

U626
NAUTILUS (诺德士)



安装手册/用户手册

目录

重要安全说明	3	操作	22
安全警报标签/序列号	4	调整	22
规格	5	初始设置	23
安装前	5	快速开始/手动方案	23
部件	6	用户概要文件	23
配件	7	概要方案	25
工具	7	暂停或停止	28
安装	8	结果	28
水平放置脚踏车	14	目标跟踪统计数据	29
移动脚踏车	14	控制台设置模式	30
功能	15	维护	31
控制台功能	16	维护部件	32
Bluetooth® 连接功能	19	检修	33
远程心率监测	20		

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 _____

为登记您的产品保修，请联系您当地的经销商。

如果您对产品有疑问或者问题，请联系您当地的 Nautilus® 经销商。

如需获取您当地经销商的信息，请登录：www.nautilusinternational.com

Nautilus, Inc., www.nautilusinternational.com | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, 或者 97230 USA | © 2017 Nautilus, Inc. ® 是指在美国的注册商标。这些标志可能在其他国家注册或者受习惯法的保护。Nautilus（诺德士）、Nautilus 标志、Nautilus Trainer、Bowflex（搏飞）、Schwinn, 和 Universal 是 Nautilus, Inc. 拥有或获许可的商标。Polar®、OwnCode®、iTunes®、Google Play™、Under Armour®、MyFitnessPal® 和 RideSocial™ 是其各自所有人的商标。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险，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。

详细阅读并理解安装说明。

- 安装产品期间，始终让旁观者和儿童远离产品。
- 请按说明连接器材电源。
- 不得在户外或潮湿环境中安装该器材。
- 确保安装器材时有足够的工作空间，避开行人和旁观者。
- 器材的某些部件较为沉重。安装此类部件时需要另一个人的协助。不要独自搬运或安装较重的部件。
- 请在坚硬、平整、水平的地面上安置该器材。
- 不得试图改变该器材的设计或功能。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器材用户造成危险、导致器材无法正常运行和令保修失效。
- 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。
- 首次使用器材之前，请通读并理解本器材随配的手册。保存手册以备将来使用。
- 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。

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。

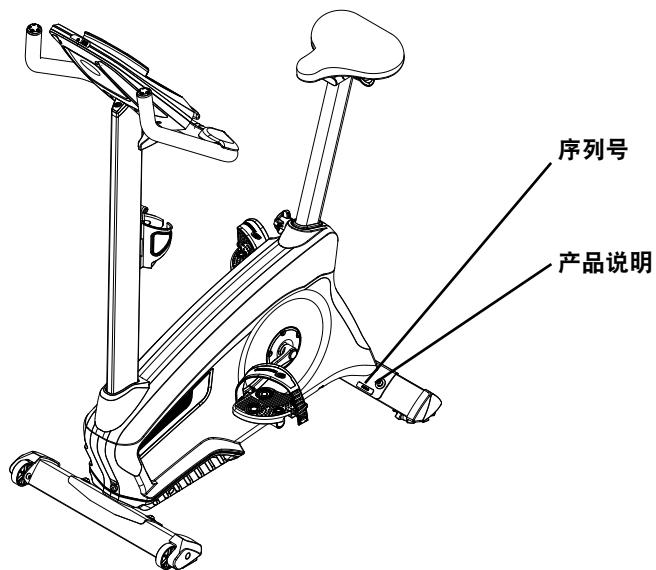
阅读并理解本器材上的所有警告。如果警告标签出现松动、无法阅读或脱落，请联系您的当地经销商以更换标签。

- 禁止儿童使用或者靠近本器材。本器材的移动部件和其他功能会对儿童造成危害。
- 不适用于任何 13 岁以下的人。
- 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。请联系您当地的经销商咨询修理信息。
- 最大承重限制：136 千克（300 磅）。若您超过此重量，请不要使用。
- 本器材仅供家用。
- 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，此空间内不得有其它人。

安全警告标签和序列号

- 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。
- 在该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。
- 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。

安全警告标签和序列号



用户最大重量: 136 千克 (300 磅)

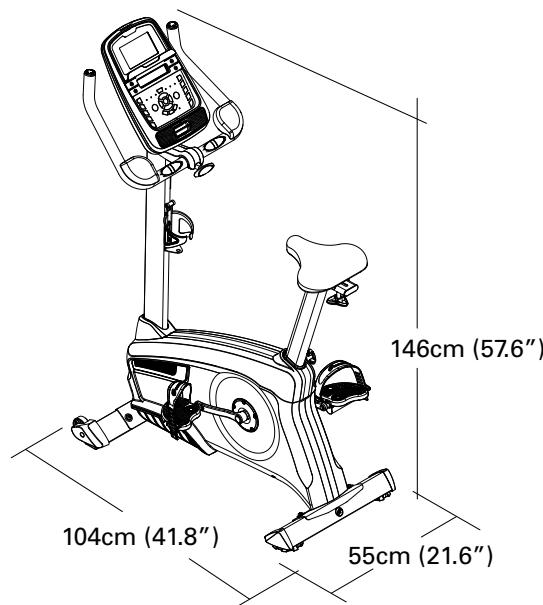
设备的总表面积 (占地) : 5720 平方厘米

器材重量: 31.1 千克 (68.6 磅)

电源要求:

输入电压: 100 - 240V AC, 50/60Hz, 0.4A

输出电压: 9VDC, 1.5A



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

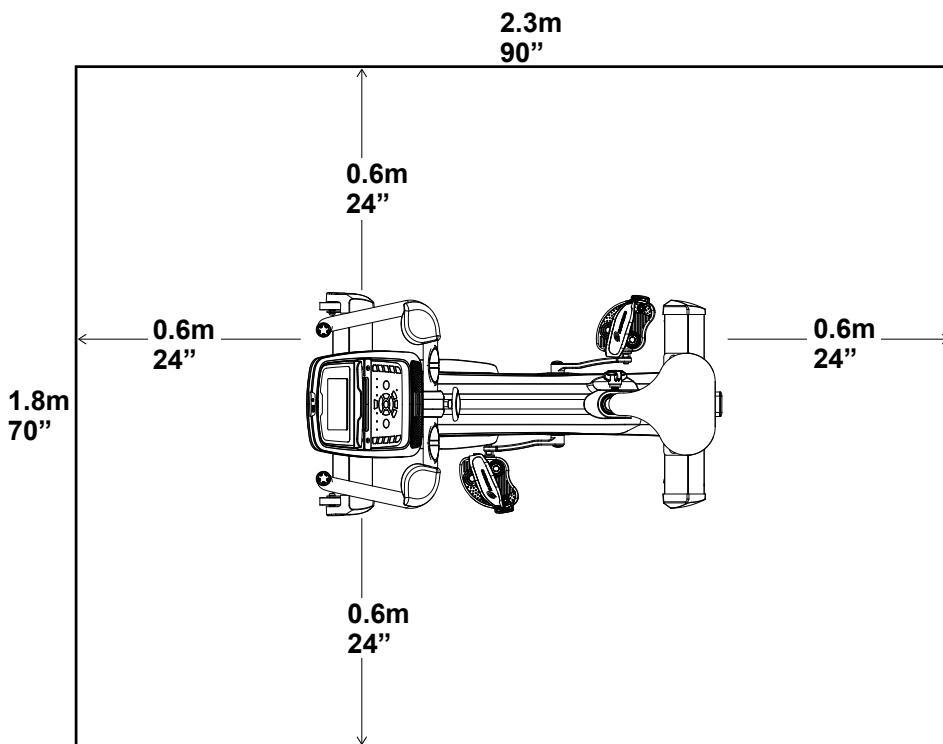
选择您安置和操作器材的区域。为安全操作，必须放置在坚硬、水平的地面上。

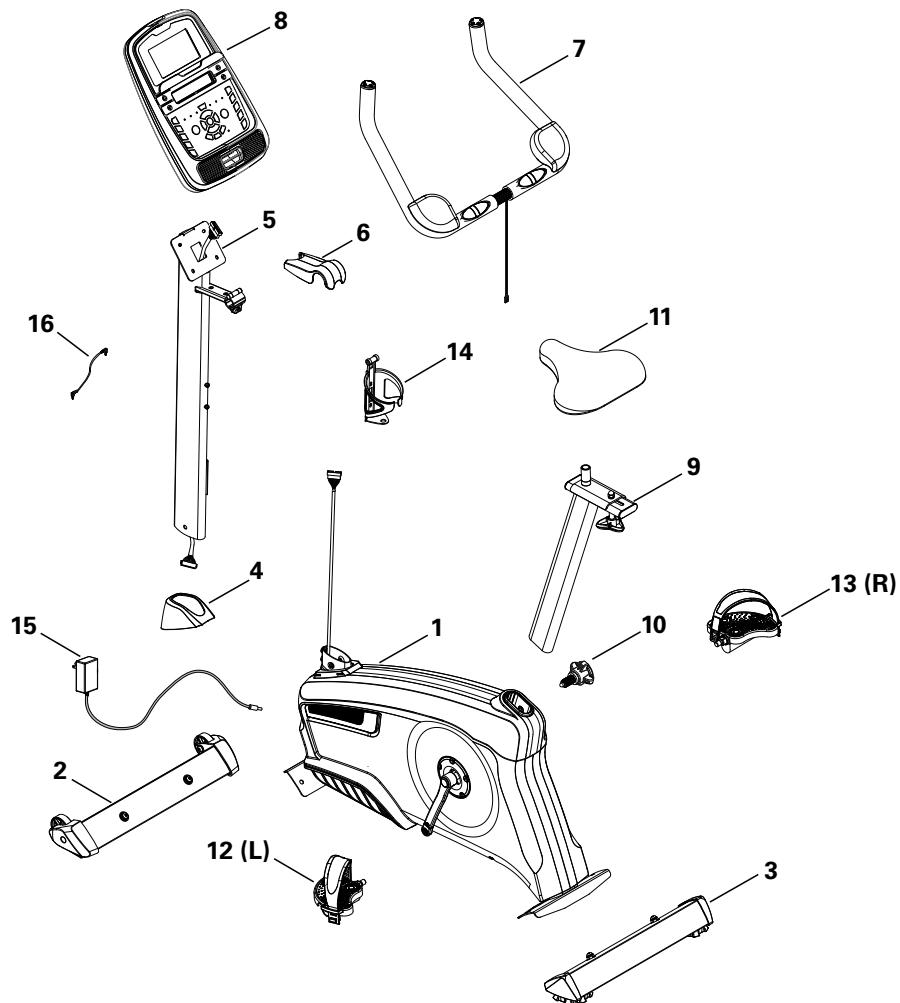
锻炼区最小可用面积 2.3 米 x 1.8 米 (90 英寸 x 70 英寸)。

基本安装技巧

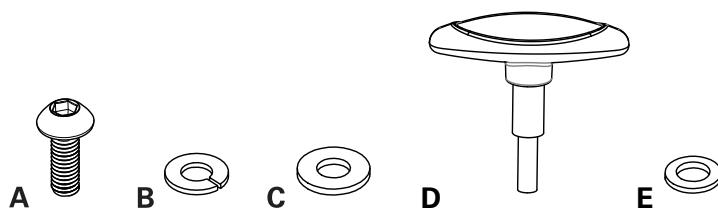
安装器材时，请遵循以下基本点：

1. 安装前，阅读并理解“重要安全说明”。
2. 收集所有安装每一步必要的组件。
3. 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。
4. 组装两个组件时，轻轻地抬起，透过螺栓孔将螺栓插入孔中。
5. 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	主框架	9	1	座杆
2	1	前稳定器	10	1	调节旋钮
3	1	后稳定器	11	1	鞍座
4	1	支柱防护罩	12	1	左踏板 (L)
5	1	控制台支柱 (配备横把底座)	13	1	右踏板 (R)
6	1	横把底座盖板	14	1	水壶架
7	1	横把	15	1	AC 电源适配器
8	1	控制台	16	1	媒体电缆



