



bryton®



Rider
30

**Manual
do Usuário**



Índice

Iniciando.....	5	Meus Exercícios	16
Seu Rider 30.....	5	Cessar o Treino	16
Reconfigurar o Rider 30.....	6	Buscar & Ir	17
Acessórios.....	6	Navegue Percursos com base no Histórico	17
Situação (status) dos Ícones	6	Navegue Percursos com base em Trechos Programados	17
Carregar a Bateria	7	Meus PDIs	18
Instalar o Rider 30	7	Parar Navegação	18
Fixação do Rider 30 à Bicicleta.....	7	Gravar Dados.....	18
Instalar o Sensor de Velocidade / Cadência (Opcional).....	8	Salvar PDIs.....	19
Instalar a Cinta Monitora Cardíaca (Opcional).....	9	Ver Histórico	19
Utilizar a Fonte de Corrente Contínua (Opcional).....	10	Cronômetro.....	20
Ativar o Rider 30.....	11	Regressivo	20
Obter Sinais de Satélites	11	Progressivo.....	21
Configuração Inicial	11	Configurações	22
Pedale com o Rider 30 em sua Bicicleta!.....	11	Altitude	22
Gerencie os Dados do Rider através do seu Computador	12	Altitude Atual.....	22
Compartilhe Sua Experiência Com Outros Ciclistas	12	Altitude de Outros Locais	23
Treinos	13	Exibição.....	23
Exercícios Simples.....	13	Exibição Unidades.....	23
Tempo.....	13	Painel de Buscar & Ir / Meu Companheiro / Altitude	24
Distância	14	Chave Automática (Auto Switch)	24
Exercícios Básicos.....	15	Sensores.....	25
Exercícios Intervalados.....	15	Personalize o Perfil do Usuário.....	26
Exercícios Personalizados	16	Personalize o Perfil da Bicicleta.....	26
		Ver Perfil Bike	27

Mudar Configurações do Sistema 27

Desativar Luz de Fundo.....27

Alerta.....28

Horário/Unidade.....28

Idioma.....29

Apagar Dados29

Ver Status do GPS..... 30**Ver Versão do Firmware..... 30****Gerenciamento de Dados..... 31****Configuração Inicial 31**

Instalar o Programa.....31

Registrar uma Conta.....32

Gerencie Sua Biblioteca..... 33**Gerencie o Seu Rider 30..... 34**

Atualizar Firmware34

Reconfigurar nos Padrões do Fabricante.....34

Alterar o Idioma35

Especificações 36**Specifications 36****Informações da Bateria..... 37****Dimensões das Rodas e dos Aros 38****Zonas de Batimentos Cardíacos 39****Cuidados Básicos Com Seu Rider 30..... 39**



AVISO

Sempre consulte seu médico antes de iniciar ou modificar qualquer programa de treinamento. Por favor leia mais detalhes no guia de Informações de Garantia e Segurança incluso na embalagem.

Registrar o Produto

Ajude-nos a prove-lo com um melhor suporte, completando o registro de seu dispositivo através da Bryton Bridge. www.brytonsports.com.br para informações adicionais.

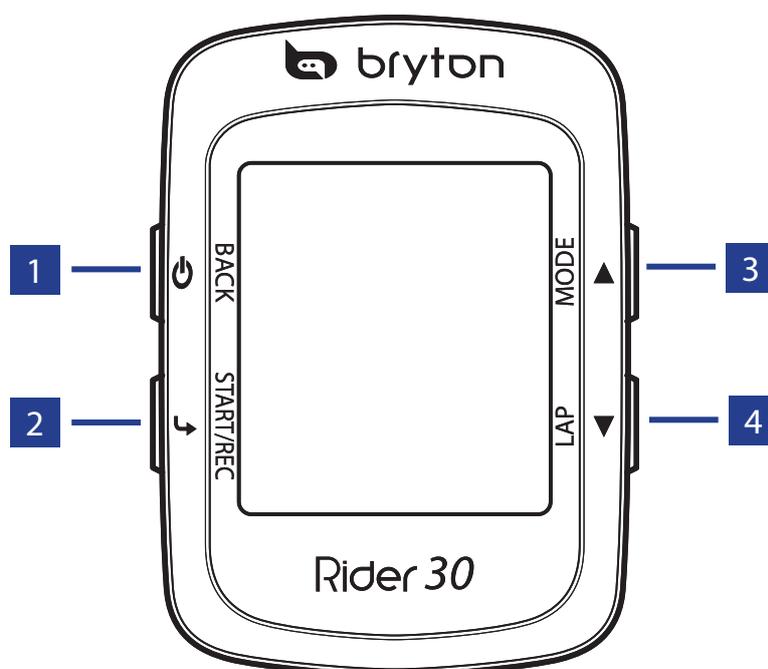
Programa (Software) Bryton

Acesse <http://www.brytonsport.com.br> para obter, sem qualquer custo, o programa para transferir seu perfil pessoal, percursos e analisar seus dados na internet, o Bryton Bridge!

Iniciando

Esta seção irá guiá-lo nos preparativos básicos antes que comece a utilizar o seu Rider 30.

Seu Rider 30



1 Ligar

- Mantenha pressionado por uns instantes para ligar ou desligar o Rider 30.
- Pressione para retornar a página anterior ou para cancelar a operação.

2 Iniciar / Parar

- No modo menu, pressione para acessar ou para confirmar a seleção.
- Ao pedalar, pressione para iniciar a gravação das informações. Pressione novamente para interromper a gravação.

3 Modo / Para Cima

- Pressione para alternar entre os modos: Unidades, Buscar & Ir, Painel de Mostrador de Altitude e Meu Companheiro.
- No modo menu, pressione para mover para cima, percorrendo as opções do menu.

4 Trecho / Para Baixo

- No modo menu, pressione para mover para baixo, percorrendo as opções do menu.
- Enquanto estiver gravando, pressione para iniciar a gravação de um trecho.

Reconfigurar o Rider 30

Caso queira reconfigurar o Rider 30, pressione  e  libere ambos ao mesmo tempo.

Acessórios

Rider 30 vem com os seguintes acessórios::

- Cabo USB
- Suporte para Bicicleta

Itens opcionais:

- Sensor de Velocidade / Cadência
- Cinta Monitora Cardíaca
- Fonte de Corrente Contínua (CC)
- Adaptador(es)

Situação (*status*) dos Ícones

Ícone	Descrição
Bicicleta em Uso	
	Bicicleta 1
	Bicicleta 2
Status Sinal GPS	
	Nenhum sinal (não capturado)
	Sinal fraco
	Sinal forte
Status da bateria	
	Plena carga
	Meia carga
	Carga baixa

Ícone	Descrição
	Sensor de batimentos cardíacos ativo
	Sensor de Cadência Ativo
	Sensor de Velocidade Ativo
	Gravação de trechos em andamento
	Modo treino
	Modo passeio
	Modo Navegação

AVISO:

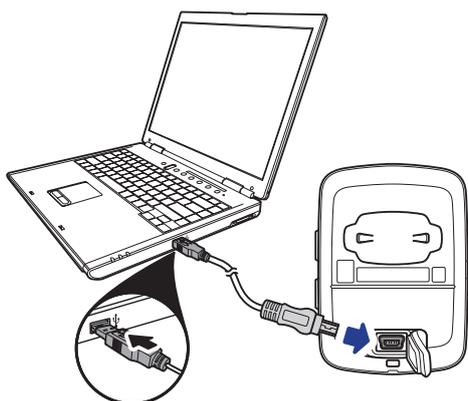
- Gravando Trecho é mostrado quando gravação estiver sendo realizada.
- Para o caso dos três modos disponibilizados (treino, passeio e navegação), somente será mostrado no painel o ícone do modo que estiver ativo.

Carregar a Bateria

Aviso:

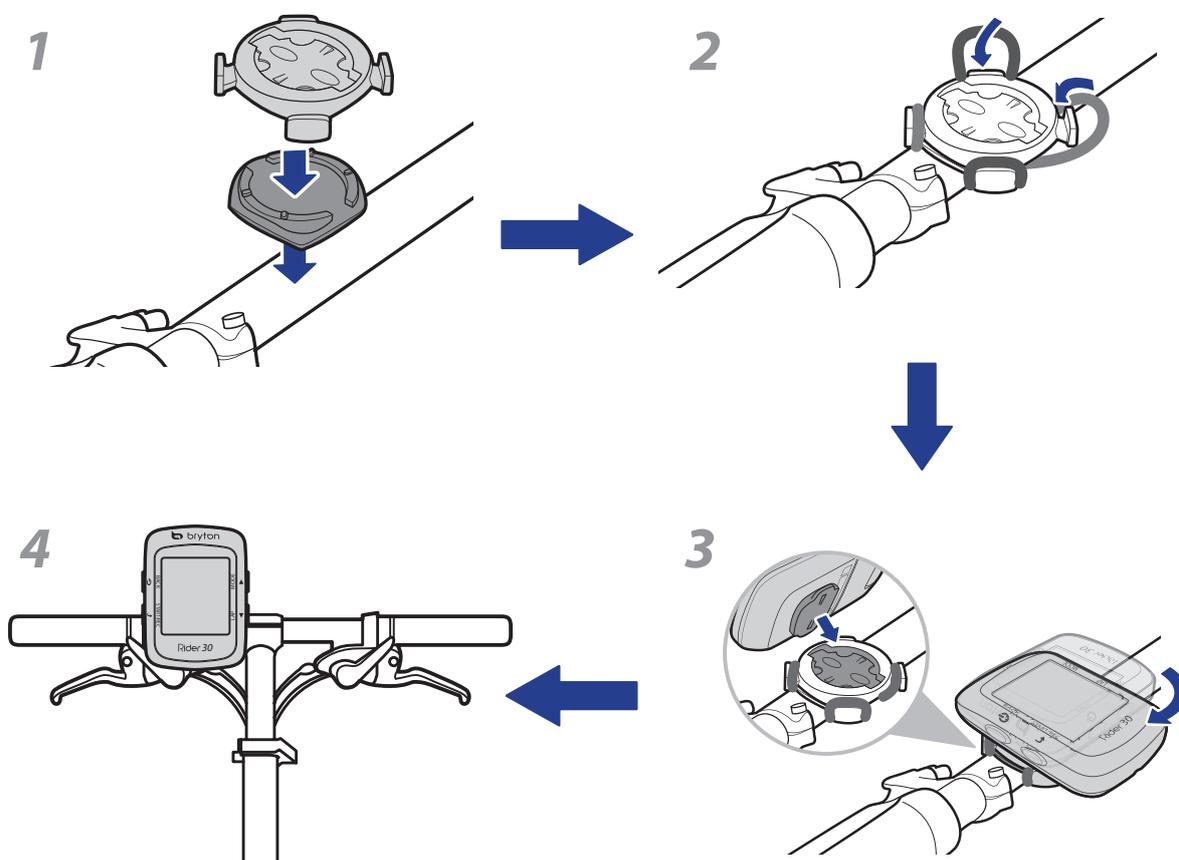
Este produto é equipado com uma bateria de lítio. Leia o guia de Informações de Garantia e Segurança, incluso na embalagem do dispositivo, para informações importantes a respeito da segurança da bateria.

