



BT5.0



使用手冊 | 用戶手冊

重要注意事項

請妥善保存本使用手冊

在閱讀使用手冊前，請先閱讀室內健身車指南。使用本產品時，請務必遵守基本注意事項，包括以下各點：請閱讀所有說明後再使用本室內健身車。持有人應負責確保皆已充分告知本健身車的所有使用者所有的警告及注意事項。若在閱讀本使用手冊後仍有任何疑問，請聯絡當地經銷商。





⚠ 危險

為降低觸電風險：

使用完畢後、清潔前、進行保養以及安裝或拆卸零件時，請務必拔下室內健身車的電源插頭。

⚠ 警告

為降低燒燙傷、觸電或受傷的人身傷害：

- 如果您感到任何不適，包括胸痛、噁心、暈眩或呼吸困難等，請立即停止運動，並請教醫師此症狀之後，才可繼續使用。
- 運動時請保持適當配速。
- 為保持平衡，使用、安裝或拆卸機器時均建議握住把手。
- 手腳切勿觸碰活動零件，以免受傷。不可徒手轉動踏板曲柄。
- 請勿穿著易受室內健身車任何零件卡住的衣物。
- 使用室內健身車時請務必穿著合適的鞋履。切勿赤腳使用室內健身車。
- 請勿在室內健身車上跳躍。
- 請等待腳踏板完全靜止之後再離開室內健身車。
- 運作中的室內健身車僅限單人使用。
- 若體重超過「使用手冊」中「保固」章節所載的使用者載重量，請勿使用室內健身車。如未遵守規定，保固一律失效。
- 本室內健身車僅供家庭使用。請勿在任何商業、出租、學校或公共設施的環境中使用本室內健身車。如未遵守規定，保固一律失效。
- 本運動器材符合 EN957-1/-5 標準，運動器材類別：HB（家用準確度等級 B 級）；剎車系統可以調整。
- 請勿在溫度未受控的場所內使用室內健身車，例如陽台、泳池區、浴室、露天車棚或戶外。如未遵守規定，保固一律失效。
- 為避免觸電，請勿將任何物品扔進或插入任何開口處。
- 確定所有調整桿 (座椅和前後把手) 皆牢牢固定，運動時的活動範圍內不可有障礙物。

⚠ 警告

為降低燒燙傷、觸電或受傷的人身傷害：

- 本健身產品必須使用正確接地的電源插座。
- 將電源線放在遠離熱源的地方。請勿使用本器材隨附的電線搬運本器材，也不可將電線當成把手。
- 請勿使用非製造商建議的其他配件。使用不當配件可能會導致人身傷害。
- 切勿在使用氣霧劑 (噴霧劑) 產品或灌注氧氣的地方操作本器材。
- 務必遵照室內健身車使用指南和使用手冊的說明使用健身車。
- 維修或移動本器材前，請先拔下所有電源接線。清潔時，請使用微濕的布徹底擦淨器材表面，切勿使用溶劑。(請參閱「保養」)
- 室內健身車連接電源後，就需有人監督。不使用本器材時，以及安裝或拆卸零件之前，請拔下電源插頭。
- 請勿在運轉中的器材上覆蓋毯子或枕頭。此舉可能會導致機體過熱並引發火災、觸電或人身傷害。
- 請勿讓未滿 13 歲的兒童或寵物接近器材 3 公尺/10 英呎內的範圍。
- 未滿 13 歲的兒童嚴禁使用室內健身車。
- 年滿 13 歲的兒童或殘障人士，必須有成人陪同監督才能使用本室內健身車。
- 如果室內健身車電線或插頭損壞、無法正常運作，或器材本身曾經掉落、損壞或泡過水，請勿繼續操作。請聯絡當地經銷商為您檢查或修繕產品。
- 將電源線放在遠離熱源的地方。請勿使用本器材隨附的電線搬運本器材，也不可將電線當成把手。
- 若要中斷電源，請將所有控制功能切換到關閉位置，然後拔下電源插頭。
- 除非受到您當地經銷商的指示，否則請勿拆下主控台護蓋。維修工作必須由授權的維修技術人員進行。



接地說明



如果室內健身車發生故障或損壞，接地可提供最小電阻路徑供電流通過，以降低觸電風險。本產品配備一條附有器材接地導體的電線和一個接地插頭。插頭必須插入符合當地法規及法令的插座中。

器材接地導體連接錯誤會導致觸電。如果您不確定產品是否有正確接地，請洽詢合格的電工或維修人員進行檢查。請勿擅自改造產品隨附的插頭。如果插頭與插座的規格不符，請找合格電工安裝適當的插座。

室內健身車務必在可控制溫度的室內使用。如果您的室內健身車曾暴露在低溫或高度潮濕的環境下，我們強烈建議您在初次使用前先讓室內健身車暖機至室溫。未遵照此建議，可能導致電子零件提早故障。

基本操作

恭喜您選擇本室內健身車！

您已經朝培養持續的運動訓練計畫邁出重要的一大步！您的室內健身車能有效地協助您達成個人的健身目標。規律地使用室內健身車能多方面地提升您的生活品質。

以下僅簡單列舉幾個運動能為健康帶來的益處：

- 減重
- 強健心臟
- 提高肌肉張力
- 提升每日精力

獲得這些好處的關鍵就在於培養運動習慣。這款新的室內健身車可幫您消除妨礙您運動的阻礙。當您在舒適的家中使用室內健身車時，完全不會受到惡劣和昏暗天候的影響。本指南提供您如何盡情享用新室內健身車的基本資訊。





室內健身車位置

請將室內健身車安放於平面上。我們建議您在室內健身車後側應保留 92 公分的空間，兩側應保留 92 公分距離，而前側則需保留 31 公分的距離以容納電源線。請勿將室內健身車放置於會阻礙任何通風口或通氣孔的區域。室內健身車不應置於車庫、遮雨棚、水邊或戶外。

移動室內健身車

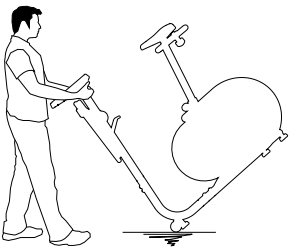
您的室內健身車有一對移動輪，內建於前貼地桿。嘗試移動室內健身車前請先拔掉電源供應器。



警告

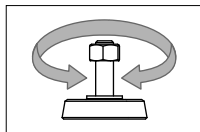
本公司的室內健身車非常重，移動時請小心，必要時請找人協助。若未遵守上述說明可能會導致人身傷害。

直立式室內健身車：緊抓住把手，小心地向自己推動，然後推動傳動輪。

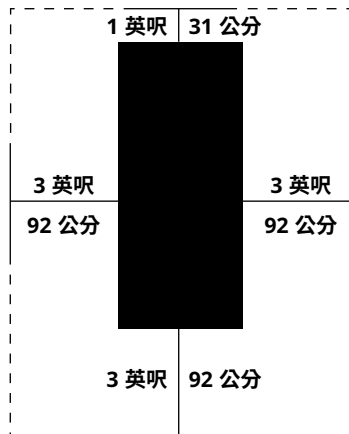


放平室內健身車

室內健身車須放平以發揮最佳使用效果。將室內健身車放在預定使用的位置。調整兩個後側調整旋鈕，使室內健身車平坦放置於地板上。然後調整位於底座機架管子下方的第三個調整旋鈕，使其正好與地板密合。完成室內健身車的水平調整後，將螺帽旋緊到機架上，使調整旋鈕鎖住定位。實際的調整旋鈕可能與下圖中的不同，而且可能沒有附鎖。



調整高度



座椅定位

若要確定適當的座椅位置，請坐在座椅上，然後將腳掌放置在踏板的中央。當踏板踩踏至最遠的位置時，您的膝蓋應微彎。在踩踏時不應鎖死膝蓋或是讓自己的重心向兩側移動。

請注意：建議您在調整座椅位置時，不要坐在座椅上。

直立式室內健身車 - 座椅調整

直立式室內健身車有鎖定的座椅調整插栓，可以輕鬆且安全地調整座椅高度。若要調整，請離開室內健身車座椅，並且以逆時鐘方向將調整旋鈕鬆開兩個半圈。拉出旋鈕以解鎖座桿，並且將座桿向上或向下調整至希望的位置。放開旋鈕以鎖至定位。將旋鈕以順時鐘方向旋轉直到旋緊為止。每次使用前，請檢查確定座桿已鎖至定位。





電源

室內健身車由電源變壓器供電。電源必須插入電源插孔，插孔位置在機器前方貼地桿的附近。不使用時請拔下電源線。



警告

如果產品的電線或插頭損壞、未能正常運作，或者產品已經損壞或浸入水中，則切勿操作本產品。請聯絡當地經銷商為您檢查或修繕產品。

使用心率感測功能

室內健身車可能配備心率感測握把或拇指脈搏感測器。如果了解您機型的配備內容，請參閱使用手冊中「組裝」章節的開頭。

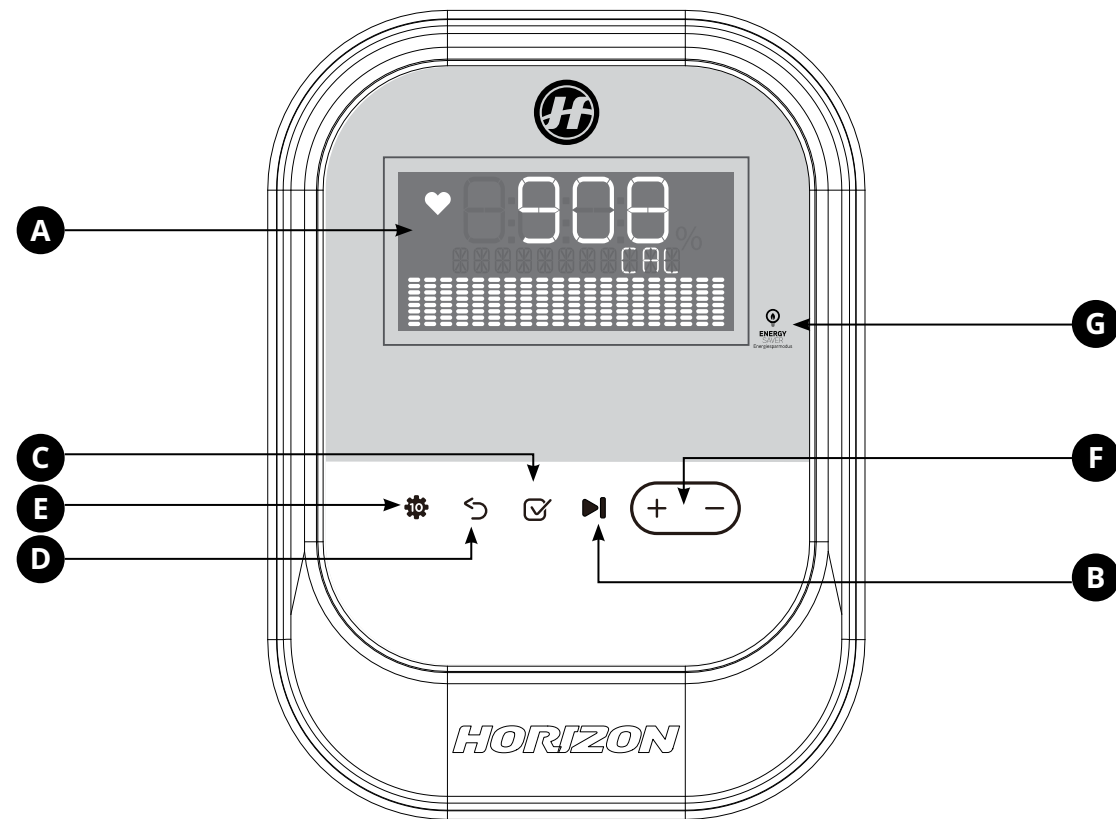
本產品的心率感測功能並非醫療裝置。儘管心率感測握把或拇指脈搏感測器可提供實際心率的相對估計值，但需要精確的讀數時不應依賴此功能。部分人士 (包括進行心臟復健計畫的人) 可採用其他像是腕帶或胸帶式的心率監測系統，以獲得更精確的測量結果。諸如使用者的動作等許多因素，都有可能影響心率讀數的正確性。心率讀數僅限作為健身的輔助數據，用於判斷運動期間心率的大致趨勢。請洽詢您的醫師。

心率感測握把

將手掌直接放在手握式心率感測把手上。雙手皆須握住握把才能記錄心率。必須連續感測 5 下心跳 (15 到 20 秒) 後才能記錄心率。握住心率感測握把時，請不要太用力。緊抓握把可能會讓血壓升高。只需要輕輕地環握住即可。持續握住手握式心率感測握把可能使得讀數結果起伏不定。請務必清潔心率感測器以確保維持正確的接觸感應。

主控台操作



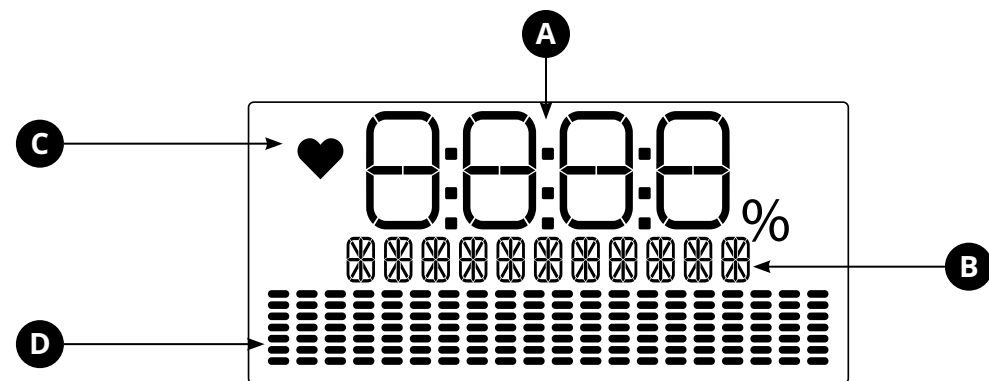


BT 5.0 主控台操作

請注意：主控台表面上有一層透明的塑膠保護薄膜，使用前請先撕除該薄膜。

- A) **LCD 顯示窗**：時間、速度、距離、卡路里、瓦特、心率、轉速、阻力等級
- B) **開始或停止按鍵**：按下此鍵可開始運動、暫停運動程式，或在暫停後恢復運動。持續按住 3 秒可重設主控台
- C) **「ENTER」按鍵**：按下此鍵在設定程式時確認選取。或是在運動期間按下此鍵以變更顯示。或是按住此鍵 3 秒，讓主控台自動依序變更顯示
- D) **返回按鍵**：按下此鍵可回到上一個選擇
- E) **程式**：按下此鍵可選擇運動程式
- F) **阻力等級**：按下此鍵可調整阻力等級，或調整設定畫面中的數值
- G) **節能模式**：顯示器材是否處於節能模式





