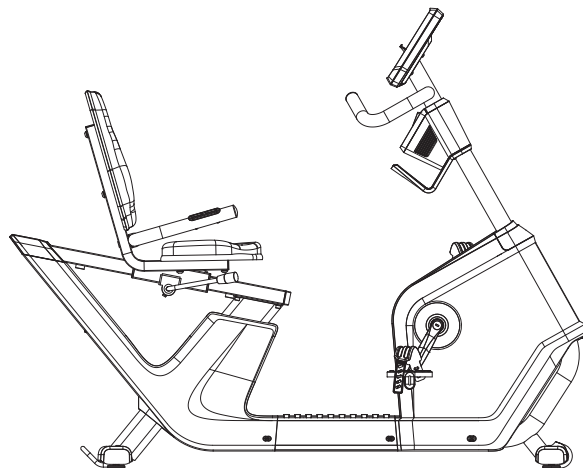




HORIZON
FITNESS



5.0R 斜臥式健身車使用手冊 5.0R 斜臥式健身车用户手册



使用此手冊前請先詳閱健身腳踏車指南。
使用本用戶手冊前，請閱讀健身車產品指南。

3	繁體中文
21	简体中文

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。



組裝

⚠ 注意

組裝期間需要留意許多不同地方。請務必遵循正確組裝指示，確保所有零件安裝牢固緊密。若未依照指示正確組裝，斜臥式健身車可能有部份零件不夠牢固、看似鬆動，使用時還可能發出刺耳噪音。為了避免損害斜臥式健身車，務必詳閱組裝指南，使用正確步驟安裝。

在安裝前，請先找到您的斜臥式健身車序號，序號標示於腳踏車前貼地桿，接著將序號輸入至下方空白處。

請將產品序號輸入至下方方框：

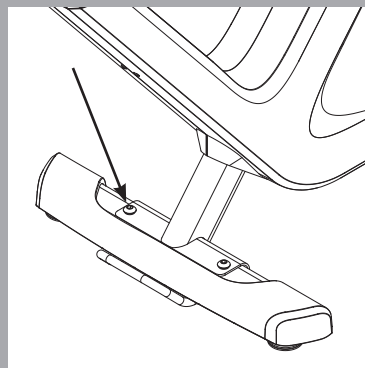
產品序號：

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

型號名稱： **HORIZON**

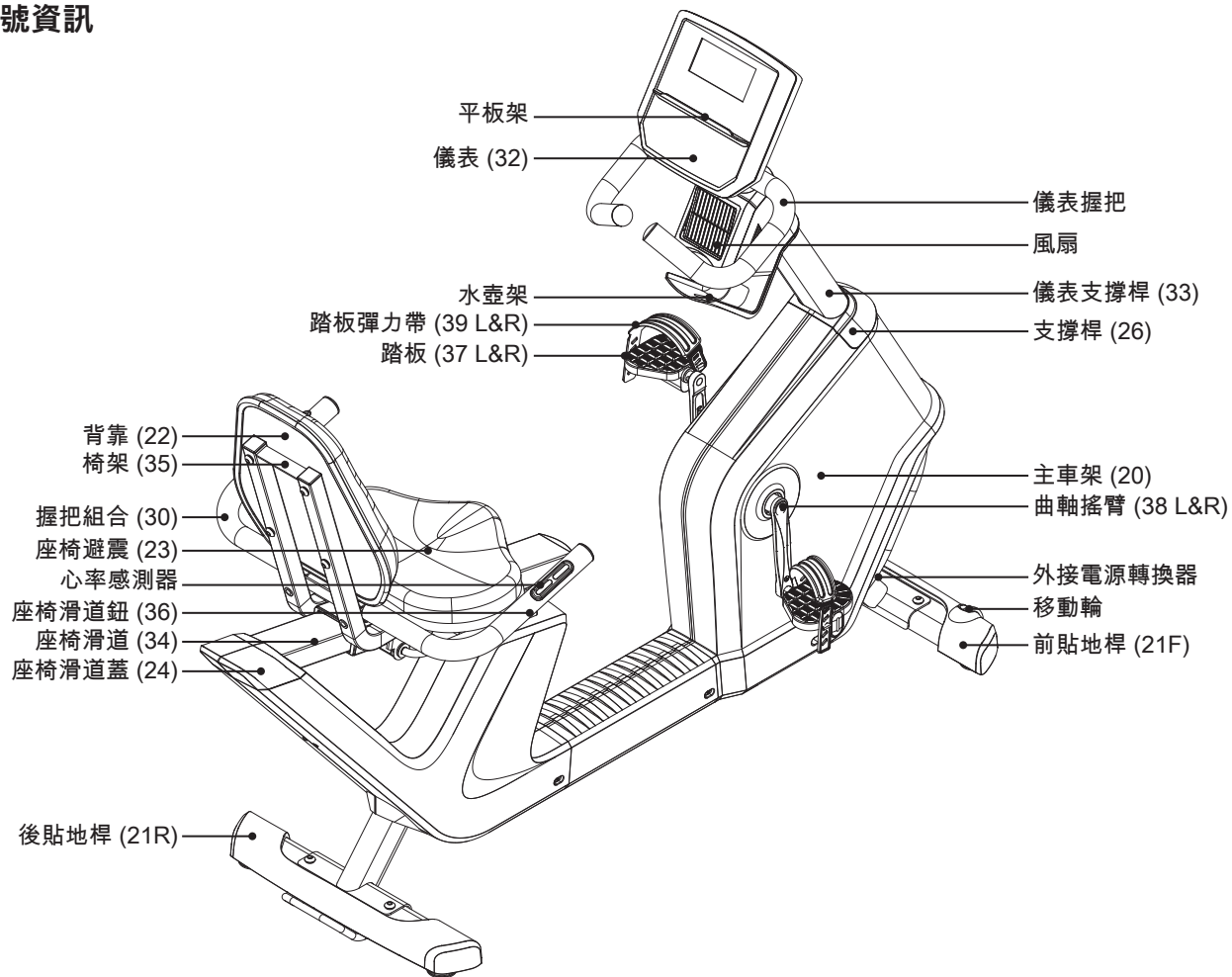
斜臥式健身車

- » 提出維修申請時請一併提供「產品序號」與「型號名稱」。
- » 請務必在保固卡上填入「產品序號」以及「型號名稱」。





型號資訊





主要零件：

- ☐ 主車架 (20)
- ☐ 前貼地桿 (21F)
- ☐ 後貼地桿 (21R)
- ☐ 握把組合 (30)
- ☐ 支撐桿 (26)
- ☐ 儀表 (32)
- ☐ 儀表支撐桿 (33)
- ☐ 踏板組合 (37&39 L&R)
- ☐ 座椅 (22, 23, 30, 34, 35 & 36)
- ☐ 座椅滑道蓋 (24)
- ☐ 外接電源轉換器
- ☐ 後蓋支架 (27)

零件包

內含：

- ☐ 1 套五金工具包

預先組裝

拆開包裝

由於斜臥式健身車機台重量很重，因此建議組裝時兩人一組進行。請在架設產品處拆開包裝。我們建議組裝前先在地板放置護墊。請將紙箱放置於水平表面，接著拆開所有包材，並且保留包材直至組裝完成。

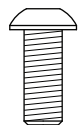
注意：每次組裝期間，請務必確保所有螺帽及螺絲安裝到位，鎖入每顆螺絲時，請先部份鎖入接著再完全鎖緊。

