



bryton®



Rider  
20

ユーザーズ  
マニュアル



## コンテンツ

使用の手引き .....	4	自転車の選択.....	14
<b>Rider 20</b> .....	4	リンクセンサー .....	15
<b>Rider 20</b> のリセット.....	5	センサー インフォメーションの表示.....	16
アクセサリ .....	5	エクササイズ/トレーニング記録	
次の製品は別売り (オプション) です。	5	の表示 .....	17
ステータス アイコン .....	5	ストレージの消去 .....	18
接続、同期、および充電.....	6	<b>その他の設定</b> .....	<b>19</b>
<b>Rider 20</b> の電源のオン/オフの		ストップウォッチの使用.....	19
切り替え.....	6	時間設定.....	20
最初のセットアップ .....	6	GPSによる自動較正 .....	20
自転車に乗りましょう！ .....	7	夏時間の設定.....	21
コンピュータ経由での <b>Rider 20</b>		自動スクロール.....	21
データの管理 .....	7	<b>GPS</b> のオン/オフを切り替える.....	22
ほかの自転車仲間と情報交換を		トーンの設定 .....	22
しましょう.....	7	<b>付録</b> .....	<b>23</b>
<b>エクササイズ/トレーニング</b> .....	<b>8</b>	仕様 .....	23
表示情報.....	8	バッテリー情報.....	24
スタートする前に .....	9	<b>Rider 20</b> のインストール .....	25
スタート/一時停止/エクササイズの		<b>Rider 20</b> を自転車に取り付ける .....	25
ストップ .....	9	速度/ケイデンス センサーの取付	
ラップのマーク .....	10	(オプション).....	26
エクササイズ/トレーニング インフ		心拍計の取付 (オプション).....	27
ォメーションの表示.....	10	ホイール サイズと外周.....	28
モードの変更 .....	11	画面用語集.....	29
<b>トレーニング設定</b> .....	<b>12</b>	<b>Rider 20</b> の基本のお手入 .....	29
トレーニングの設定.....	12		
時間単位.....	12		
距離単位.....	13		
ラップトレーニングの設定 .....	13		



トレーニングプログラムを開始または修正する前は、必ず医師の診察を受けてください。パッケージの警告および安全情報ガイドを詳しくお読みください。

## 製品登録

Bryton Bridge を使用して、デバイスの登録を完了することでよりよいサポートをお受けになることができます。

詳細については、<http://support.brytonsport.com> にアクセスしてください。

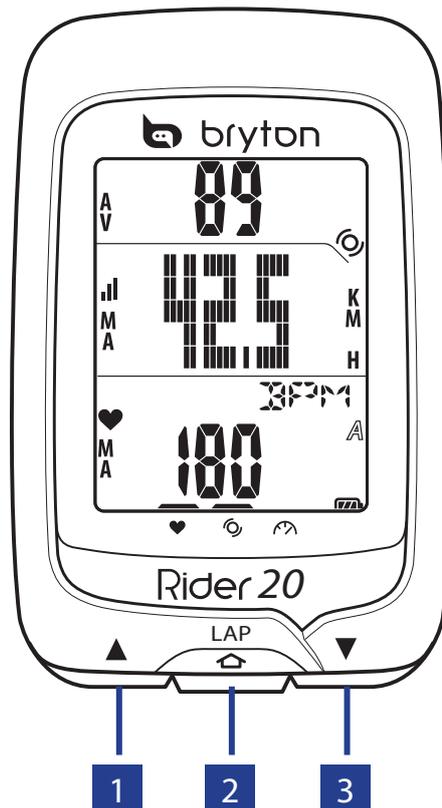
## Bryton ソフトウェア

<http://brytonsport.com> にアクセスして無料ソフトウェアをダウンロードし、Web に個人プロフィールをアップロードし、データを追跡・分析してください。

# 使用の手引き

本セクションでは、Rider 20 を初めて使用するにあたって準備すべき基本的ことからについて説明します。

## Rider 20



### 1 上 (▲)

- このボタンを長く押すと、バックライトのオン/オフが切り替わります。
- メーター表示で、このボタンを短く押すと画面ページオプションを上スクロールします。
- メニューモードで、このボタンを短く押すとメニューオプションが上スクロールします。

### 2 ラップ(LAP)

- デバイスをオフにするには、このボタンを長く押してメニューを表示し「オフ(OFF)」を選択します。
- このボタンを長押しすると、メニューにアクセスしたりメニューを終了したりできます。

- サイクリングまたは記録中、短く押してラップをマークします。
- メニューで、このボタンを短く押して選択を表示するかまたは選択を確認します。

### 3 下 (▼)

- メーター表示で、このボタンを短く押すと画面ページオプションが下スクロールします。
- メニューモードで、このボタンを短く押すとメニューオプションが下スクロールします。

## Rider 20 のリセット

Rider 20 をリセットするには、3 つのキー (▲/LAP/▼) をすべて同時に長く押します。

## アクセサリ

Rider 20 には、次の付属品が同梱されています。

- USB ケーブル
- バイクマウント

次の製品は別売り(オプション)です。

- 心拍計
- スピード/ケイデンス センサー
- コンボ センサー

## ステータス アイコン

アイコン	アイテム	ソリッドアイコン	点減するアイコン
	バイクアイコン	バイク1	-
		バイク2	-
	バッテリーアイコン	バッテリーレベル	バッテリー充電中
		-	バッテリー残量低下
	GPS アイコン	GPS 信号レベル	GPS 信号を検索する
	記録アイコン	メモリがいっぱいです。ストレージを消去する必要があります	記録実行中
	心拍数モニタ アイコン	心拍数にリンク済み モニタ	-
	ケイデンス センサー アイコン	ケイデンス センサーとリンク 済み	-
	速度センサー アイコン	速度センサーとリンク済み	-

## 接続、同期、および充電

### 警告:

本製品は、リチウムイオン電池を含みます。バッテリーの安全に関する重要な情報について、同梱の『保証と安全に関する情報』を参照してください。

1. 付属の USB ケーブルを使用して、Rider 20 を PC に接続します。
2. [bb.brytonsport.com](http://bb.brytonsport.com) で *Bryton Bridge 2* アプリケーションをダウンロードし、Rider 20 と同期します。



Rider 20 を PC に接続したままにして、バッテリーを充電します。

USB ケーブルを使用して PC に接続します。

**ご注意:** 初めて使用する場合、バッテリーを 3 時間以上充電してください。

## Rider 20 の電源のオン/オフの切り替え

### Rider 20 をオンにする:

**LAP** を短く押して Rider 20 をオンにします。

### Rider 20 をオフにする:

1. **LAP** を長く押してメニューを表示します。
2. ▲/▼ を短く押して「オフ(OFF)」を選択します。
3. **LAP** を短く押してデバイスをオフにします。

**ご注意:** Rider 20 が 10 分以上アイドルになっていると、自動的にオフになります。

## 最初のセットアップ

Rider 20 の電源をはじめてオンにしたときは、セットアップ ウィザードが起動します。手順に従って、セットアップを完成させてください。

1. 表示言語を選択します。
2. 測定に使用する単位を選択します。
3. ユーザー プロファイルを入力します。  
(ユーザー データはなるべく入力しましょう。データの正確性が高いとトレーニング分析結果の精度が向上します。)
4. **FIND GPS** が表示されたら、屋外へ出て GPS 信号を取得してください。  
屋外へ出られない場合、**LAP** を短く押して取得要求をキャンセルしてください。

**ご注意:** デバイスの言語を変更したい場合、デバイスを [Brytonsport.com](http://Brytonsport.com) に接続し、マイデバイス > デバイスデータの管理経由で設定を変更してください。

## 自転車に乗りましょう！

- **自由に自転車に乗る:**  
自転車に搭載した Rider 20 で自転車に楽しんで乗りましょう。
- **運動を開始してデータを記録する:**  
**LAP**を長く押してメニューを表示します。「スタート」を選択し、**LAP**を短く押してログの記録を開始します。
- **トレーニングの開始:**  
**LAP**を長く押してメニューを表示します。「設定 > トレーニングする」を選択し、**LAP**を短く押して使用可能なトレーニングモード(サイクリング時間、距離、およびラップ)から選択します。

## コンピュータ経由での Rider 20 データの管理

1. USB ケーブルを使用して、コンピュータに Rider 20 を接続します。
2. *Bryton Bridge 2* アプリケーションをインストールします。アプリケーションは <http://bb.brytonsport.com> からダウンロードできます。
3. 画面に表示される指示に従って、データをコンピュータに転送します。

### ご注意:

- Rider 20 から USB コネクタを取り外すと、Rider 20 が本体をリセットします。
- ファイル転送中は、USB ケーブルを引き抜いたりしないでください。ファイル転送中に USB の接続を切断すると、ファイルが破損または使用できなくなるおそれがあります。