顯示視窗

- A) **運動資訊**：顯示時間、速度、距離、卡路里、瓦特、心率、轉速、阻力等級。
- B) **運動測量**：顯示為 KM、KM/H、CAL 等。
- C) **心率**：在接觸心率感測握把時，視窗中的心率圖示會閃爍。
- D) **程式設定檔**：顯示正在使用的程式設定檔。

程式資訊

10 種程式 (手動、間歇、減重、強力減重、循環、節奏、隨機、恆定瓦特值、目標心率、目標心率百分比，以及自訂)

- 1) **手動**：可讓您調整自己喜歡的阻力等級，無需使用預設程式。在健身期間手動調整阻力。使用者須使用 (上/下箭頭) 和「ENTER」設定時間和阻力。
- 2) **間歇**：藉由提高和降低健身期間的阻力等級，達到鍛鍊心臟和肌肉的目的，增強您的力量、速度和耐力。此為時間型程式，共有 16 種等級可供選擇。使用者須使用 (上/下箭頭) 和「ENTER」設定時間和等級。
- 3) **減重**
- 4) **強力減重**：藉由提高和降低阻力來強力減重程式效果，同時讓您維持在燃燒脂肪區間。此為時間型程式，有不同的等級可供選擇，且比減重程式的強度更高。使用者須使用 (上/下箭頭) 和「ENTER」設定時間和等級。運動期間和運動後請補充足夠水分，以提高減重成果。
- 5) **循環**：逐漸提高和降低阻力等級，漸進式地加快和減慢心率，以維持體重。
- 6) **節奏**：此為鍛鍊肌肉的特殊訓練程式。此程式會逐漸提高阻力等級，並提示您以高速、中速或慢速踩踏，協助您達到健身目標。
- 7) **隨機**：此為特殊設計的圖表型程式，會模擬隨機變化的阻力。
- 8) **目標心率**：模擬您最喜愛運動的強度，並自動調整程式阻力以維持在設定的目標心率範圍內。





- 1) 使用 ▲▼ 並按下「ENTER」，選取目標心率 (THR) 區間。
- 2) 使用 ▲▼ 並按下「ENTER」選取時間。
- 3) 「心率」視窗會閃爍，顯示預設的目標心率為每分鐘 80 下。使用 ▲▼ 並按下「ENTER」，選取您的目標心率 (從心率訓練圖表中選取)。
- 4) 按下「開始」▶▶ 啟動程式。

心率訓練

想要知道適合您的正確訓練強度，第一步就是要找出您的最大心率 (最大心率 (HR) = $220 - \text{年齡}$)。這種以年齡作為計算基礎的方法可提供最大心率的平均統計預測值，對大多數人而言，尤其是對從未做過心率訓練的人來說，是一個不錯的推測方法。找心臟科醫師做臨床檢測，或是找運動生理師透過使用最大壓力測試法來測量，是判定個人最大心率最精準的方式。如果您已超過 40 歲且長年久坐，或是家人有心臟疾病病史，則建議您接受臨床檢測。本圖表舉例說明一位 30 歲人士在 5 個不同心率區間的心率範圍。例如，一名 30 歲人士的最大心率為 $220 - 30 = 190 \text{ bpm}$ ，且最大心率的 90% 為 $190 \times 0.9 = 171 \text{ bpm}$ 。

- 9) **目標心率百分比：**藉由維持可燃燒脂肪的最佳鍛鍊水平，同時調整阻力，讓您保持在目標心率區間內，以達到減重效果。首先請設定您的個人資料 (您的機器會自動計算您的最大運動心率)，並根據您的最大心率選取您所要達到的運動心率比值

請注意：心率程式是以您的目標心率為依據。阻力會隨著您的踩踏速度自動調整，確保您運動時保持在目標心率範圍內。踩踏速度請勿過慢或過快。如果您脫離目標區間，LCD 會在「轉速」欄位旁邊顯示箭頭記號，告訴您需調整速度。向上箭頭代表要提高轉速，向下箭頭則代表要減慢運動速度。

- 10) **自訂：**自訂程式，時間預設為 30 分鐘。

- 1) 首先輸入程式設定，設定檔顯示畫面會引導您設定所有運動程式欄位。
- 2) 使用上下箭頭變更阻力並按下「ENTER」確認。主控台會顯示您目前的區段編號，並引導您設定區段 1 到區段 20。
- 3) 完成所有設定後，按下「開始」▶▶ 啟動程式。





程式圖表

間歇																				
	暖身				程式區段 - 重複												緩和			
秒數 等級	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

減重																				
	暖身				程式區段 - 重複												緩和			
秒數 等級	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3



強力減重																				
	暖身				程式區段 - 重複												緩和			
秒數 等級	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

循環																				
	暖身				程式區段 - 重複												緩和			
秒數 等級	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
1	1	1	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	2	1	1	1
2	1	1	1	3	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	3	1	1	1
3	2	2	2	3	3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	5	6	3	2	2	2
4	2	2	2	4	4	5	6	7	4	5	6	7	4	5	6	7	4	2	2	2
5	3	3	3	4	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	4	3	3	3
6	3	3	3	5	6	7	8	9	6	7	8	9	6	7	8	9	5	3	3	3
7	4	4	4	5	7	8	9	10	7	8	9	10	7	8	9	10	5	4	4	4
8	4	4	4	6	8	9	10	11	8	9	10	11	8	9	10	11	6	4	4	4
9	5	5	5	6	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	6	5	5	5
10	5	5	5	7	10	11	12	13	10	11	12	13	10	11	12	13	7	5	5	5
11	5	5	6	7	11	12	13	14	11	12	13	14	11	12	13	14	7	6	5	5
12	6	6	6	8	12	13	14	15	12	13	14	15	12	13	14	15	8	6	6	6
13	6	6	7	8	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	8	7	6	6
14	6	7	7	9	14	15	16	16	14	15	16	16	14	15	16	16	9	7	7	6
15	6	7	8	9	15	16	16	16	15	16	16	16	15	16	16	16	9	8	7	6



組裝

警告

組裝過程中有幾個部份須特別注意。請務必遵循組裝指示，以確認所有零件均完全固定。沒有確實遵照組裝說明可能會導致室內健身車的零件未鎖緊而導致鬆脫，並發出擾人的噪音。為避免損壞室內健身車，請務必詳閱組裝說明並予以修正。

序號位置

開始組裝前，請先找到位於前貼地桿正面的室內健身車序號，將序號填入以下空格。另外也請找到序號旁的機型名稱。

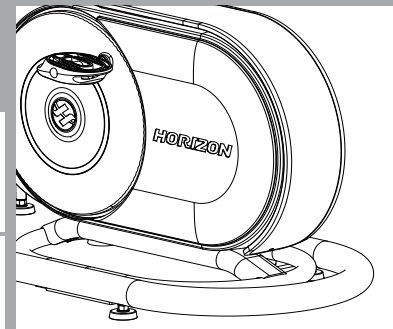
在下面方框內輸入序號和機型名稱：

序號：

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

機型名稱：

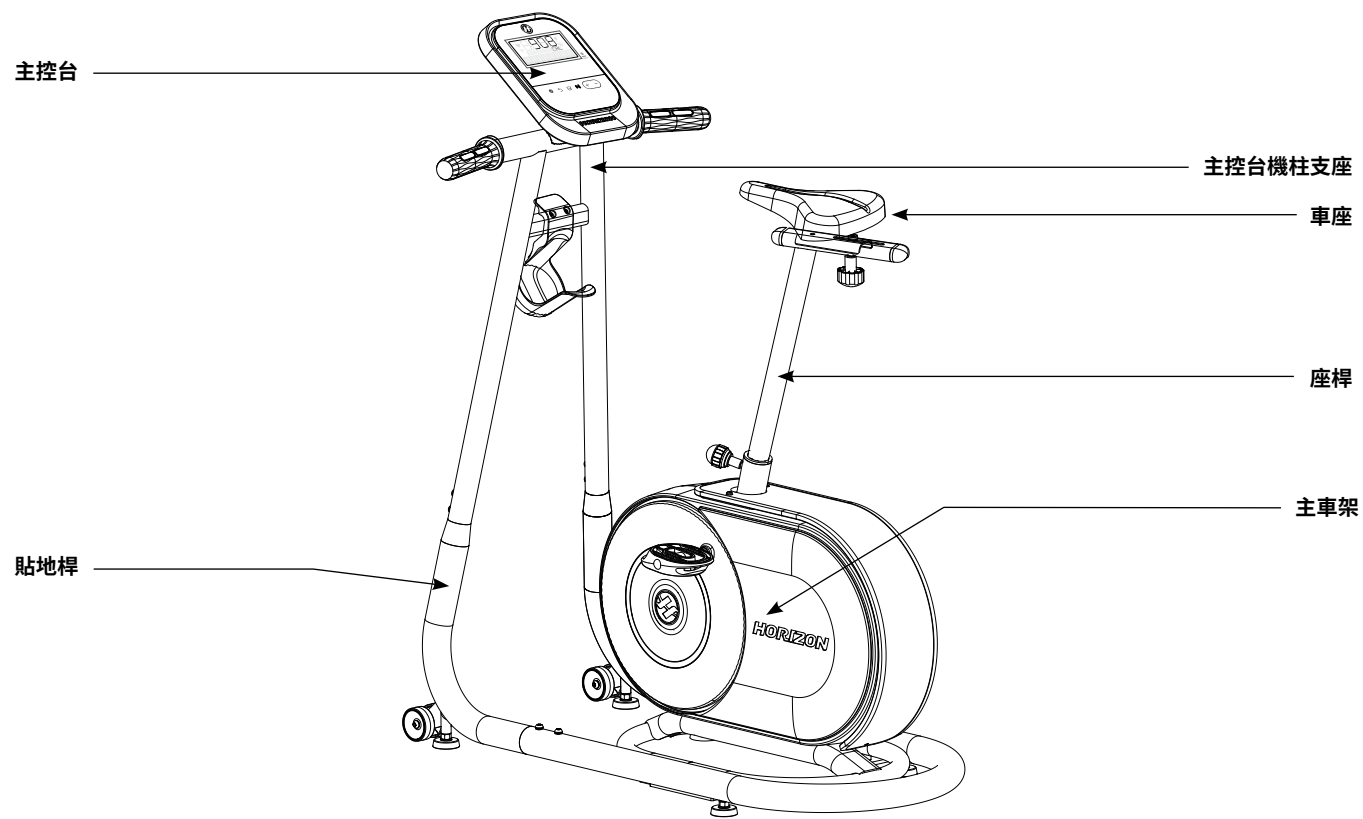
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



節奏																					
秒數	60	60	60	60	30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	60	60	60	60	
暖身					F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	緩和				
等級	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	
2	1	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	
3	1	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	
4	1	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	
5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1	
6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1	
7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1	
8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1	
9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1	
10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1	
11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1	
12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1	
13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1	
14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1	

隨機																			
暖身				程式區段												緩和			
秒數	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
等級	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	1	1	2	2	1	3	5	2	4	7	2	3	6	1	1	1	1	1	1
2	1	2	2	3	2	4	6	3	5	8	3	4	7	2	2	1	1	1	1
3	2	2	3	3	3	5	7	4	6	9	4	5	8	3	2	1	1	1	1
4	2	3	3	4	4	6	8	5	7	10	5	6	9	4	3	1	1	1	1
5	3	4	4	4	5	7	9	6	8	11	6	7	10	5	3	3	2	1	1
6	3	5	4	5	6	8	10	7	9	12	7	8	11	6	4	3	2	1	1
7	4	5	5	5	7	9	11	8	10	13	8	9	12	7	4	3	2	1	1
8	4	5	5	5	8	10	12	9	11	14	9	10	13	8	4	3	2	1	1
9	4	5	5	5	9	11	13	10	12	15	10	11	14	9	5	4	3	1	1
10	4	5	6	6	10	12	14	11	13	16	11	12	15	10	5	4	3	1	1
11	4	5	7	7	11	13	15	12	14	17	12	14	16	11	6	5	4	1	1
12	4	5	8	8	12	14	16	13	15	18	13	14	17	12	6	5	4	1	1
13	4	5	9	9	13	15	17	14	16	19	14	15	18	13	7	6	5	1	1
14	4	5	9	9	14	16	18	15	17	20	15	16	19	14	7	6	5	1	1

目標心率區間	運動時間	目標心率 (THR) 區間範例 (30 歲)	您的目標心率 (THR) 區間	建議值
非常劇烈 90-100%	< 5 分鐘	171-190 BPM		適合標準體格者且為體育訓練專用
劇烈 80-90%	2-10 分鐘	152-171 BPM		短程運動
中等 70-80%	10-40 分鐘	133-152 BPM		中等強度的長程運動
輕鬆 60-70%	40-80 分鐘	114-133 BPM		時間較長且高度重複性的短程訓練
非常輕鬆 50-60%	20-40 分鐘	104-114 BPM		體重管理與動態復原



隨附工具：

- ☐ 內六角扳手/L4
- ☐ 內六角扳手 + 螺絲起子/L6

附帶零件盒：

- ☐ 主車架
- ☐ 貼地桿-L
- ☐ 貼地桿-R
- ☐ 座桿
- ☐ 車座
- ☐ 主控台機柱支座
- ☐ 主控台

組裝前

拆開包裝

在預定要使用本產品的地方拆封。請將室內健身車裝箱放在平坦的表面上。建議您在地板上鋪一層防護墊。切勿在包裝箱側放的情況下打開包裝箱。

⚠ 重要注意事項

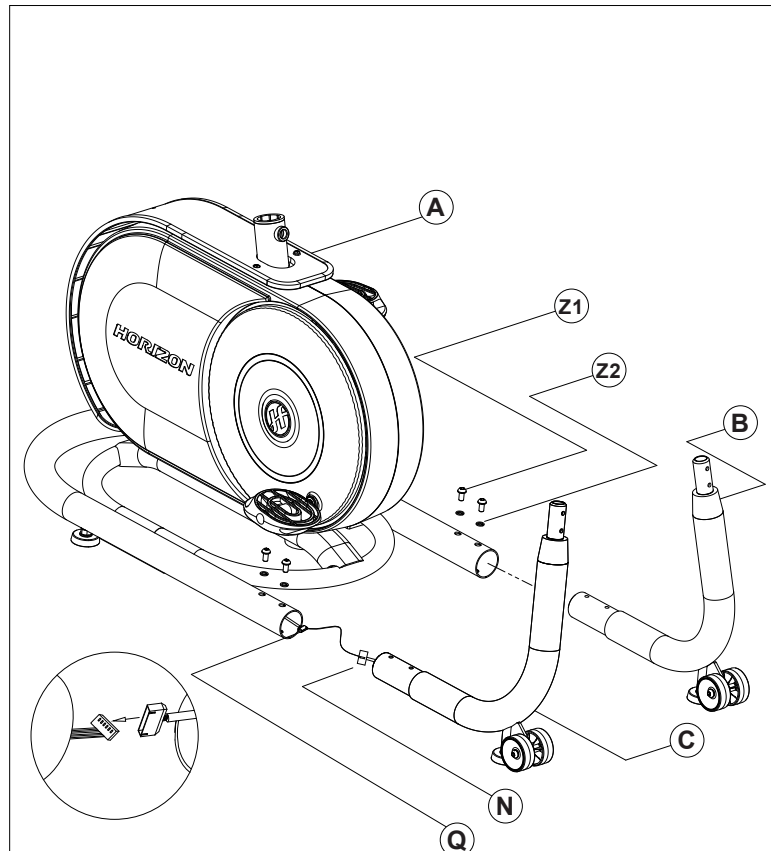
- 建議由兩人合力組裝室內健身車，會比較輕鬆且有效率。
- 在進行每個組裝步驟時，請務必將所有螺帽和螺栓安裝在正確位置，並將其局部旋緊。建議您完成組裝本裝置後再將所有螺栓旋緊。
- 為方便您組裝和使用，部分零件已事先潤滑過。請勿將潤滑劑擦除。如果組裝有困難，建議您塗抹少量腳踏車專用的鋰基潤滑油。

