

SCHWINN

SFT 4.1

OWNER'S MANUAL

BENUTZERHANDBUCH

GEBRUIKERSHANDLEIDING

MANUALE DEL PROPRIETARI

MANUEL DU PROPRIÉTAIRE

MANUAL DE USUARIO

使用手册

繁體中文

重要安全指示

感謝您選購 SCHWINN SFT4.1 跑步機健身器材。誠摯建議您在開始組裝器材前仔細閱讀本使用手冊，尤其是以下警告指示！**警告指示可減少燒燙傷、觸電或受傷的風險或人身傷害：**

開始前，請先找出在電源開關附近白色條碼貼紙上的跑步機序號，然後將其輸入下方空白處。

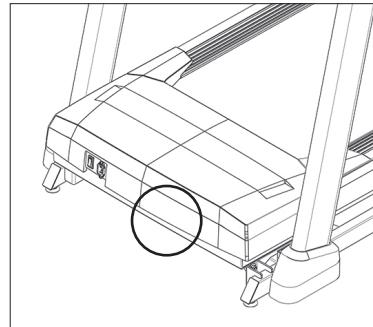
請在下面方框內輸入序號和機型名稱：

產品序號：

型號名稱:SCHWINN SFT4.1

» 來電諮詢服務時，請提供序號和型號名稱。

序號位置



⚠ 警告

- 疏於遵照這些說明可能會導致人員受傷！
- 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。若覺得頭暈，請立刻停止運動。
- 運動時請保持適當配速。
- 若感覺到各種不同的疼痛，包括胸痛、噁心、暈眩或呼吸困難等，應立即停止運動並諮詢醫師此症狀之後，才可繼續使用。不正確或過量的運動可能損害健康。
- 請勿穿著可能被跑步機任何零件勾住的衣物。
- 使用本器材時請一律穿著運動鞋。
- 請勿在跑步機上跳躍。
- 運動時，請勿跑在跑帶邊緣，以避免受傷風險。
- 跑步機運作時，任何時候均只能由一人使用。

- 體重超過保固部分規定的承重能力之人員請勿使用跑步機。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 將跑步機平台降下時，應確定其後腳已穩固立於地板後，才可踏上平台。
- 請勿在毯子或枕頭下使用。機體過熱可能會引發火災、觸電或人身傷害。
- 本健身器材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至關閉位置，然後拔下電源插頭。
- 移動設備之前，請切斷所有電源。
- 器材的電線或插頭損壞時，即使器材能正常運作，也切勿操作器材。如果產品出現損壞或曾經浸水，請勿操作產品。請聯絡客戶技術支持進行更換或維修，以避免危險。
- 連接電源時，切勿讓跑步機處於無人看管狀態。不使用器材時以及在安裝或拆下零件之前，請拔除電源插頭。
- 任何時候，寵物或 13 歲以下的兒童須距離跑步機 3 公尺以上。
- 任何時候，13 歲以下兒童絕不應使用跑步機。
- 13 歲以上的孩童或具備身體、知覺或精神能力缺陷，或缺乏經驗和知識的人士均不應使用跑步機，如欲使用，應接受可負責其安全之人士指導使用跑步機。
- 除非經專業人員和當地經銷商指示，否則請勿拆下保護蓋。維修服務只能由經授權的維修服務技師進行。
- 斷開安全開關，以防止第三方濫用。
- 跑步機配備側扶手和前把手，供使用者支撐和緊急離開，按下緊急按鈕即可停止機器，緊急離開器材。
- 跑步機上沒有使用者時，噪音水平低於 70 分貝，使用時會超過 70 分貝。如果跑步機的噪音對您造成困擾，請停止運動並休息一下。載重狀態下的噪音量會比無載重更大。
- 折疊跑步機之前，請確保跑步機完全停止。請勿於折疊時操作跑步機。
- 請注意，端蓋等塑膠零件容易磨損。
- 必須定期檢查是否有損壞和磨損，方可維持跑步機的安全等級。
- 請確保跑帶的邊緣與側邊裝飾護條平行，並且不會在側邊裝飾護條下方移動。如果跑帶未居中，必須在使用前進行調整。
- 請僅依照跑步機指南和使用手冊說明使用跑步機。
- 請勿使用非製造商建議的其他配件。使用不當配件可能會造成人身傷害。
- 請將器材送回客戶服務中心進行檢修。
- 請讓電源線遠離高溫表面。請勿使用隨附的電源線搬運本器材，請勿將電線當成把手使用。
- 通風口堵塞時，請勿操作跑步機。請保持通口清潔，沒有棉絮、毛髮等。
- 為避免觸電，請勿將任何物品放入或插入任何開口。
- 請勿在使用噴霧產品的地方或供應氯氣時操作器材。
- 本跑步機僅供家庭使用。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點使用跑步機，例如但不限於車庫、陽台、泳池區、浴室、露天車棚或戶外。如果跑步機暴露在較低溫度或高濕度的氣候下，強烈建議於第一次使用前為跑步機暖機到室溫。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。

- 跑步機很重，移動時請小心，並視需要尋求協助。請勿嘗試移動或搬運跑步機，必須先讓跑步機處於直立折疊位置，並固定鎖扣。如果未遵守上述指示，可能會導致受傷。
- 請依照組裝說明指示的時機，再將跑步機從包裝內取出或抬起。您可以拆下儀表支撐桿的塑膠膜。
- 請勿於包裝箱倒置或側放時打開包裝箱。
- 請於預計使用位置拆封和組裝器材。
- 封閉式跑步機配備高壓裝置，如果操作不當，可能會導致下層主架彈開。
- 除非經客服技術人員指示，請勿拆下儀表護蓋。維修只能由授權維修技術人員進行。
- 可由 2 人一起組裝，組裝過程將會更加輕鬆。

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。

本產品內含無線模組

廠牌: MATRIX, 型號: JCP-3B-1001, BT LE & BT EDR 工作頻段: 2402-2480Mhz; 2.4G 工作頻段: 2412-2462MHz,  CCAI25Y10160T2

技術規格

裝配尺寸 (長 x 寬 x 高)	177.8 x 83.8 x 139.7 公分 / 70 x 32.9 x 55 英吋
產品重量	81 公斤 / 179 磅
使用者體重承載上限	124 公斤 / 275 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

