



bryton®



Rider
30

ユーザーズガイド



目次

使用の手引き	5	開始	17
Rider 30.....	5	履歴からライドをナビゲート する.....	17
Rider 30のリセット.....	6	計画ルートからライドを ナビゲートする.....	17
アクセサリー.....	6	マイ POI.....	18
ステータスアイコン.....	6	ナビゲーションの停止.....	18
バッテリーの充電.....	7	データの記録.....	18
Rider 30の取付.....	7	POIの保存.....	19
Rider 30を自転車に取り付ける.....	7	履歴の表示.....	19
速度/ケイデンスセンサーの 取付(オプション).....	8	秒時計	20
心拍計の取付(オプション).....	9	秒読み.....	20
電源アダプタを使用する (オプション).....	10	タイマー.....	21
Rider 30をオンにする.....	11	設定	22
衛星信号の受信.....	11	高度.....	22
最初のセットアップ.....	11	現在の高度.....	22
自転車に乗みましょう!.....	11	他の位置高度.....	23
コンピュータ経由での Rider 30データの管理.....	12	表示.....	23
ほかの自転車仲間と情報交換 をしましょう.....	12	メーター表示.....	23
訓練時間	13	開始/マイバディ/高度表示.....	24
シンプルワークアウト.....	13	自動切替.....	24
時間.....	13	センサー	25
距離.....	14	ユーザー紹介のカスタマイズ	26
基本ワークアウト.....	15	自転車紹介のカスタマイズ	26
間隔ワークアウト.....	15	自転車紹介の表示.....	27
ワークアウトのカスタマイズ.....	16	システム設定の変更	27
練習.....	16	バックライト オフ.....	27
トレーニングの停止.....	16	警報.....	28
		時刻/単位.....	28
		言語.....	29

データ消去	29
GPS状況の表示	30
ファームウェアバージョンの 表示	30
データ管理	31
最初のセットアップ	31
ソフトウェアのインストール	31
アカウントの登録	32
コレクションの管理	33
Your Rider 30 の管理	34
ファームウェアの更新	34
工場出荷時の設定にリセット	34
OSD 言語の変更	35
付録	36
仕様	36
バッテリー情報	37
ホイール サイズと外周	38
心拍ゾーン	39
Your Rider 30 の基本的なお 手入	39



トレーニング プログラムを開始または変更する前に、常に医師の診察を受けてください。パッケージの『保証と安全に関する情報』の詳細をお読みください。

製品登録

Bryton Bridge を使用するデバイスの登録を完了していただくことで、ユーザーサポートをより円滑に行うことができます。

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

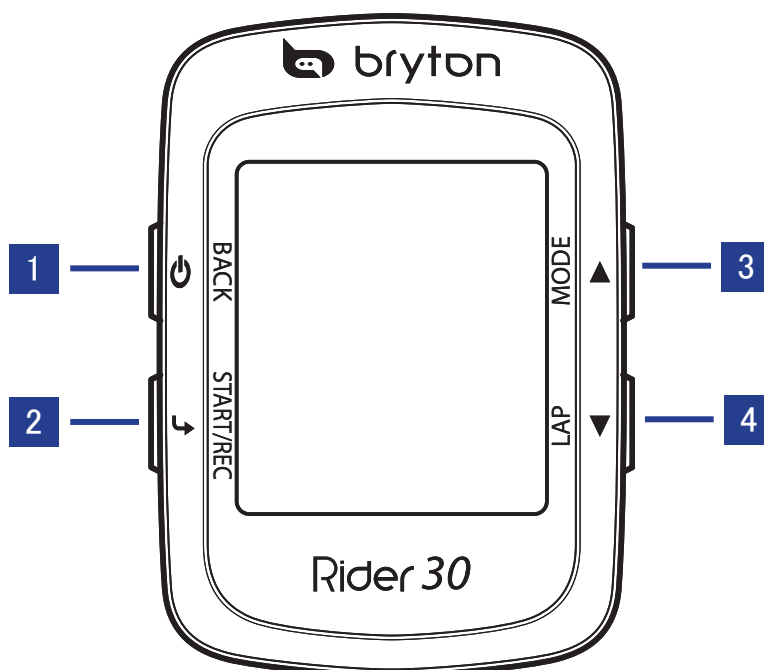
Bryton ソフトウェア

<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、ユーザーの個人プロフィールをアップロードし、Web 上のデータを追跡、分析します。

使用の手引き

このセクションは、Rider 30 の使用を開始する前の基本準備について説明します。

Rider 30



1 電源 ⏻

- ・ 長押しで Rider 30 の電源をオン/オフにします。
- ・ このボタンを押すと、前に表示したページへ戻るか、操作を取り消します。

2 スタート/ストップ ↲

- ・ メニュー モードで、押して入力するか選択を確認します。
- ・ フリー サイクリングでは、を押して記録を開始します。もう一度押すと、記録を停止します。

3 モード/上 ▲

- ・ 押してメータ、開始、高度チャート、マイバディのモードを切り替えます。
- ・ メニュー モードで、押して上に移動しメニュー オプションをスクロールします。

4 ラップ/下 ▼

- ・ メニュー モードで、押して下に移動しメニュー オプションをスクロールします。
- ・ 記録している間、押してラップの記録を開始します。

Rider 30 のリセット

Rider 30 をリセットするには、 と  を同時に押し下げます。

アクセサリー









Rider 30 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。

- ・ 速度/リズム センサー
- ・ 心拍計
- ・ 電源アダプタ
- ・ プラグ

ステータスアイコン

アイコン	説明
使用バイク	
	バイク 1
	バイク 2
GPS 信号ステータス	
	信号なし(受信なし)
	弱い
	良好
バッテリー残量	
	残量 高
	残量 50%
	残量 低

アイコン	説明
	心拍センサー 有効
	リズム センサー 有効
	速度センサー 有効
	ログ記録実行中
	トレーニング モード
	フリー ライド モード
	ナビゲーション モード

ご注意:

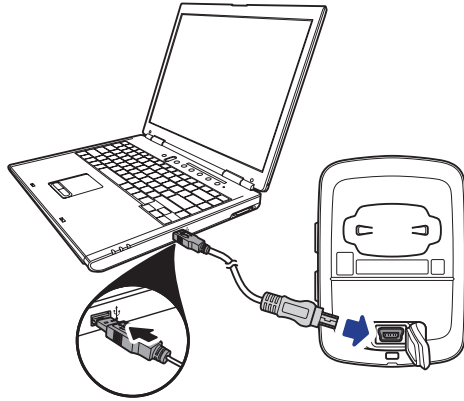
- ・ ログ記録は実行中のときのみ表示されます。
- ・ 使用可能な3つのモード(トレーニング、フリーライド、ナビゲーション)の場合、アクティブモードアイコンが画面に表示されます。

バッテリーの充電

警告:

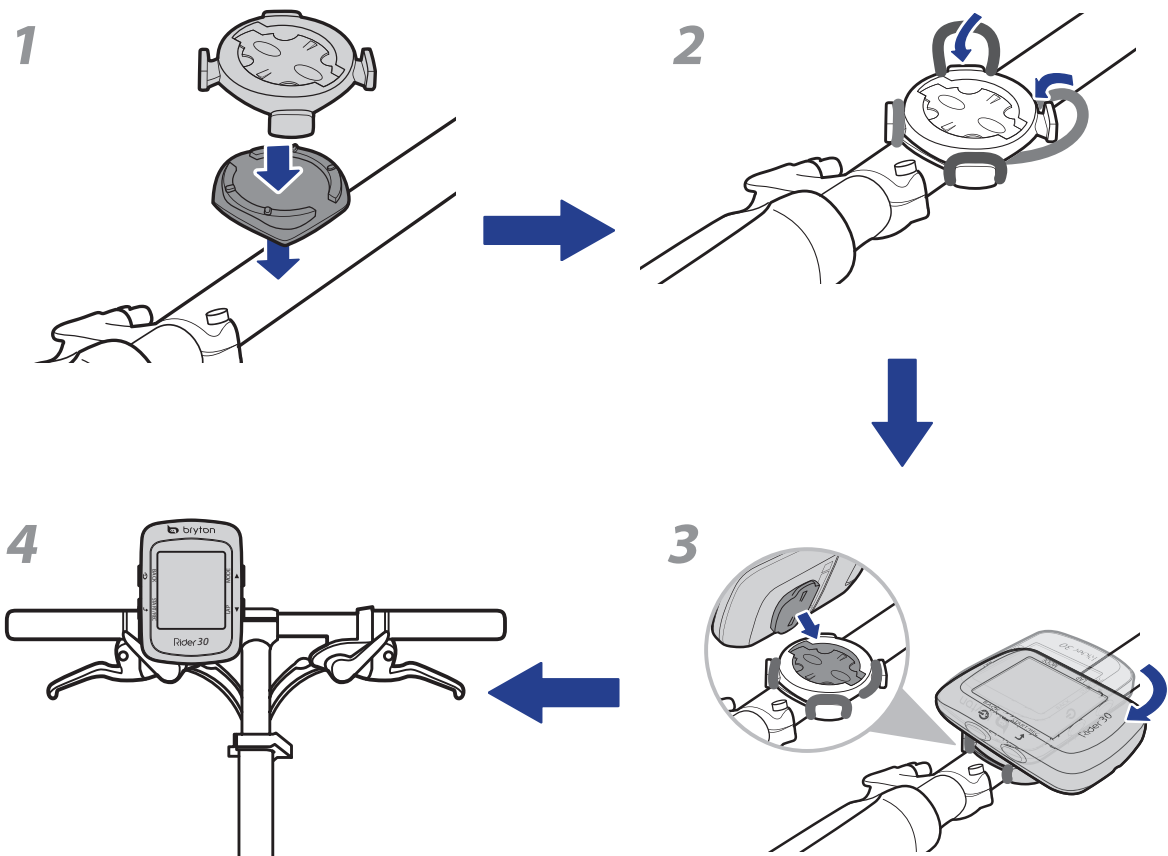
本製品は、リチウムイオン電池を含みます。バッテリーの安全に関する重要な情報について、同梱の『保証と安全に関する情報』を参照してください。

