



SCHWINN

510R

- 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

87

ITALIANO

108

ESPAÑOL

130

繁體中文

151

简体中文

感謝您選擇 SCHWINN 510R 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。

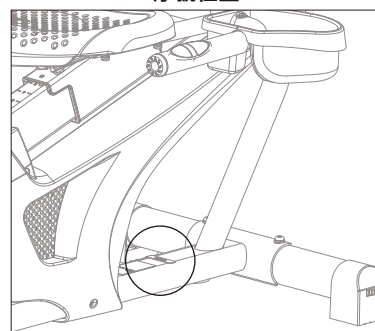
在下面方框內輸入序號和機型名稱：

產品序號：

型號名稱：**SCHWINN 510R**

» 當致電尋求服務時，請參閱序號和型號名稱。

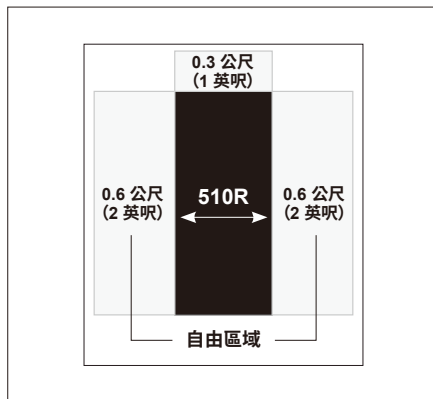
序號位置



⚠ 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濕度氣候下，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。在拆卸之前，請等待健身車完全停止。



室內健身車的放置

請將室內健身車安放於平面上。室內健身車前面應為電源線留出 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)	162.5 x 70.3 x 111.8 公分 / 64" x 27.7" x 44"
產品重量	37 公斤 / 81.6 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？

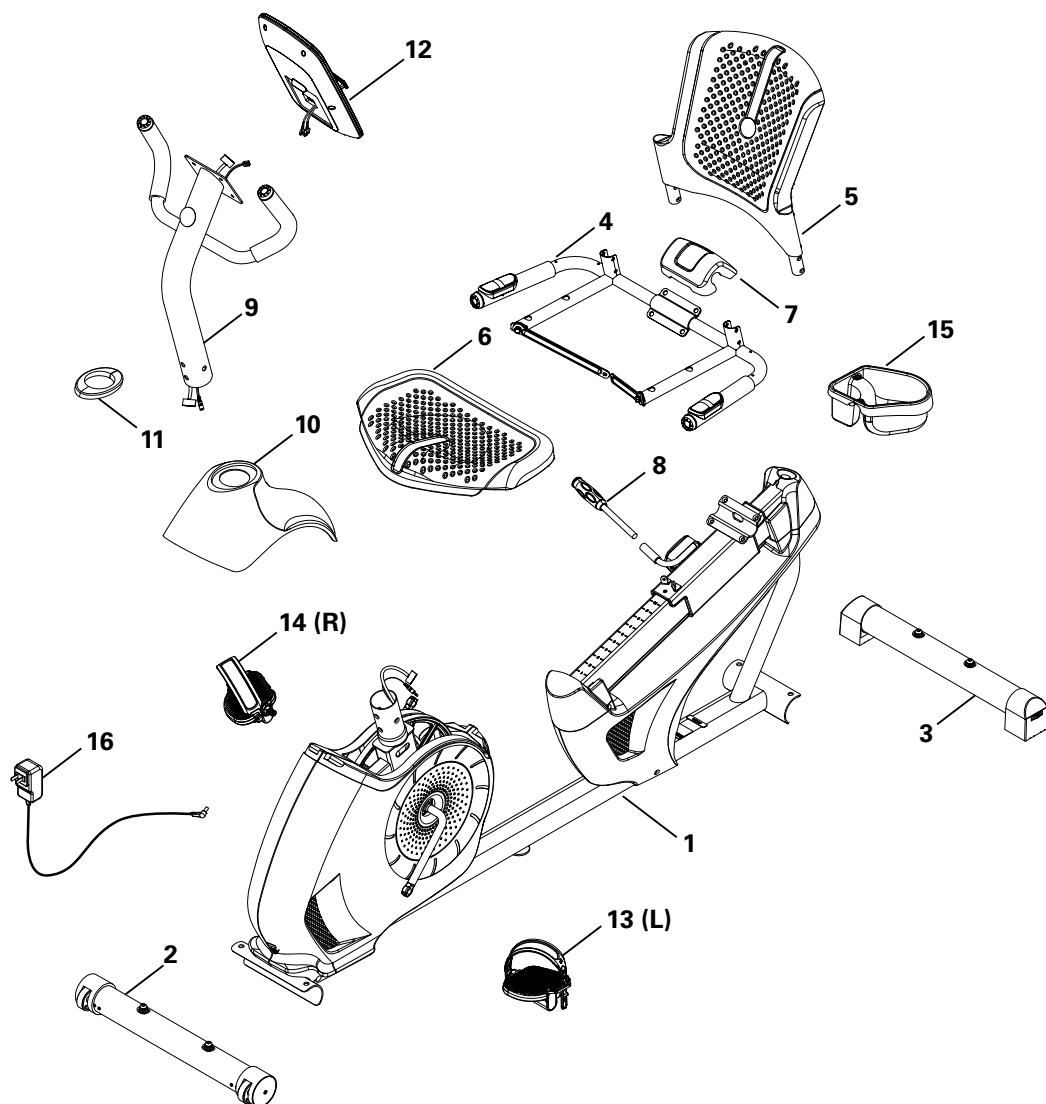
如果您有任何疑問、缺少零件需要協助，或需要設備的技術支援或維護，請聯繫客戶技術支援部門。

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

⚠ NCC 低功率射頻器材警語

取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性與功能。低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

