

**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**

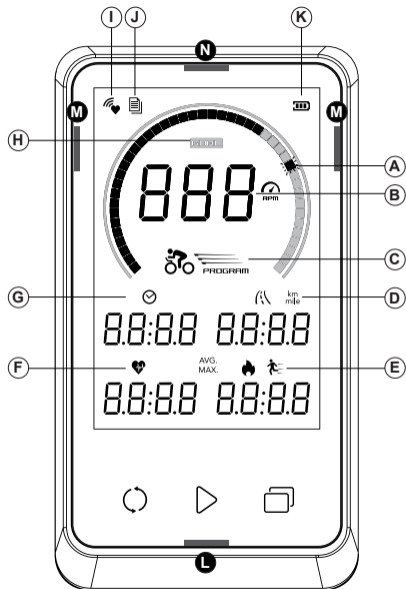
**繁體中文**

**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

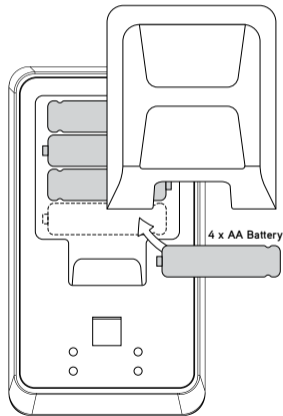
Fully seated position which is ideal for warming up, cooling down or recovering from a sprint interval.

### 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, GR 5, GR6, GR 7 / 7s

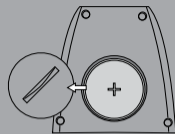
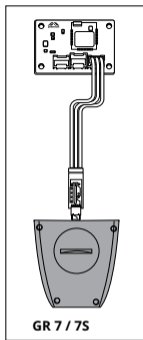
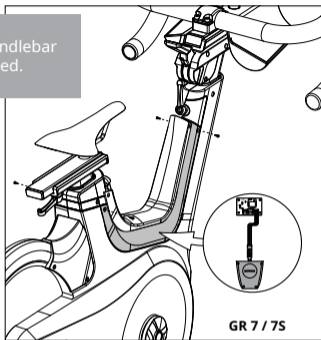
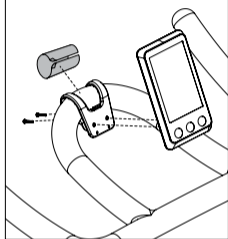
**BACKLIT SETTING**

Press 2 times to backlit page

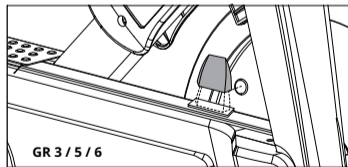
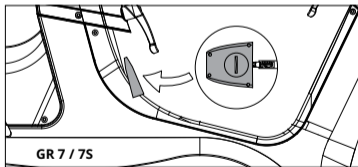
ICON	
PROGRAM	<b>Program 1</b> HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING
TARGET	RESISTANCE
CHART	
ICON	
PROGRAM	<b>Program 2</b> INTERVAL SPEED TRAINING
TARGET	RPM
CHART	
ICON	
PROGRAM	<b>Program 3</b> INTERVAL HR TRAINING
TARGET	HEART RATE
CHART	

## ASSEMBLY

Put foam paper between handlebar and console bracket, if needed.



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

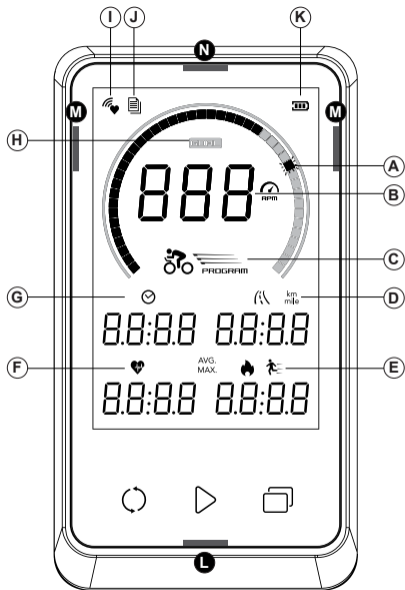


### PARTS INCLUDED:

- 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)



ENGLISH



#### 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

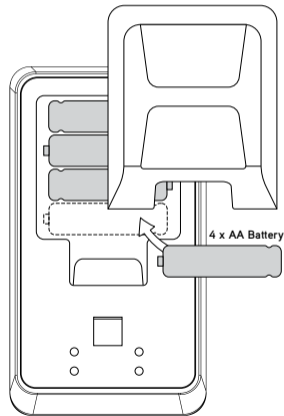
Vollständige Sitzposition, ideal zum Aufwärmen, Abkühlen oder zur Erholung von einem Sprint-Intervall.

