





目錄

開始使用5	導引方向 	17
Rider 30 介紹5	瀏覽路線記錄中的騎乘資料	17
重啟 Rider 306	瀏覽已規劃路線中的騎乘資料	斗 17
配件6	我的景點	18
狀態圖示6	停止導航	18
電池充電7	記錄資料	18
安裝 Rider 307	記錄現在位置	19
將 Rider 30 固定至單車上7 安裝「速度/踏頻感應器」(選配) 8	檢視路線記錄	19
安裝「心率監測器」(選配)9	時間計量器	20
變壓器使用方法 (選購)10	倒數器	20
開啟 Rider 30 的電源11	計時器	21
接收衛星訊號11	設定	22
初次設定11	目前高度	
帶著您的 Rider 30, 盡情享受 單車的騎乘樂趣!11	現在高度 其他位置高度	
透過電腦管理 Rider 30 的資料12	碼表顯示	
與其他單車客分享您的體驗12	碼表資訊顯示	
訓練13	引導方向 / 我的夥伴 / 高度表 自動切換	24 24
簡易13	周邊設備	
時間13 距離14	使用者資訊	
基本訓練15	個人化單車資訊 概要	
範本15		
自訂間歇訓練16	背光關閉時間	
訓練課程16	提示	
停止訓練16	時間/單位 語言	29
	消除資料	29

查看 GPS 狀態	30
檢視韌體版本	30
資料管理 	31
初次設定	31
安裝軟體	31
註冊帳號	32
管理專屬收藏	33
管理你的 Rider 30	34
更新韌體	34
回到出廠值	34
變更 OSD 語言	35
附錄	36
規格	36
電池資訊	37
輪徑尺寸與圓周	38
心率區間帶	39
Rider 30 基本維	30





開始進行或修改任何訓練計畫前,請務必諮詢醫師。請詳閱包裝內「保固與安全性資訊」指南的詳細說明。

產品註冊

請利用 Bryton Bridge 完成裝置註冊,以利我們提供更好的支援。 如需詳細資訊,請至 http://support.brytonsport.com。

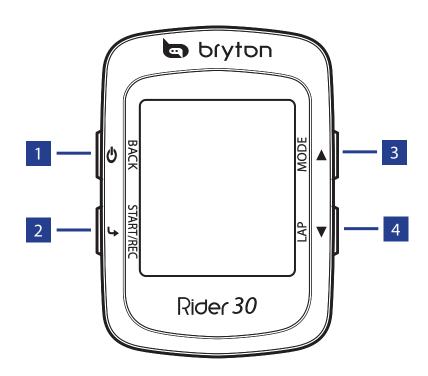
Bryton 軟體

前往 http://brytonsport.com 下載免費軟體,上傳你的個人資訊、路線,並透過網路分析你的資料。

開始使用

本節說明開始使用 Rider 30 前的基本準備事項。

Rider 30 介紹



1 電源 🖰

- 按住此按鈕可開啟或關閉 Rider 30 的
- 按下此按鈕可返回上一個頁面或取消 操作。

2 開始 / 停止 →

- 在選單模式中,按下此按鈕可進入或 確認選項。
- 在自由騎乘模式中,按下此按鈕可開 始記錄。再次按下即可停止記錄。

3 模式/上▲

- 按下此按鈕可切換模式: 「碼表資訊」、「導引方向」、 「高度圖」及「我的夥伴」。
- 在選單模式中,按下此按鈕可往上捲 動整個選單選項。

4 計圏器 / 下 ▼

- 在選單模式中,按下此按鈕可往下捲 動整個選單選項。
- 在記錄時,按下此按鈕可開始計圈。



重啟 Rider 30

若要重啟 Rider 30,請同時按住 ひ 及 ▶,然後一起放開。

配件

Rider 30 隨附下列配件:

- USB 連接線
- 單車座架

選配項目:

- 車速/踏頻感測器
- 心率監測器
- 變壓器和多國轉接頭

狀態圖示

圖示	說明		
	使用中的單車		
1 රේර	單車 1		
² රේර්	單車 2		
	GPS 訊號狀態		
X	無訊號 (未定位)		
1	訊號微弱		
?	訊號良好		
	電源狀態		
•	電力充足		
	電力尚餘一半		
	電力不足		

圖示	說明
•	心率監測器
@	踏頻感應器
	速度感應器
❸	記錄進行中
	訓練模式
4€>	自由騎乘模式
	導航模式

注意:

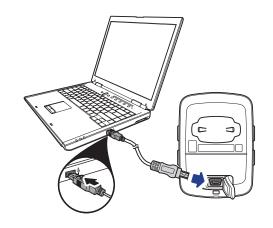
- 只有在記錄進行中才會顯示記錄的圖示。
- 在三種可用模式 (訓練、自由騎乘、導航) 中,畫面僅會顯示目前啟用中的模式圖示。

電池充電

警告:

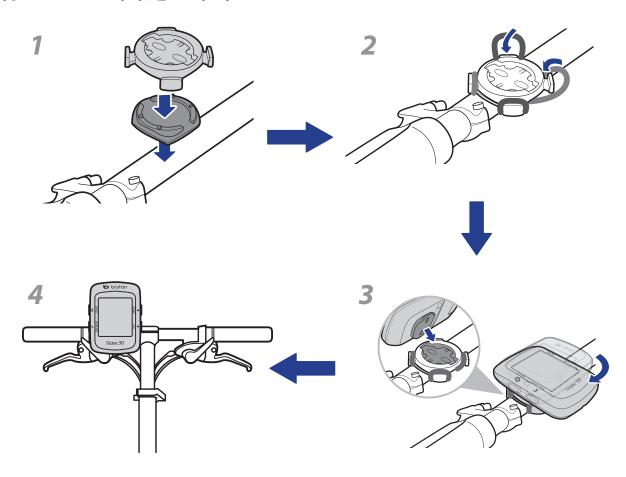
本產品內含鋰電池。請詳閱包裝內「產品保固和安全聲明」指南的詳細資訊,以瞭解重要的電池安全性資訊。

