

# **SCHWINN™**

# **570R**



重要安全说明	3	操作	26
安全警告标签和序列号	4	调整	26
规格	5	电源开启/空闲模式	26
组装前	5	初始设置	27
部件	6	快速启动程序	27
零件	7	用户信息	27
工具	7	信息程序	29
组装	8	暂停或停止	32
移动本机	17	结果/舒缓模式	33
调平本机	18	目标跟踪统计	33
功能	19	控制面板设置模式	35
控制面板功能	20	维护	36
Bluetooth® 连接	23	维护部件	37
健身器材虚拟		故障排除	39
现实体验	23		
远程心率监测仪	24		

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：**若要登记您的产品保修，请访问：[www.SchwinnFitness.com/register](http://www.SchwinnFitness.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，请联系您当地的分销商。

有关产品保修的详细信息，或者如果您对 product 有疑问或者问题，请联系您当地的分销商。如需查找您的当地经销商，请登录：[global.schwinnfitness.com](http://global.schwinnfitness.com)

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, [www.NautilusInc.com](http://www.NautilusInc.com) - 客户服务: 北美 (800) 605-3369, [csnls@nautilus.com](mailto:csnls@nautilus.com) | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, 中国上海市长宁区长宁路 1018号 1701、1702 室 200042, [www.nautilus.cn](http://www.nautilus.cn) - 86 21 6115 9668 | 美国以外 [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) | 2016 Nautilus, Inc. | Schwinn、Schwinn 质量标志、Schwinn 570R、JRNY、Bowflex 和 Nautilus 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保护。其他商标属各自所有人所有。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。



此图标表示存在潜在危险情况，如果不避免这种情况，则可能导致死亡或重伤。

请遵守以下警告：



阅读并理解本机上的所有警告。

仔细阅读并理解组装说明。

- 组装本机时，请始终不要让旁观者和儿童靠近本机。
- 除明确指示之外，请勿将电源连接到本机上。
- 请勿在户外或潮湿位置组装本机。
- 确保在远离人流和旁观者的适当工作位置完成组装。
- 本机的有些部件可能很笨重。当执行涉及这些部件的组装步骤时，另需一人帮助。请勿独自一人执行涉及笨重提举动作或困难动作的步骤。
- 请将本机安置在坚固平整的水平表面上。
- 请勿尝试更改本机的设计或功能。否则可能影响本机的安全性，导致质保失效。
- 如需更换部件，仅可使用 Nautilus 原厂更换部件和零件。如不使用原厂更换部件，则可能会给用户造成风险，使本机无法正常运行，并且使质保失效。
- 只有在按照手册完成全部组装并且检查确认可以正常运行之后，方可使用本机。
- 在首次使用之前，请通读并理解本机随附的整个手册。保存本手册，以备日后查阅。
- 请按照规定的顺序执行所有组装步骤。组装不正确可能导致人员受伤或设备运行不正常。

## ▪ 保存这些说明。

使用本机之前，请遵守以下警告：



通读并理解整个手册。保存本手册，以备日后查阅。

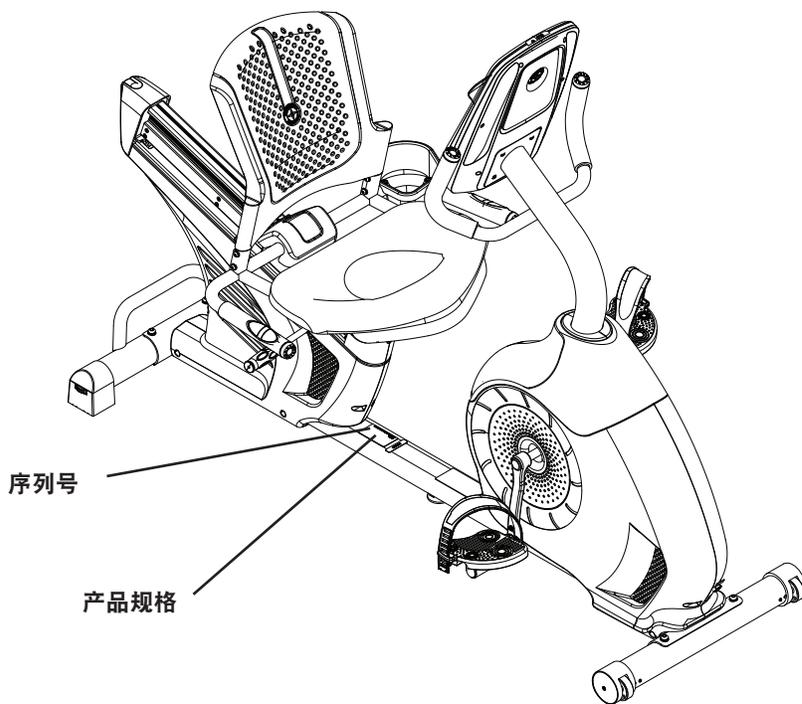
阅读并理解本机上的所有警告。如果任何时候本机的警告标签松动、无法辨识或掉落，请替换标签。如购于美国或加拿大，请联系客户服务获取替换标签。如并非购于美国或加拿大，请联系当地经销商获取替换标签。

- 不得允许儿童坐上或靠近本机。本机的运动部件和其他功能可能会对儿童造成危险。
- 14 岁以下的儿童不得使用本机。
- 请咨询医生之后再开始执行锻炼计划。如果感觉胸痛或胸闷、呼吸困难或头晕，请停止锻炼。重新使用本机之前，请咨询医生。本机中计算机计算或测量的数值仅供参考。
- 每次使用之前，请检查本机是否有部件松动或磨损迹象。如果发现存在这类情况，请勿使用。密切监控鞍座、踏板和曲柄臂。如购于美国或加拿大，请联系客户服务获取相关修理信息。如并非购于美国或加拿大，请联系当地经销商获取相关修理信息。
- 本设备仅适用于提供的电源设备，或由 Nautilus 公司提供的替代电源。
- 用户最大体重限制：136 公斤（300 磅）。如果体重超过此限制，请勿使用本机。
- 本机仅适合家用。
- 使用本机时请勿穿着宽松服装或佩戴首饰。本机包含运动部件。请勿将手指或其他物品放入本健身器材的运动部件中。
- 请将本机安置在坚固平整的水平地面上，并在此地面上使用本机。

## 安全警告标签和序列号

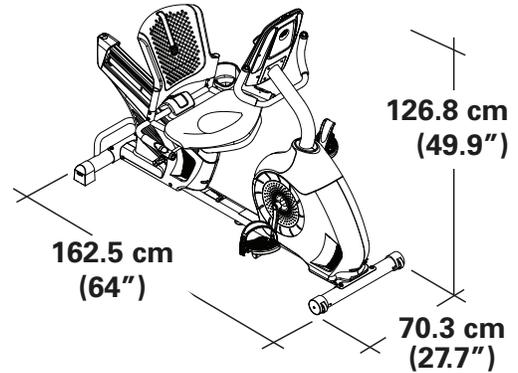
- 使踏板处于稳定状态，再开始踩动踏板。上下本机时应注意安全。
  - 检修本机之前应断开所有电源。
  - 请勿在户外或潮湿位置操作本机。保持脚踏板干燥清洁。
  - 出入器材的一侧以及器材后侧应至少留出 0.6 米的空间。这是建议的安全距离，以便出入和通过，并在紧急情况时离开器材。使用器材时，此空间内不得有其他人。
  - 请勿锻炼过度。请按照本手册中描述的方式操作本机。
  - 正确调整并安全接合所有位置调整设备。确保调整设备不会碰撞用户。
  - 请勿倒蹬或向后踩动脚踏板。这样做可能会使脚踏板松动，从而可能损坏器材和 / 或对用户造成伤害。脚踏板松动时切勿操作本器材。
  - 在本机上锻炼时需要掌握协调和平衡。确保预测在锻炼期间可能发生的速度和阻力变化，保持小心谨慎以免失去平衡和受伤。
  - 身体、感官或精神状况欠佳或缺乏经验和知识的人员（包括儿童），不得使用本机，除非负责这些人士安全的人员就本机的使用向其提供监护或说明。
  - 应监督儿童，确保他们不会玩弄器材。
- **保存这些说明。**

## 安全警告标签和序列号



本产品符合欧洲无线电设备指令 2014/53/EU。

- 用户最大体重限制： 136 公斤 (300 磅)
- 本机总占地面积 (占用空间)： 11,424 平方厘米
- 本机重量： 39.3 公斤 (86.6 磅)
- 电源要求 (交流适配器):
- 输入电压： 100 - 240V AC, 50/60Hz, 0.4A
  - 输出电压： 9VDC, 1.5A



请勿将此产品作为垃圾处置。本产品应属可回收产品。关于如何正确处理本产品，请遵循获得批准的废物处理中心规定的方法。

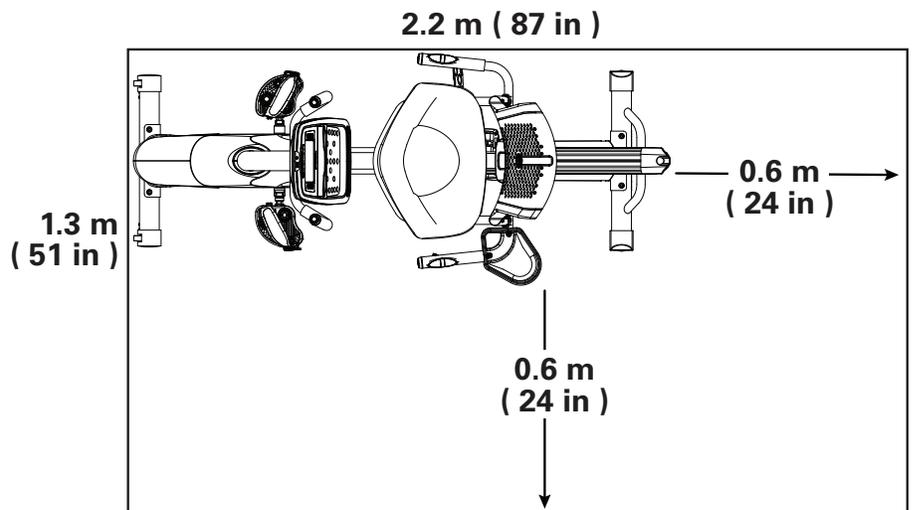
## 组装准备

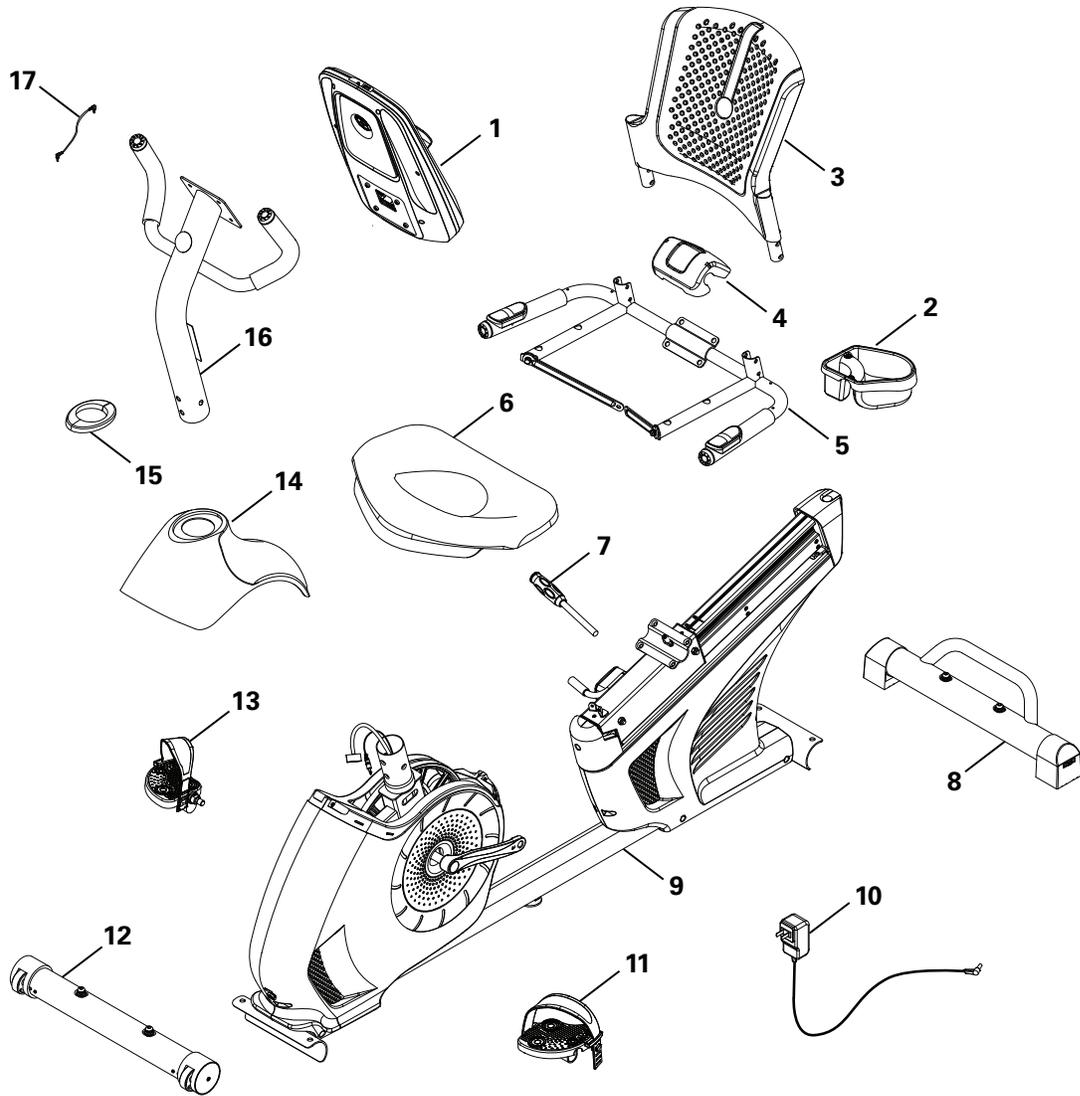
选择要安置和操作本机的区域。为了确保安全操作，所选区域地面必须坚固平整。预留至少 1.3 米 x 2.2 米 (51 英寸 x 87 英寸) 的锻炼区域。出入器材的一侧以及器材后侧应至少留出 0.6 米的空间。

