



SCHWINN

590R

· OWNER'S MANUAL · BENUTZERHANDBUCH ·
· GEBRUIKERSHANDLEIDING · MANUEL DU PROPRIÉTAIRE ·
· MANUALE DEL PROPRIETARIO · MANUAL DE USUARIO ·
· MANUAL DO PROPRIETÁRIO · دليل المالك ·
· 使用手冊 · 用戶手冊 ·

2

ENGLISH

27

DEUTSCH

52

NEDERLANDS

77

FRANÇAIS

102

ESPAÑOL

127

繁體中文

感謝您選擇 SCHWINN 590R 作為健身器材。我們誠摯鼓勵您在開始組裝設備之前仔細閱讀本使用者手冊，尤其是以下警告！警告有助於降低燒燙傷、觸電或受傷的風險或人身傷害。

開始組裝前，請先找到貼地桿管上白色條碼貼紙上的器材序號，並將序號填入以下空格。

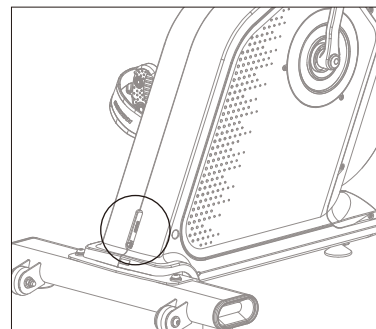
在下面方框內輸入序號和機型名稱：

產品序號：

型號名稱：**SCHWINN 590R**

» 當致電尋求服務時，請參閱序號和型號名稱。

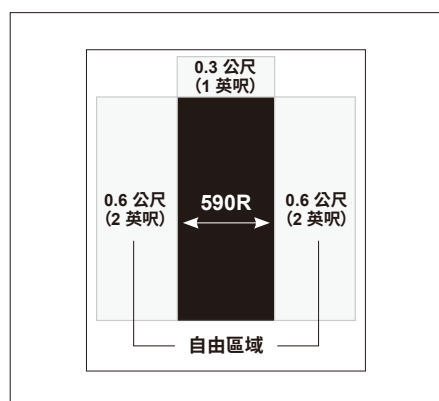
序號位置



⚠ 注意

- 疏於遵照這些說明可能會導致人員受傷！
- 請務必遵照本器材使用手冊的說明使用本器材。
- 心率監測系統可能不準確。運動過量可能會導致嚴重受傷或死亡。若您覺得頭暈，請立刻停止運動。
- 若您感覺各種不同的疼痛，包括胸痛、噁心、暈眩或呼吸困難等，應立即停止運動並請教醫師此症狀之後，才可繼續使用。不正確或過量的運動可能損害您的健康。
- 請勿穿著任何可能會碰到本器材任何活動零件之衣物或首飾。
- 使用本器材時，請務必穿橡膠鞋底運動鞋或帶有卡踏底板的自行車鞋。請勿赤腳或僅穿襪子使用本健身車。
- 使用前，請確保您了解如何操作踏板和卡鞋的接合/釋放機構。
- 請勿在器材上跳動。
- 切勿用手轉動踏板。旋轉中的踏板可能導致受傷。
- 請勿將手指或其他物體放入運動器材的移動部分。
- 確定所有調整桿（座椅和前後握把）皆牢固固定，運動時的活動範圍內不可有障礙物。
- 為了避免受傷，切勿將任何身體部位（例如手指、手掌、手臂或足部）暴露於活動的機械之間，或本器材其他可能活動的部分。
- 除非您以較低的速度踩踏，否則請勿嘗試以站立的姿勢高速踩踏健身車。
- 請勿將水平校正腳墊調整到腳墊從健身車脫離或被拔下。可能會對您造成傷害或健身車損壞。
- 請勿將座椅支柱升高至超過支柱上的「STOP」標記。
- 在踏上踏板之前，請確保踏板穩定。登上健身車和下車時請小心。
- 使用前，請確認把手已經固定。
- 請確認您的鞋子固定在定趾套中（若情況適用）。
- 在調整座椅之前，請先下車。
- 本器材在任何時候均限單人使用。
- 體重超過技術規格中所述的承重能力之人員請勿使用本設備。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 無論任何情況下，都不應該讓寵物或 13 歲以下兒童接近本器材周圍 3 公尺內。
- 嚴禁未滿 13 歲的兒童使用本器材。
- 本器材不適用於 13 歲以上兒童、體能、知覺或精神機能不佳或欠缺經驗及知識的人士；如欲使用，必須在他人監督下進行，且須由可負責其人身安全者指導器材用途及使用方式。
- 請使用把手在進出本器材時維持平衡，以及在使用器材期間加強穩定性。
- 請在穩固、平坦、水平的地面上架設與操作本器材。
- 本健身產品必須使用正確接地的電源插座。
- 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。
- 若要關閉健身車電源，必須將電源線從插座拔下。
- 搬動設備之前，請切斷所有電源。
- 如果產品曾摔落、電線或插頭損壞，即使功能不受影響，也絕不能使用本產品。倘若器材無法正常運轉、已損壞或曾浸入水中，切勿操作。如需更換或維修，請聯絡客戶技術支援部門，以避免危險。
- 本器材切勿置於插電後無人看管的環境。在閒置時及清潔、保養前，或在移動本器材時，請關閉電源並拔除插頭。
- 定期檢查卡踏是否有磨損。若卡踏磨損，請更換。當卡踏變得難以釋放時，或者開始變得比新狀態的時候難釋放，請更換卡踏。
- 保持卡踏和綁帶清潔無污垢和碎屑，以確保易於接合和釋放。
- 由於本健身車採用固定齒輪運作，因此請勿倒退或反轉踏板。否則可能會使踏板鬆開，因而導致健身車損壞和/或使用者受傷。踏板鬆動時切勿使用本健身車。
- 在本健身車上訓練需要身體協調和平衡能力。請務必預測在訓練過程中可能會發生速度和阻力大小的變化；務必小心，以避免失去平衡因而可能受傷。
- 本產品僅交由經授權的維修技師進行維修。
- 除非經專業人員和當地經銷商指示，否則請勿取下保護蓋。
- 除非經客服技術人員指示，請勿將儀表的護蓋拆下。
- 請勿使用製造商建議以外的其他配件。使用不當配件可能會導致人身傷害。
- 請將設備送回客戶服務中心進行檢修。
- 為避免觸電，請勿將任何物品扔進或插入任何開口處。
- 使用氣霧（噴霧）產品時，或當氧氣受限情況下，請勿操作本器材。
- 本器材僅供家庭使用。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 請勿在任何無法控制溫度的地方使用設備，包括但不限於車庫、陽台、泳池室、浴室、停車場或戶外。倘若您的設備暴露於較低溫度或高濕度氣候下，大力建議在首次使用前將設備暖機至室溫。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 在進行移動/安全貯藏之前，按照說明將煞車/阻力調整鈕旋緊，直到飛輪鎖定。貯藏時請移除電源並放置在安全的位置。將健身車放置在遠離兒童和寵物的安全之處。
- 器材非常重，移動時請小心，必要時請找人協助。
- 由 2 人共同進行組裝，這將使組裝過程更加輕鬆。不要獨自一人執行涉及重舉或操作困難的步驟。

- 請勿在室外或潮濕的地方組裝本健身車。確保在適當的工作空間中進行組裝，避免有旁人走過和旁觀者接觸。
- 按規定順序執行所有組裝步驟。不正確的組裝方式可能導致受傷及功能不正確。
- 請勿嘗試變更本器材的設計或功能。這可能會危及本器材的安全性，並使保固失效。
- 在健身車完全組裝好並根據使用手冊檢查功能是否正確之前，請勿使用健身車。
- 除非依照組裝說明的指示，否則請勿將器材從包裝內取出或抬起。
- 在預計使用位置拆封和組裝本器材。切勿在包裝箱倒置或側放的情況下打開包裝箱。
- 矽膠潤滑劑不適合人類食用。請置於兒童接觸不到的地方。貯藏在安全的地方。
- 將 AC 變壓器、電源線放在遠離高溫表面的地方。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。請勿拉扯電源線，或對電源線施加任何機械負載。
- 為降低觸電風險或不受監督使用的風險，請務必將 AC 變壓器從牆壁插座和健身車中拔出，並等待 5 分鐘，然後再清潔、維護或維修機器。將 AC 變壓器放在安全的位置。
- 安裝與拆卸固定式訓練器材時，請務必謹慎小心。在拆卸之前，請等待健身車完全停止。



室內健身車的放置

請將室內健身車安放於平面上。室內健身車前面應為電源線留出 30 公分的間隙。為方便使用，室內健身車兩側最好留有 60 公分（2 英尺）的空間供使用者從任何一側進出。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。

危險！

- 器材接地導體連接錯誤會導致觸電。倘若您不確定產品是否正確接地時，請洽詢合格的電工人員或保養人員進行檢查。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。
 - 本產品使用標稱局部電壓電路，並具有接地插頭。本產品不應使用轉換器。
 - 本產品必須使用專用電路。欲確定您是否使用專用電路，請關閉該電路的電源並觀察是否有其他裝置斷電。如果有，請將裝置移至其他電路。
- 請注意：一條電路上通常有多個插座。

技術規格

裝配尺寸 (長 x 寬 x 高)	168.7 x 71.1 x 119.4 公分 / 66.4" x 28" x 47"
產品重量	48.8 公斤 / 107.6 磅
使用者體重承載上限	150 公斤 / 330 磅



您現在可以開始組裝設備。有關組裝、操作、程式、故障排除和維護的詳細說明，請掃描左邊的 QR 碼以查看完整的手冊。

如果掃描 QR 碼失敗，您可以前往此處提供的網站：
<https://global.schwinntfitness.com/en/manuals.html>

保固

如果您的器材需要保固服務，請聯繫當地的客戶技術支援部門。



您需要幫助嗎？

如果您有任何疑問、缺少零件需要協助，或需要設備的技術支援或維護，請聯繫客戶技術支援部門。

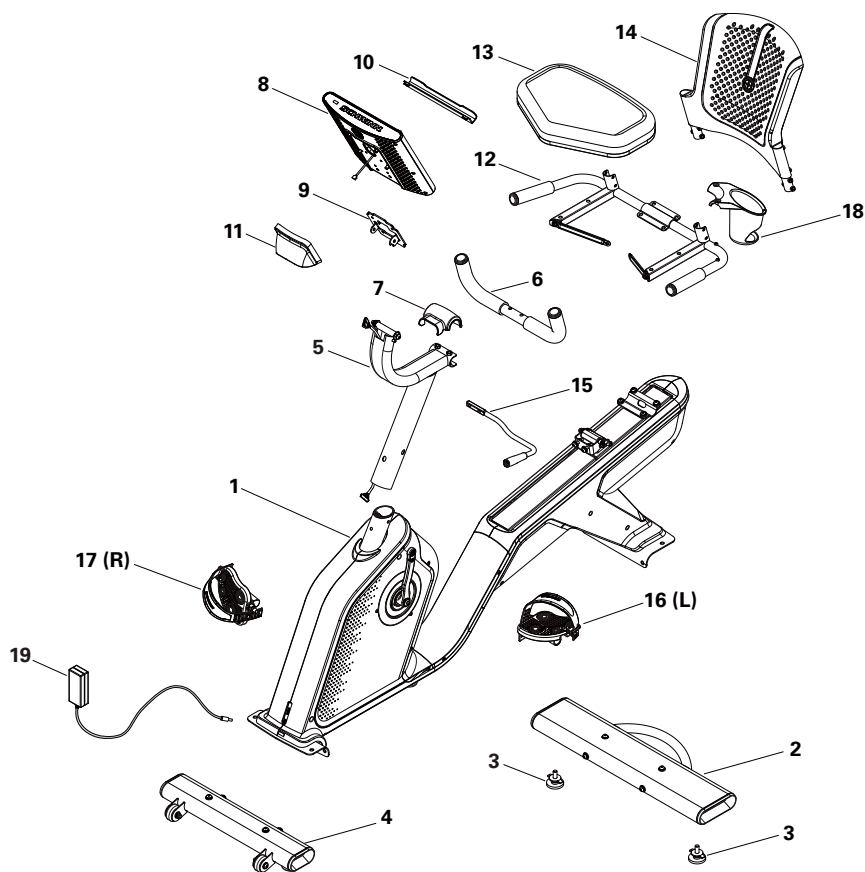
製造/委製/進口商：喬山健康科技(股)公司 | 地址：台灣台中市大雅區東大路2段999號

