATRÁS (⏻/⮌)

- Pulse este botón para volver a la página anterior o cancelar una operación.
- Púlselo sin soltarlo para apagar o encender el dispositivo.

2 MODO/ARRIBA (▲)

- En la vista de medidor, pulse este botón para cambiar la página de pantalla del medidor.
- En el menú, púlselo brevemente para desplazarse hacia arriba por las opciones de menú. Manténgalo pulsado para desplazarse rápidamente hacia arriba por las opciones de menú.
- En la vista de altitud, manténgalo pulsado para ver la vista completa de altitud.

3 ENTRAR/GRABAR (⌂/II▶)

- En el menú, púlselo brevemente para entrar en una selección o confirmarla.
- En ciclismo libre, púlselo para iniciar la grabación. Púlselo de nuevo para detener la grabación.

4 VUELTA/ABAJO (▼)

- En el menú, púlselo brevemente para desplazarse hacia abajo por las opciones de menú. Manténgalo pulsado para desplazarse rápidamente hacia abajo por las opciones de menú.
- Cuando monte en bicicleta y grabe, púlselo para marcar la vuelta.
- En el modo de medidor, manténgalo pulsado para entrar en la página de accesos directos.

Accesorios

El Rider 40 incluye los siguientes accesorios:

- Cable mini-USB
- Soporte para bicicleta

Elementos opcionales:

- Cinturón de ritmo cardíaco
- Sensor de velocidad
- Sensor de cadencia
- Sensor combinado

Encender y apagar su Rider 40

Mantenga pulsado ⏻ para encender o apagar su Rider 40.

Restablecer su Rider 40

Para restablecer su Rider 40, pulse prolongadamente todos los botones (▲/⌂/▼) al mismo tiempo.

Configuración inicial

Cuando se enciende el Rider 40 por primera vez, aparece el asistente de instalación en pantalla. Siga las instrucciones para completar la instalación.

1. Seleccione el idioma.
2. Seleccione el horario de verano.
3. Seleccione la unidad de medida.
4. Introduzca su "Perfil usuario".

   El "Perfil usuario" incluye la siguiente configuración de datos:

   - Sexo
   - Edad
   - Altura
   - Peso
   - FC máx. (RC máximo)
   - LTHR (umbral anaeróbico de ritmo cardíaco)

   Se recomienda introducir los datos. La precisión de los datos afecta significativamente al análisis de su entrenamiento.
5. Seleccione el tipo de ejercicio.
6. Lea y acepte el Contrato de seguridad.

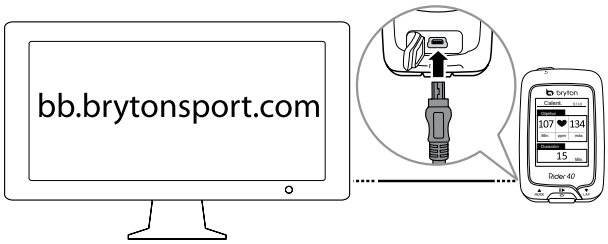
NOTA: Si desea cambiar el idioma del dispositivo, conéctelo a Brytonsport.com y cambie la configuración a través de **Mi dispositivo** > **Administrar datos del dispositivo** o vaya a **Config.** > **Sistema** > **Language**.

Conectar, sincronizar y cargar

Advertencia:
Este producto contiene una batería de iones de litio. Para obtener información de seguridad, consulte la guía de Información sobre garantía y seguridad incluida en el empaque.

1. Conecte su Rider 40 a su PC mediante el cable mini-USB suministrado.

2. Descargue la aplicación *Bryton Bridge 2* del sitio bb.brytonsport.com y realice la sincronización con su Rider 40.



Mantenga su Rider 40 conectado a su PC para cargar la batería.

Utilice el cable mini-USB para realizar la conexión con su PC.

NOTA: cuando utilice el dispositivo por primera vez, cargue la batería aproximadamente durante 4 horas.

Iconos de estado

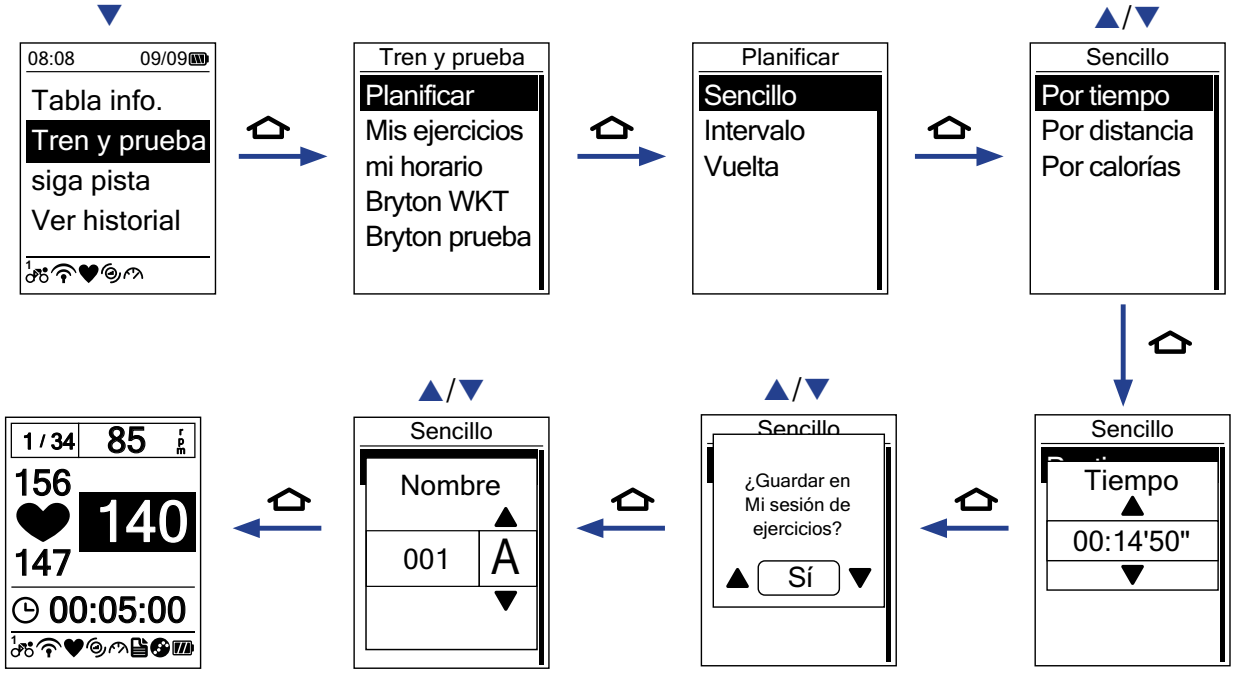
Icono	Descripción
Bicicleta en uso	
1	Bicicleta 1
2	Bicicleta 2
Estado de señal de GPS	
	No hay señal (no hay un punto GPS)
	Señal débil
	Señal fuerte
Estado de alimentación	
	Batería completamente cargada
/	Batería con carga media
	Batería con carga baja

Icono	Descripción
	Sensor de ritmo cardíaco activo
	Sensor de cadencia activo
	Sensor de velocidad activo
watt	Medidor de potencia activo
	Sensor combinado activo
	Modo Tren y prueba
	Modo Medidor
	Modo Seguir trayecto
	Grabación de sesión en progreso
	Pausar la escritura en el registro

NOTA: solamente se muestran en la pantalla los iconos activos.

Preparado para entrenamiento

1. Active su Rider 40.
2. Pulse ▼ para seleccionar Tren y prueba y pulse ⌂ para entrar en el menú Tren y prueba.
3. Para establecer una sesión de ejercicios sencilla, seleccione **Planificar** > **Sencillo** > **Por tiempo**, **Por distancia** o **Por calorías**.
4. Establezca la configuración del ejercicio o entrenamiento y salga a montar.



Iniciar entrenamiento *Establecer nombre* *Guardar sesión de ejercicios* *Establecer hora (▲/▼)*

NOTA:
- La opción ***Por calorías*** solamente se mostrará en la pantalla si el sensor de RC está asociado a su Rider 40.
- La información mostrada y las opciones disponibles varían en función del modo de ejercicio y entrenamiento.

Compartir y administrar datos

Administrar los datos de su Rider 40 a través de su ordenador

1. Conecte su Rider 40 al ordenador por medio del cable mini-USB.
2. Instale la aplicación *Bryton Bridge 2*. Puede descargar la aplicación de http://bb.brytonsport.com.
3. Siga las instrucciones en pantalla para transferir información a su ordenador.

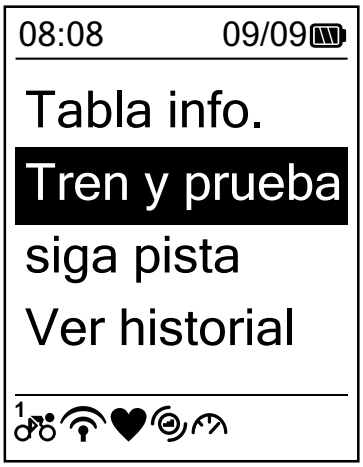
NOTA: no desconecte el cable USB durante el proceso de transferencia de archivos. De lo contrario, los ficheros podrían dañarse o corromperse.

Compartir su experiencia con otros ciclistas

Para compartir sus experiencias y resultados de entrenamiento con otros ciclistas de cualquier parte del mundo, visite http://www.brytonsport.com.

Tren y prueba

El ciclismo es uno de los mejores tipos de ejercicio para su cuerpo. Ayuda a quemar calorías, perder peso y mejorar el estado físico en general. Con la función Tren y prueba de su Rider 40, podrá elegir programas de entrenamiento sencillos y centrados en una zona determinada y utilizar el Rider 40 para hacer un seguimiento de su entrenamiento o del progreso en su programa de entrenamiento.



