



bryton®



Rider 35

Manual de
usuario



Índice

| | |
|---|---|
| Primeros pasos 5 | Detener la sesión de entrenamiento 16 |
| Su Rider 35..... 5 | |
| Reiniciar su Rider 35 6 | Buscar e ir 17 |
| Accesorios..... 6 | Navegar rutas desde Historial 17 |
| Iconos de estado 6 | Navegar por rutas desde Ruta planificada 17 |
| Carga de la batería 7 | Mis favoritos 18 |
| Instalación de su Rider 35 7 | Detener la navegación..... 18 |
| Instale el Rider 35 a la bicicleta..... 7 | Grabación de información..... 18 |
| Instale el sensor de velocidad/ cadencia (opcional)..... 8 | Guardar aquí 19 |
| Instale el cinturón de ritmo cardíaco (opcional) 9 | Ver historial 19 |
| Uso del adaptador de alimentación (opcional) 10 | Cronómetro 20 |
| Encienda el Rider 35 11 | Cuenta atrás..... 20 |
| Acceda a señales de satélite 11 | Temporizador 21 |
| Configuración inicial..... 11 | Configuraciones..... 22 |
| ¡Pedalee con Rider 35! 11 | Altura 22 |
| Administrar la información de Rider 35 a través de su ordenador..... 12 | Altitud actual.....22 |
| Comparta su experiencia con otros ciclistas..... 12 | Altitud de otra ubicación.....23 |
| Entrenamiento 13 | Pantalla 23 |
| Programas sencillos 13 | Pantalla del contador23 |
| Tiempo 13 | Pantalla de Buscar e ir / Comp. virtual / Altura.....24 |
| Distancia 14 | Configuración automática24 |
| Programas sencillos 15 | Sensores..... 25 |
| Programas por intervalo 15 | Personalizar el perfil de usuario 26 |
| Programas personalizados..... 16 | Personalizar el perfil de bicicleta..... 26 |
| Mis ejercicios 16 | Visualizar el perfil de bicicleta.....27 |

| | |
|--|-----------|
| Cambiar las configuraciones del sistema..... | 27 |
| Retroiluminación desactivada | 27 |
| Alerta..... | 28 |
| Tiempo/Unidad | 28 |
| Idioma..... | 29 |
| Borrar datos | 29 |
| Visualizar estado del GPS | 30 |
| Visualizar la versión del firmware..... | 30 |
| Gestión de datos | 31 |
| Configuración inicial..... | 31 |
| Instalación del software | 31 |
| Registrar una cuenta | 32 |
| Administrar su colección | 33 |
| Administrar su Rider 35 | 34 |
| Actualizar el firmware | 34 |
| Restablecer los valores de fábrica | 34 |
| Cambiar el idioma de visualización en pantalla | 35 |
| Apéndice | 36 |
| Especificaciones | 36 |
| Información sobre la batería.... | 37 |
| Tamaño de la rueda y circunferencia..... | 38 |
| Zonas de ritmo cardíaco | 39 |
| Cuidados básicos para su Rider 35 | 39 |



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.

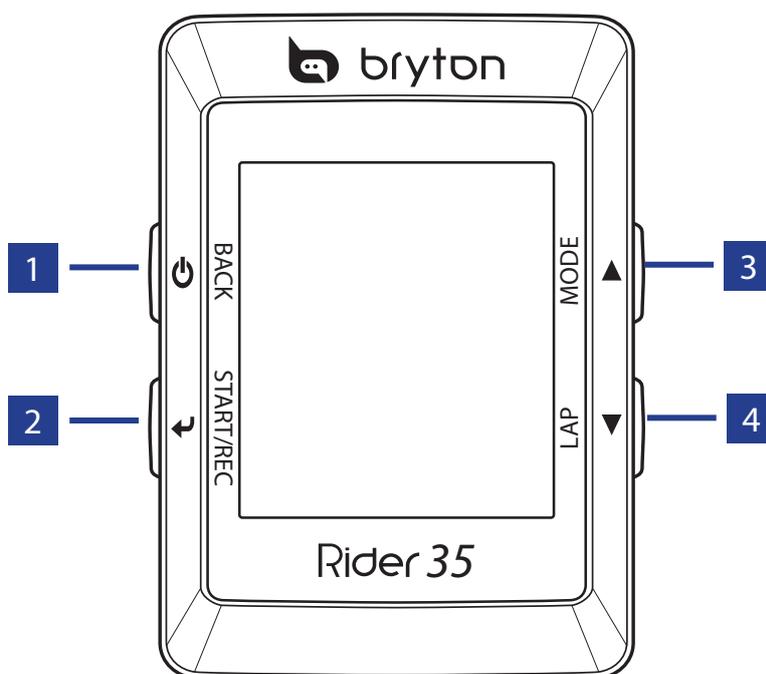
Bryton Software

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.

Primeros pasos

Esa sección le guiará para llevar a cabo los preparativos básicos antes de comenzar a utilizar su Rider 35.

Su Rider 35



1 Alimentación

- Mantenga pulsado para encender o apagar el Rider 35.
- Pulse para volver a la página anterior o cancelar una operación.

2 Inicio / Detener

- En el modo menú, pulse para introducir o confirmar una selección.
- En pedaleo libre, pulse para comenzar a grabar. Pulse de nuevo para detener la grabación.

3 Modo / Arriba

- Pulse para cambiar el modo: Contador, Buscar e ir, Gráfico de altitud y Comp. virtual.
- En el modo menú, pulse para desplazarse hacia arriba por las opciones de menú.

4 Vuelta / Abajo

- En el modo menú, pulse para desplazarse hacia abajo por las opciones de menú.
- Mientras graba, pulse para comenzar a grabar una vuelta.

Reiniciar su Rider 35

Para reiniciar su Rider 35, pulse y suelte  y  al mismo tiempo.

Accesorios

El Rider 35 incluye los siguientes accesorios:

- Cable USB
- Soporte para bicicleta

Elementos opcionales:

- Sensor de velocidad y cadencia
- Cinturón de ritmo cardíaco
- Adaptador de alimentación
- Conector(es)

Iconos de estado

| Icono | Descripción |
|---|------------------------------------|
| Bicicleta en uso | |
|  | Bicicleta 1 |
|  | Bicicleta 2 |
| Estado de señal de GPS | |
|  | No hay señal (no hay un punto GPS) |
|  | Señal débil |
|  | Señal fuerte |
| Estado de alimentación | |
|  | Batería llena |
|  | Media batería |
|  | Batería baja |

| Icono | Descripción |
|---|---------------------------------|
|  | Sensor de ritmo cardíaco activo |
|  | Sensor de cadencia activo |
|  | Sensor de velocidad activo |
|  | Grabación de sesión en progreso |
|  | Modo entrenamiento |
|  | Modo pedaleo libre |
|  | Modo navegación |

NOTA:

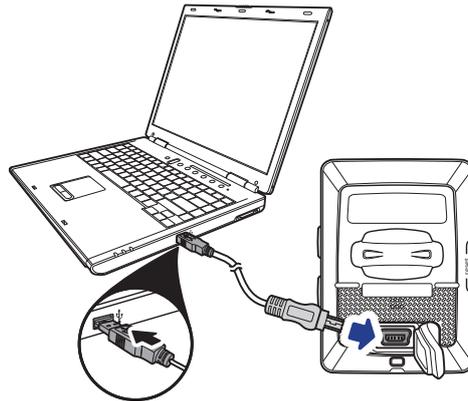
- La grabación de sesión se muestra en pantalla sólo cuando está en progreso.
- Para los tres modos disponibles (entrenamiento, pedaleo libre y navegación), sólo se muestra en pantalla el modo activo.