Para carregar a bateria, conecte o Rider 30 ao seu computador utilizando um cabo USB.

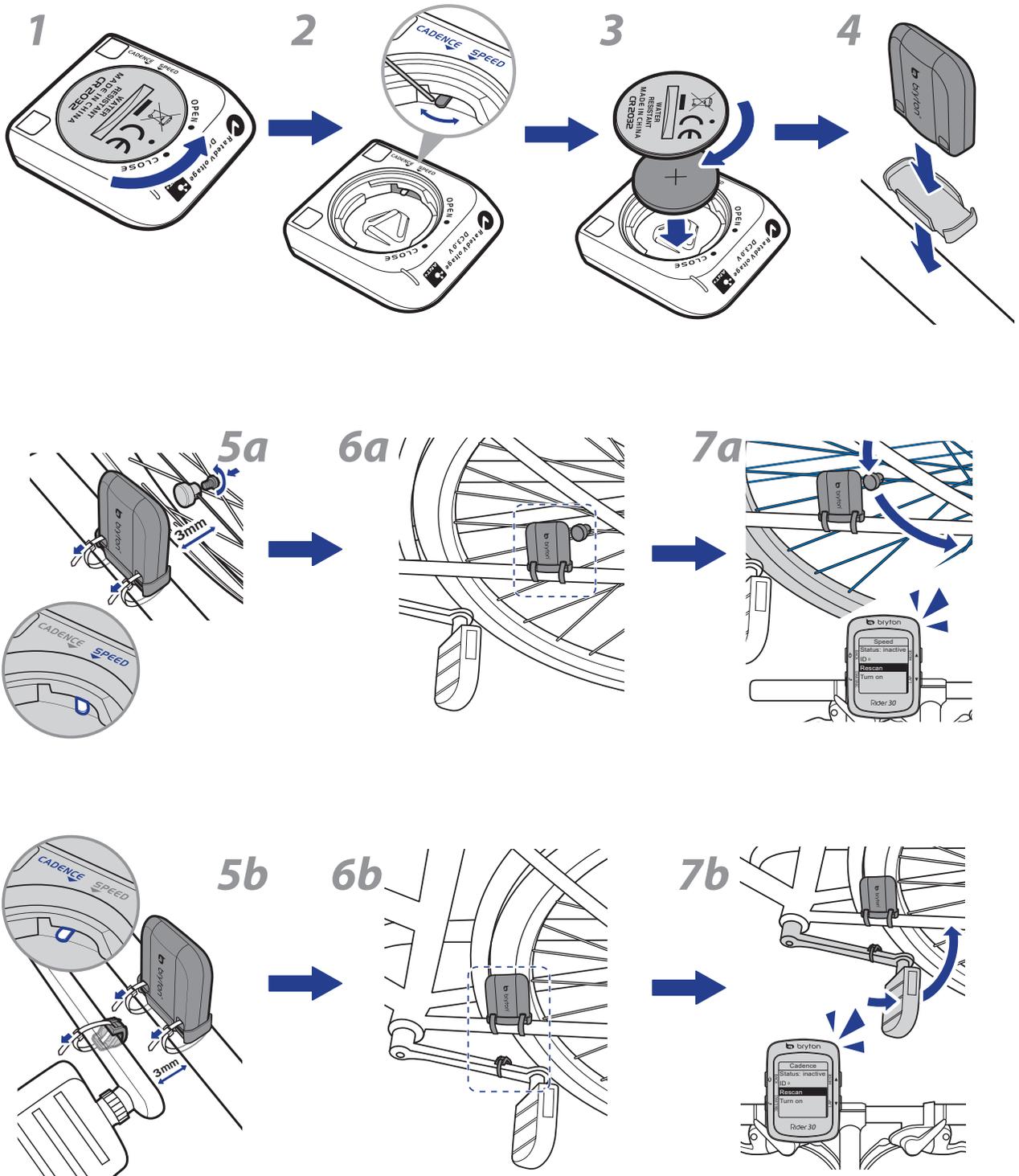


Instalar o Rider 30

Fixação do Rider 30 à Bicicleta

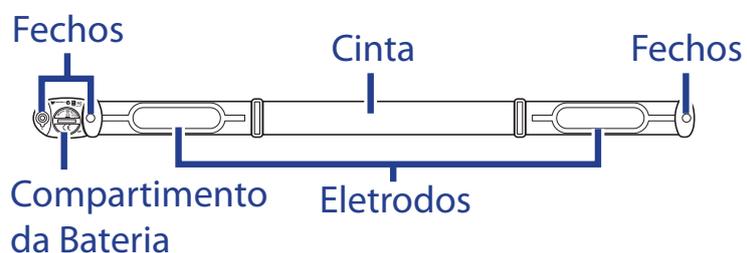


Instalar o Sensor de Velocidade / Cadência (Opcional)

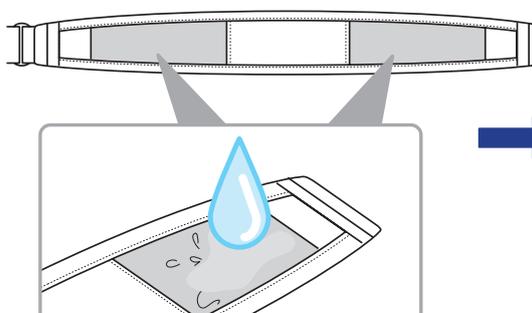


AVISO: A fim de garantir máxima eficiência, a distância entre o sensor e o ímã (magneto) deve permanecer em torno de 3 mm.

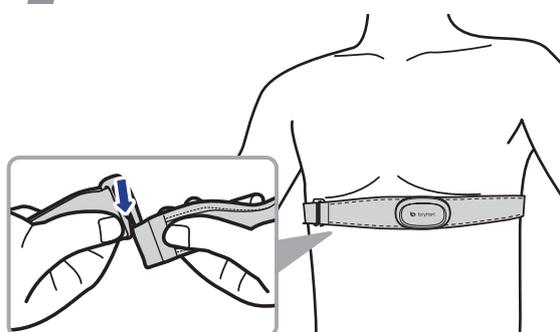
Instalar a Cinta Monitora Cardíaca (Opcional)



1



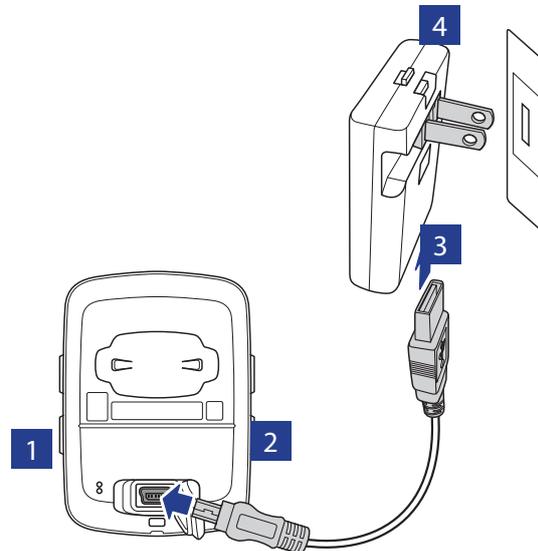
2

**AVISO:**

- Com clima frio, use vestimenta apropriada para manter a cinta monitora cardíaca aquecida.
- A cinta deve ser usada diretamente em contato com o seu corpo.

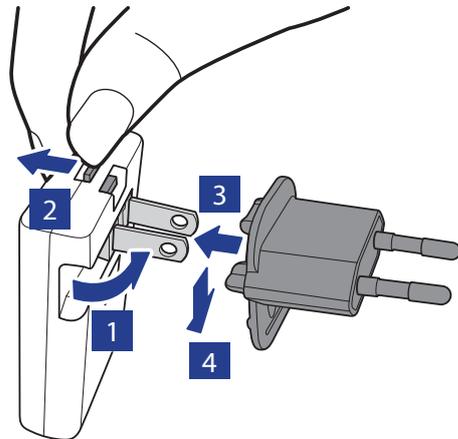
Utilizar a Fonte de Corrente Contínua (Opcional)

Você pode utilizar a Fonte CC para carregar a bateria.