補充：應避免影響附近雷達系統之操作。



主要零件清單

物品	數量	描述	物品	數量	描述
1	1	主車架	10	1	上護罩
2	1	前方穩定器	11	1	護罩蓋
3	1	後方穩定器	12	1	控制面板
4	1	座椅框架組件	13	1	左側踏板 (L)
5	1	椅背	14	1	右側踏板 (R)
6	1	座椅底部	15	1	水壺架
7	1	護蓋	16	1	AC 適配器
8	1	座椅調整把手			
9	1	控制面板立柱			

硬體配件包



物品	數量	描述	物品	數量	描述
A	8	圓頭內六角螺絲，M8x20	F	2	十字螺絲，M5x12
B	10	圓頭內六角螺絲，M6x12	G	14	鎖緊墊圈，M6
C	4	平墊圈，M8	H	4	弧形墊圈，M6
D	8	鎖緊墊圈，M8	I	4	十字螺絲，M6x25
E	10	平墊圈，M6	J	4	弧形墊圈，M8

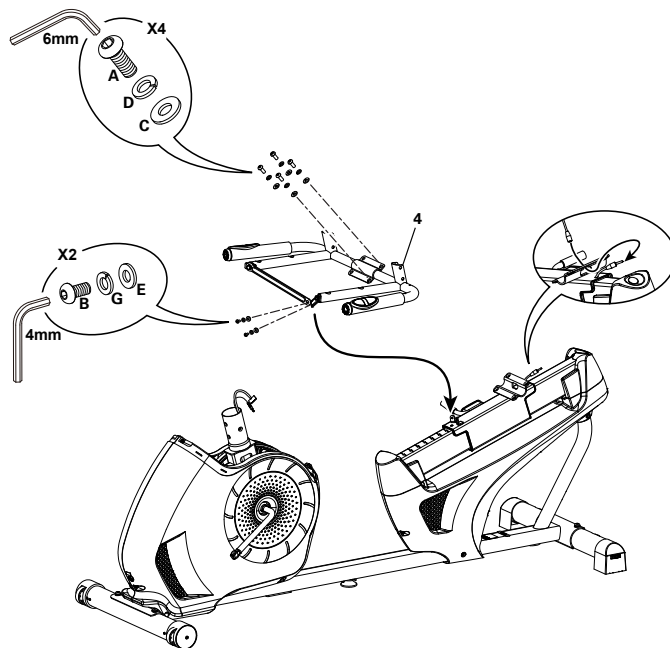
工具包



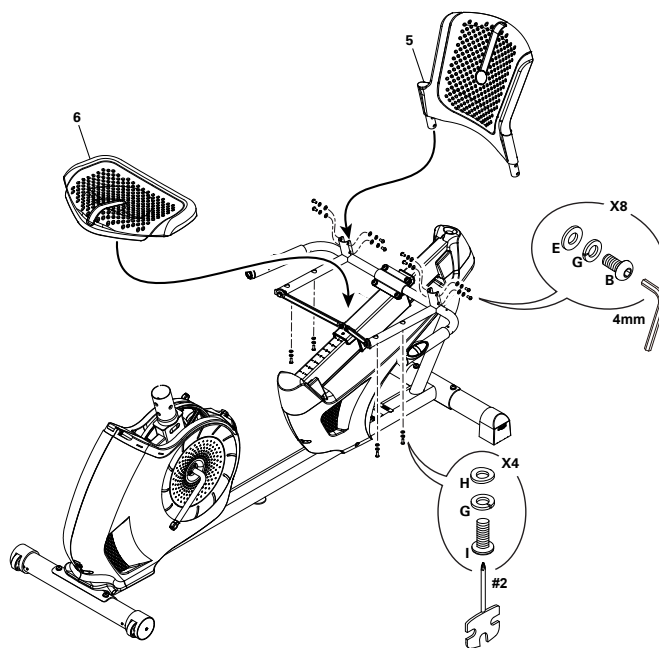
4 mm
6 mm

2. 將座椅框架組件安裝至座椅滑軌上