## ほかの自転車仲間と情報交換をしましょう

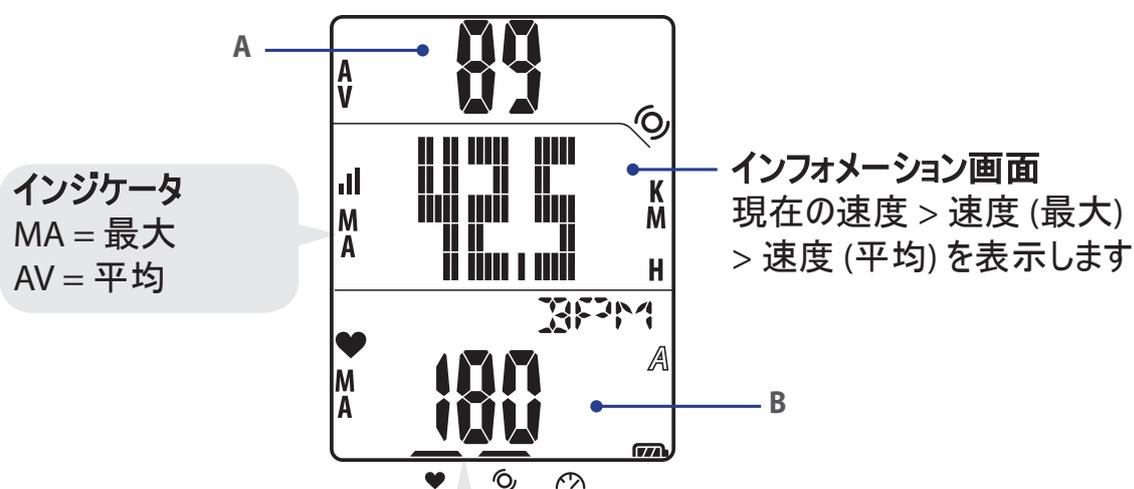
世界中の他の自転車仲間と経験やトレーニング結果を共有するには、<http://www.brytonsport.com> にアクセスしてください。

# エクササイズ/トレーニング

自転車運転は、体にいい運動のタイプの1つです。自転車に乗ることで、カロリーを燃焼し、体重を減らし、フィットネスを全体として高めることができます。エクササイズまたはトレーニングの間、Rider 20により自分のランニング活動を測定して記録したり、現在のパフォーマンスを表示したりできます。

**ご注意:** 表示される情報は、エクササイズ/トレーニングモードとユーザー選択によって異なります。

## 表示情報



### 上部画面 (A)

▲ を押して情報表示を切り替えます:

現在の時間 > サイクリング時間 (A または B) > ケイデンス > ケイデンス (平均) > ケイデンス (最大)

### 下部画面 (B)

▼ を押して情報表示を切り替えます:

距離 > カロリー > ODO (A/B) > ODO (A+B) > 総サイクリング時間 (A/B) > 総サイクリング時間 (A+B) > 心拍数 > 心拍数 (最大) > 心拍数 (平均)

**ご注意:** ODO (A/B)、ODO (A+B)、総サイクリング時間 (A/B)、総サイクリング時間 (A+B) データは、トレーニング/エクササイズを完了した後でのみ表示されます。

以下の表は、後のセクションで使用されるキーの使用法をグラフィカルに示しています。

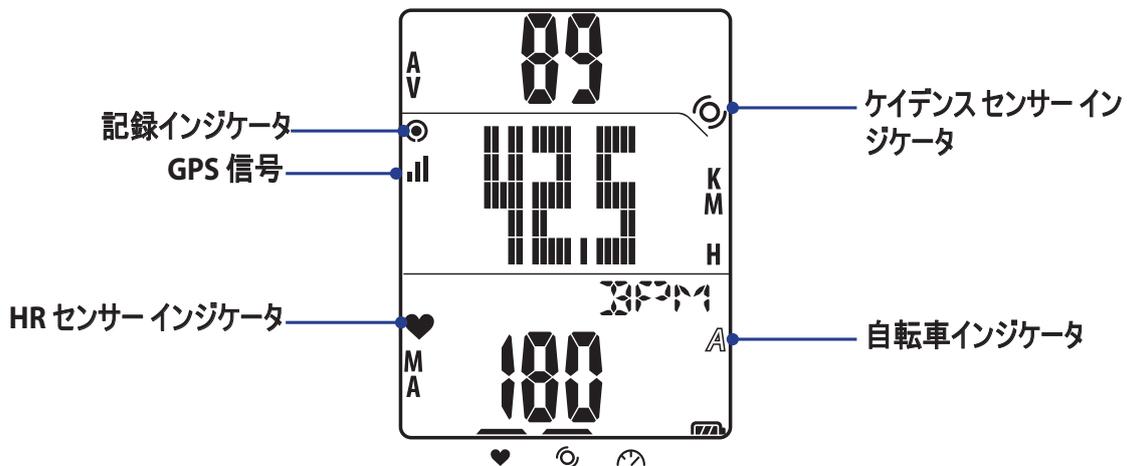
キー	表示
▲を短く押す	1 .....▶
LAPを短く押す	2 ==▶
▼を短く押す	3 .....▶
LAPを長く押す	4 —▶
*キーを押さず、表示のみが変わります	▶

## スタートする前に

- リンクセンサー(15 ページ)、オプション

## スタート/一時停止/エクササイズのストップ

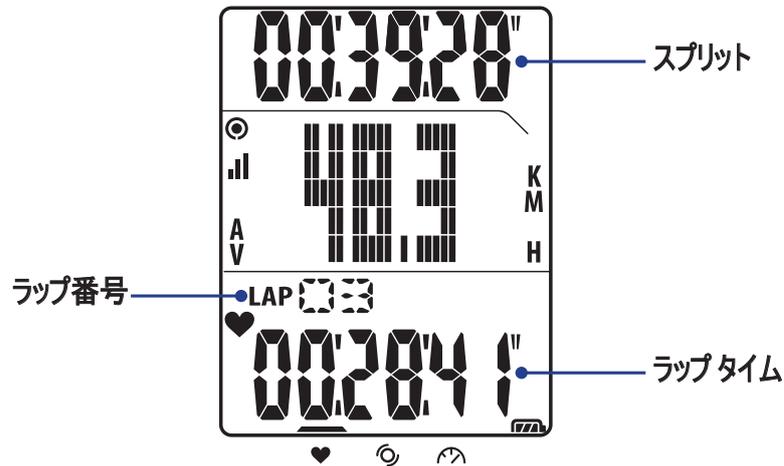
1. メイン画面で、**LAP**を長く押してメニューを表示します。
2. ▲/▼を短く押してスタートを選択します。
3. **LAP**を短く押して活動を開始します。
4. 活動を一時停止するには、**LAP**を長く押します。再開するには、どれかのキーを押します。
5. 現在の活動を終了するには、▲/▼を短く押してストップを選択し、**LAP**を短く押します。



**ご注意:** 画面に「FIND GPS」が表示されたら、屋外に出てGPS信号を取得してください。

## ラップのマーク

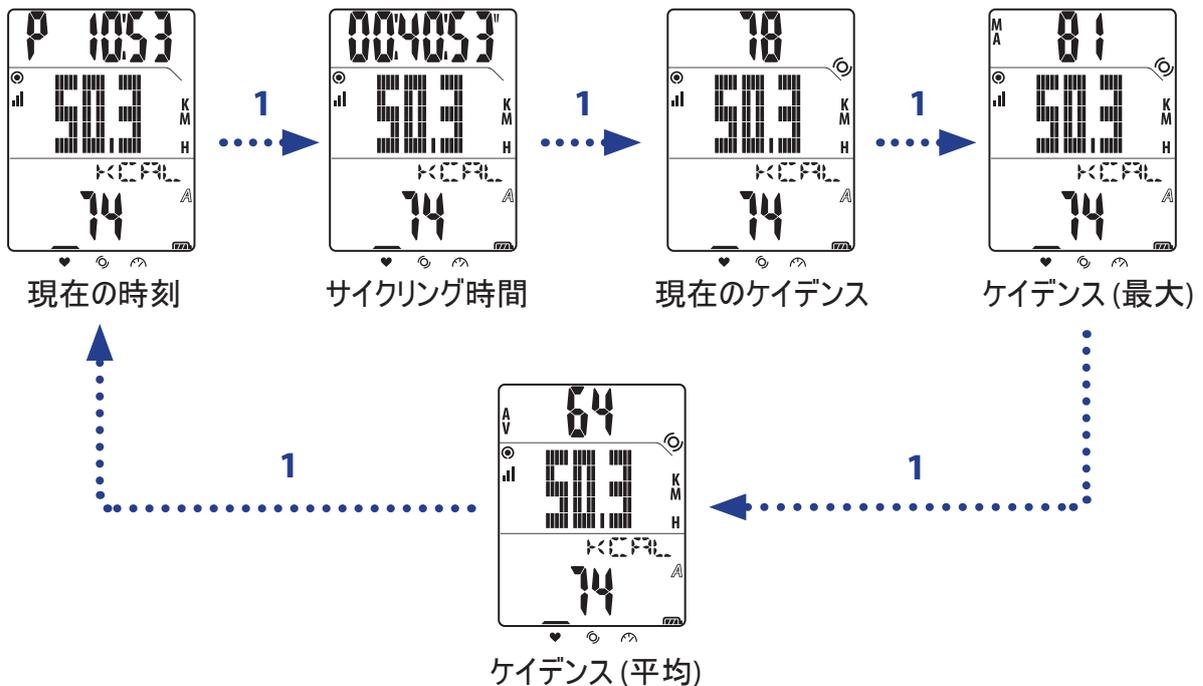
1. まず、活動を開始します。  
前ページの「スタート/一時停止/エクササイズのストップ」セクションのステップ 1~3 を参照してください。
2. **LAP**を短く押してラップをマークします。