物品	数量	说明
A	4	圆头内六角螺栓 M8 x 16
B	5	防松垫圈 M8
C	4	平垫圈 M8
D	1	T 形手柄
E	1	平垫圈，窄 M8

工具

含

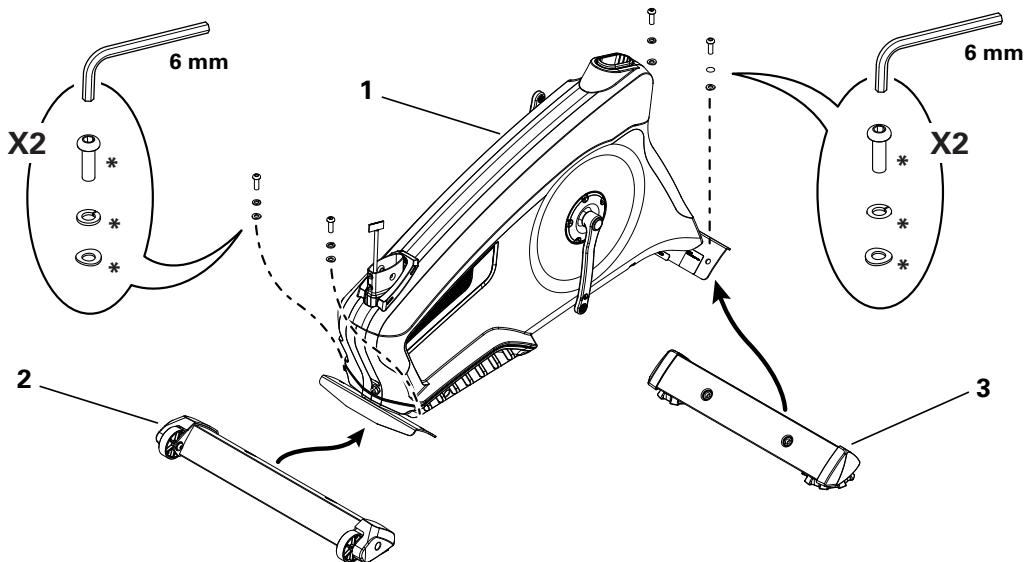


6 毫米



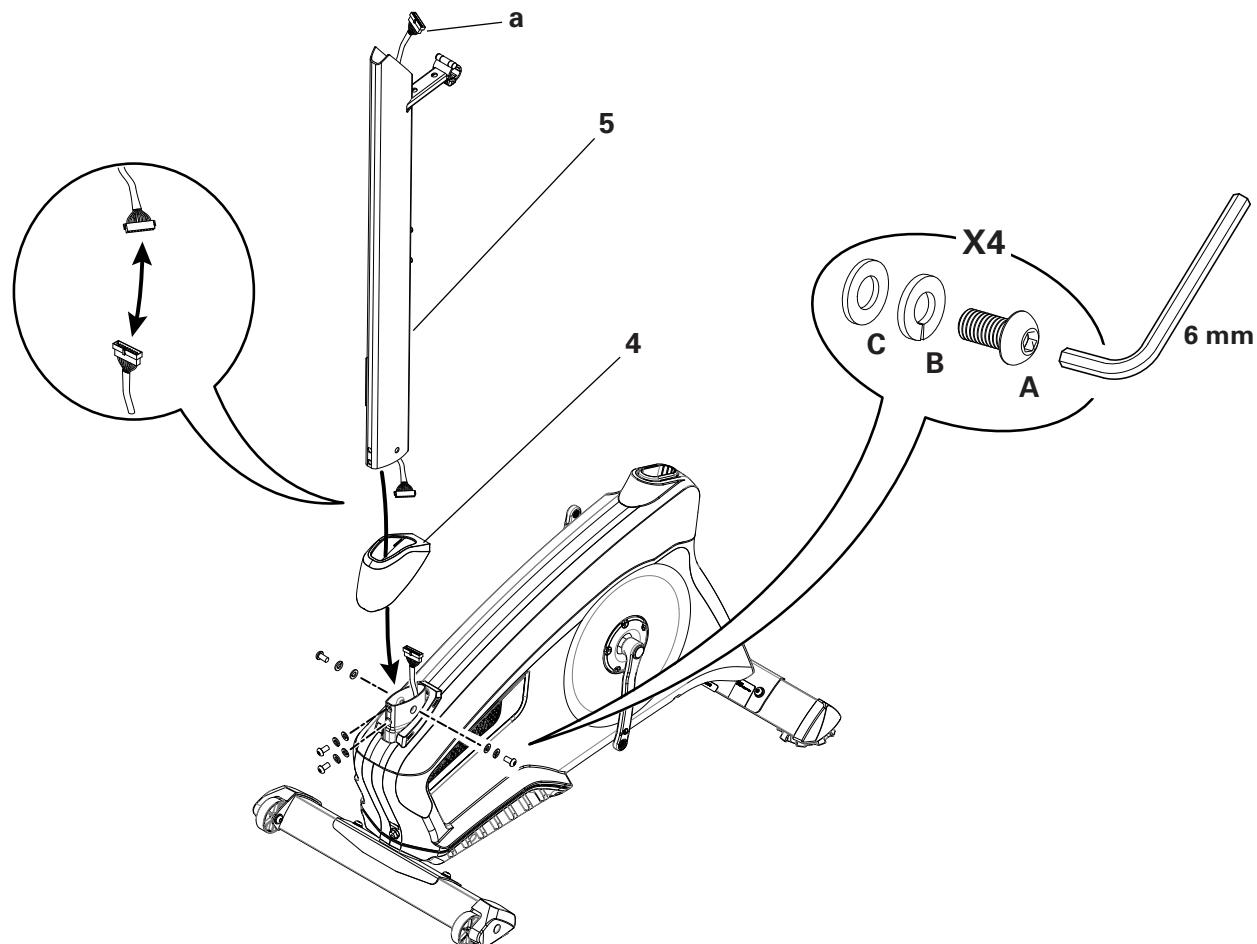
1. 将稳定器固定于主框架

备注：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。



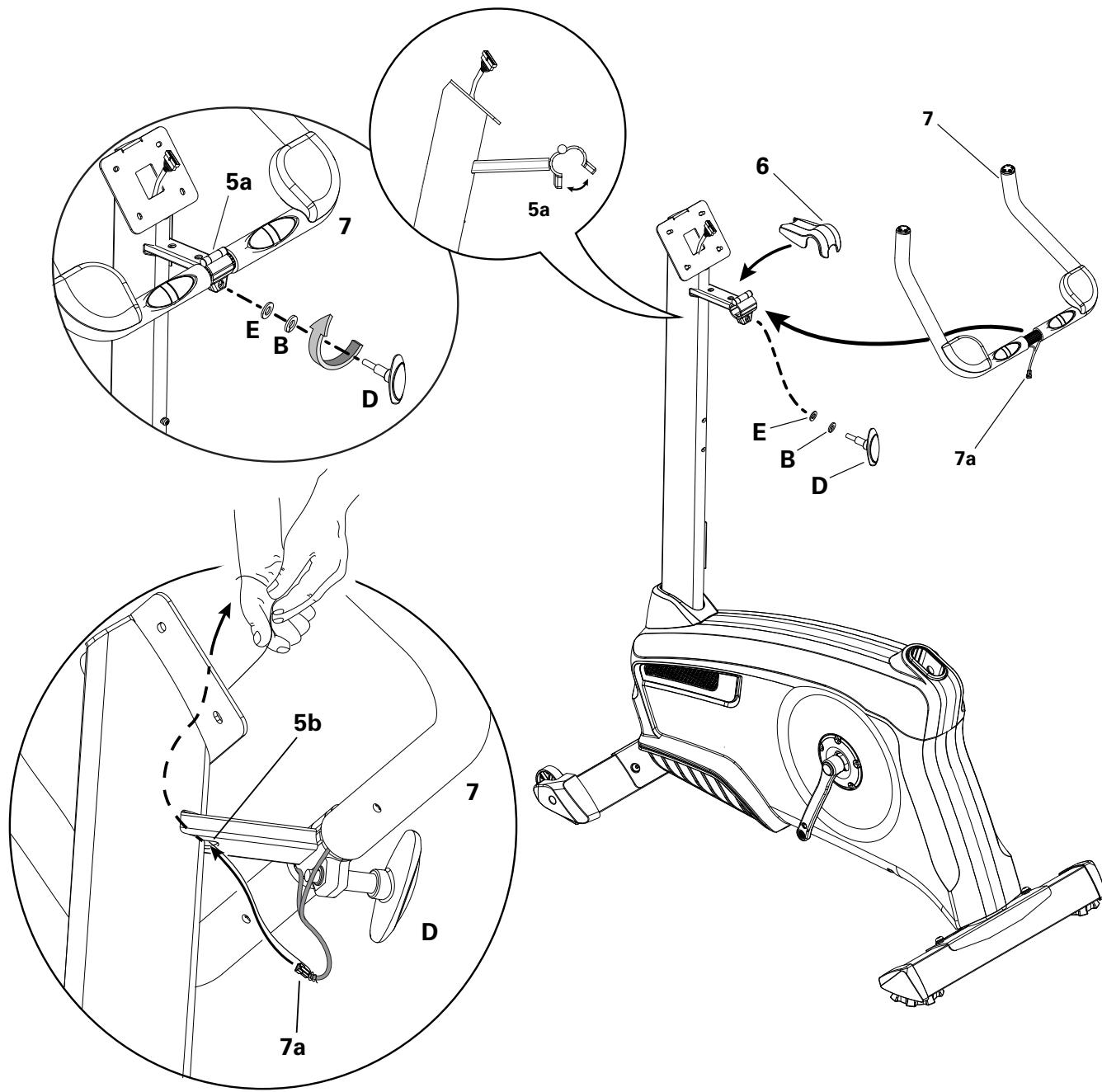
2. 将控制台支柱和支柱防护罩安装到主框架上

注意：确保控制台电缆连接器不会掉入控制台支柱。对准电缆连接器上的夹子，并确保连接器锁定。不得卷曲控制台电缆。



3. 将横把安装到控制台支柱上

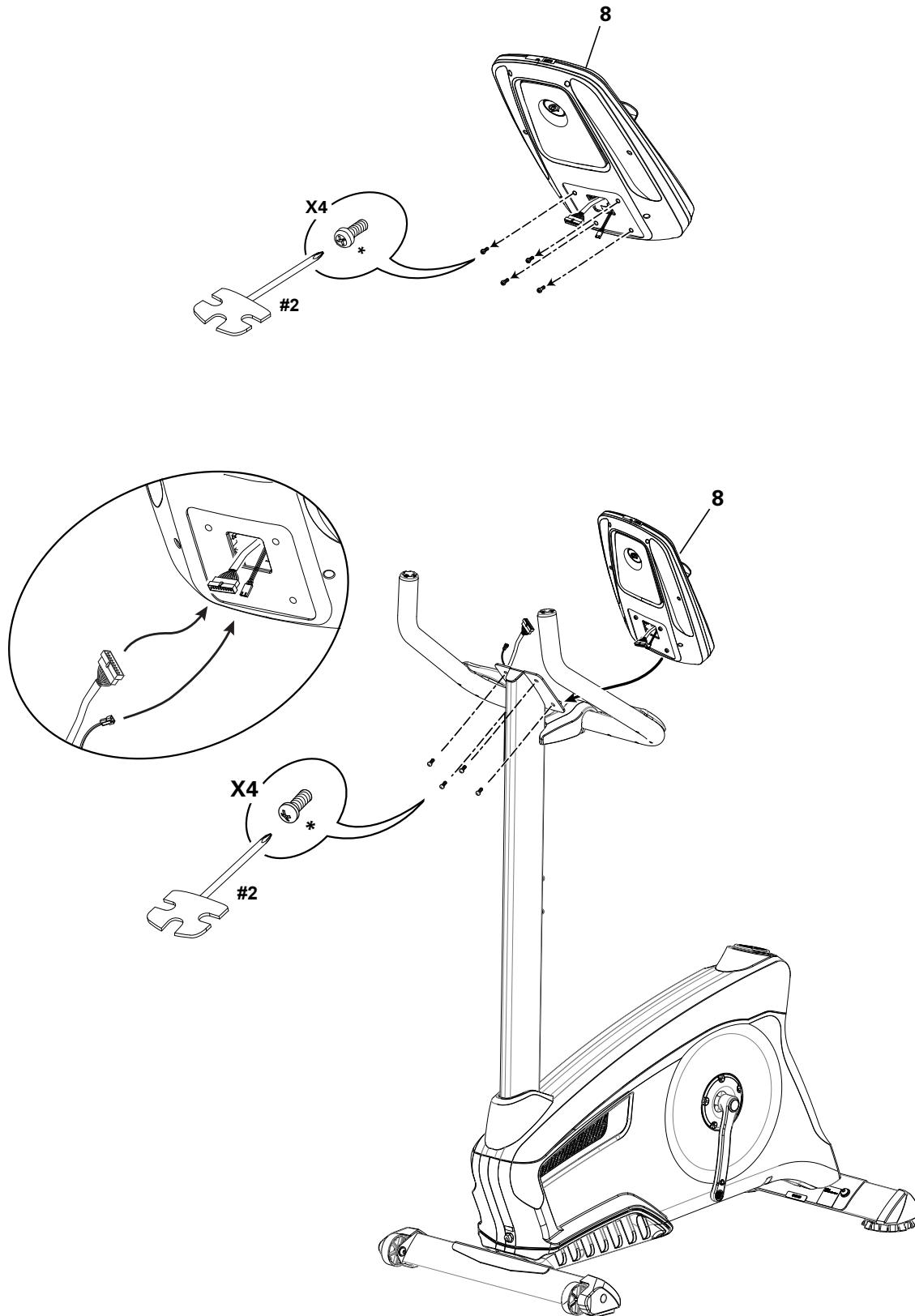
注意：不得卷曲电缆。将横把 (7) 放入支架 (5a)，将横把调整到理想角度，并穿过孔安装 T 形手柄 (D)。使用横把底座中的拉索布置 HR 电缆 (7a)，穿过横把底座下方的插槽 (5b) 至支柱顶部。完全拧紧 T 形手柄，将横把固定在指定位置。将盖板 (6) 推入横把底座上的位置。