若要對電池進行充電,請使用 USB 連接線將 Rider 30 連接至電腦。



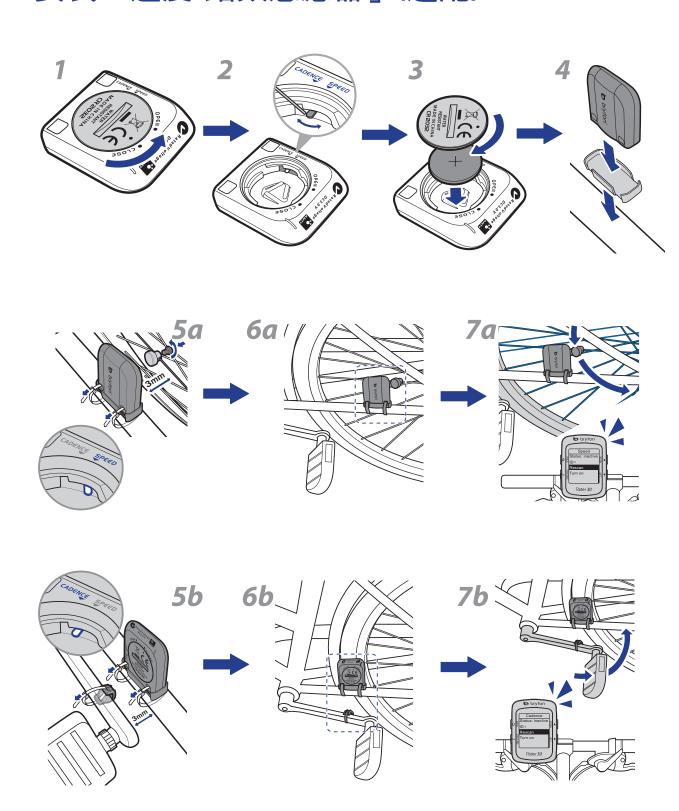
安裝 Rider 30

將 Rider 30 固定至單車上



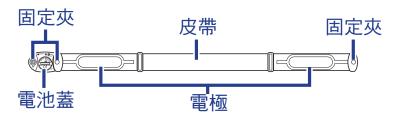
bryton

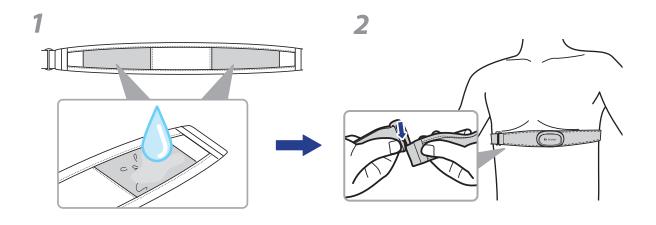
安裝「速度/踏頻感應器」(選配)



注意:為確保最佳性能,感測器及磁鐵之間的距離必須小於3公釐。

安裝「心率監測器」(選配)





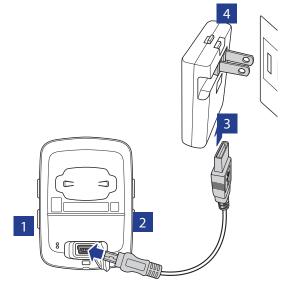
注意:

- 天氣寒冷時,請穿上適當的衣物以保持心率監測器的溫度。心率監測器需直接接觸皮膚,請勿隔著衣物配戴。



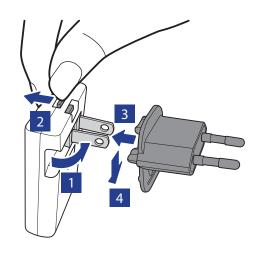
變壓器使用方法(選購)

您可使用變壓器為電池進行充電。



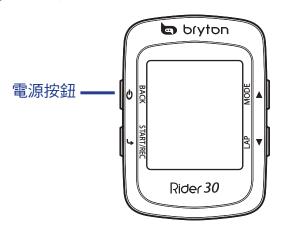
您可為 Rider 30 購買不同的插頭,以適用您所在國家的電壓。

若要使用插頭:



開啟 Rider 30 的電源

按住「電源 😃 」按鈕以開啟 Rider 30 的電源。



接收衛星訊號

一旦開啟 Rider 30 的電源,即會自動搜尋衛星訊號。接收衛星訊號可能需要 30 至 60 秒才能完成。

初次設定

當第一次開啟 Rider 30 的電源時,畫面上隨即會顯示設定精靈。請依照操作說明完成設定。

- 1. 選擇顯示的語言與時區。
- 2. 選擇量測單位。
- 3. 輸入你的「使用者資訊」。 (建議您輸入個人資料,這些資料的正確性,對您的訓練分析結果有很大的影響。)
- 4. 仔細閱讀及接受「安全性協定」。

注意:若要變更裝置的語言,請透過「Bryton Bridge」>「Rider 30」>「語言」變更設定。

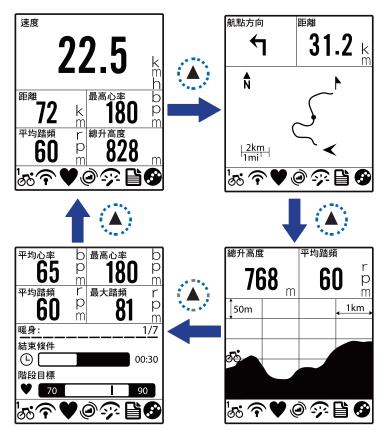
帶著您的 Rider 30,盡情享受單車的騎乘樂趣!

