

MATRIX

COACH BY COLOR® COMPUTER

零件編號:320-00-00009-01

MATRIX Fitness Systems Corp.
1610 Landmark Drive
Cottage Grove, WI 53527
免費電話: 866.693.4863
當地電話: 608.839.8686
www.matrixfitness.com

MANUFACTURED BY:

Indoorcycling Group GmbH
Happurger Str. 86
90482 Nuremberg | Germany
info@indoorcycling.com
www.indoorcycling.com
Phone: +49(0)911 / 54 44 50



請注意!

使用本設備前請詳閱本說明書的所有預防措施及操作指示。請保存本說明書留作之後
任何問題之參考手冊。組裝 / 使用或維護不當所造成設備故障將不在保固範圍內。
其他語言版本的說明書請至網站下載WWW.INDOORCYCLING.COM



目錄

重要預防措施	P.3
組裝	P.4
說明 / 條款及名稱縮寫	P.5
主機開啓及關閉	P.7
精密時尚儀表COACH BY COLOR®訓練區間	P.8
醫療免責聲明	P.9
主要功能	P.10
設定	P.11
一般設定	P.12
煞車校正設定	P.13
補償設定	P.14
勵體設定	P.15
使用者初始設定值	P.16
系統檢查 / 登出設定	P.17
功能說明	P.18
訓練模式	P.19
快速啓動模式	P.21
標準模式	P.22
進階模式	P.25
暫停模式	P.31
泛函臨界功率設定	P.32
最大顯示範圍	P.34
常見問題	P.37

重要預防措施

警告!

為降低因使用不當所造成的嚴重傷害之風險，使用該設備前，請仔細閱讀並遵守此安全預防說明。也請於飛輪設備的使用說明書上註記下需搭配此台儀表一起使用。

1.所有人應負責確認均已告知所有使用者所有關於如何正確操作的警告及預防措施等訊息，並且由合格的教練或指導人員介紹完畢後僅授權使用者單獨使用該飛輪健身車。

2.將飛輪健身車器材放置於室內，切勿放置於潮濕與灰塵多的地方，以及戶外車庫／門廊或靠近水或泳池的地方。最大濕度65%的情況下，飛輪健身車的操作溫度需介於攝氏15°C ~ 40°C (華氏59°F~104°F)。

3.14歲以下的孩童僅能在有家長許可，以及有合格的教練或指導人員在旁陪同的情形下使用飛輪健身車。超過14歲使用該設備僅需有合格教練或指導人員在旁。未有合格人員在旁陪同的孩童在任何時間均不得接觸到此訓練設備。

4.畫面所顯示的所有數據，尤其是經功能整合過的功率感測器所計算出的瓦特值，僅作為參考資訊並作為訓練參考方向。僅在您體能許可的範圍下進行鍛鍊。

5.運動過程中若感到任何疼痛不適或有暈眩感時請立即停止。休息一段時間後若症狀仍未減輕，建議請向醫生尋求醫療協助。

小心!

為了幫您量身打造出一套最適合您的訓練課程，若您已有健康問題或殘疾，建議您先向醫師諮詢。使用錯誤或訓練時間過長會對您的健康造成嚴重傷害。除非該間接損失的情況是可追溯至設備或製造瑕疵，則該責任歸屬為製造商負責，否則製造商明確說明不承擔任何因使用該設備而所遭受的健康風險 / 個人傷害 / 財物損害或間接損失。

組裝

請先檢查包裝物，以確認並無缺少任何零件。

到貨內容

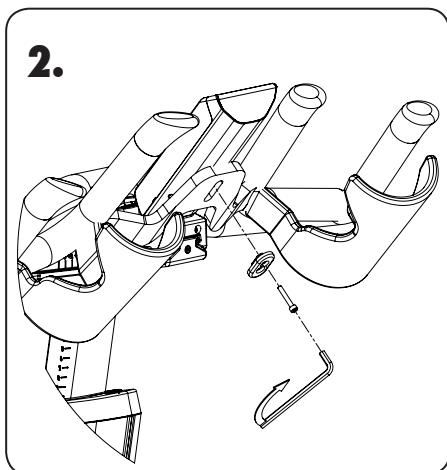
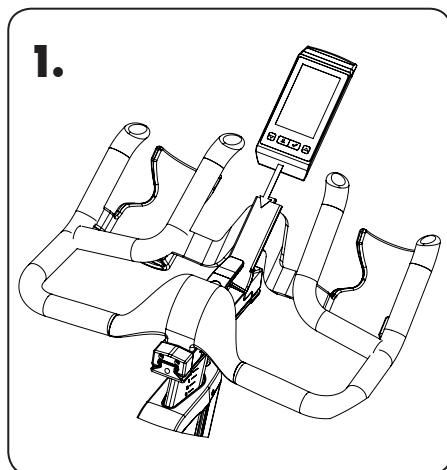
- 1x Coach By Color® 精密時尚儀表主機
- 1x 把手托架固定座
- 1x 不鏽鋼歐規6912六角螺絲M4 x 25 x 0.8P
- 1x 操作說明書



組裝

需要工具：

1. 3 mm六角板手
2. 將主機放置於托架上，如圖1。
3. 確認主機已完全固定至托架。
4. 將隨貨附上的把手托架固定座對準托架，用手將六角螺絲拴緊固定。



說明條款及名稱縮寫

時尚精密儀表主機 COACH BY COLOR® (CBC)	依據顏色劃分出訓練區間的各別使用者設定值，以功率 (WATTRATE® 測量儀) 或心率值為導向的訓練方針儀表主機。
瓦特值(功率)	<p>力量的單位，依據訓練所花費的時間來計算。 計算的工程式如下： 瓦特值 = 力量 x 速度 就飛輪健身器來說，則表示為：</p> <p>瓦特值 = 騎乘者施予踏板的壓力/摩擦力 x 踏頻率/節奏</p> <p>以室內健身車而言，是利用儀表轉盤調節電阻來顯示功率，而速度則是以頻率節奏來進行調節。</p>
WATTRATE® 測量儀	針對騎乘者當下所付出力量進行直接量測
FTW 泛函臨界功率	泛函臨界功率 WattRate®，也稱作泛函臨界功率指數。 力量以瓦特值轉換成泛函臨界功率 (FTW = 100% 對應於有氧/無氧功率臨界值)
泛函臨界功率百分比 FTW%	泛函臨界功率百分比。 當下關於功率資訊的泛函臨界功率百分比FTW% = (當前瓦特值 / 泛函臨界功率FTW) x 100
RPM	每分鐘轉速 · 頻率 · 踏頻率 (PFQ) · 每分鐘轉速 (週期/分)
HR	心率
HR MAX % 最大功率比	當下關於心率資訊的最大心率比 最大心率比HR MAX % = (當前心率 / 最大心率) x 100
BPM	每分鐘心跳數 在本份說明書中，此項數值與使用者的心率有關
LIPO	LiPo = 鋰電池。具高能量密度的可充電電池。

自發電

IC7室內飛輪健身車配有發電機及可充電鋰電池(LiPo)蓄電池的獨立發電系統。無需使用額外的電池裝置，便能保障健身車儀表主機正常運作。

整合電源管理

對於轉速低於50 RPM時，則由內建的鋰電池來供應電源；若當轉速超過50 RPM時，發電量足夠供給系統使用，甚至必要時還能充電鋰電池。

力量顯示精確度

顯示的力量值遠遠超出DIN EN 957-5 A級肌力計規範要求。在轉速40 - 120 RPM範圍內保持僅± 1 %的精確度平均誤差，且煞車性能介於50 – 900瓦。

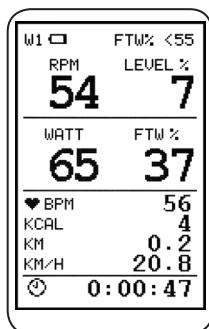
電量顯示狀態

若電池電量幾乎耗盡，則螢幕左方的電池符號便會開始閃爍

若您的轉速 > 50 RPM並維持了一段時間後，則電池閃爍的狀況將停止。接下來幾分鐘的時間內系統可能會改由以電池供電，而用戶可自行設定這段區間。

若電量顯示狀態是有效並且頻率降低，或是一小段時間後若您煞車或停止踩踏踏板，則背景照明及螢幕將進入休眠，這在運動模式下能夠達到省電的作用。

請注意，一旦電量顯示狀態是為有效，則即便有進行按鍵操作，但主機還是可能會突然關閉。



主機開啓及關閉

開機

當飛輪停止轉動時，則儀表主機將進入休眠模式。若要將儀表主機從休眠模式中重新啟動，只需踩踏踏板一圈即可。約莫 5 秒後，儀表主機便重新啟動並開啟主畫面。

若踏板踩完一圈後儀表主機並未重新開啟，可能代表電池沒電了。若是要幫電池充電或是啟動儀表，則必須將轉速拉高至 > 50 RPM。

有關電池低電量的進一步說明指示亦在本說明書內提及。

關機

若飛輪停止轉動時，則儀表主機會自動關機。若主機電腦仍在運作，或是被切換至暫停模式，則會拉長關機時間。

- 若主機並非運作中，且飛輪沒有轉動時，則兩分鐘後主機將自動關閉。
- 若主機是在暫停模式下，並且飛輪沒有轉動，則關機時間會達 10 分鐘。
- 每按下任何一個按鍵，則關機時間將被重新設定成此處所鍵入的時間區間。

