

**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

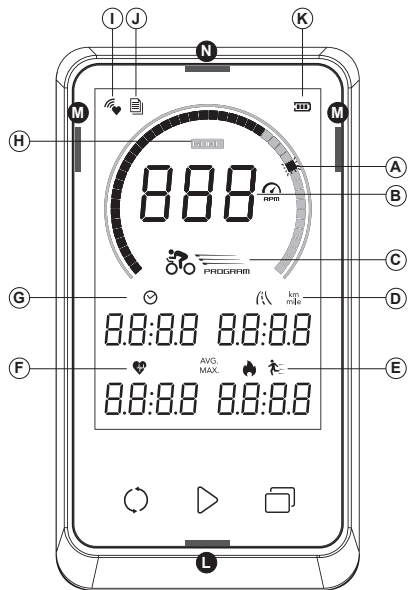
繁體中文

30

室內健身车仪表用户手册

简体中文

34

**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**

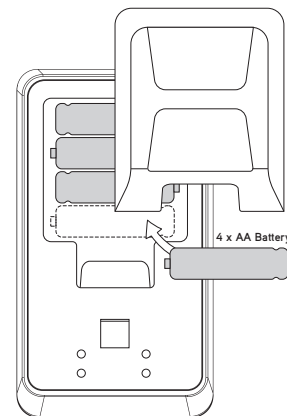
Fully seated position which is ideal for warming up, cooling down or recovering from a sprint interval.

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.





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 : 3.25, GR 5 : 3,
GR6 : 6.4, GR 7 / 7s : 1

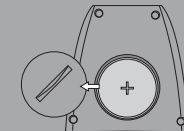
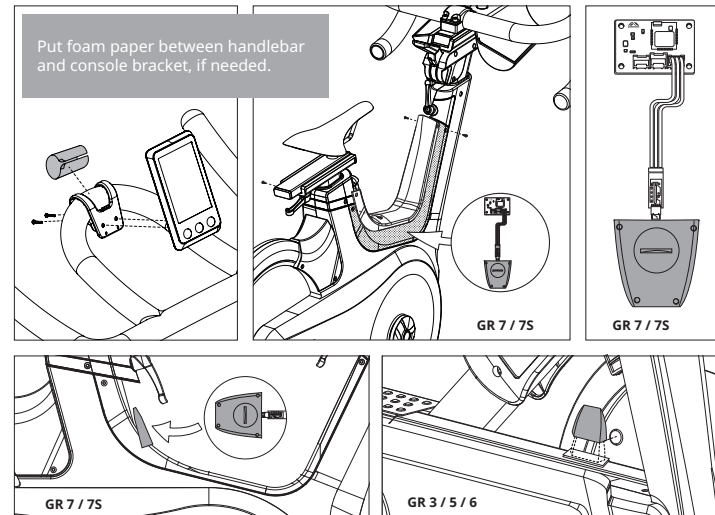
BACKLIT SETTING

Press 2 times to backlit page

Pair setting

Press 3 times to pair page,
step your indoor cycle to pair.

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

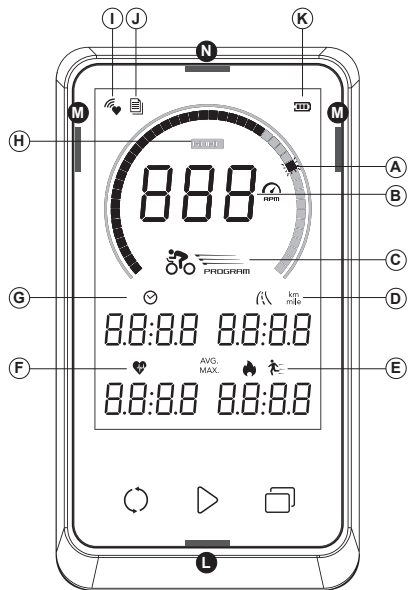
ASSEMBLY

Suggest to replace the battery of transmitter while the icon blinking.

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)



**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**

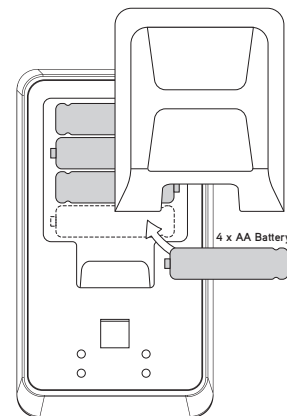
- Vollständige Sitzposition, ideal zum Aufwärmen, Abkühlen oder zur Erholung von einem Sprint-Intervall.