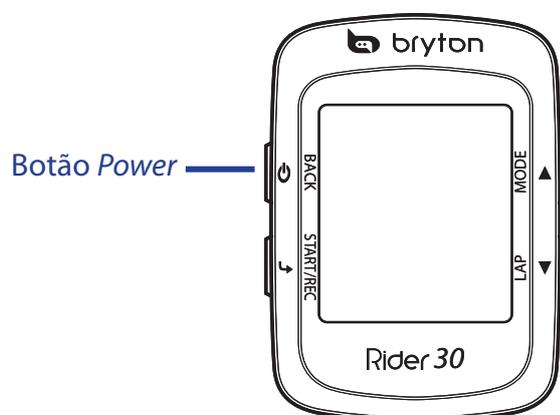
Você pode adquirir plugues adaptadores elétricos variados, em função das necessidades do país em que comprou o Rider 30 ou no qual irá utilizá-lo.

Para usar o adaptador:



Ativar o Rider 30

Mantenha o botão *Power*  pressionado por alguns instantes para ativar o Rider 30.



Obter Sinais de Satélites

Uma vez que o Rider 30 seja ativado, irá buscar automaticamente por sinais de satélites. O tempo para obtenção desses sinais pode levar de 30 a 60 segundos.

Configuração Inicial

Ao ativar o Rider 30 pela primeira vez, um assistente de configuração irá aparecer no monitor. Siga suas instruções para implementar a configuração.

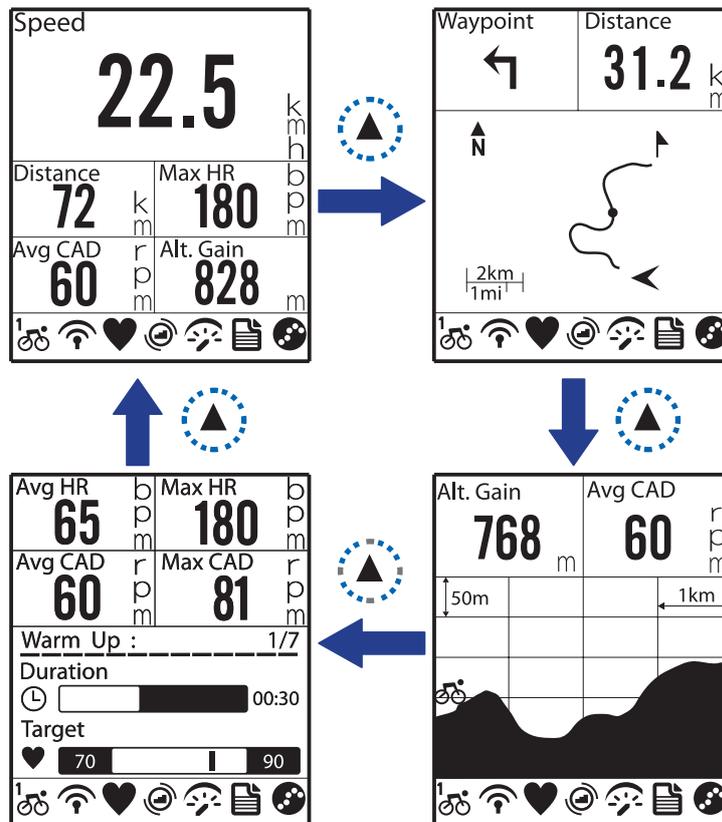
1. Selecione o idioma e o fuso horário desejados.
2. Selecione o sistema de unidades (de medidas).
3. Digite o seu "perfil de usuário".
(É recomendável digitar esses dados. A precisão dos mesmos irá afetar de forma significativa as suas análises de treinos.)
4. Leia e assinale a sua concordância com o Acordo sobre Segurança.

AVISO: Caso você queira alterar o idioma do dispositivo, altere as suas configurações por intermédio da **Bryton Bridge > Rider 30 > Idioma**.

Pedale com o Rider 30 em sua Bicicleta!

1. Apenas pedale no modo passeio ou configure um programa de treinamento através das opções listadas no menu.
2. Pressione ▲ para alternar os modos.
Selecione entre os diferentes modos disponibilizados: Medição, Buscar & Ir, Mostrador de Altitude e Meu Companheiro.

AVISO: Buscar & Ir, Mostrador de Altitude e Meu Companheiro serão disponibilizados somente no modo Treinamento ou no modo Buscar & Ir (caso em andamento).



- Quando pedalando a passeio, pressione  para iniciar a gravação do trecho, e pressione  novamente para interromper a gravação.

Gerencie os Dados do Rider através do seu Computador

- Conecte o Rider 30 ao seu computador através de um cabo USB.
- Instale o aplicativo *Bryton Bridge*. Você pode obter este aplicativo fazendo sua transferência do endereço <http://bb.brytonsport.com> ou instalando-o a partir do CD que acompanha a embalagem do dispositivo.
- Siga as instruções mostradas para que possa fazer a transferência dos seus dados para o computador.

AVISO:

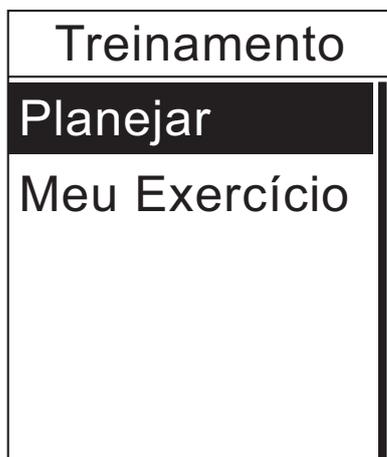
- Após desconectar o Rider 30 do cabo USB, o Rider 30 iniciará um processo de configuração automático.
- Não desconecte o cabo USB durante o processo de transferência de dados. Caso contrário os arquivos envolvidos poderão ser danificados ou corrompidos.

Compartilhe Sua Experiência Com Outros Ciclistas

Para compartilhar suas experiências e resultados de treinos com outros ciclistas localizados mundo afora, favor acessar: <http://brytonsport.com.br>.

Treinos

Pedalar é um dos melhores exercícios para o seu corpo. Auxilia na queima de calorias, perda de peso e na melhoria geral de seu condicionamento físico. Com os recursos de treino do Rider 30, você pode estabelecer desde exercícios simples a exercícios baseados em zonas e utilizar o Rider 30 para monitorar o seu treino e o progresso do seu exercício.



1. Na tela principal, pressione ▲/▼ para selecionar **Treinamento**.
2. Pressione ↵ para acessar o menu de Treinamentos.

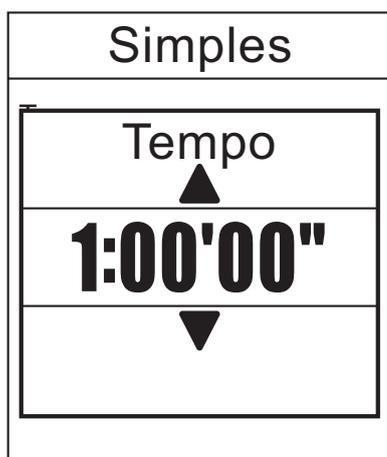
Exercícios Simples

Você pode estabelecer exercícios simples, simplesmente digitando os seus objetivos com relação ao tempo e a distância, e o aplicativo Meu Companheiro irá auxiliá-lo para que consiga atingi-los.

O Rider 30 oferece duas modalidades para exercícios simples:

- Por Tempo
- Por Distância

Tempo



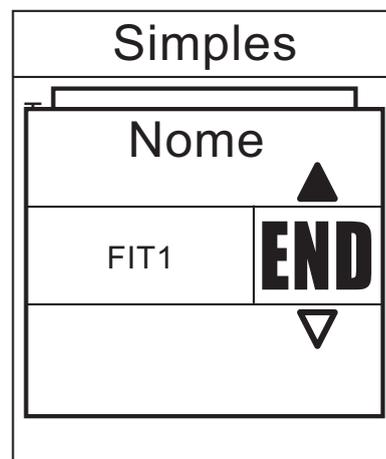
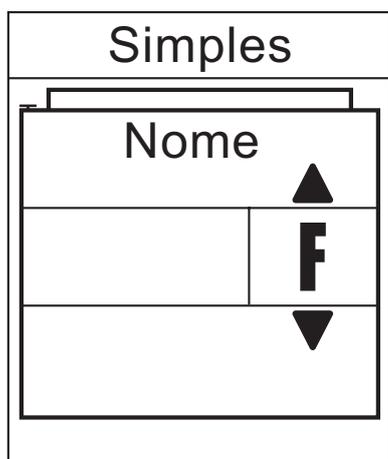
1. No menu Treinamento, pressione ▲/▼ para selecionar **Planejar > Simples > Por Tempo**.
2. Pressione ▲/▼ para estabelecer o seu tempo, pressionando após ↵ para confirmar.
3. A mensagem "Salvar nos Meus Exercícios" aparecerá no visor. Para salvar esses dados, pressione ▲/▼ para selecionar **Sim** e ↵ após para confirmar.
4. Digite um nome para o exercício, utilizando o teclado na tela.
5. Saia para um passeio. Pressione ↵ ao iniciar o treino e para gravar um trecho.

Distância



1. No menu Treinamento, pressione ▲/▼ para selecionar **Planejar > Simples > Por Distância**.
2. Pressione ▲/▼ para estabelecer a distância, pressionando ↵ após para confirmar.
3. A mensagem "Salvar nos Meus Exercícios" aparecerá no visor. Para salvar esses dados, pressione ▲/▼ para selecionar **Sim** e ↵ após para confirmar.
4. Digite um nome para o exercício, utilizando o teclado na tela.
5. Saia para um passeio. Pressione ↵ ao iniciar o treino e para gravar um trecho.

Utilizando o Teclado na Tela



1. Pressione ▲/▼ para selecionar a letra/dígito desejado.
 - Selecione **DEL** para apagar os dados.
2. Pressione ↵ para confirmar a seleção.
3. Ao terminar, pressione ▲/▼ para selecionar **END** pressionando ↵ após para confirmar ou ⏻ para salvar.

