使用手冊 | 用户手册

3 中文繁體
31 中文简体

室內健身車操作

重要安全說明 請妥善保存這些說明

請閱讀完所有說明後再使用本健身器材。

- 請隨時讓兒童與健身車保持適當距離。
- 使用健身車時，應與幼兒和寵物保持至少 10 英尺的距離。
- 僅可依照本手冊中說明的設計用途使用本健身車。
- 雙手應與所有活動零件保持距離。不可徒手轉動踏板曲柄臂。
- 在踏板移動時，請勿將雙腳從踏板移開。
- 運動完畢後，壓下阻力調整鈕以減緩飛輪速度，並降低受傷風險。
- 在兩側踏板和飛輪完全停止之前，切勿離開健身車。
- 必須等到經過練習並且對於低速踩踏感覺沒有問題之後，才能以高速或是站立姿勢踩踏健身車。
- 站立於健身車踏板之前，按壓阻力調整鈕可增加飛輪阻力。
- 切勿讓任何物品掉入或插入本健身車開口處。
- 使用健身車時務必穿著合適的鞋類。
- 在不使用時，請按壓阻力調整鈕以鎖定飛輪。

為確保維持使用本健身車的安全，請定期檢查組件是否有磨損。過度磨損或是無法運作的組件應該立即更換，或是停止使用健身車，直到維修完成為止。

注意！

若出現胸痛、噁心、暈眩或呼吸困難等現象，請立即停止運動，並請教醫師此症狀之後，才可繼續使用。

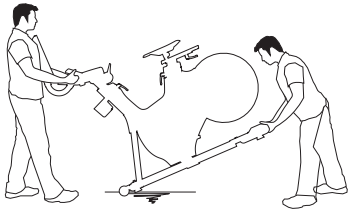
本健身車僅供在家中室內使用，不建議用於商業環境。

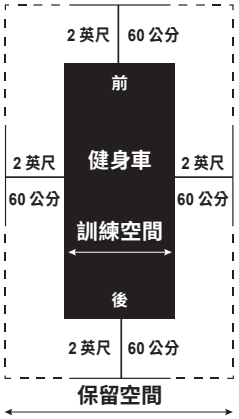
如何移動室內健身車

由於室內健身車比較重，移動時建議由兩個人一起移動。在一個人抬起室內健身車後側的同時，另一個人牢牢地握住把手，使室內健身車向前傾斜，直到健身車開始以車輪滾動為止。小心地將室內健身車移至所需位置，然後將其放下。

如果室內健身車在置於地面後出現晃動，請轉動前方或後方貼地桿下方的調節腳墊，直到不再晃動為止。

緊抓住把手，小心地向自己推動，然後推動傳動輪。



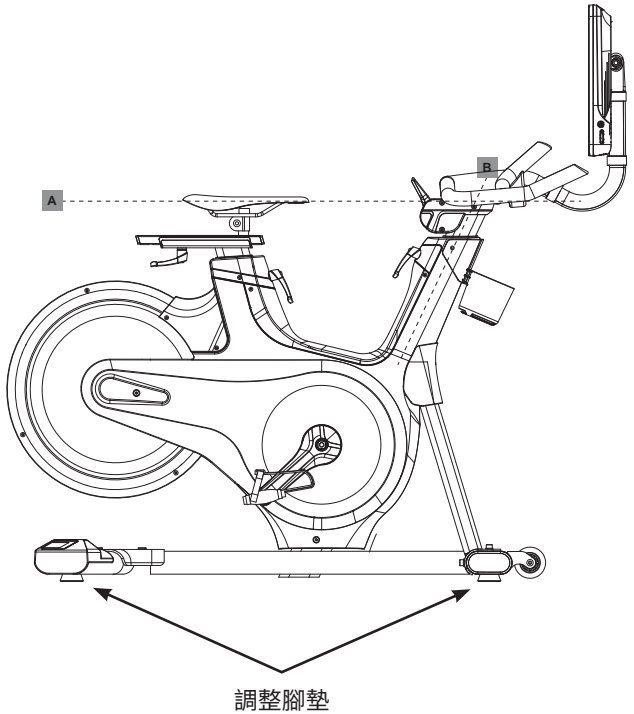


室內健身車的位置

請將室內健身車安放於牢固的平面上。室內健身車周圍的每一側都應有 2 英尺 (60 公分) 的空間。請勿將健身車安放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、靠近水的地方或戶外。

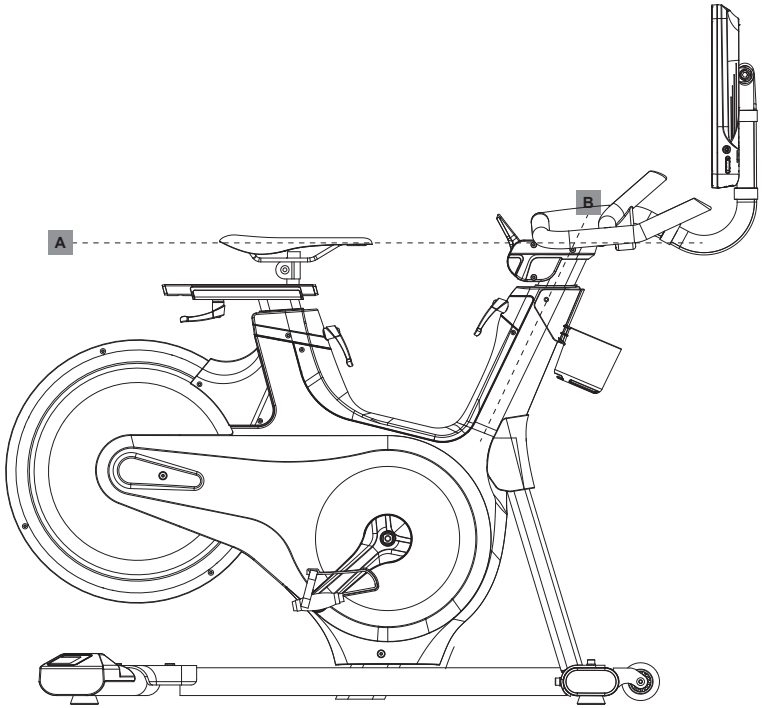
⚠ 警告

為了降低受傷風險，移動室內健身車時請特別小心。請勿嘗試在不平坦的表面上移動器材，並且建議與距離最近的設備，保持 (至少) 20 英寸的安全空間。



如何調整室內健身車

室內健身車可以經過調整，以追求最大的舒適度和鍛煉效果。下文中說明一種調整室內健身車的方法，可確保達到使用者最大的舒適度和身體的理想姿勢；您也可以選擇以其他方式調整室內健身車。