Carga de la batería

Advertencia:

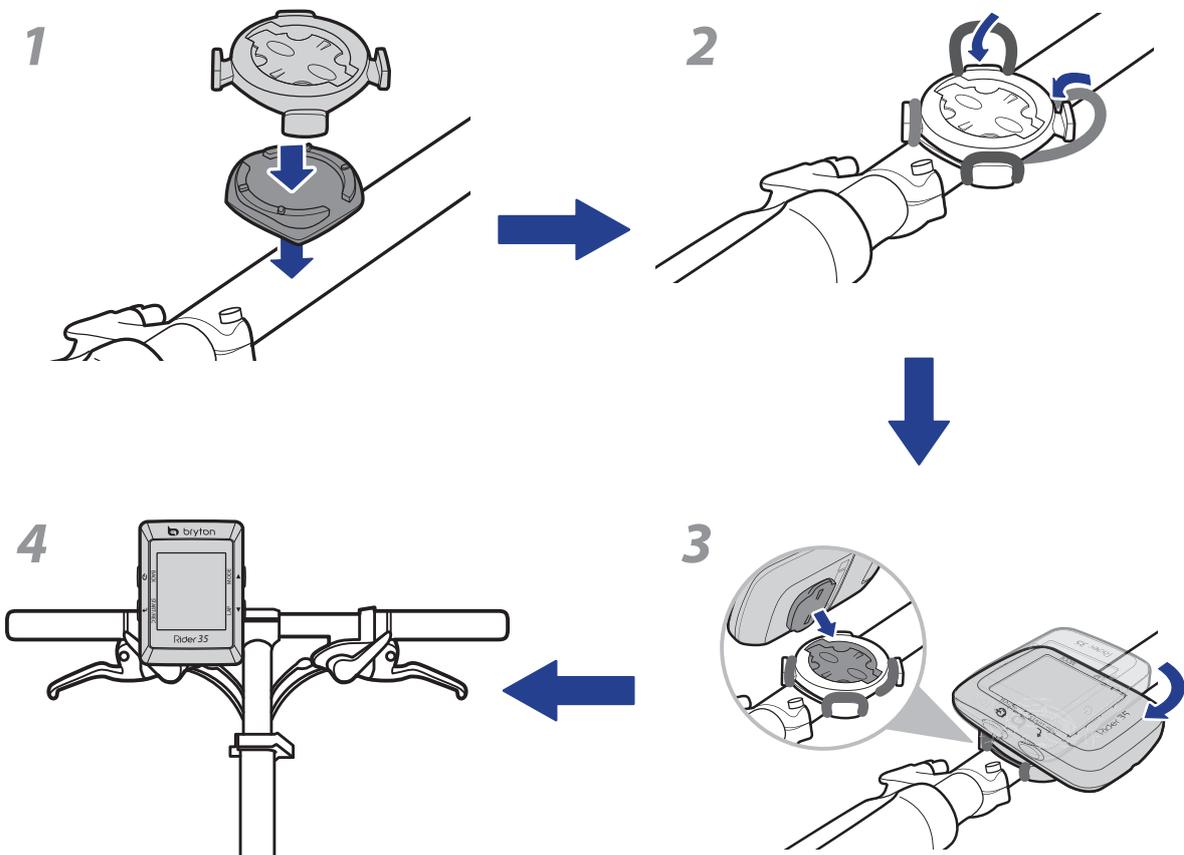
Este producto contiene una batería de iones de litio. Para obtener información de seguridad, consulte la guía de Información sobre garantía y seguridad incluida en el empaque.

Para cargar la batería, conecte su Rider 35 al ordenador por medio del cable USB.

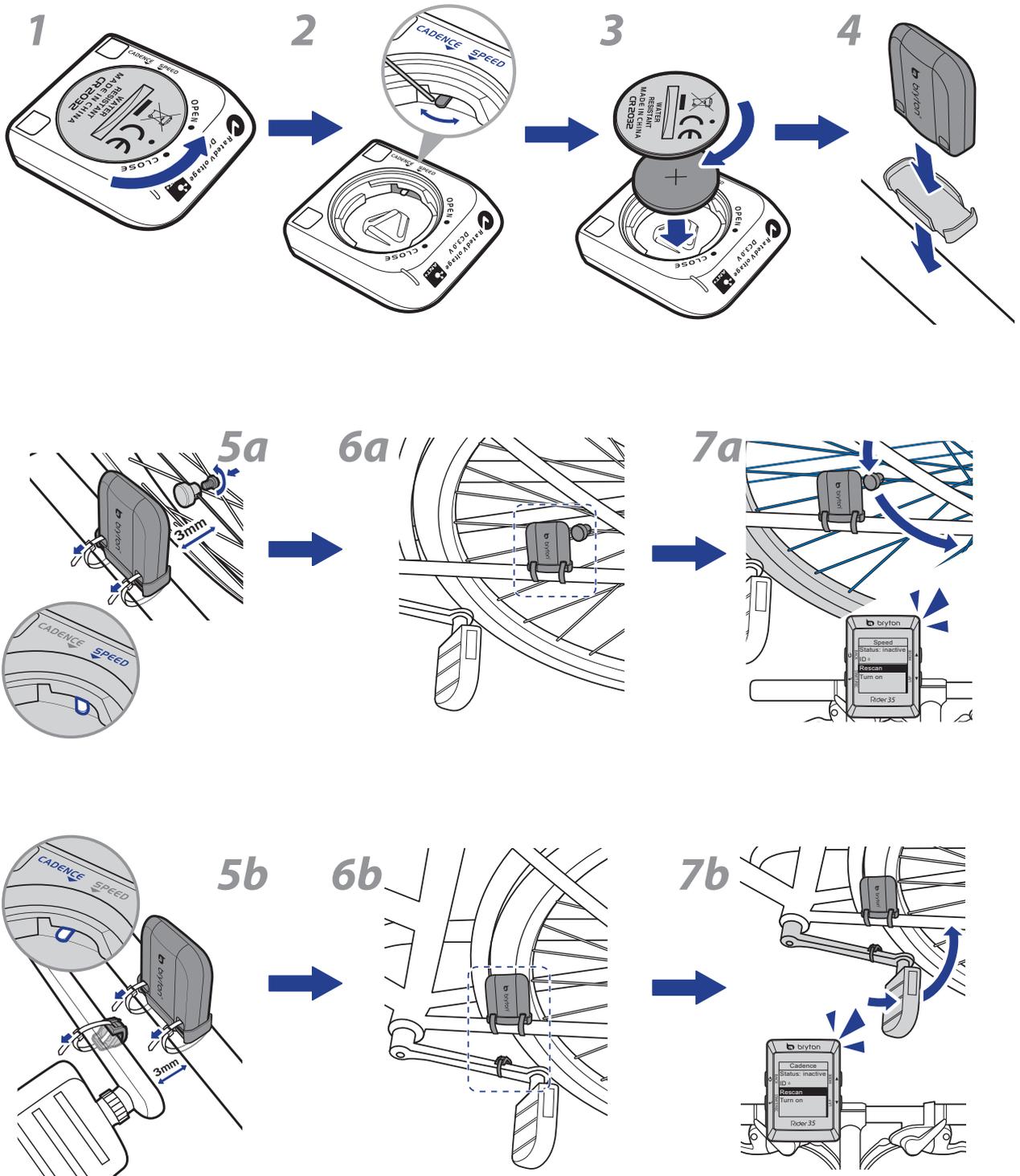


Instalación de su Rider 35

Instale el Rider 35 a la bicicleta

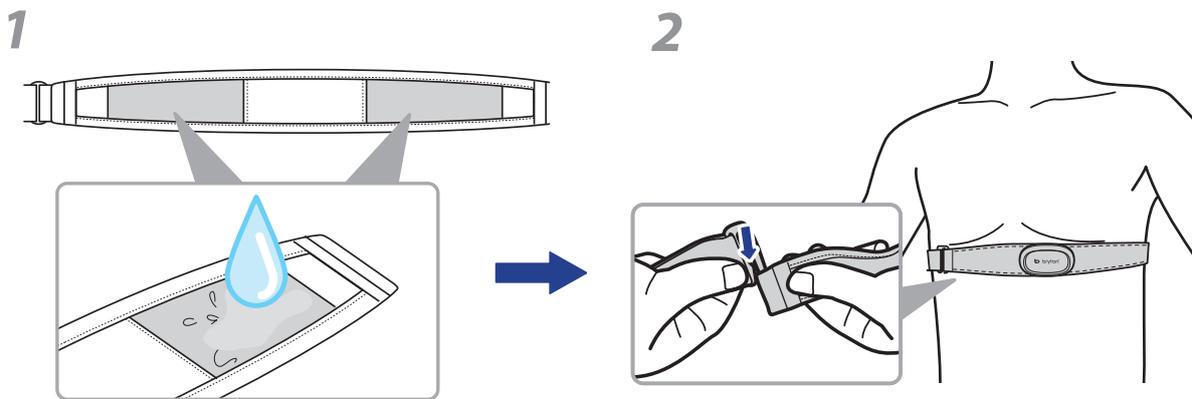
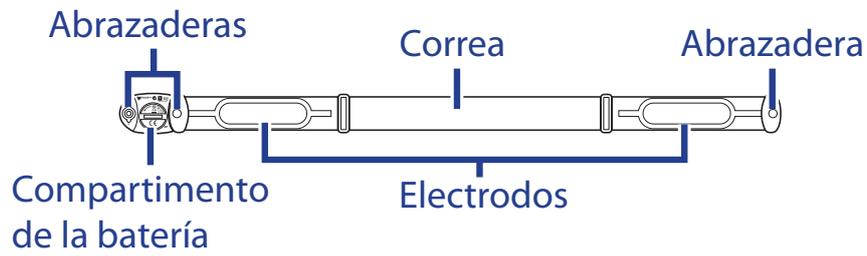


Instale el sensor de velocidad/cadencia (opcional)



NOTA: Para garantizar un rendimiento óptimo, la distancia entre el sensor y el imán debe estar en un rango de 3 mm.