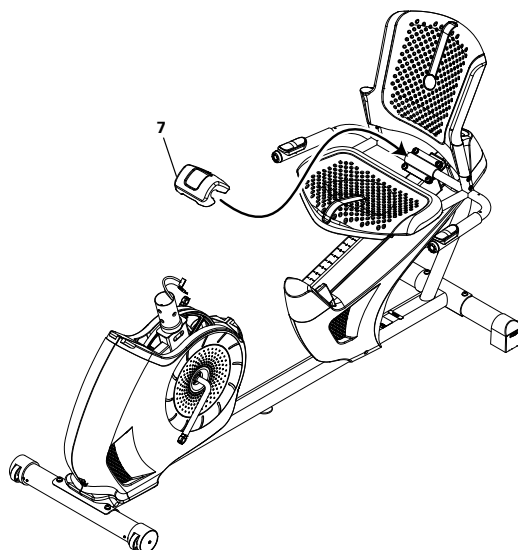
注意事項：請勿夾到心率感測線。所有硬體安裝就位後，請確實鎖緊。



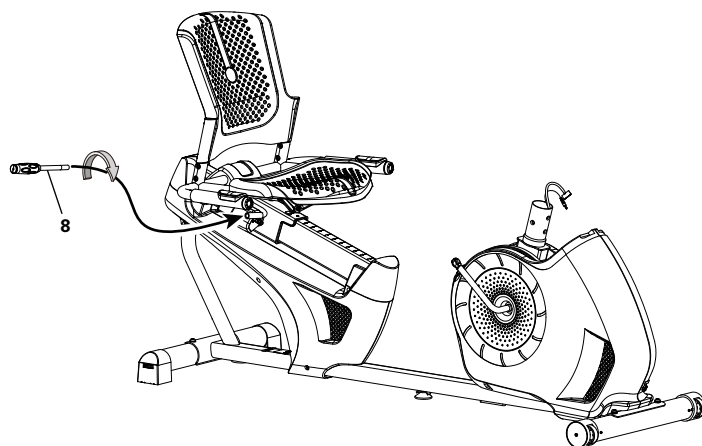
3. 將座墊安裝至座椅框架組件上



4. 將護蓋安裝至車架組件上

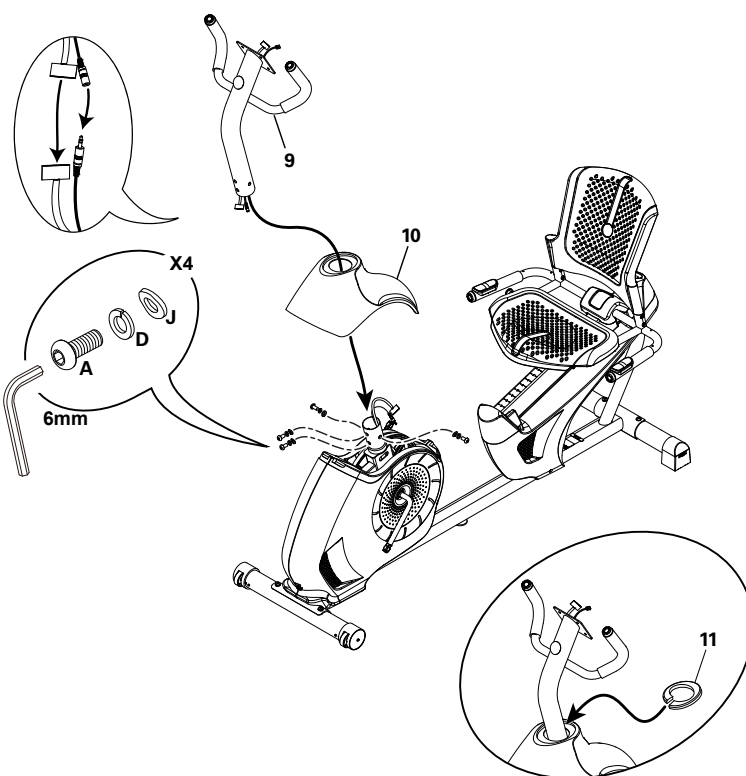


5. 將座椅調整把手安裝至車架組件上



6. 連接電纜並將控制面板立柱安裝至車架組件

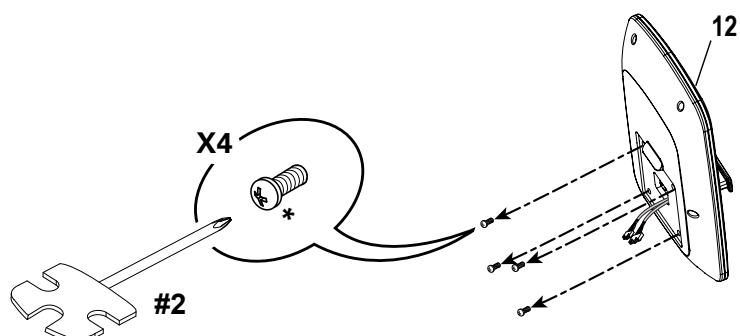
注意事項：請勿壓扁電纜



7. 移除控制面板上的硬體

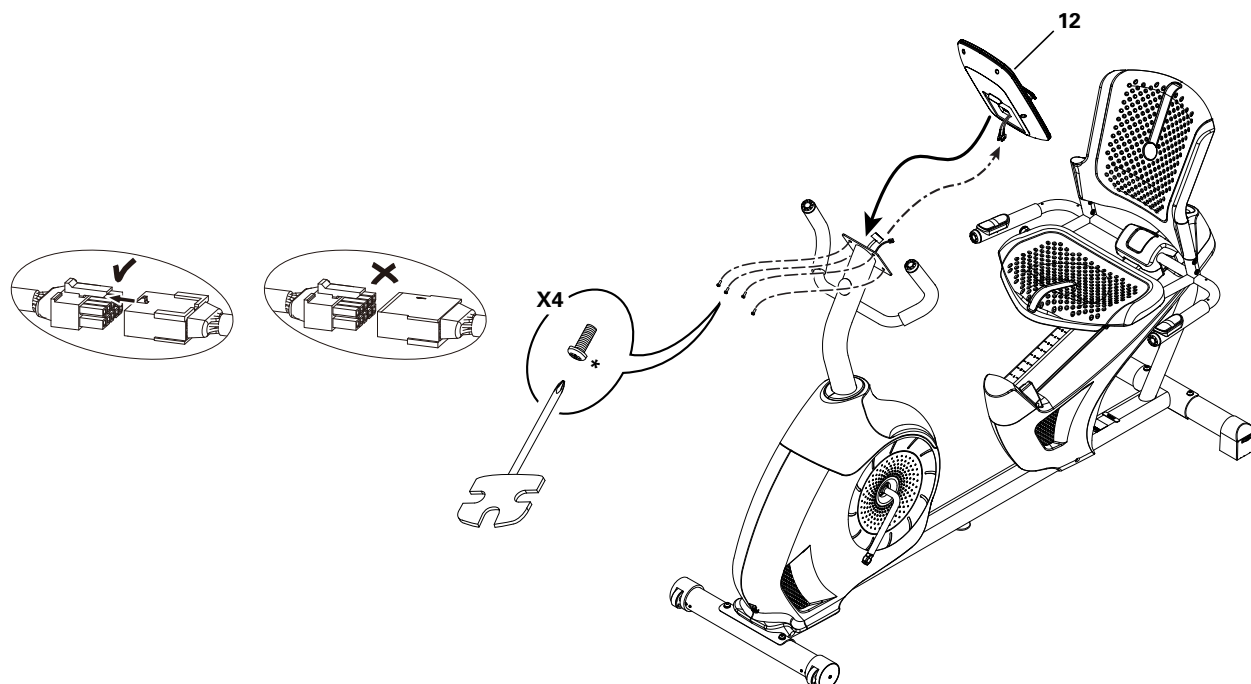
注意事項：請勿壓扁電纜。

注意：硬體 (*) 已預安裝，並不在硬體卡上。



8. 連接電纜並將控制面板安裝至車架組件

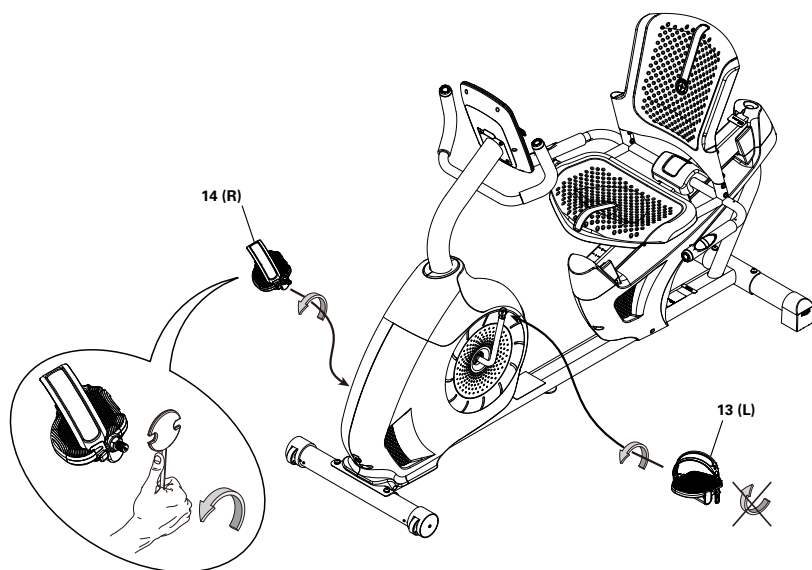
注意事項：請對準電纜接頭上的卡榫，確認接頭確實扣合，請勿壓扁電纜。



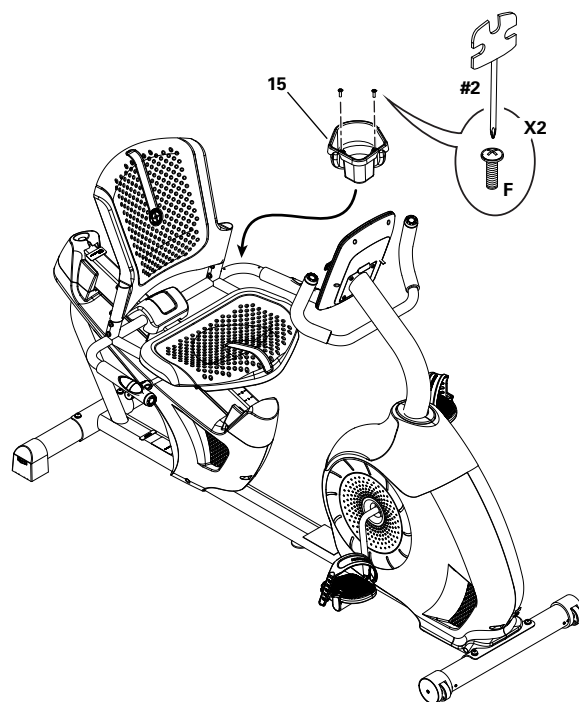
