



# Bedienungsanleitung



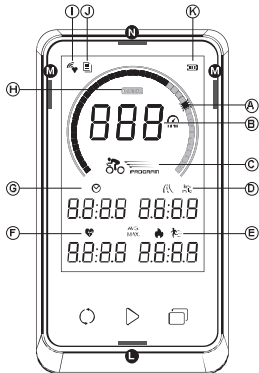
## Horizon Fitness Konsole für GR Indoor Cycle

Art.-Nr. 22479

▶▶▶ [zum Produkt ...](#)

Indoor Cycle

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)

**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**

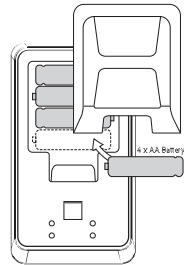
Fully seated position which is ideal for warming up, cooling down or recovering from a sprint interval.

**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

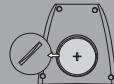
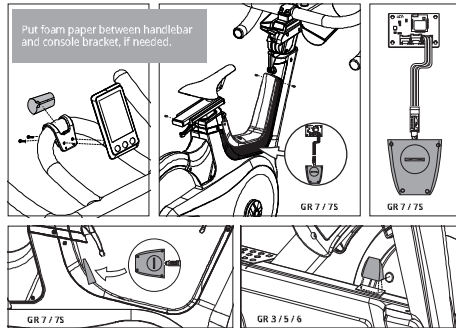
**BACKLIT SETTING**

Press 2 times to backlit page

**Pair setting**

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

ICON	
PROGRAM	<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	

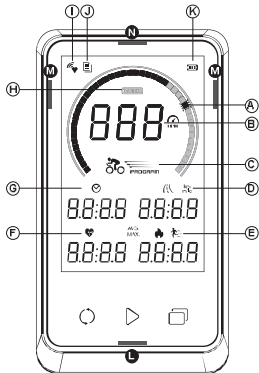
**ASSEMBLY**

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**

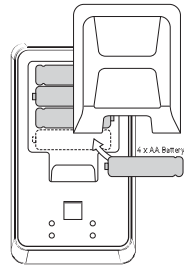
- Vollständige Sitzposition, ideal zum Aufwärmen, Abkühlen oder zur Erholung von einem Sprint-Intervall.

**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. Langdrücken, 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 erstenseite 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 7/75 : 1

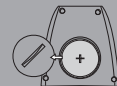
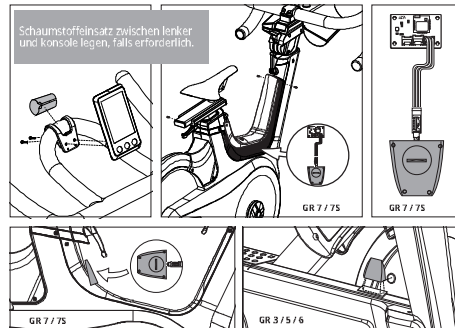
**EINSTELLUNG DER HINTERGRUNDBELEUCHTUNG**

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

**Paieinstellung**

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

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	

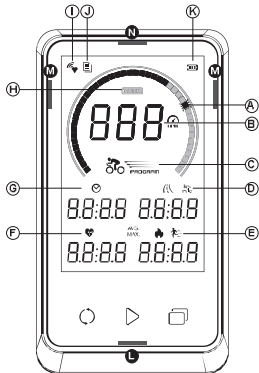
**MONTAGE**

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 GR7/75)




**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 hartslagaansluiting**
**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**

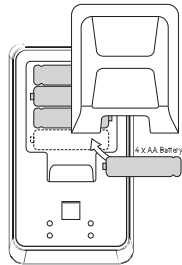
- Zittend op het zadel, wat ideaal is ter opwarming, coolingdown of herstel na een sprintinterval.

**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-by pagina 3 sec. Inge drukt voor technische modus  
 Om parameter pagina te wijzigen  
 Om instellingsgegevens aan te passen  
 Om instelling 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-hometrainer verhouding selecteren zoals hieronder  
 GR3 : 3,25, GR5 : 3, GR6 : 6,4, GR7/7S : 1

**ACHTERGRONDVERLICHTING INSTELLEN**  
 Druk 2 keer op voor pagina van achtergrondverlichting

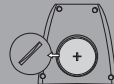
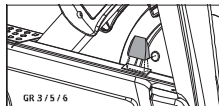
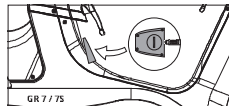
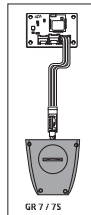
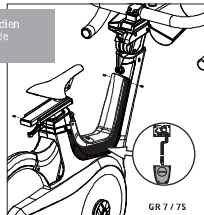
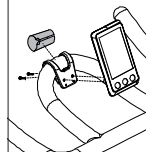
**KOPPELING INSTELLEN**

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

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

**MONTAGE**

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

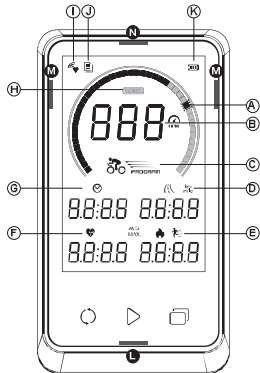


Aanbevolen om de batterij van de zender te vervangen als pictogram knippert.

