



bryton®



# Rider 310

Manuel de l'utilisateur



## Table des matières

<b>Mise en route</b> .....	<b>4</b>	l'utilisateur.....	21
Votre Rider 310.....	4	Personnaliser le profil du vélo .....	22
Accessoires.....	5	Changer les réglages du système .....	23
Icônes d'état .....	5	Afficher l'état GPS .....	25
Etape 1 : Charger votre Rider 310.....	6	Afficher la version du logiciel .	26
Etape 2 : Allumer le Rider 310 .....	6	Bluetooth .....	26
Etape 3 : Configuration initiale .....	6	Configurer le défilement automatique.....	27
Etape 4 : Acquérir les signaux des satellites .....	7	Activer le mode Sauvegarde de fichier.....	27
Etape 5 : Utiliser votre vélo avec le Rider 310 .....	7	Rappel de début d'enregistrement .....	28
Réinitialiser le Rider 310.....	7	Afficher l'utilisation de la mémoire.....	28
Télécharger l'outil Bryton Update Tool .....	8	Réinitialiser les données .....	29
Partager vos données.....	8	Capteurs .....	30
<b>Train &amp; essai</b> .....	<b>9</b>	<b>Appendice</b> .....	<b>31</b>
A planifier .....	9	Spécifications.....	31
Mes exercices.....	12	Informations sur la batterie ....	32
Essai Bryton .....	12	Installer le Rider 310 .....	33
Arrêter l'entraînement.....	13	Installer le Capteur de vitesse/cadence/double (optionnel) .....	34
Afficher les infos des exercices/entraînements .....	13	Installer la sangle de fréquence cardiaque (optionnel) .....	35
Historique .....	14	Taille et circonférence de roue .....	36
<b>Réglages</b> .....	<b>15</b>	Entretien basique de votre Rider 310.....	37
Intel. tour.....	15	Champs de données .....	38
Altitude .....	16		
Page de données.....	17		
Définir une alerte.....	19		
Pause intel.....	19		
Enregistrement des données ..	20		
Personnaliser le profil de			



## AVERTISSEMENT

Consultez toujours un médecin avant de commencer ou de modifier un programme d'entraînement. Pour plus de détails, veuillez lire le guide Garantie et informations de sécurité dans la boîte.

## Enregistrement du produit

Aidez-nous à vous aider, en remplissant le formulaire d'enregistrement de votre appareil en utilisant l'outil Bryton Update Tool. Rendez-vous sur <http://corp.brytonsport.com/products/support>.

## Logiciel Bryton

Rendez-vous sur le site <http://brytonsport.com> pour télécharger des parcours et analyser vos données sur le Web.

## Loi des droits de consommateur de l'Australie

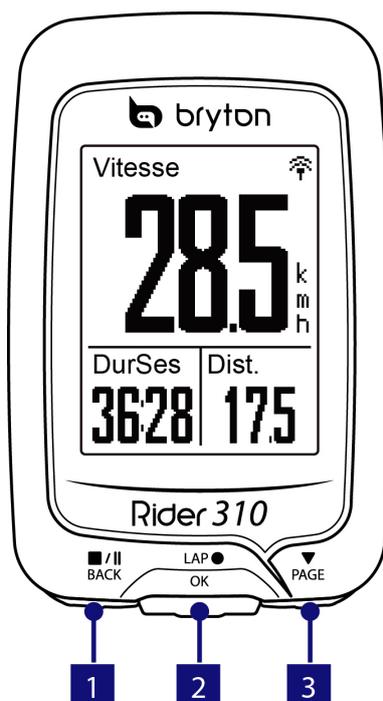
Nos produits viennent avec des garanties qui ne peuvent pas être exclues en vertu des Loi des droits de consommateur de la Nouvelle-Zélande et de l'Australie. Vous avez droit à un remplacement ou un remboursement en cas d'un échec majeur et d'une compensation pour toute autre perte ou dommage raisonnablement prévisible. Vous avez également le droit d'avoir les produits réparés ou remplacés si les produits ne sont pas d'une qualité acceptable et si la panne ne constitue pas une défaillance majeure.

# Mise en route

Cette section vous aide avec les préparatifs basiques à effectuer avant de commencer à utiliser votre Rider 310. Le Rider 310 est équipé d'un baromètre qui indique l'altitude en temps réel.

**REMARQUE :** Pour ajuster les réglages de l'altitude sur le Rider 310, référez-vous à la page 16.

## Votre Rider 310



- 1 RETOUR (  )**
  - Appuyez longuement pour éteindre l'appareil.
  - Appuyez pour retourner à la page précédente ou pour annuler une opération.
  - Lors de l'enregistrement, appuyez pour mettre en pause. Appuyez à nouveau pour arrêter l'enregistrement.
- 2 TOUR/OK (  )**
  - Appuyez pendant plusieurs secondes pour allumer/éteindre l'appareil.
  - Dans le Menu, appuyez pour ouvrir ou confirmer une sélection.
  - En mode cyclisme libre, appuyez pour commencer l'enregistrement.
  - Lorsque vous enregistrez, appuyez  pour marquer le tour.
- 3 PAGE (  )**
  - Dans le Menu, appuyez pour aller vers le bas dans les options du menu.
  - Dans la vue Compteur, appuyez pour aller à la page de l'écran du compteur.

## Accessoires

Le Rider 310 est livré avec les accessoires suivants :

- Câble USB
- Support vélo

*Éléments optionnels :*

- Sangle de fréquence cardiaque
- Capteur de vitesse
- Capteur de cadence
- Capteur de vitesse/cadence double
- support déporté

## Icônes d'état

Icône	Description
<b>Type de vélo</b>	
	Vélo 1
	Vélo 2
<b>État du signal GPS</b>	
	Pas de signal (pas de fix)
	Signal faible
	Signal fort
<b>Etat de l'alimentation</b>	
	Batterie pleine
	Batterie à moitié
	Batterie faible

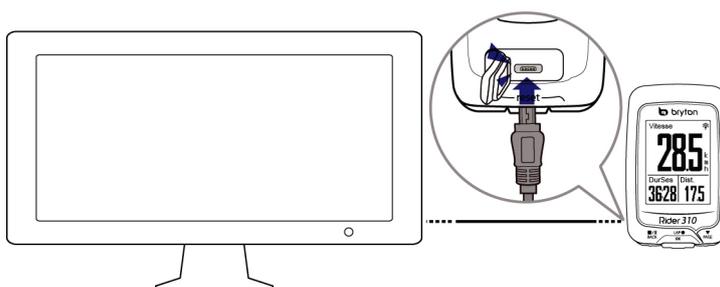
Icône	Description
	Capteur de fréquence cardiaque actif
	Capteur de cadence actif
	Capteur de vitesse actif
	Capteur double actif
	Notification
	Enregistrement du journal en cours
	Enregistrement en pause
	La fonction Bluetooth est activée

**REMARQUE :** Seules les icônes actives sont affichées sur l'écran.  
Certaines icônes peuvent ne s'appliquer qu'à certains modèles.

## Etape 1 : Charger votre Rider 310

Connectez le Rider 310 à un PC pendant au moins 4 heures pour charger la batterie. Débranchez l'appareil lorsqu'il est entièrement rechargé.

- Vous verrez peut-être un écran blanc lorsque la batterie est très faible. Laissez l'appareil branché pendant plusieurs minutes, il s'allumera automatiquement lorsque la batterie sera bien rechargée.
- La température convenant pour la recharge de la batterie est de 0°C ~ 40°C. Au-delà de cette fourchette de températures, la recharge s'arrêtera et l'appareil se déchargera..



## Etape 2 : Allumer le Rider 310

Appuyez sur <sup>LAP</sup><sub>OK</sub> pour allumer l'appareil.

## Etape 3 : Configuration initiale

A la première mise sous tension du Rider 310, l'assistant de configuration apparaît sur l'écran. Suivez les instructions pour effectuer la configuration.

1. Choisissez la langue de l'affichage.
2. Lisez et acceptez l'accord relatif à la sécurité.

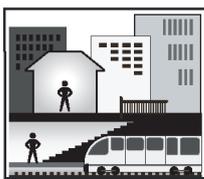
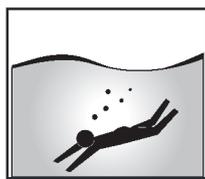
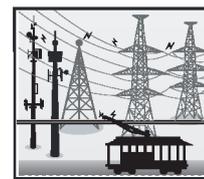
**REMARQUE** : Ce n'est que lorsque vous choisissez Anglais comme langue d'affichage que vous devrez sélectionner l'unité de mesure. Sinon, l'appareil choisira par défaut les unités métriques.

## Etape 4 : Acquérir les signaux des satellites

Une fois le Rider 310 allumé, il recherche automatiquement les signaux des satellites. Il peut falloir de 30 à 60 secondes pour acquérir les signaux. Assurez-vous de bien chercher le signal satellite lors de la première utilisation.

L'icône du signal GPS (📶/📶) apparaît lorsque le GPS a été fixé.

- Si le signal du GPS n'a pas été fixé, une 📶<sup>x</sup> icône s'affiche à l'écran.
- Veuillez éviter les environnements obstrués, car ils peuvent affecter la réception GPS.

				
Tunnels	A l'intérieur des pièces, d'un bâtiment ou d'un métro	Sous l'eau	Les fils à haute tension ou les antennes de télévision	Les chantiers de construction et les conditions de trafic dense

## Etape 5 : Utiliser votre vélo avec le Rider 310

### • Cyclisme libre :

En vue compteur, la mesure démarre et s'arrête automatiquement en synchronisation avec le mouvement du vélo.

### • Démarrer un exercice et enregistrer vos données :

En vue compteur, appuyez sur  $\text{LAP} \bullet / \text{OK}$  pour démarrer l'enregistrement, appuyez sur  $\blacksquare / \parallel$  pour mettre en pause, appuyez à nouveau sur  $\blacksquare / \parallel$  pour arrêter.

### • Démarrer un entraînement :

Sélectionnez **Entr.** dans le menu. L'entraînement peut être basé sur la durée, la distance, les calories ou les entraînements sauvegardés.

## Réinitialiser le Rider 310

Pour réinitialiser le Rider 310, appuyez sur les trois boutons ( $\blacksquare / \parallel$  /  $\text{LAP} \bullet / \text{OK}$  /  $\blacktriangledown$  / **PAGE**) en même temps puis relâcher.

