



Rider 410

ユーザー
マニュアル

目次

使用の手引き 4

各ボタンの機能	4
アクセサリー	5
アイコンの説明	5
ステップ 1: 充電する	6
ステップ 2: 電源を入れる	6
ステップ 3: 初期設定	6
ステップ 4: GPS 信号の受信	7
ステップ 5: Rider410 を使って 自転車に乗る	7
再起動する	7
記録を共有する	8
Bryton モバイルアプリとのデータ 同期	9
Bryton アップデートツールの ダウンロード	11

履歴表示 12

履歴表示	13
------------	----

設定 14

画面設定	14
マイラップ	16
アラートを設定する	17
オートポーズ	17
データ記録	18
GPS システム	19
デバイス設定を変更する	20
Bluetooth	23
自動画面切替を設定する	24
上書き保存モードを有効化する	24
スタート・リマインダー	25
メモリ使用量を見る	25
データをリセットする	26
ファームウェアバージョンを見る	26

ANT+/ BLE センサー	27
高度	29
ユーザーのプロフィール設定	30
自転車のプロフィール設定	31

Bryton アプリの詳細設定... 33

グリッド設定	33
高度補正	34
通知	35

付録 36

仕様	36
バッテリーに関する情報	37
Rider410 を取り付ける	39
スピードセンサー / ケイデンス / デュアルセンサーを取り付ける (オプション)	40
スマートハートレートセンサーを 取り付ける(オプション)	41
タイヤサイズと周長	42
Rider410 の基本的手入れ	43
データフィールド	44



トレーニングプログラムを開始または変更する前に、必ず医師に相談してください。パッケージ内の保証および安全情報ガイドの詳細情報をお読みください。

ビデオチュートリアル

デバイスおよび Bryton モバイルアプリの段階的なデモンストレーションについては、下の QR コードをスキャンして、Bryton ビデオチュートリアルを確認してください。



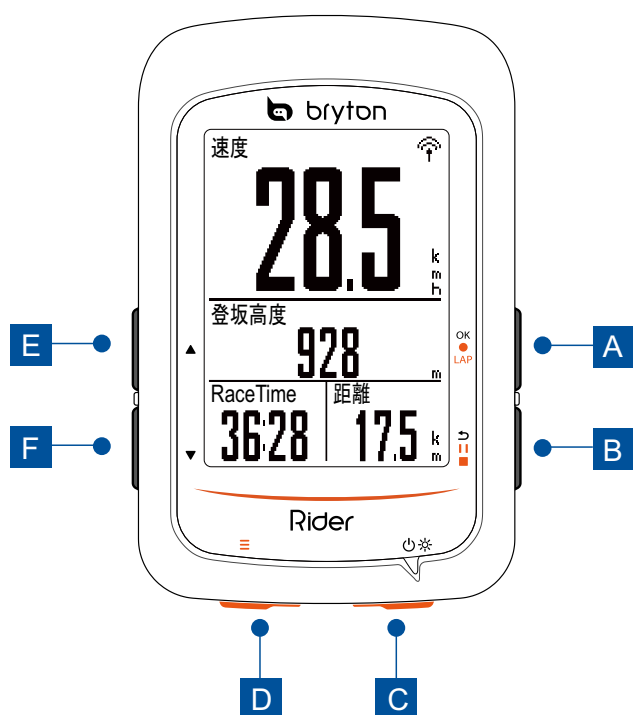
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLQuQd-qebKIJhMATIefVMdecblWZtGmXf>

使用の手引き

本セクションでは、Rider410 を使用する前の基本的な準備について説明します。
Rider410 には、リアルタイムで高度を示す気圧高度計が装備されています。

注： Rider 410 で高度設定を調整するには、29 ページを参照してください。

各ボタンの機能



A ラップ /OK (OK ● LAP)

- ・メニュー画面では、押して選択を入力または確定します。
- ・サイクリングモードでは、このボタンを押して記録を開始します。
- ・記録中に押して、ラップを記録します。

B 戻る (◀)

- ・サイクリングモードでこのボタンを押すと、メニュー画面に入ります。
- ・押すと、前のページに戻る、または、操作をキャンセルします。
- ・記録中に押して、記録を一時停止します。再度押して、記録を停止します。

C オン / オフ / バックライト (☼)

- ・長押しするとデバイスの電源をオン / オフできます。
- ・一度押すと、バックライトをオン / オフに切り替えます。
- ・長押しすると、デバイスの電源が切れます。

D ページ (≡)

- ・メーター画面で押すと、表示画面を切り替えます。

E 上 (▲)

- ・メニュー画面で押すと、上にスクロールします。
- ・メーター画面で押すと、表示画面を切り替えます。

アクセサリー

Rider 410 には、次の付属品が同梱されています。

- USB ケーブル
- バイクマウント

次の製品は別売り(オプション)です。

- F-マウント
- スマートハートレートセンサー
- スマートスピードセンサー
- スマートケイデンスセンサー
- スマートデュアルセンサー(スピードセンサー、ケイデンスセンサー)

アイコンの説明

アイコン	説明
自転車タイプ	
	自転車 1
	自転車 2
GPS 信号ステータス	
	GPS 信号なし
	信号が弱い
	信号が強い
バッテリー残量	
	残量 高
	残量 中
	残量 低

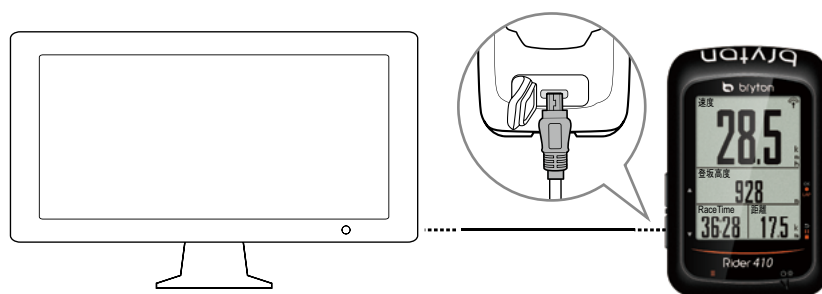
アイコン	説明
	心拍数センサー有効
	ケイデンスセンサー有効
	速度センサー有効
	デュアルセンサー有効
	パワーメーター有効
	記録中
	記録の一時停止中
	現在速度が平均速度より速い / 遅い

注: 動作中のアイコンのみが画面に表示されます。

ステップ 1: 充電する

Rider410 を PC に接続して、バッテリーを少なくとも 4 時間充電してください。
完全に充電されたら、デバイスのプラグを抜きます。

- バッテリー残量が著しく低下した場合、白い画面が表示されることがあります。デバイスを数分間接続したままにすると、バッテリーが正しく充電された後、自動的に電源がオンに切り替わります。
- バッテリーを充電するのに適した気温は 0℃～ 40℃です。この気温範囲を超えると、充電は停止し、デバイスはバッテリーから電力を放電します。



ステップ 2: 電源を入れる

⏻を押すと、デバイスの電源が入ります。

ステップ 3: 初期設定

Rider410 を初回にオンにするときは、画面の指示に従い、設定を完了してください。

1. 表示言語を選択します。
2. 測定単位を選択します。

注： 表示言語に英語を選択した場合のみ、計測単位を選択する必要があります。それ以外の場合は、デフォルトはメートル単位になります。

ステップ 4:GPS 信号の受信

Rider410 は電源が入ると、自動的に GPS 信号を検索します。信号を受信するまで、30 ～ 60 秒かかることがあります。初めて使用する場合、GPS 信号を受信していることを確認してください。信号を受信すると、GPS 信号アイコン (📶 / 📶) が表示されます。

- GPS 信号が受信できない場合、📶アイコンが画面に表示されます。
- GPS 信号の受信に影響する可能性があるため、遮るものがある環境は避けてください。

				
トンネル	屋内、建物、または地下	水中	高圧線またはテレビ塔	建設現場および交通渋滞

注： GPS 精度を向上させるために、記録間隔をを 1 秒モードに設定することができます (18 ページ)。また Bryton アップデートツール (11 ページ) を使用して、定期的に GPS データを更新してください。

ステップ 5:Rider410 を使って自転車に乗る

- **サイクリングモード：**メーター画面では自転車の動きを感知して、自動的に計測を開始、停止します。
- **記録モード：**
メーター画面で、OK ● LAP を押して記録を開始。🏁 を押して記録を一時停止し、🏁 をもう一度押して記録を停止します。

注： OK ● LAP を押さずにライドを開始すると、Rider410 は自転車の動きを自動的に感知して、記録開始のリマインダーをポップアップで表示します。リマインダーの頻度を設定するには、25 ページをご覧ください。

再起動する

Rider410 を再起動するには、同時に 4 つのキー (OK ● LAP / 🏁 / ▲ / ▼) を押します。

記録を共有する

アクティビティを Brytonactive.com で共有する

1. Brytonactive.com にサインアップ / ログインします。

- a. <https://active.brytonsport.com> にアクセスします。
- b. 新しいアカウントを登録するか、現在のアカウントを使用してログインします。

2. PC に接続する

Rider410 の電源を入れ、USB ケーブルを使って、コンピューターに接続します。

3. 記録を共有する

- a. 右上隅の「+」をクリックします。
- b. ここで、FIX、BDX、GPX ファイルをドロップする、または「ファイルを選択」をクリックしてデータをアップロードします。
- c. 「アクティビティ」をクリックして、アップロードするデータを確認します。

アクティビティを Strava.com で共有する

1. Strava.com にサインアップ / ログインする。

- a. <https://www.strava.com> にアクセスします。
- b. 新しいアカウントを登録、または現在使用しているアカウントを使ってログインします。

2. PC に接続する

Rider410 の電源を入れ、USB ケーブルを使ってコンピューターに接続します。

3. 記録を共有する

- a. Strava ページの右上隅の「+」をクリックして、次に「ファイル」をクリックします。
- b. 「ファイルを選択」をクリックし、Bryton デバイスから FIT ファイルを選択します。
- c. アクティビティに関する情報を入力し、次に「保存 & 見る」をクリックします。

Bryton モバイルアプリとのデータ同期



Bryton モバイルアプリの起動

1. Bryton モバイルアプリのダウンロード

Bryton アプリをダウンロードするには以下の QR コードをスキャンするか、Android の Google Play または iOS の App Store で Bryton アプリを検索してダウンロードしてください。



<http://download.brytonsport.com/inst.html>

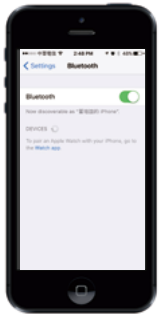
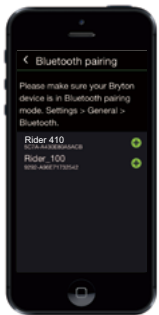
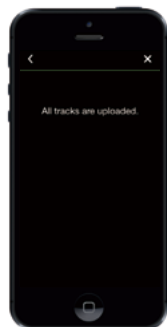
2. Bryton モバイルアプリにサインアップ