## エクササイズ/トレーニング インフォメーションの表示

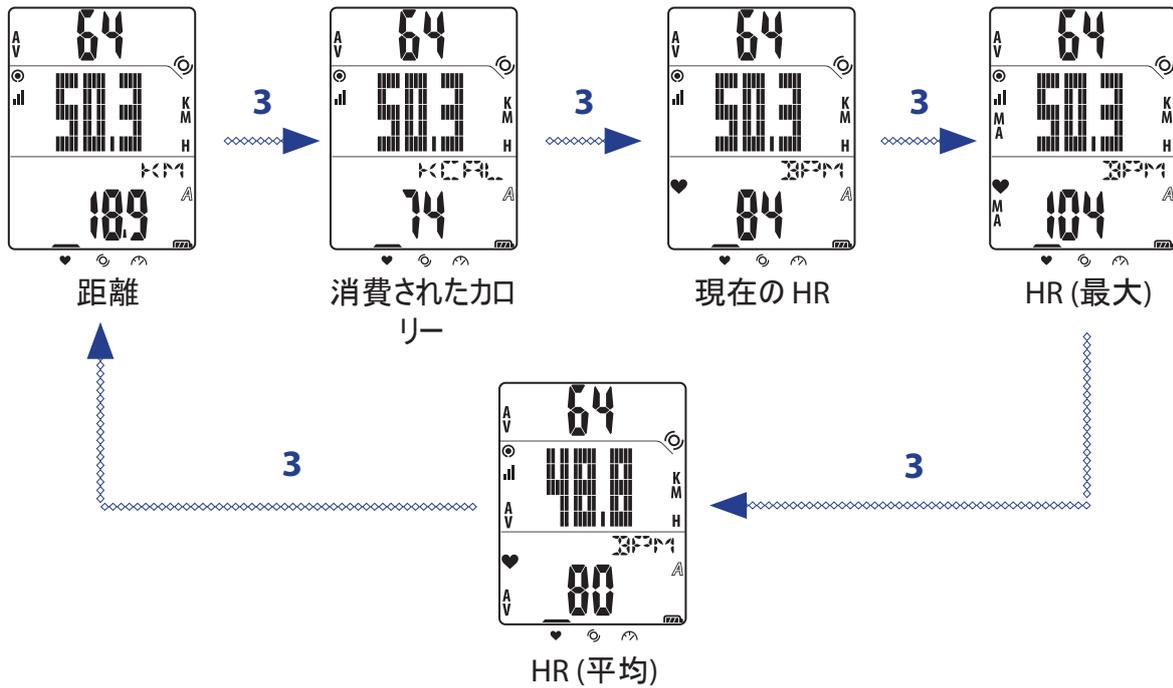
表示されるデータのタイプは現在のモードとリンクされたセンサーによって異なります。

▲ を押して上部画面の情報表示を切り替えます:



**ご注意:** ケイデンスセンサーが Rider 20 にリンクされている場合、ケイデンスデータのみが画面に表示されます。

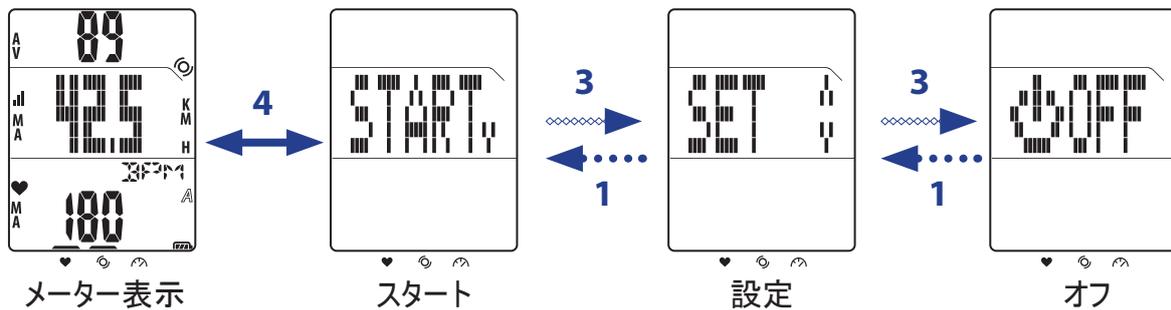
▼ を押して下部画面の情報表示を切り替えます:



**ご注意:** HR センサーが Rider 20 にリンクされている場合、HR データのみが画面に表示されます。

## モードの変更

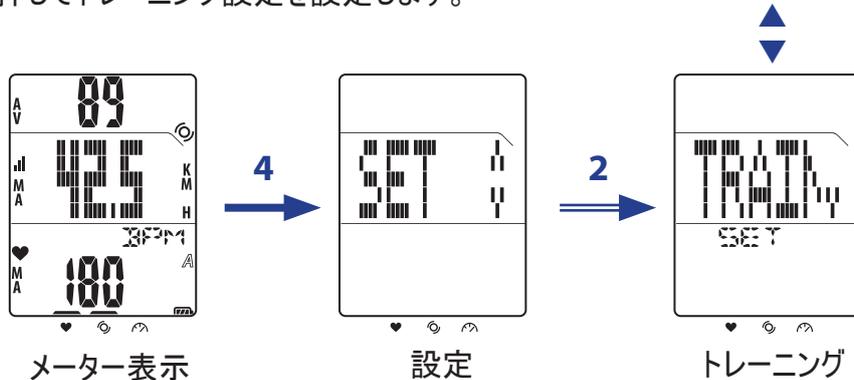
モード切り替えには、それぞれのキーを押します。



# トレーニング設定

トレーニング設定のカスタマイズ、センサーのリンク、履歴の表示、その他の設定を行うことができます。

1. メイン画面で、**LAP**を長く押ししてメニューを表示します。
2. **▲/▼**を短く押しして**設定**>**トレーニング**を選択します。
3. **LAP**を短く押ししてトレーニング設定を設定します。



## トレーニングの設定

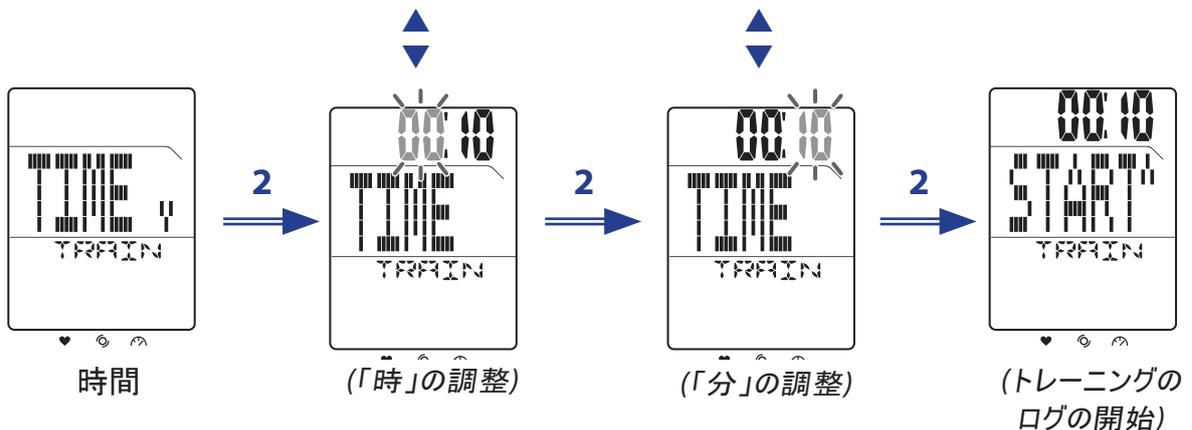
トレーニング設定を使用して希望するトレーニングのタイプを選択します。

Rider 20 には、3 種類のトレーニング モードが用意されています。

- サイクリング時間
- ラップ
- 距離

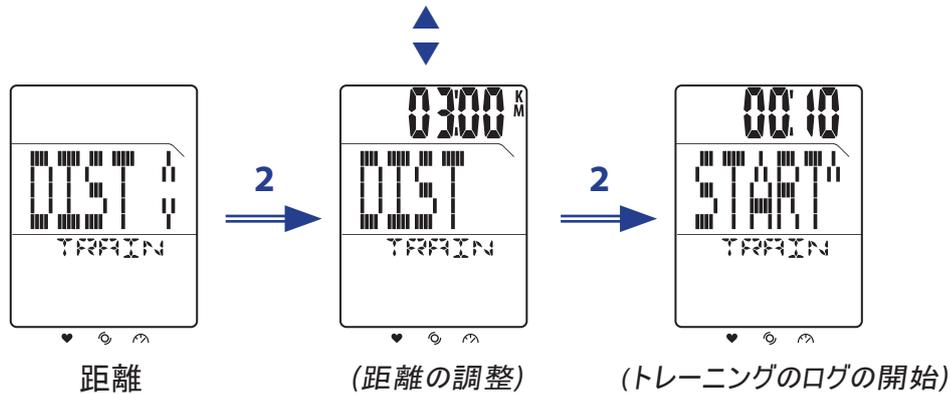
## 時間単位

1. トレーニングメニューで、**▲/▼**を短く押しして**時間**を選択します。
2. **LAP**を短く押しして確認します。
3. **▲/▼**を短く押しして「時」値を調整します。
4. **LAP**を短く押しして、「分」フィールドに切り替えます。
5. **▲/▼**を短く押しして「分」値を調整します。
6. **LAP**を短く押しして確認し、トレーニングのログを開始します。



## 距離単位

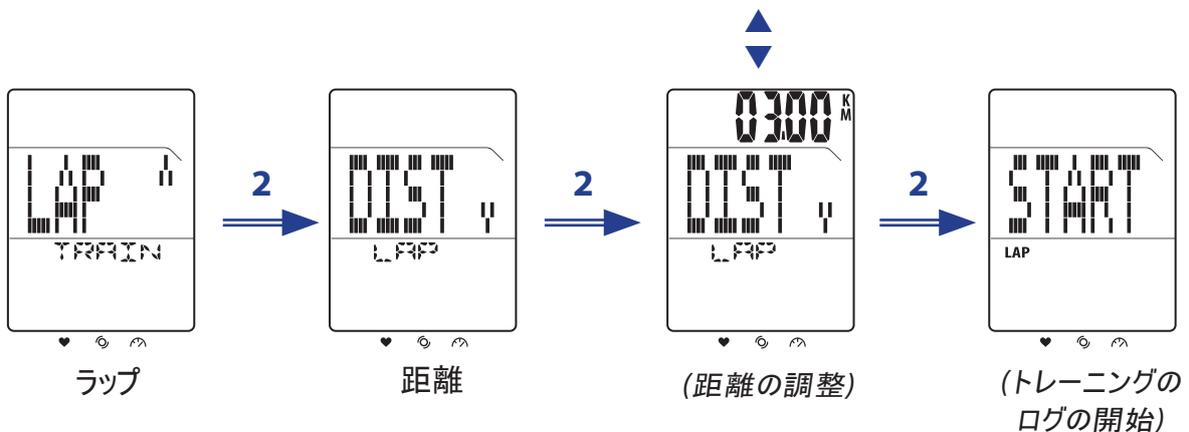
1. トレーニングメニューで、▲/▼ を短く押して**距離**を選択します。
2. **LAP**を短く押して確認します。
3. ▲/▼ を短く押して距離を調整します。
4. **LAP**を短く押して確認し、トレーニングのログを開始します。



