



SCHWINN

Airdyne AD6i

- 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

20

DEUTSCH

38

NEDERLANDS

56

FRANÇAIS

75

ITALIANO

93

ESPAÑOL

112

PORTUGUÊS

130

العربية

148

繁體中文

166

简体中文

感謝您選擇 SCHWINN Airdyne AD6i 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。

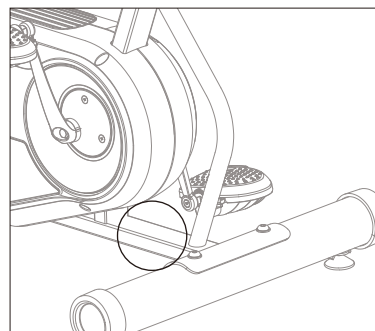
在下面方框內輸入序號和機型名稱：

產品序號：

型號名稱：**SCHWINN Airdyne AD6i**

» 當致電尋求服務時，請參閱序號和型號名稱。

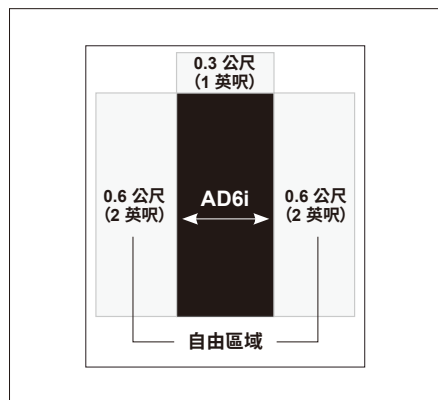
序號位置



⚠ 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地板的自行車鞋。請勿赤腳或僅穿襪子使用本健身車。
- 使用前，請確保您了解如何操作踏板和卡鞋的接合/釋放機構。
- 請勿在器材上跳動。
- 切勿用手轉動踏板。旋轉中的踏板可能導致受傷。
- 請勿將手指或其他物體放入運動器材的移動部分。
- 確定所有調整桿（座椅和前後握把）皆牢牢固定，運動時的活動範圍內不可有障礙物。
- 為了避免受傷，切勿將任何身體部位（例如手指、手掌、手臂或足部）暴露於活動的機械之間，或本器材其他可能活動的部分。
- 除非您以較低的速度踩踏，否則請勿嘗試以站立的姿勢高速踩踏健身車。
- 請勿將水平校正腳墊調整到腳墊從健身車脫離或被拔下。可能會對您造成傷害或健身車損壞。
- 請勿將座椅支柱升高至超過支柱上的「STOP」標記。
- 在踏上踏板之前，請確保踏板穩定。登上健身車和下車時請小心。
- 使用前，請確認把手已經固定。
- 請確認您的鞋子固定在定趾套中（若情況適用）。
- 在調整座椅之前，請先下車。
- 本器材在任何時候均限單人使用。
- 體重超過技術規格中所述的承重能力之人員請勿使用本設備。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 無論任何情況下，都不應該讓寵物或 13 歲以下兒童接近本器材周圍 3 公尺內。
- 嚴禁未滿 13 歲的兒童使用本器材。
- 本器材不適用於 13 歲以上兒童、體能、知覺或精神機能不佳或欠缺經驗及知識的人士；如欲使用，必須在他人監督下進行，且須由可負責其人身安全者指導器材用途及使用方式。
- 請使用把手在進出本器材時維持平衡，以及在使用器材期間加強穩定性。
- 請在穩固、平坦、水平的地面上架設與操作本器材。
- 本健身產品必須使用正確接地的電源插座。
- 若要中斷電源，請將所有控制功能切換到關閉位置，然後拔下電源插頭。
- 若要關閉健身車電源，必須將電源線從插座拔下。
- 搬動設備之前，請切斷所有電源。
- 如果產品曾摔落、電線或插頭損壞，即使功能不受影響，也絕不能使用本產品。倘若器材無法正常運轉、已損壞或曾浸入水中，切勿操作。如需更換或維修，請聯絡客戶技術支援部門，以避免危險。
- 本器材切勿置於插電後無人看管的環境。在閒置時及清潔、保養前，或在移動本器材時，請關閉電源並拔除插頭。
- 定期檢查卡踏是否有磨損。若卡踏磨損，請更換。當卡踏變得難以釋放時，或者開始變得比新狀態的時候難釋放，請更換卡踏。
- 保持卡踏和綁帶清潔無污垢和碎屑，以確保易於接合和釋放。
- 由於本健身車採用固定齒輪運作，因此請勿倒退或反轉踏板。否則可能會使踏板鬆開，因而導致健身車損壞和/或使用受傷。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，或當氣氣受限情況下，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。
- 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)	126.3 x 65.2 x 129.2 公分 / 49.7" x 25.7" x 50.9"
產品重量	52.5 公斤 / 115 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

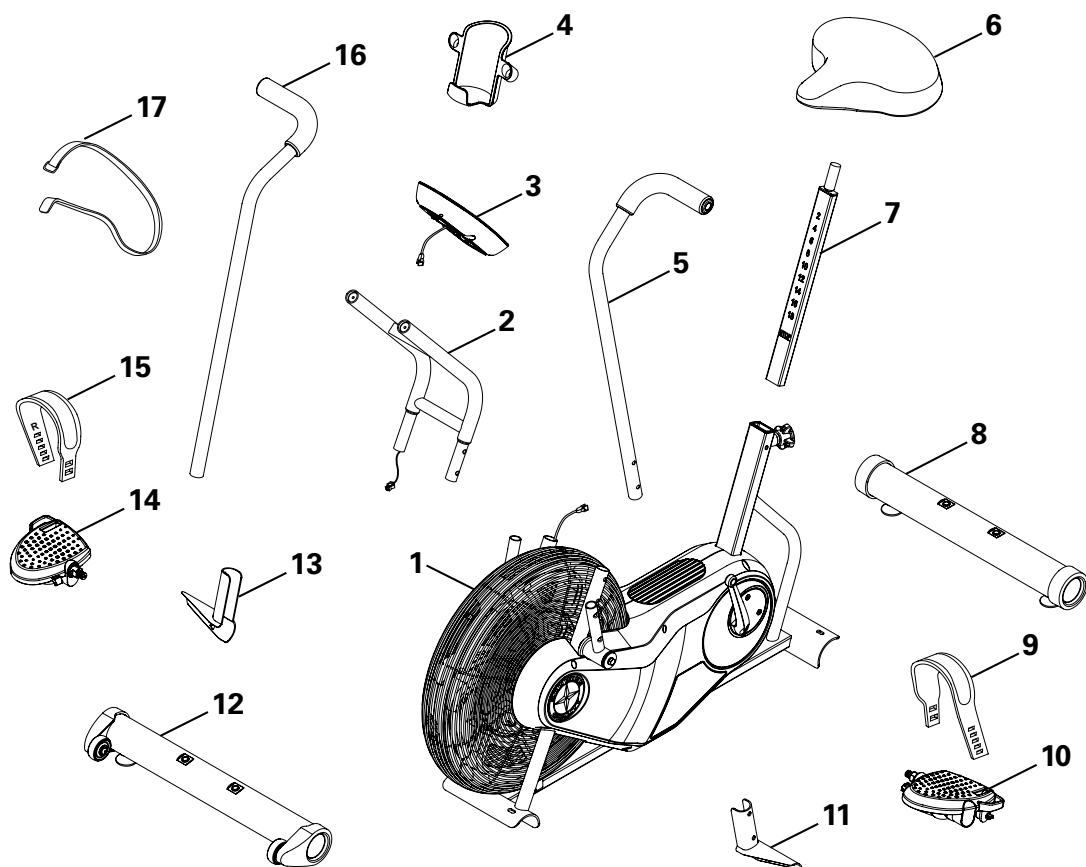
如果您的器材需要保固服務，請聯繫當地的客戶技術支援部門。

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

硬體與工具清單

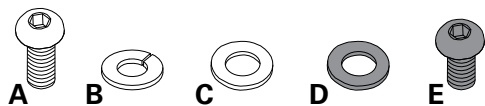


主要零件清單

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	機架	10	1	踏板（左）
2	1	控制面板支架	11	1	腳踏柱（左）
3	1	控制面板	12	1	貼地桿（前）
4	1	水壺架	13	1	腳踏柱（右）
5	1	握把桿（左）	14	1	踏板（右）
6	1	鞍座	15	1	踏板帶（右）
7	1	座管	16	1	握把桿（右）
8	1	貼地桿（後）	17	1	運輸與固定帶
9	1	踏板帶（左）			

