

Cardio 30

User's Guide



bb.brytonsport.com

Contents

Introduction	3	Stride Length	19
Getting Started.....	4	Set Profile	20
Modes	5	Set Unit	21
Buttons	6	Clear Storage	21
Menu Structure	7	Icons	22
Clock Mode.....	8	Specifications.....	23
Display/Hide Time 2	8	Screen Terminologies.....	24
Auto Calibrate Time by GPS	8		
Use Stopwatch	8		
Clock Mode Settings.....	9		
Exercise Mode.....	12		
Start / Stop Running	12		
Mark Lap.....	13		
View Exercise Info	13		
Set Training	14		
Link Sensors	18		
View Training Record	18		
Turn GPS On/Off	19		
Set Training Type.....	19		

Introduction

Cardio 30, the smallest GPS sports watch on the market, is for all levels of athletes. By setting goals in the pre-training programs, Cardio 30 can accurately calculate and record your location, speed, distance, pace, stride rate, cadence*, heart rate*, and more. Your training results can then be shared and analyzed at brytonsport.com. Also, with the built-in sensor in Cardio 30, no extra foot pod is needed for indoor exercise.

Package Contents

Make sure the following items are in the box:

- Cardio 30
- USB cable
- User's Guide

Optional accessories:

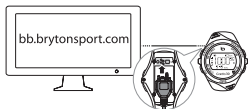
- Heart rate monitor
- Speed / Cadence sensor

** HRM or SPD/CAD sensor is required.*

Getting Started

Step 1. Connect, Sync, and Charge

1. Connect Cardio 30 to a PC using the supplied USB cable.
2. Download the Bryton Bridge application at bb.brytonsport.com and sync with Cardio 30.



Keep Cardio 30 connected to the PC to charge the battery.

Note: For first time use, charge the battery for at least 2.5 hours.

Step 2. Turn On

Short press the **OK** button to turn on Cardio 30.

Note: To turn off, long press the **OK** button for 5 seconds.

Step 3. Initial Setup

For first time use, the setup wizard appears.

1. Select your preferred language.
2. Select the unit of measurement.
3. Enter your user profile (recommended).

Note: Data accuracy will highly affect your training analysis.

4. Enter your max heart rate.
5. Go outdoors to acquire GPS signal. Once the GPS signal is fixed, Cardio 30 automatically sets the date and time. To manually set the date and time, go to Time settings (see page 8).
6. Press **OK** to complete setup.

Modes

Cardio 30 operates in two modes:

Clock Mode



Short press
EXERCISE/BACK

Long press
EXERCISE/BACK

Exercise Mode



The typical wristwatch, with:

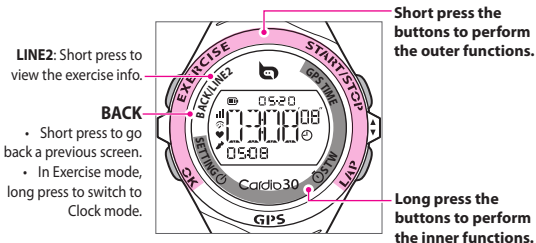
- Date and time
- Alarm
- Stopwatch

Provides training analysis:

- Time
- Distance
- Pace
- Speed
- Heart Rate
- Calorie
- Lap
- Stride Rate

Buttons

Cardio 30 has four buttons that are used for multiple functions.



The table below provides a graphical indication on using the buttons which will be used in later sections.

Buttons	Short Press	Buttons	Long Press
EXERCISE/BACK/LINE2	▶	BACK	▶▶
OK/Backlight	————▶	SETTING/POWER	————▶▶
START/STOP	~~~~~▶	GPS TIME	~~~~~▶▶
LAP	- - - - -▶	STW	- - - - -▶▶

Menu Structure

Long press **OK/SETTING** to access Settings.

Short press **EXERCISE/BACK** to go back the previous page.

Clock Mode Menu

(Accessible in Clock Mode only)

1. Alarm
2. Date
3. Time
4. Backlight
5. Tone
6. Language

Exercise Mode Menu

(Accessible in Exercise Mode only)

1. Training	2. Link	5. Type
1.1 Easy	1.1 Foot pod	5.1 Run
1.1.1 Time	1.2 HRM	5.2 Bike
1.1.2 Distance	1.3 Speed	5.3 Treadmill
1.1.3 Calories	1.4 Cadence	6. Stride
1.2 Zone	1.5 Combo	7. Profile
1.2.1 HR	3. File	8. Unit
1.2.2 Pace	4. GPS	9. Clear Storage
1.2.3 Speed		
1.3 Lap		
1.4 Interval		

When navigating on the menu settings, similar screen may appear:



Clock Mode



Exercise Mode

Each space represents a menu level (1st, 2nd, 3rd, 4th).

The number indicates the sequence of the current option in the menu.

Clock Mode

The Clock mode displays the date and time with alarm and stopwatch functions.



Display/Hide Time 2

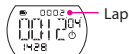
Long press **EXERCISE/BACK** to display/hide Time2.

Auto Calibrate Time by GPS

Long press **START/STOP** to reset the date and time based on your GPS location.

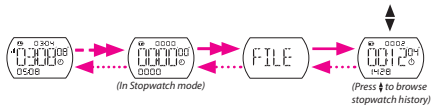
Use Stopwatch

1. Enter stopwatch mode, long press **LAP/STW**.
2. To start timer, short press **START/STOP**.
3. To mark lap, short press **LAP/STW**.
4. To stop timer, short press **START/STOP**.



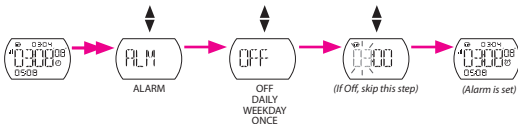
View Stopwatch History

Use the Stopwatch setting to view the stopwatch history record.



Clock Mode Settings

Set Alarm



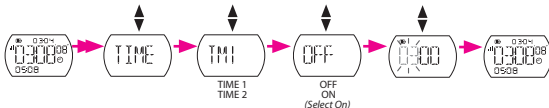
Set Date and Time

Use the Date setting to set the date and time manually.



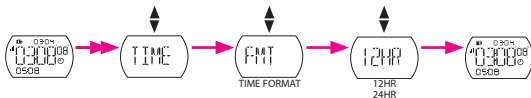
Set Time2

Use the Time setting to set and display a secondary time (Time2) or adjust the current time (Time1) manually.



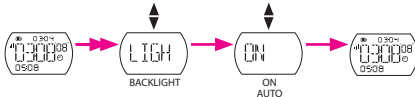
Set Time Format

Use the Format setting to select the time format.



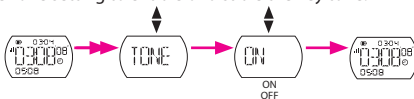
Set Backlight

Use the Backlight setting to set the backlight.



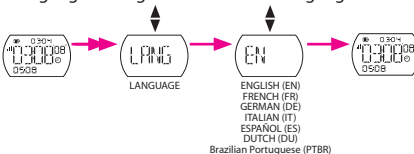
Set Tone

Use the Tone setting to enable or disable the key tone.



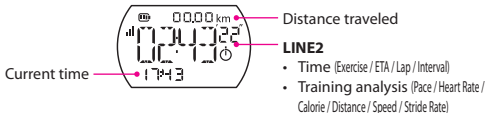
Change Language

Use the Language setting to select desired language.



Exercise Mode

The Exercise mode allows you to measure and record your running activities and displays your current performance. Displayed information varies on user preference.



Before you start

- Link sensors (page 13), optional

Start / Stop Running

Short press **START/STOP** to start or end an activity.



Note: Please go outdoors to acquire GPS signal when you see "Find GPS" on the screen.

Mark Lap

Lap mode



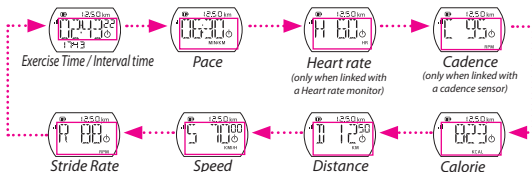
Recording indicator

1. Start an activity first by short pressing **START/STOP**.
2. Short press **LAP** to mark lap.

View Exercise Info

View Time/Training Analysis Display

By default, time and training analysis are shown on LINE2.
Press **EXERCISE/BACK** (LINE2) to change display.

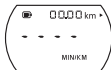


Note: The type of data displayed depends on the current mode:

- Total time is displayed when an activity is started.
- Lap info appears only when training is set to Lap mode.
- Interval time appears only when training is set to Interval mode.
- ETA (Estimated Time of Arrival) appears only when training is set to distance.
- Screen legends:

H = Heart Rate	S = Speed	D = Distance
C = Cadence	R = Stride Rate	

- If the screen below appears, the device cannot detect the sensor. Adjust the sensor and connect again.



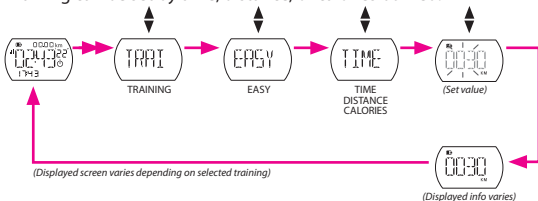
Set Training

Use the Training setting to select the type of training you want. Training can be based on easy, zone, lap, or interval.

Note: After setting the Training mode, short press **START/STOP** to record the results of your training.

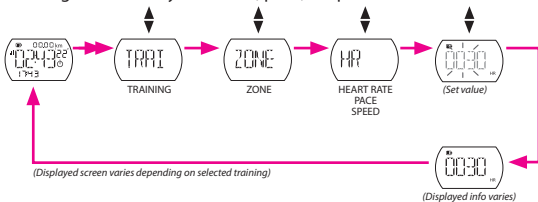
By Time/Distance / Calories

Training can be set by time, distance, or calories burned.



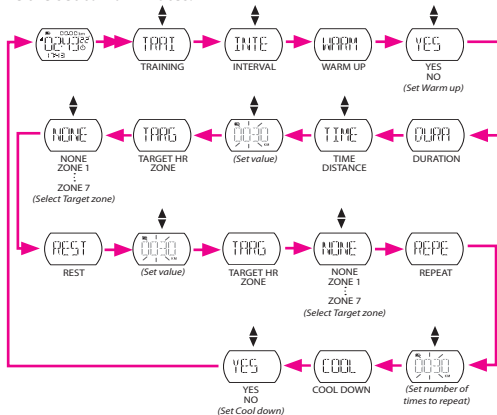
By Heart Rate / Pace / Speed

Training can be set by heart rate, pace, or speed.



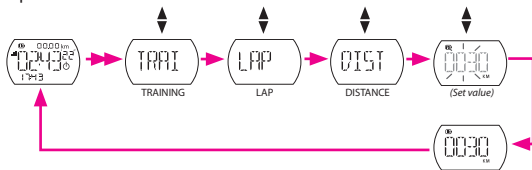
By Interval

Use the Interval setting to specify the interval between training, warm up, and cool down time. By default, warm up and cool down time are set to 10 minutes.

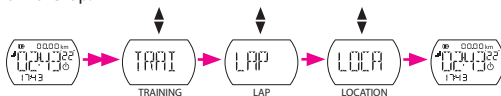


By Lap Distance / Lap Location

Use Lap by Distance to specify the distance of each lap. After running a specified distance, Cardio 30 will automatically mark the lap.

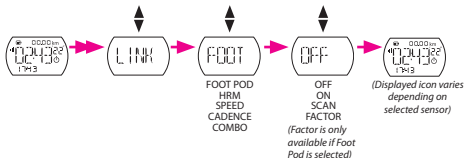


Use Lap by Location setting to set your current location as the lap point. Upon reaching the lap point, Cardio 30 will automatically mark the lap.



Link Sensors

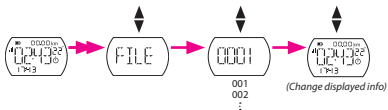
Use the Link setting to pair sensors and other optional accessories to Cardio 30.



Note: Choose **SCAN** if it is the first time to pair with the sensor. Choose **ON** if the sensor has been paired before.

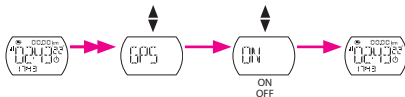
View Training Record

Use File to view your training history.



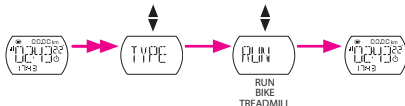
Turn GPS On/Off

Use the GPS setting to turn GPS on or off.



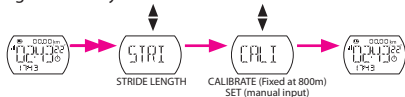
Set Training Type

Use the Type setting to select the training type: RUN, BIKE or TREADMILL.



Stride Length

You can calibrate stride length by fixed 800m or input your own stride length manually.



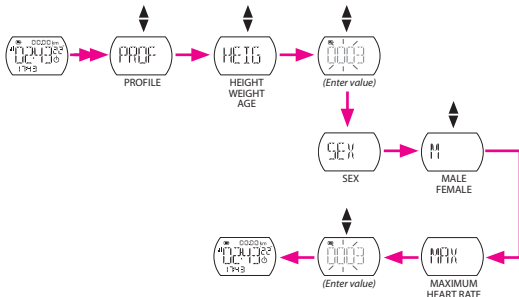
Note: Availability of the Stride Length setting depends on the selected training type:

- Stride length is not available in BIKE training.
- In RUN training, CALIBRATE is not available because the built-in sensor calibrates your stride length automatically or you can manually input it by SET.

Set Profile

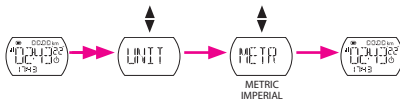
Use Profile to enter or update your profile.

Note: All information must be entered accurately. Missing or inaccurate data may cause inconsistencies of training results.



Set Unit

Use the Unit setting to set the default unit of measurement.



Clear Storage

Use Clear Storage to delete all training and lap records in Cardio 30.

Note: Make sure you have backed up all your data through the Bryton Bridge application before using this function.



Icons

Icon	Item	Solid icon	Flashing icon
	Battery icon	Battery level	Battery charging
		-	Battery low
	GPS icon	GPS signal level	Searching GPS signal
	Memory icon	Memory full, must clear storage	-
	Record icon	-	Recording in progress
	Heart rate icon	Linked with heart rate monitor	Pairing with heart rate monitor in progress
	Foot pod or cadence icon	Linked with foot pod or cadence sensor	Pairing with foot pod or cadence sensor in progress
	Speed sensor icon	Linked with speed sensor	Pairing with speed sensor in progress
	Alarm icon	Alarm is set	-
	Stopwatch icon	Stopwatch is set	-
	Clock icon	Clock mode is set	-

Specifications

Cardio 30

Item	Description
Display	23.18 x 14 mm Positive FSTN Segemet LCD
Physical size	4.2 x 6.9 x 1.25 cm
Weight	47 g
Operating temperature	-10°C ~ 50°C
Battery charge temperature	0°C ~ 40°C
Battery life	Up to 35 days in clock mode Up to 8.5 hours in training mode with GPS on
GPS	Integrated high-sensitivity Sirf IV receiver with embedded patch antenna
RF transceiver	2.4 GHz ANT+ transceiver with embedded antenna
Storage	Embedded 512 MB serial flash
G-Sensor	3-axis acceleration sensor

Screen Terminologies

Terminology	Screen Display
Alarm	ALM
Stopwatch	STW
Time format	FMT
Language	LANG
Daily	DAY
Weekday	WDAY
Time1	TM1
Time2	TM2
Clear storage	CLS
Combo sensor	DUAL
Speed	SPD
Calorie	CAL
Exercise	EXE
HR Zone 1	HRZ1



Cardio 30

Guide d'utilisation

FR



bb.brytonsport.com

Table des matières

Introduction	3
Prise en main	4
Modes	5
Boutons	6
Structure du menu	7
Mode Horloge	8
Afficher/Masquer heure 2	8
Calibrage automatique de l'heure par GPS	8
Utilisation du chronomètre	8
Réglage du mode Horloge	9
Mode Entraînement	12
Début / Fin de course	12
Marquer le tour	13
Afficher les infos d'entraînement	13
Définir l'entraînement	14
Connecter les capteurs	18

Afficher le journal d'entraînement	18
Activer/désactiver le GPS	19
Définir le type d'entraînement ..	19
Longueur de foulée	19
Définir le profil	20
Définir l'unité	21
Effacer la mémoire	21
Icônes	22
Caractéristiques	23
Technologie d'écran	24

Introduction

Cardio 30, la plus petit montre sportive GPS sur le marché, est destinée aux athlètes de tous niveaux. En réglant les objectifs dans les programmes de pré-entraînement, la Cardio 30 permet de calculer avec précision et d'enregistrer les données telles que position, vitesse, distance, rythme, fréquence de foulée, cadence*, rythme cardiaque*, etc. Vos résultats à l'entraînement peuvent être partagés et analysés sur brtyonsprot.com. De plus, avec le capteur intégré de la Cardio 30, pas besoin de podomètre supplémentaire pour vos exercices en salle.

Contenu de l'emballage

Vérifiez que tous les éléments suivants sont bien dans le carton :

- Cardio 30
- Câble USB
- Guide d'utilisation

Accessoires en option :

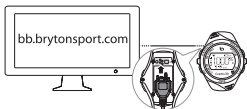
- Capteur de rythme cardiaque
- Capteur de vitesse / cadence

** Un capteur HRM ou SPD/CAD est requis.*

Prise en main

Étape 1. Connecter, synchroniser et charger

1. Connectez la Cardio 30 à un PC avec le câble USB fourni.
2. Téléchargez l'application Bryton Bridge à partir de bb.brytonsport.com et synchronisez-la avec la Cardio 30.



Laissez la Cardio 30 connectée au PC pour recharger la batterie.

