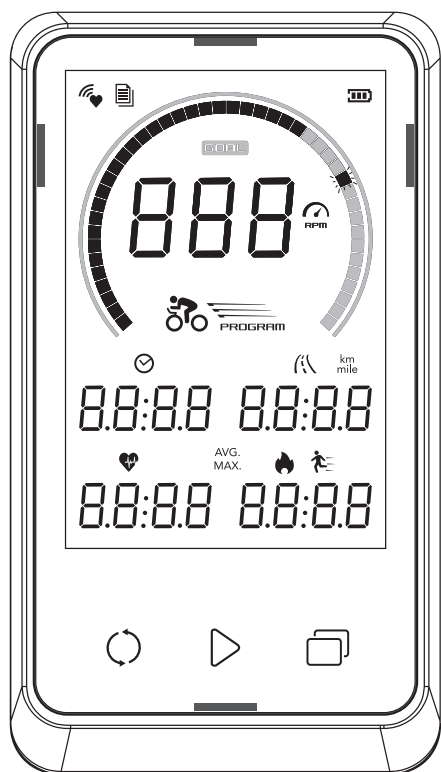
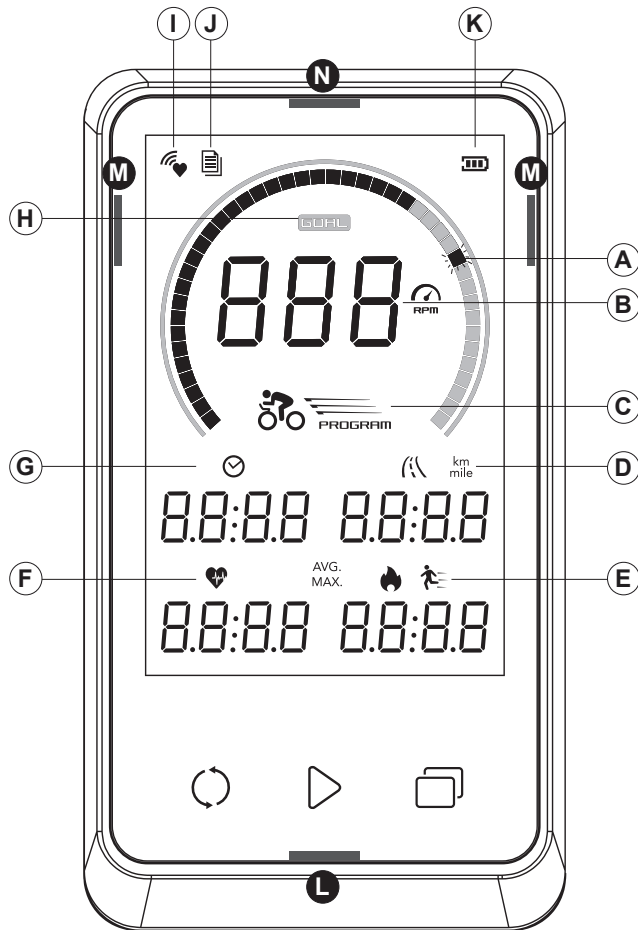




INDOOR CYCLE CONSOLE OWNER'S MANUAL	English	2
FAHRRADTRAINER-KONSOLE BEDIENUNGSANLEITUNG	Deutsch	6
CONSOLE HOMETRAINER GEBRUIKERSHANDLEIDING	Nederlands	10
CONSOLE VÉLO D'EXERCICE MANUEL D'UTILISATION	Français	14
CONSOLE BIKE MANUALE DELL'UTENTE	Italiano	18
CONSOLA DE LA BICICLETA DE SPINNING MANUAL DE USUARIO	Español	22
CONSOLE DO CICLO INTERNO MANUAL DO PROPRIETÁRIO	Português	26
室內健身車主控台使用手冊	繁體中文	30
室内健身车仪表用户手册	简体中文	34



ENGLISH



A) Workout Track

- **Dot light** means in-progress RPM workout.
- **Blinking light** means the goal to achieve (only in Program 2)

B) Target / RPM

- **Program 1:** means resistance target level
- **Program 2:** means current RPM
- **Program 3:** means HR target

C) Workout Programs

- Select by at standby page

D) Distance - km / mile

- Switch in engineer mode.

E) Calories / Speed

- Press to switch

F) Heart Rate

G) Workout Time

H) Goal Achievement

- Achieve the goal : will light on

I) Wireless Heart Rate Connection

J) Workout Data

- To see **AVG & MAX** workout data, press
▷ to pause page.
□ to switch calories / speed.
○ to switch AVG / MAX.

K) Battery (shows 100%, 70%, 40%, 10%)

GLOW RIDE LIGHTING SYSTEM

L) Position 1-SIT

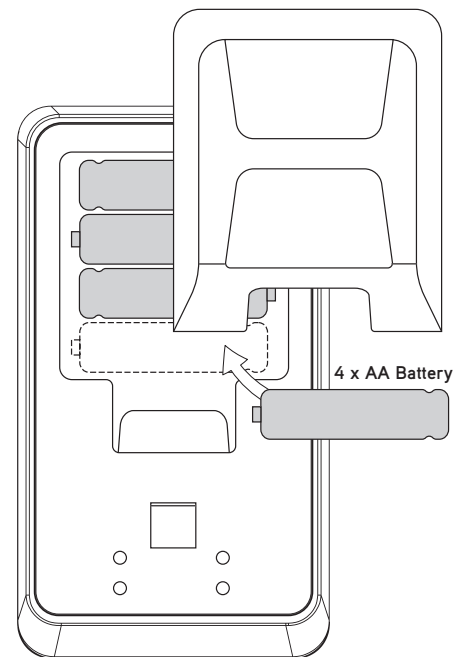
Fully seated position which is ideal for warming up, cooling down or recovering from a sprint interval.

M) Position 2-RUN

The “run” portion of your cycling workout which forces you to stand on the pedals, maximizing the effort required.

N) Position 3-JUMP

The “jump” portion of your workout will simulate the up-and-down feel of mountain biking.



ENGLISH



ENGLISH

BUTTON	FUNCTION
	SWITCH AVG & MAX WORKOUT DATA WHEN PAUSE
	START / PAUSE / ENTER / PRESS 3 SEC TO STANDBY PAGE
	SELECT PROGRAMS / SWITCH WORKOUT DATA WINDOWS

SETTING

In the standby page, press  &  for 3 sec into engineer mode.

 For changing parameter page

 For adjust setting data

 For confirm setting

 For 3 sec to exit engineer mode

UNIT SETTING

At the first page of engineer mode, to unit page

RATIO SETTING

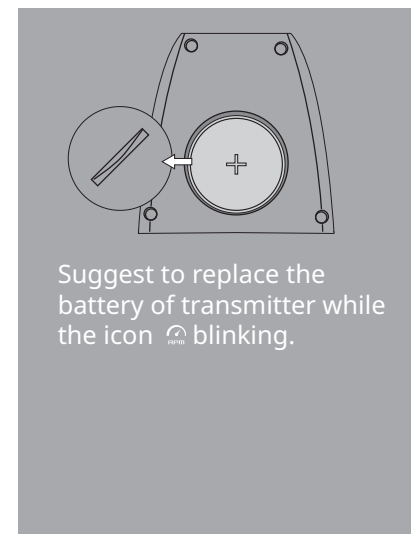
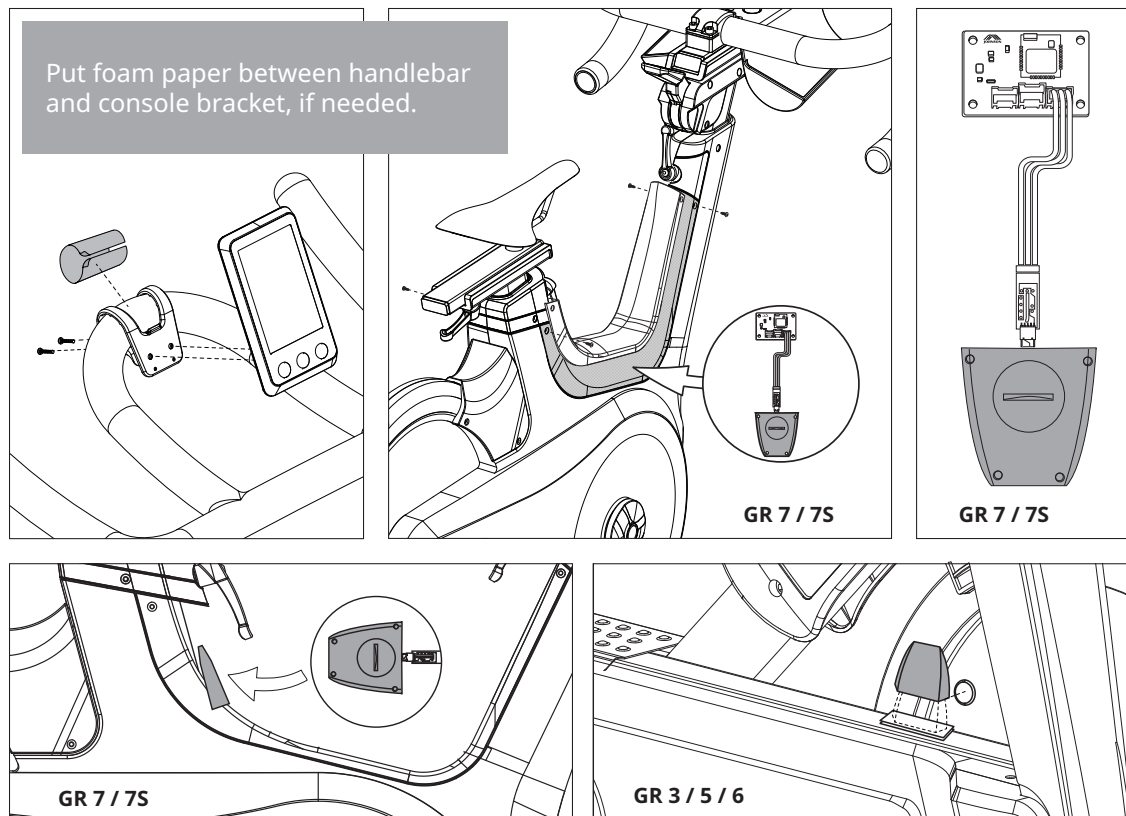
Press  1 times to ratio page
Select your GR indoor cycle ratio as below
GR3, GR 5, GR6, GR 7 / 7s

BACKLIT SETTING

Press  2 times to backlit page

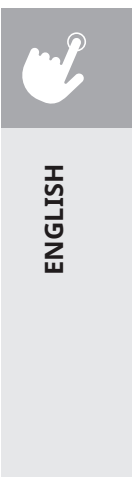
ICON	 PROGRAM
PROGRAM	Program 1 HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING
TARGET	RESISTANCE
CHART	
ICON	 PROGRAM
PROGRAM	Program 2 INTERVAL SPEED TRAINING
TARGET	RPM
CHART	
ICON	 PROGRAM
PROGRAM	Program 3 INTERVAL HR TRAINING
TARGET	HEART RATE
CHART	

