



本产品符合适用的 CE 要求。

组装手册/用户手册

重要安全说明	3	操作	18
安全警告标签和序列号	5	调整	18
规格	6	锻炼模式	19
组装准备	6	暂停或停止	19
部件	7	服务模式	20
零件	8	维护	21
工具	8	链条润滑	21
组装	9	更换控制面板电池	21
调平健身车	15	故障排除	23
移动健身车	15		
功能	16		
紧急停止	16		
控制面板功能	16		

为了获得保修支持资格，请保留原始购买凭证并记录以下信息：

序列号 _____

购买日期 _____

要注册产品质保，请联系当地经销商。

如果您对产品存有疑问，请联系当地 Schwinn 经销商。

如需查找当地经销商，请转至：www.nautilusinternational.com 或

www.nautilus.cn

Nautilus, Inc. 网站：www.nautilusinternational.com | Nautilus, Inc. 地址：18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 USA | 中国印刷：© 2014 Nautilus, Inc. |
表示在美国注册的商标。这些商标可能已在其他国家注册或以其他方式受普通法保护。Schwinn、Schwinn Quality 徽标、Schwinn IC2、Bowflex、Nautilus
和 Universal 是归 Nautilus, Inc. 所有的商标或授权给 Nautilus, Inc. 使用的商标。

原版手册 - 仅英文版本



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，请勿将电池安装到本机上。
- 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。

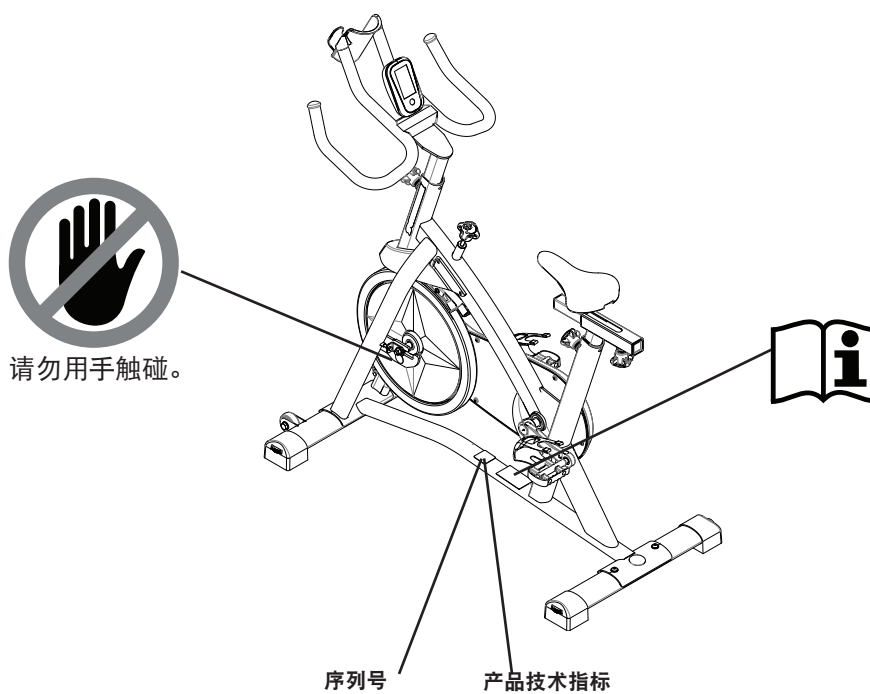
使用本机之前，请遵守以下警告：



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，请联系当地经销商，获取更换标签。

- 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。有关修理信息，请联系当地经销商。
- 用户最大体重限制：113 公斤（250 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。
- 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。
- 在本机各侧应留出至少 0.6 米（24 英寸）的空间。接近、经过本机和在紧急情况下从本机上下来时，推荐保持此安全距离。使用本机时，请让他人保持此距离。
- 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。
- 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。
- 电池应远离热源和高温表面。
- 请勿将新旧电池混用。
- 请勿混用碱性电池、标准（碳锌）电池或充电（镍镉、镍氢等）电池。
- 请勿尝试给不可充电电池充电。拆下用完的电池，然后进行安全处置。
- 给可充电电池充电之前，应将其从本机上拆下。
- 请勿短路电池上的电源端子。
- 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。
- 请降低踏板节奏，减缓踏板的速度直至其停止。踏板未完全停止之前，请勿下车。注意移动的踏板可能会碰撞到腿后面。



