



bryton®



Rider  
40

Gebruikers-  
handleiding



## Inhoudsopgave

<b>Aan de slag</b> .....	<b>4</b>	POI opslaan.....	18
Uw Rider 40 .....	4	Gesch. weerg. ....	18
Toebehoren .....	5	<b>Stopwatch</b> .....	<b>19</b>
Rider 40 in-/uitschakelen .....	5	Aftellen .....	19
De Rider 40 resetten .....	5	Timer .....	20
Initiële installatie .....	5	<b>Instellingen</b> .....	<b>21</b>
Aansluiten, synchroniseren en laden .....	5	Hoogte .....	21
Statuspictogrammen.....	6	Fietsprofiel personaliseren .....	22
Klaar voor training .....	6	Scherf .....	23
Gegevens delen en beheren .....	7	GPS-status weergeven.....	25
<b>Trein &amp; Test</b> .....	<b>8</b>	Sensoren .....	26
Eenvoudige workouts.....	8	Systeeminstellingen wijzigen ..	27
Intervalworkouts .....	10	Gebr.profiel personaliseren .....	30
Rondeworkouts.....	11	Firmwareversie weergeven .....	30
Mijn Workout.....	12	<b>Appendix</b> .....	<b>31</b>
Mijn schema workouts.....	13	Specificaties.....	31
Bryton Workout.....	13	Batterij-informatie .....	32
Testworkouts .....	14	De Rider 40 installeren .....	33
Training stoppen.....	15	Snelheid/Ritmesensor (optioneel) installeren .....	34
<b>Volg track</b> .....	<b>16</b>	Hartslagriem (optioneel) installeren.....	35
Ritten navigeren vanuit Historiek .....	16	Wielmaat en -omtrek .....	36
Ritten navigeren vanuit G eplande trip .....	16	Basisonderhoud voor uw Rider 4 .....	37
Mijn favoriet .....	17		
Gegevens registreren .....	17		
Navigeren stopzetten .....	17		



# WAARSCHUWING

Raadpleeg altijd uw arts vooraleer u met een trainingsprogramma begint of dit verandert. Lees de details in de informatiegids over garantie en gezondheid in de verpakking.

## Productregistratie

Help ons u beter te helpen door de registratie voor uw toestel in te vullen met Bryton Bridge.

Ga naar <http://support.brytonsport.com> voor meer informatie.

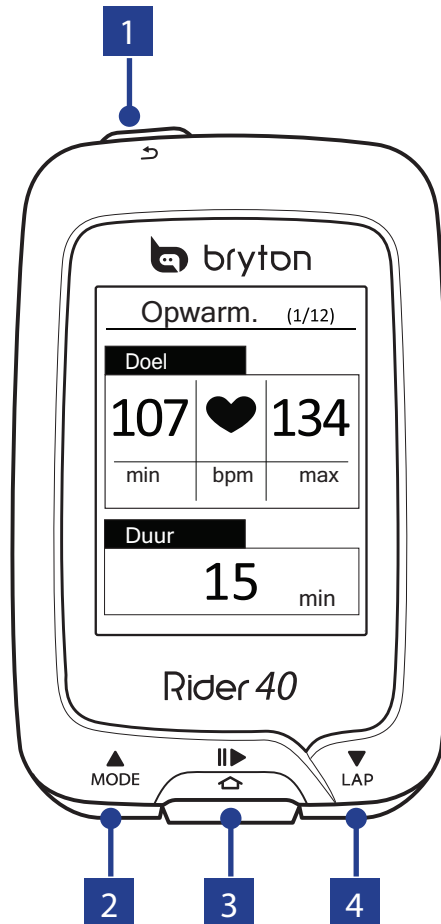
## Bryton Software

Ga naar <http://brytonsport.com> om gratis software te downloaden waarmee u uw persoonlijk profiel en tracks kunt uploaden en uw gegevens op het internet kunt analyseren.

# Aan de slag

Dit gedeelte begeleidt u door de voorbereidende stappen voordat u uw Rider 40 in gebruik neemt.

## Uw Rider 40



### 1 VOEDING/TERUG (⏻/↶)

- Indrukken om terug te keren naar de vorige pagina of om een handeling te annuleren.
- Ingedrukt houden om het toestel aan/uit te zetten.

### 2 MODE/OMHOOG (▲)

- In het meterscherm, indrukken om het meterscherm te verwisselen.
- In Menu, indrukken om de menuopties opwaarts te doorlopen. Ingedrukt houden om de menuopties snel opwaarts te doorlopen.
- In het hoogtescherm, ingedrukt houden om het totale hoogtescherm te zien.

### 3 ENTER/RECORD (🏠/||▶)

- In Menu, indrukken om een selectie te openen of te bevestigen.
- In vrij fietsen, indrukken om te beginnen met opnemen. Druk nogmaals om te stoppen met opnemen.

### 4 RONDE/OMLAAG (▼)

- In Menu, indrukken om de menuopties neerwaarts te doorlopen. Ingedrukt houden om de menuopties snel neerwaarts te doorlopen.
- Terwijl u rijdt en opneemt, indrukken om de ronde te markeren.
- In de metermodus, ingedrukt houden om de sneltoetspagina te openen.

## Toebehoren

De Rider 40 wordt met het volgende toebehoren geleverd:

- mini-USB-kabel
- Fietsbeugel

*Optionele items:*

- Hartslagriem
- Snelheidssensor
- Cadanssensor
- Fietscombosensor

## Rider 40 in-/uitschakelen

 ingedrukt houden om de Rider 40 aan of uit te zetten.

## De Rider 40 resetten

Om de Rider 40 te resetten drukt u alle drie knoppen (//) tegelijk wat langer in.

## Initiële installatie

Als u de Rider 40 voor het eerst inschakelt, verschijnt de installatiewizard. Volg de aanwijzingen om de installatie te voltooien.

1. Selecteer de schermtaal.
2. Selecteer de zomertijd.
3. Selecteer de maateenheid.
4. Voer uw "gebruikersprofiel" in.

Het "gebruikersprofiel" omvat de volgende gegevensinstellingen:

- |            |   |   |
|------------|---|---|
| • Geslacht | • Leeftijd                                    | • Lengte  |
| • Gewicht  | • Max. HS (Maximale "Heart rate" of hartslag) | • LTHR (Lactate threshold heart rate, d.i. hartslag voor verzuring) |

Het is raadzaam de gegevens in te voeren. Nauwkeurige gegevens beïnvloeden de analyse van de training sterk.

5. Selecteer het type oefening.
6. Lees en aanvaard de Veiligheidsovereenkomst.

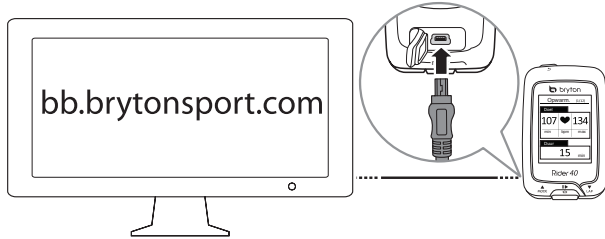
**OPMERKING:** Als u de taal op het apparaat wilt wijzigen, moet u uw apparaat verbinden met Brytonsport.com en de instelling wijzigen via **Mijn apparaat > Apparaatgegevens beheren** of gaan naar **Instellingen > Systeem > Taal**.

## Aansluiten, synchroniseren en laden

### Waarschuwing:

Dit product bevat een lithium-ionbatterij. Lees de informatiegids over garantie en gezondheid in de verpakking voor belangrijke veiligheidsinformatie over batterijen.

1. Sluit de Rider 40 met de bijgeleverde mini-USB-kabel aan op een computer.
2. Download de toepassing *Bryton Bridge 2* op [bb.brytonsport.com](http://bb.brytonsport.com) en synchroniseer met de Rider 40.





















Houd de Rider 40 aangesloten op de pc om de batterij op te laden.

Sluit hem met een mini-USB-kabel aan op een pc.

**OPMERKING:** laad de batterij voor het eerste gebruik ongeveer 4 uur op.

## Statuspictogrammen

Pictogram	Beschrijving
Fiets in gebruik	
	Fiets 1
	Fiets 2
GPS-signaalstatus	
	Geen signaal (niet gefixeerd)
	Zwak signaal
	Krachtig signaal
Energiestatus	
	Volle batterij
	Halfvolle batterij
	Lege batterij

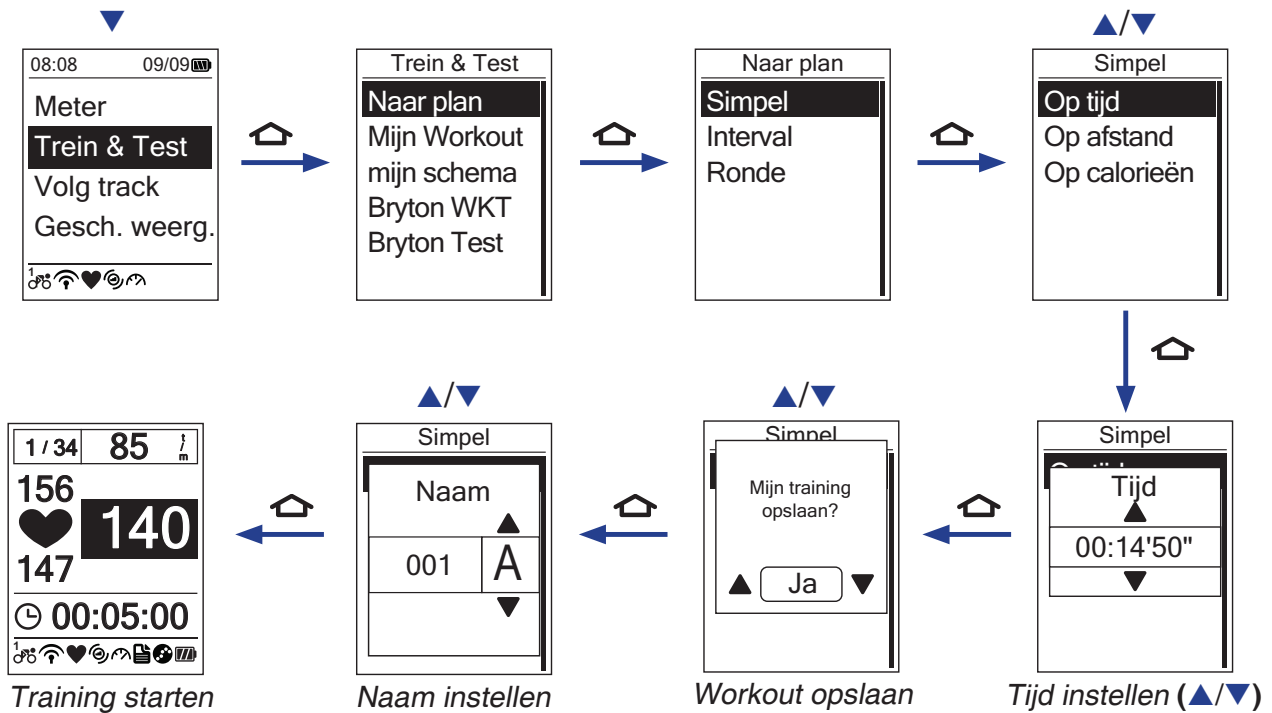
Pictogram	Beschrijving
	Hartslagsensor actief
	Cadanssensor actief
	Snelheidssensor actief
	Krachtmeter actief
	Combosensor actief
	Trein & Test-modus
	Metermodus
	Track volgen-modus
	Logboekregistratie bezig
	Logboekregistratie pauzeren