### 基本组装注意事项

组装本机时，请遵守以下基本要点：

- 组装前应阅读并理解“重要的安全说明”部分。
- 备妥每个组装步骤所需的零部件。
- 除非另有说明，请使用推荐的扳手，向右（顺时针）转动可紧固螺栓和螺母，向左（逆时针）转动松动螺栓和螺母。
- 当连接 2 个零部件时，轻轻提起零部件并透过螺栓孔进行观察，以便于将螺栓插入孔中。
- 需要 2 个人才能完成组装。





项目	数量	说明	项目	数量	说明
1	1	控制面板	10	1	交流适配器
2	1	水杯架	11	1	左踏板
3	1	鞍座靠背	12	1	前稳定器
4	1	鞍座盖	13	1	右踏板
5	1	座架组件	14	1	上部护罩
6	1	鞍座底部	15	1	护罩盖
7	1	鞍座调节手柄	16	1	控制面板主架
8	1	后稳定器	17	1	介质电缆
9	1	主组件			



项目	数量	说明	项目	数量	说明
A	8	半圆头内六角螺丝, M8x20	F	2	十字头螺丝, M5x12
B	10	半圆头内六角螺丝, M6x12	G	14	防松垫圈, M6
C	4	平垫圈, M8	H	4	鞍形垫圈, M6
D	8	防松垫圈, M8	I	4	十字头螺丝, M6x25
E	10	平垫圈, M6	J	4	鞍形垫圈, M8

