



SCHWINN

800IC

- 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

24

DEUTSCH

46

NEDERLANDS

68

FRANÇAIS

90

ITALIANO

112

ESPAÑOL

134

PORTUGUÊS

156

العربية

177

繁體中文

感謝您選擇 SCHWINN 800IC 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。

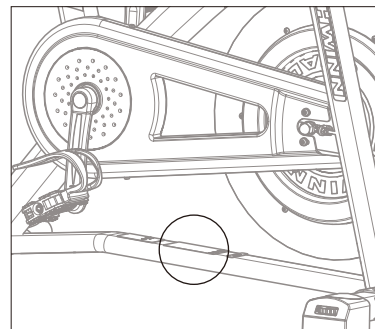
在下面方框內輸入序號和機型名稱：

產品序號：

型號名稱：**SCHWINN 800IC**

» 當致電尋求服務時，請參閱序號和型號名稱。

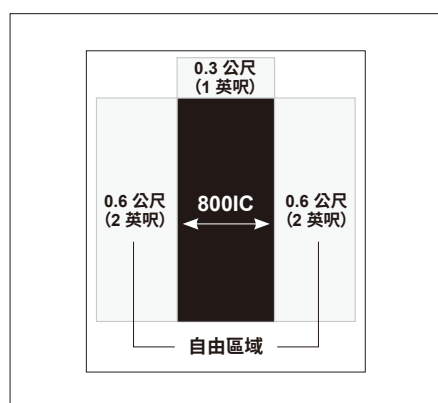
序號位置



⚠ 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）皆牢牢固定，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。
- 未使用室內健身車時，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。
- 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，請用力壓下緊急煞車。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。壓下緊急煞車 = 緊急停止按鈕。
- 室內健身車使用累積動量的固定飛輪，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。



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 英呎）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)	138.6 x 77.9 x 131.6 公分 / 54.6" x 30.7" x 51.8"
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.schwinnfitness.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。

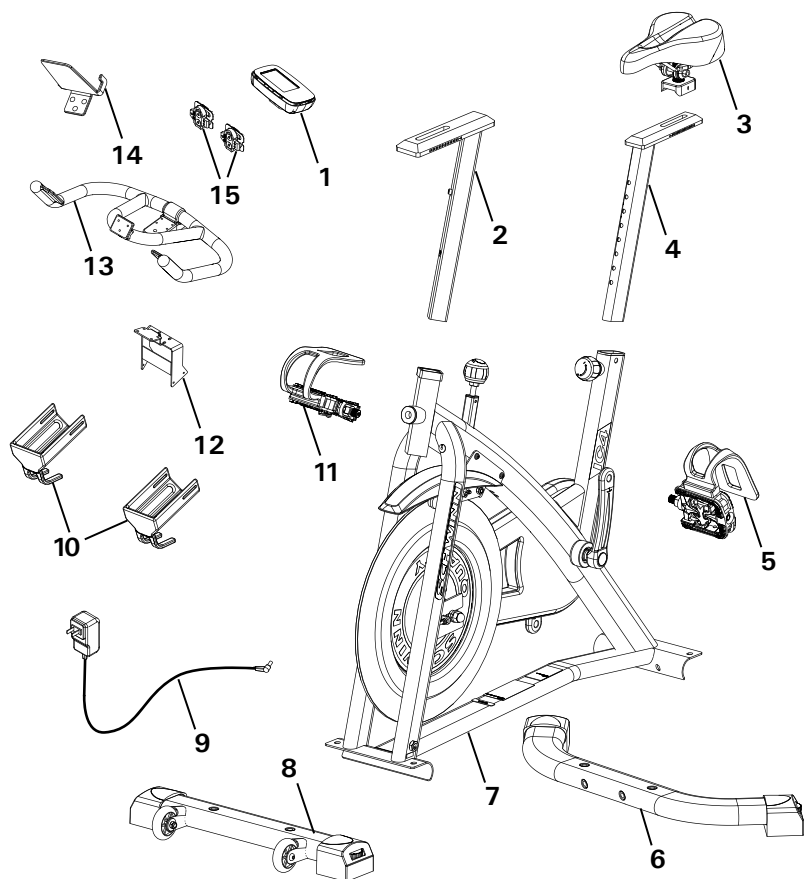
製造/委製/進口商：喬山健康科技(股)公司 | 地址：台灣台中市大雅區東大路2段999號

⚠ 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。

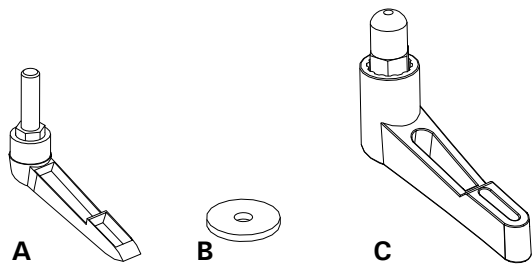
零件



主要零件清單

物品	數量	描述	物品	數量	描述
1	1	控制面板	9	1	AC 適配器
2	1	車把立柱	10	2	水壺架
3	1	座墊	11	1	踏板（右）
4	1	座墊立柱	12	1	水壺支架
5	1	踏板（左）	13	1	把手
6	1	貼地桿（後）	14	1	媒體托盤
7	1	車架	15	2	卡鞋扣具（鞋釘）
8	1	貼地桿（前）			