**OPMERKING:** alleen de actieve pictogrammen worden weergegeven op het scherm.

## Klaar voor training

1. Schakel de Rider 40 in.
2. Druk op ▼ om **Trein & Test** te selecteren en druk op 🏠 om het menu **Trein & Test** te openen.
3. Voor een eenvoudige workout selecteert u **Naar plan > Simpel > Op tijd, Op afstand of Op calorieën**.

4. Zet de nodige oefenings-/trainingsinstellingen in en maak een rondje.



**OPMERKING:**

- *Op calorieën* wordt enkel op het scherm weergegeven als de hartslagsensor is aangesloten op de Rider 40.
- De weergegeven informatie en beschikbare opties verschillen naargelang de oefen-/trainingmodus.

## Gegevens delen en beheren

### Gegevens van de Rider 40 beheren met uw computer

1. Sluit uw Rider 40 aan op uw computer met de mini-USB-kabel.
2. Installeer de toepassing *Bryton Bridge 2*. U kunt de toepassing downloaden van <http://bb.brytonsport.com>.
3. Volg de aanwijzingen op het scherm om de gegevens over te brengen naar uw computer.

**OPMERKING:** Haal de USB-kabel er niet uit terwijl bestanden worden overgebracht. Anders kunnen de bestanden beschadigd raken.

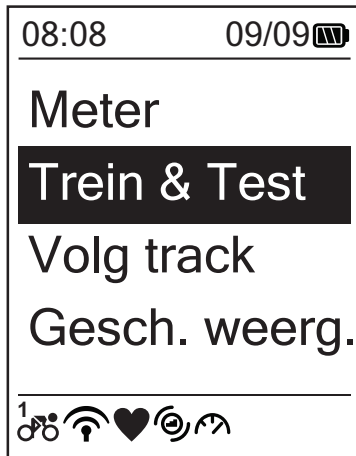
### Uw ervaring delen met andere fietsers

Om uw ervaring en trainingresultaten met andere fietsers van over de hele wereld te delen, bezoekt u <http://www.brytonsport.com>.



## Trein & Test

Fietsen is een van de beste oefeningen voor uw lichaam. U verbrandt er calorieën mee, verliest gewicht en verbetert uw lichaamsconditie. Met de Rider 40 Trein & Test-functie kunt u eenvoudige, zonegebonden workouts doen en de Rider 40 gebruiken om uw vooruitgang in training of workouts te volgen.



1. Druk in het hoofdscherm op ▲/▼ om **Train & Test** te selecteren.
2. Druk op 🏠 om het menu Trein & Test te openen.

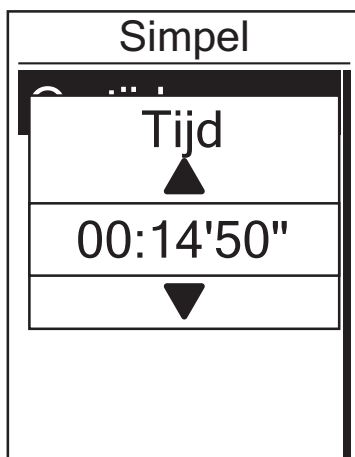
## Eenvoudige workouts

U kunt eenvoudige workouts instellen door uw tijds- en afstandsdoelen in te voeren.

De Rider 40 biedt u drie soorten eenvoudige workouts:

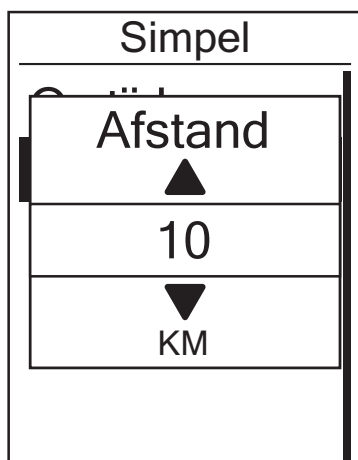
- Op tijd
- Op afstand
- Op calorieën

### Tijd



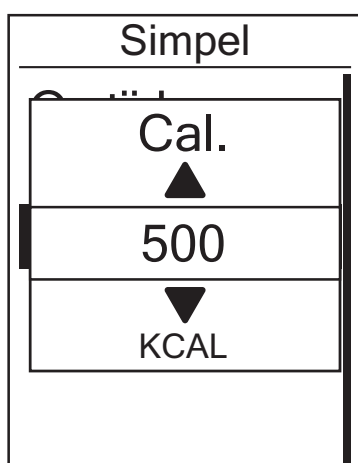
1. In het menu Trein & Test drukt u op ▲/▼ om **Naar plan > Simpel > Op tijd** te selecteren en drukt u op 🏠.
2. Druk op ▲/▼ om uw tijd in te stellen en op 🏠 om te bevestigen.
3. De melding "Mijn training opslaan?" verschijnt op het scherm. Om de gegevens op te slaan drukt u op ▲/▼ om **Ja** te selecteren en op 🏠 om te bevestigen.
4. Voer de naam van de workout in met behulp van het toetsenbord op het scherm.
5. Vertrek voor een rit.  
Druk op 🏠 om met de training te beginnen en een logboek te registreren.

## Afstand



1. In het menu Trein & Test drukt u op ▲/▼ om **Naar plan > Simpel > Op afstand** te selecteren en drukt u op 🏠.
2. Druk op ▲/▼ om uw afstand in te stellen en op 🏠 om te bevestigen.
3. De melding "Mijn training opslaan?" verschijnt op het scherm. Om de gegevens op te slaan drukt u op ▲/▼ om **Ja** te selecteren en op 🏠 om te bevestigen.
4. Voer de naam van de workout in met behulp van het toetsenbord op het scherm.
5. Vertrek voor een rit.  
Druk op 🏠 om met de training te beginnen en een logboek te registreren.

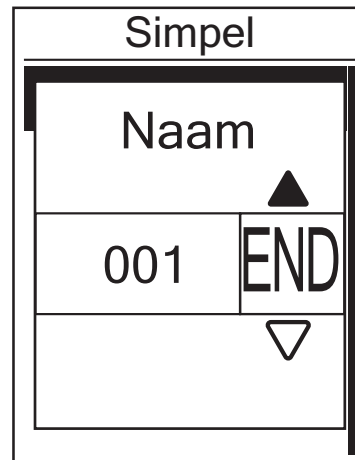
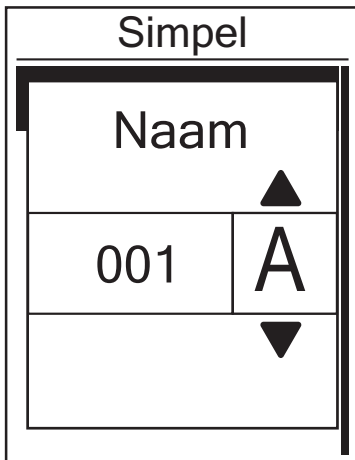
## Cal.



1. In het menu Trein & Test drukt u op ▲/▼ om **Naar plan > Simpel > Op calorieën** te selecteren en drukt u op 🏠.
2. Druk op ▲/▼ om de calorieën in te stellen die u wilt verbranden en op 🏠 om te bevestigen.
3. De melding "Mijn workout opslaan?" verschijnt op het scherm. Om de gegevens op te slaan drukt u op ▲/▼ om **Ja** te selecteren en op 🏠 om te bevestigen.
4. Voer de naam van de workout in met behulp van het toetsenbord op het scherm.
5. Vertrek voor een rit.  
Druk op 🏠 om met de training te beginnen en een logboek te registreren.

**OPMERKING:** *Op calorieën* wordt enkel op het scherm weergegeven als de hartslagsensor is aangesloten op de Rider 40.

## Schermtoetsenbord gebruiken



1. Druk op ▲/▼ om het in te voeren teken te selecteren.
  - Selecteer **DEL** om de gegevens te wissen.
2. Druk op 🏠 om de selectie te bevestigen.
3. Als u klaar bent, drukt u op ▲/▼ om **END** te selecteren en drukt u op 🏠 om te bevestigen of op ⏻ om op te slaan.

## Intervalworkouts

U kunt aangepaste intervalworkouts aanmaken met uw Rider 40.



1. In het menu **Trein & Test** drukt u op ▲/▼ om **Naar plan > Interval** te selecteren en drukt u op 🏠.
2. Stel de aangepaste instellingen voor de workout in.
  - Werken • Herstel • Aantal herhalingen
3. Als u klaar bent drukt u op ▲/▼ om **Next** te selecteren en drukt u op 🏠 om verder te gaan.
4. De melding "Maak een nieuwe grootste set?" wordt weergegeven op het scherm. Om een andere intervalworkout aan te maken, selecteert u **Ja** en drukt u op 🏠 om te bevestigen. Volg stap 2~3.