注意：塗抹少量潤滑劑有助硬體安裝進行。任何潤滑劑都可以，如鋰潤滑劑。

☎ 您需要幫助嗎？

如您有任何疑問，或發現零件缺少，請聯繫「客戶技術支援部門」。

五金工具包：



1 螺絲
M8x20
數量: 4



2 彈簧墊圈
Ø8
數量: 24



3 平墊圈
Ø8
數量: 24



4 螺絲
M8x45
數量: 8



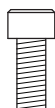
5 螺絲
M10x50
數量: 2



6 彈簧墊圈
Ø10
數量: 2



7 平墊圈
Ø10
數量: 2



8 螺絲
M8x15
數量: 8



9 螺絲
M8x65
數量: 2



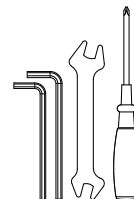
10 螺絲
M5x10
數量: 4



11 螺絲
M4x15
數量: 1

工具包

5 mm 板手
6 mm 板手
13/15 mm 板手
螺絲起子



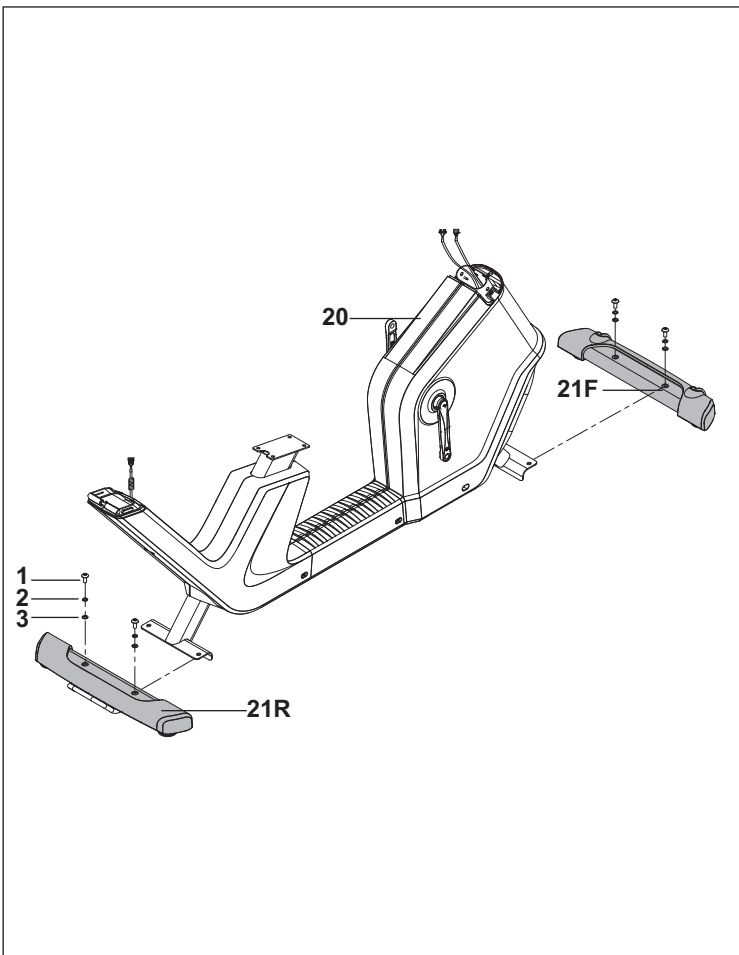


組裝第 1 步

第 1 步工具包：



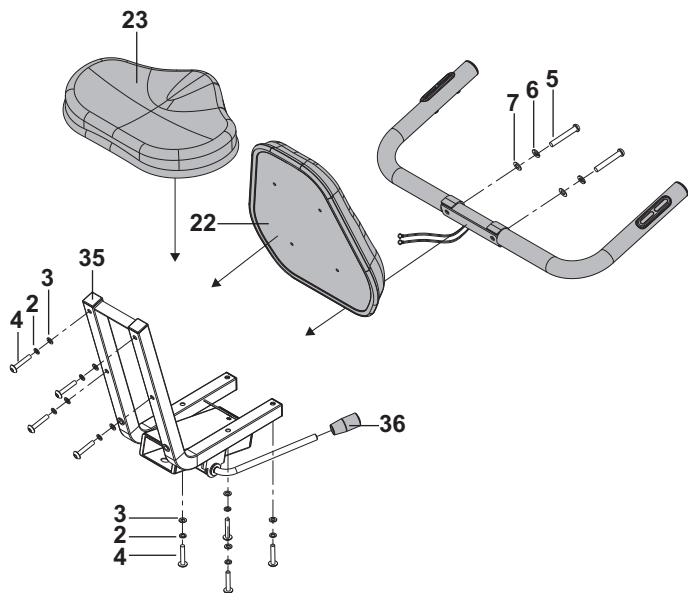
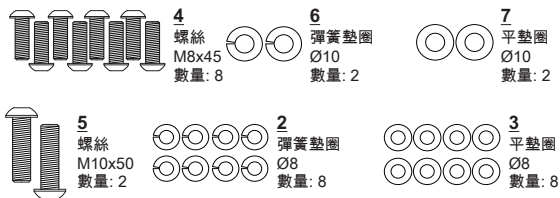
- 1.1 開啟第 1 步的工具包。
- 1.2 在主車架 (20) 安裝前貼地桿 (21F) 以及後貼地桿 (21R)，使用 4 個螺絲 (1)、4 個彈簧墊圈 (2) 以及 4 個平墊圈 (3) 鎖緊固定。





組裝第 2 步

第 2 步工具包：



2.1 開啟第 2 步的工具包。

2.2 在椅架 (35) 安裝座椅避震 (23) 以及背靠 (22)，各需使用 8 個螺絲 (4)、8 個彈簧墊圈 (2) 以及 8 個平墊圈 (3)。接著鎖緊固定。

2.3 裝上握把組合 (30)，使用 2 個螺絲 (5)、2 個彈簧墊圈 (6) 以及 2 個平墊圈 (7)。接著鎖緊固定。

2.4 在座椅滑桿裝上座椅滑道旋鈕 (36)。

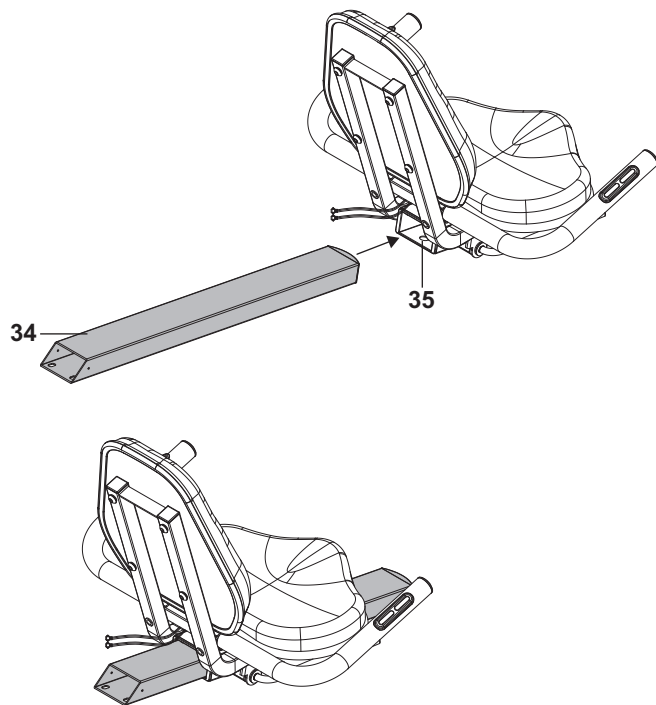
注意：組裝握把時切勿擠壓任何線路。



組裝第 3 步

3.1 將座椅滑道 (34) 插入穿過椅架 (35)。

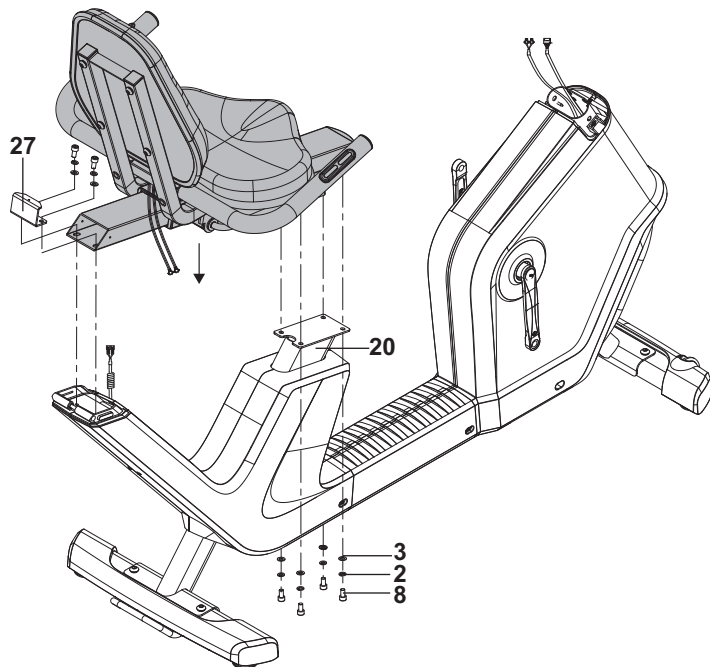
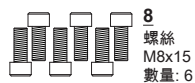
注意：插入滑道時須確保座椅滑桿為開啟狀態。