# Télécharger l'outil Bryton Update Tool

**REMARQUE :** L'outil Bryton Update Tool peut vous informer si une nouvelle version du logiciel ou des données GPS est disponible. Des données GPS plus récentes peuvent accélérer l'acquisition GPS. Nous vous recommandons fortement de vérifier s'il existe des mises à jour toutes les 1 à 2 semaines.

1. Allez sur <http://www.brytonsport.com/help/start> et téléchargez l'outil Bryton Update Tool.
2. Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran pour installer l'outil Bryton Update Tool.

## Partager vos données

Partagez vos parcours sur Brytonsport.com

1. S'inscrire/Se connecter à Brytonsport.com
  - a. Allez sur <http://www.brytonsport.com/help/start>.
  - b. Enregistrez un nouveau compte ou utilisez votre compte actuel Bryton pour vous connecter.

**REMARQUE :** Votre compte Bryton est l'adresse e-mail que vous avez utilisée pour vous inscrire sur brytonsport.com.

2. Connecter un PC  
Allumez votre Rider 310 et connectez-le à votre ordinateur avec le câble USB.
3. Partager vos données
  - a. Allez sur <http://www.brytonsport.com/help/landing>. Cliquez sur le bouton "Télécharger des fichiers". Ensuite, cliquez sur "Sélectionner depuis les fichiers".
  - b. Choisissez d'enregistrer en tant que "Historique". Ensuite, cliquez sur "Sélectionner et télécharger fichier".
  - c. Sélectionnez des fichiers FIT dans le dossier Bryton sur l'appareil.

# Train & essai

Le cyclisme est l'un des meilleurs exercices pour votre corps. Cela aide à brûler des calories, perdre du poids et améliorer votre santé générale. Avec la fonction Entraînement du Rider 310, vous pouvez créer des entraînements simples/à intervalle et utiliser le Rider 310 pour suivre les résultats ou progrès de vos exercices ou entraînement.



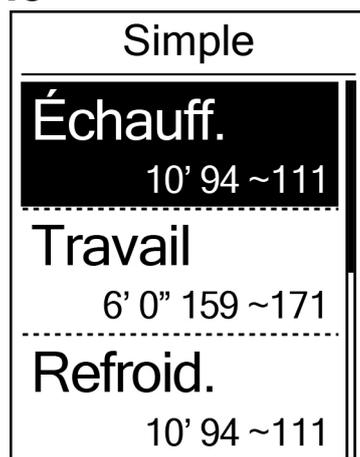
1. Dans le menu principal, appuyez sur  pour sélectionner **Train & essai**.
2. Appuyez sur  pour ouvrir le menu Entr.

## A planifier

Vous pouvez créer des entraînements simples, en saisissant vos objectifs, durée ou distance.

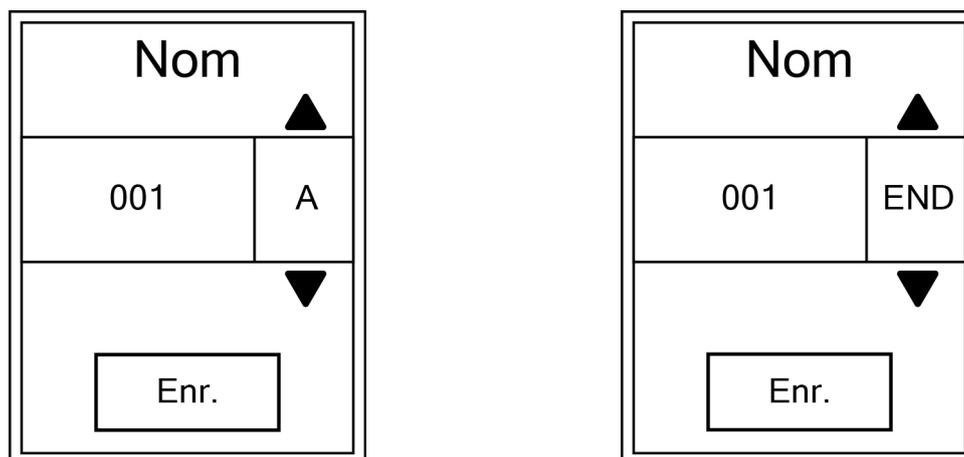
Rider 310 offre trois types d'entraînements simples : Heure, Distance et Calories

### Simple



1. Pour définir un entraînement simple, sélectionnez **A planifier > Simple > Échauff., Travail, Refroid.**
  - **Échauff. :**  
Durée (manuel, calories, temps, distance), Cible (Rythme, FC, FCM, FC SL).
  - **Travail :**  
Durée (calories, temps, distance), Cible (Rythme, FCM%, FC SL%, FC, FCM, FC SL, ARRÊT).
  - **Refroid. :**  
Durée (manuel, calories, temps, distance), Cible (FC, FCM, FC SL).
2. Appuyez sur  pour régler l'heure et appuyez sur  pour confirmer.
3. Choisissez **Enr.** et entrez le nom de l'entraînement en utilisant le clavier à l'écran.
4. Commencez à utiliser le vélo. Allez dans **Train & essai > Mon Entra. > Voir** et choisissez d'enregistrer l'entraînement. Appuyez sur  pour commencer l'entraînement et enregistrer le journal.

## Utilisation du clavier à l'écran

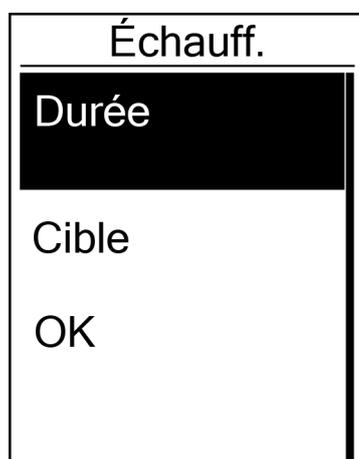


- Appuyez sur  $\blacksquare / \parallel / \blacktriangledown$  pour sélectionner le caractère d'entrée.
  - Sélectionnez **SUP** pour effacer les données.
- Appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\bullet} / \text{OK}$  pour confirmer votre choix.
- Lorsque vous avez fini, appuyez sur  $\blacksquare / \parallel / \blacktriangledown$  pour sélectionner **FIN** et appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\bullet} / \text{OK}$  pour confirmer.

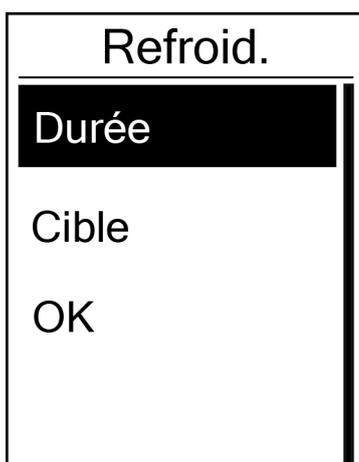
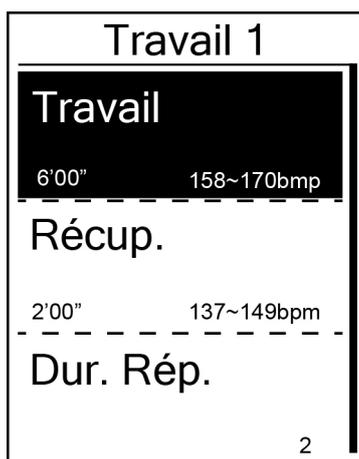
**REMARQUE :** Si l'utilisateur n'entre pas de nom d'entraînement, le système nomme automatiquement le fichier en fonction de la date et de l'heure.

## Entraînements par intervalle

Avec la fonction d'intervalle d'entraînement, vous pouvez utiliser votre appareil pour personnaliser les intervalles des séances d'entraînement qui impliquent les sections échauffement, intervalle et refroidissement.



- Dans le menu **Train & essai**, appuyez sur  $\blacktriangledown$  pour sélectionner **A planifier > Intervalle**, et appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\bullet} / \text{OK}$  pour accéder.
- Un message "Régler la durée d'échauffement ?" s'affiche à l'écran. Appuyez sur  $\blacktriangledown$  pour sélectionner **Oui** afin de régler la "Échauff.". Lorsque les réglages sont terminés, sélectionnez **OK** et appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\bullet} / \text{OK}$  pour continuer.



3. Définissez les réglages des intervalles d'entraînement (Temps de Travail, de Récupération et de Répétition). Lorsque vous avez fini, appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner **Suiv.** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK.
4. Un message "Créer un nouvel ensemble principal" s'affiche à l'écran. Pour créer un autre ensemble d'entraînements à intervalle, choisissez **Oui** puis appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour confirmer.
5. Un message "Régler la durée de refroidissement ?" s'affiche à l'écran. Sélectionnez **Oui** pour définir la "Durée de refroidissement". Lorsque les réglages sont terminés, sélectionnez **OK** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour continuer.
6. Un message "Enregistrer dans mon entraînement" apparaît sur l'écran. Choisissez **Oui** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour continuer. Appuyez sur  $\blacksquare$  /  $\parallel$  /  $\blacktriangledown$  BACK / PAGE pour entrer le nom de l'entraînement. En finissant le nom, appuyez sur  $\blacksquare$  /  $\parallel$  BACK puis sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour enregistrer l'entraînement.

## Mes exercices

Avec la fonction Mon entraînement, vous pouvez commencer votre entraînement en utilisant le plan d'entraînement que vous avez enregistré dans le menu **A planifier**.



1. Dans le menu Entr., appuyez sur  $\nabla$  PAGE pour sélectionner **Mon Entra.** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK .
2. Appuyez sur  $\nabla$  PAGE pour sélectionner **Voir** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour ouvrir le sous-menu.
  - Appuyez sur  $\nabla$  PAGE pour sélectionner le plan d'entraînement désiré et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour confirmer.
  - Commencez à utiliser le vélo. Appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour démarrer un entraînement et enregistrer le journal.
3. Pour choisir les entraînements à effacer, sélectionnez **Supprimer**.
4. Pour effacer tous les entraînements, sélectionnez **Supp. Tout**.

**REMARQUE :** Si l'entraînement choisi comprend plusieurs réglages d'intervalle, les détails de l'entraînement apparaissent à l'écran. Choisissez **Dém.** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour continuer avec l'entraînement.

