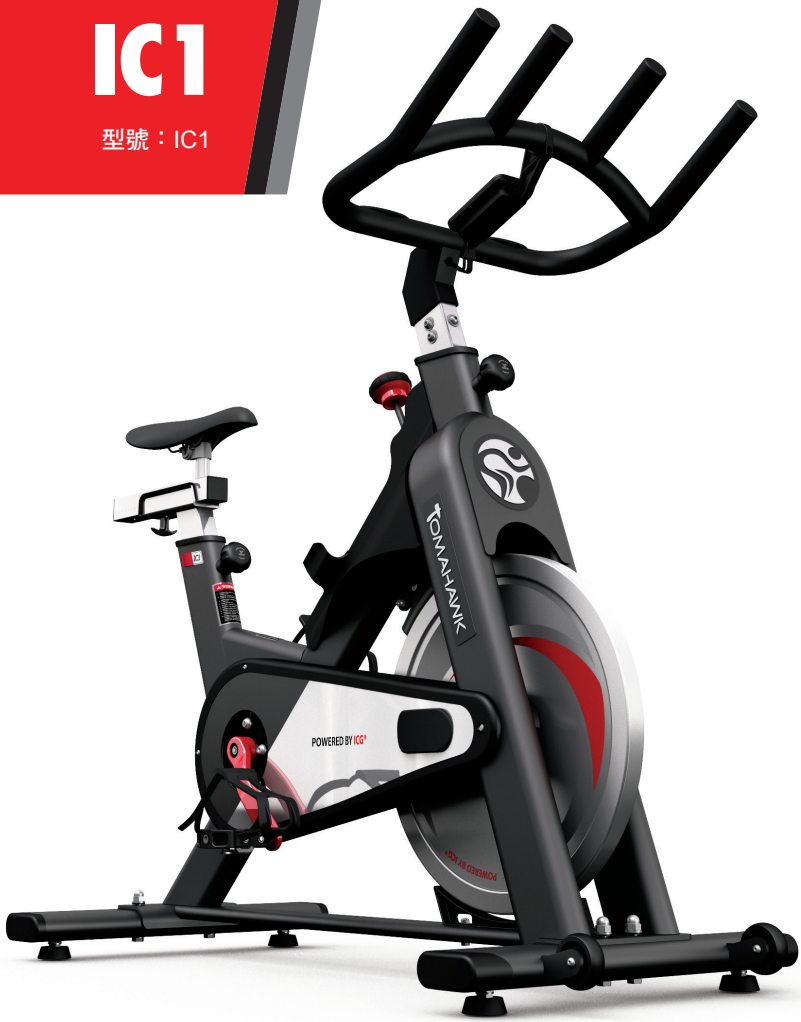
TOMAHAWK

IC1

型號：IC1



小心！

開始使用本設備前，請詳閱本手冊中所有安全注意事項。請妥善保存本手冊，以備未來參考。**不當組裝、使用或保養將使保固條款失效。**

目錄

重要注意事項 第3頁
開始使用 第4頁
如何組裝飛輪訓練車 第5-7頁
如何調整飛輪訓練車第8-10頁
阻力調整 第11頁
如何搬運飛輪訓練車 第11頁
預防保養 第12-14頁
保護飛輪訓練車不被未經授權之人使用 第15頁
儀表組 第16頁
保養活動計畫 第17頁
備用零件 第18-22頁
有限保固 第23-24頁

技術規格：

TOMAHAWK IC1 Bike 符合 EN957 安全檢驗規範，係根據最高標準製造的家用健身產品。本產品專為下半身健身運動與心血管訓練所設計。

佔地面積：	**120 X 53 X 110 公分**
飛輪訓練車重量：	**48 公斤／108 磅**
座墊最高高度：	**103 公分／40.5 吋**
扶手最高高度：	**116 公分／45.8 吋**
最大使用重量：	**130 公斤／287磅**

設計可供身高 150 公分至 190 公分（4 呎 11 吋至 6 呎 2 吋）的大多數使用者使用。本產品並未針對商業或半／輕商業用途所設計，亦未擔保可供此類用途之用。

重要注意事項

1.業主應負責確保已充分告知本飛輪訓練車的所有使用者所有的警告及注意事項。

2.請按照本手冊所述操作與保養飛輪訓練車，並在正確組裝後，如本手冊所述進行功能性檢查。

3.請將飛輪訓練車放置在室內，遠離濕氣與灰塵。請勿將飛輪訓練車放置於車庫或加蓋的院子中，或靠近水或游泳池之處。

4.將飛輪訓練車放在平坦的表面上。為了保護地板或地毯不受損壞，請在飛輪訓練車下鋪設墊子。請確定飛輪訓練車周圍已預留適合組裝、拆解及操作的空間（20吋 / 0.5公尺）。