Remarque : Pour la première utilisation, rechargez la batterie pendant au moins 2,5 heures.

Étape 2. Allumer

Appuyez une fois sur le bouton **OK** pour allumer Cardio 30.

Remarque : Pour éteindre, appuyez pendant 5 seconde sur le bouton **OK**.

Étape 3. Configuration initiale

À la première utilisation, l'assistant de configuration s'affiche.

1. Sélectionnez votre langue préférée.
2. Sélectionnez l'unité de mesure.
3. Entrez votre profil utilisateur (recommandé).

Remarque : La précision des données aura un impact important sur l'analyse de vos entraînements.

- Entrez votre rythme cardiaque maximum.
- Allez à l'extérieur pour acquérir le signal GPS. Une fois que le signal GPS est fixe, la Cardio 30 règle automatiquement la date et l'heure. Pour régler manuellement la date et l'heure, allez sur Réglages de l'heure (voir page 8).
- Appuyez sur **OK** pour terminer la configuration.

Modes

La Cardio 30 fonctionne en deux modes :

Mode Horloge



Montre-bracelet classique, avec :

- Date et heure
- Alarme
- Chronomètre

Mode Entraînement

Appuyez une fois sur
EXERCICE/RETOUR

Appuyez sans arrêter sur
EXERCICE/RETOUR



Donne l'analyse des entraînements :

- Durée
- Distance
- Rythme
- Vitesse
- Rythme cardiaque
- Calories
- Tour
- Fréquence de foulée

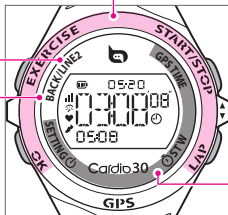
Boutons

Cardio 30 a quatre boutons qui sont utilisés pour plusieurs fonctions.

LIGNE2: Appuyez une fois pour afficher les infos de l'exercice.

RETOURNER

- Appuyez une fois pour retourner à l'écran précédent.
- En mode Exercice, appuyez sans arrêter pour changer au mode Horloge.



Appuyez une fois sur les boutons pour utiliser les fonctions primaires.

Appuyez sans arrêter sur les boutons pour utiliser les fonctions secondaires.

Le tableau suivant fournit une illustration graphique sur comment utiliser les boutons, qui sont décrits dans les sections ultérieures.

Boutons	Appui bref	Boutons	Appui long
EXERCICE/RETOUR/LIGNE2	➡	RETOURNER	➡➡
OK/Rétroéclairage	➡	RÉGLAGE/ ALIMENTATION	➡➡
DÉMARRAGE/ARRÊT	~~~~~➡	HEURE GPS	~~~~~➡➡
TOUR	---➡	STW	---➡➡



Structure du menu

Appuyez sans arrêter sur **OK/RÉGLAGE** pour ouvrir Réglages.

Appuyez une fois sur **EXERCICE/RETOUR** pour retourner à la page précédente.

FR

Menu Clock Mode (Mode horloge)

(Accessible seulement dans le Mode Horloge)

1. Alarme
2. Date
3. Durée
4. Rétroéclairage
5. Tonalité
6. Langue

Menu Exercise Mode (Mode d'entraînement)

(Accessible seulement dans le Mode Exercice)

1. Entraînement	2. Lien	5. Type
1.1 Facile	1.1 Podomètre	5.1 Course
1.1.1 Durée	1.2 HRM	5.2 Vélo
1.1.2 Distance	1.3 Vitesse	5.3 Treadmill
1.1.3 Calories	1.4 Cadence	
1.2 Zone	1.5 Combo	6. Foulée
1.2.1 HR		7. Profil
1.2.2 Rythme	3. Fichier	8. Unité
1.2.3 Vitesse	4. GPS	9. Effacer la mémoire
1.3 Tour		
1.4 Intervalle		

Lorsque vous naviguez les réglages du menu, un écran similaire peut apparaître :



Mode Horloge



Mode Entraînement

Chaque espace représente un niveau de menu (1^{er}, 2^{ème}, 3^{ème}, 4^{ème}).
Le numéro indique la séquence de l'option actuelle dans le menu.



Mode Horloge

Le mode Horloge permet d'afficher la date et l'heure, et d'avoir les fonctions horloge et chronomètre.



Afficher/Masquer heure 2

Appuyez sans arrêter sur **EXERCICE/RETOUR** pour afficher/cacher Heure2.

Calibrage automatique de l'heure par GPS

Appuyez sans arrêter sur **DÉMARRER/ARRÊTER** pour réinitialiser la date et l'heure en fonction de votre position GPS.

Utilisation du chronomètre

1. Allez en mode Chronomètre, appuyez sans arrêter sur **TOUR/STW**.
2. Pour lancer la minuterie, appuyez brièvement sur **START/STOP (DÉMARRAGE/ARRÊT)**.
3. Pour marquer un tour, appuyez une fois sur **TOUR/STW**.
4. Pour arrêter la minuterie, appuyez brièvement sur **START/STOP (DÉMARRAGE/ARRÊT)**.

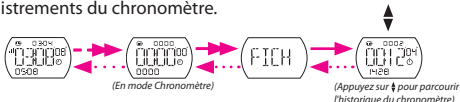




Afficher l'historique du chronomètre

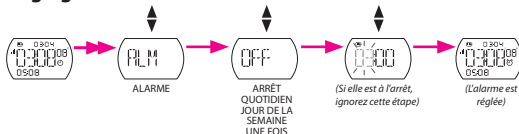
Utiliser le réglage Chronomètre pour visualiser l'historique des enregistrements du chronomètre.

FR



Réglage du mode Horloge

Réglage alarme



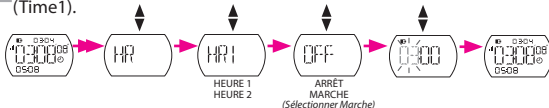
Régler la date et l'heure

Utilisez le Réglage de date pour définir la date et l'heure manuellement.



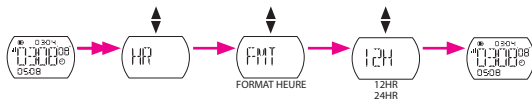
Définir heure 2

Utilisez le Réglage de l'heure pour régler et afficher une heure secondaire (Time2) ou ajuster manuellement l'heure courante (Time1).



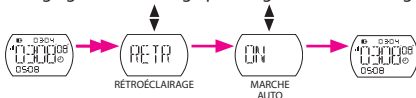
Définir le format de l'heure

Utiliser le réglage Format pour sélectionner le format de l'heure.



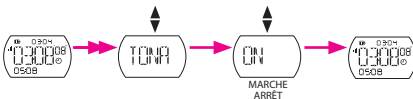
Régler le rétroéclairage

Utilisez le réglage Rétroéclairage pour régler le rétroéclairage.



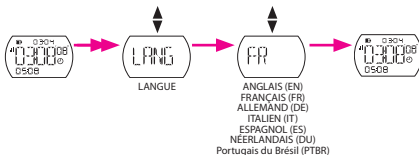
Définir la tonalité

Utilisez le réglage Tonalite pour activer ou désactiver le son des touches.



Changer de langue

Utilisez le réglage Langue pour sélectionner la langue de votre choix.



Mode Entraînement

Le mode Entraînement vous permet de mesurer et d'enregistrer vos activités d'entraînement et d'afficher vos performances actuelles. Les informations affichées varient selon les préférences de l'utilisateur.



Distance parcourue

LIGNE2

- Heure (Exercice / ETA / Actuel / Tour / Intervalle)
- Analyse d'entraînement
(Pas / Frq card / Calories / Vitesse / Vit. pas)

Avant de commencer

- Connecter les capteurs (page 13), optionnel

Début / Fin de course

Appuyez une fois sur **DÉMARRER/ARRÊTER** pour commencer ou arrêter une activité.



Indicateur d'enregistrement

Remarque : Allez à l'extérieur pour obtenir un signal GPS lorsque "Trouver GPS" s'affiche sur l'écran.

Marquer le tour

Mode Tour



Indicateur d'enregistrement

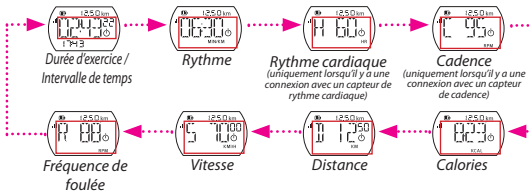
1. Commencez une activité en appuyant en premier une fois sur **DÉMARRER/ARRÊTER**.
2. Appuyez brièvement sur **TOUR** pour marquer le tour.

Afficher les infos d'entraînement

Afficher heure/Affichage analyse d'entraînement

Par défaut, l'heure et l'analyse d'entraînement sont affichés dans la LIGNE2.

Appuyez sur **EXERCICE/RETOUR** (LIGNE2) pour changer l'affichage.



Remarque : Le type des données affichées dépend du mode actuel :

- La Durée totale est affichée lorsqu'une activité est démarrée.
- Infos tour s'affiche uniquement lorsque l'entraînement est réglé sur le mode Tour.
- Temps intervalle s'affiche uniquement lorsque l'entraînement est réglé sur le mode Intervalle.
- ETA (Estimated Time of Arrival : Heure d'arrivée estimée) s'affiche uniquement lorsque l'entraînement est réglé sur distance.

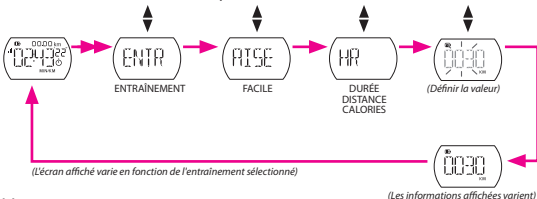
Définir l'entraînement

Utilisez le réglage Entraînement pour sélectionner le type d'entraînement que vous voulez. L'entraînement peut se baser sur facile, zone, tour ou intervalle.

Remarque : Après avoir réglé le mode Entraînement, appuyez une fois sur **DÉMARRER/ARRÊTER** pour enregistrer les résultats de votre entraînement.

Par Heure/Distance/Calories

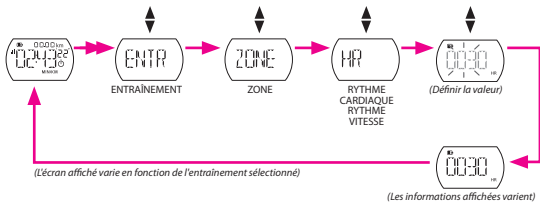
L'entraînement peut être réglé en fonction de la durée, de la distance, ou des calories dépensées.



Par Rythme cardiaque / Rythme / Vitesse

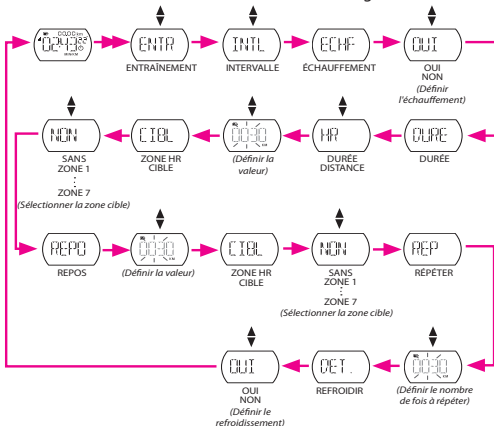
L'entraînement peut être réglé en fonction du rythme cardiaque, du rythme ou de la vitesse.

FR



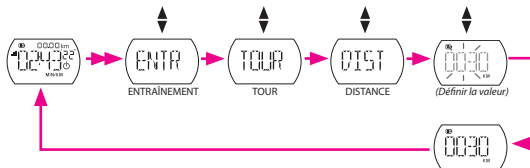
Par Intervalle

Utilisez le réglage d'intervalle pour spécifier l'intervalle entre les temps d'entraînement, d'échauffement et de refroidissement. Par défaut, les durées d'échauffement et de refroidissement sont réglées sur 10 minutes.

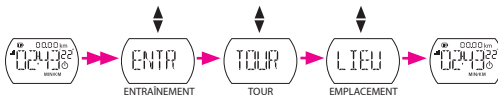


Par Tour distance / Tour emplacement

Utilisez Tour par distance pour spécifier la longueur de chaque tour. Une fois la distance spécifiée parcourue, la Cardio 30 marque automatiquement le tour.

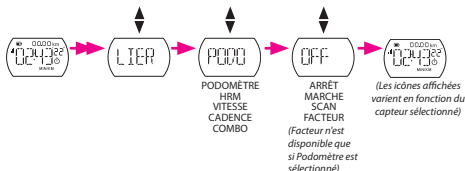


Utilisez le réglage Tour par emplacement pour définir votre position actuellement comme point du tour. Lorsque vous atteignez le point du tour, la Cardio 30 marque automatiquement le tour.



Connecter les capteurs

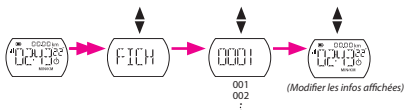
Utilisez le réglage Lien pour jumeler les capteurs et autres accessoires optionnels avec la Cardio 30.



Remarque : Choisissez BALAYER si c'est la première fois que vous parez le capteur. Choisissez ON si le capteur a déjà été païré auparavant.

Afficher le journal d'entraînement

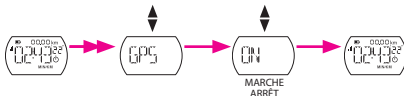
Utilisez Fichier pour visualiser l'historique de vos entraînements.





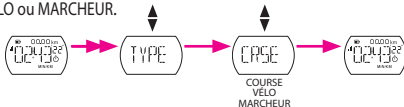
Activer/désactiver le GPS

Utilisez le réglage GPS pour activer ou désactiver le GPS.



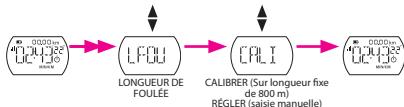
Définir le type d'entraînement

Utilisez le réglage Type pour sélectionner le type d'entraînement : COURSE, VÉLO ou MARCHEUR.



Longueur de foulée

Vous pouvez calibrer la longueur de foulée sur une distance fixe de 800 mètres, ou bien saisir manuellement la longueur de votre foulée.



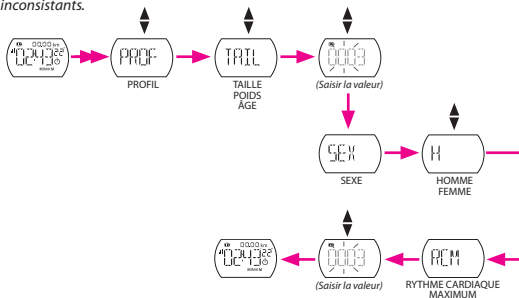
Remarque : La disponibilité du réglage Longueur de foulée dépend du type d'entraînement sélectionné :

- La longueur de foulée n'est pas disponible en entraînement VÉLO.
- En mode Entraînement COURSE, CALIBRER n'est pas disponible car le capteur intégré calibre automatiquement votre distance de pas ou vous pouvez l'entrer avec RÉGLER.

Définir le profil

Utilisez Profil pour accéder à ou mettre à jour votre profil.

Remarque : Toutes les informations doivent être saisies de façon précise. Des données manquantes ou incorrectes risquent de provoquer des résultats d'entraînement inconsistants.



Définir l'unité

Utilisez le réglage Unité pour définir l'unité de mesure par défaut.

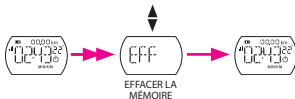
FR



Effacer la mémoire

Utilisez Effacer la mémoire pour supprimer tous les enregistrements d'entraînement et de tour sur la Cardio 30.

Remarque : Vérifiez que vous avez bien sauvegardé toutes vos données avec l'application Bryton Bridge avant d'utiliser cette fonction.



Icônes

Icône	Élément	Icône fixe	Icône clignotante
	Icône de batterie	Niveau de la batterie	Batterie en charge
		-	Batterie faible
	Icône GPS	Niveau du signal GPS	Recherche du signal GPS
	Icône mémoire	Mémoire pleine, la mémoire doit être effacée	-
	Icône enregistrement	-	Enregistrement en cours
	Icône rythme cardiaque	Liaison avec capteur de rythme cardiaque	Jumelage avec capteur de rythme cardiaque en cours
	Icône podomètre ou cadence	Liaison avec podomètre ou capteur de cadence	Jumelage avec podomètre ou capteur de cadence en cours
	Icône capteur de vitesse	Liaison avec capteur de vitesse	Pairage avec capteur de vitesse en cours
	Icône alarme	L'alarme est réglée	-
	Icône chronomètre	Le chronomètre est réglé	-
	Icône horloge	Le mode horloge est réglé	-

Caractéristiques

Cardio 30

FR

Élément	Description
Écran	LCD segmenté FSTN négatif 23,18 x 14 mm
Taille physique	4,2 x 6,9 x 1,25 cm
Poids	47 g
Température de fonctionnement	-10°C ~ 50°C
Température de charge de la batterie	0°C ~ 40°C
Autonomie de la batterie	Jusqu'à 35 jours en mode d'horloge Jusqu'à 8,5 heures en mode d'entraînement avec GPS allumé
GPS	Récepteur Sirf IV à haute sensibilité intégré avec antenne patch incorporée
Émetteur-récepteur RF	Émetteur-récepteur ANT+ 2,4 GHz avec antenne incorporée
Mémoire	Flash série 512 Mo incorporée
G-Sensor	Capteur d'accélération 3 axes

Technologie d'écran

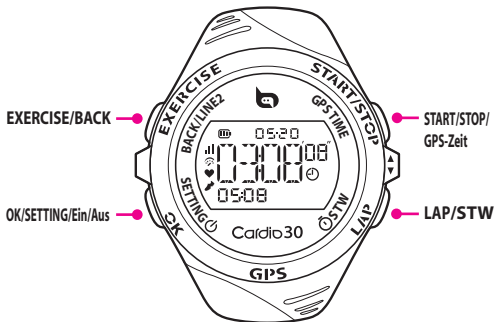
Terminologie	Affichage écran
Alarme	ALM
Chronomètre	STW
Format de l'heure	FMT
Langue	LANG
Chaque jour	JOUR
Jour de semaine	WDAY
Heure1	TM1
Heure2	TM2
Effacer stockage	CLS
Capteur Combo	DOUBLE
Vitesse	SPD
Calories	CAL
Exercice	EXE
HR Zone 1	HRZ1



Cardio 30

Bedienungsanleitung

DE



bb.brytonsport.com

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3	Trainingsaufzeichnung anzeigen	18
Erste Schritte	4	GPS ein-/ausschalten	19
Modi	5	Trainingstyp einstellen	19
Tasten	6	Schrittlänge	19
Menüstruktur	7	Profil einstellen	20
Uhrmodus	8	Einheit einstellen	21
Zeit 2 anzeigen/ausblenden	8	Speicher leeren	21
Auto. Zeitkalibrierung per		Symbole	22
GPS	8	Spezifikationen	23
Stoppuhr verwenden	8	Bildschirmbegriffe	24
Uhrmodus-Einstellungen	9		
Trainingsmodus	12		
Lauf starten / stoppen	12		
Zwischenstrecke markieren	13		
Trainingsinformationen anzeigen	13		
Training einstellen	14		
Sensoren verbinden	18		

Einleitung

Cardio 30 – die kleinste GPS-Sportuhr auf dem Markt – eignet sich für Sportler aller Leistungsklassen. Durch die Festlegung von Zielen vor Trainingsbeginn kann die Cardio 30-Sportuhr Ihren Standort, Geschwindigkeit, Entfernung, Tempo, Trittfrequenz, Kadenz*, Herzfrequenz* und mehr exakt berechnen und aufzeichnen. Ihre Trainingsergebnisse können Sie unter brytonsport.com mit Anderen teilen und analysieren. Durch den integrierten Sensor in der Cardio 30 ist zudem kein zusätzlicher Laufsensord bei Übungen in Innenräumen erforderlich.