COACH BY COLOR®精密時尚儀表訓練概念

ICG 所採用的 5 色螢幕（白 / 藍 / 綠 / 黃 / 紅）會依據各飛輪健身車使用者的力量（瓦特）來顯示。訓練區間則是依據有關各別獨立 FTW 值（泛函臨界功率 WattRate®）的當前力量來計算。當使用最大心率(HR max)值及 POLAR®-運動心率錶，則計算訓練區間亦適用相同原理。一旦得知最大心率值或各別獨立 FTW 值時，則可完成個人訓練區間，並且依據心率或瓦特值所設定的訓練課程，在進行鍛鍊時也會顯示出其鍛鍊密集度。

進行 FTW 功率測試時 (提升測試已整合至儀表中)，使用者能選擇監測當前性能及進度。

小心

功率測試僅應在合格的指導人員或教練監督下進行。

COACH BY COLOR®

儀表訓練區間

COACH BY COLOR® - 5 段區間

5 色區間	POWER % 功率比	時間	% 最大心率比	負載
有效恢復	< 55%	無限	<60%	非常小
持久	56 – 75%	3小時 - 週	61 – 70%	小
節奏	76 – 90%	3 - 8 小時	71 – 80%	中等
乳酸閾值 最大需氧量	91 – 105%	10 - 60 分	81 – 90%	辛苦
無氧運動能力	106–150%	1 - 10 分	91 – 100%	最大
肌肉神經的力量	>150%	5-10 分	>100%	最大

COACH BY COLOR® - 3 段區間

3 色區間	POWER % 功率比	時間	% 最大心率比	負載
有效恢復	<75%	無限	<60%	
持久		3 小時- 週	61 - 70%	小
節奏				
乳酸閾值	76 – 105%	10 - 60 分	71 – 90%	中等
無氧運動能力	106–150%	1 - 10 分	91 – 100%	辛苦
肌肉神經的力量	>150%	5-10 秒	>100%	

醫療免責聲明

小心

針對力量及心率導向訓練的訓練區間部分是依據個人平均體能而定。有時訓練區間或許會因訓練種類 / 您的健康狀態 (例如是否有使用任何藥物) 及您的體能而有劇烈變化。我們建議要一直在醫療監督下制定出一套自己明顯有感覺的個人訓練計劃，並依據這些數據來規劃您的個人鍛鍊課程。

警告

- 請勿運動過量。
- 若有感覺到身體不適或暈眩，請停止訓練並尋求醫生協助。
- 顏色顯示僅作為指導用。
- 若使用者所需藥物是會影響其體能和 / 或心血管系統時，相當重要的是，為了藉此調整個人開始等級，他們必須先向醫生諮詢。

主要功能

各種模式下的主要功能如下列表：

SETTINGS MODE 設定模式		
Down arrow方向鍵(下)	Press按	Scroll down / reduce value 下拉 / 降低數值
Down arrow方向鍵(下)	Press and hold按住不放	Reduce the value incrementally 數值遞減
Up arrow方向鍵(上)	Press按	Scroll up / increase value 上拉 / 降低數值
Up arrow方向鍵(上)	Press and hold按住不放	Increase the value incrementally 數值遞減
User使用者	Press按	No function / exit menu, back 無動作 / 退出選單 · 回前頁
Confirm確認	Press按	Confirm entry 確認進入
User & Confirm使用者 & 確認	Press simultaneously for 3 seconds 同時按住3秒	Exit settings menu 退出設定選單
USER MODE 使用者模式		
Down arrow方向鍵(下)	Press按	Scroll down / reduce value 下拉 / 降低數值
Down arrow方向鍵(下)	Press and hold按住不放	Reduce the value incrementally 數值遞減
Up arrow方向鍵(上)	Press按	Scroll up / increase value /增值數值
Up arrow方向鍵(上)	Press and hold按住不放	Increase the value incrementally 數值遞減
User使用者	Press按	Exit settings menu 退出設定選單
Confirm確認	Press按	Confirm entry 退出設定選單
User & Confirm使用者 & 確認	Press simultaneously for 3 seconds 同時按住3秒	Open settings menu 確認進入
TRAINING MODE 訓練模式		
Down arrow方向鍵(下)	Press按	Switch to previous screen 切換至上一頁
Down arrow方向鍵(下)	Press and hold按住不放	No function 無動作
Up arrow方向鍵(上)	Press按	Switch to next screen 切換至下一頁
Up arrow方向鍵(上)	Press and hold按住不放	No function 無動作
User使用者	Press按	Open user menu 開啟使用者選單
Confirm確認	Press按	Start pause mode 進入暫停模式
User & Confirm使用者 & 確認	Press simultaneously for 3 seconds 同時按住3秒	Open settings menu 開啟設定選單

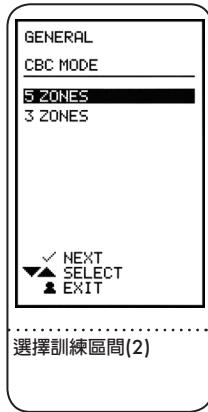
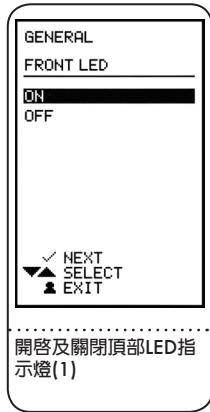
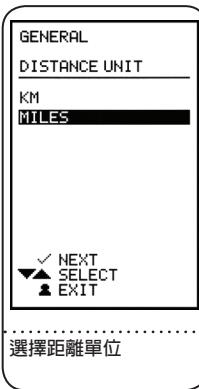
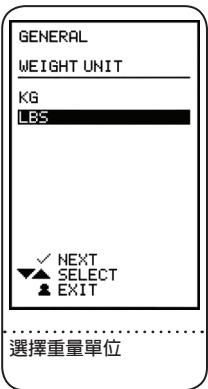
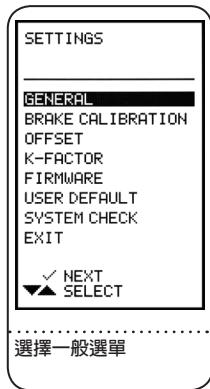
設定

必須同時按下一組特殊鍵才能設定儀表主機。這是預防若有人未經授權而進入設定選單。



利用選單內的方向鍵來往上或往下，以及利用確認鍵來進入 / 確定相關選項。

設定



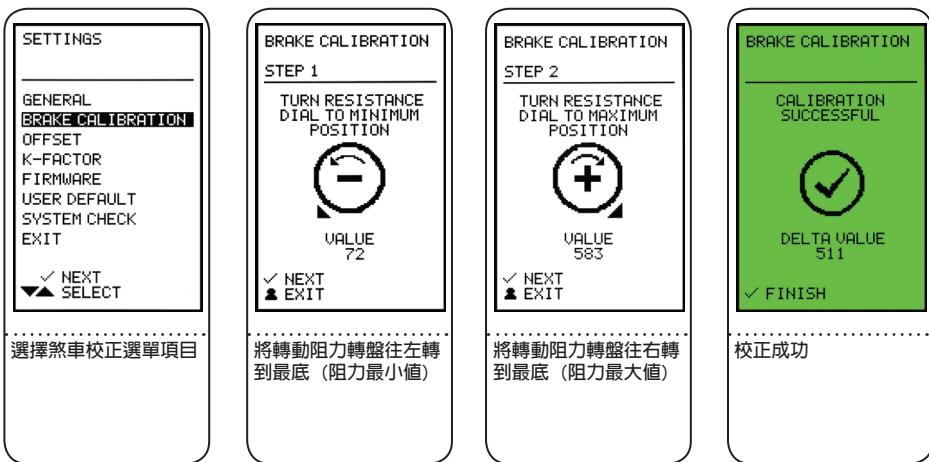
操作指示

1. 在進行儀表主機訓練課程時，取消訓練後，頂部的LED便不再發出任何顏色指示給使用者，並且也可能因此限制訓練方針。背光螢幕 則不受此設定影響。
2. 對不同的儀表主機課程選擇不同的儀表主機顏色。我們建議以5段區間進行訓練。已建立5色區段作為國際標準，並且許多製造商及訓練方針系統提供者均已採用。

煞車校正設定

若發生下列情況則必須進行校正：

- 最後位置的電阻顯示等級並非為 0% 或 100%
- 畫面上沒有以%顯示訓練等級，而是出現驚嘆號(!)



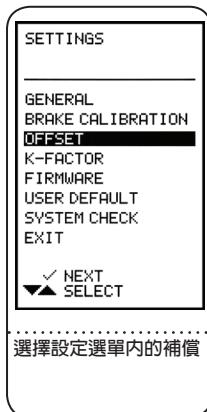
若有數值落在特定範圍以外，則校正失敗且螢幕畫面會變紅色。請重新校正並確認已仔細遵照操作指示來進行。若校正再失敗，則電阻系統必須經過機械調整，在這種情況下請洽技術服務部門。



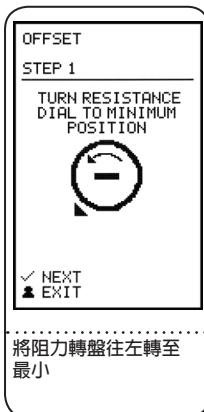
補償設定

若發生下列情況則必須進行補償設定：

- 已完成驅動，例如像是調整皮帶拉力，更換皮帶或其他驅動零件。
- 畫面並非顯示瓦特值，而是出現驚嘆號(!)