- a. Bryton モバイルアプリを起動します。
- b. 新しいアカウントを登録します。

注： Bryton モバイルアプリは Brytonactive.com と同期します。既に brytonactive.com アカウントをお持ちの場合は、同じアカウントを使用して Bryton モバイルアプリにログインしてください(またその逆も可能です)。

デバイスと Bryton モバイルアプリをペアリングする

Bluetooth の接続により、デバイスは記録済みのデータを自動的にアップロードします。デバイスから正しくデータを同期するには、データを初めて同期する前に、デバイスと Bryton アプリをペアリングする必要があります。

a. スマートフォン上で、Bluetooth をオンにします。 	b. 設定 > 一般 > Bluetooth に進み、オンを選択します。 	c. 同期をタップし、ペアリングするデバイスを選択してから、「+」をタップして追加します。 
d. アプリ上に表示される UUID がデバイスと同じであることを確認した後、はいをタップします。  注:UUID は、デバイスの背面にある 16 桁の数字です。	e. デバイスは Bryton アプリと正常にペアリングされています。 	f. ペアリングされたデバイスから自動的にトラックのアップロードを開始します。 
g. すべてのトラックがアップロードされました。 	h「アクティビティ」に進むと、トラックが正常にアップロードされたことを確認できます。 	

ワンタップでアクティビティをアップロードする

デバイスと Bryton モバイルアプリをペアリングすると、スマートフォンとデバイスの両方で Bluetooth が有効になっている場合、Bryton モバイルアプリの  アイコンをタップするだけで、すべてのアクティビティが自動的にアップロードされます。

注:

- 操作の手順についての動画を見るには、以下のリンクをクリックしてください。
Rider 100/310/410 で Bluetooth を使用して、アクティビティをアップロードする方法
- UUID を削除してペアリングを解除する方法については、以下のリンクをクリックしてください。
Bryton アプリから UUID を削除する方法

Bryton アップデートツールのダウンロード

注： Bryton アップデートツールは、新しいファームウェアバージョンまたは GPS データが利用可能である場合に通知します
最新の GPS データは、GPS 信号受信をスピードアップします。1 ～ 2 週間ごとに更新を確認することを強くお勧めします。

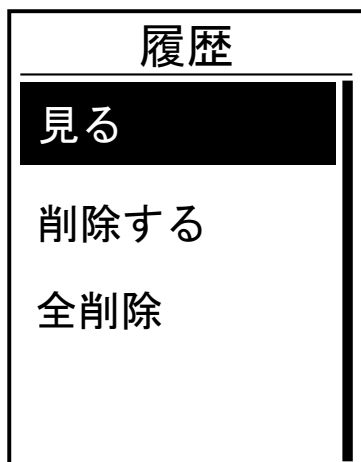
1. <http://www.brytonsport.com/#/supportResult?tag=BrytonTool> に進み、Bryton アップデートツールをダウンロードします。
2. 画面に表示される指示に従って、Bryton アップデートツールをインストールします。

履歴表示

サイクリング直後にデバイスでトレーニングの履歴を表示し、不要な記録を削除して、記録スペースを確保できます。

計測 / トレーニング記録を見る

履歴表示のページでは、計測 / トレーニングの履歴を見たり、削除が行えます。

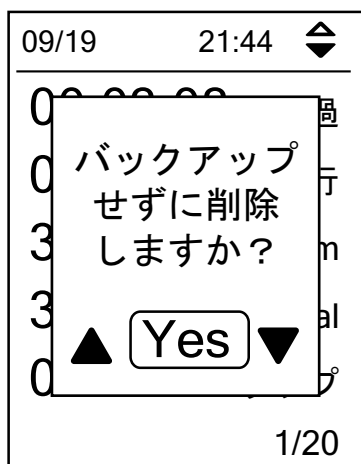


履歴を見るには：

1. メイン画面で、▼を押し、**履歴表示**を選択して、OK ● LAPを押します。
2. **見る**を選択し、OK ● LAPを押して確定します。
3. ▲ / ▼を押し、リストからトレーニング履歴を選択し、OK ● LAPを押して、詳細を見ます。

注： また、履歴を brytonactive.com にアップロードして、アクティビティのデータを保存することができます。

履歴を削除する



履歴を削除するには：

1. メイン画面で▼を押し、**履歴表示**を選択して、OK ● LAPを押します。
2. ▼を押し、**削除する**を選択し、OK ● LAPを押して、履歴リストに入ります。
3. ▲ / ▼を押し、リストから削除したい履歴を選択し、OK ● LAPを押して、選択した履歴を削除します。
4. 「バックアップせずに削除しますか？」のメッセージが画面上に表示されます。データを削除するには、▲ / ▼を押し、Yes を選択し、OK ● LAPを押して確定します。

履歴表示

走行 = 走行時間

09/19 21:44	⬆
00:02:25	走行
3.69	km
39	kcal
04	ラップ
詳細	1/20

記録 #/ 合計記録数

平均	最大	
75.6	75.6	kmh
39	39	bpm
19	19	rpm

矢印は、この記録にラップがある場合にのみ表示されます。

ラップ 01	00:49
0.25	km
81.4	kmh
13	kcal
0	bpm
0	rpm

矢印は、1 つ以上のラップがある場合にのみ表示されます。

設定

設定機能により、トレーニング設定、GPS システム、一般設定、センサー設定、高度、自転車およびユーザープロフィールをカスタマイズすることができます。



1. メイン画面で▼を押し、**設定**を選択します。
2. OK ● LAPを押して、設定メニューに入ります。

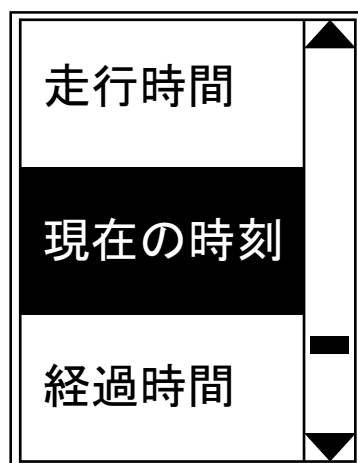
画面設定

画面設定から、計測時の表示画面およびラップの表示設定が可能です。また Bryton モバイルアプリからも表示画面をカスタマイズできます。方法は [33 ページ](#)を参照してください。

表示画面



3 グリッド表示



アイテム選択

1. 設定メニューで、**計測 > 表示画面**を選択し、OK ● LAPを押します。
2. OK ● LAPを押して**画面設定**に入り、設定を**自動**から**手動**に変更して、OK ● LAPを押します。
3. ▼を押し、**表示画面**を選択し、OK ● LAPを押して入ります。
4. ▲/▼を押し、**表示画面 1**、**表示画面 2**、**表示画面 3**、**表示画面 4** または **表示画面 5** を選び、OK ● LAPを押します。
5. ▲/▼を押し、必要な表示項目数を選択し、OK ● LAPを押します。
6. ▲/▼を押し、変更するデータを選択し、OK ● LAPを押します。
7. ▲/▼を押し、希望のカテゴリーを選択し、OK ● LAPを押します。
8. ▲/▼を押し、表示したいデータを選択し、OK ● LAPを押します。
9. ㊚を押して、このメニューを終了します。

注： 画面に表示されるグリッド数は、「項目数」の設定によって決まります。



2 グリッド表示



3 グリッド表示

注： 表示画面が自動に設定されている場合、Rider 410 はペアリングされたセンサーを検出したとき、データフィールド表示を自動的に調整します。



ラップ表示

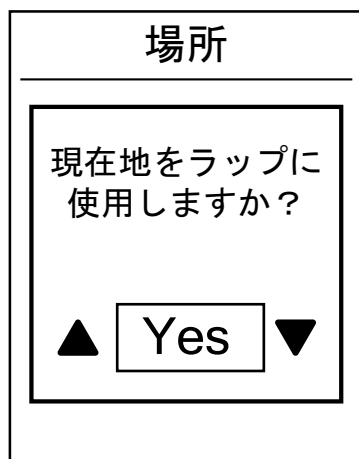
Cycle Lap	
表示画面1	オン
表示画面2	オン

1. 設定メニューで、計測 > 表示画面 > ラップ > 表示画面 1 または 2 を選択し、OK ● LAP を押します。
2. ▼を押して、項目数を選択し、OK ● LAP を押します。
3. ▼を押して変更するデータを選択し、OK ● LAP を押します。
4. ▲/▼を押して希望のカテゴリーを選択し、OK ● LAP を押します。
5. ▲/▼を押して表示したいデータを選択し、OK ● LAP を押します。
6. 3つの横線を押して、このメニューを終了します。

マイラップ

マイラップ機能により、特定の場所で、または特定の距離を走行した後、自動的にラップをマークすることができます。

場所によるラップ



1. 設定メニューで、▼を押し、**計測 > マイラップ**を選択し、OK ● LAPを押します。
2. OK ● LAPを押して、メニューの編集に入ります。▲/▼を押し、**場所**を選択し、OK ● LAPを押して確定します。
3. 「現在地をラップに使用しますか?」というメッセージが、画面上に表示されます。OK ● LAPを押してこの設定を確定します。
4. ㊼■を押して、このメニューを終了します。

注： GPS 信号が確認されていない場合、「GPS 信号がありません。GPS 検索中、お待ち下さい」というメッセージが、画面上に表示されます。GPS がオンになっているかどうかを確認し、屋外へ出て GPS 信号を受信してください。

距離によるラップ

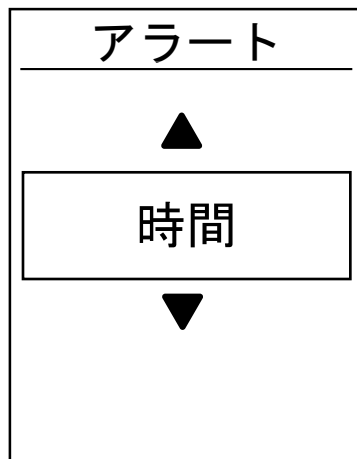


1. 設定メニューで▼**計測 > マイラップ**を選択し、OK ● LAPを押します。
2. OK ● LAPを押して、メニューの編集に入ります。▲/▼を押し、**距離**を選択し、OK ● LAPを押して確定します。
3. ▲/▼を押し、希望の距離を選択し、OK ● LAPを押して確定します。
4. ㊼■を押して、このメニューを終了します。

アラートを設定する

アラート機能により、デバイスは次の場合にアラートメッセージを表示します：

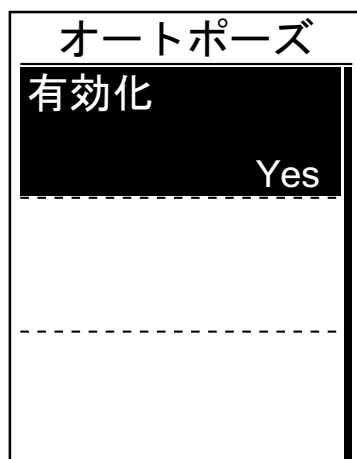
- ・心拍数があらかじめ設定された心拍数を超えたり、下回った場合。
- ・走行中あらかじめ設定した速度を超えたり、下回った場合。
- ・クランクのケイデンスがあらかじめ設定した回転数を超えたり、下回った場合。
- ・長時間ワークアウトにおいて特定の距離に達した場合。
- ・長時間ワークアウトにおいて特定の時間に達した場合。