**注意：**选择零件卡上指定为备件的相应数量零部件。注意在正确组装完本机之后，可能会有零件剩余。

## 工具

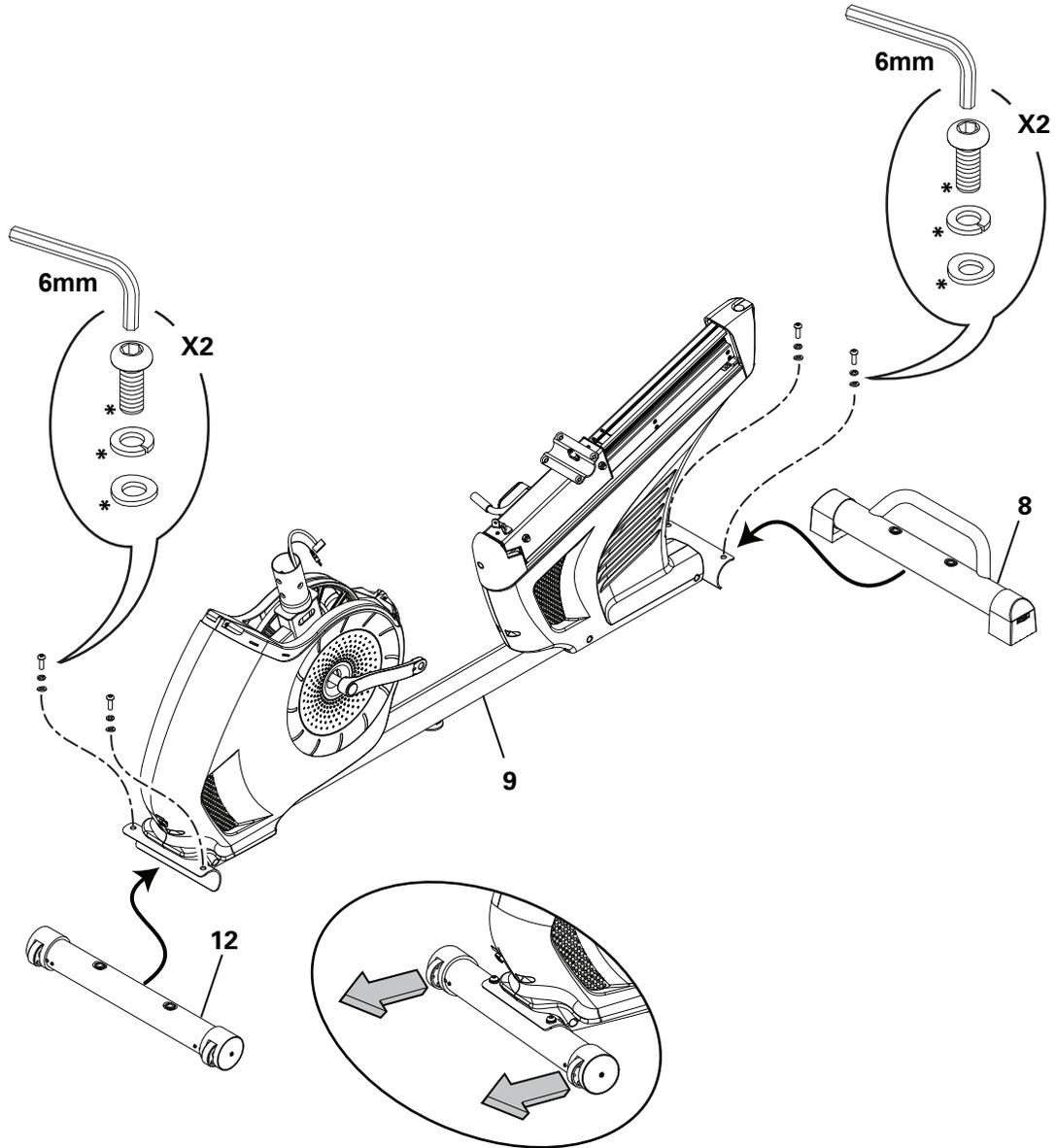
附带



4 毫米  
6 毫米

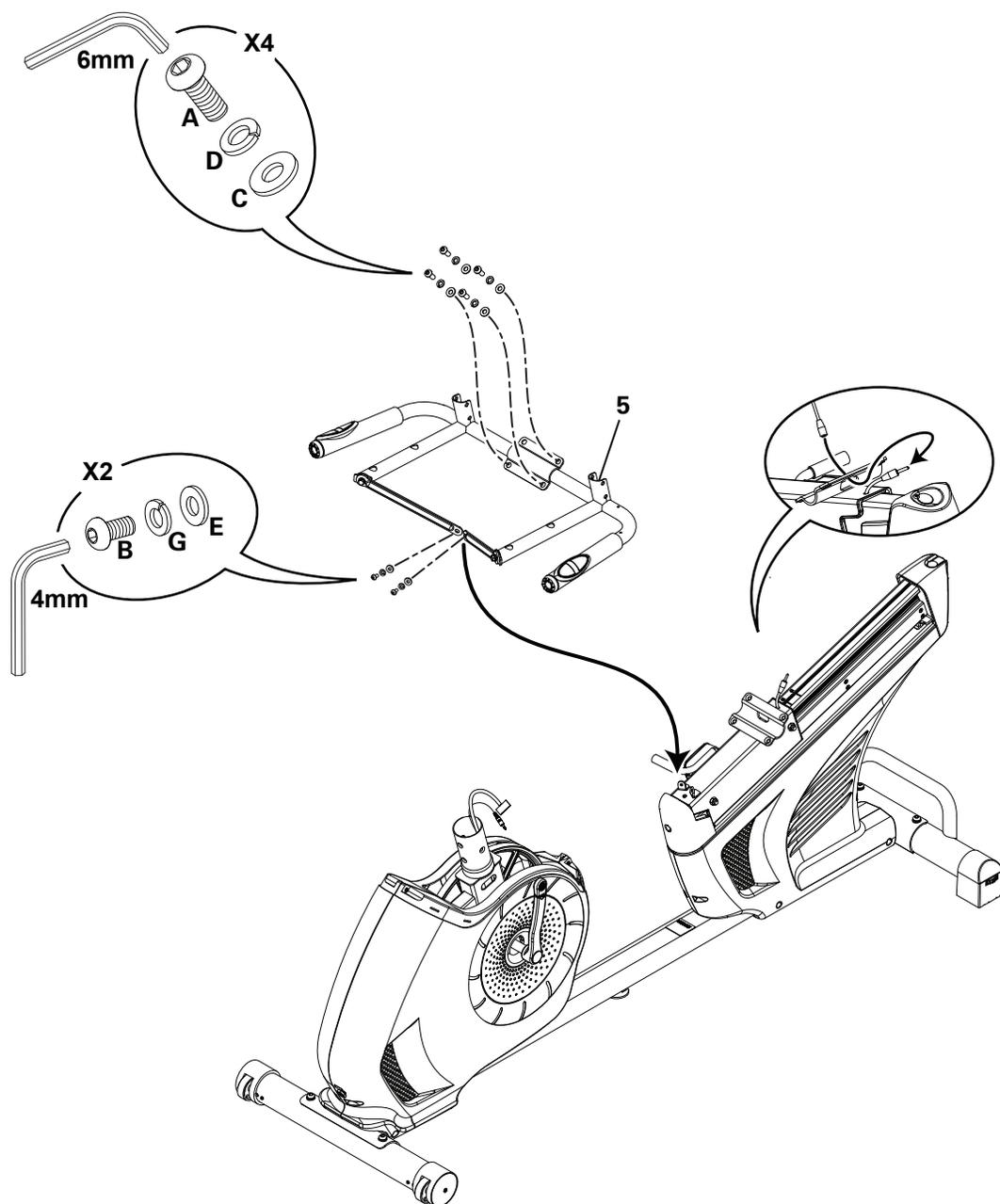
### 1. 将稳定器安装到车架上

注意：零件已预装，所以零件卡上未列出这些零件。\*

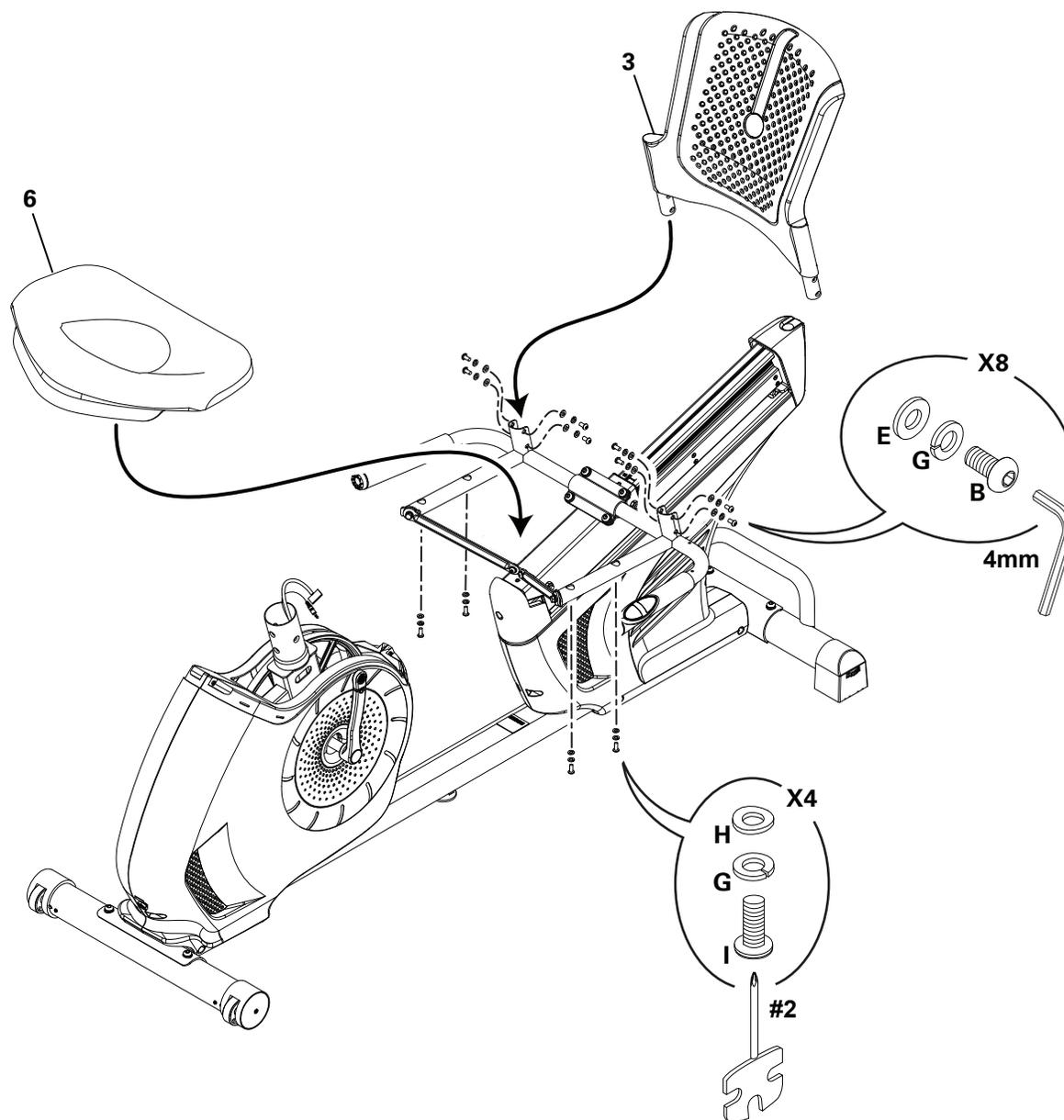


## 2. 将座架组件安装到鞍座轨道上

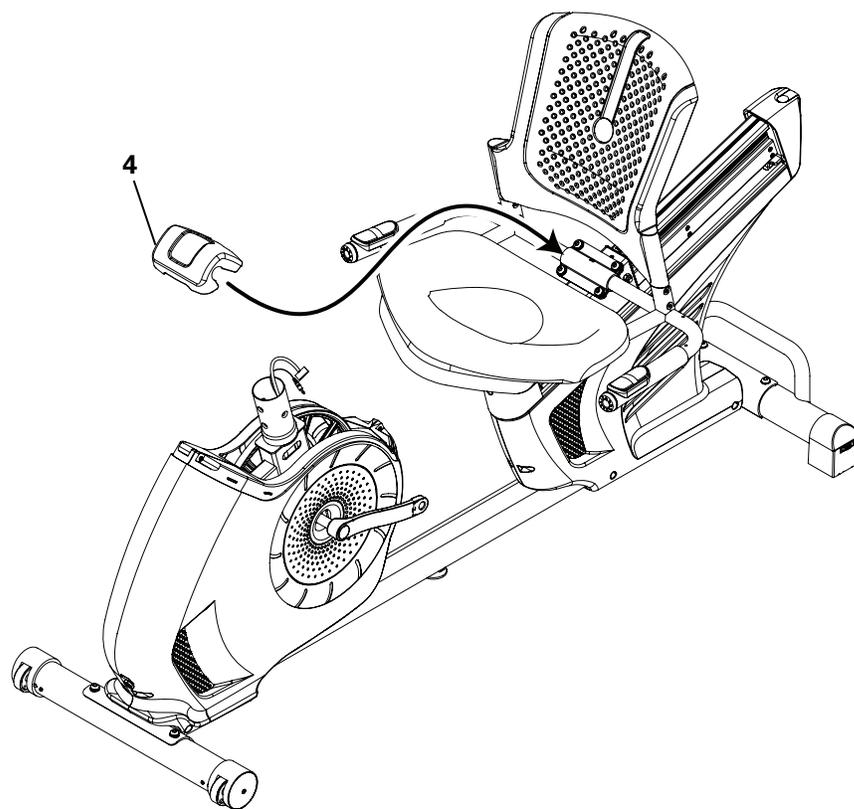
注意：请勿折弯心率电缆。插入所有零件后，请确保完全拧紧。



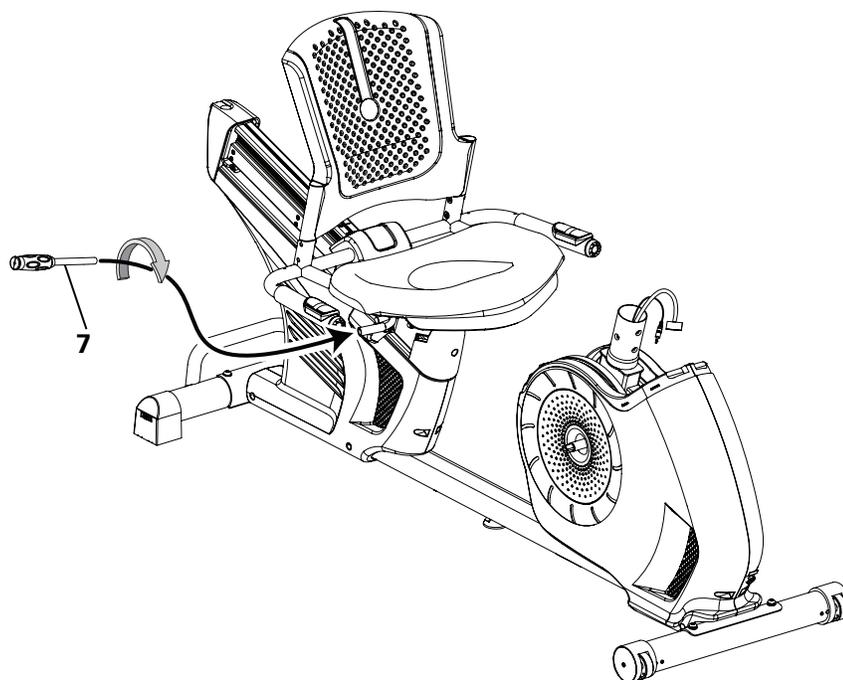
### 3. 将座垫安装到座架组件上



#### 4. 将盖安装到车架组件上

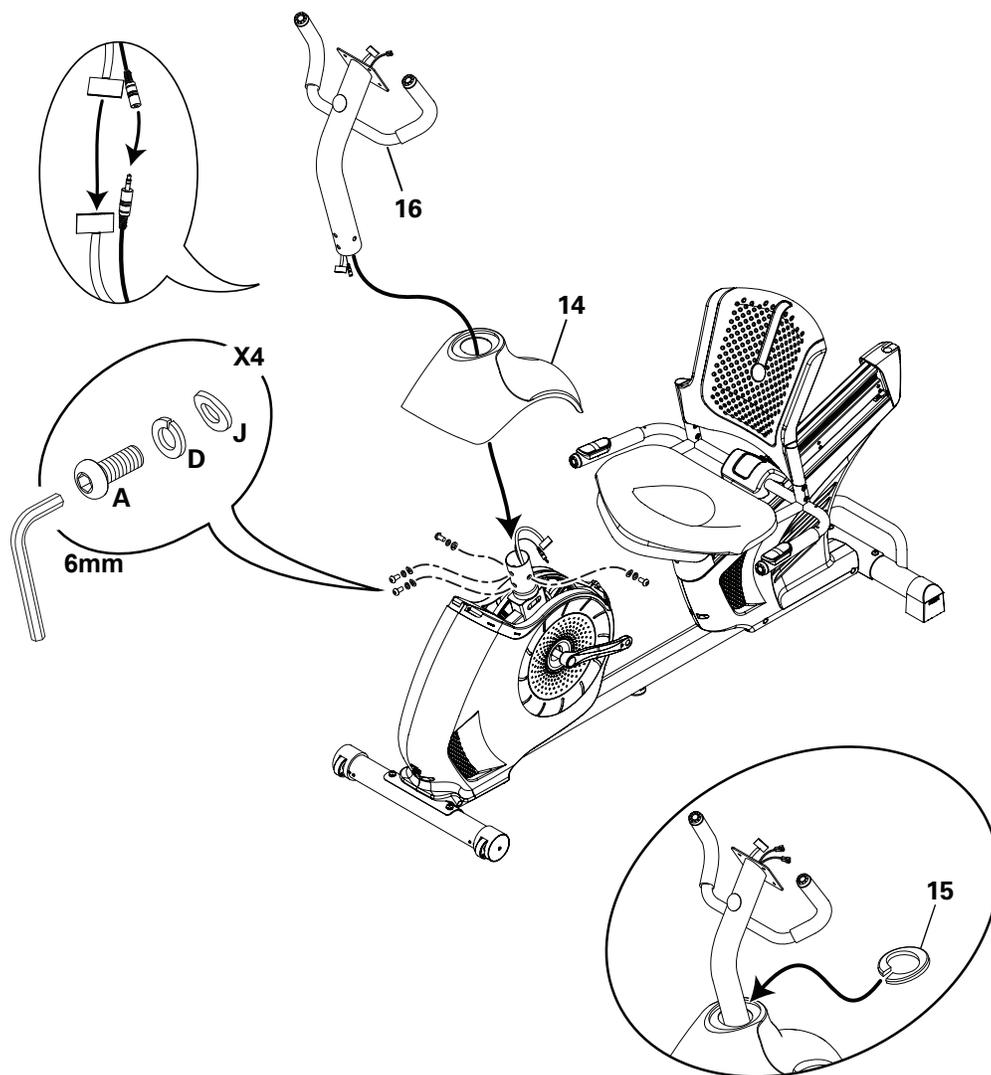


#### 5. 将鞍座调节手柄安装到车架组件上



## 6. 连接电缆，并将控制面板主架安装到车架组件上

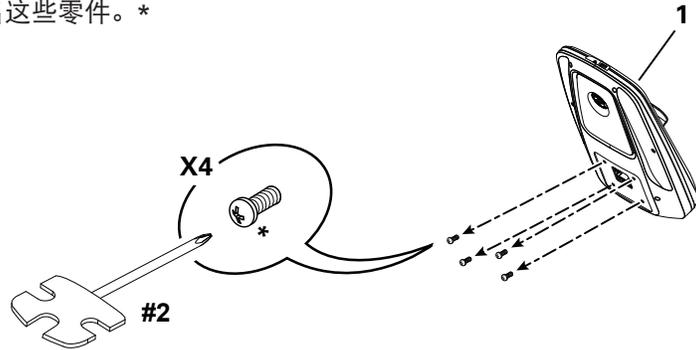