Om door te gaan met de instelling voor "Warm & Cool", selecteert u **Nee** en drukt u op om te bevestigen.

5. Stel de instellingen voor "Opwarm." en "Afkoelen" in.
6. Als u klaar bent drukt u op om **OK** te selecteren en drukt u op om verder te gaan.
7. De melding "Mijn training opslaan?" verschijnt op het scherm. Om de gegevens op te slaan drukt u op om **Ja** te selecteren en op om te bevestigen.
8. Voer de naam van de workout in met behulp van het toetsenbord op het scherm.
9. Vertrek voor een rit.  
Druk op om met de training te beginnen en een logboek te registreren.

## Rondeworkouts

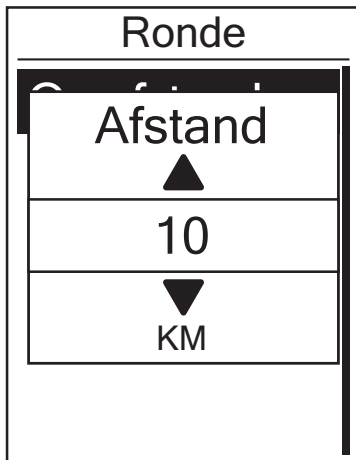
Met de functie Ronde kunt u gebruik maken van uw Rider 40 om de ronde automatisch te markeren op een specifieke locatie of nadat u een bepaalde afstand hebt afgelegd.

### Ronde op locatie

1. In het menu **Trein & Test** drukt u op om **Naar plan > Ronde > Op locatie** te selecteren en op .
2. Vertrek voor een rit.  
Druk op om met de training te beginnen en een logboek te registreren.

**OPMERKING:** Als het GPS-signaal niet is opgepikt, verschijnt de melding "No GPS" op het scherm.

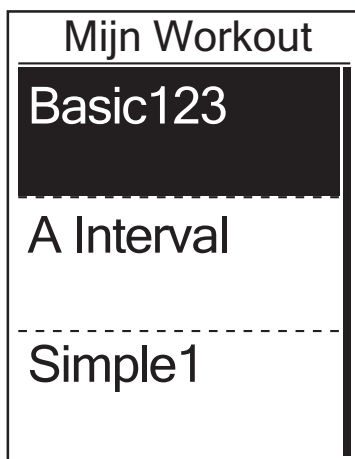
## Ronde op afstand



1. In het menu **Trein & Test** drukt u op ▲/▼ om **Naar plan > Ronde > Op afstand** te selecteren en drukt u op 🏠.
2. Druk op ▲/▼ om uw gewenste afstand in te stellen en op 🏠 om te bevestigen.
3. Druk op ▲/▼ om **Doorgaan** te selecteren en op 🏠 om door te gaan.
4. De melding "Mijn training opslaan?" verschijnt op het scherm. Om de gegevens op te slaan drukt u op ▲/▼ om **Ja** te selecteren en op 🏠 om te bevestigen.
5. Vertrek voor een rit.  
Druk op 🏠 om met de training te beginnen en een logboek te registreren.

## Mijn Workout

Met de functie **Mijn Workout** kunt u uw workout beginnen met het trainingplan dat u eerder hebt opgeslagen.

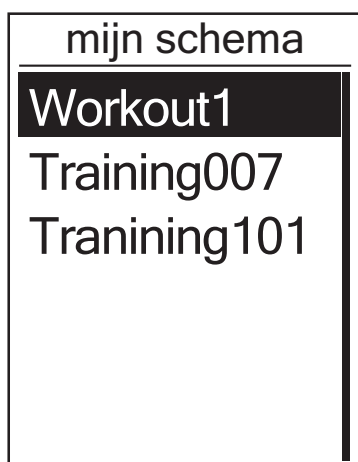


1. In het menu **Trein & Test** drukt u op ▲/▼ om **Mijn Workout** te selecteren en drukt u op 🏠.
2. Druk op ▲/▼ om uw gewenst trainingplan te selecteren en op 🏠 om te bevestigen.
3. Vertrek voor een rit.  
Druk op 🏠 om met de training te beginnen en een logboek te registreren.

**OPMERKING:** Als de geselecteerde workout verschillende intervalinstellingen omvat, verschijnen de workoutgegevens op het scherm. Selecteer **Start** en druk op 🏠 om door te gaan met de workout.

## Mijn schema workouts

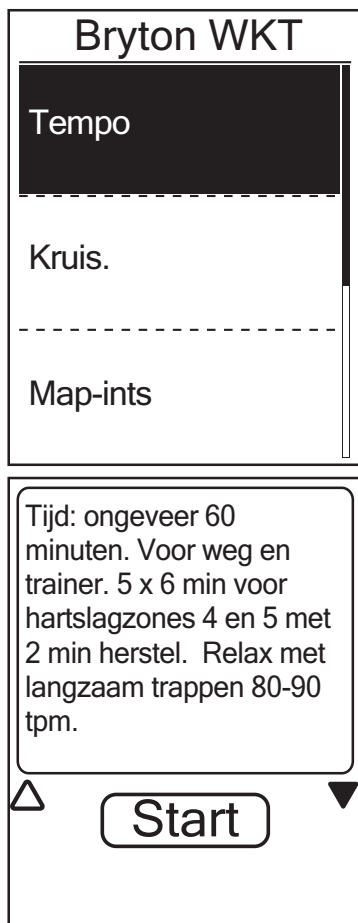
U start een workout op basis van vooraf ingestelde gegevens over intervalworkouts.



1. In het menu **Trein & Test** drukt u op ▲/▼ om **mijn schema** te selecteren en drukt u op 🏠.
2. Druk op ▲/▼ om uw gewenste geplande workout in te stellen en op 🏠 om te bevestigen.
3. De geselecteerde workoutgegevens verschijnen op het scherm. Selecteer **Start** en druk op 🏠 om door te gaan.
4. Vertrek voor een rit.  
Druk op 🏠 om met de training te beginnen en een logboek te registreren.

## Bryton Workout

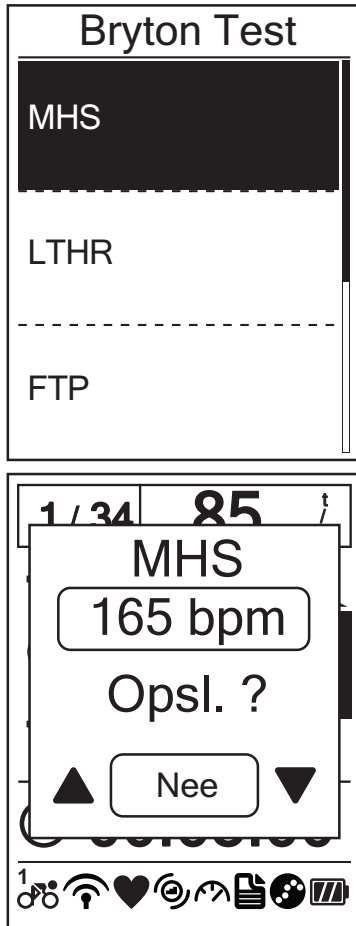
Met de functie **Bryton Workout** kunt u beginnen met uw workout met behulp van het trainingsplan dat u hebt gedownload naar uw Rider 40 vanuit de **Bryton Bridge**-toepassing.



1. Sluit uw Rider 40 aan op uw computer met de mini-USB-kabel.
2. Download de beschikbare workout via [brytonsport.com](http://brytonsport.com) en de **Bryton Bridge**-toepassing. Volg de aanwijzingen op het scherm om de gegevens over te brengen naar uw Rider 40.
3. Ontkoppel de mini-USB-kabel, waarna uw Rider 40 automatisch opnieuw opgestart wordt.
4. In het menu **Trein & Test** drukt u op ▲/▼ om **Bryton WKT** te selecteren en drukt u op 🏠.
5. Druk op ▲/▼ om uw gewenste workout in te stellen en op 🏠 om te bevestigen.
6. De geselecteerde workoutgegevens verschijnen op het scherm. Selecteer **Start** en druk op 🏠 om door te gaan.
7. Vertrek voor een rit.  
Druk op 🏠 om met de training te beginnen en een logboek te registreren.

## Testworkouts

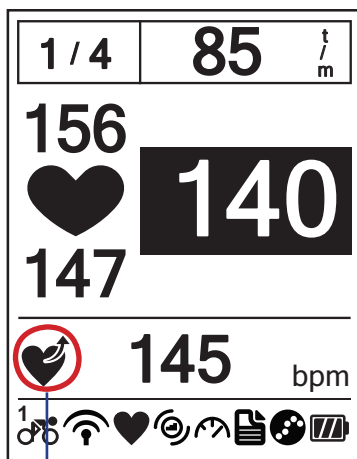
Met de Bryton Testworkout kunt u uw MHR (maximale hartslag), LTHR (hartslag voor verzuring), FTP (functionele hartslag) en MAP (maximale aerobe vermogen) meten.










1. In het menu **Trein & Test** drukt u op ▲/▼ om **Bryton Test** te selecteren en drukt u op 🏠.
2. Druk op ▲/▼ om uw gewenste testworkout in te stellen en op 🏠 om te bevestigen.
  - MHR: een testworkout voor het meten van uw maximale hartslag.
  - LTHR: een testworkout voor het meten van uw hartslag voor verzuring.
  - FTP: een testworkout voor het meten van uw functionele grensvermogen.
  - MAP: een testworkout voor het meten van uw maximale aerobe vermogen.
3. De geselecteerde workoutgegevens verschijnen op het scherm. Druk op 🏠 om door te gaan.
4. Vertrek voor een rit.
5. Nadat de testworkout voltooid is, verschijnt de melding "Opsl.?" op het scherm. Om de testgegevens op te slaan drukt u op ▲/▼ om **Ja** te selecteren en op 🏠 om te bevestigen.

### Pictogramindicators

Tijdens de testworkout variëren de weergegeven pictogrammen afhankelijk van het sensortype en de huidige status.

