



bryton®



Rider  
40

Bedienungsanleitung





## Inhalt

<b>Erste Schritte.....</b>	<b>4</b>	OVI speichern .....	18
Ihr Rider 40 .....	4	Verlaufsliste.....	18
Zubehör .....	5	<b>Stoppuhr .....</b>	<b>19</b>
Rider 40 ein- und ausschalten....	5	Countdown .....	19
Rider 40 rücksetzen .....	5	Timer .....	20
Grundeinstellungen.....	5	<b>Einstellungen.....</b>	<b>21</b>
Verbinden, synchronisieren und laden.....	5	Höhe.....	21
Status-Symbole .....	6	Fahrradprofil anpassen .....	22
Training starten.....	6	Display .....	23
Daten teilen und verwalten .....	7	GPS-Status anzeigen.....	25
<b>Zug &amp; Test .....</b>	<b>8</b>	Sensoren .....	26
Einfache Trainings.....	8	Systemeinstellungen ändern ...	27
Intervalltrainings .....	10	Benutzerprofil anpassen .....	30
Trainings mit Zwischenzeit- Funktion.....	11	Firmware-Version anzeigen .....	30
Bisheriges Training .....	12	<b>Anhang .....</b>	<b>31</b>
Trainings nach Zeitplan .....	13	Technische Daten .....	31
Testtrainings.....	14	Hinweise zu Batterien und Akkus .....	32
Training beenden .....	15	Rider 40 installieren.....	33
<b>Track folgen .....</b>	<b>16</b>	Geschwindigkeit/Kadenz- Sensor installieren (optional) ..	34
Fahrten von Verlaufsliste navigieren.....	16	Herzfrequenzmonitor installieren (separat erhältlich) .....	35
Fahrten von Geplante Tour navigieren.....	16	Reifengröße und Reifenumfang.....	36
Meine POI's .....	17	So pflegen Sie Ihren Rider 40 ...	37
Datenaufzeichnung .....	17		
Navigation beenden .....	17		



## WARNUNG

Holen Sie immer den Rat Ihres Arztes ein, bevor Sie mit Trainingsprogrammen beginnen oder diese ändern. Bitte lesen Sie die mitgelieferten Garantie- und Sicherheitsinformationen gut durch.

## Produktregistrierung

Helfen Sie uns dabei, Sie noch besser unterstützen zu können: Registrieren Sie Ihr Gerät mit Bryton Bridge.

Weitere Informationen finden Sie hier: <http://support.brytonsport.com>.

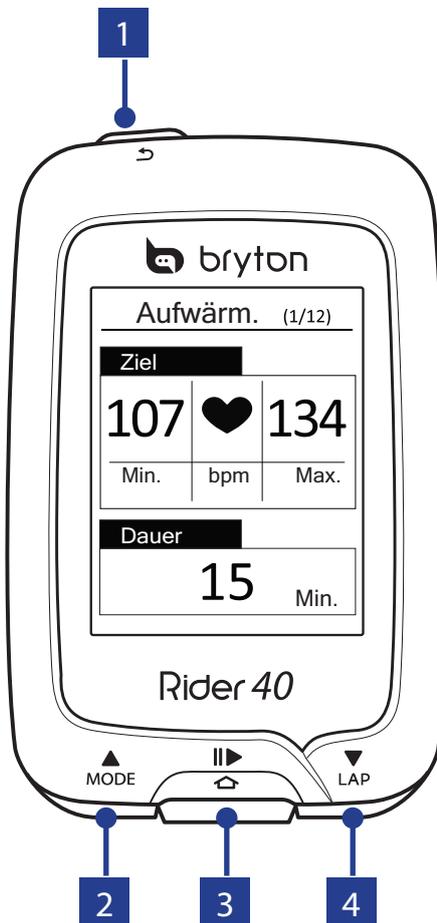
## Bryton-Software

Unter <http://brytonsport.com> können Sie kostenlos Software zum Hochladen Ihres persönlichen Profils oder Ihrer Strecken herunterladen und Ihre Daten im Internet analysieren.

# Erste Schritte

Dieser Abschnitt erklärt Ihnen die Grundeinstellungen, die vor dem Einsatz Ihres Rider 40 erforderlich sind.

## Ihr Rider 40



### 1 Ein/Aus / Zurück (⏻/↶)

- Durch Betätigung dieser Taste können Sie zur vorherigen Seite zurückkehren oder einen Vorgang abbrechen.
- Halten Sie die Taste zum Ein-/Ausschalten des Gerätes gedrückt.

### 2 Modus / Aufwärts (▲)

- Drücken Sie die Taste in der Messungsansicht zum Umschalten des Messungsbildschirms.
- Im Menü blättern Sie durch kurzes Drücken aufwärts durch die einzelnen Menüoptionen. Halten Sie die Taste zum schnellen Aufwärtsblättern durch die Menüoptionen gedrückt.
- Halten Sie die Taste in der Höhenansicht zum Betrachten der Gesamthöhenansicht gedrückt.

### 3 Enter / Aufzeichnung (🏠/▶)

- Im Menü bestätigen Sie durch Drücken eine Eingabe oder Auswahl.
- Beim freien Radfahren zum Start der Aufzeichnung drücken. Durch erneutes Betätigen wird die Aufzeichnung beendet.

### 4 Zwischenzeit / Abwärts (▼)

- Im Menü blättern Sie durch kurzes Drücken abwärts durch die einzelnen Menüoptionen. Halten Sie die Taste zum schnellen Abwärtsblättern durch die Menüoptionen gedrückt.
- Bei der Fahrt und bei laufender Aufzeichnung markieren Sie durch Drücken eine Zwischenzeit.
- Halten Sie die Taste im Messungsmodus zum Aufrufen der Schnellzugriffseite gedrückt.

## Zubehör

Der Rider 40 wird mit folgendem Zubehör geliefert:

- Mini-USB-Kabel
- Fahrradhalterung

*Sonderzubehör:*

- Herzfrequenzgurt
- Geschwindigkeitssensor
- Kadenzsensor
- Kombisensor

## Rider 40 ein- und ausschalten

Halten Sie die Taste  zum Ein-/Ausschalten des Rider 40 gedrückt.

## Rider 40 rücksetzen

Zum Rücksetzen des Rider 40 halten Sie alle drei Tasten (//) gleichzeitig gedrückt.

## Grundeinstellungen

Wenn Sie den Rider 40 zum ersten Mal einschalten, erscheint der Einrichtungsassistent auf dem Bildschirm. Schließen Sie die Einstellungen anhand der Anleitung ab.

1. Wählen Sie die Anzeigesprache.
2. Wählen Sie die Sommerzeit.
3. Wählen Sie die Maßeinheit.
4. Legen Sie Ihr „Nutzerprofil“ fest.

Das „Nutzerprofil“ beinhaltet folgende Dateneinstellungen:

- |              |                                   |   |
|--------------|-----------------------------------|---|
| • Geschlecht | • Alter                           | • Körpergröße                               |
| • Gewicht    | • Max. HF (maximale Herzfrequenz) | • LTHR (Herzfrequenz an der Laktatschwelle) |

Wir empfehlen, diese Daten einzugeben, Die Exaktheit der Daten wirkt sich deutlich auf Ihre Trainingsanalysen aus.

5. Wählen Sie den Trainingstyp.
6. Lesen und akzeptieren Sie die Sicherheitsvereinbarung.

**HINWEIS:** Wenn Sie die Sprache des Gerätes ändern möchten, verbinden Sie das Gerät mit [Brytonsport.com](https://www.brytonsport.com) und ändern die Einstellungen unter **Mein Gerät > Gerätedaten verwalten** oder wählen Sie **Einstellung. > System > Sprache**.

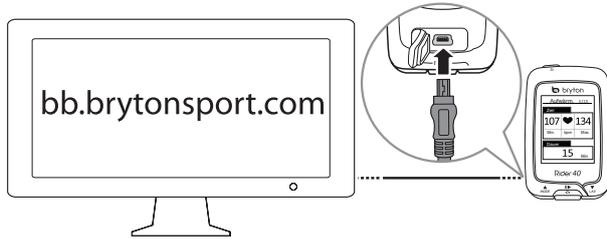
## Verbinden, synchronisieren und laden

### Warnung:

Dieses Gerät enthält einen Lithium-Ionen-Akku. Wichtige Hinweise zum sicheren Umgang mit Akkus finden Sie in den mitgelieferten Garantie- und Sicherheitsinformationen.

1. Verbinden Sie den Rider 40 über das mitgelieferte Mini-USB-Kabel mit einem PC.

- Laden Sie die *Bryton Bridge 2*-Anwendung von [bb.brytonsport.com](http://bb.brytonsport.com) herunter, starten Sie die Synchronisierung mit dem Rider 40.



Zum Aufladen des Akkus lassen Sie den Rider 40 mit dem PC verbunden.

Zur PC-Verbindung nutzen Sie bitte ein Mini-USB-Kabel.