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.





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 : 3.25, GR5 : 3,
GR6 : 6.4, GR 7/7S : 1

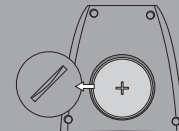
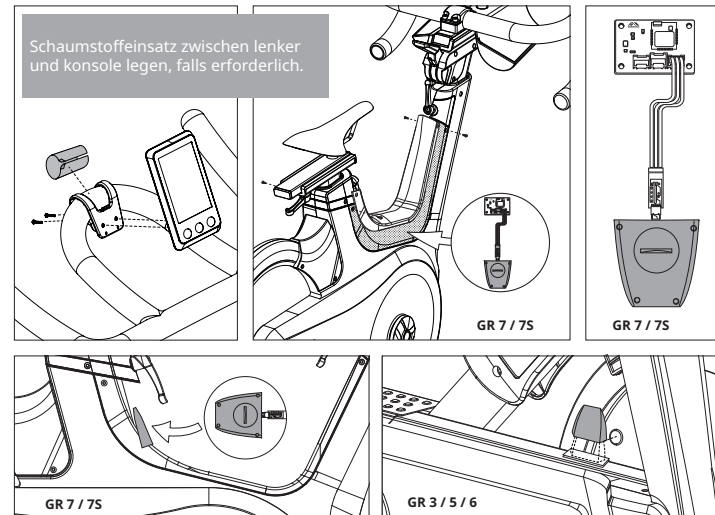
EINSTELLUNG DER HINTERGRUNDBELEUCHTUNG

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

Pai einstellung

3 Mal drücken, um seite zu koppeln, zum koppeln auf den fahrradtrainer treten.

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	

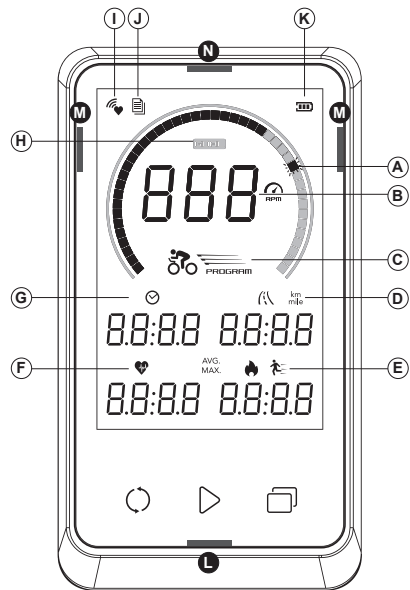
MONTAGE

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

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)



**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 hartslogaansluiting**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**

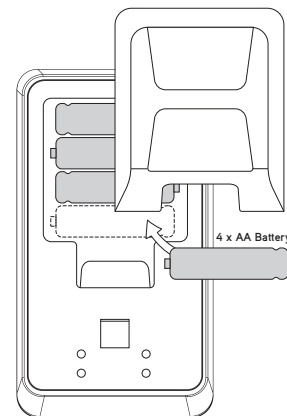
- Zittend op het zadel, wat ideaal is ter opwarming, coolingdown of herstel na een sprintinterval.

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.





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 TRAININGSGEGEVENS 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 : 3,25 GR 5 : 3,
 GR 6 : 6,4 GR 7 / 7S : 1