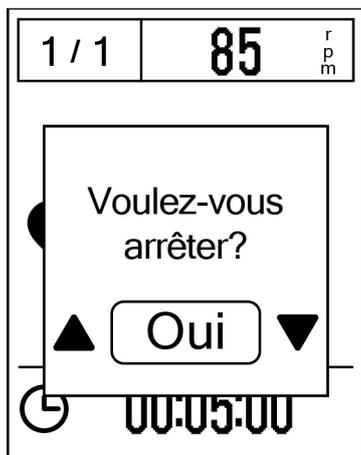
## Essai Bryton

L'essai Bryton est préchargé sur le Rider 310. S'il n'est pas sur votre appareil, veuillez le télécharger depuis l'outil Bryton Update Tool. L'essai Bryton comprend deux test pour vous aider à mesurer votre FCM et/ou FCSL. La connaissance de votre FCM et/ou FCSL vous donne une référence de votre efficacité globale. Cela vous aide également à évaluer vos progrès au fil du temps et à mesurer l'intensité de votre exercice.

1. Dans le menu principal, appuyez sur  $\nabla$  PAGE pour sélectionner **Train & essai** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour ouvrir le menu Entraînement.
2. Appuyez sur  $\nabla$  PAGE pour sélectionner **Bryton Test** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour passer à l'Essai Bryton.
3. Appuyez sur  $\nabla$  PAGE pour sélectionner l'entraînement d'essai de votre choix et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour passer à l'entraînement sélectionné.
4. Les détails de l'entraînement sélectionné apparaissent à l'écran. Appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour démarrer l'exercice.
5. Lorsque vous avez terminé l'essai Bryton, appuyez sur  $\blacksquare$  /  $\parallel$  BACK et  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour enregistrer le résultat.

## Arrêter l'entraînement

Vous pouvez arrêter l'entraînement lorsque vous avez atteint votre but, ou lorsque vous désirez arrêter l'entraînement en cours.



1. Appuyez sur  $\blacksquare / \parallel$  BACK pour mettre en pause l'enregistrement et appuyez sur  $\blacksquare / \parallel$  BACK à nouveau pour arrêter l'enregistrement.
2. Un message "Voulez-vous arrêter ?" apparaît sur l'écran. Pour arrêter l'entraînement en cours, appuyez sur  $\blacksquare / \parallel$  /  $\blacktriangledown$  BACK / PAGE pour sélectionner **Oui** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour confirmer.

## Afficher les infos des exercices/entraînements

Utilisez Afficher Historique pour afficher ou supprimer l'historique des exercices/entraînements.

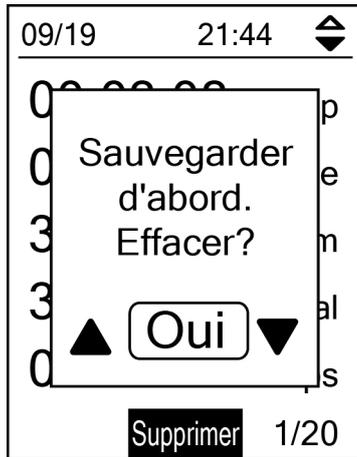


Pour afficher votre historique :

1. Dans l'écran principal, appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner **Aff. Hist. > Voir** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK.
2. Appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner **Voir** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour confirmer.
3. Appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner une historique d'entraînement dans la liste et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour afficher votre historique.

**REMARQUE :** Vous pouvez aussi télécharger votre historique sur [brytonsport.com](http://brytonsport.com) pour conserver les données de tous vos circuits.

## Supprimer l'historique



Pour effacer votre historique :

1. Dans l'écran principal, appuyez sur  $\nabla$  PAGE pour sélectionner **Aff. Hist.** > **Voir** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK.
2. Appuyez sur  $\nabla$  PAGE pour sélectionner **Supprimer** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour confirmer.
3. Appuyez sur  $\nabla$  PAGE pour sélectionner un historique d'entraînement dans la liste et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour effacer l'historique sélectionné.
4. Un message "Sauvegarder d'abord. Effacer?" s'affiche à l'écran. Pour effacer les données, appuyez sur  $\blacksquare$  /  $\parallel$  /  $\nabla$  BACK / PAGE sélectionner **Oui** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour confirmer.

## Historique

Itin = Durée itin.

09/19	21:44	$\nabla$
00:03:08	trip	
00:02:25	ride	
3.69	km	
39	kcal	
04	laps	
<b>meer</b>		1/20

Enregistrement#/Enregistrements totaux

MOY	MAX	
75.6	75.6	kmh
39	39	bpm
19	19	rpm

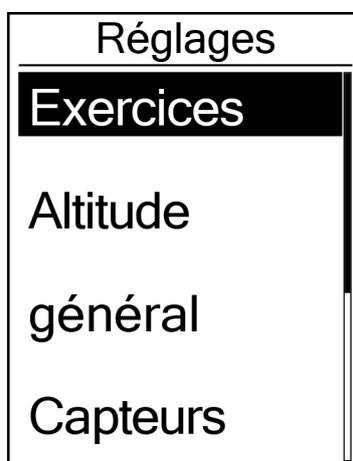
La flèche apparaît seulement lorsqu'il y a un tour enregistré.

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

La flèche apparaît seulement lorsqu'il y a plus d'1 tour.

# Réglages

Avec la fonction Réglages, vous pouvez personnaliser les réglages des exercices, de l'altitude, généraux et des capteurs, ainsi que les profils du vélo et de l'utilisateur.

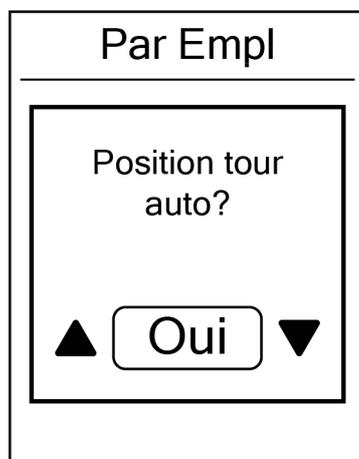


1. Dans le menu principal, appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner **Réglages**.
2. Appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour ouvrir le menu Réglages.

## Intel. tour

Avec la fonction Intel. tour, vous pouvez utiliser votre appareil pour marquer automatiquement le tour à un endroit spécifique, ou après avoir parcouru une certaine distance.

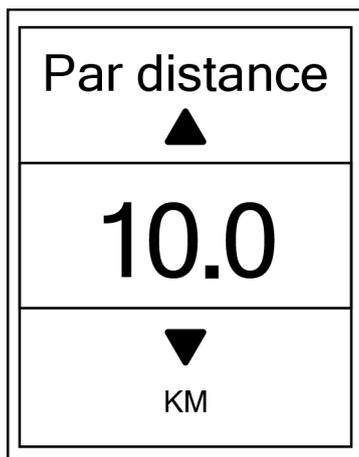
### Circuit par emplacement



1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner **Exercices** > **Intel. tour** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK.
2. Appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour entrer dans le menu d'édition. Appuyez sur  $\blacksquare$  /  $\parallel$  /  $\blacktriangledown$  BACK / PAGE pour sélectionner **Emplac** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour confirmer.
3. Le message "Ut. empl actuel comme empl tour?" apparaît sur l'écran. Pour effacer les données, appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner **Oui** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour confirmer.
4. Appuyez sur  $\blacksquare$  /  $\parallel$  BACK pour quitter ce menu.

**REMARQUE** : Si le signal GPS n'est pas trouvé, un message "Aucun signal GPS. Recherche de signal GPS, veuillez patienter" s'affichera à l'écran. Vérifiez si la fonction GPS est activée et assurez-vous que vous êtes à l'extérieur pour trouver le signal.

## Circuit par rapport à la distance

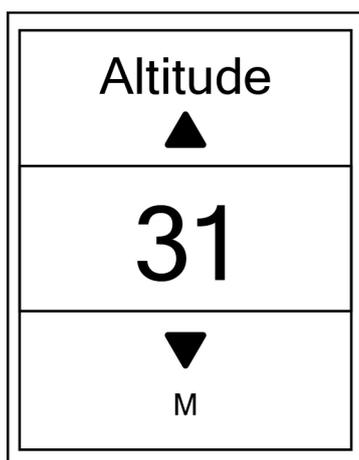


1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\nabla_{\text{PAGE}}$  pour sélectionner **Exercices** > **Intel. tour** et appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\bullet}_{\text{OK}}$ .
2. Appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\bullet}_{\text{OK}}$  pour entrer dans le menu d'édition. Appuyez sur  $\blacksquare/\parallel/\nabla_{\text{PAGE}}$  pour sélectionner **Distance** et appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\bullet}_{\text{OK}}$  pour confirmer.
3. Appuyez sur  $\blacksquare/\parallel/\nabla_{\text{PAGE}}$  pour sélectionner la distance désirée et appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\bullet}_{\text{OK}}$  pour confirmer.
4. Appuyez sur  $\blacksquare/\parallel_{\text{BACK}}$  pour quitter ce menu.

## Altitude

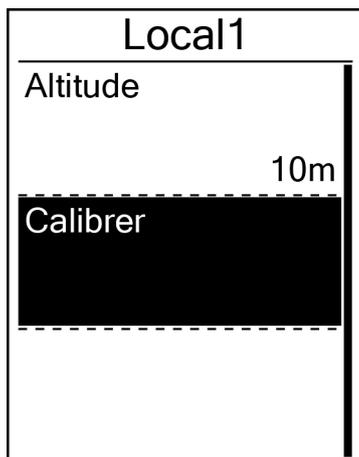
Vous pouvez changer le réglage de l'altitude de la position actuelle et de quatre autres endroits.

### Altitude actuelle



1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\nabla_{\text{PAGE}}$  pour sélectionner **Altitude** > **Altitude** et appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\bullet}_{\text{OK}}$ .
2. Appuyez sur  $\blacksquare/\parallel/\nabla_{\text{PAGE}}$  pour ajuster l'altitude et appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\bullet}_{\text{OK}}$  pour confirmer.
3. Appuyez sur  $\blacksquare/\parallel_{\text{BACK}}$  pour quitter ce menu.

## Altitude d'autres positions

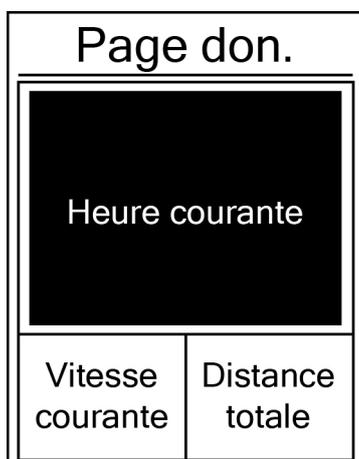


1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner **Altitude** > **Local1**, **Local2**, **Local3**, **Local4** ou **Local5** et appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$  OK .
2. Pour régler l'altitude, appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner **Altitude** et appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$  OK pour confirmer.
3. Appuyez sur  $\blacksquare$  /  $\parallel$  /  $\blacktriangledown$  BACK / PAGE pour ajuster l'altitude et appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$  OK pour confirmer.
4. Pour calibrer l'altitude réglée, appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner **Calibrer** et appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$  OK pour confirmer.
5. Appuyez sur  $\blacksquare$  /  $\parallel$  BACK pour quitter ce menu.