- 1. 只需在自由騎乘模式下騎車,或透過選單選項設定訓練計畫。
- 2. 切換 ▲ 鍵即可切換模式。

從不同的可用模式選取:「碼表資訊」、「導引方向」、「高度圖」及「我的夥伴」。



「導引方向」、「高度圖」及「我的夥伴」僅會於「訓練」模式或「導引方向」模式中顯示(視正在使用哪一種模式而定)。



3. 在自由騎乘中,按下 → 開始記錄,再按一次 → 即停止記錄。

透過電腦管理 Rider 30 的資料

- 1. 使用 USB 連接線將 Rider 30 連接至電腦。
- 2. 安裝 Bryton Bridge 應用程式。您可至 http://bb.brytonsport.com 下載應用程式,或從 隨附的 CD 光碟進行安裝。
- 3. 依照畫面提示,將資料傳送至電腦中。

注意:

- · 將 Rider 30 從 USB 中移除後,裝置即自動重啟。
- 在檔案傳輸期間,請勿拔出 USB 連接線。否則,檔案可能會損毀。

與其他單車客分享您的體驗

若要與世界各地的單車客分享您的體驗及訓練結果,請造訪 http://brytonsport.com。

訓練

單車運動是最適合的身體運動類型之一。這項運動有助於消耗卡路里、減重,以及促進整體健康。Rider 30 的「訓練」功能可讓你設定簡易/基本/間歇/使用者定義等模式,並追蹤訓練或進度。



- 1. 在主畫面中,按下 ▲/▼ 選取 「訓練」。
- 2. 按下 → 進入「訓練」選單。

簡易

你可輸入時間或距離目標以設定簡易,「我的夥伴」會協助你達成目標。 Rider 30 提供兩種簡易訓練:

- · 時間
- 距離

時間



- 在「訓練」選單中,按下 ▲/▼ 選取「訓練>建立計畫>簡易>依時間」>「簡易」>「依時間」。
- 2. 按下 ▲/▼ 設定時間,再按下 ↳ 確認。
- 3. 畫面隨即會出現「是否存入我的訓練計畫?」訊息。若要儲存資料,請按下▲/▼選取「是」,然後按下 ➡ 確認。
- 4. 使用螢幕鍵盤輸入訓練名稱。
- 5. 開始騎乘。按下 → 即可開始訓練並進行記錄。

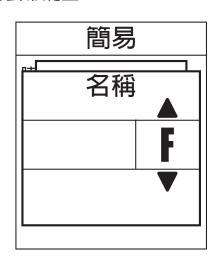


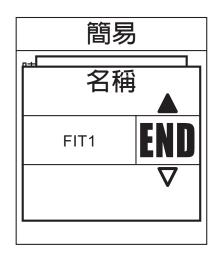
距離



- 1. 在「訓練」選單中,按下 ▲/▼選取「建立計畫」>「簡易」>「依距離」。
- 2. 按下 ▲/▼ 設定距離,再按下 ↳ 確認。
- 3. 畫面隨即會出現「是否存入我的訓練計畫?」訊息。若要儲存資料,請按下 ▲/▼選取「是」,然後按下 → 確認。
- 4. 使用螢幕鍵盤輸入訓練名稱。
- 5. 開始騎乘。按下 → 即可開始訓練並進行記錄。

使用螢幕鍵盤

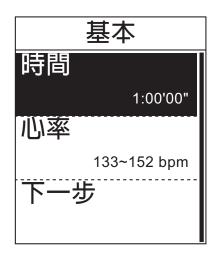




- 1. 長壓 ▲/▼ 可以快速捲動到要選擇的字元,包含英文和數字鍵。
 - · 選擇 DEL 可消除資料。
- 2. 按下 → 以確認選項。
- 3. 完成時請按下 ▲/▼ 選取 END,並按下 ▶ 確認進行儲存。

基本訓練

你可以根據時間及心率區間帶建立訓練。



- 1. 在「訓練」選單中,按下 ▲/▼ 選取「建立計畫」>「基本」。
- 2. 按下 ▲/▼ 設定時間,再按下 ▶ 確認。
- 3. 按下 ▲/▼ 設定所需的心率區間帶,再按下 ↳ 確認。
- 4. 完成時請按下 ▲/▼ 選取「下一步」,
 然後按下 ➡ 確認。
- 5. 畫面隨即會出現「是否存入我的訓練計畫?」訊息。若要儲存資料,請按下 ▲/▼ 選取「是」,然後按下 ➡ 確認。
- 6. 使用螢幕鍵盤輸入訓練名稱。
- 7. 開始騎乘。按下 → 即可開始訓練並進行記錄。

節本

您可以直接使用預設的範本。



- 在「訓練」選單中,按下 ▲/▼ 選取「建立計畫」>「範本」。
- 2. 檢視訓練資料並按下 → 繼續。
- 開始騎乘。
 按下 → 即可開始訓練並進行記錄。



自訂間歇訓練

你可利用 Rider 30 自訂間歇階段訓練。



- 1. 在「訓練」選單中,按下 ▲/▼ 選取 「建立計畫」>「自訂」。
- 2. 按下 ▲/▼ 自定間歇訓練計畫。
- 3. 在「重複時間」選項中,按下 ▲/▼選取間歇時間,然後按下 ➡ 確認。
- 4. 完成時請按下 ▲/▼ 選取
 「下一步」,然後按下 ➡ 確認。
- 5. 畫面隨即會出現「是否儲存至我的訓練?」訊息。若要儲存資料,請按下 ▲/▼選取「是」,然後按下 ➡ 確認。
- 6. 使用螢幕鍵盤輸入訓練名稱。
- 7. 開始騎乘。
 按下 → 即可開始訓練並進行記錄。