5.請如本手冊的建議定期檢查並正確鎖緊飛輪訓練車的所有零件。請立即更換故障的零件，且在修復前請勿使用飛輪訓練車。僅能使用製造商的原廠零件。

6.14歲以下的兒童僅應在父母同意並監督下使用飛輪訓練車。若未使用飛輪訓練車，請確定已完全施加煞車阻力，以免驅動齒輪組件移動並避免因不當使用而潛藏的受傷危險。

7.飛輪訓練車不應由體重超過 287 磅 / 130 公斤之人使用。

8.操作飛輪訓練車時，請穿上合適的人身裝備與自行車鞋。請勿穿著可能會被飛輪訓練車夾到的鬆垮衣物，或鞋帶未綁緊的鞋子。

9.使用飛輪訓練車之前，請確定自己已熟悉飛輪訓練車的設定 / 操作。

10.飛輪訓練車確實有一慣性飛輪（車輪）；踏板將隨著飛輪移動，直至飛輪停止為止。

11.請務必調節飛輪阻力，以便控制踩踏運動。

12.使用飛輪訓練車時，請將背部打直，請勿弓著背。

13.若在運動時感到疼痛或頭暈，請立即停止、休息並慢慢舒緩，然後就醫。

14.若需要更換零件，僅能使用製造商供應的零件。

警告！

為減少嚴重受傷的危險，請在操作飛輪訓練車前詳閱以下注意事項及資訊。

警告：

開始任何運動計畫之前，請洽詢醫師。對於 35 歲以上或已有健康問題之人而言尤其重要。請在使用前詳閱所有指示。請注意，不正確或過度訓練可能導致嚴重的健康傷害。

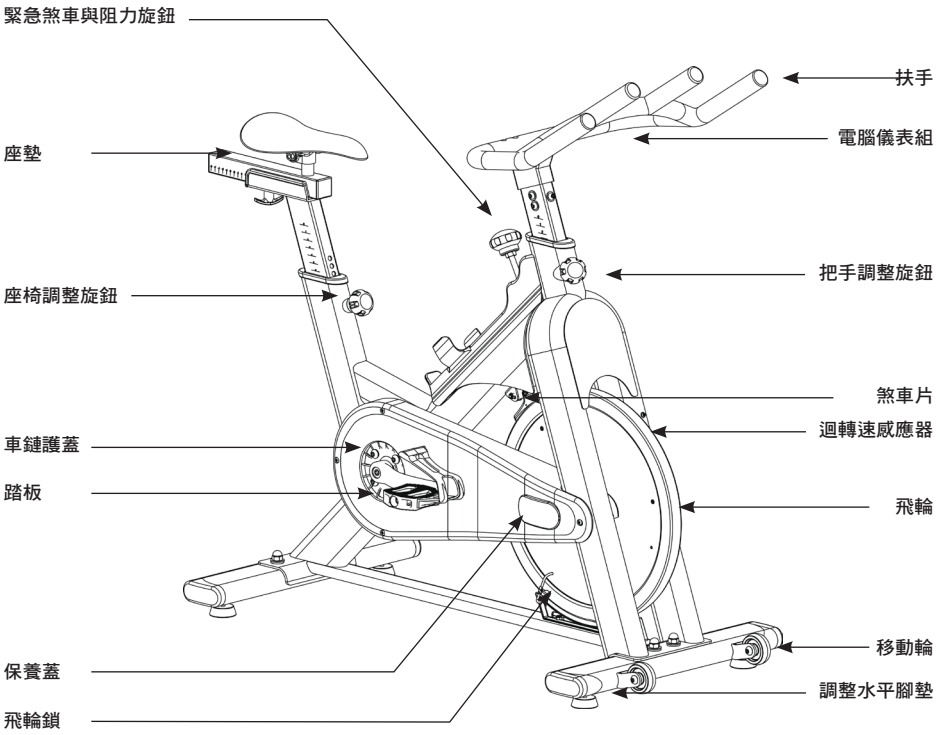
對於與使用本產品或透過本產品之使用相關的人身傷害或財產損害，製造商概不負責。

開始使用

親愛的客戶：

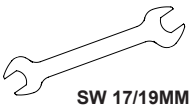
恭喜您選擇 TOMAHAWK IC1 飛輪訓練車。TOMAHAWK IC1 飛輪訓練車提供一系列的強大功能，為了提升心肺適能、肌肉張力以及鍛鍊耐力所設計。無論是初學者或經驗豐富的運動員，飛輪訓練車所提供的健身運動都有助於您達成個人運動目標。

重要：請在組裝或使用飛輪訓練車前詳閱本手冊。閱讀本手冊後，若您有問題，請洽詢當地的經銷商或參閱 www.indoorcycling.com 網站。進一步閱讀之前，請先熟悉下圖中標示的零件。