☎ 需要協助嗎？

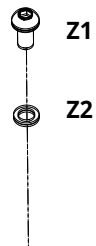
如果有任何疑問或有缺少零件，請聯絡客戶技術支援部門。聯絡資訊列在本手冊的背面。



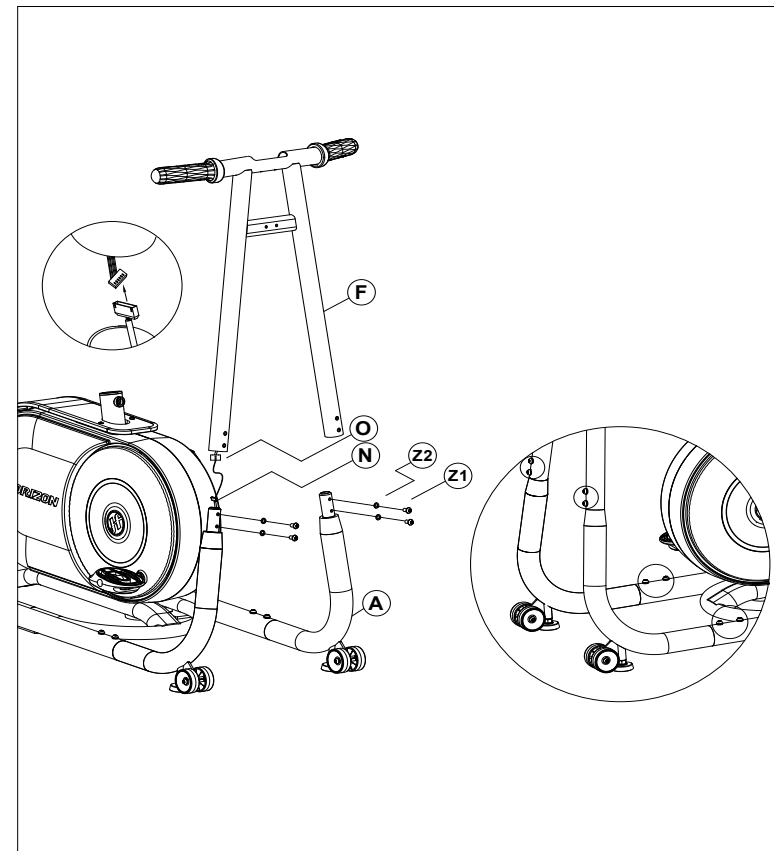
組裝步驟 1



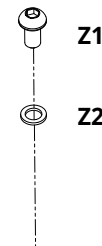
- A 連接下方主控台接線 (Q) 和中間主控台接線 (N)。
- B 將貼地桿-R (C) 安裝到主車架 (A)，並以 2 個五金配件 (Z1+Z2) 固定，在此步驟中請勿鎖緊螺絲。
- C 將貼地桿-L (B) 安裝到主車架 (A)，並以 2 個五金配件 (Z1+Z2) 固定，在此步驟中請勿鎖緊螺絲。



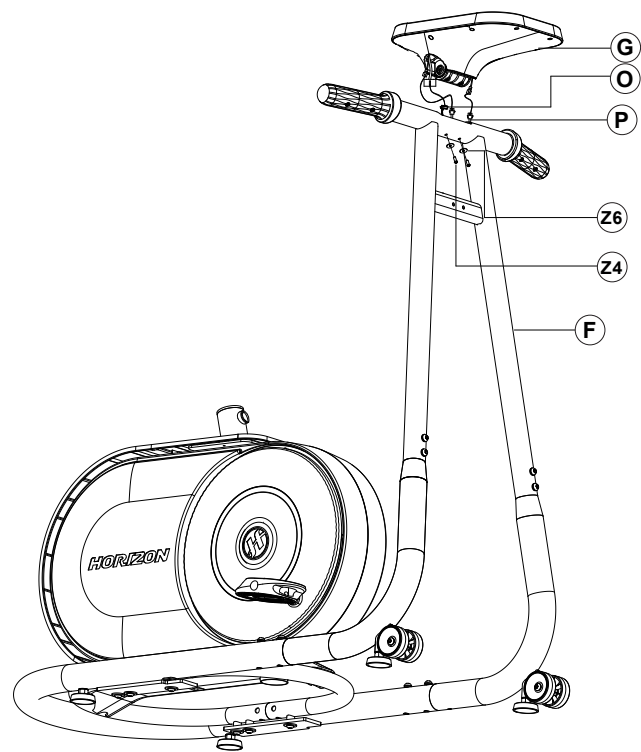
組裝步驟 2



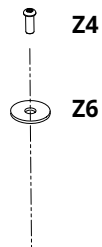
- A 安裝中間主控台接線 (N) 和上方主控台接線 (O)
- B 將主控台機柱支座 (F) 滑到貼地桿-R (C) 和 貼地桿-L (B) 上
- C 將 2 個五金配件 (Z1+Z2) 安裝到貼地桿-R (C) 上，左側也重複同樣的步驟，在此步驟中請勿鎖緊螺絲



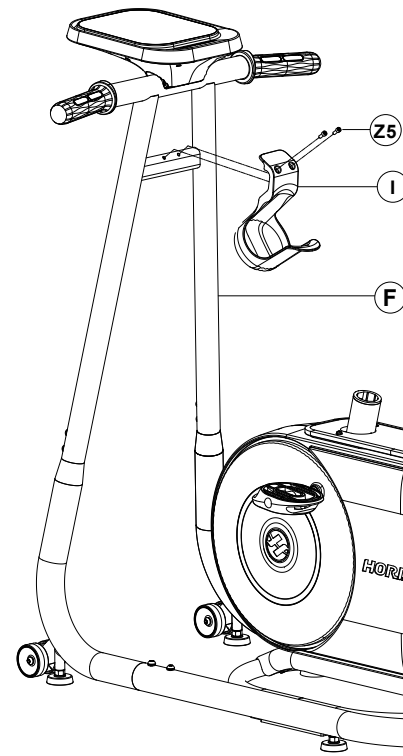
組裝步驟 3



- A 將上方主控台接線 (O) 和上方心率導線 (P) 連接到主控台 (G)
- B 將主控台 (G) 安裝到主控台機柱支座 (F)，然後以 2 個五金配件 (Z4+Z6) 鎖緊



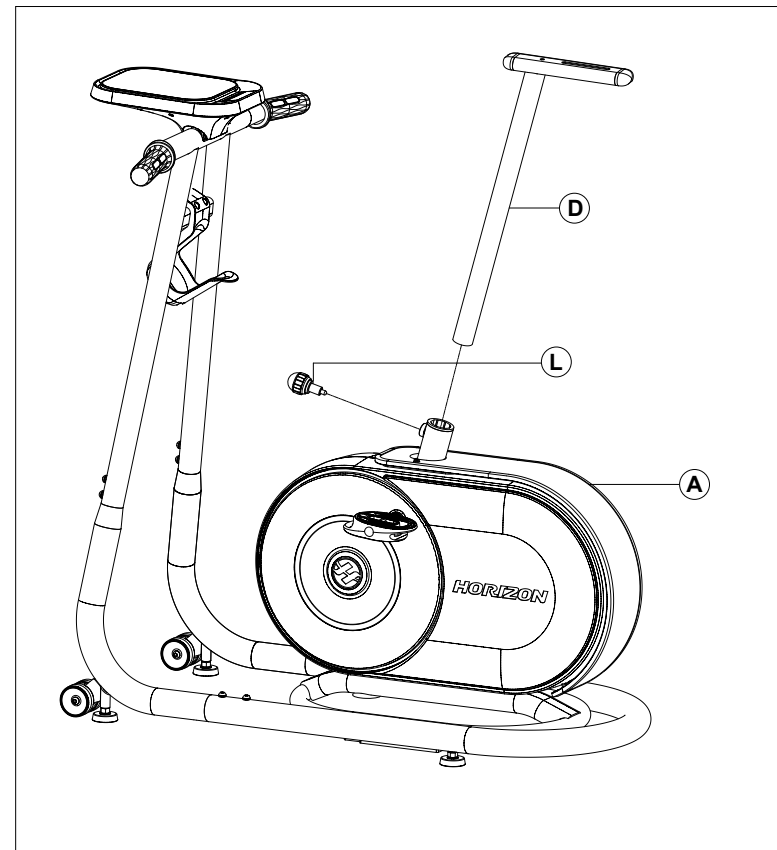
組裝步驟 4



- A 將水瓶架 (I) 安裝到主控台機柱支座 (F)，然後以 2 個螺絲 (Z5) 鎖緊

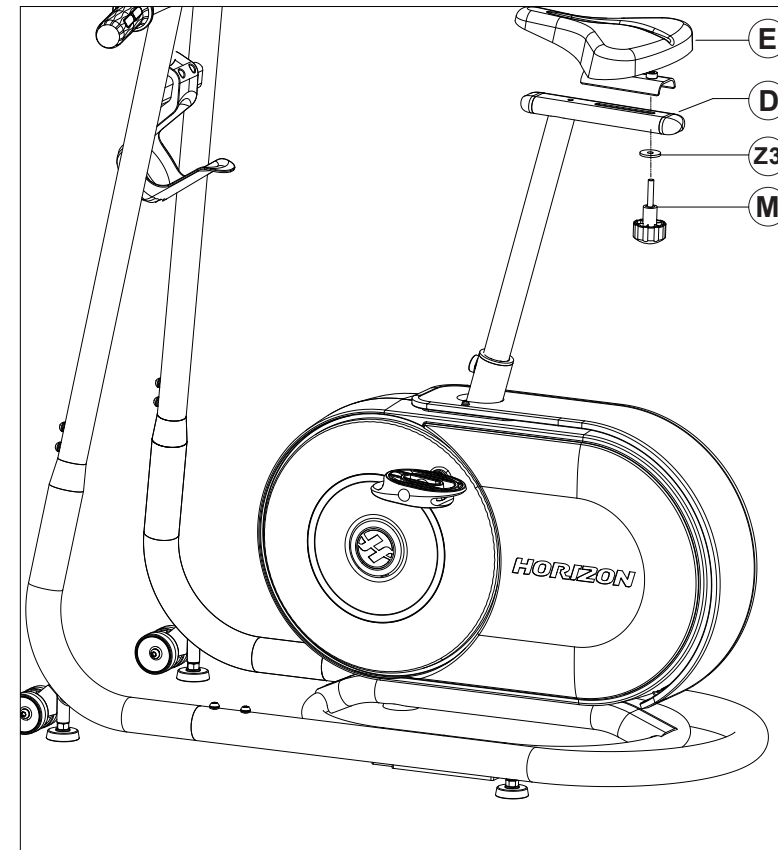


組裝步驟 5



- A 將座桿 (D) 滑到主車架 (A) 上，然後以高度調整旋鈕 (L) 鎖緊。

組裝步驟 6



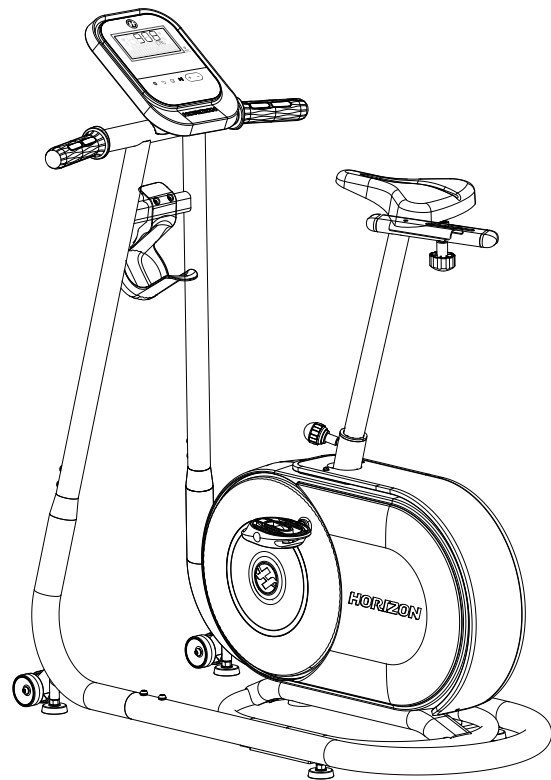
- A 將車座 (E) 安裝到座桿 (D)，然後以座椅調整旋鈕 (M) 和平墊圈 (Z3) 鎖緊