**HINWEIS:** Vor dem ersten Einsatz muss der Akku ca. 4 Stunden lang aufgeladen werden.

## Status-Symbole

Symbol	Beschreibung
Eingesetztes Fahrrad	
	Fahrrad 1
	Fahrrad 2
GPS-Signalstatus	
	Kein Signal (nicht fixiert)
	Schwaches Signal
	Starkes Signal
Betriebsstatus	
	Voller Akkustand
	Mittlerer Akkustand
	Geringer Akkustand

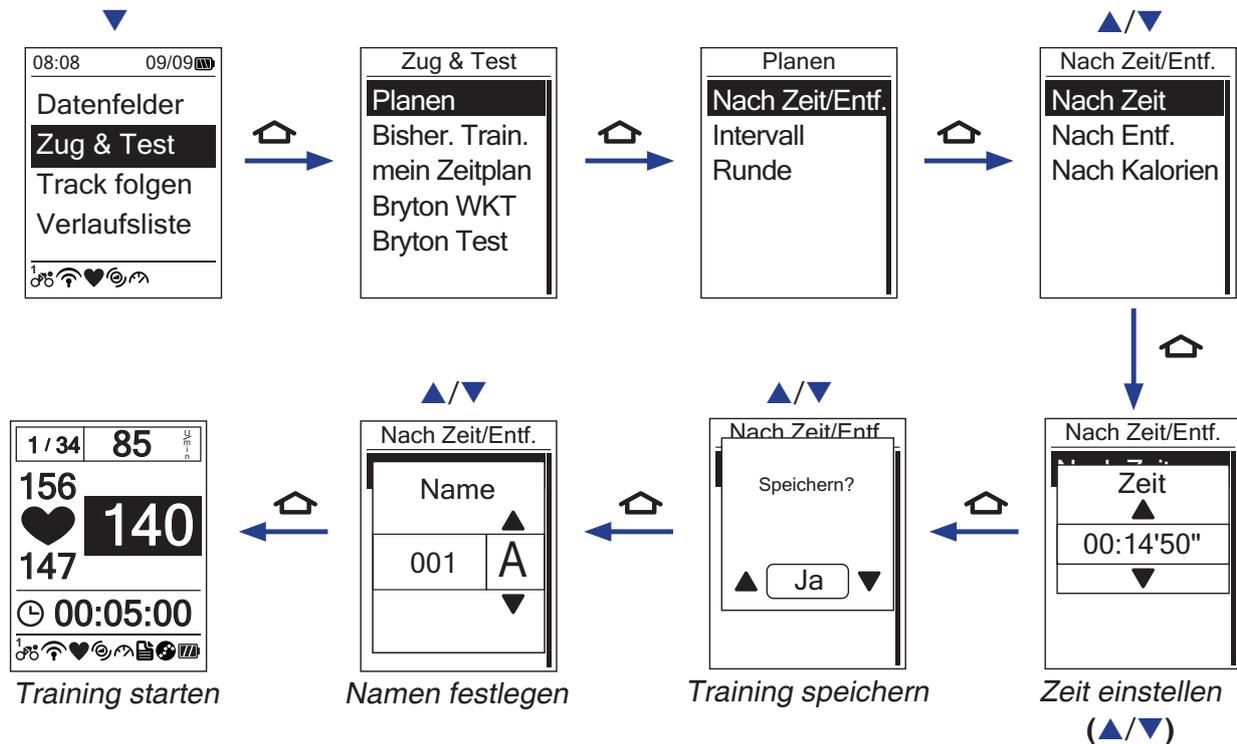
Symbol	Beschreibung
	Herzfrequenzsensor aktiv
	Kadenzsensor aktiv
	Geschwindigkeitssensor aktiv
	Leistungsmesser aktiv
	Kombisensor aktiv
	Zug & Test-Modus
	Messungsmodus
	Track folgen-Modus
	Protokollierung wird durchgeführt
	Protokollaufzeichnung unterbrechen

**HINWEIS:** Es werden nur die aktiven Symbole auf dem Bildschirm angezeigt.

## Training starten

- Schalten Sie den Rider 40 ein.
- Wählen Sie mit ▼ die Option **Zug & Test** und drücken zum Aufrufen des Zug & Test-Menüs .
- Wählen Sie zum Einstellen eines einfachen Trainings **Planen > Nach Zeit/Entf. > Nach Zeit, Nach Entf. oder Nach Kalorien.**

4. Legen Sie die erforderlichen Trainingseinstellungen fest, beginnen Sie Ihre Fahrt.



#### HINWEIS:

- *Nach Kalorien* wird nur angezeigt, wenn ein Herzfrequenzsensor mit dem Rider 40 gekoppelt ist.
- Angezeigte Informationen und verfügbare Optionen können je nach Trainingsmodus variieren.

## Daten teilen und verwalten

### Rider 40-Daten mit dem Computer verwalten

1. Schließen Sie den Rider 40 per Mini-USB-Kabel an Ihren Computer an.
2. Installieren Sie die *Bryton Bridge 2-Anwendung*. Die Anwendung können Sie hier herunterladen: <http://bb.brytonsport.com>.
3. Lassen Sie sich durch die Hinweise auf dem Bildschirm durch die Datenübertragung zum Computer führen.

**HINWEIS:** Trennen Sie die USB-Verbindung niemals, wenn gerade Daten übertragen werden. Andernfalls können Dateien oder Daten beschädigt werden.

### Teilen Sie Ihre Erfahrungen mit anderen Radfahrern

Wenn Sie Ihre Erfahrungen und Trainingsergebnisse mit anderen Radfahrern rund um die Welt teilen möchten, besuchen Sie: <http://www.brytonsport.com>.

## Zug & Test

Radfahren zählt zu den besten Trainingsmöglichkeiten für unseren Körper. Es unterstützt das Verbrennen von Kalorien, hilft beim Abnehmen und verbessert die Fitness allgemein. Mit der Zug & Test-Funktion des Rider 40 können Sie einfache/zonenbasierte Trainings einrichten und den Rider 40 zur Verfolgung Ihres Trainingsfortschrittes verwenden.



1. Im Hauptbildschirm wählen Sie durch Drücken von ▲/▼ **Zug & Test** aus.
2. Mit 🏠 rufen Sie das Zug & Test-Menü auf.

## Einfache Trainings

Durch Eingabe Ihrer Zeit- oder Entfernungsziele können Sie einfache Trainings einrichten.

Der Rider 40 bietet Ihnen drei einfache Trainings:

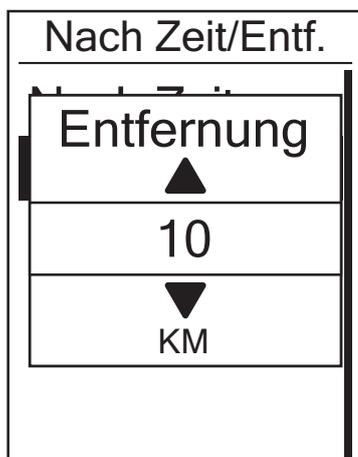
- Nach Zeit
- Nach Entf.
- Nach Kalorien

### Zeit



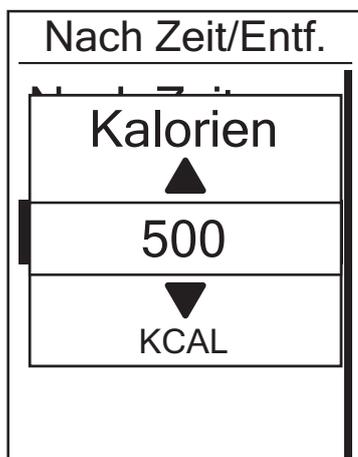
1. Im Zug & Test-Menü wählen Sie durch Drücken von ▲/▼ **Planen > Nach Zeit/Entf. > Nach Zeit** aus und drücken 🏠.
2. Stellen Sie die Zeit mit ▲/▼ ein, drücken Sie zum Bestätigen 🏠.
3. Eine „Speichern?“-Meldung erscheint auf dem Bildschirm. Wählen Sie zum Speichern der Daten mit ▲/▼ die Option **Ja**, drücken Sie zum Bestätigen 🏠.
4. Geben Sie über die Bildschirmtastatur den Trainingsnamen ein.
5. Beginnen Sie eine Fahrt. Drücken Sie zum Starten von Training und Aufzeichnungsprotokoll 🏠.

## Entfernung



1. Im Zug & Test-Menü wählen Sie durch Drücken von ▲/▼ **Planen** > **Nach Zeit/Entf.** > **Nach Entf.** aus und drücken 🏠.
2. Stellen Sie die Entfernung mit ▲/▼ ein, drücken Sie zum Bestätigen 🏠.
3. Eine „Speichern?“-Meldung erscheint auf dem Bildschirm. Wählen Sie zum Speichern der Daten mit ▲/▼ die Option **Ja**, drücken Sie zum Bestätigen 🏠.
4. Geben Sie über die Bildschirmtastatur den Trainingsnamen ein.
5. Beginnen Sie eine Fahrt.  
Drücken Sie zum Starten von Training und Aufzeichnungsprotokoll 🏠.

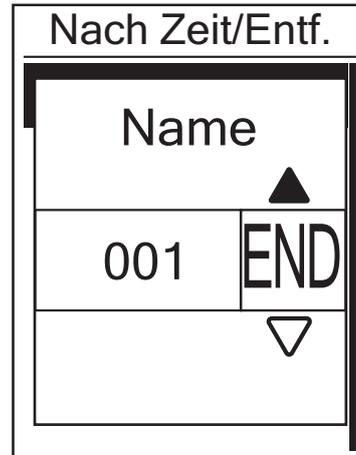
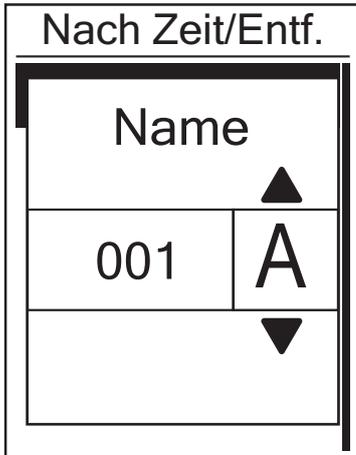
## Kalorien



1. Im Zug & Test-Menü wählen Sie durch Drücken von ▲/▼ **Planen** > **Nach Zeit/Entf.** > **Nach Kalorien** aus und drücken 🏠.
2. Stellen Sie die Kalorienzahl, die Sie verbrennen möchten, mit ▲/▼ ein, drücken Sie zum Bestätigen 🏠.
3. Eine „Speichern?“-Meldung erscheint auf dem Bildschirm. Wählen Sie zum Speichern der Daten mit ▲/▼ die Option **Ja**, drücken Sie zum Bestätigen 🏠.
4. Geben Sie über die Bildschirmtastatur den Trainingsnamen ein.
5. Beginnen Sie eine Fahrt.  
Drücken Sie zum Starten von Training und Aufzeichnungsprotokoll 🏠.

**HINWEIS:** *Nach Kalorien* wird nur angezeigt, wenn ein Herzfrequenzsensor mit dem Rider 40 gekoppelt ist.

## Bildschirmtastatur verwenden



1. Wählen Sie mit ▲/▼ das gewünschte Zeichen.
  - Mit **DEL** löschen Sie die Daten.
2. Drücken Sie zum Bestätigen der Auswahl 🏠.
3. Wählen Sie anschließend mit ▲/▼ **END**, drücken Sie zum Bestätigen 🏠 und zum Speichern ⏻.

