



Rider 310

Gebruikshandleiding

Inhoudsopgave

Aan de slag	4	Gegevens opnemen	20
Uw Rider 310	4	Gebruikersprofiel	
Toebehoren	5	personaliseren	21
Statuspictogrammen	5	Fietsprofiel personaliseren	22
Stap 1: Uw Rider 310 laden	6	Systeeminstellingen wijzigen	23
Stap 2: Schakel de Rider 310		GPS-status weergeven	25
in	6	Softwareversie weergeven	26
Stap 3: Initiële installatie	6	Bluetooth	26
Stap 4: Satellietsignalen		Automatisch bladeren	
ophalen	7	instellen	27
Stap 5: Fietsen met de Rider		Modus Bestand opslaan	
310	7	inschakelen	27
De Rider 310 resetten	7	Startherinnering	28
Bryton Update Tool		Geheugengebruik bekijken	28
downloaden	8	Gegevens opnieuw instellen	29
Deel uw records	8	Sensoren	30
Train & Test	9	Appendix	31
Naar plan	9	Specificaties	31
Mijn workout	12	Batterij-informatie	32
Bryton-test	12	De Rider 310 installeren	33
Training stoppen	13	Snelheids-/cadans/dual	
Oefening/Trainingrecord		sensor (optioneel) installeren	34
weergeven	13	Hartslagriem (optioneel)	
Geschiedenisstroom	14	installeren	35
Instellingen	15	Wielmaat en -omtrek	36
Slimme ronde	15	Basisonderhoud voor uw	
Hoogte	16	Rider 310	37
Gegevenspagina	17	Gegevensvelden	38
Waarschuwing instellen	19		
Slimme pauze	19		



WAARSCHUWING

Raadpleeg altijd uw arts vooraleer u met een trainingsprogramma begint of dit verandert. Lees de details in de informatiegids over garantie en gezondheid in de verpakking.

Productregistratie

Help ons u beter te helpen door de registratie voor uw toestel in te vullen met Bryton Update Tool. Ga naar <http://corp.brytonsport.com/products/support>.

Bryton Software

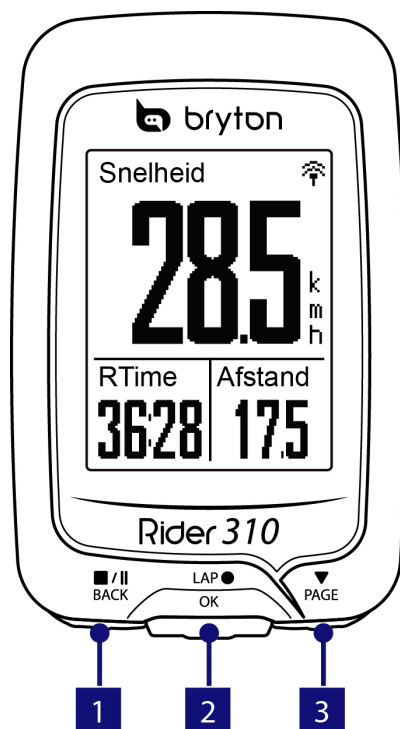
Ga naar <http://brytonsport.com> om tracks te uploaden en uw gegevens op het web te analyseren.

Aan de slag

In deze sectie wordt u begeleid bij de basisvoorbereidingen voordat u met uw Rider 310 start. De Rider 310 is voorzien van een barometer die de hoogte in real time weergeeft.

OPMERKING: Zie pagina 16 voor het aanpassen van de hoogte-instelling op de Rider 310.

Uw Rider 310



1 BACK (■/||)

- Houd ingedrukt om het apparaat uit te schakelen.
- Indrukken om terug te keren naar de vorige pagina of om een handeling te annuleren.
- Tijdens opnemen indrukken om opnemen te onderbreken. Nogmaals op drukken om de opname stop te zetten.

2 RONDE/OK (LAP ●)

- Ingedrukt houden om het toestel aan/uit te zetten.
- In Menu, indrukken om een selectie te openen of te bevestigen.
- In vrij fietsen op drukken om de opname te beginnen.
- Tijdens opnemen LAP ● indrukken om de ronde te markeren.

3 PAGINA (▼)

- In Menu, indrukken om de menuopties neerwaarts te doorlopen.
- In het meterscherm, indrukken om het meterscherm te verwisselen.

Toebehoren

De Rider 310 wordt met het volgende toebehoren geleverd:

- USB-kabel
- Fietsbeugel

Optionele items:

- Hartslagriem
- Snelheidssensor
- Cadanssensor
- Dubbele snelheids-/cadanssensor
- Fietsbeugel voorop

Statuspictogrammen

Pictogram	Beschrijving
Fietstype	
	Fiets 1
	Fiets 2
GPS-signaalstatus	
	Geen signaal (niet gefixeerd)
	Zwak signaal
	Krachtig signaal
Energiestatus	
	Volle batterij
	Halfvolle batterij
	Lege batterij

Pictogram	Beschrijving
	Hartslagsensor actief
	Cadanssensor actief
	Snelheidssensor actief
	Dubbele sensor actief
	Melding
	Logboekregistratie bezig
	Opnemen is onderbroken
	De Bluetooth-functie is ingeschakeld.

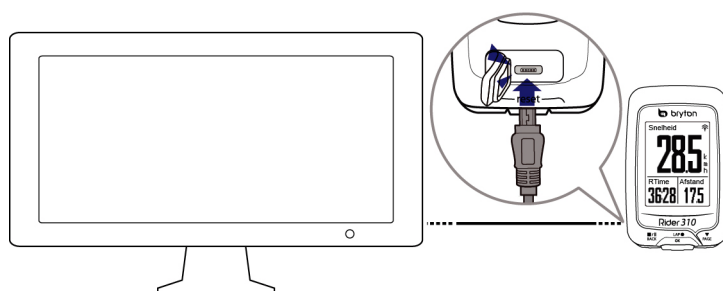
OPMERKING: Alleen de actieve pictogrammen worden weergegeven op het scherm.
Sommige pictogrammen zijn mogelijk alleen van toepassing op bepaalde modellen.

Stap 1: Uw Rider 310 laden

Sluit de Rider 310 op een pc aan om de batterij ten minste 4 uur te laden.

Maak het apparaat los als het volledig geladen is.

- U kunt een wit scherm zien als het batterijvermogen zeer laag is. Houd het apparaat meerdere minuten aangesloten en het zal automatisch inschakelen nadat de batterij goed is opgeladen.
- De temperatuur die geschikt is voor het opladen van de batterij is 0°C ~ 40°C. Buiten dit temperatuurbereik, wordt het opladen beëindigd en haalt het apparaat stroom van de batterij.



Stap 2: Schakel de Rider 310 in

Druk op ^{LAP}_{OK} om het apparaat in te schakelen.

Stap 3: Initiële installatie

Als u de Rider 310 voor het eerst inschakelt, verschijnt de installatiewizard. Volg de aanwijzingen om de installatie te voltooien.

1. Selecteer de schermtaal.
2. Lees en aanvaard de Veiligheidsovereenkomst.

OPMERKING: Alleen wanneer u Engels kiest als schermtaal, moet u de maateenheid selecteren. Anders wordt dit standaard ingesteld op de metrische eenheid.

Stap 4: Satellietsignalen ophalen

Zodra de Rider 310 is ingeschakeld zoekt hij automatisch naar satellietsignalen. Het kan 30-60 seconden duren om signalen op te vangen. Zorg ervoor dat u het satellietsignaal verkrijgt vóór het eerste gebruik.

Het GPS-signaalpictogram ( / ) wordt blauw wanneer de GPS-positie is vastgelegd.

- Als het GPS-signaal niet is vastgelegd, verschijnt een pictogram  op het scherm.
- Vermijd omgevingen met hindernissen omdat deze de GPS-ontvangst kunnen beïnvloeden.

				
Tunnels	Binnen kamers, gebouwen of onder de grond	Onder water	Hoogspanning sleidingen of televisiemasten	Bouwlocaties en zwaar verkeer

Stap 5: Fietsen met de Rider 310

• Vrije rit:

In de meterweergave wordt de meting synchroon met de beweging van de fiets, automatisch gestart en gestopt.

• Start een oefening of neem uw gegevens op:

Druk in de meterweergave op  om het opnemen te starten, druk op  om te onderbreken, druk nogmaals op  om te stoppen.

• Een training starten:

Selecteer **Train** in de menulijst. Training kan gebaseerd zijn op tijd, afstand, verbrande calorieën of opgeslagen workouts.

De Rider 310 resetten

Om de Rider 310 te resetten drukt u alle drie knoppen ( /  / ) tegelijk wat langer in.

Bryton Update Tool downloaden

OPMERKING: Bryton Update Tool kan u waarschuwen als er een nieuwe softwareversie is of GPS-gegevens beschikbaar zijn. De nieuwere GPS-gegevens kunnen de GPS-acquisitie versnellen. Wij raden u aan elke 1-2 weken te controleren op updates.

1. Ga naar <http://www.brytonsport.com/help/start> en download het Bryton Update Tool.
2. Volg de instructies op het scherm om Bryton Update Tool te installeren.

Deel uw records

Deel uw tracks met Brytonsport.com

1. Registreren/aanmelden bij Brytonsport.com

- a. Ga naar <http://www.brytonsport.com/help/start>.
- b. Registreer een nieuwe account of gebruik uw bestaande Bryton-account om u aan te melden.