硬體配件包



物品	數量	描述
A	2	調整把手（車把/座墊）
B	2	寬型平墊圈，M10
C	1	調整把手（車把立柱）

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？

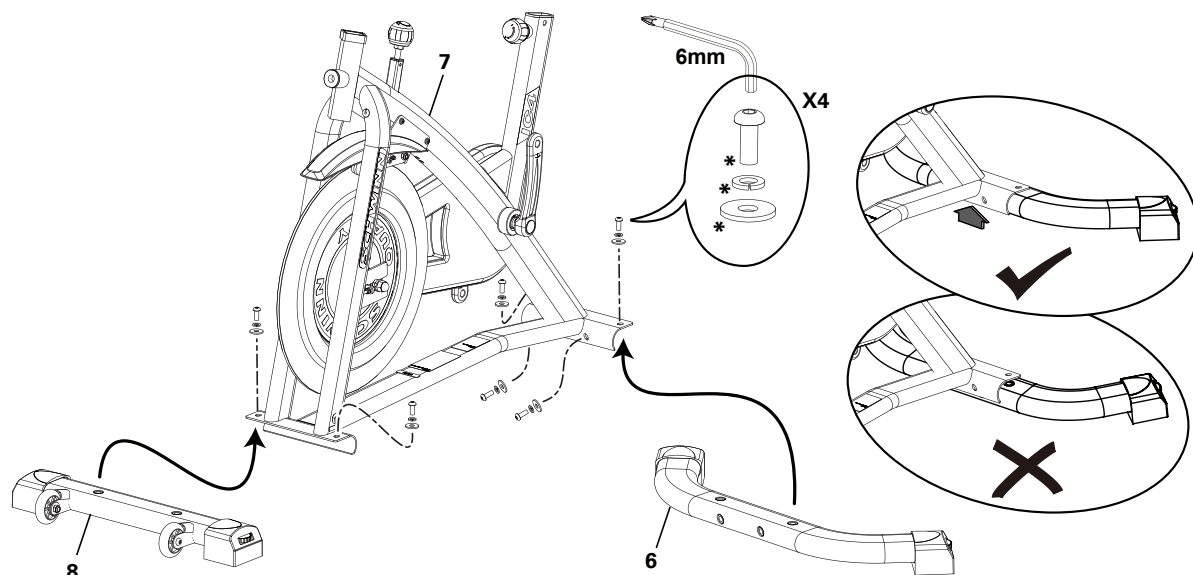
若有任何問題或缺件，請聯絡客戶服務技術支援。

組裝步驟

1. 將貼地桿安裝至車架上

注意：硬體 (*) 已預安裝，並不在硬體卡上。若安裝支架上已預安裝管子，請將其移除並安全放置。

 在安裝硬體之前，請確保後貼地桿已抬起並與安裝支架緊密接觸，否則硬體可能無法正確安裝。若硬體安裝不當，可能會導致後貼地桿脫落。



組裝步驟

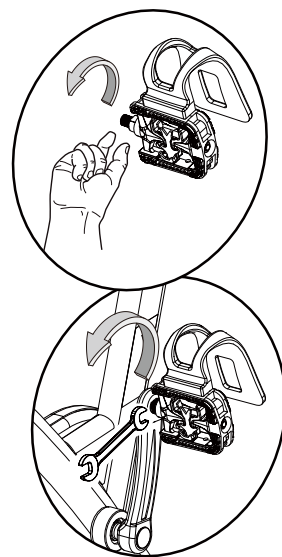
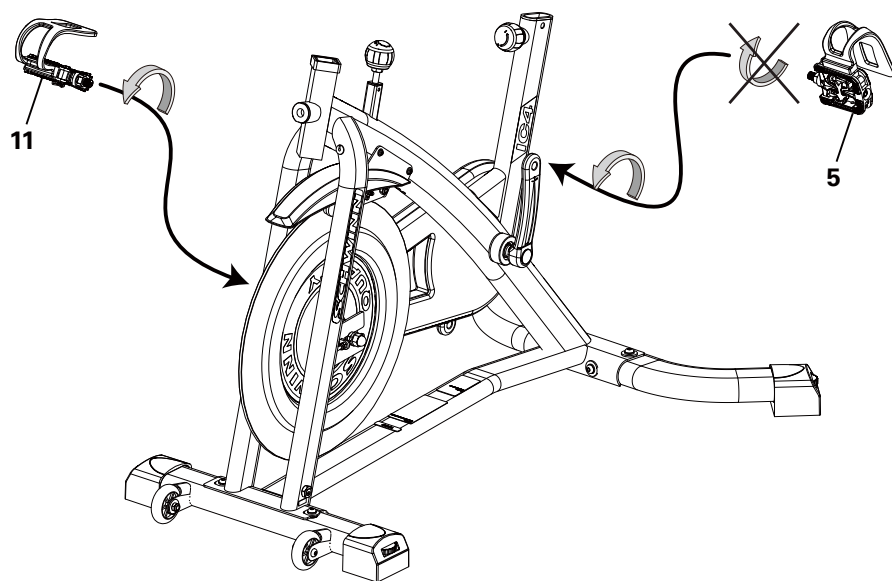
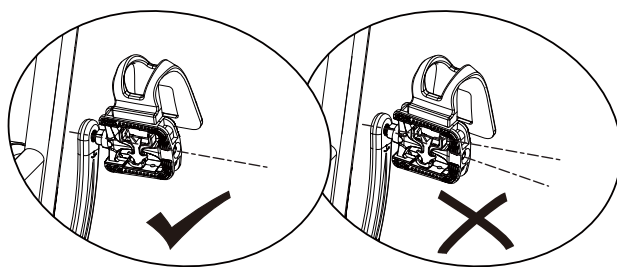
2. 將踏板安裝至底座組件上



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。

注意事項：踏板必須正確安裝至曲軸臂上，否則踏板固定的螺紋可能會損壞。請先用手將踏板安裝進去。若感覺有阻力，且踏板無法順利安裝至曲軸臂上，請確保螺紋正確對齊。確保踏板與曲軸臂對齊並平行安裝。若踏板未對齊開口，請拆下踏板並重新安裝。