Lieferumfang

Stellen Sie sicher, dass folgende Artikel enthalten sind:

- Cardio 30
- USB-Kabel
- Bedienungsanleitung

Optionales Zubehör:

- Herzfrequenzmesser
- Geschwindigkeits- / Kadenzsensor

** HFM oder Geschwindigkeits-/Kadenzsensor erforderlich.*

Erste Schritte

Schritt 1. Verbinden, Synchronisieren und Aufladen

DE

1. Verbinden Sie die Cardio 30-Sportuhr über das mitgelieferte USB-Kabel mit einem PC.
2. Laden Sie die Bryton Bridge-Anwendung unter bb.brytonsport.com herunter und führen eine Synchronisierung mit der Cardio 30-Sportuhr durch.



Lassen Sie die Cardio 30-Sportuhr zum Aufladen des Akkus am PC angeschlossen.

Hinweis: Laden Sie den Akku vor dem ersten Einsatz mindestens 2,5 Stunden auf.

Schritt 2. Einschalten

Drücken Sie zum Einschalten der Cardio 30 kurz die **OK**-Taste.

Hinweis: Halten Sie die **OK**-Taste zum Ausschalten 5 Sekunden lang gedrückt.

Schritt 3. Ersteinrichtung

Bei der ersten Inbetriebnahme erscheint der Einrichtungsassistent.

1. Wählen Sie Ihre bevorzugte Sprache.
2. Wählen Sie die Messeinheit.
3. Legen Sie Ihr Benutzerprofil an (empfohlen).



Hinweis: Die Exaktheit der Daten wirkt sich deutlich auf Ihre Trainingsanalysen aus.

4. Geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein.
5. Gehen Sie zum Beziehen eines GPS-Signals ins Freie. Sobald das GPS-Signal bezogen wird, stellt die Cardio 30-Sportuhr automatisch Datum und Uhrzeit ein. Zur manuellen Einstellung von Datum und Uhrzeit rufen Sie die Zeiteinstellungen auf (siehe Seite 8).
6. Drücken Sie zum Abschließen der Einrichtung **OK**.

DE

Modi

Die Cardio 30 bietet zwei Betriebsmodi:

Uhrmodus



Typische Armbanduhr mit:

- Datum und Uhrzeit
- Alarm
- Stoppuhr

Drücken Sie kurz
EXERCISE/BACK



Halten Sie
EXERCISE/BACK
gedrückt



Trainingsmodus



Trainingsanalyse:

- Zeit
- Entfernung
- Tempo
- Geschwindigkeit
- Herzfrequenz
- Kalorien
- Zwischenstrecke
- Trittfrequenz



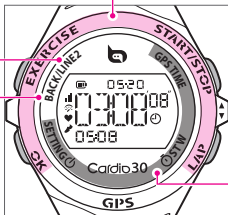
Tasten

Der Cardio 30 verfügt über vier Tasten, die mehreren Funktionen dienen.

LINE2: Zur Anzeige der Trainingsinformationen kurz drücken.

BACK

- Zum Zurückkehren zum vorherigen Bildschirm kurz drücken.
- Im Trainingsmodus zum Umschalten in den Uhrmodus gedrückt halten.



Tasten zum Ausführen der der außenliegenden Funktionen kurz drücken.

Tasten zum Ausführen der innenliegenden Funktionen gedrückt halten.

Die nachstehende Tabelle liefert eine grafische Darstellung zur Nutzung der Tasten, die in späteren Abschnitten verwendet werden.

Tasten	Kurz drücken	Tasten	Gedrückt halten
EXERCISE/BACK/LINE2	➡	BACK	➡➡
OK/Hintergrundbeleuchtung	————➡	SETTING/Ein/Aus	————➡➡
START/STOP	~~~~~➡	GPS-Zeit	~~~~~➡➡
Zwischenstrecke	- - - - ➡	STW	- - - - ➡➡

Menüstruktur

Halten Sie die **OK/SETTING**-Taste zum Zugreifen auf Einstlg. gedrückt.
Durch kurzes Drücken von **EXERCISE/BACK** kehren Sie zur vorherigen Seite zurück.

Uhrmodus-Menü

(Nur im Uhrmodus zugänglich)

1. Alarm
2. Datum
3. Zeit
4. Hintergrundbeleuchtung
5. Ton
6. Sprache

Trainingsmodus-Menü

(Nur im Trainingsmodus zugänglich)

1. Training	2. Verbinden	5. Typ
1.1 Einfach	1.1 Laufsensord	5.1 Laufen
1.1.1 Zeit	1.2 HFM	5.2 Radfahren
1.1.2 Entfernung	1.3 Geschwindigkeit	5.3 Laufband
1.1.3 Kalorien	1.4 Kadenz	6. Schritt
1.2 Zone	1.5 Kombi	7. Profil
1.2.1 HF	3. Datei	8. Einheit
1.2.2 Tempo	4. GPS	9. Speicher leeren
1.2.3 Geschwindigkeit		
1.3 Zwischenstrecke		
1.4 Intervall		

DE

Bei der Navigation durch die Menüeinstellungen kann ein vergleichbarer Bildschirm angezeigt werden:



Uhrmodus

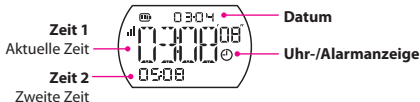


Trainingsmodus

Jeder Bereich repräsentiert eine Menüebene (1., 2., 3., 4.).
Die Ziffer zeigt die Reihenfolge der aktuellen Option im Menü an.

Uhrmodus

Der Uhrmodus zeigt Datum und Zeit mit Alarm- und Stoppuhrfunktionen an.



Zeit 2 anzeigen/ausblenden

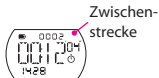
Halten Sie **EXERCISE/BACK** zum Ein-/Ausblenden von Zeit 2 gedrückt.

Auto. Zeitkalibrierung per GPS

Halten Sie **START/STOP** zum Zurücksetzen von Datum und Uhrzeit basierend auf Ihrem GPS-Standort gedrückt.

Stoppuhr verwenden

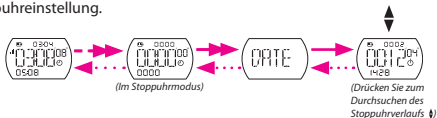
1. Rufen Sie den Stoppuhrmodus auf, indem Sie **Zwischenstrecke/STW** gedrückt halten.
2. Drücken Sie zum Starten des Timers kurz **START/STOP**.
3. Drücken Sie zum Markieren einer Zwischenzeit kurz **Zwischenstrecke/STW**.
4. Drücken Sie zum Beenden des Timers kurz **START/STOP**.





Stoppuhrverlauf anzeigen

Verwenden Sie zum Anzeigen der Stoppuhr-Verlaufsaufzeichnung die Stoppuhreinstellung.



DE

Uhrmodus-Einstellungen

Alarm einstellen



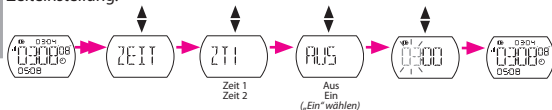
Datum und Zeit einstellen

Verwenden Sie zum manuellen Einstellen von Datum und Uhrzeit die Datumseinstellung.



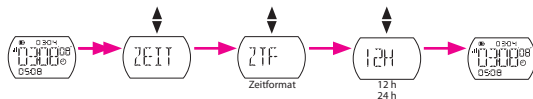
Zeit 2 einstellen

Verwenden Sie zum Einstellen und Anzeigen einer zweiten Zeit (Zeit 2) bzw. zum manuellen Anpassen der aktuellen Zeit (Zeit 1) die Zeiteinstellung.



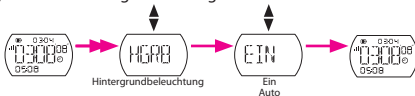
Zeitformat einstellen

Verwenden Sie zur Auswahl des Zeitformats die Formateinstellung.



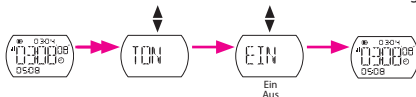
Hintergrundbeleuchtung einstellen

Verwenden Sie zum Einstellen der Hintergrundbeleuchtung die Hintergrundbeleuchtungseinstellung.



Ton einstellen

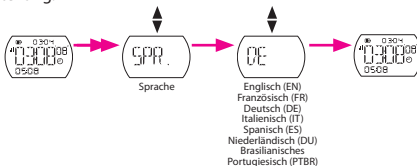
Verwenden Sie zum De-/Aktivieren des Tastentons die Toneinstellung.



DE

Sprache ändern

Verwenden Sie zur Auswahl der gewünschten Sprache die Spracheinstellung.



Trainingsmodus

Über den Trainingsmodus können Sie Ihre Laufaktivitäten messen und aufzeichnen sowie Ihre aktuelle Leistung anzeigen.

Die angezeigten Informationen können Sie wie gewünscht anpassen.



Zurückgelegte Entfernung

LINE2

- Zeit (Training / Geschätzte Ankunftszeit / Aktuell / Runde / Intervall)
- Trainingsanalyse (Tempo / Herzfrequenz / Kalorie / Geschwindigkeit / Schrittfrequenz)

Bevor Sie starten

- Sensoren verbinden (Seite 13), optional

Lauf starten / stoppen

Drücken Sie zum Starten oder Beenden einer Aktivität kurz **START/STOP**.



Aufzeichnungsanzeige

Hinweis: Bitte gehen Sie zum Beziehen eines GPS-Signals ins Freie, sobald „GPS suchen“ auf dem Bildschirm erscheint.



Zwischenstrecke markieren

Zwischenstrecken
modus



Aufzeichnungsanzeige

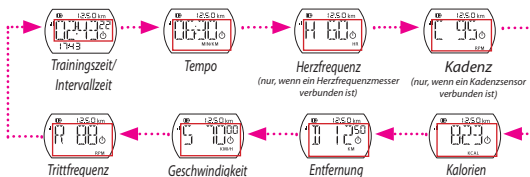
1. Starten Sie zuerst eine Aktivität, indem Sie kurz **START/STOP** drücken.
2. Drücken Sie zum Markieren einer Zwischenstrecke kurz **Zwischenstrecke**.

Trainingsinformationen anzeigen

Zeit-/Trainingsanalysebildschirm anzeigen

Standardmäßig werden Zeit und Trainingsanalyse in Zeile 2 angezeigt.

Drücken Sie zum Ändern der Anzeige **EXERCISE/BACK** (LINE2).



DE

Hinweis: Die Art der angezeigten Daten ist vom aktuellen Modus abhängig:

- Die Gesamtzeit wird bei Start einer Aktivität angezeigt.
- Informationen zur Zwischenstrecke erscheinen nur, wenn das Training auf den Zwischenstreckenmodus eingestellt ist.
- Informationen zur Intervallzeit erscheinen nur, wenn das Training auf den Intervallmodus eingestellt ist.
- ETA (geschätzte Ankunftszeit) erscheint nur, wenn das Training auf Entfernung eingestellt ist.

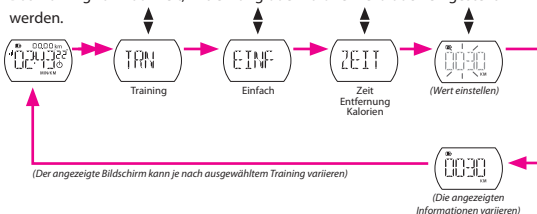
Training einstellen

Verwenden Sie zur Auswahl des gewünschten Trainingstyps die Trainingseinstellung. Das Training kann auf Einfach, Zone, Zwischenstrecke oder Intervall basieren.

Hinweis: Nach Einstellung des Trainingsmodus drücken Sie zum Aufzeichnen der Ergebnisse Ihres Trainings kurz **START/STOP**.

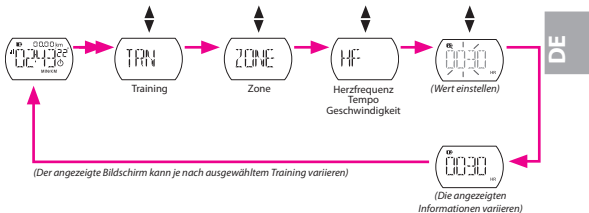
Nach Zeit/Entfernung / Kalorien

Das Training kann auf Zeit, Entfernung oder Kalorienverbrauch eingestellt werden.



Per Herzfrequenz / Tempo / Geschwindigkeit

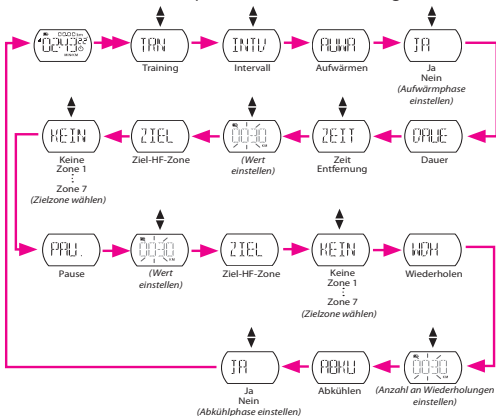
Das Training kann auf Herzfrequenz, Tempo oder Geschwindigkeit eingestellt werden.



Per Intervall

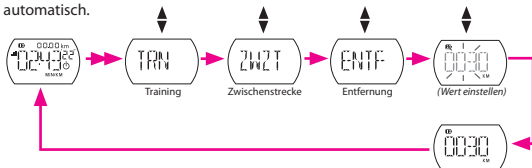
Verwenden Sie zur Festlegung des Intervalls zwischen Training, Aufwärm- und Abkühlphase die Intervalleinstellung. Standardmäßig sind Aufwärm- und Abkühlphase auf 10 Minuten eingestellt.

DE



Per Zwischenstrecke (Entfernung) / Zwischenstrecke (Position)

Verwenden Sie zur Festlegung der Entfernung pro Zwischenstrecke die Option Zwischenstrecke (Entfernung). Nachdem Sie die festgelegte Entfernung zurückgelegt haben, markiert die Cardio 30-Sportuhr die Zwischenstrecke automatisch.



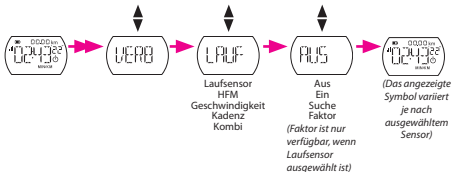
Verwenden Sie die zum Einstellen Ihres aktuellen Standortes als Zwischenstreckenpunkt die Zwischenstreckeneinstellung. Sobald Sie den Zwischenstreckenpunkt wieder erreichen, markiert die Cardio 30-Sportuhr die Zwischenstrecke automatisch.



DE

Sensoren verbinden

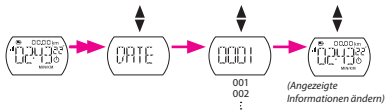
Verwenden Sie zum Paaren von Sensoren und anderem optionalen Zubehör mit der Cardio 30-Sportuhr die Verbindungseinstellung.



Hinweis: Wählen Sie **SUCHE**, falls Sie das erste Mal eine Verbindung mit dem Sensor herstellen. Wählen Sie **EIN**, falls der Sensor bereits einmal gepaart wurde.

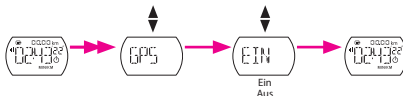
Trainingsaufzeichnung anzeigen

Verwenden Sie zur Anzeige Ihres Trainingsverlaufs die Datei-Option.



GPS ein-/ausschalten

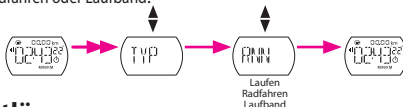
Verwenden Sie zum Ein-/Ausschalten des GPS die GPS-Einstellung.



