



Cardio 30

Manual do Usuário



Conteúdo

Apresentação	3	Exibir Registro de Treinamento.....	18
Começando	4	Ligar/Desligar GPS.....	19
Modos.....	5	Definir Tipo de Treinamento	19
Botões.....	6	Duração da Caminhada	19
Estrutura do Menu	7	Definir Perfil	20
Modo Relógio	8	Configurar Unidade.....	21
Exibir/ocultar Hora 2.....	8	Limpar Armazenamento	21
Calibrar Automaticamente a		Ícones.....	22
Hora pelo GPS	8	Especificações.....	23
Usar o Cronômetro	8	Terminologias da Tela	24
Configurações do Modo			
Relógio.....	9		
Modo Exercício.....	12		
INICIO / Parar Corrida.....	12		
Marcar Volta	13		
Exibir Informações do			
Exercício.....	13		
Configurar Treinamento	14		
Conectar Sensores.....	18		

Apresentação

O Cardio 30, o menor relógio GPS de esporte no mercado, é para atletas de todos os níveis. Definindo metas nos programas de pré-treinamento, o Cardio 30 pode precisamente calcular e gravar sua localização, velocidade, distância, passo, taxa de caminhada, cadência*, ritmo cardíaco*, e mais. Seus resultados de treinamento podem ser então compartilhados e analisados no brytonsport.com. Também, com o sensor embutido no Cardio 30, nenhum suspensor extra para o pé é necessário para exercício interno.

Conteúdo da Embalagem

Certifique-se que os seguintes itens estão na caixa:

- Cardio 30
- Cabo USB
- Manual do Usuário

Acessórios opcionais:

- Monitor de frequência cardíaca
- Sensor de Velocidade / Cadência

* Sensor HRM ou SPD/CAD é necessário.

Começando

Passo 1. Conectar, Sincronizar e Carregar

1. Conecte o Cardio 30 a um PC usando o cabo USB fornecido.
2. Baixe o aplicativo Bryton Bridge no bb.brytonsport.com e sincronize com o Cardio 30.



Mantenha o Cardio 30 conectado ao PC para carregar a bateria.

Observação: Para a primeira utilização, carregue a bateria por ao menos 2,5 horas.

passo 2. Ligue

Pressione o botão de **OK** para ligar o Cardio 30.

Observação: Para desligar, pressione e mantenha o botão **OK** por 5 segundos.

Passo 3. Configuração Inicial

Para a primeira utilização, o assistente de configuração aparece.

1. Selecione o seu idioma de preferência.
2. Selecione a unidade de medida.
3. Informe seu perfil de usuário (recomendado).

Observação: A precisão dos dados afetará muito sua análise de treinamento.

- Informe sua frequência cardíaca máxima.
- Vá para a área externa para obter sinal de GPS. Uma vez que o sinal de GPS esteja fixo, o Cardio 30 automaticamente define a data e hora. Para definir manualmente a data e hora, vá para a configuração de Hora (ver a página 8).
- Pressione **OK** para completar a configuração.

Modos

O Cardio 30 opera em dois modos:

Modo Relógio



O relógio de pulso típico, com:

- Data e hora
- Alarme
- Cronômetro

Modo Exercício



Oferece análise de treinamento:

- Horário
- Distância
- Passo
- Velocidade
- Frequência Cardíaca
- Caloria
- Volta
- Taxa de Caminhada

Botões

O Cardio 30 tem quatro botões que são usados para múltiplas funções.

LINHA2 Pressione para exibir as informações de exercício..

VOLTAR

- Pressione para retornar a uma tela anterior.
- Em modo Exercício, pressione por alguns segundos para alternar para modo Relógio.



Pressione os botões para executar as funções externas.

Pressione longamente os botões para executar as funções internas.

A tabela abaixo oferece uma indicação gráfica usando os botões que serão usados nas seções posteriores.

Botões	Pressionar	Botões	Pressionar por alguns segundos
EXERCÍCIO/VOLTAR/LINHA2▶	VOLTAR▶▶▶
OK/luz de fundo	————▶	CONFIGURAÇÃO/ ENERGIA	————▶▶▶
INICIAR/PARAR	~~~~~▶	HORA DO GPS	~~~~~▶▶▶
VOLTA	- - - -▶	STW	- - - -▶▶▶

Estrutura do Menu

Pressione longamente **OK/CONFIGURAÇÃO** para acessar Configurações.
 Pressione **EXERCÍCIO/VOLTAR** para voltar à página anterior.

Menu do Modo Relógio

(Acessível em Modo Relógio apenas)

1. Alarme
2. Data
3. Horário
4. Luz de Fundo
5. Tom
6. Idioma

Menu do Modo Exercício

(Acessível em Modo Exercício apenas)

1. Treinamento 1.1 Fácil 1.1.1 Hora 1.1.2 Distância 1.1.3 Calorias 1.2 Zona 1.2.1 HR 1.2.2 Passo 1.2.3 Velocidade 1.3 Volta 1.4 Intervalo	2. Conexão 1.1 Suporte de pé 1.2 HRM 1.3 Velocidade 1.4 Cadência 1.5 Combo	5. Tipo 5.1 Corrida 5.2 Bicicleta Esteira 5.3
		6. Caminhada
		7. Perfil
	3. Arquivo	8. Unidade
	4. GPS	9. Limpar Armazenamento

Ao navegar nas configurações do menu, tela similar pode aparecer:



Cada espaço representa um nível de menu (1°, 2°, 3°, 4°).
 O número indica a sequência da opção atual no menu.

Modo Relógio

O modo Relógio exibe a data e hora com funções de alarme e cronômetro.



Exibir/ocultar Hora 2

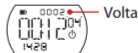
Pressione longamento **EXERCÍCIO/VOLTAR** para exibir/ocultar a Hora 2.

Calibrar Automaticamente a Hora pelo GPS

Pressione por alguns segundos **INICIAR/PARAR** para reiniciar a data e hora com base em sua localização do GPS.

Usar o Cronômetro

1. Entre no modo cronômetro, pressione longamento **VOLTA/STW**.
2. Para iniciar o cronômetro, pressione **INICIAR/PARAR**.
3. Para marcar a volta, pressione **VOLTA/STW**.
4. Para parar o cronômetro, pressione **INICIAR/PARAR**.



Exibir Histórico do Cronômetro

Use a configuração do Cronômetro para exibir a gravação do histórico do cronômetro.



Configurações do Modo Relógio

Configurar Alarme



Configurar Data e Hora

Use a configuração de Data para configurar a data e hora manualmente.



Configurar Hora2

Use a configuração de Hora para configurar e exibir uma hora secundária (Hora2) ou ajustar a hora atual (Hora1) manualmente.



Configurar Formato de Horário

Use a configuração de Formato para selecionar o formato de horário.



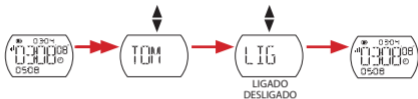
Configurar a Luz de Fundo

Use a configuração de Luz de Fundo para configurar a luz de fundo.



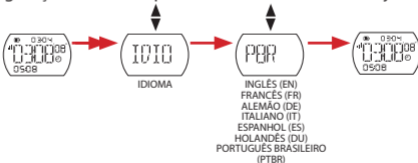
Configurar Tom

Use a configuração de Tom para habilitarv ou desabilitar o tom da tecla.



Alterar Idioma

Use a configuração de Idioma para seleccionar o idioma desejado.



Modo Exercício

O modo Exercício permite que você meça e registre suas atividades de corrida e exiba seu desempenho atual.

As informações exibidas variam de acordo com as preferências do usuário.



Distância percorrida

LINHA2

- Tempo (Exercício / ETA / Atual / Volta / Intervalo)
- Análise se treinamento
(Passo / Frequência Cardíaca / Caloria / Velocidade / Taxa de Caminhada)

Antes de você começar

- Conecte os sensores (página 13), opcional

Iniciar / Parar Corrida

Pressione **INICIAR/PARAR** para iniciar ou terminar uma atividade.



Indicador de gravação

Observação: Por favor, vá ao ar livre para adquirir sinal de GPS quando você vê "Encontrar GPS" na tela.

Marcar Volta

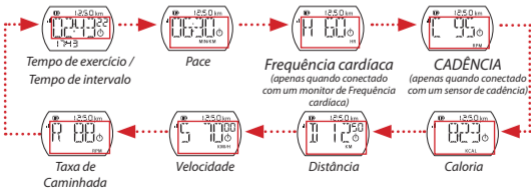


1. Comece uma atividade primeiro pressionando **INICIAR/PARAR**.
2. Pressione **VOLTA** para marcar a volta.

Exibir Informações do Exercício

Ver Tempo/Exibir Análise de Treinamento

Por padrão, tempo e análise de treinamento são exibidos na LINHA2. Pressione **INICIAR/VOLTARPARAR** (LINHA2) para alterar a exibição.



Observação: Os tipos de dados exibidos dependem do modo atual:

- O tempo total é exibido quando a atividade é iniciada.
- A informação de volta aparece apenas quando o treinamento está definido como modo Volta.
- O tempo de intervalo aparece apenas quando o treinamento está definido como modo Intervalo.
- ETA (Hora Estimada de Chagada) aparece apenas quando o treinamento é definido para distância.

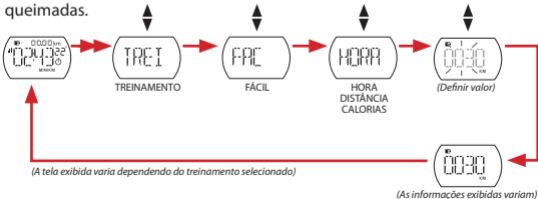
Configurar Treinamento

Use a configuração de Treinamento para selecionar o tipo de treinamento que você deseja. O treinamento pode se basear em fácil, zona, volta ou intervalo.