Z3



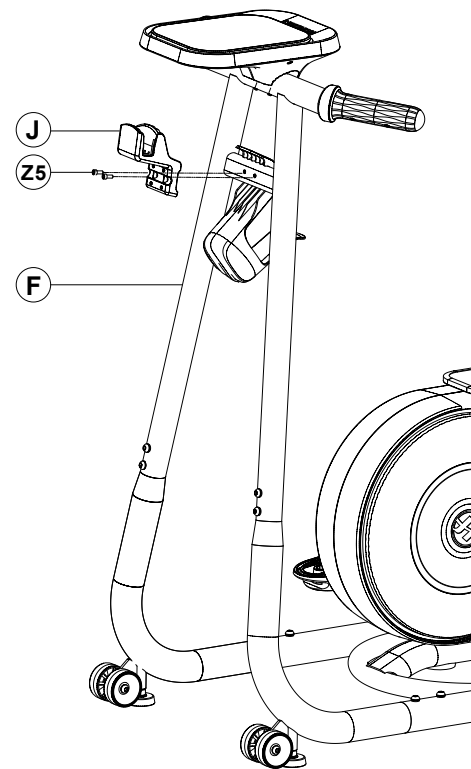
組裝步驟 7



組裝完成！

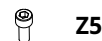
選用組裝配件

選用配件



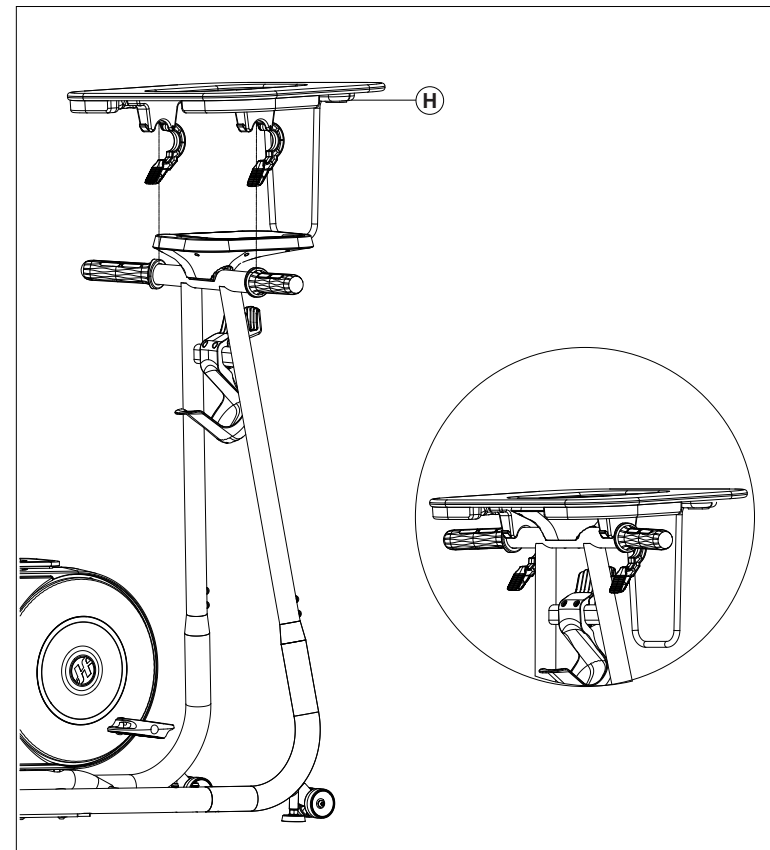
台面托盤步驟 1

- A 將**台面托盤架 (I)** 安裝到**主控台機柱底座 (F)**，然後以 2 個**螺絲 (Z5)** 鎖緊



Z5

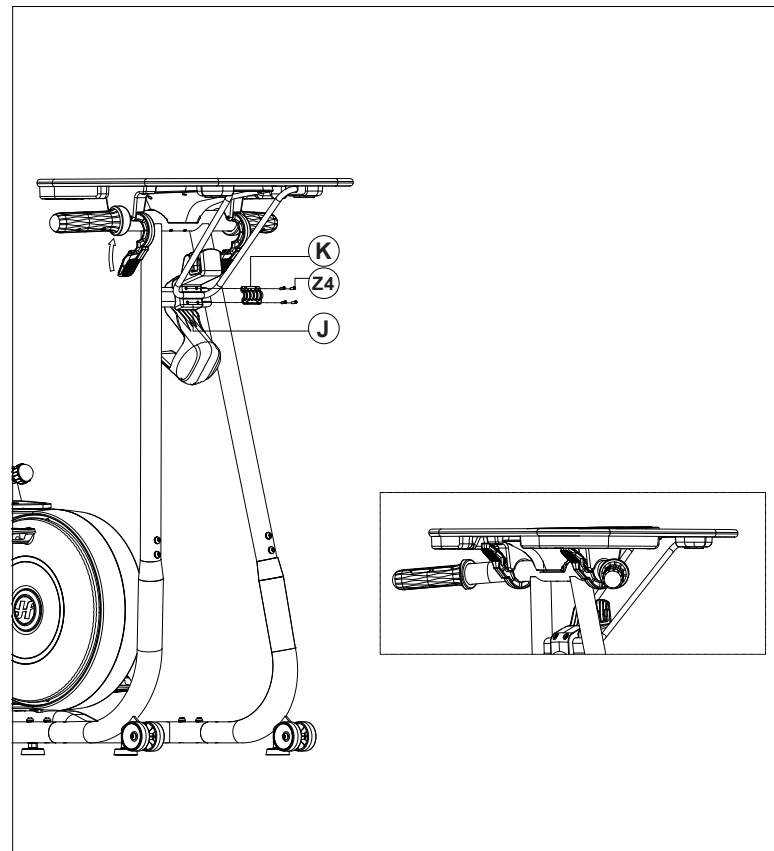
選用配件



台面托盤步驟 2

- A 將**主控台**向下折疊呈水平，並將**台面托盤**放在**手把**上

選用配件



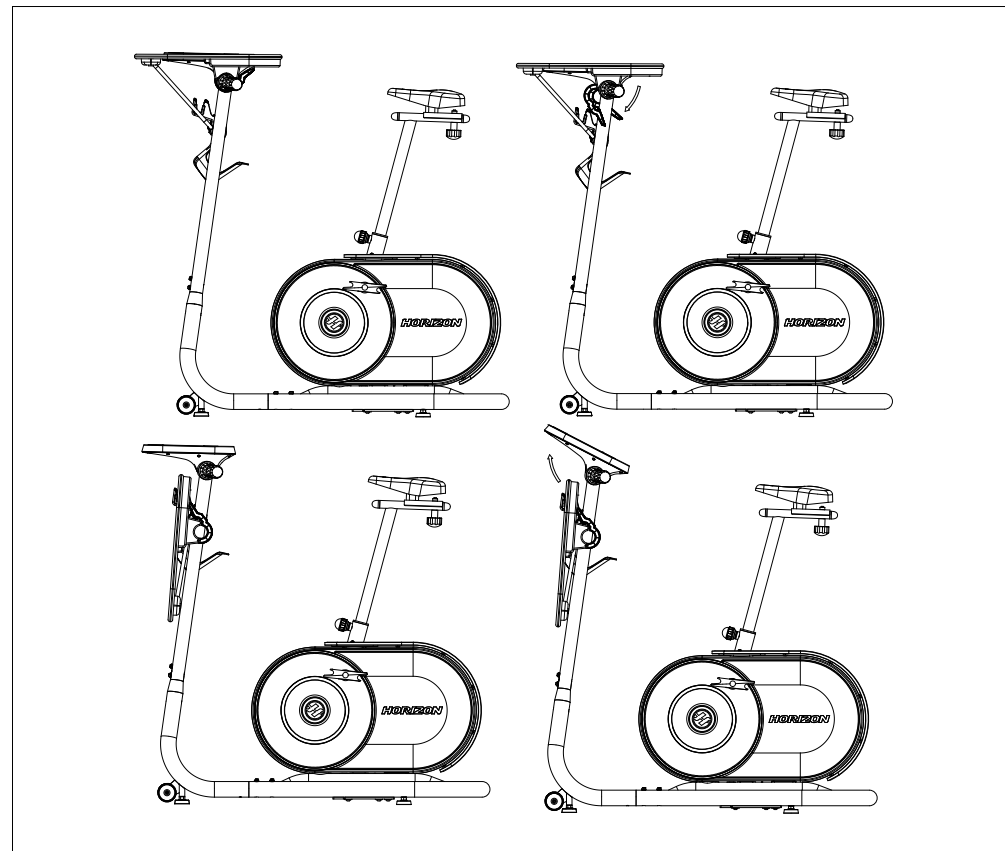
台面托盤步驟 3

- A 將**台面托盤**的手把安裝到**台面托盤架 (J)**，然後以 4 個**螺絲 (Z4)** 固定**台面托盤架護罩 (K)**
- B 扣上安全鎖。



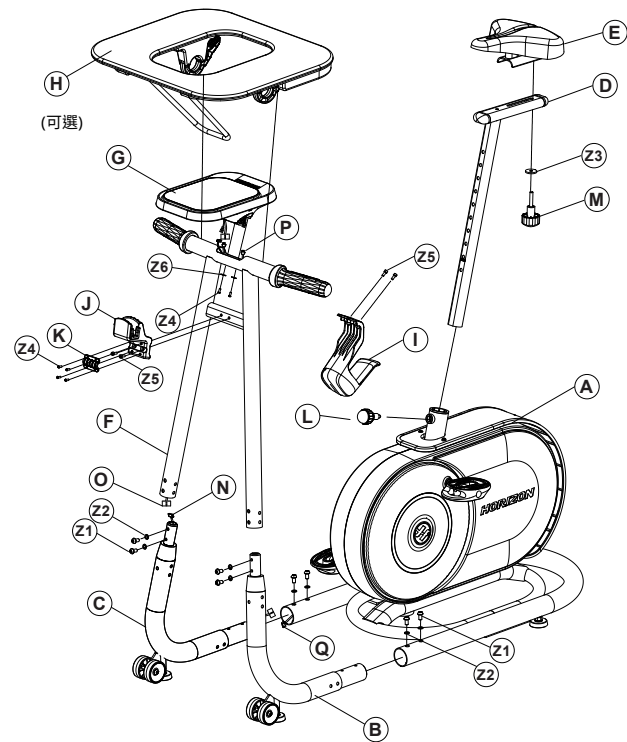
Z4

選用配件





BT5.0 分解圖



BT5.0 零件表

編號	說明	數量
A	主車架	1
B	貼地桿 -L	1
C	貼地桿 -R	1
D	座桿	1
E	車座	1
F	主控台機柱支座	1
G	主控台	1
H	台面托盤 (選配)	1
I	水瓶架	1
J	台面托盤架 (選配)	1
K	台面托盤架護罩 (選配)	1
L	高度調整旋鈕	1
M	座椅調整旋鈕	1
N	中間主控台接線 (長度為 800 公釐)	1
O	上方主控台接線 (長度為 800 公釐)	1
P	心率導線 (長度為 260 公釐)	2
Q	下方主控台接線 (長度為 1200 公釐)	1
Z1	螺絲 M8*15	8
Z2	平墊圈 Ø8.5*Ø16*T1.5	8
Z3	平墊圈 Ø8.5*Ø30* T3.0	1
Z4	螺絲 M4*10	6
Z5	螺絲 M5*12	4
Z6	平墊圈 Ø8.5*Ø30* T3.0	2

疑難排解與保養

請注意：以下說明可能會隨您購買機型的不同而異。詳細資訊請洽詢您當地的經銷商。





常見產品問題

我的室內健身車發出的聲音正常嗎？

我們的室內健身車是市面上最安靜的機型之一，因為它們使用驅動皮帶以及無摩擦磁吸式阻力。我們使用最高等級的軸承以及皮帶，能夠將噪音減至最低。然而，由於阻力系統本身極為安靜，因此您偶爾會聽見其他輕微的機械噪音。本公司的室內健身車與其他舊型、吵雜的技術不同，我們的室內健身車沒有風扇、摩擦皮帶或是交流發電機的噪音可遮蔽機器發出的聲音。這些機械噪音 (有可能會間歇性產生) 是正常現象，是由於大量能量傳輸至快速旋轉的飛輪所造成。所有軸承、皮帶和其他旋轉零件將會產生部分噪音，這些噪音會透過機殼與機架傳輸。運動期間以及使用一段時間後，聲音也會改變，這也是正常現象，因為零件會產生熱膨脹現象。

為何我的室內健身車所發出的聲音比店內的室內健身車還要大聲？

由於店內大型展示間的背景噪音通常多於您家中的噪音，因此所有在大型展示間內的健身產品都會顯得比較安靜。此外，鋪有地毯的實木地板發出的回音會比鋪木地板來得低。有時使用專用地墊有助於降低地板發出的回音音量。若健身產品靠牆擺放，將反射更多噪音。

驅動皮帶可以持續使用多長的時間？

根據我們完成的電腦模擬計算指出免保養的時數達到數千小時。您的室內健身車在使用壽命期限內應該都不需要更換皮帶。

一旦組裝完成後，我能夠輕易移動室內健身車嗎？

您的室內健身車有一對移動輪，內建於前貼地桿。請遵照移動室內健身車一節以搬運您的室內健身車。請將室內健身車放置在舒適而溫馨的房間，這點非常重要。您的室內健身車在設計上可使用最小的地板空間。許多人將室內健身車放置於面朝電視處或是有景觀的窗戶。儘可能避免將室內健身車放置在未完工的地下室。為讓運動成為您想要每天從事的活動，室內健身車應該放置在舒適的環境中。

基本疑難排解

問題：主控台沒有亮燈。

解決方法：請檢查下列事項：

- 機器連接的插座功能是否正常。仔細檢查斷路器以確定其並未跳電。
- 使用正確的電源線。請務必使用產品隨附或由您當地經銷商提供的電源線。
- 電源線未受到擠壓或損壞，並有正確插入插座和機器。
- 拔除電源線，取下主控台並且檢查與主控台的所有連接並確定其牢固，而且沒有損壞或擠壓。

問題：主控台燈亮起，但是距離/瓦特/轉速沒有開始計算。

解決方法：請檢查下列事項：

- 拔除電源線，取下主控台並且檢查與主控台的所有連接並確定其牢固，而且沒有損壞或擠壓。
- 如果執行上述動作仍然無法解決問題，表示速度感測和/或磁控可能已經脫落或損壞。

問題：阻力等級似乎不正確，似乎太困難或是太容易。

解決方法：請檢查下列事項：

- 使用正確的電源線。請務必使用產品提供或由您當地經銷商授權的電源線。
- 重設主控台，並且將阻力重設回預設位置。重新啟動並且重試阻力等級。

問題：室內健身車發出嘎吱或是唧唧聲的噪音。

解決方法：請檢查下列事項：

- 室內健身車是否位於平面上。
- 鬆開組裝過程中鎖上的所有螺栓，潤滑螺紋處，然後再次鎖緊。





問題：連接 MP3 播放器時，喇叭沒有聲音或者喇叭的聲音模糊。

解決方法：請確定音訊線已牢牢插入主控台和 MP3 播放器插孔。

心率疑難排解

檢查您的運動環境是否存有干擾源，例如螢光燈、電腦、電子圍籬、居家保全系統或包含大型馬達的電器。這些物品可能會造成心率讀數起伏不定。

下列情況下可能會造成讀數起伏不定：

- 心率感測把手握得太緊。請試著以適中力道握住心率感測把手。
- 因為在運動時持續握住心率感測把手，造成手不停地移動和震動。如收到起伏不定的心率讀數，請試著握住把手直到足以監測到心率即可。
- 在運動時呼吸困難。
- 雙手因戴著戒指而使活動受限。
- 雙手乾燥或冰冷。試著摩擦雙掌取暖，讓手掌濕潤。
- 患有嚴重心律不整。
- 患有動脈硬化症或未梢血液循環障礙。
- 測量心率的手掌皮膚特別厚。