4. 将控制台安装到控制台支柱上

备注：连接电缆之前，拆除控制台背面预先安装的螺钉(*)。

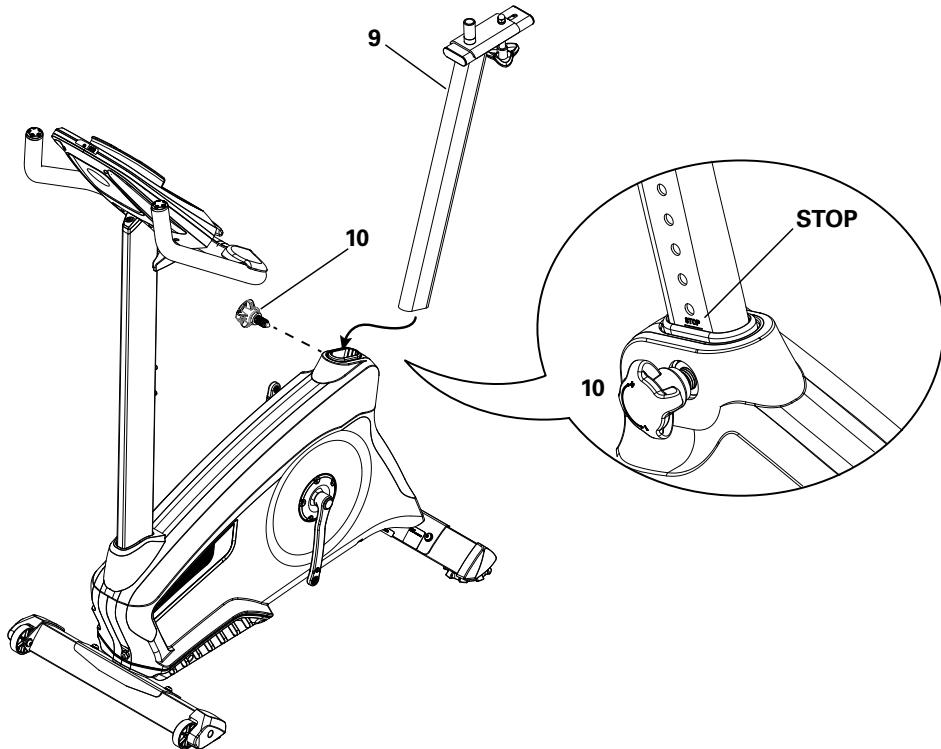
注意：不得卷曲电缆。



5. 将座杆安装在框架上

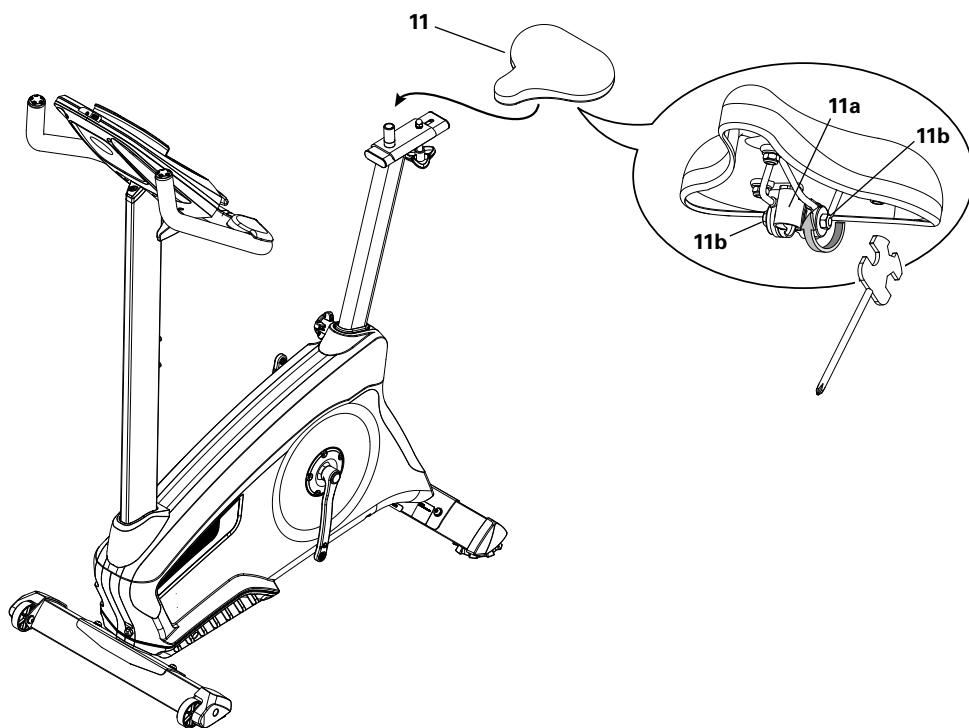
注意：确保调节旋钮与座杆接合。

！ 座杆位置不得超过座管上的停止标记（STOP）。



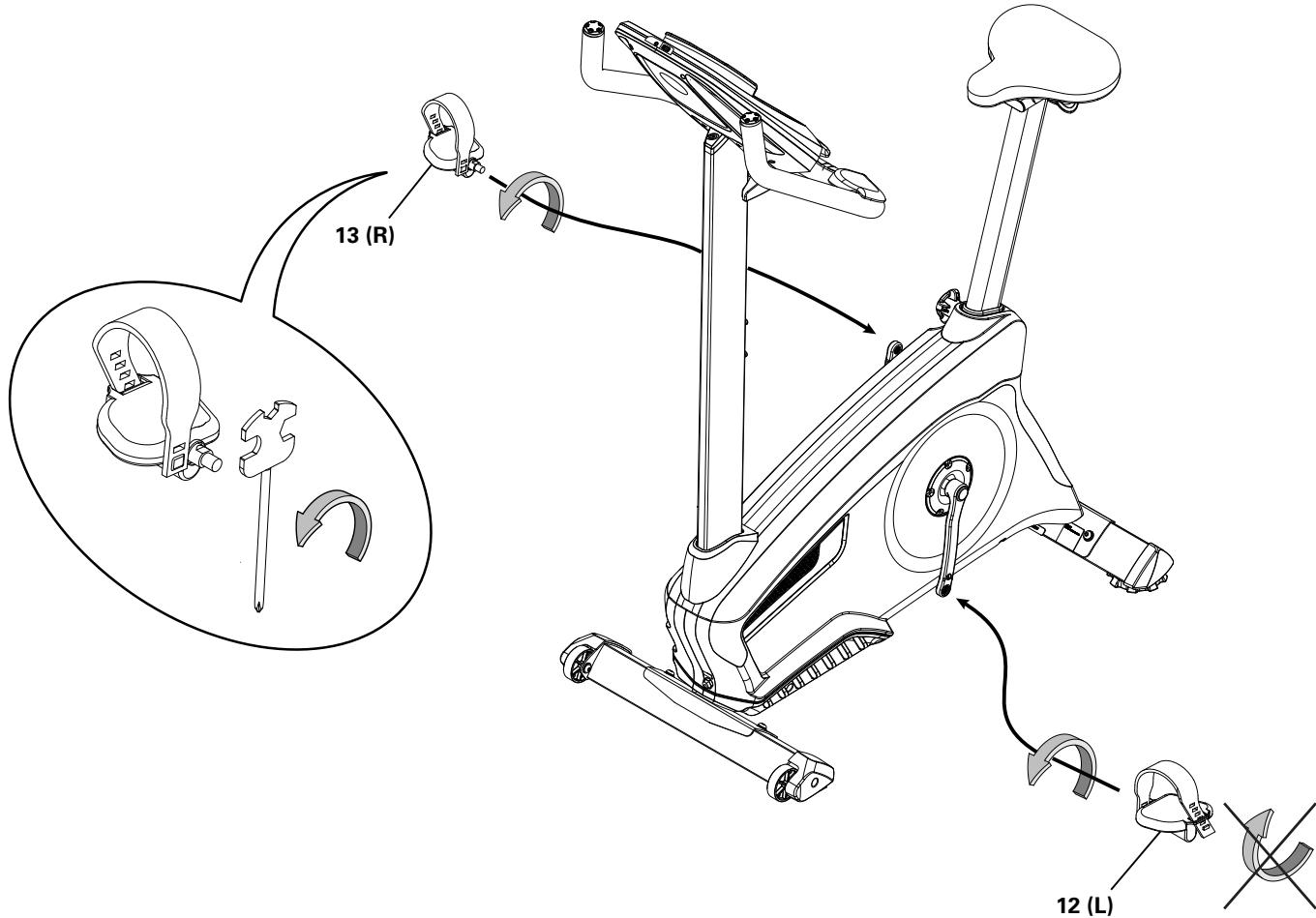
6. 将鞍座安装在座杆上

注意：确保鞍座笔直。拧紧鞍座支架 (11a) 上的两个螺母 (11b)，将鞍座固定就位。



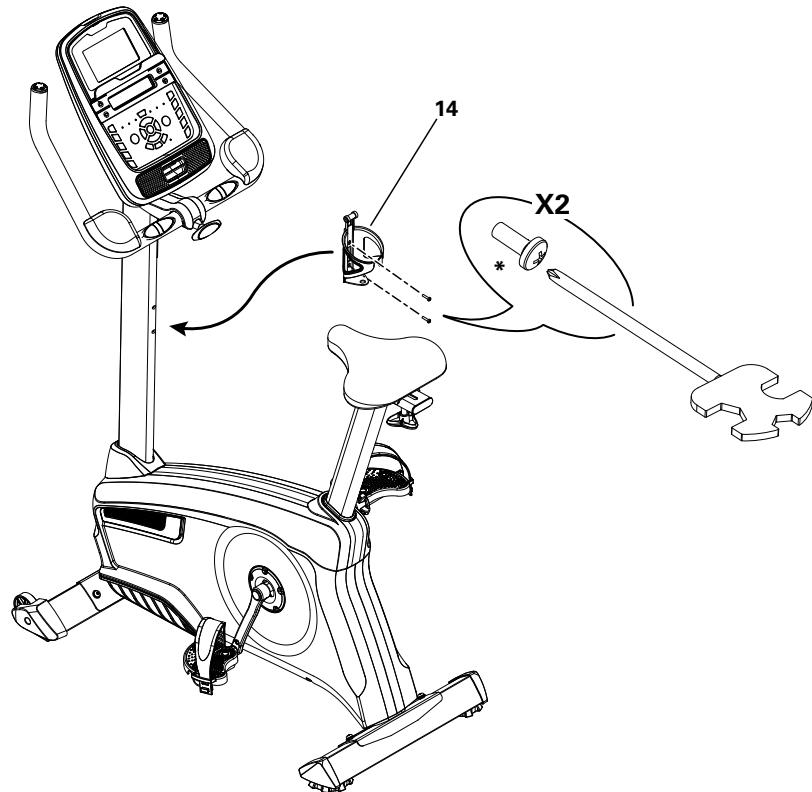
7. 安装脚踏板

备注：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。

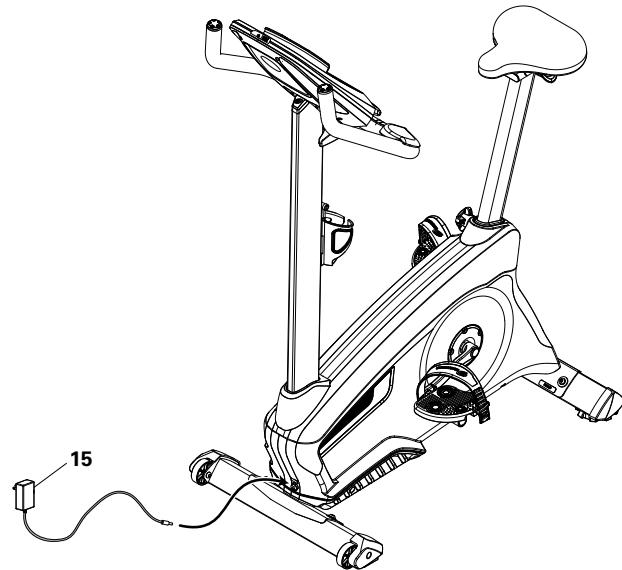


8. 安装水壶架

备注：配件 (*) 预先安装在控制台支柱上，并未在配件卡上。



9. 连接 AC 电源适配器



10. 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。

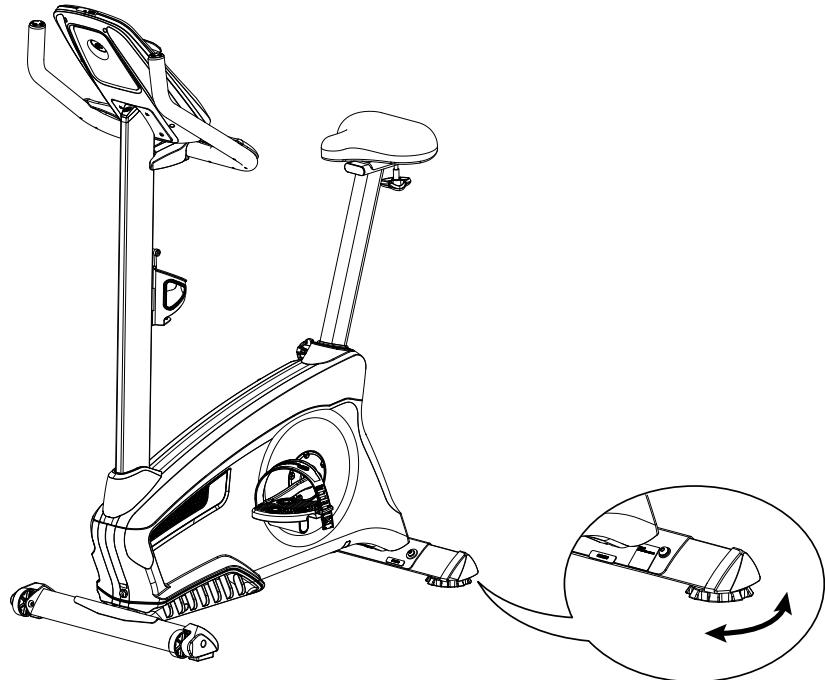
⚠ 完整装配器材，并根据《用户手册》检查设备性能之前，不得使用或运行器材。

水平放置脚踏车

调平器在后稳定器的两侧。转动稳定器底部进行调节。

⚠ 不要将调平器调到使得它们从器材脱离或旋出的高度。这样做可能导致人身伤害或器材损坏。

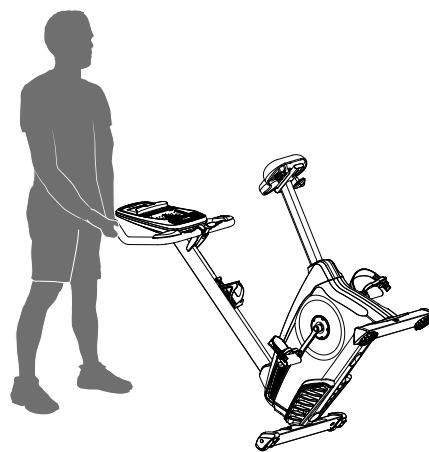
开始锻炼之前，确保脚踏车水平并稳定。

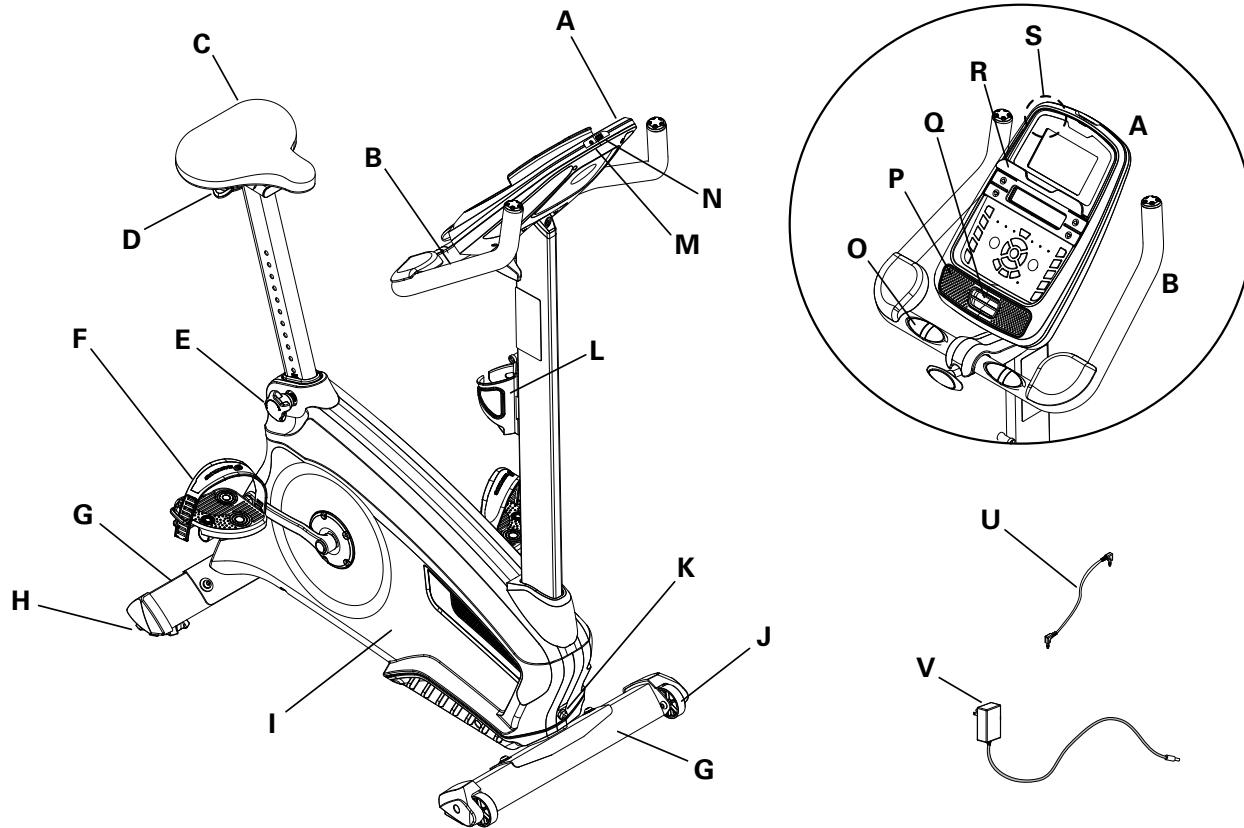


移动脚踏车

要直立移动脚踏车，请小心地朝您倾斜横把，同时向下推脚踏车的前部。将脚踏车推到需要的位置。

注意：移动脚踏车时请小心。不连贯的运动会影响电脑操作。





A	控制台	L	水壶架
B	配备肘垫的横把	M	MP3 输入
C	可调节鞍座	N	USB 端口
D	鞍座滑动器调节旋钮	O	接触式心率 (CHR) 传感器
E	座杆调节旋钮	P	扬声器