Exercícios Básicos

Você pode criar exercícios baseados em tempos e em zonas de batimentos cardíaco.

Básico	
Tempo	1:00'00"
Freq. Cardíaca	133~152 bpm
Continuar	

1. No menu Treinamento, pressione ▲/▼ para selecionar **Planejar > Básico**.
2. Pressione ▲/▼ para estabelecer o seu tempo, pressionando ↵ a seguir para confirmar.
3. Pressione ▲/▼ para estabelecer a zona de batimentos cardíacos desejada e pressione ↵ para confirmar.
4. Ao finalizar, pressione ▲/▼, selecione **Continuar**, pressionando para continuar.
5. A mensagem "Salvar nos Meus Exercícios" aparecerá no visor. Para salvar esses dados, pressione ▲/▼ para selecionar **Sim** e ↵ após para confirmar.
6. Digite um nome para o exercício, utilizando o teclado na tela.
7. Saia para um passeio. Pressione ↵ ao iniciar o treino e para gravar um trecho.

Exercícios Intervalados

Você pode criar exercícios com base em dados de exercícios intervalados previamente configurados.

Intervalo	
1. Aquecer :	15 ' 00"
2. Intervalo :	5 Km
3. Recuperação :05 ' 00" (repetir horário x 3)	
4. Resfriamento :05 ' 00"	
Continuar	

1. No menu Treinamento, pressione ▲/▼ para selecionar **Planejar > Intervalo**.
2. Verifique os dados de exercícios e pressione ↵ para continuar.
3. Saia para um passeio. Pressione ↵ ao iniciar o treino e para gravar um trecho.

Exercícios Personalizados

Você pode criar exercícios intervalados personalizados com o seu Rider 30.

Intervalo	
Aquecer	
18 ' 00"	10~15km/h
trabalho	
km	120~ 135 bpm
Recuperação	
15 ' 00"	120~135bpm

1. No menu Treinamento, pressione ▲/▼ para selecionar **Planejar > Personalizar**.
2. Pressione ▲/▼ para verificar os dados do exercício.
3. Na opção **Repetir tempo**, pressione ▲/▼ para selecionar o intervalo, pressionando ↵ a seguir para confirmar.
4. Ao finalizar, pressione ▲/▼, selecione **Continuar**, pressionando ↵ para continuar.
5. A mensagem "Salvar nos Meus Exercícios" aparecerá no visor. Para salvar esses dados, pressione ▲/▼ para selecionar **Sim** e ↵ após para confirmar.
6. Digite um nome para o exercício, utilizando o teclado na tela.
7. Saia para um passeio. Pressione ↵ ao iniciar o treino e para gravar um trecho.

Meus Exercícios

Através do recurso Meus Exercícios, você pode iniciar o seu treino utilizando um plano de treino que tenha sido previamente salvo.

Meu Exercício	
Iniciar	
Tempo	
	1.0 hr

1. No menu Treinamento, pressione ▲/▼ para selecionar **Meu Exercício**.
2. Pressione ▲/▼ para selecionar o plano de treino desejado, pressionando ↵ em seguida para confirmar.
3. Selecione **Iniciar** e pressione ↵ para continuar.
4. Saia para um passeio. Pressione ↵ para iniciar o treino e para gravar um trecho.

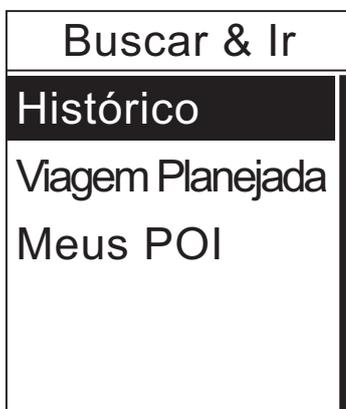
Cessar o Treino

Você pode cessar o treino em andamento depois de ter atingido os seus objetivos ou caso queira simplesmente finalizar o treino.

1. Pressione o botão ⏻.
2. A mensagem "Quer parar?" irá aparecer na tela. Para finalizar o treino em andamento, pressione ▲/▼, selecione **Sim**, pressionando ↵ a seguir para confirmar.

Buscar & Ir

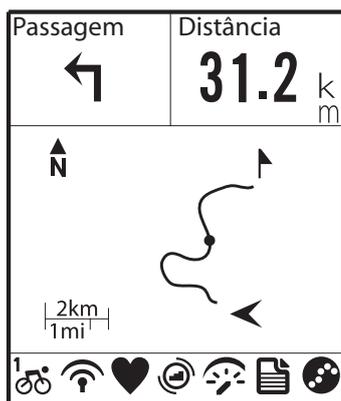
Com o auxílio do recurso Buscar & Ir, você pode navegar percursos a partir do Histórico, dos Percursos Programados e da lista dos Meus POIs.



1. Na tela principal, pressione ▲/▼ para selecionar **Buscar & Ir**.
2. Pressione ↵ para acessar o menu Buscar & Ir.

Navegue Percursos com base no Histórico

Você pode navegar qualquer percurso que tenha sido previamente salvo no histórico do seu Rider 30.



1. No menu Buscar & Ir, pressione ▲/▼ para selecionar **Histórico**.
2. Pressione p/q para selecionar um percurso da lista, pressionando ↵ a seguir para confirmar.
3. Pressione ↵ para salvar um trecho.
Um percurso irá aparecer na tela, mostrando o caminho até o seu destino.

Navegue Percursos com base em Trechos Programados

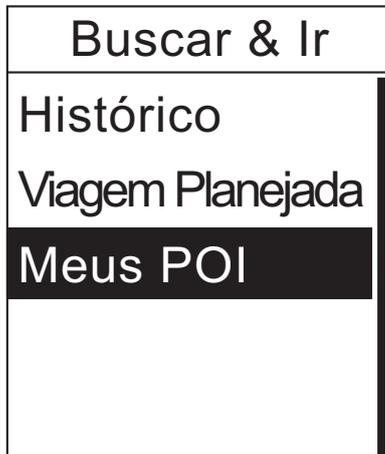
Você pode navegar um passeio com base num percurso transferido para o seu Rider 30 por intermédio do aplicativo *Bryton Bridge*.

1. Prepare e transfira os dados de seu passeio via *brytonsport.com* com o auxílio do aplicativo *Bryton Bridge*.
2. Conecte o Rider 30 ao seu computador utilizando um cabo USB.
3. Siga as instruções mostradas na tela para transferir os dados para o seu Rider 30.
4. Desconecte o cabo USB e o seu Rider 30 irá reiniciar automaticamente.
5. Pressione ▲/▼ para selecionar **Buscar & Ir > Viagem Planejada**.
6. Pressione ▲/▼ para selecionar um passeio da lista disponibilizada, pressionando ↵ a seguir para confirmar.
7. Pressione ↵ para salvar um trecho.

AVISO: Veja "Gerenciamento de Dados" na página 31.

Meus PDIs

Você pode navegar para qualquer PDI que esteja salvo nos Meus PDIs.



1. No menu **Buscar & Ir**, pressione ▲/▼ para selecionar **Meus POI**.
2. Pressione ▲/▼ para selecionar um local da lista disponibilizada.
3. Pressione ↩ to start navigating the ride.

Parar Navegação

Você pode parar a navegação a qualquer momento.



Para parar o seu passeio:

1. Pressione ↩.
A mensagem "Você quer parar?" aparece no painel.
2. Para cessar o treino em andamento, pressione ▲/▼ para selecionar **Sim**, pressionando ↩ em seguida para confirmar.

Gravar Dados

O Rider 30 pode salvar pontos a cada segundo durante o seu passeio.

- No modo treino, pressione ↩ para iniciar o treino e para salvar trecho. Pressione ↩ outra vez para cessar o treino e a gravação de trechos.
- No modo pedalar livre ou de direção, pressione ↩ para iniciar gravação de trecho e novamente para cessar a gravação.

Salvar PDIs

Você pode adicionar a sua localização atual à lista dos Meus PDIs.

Salvar aqui	
▲	
1 at	25000000
1 on	121000000
Salvar	

Para adicionar um dado de PDI:

1. No painel principal, pressione ▲/▼ para selecionar **Salvar aqui**.
2. Pressione ↵ para salvar os dados do local em que se encontra sob a forma de PDI.
3. Digite um nome para o PDI utilizando o teclado no painel.

Ver Histórico

O Rider 30 salva automaticamente o histórico assim que a contagem de tempo se inicia. Depois que você tiver finalizado o passeio, poderá ver os dados históricos do mesmo no Rider 30.

Histórico
2010/11/12 11:54
2010/11/12 13:25
2010/11/12 14:21

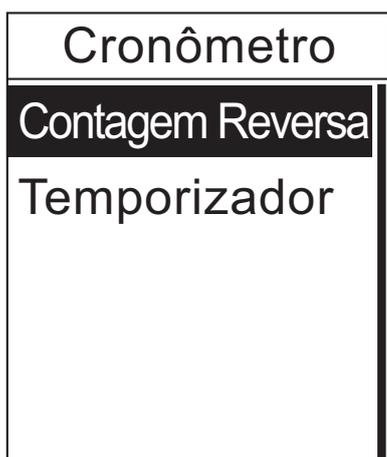
Para acessar ao seu histórico:

1. No painel principal, pressione ▲/▼ para selecionar **Histórico**.
2. Pressione ▲/▼ para selecionar o histórico de um passeio específico da lista disponibilizada, pressionando ↵ para ver o seu histórico.

AVISO: Você também pode transferir o seu para brytonsport.com, de forma a manter controle sobre todos os dados dos seus passeios. Veja "Gerenciando Dados" na página 31.