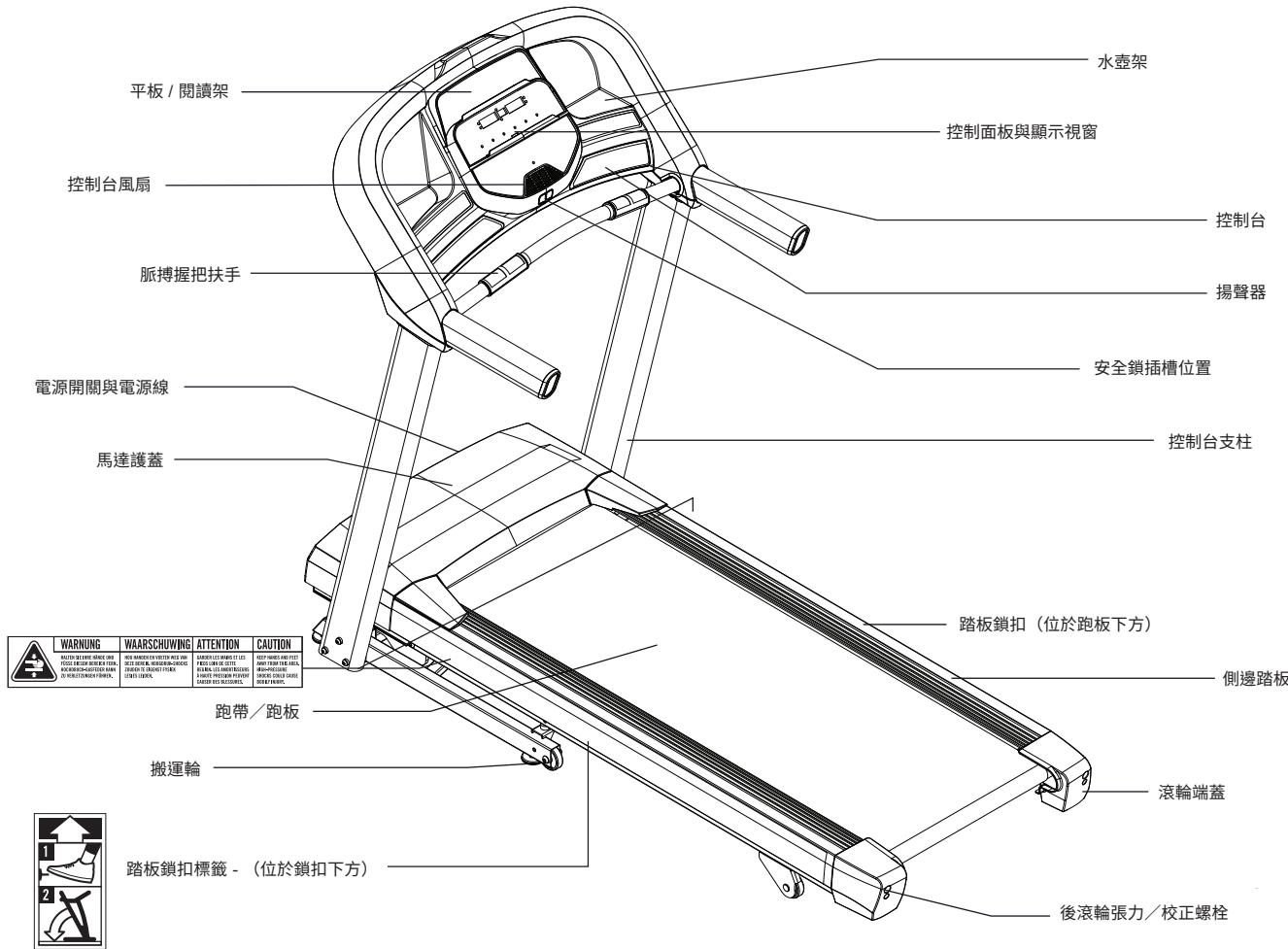
如果您的器材需要保固服務，請聯繫當地的客戶技術支援。



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



工具清單：

- 6mm T 型扳手
- 5mm L 型扳手
- 4mm T 型扳手
- 十字螺絲起子

零件清單：

- 1 控制台組件
- 2 控制台支柱
- 1 體配件包
- 1 安全鎖
- 1 音訊轉接線
- 1 矽膠潤滑油（可用 2 次）
- 2 控制台支柱蓋（4 片）
- 1 電源線

⚠ 警告

未依照指示操作可能會造成傷害！

⚠ 警告

請勿嘗試提舉跑步機！除非組裝說明中特別指示，否則請勿自行從包裝中移動或提舉跑步機。您可以拆除控制台支柱上的塑膠包裝。

⚠ 警告

切勿在紙箱上下顛倒或側放的情況下開箱。

請於設備預定使用的位置進行拆箱與組裝。

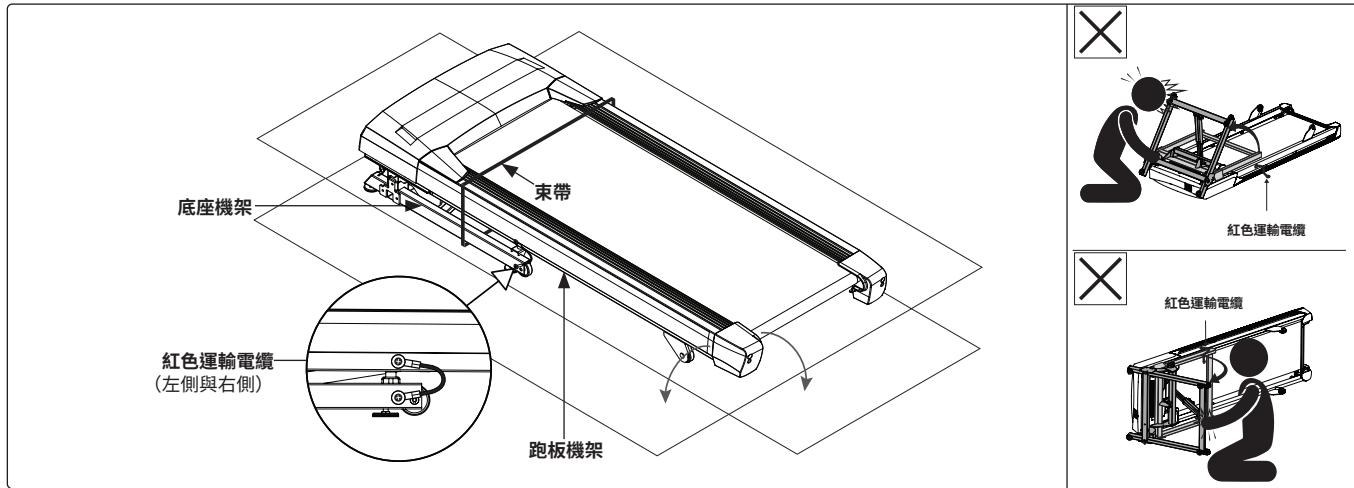
包裝內的跑步機配備高壓彈簧，若操作不當，可能導致底部機架突然彈開。

紅色運輸電纜是用來固定上層跑板機架與下層底座機架，避免其移動。請勿在指示前拆除紅色運輸電纜。

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。

組裝步驟 – 開箱

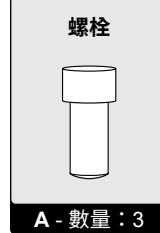
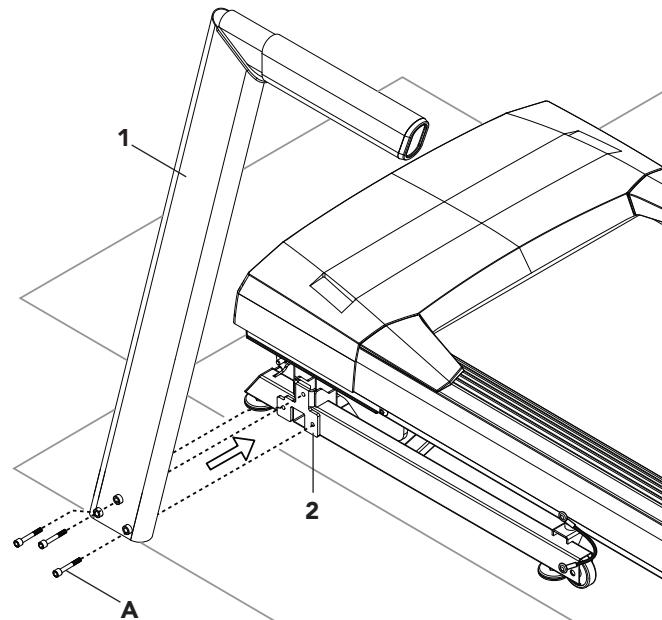


- A 將跑步機包裝箱放置於平坦的表面，箱底朝下。
- B 剪開箱外側的束帶並移除箱蓋。
- C 請勿直接將跑步機從箱中取出，請依照圖示撕開箱底的角落。跑步機應放置於展開的包裝箱內組裝，以保護地板。
- D 剪開箱內的束帶，並移除箱內所有物品，僅保留跑步機機架。
- E 從後方輕輕抬起跑板，將跑板下方的所有物品取出。跑步機兩側的紅色運輸電纜會阻止跑步機完全抬起。

⚠ 警告

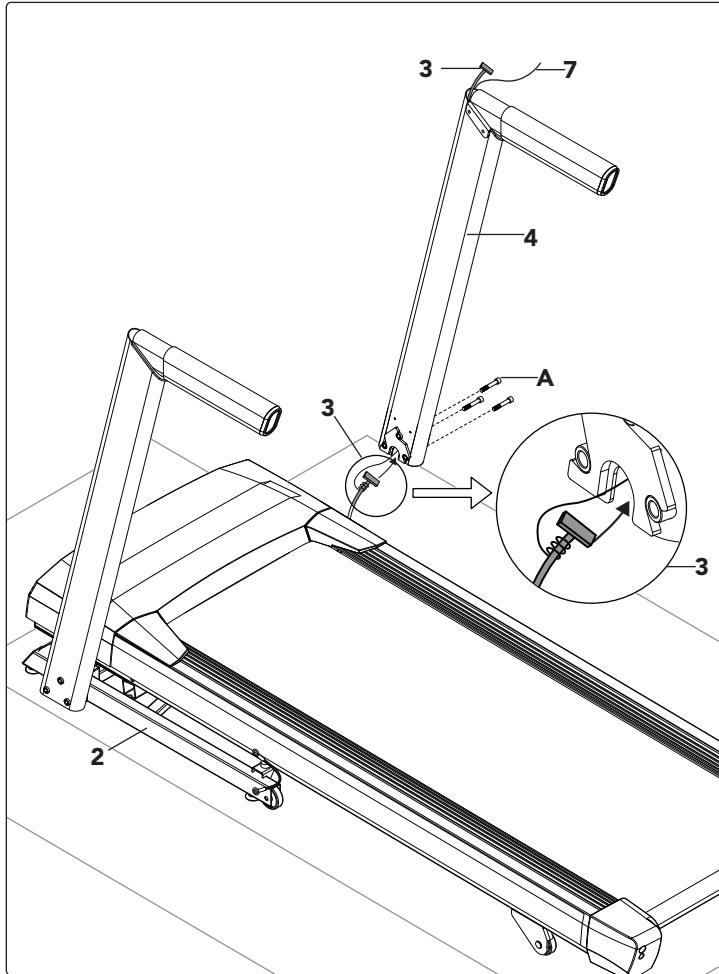
請勿將跑步機顛倒或側放。
請勿在指示前拆除紅色運輸電纜。若某部件需使用工具拆卸，請等到組裝說明指示您如何安全拆卸後再進行。