F	脚踏板	Q	风扇
G	稳定器	R	媒体托盘
H	调平器	S	遥测心律 (HR) 接收器
I	全罩飞轮	T	Bluetooth® 连接功能 (未显示)
J	运输滚轮	U	媒体电缆
K	电源连接器	V	AC 电源适配器

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 Dual Track™ 显示屏，方便您浏览锻炼方案。



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

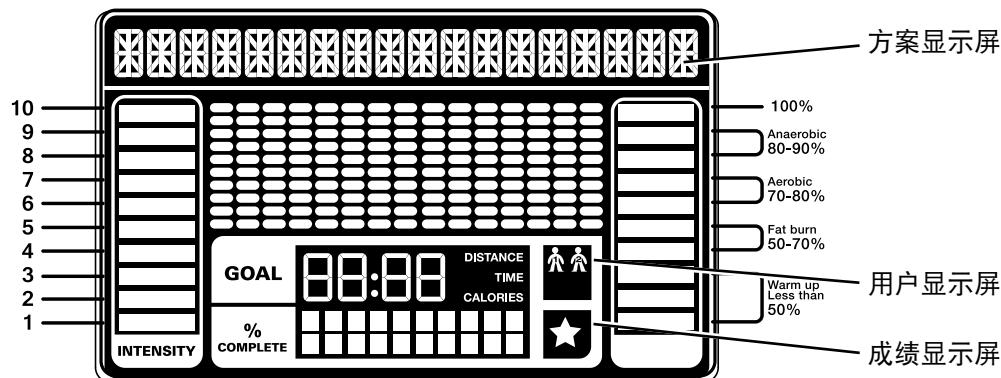
风扇按钮 - 控制 3 速风扇

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 Dual Track™ 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。本器材显示的心率是一个近似值，仅供参考。

备注：如果未探测到心率，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。

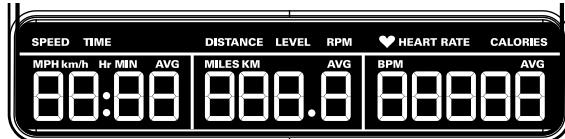
用户显示屏

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。

备注：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数值（英里或公里）。

备注：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。本器材显示的心率是一个近似值，仅供参考。

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。

Bluetooth® 连接功能和“Nautilus Trainer™”健身应用程序

该健身器材带有 Bluetooth® 连接功能，并可无线连接支持设备上的“Nautilus Trainer™”健身应用程序。软件应用程序与健身器材同步，跟踪燃烧的总卡路里、时间、距离等数据。可记录并储存每次锻炼的数据以供快速参考。此外，可自动与 MyFitnessPal® 以及 Under Armour® Connected Fitness 同步锻炼数据，让您更轻松地完成每日卡路里目标！跟踪您的结果并与朋友和家人分享。