注意：请勿折弯控制面板电缆。



## 7. 从控制面板拆下零件

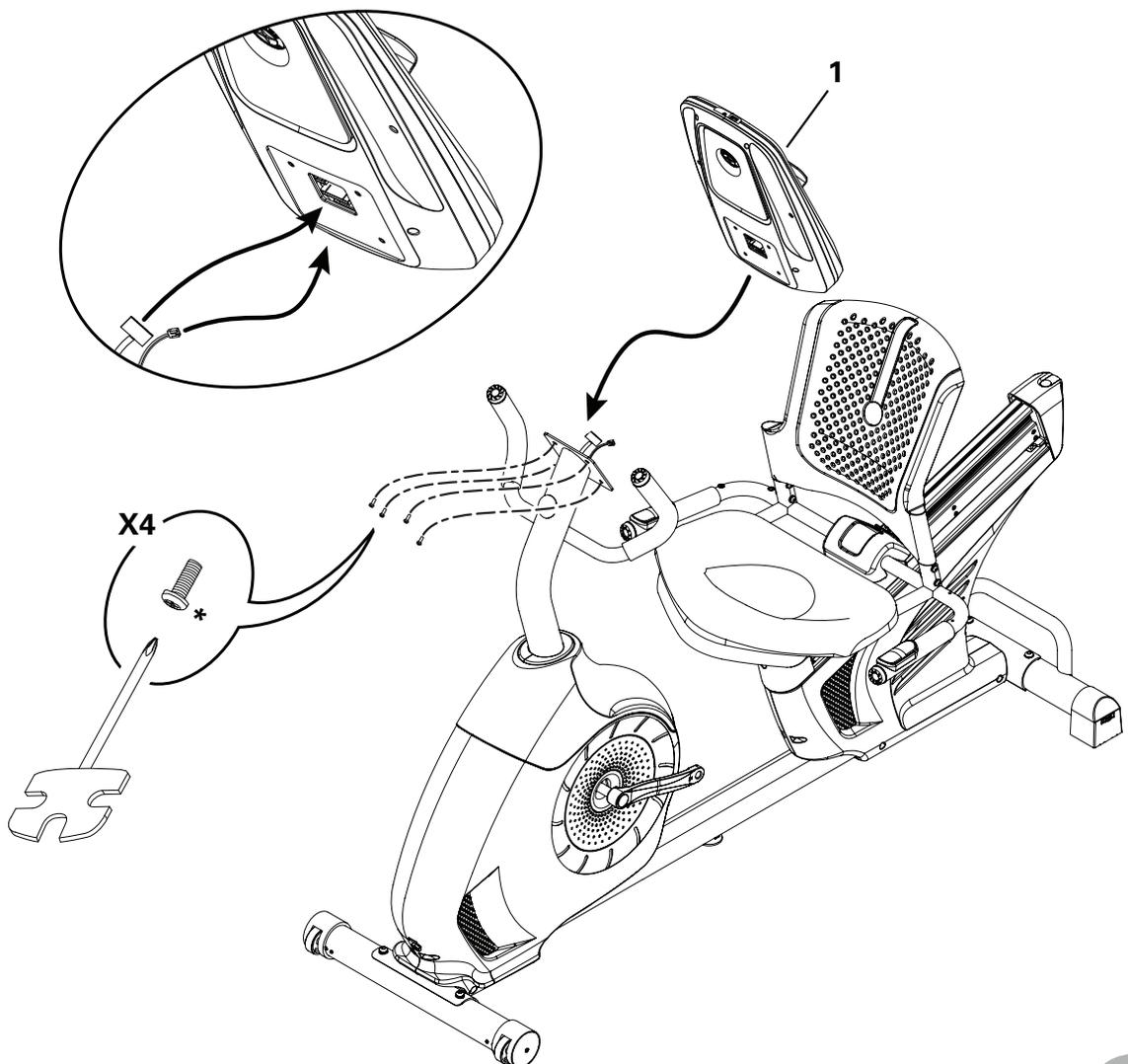
注意：请勿折弯电缆。

注意：零件已预装，所以零件卡上未列出这些零件。\*



## 8. 连接电缆，并将控制面板安装到车架组件上

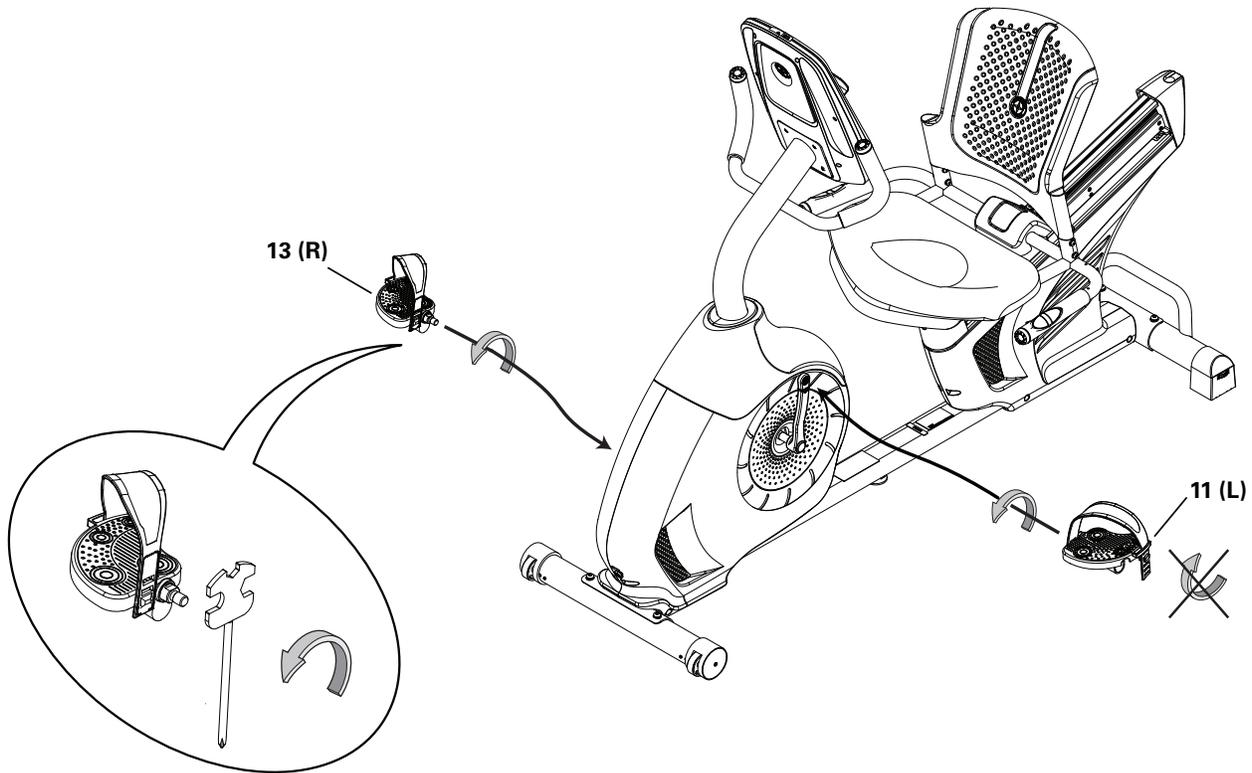
注意：对齐电缆连接器上的夹子，并确保连接器锁定。请勿折弯电缆。



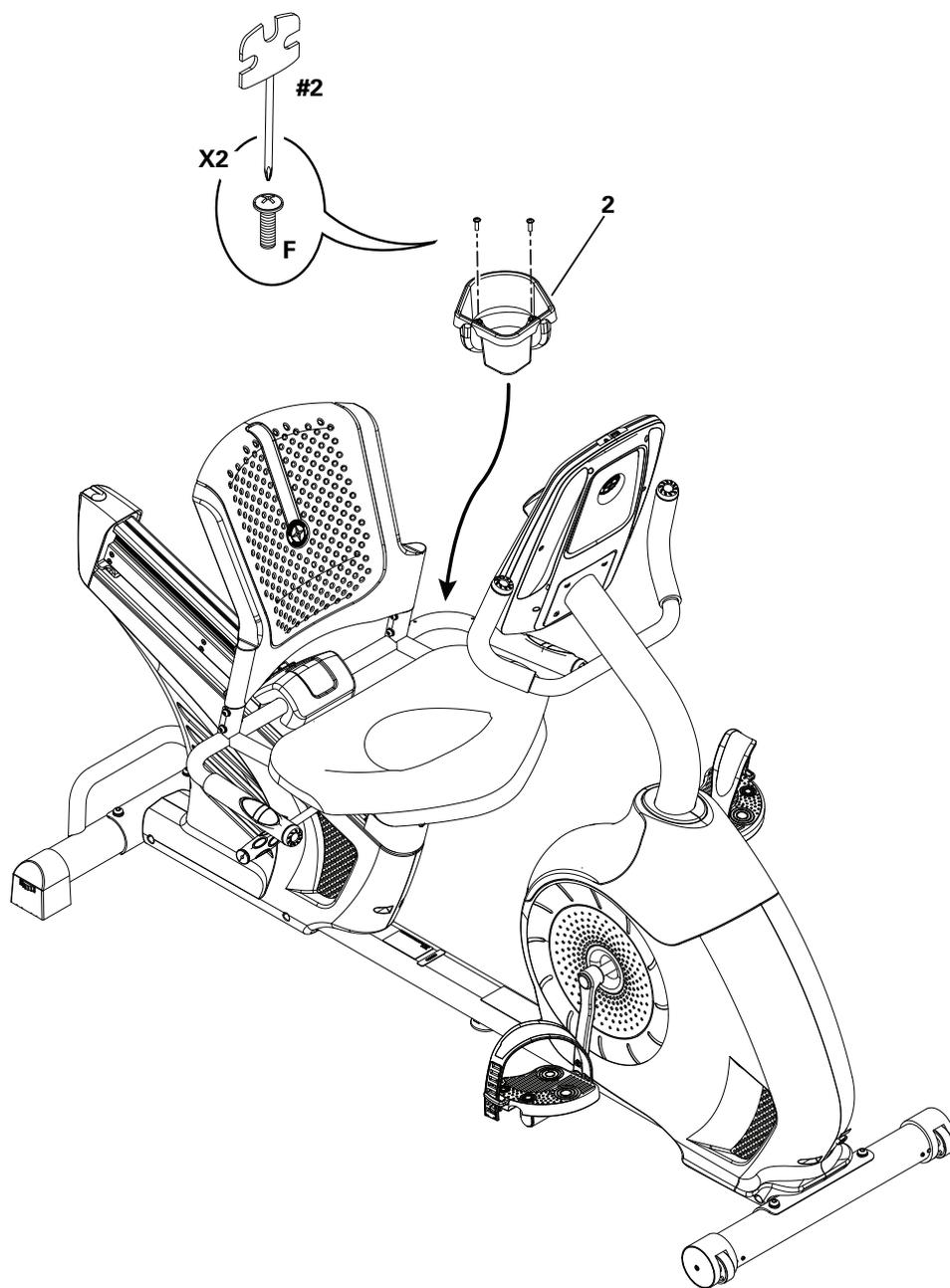
## 9. 将踏板安装到车架组件上

**!** 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。

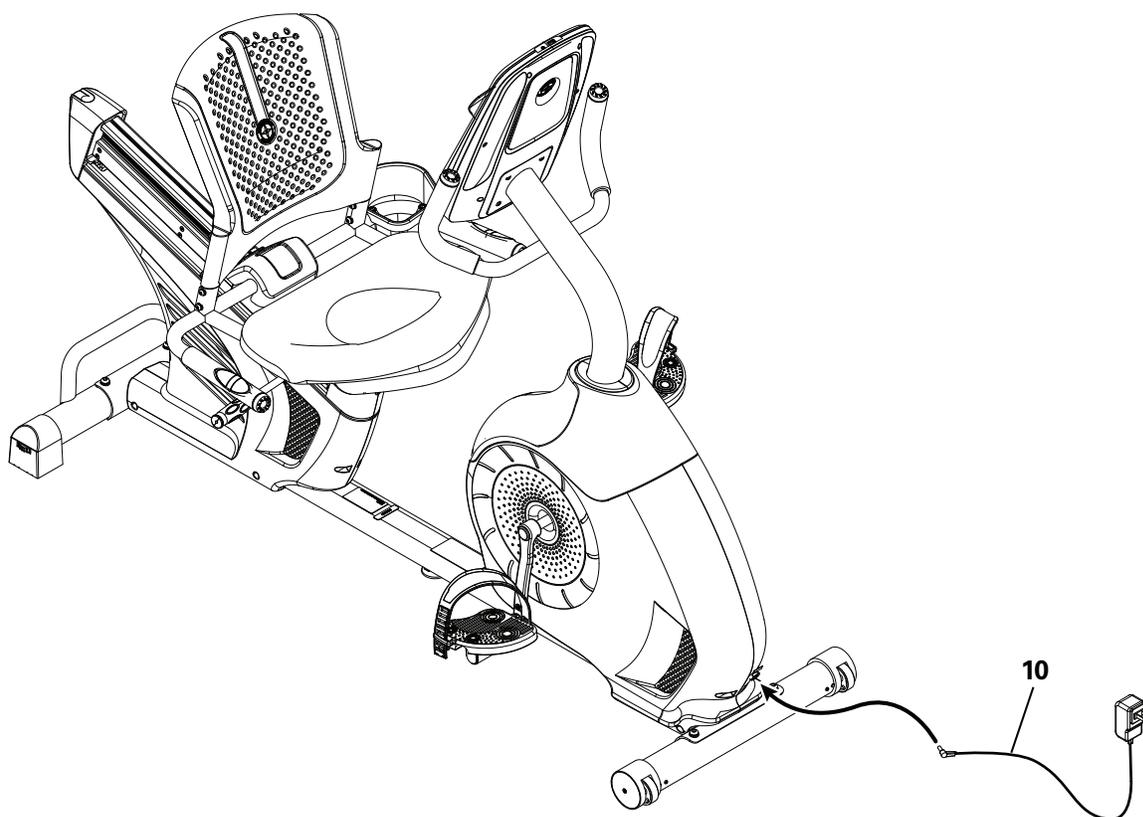
**注意：** 左脚踏板是反向螺纹部件。确保将脚踏板装到脚踏车的正确位置。方向基于脚踏车的坐入位置。左脚踏板有“L”标记，右脚踏板有“R”标记。用手启动踏板，然后用踏板扳手完全拧紧。脚踏板必须完全拧紧。