DE

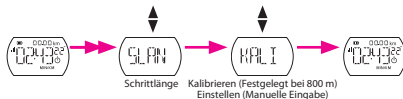
Trainingstyp einstellen

Verwenden Sie zur Auswahl des Trainingstyps die Typeinstellung:
Laufen, Radfahren oder Laufband.



Schrittlänge

Sie können Ihre Schrittlänge durch Zurücklegen von 800 m kalibrieren oder manuell eingeben.



Hinweis: Die Verfügbarkeit der Schrittlängeneinstellung ist vom ausgewählten Trainingstyp abhängig:

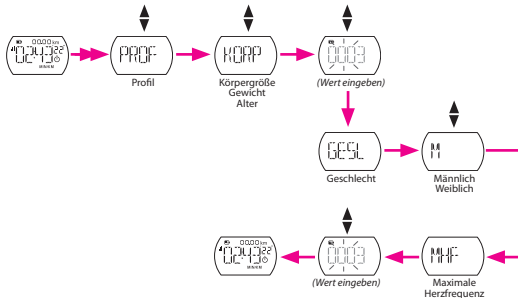
- Die Schrittlänge ist beim Fahrradtraining nicht verfügbar.
- Beim LAUF-Training ist KALIBRIEREN nicht verfügbar, da der integrierte Sensor Ihre Schrittlänge automatisch kalibriert; alternativ können Sie sie durch SET manuell eingeben.

DE

Profil einstellen

Verwenden Sie zum Anlegen oder Aktualisieren Ihres Profils die Profil-Option.

Hinweis: Alle Informationen müssen exakt angegeben werden. Fehlende oder ungenaue Angaben können zu Abweichungen der Trainingsergebnisse führen.



Einheit einstellen

Verwenden Sie zum Einstellen der Standardmaßeinheit die Einheitseinstellung.



DE

Speicher leeren

Verwenden Sie zum Löschen aller Trainings- und Zwischenstreckenaufzeichnungen in der Cardio 30-Sportuhr die Option Speicher leeren.

Hinweis: Denken Sie daran, vor dem Ausführen dieser Funktion all Ihre Daten über die Bryton Bridge-Anwendung zu sichern.



Symbole

Symbol	Element	Konstantes Symbol	Blinkendes Symbol
	Akkusymbol	Akkustand	Akkuaufladung
		-	Batteriestand gering
	GPS-Symbol	GPS-Signalstärke	Suche nach GPS-Signal
	Speichersymbol	Speicher voll, muss geleert werden	-
	Aufzeichnungssymbol	-	Aufzeichnung erfolgt
	Herzfrequenzsymbol	Mit Herzfrequenzmesser verbunden	Paarung mit Herzfrequenzmesser erfolgt
	Laufsens- oder Kadenzsymbol	Mit Laufsens- oder Kadenzsensor verbunden	Paarung mit Laufsens- oder Kadenzsensor erfolgt
	Geschwindigkeitssens- Symbol	Mit Geschwindigkeitssensor verbunden	Paarung mit Geschwindigkeitssensor erfolgt
	Alarmsymbol	Alarm ist eingestellt	-
	Stoppuhrsymbol	Stoppuhr ist eingestellt	-
	Uhrsymbol	Uhrmodus ist eingestellt	-

Spezifikationen

Cardio 30

Element	Beschreibung
Bildschirm	23,18 x 14 mm, positiver FSTN-Segment-LCD
Physikalische Größe	4,2 x 6,9 x 1,25 cm
Gewicht	47 g
Betriebstemperatur	-10 °C bis 50 °C
Temperatur bei Ladevorgang	0°C bis 40°C
Akkulaufzeit	Bis zu 35 Tage im Uhrmodus Bis zu 8,5 Stunden im Trainingsmodus mit aktiviertem GPS
GPS	Integrierter hochempfindlicher Sirf IV-Empfänger mit eingebauter Patchantenne
HF-Transceiver	2,4 GHz-ANT+-Transceiver mit eingebauter Antenne
Speicher	Integrierte 512 MB serieller Flash
G-Sensor	3-Achsen-Beschleunigungssensor

DE

Bildschirmbegriffe

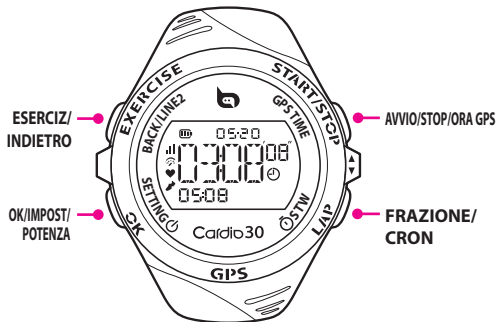
DE

Begriff	Bildschirmanzeige
Alarm	ALM
Stoppuhr	STW
Zeitformat	FMT
Sprache	SPR
Täglich	TAG
Wochentag	WTAG
Zeit 1	ZT1
Zeit 2	ZT2
Speicher leeren	SPL
Kombi-Sensor	DUAL
Geschwindigkeit	GSW
Kalorien	KAL
Training	TRN
HF-Zone 1	HFZ1



Cardio 30

Guida utente



IT

bb.brytonsport.com

Contenuti

Introduzione..... 3

Per cominciare..... 4

Modi..... 5

Pulsanti..... 6

Struttura menu..... 7

Modo orologio..... 8

Visualizza/nascondi ora 2..... 8

Calibrazione automatica del
tempo tramite GPS..... 8

Uso del cronometro..... 8

Impostazioni modo orologio..... 9

Modo esercizio..... 12

Inizio / Arresto corsa..... 12

Segna giro..... 13

Vedi info Esercizio..... 13

Imposta allenamento..... 14

Collega sensori..... 18

Visualizza registrazione
allenamento..... 18

Accendi/spegni GPS..... 19

Imposta tipo allenamento..... 19

Lunghezza della falcata..... 19

Imposta profilo..... 20

Imposta unità..... 21

Cancella memoria..... 21

Icone..... 22

Specifiche..... 23

Terminologie a schermo..... 24

IT



Introduzione

Cardio 30, il più piccolo orologio sportivo da polso sul mercato, è adatto per atleti di qualsiasi livello. Impostando gli obiettivi nei programmi di pre-training, Cardio 30 è in grado di calcolare con precisione e registrare la posizione, la velocità, la distanza, il passo, il ritmo di falcata, la cadenza*, la frequenza cardiaca* e altro. I risultati dell'allenamento possono poi essere condivisi e analizzati nel sito brytonsport.com. Inoltre, grazie al sensore incorporato in Cardio 30, non è necessario alcun altro foot pod per gli esercizi indoor.



Contenuto della confezione

Accertarsi che la scatola contenga i seguenti oggetti:

- Cardio 30
- Cavo USB
- Guida utente

Accessori opzionali:

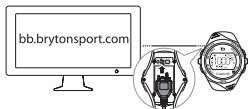
- Monitor di frequenza cardiaca
- Sensore di velocità / cadenza

** È necessario il sensore HRM o SPD/CAD.*

Per cominciare

Passo 1. Collegamento, sincronizzazione e carica

1. Collegare Cardio 30 a un PC con il cavo USB in dotazione.
2. Scaricare l'applicazione Bryton Bridge dal sito bb.brytonsport.com com e sincronizzarla con Cardio 30.



Mantenere Cardio 30 collegato al PC per caricare la batteria.

Nota: La prima volta, caricare la batteria per almeno 2 ore e mezzo.

Passo 2. Accensione

Per accendere Cardio 30, premere brevemente il pulsante **OK**.

Nota: Per spegnerlo, premere il pulsante **OK** per 5 secondi.

Passo 3. Setup iniziale

La prima volta, appare il wizard di setup.

1. Scegliere la lingua.
2. Selezionare l'unità di misura.
3. Inserire il proprio profilo (consigliato).

Nota: La precisione dei dati influenza notevolmente l'analisi dell'allenamento.

4. Inserire la propria frequenza cardiaca massima.
5. Uscire all'aperto per acquisire il segnale GPS. Una volta acquisito il segnale GPS, Cardio 30 imposta automaticamente data e ora.
Per impostare manualmente data ed ora, entrare in Impostazione ora (vedi pag. 8).
6. Premere **OK** per completare il setup.

Modi

Cardio 30 funziona in due modi:

Modo orologio



Il tipico orologio da polso, con:

- Data e ora
- Allarme
- Cronometro

Modo esercizio

Premere brevemente
ESERCIZ/INDIETRO



Premere a lungo
ESERCIZ/INDIETRO



Fornisce l'analisi
dell'allenamento:

- Ora
- Distanza
- Passo
- Velocità
- Frequenza cardiaca
- Calorie
- Frazione
- Ritmo di falcata

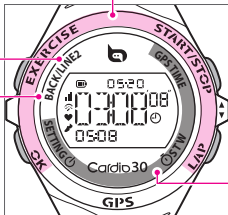
Pulsanti

Cardio 30 è dotato di 4 pulsanti usati per diverse funzioni.

LINEA2: Premere brevemente per vedere le info esercizio.

INDIETRO

- premere brevemente per tornare indietro allo schermo precedente..
- In modalità Esercizio, premere a lungo per passare al modo Orologio..



Premere brevemente i pulsanti per eseguire le funzioni esterne.

Premere a lungo i pulsanti per eseguire le funzioni interne.

La tabella che segue riporta un'indicazione grafica sull'uso dei pulsanti che verranno impiegati nelle sezioni successive.

Pulsanti	Pressione breve	Pulsanti	Pressione lunga
ESERCIZ/INDIETRO/LINEA2	➡	INDIETRO	➡➡
OK/retroilluminazione	————➡	IMPOST/POTENZA	————➡➡
AVVIO/STOP	~~~~~➡	ORA GPS	~~~~~➡➡
FRAZIONE	- - - - ➡	CRON	- - - - ➡➡

Struttura menu

Premere a lungo **OK/IMPOST** per accedere a Impostazioni.

Premere brevemente **ESERCIZ/INDIETRO** per tornare alla pagina precedente.

Menu modo orologio

(Accessibile solo in modalità Orologio)

1. Allarme
2. Data
3. Ora
4. Retroilluminazione
5. Tono
6. Lingua

Menu modo esercizio

(Accessibile solo in modalità Esercizio)

1. Allenamento	2. Collegamento	5. Tipo
1.1 Semplice	1.1 Foot pod	5.1 Corsa
1.1.1 Ora	1.2 HRM	5.2 Bici
1.1.2 Distanza	1.3 Velocità	5.3 Tapis roulant
1.1.3 Calorie	1.4 Cadenza	
1.2 Zona	1.5 Combinato	6. Falcata
1.2.1 FC		
1.2.2 Passo	3. File	7. Profilo
1.2.3 Velocità	4. GPS	8. Unità
1.3 Frazione		9. Cancella memoria
1.4 Intervallo		

Quando si naviga nelle impostazioni di menu, può apparire uno schermo simile:



Modalità orologio



Modalità esercizio

Ogni spazio rappresenta un liello di menu (1', 2', 3', 4').

Il numero indica la sequenza dell'opzione in uso nel menu.

Modo orologio

Il modo Orologio visualizza la data e l'ora con funzioni di allarme e cronometro.



IT

Visualizza/nascondi ora 2

Premere a lungo **ESERCIZ/INDIETRO** per visualizzare/nascondere Ora2.

Calibrazione automatica del tempo tramite GPS

Premere a lungo il pulsante **AVVIO/STOP** per azzerare la data e l'ora in base alla propria posizione GPS.

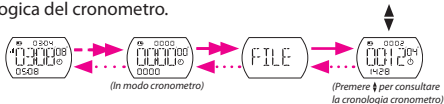
Uso del cronometro

1. Accedere al modo cronometro e premere a lungo **FRAZIONE/CRON.**
2. Per avviare il timer, premere brevemente **AVVI/STOP.**
3. Per marcare il giro, premere brevemente **FRAZIONE/CRON.**
4. Per fermare il timer, premere brevemente **AVVI/STOP.**



Visualizza cronologia cronometro

Usare l'opzione Stopwatch per visualizzare la registrazione cronologica del cronometro.



Impostazioni modo orologio

Impostazione allarme



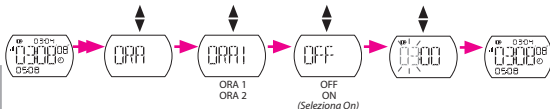
Imposta data e ora

Usare l'opzione Date per regolare manualmente la data e l'ora.



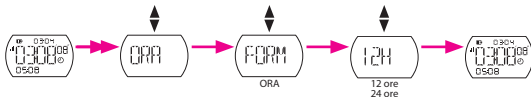
Imposta Ora2

Usare l'opzione Ora per impostare un orario secondario (Ora2) o regolare l'ora attuale (Ora1) manualmente.



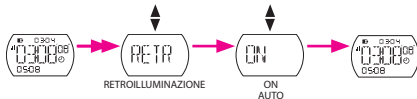
Imposta formato ora

Usare l'opzione Format per scegliere il formato dell'ora.



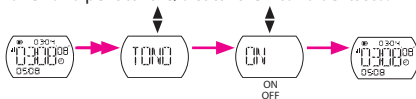
Imposta retroilluminazione

Usare l'opzione Backlight per configurare la retroilluminazione.



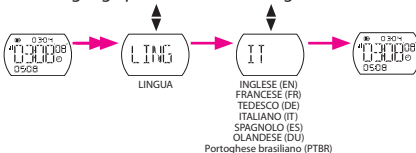
Imposta tono

Usare l'opzione Tono per attivare/disattivare il tono del tasto.



Cambia lingua

Usare l'opzione Language per selezionare la lingua desiderata.



Modo esercizio

Il modo Esercizio consente di misurare e registrare le proprie attività di corsa visualizzando le prestazioni attuali.

Le informazioni visualizzate variano a seconda delle preferenze dell'utente.

IT



Distanza percorsa

LINEA2

- Ora (Esercizio / ETA / Attuale / Frazione / Intervallo)
- Analisi dell'allenamento
(Passo / Frequenza cardiaca / Calorie / Velocità / Ritmo di falcata)

Prima di iniziare

- Collegare i sensori (pag. 13), opzionale

Inizio / Arresto corsa

Premere brevemente **AVVIO/STOP** per cominciare o concludere un'attività.



Indicatore registrazione

Nota: Uscire all'esterno per acquisire il segnale GPS quando si legge "Trova GPS" sullo schermo.

Segna frazione

Modo frazione



Indicatore registrazione

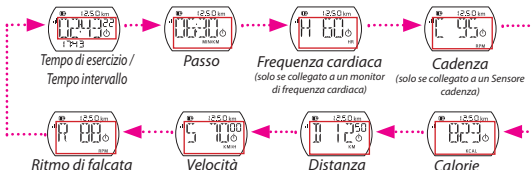
1. Iniziare un'attività premendo prima brevemente **AVVIO/STOP**.
2. Premere brevemente **FRAZIONE** per segnare il giro.

Vedi info Esercizio

Visualizza ora/display di analisi allenamento

Di default, le analisi del tempo e dell'allenamento sono indicate su LINE2.

Premere **ESERCIZ/INDIETRO** (LINE2) per cambiare display.



Nota: Il tipo di dati visualizzati dipende dal modo usato:

- Il tempo totale viene visualizzato quando si inizia un'attività.
- Le informazioni sul giro compaiono solo quando l'allenamento è impostato in modo Giro.
- Il tempo d'intervallo compare solo quando l'allenamento è impostato in modo Intervallo.
- L'ETA (Tempo stimato d'arrivo) compare solo quando l'allenamento è impostato sulla distanza.

Imposta allenamento

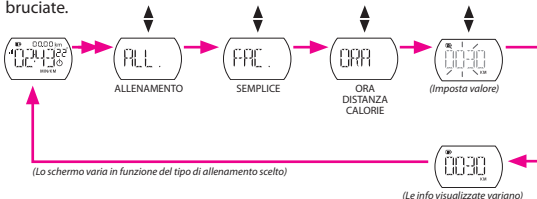


Usare l'opzione Training per scegliere il tipo di allenamento voluto. Il modo Training può essere regolato su semplice, zona, giro o intervallo.

Nota: Dopo aver impostato il modo Training, premere brevemente **AVVIO/STOP** per registrare i risultati del proprio allenamento.

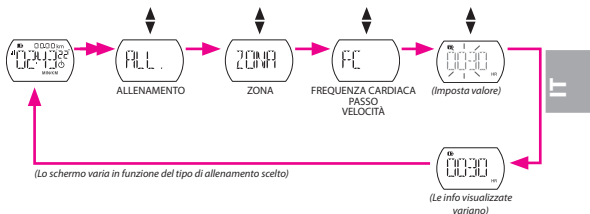
Per Tempo/Distanza/Calorie

Il modo Training può essere impostato per tempo, distanza o calorie bruciate.



Per Frequenza cardiaca / Passo / Velocità

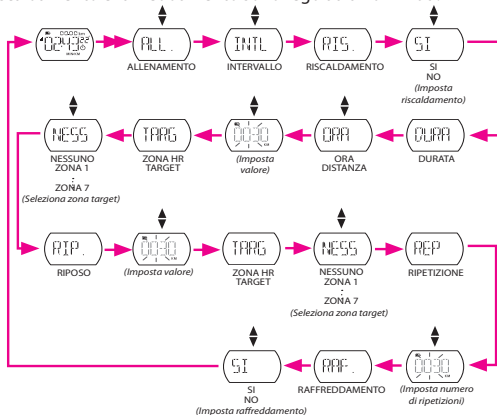
L'allenamento può essere impostato per frequenza cardiaca, passo o velocità.



Per intervallo

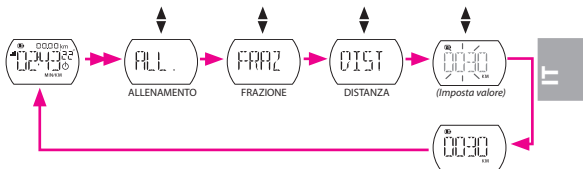
Usare l'opzione Intervallo per indicare l'intervallo tra tempo di allenamento, riscaldamento e raffreddamento. Di default, i tempi di riscaldamento e raffreddamento sono regolati a 10 minuti.