### 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, GR 5, GR6, GR 7 / 7s

**EINSTELLUNG DER HINTERGRUNDBELEUCHTUNG**

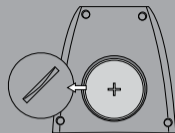
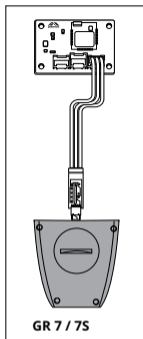
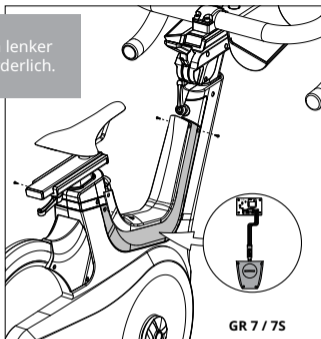
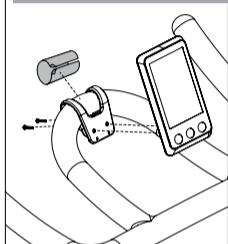
2 Mal drücken, um zur seite „hintergrundbeleuchtung“ zu wechseln


SYMBOL	
PROGRAMM	<b>Programm 1</b> HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING
ZIEL	WIDERSTAND
DIAGRAMM	
SYMBOL	
PROGRAMM	<b>Programm 2</b> INTERVALL-GESCHWINDIGKEITSTRaining
ZIEL	U/MIN
DIAGRAMM	
SYMBOL	
PROGRAMM	<b>Programm 3</b> INTERVALL HR TRAINING
ZIEL	HERZFREQUENZ
DIAGRAMM	

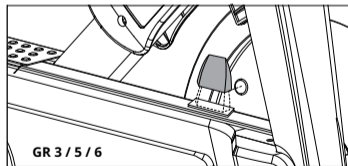
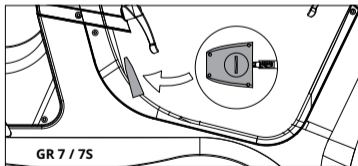


## MONTAGE

Schaumstoffeinsatz zwischen lenker und konsole legen, falls erforderlich.



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

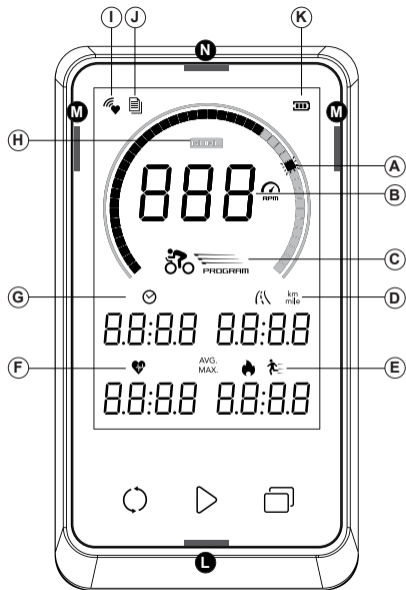


### ENTHALTENE TEILE:

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



DEUTSCH



#### 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-by pagina

#### 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

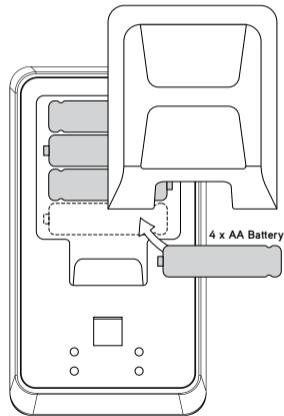
Zittend op het zadel, wat ideaal is ter opwarming, coolingdown of herstel na een sprintinterval.