规格

用户最大体重限制： 113 公斤（250 磅）

本机总占地面积（占用空间）：

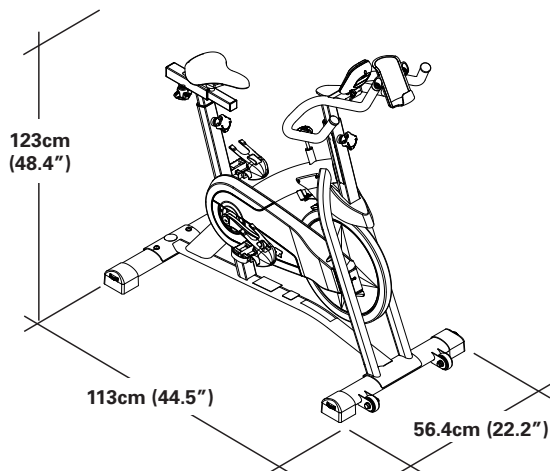
6373 平方厘米

本机重量： 38 公斤（83 磅）

电源要求： 2 节 AA 号电池（LR6）

工作电压： 1.0 - 3.3VDC

合规性：



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。

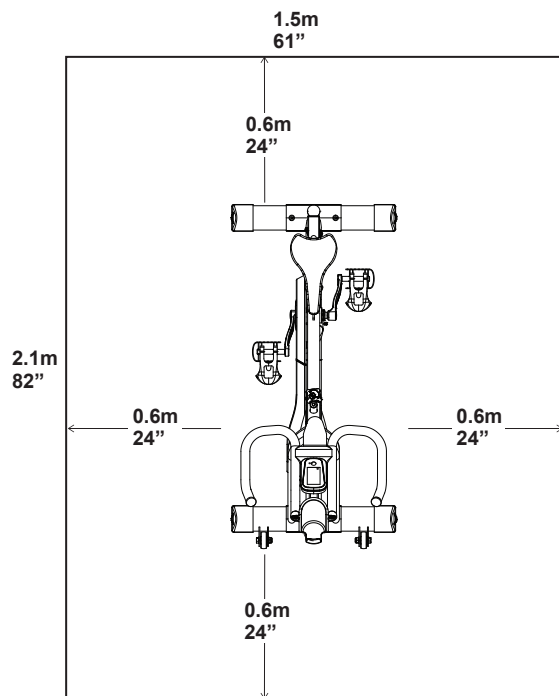
组装准备

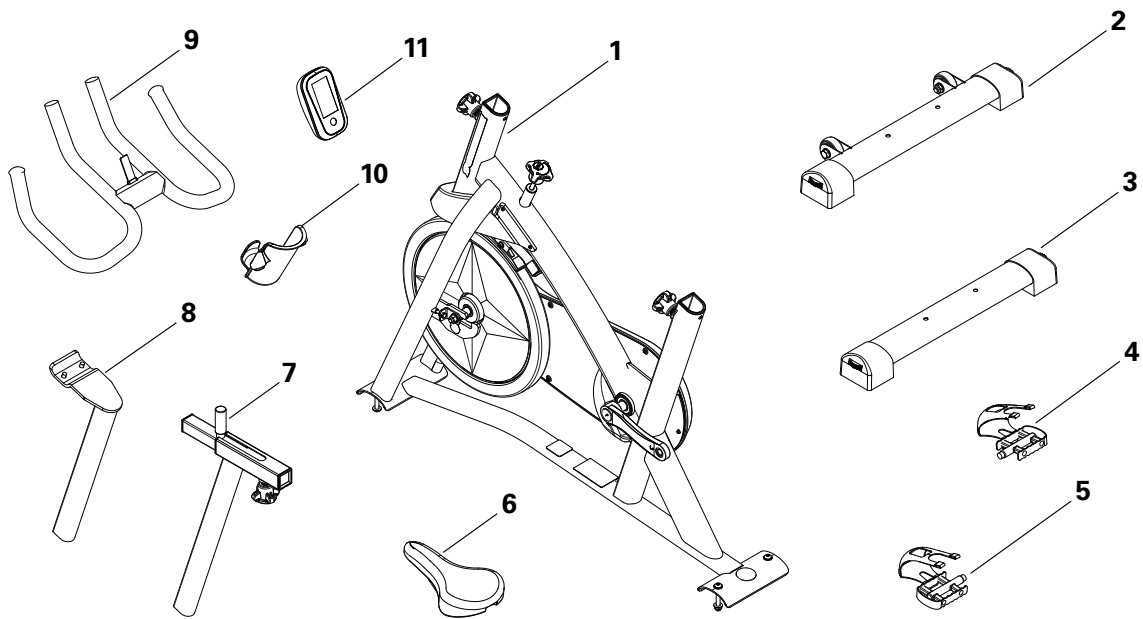
选择要安置和操作本机的区域。为了确保安全操作，所选区域地面必须坚固平整。预留至少 2.1 米 x 1.5 米（82 英寸 x 61 英寸）的锻炼区域。

基本组装注意事项

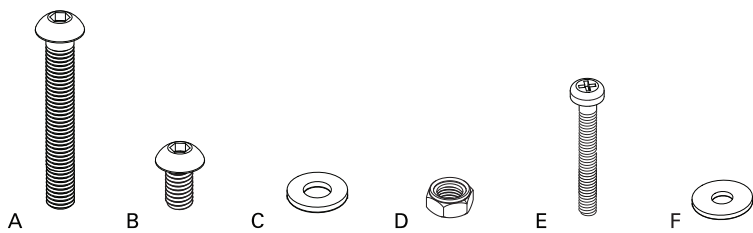
组装本机时，请遵守以下基本要点：

1. 组装前应阅读并理解“重要的安全说明”部分。
2. 备妥每个组装步骤所需的零部件。
3. 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。
4. 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。
5. 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	主大梁	7	1	座杆
2	1	前稳定器	8	1	把手杆
3	1	后稳定器	9	1	把手
4	1	右踏板	10	1	水杯架
5	1	左踏板	11	1	控制面板
6	1	鞍座			



项目	数量	说明
A	4	半圆头内六角螺丝 M8 x 56
B	2	半圆头内六角螺丝 M8 x 20
C	8	平垫圈 M8
D	2	防松螺母 M8
E	2	平头十字槽螺丝 M6 x 50
F	2	平垫圈 M6