IT



Per Distanza Frazione / Posizione Frazione

Usare Frazione in base alla distanza per indicare la distanza di ciascun giro. Dopo aver percorso una distanza prestabilita, Cardio 30 contrassegnerà automaticamente il frazione.

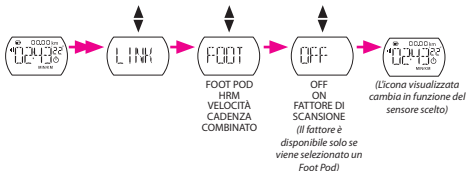


Utilizzare l'opzione Lap by Location per impostare la posizione attuale come punto del giro. Quando si raggiunge il punto giro, Cardio 30 contrassegnerà automaticamente il giro.



Collega sensori

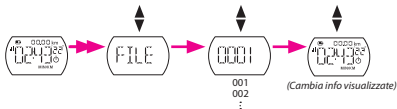
Usare l'opzione Link per collegare i sensori ed altri accessori opzionali a Cardio 30.



Nota: Scegliere SCAN se è la prima volta che si collega il sensore. Scegliere ON se il sensore è stato collegato in precedenza.

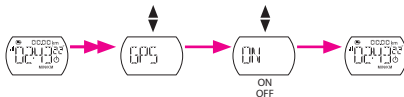
Visualizza registrazione allenamento

Usare File per visualizzare la propria cronologia di allenamento.



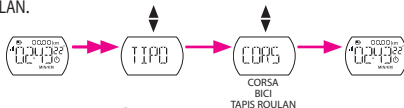
Accendi/spegni GPS

Usare l'opzione GPS per accenderlo/spengerlo.



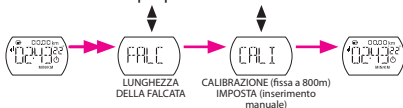
Imposta tipo allenamento

Usare l'opzione Type per scegliere il tipo di allenamento: CORSA, BICI o TAPIS ROULAN.



Lunghezza della falcata

È possibile calibrare la lunghezza della falcata su 800 m fissi o immettere manualmente la propria.



Nota: La disponibilità dell'impostazione della Lunghezza di falcata dipende dal tipo di allenamento scelto:

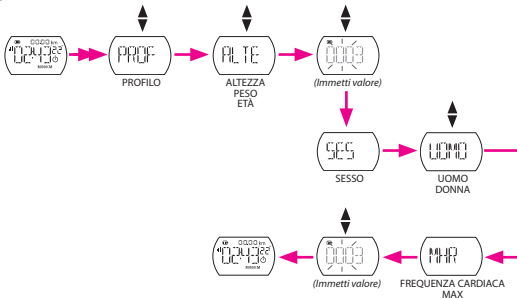
- L'opzione lunghezza falcata p.es. non è disponibile in modalità di allenamento BIKE.
- In modalità di allenamento RUN, CALIBRATE non è disponibile perché il sensore incorporato calibra automaticamente la falcata, però si può eseguire l'inserimento manuale tramite SET.

Imposta profilo

Usare Profile per inserire o aggiornare il proprio profilo.

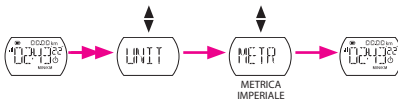


Nota: Tutte le informazioni devono essere inserite accuratamente. I dati mancanti o imprecisi possono dar luogo a incoerenze nei risultati di allenamento.



Imposta unità

Usare l'opzione Unit per impostare l'unità di misura di default.



Cancella memoria

Usare l'opzione Clear Storage per cancellare le registrazioni di tutti gli allenamenti e i giri fatti in Cardio 30.

Nota: Prima di usare questa funzione, assicurarsi di aver fatto una copia di sicurezza di tutti i dati con l'applicazione Bryton Bridge.



Icone

Icona	Voce	Icona fissa	Icona lampeggiante
	Icona batteria	Livello batteria	Carica batteria
		-	Batteria insuff.
	Icona GPS	Livello segnale GPS	Ricerca segnale GPS
	Icona memoria	Memoria piena, cancellare	-
	Icona registrazione	-	Registrazione in corso
	Icona frequenza cardiaca	Collegato a monitor di frequenza cardiaca	Collegamento a monitor di frequenza cardiaca in corso
	Icona foot pod o cadenza	Collegato a sensore foot pod o cadenza	Collegamento a sensore foot pod o cadenza in corso
	Icona sensore velocità	Collegato a sensore velocità	Collegamento a sensore velocità in corso
	Icona allarme	Allarme impostato	-
	Icona cronometro	Cronometro impostato	-
	Icona orologio	Modo orologio impostato	-

Specifiche

Cardio 30

Voce	Descrizione
Display	LCD a segmenti FSTN positivi da 23,18 x 14 mm
Dimensioni fisiche	4,2 x 6,9 x 1,25 cm
Peso	47 g
Temperatura di funzionamento	-10°C ~ 50°C
Temperatura di carica batteria	0°C ~ 40°C
Durata batteria	Fino a 35 giorni in modalità orologio Fino a 8,5 ore in modalità allenamento con GPS acceso
GPS	Ricevitore Sirf IV ad alta sensibilità integrato con antenna patch incorporata
Ricetrasmittitore RF	2,4 GHz ANT+ ricetrasmittitore con antenna incorporata
Memoria	Flash memory card seriale da 512 MB incorporata
Sensore G	Sensore di accelerazione a 3 assi

Terminologie a schermo

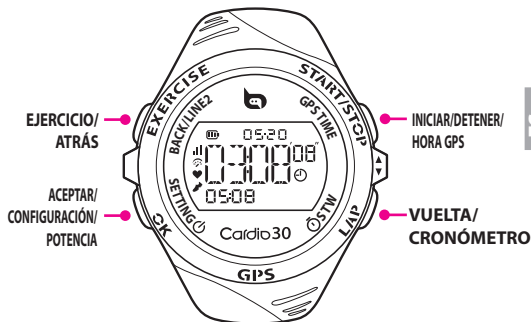
Terminologia	Display visivo
Allarme	ALM
Cronometro	CRON
Ora	FMT
Lingua	LING
Quotid.	GIORNO
Giorno sett.	GSETT
Ora1	TM1
Ora2	TM2
Cancella memoria	CLS
Sensore comb.	DOPPIO
Velocità	SPD
Calorie	CAL
Esercizio	EXE
Zona FC 1	HRZ1

IT



Cardio 30

Guía del usuario



ES

bb.brytonsport.com

Contenido

Introducción..... 3

Primeros pasos 4

Modos..... 5

Botones..... 6

Estructura de menús 7

Modo Reloj..... 8

Mostrar u ocultar la Hora 2..... 8

Calibrar automáticamente

la hora por GPS 8

Utilizar el cronómetro 8

Configuración

del modo Reloj..... 9

Modo Ejercicio 12

Iniciar / Detener carrera..... 12

Marcar vuelta..... 13

Ver información del ejercicio ... 13

Establecer entrenamiento 14

Enlazar sensores 18

Ver registro entrenamientos 18

Activar y desactivar el GPS..... 19

Establecer el tipo de

entrenamiento 19

Longitud de la zancada 19

Establecer perfil..... 20

Establecer la unidad

de medida..... 21

Borrar almacenamiento..... 21

Iconos 22

Especificaciones..... 23

Terminología de la pantalla .. 24

ES



Introducción

Cardio 30, el reloj deportivo con GPS más pequeño del mercado, está diseñado para atletas de todos los niveles. Estableciendo objetivos en los programas de entrenamiento, su Cardio 30 puede calcular y registrar de forma precisa su ubicación, velocidad, distancia, ritmo, frecuencia de paso, cadencia*, frecuencia cardíaca*, etc. Los resultados del entrenamiento se pueden compartir y analizar en brytonsport.com. Asimismo, gracias al sensor integrado en el dispositivo Cardio 30, no se necesita un transmisor para el pie adicional para ejercitarse en interiores.

ES



Contenido del paquete

Asegúrese de que la caja contiene los siguientes artículos.

- Cardio 30
- Cable USB
- Guía del usuario

Accesorios opcionales:

- Monitor de frecuencia cardíaca
- Sensor de velocidad y cadencia

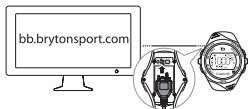
** Se necesita un monitor de frecuencia cardíaca (MFC) o un sensor de VELOCIDAD/CADENCIA.*



Primeros pasos

Paso 1. Conectar, sincronizar y cargar

1. Conecte su Cardio 30 a su PC mediante el cable USB suministrado.
2. Descargue la aplicación Bryton Bridge del sitio bb.brytonsport.com y realice la sincronización con su Cardio 30.



Mantenga su Cardio 30 conectado a su PC para cargar la batería.

Nota: cuando utilice el dispositivo por primera vez, cargue la batería durante al menos 2,5 horas.

Paso 2. Encender el dispositivo

Presione brevemente el botón **ACEPTAR** para encender su Cardio 30.

Nota: para apagar el dispositivo, presione el botón **ACEPTAR** durante 5 segundos.

Paso 3. Configuración inicial

La primera vez que utilice el dispositivo, aparecerá el asistente para la configuración.

1. Seleccione su idioma preferido.
2. Seleccione la unidad de medida.



3. Especifique su perfil de usuario (recomendado).

Nota: la precisión de los datos afectará significativamente al análisis de su entrenamiento.

4. Especifique su frecuencia cardíaca máxima.
5. Salga al exterior para adquirir la señal GPS. Cuando la señal GPS se haya fijado, su Cardio 30 establecerá automáticamente la fecha y la hora. Para establecer la fecha y la hora manualmente, vaya a la sección Establecer la fecha y la hora (página 8).
6. Presione el botón **ACEPTAR** para completar la configuración.

Modos

El dispositivo Cardio 30 tiene dos modos de funcionamiento:

Modo Reloj



Reloj de pulsera típico, con:

- Fecha y hora
- Alarma
- Cronómetro

Presionar brevemente
EJERCICIO/ATRÁS



Presionar
prolongadamente
EJERCICIO/ATRÁS



Modo Ejercicio



Proporciona análisis de
entrenamiento:

- Tiempo
- Distancia
- Ritmo
- Velocidad
- Frecuencia cardíaca
- Calorías
- Vuelta
- Frecuencia de paso

ES



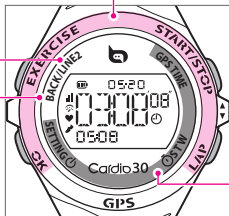
Botones

Su Cardio 30 tiene cuatro botones que se utilizan para varias funciones.

LÍNEA2: presione brevemente para ver información del ejercicio.

ATRÁS

- Presione brevemente para retroceder a la pantalla anterior.
 - En el modo Ejercicio, presione prolongadamente para cambiar el modo Reloj.



Presione brevemente los botones para ejecutar las funciones exteriores.

Presione prolongadamente los botones para ejecutar las funciones interiores.

En la tabla siguiente se proporciona una indicación gráfica sobre el uso de los botones que se empleará en las secciones posteriores.

Botones	Pulsación corta	Botones	Pulsación larga
EJERCICIO/ATRÁS/LÍNEA2	➡	ATRÁS	➡➡
ACEPTAR/ Retroiluminación	————➡	CONFIGURACIÓN/ POTENCIA	————➡➡
INICIAR/DETERNER	~~~~~➡	HORA GPS	~~~~~➡➡
VUELTA	- - - - ➡	CRONÓMETRO	- - - - ➡➡

Estructura de menús

Presione prolongadamente el botón **ACEPTAR/CONFIGURACIÓN** para acceder a la configuración.

Presione brevemente el botón **EJERCICIO/ATRÁS** para volver a la página anterior.

Menú del modo Reloj

(Accesible solo en el modo de Reloj)

1. Alarma
2. Fecha
3. Tiempo
4. Retroiluminación
5. Tono
6. Idioma

Menú del modo Ejercicio

(Accesible solo en el modo de Ejercicio)

1. Entrenamiento	2. Enlace	5. Tipo
1.1 Fácil	1.1 Podómetro	5.1 Correr
1.1.1 Tiempo	1.2 MFC	5.2 Bicicleta
1.1.2 Distancia	1.3 Velocidad	5.3 Cinta para andar
1.1.3 Calorías	1.4 Cadencia	6. Zancada
1.2 Zona	1.5 Combinado	7. Perfil
1.2.1 FC	3. Archivo	8. Unidad
1.2.2 Ritmo	4. GPS	9. Borrar almacenamiento
1.2.3 Velocidad		
1.3 Vuelta		
1.4 Intervalo		

Cuando se desplace por el menú de configuración, puede aparecer una pantalla similar a la siguiente:



Modo Reloj



Modo Ejercicio

Cada espacio representa un nivel de menú (1º, 2º, 3º y 4º).

El número indica la secuencia de la opción actual en el menú.

Modo Reloj

El modo Reloj muestra la fecha y la hora con funciones de alarma y de cronómetro.



Mostrar u ocultar la Hora 2

Presione prolongadamente el botón **EJERCICIO/ATRÁS** para mostrar u ocultar la Hora 2.

Calibrar automáticamente la hora por GPS

Presione prolongadamente el botón **INICIAR/DETENER** para restablecer la fecha y la hora basándose en su ubicación GPS.

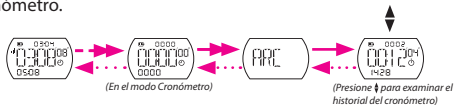
Utilizar el cronómetro

1. Entre en el modo de cronómetro y presione prolongadamente el botón **VUELTA/CRONÓMETRO**.
2. Para iniciar el temporizador, presione brevemente el botón **INICIAR/DETENER**.
3. Para marcar vuelta, presione brevemente el botón **VUELTA/CRONÓMETRO**.
4. Para detener el temporizador, presione brevemente el botón **INICIAR/DETENER**.



Ver el historial del cronómetro

Utilice el elemento Cronómetro para ver el registro del historial del cronómetro.



Configuración del modo Reloj

Establecer alarma



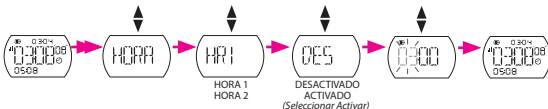
Establecer la fecha y la hora

Utilice el elemento Fecha para establecer la fecha y hora manualmente.



Establecer la Hora 2

Utilice el elemento Hora para establecer y mostrar una hora secundaria (Hora 2) o ajustar la hora actual (Hora 1) manualmente.



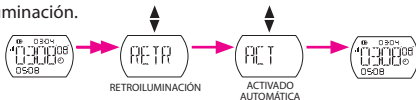
Establecer el formato de hora

Utilice el elemento Formato para seleccionar el formato de hora.



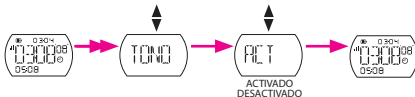
Establecer la retroiluminación

Utilice el elemento Retroiluminación para establecer la retroiluminación.



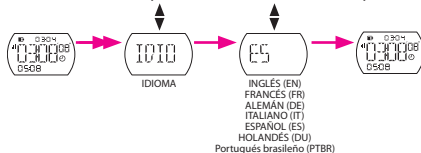
Establecer el tono

Utilice el elemento Tono para habilitar o deshabilitar el tono de los botones.



Cambiar el idioma

Utilice el elemento Idioma para seleccionar el idioma que desee.



ES

Modo Ejercicio

El modo Ejercicio permite medir y grabar sus actividades de carrera y mostrar su rendimiento actual.

La información mostrada varía en función de las preferencias del usuario.



Distancia recorrida

LÍNEA2

- Tiempo (Ejercicio / ETA / Actual / Vuelta / Intervalo)
- Análisis de entrenamiento
(Ritmo, Frecuencia cardíaca, Calorías, Velocidad y Frecuencia de paso)

ES

Antes de empezar

- Enlace los sensores (página 13), opcional

Iniciar / Detener carrera

Presione prolongadamente el botón **INICIAR/DETERER** para iniciar o terminar una actividad.



Indicador de grabación

Nota: Salga al exterior para adquirir la señal GPS cuando el mensaje "Buscar GPS" aparezca en la pantalla.

Marcar vuelta

Modo Vuelta



Indicador de grabación

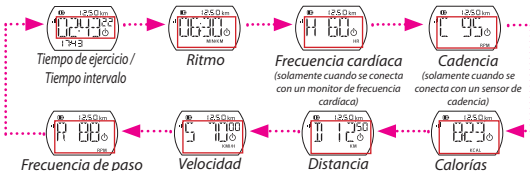
1. Inicie una actividad primero presionando brevemente el botón **INICIAR/DETENER**.
2. Presione brevemente el botón **VUELTA** para marcar la vuelta.

Ver información del ejercicio

Ver tiempo/Pantalla de análisis del entrenamiento

De forma predeterminada, el tiempo y el análisis del entrenamiento se muestran en la LÍNEA2.

Presione **EJERCICIO/ATRÁS** (LÍNEA2) para cambiar la visualización.



ES

Nota: el tipo de datos mostrado depende del modo actual:

- El tiempo total se muestra cuando la actividad se inicia.
- La información sobre la vuelta únicamente aparece cuando el entrenamiento se establece en el modo Vuelta.
- El tiempo del intervalo únicamente aparece cuando el entrenamiento se establece en el modo Intervalo.
- El tiempo de llegada estimado (ETA, Estimated Time of Arrival) únicamente aparece cuando el entrenamiento se establece en Distancia.