使用手轉幾圈將踏板安裝進曲軸臂後，再用 15mm 扳手將其完全擰緊。

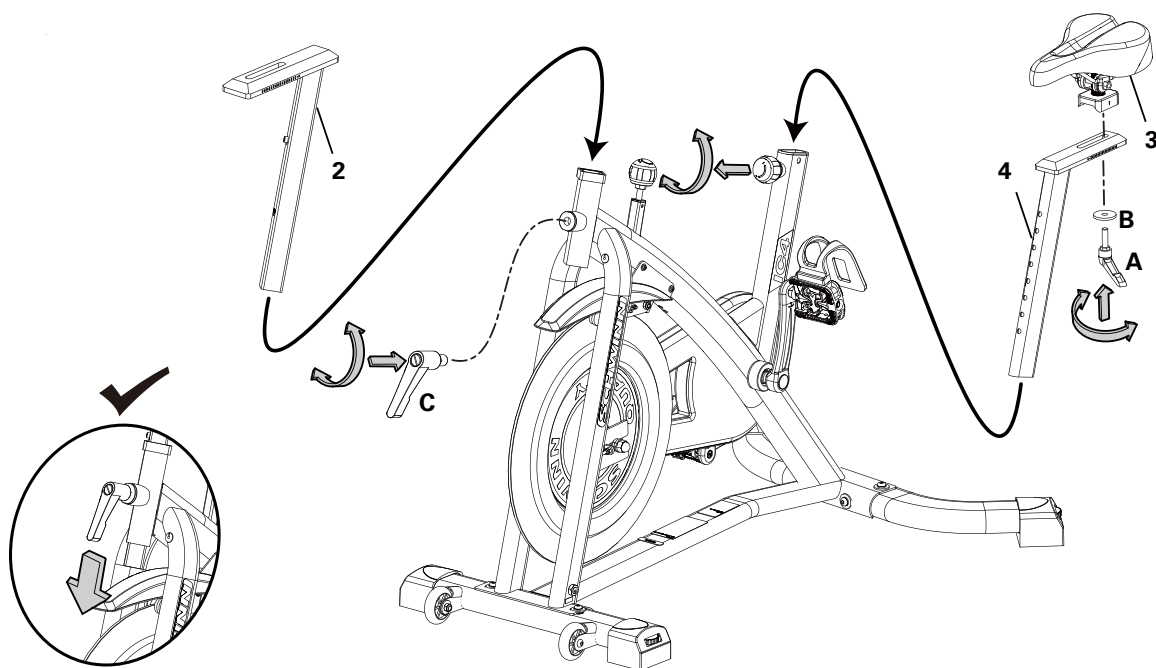
確認踏板已完全擰緊。

重複上述步驟，安裝另一個踏板。

組裝步驟

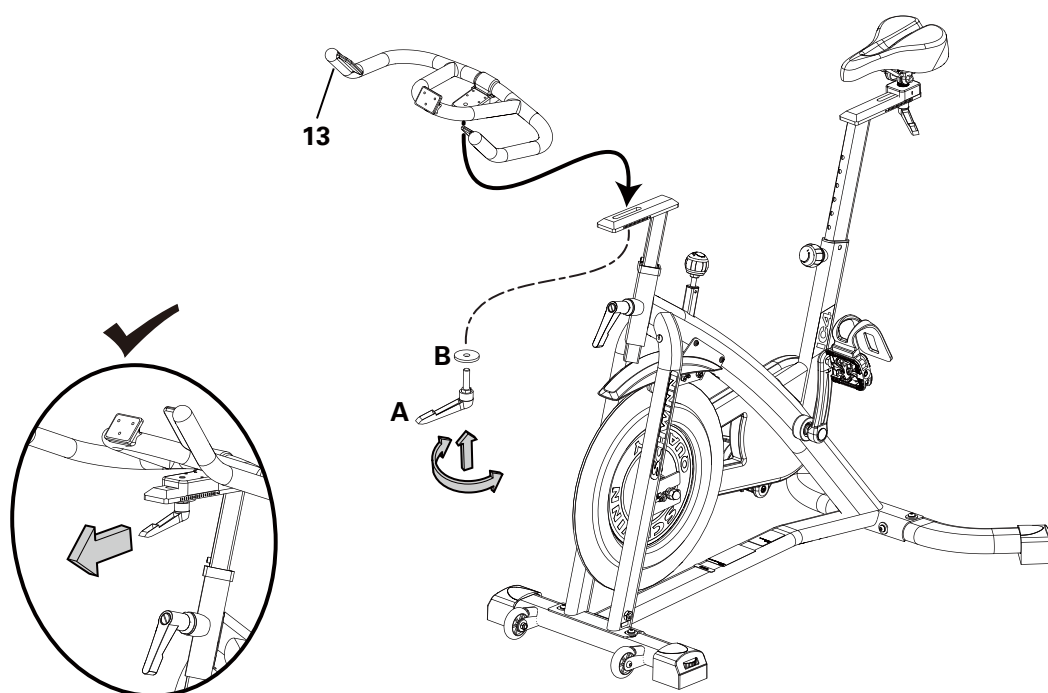
3. 將車把立柱和座墊立柱安裝至車架組件上，然後安裝座墊

注意事項：確保車把立柱的調整把手已完全插入車把立柱的孔中，並且座墊立柱調整旋鈕已完全插入座墊立柱的調整孔中。完全擰緊後，車把立柱的調整把手應該指向下方。



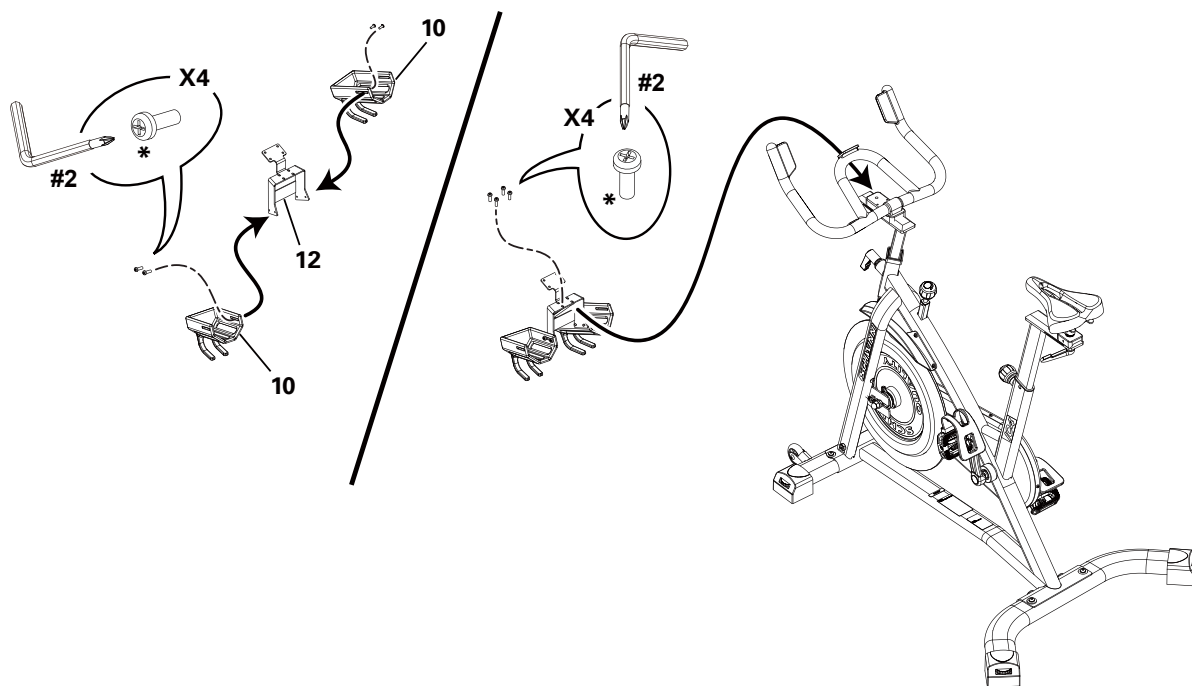
4. 將車把組件安裝至車架組件上

注意事項：確保調整把手已完全插入車把立柱的孔中。完全擰緊後，車把立柱調整把手應該指向前方。



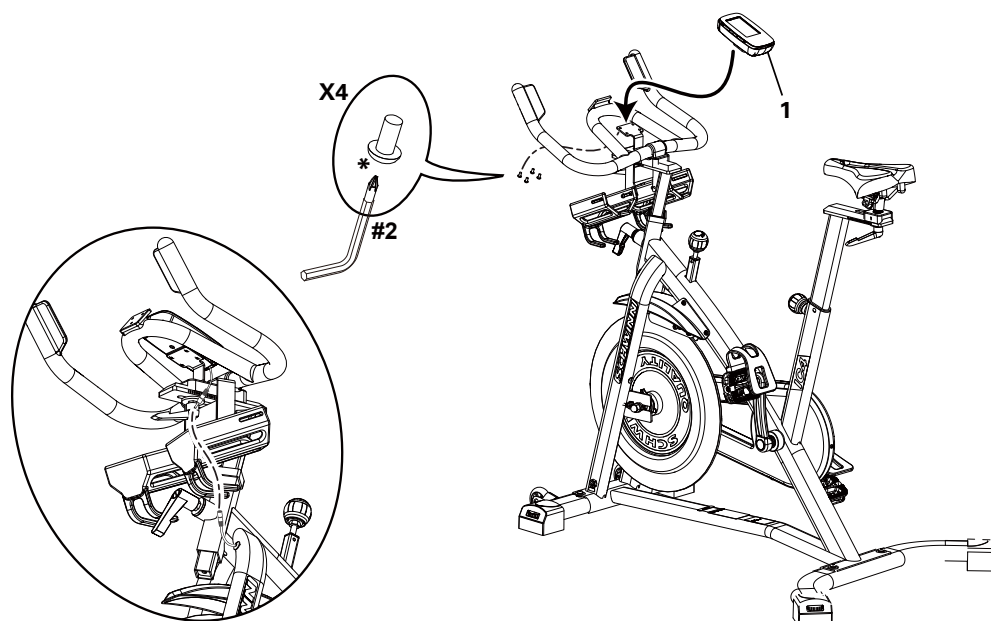
組裝步驟

5. 將水壺支架和水壺架安裝至車架組件上



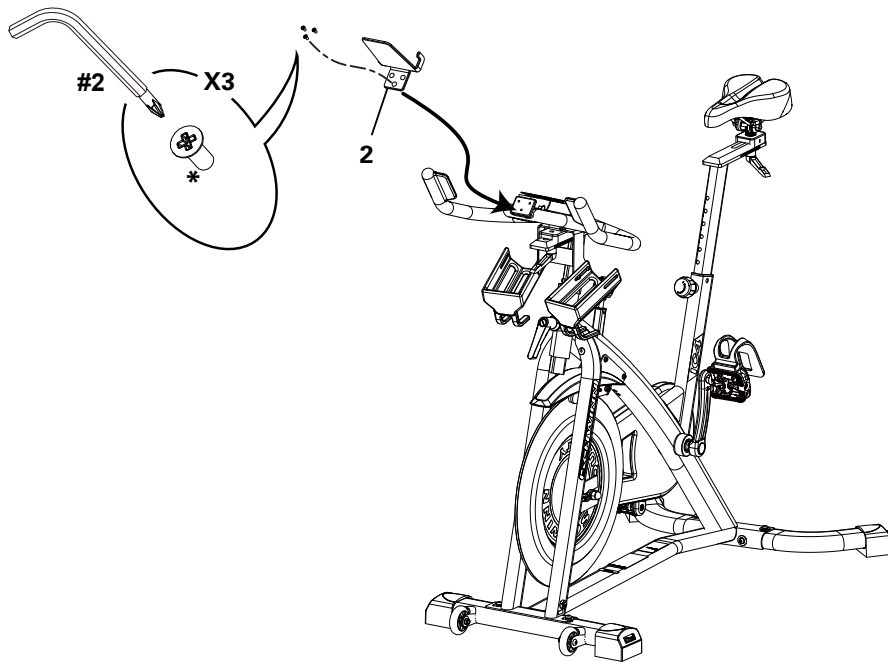
6. 將控制面板安裝至車架組件上

注意事項：在連接電纜之前，請將控制面板背部預安裝的螺絲 (*) 取下。請勿壓扁電纜。

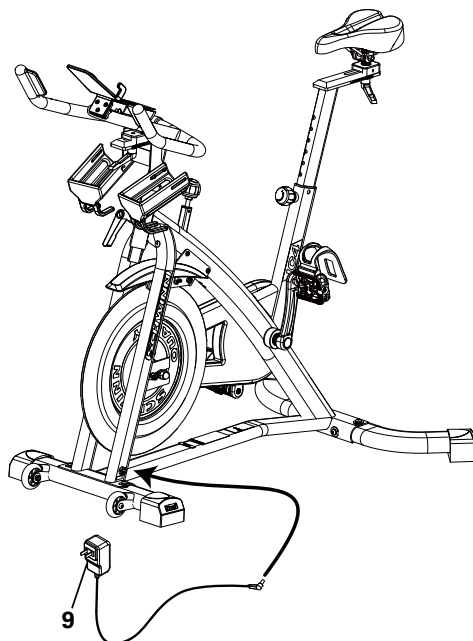


組裝步驟

7. 將媒體托盤安裝至車架組件上



8. 將 AC 適配器連接至車架組件上



9. 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。確保踏板已完全擰緊。
