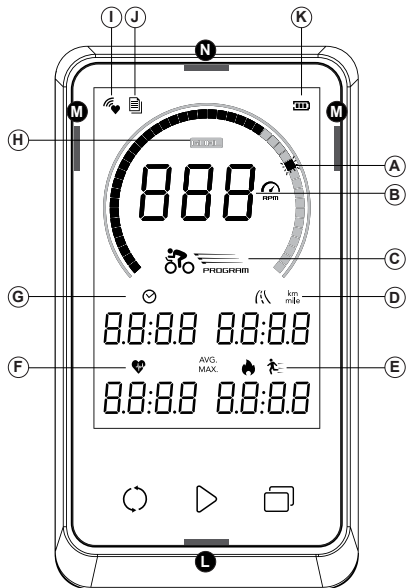


**ΚΟΝΣΟΛΑ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ
ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ**

Ελληνικά

**A) Απεικόνιση προπόνησης**

- Σταθερό φως δείχνει ότι διεξάγεται η προπόνηση RPM (στροφές/λεπτό)
- Φως αναβοσβήνει δείχνει τον στόχο που πρέπει να επιτευχθεί (μόνο στο **Πρόγραμμα 2**)

B) Στόχος/RPM (στροφές/λεπτό)

- **Πρόγραμμα 1:** δείχνει το στόχο επιπέδου αντίστασης
- **Πρόγραμμα 2:** δείχνει τα τρέχοντα RPM (στροφές/λεπτό)
- **Πρόγραμμα 3:** δείχνει το στόχο καρδιακού παλμού

C) Προγράμματα προπόνησης

- Επιλέξτε με  στην σελίδα του standby

D) Απόσταση - km/μίλια

- Περάστε στην λειτουργία διαμόρφωσης.

**E) Θερμίδες /Ταχύτητα **

- Πατήστε  για να περάσετε στο

F) Καρδιακός παλμός **G) Χρόνος προπόνησης ****H) Επίτευξη στόχου**

- Επίτευξη στόχου: αναβοσβήνει

**Ι) Ασύρματη σύνδεση καρδιακού παλμού****Ј) Στοιχεία προπόνησης**

· Για να εμφανίσετε τα στοιχεία προπόνησης AVG (ΜΕΣΑΙΟ) ΚΑΙ MAX (ΜΕΓΙΣΤΟ) ,
Πατήστε ▷ ΚΑΙ ○.

Κ) Μπαταρία (εμφανίζει 100%, 70%, 40%, 10%)**ΣΥΣΤΗΜΑ ΦΩΤΩΝ GLOW RIDE****Λ) Θέση 1-SIT**

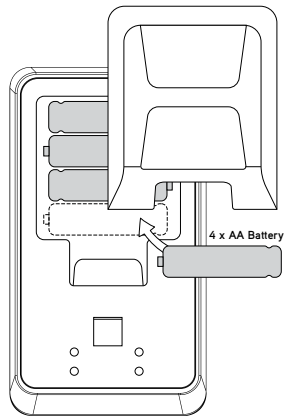
Τελείως καθιστή θέση ιδανική για την προθέρμανση,
την αποθεραπεία ή την επιστροφή ύστερα από διάλειμμα sprint.

Μ) Θέση 2-RUN

Μέρος “run” (τρέξιμο) της προπόνησης στο ποδήλατο που υποχρεώνει τον
χρήστη να στέκεται όρθιος στα πεντάλ, μεγιστοποιώντας την απαιτούμενη
προσπάθεια.

Ν) Θέση 3-JUMP

Μέρος “jump” (άλμα) της προπόνησης που προσομοιώνει την αίσθηση
του ανεβάσματος και του κατεβάσματος της ποδηλασίας στο βουνό.



