



bryton®



Rider
310

使用手册



内容

开始使用	4	多功能报警.....	19
您的 Rider 310	4	自动暂停.....	19
配件	5	数据记录.....	20
图标意义.....	5	客制化个人信息	21
步骤 1: 充电您的Rider 310	6	自行车信息.....	22
步骤 2: 打开Rider 310	6	变更系统设置.....	23
步骤 3: 初始设置	6	检视 GPS 状态	25
步骤 4: 获取 GPS 讯号.....	7	检视软件版本	26
步骤 5: 开始用 Rider 310 骑车 ..	7	蓝牙	26
重启 Rider 310	7	自动翻页	27
分享你的运动记录	8	开启存档管理	27
训练	9	记录提醒.....	28
建立计划.....	9	内存使用	28
间歇训练.....	9	出场设定.....	29
我的训练课程	12	外设	30
Bryton测试	12	附录	26
停止训练.....	13	规格	26
检视运动 / 训练记录	13	电池信息.....	27
历史记录.....	14	安装 Rider 310	28
系统设置	15	安装速度 / 踏频 / 2 合 1 速度踏频器 I (选配)	29
绕圈	15	安装心跳带 (选配)	30
高度	16	轮径与周长.....	31
显示格信息设定	17	Rider 310 的基本保养.....	32



从事任何的训练课程前，务必咨询专业教练或人士。请仔细阅读包装或设备中的安全条款。

产品注册

请通过安装 BrytonBridge 驱动以及完成产品注册，来获取售后支持。
您可到此获得更多信息 <http://corp.brytonsport.com/products/support>

Bryton 软件

请到 <http://brytonsport.com> 上传 / 分析您的运动记录与路线。

开始使用

本章节将指导您在使用 Rider 310 前的一些准备工作。Rider 310 内置高度计，可提供高度显示。

注意：请参考 16 页，如何调整 Rider 310 高度参考点设置。

您的 Rider 310



1 BACK (■/||)

- 长按按键可关闭设备。
- 按下按键可返回前一页或是取消当前操作。
- 当记录运动数据时，按下按键可暂停记录。再次按下可以停止记录。

3 PAGE (▼)

- 菜单模式下，按下按键可移动到下个内容。
- 码表模式下，按下按键可切换码表不同的页面。

2 LAP/OK (LAP/OK)

- 短按按键可开启设备。
- 菜单模式下，按下按键可进入下一页或是确认选择的菜单内容。
- 骑车模式下，按下按键开始运动记录。
- 开始运动记录时，按下按键可记录绕圈。

配件

Rider 310 应包含以下配件：

- USB 连接线
- 底座

选配内容：

- 心跳带
- 速度器
- 踏频器
- 2 合 1 速度 / 踏频感应器
- 延伸支架

图标意义

图标	描述
使用中的自行车	
	自行车 1
	自行车 2
GPS 信号状态	
	无讯号
	微弱讯号
	强讯号
电池状态	
	高电量
	一般电量
	低电量

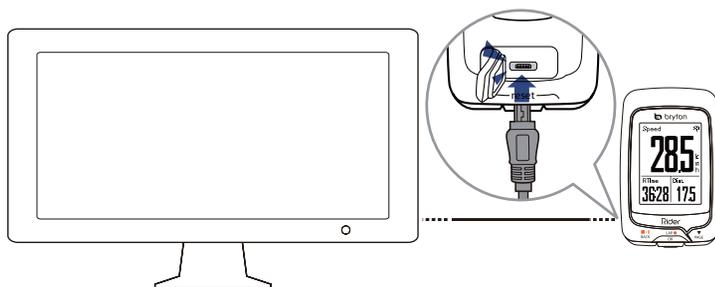
图标	描述
	心跳带连接已启动
	踏频器连接已启动
	速度器连接已启动
	2 合 1 踏频器连接已启动
	通知功能
	开始运动记录
	暂停运动记录
	蓝牙功能使用中

注意：屏幕上只显示活动的图标。有些图标仅适用于特定機種。

步骤 1：充电您的 Rider 310

取出包装盒内的 USB 连接线，来连接您的 Rider 310 与电脑并开始自动充电，请至少充电 4 小时以上。充电完毕后请移除 USB 连接线。

- 当电量很低时，装置会出现白色屏幕，请连接上电源数分钟，装置将自动重新开启。
- 适合充电温度为 $0^{\circ}\text{C}\sim 40^{\circ}\text{C}$ ，如超过此温度范围，充电将会中断，装置会消耗电池电量。



步骤 2：打开 Rider 310

短按 $\overset{\text{LAP}}{\underset{\text{OK}}{\bullet}}$ 按键来开机。

步骤 3：初始设置

当第一次打开 Rider 310，请按照屏幕显示进行初始化设置操作。请按照提示，完成初始化设置。

1. 选择语言。
2. 设置单位种类。

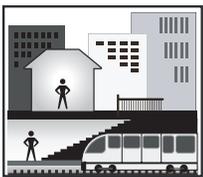
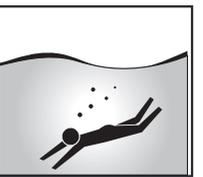
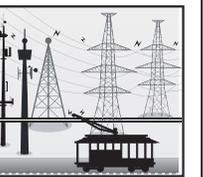
注意：只有选择英文为您的显示语言，才需要设置单位种类，选择其他语言，装置将自动为您设置公制单位。

步骤 4：获取 GPS 讯号

一旦 Rider 310 开启后，主机将自动开始搜索 GPS 讯号。一般而言，在空旷处大约需要 30~60 秒左右，捕抓到 GPS 信号。请在第一次使用时，确认您完成 GPS 定位。

GPS 信号图表 (📶/📍) 显示 GPS 已经完成定位。

- 如果未完成 GPS 定位，此图标 📶 会显示在屏幕上。
- 请尽量避免在以下环境搜寻 GPS 讯号，因为这些环境可能会干扰讯号的接收。

				
隧道内	屋内 / 建筑物 内 / 地下	水中	高压电缆或电视 塔台	工地或是繁忙车 阵中

步骤 5：开始用 Rider 310 骑车

• 一般骑行：

开机，完成定位后，可以开始一般骑行。

• 开始记录您的运动或是训练数据：

码表模式下，按下 $\text{LAP} \bullet / \text{OK}$ 开始运动记录，按下 $\text{BACK} \blacksquare / \text{||}$ 暂停运动记录，再次按下 $\text{BACK} \blacksquare / \text{||}$ 可停止运动记录。

重启 Rider 310

同时长按三颗按键 ($\text{BACK} \blacksquare / \text{LAP} \bullet / \text{PAGE} \blacktriangledown$)，可重新启动 Rider 310。



下载Bryton Update Tool更新工具

说明： Bryton Update Tool更新工具能提醒你是否有新的软件版本或是提供最新的GPS卫星信息。定期更新GPS数据能加速GPS卫星定位速度，因此，我们建议你每隔一至两周就连上Bryton Update Tool更新工具查看是否有新的版本。

1. 请到<http://www.brytonsport.com/help/start>下载Bryton Update Tool更新工具。
2. 请依照屏幕说明安装Bryton Update Tool更新工具。

分享你的记录

分享你的记录到Brytonsport.com

1. **注册或登入Brytonsport.com**
 - a. 请到<http://www.brytonsport.com/help/start>
 - b. 注册一个新账号或是使用你既有的Bryton账号登入

说明： Bryton账号是你当初在brytonsport.com官网上注册成为会员时使用的邮箱。

2. **将装置连上计算机**

启动 Rider 310，并使用USB传输线连接到你的计算机。
3. **分享你的记录**
 - a. 请到<http://www.brytonsport.com/help/landing>，点选「上传档案」，再点选「选择上传的档案」。
 - b. 选择储存成「我的记录」，然后点击「选择并上传档案」。
 - c. 在机器中的Bryton 盘符，选择.FIT档案，完成上传。

训练

骑自行车是最佳的运动之一。它能帮助您燃烧脂肪，维持健康有型的体态。使用 Rider 310 训练功能，您可以设定简单的训练课程并察看运动训练结果。



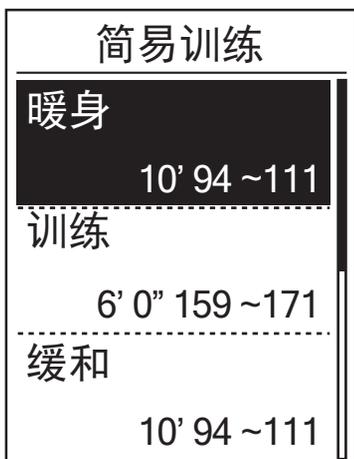
1. 主菜单下，按下 \blacktriangledown _{PAGE} 选择“测试&训练”。
2. 按下 $\text{LAP} \bullet$ _{OK} 并进入“测试&训练”。

