

# R628 **NAUTILUS**<sup>™</sup>



|                 |    |           |    |
|-----------------|----|-----------|----|
| 重要安全说明          | 3  | 操作        | 28 |
| 安全警报标签/序列号      | 5  | 调整        | 28 |
| 接地说明            | 5  | 通电/闲置模式   | 29 |
| 规格              | 6  | 初始设置      | 29 |
| 安装前             | 6  | 快速开始方案    | 29 |
| 部件              | 7  | 用户概要文件    | 30 |
| 配件              | 8  | 概要方案      | 31 |
| 工具              | 8  | 功率训练计划    | 34 |
| 安装              | 9  | 暂停或停止     | 36 |
| 移动器材            | 19 | 结果/缓和运动模式 | 36 |
| 水平安置器材          | 20 | 目标跟踪统计数据  | 37 |
| 功能              | 21 | 控制台服务模式   | 39 |
| 控制台功能           | 22 | 维护        | 40 |
| Bluetooth® 连接功能 | 25 | 更换心率胸带电池  | 41 |
| 远程心率监测          | 26 | 维护部件      | 42 |
| 远程阻力控制          | 27 | 检修        | 43 |

为获得保修服务，请妥善保存原始购买证明并填写以下信息：

序列号 \_\_\_\_\_

购买日期 \_\_\_\_\_

**如在美国/加拿大购买：**为登记您的产品保修，请访问：[www.nautilus.com/register](http://www.nautilus.com/register) 或致电 1 (800) 605-3369。

**如在美国/加拿大境外购买：**为登记您的产品保修，请联系您当地的经销商。

有关产品保修的详细信息，或者如果您对产品有疑问或者问题，请联系您当地的经销商。

请登录 [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) 或 [www.nautilus.cn](http://www.nautilus.cn)

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, [www.NautilusInc.com](http://www.NautilusInc.com) - 客户服务：North America (800) 605-3369, [csnls@nautilus.com](mailto:csnls@nautilus.com) | 纳特莱斯(上海)健身器材有限公司, 中国上海长宁区长宁路1018号1701室—1702室 200042, [www.nautilus.cn](http://www.nautilus.cn) - 86 21 6115 9668 | outside U.S. [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) | 在中国印刷 | © 2018 Nautilus, Inc. | Nautilus、Nautilus 标志、DualTrack、Bowflex 和 Schwinn 是 Nautilus, Inc. 拥有或获许可的商标，这些商标已注册或受美国和其他国家的习惯法的保护。Polar® 和 OwnCode® 是归其所有者拥有的注册商标。Bluetooth® 字标和标志是 Bluetooth SIG, Inc. 拥有的注册商标，Nautilus, Inc. 已获得授权使用任何此类标志。

原版手册 - 仅限英文版本

**⚠** 此图标是指潜在的危險，若不加以避免，可能造成死亡或重伤。

请遵从以下警告：

**⚠** 阅读并理解本器材上的所有警告。

**⚠ 危險** 详细阅读并理解安装说明。通读并理解手册。保存手册以备将来使用。

**⚠ 危險** 为减少触电或在无人监管的情况下使用设备的风险，使用后和清洁前，始终立即从电源插座拔出此器材的电源插头。

- 安装器材期间，不得让他人和儿童靠近器材。
- 请按说明连接器材电源。
- 接通电源时，不应让器材处于无人看管状态。不使用时，以及放上或取下部件时，应从插座拔出插头。
- 每次使用前，请检查器材电源线是否受损，部件是否有松动或磨损。出现上述情况时不得使用器材。如在美国/加拿大购买，请联系客服人员了解维修信息。如在美国/加拿大境外购买，请联系您当地的经销商了解维修信息。
- 不得将物体投入或放入器材的任何开口。
- 不得在户外或潮湿环境中安装器材。
- 确保安装器材时有足够的工作空间，避免行人或他人旁观。
- 器材的某些部件较为笨重。安装此类部件时需要另一个人的协助。不要独自搬运或移动较重的部件。
- 请在坚硬、平整、水平的地面上安置器材。
- 不得试图改变器材的设计或功能。这可能影响此器材的安全性并令保修失效。
- 若需要更换部件，只能使用原厂 Nautilus 替换部件和配件。不使用原厂替换部件可能会对用户造成危险、导致器材无法正常运行和令保修失效。
- 在完整安装器材并根据手册检查器材性能之前，不得使用器材。
- 所有安装步骤务必按给定顺序进行。安装不当可能导致受伤或功能失效。
- 只能将本器材连接到正确接地的插座（见接地说明）。
- 让电源线远离热源和热表面。

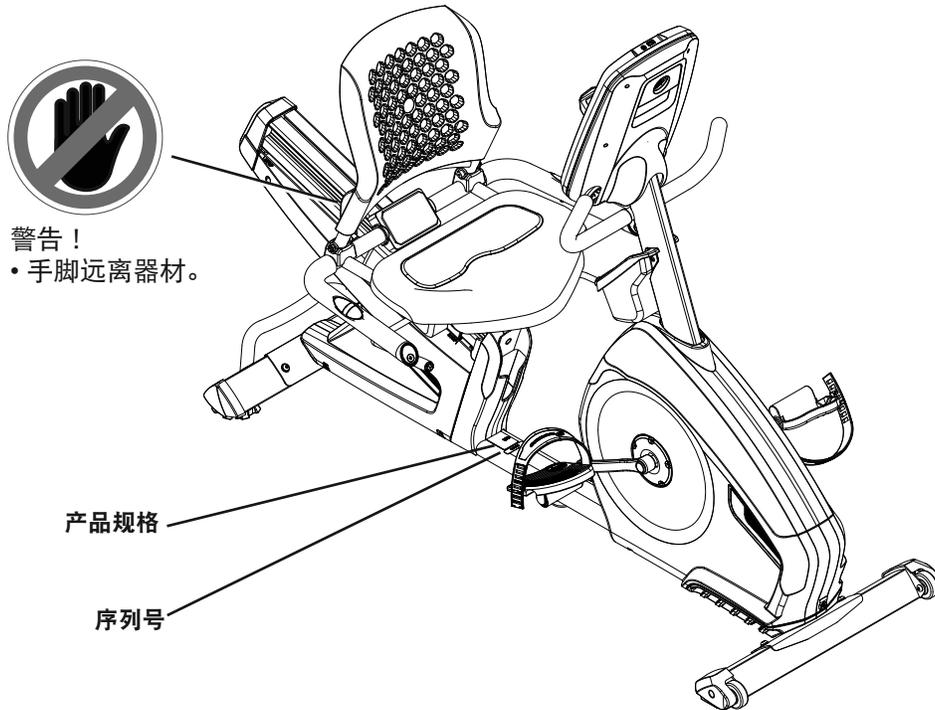
使用此设备前，请谨遵以下警告：

**⚠** 通读并理解手册。保存手册以备将来使用。

阅读并理解本器材上的所有警告。如果警告标签出现松动、无法阅读或脱落，请更换标签。如在美国 / 加拿大购买，请联系客服人员更换标签。如在美国 / 加拿大境外购买，请联系您当地的经销商更换标签。

- 不得让儿童使用或者靠近此器材。本器材的移动部件和其它功能会对儿童造成危害。
- 不适合 14 岁以下的人士使用。
- 开始执行锻炼方案前，请向医生咨询。若您感到胸部疼痛或胸闷、呼吸短促或头晕，请停止锻炼。再次使用此器材之前，请联系您的医生。器材电脑所计算或测量的数值仅供参考。
- 每次使用前，请检查器材电源线、电源插座是否受损，部件是否有松动或磨损。出现上述情况时不得使用器材。请详细检查鞍座、脚踏板和曲轴。如在美国/加拿大购买，请联系客服人员了解维修信息。如在美国/加拿大境外购买，请联系您当地的经销商了解维修信息。
- 最大承重限制：147.4 千克（325 磅）。若您超过此重量，请不要使用。

- 本器材适合在家庭/消费者或会所/公共环境中使用。会所/公共环境用途是指在非会费制设施中每天使用少于 3 小时的场所，例如公寓、酒店和公司健身房。
- 请勿穿戴松垂的衣服或首饰。本器材含移动部件。请勿将手指或其它物品放入锻炼器材的移动部件中。
- 请在坚硬、平整、水平的地面上安置和操作本器材。
- 踩上踏板前请放稳踏板。踏上和离开器材时需小心。
- 维护本器材之前请断开所有电源。
- 不得在户外或潮湿环境中使用本器材。保持脚踏板清洁和干燥。
- 器材两侧应至少留出 0.6 米（24 英寸）的空间。这是建议的安全距离，以便在附近留出通道，在紧急情况时离开器材。使用器材时，此空间内不得有其他人。
- 锻炼时不要过度劳累。请根据本手册中所述的方法使用本器材。
- 正确调整并安全使用所有的位置调整设备。确保调整设备不会打中用户。
- 在器材上锻炼要求协调和平衡。确保预测到锻炼过程中可能发生的速度和阻力等级变化，并加以注意以避免失去平衡和受伤。
- 接通电源时，不应让器材处于无人看管状态。不使用时，以及放上或取下部件时，应从插座拔出插头。
- 如果将器材放置在会所/公共经营场所中，则只能在指定范围内使用，并由指定员工管理器材的使用情况。监管力度取决于安置本机的具体环境、此环境的安全性，以及用户对本机的熟悉程度等因素。由于在您使用之前其他人会使用过本机，因此请正确调整、拧紧并锁死鞍座、踏板和手把。
- 请勿倒蹬或向后踩动脚踏板。这样做可能会使脚踏板松动，从而可能损坏器材和 / 或对用户造成伤害。脚踏板松动时切勿操作本器材。
- 身体虚弱、感知迟钝或者精神不佳的人员（包括儿童）或者缺乏经验和知识的人员仅可在监护人的监督或者指导下使用本器材。
- 应监督儿童，确保他们不会玩弄器材。



## 接地说明

本产品必须电接地。一旦发生故障，正确接地可降低触电危险。电源线配有一个设备接地导体，必须连接至正确安装及接地的插座。

### ⚠ 危险

电气布线必须符合所有适用的当地和省级标准和要求。不当连接设备接地导体可导致触电危险。如果您不确定器材是否正确接地，请咨询持证电工。请勿改动器材上的插头，如果插头与插座不匹配，请让持证电工安装正确的插座。

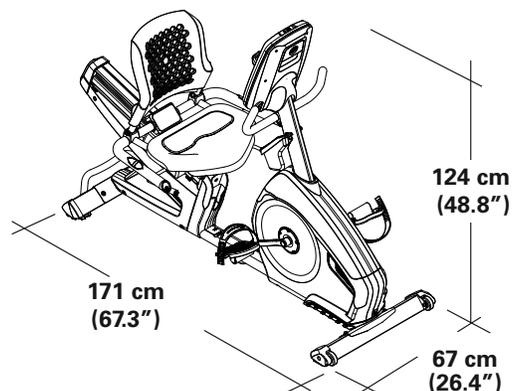
如果使用 RCBO（具有过载保护的残余电流断路器）将器材连接到插座，器材运转可能导致电路跳闸。推荐使用浪涌保护装置保护器材。

⚠ 如果在器材上使用浪涌保护装置 (SPD)，请确保其符合本设备的额定功率。请勿将其他器械或设备与本机一并连接至浪涌保护器。

确保产品连接至与插头配置相同的插座。本产品不能使用适配器。

## 规格

|               |                         |
|---------------|-------------------------|
| 用户最大重量:       | 147.4 千克 (325 磅)。       |
| 设备的总表面积 (占地): | 11 457 平方厘米             |
| 器材重量:         | 50.4 千克 (111.1 磅)。      |
| 电源要求:         |                         |
| 工作电压:         | 220V - 240V AC, 50/60Hz |
| 工作电流:         | 2A                      |
| 心率胸带:         | 1 节 CR2032 电池           |



请勿将本产品作为废品处理。本产品可以回收。要正确处置本产品，请遵循获批准的废弃物处理中心规定的方法。

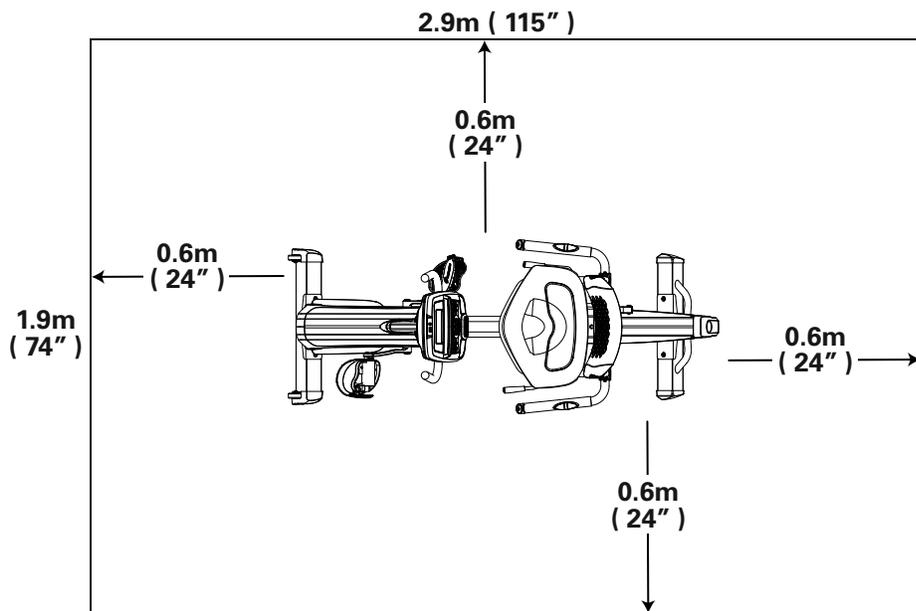
## 安装前

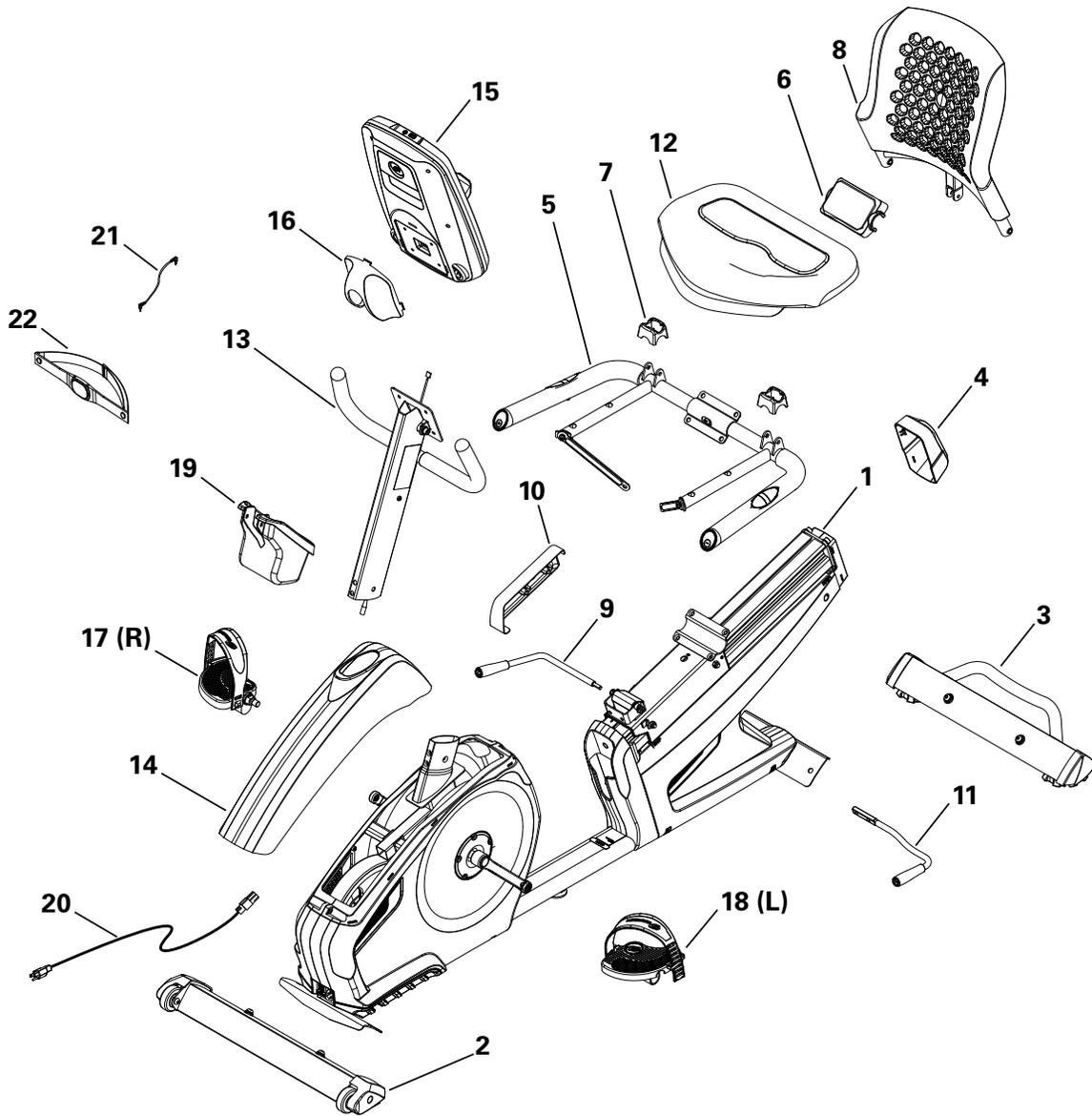
选择您安置和操作器材的区域。为安全操作，必须放置在坚硬、水平的地面上。锻炼区最小可用面积 1.9米 x 2.9米 (74 英寸 x 115 英寸)。