## ラップトレーニングの設定

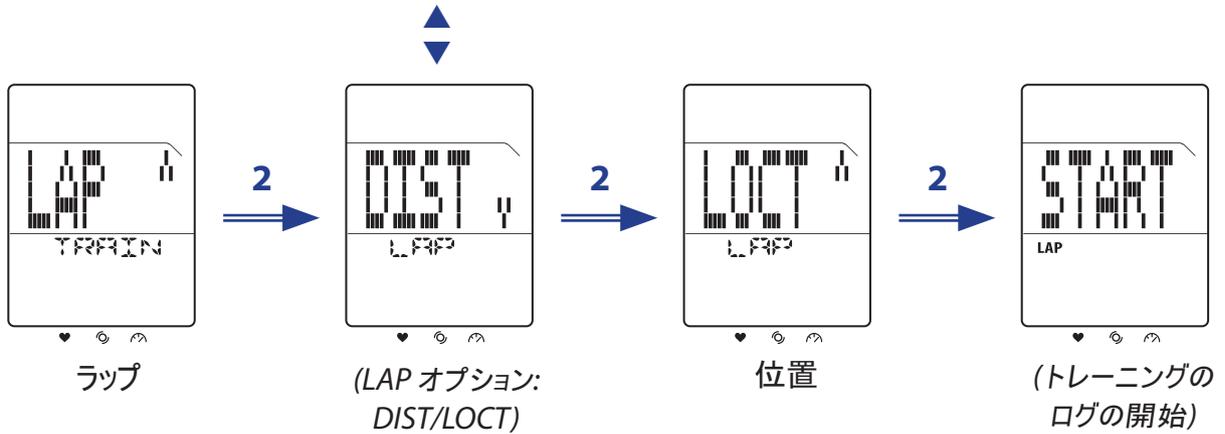
距離ごとにラップを使用して、各ラップの距離を指定します。指定された距離の実行後、Rider 20 はラップを自動的にマークします。

1. トレーニングメニューで、▲/▼ を短く押して**ラップ > 距離**を選択します。
2. **LAP**を短く押して「距離単位のラップ」トレーニング設定を設定します。
3. ▲/▼ を短く押して距離を調整します。
4. **LAP**を短く押して確認し、トレーニングのログを開始します。



位置設定ごとにラップを使用して、ラップポイントとして現在の位置を設定します。ラップポイントに達すると、Rider 20 はラップを自動的にマークします。

1. トレーニングメニューで、▲/▼ を短く押してラップ > 位置を選択します。
2. LAP を短く押して確認し、トレーニングのログを開始します。

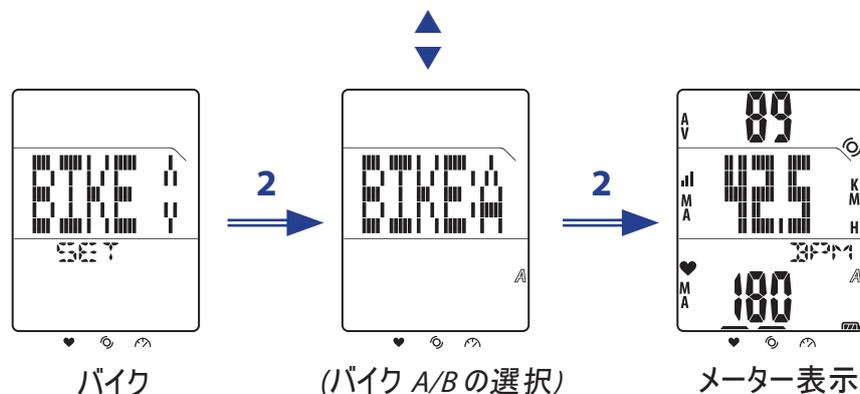


**ご注意:** このオプションは、Rider 20 が GPS 信号を取得するときのみ使用できます。

## 自転車の選択

Rider 20 では、エクササイズ中に乗りたい特定の自転車を選択できます。

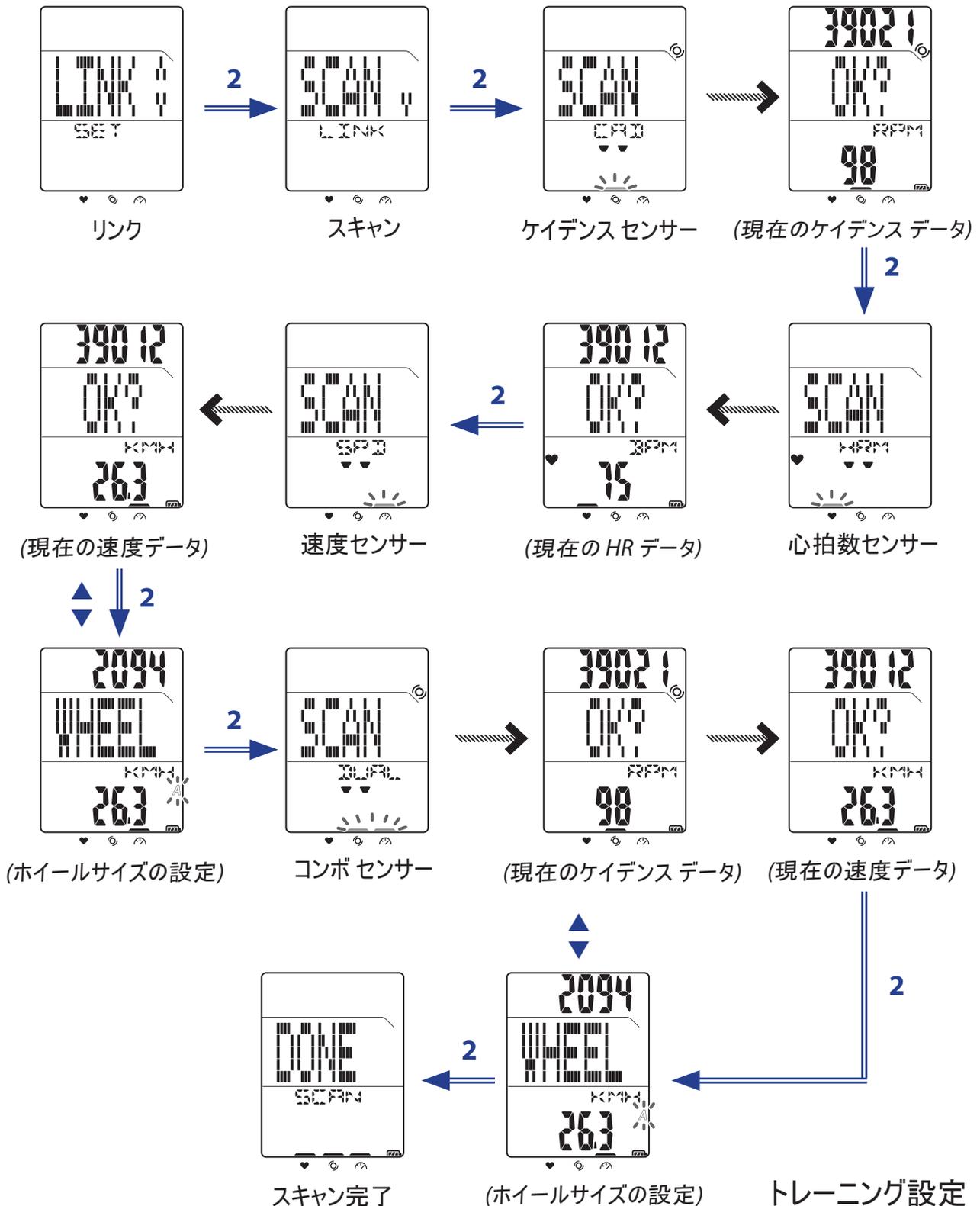
1. メイン画面で、LAP を長く押してメニューを表示します。
2. ▲/▼ を短く押して設定 > 自転車を選択します。
3. LAP を短く押して確認します。
4. ▲/▼ を短く押して自転車を選択します。
5. LAP を短く押して設定を確認します。



# リンクセンサー

リンク設定を使用してペアとその他のオプションアクセサリを Rider 20 にペアにします。

1. メイン画面で、**LAP**を長く押ししてメニューを表示します。
2. **▲/▼**を短く押しして**設定 > リンク > スキャン**を選択します。
3. **LAP**を短く押しして、使用可能なセンサーのスキャンを開始します。



