



# **SCHWINN**

## **510E**

- OWNER'S MANUAL · BENUTZERHANDBUCH ·
- GEBRUIKERSHANDLEIDING · MANUEL DU PROPRIÉTAIRE ·
- MANUALE DEL PROPRIETARIO · MANUAL DE USUARIO ·
- MANUAL DO PROPRIETÁRIO · دليل المالك ·
- 使用手冊 · 用户手册 ·

2

ENGLISH

23

DEUTSCH

44

NEDERLANDS

65

FRANÇAIS

88

ITALIANO

109

ESPAÑOL

132

繁體中文

153

简体中文

感謝您選擇 SCHWINN 510E 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橢圓機序號，並將序號填入以下空格。

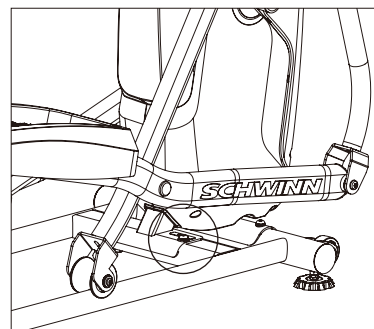
在下面方框內輸入序號和機型名稱：

產品序號：

型號名稱：**SCHWINN 510E**

» 當致電獲取服務時，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！
- 請務必遵照本指南及器材使用手冊的說明使用本器材。
- 嚴禁未滿 13 歲的兒童使用本器材。
- 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 10 英尺 / 3 公尺內。
- 本器材不適用於體能、知覺或精神機能不佳或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。
- 使用本器材時請一律穿著運動鞋。切勿赤腳使用本器材。
- 請勿穿著任何可能會碰到本器材任何活動零件之衣物。
- 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。
- 請勿在器材上跳動。
- 本器材在任何時候均限單人使用。
- 請在穩固、平坦的地面上架設與操作本器材。
- 若本器材無法正常運作或已損壞，切勿使用。
- 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。
- 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。
- 本健身產品必須使用正確接地的電源插座。
- 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。
- 任何器材一旦損壞或零件磨損、破損，一律不得繼續使用。請僅使用客戶技術支援部門或授權經銷商提供的替換零件。
- 如果本器材有以下情形，切勿使其運轉：曾摔落、受損或不正常運作，或是電源線或插頭受損，或置於濕氣濃厚或潮濕的環境，或是曾浸泡於水中。
- 將電源線放在遠離高溫表面的地方。請勿拉扯電源線，或對電源線施加任何機械負載。
- 除非經客服技術人員指示，請勿拆下任何保護蓋。本產品僅可交由經授權的維修技師進行維修。
- 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。
- 體重超過本器材手冊規定的最大承重能力之人員請勿使用本器材。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本器材，包括但不限於車庫、陽台、泳池室、浴室、停車場或戶外。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 請聯絡客戶技術支援部門或授權經銷商進行檢查、維修和/或保養。
- 使用前，請確認把手已經固定。
- 切勿用手轉動踏板。
- 請等待腳踏完全靜止之後再離開本器材。
- 折收或展開本器材時請小心謹慎。進出器材前，請先將進出該側的踏板調到最低位置。
- 踏板應保持清潔乾燥。
- 運動時請保持適當配速。使用本器材時，最高轉速不可高於 80 RPM。
- 橢圓機未配備飛輪，因此無法立即停止運動部件。

## 橢圓機的放置

請將橢圓機安放於平面上。橢圓機前面應為電源線留出 30 公分（一英尺）的間隙。為了上下方便，橢圓機兩側以及後方應該至少留有 0.6 公尺（23.6 英吋）的上下空間。請勿將橢圓機放置於會阻礙任何通風口或通氣孔的區域。橢圓機不應置於車庫、遮雨棚、水邊或戶外。

## 搬運橢圓機

您的橢圓機有一對移動輪，位於前貼地桿。若要移動，請先取下電源變壓器並且緊抓橢圓機後方的鐵管部分，小心地傾斜並推動。備註：請務必抓握鐵管的部分，不要握住塑膠蓋的部分。

## 調整橢圓機的水平位置

橢圓機須放平以發揮最佳使用效果。將橢圓機安裝在預定的使用位置後，請調高或調低位於機架底部的其中一個或兩個調整旋鈕。建議使用木工水平儀測量。

如果您的訓練區域不平整或軌道組件稍微高於地板，則必須調整橢圓機的水平位置。若要調整：

1. 將橢圓機放在您的訓練區域。
2. 鬆開防鬆螺帽並調整水平校正腳墊，直到腳墊與地板接觸均勻平衡。請勿將水平校正腳墊調整到腳墊從橢圓機脫離或被拔下。可能會對您造成傷害或橢圓機損壞。
3. 鎖緊防鬆螺帽。在開始訓練之前，請確保橢圓機平穩。

## 正確的使用方式

這款橢圓訓練機採用不受速度影響的煞車系統。使用者可以調整滑步車的煞車系統阻力，此獨立於曲柄軸的 RPM 轉速設定。

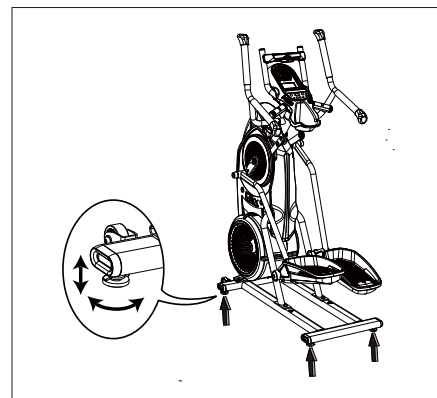
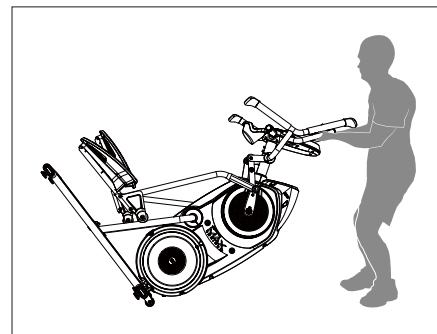
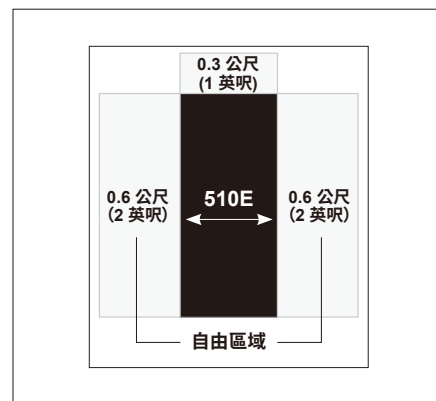
本器材提供各種不同腳部姿勢。將腳向前移到腳踏墊前方可增加踏階高度，產生類似踏步機的效果。將腳往腳踏墊後方移動可減少踏階高度，同時產生較多類似於穩定步行或跑步的滑動感。隨時確保整個腳部完全受到腳踏墊的支撐。

本器材也可讓您向前踩和向後踩，提供不同的運動效果，同時專注於其他主要的腿部肌群，例如腿後肌與小腿。

若要確定適當的運動位置，請站在踏板上，並將腳掌放置在踏板的中央。膝蓋隨時保持微彎。踩踏時膝蓋不應感到緊繃，身體也不會搖晃。

## 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<br>(長 x 寬 x 高) | 136.7 x 61 x 158.8 公分 /<br>53.8" x 24" x 62.5" |
| 產品重量                | 45.4 公斤 / 100 磅                                |
| 使用者體重承載上限           | 136 公斤 / 300 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