⚠ NCC 低功率射頻器材警語

取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性與功能。低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

補充：應避免影響附近雷達系統之操作。

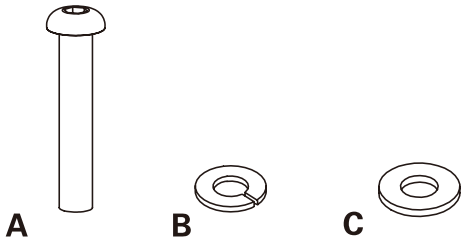
零件



主要零件清單

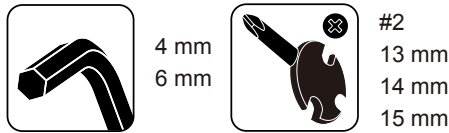
物品	數量	描述	物品	數量	描述
1	1	主組件	11	1	軸蓋
2	1	後方穩定器	12	1	座椅框架
3	2	調平腳墊	13	1	座墊
4	1	前方穩定器	14	1	椅背
5	1	控制面板立柱	15	1	座椅調整把手
6	1	直立車把	16 (L)	1	左側踏板 (L)
7	1	車把支架蓋件	17 (R)	1	右側踏板 (R)
8	1	控制面板	18	1	杯架
9	1	控制面板支架	19	1	AC 適配器
10	1	媒體托盤 *			

硬體配件包



物品	數量	描述
A	4	圓頭內六角螺絲，M8x45
B	4	彈簧墊圈，M8
C	4	窄型平墊圈，M8

工具包



組裝前準備

開箱

鑒於設備的重量，**建議由兩人共同進行組裝**。請在將要使用產品的地方開箱，建議在地面上鋪設保護層。將紙箱放置在平整的地面上，並取出所有包裝材料；在組裝完成前，請勿丟棄包裝材料。

注意：在每個組裝步驟中，請確保所有的螺母和螺栓已經到位並且部分擰緊，再完全擰緊所有螺栓。

注意：安裝硬體時，適量塗抹潤滑脂，有助於順利安裝。建議使用鋰基潤滑脂等潤滑脂。

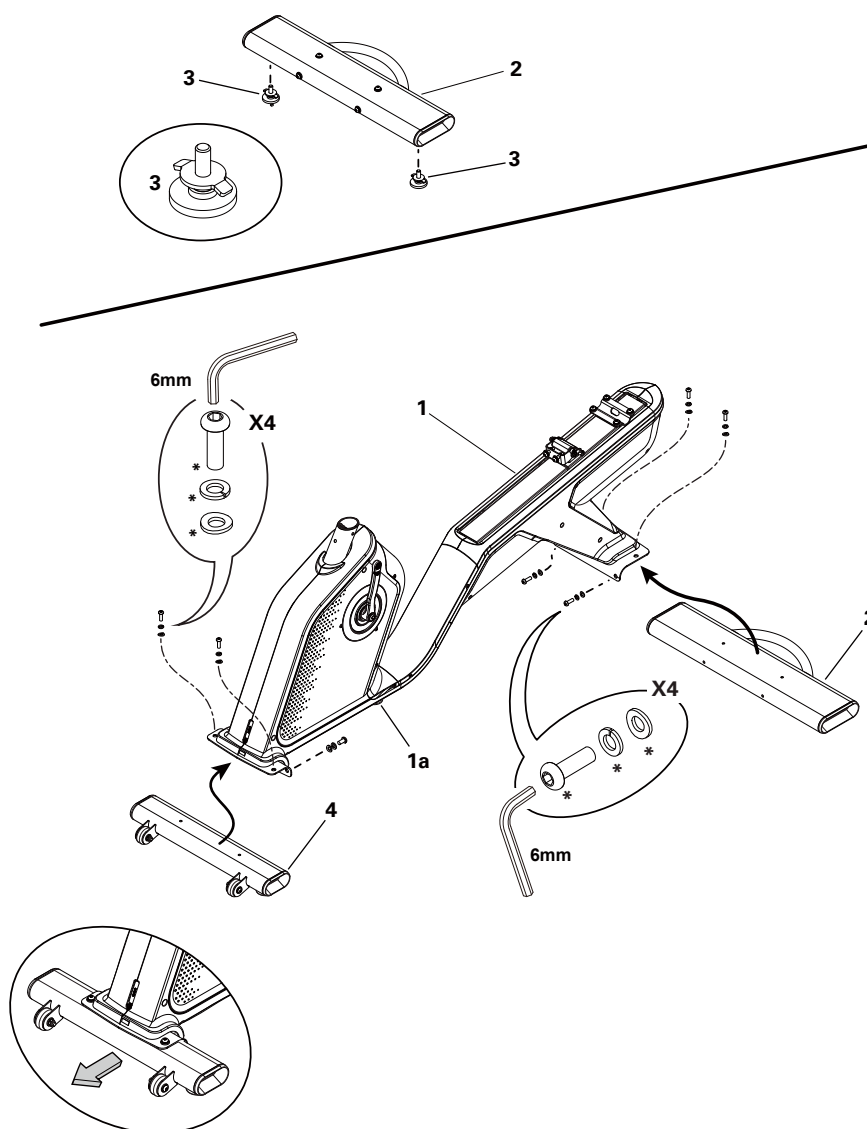
需要幫助嗎？

若有任何問題或缺件，請聯絡客戶服務技術支援。

組裝步驟

1. 將調平腳墊安裝至穩定器，再將穩定器安裝至主組件

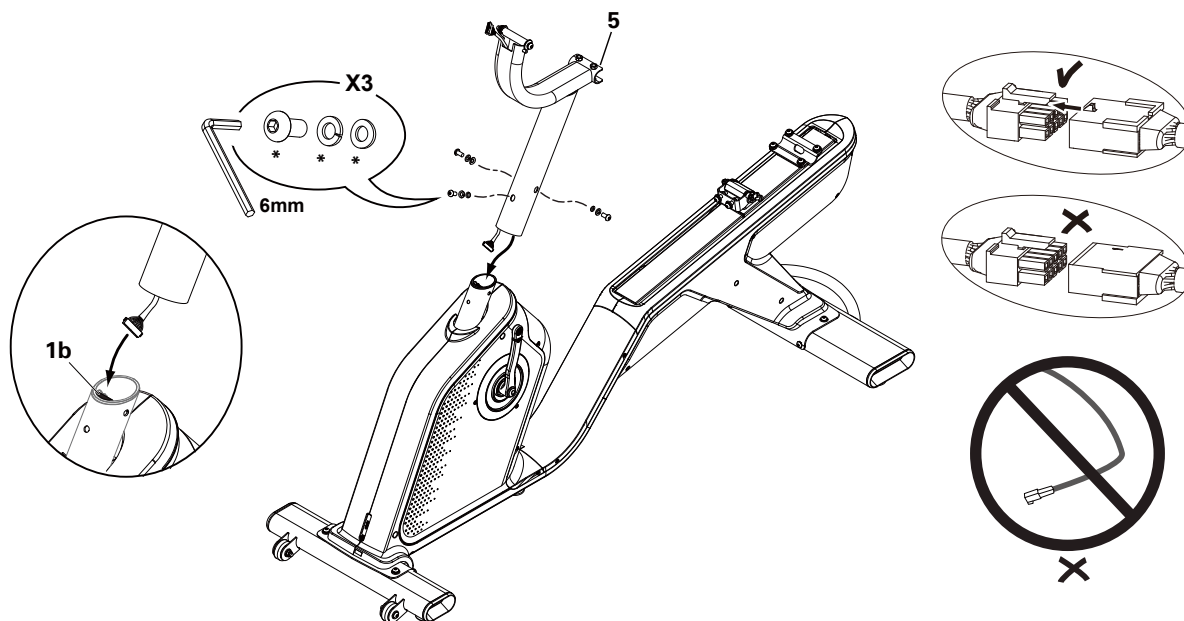
注意：硬體 (*) 已預安裝，並不在硬體卡上。請確認中間的調平腳 (1a) 不要調得過高，避免影響車架穩定性。所有硬體先以手旋緊，最後再完全鎖緊。



組裝步驟

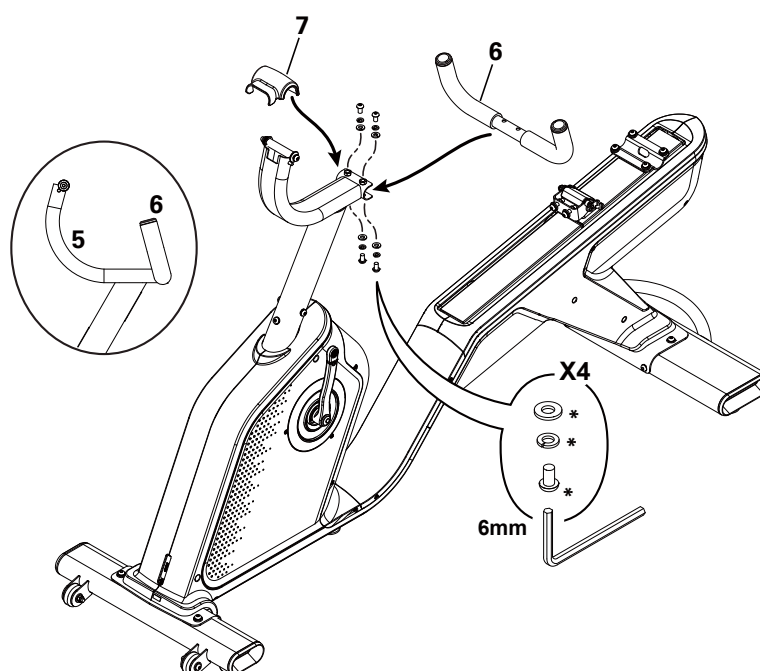
2. 連接電纜並將控制面板立柱安裝至車架組件

注意事項：先卸下預裝在立柱底座上的硬體 (*)。底座內的塑膠卡件與車架控制線 (1b) 保持原位，請勿拆除。連接控制面板立柱的線材時，對齊接頭卡榫並確認已扣緊。請對準電纜接頭上的卡榫，確認接頭確實扣合，請勿剪切或夾壓線材，也請避免硬體掉入設備內部。安裝時，請將曲面墊片正確對齊，讓其與立柱管壁平整貼合。