1. En la pantalla principal, pulse ▲/▼ para seleccionar **Tren y prueba**.
2. Pulse ⌂ para acceder al menú Tren y prueba.

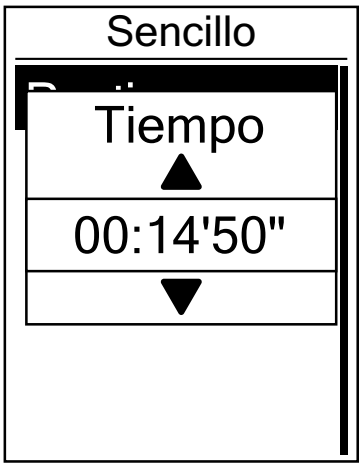
Sesiones de ejercicios sencillas

Puede establecer sesiones de trabajo sencillas especificando sus objetivos de tiempo o distancia.

Su Rider 40 le ofrece tres tipos de sesiones de ejercicios sencillas:

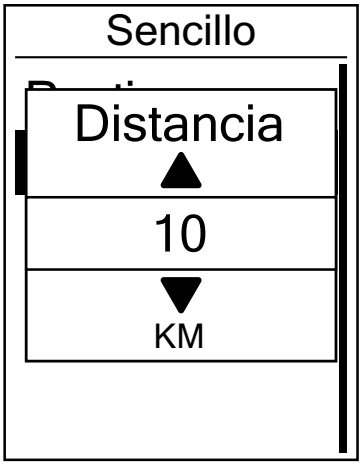
- Por tiempo
- Por distancia
- Por calorías

Tiempo



1. En el menú Tren y prueba, pulse ▲/▼ para seleccionar **Planificar** > **Sencillo** > **Por tiempo** y pulse ⌂.
2. Pulse ▲/▼ para establecer el tiempo y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
3. Aparecerá en pantalla el mensaje "¿Guardar en Mi sesión de ejercicios?". Para guardar la información, pulse ▲/▼ para seleccionar **Sí** y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
4. Introduzca el nombre del programa de entrenamiento por medio del teclado en pantalla.
5. Comience su recorrido.
   Pulse ⌂ para comenzar su entrenamiento y grabar la sesión.

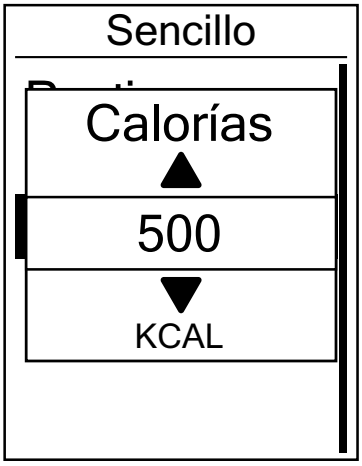
Distancia



1. En el menú Tren y prueba, pulse ▲/▼ para seleccionar **Planificar** > **Sencillo** > **Por distancia** y pulse ⌂.
2. Pulse ▲/▼ para establecer la distancia y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
3. Aparecerá en pantalla el mensaje "¿Guardar en Mi sesión de ejercicios?". Para guardar la información, pulse ▲/▼ para seleccionar **Sí** y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
4. Introduzca el nombre del programa de entrenamiento por medio del teclado en pantalla.
5. Comience su recorrido.

   Pulse ⌂ para comenzar su entrenamiento y grabar la sesión.

Calorías

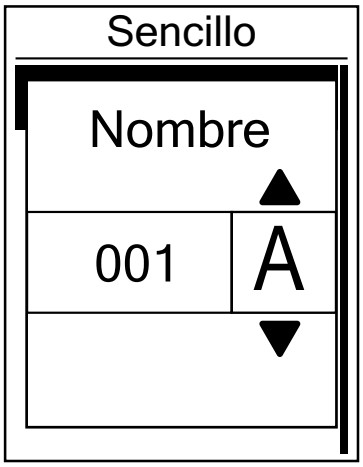


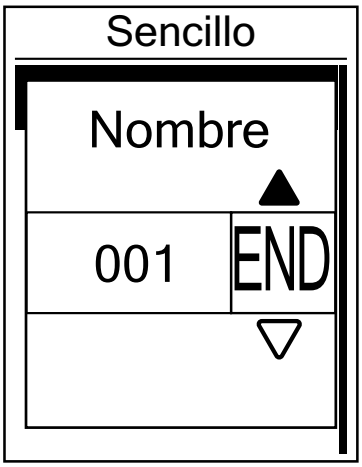
1. En el menú Tren y prueba, pulse ▲/▼ para seleccionar **Planificar** > **Sencillo** > **Por calorías** y pulse ⌂.
2. Pulse ▲/▼ para establecer las calorías que desee quemar y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
3. Aparecerá en pantalla el mensaje "¿Guardar en Mi sesión de ejercicios?". Para guardar la información, pulse ▲/▼ para seleccionar **Sí** y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
4. Introduzca el nombre del programa de entrenamiento por medio del teclado en pantalla.
5. Comience su recorrido.

   Pulse ⌂ para comenzar su entrenamiento y grabar la sesión.

NOTA: La opción ***Por calorías*** solamente se mostrará en la pantalla si el sensor de RC está asociado a su Rider 40.

Uso del teclado en pantalla

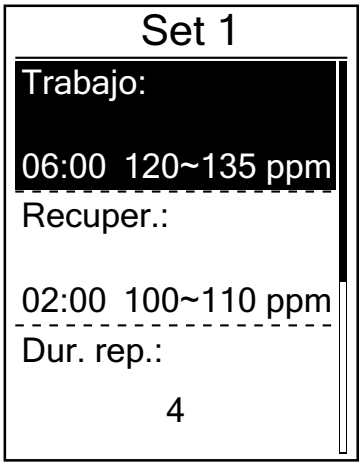




1. Pulse ▲/▼ para seleccionar el carácter que desea introducir.
   - Seleccione **DEL** para borrar los datos.
2. Pulse ⌂ para confirmar la selección.
3. Una vez que haya finalizado, pulse ▲/▼ para seleccionar **FIN** y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar, o bien ⏻ para guardar.

Sesiones de ejercicios por intervalo

Puede crear programas de entrenamiento por intervalo personalizados con su Rider 40.



1. En el menú Tren y prueba, pulse ▲/▼ para seleccionar **Planificar** > **Intervalo** y pulse ⌂.
2. Establezca la configuración personalizada de la sesión de ejercicios.
   - Trabajo
   - Recuper.
   - Dur. rep.
3. Una vez que haya terminado, pulse ▲/▼ para seleccionar Siguiente y pulse ⌂ para **continuar**.
4. El mensaje "¿Crear una serie principal de nuevo?" se mostrará en la pantalla.
   Para crear otra serie de sesión de ejercicios por intervalo, seleccione **Sí** y pulse ⌂ para confirmar. Siga los pasos 2~3.

Para continuar con el parámetro "Cálido y frío", seleccione **No** y pulse para confirmar.

5. Establezca los parámetros "Calent." y "Enfriam.".
6. Una vez que haya terminado, pulse ▲/▼ para seleccionar **OK** y pulse para continuar.
7. Aparecerá en pantalla el mensaje "¿Guardar en Mi sesión de ejercicios?". Para guardar la información, pulse ▲/▼ para seleccionar **Sí** y, a continuación, pulse para confirmar.
8. Introduzca el nombre del programa de entrenamiento por medio del teclado en pantalla.
9. Comience su recorrido.
   Pulse para comenzar su entrenamiento y grabar la sesión.

Sesiones de ejercicios por vueltas

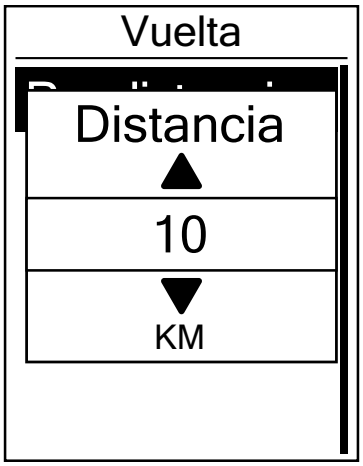
Con la función Vuelta, usted puede usar su Rider 40 para marcar automáticamente la vuelta en una ubicación específica o después de haber recorrido una distancia específica.

Vuelta por ubicación

1. En el menú Tren y prueba, pulse ▲/▼ para seleccionar **Planificar** > **Vuelta** > **Por ubicación** y pulse .
2. Comience su recorrido.
   Pulse para comenzar su entrenamiento y grabar la sesión.

NOTA: Si la señal GPS no se ha fijado, el mensaje "SIN GPS" aparecerá en la pantalla.

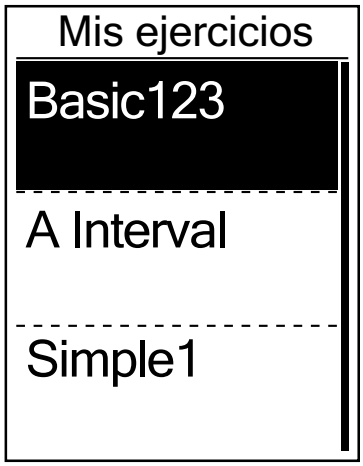
Vuelta por distancia



1. En el menú Tren y prueba, pulse ▲/▼ para seleccionar **Planificar** > **Vuelta** > **Por distancia** y pulse ⌂.
2. Pulse ▲/▼ para seleccionar la distancia que desee y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
3. Pulse ▲/▼ para seleccionar **Continuar** y pulse ⌂ para continuar.
4. Aparecerá en pantalla el mensaje "¿Guardar en Mi sesión de ejercicios?". Para guardar la información, pulse ▲/▼ para seleccionar **Sí** y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
5. Comience su recorrido.
   Pulse ⌂ para comenzar su entrenamiento y grabar la sesión.