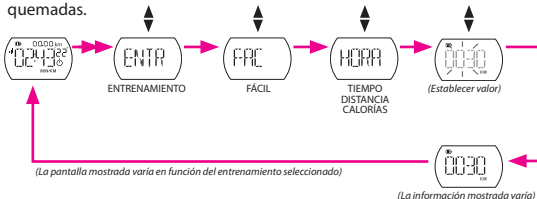
Establecer entrenamiento

Utilice el elemento Entrenamiento para seleccionar el tipo de entrenamiento que desee. El entrenamiento se puede basar en Fácil, Zona, Vuelta o Intervalo.

Nota: Después de establecer el modo Entrenamiento, presione brevemente el botón **INICIAR/DETENER** para grabar el resultado del entrenamiento.

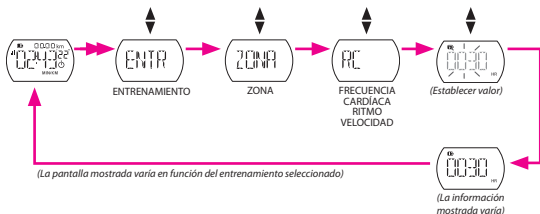
Por tiempo/Distancia/Calorías

El entrenamiento se puede establecer por tiempo, distancia o calorías quemadas.



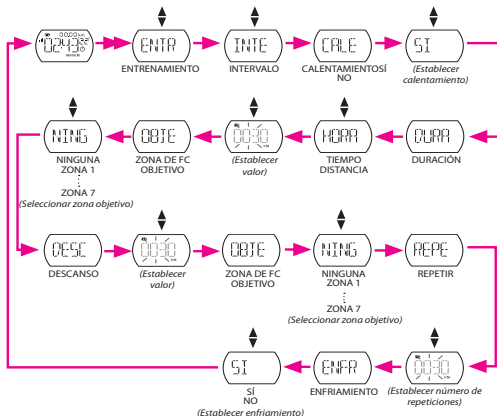
Por frecuencia cardíaca, ritmo o velocidad

El entrenamiento se puede establecer por frecuencia cardíaca, ritmo o velocidad.



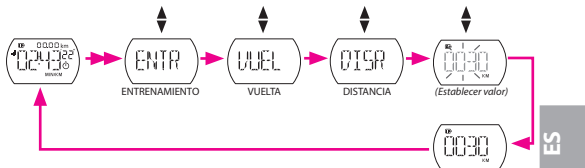
Por intervalo

Utilice el elemento Intervalo para especificar el intervalo entre tiempo de entrenamiento, calentamiento y enfriamiento. De forma predeterminada, el tiempo de calentamiento y enfriamiento se establece en 10 minutos.

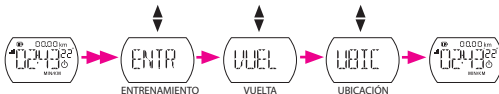


Por distancia de vuelta / Ubicación de vuelta

Utilice la vuelta por distancia para especificar la distancia de cada vuelta. Después de correr una distancia especificada, el dispositivo Cardio 30 marcará automáticamente la vuelta.

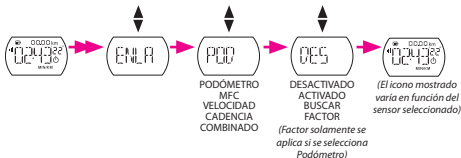


Utilice el elemento Vuelta por ubicación para establecer su ubicación actual como el punto para la vuelta. Cuando se alcance el punto para la vuelta, el dispositivo Cardio 30 marcará automáticamente la vuelta.



Enlazar sensores

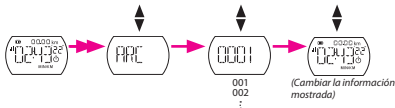
Utilice la opción Enlazar para asociar los sensores y otros accesorios opcionales al dispositivo Cardio 30.



Nota: Elija **BUSCAR** si es la primera vez que va a realizar la asociación con el sensor. Elija **ACTIV.** si el sensor se ha asociado con anterioridad.

Ver registro entrenamientos

Utilice la opción Archivo para ver el historial de entrenamiento.



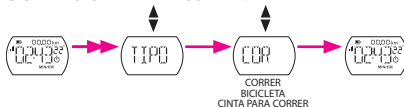
Activar y desactivar el GPS

Utilice el elemento GPS para activar o desactivar la funcionalidad GPS.



Establecer el tipo de entrenamiento

Utilice el elemento Tipo para seleccionar el tipo entrenamiento: CORRER, BICICLETA O CINTA PARA CORRER.



Longitud de la zancada

Puede calibrar la longitud de la zancada en 800m fijos o especificar su propia longitud de zancada manualmente.



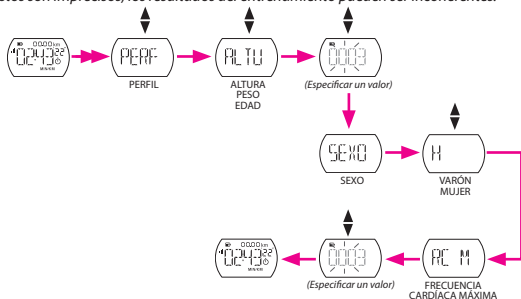
Nota: La disponibilidad de la opción Longitud de zancada depende del tipo de entrenamiento seleccionado:

- La longitud de la zancada no está disponible en el modo de entrenamiento BICICLETA.
- En el modo de entrenamiento CORRER, CALIBRAR no está disponible porque el sensor integrado calibra la longitud de su zancada automáticamente, aunque también puede especificarla manualmente mediante ESTABLECER.

Establecer perfil

Utilice el perfil para entrar en su perfil o actualizarlo.

Nota: toda la información se debe especificar de forma precisa. Si faltan datos o estos son imprecisos, los resultados del entrenamiento pueden ser incoherentes.





Establecer la unidad de medida

Utilice el elemento Unidad para establecer la unidad de medida predeterminada.



Borrar almacenamiento

Utilice el elemento Borrar almacenamiento para eliminar todos los registros de entrenamiento y vueltas del dispositivo Cardio 30.

Nota: Asegúrese de que ha realizado una copia de seguridad de todos los datos mediante la aplicación Bryton Bridge antes de utilizar esta función.



Iconos

Icono	Elemento	Icono iluminado	Icono intermitente
	Icono de batería	Nivel de carga de la batería	Batería cargándose
		-	Carga baja de la batería
	Icono de GPS	Nivel de señal GPS	Buscando señal GPS
	Icono de memoria	Memoria llena, debe limpiar el almacenamiento	-
	Icono de grabación	-	Grabación en curso
	Icono de frecuencia cardíaca	Enlazado con el monitor de frecuencia cardíaca	Asociación con el monitor de frecuencia cardíaca en curso
	Icono de podómetro o cadencia	Enlazado con el podómetro o sensor de cadencia	Asociación con el podómetro o sensor de cadencia en curso
	Icono de sensor de velocidad	Enlazado con el sensor de velocidad	Asociación con el sensor de velocidad en curso
	Icono de alarma	Alarma establecida	-
	Icono de cronómetro	Cronómetro establecido	-
	Icono de reloj	Modo Reloj establecido	-

Especificaciones

Cardio 30

Elemento	Descripción
Pantalla	LCD de segmentos FSTN en positivo de 23,18 x 14 mm
Tamaño físico	4,2 x 6,9 x 1,25 cm
Peso	47 g
Temperatura de funcionamiento	-10°C ~ 50°C
Temperatura de carga de la batería	0°C ~ 40°C
Autonomía de la batería	Hasta 35 días en modo Reloj Hasta 8,5 horas en modo de entrenamiento con la función GPS activada
GPS	Receptor Sirf IV de alta sensibilidad integrado con antena de acoplamiento incrustada
Transceptor de RF	Transceptor ANT+ de 2,4 GHz con antena incrustada
Almacenamiento	Memoria flash serie de 512 MB incrustada
Sensor G	Sensor de aceleración de 3 ejes

ES

Terminología de la pantalla

Terminología	Visualización de la pantalla
Alarma	ALM
Cronómetro	CRONÓMETRO
Formato de hora	FMH
Idioma	IDIO
Diariamente	DÍA
Día de la semana	DSEM
Hora1	HR1
Hora2	HR2
Borrar almacenamiento	BOR
Sensor combinado	DUAL
Velocidad	VEL
Calorías	CAL
Ejercicio	EJE
Zona RC 1	ZRC1

ES



Cardio 30

Gebruikershandleiding



bb.brytonsport.com

Inhoudsopgave

Inleiding.....	3	Trainingtype instellen.....	19
Aan de slag	4	Staplengte.....	19
Modi.....	5	Profiel instellen	20
Knoppen	6	Eenheid instellen.....	21
Menustructuur	7	Opslag wissen	21
Klokmodus.....	8	Pictogrammen.....	22
Tijd 2 weergeven/verbergen	8	Specificaties.....	23
Tijd automatisch kalibreren		Scherminterminologie	24
door GPS	8		
Stopwatch gebruiken	8		
Instellingen klokmodus.....	9		
Oefenmodus	12		
Start/Stop rennen	12		
Ronde markeren.....	13		
Oefeninfo bekijken	13		
Training instellen.....	14		
Link sensoren.....	18		
Trainingrecord bekijken.....	18		
GPS in/uitschakelen	19		

NL

Inleiding

Cardio 30, het kleinste GPS-sporhorloge op de markt, is bedoeld voor atleten van alle niveaus. Door doelen te stellen in de pre-trainingprogramma's kan de Cardio 30 nauwkeurig uw locatie, snelheid, afstand, tempo, stapfrequentie, cadens*, hartslag* enzovoort berekenen en vastleggen. Daarna kunt u uw trainingsresultaten delen en laten analyseren op brytonsport.com. Met de ingebouwde sensor in de Cardio30 is geen extra voet-pod nodig voor indoor-oefeningen.

Inhoud van verpakking

Controleer of de volgende onderdelen in de verpakking zitten:

- Cardio 30
- USB-kabel
- Gebruikershandleiding

Optionele accessoires:

- Hartslagmonitor
- Snelheid/cadenssensor

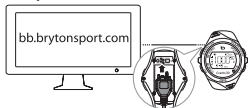
** HRM of SPD/CAD-senor vereist*

NL

Aan de slag

Stap 1. Aansluiten, synchroniseren en laden

1. Sluit de Cardio 30 met het meegeleverde USB-snoer op een computer aan.
2. Download de toepassing Bryton Bridge op bb.brytonsport.com en synchroniseer met de Cardio 30.



Houd de Cardio 30 aangesloten op de pc om de batterij te laden.

Opmerking: Laad de batterij voor het eerste gebruik ten minste 2,5 uur.

Stap 2. Inschakelen

NL

Houd de **OK**-knop kort ingedrukt om de Cardio 30 in te schakelen.

Opmerking: Druk de knop **OK** gedurende 5 seconden in om hem uit te schakelen.

Stap 3. Eerste setup

De eerste maal verschijnt de instelassistent.

1. Selecteer een taal.
2. Selecteer de maateenheid.
3. Voer uw gebruikersprofiel in (aanbevolen).

Opmerking: Nauwkeurige gegevens beïnvloeden de analyse van de training sterk.

4. Voer uw maximale hartslag in.
5. Ga naar buiten voor het GPS-signaal. Nadat het GPS-signaal is verkregen, stelt de Cardio 30 automatisch de datum en tijd in.
Ga naar Tijdinstellingen om de datum en tijd met de hand in te stellen. (zie pagina 8)
6. Druk op **OK** om de instelling te voltooien.

Modi

De Cardio 30 werkt in twee modi:



Het standaard polshorloge, met:

- Datum en tijd
- Alarmsignaal
- Stopwatch

Zorgt voor de traininganalyse:

- Tijd
- Afstand
- Tempo
- Snelheid
- Hartslag
- Calorie
- Ronde
- Staptempo

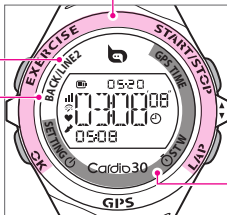
Knoppen

De Cardio 30 beschikt over vier knoppen die voor meerdere functies gebruikt worden.

REGL2: Kort indrukken om de oefeninfo weer te geven.

TERUG

- Druk kort in om naar een vorig scherm terug te gaan.
- Druk in de oefenmodus lang in om naar de klokmodus te gaan.



Druk de knoppen kort in om de buitenste functies uit te voeren.

Druk de knoppen lang in om de binnenste functies uit te voeren.

De onderstaande tabel geeft een grafische aanduiding van het gebruik van de knoppen die in latere secties gebruikt worden.

Knoppen	Kort indrukken	Knoppen	Lang indrukken
OEFENING/TERUG/LINE2	➡	TERUG	➡➡
OK/Verlichting	————➡	INSTELLING/VERMOGEN	————➡➡
START/STOP	~~~~~➡	GPS-TIJD)	~~~~~➡➡
RONDE	- - - - ➡	STW	- - - - ➡➡

Menustructuur

Druk op **OK/INSTELLING** om naar de instellingen te gaan.
Druk op **OEFENING/TERUG** om naar de vorige pagina terug te keren.

Menu klokmodus

(Alleen bereikbaar in de klokmodus)

1. Alarmsignaal
2. Datum
3. Tijd
4. Achtergrondverlichting
5. Toon
6. Taal

Menu oefenmodus

(Alleen bereikbaar in de oefenmodus)

1. Training	2. verbinding	5. Type
1.1 Eenvoudig	1.1 Voet-pod	5.1 Hardlopen
1.1.1 Tijd	1.2 HRM	5.2 Fiets
1.1.2 Afstand	1.3 Snelheid	5.3 Loopband
1.1.3 Calorieën	1.4 Cadens	6. Staplengte
1.2 Zone	1.5 Combo	7. Profiel
1.2.1 HR		8. Eenheid
1.2.2 Tempo	3. Bestand	9. Opslag wissen
1.2.3 Snelheid	4. GPS	
1.3 Ronde		
1.4 Interval		

NL

Bij de navigatie door de menu-instellingen kan een dergelijk scherm verschijnen:



Klokmodus



Oefenmodus

Elke spatie geeft een menuniveau aan (1^{ste}, 2^{de}, 3^{de}, 4^{de}).
Het getal geeft de volgorde van de huidige handeling in het menu aan.

Klokmodus

De klokmodus geeft de datum en tijd weer met alarm- en stopwatchfuncties.



Tijd 2 weergeven/verbergen

Druk lang op **OEFENING/TERUG** om Tijd 2 weer te geven of te verbergen.

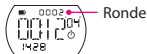
NL

Tijd automatisch kalibreren door GPS

Druk **START/STOP** lang in om de datum en tijd aan de hand van uw GPS locatie opnieuw in te stellen.

Stopwatch gebruiken

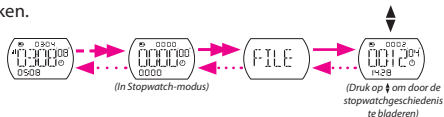
1. Ga naar de stopwatch-modus en druk kort op **RONDE/STW**.
2. Druk kort op **START/STOP** om de timer te starten.
3. Druk **RONDE/STW** kort in om een ronde te markeren.
4. Druk kort op **START/STOP** om de timer te stoppen.





Stopwatchgeschiedenis bekijken

Gebruik de instelling Stopwatch om de stopwatchgeschiedenis te bekijken.



Instellingen klokmodus

Alarm instellen



NL

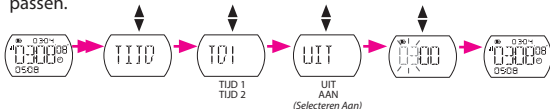
Datum en tijd instellen

Gebruik de datuminstelling om de datum en tijd handmatig in te stellen.



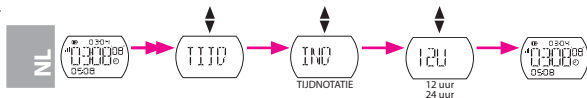
Tijd 2 instellen

Gebruik de tijdstelling om een tweede tijd in te stellen en weer te geven (Tijd 2) of om de huidige tijd (Tijd 1) handmatig aan te passen.



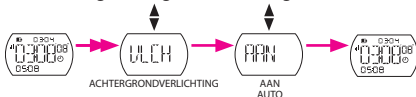
Tijdnotatie instellen

Gebruik de instelling Formaat om de tijdnotatie te selecteren.



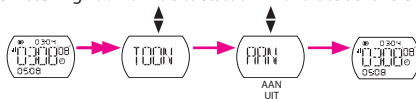
Achtergrondverlichting instellen

Gebruik de instelling Achtergrondverlichting om deze in te stellen.



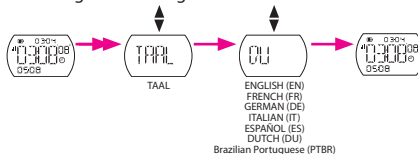
Toon instellen

Gebruik de instelling Toon om de toetstoon in of uit te schakelen.



Taal wijzigen

Gebruik de instelling Taal om de gewenste taal te selecteren.



NL

Oefenmodus

In de oefenmodus kunt u uw reactiviteiten meten en vastleggen en uw huidige prestaties bekijken.

De weergegeven informatie is afhankelijk van de gebruikersvoorkeuren.



Afgelegde afstand

REGEL2

- Tijd (Oefening / ETA / Huidig / Ronde / Intervall)
- Training analyse
(Tempo / Hartslag / Calorie / Snelheid / Staptempo)

NL

Voordat u begint

- Link sensors (page 13), optioneel

Start/Stop rennen

Druk lang op **START/STOP** om een activiteit te starten of stoppen.



Opname-indicator

Opmerking: Ga naar buiten om een GPS-sigitaal op te halen als "GPS zoeken" op het scherm verschijnt.

