bryton

Cardio 40/60

ユーザーズガイド

目次

使用の手引き 4

Cardio 40/60 4

アクセサリー 5

最初のセットアップ 5

ステップ 1: バッテリーの充電 5

電源アダプターの使用 5

コンピューターの使用 6

ステップ 2: デバイスの電源をオンにする 6

電源のオン/オフの切り替え (Cardio 40) 6

電源のオン/オフの切り替え (Cardio 60) 6

ステップ 3: 最初のセットアップ 6

ステップ 4: 衛星信号の受信 7

ステップ 5: 記録を Brytonsport.com でシェアする 7

状態ページ 8

アイコンの説明 8

クロック表示 9

表示画面 9

GPS による自動時間調整 9

GPS 信号の受信 10

手動による時間設定 11

アラームの設定 (時間1) 11

計測 11

計測の開始 11

ラン/バイク 12

Triathlon (Cardio 60 のみ) 12

マルチ (Cardio 60 のみ) 13

屋外スイム (Cardio 60 のみ) 13

計測の一時停止/停止 14

メーターページの切り替え 14

セルフポーズ 14

ラップ 15

オートラップ 15

ラップのマーク 15

練習とテスト 16

練習プラン 16

シンプルなワークアウト 16

インターバルワークアウト 17

マイワークアウト 18

Bryton ワークアウト 18

Bryton Test 19

トレーニングの開始 20

トレーニングの一時停止/停止 20

履歴表示 21

履歴表示 21

サマリーの表示 21

計測記録の消去 21

設定 22

計測設定 22

ディスプレイ設定のカスタマイズ.....22
オートラップ設定の構成 23
計測通知の設定.....23
Triathlon のトランジションタイムを有効にする (Cardio 60 のみ).....24
マルチの順序設定 (Cardio 60 のみ) 24

時計設定 25

日付の調整.....25
時計表示の変更.....25

一般設定 25

バックライトオフ設定の変更.....25
自動ロックを有効にする (Cardio 60 のみ) 26
キーバイブを有効にする (Cardio 60 のみ) 26
キートーンの有効化.....26
バイブを有効にする (Cardio 60 のみ) 26
アラート通知を有効にする.....27
単位の指定.....27
オンスクリーン表示 (OSD) の言語を指定する.....27
GPS モードの設定 27
レースモードを有効にする 28
自動切替の構成 (Cardio 60 のみ) 28
データ保存モードを有効にする 28
コントラストレベルの調整 29
メモリ使用量の表示.....29
仕様情報 29

センサー 30

心拍数センサーのリンク 30
他のセンサーのリンク (Cardio 60 のみ) 30

ユーザープロファイルのカスタマイズ 31

ユーザープロフィール 31
バイクのプロフィール (Cardio 60 のみ) 31

ペース計算機 32

困ったときは..... 33

付録 34

グロサリーおよびカスタマイズ可能なデータフィールドの選択 34

省略形の索引 36

バイクマウントの取り付け (Cardio 60 のみ) 39

心拍数モニタの取り付け 40

ホイール サイズと外周 43

心拍ゾーン..... 44

Cardio 40/60 の基本のお手入れ..... 44

仕様 45

ENGLISH

⚠ 警告

トレーニング プログラムを開始または修正する前は、必ず医師の診察を受けてください。
パッケージの警告および安全情報ガイドを詳しくお読みください。

使用の手引き

本セクションでは、デバイスを初めて使用するにあたって準備すべき基本的ことがらについて説明します。

Cardio 40/60

1 ライト/電源 (☼/⏻)

Cardio 40

- 押し続けるとデバイスの電源のオン/オフが切り替わります。
- 押すと、バックライトをオンにします。

Cardio 60

- 押し続けるとデバイスの電源がオンになります。
- デバイスをオフにするには、押し続けてサブメニューに移動し、上下キーを使って、キーロックと電源オフの間をスクロールします。**OK** を押して「電源オフ」を選択します。
- 押すと、バックライトをオンにします。

2 戻る (⮌/〓/■)

- このボタンを押すと、前に表示したページへ戻るか、操作を取り消します。
- メーターモードで、このボタンを押すとログが一時停止します。記録が一時停止になっている間、もう一度押すと停止します。
- トレーニングモードで、このボタンを押すと記録ログが停止します。

3 OK (OK)

- 時計表示で、このボタンを押すとメニューモードに入ります。
- メニューで、このボタンを押して選択を表示するかまたは選択を確認します。
- 記録中、押してラップを記録します。

4 上(▲)

- メニューで、このボタンを押すとメニューオプションが上にスクロールします。押し続けると、メニューオプションを上に高速スクロールします。

5 下/ページ (▼/⧉)

- メニューで、このボタンを押すとメニューオプションが下にスクロールします。押し続けると、メニューオプションを下に高速スクロールします。
- 計測時に、このボタンを押すと表示メーターページが切り替わります。

アクセサリー

Cardio 40/60 には、次の付属品が同梱されています。

	Cardio 40	Cardio 60
同梱		
デバイス	O	O
USB 充電クリップケーブル	O	O
クイックスタートガイド	O	O
次の製品は別売り(オプション)です。		
スピード&ケイデンスデュアルセンサー	✘	O
心拍数モニタセット	O	O
心拍計	O	O
バイクマウント	✘	O
アダプター	O	O

ご注意:オプションアクセサリの購入の詳細については、Bryton Eshop (http://www.brytonsport.com/eshop) にアクセスするか、ブライトンの販売業者にご連絡ください。

最初のセットアップ

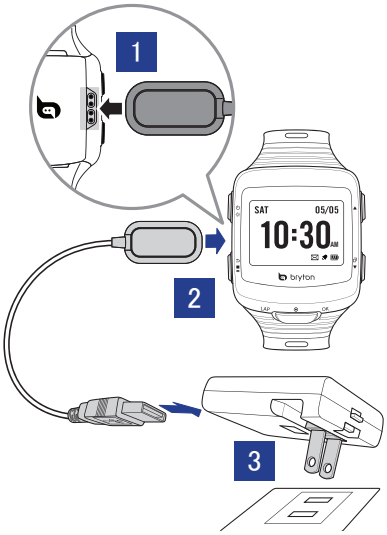
ステップ 1: バッテリーの充電

電源アダプターの使用

デバイスを初めてお使いになるときは、予め少なくとも 3 時間程度充電をしてください。

警告:

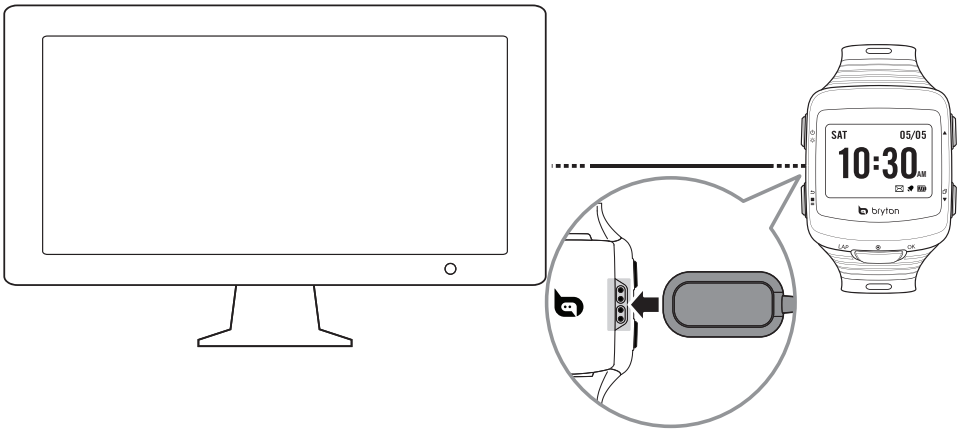
本製品は、リチウムイオン電池を含みます。バッテリーの安全に関する重要な情報について、同梱の『保証と安全に関する情報』を参照してください。



1. デバイスに USB 充電クリッパーを取り付けます。
2. 電源アダプターに USB 充電クリッパーのもう一方の端を差し込みます。充電クリッパーのピンが、デバイスの後にある充電用の接触部に適切に接続されていることを確認します。
3. 電源アダプタをコンセントに接続します。

コンピューターの使用

1. デバイスに USB 充電クリッパーを取り付けます。



2. コンピューターに USB 充電クリッパーのもう一方の端を差し込みます。

ステップ 2: デバイスの電源をオンにする

電源のオン/オフの切り替え (Cardio 40)

押し続けると⏻デバイスの電源のオン/オフが切り替わります。

電源のオン/オフの切り替え (Cardio 60)

- 電源をオンにするには、⏻ を押し続けます。
- 電源をオフにするには、⏻ を押し続けてサブメニューに移動し、上下キーを使って、キーロックと電源オフの間をスクロールします。**OK** を押して、「電源オフ」を選択します。

ステップ 3: 最初のセットアップ

デバイスの電源をはじめてオンにしたときは、セットアップ ウィザードが起動します。手順に従って、セットアップを完成させてください。

1. 表示言語を選択します。
2. 測定に使用する単位を選択します。
3. ユーザープロファイルを入力します。
   データはなるべく入力してください。データの正確性が高いとトレーニング分析結果の精度が向上します。
4. 安全に関する同意書をよく読み、よろしければ同意してください。
   - ▲ および ▼ キーを押して安全に関する同意書をよくお読みください。
   - よろしければ **OK** を押して同意してください。

ステップ 4: 衛星信号の受信

Cardio 40/60 は、電源がオンになると自動的に衛星信号を検索します。デバイスが衛星信号を検索中に、画面に次が表示されることがあります。

- **GPS 再取得**
  GPS 信号が検索できないか、GPS 信号が弱くなっています。このような環境では、GPS 位置を測位することが非常に困難です。このステータスは通常、市街地またはビルの近くにいる場合に発生します。開けた場所に移動して、GPS の受信状態を上げてください。

- **GPS 検索中**
  数分以内に GPS 位置が確認されます。( ) が表示された場合、( ) が表示されるまで開けた場所に移動して、できるだけ多くの衛星信号を受信することをお勧めします。

- **GPS 確認**
  GPS が測位されました。画面は自動的にメーターページに入ります。

ご注意:
- 測定の精度を向上させるために、デバイスを初めて使用するときには、GPS 検索を実行する前に、頭上に遮る物のない屋外に 15 分以上留まってください。
- 3 分以上後も GPS を受信できない場合は、場所を変えて再度お試しください。
- GPS 信号の受信の詳細については、10 ページの「GPS 信号の受信」を参照してください。