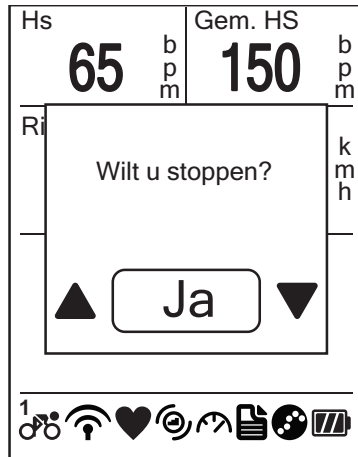


*huidige status*

Pictogram	Beschrijving
	Toenemende hartslag
	Toenemend max. hartslagpercentage
	Afnemende hartslag
	Afnemend max. hartslagpercentage
	Toenemende cadans
	Afnemende cadans
	Toenemende snelheid
	Afnemende snelheid

# Training stoppen

U kunt de huidige training stopzetten wanneer u uw doel hebben bereikt of u beslist om de huidige training stop te zetten.



1. Druk op  of op .
2. De melding "Wilt u stoppen?" verschijnt op het scherm. Om de huidige training stop te zetten drukt u op / om **Ja** te selecteren en op  om te bevestigen.



## Volg track

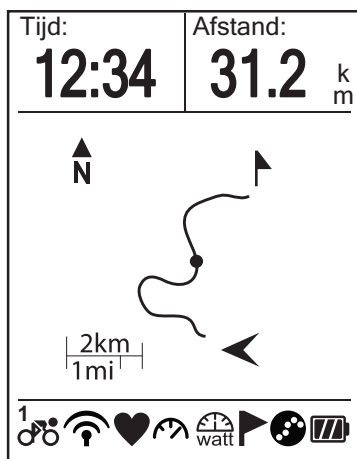
Met de functie Volg track kunt u door ritten navigeren vanuit Historiek, Geplande trip en Mijn favoriet plaatsen.



1. Druk in het hoofdscherm op ▲/▼ om **Volg track** te selecteren.
2. Druk op 🏠 om het menu Volg track te openen.

## Ritten navigeren vanuit Historiek

U kunt door alle opgeslagen ritten navigeren in de historiek van uw Rider 40.



1. Druk in het menu Volg track op ▲/▼ om **Historiek** te selecteren en op 🏠.
  2. Druk op ▲/▼ om een rit uit de lijst te selecteren en op 🏠 om te bevestigen.
  3. Druk op 🏠 om een logboek te registreren.
- Op het scherm verschijnt een track die de richting naar uw bestemming toont.

## Ritten navigeren vanuit Geplande trip

U kunt door een rit navigeren die met de toepassing Bryton Bridge naar uw Rider 40 is geüpload.

1. Bereid uw trip voor en download deze via [brytonsport.com](http://brytonsport.com) en de toepassing Bryton Bridge.
2. Sluit uw Rider 40 aan op uw computer met de mini-USB-kabel.
3. Volg de aanwijzingen op het scherm om de gegevens over te brengen naar uw Rider 40.
4. Ontkoppel de mini-USB-kabel, waarna uw Rider 40 automatisch opnieuw opgestart wordt.
5. Druk op ▲/▼ om **Volg track > Geplande trip** te selecteren en op 🏠.
6. Druk op ▲/▼ om een rit uit de lijst te selecteren en op 🏠 om te bevestigen.
7. Druk op 🏠 om een logboek te registreren.

## Mijn favoriet

U kunt door alle nuttige plaatsen navigeren die in Mijn favoriet zijn opgeslagen.



1. Druk in het menu Volg track op ▲/▼ om **Mijn favoriet** te selecteren en op 🏠.
2. Druk op ▲/▼ om een plaats uit de lijst te selecteren.
3. Druk op 🏠 om te beginnen met het navigeren van de rit.

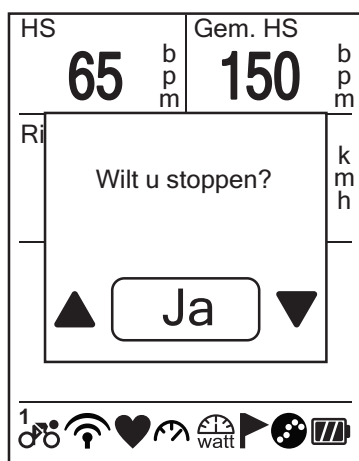
## Gegevens registreren

De Rider 40 kan de punten van uw rit registreren.

- Druk in de trainingsmodus op 🏠 om met de training te beginnen en een logboek te registreren. Druk nogmaals 🏠 om de training en de logboekregistratie stop te zetten.
- In de modi Vrij fietsen of Richting drukt u op 🏠 om de logboekregistratie te starten en drukt u hier nogmaals op om de registratie stop te zetten.

## Navigeren stopzetten

U kunt de navigatiemodus op elk ogenblik stopzetten.



Uw rit stoppen:

1. Druk op 🏠 of op ⏻.  
De melding "Wilt u stoppen?" verschijnt op het scherm.
2. Om de huidige training stop te zetten drukt u op ▲/▼ om **Ja** te selecteren en op 🏠 om te bevestigen.

## POI opslaan

U kunt de huidige plaats toevoegen aan Mijn favoriet.

POI opslaan

---

▲

I at 25000000

I on 121000000

Opsl.

Gegevens van een nuttige plaats toevoegen:

1. Druk in het hoofdscherm op ▲/▼ om **POI opslaan** te selecteren en op 🏠.
2. Druk op 🏠 om de gegevens van de huidige nuttige plaats op te slaan.
3. Voer de naam van de nuttige plaats in met behulp van het toetsenbord op het scherm.

**OPMERKING:** U kunt een nuttige plaats ook opslaan nadat u bent gestopt met de huidige training. Houd ▼ ingedrukt om de sneltoetspagina te openen en selecteer **POI opslaan**.

snelkoppeling

Waarschuwing

Hoogte

Acht.verl.uit

**POI opslaan**

Scherm

## Gesch. weerg.

De Rider 40 slaat de historiek automatisch op zodra de timer start. Als u een rit hebt beëindigd, kunt u de historiek gegevens bekijken op de Rider 40.

Historiek

12/23 16:23

12/20 12:23

---

12/20 16:00

Uw historiek bekijken:

1. Druk in het hoofdscherm op ▲/▼ om **Gesch. weerg.** te selecteren en op 🏠.
2. Druk op ▲/▼ om de historiek van een rit uit de lijst te selecteren en op 🏠 om uw historiek weer te geven.

**OPMERKING:** U kunt uw historiek ook uploaden naar [brytonsport.com](http://brytonsport.com) om al uw ritgegevens bij te houden.

# Stopwatch

Met de functie Stopwatch kunt u meten hoeveel tijd verlopen is tussen het moment waarop de Rider 40 werd geactiveerd en gedeactiveerd. U kunt schakelen tussen twee modi: Aftellen en Timer. Aftellen dient om u te laten weten wanneer een bepaalde duur verstreken is. Timer dient om te meten hoelang iets duurt.



1. Druk in het hoofdscherm op ▲/▼ om **Stopwatch** te selecteren.
2. Druk op 🏠 om het menu Stopwatch te openen.

## Aftellen



1. Druk in het stopwatchmenu op ▲/▼ om **Aftellen** te selecteren en druk op 🏠.
2. Druk op ▲/▼ om het veld voor de in te stellen tijd te selecteren en druk op 🏠.
3. Druk op ▲/▼ om uw tijd in te stellen en op 🏠 om te bevestigen.
4. Om het aftellen te starten drukt u op ▲/▼ om **Start** te selecteren en op 🏠 om te bevestigen.
5. Om het aftellen te stoppen selecteert u **Stoppen** en drukt u op 🏠 om te bevestigen.
6. Druk op ⏻ om dit menu te verlaten.

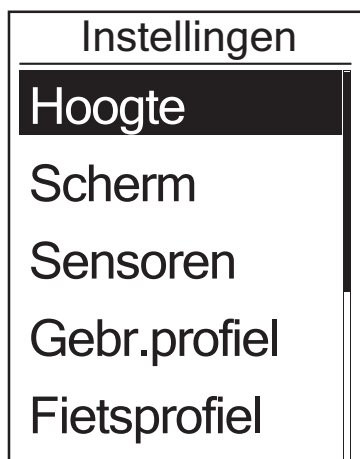
## Timer



1. Druk in het stopwatchmenu op ▲/▼ om **Timer** te selecteren en op 🏠.
2. Om de timer te starten, drukt u op 🏠 om te bevestigen.
3. Om een ronde te registreren terwijl de chronometer loopt, drukt u op ▲/▼ om **Record** te selecteren en op 🏠 om te bevestigen. Het geeft de tijd van de eerste ronde weer.
  - Herhaal deze stap om een nieuwe ronde te maken.
4. Om de chronometer stop te zetten drukt u op ▲/▼ om **Stoppen** te selecteren en op 🏠 om te bevestigen.
  - Om de timer te resetten drukt u op ▲/▼ om **Resetten** te selecteren en op 🏠 om te bevestigen.
5. Om de historiek van de timer weer te geven drukt u op ▲/▼ om **Historiek** te selecteren en op 🏠 om te bevestigen.

# Instellingen

Met de Instellingen kunt u hoogte-, weergave-, sensor- en systeeminstellingen, fiets- en gebruikersprofielen en GPS-installatie naar wens aanpassen en informatie over het toestel weergeven.

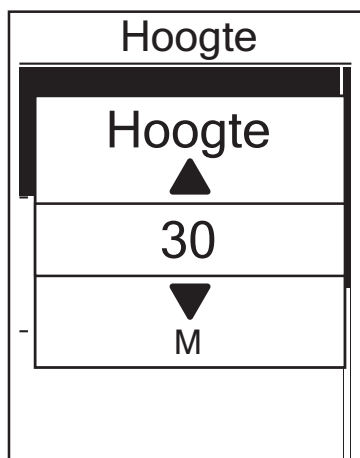


1. Druk in het hoofdscherm op ▲/▼ om **Instellingen** te selecteren.
2. Druk op 🏠 om het menu Instellingen te openen.

## Hoogte

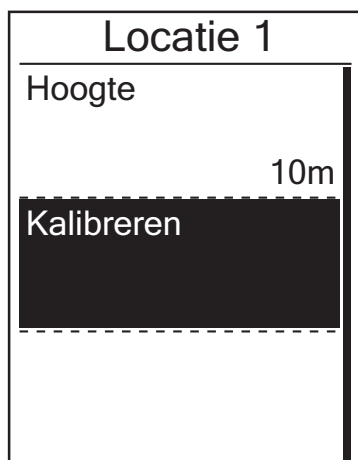
U kunt de hoogte instellen voor de huidige locatie en nog 4 andere locaties.