Ronde markeren

Ronde modus



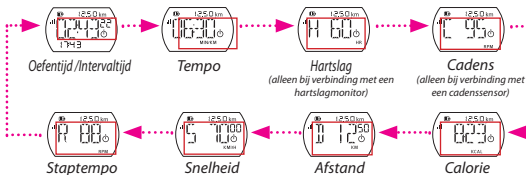
Opname-indicator

1. Start een activiteit door eerst **START/STOP** kort in te drukken.
2. Druk kort op **RONDE** om de ronde te markeren.

Oefeninfo bekijken

Scherm Tijd/traininganalyse weergeven

Standaard worden tijd en traininganalyse weergegeven op REGEL2
Druk op **OEFENING/TERUG** (REGEL2) om de weergave te wijzigen.



NL

Opmerking: Het type van de getoonde gegevens is van de huidige modus afhankelijk.

- De totale tijd wordt getoond nadat een activiteit gestart is.
- Ronde-info verschijnt alleen als de training is ingesteld in de Ronde modus.
- Intervaltijd verschijnt alleen als de training is ingesteld in de Intervalmodus.
- ETA (Estimated Time of Arrival, geschatte tijd van aankomst) verschijnt alleen als de training is ingesteld op afstand.

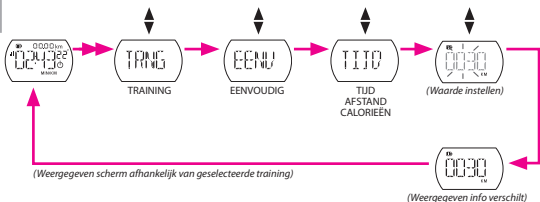
Training instellen

Gebruik de instelling Training om het gewenste type training te selecteren. Training kan worden gebaseerd op eenvoudig, zone, ronde of interval.

Opmerking: Druk na het instellen van de trainingmodus kort op **START/STOP** om de resultaten van uw training op te slaan.

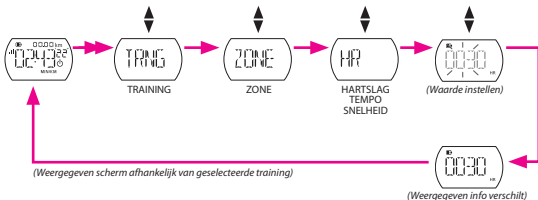
Op Tijd/Afstand/Calorieën

Training kan worden ingesteld op tijd, afstand, of verbrande calorieën.



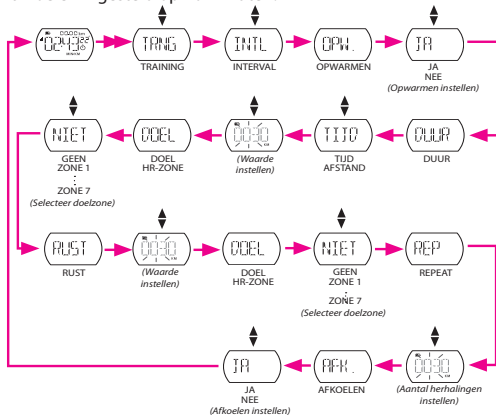
Op hartslag / Tempo / Snelheid

Training kan worden ingesteld op hartslag, tempo of snelheid.



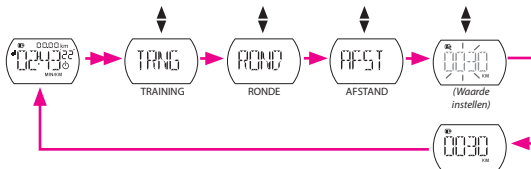
Op interval

Gebruik de instelling Interval om de interval aan te geven tussen de tijd voor training, opwarmen en afkoelen. Standaard zijn opwarmen en afkoelen ingesteld op 10 minuten.

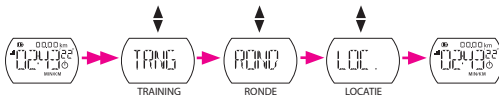


Op ronde-afstand/ronde-locatie

Gebruik Ronde op afstand om de afstand van elke ronde op te geven. Nadat een bepaalde afstand is hardgelopen, markeert de Cardio 30 automatisch de ronde.

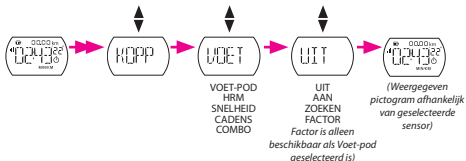


Gebruik de instelling Ronde op Locatie om de huidige locatie als rondpunt in te stellen. Na bereiken van het rondpunt markeert de Cardio 30 de ronde automatisch.



Link sensoren

Gebruik de instelling Link (Verbinding) om sensoren en andere optionele accessoires met de Cardio 30 te verbinden.

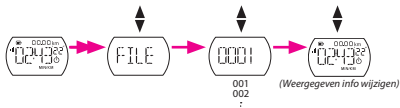


NL

Opmerking: Kies SCAN Is dit de eerste keer is dat u verbinding maakt met de sensor. Kies AAN als de sensor eerder is gekoppeld.

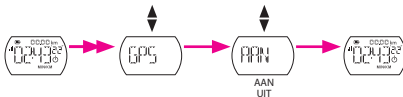
Trainingrecord bekijken

Gebruik Bestand om uw traininggeschiedenis te bekijken.



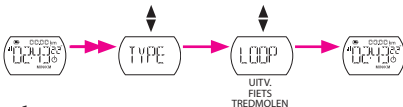
GPS in/uitschakelen

Gebruik de instelling GPS om GPS in of uit te schakelen.



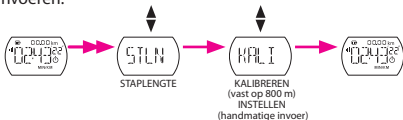
Trainingtype instellen

Gebruik de instelling Type om het trainingtype te selecteren: HARDLOPEN, FIETS of TREDMOLEN.



Staplengthe

U kunt de staplengthe kalibreren op 800 m vast of uw eigen staplengthe handmatig invoeren.



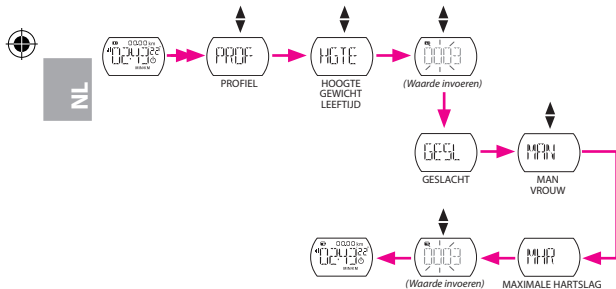
Opmerking: De beschikbaarheid van de instelling Staplengte hangt van het geselecteerde type training af:

- Staplengte is niet beschikbaar bij FIETS training.
- In de HARDLOPEN-training is KALIBREREN niet beschikbaar omdat de ingebouwde sensor de lengte van uw stappen automatisch kalibreert; u kunt dit ook handmatig instellen met INSTELLEN.

Profiel instellen

Gebruik Profiel om uw profiel in te voeren of bij te werken.

Opmerking: Voer alle gegevens nauwkeurig in. Ontbrekende of onnauwkeurige gegevens kunnen inconsistente trainingsresultaten opleveren.



Eenheid instellen

Gebruik de instelling Eenheid om de standaard maateenheid in te stellen.



Opslag wissen

Gebruik Opslag wissen om alle training- en ronderecords in de Cardio 30 te wissen.

Opmerking: Controleer of u een back-up hebt gemaakt van alle gegevens via de toepassing Bryton Bridge voordat u deze functie gebruikt.



Pictogrammen

Pictogram	Item	Continu pictogram	Knipperend pictogram
	Pictogram voor batterij	Batterijniveau	Batterij wordt opgeladen
		-	Batterij bijna leeg
	GPS-pictogram	GPS signaalniveau	GPS-signaal zoeken
	Pictogram voor geheugen	Geheugen vol, opslag wissen	-
	Pictogram voor opnemen	-	Opname is bezig
	Pictogram voor hartslag	Gekoppeld met hartslagmonitor	Bezig verbinding te maken met hartslagmonitor
	Pictogram voor voet-pod of cadens	Verbonden met voet-pod of cadenssensor	Verbinding maken met voet-pod of cadenssensor
	Pictogram snelheidssensor	Verbonden met snelheidssensor	Verbinden met snelheidssensor
	Alarm-pictogram	Alarm is ingesteld	-
	Pictogram stopwatch	Stopwatch is ingesteld	-
	Pictogram klok	Klokmodus is ingesteld	-

Specificaties

Cardio 30

Item	Beschrijving
Weergave	23,18 x 14 mm Positive FSTN Segemet LCD
Afmetingen	4,2 x 6,9 x 1,25 cm
Gewicht	47 g
Bedrijfstemperatuur	-10°C ~ 50°C
Laadtemperatuur batterij	0°C ~ 40°C
Levensduur batterij	Maximaal 35 dagen in klokmodus Maximaal 8,5 uur in trainingsmodus met GPS aan
GPS	Ingebouwde hooggevoelige Sirf IV-sensor met interne patch-antenne
RF-transceiver	2,4 GHz ANT+ transceiver met interne antenne
Opslagruimte	Intern 512 MB serieel flitsgeheugen
G-Sensor	3-assige versnellingssensor

NL

Scherminterminologie

Terminologie	Scherminweergave
Alarmsignaal	ALM
Stopwatch	STWA
Indeling	FMT
Taal	TAAL
Dagelijks	DAG.
Weekdag	WDAG
Tijd1	TD1
Tijd2	TD2
Opslag wissen	WISS
Fietscombosensor	FCS
Snelheid	SNLH
Calorie	CAL.
Oefening	OEF
HR Zone 1	HRZ1

NL



Cardio 30

Guia do utilizador



PT

bb.brytonsport.com

Índice

Apresentação..... 3

Começar a utilizar..... 4

Modos..... 5

Botões..... 6

Estrutura dos menus 7

Modo de relógio 8

Mostrar/Esconder Hora 2 8

Calibrar hora automaticamente
por GPS..... 8

Utilizar o cronómetro 8

Definições do modo de
relógio 9

Modo de exercício..... 12

Iniciar / Parar corrida..... 12

Marcar lap 13

Visualizar informação do
exercício 13

Definir treino..... 14

Ligar sensores..... 18

Visualizar registo de treino 18

Ligar/Desligar o GPS 19

Definir tipo de treino 19

Distância da caminhada 19

Definir perfil 20

Definir unidade..... 21

Limpar armazenamento 21

Ícones..... 22

Especificações..... 23

Terminologia do ecrã 24

PT

Apresentação

O Cardio 30, o mais pequeno relógio para desporto com GPS disponível no mercado, adequa-se a atletas de todos os níveis. Ao definir objectivos nos programas de pré-treino, o Cardio 30 consegue calcular e registar com precisão a sua localização, velocidade, distância, ritmo, ritmo de caminhada, cadência*, frequência cardíaca*, entre outros. Os seus resultados de treino podem ser partilhados e analisados através do site Web brytonsport.com. Para além disso, com o sensor incorporado no Cardio 30, não é necessária a utilização de um pedómetro para exercícios em locais interiores.

Conteúdo da embalagem

Certifique-se de que os seguintes itens estão incluídos na embalagem:

- Cardio 30
- Cabo USB
- Guia do utilizador

Acessórios opcionais:

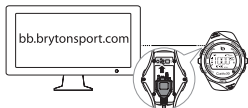
- Monitor de frequência cardíaca
- Sensor de velocidade / cadência

** Monitor de FC ou sensor de Velocidade/CAD necessário.*

Começar a utilizar

Passo 1. Ligar, sincronizar e carregar

1. Ligue o Cardio 30 ao PC através do cabo USB fornecido.
2. Transfira a aplicação Bryton Bridge a partir de bb.brytonsport.com com e efectue a sincronização com o Cardio 30.



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

Nota: Carregue a bateria durante pelo menos 2,5 horas aquando da primeira utilização.

Passo 2. Ligar

Prima brevemente o botão **OK** para ligar o Cardio 30.

Nota: Para desligar, mantenha o botão **OK** premido durante 5 segundos.

PT

Passo 3. Configuração inicial

O assistente de configuração será exibido aquando da primeira utilização.

1. Seleccione o seu idioma preferido.
2. Seleccione a unidade de medição.
3. Introduza o seu perfil de utilizador (recomendado).

Nota: A precisão dos dados irá afectar grandemente a sua análise de treino.

4. Introduza a sua frequência cardíaca máxima.
5. Vá até ao exterior para adquirir um sinal de GPS. Quando o sinal de GPS for adquirido, o Cardio 30 irá definir a data e hora automaticamente. Para definir a data e hora manualmente, vá às definições de Hora (consultar página 8).
6. Prima **OK** para concluir a configuração.

Modos

O Cardio 30 funciona em dois modos:

Modo de relógio



Premir brevemente
EXERCÍCIO/VOLTAR

Manter premido
EXERCÍCIO/VOLTAR

Modo de exercício



O relógio de pulso típico, com:

- Data e hora
- Alarme
- Cronómetro

Oferece análise de treino:

- Hora
- Distância
- Ritmo
- Velocidade
- Frequência cardíaca
- Caloria
- Lap
- Ritmo de caminhada

PT

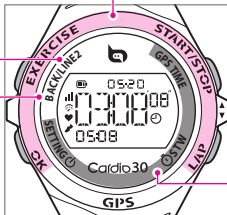
Botões

O Cardio 30 inclui quatro botões que são utilizados para múltiplas funções.

LINHA2: Premir brevemente para visualizar as informações do exercício.

VOLTAR

- Premir brevemente para voltar ao ecrã anterior.
- No Modo de exercício, manter premido para mudar para Modo de relógio.



Premir brevemente os botões para executar as funções exteriores.

Manter os botões premidos para executar as funções interiores.

A tabela abaixo oferece uma indicação gráfica acerca da utilização dos botões que será utilizada nas secções seguintes.

PT

Botões	Premir brevemente	Botões	Manter premido
EXERCÍCIO/VOLTAR/LINHA2	▶	VOLTAR	▶▶
OK/Luz de fundo	————▶	DEFINIÇÕES/ POTÊNCIA	————▶▶
INICIAR/PARAR	~~~~~▶	HORA GPS	~~~~~▶▶
LAP	-----▶	CRON	-----▶▶

Estrutura dos menus

Manter premido **OK/DEFINIÇÕES** para aceder às Configurações.
Premir brevemente **EXERCÍCIO/VOLTAR** para voltar à página anterior.

Menu do modo de relógio

(Apenas acessível no Modo de relógio)

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

Menu do modo de exercício

(Apenas acessível no Modo de exercício)

1. Treino	2. Ligação	5. Tipo
1.1 Fácil	1.1 Pedómetro	5.1 Corrida
1.1.1 Hora	1.2 Monitor de FC	5.2 Bicicleta
1.1.2 Distância	1.3 Velocidade	5.3 Passadeira
1.1.3 Calorias	1.4 Cadência	6. Caminhada
1.2 Zona	1.5 Combo	7. Perfil
1.2.1 FC	3. Ficheiro	8. Unidade
1.2.2 Ritmo	4. GPS	9. Limpar arma- zenamento
1.2.3 Velocidade		
1.3 Lap		
1.4 Intervalo		

Ao navegar no menu de configurações, poderá ser exibido um ecrã similar:



Modo de relógio



Modo de exercício

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

Modo de relógio

O Modo de relógio exibe a data e hora com funções de alarme e cronómetro.



Mostrar/Esconder Hora 2

Mantenha **EXERCÍCIO/VOLTAR** premido para mostrar/esconder a Hora2.

Calibrar hora automaticamente por GPS

Mantenha **INICIAR/PARAR** premido para repor a data e hora com base na sua localização GPS.

PT

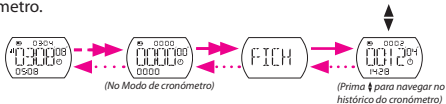
Utilizar o cronómetro

1. Entre no modo de cronómetro e mantenha premido **ETAPA/CRON.**
2. Para iniciar o temporizador, prima brevemente **INICIAR/PARAR.**
3. Para marcar a etapa, prima brevemente **LAP/CRON.**
4. Para parar o temporizador, prima brevemente **INICIAR/PARAR.**



Visualizar histórico do cronómetro

Utilize a definição de Cronómetro para visualizar o registo histórico do cronómetro.



Definições do modo de relógio

Definir Alarme



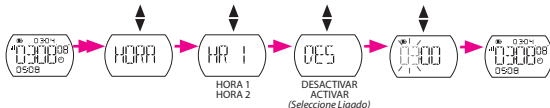
Definir data e hora

Utilize a configuração da Data para definir a data e hora manualmente.



Definir Hora2

Utilize a configuração da Hora para definir e exibir uma hora secundária (Hora2) ou ajustar a hora actual (Hora1) manualmente.



Definir formato da hora

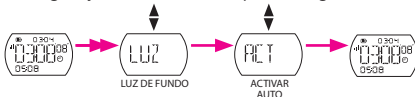
Utilize a configuração do Formato para seleccionar o formato da hora.



PT

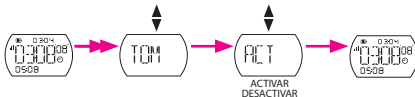
Definir luz de fundo

Utilize a configuração de Luz de fundo para configurar a luz de fundo.



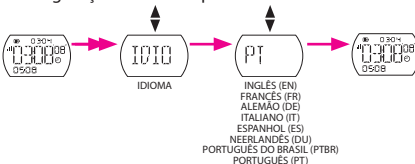
Definir tom

Utilize a configuração de Tom para activar ou desactivar os tons dos botões.



Alterar idioma

Utilize a configuração de Idioma para seleccionar o idioma desejado.



PT

Modo de exercício

O Modo de exercício permite-lhe medir e registar as suas actividades de corrida e exibe o seu desempenho actual.

As informações exibidas variam consoante as preferências do utilizador.