Instale el cinturón de ritmo cardíaco (opcional)

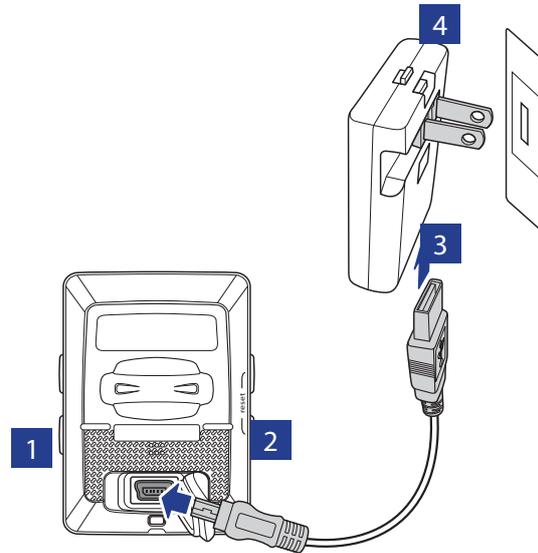


NOTA:

- A bajas temperaturas, utilice ropa adecuada para que no se enfríe el cinturón de ritmo cardíaco.
- El cinturón debe llevarse directamente sobre el cuerpo.

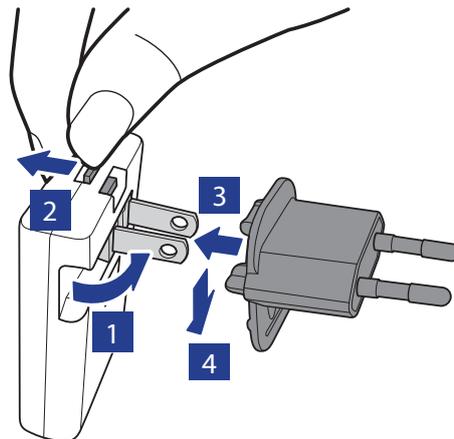
Uso del adaptador de alimentación (opcional)

Puede utilizar el adaptador de alimentación para cargar la batería.



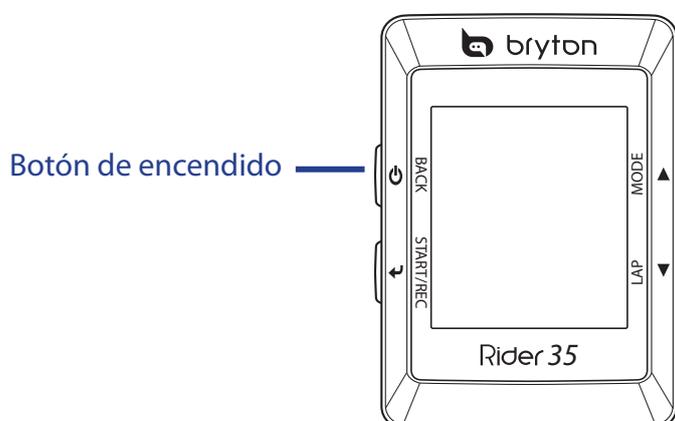
Puede adquirir diversos cabezales de conector adecuados para el país donde haya adquirido su Rider 35.

Para utilizar el conector:



Encienda el Rider 35

Mantenga pulsado el botón de  alimentación para encender el Rider 35.



Acceda a señales de satélite

Una vez que el Rider 35 esté encendido, buscará automáticamente señales de satélite. Puede que tarde entre 30 y 60 segundos en recibir señales.

Configuración inicial

Cuando se enciende el Rider 35 por primera vez, aparece el asistente de instalación en pantalla. Siga las instrucciones para completar la instalación.

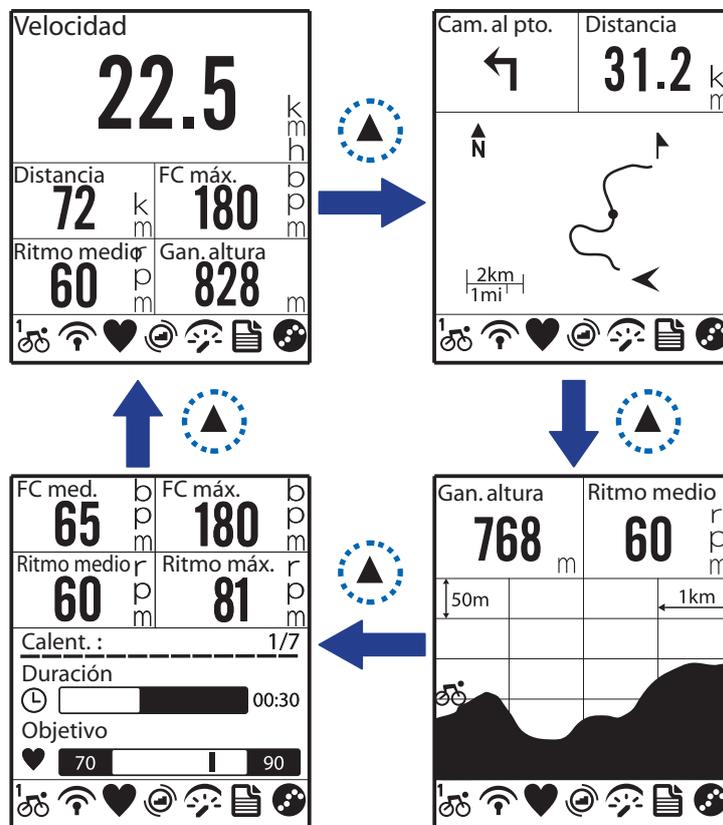
1. Seleccione el idioma de visualización en pantalla y la zona horaria.
2. Seleccione la unidad de medida.
3. Introduzca su "Perfil usuario".
(Se recomienda introducir los datos. La precisión de los datos afecta de forma significativa el análisis de su entrenamiento.)
4. Lea y acepte el Acuerdo de Seguridad.

NOTA: Si desea cambiar el idioma del dispositivo, cambie la configuración a través de **Bryton Bridge > Rider 35 > Idioma**.

¡Pedalee con Rider 35!

1. Pedalee en el modo de pedaleo libre o establezca un programa de entrenamiento por medio de las opciones de menú.
2. Cambie entre ▲ para cambiar de modo.
Seleccione de entre los distintos modos disponibles: Contador, Buscar e ir, Gráfico de altitud y Comp. virtual.

NOTA: Buscar e ir, Gráfico de altitud y Comp. virtual sólo aparecen en el modo Entrenamiento o Buscar e ir (el que esté en progreso).



3. En el modo de pedaleo libre, pulse  para comenzar a grabar la sesión y pulse  de nuevo para detener la grabación.

Administrar la información de Rider 35 a través de su ordenador

1. Conecte su Rider 35 al ordenador por medio del cable USB.
2. Instalación de la aplicación Bryton Bridge. Puede descargar la aplicación en <http://bb.brytonsport.com> o instalarla con el CD incluido en el embalaje.
3. Siga las instrucciones en pantalla para transferir información a su ordenador.

NOTA:

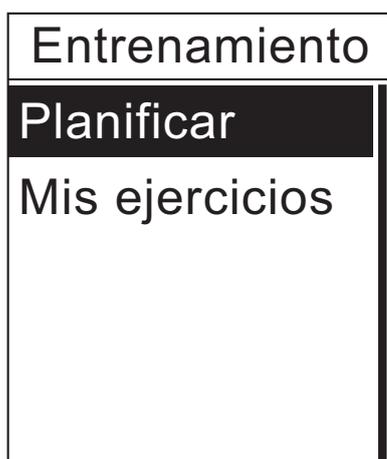
- Una vez que desconecte el Rider 35 del USB, el Rider 35 se reiniciará de forma automática.
- No desconecte el cable USB durante el proceso de transferencia de archivos. De lo contrario, los ficheros podrían dañarse o corromperse.

Comparta su experiencia con otros ciclistas

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

Entrenamiento

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 el aparato de entrenamiento Rider 35, podrá elegir programas de entrenamiento sencillos y centrados en una zona determinada y utilizar el Rider 35 para hacer un seguimiento de su entrenamiento o del progreso en su programa de entrenamiento.



1. En la pantalla principal, pulse ▲/▼ para seleccionar **Entrenamiento**.
2. Pulse ↩ para acceder al menú Training.

Programas sencillos

Puede establecer programas de entrenamiento introduciendo sus objetivos en tiempo o distancia y Comp. virtual le ayudará a alcanzarlos.