組裝步驟 1

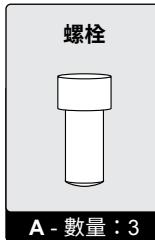


- 1.1 開啟**步驟 1**的硬體配件。
- 1.2 使用 3 顆螺栓 (A) 將**左側控制台支柱** (1) 固定於**底座機架** (2)。

注意：請勿於**步驟 4**完成前將螺栓完全鎖緊。



組裝步驟 2

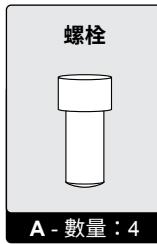
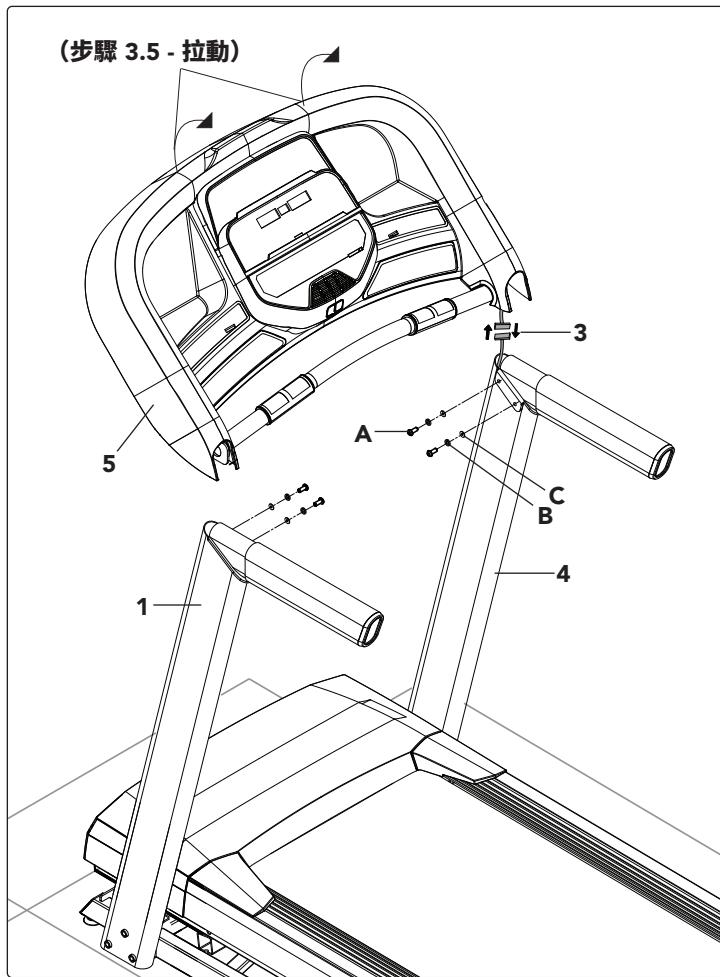


- 2.1 開啟步驟 2 的硬體配件。
- 2.2 將引線 (7) 連接到控制台電纜 (3) 的末端。將引線 (7) 和控制台電纜 (3) 穿過右側控制台支柱 (4) 底部的孔。拉動引線 (7) 穿過立柱後，控制台電纜 (4) 的頂端應位於右側控制台支柱 (4) 的頂端。
- 2.3 使用 3 顆螺栓 (A) 將右側控制台支柱 (4) 固定於主機架 (2)。

注意：在組裝控制台時，請小心不要壓到任何電線。

注意：請勿於**步驟 4** 完成前將螺栓完全鎖緊。

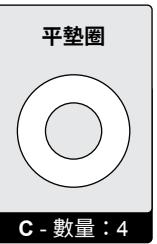
組裝步驟 3



A - 數量 : 4



B - 數量 : 4



C - 數量 : 4

9.1 開啟步驟 3 的硬體配件

9.2 輕放控制台 (5) 於控制台支柱 (1 與 4) 上方。先以 2 顆螺栓 (A)、2 顆彈簧墊圈 (B) 及 2 顆平墊圈 (C) 固定左側。

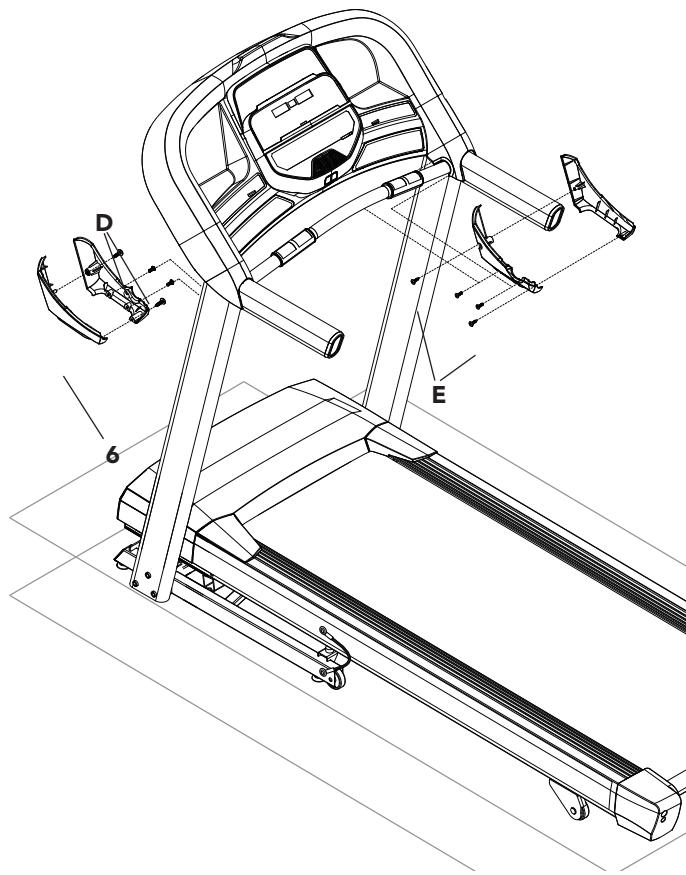
9.3 連接控制台電纜 (3)，卸下並丟棄引線 (7)，並小心將電線收納進立柱內以避免損壞。

9.4 使用 2 顆螺栓 (A)、2 顆彈簧墊圈 (B) 及 2 顆平墊圈 (C) 將控制台 (5) 右側固定。

9.5 將控制台 (5) 頂部向跑步機後方拉緊並**保持不動**，同時鎖緊左右兩側的螺栓 (A)。

9.6 組裝完成後，請務必**將所有螺栓與螺絲完全鎖緊**。

注意：在組裝控制台時，請小心不要壓到任何電線。



組裝步驟 4

螺栓



D - 數量 : 4

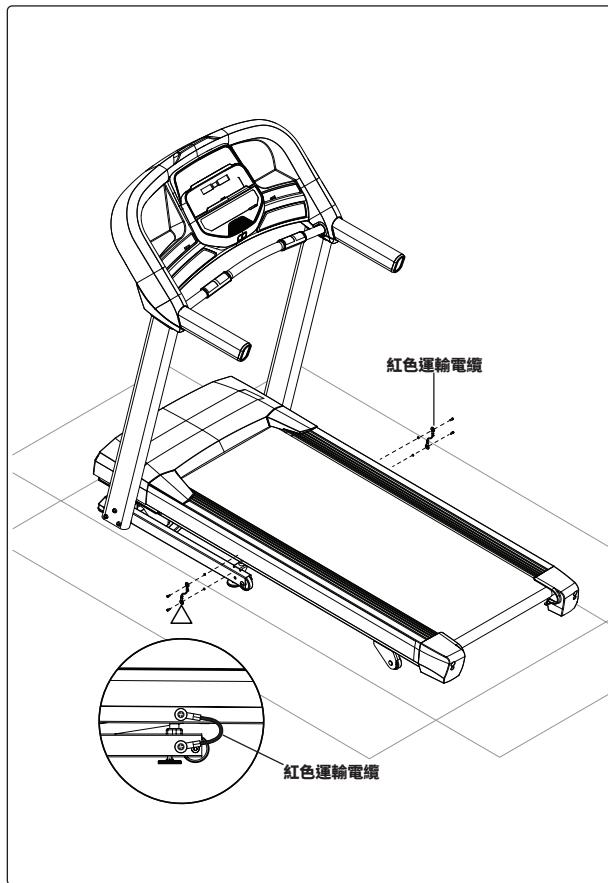
螺絲



E - 數量 : 4

- 4.1 開啟步驟 4 的硬體配件。
- 4.2 使用 4 顆螺栓 (D) 和 4 顆螺絲 (E) 固定左右側控制台接頭蓋 (6)。
- 4.3 組裝完成後，請務必將所有螺栓與螺絲完全鎖緊。