如果此疑難排解章節無法解決問題，請停止使用並關閉室內健身車。
請聯繫當地經銷商。



致電經銷商時可能會詢問您以下資訊。請先準備好下列項目資訊：

- 機型名稱
- 序號
- 購買證明 (收據或信用卡簽單)

為了修復室內健身車，您當地的經銷商可能會詳細詢問您室內健身車發生的問題狀況。以下是幾個可能會詢問的疑難排解問題：

- 此問題已發生多久時間？
- 每次使用時都會發生此問題嗎？每個使用者都會遇到此問題嗎？
- 如果有聽到噪音，聲音是從前面或後面發出來的？噪音聽起來像是什麼聲音 (碰撞聲、摩擦聲、嘎吱聲或唧唧聲等)？
- 機器是否有按照保養時程，定期潤滑和保養？

回答上述及其他問題，將有助於技術提供所需的服務，協助您和室內健身車再次動起來！



保養

需要進行哪種類型的日常保養？

我們的整台室內健身車都採用密封軸承，因此不需要任何潤滑。最重要的保養步驟就是在每次使用後將室內健身車上的汗水擦去而已。

我要如何清潔我的室內健身車？

使用肥皂和水清潔即可。切勿在塑膠部分使用溶劑。室內健身車及其操作環境的清潔將使得保養問題與維修頻率減至最低。基於這個原因，我們建議您遵照以下的預防性保養時程表。

每次使用後 (每日)

- 從插座中拔出電源線插頭，關閉室內健身車電源。
- 以濕布徹底擦拭室內健身車。切勿使用溶劑，否則可能會導致室內健身車損壞。
- 檢查電源線。如果電源線受損，請聯絡您當地的經銷商。
- 確認電源線未落在室內健身車下方，也未落在其他任何可能受到擠壓或被切斷的區域。



警告

若要關閉室內健身車電源，必須將電源線從插座拔下。

每週

依以下步驟清潔室內健身車下方：

- 關閉室內健身車電源。
- 將室內健身車移至遠處。
- 擦淨或使用真空吸塵器清掃可能堆積在室內健身車下方的所有灰塵或其他物體。
- 將室內健身車移回原位。

每月

- 檢查機器所有組裝螺栓和踏板的鬆緊度是否適當。
- 清掃座椅軌道處的所有碎屑。

重要预防措施

请保管好以下说明

在使用用户手册前请先阅读健身车指南。使用电气产品时，应始终遵循基本的预防措施，包括如下内容：在使用此健身车前阅读所有说明。此健身车的所有者应负责确保所有用户已充分知晓所有的警告和预防措施。读完本指南后若有任何疑问，请联系当地经销商。





危险

为了降低触电的风险：

请在使用后、清洁前、进行维护和组装/拆卸部件时立即拔掉电源插座上的健身车插头。

警告

为了降低烧伤、火灾、触电或人身伤害的风险：

- 如果您感到任何不适，包括但不限于胸痛、恶心、头晕和气短，请立即停止运动，在咨询医生后才能继续运动。
- 运动时请始终保持适度的步速。
- 为了保持平衡，建议在运动期间和安装或拆卸机器时握住把手。
- 始终保持手和脚在活动部件的移动范围之外以避免受伤。切勿用手转动踏板曲柄。
- 不要穿可能会卡入健身车的衣服。
- 如果未穿合适的鞋子，切勿使用健身车。切勿赤脚操作健身车。
- 不要跳上健身车。
- 请在健身车踏板完全停止时再下车。
- 任何时候都不得让多人乘坐在运转的健身车上。
- 不得让体重超过用户手册“保修”章节中指定的用户承载重量的人员使用此健身车。未能遵守这一要求会导致保修无效。
- 此健身车仅供家庭使用。请勿将此健身车用于任何商业、租赁、学校或机构。未能遵守这一要求会导致保修无效。
- 此运动器材符合 EN957-1/-5 标准，所属分类：HB；制动系统可调。
- 请勿在温度不受控的地点使用健身车，包括但不限于门廊、泳池客房、浴室、汽车棚或户外。未能遵守这一要求会导致保修无效。
- 为了预防触电，切勿向任何开口滴入或插入物体。
- 确保调整杆（座椅和把手前后）已正确固定，不妨碍运动期间的活动范围。

警告

为了降低烧伤、火灾、触电或人身伤害的风险：

- 只能将此运动产品连接到已正确接地的插座。
- 使电源线远离受热面。搬运此装置时，请勿使用电源线将它提起或将电源线用作把手。
- 请勿使用制造商未推荐的其他附件。附件可能导致受伤。
- 请勿在使用喷雾剂（喷雾）产品或吸氧期间操作本产品。
- 仅按照健身车指南和用户手册中描述的方法来使用此健身车。
- 请在维修或移动此设备之前断开所有电源。清洁时，请使用蘸有肥皂的微湿布擦拭表面；切勿使用溶剂。（参见“维护”）
- 切勿在无人看管的情况下让健身车电源处于接通状态。如果不使用，或在组装/拆卸部件前，请拔下插座上的插头。
- 不要垫在毯子或垫子上操作。这可能导致过热并引发火灾、触电或人身伤害。
- 任何时候都不得让 13 岁以下儿童或宠物处在距离机器 3 米(10 英尺) 以内的地方。
- 任何时候都不得让 13 岁以下儿童使用健身车。
- 不得让 13 岁以上儿童或残疾人在无成人看管的情况下使用健身车。
- 在以下情况下切勿操作健身车：电线或插头损坏；未正常工作；已摔落、损坏或浸水。此时请将健身车寄回服务中心进行检查和维修。
- 使电源线远离受热面。搬运此装置时，请勿使用电源线将它提起或将电源线用作把手。
- 断开连接时，请把所有控件调到关闭位置，然后拔下插座上的插头。
- 除非得到当地经销商的指示，否则切勿拆除控制台护盖。维修操作应由经授权的维修技师来完成。





接地说明

如果健身车发生故障，接地会为电流提供电阻最小的路径，从而降低触电风险。本产品配备了一根带“设备-接地”导管的电线和一个接地插头。该插头必须插入合适插座，并且该插座已依照当地法规和条例正确安装和接地。

“设备-接地”导管连接不当可能会有触电危险。如果不确定产品是否已经正确接地，请让有资质的电工或维修人员帮您检查。请勿改装产品随附的插头。如果插头对不上插座，请让有资质的电工来安装合适的插座。

切记此健身车仅可在能够自动调节温度的室内使用。如果您的健身车长期暴露在低温或高湿度环境中，强烈建议在首次使用前将健身车预热至室温。未能遵守这一做法可能导致电子设备过早老化。



基本操作

恭喜您选择了这款健身车！

您为运动计划的制订和贯彻迈出了重要的一步！要实现个人健身目标，健身车是一种非常有效的工具。经常使用健身车可以多方面提高您的生活质量。

以下是运动带来的一些健康益处：

- 减重
- 改善心脏健康
- 增强肌肉紧张度
- 提高每日能量水平

要获得这些好处，关键是养成运动的习惯。这款新的健身车将帮助您扫除锻炼障碍。如果您在舒适的家中使用健身车锻炼，恶劣的天气和黑夜不会对锻炼造成影响。本指南提供了有关使用这款新机器的基本信息。



健身车的位置

将健身车放在平整的地面上。健身车的后面和两侧应留有 3 英尺的间隙，正面应为电源线留出 1 英尺的间隙。请勿将健身车置于会遮挡出风口或通风口的地方。健身车不得位于车库、遮阳棚、水边或室外。

移动健身车

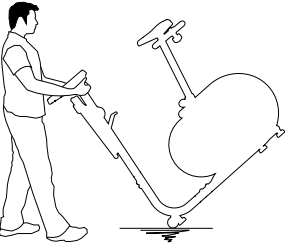
健身车在前侧稳定器配管中内置了一对运输轮。移动健身车之前，请先断开电源。



警告

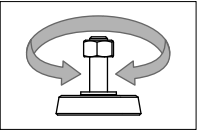
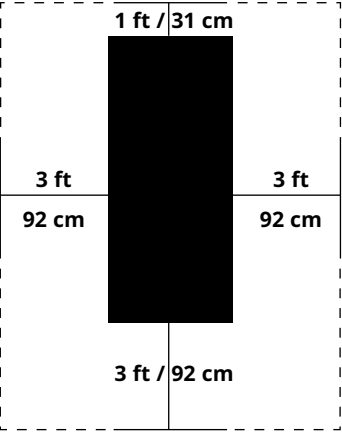
健身车较重，移动时务必要小心，必要时还可寻求其他帮助。未遵照这些说明进行操作可能会导致人身伤害。

直立式自行车：牢牢抓住把手，小心地向内侧倾斜，然后通过运输轮移动。



为健身车找平

为了获得最佳使用效果，健身车应处于水平位置。把健身车放在打算使用的地方。调整两个后调整脚，使健身车平放在地板上。然后调整底架配管下方的第三个调整脚，使其正好紧贴地板。为健身车找平后，拧紧螺母并使其抵住车架，从而将调整脚锁定到位。实际的调整脚可能与下图有所不同，且可能不含锁定机构。



调整高度

座椅定位

为了确定合适的座椅位置，请坐在座椅上，让足弓前端的球形部分位于踏板的中心位置。当踏板到达最远位置时，膝盖应只作略微弯曲。蹬踏时，应无需让膝关节挺直或左右移动身体重心。

注：调节座椅位置时，建议不要坐在座椅上。

直立式自行车——座椅调整

直立式自行车配有座椅调节锁定销，可以轻松而安全地调整座椅高度。要调节座椅位置，请从健身车上下来，然后将调节旋钮逆时针旋转两个半圈，从而将其松开。拉出旋钮，解锁座椅杆，然后上下调节座椅杆至所需的位置。松开旋钮，将座椅杆锁定就位。顺时针转动旋钮，直至拧紧。每次使用前，请检查并确保座椅杆均已锁定就位。





电源

健身车通过电源供电。电源插头必须插入到电源插孔中，后者位于机器前部的稳定管附近。不用时，请拔出电源线。



警告

在以下情况下切勿操作本产品：电线或插头损坏；未正常工作；已损坏或浸水。联系当地经销商进行检查和维修。

使用心率功能

您的健身车配备的可能是心率脉搏把手或拇指脉搏传感器。要查明具体的型号，请参见用户手册“组装”章节的开头。

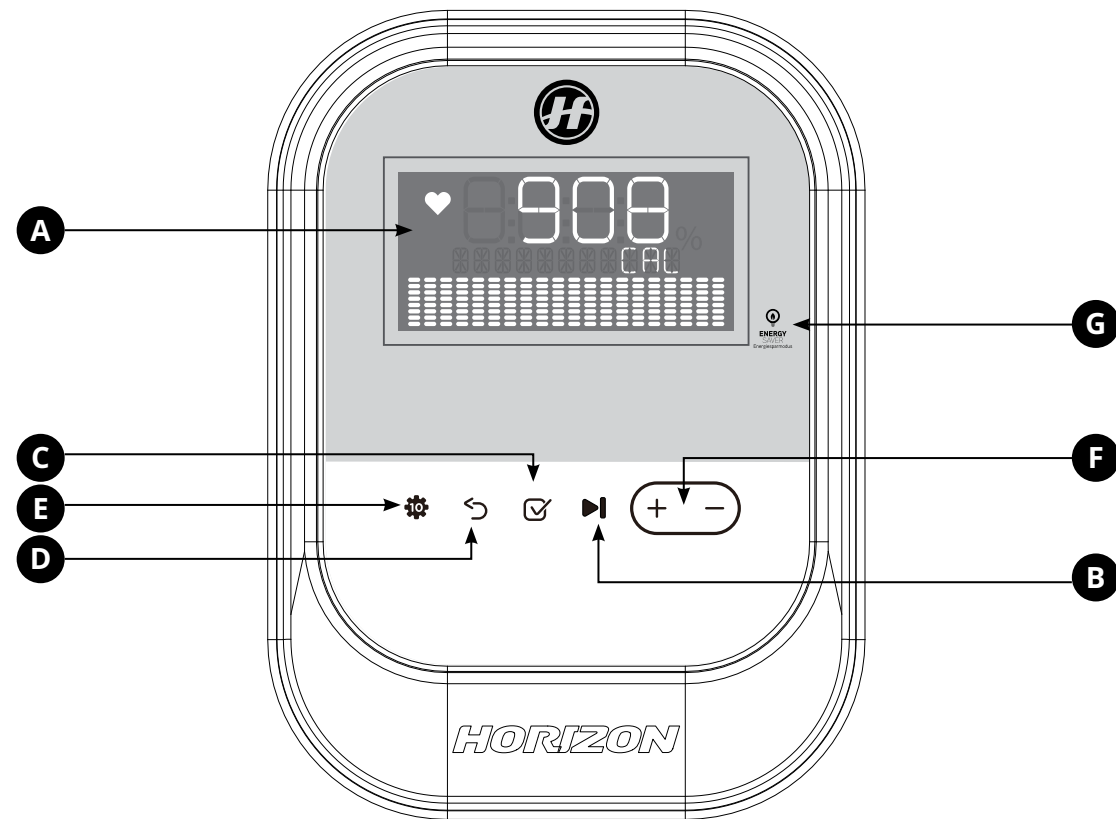
本产品的心率功能无法达到医疗器械的精度。虽然心率把手或拇指脉搏传感器可以提供实际心率的相对评估值，但是如果需要准确的读数，该数据靠不住。某些人，包括处于心脏康复计划中的人，可能会受益于胸带或腕带等心率监控系统。影响心率读数准确性的因素有很多，如用户运动。心率读数只可作为确定心率一般趋势的训练辅助工具。请咨询您的医生。

脉搏把手

将手掌直接放在脉冲脉搏把手上。双手必须握住把手才能登记心率。它需要连续记录 5 次心跳（15-20 秒）才能登记您的心率。当抓握脉搏把手时，不要握得太紧。握得太紧会导致血压升高。保持放松的杯形抓握姿势。如果持续抓握脉搏把手，您会看到读数不稳定。务必将脉搏传感器清洗干净，确保可以正确接触。