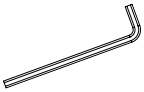


您可在飛輪訓練車左側車架下半部的範圍內見到生產代號。

如何組裝飛輪訓練車

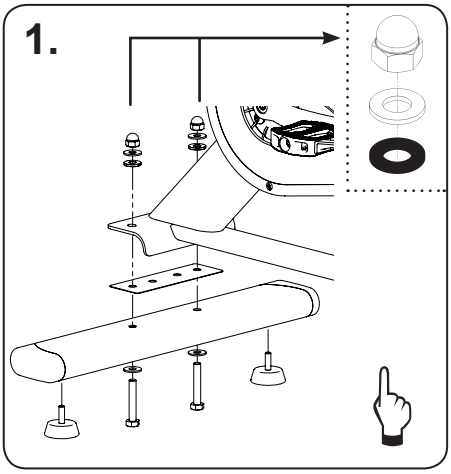


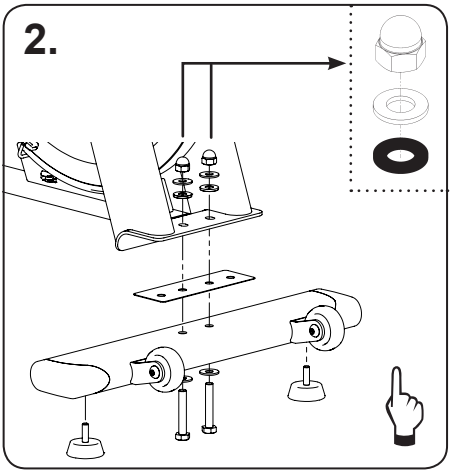
SW 17/19MM
SW 13/15MM



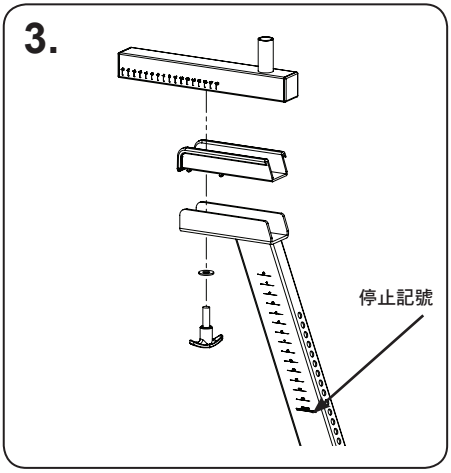
3MM
6MM

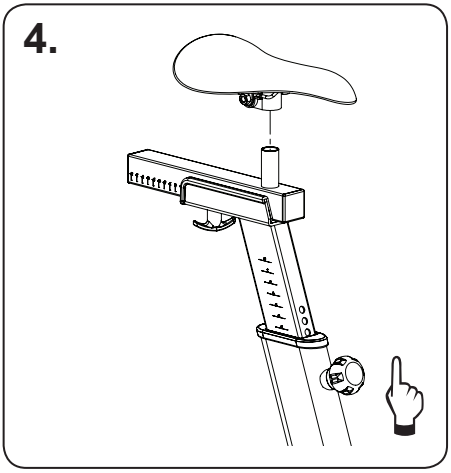
用手鎖緊



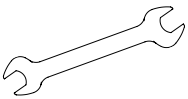


重要！
請確定座椅固定於水平、垂直位置。
座管夾須從兩邊確實鎖緊，減少在使用時鬆動的機會。

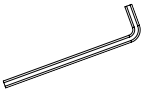




如何組裝飛輪訓練車



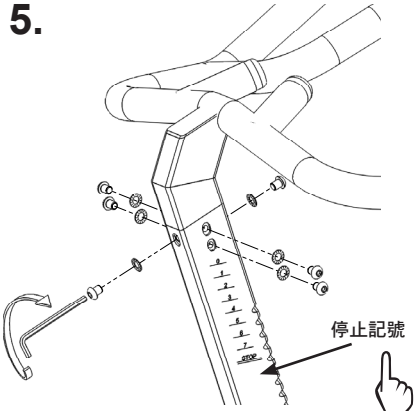
SW 17/19MM
SW 13/15MM



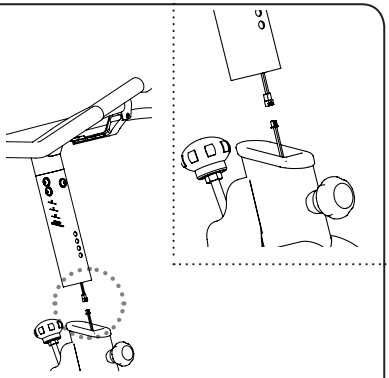
3MM
6MM

用手鎖緊

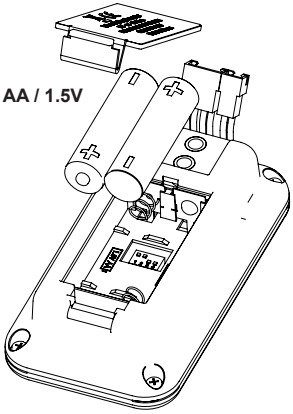
5.



6.



7.



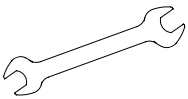
電池不可：

- 用於生火
- 接觸銅幣或其他金屬物體
- 搭配更舊的電池使用
- 搭配不同類型的其他廠牌使用。

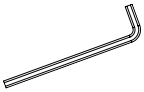
若您長時間不使用設備，請拆下電池，以免因電池漏液或腐蝕而出現任何損壞。若電池已放電，請立即清除所有殘留物，並將新電池插入儀表組。若您接觸到殘留物，請小心清除殘留物。基於環保考量，請盡量使用充電電池。報廢前，請將電池自儀表組取出。

