



使用手册

Rider 320



目录

开始使用	4	高度	28
Rider 320 介绍	4	个人信息	29
配件	5	自行车信息	30
图标定义	5	百锐腾运动 APP	
步骤 1: 充电	6	进阶设置	32
步骤 2: 开机	6	码表语言	32
步骤 3: 开机设置	6	码表显示信息	32
步骤 4: GPS 卫星定位	7	高度校正	33
步骤 5: 开始骑行	7	智能通知	34
如何重启 Rider 320	7	附录	35
网站上传运动记录	8	规格	35
APP 自动上传记录	9	配件电池	36
下载 Bryton 桌面软件	10	安装 Rider 320	38
检视运动记录	11	安装速度器 / 踏频器 (选配)	39
检视运动 / 训练记录	11	安装「心率带」(选配)	40
删除记录	11	轮径设置	41
运动记录	12	Rider 320 基本保养	42
设置	13	屏幕显示用语说明	43
显示设置	13		
绕圈方式	15		
设置报警	16		
自动暂停	16		
数据记录	17		
选择 GPS 系统	18		
变更系统设置	19		
蓝牙	22		
滚动显示	23		
存档管理	23		
记录提醒	24		
检视内存使用量	24		
回复出厂设置	25		
码表版本号	25		
其他 外设	26		

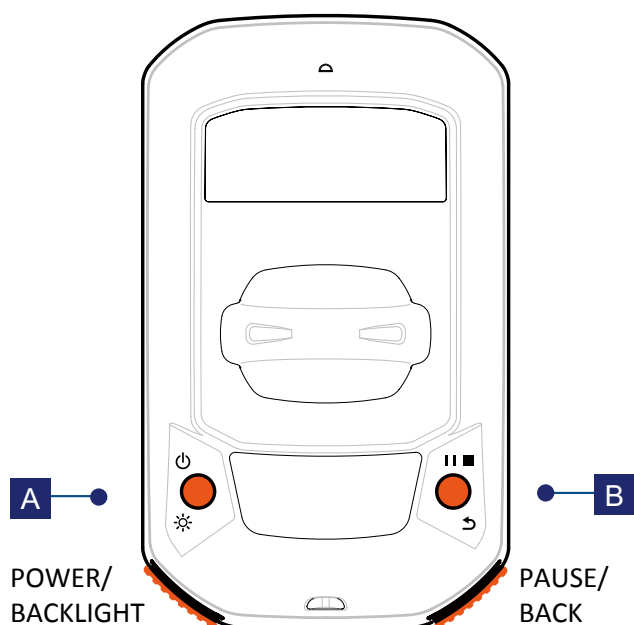


开始进行或是修改训练计划前，请务必咨询有执照的医生。同时请详阅包装盒内「保修与安全说明」。

开始使用

本节说明开始使用 Rider 320 前的准备工作。Rider 320 内置气压高度芯片，通过气压差值提供高度信息，由于相同地点每天气压的基准点都不同，建议用户骑行前校正一下即可。

Rider 320 介绍



A Power/Backlight (☰☼) 电源按键

- 按此键可开机。
- 码表开机后，短按开启 / 关闭背光。
- 长按关闭码表。

B BACK (↶|||) 返回按键

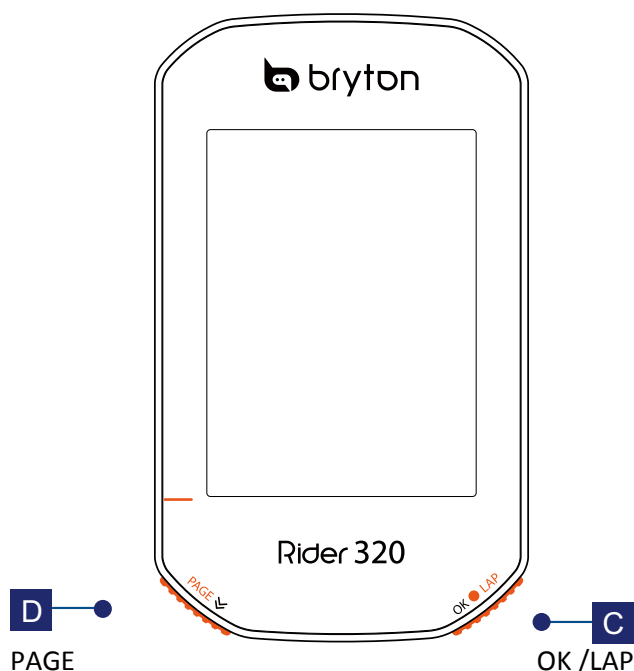
- 开机后，按此按键可进入码表菜单列表。
- 在【菜单列表】中，按此按键可返回上层菜单或是取消选择。
- 在【骑行】页面中，按此按键可暂停记录并进入菜单列表。

C OK / LAP (OK ● LAP) 确认 / 绕圈按键

- 在【菜单列表】中，短按进入菜单或是确认选择。
- 在【骑行】页面中，按此按键开始记录数据，记录模式下，短按可标示绕圈。

D PAGE (≡) 翻页按键

- 【骑行】页面中，短按可翻页码表显示页。
- 【菜单列表】页面中，按此按键可向下选择。



配件

Rider 320 包装盒内包含：

- USB 数据线
- 把横底座

可选购配件

- 心率带
- 百锐腾延长支架
- 2 合 1 踏频配件
- 速度器配件
- 踏频器配件

图标说明

图标	说明
使用中的自行车	
	自行车 1
	自行车 2
GPS 信号状态	
	无信号 (未定位)
	信号微弱
	信号良好
电量状态	
	高电量
	一般电量
	低电量

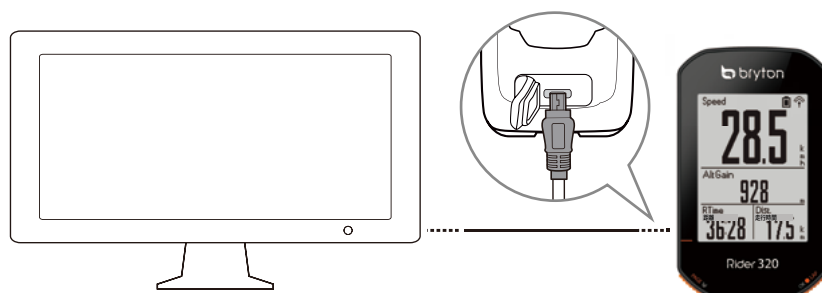
图标	说明
	心率带使用中
	踏频器使用中
	速度器使用中
	2 合 1 踏频使用中
	功率计使用中
	骑行数据记录中
	记录暂停
	目前速度比均速快 / 慢

注意：码表只会显示正在使用的图标

步骤 1: 充电

取出包装盒内的 USB 数据线，将 Rider 320 与电源适配器或计算机 USB 口链接后，会开始充电码表，请至少充电 4 小时以上。充电完毕后请移除 USB 数据线。

- 当电量极低时，Rider 320 会跳出一个白框，请接上电源数分钟，装置将自动开启。
- 适合充电温度为 0° C~ 40° 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: 开机

短按  按键开机

步骤 3: 开机设置

1. 第一次开机 Rider 320，用户按向下按键几次选择语言
2. 开机后按向下按键多按几次到【简体中文】，按下 OK 按键完成开机
3. 选择公制单位后，按下 OK 按键进行下一步（不是必要步骤）

注意：

- 只有选择英文语言时，才需要选择公英制单位。其他语言会自动设置为公制。
- 如需变更码表语言，先将装置与百锐腾运动 App 进行配对。在百锐腾运动 App 上点按 击设置 > 更改设备系统设置 > 码表语言 进行设置。更多资讯请参考第 32 页。

步骤 4: GPS 卫星定位

Rider 320 完成开机，码表会自动搜寻卫星讯号，接收卫星讯号可能需要 30 至 60 秒才能完成。请在开始使用前，确认您完成 GPS 定位。

GPS 右上角信号图标 ( ) 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或无法接收 GPS 信号。

				
隧道内	屋内 / 室内 / 地下	水中	高压电缆或电视塔台	工地或是繁忙车阵中

注意：如需提高记录频率，可将记录频率设定为专业选手模式，但会增加内存消耗 (第 17 页)

步骤 5: 开始骑行【2 种骑行模式】

- 在「骑行不记录」模式中，码表开机定位好了开始骑行，不按记录按键，码表只显示当前骑行运动信息。码表不产生记录，不占用内存
- 在「骑行记录」模式中，按 **OK**  **LAP** 开始记录，再按  暂停并进入菜单列表，并停止记录可保存记录。记录会占用内存容量，请在【运动记录】定期删除不需要的记录，以便有足够内存记录运动，建议一个月至少删除一次。

注意：如果您没按  而继续骑行，Rider 320 会弹出对话框提醒用户是否记录。如需要设置提醒频率，请参考第 27 页。

如何重启 Rider 320

同时长按 2 个按键 ( / ) 5 秒后松开，可以重启 Rider 320。

网站上传运动记录

上传运动记录到 bryton 网站

1. 注册或登入 <http://www.brytonsports.cn>.
 - a. 电脑浏览器输入 <http://www.brytonsports.cn>.
 - b. 注册新账号或使用 Bryton 账号登入。
2. 把 Rider 320 连接电脑
使用包装盒内 USB 数据线连接 Rider 320 到电脑 USB 口。
3. 上传运动记录
 - a. 点击首页右上角【+】按键添加运动记录。
 - b. 点击【手动选择 fit 记录】以便选择 bryton 盘符内的 fit 后缀运动记录上传。
 - c. 点选「运动记录」查看是否成功上传运动记录。

上传运动记录到 Strava

1. 注册或登入 Strava.com
 - a. 电脑浏览器登入 <https://www.strava.com> 官网
 - b. 注册新账号或使用既有 strava 账号登入。
2. 将码表连接电脑
使用包装盒内 USB 数据线连接 Rider 320 到电脑 USB 口。
3. 上传运动记录
 - a. 点击首页右上角【+】按键添加运动记录。
 - b. 按下「选择档案」符号，并从 bryton 盘符中选取 fit 后缀的运动记录。
 - c. 输入你的骑行活动信息，并按下【储存并检视】来完成上传。

App 自动上传记录

新版 APP 提供 Rider 320 自动上传，用户只要打开 APP 设置一次即可。

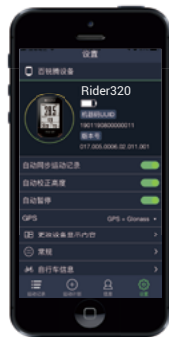
- a. 扫描中国用户二维码下载或是前往苹果商店搜索【百锐腾运动】注册或登入 Bryton Active App。