建立计划

您可输入训练时间或距离目标，来开始简单训练。

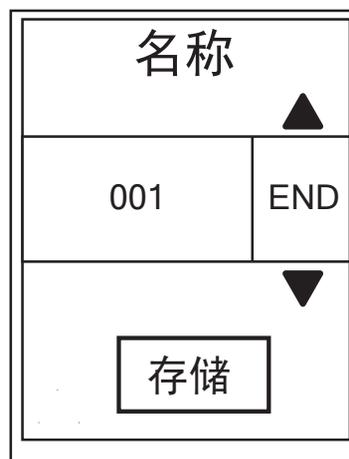
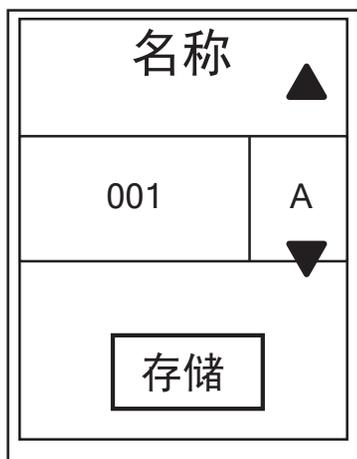
Rider 310 提供您 3 种简单训练课程：依时间 / 依距离 / 依卡路里。

简易训练



1. 在我的训练下，按下 \blacktriangledown _{PAGE} 来选择 **建立计划** > **简易训练** > **热身、训练、缓和**，并按下 $\text{LAP} \bullet$ _{OK}。
 - **热身：**
训练长度（卡路里、时间、距离）；训练目标（心率、最大心率、LTHR）。
 - **训练：**
训练长度（卡路里、时间、距离）；训练目标（MHR%、LTHR%、心率、最大心率、LTHR、关）。
 - **缓和：**
训练长度（卡路里、时间、距离）；训练目标（心率、最大心率、LTHR）。
2. 按下 $\blacksquare / \text{||} / \blacktriangledown$ _{BACK / PAGE} 来设定您设定的训练目标并按下 $\text{LAP} \bullet$ _{OK} 确认。
3. 选择**存储** > **是** 并按下 $\text{LAP} \bullet$ _{OK} 来确认。
4. 利用屏幕按键，输入训练课程名称。
5. 开始骑行。
到**训练课程** > **浏览**，打开已保存的训练课程。按下 $\text{LAP} \bullet$ _{OK} 开始训练并记录运动数据。

使用屏幕上的按键



1. 按 \blacksquare / \uparrow / \blacktriangledown BACK / PAGE 选取输入的字母。
 - 选择 **DEL** 可删除数据。
2. 按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ / OK 确认操作内容。
3. 当完成后，请按下 \blacksquare / \uparrow / \blacktriangledown BACK / PAGE 来选择“END”，并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ / OK 确认。

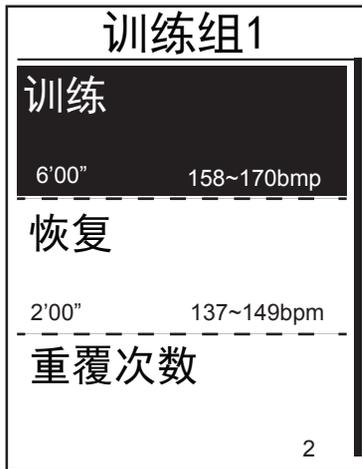
注意：如果用户未输入训练课程名称，系统将依照日期 / 时间来自动设置。

间歇训练

您可设置Rider 310间歇计划。（包含暖身、训练与缓和）。



1. 训练菜单下，按下 \blacktriangledown PAGE，选择**建立计划** > **间歇训练**并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ / OK 。
2. 当屏幕出现「暖身设置？」提示信息时，选择“是”开始暖身设置，设置完成后，按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ / OK 确认。



3. 接着进行训练组内容设置（训练、恢复、重复次数），选择**继续**，再按 $\overset{\text{LAP}}{\text{OK}}$ 按键继续。
4. 当「设置新训练组？」提示信息出现时，如果您想设置新的训练组内容，选择“是”，再按 $\overset{\text{LAP}}{\text{OK}}$ 确认。
5. 当屏幕出现「缓和设置？」的提示信息，选择“是”进行缓和设置，设置完后选择 $\overset{\text{LAP}}{\text{OK}}$ 确认。
6. 当「是否存入我的训练计划」提示信息出现，选择“是”，按 $\square/\parallel/\blacktriangledown$ BACK / PAGE 输入训练名称，名称输入完成后，按 \square/\parallel BACK 按键，再按 $\overset{\text{LAP}}{\text{OK}}$ 按键以存储训练名称。

我的训练课程

您可以开始使用您规划的的训练课程。



1. 训练菜单下，按下 \blacktriangledown _{PAGE} ，选择“**训练课程**”并按下 \bullet _{LAP OK} 。
2. 按下 \blacktriangledown _{PAGE} 选择**浏览**，并按下 \bullet _{LAP OK} ，进入下阶菜单。
 - 按下 \blacktriangledown _{PAGE} 选择您的训练计划，并按下 \bullet _{LAP OK} 来确认。
 - 开始骑行。
按下 \bullet _{LAP OK} 开始训练并记录运动数据。
3. 如果需要删除训练课程，请选择“**清除**”来删除训练课程。
4. 如果需要删除全部的训练课程，请选择“**删除所有训练课程**”。

注意：如果选择的训练课程有包含间歇的设置，那么屏幕将出现更多的训练课程细节。选择**开始**并按下 \bullet _{LAP OK} 开始进行训练课程。

Bryton测试

Rider 310 设备内置Bryton测试，如果在设备中找不到，请到Bryton Update Tool下载后，再同步下载到Rider 310设备。

Bryton测试有2大测试内容，测试您最大心率(MHR)和乳酸阈值心率(LTHR)，Bryton训练也会依照您输入的MHR和LTHR来计算您的训练目标区间。了解您的MHR/LTHR能有效设置体能的基准点，比较精确地帮助您了解体能区间目标，训练效果与追踪进步状况。

1. 训练菜单下，按下 \blacktriangledown _{PAGE} ，选择“**Bryton测试**”并按下 \bullet _{LAP OK} 。
2. 按下 \blacktriangledown _{PAGE} 选择想要执行的Bryton测试，按 \bullet _{LAP OK} 选取测试。
3. 选取的Bryton测试会出现在屏幕上，按 \bullet _{LAP OK} 按键开始进行测试。
4. 完成测试后，按 \blacksquare _{BACK} 和 \bullet _{LAP OK} 存储测试结果。

停止训练

当您完成目标训练或是想要结束当前的训练，您可以按下停止运动训练。



1. 按下 \blacksquare/\parallel BACK 暂停记录。再次按下 \blacksquare/\parallel BACK，可停止运动记录。
2. “是否停止？”信息将出现在屏幕上。停止当前的训练，请按 $\blacksquare/\parallel/\blacktriangledown$ BACK/PAGE 选择“是”，并按下 LAP_{OK} 来确认。

检视运动 / 训练记录

检视“历史记录”来检视或删除您的训练或是运动记录。



检视您的历史记录：

1. 在主菜单中, 按下 \blacktriangledown PAGE 来选择“浏览记录” > “检视”并按下 LAP_{OK} 。
2. 按下 \blacktriangledown PAGE 来选择“检视”并按下 LAP_{OK} 来确认。
3. 按下 LAP_{OK} 来选择查看列表中的历史记录。

注意：您可以上传您的运动记录与路线到 brytonsport.com



删除您的历史记录：

1. 在主菜单中, 按下 \blacktriangledown _{PAGE} 来选择“历史记录” > “检视”并按下 \bullet _{LAP OK}。
2. 按下 \blacktriangledown _{PAGE} 选择删除, 并按下 \bullet _{LAP OK} 进入记录列表。
3. 按下 \blacktriangledown _{PAGE}, 从列表中来选择训练历史记录, 并按下 \bullet _{LAP OK} 来删除选择的记录。
4. 此时屏幕会出现“请先备份资料。清除?”的提示信息。请按下 \blacksquare _{BACK/PAGE} / \blacktriangledown _{PAGE} 并选择“是”, 并按下 \bullet _{LAP OK} 来确认。