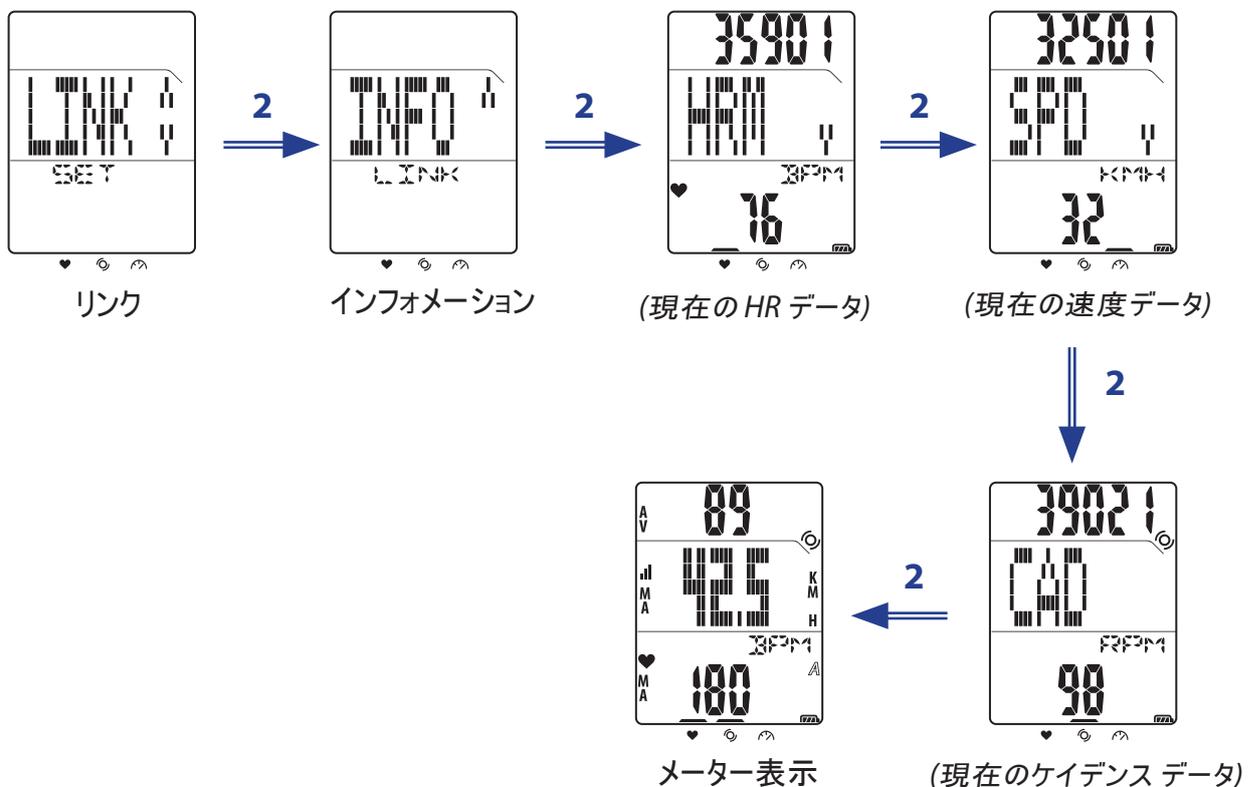
**ご注意:**

- センサーが正常に接続されると、LED インジケータ (アイコンの上部) が 5 秒間点滅します。
- 類似センサー間の距離を約 30 分間維持していることを確認してください。
- 画面のイラストの下を見ると、2 つ以上のセンサーが検出されていることが分かります。▲/▼ を短く押してセンサーを再スキャンします。



## センサー インフォメーションの表示

1. メイン画面で、**LAP**を長く押してメニューを表示します。
2. ▲/▼ を短く押して**設定 > リンク > インフォメーション**を選択します。
3. **LAP**を短く押してリンクされたセンサー インフォメーションを表示します。

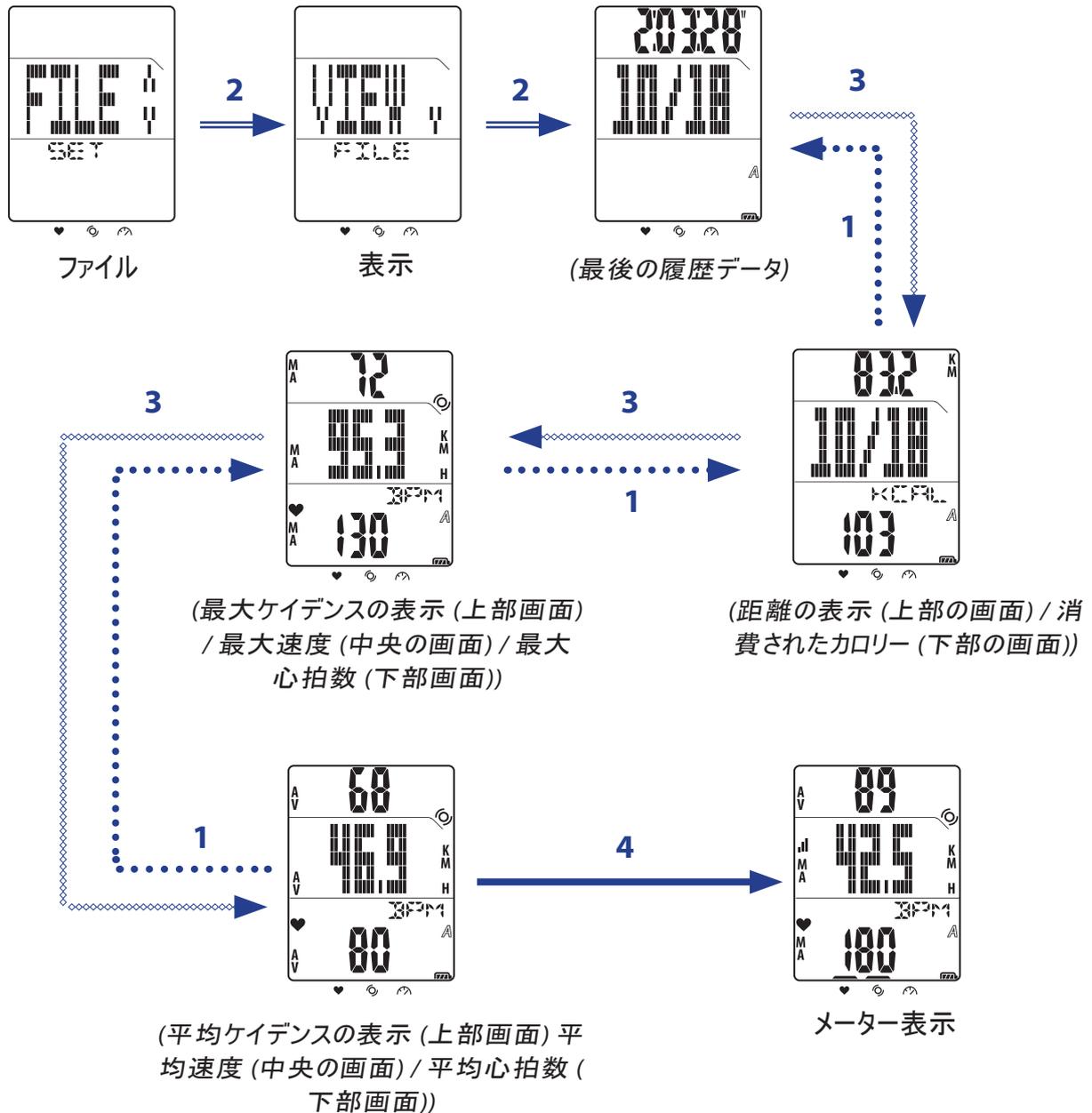


**ご注意:** 接続されたセンサーのセンサー ID は、上部画面に表示されます。

# エクササイズ/トレーニング記録の表示

ファイルを使用して、トレーニング履歴を表示します。

1. メイン画面で、**LAP**を長く押しメニューを表示します。
2. **▲/▼**を短く押し**設定 > ファイル > 表示**を選択します。
3. **LAP**を短く押し確認し、最後の履歴データを表示します。

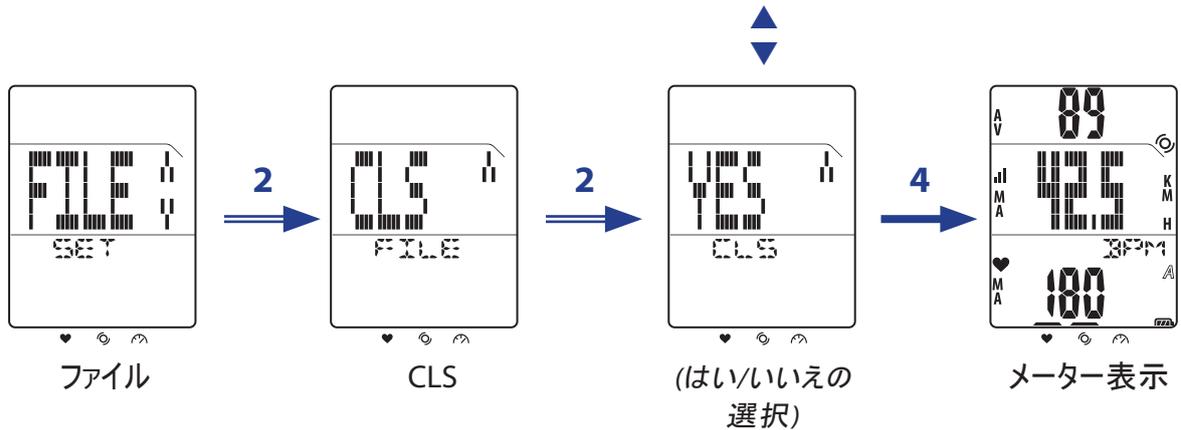


**ご注意:** 合計サイクリングタイムと記録された時間はファイル選択の間のみ上部/中央画面に表示されます。

## ストレージの消去

ストレージの消去を使用して、Rider 20 のすべてのトレーニングとラップ記録を削除します。

1. メイン画面で、**LAP**を長く押しメニューを表示します。
2. **▲/▼**を短く押し**設定 > ファイル > CLS**を選択します。
3. **LAP**を短く押し確認します。
4. すべてのストレージを消去するには、**▲/▼**を短く押し**はい**を選択し、**LAP**を長く押しすべてのファイル削除を確認します。