- b. 点击设置 > 理百锐腾设备 > 【+】来新增 Rider 320 设备至百锐腾运动 App。



- c. 确认 App 上出现的机器码是否与设备 UUID 一致，点击【是】确认新增如不是你设备的机器码 UUID，请点击【否】，重新操作一次。



注意：设备都有唯一的机器码 UUID 可在设备背面查看。

- d. 确认自动同步记录是否开启？同步成功后，只要有新的骑行记录，Bryton 设备会通过蓝牙自动上传 APP。



注意：请确认 app 不会被后台关闭

注意：

- 中国用户请使用中国版本 APP 以便正常显示使用
- 百锐腾运动 .App. 与 .Brytonsports.cn 会自动同步。如您已有 brytonsports.cn. 的账号，请使用相同账号登入。同步数据可能会有延迟，如不及时显示，请稍后再查询即可。

下载 Bryton 桌面软件

Bryton Update Tool 桌面软件协助用户更新固件。

1. 请到 <http://download.brytonsports.cn> 下载 Bryton Update Tool 桌面软件。
2. 点击下载安装 Bryton Update Tool 桌面软件。

更新码表固件

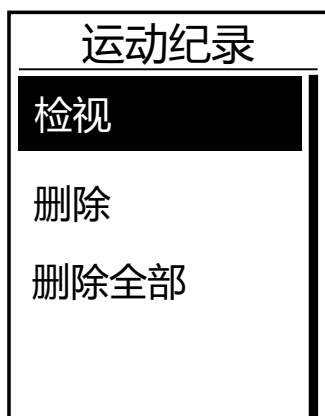
Bryton 会不定期发布固件更新，提供新增功能或是优化系统效能，提升产品体验满意度。建议用户更新固件前删除不需要的运动记录，保持足够内存，才能正常更新。更新时不可移除数据线，避免码表系统出错。

检视运动记录

用户每次骑行后，在 Rider 320 可立马检视运动纪录。建议用户养成习惯，定期删除不要的记录，才能有足够内存空间继续使用。

检视运动 / 训练记录

选择【运动记录】来检视或删除您的训练或是运动纪录。

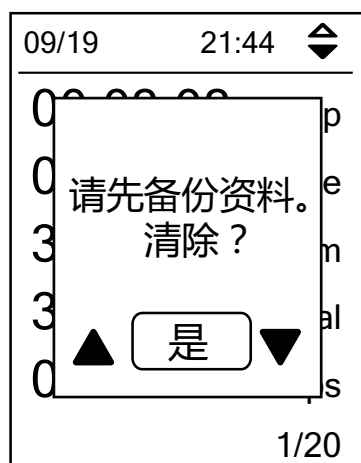


检视运动记录：

1. 在菜单列表中，按下 **PAGE** ⌵ 来选择检视运动纪录并按下 **OK** ● **LAP**。
2. 按下 **OK** ● **LAP** 进入检视。
3. 按下 **PAGE** ⌵ 从列表中选择运动记录，并按下 **OK** ● **LAP** 来查看选择的纪录。

注意：用户也可以将记录上传至 Brytonsports.cn 网站中。

删除记录



删除运动记录

1. 在菜单列表中，按下 **PAGE** ⌵ 选择检视运动纪录并按下 **OK** ● **LAP**。
2. 按下 **PAGE** ⌵ 选择删除，并按下 **OK** ● **LAP** 进入。
3. 按下 **PAGE** ⌵ 来选择欲删除的记录，并按下 **OK** ● **LAP** 来删除所选择的记录。
4. 此时屏幕页面会出现「请先备份数据。清除？」的提示信息请按下 **PAGE** ⌵ 选择是，并按下 **OK** ● **LAP** 来确认。

运动记录

ride = 骑行时间

09/19 21:44

00:02:25

3.69

39

04

ride

km

kcal

laps

更多

1/20

记录数量 / 全部记录

平均

最大

75.6

75.6

kmh

39

39

bpm

19

19

rpm

仅在在有绕圈下显示

计圈 01

00:49

0.25

km

81.4

kmh

13

kcal

0

bpm

0

rpm

设置

通过「设置」的功能，您可以自定义当前高度、显示格设置、外设绑定、系统设置、自行车及个人信息、GPS 系统以及检视产品版本号。也可通过 百锐腾运动 App 同步码表设置参数。

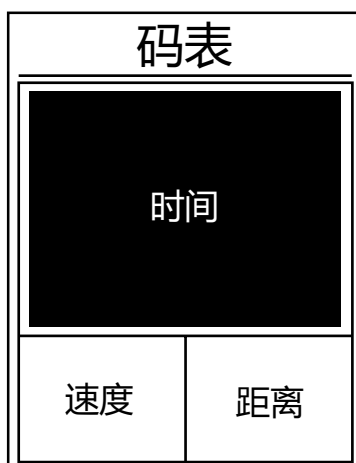


1. 在菜单列表中，按下PAGE ∨来选择「设置」。
2. 按下OK ●LAP进入「设置」菜单。

显示设置

用户可在码表修改显示页面或是通过百锐腾运动 App，设置码表显示页面并及时同步到码表中。相关信息请参考第 35 页的说明。

码表信息显示



3 格显示



选择列表

1. 在「设置」菜单中，按下OK ●LAP进入 显示设置 然后再次按下PAGE ∨选择「码表显示」。
2. 按下OK ●LAP进入「码表信息」，将初始值的「自动」改为「手动」然后按下OK ●LAP确认后退出。
3. 按下PAGE ∨选择「码表显示」，然后按下OK ●LAP进入。
4. 按下PAGE ∨选择「码表内容 1」，「码表内容 2」，「码表内容 3」，「码表内容 4」或「码表内容 5」，并按下OK ●LAP进入所选择的码表内容页面。
5. 按下PAGE ∨选择显示格数量，然后按下OK ●LAP确认。
6. 按下PAGE ∨选择自定义的显示内容，然后按下OK ●LAP确认。
7. 按下PAGE ∨选择显示信息类别，然后按下OK ●LAP确认。
8. 按下➤III选择自定义的信息内容然后按下OK ●LAP确认。
9. 按下➤III即可退出此菜单。

注意：页面上显示的数目取决于「显示格」的数量设置



2 格显示



3 格显示

注意：如码表显示页设置在「自动」时，当 Rider 320 侦测到已绑定的外设时，Rider 320 会自动调整并显示外设信息



绕圈显示

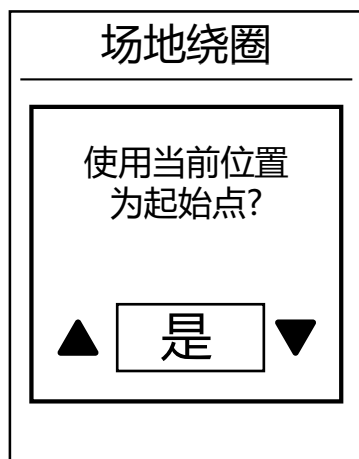
骑行绕圈	
秒表信息 1	开
秒表信息 2	开

1. 在「设置」菜单中，按下OK●LAP进入 显示设置 > 码表显示。
2. 按下PAGE∨然后按下⏏进入 计圈显示。
3. 按下OK●LAP 进入 码表内容。
4. 按下PAGE∨选择 显示格数量，然后按下 OK●LAP确认。
5. 按下PAGE∨选择欲自定义的显示内容，然后按下OK●LAP确认。
6. 按下PAGE∨选择自己需要的信息类别，然后按下 PAGE∨确认。
7. 按下PAGE∨选择自己需要的信息内容然后按下 PAGE∨确认。
8. 按下⏏即可退出此选单。

绕圈方式

绕圈设置功能提供场地绕圈以及距离绕圈 2 种。场地绕圈在 GPS 有信号时，可根据 GPS 自动标注绕圈的算起点，距离绕圈需要用户手动设置距离。

场地绕圈



1. 在「设置」菜单中，按下OK●LAP来选择「显示设置」。按下然后按下PAGE⏏来选择「绕圈方式」。
2. 按下OK●LAP来进行选择。按下PAGE⏏选择场地绕圈然后按下OK●LAP确认。
3. 此时屏幕会出现「使用当前位置为起始点?」。按下OK●LAP确认此设置。
4. 按下⏏即可退出此菜单。

注意：如没 GPS 信号时，使用场地绕圈会出现「无 GPS 信号，请去室外定位」的信息。建议您到室外静止不动完成 GPS 定位后使用。

距离绕圈

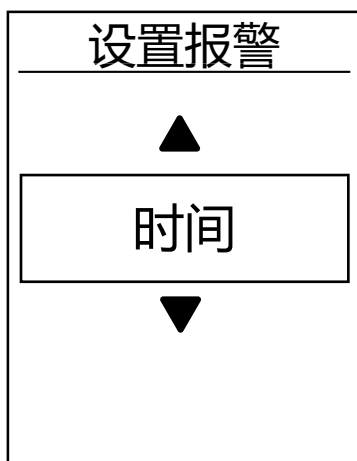


1. 在「设置」菜单中，按下OK●LAP来选择「显示设置」。按下PAGE⏏然后按下OK●LAP来选择「绕圈方式」。
2. 按下OK●LAP来进行选择。按下PAGE⏏择「距离绕圈」然后按下OK●LAP确认。
3. 按下PAGE⏏来选择您欲设定的绕圈距离，按下OK●LAP来确认。
4. 按下⏏即可退出此菜单。

设置报警

在以下情况下，屏幕会弹出讯息提醒您：

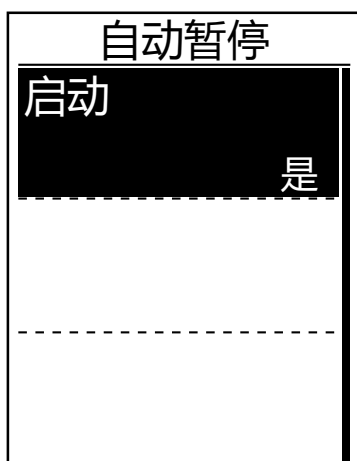
- 您的心率高于 / 低于设置的每分钟心率数 (bpm)。
- 您的车速高于 / 低于设置的骑行速度。
- 您的踏频高于 / 低于设置的每分钟踏频率 (rpm)。
- 您达到设置的距离目标。
- 您达到设置的时间目标。