### Huidige hoogte



1. Druk in het menu Instellingen op ▲/▼ om **Hoogte > Hoogte** te selecteren en druk op 🏠.
2. Druk op ▲/▼ om uw gewenste hoogte in te stellen en op 🏠 om de instelling te bevestigen.
3. Druk op ⏻ om dit menu te verlaten.

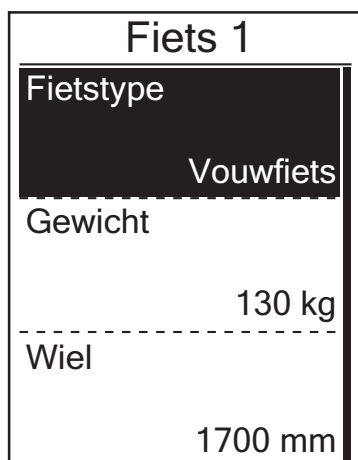
## Hoogte andere locatie



1. Druk in het menu Instellingen op ▲/▼ om **Hoogte** > **Locatie 1**, **Locatie 2**, **Locatie 3** of **Locatie 4** te selecteren en druk op 🏠.
2. Om de hoogte in te stellen drukt u op ▲/▼ om **Hoogte** te selecteren en op 🏠 om te bevestigen.
3. Druk op ▲/▼ om uw gewenste hoogte in te stellen en op 🏠 om de instelling te bevestigen.
4. Om de ingestelde hoogte te kalibreren drukt u op ▲/▼ om **Kalibreren** te selecteren en op 🏠 om te bevestigen.
5. Druk op ⏻ om dit menu te verlaten.

## Fietsprofiel personaliseren

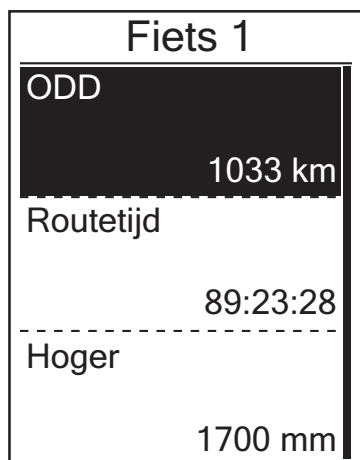
U kunt uw fietsprofielen aanpassen en bekijken.



1. Druk in het menu Instellingen op ▲/▼ om **Fietsprofiel** > **Fiets 1** of **Fiets 2** te selecteren en op 🏠.
2. Druk op ▲/▼ om de gewenste instelling te selecteren en op 🏠 om te bevestigen.
  - Fietstype: selecteer het fietstype.
  - Gewicht: stel het gewicht van uw fiets in.
  - Wiel: stel de maat van uw fietswiel in.
  - Activeren: selecteer dit om de fiets te activeren.
3. Druk op ⏻ om dit menu te verlaten.

**OPMERKING:** Zie voor meer bijzonderheden over de wielmaat "Wielmaat en -omtrek" op pagina 37.

## Fietsprofiel bekijken

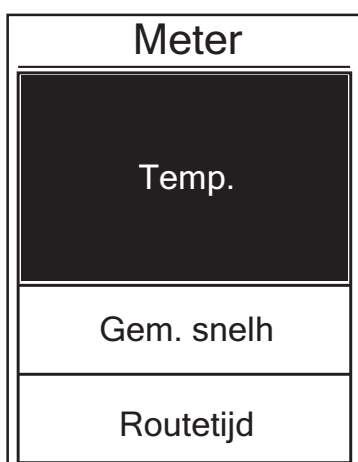


1. Druk in het menu Instellingen op ▲/▼ om **Fietsprofiel > Overzicht** te selecteren en op 🏠.
2. Druk op ▲/▼ om de gewenste fiets te selecteren en op 🏠 om te bevestigen.
3. Druk op ▲/▼ om meer gegevens over de geselecteerde fiets weer te geven.
4. Druk op ⏻ om dit menu te verlaten.

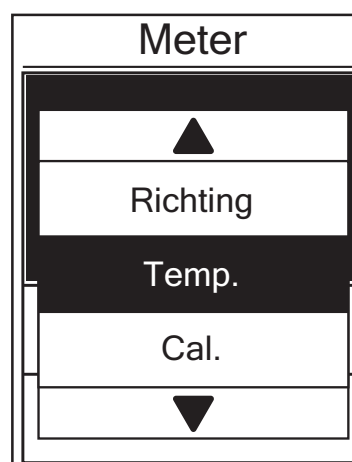
## Scherm

U kunt de weergaveinstellingen instellen voor de Meter, Volg track, Hoogte, Ronde en Auto schak. . U kunt ook de intervalinstelling instellen voor de Auto schak. van instellingen.

### Meterweergave



3-roosterweergave



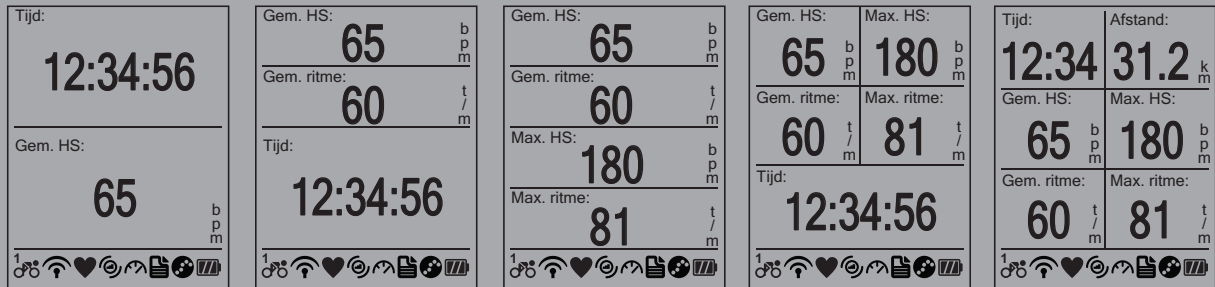
Item selecteren

1. Druk in het menu Instellingen op ▲/▼ om **Scherm > Meter > Meter 1, Meter 2** of **Meter3** te selecteren en op 🏠.
2. Druk op ▲/▼ om het aantal gegevensvelden te selecteren en op 🏠 om te bevestigen.
3. Druk op ▲/▼ om het gegevensveld dat u wilt aanpassen te selecteren en op 🏠 om de selectie te bevestigen.
4. Druk op ▲/▼ om de gewenste instelling te selecteren en op 🏠 om te bevestigen.
5. Druk op ⏻ om dit menu te verlaten.



**OPMERKING:**

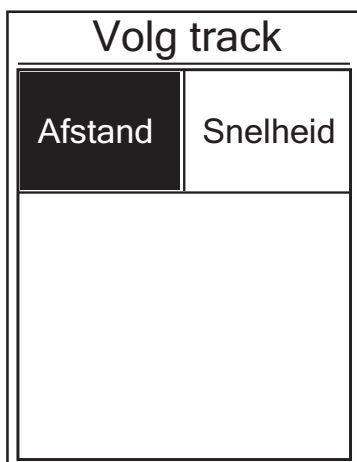
- Het aantal op het scherm weergegeven gegevensvelden is afhankelijk van de selectie "Gegevensvelden":



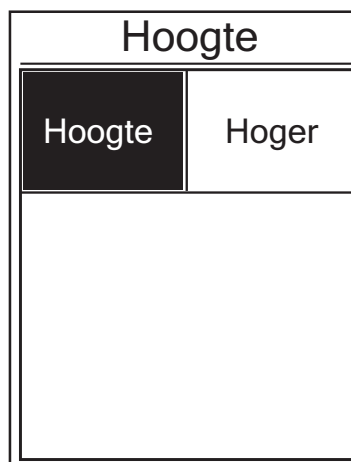
2-roosterweergave 3-roosterweergave 4-roosterweergave 5-roosterweergave 6-roosterweergave

- Vijf soorten krachtmetergegevens kunnen op uw scherm worden weergegeven: Kracht nu (huidige kracht), 3s-kracht (gemiddelde kracht op 3 seconden), 30s-kracht (gemiddelde kracht op 30 seconden), Max. kracht (maximale kracht) en Gem. kracht (gemiddelde kracht).

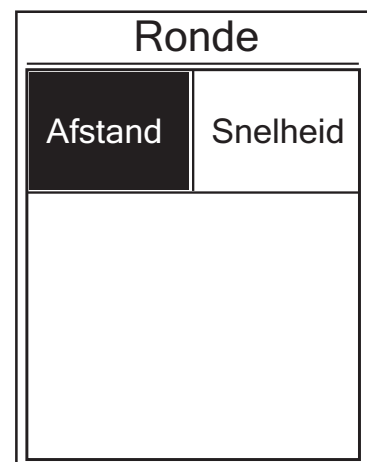
## Weergave Volg track / Hoogte / Ronde



Volg track  
(2-roosterweergave)



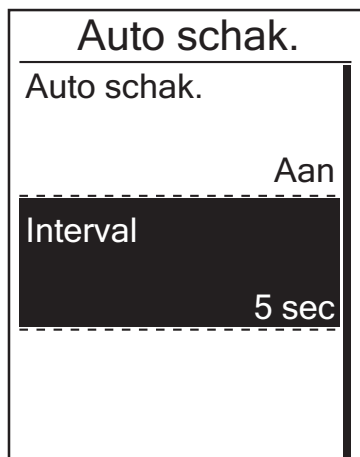
Hoogte (2-roosterweergave)



Ronde (2-roosterweergave)

1. Druk in het menu Instellingen op ▲/▼ om **Scherm > Volg track, Hoogte** of **Ronde** te selecteren en op 🏠.
2. Druk op ▲/▼ om het aantal gegevensvelden te selecteren en op 🏠 om te bevestigen.
3. Druk op ▲/▼ om het gegevensveld dat u wilt aanpassen te selecteren en op 🏠 om de selectie te bevestigen.
4. Druk op ▲/▼ om de gewenste instelling te selecteren en op 🏠 om te bevestigen.
5. Druk op ⏻ om dit menu te verlaten.