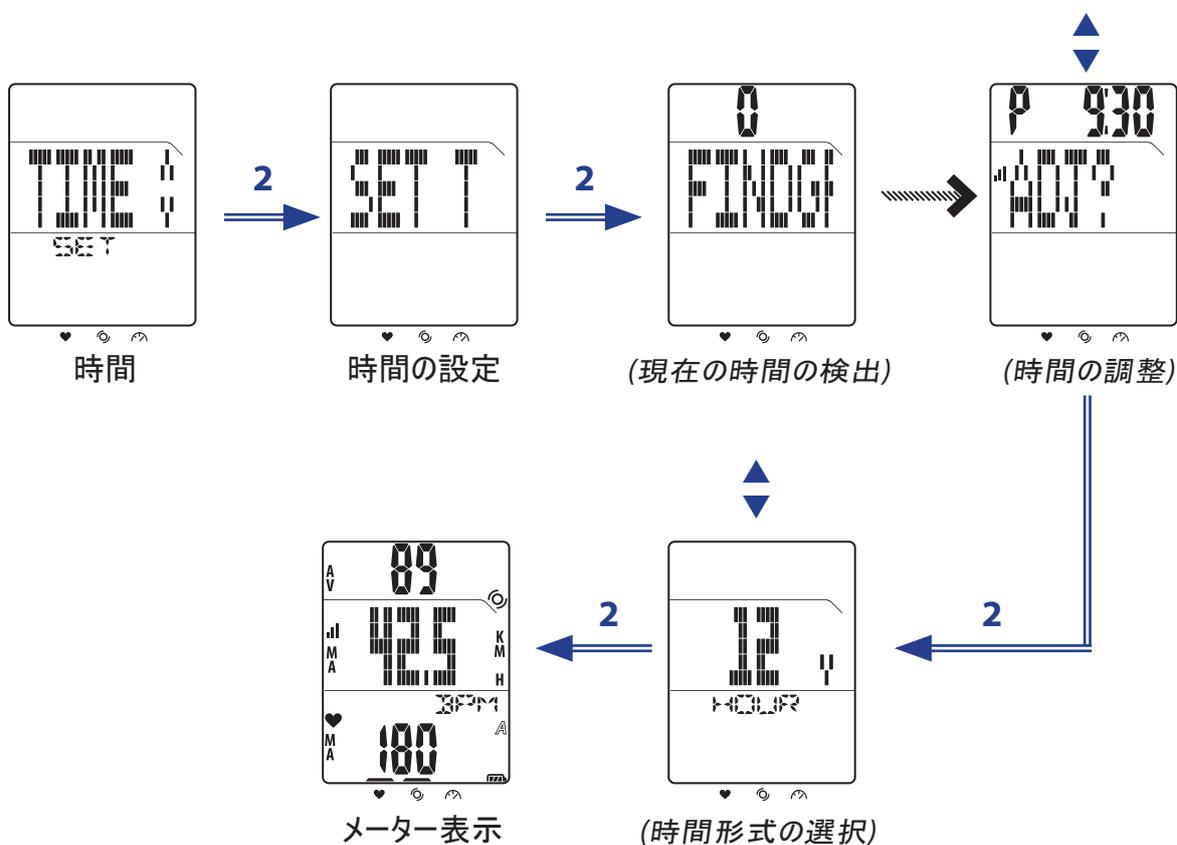


## 時間設定

### GPSによる自動較正

この設定を使用して、GPS 位置に基づき日付と時刻をリセットします。

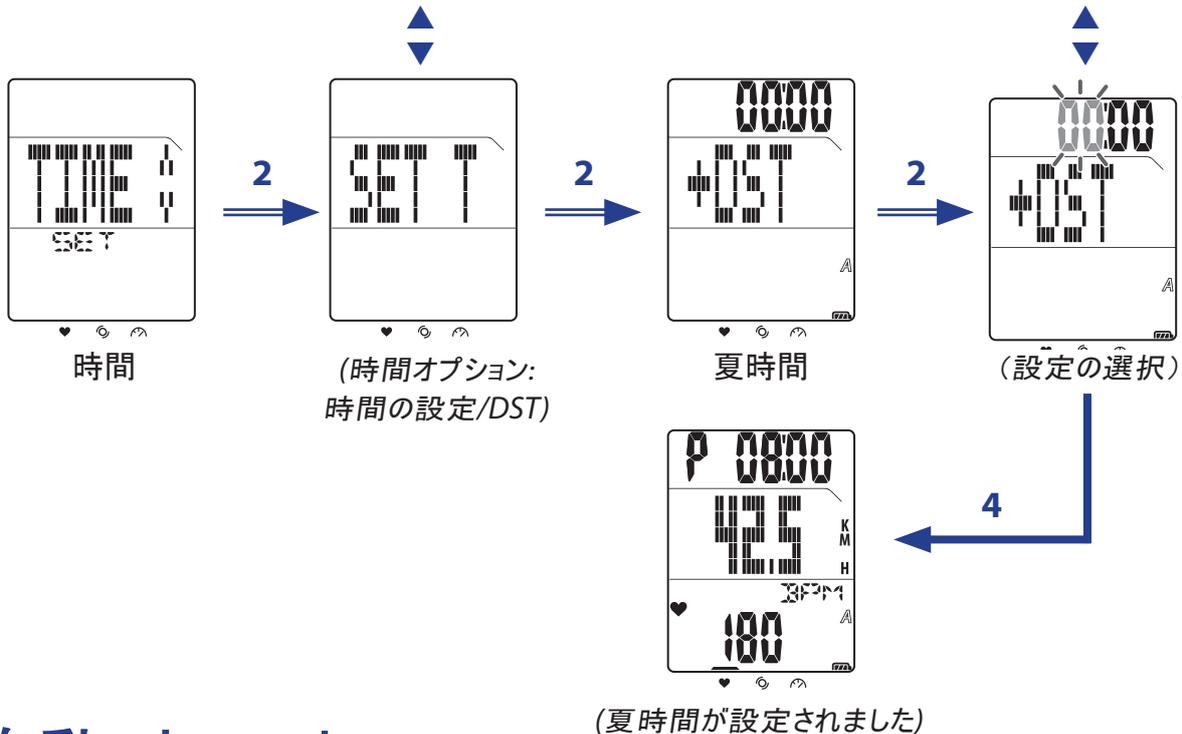
1. メイン画面で、**LAP**を長く押しメニューを表示します。
2. **▲/▼**を短く押し**設定 > 時間 > 時間の設定**を選択します。
3. **LAP**を短く押し時間設定を自動的に較正します。
4. 画面に「ADJ?」が表示され表示された時間が正しい場合、**LAP**を短く押し設定を確認します。  
時間を手動で調整するには、**▲/▼**を短く押し**LAP**を短く押し変更を保存します。
5. **▲/▼**を短く押し時間形式を選択し、**LAP**を短く押し確認します。



## 夏時間の設定

夏時間を設定するには、この設定を使用します。

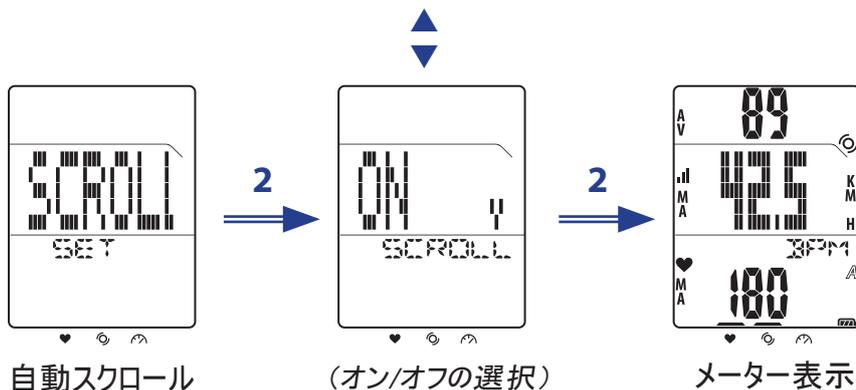
1. メイン画面で、**LAP**を長く押ししてメニューを表示します。
2. **▲/▼**を短く押しして**設定 > 時間 > 夏時間**を選択します。
3. **LAP**を短く押しして設定を設定します。
4. **▲/▼**を短く押しして夏時間を設定し、**LAP**を短く押しして確認します。



## 自動スクロール

自動スクロール設定を使用して、自動スクロール機能の有効/無効を切り替えます。この機能が有効になっている場合、エクササイズまたはトレーニングを行っている間どのキーを押さなくてもすべてのエクササイズ情報が順番に表示されます。