1. 在「设置」选单中，按下 **PAGE** 选择「显示设置」。按下 **OK** 然后按下 **PAGE** 来选择「设置报警」。
2. 按下 **OK** 进入选择。按下 **PAGE** 来选择时间，「距离」，「速度」，「心率」或是「踏频」然后按下 **OK** 确认您的设置。
3. 按下 **PAGE** 来选择您的设置并按下 **OK** 来确认。
4. 按下 **ESC** 即可退出此菜单。

自动暂停

运动时若遇到以下情况（如：红绿灯、十字路口、交通管制等）而被迫速度等于 0，此暂停对您的数据记录可能造成影响（如：骑行时间变长、均速变慢等）。启动「自动暂停」，在遇到以上的情况时，将会自动暂停骑行时间和距离的累计，并在恢复速度后继续记录。

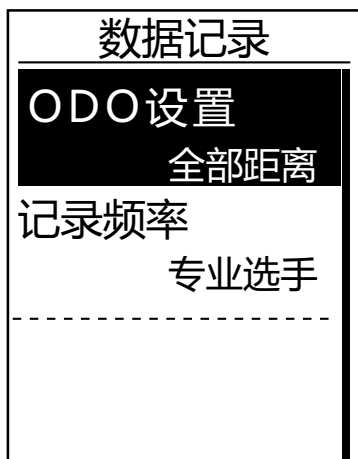


1. 在「设置」菜单中，按下 **PAGE** 选择「显示设置」。按下 **OK** 然后按下 **PAGE** 选择「自动暂停」。
2. 按下 **OK** 进入下层菜单中然后按下 **PAGE** 选择「是」然后按下 **OK** 确认。
3. 按下 **ESC** 即可退出此菜单。

数据记录

您可自定义 ODO 是否积累所有骑行距离或只有 GPS 定位记录的距离。您也可以启用专业选手模式来获取更详细的数据【如采用专业选手模式，容易消耗内存，请务必定期删除记录清理】。

数据记录

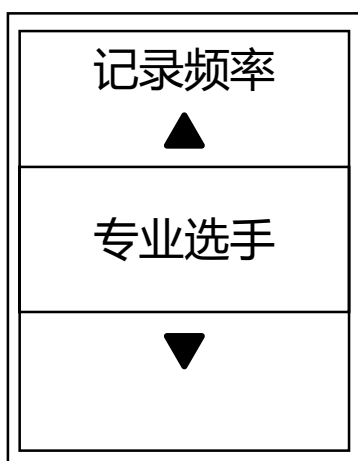


1. 在「设置」选单中，按下 **PAGE** 来选择「显示设置」，按下 **OK** 然后按下 **PAGE** 选择「数据记录」。
2. 按下来选择「ODO 设置」然后按下 **PAGE** 选择想要的设置，然后按下 **OK** 确认。
3. 按下 **ESC** 即可退出此菜单。

注意：如选择「所有距离」，ODO 将会积累所有的骑行距离，如选择「GPS 距离」，ODO 只会积累 GPS 定位记录的距离。

注意：如需重新设定 ODO，请参考第 34 页「重置 ODO 总距离」的说明。

开启专业选手模式



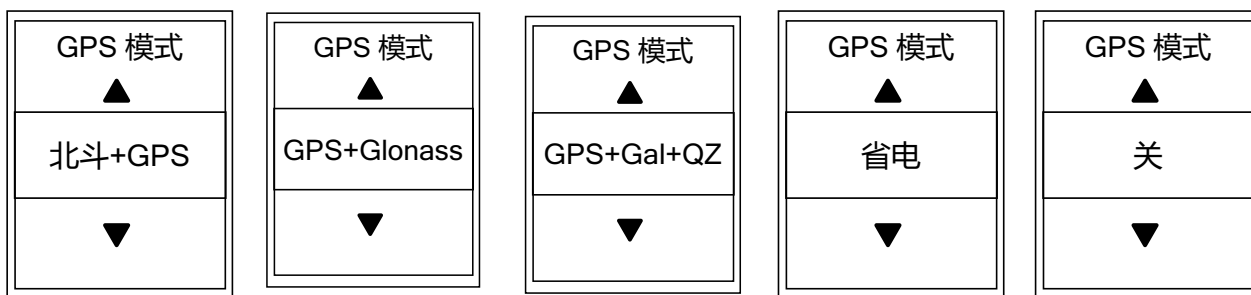
1. 在「设置」选单中，按下 **PAGE** 来选择「显示设置」。按下 **OK** 然后按下 **PAGE** 选择「数据记录」。
2. 按下 **OK** 然后按下 **PAGE** 选择「记录频率」。
3. 按下 **PAGE** 来选择专业选手然后按下 **OK** 确认。
4. 按下 **ESC** 即可退出此菜单。

选择 GPS 系统

Rider 320 GPS、芯片支持全球卫星系统 (GNSS)，其中包含了 BDS (北斗卫星导航系统，中国)，GPS (全球定位系统，美国)，GLONASS (全球导航卫星系统，俄罗斯)，QZSS (准天顶卫星系统，日本) 及 Galileo (伽利略定位系统，欧洲)。您可依照您所在的区域，选择合适的 GPS 系统。

选择不同的卫星 GPS 系统

您可在此设置中，选择最适合自己的卫星导航系统



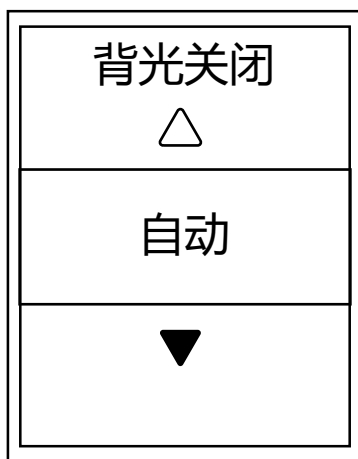
1. 在「设置」菜单中，按下PAGE 然后按下OK 来选 GPS 系统。
2. 按下OK 进入 GPS 模式。
3. 在 GPS 模式的菜单中，按下PAGE 来选择 GPS 模式，然后按下 确认。
 - 北斗 +GPS: 北斗卫星导航系统 + 全球定位系统
2018 年起，北斗卫星导航系统在亚太地区开始提供服务，如处于此地区，选择此组合将带来最佳的精准度。
 - GPS+Glonass: 全球定位系统 + 全球导航卫星系统
全球导航卫星系统是第二个服务范围涵盖全球的卫星导航系统。
如处于「非亚太地区」，选择此组合将带来最佳的精准度。
 - GPS+GAL+QZ: GPS+Galileo+QZSS
较上述前两组合消耗较少电量，精确度足够日常生活的一般使用。
 - 省电：设置省电将降低定位精确度以提升较高电池续航。仅适用于天气晴朗的室外。
 - 关：关闭 GPS 功能。当您不需要使用 GPS 或搜寻不到 GPS 讯号，可选择此设置减少电池消耗。
4. 按下 即可退出此菜单。

注意：当您开启 GLONASS 或 北斗系统时，GPS、QZSS 以及 Galileo 系统可能也会相对应启用。

变更系统设置

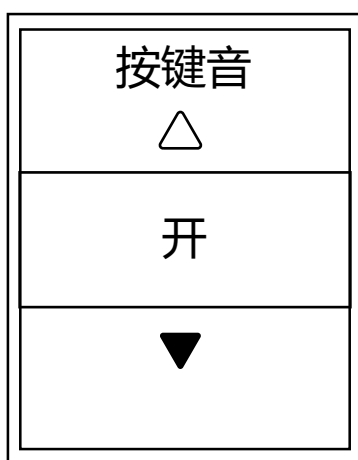
用户可自定义 Rider 320 系统设置，包含背光、按键音、提示音、时间 / 单位、屏幕对比度以及系统语言等。

背光关闭



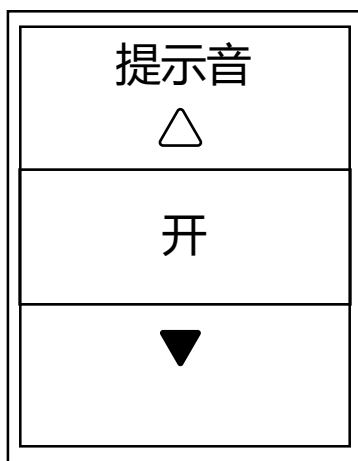
1. 在「设置」选单中，按下 **PAGE** 然后按下 **OK** 来
选择 常规。
2. 按下 **OK** 进入「系统设置」。
3. 按下 **OK** 进入「背光关闭」。
4. 按下 **PAGE** 选择自己想要的设置，然后按下 **OK**
来确认。
5. 按下 **ESC** 即可退出此菜单。

操作音



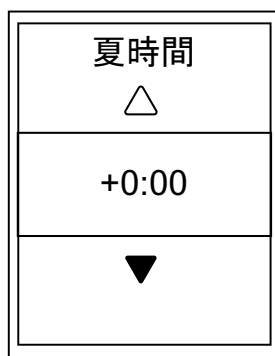
1. 在「设置」选单中，按下 **PAGE** 然后按下 **OK** 来
选择 常规。
2. 按下 **OK** 进入「系统设置」。
3. 按下 **PAGE** 来选择「按键音」 然后按下 **OK** 确
认。
4. 按下 **PAGE** 选择自己想要的设置，然后按下 **OK**
来确认。
5. 按下 **ESC** 即可退出此菜单。

提示音

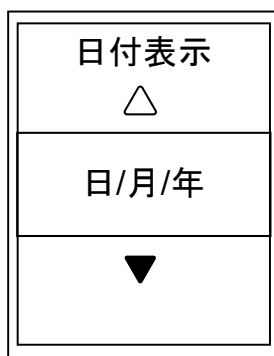


1. 在「设定」选单中，按下PAGE 然后按下OK ●LAP来选择「常规」。
2. 按下PAGE 进入「系统设置」。
3. 按下PAGE 来选择「提示音」 然后按下OK ●LAP确认。
4. 按下 PAGE 选择自己想要的设置，然后按下OK ●LAP 来确认。
5. 按下 即可退出此菜单。