### 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.





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

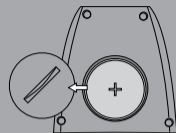
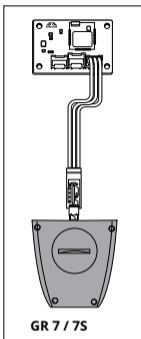
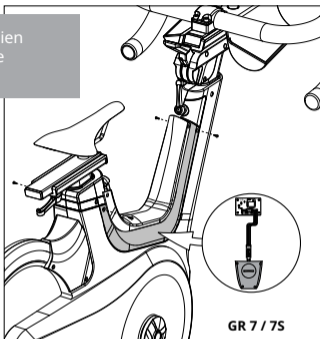
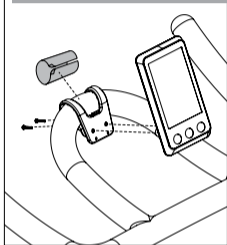
#### ACHTERGRONDVERLICHTING INSTELLEN

Druk 2 keer op voor pagina van achter-  
grondverlichting

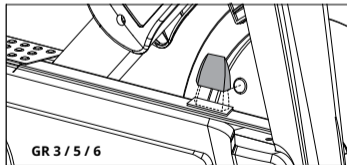
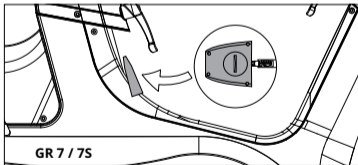
PICTOGRAM	
PROGRAM- MA	<b>Programma 1</b> ZEER INTENSIEVE INTERVALTRAINING
DOEL- STELLING	WEERSTAND
GRAFIEK	
PICTOGRAM	
PROGRAM- MA	<b>Programma 2</b> SNELHEIDSINTERVALTRAINING
DOEL- STELLING	TOERENTAL
GRAFIEK	
PICTOGRAM	
PROGRAM- MA	<b>Programma 3</b> HARTSLAGINTERVALTRAINING
DOEL- STELLING	HARTSLAG
GRAFIEK	

## MONTAGE

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

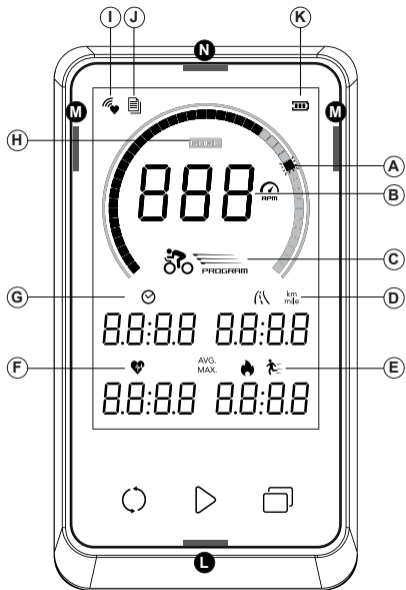


Aanbevolen om de batterij van de zender te vervangen als pictogram  knippert.



### 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

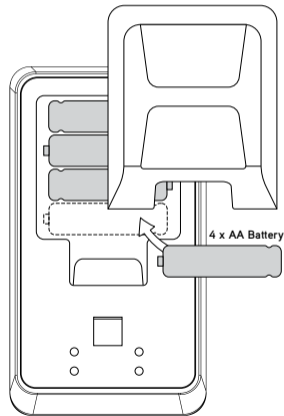
Position complètement assise idéale pour s'échauffer ou récupérer d'un sprint d'entraînement fractionné.

## 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.





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**

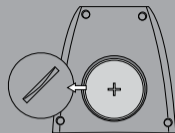
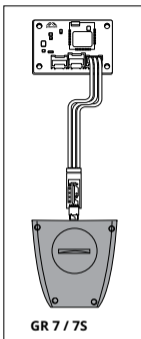
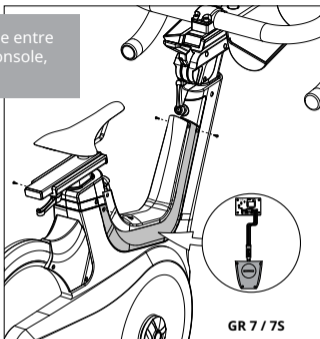
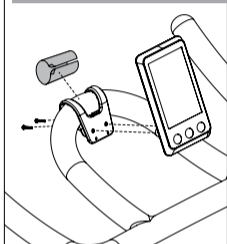
Appuyez 2 fois pour aller à la page rétroéclairage