Mis ejercicios

Con la función Mis ejercicios, puede comenzar su programa utilizando el plan de entrenamiento anteriormente grabado.

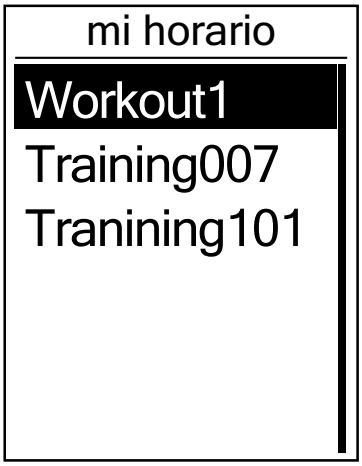


1. En el menú Tren y prueba, pulse ▲/▼ para seleccionar **Mis ejercicios** y pulse ⌂.
2. Pulse ▲/▼ para seleccionar el plan de entrenamiento que desea y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
3. Comience su recorrido.
   Pulse ⌂ para comenzar su entrenamiento y grabar la sesión.

NOTA: si la sesión de ejercicios seleccionada incluye varias configuraciones por intervalo, aparecerán los detalles de una sesión de ejercicio en la pantalla. Seleccione **Inicio** y pulse ⌂ para realizar la sesión de ejercicios.

Mis sesiones de ejercicio programadas

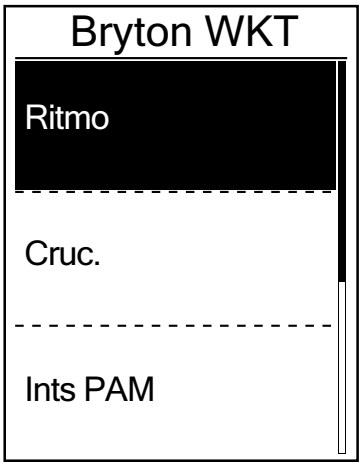
Puede iniciar una sesión de ejercicios basándose en los datos de las sesiones de ejercicio por intervalo.

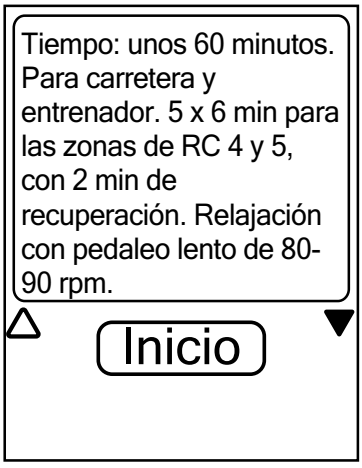


1. En el menú Tren y prueba, pulse ▲/▼ para seleccionar **Mi horario** y pulse ⌂.
2. Pulse ▲/▼ para seleccionar la sesión de ejercicios programada que desee y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
3. Los detalles de la sesión de ejercicios seleccionada aparecerán en la pantalla. Seleccione **Inicio** y pulse ⌂ para continuar.
4. Comience su recorrido. Pulse ⌂ para comenzar su entrenamiento y grabar la sesión.

Sesión de ejercicios Bryton

Con la función Sesión de ejercicios Bryton, puede iniciar su sesión de ejercicios utilizando el plan de entrenamiento que se haya descargado para su Rider 40 desde la aplicación Bryton Bridge.

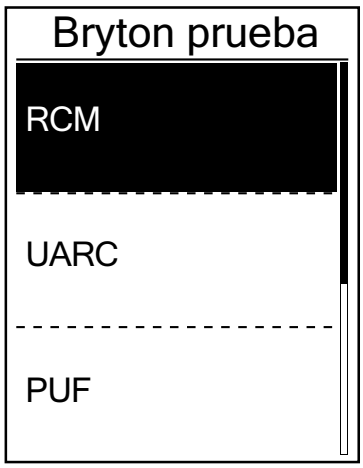


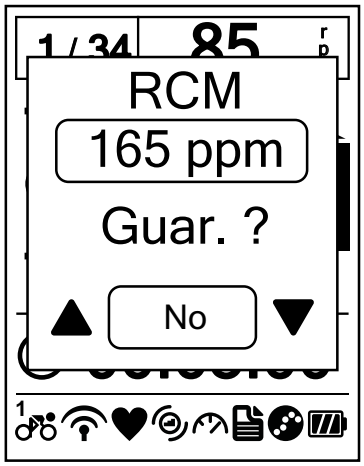


1. Conecte su Rider 40 al ordenador por medio del cable mini-USB.
2. Descargue la sesión de ejercicios disponible a través de brytonsport.com y la aplicación Bryton Bridge. Siga las instrucciones en pantalla para transferir la información a su Rider 40.
3. Desconecte el cable mini-USB y su Rider 40 se reiniciará automáticamente.
4. En el menú Tren y prueba, pulse ▲/▼ para seleccionar **Bryton WKT** y pulse ⌂.
5. Pulse ▲/▼ para seleccionar la sesión de ejercicios que desee y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
6. Los detalles de la sesión de ejercicios seleccionada aparecerán en la pantalla. Seleccione **Inicio** y pulse ⌂ para continuar.
7. Comience su recorrido. Pulse ⌂ para comenzar su entrenamiento y grabar la sesión.

Sesiones de ejercicios de prueba

Con la sesión de ejercicios Prueba Bryton, puede medir su RCM (Ritmo cardíaco máximo), ULRC (umbral anaeróbico de ritmo cardíaco), FTP (Umbral funcional de potencia) y MAP (Potencia aeróbica máxima).

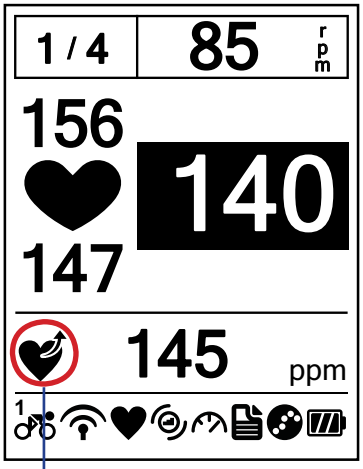




1. En el menú Tren y prueba, pulse ▲/▼ para seleccionar **Bryton prueba** y pulse ⌂.
2. Pulse ▲/▼ para seleccionar la sesión de ejercicios que desee y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
   - RCM: sesión de ejercicios de prueba para medir su ritmo cardiaco máximo.
   - UARC: sesión de ejercicios de prueba para medir su umbral anaróbico de ritmo cardiaco.
   - PUF: sesión de ejercicios de prueba para medir su umbral funcional de potencia.
   - MAP: sesión de ejercicios de prueba para medir su potencia aeróbica máxima.
3. Los detalles de la sesión de ejercicios seleccionada aparecerán en la pantalla. Pulse ⌂ para confirmar.
4. Comience su recorrido.
5. Cuando la sesión de ejercicios se haya completado, el mensaje "¿Guardar?" aparecerá en la pantalla. Para guardar la información, pulse ▲/▼ para seleccionar **Sí** y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.

Indicadores de iconos

Durante la sesión de ejercicios de prueba, los icono mostrados varían en función del tipo de sensor y del estado actual.

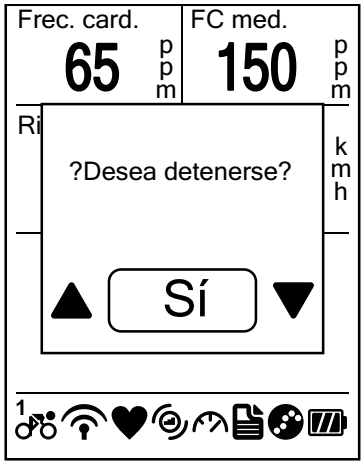


estado actual

Icono	Descripción
	Aumentar el ritmo cardíaco
MAX	Aumentar el porcentaje de ritmo cardíaco máximo
	Reducir el ritmo cardíaco
MAX	Reducir el porcentaje de ritmo cardíaco máximo
	Aumentar la cadencia
	Reducir la cadencia
	Aumentar la velocidad
	Reducir la velocidad

Detener la sesión de entrenamiento

Puede detener la sesión de entrenamiento actual si ha alcanzado su objetivo, o si decide finalizar el entrenamiento actual.



1. Pulse ⌂ o ⏻.
2. Aparecerá en pantalla el mensaje "¿Desea detenerse?". Para finalizar la sesión de entrenamiento actual, pulse ▲/▼ para seleccionar **Sí** y pulse ⌂ para confirmar.

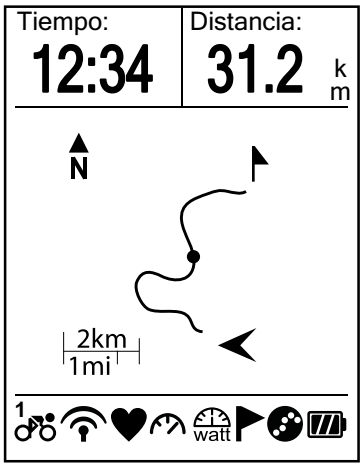
Siga pista

Con la función Siga pista, puede navegar por diferentes rutas en las listas Histor., Viaje planif. y Mis favoritos.

1. En la pantalla principal, pulse ▲/▼ para seleccionar **Siga pista**.
2. Pulse ⌂ para entrar en el menú Siga pista.

Recorrer rutas desde el historial

Puede navegar por cualquier recorrido guardado en el historial de su Rider 40.



1. En el menú Siga pista, pulse ▲/▼ para seleccionar **Histor.** y pulse ⌂.
2. Pulse ▲/▼ para seleccionar un recorrido de la lista y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
3. Pulse ⌂ para grabar la sesión.
   Aparecerá una pista en pantalla, que le mostrará la dirección hasta su destino.