OPMERKING: De Bryton-account is het e-mailadres dat u hebt gebruikt om u als lid van brytonsport.com te registreren.

2. Verbinden met PC

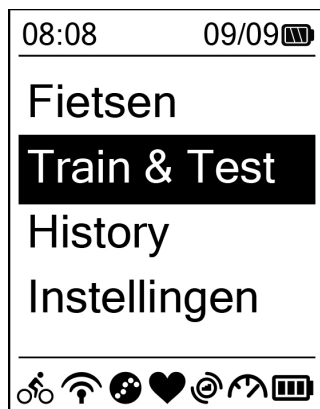
Schakel uw Rider 310 in en sluit deze vervolgens aan op de computer met de USB-kabel.

3. Deel uw records

- a. Ga naar <http://www.brytonsport.com/help/landing>. Klik op de knop "Bestanden uploaden". Klik dan op "Uit bestanden selecteren".
- b. Kies om op te slaan als "Geschiedenis". Klik dan op "Bestand selecteren en uploaden".
- c. Selecteer FIT-bestanden in Bryton-map op het apparaat.

Train & Test

Fietsen is een van de beste oefeningen voor uw lichaam. U verbrandt er calorieën mee, verliest gewicht en verbetert uw lichaamsconditie. Met de Rider 310 trainingfunctie kunt u eenvoudige/interval workouts doen en de Rider 310 gebruiken om uw vooruitgang in training of workouts te volgen.

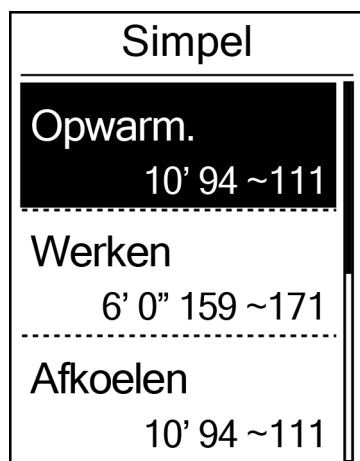


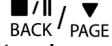
1. Druk op het hoofdscherm op  om **Train&Test** te selecteren.
2. Druk op  om naar het menu Training te gaan.

Naar plan

U kunt eenvoudige workouts instellen door uw tijds- en afstandsdoelen in te voeren. De Rider 310 biedt u drie soorten eenvoudige workouts: Tijd, Afstand en Calorieën.

Simpel



1. Om een eenvoudige training in te stellen, selecteert u t **Naar plan > Simpel > Opwarm., Werken, Afkoelen.**
 - **Opwarm.:**
Duur (handmatig, calorie, tijd, afstand), Doel (Tempo, HR, MHR, LTHR).
 - **Werken.:**
Duur (calorie, tijd, afstand), Doel (Tempo, MHR%, LTHR%, HR, MHR, LTHR, OFF).
 - **Afkoelen:**
Duur (handmatig, calorie, tijd, afstand), Doel (HR, MHR, LTHR).
2. Druk op  om de tijd in te stellen en druk ter bevestiging op .
3. Kies **Opsl.** en voer de naam van de workout in met behulp van het toetsenbord op het scherm.
4. Vertrek voor een rit.
Ga naar **Train & Test > Mijn Wrkt. > zien** en kies om de workout op te slaan. Druk op  om de training en de logboekregistratie te starten.

Schermtoetsenbord gebruiken

Naam ▲	
001	A
▼	
Opsl.	

Naam ▲	
001	END
▼	
Opsl.	

1. Druk op  om het invoerteken te selecteren.
 - Selecteer **DEL** om de gegevens te wissen.
2. Druk op  om de keuze te bevestigen.
3. Druk na afloop op  om **Klaar** te selecteren en druk ter bevestiging op .

OPMERKING: Als de gebruiker geen naam voor de training invoert, geeft het systeem het bestand automatisch een naam aan de hand van de huidige datum en tijd.

Intervalworkouts

Met de functie Intervaltraining kunt u het apparaat gebruiken om intervalworkouts aan te passen die opwarmen, interval en afkoelen bevatten.

Opwarm.
Duur
Doel
OK

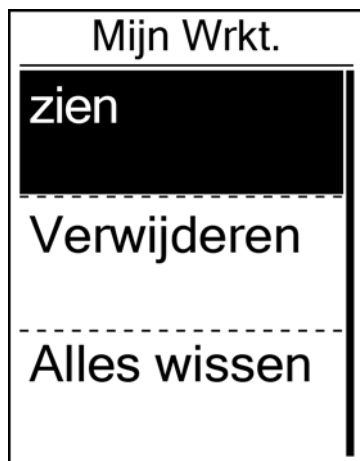
1. In het menu **Train & Test** drukt u op  om **Naar plan > Interval** te selecteren en drukt u op  om het menu te openen.
2. Er verschijnt een bericht "Opwarmen?" op het scherm. Druk op  om **Ja** te selecteren voor het instellen van "Opwarmen". Klik op **OK** als de instellingen voltooid zijn en druk op  om door te gaan.



3. Stel de instellingen voor intervalworkout in (Werken, Herstel en Tijd herhalen). Druk na afloop op om **Next** te selecteren en druk op .
4. De melding "Een nieuwe hoofdset aanmaken?" wordt weergegeven op het scherm. Om een andere intervalworkout-set aan te maken, selecteert u **Ja** en drukt u op ter bevestiging.
5. Er verschijnt een bericht "Afkoelen instellen?" op het scherm. Selecteer **Ja** om het "Afkoelen" in te stellen. Klik op **OK** als de instellingen voltooid zijn en druk op om door te gaan.
6. De melding "Mijn workout opslaan?" verschijnt op het scherm. Selecteer **Ja** en druk op om door te gaan. Druk op om de naam voor de workout in te voeren. Als u klaar bent met de naam, drukt u op en op om de naam van de workout op te slaan.

Mijn workout

Met de functie Mijn workout kunt u uw workout beginnen met het trainingplan dat u eerder hebt opgeslagen in het menu **Naar plan**.



1. In het Trainingmenu drukt u op  om **Mijn Wrkt.** te selecteren, waarna u op  drukt.
2. Druk op  om **zien** te selecteren en druk op  om het submenu te openen.
 - Druk op  om het gewenste trainingsplan te selecteren en druk op  om te bevestigen.
 - Vertrek voor een rit.
Druk op  om de training en de logboekregistratie te starten.
3. Selecteer **Verwijderen** om te kiezen welke workouts u wilt verwijderen.
4. Selecteer **Alles wissen** om alle workouts te verwijderen.

OPMERKING: Als de geselecteerde workout verschillende intervalinstellingen omvat, verschijnen de workoutgegevens op het scherm. Selecteer **Start** en druk op  om door te gaan met de workout.

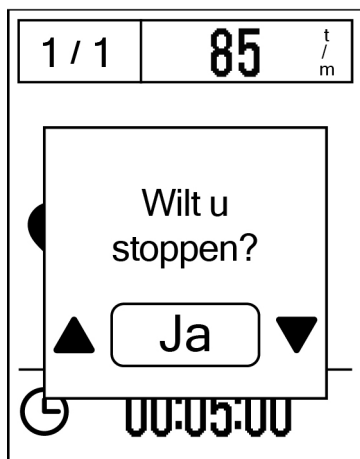
Bryton-test

Bryton Test is reeds voorgeladen op de Rider 310. Als het niet op uw apparaat staat, kunt u het downloaden van Bryton Update Tool. Bryton Test bevat twee testparcoursen om u te helpen bij het meten van uw MHR en/of LTHR. Kennis van uw MHR en/of LTHR geeft u een maatstaf voor uw algehele efficiëntie. Het helpt u tevens bij het beoordelen van uw voortgang in de loop van de tijd en het meten van de intensiteit van uw oefeningen.

1. Druk in het hoofdscherm op  om **Train & Test** te selecteren en druk op  om het menu Training te openen.
2. Druk op  om **Bryton Test** te selecteren en druk op  om Bryton Test te openen.
3. Druk op  om de gewenste test-workout te selecteren en druk op  om de gewenste workout te openen.
4. De geselecteerde workoutgegevens verschijnen op het scherm. Druk op  om de oefening te starten.
5. Als u klaar bent met de Bryton Test, drukt u op  en op  om het resultaat op te slaan.

Training stoppen

U kunt de huidige training stopzetten wanneer u uw doel hebben bereikt of als u beslist om de huidige training stop te zetten.



1. Druk op om het opnemen te onderbreken en druk nogmaals op om de registratie te stoppen.
2. De melding "Wilt u stoppen?" verschijnt op het scherm. Om de huidige training te stoppen, drukt u op / om **Ja** te selecteren en drukt u op om te bevestigen.

Oefening/Trainingrecord weergeven

Gebruik View History (Geschiedenis weergeven) om de geschiedenis van uw oefeningen/training te bekijken of wissen.



Uw geschiedenis bekijken:

1. Druk in het hoofdscherm op om **Zie verleden > zien** en druk op .
2. Druk op om **zien** te selecteren en druk ter bevestiging op .
3. Druk op om een trainingsgeschiedenis in de lijst te selecteren en druk op om de geschiedenis weer te geven.