請務必在本手冊前頁提供的欄位中記錄序號。



在依照《使用手冊》完成設備的組裝並確認運作正常之前，請勿使用或啟用本設備。

組裝步驟

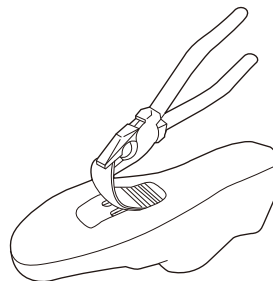
安裝騎行鞋上的卡鞋扣具（鞋釘）（騎行鞋不包含在內）。

注意：提供的鞋釘適用於左右兩側的踏板。

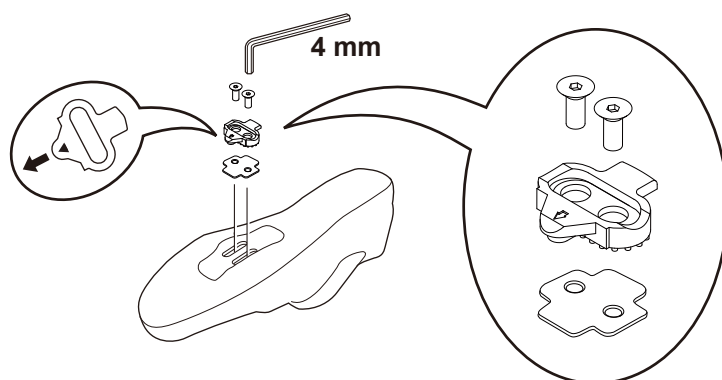
所需工具（不包括在內）：鉗子、4 mm 六角扳手

1. 使用鉗子拆下橡膠罩，露出騎行鞋底部的鞋釘安裝孔。

注意：根據鞋子的類型，此步驟可能不需要。

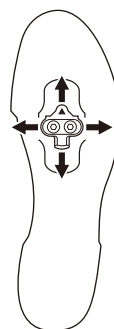


2. 從鞋底開始，先將防滑墊放置在鞋釘孔上，再安裝鞋釘。確保鞋釘上的單箭頭指向鞋頭方向。擰緊鞋釘安裝螺栓 (2.5 N·m)。



3. 鞋釘具有前後 20 mm、左右 5 mm 的調整範圍。逐一練習每隻鞋子與踏板的掛勾與釋放。重新調整位置以確定最佳鞋釘位置。

4. 使用 4 mm六角扳手，完全擰緊鞋釘安裝螺栓 (5 – 6 N·m)。



開始前的準備工作

移動與存放設備



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. 移動設備前，請移除啞鈴、媒體設備或水壺。
2. 為了鎖定飛輪，請將緊急剎車/阻力調整旋鈕順時針旋轉，直到遇到阻力增大。接著，順時針再旋轉緊急剎車/阻力調整旋鈕 1/2 圈。