1. 設定メニューで、▼を押し、**計測 > アラート**を選択し、OK ● LAPを押して、そのサブメニューに入ります。
2. **時間、距離、速度、心拍数**、または**ケイデンス**を選択して、OK ● LAPを押して、必要な項目を設定します。
3. ▲/▼を押し、希望の数値を設定し、OK ● LAPを押して確定します。

オートポーズ

信号機、横断歩道など、ルート沿いに多くの障害物がある場合、これは実際に記録されるデータに影響を与える可能性があります。この機能を有効にすると、移動を停止すると、時間と距離の計測を自動的に一時停止し、走行を再開すると計測も自動的に再開するので、データの精度を高めることができます。

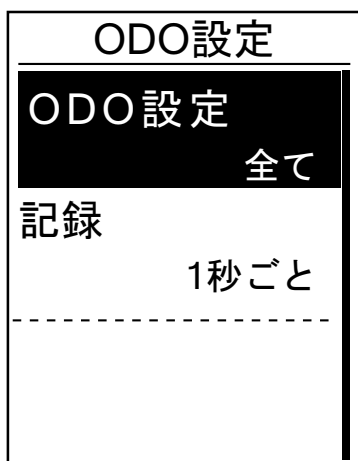


4. 設定メニューで、▼を押し、**計測 > オートポーズ**を選択し、OK ● LAPを押して、そのサブメニューに入ります。
5. **Yes**を選択し、機能を有効化します。
6. 右上の隅にあるボタンを押して、このメニューを終了します。

データ記録

データ記録機能により、積算距離計 (ODO) の設定や、より正確なデータを得るため、データ記録を 1 秒間隔にすることができます。

ODO を設定する

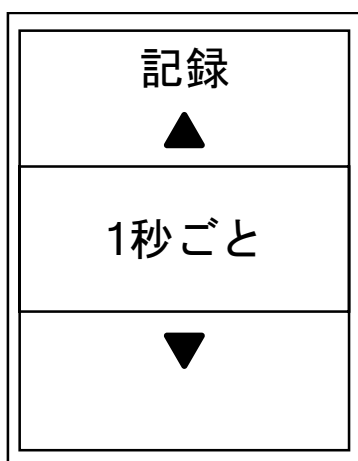


1. 設定メニューで、▼を押し、計測 > データ記録を選択し、OK ● LAPを押します。
2. ODO 設定を選択し、OK ● LAPを押して設定画面を開きます。
3. ▲ / ▼を押して、全てまたは記録済のみを選択し、OK ● LAPを押して確定します。

注： 全ては、積算距離計が、すべての走行の積算距離を表示することを意味します。
記録済のみは、記録された走行の積算距離のみを表示します。

注： ODO をリセットする場合は、[32 ページ:ODO をリセットする](#)を参照してください。

毎秒データ記録の設定



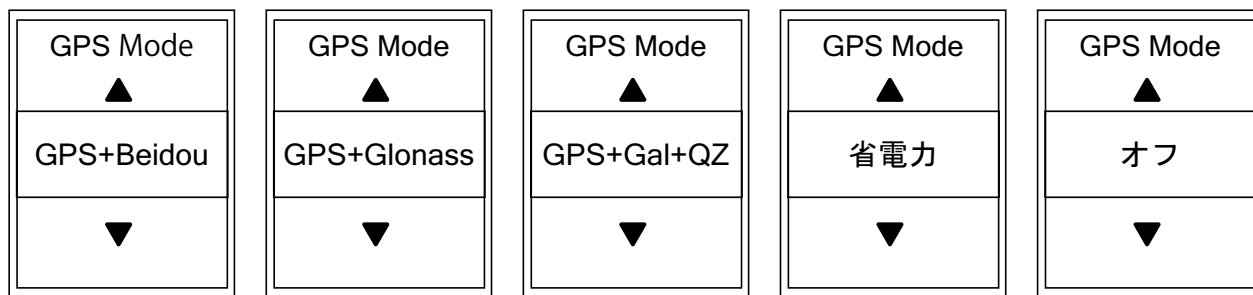
1. 設定メニューで、▼を押し、計測 > データ記録を選択し、OK ● LAPを押します。
2. ▼を押し、記録を選択し、OK ● LAPを押して設定画面を開きます。
3. ▲ / ▼を押して、1 秒ごとを選択し、OK ● LAPを押して確定します。
4. 5||■を押して、このメニューを終了します。

GPS システム

Rider 410 は GPS、GLONASS (ロシア)、BDS (中国)、QZSS (みちびき 日本)、Galileo (ヨーロッパ) を含むすべての GNSS (全地球衛星測位システム) をサポートしています。お住まいの地域に合わせて適切な GPS モードを選択することで、ニーズに合わせて精度を高めることができます。

別の衛星ナビゲーションシステムを選択する

この設定では、異なる適した衛星ナビゲーションシステムに切り替えることができます。



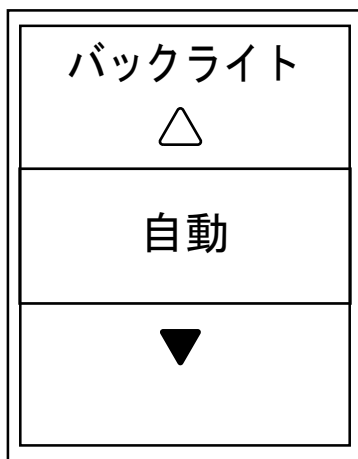
1. 設定メニューで▼を押し、次にOK ● LAPを押して、**GPS システム**を選択します。
2. OK ● LAPを押して **GPS Mode**に入ります。
3. GPS モードメニューでは▲/▼を押し希望の GPS モードを選択し、OK ● LAPを押して確定します。
 - GPS+Beidou: GPS + BeiDou 衛星ナビゲーションシステム。
2018 年 4 月までに、BeiDou はアジア太平洋地域でサービスの提供を開始します。あなたがこの地域にお住まいの場合には、最高の精度を得るためにこの組み合わせを選択してください。
 - GPS+Glonass: GPS + GLONASS
Glonass は全地球をカバーする第 2 の測位システムで、同等の精度を持ちます。あなたがアジア太平洋地域以外にお住まいの場合には、最高の精度を得るためにこの組み合わせを選択してください。
 - GPS+Gal+QZ: 上記の 2 つよりも消費電力が少なく、通常の使用には十分な精度を備えています。
 - 省電力: 良好な GPS 信号受信環境で使用するとバッテリー寿命が長くなりますが、精度は低くなります。
 - オフ: GPS 機能をオフにします。GPS 信号が利用できないとき、または GPS 情報が必要な場合 (室内使用など) この設定を選択して電力を節約します。
4. 〻■を押して、このメニューを終了します。

注: GLONASS または BDS を有効にすると、GPS、QZSS、Galileo 衛星ナビゲーションシステムも有効になります。

デバイス設定を変更する

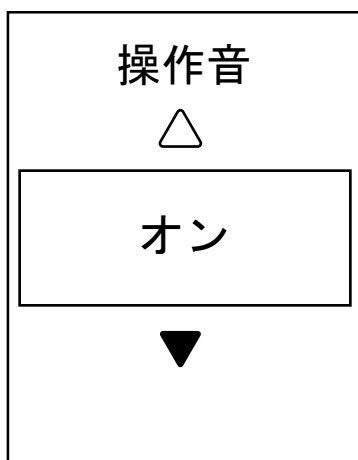
バックライト、操作音、通知音、時刻 / 単位、表示言語などのデバイス設定をカスタマイズすることができます。

バックライト



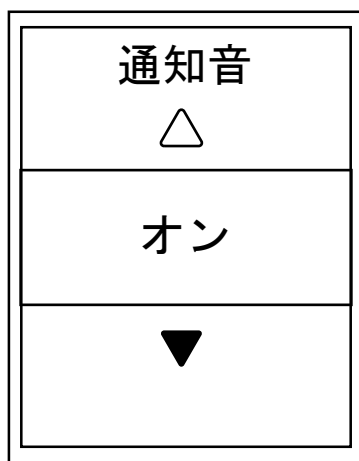
1. 設定メニューで、**一般 > デバイス > バックライト**を選択し、OK ● LAPを押します。
2. ▲ / ▼を押して、希望の設定を選択し、OK ● LAPを押して確定します。
3. ⏏を押して、このメニューを終了します。

操作音



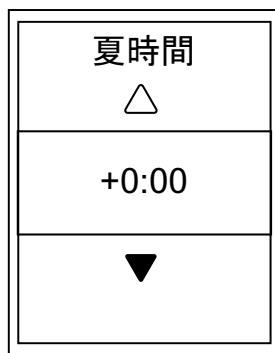
1. 設定メニューで、▼を押し、**一般 > デバイス > 操作音**を選択し、OK ● LAPを押します。
2. ▲ / ▼を押して、希望の設定を選択し、OK ● LAPを押して確定します。
3. ⏏を押して、このメニューを終了します。

通知音

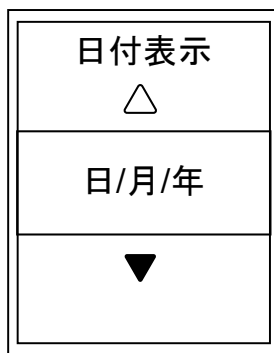


1. 設定メニューで▼を押し、一般>デバイス>通知音を選択し、を押します。
2. ▲/▼を押し、希望の設定を選択し、OK ● LAPを押して確定します。
3. 511を押して、このメニューを終了します。

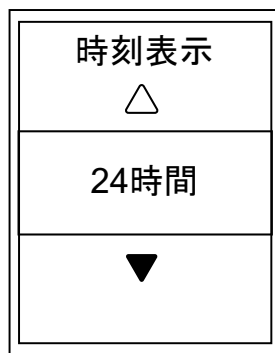
時刻 / 単位



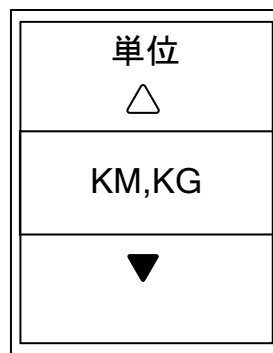
夏時間



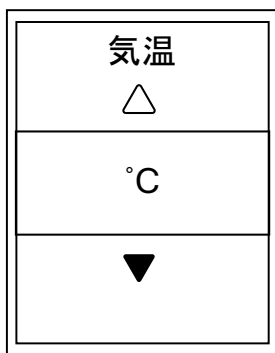
日付表示



時刻表示



単位

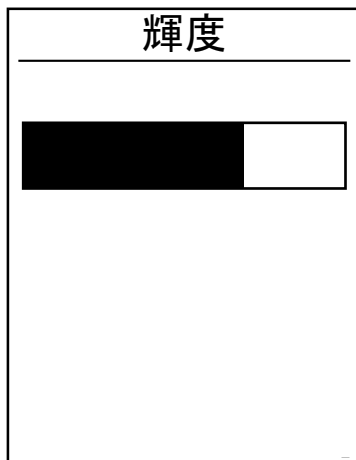


気温

1. 設定メニューで▼を押し、一般>デバイス>時刻 / 単位>夏時間、日付表示、時刻表示、単位、気温を選択し、OK ● LAPを押します。
2. ▲/▼を押し、希望の設定 / 形式を選択し、OK ● LAPを押して確定します。
3. 511を押して、このメニューを終了します。