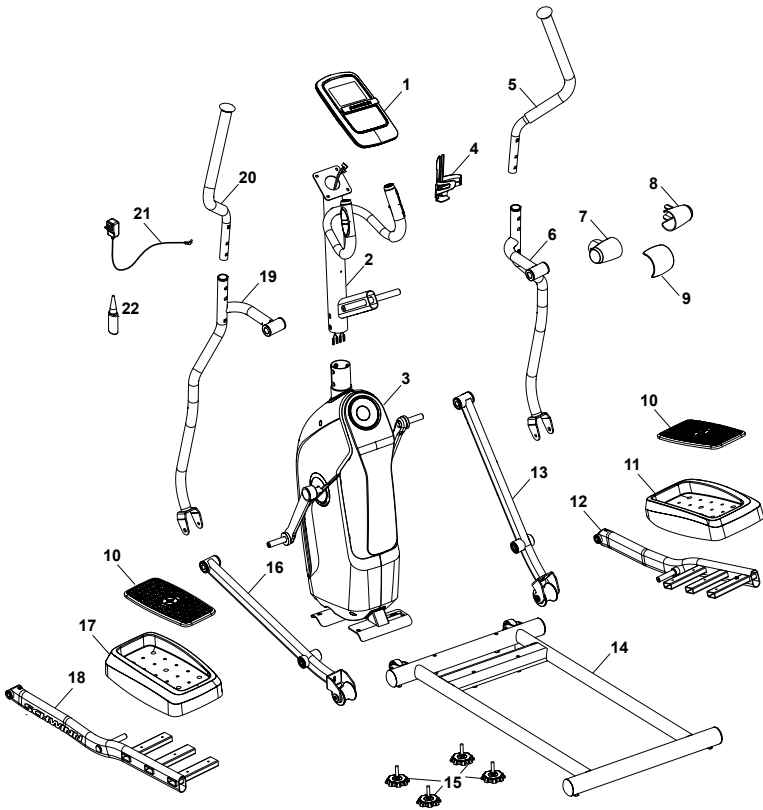
如果您的器材需要保固服務，請聯繫當地的客戶技術支援。

## 需要協助嗎？

如果有任何疑問、缺少零件，或需要器材的技術支援或保養，請聯絡客戶技術支援。

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

零件

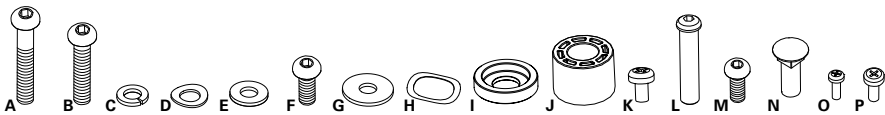


主要零件清單

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  | 控制面板    | 12 | 1  | 踏板臂，右側     |
| 2  | 1  | 控制面板立柱  | 13 | 1  | 右側支撐腿      |
| 3  | 1  | 機架組件    | 14 | 1  | 滑軌組件       |
| 4  | 1  | 水壺架     | 15 | 4  | 調平腳        |
| 5  | 1  | 右上把手臂   | 16 | 1  | 左側支撐腿      |
| 6  | 1  | 右下把手臂   | 17 | 1  | 腳踏墊，左側     |
| 7  | 1  | 把手護罩，左側 | 18 | 1  | 踏板臂，左側     |
| 8  | 1  | 把手護罩，右側 | 19 | 1  | 左下把手臂      |
| 9  | 1  | 轉軸護罩    | 20 | 1  | 左上把手臂      |
| 10 | 2  | 腳踏墊嵌件   | 21 | 1  | AC 適配器     |
| 11 | 1  | 腳踏墊，右側  | 22 | 1  | 矽性潤滑劑 (瓶裝) |

硬體配件包



工具包  
已包含

| 物品 | 數量 | 描述                | 物品 | 數量 | 描述            |
|----|----|-------------------|----|----|---------------|
| A  | 2  | 圓頭內六角螺絲，M8x70     | I  | 2  | 曲軸墊片          |
| B  | 2  | 圓頭內六角螺絲，M8x55     | J  | 2  | 把手墊片          |
| C  | 18 | 鎖緊墊圈，M8           | K  | 10 | 圓頭十字螺絲，M6x10  |
| D  | 8  | 弧形墊圈，M8           | L  | 2  | 內螺紋螺栓         |
| E  | 2  | 平墊圈，M8            | M  | 4  | 圓頭內六角螺絲，M6x12 |
| F  | 14 | 圓頭內六角螺絲，M8x20     | N  | 4  | 方頸螺栓          |
| G  | 8  | 寬型墊圈，M8           | O  | 2  | 十字螺絲，M4x10    |
| H  | 6  | 波形墊圈，19.2x25.5 mm | P  | 2  | 十字螺絲，M5x14    |



#2  
4 mm  
(2) 6mm

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。

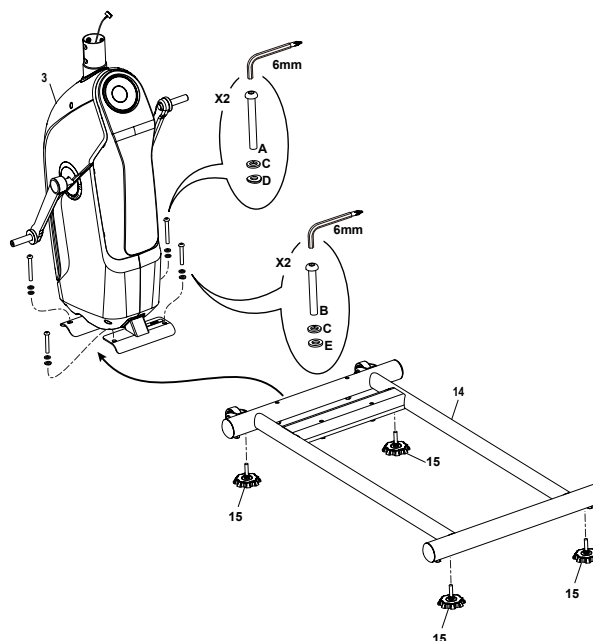
**注意：**安裝硬體時，適量塗抹潤滑脂，有助於順利安裝。建議使用鋰基潤滑脂等潤滑脂。