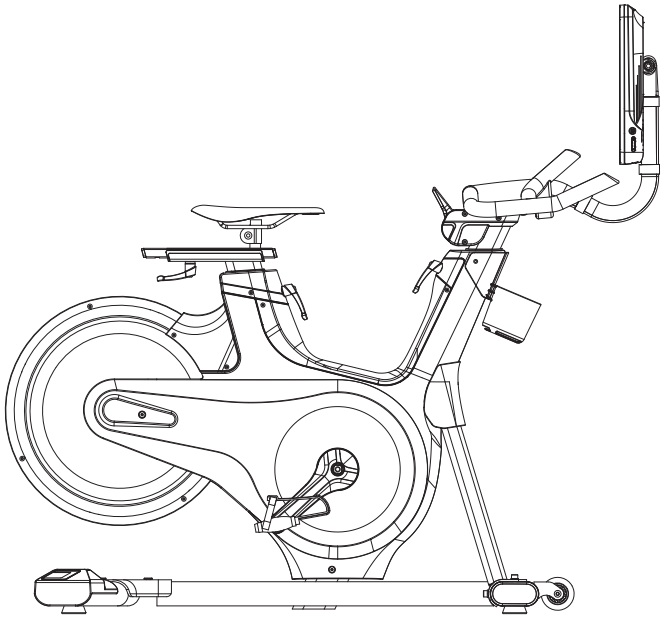


車座調整

合適的車座高度有助於確保最大的運動效率和舒適度，同時降低受傷風險。調整車座高度，以確保其位置正確，即在您伸展腿部時，膝蓋可以保持略微彎曲。

把手調整

把手的正確位置主要是依據舒適程度。一般來說，初學健身車車手應將把手設定為比坐墊略高位置。進階健身車車手可以嘗試調整，找出最適合您的高度。

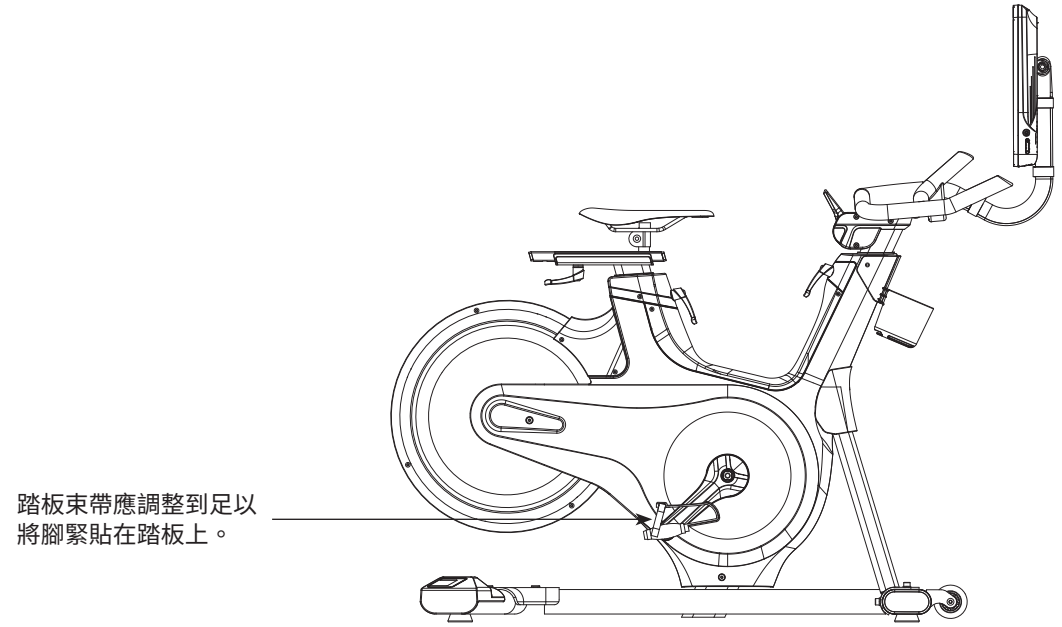


調整座墊高度：

逆時針旋轉調整桿，將椅座調整到舒適的踏板踩踏位置。順時針轉動調整桿，以鎖緊椅座。

調整座墊水平位置：

逆時針旋轉調整桿，視需要將椅座向前或向後滑動。順時針轉動調整桿，以鎖緊椅座。測試座椅滑動是否能夠正確地運作。



調整把手高度：

逆時針旋轉調整桿，以調整把手高度。將把手提高或降低到所要的高度。順時針轉動調整桿，將把手位置鎖定。

調整踏板束帶：

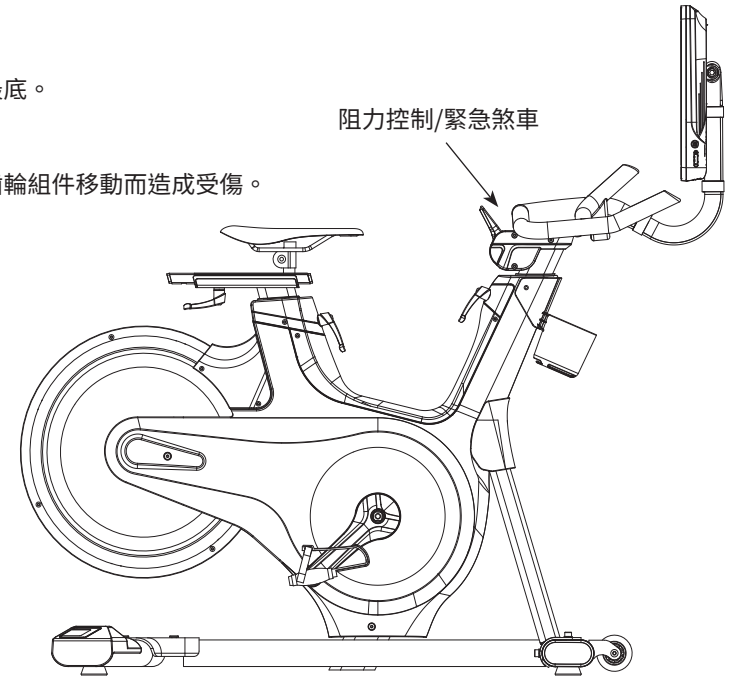
將雙腳腳踝放在踏板上和腳套中，腳踝位於踏板心軸 (踏板中心) 的上方。將一隻腳轉動到手臂所及的範圍內，並拉起腳套束帶。以另一隻腳重複相同的操作。踩踏時請將膝蓋保持在腳的前方。如需把腳從腳套中移出，請鬆開束帶並把腳抽出。

阻力控制和緊急煞車

使用阻力控制桿，可以精細地調節偏好的踩踏 (阻力) 難度。如需增加阻力，請把阻力控制桿向下壓。如需降低阻力，請把控制桿往上拉。

重要提示：

- 如需在踩下踏板時停止飛輪，請把阻力控制桿往下推至最底。
- 飛輪應該會很快地完全停住。
- 請確認您的鞋子固定在腳套中。
- 不使用健身車時，請施加完整的阻力負載，以防止驅動齒輪組件移動而造成受傷。



⚠ 警告

室內健身車為慣性的飛輪；踏板會繼續隨著飛輪一起移動，直到飛輪停止。您需要在適度的控制範圍內降低速度。如需立即停止飛輪，請把阻力控制桿往下推至最底。請務必在適度的控制範圍內踩踏踏板，並根據自己的能力調整所需的節奏。將阻力控制桿壓至最底 = 緊急停止。

⚠ 警告

室內健身車使用為慣性的飛輪，即使在使用者停止踩踏或使用者的腳離開之後，踏板也會繼續保持轉動。在兩側踏板和飛輪完全停止之前，切勿試圖把腳從踏板上抽出，或離開本器材。不遵守這些指示，可能會使騎乘情況失控，並可能導致重傷。

組裝

⚠ 警告

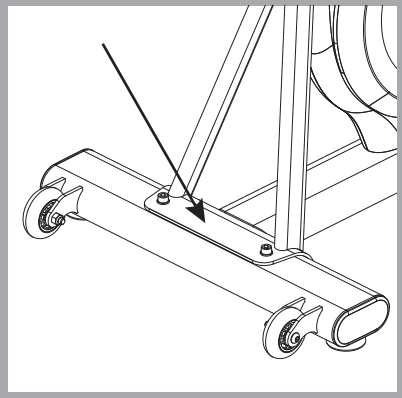
組裝過程中有幾個部份須特別注意。請務必正確遵循組裝說明，以確認所有零件均完全固定。若未正確遵循組裝說明，可能會導致室內健身車的零件未鎖緊而鬆脫，並發出惱人的噪音。為避免損壞室內健身車，請務必詳閱組裝說明，且應施行修正措施。

開始組裝前，請先找到位於健身車前底座機架正面的室內健身車序號，並將序號填入以下空格。

在下方的方塊中填入序號：

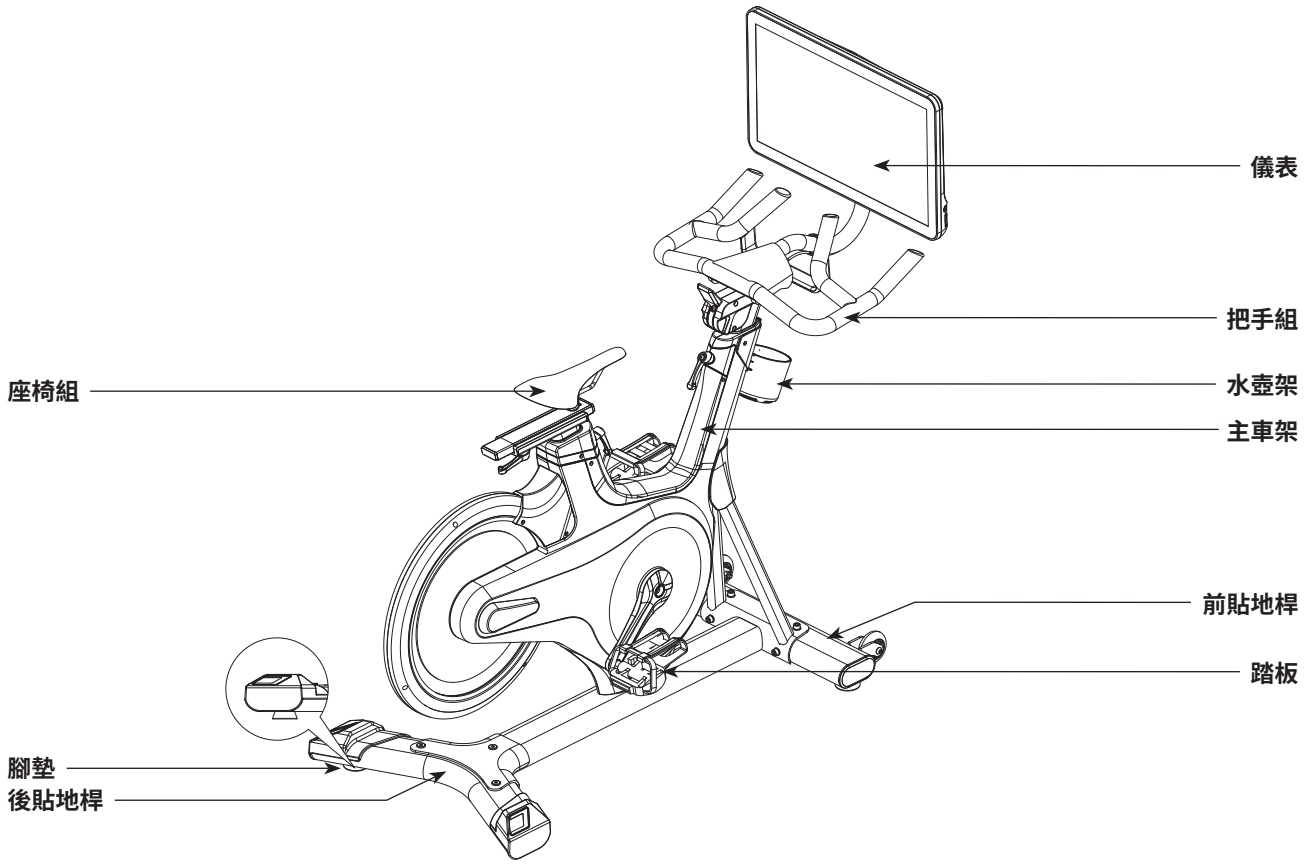
序號：

機型名稱：**HORIZON** [ ] **室內健身車**



» 撥打服務專線時請確認序號和機型名稱。
» 請務必在保固卡上填寫序號和機型名稱。

機型資訊



主要隨附零件：

- ☐ 主車架
- ☐ 前後貼地桿
- ☐ 把手組
- ☐ 座椅組
- ☐ 踏板
- ☐ 儀表
- ☐ 水壺架
- ☐ 腳墊

組裝**前**

開箱

由於室內健身車比較重，**進行組裝時建議由兩個人一起移動**。將室內健身車放置在空曠區域，並拆下所有包裝材料；在組裝完成之前，請勿丟棄包裝材料。

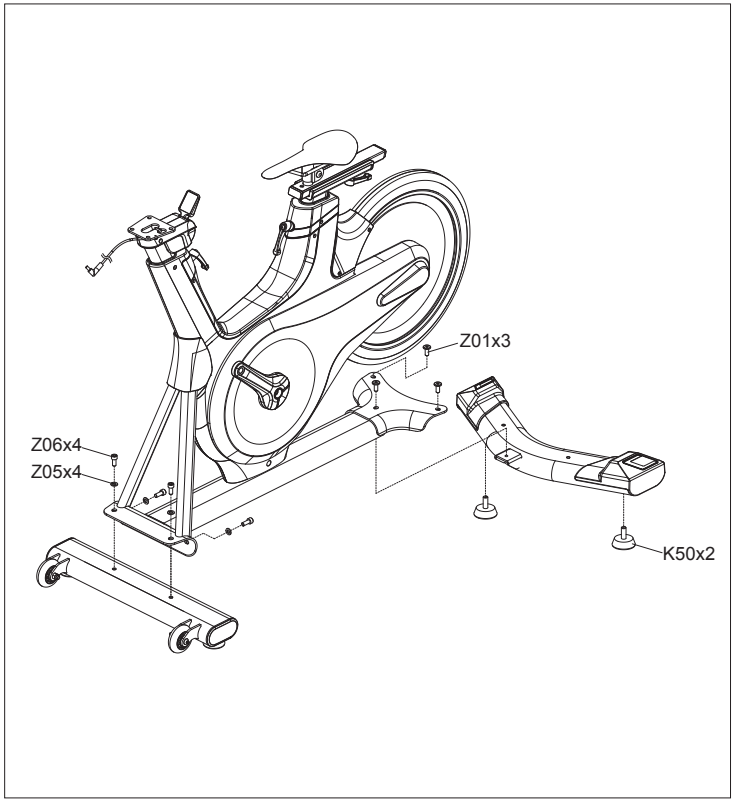
請注意：在進行每個組裝步驟時，請確認將所有螺帽和螺絲安裝在正確位置，並將其局部旋緊。建議您完成組裝本器材後再將所有螺絲旋緊。