Cronômetro

Com o auxílio do recurso cronômetro, você pode medir o montante de tempo decorrido entre o momento em que o Rider 30 é ativado e desativado. Você pode alternar entre dois modos para contagem do tempo: Regressivo e Progressivo. O modo Regressivo é utilizado para notificar que um montante de tempo pré-determinado expirou. O modo Progressivo é utilizado para medir o quanto tempo é necessário para realizar alguma atividade.



1. No painel principal, pressione ▲/▼ para selecionar **Cronômetro**.
2. Pressione ↵ para acessar o menu Cronômetro.

Regressivo



1. No painel principal, pressione ▲/▼ para selecionar **Contagem Reversa**.
2. Pressione ▲/▼ para selecionar o campo do horário que deseja ajustar e pressione ↵.
3. Pressione ▲/▼ para definir o total do tempo, pressionando ↵ a seguir para confirmar.
3. Para iniciar a contagem do tempo, pressione ▲/▼ para selecionar **Iniciar** pressionando ↵ a seguir para confirmar.
4. Para cessar a contagem de tempo, pressione ▲/▼ para selecionar **Parar**, pressionando ↵ a seguir para confirmar.
5. Pressione ⏻ para sair deste menu.

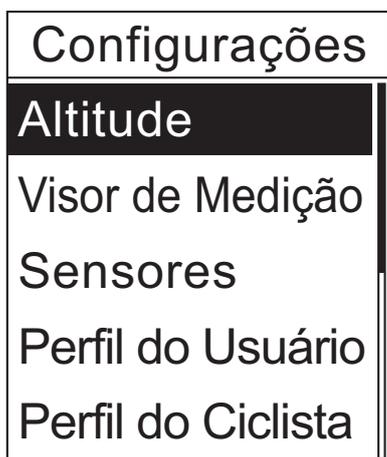
Progressivo



1. No painel principal, pressione ▲/▼ para selecionar **Temporizador**.
2. Para iniciar a contagem progressiva, pressione ↵ para confirmar.
3. Para salvar um trecho enquanto o cronômetro funciona, pressione ▲/▼ para selecionar **Gravar** e pressione ↵ para confirmar. O tempo desse primeiro trecho será mostrado
 - Repita essa operação para salvar um novo trecho.
4. Para parar o relógio, pressione ▲/▼ para selecionar **Parar** pressionando ↵ a seguir para confirmar.
 - Para reconfigurar o cronômetro, pressione ▲/▼ para selecionar **Reconfigurar**, pressionando ↵ a seguir para confirmar.
5. Para ver o histórico dos tempos, pressione ▲/▼ para selecionar **Histórico**, pressionando ↵ a seguir para confirmar.

Configurações

Com o auxílio dos recursos disponíveis nas Configurações, você pode personalizar as configurações de altitude, de exibição, do sensor, do sistema, os perfis da bicicleta e do usuário, as configurações do GPS e o modo como as informações são disponibilizadas pelo equipamento.

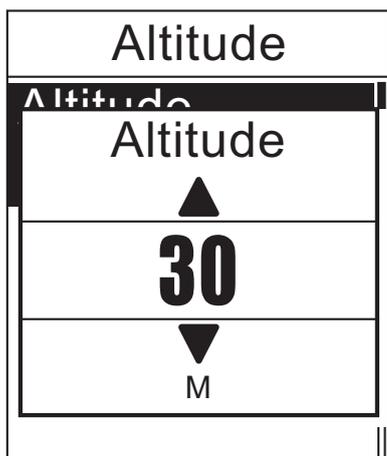


1. No painel principal, pressione ▲/▼ para selecionar **Configurações**.
2. Pressione ↵ para acessar o menu das Configurações.

Altitude

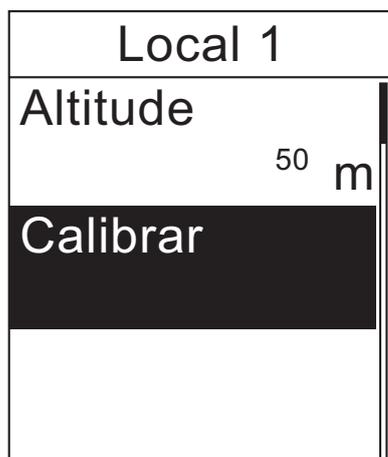
Você pode definir as configurações da altitude do local em que se encontra e de outros 5 locais.

Altitude Atual



1. No menu Configurações, pressione ▲/▼ para selecionar **Altitude > Altitude**.
2. Pressione ↵ para confirmar.
3. Pressione ▲/▼ para ajustar a altitude desejada, pressionando ↵ em seguida para confirmar a configuração.
4. Pressione ⏻ para sair deste menu.

Altitude de Outros Locais



1. No menu Configurações, pressione ▲/▼ para selecionar **Altitude > Local 1, Local 2, Local 3, Local 4, ou Local 5.**
2. Pressione ↵ para confirmar.
3. Para definir uma altitude, use ▲/▼ para selecionar **Altitude**, pressionando ↵ para confirmar.
4. Pressione ▲/▼ para ajustar à altitude desejada e pressione ↵ em seguida para confirmar a configuração.
5. Para calibrar a altitude definida, use ▲/▼ para selecionar **Calibrar**, pressionando ↵ para confirmar.
6. Pressione ⏻ para sair deste menu.

Exibição

Você pode definir as configurações de exibição para Unidades, Buscar & Ir, Meu Companheiro e Altitude. Você também pode definir as configurações da chave automática.

Exibição Unidades

Visor de Medição	
Calorias	Altitude
FC Média	Distância
Freq. Cardíaca	Cadência

Exibição em 6-campos

Visor de Medição	
Calorias	Altitude
▲	
Temperatura	
Calorias	
▼	

Item Selecionado

1. No menu Configurações, pressione ▲/▼ para selecionar **Visor de Medição > Unidade > Unidade1, Unidade2, ou Unidade3.**
2. Pressione ↵ para confirmar.
3. Pressione ▲/▼ para selecionar o número de campos de dados, pressionando ↵ a seguir para confirmar.
4. Pressione ▲/▼ para selecionar o item específico que deseja personalizar, pressionando ↵ para confirmar a seleção.
5. Pressione ▲/▼ para selecionar as configurações desejadas, pressionando ↵ para confirmar.
6. Pressione ⏻ para sair deste menu.

Painel de Buscar & Ir / Meu Companheiro / Altitude

Buscar & Ir	
Velocidade	Dist. ao Ponto
Freq. Cardíaca	Cadência

Buscar & Ir (painel 4-módulos)

Meu Companheiro	
Velocidade	Distância
Freq. Cardíaca	Cadência

Meu Companheiro (painel 4-módulos)

Altitude	
Velocidade	Dist p/ Destino
Freq. Cardíaca	Cadência

Altitude (painel 4-módulos)

1. No menu Configurações, pressione ▲/▼ para selecionar **Visor de Medição > Buscar & Ir, Meu Companheiro, ou Altitude.**
2. Pressione ↵ para confirmar.
3. Pressione ▲/▼ para definir o número de campos de dados, pressionando ↵ a seguir para confirmar.
4. Pressione ▲/▼ para selecionar o item específico que você deseja personalizar, pressionando ↵ a seguir para confirmar a seleção.
5. Pressione ▲/▼ para selecionar a configuração desejada, pressionando ↵ a seguir para confirmar.
6. Pressione ⏻ para sair deste menu.

Chave Automática (Auto Switch)

Mudar automaticamente
Mudar automaticamente
Deslig
Intervalo
5 seg

1. No menu Configurações, pressione ▲/▼ para selecionar **Visor de Medição > Mudar automaticamente.**
2. Pressione ↵ para confirmar.
3. Pressione ▲/▼ para selecionar a configuração desejada, pressionando ↵ a seguir para confirmar.
 - Mudar automaticamente: ativa/desativa a chave automática.
 - Intervalo: defina o intervalo de tempo.
4. Pressione ⏻ para sair deste menu.

Sensores

Você pode personalizar as respectivas configurações de um determinado sensor, como por exemplo ativar/desativar sua função ou buscar o sensor para o Rider 30.

Freq. Cardíaca
Situação: ativo
ID 0
Re-examinar
Desligar

Batimento Cardíaco

Velocidade
Situação: inativo
ID 0
Re-examinar
Ligar

Velocidade

Cadência
Situação: inativo
ID 0
Re-examinar
Ligar

Cadência

Velocidade/CAD
Situação: inativo
ID 0
Re-examinar
Ligar

Velocidade/Cadência

1. No menu Configurações, pressione ▲/▼ para selecionar **Sensores > Freq. Cardíaca, Velocidade, Cadência, ou Velocidade/CAD.**
2. Pressione ↵ para confirmar.
3. Pressione ▲/▼ para selecionar a configuração desejada, pressionando ↵ para confirmar.
 - Re-examinar: para detectar o sensor.
 - Ligar/Desligar: ativa/desativa o sensor.
4. Pressione ⏻ para sair deste menu.

AVISO:

- Quando o monitor de batimentos cardíacos estiver emparelhado, este ícone ♥ irá aparecer no painel principal.
- Ao emparelhar o seu sensor de velocidade/cadência e a cinta monitora cardíaca, certifique-se de que não haja nenhum outro sensor de cadência/velocidade num raio de 5 m. Quando o sensor de cadência estiver emparelhado, o sensor de cadência 🏊 irá aparecer no painel principal.

Personalize o Perfil do Usuário

Você pode modificar as suas informações pessoais.

Perfil do Usuário	
Sexo	Homem
Idade	30
Altura	180 cm

1. No menu Configurações, pressione ▲/▼ para selecionar **Perfil do Usuário**.
2. Pressione ↵ para confirmar.
3. Pressione ▲/▼ para selecionar a configuração desejada, pressionando ↵ a seguir para confirmar.
 - Sexo: selecione o seu sexo.
 - Idade: digite a sua idade.
 - Altura: digite a sua altura.
 - Peso: digite o seu peso.
 - Max BC: digite seu batimento cardíaco máximo.
 - LTHR: digite o limiar cardíaco de sua zona de batimento.
4. Pressione ⏻ para sair deste menu.