历史记录

trip = 总时间

09/19	21:44	\blacktriangledown
00:03:08	trip	
00:02:25	ride	
3.69	km	
39	kcal	
04	laps	
更多	1/20	

记录#/全部记录

平均	最大	
75.6	75.6	km/h
39	39	bpm
19	19	rpm

此行仅在有绕圈记录时出现显示。

绕圈 01	00:49
0.25	km
81.4	km/h
13	kcal
0	bpm
0	rpm

此行仅在绕圈数超过 1 圈时出现显示。

系统设置

通过设置的功能，您可以自行客制化当地高度,显示信息格，外设，系统设置，自行车与个人信息，GPS状态以及检视产品本机信息。



1. 在主画面中，按下 \blacktriangledown _{PAGE} 来选择“设置”。
2. 按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ _{OK} 来进入“设置”。

绕圈

绕圈功能提供“位置绕圈”以及“距离绕圈”的功能。“位置绕圈”在GPS有信号时可自动标注绕圈起点，“距离绕圈”需要您手动设置距离。

位置绕圈



1. 在设置菜单下，按下 \blacktriangledown _{PAGE} 来选择**显示设置** > **绕圈方式**并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ _{OK}。
2. 按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ _{OK} 来进行编辑，并按下 \blacksquare _{BACK} / \blacktriangledown _{PAGE} 来改变该设定。
3. 此时屏幕会出现“定位绕圈起点”如确认好时，请按下 \blacktriangledown _{PAGE} 来选择“是”，并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ _{OK} 来确认。
4. 按下 \blacksquare _{BACK} 来完成起点标注并退出菜单。

注意：如果没有GPS信号时，操作该项功能时会出现“无GPS信号。搜索GPS中，请稍后”的信息。检查您的当前位置是否在户外以及GPS功能是否已经打开。

距离绕圈

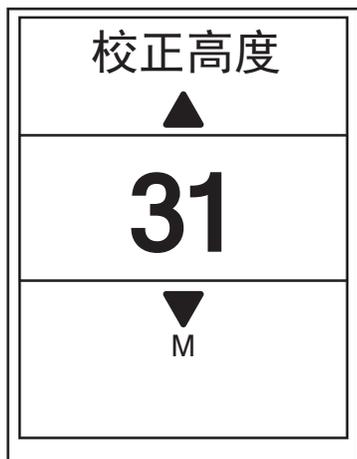


1. 在设置菜单下，按下 \blacktriangledown _{PAGE} 来选择**显示设置 > 绕圈方式**并按下 $\text{LAP} \bullet$ _{OK}。
2. 按下 $\text{LAP} \bullet$ _{OK} 来进行编辑，按下 $\blacksquare/\text{||}/\blacktriangledown$ _{BACK/PAGE} 来改变该设定，并按下 $\text{LAP} \bullet$ _{OK} 确认。
3. 按下 $\blacksquare/\text{||}/\blacktriangledown$ _{BACK/PAGE} 来选择您的绕圈距离并按下 $\text{LAP} \bullet$ _{OK} 来确认。
4. 按下 $\blacksquare/\text{||}$ _{BACK} 来完成起点标注并退出菜单。

高度

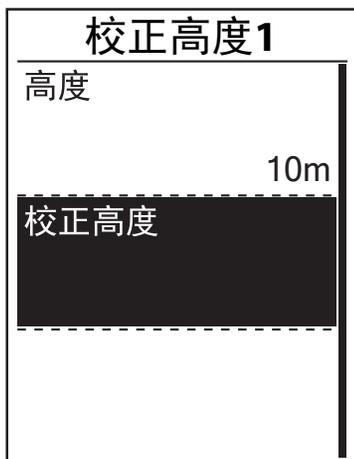
您可以为当前的位置或是5个常用的位置点来设置当前高度。

当前高度



1. 在系统设置菜单下，按下 \blacktriangledown _{PAGE} 来选择**校正高度 > 当前高度**并按下 $\text{LAP} \bullet$ _{OK}。
2. 按下 $\blacksquare/\text{||}/\blacktriangledown$ _{BACK/PAGE} 来调整**当前高度**，并按下 $\text{LAP} \bullet$ _{OK} 来完成该设定。
3. 按下 $\blacksquare/\text{||}$ _{BACK} 来完成起点标注并退出菜单。

其它位置高度



1. 在系统设置中，按下 ∇ _{PAGE} 来选择**校正高度** > **校正高度1**，**校正高度2**，**校正高度3**，**校正高度4** 以及 **校正高度5** 并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ _{OK}。
2. 设定高度可按下 ∇ _{PAGE} 来选择高度，并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ _{OK} 来确认。
3. 按下 \blacksquare / \parallel / ∇ _{BACK/PAGE} 来调整当前高度，并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ _{OK} 来完成该设定。
4. 如需要重新校正高度，请按下 ∇ _{PAGE} 来选择“**校正高度**”并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ _{OK} 来确认。
5. 按下 \blacksquare / \parallel _{BACK} 来完成起点标注并退出菜单。

显示格信息设定

您可以自行客制化“码表”“绕圈”的显示信息等。

码表显示



3 格显示

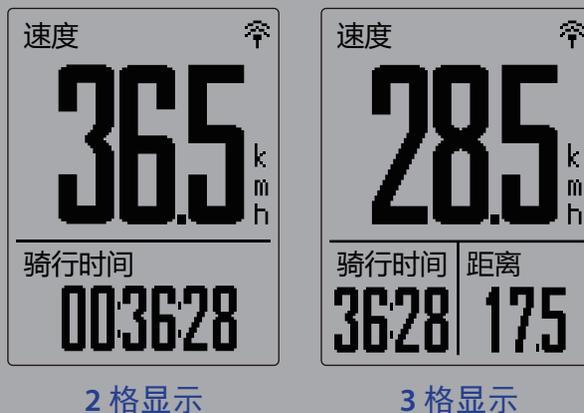


如何选取设定

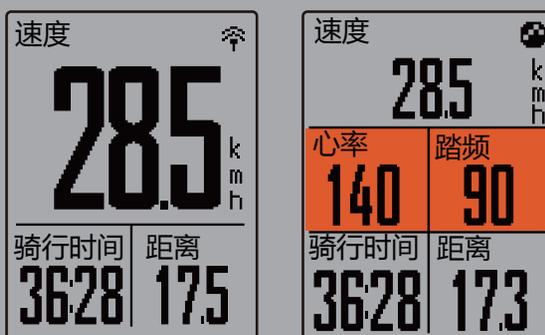
1. 在系统设置下，请按下 ∇ _{PAGE} 来选择**显示设置** > **码表显示** 并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ _{OK}。
2. 按下 ∇ _{PAGE} 来选择**显示设置** > **码表显示** > **码表显示** > **码表内容 1**，**码表内容 2**，**码表内容 3**，**码表内容 4**，**码表内容 5** 等，并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ _{OK}。
3. 按下 \blacksquare / \parallel / ∇ _{BACK/PAGE} 来选择显示信息格格数，并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ _{OK} 来确认。
4. 按下 ∇ _{PAGE} 来选择自己需要的显示信息并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ _{OK} 来确认。

5. 按下 $\blacksquare/\|\downarrow$ 来选择自己需要的设定，并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}/\text{OK}$ 来确认。
6. 按下 $\blacksquare/\|\text{BACK}$ 来完成起点标注并退出菜单。

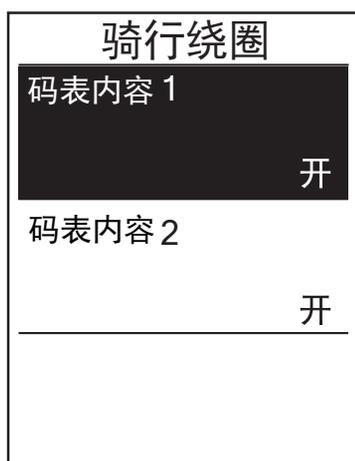
注意：显示的信息内容会依照您自行设定的不同，而有所不同。



注意：如码表显示设置为**自动**，当侦测到ANT+心率带/踏频/速度器等配件，显示格上会自动添加/减少显示格。



绕圈显示

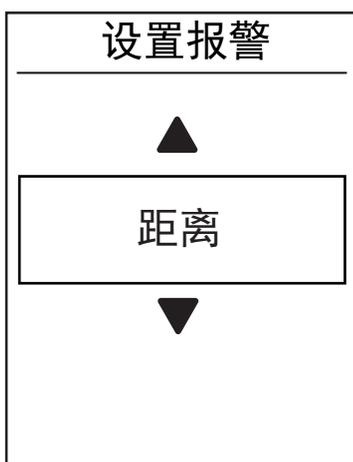


1. 在系统设置下,按下 \downarrow/PAGE 来选择**显示设置**
> **码表显示** > **绕圈显示** > **码表内容 1**, **码表内容 2**
并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}/\text{OK}$ 。
2. 按下 $\blacksquare/\|\downarrow/\text{PAGE}$ 来选择显示信息格格数，
并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}/\text{OK}$ 来确认。
3. 按下 \downarrow/PAGE 来选择自己需要的显示信息并
按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}/\text{OK}$ 来确认。
4. 按下 $\blacksquare/\|\downarrow/\text{PAGE}$ 来选择自己需要的设定，
并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}/\text{OK}$ 来确认。
5. 按下 $\blacksquare/\|\text{BACK}$ 来完成起点标注并退出菜单。