## 10. 将水瓶架安装到车架组件上



## 11. 将交流适配器连接到车架组件上



## 12. 最后检查

检查本机，确保所有零件都已紧固，并且组件组装正确。

确保在本手册前面提供的空栏里记录序列号。



只有在按照用户手册完成全部组装并且检查确认可以正常运行之后，方可使用本机。

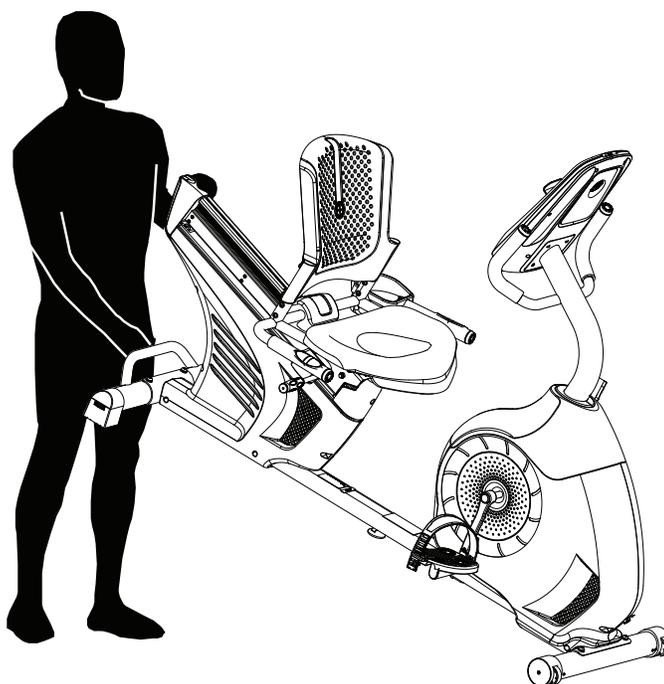
## 移动本机



根据个人体能，移动本机需要一个或多个才能完成。确保您和他人具备充分的体能，可以安全移动本机。

1. 拆下电源线。
2. 使用运输手柄，小心地将本机抬到运输辊上。
3. 将本机推到相应位置。
4. 小心地将本机降落到该位置。

注意：移动健身车时请小心。所有剧烈动作都可能会影响其计算机运行。



## 调平本机

后稳定器的各侧和车架轨道上均有调平器。在后稳定器上，旋转旋钮以调节稳定器支脚。

**!** 请勿将调平器调整到从本机上脱离或松动的高度，否则可能会导致您受伤或损坏机器。

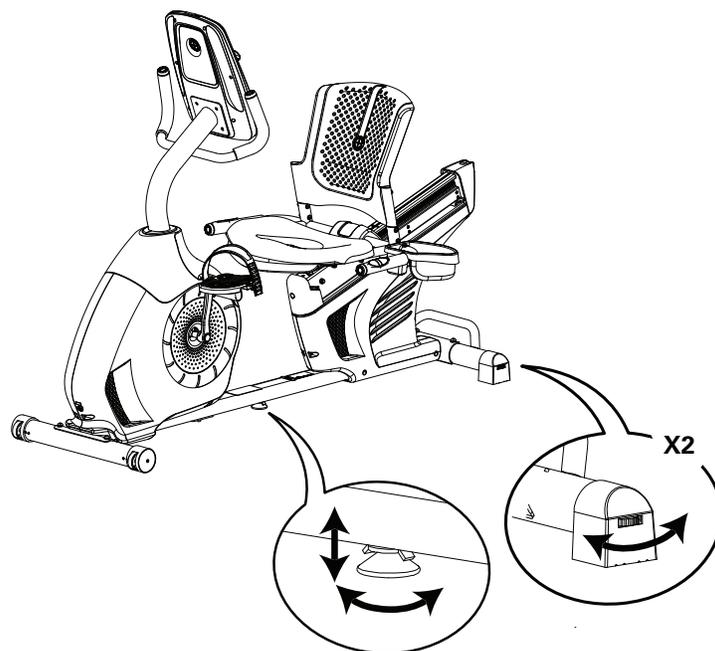
要调整车架轨道上的调平器：

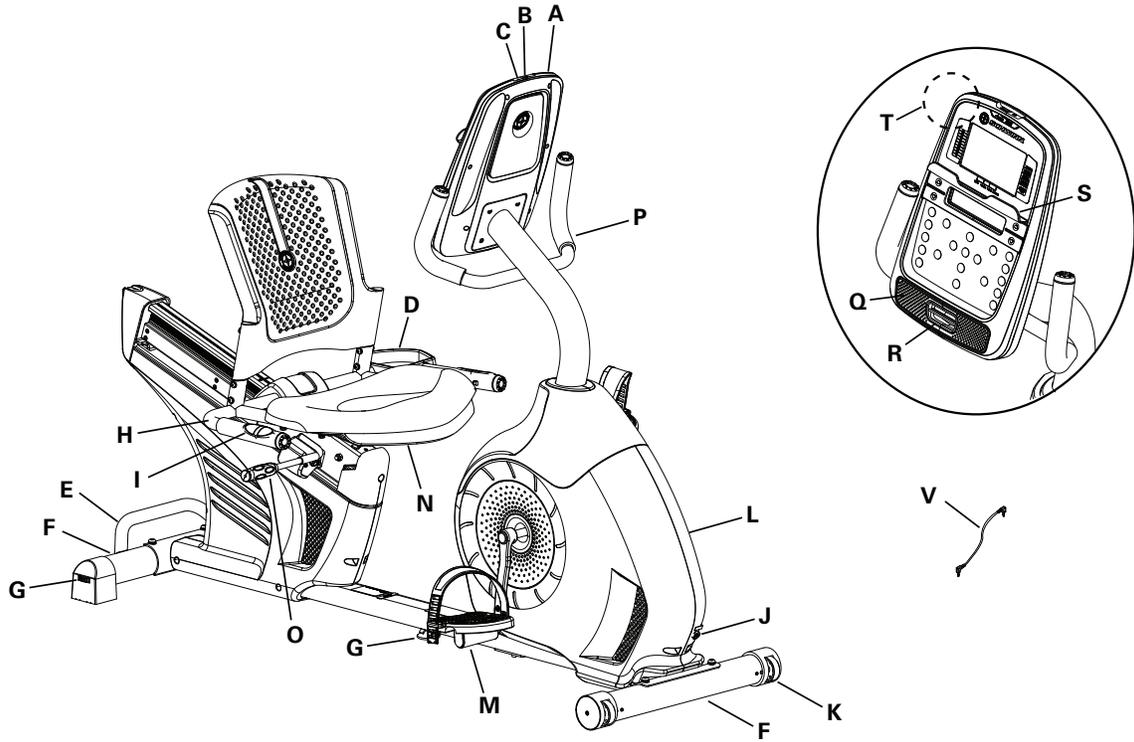
1. 松开上防松螺母。
2. 旋转调平器调节高度。

**!** 请勿将调平器调整到从本机上脱离或松动的高度，否则可能会导致您受伤或损坏机器。

3. 拧紧上防松螺母锁定调平器。

开始锻炼之前，请确保健身车处于平稳状态。





A	控制面板	L	全罩飞轮
B	MP3 输入	M	踏板
C	USB 端口	N	可调鞍座
D	水杯架	O	鞍座调节手柄
E	运输手柄	P	直立手把
F	稳定器	Q	音箱
G	调平器	R	风扇
H	侧手把	S	介质托盘
I	接触式心率 (CHR) 传感器	T	遥测心率接收器
J	电源连接器	U	Bluetooth® 连接 (未显示)
K	运输轮	V	介质电缆

**警告！** 本机中计算机计算或测量的数值仅供参考。所显示的心率为近似值，仅供参考。过度锻炼可能导致重伤或死亡。如果感觉头晕，请立即停止锻炼。

## 控制面板功能

控制面板提供有关锻炼的重要信息，并让您能够在锻炼时控制阻力水平。控制面板采用的是 Schwinn DualTrack™ 显示屏，其具有触摸控制按钮，可用于浏览锻炼计划。

**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

“阻力增大” (Resistance Increase) (▲) 按钮 - 增大锻炼阻力水平

“阻力减小” (Resistance Decrease) (▼) 按钮 - 减小锻炼阻力水平

“快速启动” (QUICK START) 按钮 - 开始快速启动锻炼

“用户” (USER) 按钮 - 选择用户信息

“程序” (PROGRAMS) 按钮 - 选择类别和锻炼程序

“暂停/结束” (PAUSE / END) 按钮 - 暂停使用中的锻炼程序、结束暂停的锻炼或回到之前的屏幕

“目标跟踪” (GOAL TRACK) 按钮 - 显示所选用户信息的锻炼总计和成绩

“增大” (Increase) (▲) 按钮 - 增加数值（年龄、时间、距离或卡路里）或在各选项之间移动

“左” (Left) (◀) 按钮 - 显示锻炼期间的不同锻炼值，并在各选项之间移动

“确定” (OK) 按钮 - 启动锻炼程序，确认信息或恢复暂停的锻炼。

“右” (Right) (▶) 按钮 - 显示锻炼期间的不同锻炼值，并在各选项之间移动

“减小” (Decrease) (▼) 按钮 - 减小数值 (年龄、时间、距离或卡路里) 或在各选项之间移动

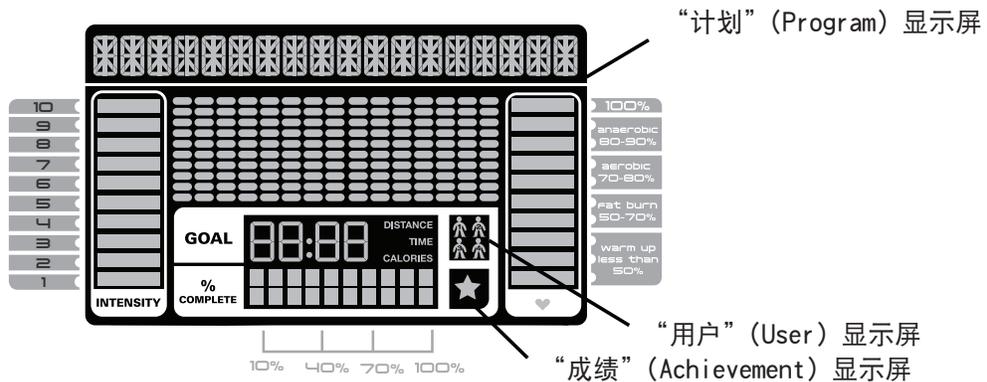
“风扇” (FAN) 按钮 - 控制 3 速风扇

“阻力水平快速” (Resistance Level Quick) 按钮 - 在锻炼期间将阻力水平快速切换至设定值

成绩指示灯 - 达到成绩水平或查看结果时, 成绩指示灯将激活。

## Schwinn DualTrack™ 显示屏

### 上显示屏数据



### “计划” (Program) 显示屏

“计划” (Program) 显示屏向用户显示信息, 网格显示区域显示计划的课程信息。信息中的每一条柱显示一个间隔 (锻炼格)。柱越高, 阻力水平越高。闪烁条柱显示您的当前间隔。

### “强度” (Intensity Display) 显示屏

“强度” (Intensity Display) 显示屏根据当前阻力水平显示此时的工作水平。

### “心率区” (Heart Rate Zone) 显示屏

“心率区” (Heart Rate Zone) 显示当前用户的当前心率值属于哪一区域。这些心率区可用作特定目标区 (无氧、有氧或燃脂) 的锻炼指南。

**⚠️ 请咨询医生之后再开始执行锻炼计划。如果感觉胸痛或胸闷、呼吸困难或头晕, 请停止锻炼。重新使用本机之前, 请咨询医生。所显示的心率为近似值, 仅供参考。**

**注意:** 如未检测到心率, 则显示屏为空白。

**注意:** 为防止对遥测心率接收器的干扰, 请勿在介质托盘的左侧放置任何个人电子产品。

### “目标” (Goal) 显示屏

“目标” (Goal) 显示屏显示当前选择的目标类型 (距离、时间或卡路里)、实现目标的当前值和目前完成百分比。

### “用户” (User) 显示屏

“用户” (User) 显示屏显示当前选择的用户信息。

## “成绩” (Achievement) 显示屏

达到锻炼目标或锻炼里程碑超越过往锻炼时，“成绩” (Achievement) 显示屏激活。“控制面板” (Console) 显示屏将祝贺用户并告知其成绩，加上庆祝的声音。

## 下显示屏数据



“下显示屏” (Lower Display) 显示锻炼值，并可根据每位用户进行自定义（请参阅本手册的“编辑用户信息”部分）。

### 速度

“速度” (Speed) 显示屏字段显示本机速度，英里每小时 (mph) 或公里/小时 (km/h)。

### 时间

“时间” (TIME) 显示屏字段显示锻炼的总时间计数、用户信息的平均时间或本机的总运行时间。

**注意：**如果“快速启动” (Quick Start) 锻炼超过 99 分 59 秒 (99:59)，则时间单位将转化为小时和分钟（1 小时 40 分钟）。

### 距离

“距离” (Distance) 显示屏显示锻炼中的距离计数（英里或公里）。

**注意：**要将测量单位更改为英制或公制，请查阅本手册中的“控制面板设置模式”部分。

### 水平

“水平” (LEVEL) 显示屏显示锻炼中的当前阻力水平。

### 转速 (RPM)

RPM 显示字段显示踏板每分钟的转数 (RPM)。

### 心率 (脉冲)

“心率” (HEART RATE) 显示屏显示心率监测仪测得的每分钟搏动次数 (BPM)。控制面板接收心率信号时，图标闪烁。

**!** 请咨询医生之后再开始执行锻炼计划。如果感觉胸痛或胸闷、呼吸困难或头晕，请停止锻炼。重新使用本机之前，请咨询医生。所显示的心率为近似值，仅供参考。

### 卡路里

Calories 显示字段显示您在锻炼期间已消耗的预计卡路里。

## USB 充电

如果将 USB 设备接到 USB 端口，端口将尝试给设备充电。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。

## 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，允许配合各种健身应用程序使用。如需受支持应用程序的最新列表，请访问：[www.schwinnfitness.com](http://www.schwinnfitness.com)

## 健身器材虚拟现实体验

本健身器材可实现在受支持设备上的虚拟现实（VR）体验。



**查看、理解并遵循虚拟现实设备附带的所有警告说明和正确操作。**

**未满 13 周岁，不得使用本健身器材或虚拟现实体验。**

在开始一次带有虚拟现实体验的锻炼之前，请确保锻炼区域在整个锻炼过程中始终保持畅通，即已经采取措施限制其他人或宠物进入锻炼区域。如果需要，应由另外的人员来帮助保护锻炼区域的安全。

VR 体验产生身临其境的虚拟现实体验，分散注意力并挡住实际环境视线。为获取最安全体验，仅可在坐姿下操作健身器材时使用 VR 体验。未坐下和开始锻炼前，请勿开始 VR 体验。请确保该区域安全，并确保锻炼区域无潜在伤害，且无可触及的任何障碍物。VR 锻炼过程中可能会导致您或锻炼区域的物品受到伤害。保持坐在锻炼器材上，直至 VR 装置被移除且实际环境可视。

如果从虚拟现实经验中体验到头晕或晕动，请在确保安全的情况下平衡自己，并尽快停止虚拟现实体验。在本锻炼器材上使用 VR 体验时，需进行协调和平衡。

如果您有任何可能受到身临其境的虚拟现实体验（如癫痫症、怀孕、老年人、精神障碍、视力异常、心脏病或任何其他疾病）影响的任何病症，请在使用 VR 体验前，咨询医生。

## 远程心率监测仪

监测您的心率是控制锻炼强度的最好方式之一。安装了接触式心率（CHR）传感器以将您的心率信号发送到控制面板。控制面板也可以读取以 4.5kHz - 5.5kHz 频率范围运行的心率胸带发射器发出的遥测心率信号。

注意：这种心率胸带必须是 Polar Electro 提供的未编码心率胸带或与未编码 POLAR® 兼容型号的胸带。（编码 POLAR® 心率胸带，例如 POLAR® OwnCode® 胸带，不适用于本机。）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。

**!** 如果您使用了起搏器或植入了其他电子设备，在使用无线胸带或其他遥测心率监测仪之前，请先咨询医生。

注意：为防止对遥测心率接收器的干扰，请勿在介质托盘的左侧放置任何个人电子产品。



## 接触式心率传感器

接触式心率（CHR）传感器将您的心率信号发送到控制面板。CHR 传感器是手把上的不锈钢部件。如需使用它，将您的手舒适地裹住传感器。确保您的手触碰到传感器的顶部和底部。抓牢，但不要太紧或太松。双手都必须与传感器接触，控制面板才能检测到脉搏。在控制面板检测到四个稳定的脉搏信号之后，将显示您的初始脉搏率。

控制面板获得您的初始心率之后，请不要移动手或换手，保持 10 至 15 秒。控制面板现在将验证心率。有许多因素会对传感器检测心率信号的能力造成影响：

- 上半身肌肉（包括手臂）的移动会产生干扰脉搏检测的电信号（肌电干扰）。在与传感器接触时轻微移动手也会产生干扰。
- 手上的老茧和护手霜可能会形成绝缘层，从而降低信号强度。
- 有些人产生的心电图（EKG）信号不够强，无法被传感器检测到。
- 其他电子仪器在靠近时也会产生干扰。

如果您的心率信号在验证后似乎不稳定，请擦拭双手和传感器，然后重试。

## 心率计算

人类最大心率通常会从儿童时期的 220 次心跳每分钟（BPM）逐渐降低，到 60 岁时大约为 160 BPM。这种心率下降通常呈线性，每长大一岁大约下降 1 BPM。尚无证据表明锻炼身体会影响最高心率的下降。同一年龄的人最高心率可能会不同。通过压力测试测得的最高心率值比使用年龄公式计算的值更准确。

静态心率会受耐力锻炼影响。成人静态心率通常约为 72 BPM，经常锻炼的跑步运动员静态心率可能只有 40 BPM 或更低。

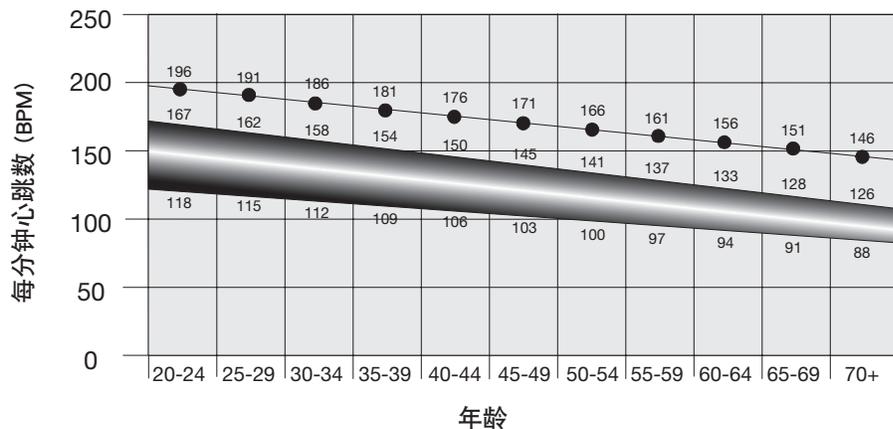
心率表是估计哪种心率区（HRZ）可以有效燃烧脂肪和改善心血管系统的一种方式。身体状况会发生变化，因此个人的 HRZ 可能会比显示值略高或略低。