## Intervalltrainings



Sie können mit Ihrem Rider 40 angepasste Intervalltrainings erstellen.

1. Im Zug & Test-Menü wählen Sie durch Drücken von ▲/▼ **Planen** > **Intervall** aus und drücken 🏠.
2. Legen Sie die angepassten Trainingseinstellungen fest.
  - Übung • Erholung • Wiederholung
3. Wählen Sie anschließend mit ▲/▼ **Next**, drücken Sie zum Fortfahren 🏠.
4. Eine „Erstellen neue Haupt-Set?“-Meldung erscheint auf dem Bildschirm. Erstellen Sie ein neues Intervalltrainingsset, indem Sie **Ja** wählen und zum Bestätigen 🏠 drücken. Befolgen Sie die Schritte 2 bis 3.



- Fahren Sie mit der „Warm & Cool“-Einstellung fort, indem Sie **Nein** wählen und zum Bestätigen drücken.
- Legen Sie die „Aufwärm.“- und „Abkühl.“-Einstellungen fest.
  - Wählen Sie anschließend mit ▲/▼ **OK**, drücken Sie zum Fortfahren .
  - Eine „Speichern?“-Meldung erscheint auf dem Bildschirm. Wählen Sie zum Speichern der Daten mit ▲/▼ die Option Ja, drücken Sie zum Bestätigen .
  - Geben Sie über die Bildschirmtastatur den Trainingsnamen ein.
  - Beginnen Sie eine Fahrt.  
Drücken Sie zum Starten von Training und Aufzeichnungsprotokoll .

## Trainings mit Zwischenzeit-Funktion

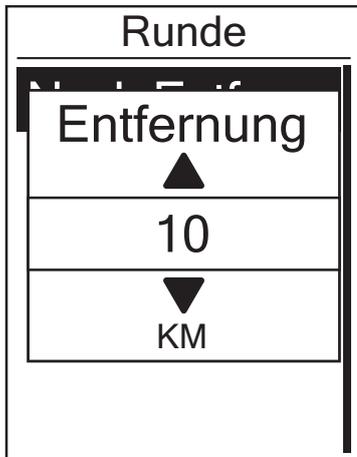
Mit der Runde-Funktion können Sie über Ihren Rider 40 automatisch eine Zwischenstrecke/-zeit an einem bestimmten Ort oder nach einer bestimmten Entfernung markieren.

### Zwischenstrecke nach Ort

- Im Zug & Test-Menü wählen Sie durch Drücken von ▲/▼ **Planen** > **Nach Standort** aus und drücken .
- Beginnen Sie eine Fahrt.  
Drücken Sie zum Starten von Training und Aufzeichnungsprotokoll .

**HINWEIS:** Falls kein GPS-Signal fixiert ist, erscheint eine „kein GPS“-Meldung auf dem Bildschirm.

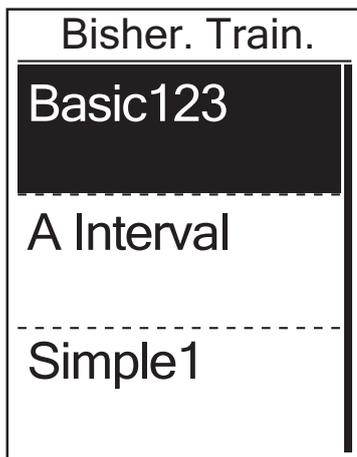
## Zwischenstrecke nach Entfernung



1. Im Zug & Test-Menü wählen Sie durch Drücken von ▲/▼ **Planen > Runde > Nach Entf.** aus und drücken 🏠.
2. Wählen Sie die gewünschte Entfernung mit ▲/▼, drücken Sie zum Bestätigen 🏠.
3. Wählen Sie mit ▲/▼ **Weiter**, drücken Sie zum Fortfahren 🏠.
4. Eine „Speichern?“-Meldung erscheint auf dem Bildschirm. Wählen Sie zum Speichern der Daten mit ▲/▼ die Option **Ja**, drücken Sie zum Bestätigen 🏠.
5. Beginnen Sie eine Fahrt.  
Drücken Sie zum Starten von Training und Aufzeichnungsprotokoll 🏠.

## Bisheriges Training

Mit der Bisher. Train.-Funktion können Sie Ihr Training über einen zuvor gespeicherten Trainingsplan starten.

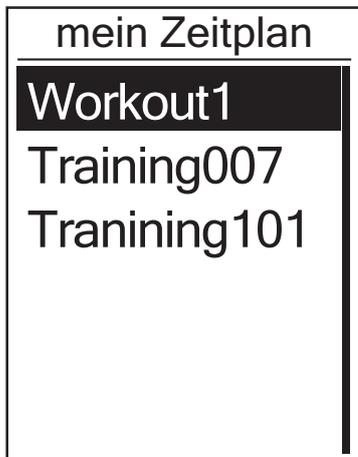


1. Im Zug & Test-Menü wählen Sie durch Drücken von ▲/▼ **Bisher. Train.** aus und drücken 🏠.
2. Wählen Sie den gewünschten Trainingsplan mit ▲/▼, drücken Sie zum Bestätigen 🏠.
3. Beginnen Sie eine Fahrt.  
Drücken Sie zum Starten von Training und Aufzeichnungsprotokoll 🏠.

**HINWEIS:** Falls das ausgewählte Training mehrere Intervalleinstellungen beinhaltet, erscheinen Trainingsdetails auf dem Bildschirm. Wählen Sie **Start**, drücken Sie zum Fortfahren mit dem Training auf 🏠.

## Trainings nach Zeitplan

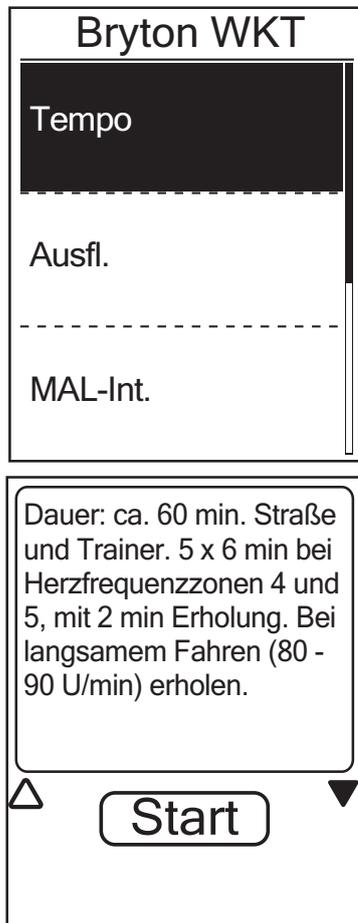
Sie können ein Training basierend auf voreingestellten Intervalltrainingsdaten starten.



1. Im Zug & Test-Menü wählen Sie durch Drücken von ▲/▼ **mein Zeitplan** aus und drücken .
2. Wählen Sie das gewünschte Zeitplantraining mit ▲/▼, drücken Sie zum Bestätigen .
3. Die ausgewählten Trainingsdetails erscheinen auf dem Bildschirm. Wählen Sie **Start**, drücken Sie zum Fortfahren .
4. Beginnen Sie eine Fahrt. Drücken Sie zum Starten von Training und Aufzeichnungsprotokoll .

## Bryton-Training

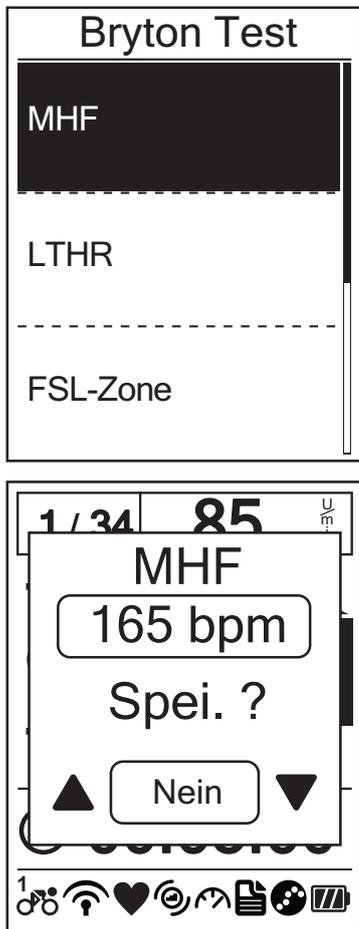
Mit der Bryton-Training-Funktion können Sie Ihr Training mit Hilfe eines Trainingsplans starten, den Sie zuvor von der Bryton Bridge-Anwendung auf Ihren Rider 40 heruntergeladen haben.



1. Schließen Sie den Rider 40 per Mini-USB-Kabel an den Computer an.
2. Laden Sie ein verfügbares Training über [brytonsport.com](http://brytonsport.com) und Bryton Bridge-Anwendung herunter. Befolgen Sie zum Übertragen der Daten auf Ihren Rider 40 die Anweisungen auf dem Bildschirm.
3. Trennen Sie das Mini-USB-Kabel, Ihr Rider 40 startet automatisch neu.
4. Im Zug & Test-Menü wählen Sie durch Drücken von ▲/▼ **Bryton WKT** aus und drücken .
5. Wählen Sie das gewünschte Training mit ▲/▼, drücken Sie zum Bestätigen .
6. Die ausgewählten Trainingsdetails erscheinen auf dem Bildschirm. Wählen Sie **Start**, drücken Sie zum Fortfahren .
7. Beginnen Sie eine Fahrt. Drücken Sie zum Starten von Training und Aufzeichnungsprotokoll .

## Testtrainings

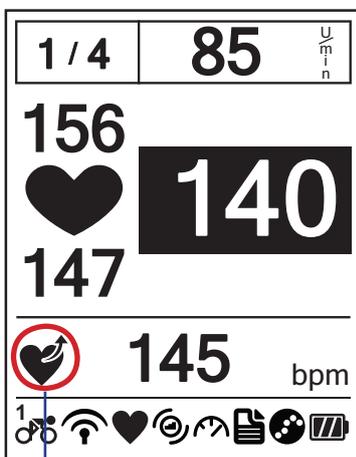
Mit dem Bryton-Testtraining können Sie Ihre MHF (maximale Herzfrequenz), LTHR (Herzfrequenz an der Laktatschwelle), FTP (funktionale Schwellenleistung) und MAL (maximale aerobe Leistung) messen.