組裝步驟 5 - 拆除紅色運輸電纜

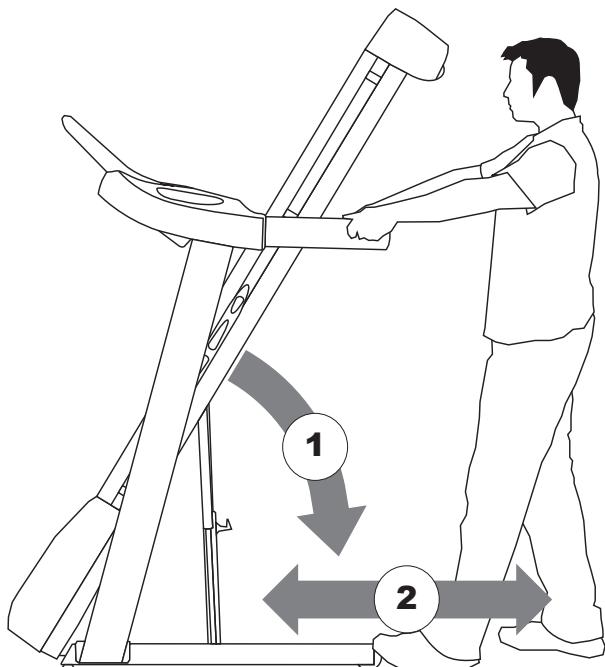


未依照指示操作可能會造成傷害！

一旦紅色運輸電纜從跑步機上拆除，內建的高壓彈簧會使下部底座機架迅速彈開。絕對不要將跑步機顛倒或側放，並且在紅色運輸電纜未將上部跑步板機架與下部底座機架連接時，切勿提起本設備。

- 5.1 確保跑步機穩定地放置，並且所有的輪子都接觸地面。
- 5.2 在跑步機左側，使用隨箱提供的 5mm L 型扳手拆除兩顆螺栓，將紅色運輸電纜與上部跑板機架和下部底座機架連接。
- 5.3 將兩顆螺栓（分別位於上部跑板機架和下部底座機架）安裝回原位並擰緊以鎖定。請注意，為了防止未來在運輸或拆卸跑步機時下部底座機架彈開，可使用相同的螺栓重新安裝紅色運輸電纜。
- 5.4 在跑步機右側執行相同操作，拆除兩顆螺栓，將紅色運輸電纜從上部跑板機架和下部底座機架中移除。
- 5.5 將兩顆螺栓重新安裝並擰緊。
- 5.6 將紅色運輸電纜保留並放入透明塑膠袋中，與使用者手冊一同保存。
- 5.7 當紅色運輸電纜未安裝時，僅能將設備置於地面運輸，並且必須等到完全組裝並鎖住後再移動設備。

組裝步驟 6 - 移動跑步機



6.1 將跑步機折疊並確保鎖住。緊握把手，將跑步機向後傾斜 (1) 並滾動 (2)。

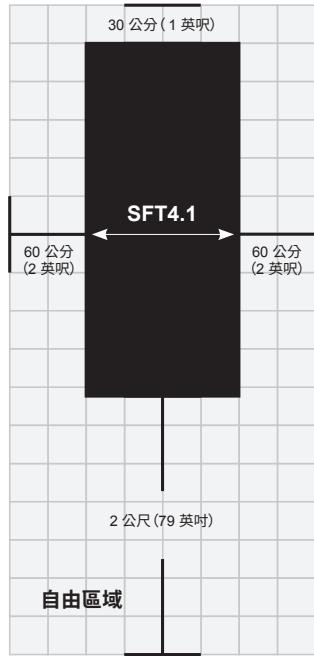
6.2 將跑步機從展平的箱子上移開，並放置到最終位置，準備使用。丟棄紙箱。

注意：若將來需要拆卸或搬起跑步機，請使用 5mm L 型扳手重新安裝紅色運輸電纜，將其固定在跑步機左側和右側的上部跑板機架和下部底座機架上。在拆卸或搬起跑步機之前，請確認下部底座機架不會因為紅色運輸電纜未安裝而彈開。

組裝完成！

在首次使用前，請依照跑步機指南中的維護部分說明，對跑步機跑板進行潤滑。

跑步機的 安裝與使用



跑步機放置位置

請將跑步機放置在平坦穩固的表面。跑步機前方應留下 30 公分的空間設置電源線。請在跑步機後方留一個清空區域，寬度應至少和跑步機同寬，且長度至少 2 公尺。此區域必須清空障礙物，並為使用者提供離開器材的暢通路線。

發生緊急情況時，請將雙手放在兩側扶手上支撐自己，並將雙腳放在側邊裝飾護條上。

為了方便使用，跑步機兩側應留下 60 公分的空間，供使用者戶從任何一側進出跑步機。

請勿將跑步機放置在可能阻擋會通風口或通氣孔的區域。跑步機不應放在車庫、遮雨棚、水邊或戶外。

接地說明

本產品必須接地。如果跑步機發生異常或故障，正確接地可為電流提供最小電阻的路徑，以降低觸電的風險。

本產品配備附有器材接地導體的電線和接地插頭。插頭必須插入依據當地法規和法令安裝和接地適當插座中。

危險！

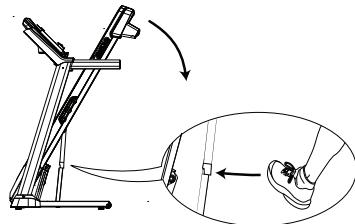
- 不當連接器材接地導體可能會導致觸電。如果您不確定產品是否正確接地，請諮詢合格的電工或維修服務供應商。請勿擅自改造產品隨附的插頭。如果插頭與插座不符，請找合格電工安裝適當的插座。
- 本產品適用於標稱局部電壓電路，並配備接地插頭。本產品不應使用轉接器。
- 本產品必須使用專用電路。若要判斷是否使用了專用電路，請關閉該電路的電源，並觀察其他裝置斷電。如果有請將器材移到其他電路。
請注意：一條電路上通常有多個插座。

折疊跑步機

若要展開,請緊抓住跑步機的後端。小心地將跑步機平台的後端抬起至直立位置,直到卡扣接合,並牢固地將平台鎖定到位。請確保平台牢牢固定,然後再鬆開。

展開

緊抓住跑步機的後端。若要展開,請輕輕按下腳部卡扣,直到卡扣卸除。小心地將平台降到地面。



使用安全開關

必須先插入安全開關,跑步機才會啟動。將繩扣末端夾緊您的衣服。此安全開關會在您因任何因素不慎滑落跑步機時,切斷跑步機的電源。請每兩週檢查安全開關能否正常操作。

警告:切勿在尚未將安全開關繩扣夾緊衣物前使用跑步機。先拉扯安全鑰匙繩扣以確保其不會鬆脫。

電源

跑步機由電源供應器供電。電源必須插入電源插孔,插孔位置在機器前方貼地桿的附近。部分跑步機有電源開關,位於電源插孔旁邊。請確定其位於開啟位置。不使用時請將電源線拔除。請注意:有些跑步機有開關裝置,位置在儀表的後方。

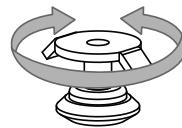
警告:如果產品的電線或插頭有損壞、未能正常運作,或者產品已經損壞或浸入水中,則切勿操作本產品。請參考資訊卡背面的聯絡資訊尋求協助。