ACHTERGRONDVERLICHTING INSTELLEN

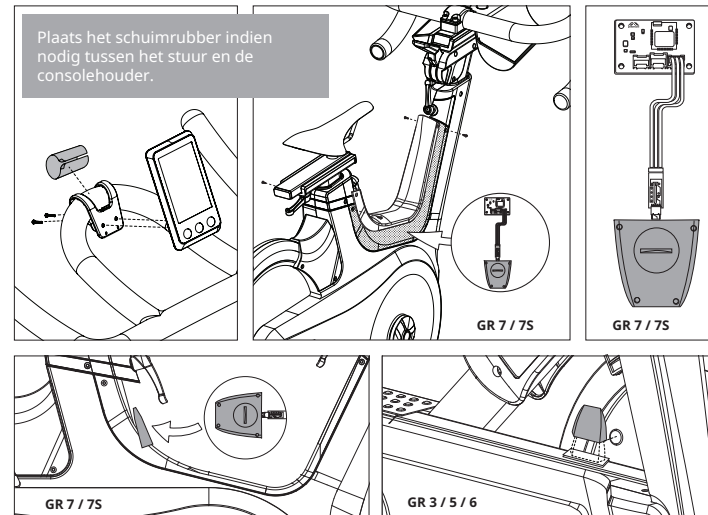
Druk 2 keer op voor pagina van achtergrondverlichting

KOPPELING INSTELLEN

Druk 3 keer op om pagina te koppelen, beweeg pedalen van hometrainer om te koppelen.

PICTOGRAM	
PROGRAMMA	Programma 1 ZEER INTENSIEVE INTERVALTRAINING
DOELSTELLING	WEERSTAND
GRAFIEK	
PICTOGRAM	
PROGRAMMA	Programma 2 SNELHEIDSINTERVALTRAINING
DOELSTELLING	TOERENTAL
GRAFIEK	
PICTOGRAM	
PROGRAMMA	Programma 3 HARTSLAGINTERVALTRAINING
DOELSTELLING	HARTSLAG
GRAFIEK	

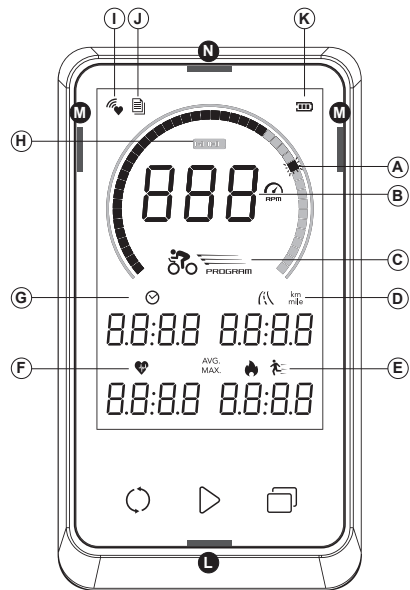
MONTAGE



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)



**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**

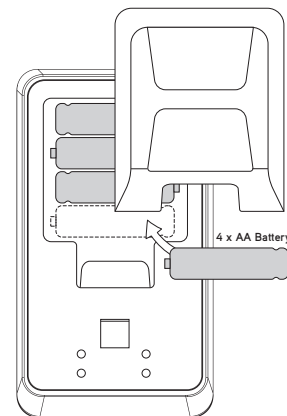
- Position complètement assise idéale pour s'échauffer ou récupérer d'un sprint d'entraînement fractionné.

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.





BOUON	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 : 3,25, GR 5 : 3,
GR 6 : 6,4, GR 7 / 7S : 1

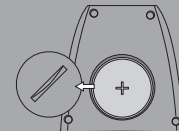
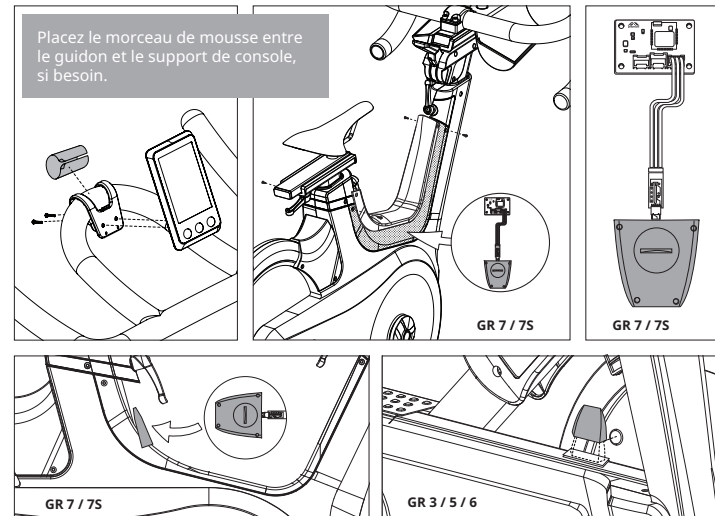
CONFIGURATION RÉTROÉCLAIRAGE

Appuyez 2 fois pour aller à la page rétroéclairage

Configuration pai

Appuyez 3 fois pour coupler la page, montez sur votre vélo d'intérieur pour coupler.