ステップ 5: 記録を Brytonsport.com でシェアする

1. Bryton Bridge 2のダウンロード

a. http://www.brytonsport.com/help/startに進み、Bryton Bridge 2をダウンロードします。

b. 画面に表示される指示に従って、Bryton Bridge 2 をインストールします。

2. アカウントの登録

http://www.brytonsport.comに進み、アカウントを登録します。

3. PCへの接続

Cardio 40/60 をオンにし、USB 充電クリッパーを使用してコンピューターに接続します。

4. ほかの仲間と記録を共有する

マイデバイスマネージャウィンドウが起動したら、次のいずれかを実行します。

a. 「Manage My Tracks (トラックの管理)」ボタンをクリックします。次に、「Save Tracks to Computer (トラックをコンピューターに保存)」ボタンをクリックして、データをコンピューターに保存します。

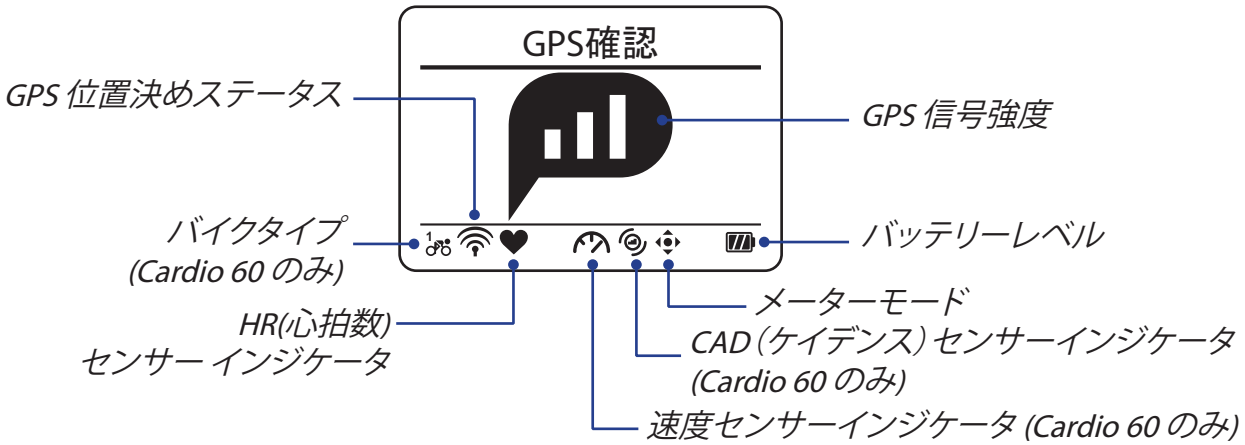
または

b. 「Visit Brytonsport.com (Brytonsport.com に移動)」をクリックします。次に、「Upload Files (ファイルをアップロード)」をクリックして、運動記録を Brytonsport ウェブサイトで共有しましょう。

ご注意:

- ファイル転送中は、USB 充電クリッパーを引き抜いたりしないでください。ファイル転送中に USB の接続を切断すると、ファイルが破損または使用できなくなるおそれがあります。
- Bryton Bridge をインストールすると、「マイデバイスマネージャ」がコンピュータに接続されるときに自動的に起動します。自動的に起動しない場合、コンピューターのツールバーの上部または下部に表示されるブライトン ( ) アイコンをクリックして、次に、「マイデバイスマネージャを開く」を選択します。
- 詳細な指示については、**corp.brytonsport.com** > **サポート** > **チュートリアル**に進んでください。

状態ページ



アイコンの説明

GPS 信号ステータス	
	信号なし
	弱い *
	普通 **
	良好 **
GPS 位置決めステータス	
	信号なし（受信なし）
	弱い
	普通
	良好
	HRセンサー有効
	CADセンサー有効 *(Cardio 60 のみ)*

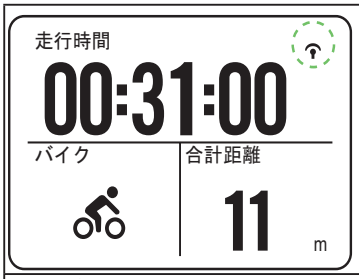
	速度センサー有効 *(Cardio 60 のみ)*
	デュアルセンサー有効 *(Cardio 60 のみ)*
	バイクタイプ *(Cardio 60 のみ)*
	トレーニングモード
	メーターモード
	ログ記録実行中
	記録が一時停止。

ご注意：
- アクティブなアイコンのみが画面に表示されます。
- 速度&ケイデンスデュアルセンサーが有効な場合、センサーのアイコンが速度センサーアイコンの位置に表示されます。

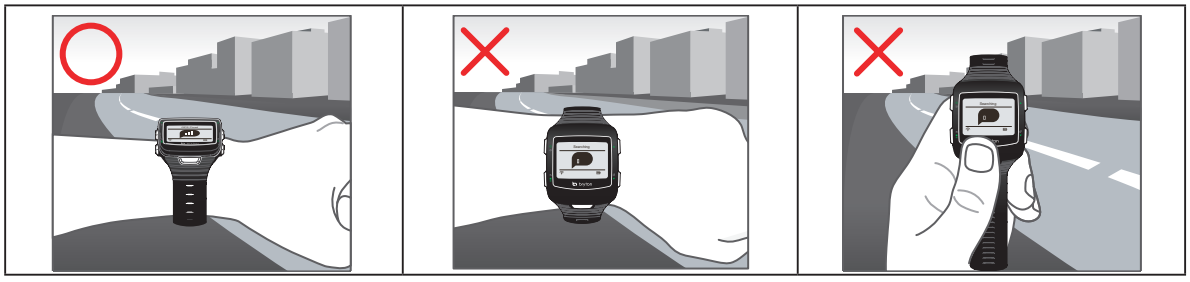
* 受信状態が良くない場合、開けた場所に行ってください。
** 点滅している場合は、デバイスがまだ GPS 信号を検索中であることを示します。

GPS 信号の受信

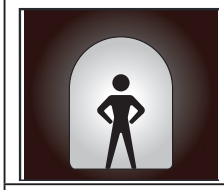
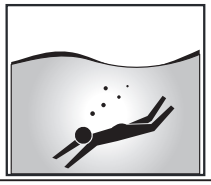
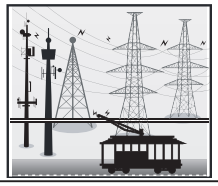
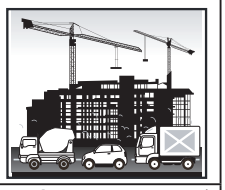
- Cardio は現在の GPS 信号の強度を示すために状態ページを実装しています。測位の実行後も、メーターページで上右隅にあるアイコンを確認して GPS の状態をチェックできます。

		
GPS 信号は弱いです。 衛星信号は測位にやっと足りる程度です。この状況は、遮る物がある環境に移動するなど、維持できない可能性があります。	**GPS 信号は普通です。** 普通の使用には十分です。	**GPS 信号は良好です。**

- GPS で位置を特定する最適な方法は、時計の文字盤を上向きにして手首に巻くことです。GPS のアンテナは **OK** キーの近くにあるため、アンテナが下を向いたり手で覆ったりしないようにしてください。

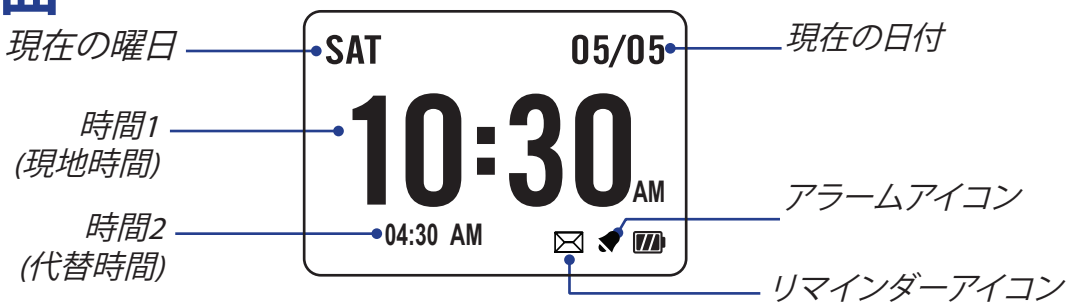


- GPS の受信に影響する場合があるため、遮る物がある環境は避けてください。

				
トンネル	部屋、ビル、または地下鉄の中	水中	高圧線またはテレビ塔	工事現場および交通渋滞

クロック表示

表示画面



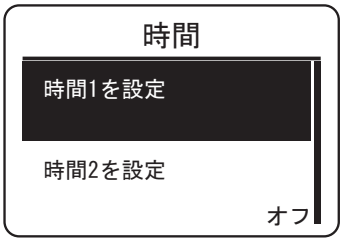
GPS による自動時間調整

1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定** > **時計** > **時間** > **GPS利用を**選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。
3. ▲/▼ を押して時間を設定し、**OK** を押して確定します。

ご注意:画面に「GPS 信号なし」と表示されたら、屋外に出て GPS 信号を取得してください。

手動による時間設定

1. ▼ を押してメニューに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定** > **時計** > **時間** > **手動** > **時間 1 を設定**または**時間 2 を設定**を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。



ご注意:
- 時間 2 を有効にするには、**設定** > **時計** > **時間** > **手動** > **時間 2 を設定**> **切り替える** > **オン**を選択します。
- 時間形式を変更するには、**設定** > **時計** > **時間** > **時間形式**を選択します。

3. ▲/▼ を押して希望の設定を選択し、**OK** を押して確認します。

アラームの設定 (時間1)

1. ▼ を押してメニューに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定** > **時計** > **アラーム** > **設定**を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。
3. ▲/▼ を押して希望の設定を選択し、**OK** を押して確認します。

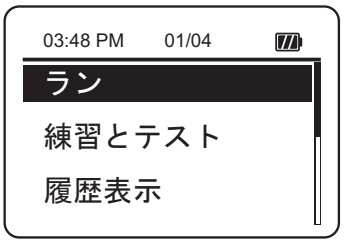
ご注意:アラームを有効にするには、**設定** > **時計** > **アラーム** > **切り替える** > **オン**の順に選択します。

計測

計測の開始

Cardio 40

計測を始めるには、▲/▼ を押して**ラン**を選択します。**OK** を押して始めます。



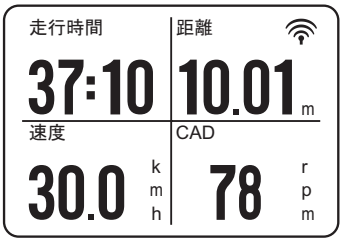
Cardio 60

計測を始めるには、▲/▼ を押して**計測** > **ラン**、**バイク**、**Triathlon**、**マルチ**、**屋外スイム**、または**その他**を選択します。**OK** を押して始めます。

ラン/バイク

ラン/バイクを選択して、**OK** を押して計測を始めます。

ご注意：バイクオプションは Cardio 60 のみで使用可能です。



ご注意：表示される情報は、運動モードとユーザー選択によって異なります。詳細については、23 ページの「表示設定のカスタマイズ」を参照してください。

Triathlon (Cardio 60 のみ)