組裝第 4 步

第 4 步工具包：



4.1 開啟第 4 步的工具包。

4.2 在主車架 (20) 裝上座椅與後蓋支架 (27) ,
使用 6 個螺絲 (8)、6 個彈簧墊圈 (2)
以及 6 個平墊圈 (3)。接著鎖緊固定。

注意：組裝座椅時切勿擠壓任何線路。



組裝第 5 步

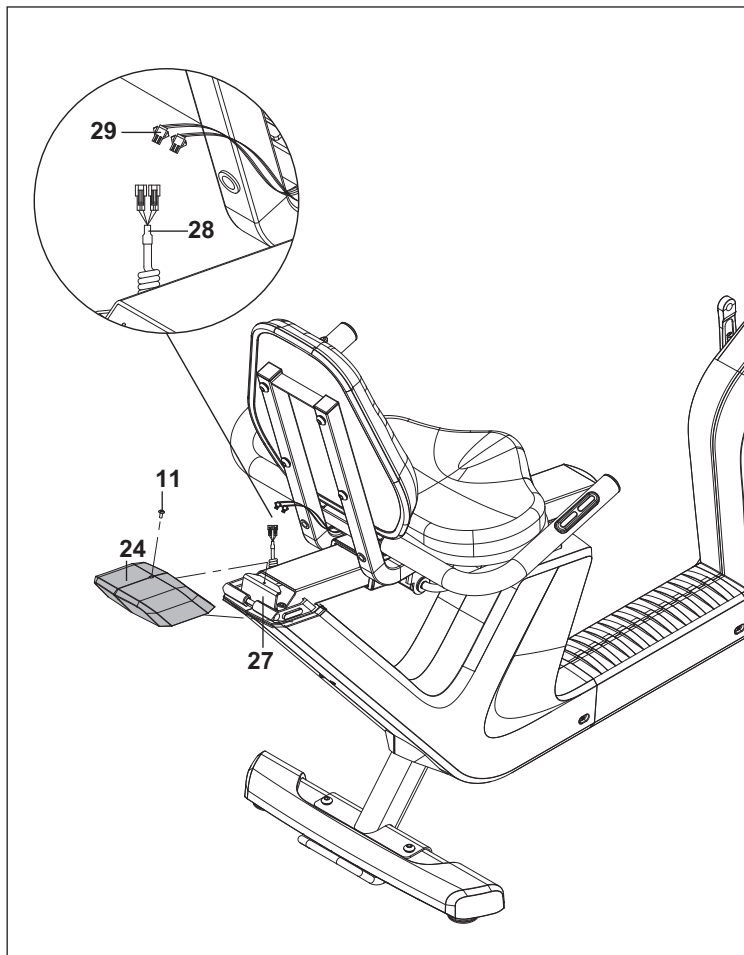
第 5 步工具包：



11
螺絲
M4x15
數量: 1

- 5.1 將握把纜線 (29) 與座椅纜線 (28) 連接。
- 5.2 在後蓋支架 (27) 裝上座椅滑道護蓋 (24) ,
使用 1 個螺絲 (11)。

注意：組裝護蓋時切勿擠壓任何線路。





組裝第 6 步

第 6 步工具包：



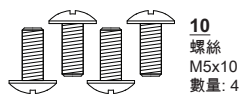
- 6.1 開啟第 6 步的工具包。
- 6.2 將引線 (24) 纏繞於儀表纜線 (25) 與心律纜線 (27)。將線路穿過儀表儀表支撐桿 (26) 及儀表支撐桿 (33) 洞。
- 6.3 連同儀表支撐桿 (33) 上的儀表支撐桿 (26) 一起，將儀表支撐桿 (33) 裝至主車架 (20)，使用 6 個螺絲 (8,9)、6 個彈簧墊圈 (2) 以及 6 個平墊圈 (3)。接著鎖緊固定。
- 6.4 將儀表支撐桿 (26) 下滑調整至主車架 (20) 的位置，接著卡至定位。

注意：組裝握把時切勿擠壓任何線路。



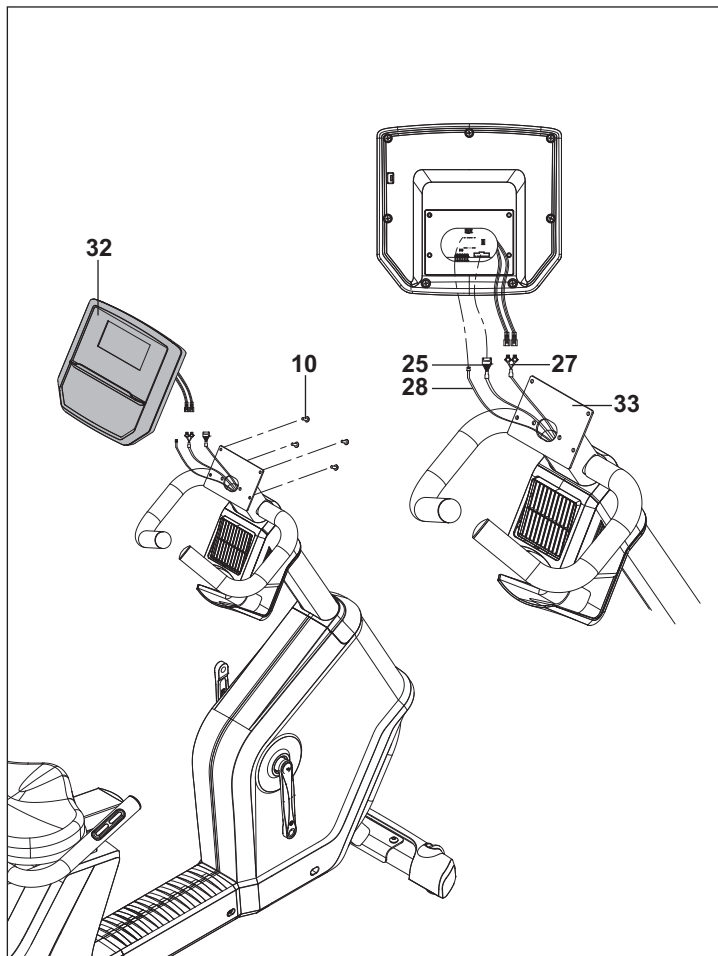
組裝第 7 步

第 7 步工具包：



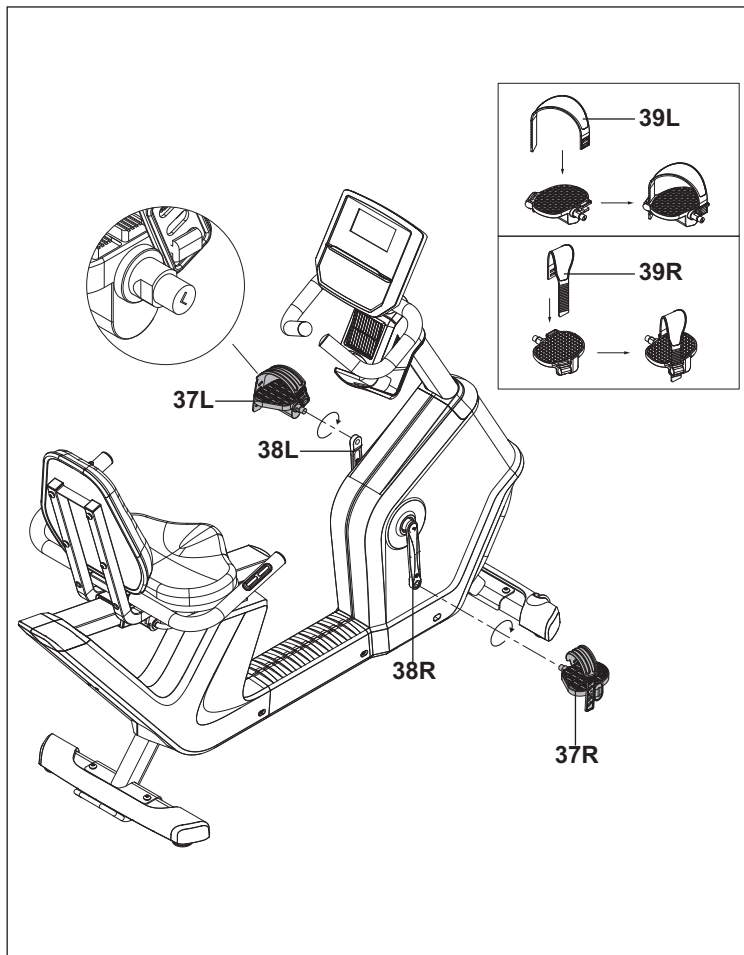
- 7.1 開啟第 7 步的工具包。
- 7.2 在儀表 (32) 上連接儀表纜線 (25)、
心律纜線 (27) 以及風扇纜線 (28)。
將多餘線路收至儀表支撐桿 (33) 中的安全存放處。
- 7.3 將儀表 (32) 裝至儀表支撐桿 (33) ，
使用 4 個螺絲 (10)。接著鎖緊固定。

注意：組裝儀表時切勿擠壓任何線路。





組裝第 8 步



- 8.1 找出踏板主軸標有 **L** 的左踏板 (37L) 以及標有 **R** 的右踏板 (37R)。
- 8.2 將左踏板彈力帶 (39L) 插入左踏板 (37L) 中，將右踏板彈力帶 (39R) 插入右踏板 (37R)。
- 8.3 插入左踏板 (37L) 至左側曲軸搖臂 (38L)，務必確認彼此螺紋一致。逆時針方向旋轉後鎖緊。
- 8.4 插入右踏板 (37R) 至右側曲軸搖臂 (38R)，務必確認彼此螺紋一致。順時針方向旋轉後鎖緊。
- 8.5 使用扳手將踏板鎖死。鎖緊後應無法看見螺紋，踏板軸應完全裝至定位。