ICÔNE	
PROGRAMME	Programme 1 ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ DE HAUTE INTENSITÉ
OBJECTIF	RÉSISTANCE
TABEAU	
ICÔNE	
PROGRAMME	Programme 2 ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ RAPIDE
OBJECTIF	TR/MIN
TABEAU	
ICÔNE	
PROGRAMME	Programme 3 ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ FC
OBJECTIF	FRÉQUENCE CARDIAQUE
TABEAU	

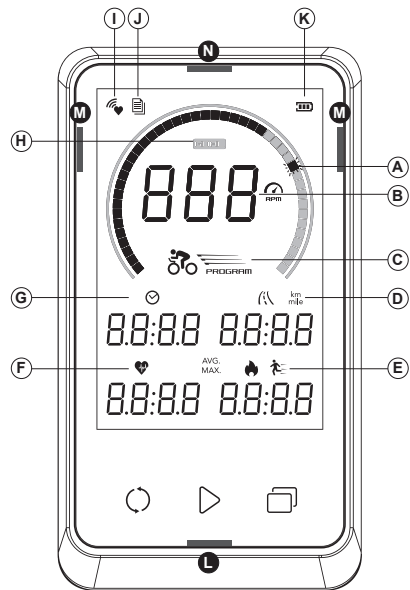
MONTAGE

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)



**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**

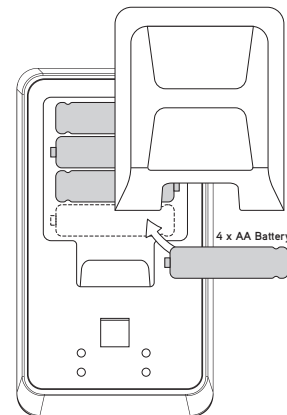
- Posizione completamente seduta ideale per il riscaldamento, il defaticamento o il recupero da un intervallo di sprint.

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.





PULSANTE	FUNZIONE
	PASSA AI DATI DI ALLENAMENTO AVG (MEDIA) E MAX (MAXIMO) 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 : 3,25, GR 5 : 3,
 GR 6 : 6,4, GR 7 / 7S : 1

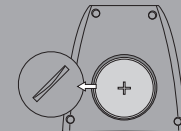
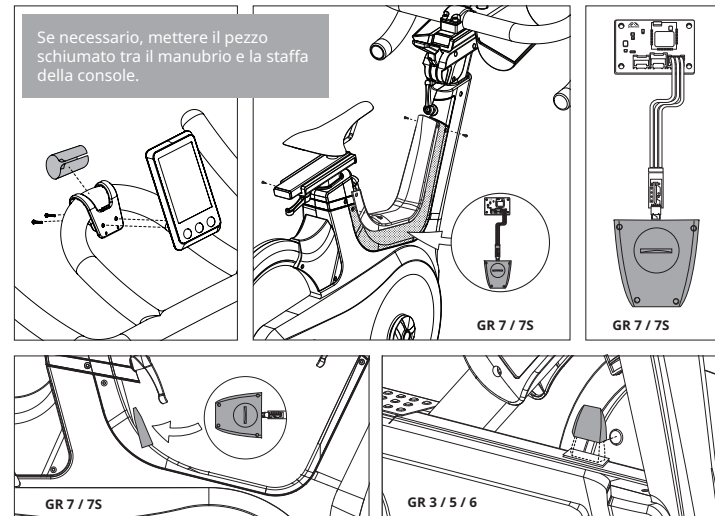
CONFIGURAZIONE RETROILLUMINAZIONE

Premere 2 volte per passare alla pagina della retroilluminazione

CONFIGURAZIONE ASSOCIAZIONE

Premere 3 volte per associare la pagina, salire sulla bike da associare.