OPMERKING: U kunt uw geschiedenis ook uploaden naar brytonsport.com om al uw ritgegevens bij te houden.

Geschiedenis verwijderen

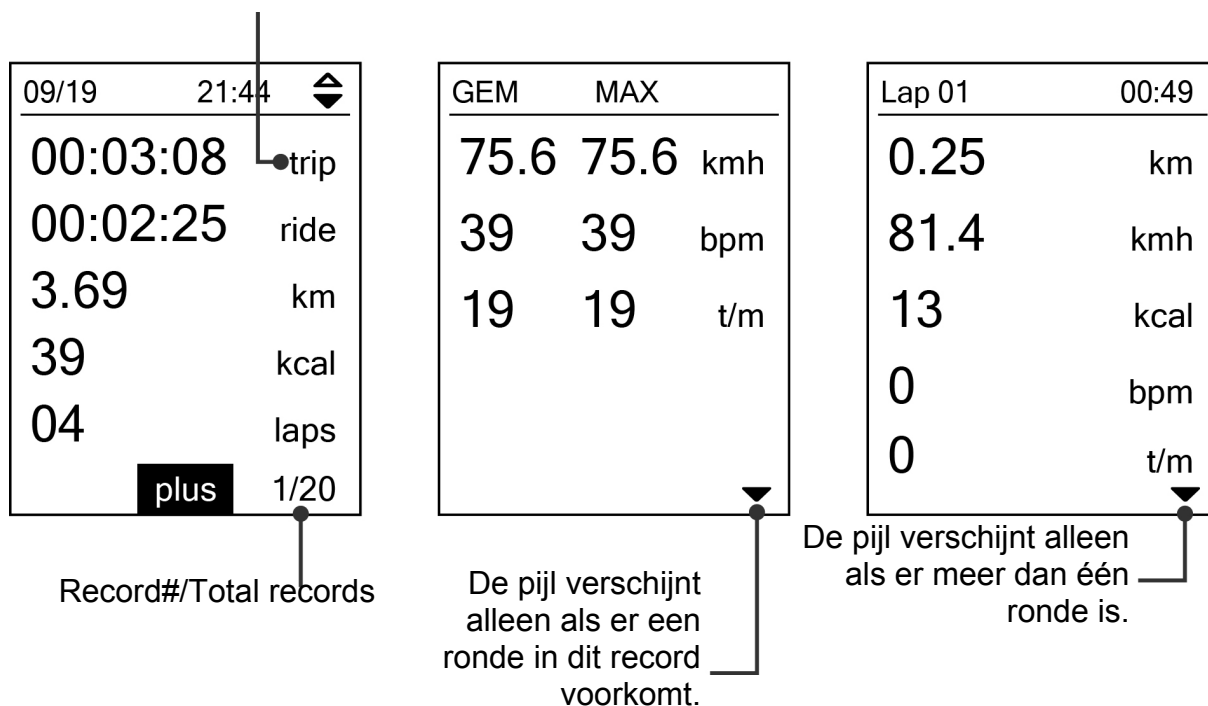


Uw geschiedenis wissen:

1. Druk in het hoofdscherm op **▼** om **Zie verleden > zien** en druk op **PAGE LAP OK**.
2. Druk op **▼** om **Verwijderen** te selecteren en druk op **PAGE LAP OK** om de geschiedenislijst te openen.
3. Druk op **▼** om een trainingsgeschiedenis in de lijst te selecteren en druk op **PAGE LAP OK** om de geselecteerde geschiedenis te wissen.
4. Het bericht "Back-up van gegevens naar web eerst. Wissen?" verschijnt op het scherm. Om de gegevens te wissen, drukt u op **BACK / ▼** om **Ja** te selecteren en op **PAGE LAP OK** om te bevestigen.

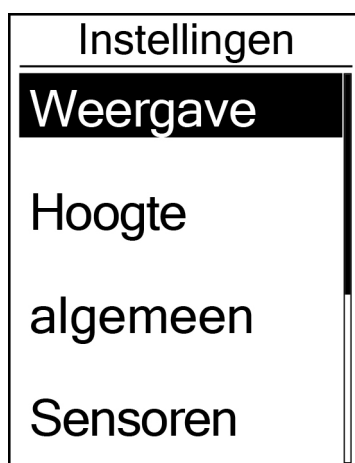
Geschiedenisstroom

route = Routetijd



Instellingen

Met de functie Instellingen kunt u trainingsinstellingen, de hoogte, algemene instellingen, sensorinstellingen, fiets- en andere profielen opgeven.

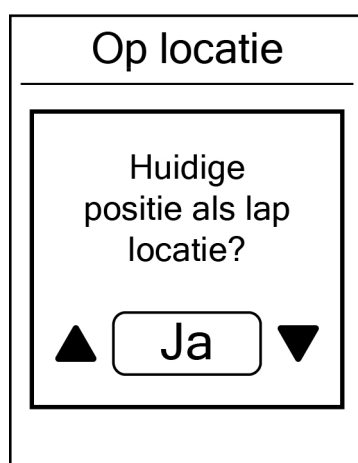


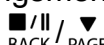
1. Druk op het hoofdscherm op  om **Instellingen** te selecteren.
2. Druk op  om naar het menu Instellingen te gaan.

Slimme ronde

Met de functie Slimme ronde kunt u uw apparaat gebruiken om de ronde automatisch te markeren op een specifieke locatie of nadat u een bepaalde afstand hebt afgelegd.

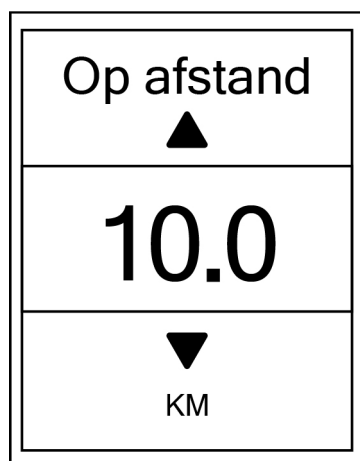
Ronde op locatie



1. Druk in het menu Instellingen op  om **Weergave > Slimme ronde** te selecteren en druk op .
2. Druk op  om naar het bewerkingsmenu te gaan. Druk op  om **Locatie** te selecteren en druk dan op  om te bevestigen.
3. Het bericht "Huidige locatie gebruiken als laplocatie?" verschijnt op het scherm. Om de gegevens op te slaan, drukt u op  om **Ja** te selecteren en op  om te bevestigen.
4. Druk op  om dit menu af te sluiten.

OPMERKING: Als het GPS-sigitaal niet is opgepikt, verschijnt de melding "Geen GPS-sigitaal. Searching GPS, please wait" (Op zoek naar GPS, een ogenblik) op het scherm. Controleer of de GPS is ingeschakeld en ga naar buiten om het sigitaal op te halen.

Ronde op afstand

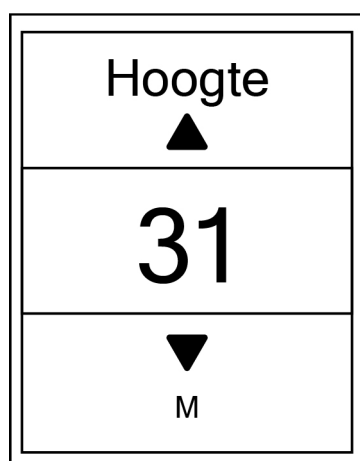


1. Druk in het menu Instellingen op  om **Weergave** > **Slim ronde** te selecteren en druk op .
2. Druk op  om naar het bewerkingsmenu te gaan. Druk op  om **Afstand** te selecteren en druk dan op  om te bevestigen.
3. Druk op  om de gewenste afstand in te stellen en druk ter bevestiging op .
4. Druk op  om dit menu af te sluiten.

Hoogte

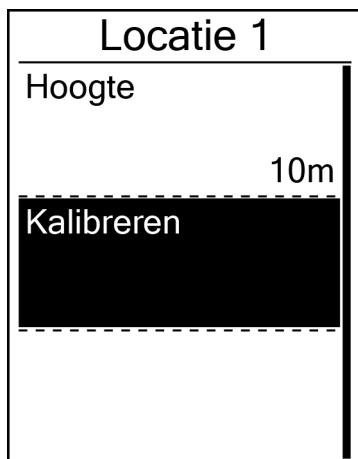
U kunt de hoogte instellen voor de huidige locatie en nog vier andere locaties.

Huidige hoogte



1. Druk in het menu Instellingen op  om **Hoogte** > **Hoogte** te selecteren en druk op .
2. Druk op  om de instelling aan te passen en druk ter bevestiging op .
3. Druk op  om dit menu af te sluiten.