多功能报警

在以下状况下，屏幕会弹出信息提示您：

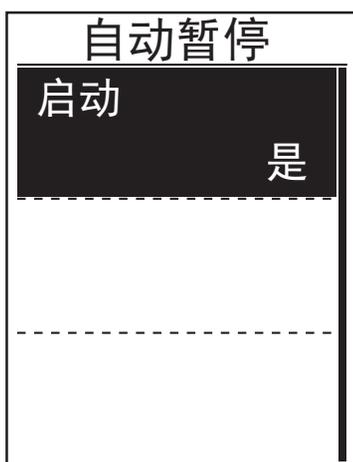
- 您的你的心率高于 / 低于设定的每分钟心率数(bpm)。
- 你的自行车速度高于 / 低于设定的骑行速度。
- 你的踏频高于 / 低于设定的每分钟踏频率(rpm)。
- 你达到设定的距离目标。
- 你达到设定的时间目标。



1. 在系统设置下，按 \blacktriangledown _{PAGE} 选择**显示设置 > 设置报警** 并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ _{OK} 按键进入子菜单。
2. 选择当前**时间/距离/目前速度/心率/踏频率**，按 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ _{OK} 按键确认。
3. 按下 \blacksquare / \parallel / \blacktriangledown _{BACK / PAGE} 选择需要的设置，按 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ _{OK} 按键确认。

自动暂停

运动时如遇到下列状况（譬如：红绿灯、十字路口、交通管制等）而被迫暂停，对您运动记录可能会造成影响（譬如：运动时间变长、配速变慢等）。如果您需要更准确的扣除暂停时间时，您可开启[自动暂停]功能，开启自动暂停会扣除等待红绿灯，十字路口等速度等于0的计算，一旦开始移动时会自动开始记录运动数据，提供方便的精确计算。



1. 在系统设置下，按 \blacktriangledown _{PAGE} 选择**显示设置 > 自动暂停** 并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ _{OK} 按键。
2. 按 \blacktriangledown _{PAGE} 选择**是**来启动此设置。

数据记录

您可以自行设置里程表要累计所有距离或是GPS记录的距离。您还可启用每秒录模式，来取得更精确的数据记录。

设置ODO



1. 在系统设置下，按下 \blacktriangledown _{PAGE} 来选择**显示设置** > **数据记录**，并按下 $\text{LAP} \bullet$ _{OK}。
2. 按下 $\text{LAP} \bullet$ _{OK} 进入**ODO设置**选单，按 $\blacksquare/\text{||}/\blacktriangledown$ _{BACK / PAGE} 来选择您的偏好设定，再按下 $\text{LAP} \bullet$ _{OK}。

注意: 选择所有距离，里程表将会累计所有骑行的距离;选择GPS记录，里程表只会累计有GPS记录的骑行距离。

启动每秒录



1. 在系统设置下，按下 \blacktriangledown _{PAGE} 来选择**显示设置** > **数据记录**，并按下 $\text{LAP} \bullet$ _{OK}。
2. 按下 \blacktriangledown _{PAGE} 来选择**每秒录模式**，并按下 $\text{LAP} \bullet$ _{OK}。
3. 按 $\blacksquare/\text{||}/\blacktriangledown$ _{BACK / PAGE} 来选择**是**，再按下 $\text{LAP} \bullet$ _{OK}。

客制化个人信息

您可以修改您的个人信息

用户信息	
性别	男性
生日	1983/11/21
身高	177 cm

1. 在系统设置下，按下 \blacktriangledown PAGE 来选择**个人信息**，并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ OK。
2. 按下 \blacktriangledown PAGE 来进入设定，并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ OK 来进入调整您需要的参数设定。
 - 性别：请选择您的性别。
 - 生日：输入您的生日。
 - 身高：输入您的身高。
 - 体重：输入您的体重。
 - 最大心率：输入您最大心率。
 - LTHR：输入您的 LTHR。
 - FTP：输入您的 FTP。
 - MAP：输入您的 MAP。
3. 按下 \blacksquare BACK / \blacktriangledown PAGE 来调整设定，并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ OK 来确认。
4. 按 \blacksquare BACK，离开菜单。

自行车信息

您可以客制化您的自行车信息。



1. 在系统设置下，按下 \blacktriangledown _{PAGE} 来选择**个人信息 > 单车信息 > 自行车 1**或是**自行车 2**并按下 \bullet _{LAP OK}。
2. 按下 \blacktriangledown _{PAGE} 来进入设定，并按下 \bullet _{LAP OK} 来进入调整您需要的参数设定。
 - 速度来源：排定GPS/2合1踏频/车速器的顺序。
 - 体重：输入自行车重量。
 - 轮径：输入轮径尺寸。
 - 启用：选择启用的自行车。
3. 按下 \blacksquare / \parallel / \blacktriangledown _{BACK/PAGE} 来调整设定，并按下 \bullet _{LAP OK} 来确认。
4. 按 \blacksquare / \parallel _{BACK}，离开菜单。

注意：有关轮径细节，请参考第 36 頁的「轮径与周长」。

自行车信息总览



1. 在系统设置下，按下 \blacktriangledown _{PAGE} 来选择**个人信息 > 单车信息 > 整体概况**，并按下 \bullet _{LAP OK}。
2. 按下 \blacktriangledown _{PAGE} 来选择自行车设定，并按下 \bullet _{LAP OK} 来确认。
3. 按下 \blacktriangledown _{PAGE} 来检视更多的自行车信息。
4. 按 \blacksquare / \parallel _{BACK}，离开菜单。

变更系统设置

您可以客制化主机的系统设置，包含背光，按键声，提示音，时间 / 单位，显示语言等。

背光关闭



1. 在系统设置下，按下 \blacktriangledown _{PAGE} 来选择**常规** > **系统设置** > **背光关闭** 并按下 \bullet _{LAP} / \bullet _{OK}。
2. 按下 \blacksquare / \parallel / \blacktriangledown _{BACK / PAGE} 来选择自己需要的设定，并按下 \bullet _{LAP} / \bullet _{OK} 来确认。
3. 按 \blacksquare / \parallel _{BACK}，离开菜单。

按键声



1. 在系统设置下，按下 \blacktriangledown _{PAGE} 来选择**常规** > **系统设置** > **按键声**，并按下 \bullet _{LAP} / \bullet _{OK}。
2. 按下 \blacksquare / \parallel / \blacktriangledown _{BACK / PAGE} 来选择自己需要的设定，并按下 \bullet _{LAP} / \bullet _{OK} 来确认。
3. 按 \blacksquare / \parallel _{BACK}，离开菜单。

提示音



1. 在系统设置下，按下 \blacktriangledown PAGE 来选择**常规 > 系统设置 > 提示音**，并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ OK。
2. 按下 \blacksquare /||/ \blacktriangledown BACK/PAGE 来选择自己需要的设定，并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ OK 来确认。
3. 按 \blacksquare /|| BACK，离开菜单。

时间 / 单位



日光节约时间



日期格式



时间格式



单位

1. 在系统设置下，按下 \blacktriangledown PAGE 来选择**常规 > 系统设置 > 时间 / 单位 > 日光节约，日期格式，时间格式，单位种类等**，并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ OK。
2. 按下 \blacksquare /||/ \blacktriangledown BACK/PAGE 来选择设定，并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ OK 来确认。
3. 按下 \blacksquare /|| BACK 来完成起点标注并退出菜单。