在锻炼期间燃烧脂肪的最有效方法是以较慢的节奏开始，然后逐步提高强度，直至心率达到您最高心率的 60% 至 85%。保持此节奏，使心率在该目标心率区保持 20 分钟以上。保持目标心率的时间越长，燃烧的脂肪就越多。

下图是一个简要的指导，介绍根据年龄通常建议设置的目标心率。如上所述，您的最优目标心率可能会略高或略低于所建议的值。有关您个人的目标心率区，请咨询医生。

**注意：**对于所有锻炼和健身方案，在提高锻炼时间或强度时务必运用自己的合理判断。

### 脂肪燃烧目标心率



### 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。

## 着装要求

应穿上橡胶底运动鞋。需要穿着便于自由运动的适于进行锻炼的衣物。

## 合理的锻炼频率

**!** 请咨询医生之后再开始执行锻炼计划。如果感觉胸痛或胸闷、呼吸困难或头晕，请停止锻炼。重新使用本机之前，请咨询医生。本机中计算机计算或测量的数值仅供参考。控制面板中显示的心率为近似值，仅供参考。

- 每周 3 次，每天 30 分钟。
- 请提前制定锻炼计划，并努力遵守计划。

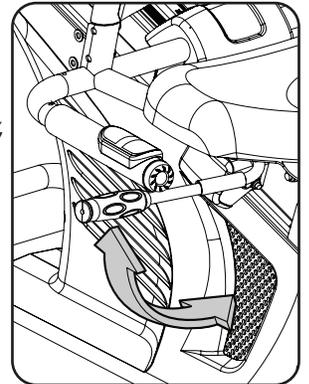
## 鞍座调节

正确的鞍座位置可以提高锻炼效率和舒适度，同时降低受伤的风险。

1. 使踏板朝向前方，将脚后跟放在踏板的中间位置。膝盖处应该略微弯曲。
2. 如果腿需要伸得太直或脚无法碰到踏板，则向前移动鞍座。如果腿弯得太厉害，将鞍座向后移动。

**!** 调整鞍座之前，请从健身车上下来。

3. 按下鞍座调节手柄，并将鞍座调节至所期望高度。
4. 拨起鞍座调节手柄，接合锁定机构。确保手柄完全接合。

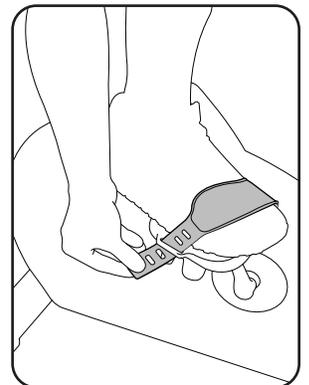


## 脚的位置/踏板固定带调节

配固定带的脚踏板可以保持脚部定位安全，防止受到健身车伤害。

1. 旋转踏板，直至可以够到。
2. 将每只脚的前掌放在踏板上。
3. 在鞋面上系紧固定带。
4. 对另一只脚重复此过程。

确保脚趾头和膝盖朝向正前方，以最大程度地提高踏板效率。踏板固定带可以留在原位，以便以后锻炼时使用。



## 电源开启/空闲模式

如果已插入电源、按任意按钮或由于踩动踏板而接收到转速传感器发出的信号，则控制面板会进入电源开启/空闲模式。

## 自动关机（睡眠模式）

如果控制面板在大约 5 分钟内一直未接收到任何输入，则会自动关机。LCD 显示屏在睡眠模式下会关闭。

**注意：**控制面板没有开关。

## 初始设置

初次电源开启期间，应设置控制面板的日期、时间和首选测量单位。

1. 日期：按“增大/减小”（Increase/Decrease）按钮调整当前活动值（闪烁）。按“左/右”（Left/Right）按钮更改当前活动值（月/日/年）的格。
2. 按“确定”（OK）按钮设置。
3. 时间：按“增大/减小”（Increase/Decrease）按钮调整当前活动值（闪烁）。按“左/右”（Left/Right）按钮更改当前活动值（时/分/ AM 或 PM）的格。
4. 按“确定”（OK）按钮设置。
5. 测量单位：按“增大/减小”（Increase/Decrease）按钮在“MILES”（英制）和“KM”（公制）之间切换。
6. 按“确定”（OK）按钮设置。控制面板返回“电源开启/空闲模式”（Power-Up / Idle Mode）屏幕。

**注意：**要调整这些选择，请参阅“控制面板设置模式”部分。

## 快速启动/手动程序

“快速启动/手动程序”让您能够开始锻炼而不输入任何信息。

手动锻炼期间，每条柱代表 2 分钟的时间段。活动条柱每 2 分钟在屏幕上上涨。如果锻炼持续超过 30 分钟，则活动条柱固定在最右侧条柱上，并将先前条柱推离显示屏。

1. 坐到本机上。
2. 按“增大/减小”（Increase/Decrease）按钮选择正确的用户信息。如果未设置用户信息，则可选择无自定义数据（仅限默认值）的用户信息。
3. 按“快速启动”（QUICK START）按钮启动手动程序。
4. 要更改阻力水平，请按“阻力增大/减小”（Resistance Increase/Decrease）按钮。将当前间隔和未来间隔设为新的水平。默认手动阻力水平为 4。时间将从 00:00 开始计数。

**注意：**如果“手动”（Manual）锻炼超过 99 分 59 秒（99:59），则时间单位将转化为小时和分钟（1 小时 40 分钟）。

5. 完成锻炼后，停止踩踏并按“暂停/结束”（PAUSE/END）按钮暂停锻炼。再次按“暂停/结束”（PAUSE/END）按钮结束锻炼。

**注意：**将锻炼结果记录到当前用户信息中。

## 用户信息

通过控制面板，您能够存储和使用 4 个用户信息。用户信息会自动记录每次锻炼的锻炼结果，并允许对锻炼数据进行审查。

用户信息存储以下数据：

- 姓名 - 最多 10 个字符
- 年龄
- 体重
- 身高
- 性别
- 首选锻炼值

## 选择用户信息

每次锻炼均会被保存到用户信息中。开始锻炼之前，请务必选择适当的用户信息。完成锻炼的最后一位用户将是默认用户。

如果未通过编辑自定义值，则将默认值分配给用户信息。请确保编辑用户信息以获得更正确的卡路里和心率信息。

从“电源开启模式”（Power-Up Mode）屏幕，按“用户”（USER）按钮选择一个用户信息。控制面板将显示用户信息和用户信息图标名称。

## 编辑用户信息

1. 从“电源开启模式”（Power-Up Mode）屏幕，按“用户”（USER）按钮选择一个用户信息。
2. 按“确定”（OK）按钮选择用户信息。
3. 控制面板显示屏显示“编辑”（EDIT）提示和当前用户信息名称。按“确定”（OK）按钮启动“编辑用户信息”（Edit User Profile）选项。

要退出“编辑用户信息”（Edit User Profile）选项，请按“暂停/结束”（PAUSE/END）按钮，控制面板将返回至“电源开启模式”（Power-Up Mode）屏幕。
4. 控制面板显示屏显示“名称”（NAME）提示和当前用户信息名称。

**注意：**如果这是首次编辑，用户名将为空。用户信息名称限于 10 个字符。

当前活动格将闪烁。使用“增大/减小”（Increase/Decrease）按钮在字母和空格之间移动（A 和 Z 之间）。要设置每格，使用“左”（Left）（◀）或“右”（Right）（▶）按钮在各格之间切换。

按“确定”（OK）按钮接受显示的用户名。
5. 要编辑其他用户数据（编辑年龄（EDIT AGE）、编辑体重（EDIT WEIGHT）、编辑身高（EDIT HEIGHT）、编辑性别（EDIT GENDER）），请使用“增大/减小”（Increase/Decrease）按钮进行调整，然后按“确定”（OK）设置每个条目。
6. 控制面板显示屏显示“扫描”（SCAN）提示。此选项控制锻炼过程中锻炼值在下显示屏中的显示方式。通过“关”（OFF）设置，用户可在需要时按“右”（Right）或“左”（Left）按钮查看其它锻炼值通道。通过“开”（ON）设置，控制面板可每 6 秒自动显示锻炼值通道。

默认为“关”（OFF）。

按“确定”（OK）按钮设置锻炼值显示方式。
7. 控制面板显示屏显示“无线心率”（WIRELESS HR）提示。如果您在较高设置下使用控制面板扬声器和/或使用较大尺寸的个人电子设备，则控制面板可能会显示心率干扰。通过该选项，可禁用遥测心率接收器，阻止干扰。

上显示屏显示当前值设置：“开”（ON）或“关”（OFF）。按“增大”（Increase）（▲）或“减小”（Decrease）（▼）按钮更改值。

默认为“开”（ON）。

按“确定”（OK）按钮将遥测心率接收器设置为活动。
8. 控制面板显示屏显示“编辑下显示屏”（EDIT LOWER DISPLAY）提示。通过此选项，您能够自定义锻炼期间显示的锻炼值。

下显示屏将显示所有锻炼值，其中，激活的锻炼值闪烁。上显示屏显示活动值设置：“开”（ON）或“关”（OFF）。按“增大”（Increase）（▲）或“减小”（Decrease）（▼）按钮隐藏活动锻炼值，并按“左”（Left）（◀）或“右”（Right）（▶）按钮切换活动锻炼值。

**注意：**要显示隐藏的锻炼值，请重复此过程，并将该值的上显示屏值更改为“开”（ON）。

自定义下显示屏后，按“确定”（OK）按钮进行设置。



9. 选定用户后，控制面板将进入“电源开启模式”（Power-Up Mode）屏幕。

## 重置用户信息

1. 从“电源开启模式”（Power-Up Mode）屏幕，按“用户”（USER）按钮选择一个用户信息。
2. 按“确定”（OK）按钮选择用户信息。
3. 控制面板显示屏显示当前用户信息名称和“编辑”（EDIT）提示。按“增大”（Increase）（▲）或“减小”（Decrease）（▼）按钮更改提示。

**注意：**要退出“编辑用户信息”（Edit User Profile）选项，请按“暂停/结束”（PAUSE/END）按钮，控制面板将返回至“电源开启模式”（Power-Up Mode）屏幕。

4. 控制面板显示屏显示“重置”（RESET）提示和当前用户信息名称。按“确定”（OK）按钮启动“重置用户信息”（Reset User Profile）选项。
5. 控制面板将显示确认重置用户信息的请求（默认选择为“否”（NO））。按“增大”（Increase）（▲）或“减小”（Decrease）（▼）按钮调整选择。
6. 按“确定”（OK）进行选择。
7. 控制面板将进入“电源开启模式”（Power-Up Mode）屏幕。

## 更改阻力水平

按阻力水平“增大”（Increase）（▲）或“减小”（Decrease）（▼）按钮可在锻炼程序中随时更改阻力水平。要快速更改阻力水平，请按所需的“阻力水平快速按钮”（Resistance Level Quick Button）。控制面板将根据快速按钮的选定阻力水平进行调整。

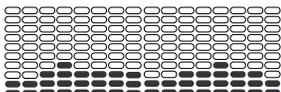
## 信息程序

这些程序自动化不同阻力和锻炼水平。按类别（趣骑、山地和挑战）组织信息程序。

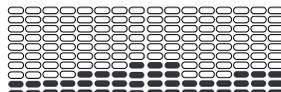
**注意：**一旦用户查看所有类别，这些类将扩展，以显示各类别中的程序。

### 趣骑

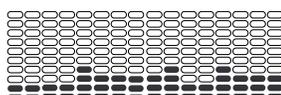
#### 连绵起伏的丘陵



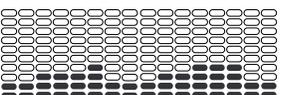
#### 公园骑行



### 畅意游

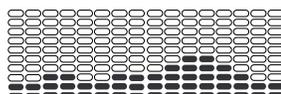


### 穿越溪流

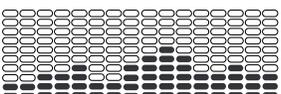


### 山地

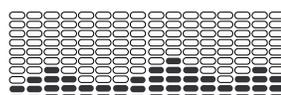
#### 派克峰



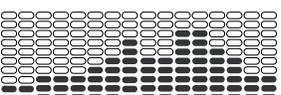
#### 胡德山



### 金字塔

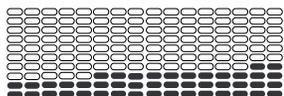


### Summit Pass

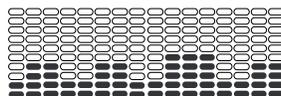


## 挑战

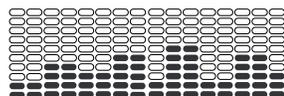
### 上坡



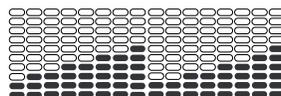
### 交叉训练



### 间歇



### 阶梯



## 锻炼信息和目标计划

通过控制面板，您能够选择信息程序和锻炼目标类型（距离、时间或卡路里），并能够设置目标值。

1. 坐到本机上。
2. 按“用户”(USER)按钮选择正确的用户信息。
3. 按“程序”(Programs)按钮。
4. 按“左”(Left) (◀) 或“右”(Right) (▶) 按钮选择锻炼类别。
5. 按“增大”(Increase) (▲) 或“减小”(Decrease) (▼) 按钮选择锻炼信息，然后按“确定”(OK)。
6. 使用“增大”(Increase) (▲) 或“减小”(Decrease) (▼) 按钮选择目标类型（距离、时间或卡路里），然后按“确定”(OK)。
7. 使用“增大”(Increase) (▲) 或“减小”(Decrease) (▼) 按钮调整锻炼值。
8. 按“确定”(OK) 开始面向目标的锻炼。随着完成百分比的值的增加，目标值将倒读。