訓練課程

「訓練課程」功能可讓您使用之前儲存的訓練計畫開始您的訓練。



- 1. 在「訓練」選單中,按下 ▲/▼ 選取「訓練課程」。
- 2. 按下 ▲/▼ 選取所需的訓練計畫,再按下 ↳ 確認。
- 3. 選擇「開始」並按下 → 繼續。
- 4. 開始騎乘。 按下 → 即可開始訓練並進行記錄。

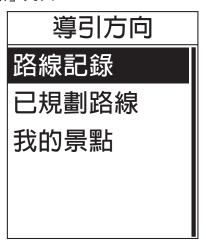
停止訓練

達成目標後或決定結束目前的訓練時,你可停止目前的訓練。

- 1. 按下 🖰 按鈕。
- 2. 畫面隨即會出現「是否要停止並離開?」訊息。若要停止目前的訓練,請按下 ▲/▼ 選取「是」,然後按下 ➡ 確認。

導引方向

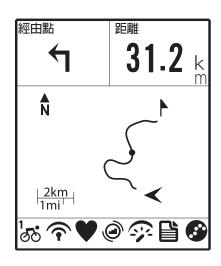
「導引方向」功能可讓你瀏覽路線記錄中的「路線記錄」、「已規劃路線」,以及「我的景點」列表。



- 1. 在主畫面中,按下 ▲/▼ 選取「導引方向」。
- 2. 按下 → 進入「導引方向」選單。

瀏覽路線記錄中的騎乘資料

你可以瀏覽儲存在 Rider 30 路線記錄中的任何騎乘資料。



- 在「導引方向」選單中,按下 ▲/▼選取「路線記錄」。
- 2. 按下 ▲/▼ 從列表中選取一項騎乘資料,再按下 ┗ 確認。
- 3. 按下 → 即可進行記錄。畫面上會出現一條路線,顯示前往目的 地的方向。

瀏覽已規劃路線中的騎乘資料

你可以瀏覽利用 Bryton Bridge 應用程式上傳至 Rider 30 的騎乘資料。

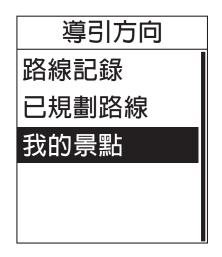
- 1. 透過 brytonsport.com 及 Bryton Bridge 應用程式預先準備並下載路線。
- 2. 使用 USB 線連接 Rider 30 和電腦。
- 3. 依照畫面提示,將資料傳送至 Rider 30。
- 4. 若拔出 USB 連接線,Rider 30 將自動重新啟動。
- 5. 按下 ▲/▼ 選擇「導引方向」>「已規劃路線」。
- 6. 按下 ▲/▼ 從列表中選取一項騎乘資料,再按下 ↳ 確認。
- 7. 按下 → 即可進行記錄。

注意: 請參閱第31頁的「資料管理」。



我的景點

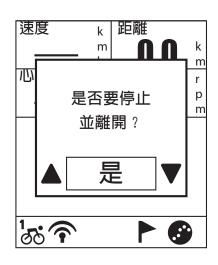
你可以瀏覽儲存在「我的景點」中的任何景點。



- 1. 在「導引方向」選單中,按下 ▲/▼ 選取「我的景點」。
- 2. 按下 ▲/▼ 從列表中選擇一個地點。
- 3. 按下 ▶ 即可開始導航。

停止導航

您可以隨時停止導航模式。



若要停止騎乘:

- 1. 按下 → ∘畫面隨即會出現「是否要停止並離開?」訊息。
- 2. 若要停止目前的訓練,請按下 ▲/▼ 選取「是」,然後按下 ➡ 確認。

記錄資料

Rider 30 可以記錄騎乘路線中每一秒經過的點。

- 在訓練模式中,按下 → 即可開始訓練並進行記錄。再次按下 → 即可停止訓練及記錄。
- 在自由騎乘或方向模式中,按下 → 可開始記錄,再按一次可停止記錄。

記錄現在位置

您可將目前位置新增至「我的景點」表單。

Save POI 25000000 1 at 1 on 121000000 儲存

新增景點資料:

- 1. 在主畫面中,按下 ▲/▼ 選取「Save POI 1 °
- 2. 按下 → 以儲存目前的景點資料。
- 3. 使用螢幕鍵盤輸入景點名稱。

檢視路線記錄

Rider 30 會在計時器啟動後自動儲存路線記錄。騎乘完之後,你可以在 Rider 30 上查看 路線記錄資料。



查看路線記錄:

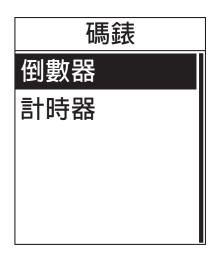
- 1. 在主畫面中,按下 ▲/▼ 選取「瀏覽歷 史紀錄 1 。
- 2. 按下 ▲/▼ 從列表中選取一項騎乘資料 後,再按下 → 即可查看路線記錄。

注意:你也可以將路線記錄上傳至 brytonsport.com,以便追蹤所有騎乘資料。請參 閱第31頁的「資料管理」。



時間計量器

使用「時間計量器」功能時,你可以測量自 Rider 30 啟動到停止之後所經過的時間。你可以切換兩種模式:「倒數器」和「計時器」。「倒數器」會在經過預設的時間後向你發出通知。「計時器」則用於測量某件事情所花費的時間。