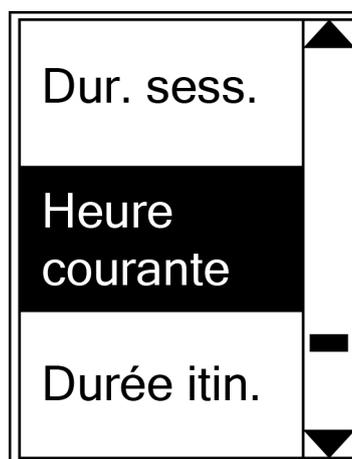
## Page de données

Vous pouvez modifier les réglages de l'affichage pour Compte, Tour et Chgt auto. Vous pouvez également définir les réglages d'intervalle de changement auto.

## Affichage du compteur



Affichage 3 cellules



Sélection d'un élément

1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner **Exercices** > **Page don.** > **Page1 don.**, **Page2 don.** ou **Page3 don.** et appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$  OK .
2. Appuyez sur  $\blacksquare$  /  $\parallel$  /  $\blacktriangledown$  BACK / PAGE pour sélectionner le nombre de champs de données et appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$  OK pour confirmer.

- Appuyez sur  $\nabla$ <sub>PAGE</sub> pour sélectionner le champ de données que vous voulez personnaliser et appuyez sur  $\bullet$ <sub>LAP OK</sub> pour confirmer la sélection.
- Appuyez sur  $\blacksquare$ / $\parallel$ / $\nabla$ <sub>BACK / PAGE</sub> pour sélectionner le réglage désiré et appuyez sur  $\bullet$ <sub>LAP OK</sub> pour confirmer.
- Appuyez sur  $\blacksquare$ / $\parallel$ <sub>BACK</sub> pour quitter ce menu.

**REMARQUE :** Le nombre de champs de données affiché sur l'écran dépend de la sélection dans "Champs de données".



Affichage 2  
cellules



Affichage 3 cellules

## Affichage de tour

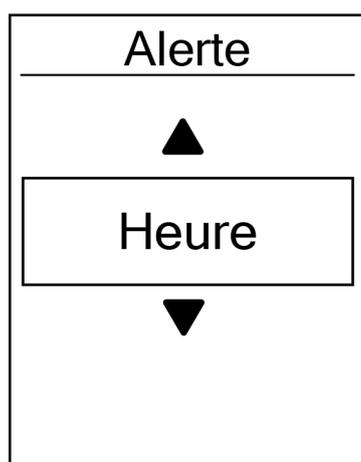
Tour cycle	
Page1 don.	On
Page2 don.	On

- Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\nabla$ <sub>PAGE</sub> pour sélectionner **Exercices** > **Page don.** > **Page1 don.** or **Page2 don.** et appuyez sur  $\bullet$ <sub>LAP OK</sub>.
- Appuyez sur  $\blacksquare$ / $\parallel$ / $\nabla$ <sub>BACK / PAGE</sub> pour sélectionner le nombre de champs de données et appuyez sur  $\bullet$ <sub>LAP OK</sub> pour confirmer.
- Appuyez sur  $\nabla$ <sub>PAGE</sub> pour sélectionner le champ de données que vous voulez personnaliser et appuyez sur  $\bullet$ <sub>LAP OK</sub> pour confirmer la sélection.
- Appuyez sur  $\blacksquare$ / $\parallel$ / $\nabla$ <sub>BACK / PAGE</sub> pour sélectionner le réglage désiré et appuyez sur  $\bullet$ <sub>LAP OK</sub> pour confirmer.
- Appuyez sur  $\blacksquare$ / $\parallel$ <sub>BACK</sub> pour quitter ce menu.

## Définir une alerte

Avec la fonction Alerte, l'appareil affiche un message pour vous informer si :

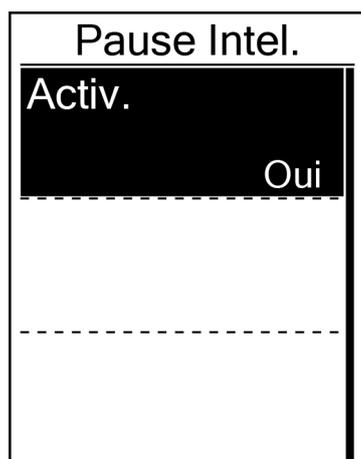
- votre fréquence cardiaque dépasse ou descend en dessous d'une valeur spécifique de battements par minute (bpm).
- vous dépassez ou descendez en dessous d'un réglage de vitesse personnalisé durant votre circuit.
- votre cadence/vitesse dépasse ou descend en dessous d'une valeur spécifique de tours de la manivelle par minute (rpm).
- vous avez atteint une certaine distance pour les longs entraînements.
- vous avez atteint une certaine durée pour les longs entraînements.



1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\nabla$  PAGE pour sélectionner **Exercices** > **Alerte** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour entrer dans le sous-menu.
2. Sélectionnez **Heure**, **Distance**, **Vitesse**, **Frq car** ou **Cadence** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour configurer les réglages nécessaires.
3. Appuyez sur  $\blacksquare$  /  $\parallel$  /  $\nabla$  BACK / PAGE pour sélectionner le réglage désiré et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour confirmer.

## Pause intel.

Lorsque vous avez de nombreux obstacles le long de votre route, comme des feux de circulation, un passage piéton, etc., cela peut avoir un réel impact sur vos données enregistrées. Lorsque la fonction est activée, l'heure et la distance seront automatiquement mises en pause lorsque vous n'avancez plus et remises en marche lorsque vous repartez afin d'améliorer l'efficacité de vos données.

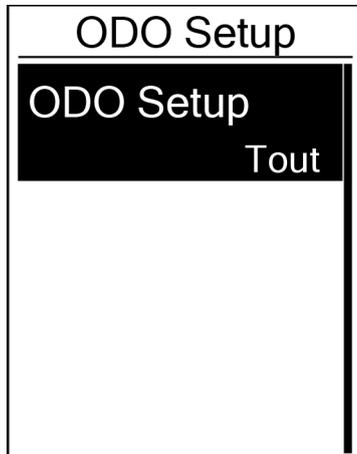


1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\nabla$  PAGE pour sélectionner **Exercices** > **Pause intel.** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour entrer dans le sous-menu.
2. Sélectionnez **Oui** pour activer la fonction.

## Enregistrement des données

Avec la fonction Enregistrement des données, vous pouvez régler votre odomètre pour obtenir les données cumulées choisies.

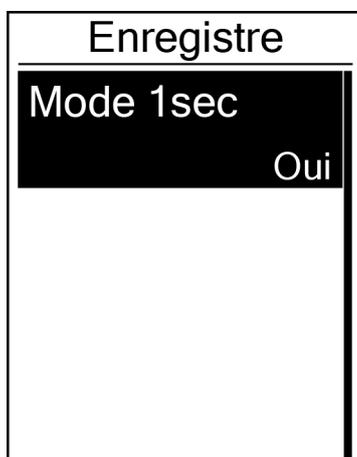
### Réglage ODO



1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner **Exercices** > **Data Record** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\circ$  OK.
2. Appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner **ODO Setup** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\circ$  OK pour accéder.
3. Appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\circ$  OK pour ouvrir le sous-menu et appuyez sur  $\blacksquare$  /  $\parallel$  /  $\blacktriangledown$  BACK / PAGE pour sélectionner le réglage désiré, puis appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\circ$  OK pour confirmer.

**REMARQUE :** **Tout** signifie que l'odomètre affichera la distance cumulée de tous les circuits ;  
**Enregistré** n'affichera que la distance cumulée des circuits enregistrés.

### Activer le mode 1 sec.



1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner **Exercices** > **Data Record** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\circ$  OK.
2. Appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner **Enregistre** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\circ$  OK pour entrer.
3. Appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\circ$  OK pour ouvrir le sous-menu et appuyez sur  $\blacksquare$  /  $\parallel$  /  $\blacktriangledown$  BACK / PAGE pour sélectionner **Oui**, puis appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\circ$  OK pour confirmer.
4. Appuyez sur  $\blacksquare$  /  $\parallel$  BACK pour quitter ce menu.

# Personnaliser le profil de l'utilisateur

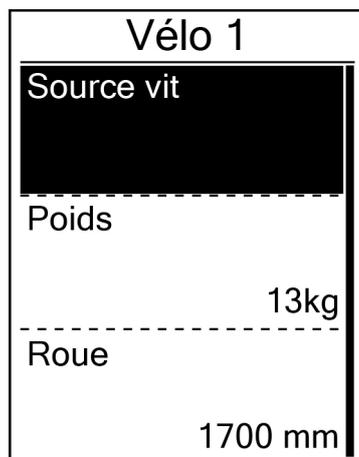
Vous pouvez changer vos informations personnelles.

Profil util.	
Sexe	Homme
Anniv	1982/01/01
Taille	177 cm

1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\nabla$  PAGE pour sélectionner **Profil util.** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\square$  OK.
2. Appuyez sur  $\nabla$  PAGE pour sélectionner le réglage que vous voulez changer et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\square$  OK pour ouvrir le sous-menu.
  - Sexe : choisissez votre sexe.
  - Anniv : paramétrez votre date d'anniversaire
  - Taille : entrez votre taille.
  - Poids : entrez votre poids.
  - FC max : entrez la fréquence cardiaque maximum.
  - LTHR : entrez la fréquence cardiaque de seuil lactate.
  - FTP : entrez votre seuil fonctionnel de puissance.
  - MAP : entrez votre puissance aérobie maximale.
3. Appuyez sur  $\square$  BACK /  $\nabla$  PAGE pour ajuster le réglage désiré et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\square$  OK pour confirmer.
4. Appuyez sur  $\square$  BACK pour quitter ce menu.