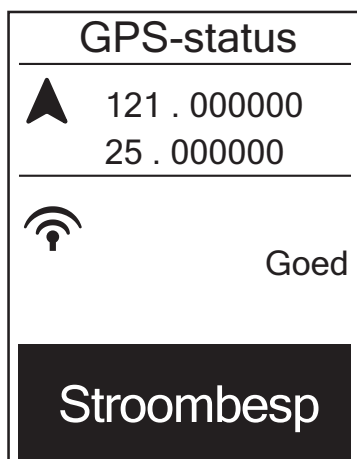
## Auto schak.



1. Druk in het menu Instellingen op ▲/▼ om **Scherf** > **Auto schak.** te selecteren en op 🏠.
2. Druk op ▲/▼ om de gewenste instelling te selecteren en op 🏠 om te bevestigen.
  - Auto schak. : schakel het automatisch verwisselen in of uit.
  - Interval: stel de intervaltijd in.
3. Druk op ⏻ om dit menu te verlaten.

## GPS-status weergeven

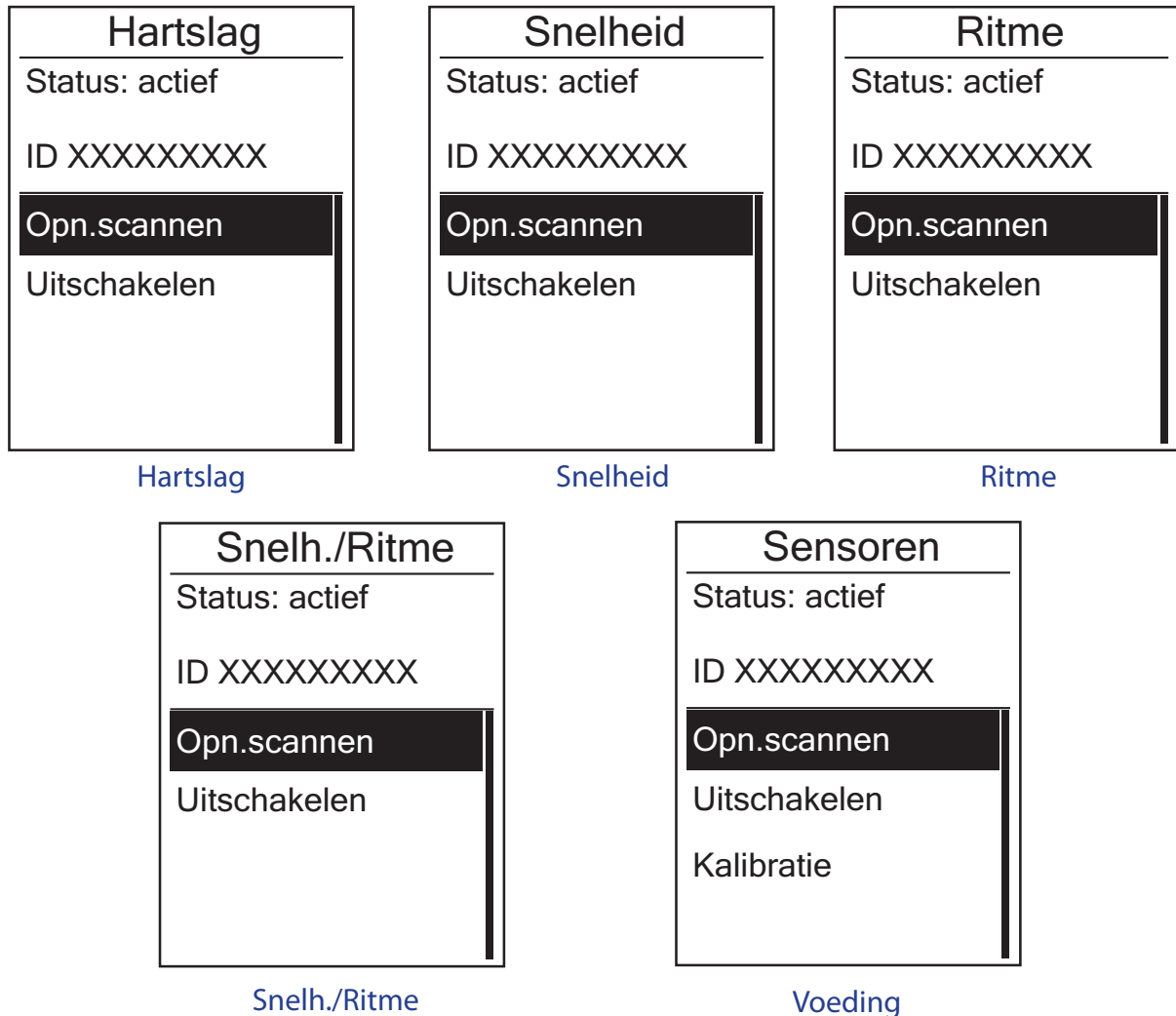
U kunt gegevens voor het GPS-sigitaal dat uw Rider 40 momenteel ontvangt bekijken.



1. Druk in het menu Instellingen op ▲/▼ om **GPS-status** te selecteren en op 🏠.
2. Om de signaalzoekmodus in te stellen drukt u op 🏠 om te bevestigen.
3. Druk op ▲/▼ om de gewenste instelling te selecteren en op 🏠 om te bevestigen.
  - Uit: schakel GPS-functies uit. Kies deze optie om energie te besparen wanneer het GPS-sigitaal niet beschikbaar is of wanneer de GPS-informatie niet nodig is (zoals bij gebruik binnenshuis).
  - Vol vermogen: maximale positie-snelheidsnauwkeurigheid, verbruikt meer energie.
  - Energiebesparing: zorgt voor langere levensduur van de batterij wanneer het toestel gebruikt wordt met goede GPS-sigitaalconditie, maar is minder nauwkeurig.

## Sensoren

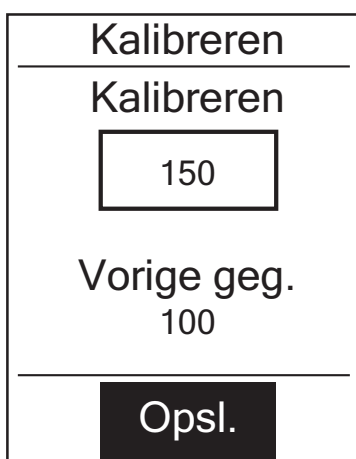
U kunt de respectieve sensorinstellingen zo aanpassen dat de functie wordt in- of uitgeschakeld of de Sensoren opnieuw scannen voor de Rider 40.



1. Druk in het menu Instellingen op ▲/▼ om **Sensoren > Hartslag, Snelheid, Ritme, Snelh./Ritme** of **Voeding** te selecteren en druk op 🏠.
2. Druk op ▲/▼ om de gewenste instelling te selecteren en op 🏠 om te bevestigen.
  - Opn.scannen: Opn.scannen om de sensor te detecteren.
  - Inschakelen/Uitschakelen: de sensor in-/uitschakelen.
  - Kalibratie (\*enkel bij gekoppelde krachtmetersensor): de krachtmeter kalibreren.
3. Druk op 🔌 om dit menu te verlaten.

**OPMERKING:** Terwijl u de krachtmetersensor koppelt, selecteert u **Opn.scannen** en draait u het wiel met de pedalen om kracht te zetten op de krachtmeter.

## De krachtmeter kalibreren



1. Druk in het menu Instellingen op ▲/▼ om **Sensoren > Voeding** en op 🏠.
2. Draai het wiel met de pedalen om kracht te zetten op de krachtmeter.
3. Wanneer het wiel stopt, drukt u op ▲/▼ om **Kalibratie** te selecteren.
4. Druk op 🏠 om de krachtmeter automatisch te kalibreren.
5. Wanneer het kalibreringsproces voltooid is, drukt u op 🏠 om de instelling op te slaan.

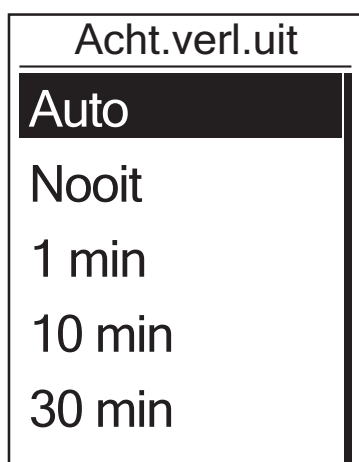
### OPMERKING:

- Zodra de hartslagmonitor is gekoppeld, verschijnt het hartslagpictogram ❤️ op het hoofdscherm.
- Let bij het koppelen van uw snelheid-/ritmesensor met de hartslagriem op dat er binnen 5 m geen andere ritme-/snelheidssensor is. Zodra de cadanssensor is gekoppeld, verschijnt het cadanssensorpictogram 🌀 op het hoofdscherm.
- Zodra de krachtmetersensor is gekoppeld, verschijnt het krachtmeterpictogram ⚡ op het hoofdscherm.

## Stysteeminstellingen wijzigen

U kunt de systeeminstellingen van de Rider 40 instellen, bijvoorbeeld Acht.verl.uit, alarm, gegevensindeling van tijd/eenheid, taal menuscherm en gegevens resetten.

### Acht.verl.uit



1. Druk in het menu Instellingen op ▲/▼ om **Systeem > Acht.verl.uit** te selecteren en op 🏠.
2. Druk op ▲/▼ om de gewenste instelling te selecteren en op 🏠 om te bevestigen.
3. Druk op 🔌 om dit menu te verlaten.

**OPMERKING: Auto** hangt af van het tijdstip van zonsopgang en zonsondergang om de achtergrondverlichting automatisch in te stellen.

## Waarschuwing



1. Druk in het menu Instellingen op ▲/▼ om **Systeem > Waarschuwing** te selecteren en op 🏠.
2. Druk op ▲/▼ om de gewenste instelling te selecteren en op 🏠 om te bevestigen.
3. Druk op ⏻ om dit menu te verlaten.