## ☎ 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。

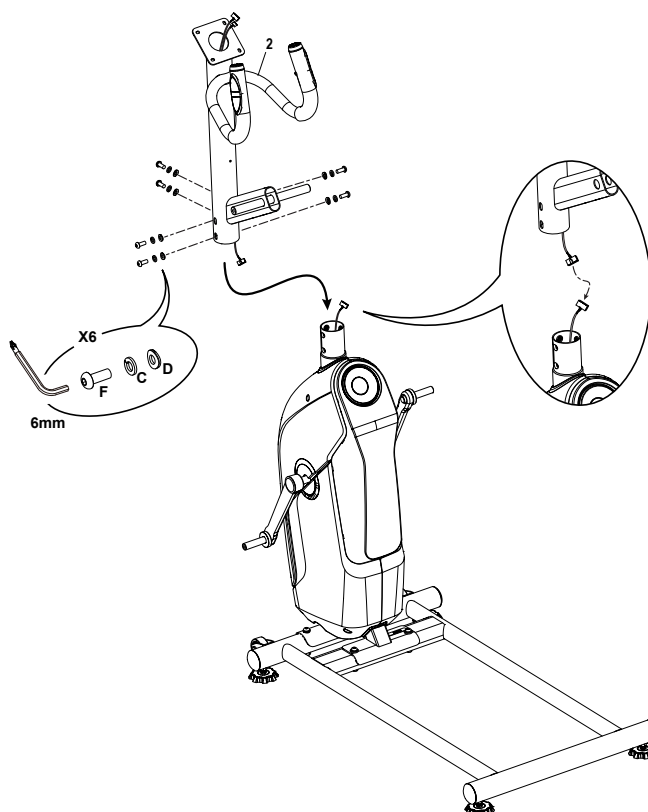
# 組裝步驟

## 1. 將滑軌組件安裝至機架組件上

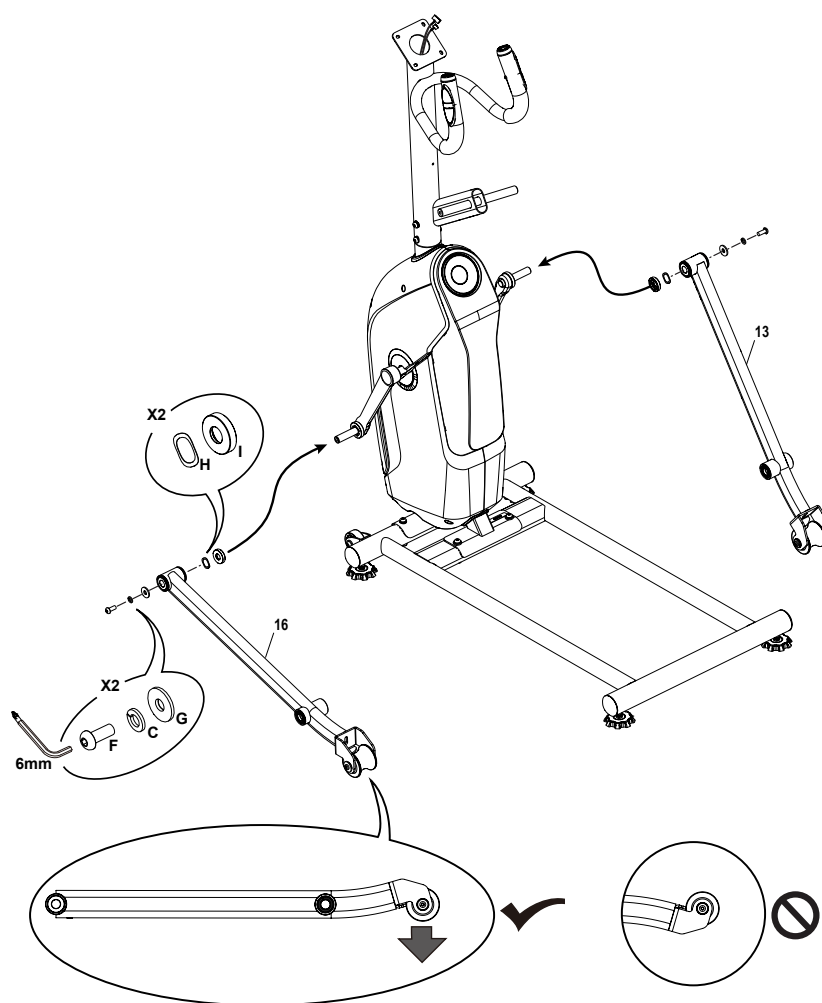


## 2. 連接電纜並將控制面板立柱安裝至機架組件

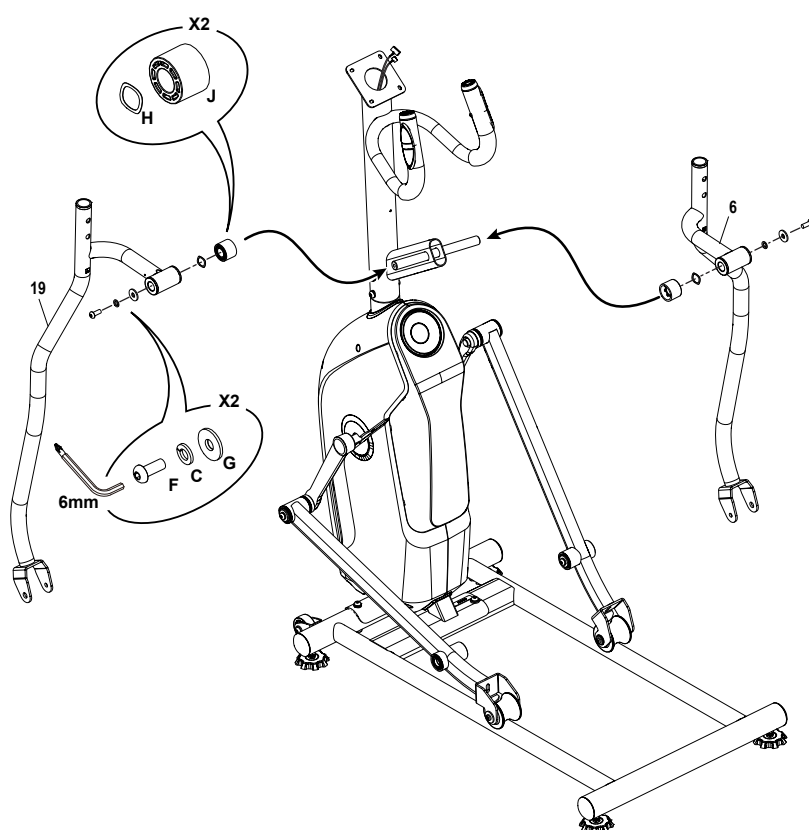
**注意事項：**請勿壓扁控制面板電纜。



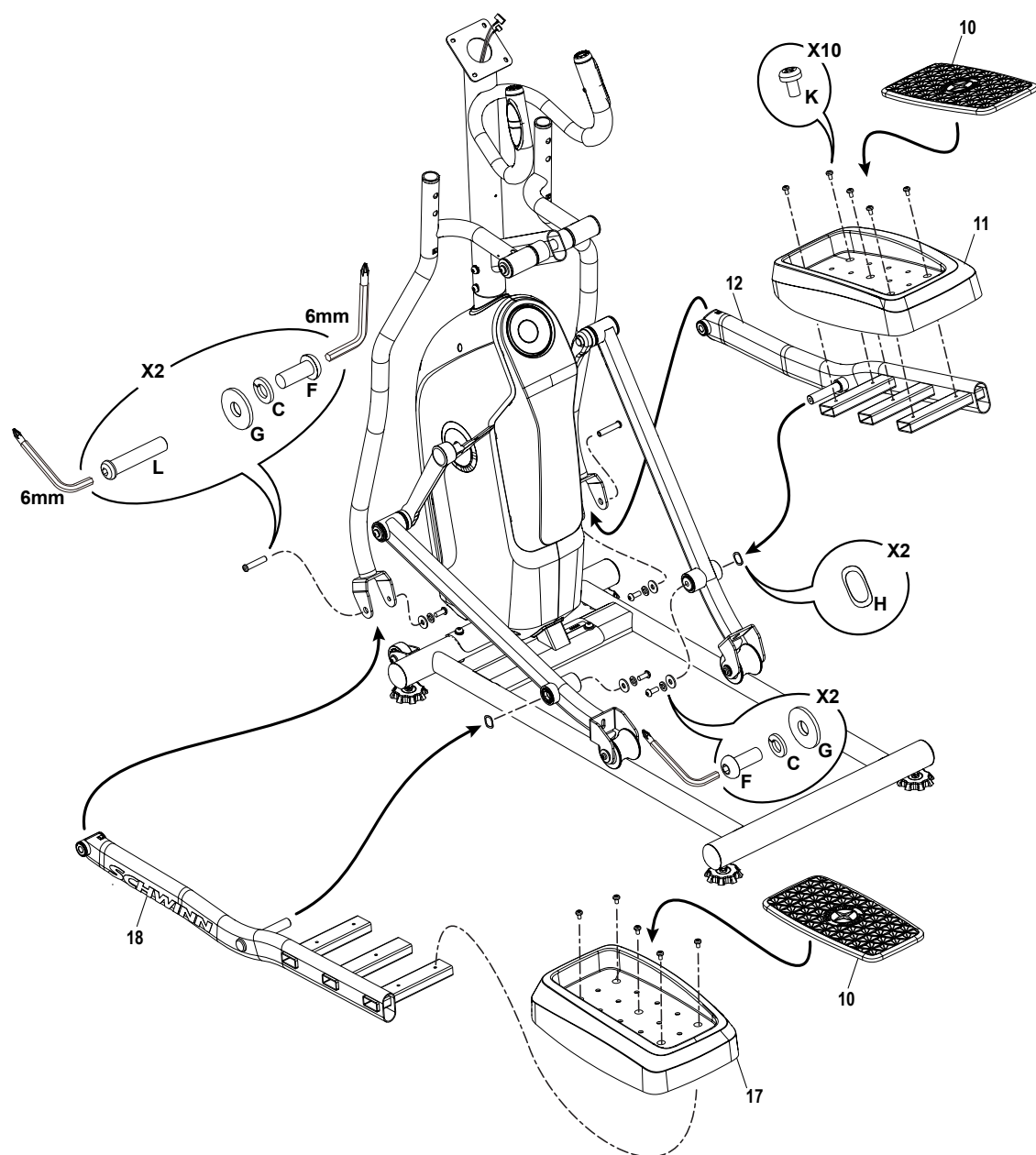
### 3. 將支撐腿安裝至機架組件上



### 4. 將把手轉軸與下部把手臂安裝至機架組件



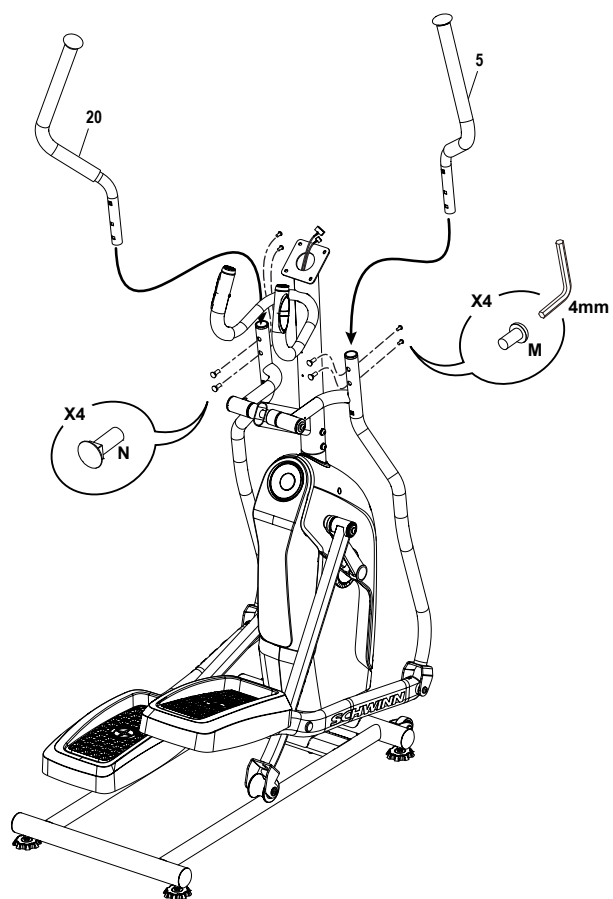
## 5. 將踏板安裝至機架組件上



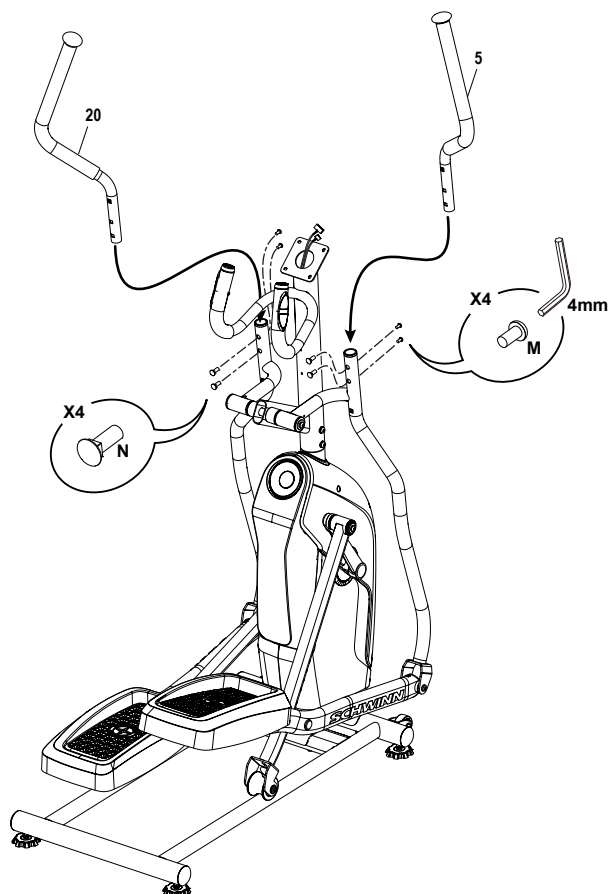
## 6. 將上部把手臂安裝至機架組件



在開始鍛煉之前，確保上部把手臂已經固定好。

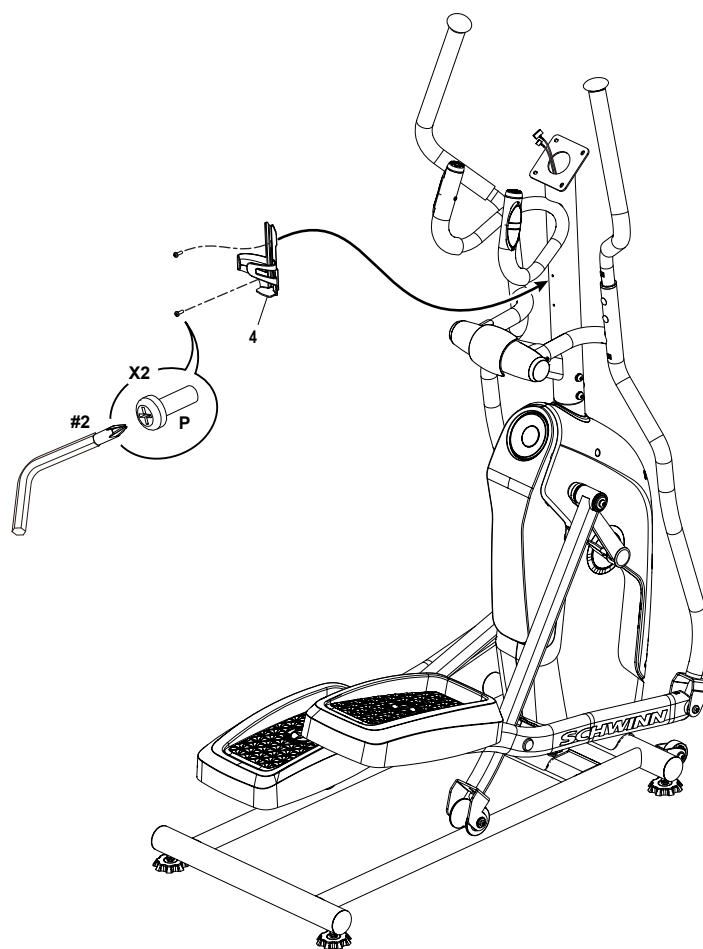


## 7. 將轉軸護罩與把手護罩安裝至機架組件





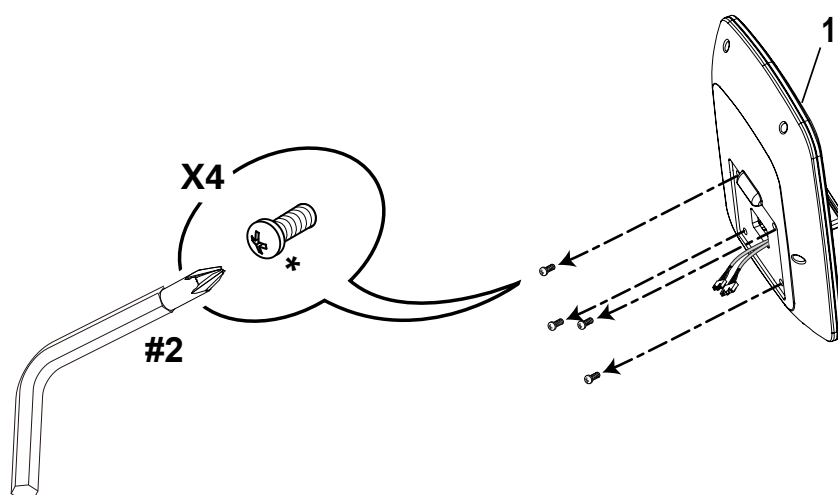
## 8. 將水壺架安裝到機架組件上



## 9. 移除控制面板上的硬體

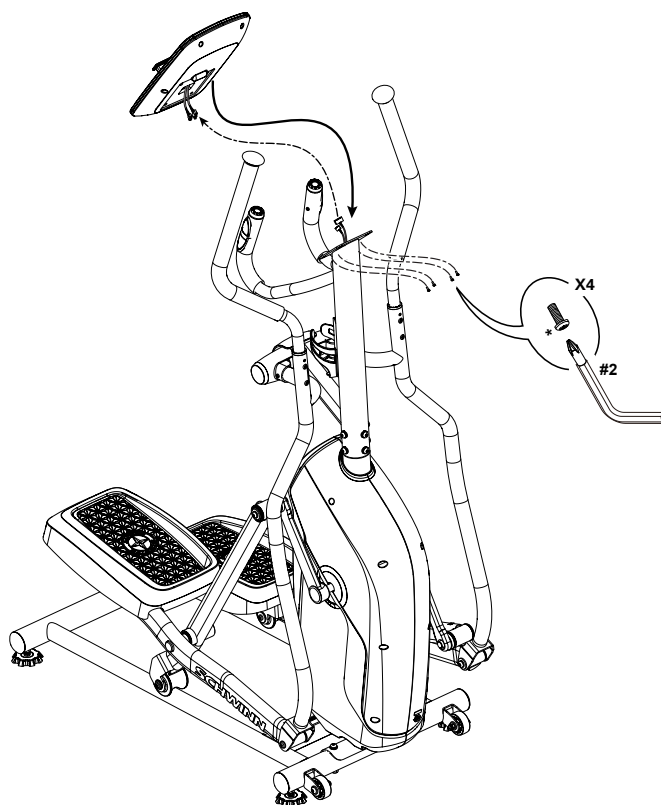
注意事項：請勿壓扁電纜。

注意：硬體已預安裝，並不在硬體卡上。