請注意：少量塗抹潤滑油有助於五金的安裝。建議使用例如鋰基室內健身車專用潤滑油等潤滑油。

☎ 需要協助嗎？

如有任何疑問或缺少任何零件，請聯絡當地經銷商。如需聯絡資訊，請參閱本手冊背面或保固卡。

組裝**步驟 1**



螺絲 (Z01)
M8 X 20L
數量: 3

螺絲 (Z06)
M8 X 20L
數量: 4

墊圈 (Z05)
Φ8.2 XΦ15 X Φ1.2TΦ
數量: 4

腳墊 (K50)
數量: 2

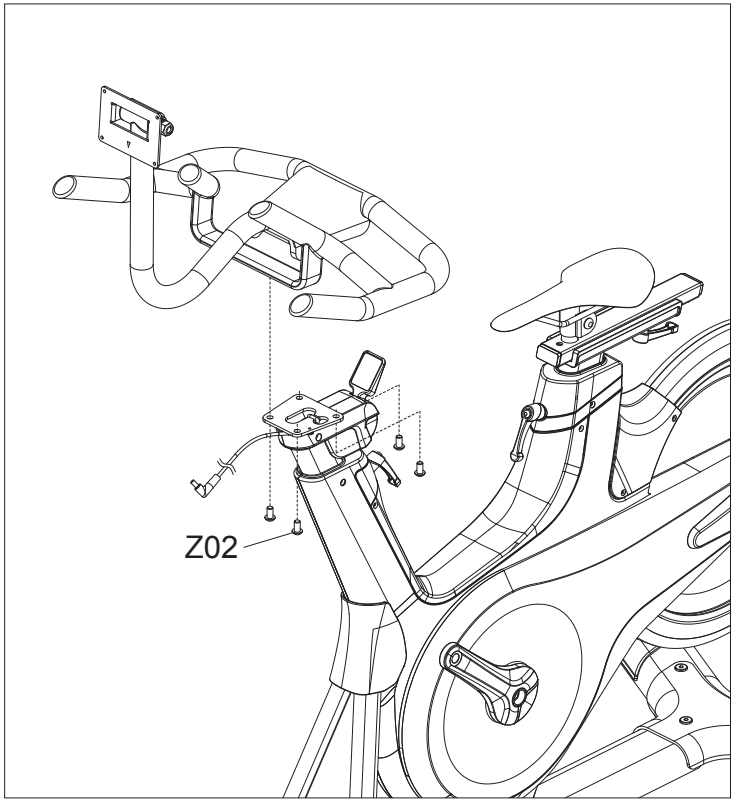
A 將**腳墊 (K50 x 2)** 鎖固於**後貼地桿**。

B 將**前貼地桿**連接至**主車架**，使用**螺絲和墊圈 (4 x Z06 和 4 x Z05)**，並且使用**內六角扳手旋緊**。

C 將**後貼地桿**連接至**主車架**，使用**螺絲 (3 x Z01)**，並且使用**內六角扳手旋緊**。

Torque Value (Z01,Z06)
30 Nm / 22 lb-ft.

組裝**步驟 2**

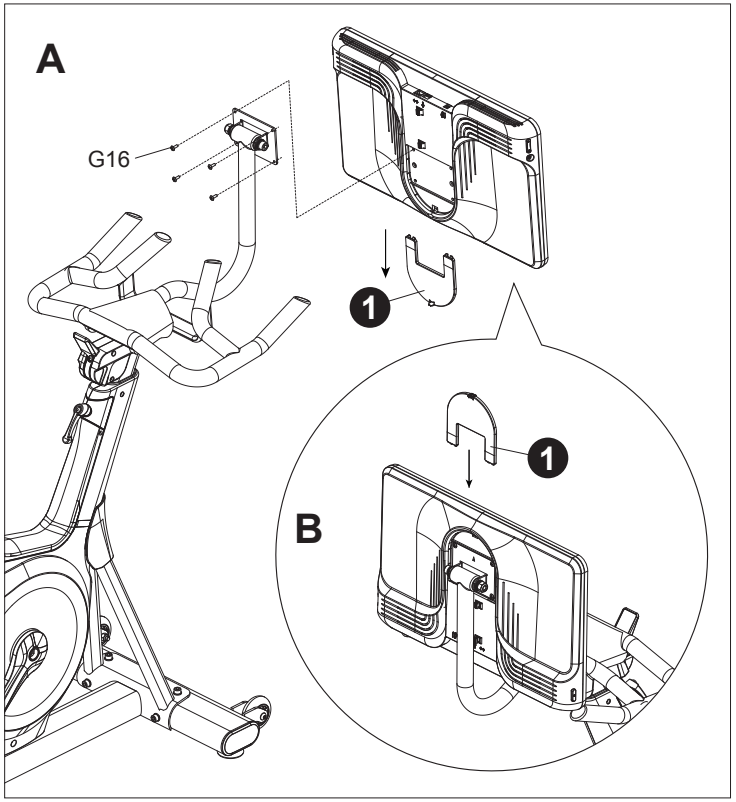


螺絲 (Z02)
M8 X 20L
數量: 4

A 將**把手組**連接至**主車架**，使用 **4 個螺絲 (4 x Z02)**，並且使用**內六角扳手旋緊**。確認螺絲已鎖緊。

Torque Value (Z02)
30 Nm / 22 lb-ft.