9. 將踏板安裝至車架組件上

注意事項：左腳踏板是反向螺紋。請確保將腳踏板安裝在正確的側面，

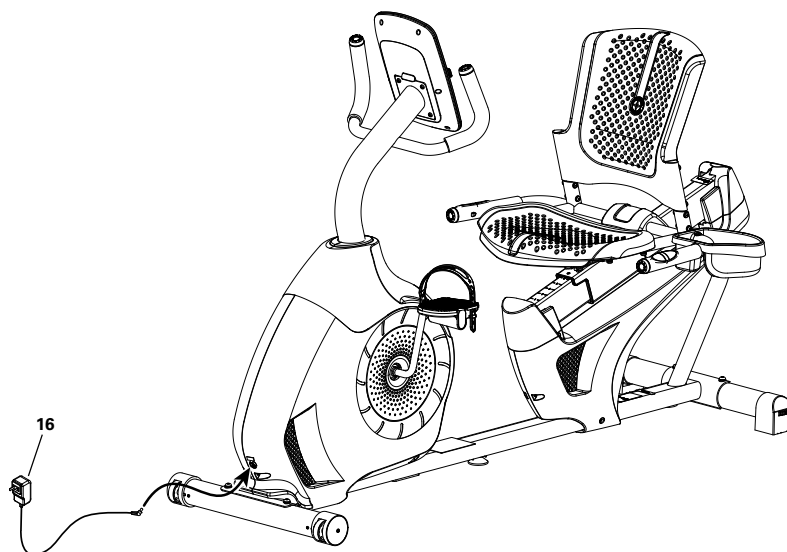
以坐在健身車上的方向為準。左踏板標有“L”，右踏板標有“R”。先以手旋緊，再使用踏板扳手鎖緊。請確認踏板已鎖牢，確保安全。



10. 將水壺架安裝至車架組件上



11. 將 AC 適配器連接至車架組件



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。
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，請勿使用本設備。

開始前的準備工作

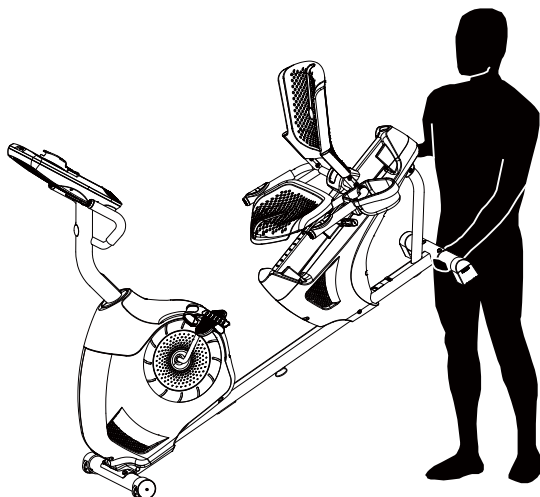
移動健身車



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. 拔除電源線。
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：搬動健身車時請小心操作，突發的動作可能會影響設備的運行。