## Tijd/eenheid



Daglicht



Datumopmaak



Tijdopmaak



Eenheid

1. Druk in het menu Instellingen op ▲/▼ om **Systeem > Tijd/eenheid > Daglicht, Datumopmaak, Tijdopmaak** of **Eenheid** te selecteren en druk op 🏠.
2. Druk op ▲/▼ om de gewenste instelling/indeling te selecteren en op 🏠 om te bevestigen.
3. Druk op ⏻ om dit menu te verlaten.

## Taal

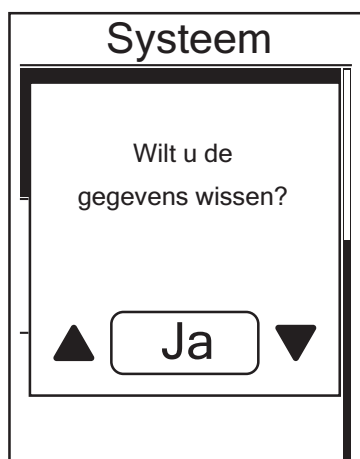


1. Druk in het menu Instellingen op ▲/▼ om **Systeem** > **Taal** te selecteren en op 🏠.
2. Druk op ▲/▼ om de gewenste instelling te selecteren en op 🏠 om te bevestigen.
3. Druk op ⏻ om dit menu te verlaten.

### OPMERKING:

- Als u de taal op het toestel wilt wijzigen, verbind uw toestel dan met [Brytonsport.com](http://Brytonsport.com) en verander de instelling via **Mijn toestel** > **Toestelgegevens beheren** of ga naar **Instellen** > **Systeem** > **Taal**.
- **Geg. verw.** wist alle gegevens van de historiek en geregistreerde logboeken, behalve de gebruikersinstelling.

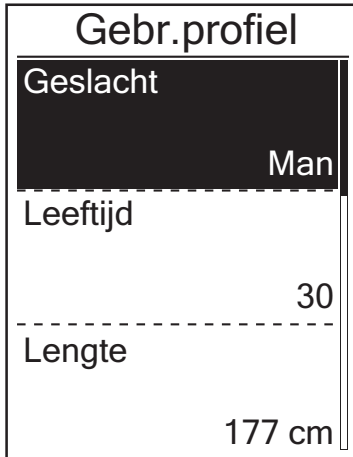
## Geg. verw.



1. Druk in het menu Instellingen op ▲/▼ om **Systeem** > **Geg. verw.** wissen te selecteren en op 🏠.
2. Een melding "Wilt u de gegevens wissen?" verschijnt op het scherm. Om alle gegevens op het toestel te wissen drukt u op ▲/▼ om **Ja** te selecteren en op 🏠 om te bevestigen. Het toestel wordt automatisch opnieuw opgestart.

## Gebr.profiel personaliseren

U kunt uw persoonlijke gegevens wijzigen.



Gebr.profiel	
Geslacht	Man
Leeftijd	30
Lengte	177 cm

1. Druk in het menu Instellingen op ▲/▼ om **Gebr.profiel** te selecteren en op 🏠.
2. Druk op ▲/▼ om de gewenste instelling te selecteren en op 🏠 om te bevestigen.
  - Geslacht: selecteer uw geslacht.
  - Leeftijd: stel uw leeftijd in.
  - Lengte: stel uw lengte in.
  - Gewicht: stel uw gewicht in.
  - Max. HS: stel uw maximale hartslag in.
  - LTHR: stel uw hartslag voordat verzuring intreedt in.
  - FTP: stel uw functionele grensvermogen in.
  - MAP: stel uw maximale aerobe kracht in.
3. Druk op 🔌 om dit menu te verlaten.

## Firmwareversie weergeven

U kunt de huidige firmwareversie van uw Rider 40 weergeven.

1. Druk in het menu Instellingen op ▲/▼ om **Info** te selecteren.
2. Druk op 🏠 om te bevestigen.

De huidige firmwareversie wordt weergegeven op het scherm.
3. Druk op 🔌 om dit menu te verlaten.

# Appendix

## Specificaties

### Rider 40

Item	Beschrijving
Weergave	1,8-inch TN positieve transflectieve dot-matrix LCD
Afmetingen	39,6 x 58,9 x 17 mm
Gewicht	40 g
Werkings temperatuur	-10°C ~ 50°C
Batterij wordt opgeladen Temperatuur	0°C ~ 40°C
Batterij	700 mAh heroplaadbare Li-ion batterij
Levensduur van de batterij	30 uur in de open lucht (varieert afhankelijk van de gebruikstoestand)
GPS	Ingebouwde hooggevoelige U-blox-ontvanger met interne antenne
RF-ontvanger	2,4 GHz ANT + ontvanger
Waterbestendig	Waterproofklasse IPX7
Externe opslag	2 M Byte

### Snelheid/Ritmesensor

Item	Beschrijving
Afmetingen	34,2 x 46,7 x 13,2 mm
Gewicht	14 g
Waterbestendigheid	IPX7
Zendbereik	5 m
Levensduur van de batterij	1 uur per dag gedurende 16 maanden
Werkings temperatuur	-10°C ~ 60°C
Radiofrequentie/-protocol	2,4 GHz / Dynastream ANT + Sport draadloos communicatieprotocol

De nauwkeurigheid kan teruglopen door een slecht sensorcontact, elektrische interferentie en de afstand tussen ontvanger en zender.



## Hartslagmonitor

Item	Beschrijving
Afmetingen	67~100 x 26 x 15 mm
Gewicht	14 g (sensor) / 35 g (riem)
Waterbestendigheid	20 m
Zendbereik	5 m
Levensduur van de batterij	1 uur per dag gedurende 24 maanden
Werkings temperatuur	5°C ~ 40°C
Radiofrequentie/-protocol	2,4 GHz / Dynastream ANT + Sport draadloos communicatieprotocol

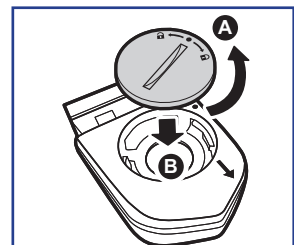
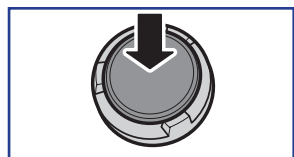
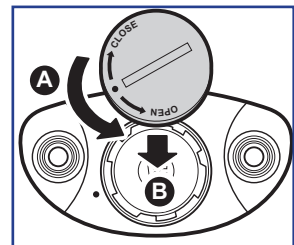
De nauwkeurigheid kan teruglopen door een slecht sensorcontact, elektrische interferentie en de afstand tussen ontvanger en zender.

## Batterij-informatie

### Batterij van de hartslagmonitor en cadanssensor

De hartslagmonitor/cadanssensor bevat een door de gebruiker vervangbare CR2032-batterij. De batterij vervangen:

1. zoek het ronde deksel van het batterijvak op de achterkant van de hartslagmonitor/cadanssensor.
2. Draai het deksel met een munt linksom zodat het pijltje op het deksel naar OPEN wijst.
3. Verwijder het deksel en de batterij. Wacht 30 seconden.
4. Steek de nieuwe batterij eerst met de pluspool in het batterijvak.
5. Draai het deksel met een munt rechtsom zodat het pijltje op het deksel naar CLOSE wijst.