組裝**步驟 3**

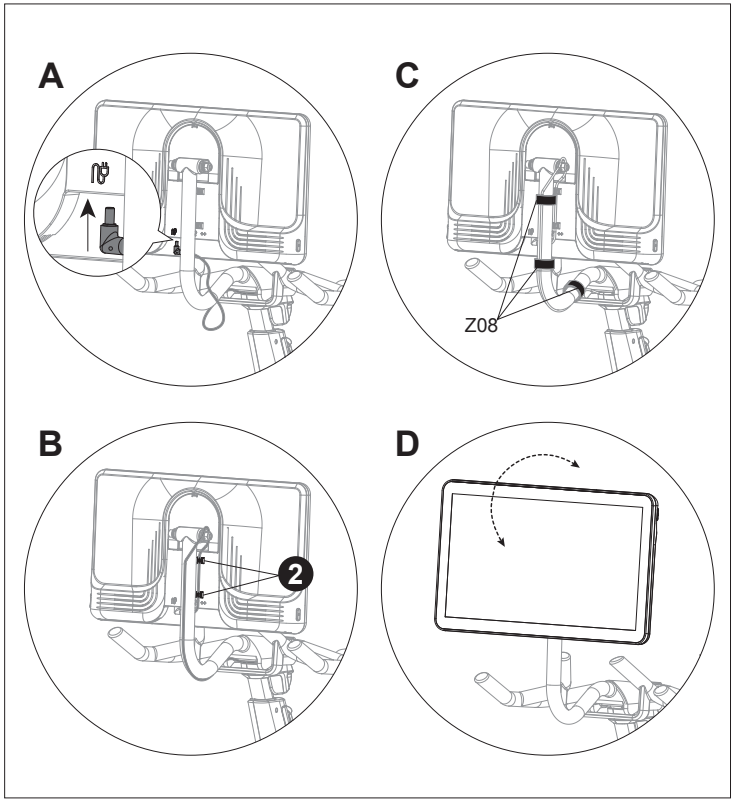


螺絲 (G16)
M4 X 12L
數量: 4

A 鬆開**儀表架護蓋** ❶，使用**螺絲 (G16 x 4)** 將**儀表**安裝至把手。

B 翻轉**儀表**面對騎乘座位，將**儀表架護蓋** ❶ 安裝回去。

組裝**步驟 4**



魔術帶 (Z08)
20 X 700L X 2.0T
數量: 1

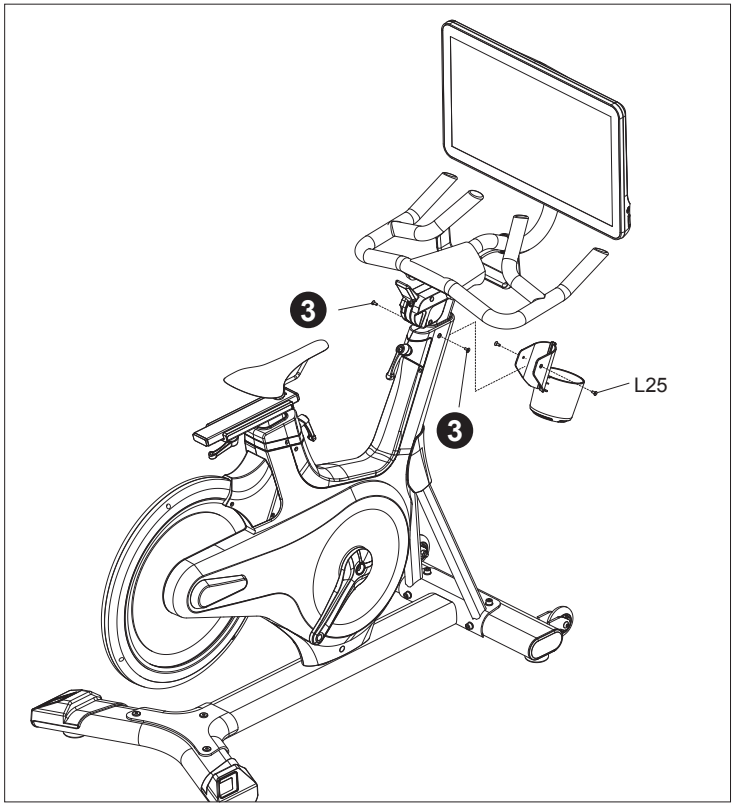
A 將**主車架**上的**儀表**電源線依圖示方向插入儀表電源座。

B 將**電源線**固定在**儀表線槽** ❷。

C 取出**魔術帶 (Z08)** 依固定電源線需求裁剪喜好的長度來固定剩餘電源線於把手上。

D 慢慢翻轉**儀表**，確定電源線的固定適中，沒有拉扯風險。

組裝**步驟 5**

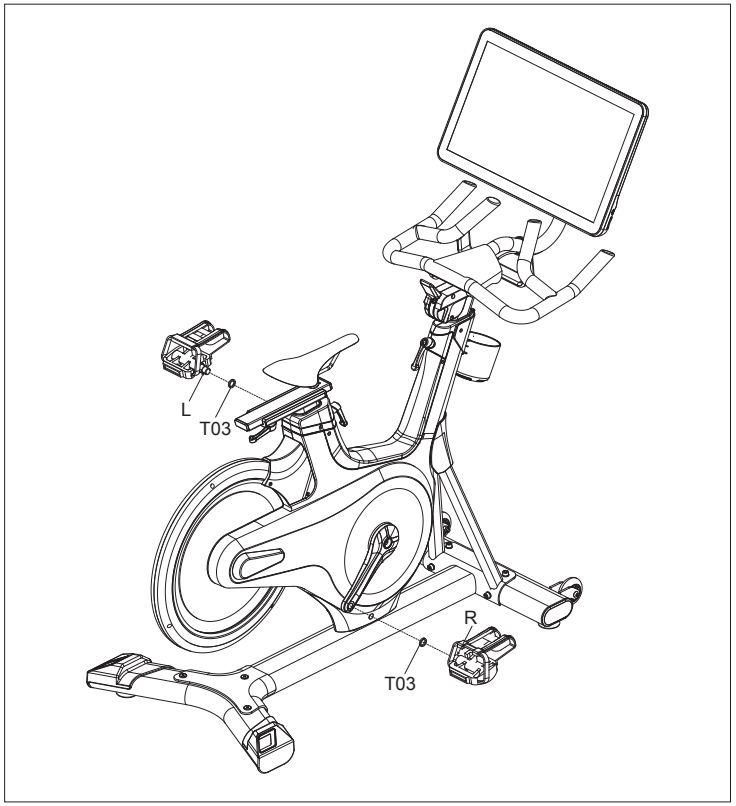


螺絲 (L25)
M4 X 10L
數量: 2

A　移除原本車架上的短**螺絲 ❸ x 2**。

B　使用較長**螺絲 (L25 x 2)**，將水壺架安裝在**車架**上。

組裝**步驟 6**

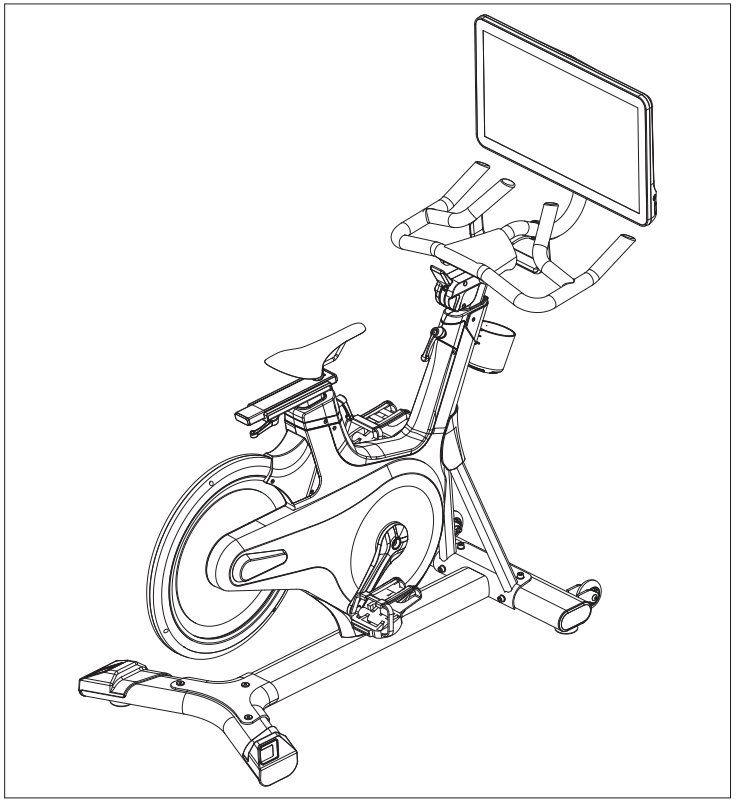


◎ 墊圈 (T03)
Φ15 XΦ22 X 3T
數量: 2

A 將右側**踏板 (R)** 連接在右側曲柄上，在**曲柄**和**踏板 (R)** 之間需要有**墊圈 (T03)**。接著將**踏板 (R)** 旋緊 (使用扳手)。

B 在左側重複組裝程序。

組裝**步驟 7**



組裝完成！

尺寸 : 140 x 56.5 x 127 公分 / 55 x 22 x 50 英寸
產品重量 : 57 公斤 / 126 磅
使用者體重上限 : 136 公斤/ 300 磅

開始使用

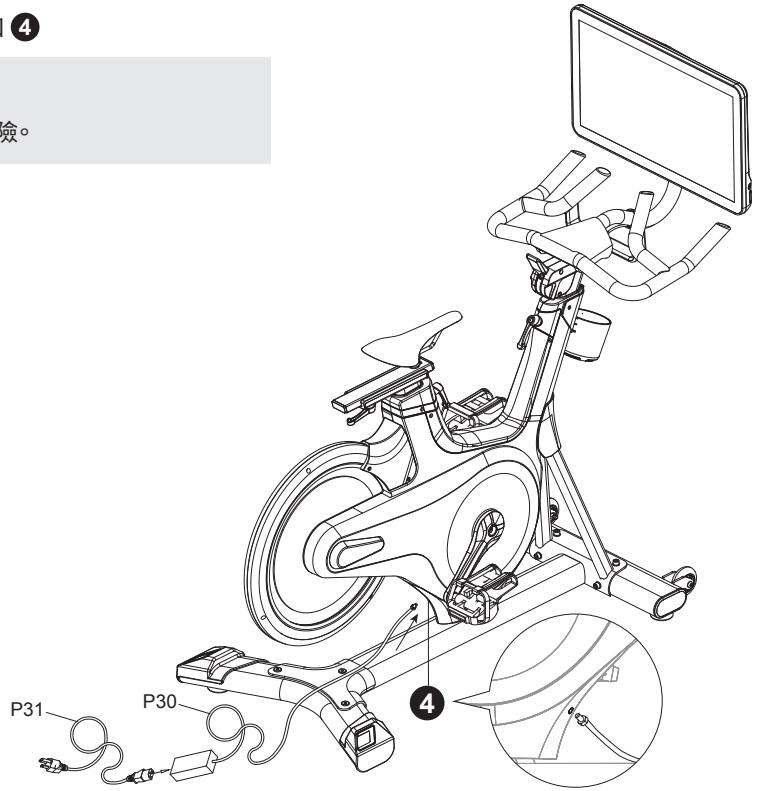
插入電源與開機

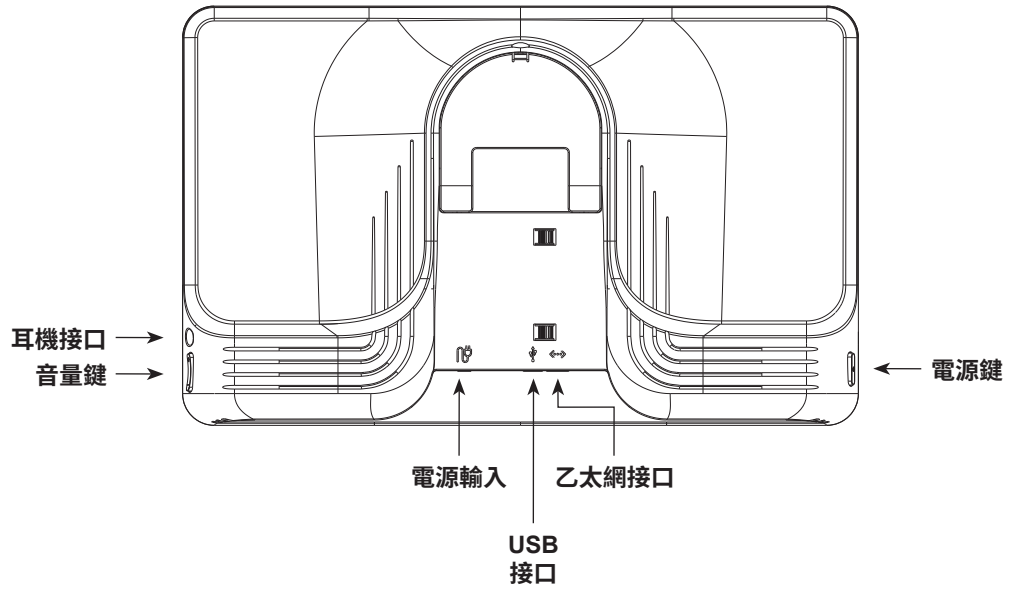
A　將**電源線 (P30** 接 **P31)** 插入**主車架**後方的電源輸入口 ❹

⚠ 警告

注意電源線如圖示沿著貼地桿布置，避免與踏板纏繞風險。

B　接入電源後,健身車進入開機狀態。





電源鍵

- 休眠: 開機後，短按電源鍵進入休眠模式
- 喚醒: 短按電源鍵喚醒休眠
- 重新啟動: 長按電源鍵約2秒以上
- 關機: 先進入休眠模式，再拔除電源插頭

儀表內軟體可能包含功率顯示，這類儀表內軟體在不同RPM下顯示的功率已經過調適為準確範圍符合≥50 W介於±10 %，<50 W介於±5 W。第三方軟體顯示之功率未經過準確範圍調適。

⚠ 警告

心率監測系統可能不準確。運動過量可能會導致嚴重傷害或死亡。如果有頭暈症狀，請立即停止運動。

疑難排解與保養

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，因為其使用驅動皮帶以及懸臂煞車阻力。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不同於其他較為老舊、吵雜的技術，機身上並沒有風扇、摩擦皮帶或發電機的噪音，能夠掩蓋這些聲音。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，都會產生些許噪音，這些噪音會透過護蓋與車架傳出。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發出的聲音，比店面裡的室內健身車還要大聲？

由於店內大型展示區的背景噪音，通常比您的家中更為吵雜，因此所有的健身器材都會顯得比較安靜。此外，鋪有地毯的實心地板發出的回音會比鋪木地板來得低。有時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久？

我們的電腦建模計算結果指出，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。

組裝完成後，可以輕鬆地移動室內健身車嗎？

您的室內健身車有一對傳動輪，位於前貼地桿中。請遵照移動室內健身車一節，搬運您的室內健身車。請將室內健身車放置在舒適合宜的房間，這點非常重要。您的室內健身車設計為盡可能佔用少量地面空間。許多人將室內健身車放置於朝向電視或景觀優美的窗戶。如果可能的話，請盡量避免將室內健身車放置在未裝潢的地下室。為了讓運動成為令您喜愛的日常活動，室內健身車應該放置在舒適的環境中。

故障排除

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坦地面上。
• 鬆開組裝過程中鎖上的所有螺絲，潤滑螺紋處，然後再次鎖緊。

如果這不能解決問題，您可以
使用資訊卡上的電話號碼，聯絡客戶技術支援部門。

致電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)

您可以在網站的客戶支援區域找到更多疑難排解方面的建議。使用資訊卡上的聯絡資訊，聯絡客戶支援部門。

為了修復室內健身車，客戶技術支援部門可能會詳細詢問發生的狀況。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 (碰撞聲、摩擦聲、嘎吱聲、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，技術人員就能夠寄送適當的更換零件，並提供必要的服務，讓您和室內健身車重新開始活動！

保養

室內健身車必須定期檢查器材有無損壞和磨損，才能維持所設計的安全等級。無法運作的組件應該更換，或是停止使用器材，直到維修完成為止。

每天

- 每次使用後將室內健身車擦拭干淨，以清除汗水和濕氣。使用肥皂和水，或稀釋的非研磨性家用清潔劑溶液。沖洗掉殘留的清潔劑，然後使其乾燥。
- 每個工作階段之前，請檢查是否有鬆動的組件，例如踏板或曲柄，再開始使用。鎖緊任何鬆動的零件。

每週

- 檢查飛輪是否適當對齊。視需要轉緊飛輪螺帽。
- 拆下皮帶護蓋，檢查皮帶是否鬆動。視需要調整。
- 檢查確認曲柄臂緊密固定在底部托架上。
- 檢查所有零件、螺帽、螺絲是否需要調整、更換或保養。

每月

- 檢查車架和主要組裝組件是否生鏽或腐蝕。請傾斜健身車或將其翻轉過來，找出可能生鏽和腐蝕的區域。使用小型鋼絲刷除去狹窄縫隙 (如調整腳墊、快拆桿和其他螺絲組件) 中堆積的鏽斑。
- 檢查所有磨損物品是否需要調整，或可能需更換零件。請特別注意以下幾點：
  A) 檢查煞車片是否磨損。如果過度磨損或乾燥，表示需要更換。
  B) 檢查座墊是否磨損。破裂、撕裂或晃動過大表示需要更換。
  C) 檢查踏板的動作。踏板晃動過大表示需要更換。
- 請轉動曲柄帶動飛輪向前轉動，檢查皮帶的張力。每次轉動 1/4 圈執行這個動作，評估曲柄和飛輪之間是否有自由間隙。
- 乾燥或長時間使用可能會導致座椅和把手的高度和伸縮距離調整變得太緊。如果出現這種情況，應該將滑動組件從車架上拆下，並且在組裝之前，沿著滑動表面塗抹輕負荷潤滑油。同樣的，在夾緊組件上塗抹一些輕負荷潤滑油，以確保不會卡住。重新組裝之前，請清除過量的潤滑油。
- 請定期使用零件包中的潤滑油潤滑座桿、煞車片和把手調整裝置。