### 基本安装技巧

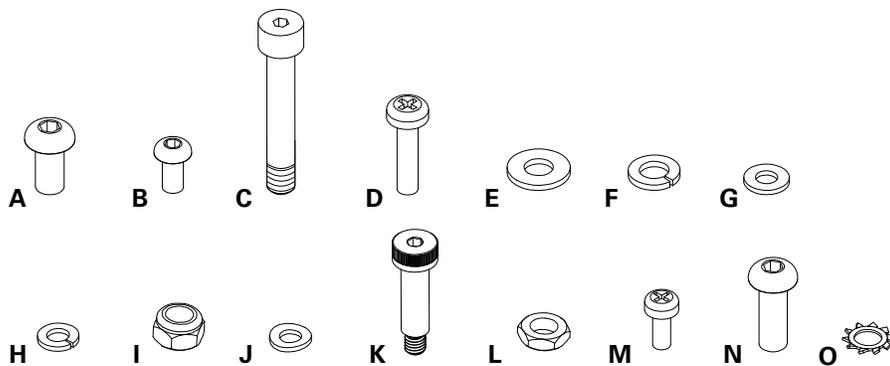
安装器材时，请遵循以下基本点：

- 安装前，阅读并理解“重要安全说明”。
- 收集每个安装步骤所需的所有组件。
- 除非另有指示，使用推荐的扳手，将螺栓和螺母向右（顺时针）转动拧紧，向左（逆时针）转动松开。
- 组装两个组件时，轻轻地抬起，透过螺栓孔将螺栓插入孔中。
- 安装器材需要 2 个人完成。





| 物品 | 数量 | 说明     | 物品 | 数量 | 说明      |
|----|----|--------|----|----|---------|
| 1  | 1  | 车架     | 12 | 1  | 鞍座底部    |
| 2  | 1  | 前稳定器   | 13 | 1  | 控制台支柱   |
| 3  | 1  | 后稳定器   | 14 | 1  | 顶部护罩    |
| 4  | 1  | 鞍座横档后盖 | 15 | 1  | 控制台     |
| 5  | 1  | 鞍座框架装置 | 16 | 1  | 控制台枢轴护罩 |
| 6  | 1  | 顶盖     | 17 | 1  | 右踏板     |
| 7  | 2  | 鞍座枢轴护罩 | 18 | 1  | 左踏板     |
| 8  | 1  | 鞍座靠背   | 19 | 1  | 水壶架     |
| 9  | 1  | 鞍座倾斜手柄 | 20 | 1  | 电源线     |
| 10 | 1  | 减震罩    | 21 | 1  | MP3 线   |
| 11 | 1  | 鞍座调整手柄 | 22 | 1  | 心率胸带    |



| 物品 | 数量 | 说明              | 物品 | 数量 | 说明                   |
|----|----|-----------------|----|----|----------------------|
| A  | 8  | 圆头内六角螺栓, M8x16  | I  | 2  | 防松螺母, M8             |
| B  | 2  | 圆头内六角螺栓, M6x12  | J  | 4  | 弧形垫圈, M6             |
| C  | 2  | 螺栓, 部分螺纹, M8x50 | K  | 1  | 螺栓, 部分螺纹, M8x27      |
| D  | 4  | 十字槽螺丝, M6x25    | L  | 1  | 薄螺母, M10             |
| E  | 10 | 平垫圈, M8         | M  | 2  | 十字槽螺丝, M5x12         |
| F  | 10 | 锁定垫圈, M8        | N  | 2  | 圆头六角螺丝, M8x25 (带螺纹锁) |
| G  | 2  | 平垫圈, M6         | O  | 1  | 锯齿垫圈, M10            |
| H  | 6  | 锁定垫圈, M6        |    |    |                      |

注：已作为配件卡上的备件提供选定配件。请注意，正确安装器材后，可能会剩余配件。

## 工具

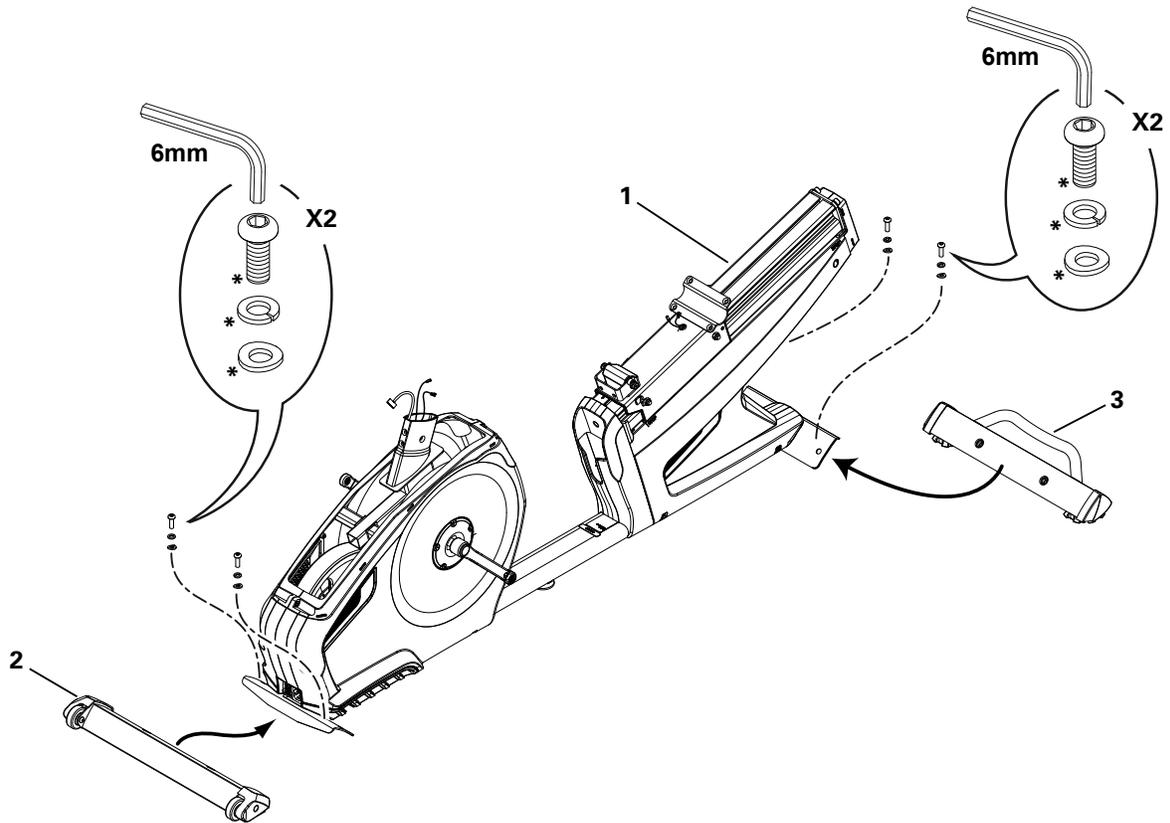
包含



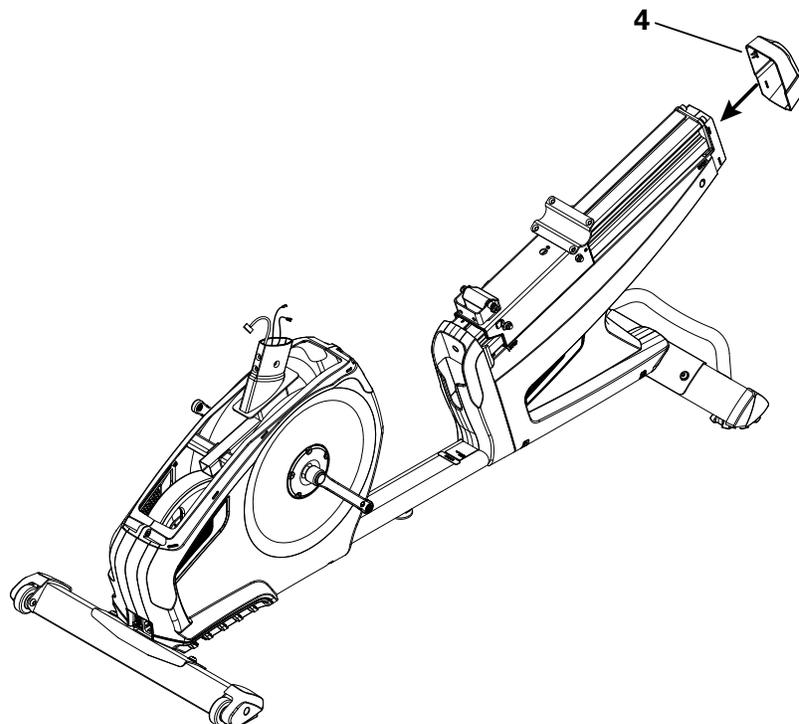
4 毫米  
6 毫米

1a. 将稳定器安装在车架上

注：配件 (\*) 预先安装在稳定器上，并未在配件卡上。确保前稳定器上的运输轮朝向前方。



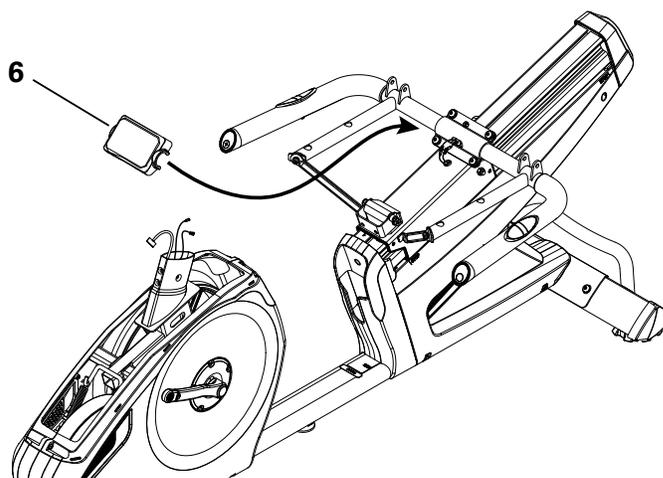
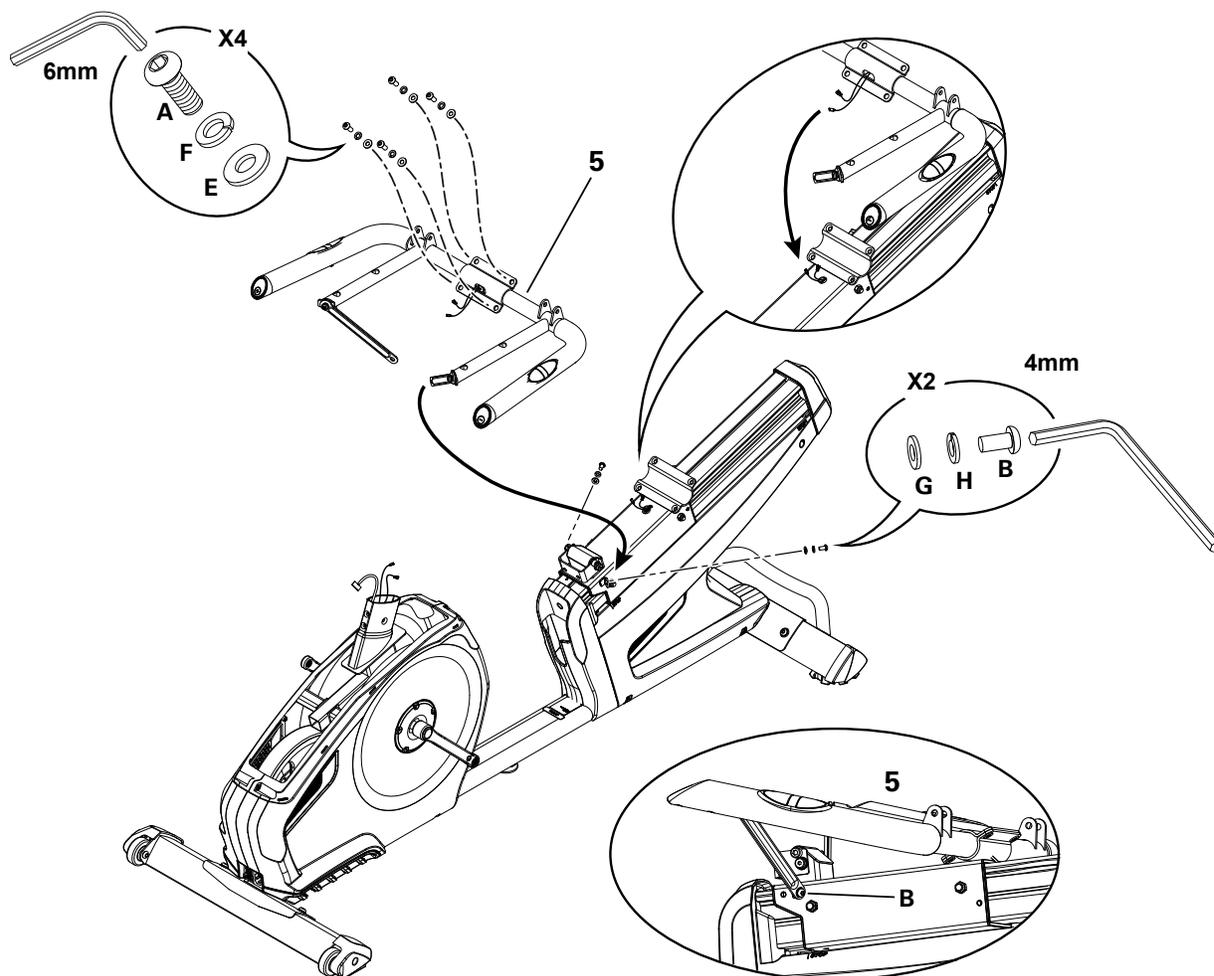
1b. 将鞍座横档后盖装到车架装置上



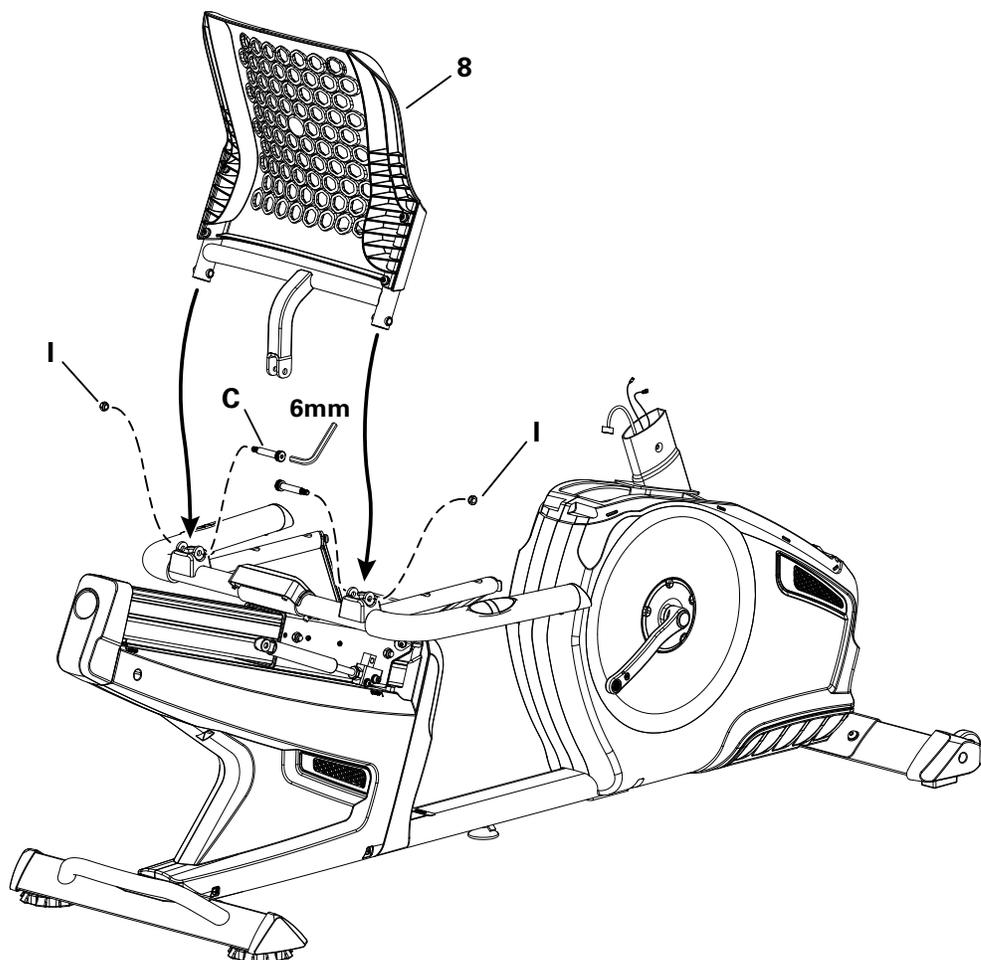
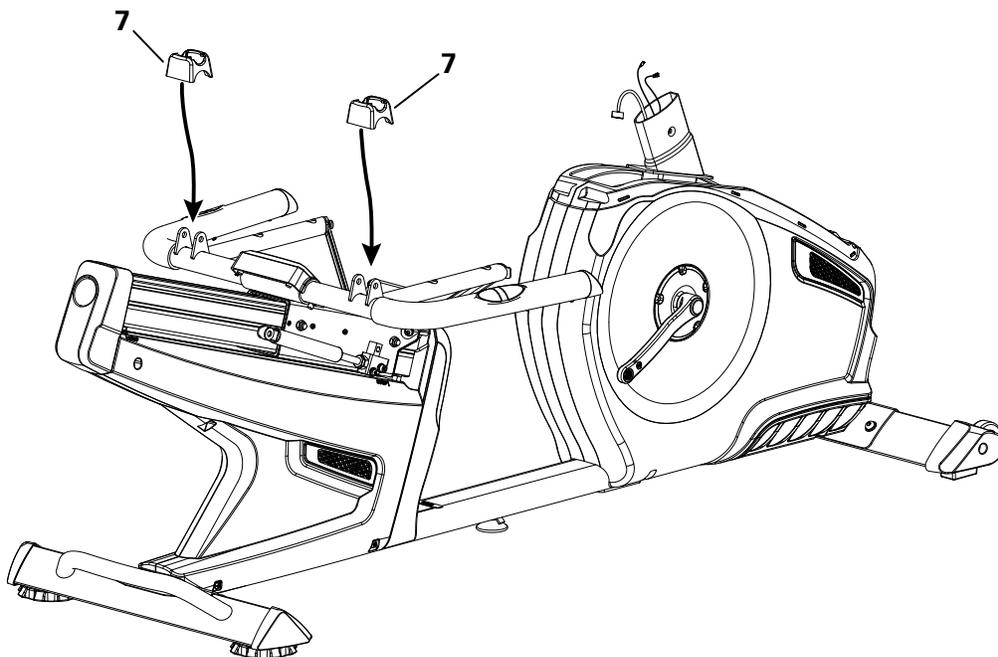
## 2. 将鞍座框架装置安装在鞍座轨道上，连接顶盖。