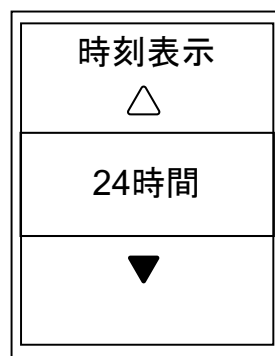
时间 / 单位



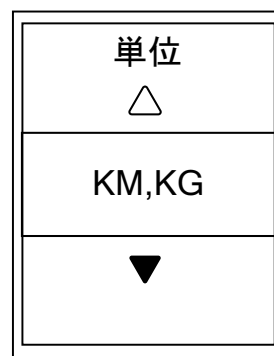
夏時間



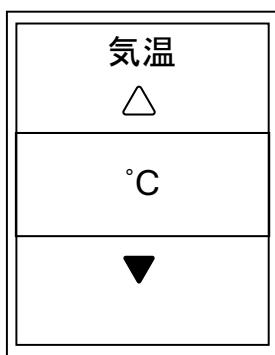
日付表示



時刻表示



単位

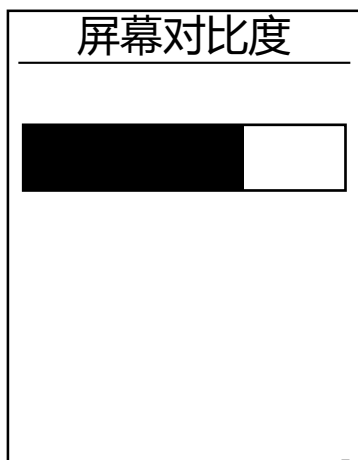


気温

1. 在「设置」菜单中，按下PAGE 然后按下OK ●LAP来选择 常规。
2. 按下PAGE 进入「系统设置」。
3. 按下PAGE 来选择「时间 / 单位」 然后按下 OK ●LAP 确认。
4. 按下 PAGE 来选择「时间 / 单位」 然后按下 OK ●LAP 确认。
5. 按下 PAGE 来选择自己想要的设置 / 格式，然后按下OK ●LAP来确认。
6. 按下 即可退出此菜单。

屏幕对比度

用户可以在调整 Rider 320 屏幕对比度



1. 在「设置」菜单中，按下PAGE ⏏然后按下OK ●LAP 来选择「常规」。
2. 按下PAGE ⏏进入「系统设置」。
3. 按下 PAGE ⏏来选择「屏幕对比度」 然后按下 OK ●LAP 确认。
4. 按下 PAGE ⏏ 来选择自己想要的对比度。
5. 按下 ⏏即可退出此菜单。

系统语言

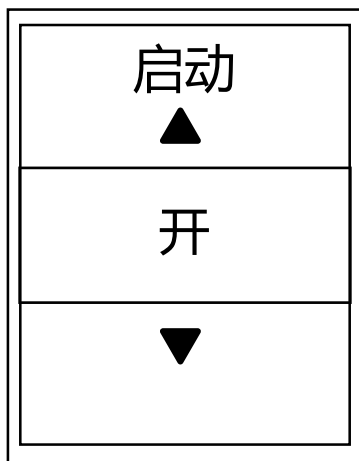


1. 在「设置」选单中，按下PAGE ⏏然后按下OK ●LAP来选择「常规」。
2. 按下OK ●LAP进入【系统设置】。
3. 按下PAGE ⏏来选择【系统语言】 然后按下 OK ●LAP 确认。
4. 按下PAGE ⏏几次来选择【简中】， 然后按下 OK ●LAP 确认。
5. 按下 ⏏即可退出此菜单。

蓝牙

在进行配对前，请先确认手机及 Rider 320 的蓝牙功能都已选择开启。

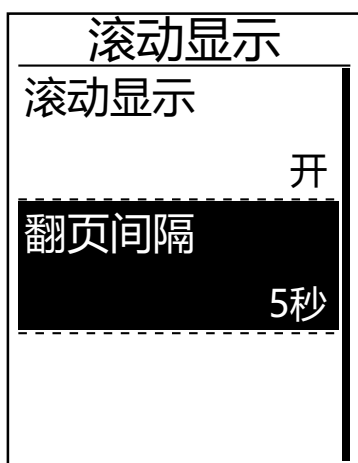
开启蓝牙功能



1. 在「设置」选单中，按下 **PAGE** 然后按下 **OK** 去选择常规。
2. 按下 **PAGE** 选择「蓝牙」 然后按下 **OK** 确认。
3. 按下 **PAGE** 选择开启或是关闭蓝牙。
4. 按下 **ESC** 即可退出此菜单。

滚动显示

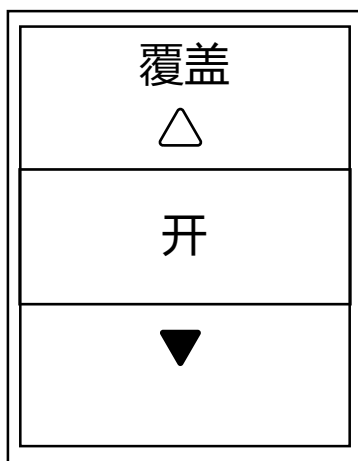
启动滚动显示功能时，码表显示页面会依照设置的翻页间隔时间自动滚动。



1. 在「设置」选单中，按下 **PAGE** 然后按下 **OK** 来选
择「常规」。
2. 按下 **PAGE** 来选择「自动切换」然后按下 **OK** 确
认。
3. 按下 **PAGE** 来选择设置然后按下 **OK** 进入菜单。
 - 滚动显示：启用 / 未启用滚动显示。
 - 翻页间隔：设定切换下一页间隔时间。
4. 按下 **ESC** 即可退出此菜单。

存档管理

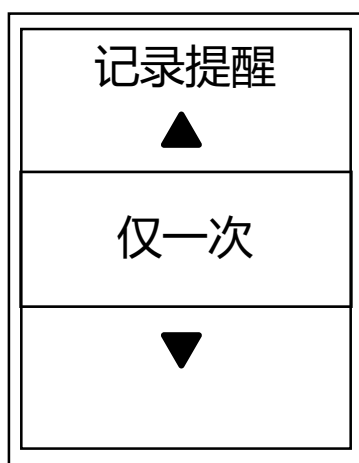
开启存档管理时，当 Rider 320 内存容量已满时，会自动覆盖删除最旧的记录。



1. 在「设置」菜单中，按下 **PAGE** 然后按下 **OK** 来
选择「设置」。
2. 按下 **PAGE** 来选择「存档管理」然后按下 **OK** 确
认。
3. 按下 **ESC** 即可退出此菜单。

记录提醒

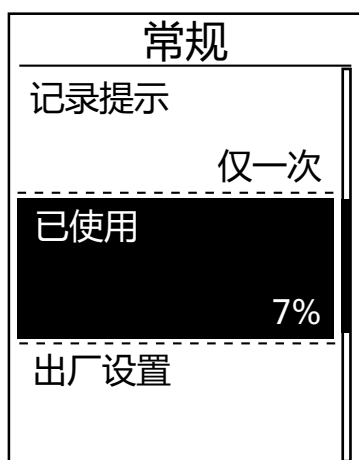
当您开始骑行时，Rider 320 会弹出讯息提醒，用户可自定义提醒频率。



1. 在「设置」选单中，按下 **PAGE** 然后按下 **OK** 来
选择「常规」。
2. 按下 **PAGE** 来选择「记录提醒」然后按下 **OK** 确
认。
3. 按下 **PAGE** 来选择您想要的设置然后按下 **OK** 确
认。
4. 按下 **ESC** 即可退出此菜单。

检视内存使用量

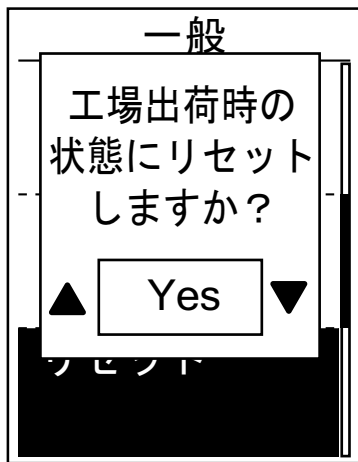
检视内存的使用状况。



1. 在「设置」选单中，按下 **PAGE** 然后按下 **OK** 来
选择「常规」。
2. 按下 **PAGE** 来选择「已使用」然后按下 **OK** 确
认，页面会显示 Rider 320 的内存使用状况。
3. 按下 **ESC** 即可退出此菜单。

回复出厂设置

您可以将 Rider 320 恢复至出厂设置。



1. 在「设置」选单中，按下 **PAGE** 然后按下 **OK** 来
选择「常规」。
2. 按下 **PAGE** 来选择「出厂设置」然后按下 **OK** 确
认。
3. 按下 **PAGE** 来选择「是」然后按下 **OK** 确认码表
会回复到出厂设置
4. 按下 **ESC** 即可退出此菜单。

注意：回复出厂设置会让系统设置恢复至出厂预设值，不只所有记录会被删除，绑定的外设与预置的 Bryton 测试也会被删除，建议用户重新扫描绑定外设以及重新调整系统设置。