- 計測情報は **スイム** > **バイク** > **ラン**の順で表示されます。2 番目または 3 番目のスポーツに切り替えるには**OK** を押します。
- トランジションタイムを追加するには、27 ページの「トランジションタイムを有効にする」を参照してください。

ご注意：表示される情報は、運動モードとユーザー選択によって異なります。詳細については、23 ページの「表示設定のカスタマイズ」を参照してください。

マルチ (Cardio 60 のみ)

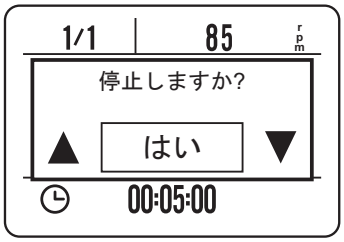
- マルチではマルチスポーツを計測できます。モード設定が**手動**のときに、▲/▼ を押して任意のスポーツ（ラン、バイク、またはスイム）を選択し、**OK** を押して決定します。**OK** を押して計測を始めます。
- 2 番目のスポーツに切り替えるには、**OK** を押してメニューオプションを表示します。マルチモードのスポーツの順序をカスタマイズするには、26 ページの「マルチの順序設定」を参照してください。

ご注意：表示される情報は、運動モードとユーザー選択によって異なります。詳細については、23 ページの「表示設定のカスタマイズ」を参照してください。

屋外スイム (Cardio 60 のみ)

屋外スイムを選択して、**OK** を押して計測を始めます。

計測の一時停止/停止



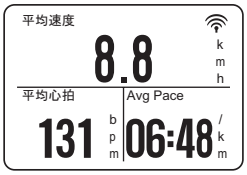
⮌/〓/■ を押して記録を一時停止し、再び押して記録を停止します。

ご注意:
- 計測/トレーニング中に、▼/⧉ を押し続けるとショートカットメニューに入ります。
- 記録中に、⮌/〓/■ を 2 回押すと、記録を停止します。

メーターページの切り替え

計測を開始すると、メーター表示が画面に表示されます。メーターページの表示はカスタマイズ設定により異なります。

2グリッド表示



3グリッド表示

4グリッド表示

メーターページをカスタマイズするには、23 ページの「表示設定のカスタマイズ」を参照してください。

▼ を押してメーター画面ページを切り替えます。ただし、**自動切替**機能が有効な場合、メーター表示はプリセット時間に自動的にページを切り替えます。自動切替機能を有効にするには、31 ページの「自動切替の構成」を参照してください。

セルフポーズ

信号や交差点など、ルート上に多くの障害物があると、記録されるデータに実際に影響が及びます。この機能を有効にしておくと、動きが停止すると自動的に時間と距離が一時停止し、バイクを始めると再開するので、データの効率性を向上させることができます。

1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定** > **計測** > **ラン**、**バイク**、**屋外スイム**、または**その他** > **セルフポーズ**を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。
3. **はい**を選択して機能を有効にします。

ご注意: Cardio 40 では、**設定** > **計測** > **セルフポーズ**を選択して、**OK** を押してサブメニューに入ります。

ラップ

オートラップ

ラップワークアウトを開始するには、次を実行します。

Cardio 40

1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定** > **計測** > **オートラップ** > **距離**または**場所**を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。
3. トレーニングターゲットを設定し、**OK** を押して確認します。

Cardio 60

1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定** > **計測** > **ラン**、**バイク**、または**その他** > **オートラップ** > **距離**または**場所**を選択して、**OK** を押してサブメニューに入ります。
3. トレーニングターゲットを設定し、**OK** を押して確認します。

ラップのマーク

ラップをマークするには、次を実行します。

Cardio 40

OK を押すことで、まず活動を開始します。記録中に、**OK** を押してラップをマークします。ラップを使用しているとき、エクササイズやトレーニングを行っている間はラップ画面が表示されます。

Cardio 60

1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定** > **計測** > **ラン**、**バイク**、または**その他**を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。
3. 記録中に、**OK** を押してラップをマークします。ラップを使用しているとき、エクササイズやトレーニングを行っている間はラップ画面が表示されます。

練習とテスト

練習プラン

デバイスでは、シンプルとインターバルの 2 つのタイプのワークアウトが提示されます。

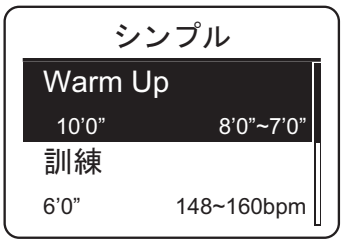
シンプルなワークアウト

シンプルなワークアウトには、時間、距離、およびカロリーの 3 つのタイプがあります。

1. ▼ を押してメニューに入ります。
2. ▲/▼ を押して**トレーニングとテスト**を選択し、**OK** を押してトレーニングメニューに入ります。

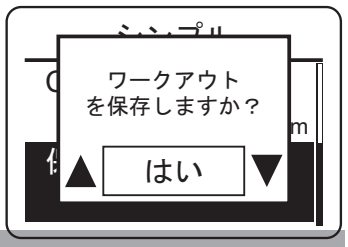
ご注意：Cardio 60 では、**練習とテスト** > **ラン**または**バイク**を選択します。

3. シンプルなワークアウトを設定するには、**練習プラン** > **Warm Up** > **ウォームアップ**、**訓練**、または**クールダウン** を選択します。



- **Warm Up**:
持続期間（手動、カロリー、時間、距離）、目標（ペース、LTHR）。
- **訓練**:
持続期間（カロリー、時間、距離）目標（ペース、MHR%、LTHR%、HR、MHR、LTHR）。
- **クールダウン**:
持続期間（手動、カロリー、時間、距離）目標（ペース、LTHR）。

4. トレーニングターゲットを設定し、**OK** を押して確認します。
5. 「保存」を選択、▲/▼/**OK** ボタンを押して決定してワークアウトの名前を保存します。
名前の入力を完了したら、**戻る**を選択して、ワークアウト名を保存します。



ご注意：保存したワークアウトを実施します。
- **Cardio 60: 練習とテスト** > **ランまたはバイク** > **練習プラン** > **見る。**
- **Cardio 40**: **練習とテスト**> **練習プラン** > **見る。**

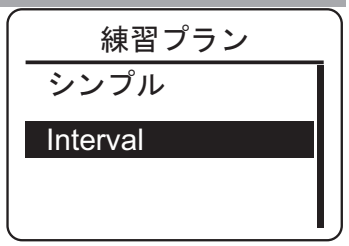
インターバルワークアウト

インターバルトレーニング機能により、デバイスを使用して、ウォームアップおよびクールダウンのセクションを含む、インターバルワークアウトをカスタマイズすることができます。

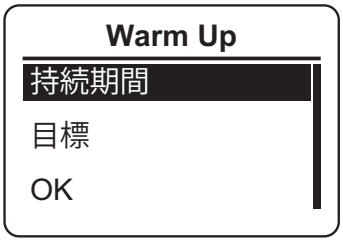
1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**トレーニングとテスト**を選択し、**OK** を押してトレーニングメニューに入ります。

ご注意：Cardio 60 では、**練習とテスト** > **ラン**または**バイク**を選択します。

3. インターバルワークアウトを設定するには、**練習プラン** > **Interval**を選択します。



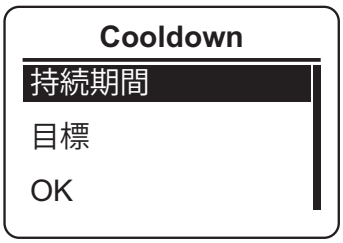
4. 画面に「ウォームアップしますか？」というメッセージが表示されます。**はい**を選択して、ウォームアップを設定します。設定の完了後、**OK** を選択して、**OK** を押して続行します。



5. インターバルワークアウト設定（訓練、リカバリー、および回数）を設定します。 終了したら、▲/▼ を押して**Next** を選択し、**OK** を押して続行します。

6. 画面に「新しいセットを作成？」というメッセージが表示されます。
他のインターバルワークアウトのセットを作成するには、**はい**を選択して、**OK** を押して確認します。

7. 画面に「クールダウンしますか？」というメッセージが表示されます。**はい** を選択して、「クールダウン」設定を設定します。設定の完了後、**OK** を選択して、**OK** を押して続行します。



8. 「ワークアウトを保存しますか？」ウィンドウが出て、はいを選択し、▲/▼ 押してワークアウト名を入力します。終了する時に、**END**を選択して、ワークアウト名を保存します。

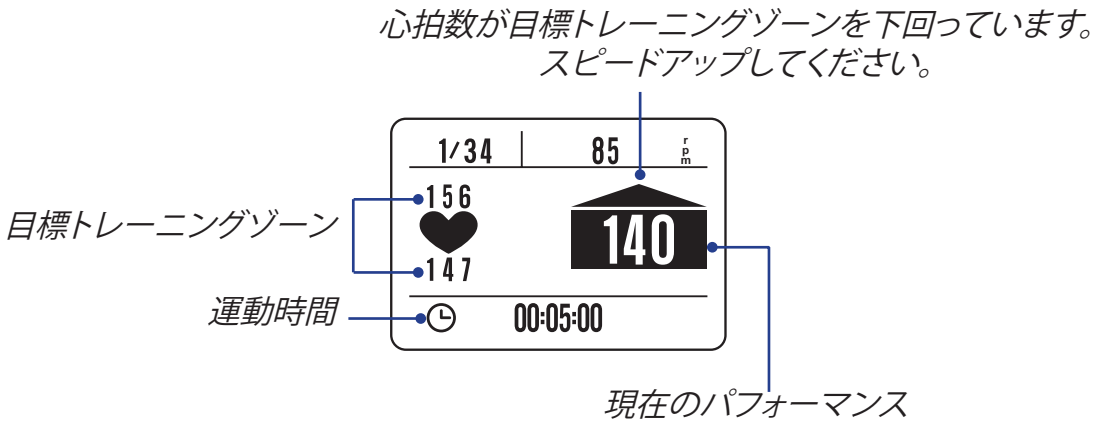
マイワークアウト

Cardio 40/60 では、計画したワークアウトを使用して、ワークアウトを開始できます。

1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**トレーニングとテスト**を選択し、**OK** を押してトレーニングメニューに入ります。

ご注意：Cardio 60 では、**練習とテスト** > **ラン**または**バイク**を選択します。

3. ▲/▼ を押して**マイワークアウト** > **見る**を選択します。
4. 任意のトレーニングプランを選択します。
5. 選択されたワークアウトの詳細が画面に表示されます。**OK** を押して計測を始めます。