**注意：**切勿割断框架里电缆上的扎线带。不得卷曲阻力线和心率线。拆除减震组件和鞍座滑动支架上的束线带。

先用手拧紧所有部件，然后完全拧紧。务必把所有缆线塞入顶盖中。



### 3. 把鞍座枢轴护罩和鞍座靠背连接到鞍座框架装置上

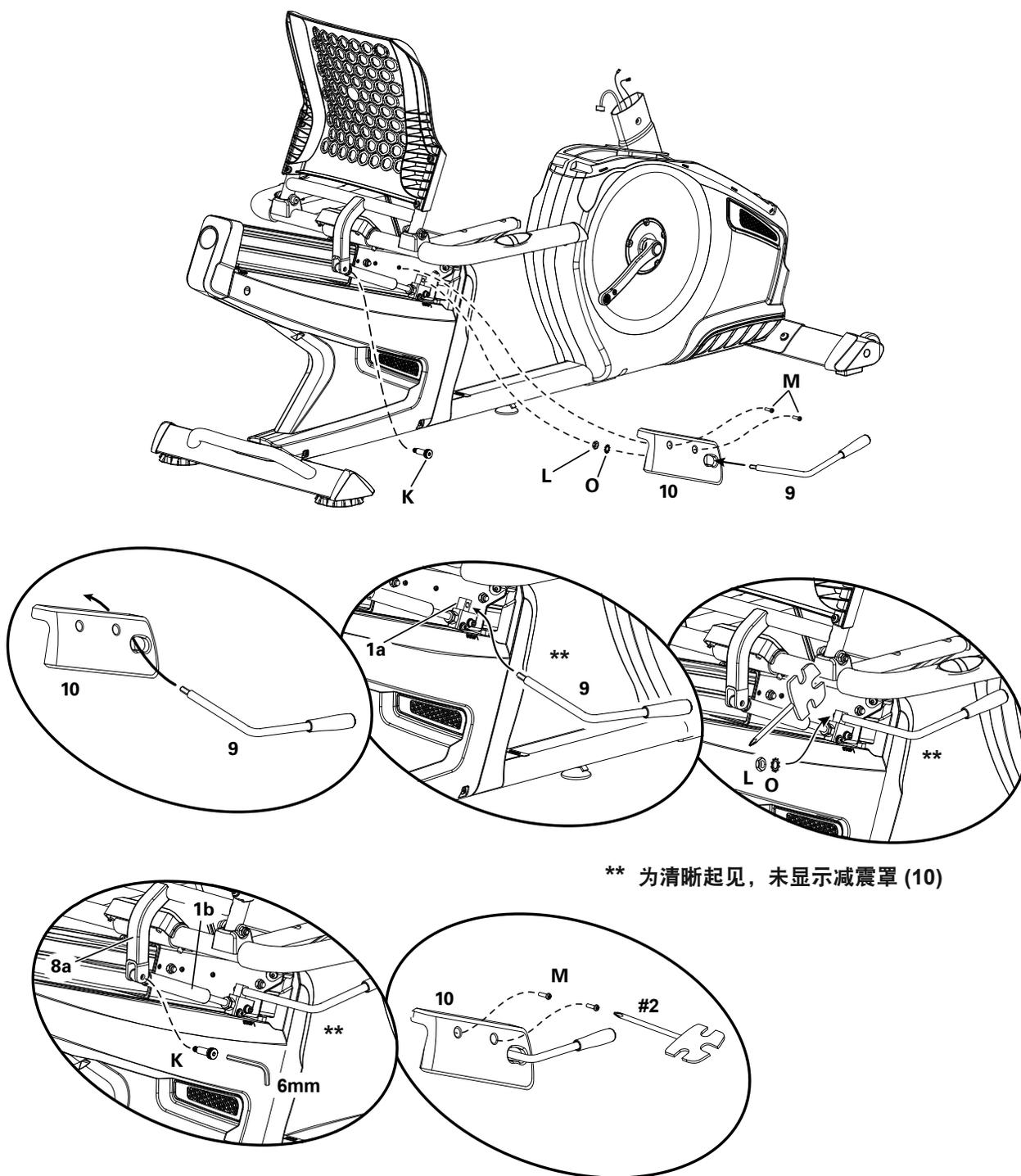


#### 4. 安装鞍座倾斜手柄，并把减震装置连接到鞍座靠背上

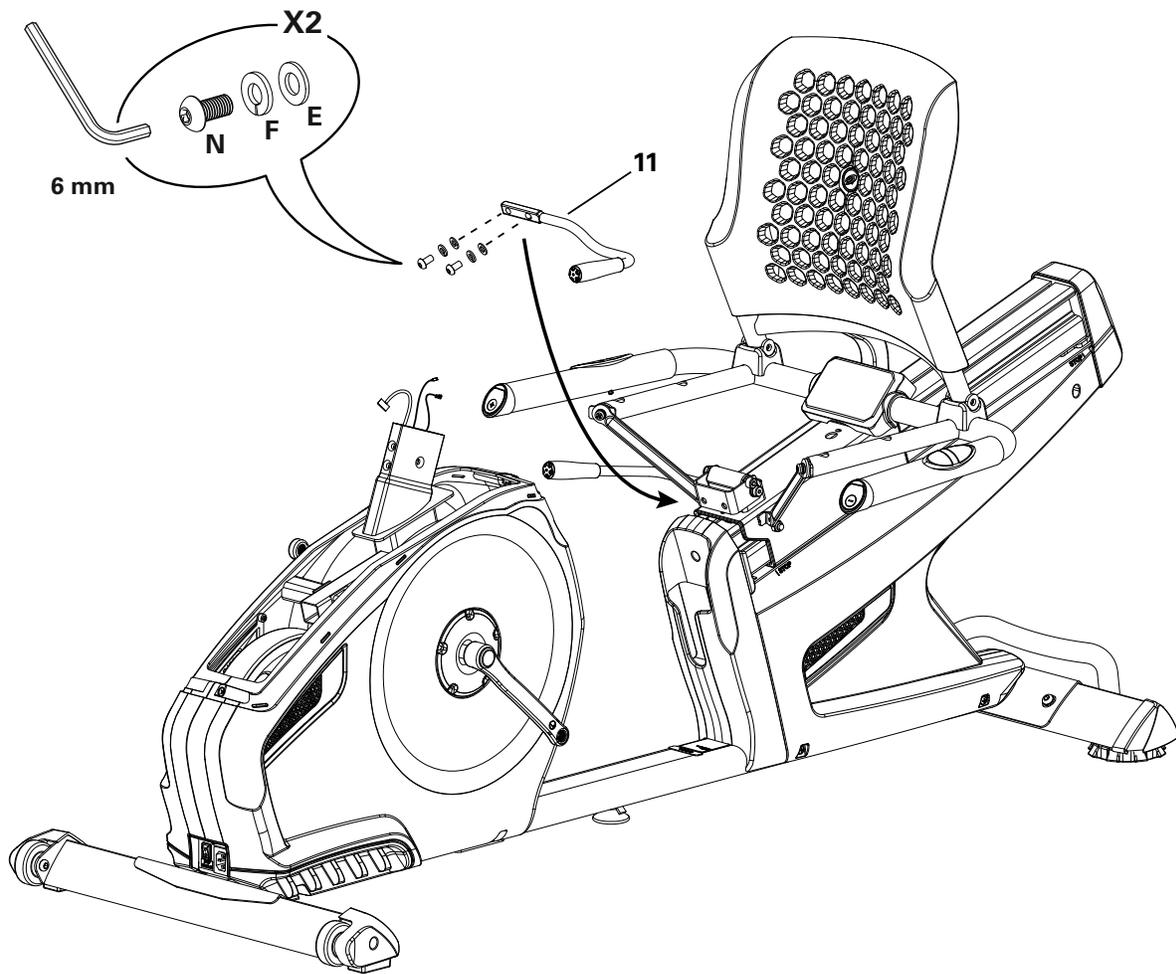
注：把鞍座倾斜手柄的一端伸入减震罩的开口处。把鞍座倾斜手柄推入减震支架 (1a) 的孔内，把薄螺丝 (L) 和锯齿垫圈 (O) 拧到手柄上。

把鞍座倾斜臂 (8a) 减震组件 (1b) 的孔对准，把螺栓(K)装入孔内。

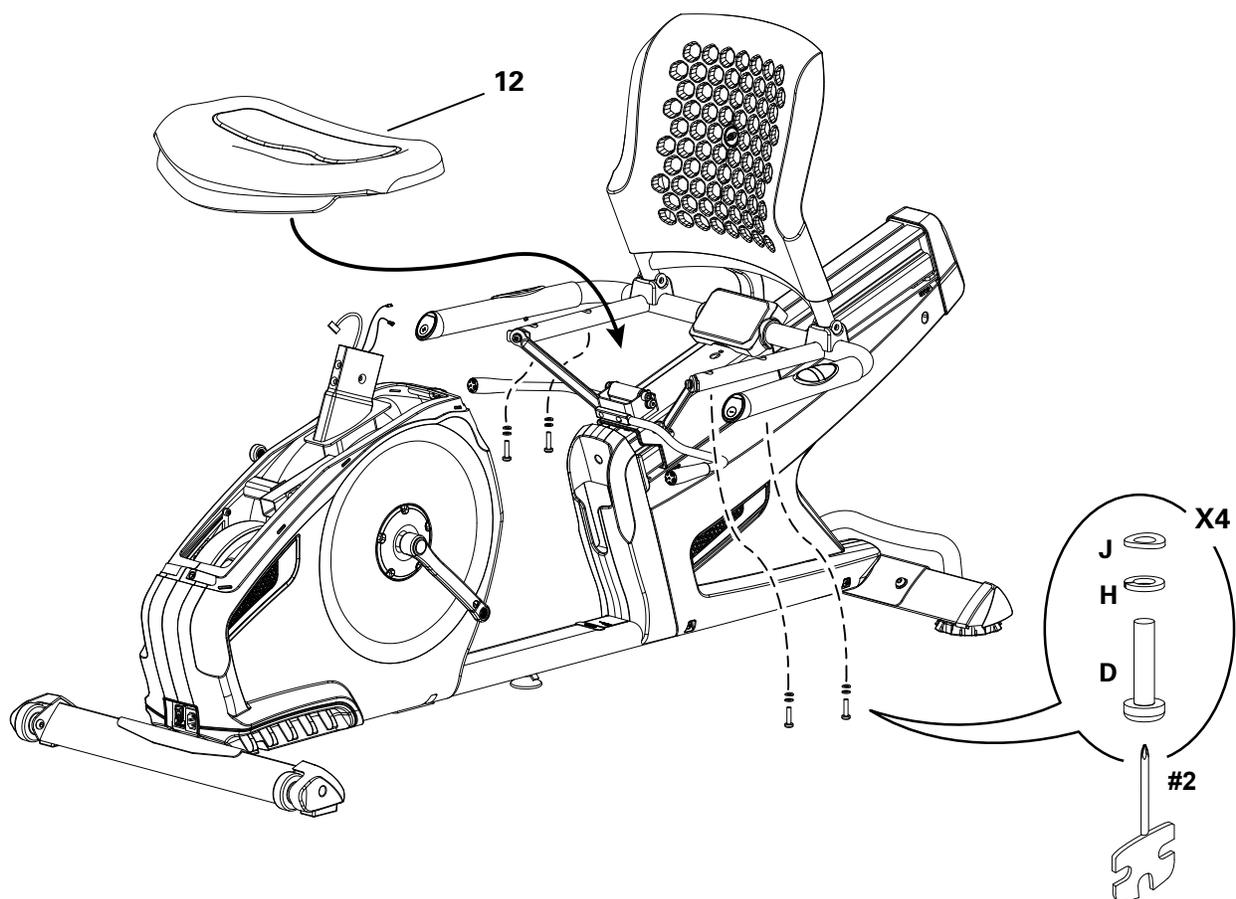
把减震罩安装到框架上。



## 5. 将鞍座调整手柄安装到车架装置上

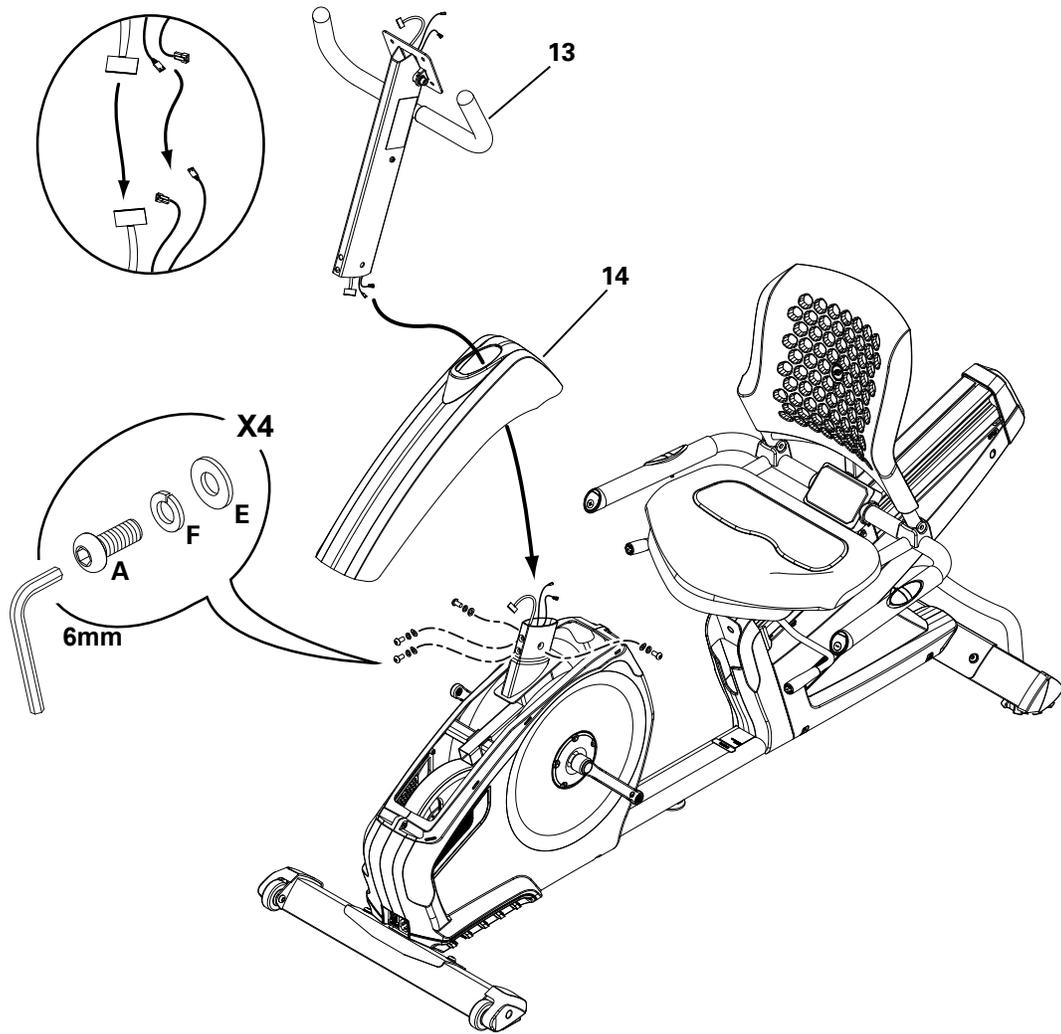


## 6. 将鞍座底部安装到鞍座框架装置上



## 7. 连接电缆并将控制台支柱安装到机架组件上

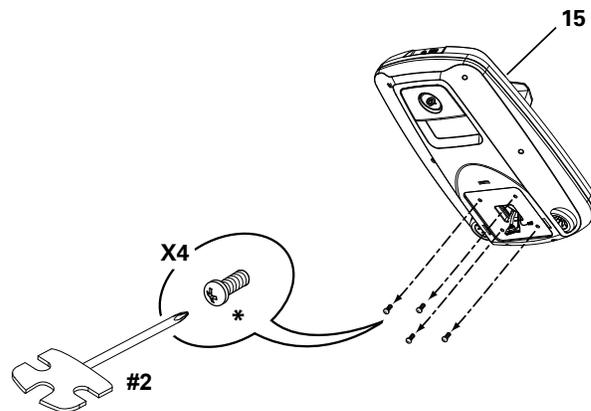
**注意：**不得卷曲电缆。首先把正面配件连接到控制台支柱上，然后连接侧面配件。