1. 下载名为 Nautilus Trainer™ 的免费软件应用程序。软件应用程序可从 iTunes® 和 Google Play™ 获得。

备注：如需支持设备的完整列表，请查阅 iTunes® 或 Google Play™ 上的软件应用程序。

2. 遵循软件应用程序上的说明以同步您的设备和锻炼器材。

3. 要与 MyFitnessPal® 或 Under Armour® Connected Fitness 同步锻炼数据，请点击需要的方案并使用您的信息登录。

备注：初次同步后，“Nautilus Trainer™”健身应用程序将自动同步您的锻炼数据。

使用“RideSocial™”健身应用程序进行锻炼

此健身器材可配合支持 Bluetooth® 设备上的“RideSocial™”健身应用程序使用。RideSocial™ 健身应用程序采用“混合现实”技术，结合真实的高清晰视频、3D 虚拟世界功能，及用于联系其他用户的社交连接功能。锻炼过程中，使用支持 Bluetooth® 设备上的 RideSocial™ 健身应用程序，用户可以一边观赏世界各地的美景，一边使用运动脚踏车进行锻炼，并能够与世界各地的其他用户一起锻炼。并且，因为有社交连接功能，您甚至可以与其他虚拟用户实时进行团队骑行。RideSocial™ 应用程序还会在应用程序中保留历史锻炼度量数据。

1. 下载名为 RideSocial™ 的软件应用程序。软件应用程序可从 iTunes® 和 Google Play™ 获得。

备注：如需支持设备的完整列表，请查阅 iTunes® 和 Google Play™ 上的软件应用程序。

2. 打开应用程序。

3. 点击左边的账户按钮以创建一个账户。

4. 点击右边的三栏菜单按钮，并选择“Speed Tracking/My Bike”（速度跟踪/我的脚踏车）选项。

5. 点击“My Bike”（我的脚踏车）选项，应用程序将扫描 50 英尺（15.2 米）内的所有可用器材。

6. 点击器材以选择它。同步时，控制台上的 Bluetooth® 指示灯将激活，并且应用程序将显示“Tracker Connected”（跟踪器已连接）和 Bluetooth® 图标。

