



bryton



Cardio
60

Gebruikers-
handleiding

Cardio 60



1 Licht / Voeding (☀/⏻)

- Houd ingedrukt om het apparaat in te schakelen.
- Om het apparaat uit te schakelen, ingedrukt houden om het submenu te openen en de toets omhoog en omlaag gebruiken om te wisselen tussen toetsblokkering en uitschakelen. Druk op **OK** om "Uitschakelen" te selecteren.
- Druk hier om de achtergrondverlichting in te schakelen.

2 Vorige (↶)

- Indrukken om terug te keren naar de vorige pagina of om een handeling te annuleren.
- Druk in de trainingsmodus op om de registratie te beëindigen. Druk in de modus Meter op om de registratie te onderbreken en druk nogmaals op om de registratie te beëindigen.

3 OK (OK)

- In de klokmodus indrukken om de menumodus te openen.
- In Menu, indrukken om een selectie te openen of te bevestigen.
- Tijdens opnemen indrukken om de ronde te markeren.

4 Omhoog (▲)

- In Menu, indrukken om de menuopties opwaarts te doorlopen. Ingedrukt houden om de menuopties snel opwaarts te doorlopen.

5 Omlaag (▼/□)

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

Aan de slag

In/uitschakelen

⏻ ingedrukt houden om het apparaat in en uit te schakelen.

Resetten

Om het apparaat te resetten houdt u alle drie de knoppen (☀️/OK/▼) tegelijk ingedrukt.

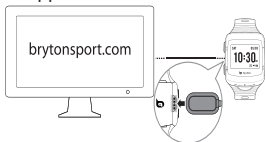
Initiële installatie

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

1. Selecteer de schermtaal.
2. Selecteer de maateenheid.
3. Voer uw "gebr.profiel" in.
Het is raadzaam de gegevens in te voeren. Nauwkeurige gegevens beïnvloeden de analyse van de training sterk.
4. Lees en aanvaard de Veiligheidsovereenkomst.

Aansluiten, synchroniseren en laden

1. Sluit het apparaat met het meegeleverde USB-laadsnoer aan op een computer.
2. Download de toepassing *Bryton Bridge 2* op brytonsport.com en synchroniseer met het apparaat.



Houd het apparaat aangesloten op de pc om de batterij op te laden. Bevestig de USB-laadklem op het apparaat en steek het andere einde in een pc.

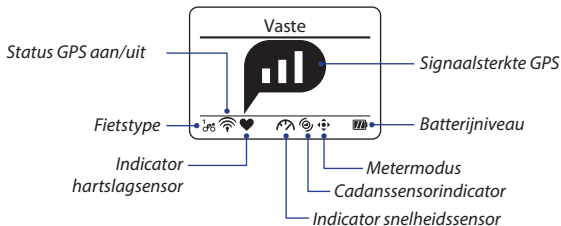
Opmerking:

- Laad de batterij voor het eerste gebruik ongeveer 3 uur op.
- Stuur het horloge terug naar de verkoper als er problemen zijn met de batterij.
- 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.

Statusbalk weergeven



Pictogrammen

pictogram	Beschrijving
Signaalsterkte GPS	
	Geen signaal
	Slecht *
	Fair **
	Goed **
Positioneringsstatus GPS	
	Geen signaal (niet gefixeerd)
	Zwak signaal
	Krachtig signaal
	Hartslagsensor actief
	Cadanssensor actief

pictogram	Beschrijving
	Snelheidssensor actief
	Dubbele sensor actief
	Fietstype
	Trainingmodus
	Metermodus
	Logboekregistratie bezig
	Opnemen is onderbroken
Energiestatus	
	Volle batterij
	Halfvolle batterij /
	Lege batterij
	Batterij leeg.

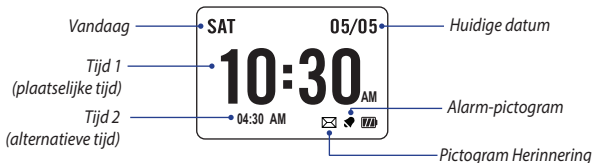
Opmerking:

- Alleen de actieve pictogrammen worden weergegeven op het scherm.
- Wanneer de **Dubbele sensor** is geactiveerd, verschijnt het sensorpictogram op de positie van het pictogram voor de **Snelheidssensor**.