## 8. 从控制台拆除配件

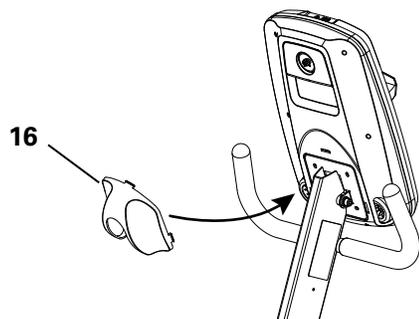
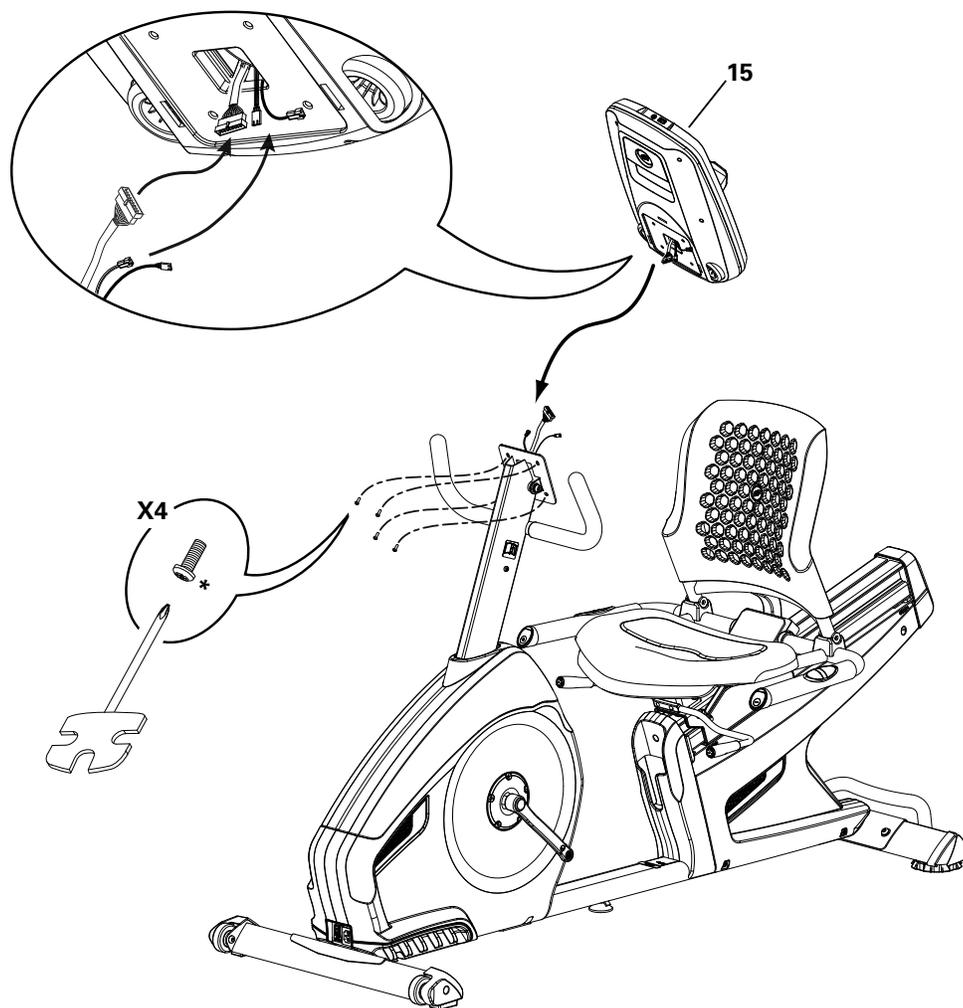
**注意：**不得卷曲电缆。

**注：**配件 (\*) 已预先安装，不在配件卡上。如有需要，可在控制台表面应用加拿大法语覆盖布局。



## 9. 将控制台安装到控制台支柱上，然后连接枢轴护罩

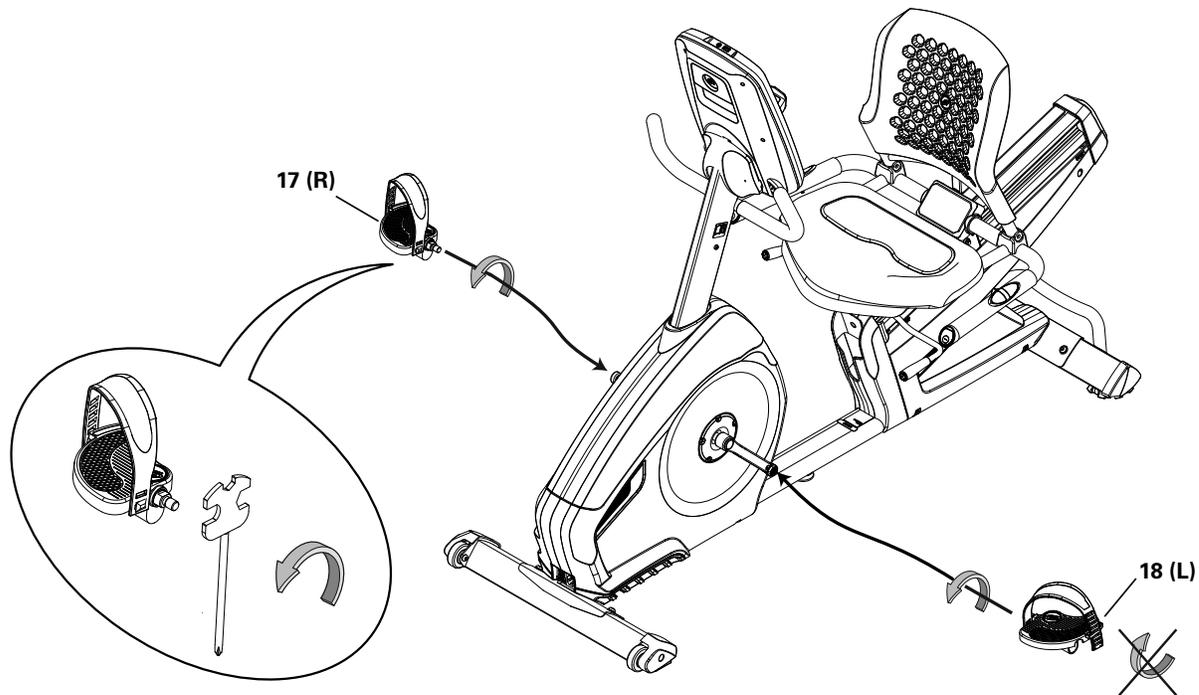
**注意：**对准电缆连接器上的夹子，并确保连接器锁定。不得卷曲电缆。



## 10. 将踏板安装在机架组件上

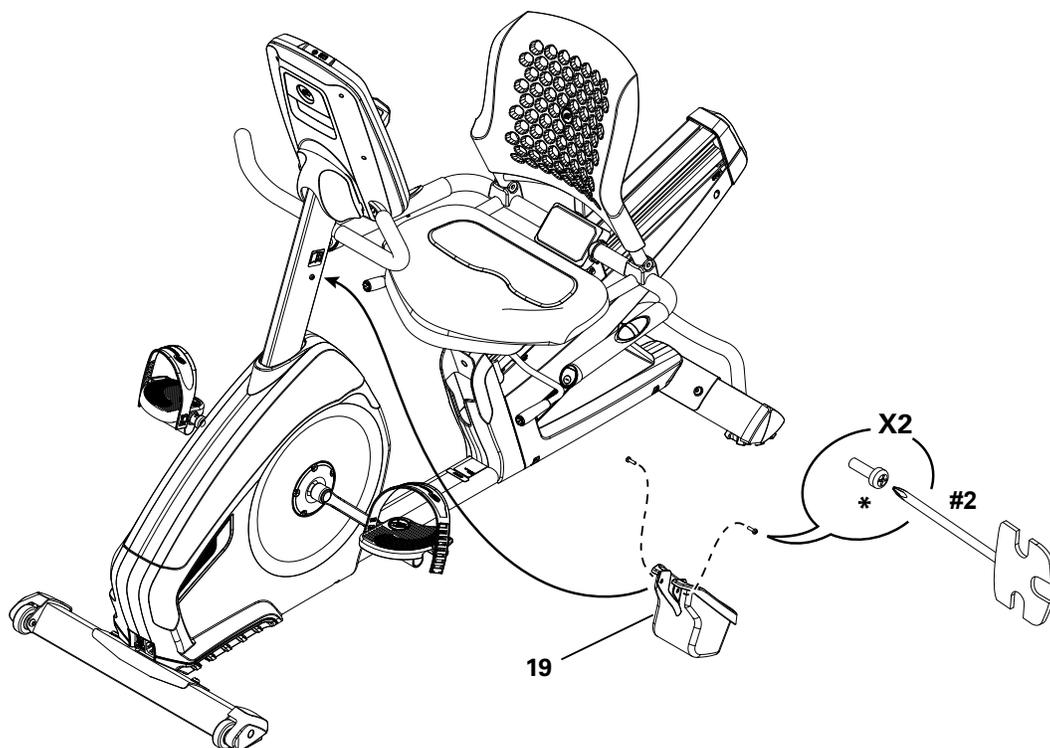
**!** 如果由于安装不当导致螺纹剥落，脚踏板可能从脚踏车上脱离和 / 或在使用中折断，并可能对用户造成严重伤害。