輝度

デバイスの輝度を調整することができます。



1. 設定メニューで、▼を押し、一般 > デバイス > 輝度を選択し、OK ● LAPを押します。
2. ▲/▼を押して、希望の輝度に調整します。
3. ㊼■を押して、このメニューを終了します。

言語

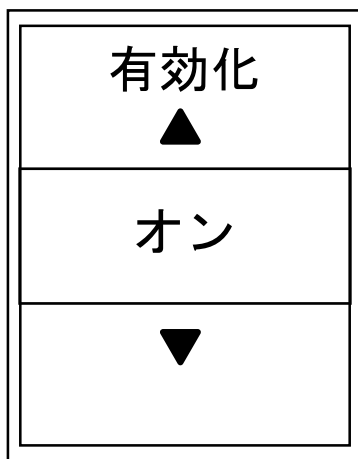


1. 設定メニューで、▼を押し、一般 > デバイス > 言語を選択し、OK ● LAPを押します。
2. ▲/▼を押して、希望の設定を選択し、OK ● LAPを押して確定します。
3. ㊼■を押して、このメニューを終了します。

Bluetooth

Rider410 と Bluetooth 対応スマートフォンをペアリングする前に、両方の Bluetooth 機能がオンになっていることを確認してください。

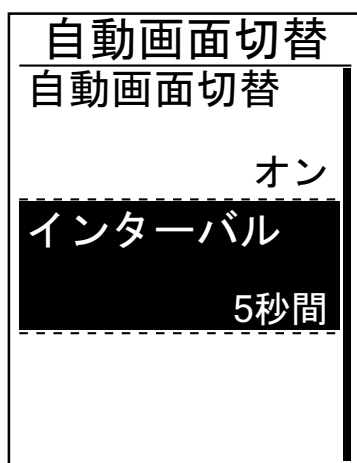
Bluetooth をオンにする



1. 設定メニューで ▼ を押し、**一般** > **Bluetooth** を選択し、OK ● LAP を押します。
2. ▲ / ▼ を押し、オンを選択し、OK ● LAP を押して確定します。
3. ⏪ を押して、このメニューを終了します。

自動画面切替を設定する

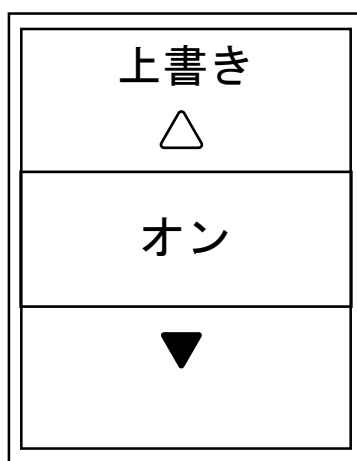
この機能が有効化されているとき、設定した間隔で自動的にページを切り替えます。



1. 設定メニューで▼を押し、**一般 > 自動画面切替**を選択し、OK ● LAPを押します。
2. ▼を押して、変更する設定を選択し、OK ● LAPを押して、そのサブメニューに入ります。
 - ・自動画面切替：自動切替を有効 / 無効にします。
 - ・インターバル：画面切替の間隔を設定します。
3. ▲ / ▼を押して、希望の設定を選択し、OK ● LAPを押して確定します。
4. ㊼■を押して、このメニューを終了します。

上書き保存モードを有効化する

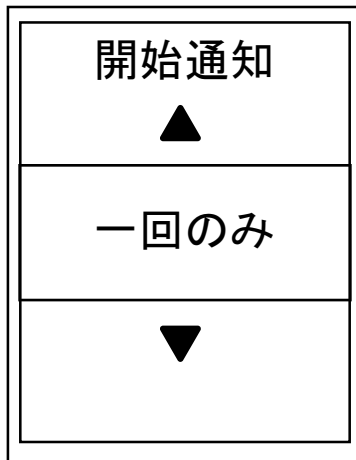
この機能が有効化されているとき、メモリストレージがいっぱいになると、デバイスは自動的に古い記録に上書きします。



1. 設定メニューで▼を押し、**一般 > 上書き保存**を選択し、OK ● LAPを押します。
2. OK ● LAPを押して、そのサブメニューに入り、▲ / ▼を押して、希望の設定を選択し、OK ● LAPを押して確定します。
3. ㊼■を押して、このメニューを終了します。

スタート・リマインダー

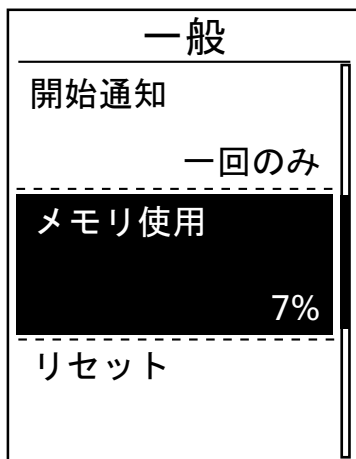
Rider410 が自転車の動きを検出すると、記録を行うかどうかを尋ねるリマインダーがポップアップ表示されます。リマインダーの回数などを設定することができます。



1. 設定メニューで▼を押し、**一般 > 開始通知**を選択し、OK ● LAPを押します。
2. ▼を押してそのサブメニューに入り、▲/▼を押して、希望の設定を調整し、OK ● LAPを押して確定します。
3. 右側を押して、このメニューを終了します。

メモリ使用量を見る

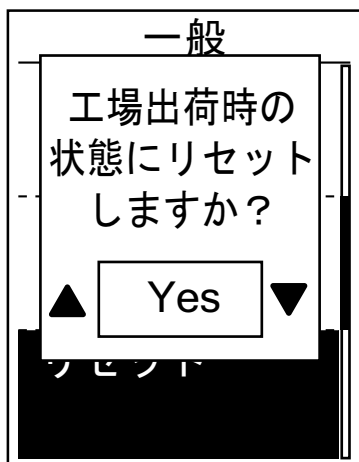
デバイスのストレージの状態を見ることができます。



1. 設定メニューで▼を押して、**一般 > メモリ使用**を選択します。ストレージの状態が画面上に表示されます。
2. 右側を押して、このメニューを終了します。

データをリセットする

Rider410 を工場出荷時の設定に復元することができます。



1. 設定メニューで、▼を押し、**一般 > リセット**を選択し、OK ● LAPを押します。
2. ▲ / ▼を押し「Yes」か「No」を選択し、OK ● LAPを押して確定します。

注： 工場出荷時リセット操作により、デバイスは工場出荷時設定に復元されます。すべてのルートとペアリングされたセンサーも削除されますが、追加したアカウントから UUID は削除されません。
UUID を削除するには、下記のリンクをクリックして、動画による手順を確認してください。
[Bryton アプリから UUID を削除する方法](#)

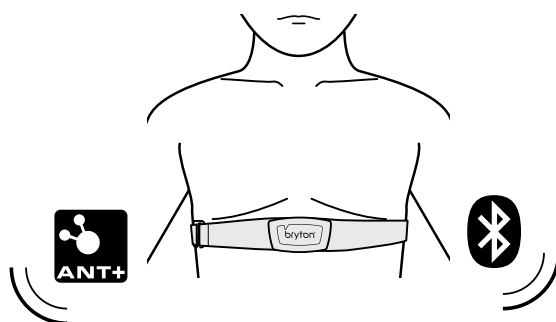
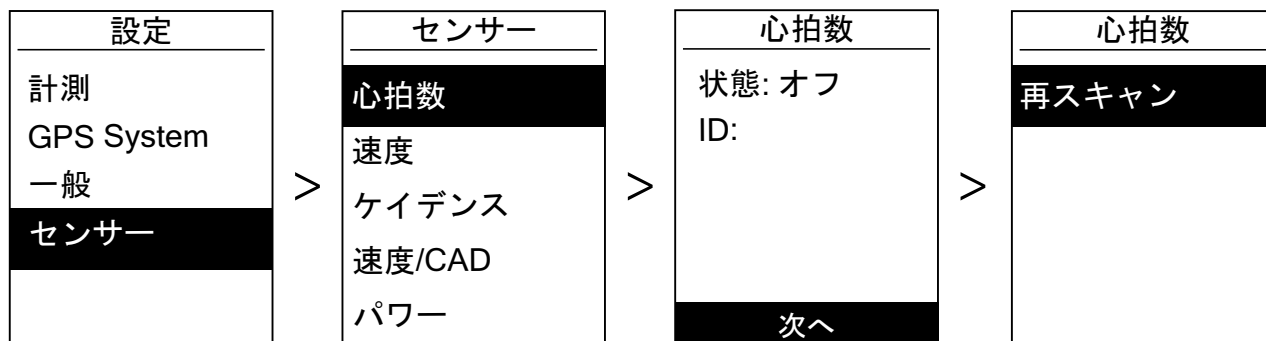
ファームウェアバージョンを見る

デバイスの現在のソフトウェアバージョンを見ることができます。

1. 設定メニューで▼を押し、**一般 > 仕様情報**を選択します。
2. OK ● LAPを押して確定します。現在のファームウェアバージョンが画面上に表示されます。
3. 〻■を押して、このメニューを終了します。

ANT+/ BLE センサー

Rider 410 は ANT+ と BLE センサーの両方に対応しています。機能の有効化 / 無効化、またはデバイスのセンサーの再スキャンなど、それぞれのセンサー設定をカスタマイズすることができます。



ANT+ センサー

または

BLE センサー

心拍数
状態: オン
タイプ: ANT+
ID XXXXXXXXXX
次へ

心拍数
状態: オン
タイプ: BT
Bryton HR XXXX
次へ

1. 設定メニューで▼を押して**センサー**を選択し、OK ● LAPを押して確定します。
2. ▼を押して、**心拍数**、**速度**、**ケイデンス**、**速度 / CAD** または **パワーメーター** を選択し、OK ● LAPを押して選択を確定します。
3. はじめに Bryton スマートセンサーを取り付けてから、クランクとホイールを数回回転させる、もしくは心拍ベルトを装着して、Bryton スマートセンサーを起動させた状態でセンサーとデバイスをペアリングしてください。
4. OK ● LAPを押してサブメニューに入ります。▼を押して希望の設定を選択し、OK ● LAPを押して確定します。