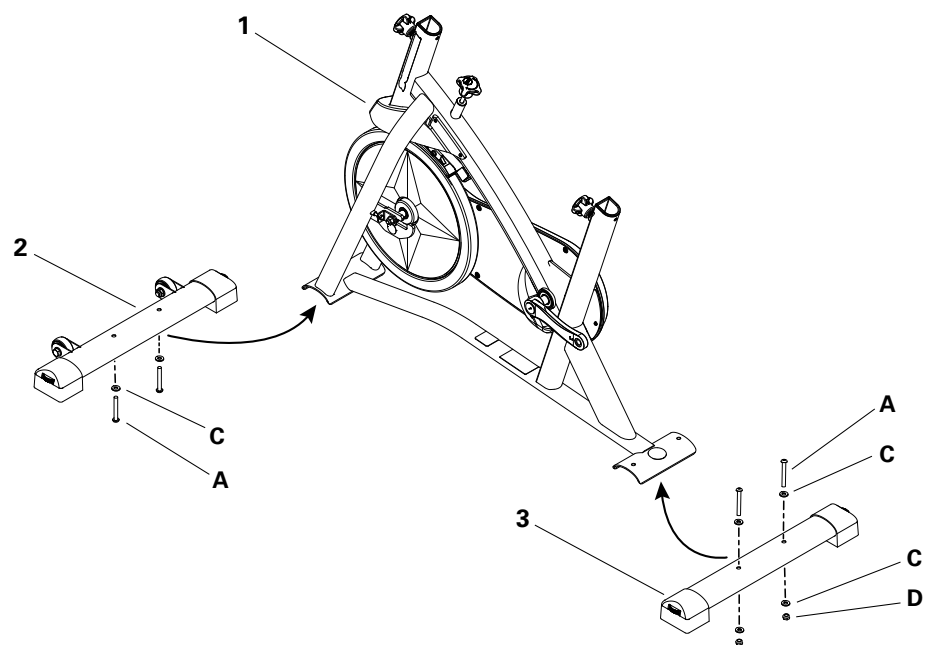
工具
附带



6 毫米



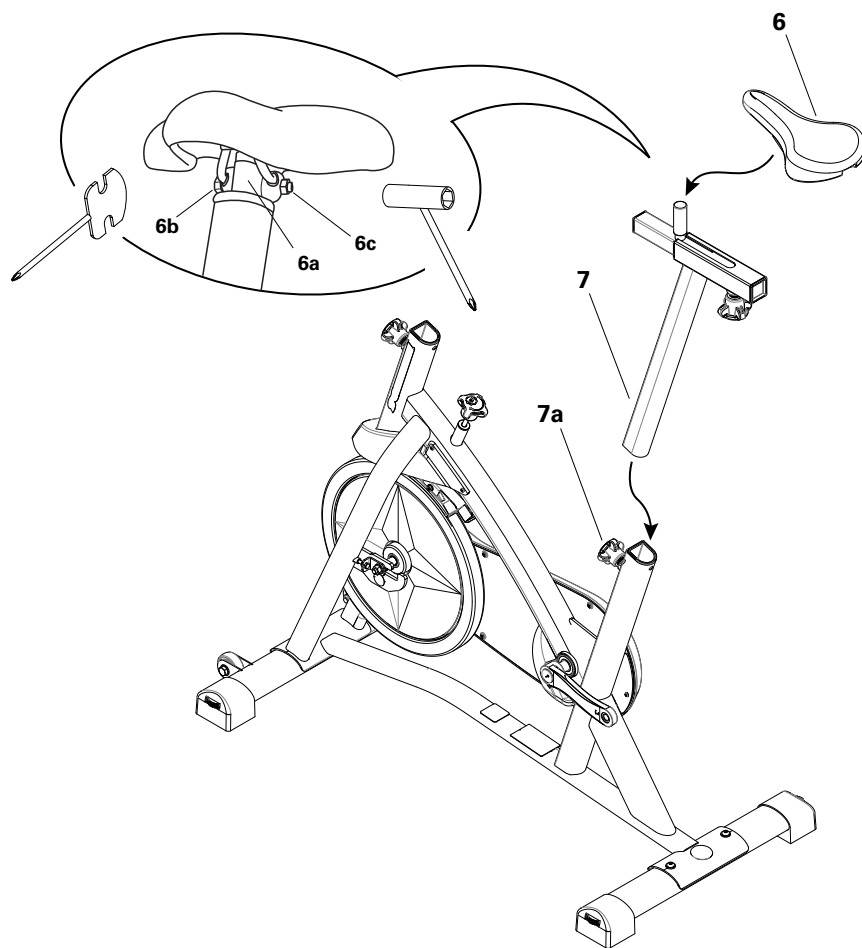
1. 将稳定器安装到车架总成上



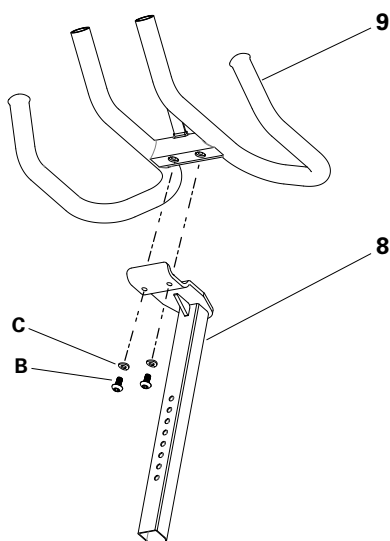
2. 将鞍座安装到座杆和车架上

注意：将鞍座 (6) 滑到座杆 (7) 上并将座杆安装到车架中。确保调节旋钮 (7a) 咬合座杆中的孔。

