



SCHWINN

Airdyne AD8

· 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

25

DEUTSCH

48

NEDERLANDS

71

FRANÇAIS

94

ITALIANO

117

ESPAÑOL

140

PORTUGUÊS

163

العربية

186

繁體中文

感謝您選擇 SCHWINN Airdyne AD8 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。

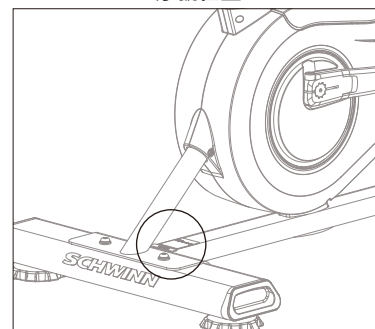
在下面方框內輸入序號和機型名稱：

產品序號：

型號名稱：**SCHWINN Airdyne AD8**

» 當致電尋求服務時，請參閱序號和型號名稱。

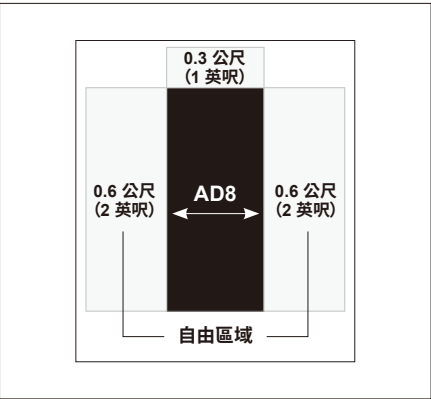
序號位置



! 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）皆牢固固定，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环境。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溫度氣候下，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。在踏板完全停止之前，切勿離開健身車。請注意，移動的踏板可能會撞到腿的背部。
- 這款健身車無法獨立於阻力扇片停止踏板。降低配速以使阻力扇片和踏板減慢至停止。在踏板完全停止之前，切勿離開健身車。請注意，移動的踏板可能會撞到腿的背部 緊急煞車 = 緊急停止按鈕。
- 這款健身車無法獨立於阻力扇片停止踏板。降低配速以使阻力扇片和踏板減慢至停止。



AIRDYNE BIKE 的放置

請將室內健身車安放於平面上。室內健身車前面應留出 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 英尺）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)	134.6 x 67.3 x 134.6 公分 / 53" x 26.5" x 53"
產品重量	51.3 公斤 / 113 磅
使用者體重承載上限	159 公斤 / 350 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

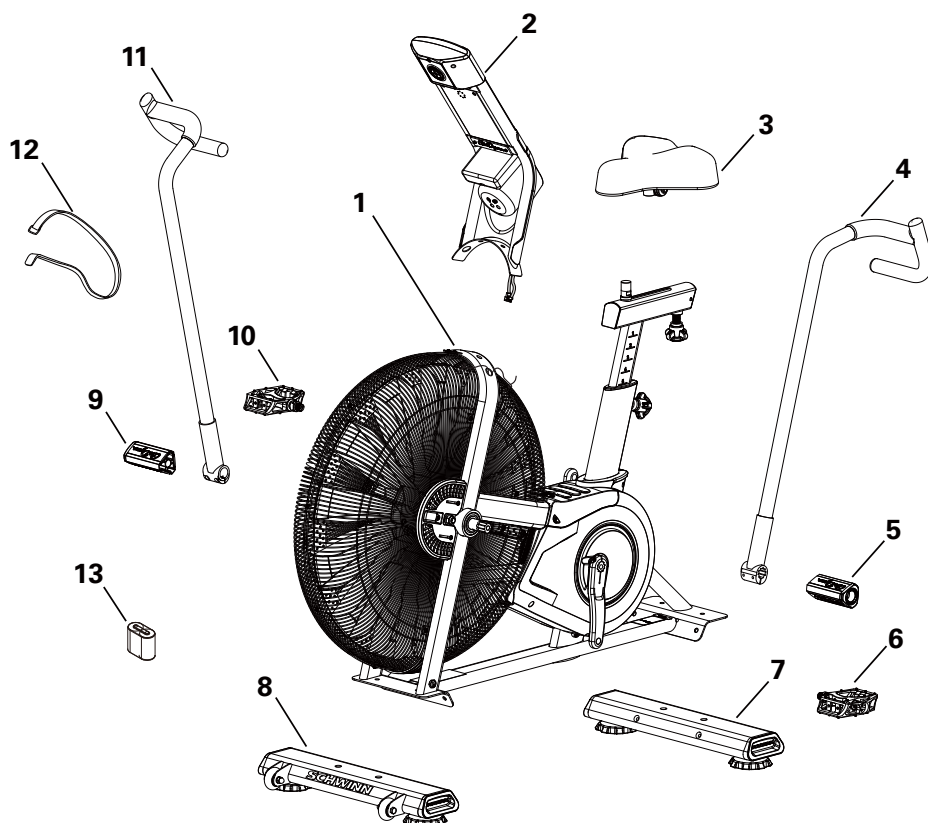
如果您的器材需要保固服務，請聯繫當地的客戶技術支援部門。



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



主要零件清單

所有右側 (「R」) 與左側 (「L」) 的零件已貼上標籤，方便組裝。

物品	數量	描述	物品	數量	描述
1	1	車架組件	8	1	貼地桿 (前)
2	1	控制面板/支柱組件	9	1	腳踏柱 (右)
3	1	座墊	10	1	踏板 (右)
4	1	車把 (左)	11	1	車把 (右)
5	1	腳踏柱 (左)	12	1	運輸與固定帶
6	1	踏板 (左)	13	2	D 型電池 (LR20)
7	1	貼地桿 (後)			

硬體配件包

工具包

已包含



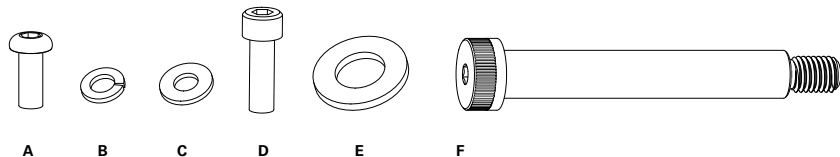
6 mm



#2
6 mm



13/15 mm



物品	數量	描述	物品	數量	描述
A	10	圓頭內六角螺絲，M8x20	E	2	平墊圈，M16
B	10	鎖緊墊圈，M8	F	2	肩式螺絲，M12x100
C	10	平墊圈，M8			
D	4	內六角杯頭螺絲，M8x25			