バッテリーを充電するには、USB ケーブルを使用してコンピュータに Rider 30 を接続します。

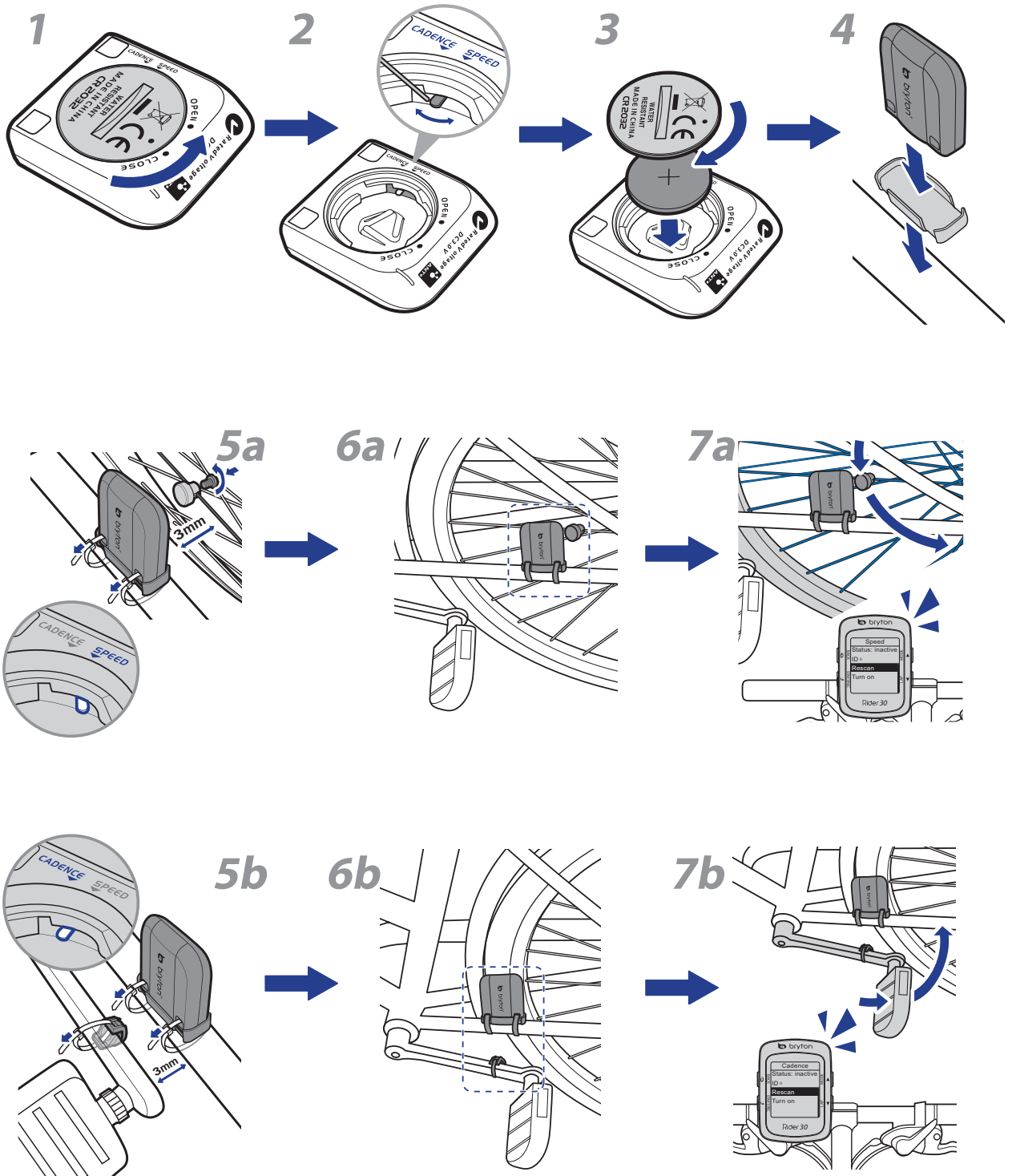


Rider 30 の取付

Rider 30 を自転車に取り付ける

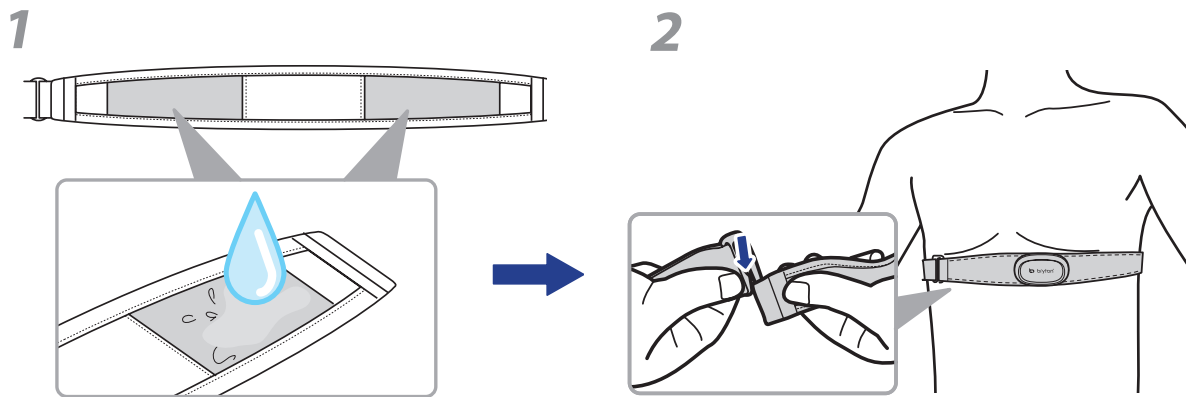
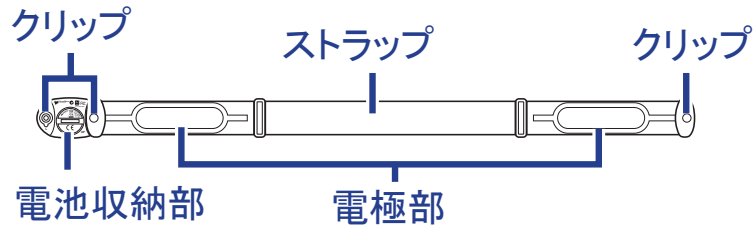


速度/ケイデンス センサーの取付 (オプション)



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)

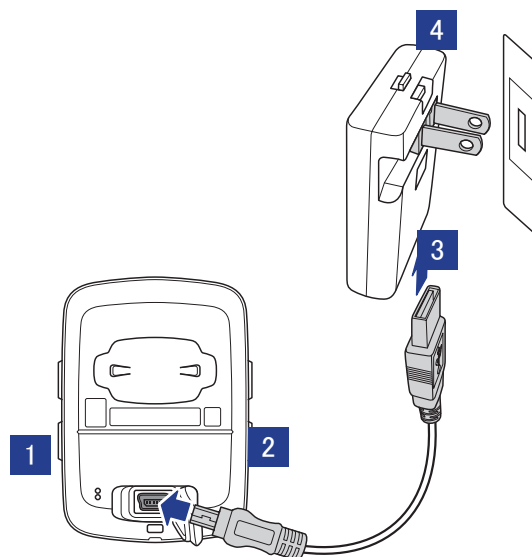


ご注意:

- 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。

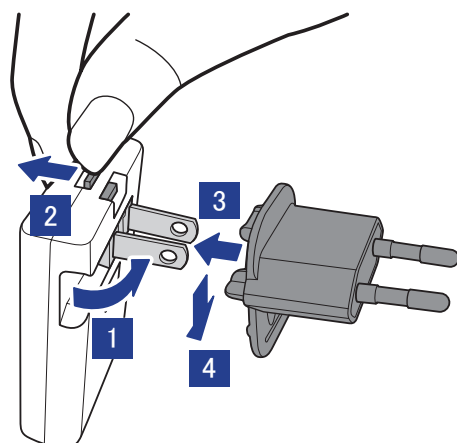
電源アダプタを使用する (オプション)

電源アダプタを使用してバッテリーを充電します。



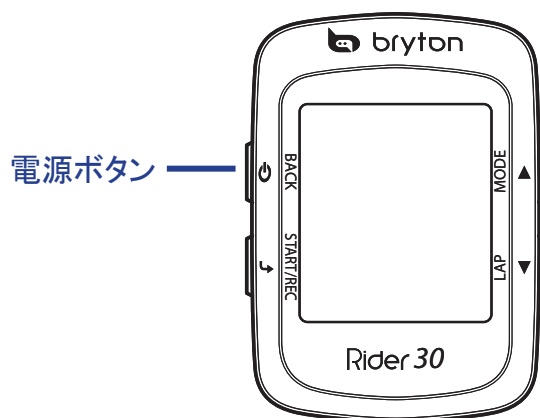
Rider 30 を購入した国に適した、異なるプラグヘッドをご購入できます。

プラグの使い方:



Rider 30 をオンにする

電源  ボタンを長押しして、Rider 30 の電源をオンにします。



衛星信号の受信

Rider 30 は、電源がオンになると自動的に衛星信号を検索します。信号を受信するまでに、30 - 60 秒かかるおそれがあります。

最初のセットアップ

Rider 30 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。

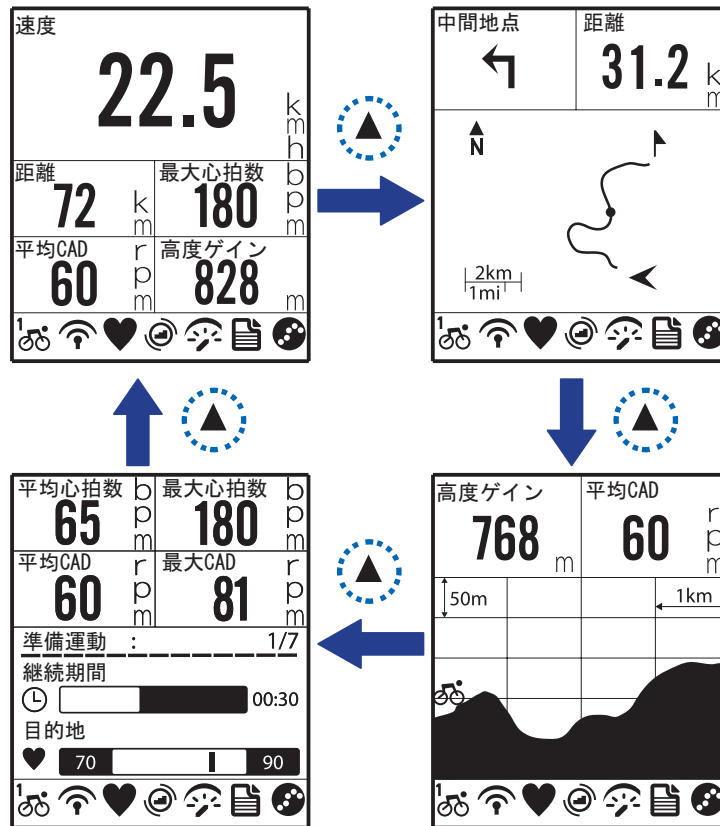
1. 表示言語と時間帯を選択します。
2. 測定に使用する単位を選択します。
3. ユーザー プロファイルを入力します。
(ユーザー データはなるべく入力しましょう。データの正確性が高いとトレーニング分析結果の精度が向上します。)
4. 安全に関する同意書をよく読み、よろしければ同意してください。



ご注意: デバイスで言語を変更する場合、**Bryton Bridge > Rider 30 > 言語**によって設定を変更します。

自転車に乗りましょう!

1. フリー サイクリング モードを使うか、メニュー オプションからトレーニング プログラムを設定して利用します。
2. ▲ に切り替えてモードをオンオフします。
メーター、開始、高度チャート、マイバディなど、利用可能なさまざまなモードから選択します。

ご注意: 開始、高度チャートおよびマイバディのみがトレーニング モードまたは開始 モード (実行中) に表示されます。



3. フリー サイクリングでは、 を押すとログ記録を開始し、再び  を押すと記録を中断します。

コンピュータ経由での Rider 30 データの管理

1. USB ケーブルを使用して、Rider 30 をコンピュータに接続します。
2. Bryton Bridge アプリケーションをインストールします。 <http://bb.brytonsport.com> でアプリケーションをダウンロードしたり、パッケージに付属する CD からインストールできます。
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 30 から USB コネクタを取り外すと、Rider 30 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

世界中に存在する自転車仲間と、サイクリング体験とトレーニング結果を共有しませんか。ホームページ <http://Brytonsport.com> へアクセスしてください。

訓練時間

自転車に乗ることは体の鍛練には最高の方法です。カロリーを消費し、体重を落とし、フィットネスの全般的向上を図るのに役立ちます。Rider 30 トレーニング機能では、シンプル/ゾーンベースのワークアウトを設定し Rider 30 を使用してトレーニングまたはワークアウトの進行状況を追跡記録できます。



1. メイン画面で、▲/▼を押して**訓練時間**を選択します。
2. ⏪を押して、**訓練時間**メニューに入ります。

シンプルワークアウト

時間または距離目標を入力することでシンプル ワークアウトを設定すると、マイバディがそれを達成するために力を貸してくれます。

Rider 30 には、2 つのタイプのシンプルなワークアウトが用意されています。

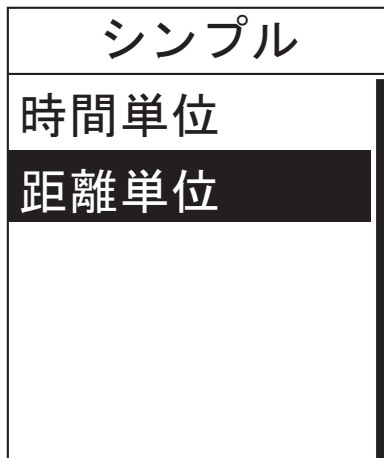
- ・ 時間単位で
- ・ 距離単位で

時間



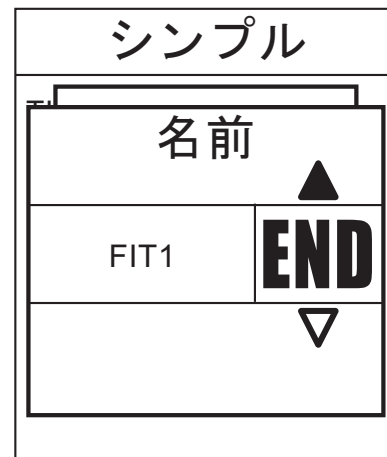
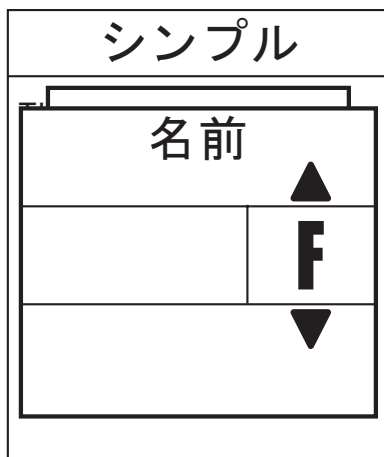
1. トレーニングメニューで、▲/▼を押して**計画する>シンプル>時間単位で**を選択します。
2. ▲/▼を押して時間を設定し ⏪を押して確認します。
3. 画面に「マイワークアウトに保存しますか」というメッセージが表示されます。データを保存するには、▲/▼を押して**はい**を選択し ⏪を押して確認します。
4. 画面上に表示されたキーボードを使用してワークアウト名を入力します。
5. ライドを試みます。
⏪を押してトレーニングとログの記録を開始します。