硬體配件包



物品	數量	描述
A	4	圓頭六角螺絲，M8x1.25x20
B	4	墊圈，M8 鎖緊型
C	4	墊圈，M8
D	4	墊圈，M8 黑色
E	4	圓頭六角螺絲，M8x1.25x12 黑色

工具包



6 mm



#2
13 mm
15 mm
17 mm



2 顆 AA 型電池 (LR6)

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，請確保所有螺母和螺栓已就位並部分擰緊，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。

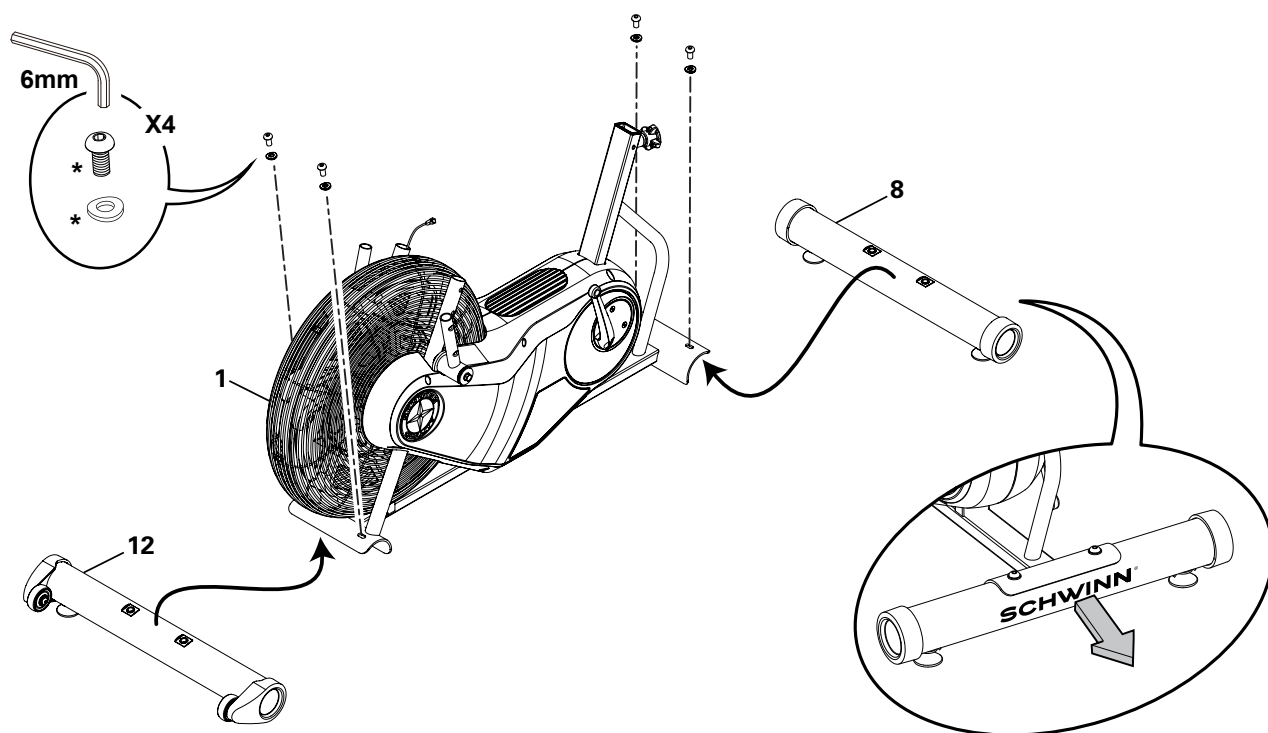
需要幫助嗎？

若有任何問題或缺件，請聯絡客戶服務技術支援。

組裝步驟

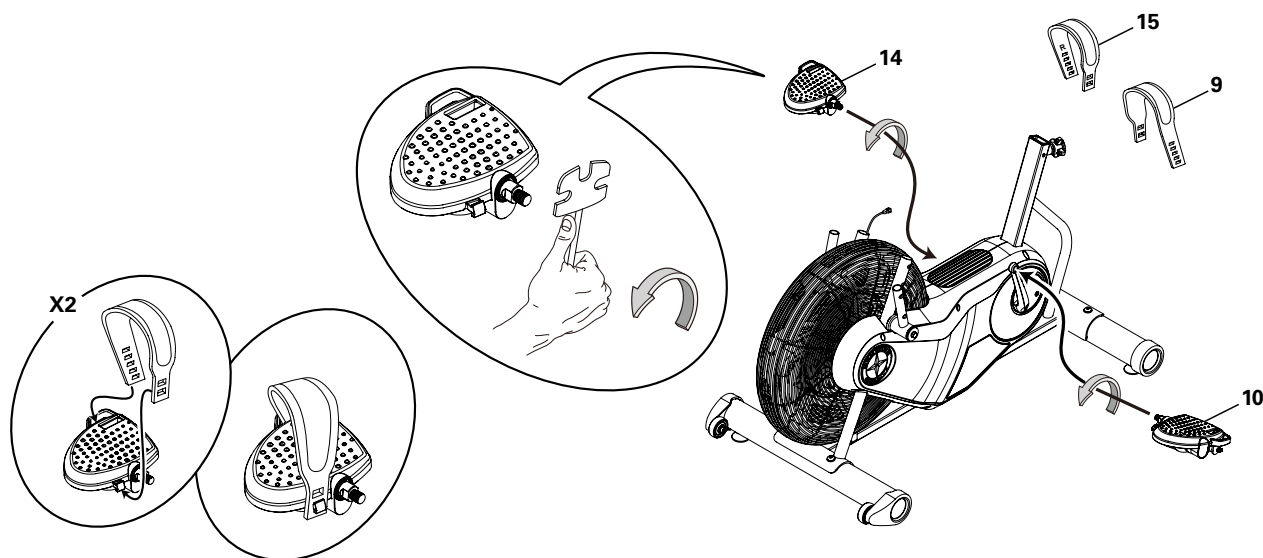
1. 將貼地桿安裝至機架上

注意：硬體已預安裝，並不在硬體卡上 (*)。



2. 將腳踏板和踏板帶安裝至機架組件上

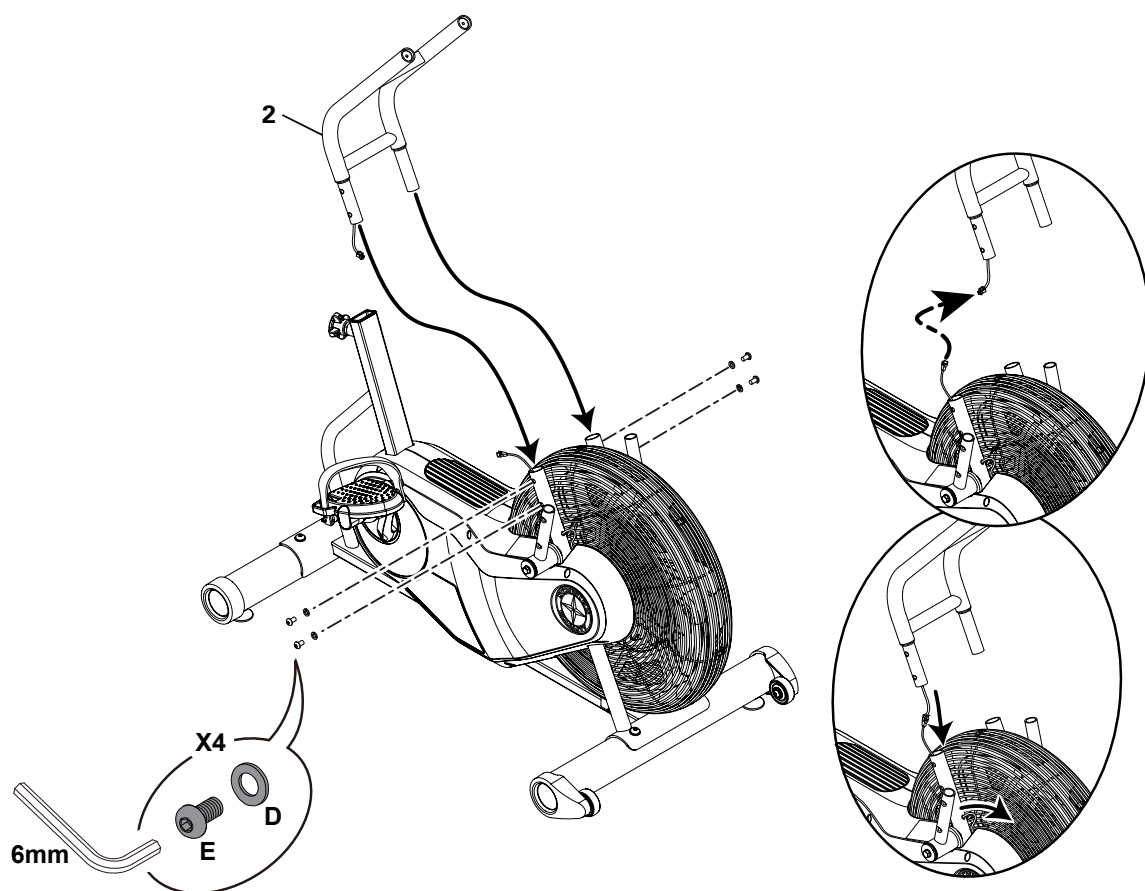
注意：左腳踏板是反向螺紋。請確保將腳踏板安裝在正確的側面。安裝方向應依照使用者坐姿為基準。左腳踏板有「L」標誌，右腳踏板有「R」標誌。