調整跑步機的水平

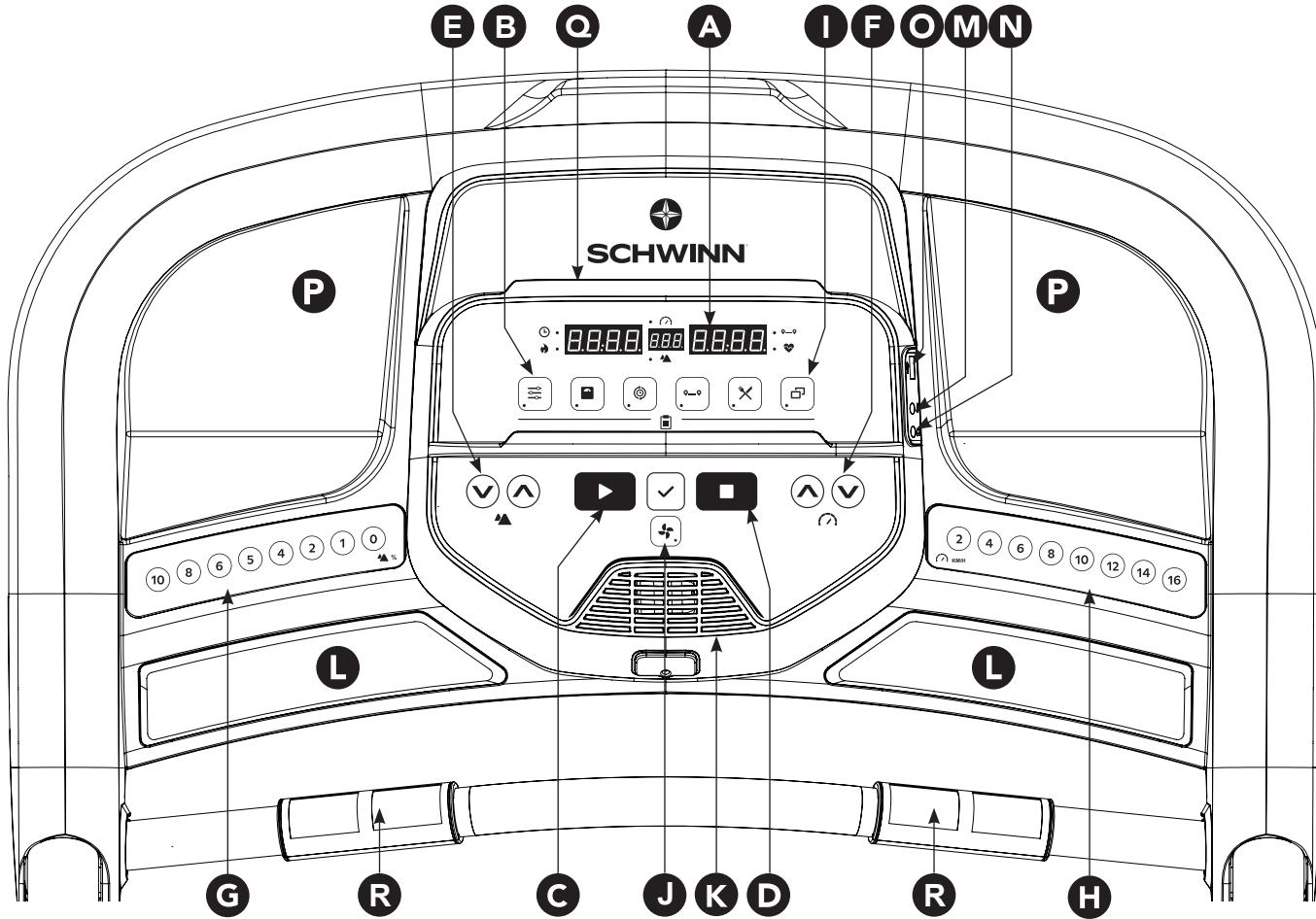
跑步機須放平以發揮最佳使用效果。將跑步機放置在預定的使用位置後,請調高或調降位於跑步機車架底部的其中一個或兩個調整旋鈕。建議使用水平尺測量。如果跑步機沒有平放好,跑帶可能會偏移。完成跑步機的水平調整後,將螺帽旋緊在車架上,並將調整桿鎖住定位。



調整高度



栓鎖調整



控制台操作方法

注意：控制台覆蓋層上有一層薄薄的透明保護膜，使用前請將其移除。

- A) LED 顯示：**坡度、速度、時間、距離、卡路里、心率
- B) 程式按鍵：**按下選擇您的運動程式。
- C) 啟動：**按下此鍵開始鍛鍊、啟動鍛鍊或在暫停後繼續鍛鍊。
- D) 停止：**按下此鍵暫停或結束鍛鍊。長按 3 秒鐘可重置控制台。
- E) 坡度 +/- 鍵：**用於小幅度調整坡度 (0.5% 的增量)。
- F) 速度 +/- 鍵：**用於小幅度調整速度 (0.1 mph 的增量)。
- G) 坡度快捷鍵：**用於快速達到所需坡度。
- H) 速度快捷鍵：**用於快速達到所需速度。
- I) 更改顯示：**按下此鍵可在鍛鍊過程中切換顯示內容。
- J) 風扇鍵：**按下開啟或關閉風扇。
- K) 風扇：**個人鍛鍊風扇。
- L) 揚聲器：**當您的 CD / MP3 播放器與控制台連接時，音樂將通過揚聲器播放。
- M) 音頻輸入插孔：**使用隨附的音訊轉接線將 CD / MP3 播放器插入控制台。
- N) 音頻輸出 / 耳機插孔：**將耳機插入此插孔，即可通過耳機收聽音樂。注意：當耳機插入耳機插孔時，聲音將不再通過喇叭播放。
- O) USB 輸入：**1A/5V USB 輸出電源。
- P) 水壺口袋：**可放置個人運動用品。
- Q) 平板 / 閱讀架：**可放置平板或閱讀材料。
- R) 心率感應把手：**用於測量心率。



顯示視窗

- ⌂ **TIME**：顯示為分鐘：秒數。顯示您鍛鍊過程中剩餘的時間或已經過的時間。
- ⌂ **SPEED**：以 MPH 顯示。顯示行走或跑步表面的移動速度。
- 里程 **DISTANCE**：以英里顯示。顯示您在鍛鍊中已走過的距離或剩餘的距離。
- 之心 **CALORIES**：顯示您鍛鍊過程中已燃燒的總卡路里或剩餘待燃燒的卡路里。
- ▲ **INCLINE**：以百分比顯示。顯示行走或跑步表面的坡度。
- 之心 **HEART RATE**：以 BPM（每分鐘心跳次數）顯示。用來監測您的心跳（當雙手握住心跳感應器時，會顯示心跳數據）。

開始

- 1) 請確認跑步帶上無任何物品，以免影響跑步機運作。
- 2) 插上電源線並將跑步機電源開啟。（電源開關位於電源線旁。）
- 3) 站在跑步機的側邊踏板上。
- 4) 將安全鑰匙夾固定於服裝上，確保其穩固連接且不會在使用過程中脫落。
- 5) 將安全鑰匙插入控制台上的安全鑰匙孔。
- 6) 您有兩種方式可以開始鍛鍊：

A) 快速啟動

直接按下 START 鍵開始鍛鍊。

時間、距離與卡路里將從 0 開始累計。或是……

B) 選擇鍛鍊程式或目標模式

- 1) 使用 +/- 鍵選擇您所需的 PROGRAM，並按下 ENTER 鍵確認顯示的 PROGRAM。
- 2) 使用 +/- 鍵調整 SETTING，並按下 ENTER 鍵確認顯示的 SETTING。
- 3) 按下 START 鍵開始鍛鍊。

多重分段程式規格

- 1) 使用者可於任一分段中調整坡度，該變更僅套用於當前分段。
後續分段將依照原始程式設定表執行。
- 2) 使用者亦可於任一分段中降低坡度，該減幅將持續套用至後續所有分段。

鍛鍊模式說明



1) 手動：在運動過程中手動調整您的速度和坡度。



2) 減重：專為減重設計的運動模式。通過增加和減少坡度來促進減重，同時保持在燃脂區域內。包括 20 個等級。

減重 (最大坡度 10%)