## 10. 連接電纜並將控制面板安裝至機架組件

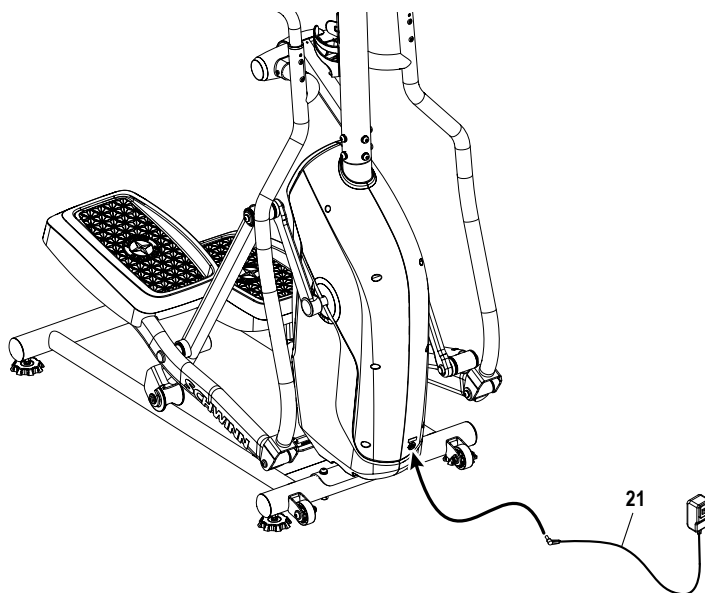
**注意事項：**請對準電纜接頭上的卡榫，確認接頭確實扣合，請勿壓扁電纜。



## 11. 將 AC 適配器連接至機架組件



本機僅可連接至有妥善接地的電源插座。



## 12. 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。

**注意：**以乾布沾取矽膠潤滑劑擦拭滑軌，減少滾輪噪音。



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。



在依照《使用手冊》完成設備的組裝並確認運作正常之前，請勿使用本設備。

# 開始前的準備工作

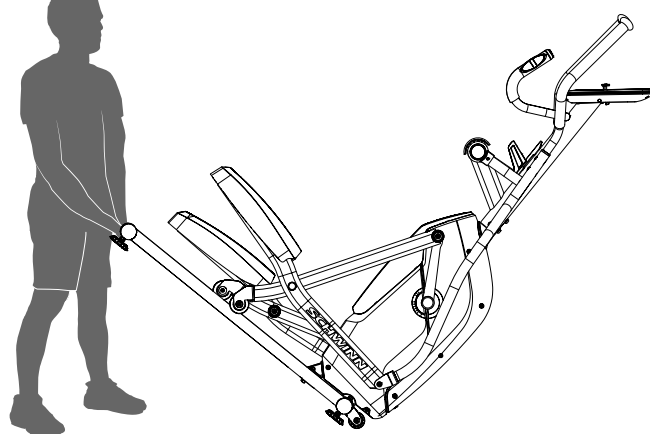
## 移動設備



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. 拆下 AC 適配器。
2. 請握住搬運把手，小心地將設備抬起，移動至搬運滾輪上。
3. 將設備推至預定位置。
4. 小心地將設備放回並定位。

**注意事項：**搬動橢圓機時請小心操作。突發的動作可能會影響設備的運行。



## 調整設備平衡

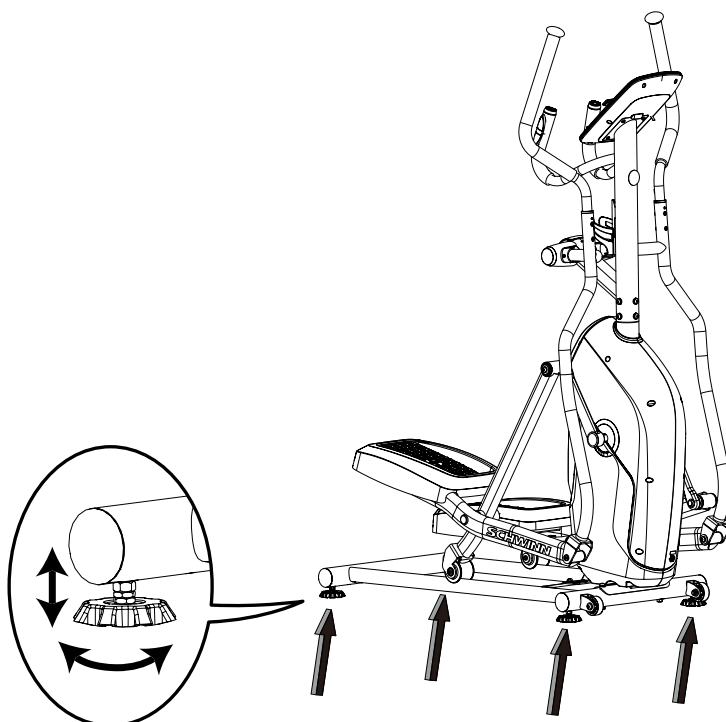
如果您的訓練區域不平整，或滑軌組件略為離地，則需調整設備水平。調整步驟：

1. 將設備放置於訓練區域。
2. 安全地站在滑軌組件後側，停留約 20 秒。
3. 離開設備。
4. 鬆開鎖緊螺母，調整水平調整腳，直到所有調整腳皆與地面貼合。

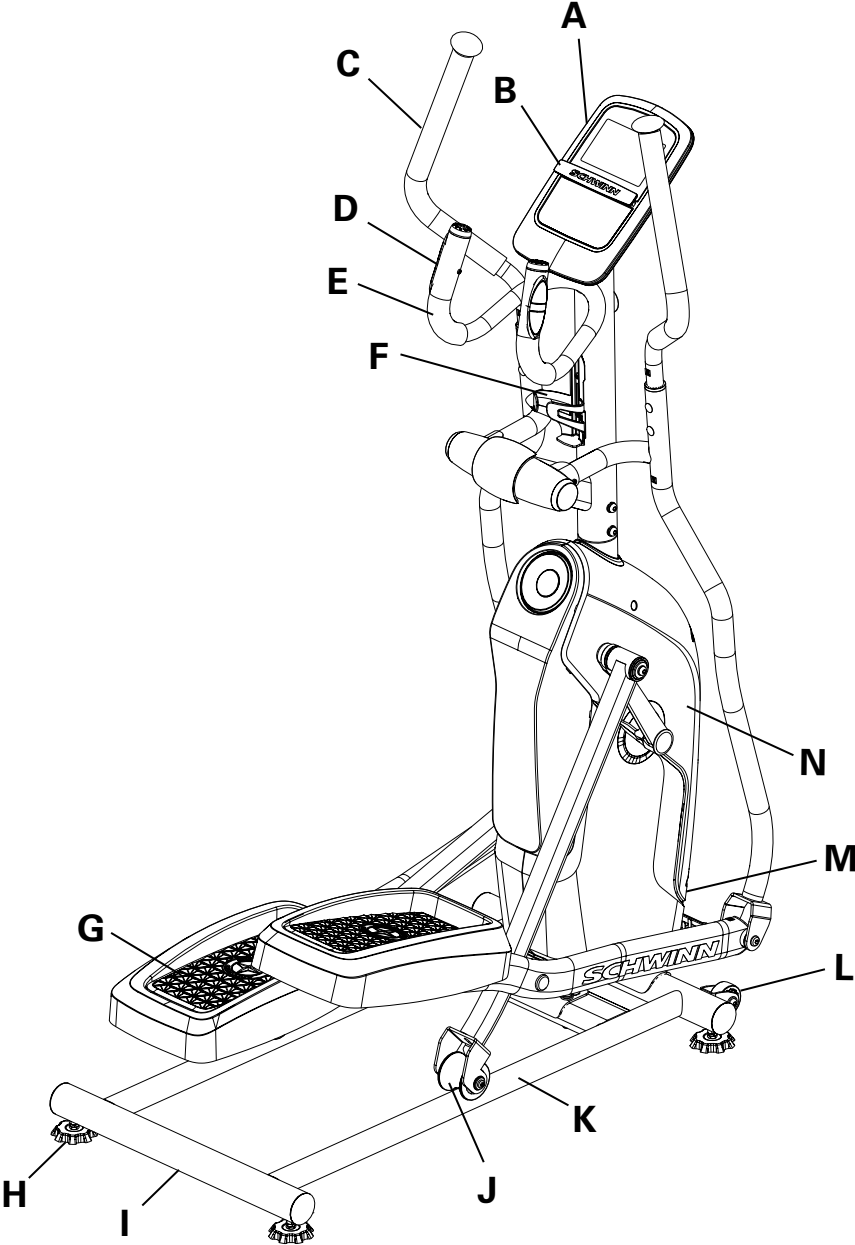