- 1. 在主畫面中,按下 ▲/▼ 選取「時間計量器」。
- 2. 按下 ▶ 進入「時間計量器」選單。

倒數器



- 1. 在「時間計量器」選單中,按下 ▲/▼ 選取「倒數器」。
- 2. 按下 ▲/▼ 選取欲調整的時間欄位,然後按下 ↳。
- 3. 按下 ▲/▼ 設定時間,再按下 → 確認。
- 3. 若要啟動倒數器,請按下 ▲/▼ 選取 「開始」,然後按下 ➡ 確認。
- 4. 若要停止倒數器,請按下 ▲/▼ 選取 「停止」,然後按下 ➡ 確認。
- 5. 按下 ♥ 即可退出此選單。

20

計時器

計時器 00:00' 00"₀₀ 開始



- 1. 在「時間計量器」選單中,按下 ▲/▼ 選取「計時器」。
- 2. 若要啟動計時器,請按下 → 以確認執 行。
- 3. 若要在碼錶執行的時候計圈,請按下 ▲/▼選取「記錄」,然後按下 ▶ 確 認。碼錶會顯示第一圈的時間。
 - 重覆此步驟即可建立新的計圈。
- 4. 若要停止碼錶,請按下 ▲/▼ 選取「停 止」,然後按下 ₩ 確認。
 - · 若要重啟計時器,請按下 ▲/▼ 選取 「重啟」,然後按下 ┗→ 確認。
- 5. 若要檢視計時器,請按下 ▲/▼ 選取 「瀏覽歷史紀錄」,然後按下 → 確 認。



設定

「設定」功能可讓你自訂高度設定、顯示設定、感測器設定、系統設定、單車及使用者 資訊、GPS 設定,並檢視裝置資訊。



- 1. 在主畫面中,按下 ▲/▼ 選取 「設定」。
- 2. 按下 ▶ 進入「設定」選單。

目前高度

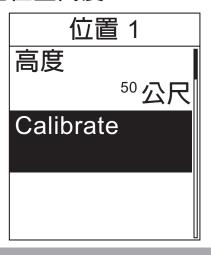
您可設定目前所在位置及另外 5 個位置的高度。

現在高度



- 1. 在「設定」選單中,按下 ▲/▼ 選取「高度」>「高度」。
- 2. 按下 ₩ 確認。
- 3. 按下 ▲/▼ 調整所需的高度,再按下 ५ 確認設定。
- 4. 按下 Ů 即可退出此選單。

其他位置高度



- 在「設定」選單中,按下 ▲/▼ 選取「高度」>「位置1」、「位置2」、「位置3」、「位置4」或「位置5」。
- 2. 按下 ┗ 確認。
- 若要設定高度,請使用 ▲/▼ 選取「高度」,然後按下 ➡ 確認。
- 4. 按下 ▲/▼ 調整所需的高度,再按下 ➡ 確認設定。
- 5. 若要校正高度,請使用 ▲/▼ 選取「校正高度」,然後按下 ➡ 確認。
- 6. 按下 ♥ 即可退出此選單。

注意:

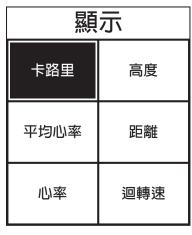
為了方便您校正高度,請您將常經過地方的高度預存在機器中,當您經過該點時,選擇「校正高度」,系統變能自動為您校正氣壓計並帶出準確的高度。

碼表顯示

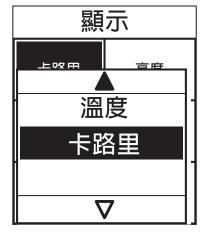
你可設定「碼表資訊」、「引導方向」、「我的夥伴」及「高度表」自動切換。 預設的碼表資訊頁面共有三頁,您可依您的需求選擇顯示的資訊。 除此之外,系統會依照您的使用目的,適時顯示特殊頁面,協助您完成目的。

- 1. 當有設定導航目標時,導引方向頁面,會出現,指引行進方向。
- 2. 進行訓練時,才會有我的夥伴頁面出現,陪您完成訓練。
- 3. 當預載路線有高度資訊時,高度表頁面才會出現,提示所在位置及未來路線的高度。

碼表資訊顯示



6 頁顯示



選項

- 1. 在「設定」選單中,按下 ▲/▼ 選取「顯示」>「碼表資訊」>「碼表資訊1」、「碼表資訊2」或「碼表資訊3」。
- 2. 按下 ५ 確認。
- 3. 按下 ▲/▼ 選取資料欄位的號碼,長按 ▲/▼ 可快速輪循,再按下 ┗→ 確認。
- 4. 按下 ▲/▼ 選取欲自訂的項目欄位,然後按下 ┗→ 確認選項。
- 按下 ▲/▼ 選取所需設定,再按下 ➡ 確認。
- 6. 按下 Ů 即可儲存並退出此選單。



引導方向/我的夥伴/高度表

導引方向		
速度	Dist. To Point	
心率	迴轉速	

我的夥伴		
速度	距離	
心率	迴轉速	

高度		
速度	Dist. to Peak	
心率	迴轉速	

引導方向 (4 頁顯示)

我的夥伴(4頁顯示) 高度表(4頁顯示)

- 1. 在「設定」選單中,按下 ▲/▼ 選取「顯示」>「引導方向」、「我的夥伴」或「高 度表」。
- 2. 按下 → 確認。
- 3. 按下 ▲/▼ 選取資料欄位的號碼,再按下 ▶ 確認。
- 4. 按下 ▲/▼ 選取欲自訂的項目欄位,然後按下 ➡ 確認選項。
- 5. 按下 ▲/▼ 選取所需設定,再按下 🗣 確認。
- 6. 按下 ♥ 即可退出此選單。