* Ga naar open terrein voor een betere ontvangst.

** Als dit knippert, betekent dit dat het apparaat nog steeds naar het GPS-signaal zoekt.

Klokweergave



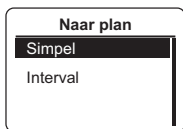
Automatische tijdkalibratie door de GPS

1. Druk op **▼** om naar de menustand te gaan.
2. Druk op **▲/▼** om **Instellingen > Klok > Tijd > Door GPS** te selecteren en druk op **OK** om het submenu te openen.
3. Druk op **▲/▼** om de zomertijd in te stellen en druk op **OK** om te bevestigen.

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

Handmatig tijd instellen

1. Druk op **▼** om naar de menustand te gaan.
2. Druk op **▲/▼** om **Instellingen > Klok > Tijd > Handmatig > Tijd instellen 1 > Tijd instellen 2** instellen te selecteren en druk op **OK** om het submenu te openen.
3. Druk op **▲/▼** om de gewenste instelling te selecteren en druk op **OK** om te bevestigen.



Alarm instellen (Tijd1)

1. Druk in het menu op **▲/▼** om **Instellingen > Klok > Alarm > Alarm instellen** te selecteren en druk op **OK** om het submenu te openen.
2. Druk op **▲/▼** om de gewenste instelling te selecteren en druk op **OK** om te bevestigen.



Opmerking: Selecteer om het alarm in te schakelen **Instellingen > Klok > Alarm > Wisselen > Aan**.

Oefening

Druk om een oefening te starten op ▲/▼ om **Oefeningen** > **Hardlopen, Fietsen, Triathlon, MultiSporten, Buiten zwem. of Overige** te selecteren. Druk op **OK** om te starten.

Opmerking:

Meterweergave

- De weergegeven informatie verschilt naargelang de oefenmodus en de gebruikersvoorkeuren.
- Zie "De scherminstellingen aanpassen" voor het instellen van het meterscherm.

Modus Triathlon

- De oefeninformatie wordt in de volgende volgorde weergegeven: ZWEMMEN > FIETSEN > HARDLOPEN. Druk op **OK** om naar de tweede of derde sport te wisselen.
- Selecteer voor het toevoegen van de overgangstijd **Instellingen** > **Oefeningen** > **Triathlon**. Zie "Overgangstijd Triathlon instellen".

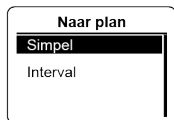
Modus Multisport

- Tijdens de Multisport-oefening en de modusinstelling is ingesteld op **Handmatig**, druk op ▲/▼, selecteer de gewenste sport (Hardlopen, Fietsen of Zwemmen) en druk op **OK** ter bevestiging. Druk vervolgens op **OK** om de oefening te starten.
- Druk om naar de tweede sport te gaan op **OK** om de menu-optie weer te geven. Selecteer voor het instellen van de volgorde van de sporten in de modus Multisport **Instellingen** > **Oefeningen** > **MultiSporten**. Zie "Instellen volgorde Multisport".

Train & Test

Tijdens een training kunt u met de Cardio 60 uw oefenactiviteiten meten en opnemen en uw huidige prestatie weergeven.

1. Druk op ▼ om naar de menustand te gaan.
2. Druk op ▲/▼ om **Train & Test** > **Hardlopen** of **Fietsen** te selecteren en druk op **OK** om het menu Training te openen.
3. Selecteer voor het instellen van een eenvoudige workout **Naar plan** > **Simpel** of **Interval**.
4. Stel het doel van de training in en druk op **OK** om te bevestigen.



Opmerking: Druk op **Ja** om de workout op te slaan. Ga voor het uitvoeren van de training naar **Train & Test > Mijn workout**.

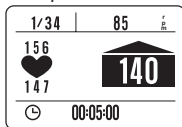


- Voer de naam van de workout in met behulp van het toetsenbord op het scherm. Als u klaar bent met de naam, drukt u op **↵** om de naam van de workout op te slaan.