控制台操作



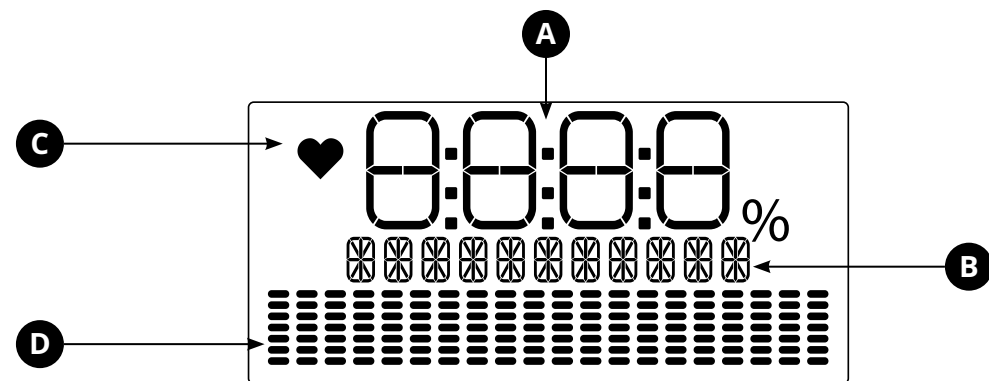


BT 5.0 控制台操作

注：控制台表面覆有一块薄透明塑料保护片，使用前应揭掉。

- A) **LCD 显示窗口：**时间、速度、距离、热量、功率、心率、RPM 和阻力级别
- B) **“开始”和“停止”按钮：**按下该按钮可开始运动、暂停锻炼，或在暂停后继续运动。按住 3 秒钟可重置控制台
- C) **ENTER 键：**在编程设置期间按下该键可确认选择。运动期间按下该键可更改显示。按住 3 秒钟可使控制台按顺序自动更改显示
- D) **返回键：**按下该键可返回到上一个选项
- E) **程序键：**按下该键可选择锻炼
- F) **阻力级别键：**按下该键可调整阻力级别或设置屏幕上的值
- G) **节能键：**显示机器是否处于节能模式





显示窗口

A) 锻炼信息：显示时间、速度、距离、热量、功率、心率、RPM 和阻力级别。

B) 锻炼测量结果：以 KM、KM/H、CAL 等单位显示。

C) 心率：同时握住两个脉搏把手时，心率图标会在脉搏窗口中闪烁。

D) 程序设定：指示当前使用的程序设定。

程序信息

10 种程序（手动、间隔、减重、减重瘦身、起伏、节奏、随机、恒定功率、目标心率区、%THR 和自定义）

- 1) 手动：**允许您根据自己的偏好调整阻力级别，没有预设的程序。在锻炼期间手动调整阻力。用户可以使用向上/向下箭头设置时间和阻力，然后按“ENTER”键。
- 2) 间隔：**在整个锻炼过程中间隔提高和降低阻力级别，让您的心脏和肌肉同时得到锻炼，以增强您的力量、速度和耐力。该程序有 16 个基于时间的级别可供选择。用户可以使用向上/向下箭头设置时间和级别，然后按“ENTER”键。
- 3) 减重**
- 4) 减重瘦身：**通过增大和减小阻力来促进减重和减重瘦身，并让您始终处于脂肪燃烧区。该程序有各种基于时间的级别可供选择，而且强度比减重程序更大。用户可以使用向上/向下箭头设置时间和级别，然后按“ENTER”键。请在运动期间和运动后饮用足量的水以增强减重效果。
- 5) 起伏：**通过逐渐提高和降低阻力水平逐步提高和降低心率，以保持体重。
- 6) 节奏：**用于锻炼肌肉的特殊训练程序。此程序会逐渐提高阻力级别，并提示您采用高速、中速或低速，以帮助您达成健身目标。
- 7) 随机：**该程序基于特殊设计的图表，会模拟随机变化的阻力。
- 8) 目标心率区：**此程序会模拟您最喜爱的运动的强度，通过自动调节阻力来维持设定的目标心率范围。





- 1) 使用 ▲▼ 选择“目标心率区”程序，然后按“ENTER”键。
- 2) 使用 ▲▼ 选择“时间”，然后按“ENTER”键。
- 3) “心率”窗口会闪烁显示，默认目标心率为每分钟 80 次。使用 ▲▼ 从心率训练图表中选择您的目标心率，然后按“ENTER”键。
- 4) 按“开始”▶||按钮开始锻炼。

心率训练

了解正确训练强度的第一步是查找您的心率上限（心率上限 = $220 - \text{您的年龄}$ ）。这种基于年龄的计算方法提供了心率上限的平均统计预测，对大多数人，尤其是心率训练新手而言，这是一个不错的方法。确定个人心率上限最精准的方法是由心脏病专家或运动生理学家借助最大压力测试进行临床试验。如果您年龄超过 40 岁、超重、已久坐不动多年，或您有心脏病家族史，建议进行临床测试。此图表给出了运动时，30 岁在 5 个不同心率区的心率范围。例如 30 岁的心率上限是 $220 - 30 = 190$ bpm，心率上限的 90% 是 $190 \times 0.9 = 171$ bpm。

- 9) % **THR**: 通过维持最佳运动水平燃烧脂肪，有利于减重，同时调整阻力可使您保持在目标心率区内。首先设置您的个人数据（机器会自动计算您的最大锻炼心率），然后根据您的最大心率选择您想要的锻炼比例

注：心率程序基于您的目标心率。机器会根据您的蹬踏速度自动改变阻力，确保您在锻炼期间保持目标心率。蹬踏切勿过慢或过快。如果您的速率不在目标区内，LCD 上的 RPM 列旁边会显示箭头标志，提示您调整速度。向上箭头用于提高 RPM，向下箭头用于减慢锻炼速率。

10) 自定义：自定义的锻炼，缺省时间为 30 分钟。

- 1) 首先进入程序设置界面，程序设定显示窗口会指导您完成所有锻炼列的设置。
- 2) 使用向上和向下箭头来更改阻力，然后按“ENTER”键确认。控制台会显示您当前所处的区段号并指导您完成区段 1 至 区段 20 的所有区段。
- 3) 完成所有设置后，按“开始”▶||按钮开始。





程序图表

间隔																				
	热身				程序区段——重复												放松			
秒	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	
等级	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

减重																				
	热身				程序区段——重复												放松			
秒	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
等级	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3

减重瘦身																				
	热身				程序区段——重复												放松			
秒	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
等级	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

起伏																				
	热身				程序区段——重复												放松			
秒	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
等级	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	2	1	1	1
2	1	1	1	3	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	3	1	1	1
3	2	2	2	3	3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	5	6	3	2	2	2
4	2	2	2	4	4	5	6	7	4	5	6	7	4	5	6	7	4	2	2	2
5	3	3	3	4	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	4	3	3	3
6	3	3	3	5	6	7	8	9	6	7	8	9	6	7	8	9	5	3	3	3
7	4	4	4	5	7	8	9	10	7	8	9	10	7	8	9	10	5	4	4	4
8	4	4	4	6	8	9	10	11	8	9	10	11	8	9	10	11	6	4	4	4
9	5	5	5	6	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	6	5	5	5
10	5	5	5	7	10	11	12	13	10	11	12	13	10	11	12	13	7	5	5	5
11	5	5	6	7	11	12	13	14	11	12	13	14	11	12	13	14	7	6	5	5
12	6	6	6	8	12	13	14	15	12	13	14	15	12	13	14	15	8	6	6	6
13	6	6	7	8	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	8	7	6	6
14	6	7	7	9	14	15	16	16	14	15	16	16	14	15	16	16	9	7	7	6
15	6	7	8	9	15	16	16	16	15	16	16	16	15	16	16	16	9	8	7	6





随机																		
	热身				程序区段										放松			
秒	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
等级	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	1	2	2	1	3	5	2	4	7	2	3	6	1	1	1	1	1
2	1	2	2	3	2	4	6	3	5	8	3	4	7	2	2	1	1	1
3	2	2	3	3	3	5	7	4	6	9	4	5	8	3	2	1	1	1
4	2	3	3	4	4	6	8	5	7	10	5	6	9	4	3	1	1	1
5	3	4	4	4	5	7	9	6	8	11	6	7	10	5	3	3	2	1
6	3	5	4	5	6	8	10	7	9	12	7	8	11	6	4	3	2	1
7	4	5	5	5	7	9	11	8	10	13	8	9	12	7	4	3	2	1
8	4	5	5	5	8	10	12	9	11	14	9	10	13	8	4	3	2	1
9	4	5	5	5	9	11	13	10	12	15	10	11	14	9	5	4	3	1
10	4	5	6	6	10	12	14	11	13	16	11	12	15	10	5	4	3	1
11	4	5	7	7	11	13	15	12	14	17	12	14	16	11	6	5	4	1
12	4	5	8	8	12	14	16	13	15	18	13	14	17	12	6	5	4	1
13	4	5	9	9	13	15	17	14	16	19	14	15	18	13	7	6	5	1
14	4	5	9	9	14	16	18	15	17	20	15	16	19	14	7	6	5	1

组装



将序列号和型号名输入到下面的方格中:

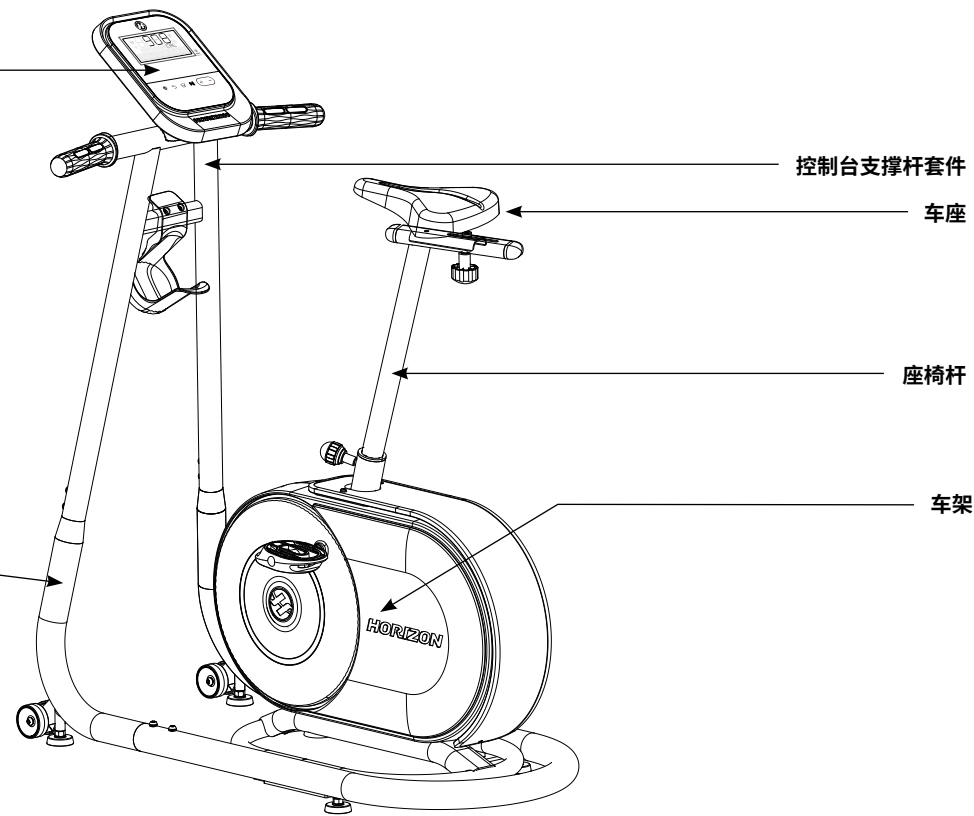
序列号位置

[illegible]



控制台

稳定器



控制台支撑杆套件

车座

座椅杆

车架

内附工具：

- ☐ L4 内六角扳手
- ☐ L6 内六角扳手 + 螺丝刀

内附部件盒：

- ☐ 车架
- ☐ 左侧稳定器
- ☐ 右侧稳定器
- ☐ 座椅杆
- ☐ 车座
- ☐ 控制台支撑杆套件
- ☐ 控制台

组装前

拆包

在产品使用地拆除包装箱。将踏步机纸箱放在平整的地面上。建议在地板上铺一块保护用的布。切勿在包装箱侧放时打开包装箱。

⚠ 注意事项

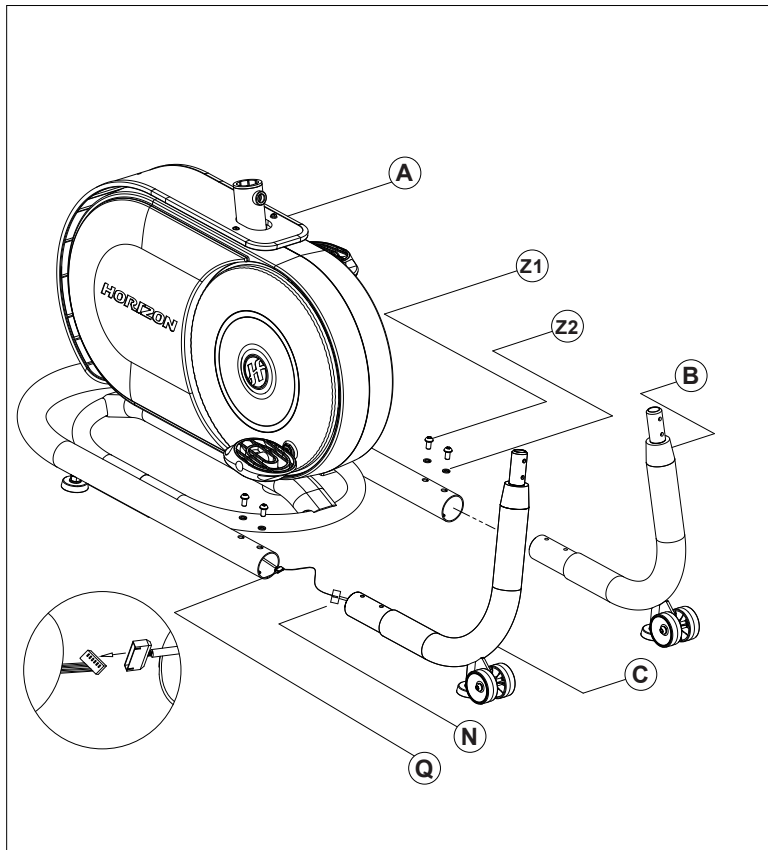
- 出于方便和效率方面的考虑，建议两人协作组装踏步机。
- 在每个组装步骤中，应确保所有螺母和螺栓均已就位，且拧入部分螺纹。建议您先组装好跑步机的所有部件，然后再完全地拧紧每一个螺栓。
- 为了便于组装和使用，有些部件已经过预先润滑处理。请勿擦除这些润滑剂。如果组装时仍然感到费力，建议再稍微涂抹一些锂基自行车润滑脂。