Hoogte andere locatie

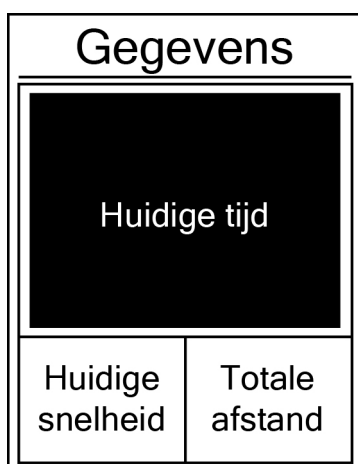


1. Druk in het menu Instellingen op $\blacktriangledown$ om **Hoogte** > **Locatie 1**, **Locatie 2**, **Locatie 3**, **Locatie 4**, **Locatie 5** te selecteren en druk op $\text{LAP} \bullet$ OK .
2. Druk om de hoogte in te stellen op $\blacktriangledown$ om **Hoogte** te selecteren en druk ter bevestiging op $\text{LAP} \bullet$ OK .
3. Druk op $\blacksquare / \text{II} / \blacktriangledown$ om de instelling aan te passen en druk ter bevestiging op $\text{LAP} \bullet$ OK .
4. Druk om de ingestelde hoogte te ijken op $\blacktriangledown$ om **Kalibreren** te selecteren en druk ter bevestiging op $\text{LAP} \bullet$ OK .
5. Druk op $\blacksquare / \text{II}$ om dit menu af te sluiten.

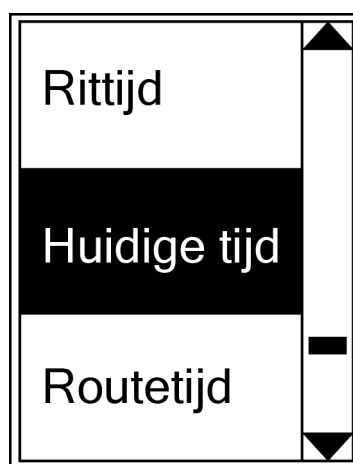
Gegevenspagina

U kunt de weergaveinstellingen instellen voor de Meter, Ronde en Automatisch verwisselen. U kunt ook de intervalinstelling instellen voor de automatische verwisseling van instellingen.

Meterweergave



3-roosterweergave

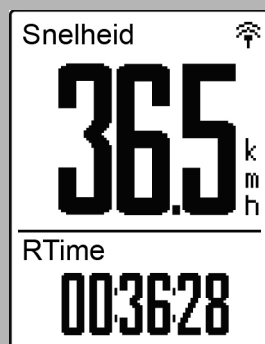


Item selecteren

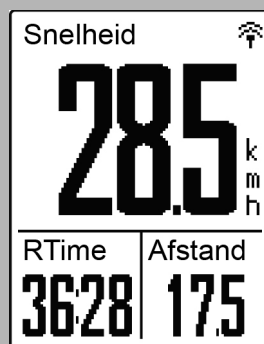
1. Druk in het menu Instellingen op $\blacktriangledown$ om **Weergave** > **Gegevens** > **Meter1**, **Meter2** of **Meter3** te selecteren en druk op $\text{LAP} \bullet$ OK .
2. Druk op $\blacksquare / \text{II} / \blacktriangledown$ om het aantal gegevensvelden te selecteren en druk op $\text{LAP} \bullet$ OK om te bevestigen.

3. Druk op  om het itemveld te selecteren dat u wilt aanpassen en druk op  om de selectie te bevestigen.
4. Druk op  /  om de instelling aan te passen en druk ter bevestiging op .
5. Druk op  om dit menu af te sluiten.

OPMERKING: Het aantal op het scherm weergegeven gegevensvelden is afhankelijk van de selectie “Gegevensvelden”:



2-roosterweergave



3-roosterweergave

Rondeweergave

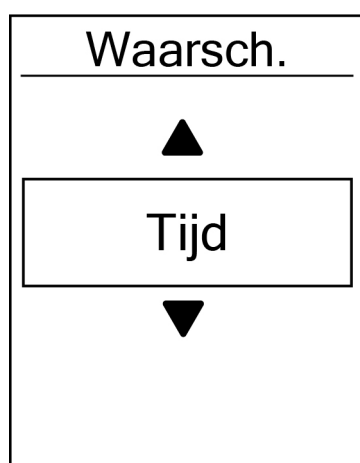
Fietsronde	
Meter1	Aan
Meter2	Aan

1. Druk in het menu Instellingen op  om **Weergave > Gegevens > Meter1, Meter2** en druk op .
2. Druk op  /  om het aantal gegevensvelden te selecteren en druk op  om te bevestigen.
3. Druk op  om het itemveld te selecteren dat u wilt aanpassen en druk op  om de selectie te bevestigen.
4. Druk op  /  om de instelling aan te passen en druk ter bevestiging op .
5. Druk op  om dit menu af te sluiten.

Waarschuwing instellen

Met de functie Waarschuwing geeft het apparaat een waarschuwing weer om u te melden als:

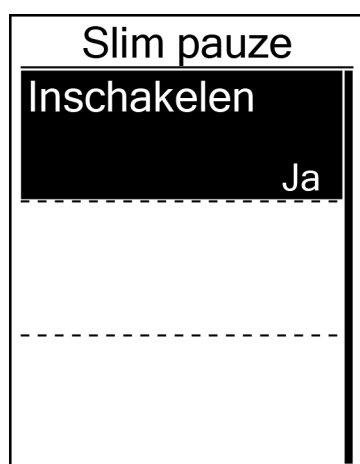
- uw hartslag een specifiek aantal slagen per minuut (bpm) overschrijdt of daaronder komt.
- u tijdens de rit een aangepaste snelheidsinstelling overschrijdt of daaronder komt.
- uw cadanssnelheid een bepaald aantal omwentelingen van de arm van de crank per minuut (tpm) overschrijdt of daaronder komt.
- u een bepaalde afstand voor de lange workouts hebt bereikt.
- u een bepaalde tijd voor de lange workouts hebt bereikt.



1. Druk in het menu Instellingen op PAGE om **Weergave > Waarsch.** te selecteren en druk op om het submenu te openen.
2. Selecteer **Tijd, Afstand, Snelheid, Hartslag** of **Ritme** en druk op om de benodigde instellingen te configureren.
3. Druk op om de instelling aan te passen en druk ter bevestiging op .

Slimme pauze

Als de route veel hindernissen bevat zoals verkeerslichten, oversteekplaatsen enz. kan dit invloed hebben op de geregistreerde gegevens. Als de functie wordt ingeschakeld, pauzeren tijd en afstand automatisch als u stopt met bewegen en worden deze hervat zodra u weer gaat rijden om de efficiëntie van de gegevens te verbeteren.

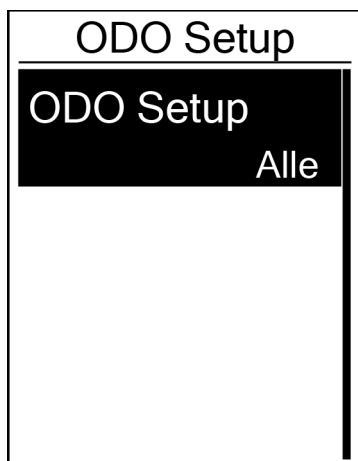


1. Druk in het menu Instellingen op PAGE om **Weergave > Slim pauze** te selecteren en druk op om het submenu te openen.
2. Selecteer **Ja** om de beveiliging in te schakelen.

Gegevens opnemen

Met de functie Data opname kunt u de snelheidsmeter instellen voor het verkrijgen van de gewenste cumulatieve gegevens.

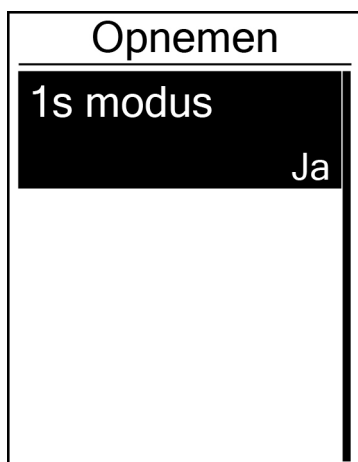
ODO instellen



1. Druk in het menu Instellingen op $\blacktriangledown$ om **Weergave > Data opname** te selecteren en druk op $\text{LAP} \bullet$ OK .
2. Druk op $\blacktriangledown$ om **ODO Setup** te selecteren en druk op $\text{LAP} \bullet$ OK om het menu te openen.
3. Druk op $\text{LAP} \bullet$ OK om het submenu te openen en druk op $\blacksquare / \text{II} / \blacktriangledown$ om de gewenste instelling te selecteren; druk vervolgens op $\text{LAP} \bullet$ OK ter bevestiging.

OPMERKING: **Alle** betekent dat de snelheidsmeter de cumulatieve afstand van alle trips weergeeft;
Opgenomen toont alleen de cumulatieve afstand van opgenomen trips.

1 sec. modus inschakelen



1. Druk in het menu Instellingen op $\blacktriangledown$ om **Oefeningen > Data opname** te selecteren en druk op $\text{LAP} \bullet$ OK .
2. Druk op $\blacktriangledown$ om **Opnemen** te selecteren en druk op $\text{LAP} \bullet$ OK om het te openen.
3. Druk op $\text{LAP} \bullet$ OK om het submenu te openen en druk op $\blacksquare / \text{II} / \blacktriangledown$ om **Ja** te selecteren, en druk op $\text{LAP} \bullet$ OK ter bevestiging.
4. Druk op $\blacksquare / \text{II}$ om dit menu af te sluiten.

Gebruikersprofiel personaliseren

U kunt uw persoonlijke gegevens wijzigen.