Eng: Waste Disposal

Johnson Health Tech products are recyclable.
At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

Ger: Entsorgungshinweis

Die Produkte Johnson Health Tech sind recycelbar.
Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

Dut: Verwijderingsaanwijzing

Johnson Health Tech 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 Johnson Health Tech 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 Johnson Health Tech 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 Johnson Health Tech 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 Johnson Health Tech 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

Johnson Health Tech 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

Johnson Health Tech 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。

室内健身车操作

重要安全说明保存这些说明使用此运动器材前，请阅读所有说明。

- 始终让幼童远离健身车。
- 使用健身车时，应与幼童和宠物至少保持 10 英尺距离。
- 请按照本手册说明的用途使用此健身车。
- 双手切勿触碰所有活动件。切勿用手转动踏板曲柄臂。
- 踏板转动时，切勿尝试将您的脚离开踏板。
- 运动结束后，下推张力旋钮或按顺时针方向转动张力旋钮，让飞轮减速，降低受伤的可能性。
- 踏板和飞轮完全停止之前，切勿离开健身车。
- 在实践并对低速运动感到舒适之前，切勿尝试使用高速模式或站姿。
- 站上踏板之前，顺时针旋转张力旋钮，增加对飞轮的阻力。
- 切勿在健身车开口投放或插入任何物体。
- 请穿着适当鞋履。
- 不使用时，顺时针旋转张力旋钮锁定飞轮。

须定期检查组件有无磨损，才能保持健身车的安全等级。过度使用或无法运作的组件应及时予以更换，或是在修好之前停用健身车。

注意！

如果您感到胸痛、恶心、眩晕或呼吸急促，请立即停止运动，并在继续前咨询医生。

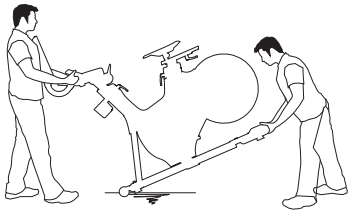
本装置仅供室内居家使用，不建议在商业环境中使用。

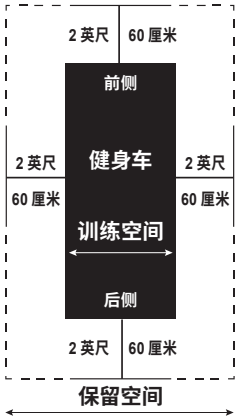
如何移动室内健身车

考虑到室内健身车的重量，建议由两人进行移动。一人抬起室内健身车的后部，另一人紧握把手，并使室内健身车向前倾斜，直到可以通过车轮滚动进行移动。将室内健身车小心移至所需位置，然后放下。

如果室内健身车在置于地面后出现晃动，请转动前或后稳定管下端的调平脚，直到不再晃动。

牢牢抓住把手，小心地向正对您的方向倾斜，然后通过运输轮移动。



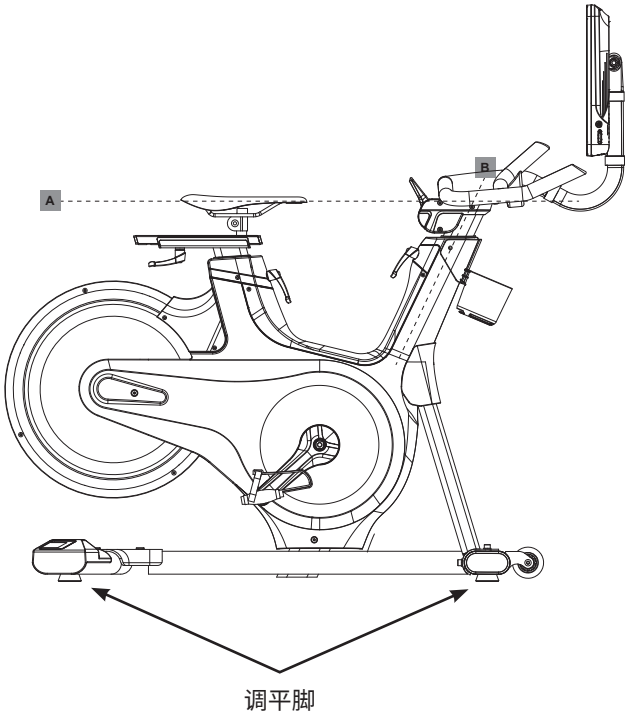


室内健身车位置

将室内健身车置于平面上。室内健身车四周应各留出 2 英尺（60 厘米）空间。请勿将健身车置于会遮挡出风口或通风口的地方。室内健身车不得位于车库、遮阳棚、水边或室外。

⚠ 警告

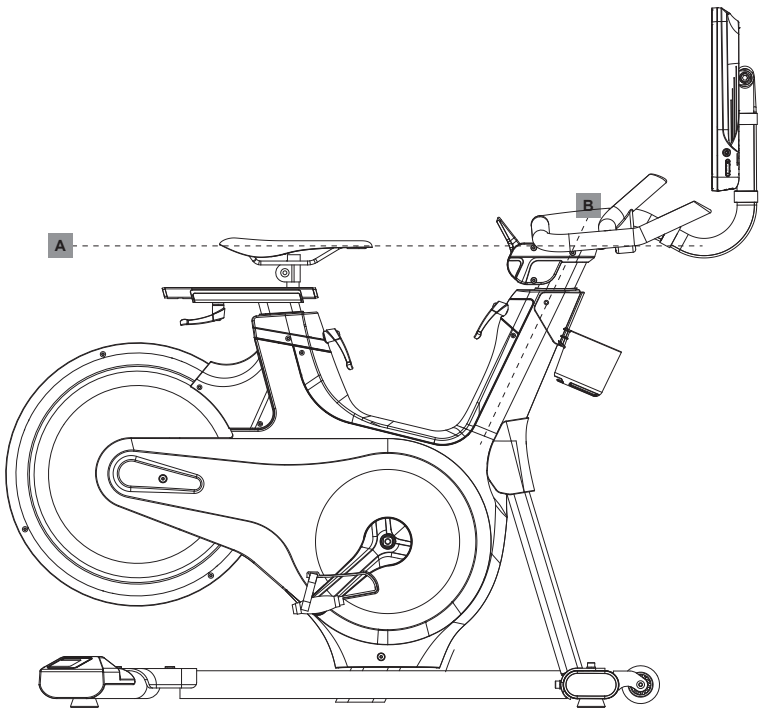
为降低受伤风险，在移动室内健身车时要格外小心。请勿尝试在凹凸不平的表面移动器材，建议与距离最近的设备保持 20 英寸（最少）的安全空间。



调平脚

如何调整室内健身车

室内健身车能够调整，以获得最大程度的舒适度与锻炼效果。下方说明描述了一种调整室内健身车的方法，以确保最佳用户舒适度与理想的身体姿势；您可以选择以不同的方式调整室内健身车。