3. 將車把安裝至控制面板立柱

注意事項：車把上的硬體 (*) 已預先安裝好。將車把安裝至控制面板立柱，確認角度正確後完全擰緊硬體。將護蓋 (7) 壓入車把支架定位。

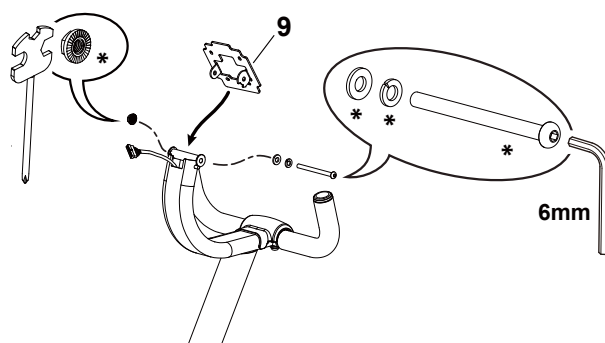


組裝步驟

4. 將控制面板支架安裝至控制面板立柱

注意：控制面板立柱上的硬體 (*) 已預先安裝好。

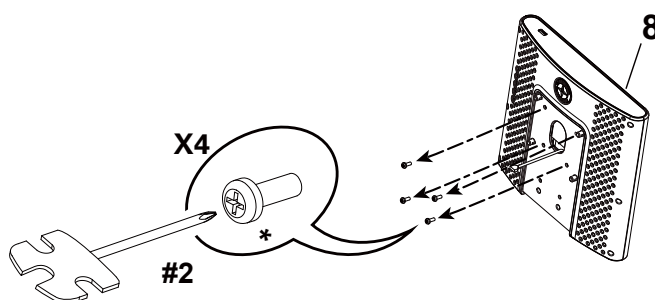
注意事項：請勿夾損線材。



5a. 拆下控制面板上的螺絲

注意：請將控制面板背部預安裝的螺絲 (*) 拆下。

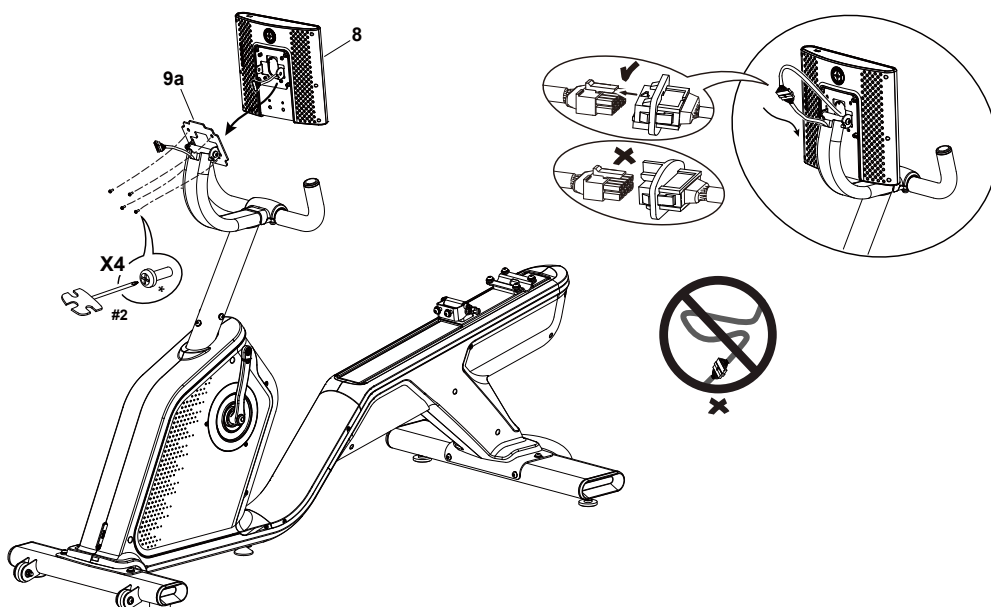
注意事項：拆卸時請小心，避免螺絲掉入面板內部，也請勿夾損線材。



5b. 將控制面板組件安裝至控制面板立柱上

注意事項：此步驟建議兩人操作。請勿剪切或夾壓線材。

注意：將控制面板略為傾斜，先將面板上方的寬卡榫 (9a) 插入支架頂部。將控制線穿過支架，在連接線材之前，先將控制面板固定在控制面板支架上。先鎖下方的螺絲 (*)，再鎖其餘螺絲。連接控制面板與控制面板立柱的線材，請對準電纜接頭上的卡榫，確認接頭確實扣合，多餘線材請小心推入立柱內，不可擠壓。

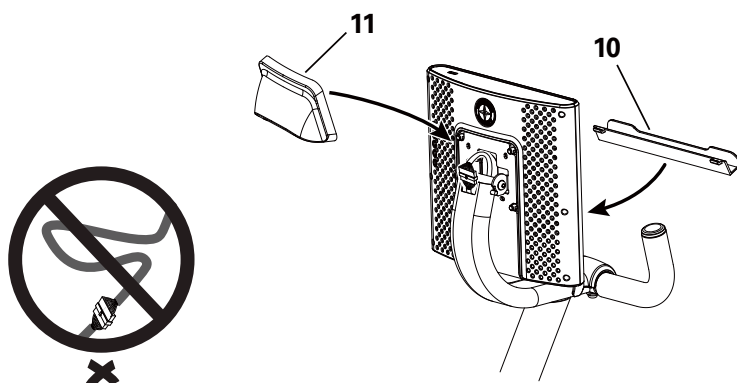


組裝步驟

5c. 安裝軸蓋與媒體托盤

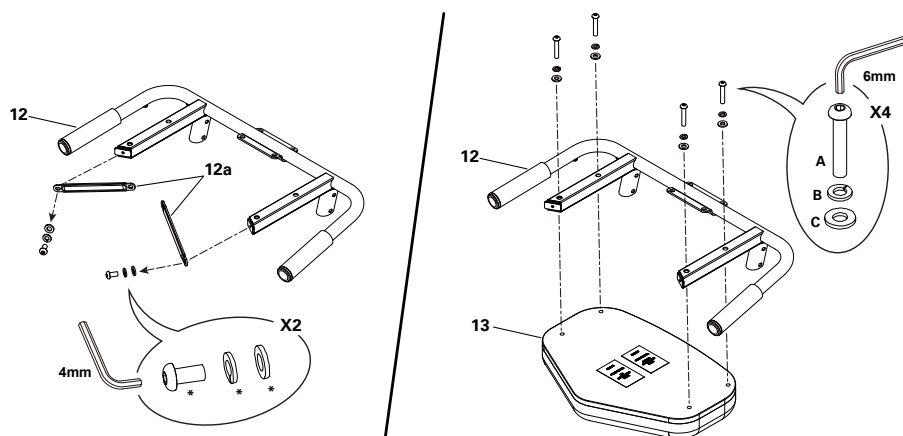
注意事項：請勿剪切或夾壓線材。

注意：撕下媒體托盤背面的膠貼保護膜，將托盤卡榫滑入控制面板上的卡槽後向下壓下。請均勻用力按壓，讓托盤與面板貼合並固定黏貼面。



6. 從座椅框架上拆下支撐桿，然後安裝座墊

注意事項：將支撐桿 (12a) 與對應硬體 (*) 妥善放置，供第 8 步使用。將座椅框架安裝完成後，請確實鎖緊所有硬體。

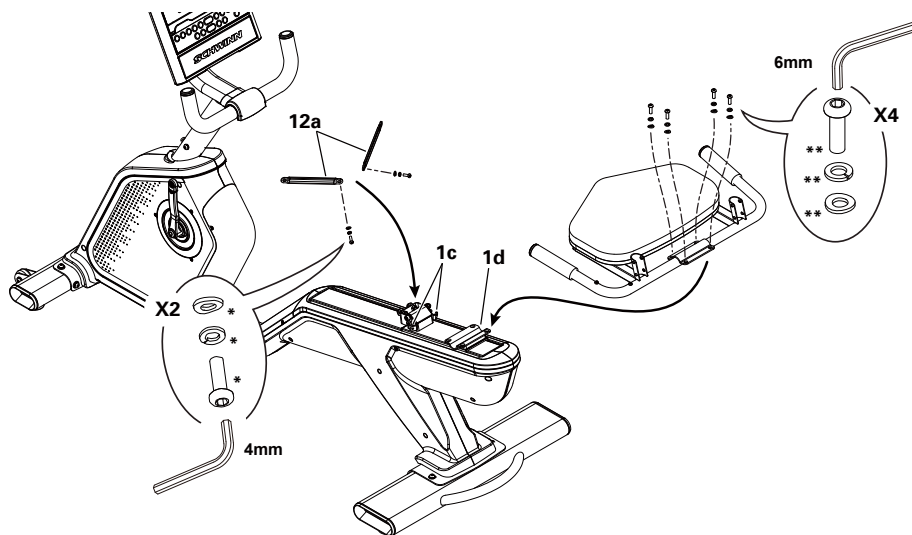


7. 將支撐桿與座椅框架組件安裝至座椅滑軌上

注意事項：先卸下預先安裝於座椅支撐架 (1c) 上的硬體 (*)，以及車把支撐架 (1d) 上的硬體 (**).

使用硬體 (*) 將支撐桿 (12a) 固定於座椅支撐架 (1c)，僅需手旋固定，不用鎖緊。

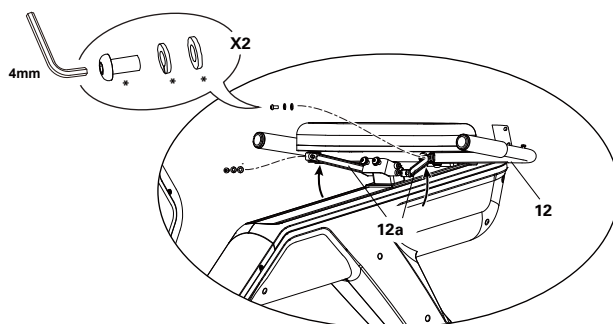
再使用硬體 (**) 將座椅框架組件固定至車把支撐架 (1d)，僅手旋固定即可。



組裝步驟

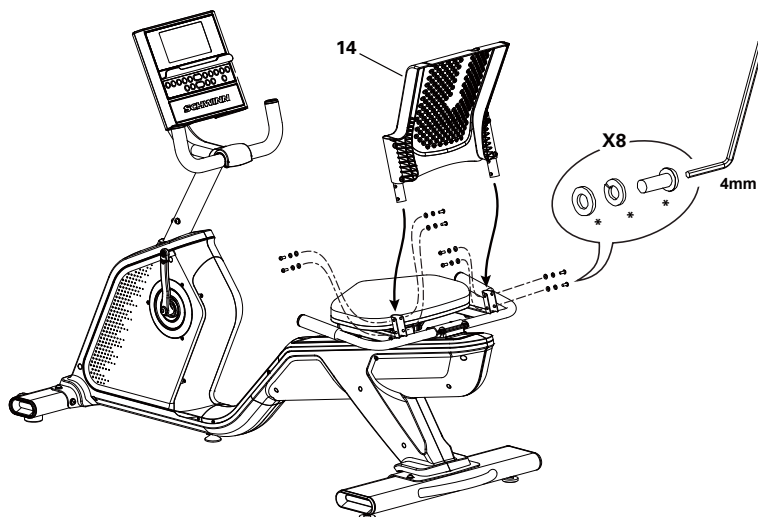
8. 將支撐桿安裝至座椅框架組件上

注意事項：將支撐桿 (12a) 向上旋轉，並重新使用第 6 步中預留的硬體 (*)，將其固定至座椅框架 (12)。僅手旋固定即可。所有硬體都裝入後，請全面確認第 7 與第 8 步中的座椅框架硬體已完全鎖緊。