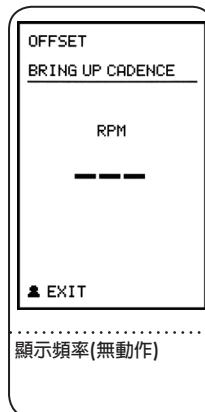
選擇設定選單內的補償



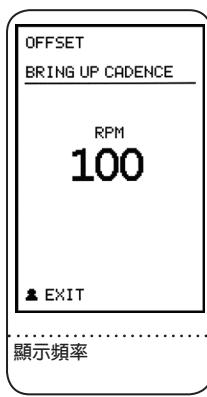
將阻力轉盤往左轉至最小



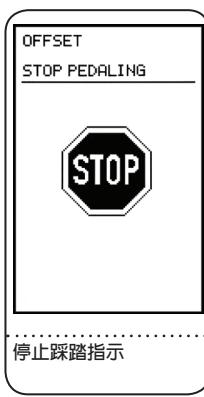
轉速超過100 RPM，並放開飛輪使其空轉，直到不動



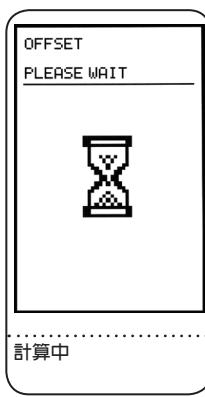
顯示頻率(無動作)



顯示頻率



停止踩踏指示



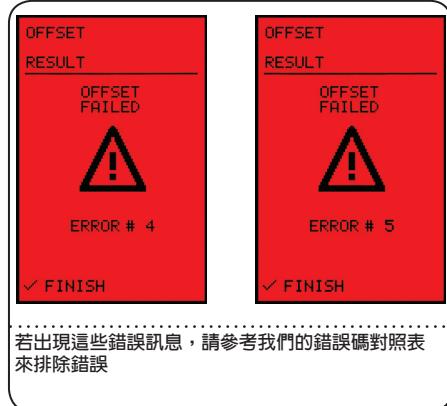
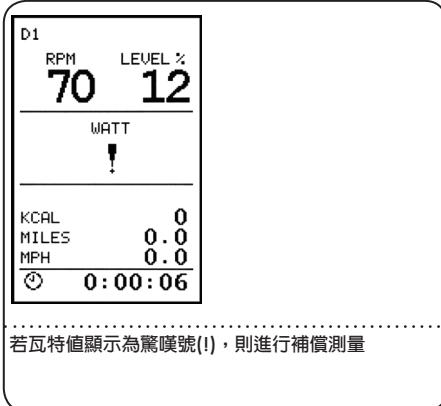
計算中



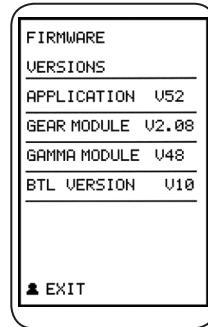
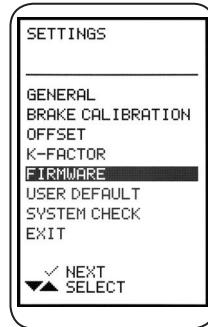
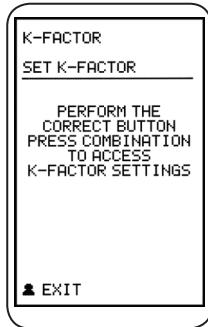
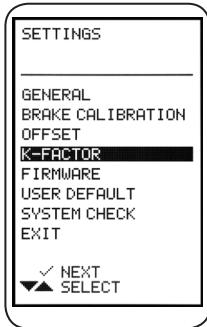
補償成功

若補償量測失敗且螢幕畫面變成紅色，則請遵照本說明書指示進行補償設定。

補償設定



設定-K係數



K係數並沒有需要每天使用的相關意義。這是給製造商使用的特殊選單，因此使用者無法進入此功能。

可至本公司官網下載韌體更新
www.indoorcycling.com.

設定-使用者初始設定值

(建議:僅作為私人使用時才需調整)

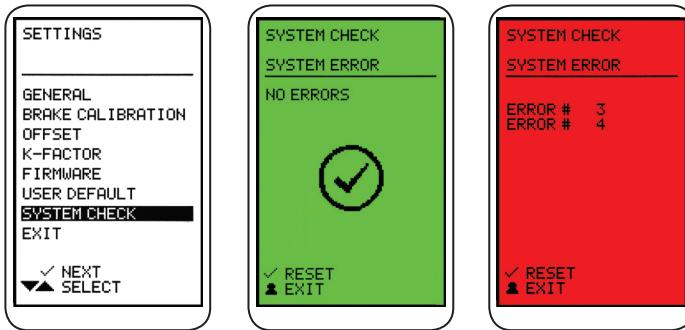
The following table summarizes the settings shown on each screen:

Screen	Setting	Value / Description	Notes
Top Left	GENERAL	Brake Calibration, Offset, K-Factor, Firmware, User Default (highlighted), System Check, Exit.	In the 'SETTINGS' menu.
Top Middle	GENDER	Male (highlighted), Female.	Selection screen for gender.
Top Right	AGE	35	Input screen for age.
Bottom Left	WEIGHT	165 LBS	Input screen for weight.
Bottom Middle Left	CARDIO ACTIVITY	1 HOUR PER WEEK	Input screen for cardio activity.
Bottom Middle Right	WATTRATE FTW	153 FUNCTIONAL THRESHOLD WATTRATE IS CALCULATED FROM YOUR USER SETTINGS	Information screen about functional threshold wattrate.
Bottom Right	HR SENSOR PAIRING	YES (highlighted), NO	Selection screen for heart rate sensor pairing.
Bottom Far Right	TRAINING MODE	WATTRATE FTW % COLOR ON WATTRATE FTW % COLOR OFF	Selection screen for training mode.

請注意:

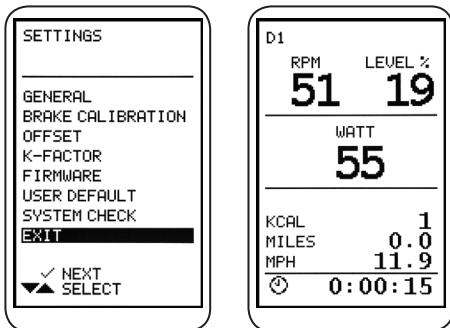
若您自己想要更改基本設定，便可在此處進行操作。隨著使用者在標準或進階模式內的下一階段設定值，會使用此處所設定的個別調整值。個別調整值也能在使用者選單中進行調整。上圖所特別標記或特別說明的數值代表為出廠基本設定值。

設定-系統檢查



系統檢查能提供技術服務部門人員診斷系統的錯誤訊息。若是機械部分的故障錯誤，則建議進行系統檢查。若畫面顯示錯誤訊息（錯誤碼），則可透過按住下方的確認鍵2秒來重新設定。重新設定完成後，請再次檢查系統是否已回復正常。
若又出現錯誤訊息（錯誤碼），則請將設備送至技術服務部門檢查。

設定-退出以及登入



退出設定選單並回到訓練模式。

功能說明

訓練模式

您可在三種不同的訓練模式下進行鍛鍊：

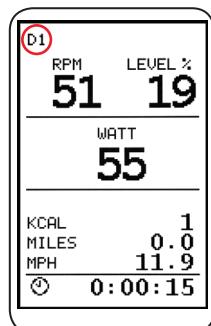
- 快速啟動：快速開始進行訓練，無需輸入任何使用者設定
- 標準模式：快速輸入基本使用者設定值，無心率值
- 進階模式：輸入詳細的使用者設定值，包含指標值
(泛函臨界功率及最大心率)及另外選擇的POLAR®-運動心率錶

所選運動模式的顯示狀態

螢幕畫面左上方即顯示各訓練模式的縮寫簡稱，那麼您便會知道您每次進行訓練時是哪種模式。

- 快速啟動:D1–D2
- 標準模式:W1–W3 (W4*)
- 進階模式(瓦特率):W1–W3 (W4*)
- 進階模式(心率):H1–H3 (H4*)

*選擇總結後，W4 及 H4 僅在暫停模式下顯示。



COACH BY COLOR® - 選購

Coach By Color®時尚精密儀錶功能以顏色來控制鍛鍊狀態。Coach By Color®時尚精密儀錶訓練僅會在輸入使用者設定值後方才進行訓練，舉例來說，只有標準及進階訓練模式下才由此功能。

在進階訓練模式下是能夠依據瓦特值或心率來進行Coach By Color®訓練方針。這裡也能選擇關閉訓練區間顏色顯示的功能(例如為了保護私人領域)。所有訓練數值都會一直顯示在螢幕上。

