

PRECOR C846I 单车快速操作指南

本中文操作手册仅供参考

所有操作说明以设备附带的英文手册为准

版权所有 巍得健身设备有限公司

PRECOR C846I 健身单车快速操作指南

一、使用快速启动模式开机

- 1、调节座位至合适位置；
- 2、打开健身单车的电源开关(如果选购了外接电源适配器)；
- 3、开始踩起来并保持至少 20 转/分钟，直到显示面板上有显示出现；
- 4、按“QUICK START”键，健身单车启动完成；
- 5、开始使用，用 RESISTANCE▲▼键调整所需的踩踏阻力。

注：所用程式为：MANUAL；

使用时间为：健身房设定最大时间；

默认年龄为：预设年龄初始值 0。

二、使用程式设置模式开机

- 1、调节座位至合适位置；
- 2、打开健身单车的电源开关(如果选购了外接电源适配器)；
- 3、开始踩起来并保持至少 20 转/分钟，直到显示面板上有显示出现；
- 4、按面板上程式选择键选择程式。
- 5、用“▲”和“▼”键或键盘数字键设置以下参数；
 - 运动时间（1-60 分钟，如果健身房允许可以选择没有时间限制 NO LIMIT），设置完成按“OK”键确认；
 - 使用者体重（1-999），设置完成按“OK”键确认；
 - 使用者年龄（1-99），设置完成按“OK”键确认；
- 6、参数设置全部完成后，健身单车启动完成；
- 7、开始使用，用 RESISTANCE▲▼键调整所需的踩踏阻力。
- 8、在运动过程中，运动者可以通过 PROGRAM 对应下的程式选择键随时更换运动程式。

三、关机

- 1、停止使用；
- 2、关掉健身单车电源（如果选购了外接电源适配器）。

在设备使用过程中，选择 OPTIONS 操作键，根据设备提示选择输入运动者的体重/年龄，及进行另时公英制的切换。用 OK 键进行输入确定。

程式说明

1. MANL (Manual 手动训练方案程式)

使用 Manual 手动方案时可以调整运动阻力。图示最初显示为一条水平线。请使用 RESISTANCE 箭头键调整阻力。阻力调整后会在方案的图示上反应出来。闪烁的栏将指出您在方案中的位置。

按面板上的 QUICKSTART (快速启动) 键进入手动方案，训练时间为默认的健身房设置。如果要使用智能心率功能则需要指定年龄和佩带心率带。

2. INTV (Interval 间隔训练方案程式)

Interval 间隔方案是增强心血管系统的最佳方案。该方案能在指定时间内反复增大减小运动强度。你可以根据自己的训练强度，设定每 1 分钟的休息和训练时段内的运动量。

开始执行方案时休息和运动时间段的阻力是预先设定的。如果不改变这些设定值，整个方案中将反复使用这些设定值。要改变这些设定值，请按相应的 RESISTANCE 箭头键，然后继续训练。剩余的时间段将应用改变后的值。显示屏会显示阻力值即将发生变化的时间，并指出下一个时间段中这些值的大小。

3. WTLS (Weight Loss 减肥训练方案程式)

在 Weight Loss 减肥方案中，训练时间被固定为 28 分钟，它包含七个长度为 4 分钟的时间段。系统不会提示您选择训练时间。使用 RESISTANCE 箭头键，可以改变休息或运动时间段的阻力。改变设定值后，该方案会在剩余的时间段中反复使用这些设定值。

对于减肥方案而言，理想的心率范围应介于有氧运动最大心率的 55% 到 70% 之间。如果您戴着胸带，可以将 SmartRate (智能心率) 显示屏当作视频提示。

- 选择适当的步速，然后调整阻力。
- 处在休息时间段时，请维持一定的运动强度。使 SmartRate 智能心率显示屏上的第一个黄色指示灯闪烁。
- 处在运动时间段时，请增大运动强度使第一个绿色指示灯闪烁。

4. HILL (Hill Climb 登山训练方案程式)

Hill Climb 登山训练方案是为了锻炼腿部肌肉群而不断变化运动阻力的程式。运动阻力是预先设定的。您可以用 RESISTANCE 箭头键改变运动阻力，阻力调整后会在方案的图示上反应出来。

5. XTR (Cross Country 越野训练方案程式)

Cross Country 越野训练方案也是一个不断变化阻力的程式，与 HILL CLIMB 登山训练方式相似，但是，该程式提供了与登山程式不同的阻力预设。您同样可以用 RESISTANCE 箭头键改变运动阻力，阻力调整后会在方案的图示上反应出来。