Gebr.profiel	
Geslacht	Man
BirthDay	1982/01/01
Lengte	177 cm

1. Druk in het menu Instellingen op  om **Profiel** te selecteren en druk op .
2. Druk op  om de instelling te selecteren die u wilt wijzigen en druk op  om het submenu te openen.
 - Geslacht: selecteer uw geslacht.
 - BirthDay: stel uw geboortedag in.
 - Lengte: stel uw lengte in.
 - Gewicht: stel uw gewicht in.
 - Frq car max: stel uw maximale hartslag in.
 - LTHR: stel uw hartslag voordat verzuring intreedt in.
 - FTP: stel uw functionele grensvermogen in.
 - PuisMaxAer: stel uw maximale aerobe kracht in.
3. Druk op  om de instelling aan te passen en druk ter bevestiging op .
4. Druk op  om dit menu af te sluiten.

Fietsprofiel personaliseren

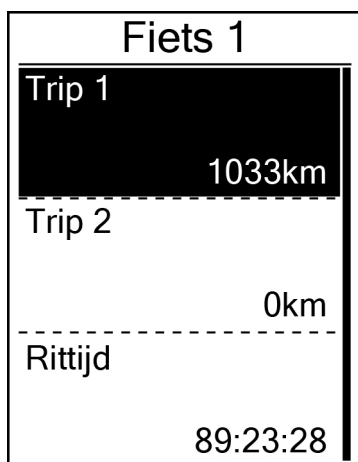
U kunt uw fietsprofielen aanpassen en bekijken.



1. Druk in het menu Instellingen op  om **Profiel > Fietsprofiel > Fiets 1** of **Fiets 2** te selecteren en druk op .
2. Druk op  om de instelling te selecteren die u wilt wijzigen en druk op  om het submenu te openen.
 - Gewicht: stel het gewicht van uw fiets in.
 - Wiel: stel de maat van uw fietswiel in.
 - Activeren: selecteer dit om de fiets te activeren.
3. Druk op  om de instelling aan te passen en druk ter bevestiging op .
4. Druk op  om dit menu af te sluiten.

OPMERKING: Zie voor meer bijzonderheden over de wielmaat "Wielmaat en -omtrek" op pagina 36.

Fietsprofiel bekijken

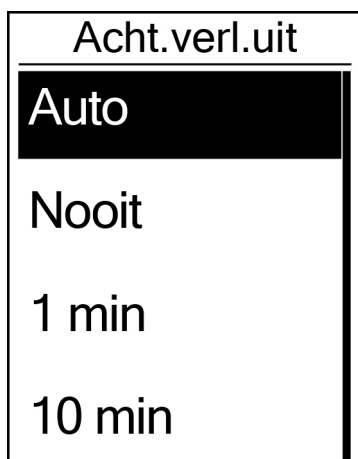


1. Druk in het menu Instellingen op  om **Profiel > Fietsprofiel > Overzicht** te selecteren en druk op .
2. Druk op  om de gewenste fiets te selecteren en druk ter bevestiging op .
3. Druk op  om meer gegevens over de geselecteerde fiets weer te geven.
4. Druk op  om dit menu af te sluiten.

Systeeminstellingen wijzigen

U kunt de systeeminstellingen van het apparaat, zoals achtergrondverlichting uit, toetstoon, geluid, tijd/eenheid, OSD-taal.

Achtergrondverlichting uit



1. Druk in het menu Instellingen op om **Algemeen > Systeem > Acht.verl.uit** en druk op .
2. Druk op om de instelling aan te passen en druk ter bevestiging op .
3. Druk op om dit menu af te sluiten.

Toetstoon



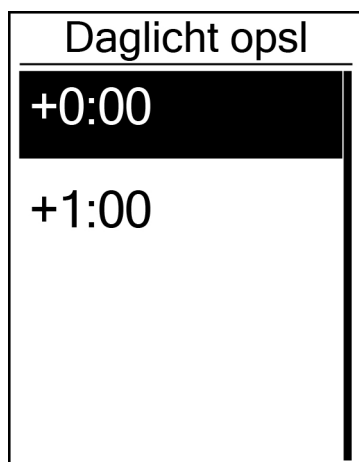
1. Druk in het menu Instellingen op om **Algemeen > Systeem > Toetstoon** en druk op .
2. Druk op om de instelling aan te passen en druk ter bevestiging op .
3. Druk op om dit menu af te sluiten.

Geluid



1. Druk in het menu Instellingen op  om **Algemeen > Systeem > Geluid** te selecteren en druk op .
2. Druk op  om de instelling aan te passen en druk ter bevestiging op .
3. Druk op  om dit menu af te sluiten.

Tijd/eenheid



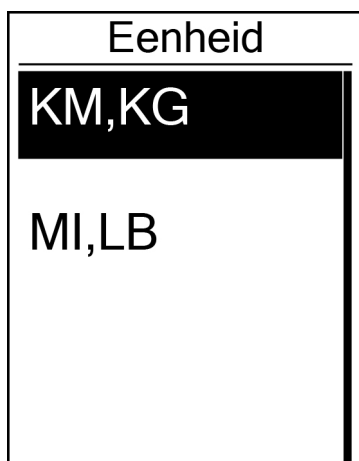
Daglicht opsl



Datumindeling



Tijdopmaak



Eenheid

1. Druk in het menu Instellingen op  om **Algemeen > Systeem > Tijd/eenheid > Daglicht opsl, Datum, Tijdopmaak of Eenheid** te selecteren en druk op .
2. Druk op  om de instelling/opmaak te selecteren en druk ter bevestiging op .
3. Druk op  om dit menu af te sluiten.

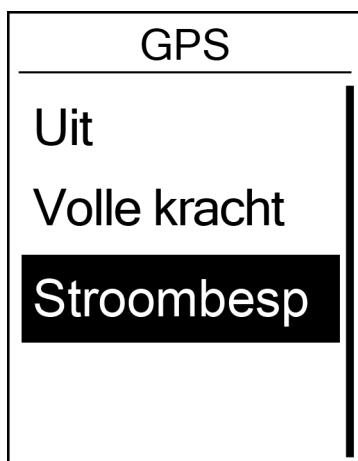
Taal



1. Druk in het menu Instellingen op om **Algemeen > Systeem > Taal** te selecteren en druk op .
2. Druk op om de instelling aan te passen en druk ter bevestiging op .
3. Druk op om dit menu af te sluiten.

GPS-status weergeven

U kunt de GPS-signaalinformatie die uw apparaat momenteel ontvangt, weergeven.



1. Druk in het menu Instellingen op om **Algemeen > GPS** te selecteren en druk op .
2. Om de modus voor het zoeken van signalen in te stellen, drukt u op om te bevestigen.
3. Druk op om de instelling aan te passen en druk ter bevestiging op .
 - **Uit:** schakel GPS-functies uit. Kies deze optie om energie te besparen wanneer het GPS-signaal niet beschikbaar is of wanneer de GPS-informatie niet nodig is (zoals bij gebruik binnenshuis).
 - **Volle kracht:** maximale positie-snelheidsnauwkeurigheid, verbruikt meer energie.
 - **Energiebesparing:** zorgt voor langere levensduur van de batterij wanneer het toestel gebruikt wordt met goede GPS-signaalconditie, maar is minder nauwkeurig.

Softwareversie weergeven

U kunt de softwareversie van het apparaat weergeven.

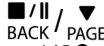
1. Druk in het menu Instellingen op  om **Algemeen > Info** te selecteren.
2. Druk op  om te bevestigen.
De huidige softwareversie wordt weergegeven op het scherm.
3. Druk op  om dit menu af te sluiten.

Bluetooth

Voordat u Rider 310 koppelt met uw mobiele Bluetooth-telefoon. Zorg dat de Bluetoothfunctie van uw mobiele telefoon en Rider 310 is ingeschakeld.

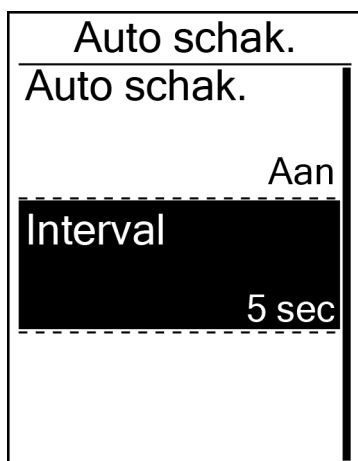
Bluetooth inschakelen



1. Druk in het menu Instellingen op  om **Algemeen > Bluetooth** te selecteren en druk op .
2. Druk op  om **Aan** te selecteren en druk op  om te bevestigen.
3. Druk op  om dit menu af te sluiten.

Automatisch bladeren instellen

Als de functie is ingeschakeld, wisselen de gegevens automatisch van pagina op de vooraf ingestelde tijd.



1. Druk in het menu Instellingen op $\blacktriangledown$ PAGE om **Algemeen > Auto schak.** te selecteren en druk op $\bullet$ LAP $\bullet$ OK.
2. Druk op $\blacktriangledown$ PAGE om de instelling te selecteren die u wilt wijzigen en druk op $\bullet$ LAP $\bullet$ OK om het submenu te openen.
 - Automatisch bladeren: schakel het automatisch verwisselen in of uit.
 - Interval: stel de intervaltijd in.
3. Druk op $\blacksquare/\text{II}/\blacktriangledown$ BACK / PAGE om de instelling aan te passen en druk ter bevestiging op $\bullet$ LAP $\bullet$ OK.
4. Druk op $\blacksquare/\text{II}$ BACK om dit menu af te sluiten.