Nota: Após configurar o modo de Treinamento, pressione **INICIAR/PARAR** para gravar os resultados de seu treinamento.

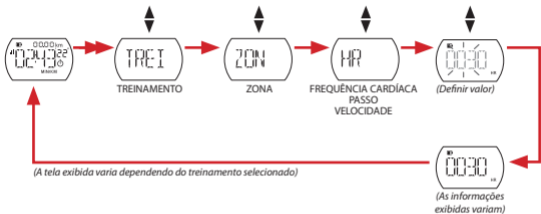
por Tempo/Distância/Calorias

O treinamento pode ser configurado por tempo, distância ou calorias queimadas.



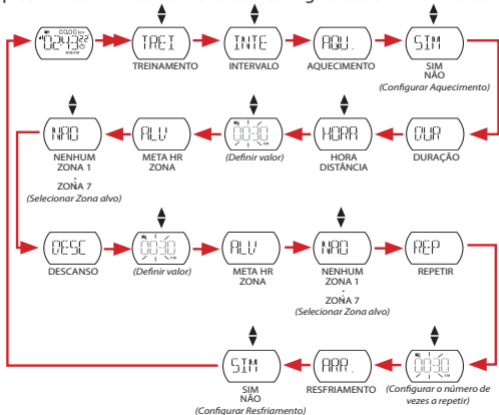
Por Frequência Cardíac/ Passo / Velocidade

O treinamento pode ser configurado por frequência cardíaca, passo ou velocidade.



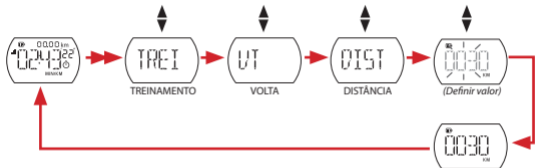
Por Intervalo

Use a configuração de Intervalo para especificar o intervalo entre treinamento, aquecimento, e resfriamento. Por padrão, o tempo de aquecimento e de resfriamento são configurados em 10 minutos.

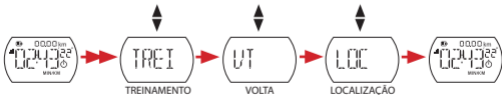


Por Distância da Volta / Localização da Volta

Use Volta por Distância para especificar a distância de cada volta. Após percorrer a distância especificada, o Cardio 30 automaticamente marcará a volta.

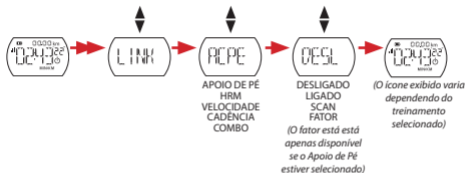


Usar a configuração de Volta por Local para definir sua localização atual como ponto da volta. Ao chegar no ponto da volta, o Cardio 30 automaticamente marcará a volta.



Conectar Sensores

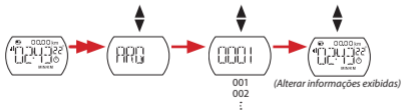
Use a configuração de Conexão para emparelhar os sensores e outros acessórios opcionais ao Cardio 30.



Nota: Selecione ESCANEAR se for a primeira vez que estiver correlacionando com o sensor. Selecione ON (Ligado) se o sensor foi correlacionado antes.

Exibir Registro de Treinamento

Usar Arquivo para visualizar seu histórico de treinamento.



Ligar/Desligar GPS

Use a configuração do GPS para ligar ou desligar o GPS.



Definir Tipo de Treinamento

Use a configuração de Tipo para selecionar o tipo de treinamento: CORRIDA, BICICLETA ou ESTEIRA.



Duração da Caminhada

Você pode calibrar a duração da caminhada por 800m fixos ou informar sua própria duração de caminhada manualmente.



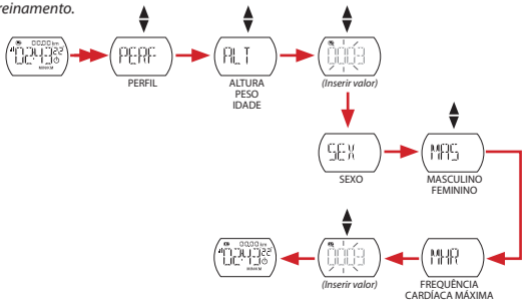
Observação: A disponibilidade da Duração da Caminhada depende do tipo de treinamento selecionado:

- A duração da caminhada não está disponível no treinamento BICICLETA.
- Em treinamento CORRIDA, CALIBRAR não está disponível porque o sensor embutido calibra o comprimento do seu passo automaticamente ou você pode informar manualmente pela CONFIGURAÇÃO.

Definir Perfil

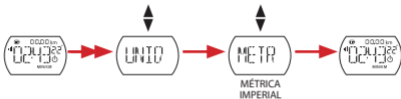
Use Perfil para informar ou atualizar seu perfil.

Observação: Todas as informações devem ser prestadas de forma precisa. Dados faltantes ou imprecisos podem causar inconsistências dos resultados do treinamento.



Configurar Unidade

Use a configuração de Unidade para definir a unidade de medida padrão.














Limpar Armazenamento

Use a Limpar Armazenamento para excluir todos os registros de treinamento e volta no Cardio 30.

Observação: *Certifique-se de ter feito cópia de segurança de todos os dados através do aplicativo Bryton Bridge antes de usar esta função.*



Ícones

Ícone	Item	Ícone sólido	Ícone piscando
	Ícone da bateria	Nível da bateria	Bateria carregando
		-	Bateria fraca
	Ícone do GPS	Nível do sinal de GPS	Procurando sinal de GPS
	Ícone de memória	Memória cheia, necessário limpar armazenamento	-
	Ícone de gravação	-	Gravação em andamento
	Ícone de frequência cardíaca	Conectado com o monitor de frequência cardíaca	Emparelhamento com o monitor de frequência cardíaca em andamento
	Apoio para pé ou ícone de cadência	Conectado com o apoio para pé ou sensor de cadência	Emparelhamento com apoio para pé ou sensor de cadência em andamento
	Ícone de sensor de velocidade	Conectado com sensor de velocidade	Emparelhamento com sensor de velocidade em andamento
	Ícone de alarme	O alarme está configurado	-
	Ícone do cronômetro	O cronômetro está configurado	-
	Ícone do relógio	O modo relógio está configurado	-

Especificações

Cardio 30

Item	Descrição
Exibir	23.18 x 14 mm Positivo FSTN Segemendo LCD
Tamanho físico	4,2 x 6,9 x 1,25 cm
Peso	47 g
Temperatura de operação	-10°C ~ 50°C
Temperadura de carregamento da bateria	0°C ~ 40°C
Vida de vateria	Até 35 dias em modo relógio Até 8,5 horas em modo treinamento com GPS ligado
GPS	Alta sensibiliade integrada Receptor Sirf IV com antena impressa embutida
Receptor RF	ANT 2,4 GHz + transceptor com antena embutida
Armazenamento	Flash serial de 512 MB embutido
Sensor G	Sensor de aceleração de 3 eixos

Terminologias da Tela

Terminologia	Visor da Tela
Alarme	ALM
Cronômetro	STW
Data	DATE
Hora	TIME
Formato	FMT
Hora GPS	GPS TIME
Luz de fundo	LIGHT
Tom	TONE
Idioma	LANG
Ligado	ON
Desligado	OFF
Diário	DAY
Dia de semana	WDAY
Uma vez	ONCE
Tempo1	TM1
Tempo2	TM2
12HR	12HR
24HR	24HR
Auto	AUTO
Conexão	LINK
Treinamento	TRAIN
Arquivo	FILE

Terminologia	Visor da Tela
Calibrar	CALIBRATE
Definir	SET
Limpar armazenamento	CLS
Suporte para o pé	FOOT POD
Monitor de Frequência Cardíaca	HRM
Sensor de velocidade	SPD
Sensor de cadência	CAD
Sensor combo	DUAL
Varredura	SCAN
Fator	FACTOR
Distância	DIST
Passo	PACE
Degrau	STEP
Velocidade	SPD
Caloria	CAL
VOLTA	LAP
Local	LOCATION
Manual	MANUAL
Altura	HEIGHT
Peso	WEIGHT
Idade	AGE

Terminologia	Visor da Tela
Sexo	SEX
Masculino	M
Feminino	F
Duração da Caminhada	STRIDE
Unidade	UNIT
Métrico	METRIC
Imperial	IMPERIAL
Nenhum	NONE
Exercício	EXE
INGLÊS	EN
FRANCÊS	FR
ALEMÃO	DE
ITALIANO	IT
ESPAÑHOL	ES
HOLANDÊS	DU
PORTUGUÊS BRASILEIRO	PTBR
Interno	INDOOR?
Externo	OUTDOOR?
Disco cheio	DISK FULL
Encontrar GPS	FIND GPS
CM	CM
KG	KG
LB	LB
Pés Pol.	FTIN

Terminologia	Visor da Tela
FC Máx	MAX HR
SIM	YES
NÃO	NO
Tipo	TYPE
Bicicleta	BIKE
Corrida	RUN
Iniciar	START
Parar	STOP
GPS	GPS
Aquecer	WARM UP
Intervalo	INTERVAL
Descansar	REST
Repetir	REPEAT
Resfriar	COOL DOWN
Zona FR	HR ZONE
Zona FR 1	HRZ1
Zona FR 2	HRZ2
Zona FR 3	HRZ3
Zona FR 4	HRZ4
Zona FR 5	HRZ5
Zona FR 6	HRZ6
Zona FR 7	HRZ7
Tamanho da roda	WHEEL
MM	MM

Terminologia	Visor da Tela
BAIXO	BATTERY LOW
PERFIL	PROFILE
SEM GPS	NO GPS
Desligar GPS	GPS OFF
Concluído	DONE
FALHA	FAIL
Fácil	EASY
Zona	ZONE
FC	HR
DURAÇÃO	DURATION
META	TARGET
ESTEIRA	TREADMILL
MAX	MAX
MÍN	MIN