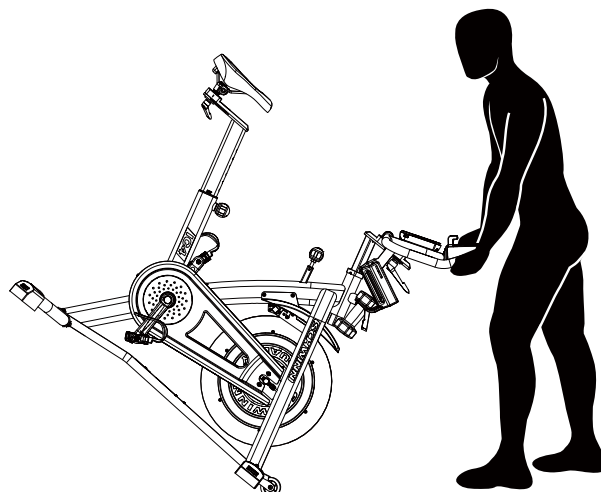
按照上述方式擰緊緊急剎車/阻力調整旋鈕，直至飛輪鎖定，再進行移動。

3. 移動設備時，請小心地將車把拉向自己，同時將設備前端向下推。將設備推至所需位置。

注意事項：移動設備時請小心。突發的動作可能會影響設備的運行。



為了安全存放設備，請移除電源並放置於安全位置。按照上述方式擰緊剎車/阻力調整旋鈕，直到飛輪完全鎖定。將設備放置在遠離兒童和寵物的安全位置。



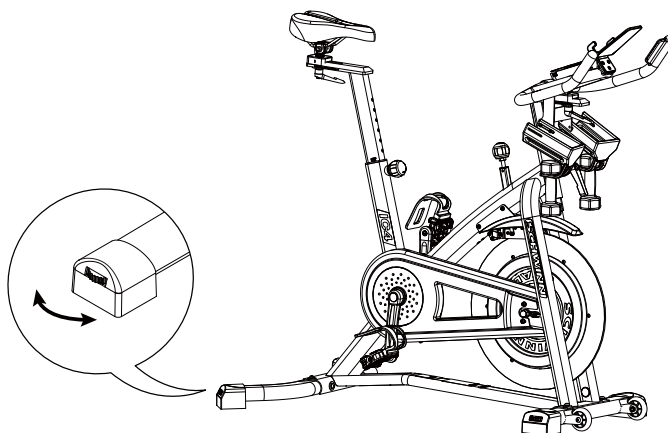
調整設備平衡

如果訓練區域不平整，則需要調整設備保持平衡。每個貼地桿的兩側都有調平腳。稍微抬起貼地桿，將調節器的重量卸除後，旋轉旋鈕以調整貼地桿的位置。



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。

在鍛煉前，請確保設備已平穩且穩固。

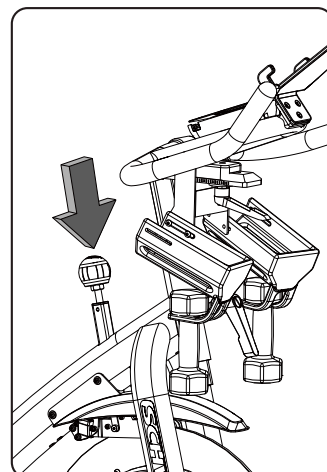


緊急停止

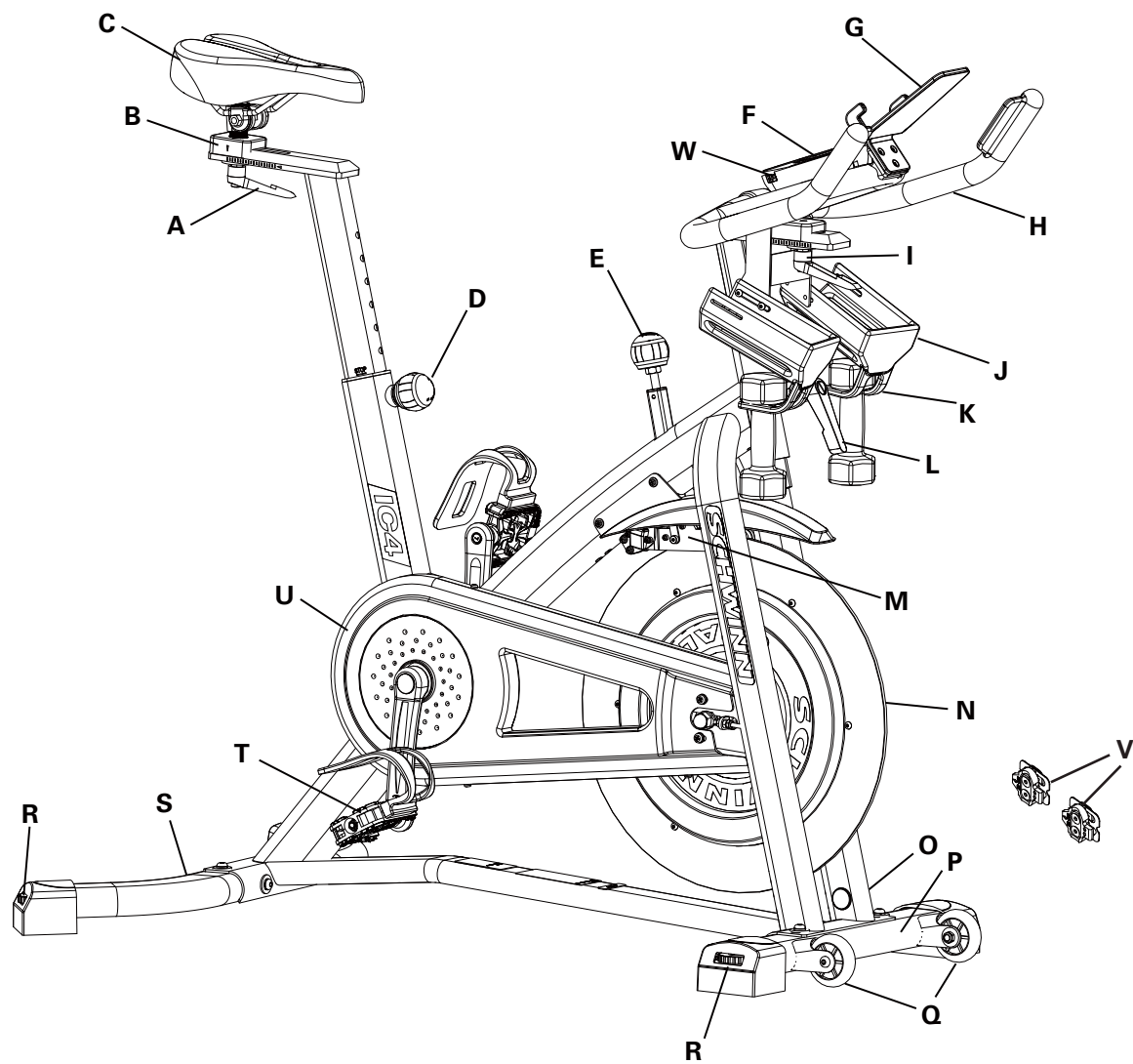
若要立即停止踏板，請用力按下緊急剎車/阻力調整旋鈕。



此設備無法讓踏板與飛輪分開停止。減慢速度，讓飛輪和踏板一同停止。請在踏板完全停止後再下車。請注意，移動中的踏板可能會碰到腿部後側。



功能



A	調整把手，座墊滑軌	N	飛輪
B	座墊滑軌	O	電源插座
C	座墊	P	貼地桿（前）
D	調整把手，座墊立柱	Q	運輸輪
E	緊急剎車/阻力調整旋鈕	R	調平腳
F	控制面板	S	貼地桿（後）
G	媒體托盤	T	帶腳固定裝置和鞋夾的踏板
H	車把組件	U	驅動皮帶罩
I	調整把手，車把滑軌	V	卡鞋扣具（鞋釘）
J	水壺架	W	USB 充電埠
K	啞鈴架（IC4 型號附贈啞鈴）	X	Bluetooth® 連接（未顯示）
L	調整把手（車把立柱）	Y	Bluetooth® 心率接收器（未顯示）
M	煞車組件		

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

控制面板功能

控制面板在顯示器提供有關您訓練的資料。

按鍵功能

連接 Bluetooth® 心率按鈕 – 使控制面板斷開任何先前的連接，並搜尋有效的 Bluetooth® 心率監測器（快速按壓並釋放按鈕），或搜尋 Bluetooth® 啟用設備（長按並保持按鈕 3 秒）。

START/ENTER 按鈕 – 開始訓練並確認訓練數據。

RESET 按鈕 – 按住 3 秒以重設控制面板。

增加 (▲) 按鈕 – 按壓以增加數值。

減少 (▲) 按鈕 – 按壓以減少數值。

控制面板會在按下按鈕時發出嗶聲。



方案數據顯示

RPM 範圍

RPM 範圍顯示當前的平均每分鐘轉速 (RPM)。隨著 RPM 增加，會點亮較大的指示燈來顯示更高的 RPM 範圍。範圍包括：1-24、25-49、50-74、75-99 和 100-125。

TIME

TIME 顯示區顯示訓練開始到結束的時間。若要設定訓練的時間目標，按下 START/ENTER 按鈕，直到 TIME 區開始閃爍。使用箭頭按鈕調整時間目標（以分鐘為單位）。在訓練過程中，控制面板會顯示剩餘時間。當時間歸零時，控制面板將發出提示音。

最大時間為 99 分鐘 59 秒。

CALORIES

CALORIES 顯示區顯示從訓練開始到結束的估算總卡路里消耗。若要設定訓練的卡路里目標，按下 START/ENTER 按鈕，直到 CALORIES 區開始閃爍。使用箭頭按鈕調整卡路里目標。在訓練過程中，顯示器會顯示剩餘卡路里。當時間歸零時，控制面板將發出提示音。

最大卡路里數值為 9999 Kcal。

SPEED

SPEED 顯示區顯示使用者當前的計算速度。

最大 SPEED 為 99.9 km/h。

DISTANCE

DISTANCE 顯示區顯示訓練開始到結束的距離。若要設定訓練的距離目標，按下 START/ENTER 按鈕，直到 DISTANCE 區開始閃爍。使用箭頭按鈕調整距離目標，調整單位為 0.50 km（或英里）。在訓練過程中，顯示器會顯示剩餘距離。當時間歸零時，控制面板將發出提示音。