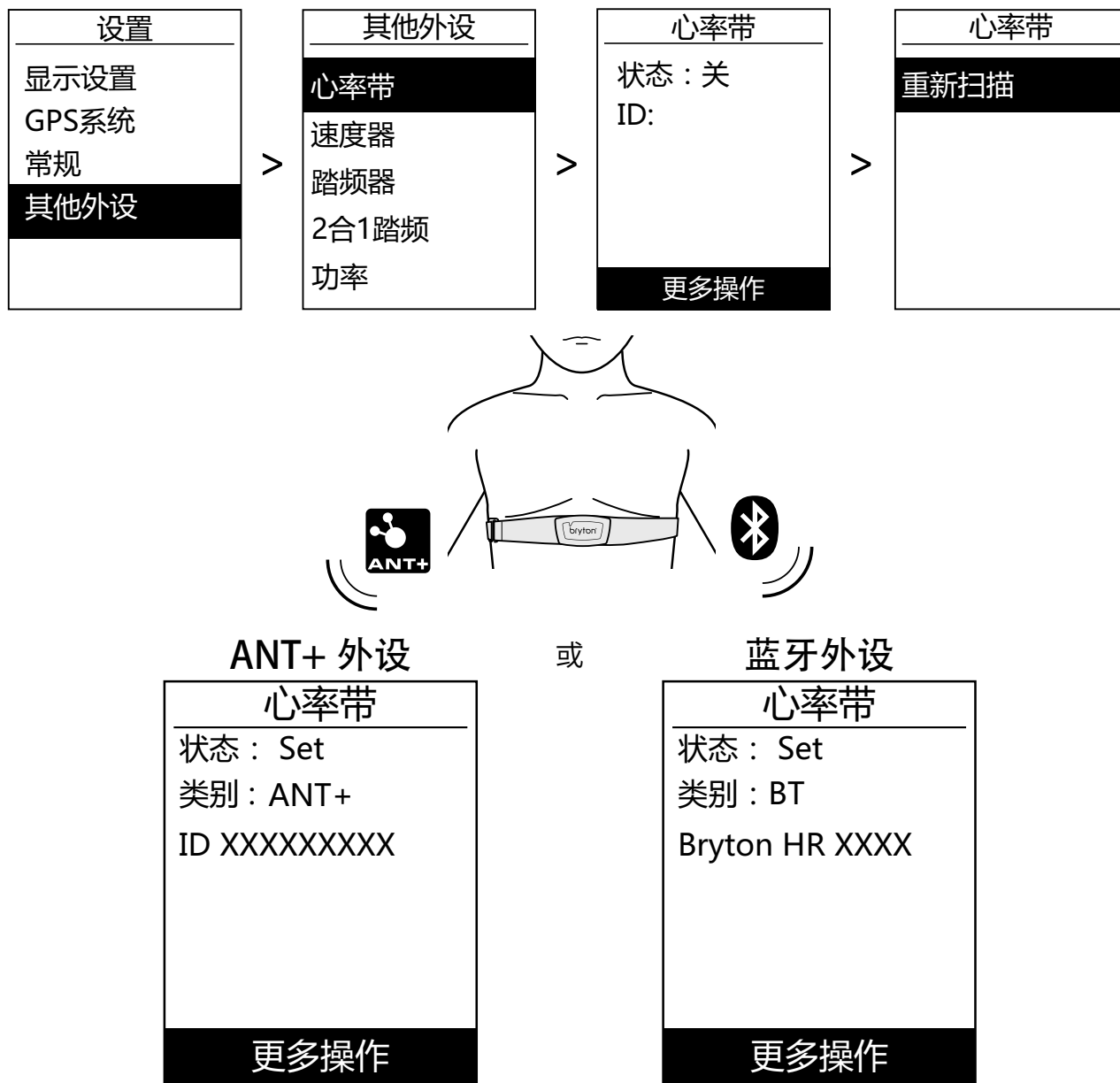
码表版本号

检视当前码表的版本号。

1. 在「设置」菜单中，按下 **PAGE** 然后按下 **OK** 选择「常规」。
2. 按下 **PAGE** 来选择「版本号」然后按下 **OK** 来确认。页面上会显示当前版本号。
3. 按下 **ESC** 即可退出此菜单。

其他外设

Rider 320 同时兼容 ANT+ 以及 蓝牙 两种外设。用户可自行设置外设操作，像是重新扫描或是启用 / 停用外设。* 功率计目前仅支持 ANT+ 功率计。



1. 在「设置」菜单中，按下 **PAGE** 来选择「其他外设」然后按下 **OK** 确认。
2. 按下 **PAGE** 来选择「心率带」，「速度器」，「踏频器」，「2合1踏频」或是「功率」，然后按下 **OK** 来确认选择。
3. 配对绑定前，请先安装好 Bryton 外设，并穿戴好心率带或转动曲柄或转动车轮来唤醒 Bryton 外设。
4. 按下 **OK** 进入菜单，按下 **PAGE** 来选择您想要的设置，然后按下 **OK** 确认。
 - 重新扫描：重新操作扫描外设
 - 启用 / 停用外设：开启 / 关闭外设。
5. 按下 **ESC** 即可退出此菜单。

注意：

- 有关外设的安装，请参阅第 42、43 页。
- 当您的设备与外设配对时，请确认 5 公尺内没有其他的外设。
- Bryton 外设只有在唤醒状态下才能被配对，否则它们会继续休眠以维持电量。
- 当码表与心率带配对上时，会显示在菜单中，而当码表与踏频器配对上时，会出现在主菜单中。
- 在配对之后，每次 Bryton 外设被唤醒时，您的 Bryton 设备会自动连结绑定的外设。

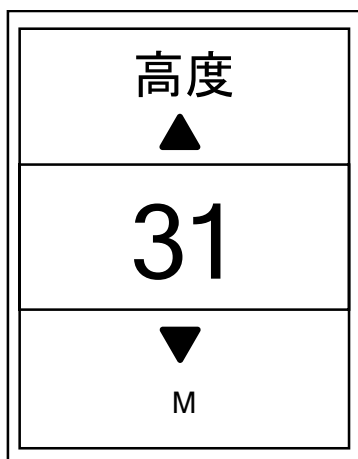
注意：

Rider 320 提供各别 2 台自行车数据的设置，您可选择激活自行车 1 或是 2 后，在【其他外设】进行外设配对一次即可。下次骑行前，只要在【自行车信息】激活自行车 1 或是 2，即可使用配置该车的外设。请参考第 35 页了解如何启动激活自行车。

高度

每天天气气压不一样，用户可以透过绑定 APP 快速自动校正当前高度，Rider 320. 也可根据 GPS 定位提供的高度资料自动校正高度（高度数据变动属于正常状况，建议用户到空旷地方，GPS 强度与颗数会影响数值变动，开始记录后高度数据不再变动）。校正高度都应该在一楼平面进行。您也可以为当前的位置及其他 4 个常用的位置点来设置调整当前高度。

当前高度

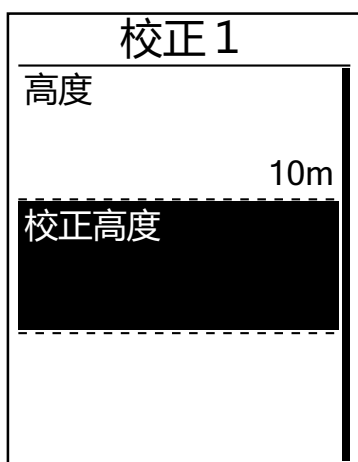


1. 在「设置」选单中，按下 **PAGE** 然后按下 **OK ● LAP** 来选择「高度」。
2. 按下 **OK ● LAP** 进入「当前高度」。
3. 按下 **PAGE** 来调整当前高度的数值，然后按下 **OK ● LAP** 来确认。
4. 按下 **↵** 即可退出此菜单。

注意：当更改设置里目前高度的数值，码表显示的高度栏位会同时更改。用户也可在百锐腾运动 App 进行高度自动校正，请参考第 36 页。

其他位置高度

用户可以储存常用地方的高度，并在到达该目的地后进行高度校正。



1. 在「设置」选单中，按下 **PAGE** 然后按下 **OK ● LAP** 来选择高度。
2. 按下 **PAGE** 来选择「校正 1」，「校正 2」，「校正 3」，「校正 4」 or 「校正 5」 然后按下 **OK ● LAP** 进入。
3. 设定该位置高度，按 **OK ● LAP** 进入「高度」。
4. 按下 **PAGE** 来调整常用校正的高度，然后按下来完成该设置。
5. 如到达常用地方进行校正高度，只要按下 **PAGE** 来选择「校正高度」快速校正，然后按下 **OK ● LAP** 来确认。
6. 按下 **↵** 即可退出此菜单。

个人信息

您可以变更个人信息。

用户信息	
性别	男性
生日	1982/01/01
身高	177 cm

1. 在「设置」选单中，按下 **PAGE** ⏏ 然后按下 **OK** ● **LAP** 来选择「个人信息」。
2. 按下 **OK** ● **LAP** 进入「用户信息」。会弹出「请输入正确数据，以免影响训练分析」讯息，在您看完这则讯息后，请按下 **OK** ● **LAP** 确认。
3. 按下 **PAGE** ⏏ 来选择您欲调整的设置，然后按下 **OK** ● **LAP** 进入菜单
 - 性别：选取性别。
 - 生日：输入您的生日。
 - 身高：设置您的身高。
 - 体重：设置您的体重。
 - 最大心率：设置最大心率【220 减去年纪或自定义】
 - LTHR：设置乳酸盐阈值心率或使用初始值
 - FTP：设置您的功能阈值心率或使用初始值
 - MAP：设置您的最大有氧能力或使用初始值
4. 按下 **PAGE** ⏏ 来选择您想要的设置，然后按下 **OK** ● **LAP** 来确认。
5. 按下 **⏏** 即可退出此菜单。

注意：建议用户输入正确数据，避免影响训练分析。

自行车信息

您可以自定义并检视自行车信息。



1. 在「设置」选单中，按下 **PAGE** 然后按下 **OK** 来
选择「个人信息」。
2. 按下 **PAGE** 来选择「自行车信息」，然后按下
OK 进入。
3. 按下 **PAGE** 选择您欲调整的设置，然后按下 **OK**
进入菜单。
 - 速度来源优先级：车速器 /GPS/2 合 1 踏频的优
先级。
 - 车重：自行车车重。
 - 轮径：自行车车轮径尺寸。
 - 激活：选取激活启动自行车。
4. 按下 **PAGE** 来调整设置，然后按下 **OK** 确认。
5. 按下 **PAGE** 检视所选自行车的详细信息。
6. 按下 **ESC** 即可退出此菜单。

注意：如需轮径尺寸信息，请参阅第 44 页的「轮径尺寸与周长。」

整体概况



1. 在「设置」菜单中，按下 **PAGE** 然后按下 **OK**
来选择「个人信息」。
2. 按下 **PAGE** 来选择「自行车信息」，然后按下 **OK**
进入。
3. 按下 **PAGE** 来选择「整体概况」，然后按下 **OK**
进入菜单。
4. 按下 **PAGE** 来选择自行车，然后按下 **OK** 确认。
5. 按下 **PAGE** 检视所选自行车的详细信息。
6. 按下 **ESC** 即可退出此菜单。

修改总距离

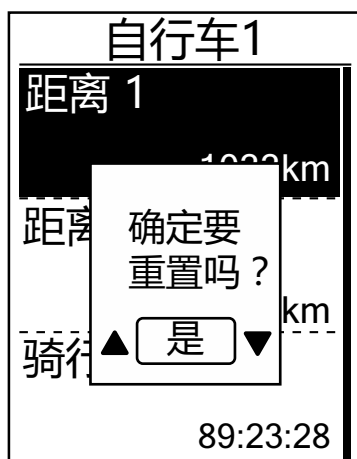


1. 在「设置」选单中，按下PAGE ∨然后按下OK ●LAP来选择「个人信息」。
2. 按下PAGE ∨来选择「自行车信息」，然后按下OK ●LAP进入。
3. 按下PAGE ∨来选择「整体概要」，然后按下OK ●LAP进入菜单。
4. 按下PAGE ∨来选择「单车 1+2」，然后按下OK ●LAP确认。
5. 按下PAGE ∨进入总距离设置页面。
6. 按下PAGE ∨来调整总距离，然后按下OK ●LAP确认。
7. 按下↵即可退出此菜单。