請注意

若您在設定選單的頂部LED選擇“關閉”選項，則
COACH BY COLOR®時尚精密儀錶僅會有背景光。



訓練模式

各種訓練模式下的有效值

您可在下表得知在各種訓練模式下螢幕所顯示的所有有效值

訓練模式	快速啓動(D1-D2)	標準(W1-W3)	進階 (W1-W3 / H1-H3)
時速	X	X	X
等級%	X	X	X
瓦特值	X	X	X
泛函臨界功率 %	---	X	X
心率	---	---	選購(1)
卡路里	X	X	X
公里/英哩	X	X	X
時間	X	X	X
畫面 1	X	X	X
畫面 2	X	X	X
畫面 3	---	X	X
SCREEN 4	---	X	X
COACH BY COLOR® 時尚精密儀錶(瓦特率®)	---	---	X
COACH BY COLOR® 時尚精密儀錶(心率)	---	---	選購(1)
調整各別泛函臨界功率值	---	---	X
調整各別心率	---	---	選購(1)
暫停功能	X	X	X

- 若要顯示心率值，則必須接上心率錶或是從進階模式中進行連接(選購1)。
- Coach By Color® 時尚精密儀錶主機具有POLAR®加強晶片，能在5.5kHz的頻率範圍下接收類比訊號。
- 您運動時可在不同螢幕畫面之間利用方向鍵來切換畫面。

訓練模式

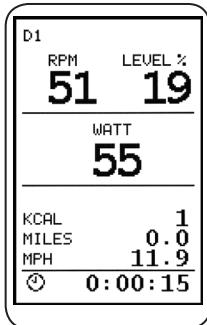
下表為螢幕顯示畫面，以及戴上心率錶進階模式下的畫面。

QUICK-START 快速開始	STANDARD 標準	ADVANCED WATTS 瓦特值	ADVANCED HR 心率值																																																																								
SCREEN 1 画面1 <table border="1"> <tr> <td>D1</td> <td>RPM LEVEL %</td> </tr> <tr> <td>51 19</td> <td></td> </tr> <tr> <td>WATT</td> <td></td> </tr> <tr> <td>55</td> <td></td> </tr> <tr> <td>KCAL</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>MILES</td> <td>0.0</td> </tr> <tr> <td>MPH</td> <td>11.9</td> </tr> <tr> <td>⌚ 0:00:15</td> <td></td> </tr> </table>	D1	RPM LEVEL %	51 19		WATT		55		KCAL	1	MILES	0.0	MPH	11.9	⌚ 0:00:15		SCREEN 2 画面2 <table border="1"> <tr> <td>D2</td> <td>FTW% <55</td> </tr> <tr> <td>WATT MAX WATT AVG</td> <td>75 54</td> </tr> <tr> <td>RPM MAX</td> <td>RPM AVG</td> </tr> <tr> <td>58 49</td> <td></td> </tr> <tr> <td>MPH MAX</td> <td>MPH AVG</td> </tr> <tr> <td>13 10</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 0:00:10</td> <td></td> </tr> </table>	D2	FTW% <55	WATT MAX WATT AVG	75 54	RPM MAX	RPM AVG	58 49		MPH MAX	MPH AVG	13 10		⌚ 0:00:10		<table border="1"> <tr> <td>W1</td> <td>FTW% <55</td> </tr> <tr> <td>RPM LEVEL %</td> <td>74 24</td> </tr> <tr> <td>WATT FTW%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>93 52</td> <td></td> </tr> <tr> <td>KCAL</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>MILES</td> <td>0.0</td> </tr> <tr> <td>MPH</td> <td>15.5</td> </tr> <tr> <td>⌚ 0:00:10</td> <td></td> </tr> </table>	W1	FTW% <55	RPM LEVEL %	74 24	WATT FTW%		93 52		KCAL	1	MILES	0.0	MPH	15.5	⌚ 0:00:10		<table border="1"> <tr> <td>H1</td> <td>♥ MAX% <61</td> </tr> <tr> <td>RPM LEVEL %</td> <td>66 15</td> </tr> <tr> <td>♥ BPM</td> <td></td> </tr> <tr> <td>74 41</td> <td></td> </tr> <tr> <td>WATT</td> <td>63</td> </tr> <tr> <td>KCAL</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>MILES</td> <td>0.0</td> </tr> <tr> <td>MPH</td> <td>12.8</td> </tr> <tr> <td>⌚ 0:00:10</td> <td></td> </tr> </table>	H1	♥ MAX% <61	RPM LEVEL %	66 15	♥ BPM		74 41		WATT	63	KCAL	1	MILES	0.0	MPH	12.8	⌚ 0:00:10									
D1	RPM LEVEL %																																																																										
51 19																																																																											
WATT																																																																											
55																																																																											
KCAL	1																																																																										
MILES	0.0																																																																										
MPH	11.9																																																																										
⌚ 0:00:15																																																																											
D2	FTW% <55																																																																										
WATT MAX WATT AVG	75 54																																																																										
RPM MAX	RPM AVG																																																																										
58 49																																																																											
MPH MAX	MPH AVG																																																																										
13 10																																																																											
⌚ 0:00:10																																																																											
W1	FTW% <55																																																																										
RPM LEVEL %	74 24																																																																										
WATT FTW%																																																																											
93 52																																																																											
KCAL	1																																																																										
MILES	0.0																																																																										
MPH	15.5																																																																										
⌚ 0:00:10																																																																											
H1	♥ MAX% <61																																																																										
RPM LEVEL %	66 15																																																																										
♥ BPM																																																																											
74 41																																																																											
WATT	63																																																																										
KCAL	1																																																																										
MILES	0.0																																																																										
MPH	12.8																																																																										
⌚ 0:00:10																																																																											
SCREEN 3 画面3 <table border="1"> <tr> <td>D3</td> <td>FTW% <55</td> </tr> <tr> <td>106-150% RED</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 00:00:00</td> <td>15%</td> </tr> <tr> <td>91-105% YELLOW</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 00:00:00</td> <td>22%</td> </tr> <tr> <td>76-90% GREEN</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 00:00:12</td> <td>11%</td> </tr> <tr> <td>56-75% BLUE</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 00:00:19</td> <td>17%</td> </tr> <tr> <td><55% WHITE</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 00:01:23</td> <td>73%</td> </tr> </table>	D3	FTW% <55	106-150% RED		⌚ 00:00:00	15%	91-105% YELLOW		⌚ 00:00:00	22%	76-90% GREEN		⌚ 00:00:12	11%	56-75% BLUE		⌚ 00:00:19	17%	<55% WHITE		⌚ 00:01:23	73%	<table border="1"> <tr> <td>W2</td> <td>FTW% <55</td> </tr> <tr> <td>WATT MAX WATT AVG</td> <td>139 72</td> </tr> <tr> <td>RPM MAX</td> <td>RPM AVG</td> </tr> <tr> <td>120 80</td> <td></td> </tr> <tr> <td>MPH MAX</td> <td>MPH AVG</td> </tr> <tr> <td>18 11</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 0:00:10</td> <td></td> </tr> </table>	W2	FTW% <55	WATT MAX WATT AVG	139 72	RPM MAX	RPM AVG	120 80		MPH MAX	MPH AVG	18 11		⌚ 0:00:10		<table border="1"> <tr> <td>W2</td> <td>FTW% <55</td> </tr> <tr> <td>WATT MAX WATT AVG</td> <td>105 62</td> </tr> <tr> <td>♥ MAX</td> <td>♥ AVG</td> </tr> <tr> <td>61 61</td> <td></td> </tr> <tr> <td>RPM MAX</td> <td>RPM AVG</td> </tr> <tr> <td>86 63</td> <td></td> </tr> <tr> <td>MPH MAX</td> <td>MPH AVG</td> </tr> <tr> <td>16 11</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 0:00:10</td> <td></td> </tr> </table>	W2	FTW% <55	WATT MAX WATT AVG	105 62	♥ MAX	♥ AVG	61 61		RPM MAX	RPM AVG	86 63		MPH MAX	MPH AVG	16 11		⌚ 0:00:10		<table border="1"> <tr> <td>H2</td> <td>♥ MAX% <61</td> </tr> <tr> <td>WATT MAX WATT AVG</td> <td>144 56</td> </tr> <tr> <td>♥ MAX</td> <td>♥ AVG</td> </tr> <tr> <td>104 78</td> <td></td> </tr> <tr> <td>RPM MAX</td> <td>RPM AVG</td> </tr> <tr> <td>120 65</td> <td></td> </tr> <tr> <td>MPH MAX</td> <td>MPH AVG</td> </tr> <tr> <td>19 9</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 0:00:10</td> <td></td> </tr> </table>	H2	♥ MAX% <61	WATT MAX WATT AVG	144 56	♥ MAX	♥ AVG	104 78		RPM MAX	RPM AVG	120 65		MPH MAX	MPH AVG	19 9		⌚ 0:00:10	
D3	FTW% <55																																																																										
106-150% RED																																																																											
⌚ 00:00:00	15%																																																																										
91-105% YELLOW																																																																											
⌚ 00:00:00	22%																																																																										
76-90% GREEN																																																																											
⌚ 00:00:12	11%																																																																										
56-75% BLUE																																																																											
⌚ 00:00:19	17%																																																																										
<55% WHITE																																																																											
⌚ 00:01:23	73%																																																																										
W2	FTW% <55																																																																										
WATT MAX WATT AVG	139 72																																																																										
RPM MAX	RPM AVG																																																																										
120 80																																																																											
MPH MAX	MPH AVG																																																																										
18 11																																																																											
⌚ 0:00:10																																																																											
W2	FTW% <55																																																																										
WATT MAX WATT AVG	105 62																																																																										
♥ MAX	♥ AVG																																																																										
61 61																																																																											
RPM MAX	RPM AVG																																																																										
86 63																																																																											
MPH MAX	MPH AVG																																																																										
16 11																																																																											
⌚ 0:00:10																																																																											
H2	♥ MAX% <61																																																																										
WATT MAX WATT AVG	144 56																																																																										
♥ MAX	♥ AVG																																																																										
104 78																																																																											
RPM MAX	RPM AVG																																																																										
120 65																																																																											
MPH MAX	MPH AVG																																																																										
19 9																																																																											
⌚ 0:00:10																																																																											
SCREEN 4 画面4 <table border="1"> <tr> <td>D4</td> <td>WATT / KG</td> </tr> <tr> <td>1.0</td> <td></td> </tr> </table>	D4	WATT / KG	1.0		<table border="1"> <tr> <td>W3</td> <td>FTW% <55</td> </tr> <tr> <td>186-150% RED</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 00:00:00</td> <td>15%</td> </tr> <tr> <td>91-105% YELLOW</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 00:00:00</td> <td>22%</td> </tr> <tr> <td>76-90% GREEN</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 00:00:12</td> <td>11%</td> </tr> <tr> <td>56-75% BLUE</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 00:00:19</td> <td>17%</td> </tr> <tr> <td><55% WHITE</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 00:01:23</td> <td>73%</td> </tr> </table>	W3	FTW% <55	186-150% RED		⌚ 00:00:00	15%	91-105% YELLOW		⌚ 00:00:00	22%	76-90% GREEN		⌚ 00:00:12	11%	56-75% BLUE		⌚ 00:00:19	17%	<55% WHITE		⌚ 00:01:23	73%	<table border="1"> <tr> <td>W4</td> <td>WATT / ♥ BPM</td> </tr> <tr> <td>0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>WATT / KG</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1.3</td> <td></td> </tr> </table>	W4	WATT / ♥ BPM	0.5		WATT / KG		1.3		<table border="1"> <tr> <td>H3</td> <td>♥ MAX% <61</td> </tr> <tr> <td>91-100% RED</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 00:00:00</td> <td>15%</td> </tr> <tr> <td>81-90% YELLOW</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 00:00:00</td> <td>22%</td> </tr> <tr> <td>71-80% GREEN</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 00:00:00</td> <td>11%</td> </tr> <tr> <td>61-70% BLUE</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 00:00:00</td> <td>17%</td> </tr> <tr> <td><60% WHITE</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 00:00:52</td> <td>73%</td> </tr> </table>	H3	♥ MAX% <61	91-100% RED		⌚ 00:00:00	15%	81-90% YELLOW		⌚ 00:00:00	22%	71-80% GREEN		⌚ 00:00:00	11%	61-70% BLUE		⌚ 00:00:00	17%	<60% WHITE		⌚ 00:00:52	73%																
D4	WATT / KG																																																																										
1.0																																																																											
W3	FTW% <55																																																																										
186-150% RED																																																																											
⌚ 00:00:00	15%																																																																										
91-105% YELLOW																																																																											
⌚ 00:00:00	22%																																																																										
76-90% GREEN																																																																											
⌚ 00:00:12	11%																																																																										
56-75% BLUE																																																																											
⌚ 00:00:19	17%																																																																										
<55% WHITE																																																																											
⌚ 00:01:23	73%																																																																										
W4	WATT / ♥ BPM																																																																										
0.5																																																																											
WATT / KG																																																																											
1.3																																																																											
H3	♥ MAX% <61																																																																										
91-100% RED																																																																											
⌚ 00:00:00	15%																																																																										
81-90% YELLOW																																																																											
⌚ 00:00:00	22%																																																																										
71-80% GREEN																																																																											
⌚ 00:00:00	11%																																																																										
61-70% BLUE																																																																											
⌚ 00:00:00	17%																																																																										
<60% WHITE																																																																											
⌚ 00:00:52	73%																																																																										
		<table border="1"> <tr> <td>W4</td> <td>WATT / KG</td> </tr> <tr> <td>0.7</td> <td></td> </tr> </table>	W4	WATT / KG	0.7																																																																						
W4	WATT / KG																																																																										
0.7																																																																											