El aparato Rider 35 le ofrece dos tipos de programas sencillos:

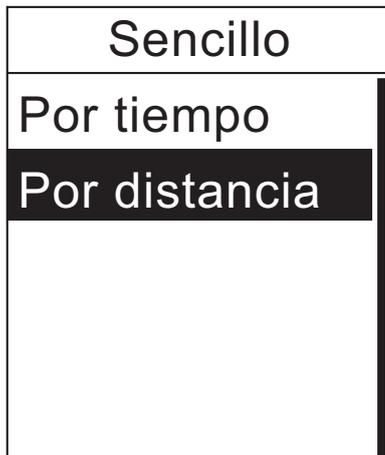
- Por tiempo
- Por distancia

Tiempo



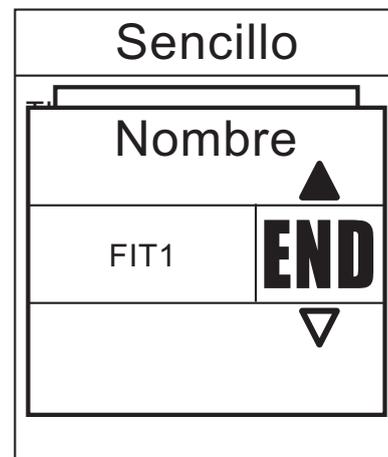
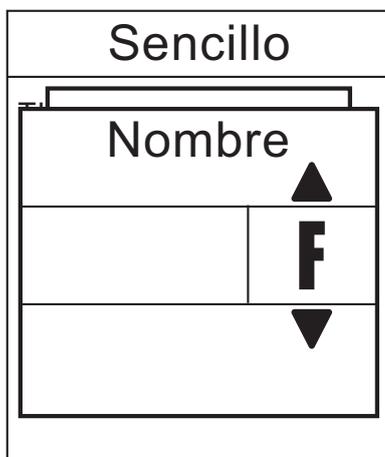
1. En el menú Entrenamiento, pulse ▲/▼ para seleccionar **Planificar > Sencillo > Por tiempo**.
2. Pulse ▲/▼ para establecer el tiempo y, a continuación, pulse ↩ para confirmar.
3. Aparecerá en pantalla el mensaje "¿Guardar en Mi sesión de ejercicios?". Para guardar la información, pulse ▲/▼ para seleccionar **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 Entrenamiento, pulse ▲/▼ para seleccionar **Planificar > Sencillo > Por distancia**.
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.

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 **END** y, a continuación, pulse ↵ para confirmar, o bien ⏻ para guardar.

Programas sencillos

Puede crear programas de entrenamiento basados en el rango de tiempo y ritmo cardíaco.

| Básico | |
|-------------|-------------|
| Tiempo | 1:00'00" |
| Frec. card. | 133~152 bpm |
| Continuar | |

1. En el menú Entrenamiento, pulse ▲/▼ para seleccionar **Planificar > Básico**.
2. Pulse ▲/▼ para establecer el tiempo y, a continuación, pulse ↵ para confirmar.
3. Pulse ▲/▼ para establecer el rango de ritmo cardíaco que desea y, a continuación, pulse ↵ para confirmar.
4. Una vez que haya terminado, pulse ▲/▼ para seleccionar **Continuar** y pulse ↵ para continuar.
5. 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.
6. Introduzca el nombre del programa de entrenamiento por medio del teclado en pantalla.
7. Comience su recorrido.
Pulse ↵ para comenzar su entrenamiento y grabar la sesión.

Programas por intervalo

Puede crear programas de entrenamiento basados en los datos de programas por intervalo preestablecidos.

| Intervalo | |
|----------------|-----------------------------|
| 1. Calent. : | 15 ' 00" |
| 2. Intervalo : | 5 Km |
| 3. Recuper. : | 05 ' 00" (Dur. rep. x 3) |
| 4. Enfriam. : | 05 ' 00" |
| Continuar | |

1. En el menú Entrenamiento, pulse ▲/▼ para seleccionar **Planificar > Intervalo**.
2. Visualice la información del plan de entrenamiento y pulse ↵ para continuar.
3. Comience su recorrido.
Pulse ↵ para comenzar su entrenamiento y grabar la sesión.

Programas personalizados

Puede crear programas de entrenamiento por intervalo personalizados con su Rider 35.

| Intervalo | |
|-----------------|--------------|
| Calent. | |
| 18 ' 00" | 10~15km/h |
| Trabajo | |
| km | 120~ 135 bpm |
| Recuper. | |
| 15 ' 00" | 120~135bpm |

1. En el menú Entrenamiento, pulse ▲/▼ para seleccionar **Planificar > Personalizar**.
2. Pulse ▲/▼ para visualizar la información del plan de entrenamiento.
3. En la opción **Dur. rep.** pulse ▲/▼ para seleccionar el intervalo de tiempo y, a continuación, pulse ↵ para confirmar.
4. Una vez que haya terminado, pulse ▲/▼ para seleccionar **Continuar** y pulse ↵ para continuar.
5. 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.
6. Introduzca el nombre del programa de entrenamiento por medio del teclado en pantalla.
7. 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.

| Mis ejercicios | |
|----------------|-------|
| Inicio | |
| Tiempo | |
| | 1.0 h |

1. En el menú Entrenamiento, pulse ▲/▼ para seleccionar **Mis ejercicios**.
2. Pulse ▲/▼ para seleccionar el plan de entrenamiento que desea y, a continuación, pulse ↵ para confirmar.
3. Seleccione **Inicio** y pulse ↵ para continuar.
4. Comience su recorrido.
Pulse ↵ para comenzar su entrenamiento y grabar la sesión.

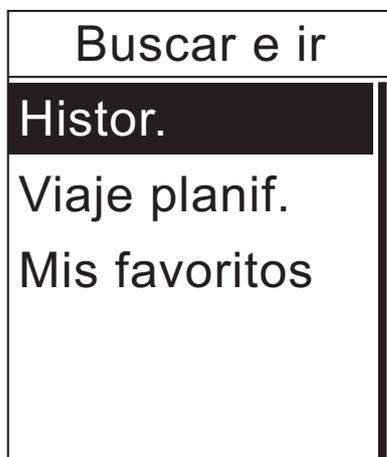
Detener la sesión de entrenamiento

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

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

Buscar e ir

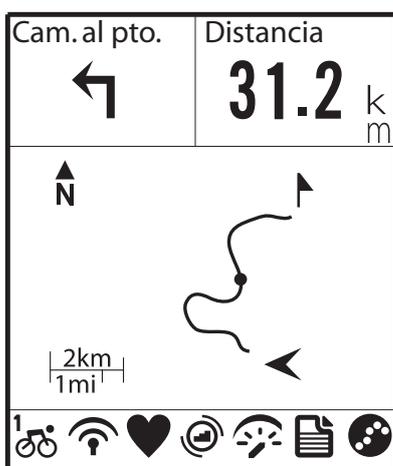
Con la función Buscar e ir, puede navegar por diferentes rutas en las listas Historial, Viaje planif. y Mis favoritos.



1. En la pantalla principal, pulse ▲/▼ para seleccionar **Buscar e ir**.
2. Pulse ↩ para acceder al menú Buscar e ir.

Navegar rutas desde Historial

Puede navegar por cualquier recorrido guardado en el histórico de su Rider 35.



1. En el menú Buscar e ir, pulse ▲/▼ para seleccionar **Historial**.
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.

Navegar por rutas desde Ruta planificada

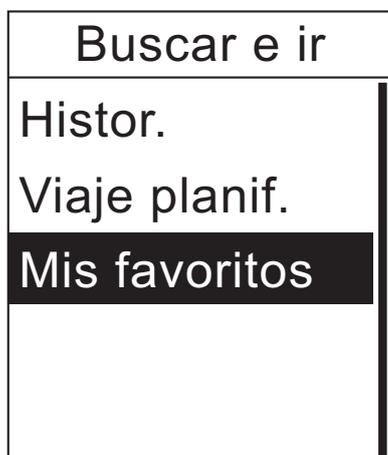
Puede navegar por una ruta cargada en su Rider 35 desde la aplicación Bryton Bridge.

1. Prepare y descargue su ruta a través de brytonsport.com y la aplicación Bryton Bridge.
2. Conecte su Rider 35 al ordenador por medio del cable USB.
3. Siga las instrucciones en pantalla para transferir la información a su Rider 35.
4. Desconecte el cable USB y su Rider 35 se reiniciará automáticamente.
5. Pulse ▲/▼ para seleccionar **Buscar e ir > Viaje planif.**
6. Pulse ▲/▼ para seleccionar un recorrido de la lista y, a continuación, pulse ↩ para confirmar.
7. Pulse ↩ para grabar la sesión.

NOTA: Ver "Gestión de datos" en la página 31.

Mis favoritos

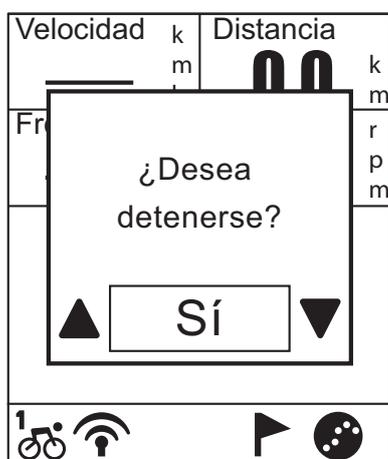
Puede navegar por cualquier punto de interés guardado en Mis favoritos de interés.



1. En el menú Buscar e ir, pulse ▲/▼ para seleccionar **Mis favoritos**.
2. Pulse ▲/▼ para seleccionar un lugar de la lista.
3. Pulse ↵ para comenzar a navegar por el recorrido.

Detener la navegación

Puede detener el modo de navegación en cualquier momento.