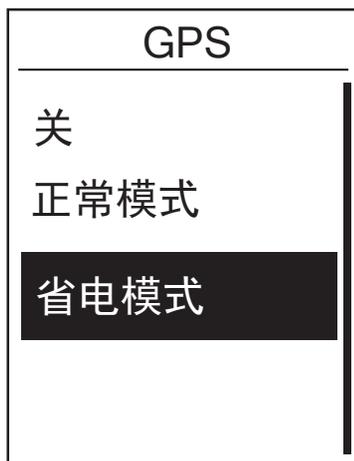
语言



1. 在系统设置下，请按下 \blacktriangledown _{PAGE} 来选择**常规** > **系统设置** > **系统语言**，并按下 $\text{LAP} \bullet$ _{OK}。
2. 按下 \blacksquare / \parallel / \blacktriangledown _{BACK / PAGE} 来选择自己需要的设定，并按下 $\text{LAP} \bullet$ _{OK} 来确认。
3. 按 \blacksquare / \parallel _{BACK}，离开菜单。

检视 GPS 状态

您可以在主机上直接查看 GPS 状态。



1. 在系统设置菜单下，按下 \blacktriangledown _{PAGE} 来选择**常规** > **GPS** 并按下 $\text{LAP} \bullet$ _{OK}。
2. 设定讯号搜索模式，并按下 $\text{LAP} \bullet$ _{OK} 来确认。
3. 按下 \blacksquare / \parallel / \blacktriangledown _{BACK / PAGE} 来选择自己需要的设定，并按下 $\text{LAP} \bullet$ _{OK} 来确认。
 - 关闭：关闭 GPS。选择关闭 GPS 可以在没有 GPS 信号下（例如室内），来节省电力。
 - 正常模式：快速定位但会较消耗电力。
 - 省电模式：最佳化的 GPS 信号定位以及电池使用时间。

检视软件版本

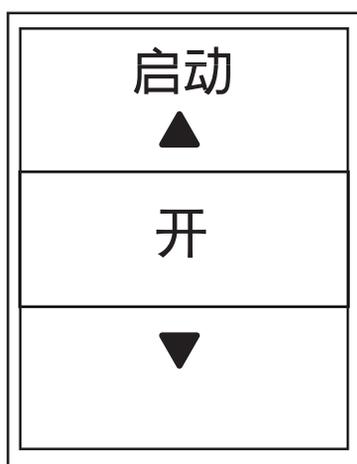
您可以检视当前设备中的软件版本。

1. 在系统设置下，按下 \blacktriangledown _{PAGE} 来选择**常规 > 关于**。
2. 按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ _{OK} 来确认。
主机的软件版本会显示在屏幕上。
3. 按下 \blacksquare/\parallel _{BACK} 来完成起点标注并退出菜单。

蓝牙

在进行配对前，请先确认手机及 Rider 310 的蓝牙功能已开启。

开启蓝牙功能



1. 在系统设置菜单下，按下 \blacktriangledown _{PAGE} 来选择**常规 > 蓝牙**并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ _{OK}。
2. 按 $\blacksquare/\parallel/\blacktriangledown$ _{BACK/PAGE} 移动选单到开，按 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ _{OK} 来确认。
3. 按 \blacksquare/\parallel _{BACK}，离开菜单。

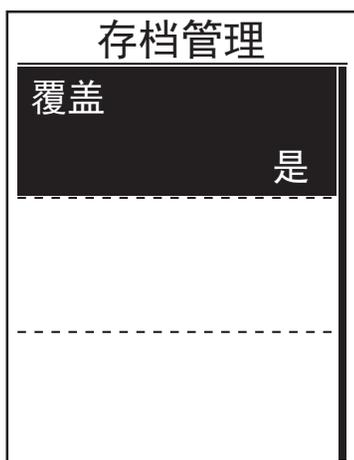
自动翻页



1. 在系统设置下，按下 \blacktriangledown _{PAGE} 来选择**常规**
> **滚动显示** 并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ _{OK}。
2. 按下 \blacktriangledown _{PAGE} 来进入设定，并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ _{OK} 来进入调整您需要的参数设定。
 - 自动翻页：启动或关闭自动翻页。
 - 翻页间隔：设定翻页时间。
3. 按下 \blacksquare / \parallel / \blacktriangledown _{BACK / PAGE} 来调整设定，并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ _{OK} 来确认。
4. 按下 \blacksquare / \parallel _{BACK} 退出菜单。

开启存档管理

开启此项功能时，当Rider 310内存容量已满时，会自动覆盖最旧的记录。



1. 在系统设置下，按下 \blacktriangledown _{PAGE} 来选择**常规**
> **存档管理** 并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ _{OK}。
2. 按下 \blacksquare / \parallel / \blacktriangledown _{BACK / PAGE} 来调整设定，并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ _{OK} 来确认。
3. 按下 \blacksquare / \parallel _{BACK} 退出菜单。

记录提醒

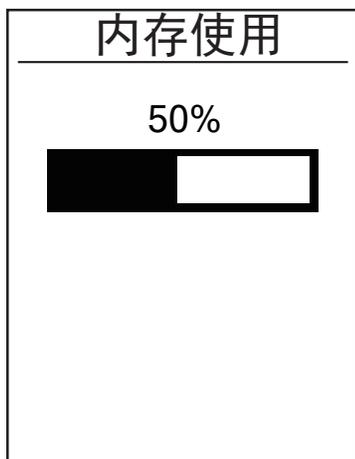
当脚踏车开始移动，Rider 310会跳出讯息提醒您记录，您可自行设定提醒次数。



1. 在系统设置下，按下 \blacktriangledown _{PAGE} 来选择**常规** > **记录提醒** 并按下 \bullet _{LAP} / \bullet _{OK}。
2. 按下 \blacksquare / \parallel / \blacktriangledown _{BACK / PAGE} 来选择自己需要的设定，并按下 \bullet _{LAP} / \bullet _{OK} 来确认。
3. 按 \blacksquare / \parallel _{BACK}，离开菜单。

内存使用

检视内存的使用状况：



1. 在系统设置下，按下 \blacktriangledown _{PAGE} 来选择**常规** > **内存使用** 并按下 \bullet _{LAP} / \bullet _{OK}。
画面即会呈现该码表内存的使用状况。
2. 按 \blacksquare / \parallel _{BACK}，离开菜单。