Modus Bestand opslaan inschakelen

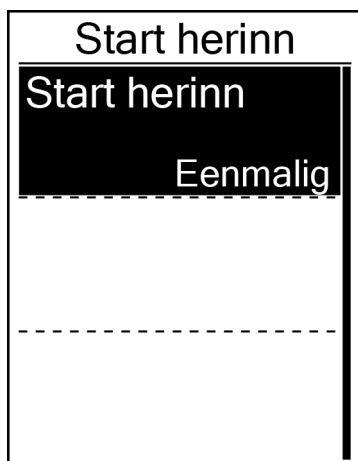
Als deze functie is ingeschakeld, overschrijven de gegevens automatisch de oudste records als het opslaggeheugen vol is.

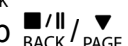


1. Druk in het menu Instellingen op $\blacktriangledown$ PAGE om **Algemeen > Act. Opsl.** te selecteren en druk op $\bullet$ LAP $\bullet$ OK.
2. Druk op $\bullet$ LAP $\bullet$ OK om het submenu te openen en druk op $\blacksquare/\text{II}/\blacktriangledown$ BACK / PAGE om de gewenste instelling te selecteren; druk vervolgens op $\bullet$ LAP $\bullet$ OK ter bevestiging.
3. Druk op $\blacksquare/\text{II}$ BACK om dit menu af te sluiten.

Startherinnering

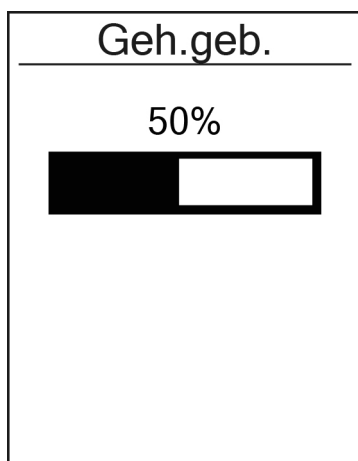
Als de Rider 310 de beweging van de fiets detecteert, verschijnt een herinnering om u te vragen of u wilt opnemen of niet. U kunt de frequentie van een startherinnering instellen.



1. Druk in het menu Instellingen op  om **Algemeen > Start herinn** te selecteren en druk op .
2. Druk op  om het submenu te openen en druk op  om de gewenste instelling te selecteren; druk vervolgens op  ter bevestiging.
3. Druk op  om dit menu af te sluiten.

Geheugengebruik bekijken

Bekijk de opslagstatus van het apparaat.



1. Druk in het menu Instellingen op  om **Algemeen > Geh.geb.** te selecteren en druk op . De opslagstatus wordt op het scherm weergegeven.
2. Druk op  om dit menu af te sluiten.

Gegevens opnieuw instellen

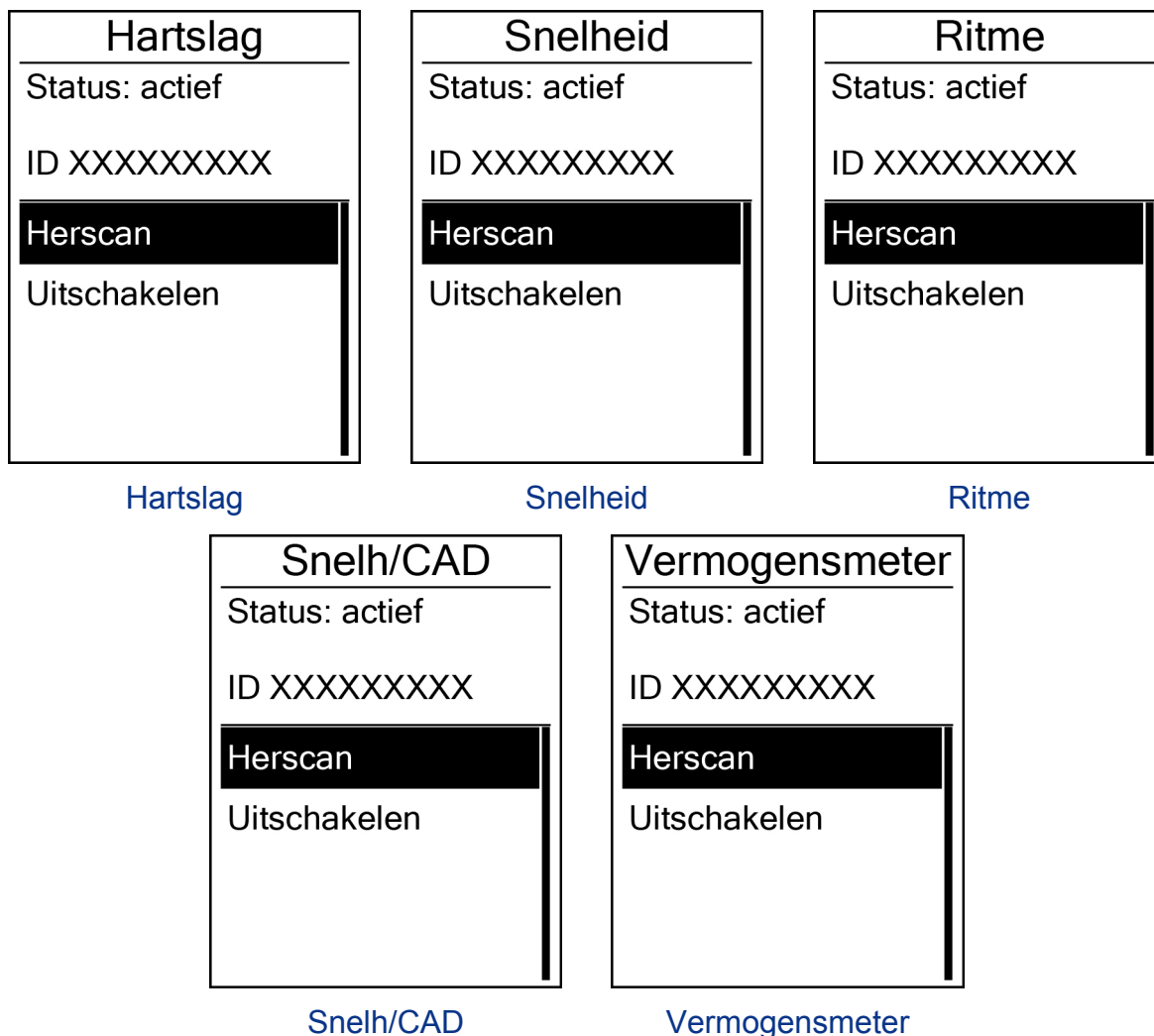
U kunt de fabrieksinstellingen van de Rider 310 terugzetten.



1. Druk in het menu Instellingen op  om **Algemeen** > **Data reset** te selecteren en druk op  .
2. Druk op  /  om de instelling aan te passen en druk ter bevestiging op  .

Sensoren

U kunt de respectieve sensorinstellingen zo aanpassen dat de functie wordt in- of uitgeschakeld of de sensor opnieuw scannen voor het apparaat.



1. Druk in het menu Instellingen op  om **Sensoren > Hartslag, Snelheid, Ritme of Snelh/CAD, Vermogensmeter** te selecteren en druk op .
2. Druk op  voor meer opties. Druk op  om de instelling te selecteren en druk ter bevestiging op .
 - Opnieuw scannen: opnieuw scannen om de sensor te detecteren.
 - In-/uitschakelen: de sensor in-/uitschakelen.
3. Druk op  om dit menu af te sluiten.

OPMERKING:

- Zodra de hartslagmonitor is gekoppeld, verschijnt het hartslagpictogram  op het hoofdscherm. Tijdens het koppelen van uw snelheids-/ritmesensor/de hartslagriem en de krachtmeter, moet u controleren of er zich geen andere snelheids-/ritmesensor/krachtmeter binnen een afstand van 5 meter bevindt. Wanneer de ritmesensor gekoppeld is, verschijnt het pictogram van de ritmesensor  op het hoofdscherm.

Appendix

Specificaties

Rider 310

Item	Beschrijving
Scherm	1,8-inch FSTN positieve transflectieve dot-matrix LCD
Afmetingen	45,1 x 69,5 x 17,3 mm
Gewicht	56g
Werkings temperatuur	-10°C ~ 50°C
Laadtemperatuur batterij	0°C ~ 40°C
Batterij	Li-polymeer oplaadbare batterij
Levensduur van de batterij	36 uur in de open lucht
RF-transceiver	2,4GMHz ontvanger met geïntegreerde antenne voor het ondersteunen van de ANT+ hartslag, snelheidssensor, cadanssensor.
GPS	Ingebouwde hooggevoelige GPS-ontvanger met interne antenne
BLE Smart	Slimme draadloze Bluetooth-technologie met geïntegreerde antenne
Waterbestendig	Waterproofklasse IPX7

cadenssensor

Item	Beschrijving
Afmetingen	33,9 x 13,5 x 39 mm
Gewicht	14 g
Waterbestendigheid	IPX7
Zendbereik	5 m
Levensduur van de batterij	1 uur per dag gedurende 16 maanden
Bedrijfstemperatuur	-10°C ~ 60°C
Radiofrequentie/-protocol	2,4 GHz / Dynastream ANT + Sport draadloos communicatieprotocol

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

Hartslagmonitor

Item	Beschrijving
Afmetingen	67~100 x 26 x 15 mm
Gewicht	14 g (sensor) / 35g (riem)
Waterbestendigheid	20 m
Zendbereik	5 m
Levensduur van de batterij	1 uur per dag gedurende 24 maanden
Bedrijfstemperatuur	5°C ~ 40°C
Radiofrequentie/-protocol	2,4GHz / Dynastream ANT+ Sport draadloos communicatieprotocol

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

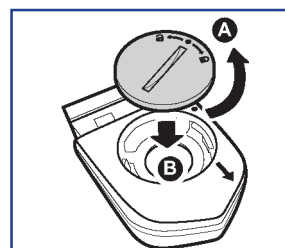
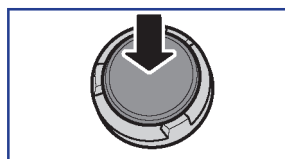
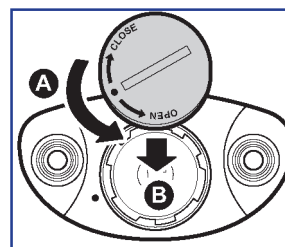
Batterij-informatie

Batterij van de hartslagmonitor en cadanssensor

De hartslagmonitor/cadanssensor bevat een door de gebruiker vervangbare CR2032-batterij.