注：左踏板是反向螺纹部件。确保将脚踏板装到脚踏车的正确位置。方向基于脚踏车的坐入位置。左踏板有“L”标记，右踏板有“R”标记。



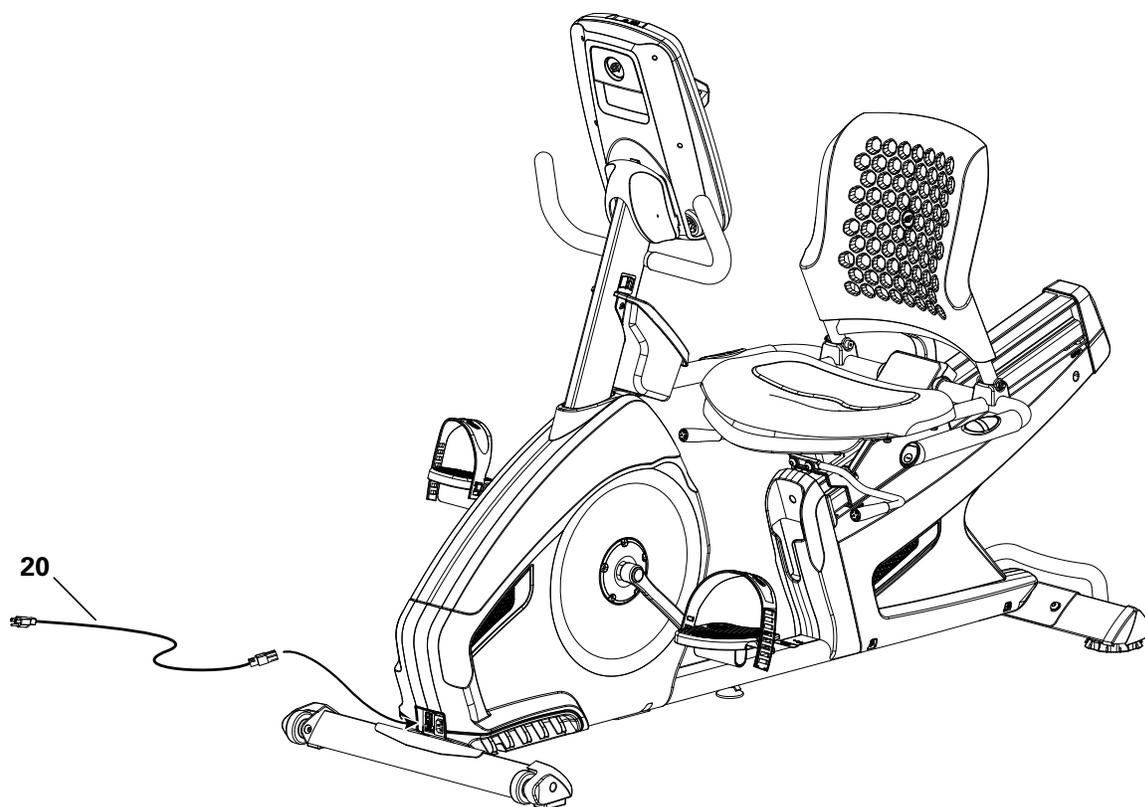
## 11. 将水壶架安装在控制台支柱上

注：配件 (\*) 预先安装在控制台支柱上，并未在配件卡上。



## 12. 连接交流电源线

**!** 只能将本器材连接到正确接地的插座（见接地说明）。



## 13. 最后检查

请详细检查器材，确保已牢固安装所有配件，并正确装配部件。

确保在本手册前面指定字段记录序列号。

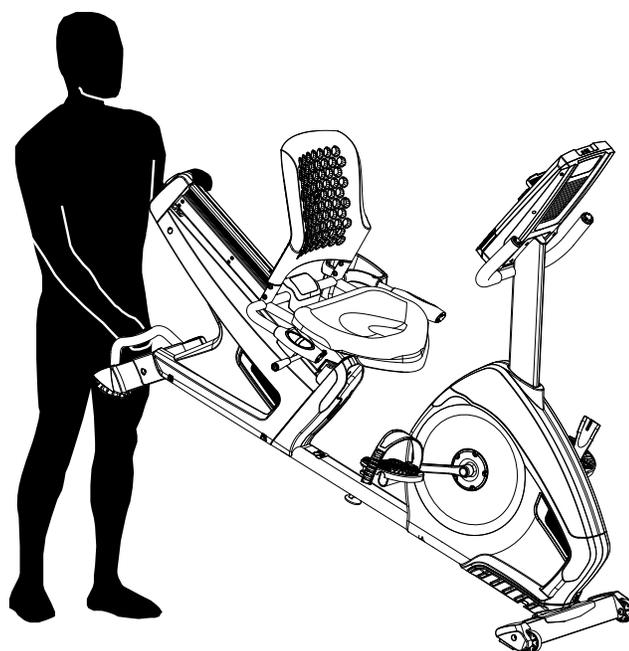
**!** 在完整安装器材并根据用户手册检查器材性能之前，不得使用器材。

## 移动器材

**!** 器材可由一人或多人移动（取决于个人的体力与能力）。请确保您和其他人身体状况良好，能够安全地移动器材。

1. 拆除电源线。
2. 使用移动把手小心地将器材抬到移动滚轮上。
3. 将器材推动到位。
4. 小心地将器材放下到位。

**注意：**移动脚踏车时请小心。不连贯的运动会影响电脑操作。



## 水平安置器材

调平器位于后稳定器的两侧以及车架横档上。在后稳定器上，转动稳定器来调整。

**!** 不要将调平器高度调至过度，导致从器材脱离或旋出。这样做可能导致人身伤害或器材损坏。

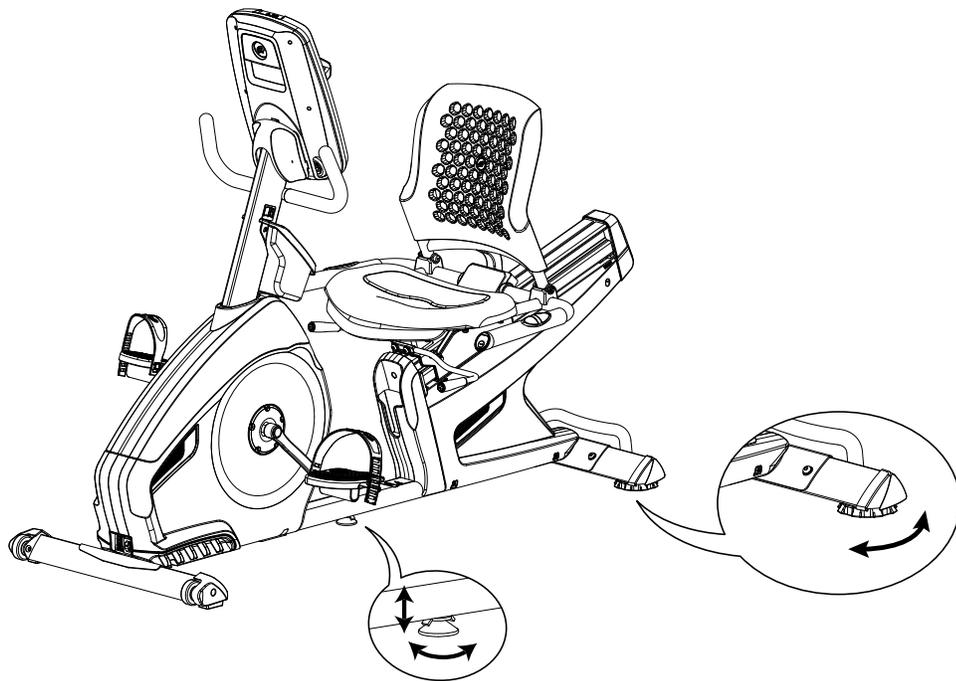
要调整车架横档上的调平器：

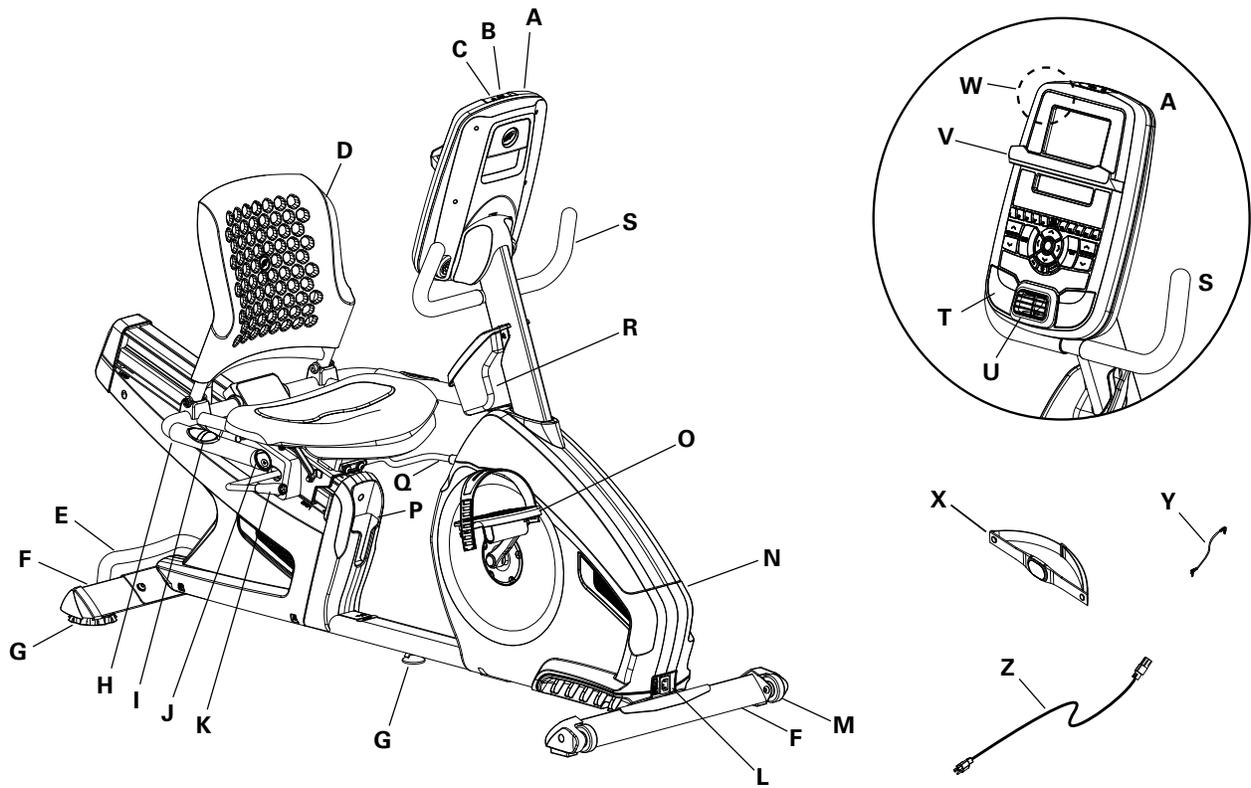
1. 松开上面的防松螺母。
2. 转动调平器来调整高度。

**!** 不要将调平器高度调至过度，导致从器材脱离或旋出。这样做可能导致人身伤害或器材损坏。

3. 拧紧上面的防松螺母来锁定调平器。

开始锻炼之前，确保脚踏车水平并稳定。





|   |                 |    |                       |
|---|-----------------|----|-----------------------|
| A | 控制台             | O  | 踏板                    |
| B | USB 输入          | P  | 储物箱                   |
| C | MP3 端口          | Q  | 鞍座调整手柄                |
| D | 可调节鞍座           | R  | 水壶架                   |
| E | 移动把手            | S  | 竖直横把                  |
| F | 稳定器             | T  | 扬声器                   |
| G | 调平器             | U  | 风扇                    |
| H | 侧面横把            | V  | 媒体托盘                  |
| I | 接触式心率 (CHR) 传感器 | W  | 遥测心律 (HR) 接收器         |
| J | 远程阻力控制          | X  | 心率胸带                  |
| K | 鞍座倾斜调节手柄        | Y  | MP3 线                 |
| L | 电源接入口 / 电源开关    | Z  | 电源线                   |
| M | 移动轮             | AA | Bluetooth® 连接功能 (未显示) |
| N | 全罩飞轮            |    |                       |

**警告！** 器材电脑所计算或测量的数值仅供参考。本器材显示的心率是一个近似值，仅供参考。过度锻炼可能导致严重人身伤害或死亡。如果您感到头晕，请立即停止锻炼。

## 控制台功能

控制台提供与您的锻炼有关的重要信息，您可以通过控制台在运动过程中控制阻力等级。控制台配有带触控按钮的 Nautilus DualTrack™ 显示屏，方便您浏览锻炼方案。

**注：**虽然您的器材支持 Bluetooth®，但它无法接收来自 Bluetooth® 连接的输入（可能来自支持 Bluetooth® 的胸带）或播放来自 Bluetooth® 连接的音频。控制台只利用 Bluetooth® 连接功能将您的锻炼数据导出到健身应用程序。



## 键盘功能

阻力增加 (▲) 按钮 - 增加锻炼阻力等级

阻力减少 (▼) 按钮 - 减少锻炼阻力等级

QUICK START (快速开始) 按钮 - 快速开始锻炼

USER (用户) 按钮 - 选择用户概要文件

PROGRAMS (方案) 按钮 - 选择类别和锻炼方案。

PAUSE / END (暂停/结束) 按钮 - 暂停活动锻炼，结束暂停的锻炼，或返回上一个屏幕

GOAL TRACK (目标跟踪) 按钮 - 显示选定用户概要文件的锻炼统计和成绩

增加 (▲) 按钮 - 增加值（年龄、时间、距离或卡路里）或浏览选项

左 (◀) 按钮 - 显示锻炼过程中的不同锻炼值，并浏览选项

确定按钮 - 开始锻炼方案、确认信息，或继续暂停的锻炼

右 (▶) 按钮 - 显示锻炼过程中的不同锻炼值，并浏览选项

减少 (▼) 按钮 - 减少值 (年龄、时间、距离或卡路里) 或浏览选项

风扇按钮 - 控制 3 速风扇

阻力等级快速按钮 - 在锻炼过程中切换阻力等级以进行快速设置

成绩指示灯 - 当达到某个成绩等级或查看结果时, 将激活成绩指示灯

## Nautilus DualTrack™ 显示屏

### 上显示屏数据



### 方案显示屏

方案显示屏向用户显示信息, 并且栅格显示区显示方案的过程概要。概要中的每个柱形图显示一个间隔 (锻炼分段)。柱形图越高, 阻力等级越高。闪动的柱形图显示您目前的间隔。

### 强度显示屏

强度显示屏显示基于当前阻力等级进行锻炼时的运动等级。

### 心率区显示屏

心率区显示当前用户的当前心率值归入哪个区。这些心率区可用作特定目标区 (无氧、有氧, 或脂肪燃烧) 的锻炼指引。

**!** 开始执行锻炼方案前, 请咨询医生。若您感到胸部疼痛或胸闷、呼吸短促或头晕, 请停止锻炼。再次使用此器材之前, 请联系您的医生。本器材显示的心率是一个近似值, 仅供参考。

注: 如果未检测到心率, 显示屏将是空白的。

注意: 为防止干扰遥测 HR 接收器, 不要在媒体托盘的左边放置任何个人电子设备。

### 目标显示屏

目标显示屏显示当前选定的目标类型 (距离、时间或卡路里)、实现目标的当前值, 以及目标的完成度。

### 用户显示屏

用户显示屏显示当前选定的用户概要文件。

## 成绩显示屏

达到锻炼目标或过去的锻炼结果超过锻炼里程碑时，将激活成绩显示屏。控制台显示屏将祝贺并通知用户他们取得的成绩，同时发出庆祝声音。

## 下显示屏数据



下显示屏显示锻炼值，并可针对每个用户进行自定义。（参阅本手册的“编辑用户概要文件”部分。）

### 速度

速度显示屏字段显示以每小时英里 (mph) 或每小时公里 (km/h) 表示的器材速度。

### 时间

时间显示屏字段显示锻炼的总时间、用户概要文件的平均时间，或器材的总运行时间。

**注：**如果进行“快速开始”锻炼超过 99 分钟59 秒 (99:59)，时间单位将切换为小时和分钟（1 小时，40 分钟）。

### 距离

距离显示屏显示锻炼的距离计数（英里或公里）。

**注：**要将测量单位改为英制或公制单位，请参阅本手册的“控制台设置模式”部分。

### 等级

等级显示屏显示锻炼的当前阻力等级。

### RPM

RPM 显示屏字段显示每分钟蹬踏转数 (RPM)。

### 心率（脉搏）

心率显示屏显示由心率监测器提供每分钟心跳 (BPM) 数据。控制台接收心率信号时，图标将闪烁。

**⚠ 开始执行锻炼方案前，请咨询医生。若您感到胸部疼痛或胸闷、呼吸短促或头晕，请停止锻炼。再次使用此器材之前，请联系您的医生。本器材显示的心率是一个近似值，仅供参考。**

### 功率

功率 (WATTS) 栏位以watts 为单位 (746 watts = 1 hp) 显示在当前每分钟转数 (RPM)及强度等级下估计的功率输出。

**注：**此器材已在工厂经过校准，以确保其功率精度。用户无须做校准。

### 卡路里

卡路里显示屏字段显示运动过程中估算燃烧的卡路里。

## 锻炼时使用其他健身应用程序

本健身器材整合 Bluetooth® 连接功能，允许配合各种数码伴侣使用。如需受支持伴侣的最新列表，请访问：[www.nautilus.com/partners](http://www.nautilus.com/partners)

## USB 充电

如果将 USB 设备接到 USB 端口，端口将尝试给设备充电。

**注：**根据设备的安培数，USB 端口提供的电源可能不足于同时操作设备和为其充电。

## 胸带

使用随附的心率发射器胸带能让您在锻炼时随时监测心率。

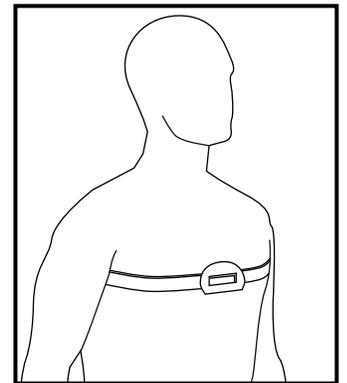
**!** 开始执行锻炼方案前，请咨询医生。若您感到胸部疼痛或胸闷、呼吸短促或头晕，请停止锻炼。再次使用此器材之前，请联系您的医生。本器材显示的心率是一个近似值，仅供参考。

心率发射器随附在胸带上，以便您在锻炼时能自由活动双手。带上胸带：

1. 将发射器安装到弹性胸带上。
2. 将胸带系紧在胸部，让发射器的弧面朝上，并位于胸部肌肉正下方。
3. 将发射器从胸部抬起，并湿润背后的两个矩形槽电极区域。
4. 检查湿润的电极是否紧贴皮肤。

发射器会将您的心率传送到器材的接收器，并显示您的估计每分钟心跳 (BPM)。

清洁胸带前请取下发射器。请用性质温和的肥皂和水定期清理胸带，然后完全擦干。残留的汗液和湿气会使发射器处于开启状态，这样会消耗传送器电池中的电量。每次使用后请擦干净发射器。



**注：**请勿用研磨材料或化学物质（例如钢丝绒或酒精）清洁胸带，因为它们会对电极造成永久性损坏。

若控制台未显示心率值，则表示发射器可能有故障。检查胸带上的纹理接触部位是否与皮肤接触。您可能需要稍微湿润接触部位。检查发射器的弧面是否朝上。如果还没有信号或您需要进一步协助，请致电 Nautilus 代表。

**!** 丢弃胸带前，请取出电池。请根据当地法规和 / 或在批准的回收中心丢弃。

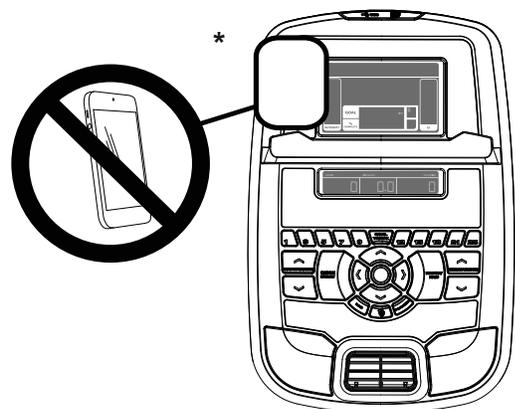
## 远程心率监测

监测您的心率是控制锻炼强度的最佳程序之一。安装接触式心率 (CHR) 传感器以将心率信号发送到控制台。控制台也可读取运行于 4.5kHz - 5.5kHz 范围的心率胸带发射器发出的遥测 HR 信号。

**注：**心率胸带必须是 Polar Electro 的未编码心率带，或未编码的 POLAR® 兼容型号。（编码的 POLAR® 心率带（例如 POLAR® OwnCode® 胸带）不能用于本设备。）虽然您的器材支持 Bluetooth®，但它无法接收来自支持 Bluetooth® 的胸带或其他设备的输入。

**⚠ 如果您使用起搏器或其他植入式电子设备，使用无线胸带或其它遥测式心率监测器之前，请咨询您的医生。**

**注意：**为防止干扰遥测 HR 接收器，不要在媒体托盘的左边放置任何个人电子设备。\*



## 接触式心率传感器

接触式心率 (CHR) 传感器将心率信号发送到控制台。CHR 传感器是横把的不锈钢部分。要使用传感器，请将双手舒适地握在传感器上。确保双手接触传感器的顶部和底部。握住传感器，但不要太紧或太松。双手必须接触传感器才能让控制台探测脉搏。控制台探测 4 个稳定的脉搏信号后，将显示您的初始脉搏率。

一旦控制台获得您的初始心率，不要移动或转移您的手，并保持 10 到 15 秒。控制台现在将验证心率。许多因素会影响传感器探测您的心率信号的能力：

- 上身肌肉（包括手臂）的运动会产生干扰脉搏探测的电子信号（肌电伪差）。接触传感器时，轻微手部运动也会造成干扰。
- 手茧和润手霜会形成隔离层，减少信号强度。
- 有些人产生的心电图 (EKG) 信号不够强，因此感应器检测不到。
- 邻近的其他电子设备会造成干扰。

如果您的速率信号在验证后显得不稳定，请擦干手和传感器并重试。

## 心率计算

通常，您的最大心率在儿童时期为每分钟 220 次 (BPM)，并逐步下降，到 60 岁时约为 160 BPM。心率的下降通常是线性的，每年大约下降 1 BPM。没有迹象表明训练会影响最大心率的下降。相同年龄的人可能会有不同的最大心率。完成压力测试而非使用年龄相关公式可获得更准确的最大心率值。

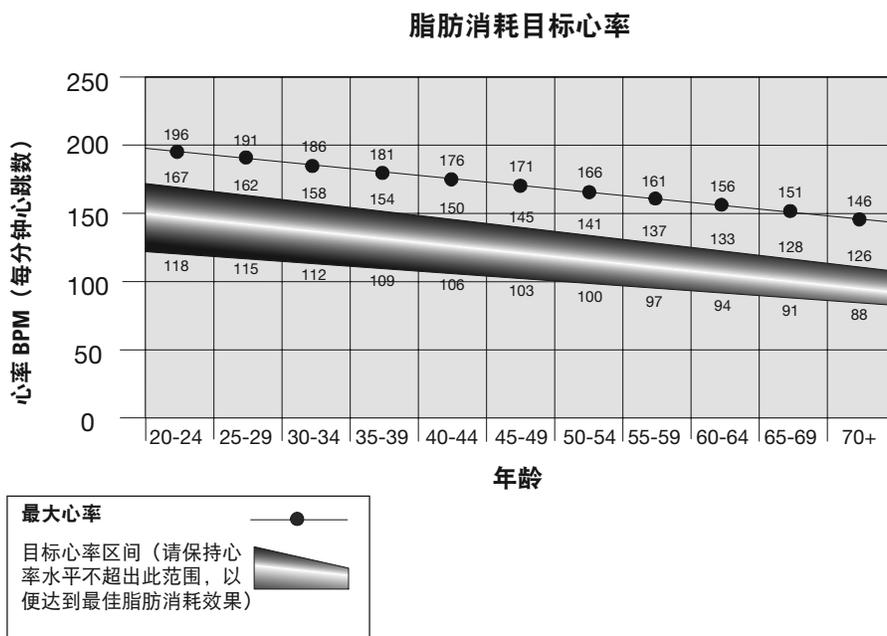
您的静息心率受耐力训练的影响。普通成年人的静息心率约为 72 BPM，训练有素的跑者的心率可能为 40 BPM 或更低。