☎ 需要帮助？

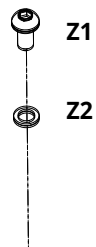
如有任何疑问或缺少任何部件，请联系客户技术支持。联系人信息位于本手册的背面。



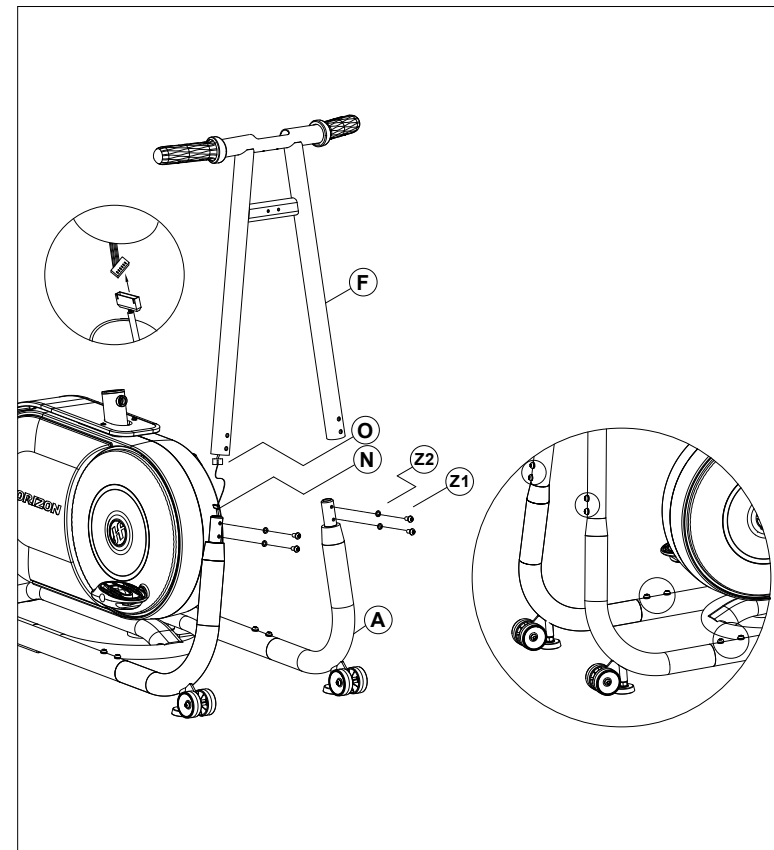
组装步骤 1



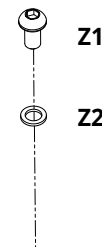
- A 连接控制台下部电线 (Q) 和控制台中部电线 (N)。
- B 将右侧稳定器 (C) 安装到车架 (A) 并拧入 2 组五金配件 (Z1+Z2)，请不要在这一步骤中拧紧螺丝。
- C 将左侧稳定器 (B) 安装到车架 (A) 并拧入 2 组五金配件 (Z1+Z2)，请不要在这一步骤中拧紧螺丝。



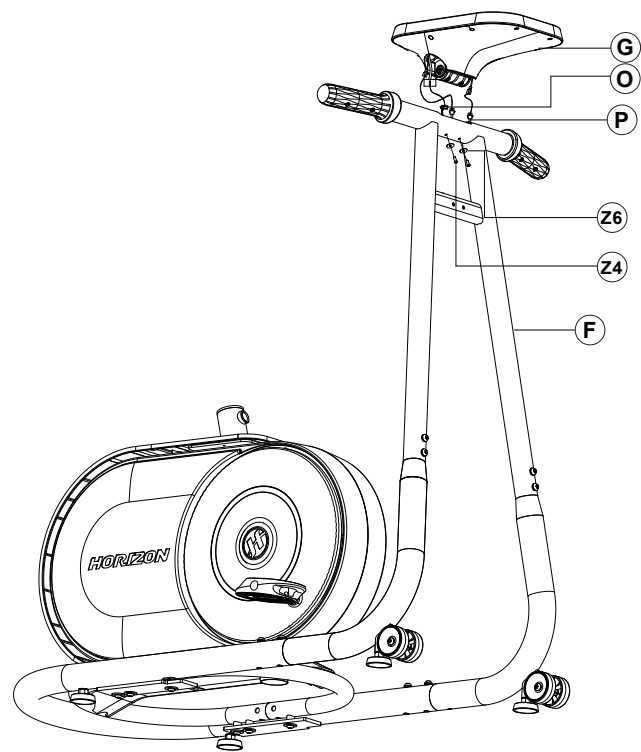
组装步骤 2



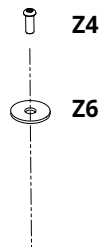
- A 安装控制台中部电线 (N) 和控制台上部电线 (O)
- B 将控制台支撑杆套件 (F) 滑入到右侧稳定器 (C) 和左侧稳定器 (B)
- C 将 2 组五金配件 (Z1+Z2) 安装到右侧稳定器 (C)，并在左侧执行同样的操作，请不要在这一步骤中拧紧螺丝



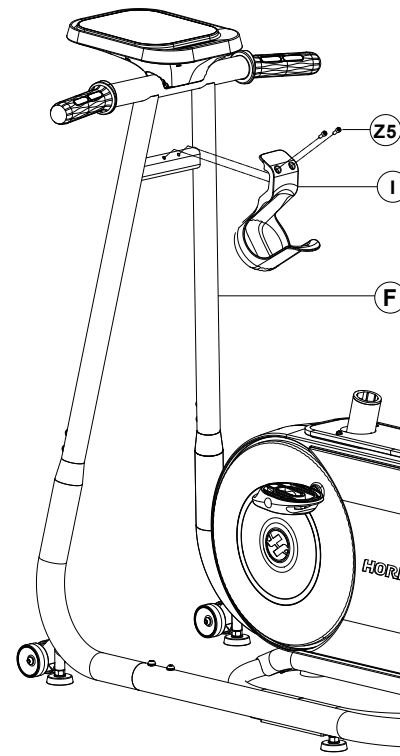
组装步骤 3



- A 将控制台上部电线 (O) 和心率上部电线 (P) 连接到控制台 (G)
- B 将控制台 (G) 安装到控制台支撑杆套件 (F) 并拧入 2 个螺五金配件 (Z4+Z6)



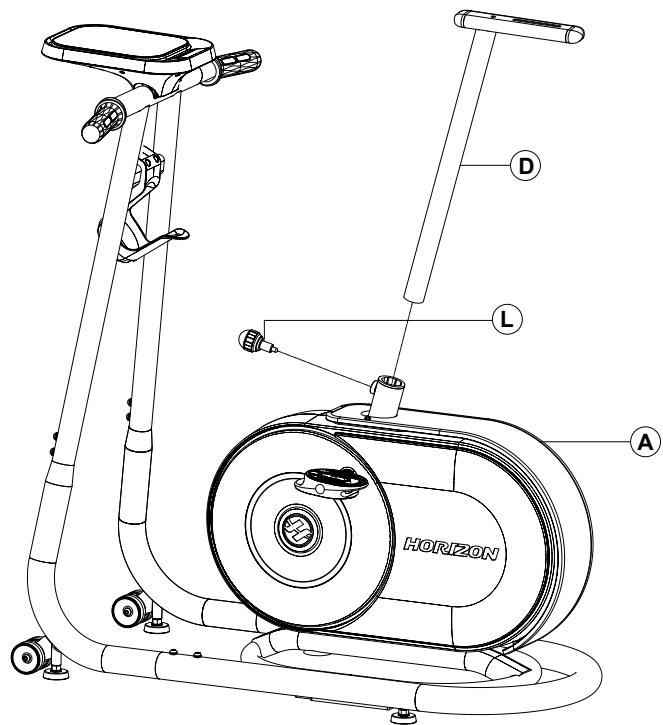
组装步骤 4



- A 将水瓶架 (I) 安装到控制台支撑杆套件 (F) 并拧入 2 个螺丝 (Z5)

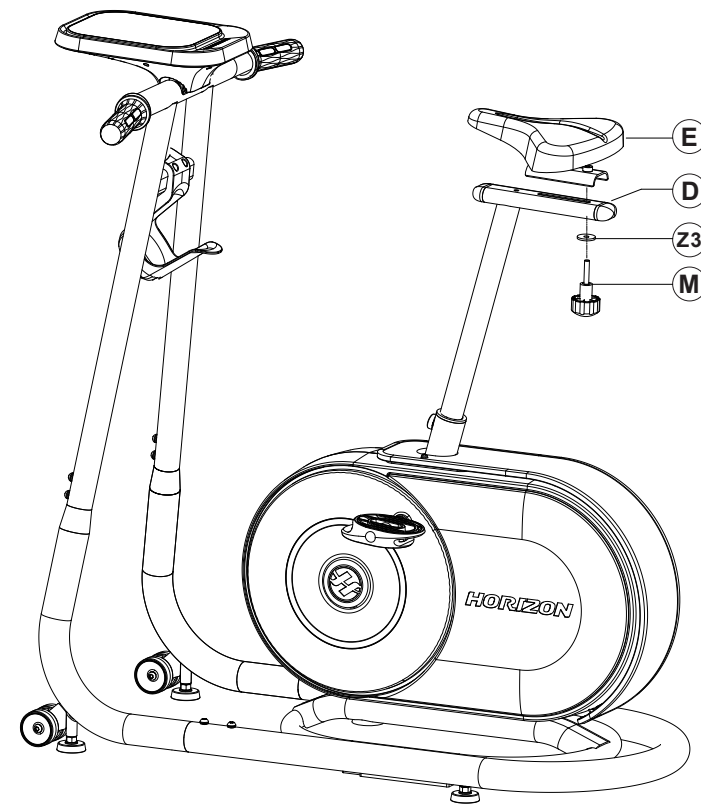


组装步骤 5



- A 将座椅杆 (D) 滑入到车架 (A) 并拧紧高度调节旋钮 (L)。

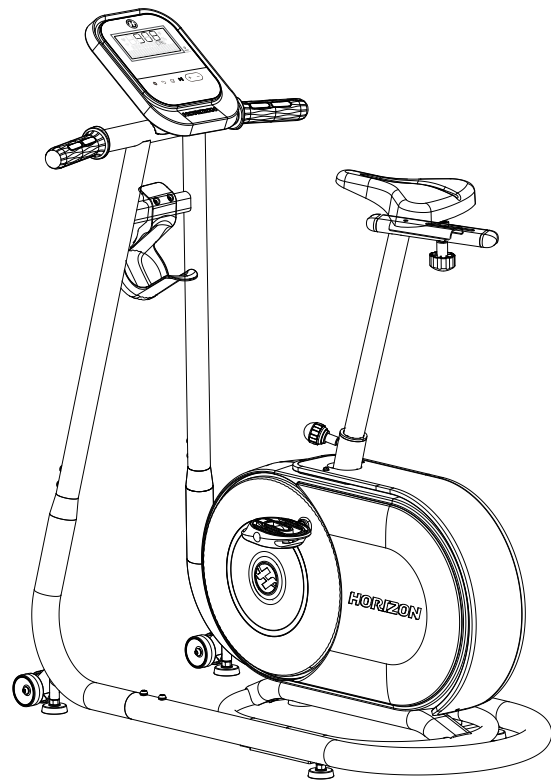
组装步骤 6



- A 将车座 (E) 安装到座椅杆 (D)，然后用座椅调节旋钮 (M) 和平垫圈 (Z3) 将其拧紧

 Z3

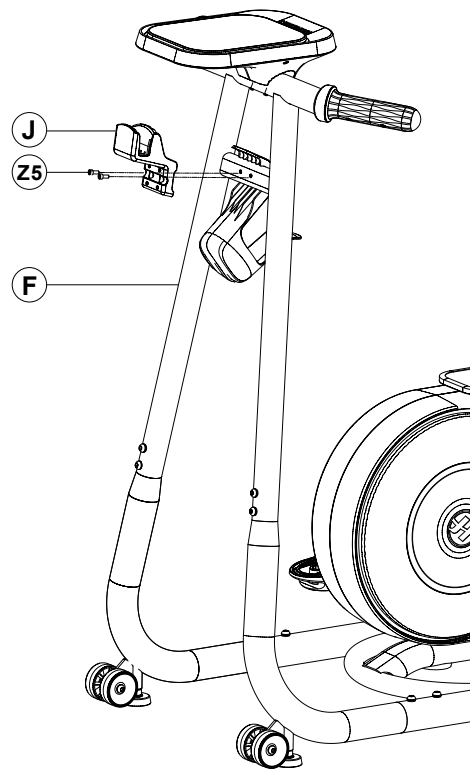
组装步骤 7



组装完成!

可选附件组装

可选附件



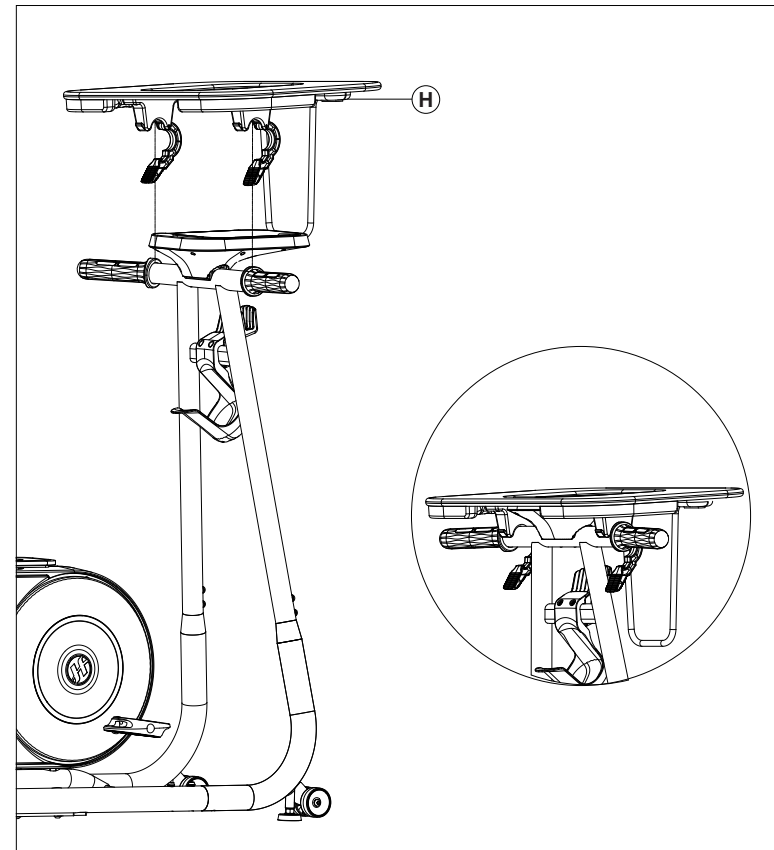
台盘组装步骤 1

- A 将台盘架 (J) 安装到控制台支撑杆套件 (F) 并拧入 2 个螺丝 (Z5)