分段 = 鍛鍊時間 / 16

等級	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
分段	坡度																			
1	0	0	0	0	0	0	1	2	2	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	3.5	5	5	5	5	
2	0	0	1	2	2.5	3.5	3.5	3.5	4.5	5.5	6	7	7.5	8.5	9.5	10	10	10	10	
3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2.5	3.5	4.5	4.5	4.5	5.5	7	7.5	8.5	9	10
4	1.5	3.5	4	5	5	5	5	6	7	7.5	8.5	9	10	10	10	10	10	10	10	
5	1	2	2	2	2	2	2.5	3.5	4	4.5	4.5	4.5	5.5	7	7.5	8.5	8.5	8.5	9.5	
6	1.5	3.5	3.5	3.5	5	6.5	7.5	8.5	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
7	1	2	2	2	2	2	2.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	5.5	7	8.5	8.5	8.5	9	10
8	1.5	3.5	4	5	5	5	5.5	6.5	7.5	8.5	9	10	10	10	10	10	10	10	10	
9	1.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	4	5	5	5.5	6	7	7	7	8.5	10	10	10	10	
10	1	2	2	2	2	2	2.5	3.5	4	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	6.5	8.5	8.5	8.5	9	10
11	1.5	3.5	3.5	3.5	4	5	5	5	6	7	8.5	10	10	10	10	10	10	10	10	
12	1	2	2	2	2	2	2	2	3	4.5	5.5	7	7	7	7.5	8.5	9	10	10	
13	1.5	3.5	4	5	5.5	6.5	7.5	8.5	8.5	8.5	9	10	10	10	10	10	10	10	10	
14	1	2	2	2	2.5	3.5	4	5	5	5.5	5.5	7	8.5	9	10	10	10	10	10	
15	0	0	0	0	1	2	2.5	3.5	4	4.5	4.5	4.5	5	5.5	7	8.5	9	10	10	
16	0	0	0	0	0	0	1	2	2	2.5	2.5	2.5	2.5	3.5	5	5	5	5	5	



3) 間歇訓練：通過在運動過程中增減坡度，改善您的力量、速度和耐力，並動員心臟及其他肌肉。包括 20 個等級。

間歇 (10% 坡度)

分段 = 鍛鍊時間 / 16

等級	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
分段	坡度																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
4	1.5	2	2	2.5	3	3	3.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	6	6	6.5	7	7	8	8.5
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
6	2.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	5	5.5	6	7	7.5	8	8	8.5	9.5	9.5	10	10	10
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
8	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10	10	10	10	10	10	10
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
10	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10	10	10	10	10	10	10
11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10	10	10	10	10	10	10
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10	10	10	10	10	10	10
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10	10	10	10	10	10	10



4) DISTANCE：在運動過程中挑戰自己，並達到更遠的目標，共有 13 個距離訓練選項。選擇 1 英里、2 英里、5 公里、5 英里、10 公里、8 英里、15 公里、10 英里、20 公里、半馬、15 英里、20 英里和馬拉松目標。使用者設定起始速度等級。



5) CALORIES：設置燃燒卡路里的目標。燃燒的卡路里數是根據距離和速度計算的。

重置控制台

長按 STOP 鍵 3 秒。

完成鍛鍊

完成鍛鍊時，設備會發出提示音，訓練資料將保留於螢幕 30 秒後自動重置。

BLUETOOTH 4.0LE 配對方式

- 1) 確保您的音樂設備支援 Bluetooth 4.0。
- 2) 進入設備的 Bluetooth 設置，並掃描可用設備。
- 3) 在您的音樂設備上，找到 Bluetooth 設備列表。選擇顯示在列表中的跑步機或橢圓機設備。等待您的音樂設備完成與設備的配對。
- 4) 當您的音樂設備顯示跑步機或橢圓機設備已成功配對時，表示配對已成功。

使用多個音樂設備

如果有多個設備與跑步機或橢圓機配對（例如：多位使用者正在使用該設備並將他們的音樂設備與其配對），則您需要解除當前配對的設備，並按照上述配對程序重新配對您的設備。

透過音訊線連接

- 1) 將隨附的音訊轉接線連接到控制台右側的 AUDIO IN JACK 和您的媒體設備的耳機插孔。
- 2) 使用您的媒體設備按鈕來調整歌曲設置。
- 3) 當不使用時，請拔掉音訊轉接線。
- 4) 如果您不想使用揚聲器，您可以將耳機插入控制台右側的 AUDIO OUT JACK。這樣可以確保如果您在運動時不小心拉到耳機線，設備不會掉到地上。

將您的裝置連接至 JRNY APP，享受更具動態性的訓練體驗

如果您擁有 JRNY 會員資格*，當裝置與本機控制台同步後，即可透過您的裝置存取 JRNY 功能。透過 JRNY 會員，您可以獲得依照個人需求調整的引導式訓練。



* 使用 JRNY 體驗需要 JRNY 會員資格 – 詳情請見 global.schwinnfitness.com/en/schwinn-jrny.html。若您位於提供服務的地區（包括美國），可以在手機或平板上下載 JRNY App 並在 App 內註冊來取得 JRNY 會員。JRNY 會員服務可能並未在所有國家提供。

保養與疑難排解

保養

預防性保養是保持器材功能正常及善盡安全責任的關鍵。請定期檢查器材。故障的零組件必須立即更換。功能出現異常的器材務必要暫停使用，直到修復為止。確認負責調整或維護/維修器材的人員均為合格人員。

⚠ 警告

若要關閉跑步機電源，必須將電源線從壁裝插座拔下。

保養時間表

措施	頻率
<p>清潔與檢查跑步機：</p> <ul style="list-style-type: none"> 關閉跑步機的電源開關，然後從牆上插座中拔出電源線插頭。 用濕布擦拭跑帶、跑台、馬達護蓋和儀表外殼。切勿使用溶劑，否則可能會導致跑步機損壞。 檢查電源線。如果電源線損壞，請參考資訊卡背面的聯絡資訊以尋求協助。 確認電源線未在跑步機下方或任何其他可能會卡住或切斷電源線的區域。 檢查跑帶的張力以及是否有居中。確認跑步機上的其他所有組件均不會因為跑帶偏移而受損。 如果標籤受損或模糊不清，請參考資訊卡背面的聯絡資訊以尋求協助。 	每天
<p>清潔跑步機下方：</p> <ul style="list-style-type: none"> 關閉跑步機的電源開關，然後從牆上插座中拔出電源線插頭。 將跑步機收摺為直立型態，並確認固定銷牢牢鎖住。 移動跑步機。 擦拭或使用真空吸塵器清掃可能堆積在跑步機下方的所有灰塵或其他物體。 將跑步機移回原位。 	每週
<p>重要！</p> <ul style="list-style-type: none"> 關閉跑步機的電源開關，然後從牆上插座中拔出電源線插頭。等候 60 秒。 檢查機器所有組裝螺絲的鬆緊度是否適當。 拆下馬達護蓋。等候所有顯示螢幕關閉。 清潔馬達和下層板區域，清掃任何可能堆積的棉絮或灰塵。若未執行此步驟，可能會導致關鍵的電子零件提早故障。 以濕布徹底擦拭跑帶。使用真空吸塵器清掃裝置周圍可能堆積的所有黑白粉塵微粒。這些粉塵微粒可能是在跑步機正常使用過程中堆積的。 如果您的跑步機在跑台底下有氣壓式避震器作為提升輔助，請使用鐵氟龍噴劑潤滑銀色的氣壓式避震器管，相關產品可以在當地的五金店或自由車店買到。 	每月

維護計劃

潤滑

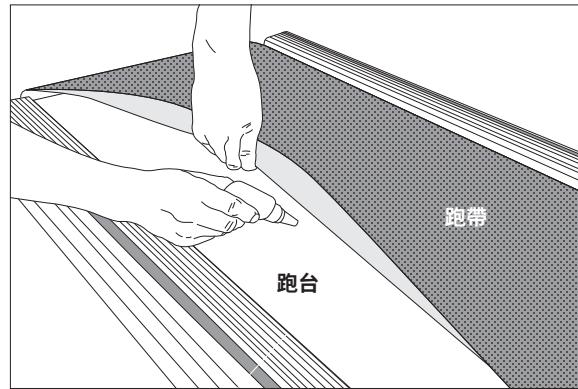
每 3 個月或里程數累積 480 公里

以維持跑步機最佳效能，每 3 個月或里程數累積達 480 公里後必須潤滑一次跑步機跑台。在跑步機里程記錄達 480 公里時，會顯示「LUBE」或「LUBE BELT」訊息。該訊息顯示時，無法操作跑步機。您購買跑步機時有隨附一瓶 100% 的矽潤滑油，可用於兩次潤滑上油。