快速啟動模式

快速啟動模式並不需要輸入任何使用者設定

畫面 1



D1

表示畫面1為快速啟動模式

轉速頻率RPM

當前頻率

等級

阻力百分比 (0-100%)

瓦特值

當前瓦特輸出功率值

卡路里

卡路里消耗值

(量測瓦特輸出功率值)

英哩

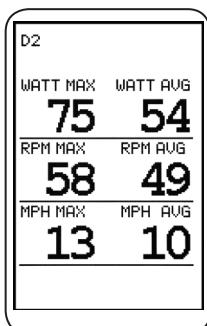
行走距離

時速

當前時速(依據對平地循環而計算，模擬的上下坡不列入考量)

顯示運動時間

畫面 2



D2

表示畫面2為快速啟動模式

最大瓦特值

所達瓦特最大功率

瓦特平均值

所達平均瓦特輸出功率

最高轉速

所達最快頻率

平均轉速

所達平均轉速

最高時速

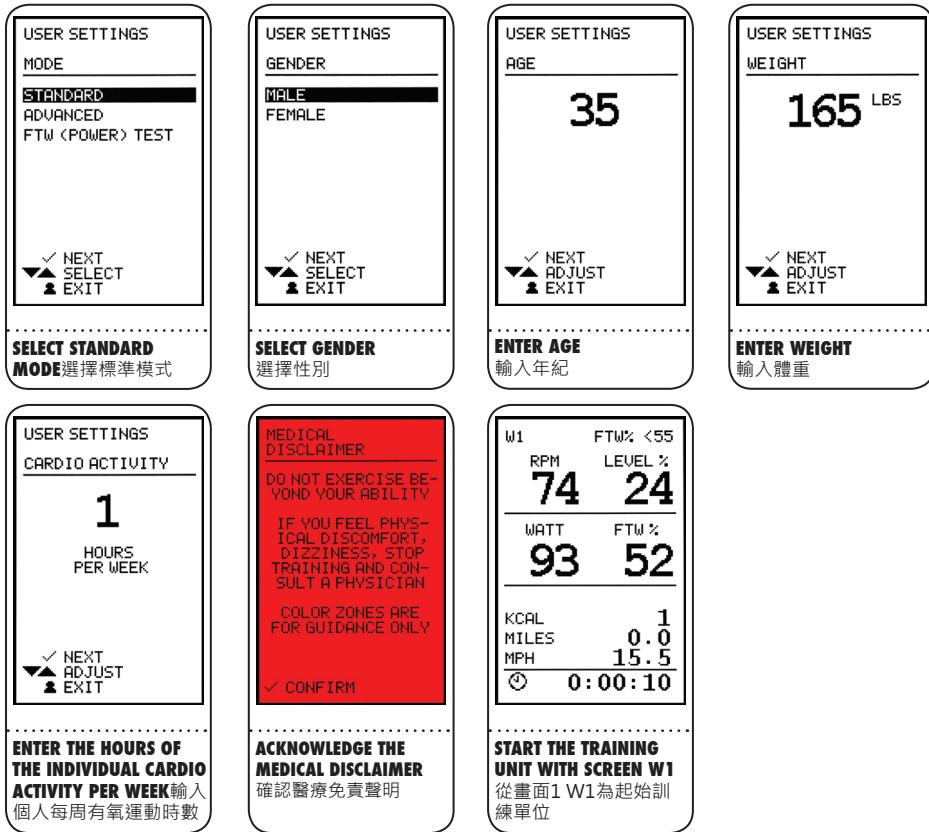
所達最高時速

平均時速

所達平均時速

標準模式

標準模式能夠透過輸入個人設定值來快速完成個人化訓練指導設定。依據這些設定值，儀表會開始計算泛函臨界功率FTW指標的瓦特值。若要連接採用類比訊號傳輸的心率錶功能，僅適用於進階模式中。您可按下使用者鍵來進入使用者模式。



請注意

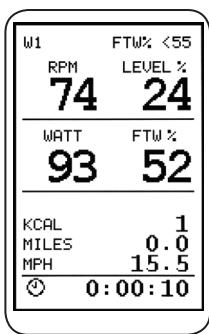
標準模式下泛函臨界功率FTW是以所提供的公式進行計算，並以此作為個別所需瓦特功率值的訓練區間之計算基礎。

請小心

計算得出的泛函臨界功率值FTW是用來作為20至60歲間使用者的指標。為取得年輕人及長輩的精度，請進行FTW(力量)測試。

標準模式

W1畫面



W1

畫面1顯示瓦特值模式的畫面

泛函臨界功率比FTW% <55

當前訓練區間的區間範圍

轉速RPM

當前頻率

等級

阻力百分比(0-100%)