Distância percorrida

LINHA2

- Hora (Exercício / ETA / Actual / Lap / Intervalo)

- Análise de treino

(Ritmo / Frequência cardíaca / Caloria / Velocidade / Ritmo de caminhada)

Antes de começar

- Ligue os sensores (página 13), opcional

Iniciar / Parar corrida

PT

Prima brevemente **INICIAR/PARAR** para começar ou terminar uma actividade.



Indicador de registo

Nota: Dirija-se ao exterior para adquirir um sinal de GPS quando for exibido "Localizar GPS" no ecrã.

Marcar lap

Modo de lap



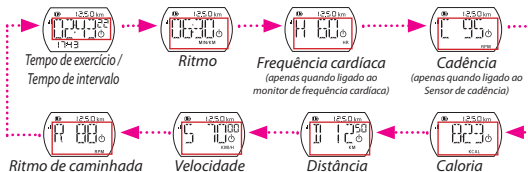
Indicador de registo

1. Inicie primeiro uma actividade premindo brevemente **INICIAR/PARAR**.
2. Prima brevemente **LAP** para marcar uma etapa.

Visualizar informação do exercício

Visualizar ecrã de Tempo/Análise de treino

Por predefinição, o tempo e a análise de treino são exibidos na LINHA2. Prima **EXERCÍCIO/VOLTAR** (LINHA2) para mudar de ecrã.



Nota: O tipo de dados exibidos depende do modo actual:

- É exibido o tempo total quando uma actividade for iniciada.
- A informação de etapa apenas é exibida quando o treino estiver definido para Modo de etapa.
- O tempo de intervalo apenas é exibido quando o treino estiver definido para Modo de intervalo.
- ETA (Hora estimada de chegada) apenas é exibido quando o treino estiver definido para distância.

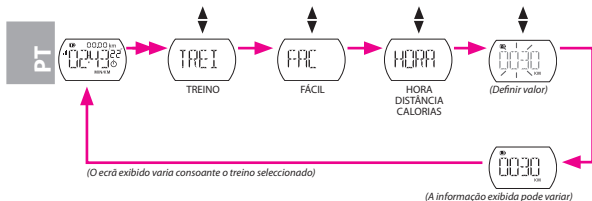
Definir treino

Utilize a configuração de Treino para seleccionar o tipo de treino que pretende. O treino pode ser baseado em fácil, zona, etapa ou intervalo.

Nota: Depois de definir o Modo de treino, prima brevemente **INICIAR/PARAR** para registar os resultados do seu treino.

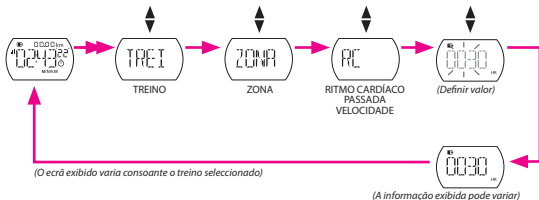
Por Tempo / Distância / Calorias

O treino pode ser definido por tempo, distância ou calorias queimadas.



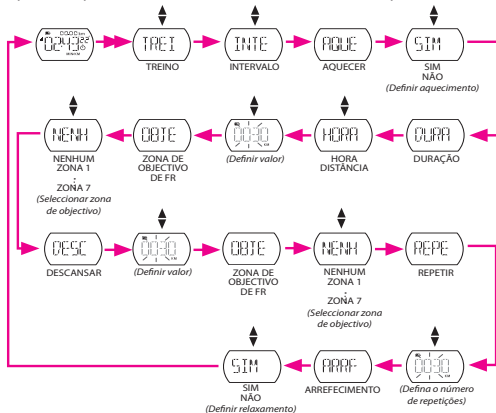
Por Frequência cardíaca / Ritmo / Velocidade

O treino pode ser definido por frequência cardíaca, ritmo ou velocidade.



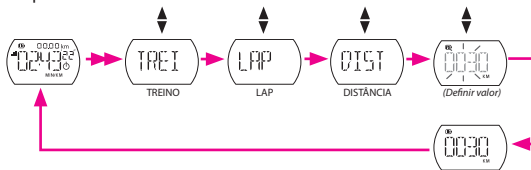
Por intervalo

Utilize a configuração por intervalo para especificar o intervalo entre o tempo de treino, aquecimento e relaxamento. Por predefinição, os tempos de aquecimento e relaxamento estão definidos para 10 minutos.

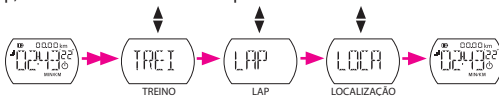


Por Distância de lap / Localização de lap

Utilize Lap por distância para especificar a distância de cada lap. Depois de correr uma distância especificada, o Cardio 30 irá marcar a lap automaticamente.



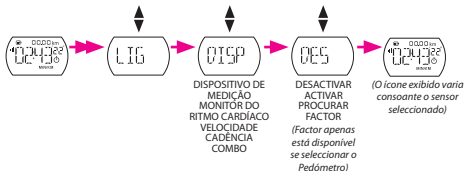
Utilize a configuração de Lap por localização para definir a sua localização actual como ponto de lap. Quando atingir o ponto de lap, o Cardio 30 irá marcar a etapa automaticamente.



PT

Ligar sensores

Utilize a configuração Ligar para emparelhar sensores e outros acessórios opcionais com o Cardio 30.

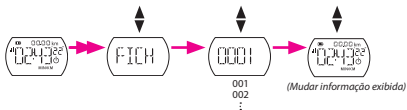


Nota: Escolha *PROCURAR* caso esteja a emparelhar o sensor pela primeira vez. Escolha *LIGADO* caso já tenha emparelhado o sensor previamente.

Visualizar registo de treino

PT

Utilize a opção Ficheiro para visualizar o seu histórico de treinos.



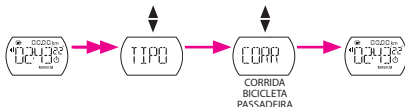
Ligar/Desligar o GPS

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



Definir tipo de treino

Utilize a configuração de Tipo para seleccionar o tipo de treino: CORRIDA, BICICLETA ou PASSADEIRA.



Distância da caminhada

Pode calibrar a distância da caminhada utilizando o valor predefinido de 800m ou introduzir a sua própria distância de caminhada manualmente.



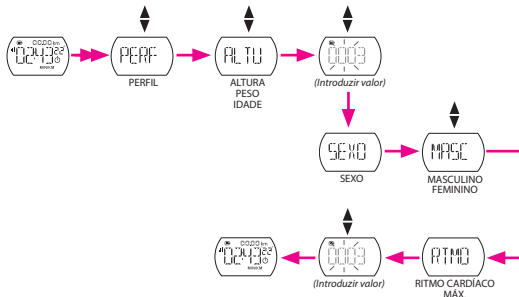
Nota: A disponibilidade da configuração Distância da caminhada depende do tipo de treino seleccionado:

- A distância da caminhada não está disponível para o treino de BICICLETA.
- No treino de CORRIDA, a opção CALIBRAR não está disponível dado que o sensor incorporado calibra a sua distância de caminhada automaticamente. Pode introduzir um valor manualmente através da opção DEFINIR.

Definir perfil

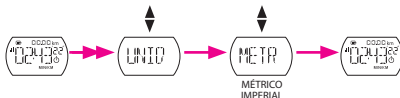
Utilize a opção Perfil para introduzir ou actualizar o seu perfil.

Nota: Todas as informações deverão ser introduzidas correctamente. Dados incorrectos ou em falta poderão causar inconsistências nos resultados dos treinos.



Definir unidade

Utilize a configuração da Unidade para definir a unidade de medição predefinida.



Limpar armazenamento

Utilize a opção Limpar armazenamento para eliminar todos os registos de treino e etapa no Cardio 30.

Nota: *Certifique-se de que efectuou uma cópia de segurança de todos os seus dados através da aplicação Bryton Bridge antes de utilizar esta função.*



Ícones

Ícone	Item	Ícone fixo	Ícone intermitente
	Ícone da bateria	Nível da bateria	Bateria a carregar
		-	Bateria fraca
	Ícone do GPS	Nível do sinal de GPS	À procura de sinal de GPS
	Ícone da memória	Memória cheia, é necessário libertar espaço	-
	Ícone do registo	-	Registo em curso
	Ícone da frequência cardíaca	Ligado ao monitor de frequência cardíaca	Emparelhamento com o monitor de frequência cardíaca em curso
	Ícone do pedómetro ou da cadência	Ligado ao pedómetro ou sensor de cadência	Emparelhamento com o pedómetro ou sensor de cadência em curso
	Ícone do sensor de velocidade	Ligado ao sensor de velocidade	Emparelhamento com o sensor de velocidade em curso
	Ícone do alarme	O alarme encontra-se definido	-
	Ícone do cronómetro	O cronómetro encontra-se definido	-
	Ícone do relógio	O modo de relógio encontra-se definido	-

Especificações

Cardio 30

Item	Descrição
Ecrã	LCD de segmento FSTN positivo com 23,18 x 14mm
Tamanho físico	4,2 x 6,9 x 1,25 cm
Peso	47 g
Temperatura de funcionamento	-10°C ~ 50°C
Temperatura de carregamento da bateria	0°C ~ 40°C
Duração da bateria	Até 35 dias em modo de relógio Até 8,5 horas em modo de treino com o GPS ligado
GPS	Receptor Sirf IV de alta sensibilidade com antena interna integrada
Transmissor-receptor RF	Tecnologia ANT a 2,4 GHz + transmissor-receptor com antena integrada
Armazenamento	Memória flash de série com 512 MB incorporada
Acelerómetro	Sensor de aceleração de 3 eixos

PT

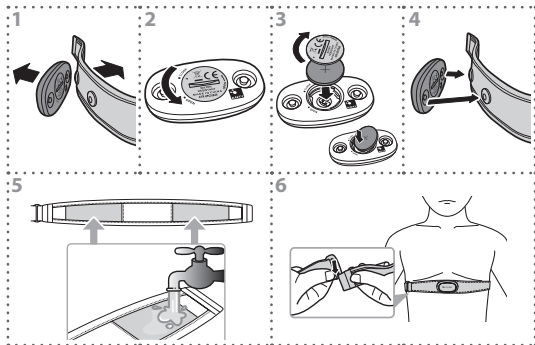
Terminologia do ecrã

Terminologia	Exibição no ecrã
DIA ÚTIL	DSEM
UMA VEZ	1 VEZ
PÉS POLEGADAS	PÉS POL

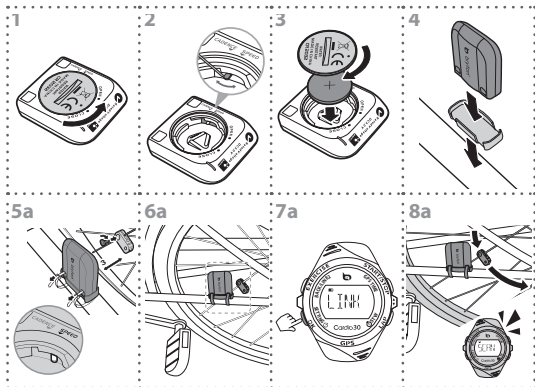
PT

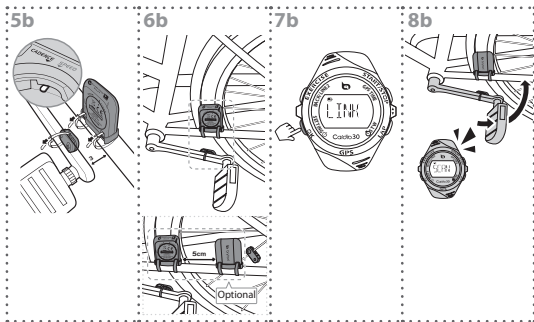
Accessories (Optional)

Heart Rate Monitor • Moniteur de fréq. card. • Herzfrequenzmesser • Cardiofrequenzimetro •
Monitor de ritmo cardíaco • Hartslagmonitor • Sensor de frequência Cardíaca

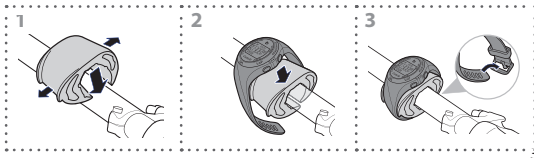


Speed/Cadence Sensor • Capteur de vitesse/Capteur de cadence • Geschwindigkeitssensors/Kadenzsensor • Sensore di velocità/Sensore di cadenza • Sensor de velocidad/Sensor de cadencia • Snelheidssensor/Ritmesensor • Sensor de Velocidade/Cadência





Bike Mount • Mountainbike • Vélo tout terrain • Bicicleta de montaña • Mountain Bike • Mountainbike • Bicicleta de montanha



EN	Specification	Heart Rate Monitor	Speed/Cadence Sensor
Physical size	66 x 37 x 11 mm		37,5 x 35 x 12 mm
Weight	44 g		25 g
Water resistance	10 ATM		1 ATM
Transmission rate	3 m		3 m
Battery life	1 hour per day for 16 months (480 hours)		1 hour per day for 22 months (660 hours)
Operating temperature	5°C ~ 40°C		5°C ~ 40°C
Radio frequency/protocol	2.4GHz / Dynastream ANT + Sport wireless communications protocol		2.4GHz / Dynastream ANT + Sport wireless communications protocol

Note: Accuracy may be degraded by poor sensor contact, electrical interference, and receiver distance from transmitter.

DE	Spezifikationen	Specificaties	Geschwindigkeits-/Kadenzsensor
Physikalische Größe	66 x 37 x 11 mm		37,5 x 35 x 12 mm
Gewicht	44 g		25 g
Wasserresistenz	10 ATM		1 ATM
Übertragungsbereichweite	3 m		3 m
Akkulaufzeit	1 Stunde pro Tag über einen Zeitraum von 16 Monaten (480 Stunden)		1 Stunde pro Tag über einen Zeitraum von 22 Monaten (660 Stunden)
Betriebstemperatur	5°C bis 40°C		5°C bis 40°C
Hochfrequenz/Protokoll	2,4 GHz / Dynastream-ANT + Sport-Drahtloskommunikationsprotokoll		2,4 GHz / Dynastream-ANT + Sport-Drahtloskommunikationsprotokoll

Hinweis: Die Genauigkeit kann durch schwachen Sensorkontakt, elektrische Störungen und die Entfernung zwischen Empfänger und Sender beeinträchtigt werden.

FR	Spécifications	Capteur de rythme cardiaque	Capteur de de vitesse / cadence
Taille physique	66 x 37 x 11 mm		37,5 x 35 x 12 mm
Poids	44 g		25 g
Résistance à l'eau	10 ATM		1 ATM
Vitesse de transmission	3 m		3 m
Autonomie de la batterie	1 heure par jour pendant 16 mois (480 heures)		1 heure par jour pendant 22 mois (660 heures)
Température de fonctionnement	5°C ~ 40°C		5°C ~ 40°C
Fréquence radio/protocole	2,4GHz / protocole de communication sans fil Dynastream ANT + Sport		2,4GHz / protocole de communication sans fil Dynastream ANT + Sport

Remarque : La précision risque d'être dégradée en cas de mauvais contact du capteur, d'interférences électriques, et en fonction de la distance du récepteur à l'émetteur.

ES	Especificaciones	Monitor de Frecuencia Cardíaca	Sensor de Velocidad y Cadencia
Tamaño físico		66 x 37 x 11 mm	37,5 x 35 x 12 mm
Peso		44 g	25 g
Impermeabilidad		10 ATM	1 ATM
Tasa de transmisión		3 m	3 m
Autonomía de la batería		1 hora por día durante 16 meses (480 horas)	1 hora por día durante 22 meses (660 horas)
Temperatura de funcionamiento		5 °C ~ 40 °C	5 °C ~ 40 °C
Frecuencia y protocolo de radio		Protocolo de comunicaciones inalámbricas 2,4 GHz / Dynastream ANT + Sport	Protocolo de comunicaciones inalámbricas 2,4 GHz / Dynastream ANT + Sport

Nota: La precisión se puede degradar por un mal contacto del sensor, por interferencias eléctricas y por la distancia entre el receptor y el transmisor.

IT	Specifica	Monitor di Frequenza Cardiaca	Sensore di Velocità/Cadenza
Dimensioni fisiche		66 x 37 x 11 mm	37,5 x 35 x 12 mm
Peso		44 g	25 g
Resistenza all'acqua		10 ATM	1 ATM
Velocità di trasmissione		3 m	3 m
Durata batteria		1 ora al giorno per 16 mesi (480 ore)	1 ora al giorno per 22 mesi (660 ore)
Temperatura di funzionamento		5°C ~ 40°C	5°C ~ 40°C
Frequenza/protocollo radio		2,4GHz / Dynastream ANT + protocollo di comunicazioni wireless per attività sportive	2,4GHz / Dynastream ANT + protocollo di comunicazioni wireless per attività sportive

Nota: La precisione potrebbe essere compromessa da un contatto scarso del sensore, da interferenze elettriche e dalla distanza del ricevitore dal trasmettitore.

DU	Specificaties	Hartslagmonitor	Snelheid/cadenssensor
Afmetingen		66 x 37 x 11 mm	37,5 x 35 x 12 mm
Gewicht		44 g	25 g
Waterbestendigheid		10 ATM	1 ATM
Overdrachtsnelheid		3 m	3 m
Levensduur batterij		1 uur per dag gedurende 16 maanden (480 uur)	1 uur per dag gedurende 22 maanden (660 uur)
Bedrijfstemperatuur		5°C ~ 40°C	5°C ~ 40°C
Radiofrequentie/protocol		2,4GHz / Dynastream ANT + Sport draadloos communicatieprotocol	2,4GHz / Dynastream ANT + Sport draadloos communicatieprotocol

Opmerking: De nauwkeurigheid kan teruglopen door een slecht sensorcontact, elektrische interferentie, en de afstand tussen ontvanger en zender.