出厂设定

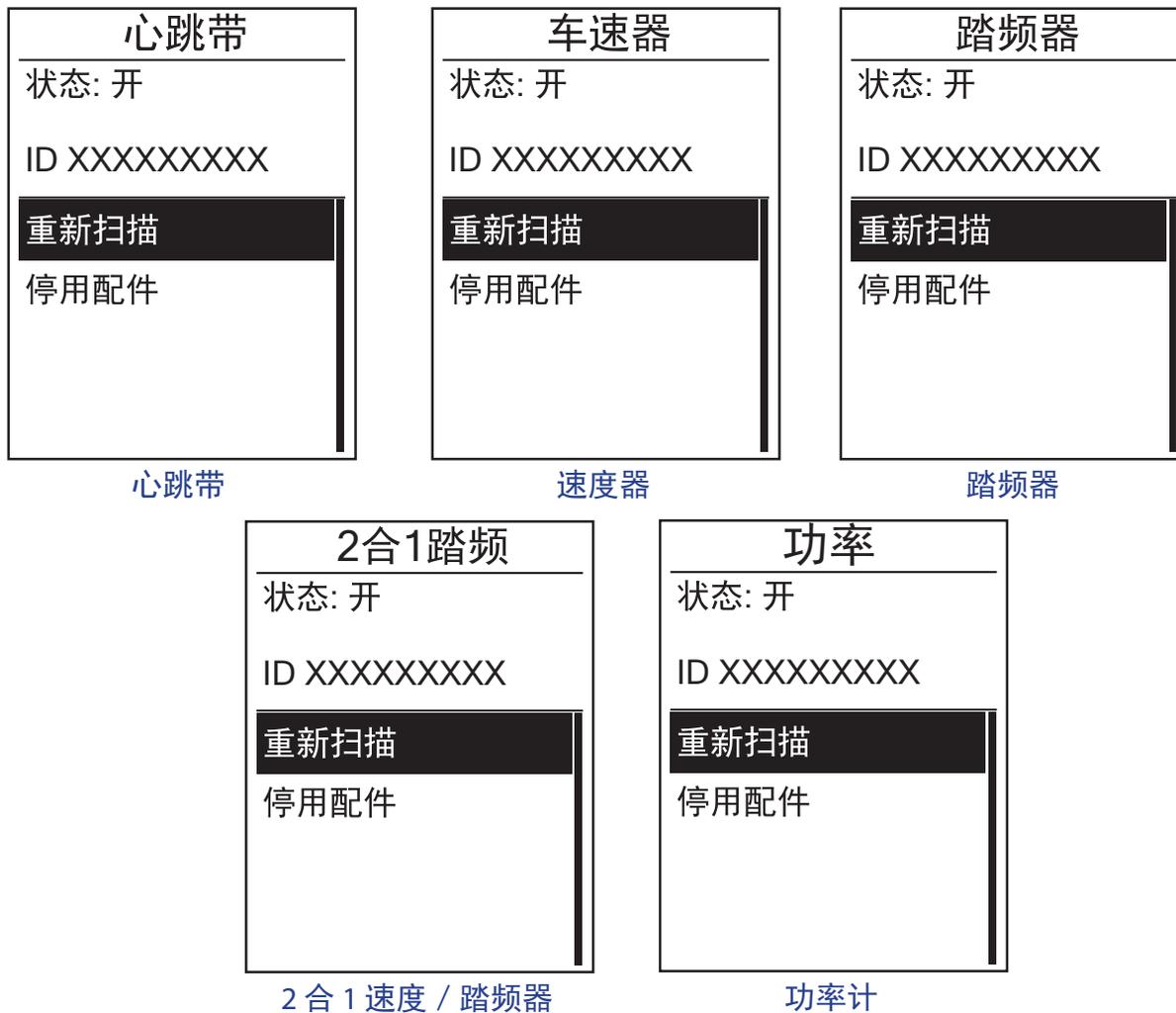
您可将Rider 310回复至出厂设置。



1. 在系统设置下，按下 \blacktriangledown PAGE 来选择**常规** > **出厂设定** 并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ OK。
2. 按下 \blacksquare BACK / \blacktriangledown PAGE 来选择自己需要的设定，并按下 $\overset{\text{LAP}}{\bullet}$ OK 来确认。

外设

您可客制化外设，包含启动或不启动外设，以及重新扫描外设等。



1. 在系统设置下，请按下 \blacktriangledown PAGE 来选择**其他外设 > 心跳带，速度器，踏频器或 2 合 1 速度 / 踏频器**，并按下 \bullet LAP OK。
2. 按下 \blacktriangledown PAGE 来选择自己需要的设定，并按下 \bullet LAP OK 来确认。
 - 重新扫描：重新扫描，侦测外设。
 - 开启 / 关闭：开启或关闭外设。
3. 按下 \blacksquare BACK 来完成起点标注并退出菜单。

注意：

- 当心跳带完成配对后， \heartsuit 心跳带图标会显示在屏幕上。
- 当您进行心跳带,速度器,踏频器配对时，请确认周围 5 公尺内无类似相关设备。当踏频器完成配对，踏频器图标 \odot ，会显示在屏幕上。

规格

Rider 310

项目	描述
显示格信息设定	1.8"单色LCD屏幕
尺寸	45.1 x 69.5 x 17.3 mm
重量	56g
操作温度	-10°C ~ 50°C
Battery Charging Temperature	0°C ~ 40°C
电池	锂电池
电池时间	36 小时 (GPS 开启)
接收器	内嵌平面天线的2.4GHz接受器, 支援ANT+心跳感测气, 速度感测器, 踏频感测器
GPS	内置 GPS
智能蓝芽	内嵌平面天线的智慧蓝芽科技
防水	IPX7

踏频器外设

项目	描述
尺寸	36.9 x 31.6 x 8.1 mm
重量	6 g
防水	日常生活防水;1公尺深的水中时间长达30分钟
传输距离	3 m
电池使用时间	每日 1 小时, 可使用 12 个月
操作温度	-10°C ~ 60°C
接收器	2.4GHz / Bluetooth 4.0 and Dynastream ANT+

数据的准确度会依照感应器安装的位置, 距离等而有所影响。

心跳带

项目	描述
尺寸	63x34.3x15mm
重量	14.5g(单表头)/31.5g(含表带)
防水	日常生活防水;1公尺深的水中时间长达30分钟
传输距离	3 m
电池使用时间	每日 1 小时, 可使用 24 个月
操作温度	0°C ~ 40°C
接收器	2.4GHz/ Bluetooth 4.0 and Dynastream ANT+

数据的准确度会依照感应器安装的位置, 距离等而有所影响。

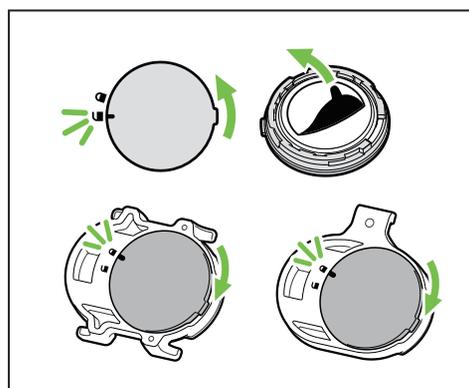
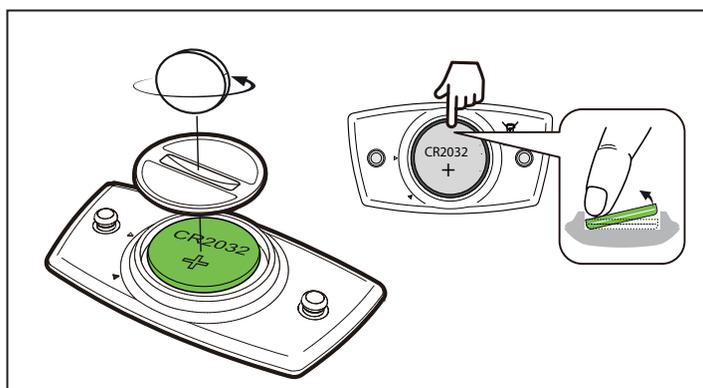
电池信息

心跳带 / 踏频器等外设电池

心跳带 / 踏频器等外设含可换式 CR2032 电池。

如何更换电池：

1. 对准电池盖。
2. 使用硬币扭开电池盖到“open”的开启位置。
3. 取出后盖以及电池, 并等待 30 秒完成放电来初始设备。
4. 安装电池, 注意正负极。
5. 使用硬币扭紧电池盖到“close”的关闭位置