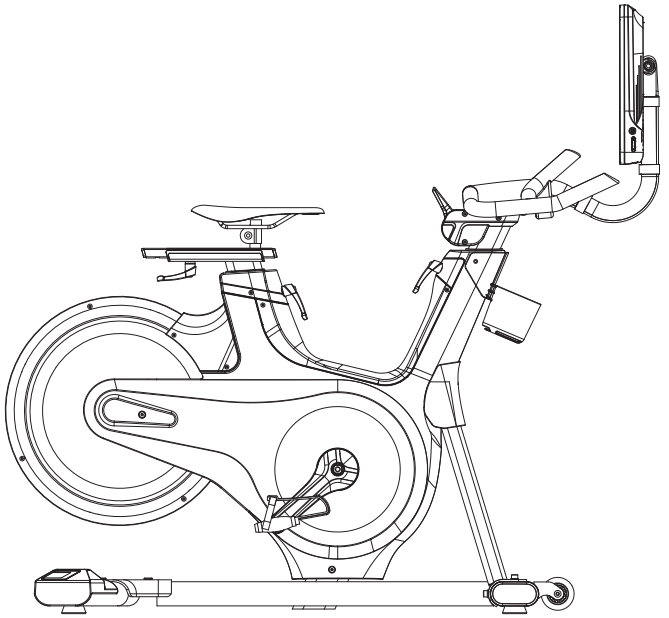


车座调整

合适的车座高度有助于确保最大程度的锻炼效果和舒适度，且能降低受伤风险。调整车座高度以确保其处于合适的位置，当您的腿部处于伸展状态时，膝盖能够微微弯曲。

把手调整

把手的适当位置主要基于舒适度。一般来说，对于健身车新手用户而言，把手应当调至比车座略高的位置。资深健身车骑手可以尝试不同的高度，以了解最适合您的位置。

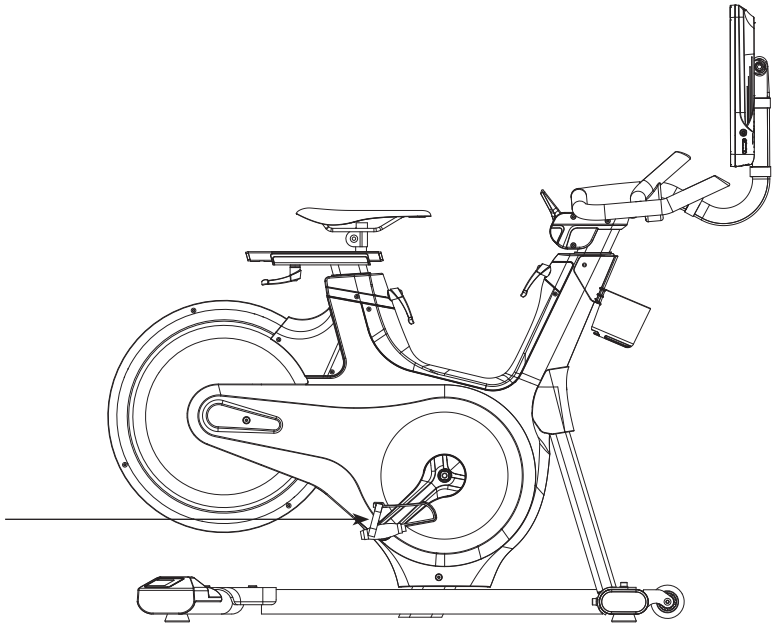


调整车座高度：

逆时针旋转调整杆，调整车座以达到舒适的踩踏板位置。顺时针旋转调整杆以锁定车座位置。

调整车座水平位置：

逆时针旋转调整杆，视需要向前或向后滑动车座。顺时针旋转调整杆以锁定车座位置。测试车座滑动器是否正常。



调整把手高度：

逆时针旋转调整杆以调整把手高度。提升或降低把手至想要的高度。顺时针旋转调整杆以锁定把手位置。

调整踏板带：

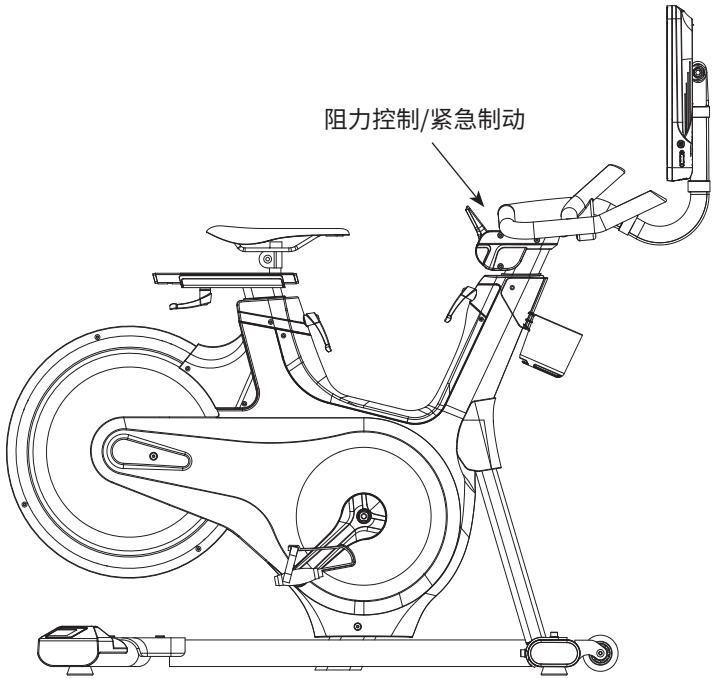
将每只脚踝放于踏板之上、踏脚套之内，使脚踝位于踏板轴中心（踏板中心）的上方。将一只脚旋转到伸手可及的位置，拉起踏脚套束带。另一只脚重复同样步骤。踩踏板时，膝盖要保持在脚的上方。若要将脚离开踏脚套，松开束带并将脚抽出。

阻力控制和紧急制动

使用阻力控制杆能够精细地调整偏好的踩踏（阻力）难度等级。若要增加阻力，则推下阻力控制杆。若要减少阻力，则拉起控制杆。

重要须知：

- 踩踏板时完全推下阻力控制杆，便可停止飞轮。
- 飞轮应当快速完全停止。
- 确保鞋子固定在踏脚套内。
- 不使用健身车时，应当全阻负载，以防止驱动齿轮组件移动而造成受伤。



⚠ 警告

室内健身车不具备自由移动的飞轮；飞轮停止之前，踏板将与飞轮共同持续移动。以一种可控的方式减速。完全推下阻力控制杆，便可立即停止飞轮。始终以可控的方式踩踏板，并根据自身能力调整想要的节奏。完全推下阻力控制杆 = 紧急制动。

⚠ 警告

室内健身车采用一种产生动能的固定飞轮，即使用户停止踩踏板或脚滑落，也将保持踏板转动。在踏板和飞轮完全停止之前，切勿尝试将您的脚离开踏板或从机器上下来。未能遵守上述说明会导致失去控制，并可能造成严重受伤。

组装

⚠ 警告

在组装过程中，必须格外注意几个方面。务必正确遵照组装说明操作，确保所有部件牢固拧紧。如果未正确遵照组装说明进行操作，可导致室内健身车零件未予拧紧而松脱，并可能产生烦人的噪音。为避免损坏室内健身车，必须查看组装说明，并采取纠正措施。

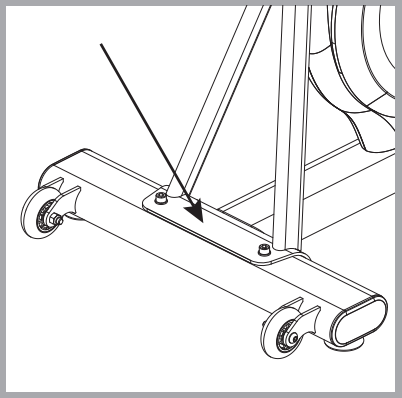
开始组装前，请先查看健身车前基架上的室内健身车序列号，并将其填入下面的方框中。

在下列方框中填入序列号：

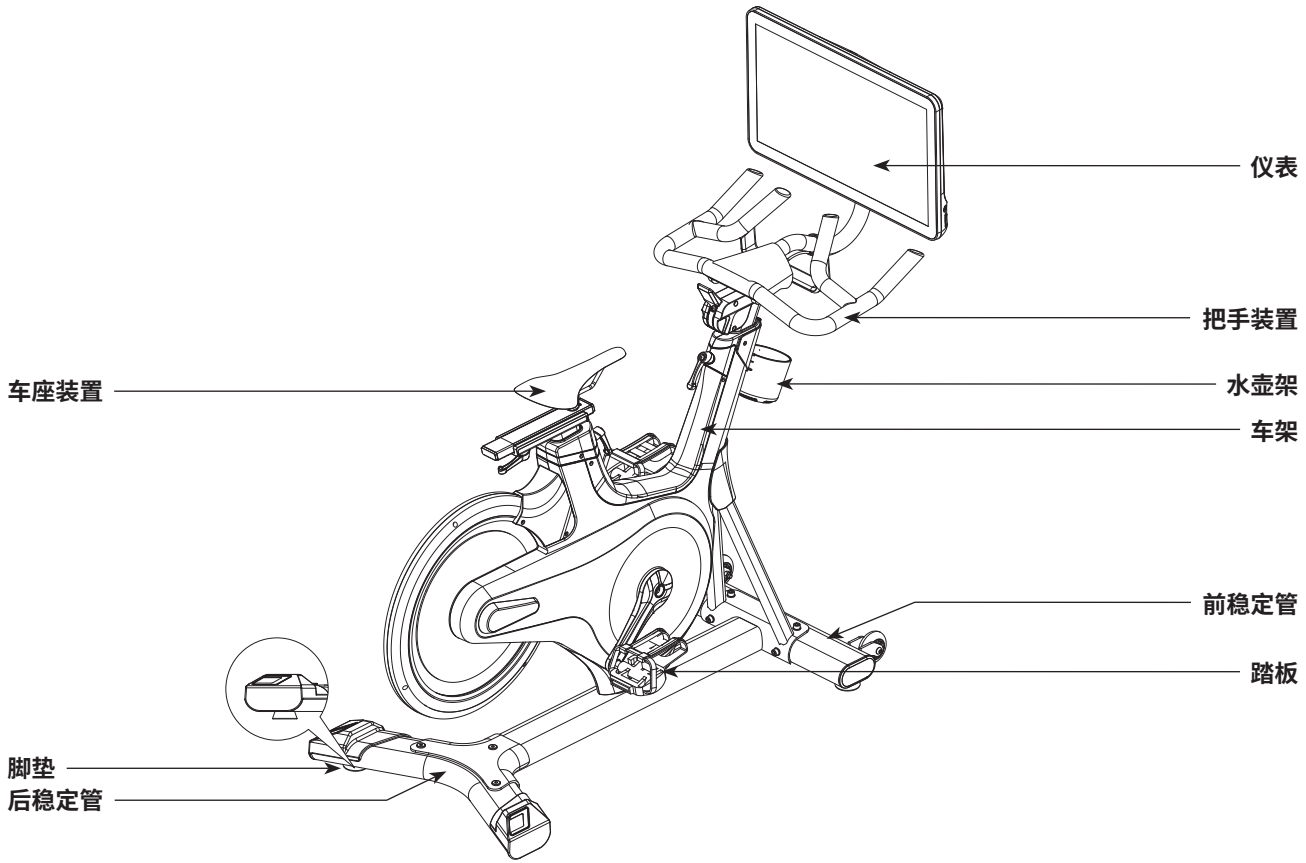
序列号：

型号名：**HORIZON** [ ] **室内健身车**

» 致电服务专线时，请提供序列号与型号名。
» 确保将序列号与型号名填在保修卡上。



型号信息



主要随附零件：

- ☐ 车架
- ☐ 前后稳定管
- ☐ 把手装置
- ☐ 车座装置
- ☐ 踏板
- ☐ 仪表
- ☐ 水壶架
- ☐ 脚垫

组装前

拆包

考虑到室内健身车的重量，**建议由两人进行组装**。将室内健身车放置在干净区域，并移走所有包装材料；组装完成之前不要处理掉包装材料。

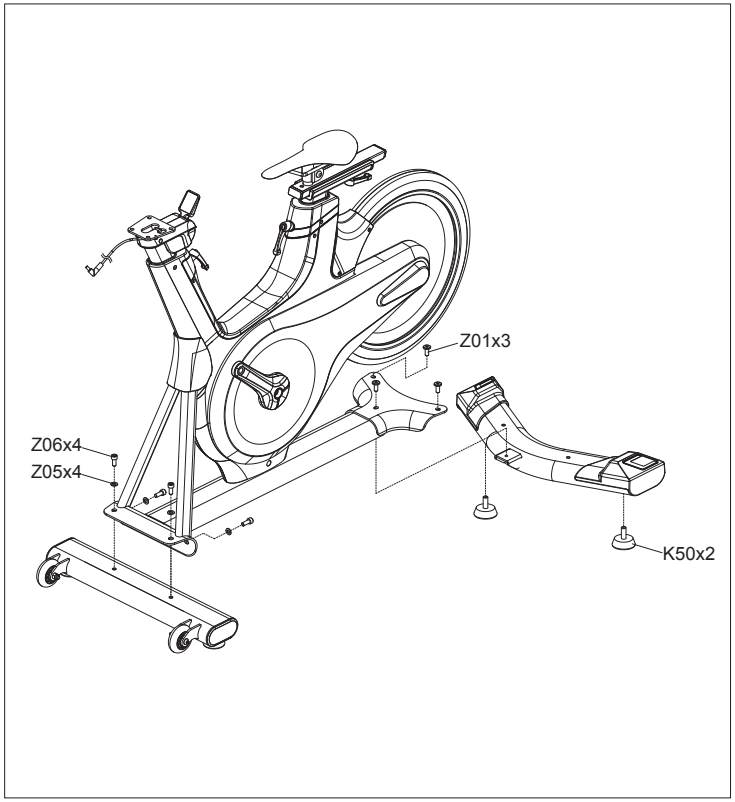
注意：在每个组装步骤中，确保所有螺母和螺栓都安装好，而且在完全拧紧每个螺栓之前，先部分旋紧。

注意：稍微涂抹点润滑脂可能有助安装五金件。推荐使用适当润滑脂，例如锂电健身车润滑脂等。

☎ 需要帮助?