De batterij vervangen:

1. zoek het ronde deksel van het batterijvak op de achterkant van de hartslagmonitor/cadanssensor.
2. Draai het deksel met een munt linksom zodat het pijltje op het deksel naar OPEN wijst.
3. Verwijder het deksel en de batterij. Wacht 30 seconden.
4. Steek de nieuwe batterij eerst met de pluspool in het batterijvak.
5. Draai het deksel met een munt rechtsom zodat het pijltje op het deksel naar CLOSE wijst.



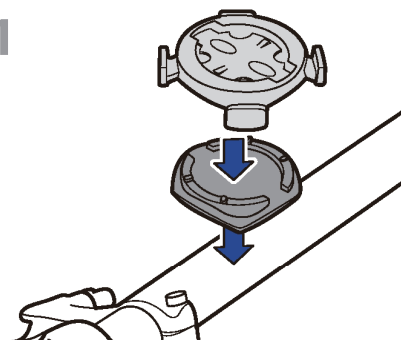
OPMERKING:

- Als u een nieuwe batterij plaatst en de batterij niet eerst op de pluspool aansluit, zal de pluspool gemakkelijk vervormd raken en stukgaan.
- Let op dat de O-pakkingring op het deksel niet loskomt of niet wordt beschadigd.
- Neem contact op met uw lokale vuilnisdienst voor de correcte afvoer van gebruikte batterijen.