調整健身車平衡

後方穩定器兩側與車架滑軌底部設有可調式腳墊。在後方穩定器上，可透過旋轉旋鈕來調整腳墊高度。

調整車架滑軌的調平腳：

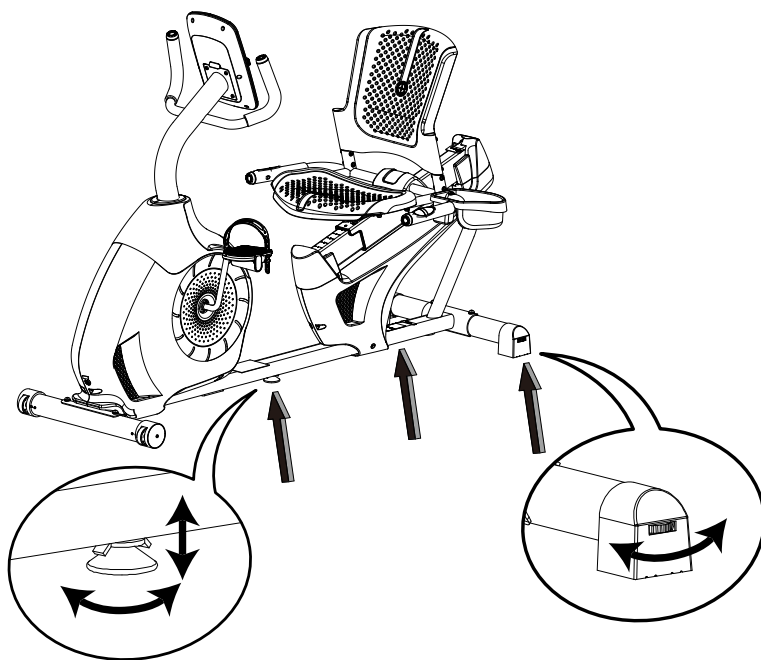
1. 鬆開上方的鎖緊螺母。
2. 轉動調平腳，調整至適當高度。

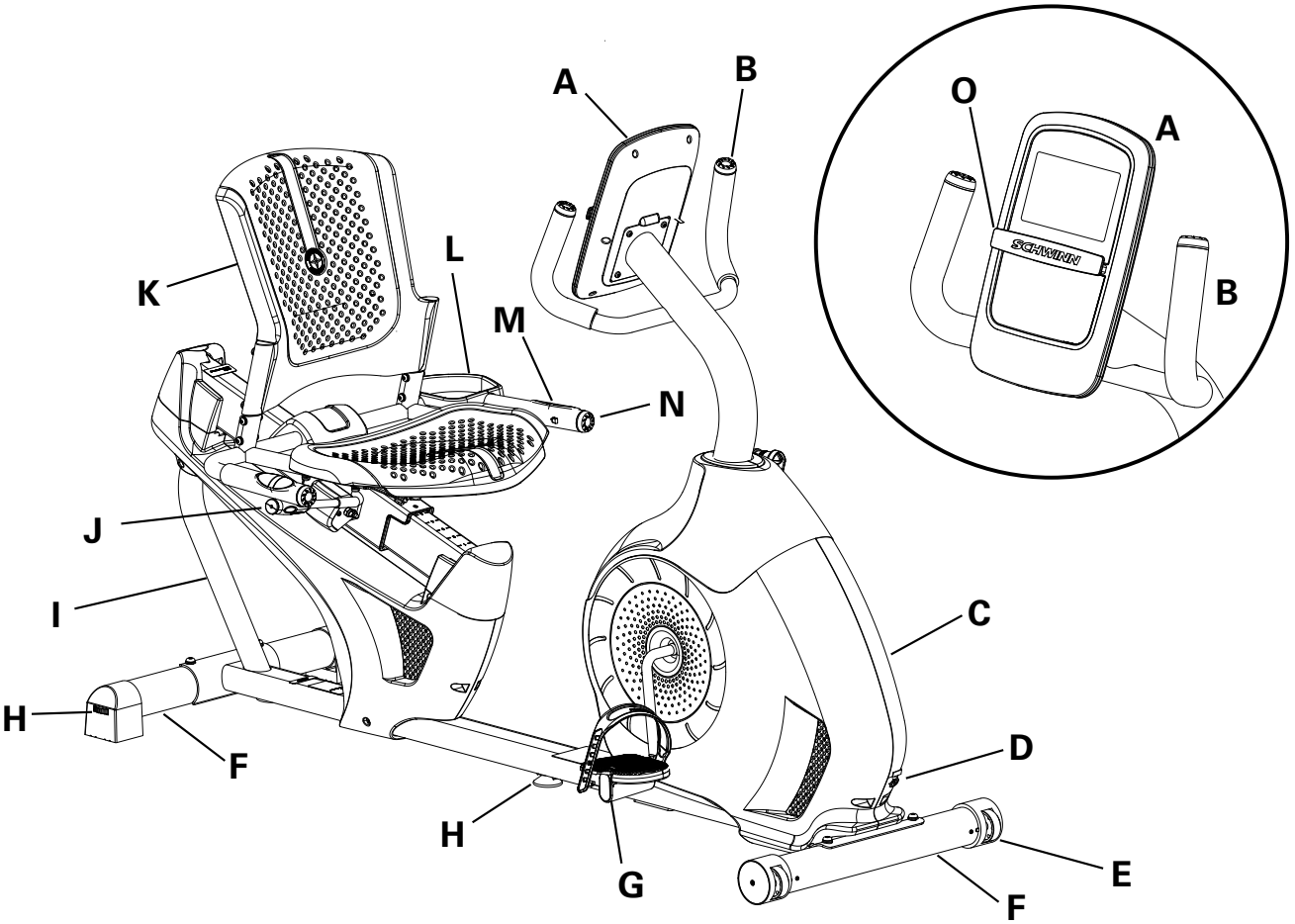


請勿將調平腳調整過高，以免脫落或鬆脫。這樣可能會導致人員受傷或設備損壞。

3. 鎖緊螺母，固定調平腳位置。

在鍛煉前，請確保健身車已平穩且穩固。





A	控制面板	J	座椅調整把手
B	直立車把	K	可調式座椅
C	全罩式飛輪	L	水壺架
D	電源連接器	M	接觸式心率 (CHR) 感應器
E	搬運輸	N	側把手
F	穩定器	O	媒體托盤
G	踏板	P	Bluetooth® 心率 (HR) 接收器 (圖中未顯示)
H	調平腳	Q	Bluetooth® 連接功能 (圖中未顯示)
I	搬運把手		

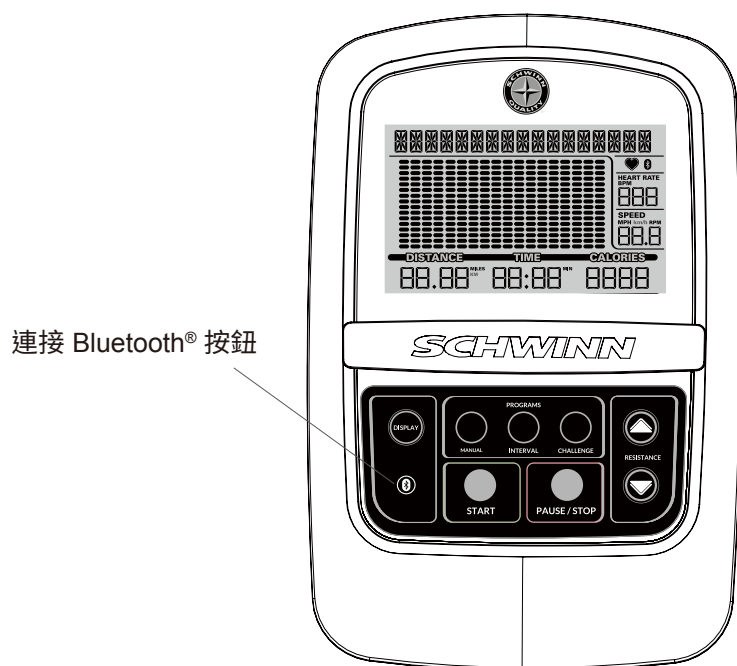
警告！僅將設備計算或測量的數值作為參考。顯示的心率為估算值，僅供參考。過度運動可能導致嚴重傷害或死亡。如果感到暈眩，請立即停止運動。

控制面板

控制面板操作方法

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。