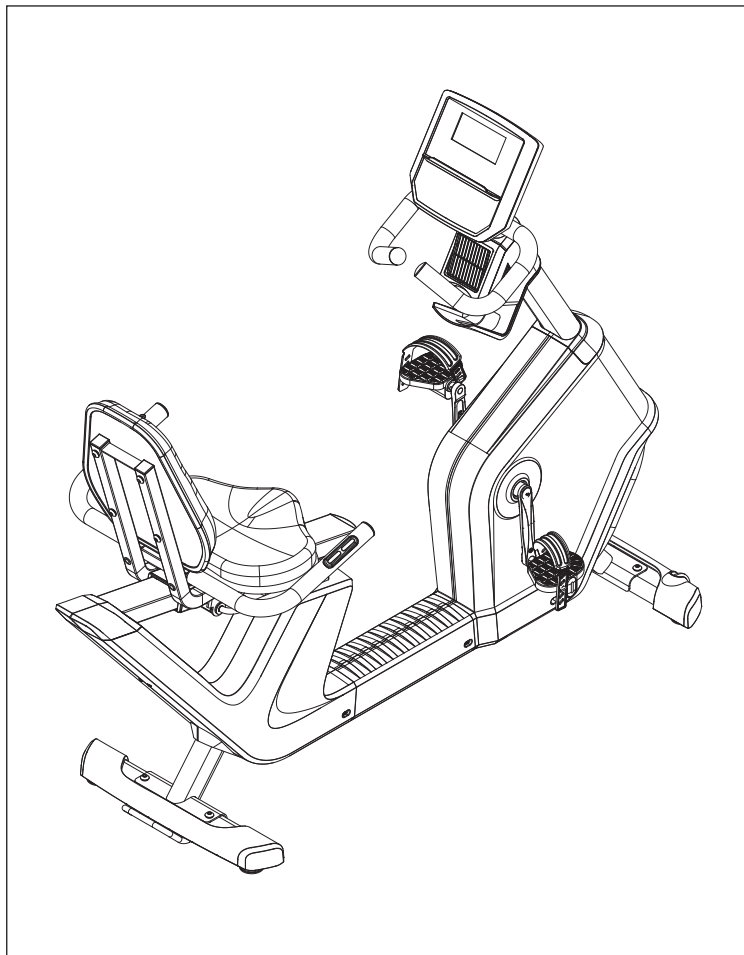
注意：使用前請確認踏板已鎖死。

注意：左側曲軸搖臂為反向螺紋，鎖緊時請務必反方向旋轉。若朝錯誤方向旋轉可能導致踏板或曲軸搖臂損壞。



組裝第 9 步

恭喜！
您成功完成組裝斜臥式健身車。



產品重量：56 公斤/123 磅。

使用者體重承載上限：136 公斤/300 磅。

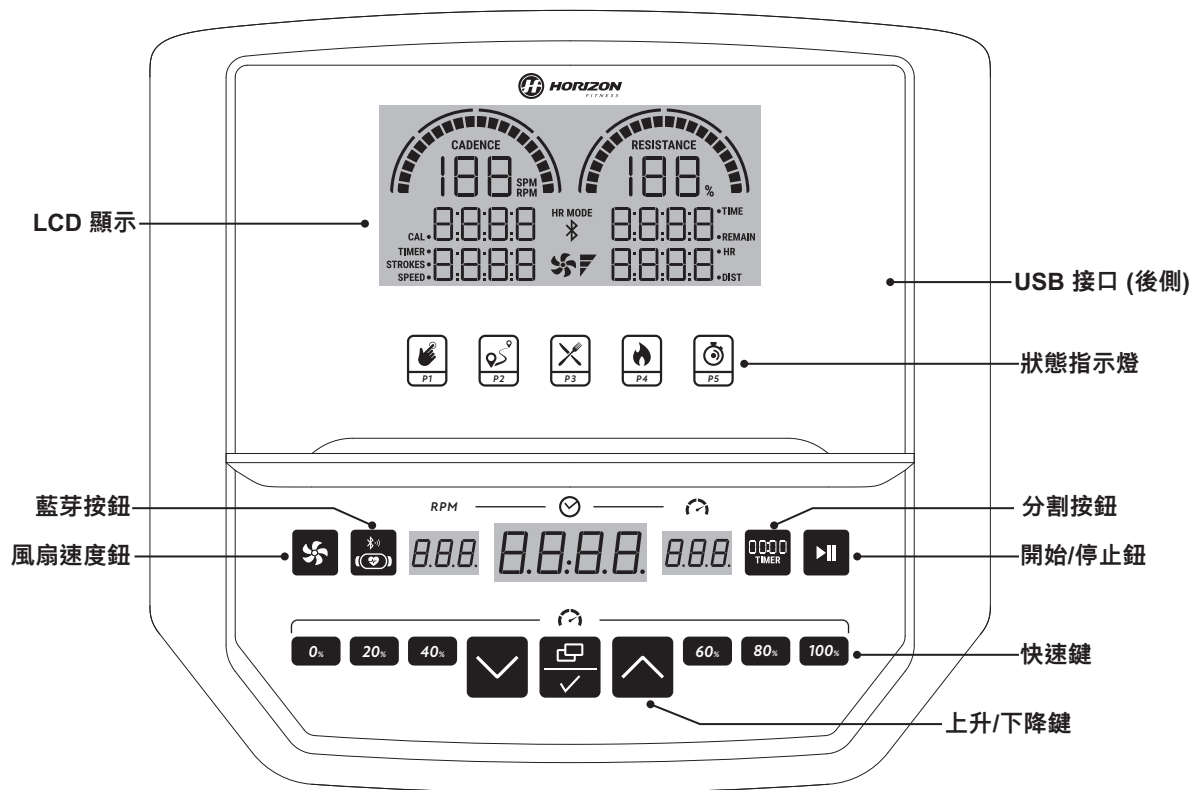
成品大小 (長 x 寬 x 高)：168 x 64 x 133 公分/
66" x 25.2" x 52.2"



儀表操作



儀表



注意：儀表上方覆蓋一層透明塑膠保護薄膜，使用儀表前請先撕下。



儀表操作

LCD 顯示視窗：時間、剩餘、距離、消耗熱量、心率、計時器、速度、節奏與阻力強度。

LCD 顯示指示燈：指示目前顯示何項資訊。

開始 ▶||：按下便可開始運動，啟動您的運動或是繼續機台暫停前的運動。

停止 ▶||：按下便可暫停/結束您的運動。按住此鍵 3 秒不放即可重設儀表。

分割  TIMER：按下此鍵便可重設分區時間加總計時器至 0 秒。

上升/下降  鍵：調整阻力強度時使用。

快速鍵：瞬間切換至所選阻力強度時使用。

顯示  輸入 ：用來確認選擇。運動期間按下便可變更顯示回饋。

藍芽 ：連接藍芽裝置時使用，按住 5 秒不放可以在心率模式與應用程式模式間切換。

節能模式：為了節約能源，您的機台未使用時將會進入節能模式 (ERP)，按下任意按鈕時儀表便會立即喚醒。

USB 接口：充電以及軟體更新時使用，最大電流輸出為 1A/5V。

儀表顯示

時間/剩餘：以「分：秒」顯示。查看運動剩餘時間或是持續時間。

心率：顯示格式為 BPM (每分鐘心跳次數)。監控您的心率時使用 (使用心率帶時顯示)。

距離：顯示格式為英哩。顯示運動期間所移動的距離或是剩餘距離。

消耗熱量：顯示運動期間總計消耗卡路里或仍需消耗的卡路里。

計時器：與「時間」用途幾乎相同，但是按下「分割」鍵後會重設為 0 秒。

速度：顯示格式為每小時英哩數 (MPH)。指出機台行進時的總速度。

阻力：顯示目前阻力強度。

節奏：顯示格式為每分鐘轉速。顯示腳踏板目前移動速度。



程式訊息



P1) 手動：運動期間手動調整阻力強度。



P2) 距離：以 13 組距離運動，讓您在運動期間突破自我，向前推進。訓練目標包括 1 英哩、2 英哩、5 公里、5 英哩、10 公里、8 英哩、15 公里、10 英哩、20 公里、半程馬拉松、15 英哩、20 英哩以及全程馬拉松。



P3) 熱量消耗：設定卡路里燃燒目標。



P4) 燃脂運動：專為燃燒目標脂肪所設計的運動。透過增減阻力強度達成減重目的，同時讓您維持在您自身運動強度區間。共有 10 種不同強度。



P5) 間歇：運動期間透過增減阻力強度，活化您的心跳與其他肌肉，藉此強化您的力量、速度與耐力。共有 10 種不同強度。



開始訓練

1. 確保此機台運作期間附近沒有物品會造成阻礙。
2. 插入電源線。

注意：此機台不含電源開關，電源接上便會開啟。

快速開始

只須按下開始 ►|| 鍵便可開始訓練。時間將從 0:00 開始計算，阻力強度預設等級為 0。您也可以...

指定運動或目標

1. 按下上升/下降按鈕選擇狀態 ^/v，於要進行的訓練顯示時按下輸入 ✓。
2. 使用上升/下降按鈕調整設定 ^/v，於想要的設定顯示時按下輸入 ✓。
3. 按下開始 ►|| 即可開始。

注意：若未選擇「運動」，機台將設定為手動狀態。若要變更阻力強度，須由使用者在此設定下進行。

重設儀表

按住停止鍵 ►|| 3 秒不放即可。

結束您的運動

完成運動時，監控螢幕將會發出「嗶」聲。您的運動資訊將會在儀表上停留 30 秒，接著就會重設。

清除目前選擇

若要清除目前選擇狀態或畫面，按下停止按鈕 ►|| 維持 3 秒鐘。



如何切換應用程式模式與藍芽心率模式

首頁 - P1

連接應用程式 (預設模式)

使用第三方應用程式時，請您開啟您裝置的藍芽 (BT)，並且遵照應用程式配對說明進行配對。確保機台儀表並未連線其他藍芽裝置，此時儀表不會亮起藍芽符號 。

若想搭配藍芽心率帶以及支援的第三方應用程式使用，請從應用程式介面連接心律帶 (請遵照該應用程式的指示來尋找並連接心率帶)。

遵照第三方應用程式指示來開始訓練。有些訓練必須透過應用程式啟動，有些則必須先按下儀表開始按鈕。

若要停止運動，請在應用程式「終止運動」，接著按下儀表上的停止按鈕持續 3 秒。

連接心率帶 (預設為關閉)