注意：部分硬體已預先安裝於硬體卡上，作為備用件。組裝完畢後，可能會剩餘一些硬體配件。

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。

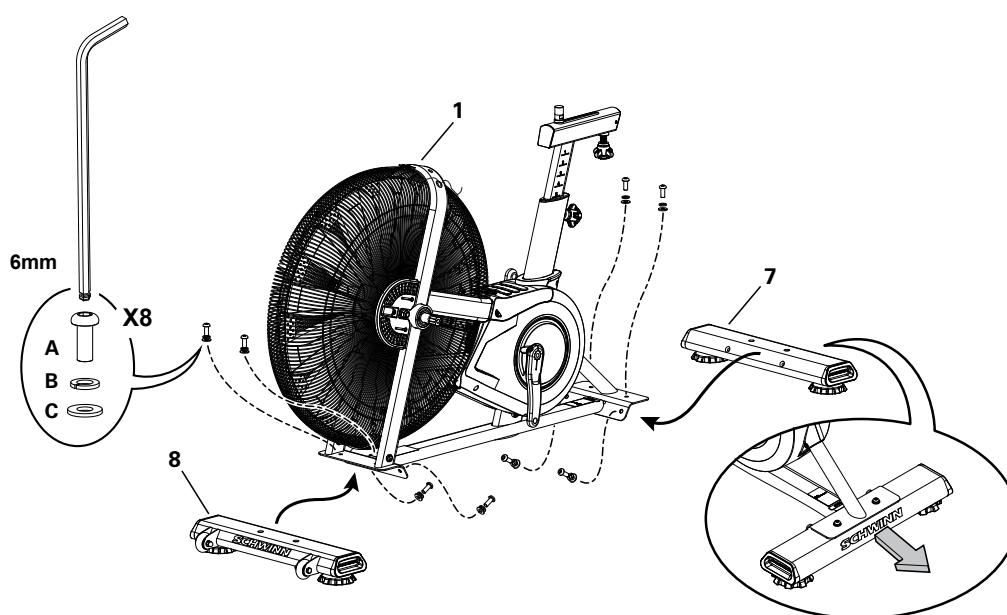
注意：安裝硬體時，適量塗抹潤滑脂，有助於順利安裝。建議使用鋰基潤滑脂等潤滑脂。

☎ 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。

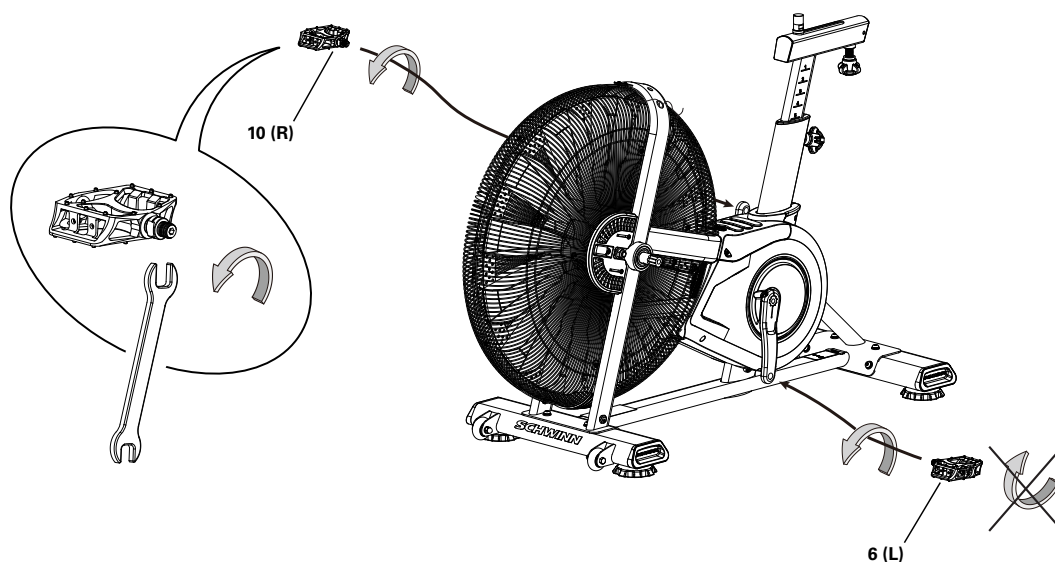
組裝步驟

1. 將貼地桿安裝至底座組件上



2. 將踏板安裝至底座組件上

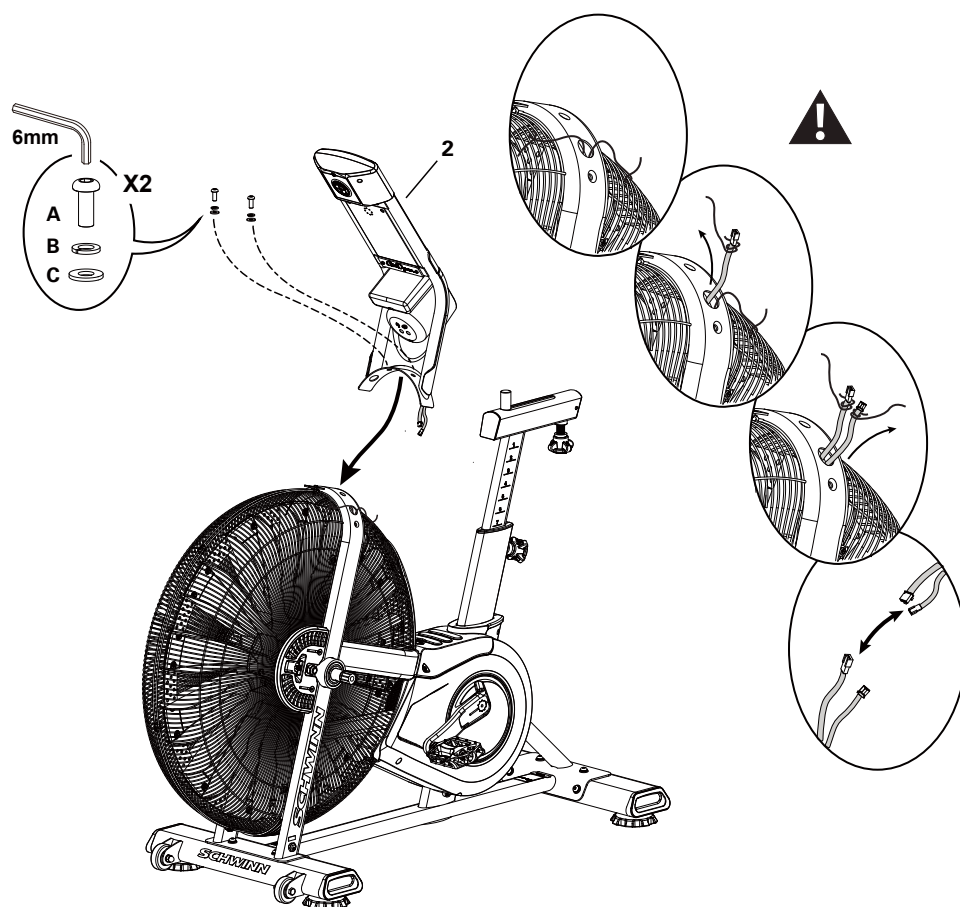
注意：左腳踏板是反向螺紋。請確保將腳踏板安裝在正確的側面。安裝方向應依照使用者坐姿為基準。左腳踏板有「L」標誌，右腳踏板有「R」標誌。



組裝步驟

3. 連接電纜並將顯示器支架安裝至支柱組件上

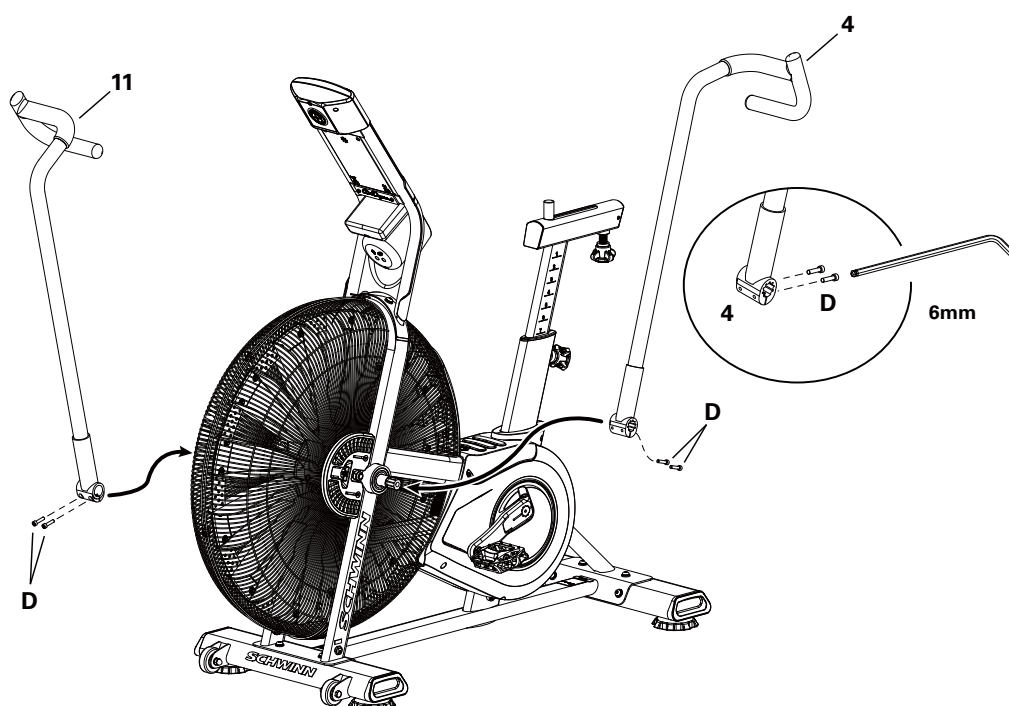
注意事項：請勿壓扁電纜。



4. 安裝車把支臂到底座組件上



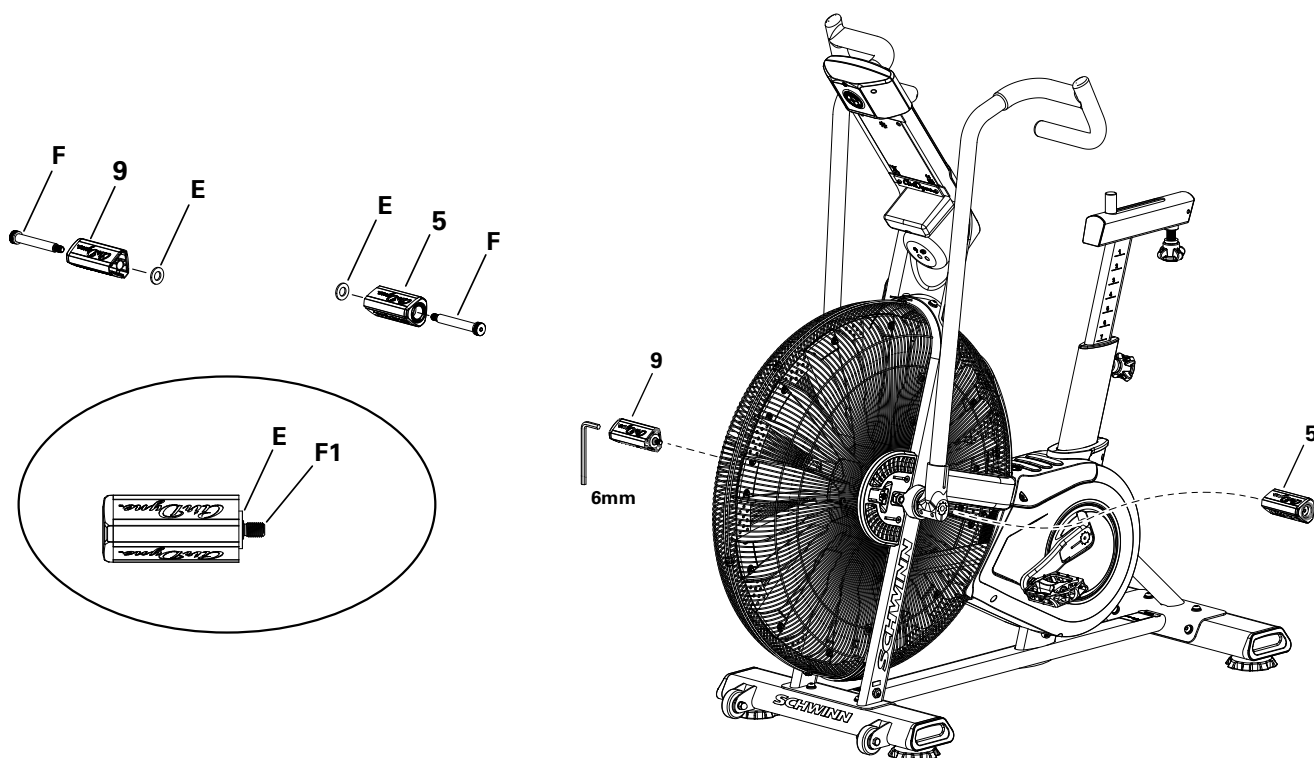
完全擰緊硬體。在開始鍛煉之前，確保車把支臂已經固定好。如果有扭力扳手，將螺栓擰緊至 40 N.m。