**注意：**“卡路里目标”(Calories Goal) 期间，每条柱代表 2 分钟的时间段。活动条柱每 2 分钟在屏幕上上涨。如果锻炼持续超过 30 分钟，则活动条柱将固定于最右侧条柱，并将先前条柱推离显示屏。

## 体能测试程序

“体能测试”(Fitness Test) 用于衡量体能水平的提高情况。该测试会比较您的功率输出（单位：W）和心率。随着体能水平提高，在给定心率下功率输出将增长。

**注意：**控制面板必须能够从接触式心率 (CHR) 传感器或心率监测仪 (HRM) 读取心率信息才能正常工作。

您可以从 FEEDBACK 类别开始体能测试。体能测试程序首先提示您选择健身水平 - 初学者 ("BEG") 或高级 ("ADV")。控制面板将使用所选用户信息的“年龄”(Age) 和“体重”(Weight) 值计算健身得分。

开始锻炼并抓住心率传感器。测试开始后，锻炼强度缓慢增加。这意味着，用力锻炼，心率增加。强度继续自动增大，直至您的心率达到“测试区”。此区域单独计算为接近用户信息最大心率的 75%。达到“测试区”后，本机将强度稳定 3 分钟。这样就可让您达到稳定状况（您的心率变得稳定）。在 3 分钟结束时，控制面板会测量您的心率和功率输出。这些数字与您的年龄和体重信息合在一起计算以生成“体能评估分数”。

**注意：**体能测试分数应仅与之前的分数进行比较，而不能与其他用户信息进行比较。

比较您的体能评估分数以查看您的体能提高情况。

## 恢复测试程序

“恢复测试”显示心率如何快速地从运动状态恢复到稍平静的状态。恢复情况改善是增强健身的一大指标。

**注意：**控制面板必须能够从接触式心率（CHR）传感器或心率监测仪（HRM）读取心率信息才能正常工作。

如果心率升高，请选择“恢复测试程序”（Recovery Test Program）。控制面板将显示“停止锻炼”（STOP EXERCISING），然后目标开始倒数。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“放松”（RELAX），并将继续倒计时至 00:00。在一整分钟内，控制面板也将显示您的心率。如果不使用远程心率监测器，则必须在测试期间握住心率传感器。

显示屏将继续显示“放松”（RELAX）和您的心率，直至目标达到 00:00。然后，控制面板将计算您的恢复分数。

恢复分数 = 1:00（测试开始）时的心率减去 00:00（测试结束）时的心率。

恢复测试分数越高，心率恢复到稍平静状态的速度越快，并表明可增强锻炼。通过记录不同时间的这些值，您可以了解趋势，从而制定更健康的锻炼计划。

当选择“恢复测试程序”（Recovery Test Program）且无心率信号或显示时，控制面板将显示“需要心率”（NEED HEART RATE）。此消息将显示 5 秒钟。如果未检测到信号，程序将结束。

有用提示：如要获取更确切的分数，请在开始“恢复计划”（Recovery Program）前尝试取得 3 分钟的稳定心率。这在“手动”（Manual）程序中更易实现和获得更好的结果，因为您可控制阻力水平。

## 心率控制 (HRC) 锻炼程序

通过心率控制（HRC）程序，您能够设置锻炼心率目标。该程序通过本机上的接触式心率（CHR）传感器或心率监测器（HRM）胸带监测您每分钟心跳的心率（BPM），并调整锻炼将心率保持在所选区域。

**注意：**控制面板必须能够从 CHR 传感器或 HRM 程序读取心率信息才能正常工作。

“目标心率”（Target Heart Rate）程序使用年龄和其他用户信息设置锻炼的“心率区域”值。然后，控制面板显示屏提示您设置锻炼：

1. 选择“心率控制”（Heart Rate Control）锻炼水平：“初学者”（"BEG"）或“高级”（"ADV"），然后按“确定”（OK）。
2. 按“增大”（Increase）（▲）或“减小”（Decrease）（▼）按钮选择最大心率百分比：50–60%、60–70%、70–80% 和 80–90%。

 **请咨询医生之后再开始执行锻炼计划。如果感觉胸痛或胸闷、呼吸困难或头晕，请停止锻炼。重新使用本机之前，请咨询医生。本机中计算机计算或测量的数值仅供参考。控制面板中显示的心率为近似值，仅供参考。**

3. 按“增大”（Increase）（▲）或“减小”（Decrease）（▼）按钮选择目标类型，然后按“确定”（OK）。
4. 按“增大”（Increase）（▲）或“减小”（Decrease）（▼）按钮设置锻炼目标值。

**注意：**设定目标时，请务必预留让您的心率达到所需心率区的时间。

5. 按“确定”（OK）开始锻炼。

用户可通过选择“心率控制 - 用户”（Heart Rate Control - User）程序设置心率区而不是值。控制面板将调整锻炼以使用户保持在所需心率区。

1. 选择“心率控制 - 用户”（HEART RATE CONTROL - USER），然后按“确定”（OK）。
2. 按“增大”（Increase）（▲）或“减小”（Decrease）（▼）按钮设置锻炼“心率”区，然后按“确定”（OK）。控制面板在显示屏左侧显示“心率”区（百分比），并在右侧显示用户“心率”范围。
3. 按“增大”（Increase）（▲）或“减小”（Decrease）（▼）按钮选择目标类型，然后按“确定”（OK）。
4. 按“增大”（Increase）（▲）或“减小”（Decrease）（▼）按钮设置锻炼值。
5. 按“确定”（OK）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 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。

## 锻炼期间更改锻炼程序

通过控制面板，能够从活动中的锻炼开始不同的锻炼程序。

1. 从活动中的锻炼，按“程序”（PROGRAMS）。
2. 按“增大”（Increase）（▲）或“减小”（Decrease）（▼）按钮选择所需的锻炼程序，然后按“确定”（OK）。
3. 按“增大”（Increase）（▲）或“减小”（Decrease）（▼）按钮选择目标类型，然后按“确定”（OK）。
4. 按“增大”（Increase）（▲）或“减小”（Decrease）（▼）按钮设置锻炼值。
5. 按“确定”（OK）停止活动中的锻炼，并开始新的锻炼。

先前的锻炼值将保存到用户信息中。

## 暂停或停止

如果用户在锻炼期间停止踩踏并按“暂停/结束”（PAUSE/END）按钮，或者 5 秒内无 RPM 信号（用户不踩踏），则控制面板将进入“暂停模式”（Pause Mode）。控制面板将循环显示每 4 秒更改一次的一系列消息：

- “锻炼暂停”（WORKOUT PAUSED）
- “继续踩踏”（PEDAL TO CONTINUE）（如果是健身车）/ “继续跨步”（STRIDE TO CONTINUE）（如果是椭圆机）
- 按“结束”（END）停止。

在暂停的锻炼期间，您可使用“增大/减小”（Increase/Decrease）按钮手动移动结果通道。

1. 停止踏板并按“暂停/结束”（PAUSE/END）按钮以暂停锻炼。
2. 要继续锻炼，请按“确定”（OK）或开始踏板。  
要停止锻炼，请按“暂停/结束”（PAUSE/END）按钮。控制面板将进入“结果/舒缓”（Results/Cool Down）模式。

## 结果/舒缓模式

锻炼后，“目标”（GOAL）显示屏显示 03:00，然后开始倒计时。在此“舒缓”（Cool Down）期间，控制面板显示锻炼结果。除“快速启动”（Quick Start）外的所有锻炼均有 3 分钟的“舒缓”（Cool Down）期间。

LCD 显示屏以三种通道显示“当前锻炼”（Current Workout）值：

- a.) “时间”（TIME）（总计）、“距离”（DISTANCE）（总计）和“卡路里”（CALORIES）（总计）
- b.) “速度”（SPEED）（平均）、“转数”（RPM）（平均）和“心率”（HEART RATE）（平均）
- c.) “时间”（TIME）（平均）、“水平”（LEVEL）（平均）和“卡路里”（CALORIES）（平均）

按“左”（Left）（◀）或“右”（Right）（▶）按钮在结果通道之间手动移动。

在“舒缓”（Cool Down）期间，将“阻力水平”（Resistance Level）调整至平均锻炼水平的三分之一。可使用“阻力增大”（Resistance Increase）和“阻力减小”（Resistance Decrease）按钮调整“舒缓”（Cool Down）阻力水平，但控制面板不会显示该值。

您可按“暂停/结束”（PAUSE/END）停止“结果/舒缓”（Results/Cool Down）期间，并返回“电源开启模式”（Power-Up Mode）。如果无 RPM 或 HR 信号，则控制面板将自动进入睡眠模式。

## 目标跟踪统计信息（和成绩）

每次锻炼的统计信息均会被记录到用户信息中。

DualTrack™ 控制面板以三种通道在下显示屏上显示目标跟踪锻炼统计信息：

- a.) “时间”（TIME）（总计）、“距离”（DISTANCE）（总计）和“卡路里”（CALORIES）（总计）
- b.) “速度”（SPEED）（平均）、“转数”（RPM）（平均）和“心率”（HEART RATE）（平均）
- c.) “时间”（TIME）（平均）、“距离”（DISTANCE）（平均）/“水平”（LEVEL）（平均）\*和“卡路里”（CALORIES）（平均）

\* 如果目标跟踪统计信息是单次锻炼，则显示“水平”（LEVEL）（平均）。如果目标跟踪统计信息是多次锻炼的组合，则显示“距离”（DISTANCE）（平均）而不是“水平”（LEVEL）（平均）。

要查看用户信息的“目标跟踪”（GOAL TRACK）统计信息：

1. 从“电源开启”（Power-Up）屏幕，按“用户”（User）按钮选择用户信息。
2. 按“目标跟踪”（GOAL TRACK）按钮。控制面板将显示“最后一次锻炼”（LAST WORKOUT）值，并激活相应的成绩指示灯。  
**注意：**即使在锻炼期间，也可查看“目标跟踪”（GOAL TRACK）统计信息。按“目标跟踪”（GOAL TRACK），“最后一次锻炼”（LAST WORKOUT）值将显示。当前锻炼的锻炼值将隐藏，“目标”（GOAL）显示屏除外。再次按“目标跟踪”（GOAL TRACK）按钮返回“电源开启”（Power-Up）屏幕。
3. 按“增大”（Increase）（▲）按钮移动至下一个“目标跟踪”（GOAL TRACK）统计信息 - “最近 7 天”（LAST 7 DAYS）。控制面板将过去 7 天燃烧的卡路里（每格 50 卡路里）以及锻炼值总计显示在显示屏上。使用“左”（Left）（◀）或“右”（Right）（▶）按钮在所有锻炼统计信息通道之间移动。
4. 按“增大”（Increase）（▲）按钮移至“最近 30 天”（LAST 30 DAYS）。控制面板将显示前三十天的总值。使用“左”（Left）（◀）或“右”（Right）（▶）按钮在所有锻炼统计信息通道之间移动。
5. 按“增大”（Increase）（▲）按钮移至“最长锻炼”（LONGEST WORKOUT）。控制面板将主要显示“时间”（Time）通道的锻炼值。使用“左”（Left）（◀）或“右”（Right）（▶）按钮在所有锻炼统计信息通道之间移动。
6. 按“增大”（Increase）（▲）按钮移至“卡路里记录”（CALORIE RECORD）。控制面板将主要显示“卡路里”（Calories）通道的锻炼值。使用“左”（Left）（◀）或“右”（Right）（▶）按钮在所有锻炼统计信息通道之间移动。
7. 按“增大”（Increase）（▲）按钮移至“BMI”或身体质量指数。控制面板将根据用户设置显示 BMI 值。确保用户信息的身高值正确，且体重值是当前值。

BMI 测量是显示与身体脂肪和健康风险相关的体重与身高之间关系的一种有用工具。下表给出 BMI 指数的一般评分：

偏瘦	低于 18.5
正常	18.5 – 24.9
偏胖	25.0 – 29.9
肥胖	30.0 及以上

注意：该评分可能会高估运动员和其他体格强壮者的体脂。也可能低估老年人和已失去肌肉质量者的体脂。

 **有关身体质量指数 (BMI) 和适合您体重的更多信息，请联系您的医生。本机中计算机计算或测量的数值仅供参考。**

- 按“增大” (Increase) (▲) 按钮移至“保存到 USB - 确定?” (SAVE TO USB - OK?) 提示。按“确定” (OK) 后，将显示“是否确定? - 否” (ARE YOU SURE? - NO) 提示。按“增大” (Increase) (▲) 按钮将其更改为“是”，然后按“确定” (OK)。控制面板显示“插入 USB” (INSERT USB) 提示。将 USB 闪存驱动器插入 USB 端口。控制面板将统计信息记录到 USB 闪存驱动器。  
安全卸载 USB 闪存驱动器后，控制面板将显示“正在保存” (SAVING)，然后显示“移除 USB” (REMOVE USB)。  
**注意：**按“暂停/结束” (PAUSE/END) 按钮强制退出“正在保存” (SAVING) 提示。
- 按“增大” (Increase) (▲) 按钮移至“清除锻炼数据 - 确定?” (CLEAR WORKOUT DATA -OK?)。按“确定” (OK) 后，将显示“是否确定? - 否” (ARE YOU SURE? - NO) 提示。按“增大” (Increase) (▲) 按钮更改至“是否确定? - 是” (ARE YOU SURE?- YES) 显示屏，然后按“确定” (OK)。用户锻炼已重置。
- 按“目标跟踪” (GOAL TRACK) 按钮返回“电源开启” (Power-Up) 屏幕。