若要進入心率帶模式，請確保儀表目前並未連接任何藍芽 (BT) 裝置，此時儀表不會顯示藍芽符號 。

配戴心率帶，務必詳閱使用說明。注意：有些觸胸式心率帶必須保持溼潤才可準確讀取心率。

按住藍芽按鈕  維持數秒，直到 LCD 右側角落顯示「心率模式」符號。儀表偵測到了「藍芽心率帶」以後，藍芽符號  將會顯示在 LED 螢幕上。

觸擊「開始」按鈕便可開始運動，此時儀表應會顯示心率。

若要退出心率帶模式，請將藍芽心率裝置斷線，並且確認藍芽符號消失在螢幕上。然後按住藍芽  按鈕持續數秒，直到「心率模式」在 LED 畫面上消失。注意：藍芽與儀表斷線需要幾秒鐘的時間。



组装

⚠ 警告

在组装过程中，须特别注意几个方面。必须正确遵循组装说明，并确保牢固紧固所有零件。若未正确遵循组装说明，则可能导致斜卧式健身车上的零件未能拧紧，而松动的零件可能发出刺耳的噪音。为防止斜卧式健身车损坏，必须查阅组装说明，并采取纠正措施。

在继续之前，请在前端稳定器上找到斜卧式健身车的序列号，并将其填入下方空白处。

请在以下方框内输入序列号：

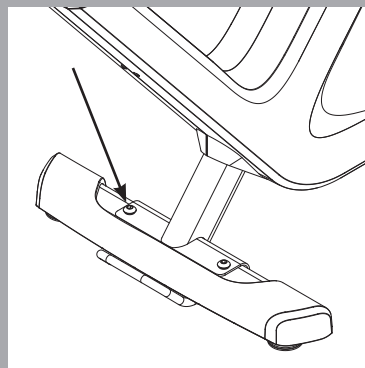
序列号：

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

型号名称：**HORIZON**

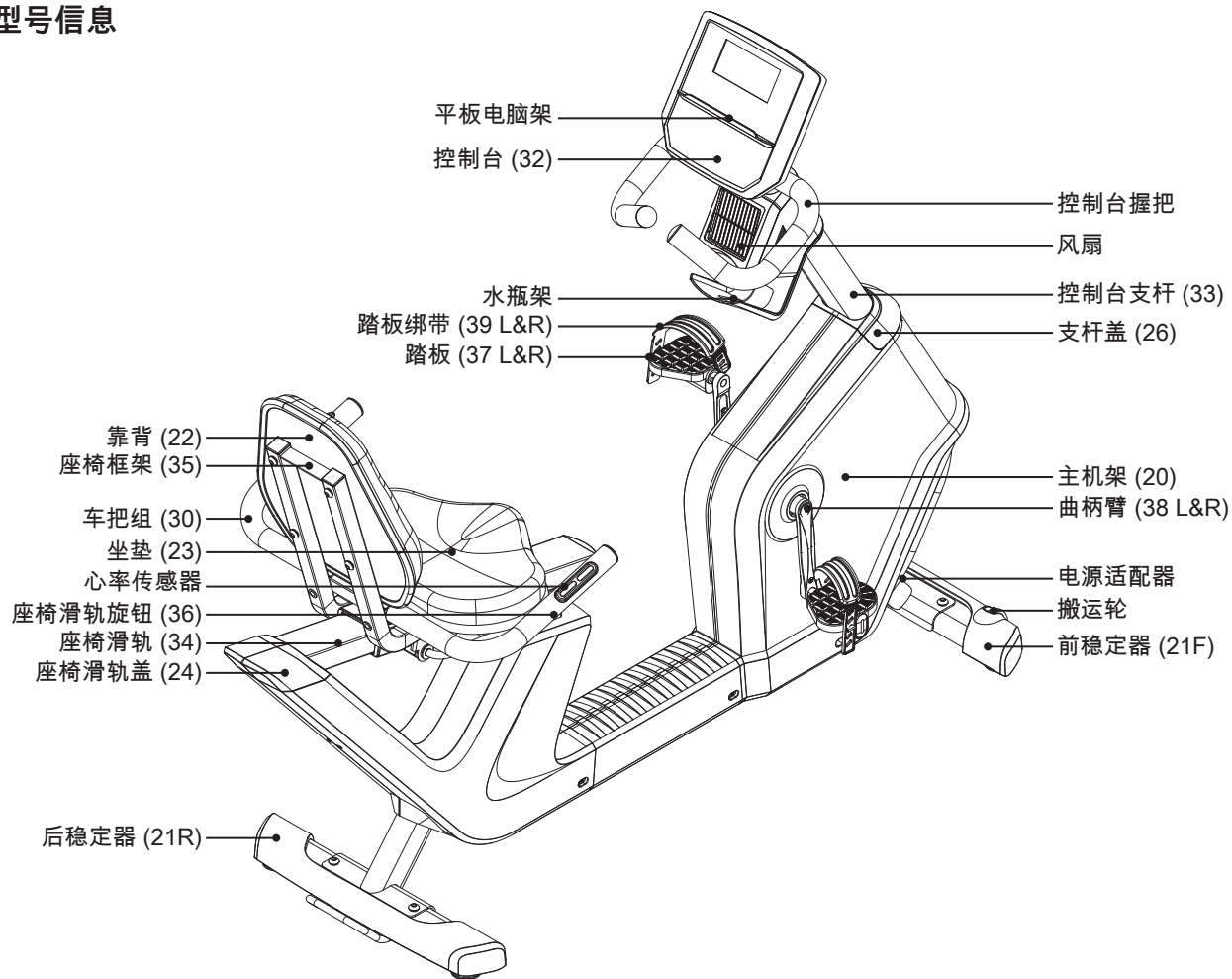
斜卧式健身车

- » 致电请求维修时，请参考序列号和型号名称。
- » 确保在保修卡上输入序列号和型号名称。





型号信息





主要配套部件：

- ☐ 主机架 (20)
- ☐ 前稳定器 (21F)
- ☐ 后稳定器 (21R)
- ☐ 车把组 (30)
- ☐ 支杆盖 (26)
- ☐ 控制台 (32)
- ☐ 控制台支杆 (33)
- ☐ 踏板组 (37&39 L&R)
- ☐ 座椅组 (22, 23, 30, 34, 35 & 36)
- ☐ 座椅滑轨盖 (24)
- ☐ 电源适配器
- ☐ 后端盖支架 (27)

零件包装

包含：

- ☐ 1 个五金件套装

预组装

拆箱

由于室内健身车较重，建议由两人进行组装。在您要使用产品的位置打开包装箱。建议遮盖地板，以防地板磨损。将包装箱置于水平平面上，并去除所有包装材料；在组装完成之前，不要丢弃包装材料。