确保鞍座保持平直。紧固鞍座支架 (6a) 上的螺栓 (6b) 和螺母 (6c)，使鞍座固定到位。

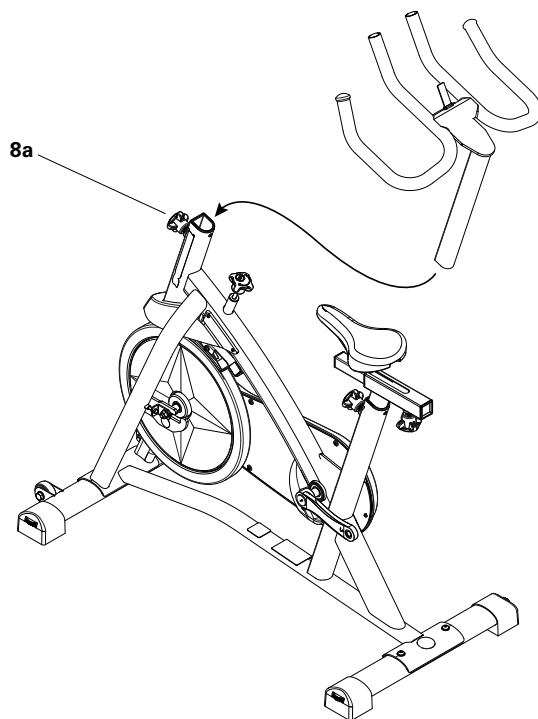


3. 将把手安装到把手杆上



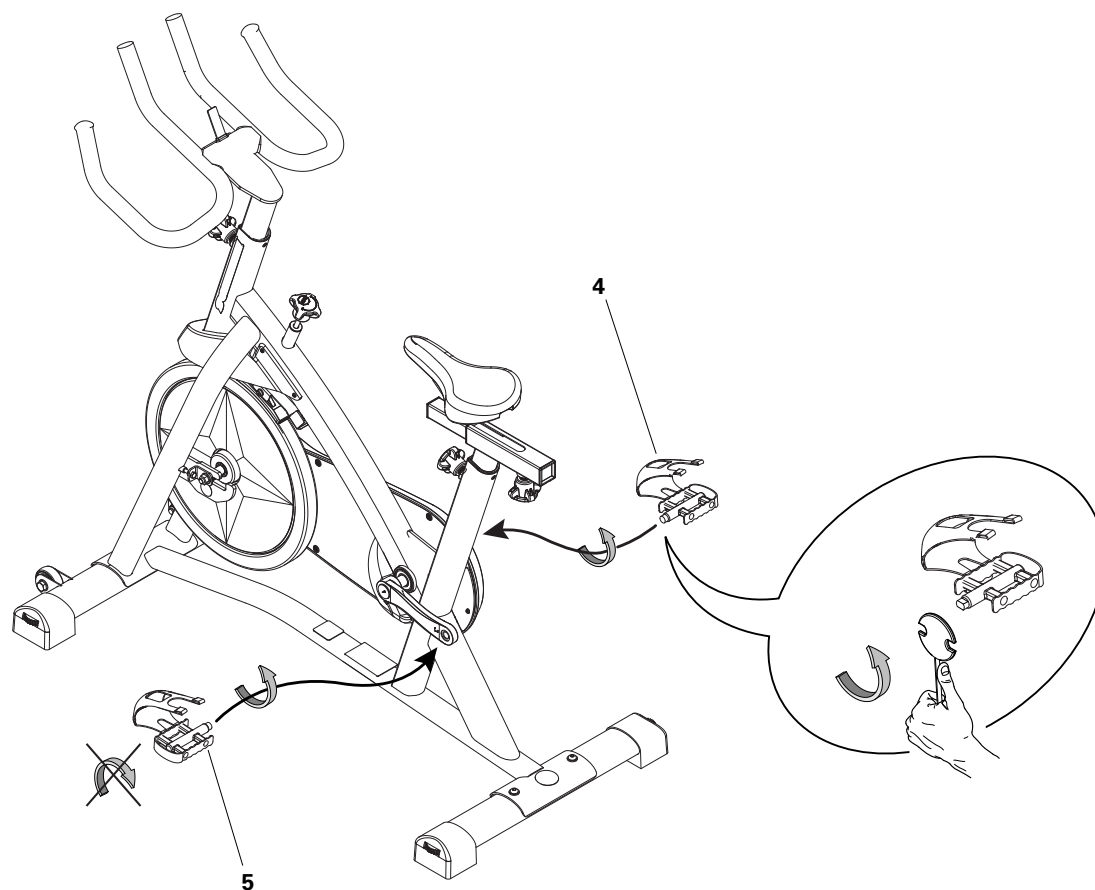
4. 将把手组件安装到车架上