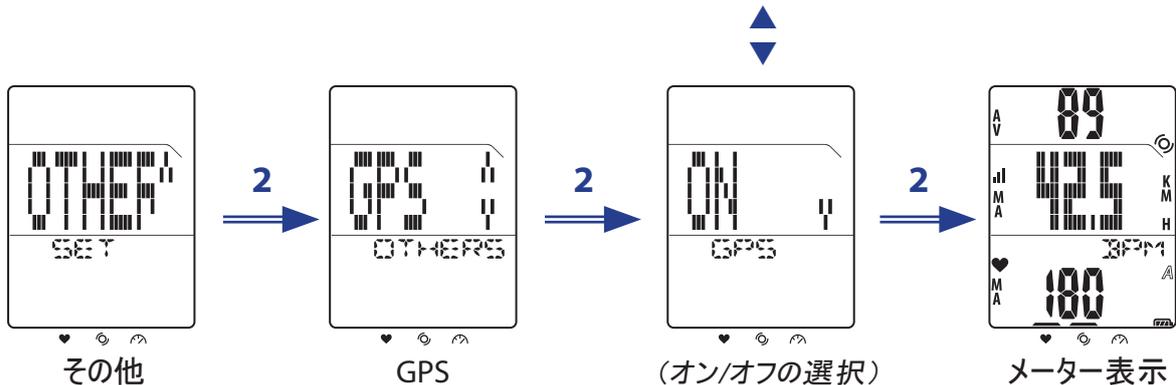
1. メイン画面で、**LAP**を長く押ししてメニューを表示します。
2. **▲/▼**を短く押しして**設定 > スクロール**を選択します。
3. **LAP**を短く押しして設定を設定します。
4. 自動スクロールを有効にするには、**▲/▼**を短く押ししてオンを選択し、**LAP**を短く押しして確認します。



## GPS のオン/オフを切り替える

GPS 設定を使用して GPS のオンまたはオフを切り替えます。

1. メイン画面で、**LAP**を長く押ししてメニューを表示します。
2. ▲/▼ を短く押しして**設定 > その他 > GPS** を選択します。
3. **LAP**を短く押しして GPS 設定を設定します。
4. GPS スクロールを有効にするには、▲/▼ を短く押しして**オン**を選択し、**LAP**を短く押しして確認します。

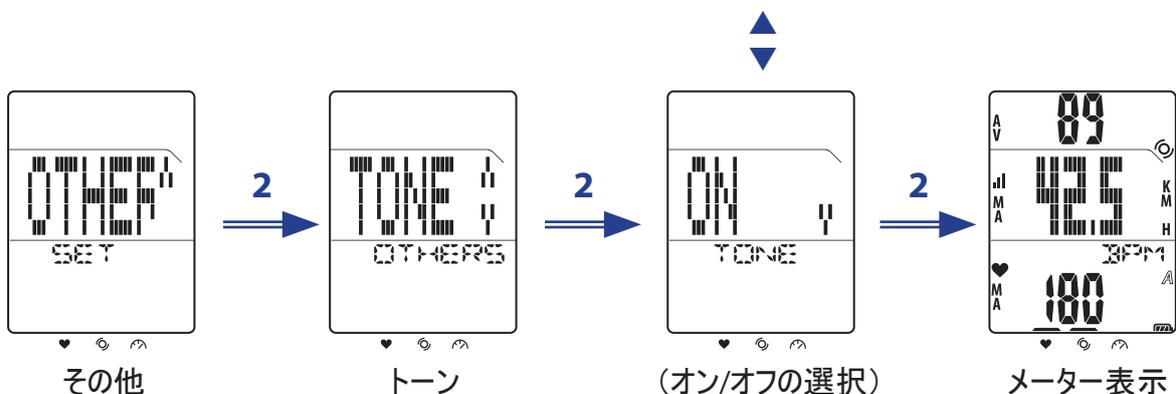


**ご注意:** GPS設定がオンに設定されている場合、Rider 20はGPS信号を自動的に所収します。GPS 信号を取得するには、屋外に出ることを強くお勧めします。

## トーンの設定

トーン設定を使用して、キー トーンの有効または無効を切り替えます。

1. メイン画面で、**LAP**を長く押ししてメニューを表示します。
2. ▲/▼ を短く押しして **設定 > その他 > トーン** を選択します。
3. **LAP**を短く押ししてキー トーン設定を設定します。
4. キー トーンを有効にするには、▲/▼ を短く押しして**オン**を選択し、**LAP**を短く押しして確認します。



# 付録

## 仕様

### Rider 20

アイテム	説明
表示	1.6 TN 正の半透過セグメント LCD
物理サイズ	39.6 x 58.9 x 17 mm
重量	40g
動作温度	-10°C~50°C
バッテリー充電中温度	0°C~40°C
バッテリー	490 mAh 充電式 リチウムポリマー
バッテリー寿命	GPS オンの場合 24 時間
GPS	統合された高感度 U-blox レシーバー (埋め込み型アンテナ搭載)
RF トランシーバー	2.4GMHz Ant+
防水	IPX6 防水評価
外部ストレージ	1M バイト

### 速度/ケイデンス センサー

アイテム	説明
物理サイズ	37.5 x 35 x 12 mm
重量	25 g
防水性	1 ATM
伝送距離	3 m
バッテリー寿命	1時間/日で 22 ヶ月間 (660 時間)
動作温度	5°C~40°C
無線周波数/プロトコル	2.4GHz / ダイナストリーム ANT+ スポーツワイヤレス通信プロトコル

センサーの接触が不十分だったり、電氣的干渉があったり、送信機と受信機の距離によっては、精度が低下することがあります。

## 心拍数モニタ

アイテム	説明
物理サイズ	34.7 x 3.4 x 1.1 cm
重量	44 g
防水性	10 m
伝送距離	3 m
バッテリー寿命	1時間/日で 16ヶ月間 (480 時間)
動作温度	5°C~40°C
無線周波数/プロトコル	2.4GHz / ダイナストリーム ANT+ スポーツワイヤレス通信プロトコル

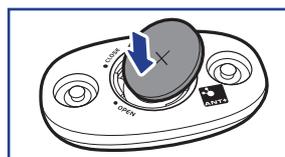
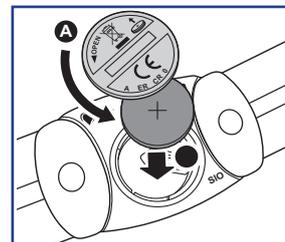
センサーの接触が不十分だったり、電氣的干渉があったり、送信機と受信機の距離によっては、精度が低下することがあります。

## バッテリー情報

### 心拍数モニタとケイデンス センサー バッテリー

心拍数モニタ/ケイデンス センサーには、ユーザーが交換できる CR2032 バッテリーが含まれています。バッテリーを交換する:

1. 心拍数モニタ/ケイデンス センサーの背面で、円形のバッテリーカバーを探します。
2. カバーの矢印がOPEN(開)くを指すまで、硬貨を使ってカバーを反時計回りに回します。
3. カバーとバッテリーを取り外します。30 秒待ちます。
4. まず正のコネクタの方を先にして、新しいバッテリーをバッテリー室に挿入します。
5. カバーの矢印がCLOSE(閉)じるを指すまで、硬貨を使ってカバーを時計回りに回します。