自動切換

Aut	o Switch
Auto	Switch
	關閉
間隔	
	5秒

- 1. 在「設定」選單中,按下 ▲/▼ 選取 「顯示」>「Auto Switch」。
- 2. 按下 → 確認。
- 3. 按下 ▲/▼ 選取所需設定,再按下 ५ 確認。
 - Auto Switch: 啟用/未啟用自動切 換∘
 - 間隔:設定間隔時間。
- 4. 按下 ♥ 即可退出此選單。

注意:設定上述的顯示頁面是否在騎乘時自動輪循,以及每個顯示畫面輪循的時間。

周邊設備

你可自訂各感測器設定,例如啟用/未啟用功能或重新掃瞄 Rider 30 的感測器。

心跳帶

狀態: 啓用

ID o

重新掃瞄

Turn off

速度器

狀態: 未啓用

ID o

重新掃瞄

Turn on

踏頻器

狀態: 未啓用

ID 0

重新掃瞄

Turn on

心率

車速踏頻組

狀態: 未啓用

ID 0

重新掃瞄

啓用感測器

車速踏頻組

車涑

踏頻

- 在「設定」選單中,按下 ▲/▼ 選取「周邊設備」>「心率監測器」、「速度器」、「踏頻器」或「車速踏頻組」。
- 2. 按下 → 確認。
- 3. 按下 ▲/▼ 選取所需設定,再按下 ५ 確認。
 - 重新掃瞄:重新掃瞄以偵測感測器。
 - Turn on/Turn off: 啟用/未啟用感測器。
- 4. 按下**也** 退出並儲存。

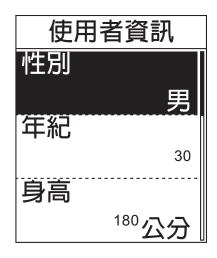
注意:

- 當您第一次配對或更換新的感測器,請您按「重新掃瞄」鍵,當偵測到感測器時,狀態列會改成啟用,並帶出ID值,即代表配對完成。
- 配對心率監測器後,主畫面會出現♥心率圖示。
- 在配對速度/踏頻感應器與心率監測器時,請先確定附近 5 公尺內沒有其他的速度/踏頻感應器。配對踏頻感應器後,主畫面會出現 ② 踏頻感應器圖示。



使用者資訊

你可變更個人資訊。



- 1. 在「設定」選單中,按下 ▲/▼ 選取「使用者資訊」。
- 2. 按下 → 確認。
- 3. 按下 ▲/▼ 選取所需設定,再按下 ५
 確認。
 - 性別:選取性別。Age:設定年齡。身高:設定身高。體重:設定體重。
 - 最大心率:設定最大心率。
 - 乳酸鹽閾值心率:設定乳酸鹽閾值心率。
- 4. 按下 😃 即可退出此選單。

注意:請您正確的輸入個人資料,您個個人資料將影響您的分析結果。

個人化單車資訊

你可自訂並檢視單車資訊。



- 在「設定」選單中,按下 ▲/▼ 選取「單車型態」>「單車1」或「單車2」。
- 2. 按下 → 確認。
- 接下 ▲/▼ 選取所需設定,再按下 ५
 確認。
 - 單車型態:選取單車型態。
 - 重量:設定單車重量。
 - 輪周長:設定單車輪徑尺寸。
 - 啟動:選取以啟動單車。
- 4. 按下 ♥ 即可退出此選單。

注意:如需輪徑尺寸的詳細資訊,請參閱第38頁的「輪徑尺寸與圓周」。

概要



- 1. 在「設定」選單中,按下 ▲/▼ 選取「使用者資訊」>「總覽」。
- 2. 按下 → 確認。
- 3. 按下 ▲/▼ 選取所需單車,再按下 ५ 確認。
- 4. 按下 ▲/▼ 檢視所選單車的詳細資料。
- 5. 按下 🐧 即可退出此選單。

變更系統設定

你可自訂 Rider 30 系統設定,例如背光關閉時間、提示、時間/單位資料格式、螢幕顯示語言及資料重啟。

背光關閉時間



- 1. 在「設定」選單中,按下 ▲/▼ 選取「系統」>「背光關閉」。
- 2. 按下 → 確認。
- 接下 ▲/▼ 選取所需設定,再按下 ↓
 確認。
- 4. 按下 🛡 即可退出此選單。

注意:「自動」功能會依據日出及日落時間,自動調整背光關閉時間設定。



提示

- 1. 在「設定」選單中,按下 ▲/▼ 選取 「系統」>「提示」。
- 2. 按下 → 確認。
- 3. 按下 ▲/▼ 選取所需設定,再按下 ▶ 確認。
- 4. 按下 😃 即可退出此選單。

時間/單位

時區 GMT+8:00 GMT+9:00 GMT+9:30 GMT+10:00 GMT+11:00 時區





日光節約時間

日期格式





時間格式

單位

注意:請選擇正確的時區,系統將已此時區作為自動校正時間的基準。

- 1. 在「設定」選單中,按下 ▲/▼ 選取「系統」>「時間/單位」>「時區」、「Daylight Save」、「日期格式」、「時間格式」或「單位」。
- 2. 按下 → 確認。
- 3. 按下 ▲/▼ 選取所需設定/格式,再按下 ▶ 確認。
- 4. 按下 ♥ 即可退出此選單。

語言



- 1. 在「設定」選單中,按下 ▲/▼ 選取 「系統」>「語言」。
- 2. 按下 → 確認。
- 接下 ▲/▼ 選取所需設定,再接下 ↓
 確認。
- 4. 按下 ♥ 即可退出此選單。

注意:

- 若您想要新增或移除 Rider 30 的 OSD 語言,請透過「Bryton Bridge」>「Rider 30」>「語言」變更設定。
- ·除了使用者設定以外,「Erase data」將刪除所有路線記錄資料及紀錄。