Bryton Test en Workout

- Druk in het menu op **▲/▼** om **Train & Test > Hardlopen** of **Fietsen** te selecteren en druk op **OK** om het menu Training te openen.
- Druk op **▲/▼** om **Mijn workout, Bryton WKT** of **Bryton Test** te selecteren en druk op **OK** om het submenu te openen.
- Druk op **▲/▼** om de gewenste instelling te selecteren en druk op **OK**.

Opmerking: Wanneer het pictogram  verschijnt op het scherm, drukt u op **▲** om het huidige *Interval* over te slaan.



Start/Pauze/Stop oefenen/Training

- Druk op **OK** om de registratie van het logboek te starten.
- Druk in de modus Meter op **=** om de registratie te onderbreken en druk nogmaals op **■** om de registratie te beëindigen.
- Druk in de trainingsmodus op **■** om de registratie te beëindigen.

Opmerking:

- Houd **□** tijdens het oefenen/trainen ingedrukt om het Snelkoppeling-menu te openen.
- Druk tijdens de opname twee keer op **■** om de opname te stoppen.

Slimme ronde

Om een Ronde-workout te starten, selecteert u **Instellingen > Oefeningen > Hardlopen, Fietsen** of **Overige > Slimme ronde > Afstand** of **Locatie** en drukt u op **OK**. Stel het doel van de training in en druk op **OK** om te bevestigen.

Ronde markeren

1. Selecteer **Oefeningen > Hardlopen, Fietsen, Buiten zwem. of Overige**. Druk vervolgens op **OK** om een oefening te starten.
2. Druk tijdens het registreren op **OK** om de ronde te markeren.

Wanneer u Ronde gebruikt, verschijnt het scherm Ronde terwijl u oefent of traint.

Opmerking: Druk in de standen Triathlon en Multisport op **OK** om naar de tweede of derde sport te wisselen.

Geschiedenis weergeven

De activiteiten weergeven:

1. Druk in het menu op ▲/▼ om **Gesch. weerg. > Weergaven** te selecteren en druk op **OK** ter bevestiging.
2. Gebruik ▲/▼ om de geschiedenis te bekijken. Kies **Puls** voor meer details.

12/25	12:23	⬇
00:06:00	looptijd	
1.00	km	
150:00	min/km	
512	kcal	
5	laps	
* plus	2/5	

Het overzicht weergeven:

1. Druk in het menu op ▲/▼ om **Gesch. weerg. > Overzicht > Hardlopen, Fietsen, Buiten zwem. of Overige** weer te geven en druk op **OK** ter bevestiging.
2. Gebruik ▲/▼ om het activiteitenoverzicht te bekijken.

Alle trainingen wissen/traininginfo

1. Druk in het menu op ▲/▼ om **Gesch. weerg.** te selecteren en druk op **OK** ter bevestiging.
2. Druk op ▲/▼ om **Alles wissen** te selecteren en druk op **OK** om het submenu te openen. Het bericht "Maak eerst een back-up van de gegevens. Wissen?" verschijnt op het scherm. Om de gegevens te wissen, drukt u op ▲/▼ om **Ja** te selecteren en op **OK** om te bevestigen.



Herinnering instellen

1. Druk in het menu op ▲/▼ en selecteer **Instellingen** > **Oefeningen** > **Hardlopen, Fietsen, Buiten zwem.** of **Overige**

Oef. Herinnering > selecteer een van de beschikbare opties en druk op **OK** om het submenu te openen.