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	

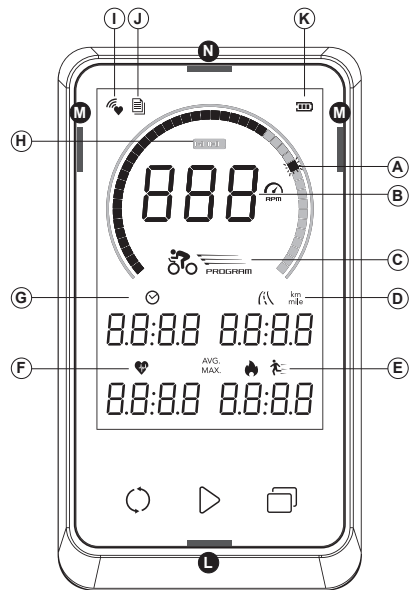
ASSEMBLAGGIO

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

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)



**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 cardiaco **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**

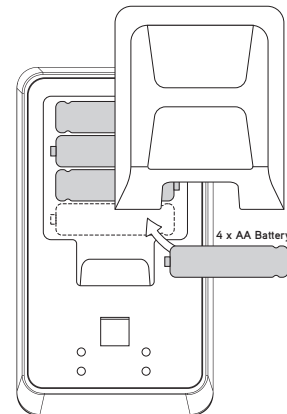
- Posición en la que el usuario está completamente sentado. Ideal para el calentamiento, la vuelta a la calma o la recuperación tras un intervalo de esprint.

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.





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 : 3,25, gr5 : 3, Gr6 : 6,4, gr7/7s : 1

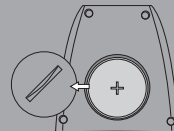
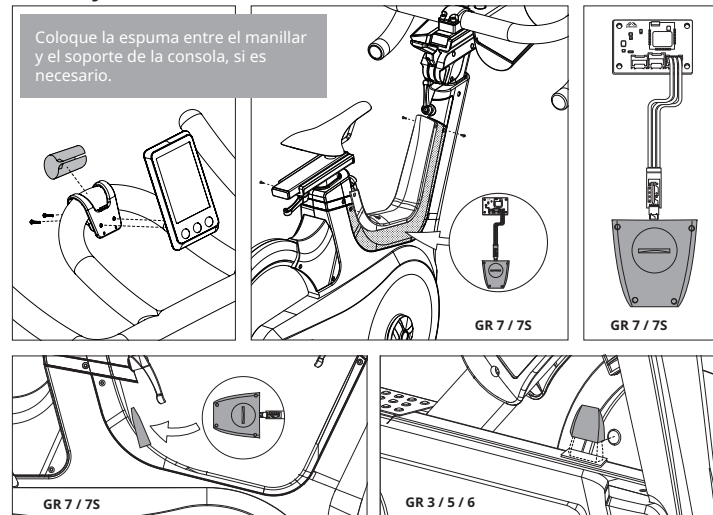
AJUSTE DE RETROILUMINACIÓN

Pulse 2 veces para acceder a la página de retroiluminación.

AJUSTE DE EMPAREJAMIENTO

Pulse 3 veces para acceder a la página de emparejamiento. Suba a su bicicleta de spinning para realizar el emparejamiento.

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	

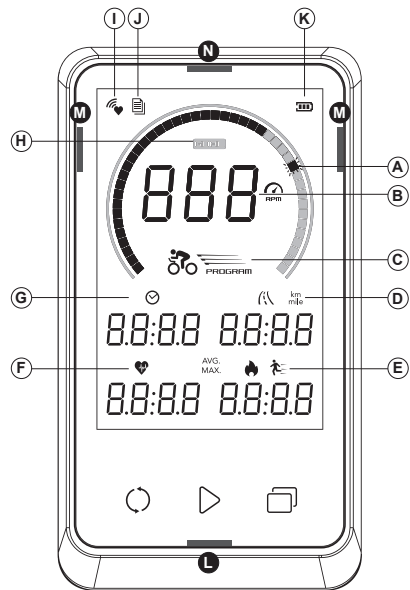
MONTAJE

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)



**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**

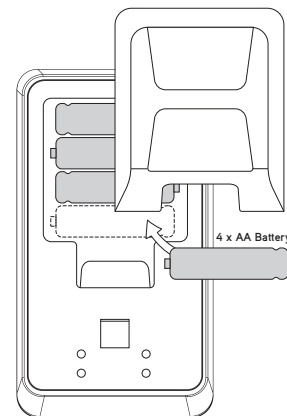
- Posição totalmente sentada, a qual é ideal para aquecimento, resfriamento ou recuperação de um intervalo da corrida.