心率表是对在何种心率范围内您能有效燃烧脂肪以及改进心血管系统的心率范围 (HRZ) 的评估。因为身体状况不同，您的个人 HRZ 可能比显示的心率高或低若干次。

锻炼过程中燃烧脂肪的最有效程序是从慢速开始，逐渐增加强度，直至心率达到最大心率的 60 - 85%。继续以该速度运动，将心率保持在目标范围内，时间持续 20 分钟以上。您保持目标心率的时间越长，您身体燃烧的脂肪就越多。

上图是简短指引，说明通常建议的基于年龄的目标心率。如上所述，您的最佳目标心率可能更高或更低。请咨询您的医生了解您的个人目标心率范围。

注：与所有运动和健身方案一样，增加运动时间或强度时，始终运用您的最佳判断力。



### 远程阻力控制

远程阻力控制位于侧横把臂。通过这些键盘可控制阻力。右上=侧横把臂有阻力增加按键 (▲)，左横把臂有阻力减少 (▼) 按键。这些按键与控制台上的阻力和坡度增加和减少按键完全相同。

### 扬声器和音频线

要通过器材上的扬声器播放音频，请将音频线连接到设备和控制台上的音频线端口。打开控制台后，您可通过扬声器播放设备中的音频。您可通过设备控制音量。

注：虽然您的器材支持 Bluetooth®，但它无法接收和播放来自 Bluetooth® 连接的音频。

## 穿着

穿上胶底运动鞋。您需要穿上合适的衣服，以便在锻炼时自由移动。

## 您应多久运动一次

**!** 开始执行锻炼方案前，请向医生咨询。若您感到胸部疼痛或胸闷、呼吸短促或头晕，请停止锻炼。再次使用此器材之前，请联系您的医生。器材电脑所计算或测量的数值仅供参考。控制台显示的心率是一个近似值，仅供参考。

- 每天 30 分钟，每周 3 次。
- 事先制定锻炼计划，并试着遵循计划。

## 鞍座调整

正确的鞍座位置可帮助您有效和舒适地进行锻炼，同时减少受伤风险。

1. 脚踏板处于正向位置时，将足掌放在脚踏板上方的中心位置。您的腿部应在膝盖处稍微弯曲。
2. 如果您的腿太直或脚够不到脚踏板，应将鞍座前移。如果您的腿太弯，则应将鞍座后移。

**!** 调整鞍座前离开脚踏车。

3. 上拉鞍座调整手柄，并将鞍座调整到想要的位置。

**!** 移动鞍座时不要超过轨道上的停止标记（STOP）。

4. 向下推鞍座调整手柄，以锁紧锁定装置。确保手柄已完全锁紧。

要调节鞍座靠背的角度：

**!** 调整鞍座靠背时，靠背可能会突然移动。

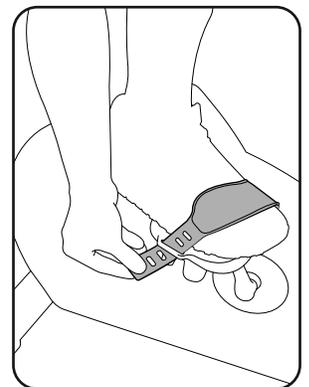
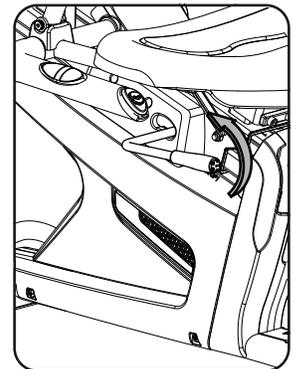
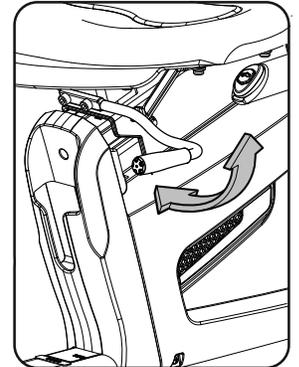
1. 上拉鞍座调整手柄，并将鞍座靠背调整到想要的角度。
2. 向下推鞍座倾斜调节手柄，以锁紧锁定装置。确保手柄已完全锁紧。

## 足部位置/脚踏板绑带调整

有绑带的脚踏板可将足部固定至锻炼脚踏车。

1. 旋转脚踏板，直至可以将脚放入脚踏板。
2. 将每只脚脚掌放在踏板上。
3. 拉紧鞋子上的绑带。
4. 另一只脚重复此操作。

确保脚趾和膝盖朝向正前方，以确保最有效地利用脚踏板。脚踏板绑带可保留在原来位置，以便以后进行锻炼。



## 通电/闲置模式

接通电源并打开电源开关、按下任何按钮，或接收到踩动器材时 RPM 传感器发送的信号时，控制台将进入通电/闲置模式。

## 功率校准

此器材已在工厂经过校准，以确保其功率精度。用户无须做校准。

## 自动关闭（睡眠模式）

如果控制台在大约 5 分钟内未收到任何输入指令，它将自动关闭，除非它处于演示模式。

按下任何按钮以启动（唤醒）控制台。如果您的器材处于演示模式，同时按住 PAUSE/END（暂停/结束）按钮和左按钮 3 秒钟。

注：控制台没有开 / 关按钮。

 **要断开连接，请关闭电源开关，然后从插座上拔下插头。**

## 初始设置

首次通电时，应在控制台上设置日期、时间和您的首选测量单位。

1. 日期：按下增加侧(▲)/(▼)减少按钮以调整当前有效值（闪烁）。按下左/右按钮以更换当前有效值的分段（月/日/年）。
2. 按下 OK 完成设置。
3. 时间：按下增加/减少按钮以调整当前有效值（闪烁）。按下左/右按钮以更改当前有效值的分段（小时/分钟/上午或下午）。
4. 按下 OK 完成设置。
5. 测量单位：按下增加/减少按钮以在“MILES”（英制）或“KM”（公制）之间进行调整。
6. 按下 OK 完成设置。控制台返回通电/闲置模式屏幕。

注：要调整这些选项，请参阅“控制台设置模式”部分。

## 快速开始（手动）方案

快速开始（手动）方案允许您在未输入任何信息的情况下开始锻炼。

进行手动锻炼过程中，每个柱状图表示 2 分钟时间周期。每隔 2 分钟，活动柱状图将在屏幕上推移。如果锻炼时间超过 30 分钟，活动柱状图将固定在右边最远的柱状图上，并将之前的柱状图推出显示屏。

1. 坐上器材。
2. 按下用户按钮以选择正确的用户概要文件。如果您未设置用户概要文件，您可选择没有自定义数据的用户概要文件（仅含默认值）。
3. 按下 QUICK START（快速开始）按钮以开始手动方案。
4. 要更改阻力等级，请按下阻力增加/减少按钮。当前间隔和未来间隔被设为新等级。默认手动阻力等级是 4。时间将从 00:00 开始计算。

注：如果进行“手动”锻炼超过 99 分钟 59 秒 (99:59)，时间单位将切换为小时和分钟（1 小时，40 分钟）。

5. 完成锻炼后，停止脚踏动作并按下 PAUSE/END（暂停/结束）以暂停锻炼。再次按下 PAUSE/END（暂停/结束）按钮，锻炼将结束。

注：锻炼结果被记录到当前用户概要文件。

## 用户概要文件

控制台允许您储存并使用 4 个用户概要文件。用户概要文件自动记录每次锻炼的锻炼结果，并允许查看锻炼数据。

用户概要文件储存以下数据：

- 姓名 — 不超过 10 个字符
- 年龄
- 体重
- 身高
- 性别
- 首选锻炼值

## 选择用户概要文件

每次锻炼被保存到用户概要文件。开始锻炼之前，确保选择合适的用户概要文件。完成锻炼的最后一名用户将是默认用户。

在通过编辑来自定义之前，系统将向用户概要文件分配默认值。确保编辑用户概要文件以获得更准确的卡路里和心率信息。

在通电模式屏幕上，按下用户按钮以选择一个用户概要文件。控制台将显示用户概要文件名称和用户概要文件图标。

## 编辑用户概要文件

1. 在通电模式屏幕上，按下用户按钮以选择一个用户概要文件。

2. 按下确定按钮以选择它。

3. 控制台显示屏显示编辑提示和当前用户概要文件名称。按下 OK 以启用编辑用户概要文件选项。

要退出编辑用户概要文件选项，按下 PAUSE/END（暂停/结束）按钮，控制台将返回通电模式屏幕。

4. 控制台显示屏显示名称提示和当前用户概要文件名称。

**注：**如果是第一次编辑，用户名将是空白的。用户概要文件的名称被限制为 10 个字符。

当前活动分段将闪烁。使用增加 (▲) 减少 (▼) 按钮以浏览字母表和空白区（在 A 和 Z 之间）。要设置每个分段，使用左 (◀) 或右 (▶) 按钮切换不同的分段。

按下 OK 按钮接受显示的用户名。

5. 要编辑其他用户资料（编辑年龄、编辑体重、编辑身高、编辑性别），请使用增加/减少按钮进行调整，并按下确定设置每个输入项。

6. 控制台显示屏显示 SCAN（扫描）提示。该选项控制在锻炼过程中如何于下部显示屏显示锻炼值。“OFF”（关闭）设定允许用户按下右 或 左 按钮，以便在需要的时候查看其他锻炼值频道。“ON”（打开）设定允许控制台每隔 6 秒自动显示锻炼值频道。

默认为“OFF”（关闭）。

按下 OK 按钮以设置如何显示锻炼值。

7. 控制台显示屏显示 WIRELESS HR（无线心率）提示。如果您以较高设置使用控制台扬声器，和/或使用较大尺寸的个人电子设备，控制台可能显示心率干扰。该选项允许停用遥测心率接收器以消除干扰。

上部显示屏显示当前值设定：“ON”（打开）或“OFF”（关闭）。按下增加 (▲) 或减少 (▼) 按钮以更改值。

默认为“ON”（打开）。

按下确定按钮启用遥测心率接收器。

8. 控制台显示屏显示 EDIT LOWER DISPLAY (编辑下部显示屏) 提示。该选项允许您自定义在锻炼过程中显示哪个锻炼值。下部显示屏将显示锻炼值, 并且活动锻炼值将闪烁。上部显示屏显示有效值设定: “ON” (打开) 或 “OFF” (关闭)。按下增加 (▲) 或减少 (▼) 按钮以隐藏活动锻炼值, 并按下左 (◀) 或右 (▶) 按钮以切换有效值。  
**注:** 要显示隐藏的锻炼值, 请重复程序并将该值的上部显示屏值改为 “ON” (打开)。自定义下部显示屏后, 按下确定按钮设置它。



9. 控制台将进入通电模式屏幕, 并选择用户。

### 重置用户概要文件

1. 在通电模式屏幕上, 按下用户按钮以选择一个用户概要文件。
2. 按下确定按钮以选择它。
3. 控制台显示屏显示当前用户概要文件名称和编辑提示。按下增加 (▲) 或减少 (▼) 按钮以更改提示。  
**注:** 要退出编辑用户概要文件选项, 按下 PAUSE/END (暂停/结束) 按钮, 控制台将返回通电模式屏幕。
4. 控制台显示屏显示 RESET (重置) 提示和当前用户概要文件名称。按下 OK 以启用重置用户概要文件选项。
5. 控制台现在将确认请求以重置用户概要文件 (默认选项为 ‘NO’ (否))。按下增加 (▲) 或减少 (▼) 按钮以调整选择。
6. 按下 OK 作出选择。
7. 控制台将进入通电模式屏幕。

### 更改阻力等级

进行锻炼方案时, 可随时按下阻力等级增加 (▲) 或减少 (▼) 按钮以更改阻力等级。要快速更改阻力等级, 请按下需要的阻力等级快速按钮。控制台将调整到快速按钮的选定阻力等级。

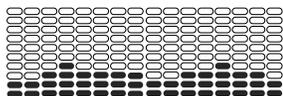
### 概要方案

这些方案自动设置不同的阻力和锻炼等级。概要方案被整理为不同分类 (趣味骑行、爬山和挑战)。

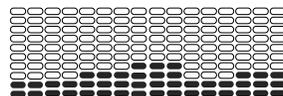
**注:** 一旦用户查看所有分类, 它们将展开以显示每个分类中的方案。

#### 趣味骑行

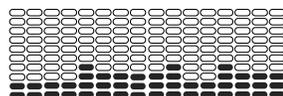
##### 起伏的丘陵



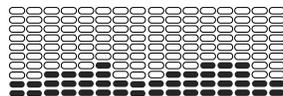
##### 公园骑行



##### 轻松之旅

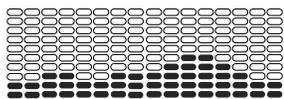


##### 跨越溪流

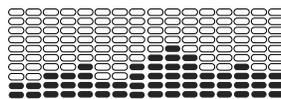


## 群山

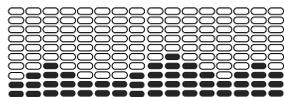
### 派克峰



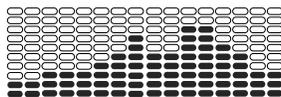
### 胡德山



### 金字塔

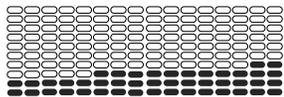


### 越过山顶

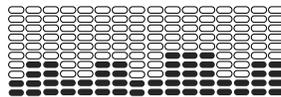


## 挑战

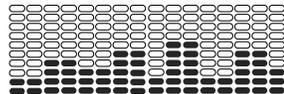
### 上坡



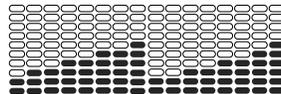
### 交叉训练



### 间隔



### 楼梯



## 锻炼概要和目标方案

控制台允许您选择锻炼的概要方案和目标类型（距离、时间或卡路里），并设置目标值。

1. 坐上器材。
2. 按下用户按钮以选择正确的用户概要文件。
3. 按下方案按钮。
4. 按下左 (◀) 或右 (▶) 按钮以选择锻炼分类。
5. 按下增加 (▲) 或减少 (▼) 按钮以选择概要锻炼，然后按下 OK。
6. 使用增加 (▲) 或减少 (▼) 按钮以选择目标类型（距离、时间或卡路里），并按下确定。
7. 使用增加 (▲) 或减少 (▼) 按钮以调整锻炼值。
8. 按下确定开始以目标为导向的锻炼。随着完成百分比的值增加，目标值将倒数。

**注：**完成卡路里目标的过程中，每个柱状图有 2 分钟的时间周期。每隔 2 分钟，活动柱状图将在屏幕上推移。如果锻炼时间超过 30 分钟，活动柱状图将固定在右边最后一个柱状图上，并将之前的柱状图推出显示屏。

## 健身测试方案

健身测试测量您身体健身水平的提高情况。测试将对比您的功率输出（以瓦特计）与您的心率。随着健身水平的提高，您的功率输出将按特定心率提高。

**注：**控制台必须能够阅读接触式心率 (CHR) 传感器或心率检测仪 (HRM) 发送的心率信息才能正常工作。

您可以从反馈分类开始健身测试。健身测试方案首先提示您选择健身水平 - 新手 (“BEG”) 或高级 (“ADV”)。控制台将使用选定用户概要文件的年龄和体重值以计算健身得分。

开始锻炼并握住心率传感器。测试开始时，缓慢增加锻炼强度。这意味着您的运动强度将更高，因此您的心率将增加。强度继续自动增加，直至您的心率达到“测试区”。这个区间将会单独进行计算，接近您用户概要文件中最大心率的75%。当您达到测试区，器材将保持强度 3 分钟，让您达到稳定状态（您的心率将变得稳定）。3 分钟结束后，控制台测试您的心率和功率输出。系统将计算这些数字，连同与您的年龄和体重有关的信息，以生成“健身得分”。

**注：**健身测试得分只应与您以前的得分相比，不应与其他用户概要文件相比。

对比您的健身得分以了解您的进展。

## 恢复测试方案

恢复测试显示您的心脏能够以多快的速度从锻炼状态恢复到较平静的状态。恢复能力的改善是提高健身水平的一项指标。

**注：**控制台必须能够阅读接触式心率 (CHR) 传感器或心率检测仪 (HRM) 发送的心率信息才能正常工作。

心率升高时，选择恢复测试方案。控制台将显示 “STOP EXERCISING”（停止锻炼），并且目标将开始倒数。停止锻炼但继续握住接触式心率传感器。5 秒后，显示屏将显示 “RELAX”（放松），并将继续倒数到 00:00。在整个过程中，控制台还将显示您的心率。如果未使用远程心率监测仪，您在测试过程中必须握紧心率传感器。