在健身器材上获得虚拟现实体验

本健身器材可通过支持的设备支持虚拟现实 (VR) 体验。

A 阅读、理解并遵循您的虚拟现实设备提供的所有警告说明和正确操作。

13 岁以下的人员不应使用本锻炼设备或虚拟现实体验。

使用虚拟现实体验开始锻炼之前，确保锻炼区在整个锻炼过程中没有并将没有人，并禁止所有人员或宠物进入锻炼区。必要时，应让别人协助保护锻炼区。

VR 体验产生沉浸式虚拟现实体验，会造成分心并让人看不到周遭环境。为安全起见，只有在坐入位置操作健身设备时才能使用 VR 体验。坐好并准备开始锻炼之前，不得开始 VR 体验。确保锻炼区是安全的，并且锻炼区不存在潜在危险，锻炼区内没有任何障碍物。在 VR 锻炼过程中，可能导致人身伤害或对锻炼区内的物品造成损害。取下 VR 装备并可看到周遭环境之前，请始终坐在锻炼设备上。

如果因为虚拟现实体验造成头晕或晕动病，应安全地找到平衡并尽快停止虚拟现实体验。通过锻炼器材进行 VR 体验时，要求协调和平衡。

如果您有可能受到沉浸式虚拟现实体验影响的任何状况（例如癫痫、怀孕、高龄、精神分裂、视力异常、心脏病或任何其他医疗状况），进行虚拟体验之前请咨询医生。

USB 充电

如果将 USB 设备接到 USB 端口，端口将尝试给设备充电。

备注：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。

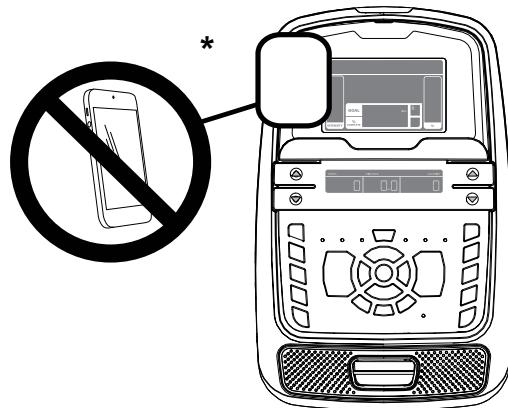
远程心率监测

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的遥测 HR 信号。

备注：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。）

A **如果您使用起搏器或其它植入式电子设备，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脉搏率，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。

如果您的心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。

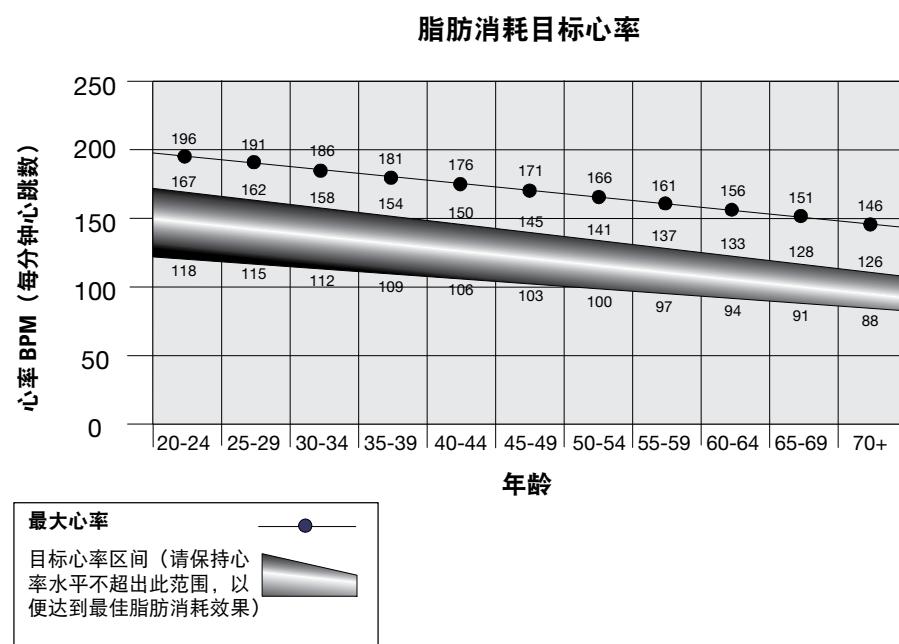
您的静息心率受耐力训练的影响。普通成年人的静息心率约为 72 BPM，训练有素的跑者的心率可能为 40 BPM 或更低。

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 50 – 70%。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。

备注：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。



操作

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，应向下移动直立脚踏车上的鞍座。如果您的腿太弯，则向上移动鞍座。

▲ 调整鞍座前离开脚踏车。

松开并拉动座管上的调节旋钮。将鞍座调整到合适的高度。松开调节旋钮以啮合锁销。确保锁销完全啮合，并完全拧紧旋钮。

▲ 座杆位置不得超过座管上的停止标记（STOP）。

要将鞍座移近或远离控制台，请把鞍座滑动器调节旋钮松开并向下拉。向前或向后滑动鞍座，将其移动到合适的位置。松开调节旋钮以啮合锁销。确保锁销完全啮合，并完全拧紧旋钮。

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. 将每只脚的脚掌放在踏板上。
2. 旋转脚踏板，直至可以将脚放入脚踏板。
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方便以后进行锻炼。

通电/闲置模式

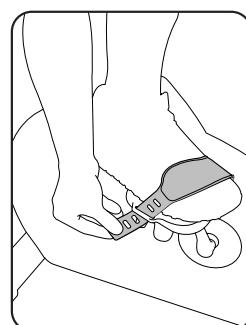
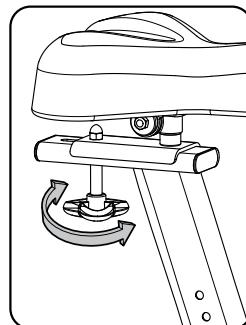
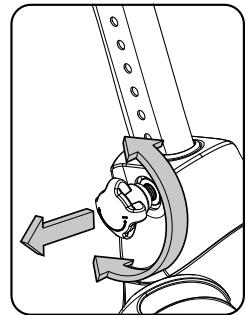
接通电源、按下任何按钮，或接收到踩动器材时 RPM 传感器发送的信号时，控制台将进入通电/闲置模式。

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。

备注：控制台没有开 / 关按钮。



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/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. 按下确定完成设置。
3. 时间：按下增加/减少按钮以调整当前有效值（闪烁）。按下左/右按钮以更换当前有效值的分段（小时/分钟/上午或下午）。
4. 按下确定完成设置。
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. 按下确定完成设置。控制台返回通电/闲置模式屏幕。

备注：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（快速启动）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。

备注：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。

备注：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 - 最多 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为默认用户。

通过编辑自定义用户概要文件之前，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。按下确定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。

备注：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。

按下确定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）。

按下确定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。

备注：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。

SPEED	TIME	DISTANCE	LEVEL	RPM	HEART RATE	CALORIES

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。
备注：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。按下确定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’)。按下增加(▲)或减少(▼)按钮以调整选择。
6. 按下确定作出选择。
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。

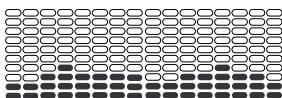
概要方案

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)。

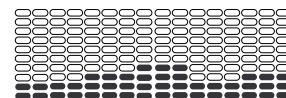
备注：一旦用户查看所有分类，它们将展开以显示每个分类中的方案。

趣味骑行

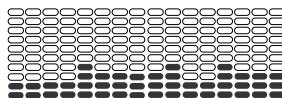
起伏的丘陵



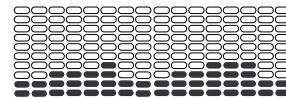
公园骑行



轻松之旅

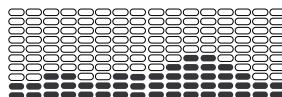


跨越溪流

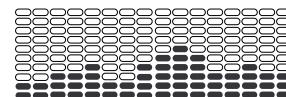


群山

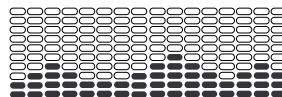
派克峰



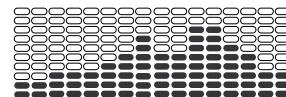
胡德山



金字塔

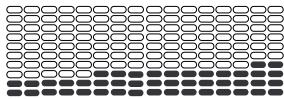


越过山顶

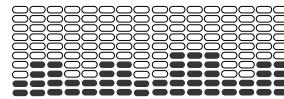


挑战

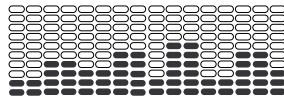
上坡



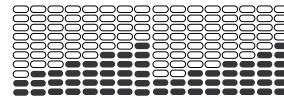
交叉训练



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，并按下确定。
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。