距離



1. トレーニングメニューで、▲/▼を押して計画する>シンプル>距離単位でを選択します。
2. ▲/▼を押して距離を設定し ⏎ を押して確認します。
3. 画面に「マイワークアウトに保存しますか」というメッセージが表示されます。データを保存するには、▲/▼を押してはいを選択し ⏎ を押して確認します。
4. 画面上に表示されたキーボードを使用してワークアウト名を入力します。
5. ライドを試みます。
⏎ を押してトレーニングとログの記録を開始します。

画面に表示されるキーボードを使用する



1. ▲/▼を押して入力文字を選択します。
 - DEL を選択してデータを消去します。
2. ⏎ を押して選択を確認します。
3. 終了したら、▲/▼を押して END を選択し、⏎ を押して確認するか、⏻ を押して保存します。

基本ワークアウト

時刻と心拍ゾーンに基づき、ワークアウトを作成できます。

基本の	
時間	1:00'00"
心拍数	133~152 bpm
続行	

1. トレーニング メニューで、▲/▼を押して **計画する** > **ベーシック** を選択します。
2. ▲/▼を押して時間を設定し ⏪ を押して確認します。
3. ▲/▼を押して希望の心拍ゾーンを設定し ⏪ を押して確認します。
4. 終了したら、▲/▼を押して **続行** を選択し ⏪ を押して確認します。
5. 画面に「マイ ワークアウトに保存しますか」というメッセージが表示されます。データを保存するには、▲/▼を押して **はい** を選択し ⏪ を押して確認します。
6. 画面上に表示されたキーボードを使用してワークアウト名を入力します。
7. ライドを試みます。
⏪ を押してトレーニングとログの記録を開始します。

間隔 ワークアウト

プリセット インターバル ワークアウト データに基づいて、ワークアウトを作成できます。

間隔	
1. 準備運動 :	15 ' 00"
2. 間隔 :	5 Km
3. 復帰 :	05 ' 00"
	(時間 x 3)
4. 整理運動 :	05 ' 00"
続行	

1. トレーニング メニューで、▲/▼を押して **計画する** > **間隔** を選択します。
2. ワークアウト データを表示し、⏪ を押して続行します。
3. ライドを試みます。
⏪ を押してトレーニングとログの記録を開始します。

ワークアウトのカスタマイズ

Rider 30 でカスタマイズされたインターバル ワークアウトを作成できます。

間隔	
準備運動	
18 ' 00"	10~15km/h
訓練	
km	120~ 135 bpm
復帰	
15 ' 00"	120~135bpm

1. トレーニング メニューで、▲/▼を押して **プラン>カスタマイズ**を選択します。
2. ▲/▼を押してワークアウト データを表示します。
3. **リピート回数オプション**で、▲/▼を押して時間インターバルを選択し、↵を押して確認します。
4. 終了したら、▲/▼を押して**続行**を選択し ↵を押して確認します。
5. 画面に「マイ ワークアウトに保存しますか」というメッセージが表示されます。データを保存するには、▲/▼を押して**はい**を選択し ↵を押して確認します。
6. 画面上に表示されたキーボードを使用してワークアウト名を入力します。
7. ライドを試みます。
↵を押してトレーニングとログの記録を開始します。

練習

練習機能では、それまでに保存したトレーニング 計画を使用してワークアウトを開始できます。

練習	
スタート	
時間	1.0 hr

1. トレーニング メニューで、▲/▼を押して **練習**を選択します。
2. ▲/▼を押して希望のトレーニング プランを選択し、↵を押して確認します。
3. **スタート**を選択し、↵を押して続行します。
4. ライドを試みます。
↵を押してトレーニングとログの記録を開始します。

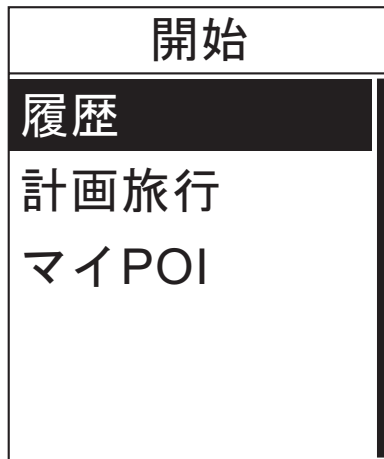
トレーニングの停止

目標に達した後に現在のトレーニングを停止したり、現在のトレーニングを終了する決断をすることができます。

1. ⏻ ボタンを押します。
2. 画面に「停止しますか?」というメッセージが表示されます。現在のトレーニングを停止するには、▲/▼を押して**はい**を選択し ↵を押して確認します。

開始

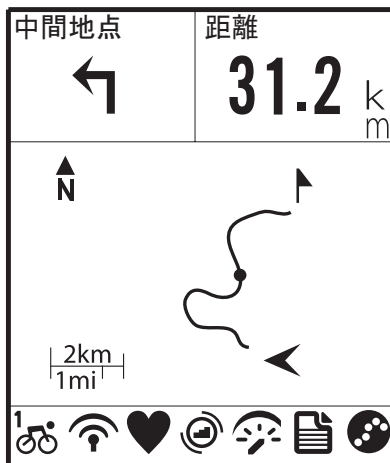
開始機能を使えば、履歴、計画ルート、およびマイ POI リストからライドをナビゲートできます。



1. メイン画面で、▲/▼を押して**開始**を選択します。
2. ⏪ を押して、開始 メニューに入ります。

履歴からライドをナビゲートする

Rider 30 履歴に保存したルートをナビゲートできます。



1. 開始メニューで、▲/▼を押して**履歴**を選択します。
2. ▲/▼を押してリストからライドを選択し、⏪ を押して確認します。
3. ⏪ を押してログを記録します。
画面にトラックが表示され、目的地までの方角を示します。

計画ルートからライドをナビゲートする

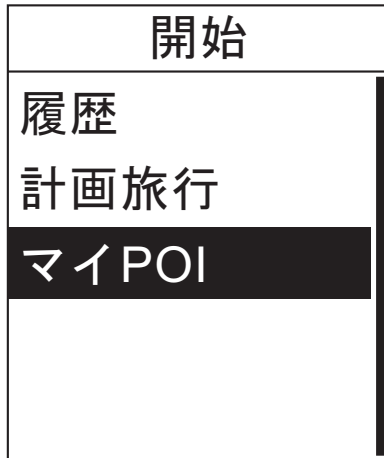
Bryton Bridge アプリケーションから Rider 30 にアップロードしたライドをナビゲートできます。

1. brytonsport.com および Bryton Bridge アプリケーションを通してルートを準備し、ダウンロードします。
2. USB ケーブルを使用して、Rider 30 をコンピュータに接続します。
3. 画面に表示される指示に従って、データを Rider 30 に転送します。
4. USB ケーブルのプラグを抜くと、Rider 30 は自動的に再起動します。
5. ▲/▼を押して**開始**> **計画旅行**を選択します。
6. ▲/▼を押してリストからライドを選択し、⏪ を押して確認します。
7. ⏪ を押してログを記録します。

ご注意: 31 ページの「データ管理」を参照して下さい。

マイ POI

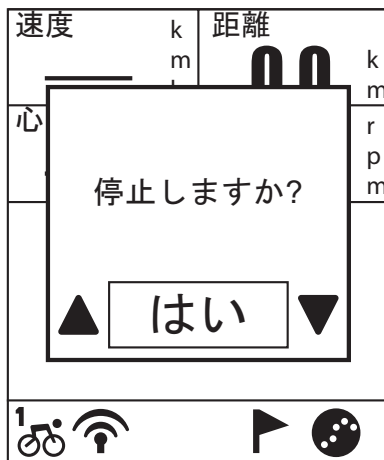
マイ POI に保存された任意の POI をナビゲートできます。



1. 開始 メニューで、▲/▼を押してマイ POI を選択します。
2. ▲/▼を押してリストから場所を選択します。
3. ⏪ を押してライドのナビゲートを開始します。

ナビゲーションの停止

いつでも、ナビゲーション モードを停止できます。



ライドを停止するには:

1. ⏪ を押します。
画面に「停止しますか?」というメッセージが表示されます。
2. 現在のトレーニングを停止するには、▲/▼を押してはいを選択し ⏪ を押して確認します。

データの記録

Rider 30 はライドのポイントを秒単位で記録できます。

- ・ トレーニング モードで、⏪ を押してトレーニングとログ記録を開始します。⏪ を再び押してトレーニングとログ記録を停止します。
- ・ フリー サイクリングまたは方角モードでは、⏪ を押すとログ記録を開始し、再び押すと記録を停止します。