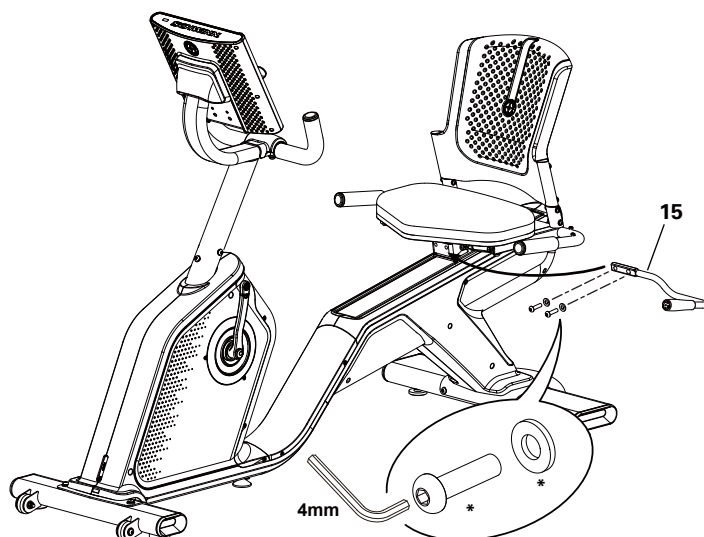
9. 將椅背安裝至座椅框架組件上

注意事項：硬體 (*) 已預先安裝在椅背上，不在硬體卡上。所有硬體安裝就位後，請確實鎖緊。



10. 安裝座椅調整把手

注意事項：硬體 (*) 已預安裝，並不在硬體卡上。



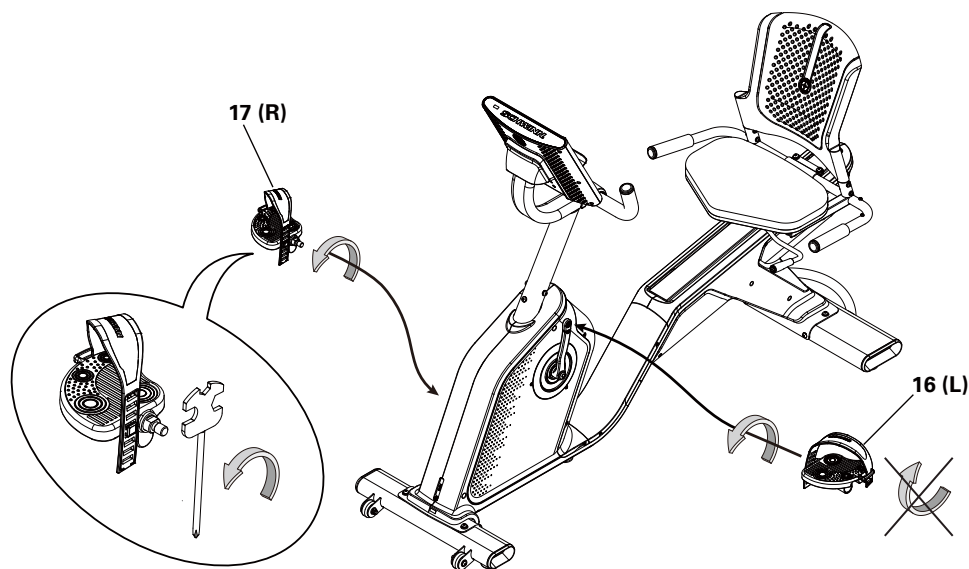
組裝步驟

11. 將腳帶固定到踏板上，再安裝踏板



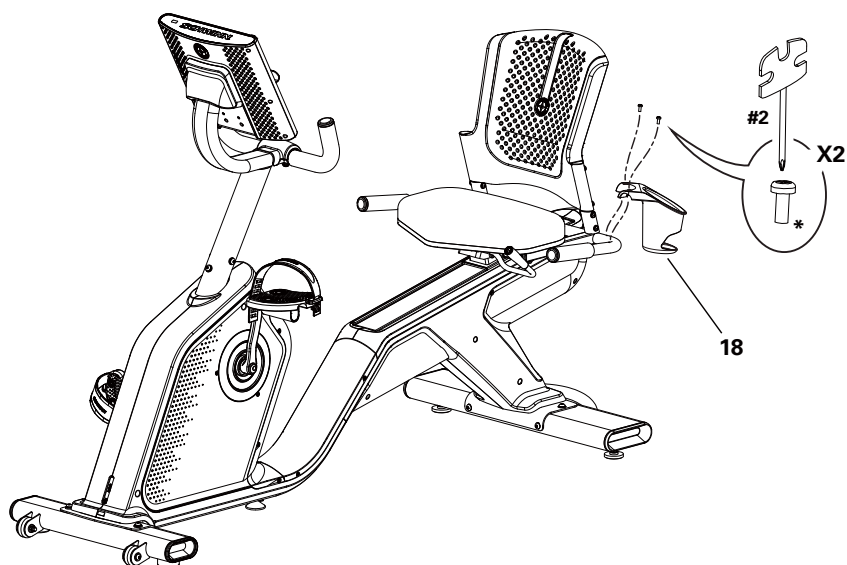
若因安裝不當導致螺紋損壞，踏板可能會脫離健身車，或在使用過程中斷裂，從而可能導致使用者受傷。

注意：左腳踏板是反向螺紋。請確保將腳踏板安裝在正確的側面，安裝方向應依照使用者坐姿為基準。左腳踏板有「L」標誌，右腳踏板有「R」標誌。先以手旋緊，再使用踏板扳手鎖緊。請確認踏板已鎖牢，確保安全。



12. 將杯架安裝至車架組件上

注意事項：硬體 (*) 已預安裝，並不在硬體卡上。



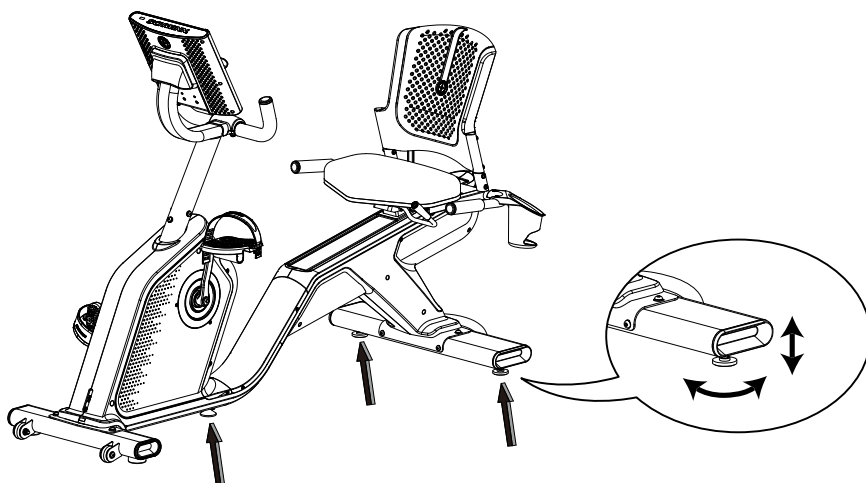
組裝步驟

13. 視需要調整調平腳

鬆開上方的鎖緊螺母。轉動調平腳，調整至適當高度。調整後側調平腳直到設備水平，擰緊鎖緊螺母。接著調整中間的調平腳，使其接觸地面，再鎖緊螺母，確保機器整體已調整至水平且穩定。

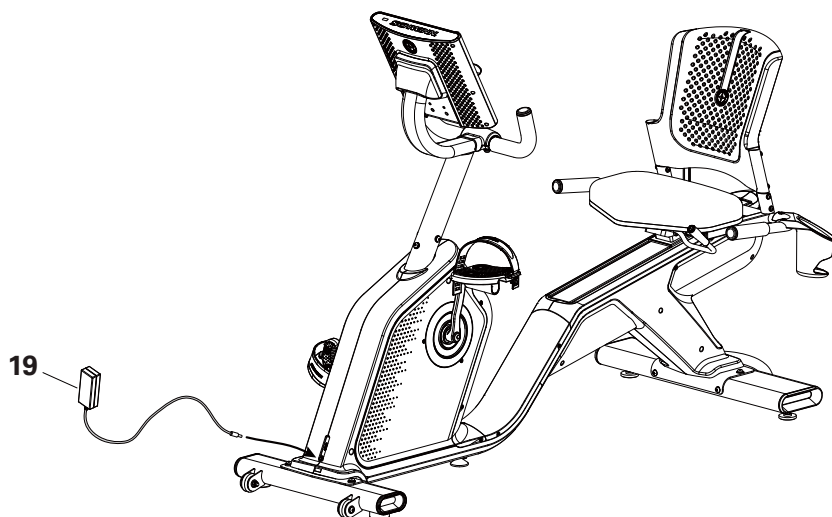


請勿將調平腳調整過高，以免脫落或鬆脫。這樣可能會導致人員受傷或設備損壞。



14. 將 AC 適配器連接至車架組件

注意事項：請確認插頭已完整插入設備的電源孔。



15. 最後檢查

檢查您的設備，確保所有硬體都已擰緊，並且各組件已正確組裝。

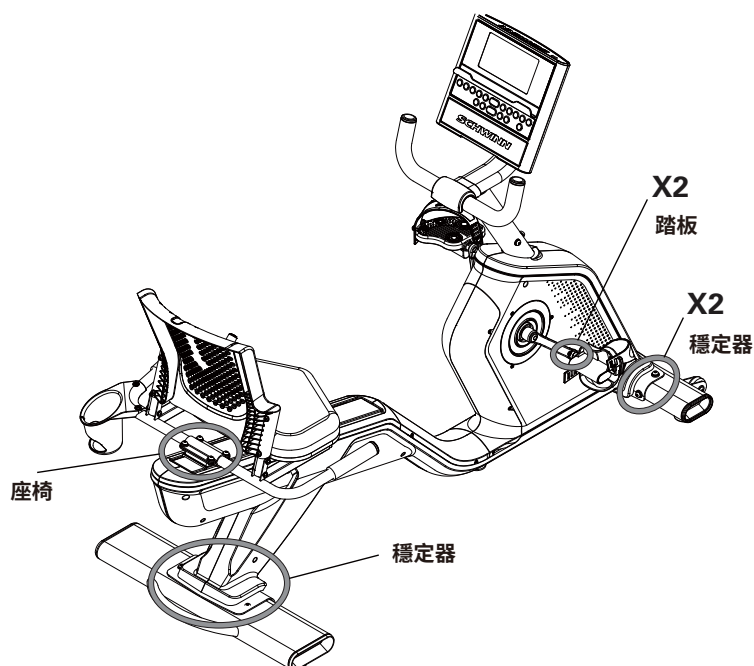
請務必在本手冊前頁提供的欄位中記錄序號。

小心撕除顯示器、按鍵區與控制面板上方的保護膜。由於靜電關係，顯示螢幕可能會短暫出現「殘影」；這是正常現象，幾分鐘後會自動消失。



在依照《使用手冊》完成設備的組裝並確認運作正常之前，請勿使用本設備。

注意事項：前幾次使用後，部分硬體可能會鬆動，建議重新鎖緊。為確保運轉順暢安靜，請在前三次使用後再次確認並鎖緊相關硬體。請參閱本手冊的保養維護章節，了解建議的後續保養週期。