Cardio 30

ユーザーズガイド



コンテンツ

はじめに.....	3	トレーニングタイプの設定.....	19
使用の手引き.....	4	歩長.....	19
モード.....	5	プロフィールの設定.....	20
ボタン.....	6	設定単位.....	21
メニュー構造.....	7	ストレージの消去.....	21
クロックモード.....	8	アイコン.....	22
Time2 の表示/非表示.....	8	仕様.....	23
GPS ごとの自動較正時刻.....	8	画面用語集.....	24
ストップウォッチの使用.....	8		
クロックモード設定.....	9		
運動モード.....	12		
ランニングのスタート/ ストップ.....	12		
ラップのマーク.....	13		
運動情報の表示.....	13		
トレーニングの設定.....	14		
リンクセンサー.....	18		
トレーニング記録の表示.....	18		
GPS のオン/オフを切り替える..	19		

はじめに

市販されている GPS スポーツウォッチでは最小の Cardio 30 は、アスリートのすべてのレベルに向いています。事前トレーニングプログラムで目標を設定することで、Cardio 30 はあなたの位置、速度、距離、ペース、歩幅、ケイデンス*、心拍数*などを正確に計算し記録することができます。トレーニング結果はその後、brytonsport.com で共有し分析できます。また、Cardio 30 の組み込みセンサーでは、室内運動用の特別なフット ポッドは必要ありません。

パッケージのコンテンツ

次のアイテムがボックスに入っていることを確認してください。

- Cardio 30
- USB ケーブル
- ユーザーズガイド

オプションのアクセサリ:

- 心拍数モニタ
- スピード / ケイデンス センサー

* HRM または SPD/CAD センサーが必要です。

使用の手引き

ステップ1. 接続、同期、および充電

1. 付属の USB ケーブルを使用して、Cardio 30 を PC に接続します。
2. bb.brytonsport.com で Bryton Bridge アプリケーションをダウンロードし、Cardio 30 と同期します。



Cardio 30 を PC に接続したままにして、バッテリーを充電します。
ご注意: 初めて使用する場合、バッテリーを 2 時間半以上充電してください。

ステップ2. 電源をオンにする

- OK** ボタンを短く押して Cardio 30 をオンにします。
ご注意: オフにするには、**OK** ボタンを 5 秒間長押しします。

ステップ3. 最初のセットアップ

初めて使用する場合、セットアップウィザードが起動します。

1. 優先言語を選択します。
2. 測定に使用する単位を選択します。
3. ユーザープロフィールを入力します (推奨)。

ご注意: データの正確性が高いとトレーニング分析結果の精度が向上します。

- 最大心拍数を入力します。
- 屋外へ出て GPS 信号を受信します。GPS 信号が固定されると、Cardio 30 は日付と時刻を自動的に設定します。日付と時刻を手動で設定するには、時刻設定をポイントします (8 ページを参照)。
- OK を押してセットアップを完成させます。

モード

Cardio 30 は 2 つのモードで作動します。

クロックモード



短く押す
運動/戻る



長押しする
運動/戻る



運動モード



標準のリストウォッチには、次の機能があります。

- ・ 日付と時刻
- ・ アラーム
- ・ ストップウォッチ

トレーニング分析の提供:

- ・ 時刻
- ・ 心拍数
- ・ 距離
- ・ カロリー
- ・ ペース
- ・ ラップ
- ・ 速度
- ・ 歩幅

ボタン

Cardio 30には、複数の機能で使用される4つのボタンがあります。

LINE2: 短く押して運動情報を表示します。

戻ります

- 短く押して前の画面に戻ります。
- 運動モードで、長押ししてクロックモードに切り替えます。



ボタンを短く押して外部機能を実行します。

ボタンを長押しして内部機能を実行します。

以下の表は、後のセクションで使用されるボタンの使用法をグラフィカルに示しています。

ボタン	短く押す	ボタン	長押しする
運動/戻る/LINE2▶	戻る▶▶
OK/バックライト	————▶	設定/パワー	————▶▶
スタート/ストップ	~~~~~▶	GPS時刻	~~~~~▶▶
ラップ	- - - -▶	STW	- - - -▶▶

メニュー構造

OK/設定 を押して設定にアクセスします。

運動/戻る を短く押して前のページに戻ります。

クロックモードメニュー

(クロックモードでのみアクセス可能)

1. アラーム
2. 日付
3. 時刻
4. バックライト
5. トーン
6. 言語

運動モードメニュー

(運動モードでのみアクセス可能)

1. トレーニング	2. リンク	5. タイプ
1.1 平易	1.1 フット ポッド	5.1 走行
1.1.1 時刻	1.2 HRM	5.2 バイク
1.1.2 距離	1.3 速度	5.3 トレッドミル
1.1.3 カロリー	1.4 ケイデンス	6. ストライド
1.2 ゾーン	1.5 コンボ	7. プロファイル
1.2.1 心拍数	3. ファイル	8. 単位
1.2.2 ペース	4. GPS	9. ストレージの 消去
1.2.3 速度		
1.3 ラップ		
1.4 インター バル		

メニュー設定にナビゲーションしているとき、類似画面が表示されます：



クロックモード



運動モード

それぞれのスペースはメニューレベル(1番目、2番目、3番目、4番目)を表します。番号は、メニューの現在のオプションの順序を示します。

クロックモード

クロックモードは、アラームとストップウォッチ機能で日付と時刻を表示します。



Time2 の表示/非表示

運動/戻るを長押ししてTime 2 を表示/非表示します。

GPS ごとの自動較正時刻

スタート/ストップを長押しし GPS 位置に基づき日付と時刻をリセットします。

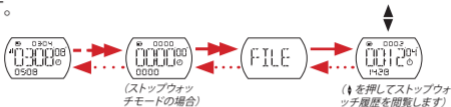
ストップウォッチの使用

1. ストップウォッチモードに入り、**ラップ/STW**を短く押します。
2. タイマーをスタートするには、**スタート/ストップ**を短く押します。
3. ラップをマークするには、**ラップ/STW**を短く押します。
4. タイマーをストップするには、**スタート/ストップ**を短く押します。



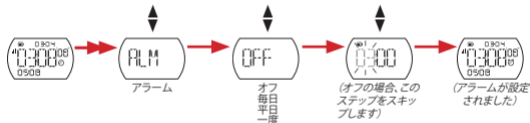
ストップウォッチ履歴の表示

ストップウォッチ設定を使用してストップウォッチ履歴記録を表示します。



クロックモード設定

アラームの設定



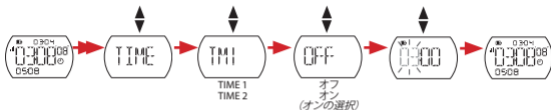
日付と時刻の設定

日付設定を使用して日付と時刻を手動で設定します。



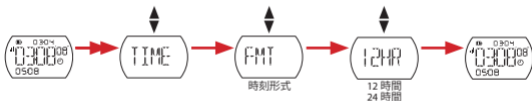
Time2 の設定

時刻設定を使用して二次時刻 (Time2) を設定し表示するか、現在の時刻 (Time1) を調整します。



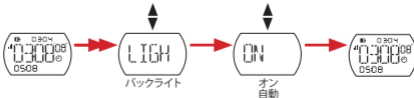
時刻形式の設定

表示形式を使用して時刻形式を選択します。



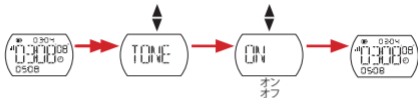
バックライトの設定

バックライト設定を使用してバックライトを設定します。



トーンの設定

トーン設定を使用して、キートーンの有効または無効を切り替えます。



言語の変更

言語設定を使用して希望の言語を選択します。



運動モード

エクササイズ モードにより、自分のランニング活動を測定して記録したり、現在のパフォーマンスを表示したりできます。
表示される情報はユーザーの初期設定によって異なります。



移動した距離

LINE2

- ・時刻 (運動/ETA/現在値/ラップ/インターバル)
- ・トレーニング分析 (ペース/心拍数/カロリー/速度/歩幅)

スタートする前に

- ・リンク センサー (13 ページ)、オプション

ランニングのスタート/ストップ

スタート/ストップを短く押して活動を開始または終了します。



最低速度

ご注意: 画面に「GPS検索」が表示されたら、屋外に出てGPS信号を取得してください。

ラップのマーク

ラップモード



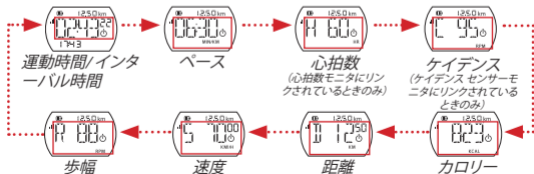
最低速度

1. スタート/ストップを短く押すことで、まず活動を開始します。
2. ラップを短く押してラップをマークします。

運動情報の表示

時刻の表示/トレーニング分析の表示

デフォルトで、時刻とトレーニング分析は LINE2 に表示されます。
運動/戻る (LINE2) を押して表示を変更します。



ご注意: 表示されるデータのタイプは現在のモードによって異なります:

- 活動が開始されると、合計時間が表示されます。
- トレーニングがラップモードに設定されているときのみ、ラップ情報が表示されます。
- トレーニングがインターバルモードに設定されているときのみ、インターバル時刻が表示されます。
- トレーニングが距離に設定されているときのみ、ETA (到着予定時刻) が表示されます。