ASSEMBLY



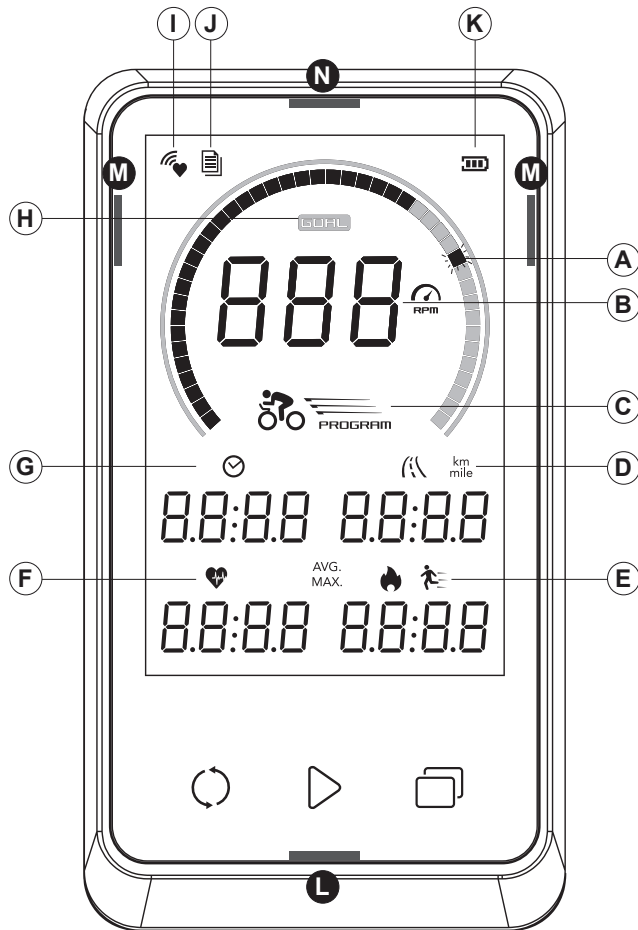
PARTS INCLUDED:

- 1 console with bracket
- 2 double-sided tape
- 4 AA batteries
- 1 round magnet
- 1 foam piece
- 2 screws
- 1 transmitter (only for GR7 / 7S)





DEUTSCH



A) Trainingsstrecke

- **Punktlicht** bedeutet zeigt U/min des laufenden Trainings.
- **Blinkendes Licht** zeigt das gesetzte Ziel (nur im **Programm 2**)

B) Ziel - U/min

- **Programm 1**: zeigt die Ziel-Widerstandsstufe
- **Programm 2**: zeigt aktuelle U/min
- **Programm 3**: zeigt Ziel-Herzfrequenz (HR)

C) Trainingsprogramme

- Über auf der Standby-Seite auswählen

D) Entfernung - Kilometer/Meilen

- In den Engineering-Modus wechseln.

E) Kalorien / Geschwindigkeit

- Zum Umschalten drücken

F) Herzfrequenz

G) Trainingszeit

H) Ziel erreicht

- Erreichtes Ziel: leuchtet auf

I) Drahtlose Herzfrequenz-Verbindung

J) Trainingsdaten

- Zum Aufrufen der Durchschnitts- und Höchstwerte (AVG & MAX) drücken Sie auf ▷ & ○.

K) Batterie (zeigt 100 %, 70 %, 40 %, 10 %)

BELEUCHTUNGSSYSTEM GLOW RIDE

L) Position 1-SIT

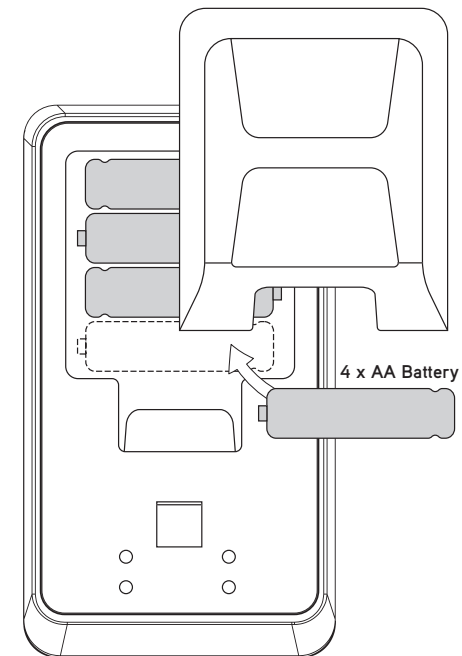
Vollständige Sitzposition, ideal zum Aufwärmen, Abkühlen oder zur Erholung von einem Sprint-Intervall.

M) Position 2-RUN

Sprint-Abschnitt Ihres Radsporttrainings, bei dem Sie auf den Pedalen stehen und den erforderlichen Kraftaufwand maximieren müssen.

N) Position 3-JUMP

„Sprung“-Abschnitt Ihres Trainings simuliert das „auf- und abwärts“-Gefühl beim Mountainbiken.



DEUTSCH



DEUTSCH

TASTE	FUNKTION
	IN PAUSEN ZWISCHEN AVG- UND MAX-TRAININGSDATEN (DURCHSCHNITTS- UND HÖCHSTWERTE) UMSCHALTEN
	START/PAUSE/EINGABE 3 SEK. DRÜCKEN, UM DIE SEITE IN DEN STANDBY-MODUS ZU SCHALTEN
	PROGRAMME AUSWÄHLEN/TRAININGSDATEN-FENSTER UMSCHALTEN

EINSTELLUNG

Auf der standby-seite & 3 sek. Lang drücken, um in den engineering-modus zu wechseln.

Zum ändern der parameter-seite

Zum anpassen von einstellungsdaten

Zur bestätigung der einstellung

3 Sek. Lang, um den engineering-modus zu verlassen

EINSTELLUNG DES GERÄTS

Auf der ersten seite des engineering-modus, zur geräteseite

ÜBERSETZUNGSEINSTELLUNGEN

1 Mal drücken, um zur seite

„übersetzung“ zu wechseln

Wählen sie ihre GR-übersetzung für den fahrradtrainer wie unten aus
GR3, GR 5, GR6, GR 7 / 7s

EINSTELLUNG DER HINTERGRUNDBELEUCHTUNG

2 Mal drücken, um zur seite „hintergrundbeleuchtung“ zu wechseln

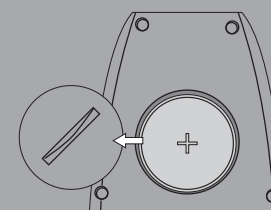
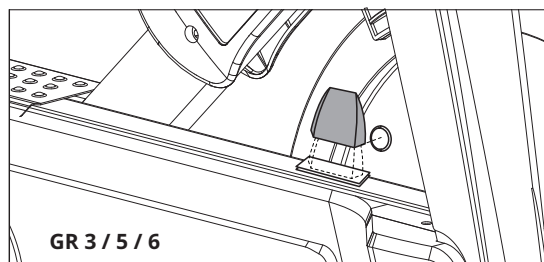
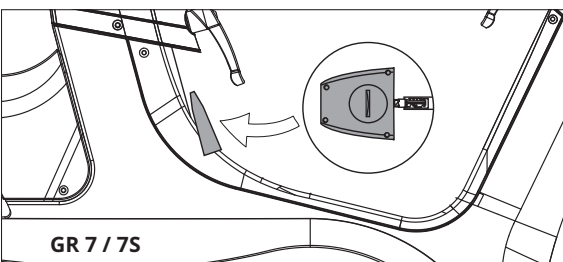
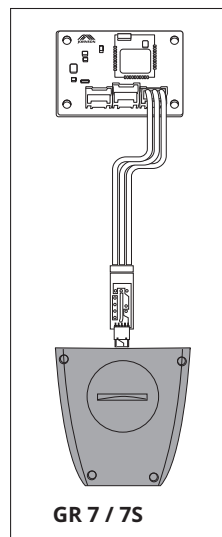
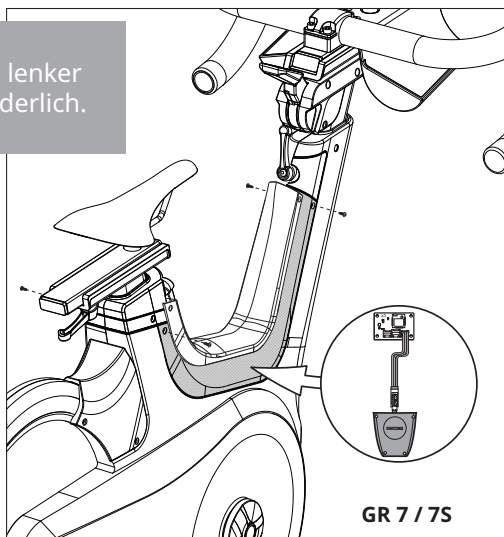
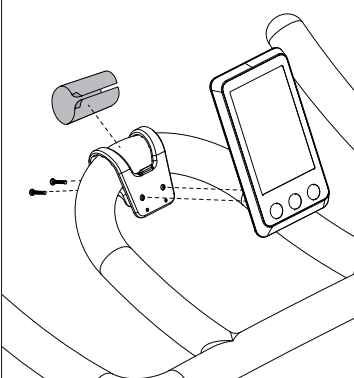
SYMBOL	
PROGRAMM	Programm 1 HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING
ZIEL	WIDERSTAND
DIAGRAMM	

SYMBOL	
PROGRAMM	Programm 2 INTERVALL-GESCHWINDIGKEITSTRaining
ZIEL	U/MIN
DIAGRAMM	

SYMBOL	
PROGRAMM	Programm 3 INTERVALL HR TRAINING
ZIEL	HERZFREQUENZ
DIAGRAMM	

MONTAGE

Schaumstoffeinsatz zwischen lenker und konsole legen, falls erforderlich.



Wir empfehlen, die Batterie des Senders zu ersetzen, während das Symbol  blinkt.