POIの保存

マイ POI リストに現在の場所を追加できます。

POIの保存	
▲	
1 at	25000000
1 on	121000000
保存	

POI データの追加方法:

1. メイン画面で、▲/▼を押して **POIの保存** を選択します。
2. ↵ を押して現在の POI データを保存します。
3. 画面上に表示されたキーボードを使用して POI 名を入力します。

履歴の表示

Rider 30 はタイマーがスタートするときに、履歴を自動的に保存します。ライドを終了すると、Rider 30 の履歴データを表示できます。

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

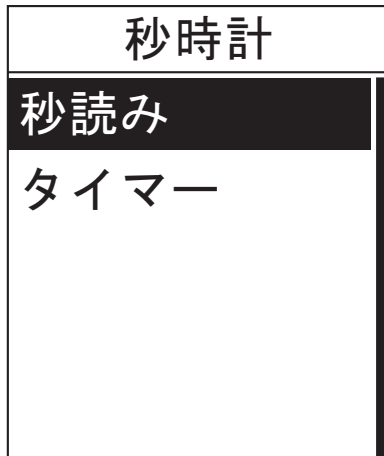
履歴を表示するには:

1. メイン画面で、▲/▼を押して **履歴の表示** を選択します。
2. ▲/▼を押してリストからライド履歴を選択し、↵ を押して履歴を表示します。

ご注意: 履歴を brytonsport.com にアップロードしてすべてのライド データのトラックを保存することもできます。31 ページの「データ管理」を参照して下さい。

秒時計

秒時計機能では、Rider 30 が有効および無効なったときから経過した時間を測定できます。カウントダウンとタイマーの 2 つのモード間で切り替えることができます。カウントダウンは、設定した時間が経過したことを通知するために使用されます。タイマーは、何かを行うのにかかる時間を測定します。



1. メイン画面で、▲/▼を押して**秒時計**を選択します。
2. ⏏を押して、ストップウォッチメニューに入ります。

秒読み



1. ストップウォッチメニューで、p/qを押して**秒読み**を選択します。
2. ▲/▼を押して調整する時間フィールドを選択し、⏏を押します。
3. ▲/▼を押して時間を設定し ⏏を押して確認します。
3. カウントダウンを開始するには、▲/▼を押して**スタート**を選択し ⏏を押して確認します。
4. カウントダウンを停止するには、▲/▼を押して**ストップ**を選択し ⏏を押して確認します。
5. ⏻を押してこのメニューを終了します。

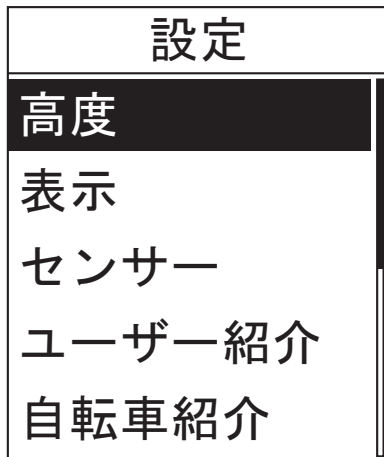
タイマー



1. ストップウォッチメニューで、▲/▼を押して**タイマー**を選択します。
2. タイマーを開始するには、↩を押して確認します。
3. ウォッチが作動中にラップを記録するには、▲/▼を押して**記録**を選択し ↩を押して確認します。最初のラップタイムが表示されます。
 - ・ 新しいラップを作るには、このステップを繰り返します。
4. ウォッチを停止するには、▲/▼を押して**ストップ**を選択し ↩を押して確認します。
 - ・ タイマーをリセットするには、▲/▼を押して**リセット**を選択し ↩を押して確認します。
5. タイマー履歴を表示するには、▲/▼を押して**履歴**を選択し ↩を押して確認します。

設定

設定機能では、高度設定、表示設定、センサー設定、システム設定、バイクおよびユーザープロフィール、GPS セットアップ、表示デバイス情報をカスタマイズできます。



1. メイン画面で、▲/▼を押して**設定**を選択します。
2. ↵を押して、設定メニューに入ります。

高度

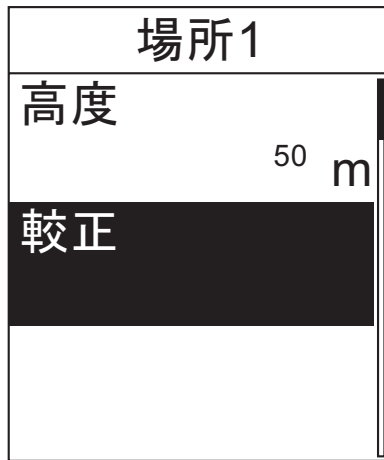
現在の位置と他の 5 つの位置に対して高度設定を設定できます。

現在の高度



1. 設定メニューで、▲/▼を押して**高度 > 高度**を選択します。
2. ↵を押して確認します。
3. ▲/▼を押して希望の高度を調整し、↵を押して設定を確認します。
4. ⏻を押してこのメニューを終了します。

他の位置高度



1. 設定メニューで、▲/▼を押して高度 > 位置1、位置2、位置3、位置4、または位置5を選択します。
2. ⏏を押して確認します。
3. 高度を設定するには、▲/▼を押して高度を選択し ⏏を押して確認します。
4. ▲/▼を押して希望の高度を調整し、⏏を押して設定を確認します。
5. 設定高度を校正するには、p/qを押して校正を選択し ⏏を押して確認します。
6. ⏻を押してこのメニューを終了します。

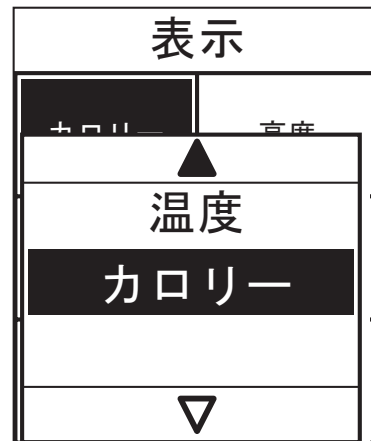
表示

メーター、開始、マイバディ、高度の表示設定を設定できます。起動切り替え設定を設定することもできます。

メーター表示

表示	
カロリー	高度
平均心拍数	距離
心拍数	リズム

6 グリッド表示



アイテム選択

1. 設定メニューで、▲/▼を押して表示 > メーター > メーター1、メーター2、またはメーター3を選択します。
2. ⏏を押して確認します。
3. ▲/▼を押してリストからデータフィールド数を選択し、⏏を押して確認します。
4. ▲/▼を押して調整するアイテムフィールドを選択し、⏏を押して選択を確認します。
5. ▲/▼を押して希望の設定を選択し、⏏を押して確認します。
6. ⏻を押してこのメニューを終了します。

開始 / マイバディ / 高度表示

開始	
速度	中継点への距離
心拍数	リズム

開始 (4 グリッド表示)

マイバディ	
速度	距離
心拍数	リズム

マイバディ (4 グリッド表示)

高度	
速度	頂上までの距離
心拍数	リズム

高度 (4 グリッド表示)

1. 設定メニューで、▲/▼を押して表示 > 開始, マイバディ, または高度を選択します。
2. ⏏ を押して確認します。
3. ▲/▼を押してリストからデータ フィールド数を選択し、⏏ を押して確認します。
4. ▲/▼を押して調整するアイテム フィールドを選択し、⏏ を押して選択を確認します。
5. ▲/▼を押して希望の設定を選択し、⏏ を押して確認します。
6. ⏏ を押してこのメニューを終了します。

自動切替

自動切替	
自動切替	オフ
間隔	5 sec

1. 設定メニューで、▲/▼を押して表示 > 自動切替選択します。
2. ⏏ を押して確認します。
3. ▲/▼を押して希望の設定を選択し、⏏ を押して確認します。
 - ・ 自動切替: 自動切り替えを有効/無効にします。
 - ・ 間隔: インターバル時間を設定します。
4. ⏏ を押してこのメニューを終了します。

センサー

Rider 30 の機能の有効/無効またはセンサーの再スキャンなど、それぞれのセンサー設定をカスタマイズできます。

心拍数
状態: 有効
ID 0
再スキャン
オフにする

心拍数

速度
状態: 無効
ID 0
再スキャン
オンにする

速度

リズム
状態: 無効
ID 0
再スキャン
オンにする


リズム

速度/リズム
状態: 無効
ID 0
再スキャン
オンにする

速度/リズム

1. 設定メニューで、▲/▼を押して**センサー** > **心拍数**、**速度**、**リズム**、**速度/リズム**を選択します。
2. ⏏ を押して確認します。
3. ▲/▼を押して希望の設定を選択し、⏏ を押して確認します。
 - ・ 再スキャン: 再スキャンして、センサーを検出します。
 - ・ オンにする/オフにする: センサーを有効/無効にします。
4. ⏏ を押してこのメニューを終了します。