注意：确保调节旋钮 (8a) 咬合把手杆中的孔。

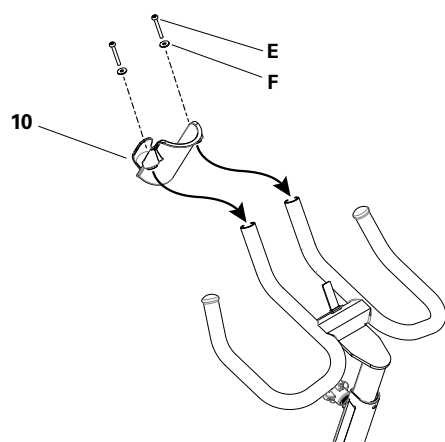


5.将踏板安装到车架组件上

注意：左踏板是反向螺纹。确保将踏板正确安装在本健身车的两侧。安装方向基于坐在健身车上的位置。左踏板上贴有“L”标记，右踏板贴有“R”标记。



6. 将水瓶架安装到把手



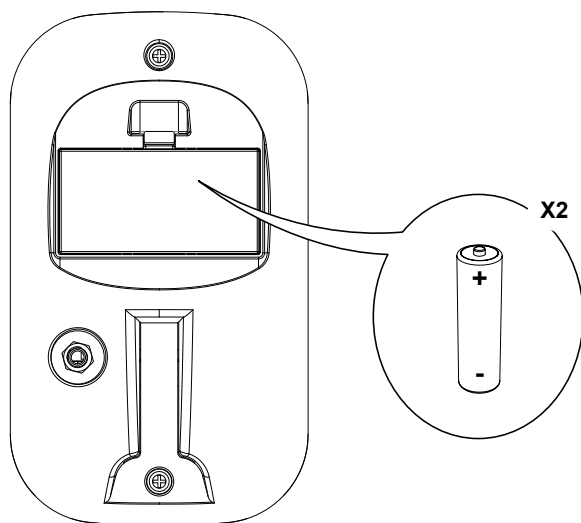