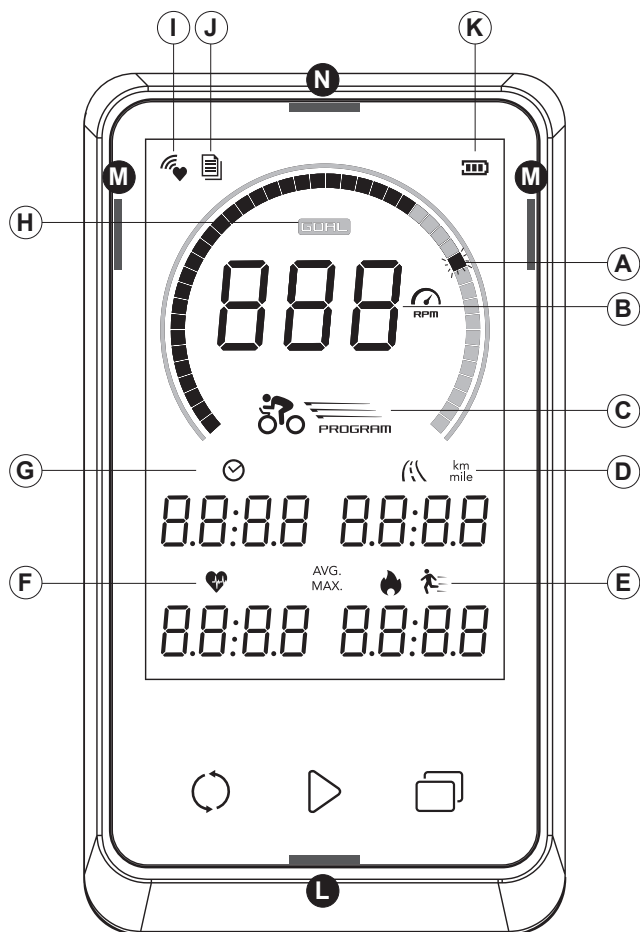
DEUTSCH

ENTHALTENE TEILE:

- 1 Konsole mit HALTERUNG
- 2 Streifen doppelseitiges Klebeband
- 4 AA-Batterien
- 1 runder Magnet
- 1 Schaumstoffeinsatz
- 2 Schrauben
- 1 Sender (nur für GR7/7S)



NEDERLANDS



A) Trainingsparcours

- **Lampje aan** is de lopende toerentaltraining.
- **Knipperend lampje** is het beoogde doel (alleen in programma 2)

B) Doel/toerental

- **Programma 1:** is het beoogde weerstandsniveau
- **Programma 2:** is het huidige toerental
- **Programma 3:** is de beoogde hartslag

C) Trainingsprogramma's

- Selecteren via op de stand-bypagina

D) Afstand - km/mijl

- Overschakelen in technische modus.

E) Calorieën /Snelheid

- Druk op om over te schakelen

F) Hartslag

G) Duur van training

H) Doel bereiken

- Doel bereikt: zal oplichten

I) Draadloze hartsлагаansluiting

J) Trainingsgegevens

- Om de GEM. EN MAX. trainingsgegevens te zien, drukt u op ► EN ◀.

K) Batterij (geeft 100%, 70%, 40% en 10% aan)

GLOW RIDE-VERLICHTINGSSYSTEEM

L) Positie 1-ZITTEN

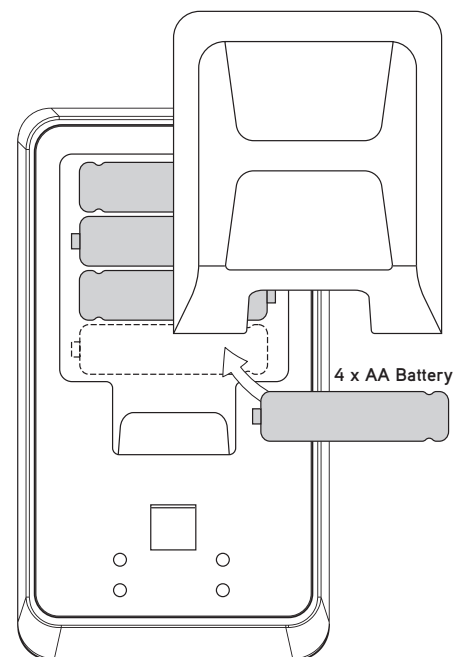
Zittend op het zadel, wat ideaal is ter opwarming, coolingdown of herstel na een sprintinterval.

M) Positie 2-STAAAN

Het 'sta'-gedeelte van uw fietstraining waarbij u op de pedalen moet gaan staan om de vereiste inspanning te maximaliseren.

N) Positie 3-SPRINGEN

Het 'spring'-gedeelte van uw training waarbij de op-en-neer-beweging van mountainbiken wordt gesimuleerd.





NEDERLANDS

KNOP	FUNCTIE
	OVERSCHAKELEN TUSSEN GEM. EN MAX. TRAININGS- GEGEVENS TIJDENS PAUZE
	START/PAUZE/ENTER/3 SEC. INDRUKKEN VOOR STAND-BY- PAGINA
	PROGRAMMA'S SELECTEREN/TUSSEN VENSTER MET TRAIN- INGSGEGEVENS WISSELEN

INSTELLEN

Houd en op de stand-bypagina
3 sec. Ingedrukt voor technische modus.
 Om parameterpagina te wijzigen
 Om instellingsgegevens aan te passen
 Om instellingen te bevestigen
 3 Sec. Inhouden voor technische
modus

EENHEDEN INSTELLEN

Ga op eerste pagina van technische modus
naar pagina met eenheden

VERHOUDINGEN INSTELLEN

Druk 1 keer op voor verhoudingspagina
Uw GR-hometrainerverhouding selecteren
zoals hieronder
GR3, GR 5, GR6, GR 7 / 7s

ACHTERGRONDVERLICHTING INSTELLEN

Druk 2 keer op voor pagina van achter-
grondverlichting

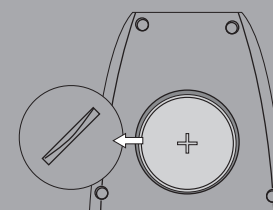
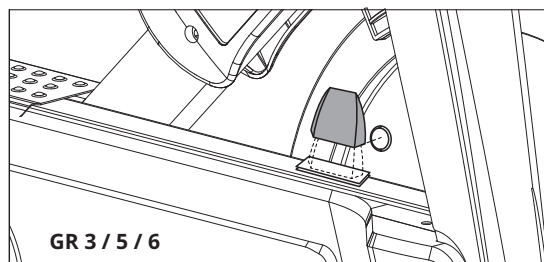
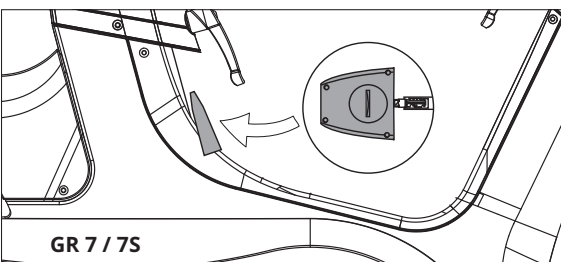
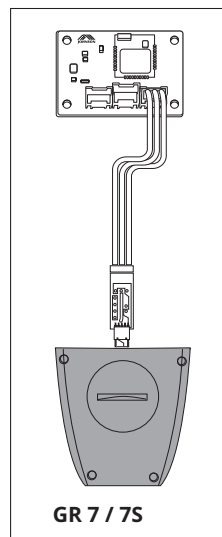
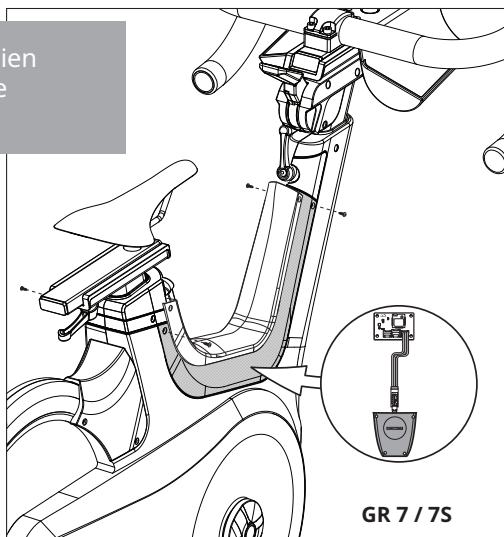
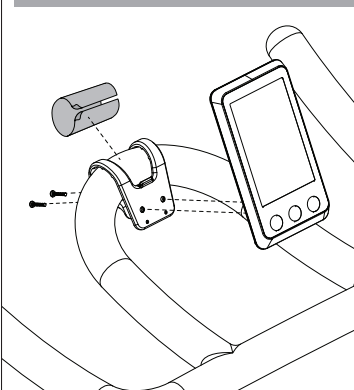
PICTOGRAM	
PROGRAM- MA	Programma 1 ZEER INTENSIEVE INTERVALTRAINING
DOEL- STELLING	WEERSTAND
GRAFIEK	

PICTOGRAM	
PROGRAM- MA	Programma 2 SNELHEIDSINTERVALTRAINING
DOEL- STELLING	TOERENTAL
GRAFIEK	

PICTOGRAM	
PROGRAM- MA	Programma 3 HARTSLAGINTERVALTRAINING
DOEL- STELLING	HARTSLAG
GRAFIEK	

MONTAGE

Plaats het schuimrubber indien nodig tussen het stuur en de consolehouder.



Aanbevolen om de batterij van de zender te vervangen als pictogram  knippert.



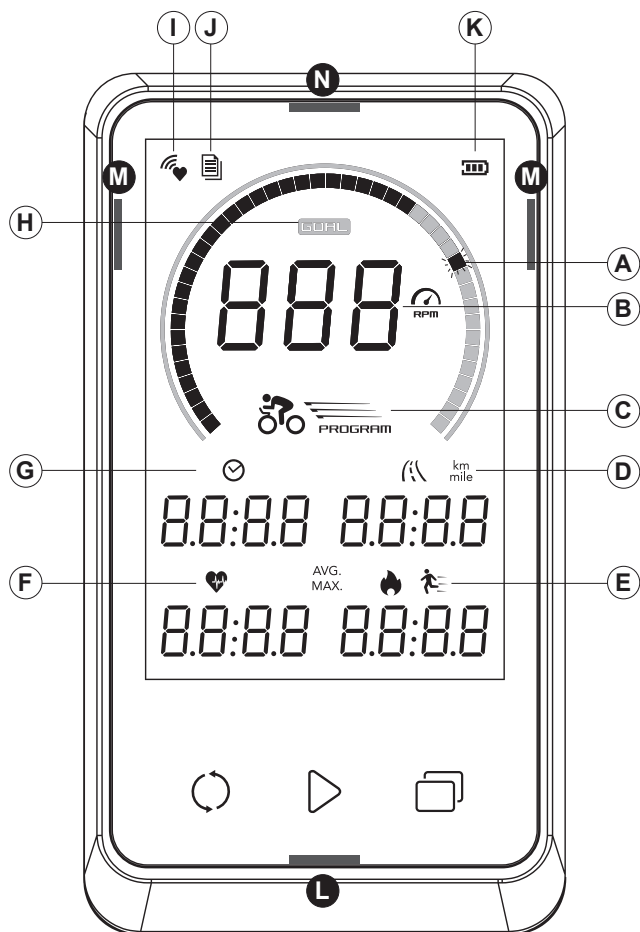
NEDERLANDS

MEEGELEVERDE ONDERDELEN:

- 1 console met houder
- 2 stuks dubbelzijdige tape
- 4 AA-batterijen,
- 1 ronde magneet
- 1 schuimrubber
- 2 schroeven
- 1 zender (alleen voor GR7/7S)



FRANÇAIS



A) Suivi de l'exercice

- Le **point lumineux** signifie que l'entraînement RPM est en cours.
- La **lumière clignotante** indique l'objectif à atteindre (seulement sur le **Programme 2**)

B) Objectif / RPM

- **Programme 1** : indique le niveau d'objectif de résistance
- **Programme 2** : indique le RPM actuel
- **Programme 3** : indique la FC cible

C) Programmes d'entraînement

- Sélectionnez  sur la page de veille

D) Distance - km / mile

- Changez en mode ingénieur.