1. Im Zug & Test-Menü wählen Sie durch Drücken von ▲/▼ **Bryton Test** aus und drücken .
2. Wählen Sie das gewünschte Testtraining mit ▲/▼, drücken Sie zum Bestätigen .
  - MHF: Ein Testtraining zur Messung Ihrer maximalen Herzfrequenz.
  - LTHR: Ein Testtraining zur Messung Ihrer Herzfrequenz an der Laktatschwelle.
  - FSL-Zone: Ein Testtraining zur Messung Ihrer funktionalen Schwellenleistung.
  - MAL: Ein Testtraining zur Messung Ihrer maximalen aeroben Leistung.
3. Die ausgewählten Trainingsdetails erscheinen auf dem Bildschirm. Drücken Sie zum Fortfahren .
4. Beginnen Sie eine Fahrt.
5. Nach Abschluss des Testtrainings erscheint eine „Speichern?“-Meldung auf dem Bildschirm. Wählen Sie zum Speichern der Testdaten mit ▲/▼ die Option **Ja**, drücken Sie zum Bestätigen .

### Symbolanzeigen

Während des Testtrainings variieren die angezeigten Symbole je nach Sensortyp und aktuellem Status.

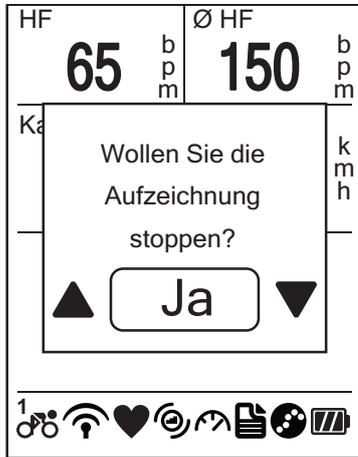


Aktueller Status  
Zug & Test

Symbol	Beschreibung
	Steigende Herzfrequenz
	Steigender Prozentsatz der max. Herzfrequenz
	Sinkende Herzfrequenz
	Sinkender Prozentsatz der max. Herzfrequenz
	Steigende Kadenz
	Sinkende Kadenz
	Steigende Geschwindigkeit
	Sinkende Geschwindigkeit

# Training beenden

Sie können das aktuelle Training enden lassen, nachdem Sie Ihr Ziel erreicht haben; oder Sie beenden das aktuelle Training direkt.



1. Drücken Sie  oder .
2. Eine „Wollen Sie die Aufzeichnung stoppen?“-Meldung erscheint auf dem Bildschirm. Wählen Sie zum Beenden des aktuellen Trainings mit / die Option **Ja**, drücken Sie zum Bestätigen .

## Track folgen

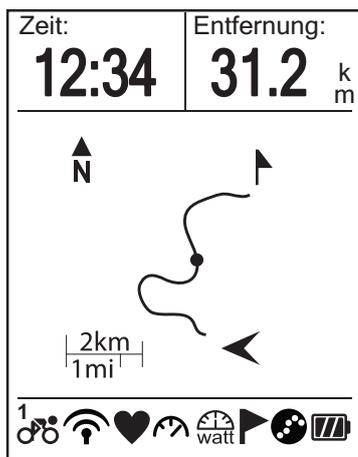
Mit der Track folgen-Funktion können Sie Fahrten aus der Verlaufsliste-, Geplante Tour- und Meine POI's-Liste navigieren.



1. Im Hauptbildschirm wählen Sie durch Drücken von ▲/▼ **Track folgen** aus.
2. Mit 🏠 rufen Sie das Track folgen-Menü auf.

## Fahrten von Verlaufsliste navigieren

Sie können eine beliebige auf Ihrem Rider 40 unter Verlaufsliste gespeicherte Tour navigieren.



1. Wählen Sie im Track folgen-Menü mit ▲/▼ die Option **Verlaufsliste**, drücken Sie 🏠.
2. Wählen Sie mit ▲/▼ eine Fahrt aus der Liste, drücken Sie zum Bestätigen 🏠.
3. Drücken Sie zum Aufzeichnen des Protokolls 🏠.  
Eine Strecke erscheint auf dem Bildschirm und zeigt Ihnen die Richtung zu Ihrem Ziel an.

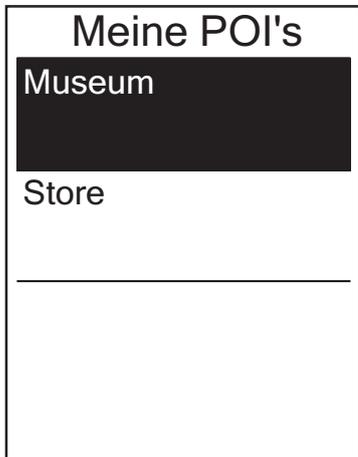
## Fahrten von Geplante Tour navigieren

Sie können eine von der Bryton Bridge-Anwendung auf Ihren Rider 40 hochgeladene Fahrt navigieren.

1. Bereiten Sie Ihre Tour über brytonsport.com und die Bryton Bridge-Anwendung vor und laden sie herunter.
2. Schließen Sie den Rider 40 per Mini-USB-Kabel an den Computer an.
3. Befolgen Sie zum Übertragen der Daten auf Ihren Rider 40 die Anweisungen auf dem Bildschirm.
4. Trennen Sie das Mini-USB-Kabel, Ihr Rider 40 startet automatisch neu.
5. Wählen Sie mit ▲/▼ die Option **Track folgen > Geplante Tour**, drücken Sie 🏠.
6. Wählen Sie mit ▲/▼ eine Fahrt aus der Liste, drücken Sie zum Bestätigen 🏠.
7. Drücken Sie zum Aufzeichnen des Protokolls 🏠.

## Meine POI's

Sie können zu jedem unter Meine POI's gespeicherten Ort von Interesse navigieren.



1. Wählen Sie im Track folgen-Menü mit ▲/▼ die Option **Meine POI's**, drücken Sie .
2. Wählen Sie mit ▲/▼ den gewünschten Ort aus der Liste.
3. Mit starten Sie die Navigation der Fahrt.

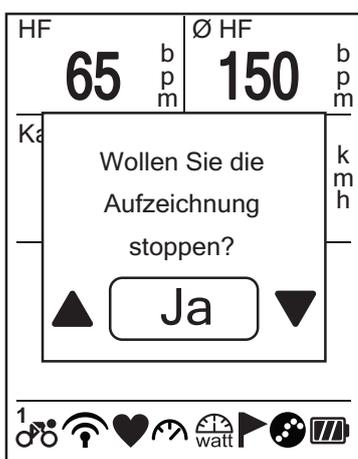
## Datenaufzeichnung

Der Rider 40 kann Punkte Ihrer Fahrt aufzeichnen.

- Im Trainingsmodus drücken Sie zum Start von Training und Protokollaufzeichnung . Durch erneute Betätigung von beenden Sie Training und Protokollaufzeichnung.
- Drücken Sie beim freien Radfahren oder Trainingsmodus zum Start der Protokollaufzeichnung ; durch erneutes Betätigen der Taste beenden Sie die Aufzeichnung.

## Navigation beenden

Sie können den Navigationsmodus jederzeit beenden.

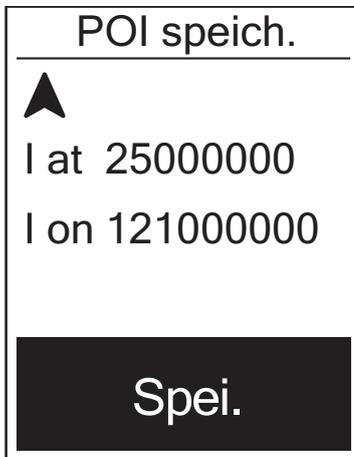


So beenden Sie Ihre Fahrt:

1. Drücken Sie oder . Eine „Wollen Sie die Aufzeichnung stoppen?“-Meldung erscheint auf dem Bildschirm.
2. Wählen Sie zum Beenden des aktuellen Trainings mit ▲/▼ die Option Ja, drücken Sie zum Bestätigen .

## OVI speichern

Sie können den aktuellen Ort zur Meine POI's-Liste hinzufügen.



So fügen Sie OVI-Daten hinzu:

1. Wählen Sie im Hauptbildschirm mit ▲/▼ die Option **POI speich.**, drücken Sie 🏠.
2. Mit 🏠 speichern Sie die aktuellen OVI-Daten.
3. Geben Sie über die Bildschirmtastatur den OVI-Namen ein.

**HINWEIS:** Außerdem können Sie nach Beendigung des aktuellen Trainings einen Ort von Interesse speichern. Halten Sie zum Aufrufen der Shortcut-Seite ▼ gedrückt, wählen Sie **POI speich.**

Shortcut
Alarm
Höhe
Beleu. Aus
<b>POI speich.</b>
Anzeige

## Verlaufsliste

Der Rider 40 speichert automatisch den Verlauf, sobald der Timer startet. Nachdem Sie eine Fahrt abgeschlossen haben, können Sie die Verlaufsdaten am Rider 40 einsehen.

Verlauf	
12/23	16:23
12/20	12:23
<hr/>	
12/20	16:00

So betrachten Sie Ihren Verlauf:

1. Wählen Sie im Hauptbildschirm mit ▲/▼ die **Option Verlaufsliste**, drücken Sie 🏠.
2. Wählen Sie mit ▲/▼ einen Fahrverlauf aus der Liste, drücken Sie zum Betrachten Ihres Verlaufs 🏠.

**HINWEIS:** Sie können Ihre Fahrdaten auch festhalten, indem Sie Ihren Verlauf auf [brytonsport.com](http://brytonsport.com) hochladen.

# Stoppuhr

Mit der Stoppuhr-Funktion können Sie die seit der De-/Aktivierung des Rider 40 verstrichene Zeit messen. Sie können zwischen zwei Modi wechseln: Countdown und Timer. Der Countdown dient dazu, Sie über den Ablauf einer bestimmten Zeit zu informieren. Der Timer misst, wie lange etwas dauert.