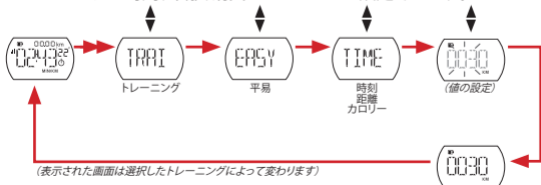
トレーニングの設定

トレーニング設定を使用して希望するトレーニングのタイプを選択します。トレーニングは平易、ゾーン、ラップ、インターバルに基づくことができます。

ご注意: トレーニングモードを設定した後、スタート/ストップを短く押してトレーニングの結果を記録します。

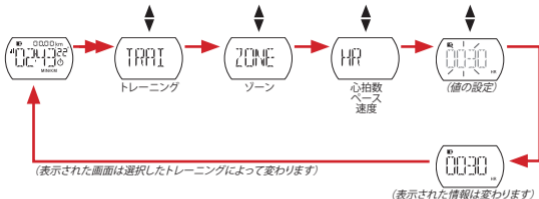
時刻/距離/カロリーで

トレーニングは時刻、距離、消費カロリーごとに設定できます。



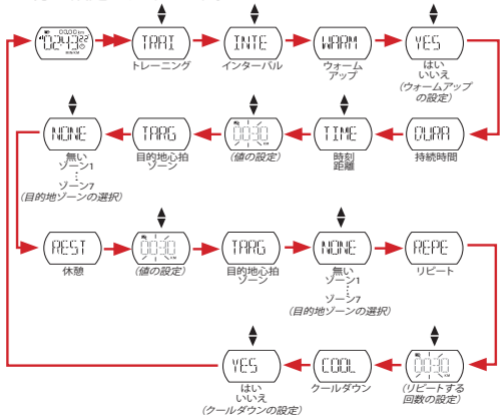
心拍数 / ペース / 速度ごと

トレーニングは心拍数、ペース、または速度ごとに設定できます。



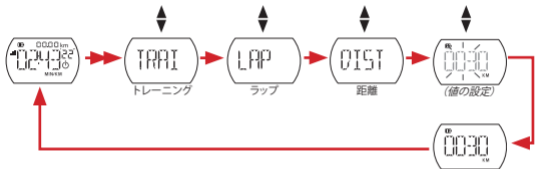
インターバルごと

インターバル設定を使用してトレーニング、ウォームアップ、クールダウンを指定します。デフォルトで、ウォームアップとクールダウンは10分に設定されています。



ラップ距離/ラップ位置ごと

距離ごとにラップを使用して、各ラップの距離を指定します。指定された距離の実行後、Cardio 30 はラップを自動的にマークします。

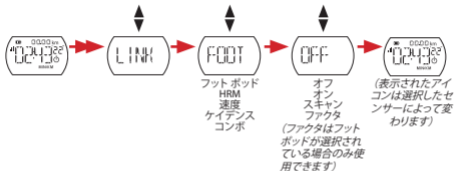


位置設定ごとにラップを使用して、ラップポイントとして現在の位置を設定します。ラップポイントに達すると、Cardio 30 はラップを自動的にマークします。



リンクセンサー

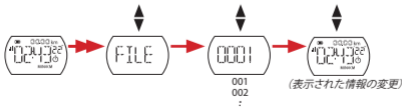
リンク設定を使用してペアとその他のオプションアクセサリを Cardio 30 にペアにします。



ご注意: センサーと初めてペアを組む場合、スキャンを選択します。センサーがそれまでにペアを組んでいる場合、オンを選択します。

トレーニング記録の表示

ファイルを使用して、トレーニング履歴を表示します。



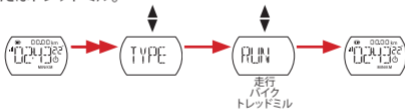
GPS のオン/オフを切り替える

GPS 設定を使用して GPS のオンまたはオフを切り替えます。



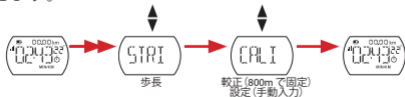
トレーニングタイプの設定

タイプ設定を使用してトレーニングタイプを選択します：走行、バイクまたはトレッドミル。



歩長

固定 800m で歩長を校正したり、自分だけの歩長を手動で入力したりできます。



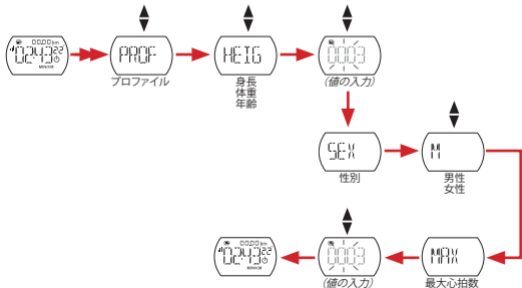
ご注意: 歩長設定を使用できるかどうかは、選択したトレーニングタイプによって異なります。

- 歩長はバイクトレーニングでは使用できません。
- 走行トレーニング中、組み込みセンサーが歩長を自動的に校正するか、設定により手動で入力するため、校正は利用できません。

プロフィールの設定

プロフィールを使用してプロフィールを入力または更新します。

ご注意: すべての情報を正確に入力する必要があります。データが欠けていたり不正確だと、トレーニング結果に矛盾が出る原因となります。



設定単位

単位設定を使用して、測定のデフォルト単位を設定します。





ストレージの消去

ストレージの消去を使用して、Cardio 30 のすべてのトレーニングとラップ記録を削除します。

ご注意: この機能を使用する前に、*Bryton Bridge* アプリケーションを通してすべてのデータをバックアップしていることを確認してください。



アイコン

アイコン	アイテム	ソリッドアイコン	点減するアイコン
	バッテリーアイコン	バッテリーレベル	バッテリー充電中
		-	バッテリー残量低下
	GPS アイコン	GPS 信号レベル	GPS 信号を検索する
	メモリアイコン	メモリがいっぱいです。 ストレージを消去する 必要があります	-
	記録アイコン	-	記録実行中
	心拍数アイコン	心拍数モニタにリンク済み	心拍数モニタとのペアリング実行中
	フットポッドまたはケイデンスアイコン	フットポッドまたはケイデンスセンサーにリンク済み	フットポッドまたはケイデンスセンサーとのペアリング実行中
	速度センサーアイコン	速度センサーとリンク済み	速度センサーとのペアリング実行中
	アラームアイコン	アラームが設定されました	-
	ストップウォッチアイコン	ストップウォッチが設定されました	-
	クロックアイコン	クロックモードが設定されました	-

仕様

Cardio 30

アイテム	説明
表示	23.18 x 14 mm ポジティブ FSTN セグメント LCD
物理サイズ	4.2 x 6.9 x 1.25 cm
重量	47 g
動作温度	-10°C ~ 50°C
バッテリー充電温度	0°C ~ 40°C
バッテリー寿命	クロックモードで最大 35 日 GPS のトレーニング モードで最大 8.5 時間
GPS	統合された高感度 Sirf IV レシーバー (埋め込み型パッチアンテナ搭載)
RF トランシーバー	2.4 GHz ANT+ トランシーバー (埋め込み型アンテナ搭載)
ストレージ	埋め込み型 512 MB シリアル フラッシュ
G センサー	3 軸加速度センサー

画面用語集

JP

用語集	画面表示
アラーム	ALM
ストップウォッチ	STW
日付	DATE
時刻	TIME
フォーマット	FMT
GPS時刻	GPS TIME
バックライト	LIGHT
トーン	TONE
言語	LANG
オン	ON
オフ	OFF
毎日	DAY
平日	WDAY
1度	ONCE
時刻1	TM1
時刻2	TM2
12時間	12HR
24時間	24HR
自動	AUTO
リンク	LINK
トレーニング	TRAIN

用語集	画面表示
ファイル	FILE
校正	CALIBRATE
設定	SET
ストレージをクリア	CLS
フットパッド	FOOT POD
HRM	HRM
速度センサー	SPD
歩調センサー	CAD
コンボセンサー	DUAL
スキャン	SCAN
ファクター	FACTOR
移動距離	DIST
ペース	PACE
ステップ	STEP
速度	SPD
カロリー	CAL
LAP	LAP
位置	LOCATION
マニュアル	MANUAL
身長	HEIGHT
体重	WEIGHT

用語集	画面表示
年齢	AGE
性別	SEX
男性	M
女性	F
歩幅	STRIDE
単位	UNIT
メートル法	METRIC
ヤードポンド法	IMPERIAL
なし	NONE
練習	EXE
EN	EN
FR	FR
DE	DE
IT	IT
ES	ES
DU	DU
PTBR	PTBR
室内	INDOOR?
屋外	OUTDOOR?
ディスクフル	DISK FULL
GPS検索	FIND GPS
CM	CM
KG	KG

用語集	画面表示
LB	LB
フィートインチ	FTIN
最大HR	MAX HR
はい	YES
いいえ	NO
TYPE	タイプ
BIKE	自転車
RUN	ランニング
START	スタート
STOP	ストップ
GPS	GPS
WARM UP	ウォームアップ
INTERVAL	インターバル
REST	休憩
REPEAT	繰り返し
COOL DOWN	クールダウン
HR ZONE	HRゾーン
HRZ1	HRゾーン1
HRZ2	HRゾーン2
HRゾーン3	HRZ3
HRゾーン4	HRZ4
HRゾーン5	HRZ5
HRゾーン6	HRZ6

用語集	画面表示
HRゾーン7	HRZ7
車輪サイズ	WHEEL
MM	MM
低	BATTERY LOW
プロファイル	PROFILE
GPSなし	NO GPS
GPSオフ	GPS OFF
終了	DONE
失敗	FAIL
簡単	EASY
ゾーン	ZONE
HR	HR
継続期間	DURATION
ターゲット	TARGET
トレッドミル	TREADMILL
最大	MAX
最小	MIN