Para detener su recorrido:

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

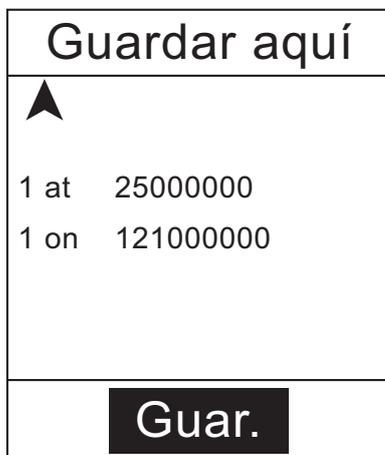
Grabación de información

El Rider 35 puede grabar puntos durante cada segundo 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.

Guardar aquí

Puede añadir el lugar actual a la lista Mis favoritos de interés.



Para añadir información sobre Punto de interés:

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

Ver historial

El Rider 35 graba automáticamente el histórico en cuanto el temporizador se pone en marcha. Una vez que haya terminado un recorrido, podrá visualizar la información del histórico en el Rider 35.



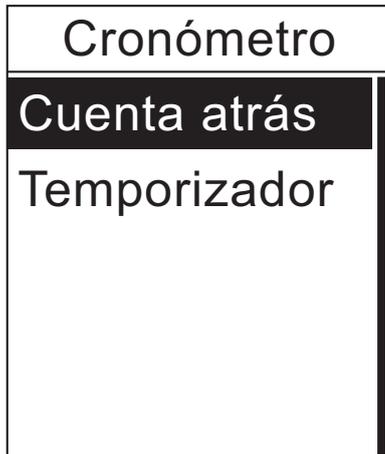
Para visualizar su histórico:

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

NOTA: También puede cargar su histórico a brytonsport.com para hacer un seguimiento de toda la información de sus recorridos. Ver "Gestión de datos" en la página 31.

Cronómetro

Con la función Cronómetro, podrá calcular el tiempo transcurrido desde el momento en que el Rider 35 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**.
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, pulse ▲/▼ para seleccionar **Detener** y, a continuación, pulse ↶ para confirmar.
6. Pulse ⏻ para salir de este menú.

Temporizador



1. En el menú Cronómetro, pulse ▲/▼ para seleccionar **Temporizador**.
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 **Detener** y, a continuación, pulse ↵ para confirmar. Para reiniciar el temporizador, pulse ▲/▼ para seleccionar **Restab.** y, a continuación, pulse ↵ para confirmar.
5. Para visualizar el histórico del temporizador, pulse ▲/▼ para seleccionar **Historial** y, a continuación, pulse ↵ para confirmar.

Configuraciones

Con la función Configuraciones, 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.

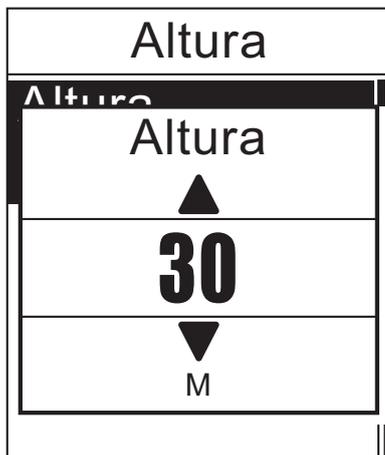


1. En la pantalla principal, pulse ▲/▼ para seleccionar **Config.**.
2. Pulse ↵ para acceder al menú Configuraciones.

Altura

Puede establecer la configuración de altitud para la ubicación actual, así como para otras 5 ubicaciones.

Altitud actual



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

Altitud de otra ubicación



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

Pantalla

Puede establecer las configuraciones de pantalla para Contador, Buscar e ir, Comp. virtual y Altura. También puede establecer las configuraciones automáticas.

Pantalla del contador

| | |
|----------------|-----------|
| Vista de tabla | |
| Calorías | Altura |
| FC med. | Distancia |
| Frec. card. | Ritmo |

Pantalla en 6 cuadrículas



Selección de elemento

1. En el menú Config., pulse ▲/▼ para seleccionar **Vista de tabla > Contador > Medidor1, Medidor2, o Medidor3.**
2. Pulse ↵ para confirmar.
3. Pulse ▲/▼ para seleccionar el número de campos de datos y, a continuación, pulse ↵ para confirmar.
4. Pulse ▲/▼ para seleccionar el campo en concreto que desea personalizar, y pulse ↵ para confirmar la selección.
5. Pulse ▲/▼ para seleccionar la configuración que desea y, a continuación, pulse ↵ para confirmar.
6. Pulse ⏻ para salir de este menú.

Pantalla de Buscar e ir / Comp. virtual / Altura

| Buscar e ir | |
|-------------|----------------|
| Velocidad | Dist. al punto |
| Frec. card. | Ritmo |
| | |

Buscar e ir
(pantalla en 4 cuadrículas)

| Comp. virtual | |
|---------------|-----------|
| Velocidad | Distancia |
| Frec. card. | Ritmo |
| | |

Comp. virtual
(pantalla en 4 cuadrículas)

| Altura | |
|-------------|---------------|
| Velocidad | Dist. al pico |
| Frec. card. | Ritmo |
| | |

Altura
(pantalla en 4 cuadrículas)

1. En el menú Configuraciones, pulse ▲/▼ para seleccionar **Vista de tabla > Buscar e ir, Comp. virtual, o Altura.**
2. Pulse ↵ para confirmar.
3. Pulse ▲/▼ para seleccionar el número de campos de datos y, a continuación, pulse ↵ para confirmar.
4. Pulse ▲/▼ para seleccionar el campo en concreto que desea personalizar, y pulse ↵ para confirmar la selección.
5. Pulse ▲/▼ para seleccionar la configuración que desea y, a continuación, pulse ↵ para confirmar.
6. Pulse ⏻ para salir de este menú.

Configuración automática

| Cambio auto. |
|--------------|
| Cambio auto. |
| Des. |
| Intervalo |
| 5 seg |
| |

1. En el menú Configuraciones, pulse ▲/▼ para seleccionar **Vista de tabla > Cambio auto..**
2. Pulse ↵ para confirmar.
3. Pulse ▲/▼ para seleccionar la configuración que desea y, a continuación, pulse ↵ para confirmar.
 - Cambio auto.: activar/desactivar la configuración automática.
 - Intervalo: establece el intervalo de tiempo.
4. Pulse ⏻ para salir de este menú.

Sensores

Puede personalizar las configuraciones de sensor correspondientes, tales como activar/desactivar la función o volver a explorar el sensor para el Rider 35.

| |
|---------------------|
| Frec. card. |
| Estado: activo |
| ID 0 |
| Volv. buscar |
| Apagar |

Frecuencia cardíaca

| |
|---------------------|
| Velocidad |
| Estado: inactivo |
| ID 0 |
| Volv. buscar |
| Encender |

Velocidad

| |
|---------------------|
| Ritmo |
| Estado: inactivo |
| ID 0 |
| Volv. buscar |
| Encender |

Ritmo

| |
|---------------------|
| Vel./ritmo |
| Estado: inactivo |
| ID 0 |
| Volv. buscar |
| Encender |

Velocidad/Ritmo

1. En el menú Configuraciones, pulse ▲/▼ para seleccionar **Sensores > Frec. card., Velocidad, Ritmo, o Vel./ritmo.**
2. Pulse ↵ para confirmar.
3. 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.
4. Pulse ⏻ para salir de este menú.

NOTA:

- Cuando el monitor de frecuencia cardíaca se haya apareado, el icono de frecuencia cardíaca ♥ 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 en un rango de 5 m. Cuando el sensor de ritmo se haya apareado, el icono de sensor de ritmo 🌀 aparecerá en la pantalla principal.

Personalizar el perfil de usuario

Puede modificar su información personal.

| Perfil usuario | |
|----------------|-----------|
| Sexo | Masculino |
| Edad | 30 |
| Altura | 180 cm |

1. En el menú Configuraciones, pulse ▲/▼ para seleccionar **Perfil usuario**.
2. Pulse ↵ para confirmar.
3. Pulse ▲/▼ para seleccionar la configuración que desea y, a continuación, pulse ↵ para confirmar.
 - Sexo: selecciona su sexo.
 - Edad: establece su edad.
 - Altura: establece su altura.
 - Peso: establece su peso.
 - FC máxima: establece su ritmo cardíaco máximo.
 - LTHR: establece el umbral de lactato de su ritmo cardíaco.
4. Pulse ⏻ para salir de este menú.

Personalizar el perfil de bicicleta

Puede personalizar y visualizar el perfil de su(s) bicicleta(s).

| Bicicleta 1 | |
|-------------|-------------|
| Tipo bici | Bici ciudad |
| Peso | 0 kg |
| Ruedas | 2040 mm |

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

NOTA: Para obtener más información sobre el tamaño de las ruedas, consulte "Tamaño de las ruedas y circunferencia" en la página 38.