Personalize o Perfil da Bicicleta

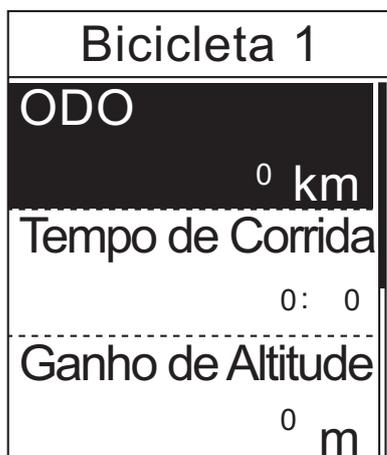
Você pode personalizar e acessar o perfil de sua(s) bicicleta(s).

Bicicleta 1	
Tipo de Bicicleta	Bicicleta Urbana
Peso	0 kg
Roda	2040 mm

1. No menu Configurações, pressione ▲/▼ para selecionar **Perfil Bike > Bicicleta 1** ou **Bicicleta 2**.
2. Pressione ↵ para confirmar.
3. Pressione ▲/▼ para selecionar a configuração desejada, pressionando ↵ a seguir para confirmar.
 - Tipo de Bicicleta: selecione o tipo da bicicleta.
 - Peso: digite o peso da bicicleta.
 - Roda: digite a dimensão da roda da bicicleta.
 - Ativar: selecione para ativar a bicicleta.
4. Pressione ⏻ para sair deste menu.

AVISO: Para detalhes a respeito das dimensões de rodas, veja “Tamanho e Circunferência das Rodas” na página 38.

Ver Perfil Bike



1. No menu Configurações, pressione ▲/▼ para selecionar **Perfil Bike > Resumo**.
2. Pressione ↵ para confirmar.
3. Pressione ▲/▼ para selecionar a bicicleta desejada, pressionando ↵ a seguir para confirmar.
4. Pressione ▲/▼ para visualizar mais dados da bicicleta selecionada.
5. Pressione ⏻ para sair deste menu.

Mudar Configurações do Sistema

Você pode personalizar as configurações do sistema Rider 30, como por exemplo desativar a luz de fundo, reconfigurar alertas, os formatos do horário/unidades dos dados, o idioma mostrado no painel e os próprios dados.

Desativar Luz de Fundo



1. No menu Configurações, pressione ▲/▼ para selecionar **Sistema > Luz Traseira Desligada**.
2. Pressione ↵ para confirmar.
3. Pressione ▲/▼ para selecionar a configuração desejada, pressionando ↵ a seguir para confirmar.
4. Pressione ⏻ para sair deste menu.

AVISO: a opção **Auto** irá depender dos horários do nascer e por do sol para ajustar automaticamente a configuração de desativação da luz de fundo.

Alerta

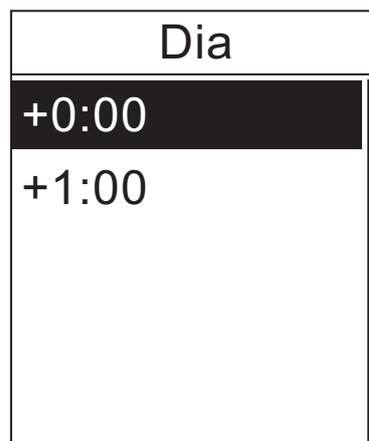


1. No menu Configurações, pressione ▲/▼ para selecionar **Sistema > Alerta**.
2. Pressione ↵ para confirmar.
3. Pressione ▲/▼ para selecionar a configuração desejada, pressionando ↵ a seguir para confirmar.
4. Pressione ⏻ para sair deste menu.

Horário/Unidade



Fuso Horário



Horário Verão



Formato Datas



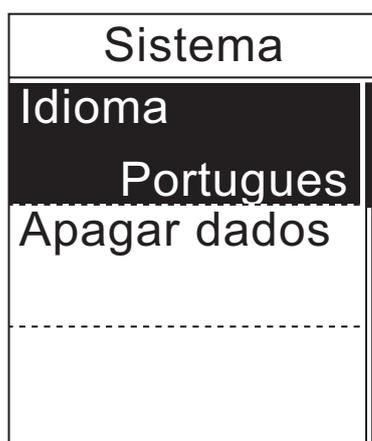
Formato Horas



Sistema Unidades

1. No menu Configurações, pressione ▲/▼ para selecionar **Sistema > Horário/Unidade > Fuso Horário, Dia, Formato de data, Formato de horário ou Unidade**.
2. Pressione ↵ para confirmar.
3. Pressione ▲/▼ para selecionar as configurações desejadas, pressionando ↵ a seguir para confirmar.
4. Pressione ⏻ para sair deste menu.

Idioma

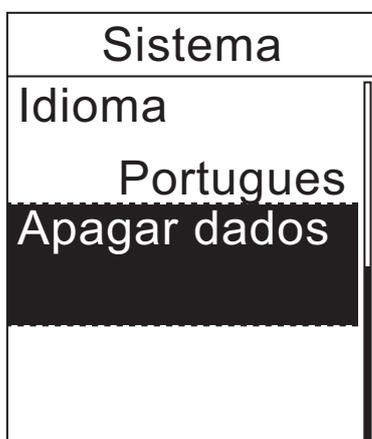


1. No menu Configurações, pressione ▲/▼ para selecionar **Sistema > Idioma**.
2. Pressione ↵ para confirmar.
3. Pressione ▲/▼ para selecionar a configuração desejada, pressionando ↵ a seguir para confirmar.
4. Pressione ⏻ para sair deste menu.

AVISO:

- Caso você queira adicionar ou remover um idioma no seu Rider 30, altere as configuração via **Bryton Bridge > Rider 30 > Idioma**.
- **Apagar dados** irá excluir todos os dados salvos no histórico e dos trechos salvos, não alterando contudo as configurações do usuário.

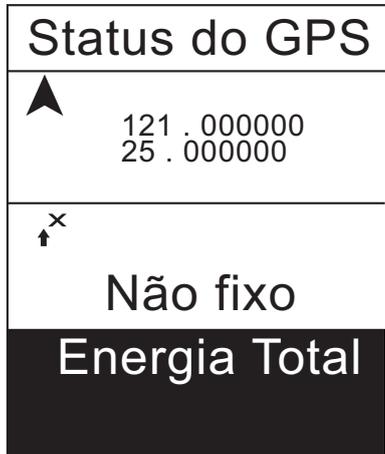
Apagar Dados



1. No menu Configurações, pressione ▲/▼ para selecionar **Sistema > Apagar dados**.
2. Pressione ↵ para confirmar.
O dispositivo se reiniciará automaticamente.

Ver Status do GPS

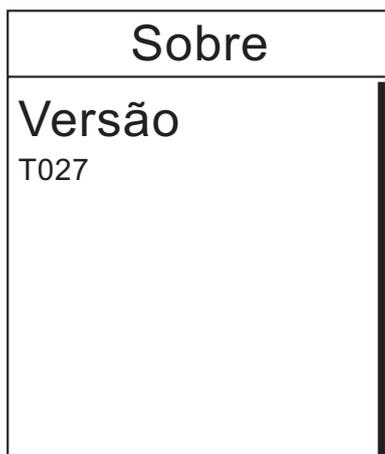
Você pode ver as informações relativas ao sinal GPS atualmente sendo recebido pelo Rider 30.



1. No menu Configurações, pressione ▲/▼ para selecionar **Status do GPS**.
2. Pressione ↵ para confirmar.
3. Para implementar o modo de busca por sinal, pressione ↵ para confirmar.
4. Pressione ▲/▼ para selecionar a configuração desejada, pressionando ↵ a seguir para confirmar.
 - Off: desativa a recepção de sinais dos satélites GPS.
 - Energia Total: o GPS estará sempre em busca de sinais de satélites.
 - Economia Energia: nesta opção o GPS estará sempre na busca por sinais de satélites, porém o posicionamento fornecido pelo GPS será menos preciso.

Ver Versão do Firmware

Você pode ver qual versão do Firmware o seu Rider 30 está utilizando.



1. No menu Configurações, pressione ▲/▼ para selecionar **Sobre**.
2. Pressione ↵ para confirmar.
A versão corrente do *Firmware* será mostrada no painel.

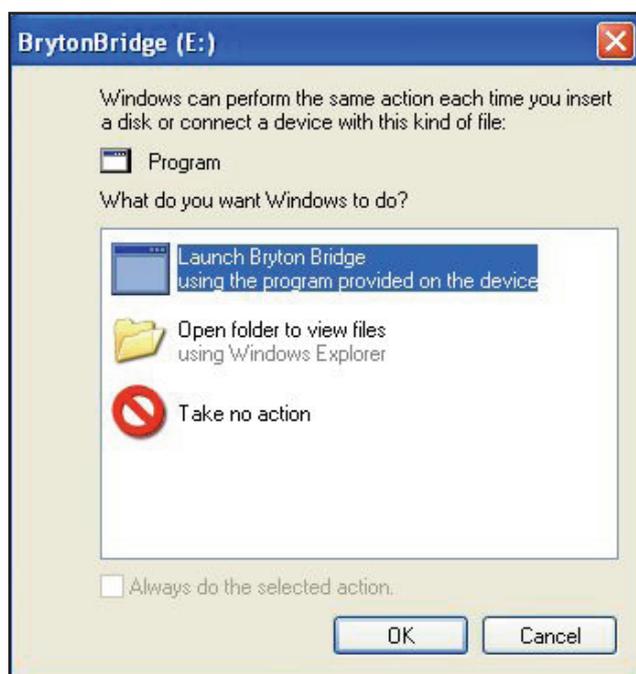
Gerenciamento de Dados

O *Bryton Bridge* é um programa que o auxilia na atualização de seu perfil, na criação de cópia de segurança e restauração dos dados do seu Rider 30 Series e na transferência de seus dados salvos para sua comunidade *web* através do endereço www.brytonsport.com.