**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

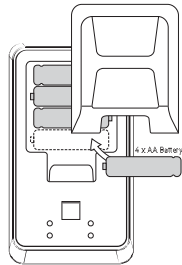
- Position complètement assise idéale pour s'échauffer ou récupérer d'un sprint d'entraînement fractionné.

#### 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 : 3,25, GR5 : 3,  
 GR6 : 6,4, GR7 / 7S : 1

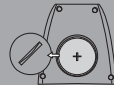
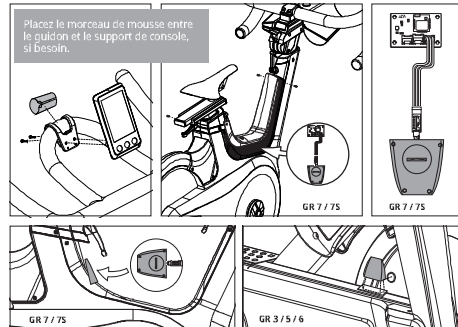
**CONFIGURATION RÉTROÉCLAIRAGE**

Appuyez 2 fois pour aller à la page rétroéclairage

**Configuration pair**

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
TABLEAU	
ICÔNE	
PROGRAMME	Programme 2 ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ RAPIDE
OBJECTIF	TR/MIN
TABLEAU	
ICÔNE	
PROGRAMME	Programme 3 ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ FC
OBJECTIF	FRÉQUENCE CARDIAQUE
TABLEAU	

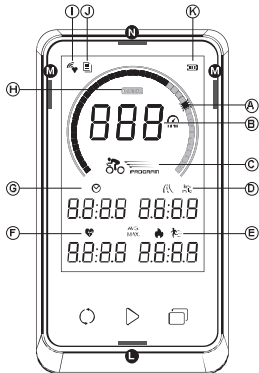
**MONTAGE**

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**

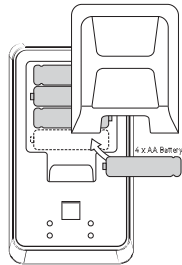
Posizione completamente seduta ideale per il riscaldamento, il defaticamento o il recupero da un intervallo di sprint.

**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 (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 dell'apporto. Selezionare il rapporto bike GR come segue  
 GR 3 : 3,25, GR 5 : 3, GR 6 : 6,4, GR 7 / 7S : 1

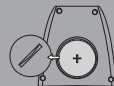
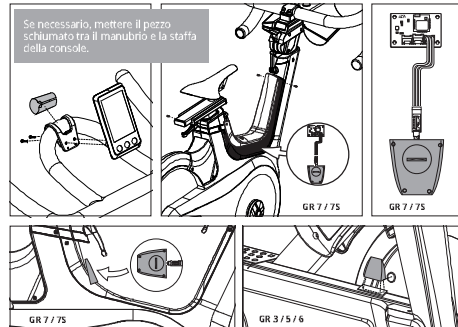
**CONFIGURAZIONE RETROILLUMINAZIONE**

Premere 2 volte per passare alla pagina della retroilluminazione

**CONFIGURAZIONE E 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	

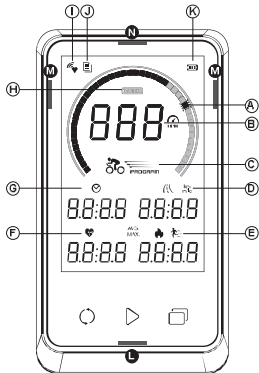
**ASSEMBLAGGIO**

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 cardíaco** 
**G) Tiempo del ejercicio** 
**H) Consecución de objetivos**

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

**I) Conexión inalámbrica para el ritmo cardíaco**
**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**

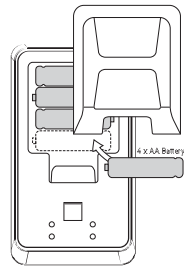
- Posición en la que el usuario está completamente sentado. Ideal para el calentamiento, la vuelta a la calma o la recuperación tras un intervalo de esprint.

**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.

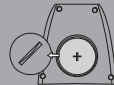
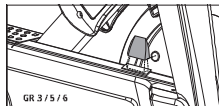
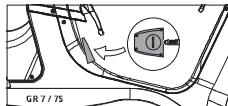
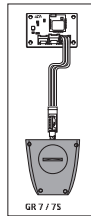
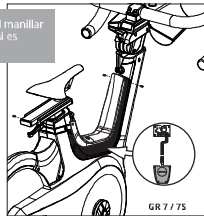
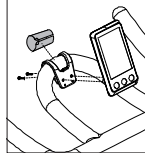
**AJUSTE DE EMPAREJAMIENTO**

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**

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

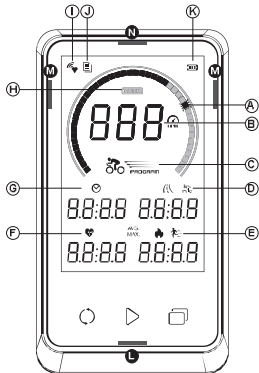


Se recomienda sustituir la pila del transmisor mientras el icono está parpadeando.

