



ENGLISH	2
FRANÇAIS	6
ESPAÑOL	10


**A) WORKOUT TRACK**

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

B) TARGET / RPM

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

C) WORKOUT PROGRAMS

- Select by pressing  at standby page

D) DISTANCE - km / mile

- Switch in Machine Setting



E) CALORIES  / SPEED 

- Press  to switch





F) HEART RATE **G) WORKOUT TIME ****H) GOAL ACHIEVEMENT**

- Light will illuminate once goal is achieved

I) WIRELESS HEART RATE CONNECTION**J) WORKOUT DATA**

- To see **AVG & MAX** workout data, press:
 - ▷ to pause
 -  to switch calories / speed
 -  to switch AVG / MAX

K) BATTERY

-  100% or less
-  70% or less
-  40% or less
-  10% or less



GLOW RIDE SYSTEM

1) POSITION 1-SIT

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

2) POSITION 2-RUN

Stand upright and keep your feet flat. It's important that you don't point your toes downward. The running position helps to stabilize the lower body and improves endurance.

3) POSITION 3-CLIMB

Lift up and hover over the saddle. This movement simulates climbing extremely steep hills, and like the seated climb, builds endurance and strength.





CONSOLE OPERATION



Switch AVG & MAX workout data when paused



Start / Pause / Enter



Select programs / Switch workout data windows



PROGRAM

PROGRAM 1

High Intensity Interval Training



TARGET: Resistance



PROGRAM

PROGRAM 2

Interval Speed Training



TARGET: RPM



PROGRAM

PROGRAM 3

Interval HR Training



TARGET: Heart Rate

MACHINE SETTING

Press & for 3~5 seconds to enter Machine Settings. Console will display "SET".

1) MODEL SELECTION

Press once to Model Selection page. Press to select frame model. Press to set.

2) BRIGHTNESS SETTING

Press twice to BL page. Press to adjust brightness. Press to set.

3) UNIT SETTING

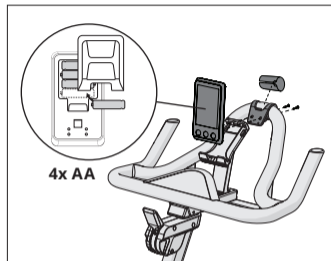
Press three times to Unit page. Press to change from MILES / KM. Press to set.

Press for 3 seconds to exit Machine Settings.

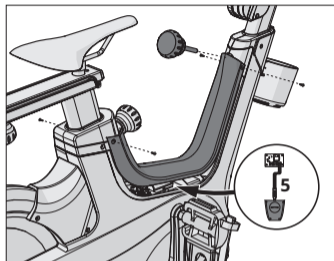
PARTS INCLUDED:

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1 Console with Bracket | 2 Screws |
| 2 Mounting Velcro | 1 RF Sensor |
| 4 AA batteries | 1 RF Sensor connector |
| 1 foam pad | 1 CR2032 Battery |

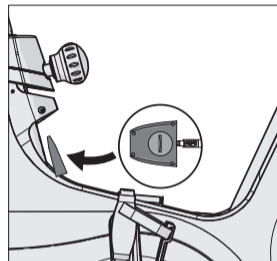
ASSEMBLY



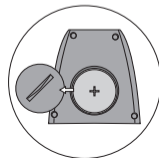
- 1) Install the console bracket onto the handlebar then slide the foam sheet between the handlebar and console bracket.
- 2) Install 4 AA batteries into the console.
- 3) Attach the console to the console bracket using 2 screws.




- 4) Remove the 4 screws and the handlebar adjustment knob then remove the plastic cover.
- 5) Plug the unused wire into the RF Sensor.



- 6) Using the Velcro, mount the RF Sensor to the Main Frame.
- 7) Reinstall the plastic cover and handlebar adjustment knob.



Install the RF SENSOR CR2032 battery with the positive side up. Replace the battery when  is flashing on the console.







- A) SUIVI D'ENTRAÎNEMENT**
- **Fixe** : entraînement TPM en cours
 - **Clignotant** : l'objectif à atteindre (programme 2 uniquement)

- B) CIBLE / TPM**
- **Programme 1**: niveau cible de résistance
 - **Programme 2**: TPM actuels
 - **Programme 3**: cible FC




- C) PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT**
- Sélectionnez en appuyant sur  à la page de veille





- D) DISTANCE - km / mile**
- Basculer sur les réglages de la machine

- E) CALORIES  / VITESSE **
- Appuyez sur  pour basculer

- F) FRÉQUENCE CARDIAQUE **
- G) TEMPS D'ENTRAÎNEMENT **
- H) RÉALISATION DE L'OBJECTIF**
- La lumière s'allumera une fois l'objectif atteint

- I) RÉCEPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE SANS FIL**

- J) DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT**
- Pour voir les données d'entraînement **MOY. & MAX** appuyez sur :
 pour mettre en pause
 pour aller sur calories / vitesse  pour aller sur MOY. / MAX

- K) BATTERIE**
-  100% ou moins
 -  70% ou moins
 -  40% ou moins
 -  10% ou moins



SYSTÈME GLOW RIDE

1) POSITION 1-ASSISE

Position complètement assise, idéale pour s'échauffer, se reposer ou se remettre d'un intervalle de sprint.