組裝步驟

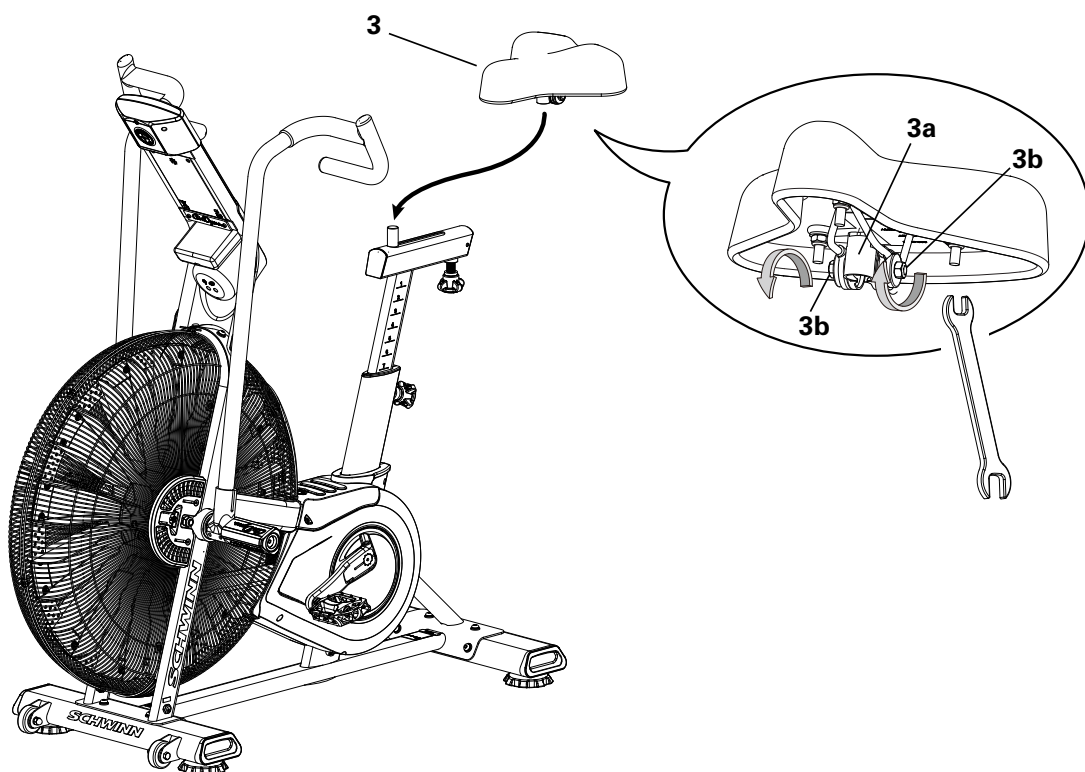
5. 安裝腳踏柱和硬體，並將腳踏安裝至底座組件上

注意事項：將肩式螺絲 (F) 完全穿過腳踏柱，並將墊圈 (E) 緊緊壓在腳踏柱的末端。確保墊圈不接觸到螺絲螺紋 (F1)。在安裝過程中，請確保墊圈不會脫落。



6. 將座墊安裝至座墊立柱上

注意事項：確保座墊平直。擰緊座墊支架 (3b) 上的兩顆螺母 (3a)，以固定座墊位置。



組裝步驟

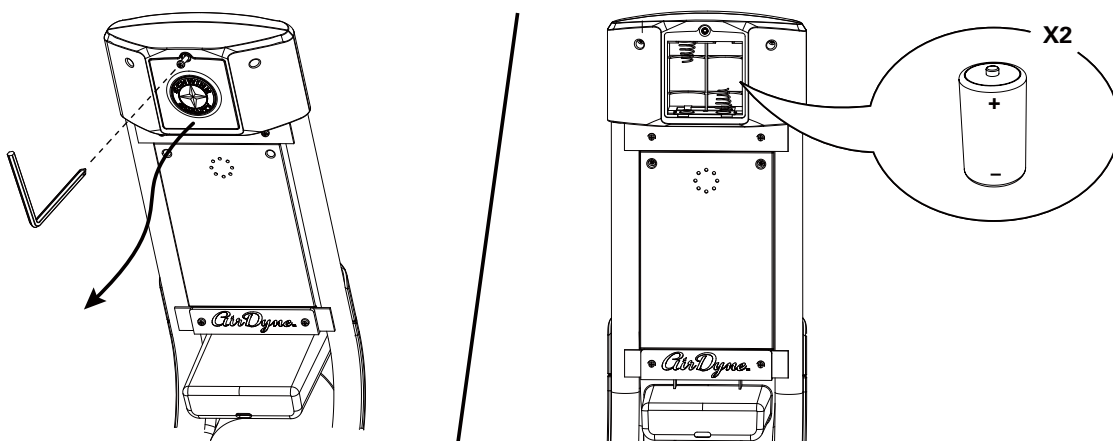
7. 安裝控制面板電池

注意：要打開電池盒，請鬆開預先安裝在蓋子上的螺絲。控制面板使用 D 型電池 (LR20)。確保電池的正負極標示與電池盒中的方向一致。如果使用可充電電池，則選配的電源適配器無法對電池進行充電。



請勿混合使用舊電池與新電池。

請勿混用鹼性電池、碳鋅電池或充電電池（如 Ni-Cd、Ni-MH 等）。



8. 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。

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。

選配的電源適配器

您的設備控制面板可以使用電池或交流電供電。若使用交流電，則需訂購選配的電源適配器。若電池和電源適配器同時安裝，控制面板將會使用電源適配器來運行。

注意：如果使用可充電電池，則選配的電源適配器無法對電池進行充電。

完成組裝後，將電源適配器連接至機器與牆壁插座。

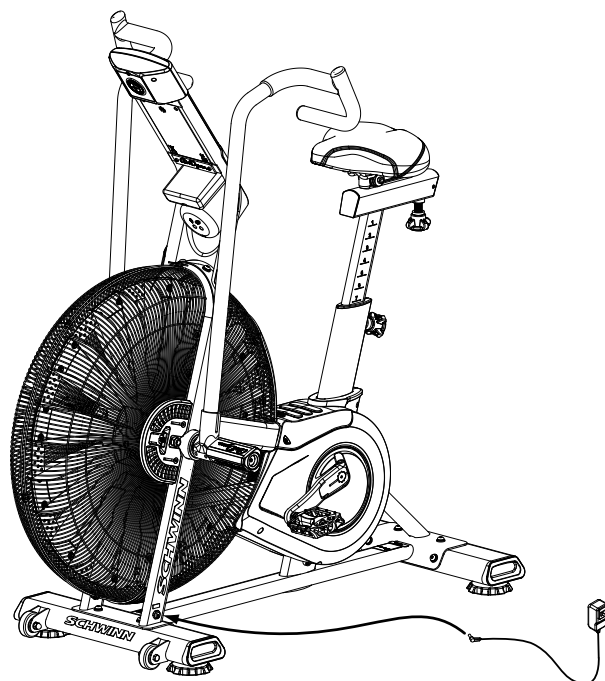
注意事項：如果您為機器使用電源適配器，請確保電線不會阻礙腳踏的運動路徑。

注意事項：建議在不使用時移除電池，以避免電池腐蝕造成損壞。

您訂購選配的電源適配器，請訪問：

www.SchwinnFitness.com/powersupply

或撥打 1 (800) 605-3369。



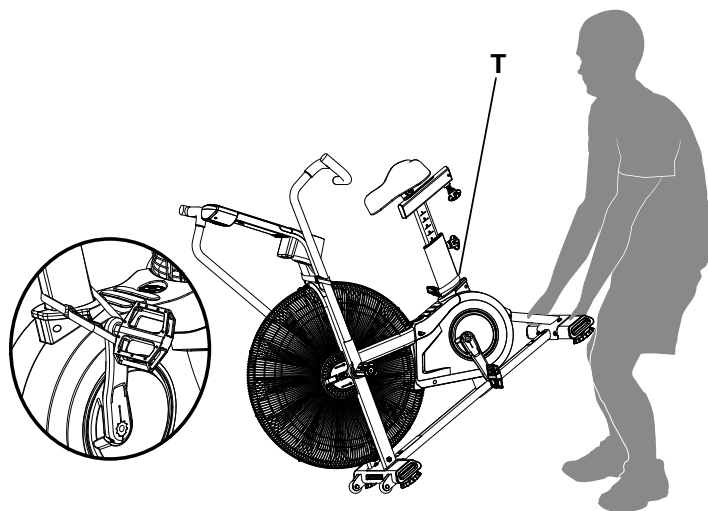
開始前的準備工作

移動機器

! 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。請使用正確的安全預防措施和抬升技巧。

1. 拆下電源適配器。
2. 使用運輸與固定帶 (T) 將曲柄臂固定到座墊立柱上。
3. 使用後貼地桿小心地將機器抬起並安放到運輸滾輪上。
注意：確保風扇裝置不接觸到地面。
4. 將機器推至預定位置。
5. 小心地將設備放回並定位。