如果存在问题或有零件遗失，请联系当地经销商。联系信息可参见本手册背面或保修卡。

组装**步骤 1**



螺栓 (Z01)
M8 X 20L
数量: 3

垫圈 (Z05)
Φ8.2 XΦ15 X Φ1.2TΦ
数量: 4

螺栓 (Z06)
M8 X 20L
数量: 4

脚垫 (K50)
数量: 2

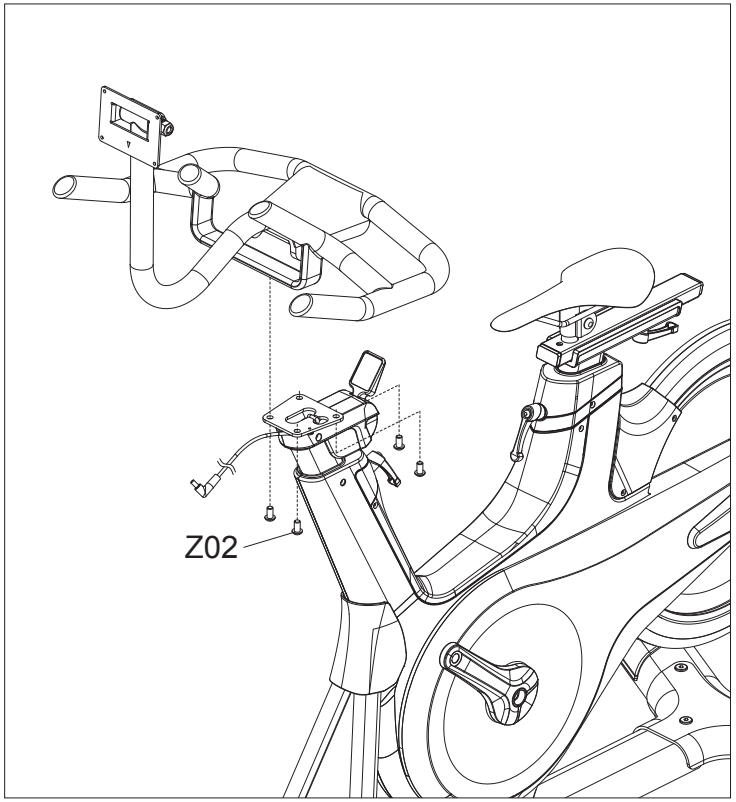
A 将**脚垫 (K50 x 2)** 锁固于**后稳定管**。

B 将**前稳定管**安装到**车架**上，使用**螺栓和垫圈 (4 x Z06 和 4 x Z05)**，并使用**內六角扳手**将其固定。

C 将**后稳定管**安装到**车架**上，使用**螺栓 (3 x Z01)**，并使用**內六角扳手**将其固定。

Torque Value (Z01,Z06)
30 Nm / 22 lb-ft.

组装**步骤 2**

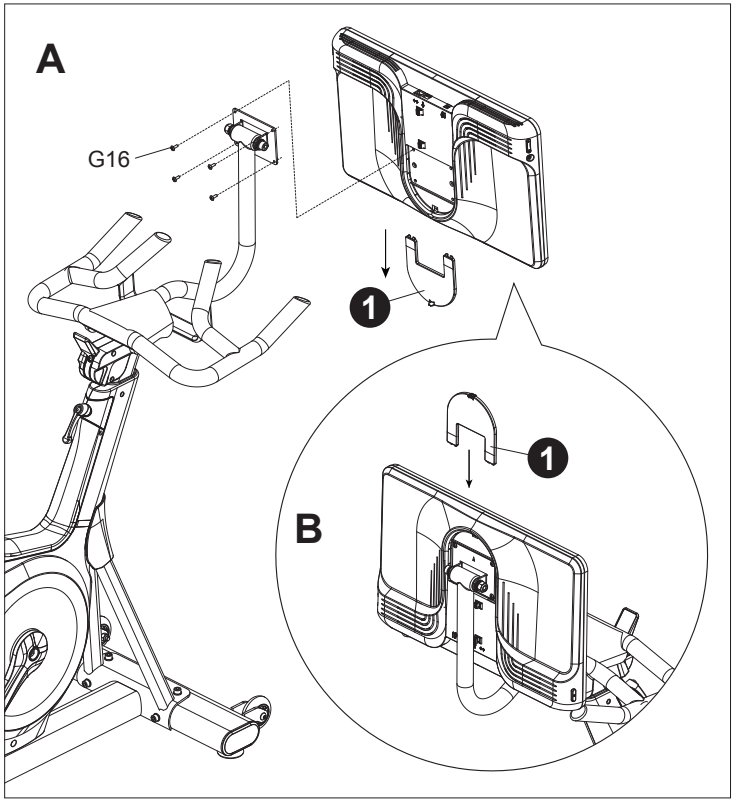


螺栓 (Z02)
M8 X 20L
数量: 4

A 将**把手装置**连接至**车架**，使用 **4** 个**螺栓 (4 x Z02)**，并且使用**內六角扳手**旋紧。确认螺丝已锁紧。

Torque Value (Z02)
30 Nm / 22 lb-ft.