最大距離數值為 9999.9。

默認距離單位為公里 (KM)。若要在訓練前切換公里和英里的單位，請同時按住增加和減少按鈕，並保持 3 秒。按增加/減少按鈕來更改單位 (KM 或 MI)。當顯示所需的距離單位後，按下任意按鈕保存設定。

LEVEL

LEVEL 顯示區顯示當前的阻力等級。阻力範圍為 0% - 100%，可按 1% 增量進行調整。緊急剎車/阻力調整旋鈕用來調整阻力等級，順時針旋轉以增加阻力，逆時針旋轉以減少阻力。

方案數據顯示

注意：緊急剎車/阻力調整旋鈕可以旋轉超過 100% 的阻力等級，例如在存放健身車時。確保在運行時，阻力等級保持在 0% - 100% 範圍內。

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。

PULSE (HEART RATE)

PULSE 顯示區顯示來自心率感應器的每分鐘心跳數 (BPM)。按下 MODE 按鈕以啟動心率測量。若未偵測到心率訊號，顯示區為空白。PULSE 範圍為 40 - 240 BPM。

 在開始鍛煉計劃前，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。**

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

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，您將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。當成功連接後，控制面板會顯示 Bluetooth® 心率監測器已連接圖示。請確保按照所描述的方法將您的設備同步。

 **如果您有心臟起搏器或其他電子設備，請在使用 Bluetooth® 胸帶或其他 Bluetooth® 心率監測器之前，諮詢您的醫生。**

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。

 **如果您有心臟起搏器或其他植入式電子設備，請在使用 Bluetooth® 手環或其他 Bluetooth® 心率監測器之前，諮詢您的醫生。**

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® 監測器並啟動它。
2. 按下控制面板上的連接 Bluetooth® 心率監測器按鈕。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。

訓練結束後，請按下連接 Bluetooth® 心率監測器 按鈕，將您的心率監測器從控制面板斷開。

* 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。

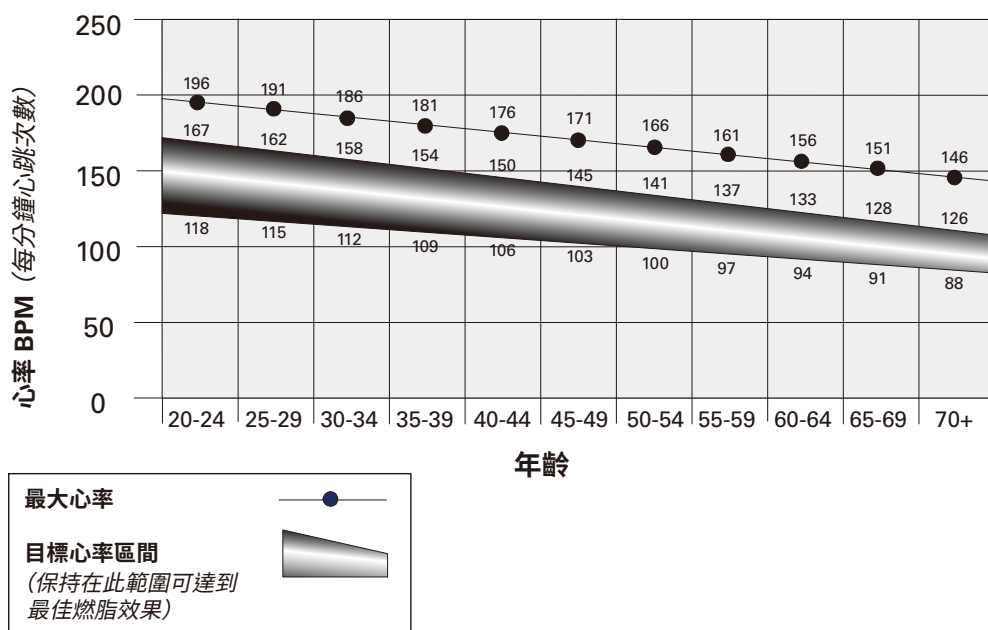
心率表是一個估算，顯示最有效的心率區間 (HRZ)，能幫助燃燒脂肪並改善心血管健康。由於每個人的身體狀況不同，因此您的個人 HRZ 可能會比表中顯示的高或低。

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



卡鞋扣具（鞋釘）

配備鞋釘的踏板可提供穩固的腳踏支撐，適用於帶有鎖鞋釘的騎行鞋。提供的鞋釘適用於左右兩側的踏板。

A 使用前，請確保您了解踏板與鞋釘（鞋子）的卡入/釋放機構的操作方式。保持鞋釘與綁帶清潔，避免污垢與碎片，以確保卡入與釋放順暢。定期檢查鞋釘的磨損情況。當鞋釘磨損時，請更換。當鞋釘變得難以釋放，或釋放時所需的力量明顯大於新狀態時，請更換鞋釘。

踏板與鞋釘為 SPD 相容。它們適用於任何鞋碼，只要鞋子具備正確的鞋釘安裝孔：配有「標準 2 孔 MTB SPD 鞋釘安裝孔」的鞋子（MTB SPD = 山地車 Shimano 踏頻動力系統）。

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

! 在開始鍛煉計劃前，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。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。

座墊調整

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。

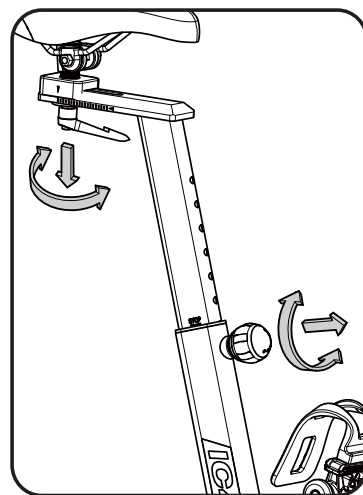
1. 當踏板處於前端位置時，將腳跟放置於踏板的最低點。您的腿部應微彎。
2. 如果您的腿部過於伸直或腳無法接觸踏板，請將座墊調整向下。如果您的腿部彎曲過多，請將座墊調整向上。

! 調整座墊之前，請先從設備上站起來。

3. 鬆開並拉出座墊立柱調整旋鈕。將座墊調整至所需高度。

! 不要將座墊立柱抬高超過「STOP」標記。

4. 鬆開座墊立柱調整旋鈕，鎖定固定銷。確保銷完全鎖定並擰緊調整旋鈕。
5. 鬆開座墊調整旋鈕，將座墊移至所需位置。將座墊滑動至所需位置，然後完全擰緊旋鈕。



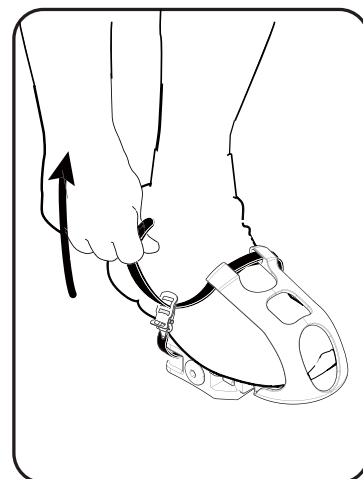
注意：如果把手因與其他部件碰撞而無法旋轉，請拉出把手，旋轉並推回到原位以重新定位。繼續根據需要旋轉。

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固定裝置中。
2. 將踏板帶固定於鞋子上。
3. 重複此動作至另一隻腳。