開始前的準備工作

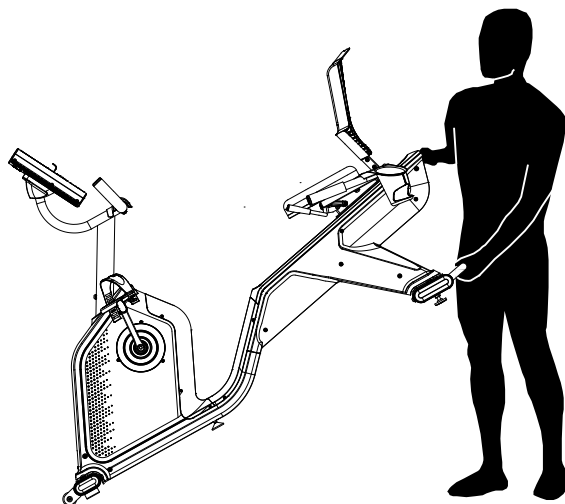
移動設備



根據操作人員的體能與能力，移動此設備可能需要一人或多人的協助。請確保您與協助者皆具備足夠體能，能安全地搬移本設備。

1. 拔除電源線。
2. 請握住搬運把手，小心地將設備抬起，移動至搬運滾輪上。
3. 將設備推至預定位置。
4. 小心地將設備放回並定位。

注意事項：搬動健身車時請小心操作，突發的動作可能會影響設備的運行。



調整設備平衡

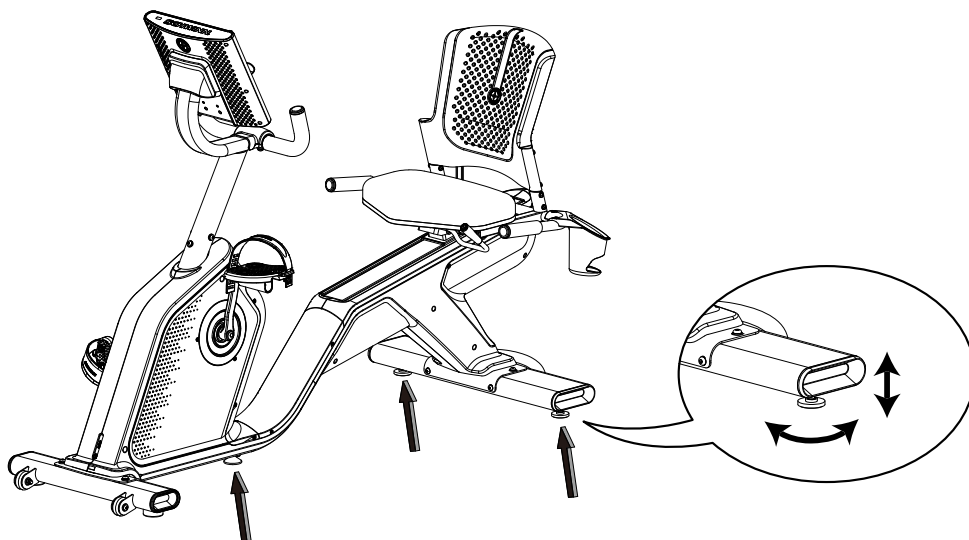
後方穩定器兩側與滑軌底部設有可調式腳墊。調整後側調平腳直到設備水平，接著調整中間調平腳，使其接觸地面。

1. 鬆開上方的鎖緊螺母。
2. 轉動調平腳，調整至適當高度。

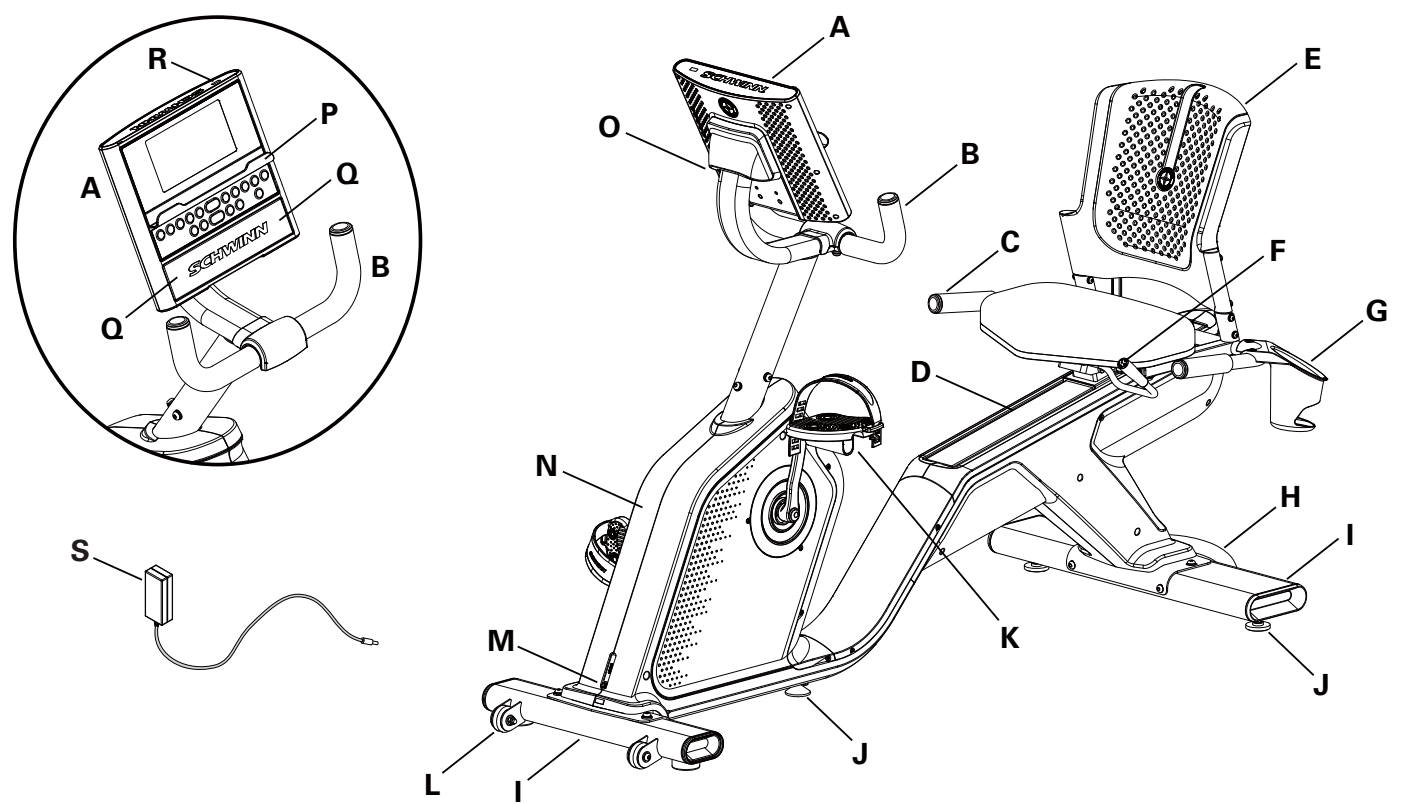


請勿將調平腳調整過高，以免脫落或鬆脫。這樣可能會導致人員受傷或設備損壞。

3. 鎖緊螺母，固定調平腳位置。
- 在鍛煉前，請確保健身車已平穩且穩固。



功能



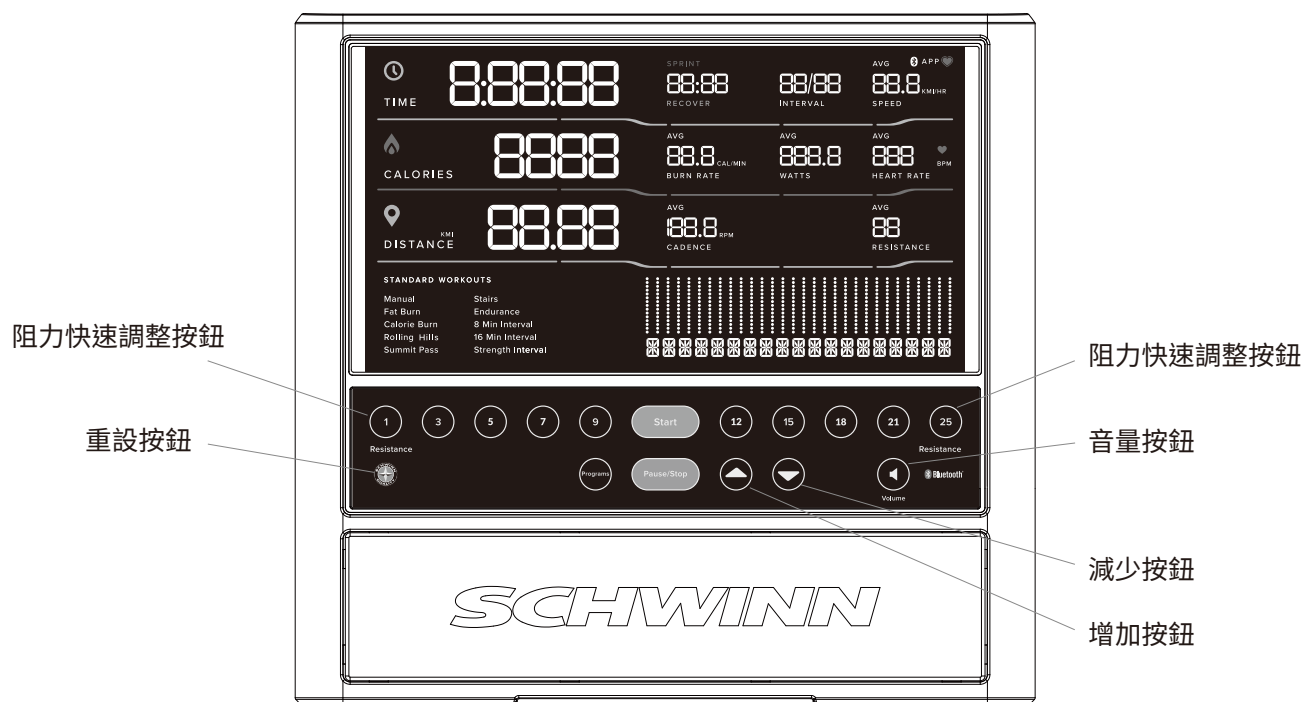
A	控制面板	L	搬運滾輪
B	直立車把	M	電源連接器
C	側把手	N	全罩式飛輪
D	座椅滑軌	O	可調式控制面板立柱
E	可調式座椅	P	媒體托盤
F	座椅調整把手	Q	揚聲器
G	杯架	R	USB 埠
H	搬運把手	S	AC 適配器
I	穩定器	T	Bluetooth® 心率 (HR) 接收器 (圖中未顯示)
J	調平腳	U	Bluetooth® 連接功能 (圖中未顯示)
K	踏板		