瓦特值

當前瓦特輸出功率

以瓦特計算之泛函臨界功率比FTW%

依據泛函臨界功率值轉成瓦特百分比

卡路里

卡路里消耗值

(量測瓦特輸出功率值)

英哩

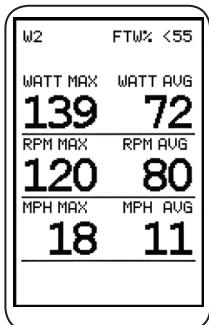
行走距離

時速

當前時速

顯示運動時間

W2畫面



W2

表示畫面2為快速啟動模式

最大瓦特值

所達瓦特最大功率

瓦特平均值

所達平均瓦特輸出功率

最高轉速

所達最快頻率

平均轉速

所達平均轉速

最高時速

所達最高時速

平均時速

所達平均時速

標準模式

W3畫面

W3

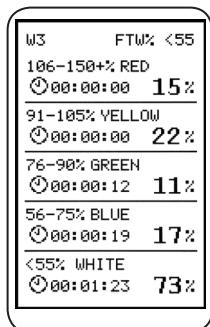
畫面3顯示瓦特值模式的畫面

泛函臨界功率比FTW% <55

當前訓練區間的區間範圍

106-150+% 紅

紅色訓練區間下所花的絕對時間及時間百分比



W4畫面

W4

畫面 4顯示瓦特值模式的畫面。此畫面僅會於暫停模式下出現，要進入暫停模式請按確認鍵後再選 "概要" 即可。此訓練值為整堂訓練課程中所累積的訓練數值。

瓦特/公斤

體重每公斤的瓦特數代表了使用者體能資訊。數值越高，則使用者越強壯

進階模式

進階模式能讓您輸入其他使用者設定值，而儀表主機能夠連接類比傳輸訊號的心率錶 POLAR®。在這個模式下，可精確地獨立輸入(泛函臨界功率及最大心率)閾值，確定能夠進行泛函臨界功率測試或其他測試步驟。除此之外，還能夠依據瓦特值或心率數值來完成 Coach By Color®儀表指導訓練。

依據所選之訓練基礎(瓦特或心率)而提供多種不同的顯示畫面及訓練區間，下頁將列出這些畫面以供直接比較。在瓦特值模式時，則顯示畫面以W1, W2, W3 及W4區分，若在心率模式下，顯示畫面則為H1, H2, H3及 H4。

警告！

- 心率監測系統可能不完全準確。
- 運動過量會嚴重損害健康，並且也會導致死亡。
- 若您有暈眩感或是虛弱無力感，請立即停止。
- 除非一旁有人監督其安全，或有人指導如何使用本設備（例如醫生／訓練人員等），否則身體殘缺或心智缺陷者或缺乏經驗和／或知識者（包含兒童）不得使用本設備。
- 必須隨時確認兒童不會接觸此設備。
- 除此之外，使用者也同意進入標準或進階模式後，在訓練一開始所告知的醫療免責聲明。

請小心：

所計算出的泛函臨界功率值是作為年齡介於20至60歲使用者的指標，為取得年輕人及長輩的精度，請進行FTW (力量)測試。

進階模式

USER SETTINGS

MODE
STANDARD
ADVANCED
FTW (POWER) TEST

✓ NEXT
▼ SELECT
✖ EXIT

SELECT ADVANCED MODE 選擇進階模式

USER SETTINGS

GENDER
MALE **FEMALE**

✓ NEXT
▼ SELECT
✖ EXIT

SELECT GENDER 選擇性別

USER SETTINGS

AGE
35

✓ NEXT
▼ ADJUST
✖ EXIT

ENTER AGE 輸入年齡

USER SETTINGS

WEIGHT
165 LBS

✓ NEXT
▼ ADJUST
✖ EXIT

ENTER WEIGHT 輸入體重

USER SETTINGS

CARDIO ACTIVITY
1 HOURS PER WEEK

✓ NEXT
▼ ADJUST
✖ EXIT

ENTER THE HOURS OF THE INDIVIDUAL CARDIO ACTIVITY PER WEEK 輸入每周個別有氧運動時數

USER SETTINGS

WATTRATE FTW
178

FUNCTIONAL THRESHOLD WATTRATE IS CALCULATED FROM YOUR USER SETTINGS

✓ NEXT
▼ ADJUST
✖ EXIT

ADJUST THE FTW VALUE 調整泛函臨界功率值 FTW

USER SETTINGS

HR SENSOR PAIRING
YES **NO**

✓ NEXT
▼ SELECT
✖ EXIT

CONNECT THE CHEST HARNESS 與心率錶進行連接

USER SETTINGS

HR MAX
177

HR MAX IS AGE PREDICTED AND CALCULATED FROM YOUR USER SETTINGS

✓ NEXT
▼ ADJUST
✖ EXIT

ADJUST THE HR MAX 調整最大心率值

USER SETTINGS

TRAINING MODE
WATTRATE FTW % COLOR ON
WATTRATE FTW % COLOR OFF
HR MAX % COLOR ON
HR MAX % COLOR OFF

✓ NEXT
▼ SELECT
✖ EXIT

SELECT THE TRAINING MODE AND THE COLOR DISPLAY (ON/OFF) 選擇訓練模式即顯示顏色 (開 / 關)

MEDICAL DISCLAIMER

DO NOT EXERCISE BEYOND YOUR ABILITY

IF YOU FEEL PHYSICAL DISCOMFORT, DIZZINESS, STOP TRAINING AND CONSULT A PHYSICIAN

COLOR ZONES ARE FOR GUIDANCE ONLY

✓ CONFIRM

USER DEFAULT

HR SENSOR PAIRING
YES **NO**

✓ NEXT
▼ SELECT
✖ EXIT

USER DEFAULT

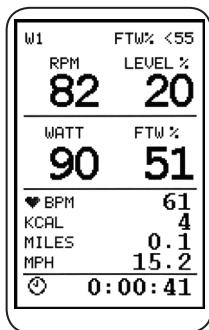
TRAINING MODE
WATTRATE FTW % COLOR ON
WATTRATE FTW % COLOR OFF

✓ NEXT
▼ SELECT
✖ EXIT

VARIANT: IF THE CHEST HARNESS IS NOT CONNECTED TO THE COMPUTER, THE CBC TRAINING GUIDANCE CAN ONLY RUN BASED ON WATTAGE 差異處:若並未連接心率錶，則CBC儀表只能僅能進行瓦特值的指導訓練。

進階模式

W1畫面



W1

畫面1顯示瓦特值模式的畫面

泛函臨界功率比FTW% <55

當前訓練區間的區間範圍

轉速RPM

當前頻率

等級

阻力百分比(0-100%)

瓦特值

當前瓦特輸出功率

以瓦特計算之泛函臨界功率比FTW %

依據泛函臨界功率值轉成瓦特百分比

♥心跳數BPM

當前心率

卡路里

卡路里消耗值

英哩

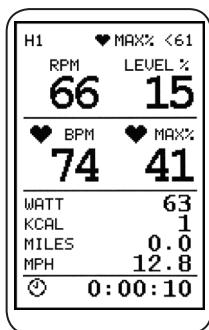
行走距離

時速

當前時速

顯示運動時間

H1畫面



H1

畫面1顯示心率模式的畫面

♥最大心率% <61

當前訓練區間的區間範圍

轉速RPM

當前頻率

等級

阻力百分比(**0-100%**)