3. 連接電纜並將控制面板支架安裝至機架組件上

注意：請勿壓扁電纜。插入控制面板支架時，請拉緊下方的電纜以消除任何鬆弛的部分。

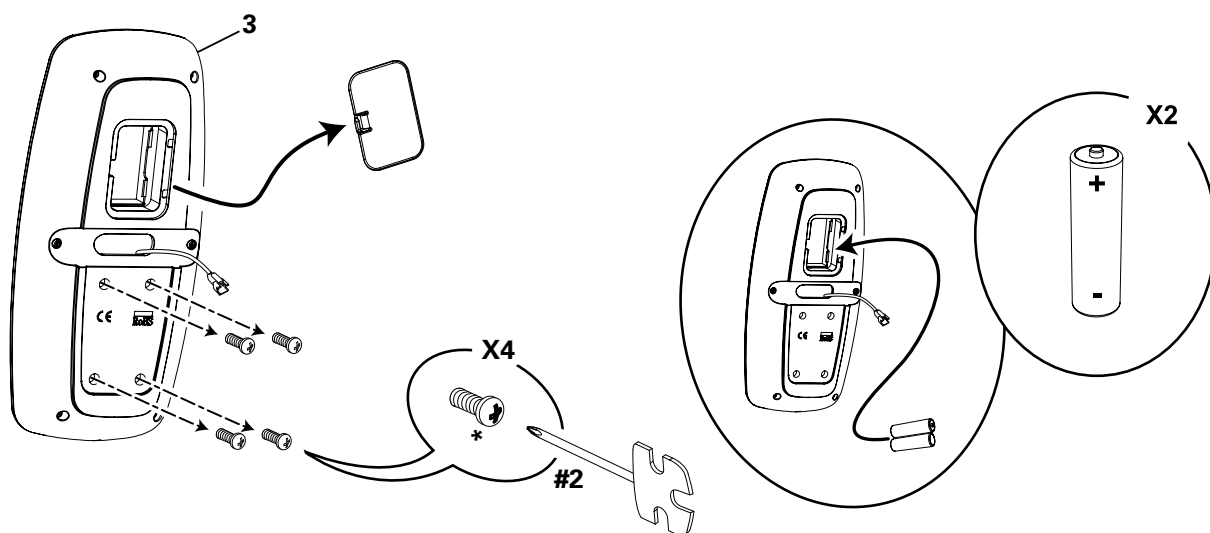
! 為避免可能造成的嚴重傷害，插入管端至機架組件時請小心，避免手指或手被夾住。



4. 取出電池並安裝至控制面板中

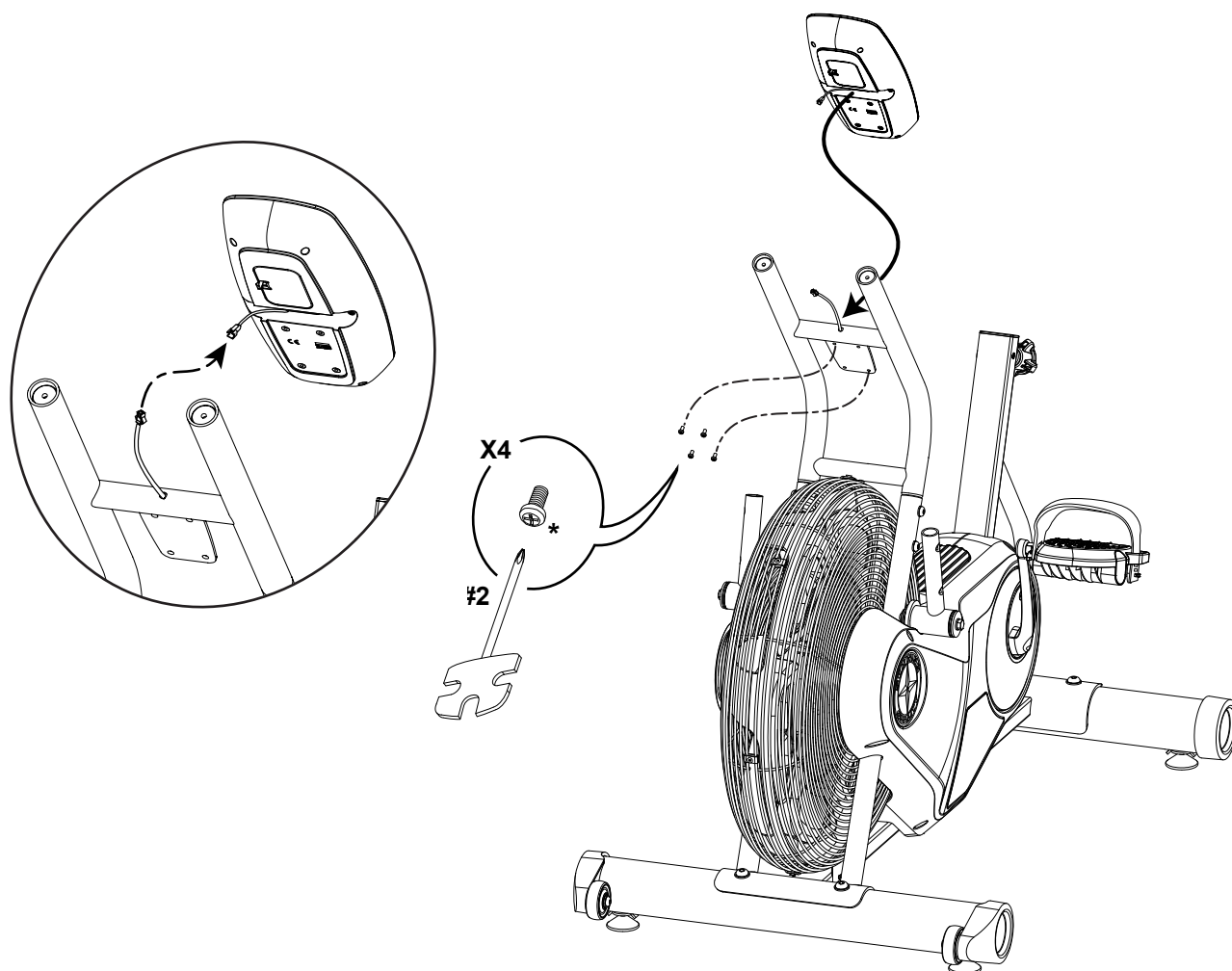
注意：確保電池的正負極標示與電池盒中的方向一致。硬體已預安裝，並不在硬體卡上 (*)。