標示此符號的產品或電池不可棄置於一般家庭廢棄物內。如需專業的棄置方式，請考慮當地棄置電子裝置與電池的相關法律或規範並據此行動。

如何組裝飛輪訓練車

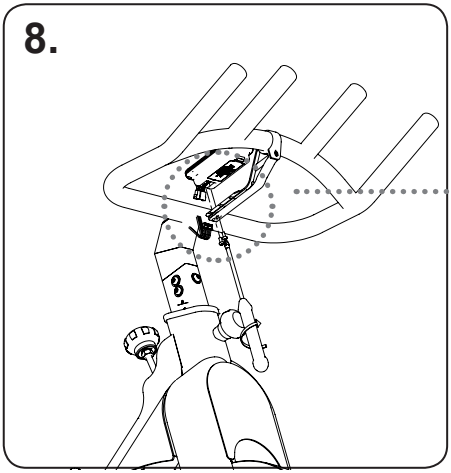


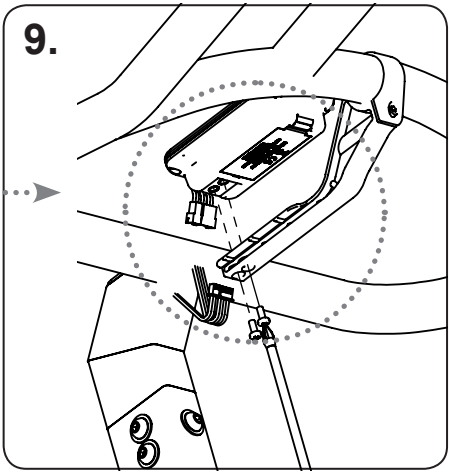
SW 17/19MM
SW 13/15MM

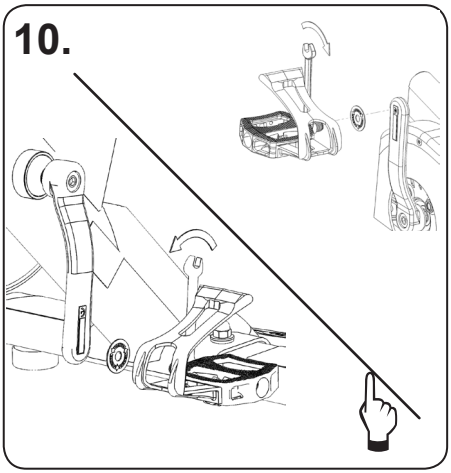


3MM
6MM

用手鎖緊







標示 R 的踏板安裝於右曲柄（順時針），標示 L 的踏板安裝於左曲柄（逆時針）。

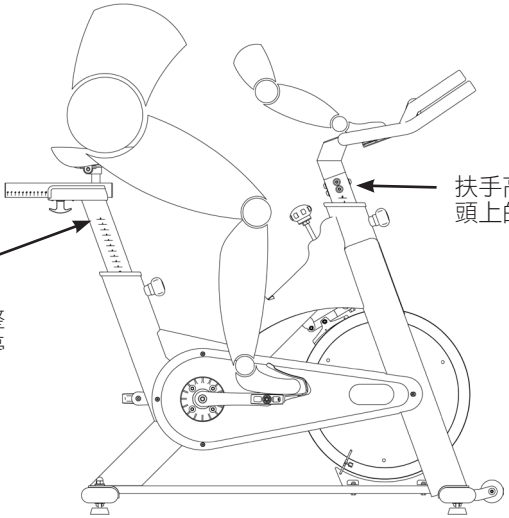
踏板必須以充分的強度鎖緊，以免在使用飛輪訓練車時鬆動。

如何調整飛輪訓練車

TOMAHAWK IC1 飛輪訓練車可調整到最舒適、最有運動成效的位置。以下說明描述調整 TOMAHAWK IC1 飛輪訓練車的方法，以確保使用者以理想、最舒適的姿勢運動；您可選擇以不同的方式調整飛輪訓練車。

踏板帶調整：

坐在座墊上，然後將雙腳放在踏板上，腳底位於踏板主軸的正上方（請參閱下圖）。調整踏板帶， 使狗嘴套（保持器）貼合，但不會太緊。



座墊高度調整：

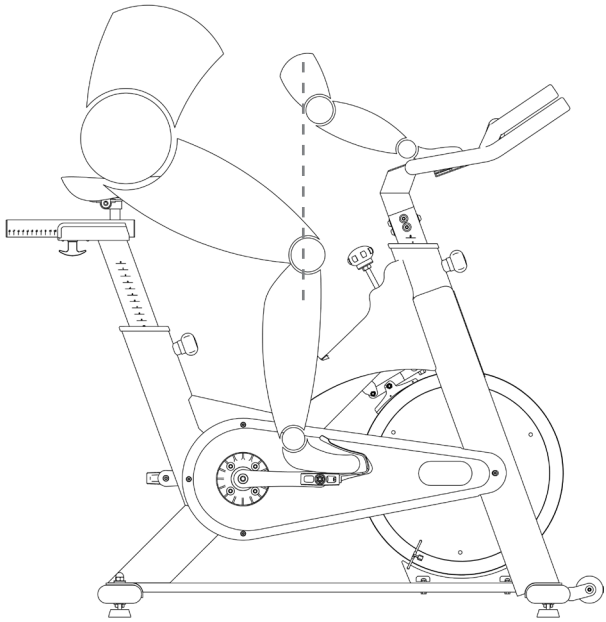
坐在座墊上，然後慢慢踩踏至右踏板位於其最低位置。您的膝蓋應微彎，臀部未下擺。若要避免過度伸展膝蓋，確定雙腳未完全打直。

如何調整飛輪訓練車

座墊水平調整：

座墊應正確進行水平調整，以免傷到膝蓋。坐在座墊上，然後移動踏板，直至曲柄臂位於水平位置。

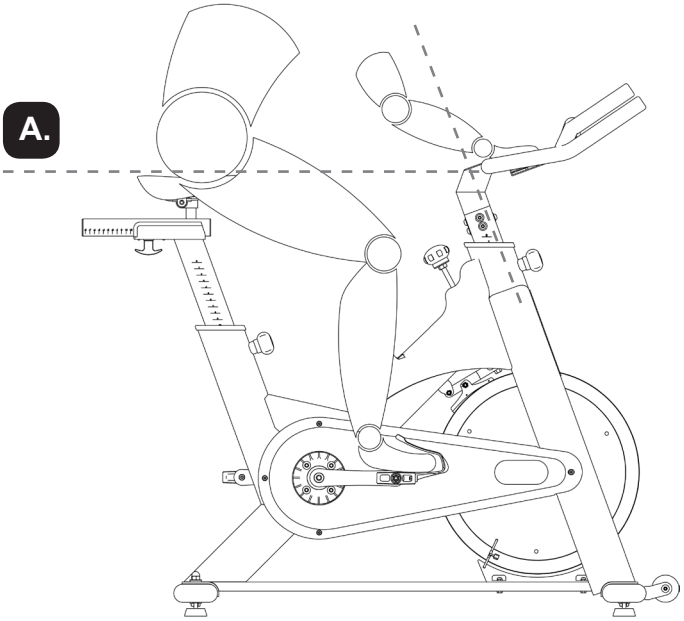
使用最前面的腿部作為標記，您的膝蓋骨應位於踏板中心的正上方，使膝蓋與踏板中心之間會形成一條直線（請參閱下圖中的虛線）。若要調整座墊的水平位置，請鬆開後調整旋鈕、視需要將座墊向前滑或向後滑，然後重新鎖緊旋鈕。



如何調整飛輪訓練車

扶手調整：

開始時扶手上緣與座墊上緣同高，或稍微比座墊上緣高些（下圖中的水平虛線 A）並位於自然的前／後坐姿（請參閱下圖中的垂直虛線 B）。



若膝蓋碰到扶手，或在長時間踩踏時背部感到不適，則可調整扶手高度。請逆時針旋轉前調整旋鈕、將扶手管向上滑或向下滑，然後重新鎖緊調整旋鈕。

改變手的姿勢可改變背部、頸部及手臂的角度。請經常改變手的姿勢，才能在健身運動時將肌肉承受的壓力降至最低。

如何操作飛輪訓練車

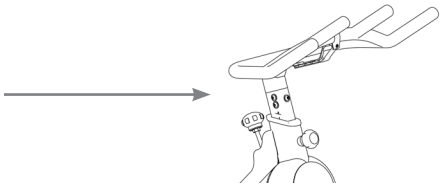
阻力調整

踩踏（阻力）的難度可使用阻力旋鈕微調到偏好的級別。若要增加阻力，請順時針旋轉阻力旋鈕。若要減少阻力，請逆時針旋轉旋鈕。

重要：若要在踩踏時停止飛輪（車輪），請按下紅色煞車旋鈕。飛輪應迅速完成停住。請確定自行車鞋固定於腳套。訓練車未使用時請套用最大阻力負荷，以免因活動驅動齒輪組件而受傷。