請勿將調平腳調整過高，以免脫落或鬆脫。這樣可能會導致人員受傷或設備損壞。

5. 調整至設備水平，擰緊鎖緊螺母。
- 在鍛煉前，請確保設備已平穩且穩固。



功能



|   |          |   |                                |
|---|----------|---|--------------------------------|
| A | 控制面板     | I | 搬運把手                           |
| B | 媒體托盤     | J | 滾輪                             |
| C | 上把手      | K | 滑軌組件                           |
| D | 接觸式心率感應器 | L | 搬運滾輪                           |
| E | 靜態把手     | M | 電源插座                           |
| F | 水壺架      | N | 全罩式飛輪                          |
| G | 腳踏板      | O | Bluetooth® 心率 (HR) 接收器 (圖中未顯示) |
| H | 調平腳      | P | Bluetooth® 連接功能 (圖中未顯示)        |

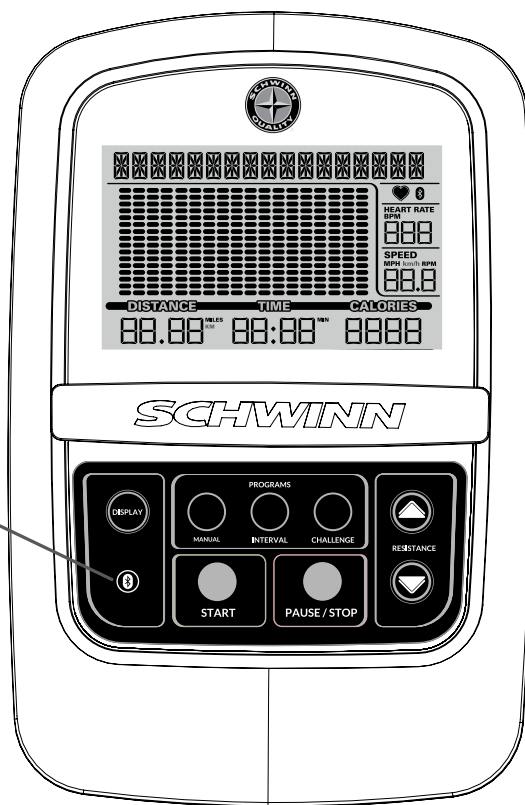
**!** 僅將設備計算或測量的數值作為參考。顯示的心率為估算值，僅供參考。過度運動可能導致嚴重傷害或死亡。如果感到暈眩，請立即停止運動。