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 按鈕 — 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。

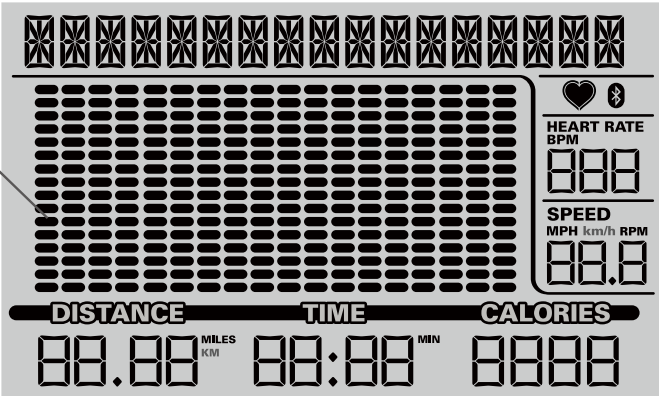
阻力減少 (▼) 按鈕 — 降低訓練阻力或目標數值。

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 顯示區會顯示目前機器的運動速度，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® 心率監測器（本產品未附）

您的健身機配備了接收 Bluetooth® 心率 (HR) 監測器訊號的功能。連接後，控制面板會顯示 Bluetooth® 心率監測器連接圖示。請遵循您所使用的 Bluetooth® 心率裝置附帶的使用說明。

! 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。

注意：在使用前，請確保移除心率感應器的防塵蓋（如果有提供）。

1. 佩戴您的 Bluetooth® 心率監測器並啟動它。
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® 心率監測器圖示會閃爍。