注意事項：移動機器時請小心。突發的動作可能會影響設備的運行。



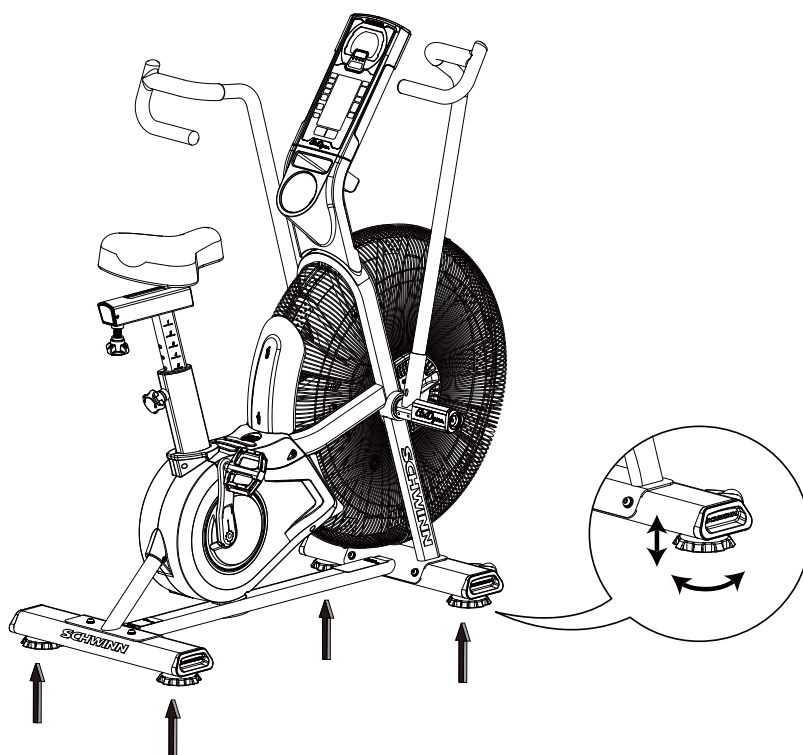
調整設備平衡

如果訓練區域不平整，需調整機器使其保持平衡。每個貼地桿兩側都有調平腳。調整步驟：

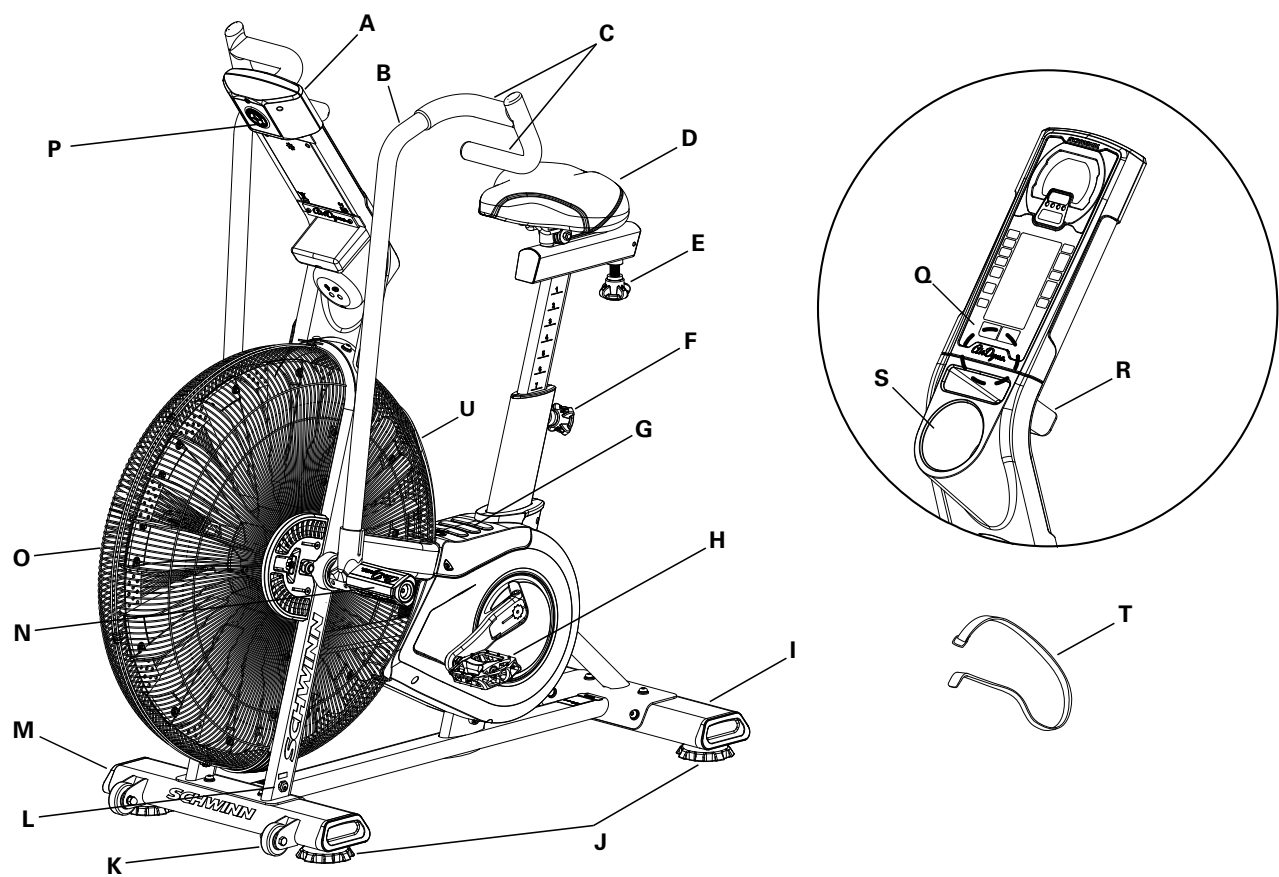
1. 將機器放置於訓練區域。
2. 旋轉貼地桿的調平腳，直到它們均衡並接觸到地面。

! 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。



功能



A	控制面板	H	踏板	O	空氣阻力風扇
B	車把	I	貼地桿（後）	P	電池倉
C	握把	J	調平腳	Q	无线心率（HR）接收器
D	座墊	K	運輸滾輪	R	媒體架
E	座墊滑軌調整旋鈕	L	電源連接器	S	水壺架
F	座墊立柱調整旋鈕	M	貼地桿（前）	T	運輸與固定帶
G	腳踏墊	N	腳踏柱	U	AirDyne® 空氣分流器

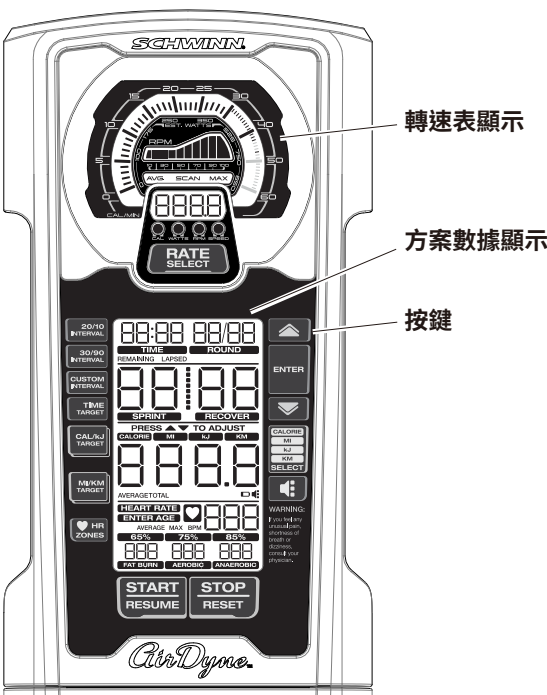
控制面板操作

控制面板功能

控制面板在顯示器提供有關您訓練的資料。

訓練方案

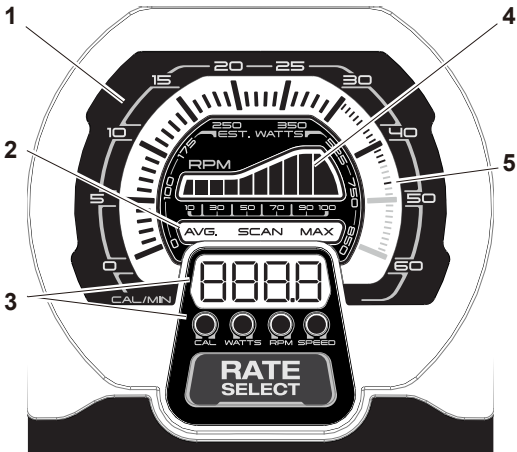
- 手動訓練
- 20/10 間歇訓練
- 30/90 間歇訓練
- 自訂間歇訓練
- 時間目標
- 心率區間
- 卡路里目標
- 千焦目標
- 英里目標
- 公里目標



