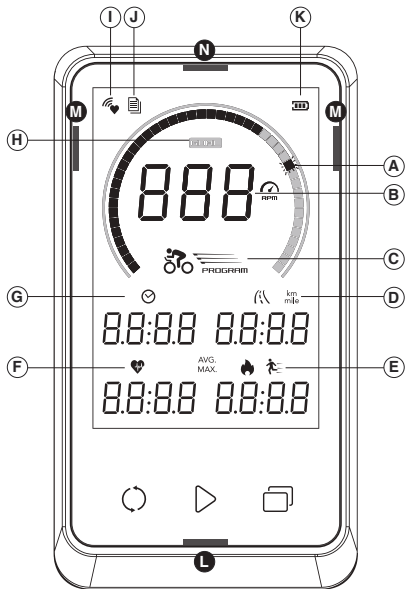




A) 鍛鍊追蹤

- 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

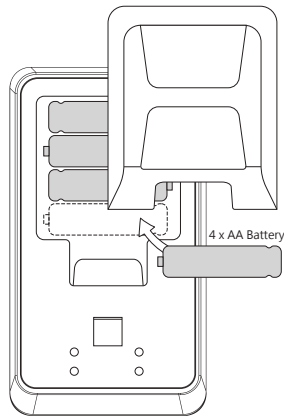
完全坐定的姿勢，適合暖身、放鬆或是衝刺間歇訓練後的恢復。

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

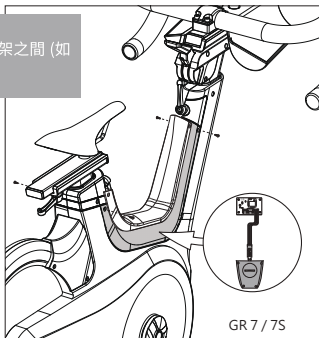
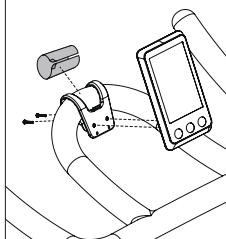
配對設定

按 3 次以進入配對頁面，踩動室內健身車進行配對。

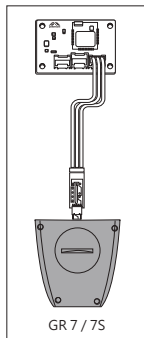
圖示	
程式	程式 1 高強度間歇訓練
目標	阻力
圖表	
圖示	
程式	程式 2 間歇速度訓練
目標	RPM
圖表	
圖示	
程式	程式 3 間歇心率訓練
目標	心率
圖表	

組裝

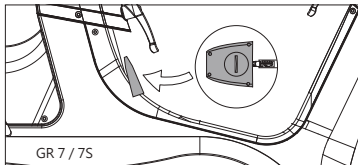
將泡沫件置於把手和主控台托架之間 (如果需要)。



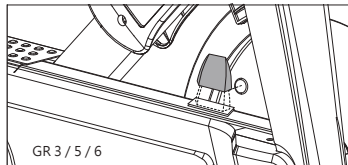
GR 7 / 7S



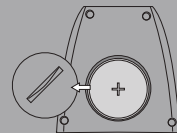
GR 7 / 7S



GR 7 / 7S



GR 3 / 5 / 6



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)



繁體中文