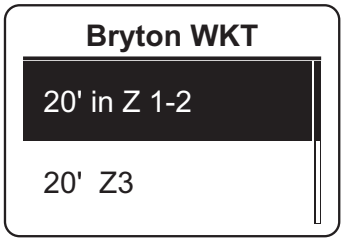
Bryton ワークアウト

Cardio 40/60 は Bryton テストが搭載されます。もし探せない場合は Brytonsprot.com でダウンロードして、そして Cardio 40/60 にダウンロードしてください。

1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**トレーニングとテスト**を選択し、**OK** を押してトレーニングメニューに入ります。

ご注意：Cardio 60 では、**練習とテスト** > **ラン**または**バイク**を選択します。

3. ▲/▼ を押して **Bryton WKT** を選択します。
4. 任意のトレーニングプランを選択します。
5. 選択されたワークアウトの詳細が画面に表示されます。**OK** を押して計測を始めます。



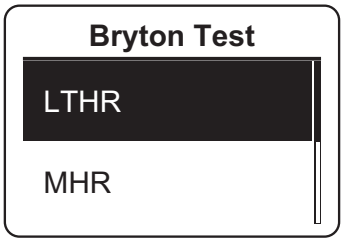
Bryton Test

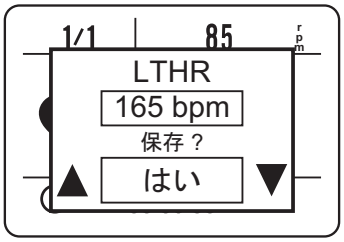
Cardio 40/60は Bryton テストが搭載されます。もし探せない場合は Brytonsprot.com でダウンロードして、そして Cardio 40/60 にダウンロードしてください。
Bryton Test には MHR と LTHR を測定する 2 つのテストコースが含まれており、Bryton ワークアウトでこれらのデータを使用して目標のトレーニングゾーンを作成することができます。自分の MHR や LTHR を知ることで、総体的な効率性の基準とすることができます。また、経時的な進歩を評価して、エクササイズの強度を測定することができます。

1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**トレーニングとテスト**を選択し、**OK** を押してトレーニングメニューに入ります。

ご注意：Cardio 60 では、**練習とテスト** > **ラン**または**バイク**を選択します。

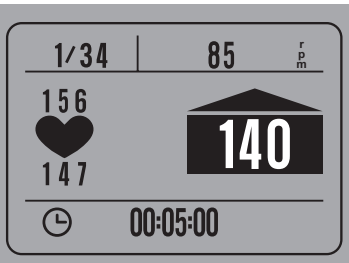
3. ▲/▼ を押して **Bryton Test** を選択します。
4. 任意のテストワークアウトを選択します。
5. 選択されたワークアウトの詳細が画面に表示されます。**OK** を押して計測を始めます。
6. Bryton Test を終了したら、▲/▼ を押して結果を保存します。





ご注意：

- アイコンが画面に表示されたら、▲ を押して現在のインターバルをスキップします。



- トレーニングの効率を高めるために、Bryton Test を実施して、テスト結果を保存しておくことをお勧めします。

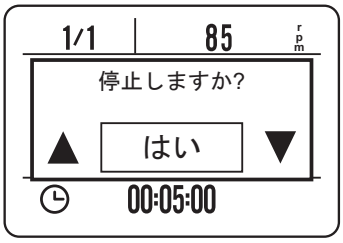
トレーニングの開始

OK を押してログの記録を開始します。

トレーニングの一時停止/停止

トレーニング目標を達した後、現在のトレーニングを終了することが決めます。

⮌/〓/■ を押すと記録を停止します。



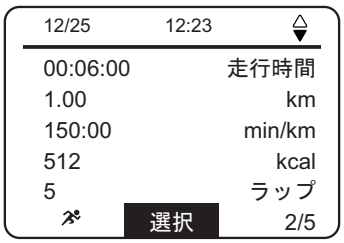
ご注意:

- 計測/トレーニング中に、▼/⧉ を押し続けるとショートカットメニューに入ります。
- 記録中に⮌/〓/■ を押すと、記録を停止します。

履歴表示

履歴表示

今までの記録を表示する。



1. ▼ を押してメニューに入ります。
2. ▲/▼ を押して**履歴表示** > **表示**を選択し、**OK** を押して確認します。
3. ▲/▼ を使用して履歴を表示します。詳細については、**その他**を選択してください。

サマリーの表示

サマリーを表示するには、次を実行します。

Cardio 40

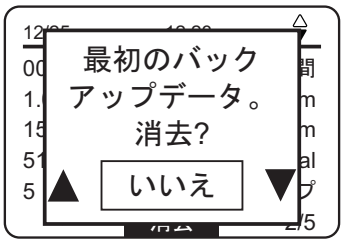
1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**履歴表示** > **サマリー**を選択し、**OK** を押して確認します。
3. ▲/▼ を使用して活動の集計を表示します。

Cardio 60

1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**履歴表示** > **サマリー** > **ラン**、**バイク**、**屋外スイム**、または**その他**を選択し、**OK** を押して確認します。
3. ▲/▼ を使用して活動の集計を表示します。

計測記録の消去

記録を 1 つ消去するには、次を実行します。



1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**履歴表示** > **消す**を選択し、**OK** を押して確認します。
3. ▲/▼ を押して消去する記録を選択し、**OK** を押して確認します。
4. 「最初ににデータをバックアップしてください。消去しますか？」というメッセージが画面に表示されます。データを消去するには、▲/▼ を押して**はい**を選択し、**OK** を押して確認します。

記録を全部削除するには、次を実行します。

1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**履歴表示** > **全部削除**を選択し、**OK** を押して確認します。
3. 「最初ににデータをバックアップしてください。消去しますか？」というメッセージが画面に表示されます。データを削除するには、▲/▼ を押して**はい**を選択し、**OK** を押して確認します。

設定

設定機能を使用して、計測設定、時計設定、一般設定、センサー設定、およびユーザープロフィールやバイクプロフィールをカスタマイズできます。

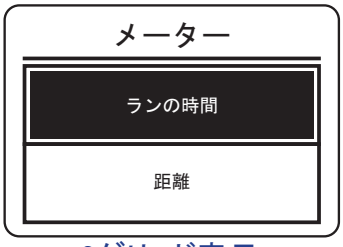
計測設定

ディスプレイ設定のカスタマイズ

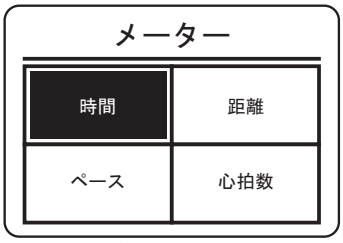
1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定**を選択し、**OK** を押して設定メニューに入ります。
3. ▲/▼ を押して**計測** > **メーター** > **メーター** > **メーター 1**、**メーター 2**、**メーター 3**、**またはメーター 4** を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。

ご注意：
- Cardio 60 では、**計測** > **ラン**、**バイク**、**屋外スイム**、または**その他** > **メーター** > **メーター** > **メーター 1**、**メーター 2**、**メーター 3**、または **メーター 4** を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。
- ラップにはカスタマイズ設定にメーター 1 とメーター 2 しかありません。

4. ▲/▼ を押してデータフィールドの数を選択し、**OK** を押して確認します。
5. ▲/▼ を押してカスタマイズするアイテムフィールドを選択し、**OK** を押して選択を確認します。
6. ▲/▼ を押して希望の設定を選択し、**OK** を押して確認します。メーターページ/ラップページはさまざまな項目から選択してカスタマイズできます。カスタマイズした項目の完全なリストについては、34 ページの付録を参照してください。



2グリッド表示



4グリッド表示

ご注意：設定の完了後、ラップ機能が開始したときにのみラップ画面は表示されます。

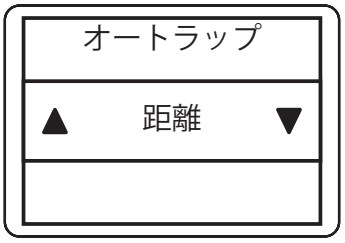
オートラップ設定の構成

マイラップ機能では、デバイスを使用して特定の位置で、または特定距離移動した後にラップを自動的にマークしたりできます。

1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定**を選択し、**OK** を押して設定メニューに入ります。
3. ▲/▼ を押して**計測** > **オートラップ**を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。

ご注意：Cardio 60 では、**計測** > **ラン**、**バイク**、または**その他** > **オートラップ**を選択して、OK を押してサブメニューに入ります。

4. 任意のオプションを選択して、必要な設定を構成します。
   - 場所: 現在点をラップ点に設定します。ラップ点に達すると、デバイスがラップを自動的にマークします。
   - 距離: 各ラップの距離を指定します。
   - オフ: ラップ機能を無効にします。



5. ▲/▼ を押して希望の設定を選択し、**OK** を押して確認します。

計測通知の設定

計測通知機能を使用すると、デバイスはビープ音を出して、次の状況を通知するメッセージを表示します。

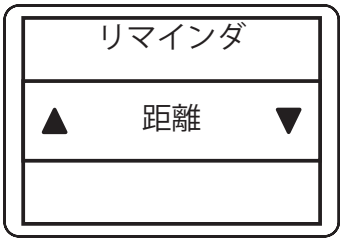
- 心拍数が特定の拍/分 (bpm) を越えているまたは下回っている。
- サイクリング中にカスタム速度を越えているまたは下回っている。
- ケイデンス速度が特定のクランクアームの回転数/分 (rpm) を越えているまたは下回っている。
- 長時間のワークアウトで一定の距離に達している。
- 長時間のワークアウトで一定の時間に達している。

1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定**を選択し、**OK** を押して設定メニューに入ります。
3. ▲/▼ を押して**計測** > **リマインダ** を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。

ご注意：Cardio 60 では、**計測** > **ラン**、**バイク**、**屋外スイム**、または**その他** > **オートラップ**を選択して、OK を押してサブメニューに入ります。

4. **時間**、**距離**、**ストライド数**、**心拍数**、または**ペース**を選択して、**OK** を押して必要な設定を構成します。

ご注意：Cardio 60 では、利用可能なオプションは選択したモードによって次のように変わります。
– ランモード: オフ/時間/距離/歩幅/心拍数/ペース
– バイクモード: オフ/時間/距離/速度/心拍数/ケイデンス
– 屋外スイムモード: オフ/時間/距離
– その他のモード: オフ/時間/距離

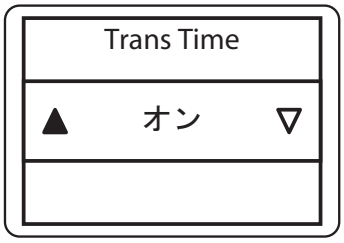


5. ▲/▼ を押して希望の設定を選択し、**OK** を押して確認します。

Triathlon のトランジションタイムを有効にする (Cardio 60 のみ)