Configuração Inicial

Instalar o Programa

1. Conecte o Rider 30 ao seu computador utilizando um cabo USB.
2. Insira o CD fornecido pela Bryton no leitor de CD do seu computador. Você também pode obter o aplicativo *Bryton Bridge* no endereço <http://bb.brytonsport.com>.
3. Instale o aplicativo *Bryton Bridge*.
 - a. Uma janela com as instruções de instalação irá aparecer na tela.

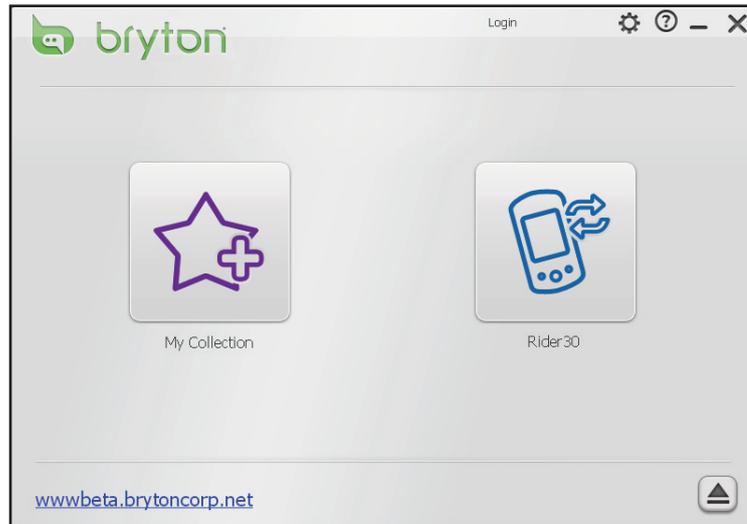


Clique em **Iniciar Bryton Bridge** e siga as instruções mostradas na tela para instalar o aplicativo *Bryton Bridge*.

- b. Caso contrário, acesse **Meu Computador > Disco Removível** > dê um duplo clique em **setup.exe** e siga as instruções mostradas na tela para instalar o programa.

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

3. Siga as instruções mostradas na tela para transferir os dados para o seu computador.

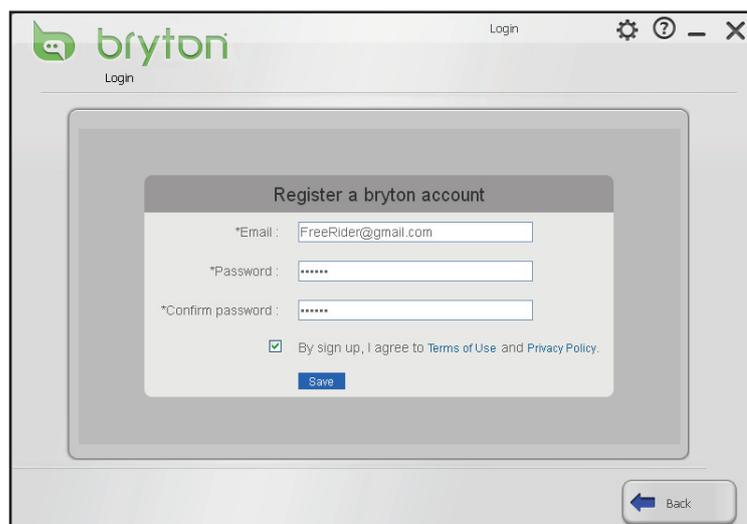


AVISO: Depois que tiver instalado o aplicativo *Bryton Bridge*, o mesmo irá se iniciar automaticamente toda vez que o dispositivo seja conectado ao computador. Caso o programa não se inicie automaticamente, dê um duplo clique no ícone de atalho  do aplicativo *Bryton Bridge* que aparece na área de trabalho do computador (Caso a janela "Iniciar Bryton Bridge" apareça na tela, apenas feche esta janela. Não há necessidade de re-instalar o aplicativo).

Registrar uma Conta

Ao realizar o primeiro uso do aplicativo *Bryton Bridge*, você deverá registrar uma conta para que possa receber eventual assistência após a aquisição, sempre que necessário.

1. Clique em **Registrar**.
2. Digite o seu endereço de e-mail e senha.



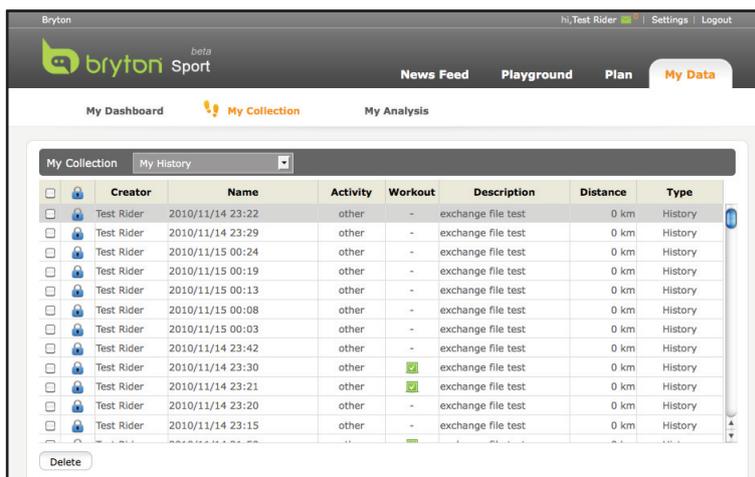
3. Assinale em "Declaro concordar com os Termos de Uso e Política de Privacidade", clicando a seguir em **Salvar**.
4. Uma mensagem de "Login bem sucedido" irá aparecer na tela. Clique em OK.

Gerencie Sua Biblioteca

Minha Biblioteca contém o histórico, os passeios programados e os dados dos exercícios que você transferiu para a sua comunidade *website*, e planeja transferir posteriormente para o seu Rider 30.

1. Clique em **Minha Biblioteca**.

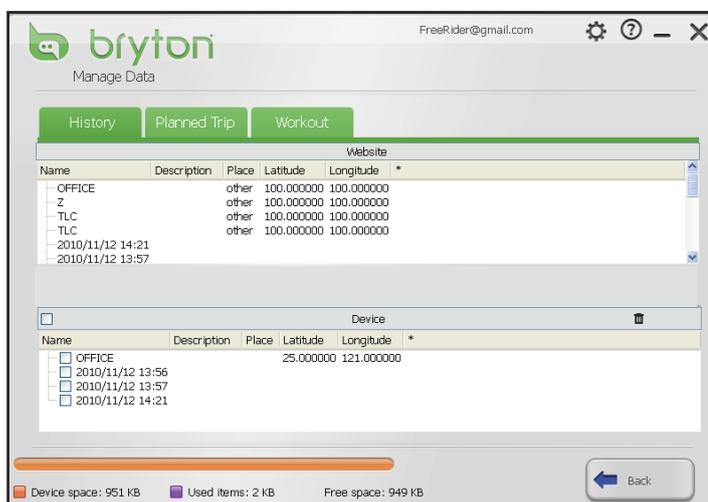
Uma vez que você clicar em **Minha Biblioteca**, todo o seu histórico e os passeios programados serão automaticamente transferidos para **Meus Dados** em *BrytonSPORT.com*.



2. Selecione a linha que deseja visualizar.

- Para adicionar novos dados ao seu Rider 30, selecione os dados desejados na lista *website* que se pode ser encontrada na seção *website* e clique em **Transferir**.
- Para excluir dados do seu Rider 30, selecione os dados a serem excluídos na lista do dispositivo e clique no ícone .

- ## 3. Ao finalizar, clique em **Retornar** e a mensagem "Quer salvar as mudanças realizadas?" irá aparecer na tela. Para salvar essas mudanças, clique em **OK**.



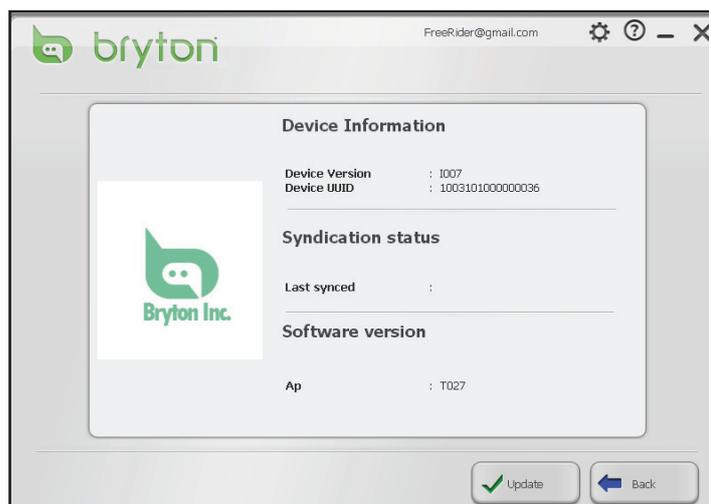
Gerencie o Seu Rider 30

Com o **Rider 30**, você pode visualizar as informações armazenadas, atualizar o dispositivo com a última versão do *Firmware* disponível, reconfigurar o mesmo de acordo com as definições padrão de fábrica e alterar o idioma.

Atualizar *Firmware*

1. Clique em **Rider 30 > Info Dispositivo**.

As informações do dispositivo são mostradas na tela.