注意：用户可以长按PAGE ∨来加快调整到需要的数值。

重置距离或总距离

用户可以重置距离 1、距离 2 或是总距离。



1. 在「设置」菜单中，按下PAGE ∨然后按下OK ●LAP来选择「个人信息」。
2. 按下PAGE ∨来选择「单车信息」，然后按下OK ●LAP进入。
3. 按下PAGE ∨来选择「整体概要」，然后按下OK ●LAP进入菜单。
4. 按下PAGE ∨来选择自行车车，然后按下OK ●LAP确认。
5. 按下PAGE ∨来选择「距离 1」或「里距离 2」，然后按下OK ●LAP确认。如您选择「单车 1+2」，请选择「总距离」。
6. 「确定要重置吗？」会弹出显示在屏幕。按下PAGE ∨来选择「是」，然后按下OK ●LAP来重置归零距离，或按PAGE ∨来调整数值。
7. 按下↵即可退出此菜单。

注意：距离 1 和距离 2 是分别记录累加的距离。您可把距离 1 每周重置后，记录每周的骑行距离。距离 2 每个月重置后，记录每月的骑行距离。

百锐腾运动 App 进阶设置

Rider 320 与百锐腾运动 App 配对完成后，即可更改码表语言，自动同步记录，更改码表显示信息和校正高度。

码表语言

您可以在百锐腾运动 App 更改码表语言。

1. 将 Rider 320 与百锐腾运动 App 配对
 - a. 至 设置 > 常规 > 蓝牙 来开启 Rider 320 的蓝牙。
 - b. 在您的手机上开启蓝牙。
 - c. 在百锐腾运动 App 上点按 设置 > 管理百锐腾设备 > 【+】。
 - d. 选择您要配对的设备并点按 【+】。
 - e. 点击 配对 来将您的设备与手机配对。(iOS 手机可能需要执行此步骤)
 - f. 点击 完成 结束配对步骤。
2. 变更码表语言
 - a. 在百锐腾运动 App 上点按设置 > 更改设备系统设置 > 码表语言。
 - b. 选择您想变更的语言。
 - c. Rider 320 将重新开启，完成变更语言。

码表显示信息

您可以根据您的训练目标调整码表显示页面

1. 将 Rider 320 与百锐腾运动 App 配对
 - a. 至 设置 > 常规 > 蓝牙 来开启 Rider 320 的蓝牙。
 - b. 在您的手机上开启蓝牙。
 - c. 在百锐腾运动 App 上点按 设置 > 管理百锐腾设备 > 【+】。
 - d. 选择您要配对的设备并点按 【+】。
 - e. 点击 配对 来将您的设备与手机配对。(iOS 手机可能需要执行此步骤)
 - f. 点击 完成 结束配对步骤
2. 变更码表显示信息
 - a. 在百锐腾运动 App 点按 设置 > 更改设备显示内容。
 - b. 选择启动和关闭显示页面。
 - c. 点击您想变更骑行的码表显示页面进入。
 - d. 点按 < 或 > 来变更显示格数量。
 - e. 点按显示栏位可以变更显示内容。

高度校正

Rider.320. 会根据 GPS 提供的高度资料自动校正高度（可参考第 28 页说明）。或是通过百锐腾运动 App. 在有联网状况下，会提供您当前位置的海拔高度，帮您直接校正高度，您也可以手动调整。【注意：当前位置高度是 1 楼的高度，建议用户到楼下 1 楼使用】

1. 将 Rider 320 与百锐腾运动 App 配对

- a. 至 设置 > 常规 > 蓝牙 来开启 Rider 320 的蓝牙。
- b. 在您的手机上开启蓝牙功能。
- c. 在百锐腾运动 App 上点按 设置 > 管理百锐腾设备 > 【+】。
- d. 选择您要配对的设备并点按 【+】。
- e. 点击 配对 来将您的设备与手机配对。(iOS 手机可能需要执行此步骤)
- f. 点击 完成 结束配对步骤

2. 校正高度

- a. 至 设置 > 高度校正
- b. 百锐腾运动 App 显示当前位置的高度。如需要调整，您可以点按▲▼调整高度或点击高度数字来手动输入。
- c. 点按 校正。
- d. 点按 是 确认校正高度。

智能通知

智能手机与 Rider 320 配对后，您将可在 Rider 320 上接收到来电通知、讯息及信件通知。
【部分手机系统版本旧或是应用管理员设置参数可能有所不同，可能不一定支持】

1. iOS 苹果手机配对

- a. 至 设置 > 常规 > 蓝牙 来开启 Rider 320 的蓝牙。
- b. 在您的手机上开启蓝牙功能。
- c. 在百锐腾运动 App 上点按 设置 > 管理百锐腾设备 > 【+】。
- d. 选择您要配对的装置并点击 【+】。
- e. 点击 配对 来将您的设备与手机配对。(iOS 装置才需执行此步骤)
- f. 点击 完成 结束配对步骤

注意：

- 若无通知出现，请至您手机系统中的设置 > 通知管理，检查您是否打开显示通知权限，同时也检查每个应用的提醒通知，是否也有开启。手机与码表系统尽量定期更新固件。

1. 安卓手机配对

- a. 至 设置 > 常规 > 蓝牙 来开启 Rider 320 的蓝牙。
- b. 在您的手机上开启蓝牙功能。
- c. 在百锐腾运动 App 上点按 设置 > 管理百锐腾设备 > 【+】。
- d. 选择您要配对的设备并点按 【+】。
- e. 点击 完成 结束配对步骤。

2. 智能通知权限

- a. 点击 设置 > 智能通知。
- b. 点击 确认 前往开启应用管理员中百锐腾运动 app 的通知权限
- c. 点击 百锐腾运动 然后点击 OK 允予百锐腾运动 app 的权限
- d. 返回至智能通知设置。
- e. 选择并开启来电通知、短信及邮件通知等，即可完成设置。

附录

规格

Rider 320

项目	描述
显示格信息设定	2.3 寸单色 LCD 屏幕
尺寸	49.9 x 83.9 x 16.9 mm
重量	67g
操作温度	-10°C ~ 60°C
充电温度	0°C ~ 40°C
电池	锂电池
电池时间	35 小时
ANT+™	Featuring certified wireless ANT+ connectivity. Visit www.thisisant.com/directory for compatible products. 
GNSS	内置 GPS
智能蓝芽	内嵌平面天线的智慧蓝芽科技
防水	最大水深 1 m、最大 30 分間耐水 (IPX7)
气压式高度计	IPX7

速度器

项目	说明
实体尺寸	36.9 x 34.8 x 8.1 mm
重量	6 g
防水	短时间浸入水中最多 1 公尺深，最长 30 分钟
传送范围	3 米
电池使用时间	最长约 1 年
操作温度	-10° C ~ 60° C
通讯协议	蓝牙 4.0 及 ANT+ 通讯协议

注意：

外设电量弱、安装不稳固、电气干扰或码表和外设距离过远，可能会降低准确度。
户外骑行如因后轮环境复杂，可将速度器装在前轮，如仍发现磁性干扰问题，请变换骑行地方、清洗或更换链条。

踏频器

项目	说明
实体尺寸	36.9 x 31.6 x 8.1 mm
重量	6 g
防水	短时间浸入水中最多 1 公尺深，最长 30 分钟
传送范围	3 米
电池使用时间	最长约 1 年
操作温度	-10° C ~ 60° C
通讯协议	蓝牙 4.0 及 ANT+ 通讯协议

心率带

项目	说明
实体尺寸	63 x 34.3 x 15 mm
重量	14.5 g (发射器) / 31.5g (含带子)
防水	短时间浸入水中最多 1 公尺深，最长 30 分钟
传送范围	3 米
电池使用时间	最长约 2 年
操作温度	0° C ~ 50° C
通讯协议	蓝牙 4.0 及 ANT+ 无线通讯协议

注意：心率带不使用要分开发射器与带子，带子手洗阴干。一直搭扣将导致汗水锈蚀无法使用。

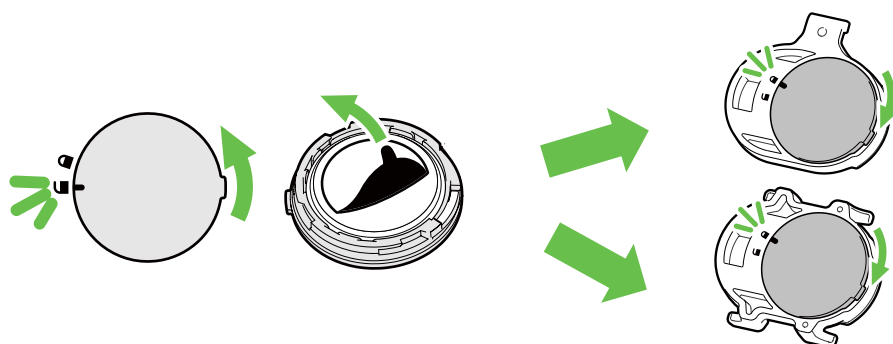
配件电池

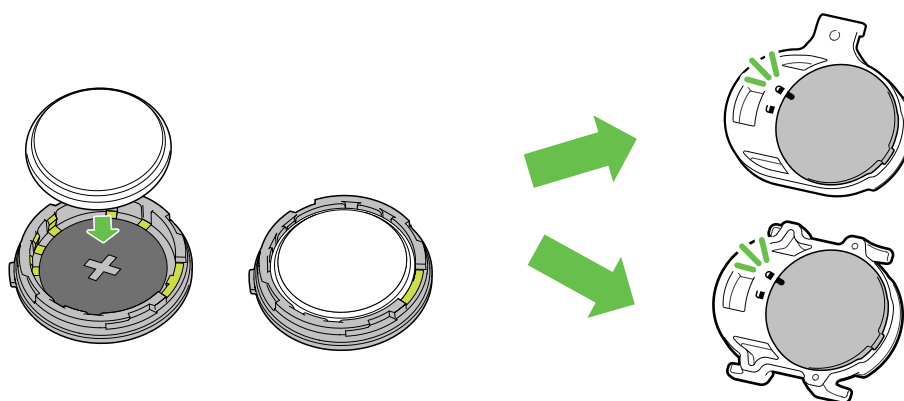
速度与踏频器电池

速度 / 踏频器内含可由使用者自行更换的 CR2032 电池。

开始使用外设前：

1. 找到速度 / 踏频器背面的圆形电池盖。
2. 使用手指头逆时针方向旋转电池盖，使电池盖上的箭头指向 (↺) 符号。
3. 将旧电池取下，然后将新电池的正极一面 (正极为有 + 字样的一面) 朝下放入电池盖中。
4. 使用手指头按压并顺时针方向旋转电池盖，使电池盖上的箭头指向 (↻) 符号。