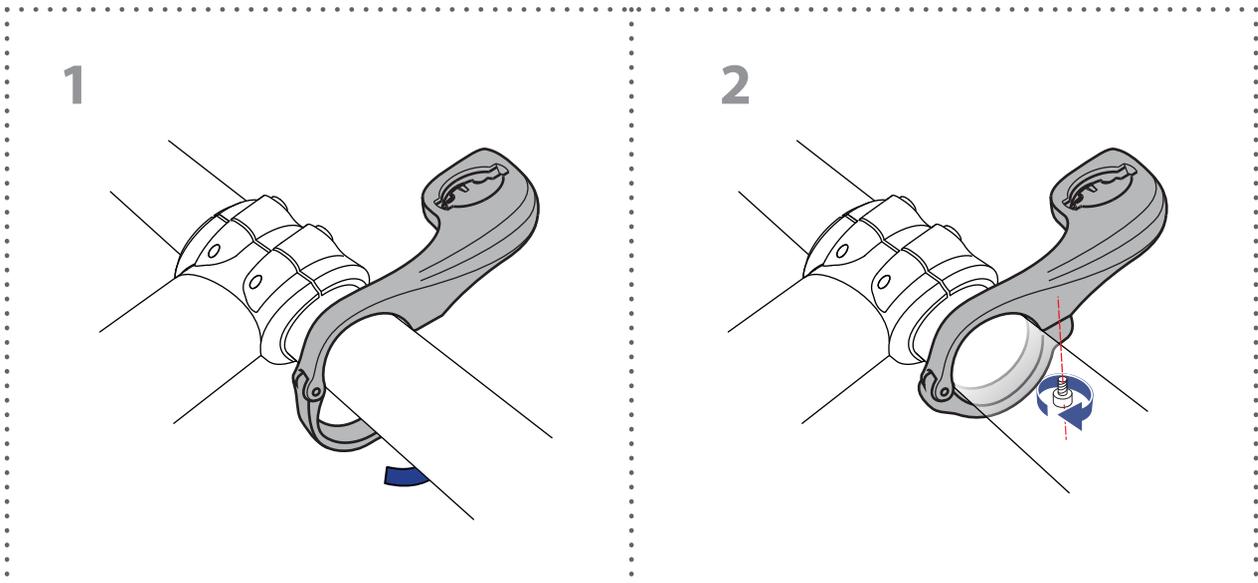
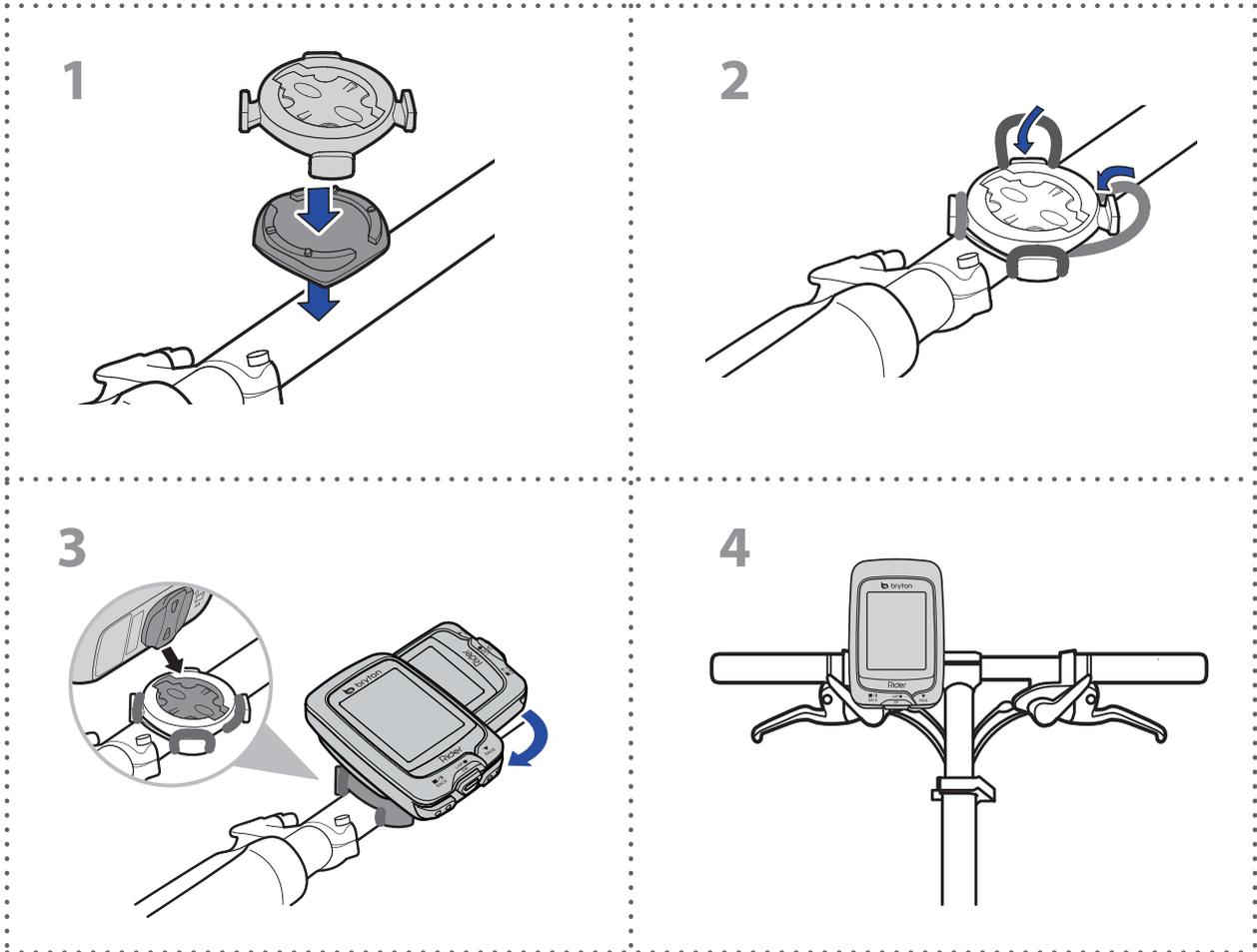


注意：

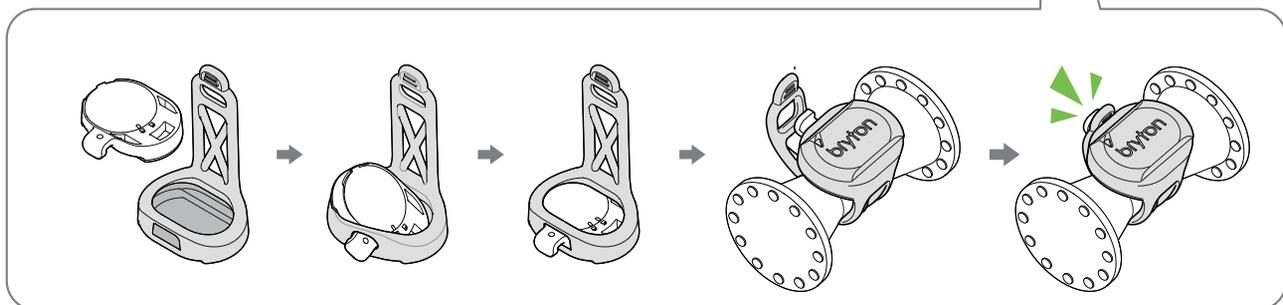
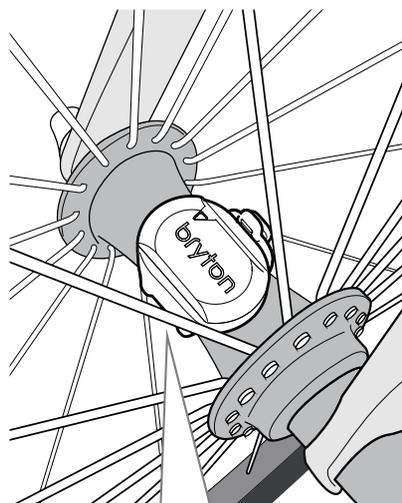
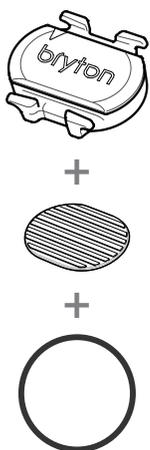
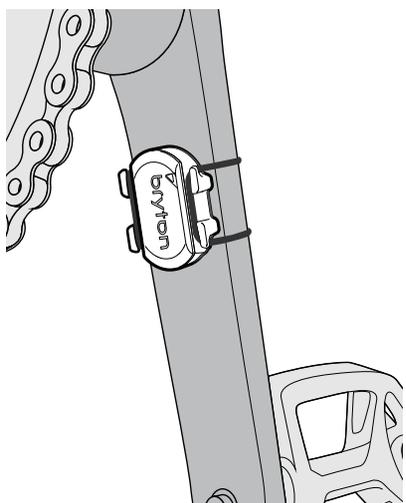
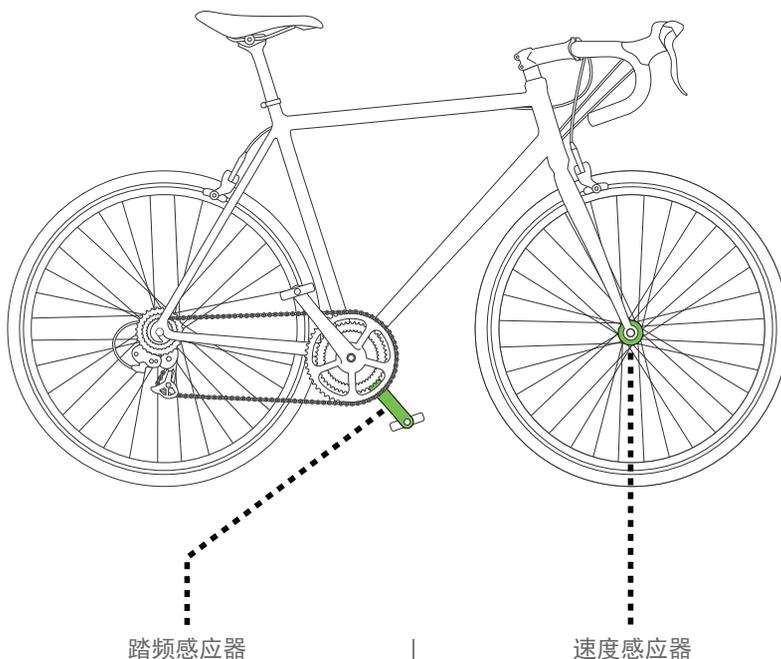
- 安装新电池, 请注意正负极, 否则可能导致设备以及盖子破损。
- 请注意保护好电池盖的 O 型保护垫圈, 避免漏水。
- 丢弃的电池, 务必依循当地废弃物处理方式处理。