注意：在执行每个组装步骤的过程中，要确保备好所有螺母和螺栓，且已部分旋入。然后完全拧紧每个螺栓。

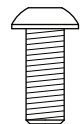
注意：涂少许润滑剂可能有助于安装。建议使用锂基润滑剂等润滑剂。



寻求支持？

如有任何疑问或部件丢失，请联系客户技术支持部寻求帮助。

五金件套装：



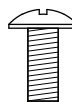
1 螺栓
M8x20
数量: 4



2 弹簧垫圈
Ø8
数量: 24



3 平垫圈
Ø8
数量: 24



4 螺栓
M8x45
数量: 8



5 螺栓
M10x50
数量: 2



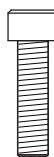
6 弹簧垫圈
Ø10
数量: 2



7 平垫圈
Ø10
数量: 2



8 螺栓
M8x15
数量: 8



9 螺栓
M8x65
数量: 2



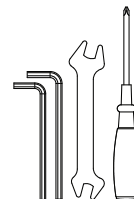
10 螺栓
M5x10
数量: 4



11 螺栓
M4x15
数量: 1

工具包

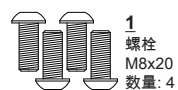
5 mm 板手
6 mm 板手
13/15 mm 板手
螺丝刀





组装步骤 1

步骤 1 所需五金件：



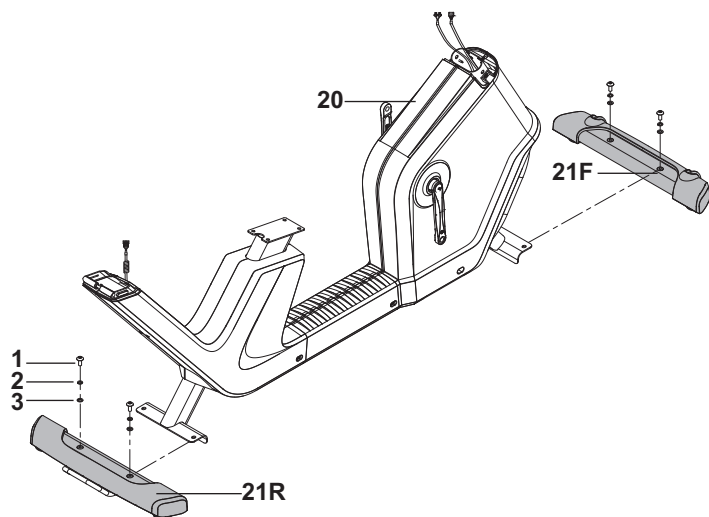
1
螺栓
M8x20
数量: 4



2
弹簧垫圈
Ø8
数量: 4



3
平垫圈
Ø8
数量: 4



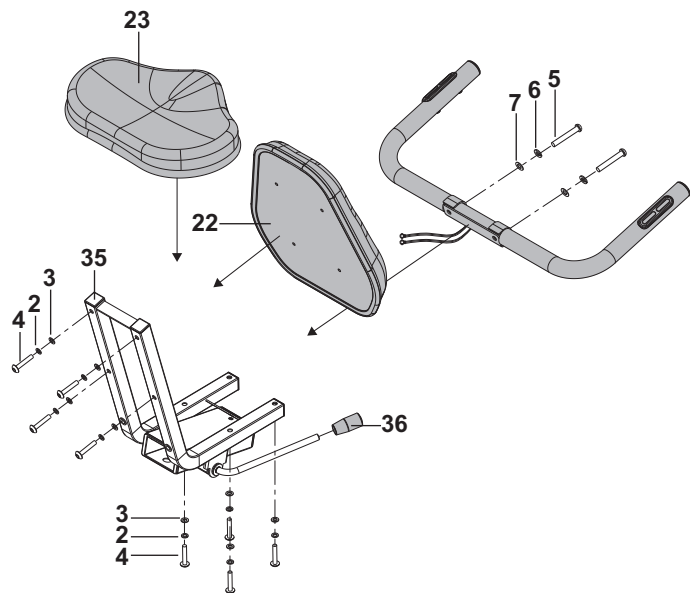
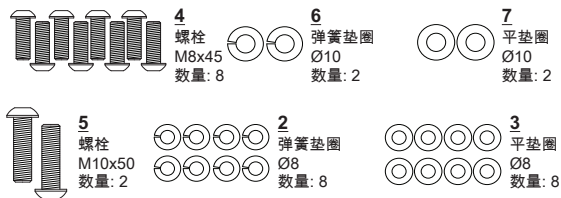
1.1 拆开用于步骤 1 的五金件。

1.2 使用 4 个螺栓 (1)、4 个弹簧垫圈 (2) 和 4 个平垫圈 (3) 将前稳定器 (21F) 和后稳定器 (21R) 固定至主机架 (20)，并拧紧。



组装步骤 2

步骤 2 所需五金件：



2.1 拆开用于步骤 2 的五金件。

2.2 使用 8 个螺栓 (4)、8 个弹簧垫圈 (2) 和 8 个平垫圈 (3) 将坐垫 (23) 和 座椅靠背 (22) 分别固定至座椅框架 (35) 上，并拧紧。

2.3 使用 2 个螺栓 (5)、2 个弹簧垫圈 (6) 和 2 个平垫圈 (7)，连接 车把组 (30)，并拧紧。

2.4 将座椅滑轨旋钮 (36) 连接至座椅滑轨杆上。

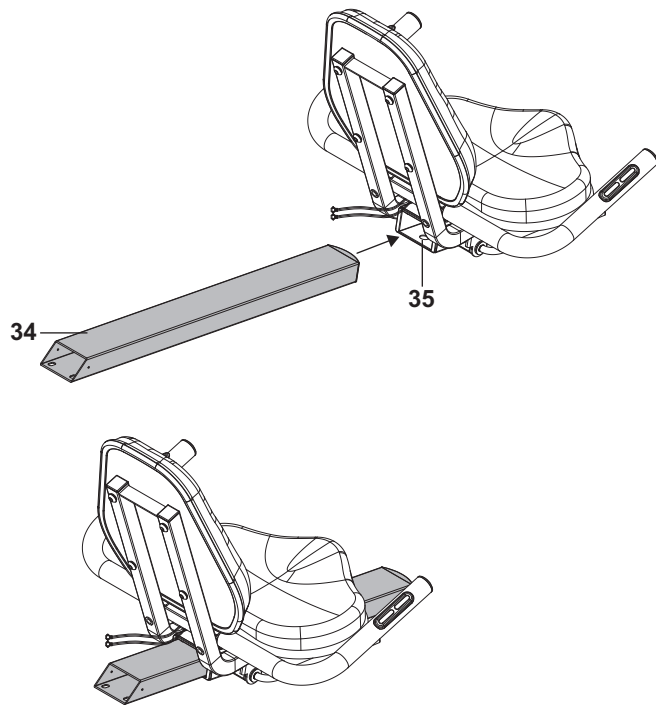
注意：组装车把时要小心，请勿夹到电线。



组装步骤 3

3.1 将座椅滑轨 (34) 插入座椅框架 (35)。

注意：插入滑轨时，确保座椅滑轨杆处于打开位置。





组装步骤 4

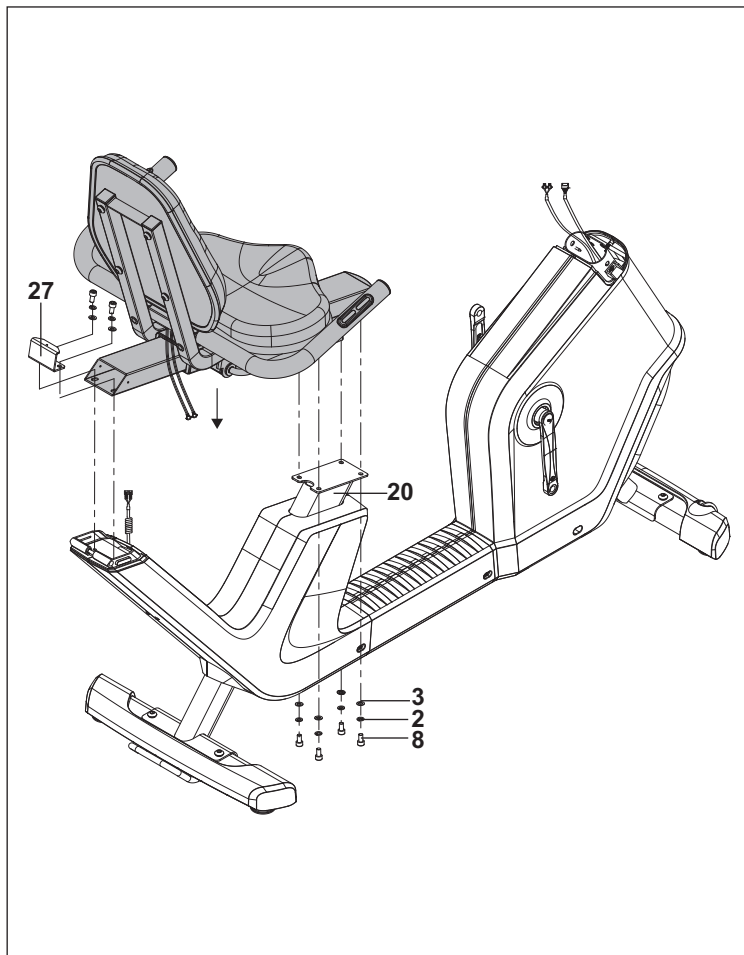
步骤 4 所需五金件：



4.1 拆开用于步骤 4 的五金件。

4.2 使用 6 个螺栓 (8)、6 个弹簧垫圈 (2) 和 6 个平垫圈 (3) 将组装好的座椅组和后端盖支架 (27) 固定至主机架 (20)，并拧紧。

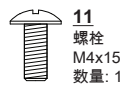
注意：组装座椅时要小心，请勿夹到电线。





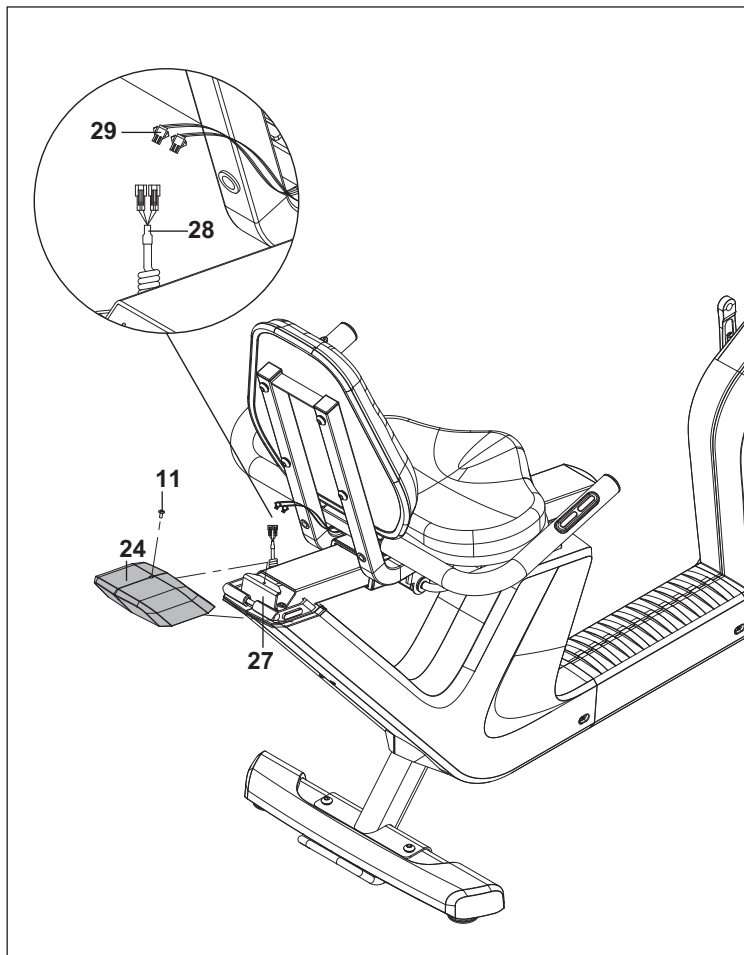
组装步骤 5

步骤 5 所需五金件：



- 5.1 将车把电缆 (29) 连接至座椅电缆 (28)。
- 5.2 使用 1 个螺栓 (11) 将座椅滑轨盖 (24) 连接至后端盖支架 (27)。

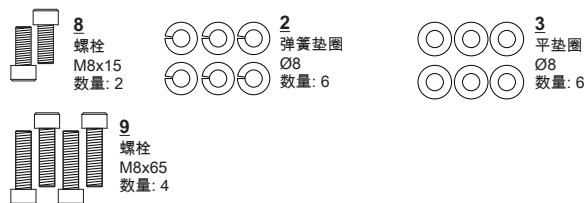
注意：组装盖子时要小心，请勿夹到电线。





组装步骤 6

步骤 6 所需五金件：



6.1 拆开用于步骤 6 的五金件。

6.2 将引线 (24) 缠绕在控制台电缆 (25) 和心率电缆 (27) 上。将引线穿过支杆盖 (26) 和控制台支杆 (33) 上的洞。

6.3 将支杆盖 (26) 安装在控制台支杆 (33) 上，使用 6 个螺栓 (8,9)、6 个弹簧垫圈 (2) 和 6 个平垫圈 (3)。将控制台支杆 (33) 连接至主机架 (20)，并拧紧。