確保腳趾與膝蓋朝正前方，以提升踩踏效率。踏板帶可保持原位，供下次訓練使用。



開機 / 待機模式 / 暖身畫面

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

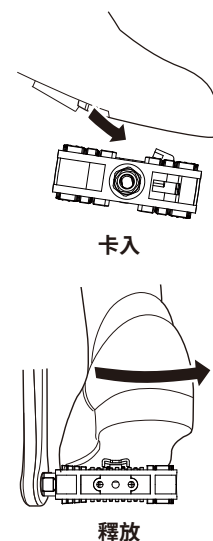
卡鞋扣具（鞋釘）

配備鞋釘的踏板可提供穩固的腳踏支撐，適用於帶有鎖鞋釘的騎行鞋。請確保旋轉踏板，使得腳固定裝置位於踏板下方。

⚠ 使用前，請確保您了解踏板與鞋釘（鞋子）的卡入/釋放機構的操作方式。

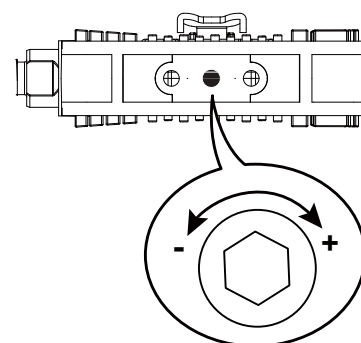
1. 請確保踏板上的箭頭指向前方。
2. 將鞋釘向下並向前推動，將其固定在踏板上。
3. 重複此動作至另一隻腳。
4. 開始訓練前，練習與踏板的卡入與釋放操作。

要釋放（脫開）鞋釘，請將腳跟向外推並抬起。



如果使用者體重過輕，可能會在操作踏板的卡入/釋放機構時遇到困難。此時可能需要減少機構的鎖定力。調整鎖定力的方法：

1. 找到踏板後方的開口，並調整調整螺栓。這個開口位於固定腳固定裝置的兩顆螺絲之間。
2. 使用 3 mm 六角扳手來旋轉調整螺栓。要減少鎖定力，請向左（逆時針）旋轉。要增加鎖定力，請向右（逆時針）旋轉。



車把調整

要調整車把位置：

1. 鬆開車把立柱調整旋鈕。將車把調整至所需高度。

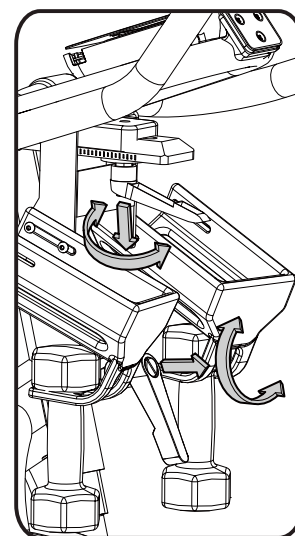
⚠ 不要將車把立柱抬高超過「STOP」標記。

2. 緊固車把立柱調整旋鈕，鎖定固定銷。確保銷完全鎖定並擰緊調整旋鈕。

注意事項：請勿壓扁電纜。

3. 要將車把調整至靠近或遠離控制面板，請鬆開車把調整旋鈕。將車把滑動至所需位置，然後完全擰緊旋鈕。

注意：如果把手因與其他部件碰撞而無法旋轉，請拉出把手，旋轉並推回到原位以重新定位。繼續根據需要旋轉。



使用說明

鎖定飛輪以便存放

當為了鎖定飛輪，請將緊急剎車/阻力調整旋鈕順時針旋轉，直到感覺到阻力增大。接著，順時針再旋轉緊急剎車/阻力調整旋鈕 1/2 圈。飛輪現在已經鎖定。存放設備時，應將飛輪鎖定。



為了安全存放設備，請移除電源並放置於安全位置。按照上述方式擰緊剎車/阻力調整旋鈕，直到飛輪完全鎖定。將設備放置在遠離兒童和寵物的安全位置。

飛輪鎖定後，控制面板上顯示的阻力等級將超出設備的操作範圍。不要在阻力等級超過 0% - 100% 範圍時使用設備。這樣會損害在緊急情況下迅速停止飛輪的功能，並影響設備存放時的穩固性。旋轉緊急剎車/阻力調整旋鈕，直到控制面板上的阻力等級小於 100%。此時，阻力已處於設備設計的運行範圍內。

開機模式

當按下任何按鈕，或踏車運動時從 RPM 感應器接收到訊號，控制面板將進入開機模式。

自動關機（休眠模式）

如果控制面板在 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：控制面板無開關按鈕。

阻力調整

要調整阻力和負荷，請順時針旋轉阻力調整旋鈕。要減少阻力，請逆時針旋轉阻力調整旋鈕。阻力調整旋鈕的調整範圍為 0% 至略過 100% 的阻力等級（飛輪已鎖定）。請勿將阻力調整旋鈕旋轉超過此範圍。如果超過範圍旋轉，可能會對設備造成損壞。

開始訓練

1. 按下 START/ENTER 按鈕。控制面板會顯示時間數值。
2. 按下增加/減少按鈕來調整訓練的時間數值。調整完畢後，按下 START/ENTER 按鈕。
3. 控制面板會顯示卡路里數值。按下增加/減少按鈕來調整訓練的卡路里數值。調整完畢後，按下 START/ENTER 按鈕。
4. 控制面板會顯示距離數值。按下增加/減少按鈕來調整訓練的距離數值。調整完畢後，按下 START/ENTER 按鈕。
5. 訓練將開始。

更改單位（英制/公制）

在開始訓練前，可以在公里與英里之間切換單位。要更改單位，請同時按下 UP 和 DOWN 按鈕，並保持 3 秒。當顯示開始閃爍時，使用箭頭按鈕來更改單位（KM 或 MI）。按下任意按鈕儲存設定。

暫停或停止

1. 停止踏步以暫停訓練。如果 2 秒內未接收到 RPM 訊號，控制面板將暫停訓練。
2. 要繼續訓練，請開始踏車。訓練若暫停超過 5 分鐘，將會結束。

當訓練暫停時，控制面板將顯示當前的訓練數據。要結束暫停的訓練，按住 Reset 按鈕。

故障排除

問題/情況	檢查事項	解決方案
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。如果有任何線材被切斷或壓扁，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。
	重置設備	從插座拔掉電源 3 分鐘。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。
		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)。
設備晃動/無法平穩放置	檢查水平調整	調平腳可旋轉以使設備保持水平。
	檢查設備下方的表面	如果表面極為不平，調整可能無法彌補。將設備移至水平區域。
踏板鬆動/設備難以踏動/踏板在轉速突然增加時似乎會跳動或打滑	檢查踏板與曲軸的連接	踏板應該牢固地安裝於曲軸臂上，並確認未發生螺紋交叉情形。
	檢查曲軸臂與軸心的連接	曲軸臂應該牢固地安裝於軸心上。
	檢查驅動皮帶張力	請參照《服務手冊》中「調整皮帶張力」的程式。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)。
踏步時發出「咔嗒」聲	檢查踏板與曲軸的連接	取下踏板。確保螺紋上沒有雜物，並重新安裝踏板。
座墊立柱移動	檢查固定銷	確保調整銷已牢牢鎖定在座墊立柱的調整孔中。
	檢查鎖緊旋鈕	確保旋鈕已牢固擰緊。