**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)



**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**

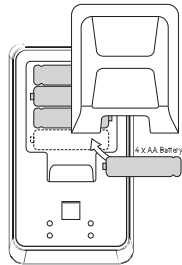
- Posição totalmente sentada, a qual é ideal para aquecimento, resfriamento ou recuperação de um intervalo da corrida.

**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 a relação de ciclo interno gr conforme abaixo

Gr 3 : 3,25, gr 5 : 3, Gr 6 : 6,4, gr 7/7s : 1

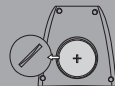
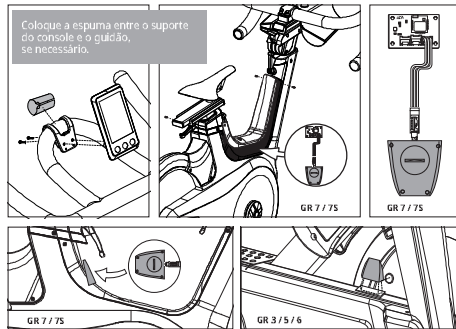
**CONFIGURAÇÃO RETROILUMINADA**

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	

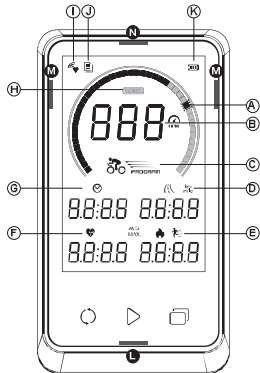
**MONTAGEM**

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**

- 選擇方式口 (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**

- 按二以切換

**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**

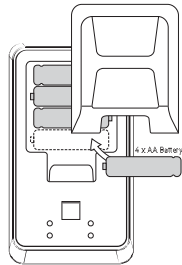
- 完全坐定的姿勢，適合暖身、放鬆或是衝刺間歇訓練後的恢復。

**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

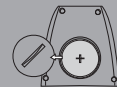
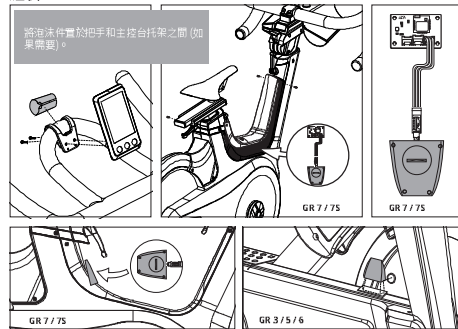
選擇如下的 GR 室內健身車比率  
GR3: 3.25 • GR 5: 3,  
GR 6: 6.4 • GR 7/ 7S: 1

**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

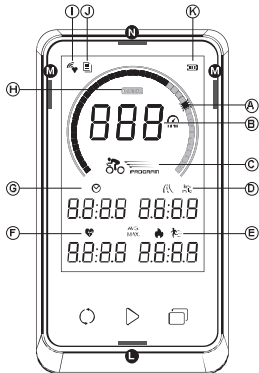


在圖示 閃爍時建議更換發送器電池。

**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**

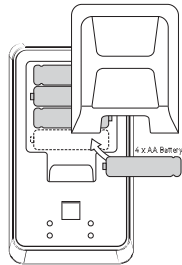
- 完全采用坐姿, 适合热身、缓和锻炼或从冲刺间歇阶段恢复时使用。




**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



**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

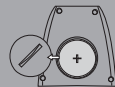
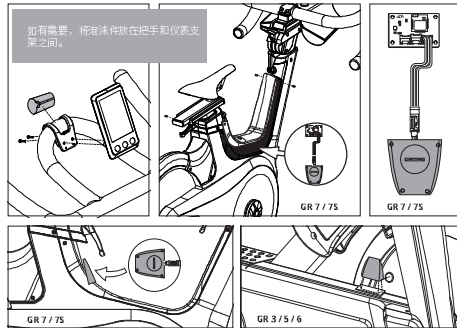
比例 (如下所示)  
GR3 : 3.25 > GR 5 : 3 >  
GR 6 : 6.4 > GR 7 / 7S : 1

**背光设置**  
按两下  进入背光页面

**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	<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



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)



**Sport-Tec GmbH**  
Physio & Fitness  
Lemberger Straße 255  
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0  
Fax: +49 (0) 6331 1480-220  
E-Mail: [info@sport-tec.de](mailto:info@sport-tec.de)  
Web: [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de)