- **再スキャン**: デバイスとペアリングするセンサーを検出するために再スキャンします。
- **オン / オフ**: センサーを有効 / 無効にします。

5. 〻を押して、このメニューを終了します。

注:

- センサーの取り付けは [40 ページ -41 ページ](#)を参照してください。
- スピードセンサー / ケイデンスセンサー / ハートレートセンサー / パワーメーターをペアリングしている間、5m 以内に同様の他機器がないことを確認してください。
- Bryton スマートセンサーは起動中のみペアリング可能で、10 分間使用しないと節電のためスリープモードに入ります。
- 心拍数モニターをペアリングすると、♥心拍アイコンがメイン画面に表示されます。ケイデンスセンサーをペアリングすると、ケイデンスセンサーアイコンがメイン画面に表示されます。
- ペアリング後、お使いの Bryton デバイスはセンサー起動ごとに自動的に Bryton スマートセンサーに接続します。

注:

Rider 410 は、2 台の自転車を登録できます。各プロフィールには、それぞれのセンサー設定があります。

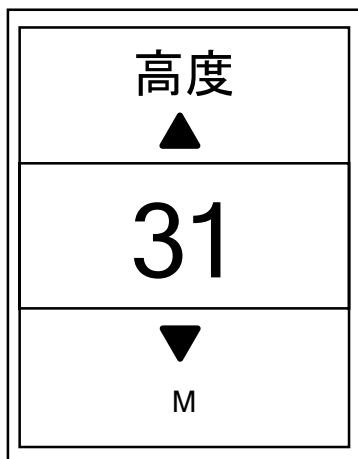
自転車を選択し、メインメニューでライドを選択すると、準備完了です。

自転車を選択する方法については、[31 ページ](#)を参照してください。

高度

現在の場所と他の 4 つの場所に対する高度登録を行うことができます。

現在地の高度

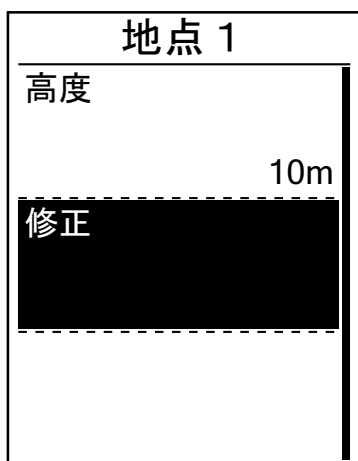


1. 設定メニューで、▼を押し、高度 > 高度 を選択し、OK ● LAPを押します。
2. ▲/▼を押し、希望の高度を選択し、OK ● LAPを押して、設定を確定します。
3. 〻■を押して、このメニューを終了します。

注： 現在地の高度が調整されると、メーター画面の高度も変更されます。

その他の場所の高度

普段計測を開始する地点の高度を登録しておく、スタート前の高度の修正が簡単に行えます。



1. 設定メニューで ▼を押し、高度 > 地点 1、地点 2、地点 3、地点 4、または地点 5 を選択し、OK ● LAPを押します。
2. 高度を設定するには、▼を押し、高度を選択し、OK ● LAPを押して確定します。
3. ▲/▼を押し、希望の高度を選択し、OK ● LAPを押して、設定を確定します。
4. 設定した高度に修正するには、▼を押し、修正を選択し、OK ● LAPを押して確定します。
5. 〻■を押して、このメニューを終了します。

ユーザーのプロフィール設定

ユーザーの情報を設定・変更することができます。

ユーザー	
性別	男性
生年月日	1982/01/01
身長	177 cm

1. 設定メニューから**プロフィール** > **ユーザー**を選択し、OK ● LAPを押します。
2. 「分析に影響することがあります。正しいプロフィールを入力してください」というメッセージがポップアップされます。このメッセージを読んだ後で、OK ● LAPを押して確認します。
3. ▼を押して設定・変更する項目を選択し、OK ● LAPを押して、そのサブメニューに入ります。
 - ・ 性別：性別を選択します。
 - ・ 生年月日：生年月日を設定します。
 - ・ 身長：身長を設定します。
 - ・ 体重：体重を設定します。
 - ・ 最大心拍数：最大心拍数を設定します。
 - ・ LTHR：乳酸閾値心拍数を設定します。
 - ・ FTP：有効出力閾値を設定します。
 - ・ MAP：最大有酸素パワーを設定します。
4. ▲ / ▼を押して希望の項目を選択し、OK ● LAPを押して確定します。
5. 511■を押して、このメニューを終了します。

注： 分析に影響する可能性があるため、正しい個人情報を入力してください。

自転車のプロフィール設定

自転車の情報を設定、変更することができます。

自転車1	
速度信号源	
重量	13kg
ホイール	1700mm

1. 設定メニューで▼を押し、プロフィール> 自転車> 自転車 1 または自転車 2 を選択し、OK ● LAPを押します。
2. ▼を押して変更する設定を選択し、OK ● LAPを押して、そのサブメニューに入ります。
 - ・ 速度信号源: 速度信号源の優先度を設定します。
 - ・ 重量: 自転車の重量を設定します。
 - ・ タイヤ周長: 自転車のタイヤ周長を設定します。
 - ・ 有効化: 選択して自転車を有効化します。
3. ▲/▼を押して希望の設定を調整し、OK ● LAPを押して確定します。
4. 右矢印を押して、このメニューを終了します。

注: タイヤ周長サイズの詳細については、「タイヤサイズと周長」(42 ページ)を参照してください。

自転車のプロフィールを見る

自転車1	
Trip 1	1033km
Trip 2	0km
走行時間	89:23:28

1. 設定メニューで▼を押し、プロフィール> 自転車> 概要を選択し、OK ● LAPを押します。
2. ▼を押して、希望の自転車を選択し、OK ● LAPを押して確定します。
3. ▼を押して、選択した自転車の詳細なデータを見ることができます。
4. 右矢印を押して、このメニューを終了します。

積算距離計 (ODO) を修正する



1. 設定メニューで▼を押し、プロフィール>自転車>概要を選択し、OK ● LAPを押します。
2. ▼を押し、自転車 1+2 を選択し、OK ● LAPを押して確定します。
3. OK ● LAPを押して、ODO 設定ページに入ります。
4. ▲/▼を押して、ODO を調整し、OK ● LAPを押して確定します。
5. 右矢印を押して、このメニューを終了します。

注： より速く数値を変更したい場合は、▲/▼を長押しします。

ODO をリセットする

Trip1、Trip2 および積算距離計の距離をリセットすることができます。



1. 設定メニューで▼を押し、プロフィール>自転車>概要を選択し、OK ● LAPを押します。
2. ▼を押して希望の自転車を選択し、OK ● LAPを押します。
3. ▼を押して、Trip1 または Trip2 を選択し、OK ● LAP を押して確定します。
自転車 1+2 を選択している場合は、ODO を選択してください。
4. 「リセットしますか?」というメッセージが、デバイス上にポップアップ表示されます。
▼を押し、「Yes」を選択し、OK ● LAPを押して確定する、または、▲/▼を押して、ODO を希望の数字に設定します。
5. 右矢印を押して、このメニューを終了します。

注： Trip1、Trip2 は、リセットするまでの間記録された積算走行距離を意味します。これらは、2 つの別々の距離測定です。Trip1 または Trip2 を使って、毎週の合計距離や月間の合計距離を記録できます。

Bryton アプリの詳細設定

Rider 410 と Bryton モバイルアプリをペアリング後、グリッドや通知の設定、高度補正にアクセスできます。

グリッド設定

データページを手動でカスタマイズし、オートポーズのオン / オフ、データ記録の設定が可能です。

1. Rider 410 と Bryton モバイルアプリのペアリング
 - a. 設定 > 一般 > Bluetooth に進み、Rider 410 の Bluetooth をオンにします。
 - b. お使いのスマートフォンの「設定 > Bluetooth」に進み、Bluetooth を有効にします。
 - c. Bryton モバイルアプリを開き、「設定 > ユーザー設定 > デバイスマネージャー」をタップします。
 - d. 「+」をタップして、「Bluetooth 4.0」を選択します。
 - e. 「+」を押して、デバイスを選択して追加します。
 - f. 「ペア」をタップして、デバイスとスマートフォンをペアリングします。(iOS スマートフォンのみ)
 - g. 「終了」をタップして、ペアリングを完了します。
2. データページのカスタマイズ
 - a. Bryton モバイルアプリで「設定 > ユーザー設定 > グリッド設定」をタップします。
 - b. 「OK」をタップして、Rider 410 への接続を確認します。
 - c. 個別にカスタマイズする場合は「」をタップして「設定」の中の「表示画面」で「マニュアル」を選択します。
デフォルトのままにしたい場合は、「自動」を選択してください。
 - d. 左または右をタップして、表示させる項目数を変更します。
 - e. 1、2、3、4、5 をタップして、異なるデータページに切り替えます。
 - f. データグリッドをタップして、表示項目を変更します。
3. スマートポーズのオン / オフ
スマートポーズをオン / オフするには、[スマートポーズ] をタップします。
4. データ記録設定
[データ記録] をタップして、希望の設定を行います。
5. Rider 410 に新しい設定を同期する
左上の「<」をタップして、「SYNC」を選択し、新しい設定を同期します。

注:

- データグリッドをデフォルトに戻すには、に進み、「表示画面」をタップします。「初期設定値に戻しますか?」のメッセージが表示されたら「はい」をタップして確定します。

高度補正

Bryton モバイルアプリはインターネットに接続して高度情報を提供し、直接補正します。手動での高度変更も可能です。

1. Rider 410 と Bryton モバイルアプリのペアリング
 - a. 設定 > 全般 > Bluetooth に進み、Rider 410 の Bluetooth をオンにします。
 - b. お使いのスマートフォンの「設定 > Bluetooth」に進み、Bluetooth を有効にします。
 - c. Bryton モバイルアプリを開き、「設定 > ユーザー設定 > デバイスマネージャー」をタップします。
 - d. 「+」をタップして、「Bluetooth 4.0」を選択します。
 - e. 「+」を押して、デバイスを選択して追加します。
 - f. 「ペア」をタップして、デバイスとスマートフォンをペアリングします。(iOS スマートフォンのみ)
 - g. 「終了」をタップして、ペアリングを完了します。
2. 高度補正
 - a. Bryton モバイルアプリで「高度の補正」をタップします。
 - b. 「許可」をタップして、Bryton モバイルアプリが現在位置の高度情報を使用できるようにします。
 - c. Bryton モバイルは現在地の高度を表示します。▲▼を押して手動で変更するか、タップして手動で数値を入力することもできます。
 - d. 「補正」をタップして、確定します。
 - e. Bryton モバイルアプリは、利用可能なデバイスをスキャンします。「はい」をタップして Rider 410 に接続します。
 - f. 「OK」をタップして、お使いのデバイスの高度データを補正します。
 - g. 「高度の補正に成功しました。」と表示されます。「OK」を押して終了します。