! 請勿混用鹼性電池、碳鋅電池或充電電池（如 Ni-Cd、Ni-MH 等）。



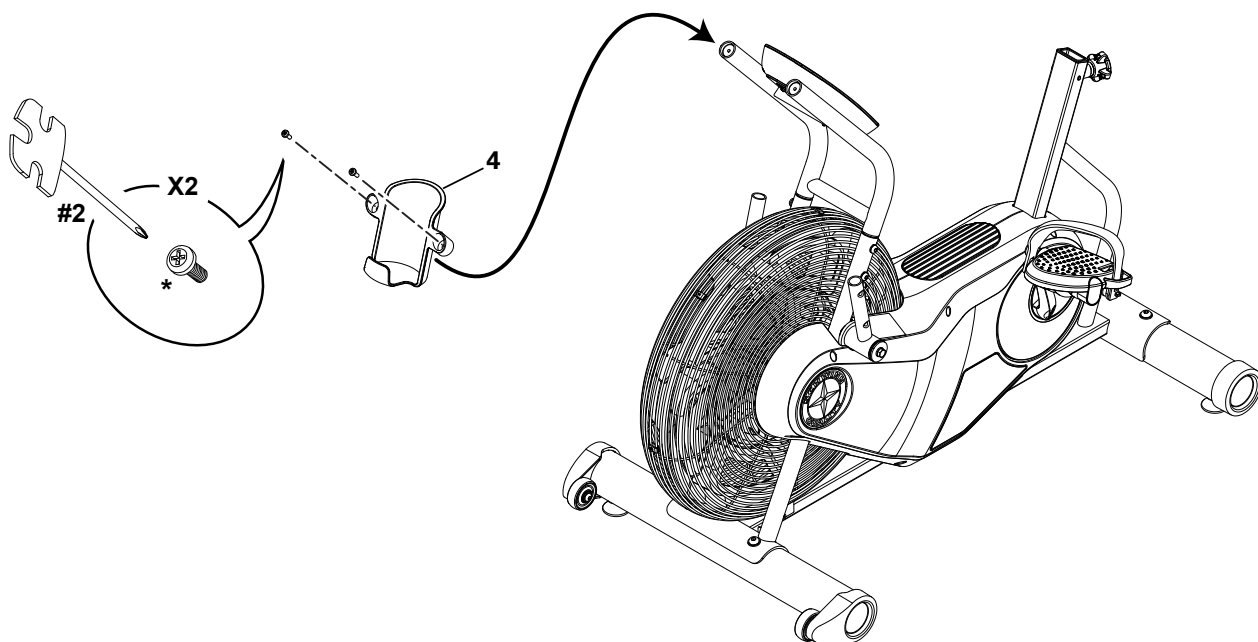
5. 連接電纜並安裝控制面板

注意：請勿壓扁控制面板電纜。

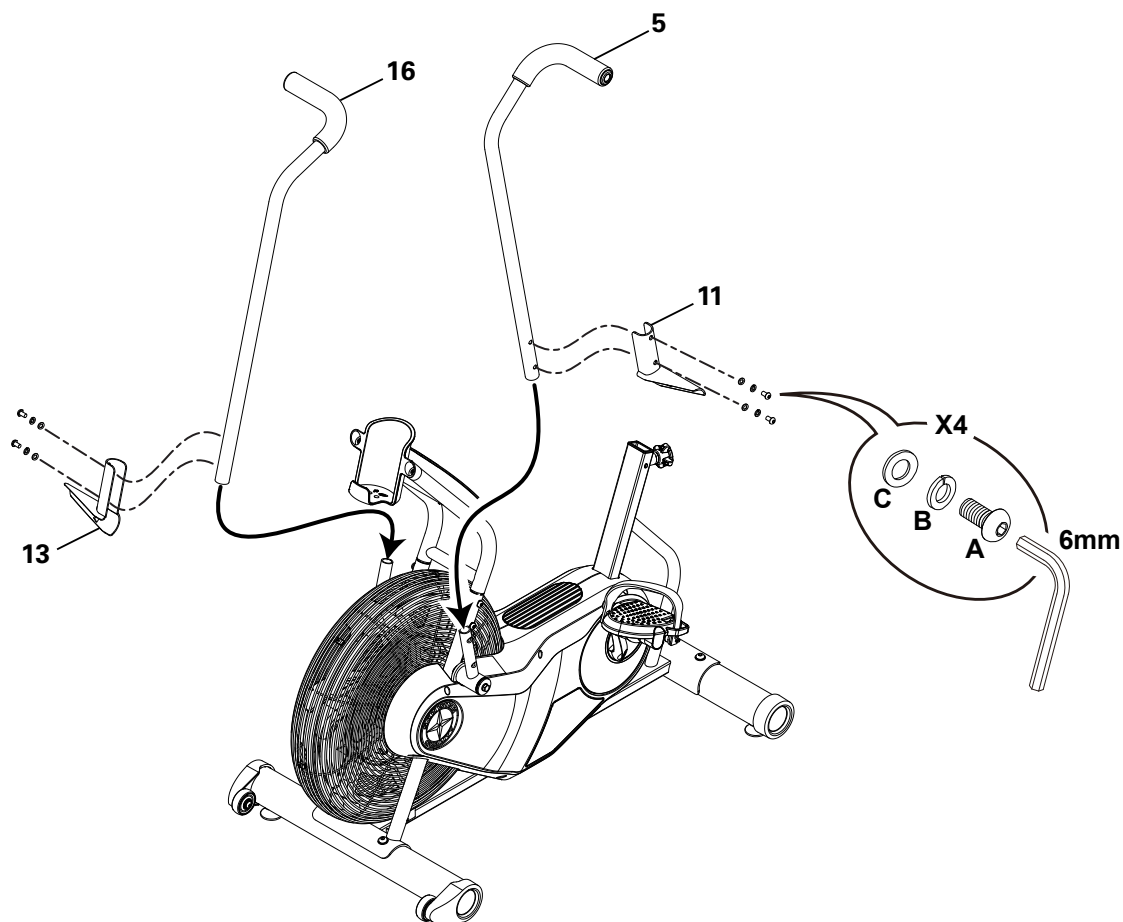


6. 將水壺架安裝到機架組件上

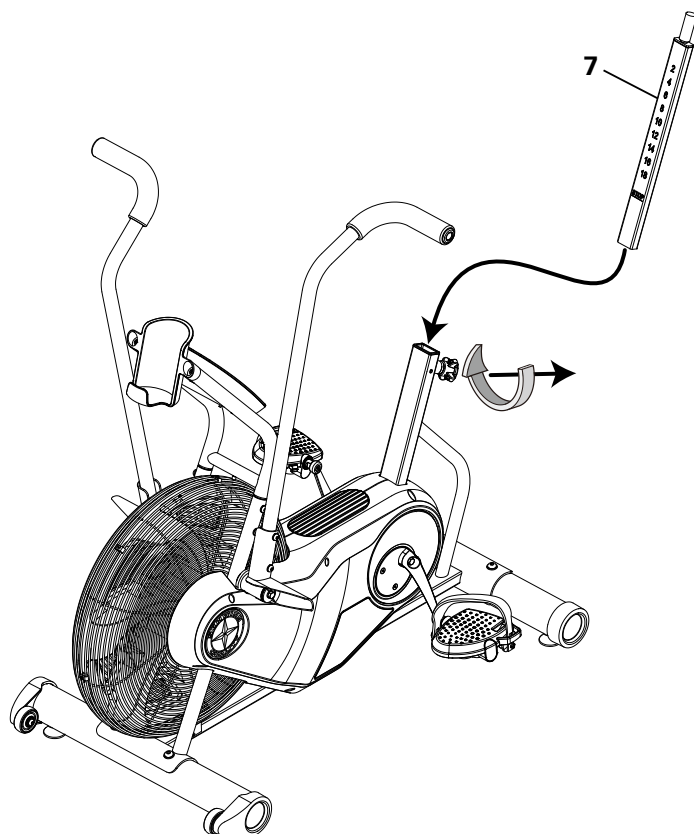
注意：硬體已預安裝，並不在硬體卡上 (*)。



7. 將腳踏柱和握把桿支臂安裝至機架組件上

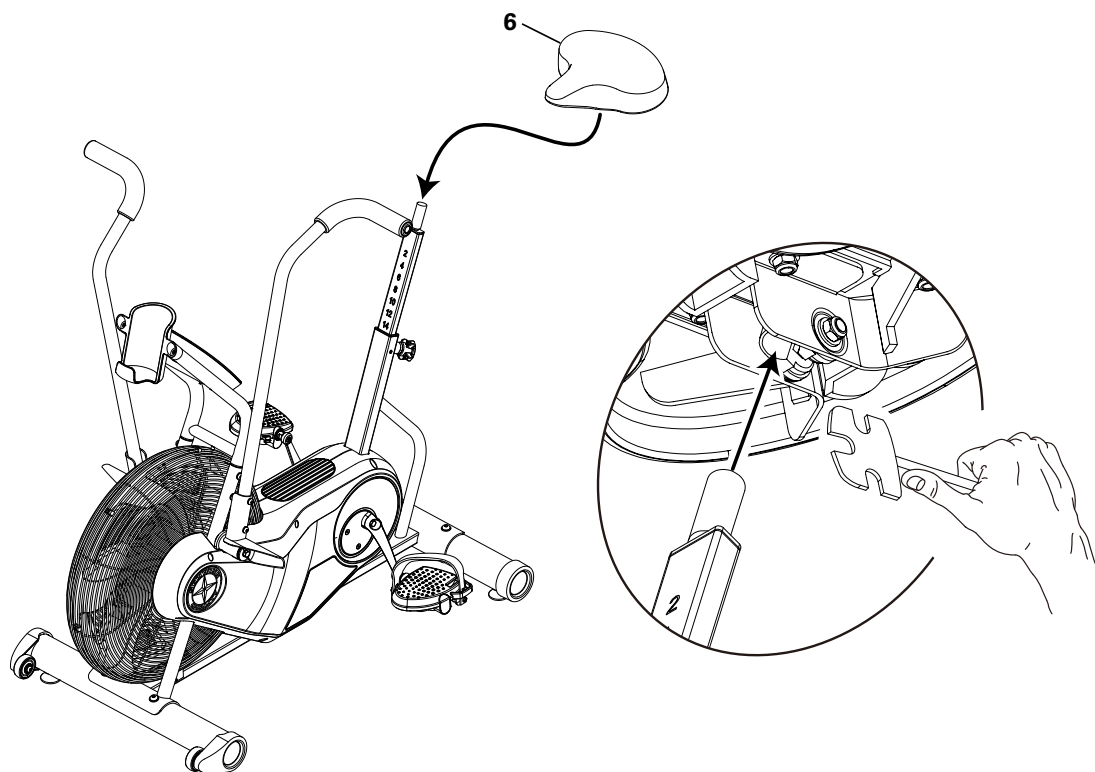


8. 鬆開並拉出座管調整旋鈕，將座管安裝至機架組件上