备注：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。

备注：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。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”。

备注：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。

备注：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。

备注：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间。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。**

3. 按下增加（▲）或减少（▼）按钮以选择目标类型，并按下确定。

4. 按下增加（▲）或减少（▼）按钮以设置锻炼的目标值。

备注： 设定目标时，确保为您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，并按下确定。
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，请按下确定。
要继续留在自定义方案，请按下左按钮，控制台将再次显示自定义方案。按下确定。
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。

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，并按下确定。
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/STOP (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：

- 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）。

按下左(◀)或右(▶)按钮以手动浏览结果频道。

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。

Nautilus Dual Track™ 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：

- 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）。

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。

备注：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

备注：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。**

控制台设置模式

8. 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 U 盘时，将显示“REMOVE USB”（移除 USB）。

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

9. 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。

10. 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。

控制台设置模式

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。

备注：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，请使用增加/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. 按下确定完成设置。

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/右按钮以更换当前有效值的分段（小时/分钟/上午或下午）。

5. 按下确定完成设置。

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。

备注：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. 按下确定完成设置。

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. 按下确定完成设置。

10. 控制台显示屏显示器材的总运行时间（小时）。

11. 如需查看下一条提示，请按下确定按钮。

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，请按下确定按钮。

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。

**▲ 必须定期检查器材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，请联系您的当地经销商以更换标签。

对本器材进行维护之前，请先断开本机连接的所有电源。

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。确保调整旋钮已拧紧。必要时拧紧。每次锻炼后，使用湿布擦掉器材和控制台上的水分。

备注：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。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：

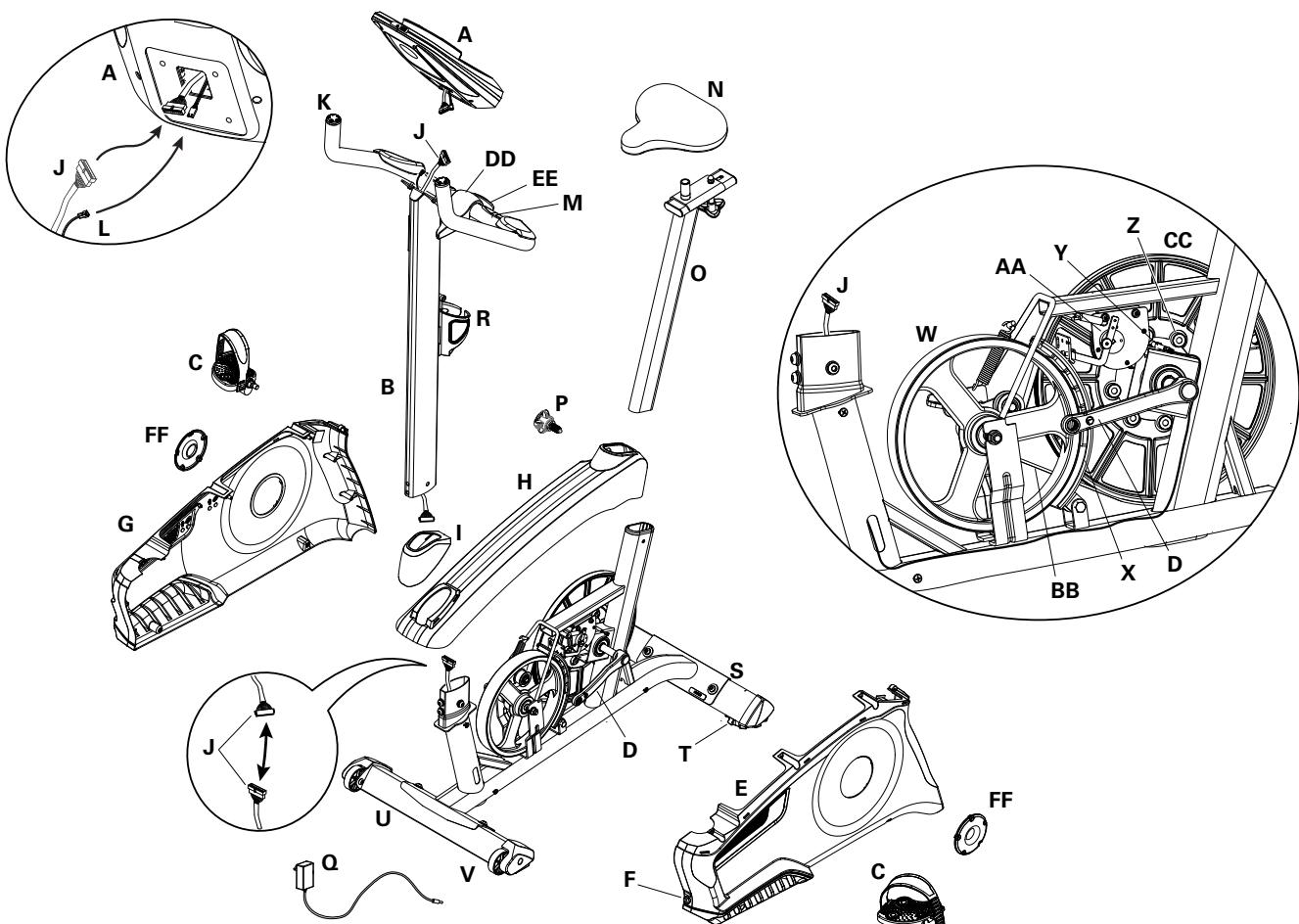
清洁器材，清除表面的灰尘、污渍或尘垢。检查鞍座滑动器是否可以顺畅地移动。必要时，涂上薄薄的一层硅酮润滑油以方便操作。

▲ 硅酮润滑油不可食用。请避免儿童接触。存放在安全的地方。

备注：不得使用石油基质产品。

每月或 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。

维护部件

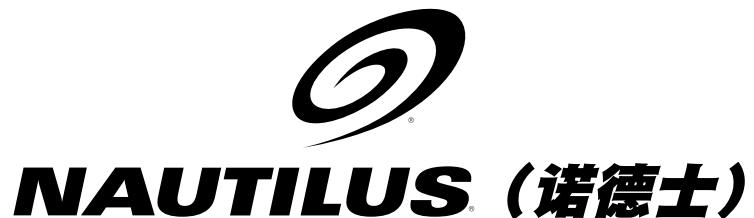


A	控制台	L	HR 电缆	W	飞轮
B	控制台支柱	M	CHR 传感器	X	制动装置
C	脚踏板	N	鞍座	Y	RPM 传感器
D	曲轴	O	带滑动器的座杆	Z	速度传感器磁铁 (8)
E	左护罩	P	调节旋钮	AA	伺服电动机
F	电源接入口	Q	AC 电源适配器	BB	传动皮带
G	右护罩	R	水壶架	CC	传动皮带轮
H	顶部护罩	S	后稳定器	DD	横把底座盖板
I	支柱垫圈	T	调平器	EE	T 形手柄
J	数据电缆	U	前稳定器	FF	护盖，曲柄圆盘
K	横把	V	移动轮		

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，应替换设备的适配器或连接。
	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，请联系您当地的经销商请求进一步协助。
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。
	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。
	横把	如果测试表明没有其他问题，应更换横把。
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。
	检查伺服电动机（需要拆除护罩）	如果磁铁移动，应调整磁铁，直至它们在合适的范围内。如不能正常工作，应更换伺服电动机。
		如果上述步骤不能解决问题，请联系您当地的经销商请求进一步协助。
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，应替换设备的适配器或连接。
	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，直至水平安置脚踏车。
	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。将脚踏车移到平整的地方。
脚踏板松动/难于踩动设备	检查脚踏板的曲轴连接	脚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。
踩动时发出滴答声	检查脚踏板的曲轴连接	拆除脚踏板。确保螺纹上没有碎片，并重新安装脚踏板。
座杆移动	检查锁销	确保调节销锁入座杆调整孔之一。
	检查调节旋钮	确保拧紧旋钮。

状况 / 问题	检查事项	解决方案
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。
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。
		请联系您当地的经销商请求进一步协助。
Nautilus Trainer™ 应用程序未将锻炼结果发送到 MyFitnessPal® 账户或 Under Armour® Connected Fitness	同步账户	在 Nautilus Trainer™ 应用程序的菜单图标上，选择同步到 MyFitnessPal® 或 Under Armour® Connected Fitness。



Nautilus® (诺德士)

Bowflex® (搏飞)

Schwinn®

Universal®