ご注意:

- ・ ♥ 心拍モニタをペアリングすると、メイン画面に心拍アイコンが表示されます。
- ・ 速度/リズム センサーと心拍ベルトをペアリングしているとき、他のリズム/速度センサーが 5 m 以内でないことを確信してください。心拍センサーをペアリングすると、メイン画面にケイデンス センサー アイコン  が表示されます。

ユーザー紹介のカスタマイズ

自分の個人情報を変更できます。

ユーザー紹介	
性別	男性
年齢	30
身長	180 cm

1. 設定メニューで、▲/▼を押してユーザー紹介を選択します。
2. ↵を押して確認します。
3. ▲/▼を押して希望の設定を選択し、↵を押して確認します。
 - ・ 性別：性別を選択します。
 - ・ 年齢：年齢を設定します。
 - ・ 身長：身長を設定します。
 - ・ 体重：体重を設定します。
 - ・ 最大心拍数：最大心拍数を設定します。
 - ・ LTHR：酪酸しきい値心拍数を設定します。
4. ⏻を押してこのメニューを終了します。

自転車紹介のカスタマイズ

自転車のプロフィールをカスタマイズし表示できます。

自転車1	
自転車の種類	シティ
体重	0 kg
車輪	2040 mm

1. 設定メニューで、▲/▼を押して自転車紹介 > 自転車1 または 自転車2 を選択します。
2. ↵を押して確認します。
3. ▲/▼を押して希望の設定を選択し、↵を押して確認します。
 - ・ バイクタイプ：バイクタイプを選択します。
 - ・ 体重：バイク重量を設定します。
 - ・ 車輪：バイクのホイールサイズを設定します。
 - ・ 有効：選択するとバイクがアクティブになります。
4. ⏻を押してこのメニューを終了します。

ご注意：ホイールサイズの詳細については、38 ページの「ホイールサイズと外周」を参照してください。

自転車紹介の表示

自転車1	
ODO	0 km
乗車時間	0: 0
高度ゲイン	0 m

1. 設定メニューで、▲/▼を押して**自転車紹介**>**概要**を選択します。
2. ⏪ を押して確認します。
3. ▲/▼を押して希望のバイクを選択し、⏪ を押して確認します。
4. ▲/▼を押して選択したバイクの詳細データを表示します。
5. ⏻ を押してこのメニューを終了します。

システム設定の変更

バックライト オフ、アラート、時刻/単位の詳細形式、画面に表示される言語、データリセットなど、Rider 30 のシステム設定をカスタマイズできます。

バックライト オフ

逆光消灯	
自動	
消灯	
1分	
10分	
30分	

1. 設定メニューで、▲/▼を押して**システム**>**逆光消灯**を選択します。
2. ⏪ を押して確認します。
3. ▲/▼を押して希望の設定を選択し、⏪ を押して確認します。
4. ⏻ を押してこのメニューを終了します。

ご注意: 自動は、逆光消灯の設定を自動的に調整するために日の出と日没によって異なります。

警報

警報
オン
オフ

1. 設定メニューで、▲/▼を押してシステム>警報を選択します。
2. ⏪ を押して確認します。
3. ▲/▼を押して希望の設定を選択し、⏪ を押して確認します。
4. ⏻ を押してこのメニューを終了します。

時刻/単位

時間帯
GMT+8:00
GMT+9:00
GMT+9:30
GMT+10:00
GMT+11:00

時間帯

日光
+0:00
+1:00

日光

日付形式
月/日/年
年/月/日
日/月/年

日付形式

時間形式
12時間
24時間

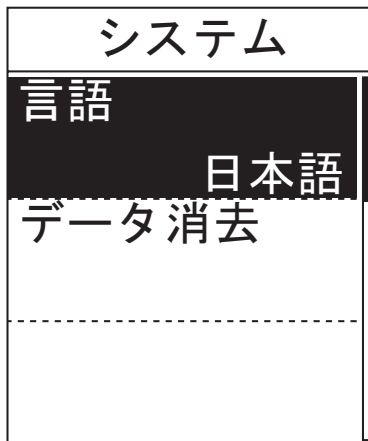
時間形式

単位
メートル
ヤード法

単位

1. 設定メニューで、▲/▼を押してシステム > 時間/単位 > 時間帯, 日光、日付形式、時間形式、または単位を選択します。
2. ⏏ を押して確認します。
3. ▲/▼を押して希望の設定/形式を選択し、⏏ を押して確認します。
4. ⏻ を押してこのメニューを終了します。

言語

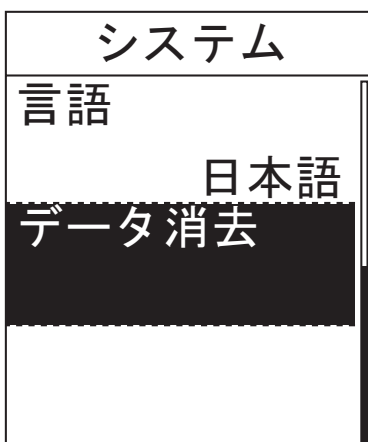


1. 設定メニューで、▲/▼を押してシステム > 言語を選択します。
2. ⏏ を押して確認します。
3. ▲/▼を押して希望の設定を選択し、⏏ を押して確認します。
4. ⏻ を押してこのメニューを終了します。

ご注意:

- Rider 30で OSD 言語を追加または削除する場合、**Bryton Bridge > Rider 30 > 言語**によって設定を変更します。
- **データ消去**はユーザー設定以外のすべての履歴データと記録ログを削除します。

データ消去



1. 設定メニューで、▲/▼を押してシステム > データ消去を選択します。
2. ⏏ を押して確認します。
デバイスが自動的に再起動します。

GPS状況の表示

GPS 信号が現在受信している GPS 信号に関する情報を表示できます。

GPS状況	
▲	121.000000 25.000000
↑ ^x	未処理
	全出力

1. 設定メニューで、▲/▼を押して**GPS状況**を選択します。
2. ⏏️を押して確認します。
3. 信号検索モードを設定するには、⏏️を押して確認します。
4. ▲/▼を押して希望の設定を選択し、⏏️を押して確認します。
 - ・ オフ: GPS 衛星を無効にします。
 - ・ フル パワー: GPS は常にオンで、衛星信号を検索します。
 - ・ パワーセーブ: パワーセーブ モードに入ると、GPS は常にオンに入り衛星信号を検索しますが、GPS 位置決めの精度は落ちます。

ファームウェアバージョンの表示

Rider 30 の現在のファームウェア バージョンを表示できます。

バージョン情報
バージョン T027

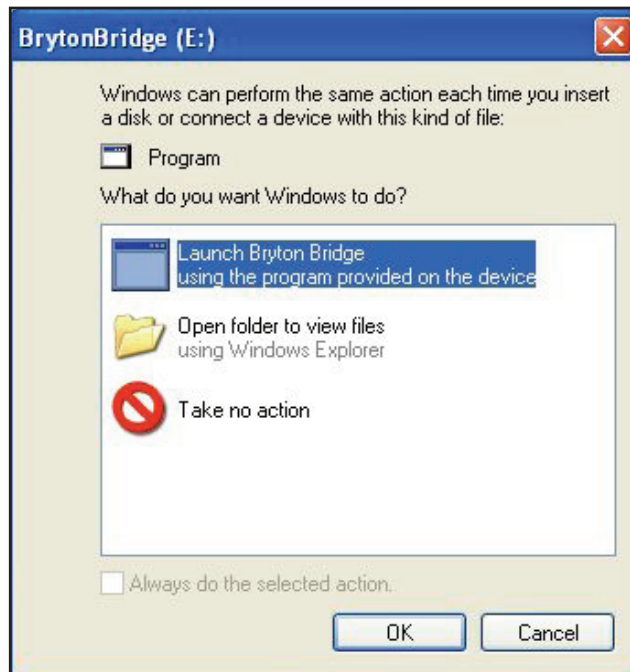
1. 設定メニューで、▲/▼を押して**バージョン情報**を選択します。
2. ⏏️を押して確認します。
現在のファームウェア バージョンが画面に表示されます。

データ管理

Bryton Bridge はプロファイルを更新し、Rider 30 シリーズのデータをバックアップ・復元し、トラック データを当社のコミュニティ Web サイト (www.brytonsport.com) にアップロードできるソフトウェアです。