通知

Bluetooth Smart ワイヤレステクノロジーを使用して、互換性のあるスマートフォンと Rider 410 をペアリングした後は、Rider 410 で通話着信、SMS、電子メール通知を受信できます。

1. スマートフォンと Rider410 をペアリングする (iOS の場合)
 - a. 設定 > 全般 > Bluetooth に進み、Rider 410 の Bluetooth をオンにします。
 - b. お使いのスマートフォンの「設定 > Bluetooth」に進み、Bluetooth を有効にします。
 - c. Bryton モバイルアプリを開き、「設定 > ユーザー設定 > デバイスマネージャー」をタップします。
 - d. 「+」をタップして、「Bluetooth 4.0」を選択します。
 - e. 「+」を押して、デバイスを選択して追加します。
 - f. 「OK」をタップして、デバイスとスマートフォンをペアリングします。
 - g. 「終了」をタップして、ペアリングを完了します。

注:

- 通知が機能しない場合には、お使いの電話の「設定 > 通知」に進み、互換性のあるメッセージとメールアプリで通知を許可しているかどうかを確認するか、またはソーシャルアプリケーションを開き、アプリケーション設定で通知をオンにしているかどうかを確認してください。

1. スマートフォンと Rider410 をペアリングする (Android の場合)
 - a. 設定 > 全般 > Bluetooth に進み、Rider 410 の Bluetooth をオンにします。
 - b. お使いのスマートフォンの「設定 > Bluetooth」に進み、Bluetooth を有効にします。
 - c. Bryton モバイルアプリを開き、「設定 > ユーザー設定 > デバイスマネージャー」をタップします。
 - d. 「+」をタップして、「Bluetooth 4.0」を選択します。
 - e. 「+」を押して、デバイスを選択して追加します。
 - f. 「終了」をタップして、ペアリングを完了します。
2. 通知アクセスを許可する
 - a. 「設定 > ユーザー設定 > 通知」をタップします。
 - b. 「OK」をタップして、Bryton アプリの通知アクセスを許可する設定を開きます。
 - c. 「Bryton」をタップして「OK」を選択し、Bryton の通知アクセスを許可します。
 - d. 通知設定に戻ります。
 - e. 各項目をタップして着信通話、テキストメッセージ、電子メールを選択し、有効にします。

付録

仕様

Rider 410

アイテム	説明
ディスプレイ	2.3 インチ FSTN ポジティブ半透過型ドットマトリックス LCD
サイズ	83.9 x 53.7 x 18.2 mm
重量	71g
動作温度	-10°C ~ 60°C
バッテリー充電温度	0°C ~ 40°C
バッテリー	リチウムポリマー充電式バッテリー
バッテリー稼働時間	屋外で 35 時間
ANT+™	認定されたワイヤレス ANT+ 接続が特徴です。互換性のある製品については、 www.thisisant.com/directory をご覧ください。 
GNSS	高感度 GNSS レシーバーチップ (搭載内蔵式アンテナ)
BLE スマート	Bluetooth スマートワイヤレステクノロジー (内蔵アンテナ)
防水性	最大水深 1 m、最大 30 分間耐水 (IPX7)
気圧高度計	気圧高度計搭載

スマートスピードセンサー

アイテム	説明
サイズ	36.9 x 34.8 x 8.1 mm
重量	6 g
防水性	最大水深 1 m、最大 30 分間耐水 (IPX7)
伝送距離	3 m
バッテリー稼働時間	最大 1 年間
動作温度	-10°C ~ 60°C
無線周波数 / プロトコル	2.4GHz / Bluetooth 4.0 と Dynastream ANT+ sport 無線通信通信プロトコル

注:

センサーの接触が不十分だったり、電氣的・磁氣的干渉の影響、送信機との距離によっては、精度が低下することがあります。
 磁氣的干渉を避けるためには、取り付け位置の変更、チェーンの清掃や交換をおすすめします。

スマートケイデンスセンサー

アイテム	説明
サイズ	36.9 x 31.6 x 8.1 mm
重量	6 g
防水性	最大水深 1 m、最大 30 分間耐水 (IPX7)
伝送距離	3 m
バッテリー稼働時間	最大 1 年間
動作温度	-10° C ~ 60° C
無線周波数 / プロトコル	2.4GHz / Bluetooth 4.0 と Dynastream ANT+ sport 無線通信通信プロトコル

注:

センサーの接触が不十分だったり、電氣的・磁氣的干渉の影響、送信機との距離によっては、精度が低下することがあります。

スマート心拍数モニタ

アイテム	説明
サイズ	63 x 34.3 x 15 mm
重量	14.5 g (センサー) / 31.5 g (ストラップ)
防水性	最大水深 1m、最大 30 分間耐水。(IPX7)
伝送距離	3 m
バッテリー稼働時間	最大 2 年間
動作温度	0° C ~ 50° C
無線周波数 / プロトコル	2.4GHz / Bluetooth 4.0 と Dynastream ANT+ sport 無線通信通信プロトコル

注:

センサーの接触が不十分だったり、電氣的・磁氣的干渉の影響、送信機との距離によっては、精度が低下することがあります。

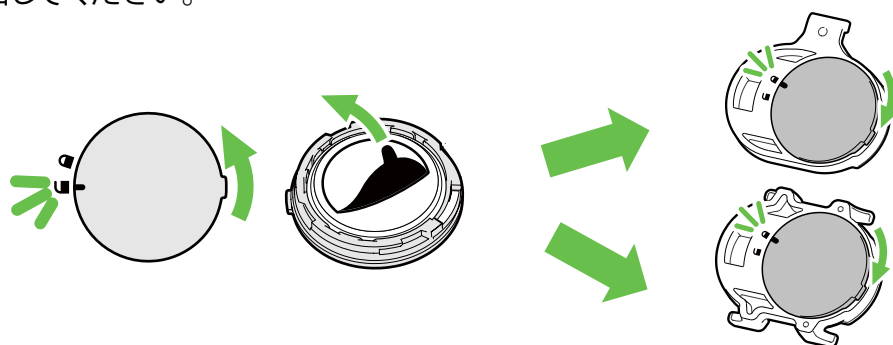
バッテリーに関する情報

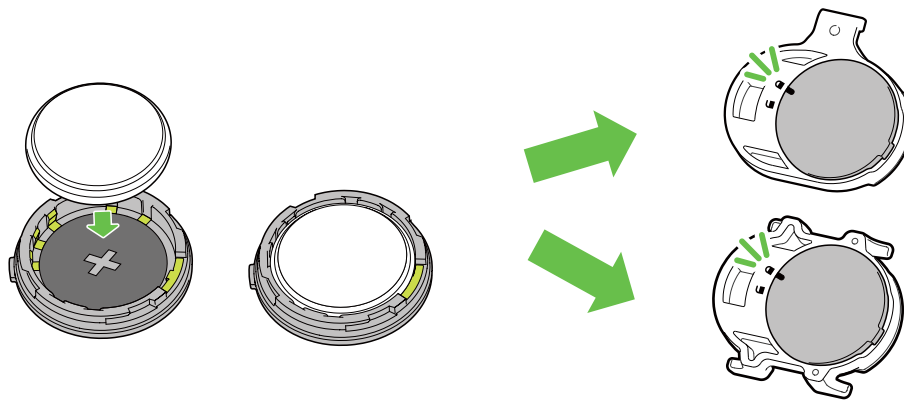
スマートスピードセンサーとスマートケイデンスセンサー

両方のセンサーとも、交換可能な CR2032 電池を使用しています。

センサーを使用する前に:

1. センサーの裏側に円形のバッテリーカバーがあります。
2. 指で押しながら、カバーのインジケーターがロック解除アイコン (🔓) の位置にくるまで反時計回りに回してください。
3. カバーとバッテリーのタブを取り外します。
4. 指で押しながら、カバーのインジケーターがロックアイコン (🔒) の位置にくるまで時計回りに回してください。





バッテリーを交換する：

1. センサーの裏側に円形のバッテリーカバーがあります。
2. 指で押しながら、カバーのインジケーターがロック解除アイコン (🔓) の位置にくるまで反時計回りに回してください。
3. バッテリーを取り外し、新しいバッテリーをプラスのコネクターを先にバッテリー室に挿入します。
4. 正のコネクタを先に新しいバッテリーチャンバに挿入します。
指で押しながら、カバーのインジケーターがロックアイコン (🔒) の位置にくるまで時計回りに回してください。

注：

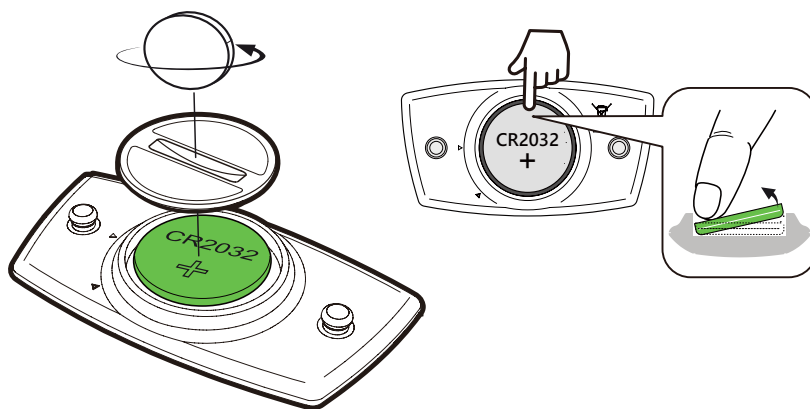
- ・センサーの電力が低下している場合、データページのケイデンスやスピードの値が点滅します。
- ・新しいバッテリーを取り付けるとき、バッテリーが最初にプラスのコネクターに配置されていない場合、プラスのコネクターは簡単に変形し故障します。
- ・カバーの O リングパッキングを損傷したり、なくしたりしないように注意してください。
- ・使用済みバッテリーを処分する際は、地方自治体の条例に従ってください。

スマートハートレートセンサー

ハートレートセンサーには、交換可能な CR2032 電池を使用しています。

バッテリーを交換する：

1. スマートハートレートセンサーの背面に円形のバッテリーカバーがあります。
2. カバーの矢印が " 開く " の位置に来るまで、硬貨を使ってカバーを反時計回りに回します。
3. カバーとバッテリーのタブを取り外します。
4. プラス側を上に向けて新しいバッテリーを挿入し、軽く押します。
5. カバーの矢印が " 閉じる " の位置にくるまで、硬貨を使ってカバーを時計回りに回します。