方案數據顯示

轉速表顯示

1. **LCD 轉速表顯示** — 轉速表被分為 60 個階段來顯示當前訓練表現的卡路里每分鐘 (CAL/MIN) 和瓦特 (WATTS) 數值。對於 CAL/MIN 的數值，轉速表使用兩個線性刻度：每個大刻度 (0-30) 表示 1 卡路里/分鐘，每個小刻度 (30-60) 表示 1 卡路里/分鐘。
2. **轉速表標籤** — 顯示當前顯示的數值類型：
 - AVG — 只有在訓練總結中顯示平均值。
 - SCAN — 在掃描模式下，轉速表會自動在各項指標間切換。每個顯示將顯示 3 秒。
 - MAX — 只有在訓練總結中顯示最大值。
3. **轉速表顯示** — 顯示以下各項數值的數字顯示：
 - CAL/MIN — 根據瓦特數值估算每分鐘卡路里消耗量。最大顯示數值為 999.9。
 - WATTS — 在當前阻力等級下產生的功率（1 馬力 = 746 瓦特）。最大顯示數值為 999.9。
 - RPM — 機器每分鐘的轉速。最大顯示為 9999。
 - SPEED — 機器的速度（英里/小時），小數點後一位，例如 10.5。最大顯示數值為 999.9。
4. **轉速表坡道** — 代表使用者在 1 至 100 的線性刻度上的 RPM 表現（被分為 10 個階段）。
5. **最大 CAL/MIN 標記** — 顯示在 LCD 轉速表顯示上達到的最高標記，顯示當前訓練過程中的最大努力。



方案數據顯示

6. TIME

TIME 顯示區域僅適用於間歇訓練。在訓練過程中，顯示剩餘時間。在訓練總結中，顯示總時間。

7. ROUND

ROUND 顯示區域僅用於間歇訓練。第一個 00 階段顯示當前回合的數字。第二個 00 階段顯示總回合數。最大回合數為 49。

8. TIME/INTERVAL 顯示區域

TIME/INTERVAL 顯示區域有兩種模式：預設和間歇模式。衝刺和恢復標籤僅在間歇訓練方案中啟用。

預設模式顯示經過或剩餘時間，根據所選方案而定。時間計數至 99 分鐘 59 秒（最大時間）。

間歇模式顯示訓練狀態（衝刺/恢復）及每個狀態下剩餘的時間。每個狀態的最大時間為 99 秒。

9. PRESS ▲/▼ TO ADJUST

「PRESS ▲/▼ TO ADJUST」提示僅在訓練前顯示，提示選項可增加/減少目標或間歇的數量。自定義數值將閃爍，直到進行調整。

10. 累積數據顯示

累積數據顯示區顯示在訓練過程中達到的運動量（CALORIES，kJ）或距離（MI，KM）。手動和間歇方案從 0 開始並向上計算。在目標方案中，目標數值會倒數到 0，而其他指標則會繼續向上計算。按 CAL MI KJ KM 選擇按鈕切換顯示每個指標。

AVERAGE 和 TOTAL 標籤顯示訓練總結中的數值。

11. 電池指示燈

當電池電量低於 25% 時，電池指示燈會亮起。

12. 音量

音量圖示始終顯示並保持可見。右側的三個圓點表示音量設定。（關閉：圖示無圓點，最大：圖示顯示三個圓點。）

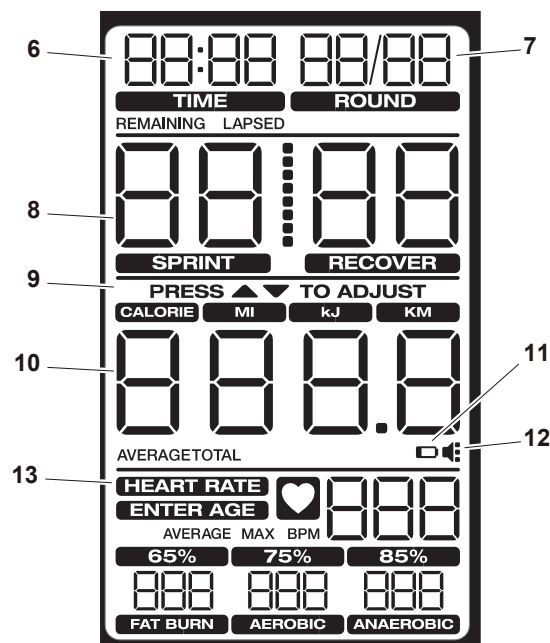
13. HEART RATE 區域

HEART RATE 顯示區顯示來自無線心率感應器的每分鐘心跳數 (BPM)。當接收到來自無線心率胸帶的訊號時，圖示會閃爍。若未偵測到心率訊號，顯示區為空白。AVERAGE 和 MAX 標籤顯示訓練總結中的心率數值。

⚠ 開始鍛煉前，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。

當使用者按下 HR ZONES 按鈕時，顯示提示「ENTER AGE」會啟動。預設年齡為 35 歲。

FAT BURN、AEROBIC 和 ANAEROBIC 心率區間的值依年齡計算。



按鍵功能

RATE SELECT 按鈕 — 在各個轉速顯示選項（CAL/MIN、WATTS、RPM、SPEED）之間循環切換。按住此按鈕 3 秒即可進入 SCAN 模式，並自動循環顯示各項數據。每個數值顯示 3 秒。要退出 SCAN 模式，請按 RATE SELECT 按鈕。

20/10 INTERVAL 按鈕 — 選擇 20/10 間歇訓練方案。

30/90 INTERVAL 按鈕 — 選擇 30/90 間歇訓練方案。

CUSTOM INTERVAL 按鈕 — 選擇自訂間歇訓練方案。

TIME TARGET 按鈕 — 選擇時間目標訓練方案。

CAL/kJ TARGET 按鈕 — 按一次選擇 CAL 目標訓練方案。按兩次選擇 kJ 目標訓練方案。

MI/KM TARGET 按鈕 — 按一次選擇 MI 目標訓練方案。按兩次選擇 KM 目標訓練方案。

HR ZONES 按鈕 — 在任何訓練前或訓練過程中按下此按鈕啟動心率區間計算。

增加 (▲) 按鈕 — 增加數值（時間、目標或年齡）或切換選項。按住以快速存取。

ENTER 按鈕 — 確認 HR ZONES 和自訂間歇訓練方案設定。

減少 (▲) 按鈕 — 減少數值（時間、目標或年齡）或切換選項。按住以快速存取。

CAL MI KJ KM Select 按鈕 — 在累積指標之間循環切換。

音量按鈕 — 在音頻警告的四個音量級別間切換：關閉、低、中（預設）、高

START/RESUME 按鈕 — 啟動計時器，並恢復暫停的訓練

STOP/RESET 按鈕 — 按一次停止訓練並顯示總結。按兩次重置控制面板並清除數據（除了自訂間歇訓練方案外）。

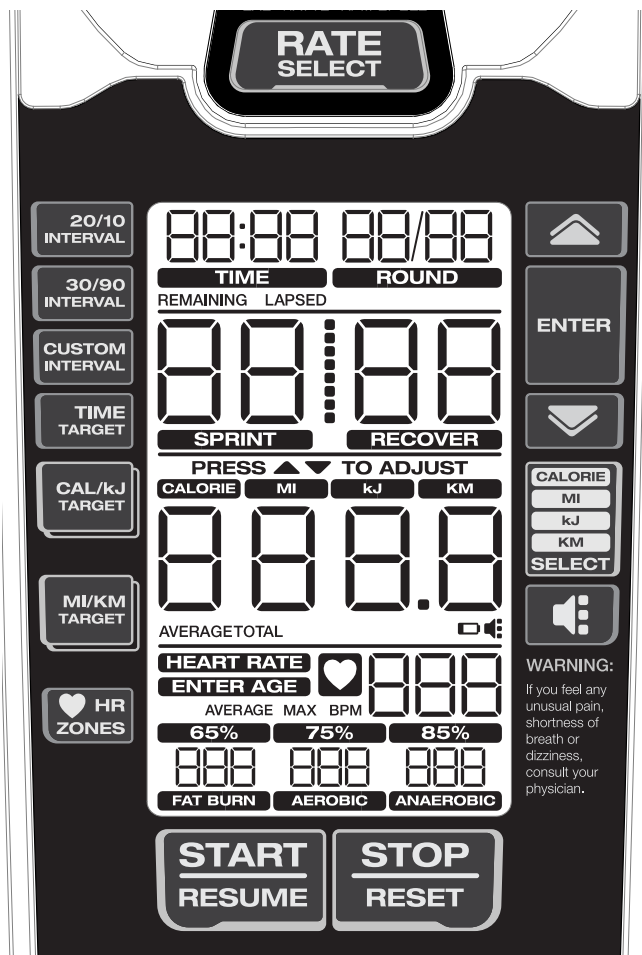
無線心率監測器

監測心率是控制鍛煉強度的最佳方式之一。控制面板可以讀取來自心率胸帶發射器的遙測訊號，該發射器運行於 4.5kHz 至 5.5kHz 的頻率範圍內。

注意：心率胸帶必須是來自 Polar Electro 的未編碼心率胸帶，或是與 POLAR® 兼容的未編碼型號。（例如，POLAR® OwnCode® 心率胸帶等編碼型 POLAR® 心率胸帶將無法與此設備配合使用。）