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

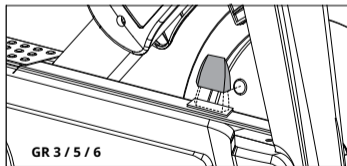
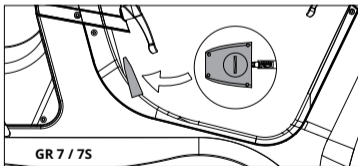


## MONTAGE

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



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

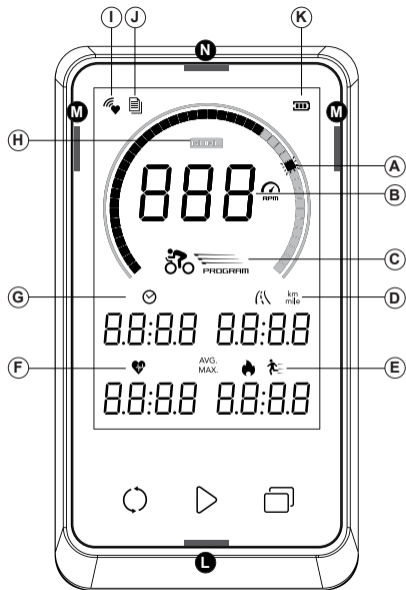


### PIÈCES INCLUSES:

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



FRANÇAIS




#### 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

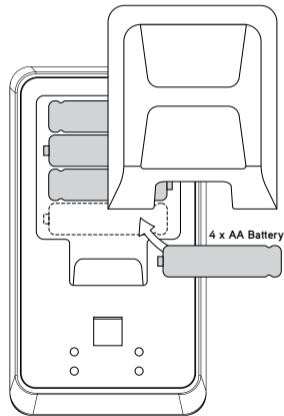
Posizione completamente seduta ideale per il riscaldamento, il defaticamento o il recupero da un intervallo di sprint.

### 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, GR 5, GR6, GR 7 / 7s

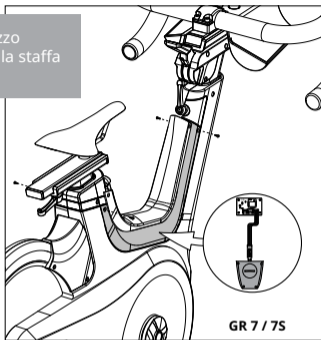
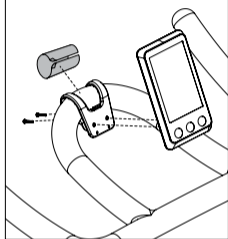
**CONFIGURAZIONE RETROILLUMINAZIONE**

Premere 2 volte per passare alla pagina della retroilluminazione

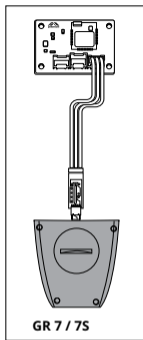
ICONA	
PROGRAMMA	<b>Programma 1</b> ALLENAMENTO A INTERVALLI DI INTENSITÀ ELEVATA
OBIETTIVO	RESISTENZA
GRAFICO	
ICONA	
PROGRAMMA	<b>Programma 2</b> ALLENAMENTO A INTERVALLI DI VELOCITÀ
OBIETTIVO	GIRI/MIN
GRAFICO	
ICONA	
PROGRAMMA	<b>Programma 3</b> ALLENAMENTO A INTERVALLI DI FREQUENZA CARDIACA
OBIETTIVO	FREQUENZA CARDIACA
GRAFICO	

## ASSEMBLAGGIO

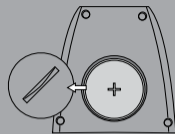
Se necessario, mettere il pezzo schiumato tra il manubrio e la staffa della console.