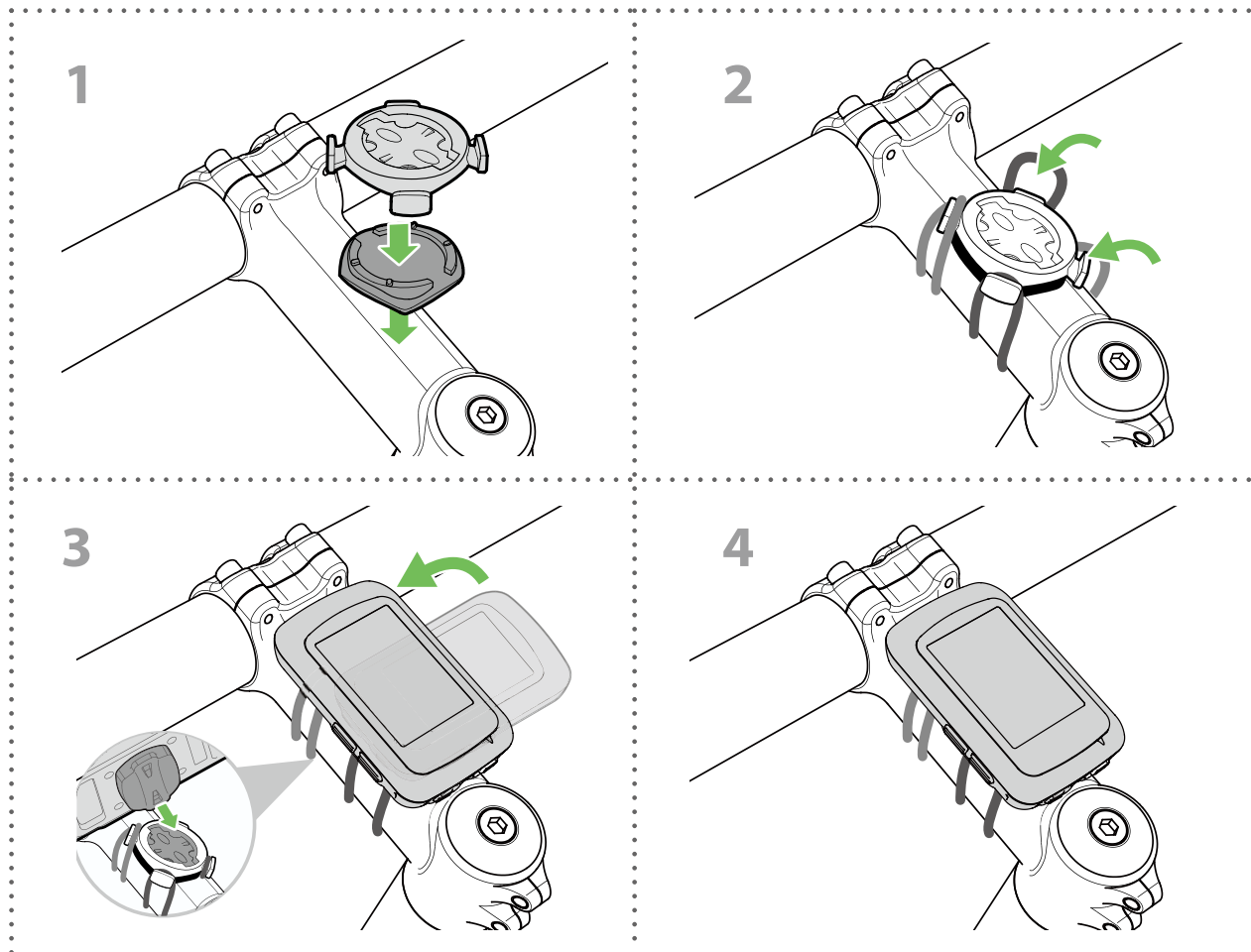


注：

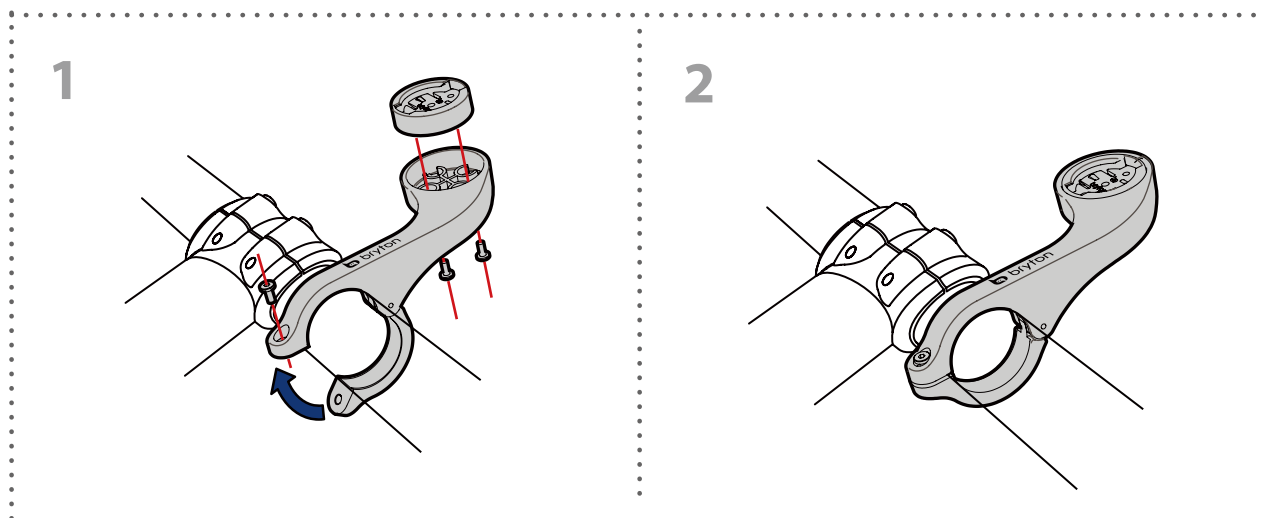
- ・心拍数センサーの電力が低下している場合、データページの心拍数の値が点滅します。
- ・O リングパッキングを損傷したり、なくしたりしないように注意してください。
- ・使用済みバッテリーを処分する際は、地方自治体の条例に従ってください。

Rider410 を取り付ける

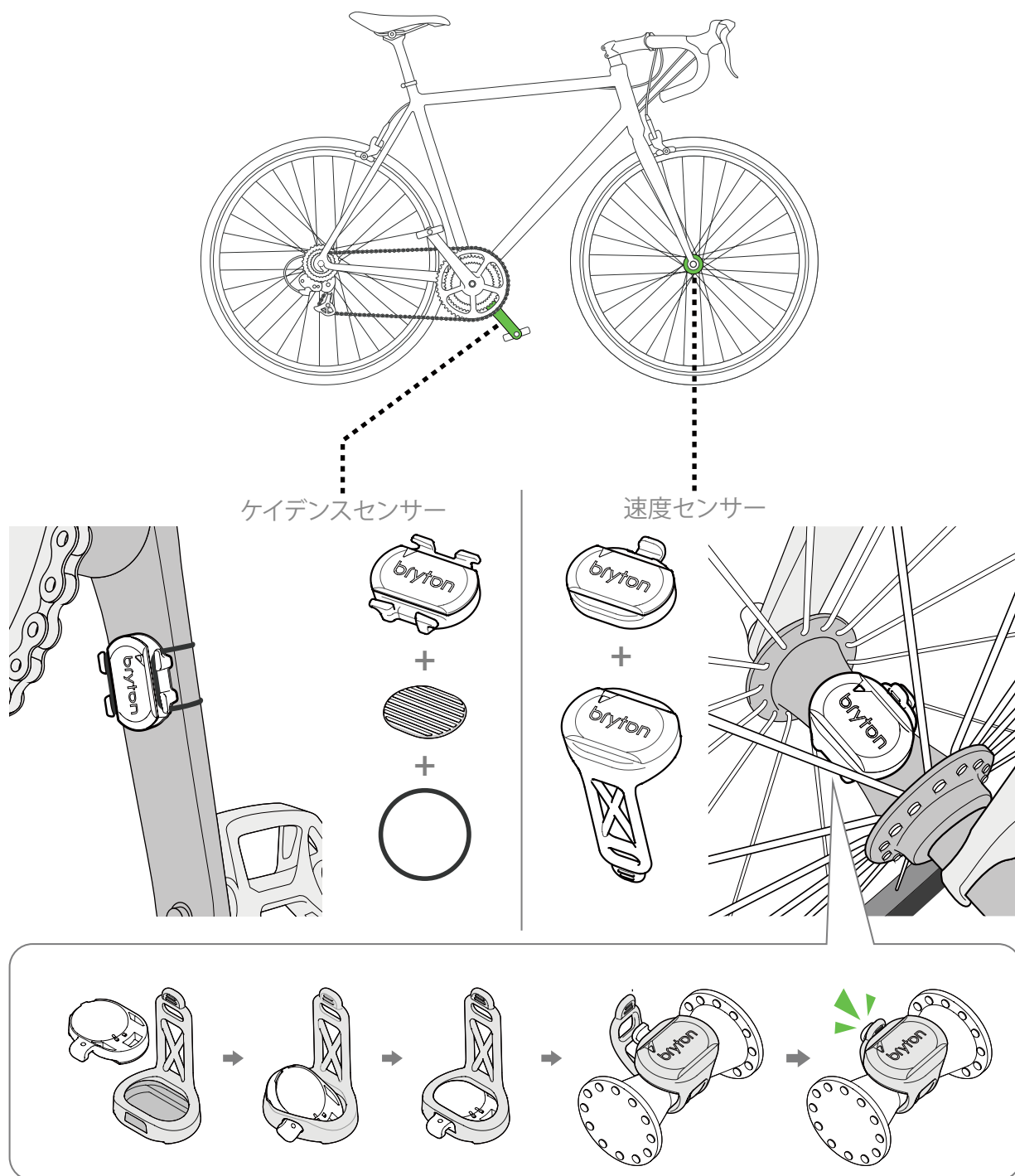
バイクマウントを使って Rider410 を取り付ける



F- マウントを使って Rider410 を取り付ける(オプション)