Triathlon のトランジションタイム機能により、次のスポーツを開始するまでのトランジションタイムを追加することができます。

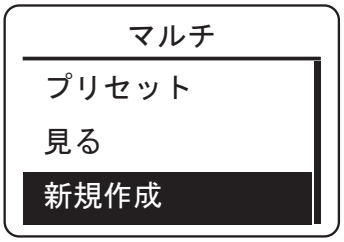
1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定**を選択し、**OK** を押して設定メニューに入ります。
3. ▲/▼ を押して**計測** > **Triathlon** を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。
4. ▲/▼ を押して**オン**を選択し、**OK** を押して確認します。



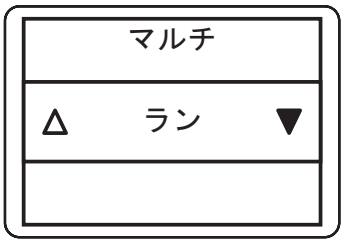
マルチの順序設定 (Cardio 60 のみ)

マルチの順序機能により、デバイスを使用してスポーツの順序をアレンジすることができます。

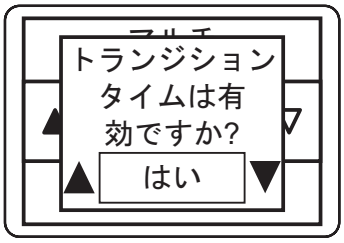
1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定**を選択し、**OK** を押して設定メニューに入ります。
3. ▲/▼ を押して**計測** > **マルチ** > **手動**を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。
4. ▲/▼ を押して**プリセット**を選択し、**OK** を押します。
5. ▲/▼ を押して**新規作成**を選択し、**OK** を押してスポーツの順序を編集します。



6. ▲/▼ を押して任意のスポーツを選択し、**OK** を押して確定します。
7. スポーツを追加するには、**OK** を押してステップ 6 を繰り返します。



8. 設定が完了したら、▲/▼ を押して**保存**を選択し、**OK** を押してトランジションタイムサブメニューに入ります。
   次に、▲/▼ を押して**はい**を選択し、**OK** を押してトランジションタイムを追加します。



ご注意:ステップ 4 で**手動**を選択した場合、エクササイズの開始後に **OK** を押して別のスポーツに切り替える必要があります。

時計設定

日付の調整

日付を調整して、日付形式を指定します。

1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定** > **時計** > **日付**を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。
3. 任意のオプションを選択して、必要な設定を構成します。
   - 日付設定: 日付を調整します。
   - 日付形式: 日付形式を指定します。
4. ▲/▼ を押して希望の設定を選択し、**OK** を押して確認します。

時計表示の変更

時計表示を指定します。

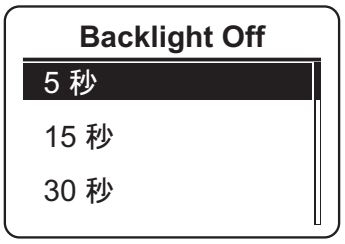
1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定** > **時計** > **時計モード**を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。
3. ▲/▼ を押して**デジタル**または**アナログ**を選択し、**OK** を押して確認します。

一般設定

バックライトオフ設定の変更

バックライトの時間を指定します。

1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定** > **一般** > **システム** > **Backlight Off** を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。
3. ▲/▼ を押して希望の設定を選択し、**OK** を押して確認します。

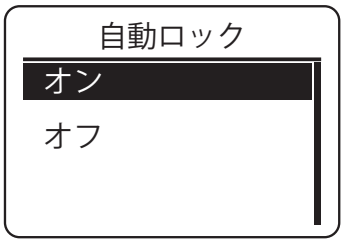


ご注意:自動モードは現在の日付と GPS 位置に基づきます。このナビゲーターはこの情報に基づいて特定の場所における特定の日の正確な日の出と日没を計算します。この情報を使用して、デバイスは日没後数分後に空が暗くなる前に自動的にバックライトをオンにします。

自動ロックを有効にする (Cardio 60 のみ)

この機能が有効な場合、キーは 10 秒後に自動的にロックされます。

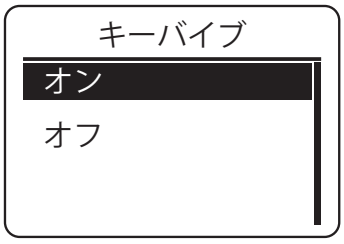
1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定** > **一般** > **システム** > **自動ロック**を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。
3. ▲/▼ を押して希望の設定を選択し、**OK** を押して確認します。



キーバイブを有効にする (Cardio 60 のみ)

この機能が有効な場合、ボタンをクリックするたびにキーがバイブします。

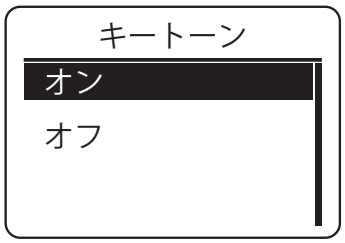
1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定** > **一般** > **システム** > **キーバイブ**を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。
3. ▲/▼ を押して**オン**を選択し、**OK** を押して確認します。



キートーンの有効化

この機能が有効な場合、ボタンをクリックするたびにデバイスで音がします。

1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定** > **一般** > **システム** > **キートーン**を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。
3. ▲/▼ を押して**オン**を選択し、**OK** を押して設定を有効にします。



バイブを有効にする (Cardio 60 のみ)

この機能が有効な場合、目標のゴールに達しなかった場合にデバイスがバイブします。

1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定** > **一般** > **システム** > **バイブ**を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。
3. ▲/▼ を押して**オン**を選択し、**OK** を押して確認します。

アラート通知を有効にする

この機能が有効な場合、目標のゴールに達しなかった場合にデバイスで音が鳴り通知します。

1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定** > **一般** > **システム** > **アラート**を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。
3. ▲/▼ を押して**オン**を選択し、**OK** を押して確認します。

単位の指定

単位のデータ形式を指定します。

1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定** > **一般** > **システム** > **単位**を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。
3. ▲/▼ を押して希望の設定を選択し、**OK** を押して確認します。

オンスクリーン表示 (OSD) の言語を指定する

OSD 言語を指定します。

1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定** > **一般** > **システム** > **言語**を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。
3. ▲/▼ を押して任意の言語を選択し、**OK** を押して確認します。

GPS モードの設定

GPS 操作モードを設定します。

1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定** > **一般** > **GPS** を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。
3. 任意の設定を設定します。

- **オフ**: GPS を無効にします。室内活動にはこのモードを使用してください。
- **フルパワー**: 消費電力は大きいですがより正確な位置情報を検出します。感度が悪い場所いる際に有効です。
  - 森または市街地など、空の視界が制限されている環境。
  - 陸上競技場など、狭く、繰り返しの多いコース内。
  - 計測時間が指定のバッテリーの持ち時間よりも短い場合、フルパワーモードを選択して GPS 精度を最大化します。

- **エコモード**: GPS 位置決めの精度は落ちますが、バッテリーの持ち時間が長くなります。郊外や河川沿いなど、空の視界が良好な環境で計測する場合、エコモードとフルパワーモードに差はありません。このような場合、エコモードを選択してバッテリーの持ち時間を最大化します。

4. **OK** を押して確認します。

レースモードを有効にする

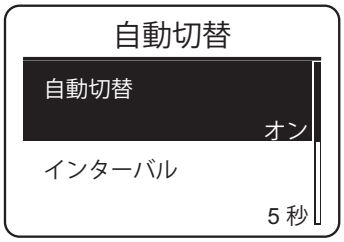
この機能が有効な場合、画面はメーター表示のままになり、GPS は有効のままになります。このモードでは、レースが開始するとすぐに、**OK** を押すことができます。

1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定** > **一般** > **レースモード**を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。
3. この機能を有効にするには、▲/▼ を押して**はい**を選択し、**OK** を押して確認します。

自動切替の構成 (Cardio 60 のみ)

この機能が有効な場合、メーター表示はプリセット時間に自動的にページを切り替えます。

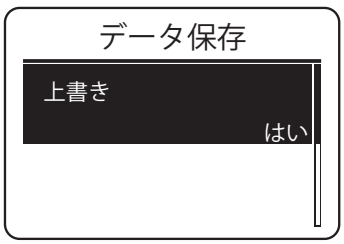
1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定** > **一般** > **自動切替**を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。
3. 任意のオプションを選択して、必要な設定を構成します。
   - 自動切替: 機能の有効/無効を切り替えます。
   - インターバル: 時間インターバルを指定します。
4. ▲/▼ を押して希望の設定を選択し、**OK** を押して確認します。



データ保存モードを有効にする

この機能が有効な場合、メモリストレージの用量が少なくなると、デバイスにより自動的に最も古い記録から最初に上書きします。

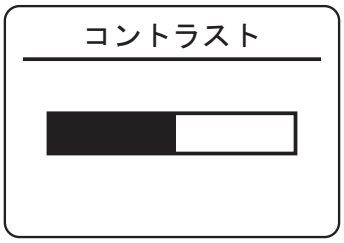
1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定** > **一般** > **データ保存**を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。
3. この機能を有効にするには、▲/▼ を押して**はい**を選択し、**OK** を押して確認します。



コントラストレベルの調整

表示のコントラストを任意のレベルに設定します。

1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定** > **一般** > **コントラスト**を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。
3. ▲/▼ を押して希望の設定を選択し、**OK** を押して確認します。

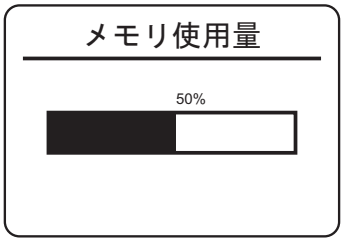


メモリ使用量の表示

デバイスのストレージの状態を表示します。

1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定** > **一般** > **メモリ使用量**を選択し、**OK** を押して確認します。
   ストレージの状態が画面に表示されます。

ご注意：Cardio 60 では、**設定** > **一般** > **メモリ番号**を選択して、**OK** を押して確認します。



仕様情報

デバイスの現在のファームウェアバージョンを表示できます。

1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定** > **一般** > **仕様情報**を選択し、**OK** を押して確認します。
   現在のファームウェアバージョンが画面に表示されます。

センサー

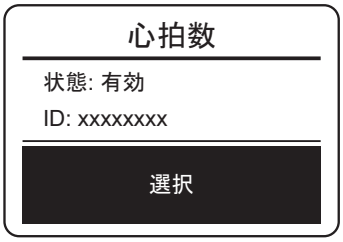
機能の有効/無効の切り替えやセンサーの再スキャンなど、センサー設定をカスタマイズできます。

心拍数センサーのリンク

1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定** > **センサー** > **心拍数**を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。
3. Cardio 40/60 ではユーザーのために心拍数センサーがペアリングされています。センサーが有効にされ適切に機能しているときには、デバイスが自動的にセンサーを検出します。