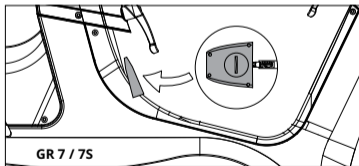
GR 7 / 7S



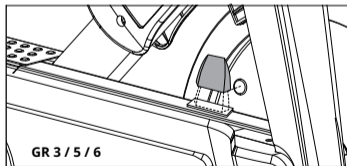
GR 7 / 7S



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



GR 7 / 7S



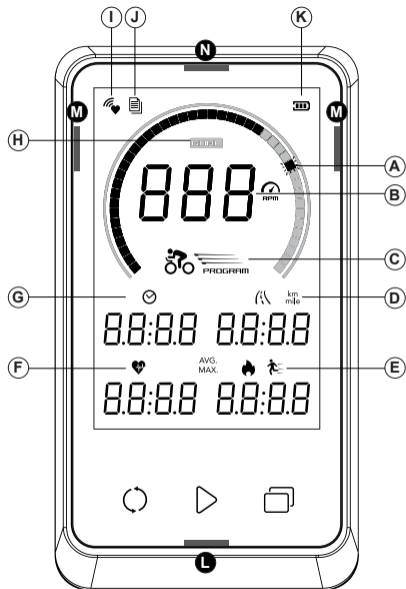
GR 3 / 5 / 6

### 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)



ITALIANO



#### 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

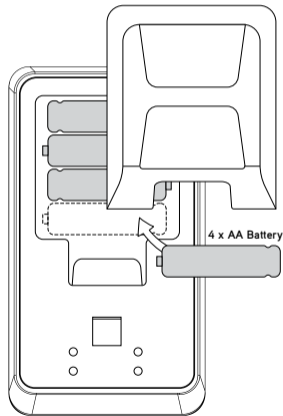
Posición en la que el usuario está completamente sentado. Ideal para el calentamiento, la vuelta a la calma o la recuperación tras un intervalo de esprint.

#### 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, GR 5, GR6, GR 7 / 7s

**AJUSTE DE RETROILUMINACIÓN**

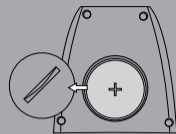
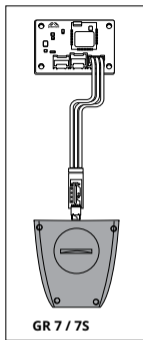
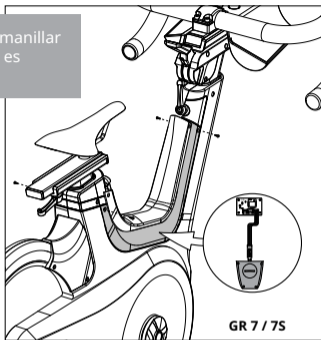
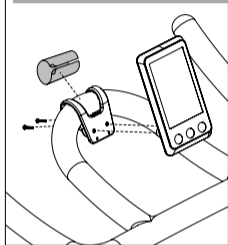
Pulse 2 veces para acceder a la página de retroiluminación.


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

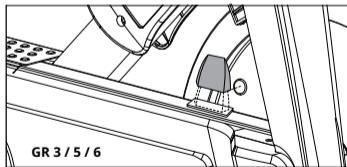
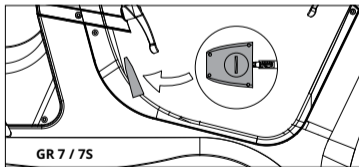


## MONTAJE

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



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

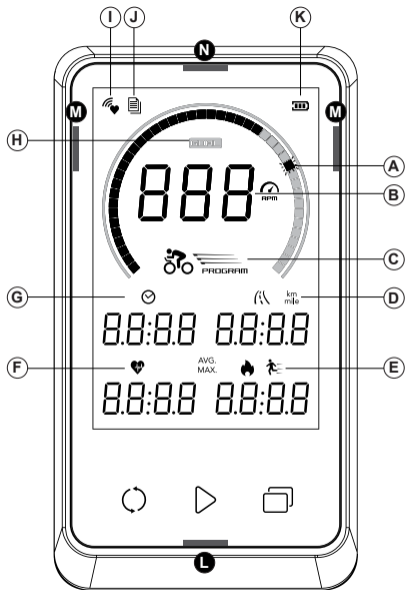


### PIEZAS INCLUIDAS:

- 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



#### 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

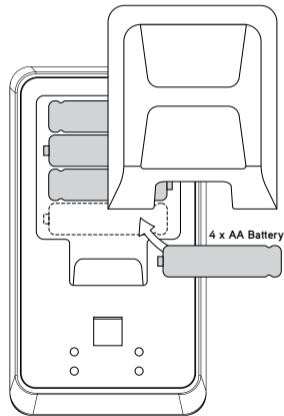
Posição totalmente sentada, a qual é ideal para aquecimento, resfriamento ou recuperação de um intervalo da corrida.