Cardio 30

使用手冊



目錄

介紹.....	3	步幅.....	19
開始使用.....	4	設定個人資料.....	20
模式.....	5	設定單位.....	21
按鈕.....	6	清除儲存資料.....	21
選單架構.....	7	圖示.....	22
時鐘模式.....	8	規格.....	23
顯示 / 隱藏第二時間.....	8	螢幕顯示用語及縮寫.....	24
利用 GPS 自動校準時間.....	8		
使用碼錶.....	8		
時鐘模式設定值.....	9		
運動模式.....	12		
開始 / 停止運動.....	12		
標示計圈.....	13		
檢視運動資訊.....	13		
設定訓練.....	14		
連結感測器.....	18		
檢視訓練記錄.....	18		
開啟 / 關閉 GPS.....	19		
設定訓練類型.....	19		

介紹

Cardio 30，是市場上最小的 GPS 運動手錶，適合所有層級的運動員配戴。設定訓練前計畫的目標後，Cardio 30 能準確計算並記錄您的位置、速度、距離、步速、步頻、踏頻*、心率* 及其他資料。您的訓練結果還可透過 brytonsport.com 分享及分析。同時，Cardio 30 已內建感應器，讓您在進行室內運動時無需再使用外部的步幅感測器。

包裝內容

請確認包裝箱內含有下列物品：

- Cardio 30
- USB 連接線
- 使用手冊

選購配件：

- 心率帶
- 車速 / 踏頻感測器

* 需使用心率帶或車速/踏頻感測器。

開始使用

步驟 1. 連接、同步、充電

1. 使用隨附的 USB 連接線將 Cardio 30 連接至電腦。
2. 從 bb.brytonsport.com 下載 Bryton Bridge 應用程式，再將 Cardio 30 同步。



繼續將 Cardio 30 連接於電腦上，為 Cardio 30 充電。

注意：第一次使用時，電池應充電 2.5 小時以上。

步驟 2. 開機

短按 **OK** 鍵，以開啟 Cardio 30。

注意：若要關機，長按 **OK** 鍵 5 秒。

步驟 3. 初次設定

第一次使用時，會出現設定精靈。

1. 選取使用的語言。
2. 選擇量測單位。
3. 輸入你的「使用者資訊」(必須輸入)。

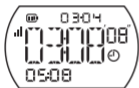
注意：資料的正確性，對您的訓練分析結果有很大的影響。

- 輸入最大心率。
- 走出戶外，接收 GPS 訊號。穩定接收 GPS 訊號後，Cardio 30 會自動設定日期與時間。若需手動設定日期與時間，請參閱「時間設定」(第 8 頁)。
- 按下 **OK**，完成設定。

模式

Cardio 30 有兩種操作模式：

時鐘模式



一般腕錶，顯示：

- 日期和時間
- 鬧鈴
- 碼錶

短按
EXERCISE/BACK



長按
EXERCISE/BACK



運動模式



提供分析資料：

- 時間
- 距離
- 步速
- 速度
- 心率
- 卡路里
- 計圈器
- 步頻

按鈕

您可使用 Cardio 30 的四個按鈕操作多項功能。

LINE2: 短按按鈕，以檢視運動資訊。

BACK

- 短按按鈕，以返回至前一畫面。
- 在運動模式下，長按按鈕，轉換至時鐘模式。



短按按鈕，以執行外側功能。

長按按鈕，以執行內側功能。

下表為按鈕圖示說明，並將於後續章節中應用之。

按鈕	短按	按鈕	長按
EXERCISE/ BACK/LINE2➡	BACK➡➡
OK / 背光鍵	————➡	SETTING/POWER	————➡➡
START/STOP	~~~~~➡	GPS TIME	~~~~~➡➡
LAP	- - - - ➡	STW	- - - - ➡➡

選單架構

長按 **OK/SETTING**，以進行功能設定。

短按 **EXERCISE/BACK**，以返回至前一畫面。

時鐘模式選單

(僅適用時鐘模式)

1. 鬧鈴
2. 日期
3. 時間
4. 背光
5. 按鍵音
6. 語言

運動模式選單

(僅適用訓練模式)

1. 訓練 <ul style="list-style-type: none"> 1.1 簡易 <ul style="list-style-type: none"> 1.1.1 時間 1.1.2 距離 1.1.3 卡路里 1.2 區帶 <ul style="list-style-type: none"> 1.2.1 心率 1.2.2 步速 1.2.3 速度 1.3 計圈 1.4 間歇 	2. 連結 <ul style="list-style-type: none"> 2.1 步幅感測器 2.2 心率帶 2.3 速度 2.4 踏頻 2.5 二合一 	5. 類型 <ul style="list-style-type: none"> 5.1 路跑 5.2 自行車 5.3 跑步機
3. 檔案		6. 步頻
4. GPS		7. 個人資料
		8. 單位
		9. 清除儲存資料

操控選單設定時，將出現類似的畫面：



時鐘模式



運動模式

每個空格代表選單級數（第 1 級、第 2 級、第 3 級、第 4 級）
此數字顯示目前選單選項的順序。

時鐘模式

時鐘模式可顯示日期與時間，並附帶鬧鈴及碼錶等功能。



顯示 / 隱藏第二時間

長按 **EXERCISE/BACK**，以顯示畫面 / 隱藏第二時間。

利用 GPS 自動校準時間

長按 **START/STOP**，以根據您的 GPS 位置重新設定日期與時間。

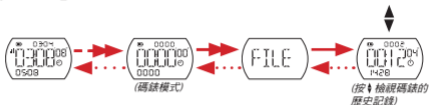
使用碼錶

1. 欲進入碼錶模式，請長按 **LAP/STW**。
2. 欲啟動計時器，請短按 **START/STOP**。
3. 欲標記圈數，請短按 **LAP/STW**。
4. 欲停止計時器，請短按 **START/STOP**。



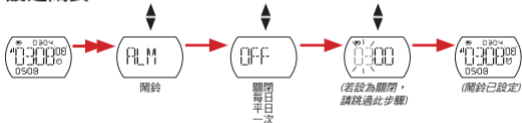
檢視碼錶記錄

使用「Stopwatch」設定可檢視碼錶的歷史記錄。



時鐘模式設定值

設定鬧鈴



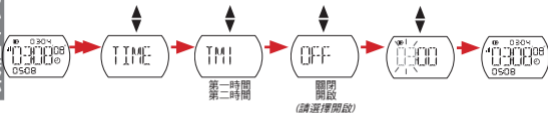
設定日期和時間

使用「Date」設定，以手動方式設定日期與時間。



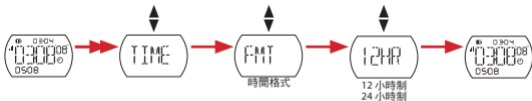
設定第二時間

使用「Time」設定可設定及顯示第二時間 (Time2)，或以手動方式調整目前時間 (Time1)。



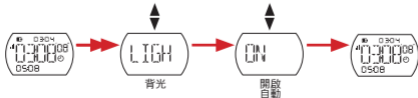
設定時間格式

使用「Format」設定，可選擇時間格式。



設定背光

使用「Backlight」設定，可設定背光。



設定按鍵音

使用「Tone」設定，可啟用或停用按鍵音。



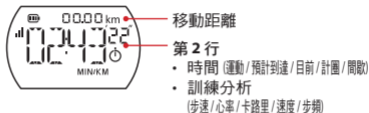
變更語言

使用「Language」設定，可選擇需使用的語言。



運動模式

運動模式可供量測與記錄您的運動資料並顯示出您目前的表現。顯示的資訊可由使用者自行選擇。

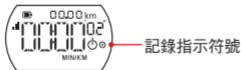


開始使用之前

- 連結感測器 (第 13 頁)，選購品。

開始 / 停止運動

短按 **START/STOP**，以開始或終止訓練活動。



注意：畫面上出現「搜尋 GPS」字樣時，請至室外接收 GPS 訊號。

標示計圈

計圈模式



記錄指示符號

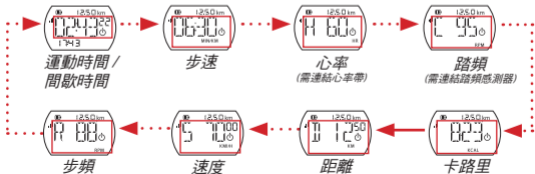
1. 欲開始訓練活動，請先短按 **START/STOP**。
2. 按下 **LAP** 即可標示計圈。

檢視運動資訊

檢視時間 / 訓練分析顯示資訊

預設狀態下，時間及訓練分析將顯示於第2行。

按下 **EXERCISE/ BACK** (LINE2)，以變更顯示畫面。



注意：顯示的資料類型取決於目前模式：

- 開始運動時，會顯示總計時間。
- 訓練設為計圈模式時，才會顯示計圈資訊。
- 訓練設為間歇模式時，才會顯示間歇時間。
- 訓練設為距離時，才會顯示預計到達時間。