最初のセットアップ ソフトウェアのインストール

1. USB ケーブルを使用して、Rider 30 をコンピュータに接続します。
2. Bryton CD をコンピュータのディスクドライブに挿入します。<http://bb.brytonsport.com> で Bryton Bridge アプリケーションをダウンロードすることもできます。
3. Bryton Bridge アプリケーションをインストールします。
 - a. ポップアップ インストール ウィンドウが画面に表示されます。

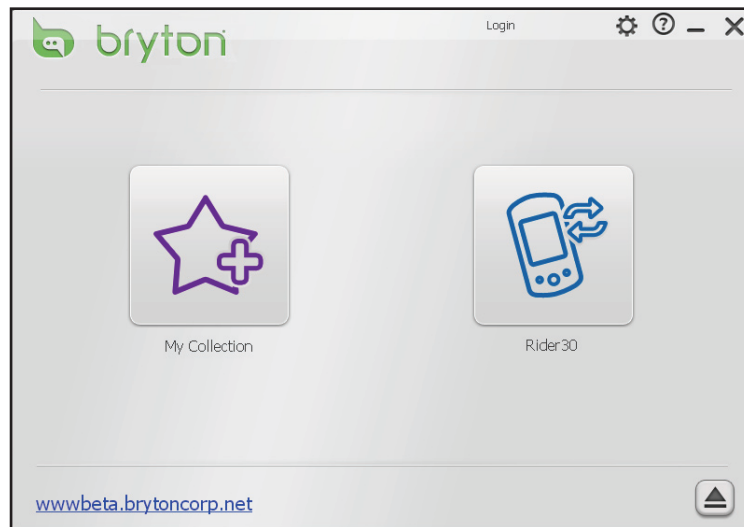



Bryton Bridge をクリックし、画面に表示される指示に従って Bryton Bridge をインストールします。

- b. または、**My Computer (マイコンピュータ) > Removable Disk (リムーバブルディスク)** > を順にポイントし、**setup.exe** をダブルクリックして画面に表示される指示に従って Bryton Bridge をインストールします。

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

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。

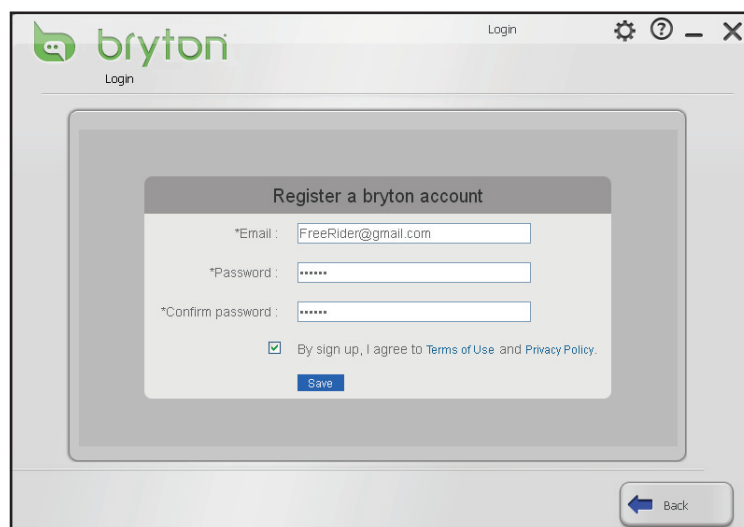


ご注意: Bryton Bridge をインストールすると、デバイスがコンピュータに接続されるときに自動的に起動します。ソフトウェアが自動的に起動しない場合、コンピュータのデスクトップで Bryton Bridge ショートカットアイコン  をダブルクリックします。(画面に「Bryton Bridge の起動」ウィンドウが表示されたら、ウィンドウを閉じます。アプリケーションを再インストールする必要はありません)。

アカウントの登録

初めて Bryton Bridge を起動するとき、購入後お客さまにタイムリーにサポートを提供できるようにお客さまはアカウントを登録する必要があります。

1. **Register (登録)** をクリックします。
2. 電子メール アドレスとパスワードを入力します。



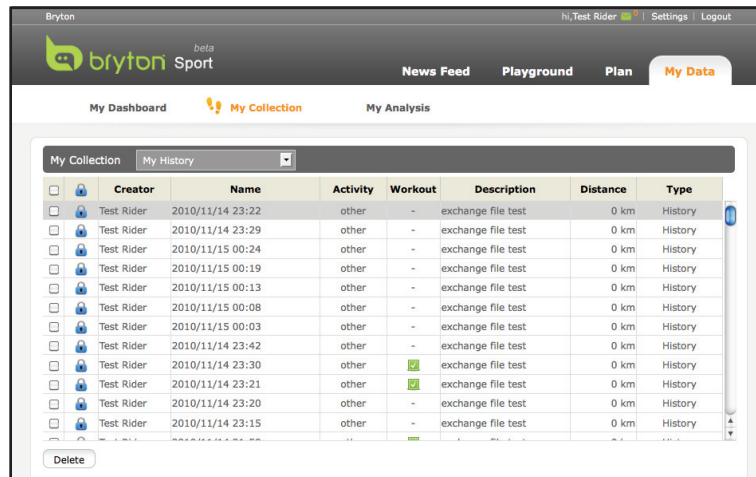
3. 「サインアップにより、使用条件とプライバシー ポリシーに同意します」にチェックマークを入れ、**Save (保存)** をクリックします。
4. 画面に「正常にログインしました」というメッセージが表示されます。**OK** をクリックします。

コレクションの管理

マイコレクションには、当社のコミュニティ Web サイトにアップロードし、また後で Rider 30 にダウンロードする予定の履歴、計画ルート、ワークアウト データが含まれます。

1. **My collection (マイコレクション)** をクリックします。

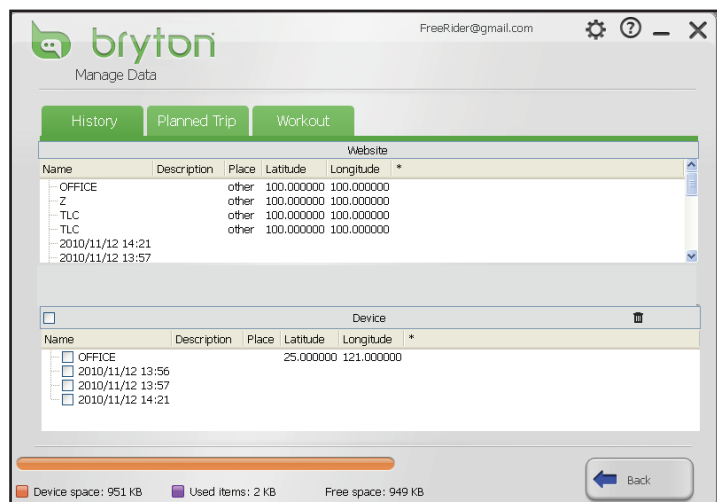
My collection (マイコレクション) をクリックすると、すべての履歴と計画ルートは Brytonsport.com により **My data (マイデータ)** に自動的に自動的にアップロードされます。



2. 表示するタブを選択します。

- ・ Rider 30 に新規データを追加するには、Web サイト セクションの Web サイト リストで希望のデータを選択し、**Download (ダウンロード)** をクリックします。
- ・ Rider 30 のデータを削除するには、デバイス リストの希望のデータを選択し、**🗑️** アイコンをクリックします。

3. 終了後 **Back (戻る)** をクリックすると、画面に「変更を保存しますか?」というメッセージが表示されます。変更を保存するには、**OK** をクリックします。

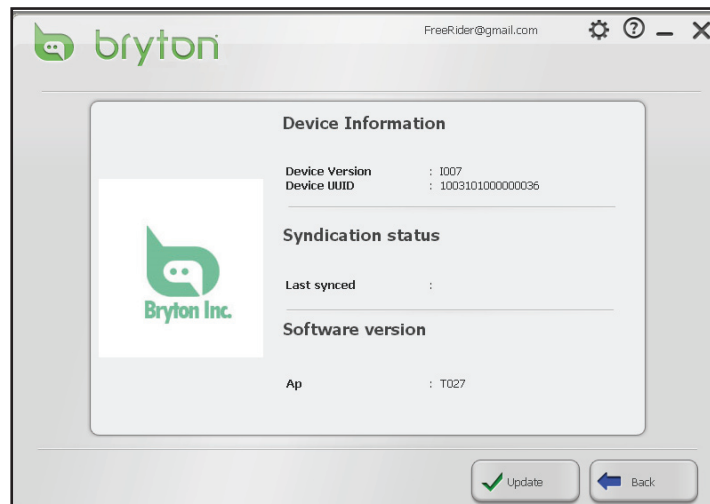


Your Rider 30 の管理

Rider 30 では、Rider 30 情報を表示し、最新のファームウェアバージョンでデバイスを更新し、デバイスを工場出荷時の設定にリセットし、OSD 言語を変更できます。