### 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/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



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

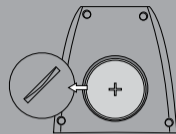
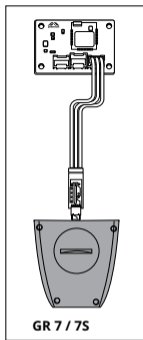
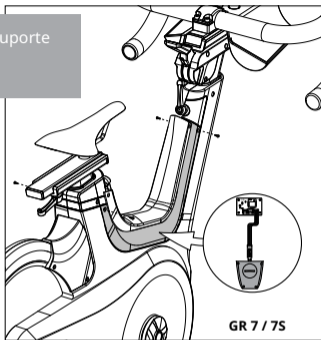
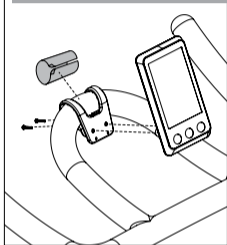
**CONFIGURAÇÃO RETROILUMINADA**

Pressione 2 vezes para a página retroiluminada

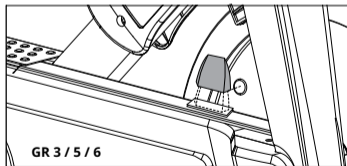
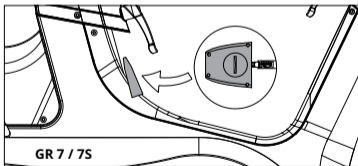
ÍCONE	
PROGRAMA	<b>Programa 1</b> TREINAMENTO POR INTERVALOS DE ALTA INTENSIDADE
META	RESISTÊNCIA
QUADRO	
ÍCONE	
PROGRAMA	<b>Programa 2</b> TREINAMENTO DE VELOCIDADE POR INTERVALOS
META	RPM
QUADRO	
ÍCONE	
PROGRAMA	<b>Programa 3</b> TREINAMENTO DE HR POR INTERVALOS
META	TAXA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA
QUADRO	

## MONTAGEM

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



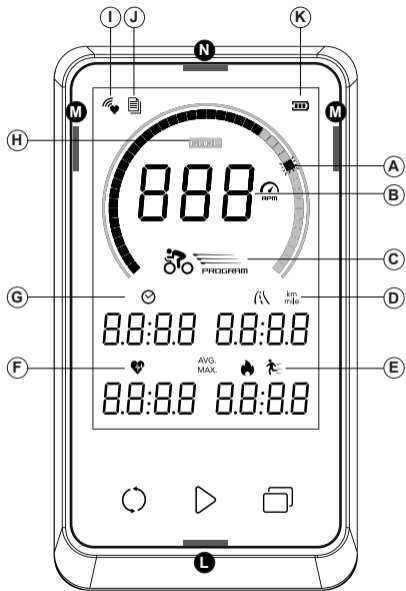
Sugira trocar a bateria do transmissor enquanto o ícone está piscando.



### 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)





### 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

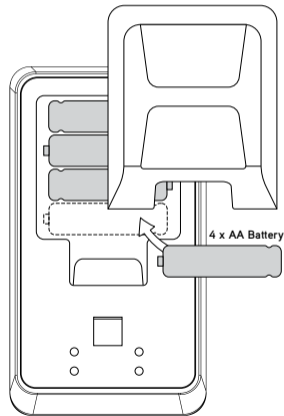
完全坐定的姿勢，適合暖身、放鬆或是衝刺間歇訓練後的恢復。

### 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, GR 5, GR6, GR 7 / 7s

**背光設定**

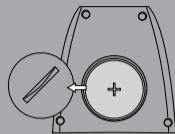
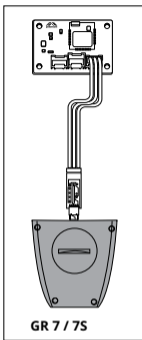
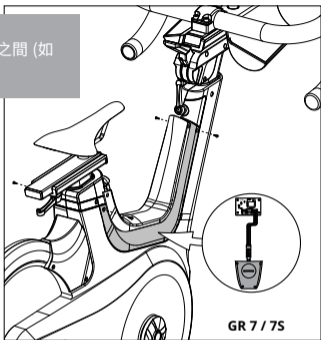
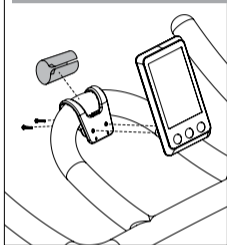
按 2 次以進入背光頁面