Visualizar el perfil de bicicleta

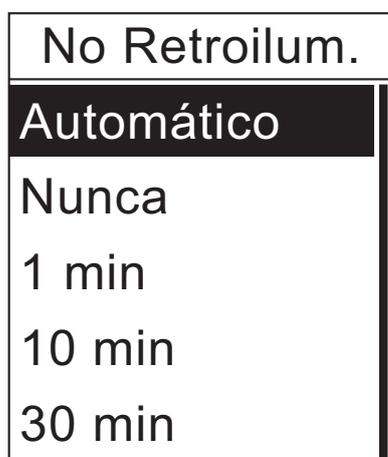


1. En el menú Configuraciones, pulse ▲/▼ para seleccionar **Perfil bici > Vista general**.
2. Pulse ↵ para confirmar.
3. Pulse ▲/▼ para seleccionar la bicicleta que desea y, a continuación, pulse ↵ para confirmar.
4. Pulse ▲/▼ para visualizar más información acerca de la bicicleta seleccionada.
5. Pulse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

Cambiar las configuraciones del sistema

Puede personalizar las configuraciones del sistema del Rider 35, tales como retroiluminación desactivada, alerta, formato de datos de tiempo/unidad, idioma de visualización en pantalla y reiniciar datos.

Retroiluminación desactivada



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

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

Alerta

| |
|-------------|
| Alerta |
| Act. |
| Des. |
| |

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

Tiempo/Unidad

| |
|-----------------|
| Zona horaria |
| GMT+8:00 |
| GMT+9:00 |
| GMT+9:30 |
| GMT+10:00 |
| GMT+11:00 |

Zona horaria

| |
|--------------|
| Luz del día |
| +0:00 |
| +1:00 |

Luz del día

| |
|-------------------|
| Fecha |
| mm/dd/aaaa |
| aaaa/mm/dd |
| dd/mm/aaaa |

Fecha

| |
|-------------|
| Hora |
| 12 h |
| 24 h |

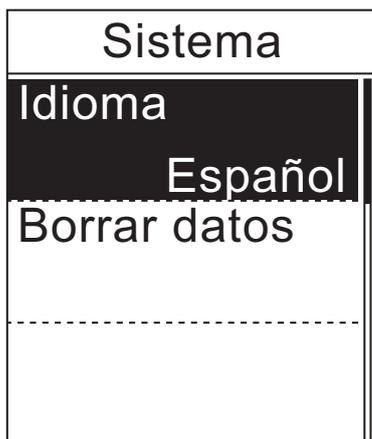
Hora

| |
|-----------------|
| Unidades |
| Métricas |
| Imperiales |

Unidades

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

Idioma

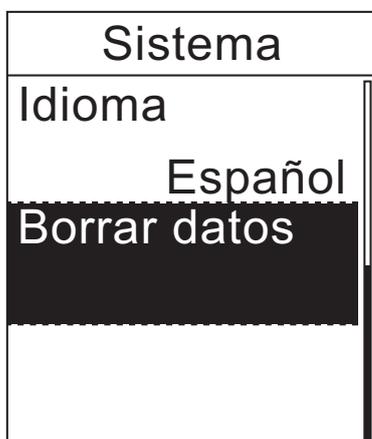


1. En el menú Configuraciones, pulse ▲/▼ para seleccionar **Sistema > Idioma.**
2. Pulse ↵ para confirmar.
3. Pulse ▲/▼ para seleccionar la configuración que desea y, a continuación, pulse ↵ para confirmar.
4. Pulse ⏻ para salir de este menú.

NOTA:

- Si desea añadir o eliminar el idioma de visualización en pantalla de su Rider 35, cambie la configuración a través de **Bryton Bridge > Rider 35 > Idioma.**
- **Borrar datos** eliminará todos los datos del histórico así como las sesiones grabadas, a excepción de las configuraciones de usuario.

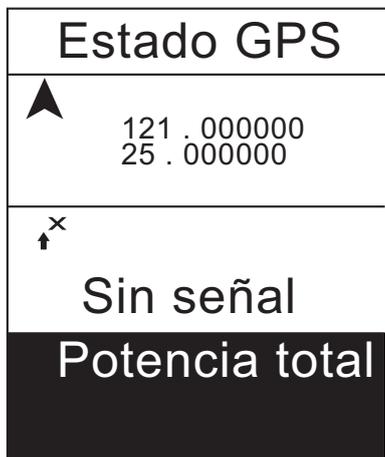
Borrar datos



1. En el menú Configuraciones, pulse ▲/▼ para seleccionar **Sistema > Borrar datos.**
2. Pulse ↵ para confirmar.
El dispositivo se reiniciará automáticamente.

Visualizar estado del GPS

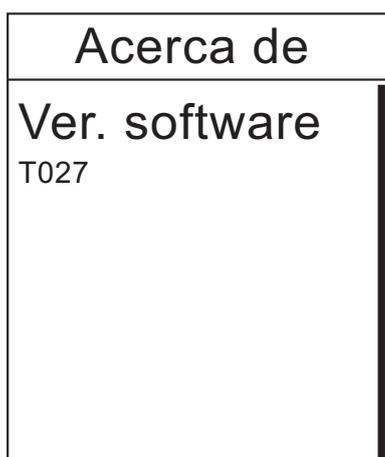
Puede visualizar la información sobre la señal de GPS que está recibiendo el Rider 35 en este momento.



1. En el menú Configuraciones, pulse ▲/▼ para seleccionar **Estado de GPS**.
2. Pulse ↵ para confirmar.
3. Para establecer el modo de búsqueda de señal, pulse ↵ para confirmar.
4. Pulse ▲/▼ para seleccionar la configuración que desea y, a continuación, pulse ↵ para confirmar.
 - Des.: desactiva los satélites GPS.
 - Potencia total: El GPS estará siempre activado y buscando señales de satélite.
 - Ahorro energ.: cuando se entra en el modo ahorro de energía, el GPS estará siempre activado y buscando señales de satélite, pero el posicionamiento GPS será menos exacto.

Visualizar la versión del firmware

Puede visualizar la versión actual del firmware de su Rider 35.



1. En el menú Configuraciones, pulse ▲/▼ para seleccionar **Acerca de**.
2. Pulse ↵ para confirmar.
Se mostrará en pantalla la versión actual del firmware.

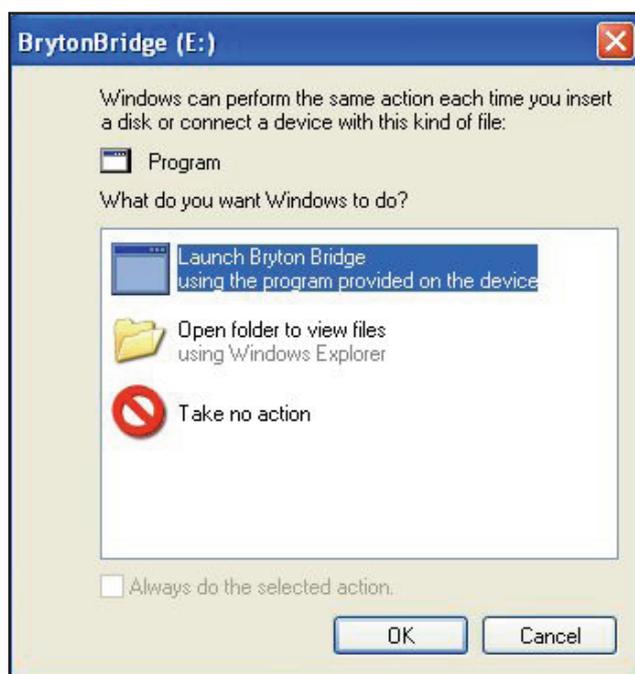
Gestión de datos

Bryton Bridge es un software que le ayuda a actualizar su perfil, hacer copias de seguridad y restablecer los datos de su Rider Serie 35, así como cargar su información de seguimiento a nuestro sitio web comunitario www.brytonsport.com.

Configuración inicial

Instalación del software

1. Conecte su Rider 35 al ordenador por medio del cable USB.
2. Introduzca el CD Bryton en la unidad de disco de su ordenador. También puede descargar la aplicación Bryton Bridge en <http://bb.brytonsport.com>.
3. Instalación de la aplicación Bryton Bridge.
 - a. Aparece en pantalla una ventana emergente de instalación.

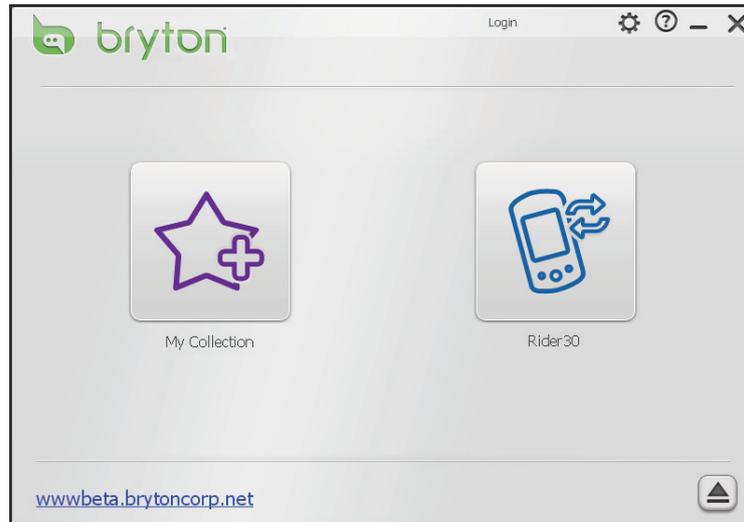


Haga clic en **Launch Bryton Bridge (Iniciar Bryton Bridge)** y siga las instrucciones en pantalla para instalar Bryton Bridge.