安装 Rider 310

安装 Rider 310 到自行车



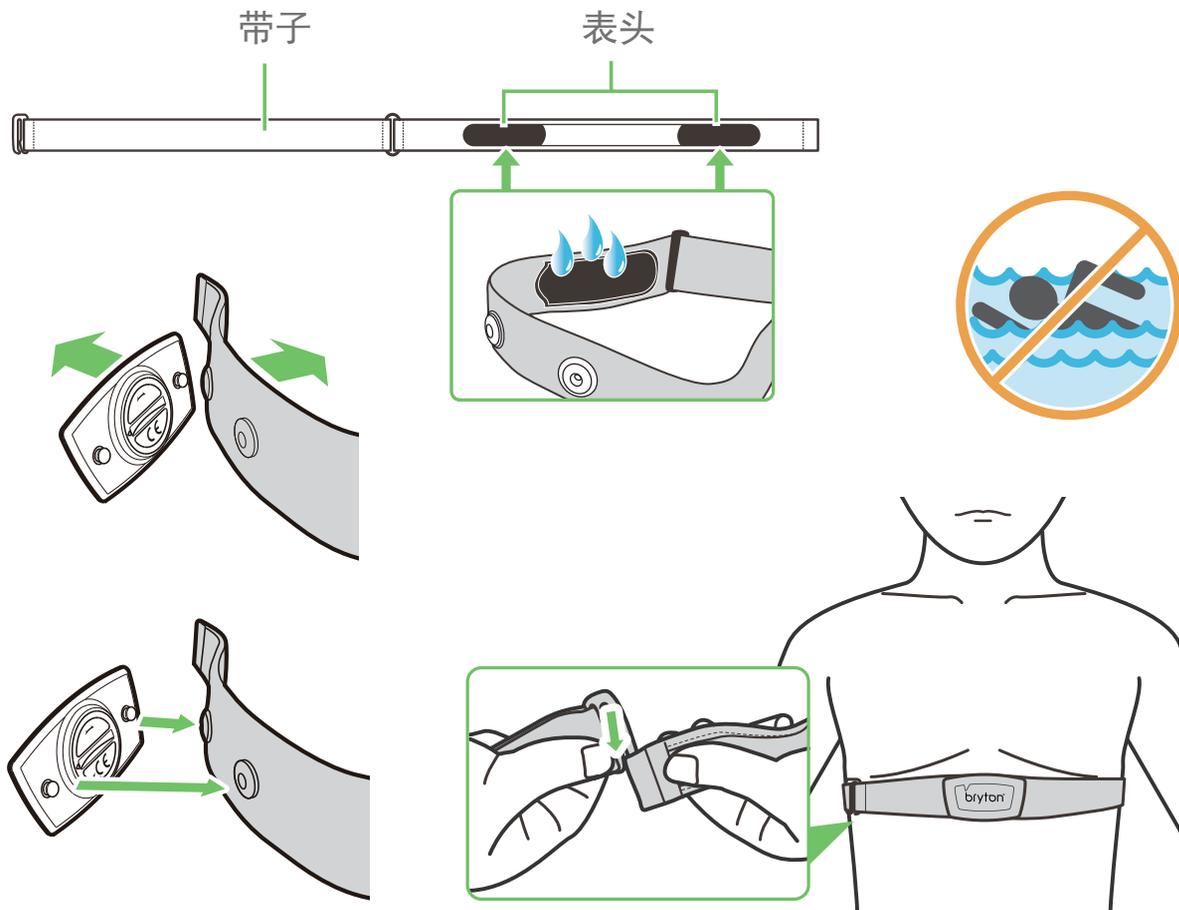
安装速度 / 踏频 / 2 合 1 速度踏频器 (选配)



注意:

- 当感应器被唤醒后, LED灯会闪烁两次。开始踩踏之后, LED灯会持续闪烁表示寻找配对中。差不多闪烁15次左右之后, 会停止闪烁来节约电量。请在感应器被唤醒后尽快完成配对。

安装心跳带（选配）



注意：

- 天气冷或是气候干燥时，请用水沾湿靠近身体表面的带子。
- 带子请务必紧贴身体。
- 调整表头位置到中间位置（佩戴在胸腔下方一点的位置）Bryton logo 会显示在外面。调整松紧度，紧贴身体。
- 如果无法侦测心跳带或是读数异常，请暖身 5 分钟。
- 如果不是用心条带时，请将表头与带子分开，避免耗电。

轮径与周长

轮胎上应该有轮径与尺寸表示。

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

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

Rider 310 的基本保养

良好的保养可以减低产品耗损。

- 请避免碰撞，不要摔或是跌下您的设备。
- 请不要曝露在高温与高湿度下。
- 注意不要任意刮伤屏幕。可使用无酒精清洁剂擦拭外观。
- 使用软布擦拭。
- 请勿自行拆解或安装设备。任何拆解动作会导致保修失效。

注意：不正当的电池安装可能导致危险。更换电池，务必选择同制造商所生产的同型号电池。丢弃的电池，务必依循当地废弃物处理方式处理。



为了更美好的环境，请将电池废弃物妥善保存并按照当地的废弃物处理方式处理。

屏幕术语

屏幕显示	术语
Sunrise	Sunrise Time
Sunset	Sunset Time
RTime	Ride Time
AvgSpd	Average Speed
Max Spd	Maximum Speed
HR	Heart Rate
Avg HR	Average Heart Rate
Max HR	Maximum Heart Rate
MHR Zone	Maximum Heart Rate Zone
LTHR Zone	Lactate Threshold Heart Rate Zone
MHR%	Maximum Heart Rate Percentage
LTHR%	Lactate Threshold Heart Rate Percentage
AvgCAD	Average Cadence
MaxCAD	Maximum Cadence
LapAvSpd	Lap Average Speed
LapMaSpd	Lap Maximum Speed
L'stLpAvSp	Last Lap Average Speed
LapDist	Lap Distance
L'stLpDist	Last Lap Distance
L'stLapT	Last Lap Time
LapAvHR	Lap Average Heart Rate
LapMaHR	Lap Maximum Heart Rate
L'LpAvHR	Last Lap Average Heart Rate
L'A'MHR%	Lap Average MHR Percentage
L'A'LTHR%	Lap Average LTHR Percentage
LpAvSt'dR	Lap Average Stride Rate
LpStr'dAvL	Lap Stride Average Length
LLpSt'dAvL	Last Lap Stride Average Length
LapAvP	Lap Average Pace
L'stLpAvP	Last Lap Average Pace

屏幕显示	术语
LapMaP	Lap Maximum Pace
LAvCAD	Lap Average Cadence
LLAvCad	Last Lap Average Cadence
ODO	Odometer
Temp.	Temperature
Dist.	Distance
T to Dest	Time to Destination
D to Dest	Distance to Destination
Max Alt.	Maximum Altitude
Alt. Gain	Altitude Gain
Alt. Loss	Altitude Loss
Str'dRate	Stride Rate
AvStr'dRt	Average Stride Rate
MaStr'dRt	Maximum Stride Rate
AvSt'dl'gth	Average Stride Length
AvgPace	Average Pace
MaxPace	Maximum Pace
L'st1kmP	Last 1 km/mile Pace
PW now	Current Power
Avg PW	Average Power
Max PW	Maximum Power
LapMaxPW	Lap Maximum Power
LLapMaxPW	Last Lap Maximum Power
LapAvgPW	Lap Average Power
LLapAvgPW	Last Lap Average Power
3s PW	3 Seconds Average Power
30s PW	30 Seconds Average Power
MAP Zone	Maximum Aerobic Power Zone
MAP%	Maximum Aerobic Power Percentage
FTP Zone	Functional Threshold Power Zone
FTP%	Functional Threshold Power Percentage

屏幕显示	术语
CPB-LR	Current Left and Right Power Balance
MPB-LR	Maximum Left and Right Power Balance
APB L-R	Average Left and Right Power Balance
CTE-LR	Current Left and Right Torque Effectiveness
MTE-LR	Maximum Left and Right Torque Effectiveness
ATE-LR	Average Left and Right Torque Effectiveness
CPS L-R	Current Left and Right Pedal Smoothness
APS L-R	Average Left and Right Pedal Smoothness
MPS-LR	Maximum Left and Right Pedal Smoothness
IF	Intensity Factor
NP	Normalized Power
SP	Specific Power
TSS	Training Stress Score

注意：有些术语仅适用于特定机种。