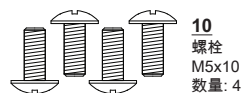
6.4 将支杆盖 (26) 向下滑动至主机架 (20) 并卡入位。

注意：组装车把时要小心，请勿夹到电线。



组装步骤 7

步骤 7 所需五金件：



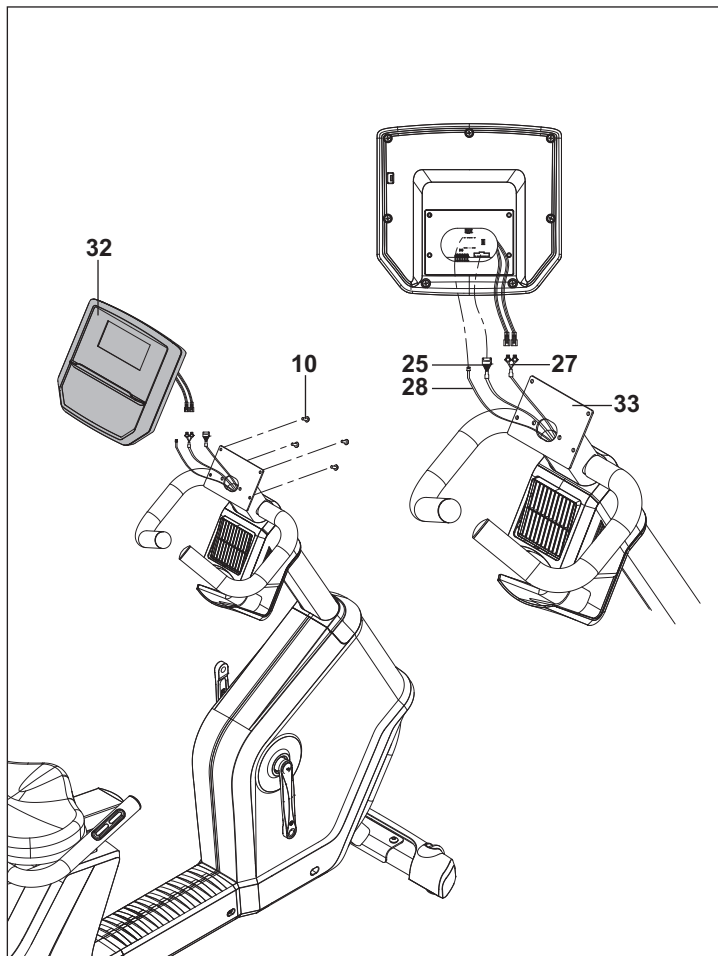
10
螺栓
M5x10
数量: 4

7.1 拆开用于步骤 7 的五金件。

7.2 将控制台电缆 (25)、心率电缆 (27) 和风扇电缆 (28) 连接连接控制台 (32)。若有松弛的电线，将其塞入控制台支杆 (33) 上的切口中。

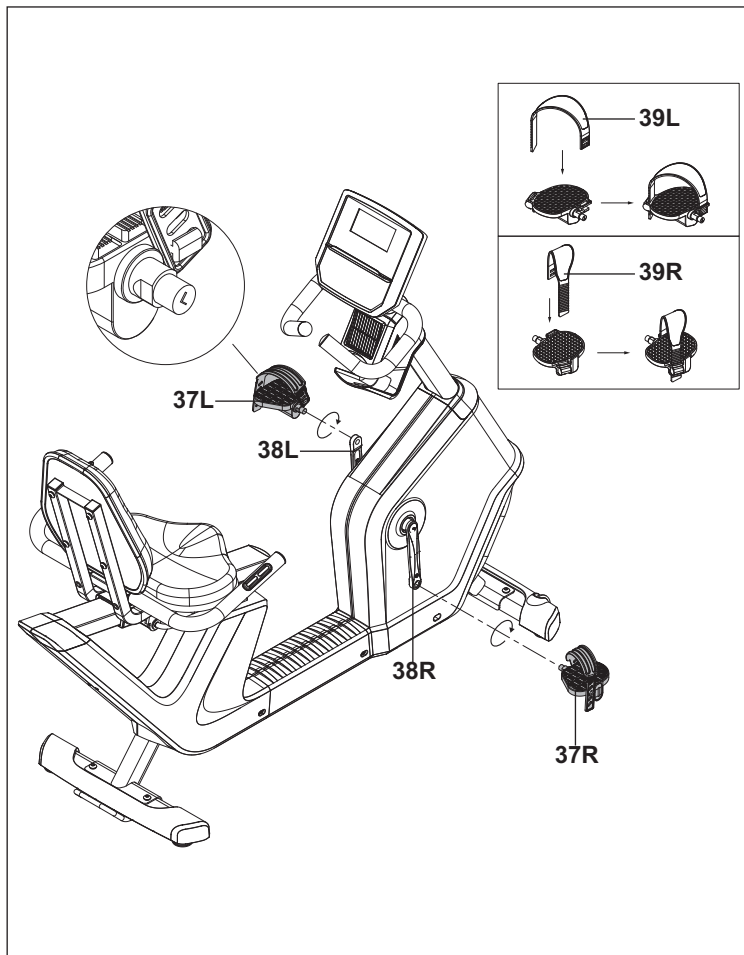
7.3 使用 4 个螺栓 (10) 将控制台 (32) 固定至控制台支杆 (33)，并拧紧。

注意：组装控制台时要小心，请勿夹到电线。





组装步骤 8



8.1 确认主轴上标记为 **L** 的左踏板 (37L) 以及标记为 **R** 的右踏板 (37R)。

8.2 将左踏板绑带 (39L) 插入 左踏板 (37L) ,
同时将右踏板绑带 (39R) 插入右踏板 (37R)。

8.3 将左踏板 (37L) 插入左曲柄臂 (38L) ,
确保螺纹对齐。逆时针方向拧紧。

8.4 将右踏板 (37R) 插入右曲柄臂 (38R) ,
确保螺纹对齐。顺时针方向拧紧。

8.5 使用扳手完全拧紧踏板。螺纹不应可见 ,
踏板轴应完全就位。

注意：使用前，确保踏板完全拧紧。

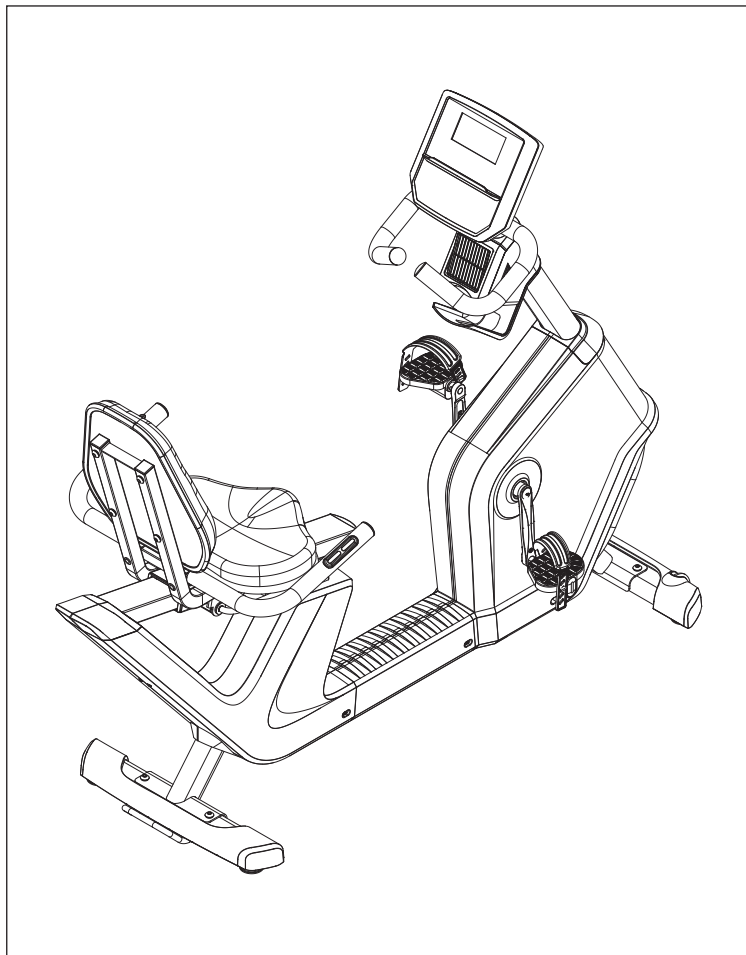
注意：左侧曲柄臂为反向螺纹，因此务必将其逆时针拧紧。反向拧紧可能会损坏踏板或曲柄臂。