用户进行超过以前锻炼“最长锻炼” (LONGEST WORKOUT) 或“卡路里记录” (CALORIE RECORD) 的锻炼时，控制面板将以可听见的声音表示祝贺，并将新成绩告知用户。相应的“成绩指示灯” (Achievement Indicator Light) 也将激活。

通过“控制面板设置模式” (Console Setup Mode), 您可输入日期和时间、将测量单位设为英制或公制、更改本机类型、控制声音设置 (开/关), 或查看维护统计信息 (“错误日志” (Error Log) 和 “运行时数” (Run Hours)) - 仅供维修技术人员使用)。

1. 在“电源开启模式” (Power-Up Mode) 下, 同时按住“暂停/结束” (PAUSE/END) 按钮和“右” (Right) 按钮 3 秒, 进入“控制面板设置模式” (Console Setup Mode)。

**注意:** 按“暂停/停止” (PAUSE/END) 退出控制面板设置模式并返回“电源开启模式” (Power-Up Mode) 屏幕。

2. 控制面板显示屏显示采用当前设置的“数据” (Date) 提示。要更改, 请按“增大/减小” (Increase/Decrease) 按钮调整当前活动值 (闪烁)。按“左/右” (Left/Right) 按钮更改当前活动值 (月/日/年) 的格。
3. 按“确定” (OK) 按钮设置。
4. 控制面板显示屏显示采用当前设置的“时间” (Time) 提示。按“增大/减小” (Increase/Decrease) 按钮调整当前活动值 (闪烁)。按“左/右” (Left/Right) 按钮更改当前活动值 (时/分/ AM 或 PM) 的格。
5. 按“确定” (OK) 按钮设置。
6. 控制面板显示屏显示采用当前设置的“单位” (Units) 提示。要更改, 按“确定” (OK) 启动“单位” (Units) 选项。按“增大/减小” (Increase/Decrease) 按钮在 "MILES" (英制单位) 和 "KM" (公制单位) 之间切换。  
**注意:** 如果在“用户统计信息” (User Statistics) 中存在数据时更改单位, 则统计信息将转换为新单位。
7. 按“确定” (OK) 按钮设置。
8. 控制面板显示屏显示采用当前设置的“声音设置” (Sound Settings) 提示。按“增大/减小” (Increase/Decrease) 按钮在“开” (ON) 和“关” (OFF) 之间切换。
9. 按“确定” (OK) 按钮设置。
10. 控制面板显示屏显示本机“总运行时间” (TOTAL RUN HOURS)。
11. 对于下一个提示, 按“确定” (OK) 按钮。
12. 控制面板显示屏显示软件版本提示。
13. 对于下一个提示, 按“确定” (OK) 按钮。
14. 控制面板将显示“电源开启模式” (Power-Up Mode) 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、损坏或松动的部件。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，请联系您当地的分销商更换标签。

维修前，断开本器材的所有电源。

### 每日：

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。检查脚踏板，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。

**注意：**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：

检查脚踏板和曲轴，根据需要拧紧。

**⚠ 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**

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 100% 硅酮润滑剂以方便操作。

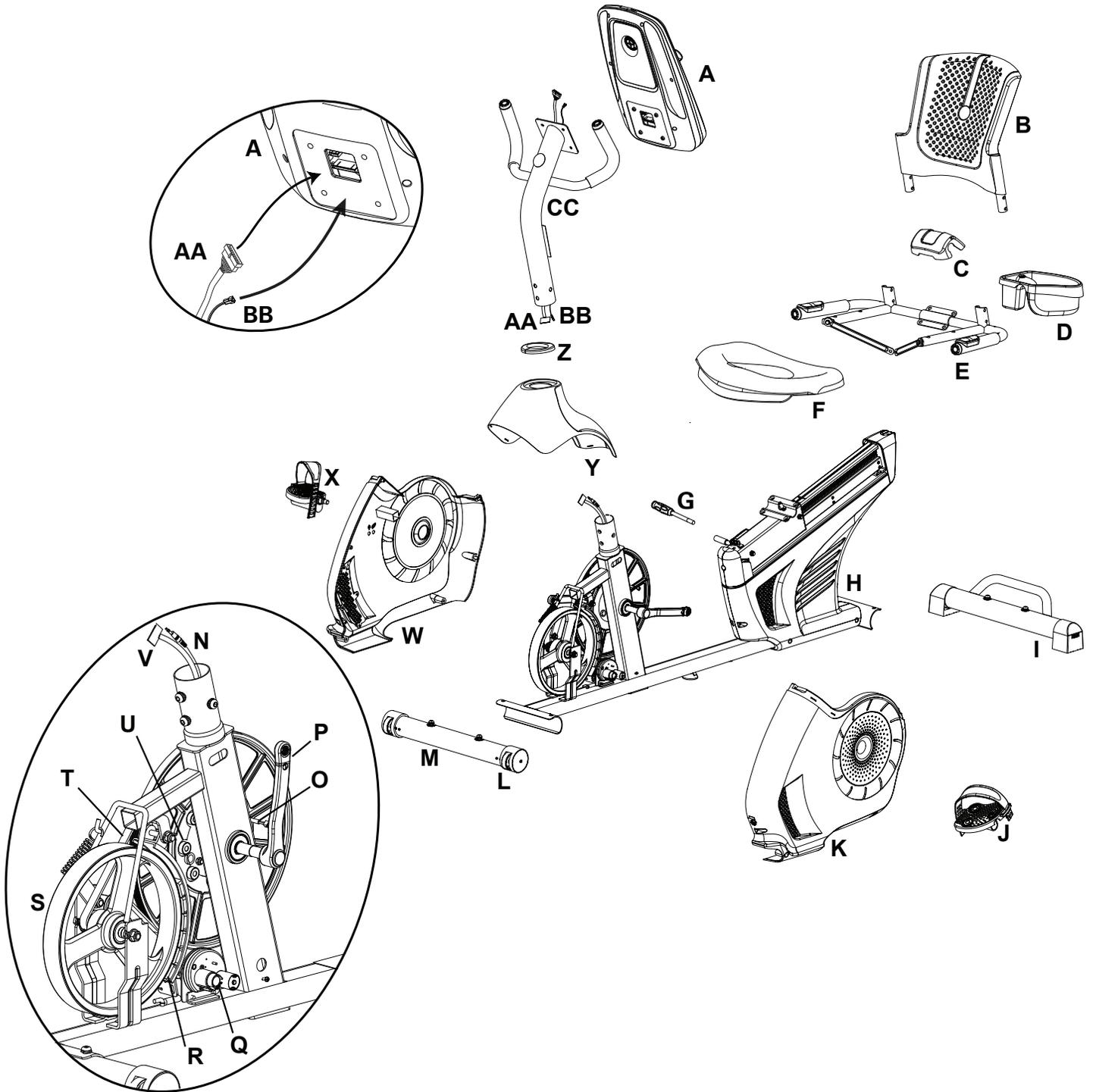
**⚠ 硅酮润滑剂不可食用。请避免儿童接触。存放在安全的地方。**

**注意：**不得使用石油基质产品。

### 每月或使用 20 小时后：

确保牢固安装所有螺栓和螺钉。根据需要拧紧。

维护部件



A	控制面板	K	左挡泥板	U	速度传感器磁铁 (8)
B	鞍座靠背	L	运输轮	V	下控制面板电缆
C	鞍座盖	M	前稳定器	W	右护罩
D	水杯架	N	下心率电缆	X	右踏板
E	侧手把	O	速度传感器	Y	上护罩
F	鞍座底部	P	曲柄臂	Z	护罩盖
G	鞍座调节手柄	Q	伺服电机	AA	上控制面板电缆
H	车架总成	R	刹车组件	BB	上心率电缆
I	后稳定器	S	飞轮	CC	控制面板主架
J	左踏板	T	传动皮带		

情况/问题	要检查的事项	解决方案
无显示/部分显示/本机无法开启	检查电源（墙壁）插座	确保为本机连接有效的墙壁插座。
	检查本机前部的连接	接头应该保持牢固并且未损坏。如果适配器或接头损坏，则进行更换。
	检查数据线完整性	电缆中的所有导线应保持完好。如果任何导线折弯或断裂，则更换电缆。
	检查数据线连接/方向	确保以正确的方向牢固地连接电缆。连接器上的小保险栓应对齐并卡到位。
	检查控制面板显示器是否损坏	目视检查控制面板显示器是否开裂或存在其他损坏。如有损坏，则更换控制面板。
	控制面板显示器	如果控制面板仅有部分显示且所有连接均完好，则更换控制面板。 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）。
本机正常运行，但不显示接触式 HR	控制面板上的 HR 电缆连接	确保电缆牢固地连接至控制面板。
	HR 电缆箱连接	确保手把电缆和控制面板电缆完好无损。
	传感器抓手	确保双手在 HR 传感器中间。双手必须保持不动，各侧所施加的压力相对平等。
	双手干燥或长茧	对于干燥或长茧的双手，传感器可能失灵。导电电极膏（心率膏）可帮助进行更好的传导。这些可在网上或药房或一些较大的健身店购买。
	静态手把	如果测试显示无其他问题，则应更换静态手把。
本机正常运行，但是不显示遥测心率	胸带（可选）	胸带应兼容“POLAR®”并且未编码。确保胸带直接贴着皮肤并且接触区域处于潮湿状态。
	胸带电池	如果胸带使用的是可更换电池，则安装新的电池。
	检查用户信息	选择用于“用户信息”（User Profile）的“编辑用户信息”（Edit User Profile）选项。前往“无线 HR”（WIRELESS HR）设置，确保当前值设置为“开”（ON）。
	干扰	尝试将本机移到远离干扰源（电视、微波炉等）的位置。
	更换胸带	如果消除了干扰，但仍然不显示心率，则更换胸带。
	更换控制面板	如果心率功能不正常运行，则更换控制面板。
本机正常运行，但遥测 HR 显示不当	干扰	确保 HR 接收器未被介质托盘左侧的个人电子设备阻挡。
控制面板显示“E2”错误代码	检查数据线完整性	电缆中的所有导线应保持完好。如果任何导线断裂或折弯，则更换电缆。
	检查数据线连接/方向	确保以正确的方向牢固地连接电缆。连接器上的小保险栓应对齐并卡到位。
	控制面板电子部件	如果测试显示没有其他问题，请联系当地经销商。
无速度/RPM 读数，控制面板显示“请踏板”（Please Pedal）错误代码	检查数据线完整性	电缆中的所有导线应保持完好。如果任何导线断裂或折弯，则更换电缆。
	检查数据线连接/方向	确保以正确的方向牢固地连接电缆。连接器上的小保险栓应对齐并卡到位。

情况/问题	要检查的事项	解决方案
阻力不变（本机开启并运行）	检查磁铁位置（需要拆下护罩）	磁铁应该位于皮带轮上的正确位置。
	检查速度传感器（需要拆下护罩）	速度传感器应该与磁铁对齐并与数据线连接。如有必要，重新对齐传感器。如果传感器或连接导线有任何损坏，则进行更换。
	电池（如配备）	更换电池并检查是否正常运行。
	检查控制面板	目视检查控制面板是否损坏。如有损坏，则更换控制面板。
	检查数据线完整性	电缆中的所有导线应保持完好。如果任何导线折弯或断裂，则更换电缆。
	检查数据线连接/方向	确保以正确的方向牢固地连接电缆。重新连接所有连接。连接器上的小保险栓应对齐并卡到位。
	检查伺服电机（需拆除护罩）	如果磁铁移动，请调整直至它们在适当范围内。如果运行不正常，请更换伺服电机。
控制面板在使用期间自动关闭（进入睡眠模式）		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）。
	检查电源（墙壁）插座	确保为本机连接有效的墙壁插座。
	检查本机前部的连接	接头应该保持牢固并且未损坏。如果适配器或接头损坏，则进行更换。
	检查数据线完整性	电缆中的所有导线应保持完好。如果任何导线断裂或折弯，则更换电缆。
	检查数据线连接/方向	确保以正确的方向牢固地连接电缆。连接器上的小保险栓应对齐并卡到位。
	重置本机	从电源插座上拔下本机，等待 3 分钟。重新连接插座。
	检查磁铁位置（需要拆下护罩）	磁铁应该位于皮带轮上的正确位置。
风扇不会打开或不会关闭	检查速度传感器（需要拆下护罩）	速度传感器应该与磁铁对齐并与数据线连接。如有必要，重新对齐传感器。如果传感器或连接导线有任何损坏，则进行更换。
	检查数据线完整性	电缆中的所有导线应保持完好。如果任何导线断裂或折弯，则更换电缆。
	检查数据线连接/方向	确保以正确的方向牢固地连接电缆。连接器上的小保险栓应对齐并卡到位。
风扇不会打开，但控制面板正常运行	重置本机	从电源插座上拔下本机，等待 3 分钟。重新连接插座。
	检查风扇是否阻塞	从电源插座上拔下本机，等待 5 分钟。去除风扇中的杂物。如有必要，可拆下控制面板以方便去除杂物。如果无法去除阻塞物，请更换控制面板。
本机摇晃/不稳	检查调平器调整状况	调整调平器，直至本机保持水平。
	检查本机所处地面	如果地面极其不平整，即使进行调整可能也无济于事。将本机移到平整区域。
踏板松动/踩不动	检查踏板与曲柄的连接	踏板应该牢固紧固到曲柄臂。确保没有交错连接。
	检查曲柄与轴的连接	曲柄臂应该牢固紧固到轴。确保曲柄彼此以 180 度相连。
踩踏板时发出咔哒声	检查踏板与曲柄臂的连接	拆下踏板。确保螺纹上没有异物，然后重新安装踏板

情况/问题	要检查的事项	解决方案
鞍座组件在使用时移动/发出吱吱声	零件	检查安装鞍座组件的零件，并安全拧紧零件。
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。