警告！ 僅將設備計算或測量的數值作為參考。顯示的心率為估算值，僅供參考。過度運動可能導致嚴重傷害或死亡。如果感到暈眩，請立即停止運動。

控制面板操作方法

控制面板功能

控制面板可顯示訓練資訊，並讓您在運動過程中調整阻力等級。控制面板配備觸控操作按鈕，可用於切換與瀏覽各項訓練方案。



按鍵功能

阻力快速調整按鈕 — 可在運動過程中快速切換至指定阻力等級。

Programs 按鈕 — 點按可循環瀏覽各種訓練方案選單。

Start 按鈕 — 開始訓練、確認設定，或繼續暫停的訓練。

Pause / Stop 按鈕 — 暫停目前訓練，或結束暫停中的訓練。

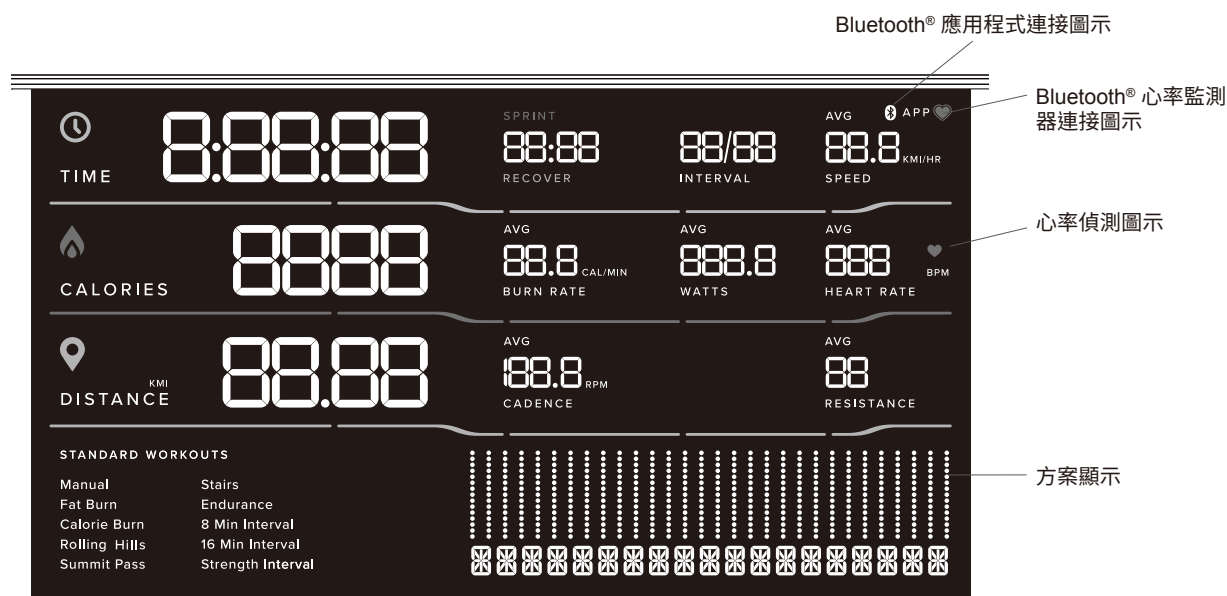
增加 (▲) 按鈕 — 增加訓練阻力或於選單中向上切換選項。

減少 (▼) 按鈕 — 降低訓練阻力或於選單中向下切換選項。

音量按鈕 — 設定控制面板音量等級。點按可在以下音量等級間循環切換：關閉、1、2（預設）、3。這不會影響您個人裝置的音量輸出。

重設按鈕 (Schwinn™ 圖標) — 僅供技術人員使用。於開機時按下此按鈕可將控制面板設定恢復為出廠預設值。系統將需要更新才能恢復完整功能，但訓練資料不會被刪除。

控制面板顯示



Bluetooth® 應用程式已連接圖示 — 當顯示器與應用程式配對時，顯示此圖示。

Bluetooth® 心率監測器連接圖示 — 當控制面板與 Bluetooth® 心率監測器配對時，會顯示此圖示。

心率偵測圖示 — 當控制面板接收到 Bluetooth® 心率監測器的心率訊號時，會顯示此圖示。

時間

TIME 顯示區顯示訓練總時間。

間歇訓練

當啟用間歇訓練時，INTERVAL 顯示區會顯示目前所在的間歇階段及總間歇次數。每個間歇包含「Sprint」與「Recover」兩個訓練階段。

速度

SPEED 顯示區會顯示目前設備的運動速度，單位為英里/小時 (mph) 或公里/小時 (km/h)。

卡路里

CALORIES 區顯示您在鍛煉過程中的估算卡路里消耗。

燃脂

BURN RATE 顯示區顯示每分鐘燃燒的卡路里量，依照轉速 (RPM) 與阻力等級而變化。這兩個數值越高，燃燒速率也會越高。

瓦特

WATTS 顯示區顯示依目前轉速與阻力等級估算的功率輸出，單位為瓦特，（746 瓦特相當於 1 匹馬力）。

心率（脈搏）

HEART RATE 區顯示來自心率監測器的每分鐘心跳次數 (BPM)。當控制面板接收到心率訊號時，圖示會閃爍。

! 開始鍛煉前，請先諮詢醫生。如果您感到胸部疼痛或壓迫、呼吸急促或暈眩，請立即停止運動。在再次使用設備之前，請聯絡您的醫生。顯示的心率為估算值，僅供參考。

距離

DISTANCE 顯示區會顯示訓練過程中的累計距離（單位為英里或公里）。最大距離數值為 99.99。預設距離單位為英里 (MI)。

注意：如需在訓練前切換公里或英里，請長按 Programs 按鈕 3 秒，進入控制面板設定模式。畫面會顯示「System Units」。按增加/減少按鈕來更改單位 (KM/KG 或 MI/LB)。當顯示所需的單位後，按下 Start 按鈕以儲存設定。

踏頻

CADENCE 顯示區顯示當前踏板每分鐘的轉速 (RPM)。

控制面板顯示

阻力

RESISTANCE 顯示區顯示訓練過程中的阻力等級。

方案顯示

方案顯示區會顯示使用者的訓練資訊，以及圖表形式的課程輪廓。圖表中的每一列代表一個訓練階段。列越高，阻力等級越高。閃爍的欄位表示目前所在的訓練階段。

USB 充電

若將 USB 裝置連接至 USB 埠，系統將嘗試為該裝置充電。根據裝置耗電量，USB 埠提供的電力可能不足以同時操作裝置並為其充電。

與其他健身應用程式搭配使用

這款健身機內建 Bluetooth® 連接功能，可與多款健身應用程式搭配使用。最新支援清單請參考：global.schwinnfitness.com。

使用您的 JRNY™ 會員資格與設備

如果您擁有 JRNY™ 會員資格*，可以透過您的設備將其同步到此 BowFlex™ 設備的控制面板來訪問。擁有 JRNY™ 會員資格，您可以根據您的能力接收指導性的鍛鍊，並在您的設備上顯示，還有友善的虛擬語音教練，幫助您在健身之路上取得長期成功。

1. 下載名為「JRNY™」的應用程式。此應用程式可在 App Store 和 Google Play™ 上獲得。
2. 確保設備上的 Bluetooth® 和位置設定已啟用，必要時開啟它們。
3. 打開應用程式並靠近機器，按照指示將您的設備與機器同步。

如果應用程式無法與機器同步，請重啟設備和機器。重複步驟 3。

Bluetooth® 心率啟用

您的健身設備已配備接收來自 Bluetooth® 心率感應裝置訊號的功能。連接後，控制面板會顯示 Bluetooth® 心率監測器連接圖示。請確保按照所描述的方法將您的設備同步。



若您裝有心臟起搏器或其他植入式電子裝置，請在使用 Bluetooth® 心率胸帶或其他 Bluetooth® 心率監測器前諮詢醫生。

Bluetooth® 心率監測器

您的健身設備已配備接收來自 Bluetooth® 心率 (HR) 監測器訊號的功能。請遵循您所使用的 Bluetooth® 心率監測器附帶的使用說明。



若您裝有心臟起搏器或其他植入式電子裝置，請在使用 Bluetooth® 臂帶或其他 Bluetooth® 心率監測器前諮詢醫生。

注意：在使用前，請確保移除心率感應器的防塵蓋（如果有提供）。

1. 佩戴您的 Bluetooth® 心率監測器並啟動它。
2. 控制面板將自動搜尋附近的監測器，並快速閃爍 Bluetooth® 心率監測器已連接圖示。
3. 當連接成功後，Bluetooth® 心率監測器已連接圖示會閃爍，並顯示您的心跳及當前心率值。您現在可以開始訓練。

* 需要擁有 JRNY™ 會員資格才能體驗 JRNY™ 功能 — 詳情請見 global.schwinnfitness.com/en/schwinn-jrny.html。對於美國和加拿大的用戶，您可以透過撥打 800-269-4126 或訪問 www.schwinnfitness.com/jrny 來獲取 JRNY™ 會員資格。在提供服務的地區（包括美國），您可以透過將 JRNY™ 應用程式下載到您的手機或平板電腦上，並在下載的應用程式內註冊來獲得 JRNY™ 會員資格。JRNY™ 會員資格可能並非在所有國家/地區提供。

心率計算

您的最大心率通常會從兒童時期的每分鐘 220 次心跳 (BPM) 下降，至 60 歲時大約為 160 BPM。這一心率下降通常是線性的，每年大約下降 1 BPM。沒有證據表明訓練會影響最大心率的下降。同齡的人可能會有不同的最大心率。進行壓力測試來獲得這個值，比僅依賴年齡公式更準確。

您的靜息心率會受到耐力訓練的影響。典型成人的靜息心率約為 72 BPM，而經過高強度訓練的跑者可能會有 40 BPM 或更低的心率。

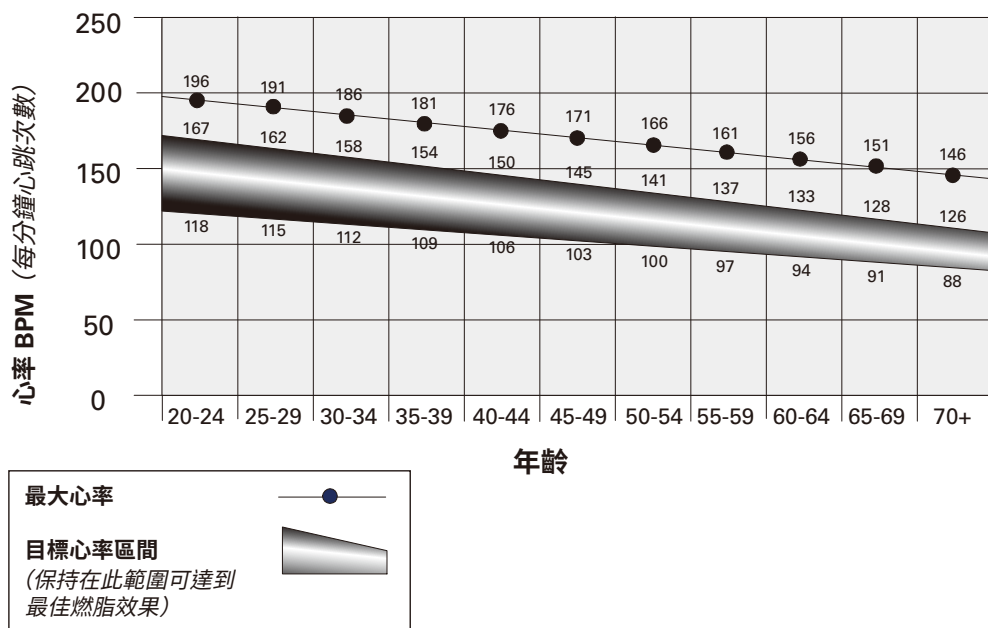
心率表是一個估算，顯示最有效的心率區間 (HRZ)，能幫助燃燒脂肪並改善心血管健康。由於每個人的身體狀況不同，因此您的個人 HRZ 可能會比表中顯示的高或低。

燃脂的最有效方法是從低強度鍛煉開始，逐步增加強度，直到您的心率達到最大心率的 60% 至 85% 之間。保持此速度，並在目標心率區間內運動超過 20 分鐘。保持目標心率的時間越長，您的身體將燃燒更多脂肪。

此圖表提供了依據年齡所建議的目標心率範圍，僅供參考。如上所述，您的最佳目標心率範圍可能會更高或更低。請諮詢您的醫生以確定您的個人目標心率區間。

注意：與所有鍛煉計劃一樣，當您增加鍛煉時間或強度時，請始終運用最佳判斷。

燃脂目標訓練的心率



使用說明

穿著建議

請穿著橡膠底運動鞋。請穿著適合鍛煉、方便活動的衣物。

鍛煉頻率

! 開始鍛煉前，請先諮詢醫生。如果您感到胸部疼痛或壓迫、呼吸急促或暈眩，請立即停止運動。在再次使用設備之前，請聯絡您的醫生。僅將設備計算或測量的數值作為參考。控制面板上顯示的心率為估算值，僅供參考。