如果您有心臟起搏器或其他植入式電子裝置，請在使用無線胸帶或其他遙測心率監測器之前，諮詢您的醫生。



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。

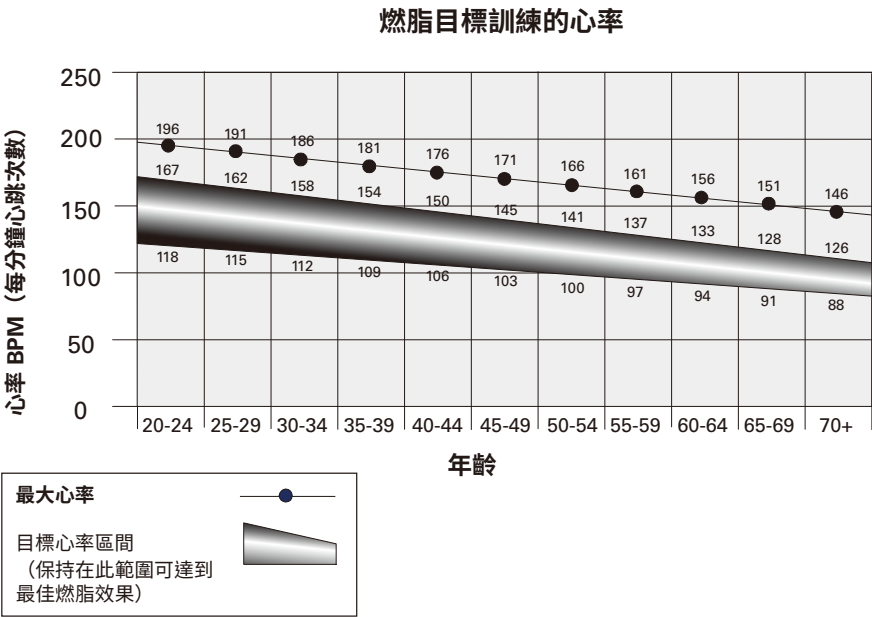
您的靜息心率會受到耐力訓練的影響。典型成人的靜息心率約為 72 BPM，而經過高強度訓練的跑者，其靜息心率可能會低至 40 BPM 或更低。

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。



自動校準

控制面板內建感應器，會持續調整以補償高度變化，保持風扇阻力和瓦特數的準確測量。

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

! 開始鍛煉前，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

正確的座墊擺放有助於提高鍛煉效率和舒適度，並減少受傷風險。

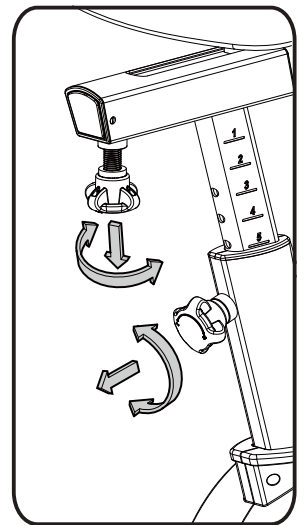
1. 當踏板處於前端位置時，將腳跟放置於踏板的最低點。您的腿部應微彎。
2. 如果您的腿部過於伸直或腳無法接觸踏板，請將座墊調整向下。如果您的腿部彎曲過多，請將座墊調整向上。

! 調整座墊之前，請先從機器上站起來。

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。



使用設備

! 請注意，踏板、車把和阻力風扇是聯動的，當其中任何一個部件移動時，其他部件也會一起移動。
如需幫助，請小心使用腳踏墊。在開始訓練前，請調整座墊和踏板。

下半身訓練：慢慢地踏動踏板，雙臂自然垂放於身旁，或將雙手放在握把上，隨著車把的移動進行運動。

全身訓練：雙手握住握把，掌心朝下。在踏步的同時，推拉車把，保持肘部靠低並貼近身體。

上半身訓練：雙手掌心朝下，穩握握把，雙腳踏上腳踏柱。身體從髖部略微前傾，背部打直，肩膀放鬆。接著開始推拉車把

注意：您可能需要輕踩踏板，以協助啟動訓練。

增加訓練強度以提升空氣阻力和負荷。若要訓練雙臂的所有肌肉群，請將握把的握法改為掌心朝上。

使用說明

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

 開始鍛煉前，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

正確的座墊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，請先從機器上站起來。

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。

使用設備

 請注意，踏板、車把和阻力風扇是聯動的，當其中任何一個部件移動時，其他部件也會一起移動。如需幫助，請小心使用腳踏墊。在開始訓練前，請調整座墊和踏板。

下半身訓練：慢慢地踏動踏板，雙臂自然垂放於身旁，或將雙手放在握把上，隨著車把的移動進行運動。

全身訓練：雙手握住握把，掌心朝下。在踏步的同時，推拉車把，保持肘部靠低並貼近身體。

上半身訓練：雙手掌心朝下，穩握握把，雙腳踏上腳踏柱。身體從臍部略微前傾，背部打直，肩膀放鬆。接著開始推拉車把

注意：您可能需要輕踩踏板，以協助啟動訓練。

增加訓練強度以提升空氣阻力和負荷。若要訓練雙臂的所有肌肉群，請將握把的握法改為掌心朝上。

使用說明

完成訓練後，降低阻力風扇的速度，直到機器完全停止。

! 此設備無法將踏板獨立於阻力風扇停止。減慢速度以使阻力風扇和踏板同時停止。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。

鎖定風扇組件 / 儲存

當機器不使用時，請確保使用運輸與固定帶將風扇組件鎖定。儲存機器時，應將風扇組件鎖定。

! 為了安全儲存設備，請移除電池並使用運輸與固定帶固定阻力風扇。將機器放置在遠離兒童和寵物的安全位置。請注意，踏板、車把和阻力風扇是聯動的，當其中任何一個部件移動時，其他部件也會一起移動。

鎖定風扇組件步驟：

1. 移動踏板，直到曲軸臂靠近座墊立柱。
2. 將運輸與固定帶 (T) 繞過曲軸臂和座墊立柱，並將帶子的末端穿過金屬環。擰緊帶子以防止踏板移動，並固定帶子。

開機 / 待機模式

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 / 待機模式。

注意：當電池電量低於 25% 時，控制面板會顯示電池指示燈。

自動關機（休眠模式）

如果控制面板在大約 2 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。

手動訓練

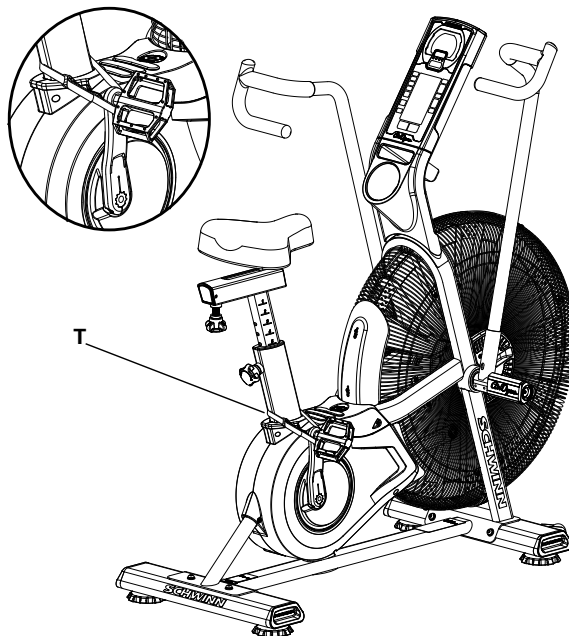
手動訓練方案讓您無需輸入任何資料即可開始訓練。

1. 坐到機器上。
2. 當控制面板處於待機模式時，按下 START/RESUME 按鈕開始訓練。
3. 要暫停訓練並查看您的數據，按下 STOP/RESET 按鈕。按下 START/RESUME 繼續。
4. 訓練結束後，按兩次 STOP/RESET 以結束。

20/10 間歇訓練

控制面板允許您選擇 20 秒衝刺，接著 10 秒恢復的間歇訓練（1 回合）。預設回合數為 8 回合（總時間為 4 分鐘）。

1. 坐到機器上。
2. 當控制面板處於待機模式時，按下 20/10 INTERVAL 按鈕。
3. ROUND 區域會閃爍（預設值為 8）。若要更改回合數，請使用增加/減少按鈕。
4. 按下 START/RESUME 按鈕啟動計時器，然後開始踩踏。
5. 方案將從衝刺階段開始，並計數每個階段及總訓練時間。運動量和距離數值會向上計算。每階段變換前 3 秒會發出提示音。