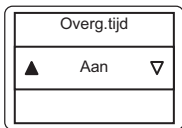
Opmerking: De beschikbare opties verschillen afhankelijk van de *geselecteerde* modus:

- Modus **Hardlopen**: Uit/Tijd/Afstand/Stptmpo/HR/Tempo
- Modus **Fietsen**: Uit/Tijd/Afstand/Snelheid/HR/Ritme
- Modus **Buiten zwemmen**: Uit/Tijd/Afstand
- Modus **Andere**: Uit/Tijd/Afstand

2. Druk op ▲/▼ om de gewenste instelling te selecteren en druk op **OK** om te bevestigen.

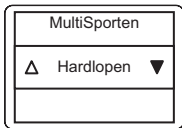
Overgangstijd triatlon inschakelen

1. Druk in het menu op ▲/▼ om **Instellingen** > **Oefeningen** > **Triathlon** > **Overgang** te selecteren en druk op **OK** om het submenu te openen.
2. Druk op ▲/▼ om **Aan** te selecteren en druk op **OK** om de instelling te activeren.



Instellen volgorde Multisport

1. Druk in het menu op ▲/▼ om **Instellingen** > **Oefeningen** > **MultiSporten** > **Handmatig** te selecteren en druk op **OK** om het submenu te openen.
2. Druk op ▲/▼ om **Preset** te selecteren en druk op **OK**.
3. Druk op ▲/▼ om **Maak Nieuw** te selecteren en druk op **OK** om de sportvolgorde te activeren.
4. Druk op ▲/▼ om de gewenste sport te selecteren en druk op **OK** om te bevestigen.
5. Druk op **OK** en herhaal stap 4 om meer sporten toe te voegen.
6. Na voltooiing van de instelling: druk op ▲/▼ om **Opsl.** te selecteren en druk op **OK** om het submenu Overgangstijd te openen. Druk vervolgens op ▲/▼ om **Aan** te selecteren en druk op **OK** om de instelling te activeren.

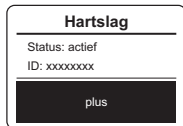
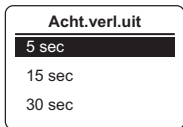


Opmerking: Als u in stap 2 **Handmatig** selecteert, moet u op **OK** drukken om naar een andere sport te gaan nadat de oefening is gestart.

Sensoren koppelen

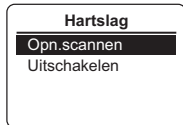
Gebruik de instelling Koppeling om sensoren met de Cardio 60 te koppelen.

1. Druk in het menu op ▲/▼ om **Instellingen > Sensoren > Hartslag, Snelheid, Ritme** of **Snelh./Ritme** te selecteren en druk op **OK** om het submenu te openen.
2. Druk op ▲/▼ om **puls** te selecteren en druk op **OK** om het submenu te openen.
3. Wanneer de sensor is verbonden, verschijnt de sensor-ID op het scherm. Controleer of de sensor-ID juist is.



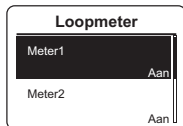
Opmerking: De informatie over de sensor-ID vindt u in de verpakking.

4. Druk op ▲/▼ om de gewenste optie te selecteren en druk op **OK** om te bevestigen.
 - **Opn.scannen:** opnieuw scannen om de sensor te detecteren.
 - **Uitschakelen** (*alleen als het apparaat met de sensor is gekoppeld): de sensor uitschakelen.



De scherminstellingen aanpassen

1. Druk in het menu op ▲/▼ om **Instellingen > Oefeningen > Hardlopen, Fietsen, Buiten zwem. of Overige > Meter > Meter > Meter1, Meter2, Meter3, of Meter4** te selecteren en druk op **OK** om het submenu te openen.



Opmerking: Ronde heeft slechts twee opties (Meter1 / Meter2).

2. Druk op ▲/▼ om het aantal gegevensvelden te selecteren en op **OK** om te bevestigen.

3. Druk op ▲/▼ om het gegevensveld dat u wilt aanpassen te selecteren en op **OK** om de selectie te bevestigen.
4. Druk op ▲/▼ om de gewenste instelling te selecteren en druk op **OK** om te bevestigen.

Opmerking: Nadat de instelling is voltooid, verschijnt het scherm ronde alleen wanneer de functie Ronde start.

Gebruikersprofiel personaliseren

1. Druk in het menu op ▲/▼ om **Instellingen > Gebr.profiel > Gebruiker** te selecteren en druk op **OK** om het submenu te openen.
2. Druk op ▲/▼ om de instelling te selecteren die u wilt wijzigen en druk op **OK** om te bevestigen.