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

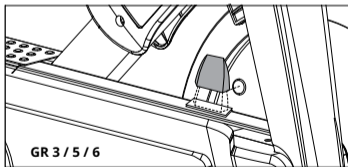
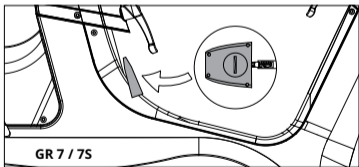


## 組裝

將泡棉置於把手和主控台托架之間 (如需要)。



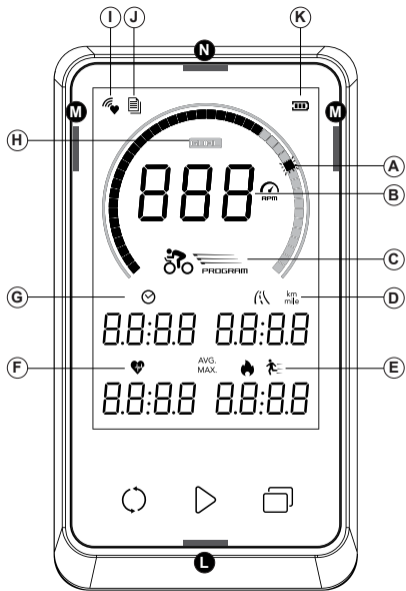
在圖示  閃爍時建議更換發送器電池。



### 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)





#### 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

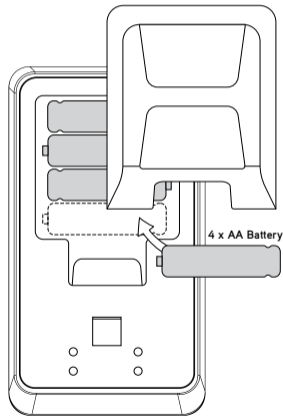
完全采用坐姿，适合热身、缓和锻炼或从冲刺间歇阶段恢复时使用。

### 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

**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

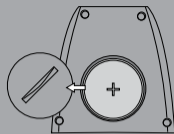
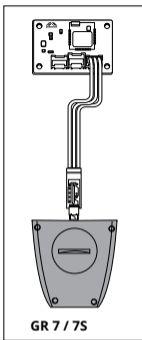
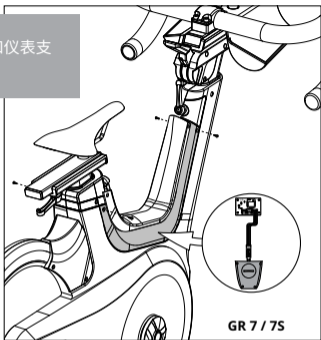
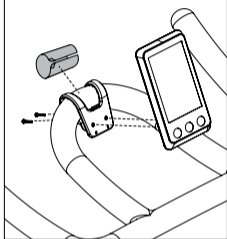
**背光设置**

按两下  进入背光页面

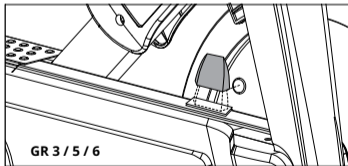
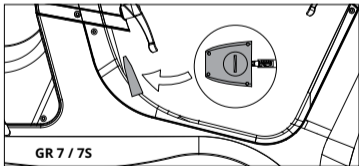
图标	
程序	<b>程序 1</b> 高强度间歇训练
目标	阻力
图表	
图标	
程序	<b>程序 2</b> 间歇速度训练
目标	RPM
图表	
图标	
程序	<b>程序 3</b> 间歇心率训练
目标	心率
图表	

## 组装

如有需要，将泡棉放在把手和仪表支架之间。



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)





本產品包含廠牌: MATRIX, VISION, JOHNSON, HORIZON

型號: 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。」