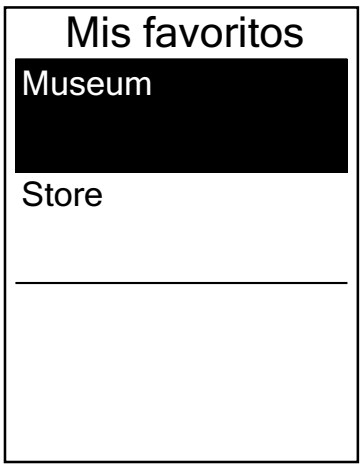
Recorrer rutas desde un viaje planificado

Puede navegar por una ruta cargada en su Rider 40 desde la aplicación Bryton Bridge.

1. Prepare y descargue su ruta a través de brytonsport.com y la aplicación Bryton Bridge.
2. Conecte su Rider 40 al ordenador por medio del cable mini-USB.
3. Siga las instrucciones en pantalla para transferir la información a su Rider 40.
4. Desconecte el cable mini-USB y su Rider 40 se reiniciará automáticamente.
5. Pulse ▲/▼ para seleccionar **Siga pista** > **Viaje planif.** y pulse ⌂.
6. Pulse ▲/▼ para seleccionar un recorrido de la lista y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
7. Pulse ⌂ para grabar la sesión.

Mis favoritos

Puede navegar por cualquier punto de interés guardado en Mis favoritos.



1. En el menú Siga pista, pulse ▲/▼ para seleccionar **Mis favoritos** y pulse ⌂.
2. Pulse ▲/▼ para seleccionar un lugar de la lista.
3. Pulse ⌂ para comenzar a navegar por el recorrido.

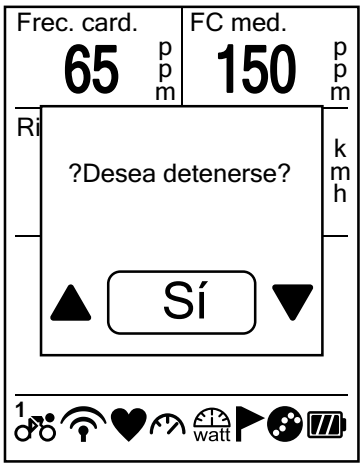
Grabación de información

Su Rider 40 puede grabar puntos de su recorrido.

- En el modo Entrenamiento, pulse ⌂ para comenzar a entrenar y grabar la sesión. Pulse ⌂ de nuevo para detener el entrenamiento y grabación de sesión.
- En el modo de pedaleo o dirección libre, pulse ⌂ para comenzar a grabar la sesión y púlselo de nuevo para detener la grabación.

Detener la navegación

Puede detener el modo de navegación en cualquier momento.

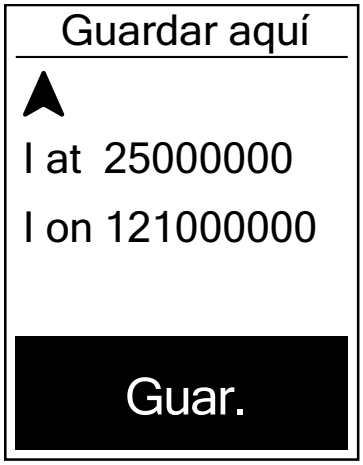


Para detener su recorrido:

1. Pulse ⌂ o ⏻.
   Aparecerá en pantalla el mensaje "¿Desea detenerse?".
2. Para finalizar la sesión de entrenamiento actual, pulse ▲/▼ para seleccionar **Sí** y pulse ⌂ para confirmar.

Guardar puntos de interés

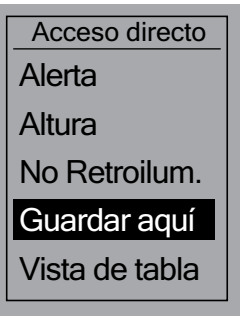
Puede añadir el lugar actual a la lista Mis favoritos.



Para añadir datos de puntos de interés:

1. En la pantalla principal, pulse ▲/▼ para seleccionar **Guardar aquí** y pulse ⌂.
2. Pulse ⌂ para guardar la información sobre el punto de interés actual.
3. Introduzca el nombre del punto de interés por medio del teclado en pantalla.

NOTA: también puede guardar un PDI después de haber detenido el entrenamiento actual. Pulse sin soltar ▼ para entrar en la página de accesos directos y seleccione **Guardar aquí**.



Ver historial

Su Rider 40 graba automáticamente el historial en cuanto el temporizador se pone en marcha. Una vez que haya terminado un recorrido, podrá visualizar la información del historial en su Rider 40.

Para visualizar su historial:

1. En la pantalla principal, pulse ▲/▼ para seleccionar **Ver historial** y pulse ⌂.
2. Pulse ▲/▼ para seleccionar un historial de recorrido de la lista y, a continuación, pulse ⌂ para visualizar su historial.

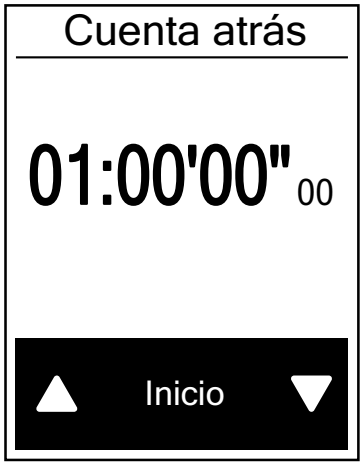
NOTA: también puede cargar su historial a brytonsport.com para hacer un seguimiento de toda la información de sus recorridos.

Cronómetro

Con la función Cronómetro, podrá calcular el tiempo transcurrido desde el momento en que el Rider 40 se activa hasta que se desactiva. Puede elegir entre dos modos: Cuenta atrás y Temporizador. La cuenta atrás se utiliza para notificarle que un período de tiempo preestablecido ha transcurrido. El temporizador se utiliza para calcular la duración de algo.

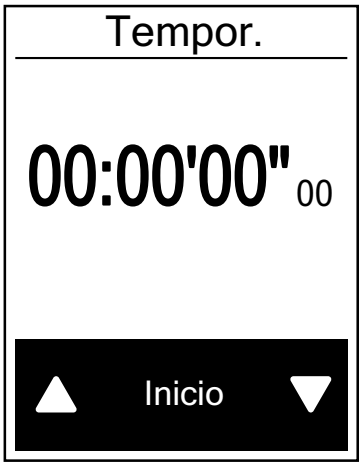
1. En la pantalla principal, pulse ▲/▼ para seleccionar **Cronómetro**.
2. Pulse ⌂ para acceder al menú Cronómetro.

Cuenta atrás



1. En el menú Cronómetro, pulse ▲/▼ para seleccionar **Cuenta atrás** y pulse ⌂.
2. Pulse ▲/▼ para seleccionar el campo de tiempo que desea ajustar y, a continuación, pulse ⌂.
3. Pulse ▲/▼ para establecer el tiempo y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
4. Para comenzar la cuenta atrás, pulse ▲/▼ para seleccionar **Inicio** y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
5. Para detener la cuenta atrás, seleccione **Deten.** y pulse ⌂ para confirmar.
6. Pulse ⏻ para salir de este menú.

Temporizador



1. En el menú Cronómetro, pulse ▲/▼ para seleccionar **Tempor.** y pulse ⌂.
2. Para poner en marcha el temporizador, pulse ⌂ para confirmar.
3. Para grabar una vuelta mientras el reloj está en marcha, pulse ▲/▼ para seleccionar **Grabar** y pulse ⌂ para confirmar. Se mostrará el tiempo de la primera vuelta.
   - Repita este paso para crear una nueva vuelta.
4. Para detener el reloj, pulse ▲/▼ para seleccionar **Deten.** y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
   - Para reiniciar el temporizador, pulse ▲/▼ para seleccionar **Restab.** y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
5. Para visualizar el historial del temporizador, pulse ▲/▼ para seleccionar **Histor.** y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.

Configuración

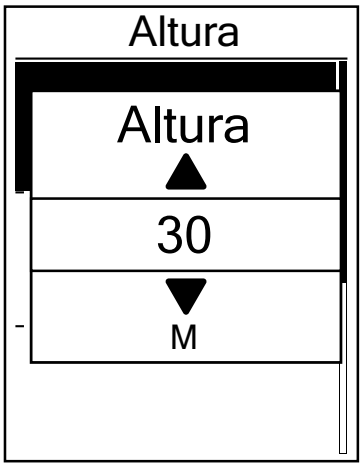
Con la función Config., puede personalizar las configuraciones de altitud, visualización, sensor, sistema, perfiles de bicicleta y usuario y configuración de GPS, así como visualizar información sobre el dispositivo.

1. En la pantalla principal, pulse ▲/▼ para seleccionar **Config.**.
2. Pulse ⌂ para acceder al menú Config.

Altitud

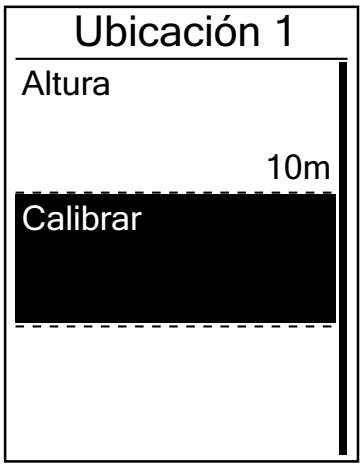
Puede establecer la configuración de altitud para la ubicación actual, así como para otras 4 ubicaciones.

Altitud actual



1. En el menú Config., pulse ▲/▼ para seleccionar **Altura** > **Altura** y pulse ⌂.
2. Pulse ▲/▼ para ajustar la altitud deseada y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar la configuración.
3. Pulse ⏻ para salir de este menú.