警告！TOMAHAWK IC1 飛輪訓練車確實有一慣性飛輪（車輪）；踏板將隨著飛輪移動，直至飛輪停止為止。必須以受到控制的方式減速。若要立即停止飛輪（車輪），請按下紅色煞車旋鈕。請務必在可控制的情況下踩踏，並根據自己的體能調整所需的踩踏頻率。

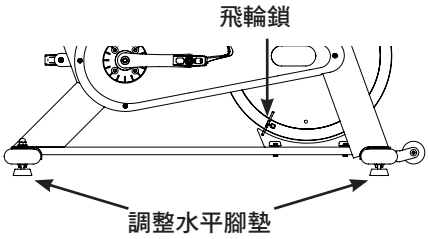
按下紅色旋鈕 = 緊急停止



如何搬運飛輪訓練車：

因 TOMAHAWK IC1 飛輪訓練車重量的緣故，建議由兩人搬運。一人抬起飛輪訓練車的尾部，另一人確實緊握扶手並將飛輪訓練車向前傾，直至飛輪訓練車滾著輪子前進。請小心將飛輪訓練車搬運到所需位置，然後放下。小心：為了減少受傷危險，搬運 TOMAHAWK IC1飛輪訓練車時請非常小心。請勿嘗試在不平坦的表面上搬運飛輪訓練車，並確定與最近的的設備之間保有 20 吋（最小）的安全空間（建議）。

若飛輪訓練車安置後會在地板上搖晃，請旋轉前或後貼地桿下方的調整水平腳墊，直至搖晃狀況不再出現為止。重要：請勿將調整水平腳墊旋出 1/2 吋以上。



預防保養

警告！

飛輪訓練車必須定期保養，才可獲得最佳性能與壽命。
請閱讀並遵循以下所有指示。若未如所述保養飛輪訓練車，組件可能會過度磨損，因而造成飛輪訓練車受損。不當保養將使保固條款失效。若對保養有疑問，請洽詢喬山客服專線：0800-017360。

註：許多保養程序皆須使用潤滑噴霧罐。
製造商建議使用 WD40、BRUNOX 或相似溶劑與無酸的潤滑劑。

日常保養：

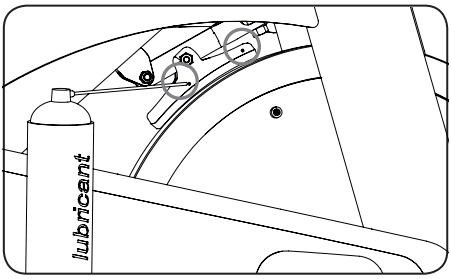
1.請確定飛輪訓練車已調整到水平。若飛輪訓練車在地板上搖晃，請旋轉前或後貼地桿下方的調整水平腳墊，直至搖晃狀況不再出現為止。

2.運動後，飛輪訓練車應消毒並清潔，維持衛生的環境。請先對扶手與座墊噴灑消毒噴霧。使用無棉絮的布擦乾扶手與座墊。接著將少量的消毒劑塗在無棉絮的布上，然後清潔調整旋鈕與調整握把。請避免對飛輪訓練車架使用強烈的清潔劑。

每週保養：

1.請將少量的消毒劑塗在無棉絮的布上，然後徹底清潔車架、扶手滑件與座椅滑件、飛輪，以及飛輪訓練車的塑膠零件。

2.為了獲得阻力系統的最佳性能，並減少煞車片的磨損，應以煞車片塑膠部位上的潤滑孔噴灑無溶劑的潤滑噴霧。若煞車片上出現絨毛或棉絮，煞車片可能過乾 - 應更常噴灑潤滑噴霧。請確定使用潤滑噴霧徹底噴濕煞車片，然後擦去過多的部分。



預防保養

1.每兩週保養：

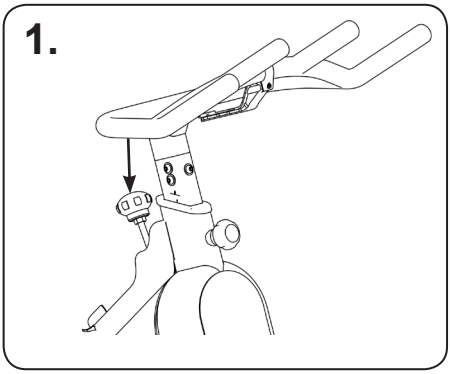
若緊急煞車系統未能正確作用，不應使用飛輪訓練車。坐在座墊上踩踏時，請按下煞車旋鈕測試煞車。飛輪應迅速完全停住。

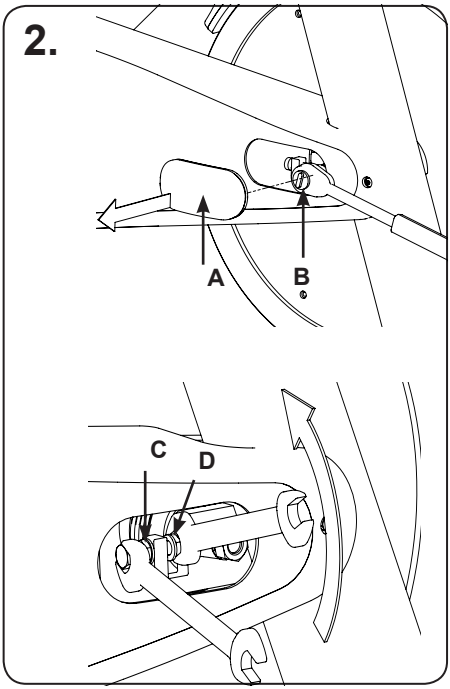
2.每月保養：
以皮帶驅動訓練車

重要：鬆弛的皮帶與過度拉緊的皮帶皆會使皮帶與驅動系統受損。

檢查皮帶的張力：
若要檢查皮帶是否鬆弛，請坐在座墊上、將雙腳放在踏板上，然後移動踏板，直至曲柄臂位於水平位置。接著按下緊急煞車握把並握著，然後站在踏板上前後搖晃。皮帶的間隙不應大於 1/8 吋（2–3 公釐）。若皮帶的間隙過大，表示皮帶過鬆。