更换电池：

1. 找到速度 / 踏频器背面的圆形电池盖。
2. 使用手指头逆时针方向旋转电池盖，使电池盖上的箭头指向 (⬅) 符号。
3. 将旧电池取下，然后将新电池的正极一面 (正极为有 + 字样的那面) 朝下放入电池盖中。
4. 使用手指头按压并顺时针方向旋转电池盖，使电池盖上的箭头指向 (➡) 符号。

注意：

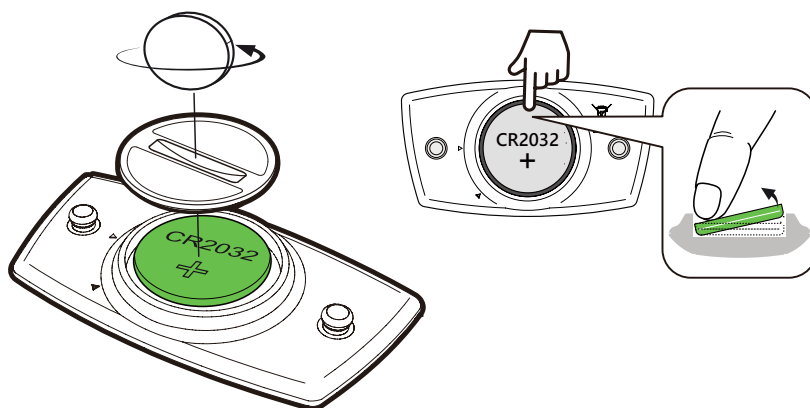
- 安装新电池时，若未先将正极一面装入电池盖中，很容易导致接头变形无法使用。
- 请切勿损坏或遗失电池盖上的 O 型环状衬垫。
- 请使用知名品牌 CR2032 电池，避免损坏速度 / 踏频发射器
- 请依照当地废弃物弃置规定，以正确方式弃置电池。

心率带

心率带内含可由使用者自行更换的 CR2032 电池。

更换电池：

1. 找到心率带背面的圆形电池盖。
2. 使用一元硬币逆时针方向慢慢旋转开电池盖。
3. 取下电池盖后，轻压电池一侧以便取下电池。
4. 将新电池的正极一面 (正极为有 + 字样) 朝下放入电池室后，轻压确认安装到位。
5. 接下来将电池盖正确放回后，使用一元硬币顺时针方向旋紧盖好。



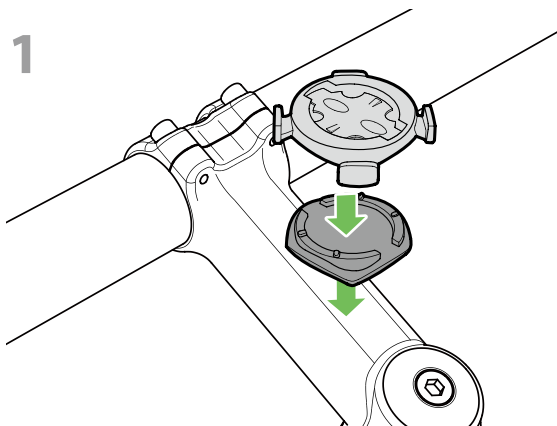
注意：

- 请小心，切勿损坏或遗失电池盖上的 O 型环状衬垫。
- 心率带每次运动完毕要分开发射器与带子。带子手洗阴干。不分开发射器，汗水将导致发射器锈蚀，无法使用。
- 请依照当地废弃物弃置规定，以正确方式弃置电池。