组装步骤 9

恭喜！

您已成功组装好斜卧式健身车。



产品重量：56 千克 / 123 磅

用户体重上限：136 千克 / 300 磅

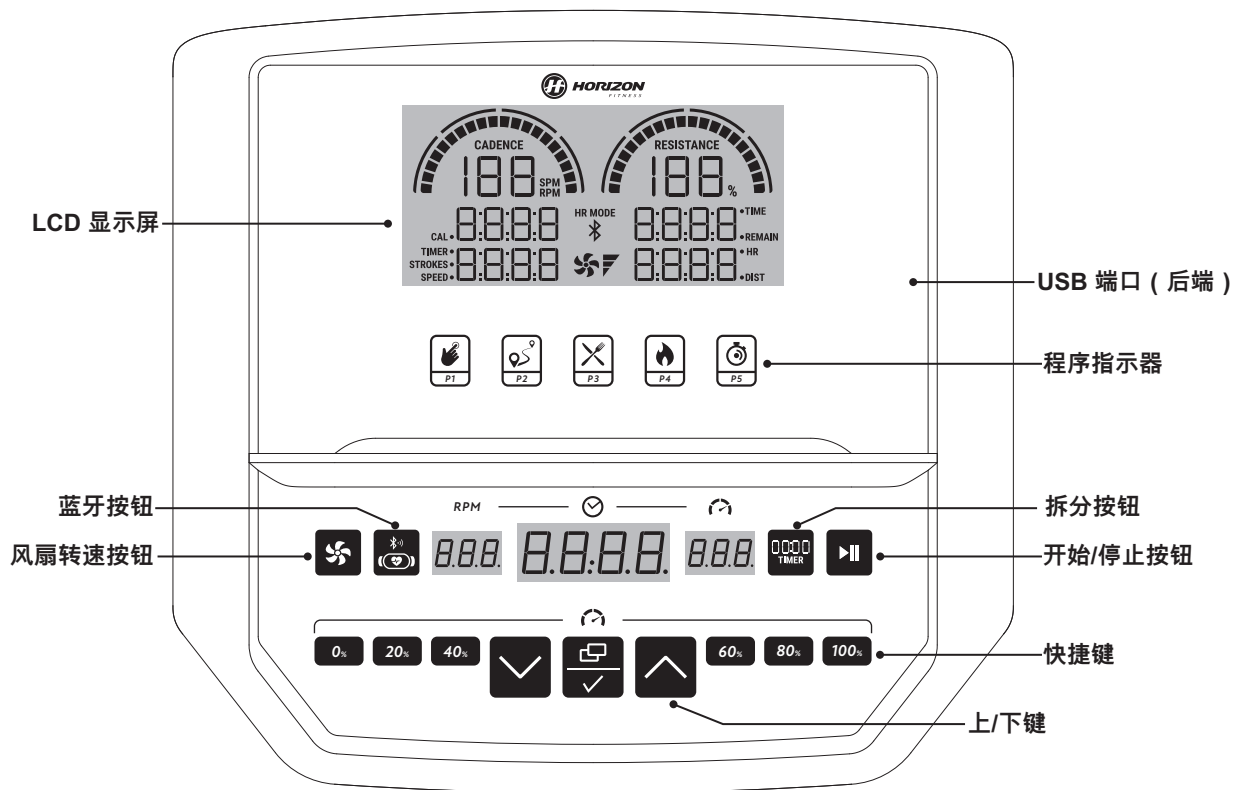
装配尺寸 (长 × 宽 × 高)：168 x 64 x 133 厘米 /
66 x 25.2 x 52.2 英寸



控制台操作



控制台



注意：控制台上覆有一层薄薄的透明塑料防护板，使用前应将其拆下。



控制台操作

LCD 显示屏窗口：时间、里程、卡路里、心率、计时器、速度、节奏和阻力等级。

LCD 显示屏指示器：指示正在显示什么信息。

START (启动) ►||：按下开始锻炼，或暂停后恢复锻炼。

STOP (停止) ►||：按下暂停/结束锻炼。按住 3 秒钟以重置控制台。

SPLIT (拆分) ：按此键将分段时间计数计时器重置为 0 秒。

UP/DOWN (上下) ^/v 键：用于调节阻力等级。

QUICK KEYS (快捷键)：用于立即跳转到所需的阻力水平。

DISPLAY (显示) /ENTER (确认) ✓：用于确认选择。锻炼过程中按下此按钮，切换锻炼反馈信息。

BLUETOOTH (蓝牙) ：用于连接蓝牙设备。长按 5 秒切换为心率模式或应用程序模式。

节能设置：为了最大限度降低能耗，您的器械在不使用时将自动进入节能模式 (ERP)，只需按一下按钮即可快速唤醒控制台。

USB PORT (USB 端口)：用于充电和软件更新，最大输出电流为 1A/5V。

控制台显示屏

时间/剩余：以分：秒的形式显示。可查看剩余时间或锻炼所用时间。

心率：以 BPM (每分钟心跳数) 为单位显示。用于监测心率 (使用心率带时显示)。

里程：以英里为单位显示。表示在锻炼过程中行进的距离或剩余距离。

卡路里：锻炼时消耗的总热量或有待消耗的剩余热量。

计时器：基本与 TIME (时间) 相同，但当用户按下 split (拆分) 键时，计时器将重置为 0。

速度：以 MPH (每小时英里数) 为单位显示。指示健身车在骑行时的总体速度。

阻力：显示当前阻力级别。

节奏：显示为转速。表示脚踏板运动的速度。



程序信息



P1) 手动：在锻炼期间手动调节阻力。



P2) 里程：在锻炼时，可以选择 13 个锻炼里程，逐步提高锻炼强度。选择 1 英里、2 英里、5 公里、5 英里、10 公里、8 英里、15 公里、10 英里、20 公里、半程马拉松、15 英里、20 英里以及马拉松目标。



P3) 卡路里：设置热量消耗目标。



P4) 脂肪燃烧：锻炼主要是为了达到目标脂肪量。通过增减阻力来促进减重，同时让您始终处于脂肪燃烧区间。一共有 10 个级别。



P5) 间歇：在整个锻炼期间通过增减阻力的方法，提高力量、速度和耐力，让心脏和其他肌肉都得到锻炼。一共有 10 个级别。



准备开始

1. 检查以确保健身车附近无妨碍设备运行的物体。
2. 插入电源线。

注意：健身车没有电源开关，通电时即开启。

快速开始

只需按下 START (启动) ►|| 键，便可开始锻炼。时间将从 0:00 开始计时，阻力等级将默认为 0 级。或...

选择一种锻炼或目标

1. 用 Up/Down (上/下) ^/∨ 按钮选择“程序”，显示所需程序时，按下 ENTER (确定) ✓。
2. 用 Up/Down (上/下) ^/∨ 按钮调整“设置”，显示所需设置时，按下 ENTER (确定) ✓。
3. 按下“启动” ►|| 开始锻炼。

注意：如果未选择任何锻炼，程序将作为手动程序运行。阻力等级的所有更改都需要由用户在此设置下进行。

重置控制台

按住 STOP(停止) ►|| 键 3 秒钟。

结束锻炼

结束锻炼时，监测显示屏会发出哔哔声。您的锻炼信息将在控制台上显示 30 秒，然后归零。

清除当前选择

如要清除当前所选程序或屏幕，请按住 STOP (停止) ►|| 按钮 3 秒。



如何在应用程序模式和 BT 心率模式之间切换

主页- P1

连接至应用程序 (默认模式)

如果使用第三方应用程序, 请打开设备的蓝牙 (BT), 并按照应用程序配对说明进行操作。
通过检查控制台上的 BT 标志是否未点亮, 确保健身车控制台未连接到任何其他蓝牙设备。

如果您希望将 BT 心率带与能够使用的第三方应用程序一起使用, 请从应用程序界面内连接到心率带 (请按照应用程序说明查找并连接到心率带)。

按照第三方应用程序说明启动程序。有一些要求您从应用程序内部启动, 其他的则要求您先按下控制台 Start (启动) 按钮。

要停止锻炼, 请在应用程序中结束骑行, 然后按住控制台上的 Stop (停止) 按钮 3 秒钟。

连接至心率带 (默认情况下关闭)

要进入心率带模式, 请检查控制台上是否未显示 BT 标志, 以确保控制台当前未连接到任何蓝牙 (BT) 设备。

佩戴心率带, 确保阅读心率带说明。注意: 一些胸部接触式心率带需要保持湿润, 以便准确读取心率。

按住蓝牙  按钮几秒钟, 直到 LCD 右侧角落显示 “HR MODE” (心率带模式) 标志。一旦控制台检测到 BT 心率带, LED 屏幕将显示 BT 标志。

点击 Start (启动) 开始锻炼, 控制台应显示心率。

要退出心率带模式, 请断开 BT 心率带设备并确保显示屏上的 BT 标志消失。然后按住蓝牙  按钮几秒钟, 直到 LED 屏幕上的 “HR MODE (心率带模式)” 消失。注意: 蓝牙与控制台断开连接需要几秒钟的时间。