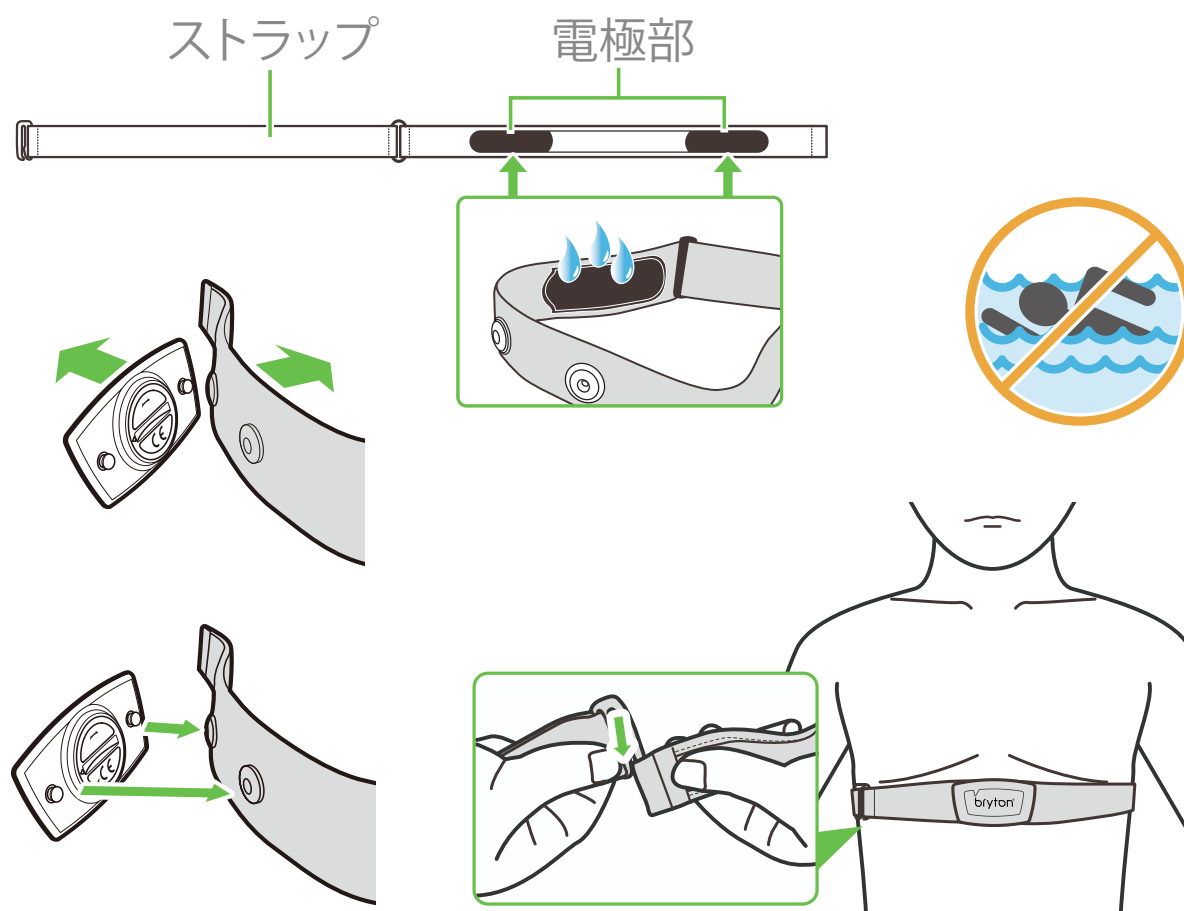
スピードセンサー / ケイデンス / デュアルセンサーを取り付ける(オプション)



注:

- センサーが起動すると、LED が 2 回点滅します。ペアリングするためにペダルを回し続けると、LED が点滅し続けます。約 15 回点滅した後、点滅が停止します。10 分間使用しないと、センサーはスリープモードに入り、バッテリーを節約します。センサーが動作中にペアリングを完了してください。

スマートハートレートセンサーを取り付ける(オプション)



注:

- 気温が低い日は、心拍計の温度が下がり過ぎないように、適切な衣類を着用してください。
- ベルトは、肌の上に直に着用してください。
- センサー位置を体の中間部分に調整します(胸のわずかに下で着用します)。センサーに表示される Bryton ロゴが上を向くように取り付けてください。運動中に緩まないように、ストラップをしっかり締め付けてください。
- センサーを検出できない場合、または読み取り値が異常な場合、5 分間ウォームアップしてください。
- 心拍計を一定時間使用しない場合、心拍計からセンサーを取り外してください。

注:

不適切なバッテリーと交換すると、爆発の原因となります。新しいバッテリーと交換するとき、同梱されていたバッテリーと同じものまたはメーカーが指定する類似のバッテリーのみを使用してください。使用済みバッテリーの廃棄は、地方自治体の規制に従って実施する必要があります。



環境を保護するため、廃棄バッテリーはリサイクルまたは特別な廃棄用に個別に回収される必要があります。

タイヤサイズと周長

タイヤサイズはタイヤの側面に表示されています。

ホイールサイズ	長さ (mm)
12x1.75	935
12x1.95	940
14x1.50	1020
14x1.75	1055
16x1.50	1185
16x1.75	1195
16x2.00	1245
16x1-1/8	1290
16xl-3/8	1300
17x1-1/4	1340
18x1.50	1340
18x1.75	1350
20x1.25	1450
20x1.35	1460
20x1.50	1490
20x1.75	1515
20x1.95	1565
20x1-1/8	1545
20xl-3/8	1615
22xl-3/8	1770
22x1-1/2	1785
24x1.75	1890
24x2.00	1925
24x2.125	1965
24x1(520)	1753
24x3/4 チューブラー	1785
24x1-1/8	1795
24x1-1/4	1905
26x1(559)	1913
26x1.25	1950
26x1.40	2005
26x1.50	2010
26x1.75	2023
26x1.95	2050
26x2.10	2068
26x2.125	2070
26x2.35	2083

ホイールサイズ	長さ (mm)
26x3.00	2170
26x1-1/8	1970
26xl-3/8	2068
26x1-1/2	2100
650C チューブラー 26x7/8	1920
650x20C	1938
650x23C	1944
650x25C 26x1(571)	1952
650x38A	2125
650x38B	2105
27x1(630)	2145
27x1-1/8	2155
27x1-1/4	2161
27xl-3/8	2169
27.5x1.50	2079
27.5x2.1	2148
27.5x2.25	2182
700x18C	2070
700x19C	2080
700x20C	2086
700x23C	2096
700x25C	2105
700x28C	2136
700x30C	2146
700x32C	2155
700C チューブラー	2130
700x35C	2168
700x38C	2180
700x40C	2200
700x42C	2224
700x44C	2235
700x45C	2242
700x47C	2268
29x2.1	2288
29x2.2	2298
29x2.3	2326

Rider410 の基本的なお手入れ

デバイスをよく手入れすることで、デバイスが損傷するリスクが減少します。

- デバイスを落としたり、強い衝撃を与えないでください。
- デバイスを極端な温度や過度の湿気にさらさないでください。
- 画面の表面は傷が付きやすくなっています。市販の画面にプロテクターを使用して保護することをおすすめします。
- 柔らかい布に希釈された中性洗剤を湿らせて、デバイスを洗浄します。
- デバイスの分解や修理を試みたり、変更を加えたりしないでください。そのような試みをする、保証は適応外となります。

データフィールド

カテゴリー	表示データ	表示データの内容
エネルギー	カロリー	総消費カロリー
	キロジュール	現在のアクティビティの累積パワー出力(キロジュール)
高度	高度	高度
	最大高度	最大高度
	登坂高度	上り獲得標高
	下降高度	下り獲得標高
	勾配	勾配
	登坂距離	登坂距離
	下降距離	下降距離
距離	距離	現在のアクティビティでの走行距離。
	走行距離計	リセットするまでの累積合計距離。
	ラップ距離	現在のラップでの走行距離。
	LLapDist.	直近のラップでの走行距離。
	走行 1/ 走行 2	リセットするまでに記録された累積走行距離。 これは別の 2 つの走行計測です。走行 1 または走行 2 を使用して、例えば、走行 1 で週単位の合計距離を記録し、走行 2 で月単位の合計距離を記録できます。
速度	速度	速度
	平均速度	平均速度
	最高速度	最高速度
	LapAvgSpd	ラップ平均速度
	LapMaxSpd	ラップ最大速度
	LLapAvgSpd	最終ラップ平均速度
現在時刻	現在時刻	時刻
	走行時間	走行時間
	経過時間	経過時間
	日の出時刻	日の出時刻
	日没時刻	日没時刻
	ラップタイム	ラップタイム
	LLapTime	最終ラップ時間
	ラップ数	ラップ数
ケイデンス	ケイデンス	ケイデンス
	平均 CAD	平均ケイデンス
	最高 CAD	最大ケイデンス
	LapAvgCad	ラップ平均ケイデンス
	LLapAvCad	最終ラップ平均ケイデンス

カテゴリー	表示データ	表示データの内容
心拍数	心拍数	1 分あたりの心拍数。これは、デバイスへの互換性のある心拍数センサーのペアリング接続を必要とします。
	平均心拍数	平均心拍数
	最大心拍数	最大心拍数
	MHR %	最大心拍率 (最大心拍数に対する現在の心拍数の割合) 最大心拍数は、1 分間で到達できる最大の心拍数です。(MHR と最大心拍数は異なります。最大心拍数はユーザープロフィールで設定する必要があります)。
	LTHR %	乳酸閾値心拍率 (乳酸閾値心拍数に対する現在の心拍数の割合)。LTHR とは、血中の乳酸濃度が指数関数的に上昇する、激しい運動中の平均心拍数です。(乳酸閾値心拍数はユーザープロフィールで設定する必要があります)。
	MHR ゾーン	最大心拍数に基づく心拍ゾーン
	LTHR ゾーン	乳酸閾値に基づく心拍ゾーン
	LapAvgHR	ラップ平均心拍数
	LLapAvgHR	最終ラップ平均心拍数
	ラップ MHR%	ラップ平均最大心拍率 (最大心拍数に対するラップ平均心拍数の割合)
	ラップ LTHR%	ラップ平均最大乳酸閾値心拍率 (乳酸閾値心拍数に対するラップ平均心拍数の割合)
温度	温度。	気温 / 現在の気温。
出力	出力	パワー / 現在のパワー
	平均出力	平均パワー
	最大出力	最大パワー
	LapAvgPw	ラップ平均パワー
	LapMaxPw	ラップ最大パワー
	3 秒出力	3 秒間平均パワー
	10 秒出力	10 秒間平均パワー
	30 秒出力	30 秒間平均パワー
	NP(標準化パワー)	標準パワー 変動が大きい外的要因 (坂、風など) を考慮して運動強度を指標として数値化したもの
	TSS (トレーニングストレススコア)	トレーニングストレススコア IF (強度係数) とトレーニング時間をスコア表示し、トレーニングの質・量を考慮してトレーニングの負荷 (ストレス) を数値化したもの
	IF (強度係数)	強度係数 FTP に対する NP の比率 トレーニング中の時間経過による変化、個人の能力差を考慮して運動強度を指標として数値化したもの。
	SP(比出力)	W/kg で表示される単位重量あたりの出力
	FTP ゾーン	FTP ゾーン (FTP=1 時間継続して出力できる最大パワー値)

カテゴリー	表示データ	表示データの内容
出力	MAP ゾーン	最大有酸素パワーゾーン
	MAP%	最大有酸素パワー率(最大有酸素パワーに対する現在の割合)
	FTP%	FTP 率(最大 FTP に対する現在の FTP の割合)
	Lap NP	ラップ標準パワー
	LLapAvgPw	ラップ平均パワー
	LlapMaxPw	ラップ最大パワー
ペダル 分析	CurPB-LR	現在の左右パワーバランス
	AvgPB-LR	平均左右のパワーバランス
	CurTE-LR	現在の左右トルク
	MaxTE-LR	最大左右トルク
	AvgTE-LR	平均左右トルク
	CurPS-LR	現在の左右ペダリング効率
	MaxPS-LR	最大左右ペダリング効率
	AvgPS-LR	平均左右ペダリング効率