注意：原先配對過的心率裝置將會自動中斷連線。如果這些裝置仍在有效範圍內，而系統無法找到您目前配戴的監測器，控制面板仍可能重新連回舊裝置。

3. Bluetooth® 心率監測器圖示停止閃爍即表示配對成功。此時，您可以開始訓練了。

訓練結束後，請按下連接 Bluetooth® 按鈕，將您的心率監測器從控制面板斷開。

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。

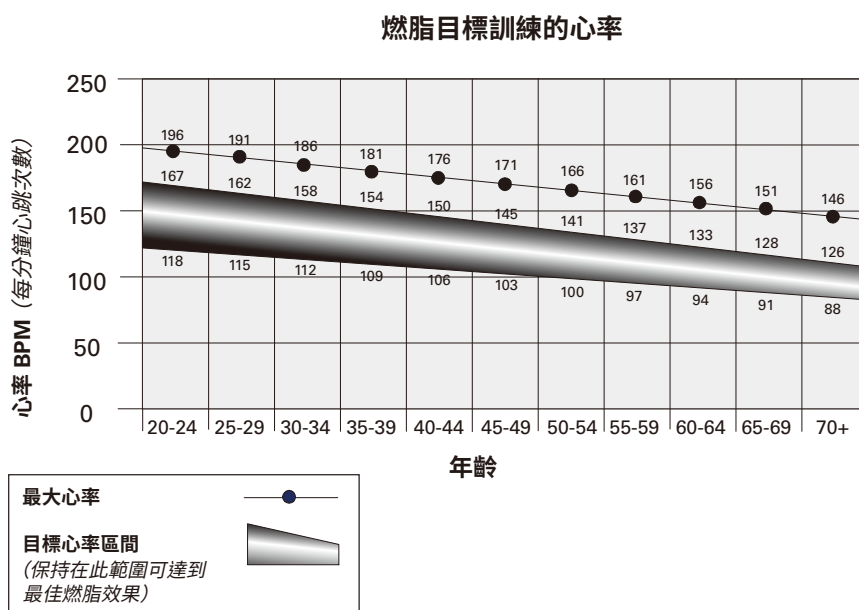
您的靜息心率會受到耐力訓練的影響。典型成人的靜息心率約為 72 BPM，而經過高強度訓練的跑者可能會有 40 BPM 或更低的心率。

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。

座椅調整

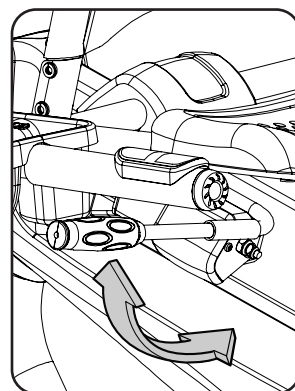
正確的座椅擺放有助於提高鍛煉效率和舒適度，並減少受傷風險。

1. 將踏板轉至前方位置，將腳掌前端（腳掌球部）放在踏板中央，腿部應微彎。
2. 如果您的腿部過於伸直或腳無法接觸踏板，請將座椅向前調整。如果您的腿部彎曲過多，請將座椅向後調整。



調整座椅之前，請先從健身車上站起來。

3. 按下座椅調整把手，將座椅調整到合適的位置。
4. 拉起座椅調整把手，使其回復至定位，並鎖定座椅位置。同時確認把手已完全鎖住，確保安全。

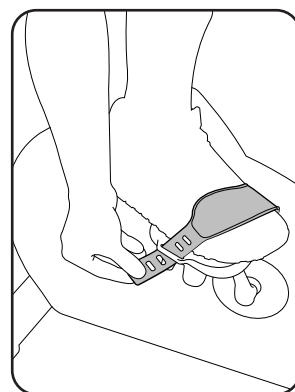


腳部位置 / 踏板帶調整

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

確保腳趾和膝蓋指向正前方，以達到最佳踏板效率。踏板帶可保留在原位置以供未來的訓練使用。



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。

訓練方案資訊

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。再按一下 PAUSE/STOP 以結束訓練。

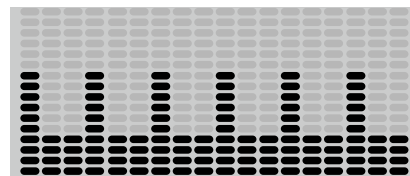
間歇訓練方案

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。

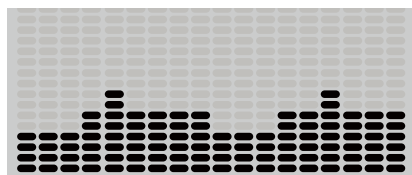


此模式的預設（也是最短）訓練時間為 12 分鐘。訓練開始前，可透過增加按鈕以 12 分鐘為單位調整，最長可達 96 分鐘。訓練進行中，方案顯示會每 12 分鐘自動重設一次。

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



公園騎乘

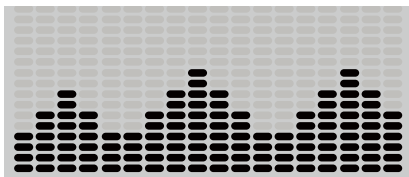


派克峰

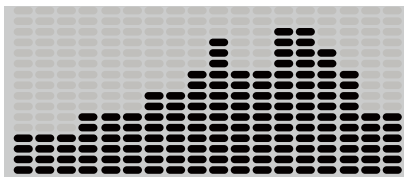


訓練方案資訊

金字塔



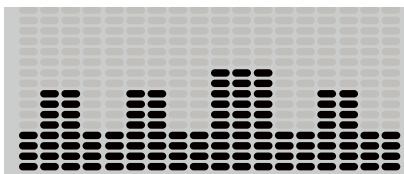
高峰越嶺



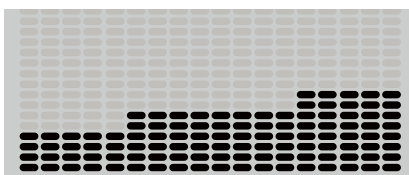
溪流穿越



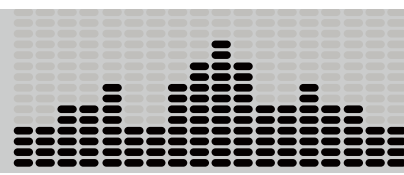
交叉訓練



登坡收尾



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 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。