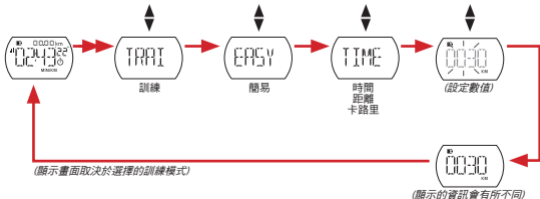
設定訓練

使用「Training」設定選擇需要的訓練類型。訓練可設為簡易、區帶、計圈或間歇等模式。

注意：設定訓練模式後，短按 **START/STOP**，以記錄訓練結果。

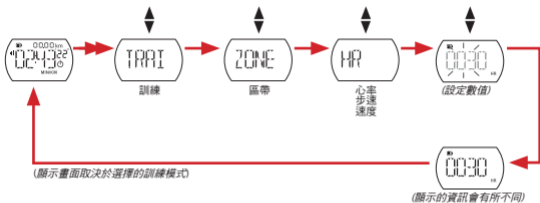
設定時間 / 距離 / 卡路里

訓練可設為採用時間、距離或消耗卡路里等模式。



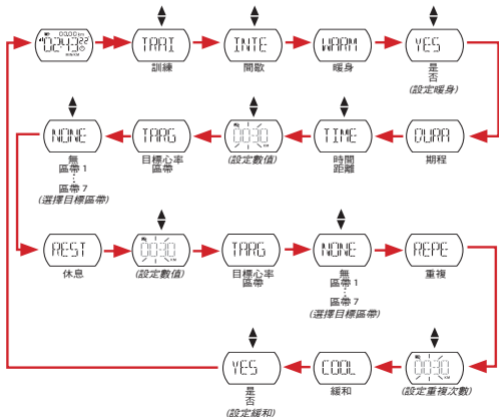
採用心率 / 步速 / 速度

訓練可設為採用心率、步速或速度等模式。



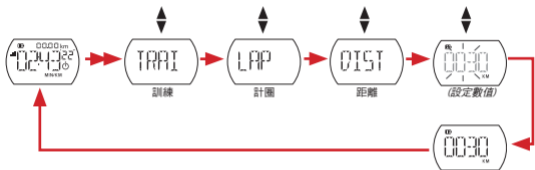
採用間歇

使用「Interval」設定，可指定訓練、暖身、緩和之間的中歇時間。預設狀態下，暖身及緩和時間均設為 10 分鐘。

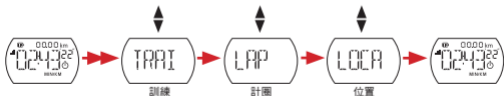


採用計圈距離 / 計圈位置

使用「Lap」->「Distance」，可指定每圈的距離。完成指定的距離時，Cardio 30 即自動標示計圈數。



使用「Lap」->「Location」設定，可將計圈點設為您目前的位置。到達計圈點時，Cardio 30 即自動標示計圈數。



連結感測器

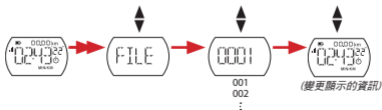
使用「Link」設定可使各感測器 / 其他選購配件與 Cardio 30 進行配對。



注意：首次連結感應器時，請選擇掃描功能。若之前已連結過感應器，則選擇開啟功能。

檢視訓練記錄

使用「File」可檢視您的訓練記錄。



開啟 / 關閉 GPS

使用「GPS」設定可開啟或關閉 GPS。



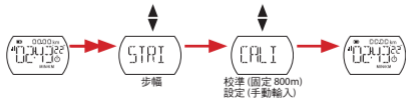
設定訓練類型

使用「Type」設定，可選擇訓練類型：慢跑、自行車或跑步機。



步幅

您可以利用固定的 800m 校準您的步幅，或以手動方式輸入您的步幅。



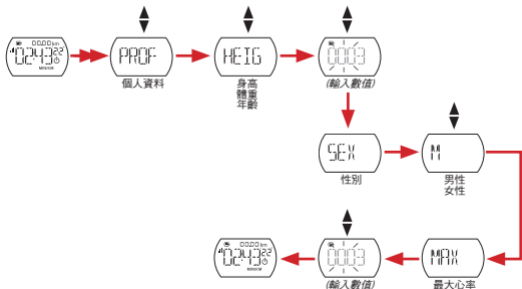
注意：是否可使用步幅設定，取決於您所選擇的訓練類型：

- 自行車訓練時，無法設定步幅。
- 在慢跑訓練模式中，內建的感應器將自動校正您的步伐長度，因此不會出現校正選項，您也可選擇設定功能進行手動輸入。

設定個人資料

使用「Profile」可輸入或更新個人資料。

注意：所有資訊務必準確輸入。資料遺漏或不準確，均可能造成訓練成果與實際不符的情形。



設定單位

使用「Unit」設定，可設定量測時所使用的預設單位。



清除儲存資料

使用「Clear Storage」可刪除 Cardio 30 內所儲存的所有訓練及計圈記錄。

注意：使用此功能前，請務必確認已利用 *Bryton Bridge* 應用程式將您所有的資料備份。



圖示

圖示	項目	穩定顯示	閃爍
	電池圖示	電池電量	電池充電中
		-	電力不足
	GPS 圖示	GPS 訊號強度	搜尋 GPS 訊號
	記憶體圖示	記憶體已滿，請清出儲存空間	-
	記錄圖示	-	記錄資料中
	心率圖示	已連結心率帶	心率帶配對中
	步幅感測器或踏頻感測器圖示	已連結步幅感測器或踏頻感測器	步幅感測器或踏頻感測器配對中
	速度感測器圖示	連結速度感應器	速度感測器配對中
	鬧鈴圖示	鬧鈴已設定	-
	碼錶圖示	碼錶已設定	-
	時鐘圖示	時鐘模式已設定	-

規格

Cardio 30

項目	說明
顯示器	23.18 x 14 mm 正像 FSTN Segemet 液晶顯示器
實體尺寸	4.2 x 6.9 x 1.25 cm
重量	47 g
操作溫度	-10°C ~ 50°C
電池充電溫度	0°C ~ 40°C
電池使用時間	時鐘模式可達 35 天 訓練模式且開啟 GPS 時可達 8.5 小時
GPS	內嵌平面天線的整合式高感度 Sirf IV 接收器
射頻收發器	2.4 GHz ANT+ 收發器 (內嵌天線)
儲存容量	內建 512 MB 串列式快閃記憶體
重力感測器	3-軸加速度感測器

螢幕顯示用語及縮寫

用語	螢幕顯示
鬧鐘	ALM
碼表	STW
日期	DATE
時間	TIME
時間格式	FMT
GPS時間	GPS TIME
背光	LIGHT
提示音	tone
語言	LANG
開	ON
關	OFF
每天	DAY
工作日	WDAY
一次	ONCE
時間 1	TM1
時間 2	TM2
12小時	12HR
24小時	24HR
自動	AUTO
偵測	LINK
訓練	TRAIN
歷史	FILE

用語	螢幕顯示
校正	CALIBRATE
輸入	SET
清除記錄	CLS
步幅感應器	FOOT POD
心跳帶	HRM
速度感應器	SPD
踏頻感應器	CAD
速度/踏頻感應器	DUAL
掃描	SCAN
校正因子	FACTOR
距離	DIST
步速	PACE
步數	STEP
速度	SPD
卡洛里	CAL
計圈	LAP
位置	LOCATION
手動	MANUAL
身高	HEIGHT
體重	WEIGHT
年齡	AGE
性別	SEX

用語	螢幕顯示
男性	M
女性	F
步幅	STRIDE
單位	UNIT
公制	METRIC
英制	IMPERIAL
無	NONE
運動	EXE
英文	EN
法文	FR
德文	DE
義大利文	IT
西班牙文	ES
荷蘭文	DU
巴西葡萄牙文	PTBR
室內	INDOOR
室外	OUTDOOR
空間已滿	DISK FULL
搜尋GPS	FIND GPS
公分	CM
公斤	KG
磅	LB
尺吋	FTIN
最大心跳	MAX HR
是	YES

用語	螢幕顯示
否	NO
類型	TYPE
單車	BIKE
跑步	RUN
開始	START
停止	STOP
GPS	GPS
暖身	WARM UP
間歇運動	INTERVAL
休息	REST
重複	REPEAT
緩和	COOL DOWN
心跳區間	HR ZONE
心跳區間1	HRZ1
心跳區間2	HRZ2
心跳區間3	HRZ3
心跳區間4	HRZ4
心跳區間5	HRZ5
心跳區間6	HRZ6
心跳區間7	HRZ7
輪徑	WHEEL
MM	MM
低	BATTERY LOW
個人檔案	PROFILE

用語	螢幕顯示
無GPS訊號	NO GPS
GPS 關	GPS OFF
完成	DONE
失敗	FAIL
簡易	EASY
區間	ZONE
心跳	HR
期間	DURATION
目標	TARGET
跑步機	TREADMILL
最大	MAX
最小	MIN



Cardio 30

使用手册



内容

简介	3	步幅长度	19
开始使用	4	设置个人信息	20
模式	5	设置单位	21
按键功能	6	清除内存	21
菜单架构	7	图标	22
电子表模式	8	规格	23
显示/取消显 Time 2	8	专用术语	24
GPS 自动校正日期/时间	8		
使用码表计时器	8		
电子表模式下的设定	9		
运动模式	12		
开始/停止跑步	12		
标注绕圈起点	13		
检视运动体能数据	13		
开始训练	14		
连接外设	18		
检视训练记录	18		
开启/关闭GPS	19		
设置训练种类	19		

简介

Cardio C30, 是今日市场上最小的 GPS运动手表,适合所有层级的运动员配戴使用。C30 能准确计算并记录您的位置、速度、距离、步速、步频、踏频*、心率* 及其他数据。您的运动数据还可透过 brytonsport.com 训练中心分享及分析。同时, C30已内建步幅传测器, 让您在进行室内运动时无需再增加花费, 使用外接的步幅传感器。

包装物内容

Cardio C30包含:

- C30 手表主机
- USB 专用传输线
- 使用手册

可以选择配件:

- 心跳带
- 速度 / 踏频感测器

* 视手表规格可支持心跳带或速度/踏频感应器等配件。

开始使用

步骤 1. 连接，同步与充电

1. 取出USB专用连接线并联接C30手表主机。
2. 从**bb.brytonsport.com**下载BrytonBridge并将连接着USB连接线的C30手表主机与电脑连接。



保持C30与电脑连接来充电。

注意事项: 第一次使用时, 至少需充电2.5小时。

步骤2. 打开手表主机电源

短按“OK”可以开启C30手表主机电源

注意事项: 如需要关闭手表主机电源, 请长按“OK”按键至少5秒。

步骤3. 第一次使用的设置

第一次使用时, 设置精灵会提供导引。

1. 选择您所需的语言。
2. 选择您所需的单位。
3. 输入您的信息 (建议使用)。

注意事项: 您输入信息的准确性会影响运动训练的分析结果。

4. 输入您最大的心跳数。
5. 到相对空旷的地方取得GPS讯号。C30完成GPS定位后将会自动校正时间与日期，如需手动设置，请至第8页“Time setting时间设置”。
6. 按下“OK”完成初始设置。