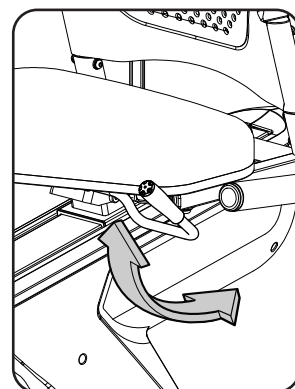
- 每週鍛煉 3 次，每次鍛煉 30 分鐘。
- 預先安排訓練計劃並盡量遵循。

座椅調整

正確的座椅擺放有助於提高鍛煉效率和舒適度，並減少受傷風險。

1. 將踏板轉至前方位置，讓腳掌前端（腳掌球部）踩在踏板中央，腿部應微彎。
2. 如果您的腿部過於伸直或腳無法接觸踏板，請將座椅向前調整。如果您的腿部彎曲過多，請將座椅向後調整。

- !** 調整座椅之前，請先從健身車上站起來。
3. 向上拉起座椅調整把手，將座椅移至合適的位置。
 4. 向下壓回座椅調整把手，讓其卡入定位並鎖定座椅。同時確認把手已完全鎖住，確保安全。

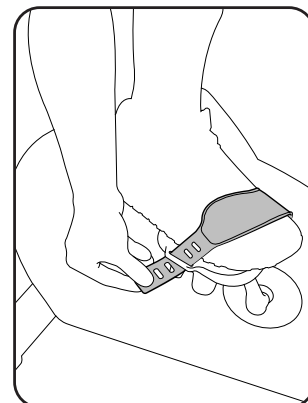


腳部位置 / 踏板帶調整

帶有踏板帶的腳踏板可提供穩固的支撐，確保運動過程中腳部穩定。

1. 把每隻腳的前掌放入踏板上的腳部固定裝置中。
2. 將腳帶固定於鞋子上。
3. 為另一隻腳重複調整。

確保腳趾和膝蓋指向正前方，以達到最佳踏板效率。踏板帶可保留在原位置以供未來的訓練使用。



開機 / 待機模式 / 歡迎畫面

當設備插入電源、按下任一按鈕，或在踩踏過程中從 RPM 感應器接收到訊號時，控制面板將進入開機 / 待機模式。

使用說明

自動關機（休眠模式）

如果控制面板在大約 5 分鐘內未收到任何輸入，則會自動關閉。在休眠模式下，LCD 顯示器會關閉。
注意：控制面板無 On/Off 按鈕。

手動（快速開始）方案

手動（快速開始）方案讓您無需輸入任何資料即可開始訓練。

在手動訓練過程中，畫面上的每個欄位代表 1 分鐘。活動欄位每分鐘會往右推進一次。當訓練時間超過 18 分鐘時，活動欄位會停留在畫面最右側，並持續新增欄位以顯示接下來的訓練內容。

1. 坐到設備上。
2. 按下 Start 開始訓練。
若要變更阻力等級，請按下阻力增加/減少按鈕。目前階段以及後續階段將會套用新的阻力等級。手動模式的預設阻力等級為 1。時間會從 00:00 開始累計。
注意：若手動訓練超過 9 小時 99 分 59 秒 (9:99:59)，時間顯示會自動歸零。請記下時間並手動加總至最終訓練結果中。
3. 完成訓練後，請停止踩踏，按下 Pause/Stop 按鈕暫停。再按一次 Pause/Stop 按鈕即可結束訓練。

Profile 訓練方案

Profile 訓練方案可自動調整阻力與運動強度。

1. 坐到設備上。
2. 點按 Programs 按鈕，瀏覽選單並選擇訓練方案。
3. 按下 Start 開始訓練。
若要變更阻力等級，請按下增加/減少按鈕。
4. 完成訓練後，請停止踩踏，按下 Pause/Stop 按鈕暫停。再按一次 Pause/Stop 按鈕即可結束訓練。

間歇訓練方案

當您使用間歇訓練方案時，訓練將在強度較高的「Sprint」階段（較高阻力）與節奏較慢、讓您「調整呼吸」的「Recover」階段（較低阻力）之間切換。整個訓練過程會重複這兩個階段的切換。例如，在一個 8 分鐘間歇訓練方案中，每次「Sprint」階段持續 30 秒，每次「Recover」階段持續 90 秒。
注意：每次「Recover」階段在畫面上以 2 個欄位顯示。

 「Sprint」為建議提高速度與阻力的階段，請依個人狀況執行，避免過度訓練。

耐力訓練



16 分鐘間歇



8 分鐘間歇



肌力間歇

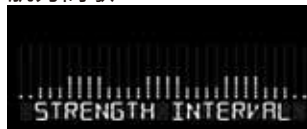


使用說明

16 分鐘間歇

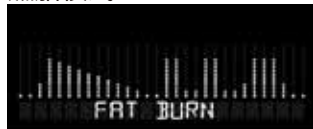


肌力間歇



非間歇訓練方案

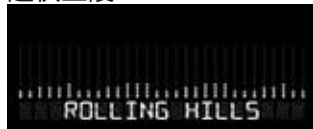
燃脂模式



熱量燃燒



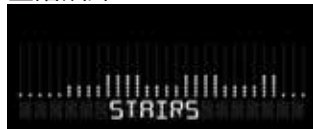
起伏丘陵



高峰通道



登階訓練



切換訓練畫面顯示

如需在訓練前切換公里或英里，請長按 Programs 按鈕 3 秒，進入控制面板設定模式。畫面會顯示「System Units」。按增加/減少按鈕來更改單位（KM/KG 或 MI/LB）。當顯示所需的單位後，按下 Start 按鈕以儲存設定。

注意：預設的測量單位是 MI/LB。

調整阻力等級

在訓練過程中，可隨時按下增加 (▲) 或減少 (▼) 按鈕調整阻力等級。若要快速變更阻力等級，請按下阻力快速調整按鈕。控制面板將立即調整至所選阻力。

暫停或停止

1. 按下 Pause/Stop 按鈕以暫停訓練。
2. 要繼續訓練，按下 Start 或重新開始踏步。

若要結束訓練，請按下 Pause/Stop 按鈕。控制面板將進入訓練摘要模式。再按一下 PAUSE/STOP 以退出歡迎界面。

將控制面板設為靜音

控制面板可設為靜音，如需關閉提示音，請反覆點按音量按鈕以切換音量等級：關閉、1、2（預設）、3。這不會影響您個人裝置的音量輸出。

注意：每次重新啟動後，控制面板會回復至該使用者設定檔最後一次使用的音量等級。

使用說明

訓練摘要模式

訓練結束後，控制面板會顯示「WORKOUT PAUSED」。畫面將停留在訓練摘要頁面 5 分鐘。訓練時間需超過 1 分鐘，JRNY™ App 才會儲存資料。資料不會儲存在控制面板中。

摘要內容包括總計與平均數值：總計值包含：時間、卡路里和已完成的階段。平均值包含：速度、燃燒速率、踏頻、心率（如有）與阻力等級。

注意：若訓練過程中未接收到心率訊號，該值將不會顯示。

摘要畫面會在 5 分鐘後自動關閉，或可透過按下 Pause/Stop 按鈕提前結束。

控制面板設定模式 — 系統選單

控制面板設定模式可用來：切換距離與重量單位（英制/公制）、調整顯示器亮度、設定音量、控制藍牙連線、啟用或停用自動心率配對是否顯示 JRNY™、App 連線時的數據、查看系統資訊（僅供技術人員使用）或重設控制面板。

1. 在待機模式下，長按 Programs 按鈕 3 秒進入控制面板設定模式（系統選單）。

注意：按下 Pause/Stop 按鈕可離開系統選單並返回開機畫面。

2. 當顯示系統單位設定時，畫面會顯示當前選用的單位格式。預設單位為英制，使用增加/減少按鈕切換為英制 (MI/LB) 或公制 (KM/KG)。

注意：如切換單位時已有使用者數據，系統將自動轉換單位。

3. 按下 Programs 按鈕以確認選項並前往下一項設定。

注意：若要儲存設定並離開系統選單，請按下 Start 按鈕。若不儲存變更，請按 Pause/Stop 按鈕離開。

4. 控制面板畫面會顯示顯示器亮度設定提示，並顯示目前的設定值。亮度等級：5 (100%)、4 (95%，預設)、3 (90%)、2 (85%)、1 (80%)。畫面會顯示目前選擇的亮度等級，按下增加/減少按鈕可調整至想要的亮度。

5. 按下 Programs 按鈕以確認選項並前往下一項設定。

6. 控制面板畫面會顯示「Disconnect Bluetooth」的提示訊息。預設選項為 NO，選擇 YES 時，將中斷所有已連接的 Bluetooth® 裝置。按下增加/減少按鈕可在 YES 和 NO 之間切換。

7. 按下 Programs 按鈕以確認選項並前往下一項設定。

8. 控制面板畫面會顯示「Auto Connect HR (Heart Rate)」的提示。預設選項為 YES，按下增加/減少按鈕可在 YES 和 NO 之間切換。

9. 按下 Programs 按鈕以確認選項並前往下一項設定。

10. 控制面板畫面會顯示硬體版本與控制面板軟體版本。

11. 按下 Programs 按鈕以前往下一項設定。

12. 控制面板畫面會顯示產品序號。

13. 按下 Programs 按鈕以前往下一項設定。

14. 控制面板畫面會顯示硬體版本（機型）。

15. 按下 Programs 按鈕以確認選項並前往下一項設定。

16. 控制面板畫面會顯示累計使用時間（總訓練時數）。

17. 按下 Programs 按鈕以前往下一項設定。

18. 控制面板畫面會顯示 BLE 版本。

19. 按下 Programs 按鈕以前往下一項設定。

20. 控制面板畫面會顯示 BTC 版本。

21. 按下 Programs 按鈕以前往下一項設定。

22. 控制面板畫面會顯示感應器版本。

23. 按下 Programs 按鈕以前往下一項設定。

控制面板設定模式 — 系統選單

24. 控制面板畫面會顯示「Error Log」提示（僅供維修人員使用）。按下減少按鈕依序瀏覽紀錄的錯誤訊息。錯誤訊息瀏覽結束後，畫面會顯示「Clear Errors」提示（僅限維修人員使用）。如需清除錯誤紀錄，請按 Start 按鈕執行。