♥ 心跳數BPM

當前心率

♥最大心跳數百分比 %

依據最大心率所顯示之BPM百分比

瓦特值

當前瓦特輸出功率

卡路里

卡路里消耗值

英哩

行走距離

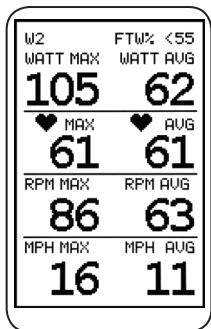
時速

當前時速

顯示運動時間

進階模式

W2畫面



W2

畫面2顯示瓦特值模式的畫面

泛函臨界功率比FTW% <55

當前訓練區間的區間範圍

最大瓦特值

所達瓦特最大功率

平均瓦特值

平均輸出功率之瓦特值

♥ 最大心率

最大心率

♥ 平均心率

平均心率

最高轉速

所達最快頻率

平均轉速

所達平均轉速

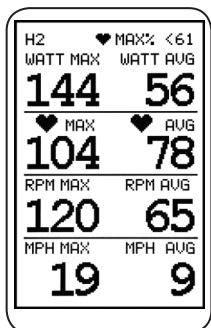
最高時速

所達最高時速

平均時速

所達平均時速

H2畫面



H2

畫面2顯示心率模式的畫面

♥ 大心率比% <61

當前訓練區間的區間範圍

最大瓦特值

所達瓦特最大功率

平均瓦特值

平均輸出功率之瓦特值

♥ 最大心率

最大心率

♥ 平均心率

平均心率

最高轉速

所達最快頻率

平均轉速

所達平均轉速

最高時速

所達最高時速

平均時速

所達平均時速

進階模式

W3畫面

W3

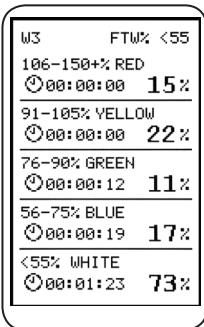
畫面3顯示瓦特值模式的畫面

泛函臨界功率比FTW% <55

當前訓練區間的區間範圍

106-150+% 紅

紅色訓練區間下所花的絕對時間及時間百分比



H3畫面

H3

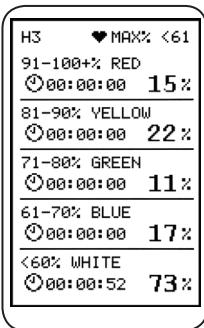
畫面3顯示心率模式的畫面

❤️ 最大心率比% <61

當前訓練區間的區間範圍

91-100+% 紅

紅色訓練區間下所花的絕對時間及時間百分比



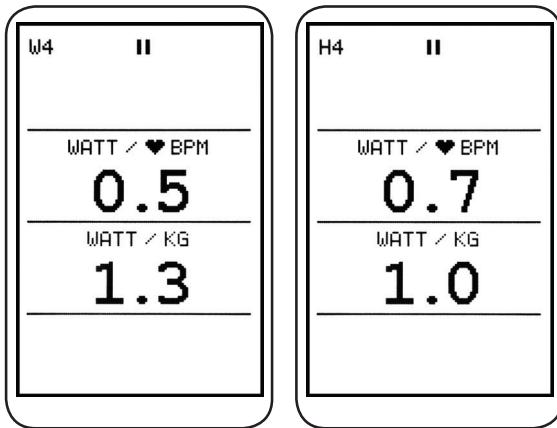
進階模式

請注意

W4或H4畫面僅在訓練開始後才會顯示。

W4畫面4為瓦特值模式。這只會在啟動暫停模式時才會顯示，要啟動暫時模式請按下確認鍵，然後再選擇“總結”。您可在本說明書中了解更多暫停功能的資訊。

該數值為整堂訓練課程中所累積加總的數值。



瓦特值 / 心率BPM

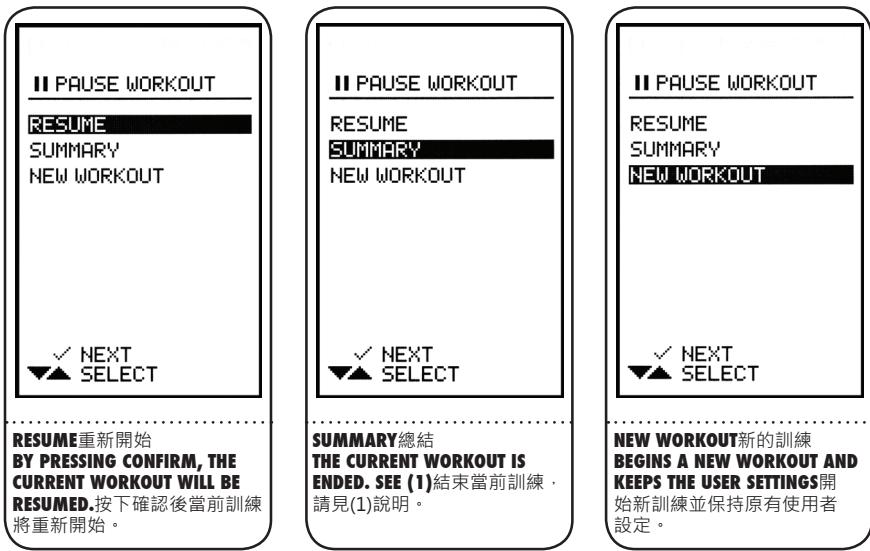
有關平均心率的平均瓦特值是為身體輸出功率的指標。數值越高，則心率越低，表示身體輸出功率的反應。

瓦特值/ 公斤

身體每公斤的瓦特值表示使用者的體能狀態。數值越高，則使用者越強壯。

暫停模式

在任一主畫面中(W1-W3 or H1-H3)按下進入鍵 (enter) 即可進入暫停模式。下圖顯示其各種功能：



操作說明:

當啟動暫停功能時則暫停訓練 / 訓練時間。若10分鐘內並未按下任何按鍵，則儀表主機便會關機，之前輸入或紀錄的數值將會遺失。

(1)：暫停訓練 / 訓練時間。在畫面2至4的情況下，並未更改任何數據時，使用者會看到一個訓練總表。若10分鐘內並未按下任何按鍵，則儀表主機便會關機，之前輸入或紀錄的數值將會遺失。若按下總結功能便可重新開始訓練，或是開始新的訓練。

泛函臨界功率(力量)測試

泛函臨界功率(力量)測試能在評估測試中判別出使用者的各別泛函臨界功率值，或是能夠監測訓練進度。

這項測試是以所謂的 " 坡度測試 " 所設計。一旦開始進行測試，便指定75瓦特(+/- 10%)的目標值。接受測試的使用者則需在整個測試進行之下穩定維持轉速70至90 RPM，並且轉動阻力轉盤設定阻力以便能達到目標值。

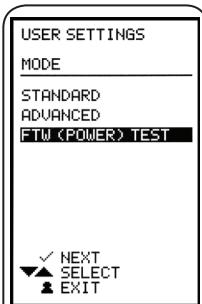
必須保持在最大+/- 10% 的誤差之內達到該目標值，否則螢幕顯示燈將變成紅色；若達到所要求之目標值，則顯示燈將變成綠色。該目標值每4分鐘便增加25瓦特的阻力，您可隨時中止測試。完成第一組目標值4分鐘後（4分鐘75瓦特），結束測試時會顯示測試結果，若測試提前結束而中斷，則測試不完全。

請注意只有完成整趟斜坡（4分鐘），系統才會被列為測試結果。

請小心

- 以4分鐘為一區間的 " 坡度測試 " 的綜合泛函臨界功率(力量)測試是一種自我測試，使用者可在任何時候停止。
- 泛函臨界功率(力量)測試只能在有經驗的合格訓練人員或指導人員在旁監看時才能進行。
- 為能控制因輸出功率而產生體能消耗的情況，建議測試時也固定監測心率值。無論是任何情形下均不可有任何過勞的情況發生，也請注意醫療免責聲明。

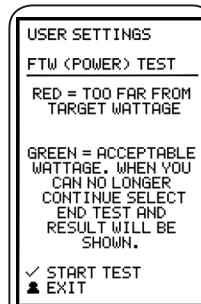
泛函臨界功率(力量)測



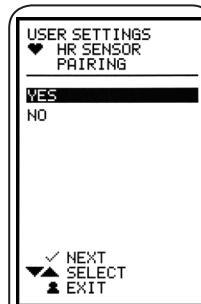
SELECT FTW TEST IN THE USER MENU 在使用者選單中選擇泛函臨界功率測試



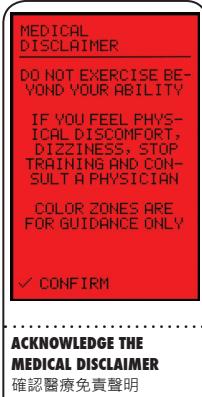
INFORMATION SCREEN INFORMING THE USER ON WHAT THEY ARE ABOUT TO UNDERTAKE 資料畫面告知使用者接下來的狀況並同意承擔



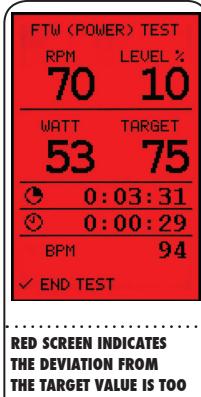
INFORMATION SCREEN INFORMING THE USER ON THE TARGET VALUES AND THE COLOR FEEDBACK 資料畫面告知使用者所需目標值及其相應燈號顏色



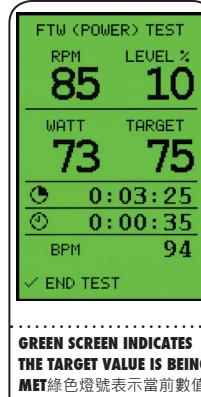
CONNECT THE CHEST BELT 連接心率錶



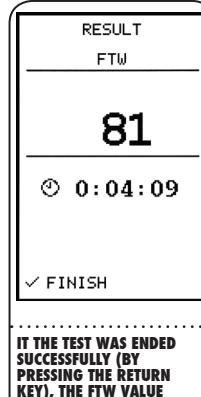
ACKNOWLEDGE THE MEDICAL DISCLAIMER 確認醫療免責聲明



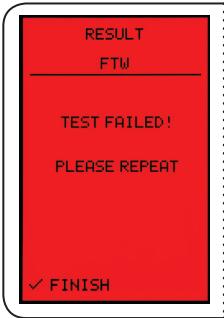
RED SCREEN INDICATES THE DEVIATION FROM THE TARGET VALUE IS TOO LARGE 紅色燈號表示對應目標值的誤差過大



GREEN SCREEN INDICATES THE TARGET VALUE IS BEING MET 綠色燈號表示當前數值符合該目標值



IT THE TEST WAS ENDED SUCCESSFULLY (BY PRESSING THE RETURN KEY), THE FTW VALUE ATTAINED AND THE TEST DURATION IS DISPLAYED. 成功完成測試後(按下回復RETURN鍵)，則會顯示泛函臨界功率值及測試時間。