9. 將鞍座安裝至座管上

注意：確認鞍座已正確安裝後，將硬體擰緊。



10. 最後檢查

檢查您的機器，確保所有硬體都已擰緊，並且各組件已正確組裝。



在本機依《使用手冊》完成全部組裝並確認性能正常之前，請勿使用或投入使用。

開始前的準備工作

移動機器

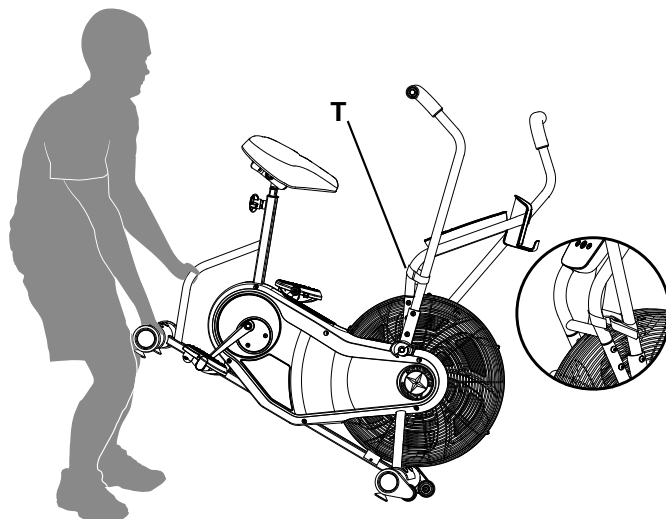
! 根據操作人員的體能與能力，移動此機器可能需要一人或多人的協助。請確保您與協助者皆具備足夠體能，能安全地搬移本機。請使用正確的安全措施和抬升技巧。

1. 使用運輸與固定帶 (T) 將握把桿固定於控制面板支架。
2. 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。