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.





BOTÃO	FUNÇÃO
	TROQUE OS DADOS DO EXERCÍCIO AVG E MAX DURANTE A PAUSA
	INÍCIO/PAUSA/ENTER/PRESSONAR 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 : 3,25, gr 5 : 3,
 Gr 6 : 6,4, gr 7/7s : 1

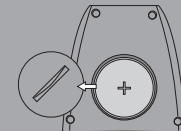
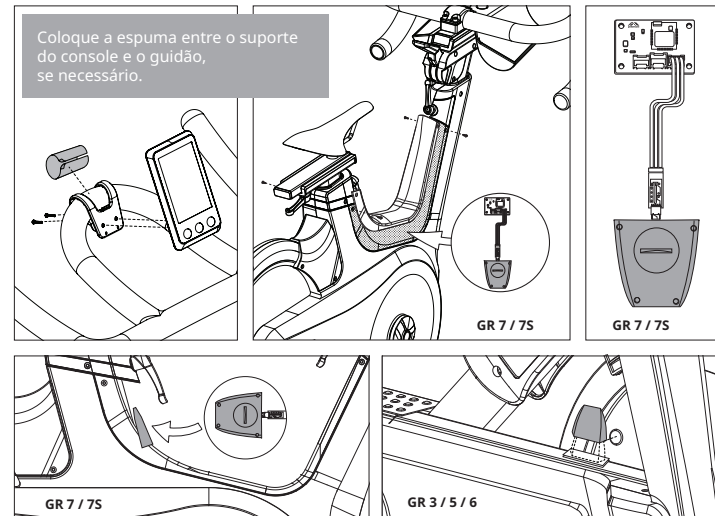
CONFIGURAÇÃO RETROILUMINADA

Pressione 2 vezes para a página retroiluminada

CONFIGURAÇÃO PAI

Pressione 3 vezes para a página de emparelhamento, pise em seu ciclo interno para emparelhar.

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	

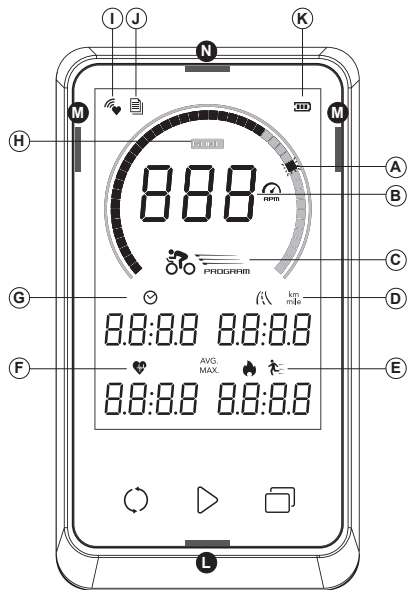
MONTAGEM

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)