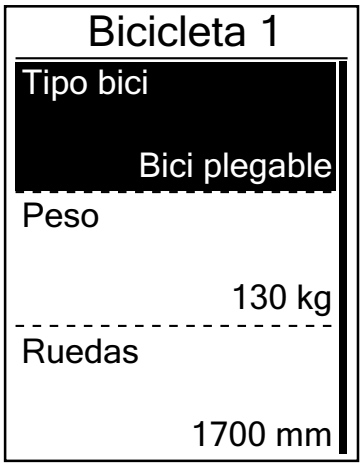
Altitud de otra ubicación



1. En el menú Config., pulse ▲/▼ para seleccionar **Altura** > **Ubicación 1**, **Ubicación 2**, **Ubicación 3** o **Ubicación 4** y pulse ⌂.
2. Para configurar la altitud, utilice ▲/▼ para seleccionar **Altura** y pulse ⌂ para confirmar.
3. Pulse ▲/▼ para ajustar la altitud deseada y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar la configuración.
4. Para calibrar la altitud establecida, utilice ▲/▼ para seleccionar **Calibrar** y pulse ⌂ para confirmar.
5. Pulse ⏻ para salir de este menú.

Personalizar el perfil de la bicicleta

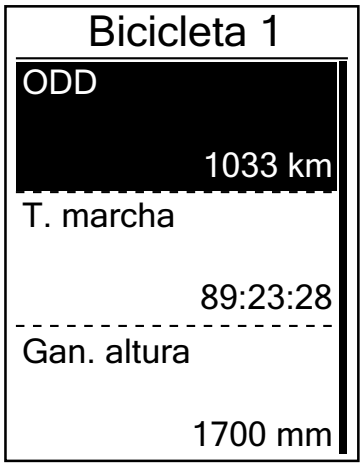
Puede personalizar y visualizar el perfil de sus bicicletas.



1. En el menú Config., pulse ▲/▼ para seleccionar **Perfil bici** > **Bicicleta 1** o **Bicicleta 2** y pulse ⌂.
2. Pulse ▲/▼ para seleccionar la configuración que desea y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
   - Tipo bici: seleccione el tipo de bicicleta.
   - Peso: establezca el peso de la bicicleta.
   - Ruedas: establezca el tamaño de las ruedas de la bicicleta.
   - Activar: seleccione esta opción para activar la bicicleta.
3. Pulse ⏻ para salir de este menú.

NOTA: para obtener más información sobre el tamaño de las ruedas, consulte "Tamaño y circunferencia de la rueda" en la página 37.

Visualizar el perfil de la bicicleta

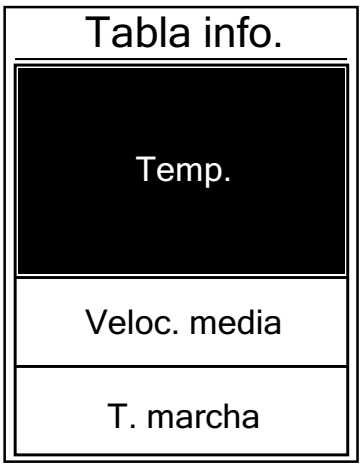


1. En el menú Config., pulse ▲/▼ para seleccionar **Perfil bici** > **Vista general** y pulse ⌂.
2. Pulse ▲/▼ para seleccionar la bicicleta que desea y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
3. Pulse ▲/▼ para visualizar más información acerca de la bicicleta seleccionada.
4. Pulse ⏻ para salir de este menú.

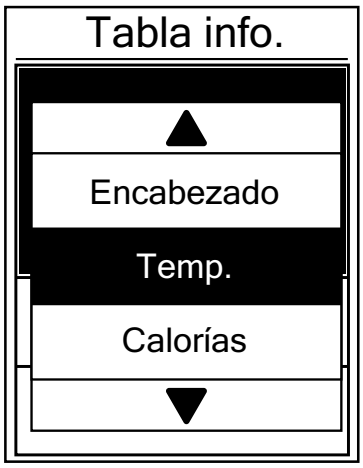
Pantalla

Puede establecer la configuración de visualización para las siguientes opciones: Medidor, Siga pista, Altitud, Vuelta y Cambio auto. También puede establecer un valor para la opción Cambio aut.

Pantalla del medidor



Pantalla en 3 cuadrículas



Selección de elemento

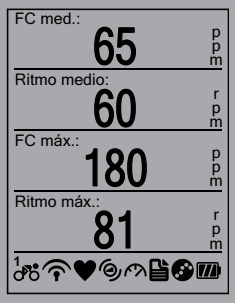
1. En el menú Config., pulse ▲/▼ para seleccionar **Vista de tabla** > **Tabla info.** > **Tabla info. 1**, **Tabla info. 2** o **Tabla info. 3** y pulse ⌂.
2. Pulse ▲/▼ para seleccionar el número de campos de datos y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
3. Pulse ▲/▼ para seleccionar el campo en concreto que desea personalizar, y pulse ⌂ para confirmar la selección.
4. Pulse ▲/▼ para seleccionar la configuración que desea y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
5. Pulse ⏻ para salir de este menú.

NOTA:

- El número de campos de datos mostrado en la pantalla depende de lo que este seleccionado en la opción "Nº tabla":

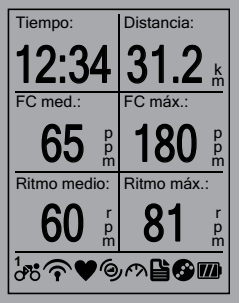
Pantalla en 2 cuadrículas

Pantalla en 3 cuadrículas



Pantalla en 4 cuadrículas

Pantalla en 5 cuadrículas

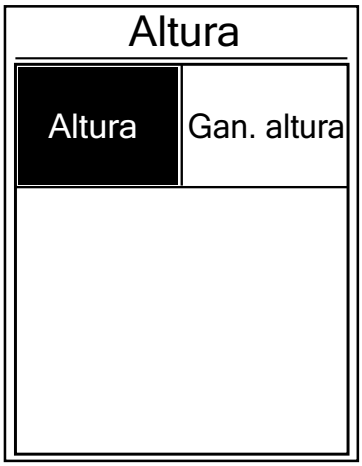


Pantalla en 6 cuadrículas

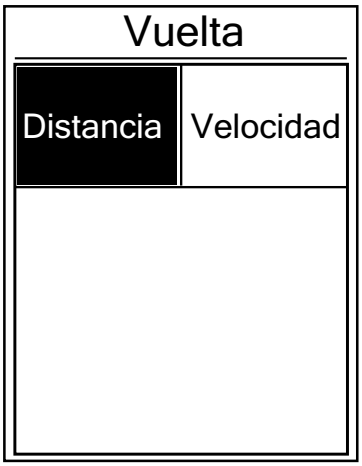
- Existen cinco tipos de información para el medidor Potencia que se pueden mostrar en la pantalla: Pot. actual, Potencia 3 s (promedio de potencia cada 3 segundos), Potencia 30 s (promedio de potencia cada 30 segundos), Potencia máx. (potencia máxima) y Potencia media.

Pantalla Siga pista, Altitud y Vuelta

Siga pista (pantalla en 2 cuadrículas)



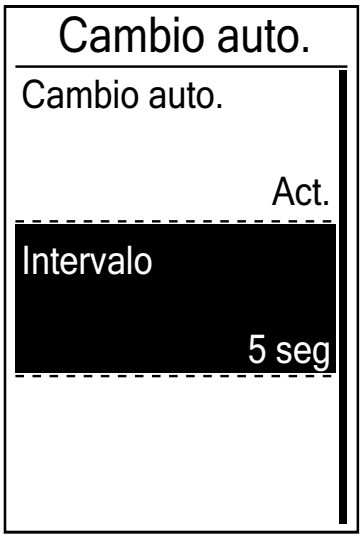
Altitud (pantalla en 2 cuadrículas)



Vuelta (pantalla en 2 cuadrículas)

1. En el menú Config., pulse ▲/▼ para seleccionar **Vista de tabla** > **Siga pista**, **Altura** o **Vuelta** y pulse ⌂.
2. Pulse ▲/▼ para seleccionar el número de campos de datos y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
3. Pulse ▲/▼ para seleccionar el campo en concreto que desea personalizar, y pulse ⌂ para confirmar la selección.
4. Pulse ▲/▼ para seleccionar la configuración que desea y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
5. Pulse ⏻ para salir de este menú.

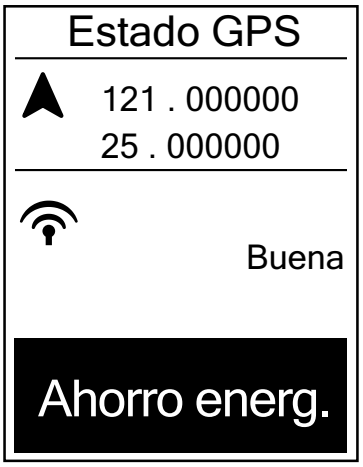
Cambio automático



1. En el menú Config., pulse ▲/▼ para seleccionar **Vista de tabla** > **Cambio auto.** y pulse ⌂.
2. Pulse ▲/▼ para seleccionar la configuración que desea y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
   - Cambio auto.: permite activar y desactivar el cambio automático.
   - Intervalo: permite establecer el intervalo de tiempo.
3. Pulse ⏻ para salir de este menú.

Ver el estado del GPS

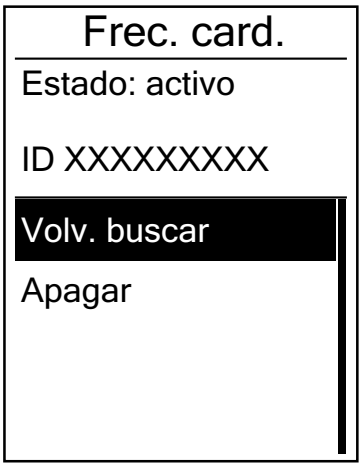
Puede visualizar la información sobre la señal de GPS que está recibiendo el Rider 40 en este momento.