1. Im Hauptbildschirm wählen Sie durch Drücken von ▲/▼ **Stoppuhr** aus.
2. Mit 🏠 rufen Sie das Stoppuhr-Menü auf.

## Countdown



1. Im Stoppuhr-Menü wählen Sie durch Drücken von ▲/▼ **Countdown** aus und drücken 🏠.
2. Wählen Sie mit ▲/▼ das Zeitfeld, das Sie anpassen möchten, drücken Sie dann 🏠.
3. Stellen Sie die Zeit mit ▲/▼ ein, drücken Sie zum Bestätigen 🏠.
4. Wählen Sie zum Starten des Countdown mit ▲/▼ die Option **Start**, drücken Sie zum Bestätigen 🏠.
5. Wählen Sie zum Beenden des Countdown **Stopp**, drücken Sie zum Bestätigen 🏠.
6. Drücken Sie zum Verlassen des Menüs ⏻.

## Timer



1. Im Stoppuhr-Menü wählen Sie durch Drücken von ▲/▼ **Timer** aus und drücken .
2. Starten Sie den Timer, indem Sie zum Bestätigen  drücken.
3. Wählen Sie zum Aufzeichnen einer Zwischenzeit mit ▲/▼ die Option **Aufzeich.**, drücken Sie zum Bestätigen . Die erste Zwischenzeit wird angezeigt.
  - Wiederholen Sie diesen Schritt zur Erstellung einer neuen Zwischenzeit.
4. Wählen Sie zum Beenden des Timers mit ▲/▼ die Option **Stopp**, drücken Sie zum Bestätigen .
  - Wählen Sie zum Zurücksetzen des Timers mit ▲/▼ die Option **Rücksetz.**, drücken Sie zum Bestätigen .
5. Wählen Sie zum Anzeigen des Timer-Verlaufs mit ▲/▼ die Option **Verlaufsliste**, drücken Sie zum Bestätigen .

# Einstellungen

Mit der Einstellung.-Funktion können Sie Höheneinstellungen, Anzeigeeinstellungen, Sensoreinstellungen, Systemeinstellungen, Fahrrad- und Benutzerprofile sowie GPS-Einrichtung anpassen und Geräteinformationen anzeigen.

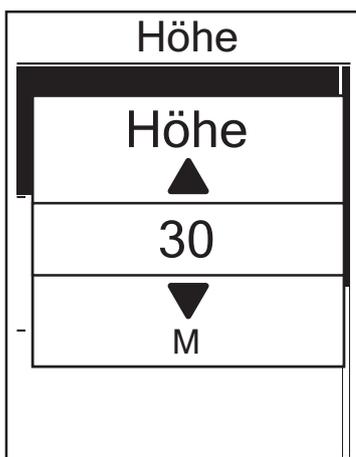


1. Im Hauptbildschirm wählen Sie durch Drücken von ▲/▼ **Einstellung.** aus.
2. Mit 🏠 rufen Sie das Einstellung.-Menü auf.

## Höhe

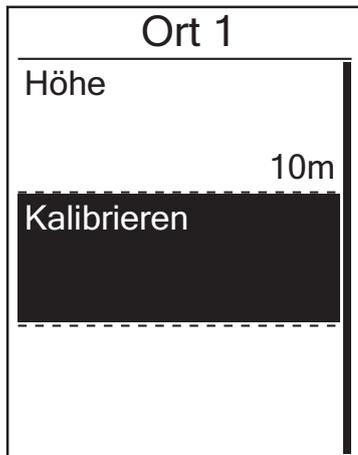
Sie können die Höhe des aktuellen Standortes und vier weiterer Orte einstellen.

### Aktuelle Höhe



1. Wählen Sie im Einstellung.-Menü mit ▲/▼ **Höhe > Höhe**, drücken Sie 🏠.
2. Passen Sie die Höhe mit ▲/▼ an, drücken Sie zum Bestätigen der Einstellung 🏠.
3. Drücken Sie zum Verlassen des Menüs ⏻.

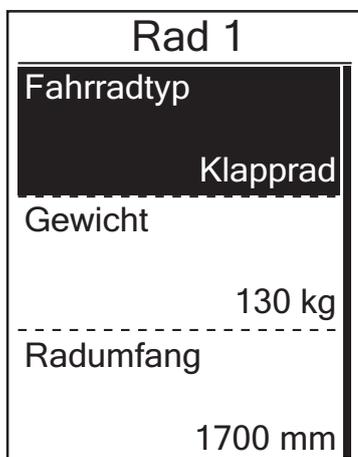
## Höhe eines anderen Ortes



1. Wählen Sie im Einstellung.-Menü mit ▲/▼ **Höhe** > **Ort 1**, **Ort 2**, **Ort 3** oder **Ort 4**, drücken Sie 🏠.
2. Wählen Sie zum Einstellen der Höhe mit ▲/▼ die Option **Höhe**, drücken Sie zum Bestätigen 🏠.
3. Passen Sie die Höhe mit ▲/▼ an, drücken Sie zum Bestätigen der Einstellung 🏠.
4. Wählen Sie zum Kalibrieren der eingestellten Höhe mit ▲/▼ die Option **Kalibrieren**, drücken Sie zum Bestätigen 🏠.
5. Drücken Sie zum Verlassen des Menüs ⏻.

## Fahrradprofil anpassen

Sie können Ihr(e) Fahrradprofil(e) anpassen und anzeigen.



1. Im Einstellung.-Menü wählen Sie durch Drücken von ▲/▼ **Fahrradprofil** > **Rad 1** oder **Rad 2** aus und drücken 🏠.
2. Wählen Sie mit ▲/▼ die gewünschte Einstellung, drücken Sie zum Bestätigen 🏠.
  - Fahrradtyp: Wählen Sie den Fahrradtyp.
  - Gewicht: Stellen Sie das Fahrradgewicht ein.
  - Radumfang: Stellen Sie den Radumfang ein.
  - Aktivieren: Zum Aktivieren des Fahrrads wählen.
3. Drücken Sie zum Verlassen des Menüs ⏻.

**Hinweis:** Einzelheiten zum Radumfang finden Sie unter „Reifengröße und Reifenumfang“ auf Seite 37.

## Fahrradprofil anzeigen



1. Im Einstellung.-Menü wählen Sie durch Drücken von ▲/▼ **Fahrradprofil** > **Übersicht** aus und drücken .
2. Wählen Sie mit ▲/▼ das gewünschte Fahrrad, drücken Sie zum Bestätigen .
3. Mit ▲/▼ zeigen Sie mehr Daten des ausgewählten Fahrrads an.
4. Drücken Sie zum Verlassen des Menüs .

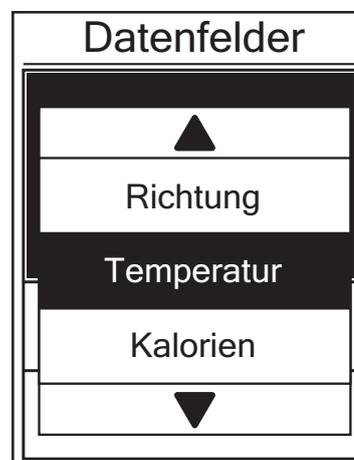
## Display

Sie können die Anzeigeeinstellungen zu Datenfelder, Track folgen, Höhe, Runde und Autom. anpassen. Außerdem können Sie die Autom.-Intervalleinstellung festlegen.

## Datenfelder-Anzeige



3-Gitteranzeige



Elementauswahl

1. Wählen Sie im Einstellung.-Menü mit ▲/▼ **Anzeige** > **Datenfelder** > **Zähler 1**, **Zähler 2** oder **Zähler 3**, drücken Sie .
2. Wählen Sie mit ▲/▼ die Nummer der Datenfelder, drücken Sie zum Bestätigen .
3. Wählen Sie mit ▲/▼ das Feld, das Sie anpassen möchten, drücken Sie zum Bestätigen der Auswahl .
4. Wählen Sie mit ▲/▼ die gewünschte Einstellung, drücken Sie zum Bestätigen .
5. Drücken Sie zum Verlassen des Menüs .

### Hinweis:

- Die Anzahl der auf dem Bildschirm angezeigten Datenfelder ist von der „Datenfelder“-Auswahl abhängig:

Zeit: <b>12:34:56</b>	Ø HF: <b>65</b> bpm	Ø HF : <b>65</b> bpm	Ø HF: <b>65</b> bpm	Max. HF: <b>180</b> bpm	Zeit: <b>12:34</b>	Entfernung: <b>31.2</b> km
Ø HF: <b>65</b> bpm	Ø Kadenz : <b>60</b> U/min	Ø Kadenz : <b>60</b> U/min	Ø Kadenz: <b>60</b> U/min	Max. Kadenz: <b>81</b> U/min	Ø HF: <b>65</b> bpm	Max. HF: <b>180</b> bpm
Zeit: <b>12:34:56</b>	Max. HF: <b>180</b> bpm	Max. HF: <b>180</b> bpm	Zeit: <b>12:34:56</b>	Max. Kadenz: <b>81</b> U/min	Ø Kadenz: <b>60</b> U/min	Max. Kadenz: <b>81</b> U/min
<b>12:34:56</b>	<b>12:34:56</b>	<b>12:34:56</b>	<b>12:34:56</b>	<b>12:34:56</b>	<b>12:34:56</b>	<b>12:34:56</b>

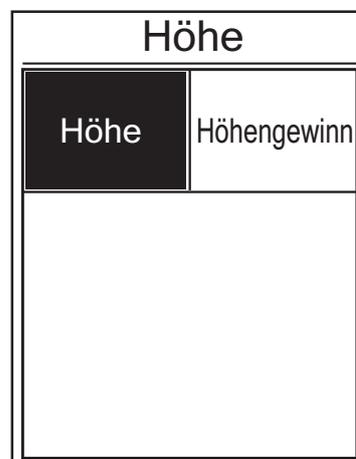
2-Gitteranzeige   
 3-Gitteranzeige   
 4-Gitteranzeige   
 5-Gitteranzeige   
 6-Gitteranzeige

- Auf dem Bildschirm können fünf Arten von Leistungsmessdaten angezeigt werden: Akt. Leistung (aktuelle Leistung), 3s DL (3 Sekunden Durchschnittsleistung), 30s DL (30 Sekunden Durchschnittsleistung), Max. Leist. (maximale Leistung) und mittl. Leist. (Durchschnittsleistung).