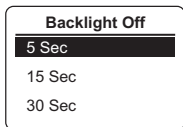
Fietsprofiel personaliseren

1. Druk in het menu op ▲/▼ om **Instellingen > Profiel > Fietsprofiel > Fiets 1** of **Fiets 2** te selecteren en druk op **OK** om het submenu te openen.
2. Druk op ▲/▼ om de instelling te selecteren die u wilt wijzigen en druk op **OK** om te bevestigen.

Opmerking: Om een of meer fietsprofielen weer te geven, selecteert u **Instellingen > Profiel > Fietsprofiel > Overzicht**.

Instellingen Achtergrondverlichting uit wijzigen

1. Druk in het menu op ▲/▼ om **Instellingen > Algemeen > Systeem > Acht.verl.uit** te selecteren en druk op **OK** om het submenu te openen.
2. Druk op ▲/▼ om de gewenste instelling te selecteren en druk op **OK** om te bevestigen.



Toetstoon inschakelen

Druk in het menu op ▲/▼ om **Instellingen** > **Algemeen** > **Systeem** > **Toetstoon** te selecteren en druk op **OK** om het submenu te openen. Druk vervolgens op ▲/▼ om **Aan** te selecteren en druk op **OK** om de instelling te activeren.

Meldingsalarm inschakelen

Druk in het menu op ▲/▼ om **Instellingen** > **Algemeen** > **Systeem** > **Alarm of Trillen** te selecteren en druk op **OK** om het submenu te openen. Druk vervolgens op ▲/▼ om **Aan** te selecteren en druk op **OK** om de instelling te activeren.

Opmerking: Als de waarschuwing is ingesteld op **Uit**, gaat het geluid uit tijdens trainingen en vrije oefeningen.

Toetsblokkering

a. Automatische toetsblokkering

Druk in het menu op ▲/▼ om **Instellingen** > **Algemeen** > **Systeem** > **Automatische toetsblokkering** te selecteren en druk op **OK** om het submenu te openen. Druk vervolgens op ▲/▼ om **Aan** te selecteren en druk op **OK** om de instelling te activeren.

Als deze functie is ingeschakeld, wordt de toets automatisch geblokkeerd na 20 seconden.

b. Handmatige toetsblokkering

Houd de lichttoets ingedrukt (☼) en kies "Toetsvrg" om de toetsen te blokkeren.

c. De toetsen vrijgeven

Houd de lichttoets (☼) ingedrukt om de toetsblokkering op te heffen.

Eenheid/taal instellen

Druk in het menu op ▲/▼ om **Instellingen** > **Algemeen** > **Systeem** > **Eenheid** of **Taal** te selecteren en druk op **OK** om het submenu te openen. Druk op ▲/▼ om de gewenste instelling te selecteren en druk op **OK** om te bevestigen.

GPS weergeven

Druk in het menu op ▲/▼ om **Instellingen** > **Algemeen** > **GPS** te selecteren en druk op **OK**.

- **Uit:** de GPS uitschakelen.
- **Volle kracht:** GPS is ingeschakeld en biedt een nauwkeurigere positie maar verbruikt meer vermogen.
- **Stroombesp:** GPS is ingeschakeld. De GPS-positionering zal minder nauwkeurig zijn maar de levensduur van de batterij is langer.

Specificaties

Item	Beschrijving
Scherm	1,4 inch mono LCD
Afmetingen	42,9 x 48,4 x 13,95 mm
Gewicht	54 g
Bedrijfstemperatuur	-10°C ~ 50°C
Laadtemperatuur batterij	0°C ~ 40°C
Levensduur van de batterij	Maximaal 28 dagen in klokmodus Tot 16 uur in trainingsmodus in de open lucht
GPS	Ingebouwde hooggevoelige ontvanger met interne antenne
RF-zendontvanger	2,4 GHz ANT+ zendontvanger met interne antenne
G-sensor	3-assige versnellingssensor

**Het ontwerp en de specificaties zijn onderhevig aan wijzigingen zonder voorafgaande kennisgeving.*