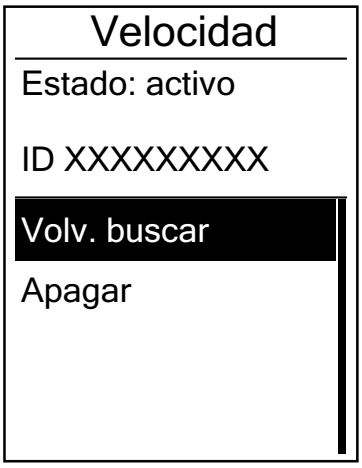
1. En el menú Config., pulse ▲/▼ para seleccionar **Estado GPS** y pulse ⌂.
2. Para establecer el modo de búsqueda de señal, pulse ⌂ para confirmar.
3. Pulse ▲/▼ para seleccionar la configuración que desea y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
   - Des.: permite desactivar las funciones GPS. Elija a esta opción para ahorrar energía cuando la señal GPS no está disponible o cuando no se necesita información GPS (como por ejemplo cuando se utiliza la unidad en interiores).
   - Potencia total: Posición máxima y precisión de velocidad; consume más potencia.
   - Ahorro energ.: permite prolongar la autonomía de la batería cuando se utiliza con una buena señal GPS, pero esta opción es menos precisa.

Sensores

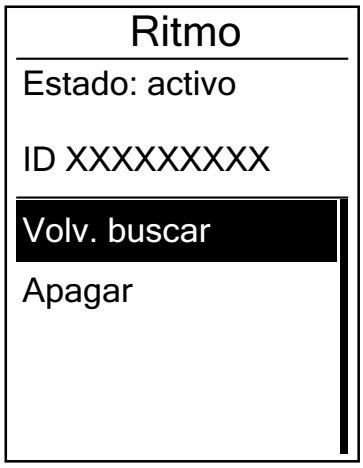
Puede personalizar las configuraciones de sensor correspondientes, tales como activar/desactivar la función o volver a explorar el sensor para el Rider 40.



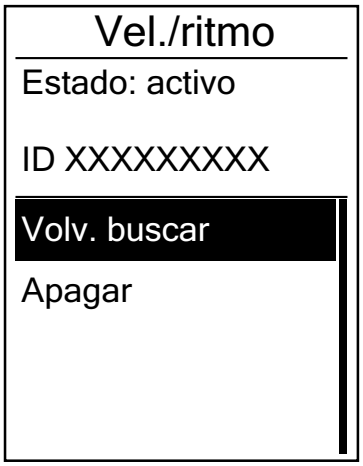
Ritmo cardíaco



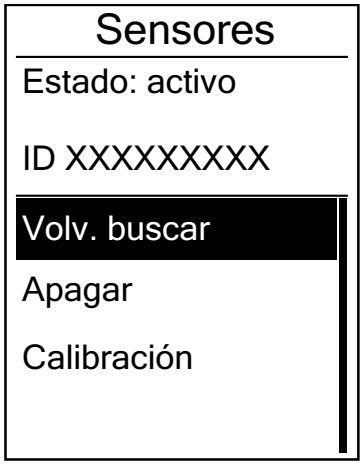
Velocidad



Cadencia



Velocidad/Cadencia

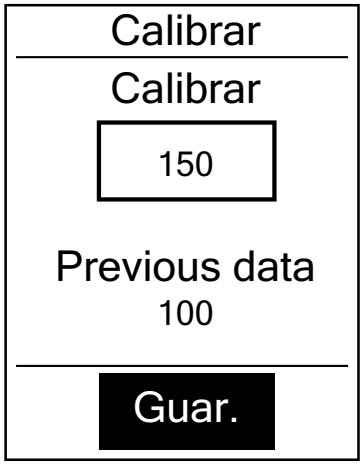


Potencia

1. En el menú Config., pulse ▲/▼ para seleccionar **Sensores** > **Frec. card.**, **Velocidad**, **Ritmo**, **Vel./ritmo** o **Potencia** y pulse ⌂.
2. Pulse ▲/▼ para seleccionar la configuración que desea y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
   - Volv. buscar reinicia la exploración para detectar el sensor.
   - Encender/Apagar: activa/desactiva el sensor.
   - Calibración (**solo cuando el sensor del medidor Potencia se haya asociado*): permite calibrar el medidor Potencia.
3. Pulse ⏻ para salir de este menú.

NOTA: Cuando se haya realizado la asociación con el sensor del medidor Potencia, seleccione **Volv. buscar** y haga girar la rueda para proporcionar energía al medidor Potencia.

Calibrar el medidor Potencia



1. En el menú Config., pulse ▲/▼ para seleccionar **Sensores** > **Potencia** y pulse ⌂.
2. Haga girar la rueda para proporcionar energía al medidor Potencia.
3. Cuando la rueda se detenga, pulse ▲/▼ para seleccionar **Calibración**.
4. Pulse ⌂ para calibrar automáticamente el medidor Potencia.
5. Cuando el proceso de calibración se complete, pulse ⌂ para guardar la configuración.

NOTA:
- Cuando el monitor de ritmo cardiaco se haya asociado, el icono de ritmo cardiaco ♥ aparecerá en la pantalla principal.
- Mientras empareja el sensor de velocidad/cadencia con el cinturón de ritmo cardíaco, asegúrese de que no haya ningún otro sensor de cadencia/velocidad a una distancia de 5 m. Cuando el sensor de cadencia se haya asociado, el icono de cadencia aparecerá en la pantalla principal.
- Cuando el sensor de ritmo se haya asociado, el icono de sensor de ritmo watt aparecerá en la pantalla principal.

Cambiar la configuración del sistema

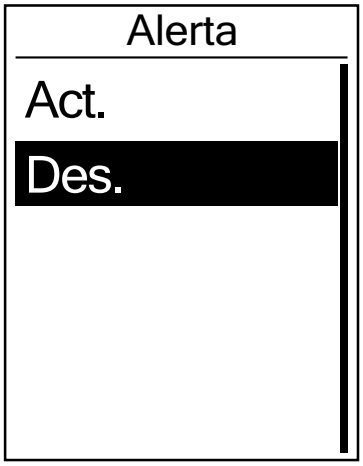
Puede personalizar la configuración del sistema de su Rider 40, como la desactivación de la retroiluminación, la alerta, el formato de datos de hora y unidades, el idioma de los menús en pantalla y el restablecimiento de los datos.

Apagado de la retroiluminación

1. En el menú Config., pulse ▲/▼ para seleccionar **Sistema** > **No Retroilum.** y pulse ⌂.
2. Pulse ▲/▼ para seleccionar la configuración que desea y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
3. Pulse ⏻ para salir de este menú.

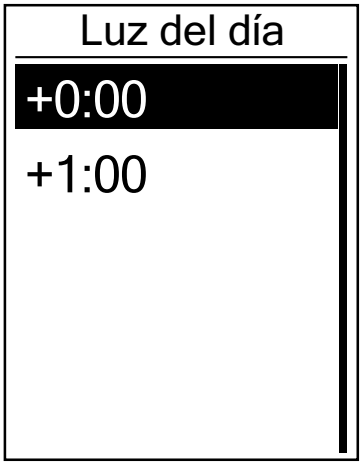
NOTA: la opción **Automático** depende de la hora en que el sol sale y se pone para ajustar automáticamente la retroiluminación en el modo desactivado.

Alerta



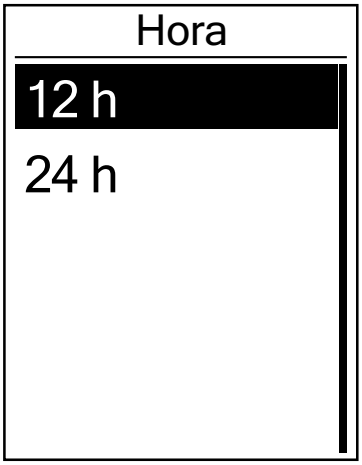
1. En el menú Config., pulse ▲/▼ para seleccionar **Sistema** > **Alerta** y pulse ⌂.
2. Pulse ▲/▼ para seleccionar la configuración que desea y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
3. Pulse ⏻ para salir de este menú.

Hora/Unidades



Horario de verano

Formato de fecha

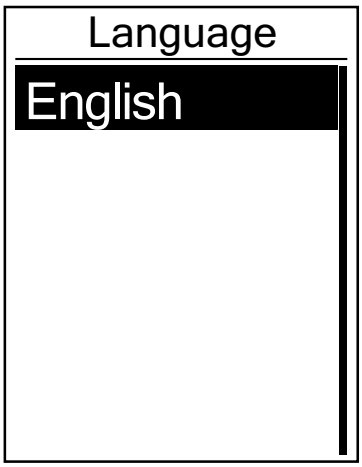


Formato de hora

Unidades

1. En el menú Config., pulse ▲/▼ para seleccionar **Sistema** > **Tiem./unid.** > **Luz del día**, **Fecha**, **Hora** o **Unidades** y pulse ⌂.
2. Pulse ▲/▼ para seleccionar la configuración/formato que desea y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
3. Pulse ⏻ para salir de este menú.