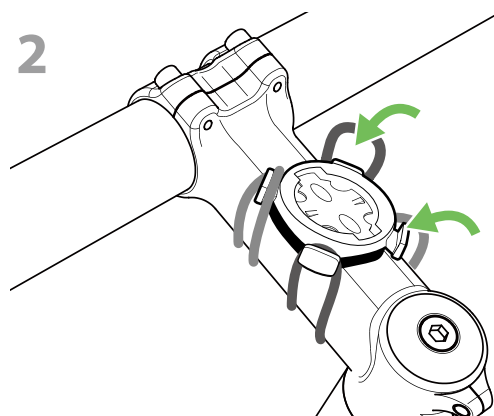
安装 Rider 320

将 Rider 320 安装至自行车上

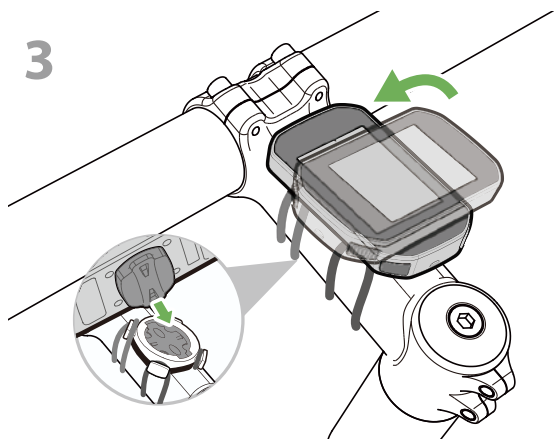
1



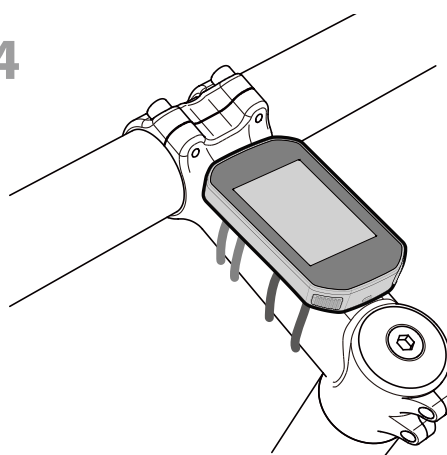
2



3

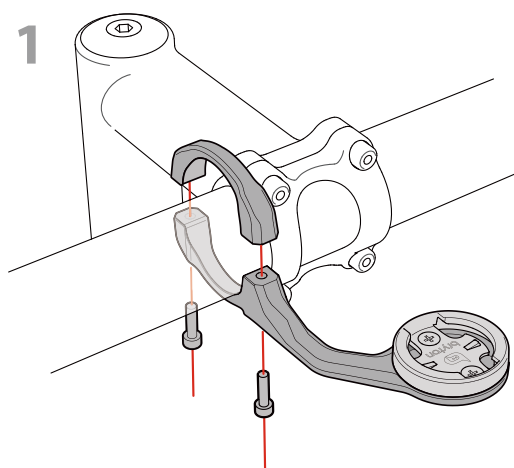


4

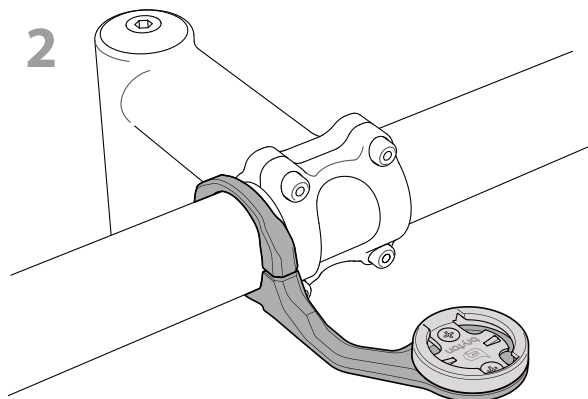


选配

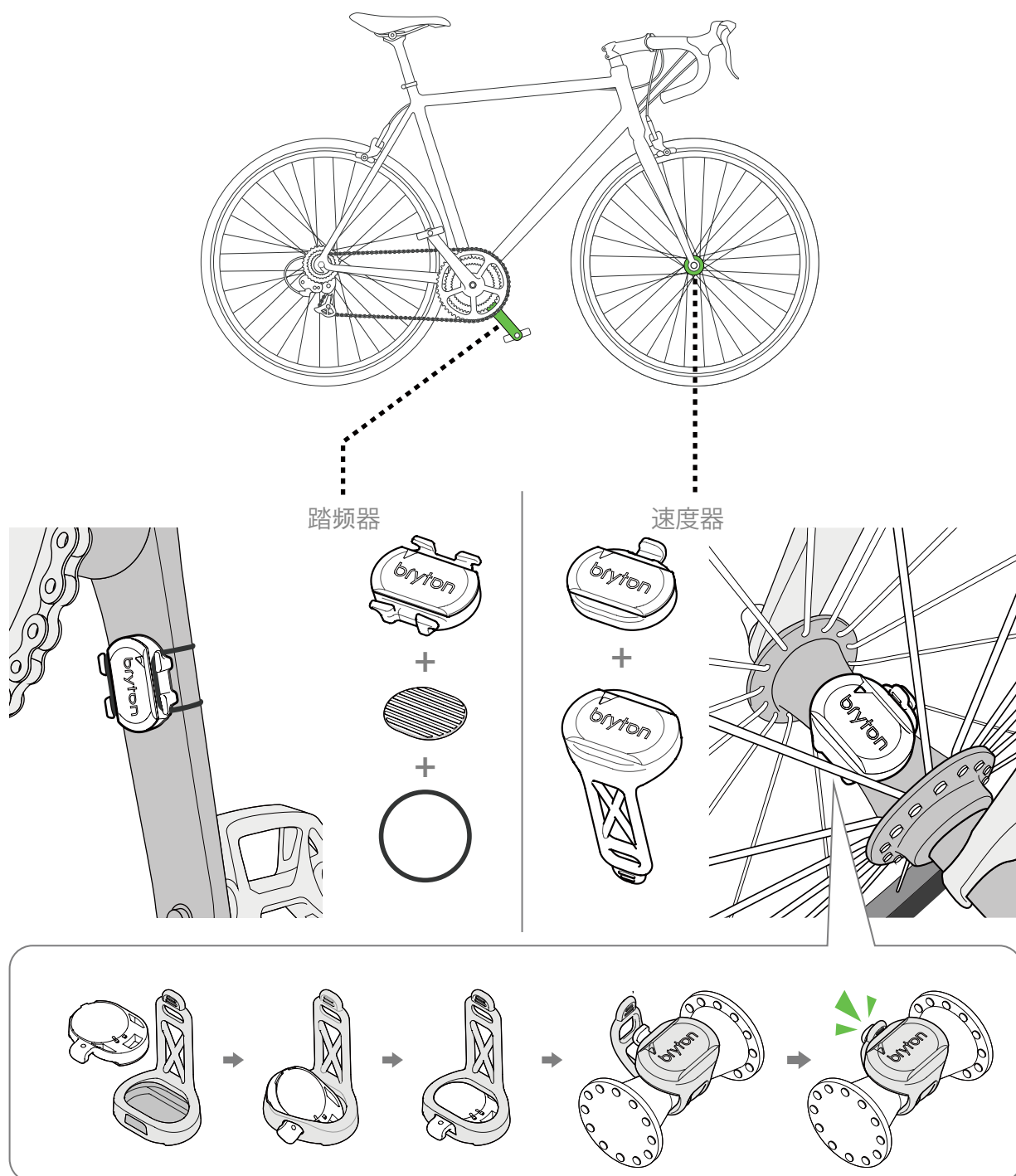
1



2



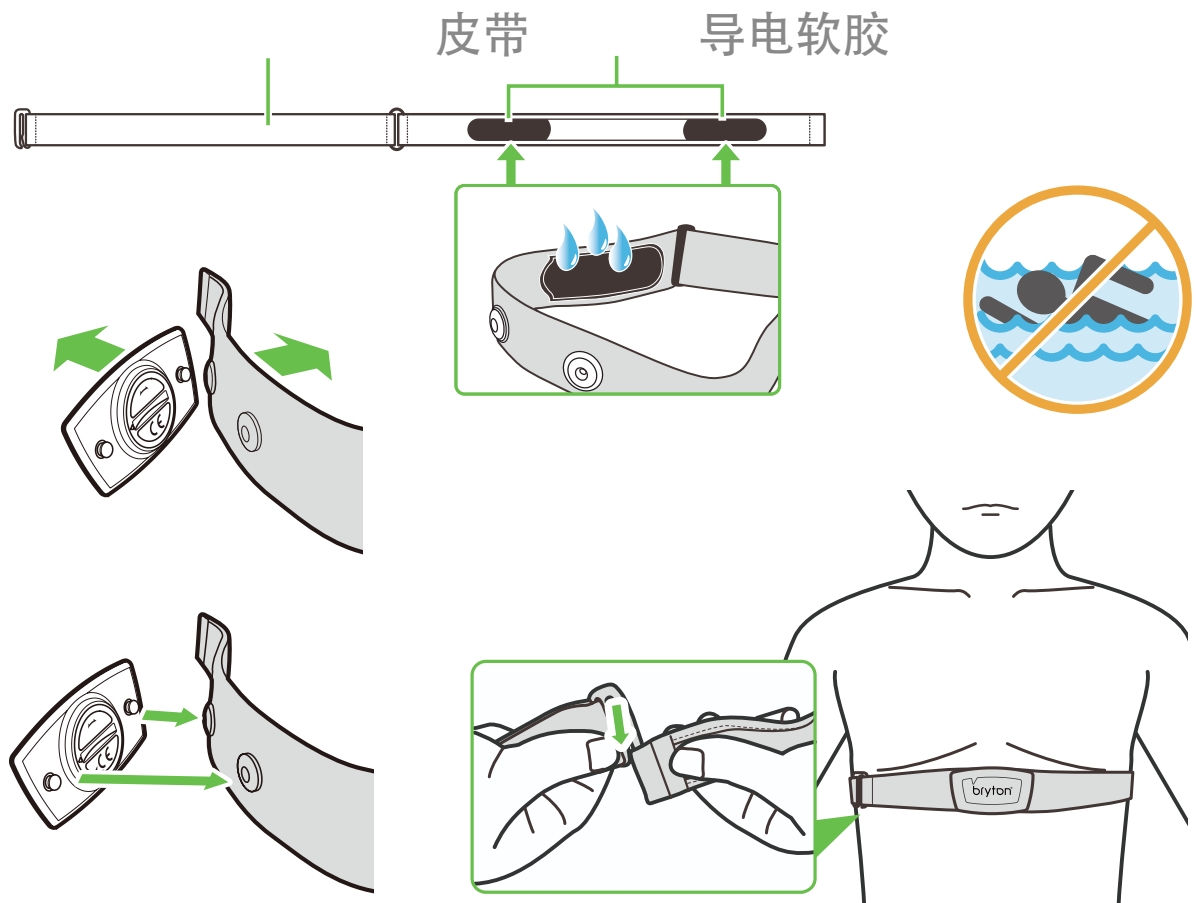
安装速度器 / 踏频器 (选配)



注意:

传感器被唤醒，LED 会闪烁 2 次，当你转动安装在曲柄或车轮的传感器来配对时，LED 会接着继续闪烁，大约闪烁 15 次后，传感器就会停止闪烁，不会再亮灯。静置约 10 分钟后，传感器会进入睡眠模式来省电，请在传感器醒着的时候，完成配对。

安装「心率带」(选配)



注意：

- 天气寒冷时，请穿上适当的衣物以保持心率带发射器的温度。
- 请勿隔着衣物佩戴心率带，需直接佩戴在身上。
- 将传感器的位置调整到身体的中间位置（往下带，带子与身体不能有空隙）。发射器的
- **Bryton** 图标朝上，绑紧松紧带使得它不会在运动期间移动松脱。
- 如果心率带无法检测或读数异常，请在导电软胶沾水，预热约 5 分钟。
- 如不使用心率带，请分开发射器与带子，带子手洗阴干。
- 当心率带低电量时，码表显示页上心率的数值会闪烁，请立即更换有品牌配件电池

注意：不当更换电池可能导致爆炸。更换新电池时，仅限使用原厂电池或制造商所指定的相似电池类型。请依照当地相关规定，妥善弃置废电池。



为了落实环境保护，废电池应分开收集，以利回收或特殊处理。

轮径设置

轮径尺寸一般来说都会标示在轮胎两侧上。

轮径尺寸	长 (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 チューブラー	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

轮径尺寸	长 (mm)
26x3.00	2170
26x1-1/8	1970
26x1-3/8	2068
26x1-1/2	2100
650C チューブラー 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 チューブラー	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 320 基本保养

做好基本保养能够降低损坏的风险。

- 请勿摔落，或使其遭受重击。
- 请勿暴露在极冷、极热或高湿度环境下。
- 屏幕表面很容易刮伤。可使用屏幕保护贴，防止屏幕受到轻微刮伤。
- 请以软布沾稀释过的中性清洁剂清洗。
- 请勿尝试拆解、修理或改造，否则会导致保固失效。

屏幕显示用语说明

类别	码表信息	信息说明
能量数据	卡路里	总共消耗卡路里
	千焦	当前运动累计输出的功率，单位为焦耳
高度	高度	目前所在位置的海拔高度
	最大高度	当前运动到达的最高高度
	总升高度	总共上升高度
	总降高度	总共下降高度
	坡度	爬升高度和在水平移动距离的比值百分比
	上坡距离	总共上坡距离
	下坡距离	总共下坡距离
距离	距离	本次骑行累计的距离
	总距离	累计记录骑行总距离
	绕圈距离	当圈骑行的距离
	前圈距离	前一圈骑行的距离
	距离 1/ 距离 2	距离 1 和距离 2 是分别记录累加的距离。您可把距离 1 每周重置后，记录每周的骑行距离。距离 2 每个月重置后，记录每月的骑行距离。
速度	目前速度	当前速度
	平均速度	平均速度
	最大速度	最大速度
	圈平均速	当圈平均速度
	圈最大速	当圈最大速度
	前圈均速	前圈平均速度
时间	当前时间	当前时间
	骑行时间	当前运动所花的骑行时间
	总时间	当前运动所花的总时间
	日出时间	GPS 定位位置的日出时间
	日落时间	GPS 定位位置的日落时间
	绕圈时间	当圈的骑行时间
	前圈时间	前圈的骑行时间
	圈数	当前运动总绕圈数
踏频率	踏频率	1 分钟脚踏转圈的次数
	平均踏频	当前运动的平均踏频数值
	最大踏频	当前运动的最高踏频数值
	圈均踏频	当圈平均踏频
	前圈平均踏频	前一圈的平均踏频

类别	显示信息	信息内容
心率	心率	每分钟心跳次数。需搭配心率带发射器才能读取心率数值
	平均心率	当前运动的平均心率
	最大心率	当圈最大心率
	MHR %	最大心率百分比
	LTHR%	乳酸阈心率百分比
	MHR Z.	最大心率区间
	LTHR Z.	乳酸阈心率区间
	圈均心率	当圈平均心率
	前均心率	前圈平均心率
	圈均 MHR	当圈平均最大心率
	圈均 LTHR	当圈平均乳酸阈心率百分比
温度	温度	当前在温度
功率	当前功率	现在功率
	平均功率	平均功率
	最大功率	最大功率
	绕圈功率	当圈现在功率
	圈均功率	圈均功率
	圈最大功	当圈最大功率
	30 秒功率	30 秒平均功率
	10 秒功率	10 秒平均功率
	3 秒功率	3 秒平均功率
	标准功率	利用标准化计算方式将不可抗力因素排除，并量化实际训练强度
	功率 TSS	以强度和持续力来量化训练对身体的负荷
	功率 IF	标准功率与功能性阈值的比例，用来判定这次骑乘在全部骑乘里是否较为困难
	相对功率	功率重量比
	FTP 区间	功能性阈值功率区间

类别	显示信息	信息内容
功率	MAP 区间	最大有氧动力区间
	MAP%	最大有氧动力百分比
	FTP%	功能性阈值功率百分比
	当圈 NP	当圈标准功率
	前平均功	前圈平均功率
	前最大功	前圈最大功率
	前圈 NP	前圈标准功率
	左脚功率	左脚当前功率
	右脚功率	右脚当前功率
踩踏数据	功率平衡	当前左右功率平衡
	最大功平衡	最大左右功率平衡
	均功率平衡	平均左右功率平衡
	扭矩效率	当前左右扭矩效能
	最大扭矩效	最大左右扭矩效能
	均扭矩功率	平均左右扭矩效能
	踩踏平顺	当前左右踩踏平整度
	最大踩踏平顺	最大左右踩踏平整度
	均踩踏平顺	平均踩踏平顺度 - 左右