ご注意:
- 心拍数センサーを個別に購入した場合、Cardio 40/60 をペアリングしてセンサーをデバイスに接続する必要があります。
- センサー ID に関する情報はパッケージに含まれています。センサー ID が正しいことを確認します。

4. **オプション**を選択して、**OK** を押し、選択したセンサーのサブメニューに入ります。



5. ▲/▼ を押して希望のオプションを選択し、**OK** を押して確認します。
   - 再スキャン: 再スキャンして心拍数センサーを検出します。(Cardio 40/60 を他の心拍数センサーとペアリングしたいときのみに必要です)
   - オフにする: センサーを無効にします。(Cardio 40/60 が心拍数センサーとペアリングされているときのみに必要です。)

他のセンサーのリンク (Cardio 60 のみ)

1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定** > **センサー** > **速度**、**CAD**、または**速度/CAD** を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。
3. ▲/▼ を押して**その他**を選択し、**OK** を押して選択したセンサーサブメニューに入ります。
4. センサーが正常に接続されると、センサー ID が画面に表示されます。

   センサー ID が正しいことを確認します。

ご注意:センサー ID に関する情報はパッケージに含まれています。

5. ▲/▼ を押して希望のオプションを選択し、**OK** を押して確認します。
   - 再スキャン: センサーを検出するには再スキャンします。
   - オフにする (*デバイスがセンサーとペアリングされている場合のみ): センサーを無効にします。

ユーザープロファイルのカスタマイズ

ユーザープロフィール

個人情報を変更することができます。

1. ▼ を押してメニューに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定** > **プロフィール** > **ユーザー**を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。
3. 任意のオプションを選択して、必要な設定を構成します。
   - 性別: 性別を選択します。
   - 誕生日: 誕生日を入力します。
   - 身長: 身長を設定します。
   - 体重: 体重を設定します。
   - 最大HR: 最大心拍を設定します。
   - LTHR: 乳酸閾値心拍数を設定します。
   - レース時間: レース設定の距離と時間を設定します。

ご注意: Bryton Test (LTHR、MHR、3km レース、または 5km レース) を実施して、テスト結果をデバイスに保存しておくことを強くお勧めします。これらのデータは、トレーニングゾーン (MHR ゾーン、LTHR ゾーン、およびペースゾーン) を作成してトレーニングの効率を最大化するために使用されます。

バイクのプロフィール (Cardio 60 のみ)

バイクのプロフィールをカスタマイズするには、次を実行します。

1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. ▲/▼ を押して**設定** > **プロフィール** > **バイク** > **バイク 1**または**バイク 2** を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。
3. 任意のオプションを選択して、必要な設定を構成します。
   - タイプ: バイクのタイプを選択します。
   - 重さ: バイクの重量を設定します。
   - ホイール: バイクのホイールサイズを設定します。

ご注意:速度センサーを使用する際は、データに影響するので正確な値を入力をお願いします。なお、タイヤのサイズと周径の表は43 ページにあります。

   - 有効: 選択すると選択されたバイクが有効になります。

バイクのプロフィールを表示するには、次を実行します。

1. ▼ を押してメニューモードに入ります。

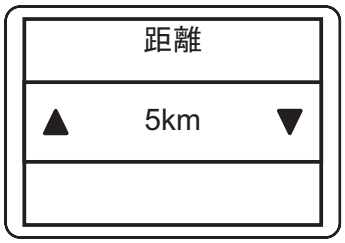
2. ▲/▼ を押して**設定** > **プロフィール** > **バイク** > **概要**を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。
3. ▲/▼ を押して表示したい任意のバイクを選択し、**OK** を押して確認します。
4. ▲/▼ を押して選択したバイクの詳細データを表示します。

ペース計算機

ペース計算機機能を使用して、走った距離と走っていた時間を入力します。計算機能によりさまざまな異なるレースを完了するのに必要な時間が推量されます。(3km、5km、5mi、10km、10mi、ハーフマラソン、マラソン)。さらに、Speed Form、Maximum Oxygen、Yasso、Tempo、Easy、または Long のランを実行しているときの理想的な個人のペースを予測します。

1. ▼ を押してメニューモードに入ります。
2. メインメニューで、▼ を押して**ペース計算機**を選択し、**OK** を押してサブメニューに入ります。
3. **レース時間**を押してランの距離とランの時間を入力します。

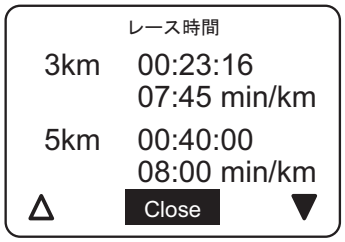
4. ▲/▼ を押してランの距離を選択し、**OK** を押して確認します。



5. ランの時間 (時間、分、および秒) を選択し、**OK** を押して確認します。

6. 異なるレース時間およびトレーニングペースの予測が画面に表示されます。

   ▲/▼ を押して詳細を表示するか、**OK** を押して画面を終了します。



困ったときは

Q1: 画面が表示されない

ANS: 初めて使用する際は、まず充電を行ってください[→P5]

Q2: 反応が無い、動作しない

ANS: 電池残量が無い可能性があります。充電を行ってください。[→P5]充電後も動作しない時はシステムリセットを行ってください

Q3: GPS信号の受信が遅い

ANS: 初めて使用される際や長い間使用していなかった際は、稀に位置情報を得るのに5分ほど掛かる場合があります。その際はなるべく移動をせずに受信をした方が位置情報を早く得ることができます。

Q4: 充電ができない

ANS: きちんとクリップが挟まっていない場合があります。もう一度本体とクリップの位置もう一度確認してください。端子部分が汚れている場合は綿棒等でクリーニングを行ってください[→P5]

Q5: センサーが作動しない

ANS: センサーの設定がオンになってますか？別売のセンサーを買った際はペアリングは済んでいますか？[→P30]

Q6: ディスプレイの内側が曇る

ANS: 外気と本体の内部の温度差によって、本体内部の湿気が結露する場合があります。一時的なものであれば問題はありません。そのままお使いください。長時間曇りが消えない場合は内部に水が浸入している可能性があります。ヘルプデスクまでご相談下さい。

Q7: デバイスが全く動作しなくなった際は、システムリセットを

試みてください

デバイスをリセットするには、3つのキー (⏻/**OK**/▼) をすべて同時に押します。

上記以外の状況の場合は、下記のFAQページにてご確認ください。

http://corp.brytonsport.com/faqs または、support_jp@brytoncorp.net までお問い合わせください。

より詳細な取扱説明書が必要な場合は、brytonのウェブサイトの製品ページよりダウンロード可能です。

システムを強制リセットするには、これら 3 つのキーを押し続けます。

付録

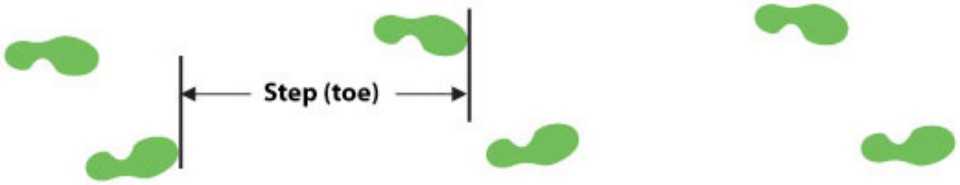
グロサリーおよびカスタマイズ可能なデータフィールドの選択

カテゴリー	項目	説明	Cardio 40	Cardio 60
カロリー	カロリー	現在アクティビティで消費されたカロリー	✓	✓
時間	現在時刻	時間設定に基づいた現在の時刻	✓	✓
	ランの時間	ランニング時の時間	✓	✓
	乗車時間	サイクリング時の時間	✓	✓
	計測時間	エクササイズ時の時間	✓	✓
	走行時間	総経過時間	✓	✓
	日の出時刻	GPS 位置に基づく日の出時刻	✓	✓
	日没時刻	GPS 位置に基づく日没時刻	✓	✓
ペース	ペース	現在のペース	✓	✓
	Avg Pace	現在の運動の平均ペース	✓	✓
Speed	Speed	現在の速度	✓	✓
	平均速度	現在の運動の平均速度	✓	✓
	最高速度	現在の運動中に達成された最高速度	✓	✓
距離	距離	現在の運動中に移動した距離	✓	✓
心拍数	心拍数	現在の心拍数、単位: 拍/分 (bpm)	✓	✓
	平均心拍数	現在の運動の平均心拍数	✓	✓
	最大心拍数	現在の運動中に達成された最大心拍数	✓	✓
	心拍ゾーン	最大心拍数 (MHR) に基づく現在の心拍数範囲	✓	✓
	MHR%	最大心拍数のパーセント	✓	✓
	LTHR Zone	乳酸閾値心拍数 (LTHR) に基づく現在の心拍数範囲	✓	✓
	LTHR%	乳酸閾値心拍数 (LTHR) のパーセント	✓	✓
Stride	*StrideRate	現在のストライド数/分 (spm)	✓	✓
	AvgStride	現在の運動の平均ストライド数	✓	✓
	MaxStride	運動中に達成された最大ストライド数	✓	✓
	*AvgStrideL	1 ストライドの平均長	✓	✓
CAD	CAD	クランクアームの回転数/分 (rpm)	✘	✓
	平均CAD	現在の運動の平均ケイデンス	✘	✓
	最大CAD	現在の運動中に達成された最大ケイデンス	✘	✓
カウント	ラップ数	完了したラップ数	✓	✓
時間	Lap Time	現在のラップ中の時間数	✓	✓
	LLapTime	直前のラップに記録された時間	✓	✓
ペース	L1k/mPC	前直前の1キロの平均ペース	✓	✓
	LapAvgPC	現在のラップの平均ペース	✓	✓
	LLapAvgPC	前直前のップの平均ペース	✓	✓

カテゴリー	項目	説明	Cardio 40	Cardio 60
Speed	LapAvgSp	現在のラップの平均速度	✓	✓
	LapMaxSp	現在のラップの最高速度	✓	✓
	LLapAvSp	直前のラップの平均速度	✓	✓
距離	Lap Dist	現在のラップの移動距離	✓	✓
	LLap Dist.	直前のラップの移動距離	✓	✓
心拍数	LapAvgHR	現在のラップの平均心拍数	✓	✓
	LapMaxHR	現在のラップの最大心拍数	✓	✓
	LLapAvgHR	直前のラップの平均心拍数	✓	✓
	LapMHR%	現在のラップの最大心拍数のパーセント	✓	✓
	LapLTHR%	現在のラップの Lactate しきい値心拍数のパーセント	✓	✓
Stride	L'Avg'Strd	現在のラップの平均ストライド数	✓	✓
	LLAvg'Strd	直前のラップの平均ストライド数	✓	✓
	LapAvStrL	現在のラップの平均ストライド幅	✓	✓
	LL'AvStrL	直前のップの平均ストライド幅	✓	✓
CAD	LapAvCAD	現在のラップの平均ケイデンス	✘	✓
	LLAvCAD	直前のたラップの平均ケイデンス	✘	✓