消除資料



- 1. 在「設定」選單中,按下 ▲/▼ 選取「系統」>「Erase data」。
- 按下 ➡ 確認。
 裝置即會自動重新啟動。



查看 GPS 狀態

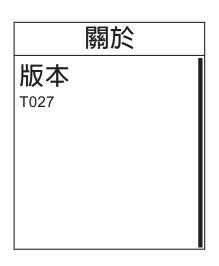
你可查看 Rider 30 目前接收之 GPS 訊號的相關資訊。



- 在「設定」選單中,按下 ▲/▼ 選取「GPS 狀態」。
- 2. 按下 → 確認。
- 3. 若要設定訊號搜尋模式,請按下 → 確 認。
- 4. 按下 ▲/▼ 選取所需設定,再按下 ↓
 確認。
 - · 關閉:未啟用 GPS 衛星。
 - Full Power: GPS 會一直保持開啟狀態,並持續搜尋衛星訊號。
 - 省電模式:進入省電模式,GPS 會一直保持開啟狀態,並持續搜尋衛星訊號,不過GPS 定位的準確性較低。

檢視韌體版本

您可檢視 Rider 30 目前的韌體版本。



- 1. 在「設定」選單中,按下 ▲/▼ 選取「關於」。
- 2. 按下 → 確認。畫面上隨即顯示目前的韌體版本。

資料管理

Bryton Bridge 是一款實用的軟體,可幫助您更新、備份及還原 Rider 30 系列產品的資 料,還可將您的路線資料上傳至我們的網站:www.brytonsport.com。

初次設定

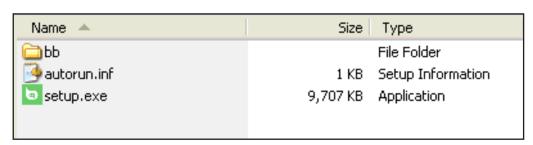
安裝軟體

- 1. 使用 USB 連接線將 Rider 30 連接至電腦。
- 2. 將 Bryton CD 光碟插入至電腦的光碟機內。您亦可從 http://bb.brytonsport.com 下載 Bryton Bridge 應用程式。
- 3. 安裝 Bryton Bridge 應用程式。
 - a. 畫面隨即會出現快顯式安裝視窗。



按一下「啟動 Bryton Bridge」,並依照畫面上的操作說明安裝 Bryton Bridge 應用 程式。

b. 或者,亦可前往「我的電腦」>「抽取式磁碟」>按二下「setup.exe」,並依照畫 面上的操作說明安裝此軟體。





3. 依照畫面提示,將資料傳送至電腦中。



注意:在 Bryton Bridge 安裝完畢之後,當裝置連接至電腦時即會自動啟動此程式。若未自動啟動,請在桌面上的 Bryton Bridge 捷徑圖示 上按兩下滑鼠。(若畫面上出現「啟動 Bryton Bridge」視窗,只需關掉此視窗,無需重新安裝應用程式。)

註冊帳號

當您第一次啟動 Bryton Bridge 時需先註冊一個帳號,以便日後為您提供適時的支援。

- 1. 按一下「註冊」。
- 2. 輸入您的電子郵件地址及密碼。

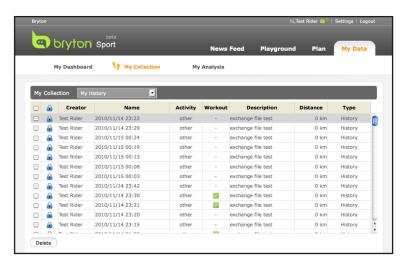


- 3. 勾選「註冊此帳號,即表示本人同意『使用條款』及『隱私權保護政策』之規定」, 然後按一下「儲存」。
- 4. 系統會寄一封確認信函到您的預設的郵件,請您到該郵件啟動您的帳號。

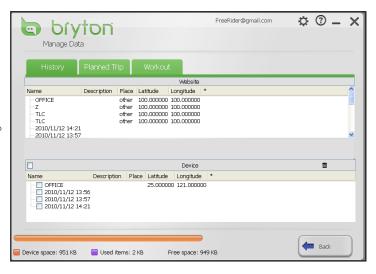
管理專屬收藏

「我的收藏」包含您已上傳至我們社群網站,以及預定於稍後下載至您的 Rider 30 中的 路線記錄、已規劃路線及訓練資料。

- 1. 按一下「我的收藏」。
 - 一日按下「我的收藏」,所有路線記錄及已規劃路線將會自動上傳至 Brytonsport.com 的「我的資料」中。



- 2. 選取欲檢視的標籤。
 - 若要在 Rider 30 中新增資料, 請在網站區段的網站列表上選 擇所需資料,然後按一下「下 載」。
 - 若要刪除 Rider 30 中的資料, 請先從裝置列表中選擇不需要 的資料,然後按一下 ■ 圖示。
- 3. 完成時請按一下「返回」,畫面 隨即會出現「您是否要儲存所修 改的設定?」訊息。若要儲存修 改,請按一下「確定」。





管理你的 Rider 30

Rider 30 可讓您檢視裝置中的資訊、更新最新版本的裝置韌體、將裝置回到出廠值、變更 OSD 語言。

更新韌體

1. 按一下「**Rider 30**」>「**裝置資**訊」。 畫面上隨即顯示裝置資訊。



2. 若要更新 Rider 30 韌體,請按一下「更新」繼續操作。 依照畫面提示操作,並等待程序結束。

注意: 在執行韌體更新程序期間,請勿拔出 USB 連接線或關閉 Rider 30 的電源。

回到出廠值

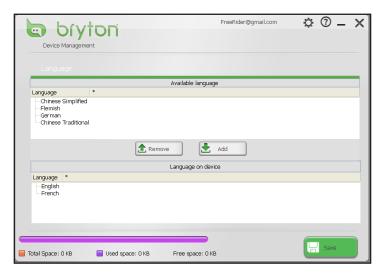
1. 按一下「**Rider 30」>「回到出廠值**」。



2. 按一下「確定」即可將裝置回到出廠值。

變更 OSD 語言

- 1. 按一下「**Rider 30」>「**語言」。
- 2. 若要在 Rider 30 中新增 OSD 語言,請在可用的語言列表中選取所需語言,然後按一下 「新増」。