## Personnaliser le profil du vélo

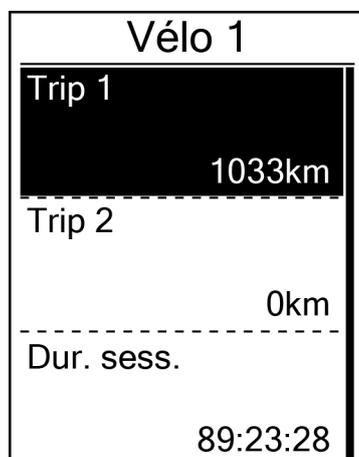
Vous pouvez personnaliser et afficher le profil de votre vélo(s).



1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\nabla$  PAGE pour sélectionner **Profil > Profil du vélo > Vélo 1** ou **Vélo 2** et appuyez sur  $\bullet$  LAP OK.
2. Appuyez sur  $\nabla$  PAGE pour sélectionner le réglage que vous voulez changer et appuyez sur  $\bullet$  LAP OK pour ouvrir le sous-menu.
  - Poids : entrez le poids du vélo.
  - Roue : entrez la taille de la roue du vélo.
  - Activer : choisissez pour activer le vélo.
3. Appuyez sur  $\blacksquare$ /|| /  $\nabla$  PAGE pour ajuster le réglage désiré et appuyez sur  $\bullet$  LAP OK pour confirmer.
4. Appuyez sur  $\blacksquare$ /|| BACK pour quitter ce menu.

**REMARQUE** : Pour plus de détails sur la taille de la roue, voir « Taille et circonférence de roue » à la page 36.

## Afficher le profil du vélo

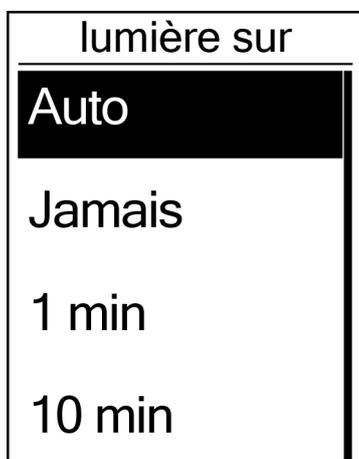


1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\nabla$  PAGE pour sélectionner **Profil > Profil du vélo > Vue ens** et appuyez sur  $\bullet$  LAP OK.
2. Appuyez sur  $\nabla$  PAGE pour sélectionner le vélo désiré et appuyez sur  $\bullet$  LAP OK pour confirmer.
3. Appuyez sur  $\nabla$  PAGE pour afficher plus de données sur le vélo sélectionné.
4. Appuyez sur  $\blacksquare$ /|| BACK pour quitter ce menu.

# Changer les réglages du système

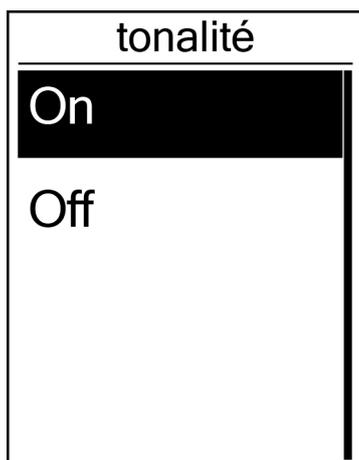
Vous pouvez personnaliser les réglages du système de l'appareil comme le rétroéclairage éteint, son de touche, son, temps/unités, langue de l'affichage à l'écran.

## Rétroéclairage éteint



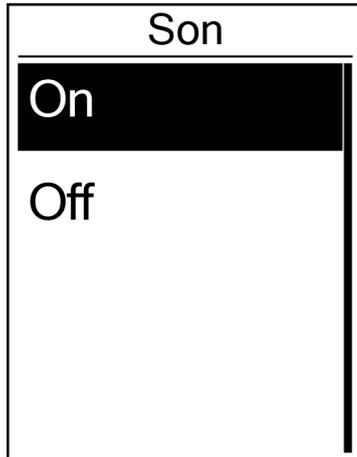
1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  pour sélectionner **Général** > **Système** > **lumière sur** et appuyez sur  pour confirmer.
2. Appuyez sur  pour sélectionner le réglage désiré et appuyez sur  pour confirmer.
3. Appuyez sur  pour quitter ce menu.

## Tonalité



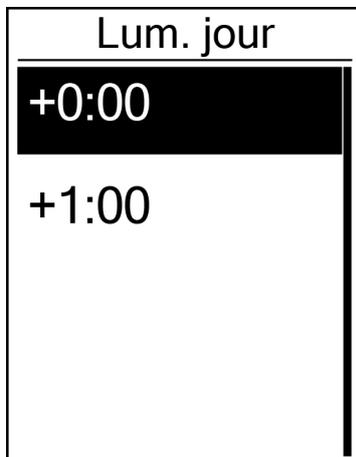
1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  pour sélectionner **Général** > **Système** > **Tonalité** et appuyez sur  pour confirmer.
2. Appuyez sur  pour sélectionner le réglage désiré et appuyez sur  pour confirmer.
3. Appuyez sur  pour quitter ce menu.

## Son



1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\nabla$  PAGE pour sélectionner **Général** > **Systeme** > **Son** et appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$  OK .
2. Appuyez sur  $\blacksquare$ /||/  $\nabla$  BACK / PAGE pour sélectionner le réglage désiré et appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$  OK pour confirmer.
3. Appuyez sur  $\blacksquare$ /|| BACK pour quitter ce menu.

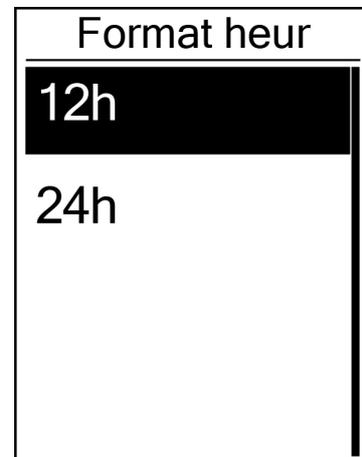
## Heure/Unité



Lum. jour



Format date



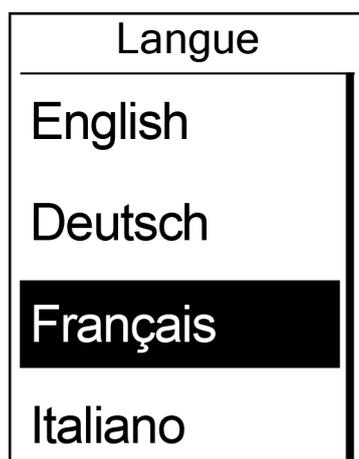
Format heure



Unité

1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\nabla$  PAGE pour sélectionner **Général** > **Systeme** > **Heure/Unité** > **Lum. jour**, **Format date**, **Format heure**, ou **Unité** et appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$  OK .
2. Appuyez sur  $\blacksquare$ /||/  $\nabla$  BACK / PAGE pour sélectionner le réglage/format désiré et appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$  OK pour confirmer.
3. Appuyez sur  $\blacksquare$ /|| BACK pour quitter ce menu.

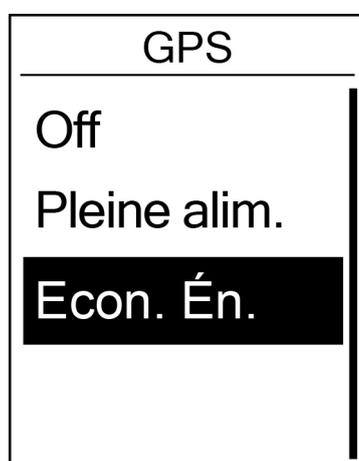
## Langue



1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\nabla$  PAGE pour sélectionner **Général** > **Système** > **Langue** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK.
2. Appuyez sur  $\blacksquare$  /  $\parallel$  /  $\nabla$  BACK / PAGE pour sélectionner le réglage désiré et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour confirmer.
3. Appuyez sur  $\blacksquare$  /  $\parallel$  BACK pour quitter ce menu.

## Afficher l'état GPS

Vous pouvez afficher les informations du signal GPS de l'appareil.



1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\nabla$  PAGE pour sélectionner **Général** > **GPS** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK.
2. Pour régler le mode de recherche de signal, appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour confirmer.
3. Appuyez sur  $\blacksquare$  /  $\parallel$  /  $\nabla$  BACK / PAGE pour sélectionner le réglage désiré et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour confirmer.
  - Off : désactive les fonctions GPS. Choisissez cette commande pour économiser l'énergie lorsque le signal GPS n'est pas disponible, ou lorsque les informations GPS ne sont pas nécessaires (par exemple une utilisation en intérieur).
  - Pleine alim. : la position maximale et la précision de la vitesse consomme plus d'énergie.
  - Econ. én. : permet de prolonger la durée de vie de la batterie lorsque les conditions de réception du signal GPS sont bonnes, mais offre moins de précision.

## Afficher la version du logiciel

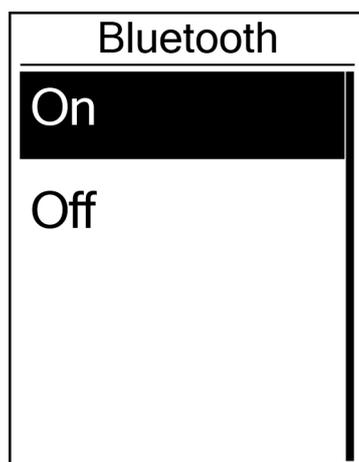
Vous pouvez afficher la version du logiciel de votre appareil.

1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner **Général > A propos de**.
2. Appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$  OK pour confirmer.  
La version actuelle du logiciel s'affiche sur l'écran.
3. Appuyez sur  $\blacksquare/\parallel$  BACK pour quitter ce menu.

## Bluetooth

Avant de coupler le Rider 310 avec votre téléphone portable compatible avec Bluetooth, assurez-vous que la fonction Bluetooth est activée sur votre téléphone portable et sur le Rider 310.

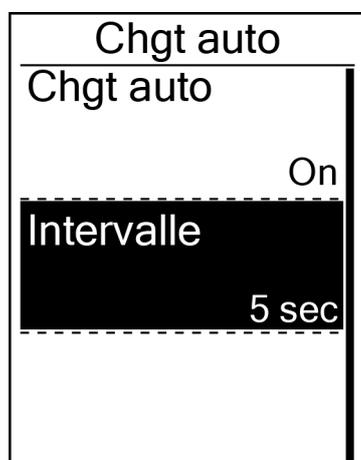
### Activer Bluetooth



1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner **Général > Bluetooth** et appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$  OK.
2. Appuyez sur  $\blacksquare/\parallel$  BACK /  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner **On** et appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$  OK pour confirmer.
3. Appuyez sur  $\blacksquare/\parallel$  BACK pour quitter ce menu.