E) Calories / Vitesse

- Appuyez sur  pour changer

F) Fréquence cardiaque

G) Temps d'entraînement

H) Réalisation des objectifs

- Objectif atteint : s'allumera

I) Récepteur de fréquence cardiaque sans fil

J) Données d'entraînement

- Pour voir les données d'entraînement MOY ET MAX , appuyez sur ▷ ET ◁.

K) Batterie (montre 100 %, 70 %, 40 %, 10 %)

SYSTÈME D'ÉCLAIRAGE GLOW RIDE

L) Position 1-ASSIS

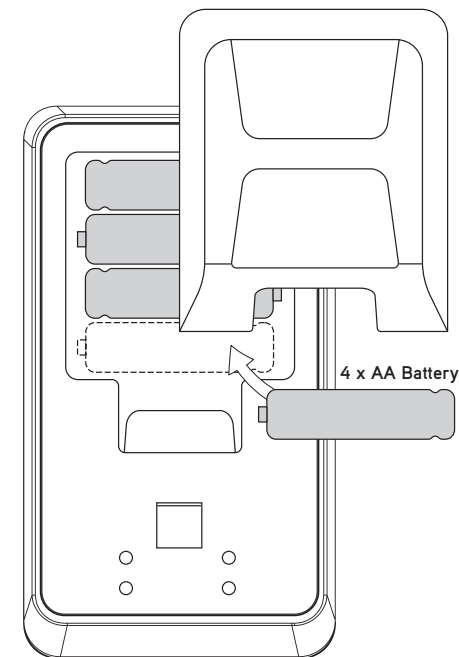
Position complètement assise idéale pour s'échauffer ou récupérer d'un sprint d'entraînement fractionné.

M) Position 2-COURSE

La portion « course » de votre entraînement cycliste vous force à être debout sur vos pédales, ce qui maximise l'effort requis.

N) Position 3-SAUT

La portion « saut » de votre entraînement simulera la sensation de soubresauts du vélo en montagne.



FRANÇAIS



FRANÇAIS

BOUTON	FONCTION
	CHANGE LES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT EN MOY OU MAX LORSQU'EN PAUSE
	DÉMARRER / PAUSE / ENTRÉE / APPUYER 3 S POUR LA PAGE DE VEILLE
	SÉLECTIONNE LES PROGRAMMES / CHANGE LA FENÊTRE DE DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

CONFIGURATION

Sur la page de veille, appuyez sur et pendant 3 s pour passer en mode ingénieur.

Pour changer la page des paramètres

Pour ajuster les données de configuration

Pour confirmer la configuration

Pendant 3 s pour sortir du mode ingénieur

CONFIGURATION DE L'UNITÉ

Sur la première page du mode ingénieur, à la page unité

CONFIGURATION RATIO

Appuyez 1 fois pour aller à la page ratio. Sélectionnez le ratio de votre vélo d'intérieur GR comme ci-dessous GR3, GR 5, GR6, GR 7 / 7s

CONFIGURATION RÉTROÉCLAIRAGE

Appuyez 2 fois pour aller à la page rétroéclairage

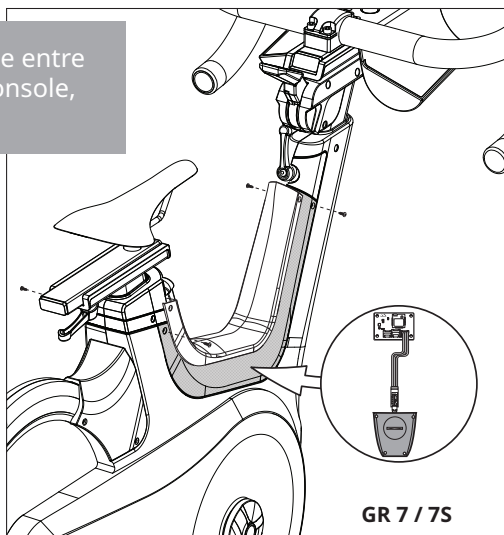
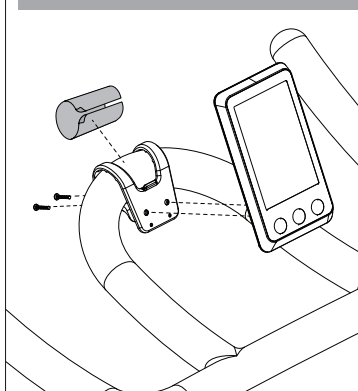
ICÔNE	
PROGRAMME	Programme 1 ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ DE HAUTE INTENSITÉ
OBJECTIF	RÉSISTANCE
TABLEAU	

ICÔNE	
PROGRAMME	Programme 2 ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ RAPIDE
OBJECTIF	TR/MIN
TABLEAU	

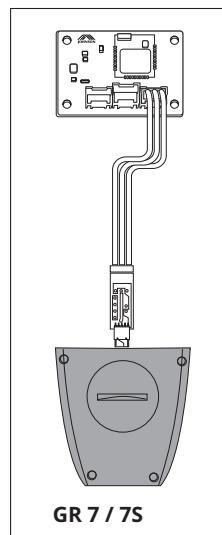
ICÔNE	
PROGRAMME	Programme 3 ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ FC
OBJECTIF	FRÉQUENCE CARDIAQUE
TABLEAU	

MONTAGE

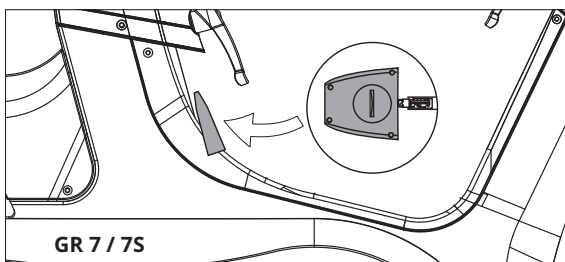
Placez le morceau de mousse entre le guidon et le support de console, si besoin.



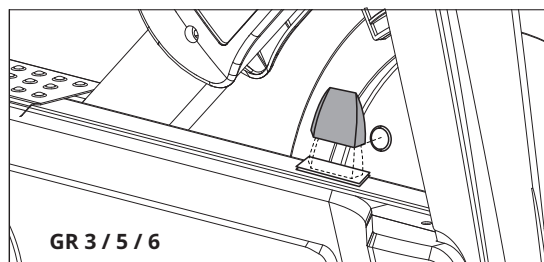
GR 7 / 7S



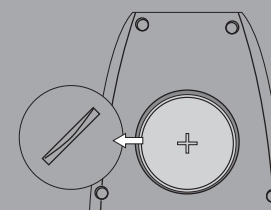
GR 7 / 7S



GR 7 / 7S



GR 3 / 5 / 6



Nous vous suggérons de remplacer la pile du transmetteur quand l'icône clignote.

PIÈCES INCLUSES:

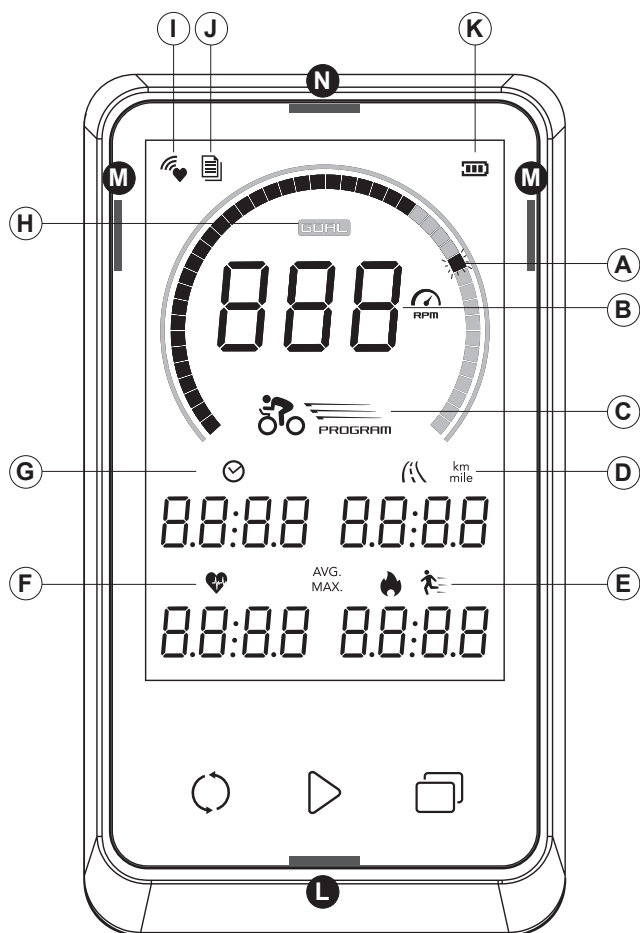
- 1 console avec support
- 2 rubans adhésifs double-face
- 4 piles AA
- 1 aimant rond
- 1 papier mousse
- 2 vis
- 1 transmetteur (seulement pour GR7 / 7S)



FRANÇAIS



ITALIANO



A) Visualizzazione allenamento

- **Luce fissa** indica che è in corso l'allenamento RPM (giri/min)
- **Luce lampeggiante** indica l'obiettivo da raggiungere (solo nel **Programma 2**)

B) Obiettivo/RPM (giri/min)

- **Programma 1**: indica il livello di resistenza target
- **Programma 2**: indica gli RPM (giri/minuto) correnti
- **Programma 3**: indica la frequenza cardiaca target

C) Programmi di allenamento

- Selezionare con alla pagina di standby

D) Distanza - km/miglia

- Passare alla modalità di configurazione.

E) Calorie /Velocità

- Premere per passare a

F) Frequenza cardiaca

G) Tempo di allenamento

H) Raggiungimento obiettivo

- Raggiungere l'obiettivo: lampeggia

I) Connessione frequenza cardiaca wireless

J) Dati allenamento

- Per visualizzare i dati di allenamento AVG (MEDIA) E MAX (MASSIMO) , premere ▷ E ◁.