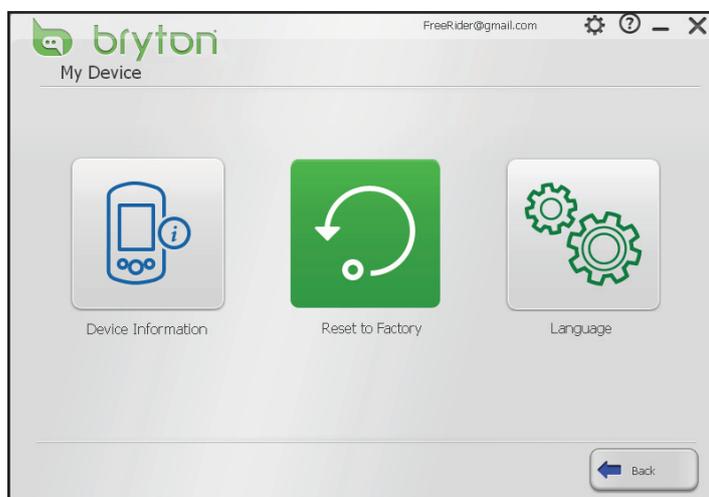


2. Para atualizar o programa *Firmware* do seu Rider 30, clique em **Atualizar** para continuar. Siga as instruções mostradas na tela e aguarde até que o procedimento seja concluído.

AVISO: Não desconecte o cabo USB nem desligue o seu Rider 30 enquanto a atualização do programa *Firmware* estiver ocorrendo.

Reconfigurar nos Padrões do Fabricante

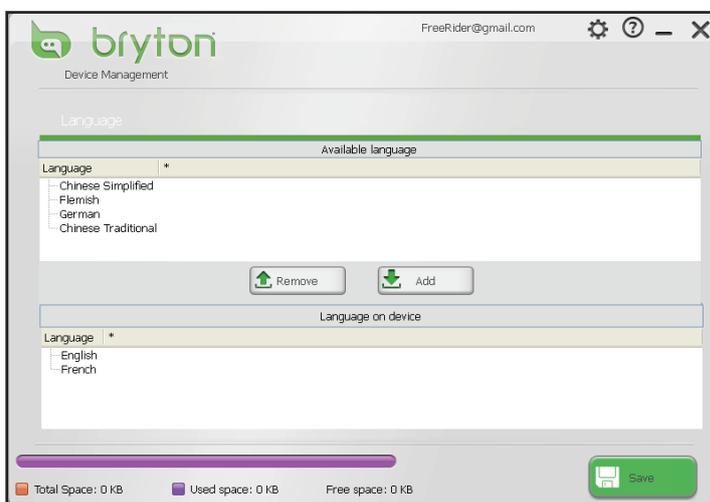
1. Clique em Rider 30 > Reconfigurar Padrões Fabricante.



2. Clique em **OK** para reconfigurar o dispositivo de acordo com padrões do fabricante.

Alterar o Idioma

1. Clique em **Rider 30 > Idioma**.
2. Para adicionar um novo idioma ao seu Rider 30, selecione o idioma desejado da lista disponibilizada e clique em **Adicionar**.



Para remover algum idioma OSD do seu Rider 30, selecione esse idioma na lista disponibilizada e clique em **Remover**.

3. Ao finalizar, clique em **Salvar**. Remova o cabo USB para completar o processo de atualização de idioma OSD.

AVISO: O seu Rider 30 pode armazenar somente dois idiomas ao mesmo tempo. Você deverá remover um dos idiomas do dispositivo, caso queira substituí-lo por um outro idioma.

Especificações

Specifications

Rider 30

Item	Descrição
Painel	1.9" Mono LCD
Resolução	128 x 160
Dimensões físicas	68,9 x 48 x 21 mm
Peso	55,5 g
Temperatura de Operação	-15°C ~ 50°C
Temperatura para Carregamento Bateria	0°C ~ 40°C
Duração da Bateria	1200mAh bateria de lítio recarregável
Battery life	Max. 35 horas em uso
GPS	Receptor SiRFstar III GPS Integrado de alta sensibilidade com arranjo da antena embutido
Transceptor RF	Transceptor 2.4GHz ANT+ com antena embutida
Barômetro	300 ~ 1100 hPA (+9000 ~ -500 m acima do nível do mar)

Sensor Velocidade/Cadência

Item	Descrição
Dimensões físicas	37,5 x 35 x 12 mm
Peso	25 g
Resistência a Pressão de Água	1 ATM
Raio de Alcance da Transmissão	3 m
Duração da Bateria	1 hour per day for 22 months (660 hours)
Temperatura de Operação	5°C ~ 40°C
Frequência do rádio/protocolo	2.4GHz / Dynastream ANT+ protocolo esportivo de comunicação sem fio

A precisão das leituras pode resultar comprometida em função do fraco contato do sensor, de eventuais interferências elétricas e da distância do receptor ao transmissor.

Monitor de Batimentos Cardíacos

Item	Descrição
Dimensões físicas	34,7 x 3,4 x 1,1 cm
Peso	44 g
Resistência a Pressão de Água	10 m
Raio de Alcance da Transmissão	3 m
Duração da Bateria	1 hora por dia durante 16 meses (480 horas)
Temperatura de Operação	5°C ~ 40°C
Frequência do rádio/protocolo	2.4GHz / Dynastream ANT+ protocolo esportivo de comunicação sem fio

A precisão das leituras pode resultar comprometida em função do fraco contato do sensor, de eventuais interferências elétricas e da distância do receptor ao transmissor.

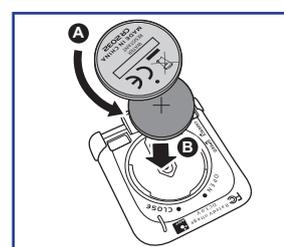
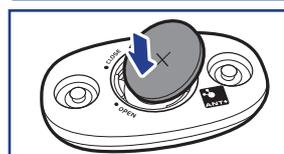
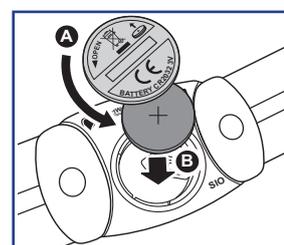
Informações da Bateria

Bateria do Monitor de Batimentos Cardíacos e do Sensor de Cadência

Os sensores do monitor de batimento cardíaco / cadência contem uma bateria modelo CR2032, que pode ser substituível pelo próprio usuário.

Para substituir a bateria:

1. Localize a proteção circular da bateria na parte de trás do sensor para monitorar batimentos cardíacos / cadência.
2. Utilize uma moeda para girar essa proteção no sentido anti-horário; movimento ABRIR, conforme mostrado pela seta na proteção.
3. Remova a proteção e a bateria. Aguarde uns 30 segundos.
4. Coloque uma nova bateria com o sinal positivo voltado para cima.
5. Utilize novamente a moeda para girar a proteção, agora no sentido horário; movimento FECHAR, conforme indicado pela seta na proteção.



AVISO:

- Ao instalar a nova bateria, caso não seja posicionada primeiro com o conector positivo, esse conector poderá facilmente se deformar e apresentar funcionamento defeituoso.
- Tenha cautela para não danificar ou perder o anel de vedação da proteção.
- Informe-se junto aos órgãos responsáveis de seu município / empresa em como proceder para dispor adequadamente as baterias usadas.

Dimensões das Rodas e dos Aros

A dimensão da roda está marcada em ambos os lados dos pneus.

Dimensão da Roda	L (mm)
12 x 1,75	935
14 x 1,5	1020
14 x 1,75	1055
16 x 1,5	1185
16 x 1,75	1195
18 x 1,5	1340
18 x 1,75	1350
20 x 1,75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4 Tubular	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1-1/4	1905
26 x 2,10	2068
26 x 2,125	2070
26 x 2,35	2083
26 x 3,00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
650 x 35A	2090
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105
700 x 18C	2070

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

Zonas de Batimentos Cardíacos

Zona	O que faz	% do BC máximo
1: Muito Leve	Ótimo para iniciantes, aqueles com baixo condicionamento físico ou cujo interesse primordial seja em exercícios para perda de peso, devido ao fato que o corpo gasta uma combinação mais elevada de calorias de gordura do que de carboidratos como combustível.	50-60%
2: Leve	Gerenciamento de peso & fortalecimento do coração, provendo a possibilidade de trabalhar num nível ótimo. Também conhecido como "limiar do condicionamento aeróbico" pois, a partir deste ponto, seu corpo começa a se beneficiar dos efeitos positivos do exercício aeróbico.	60-70%
3: Moderado	Beneficia não somente o seu coração, mas também o seu sistema respiratório. Aumenta a sua resistência e melhora a sua potência aeróbica, que é a capacidade de transportar oxigênio para os músculos e de retirar gás carbônico dos mesmos. Aumenta a sua produção e capacidade metabólica.	70-80%
4: Difícil	Benefícios de treinamento de alto desempenho. Aumenta a habilidade de seu corpo metabolizar ácido láctico, permitindo que treine mais forte sem incorrer em câimbras e falta de oxigênio.	80-90%
5: Máximo	Somente atletas em ótima condição física treinam nesta zona, porém numa frequência e duração limitadas. Operando com déficit de oxigênio para desenvolver o metabolismo das fibras musculares de contração rápida, sem influenciar a resistência ou nível de enzimas.	90-100%

Cuidados Básicos Com Seu Rider 30

Tomar bom cuidado do seu Rider 30, significa reduzir riscos de danos ao equipamento.

- Cuide para que seu Rider 30 não caia ao chão, nem sofra qualquer choque severo.
- Não exponha o seu Rider 30 a temperaturas extremas ou a umidade excessiva.
- A superfície do painel pode ser facilmente riscada. Utilize um protetor de tela genérico, não adesivo, para proteger a tela de pequenos riscos.
- Utilize detergente neutro num pano macio para limpar o seu Rider 30.
- Não tente desmontar, reparar ou fazer qualquer modificação em seu Rider 30. Qualquer tentativa nesse sentido significará a perda da garantia do equipamento.