## Configurer le défilement automatique

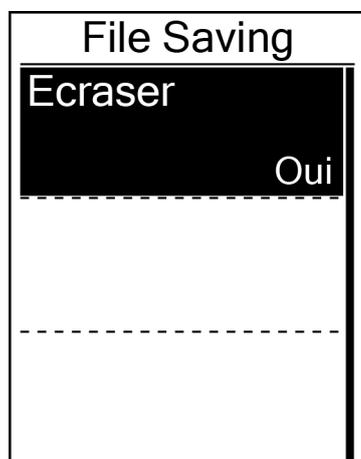
Lorsque la fonction est activée, les données changeront automatiquement de page à intervalle prédéfini.



1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner **Général** > **Chgt auto** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK.
2. Appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner le réglage que vous voulez changer et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour ouvrir le sous-menu.
  - Chgt auto : active/désactive le changement auto.
  - Intervalle : réglez la durée de l'intervalle.
3. Appuyez sur  $\blacksquare$  /  $\parallel$  /  $\blacktriangledown$  BACK / PAGE pour ajuster le réglage désiré et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour confirmer.
4. Appuyez sur  $\blacksquare$  /  $\parallel$  BACK pour quitter ce menu.

## Activer le mode Sauvegarde de fichier

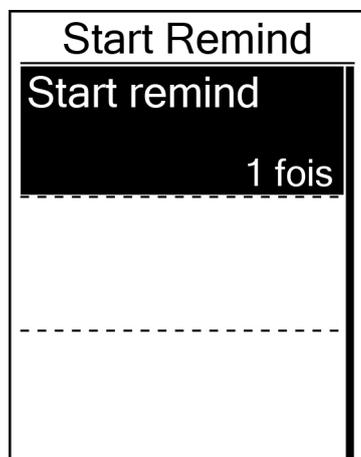
Lorsque la fonction est activée, les données écraseront automatiquement vos plus anciens enregistrements lorsque la mémoire est pleine.



1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner **Général** > **File Saving** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK.
2. Appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour ouvrir le sous-menu et appuyez sur  $\blacksquare$  /  $\parallel$  /  $\blacktriangledown$  BACK / PAGE pour modifier le réglage désiré, puis appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\bullet$  OK pour confirmer.
3. Appuyez sur  $\blacksquare$  /  $\parallel$  BACK pour quitter ce menu.

## Rappel de début d'enregistrement

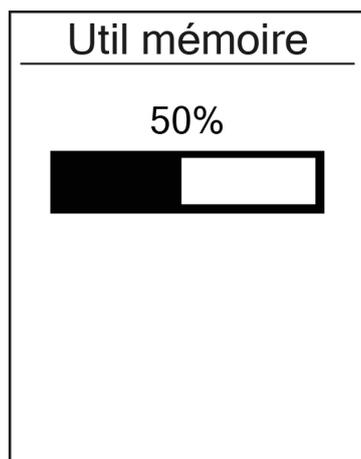
Lorsque le Rider 310 détecte le déplacement de votre vélo, il affiche un rappel pour vous demander si vous souhaitez enregistrer ou pas. Vous pouvez définir la fréquence du rappel de début d'enregistrement.



1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner **Général** > **Start remind** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\circ$  OK.
2. Appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\circ$  OK pour ouvrir le sous-menu et appuyez sur  $\blacksquare$  /  $\parallel$  /  $\blacktriangledown$  BACK / PAGE pour modifier le réglage désiré, puis appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\circ$  OK pour confirmer.
3. Appuyez sur  $\blacksquare$  /  $\parallel$  BACK pour quitter ce menu.

## Afficher l'utilisation de la mémoire

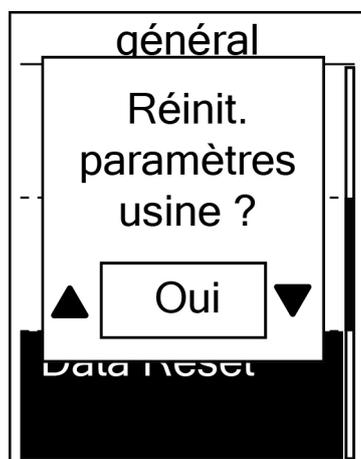
Afficher l'état du stockage de l'appareil.



1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner **Général** > **Util mémoire** et appuyez sur  $\bullet$  LAP /  $\circ$  OK. L'état du stockage est affiché à l'écran.
2. Appuyez sur  $\blacksquare$  /  $\parallel$  BACK pour quitter ce menu.

## Réinitialiser les données

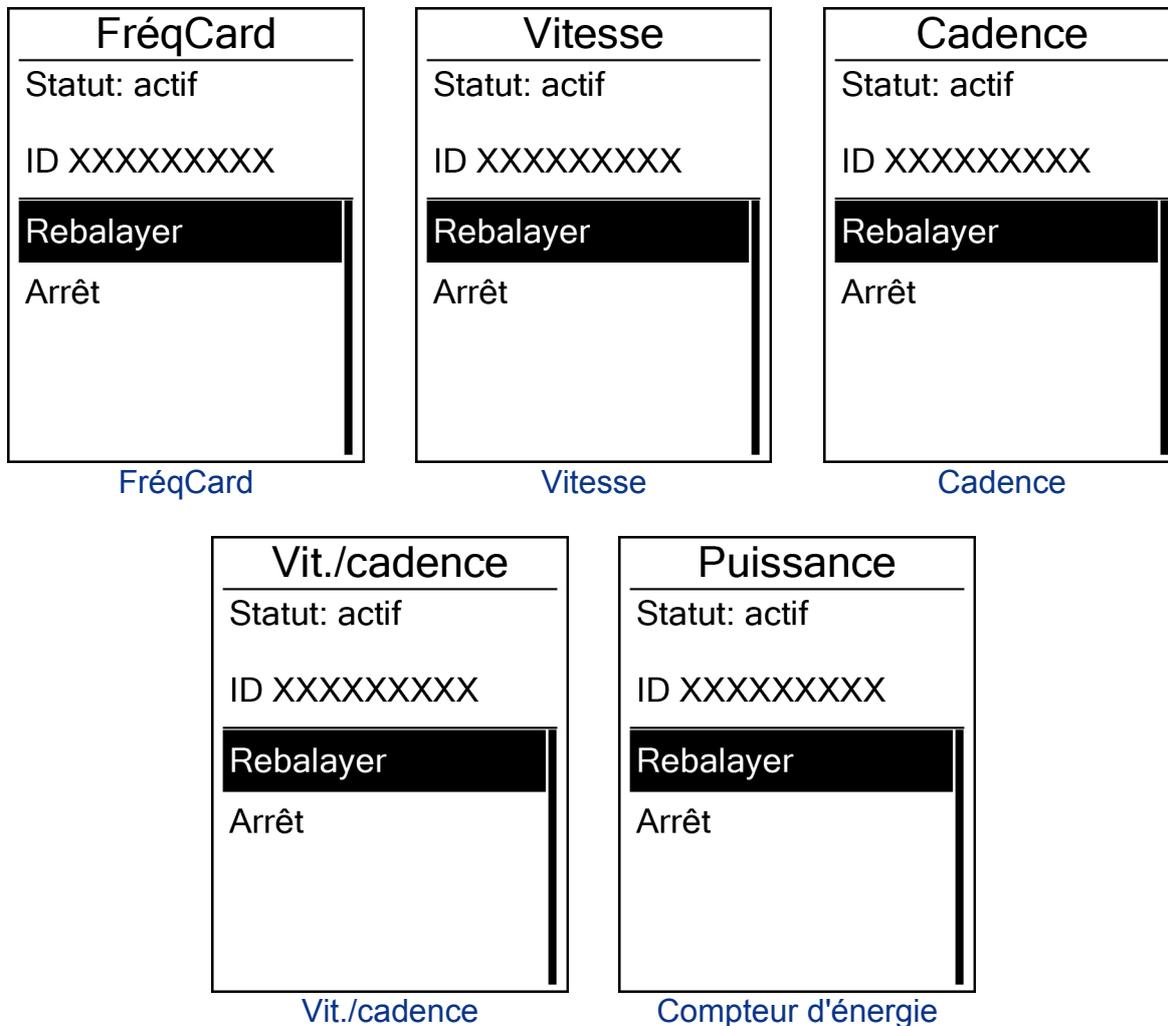
Vous pouvez réinitialiser votre Rider 310 aux réglages d'usine par défaut.



1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\blacktriangledown$  <sub>PAGE</sub> pour sélectionner **Général > Data Reset** et appuyez sur  $\bullet$  <sub>LAP</sub> /  $\bullet$  <sub>OK</sub>.
2. Appuyez sur  $\blacksquare$  /  $\parallel$  /  $\blacktriangledown$  <sub>BACK / PAGE</sub> pour ajuster le réglage désiré et appuyez sur  $\bullet$  <sub>LAP</sub> /  $\bullet$  <sub>OK</sub> pour confirmer.

## Capteurs

Vous pouvez personnaliser les réglages de capteur approprié pour activer/désactiver la fonction, rebalayer le capteur de l'appareil.



1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  pour sélectionner **Capteurs > FréqCard, Vitesse, Cadence, ou Vit./cadence, Compteur d'énergie** et appuyez sur .
2. Appuyez sur  pour avoir davantage d'options. Appuyez sur  pour sélectionner le réglage désiré et appuyez sur  pour confirmer.
  - Rebalayage : rebalayage pour détecter le capteur.
  - Allumer/Eteindre : active/désactive le capteur.
3. Appuyez sur  pour quitter ce menu.

### REMARQUE :

- Lorsque le moniteur de fréquence cardiaque est couplé, l'icône de fréquence cardiaque  apparaît sur l'écran principal. Lorsque vous coupez vos capteurs de cadence/vitesse avec la ceinture de fréquence cardiaque et le compteur d'énergie, assurez-vous qu'il n'y ait aucun autre capteur de cadence/vitesse/compteur d'énergie dans un rayon de 5 m. Lorsque le capteur de cadence est couplé, l'icône  du capteur de cadence apparaît sur l'écran principal.