显示屏将继续显示 “RELAX”（放松）和您的心率，直至目标达到 00:00。然后，控制台将计算您的恢复得分。

恢复得分 = 您在 1:00（测试开始时）的心率减去 00:00（测试结束时）的心率。

恢复测试得分值越高，您的心率恢复到较平静状态的速度越快，这是健身水平提高的一项指标。通过记录一段时间以来的数值，您可看到身体变得更健康的趋势。

当您选择恢复测试方案并且没有心率信号或显示信息时，控制台将显示 “NEED HEART RATE”（需要心率）。该信息将显示 5 秒钟。如果未探测到信号，方案将结束。

帮助提示：要获得更相关的得分，开始恢复方案之前，试着获得 3 分钟的稳定心率。这将有助于在手动方案中实现并获得最佳结果，以便您可以控制阻力等级。

## 心率控制 (HRC) 锻炼方案

心率控制 (HRC) 方案允许您为锻炼设置心率目标。方案通过器材上的接触式心率 (CHR) 传感器提供的每分钟心跳 (BPM)，或通过心率监测器 (HRM) 胸带监测您的心率，并调整锻炼以便将您的心率保持在选定范围内。

**注：**控制台必须能够阅读 CHR 传感器或 HRM 发送的心率信息，以便 HRC 方案正常工作。

目标心率方案使用您的年龄和其他用户信息以设置您的锻炼的心率区值。然后，控制台显示屏将提示您设置锻炼数据：

1. 选择心率控制锻炼等级：新手 (“BEG”) 或高级 (“ADV”) 并按下确定。

2. 按下增加 (▲) 或减少 (▼) 按钮以选择最高心率的百分比：50–60%，60–70%，70–80%，80–90%。

**!** 开始执行锻炼方案前，请咨询医生。若您感到胸部疼痛或胸闷、呼吸短促或头晕，请停止锻炼。再次使用此器材之前，请联系您的医生。器材电脑所计算或测量的数值仅供参考。控制台显示的心率是一个近似值，仅供参考。

3. 按下增加 (▲) 或减少 (▼) 按钮以选择目标类型，然后按下 OK。
4. 按下增加 (▲) 或减少 (▼) 按钮以设置锻炼的目标值。  
注：设定目标时，确保为您的心率达到指定心率区留出时间。
5. 按下确定开始锻炼。

用户可通过选择心率控制 - 用户方案设置心率区而非值。控制台将调整锻炼数据，让用户始终处于选定的心率区。

1. 选择心率控制 - 用户，并按下确定。
2. 按下增加 (▲) 或减少 (▼) 按钮以设置锻炼的心率区，并按下确定。控制台在左侧显示心率区（百分比），并在显示屏的右侧显示用户的心率范围。
3. 按下增加 (▲) 或减少 (▼) 按钮以选择目标类型，然后按下 OK。
4. 按下增加 (▲) 或减少 (▼) 按钮以设置锻炼的值。
5. 按下确定开始锻炼。

## 自定义方案

自定义方案允许您为每个间隔设置阻力等级，并选择目标类型（距离、时间或卡路里）以创建个性化锻炼。每个用户概要文件可使用一个自定义锻炼。

1. 坐上器材。
2. 按下用户按钮以选择正确的用户概要文件。
3. 按下方案按钮。
4. 按下增加 (▲) 或减少 (▼) 按钮以选择自定义方案 (CUSTOM)，并按下确定。
5. 控制台显示心率控制。要选择心率控制，请按确定。  
要继续留在自定义方案，请按左 (◀) 按钮，控制台将再次显示自定义方案。按下 OK。
6. 要编辑自定义方案，请使用右 (▶) 按钮以移动到下一个间隔并使用增加 (▲) 或减少 (▼) 按钮以调整阻力值。按下确定按钮接受显示的值。
7. 使用增加 (▲) 或减少 (▼) 按钮以选择目标类型（距离、时间或卡路里），并按下确定。
8. 使用增加 (▲) 或减少 (▼) 按钮以调整锻炼值。
9. 按下确定开始锻炼。随着完成百分比的值增加，目标值将倒数。

## 功率训练计划

您可以在功率训练计划中为您的锻炼设定一个功率输出目标（以瓦特计）。计划如下：功率 HIIT 计划（高强度间隔训练，功率目标）及恒定功率（恒定功率计划，时间或距离目标）。

1. 坐上器材。
2. 按下用户按钮以选择正确的用户概要文件。

3. 按下方案按钮。
4. 按下左 (◀) 或右 (▶) 按钮，进入功率训练类别，然后按下确定。
5. 按下增加 (▲) 或减少 (▼) 按钮，来选择功率训练计划 HIIT 或 恒定功率。按下 OK。

**!** 开始执行锻炼方案前，请咨询医生。若您感到胸部疼痛或胸闷、呼吸短促或头晕，请停止锻炼。再次使用此器材之前，请联系您的医生。器材电脑所计算或测量的数值仅供参考。控制台显示的心率是一个近似值，仅供参考。

### 功率 HIIT (间隔训练)

目标功率间隔计划包括 7 个阶段。一，30秒锻炼阶段和90秒休息阶段一，总锻炼时长 14 分钟，另加最后3分钟放松阶段) 用户设定锻炼和休息阶段的目标功率值：

1. 选择 POWER HIIT 计划后，控制台显示“设定目标功率 — 高”。高功率值是指锻炼阶段最高功率输出目标。使用增加 (▲) 或减少 (▼) 按钮以调节锻炼阶段的高 (HIGH) 功率值，然后按下 OK。

默认为 90 瓦。最高值为300瓦。值以 5瓦递增。

**注：** 按住按钮不动可加快显示的选择滚动。

2. 低功率值是指锻炼阶段最高低功率输出目标。使用增加(▲)或减少 (▼) 按钮 以设定休息阶段的低 (LOW) 功率值，然后按下 OK。

默认为 60 瓦。最低值为30瓦。值以 5瓦递增。

3. 按下确定开始锻炼。整个间隔阶段都会显示目标功率值。当前功率输出的功率值会显示于屏幕下方。

若要调节训练阶段的目标功率值，可使用“增加” (▲) 或“减少” (▼) 按钮或“阻力增加”或“减少”按钮。

**注：** 训练阶段中，阻力等级快速按钮会被禁用。

### 恒定功率 (时间或距离目标)

用户可使用“恒定功率”计划来设定指定时长或距离的目标功率。

1. 选择恒定功率计划后，控制台显示“选择目标类型”。
2. 使用增加 (▲) 或减少 (▼) 按钮以选择目标类型 (时间或距离)，并按下确定。
3. 使用增加 (▲) 或减少 (▼) 按钮以调整目标值，然后按下 OK。

默认时间为 30 分钟。默认距离为10.0 英里。

**注：** 按住按钮不动可加快显示的选择滚动。

4. 使用增加 (▲) 或减少 (▼) 按钮以调整目标功率值。

默认为 90 瓦。最高值为300瓦。最低值为30瓦。值以 5瓦递增。

**注：** 按住按钮不动可加快显示的选择滚动。

5. 按下确定开始以目标为导向的锻炼。“功率目标”显示于屏幕上方。随着完成百分比的值增加，目标值将倒数。

若要调节训练阶段的目标功率值，可使用“增加” (▲) 或“减少” (▼) 按钮或“阻力增加”或“减少”按钮。

如果功率输出与目标功率值不相符 (+/- 10%)，功率目标 值会闪烁。必要时，按下“增加” (▲) 或“减少” (▼) 按钮或“阻力增加或减少”按钮来调节功率目标值。

## 锻炼过程中更改锻炼方案

控制台允许从进行中的锻炼开始不同的锻炼方案。

1. 当您处于进行中的锻炼时，按下 PROGRAMS（方案）。
2. 按下增加 (▲) 或减少 (▼) 按钮以选择需要的锻炼方案，并按下确定。
3. 按下增加 (▲) 或减少 (▼) 按钮以选择目标类型，然后按下 OK。
4. 按下增加 (▲) 或减少 (▼) 按钮以设置锻炼的值。
5. 按下确定以停止进行中的锻炼并开始新锻炼。

之前的锻炼值将被保存到用户概要文件。

## 暂停或停止

如果锻炼过程中用户停止脚踏动作并按下 PAUSE/END（暂停/结束）按钮，或者 5 秒内未接收到 RPM 信号（用户没有脚踏动作），控制台将进入暂停模式。控制台将循环显示一系列信息，每隔 4 秒更换：

- WORKOUT PAUSED（锻炼暂停）
- PEDAL TO CONTINUE（踩动以继续）（如是脚踏车）/ STRIDE TO CONTINUE（踏步以继续）（如是椭圆机）
- PUSH END TO STOP（按下结束以停止）

暂停锻炼时，您可使用增加/减少按钮手动浏览结果频道。

1. 停止脚踏动作并按下 PAUSE/END（暂停 / 结束）按钮以暂停锻炼。
2. 要继续锻炼，请按下确定或开始踩动脚踏车。  
要停止锻炼，按下 PAUSE/END（暂停 / 停止）按钮。控制台将进入结果/缓和运动模式。

## 结果/缓和运动模式

锻炼后，目标显示 03:00，然后开始倒计时。在此缓和运动期间，控制台显示锻炼结果。所有锻炼（除了快速开始）都有 3 分钟的缓和运动时间。

LCD 显示屏显示三个频道中的当前锻炼值。按下左 (◀) 或右 (▶) 按钮以手动浏览结果频道。对于非功率训练计划，频道如下：

- a.) 时间（合计），距离（合计），及卡路里（合计）
- b.) 速度（平均），RPM（平均），及心律（平均）
- c.) 时间（平均），等级（平均），卡路里（平均）。

对于功率训练计划，频道如下：

- a.) 时间（合计），距离（合计），及卡路里（合计）
- b.) 速度（平均），RPM（平均），及功率（合计）
- c.) 时间（平均），等级（平均），心率（平均）。

在缓和运动期间，阻力等级将调整为锻炼平均等级的第三等级。使用阻力增加和减少按钮可调整缓和运动阻力等级，但控制台将不显示数值。

您可按下 PAUSE/END（暂停/结束）按钮以停止结果/缓和运动阶段并返回通电模式。如果没有 RPM 或 HR 信号，控制台自动进入睡眠模式。

## 目标跟踪统计数据（及成绩）

每次锻炼的统计数据都会记录到用户概要文件。

DualTrack™ 控制台在下部显示屏显示三个频道的目标跟踪锻炼统计数据：对于非功率训练计划，频道如下：

- a.) 时间（合计），距离（合计），及卡路里（合计）
- b.) 速度（平均），RPM（平均），及心律（平均）
- c.) 时间（平均），距离（平均）或等级（平均）\*，及卡路里（平均）

\* 如果目标跟踪统计数据是单次锻炼，将显示等级（平均）。如果目标跟踪统计数据是多次锻炼的组合，将显示距离（平均）而非等级（平均）。

对于功率训练计划，频道如下：

- a.) 时间（合计），距离（合计），及卡路里（合计）
- b.) 速度（平均），RPM（平均），及功率（合计）
- c.) 时间（平均），距离（平均）/或等级（平均）\*，及心率（平均）

可导出的其它数据有：功率（平均）和功率（最大输出）。

要查看用户概要文件的目标跟踪统计数据：

1. 在通电模式屏幕上，按下用户按钮以选择正确的用户概要文件。
2. 按下GOAL TRACK（目标跟踪）按钮。控制台将显示最后锻炼值，并点亮相应的成绩灯。

**注：**即使在锻炼过程中，也可查看目标跟踪统计数据。按下GOAL TRACK（目标跟踪）将显示LAST WORKOUT（最后一次锻炼）数值。除了显示在目标显示屏以外，当前锻炼的锻炼数值将会被隐藏。再次按下GOAL TRACK（目标跟踪）按钮以返回通电屏幕。

3. 按下增加（▲）按钮以移动到下一个目标跟踪统计数据，“LAST 7 DAYS”（最后7天）。控制台将在显示屏上显示前7天燃烧的卡路里（每分段50卡路里），以及锻炼值合计。使用左（◀）或右（▶）按钮以浏览所有锻炼统计数据频道。
4. 按下增加（▲）按钮移到“LAST 30 DAYS”（最后30天）。控制台将显示前30天的总数值。使用左（◀）或右（▶）按钮以浏览所有锻炼统计数据频道。
5. 按下增加（▲）按钮移到“LONGEST WORKOUT”（时间最长的锻炼）。控制台将显示锻炼值和多数时间值。使用左（◀）或右（▶）按钮以浏览所有锻炼统计数据频道。
6. 按下增加（▲）按钮移到“CALORIE RECORD”（卡路里记录）。控制台将显示锻炼值和多数卡路里值。使用左（◀）或右（▶）按钮以浏览所有锻炼统计数据频道。
7. 按下增加（▲）按钮移到“BMI”，或身体质量指数。控制台将显示基于用户设定的BMI值。确保您的用户概要文件的身高值是正确的，并且体重值是最新的。

BMI 测量是一个实用工具，显示体重与身高之间的关系，这与身体脂肪和健康风险紧密相关。下表提供 BMI 得分的一般评级：

|      |             |
|------|-------------|
| 体重不足 | 低于 18.5     |
| 正常   | 18.5 – 24.9 |
| 超重   | 25.0 – 29.9 |
| 肥胖   | 30.0 及以上    |

**注：**评级可能过高估计运动员及有强壮体格的其他人的身体脂肪。它也可能过低估计老年人和失去肌肉质量的其他人的身体脂肪。

 **请联系您的医生，了解关于身体质量指数 (BMI) 及适合您的体重的更多信息。器材电脑所计算或测量的数值仅供参考。**

- 按下增加(▲)按钮移到“SAVE TO USB - OK?”（保存到 USB - 确定?）提示。按下确定，将显示“ARE YOU SURE? - NO”（您确定吗? - 否）提示。按下增加(▲)按钮将它改为“是”并按下确定。控制台将显示“INSERT USB”（插入 USB）提示。将 U 盘插入 USB 端口。控制台将把统计数据记录到 U 盘。

控制台将显示“SAVING”（保存），当可以安全地取出 USB 闪存驱动器时，将显示“REMOVE USB”（移除 USB）。

**注：**按下 PAUSE/END（暂停/结束）按钮以强制关闭“SAVING”（保存）提示。

- 按下 增加 ( ) 按钮移到“CLEAR WORKOUT DATA - OK”（清除锻炼数据 - 确定?）提示。按下确定，将显示“ARE YOU SURE? - NO”（您确定吗? - 否）提示。按下增加(▲)按钮改为“ARE YOU SURE? - YES”（您确定吗? - 是）显示屏，并按下确定。用户锻炼已被重置。

- 按下 GOAL TRACK（目标跟踪）以返回通电屏幕。

当用户执行超过之前锻炼的“最长时间锻炼”或“卡路里记录”的锻炼时，控制台将发出声音祝贺用户取得新成绩。相应的成绩指示灯将亮起。

### 在会所（非家庭）环境中使用本器材

本健身器材可配置为在会所环境中使用。在会所模式下，本器材只有一个活动的用户概要文件。所有其他用户概要文件将被禁用。控制台上显示的引用以前锻炼数据的任何锻炼值（例如目标跟踪功能）将使用过去锻炼数据的摘要。

要切换到会所（非家庭）模式，请按住 PAUSE/END（暂停/结束）和减少 Decrease(▼)按钮 3 秒钟。控制台将显示 STUDIO SET（会所设定）三秒钟，然后将显示 PWR CYCLE NOW（现在重启）。关闭电源几秒钟，然后再打开。成功切换到会所模式后，控制台将显示 STUDIO MODE（会所模式）。

**注：**除非在非家庭环境中使用本器材，否则请勿将本器材切换到会所模式。必须重置控制台才能切换回家庭模式。如果重置控制台，则控制台设置、用户记录和锻炼记录将被重置为默认值。

控制台设置模式允许您输入日期和时间，将测量单位设为英制或公制，控制声音设定（开/关），或查看维护统计数据（错误日志和运行时间 - 仅限维护技术人员使用）。

1. 在通电模式中，同时按住 PAUSE/END（暂停/结束）按钮和增加按钮 3 秒，进入控制台设置模式。  
**注：**按下 PAUSE/END（暂停/结束）以退出控制台设置模式并返回通电模式屏幕。
2. 控制台显示屏显示日期提示和当前设置。要进行更改，请按增加/减少按钮以调整当前有效值（闪烁）。按下左/右按钮以更换当前有效值的分段（月/日/年）。
3. 按下 OK 完成设置。
4. 控制台显示屏显示时间提示和当前设置。按下增加/减少按钮以调整当前有效值（闪烁）。按下左/右按钮以更改当前有效值的分段（小时/分钟/上午或下午）。
5. 按下 OK 完成设置。
6. 控制台显示屏显示单位提示和当前设置。要更改，请按下确定启用单位选项。按下增加/减少按钮以在“MILES”（英制单位）或“KM”（公制单位）之间进行更改。  
**注：**如果在用户统计数据中有数据时更改单位，统计数据将转换为新单位。
7. 按下 OK 完成设置。
8. 控制台显示屏显示声音设置提示和当前设置。按下增加/减少按钮，在“开”和“关”之间进行更改。
9. 按下 OK 完成设置。
10. 控制台显示屏显示器材的总运行时间（小时）。  
如需重置控制台：
  - A. 按住 PAUSE/STOP（暂停/结束）和左(◀)按钮 5 秒钟。控制台将显示当前固件版本。
  - B. 按下“增加” (▲) 按钮，直到屏幕上显示“重置控制台”（RESET CONSOLE）选项按 OK 按钮，然后确认控制台重置。
11. 如需查看下一条提示，请按下 OK 按钮。
12. 控制台显示屏显示软件版本提示。
13. 如需查看下一条提示，请按下 OK 按钮。
14. 控制台将显示通电模式屏幕。