＊ **ストライド**とは同じ足でつけた連続する 2 つの足あとの親指と親指の間の距離のことを示します。ストライド数とは、1 分間のストライド数のことを示します。

＊ **一歩**とは 2 つの後続する足の親指と親指の間の距離のことを示します。ストライド幅とは一歩の長さのことです。



省略形の索引

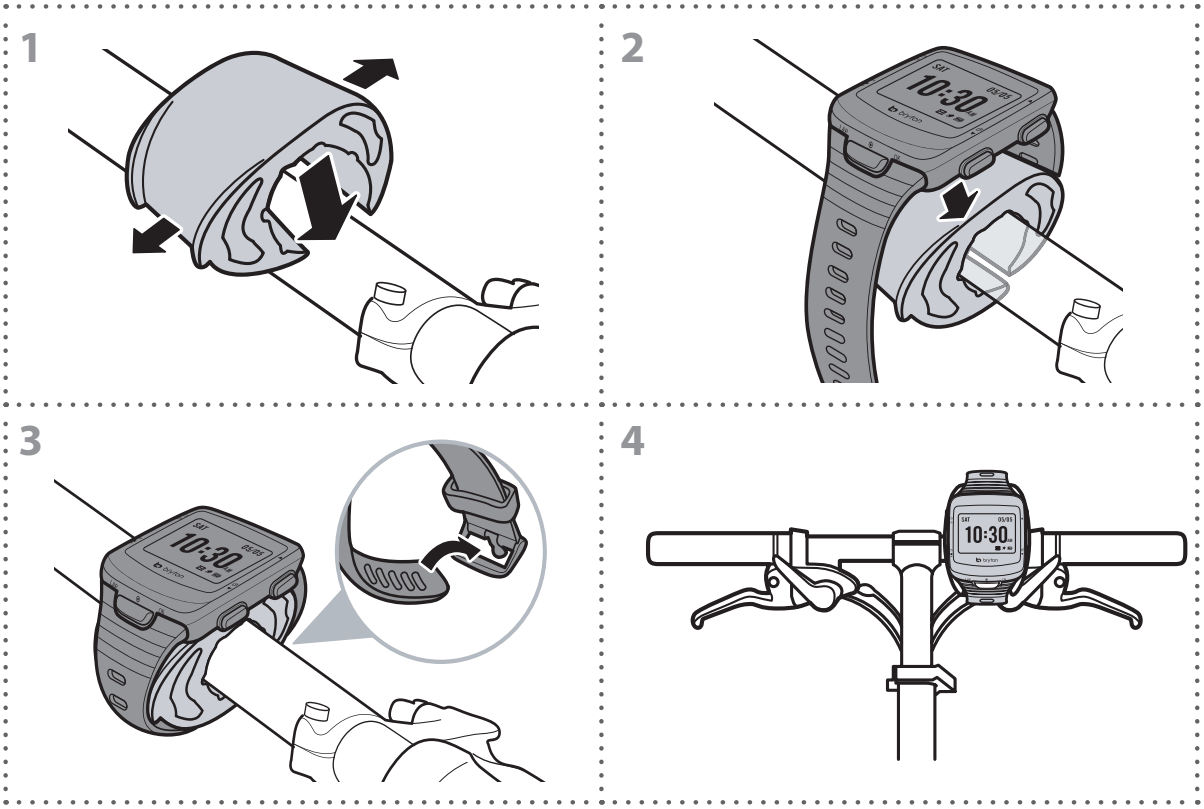
デバイス用語	完全用語
Alert/バイブ	アラートバイブ
AVG MAX	平均　最大
AvgPace	平均ペース
AvgStride	平均ストライド数
AvgStrideL	平均歩幅
Backlight Off	バックライトオフ
Bryton WKT	BRYTON ワークアウト
Cal	カロリー
Close	終わります
CoolDn P	クールダウンペース
Cooldown	クールダウン
Easy RP	Easyペース
Follow Track	フォロートラック
FTP	有効出力閾値
FTP%	有効出力閾値%
GPS OFF	ＧＰＳオフ
HalfMar P	ハーフマラソンペース
H-Mar	ハーフマラソン
Int RP	インターバルペース
Interval	インターバル
L lap dist.	直前ラップ距離
L lap time	直前ラップタイム
L lp avHR	直前ラップ平均心拍数
L1k/mP	直前１キロ/マイルペース
L1k/mPC	直前１キロ/マイルペース
LALTHR%	ラップ乳酸閾値心拍数%
LAMHR%	直前ラップ最大心拍数%
lap av HR	ラップ平均心拍数
lap mxHR	ラップ最大心拍数
LAP PW	ラップパワー
Lap Time	ラップタイム
LapASp	ラップ平均速度
LapAvCAD	ラップ平均ケイデンス
LapAvgPC	ラップ平均ペース
LapAvgPW	ラップ平均パワー
LapAvHR	ラップ平均心拍数
LapAvP	ラップ平均ペース
LapAvStrL	ラップ平均歩幅
LapDist	ラップ距離
LapLTHR%	ラップ乳酸閾値心拍数%
LapMaP	ラップ最大ペース
LapMaxHR	ラップ最大心拍数
LapMaxPC	ラップ最大ペース
LapMaxPW	ラップ最大パワー
LapMaxSp	ラップ最大速度
LapMHR%	直前ラップ最大心拍数

デバイス用語	完全用語
LapMSp	ラップ最大速度
LapMxHR	ラップ最大心拍数
LapTime	ラップタイム
L'A'THR%	ラップ乳酸閾値心拍数%
LAvCAD	ラップ平均ケイデンス
LAvStrd	ラップ平均歩頻
LAvStrdL	ラップ平均歩幅
LLap Dist.	直前ラップ距離
LLapASp	直前ラップ平均速度
LLapAvCAD	直前ラップ平均ケイデンス
LlapAvg PW	直前のラップ平均パワー
LLapAvgHR	直前ラップ平均心拍数
LLapAvgPC	直前ラップ平均ペース
LLapAvgPW	直前のラップ平均パワー
LLapAvP	直前ラップ平均ペース
LLapAvSp	直前ラップ平均速度
LlapMax PW	直前のラップ最大パワー
LLapTime	直前ラップタイム
LLASp	直前ラップ平均速度
LLAStrdL	直前ラップ平均歩幅
LLAvCAD	直前ラップ平均ケイデンス
LLAvStrd	直前ラップ平均歩頻
LLAvStrdL	直前ラップ平均歩幅
LLpAvHR	直前ラップ平均心拍数
Long RP	Longペース
lpASp	ラップ平均速度
lpMSp	ラップ最大速度
LTHR	乳酸閾値心拍数
LTHR Z.	乳酸閾値心拍数ゾーン
LTHR Zone	乳酸閾値心拍数ゾーン
LTHR%	乳酸閾値心拍数%
MAP	最大酸素消費
MAP%	最大酸素消費%
Mar	マラソン
Mar RP	マラソンペース
MaStride	最大ストライド
MaxPace	最大ペース
MHR%	最大心拍数%
MHRゾーン	最大心拍数ゾーン
No GPS	GPS未測位
Not Good	良くないです
ODO	オドグラフ
Pace	ペース
Recov RP	リカバリペース
Recovery	リカバリ
Rep RP	リピートペース
Speed	速度
Stopwatch	ストップウォッチ
StrdRate	ストライド数

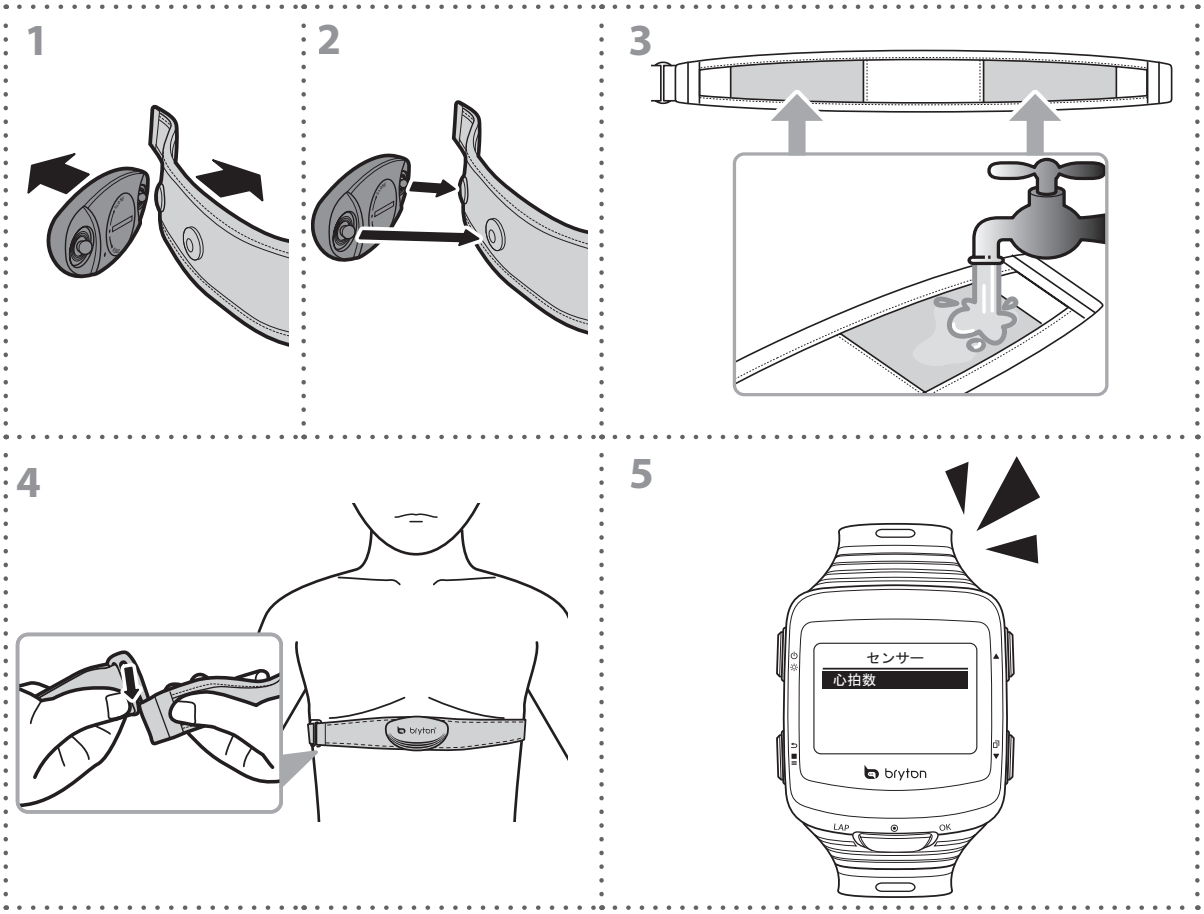
デバイス用語	完全用語
Tempo RP	Tempoペース
Trans	トランジション
Trans On	トランジションオン
Transition	トランジション
TransitionOff	トランジションオフ
TransitionOn	トランジションオン
Triathlon	トライアスロン
Trans Time	トランジションタイム
Up & Down	アップ　ダウン
Warm Up	ウォームアップ
WmUp P	ウォームアップペース
Yasso RP	yasooランペース
ペース	ペース
今日のWKT	今日のワークアウト
他のWKT	他のワークアウト
平均PW	平均パワー
最大HR/RPM	最大心拍
最大PW	最大パワー
10km P	１０キロペース
10mi	１０マイル
10miles P	１０マイルペース
30s PW	３０秒パワー
3mi	３マイル
3s PW	３秒パワー
5km Pace	５キロペース
5mi	５マイル