组装**步骤 3**

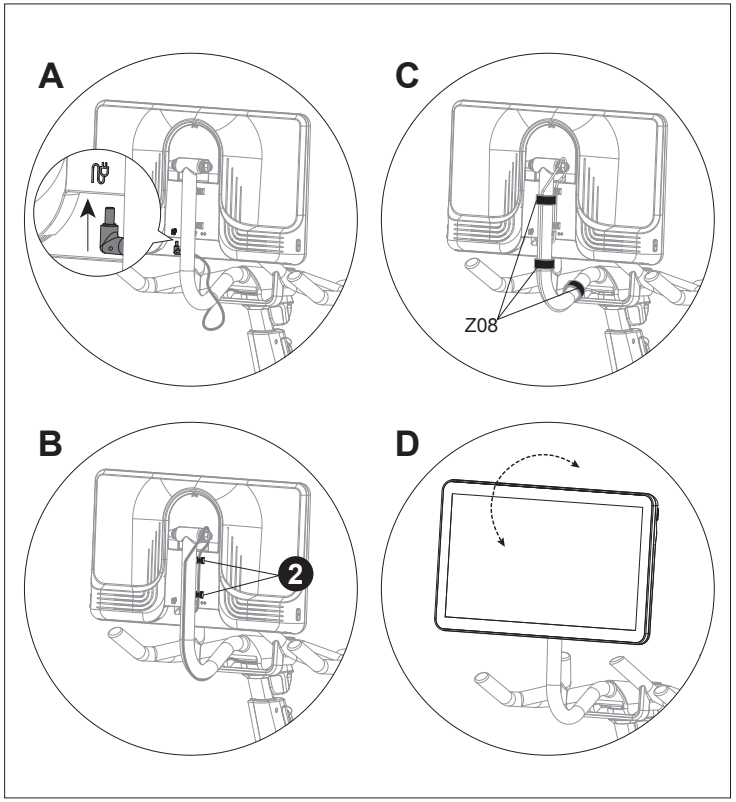


螺栓 (G16)
M4 X 12L
数量: 4

A 松开**仪表架护盖** ❶，使用**螺栓 (G16 x 4)** 将**仪表**安装至把手。

B 翻转**仪表**面对骑乘座位，将**仪表架护盖** ❶ 安装回去。

组装**步骤 4**



魔术带 (Z08)
20 X 700L X 2.0T
数量: 1

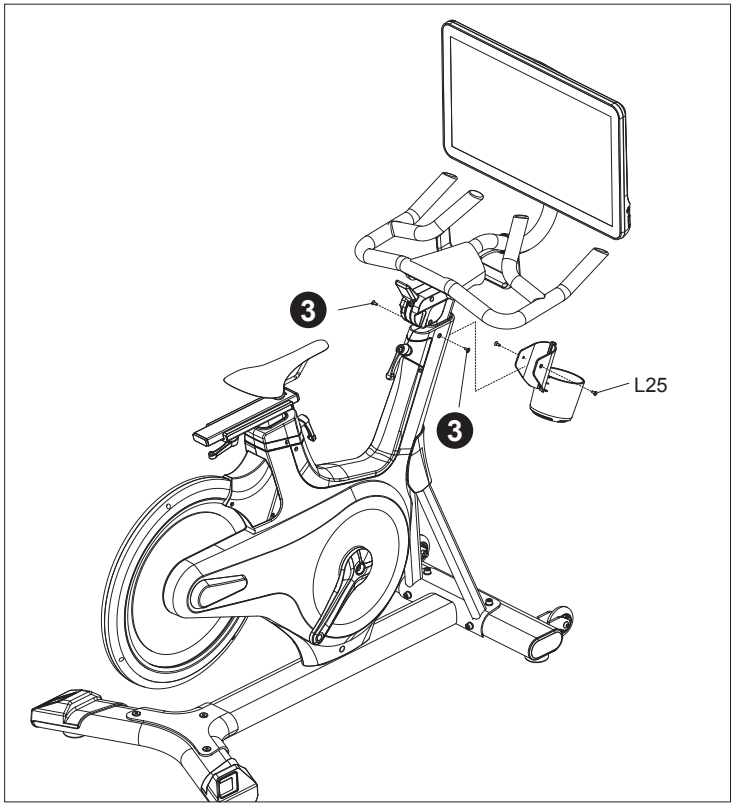
A 将**车架**上的**仪表**电源线依图示方向插入仪表电源座。

B 将**电源线**固定在**仪表线槽** ❷。

C 取出**魔术带 (Z08)** 依固定电源线需求裁剪喜好的长度来固定剩余电源线于把手上。

D 慢慢翻转**仪表**，确定电源线的固定适中，没有拉扯风险。

组装**步骤 5**

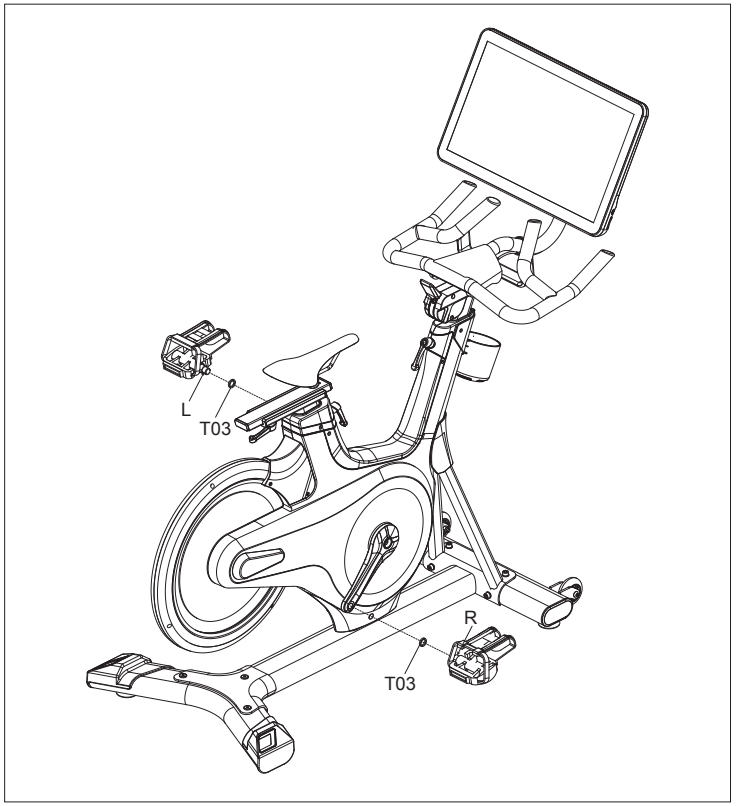


螺栓 (L25)
M4 X 10L
数量: 2

A 移除原本车架上的短**螺栓 ❸ x 2**。

B 使用较长**螺栓 (L25 x 2)**，将水壶架安装在**车架**上。

组装**步骤 6**

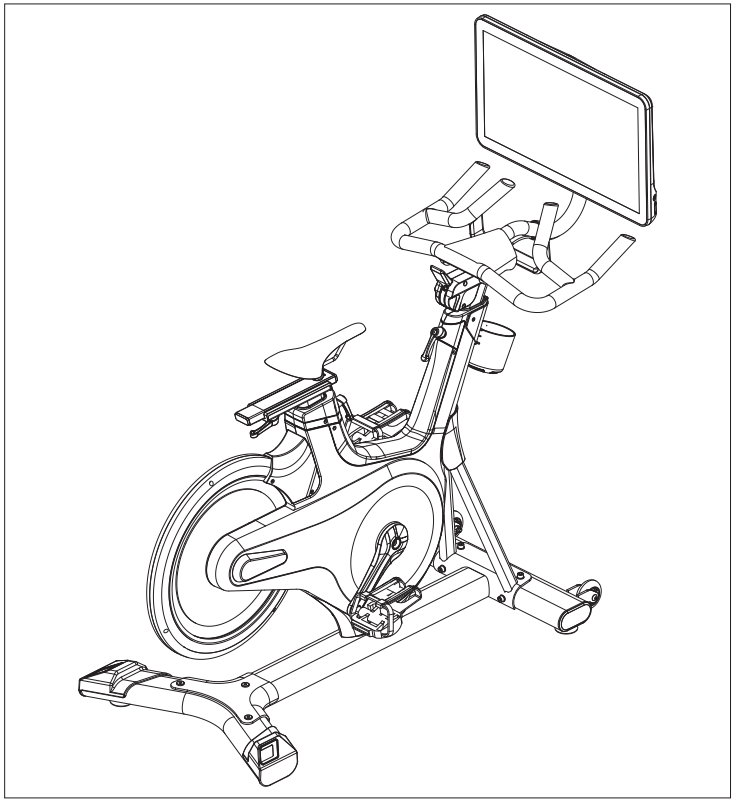


◎ 垫圈 (T03)
Φ15 XΦ22 X 3T
数量: 2

A 将右侧**踏板 (R)** 连接在右侧曲柄上，在**曲柄**和**踏板 (R)** 之间需要有**垫圈 (T03)**。接着将**踏板 (R)** 旋紧 (使用扳手)。

B 在左侧重复组装程序。

组装**步骤 7**



组装完成!

尺寸：140 x 56.5 x 127 厘米 / 55 x 22 x 50 英寸
产品重量：57 千克 / 126 磅
用户重量上限：136 千克 / 300 磅

开始使用

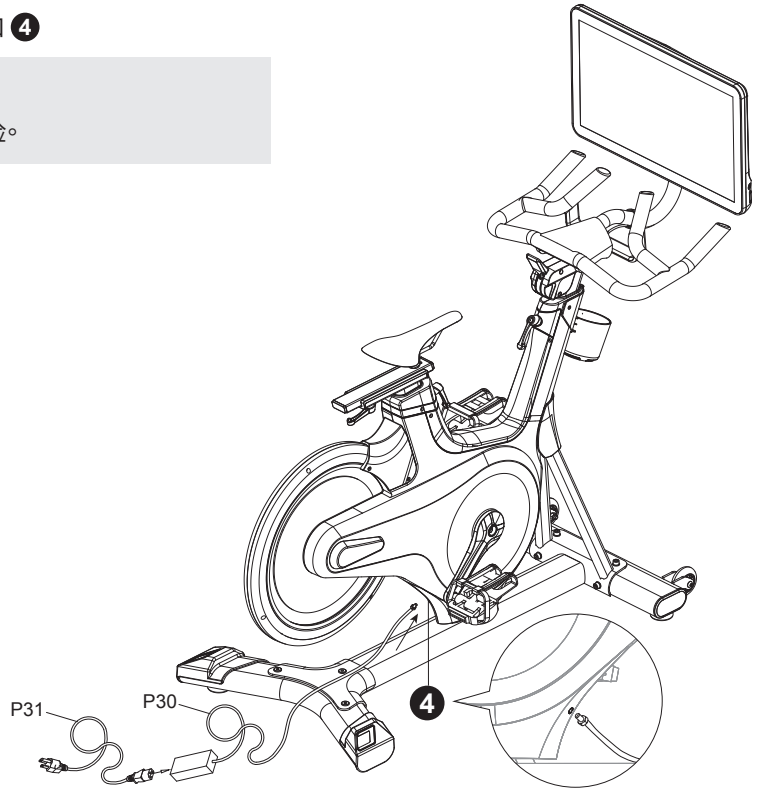
接入电源与开机

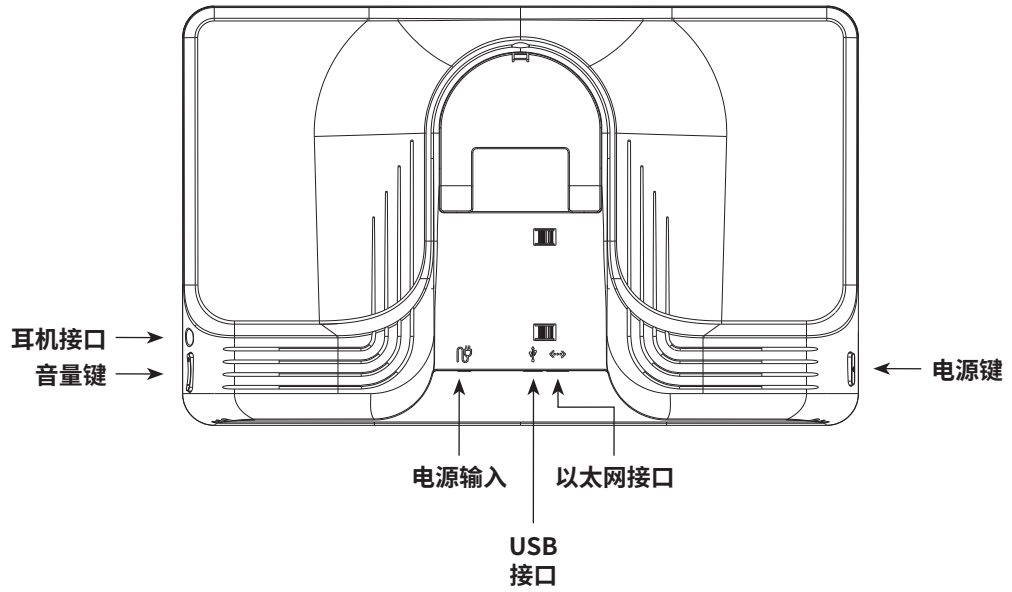
A　将**电源线 (P30** 接 **P31)** 插入**主车架**后方的电源输入口 ❹

⚠ 警告

注意电源线如图示沿着贴地杆布置，避免与踏板缠绕风险。

B　接入电源后,健身车进入开机状态。





电源键

- 休眠: 开机后，短按电源键进入休眠模式
- 唤醒: 短按电源键唤醒休眠
- 重新启动: 长按电源键约2秒以上
- 关机: 先进入休眠模式,再拔除电源插头

仪表内软件可能包含功率显示，这类仪表内软件在不同RPM下显示的功率已经过调适为准确范围符合≥50 W介于±10 %，<50 W介于±5 W。第三方软件显示之功率未经过准确范围调适。

⚠ 警告

心率监测系统可能不准确。运动过量可能会导致严重伤害或死亡，如果有头晕症状，请立即停止运动。

故障排除和维护

常见产品问题

我的室内健身车发出的声音是否正常?

我们的室内健身车是一款超静音器材，因为采用了皮带驱动和悬臂制动阻力。借助最高等级的轴承和链条/皮带，其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，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，我们的室内健身车上没有风扇、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、链条/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。由于部件热膨冷缩的原因，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。

为什么我的室内健身车比商场里的噪声要大?

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。

皮带使用寿命是多久?

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。在室内健身车的使用寿命中，应该都不需要更换皮带。

室内健身车组装完成后，是否能够轻松移动?

室内健身车在前稳定管中内置了一对运输轮。请按照移动室内健身车一节所述，移动您的室内健身车。请将您的室内健身车置于一间舒适宜人的房间中，这一点非常重要。室内健身车设计为尽可能占据最小的地板面积。许多人将室内健身车放在面向电视或落地窗的位置。如有可能，应尽量避免将室内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，应将室内健身车放在一个较为舒适的地方。

故障排除

故障：室内健身车发出一种尖叫声或吱吱声。
解决方案：确认以下情况：
• 室内健身车置于平面。
• 松开组装过程中安装的所有螺栓，润滑螺纹，然后重新拧紧。

若如此依旧无法解决问题，则
拨打信息卡上的号码联系客户技术支持。

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）

通过我们网站上的客户支持部分，您可以找到更多的故障排除建议。通过信息卡上的联系信息，联系客户支持。

为了便于客户技术支持提供室内健身车方面的服务，他们可能需要询问有关故障状况的详细问题。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保养，以便让您的室内健身车重新运转起来！

维护

室内健身车须定期检查器材有无损坏和磨损，才能保持所设计的安全等级。无法运作的组件应予以更换，或是在修好之前停用器材。

每日

- 每次用完之后将室内健身车擦拭干净，以去除汗水和湿气。使用肥皂和水，或稀释的非研磨家用清洁剂溶液。冲洗掉洗涤剂残留，然后晾干。
- 在每个阶段，检查诸如踏板或曲柄等组件是否松动后再开始使用。紧固松动零件。

每周

- 检查飞轮是否对准。如有需要转动飞轮螺母。
- 拆下链条罩，检查链条是否松动。视需要调整并润滑链条。
- 检查以确保曲柄臂紧固在底部支架上。
- 检查所有零件、螺母、螺栓或螺丝，进行调整、更换或维修。

每月

- 检查车架和主要组装组件是否生锈或腐蚀。倾斜健身车或将其倒置，以查找可能会产生生锈或腐蚀的区域。使用小钢丝刷刷掉细小缝隙处的锈渍，如调平脚、快拆杆和其他螺栓组件。
- 检查所有耗损的零件，进行调整或可能的零件更换。特别注意以下几点：
  A) 检查刹车片是否耗损。过度耗损或干燥表示需要更换。
  B) 检查座椅垫是否磨损。存在裂缝、撕裂或过度晃动，则表示需要更换。
  C) 检查踏板是否正常。踏板过度晃动表示需要更换。
- 通过旋转曲柄驱动飞轮向前，检查链条张力。转动 1/4 圈，检查在曲柄与飞轮之间是否存在空隙。
- 干燥或长期使用会导致座椅和把手的高度和前移调整过紧。如果是这种情况，应将滑动组件从车架拆下，并在组装之前，沿滑动面涂上一层轻型润滑油。同样，在钳制组件上涂一层轻型润滑油，确保其不会卡住。在组装前清除多余的润滑油。
- 请使用零件包中的润滑油，定期润滑座椅杆、刹车片和把手调整装置。

Eng: Waste Disposal

Johnson Health Tech products are recyclable.
At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

Ger: Entsorgungshinweis

Die Produkte Johnson Health Tech sind recycelbar.
Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

Dut: Verwijderingsaanwijzing

Johnson Health Tech 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 Johnson Health Tech 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 Johnson Health Tech 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 Johnson Health Tech 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 Johnson Health Tech 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

Johnson Health Tech 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

Johnson Health Tech 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。

©2020 Johnson Health Tech