- b. También puede ir a **My Computer (Mi PC) > Removable Disk (Disco extraíble)** > doble clic en **setup.exe** y seguir las instrucciones en pantalla para la instalación del software.

| Name | Size | Type |
|-------------|----------|-------------------|
| bb | | File Folder |
| autorun.inf | 1 KB | Setup Information |
| setup.exe | 9,707 KB | Application |

3. Siga las instrucciones en pantalla para transferir información a su ordenador.

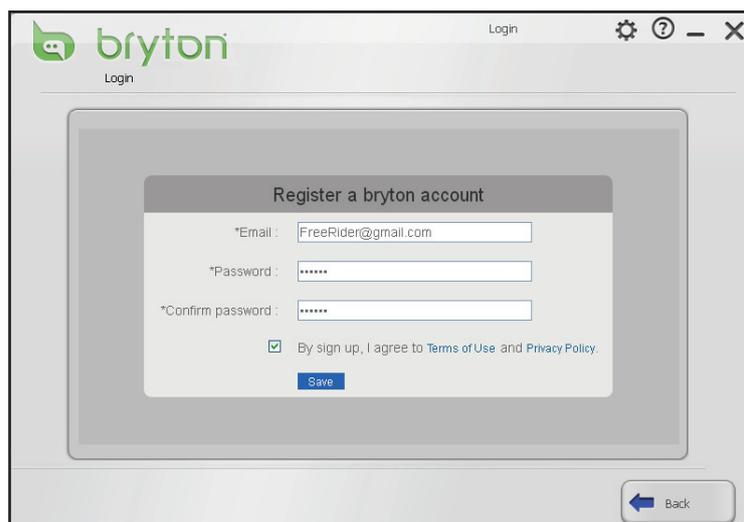


NOTA: Una vez que haya instalado Bryton Bridge, el dispositivo se iniciará de forma automática cuando se conecte al ordenador. Si el software no se inicia automáticamente, haga doble clic en el icono de acceso directo Bryton Bridge  en el escritorio de su ordenador. (Si aparece en pantalla la ventana "Launch Bryton Bridge (Iniciar Bryton Bridge)", simplemente cierre la ventana. No es necesario reinstalar la aplicación.)

Registrar una cuenta

Cuando inicie Bryton Bridge por primera vez, tendrá que registrar una cuenta, para que podamos proporcionarle la ayuda oportuna tras su compra.

1. Haga clic en **Register (Registrarse)**.
2. Introduzca su dirección de correo electrónico y contraseña.



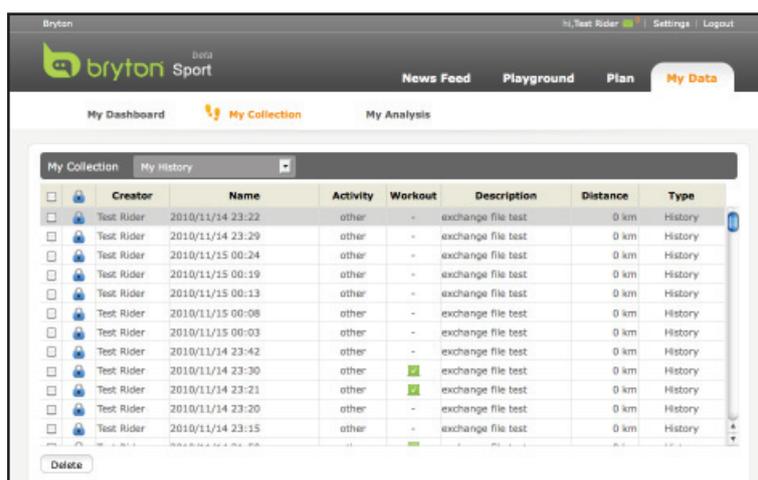
3. Marque la casilla "By sign up, I agree to Terms of Use and Privacy Policy (Acepto los términos de uso y la política de privacidad)" y, a continuación, haga clic en **Save (Guardar)**.
4. Aparecerá en pantalla el mensaje "Login successful (Se ha registrado correctamente)" Haga clic en **OK (Aceptar)**.

Administrar su colección

My collection (Mi colección) contiene todos los datos del histórico, rutas planeadas y programas de entrenamiento que ha cargado en nuestro sitio web comunitario y que posteriormente descargará a su Rider 35.

1. Haga clic en **My collection (Mi colección)**.

Una vez que haya hecho clic en **My collection (Mi colección)**, toda la información de su histórico y rutas planeadas se cargará automáticamente en **My data (Mis datos)** en Brytonsport.com.

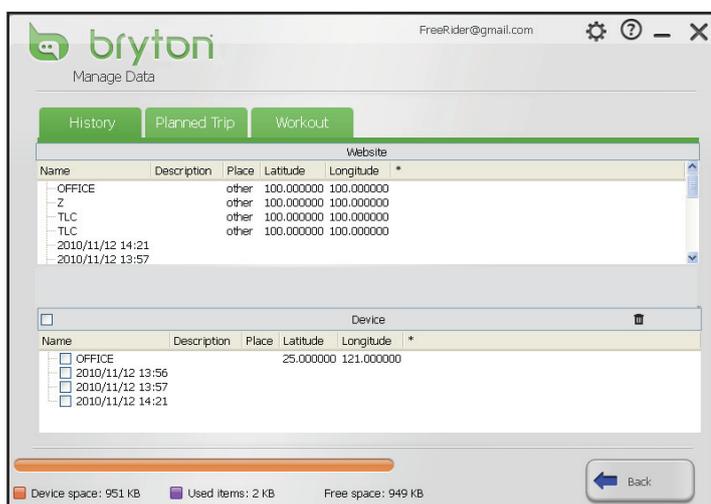


| <input type="checkbox"/> | Creator | Name | Activity | Workout | Description | Distance | Type |
|--------------------------|------------|------------------|----------|-------------------------------------|--------------------|----------|---------|
| <input type="checkbox"/> | Test Rider | 2010/11/14 23:22 | other | - | exchange file test | 0 km | History |
| <input type="checkbox"/> | Test Rider | 2010/11/14 23:29 | other | - | exchange file test | 0 km | History |
| <input type="checkbox"/> | Test Rider | 2010/11/15 00:24 | other | - | exchange file test | 0 km | History |
| <input type="checkbox"/> | Test Rider | 2010/11/15 00:19 | other | - | exchange file test | 0 km | History |
| <input type="checkbox"/> | Test Rider | 2010/11/15 00:13 | other | - | exchange file test | 0 km | History |
| <input type="checkbox"/> | Test Rider | 2010/11/15 00:08 | other | - | exchange file test | 0 km | History |
| <input type="checkbox"/> | Test Rider | 2010/11/15 00:03 | other | - | exchange file test | 0 km | History |
| <input type="checkbox"/> | Test Rider | 2010/11/14 23:42 | other | - | exchange file test | 0 km | History |
| <input type="checkbox"/> | Test Rider | 2010/11/14 23:30 | other | <input checked="" type="checkbox"/> | exchange file test | 0 km | History |
| <input type="checkbox"/> | Test Rider | 2010/11/14 23:21 | other | <input checked="" type="checkbox"/> | exchange file test | 0 km | History |
| <input type="checkbox"/> | Test Rider | 2010/11/14 23:20 | other | - | exchange file test | 0 km | History |
| <input type="checkbox"/> | Test Rider | 2010/11/14 23:15 | other | - | exchange file test | 0 km | History |

2. Seleccione la pestaña que desea visualizar.

- Para añadir nuevos datos a su Rider 35, seleccione los datos que desea de la lista del sitio web en la sección correspondiente y haga clic en **Download (Descargar)**.
- Para eliminar datos de su Rider 35, seleccione los datos que desea de la lista del dispositivo y haga clic en el icono .

- ## 3. Una vez que haya terminado, haga clic en **Back (Volver)** y aparecerá en pantalla el mensaje "Would you like to save the changes made?(¿Desea guardar los cambios?)". Para guardar los cambios, haga clic en **OK (Aceptar)**.