2) POSITION 2-COUREUR

Tenez-vous debout et gardez les pieds à plat. Il est important que vous ne pointiez pas les orteils vers le bas. La position du coureur aide à stabiliser le bas du corps et améliore l'endurance.




3) POSITION 3-DANSEUSE

Tenez-vous debout sur les pédales, fesses décollées de la selle. Ce mouvement simule l'ascension de côtes extrêmement raides et, comme la position d'ascension assise, renforce l'endurance et la force.





FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE



	Basculez sur les données d'entraînement MOY. & MAX. quand vous êtes en pause
	Démarrage / Pause / Entrée
	Sélectionnez programmes / Basculez sur les fenêtres de données d'entraînement

 PROGRAM	PROGRAMME 1 Entraînement par intervalles de haute intensité
	CIBLE : Résistance




 PROGRAM	PROGRAMME 2 Entraînement de vitesse par intervalles
	CIBLE : TPM

 PROGRAM	PROGRAMME 3 Entraînement de FC par intervalles
	CIBLE : Fréquence cardiaque




RÉGLAGE DE LA MACHINE

Appuyez sur  &  pendant 3~5 secondes pour entrer dans les Réglages de la machine. La console affichera « SET ».




1) SÉLECTION DE MODÈLE


Appuyez sur  une fois pour ouvrir la Sélection de modèle. Appuyez sur  pour sélectionner le modèle de cadre. Appuyez sur  pour définir.

2) RÉGLAGE DE LA LUMINOSITÉ

Appuyez sur  deux fois pour ouvrir la page BL Appuyez sur  pour ajuster la luminosité Appuyez sur  pour régler.

3) RÉGLAGE DE L'UNITÉ

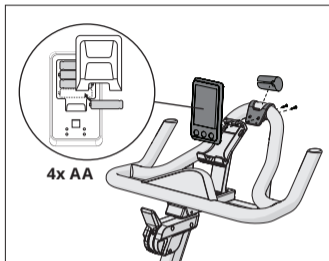
Appuyez sur  trois fois pour ouvrir la page de l'Unité. Appuyez sur  pour changer de MILES / KM. Appuyez sur  pour régler.

Appuyez sur  pendant 3 secondes pour quitter les Réglages de la machine.

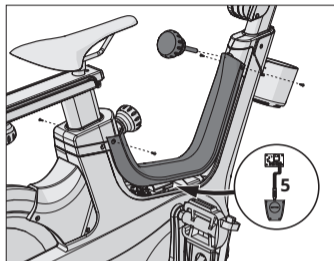
PIÈCES INCLUSES :

1 Console avec support	2 Vis
2 Velcro de montage	1 Capteur RF
4 Piles AA	1 Connecteur de capteur RF
1 Coussinet en mousse	1 Pile CR2032

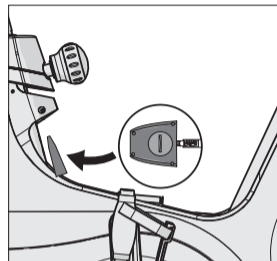
MONTAGE



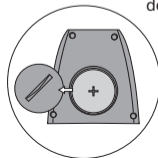
- 1) Installez le support de la console sur le guidon puis faites glisser la feuille de mousse entre le guidon et le support de la console.
- 2) Installez 4 piles AA dans la console.
- 3) Fixez la console au support de la console à l'aide de 2 vis.




- 4) Retirez les 4 vis et le bouton de réglage du guidon, puis retirez le cache en plastique.
- 5) Branchez le fil inutilisé dans le capteur RF.



- 6) À l'aide du Velcro, montez le capteur RF sur le cadre principal.
- 7) Réinstallez le cache en plastique et le bouton de réglage du guidon.



Installez la pile RF SENSOR CR2032 avec le côté positif orienté vers le haut. Remplacez la pile lorsque  clignote sur la console.





A) SEGUIMIENTO DEL ENTRENAMIENTO

- Si está fijo significa que el entrenamiento por r. p. m. está en progreso
- Si parpadea significa que hay que llegar a ese objetivo (solo programa 2)

B) OBJETIVO/R. P. M.