K) Batteria (visualizza 100%, 70%, 40%, 10%)

SISTEMA LUCI GLOW RIDE

L) Posizione 1-SIT

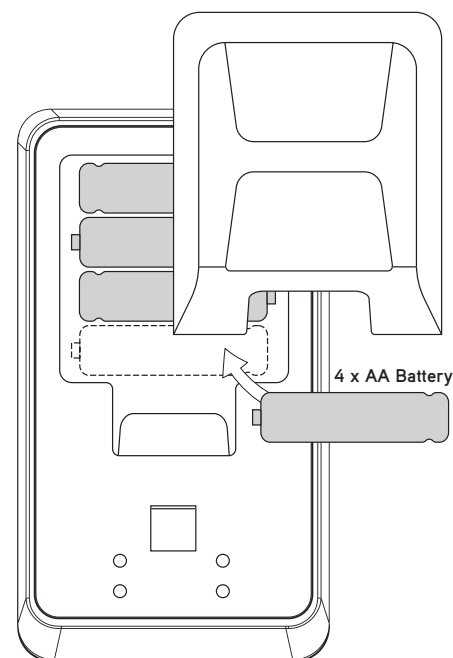
Posizione completamente seduta ideale per il riscaldamento, il defaticamento o il recupero da un intervallo di sprint.

M) Posizione 2-RUN

Porzione "run" (corsa) dell'allenamento sulla bike che costringe a stare in piedi sui pedali, massimizzando lo sforzo richiesto.

N) Posizione 3-JUMP

Porzione "jump" (salto) dell'allenamento che simula la sensazione di saliscendi della pedalata in montagna.





ITALIANO

PULSANTE	FUNZIONE
	PASSA AI DATI DI ALLENAMENTO AVG (MEDIA) E MAX (MASSIMO) QUANDO CI SI TROVA IN PAUSA
	AVVIO / PAUSA / CONFERMA / PREMERE PER 3 SECONDI PER METTERE IN STANDBY LA PAGINA
	SELEZIONARE I PROGRAMMI / PASSARE ALLE FINESTRE DEI DATI DI ALLENAMENTO

CONFIGURAZIONE

Nella pagina di standby, premere e per 3 secondi per passare alla modalità di configurazione.

Per modificare la pagina dei parametri

Per regolare i dati di configurazione

Per confermare le impostazioni

Per 3 secondi per uscire dalla modalità di configurazione

CONFIGURAZIONE UNITÀ

Alla prima pagina della modalità di configurazione, alla pagina dell'unità

CONFIGURAZIONE RAPPORTO

Premere 1 volta per passare alla pagina del rapporto. Selezionare il rapporto bike GR come segue GR3, GR 5, GR6, GR 7 / 7s

CONFIGURAZIONE RETROILLUMINAZIONE

Premere 2 volte per passare alla pagina della retroilluminazione

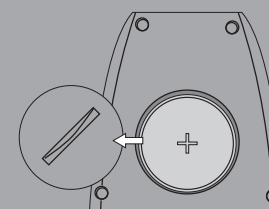
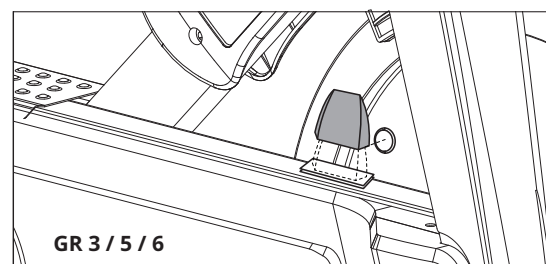
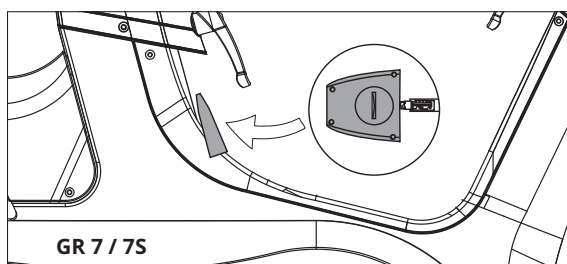
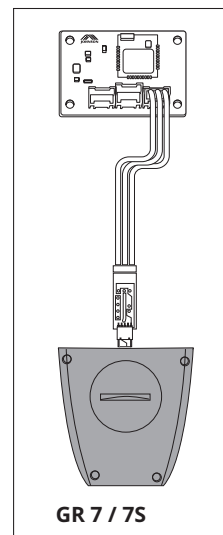
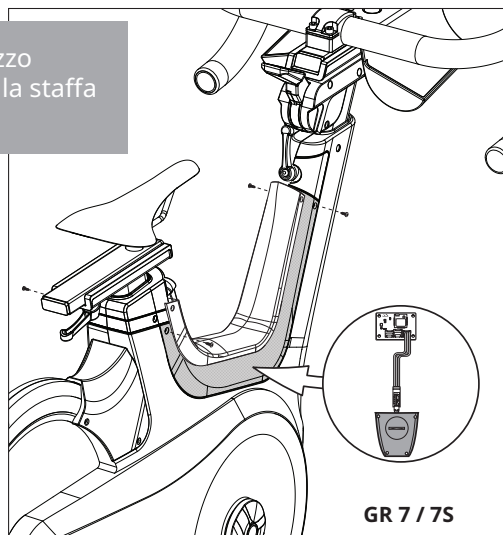
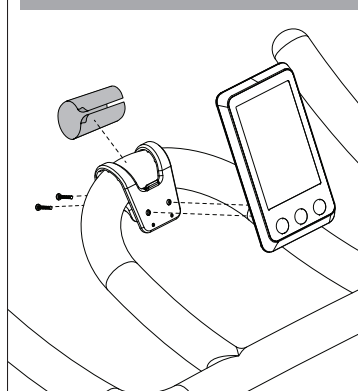
ICONA	
PROGRAMMA	Programma 1 ALLENAMENTO A INTERVALLI DI INTENSITÀ ELEVATA
OBIETTIVO	RESISTENZA
GRAFICO	

ICONA	
PROGRAMMA	Programma 2 ALLENAMENTO A INTERVALLI DI VELOCITÀ
OBIETTIVO	GIRI/MIN
GRAFICO	

ICONA	
PROGRAMMA	Programma 3 ALLENAMENTO A INTERVALLI DI FREQUENZA CARDIACA
OBIETTIVO	FREQUENZA CARDIACA
GRAFICO	

ASSEMBLAGGIO

Se necessario, mettere il pezzo schiumato tra il manubrio e la staffa della console.



Suggerisce la sostituzione della batteria del trasmettitore quando l'icona  lampeggia.



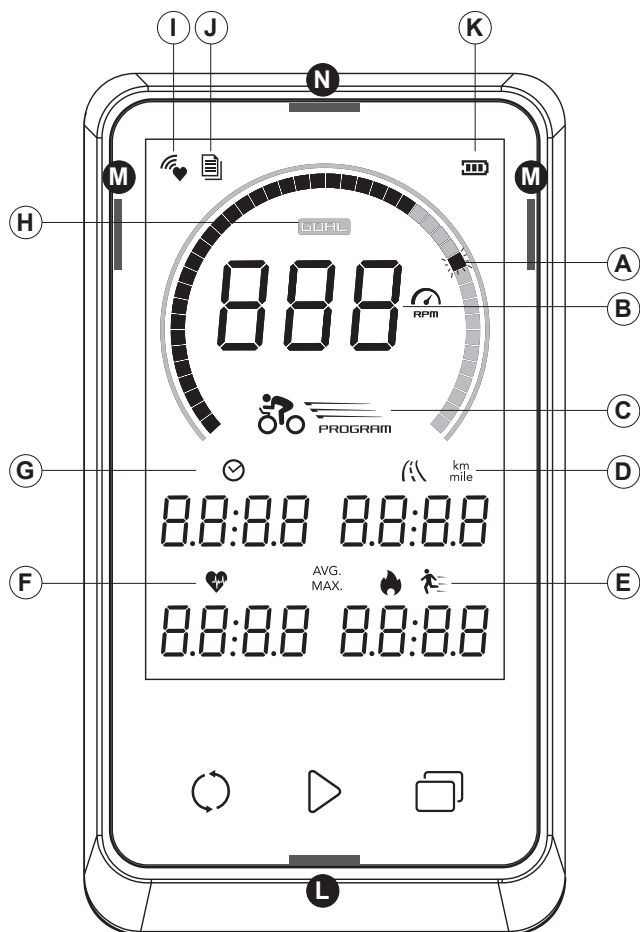
ITALIANO

COMPONENTI INCLUSI:

- 1 console con staffa
- 2 bande a due lati
- 4 batterie AA
- 1 magnete tondo
- 1 foglio schiumato
- 2 viti
- 1 trasmettitore
(solo per GR7 / 7S)



ESPAÑOL



A) Seguimiento del ejercicio

- El **punto de luz** indica que hay un ejercicio de RPM en curso.
- La **luz que parpadea** indica el objetivo que se debe alcanzar (solo en el **programa 2**)

B) Objetivo / RPM

- **Programa 1:** hace referencia al nivel del objetivo de resistencia.
- **Programa 2:** hace referencia a la RPM actual.
- **Programa 3:** hace referencia al objetivo de RC.

C) Programas de ejercicio

- Se seleccionan mediante  en la página del modo de espera.

D) Distancia: km / millas

- Se puede cambiar en el modo de servicio técnico.

E) Calorías / velocidad

- Pulse  para cambiar.

F) Ritmo cardíaco

G) Tiempo del ejercicio

H) Consecución de objetivos

- Cuando se consiga el objetivo, se encenderá la luz.

I) Conexión inalámbrica para el ritmo cardiaco

J) Datos del ejercicio

- Para ver los datos MEDIOS Y MÁXIMOS del ejercicio, pulse ► Y ◀.

K) Batería (aparece 100 %, 70 %, 40 % o 10 %)

SISTEMA DE ILUMINACIÓN GLOW RIDE

L) Posición 1: sentado

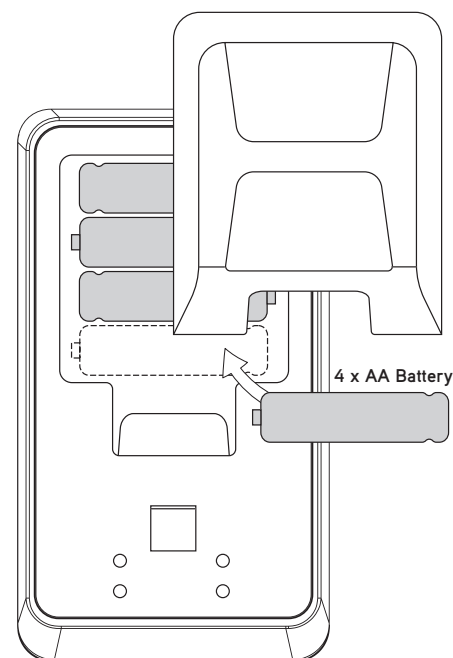
Posición en la que el usuario está completamente sentado. Ideal para el calentamiento, la vuelta a la calma o la recuperación tras un intervalo de esprint.