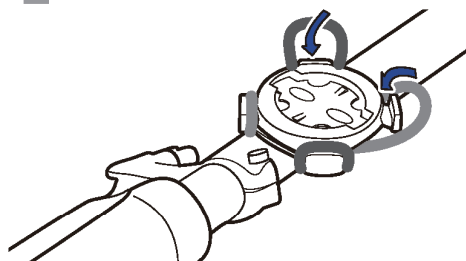
De Rider 310 installeren

Monteer de Rider 310 op de fiets

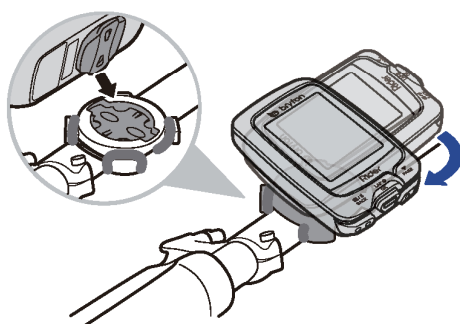
1



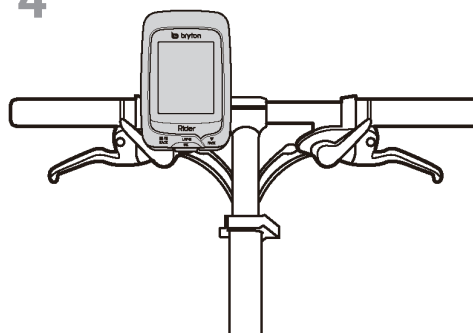
2



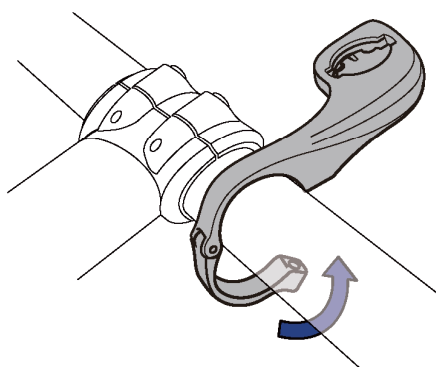
3



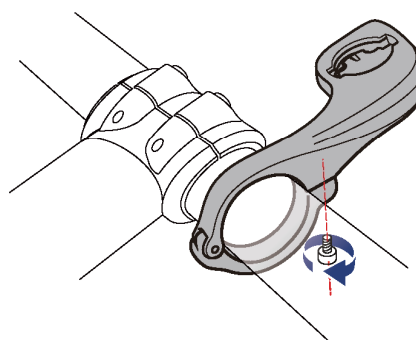
4



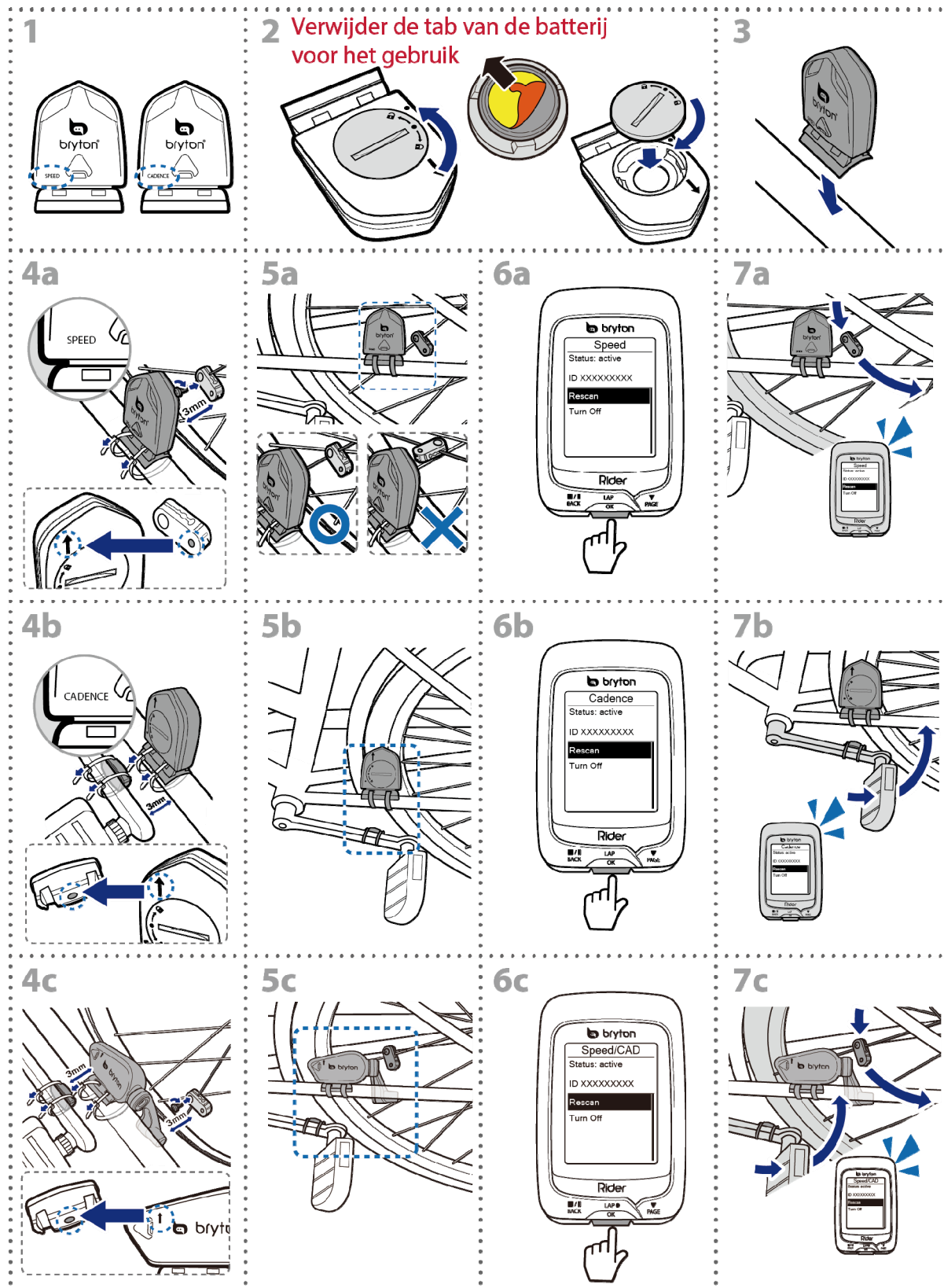
1



2



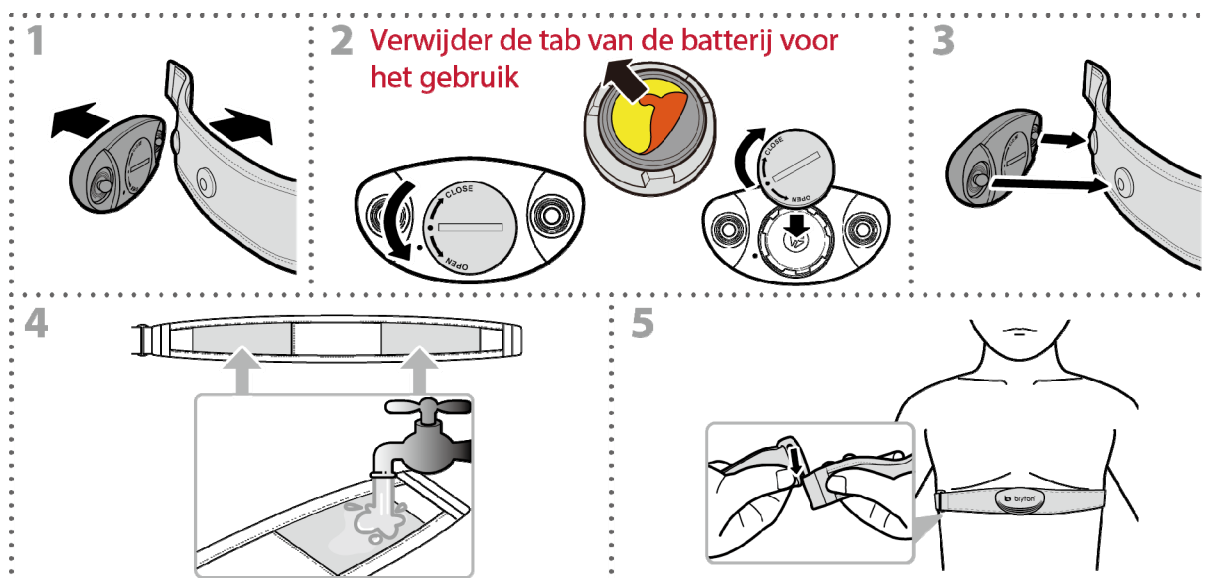
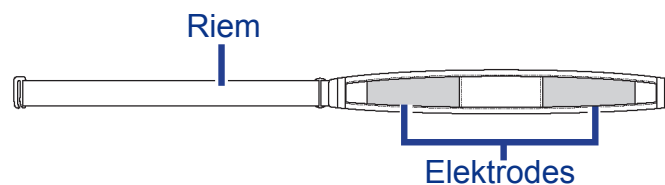
Snelheids-/cadans/dual sensor (optioneel) installeren



OPMERKING:

- Om optimale prestaties te garanderen, doet u het volgende:
 - Lijn de sensor en de magneet uit zoals weergegeven in de figuur (5a / 5b). Besteed aandacht aan de uitlijnpunten.
 - Zorg ervoor dat de afstand tussen de sensor en de magneet niet meer dan 3 mm bedraagt.
- Zorg ervoor dat de snelheidssensor en de snelheidsmagneet horizontaal, en niet verticaal, zijn geïnstalleerd en uitgelijnd.
- Druk bij het eerste gebruik de voorknop in om de sensor te activeren en begin te fietsen. Wanneer de sensor de magneet detecteert, knippert de LED eenmaal om aan te geven dat de uitlijning correct is (de LED knippert alleen gedurende de eerste tien passen na het indrukken van de knop).

Hartslagriem (optioneel) installeren



OPMERKING:

- Bij koud weer moet u voldoende kleding dragen om de hartslagriem warm te houden.
- De riem dient rechtstreeks op het lichaam te worden gedragen.
- Plaats de sensor op het middengedeelte van het lichaam (iets onder de borst). Het op de sensor weergegeven Bryton-logo moet naar boven wijzen. Maak de elastische riem goed vast, zodat deze niet los komt te zitten tijdens het oefenen.
- Als de sensor niet kan worden gedetecteerd of de lezing abnormaal is, warm dan ongeveer 5 minuten op.
- Als de hartslagriem een tijd niet gebruikt wordt, verwijder de sensor dan van de hartslagriem.

Wielmaat en -omtrek

De wielmaat is aan weerszijden van de banden aangegeven.

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

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

Basisonderhoud voor uw Rider 310

Als u goed zorg draagt voor uw apparaat, wordt het risico op schade aan uw apparaat beperkt.

- Laat het apparaat niet vallen en stel het niet bloot aan hevige schokken.
- Stel uw apparaat niet bloot aan extreme temperaturen of teveel vocht.
- Het schermoppervlak kan gemakkelijk bekrast worden. Gebruik een niet-klevende, generieke schermfolie om het scherm te behoeden tegen kleinere krassen.
- Gebruik een verdund, neutraal schoonmaakmiddel op een zachte doek om uw apparaat schoon te maken.
- Probeer nooit om het apparaat uit elkaar te halen, te repareren of aanpassingen uit te voeren. Anders vervalt de garantie.

OPMERKING: Onjuist vervangen van de batterij kan een ontploffing veroorzaken. Bij het vervangen van de batterij alleen de originele batterij of een door de fabrikant opgegeven gelijksoortig type gebruiken. Het verwijderen van gebruikte batterijen moet gebeuren in overeenstemming met de voorschriften van uw lokale instanties.



Voor een betere bescherming van het milieu, moeten lege batterijen afzonderlijk worden gesorteerd voor recyclingdoeleinden of voor een speciale afvalverwijdering.

Gegevensvelden

Gegevensvelden	Gegevensveldnaam invullen
Zonsopg.	Tijd van zonsopkomst
Zonsond.	Tijd van zonsondergang
Rijtijd	Rittijd
Gem.spd	Gemiddelde snelheid
Max.spd	Maximale snelheid
HS	Hartslag
Gem.HR	Gemiddelde hartslag
Max.HR	Maximale hartslag
MHR Zone	Maximale hartslagzone
LTHR Zone	Lactaatrempel hartslagzone
MHR%	Maximaal percentage hartslag
LTHR%	Lactaatrempel hartslagzone percentage
Gem. CAD	Gemiddelde cadens
Max. CAD	Maximale cadans
LAvspd	Gemiddelde rondesnelheid
LMxSPD	Maximum rondesnelheid
LLAvSPD	Gemiddelde snelheid laatste ronde
Rafst.	Rondeafstand
LRafst.	Afstand laatste ronde
rondetijd	Laatste rondetijd
Lgem.HR	Gemiddelde hartslag per ronde
Lmax.HR	Maximale hartslag per ronde
Llgem.HR	Gemiddelde hartslag laatste ronde
L'A'MHR%	Gemiddeld MHR-percentage per ronde
L'A'LTHR%	Gemiddeld LTHR-percentage per ronde
LpAvSt'dR	Gemiddeld stappentempo per ronde
LpStr'dAvL	Gemiddelde staplengte per ronde
LLpSt'dAvL	Gemiddelde staplengte laatste ronde
LapAvP	Gemiddeld rondetempo
L'stLpAvP	Gemiddeld tempo laatste ronde

Gegevensvelden	Gegevensveldnaam invullen
LapMaP	Maximum ronde-tempo
Lgem.cad	Gemiddelde cadans per ronde
LLAvCAD	Gemiddelde cadans laatste ronde
ODO	odometer
Temp.	Temperatuur
Afstand	Afstand
T to Dest	Tijd tot bestemming
D to Dest	Afstand tot bestemming
Max.hgt.	Maximale hoogte
Hoger	Toename in hoogte
Lager	Afname in hoogte
Str'dRate	stapfrequentie
AvStr'dRt	gemiddelde stapfrequentie
MaStr'dRt	maximale stapfrequentie
AvSt'dl'gth	gemiddelde staplengte
AvgPace	gemiddeld tempo
MaxPace	maximum tempo
L'st1kmP	tempo laatste km/mijl
V nu	Huidig vermogen
Gem. V	Gemiddeld vermogen
Max.V	Maximaal vermogen
LMax. V	maximumvermogen per ronde
LLMax. V	maximumvermogen laatste ronde
LGem. V	gemiddeld vermogen ronde
LLgem. V	gemiddeld vermogen laatste ronde
3s V	3 seconden gemiddeld vermogen
30s V	30 seconden gemiddeld vermogen
MAPzone	Maximale aerobische krachtzone
MAP%	Maximaal aerobische krachtpercentage
FTP-zone	Functioneel drempelvermogen
FTP%	Functioneel drempelvermogenpercentage

Gegevensvelden	Gegevensveldnaam invullen
CPB-LR	Vermogensbalans links en rechts
MPB-LR	Maximale vermogensbalans links en rechts
APB-LR	Gemiddelde vermogensbalans links en rechts
CTE-LR	Doeltreffendheid koppel links en rechts
MTE-LR	Maximale doeltreffendheid koppel links en rechts
ATE-LR	Gemiddelde doeltreffendheid koppel links en rechts
CPS-LR	Zachtheid linker- en rechterpedaal
APS-LR	Gemiddelde zachtheid linker- en rechterpedaal
MPS-LR	Maximale zachtheid linker- en rechterpedaal
IF	Intensiteitsfactor
NP	Genormaliseerde vermogens
SP	Specifieke vermogens
TSS	Training Stress Score

OPMERKING: sommige gegevensvelden zijn mogelijk alleen van toepassing op bepaalde modellen.