訓練方案資訊

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。
3. 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	請確認立柱底部與控制面板後方的線材已正確對齊並牢固連接。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	請將心率感測線連接至控制面板與立柱底部	請確認線材與控制面板接頭穩固無鬆脫。
	HR 線盒連接	請檢查車把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。
	靜態車把	若以上檢查皆正常，建議更換靜態車把。
裝置正常運作但無法顯示 Bluetooth® 心率	心率監測器（本產品未附）	請依照設備隨附的說明進行問題排查。
	心率監測器電池	如果監測器有可更換電池，請安裝新電池。
	干擾	嘗試將設備移離干擾源（如 TV、微波爐等）。
	更換心率監測器	若干擾消除後心率仍無顯示，請更換心率監測器。
	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。按一下 連接 Bluetooth® 按鈕可中斷現有連線，再按一次即可重新連接裝置。
無速度/RPM 讀數，控制面板顯示「Please Pedal」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。
	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。
		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	調整調平腳直到健身車水平。
	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，請將設備移至平坦的地方。
踏板鬆動/難以踏動	檢查踏板與曲軸臂的連接	踏板應該牢固地安裝於曲軸上，注意避免螺紋錯咬，請對準後再鎖入。
踏步時發出「咔嗒」聲	檢查踏板與曲軸臂的連接	取下踏板。確保螺紋上沒有雜物，並重新安裝踏板。
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，注意避免螺紋錯咬，請對準後再鎖入。
使用時座椅組件異音或晃動	硬體	檢查固定座椅組件的硬體，並確實鎖緊。

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、損壞或鬆弛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。檢查踏板並根據需要擰緊。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。

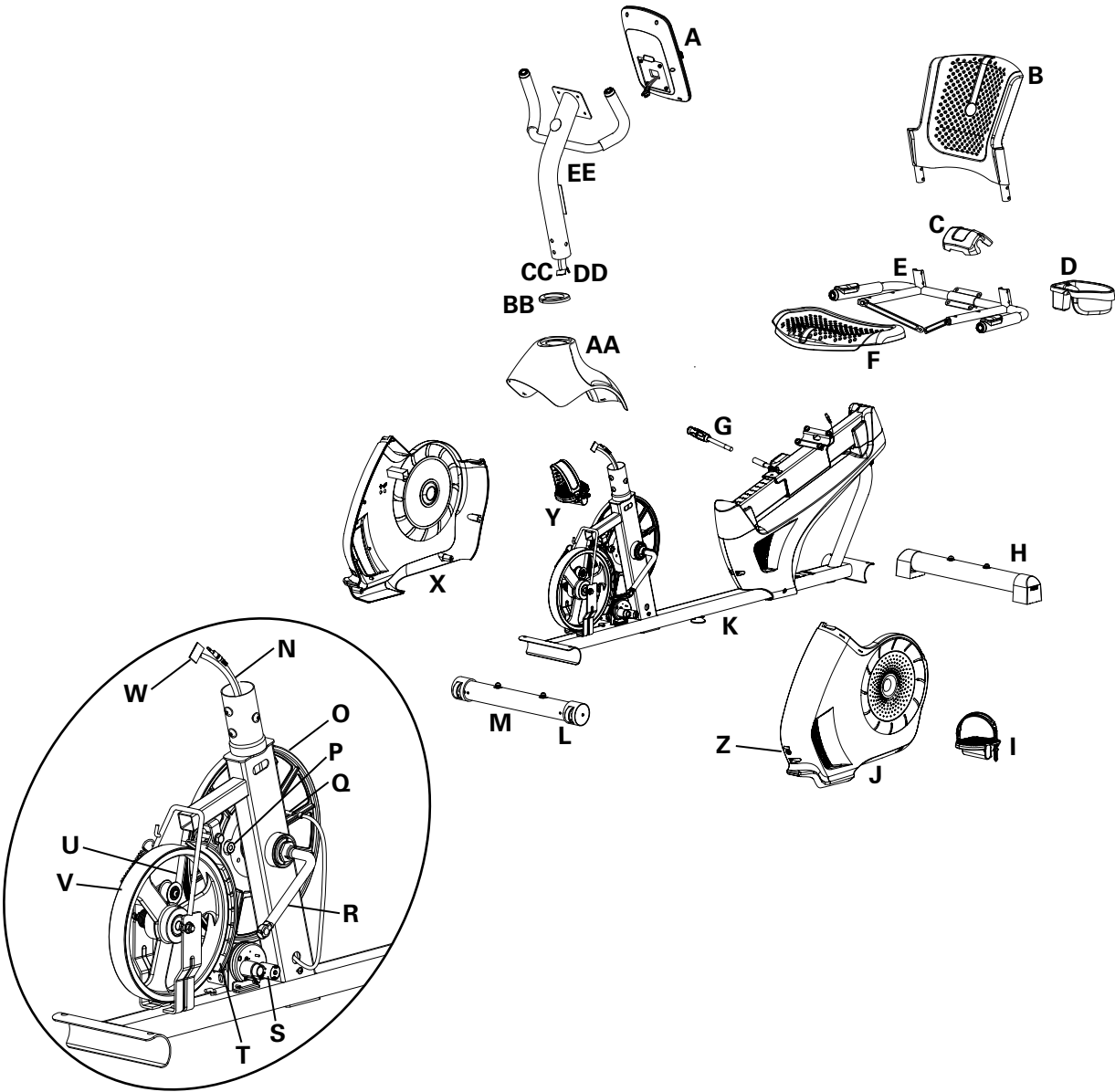
每週維護： 清潔設備，去除表面上的灰塵、髒汙或污垢。檢查踏板與曲軸臂並根據需要擰緊。檢查座墊滑塊運行是否順暢，如有需要，可在活動處薄塗少量 100% 矽性潤滑劑，以促進運行。

 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均已擰緊，並根據需要進行擰緊。

維護零件



A	控制面板	L	搬運輪	W	控制面板電纜（下部）
B	椅背	M	穩定器（前方）	X	護罩（右）
C	座椅護蓋	N	心率感測線（下部）	Y	踏板（右）
D	水壺架	O	驅動滑輪	Z	電源連接器
E	側把手	P	速度感應器磁鐵	AA	上護罩
F	座椅底部	Q	速度感應器	BB	護罩蓋
G	座椅調整把手	R	曲軸臂	CC	控制面板電纜（上部）
H	後方穩定器	S	伺服馬達	DD	心率感測線（上部）
I	護罩（左）	T	煞車組件	EE	控制面板立柱
J	踏板（左）	U	驅動皮帶		
K	車架組件	V	飛輪		