若要購買額外矽利康潤滑油：
請聯絡客戶技術支援。

所需工具：

- T 型扳手或六角扳手
- 100% 矽潤滑油



程序：

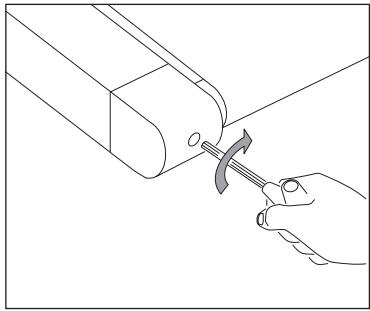
1. 關閉跑步機的電源，並將電源線插頭從插座中拔出。
2. 使用 T 型扳手或內六角扳手鬆開後滾輪螺絲
以逆時鐘方向轉動 10-15 圈。這樣可放鬆跑帶到能掀起的程度。
3. 盡量拉起跑帶，將矽潤滑油依鋸齒狀擠出到整個跑台表面。使用半瓶矽潤滑油。請勿將矽潤滑油塗在跑帶的上方。將跑帶放下，然後依順時鐘方向，以鬆開時同樣的圈數鎖緊兩個後滾軸螺絲。
4. 塗上矽潤滑油後，插上電源線並插入安全鑰匙。先按下「SPEED UP」(加速) 按鈕，然後按「STOP」(停止) 按鈕，然後兩個按鈕同時按住 5-7 秒，重設「Lube Belt」訊息。
5. 離開跑步機並按下「START」(開始)。讓跑帶以 4~5 kph 運轉 3 分鐘以擴散矽潤滑油。以適當的速度在機器上步行 3 分鐘，使矽潤滑油散佈開來，並檢查跑帶的鬆緊度和調正是否恰當。
6. 在跑帶置中且拉緊後，停止跑帶。使用濕布擦去側邊多餘的矽潤滑油。

按任意鍵以暫停潤滑警告訊息，一直到您下次健身使用。

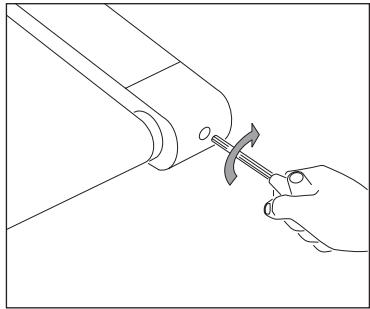
請注意：某些較舊型號可能會要求您按住「停止」5 秒，才能在使用 8 公里後暫停顯示訊息。

如果您的跑步機在跑台底部有氣壓棒作為提升輔助，請使用鐵氟龍噴劑潤滑銀色的氣壓棒，相關產品可以在當地的五金店或自行車店買到。

請造訪我們網站的「Customer Support」(客戶支援) 部分，觀賞說明維護方式的影片。關於對跑步機塗抹潤滑油的任何問題，請聯絡客戶服務專線。



調緊滾軸左側



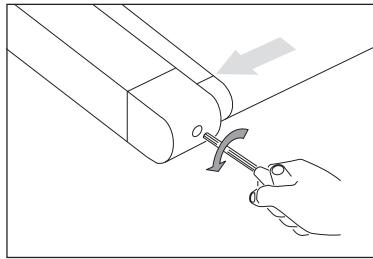
調緊滾軸右側

調整跑帶

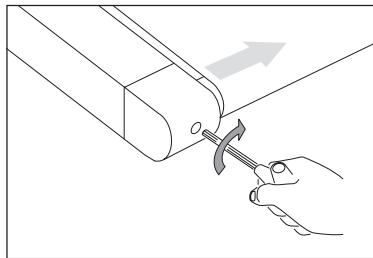
如果在跑步機上跑步時有打滑的感覺，您必須調緊跑帶。在大多數的情況下，跑步機使用一段時間後，跑帶會拉長，造成跑帶打滑。這屬於正常性的一般調整。如果要消除打滑感，請先關閉跑步機，使用隨貨附贈的內六角扳手轉緊**後滾軸的兩個螺絲**，依圖示向右(順時鐘)旋轉螺絲 $\frac{1}{4}$ 圈。啟動跑步機並檢查跑帶是否還有打滑。必要時重複上述步驟，但**切勿**一次將滾軸螺絲旋轉超過 $\frac{1}{4}$ 圈。跑帶適度調緊後，就不會再出現打滑的感覺。

⚠ 警告

跑帶在調緊過程中不應移動。跑帶調得太緊會對跑步機及其零件造成過度磨損。切勿過度調緊跑帶。



跑帶太偏右



跑帶太偏左

跑帶居中

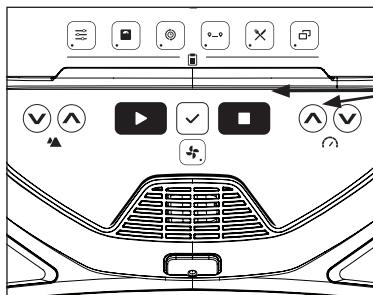
若跑帶偏右：使用隨貨附贈的內六角扳手並且將跑步機以 1 km/h 的速度運轉，將**左**調整螺絲以逆時鐘方向旋轉 $\frac{1}{4}$ 圈，等待跑帶自行調整。使用馬達護蓋標記或零件線作為對齊的參考。必要時重複上述步驟，直到跑帶在使用時能保持在中心位置。

若跑帶偏左：使用隨貨附贈的內六角扳手並且將跑步機以 1 km/h 的速度運轉，將**左**調整螺絲以順時鐘方向旋轉 $\frac{1}{4}$ 圈，等待跑帶自行調整。使用馬達護蓋標記或零件線作為對齊的參考。必要時重複上述步驟，直到跑帶在使用時能保持在中心位置。

- 如果您發現跑帶因為過鬆而滑動，請置中並視需要調緊。
- 為使得調整螺絲更加容易檢修，請將套管取下。

⚠ 小心

導正跑帶時，請勿讓跑帶運轉的轉速超過 1 km/h。請隨時注意不要讓手指、頭髮和衣服靠近跑帶。



重設潤滑皮帶警示

每行走 150 英里，跑步機會閃爍「LUBE BELT」潤滑皮帶提醒。完成潤滑後，請同時按住 與 按鈕 3-5 秒來重設提醒。

疑難排解

常見產品問題

我的跑步機發出的聲音正常嗎？

所有跑步機均會因跑帶在滾輪上輸送而發出特有的碰碰聲，尤其是新跑步機。這種聲音會隨著跑步機使用時間越久而逐漸轉弱，但可能不會完全消失。跑帶將隨著時間拉長，其在滾輪上的移動也會更加順暢。

為何我購買的跑步機所發出的聲音比店內的跑步機還要大聲？

由於店內大型展示間的背景噪音通常多您家中的噪音，因此所有在大型展示間內的健身產品都會顯得比較安靜。此外，鋪有地毯的實心地板發出的回音會比鋪木地板來得低。有時使用專用地墊有助於降低地板發出的回音音量。若健身產品靠牆擺放，將反射更多噪音。

我何時需要擔心跑步機的聲音可能有異常？

只要跑步機發出的聲音與正常說話的音量差不多，都算是正常現象。

基本故障排解

問題：儀表沒有亮燈。

解決方法：請檢查下列事項：

開關上的紅燈是否亮起？請注意：有些型號的跑步機未設有會亮起的開關。若是如此，請繼續按照以下是和否解決方法操作

若是：

- 關閉電源，拔出電源線插頭並等候 60 秒。拆下馬達護蓋。等到馬達控制板上的紅色 LED 燈全數熄滅之後再繼續。接著，確認所有連接至下控制板的電線皆未鬆脫或被拔下。
- 再次檢查所有接線是否有接好，尤其是儀表線。請拔出儀表線並重新連接，以確認有確實接好。
- 確認儀表線沒有受到任何擠壓或損壞。
- 插上跑步機插頭，開啟電源開關，尋找馬達控制板上是否有任何亮起的 LED。