3. 將機器推至預定位置。
4. 小心地將機器放回並定位。

注意：移動機器時請小心。任何突如其來的動作可能會影響電腦運行。



調整機器平衡

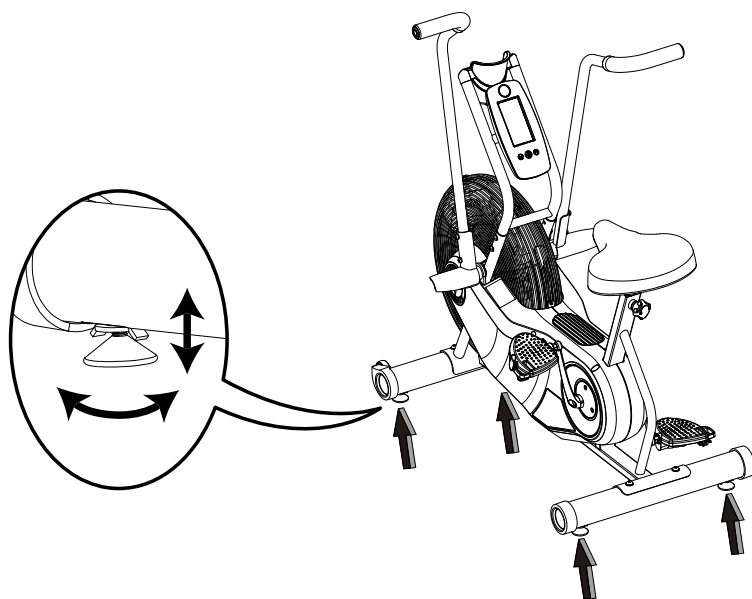
如果訓練區域不平整，需調整機器使其保持平衡。調整步驟：

1. 將機器放置於訓練區域。
2. 鬆開鎖緊螺母，調整調平腳，使設備平穩接觸地面。

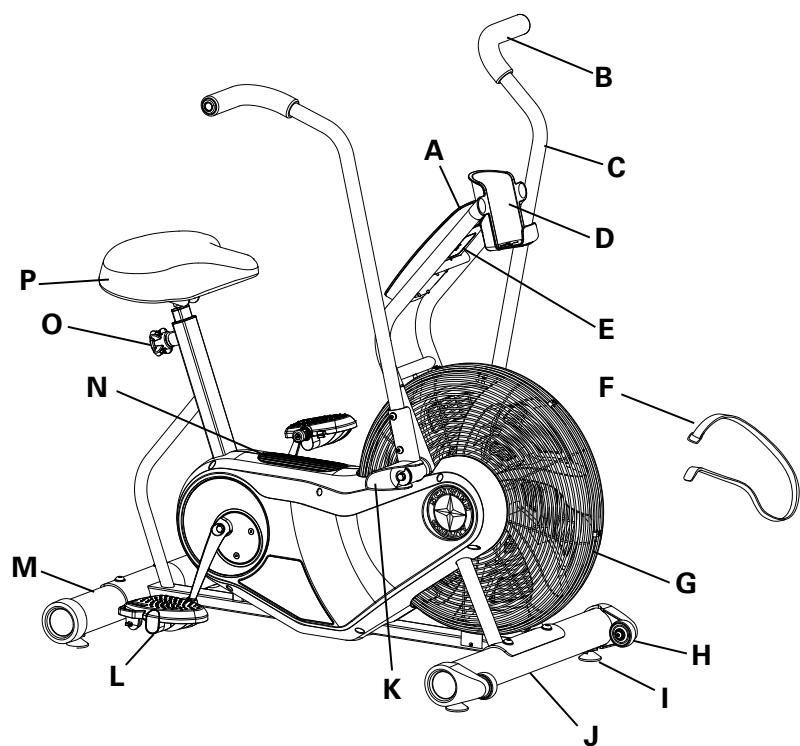
! 請勿將調平腳調整過高，以免脫落或鬆脫。這樣可能會導致受傷或機器損壞。

3. 擰緊鎖緊螺母。

在鍛煉前，請確保機器已平穩且穩固。

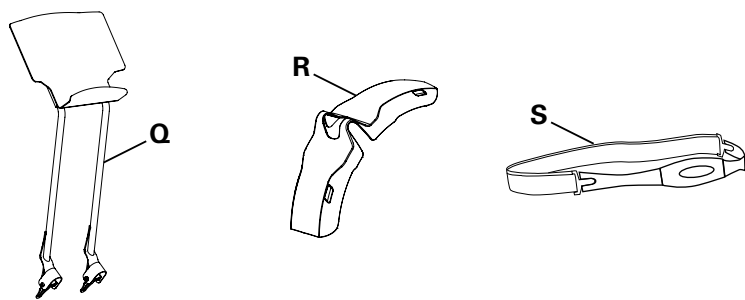


功能



主要零件清單

A	控制面板	G	空氣阻力風扇	M	貼地桿（後）
B	握把	H	運輸滾輪	N	腳踏墊
C	握把桿	I	調平腳	O	座管調整旋鈕
D	水壺架	J	貼地桿（前）	P	鞍座
E	電池倉	K	腳踏柱		
F	運輸與固定帶	L	踏板		



配件

Q	AirDyne™ 閱讀架	R	AirDyne™ 防風罩	S	遠程心率胸帶
---	--------------	---	--------------	---	--------

如需訂購：

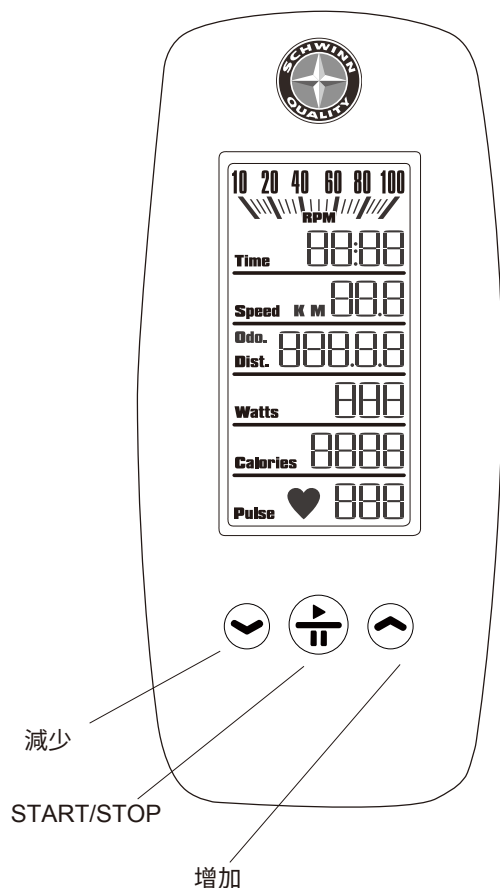
若在美國或加拿大購買，請訪問 www.schwinnfitness.com 或致電 1 (800) 605-3369。

若在美國或加拿大以外地區購買，請聯絡當地經銷商。

警告！ 僅將機器電腦計算或測量的數值用作參考。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。

控制面板功能

控制面板在顯示器上提供有關您訓練的資料。



LCD 顯示數據

控制面板顯示每個訓練數值。

RPM

RPM 顯示區顯示機器每分鐘的轉速。最大顯示為 100。

Time

TIME 顯示區顯示訓練時間。最大顯示為 99:59。若時間超過此數值，顯示會從 0:00 重新計算。

初次開機時，顯示器會顯示高度（「Alt」）。需要輸入機器運行的高度。

Speed

SPEED 顯示區顯示機器的速度，單位為公里每小時（「KM」）或英里每小時（「M」），並顯示一位小數，例如 3.4 或 10.5。最大顯示為 99.9。

Dist.

DISTANCE 顯示區顯示訓練過程中的距離計數（英里或公里），並顯示至小數點後兩位，例如 2.07。最大顯示為 99.99。如果距離超過 99.99，顯示會從 0.00 重新計算。

注意：若要切換計量單位為英制或公制，請參閱本手冊中的「控制面板服務模式」章節。

累計里程（「Odo.」）顯示所有訓練距離的總和。當訓練暫停時，顯示里程表，或在「控制面板服務模式」中選擇顯示。

初次開機時，顯示器會顯示高度（「Alt」），直到完成確認為止。

Watts

WATTS 顯示區顯示您在當前阻力等級下產生的功率（1 馬力 = 746 瓦特）。

Calories

CALORIES 顯示區顯示您在鍛煉過程中的估算卡路里消耗。最大顯示為 9999。若卡路里數值超過此範圍，顯示會閃爍 9999。

Pulse

PULSE 顯示區顯示來自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。

! 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。在再次使用機器之前，請聯絡您的醫生。顯示的心率為估算值，僅供參考。

按鍵功能

減少（▼）按鈕：減少數值（時間或高度）或在選項間切換。

START/STOP 按鈕：開始計劃訓練，確認選擇，長按 3 秒結束暫停訓練。

增加（▲）按鈕：增加數值（時間或高度）或在選項間切換。

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。同齡的人可能會有不同的最大心率。進行壓力測試來獲得這個值，比僅依賴年齡公式更準確。

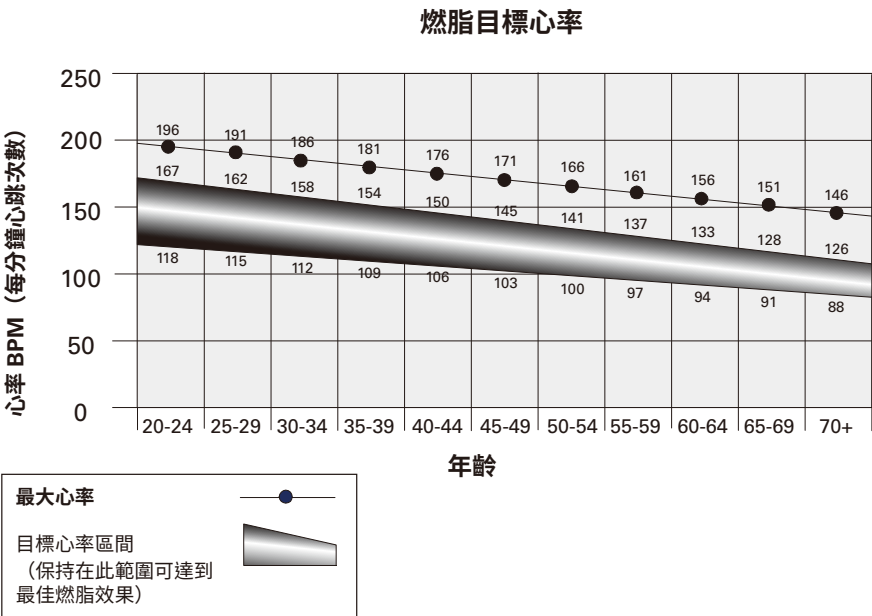
您的靜息心率會受到耐力訓練的影響。典型成人的靜息心率約為 72 BPM，而經過高強度訓練的跑者，其靜息心率可能會低至 40 BPM 或更低。

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。



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。在再次使用機器之前，請聯絡您的醫生。僅將機器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。

- 每週運動 3 次，每次運動 20 分鐘。
- 預先安排訓練計劃並盡量遵循。

鞍座調整

正確的鞍座擺放有助於提高鍛煉效率和舒適度，並減少受傷風險。

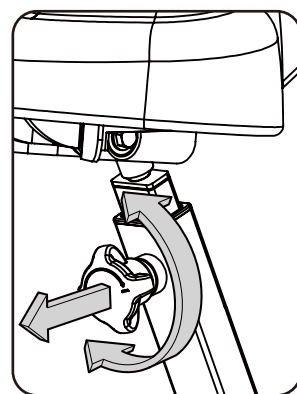
1. 當踏板處於前端位置時，將腳跟放置於踏板的最低點。您的腿部應微彎。
2. 如果您的腿部過直或腳無法觸及踏板，請將鞍座調整向下。如果您的腿部彎曲過多，請將鞍座調整向上。