使用說明

時間目標訓練

控制面板允許您選擇時間目標訓練並輸入您自己的時間值。預設值為 10 分鐘。

1. 坐到機器上。
2. 當控制面板處於待機模式時，按下 TIME TARGET 按鈕。
3. TIME/INTERVAL 顯示區域會閃爍（預設值為 10:00）。若要更改時間值，請使用增加/減少按鈕，以 1 分鐘為增量進行調整。
4. 按下 START/RESUME 按鈕啟動計時器，然後開始踩踏。
5. 方案開始並計數剩餘時間。CALORIE、kJ、MI 和 KM 的數值會向上計算。

卡路里目標訓練

控制面板允許您選擇卡路里目標訓練並輸入您自己的卡路里值。預設值為 100 卡路里。

1. 坐到機器上。
2. 當控制面板處於待機模式時，按下 CAL/kJ TARGET 按鈕。
3. CALORIE 數據顯示區會閃爍（預設值為 100）。若要更改數值，請使用增加/減少按鈕，以 25 卡路里為增量。
4. 按下 START/RESUME 按鈕啟動計時器，然後開始踩踏。
5. 方案開始並計數剩餘卡路里。總時間、kJ、MI 和 KM 的數值會向上計算。

千焦 (kJ) 目標訓練

控制面板允許您選擇千焦目標訓練並輸入您自己的千焦值。預設值為 400 千焦。

1. 坐到機器上。
2. 當控制面板處於待機模式時，按下 CAL/kJ TARGET 按鈕兩次。
3. kJ 數據顯示區會閃爍（預設值為 400）。若要更改數值，請使用增加/減少按鈕，以 100 千焦為增量進行調整。
4. 按下 START/RESUME 按鈕啟動計時器，然後開始踩踏。
5. 方案開始並計數剩餘千焦。總時間、CALORI、MI 和 KM 的數值會向上計算。

英里目標訓練

控制面板允許您選擇英里目標訓練並輸入您自己的英里值。預設值為 10 英里。

1. 坐到機器上。
2. 當控制面板處於待機模式時，按下 MI/KM TARGET 按鈕。
3. MI 數據顯示區會閃爍（預設值為 1.0）。若要更改數值，請使用增加/減少按鈕，以 0.5 英里為增量進行調整。
4. 按下 START/RESUME 按鈕啟動計時器，然後開始踩踏。
5. 方案開始並計數剩餘英里。總時間、CALORI、kJ 和 KM 的數值會向上計算。

公里目標訓練

控制面板允許您選擇公里目標訓練並輸入您自己的公里值。預設值為 1 公里。

1. 坐到機器上。
2. 當控制面板處於待機模式時，按兩次 MI/KM TARGET 按鈕。
3. KM 數據顯示區會閃爍（預設值為 1.0）。若要更改時間值，請使用增加/減少按鈕，以 1 公里為增量。
4. 按下 START/RESUME 按鈕啟動計時器，然後開始踩踏。
5. 方案開始並計數剩餘公里。總時間、CALORI、kJ 和 MI 的數值會向上計算。

心率區間

控制面板允許您設定心率區間，並根據計算的數值來監控您的訓練強度。此功能可以與所有其他方案一起使用。

1. 坐到機器上。
2. 當控制面板處於待機模式時，按下 HR ZONES 按鈕。顯示提示「ENTER AGE」。預設年齡為 35 歲。若要調整年齡數值，請使用增加/減少按鈕，並按 ENTER 確認。
FAT BURN、AEROBIC 和 ANAEROBIC 心率區間的值依年齡計算。

使用說明

! 開始鍛煉前，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。

3. HEART RATE 顯示區顯示來自心率胸帶發射器的每分鐘心跳數 (BPM)。當接收到來自心率胸帶的訊號時，圖示會閃爍。

注意：當有來自心率胸帶的訊號時，圖示會閃爍。

當控制面板進入休眠模式或移除電源時，年齡數值會重設為預設值，且心率區間將會關閉。

暫停 / 結果模式

要暫停訓練並查看訓練總結：

1. 按一次 STOP/RESET 按鈕。
注意：如果 5 分鐘內未接收到 RPM 訊號，控制面板將自動暫停訓練。
2. 若要繼續訓練，按下 START/RESUME 按鈕。

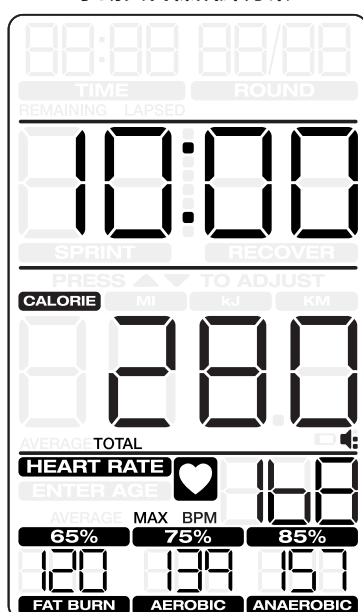
若要結束訓練，請按兩次 STOP/RESET 按鈕。控制面板將進入待機模式。

當您完成或停止訓練時，控制面板會顯示您的訓練總結。要停止訓練並查看訓練總結，按 STOP/RESET，控制面板將進入結果模式。

轉速顯示顯示使用者的平均每分鐘卡路里 (CAL/MIN) 和瓦特 (WATTS)，以及該訓練的最大每分鐘卡路里 (MAX CAL/MIN) 標記。Tach hill 顯示平均 RPM。Tach 指標顯示顯示選定指標的平均值和最大值。如果控制面板處於 SCAN 模式，顯示會循環顯示 CAL/MIN、WATTS、RPM 和 SPEED 的平均值和最大值。

方案數據顯示區顯示總時間、CALORIE、MI (英里)、kJ (千焦) 和 KM (公里) 指標。按 CAL MI Kj KM Select 按鈕循環切換這些指標。間歇訓練方案的總結顯示總時間、回合數和每回合時間。

手動與目標訓練方案



間歇訓練方案



心率區間顯示區循環顯示平均心率和最大心率數值。如果為方案計算了心率區間，則顯示相應數值。

結果顯示會顯示 5 分鐘，然後重置。

按下 STOP/RESET 按鈕停止結果顯示並返回待機模式。

控制面板服務模式

控制面板服務模式讓您查看設備的總運行時間和距離，調整高度值以使卡路里計算更精確，或查看安裝的韌體版本。

1. 在待機模式下，按住 STOP/RESET 和 減少 (▼) 按鈕 3 秒進入控制面板服務模式。
2. 控制面板顯示機器統計數據：
 - 總運行時間 — 顯示總運行小時數（於時間/間歇區域）。最大顯示為 9999。
 - 總運行距離 — 顯示運行的英里數（於累積指標區域）。
按減少按鈕切換到下一個指標顯示選項：
 - 總運行時間 — 顯示總運行小時數（於時間/間歇區域）。最大顯示為 9999。
 - 總運行距離 — 顯示運行的公里數（以每 10 公里的增量顯示，顯示於累積指標區域）。
3. 按下 STOP/RESET 退出服務模式。按減少按鈕切換到下一個選項。
4. 控制面板顯示 CAL（校準）。要進行機器校準，請參考「校準程式」部分。
按減少按鈕切換到下一個選項。
5. 控制面板顯示韌體版本選項。
6. 按下 STOP/RESET 退出服務模式。

在服務模式下，如果控制面板在約 2 分鐘內未接收到任何輸入，它將進入休眠模式。

故障排除

問題/情況	檢查事項	解決方案
控制面板無法開機/開啟/啟動	如果跑步機有交流電適配器，請檢查電源插座	確保設備已插入可正常運作的牆壁插座。
	如果跑步機有交流電適配器，請檢查設備的連接	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。
	如果跑步機使用電池，請檢查控制面板上的電池指示燈或檢查電池。	確保電池正確安裝。如果電池已正確安裝，請更換為一組新電池。
	檢查資料線完整性	資料線中的所有線材應完整無損。如果有任何線材明顯壓扁或切斷，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。
	檢查控制面板顯示器是否損壞	檢查控制面板顯示器是否有裂痕或其他可見的損壞跡象。如果損壞，請更換控制面板。
		如果上述步驟無法解決問題，請聯絡客服尋求進一步協助。
顯示的速度不準確	檢查速度感應器磁鐵位置（需要拆卸風扇蓋）。	速度感應器磁鐵應正確安裝在風扇組件上。
顯示的速度始終為「0」/停留在暫停模式	資料線	確保資料線已正確連接至控制面板和主車架組件。
	速度感應器（需要拆卸風扇蓋）。	確保速度感應器磁鐵和速度感應器已安裝至位。
無速度/RPM 讀數	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。
	檢查速度感應器磁鐵位置（需要拆卸風扇蓋）。	磁鐵應正確安裝在風扇組件上。
	檢查速度感應器組件（需要拆卸風扇蓋）。	速度感應器組件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。
控制面板顯示電池圖示	電池	更換電池
設備運行正常，但心率無法顯示	胸帶（選配）	胸帶應與「POLAR®」兼容並且未編碼。確保胸帶直接貼在皮膚上，並且接觸區域保持濕潤。
	胸帶電池	如果胸帶有可更換電池，請安裝新電池。
	干擾	嘗試將設備移離干擾源（如 TV、微波爐等）。
	更換胸帶	若干擾消除後心率仍無顯示，請更換胸帶。
	更換控制面板	如果心率仍無法顯示，請更換控制面板。