## Track folgen- / Höhe- / Runde-Anzeige



Track folgen  
(2-Gitteransicht)



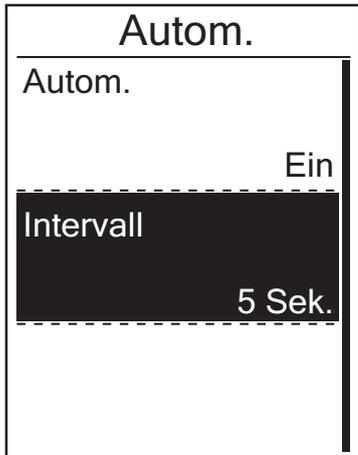
Höhe (2-Gitteranzeige)



Runde (2-Gitteranzeige)

- Wählen Sie im Einstellung.-Menü mit ▲/▼ **Anzeige** > **Track folgen, Höhe** oder **Runde**, drücken Sie 🏠.
- Wählen Sie mit ▲/▼ die Nummer der Datenfelder, drücken Sie zum Bestätigen 🏠.
- Wählen Sie mit ▲/▼ das Feld, das Sie anpassen möchten, drücken Sie zum Bestätigen der Auswahl 🏠.
- Wählen Sie mit ▲/▼ die gewünschte Einstellung, drücken Sie zum Bestätigen 🏠.
- Drücken Sie zum Verlassen des Menüs ⏻.

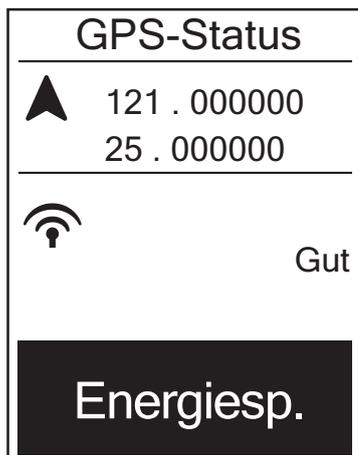
## Autom.



1. Im Einstellung.-Menü wählen Sie durch Drücken von ▲/▼ **Anzeige > Autom.** aus und drücken .
2. Wählen Sie mit ▲/▼ die gewünschte Einstellung, drücken Sie zum Bestätigen .
  - Autom.: De-/Aktivieren des automatischen Wechsels.
  - Intervall: Einstellen der Intervallzeit.
3. Drücken Sie zum Verlassen des Menüs .

## GPS-Status anzeigen

Sie können Informationen über das aktuell vom Rider 40 empfangene GPS-Signal einsehen.



1. Im Einstellung.-Menü wählen Sie durch Drücken von ▲/▼ **GPS-Status** aus und drücken .
2. Stellen Sie den Signalsuchmodus ein, indem Sie zum Bestätigen drücken.
3. Wählen Sie mit ▲/▼ die gewünschte Einstellung, drücken Sie zum Bestätigen .
  - Aus: Schaltet die GPS-Funktionen aus. Wählen Sie diese Funktion zum Energiesparen, wenn kein GPS-Signal verfügbar ist oder keine GPS-Daten benötigt werden (z. B. beim Einsatz in Innenräumen).
  - Max. Leist.: Maximale Positions- und Geschwindigkeitsgenauigkeit, verbraucht mehr Strom.
  - Energiesp.: Erzielt bei gutem GPS-Signalempfang eine längere Akkulaufzeit, ist jedoch weniger genau.

## Sensoren

Sie können die entsprechenden Sensoreinstellungen anpassen, indem Sie z. B. die Funktion de-/aktivieren oder den Sensor durch den Rider 40 erneut Suchen.

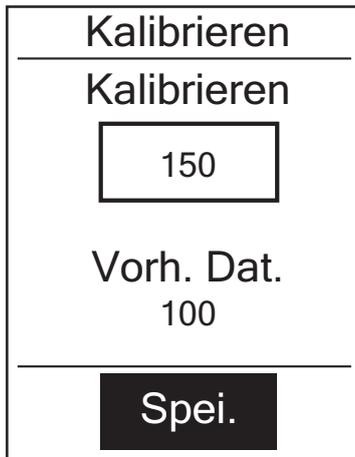


1. Wählen Sie im Einstellung.-Menü mit ▲/▼ **Sensoren > Herzfrequenz, Geschw., Kadenz, Geschw./Kad.** oder **Leistung**, drücken Sie 🏠.
2. Wählen Sie mit ▲/▼ die gewünschte Einstellung, drücken Sie zum Bestätigen 🏠.
  - Neu suchen: Erneute Suche nach dem Sensor.
  - Aktivieren/Deaktivieren: De-/Aktivieren des Sensors.
  - Kalibrierung (*\*nur mit gekoppeltem Leistungsmess-Sensor*): Kalibrieren des Leistungsmessers.
3. Drücken Sie zum Verlassen des Menüs 🔌.

**Hinweis:** Wählen Sie bei Kopplung mit dem Leistungsmess-Sensor **Neu suchen**, drehen Sie in die Pedale, damit der Leistungsmesser die Leistung erfassen kann.

### Leistungsmessers kalibrieren

1. Im Einstellung.-Menü wählen Sie durch



Drücken von ▲/▼ **Sensoren > Leistung** aus und drücken .

2. Setzen Sie das Rad in Bewegung, damit der Leistungsmesser Leistung erfassen kann.
3. Sobald das Rad stoppt, wählen Sie mit ▲/▼ **Kalibrierung**.
4. Drücken Sie zum automatischen Kalibrieren des Leistungsmessers .
5. Sobald die Kalibrierung abgeschlossen ist, drücken Sie zum Speichern der Einstellung .

#### Hinweis:

- Wenn der Herzfrequenzmonitor gekoppelt ist, erscheint das Herzfrequenzsymbol  auf dem Hauptbildschirm.
- Bitte stellen Sie während der Kopplung Ihres Geschwindigkeit/Kadenz-Sensors und Herzfrequenzgurtes sicher, dass sich kein anderer Geschwindigkeit/Kadenz-Sensor im Umkreis von 5 Metern befindet. Wenn der Kadenzsensor gekoppelt ist, erscheint das Kadenzsensor-Symbol  auf dem Hauptbildschirm.
- Wenn der Leistungsmess-Sensor gekoppelt ist, erscheint das Leistungsmesser-Symbol  auf dem Hauptbildschirm.

## Systemeinstellungen ändern

Sie können die Rider 40-Systemeinstellungen anpassen, indem Sie z. B. die Abschaltung der Hintergrundbeleuchtung, Alarm, Zeit-/Einheitsformat und Bildschirmsprache anpassen oder die Daten zurücksetzen.

### Beleu. Aus



1. Im Einstellung.-Menü wählen Sie durch Drücken von ▲/▼ **System > Beleu. Aus** aus und drücken .
2. Wählen Sie mit ▲/▼ die gewünschte Einstellung, drücken Sie zum Bestätigen .
3. Drücken Sie zum Verlassen des Menüs .

**Hinweis: Auto** passt die Abschaltung der Hintergrundbeleuchtung automatisch entsprechend der Zeit des Sonnenaufgangs und Sonnenuntergangs an.

## Alarm



1. Im Einstellung.-Menü wählen Sie durch Drücken von ▲/▼ **System** > **Alarm** aus und drücken .
2. Wählen Sie mit ▲/▼ die gewünschte Einstellung, drücken Sie zum Bestätigen .
3. Drücken Sie zum Verlassen des Menüs .

## Zeit/Einheit



Sommer-/Winterzeit



Datumsformat



Zeitformat



Einheit

1. Wählen Sie im Einstellung.-Menü mit ▲/▼ **System** > **Zeit/Einheit** > **Tag/Nacht**, **Datumsformat**, **Uhrzeitformat** oder **Einheit**, drücken Sie .
2. Wählen Sie mit ▲/▼ die/das gewünschte Einstellung/Format, drücken Sie zum Bestätigen .
3. Drücken Sie zum Verlassen des Menüs .

## Sprache

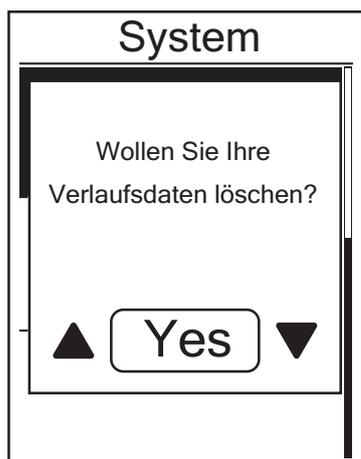


1. Im Einstellung.-Menü wählen Sie durch Drücken von ▲/▼ **System** > **Sprache** aus und drücken .
2. Wählen Sie mit ▲/▼ die gewünschte Einstellung, drücken Sie zum Bestätigen .
3. Drücken Sie zum Verlassen des Menüs .

### Hinweis:

- Wenn Sie die Sprache des Gerätes ändern möchten, verbinden Sie es bitte mit [Brytonsport.com](http://Brytonsport.com) und ändern die Einstellung über **Mein Gerät** > **Gerätedaten verwalten** oder wählen Sie **Einstellung.** > **System** > **Sprache**.
- **Daten löschen** löscht alle Verlaufsdaten und Aufzeichnungsprotokolle mit Ausnahme des Benutzerprofils.

## Daten löschen



1. Im Einstellung.-Menü wählen Sie durch Drücken von ▲/▼ **System** > **Daten löschen** aus und drücken .
2. Eine „Wollen Sie Ihre Verlaufsdaten löschen?“-Meldung erscheint auf dem Bildschirm. Wählen Sie zum Löschen aller Daten im Gerät mit ▲/▼ die Option **Ja**, drücken Sie zum Bestätigen . Das Gerät startet automatisch neu.

## Benutzerprofil anpassen

Sie können Ihre persönlichen Angaben ändern.