! 調整鞍座之前，請先從機器上站起來。

3. 鬆開並拉出座管調整旋鈕。將鞍座調整至所需高度。

! 不要將座管抬高超過管身的「STOP」標記。

4. 釋放座管調整旋鈕，使固定銷鎖定。確保銷完全鎖定並擰緊調整旋鈕。



腳部位置 / 踏板帶調整

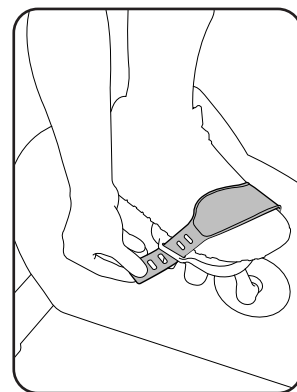
帶有踏板帶的腳踏板可提供穩固的支撐，確保運動過程中腳部穩定。

1. 旋轉踏板，直到能夠觸及其中一個。

! 請注意，踏板、握把桿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。

2. 將每隻腳的腳掌放置於踏板上。
3. 將踏板帶固定於鞋子上。
4. 為另一隻腳重複調整。

確保腳趾與膝蓋朝正前方，以提升踩踏效率。踏板帶可保持原位，供下次訓練使用。



使用機器

! 請注意，踏板、握把桿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，請調整鞍座和踏板。

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，隨著握把桿的移動進行運動。

全身訓練：雙手握住握把，掌心朝下。在踏步的同時，推拉握把桿，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，雙腳踏在腳踏柱。身體從腕部略微前傾，背部打直，肩膀放鬆。接著開始推拉握把桿。

注意：您可能需要輕踩踏板，以協助啟動訓練。

增加運動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。

完成訓練後，降低阻力風扇的速度，直到機器完全停止。

! 此健身車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。在踏板完全停止之前，請勿下車。

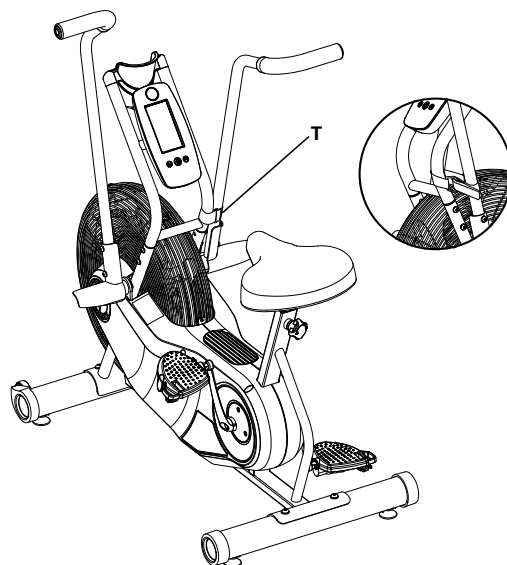
鎖定風扇組件 / 儲存

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。

! 為了安全儲存機器，請移除電池並使用運輸與固定帶將阻力風扇固定。將機器放置在遠離兒童和寵物的安全位置。請注意，踏板、握把桿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. 移動握把桿，使一個握把儘量接近控制面板支架。
2. 將運輸與固定帶 (T) 繞過握把桿和控制面板支架，並將帶子的末端穿過金屬環。擰緊帶子以防止握把桿移動，並固定帶子。



開機 / 待機模式

當按下任一按鈕，或因踩踏產生的 RPM 感應器訊號被偵測到時，控制面板將進入開機 / 待機模式。

注意：如果電池電量約為 10%，開機時控制面板會顯示「Lbatt」。

自動關機（休眠模式）

如果控制面板在 5 分鐘內未收到任何輸入，則會自動關閉。在休眠模式下，LCD 顯示器會關閉。

注意：控制面板無開關按鈕。

初始設定

在初次開機時，控制面板會顯示「Alt」，並需設定當前的訓練高度。

1. 按下增加/減少按鈕來調整高度值。輸入正確高度值可提高卡路里計算準確度。
2. 按下 START/STOP 按鈕來設定。

注意：高度值可以在將來進行調整。若需調整值，請參閱「控制面板設定模式」部分。

快速開始訓練

快速開始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/STOP 按鈕以開始訓練方案。
3. 訓練完成後，停止踏步。然後長按 START/STOP 按鈕 3 秒以結束訓練。

自定時間訓練

控制面板允許您選擇自定時間訓練並輸入您自己的時間值。控制面板會記住此值，直到您更改為止。

1. 坐到機器上。

2. 當控制面板處於待機模式時，長按 START/STOP 按鈕 3 秒。
3. 控制面板將顯示預設值或最後設定的時間。
注意：預設時間值為 20 分鐘。
4. 按下增加和減少按鈕來調整自定時間值。
5. 按下 START/STOP 以接受自定時間訓練。您的自定目標訓練現在開始。

暫停或停止

暫停訓練：

1. 停止踏步以暫停訓練。
注意：如果 5 秒內未接收到 RPM 訊號，控制面板將自動暫停訓練。
2. 要繼續訓練，按下 START/STOP 按鈕或重新開始踏步。
要停止訓練，請長按 START/STOP 按鈕 3 秒。控制面板將進入結果模式。

當訓練暫停時，控制面板顯示會閃爍當前訓練數據，包括 TIME、AVERAGE SPEED、DISTANCE、TOTAL MACHINE DISTANCE (「Odo.」)、WATTS、CALORIES 及 AVERAGE HEART RATE (如果已啟用)。

結果模式

完成或結束訓練後，控制面板將依次顯示您的訓練數據三次，顯示順序為 TIME、AVERAGE SPEED、DISTANCE、WATTS、CALORIES 及 AVERAGE HEART RATE (如果已啟用)。

按下 START/STOP 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可以設定測量單位為英制或公制，查看機器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，按住增加按鈕和減少按鈕 3 秒進入控制面板服務模式。
2. 控制面板顯示單位選項 (「單位」)。按下 START/STOP 開始選擇單位。按增加/減少按鈕在「M」(英制單位)和「KM」(公制單位)之間切換。
3. 按下 START/STOP 確定設定。要進入下一選項，按增加按鈕。
4. 控制面板顯示訓練統計選項 (「Stat」)。按下 START/STOP 開始訓練統計選項。控制面板將顯示總距離 (「Odo」) 和總時間。
注意：顯示的上方為總小時數，後面是剩餘的分鐘數。
5. 按下 START/STOP 退出。要進入下一選項，按增加按鈕。
6. 控制面板顯示韌體版本選項 (「Fir」)。控制面板將顯示已安裝的韌體版本。
7. 要進入下一選項，按增加按鈕。
8. 控制面板顯示高度 (「Alt」)，並顯示先前輸入的值。按下 START/STOP 來調整高度值。使用增加/減少按鈕來調整數值。
9. 按下 START/STOP 退出。要進入下一選項，按增加按鈕。
10. 控制面板顯示退出選項 (「dOnE」)。
11. 按下 START/STOP 退出。

若要完全退出控制面板服務模式，請長按 START/STOP 按鈕 3 秒。在服務模式下，如果控制面板在約 5 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	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）。
顯示的速度不準確	顯示單位設定錯誤。 （英制/公制）	更改顯示單位（請參閱「控制面板服務模式」）
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機架組件。
	速度感應器（護罩下方）	確保速度感應器磁鐵和速度感應器已安裝到位。
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 移除護罩）	磁鐵應該正確安裝在滑輪上。
	檢查速度感應器組件（需要移除 護罩）	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「Lbatt」錯誤代碼	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。
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。
	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 移除護罩）	速度感應器磁鐵應正確安裝在滑輪上。
	檢查速度感應器組件	這部分如果仍無法解決問題，請聯絡客服（若在美國/加拿大地區）或當地經銷商（若在美國/加拿大以外地區）。
設備晃動/無法平穩放置	檢查調平腳設定	調平腳可旋轉以調整設備的水平。
	檢查設備下方的表面	如果表面極度不平，調整可能無法補償。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上，並確認未發生螺紋交叉情形。
	檢查曲軸與軸心的連接處	曲軸應該牢固地安裝於軸心上。
踏步時發出「咔嗒」聲	檢查踏板與曲軸的連接	拆下踏板並重新安裝。
座管移動	檢查固定銷	確保調整銷已牢牢鎖定在座管的調整孔中。
	檢查鎖緊旋鈕	確保旋鈕已牢固擰緊。