修正皮帶的張力：
修正皮帶的張力：若要調整皮帶，請取下左右保養蓋 **(A)**。鬆開飛輪輪軸兩端的輪軸螺帽 **(B)** 整整兩圈。鬆開朝向飛輪各邊內六角螺栓頭的外調整螺帽 **(C)**。然後將飛輪托架內側的兩顆（左右側）內調整螺帽 **(D)** 一次旋轉 1/4 圈（右側向上，左側向下），直至皮帶正確調整為止。請確定以完全相同的調整量調整這兩顆調整螺絲，以免飛輪未對準。

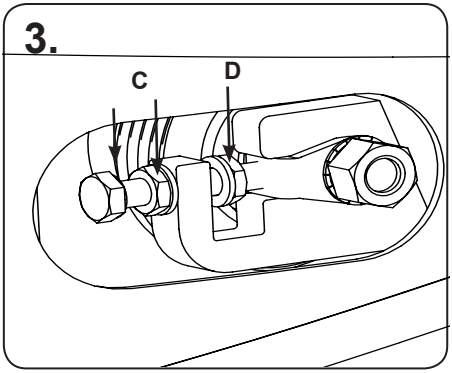




預防保養

如此步驟一開始所述重新檢查皮帶的游隙量。必要時請重新調整皮帶。

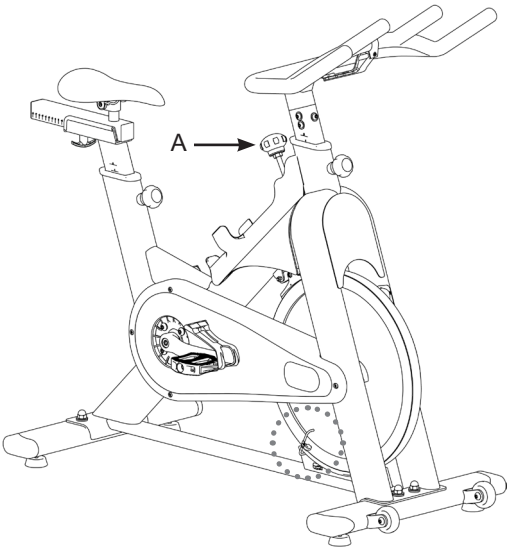
最後請重新鎖緊兩顆外調整螺帽 (C) 與兩顆輪軸螺帽 (B)，然後裝回保養蓋。為了避免飛輪軸承損壞，請勿過度鎖緊輪軸螺帽 (B)。異常噪音或震動表示皮帶過度鎖緊，或飛輪位於錯誤的角度。

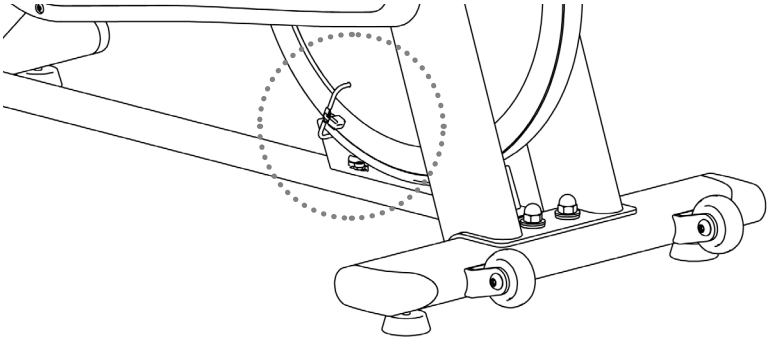


上圖為訓練車的右側
（騎乘位置）

保護飛輪訓練車不被未經授權之人使用

將飛輪中的穿孔對齊飛輪保護蓋。順時針旋轉煞車旋鈕 (A)，直至煞車使飛輪完全停止。使用包裝內的金屬線與鑰匙鎖將飛輪上鎖，以免未成年人使用本產品。





儀表組

規格：

技術功能：

- 僅透過扶手上的手部感應器讀取心律
- 雙按鈕輕鬆控制
- 優質設計
- 特殊扶手托架
- 英里或公里讀數

訓練功能：

- 心律讀數（實際）
- 踩踏頻率／RPM 讀數（實際）
- 訓練時間
- 距離
- 卡路里消耗量（顯示的卡路里消耗量係以平均數值為基礎，且僅供參考之用）

按鈕功能：

- 按下「重設」按鈕 5 秒，進入變更英里／公里的設定模式
- 按下「重設」按鈕 2-3 秒，即可重設時間、距離及千卡
- 按下「流程」按鈕 1 秒，即可自動啟動監控、時間、距離、千卡的掃描功能

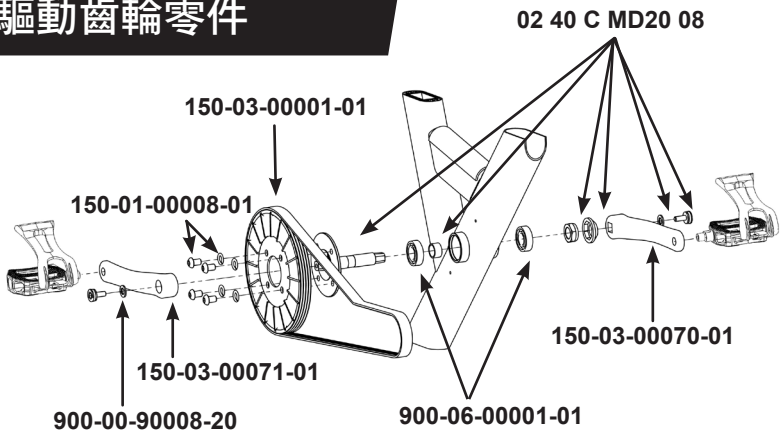
警告！
心律監測系統可能不準確。過量運動可能造成身體嚴重受傷或死亡。若您感覺頭暈，請立即停止運動