**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**

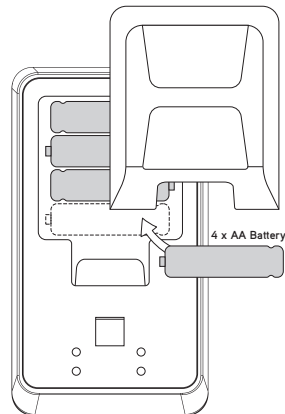
- 完全坐定的姿勢，適合暖身、放鬆或是衝刺間歇訓練後的恢復。

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

單位設定
在工程模式的第一頁，前往單位頁面

比率設定
按 1 次以進入比率頁面

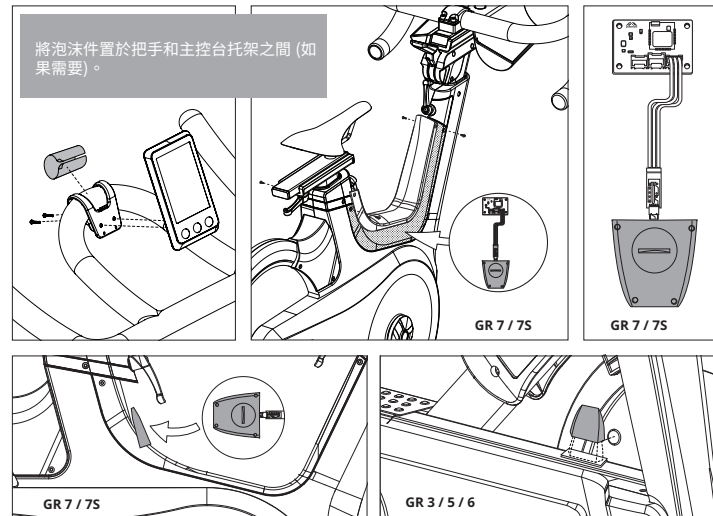
選擇如下的 GR 室內健身車比率
GR3 : 3.25, GR 5 : 3,
GR 6 : 6.4, GR 7 / 7S : 1

背光設定
按 2 次以進入背光頁面

配對設定
按 3 次以進入配對頁面，踩動室內健身車進行配對。

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	

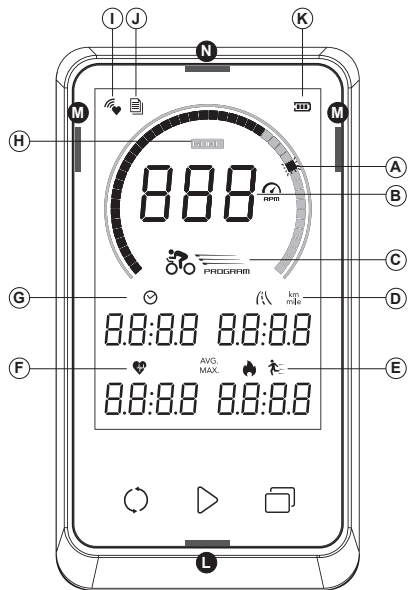
組裝



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 個泡沫件
- 2 個螺絲
- 1 個發送器 (GR7 / 7S 才有)



**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**

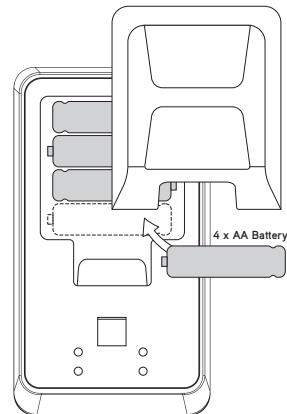
- 完全采用坐姿，适合热身、缓和锻炼或从冲刺间歇阶段恢复时使用。

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。





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

比例 (如下所示)
GR3 : 3.25 · GR 5 : 3 ·
GR 6 : 6.4 · GR 7 / 7S : 1
背光设置
按两下 进入背光页面

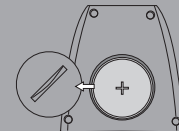
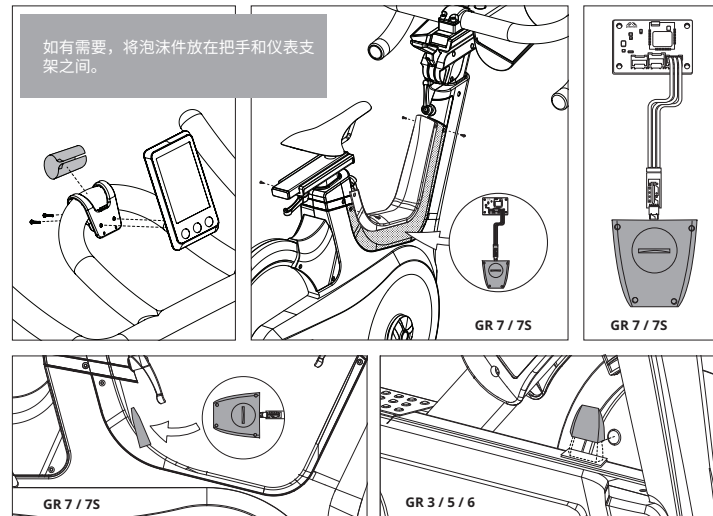
单位设置
在工程师模式的首个页面，进入单位页面

比例设置
按一下 进入比例页面
选择您的 GR 室内健身车

配对设置
按三下 进入配对页面，
踩动室内健身车以进行配对。

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 个泡沫件
- 2 个螺丝
- 1 个发射器 (仅限 GR7 / 7S)