6. HRC* (Heart Rate Control 心率控制训练方案程式)

使用 C842I 的 Heart Rate 心率方案时，可以设定一个目标心率。训练期间，该方案能调整阻力的大小，使您的心率维持在与目标心率相差很小的范围内。要使用此方案，必须先戴上胸带，这样该方案才能在整个训练期间监测您的心率。

重要信息：请咨询医生以确定您的年龄和健康状态所对应的目标心率。如果医生建议的目标心率与显示屏上显示的心率数字不符，请在热身阶段结束时使用相应的 RESISTANCE 阻力箭头键改变目标心率。请勿运动过度使心率超出建议的范围。

热身阶段

C842I 提供了 3 分钟的热身阶段。在热身阶段里，可以改变阻力。

注：在前 3 分钟的热身阶段中，如果您的心率处在目标心率区间 $[220 - \text{年龄} \times 70\%]$ 里，热身阶段将结束，并进入心率方案。

Heart Rate 心率方案的使用

进入 Heart Rate 心率方案后，将进行以下步骤：

- 单车会自动调整阻力，使您的心率保持在选定的目标范围内。按 RESISTANCE 阻力箭头键无法改变运动时的阻力，但会改变目标心率。请查看 SmartRate 显示屏，检查目前的心率是否保持在指定的区间（减肥或心血管）中。请查看 Heart Rate (心率) 显示屏，以确定您的实际心率。

- 您可以改变目标心率，不过，改变这些值后，设备将目标心率维持在指定区间的能力会受到影响。为了让您的心率继续处在目标区间里，单车需要花一些时间重新调整阻力的大小。

- 结束方案时，请记得增加放松时段。

维护

执行下述日常保养任务是非常重要的事情。如若不对单车进行此类维护，Precor 有限担保将会失效。

危险 为了降低电击危险，请始终记得在清理设备或执行维护任务前，先断开本设备与电源的连接（如果选购了外接电源适配器）。

检查

请每天都对单车进行适当检查

通过看与听，检查皮带是否松弛、紧固件是否牢靠、是否存在异常噪音、电源线是否已磨损或损坏，以及是否存在任何其他征兆，以便及时对设备进行维修。如果发现以上情况，请及时联系维修部门。

重要信息： 如果确定单车需要维修，则应采取适当措施避免人们误用该设备。一般说来，应该在设备上放置“设备故障”标签。同时，还需要通知使用者该跑步机需要进行维修。

设备清洁

单车的多数工作机件都受外壳和基座的保护。但是，为了确保有效运转，单车的摩擦力需要保持在低水平状态。为此，设备的踏脚和内部机件都必须尽可能地清理干净。

Precor 建议在每次训练前后都对单车进行清洁。用软布蘸取柔和型肥皂水擦拭所有外露表面。如此可清除所有的尘土。时常用吸尘器清理设备下面的地面，避免积聚尘土，进而导致设备运转不畅。

小心： 不要使用任何酸性清洁剂。否则会使 Precor 有限担保失效。千万不可在单车的任何部位倾倒或喷洒液体。请等单车完全干燥后再行使用。

下列设置仅供健身房教练或管理者参考

健身房设置

1. 在设备初始状态，按顺序按压 RESET 键和数字键盘的 5, 6, 5, 1, 5, 6, 5 键)
2. 系统进入健身房设置状态。此时，▲▼键用于选择所需参数或更改数字大小，OK 键确定输入。RESET 键用于退出健身房设置状态。
3. 系统进入第一个参数设置为：显示语言选择，一般选择“ENGLISH”并用 OK 键确认。
4. 单位制的设定，可以用▲▼键选择所要的设定（U. S. 为英制, METRIC 为公制）并用 OK 键确定。
5. 最大工作时间设定，用▲▼键修改数值大小（1-99 分钟）设定每个运动者一次可以使用的工作时间，您也可以选择 NO LIMIT 设定运动时间为没有限制。并用 OK 键确定。（其中 WEIGHT LOSS 减肥训练程式设定工作时间为固定 28 分钟）
6. 最大暂停时间设定，用▲▼键修改数值大小（1-120 秒）设定设备可以暂停的时间，在该时间内如果使用者没有返回继续运动，系统将返回初始状态。

设备使用信息显示

1. 在设备初始状态下，按顺序按压 RESET 及数字键盘的 6, 5 键)
2. 系统进入信息显示状态。首先显示设备使用累积转数。
3. 用 SELECT 键确认，系统进入下一个信息显示。下面的信息依次为：设备使用累积时间，上下线路板软件版本号，错误日志，设备序列号。
4. RESET 键返回设备初始状态。