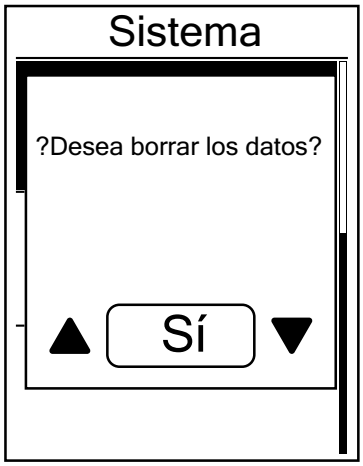
Language



1. En el menú Config., pulse ▲/▼ para seleccionar **Sistema** > **Language** y pulse ⌂.
2. Pulse ▲/▼ para seleccionar la configuración que desea y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
3. Pulse ⏻ para salir de este menú.

NOTA:
- Si desea cambiar el idioma del dispositivo, conéctelo a Brytonsport.com y cambie la configuración a través de **Mi dispositivo** > **Administrar datos del dispositivo** o vaya a **Config.** > **Sistema** > **Language**.
- La opción **Borrar datos** eliminará todos los datos del historial así como las sesiones grabadas, a excepción del perfil del usuario.

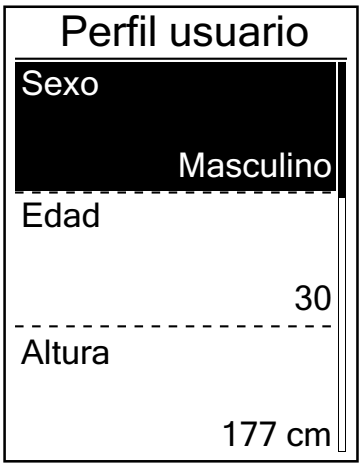
Borrar datos



1. En el menú Config., pulse ▲/▼ para seleccionar **Sistema** > **Borrar datos** y pulse ⌂.
2. El mensaje "¿Desea borrar los datos?" aparecerá en la pantalla. Para borrar toda la información del dispositivo, pulse ▲/▼ para seleccionar **Sí** y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
   El dispositivo se reiniciará automáticamente.

Personalizar el perfil de usuario

Puede modificar su información personal.



1. En el menú Config., pulse ▲/▼ para seleccionar **Perfil usuario** y pulse ⌂.
2. Pulse ▲/▼ para seleccionar la configuración que desea y, a continuación, pulse ⌂ para confirmar.
   - Sexo: selecciona su sexo.
   - Edad: permite establecer su edad.
   - Altura: permite establecer su altura.
   - Peso: permite establecer su peso.
   - RCM: permite establecer su ritmo cardíaco máximo.
   - UARC: permite establecer su umbral anaeróbico de su ritmo cardíaco.
   - PUF: permite establecer su umbral funcional de potencia.
   - MAP: permite establecer su potencia aeróbica máxima.
3. Pulse ⏻ para salir de este menú.

Ver la versión del firmware

Puede visualizar la versión actual del firmware de su Rider 40.

1. En el menú Config., pulse ▲/▼ para seleccionar **Acerca de**.
2. Pulse ⌂ para confirmar.
   Se mostrará en pantalla la versión actual del firmware.
3. Pulse ⏻ para salir de este menú.

Apéndice

Especificaciones

Rider 40

Elemento	Descripción
Pantalla	LCD de matriz de puntos transreflexiva positiva TN de 1,8"
Tamaño físico	39,6 x 58,9 x 17 mm
Peso	40 g
Temperatura de funcionamiento	-10 °C ~ 50 °C
Batería cargándose Temperatura	0 °C ~ 40 °C
Batería	Batería de ion-litio recargable de 700 mAh
Autonomía de la batería	30 horas en cielo abierto (puede variar dependiendo de la condición de uso)
GPS	Receptor U-blox de alta sensibilidad integrado con antena incrustada
Receptor de radiofrecuencia	Receptor ANT+ de 2,4 GHz
Impermeabilidad	Grado de impermeabilidad IPX7
Almacenamiento externo	2 MB

Sensor de velocidad y cadencia

Elemento	Descripción
Tamaño físico	34,2 x 46,7 x 13,2 mm
Peso	14 g
Resistencia al agua	IPX7
Alcance de transmisión	5 m
Autonomía de la batería	1 hora por día durante 16 meses
Temperatura en funcionamiento	-10 °C ~ 60 °C
Frecuencia y protocolo de radio	Protocolo de comunicaciones inalámbricas 2,4 GHz / Dynastream ANT + Sport

El grado de precisión puede verse alterado por un mal contacto del sensor, interferencias eléctricas o por la distancia entre receptor y transmisor.

Monitor de ritmo cardíaco

Elemento	Descripción
Tamaño físico	67~100 x 26 x 15 mm
Peso	14 g (sensor) / 35g (correa)
Resistencia al agua	20 m
Alcance de transmisión	5 m
Autonomía de la batería	1 hora por día durante 24 meses
Temperatura en funcionamiento	5 ºC ~ 40 ºC
Frecuencia y protocolo de radio	Protocolo de comunicaciones inalámbricas 2,4 GHz / Dynastream ANT + Sport

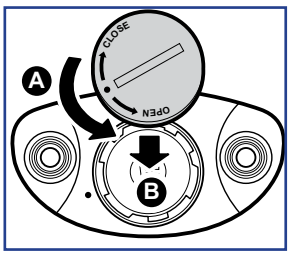
El grado de precisión puede verse alterado por un mal contacto del sensor, interferencias eléctricas o por la distancia entre receptor y transmisor.

Información sobre la batería

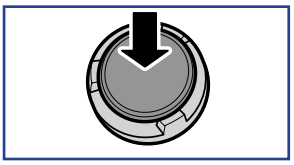
Batería del monitor de ritmo cardíaco y sensor de cadencia

El monitor de ritmo cardíaco/sensor de cadencia contiene una batería CR2032 que puede ser sustituida por el usuario.

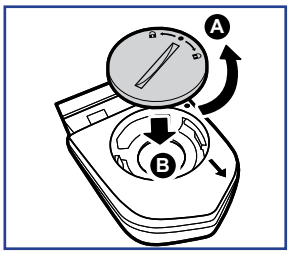
Para sustituir la batería:



1. Localice la cubierta circular de la batería en la parte posterior del monitor de ritmo cardíaco/sensor de cadencia.
2. Utilice una moneda para girar la cubierta hacia la izquierda, de forma que la flecha de la cubierta apunte hacia OPEN (ABRIR).
3. Extraiga la cubierta y la batería. Espere 30 segundos.



4. Introduzca la nueva batería en el compartimento de batería, con el conector positivo en primer lugar.

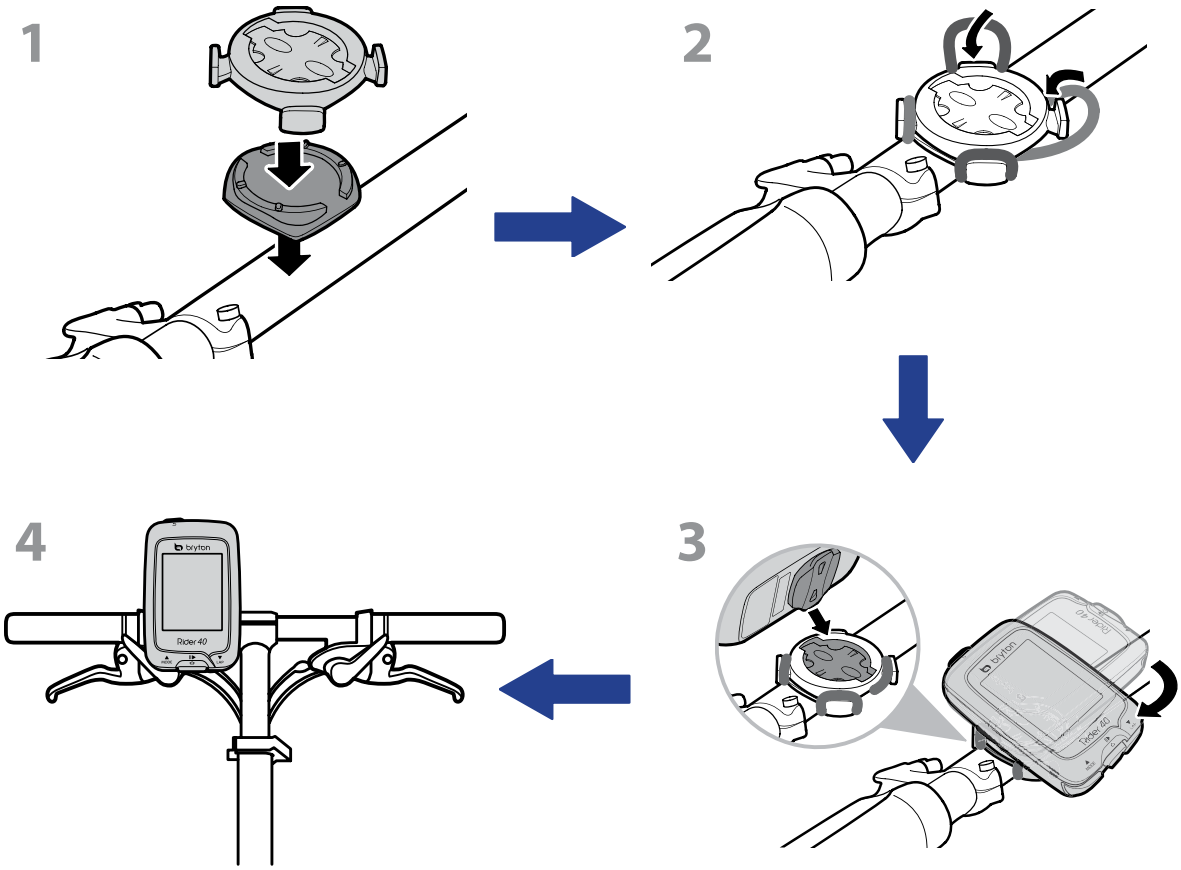


5. Utilice una moneda para girar la cubierta hacia la derecha, de forma que la flecha de la cubierta apunte hacia CLOSE (CERRAR).