故障排除

問題/情況	檢查事項	解決方案
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。如果有任何線材被切斷或壓扁，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。
	重置設備	從插座拔掉電源 3 分鐘。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。
		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)。
設備晃動/無法平穩放置	檢查水平調整	調平腳可旋轉以使設備保持水平。
	檢查設備下方的表面	如果表面極為不平，調整可能無法彌補。將設備移至水平區域。
踏板鬆動/設備難以踏動/踏板在轉速突然增加時似乎會跳動或打滑	檢查踏板與曲軸的連接	踏板應該牢固地安裝於曲軸臂上，並確認未發生螺紋交叉情形。
	檢查曲軸臂與軸心的連接	曲軸臂應該牢固地安裝於軸心上。
	檢查驅動皮帶張力	請參照《服務手冊》中「調整皮帶張力」的程式。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)。
踏步時發出「咔嗒」聲	檢查踏板與曲軸的連接	取下踏板。確保螺紋上沒有雜物，並重新安裝踏板。
座墊立柱移動	檢查固定銷	確保調整銷已牢牢鎖定在座墊立柱的調整孔中。
	檢查鎖緊旋鈕	確保旋鈕已牢固擰緊。

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。磨損或損壞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。確保調整旋鈕已擰緊。根據需要進行擰緊。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： 檢查踏板並根據需要擰緊。

! 由於本設備使用固定齒輪運行，請勿倒退或反向踩踏。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。

檢查座墊運行是否順暢。如有需要，適量塗抹一層矽膠潤滑劑，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。
請將其存放於安全處。

注意：請勿使用石油基產品。

每月或每 20 小時後： 檢查曲軸臂並根據需要擰緊。確保所有螺栓與螺絲均已擰緊。根據需要進行擰緊。
檢查驅動皮帶的張力並在必要時進行調整。

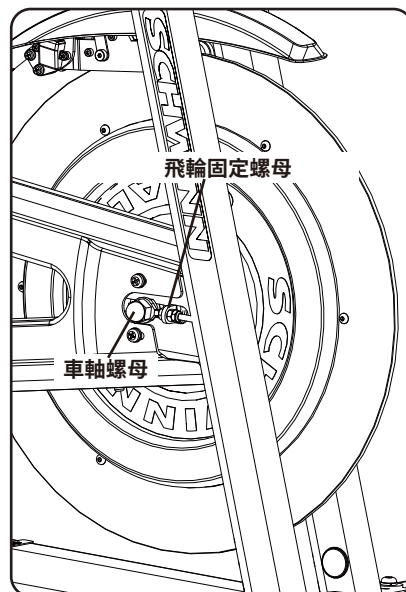
檢查驅動皮帶的張力

要檢查驅動皮帶的張力，需啟動自行車。讓踏板轉動約 20 RPM。然後突然提高轉速至您的最大能力。如果踏板運行正常且沒有打滑，則張力正確。如果踏板打滑，則需要調整驅動皮帶。

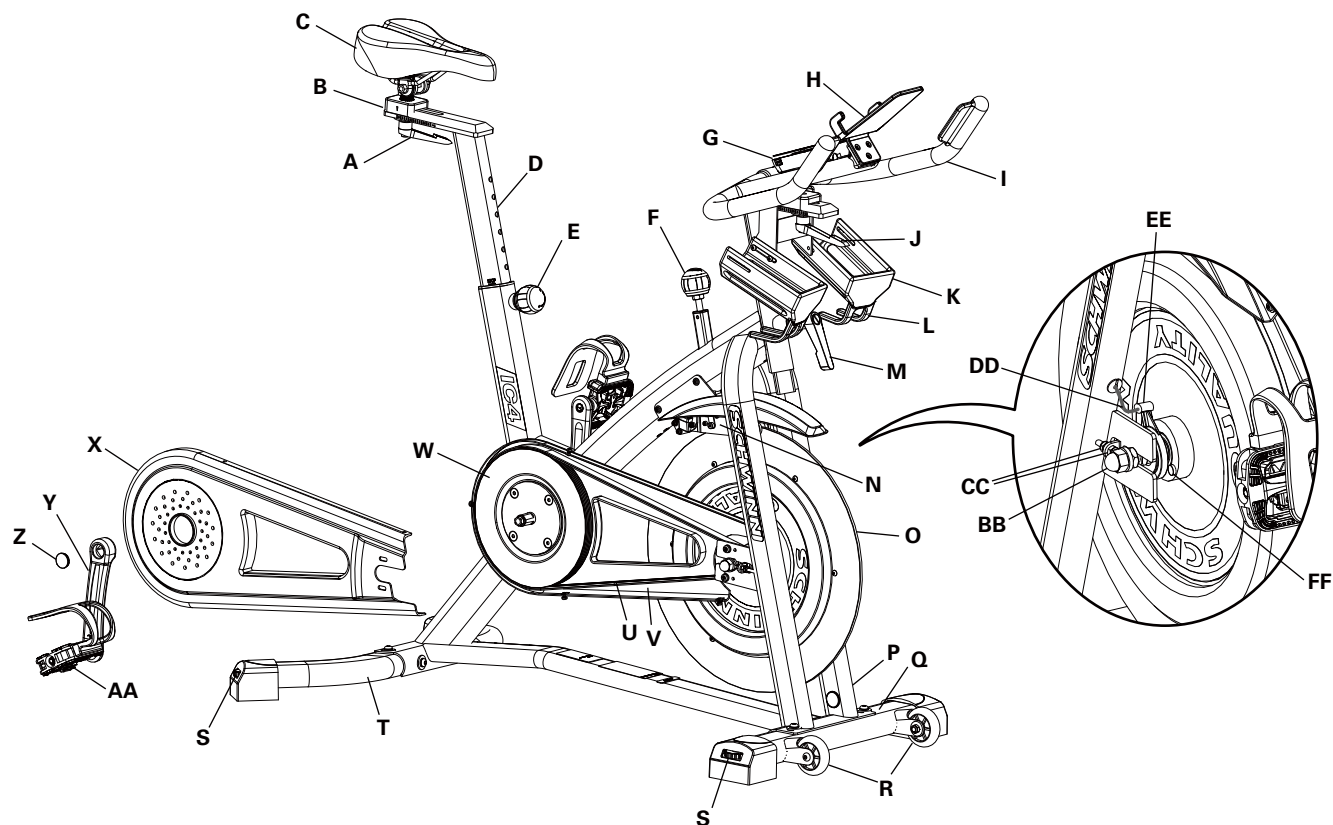
調整驅動皮帶張力

1. 要調整驅動皮帶的張力，鬆開車軸螺母。使用 15 mm 開口扳手固定一側的車軸螺母，並使用 15 mm 套筒扳手鬆開另一側的車軸螺母。
2. 如果驅動皮帶過鬆並且打滑，使用 10 mm 扳手將每個飛輪固定螺母順時針轉動 1/4 圈。
3. 重新測試驅動皮帶的張力，並在仍有需要時進行調整。

有關詳細的「調整驅動皮帶張力」程序，請參閱《服務手冊》。



維護零件



A	調整把手	L	啞鈴架 (IC4 型號附贈啞鈴)	W	驅動滑輪
B	調整把手，座墊滑軌	M	調整把手 (車把立柱)	X	驅動皮帶罩
C	座墊	N	煞車組件	Y	曲軸臂
D	座墊立柱	O	飛輪	Z	曲軸蓋
E	座墊立柱調整旋鈕	P	電源插座	AA	踏板帶腳固定裝置
F	剎車/阻力旋鈕	Q	貼地桿 (前)	BB	車軸螺母
G	控制面板	R	運輸輪	CC	飛輪固定螺母
H	媒體托盤	S	調平腳	DD	資料線
I	把手	T	貼地桿 (後)	EE	速度感應器
J	調整把手，車把滑軌	U	驅動皮帶	FF	速度感應器磁鐵
K	水壺架	V	驅動皮帶內罩		