M) Posición 2: en carrera

La parte del entrenamiento de ciclismo que le obliga a estar de pie sobre los pedales, con lo que se aumenta al máximo el esfuerzo requerido.

N) Posición 3: saltos

Esta parte del entrenamiento simulará la sensación de recorrer un terreno con altibajos, habitual en el ciclismo de montaña.





ESPAÑOL

BOTÓN	FUNCIÓN
	CAMBIAR ENTRE LOS DATOS MEDIOS Y MÁXIMOS DEL EJERCICIO DURANTE LAS PAUSAS
	INICIAR / PONER EN PAUSA / ENTRAR / PULSAR 3 S PARA ACCEDER A LA PÁGINA DEL MODO DE ESPERA
	SELECCIONAR PROGRAMAS / CAMBIAR VENTANA DE DATOS DEL EJERCICIO

AJUSTE

En la página del modo de espera, pulse y durante 3 segundos para entrar en el modo de servicio técnico.

Para cambiar la página de parámetros.

Para ajustar los datos de configuración.

Para confirmar el ajuste.

Durante 3 segundos para salir del modo de servicio técnico.

AJUSTE DE UNIDADES

En la primera página del modo de servicio técnico, hasta la página de unidades.

AJUSTE DE RELACIÓN

Pulse 1 vez para acceder a la página de relación.

Seleccione la relación de su bicicleta de spinning gr de la siguiente manera: GR3, GR 5, GR6, GR 7 / 7s

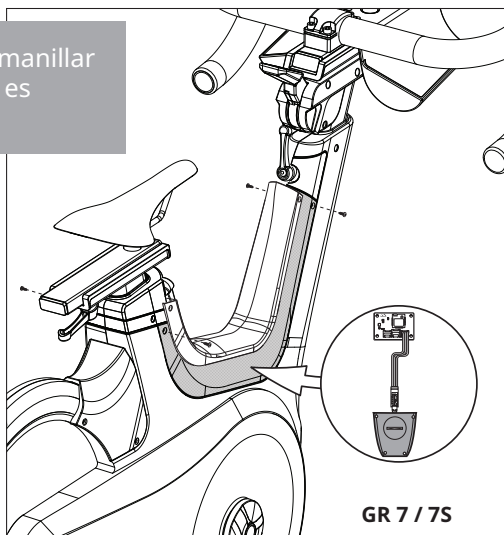
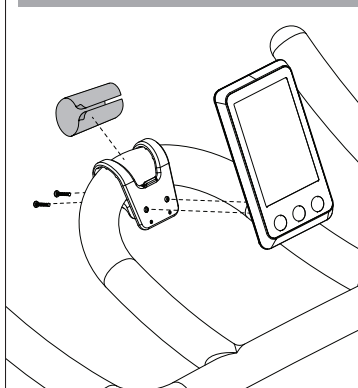
AJUSTE DE RETROILUMINACIÓN

Pulse 2 veces para acceder a la página de retroiluminación.

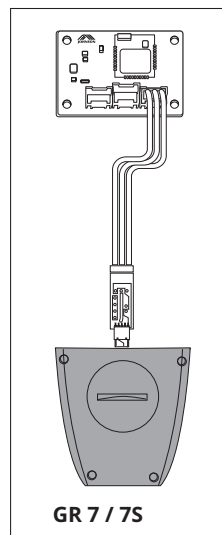
ICONO	
PROGRAMA	Programa 1 ENTRENAMIENTO A INTERVALOS DE ALTA INTENSIDAD
OBJETIVO	RESISTENCIA
GRÁFICA	
ICONO	
PROGRAMA	Programa 2 ENTRENAMIENTO A INTERVALOS DE VELOCIDAD
OBJETIVO	RPM
GRÁFICA	
ICONO	
PROGRAMA	Programa 3 ENTRENAMIENTO A INTERVALOS DE RC
OBJETIVO	RITMO CARDIACO
GRÁFICA	

MONTAJE

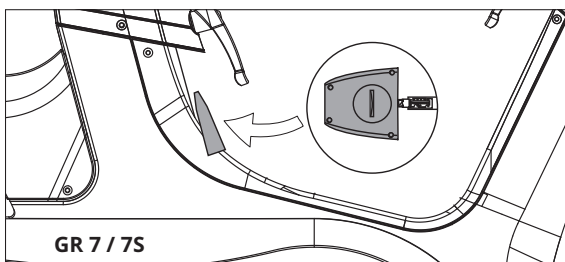
Coloque la espuma entre el manillar y el soporte de la consola, si es necesario.



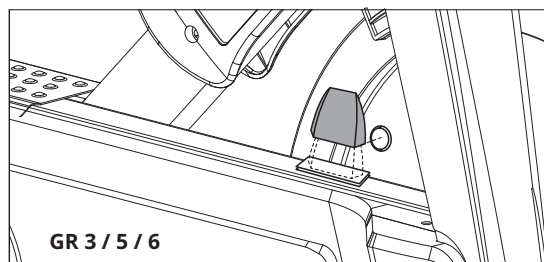
GR 7 / 7S



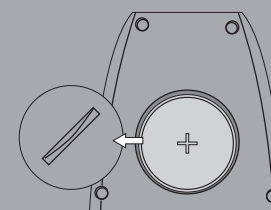
GR 7 / 7S



GR 7 / 7S



GR 3 / 5 / 6



Se recomienda sustituir la pila del transmisor mientras el icono  está parpadeando.

PIEZAS INCLUIDAS:

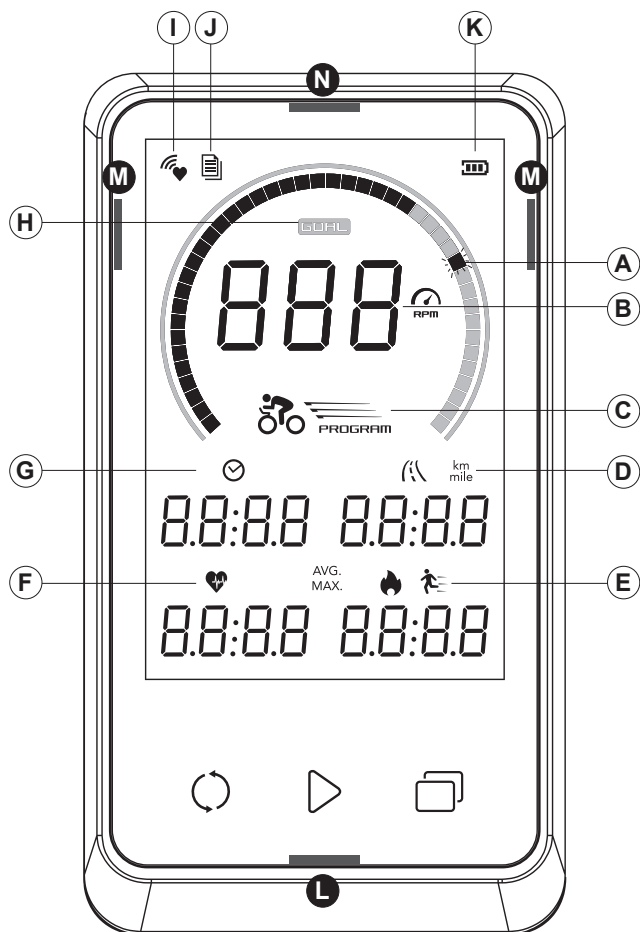
- 1 consola con soporte
- 2 cintas de doble cara
- 4 pilas AA
- 1 imán redondo
- 1 espuma
- 2 tornillos
- 1 transmisor (solo para GR7/7S)



ESPAÑOL



PORTUGUÊS



A) Pista do exercício

- **Luz pontual** significa exercício de RPM em andamento.
- **Luz piscante** significa a meta a alcançar (apenas no **Programa 2**)

B) Meta/RPM

- **Programa 1**: significa nível de meta de resistência
- **Programa 2**: significa RPM atual
- **Programa 3**: significa meta de HR

C) Programas de exercícios

- Selecione por  na página de espera

D) Distância - km/milha

- Troca no modo engenheiro.

E) Calorias /velocidade

- Pressione  para alternar

F) Frequência cardíaca

G) Tempo de exercício

H) Cumprimento da meta

- Cumprir a meta: acenderá

I) Conexão sem fio da taxa de frequência cardíaca

J) Dados do exercício

- Para visualizar os dados do exercício AVG E MAX, pressione ▷ E ○.

K) Bateria (mostra 100%, 70%, 40%, 10%)

SISTEMA DE ILUMINAÇÃO GLOW RIDE

L) Posição 1-SIT

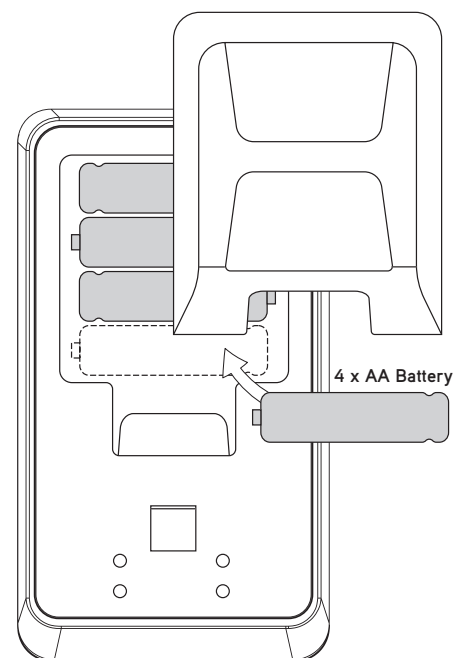
Posição totalmente sentada, a qual é ideal para aquecimento, resfriamento ou recuperação de um intervalo da corrida.

M) Posição 2-RUN

A parte de “corrida” do nosso exercício de ciclismo, a qual lhe força a pisar nos pedais, maximizando o esforço necessário.

N) Posição 3-JUMP

A parte “salto” do nosso exercício simulará a sensação de sobe e desce de mountain biking.





PORTUGUÊS

BOTÃO	FUNÇÃO
	TROQUE OS DADOS DO EXERCÍCIO AVG E MAX DURANTE A PAUSA
	INÍCIO/PAUSA/ENTER/PRESSIONAR POR TRÊS SEGUNDOS PARA A PÁGINA DE ESPERA
	SELECIONE OS PROGRAMAS/TROQUE AS JANELAS DE DADOS DO EXERCÍCIO

CONFIGURAÇÃO

Na página de espera, pressione e durante 3 segundos no modo engenheiro.