- Programa 1: hace referencia al nivel objetivo de resistencia
- Programa 2: hace referencia a las r. p. m actuales
- Programa 3: hace referencia a la FC objetivo

C) PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

- Pulse  en la página de suspensión para realizar la selección

D) DISTANCIA - km/millas

- Cambiar en los ajustes de la máquina

E) CALORÍAS /VELOCIDAD

- Pulse en  para cambiar

F) FRECUENCIA CARDÍACA




G) TIEMPO DE ENTRENAMIENTO

H) CONSECUCCIÓN DEL OBJETIVO





- La luz se iluminará cuando se alcance el objetivo

I) CONEXIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA INALÁMBRICA

J) DATOS DE ENTRENAMIENTO

- Para ver el promedio (AVG) y el máximo (MAX) de los datos de entrenamiento, pulse:
 -  para pausar
 -  para cambiar las calorías/velocidad
 -  para cambiar el AVG/MAX

K) BATERÍA

-  100 % o menos
-  70 % o menos
-  40 % o menos
-  10 % o menos



SISTEMA GLOW RIDE

1) POSICIÓN 1-SENTADO

Posición totalmente sentada ideal para calentar, enfriar y recuperarse de un intervalo de carrera.

2) POSICIÓN 2-CORRER




En posición erguida, mantenga sus pies planos. Es importante que no ponga los dedos hacia abajo. La posición de correr ayuda a estabilizar el tren inferior y mejora la resistencia.

3) POSICIÓN 3-ESCALADA

Levántese del sillín. Este movimiento simula colinas extremadamente empinadas y, al igual que la subida en posición sentada, proporciona resistencia y fuerza.



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

-  Cambiar los datos de entrenamiento AVG y MAX en modo de pausa
-  Inicio/Pausa/Introducir
-  Seleccionar programas/Cambiar ventanas de datos de entrenamiento



PROGRAMA 1

Entrenamiento interválico de alta intensidad



OBJETIVO: Resistencia



PROGRAMA 2

Entrenamiento de velocidad interválico



OBJETIVO: R. p. m.





PROGRAMA 3

Entrenamiento de FC interválico






OBJETIVO: Frecuencia cardíaca




AJUSTE DE LA MÁQUINA

Pulse  y  durante 3 o 5 segundos para introducir los ajustes de la máquina. En la consola se mostrará «SET».




1) SELECCIÓN DEL MODELO

Pulse en  una vez para acceder a la página de selección del modelo. Pulse  para seleccionar el modelo de bastidor. Pulse en  para establecerlo.

2) AJUSTE DE BRILLO

Pulse en  dos veces para acceder a la página de BL. Pulse en  para ajustar el brillo. Pulse en  para establecerlo.

3) AJUSTE DE LA UNIDAD

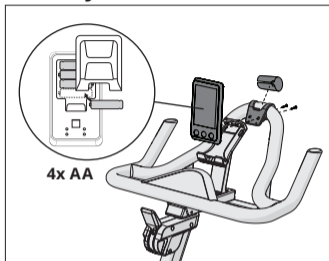
Pulse en  tres veces para acceder a la página de la unidad. Pulse en  para cambiar entre MILLAS/KM. Pulse en  para establecerlo.

Pulse en  durante 3 segundos para salir de los ajustes de la máquina.

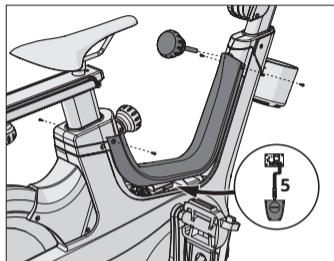
PIEZAS INCLUIDAS:

- | | |
|-------------------------|--|
| 1 Consola con soporte | 1 Sensor de radiofrecuencia |
| 2 Velcro de sujeción | 1 Conector del sensor de radiofrecuencia |
| 4 Pilas AA | 1 Batería CR2032 |
| 1 Almohadilla de espuma | |
| 2 Tornillos | |

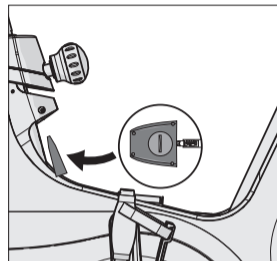
MONTAJE



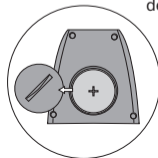
- 1) Coloque el soporte de la consola en el manillar. Luego, coloque la lámina de espuma entre el manillar y el soporte de la consola.
- 2) Coloque las 4 pilas de tipo AA en la consola.
- 3) Fije la consola en el soporte de la consola con 2 tornillos.




- 4) Retire los 4 tornillos y el mando de ajuste del manillar. Luego, retire la cubierta de plástico.
- 5) Conecte el cable sin utilizar al sensor de radiofrecuencia.



- 6) Utilice el velcro para sujetar el sensor de radiofrecuencia en el bastidor principal.
- 7) Vuelva a instalar la cubierta de plástico y el mando de ajuste del manillar.



Instale la batería CR2032 del sensor de radiofrecuencia con la parte positiva hacia arriba. Sustituya la batería cuando  parpadee en la consola.



MATRIX