模式

C30 有2个模式:

电子表模式



运动模式



电子表模式包含以下功能:

- 日期与时间
- 闹钟
- 计时器

运动模式包含以下分析功能:

- 时间
- 距离
- 步速
- 速度
- 心跳率
- 燃烧的卡路里
- 绕圈
- 步频

按键功能

C30 手表主机设计有4个按键。

第二行: 短按可以檢視运动数据。

返回

- 短按可以返回上一頁。
- 运动模式下长按按键切换“时间模式”。



短按按键可执行外圈字样描述的功能。

长按按键可执行内圈字样描述的功能。

下表提供按键的图形示意图，并将在稍后章节中使用。

按键	短按	按键	长按
运动/返回/ 第二行▶	返回▶▶
OK/背光	————▶	设置/手表电源	————▶▶
开始/停止	~~~~~▶	GPS时间	~~~~~▶▶
绕圈	- - - -▶	计时器	- - - -▶▶

菜单架构

长按“OK/设定”按键可以进入设置。

短按“运动/返回”按键可返回上一页。

电子表模式的菜单

(Accessible in Clock Mode only)

1. 闹钟
2. 日期
3. 时间
4. 背光
5. 提示音
6. 语言

运动模式的菜单

(Accessible in Exercise Mode only)

1. 运动	2. 连接	5. 种类
1.1 简易	1.1 步幅器	5.1 跑步
1.1.1 时间	1.2 心跳带	5.2 自行车
1.1.2 距离	1.3 速度器	5.3 跑步机
1.1.3 卡路里	1.4 踏频器	6. 步幅
1.2 区域	1.5 速度/踏频器	7. 个人信息
1.2.1 心跳	3. 档案	8. 单位
1.2.2 步速	4. GPS	9. 清除记录
1.2.3 速度		
1.3 绕圈		
1.4 间歇		

当您使用菜单时，以下画面也许会出现：



一般模式



运动模式

此处区域显示是代表菜单层级(第一层，第二层，第三层，第四层)。数字显示表示您在现在的菜单中，使用的第几个功能。

电子表模式

电子表模式提供日期，时间，闹钟，码标计时器。



显示/取消显 Time 2

长按“运动/返回”可以显示/取消 Time2 (第二个时间)。

GPS 自动校正日期/时间

长按“开始/停止”可以开启GPS并依照现在所在地自动校正日期/时间。

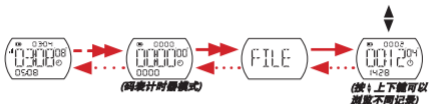
使用码表计时器

1. 进入码表计时器模式，长按“绕圈/计时器”。
2. 如何开始计时，您可短按“开始/停止”。
3. 如何标注绕圈起点,您可短按“绕圈/计时器”。
4. 如何停止计时，您可短按“开始/停止”。



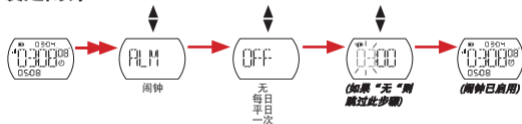
检视计时器历史记录

你可使用计时器按下设置功能来检视计时器的历史记录。



电子表模式下的设定

设定闹钟



设定日期与时间

使用日期设置来收手动设置日期与时间。



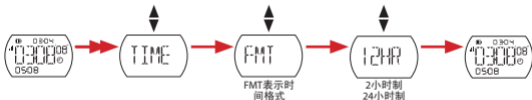
设定时间2

使用Time时间设置，您可以设置并显示第二个时间信息，或是可以手动调整Time1 (现在时间)。



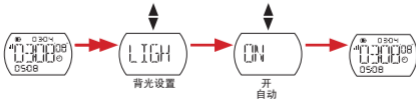
设定时间格式

使用格式设定(FMT)来选择时间格式。



设定背光

使用背光模式来设置背光。



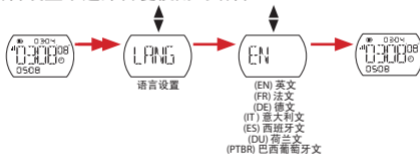
设定提示音

使用提示音设置来启用或是关闭提示音。



改变语言

使用语言设置来选择喜爱使用的语言。



运动模式

运动模式可以依照您的需要显示现在的体能数据，并提供您计算以及记录的运动数据，您也可以与网路同步，查找更多的运动路线与数据。



已跑步的距离

第二行

- 时间 (训练 / 预计抵达时间 / 现在时间 / 绕圈 / 间歇时间)
- 训练分析
(步速 / 心跳率 / 燃烧的卡路里 / 速度 / 步频)

如需匹配手表主机与配件 (选配)

• 在您使用前如需匹配心跳带等配件，请参考第13页。

开始/停止跑步

短按“开始/停止”来开始或是停止跑步。



跑步开始指示灯

注意: 如果您看到“搜索GPS信号”时，请到空旷的户外以较快取得GPS定位。

标注绕圈起点

绕圈模式

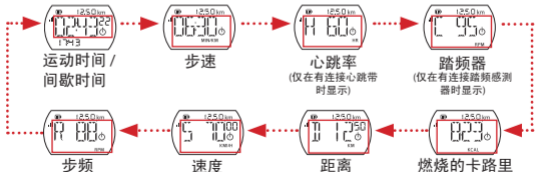


绕圈记录指示灯

1. 短按“**开始/停止**”来开始运动活动。
2. 短按“**绕圈**”来标注绕圈起点。

检视运动体能数据 时间/训练数据分析显示

一般来说,时间与训练数据分析会在“第二行”显示。
您可按下“**运动/返回**(第二行)”来查看。



注意: 以下数据是依照菜单功能来显示:

- 全部时间的显示, 当运动已经确认开始。
- 绕圈信息的显示, 当运动已经设置到绕圈模式。
- 间歇时间的显示, 当运动已设置到间歇模式。
- 预计抵达时间的显示, 当您是设定运动距离来做训练。

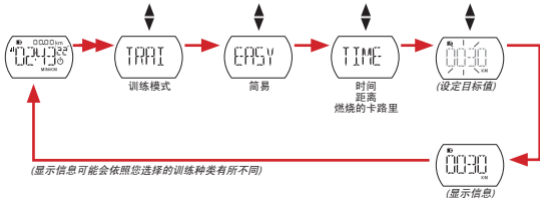
开始训练

使用训练设置来选择您的训练活动。训练菜单包含简易, 区间, 绕圈或是间歇训练。

注意: 当您进入了训练模式, 您可短按“开始/停止”来开始记录您的训练数据成果。

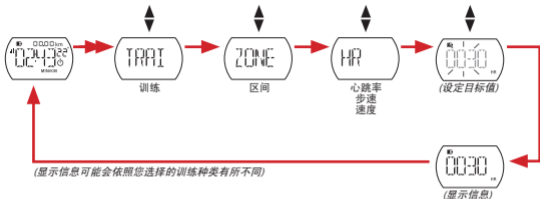
依时间 / 距离 / 卡路里展开训练

您可以依照设置时间, 距离, 燃烧的卡路里来设定训练目标。



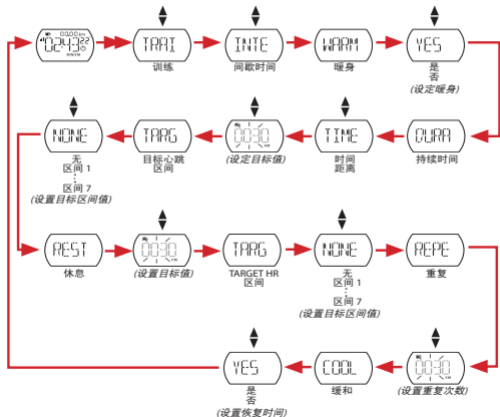
依心跳率 / 步速 / 速度展开训练

您可以依照设置心跳率，步速，速度来设定训练目标。



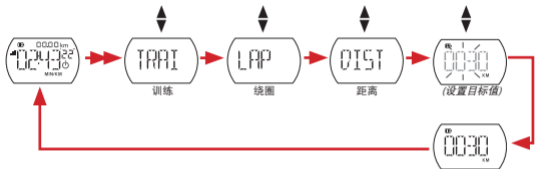
依间歇运动来设定训练目标

您可使用间歇运动设置来设置暖身与恢复的间歇时间。出厂值设置暖身与恢复时间各为10分钟。

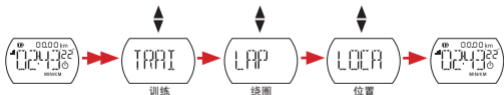


依绕圈距离/绕圈位置设定训练目标

使用绕圈距离功能设置每圈距离时，C30会依照您设定的每圈距离自动标注绕圈起始位置，您无需手动标注绕圈起始点。

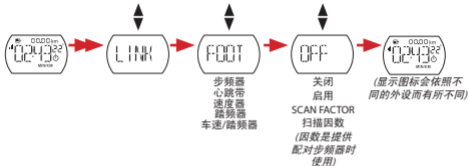


使用绕圈位置时,将标注现在位置围绕圈的起始点，当您接近绕圈起始点，C30会自动帮您计算绕圈圈数。



连接外设

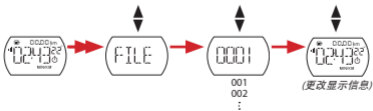
使用连接设置可以配对C30手表主机与您的配件。



注意: 如果您是第一次配对配件, 请选择“扫描”如果您已经配对过, 请选择“启用”。

检视训练记录

使用“档案”来查看您的训练记录。



开启/关闭GPS

使用GPS设置来开启或是关闭GPS功能。



设置训练种类

使用“种类”设置可以选择您的训练种类，包含跑步，自行车，跑步机。



步幅长度

您可手动输入步幅长度，或是透过800m来校正您的步幅长度。



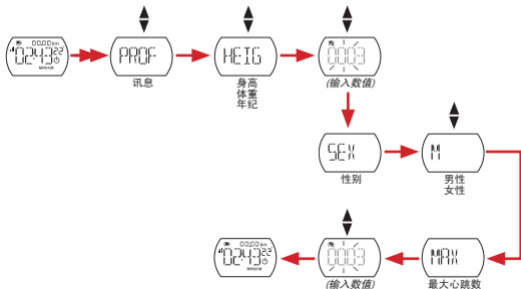
注意: 步幅长度的设置会依您选择的运动种类而有些不同:

- 当您使用自行车运动训练模式下无需步幅长度。
- 当您使用跑步训练模式时, “校正” 会因为内置步频器来自动校正您的步幅长度, 或是手动输入步幅长度。

设置个人信息

使用“个人信息”输入您的个人信息。

注意: 您的个人信息输入的越准确, 您的运动数据分析就会越准确, 建议您填写确实。



设置单位

使用Unit单位设置可以选择您喜爱的单位设置。



清除内存

使用“CLS 清除内存”会删除您在手表主机内的训练与绕圈记录。

注意: 在您使用清除内存 (CLS) 功能时, 请确认您已经透过BrytonBridge上传了您的运动数据与记录。



图标

图标	内容	图标(使用中)	图标(闪烁中)
	电池图标	电池电量	电池充电中
		-	低电量
	GPS图标	GPS 讯号强度	搜索GPS
	内存图标	内存已满,请删除	-
	记录图标	-	记录进行中
	心跳率图标	已连接心跳带	配对心跳带中
	步频或踏频器图标	已连接步频或是踏频器	配对步频其或踏频器中
	速度器图标	已连接速度器	配对速度器中
	闹钟图标	已设置闹钟	-
	计时器图标	已启用计时器	-
	电子表图标	已启用电子表模式	-

规格

Cardio 30

内容	描述
显示器	23.18 x 14 mm FSTN显示屏
尺寸	4.2 x 6.9 x 1.25 cm
重量	47 g
操作温度	-10° C ~ 50° C
电池充电温度	0° C ~ 40° C
电池寿命	电子表模式至少可使用35天 训练模式下，打开GPS至少可使用8.5小时
GPS	内置
传输模式	2.4 GHz ANT
内存	内置512 MB
感测器	3维重力感测器

专用术语

专用术语	屏幕上的显示文字
闹钟	ALM
计时器	STW
日期	DATE
时间	TIME
时间格式	FMT
GPS时间	GPS TIME
背光	LIGHT
提示音	tone
语言	LANG
开	ON
关	OFF
每天	DAY
工作日	WDAY
一次	ONCE
时间 1	TM1
时间 2	TM2
12 小时	12HR
24 小时	24HR
自动	AUTO
侦测	LINK
训练	TRAIN
档案	FILE

专用术语	屏幕上的显示文字
校正	CALIBRATE
输入	SET
清除记录	CLS
步幅器	FOOT POD
心跳带	HRM
速度器	SPD
踏频器	CAD
速度/踏频器	DUAL
扫描	SCAN
校正	FACTOR
距离	DIST
步速	PACE
步数	STEP
速度	SPD
卡洛里	CAL
绕圈	LAP
位置	LOCATION
手动	MANUAL
身高	HEIGHT
体重	WEIGHT
年龄	AGE
性别	SEX

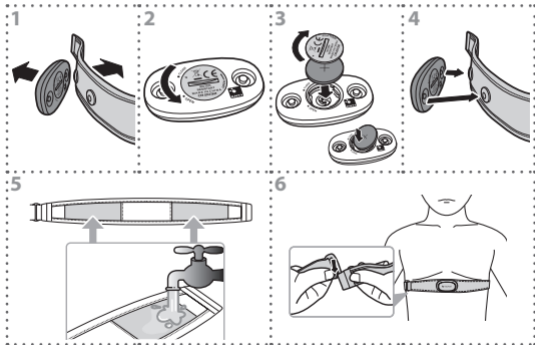
专用术语	屏幕上的显示文字
男性	M
女性	F
步幅长度	STRIDE
单位	UNIT
公制	METRIC
英制	IMPERIAL
无	NONE
运动	EXE
英文	EN
法文	FR
德文	DE
意大利文	IT
西班牙文	ES
荷兰文	DU
巴西葡萄牙文	PTBR
室内	INDOOR?
室外	OUTDOOR?
存储已满	DISK FULL
搜索GPS信号	FIND GPS
公分	CM
公斤	KG
磅	LB
尺寸	FTIN
最大心跳	MAX HR
是	YES
否	NO

专用术语	屏幕上的显示文字
类型	TYPE
单车	BIKE
跑步	RUN
开始	START
停止	STOP
GPS	GPS
暖身	WARM UP
间歇运动	INTERVAL
休息	REST
重复	REPEAT
缓和	COOL DOWN
心跳区间	HR ZONE
心跳区间1	HRZ1
心跳区间2	HRZ2
心跳区间3	HRZ3
心跳区间4	HRZ4
心跳区间5	HRZ5
心跳区间6	HRZ6
心跳区间7	HRZ7
轮径	WHEEL
MM	MM
低	BATTERY LOW
个人信息	PROFILE
无GPS	NO GPS
GPS关	GPS OFF
完成	DONE

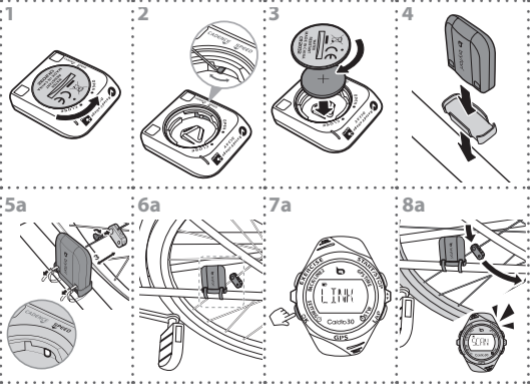
专用术语	屏幕上的显示文字
系统出错	FAIL
简易	EASY
区间	ZONE
心跳	HR
持续时间	DURATION
目标	TARGET
跑步机	TREADMILL
最大	MAX
最小	MIN

Accessories (Optional)

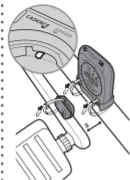
Heart Rate Monitor • Monitor de Freqüência Cardíaca • 心拍数モニター • 心率監測器 • 心率監測器



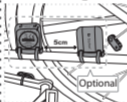
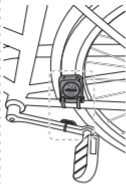
Speed/Cadence Sensor • Sensor de Velocidade/Cadência •
 スピード/ケイデンスセンサー • 速度/踏頻器 • 速度/踏頻器



5b



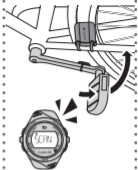
6b



7b

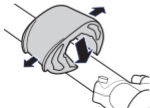


8b



Bike Mount • Mount. Bike • バイクマウント • 登山車 • 登山车

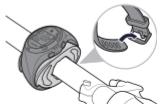
1



2



3



PTBR	Especificação	Monitor de Frequência Cardíaca	Sensor de Velocidade/Cadência
Tamanho físico		66 x 37 x 11 mm	37,5 x 35 x 12 mm
Peso		44 g	25 g
Resistência à água		10 ATM	1 ATM
Taxa de transmissão		3 m	3 m
Vida de bateria		1 hora por dia por 16 meses (480 horas)	1 hora por dia por 22 meses (660 horas)
Temperatura de operação		5°C ~ 40°C	5°C ~ 40°C
Rádio frequência/protocolo		ANT 2,4GHz / Dynastream + Protocolo de comunicações sem fio para esportes	ANT 2,4GHz / Dynastream + Protocolo de comunicações sem fio para esportes

Nota: A precisão pode se degradar por mal contato do sensor, interferência elétrica e distância do receptor do transmissor.

JA	仕様	心拍数モニター	スピード/ケイデンスセンサー
物理サイズ		66 x 37 x 11 mm	37.5 x 35 x 12 mm
重量		44 g	25 g
耐水性		10 ATM	1 ATM
伝送速度		3 m	3 m
バッテリー寿命		1 時間/日 x 16 ヶ月 (480 時間)	1 時間/日 x 22 ヶ月 (660 時間)
動作温度		5°C ~ 40°C	5°C ~ 40°C
無線周波数/プロトコル		2.4GHz / ダイナストリーム ANT + スポーツワイヤレス通信プロトコル	2.4GHz / ダイナストリーム ANT + スポーツワイヤレス通信プロトコル

注: 精度はセンサーの接触不良、電波妨害、送信機からの受信距離によって落ちることがあります。

TC	規格	心率監測器	速度/踏頻器
外觀尺寸		66 x 37 x 11 mm	37.5 x 35 x 12 mm
重量		44 g	25 g
防水性		10 ATM	1 ATM
傳輸速率		3 m	3 m
電池壽命		1個小時，每天工作16個月（480小時）	每天1個小時22個月（660小時）
工作溫度		5°C ~ 40°C	5°C ~ 40°C
通訊射頻協定		2.4GHz ANT + 無線通信協定	2.4GHz ANT + 無線通信協定

注意: 精確度會因為傳感器接觸不良，電磁干擾，發射器和接收器的距離太遠而降低。

SC	规格	心率监测器	速度/踏频器
外观尺寸		66 x 37 x 11 mm	37.5 x 35 x 12 mm
重量		44 g	25 g
防水性		10 ATM	1 ATM
传输速率		3 m	3 m
电池寿命		1个小时，每天工作16个月（480小时）	每天1个小时22个月（660小时）
工作温度		5°C ~ 40°C	5°C ~ 40°C
通讯射频协定		2.4GHz ANT + 无线通信协定	2.4GHz ANT + 无线通信协定

注意：精确度会因为传感器接触不良，电磁干扰，发射器和接收器的距离太远而降低。