ΠΛΗΚΤΡΟ	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ
	ΠΕΡΝΑΕΙ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ AVG (ΜΕΣΑΙΟ) ΚΑΙ MAX (ΜΕΓΙΣΤΟ) ΟΤΑΝ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΕ ΠΑΥΣΗ
	ΕΝΑΡΞΗ / ΠΑΥΣΗ / ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ / ΠΑΤΗΣΤΕ ΓΙΑ 3 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΘΕΣΕΤΕ ΣΕ STANDBY ΤΗΝ ΣΕΛΙΔΑ
	ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ / ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΑ ΠΑΡΑΘΥΡΑ ΤΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ

Στην σελίδα του standby, πατήστε  και  για 3 δευτερόλεπτα για να περάσετε στη λειτουργία διαμόρφωσης.

-  Για να αλλάξετε την σελίδα των παραμέτρων
-  Για να ρυθμίσετε τα δεδομένα της διαμόρφωσης
-  Για να επιβεβαιώσετε τις ρυθμίσεις
-  Για 3 δευτερόλεπτα για να βγείτε από την λειτουργία διαμόρφωσης

ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΣΧΕΣΗΣ

Πατήστε  1 φορά για να περάσετε στην σελίδα της σχέσης. Επιλέξτε την σχέση bike GR όπως παρακάτω GR3, GR 5, GR6, GR 7 / 7s

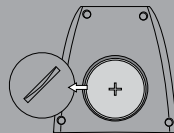
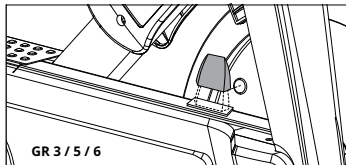
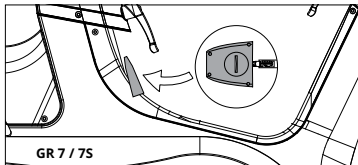
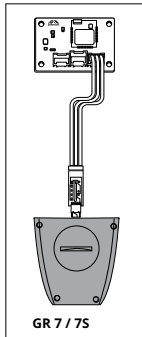
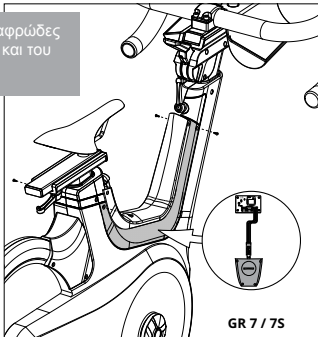
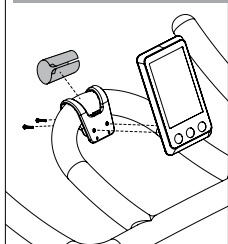
ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΟΠΙΣΘΙΟΥ ΦΩΤΙΣΜΟΥ

Πατήστε  2 φορές για να περάσετε στην σελίδα του οπίσθιου φωτισμού

ΕΙΚΟΝΑ	
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	Πρόγραμμα 1 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ
ΣΤΟΧΟΣ	ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ
ΓΡΑΦΗΜΑ	
ΕΙΚΟΝΑ	
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	Πρόγραμμα 2 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ
ΣΤΟΧΟΣ	ΣΤΡΟΦΕΣ/ΛΕΠΤΟ
ΓΡΑΦΗΜΑ	
ΕΙΚΟΝΑ	
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	Πρόγραμμα 3 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ
ΣΤΟΧΟΣ	ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΠΑΛΜΟΣ
ΓΡΑΦΗΜΑ	

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Εάν χρειάζεται, τοποθετήστε αφρώδες εξάρτημα μεταξύ του τιμονιού και του άξονα της κονσόλας.



Υποδεικνύει την αντικατάσταση της μπαταρίας του πομπού όταν η εικόνα αναβοσβήνει.

ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:

- 1 κονσόλα με άξονα
- 2 ζώνες στις δύο πλευρές
- 4 μπαταρίες AA
- 1 στρογγυλός μαγνήτης
- 1 αφρώδες φύλλο
- 2 βίδες
- 1 πομπός (μόνο για GR7 / 7S)



ΕΛΛΗΝΙΚΑ