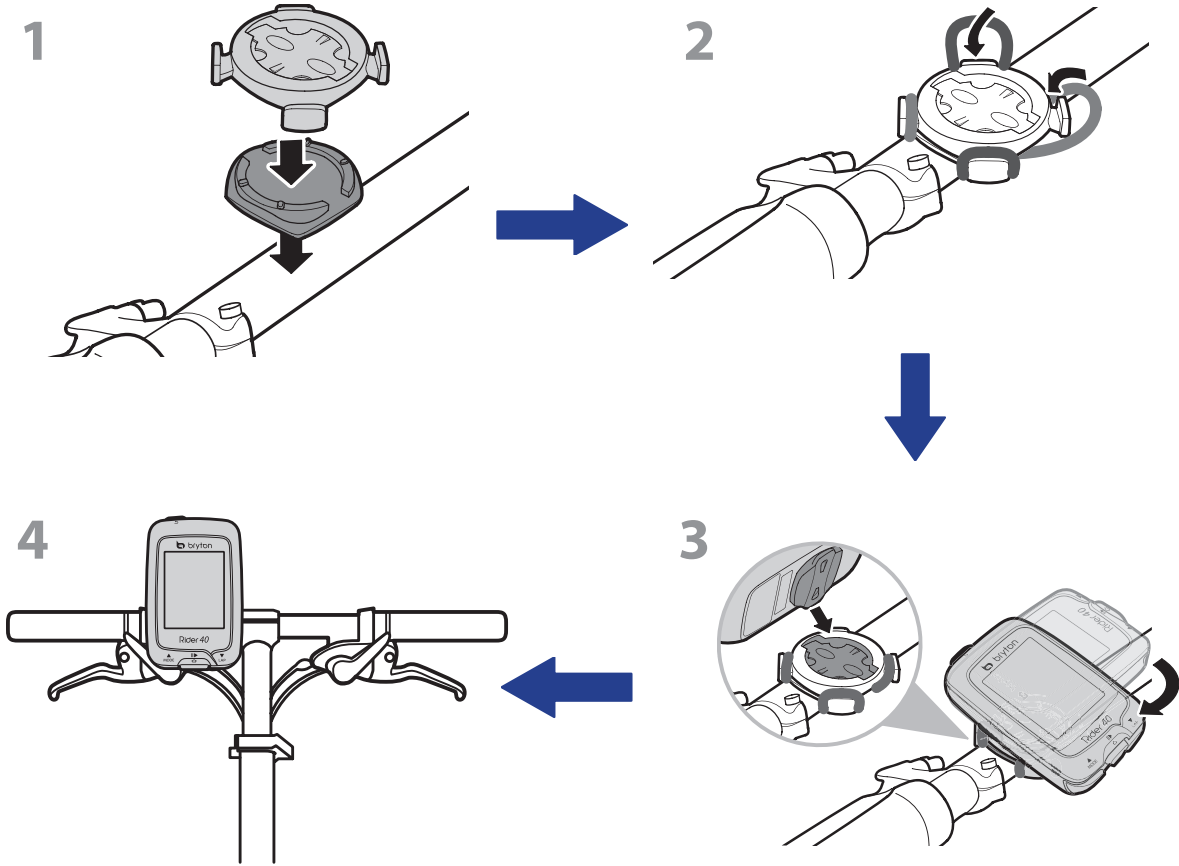


#### OPMERKING:

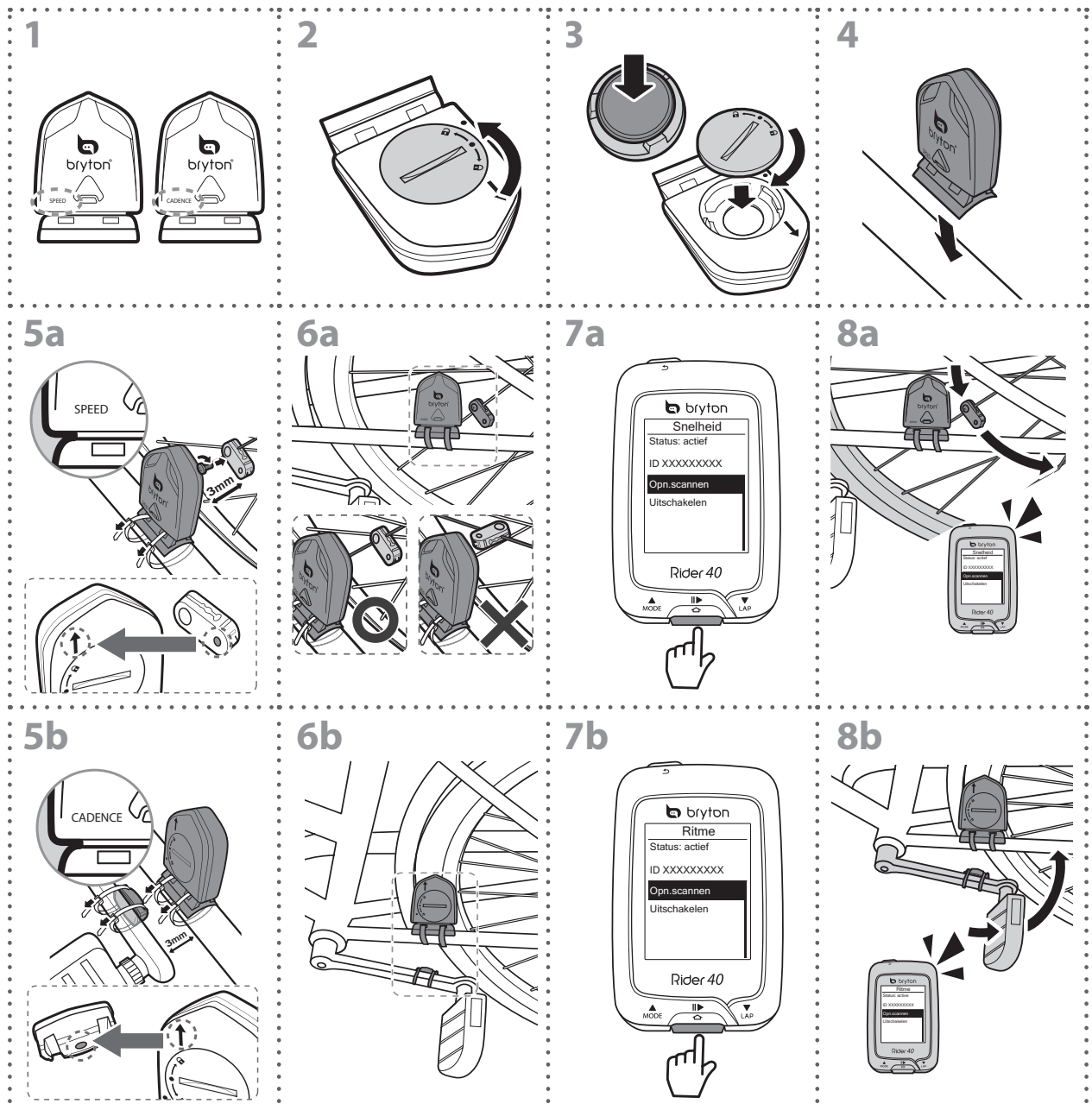
- Als u een nieuwe batterij plaatst en de batterij niet eerst op de pluspool aansluit, zal de pluspool gemakkelijk vervormd raken en stukgaan.
- Let op dat de O-pakkingring op het deksel niet loskomt of niet wordt beschadigd.
- Neem contact op met uw lokale vuilnisdienst voor de correcte afvoer van gebruikte batterijen.

# De Rider 40 installeren

Monteer de Rider 40 op de fiets



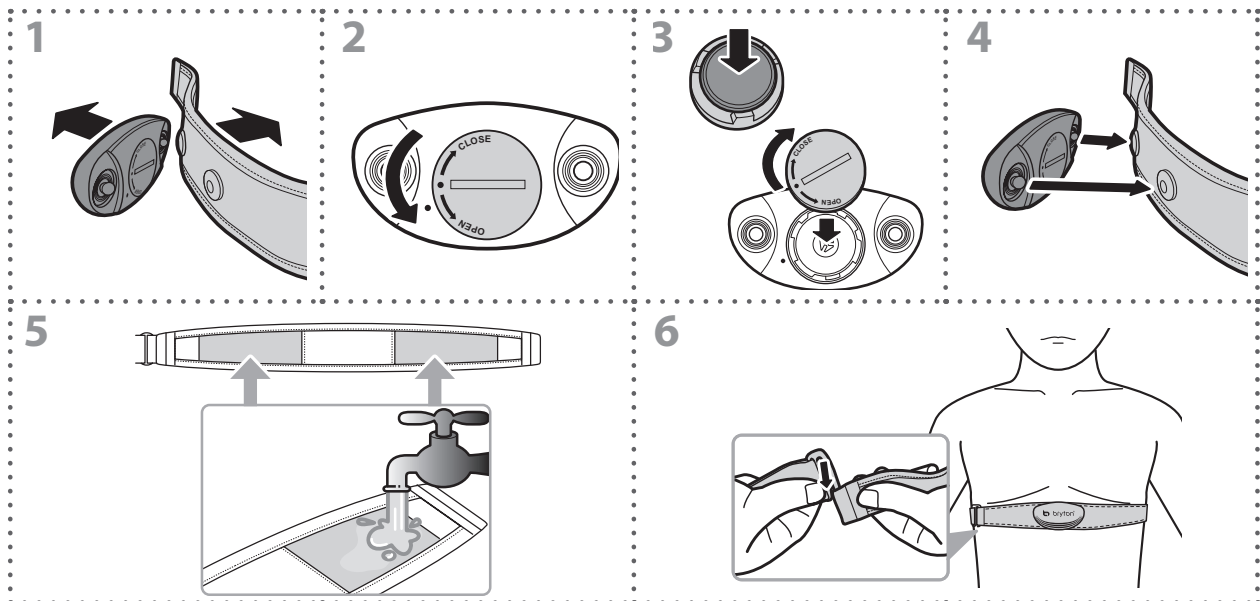
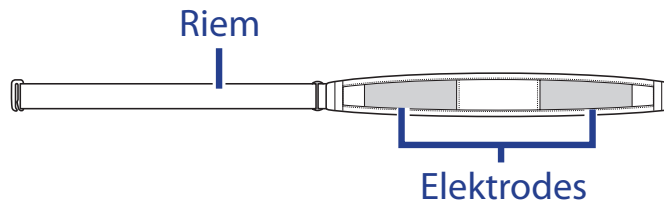
## Snelheid/Ritmesensor (optioneel) installeren



### OPMERKING:

- Om optimale prestaties te garanderen, doet u het volgende:
  - Lijn de sensor en de magneet uit zoals weergegeven in de figuur (5a / 5b). Besteed aandacht aan de uitlijnpunten.
  - Zorg ervoor dat de afstand tussen de sensor en de magneet niet meer dan 3 mm bedraagt.
- Zorg ervoor dat de snelheidssensor en de snelheidsmagneet horizontaal, en niet verticaal, zijn geïnstalleerd en uitgelijnd.
- Druk bij het eerste gebruik de voorknop in om de sensor te activeren en begin te fietsen. Wanneer de sensor de magneet detecteert, knippert de LED eenmaal om aan te geven dat de uitlijning correct is (de LED knippert alleen gedurende de eerste tien passen na het indrukken van de knop).

# Hartslagriem (optioneel) installeren



## OPMERKING:

- Bij koud weer moet u voldoende kleding dragen om de hartslagriem warm te houden.
- De riem dient rechtstreeks op het lichaam te worden gedragen.
- Plaats de sensor op het middengedeelte van het lichaam (iets onder de borst). Het op de sensor weergegeven Bryton-logo moet naar boven wijzen. Maak de elastische riem goed vast, zodat deze niet los komt te zitten tijdens het oefenen.
- Als de sensor niet kan worden gedetecteerd of de lezing abnormaal is, warm dan ongeveer 5 minuten op.
- Als de hartslagriem een tijd niet gebruikt wordt, verwijder de sensor dan van de hartslagriem.

## Wielmaat en -omtrek

De wielmaat is aan weerszijden van de banden aangegeven.

Wielmaat	L (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 buisvormig	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

Wielmaat	L (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 buisvormig	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200

## Basisonderhoud voor uw Rider 40

Door uw Rider 40 goed te verzorgen beperkt u het risico op schade aan uw Rider 40.

- Laat uw Rider 40 niet vallen en stel het toestel niet bloot aan heftige schokken.
- Stel uw Rider 40 niet bloot aan extreme temperaturen of teveel vocht.
- Het schermoppervlak kan gemakkelijk bekrast worden. Gebruik een niet-klevende, generieke schermfolie om het scherm te behoeden tegen kleinere krassen.
- Gebruik een verdund, neutraal schoonmaakmiddel op een zachte doek om uw Rider 40 schoon te maken.
- Probeer uw Rider 40 nooit te demonteren, te repareren of wijzigingen aan het toestel aan te brengen. Anders vervalt de garantie.