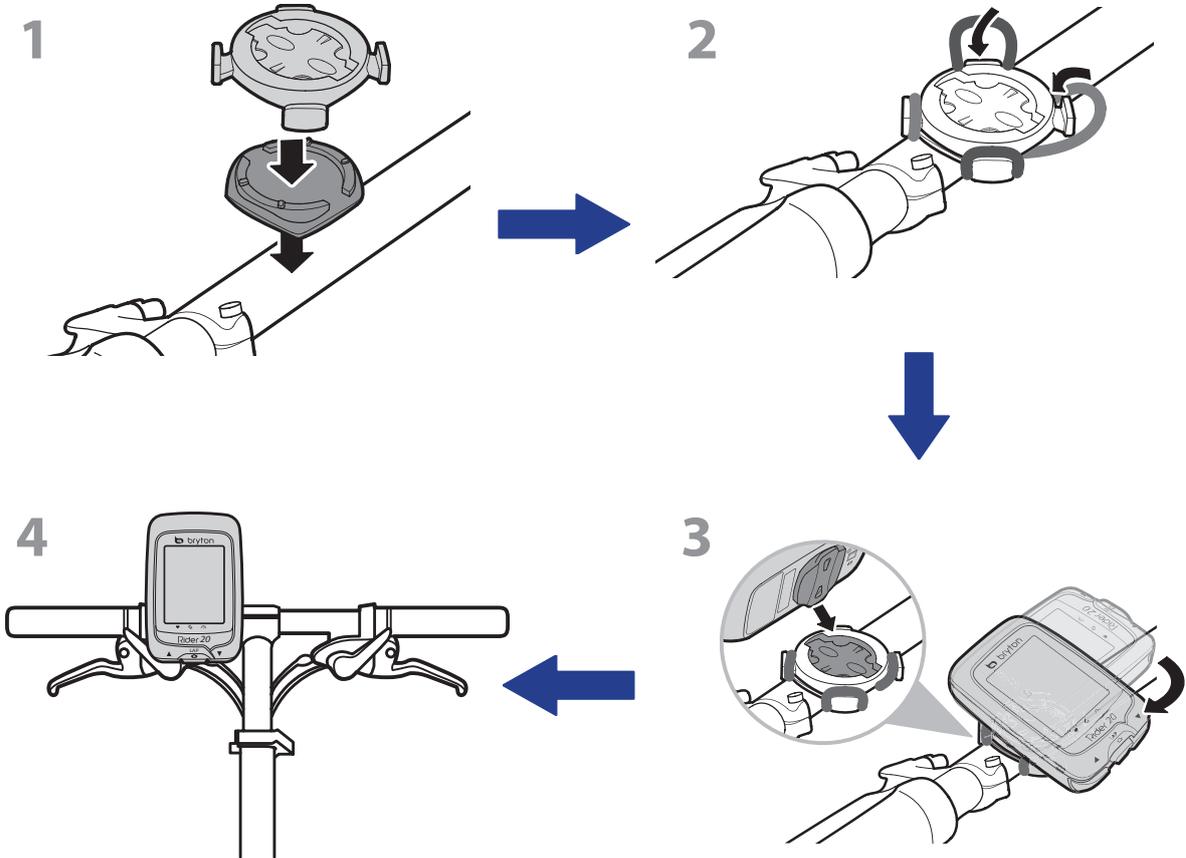


#### ご注意:

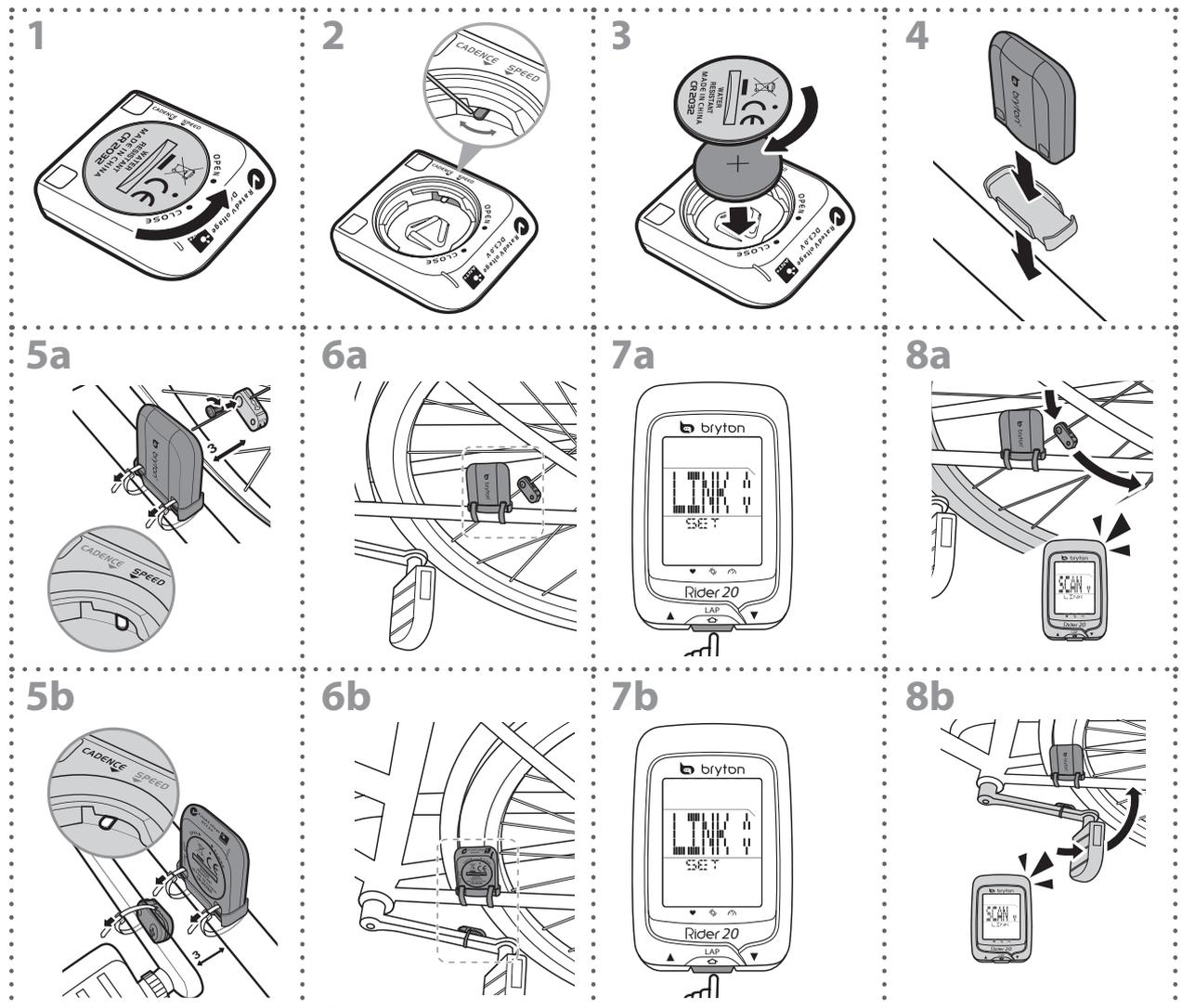
- 新しいバッテリーを取り付けるとき、バッテリーが最初に正のコネクタに置かれていない場合、正のコネクタはすぐに変形し故障します。
- カバーの Oリング パッキングを損傷したりなくしたりしないように注意してください。
- 使用済みバッテリーを適切に処分するには、地方自治体の廃棄物処理部門にお問い合わせください。

# Rider 20 のインストール

## Rider 20 を自転車に取り付ける

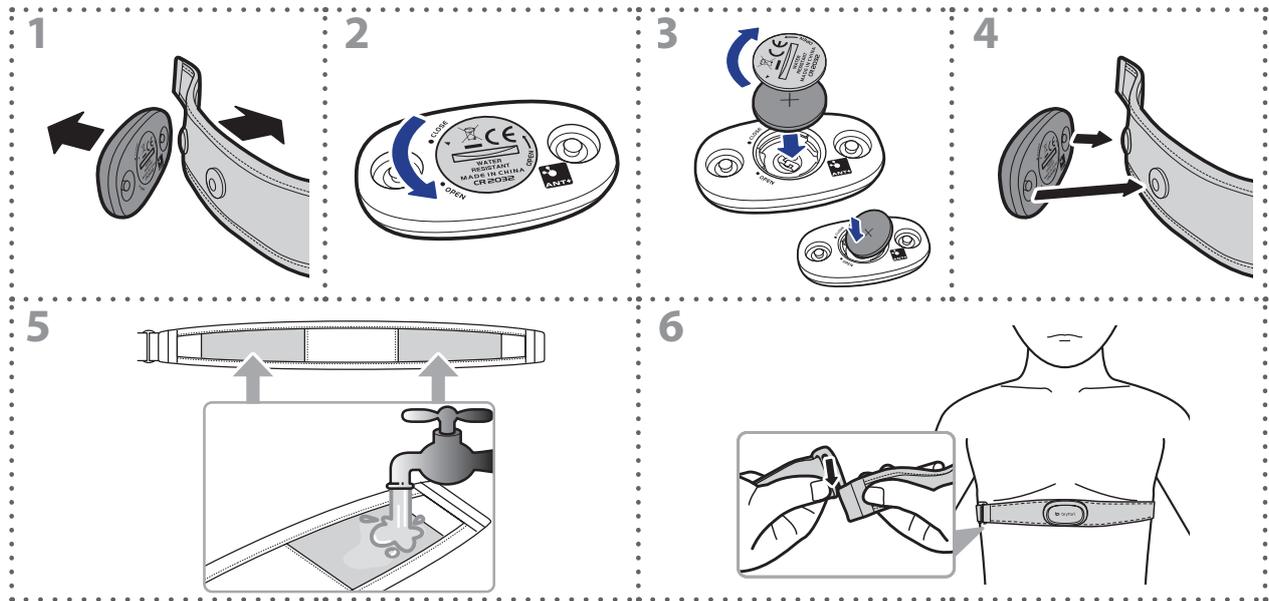
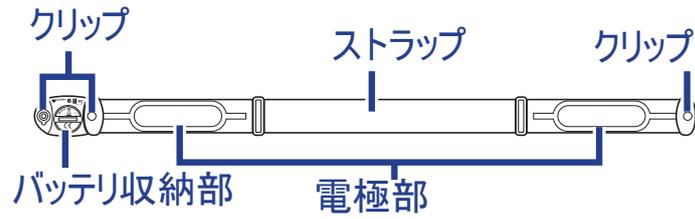


## 速度/ケイデンス センサーの取付 (オプション)



**ご注意:** より正確な計測結果を得るため、センサーとマグネット間の距離は 3mm 以下になるようにしてください。

## 心拍計の取付 (オプション)



### ご注意:

- 気温が低い日は、心拍計の温度が下がり過ぎないように、適切な衣類を着用してください。
- ベルトは、肌の上に直に着用してください。

## ホイールサイズと外周

ホイールサイズはタイヤの両側にマークされています。

ホイールサイズ	長さ (mm)
12 x 1.75	935
14 x 1.5	1020
14 x 1.75	1055
16 x 1.5	1185
16 x 1.75	1195
18 x 1.5	1340
18 x 1.75	1350
20 x 1.75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4 チューブラー	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1-1/4	1905
26 x 2.10	2068
26 x 2.125	2070
26 x 2.35	2083
26 x 3.00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
650 x 35A	2090
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105
700 x 18C	2070

ホイールサイズ	長さ (mm)
24 x 1.75	1890
24 x 2.00	1925
24 x 2.125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1(59)	1913
26 x 1(65)	1952
26 x 1.25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1-3/8	2068
26 x 1-1/2	2100
26 x 1.40	2005
26 x 1.50	2010
26 x 1.75	2023
26 x 1.95	2050
26 x 2.00	2055
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700 x 28C	2136
700 x 30C	2170
700 x 32C	2155
700C チューブラー	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200

## 画面用語集

用語集	画面表示
トレーニング	トレーニングする
距離	DIST
心拍数	HRM
速度	SPD
ケイデンス	CAD
デュアル センサー	デュアル
複数のセンサー	MULTSENS
時間の設定	時間の設定
位置	LOCT
夏時間調整	DST
調整	ADJ
キートーン	トーン
自動スクロール	スクロール
ストップウォッチ	STW
ストレージの消去	CLS

## Rider 20 の基本のお手入れ

Rider 20 をよくお手入れすることで、Rider 20 が損傷するリスクが減少します。

- Rider 20 を落としたり、ひどい衝撃を与えないでください。
- Rider 20 を極端な温度や過度の湿気にさらさないでください。
- 画面の表面は傷が付きやすくなっています。接着剤の付いていない一般的画面プロテクターを使用することで、画面に小さな傷も付かないように保護されます。
- 柔らかい布に希釈された中性洗剤を湿らせて、Rider 20 を洗淨します。
- Rider 20 の分解や修理を試みたり、変更を加えたりしないでください。そのような試みをする、保証が無効になります。