保養活動所需時程

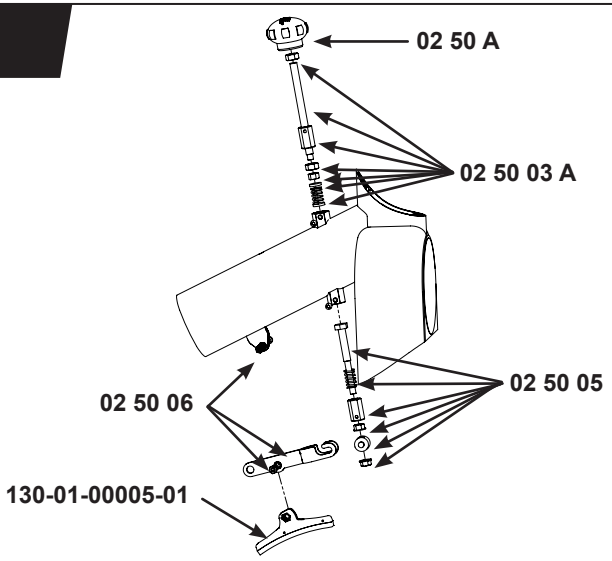
活動	間隔	頁
訓練車腳墊調整水平、消毒及清潔	每日	第 12 頁
保養煞車片、仔細清潔整台訓練車	每週	第 12 頁
檢查緊急煞車功能	每兩週	第 13 頁
檢查皮帶間隙	每月	第 13-14 頁