Benutzerprofil	
Geschlecht	Männlich
Alter	30
Größe	177 cm

1. Im Einstellung.-Menü wählen Sie durch Drücken von ▲/▼ **Benutzerprofil** aus und drücken .
2. Wählen Sie mit ▲/▼ die gewünschte Einstellung, drücken Sie zum Bestätigen .
  - Geschlecht: Wählen Sie Ihr Geschlecht.
  - Alter: Stellen Sie Ihr Alter ein.
  - Größe: Stellen Sie Ihre Körpergröße ein.
  - Gewicht: Stellen Sie Ihr Gewicht ein.
  - Max. HF: Stellen Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein.
  - LTHR: Stellen Sie Ihre Herzfrequenz an der Laktatschwelle ein.
  - FSL-Zone: Stellen Sie Ihre funktionale Schwellenleistung ein.
  - MAL: Stellen Sie Ihre maximale aerobe Leistung ein.
3. Drücken Sie zum Verlassen des Menüs .

## Firmware-Version anzeigen

Sie können die aktuelle Firmware-Version Ihres Rider 40 einsehen.

1. Im Einstellung.-Menü wählen Sie durch Drücken von ▲/▼ **Über** aus.
2. Drücken Sie zum Bestätigen .

Die aktuelle Firmware-Version wird auf dem Bildschirm angezeigt.
3. Drücken Sie zum Verlassen des Menüs .

# Anhang

## Technische Daten

### Rider 40

Artikel	Beschreibung
Display	Transflekatives Punktmatrix-LCD (1,8 Zoll, TN positiv)
Abmessungen	39,6 x 58,9 x 17 mm
Gewicht	40g
Betriebstemperatur	-10 – 50 °C
Akku wird geladen Temperatur	0 – 40 °C
Akku	Lithium-Ionen-Akku, 700 mAh
Akkulaufzeit	30 Stunden unter freiem Himmel (kann je nach Nutzungsbedingungen variieren)
GPS	Integrierter, hochempfindlicher U-blox-Empfänger mit integrierter Antenne
HF-Empfänger	2,4-GHz-ANT+-Empfänger
Wasserresistenz	IPX7-Wasserdichtigkeit
Externer Speicher	2 MB

### Geschwindigkeit/Kadenz-Sensor

Artikel	Beschreibung
Abmessungen	34,2 x 46,7 x 13,2 mm
Gewicht	14 g
Wasserfestigkeit	IPX7
Übertragungsbereich	5 m
Batterielaufzeit	1 Stunde pro Tag, 16 Monate
Betriebstemperatur	-10 °C – 60 °C
Übertragungsfrequenz/Protokoll	2,4 GHz/drahtloses Dynastream ANT+ Sport-Übertragungsprotokoll

Die Genauigkeit kann durch schlechten Sensorkontakt, elektrische Einstrahlungen und durch den Abstand zum Sender beeinflusst werden.

## Herzfrequenzmonitor

Artikel	Beschreibung
Abmessungen	67 – 100 x 26 x 15 mm
Gewicht	14 g (Sensor) / 35 g (Gurt)
Wasserfestigkeit	20 m
Übertragungsbereich	5 m
Batterielaufzeit	1 Stunde pro Tag, 24 Monate
Betriebstemperatur	5 °C – 40 °C
Übertragungsfrequenz/Protokoll	2,4 GHz/drahtloses Dynastream ANT+ Sport-Übertragungsprotokoll

Die Genauigkeit kann durch schlechten Sensorkontakt, elektrische Einstrahlungen und durch den Abstand zum Sender beeinflusst werden.

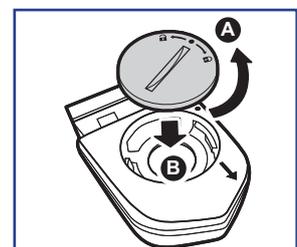
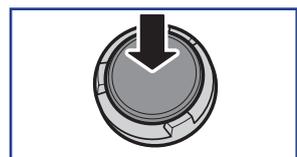
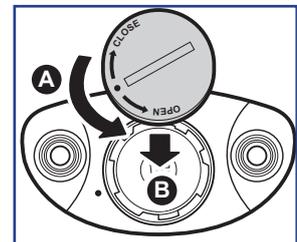
## Hinweise zu Batterien und Akkus

### Herzfrequenzmonitor-/Kadenzsensor-Batterie

Herzfrequenzsensor und Kadenzsensor arbeiten mit einer vom Anwender austauschbaren CR2032-Batterie.

So tauschen Sie die Batterie aus:

1. Die Batterie befindet sich unter dem runden Batteriefachdeckel an der Rückseite des Herzfrequenz/Kadenz-Sensors.
2. Lösen Sie den Deckel, indem Sie diesen mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn drehen, bis der Pfeil auf OPEN zeigt.
3. Nehmen Sie den Deckel ab, nehmen Sie die Batterie heraus. Warten Sie 30 Sekunden lang ab.
4. Legen Sie die neue Batterie mit dem positiven Kontakt (+) nach unten in das Batteriefach ein.
5. Schließen Sie den Deckel, indem Sie diesen mit einer Münze im Uhrzeigersinn drehen, bis der Pfeil auf CLOSE zeigt.