7. 在控制面板中安装电池

注意：控制面板使用 AA 号电池 (LR6)。确保将电池安装在电池盒内 +/- 极标志的正确方向上。



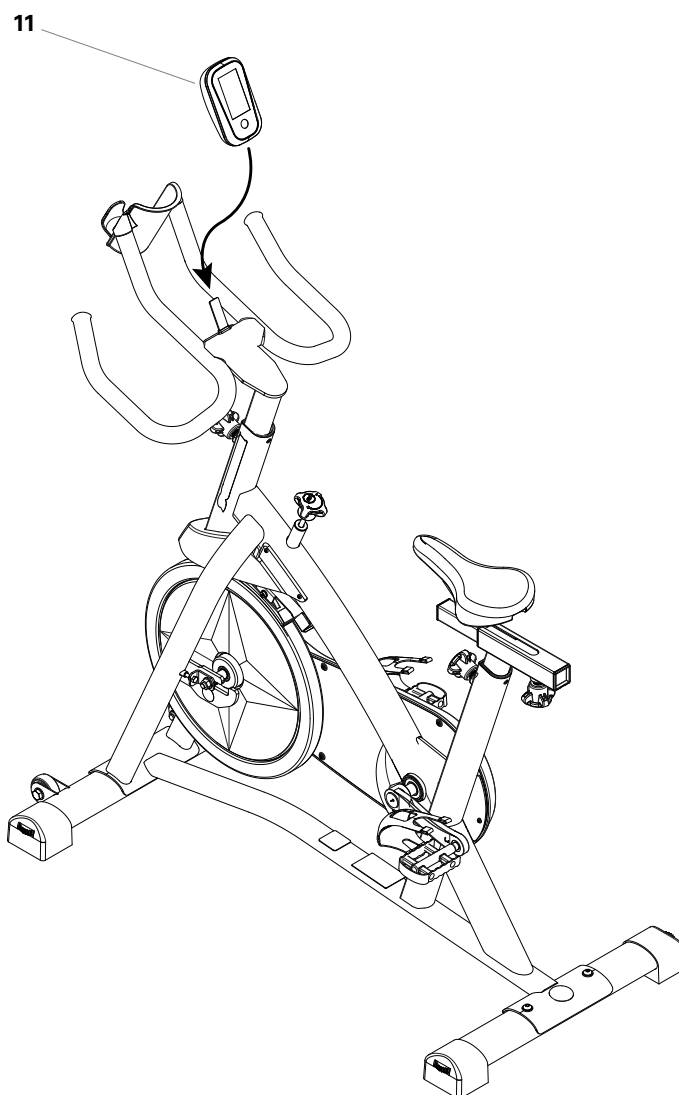
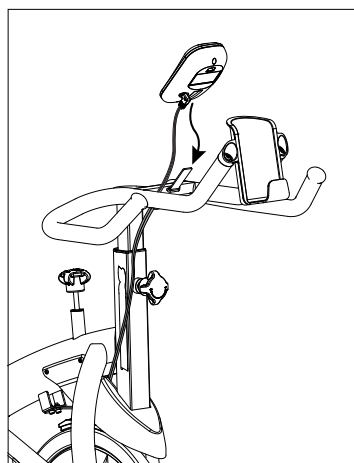
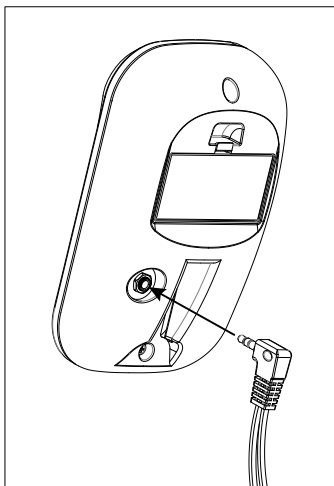
请勿将新旧电池混用。