備用零件

驅動齒輪零件

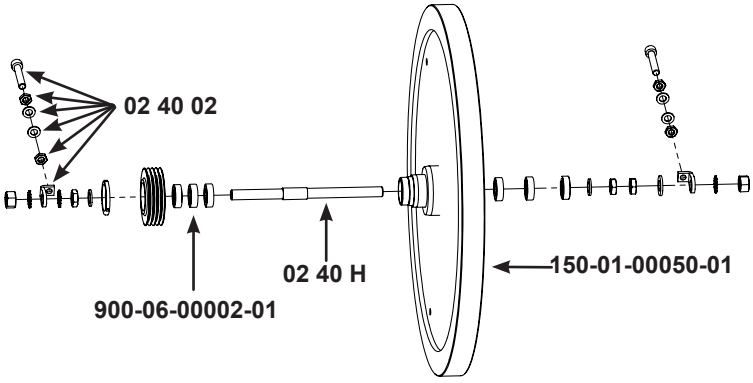


煞車零件

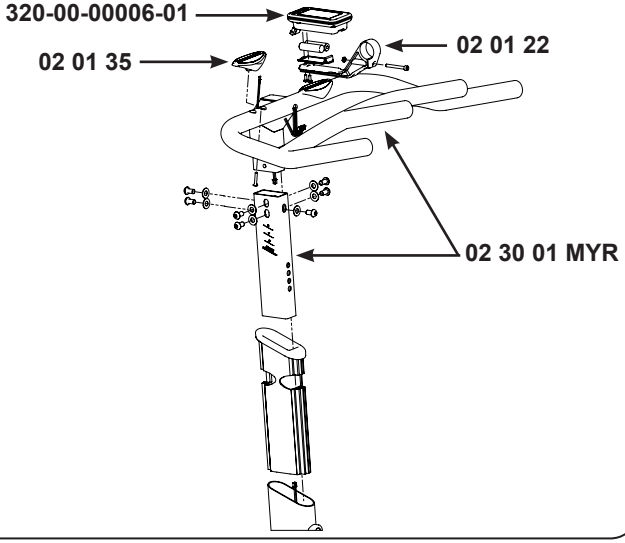


備用零件

飛輪

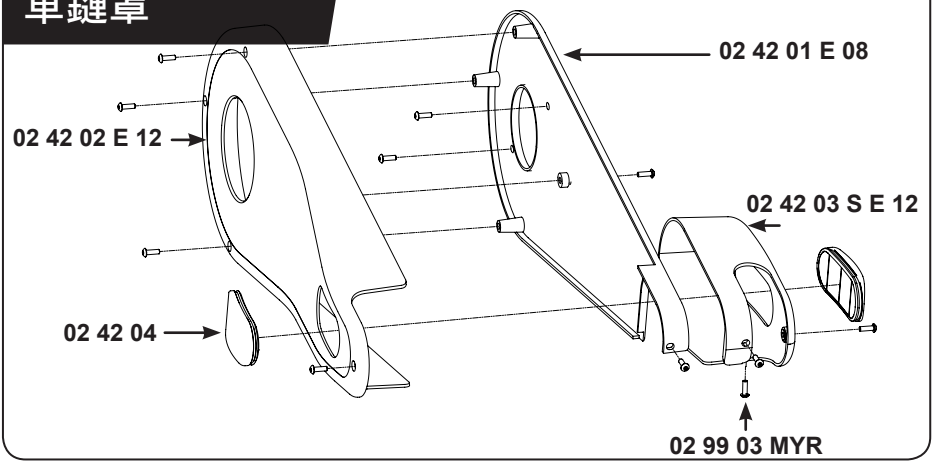

02 40 02
900-06-00002-01
02 40 H
150-01-00050-01

扶手

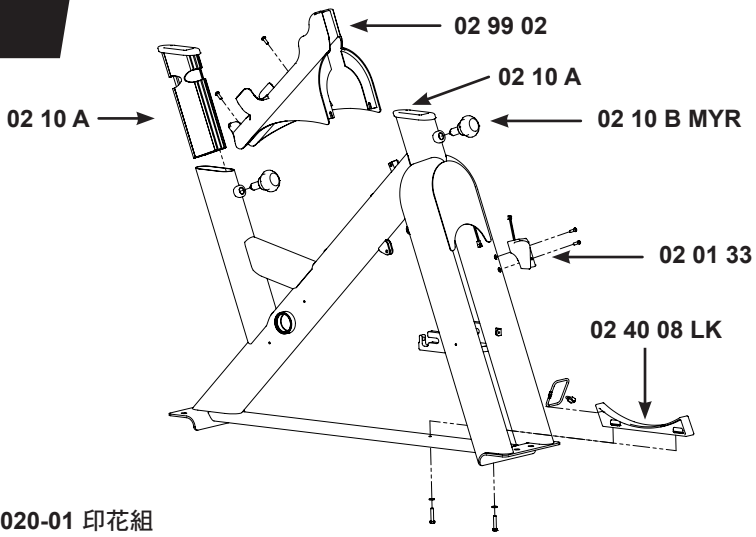

320-00-00006-01
02 01 35
02 01 22
02 30 01 MYR

備用零件

車鏈罩



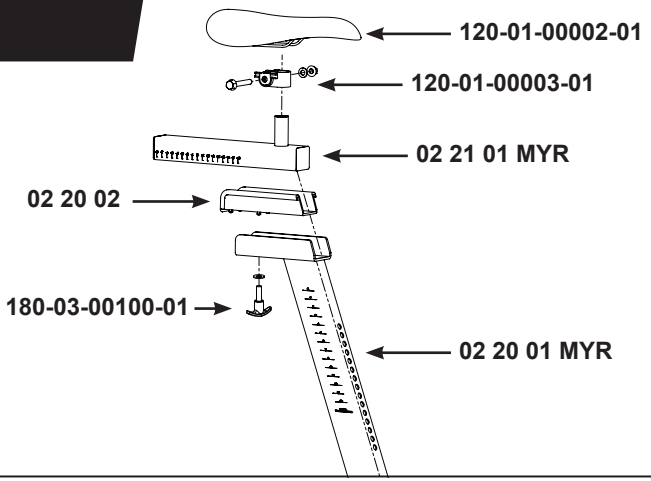
車架



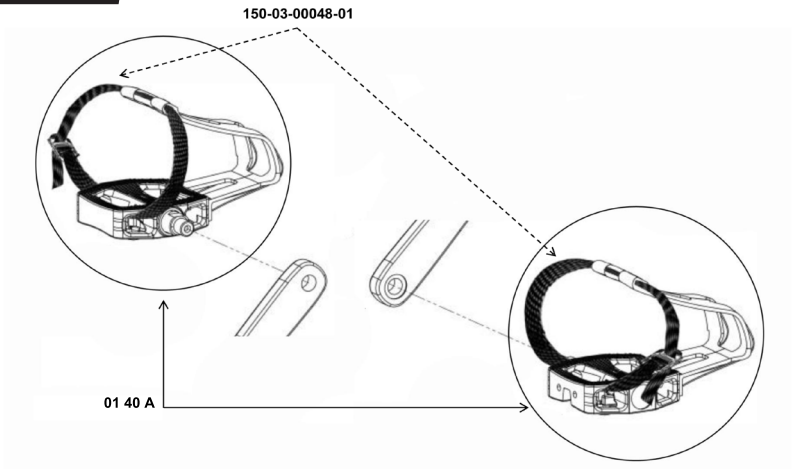
100-09-00020-01 印花組

備用零件

座墊支桿

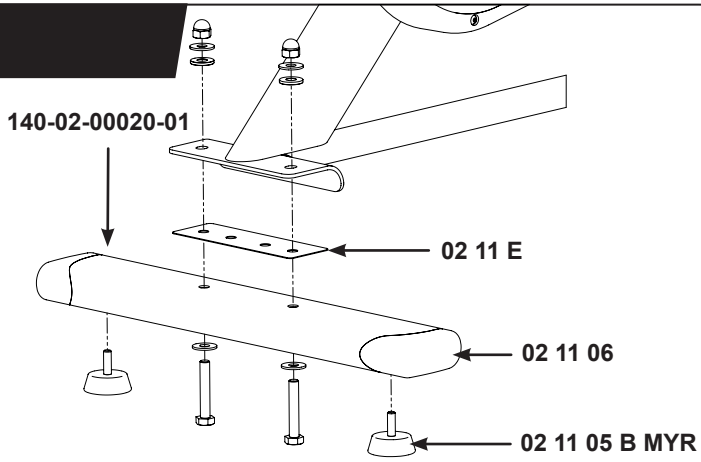

120-01-00002-01
120-01-00003-01
02 21 01 MYR
02 20 02
180-03-00100-01
02 20 01 MYR

踏板

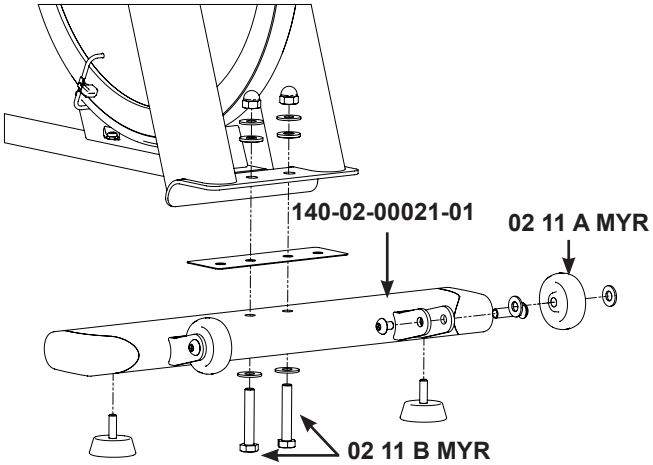

150-03-00048-01
01 40 A

備用零件

後穩定器



前穩定器



重要注意事項

請妥善保存本說明書

使用運動產品時，請務必遵守基本注意事項，包括以下各點：使用本健身車之前，請閱讀所有指示；業主應負責確保皆已充分告知本健身車的所有使用者所有的警告及注意事項。閱讀本使用手冊後，若您有任何問題，請撥打使用手冊背面的電話號碼，洽詢客戶技術支援。

TOMAHAWK IC1 飛輪訓練車

TOMAHAWK IC1 飛輪訓練車並非為了專業級環境所開發。在商業環境中使用會使保固條款失效。所有磨損項目皆不在保固範圍內，例如座墊、踏板與踏板帶、煞車片等。

TOMAHAWK

2014.09.17

JOHNSON® 喬山健康科技

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