# 控制面板

## 控制面板功能

控制面板可顯示訓練資訊，並讓您在運動過程中調整阻力等級。  
控制面板配備觸控操作按鈕，可用於切換與瀏覽各項訓練方案。  
**注意：**控制面板在關機後，所有自訂設定將不會被儲存。

連接 Bluetooth® 按鈕



## 按鍵功能

**DISPLAY 按鈕** — 在訓練過程中選擇顯示單位與其他畫面數據。

**連接 Bluetooth® 按鈕** — 使控制面板斷開任何先前的連接，並搜尋有效的 Bluetooth® 心率胸帶（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）。控制面板會在 90 秒內主動搜尋裝置。

### PROGRAMS：

**MANUAL 按鈕** — 選擇「Quick Start」手動訓練方案。

**INTERVAL 按鈕** — 選擇高強度間歇訓練 (HIIT) 方案。

**CHALLENGE 按鈕** — 選擇一個挑戰模式訓練方案。

**START** — 開始訓練、確認設定，或繼續暫停的訓練。

**PAUSE / STOP 按鈕** — 暫停目前訓練，或結束暫停中的訓練。

**阻力增加 (▲) 按鈕** — 增加訓練阻力或目標數值。

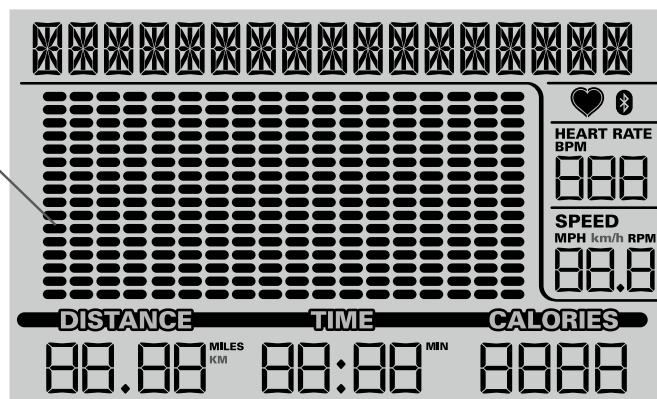
**阻力減少 (▲) 按鈕** — 降低訓練阻力或目標數值。

## 方案數據顯示

### 方案顯示

方案顯示區會顯示使用者的訓練資訊，以及圖表形式的課程輪廓。圖表中的每一列代表一個訓練階段。列越高，阻力等級越高。閃爍的欄位表示目前所在的訓練階段。

方案顯示



**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。



**心率偵測圖示** — 當控制面板接收到接觸式心率感應器或 Bluetooth® 心率胸帶的心率訊號時，會顯示此圖示。



**Bluetooth® 心率胸帶連接圖示** — 當控制面板與 Bluetooth® 心率胸帶配對時，會顯示此圖示。

**心率（脈搏）** 心率區顯示來自心率監測器的每分鐘心跳次數 (BPM)。當控制面板接收到心率訊號時，圖示會閃爍。

**!** 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。  
顯示的心率為估算值，僅供參考。

**速度 SPEED** 顯示區會顯示目前設備的運動速度，單位為英里/小時 (mph)、公里/小時(km/h) 或踏板每分鐘轉速 (RPM)。

**距離 DISTANCE** 顯示區會顯示訓練過程中的累計距離（單位為英里或公里）。

**注意：**若要切換英制與公制單位，請按下 DISPLAY 按鈕（詳見本手冊「修改顯示數值」章節）。

**時間 TIME** 顯示區顯示訓練總時間。

**卡路里 CALORIES** 顯示區顯示您在鍛煉過程中的估算卡路里消耗。

### Bluetooth® 心率胸帶（本產品未附）

您的健身機配備了接收 Bluetooth® 心率胸帶訊號的功能。連接後，控制面板會顯示 Bluetooth® 心率胸帶連接圖示。



若您裝有心臟起搏器或其他植入式電子裝置，請在使用 Bluetooth® 心率胸帶或其他 Bluetooth® 心率監測器前諮詢醫生。

1. 佩戴您的 Bluetooth® 心率胸帶並啟動它。
2. 按下 連接 Bluetooth® 按鈕，控制面板將開始搜尋可配對裝置。搜尋期間，Bluetooth® 心率胸帶圖示會閃爍。  
**注意：**原先配對過的胸帶將會自動中斷連線。如果這些胸帶仍在有效範圍內，而系統無法找到您目前配戴的裝置，控制面板仍可能重新連回舊裝置。
3. Bluetooth® 心率胸帶圖示停止閃爍即表示配對成功。此時，您可以開始訓練。  
訓練結束後，請按下 連接 Bluetooth® 按鈕，將您的心率胸帶從控制面板斷開。

接觸式心率感應器

接觸式心率 (CHR) 感應器將您的心率訊號傳送至控制面板。CHR 感應器為把手上的不鏽鋼區域。使用時，請雙手自然握住感應器區域，確保雙手同時接觸感應器的上下部分。握持時應適度，避免過緊或過鬆。雙手需同時接觸感應器，控制面板才能偵測到脈搏。當控制面板偵測到四個穩定的脈搏訊號後，將顯示您的初始心率。

當控制面板顯示您的初始心率後，請在 10 到 15 秒種內保持手部不動或不移動，此時控制面板將驗證心率。多種因素會影響感應器檢測您的心率訊號的能力：

- 上半身肌肉（包括手臂）的移動會產生電訊號（肌肉干擾），可能會干擾脈搏檢測。手部在接觸感應器時稍微移動，也可能會產生干擾。
- 老繭和手部護膚霜可能會充當絕緣層，減弱訊號強度。
- 部分個體產生的心電圖 (EKG) 訊號強度不足，無法被感應器檢測到。
- 其他電子設備的靠近可能會產生干擾。

如果在驗證後心率訊號仍然不穩定，請擦拭雙手與感測器，然後重新嘗試。

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。

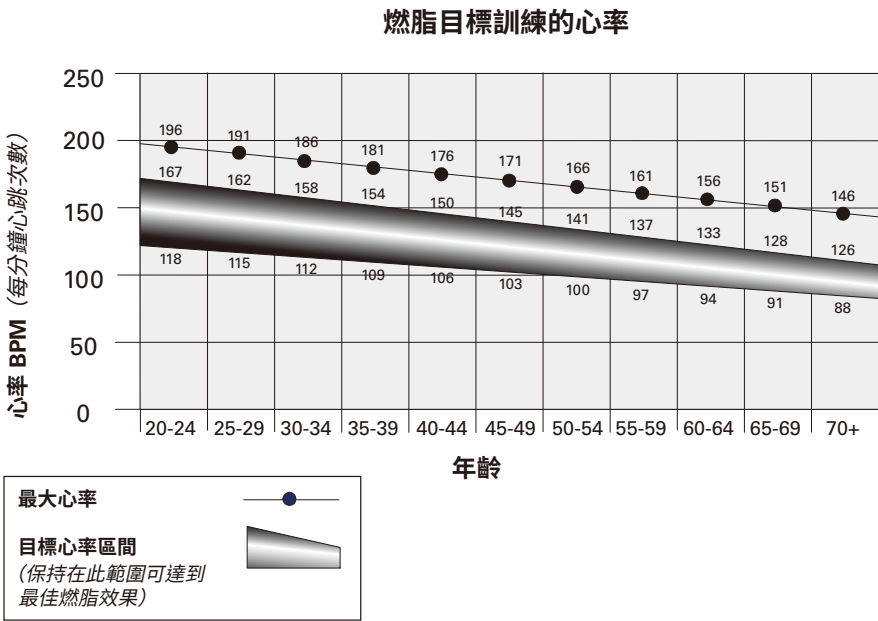
您的靜息心率會受到耐力訓練的影響。典型成人的靜息心率約為 72 BPM，而經過高強度訓練的跑者可能有 40 BPM 或更低的心率。

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。



# 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。控制面板上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。

## 上下機

**!** **上下機時請小心。**  
請注意，踏板與把手為運動結構，任一部件移動時，另一部件也會同時帶動。為了避免可能的嚴重受傷，請握住靜態把手以維持穩定。

### 上機：

1. 將踏板轉動至最靠近您的一側處於最低位置。
2. 緊握控制面板下方的靜態把手。
3. 利用靜態把手保持穩定，將一隻腳踏上最低的踏板，另一隻腳放到對面的踏板上。