バイクマウントの取り付け (Cardio 60 のみ)

バイクに Cardio 60 をマウントするには、次を実行します。



心拍数モニタの取り付け

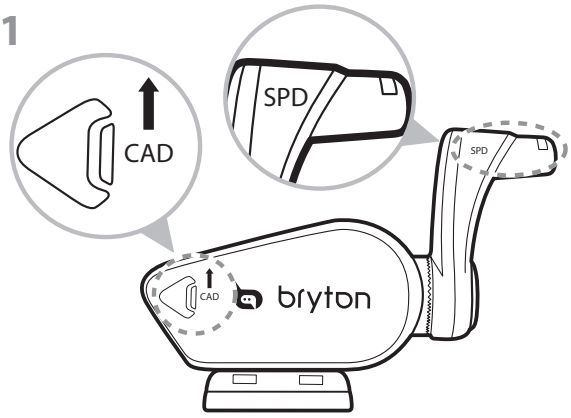


ご注意：

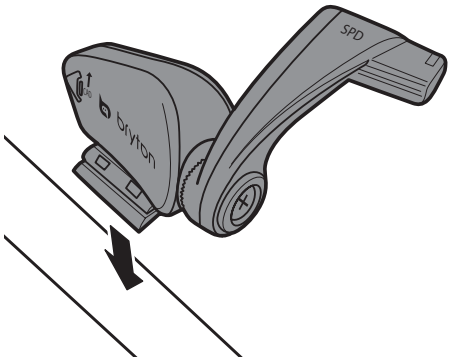
- センサー位置を体の中間部分に調整します。ベルトは、胸の下で肌の上に直に着用してください。センサーに表示されたBrytonロゴは上を向く必要があります。運動中に緩まないように、ゴムベルトをしっかり締め付けてください。
- 気温が低い日は、心拍計の温度が下がり過ぎないように、適切な衣類を着用してください。
- センサーを検出できない場合、または読み取り値が異常な場合、ステップ 3 で示すように電極部分を水でぬらすか、心拍数センサーを 5 分間ウォームアップしてください。
- 心拍ベルトを一定時間使用しない場合、バッテリが切れないように、心拍ベルトからセンサーを取り外してください。
- 心拍数センサーは水中では機能しません。これは、すべての ANT+ センサーに共通です。
- トライアスロンの場合、水により心拍信号の強度が低下するため、心拍ベルトはスイムの後に着用することをお勧めします。心拍ベルトをスイムの前に着用すると、水から出た後に一定期間、心拍数データが適切に記録されない場合があります。

速度/ケイデンスデュアルセンサーの取り付け (Cardio 60 のみ)

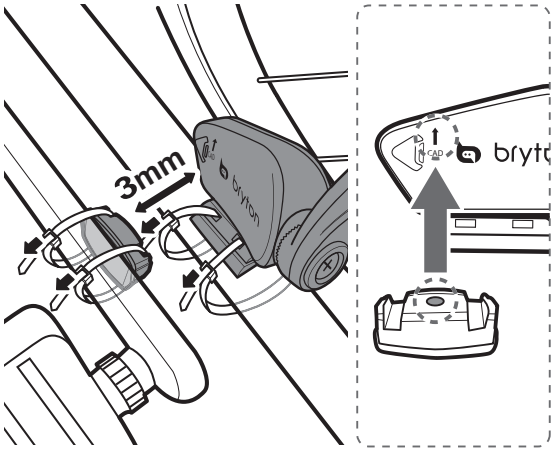
1



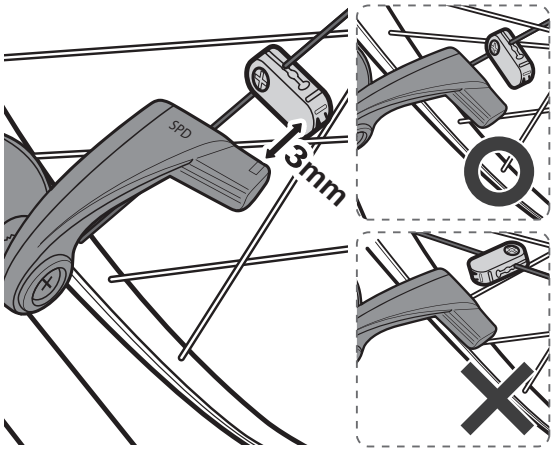
2



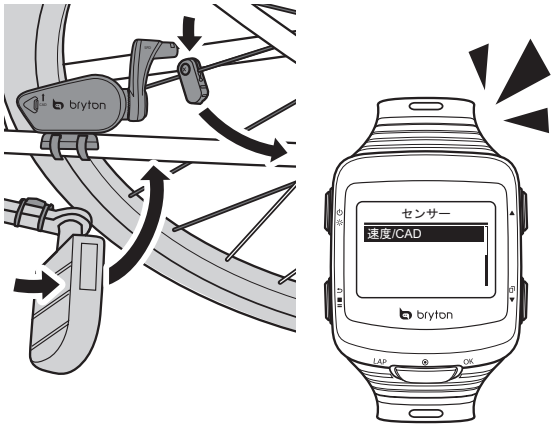
3



4



5



6

- 再スキャン: センサーを検出するには再スキャンします。
- オフにする: センサーを無効にします。

ご注意：

- 図 (3) および (4) で示すように、センサーと磁石の両方を一直線に並べます。整列ポイントに注意を払ってください。
- センサーと磁石の距離が 3 mm 以内になっていることを確認してください。
- 初めて使用する場合、次を実行します。
  1. ボタンを押します。LED が赤から緑に点滅し、センサーが機能していることを示します。
  2. ペダルを回し始めます。
  3. センサーがケイデンスマグネットを検出すると、赤い LED が点滅します。センサーが速度マグネットを検出すると、緑の LED が点滅します。
  4. LED が点滅するのは、ボタンを押した後の最初の 10 回転の間だけです。
  5. 10 回転の後、整列のステータスをチェックしたい場合は、ボタンを押してステップ 1 ～ 4 を繰り返します。

ホイール サイズと外周

ホイール サイズはタイヤの両側にマークされています。

ホイール サイズ	長さ (mm)
12 x 1.75	935
14 x 1.5	1020
14 x 1.75	1055
16 x 1.5	1185
16 x 1.75	1195
18 x 1.5	1340
18 x 1.75	1350
20 x 1.75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4 チューブラー	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1-1/4	1905
26 x 2.10	2068
26 x 2.125	2070
26 x 2.35	2083
26 x 3.00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
650 x 35A	2090
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105
700 x 18C	2070

ホイール サイズ	長さ (mm)
24 x 1.75	1890
24 x 2.00	1925
24 x 2.125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1(59)	1913
26 x 1(65)	1952
26 x 1.25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1-3/8	2068
26 x 1-1/2	2100
26 x 1.40	2005
26 x 1.50	2010
26 x 1.75	2023
26 x 1.95	2050
26 x 2.00	2055
700 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 チューブラー	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200

心拍ゾーン

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

Cardio 40/60 の基本のお手入れ

Cardio 40/60 をよくお手入れすることで、デバイスが損傷するリスクが減少します。

- Cardio 40/60 を落としたり、ひどい衝撃を与えないでください。
- Cardio 40/60 を極端な温度や過度の湿気にさらさないでください。
- 画面の表面は傷が付きやすくなっています。接着剤の付いていない一般の画面プロテクターを使用することで、画面に小さな傷も付かないように保護することをおすすめします。
- 汚うれた際は柔らかい布に希釈した中性洗剤を湿らせて、Cardio 40/60 を洗浄してください。
- デバイスの分解や修理を試みたり、変更を加えたりしないでください。そのような試みをすると、保証の適応外となります。

仕様

Cardio 40

アイテム	説明
ディスプレイ	1.4” モノカラー LCD
サイズ	42.9 x 48.4 x 11.7 mm
重量	48 g
動作温度	−10° C～50° C
バッテリー充電温度	0℃～40℃
バッテリー稼働時間	クロックモードで最大 14 日 GPSがトレーニングモードで作動し続けた場合、最大8時間
GPS	高感度レシーバーチップ(搭載内蔵式アンテナ)
RF トランシーバー	2.4 GHz ANT+ トランシーバー(埋め込み型アンテナ搭載)
G センサー	3 軸加速度センサー

Cardio 60

アイテム	説明
ディスプレイ	1.4” モノカラー LCD
サイズ	42.9 x 48.4 x 13.95 mm
重量	54 g
動作温度	−10° C～50° C
バッテリー充電温度	0℃～40℃
バッテリー稼働時間	クロックモードで最大 28 日 GPSがトレーニングモードで作動し続けた場合、最大16時間
GPS	上のGPS説明と同じ
RF トランシーバー	2.4 GHz ANT+ トランシーバー(埋め込み型アンテナ搭載)
G センサー	3 軸加速度センサー

心拍数モニタセット

アイテム	説明
サイズ	67～100 x 26 x 15 mm
重量	14 g（センサー）/ 35g（ストラップ）
防水性	20m
伝送距離	5m
バッテリー寿命	1時間/日で24ヶ月
動作温度	5℃～40℃
無線周波数/プロトコル	2.4GHz ANT+ワイヤレス通信プロトコル

スピード&ケイデンスデュアルセンサー

アイテム	説明
サイズ	32.5 x 20.2 x 60mm（本体）
重量	30g
防水性	20m
伝送距離	5m
バッテリー寿命	1時間/日で 1.4 年間
動作温度	−10° C～60℃
無線周波数/プロトコル	2.4GHz ANT+ワイヤレス通信プロトコル

センサーの接触が不十分だったり、電気的干渉があったり、送信機と受信機の距離によっては、精度が低下することがあります。

bryton®