若要刪除 Rider 30 中不需要的 OSD 語言,請先從裝置列表中選擇一種語言,然後按 一下「移除」。

3. 完成時請按一下「儲存」。接著拔出 USB 連接線,即可完成 OSD 語言更新程序。

注意: Rider 30 一次僅能儲存兩種 OSD 語言。在替換新的 OSD 語言之前,您必須先從 裝置中移除其中一種語言。



附錄

規格

Rider 30

項目	說明
顯示器	1.9 吋單色液晶螢幕面板
解析度	128 x 160
實體尺寸	68.9 x 48 x 21 公釐
重量	55.5 g
操作溫度	-15°C ~ 50°C
電池充電溫度	0°C ~ 40°C
電池	1200mAh 充電鋰電池
電池使用壽命	最長可使用 35 小時
GPS	內嵌平面天線的整合式高感度 SiRFstar III 接收器
射頻收發器	2.4GHz ANT+ 收發器 (內嵌天線)
高度計	300~1100 hPA (海平面以上+9000~-500公尺)

速度/踏頻感應器

項目	說明
實體尺寸	37.5 x 35 x 12公釐
重量	25 g
防水	1 ATM
傳送範圍	3 m
電池使用壽命	每天使用一小時,可使用 22 個月 (660 小時)
操作溫度	5°C ~ 40°C
無線射頻/通訊協定	2.4GHz / Dynastream ANT+ Sport 無線通訊協定

感測器接觸不良、電氣干擾及接收器和傳送器距離過遠,可能會降低準確度。

心率監測器

項目	說明
實體尺寸	34.7 x 3.4 x 1.1 公分
重量	44 g
防水	10 m
傳送範圍	3 m
電池使用壽命	每天使用一小時,可使用 16 個月 (480 小時)
操作溫度	5°C ~ 40°C
無線射頻/通訊協定	2.4GHz / Dynastream ANT+ Sport 無線通訊協定

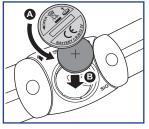
感測器接觸不良、電氣干擾及接收器和傳送器距離過遠,可能會降低準確度。

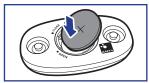
電池資訊

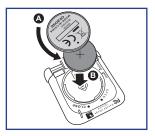
心率監測器與踏頻感應器電池

心率監測器/踏頻感應器內含可由使用者自行更換的 CR2032 電池。 更換電池:

- 1. 找到心率監測器/踏頻感應器背面的圓形電池蓋。
- 2. 使用硬幣逆時鐘旋轉電池蓋,使電池蓋上的箭頭指向 OPEN。
- 3. 取下電池蓋和電池。等候 30 秒。
- 4. 將新電池的正極先放入電池室中。
- 5. 使用硬幣順時鐘旋轉電池蓋,使電池蓋上的箭頭指向 CLOSE。







注意:

- 安裝新電池時,若未先將正極接頭裝入電池室中,很容易導致接頭變形及故障。
- 請小心,切勿損壞或遺失電池蓋上的O型環狀襯墊。
- 請依照當地廢棄物棄置規定,以正確方式棄置電池。
- 在置換新電池時,請將舊電池移除,待2~3分鐘後,再置入新電池,此時RIDER 30會 自動連結感應器,您無需重新掃描,待ID出現時,即代表配對完成。



輪徑尺寸與圓周

輪徑尺寸標示在輪胎兩側上。

輪徑尺寸	長(公釐)
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管狀	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

輪徑尺寸	長 (公釐)
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 x19C	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管狀	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200

心率區間帶

區間帶	功用	儲備心率 百分比
1: 極輕量	適合初學者、身體狀況不好的人,以及主要著重 於減重的人,因為身體需要能量時所消耗的脂肪 卡路里會多於碳水化合物卡路里。	50-60%
2: 輕量	重量管理及強化心臟,讓心臟能夠發揮最高運作效能。自此區間帶起,身體會開始受益於有氧運動的正面效果,因此此區間帶亦稱為「有氧瘦身臨界值」。	60-70%
3: 中等	對心臟與呼吸系統皆有幫助。能夠提高耐力並強 化有氧力量,也就是將氧氣輸送至運動肌肉、並 排出肌肉中二氧化碳的能力。能提高 MET (代謝當 量) 輸出。	70-80%
4: 困難	能夠突顯非常高的訓練好處。提高身體的乳酸新陳代謝能力,讓你能夠在累積乳酸及缺氧而產生 疼痛之前進行更困難的訓練。	80-90%
5: 最大	只有極健康的運動員需按照非常短的頻率和時間 長度進行此區帶的訓練。在缺氧狀態下運動以訓 練快速收縮肌肉細胞的新陳代謝能力,而非耐力 或酵素。	90-100%

Rider 30 基本維護

做好 Rider 30 維護能夠降低損壞 Rider 30 的風險。

- · 請勿摔落 Rider 30,或使其遭受重擊。
- 請勿使 Rider 30 暴露在極冷、極熱或高濕度環境下。
- 螢幕表面很容易刮傷。請使用非黏貼式通用螢幕保護貼,防止螢幕受到輕微刮傷。
- 請以軟布沾稀釋過的中性清潔劑清洗 Rider 30。
- · 請勿嘗試拆解、修理或改造 Rider 30, 否則會導致保固失效。