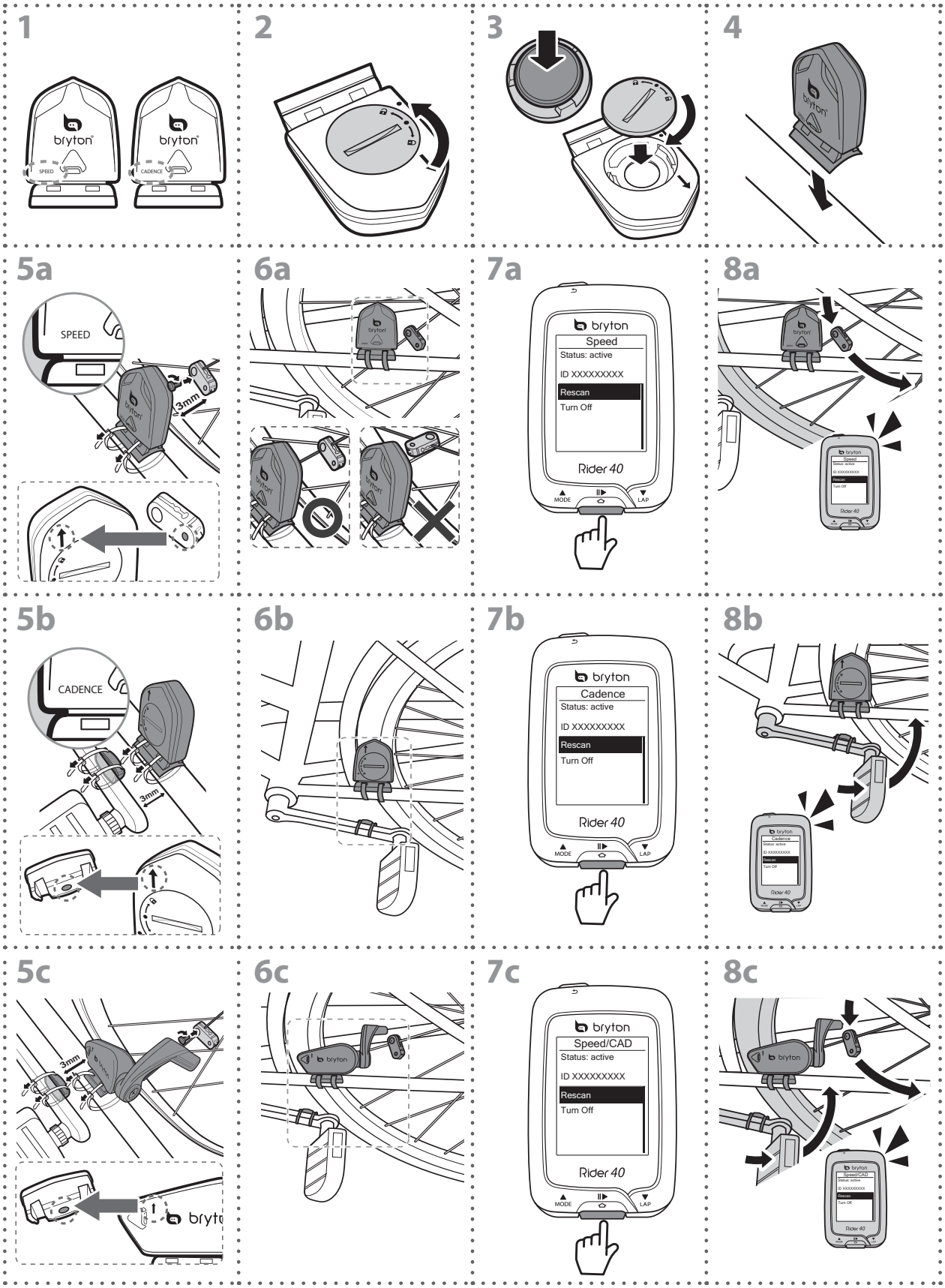
NOTA:
- Cuando instale una nueva batería, si no la coloca con el conector positivo en primer lugar, éste se deformará con facilidad y no funcionará correctamente.
- Tenga cuidado de no dañar ni perder la junta tórica de la cubierta.
- Póngase en contacto con su punto limpio local para desechar las baterías usadas de forma correcta.

Instalar Rider 40

Instalar su Rider 40 en la bicicleta

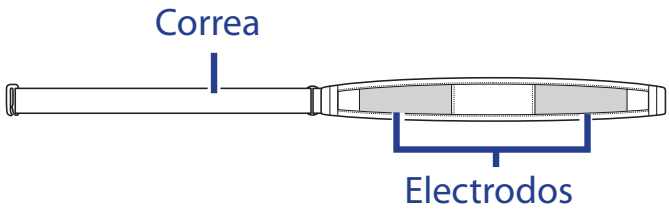


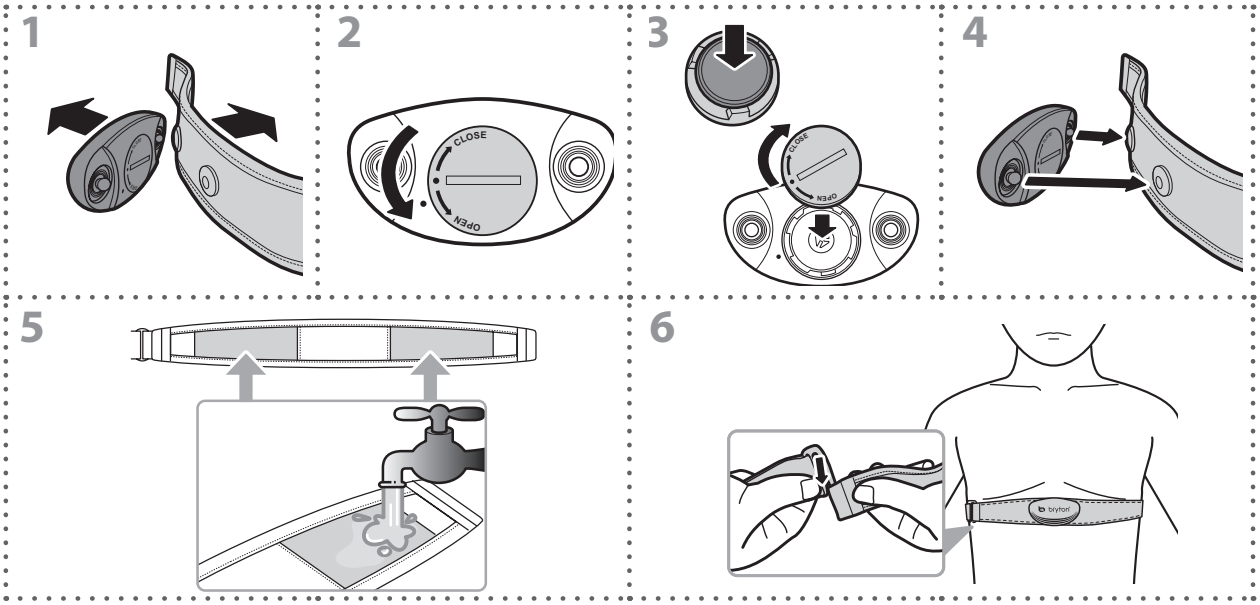
Instalar el sensor de velocidad/cadencia (opcional)



NOTA:
- Para garantizar el rendimiento óptimo, lleve a cabo el siguiente procedimiento:
  - Alinee tanto el sensor como el imán tal y como se muestran en la ilustración (5a / 5b). Preste atención a los puntos de alineación.
  - Asegúrese de que la distancia entre el sensor y el imán no es superior a 3 mm.
- Asegúrese de que tanto el sensor como el imán de velocidad están instalados y alineados horizontalmente, no verticalmente.
- Durante el uso inicial, pulse el botón central para activar el sensor y comience a pedalear. Cuando el sensor detecte el imán, el LED parpadeará una vez para indicar que la alineación es correcta (el LED solamente parpadeará las diez primeras pasadas después de pulsar el botón).

Instalar el cinturón de ritmo cardíaco (opcional)





NOTA:
- A bajas temperaturas, utilice ropa adecuada para que no se enfríe el cinturón de ritmo cardíaco.
- El cinturón debe llevarse directamente sobre el cuerpo.
- Ajuste la posición del sensor en la parte media del cuerpo (llévelo ligeramente por debajo del pecho). El logotipo de Bryton mostrado en el sensor debe estar orientado hacia arriba. Apriete el cinturón elástico firmemente para que no se afloje durante el ejercicio.
- Si el sensor no se puede detectar o la lectura es anómala, caliente durante aproximadamente 5 minutos.
- Si el cinturón de ritmo cardíaco no se utiliza durante un prolongado período de tiempo, quite el sensor de dicho cinturón.

Tamaño y circunferencia de la rueda

El tamaño de la rueda aparece marcado en ambos lados de los neumáticos.

Tamaño de la rueda	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
Tubular 24 x 3/4	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 la rueda	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 x19C	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
Tubular 700C	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200

Cuidados básicos para su Rider 40

Un buen mantenimiento de su Rider 40 reducirá el riesgo de daños al aparato 40.

- No deje caer su Rider 40 ni lo someta a golpes severos.
- No exponga su Rider 40 a temperaturas extremas ni a excesiva humedad.
- La superficie de la pantalla se raya con facilidad. Utilice protectores de pantalla genéricos no adhesivos para proteger la pantalla de arañazos.
- Para limpiar su Rider 40, utilice detergente neutro diluido en un paño suave.
- No trate de desmontar, reparar ni modificar de ningún modo su Rider 40. De lo contrario, se anulará la garantía.

bryton®