維護

在開始任何維修工作之前，請仔細閱讀所有維護說明。在某些情況下，可能需要協作來完成必要的任務。

! 設備必須定期檢查是否有損壞情況並進行維修。使用者應負責定期維護。磨損或損壞的零件必須立即進行維修或更換。只能使用製造商提供的零件來維護和維修設備。

如果警告標籤鬆動、無法閱讀或脫落，請更換標籤。如果在美國/加拿大購買，請聯絡客服以獲得更換標籤。如果在美國/加拿大以外地區購買，請聯絡當地經銷商。

在維修機器之前，請斷開所有電源。

每日維護： 每次使用前檢查機器是否有鬆動、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： 清潔機器，去除表面上的灰塵、髒汙或污垢。
檢查鞍座運行是否順暢。如有需要，適量塗抹薄層 100% 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。

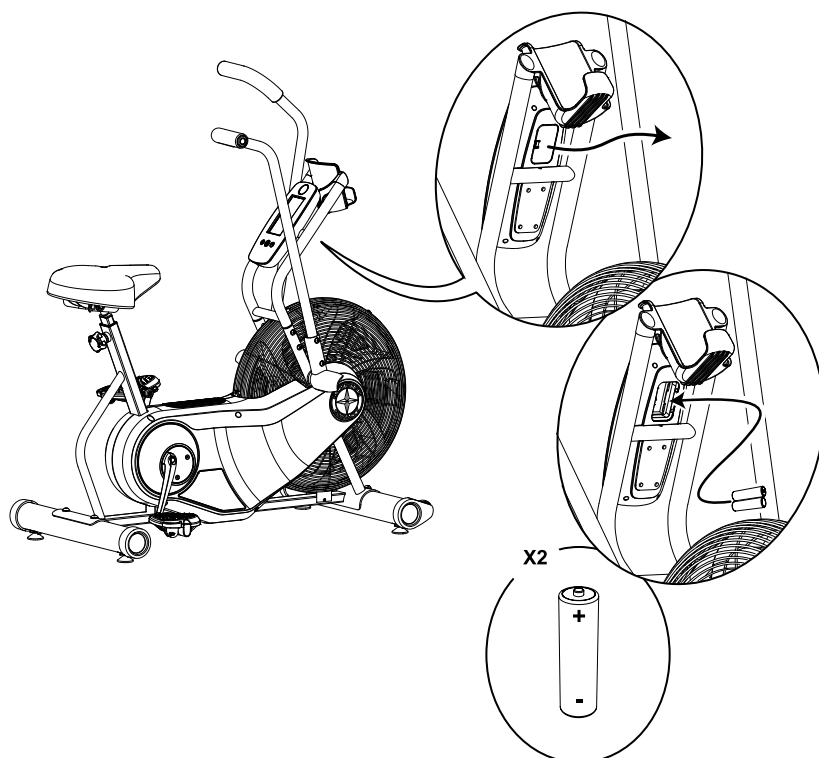
注意：請勿使用石油基產品。

每月或每 20 小時後： 確保所有螺栓與螺絲都已擰緊。根據需要進行擰緊。

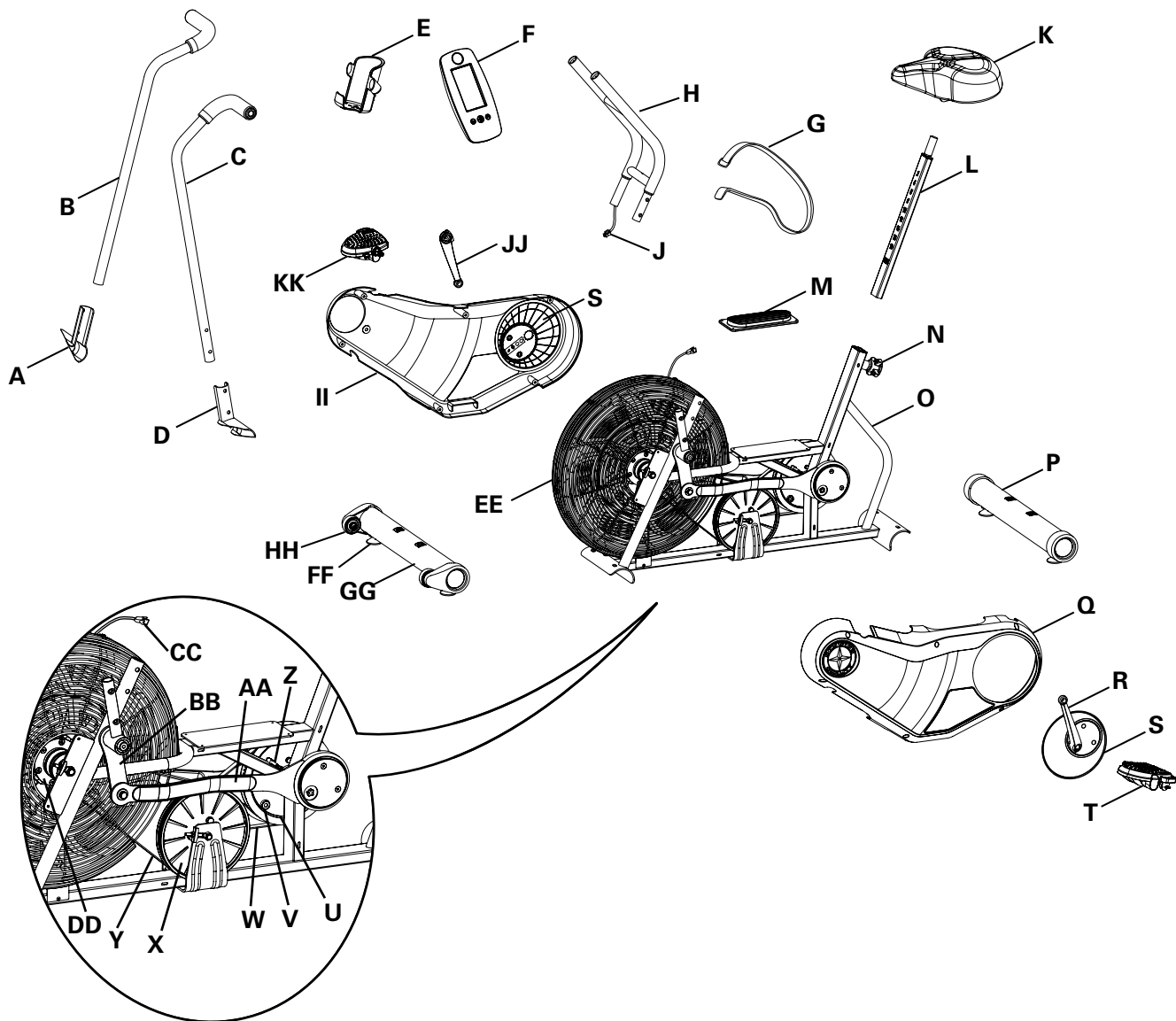
更換控制面板電池

當電池電量約為 10% 時，控制面板在啟動過程中會顯示「Lbatt」10 秒。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 AA 型電池 (LR6)
請勿混用舊電池與新電池。
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	腳踏柱 (右)	N	鞍座調整旋鈕	AA	連接臂
B	握把桿 (右)	O	機架	BB	臂樞
C	握把桿 (左)	P	貼地桿 (後)	CC	控制面板電纜 (下部)
D	腳踏柱 (左)	Q	護罩 (左)	DD	阻力風扇組件
E	水壺架	R	曲軸臂 (左)	EE	風扇蓋
F	控制面板	S	中央板	FF	調平腳
G	運輸/固定帶	T	踏板 (左)	GG	貼地桿 (前)
H	控制面板支架	U	曲軸滑輪	HH	運輸輪
I	空缺	V	速度感應器磁鐵	II	護罩 (右)
J	控制面板電纜 (上部)	W	曲軸皮帶	JJ	曲軸臂 (右)
K	鞍座	X	驅動滑輪	KK	踏板 (右)
L	座管	Y	驅動皮帶		
M	腳踏墊	Z	速度感應器組件		