### 下機：

1. 將要下機一側的踏板移至最高位置，並確保設備完全停止運轉。

**!** **本機未配備自由輪，請以控制方式減緩踏板速度。**

2. 緊握控制面板下方的靜態把手以維持穩定。
3. 將重心放在較低的腳上，將另一腳跨下至地面。
4. 完全離開設備後，鬆開靜態把手。

## 開機 / 待機模式 / 歡迎畫面

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。

**注意：**控制面板在重新啟動後，將恢復為預設值與原始設定。

## 自動關機（休眠模式）

如果控制面板在大約 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 On/Off 按鈕。

## 手動（快速開始）方案

手動（快速開始）方案讓您無需輸入任何資料即可開始訓練。

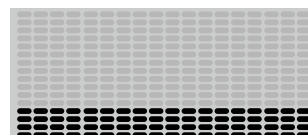
在手動訓練過程中，畫面上的每個欄位代表 1 分鐘。活動欄位每分鐘會往右推進一次。當訓練時間超過 18 分鐘時，活動欄位會停留在畫面最右側，並持續新增欄位以顯示接下來的訓練內容。

1. 站上設備。
2. 按下 MANUAL 按鈕以選擇快速開始方案。
3. 按下 START 開始訓練。

若要變更阻力等級，請按下阻力增加/減少按鈕。目前階段以及後續階段將會套用新的阻力等級。手動模式的預設阻力等級為 4。時間會從 00:00 開始累計。

**注意：**若手動訓練超過 99 分 59 秒 (99:59)，時間顯示會自動歸零。請記下時間並手動加總至最終訓練結果中。

4. 完成訓練後，請停止踩踏，按下 PAUSE/STOP 按鈕暫停。再按一次 PAUSE/STOP 按鈕即可結束訓練。





## 間歇訓練方案

當您使用 HIIT 間歇訓練方案（或稱「高強度間歇訓練」方案）時，訓練將在強度較高的「Sprint」階段（較高阻力）與節奏較慢、讓您「調整呼吸」的「Recover」階段（較低阻力）之間切換。整個訓練過程會重複這兩個階段的切換。每次「Sprint」階段持續 30 秒，每次「Recover」階段持續 90 秒。

**注意：**每次「Recover」階段在畫面上以 2 個欄位顯示。



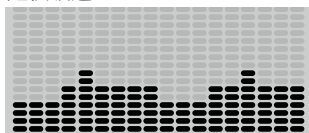
**!** 「Sprint」為建議提高速度與阻力的階段，請依個人狀況執行，避免過度訓練。

此模式的預設（也是最短）訓練時間為 12 分鐘。訓練開始前，可透過增加按鈕以 12 分鐘為單位調整，最長可達 96 分鐘。訓練進行中，方案顯示會每 12 分鐘自動重設一次。

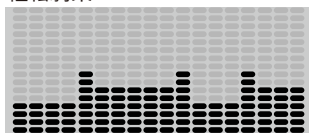
## 挑戰訓練方案

挑戰模式會依照不同訓練設定，自動調整阻力與強度，可自訂訓練目標以符合個人需求。

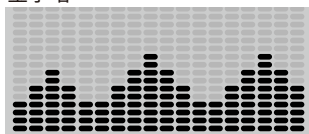
起伏坡道



輕鬆騎乘



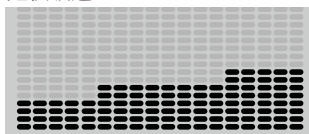
金字塔



登坡收尾



起伏坡道



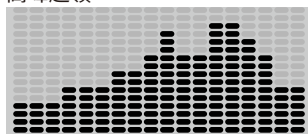
公園騎乘



派克峰



高峰越嶺



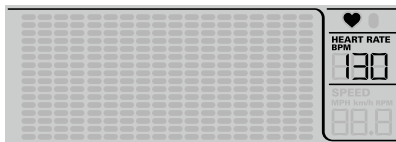
交叉訓練



胡德山



心率控制



心率控制方案可讓您設定一個基礎心率作為訓練目標。控制面板會透過設備上的接觸式心率感測器 (CHR) 或 Bluetooth® 心率胸帶，監控您的每分鐘心跳數 (BPM)。

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。

心率控制方案的預設目標為 125 BPM。您可以在訓練開始前，透過增加/減少按鈕調整目標心率。

**注意：**設定目標時，請預留時間讓心率穩定達到目標值。若偵測不到心率，控制面板會顯示「NEED HEART RATE」。

您可以選擇挑戰方案並設定訓練目標，包括距離、時間或卡路里，並調整目標時間。

1. 站上設備。
2. 按下 CHALLENGE 按鈕，切換至想要的挑戰方案。
3. 使用增加 (▲) 或減少 (▼) 按鈕調整目標數值，長按可快速變更。預設訓練時間為 30 分鐘，可設定範圍為 1~99 分鐘。  
**注意：**快速調整時間時，請長按增加或減少按鈕。
4. 按下 START 開始目標訓練。訓練開始後，GOAL 值會從 0 開始累計。

## 切換訓練畫面顯示

訓練中可按 DISPLAY 按鈕切換畫面顯示內容，切換會持續有效直到訓練結束。

- a.) SPEED- MPH / RPM (預設)
- b.) SPEED- 僅顯示 MPH
- c.) 僅顯示 RPM (以英里為單位)
- d.) SPEED- km/h / RPM
- e.) SPEED- 僅顯示 km/h
- f.) 僅顯示 RPM (以公里為單位)

**注意：**若您選用的顯示模式不是預設值，每次重新開機後需重新設定。

## 調整阻力等級

在訓練過程中，可隨時按下增加 (▲) 或減少 (▼) 按鈕調整阻力等級。

## 暫停或停止

1. 停止踩踏板並按下 **PAUSE/STOP 按鈕**以暫停訓練。
2. 要繼續訓練，按下 **START** 或重新開始踏步。  
若要結束訓練，請按下 **PAUSE/STOP 按鈕**。控制面板將進入訓練摘要模式。

## 將控制面板設為靜音

控制面板可設為靜音，若要關閉控制面板的提示音，請長按 **PAUSE/STOP 按鈕** 5 秒。控制面板會發出三聲嗶聲，確認已進入靜音模式。

**注意：**每次重新啟動後，提示音將自動恢復為預設開啟狀態。

## 訓練摘要模式

訓練結束後，控制面板將停留在訓練摘要畫面 5 分鐘。總訓練數值（距離、時間、卡路里）會持續顯示，其他數值則每 3 秒輪流顯示一次，包括：

- a.) SPEED（平均值）與 HEART RATE BPM（平均值）
- b.) RPM（平均值）與 HEART RATE BPM（平均值）

**注意：**若訓練過程中未接收到心率訊號，該值將不會顯示。

故障排除

| 問題/情況                                | 檢查事項            | 解決方案                                                                 |
|--------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------|
| 無顯示/部分顯示/設備無法開機                      | 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。                               |
|                                      | 控制面板顯示          | 如果控制面板畫面顯示不完整，且所有連線都已確認無誤，請更換控制面板。                                   |
|                                      |                 | 如果以上步驟未解決問題，請聯絡客服（如果在美國/加拿大地區）或當地經銷商（如果在美國/加拿大以外地區）。                 |
| 裝置正常運作但無法顯示接觸式心率                     | 控制面板端 HR 線材連接   | 請確認線材與控制面板接頭穩固無鬆脫。                                                   |
|                                      | HR 線盒連接         | 請檢查把手與控制面板之間的線材是否有損壞或接觸不良。                                           |
|                                      | 感應器握持方式         | 雙手應平穩握在感應器中央，並保持不動，兩側施力盡量平均。                                         |
|                                      | 乾燥或長繭的手掌        | 手掌若太乾或有繭，可能會影響感應效果。可搭配導電膏（心率感應膏）使用，有助於提升偵測準確度。此類產品可於網路、藥局或大型運動用品店購得。 |
|                                      | 靜態把手            | 若以上檢查皆正常，建議更換靜態把手。                                                   |
| 裝置正常運作但無法顯示 Bluetooth® 心率            | 胸帶（本產品未附）       | 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。                                                   |
| 裝置正常運作但 Bluetooth® HR 顯示錯誤           | 仍連線至前一位使用者      | 控制面板可能尚未解除與前一使用者的藍牙連線。請按下 連接 Bluetooth® 按鈕，中斷舊連線後重新連接您的胸帶。           |
| 無速度/RPM 讀數，控制面板顯示「Please Stride」錯誤訊息 | 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。                     |