25. 按下 Programs 按鈕以前往下一項設定。

26. 控制面板畫面會顯示「Reset Console」提示。預設選項為 NO，若不執行重設，請按 Pause/Stop 按鈕退出設定模式。

注意：選擇 YES 將會把系統單位、顯示器亮度與展示模式恢復為預設值，不會重設累計使用時間。

按下增加/減少按鈕可在 YES 和 NO 之間切換。

按下 Start 按鈕可儲存設定並退出系統選單。

27. 控制面板將顯示待機畫面。

故障排除

問題/情況	檢查事項	解決方案
無顯示/部分顯示/設備無法開機	檢查電源插座	確保設備已插入可正常運作的牆壁插座。
	檢查機身前端的電源接頭	確認連接穩固且無損壞。如果適配器或設備的連接有損壞，請更換。
	檢查資料線完整性	資料線中的所有線材應完整無損。如果有任何線材明顯夾損或割傷，請更換資料線。
	檢查資料線的連接/方向	請確認立柱底部與控制面板後方的線材已正確對齊並牢固連接。連接器上的小鎖扣應對齊並卡入到位。
	檢查控制面板顯示器是否損壞	檢查控制面板顯示器是否有裂痕或其他可見的損壞跡象。如果損壞，請更換控制面板。
	控制面板顯示	如果控制面板畫面顯示不完整，且所有連線都已確認無誤，請更換控制面板。
		如果以上步驟未解決問題，請聯絡客服（如果在美國/加拿大地區）或當地經銷商（如果在美國/加拿大以外地區）。
控制面板顯示錯誤代碼： 「0 Base Hub Comm Error」	檢查資料線完整性	資料線中的所有線材應完整無損。如果有任何線材明顯夾損或割傷，請更換資料線。
	檢查資料線的連接/方向	請確認立柱底部與控制面板後方的線材已正確對齊並牢固連接。連接器上的小鎖扣應對齊並卡入到位。
	檢查控制面板顯示器是否損壞	檢查控制面板顯示器是否有裂痕或其他可見的損壞跡象。如果損壞，請更換控制面板。
		如果以上步驟未解決問題，請聯絡客服（如果在美國/加拿大地區）或當地經銷商（如果在美國/加拿大以外地區）。
控制面板顯示錯誤代碼： 「3 Stuck Button Error」	檢查控制面板按鍵	檢查控制面板上的按鍵是否卡住。如果損壞，請更換控制面板。
		如果以上步驟未解決問題，請聯絡客服（如果在美國/加拿大地區）或當地經銷商（如果在美國/加拿大以外地區）。
控制面板顯示錯誤代碼： 「5 NVRAM Error」	控制面板	表示控制面板內部記憶體出現問題。這部分如果仍無法解決問題，請聯絡客服（若在美國/加拿大地區）或當地經銷商（若在美國/加拿大以外地區）。
裝置正常運作但無法顯示 Bluetooth® 心率	心率監測器（本產品未附）	請依照設備隨附的說明進行問題排查。
	心率監測器電池	如果監測器有可更換電池，請安裝新電池。
	干擾	嘗試將設備移離干擾源（如 TV、微波爐等）。
	更換心率監測器	若干擾消除後心率仍無顯示，請更換心率監測器。
	更換控制面板	如果心率仍無法顯示，請更換控制面板。
無速度/RPM 讀數，控制面板 顯示「Please Pedal」錯誤訊息	檢查資料線完整性	資料線中的所有線材應完整無損。如發現線材有割傷或夾損，請更換資料線。
	檢查資料線的連接/方向	確保資料線連接牢固且方向正確。連接器上的小鎖扣應對齊並卡入到位。
	檢查磁鐵位置（需要移除護罩）	磁鐵應該正確安裝在滑輪上。

故障排除

問題/情況	檢查事項	解決方案
	檢查速度感應器（需要移除護罩）	速度感應器應與磁鐵對齊並連接至資料線。如果需要，重新對齊感應器。如果感應器或連接線損壞，請更換。
阻力無法調整（設備開機但阻力無變化）	檢查資料線完整性	資料線中的所有線材應完整無損。如果有任何線材明顯夾損或割傷，請更換資料線。
	檢查資料線的連接/方向	確保資料線連接牢固且方向正確。請重新插好所有連接，連接器上的小鎖扣應對齊並卡入到位。
	檢查伺服馬達（需要移除護罩）	若磁鐵能移動，請調整至正確位置範圍。如馬達無動作或異常，請更換伺服馬達。
	檢查控制面板	檢查控制面板是否有明顯損傷或異常。如果損壞，請更換控制面板。
		如果以上步驟未解決問題，請聯絡客服（如果在美國/加拿大地區）或當地經銷商（如果在美國/加拿大以外地區）獲取進一步協助。
控制面板在使用中自動關閉（進入休眠模式）	檢查電源插座	確保設備已插入可正常運作的牆壁插座。
	檢查機身前端的電源接頭	確認連接穩固且無損壞。如果適配器或設備的連接有損壞，請更換。
	檢查資料線完整性	資料線中的所有線材應完整無損。如發現線材有割傷或夾損，請更換資料線。
	檢查資料線的連接/方向	確保資料線連接牢固且方向正確。連接器上的小鎖扣應對齊並卡入到位。
	重設設備	從插座拔掉電源 3 分鐘，再重新插回電源。
	檢查磁鐵位置（需要移除護罩）	磁鐵應該正確安裝在滑輪上。
	檢查速度感應器（需要移除護罩）	速度感應器應與磁鐵對齊並連接至資料線。如果需要，重新對齊感應器。如果感應器或連接線損壞，請更換。
設備晃動/無法平穩放置	檢查調平腳設定	調整調平腳直到健身車水平。
	檢查設備下方的地面	如果地面極為不平，調整可能無法彌補，請將設備移至平坦的地方。
踏板鬆動/難以踏動	檢查踏板與曲軸臂的連接	踏板應該牢固地安裝於曲軸上，注意避免螺紋錯咬，請對準後再鎖入。
踏步時發出「咔嗒」聲	檢查踏板與曲軸臂的連接	取下踏板。確保螺紋上沒有雜物，並重新安裝踏板。
踏板鬆動/難以踏動	檢查踏板與曲軸的連接	踏板應該牢固地安裝於曲軸上，注意避免螺紋錯咬，請對準後再鎖入。
使用時座椅組件異音或晃動	硬體	檢查固定座椅組件的硬體，並確實鎖緊。
控制面板不斷自動切換訓練畫面	控制面板處於展示模式	請長按 Schwinn™ 標誌按鈕約 3 秒以重設。設定將在下次進入休眠模式後生效。

維護

在開始任何維修工作之前，請仔細閱讀所有維護說明。在某些情況下，可能需要協作來完成必要的任務。

 設備必須定期檢查是否有損壞情況並進行維修。使用者應負責定期維護。磨損、損壞或鬆弛的零件必須立即進行維修或更換。只能使用製造商提供的零件來維護和維修設備。

如果警告標籤鬆動、無法閱讀或脫落，請更換標籤。如果在美國/加拿大購買，請聯絡客服以獲得更換標籤。如果在美國/加拿大以外地區購買，請聯絡當地經銷商。

在維修設備之前，請斷開所有電源。

每日維護： 每次使用前檢查設備是否有鬆動、斷裂或損壞的部件。
如果發現有此情況，請勿使用。在首次發現磨損或損壞時，應立即維修或更換所有部件。檢查踏板並根據需要擰緊。每次訓練後，用濕布擦拭設備和控制面板，去除水分。
注意：避免在控制面板上積聚過多的水分。
注意事項：如有必要，僅使用溫和的洗碗液和軟布來清潔控制面板。請勿使用石油基溶劑、汽車清潔劑或任何含氨的產品進行清潔。請勿在直射陽光下或高溫下清潔控制面板。確保控制面板保持乾燥。

每週維護： 檢查踏板與曲軸臂並根據需要擰緊。

 使用時請勿倒踩或反方向踩踏。這樣操作可能會使踏板鬆動，並可能導致設備損壞及/或使用者的受傷。切勿在踏板鬆動的情況下操作此設備。

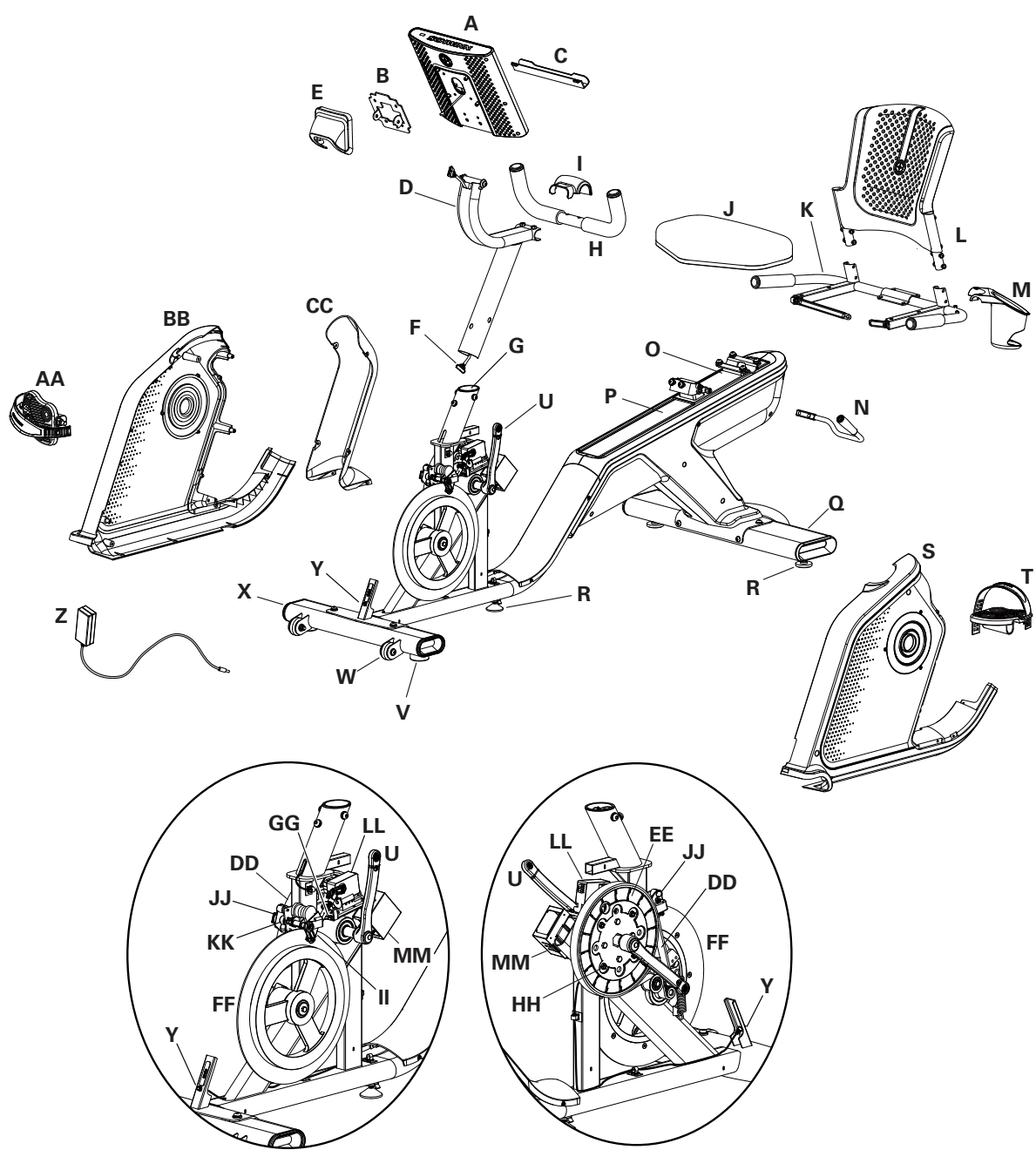
清潔設備，去除表面上的灰塵、髒汙或污垢。檢查座椅滑塊運行是否順暢，如有需要，可在活動處薄塗少量 100% 矽性潤滑劑，以促進運行。

 矽膠潤滑劑不可食用。請放在兒童接觸不到的地方。請將其儲存於安全處。

注意：請勿使用石油基產品。

每月或每 20 小時後： 確保所有螺栓與螺絲均已擰緊，並根據需要進行擰緊。

維護零件



A	控制面板	N	座椅調整把手	AA	踏板（右）
B	控制面板支架	O	座椅滑塊	BB	主機右側護罩
C	媒體托盤	P	座椅滑軌	CC	馬達後護罩
D	控制面板立柱	Q	後方穩定器	DD	驅動皮帶
E	軸蓋	R	調平腳	EE	驅動滑輪
F	資料線（上部）	S	主機左側護罩	FF	飛輪
G	下立柱導件	T	踏板（左）	GG	RPM（速度）感應器
H	直立車把	U	曲軸臂	HH	速度感應器磁鐵（4）
I	車把支架蓋件	V	穩定腳墊	II	磁鐵架
J	座墊	W	搬運滾輪	JJ	阻力感應器
K	座椅框架	X	前方穩定器	KK	阻力磁鐵
L	椅背	Y	電源連接器	LL	伺服馬達
M	杯架	Z	AC 適配器	MM	控制電路板/支架組件