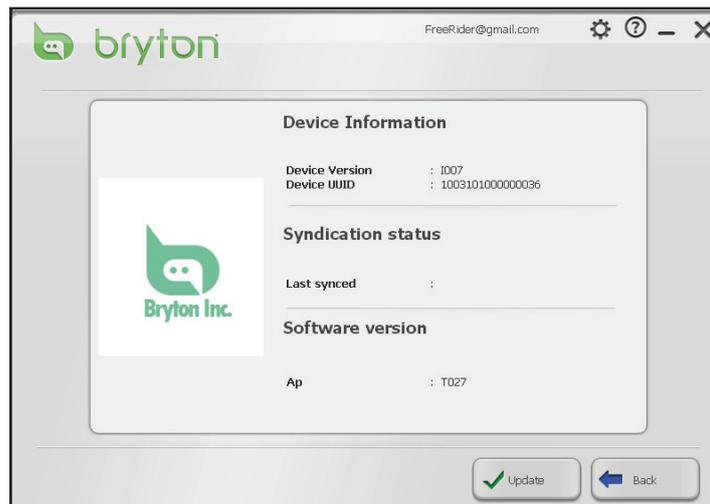


Administrar su Rider 35

Con **Rider 35**, puede visualizar la información de su Rider 35, actualizar su dispositivo con la última versión del firmware, restablecer los valores de fábrica del dispositivo o cambiar el idioma de visualización en pantalla.

Actualizar el firmware

1. Haga clic en **Rider 35 > Device Information (Información sobre el dispositivo)**.
Se mostrará en pantalla la información sobre el dispositivo.

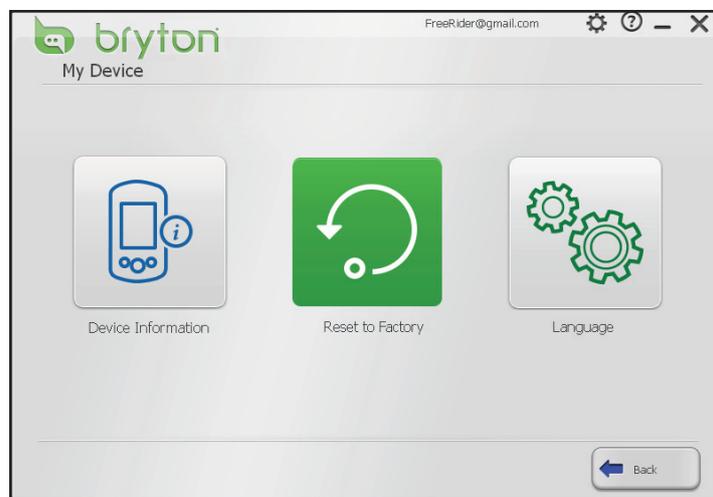


2. Para actualizar el firmware de su Rider 35, haga clic en **Update (Actualizar)** para continuar.
Siga las instrucciones en pantalla y espere a que se complete el proceso.

NOTA: No desenchufe el cable USB ni desconecte su Rider 35 mientras esté en marcha el proceso de actualización del firmware.

Restablecer los valores de fábrica

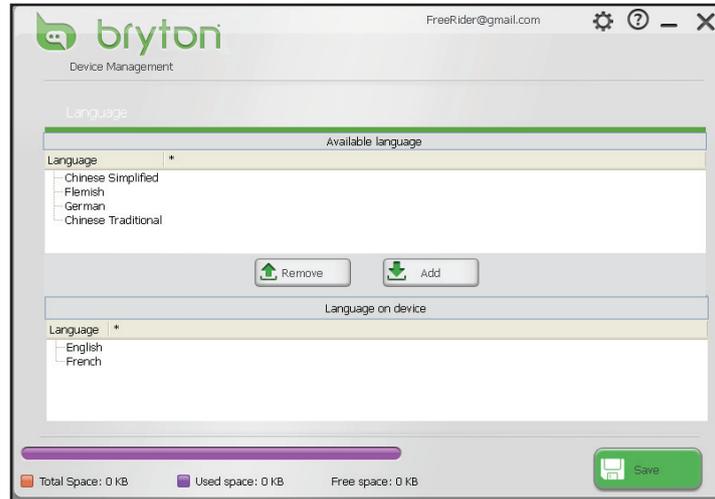
1. Haga clic en **Rider 35 > Reset to Factory Setting (Restablecer los valores de fábrica)**.



2. Haga clic en **OK (Aceptar)** para restablecer los valores de fábrica del dispositivo.

Cambiar el idioma de visualización en pantalla

1. Haga clic en **Rider 35 > Language (Idioma)**.
2. Para añadir un nuevo idioma de visualización en pantalla a su Rider 35, seleccione el idioma que desea de la lista de idiomas disponibles y haga clic en **Add (Añadir)**.



Para eliminar un idioma de visualización en pantalla de su Rider 35, seleccione el idioma en la lista de dispositivos y haga clic en **Remove (Eliminar)**.

3. Cuando haya terminado, haga clic en **Save (Guardar)**. Extraiga el cable USB para completar el proceso de actualización de idioma de visualización en pantalla.

NOTA: Rider 35 sólo puede almacenar dos idiomas de visualización en pantalla al mismo tiempo. Tendrá que eliminar un idioma de visualización en pantalla de su dispositivo antes de sustituirlo por el nuevo idioma.

Apéndice

Especificaciones

Rider 35

| Elemento | Descripción |
|---------------------------------|---|
| Pantalla | Monopanel LCD de 1,9" |
| Resolución | 128 x 160 |
| Tamaño físico | 68,9 x 48 x 21 mm |
| Peso | 55,5 g |
| Temperatura de funcionamiento | -15 °C ~ 50 °C |
| Temperatura de carga de batería | 0 °C ~ 40 °C |
| Batería | Batería de litio recargable de 1200 mAh |
| Autonomía de la batería | Uso máximo: 35 horas |
| GPS | Receptor GPS SiRFstar III integrado de alta sensibilidad con antena de parche incorporada |
| Transceptor de RF | Transceptor ANT+ de 2,4GHz con antena incrustada |
| Barómetro | 300 ~ 1100 hPa (+9000 ~ -500 m sobre el nivel del mar) |

Sensor de velocidad y cadencia

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

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 frecuencia cardíaca

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

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

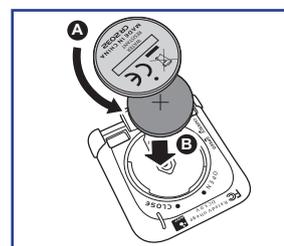
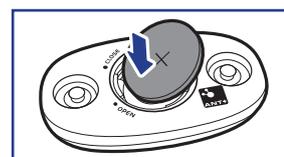
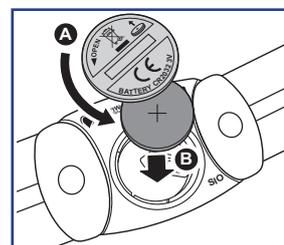
Información sobre la batería

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.
- Contacte con su punto limpio local para desechar las baterías usadas de forma correcta.

Tamaño de la rueda y circunferencia

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 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 |
| Tubular 700C | 2130 |
| 700 x 35C | 2168 |
| 700 x 38C | 2180 |
| 700 x 40C | 2200 |

Zonas de ritmo cardíaco

| Zona | Efectos que produce | % de reserva de ritmo cardíaco |
|---------------|--|--------------------------------|
| 1: Muy ligera | Ideal para principiantes, aquéllos que se encuentren en baja forma física o los interesados en perder peso, ya que el organismo quema para obtener energía una mayor proporción de calorías procedentes de grasas que de carbohidratos. | 50-60% |
| 2: Ligera | Control del peso y fortalecimiento cardíaco, ya que el corazón trabaja a un ritmo óptimo. También conocido como "umbral aeróbico", ya que a partir de aquí el organismo comienza a obtener los efectos positivos del ejercicio aeróbico. | 60-70% |
| 3: Moderada | No sólo beneficia el corazón, sino también el sistema respiratorio. Aumenta su resistencia y eleva la potencia aeróbica, que es la capacidad para transportar oxígeno a los músculos que se trabajan en la actividad deportiva, y eliminar el dióxido de carbono. Aumenta su rendimiento MET (Equivalente metabólico). | 70-80% |
| 4: Dura | Se consigue un alto rendimiento en el entrenamiento. Aumenta la capacidad del organismo para metabolizar el ácido láctico, lo que le permitirá entrenar con más intensidad antes de sentir las molestias producidas por la acumulación de ácido láctico y la falta de oxígeno. | 80-90% |
| 5: Máx. | Sólo aquellos atletas en muy buena forma física pueden entrenar en esta zona, con frecuencia y duración limitadas. Se entrena con un déficit de oxígeno para entrenar las rutas metabólicas de las fibras musculares de contracción rápida, las rutas de baja resistencia o las enzimas. | 90-100% |

Cuidados básicos para su Rider 35

Un buen mantenimiento de su Rider 35 reducirá el riesgo de daños al aparato.

- No deje caer su Rider 35 ni lo someta a golpes severos.
- No exponga su Rider 35 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 35, utilice detergente neutro diluido en un paño suave.
- No trate de desmontar, reparar ni modificar de ningún modo su Rider 35. De lo contrario, se anulará la garantía.