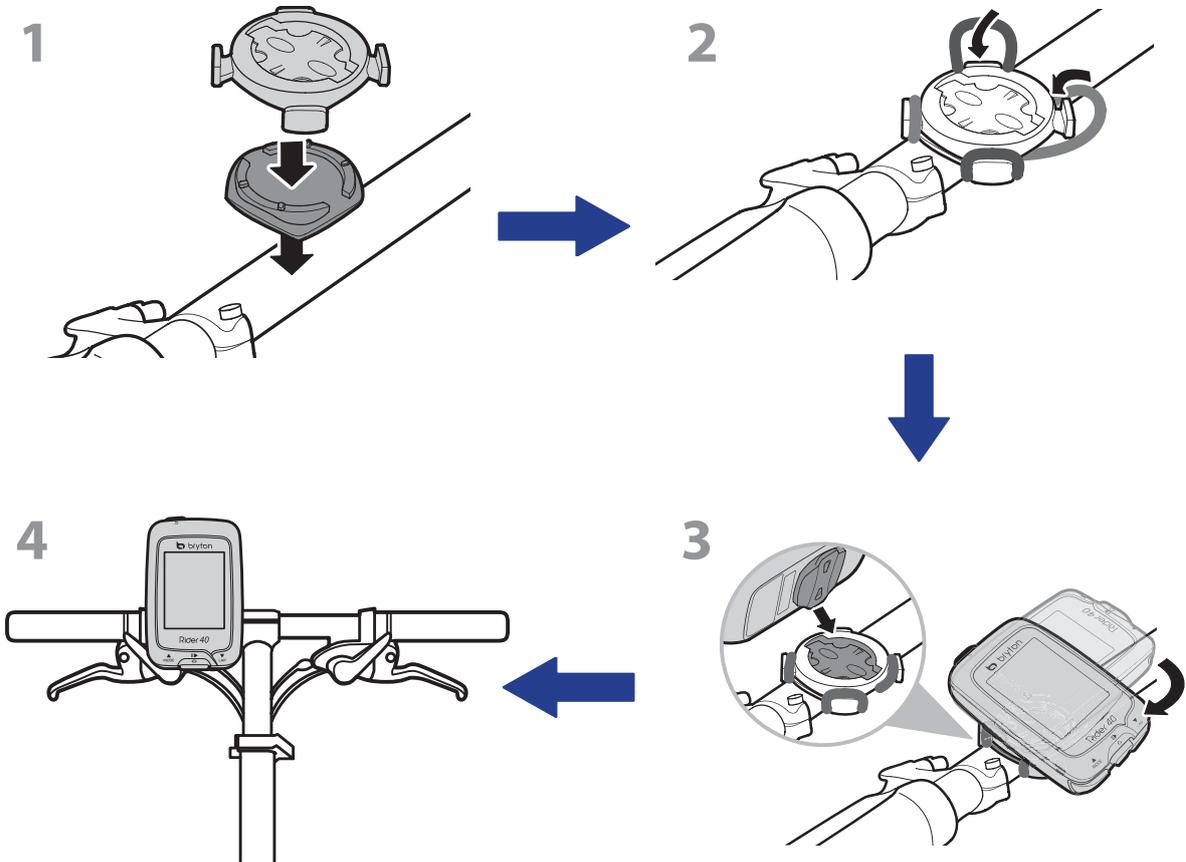


#### HINWEIS:

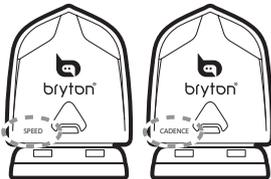
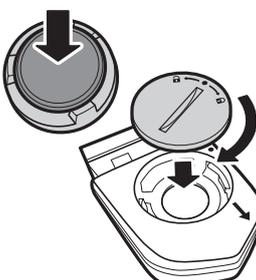
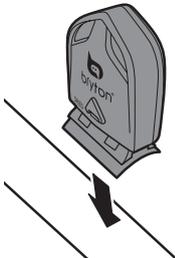
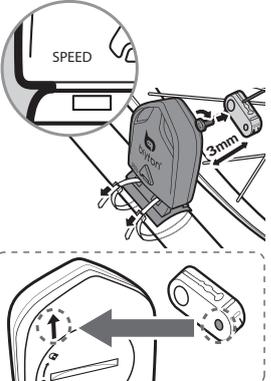
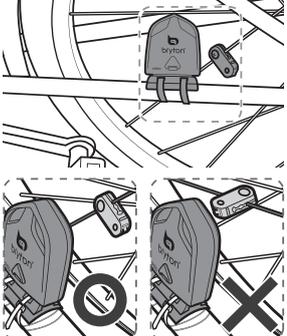
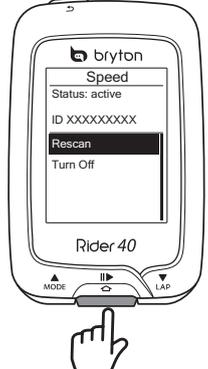
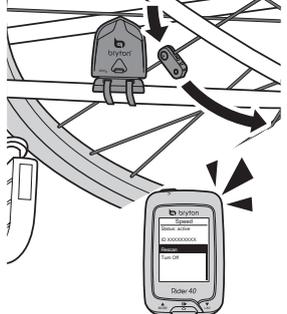
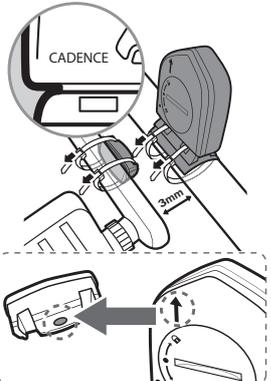
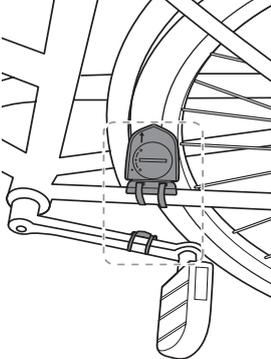
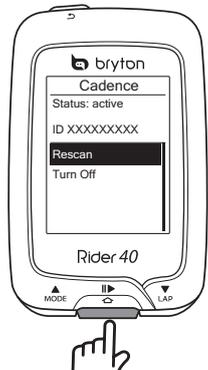
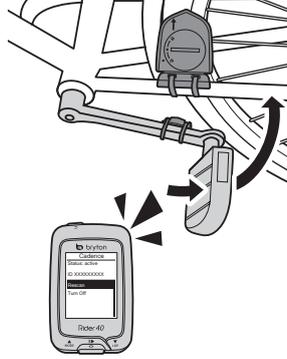
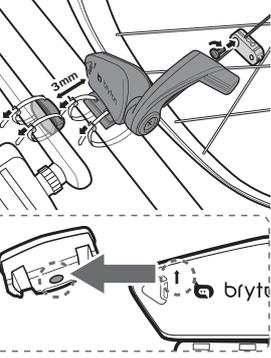
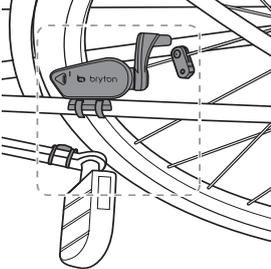
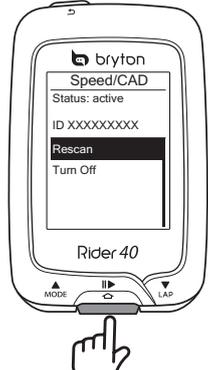
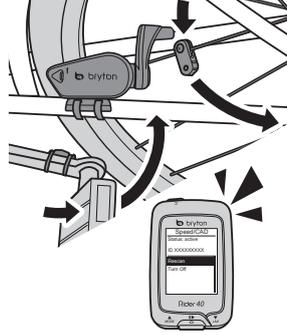
- Falls ein neuer Akku nicht mit dem positiven Kontakt zuerst eingelegt wird, kann sich der positive Kontakt leicht verformen und beschädigt werden.
- Achten Sie gut darauf, die O-Ring-Dichtung am Deckel nicht zu verlieren oder zu beschädigen.
- Entsorgen Sie verbrauchte Akkus und Batterien immer vorschriftsgemäß; Informationen erhalten Sie bei Ihrer Stadtverwaltung.

# Rider 40 installieren

## Rider 40 am Fahrrad anbringen



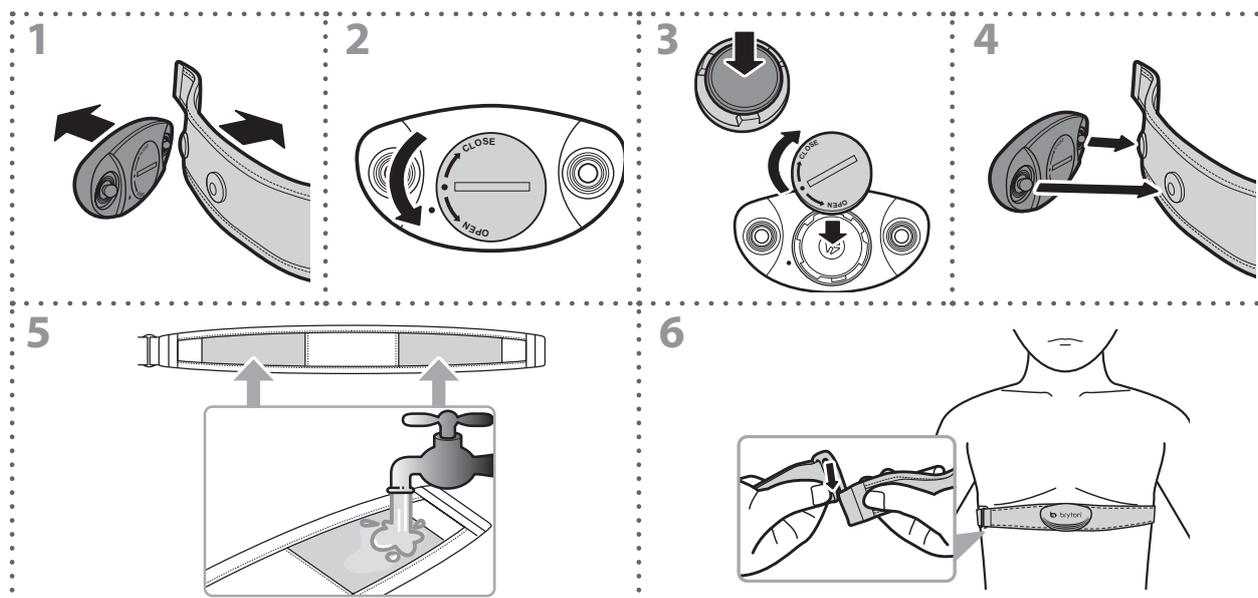
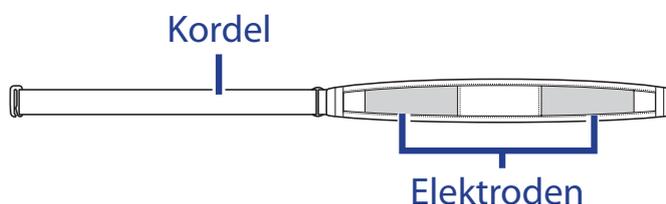
# Geschwindigkeit/Kadenz-Sensor installieren (optional)

<p><b>1</b></p> 	<p><b>2</b></p> 	<p><b>3</b></p> 	<p><b>4</b></p> 
<p><b>5a</b></p> 	<p><b>6a</b></p> 	<p><b>7a</b></p> 	<p><b>8a</b></p> 
<p><b>5b</b></p> 	<p><b>6b</b></p> 	<p><b>7b</b></p> 	<p><b>8b</b></p> 
<p><b>5c</b></p> 	<p><b>6c</b></p> 	<p><b>7c</b></p> 	<p><b>8c</b></p> 

**HINWEIS:**

- Gehen Sie zur Sicherstellung optimaler Leistung wie folgt vor:
  - Richten Sie Sensor und Magnet wie in der Abbildung gezeigt aus (5a / 5b). Achten Sie auf die Ausrichtungspunkte.
  - Der Abstand zwischen Sensor und Magnet darf maximal 3 mm betragen.
- Stellen Sie sicher, dass Geschwindigkeitssensor und Geschwindigkeitsmagnet horizontal installiert und ausgerichtet sind, nicht vertikal.
- Drücken Sie bei der ersten Benutzung die vordere Taste zur Aktivierung des Sensors, treten Sie in die Pedale. Wenn der Sensor den Magneten erkennt, blinkt die LED einmal und zeigt dadurch an, dass die Ausrichtung stimmt (die LED blinkt nur bei den ersten zehn Durchläufen nach Betätigung der Taste).

## Herzfrequenzmonitor installieren (separat erhältlich)

**Hinweis:**

- Bei kühler Witterung halten Sie den Herzfrequenzgurt durch angemessene Kleidung warm.
- Der Gurt sollte direkt auf der Haut getragen werden.
- Bringen Sie den Sensor mittig am Körper an (leicht unterhalb der Brust). Das Bryton-Logo am Sensor sollte nach oben zeigen. Ziehen Sie den elastischen Gurt fest, damit er sich während des Trainings nicht löst.
- Falls der Sensor nicht erkannt wird oder Daten nicht richtig abgelesen werden, bitte ca. 5 Minuten aufwärmen.
- Falls der Herzfrequenzgurt längere Zeit nicht genutzt wird, entfernen Sie bitte den Sensor vom Herzfrequenzgurt.

## Reifengröße und Reifenumfang

Die Reifengröße ist auf beiden Seiten des Reifens angegeben.

Reifengröße	L (mm)
12 x 1,75	935
14 x 1,5	1020
14 x 1,75	1055
16 x 1,5	1185
16 x 1,75	1195
18 x 1,5	1340
18 x 1,75	1350
20 x 1,75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4 (Schlauchreifen)	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

Reifengröße	L (mm)
24 x 1,75	1890
24 x 2,00	1925
24 x 2,125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1(59)	1913
26 x 1(65)	1952
26 x 1,25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1-3/8	2068
26 x 1-1/2	2100
26 x 1,40	2005
26 x 1,50	2010
26 x 1,75	2023
26 x 1,95	2050
26 x 2,00	2055
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700 x 28C	2136
700 x 30C	2170
700 x 32C	2155
700C Tubular (Schlauchreifen)	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200

## So pflegen Sie Ihren Rider 40

Je besser Sie Ihren Rider 40 behandeln, desto unwahrscheinlicher sind Beschädigungen und Fehlfunktionen.

- Lassen Sie Ihren Rider 40 nicht fallen, setzen Sie ihn keinen starken Stößen aus.
- Setzen Sie den Rider 40 keinen extremen Temperaturen und keiner übermäßigen Feuchtigkeit aus.
- Der Bildschirm kann bei Unachtsamkeit leicht verkratzt werden. Nutzen Sie eine passende Bildschirmschutzfolie, damit es gar nicht erst zu Kratzern kommt.
- Reinigen Sie Ihren Rider 40 mit etwas mildem, verdünntem Reinigungsmittel und einem weichen Tuch.
- Versuchen Sie niemals, den Rider 40 zu zerlegen, zu reparieren oder zu verändern. Bei jedem Versuch erlischt die Garantie.