# Appendice

## Spécifications

### Rider 310

Élément	Description
Affichage	Écran LCD à matrice de points translectifs positif FSTN 1,8"
Taille physique	45,1 x 69,5 x 17,3 mm
Poids	56g
Température d'utilisation	-10°C ~ 50°C
Température de charge de la batterie	0°C ~ 40°C
Batterie	Batterie rechargeable au lithium-polymère
Durée de vie de la batterie	36 heures avec ciel dégagé
Emetteur RF	Récepteur 2,4 GHz avec antenne intégrée pour la prise en charge des capteurs ANT+ de rythme cardiaque, de vitesse et de cadence
GPS	Récepteur GPS et de puissance intégré à haute sensibilité avec antenne interne
BLE Intel.	Technologie sans fil intelligente Bluetooth avec antenne intégrée
Résistant à l'eau	Indice d'étanchéité IPX7

### Capteur de cadence

Élément	Description
Taille physique	33,9 x 13,5 x 39 mm
Poids	14 g
Étanchéité	IPX7
Plage de transmission	5 m
Durée de la batterie	1 heure par jour pendant 16 mois
Température d'utilisation	-10°C ~ 60°C
Fréquence radio/Protocole	Protocole de communication sans fil 2,4GHz / Dynastream ANT+ Sport

La précision peut être réduite par un faux contact du capteur, des interférences électriques ou la distance entre le récepteur et l'émetteur.

## Moniteur de fréquence cardiaque

Élément	Description
Taille physique	67~100 x 26 x 15 mm
Poids	14 g (capteur) / 35g (ceinture)
Étanchéité	20 m
Plage de transmission	5 m
Durée de la batterie	1 heure par jour pendant 24 mois
Température d'utilisation	5°C ~ 40°C
Fréquence radio/Protocole	Protocole de communication sans fil 2,4GHz / Dynastream ANT+ Sport

La précision peut être réduite par un faux contact du capteur, des interférences électriques ou la distance entre le récepteur et l'émetteur.

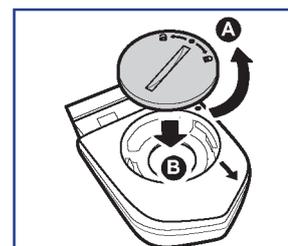
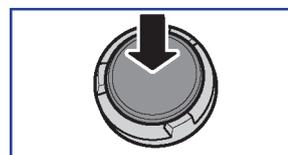
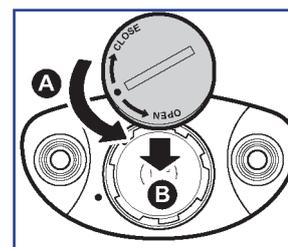
## Informations sur la batterie

### Batterie du moniteur de fréquence cardiaque et du capteur de cadence

Le moniteur de fréquence cardiaque/capteur de cadence contient une batterie remplaçable du type CR2032.

Pour remplacer la batterie :

1. Trouvez le couvercle circulaire de la batterie au dos du moniteur de fréquence cardiaque/capteur de cadence.
2. Utilisez une pièce pour ouvrir le couvercle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, pour que la flèche sur le couvercle pointe vers OUVERT.
3. Enlevez le couvercle et la batterie. Patientez pendant 30 secondes.
4. Insérez une nouvelle batterie dans le compartiment de la batterie avec le connecteur positif en premier.
5. Utilisez une pièce pour tourner le couvercle dans le sens des aiguilles d'une montre pour le fermer, pour que la flèche sur le couvercle pointe vers FERMER.

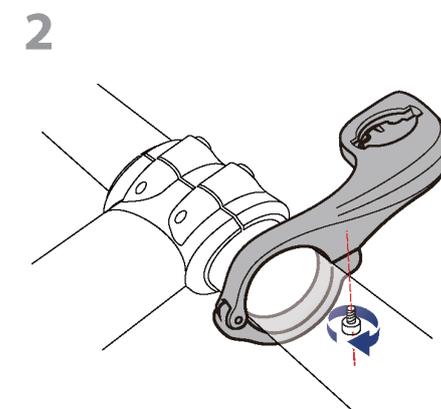
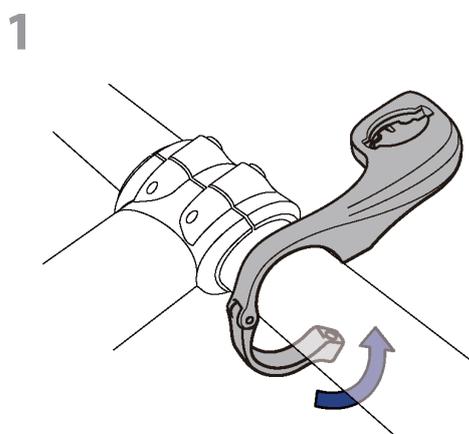
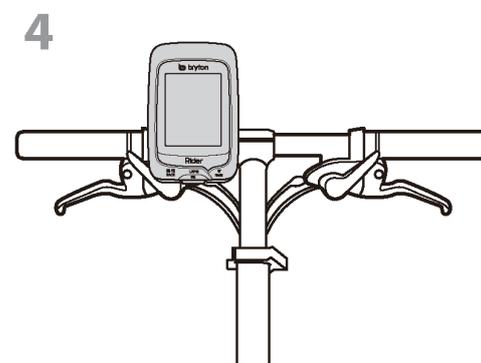
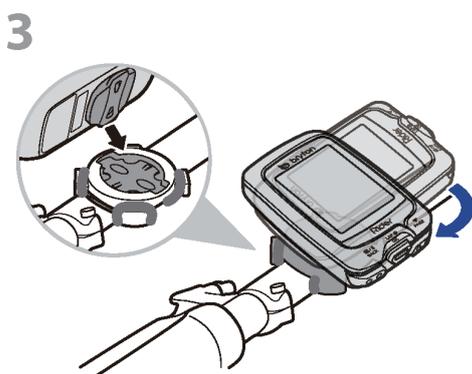
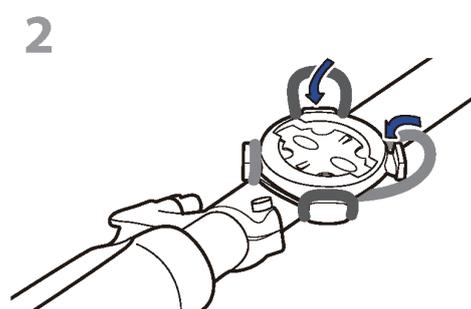
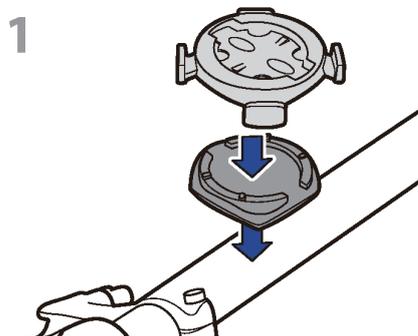


#### REMARQUE :

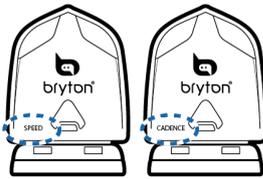
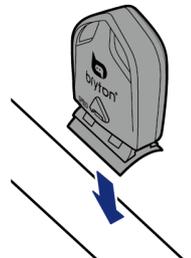
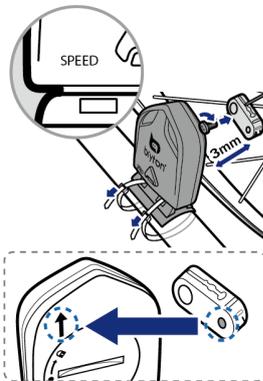
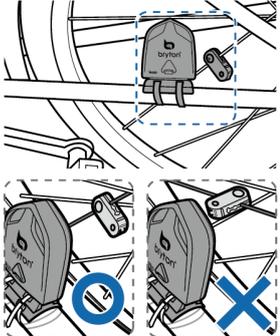
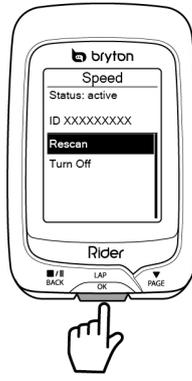
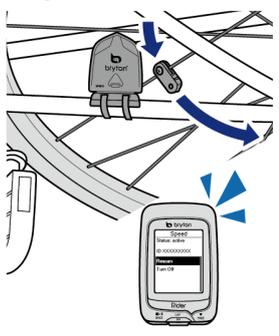
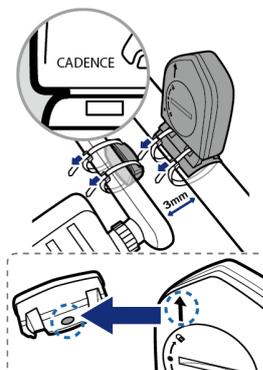
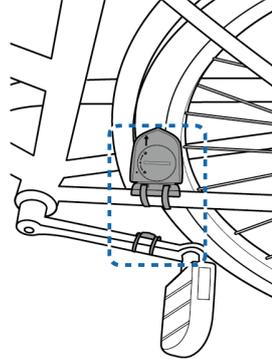
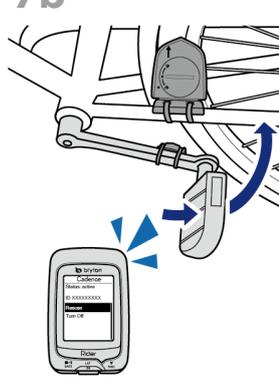
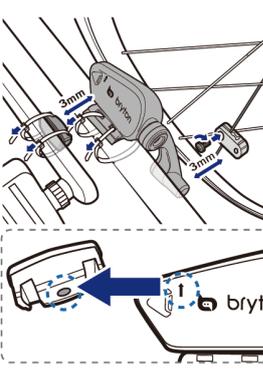
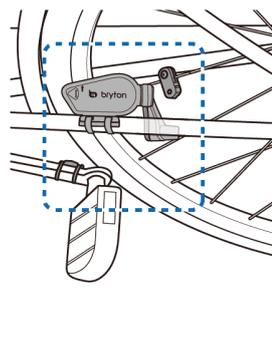
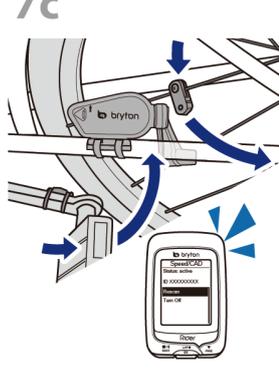
- En cas d'installation d'une nouvelle batterie, si son connecteur positif n'est pas le premier à être positionné, ce dernier se déformera facilement et peut alors présenter un dysfonctionnement.
- Faites attention à ne pas endommager ou perdre le joint torique du couvercle.
- Contactez votre centre de déchet ménager pour la mise au rebut des batteries usées.