Para trocar a página de parâmetros

Para ajustar os dados de configuração

Para confirmar a configuração

Por 3 segundos para sair do modo engenheiro

CONFIGURAÇÃO DA UNIDADE

Na primeira página do modo engenheiro, para a página da unidade

CONFIGURAÇÃO DA RELAÇÃO

Pressione 1 vez para a página de relação

Selecione sua relação de ciclo interno gr conforme abaixo
GR3, GR 5, GR6, GR 7 / 7s

CONFIGURAÇÃO RETROILUMINADA

Pressione 2 vezes para a página retroiluminada

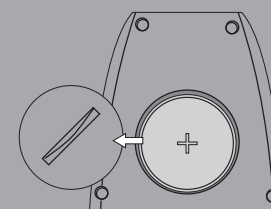
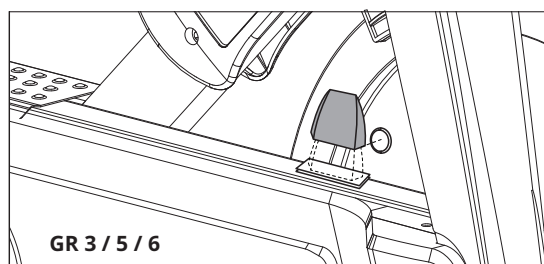
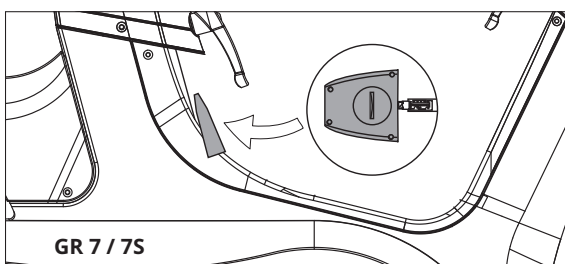
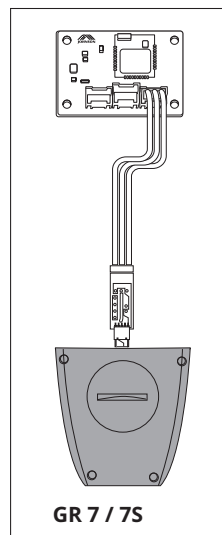
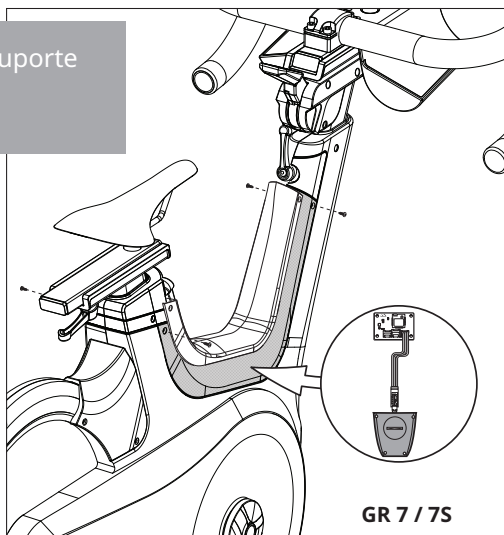
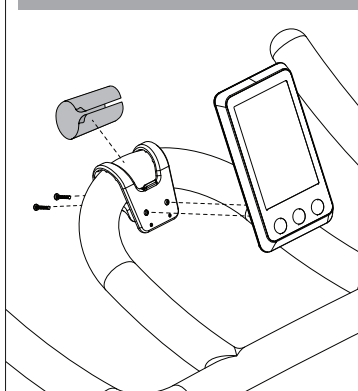
ÍCONE	
PROGRAMA	Programa 1 TREINAMENTO POR INTERVALOS DE ALTA INTENSIDADE
META	RESISTÊNCIA
QUADRO	

ÍCONE	
PROGRAMA	Programa 2 TREINAMENTO DE VELOCIDADE POR INTERVALOS
META	RPM
QUADRO	

ÍCONE	
PROGRAMA	Programa 3 TREINAMENTO DE HR POR INTERVALOS
META	TAXA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA
QUADRO	

MONTAGEM

Coloque a espuma entre o suporte do console e o guidão, se necessário.



Sugira trocar a bateria do transmissor enquanto o ícone está piscando.

PEÇAS INCLUSAS:

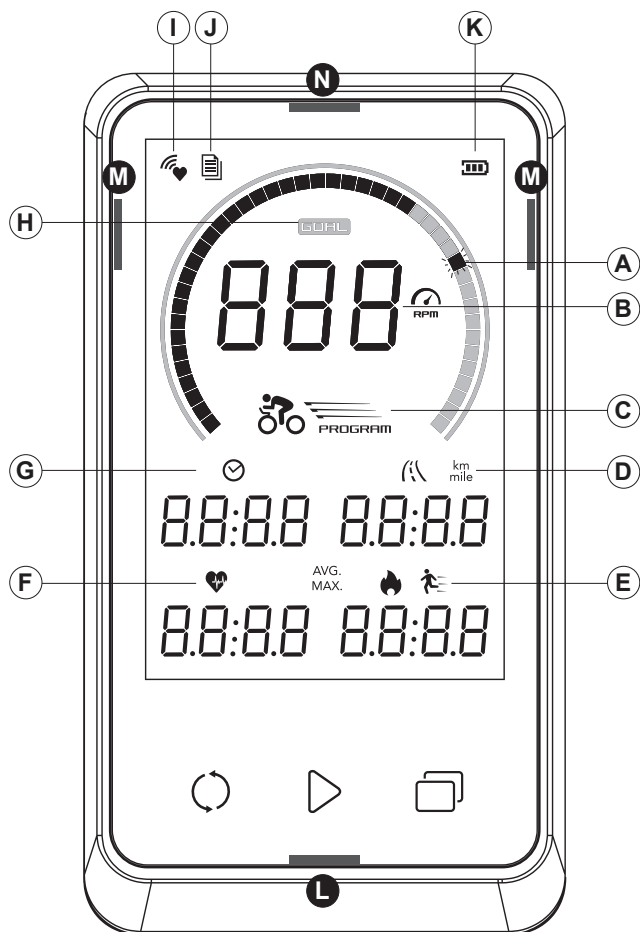
- 1 console com suporte
- 2 fitas dupla face
- 4 pilhas AA
- 1 ímã redondo
- 1 espuma
- 2 parafusos
- 1 transmissor (apenas para GR7/7S)



PORTUGUÊS



繁體中文



A) 鍛鍊追蹤

- 點狀燈光意味進行中的 RPM 鍛鍊。
- 閃爍燈光意味要達成的目標 (只有在**程式 2**中才有)。

B) 目標 / RPM

- **程式 1**：意味阻力目標等級
- **程式 2**：意味目前的 RPM
- **程式 3**：意味心率目標

C) 健身程式

- 選擇方式  (待機頁面)

D) 距離 - 公里 / 英里

- 使用工程模式切換。

E) 卡路里 / 速度

- 按  以切換

F) 心率

G) 鍛鍊時間

H) 目標達成

- 達成目標：將會亮起

I) 無線心率連接

J) 鍛鍊資料

- 若要查看鍛鍊資料平均值和最大值，請按  和 .

K) 電池 (顯示 100%、70%、40%、10%)

GLOW RIDE 燈光系統

L) 姿勢 1-坐姿

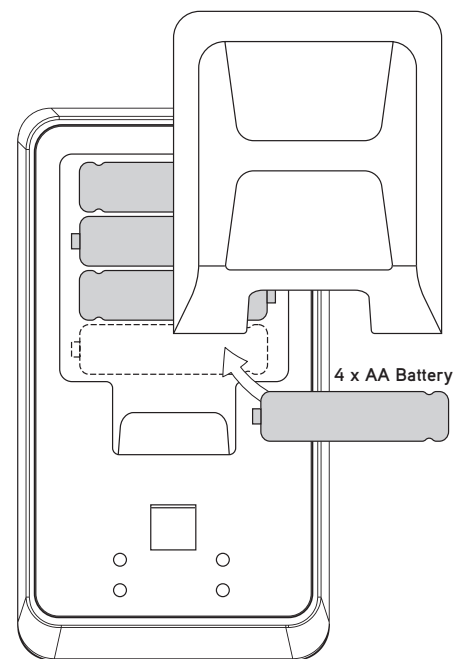
完全坐定的姿勢，適合暖身、放鬆或是衝刺間歇訓練後的恢復。

M) 姿勢 2-跑步

騎車鍛鍊的「跑步」部分將迫使您站在健身車踏板上騎車，在鍛鍊時需要盡最大努力。

N) 姿勢 3-跳躍

鍛鍊的「跳躍」部分將會模擬登山騎車上下的感覺。





按鈕	功能
	暫停時切換鍛鍊資料平均值和最大值
	開始 / 暫停 / 輸入 / 按下 3 秒鐘以進入待機頁面
	選擇程式 / 切換鍛鍊資料視窗

設定

在待機頁面中，按下 和 3 秒即可進入「工程模式」。

可變更參數頁面

可調整設定資料

可確認設定

3 秒以結束工程模式

比率設定

按 1 次以進入比率頁面
選擇如下的 GR 室內健身車比率
GR3, GR 5, GR6, GR 7 / 7s

背光設定

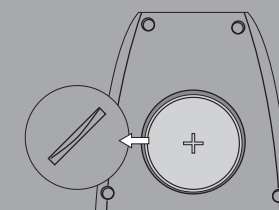
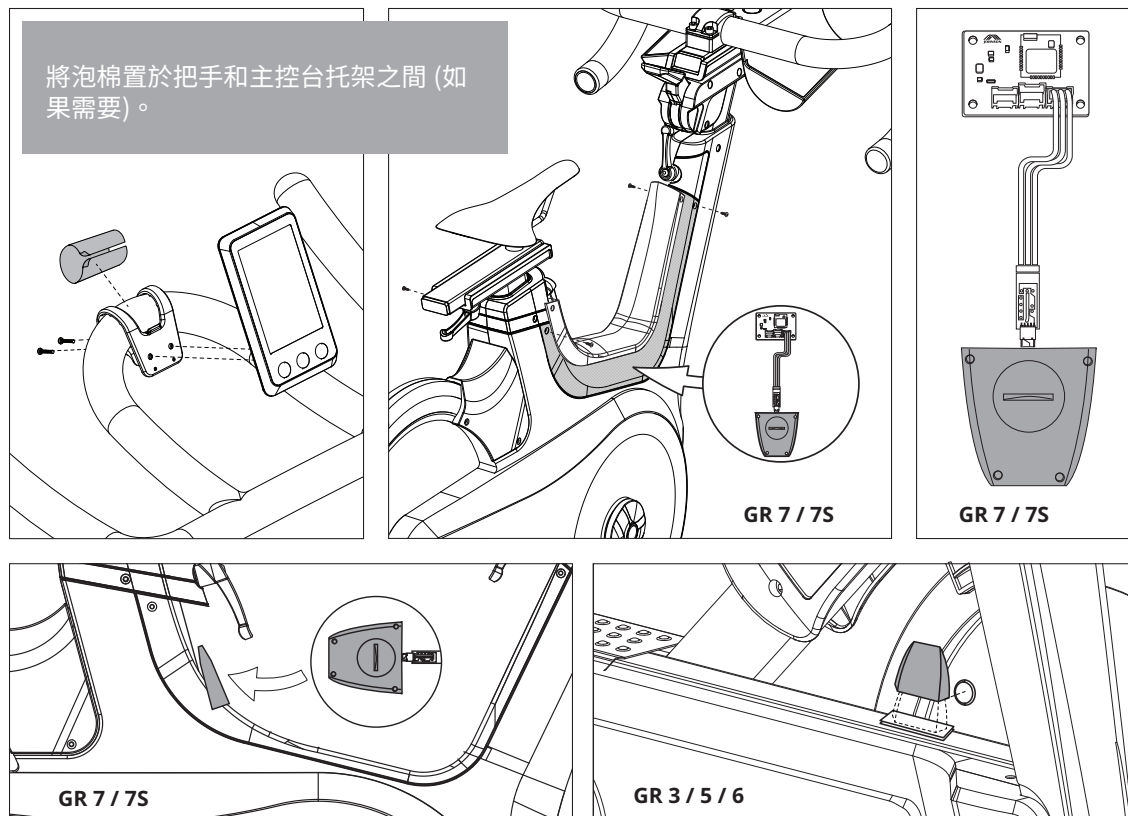
按 2 次以進入背光頁面