TEST FAILED IF THE TEST WAS PREMATURELY INTERRUPTED, NO RESULT CAN BE ATTAINED. 若測試提早結束、數據讀取中斷，則不會顯示任何測試結果

最大顯示範圍

TRAINING VALUES 訓練值		
DISPLAY VALUE 顯示數值	VALUE RANGE 數值範圍	UNITS 單位
Distance 距離	999.9	km or miles 公里或英里
Speed 速率	99.9	km/h or MPH 時速或轉速
Workout duration 訓練時間 Duration in workout zones 訓練區間的持續時間	99:59:59	hh:mm:ss 時時：分分：秒秒
FTW % 心率比	unlimited 無限制	%
HR % 心率	unlimited 無限制	%
HR BPM 心率等級	30 – 250	BPM 每分鐘心跳數
LEVEL 等級	0 – 100	%
RPM (1) 轉速值	30 – 230	RPM 每分鐘轉速
WATT (2) 瓦特值	0 – 2500	Watt 瓦特
Calorie consumption 卡路里消耗量	0 – 9999	kcal 卡路里 (以卡顯示於螢幕)
USER SETTINGS 使用者設定		
DISPLAY VALUE 顯示數值	VALUE RANGE 數值範圍	UNITS 單位
Age 年齡	14 – 99	Years 歲
Weight 體重	34 – 150 或 75 - 331	kg or lbs (pounds) 公斤或磅
Workouts per week 每周訓練	0 – 10	Hours 小時
FTW Index (3) 泛函臨界功率指數	0 – 2500	Watts 瓦特
HR max (4) 最大心率值	30 – 250	BPM 每分鐘心跳數

最大顯示範圍

說明(1):

從轉速150 RPM起，螢幕數值會開始閃爍。這是要顯示您已經超過健身車所設計的運動範圍。而轉速自230 RPM起，RPM畫面便會關閉。

請注意：

若健身車的轉速> 180 RPM所維持的時間過長，因此導致任何故障，將不在保固範圍內。

說明(2):

僅會從轉速40 RPM開始顯示功率值，此處只會顯示確認誤差範圍在± 1%內的功率值（瓦特值）。

說明(3):

該數值只能在 "進階" 訓練模式下調整。

說明(4):

該數值只能在 "進階" 訓練模式下調整，並且在選單內選擇 "是" 來連接心率錶。

請注意：

若已達最大數值，則各別數值將重新歸零。

歐盟符合性聲明書

符合歐盟電子元件安全性電磁相容指令第204/108/EC號、第99/519/EC號及電子安全性EN 60335-1規範。

可於我們的官方網站www.indoorcycling.com查看符合性聲明書



電子廢棄物之處置

僅限歐盟

此符號表示該產品不得與一般家庭垃圾一起丟棄。若您要去棄此設備，請勿與一般廢棄物一起丟棄！針對這類產品另有其各別回收系統。



此符號僅於歐盟國有效

電池及蓄電池丟棄之重要注意事項

德國電池規章條例規定消費者必須回收使用過的電池及蓄電池。為符合此回收義務，請將使用過後的電池及蓄電池送回電池及蓄電池相關類型的販售處以做回收，或是也能帶至公共廢棄處理場丟棄。除此之外，亦可將從我們公司取得的電池或蓄電池送回或是付郵寄到下面地址：

Indoorcycling Group
GmbH 註明：使用過的電池 Happurger Strasse 86
D-90482 Nuremberg Germany

回收使用後的電池及蓄電池，您也替環保盡一份心力。

德國 www.grs-batterien.de

奧地利 www.batteriensammeln.at

瑞士 www.inobat.ch

其他非歐盟國之國家

若您想回收此產品，請遵照貴國相關電子設備處理法或其他規章條例。

企業客戶

若您想回收此產品，請與我們聯絡。

常見問題

踩了幾圈踏板後電腦還是沒有開機

鋰電池沒電了，但這種情況只會發生於健身車已閒置很長一段時間的狀況，舉例來說，像是已經好幾周以上沒有使用健身車。在這種情況下，您必須將轉速維持在>50 RPM，才能夠啟動儀錶電腦。

有關更進一步資訊請詳閱本說明書。

COACH BY COLOR®儀錶沒有動作

在這種情況下，可能是沒有輸入使用者設定值，需要在 中設定使用者數值，才能夠計算泛函臨界功率指標。只有輸入使用者設定值才能夠確定訓練區間。

除非我的轉速> 50 RPM，否則我的電腦不會開機。另外，螢幕左上方的電池符號閃爍。如果我踩慢一點，則背景光源及頂部燈號便會關閉。

這會在鋰電池沒電的情況下發生。若您的轉速> 50 RPM，則電池閃爍的情形通常會在2-3分鐘後消失。若要繼續充電，則必須踩久一點。

若我進行COACH BY COLOR®訓練，便只有螢幕會有背景光源，而頂部燈號會關閉。

這很可能是因為設定的關係。請進入設定選單，接著選擇一般GENERAL選項，並重複按下確認直到看到頂部LED設定，然後選擇開啟。退出設定選單，選擇標準或進階訓練模式其一（選擇開啟燈號）。則頂部LED燈便會再次啟動。

若頂部LED燈並未因SETTINGS > FRONT LED> ON再輸入使用者設定的設定步驟而開啟，請回報給我們的服務部門。

常見問題

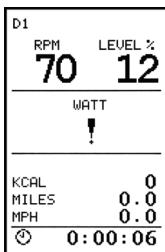
蓄電池完全充飽的時間要多久？

- 鋰電池完全充飽的時間大約需要以轉速> 60 RPM並且維持7小時才能完全充飽鋰電池。
- 鋰電池在轉速> 50 RPM時開始充電，但充電電流較低。
- 一顆充飽的蓄電池能讓健身車運作約 6小時。

內附的蓄電池使用壽命是多久？

IC7飛輪健身車的充放電管理是依據蓄電池的最佳性能及耐久度所設計。環境溫度約23 °C且充電循環次數最多可達約800次。充電循環亦即為電量完全消耗完畢後再重新充飽的狀態。

畫面1中顯示瓦特值的部分一直出現驚嘆號

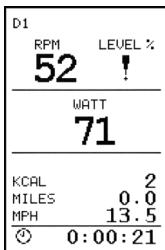


在這種情況下並未正確完成補償測量，或是系統錯誤。

若發生這種問題，則會顯示在設定SETUP > 系統檢查SYSTEM CHECK選單中。

這時請聯絡維修保養部門並告知錯誤碼。

畫面1中顯示等級的部分出現驚嘆號



I在這種情況下，表示煞車校正可能發生下列其中一種狀況：

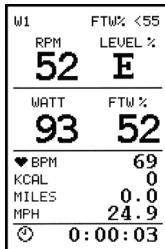
- 並未進行煞車校正
- 並未正確進行煞車校正，或
- 系統錯誤

若發生這種問題，則會顯示在設定SETUP > 系統檢查SYSTEM CHECK選單中。

這時請聯絡維修保養部門並告知錯誤碼。

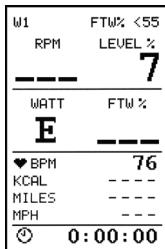
常見問題

畫面1中顯示等級的地方一直出現一個 “E”字樣



在這種情況下表示電腦並未接收到任何煞車感測器的數據訊號。若發生這種問題時請聯絡我們的維修保養部門。

畫面1中顯示瓦特值的地方一直出現一個 “E”字樣



在這種情況下表示電腦並未接收到任何功率感測器的數據訊號。若發生這種問題時請連絡我們的維修保養部門。

在我完成補償量測後出現以下畫面



在這種情況下表示發生電子機械故障問題。

請到設定SETUP > 系統檢查SYSTEM CHECK選單，記下螢幕顯示的錯誤碼(ERROR #)。

接著請聯絡維修保養部門並告知錯誤碼(ERROR #)。

常見問題

在我完成補償量測後出現以下畫面



造成故障的原因不明。可能是並未正常完成補償量測，或是電子機械故障問題。

請依下列步驟進行檢查：

- 再重新進行補償量測(最少 3次)。
若成功完成補償測量，則顯示數值的變動差異不會超過 ± 3 位數。
- 請仔細遵照如何進行補償量測的說明步驟。如果當螢幕出現停止符號時並未將踏板踩停，那麼補償量測一定會失敗。
- 進行補償量測時不需要用到煞車功能。
- 在第一段傳動系統時，勢必一定要接上兩個踏板。
- 檢查皮帶鬆緊度。

請進入設定SETUP > 系統檢查SYSTEM CHECK選單中並記下螢幕顯示的錯誤碼(ERROR #)。

接著請聯絡維修保養部門並告知錯誤碼(ERROR #)。

小心。

使用本設備前請詳閱本說明書的所有預防措施及操作指示。請保存本說明書留作之後任何問題之參考手冊。組裝 / 使用或維護不當所造成設備故障將不在保固範圍內。.



EMAIL: INFO@INDOORCYCLING.COM
WEBSITE: WWW.INDOORCYCLING.COM

© 2014 Indoorcycling Group

製造商: Indoorcycling Group® GmbH
Happurger Str. 86 90482 Nuremberg Germany



Customer Care Line at 0800-017360
www.johnsonfitness.com.tw