ファームウェアの更新

1. **Rider 30 > Device Information (デバイス情報)** をクリックします。
デバイス情報が画面に表示されます。

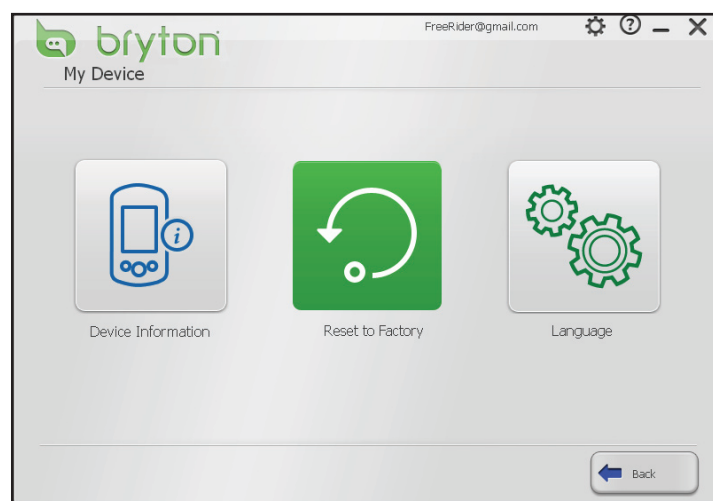


2. Rider 30 ファームウェアを更新するには、**Update (更新)** をクリックして続行します。
画面に表示される指示に従い、プロセスが完了するまで待ちます。

ご注意：ファームウェア更新プロセスが進行中は、USB ケーブルを引き抜いたり Rider 30 の電源をオフにしたりしないでください。

工場出荷時の設定にリセット

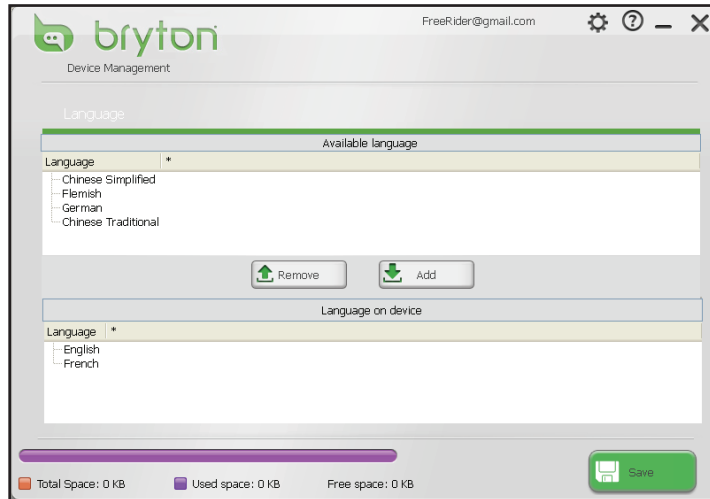
1. **Rider 30 > Reset to Factory (工場出荷時にリセット)** をクリックします。



2. **OK** をクリックして、デバイスを工場出荷時設定にリセットします。

OSD 言語の変更

1. **Rider 30** > 言語をクリックします。
2. 新規 OSD 言語を Rider 30 に追加するには、使用可能な言語リストで希望の言語を選択し、**Add (追加)**をクリックします。



Rider 30 の希望の OSD 言語を削除するには、デバイス リストの言語を選択し **Remove (削除)**を選択します。

3. 終了したら、**Save (保存)**をクリックします。USB ケーブルを取り外し、OSD 言語の更新プロセスを完了します。

ご注意: Rider 30 は一度に 2 つの OSD 言語を保存できます。デバイスから 1 つの OSD 言語を削除してから、新規 OSD 言語に置き換える必要があります。

付録

仕様

Rider 30

アイテム	説明
表示	1.9" モノ LCD パネル
解像度	128 x 160
物理サイズ	68.9 x 48 x 21 mm
体重	55.5 g
動作温度	-15° C~50° C
バッテリー充電温度	0° C~40° C
バッテリー	1200mAh 充電式リチウム バッテリー
バッテリー寿命	最大 35 時間
GPS	統合された高感度 SiRFstar III GPS レシーバー(埋め込み型パッチ アンテナ搭載)
RF トランシーバー	2.4GHz ANT+ トランシーバー(埋め込み型アンテナ搭載)
バロメーター	300~1100 hPA (海拔 +9000~-500 m)

速度/リズム センサー

アイテム	説明
物理サイズ	37.5 x 35 x 12 mm
体重	25 g
耐水性	1 ATM
透過範囲	3 m
バッテリー寿命	1 時間/日 x 22 ヶ月 (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

精度はセンサーの接触不良、電波妨害、送信機からの受信距離によって落ちることがあります。

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
体重	44 g
耐水性	10 m
透過範囲	3 m
バッテリー寿命	1 時間/日 x 16 ヶ月 (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

精度はセンサーの接触不良、電波妨害、送信機からの受信距離によって落ちることがあります。

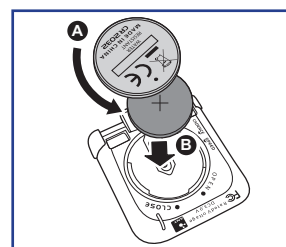
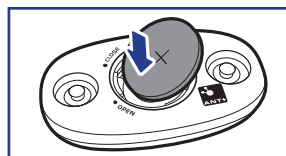
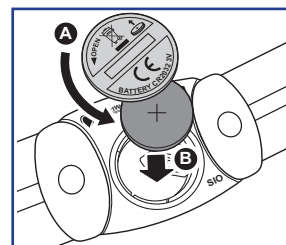
バッテリー情報

心拍モニタとケイデンス センサーのバッテリー

心拍モニタ/ケイデンス センサーには、ユーザーが交換可能な CR2032 バッテリーが含まれています。

バッテリーを交換するには:

- 心拍モニタ/ケイデンス センサー背面の丸いバッテリー カバーを探します。
- コインを使ってカバーを時計回りに回し、カバーの矢印が「開く」を指すようにします。
- カバーとバッテリーを取り外します。30 秒間待ちます。
- 新しいバッテリーをプラスのコネクタが先になるようにしてバッテリー一室に挿入します。
- コインを使ってカバーを反時計回りに回し、カバーの矢印が「閉じる」を指すようにします。



ご注意:

- 新しいバッテリーを取り付けるとき、バッテリーがバッテリーのプラスのコネクタに最初に置かれなかつた場合、プラスのコネクタは容易に変形し故障します。
- カバーのリング パッキング損傷したり紛失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の適切な廃棄については、地方自治体の廃棄物処理係にお問い合わせください。

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

心拍ゾーン

ゾーン	機能	予備心拍の%
1: きわめて軽度	健康がきわめて優れない人、または体は炭水化物カロリーよりさまざまな組み合わせの脂肪カロリーの方をより多く消費するため、主として減量のために運動に関心のある人にとってこいです。	50-60%
2: 軽度	体重管理と心臓を強化し、その最適レベルで機能できるようにします。また、この値から先へ進むと、体は有酸素運動の好ましい効果を上げられるため、「エアロビクスフィットネスしきい値」としても知られています。	60-70%
3: 中度	利点は心臓だけでなく呼吸器系にも及ぼされます。持久力を増し、スポーツに固有の筋肉に酸素を運び二酸化炭素を排出し続けて有酸素的パワーを強化します。MET (代謝当量) 産出量を増加します。	70-80%
4: 重度	高いパフォーマンスのトレーニング メリット。乳酸を代謝する体の能力を増し、乳酸蓄積と酸素負荷の痛みを越えるまでは、よりハードにトレーニングすることができます。	80-90%
5: 最大	このゾーンではきわめて健康なアスリートのみが限定された頻度と時間行えます。酸素負荷で機能して、持久力経路または酵素ではなく、速筋繊維の代謝経路でトレーニングします。	90-100%

Your Rider 30 の基本的手入れ

Rider 30 をよく手入れすることで、Rider 30 の損傷するリスクが減少します。

- ・ Rider 30 を落としたり、激しい衝撃を与えないでください。
- ・ Rider 30 を極端な温度や過度の湿気にさらさないでください。
- ・ 画面の表面は容易に傷が付きます。非粘着性の一般的な画面プロテクターを使用すると、画面に小さな傷が付かないように保護できます。
- ・ 柔らかい布に希釈した中性洗剤を含ませて Rider 30 を掃除してください。
- ・ Rider 30 の分解、修理または改造を行わないでください。保証が無効になります。