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。
	如果跑步機使用電池，請檢查控制面板上的電池指示燈或檢查電池。	確保電池正確安裝。如果電池已正確安裝，請更換為一組新電池。
	檢查速度感應器磁鐵位置（需要拆卸風扇蓋）。	速度感應器磁鐵應正確安裝在風扇組件上。
	檢查速度感應器組件	聯絡客服尋求進一步協助。
控制面板顯示「err 1」訊息	檢查控制面板鍵盤是否有卡住的按鈕	聯絡客服尋求進一步協助。
設備晃動/無法平穩放置	檢查調平腳設定	調平腳可旋轉以調整設備的水平。
	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。請將設備移至平坦的地方。
踏板鬆動/難以踏動	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。（螺絲扭矩 = 60 N.m）
	曲軸連接滑輪	如果左側曲軸臂在正確扭矩應用後仍然感覺鬆動，並且曲軸連接軸與曲軸臂一起移動，則需要更換曲軸連接組件。
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。
	檢查風扇對準情況（需要拆卸風扇蓋）	請參照《服務手冊》中「調整皮帶張力」的程式。
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。
車把支臂在運動中發出咔嗒聲	檢查硬體	車把支臂底部的螺絲應該牢牢地緊固。（螺絲扭矩 = 40 N.m）

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，請聯絡 Schwinn Fitness 客服部門更換標籤。

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。每次訓練後，用濕布擦拭設備和控制面板，去除水分。
注意：避免在控制面板上積聚過多的水分。
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： 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。請將其儲存於安全處。

注意：請勿使用石油基產品。

每月或每 20 小時後： 檢查踏板、曲軸臂和車把。確保所有螺栓與螺絲均已擰緊。根據需要進行擰緊。檢查驅動皮帶是否有磨損跡象。用手轉動曲軸臂並透過風扇保護罩觀察皮帶。

! 請注意，曲軸臂、車把和阻力風扇是聯動的，當其中任何一個部件移動時，其他部件也會一起移動。

! 僅使用 Schwinn Fitness 提供的替換踏板。其他品牌的踏板可能並未設計用於室內騎行或此產品，使用不當可能會對使用者及旁觀者造成危險。

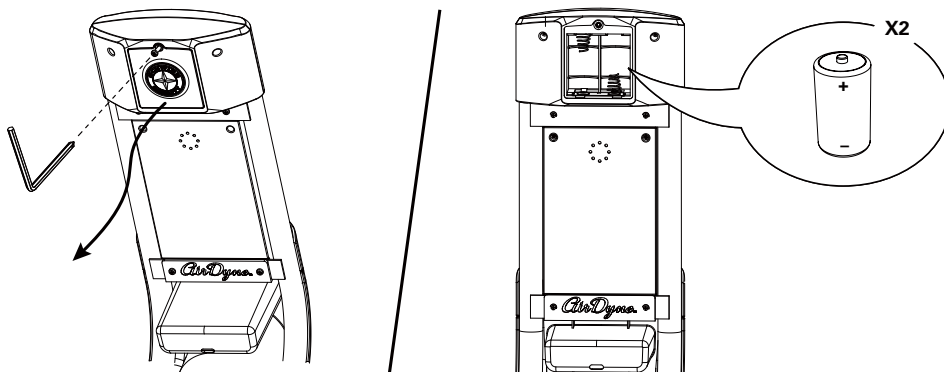
更換控制面板電池

當電池電量降至預設功率的 25% 時，控制面板會顯示電池指示圖示。如果使用可充電電池，則選配的電源適配器無法對電池進行充電。

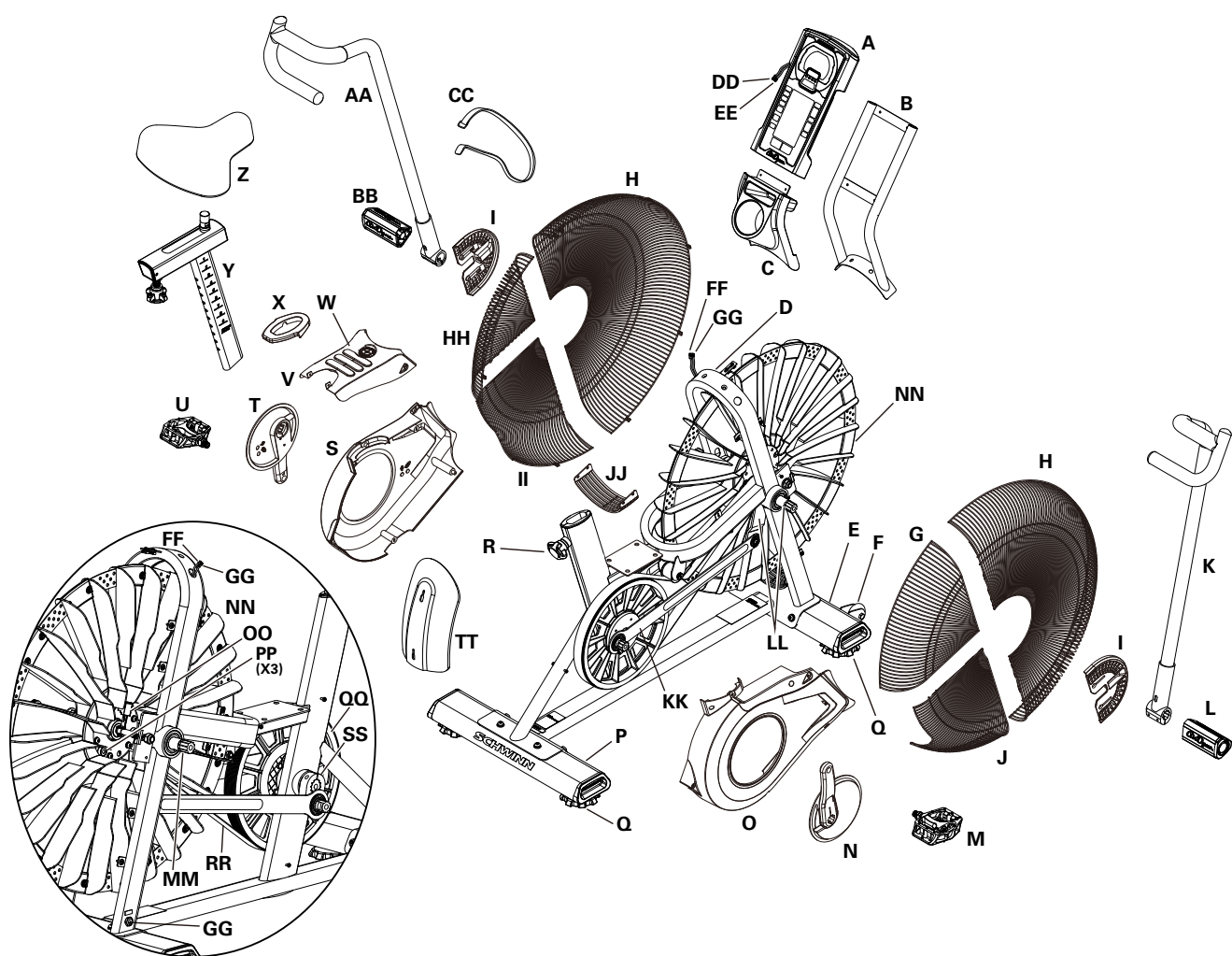
要打開電池盒，請鬆開預先安裝在蓋子上的螺絲。更換電池時，請確保電池安裝方向與電池盒中的 +/- 標示一致。

注意：控制面板使用 D 型電池 (LR20)

! 請勿混合使用舊電池與新電池。
請勿混用鹼性電池、碳鋅電池或充電電池（如 Ni-Cd、Ni-MH 等）。



維護零件



A	控制面板	Q	調平腳	GG	電源進口組件
B	控制面板立柱	R	座墊調整旋鈕	HH	風扇保護罩（左上）
C	水壺架	S	護罩（左）	II	風扇保護罩（左下）
D	車架	T	曲軸臂（左）	JJ	風扇保護罩（下部填充件）
E	貼地桿（前）	U	踏板（左）	KK	連接臂
F	運輸輪	V	外罩（上部）	LL	把手樞軸（右）
G	風扇保護罩（右上）	W	腳踏墊	MM	把手樞軸（左）
H	風扇保護罩（前方）	X	橡膠密封圈	NN	阻力風扇組件
I	風扇保護罩側蓋	Y	座墊立柱	OO	RPM（速度）感應器組件
J	風扇保護罩（右下）	Z	座墊	PP	速度感應器磁鐵
K	車把（右）	AA	車把（左）	QQ	驅動滑輪
L	腳踏柱（右）	BB	腳踏柱（左）	RR	驅動皮帶
M	踏板（右）	CC	運輸/固定帶	SS	曲軸連接組件
N	曲軸臂（右）	DD	資料線（上部）	TT	AirDyne® 空氣分流器
O	護罩（右）	EE	電源線（上部）		
P	貼地桿（後）	FF	資料線（下部）		



SCHWINN