單位設定

在工程模式的第一頁，
前往單位頁面

圖示	
程式	程式 1 高強度間歇訓練
目標	阻力
圖表	
圖示	
程式	程式 2 間歇速度訓練
目標	RPM
圖表	
圖示	
程式	程式 3 間歇心率訓練
目標	心率
圖表	

組裝



在圖示  閃爍時建議更換發送器電池。

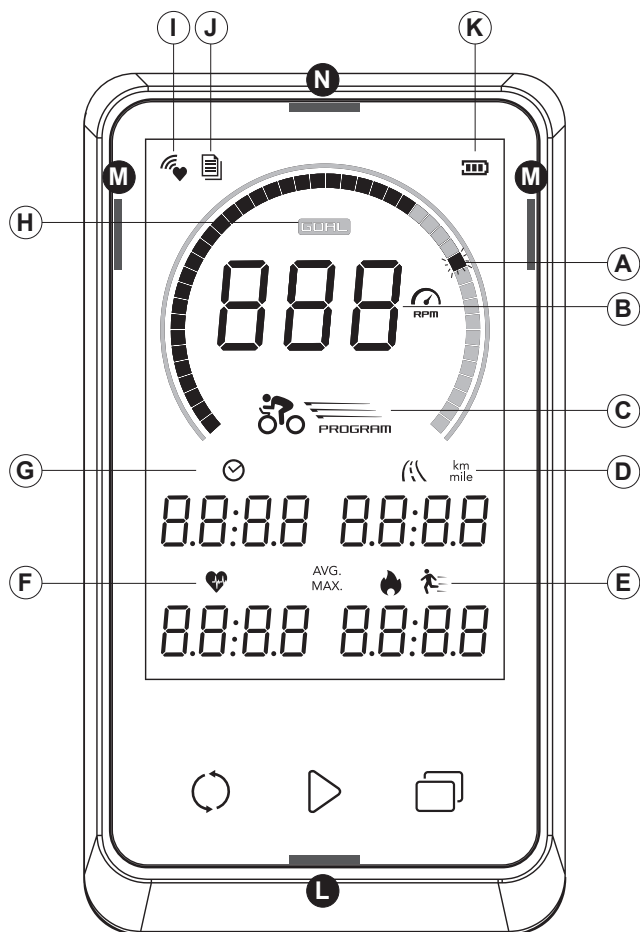
- 隨附零件：
- 1 個含托架的主控台
 - 2 個雙面帶
 - 4 顆 AA 電池
 - 1 個圓磁鐵
 - 1 個泡棉
 - 2 個螺絲
 - 1 個發送器 (GR7 / 7S 才有)



繁體中文



简体中文



A) 锻炼追踪

- 光点表示正在进行 RPM 锻炼。
- 光闪烁表示待达成目标（仅在程序 2 中）。

B) 目标 / RPM

- 程序 1：表示阻力的目标等级
- 程序 2：表示当前 RPM
- 程序 3：表示心率目标

C) 锻炼程序

- 通过待机页面的 进行选择

D) 距离 - 千米/英里

- 在工程师模式中切换。

E) 卡路里 /速度

- 按下 以进行切换

F) 心率

G) 锻炼时间

H) 目标达成

- 达成目标：灯光亮起

I) 无线心率连接

J) 锻炼数据

- 若要查看锻炼数据的平均值和最大值，按下▷和○。

K) 电池（显示 100%、70%、40%、10%）

GLOW RIDE 灯光系统

L) 姿态 1 - 坐姿

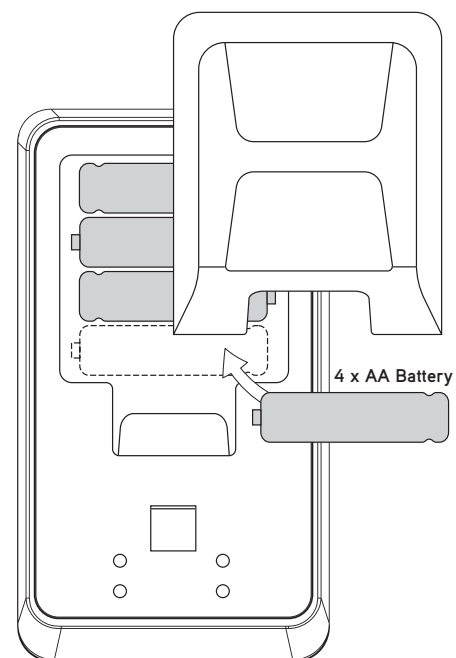
完全采用坐姿，适合热身、缓和锻炼或从冲刺间歇阶段恢复时使用。

M) 姿态 2 - 跑姿

在骑行锻炼时采用“跑姿”，将迫使您站立在踏板上，根据需要达到最大限度的锻炼效果。

N) 姿态 3 - 跳姿

在锻炼时采用“跳姿”，将模拟在山地骑行过程中的起伏体验。



简体中文



简体中文

按钮	功能
	在暂停时切换锻炼数据的平均值和最大值
	启动/暂停/确认/按住 3 秒进入待机页面
	选择程序/切换锻炼数据窗口

设置

在待机页面，按住 和 3 秒即可进入工程师模式。

变更参数页面

调整设置数据

确认设置

(3 秒) 退出工程师模式

单位设置

在工程师模式的首个页面，进入单位页面

比例设置

按一下 进入比例页面

选择您的 GR 室内健身车比例 (如下所示)

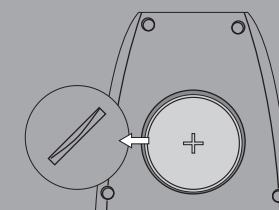
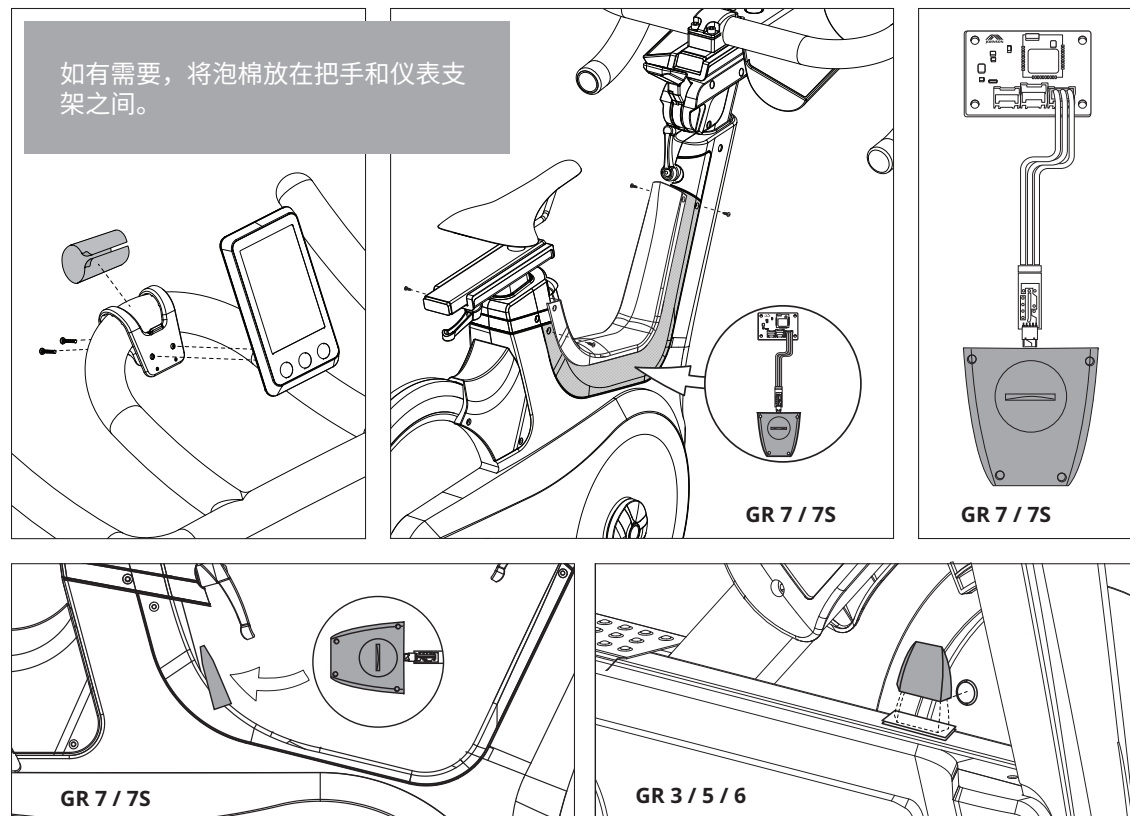
GR3, GR 5, GR6, GR 7 / 7s

背光设置

按两下 进入背光页面

图标	
程序	程序 1 高强度间歇训练
目标	阻力
图表	
图标	
程序	程序 2 间歇速度训练
目标	RPM
图表	
图标	
程序	程序 3 间歇心率训练
目标	心率
图表	

组装



建议在图标  闪烁时更换发射器的电池。

- 内附部件：**
- 1 个带支架的仪表
 - 2 个双面带
 - 4 节 AA 电池
 - 1 个圆形磁铁
 - 1 个泡棉
 - 2 个螺丝
 - 1 个发射器（仅限 GR7 / 7S）



简体中文

本產品包含 MATRIX IDC CONSOLE、VISION IDC CONSOLE、
JOHNSON IDC CONSOLE、HORIZON IDC CONSOLE

依據低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條

經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。

第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。」