Z5

可选附件



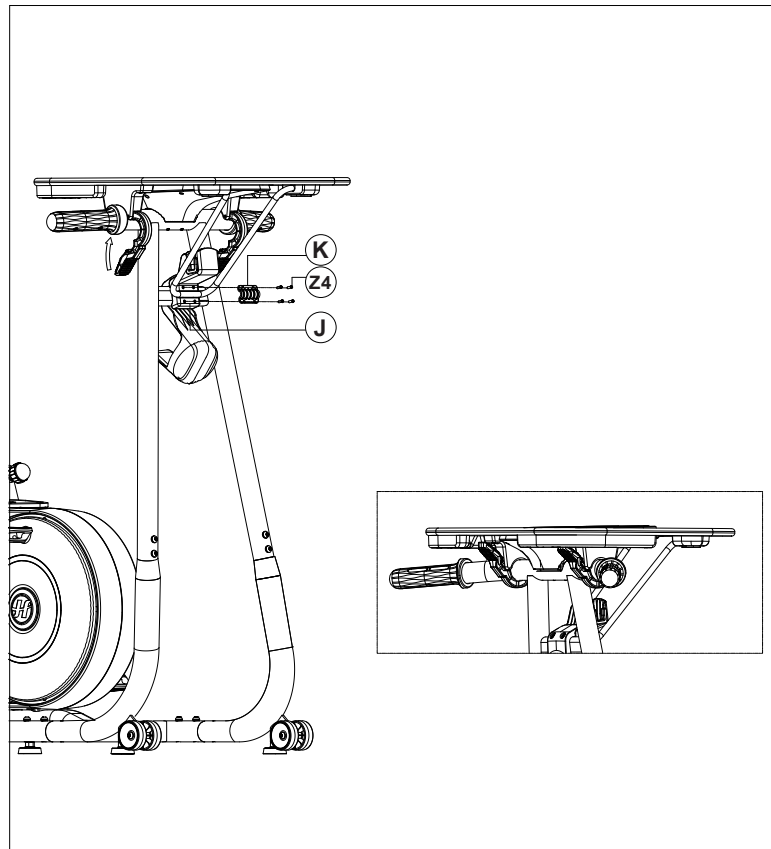
台盘组装步骤 2

- A 沿水平方向将控制台放倒，然后将台盘放在把手上





可选附件

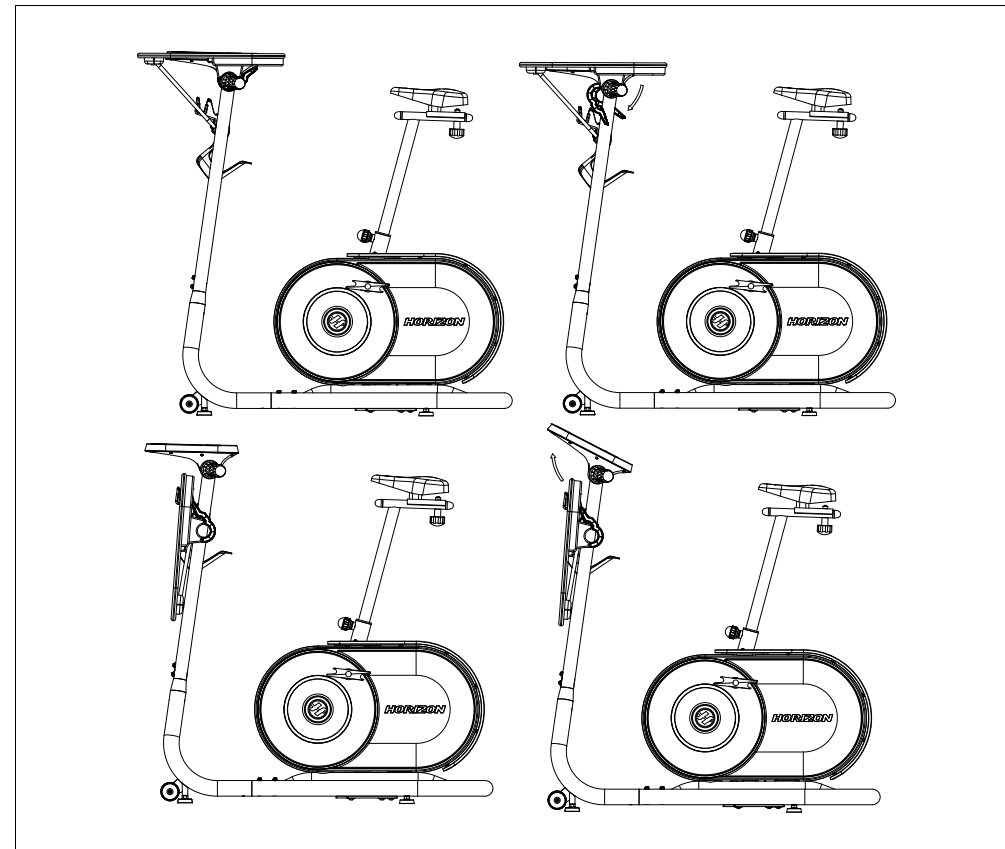


台盘组装步骤 3

- A 将台盘的把手安装到台盘架 (J) 并固定台盘架盖 (K)，使用 4 个螺丝 (Z4) 固定
- B 扣紧安全锁。

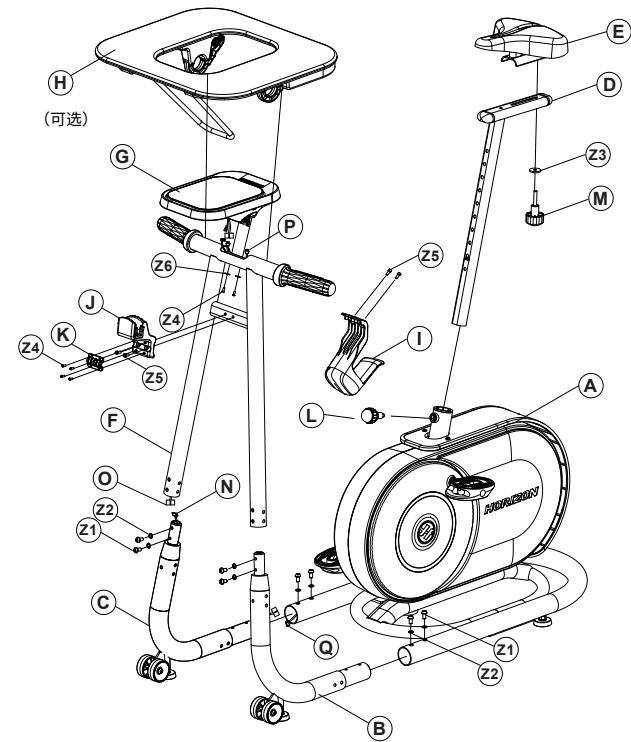
 Z4

可选附件





BT5.0 部件分解图



BT5.0 零配件清单

编号	说明	数量
A	车架	1
B	左侧稳定器	1
C	右侧稳定器	1
D	座椅杆	1
E	车座	1
F	控制台支撑杆套件	1
G	控制台	1
H	台盘（可选）	1
I	水壶架	1
J	台盘架（可选）	1
K	台盘架护盖（可选）	1
L	高度调节旋钮	1
M	座椅调节旋钮	1
N	控制台中部电线（长度为 800 mm）	1
O	控制台上部电线（长度为 800 mm）	1
P	心率电线（长度为 260 mm）	2
Q	控制台下部电线（长度为 1200 MM）	1
Z1	M8 螺丝 *15	8
Z2	平垫圈 Ø8.5*Ø16*T1.5	8
Z3	平垫圈 Ø8.5*Ø30*T3.0	1
Z4	M4 螺丝 *10	6
Z5	M5 螺丝 *12	4
Z6	平垫圈 Ø4*Ø14*T1.0	2

故障排除和维护



注：下面的指示可能会因购买型号而有所不同。如需更多信息，请联系当地经销商。



常见产品问题

我的健身车会发出声音，这正常吗？

我们的健身车堪称市场上最安静的一款产品，因为它们采用了皮带传动和无摩擦磁阻。借助最高等级的轴承和皮带，它可以最大程度地降低噪声。但是，鉴于阻力系统自身比较安静，因此您会偶尔听到其他轻微的机械噪声。与以往存在较大噪声的技术不同，我们的健身车上没有风扇、摩擦皮带或发电机噪声来掩盖这些声音。无论是间歇式还是非间歇式，这些机械噪声都属于正常现象，其原因在于有大量的能量被传递至快速旋转的飞轮。所有轴承、皮带及其他旋转零件都会产生一些噪声，这些噪声可通过外壳和车架向外传播。由于零件热胀冷缩的原因，在锻炼期间或随着时间的推移，这些声音会略有变化，这属于正常现象。

为什么我买的健身车要比商店里的健身车声音大？

所有健身产品在大型商场展厅中似乎都显得更加安静，因为那里一般比您家里存在更多的背景噪声。此外，铺有地毯的混凝土地板要比木地板的混响效果更低。有时，厚厚的橡胶垫会有助于降低通过地板传播的混响。如果健身产品靠近墙壁放置，将会产生更多的反射噪声。

传动带使用寿命有多长？

我们进行的计算机建模表明，其免维护时间几乎可达数千小时。在购置健身车后，您几乎不必更换皮带。

组装好的健身车便于移动吗？

健身车在前侧稳定器配管中内置了一对运输轮。运输健身车时，请遵照移动健身车部分进行操作。请将您的健身车置于一间舒适宜人的房间中，这一点非常重要。我们的健身车已经过精心设计，可占用最小的地面空间。许多人将健身车放在面向电视或落地窗的位置。如有可能，应尽量避免将健身车放在未装修的地下室中。为了让锻炼成为一项充满乐趣的日常活动，应将健身车放在一个较为舒适的地方。

基本故障排除

故障：控制台不亮。

解决方案：确认以下情况：

- 机器所插接的插座工作正常。仔细检查断路器有无跳闸。
- 所用的电源线正确无误。仅使用内附的或当地经销商提供的电源线。
- 电源线未被刺穿或损坏，且正确插接在插座和机器上。
- 拔出电源线，拆下控制台，检查控制台的所有连接均牢固，且未被刺穿或损坏。

故障：控制台亮起，但距离/瓦特值/RPM 无法正确计数。

解决方案：确认以下情况：

- 拔出电源线，拆下控制台，检查控制台的所有连接均牢固，且未被刺穿或损坏。
- 如果采取上述措施未能修复故障，则说明速度传感器和/或磁铁可能发生移位或损坏。

故障：阻力级别似乎不正确，有点过难或过易。

解决方案：确认以下情况：

- 所用的电源线正确无误。仅使用当地经销商提供或认可的电源线。
- 重置控制台，将阻力重置为默认位置。重新开始并重试阻力级别。

故障：健身车发出尖叫声或吱吱声。

解决方案：确认以下情况：

- 健身车位于平整的地面上。
- 松开组装过程中安装的所有螺栓，润滑螺纹，然后重新拧紧。





故障：连接 MP3 播放器时，扬声器没有声音，或者扬声器声音模糊不清。

解决方案：确保音频线已牢牢插在控制台和 MP3 播放器插孔中。

排查心率读数故障

检查运动环境有无干扰源，例如荧光灯、计算机、地下栅栏、家庭安全系统或含有大型电机的家用电器。这些物品可能会导致心率读数不稳定。

在以下情况下，读数可能会不稳定：

- 心率把手握得过紧。握住心率把手时，试图保持适中的压力。
- 锻炼时由于不停地握住心率把手，导致不断的移动和振动。当发现收到的心率读数不稳定时，试图通过长握心率把手的方式来监测心率。
- 在锻炼期间喘粗气。
- 佩戴的戒指阻碍了手部运动。
- 双手干冷。试图通过双手摩擦生热的方式来滋润手掌。
- 用户患有严重心律不齐病症。
- 用户患有动脉硬化或未梢循环障碍病症。
- 手掌测量部位的皮肤特别厚。

如果此故障排除部分未能帮助您修复故障，应停止使用并关闭电源。
请致电当地经销商。

致电客户支持时，可能会询问您以下信息。请准备好提供以下信息：

- 型号名称
- 序列号
- 购买凭证（收据或信用卡账单）

为了维修您的健身车，当地经销商可能会向您询问一些详细的问题以了解出现的故障症状。以下是可能被问及的一些故障排除问题：

- 该故障已出现多长时间？
- 每次使用都会出现该故障吗？每个用户都遇到过该故障吗？
- 您所听到的噪声是从前端发出的，还是从后端发出的？是哪一种噪声（砰砰声、吱嘎声、尖叫声、吱吱声等）？
- 是否已按照维护计划为机器添加润滑油并加以维护？

通过回答上述问题及其他相关问题，技术人员就可以为您发来合适的更换件并进行必要的维修，从而让您的健身车重新运转起来！





维护

需要进行哪种例行维护?

我们在整个健身车中采用了密封型轴承，因此无需进行润滑。最重要的维护步骤就是在每次使用之后擦掉健身车上的汗渍。

如何清洁我的健身车?

只需使用肥皂和水性清洁剂。切勿对塑料零件使用溶剂。保持健身车及其操作环境的干净整洁，可以最大程度减少维护性问题以及拨打维修电话的必要。因此，我们建议遵循以下预防性维护计划。

每次使用后（每日）

- 从壁式插座拔出电源线，关闭健身车电源。
- 用湿布将健身车擦拭干净。请勿使用溶剂，否则可能会损坏健身车。
- 检查电源线。如果电源线损坏，请联系当地经销商。
- 确保电源线未压在健身车下，也不在其他可能造成刺穿或割断的区域。

每周

按照以下步骤，清洁健身车的下方：

- 关闭健身车电源。
- 将健身车移至较远的位置。
- 擦拭或用真空吸尘器清扫健身车下面积起的尘粒或其他东西。
- 将健身车移回原位。

每月

- 检查机器的所有组装螺栓和踏板是否已拧紧。
- 清除座椅导轨上的垃圾。



警告

要切断健身车电源，必须将电源线从壁式插座上拔下。

Eng: Waste Disposal

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

Ger: Entsorgungshinweis

Die Produkte VISION Fitness/HORIZON Fitness/TEMPO Fitness/TREO Fitness sind recycelbar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

Dut: Verwijderingsaanwijzing

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een in recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

Fre: Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sont recyclables. Lorsque cet appareil arrive en fin de vie, veuillez l'éliminer de manière correcte et en toute sécurité en le déposant dans une déchetterie communale.

Ita: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portarlo in un apposito punto di raccolta della propria città (punti di raccolta comunali).

Spe: Gestión de residuos

Los productos de VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness son reciclables. Cuando se termine su vida útil, por favor deshágase de este artículo de forma correcta y segura en un punto limpio.

Prb: Descarte

Os produtos VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness são recicláveis. No final de sua vida útil, descarte este equipamento corretamente e com segurança (sites de locais de lixo).

ChT: 廢棄物處理

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness 產品為可回收產品。產品的使用年限期滿後，請依照正確且安全的方式處理本廢棄商品 (當地的廢棄場)。

ChS: 废弃物处理

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness 产品是可回收利用的。在其使用期结束后，请正确安全地（在本地垃圾处理场）处理本品。