故障排除

| 問題/情況                  | 檢查事項               | 解決方案                                                                                          |
|------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 阻力無法調整（設備開機但阻力無變化）     | 檢查控制面板             | 檢查控制面板是否有明顯損傷或異常。如果損壞，請更換控制面板。                                                                |
|                        | 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。請重新插好所有連接，連接器上的小鎖扣應對齊並卡入到位。                                                    |
|                        | 檢查伺服馬達（需要移除護罩）     | 若磁鐵能移動，請調整至正確位置範圍。如馬達無動作或異常，請更換伺服馬達。                                                          |
|                        |                    | 如果以上步驟未解決問題，請聯絡客服（如果在美國/加拿大地區）或當地經銷商（如果在美國/加拿大以外地區）獲取進一步協助。                                   |
| 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。                                                              |
|                        | 重設設備               | 從插座拔掉電源 3 分鐘，再重新插回電源。                                                                         |
|                        | 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。                                              |
| 設備晃動/無法平穩放置            | 檢查調平腳設定            | 調整調平腳直到設備水平。                                                                                  |
|                        | 檢查設備下方的地面          | 如果地面極為不平，調整可能無法彌補，將設備移至水平區域。                                                                  |
| 踏板鬆動/設備操作困難            | 硬體                 | 將踏板臂和把手臂的所有硬體緊固。                                                                              |
| 傳動系統每轉一圈出現一次喀噠聲或異音     | 檢查曲軸/滑輪組件          | 斷開左右踏板組件後，手動轉動曲軸。若聲音仍在，請更換曲軸/滑輪組件。若聲音並非來自曲軸，請進一步檢查踏板組件、上下把手。                                  |
|                        | 檢查踏板、腳部組件與把手組件     | 手動移動這些部位，找出聲音來源。建議更換產生異音的零件。                                                                  |
|                        | 檢查是否有硬體鬆動          | 請鎖緊穩定器與控制面板立柱底部的所有螺絲。                                                                         |
| 使用中出現敲擊聲               | 檢查下把手臂、踏板與腳部組件的連接處 | 確認所有硬體固定牢靠，連接處無異物卡住。                                                                          |
| 使用幾分鐘後開始出現吱吱聲，且聲音會持續變大 | 檢查連接擺臂與控制面板立柱的螺栓   | 略微鬆開轉軸螺栓，觀察是否可消除聲音。可視情況暫時塗抹白色鋰基潤滑脂。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）獲取進一步協助。 |
|                        | 滾輪在導軌上產生吱吱聲        | 以乾布沾取矽膠潤滑劑擦拭滑軌，減少滾輪噪音。                                                                        |

## 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。



### 危險

為了減少觸電風險或設備在無人看管時被使用，請在清潔、維護或修理機器之前，總是拔掉電源線並等待 5 分鐘。將 AC 適配器 放於安全處。

**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。

**每週維護：** 檢查滾輪運作是否順暢。使用布擦拭設備以清除灰塵、污垢或油漬。使用濕布清潔滑軌與滾輪接觸表面。以乾布沾取矽膠潤滑劑擦拭滑軌，減少滾輪噪音。



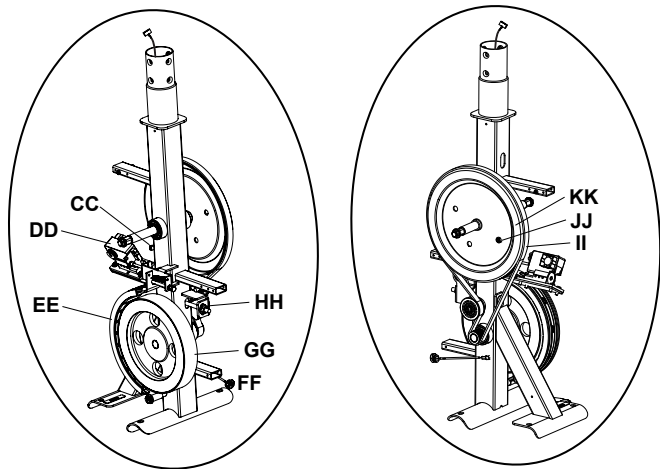
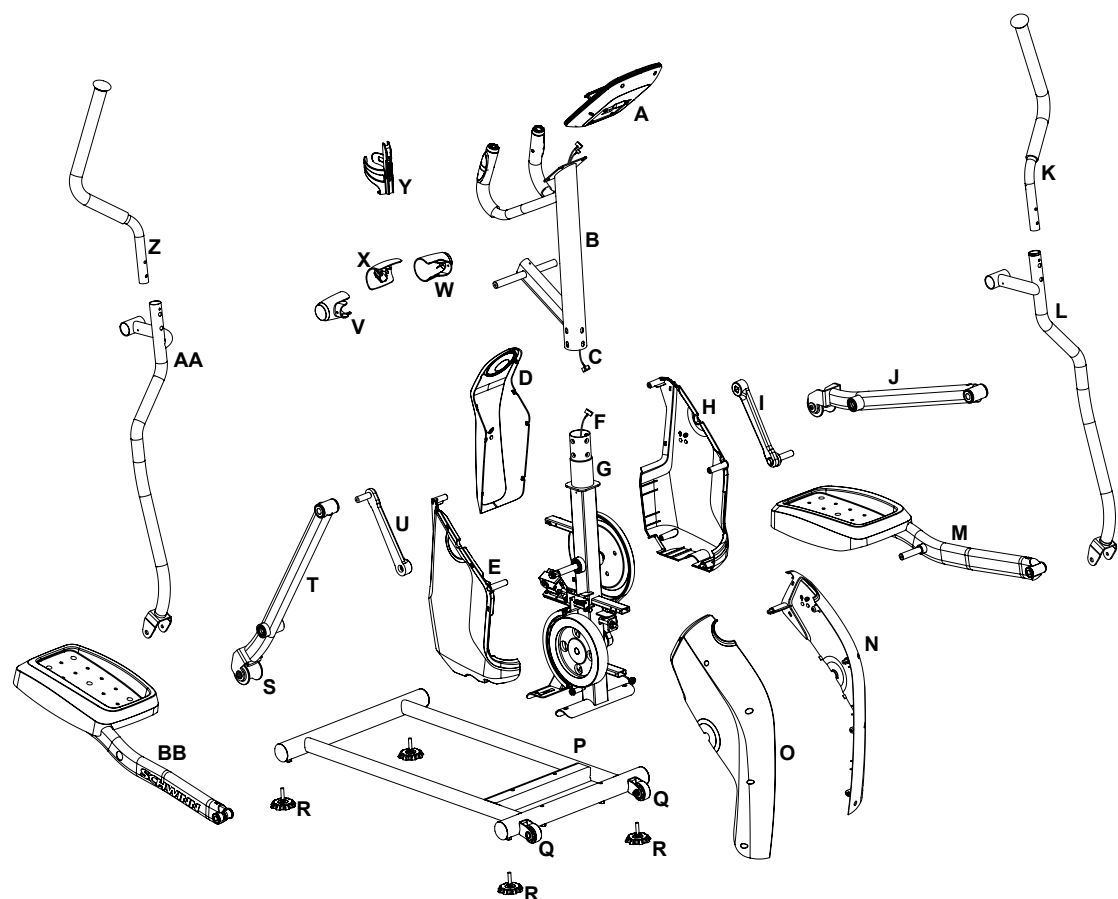
**矽膠潤滑劑不可食用。請放在兒童接觸不到的地方。請將其儲存於安全處。**

注意：請勿使用石油基產品。

**每月或每 20 小時後：** 確保所有螺栓與螺絲均已擰緊，並根據需要進行擰緊。

**注意：**請勿使用含石油成分的溶劑或汽車清潔劑清潔導軌。確保控制面板保持乾燥。

維護零件



|   |           |   |         |    |                |
|---|-----------|---|---------|----|----------------|
| A | 控制面板      | N | 左前護罩    | AA | 把手臂，右下         |
| B | 控制面板立柱    | O | 右前護罩    | BB | 踏板臂，右側         |
| C | 控制面板電纜，上部 | P | 滑軌組件    | CC | 速度感應器          |
| D | 後側護罩      | Q | 搬運輪     | DD | 伺服馬達           |
| E | 右側護罩      | R | 調平腳     | EE | 煞車組件           |
| F | 控制面板電纜，下部 | S | 滾輪      | FF | 電源插座           |
| G | 機架組件      | T | 支撐腿，右側  | GG | 飛輪             |
| H | 左側護罩      | U | 曲軸臂，右側  | HH | 張力器            |
| I | 曲軸臂，左側    | V | 把手護罩，右側 | II | 驅動皮帶           |
| J | 支撐腿，左側    | W | 把手護罩，左側 | JJ | 速度感應器磁鐵        |
| K | 把手臂，左上    | X | 轉軸護罩    | KK | 驅動滑輪           |
| L | 把手臂，左下    | Y | 水壺架     | LL | 瓶裝矽性潤滑劑（圖中未顯示） |
| M | 踏板臂，左側    | Z | 把手臂，右上  |    |                |