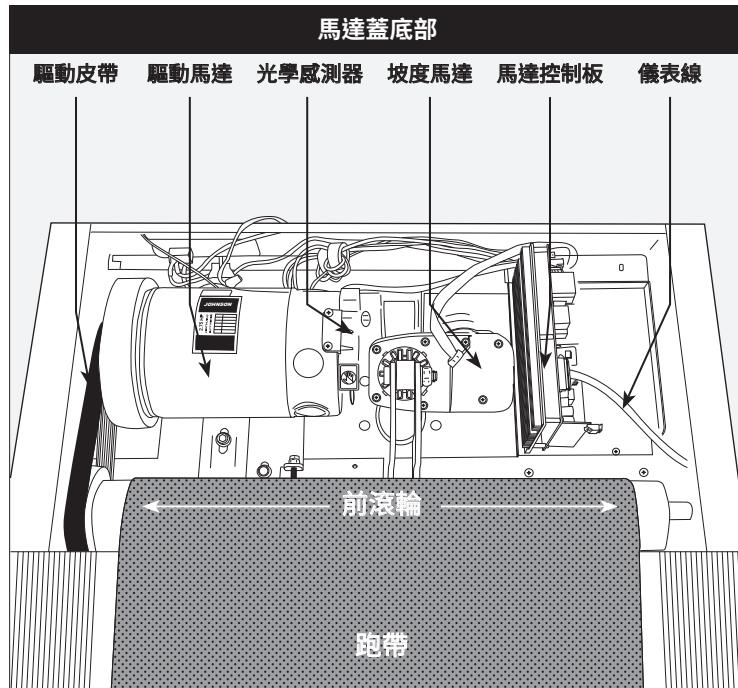
若為否：

- 確認跑步機連接的插座功能是否正常運作。再次檢查斷路器並未跳電，且位於15安培的專用電路，而非接地故障斷路器，同時並未插入電源板/突波保護器或延長線。
- 確認電源線未受到擠壓或損壞，並有正確插入插座和機器。
- 確認電源開關已切至「開啟」位置。

問題：主控台顯示 SAFETY KEY OFF (未插入安全開關) 或者僅顯示虛線。

解決方法：請檢查下列事項：

- 確認安全開關固定定位。
- 如果使用的是磁性安全開關，請確定安全開關已磁化。



疑難排解

基本故障排解

問題：跑帶沒有移動或是短暫移動，但是儀表運作正常。

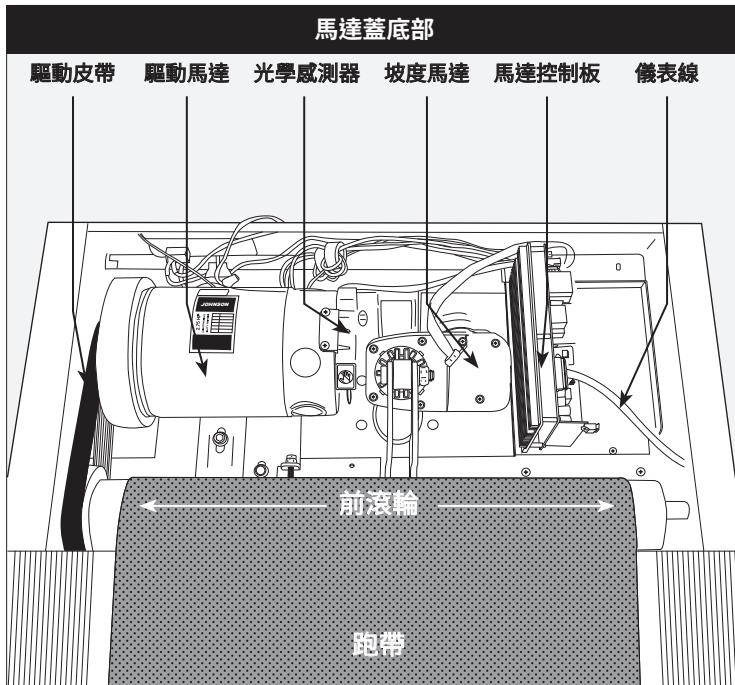
解決方法：請檢查下列事項：

- 請確保您遵循本使用手冊的接地說明和基本操作的建議與電源準則。裝置應該位於 15 安培的專用電路，而不是位於接地故障斷路器插座。請勿將機器插入電源板/突波保護器或延長線。
- 檢查是否有任何跑帶移動的情況。如果有，請記錄移動了多遠的距離或是過了多久才停下。
- 嘗試用手移動跑帶。如果沒有，驅動皮帶可能鬆脫或是馬達軸承可能已經卡住。
- 關閉跑步機並且將電源插頭拔下。將十字螺絲卸下，把機器前方的塑膠馬達護蓋取下。檢查驅動皮帶是否適當調正。
- 還不要將馬達護蓋裝上，請檢查線路與纜線連線，因為它們在運送或是組裝過程中可能已經鬆脫。確定連接是否牢固，而且沒有線路捲曲、損壞、中斷或燒焦。

問題：升降坡度沒有移動，不會下降或者似乎不是在正確的水平。

解決方法：請檢查下列事項：

- 請確定您已遵照本跑步機指南第 4 頁與第 5 頁的建議與電源準則。裝置應該位於 15 安培的專用電路，而不是位於接地故障斷路器插座。請勿將機器插入電源板/突波保護器或延長線。
- 請確定在按住坡度按鈕時，儀表在顯示幕上顯示變化。
- 關閉跑步機並且將電源插頭拔下。確認機柱上方的儀表纜線連線已牢固連接。確定所有多色線路已完全插入束帶。
- 將十字螺絲卸下，把機器前方的塑膠馬達護蓋取下。檢查線路與纜線連線，因為它們在運送或是組裝過程中可能已經鬆脫。確定連接是否牢固，而且沒有線路捲曲、損壞、中斷或燒焦。



問題：喇叭沒有聲音，但是耳機有聲音。

解決方法：請檢查下列事項：

- 關閉跑步機並且將電源插頭拔下。將十字螺絲卸下，把機器前方的塑膠馬達護蓋取下。
- 檢查線路和纜線與喇叭主機板的連線，喇叭主機板的位置在馬達控制板的附近。

問題：跑步機的電流保護器在使用期間跳電。

解決方法：請檢查下列事項：

- 確認跑步機有連接 15 安培的專用電路。
- 確認機器沒有使用延長線或突波保護器。
- 確認機器並未插入接地故障斷路器插座或是有接地故障斷路器插座的電路上。

問題：跑帶在使用期間脫離中間位置。

解決方法：請檢查下列事項：

- 確認跑步機有安放於平面上。
- 確認跑帶有確實調緊並居中 (詳細說明請參閱「調緊跑帶」和「跑帶居中」小節)。

問題：運轉速度不正確。

解決方法：

- 關閉跑步機並且將牆壁的電源插頭拔下。
- 使用十字螺絲起子將馬達蓋螺絲的螺絲卸下。
- 請確認光學感測器已經插入馬達控制板。
- 檢查速度感測纜線/連線是否有任何可見的損壞。

基本故障排解

問題：在較高坡度會出現以下訊息：「速度範圍錯誤 — 結束運動」。

解決方法：

- 此為安全功能，當由於跑帶負重與坡度角度偏高的組合導致速度超出範圍時，會自動切斷驅動馬達電源
- 為防止運動自動結束，請降低坡度等級百分比。

心率疑難排解 (僅適用於心率感測握把)

檢查您的運動環境是否存有干擾源，例如螢光燈、電腦、電子圍籬、居家保全系統或包含大型馬達的電器。上述物品可能會造成心率讀數起伏不定。

下列情況下可能會造成讀數起伏不定：

- 心率握把握得太緊。請試著以適中力道握住心率握把。
- 因為在運動時持續握住心率握把，造成手不停地移動和震動。如收到起伏不定的心率讀數，請試著握住把手直到足以監測到心率即可。
- 在運動時呼吸困難。
- 雙手因戴著戒指而使活動受限。
- 雙手乾燥或冰冷。試著摩擦雙掌取暖，讓手掌濕潤。
- 患有嚴重心律不整。
- 患有動脈硬化症或末梢血管循環病變的人。
- 測量心率的手掌皮膚特別厚。

需要協助？

如果此疑難排解章節無法解決問題，請停止使用並關閉健身車。



請聯絡客戶技術支援。

致電經銷商時可能會詢問您以下資訊。請先準備好下列項目資訊：

- 型號
- 序號
- 購買證明

以下是幾個可能經常會被詢問的疑難排解問題：

- 此問題已發生多久時間？
- 每次使用時都會發生此問題嗎？每個使用者都會遇到此問題嗎？
- 如果有聽到噪音，聲音是從前面或後面發出來的？噪音聽起來像是 (碰撞聲、摩擦聲、嘎吱聲或唧唧聲等)？
- 跑步機是否有按照保養時程定期保養？

回答上述及其他問題，將有助於技術人員判斷需更換零件，並提供合適的服務，讓您的跑步機再次運作！