开始任何维修工作之前，请通读所有维护说明。在某些情况下，需要助手来完成必要的任务。

**⚠ 必须定期检查设备是否损坏并进行维修。用户负责确保执行定期维护。必须立即维修或更换磨损或损坏的部件。维护和维修设备时，只能使用厂商提供的部件。**

如果警告标签出现松动、无法阅读或脱落，请更换标签。如在美国 / 加拿大购买，请联系客服人员更换标签。如在美国 / 加拿大境外购买，请联系您当地的经销商更换标签。

**⚠ 危险** 为减少触电风险，在进行设备清洁以及维护或修理之前，应始终从电源插座拔出电源线并等待 5 分钟。

**每天：** 每次使用前，检查健身器材的部件是否松动、破损、损坏或磨损。出现上述情况时不得使用器材。发现磨损或损坏时立即进行维修或更换所有部件。每次锻炼后，使用湿布擦掉器材和控制台上的水分。

**注：**避免控制台过度潮湿。

**注意：**必要时，只使用温和的洗碗皂和软布清洁控制台。不得使用石油基质溶剂、汽车清洁剂或含有氨的任何产品清洁。不要在直射阳光或高温下清洁控制台。控制台应注意防潮。

**每周：** 清洁器材，清除表面的灰尘、污渍或尘垢。检查鞍座滑动器是否可以顺畅地移动。必要时，涂上薄薄的一层硅酮润滑油以方便操作。

**⚠ 硅酮润滑剂不可食用。请避免儿童接触。存放在安全的地方。**

**注：**不得使用石油基质产品。

**每月或使用 20 小时后：** 检查脚踏板和曲轴，根据需要拧紧。确保牢固安装所有螺栓和螺钉。必要时拧紧。

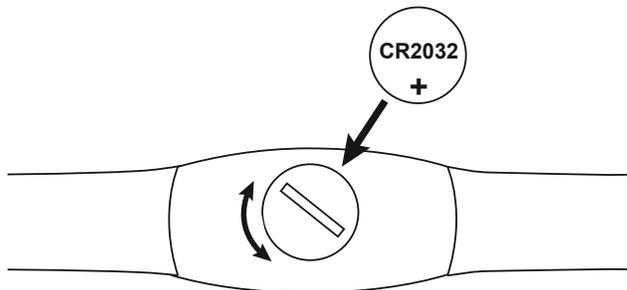
**⚠ 在会所/公共经营环境中使用器材，我们建议每年更换一次脚踏板，以最大程度确保用户安全和器材性能。仅使用 Nautilus 提供的备用脚踏板。其它品牌的脚踏板可能不适合此产品，并可能对使用者和他人造成伤害和令保修失效。**

## 更换心率胸带电池

心率 (HR) 胸带使用一节 CR2032 电池。

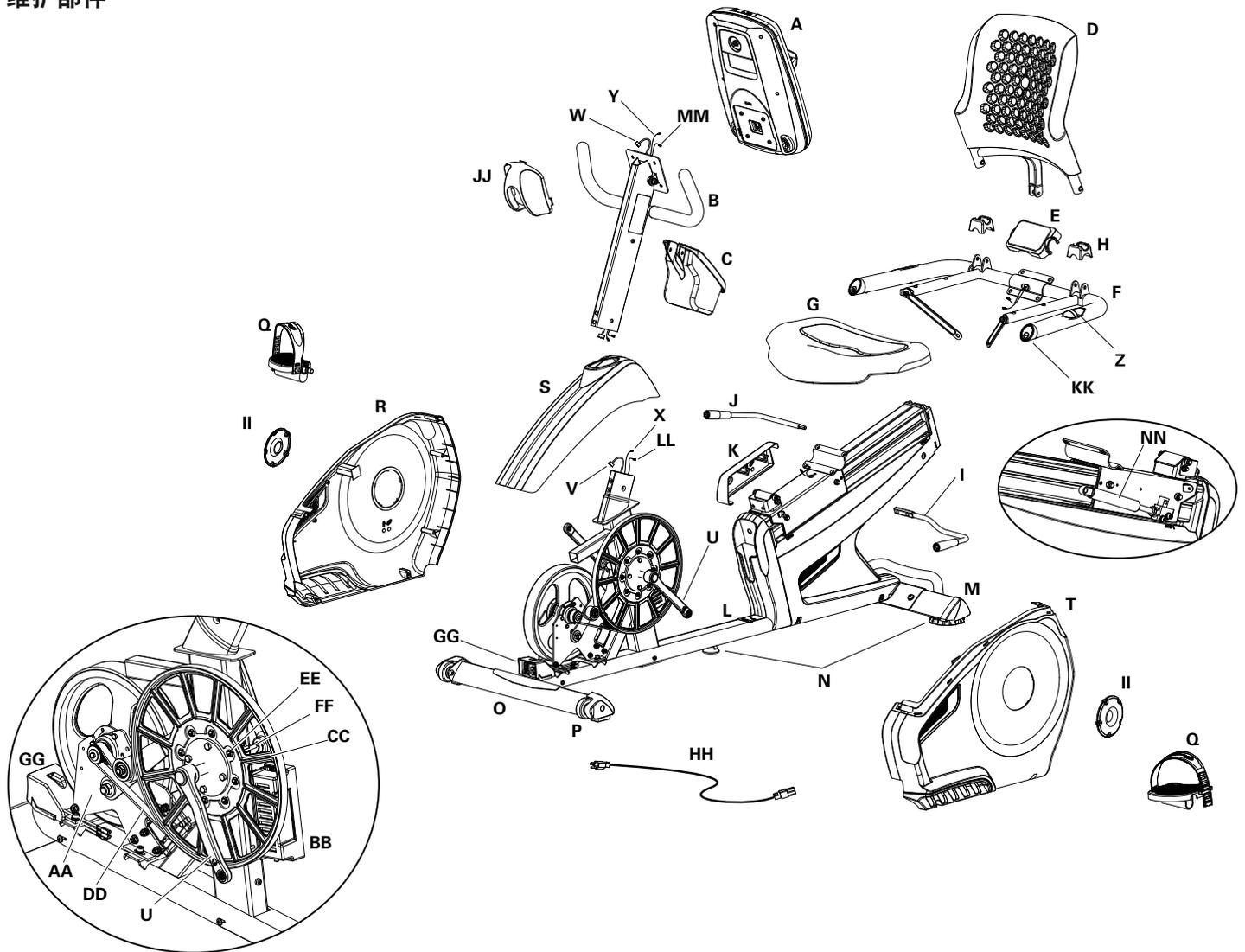
**⚠ 不得在户外或潮湿环境中执行本程序。**

1. 用一枚硬币撬松电池槽上的槽盖。取出盖子和电池。
2. 更换电池时，将 + 标志正面朝上插入到电池槽中。
3. 重新安装心率带的盖子。
4. 丢弃废旧的电池。请根据当地法规和 / 或在批准的回收中心丢弃。
5. 检查胸带功能是否正常。



**⚠ 在完整安装设备并根据用户手册检查器材性能之前，不得使用设备。**

## 维护部件



|   |        |    |                 |    |             |
|---|--------|----|-----------------|----|-------------|
| A | 控制台    | O  | 前稳定器            | CC | 传动皮带轮       |
| B | 控制台支柱  | P  | 移动轮             | DD | 传动皮带        |
| C | 水壶架    | Q  | 脚踏板             | EE | 速度传感器磁铁 (8) |
| D | 鞍座靠背   | R  | 右侧护罩            | FF | 速度传感器       |
| E | 顶盖     | S  | 上侧护罩            | GG | 电源接入口/电源开关  |
| F | 鞍座框架装置 | T  | 左侧护罩            | HH | 电源线         |
| G | 鞍座底部   | U  | 曲轴              | II | 护盖, 曲柄圆盘    |
| H | 鞍座枢轴护罩 | V  | 下侧控制台电缆         | JJ | 控制台枢轴护罩     |
| I | 鞍座调整手柄 | W  | 上侧控制台电缆         | KK | 远程阻力控制      |
| J | 鞍座倾斜手柄 | X  | 下侧心率线           | LL | 阻力电缆, 下部    |
| K | 减震罩    | Y  | 上侧心率线           | MM | 阻力电缆, 上部    |
| L | 框架组件   | Z  | 接触式心率传感器 (CHR)  | NN | 鞍座倾斜减震组件    |
| M | 后稳定器   | AA | EMS 引擎          |    |             |
| N | 调平器    | BB | 电机控制板 (MCB), 功率 |    |             |

| 状况 / 问题                    | 检查事项            | 解决方案  |
|----------------------------|-----------------|---|
| 无显示/部分显示/无法打开设备            | 检查电气（壁装）插座      | 确保设备已插入功能正常的壁装插座。   |
|                            | 检查设备前面的连接       | 连接应牢固并且未受损。如损坏，应替换设备的电源线或接头。                              |
|                            | 检查电源开关          | 用电源开关打开电源。  |
|                            | 检查数据电缆的完整性      | 电缆中的所有线材应完好无损。如发现卷曲或切口，请更换电缆。                             |
|                            | 检查数据电缆连接/方向     | 确保电缆牢固连接并且方向正确。连接器上的小弹簧锁应对齐并卡入指定位置。                       |
|                            | 检查控制台显示屏是否损坏    | 目测检查控制台显示屏是否破裂或有其他形式的损坏。如损坏请更换控制台。                        |
|                            | 控制台显示屏          | 如果控制台只能部分显示，并且所有连接完好，请更换控制台。                              |
|                            |                 | 如果上述步骤不能解决问题，请联系客服人员（如在美国/加拿大）或您当地的经销商（如在美国/加拿大境外）。       |
| 设备可以运行，但未显示接触式 HR          | 控制台的 HR 电缆连接    | 确保电缆牢固地连接到控制台。  |
|                            | HR 电缆盒的连接       | 确保由横把引出的电缆以及连接到控制台的电缆牢固且没有受损。                             |
|                            | 传感器握杆           | 确保双手接触 HR 传感器。双手必须保持静止，并向每一侧施加相对平均的压力。                    |
|                            | 干燥或长茧的双手        | 传感器可能难以探测干燥或长茧的手。导电膏（心率膏）有助于提高传导性。这些材料可在网上或药店或其他大型健身商店买到。 |
|                            | 固定把手            | 如果测试表明没有其他问题，应更换固定把手。                                     |
| 设备可以运行，但未显示遥测 HR           | 胸带（选购）          | 胸带应是“POLAR®”兼容产品并且未编码。确保胸带直接接触皮肤并且接触面是湿的。                 |
|                            | 胸带电池            | 如果胸带有可更换电池，请安装新电池。  |
|                            | 检查用户概要文件        | 选择用户概要文件的编辑用户概要文件选项。转到无线 HR 设定，并确保将当前值设为“打开”。             |
|                            | 干扰              | 试着移动设备使其远离干扰源（电视、微波炉等）。                                   |
|                            | 更换胸带            | 如果消除干扰但 HR 仍不能用，请更换胸带。                                    |
|                            | 更换控制台           | 如果 HR 仍不能用，请更换控制台。  |
| 设备可以运行，但不能正确显示遥测 HR        | 干扰              | 确保媒体架左侧的个人电子设备未阻挡 HR 接收器。                                 |
| 无速度/RPM 读数，控制台显示“请踩踏板”错误代码 | 检查数据电缆的完整性      | 电缆中的所有线材应完好无损。如发现切口或卷曲，请更换电缆。                             |
|                            | 检查数据电缆连接/方向     | 确保电缆牢固连接并且方向正确。连接器上的小弹簧锁应对齐并卡入指定位置。                       |
|                            | 检查磁铁位置（需要拆除护罩）  | 磁铁应置于滑轮上。   |
|                            | 检查速度传感器（需要拆除护罩） | 速度传感器应对准磁铁，并连接至数据线。必要时重新对准传感器。如果传感器或连接线有任何损坏，请进行更换。       |

| 状况 / 问题            | 检查事项            | 解决方案   |
|--------------------|-----------------|--|
| 阻力没有变化（器材开启并运行）    | 电池（如配备）         | 更换电池并检查设备是否运行正常。   |
|                    | 检查控制台           | 目测检查控制台是否受损。如损坏请更换控制台。   |
|                    | 检查数据电缆的完整性      | 电缆中的所有线材应完好无损。如发现卷曲或切口，请更换电缆。                                    |
|                    | 检查数据电缆连接 / 方向   | 确保电缆牢固连接并且方向正确。复位所有连接。连接器上的小弹簧锁应对齐并卡入指定位置。                       |
|                    |                 | 如果上述步骤不能解决问题，请联系客服人员（如在美国/加拿大）或您当地的经销商（如在美国/加拿大境外）。              |
| 使用过程中控制台关闭（进入睡眠模式） | 检查电气（壁装）插座      | 确保设备已插入功能正常的壁装插座。  |
|                    | 检查设备前面的连接       | 连接应牢固并且未受损。如损坏，应替换设备的电源线或接头。                                     |
|                    | 检查数据电缆的完整性      | 电缆中的所有线材应完好无损。如发现切口或卷曲，请更换电缆。                                    |
|                    | 检查数据电缆连接/方向     | 确保电缆牢固连接并且方向正确。连接器上的小弹簧锁应对齐并卡入指定位置。                              |
|                    | 重置器材            | 拔出设备的电源插头，等待 3 分钟。重新插入插座。  |
|                    | 检查磁铁位置（需要拆除护罩）  | 磁铁应置于滑轮上。  |
|                    | 检查速度传感器（需要拆除护罩） | 速度传感器应对准磁铁，并连接至数据线。必要时重新对准传感器。如果传感器或连接线有任何损坏，请进行更换。              |
| 风扇无法打开或关闭          | 检查数据电缆的完整性      | 电缆中的所有线材应完好无损。如发现切口或卷曲，请更换电缆。                                    |
|                    | 检查数据电缆连接/方向     | 确保电缆牢固连接并且方向正确。连接器上的小弹簧锁应对齐并卡入指定位置。                              |
|                    | 重置器材            | 拔出设备的电源插头，等待 3 分钟。重新插入插座。  |
| 风扇无法打开，但控制台可以运行    | 检查风扇是否堵塞        | 拔出设备的电源插头，等待 5 分钟。取出造成风扇堵塞的物品。必要时，拆下控制台以帮助取出物品。如果无法清除堵塞物，请更换控制台。 |
| 设备摇晃/不平            | 检查调平器调整情况       | 调整调平器，直至水平安置器材。  |
|                    | 检查设备下方的表面       | 如果表面极不均匀，通过调整可能无法使器材保持水平。将器材移到平整的地方。                             |
| 鞍座装置在使用时移动 / 发出吱吱声 | 配件              | 检查安装到鞍座装置上的配件，并确保完全拧紧配件。   |
| 踩动时发出滴答声           | 检查踏板的曲轴连接       | 拆除踏板。确保螺纹上没有碎片，并重新安装踏板。  |
| 踏板松动/难于踩动设备        | 检查脚踏板的曲柄连接      | 踏板应牢固地拧紧至曲柄。确保连接未错扣。   |
|                    | 检查曲轴至车轴连接       | 曲柄应牢固地拧紧至轴。确保曲柄彼此以 180 度连接。                                      |
| 控制台持续循环显示方案屏幕      | 控制台处于演示模式       | 按住 PAUSE/END（暂停/结束）按钮和左按钮 3 秒钟。                                  |

| 状况 / 问题                   | 检查事项              | 解决方案  |
|---------------------------|-------------------|---|
| 按下用户按钮时，活动用户没有变化          | 控制台处于会所模式         | 重置控制台（请参阅控制台设置模式）。  |
|                           |                   | 如果上述步骤不能解决问题，请联系客服人员（如在美国/加拿大）或您当地的经销商（如在美国/加拿大境外）。   |
| 锻炼结果未与支持 Bluetooth® 的设备同步 | 当前主控台模式           | 器材必须进入空闲模式以进行同步。按下 PAUSE/END（暂停 / 结束）按钮直至显示通电模式屏幕。  |
|                           | 锻炼总时间             | 控制台只保存和发布时间超过 1 分钟的锻炼数据。  |
|                           | 健身器材              | 拔出设备的电源插头，等待 5 分钟。重新插入插座。   |
|                           | 支持 Bluetooth® 的设备 | 检查您的设备，确保启用 Bluetooth® 无线功能。  |
|                           | 健身应用程序            | 查看健身应用程序的说明书，确认您的设备兼容。  |
|                           |                   | 联系 <a href="mailto:appsupport@nautilus.com">appsupport@nautilus.com</a> （如在美国/加拿大）或您当地的经销商（如在美国/加拿大境外）以获得进一步协助。 |



Nautilus™

Bowflex™

Schwinn™