# Installer le Rider 310

## Monter le Rider 310 sur le vélo



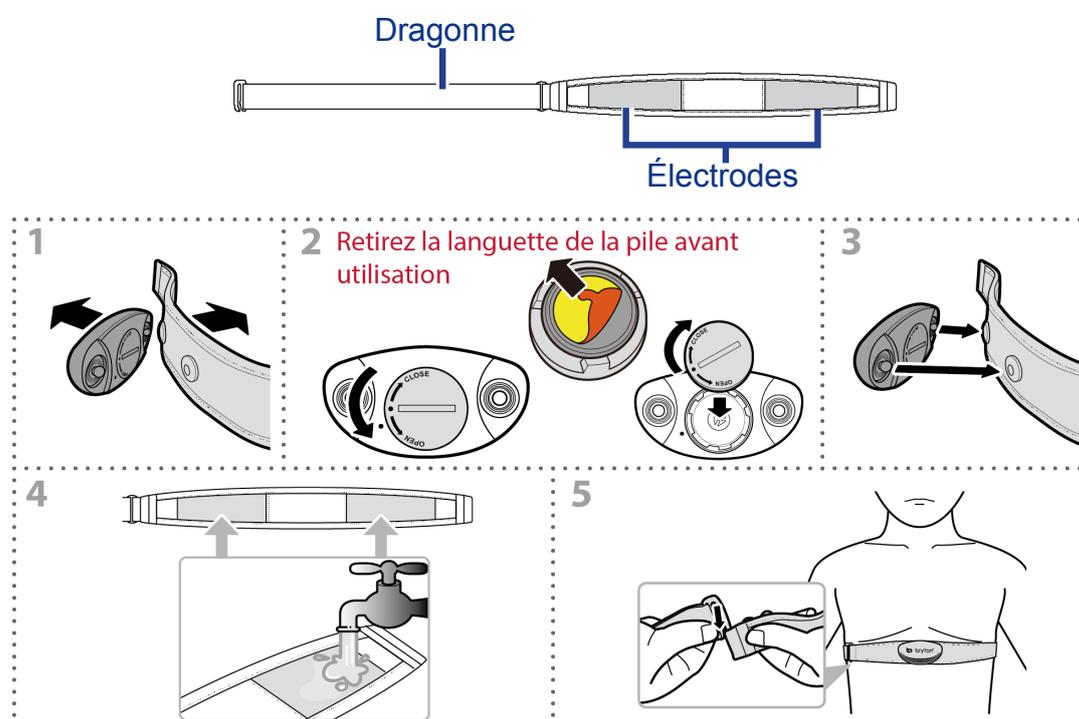
# Installer le Capteur de vitesse/cadence/double (optionnel)

<p><b>1</b></p> 	<p><b>2</b> Retirez la languette de la pile avant utilisation</p> 	<p><b>3</b></p> 	
<p><b>4a</b></p> 	<p><b>5a</b></p> 	<p><b>6a</b></p> 	<p><b>7a</b></p> 
<p><b>4b</b></p> 	<p><b>5b</b></p> 	<p><b>6b</b></p> 	<p><b>7b</b></p> 
<p><b>4c</b></p> 	<p><b>5c</b></p> 	<p><b>6c</b></p> 	<p><b>7c</b></p> 

**REMARQUE :**

- Pour garantir des performances optimales, suivez les conseils ci-dessous :
  - Aligner le capteur et l'aimant, comme le montre l'illustration (5a / 5b). Notez l'alignement des points.
  - Vérifiez que l'écartement entre le capteur et l'aimant est inférieure ou égale à 3 mm.
- Assurez-vous que le capteur Vitesse et l'aimant Vitesse sont installés et alignés horizontalement (et non verticalement).
- À la première utilisation, appuyez sur le bouton pour activer le capteur, puis commencez à pédaler. Lorsque le capteur détecte l'aimant, le voyant DEL clignote une fois pour indiquer le bon alignement (le voyant DEL ne clignote que les dix premiers passages après avoir appuyé sur le bouton).

## Installer la sangle de fréquence cardiaque (optionnel)

**REMARQUE :**

- Par temps froid, portez des vêtements appropriés pour conserver au chaud la sangle de rythme cardiaque.
- La sangle doit être portée à même le corps.
- Ajustez la position du capteur au milieu de votre buste (le porter juste sous la poitrine). Le logo Bryton sur le capteur doit être dirigé vers le haut. Serrez fermement la ceinture élastique pour qu'elle ne se relâche pas pendant l'exercice.
- Si le capteur n'est pas détecté, ou si le relevé est anormal, laissez l'appareil se préchauffer pendant environ 5 minutes.
- Si la ceinture de fréquence cardiaque n'est pas utilisée pendant un laps de temps, retirez le capteur de la ceinture.

## Taille et circonférence de roue

La taille d'une roue est indiquée sur les deux cotés du pneu.

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

Taille de roue	L (mm)
26 x 3,00	2170
26 x 1-1/8	1970
26 x 1-3/8	2068
26 x 1-1/2	2100
650C Tubular 26 x 7/8	1920
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 25C 26 x 1 (571)	1952
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105
27 x 1(630)	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
27,5 x 1,50	2079
27,5 x 2,1	2148
27,5 x 2,25	2182
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700C Tubular	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 42C	2224
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326

## Entretien basique de votre Rider 310

Prenez soin de votre appareil pour ne pas l'endommager.

- Ne laissez pas tomber l'appareil et protégez-le de tout choc important.
- Ne pas exposer votre appareil à des températures extrêmes ou de l'humidité excessive.
- La surface de l'écran peut être facilement rayée. Utilisez un protecteur d'écran générique non-adhésif pour aider à protéger l'écran contre les petites rayures.
- Utilisez un détergent neutre dilué avec un chiffon doux pour nettoyer votre appareil.
- N'essayez jamais de démonter, réparer ou de modifier l'appareil de quelque manière que ce soit. Toute tentative dans ce sens annulerait la garantie.

**REMARQUE** : Un remplacement inadéquat de la batterie peut provoquer une explosion. Lors du remplacement par une batterie neuve, utilisez uniquement une batterie d'origine ou un type semblable spécifié par le fabricant. L'élimination des batteries usagées doit être effectuée conformément aux prescriptions de l'autorité locale.



Pour une meilleure protection de l'environnement, piles et accumulateurs usagés doivent être collectés séparément à des fins de recyclage ou d'élimination particulière.

# Champs de données

Champs de données	Nom complet du champ de données
Aube	Heure du lever du soleil
Soir	Heure du coucher du soleil
DurSes	Durée d'utilisation
Vit moy.	Vitesse moyenne
Vit max.	Vitesse maximale
FC	Fréquence cardiaque
FC moy	Fréquence cardiaque moyenne
FC max	Fréquence cardiaque maximale
MHR Zone	Zone de fréquence cardiaque maximale
LTHR Zone	Zone de fréquence cardiaque de seuil lactate
MHR%	Pourcentage de la fréquence cardiaque maximale
LTHR%	Pourcentage de fréquence cardiaque de seuil lactate
CadMoy.	Cadence moyenne
CadMax	Cadence maximale
Vmoy tour	Vitesse moyenne de tour
Vmax tour	Vitesse maximale de tour
Vmoy DT	Vitesse moyenne du dernier tour
Dtour	Distance de tour
DDtour	Distance du dernier tour
TDtour	Durée du dernier tour
FCmoyT	Fréquence cardiaque moyenne de tour
FcmayT	Fréquence cardiaque maximale de tour
FCmoyDT	Fréquence cardiaque moyenne dernier tour
L'A'MHR%	Pourcentage MHR moyenne de tour
L'A'LTHR%	Pourcentage LTHR moyenne de tour
LpAvSt'dR	Vitesse d'enjambée moyenne de tour
LpStr'dAvL	Longueur moyenne d'enjambée de tour
LLpSt'dAvL	Longueur moyenne d'enjambée dernier tour
LapAvP	Rythme moyen de tour
L'stLpAvP	Rythme moyen du dernier tour

<b>Champs de données</b>	<b>Nom complet du champ de données</b>
LapMaP	Rythme maximal de tour
LAvCAD	Cadence moyenne de tour
LLAvCAD	Cadence moyenne du dernier tour
ODO	Odomètre
Temp.	Température
Dist.	Distance
T à la Dest	Temps à la Destination
Distance à la Dest	Distance à la Destination
Alt.max	Altitude maximale
Gain alt.	Gain d'altitude
Perte alt.	Perte d'altitude
Str'dRate	vitesse d'enjambée
AvStr'dRt	vitesse d'enjambée moyenne
MaStr'dRt	vitesse d'enjambée maximale
AvSt'dl'gth	vitesse d'enjambée moyenne
AvgPace	rythme moyen
MaxPace	rythme maximum
L'st1kmP	rythme dernier 1km/mile
Puis act	Puissance actuelle
Puis moy	Puissance moyenne
Puis max	Puissance maximale
LMaxPw	Puissance maximale du tour
D T ma P	Puissance maximale du dernier tour
LAvgPw	Puissance moyenne du tour
D T mo P	Puissance moyenne du dernier tour
Puis 3s	Puissance moyenne de 3 secondes
Puis 30s	Puissance moyenne de 30 secondes
MAPZone	Zone de puissance aérobie maximale
MAP%	Pourcentage de puissance aérobie maximale
Zone FTP	Seuil fonctionnel de puissance
FTP%	Pourcentage du seuil fonctionnel de puissance

Champs de données	Nom complet du champ de données
CPB-LR	Equilibrage actuel énergie à gauche et à droite
MPB-LR	Equilibrage énergie maximale à gauche et à droite
APB-LR	Equilibrage énergie moyenne à gauche et à droite
CTE-LR	Efficacité actuelle du couple à gauche et à droite
MTE-LR	Efficacité maximale du couple à gauche et à droite
ATE-LR	Efficacité du couple moyen à gauche et à droite
CPS-LR	Fluidité actuelle du pédalage à gauche et à droite
APS-LR	Fluidité moyenne du pédalage à gauche et à droite
MPS-LR	Fluidité maximale du pédalage à gauche et à droite
IF	Facteur d'intensité
NP	Puissance normalisée
SP	Puissance spécifique
TSS	Score au stress de l'entraînement

**REMARQUE** : Certains champs de données peuvent ne s'appliquer qu'à certains modèles.