请勿混用碱性电池、标准（碳锌）电池或充电（镍镉、镍氢等）电池。



8. 连接并安装控制面板

注意：请勿折弯控制面板电缆。



9.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。

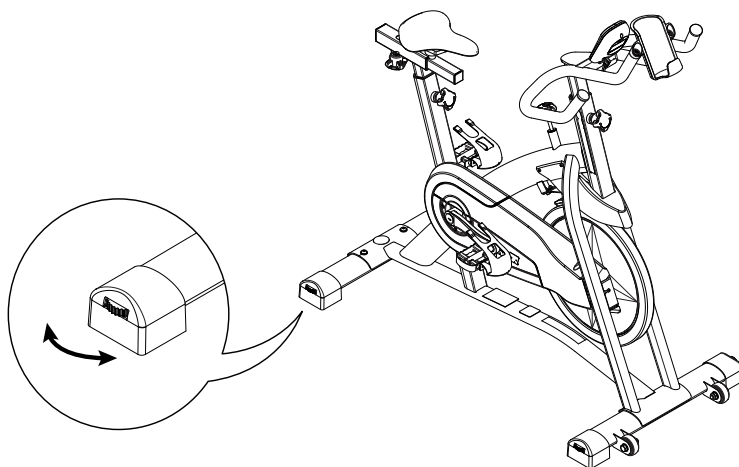
确保在本手册前面提供的空栏里记录序列号。请查阅本手册的“安全警告标签和序列号”部分。



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。

调平健身车

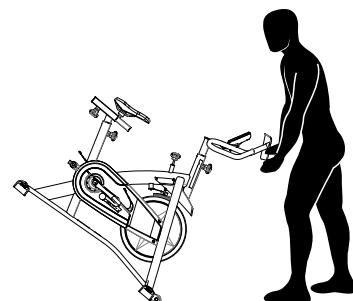
稳定器的各侧均有调平器。旋转旋钮以调节稳定器支脚。
开始锻炼之前，请确保健身车处于平稳状态。

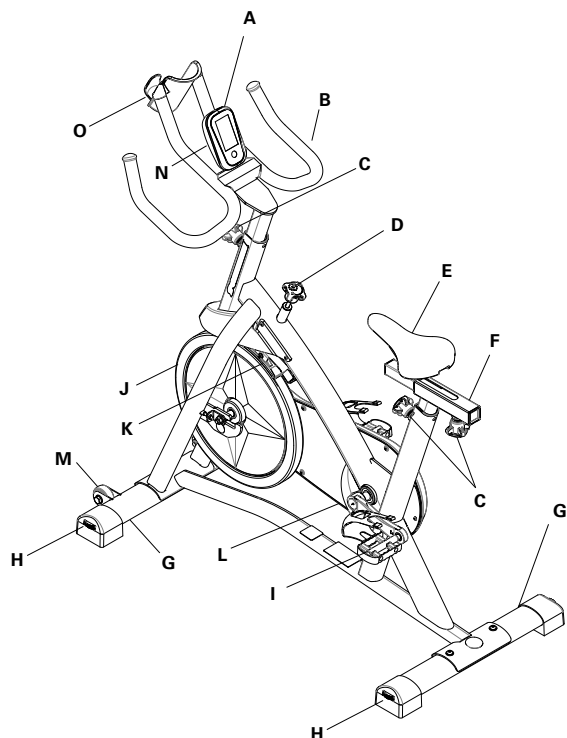


移动健身车

要移动健身车，请小心向自己拉动把手，同时向下推动健身车前部。
将健身车推到所需位置。

注意：移动本机时请小心。剧烈动作可能会影响其计算机运行。





A	控制面板
B	把手组件
C	调节旋钮
D	刹车/阻力旋钮
E	鞍座
F	鞍座滑块
G	稳定器
H	调平器
I	踏板
J	飞轮
K	刹车组件
L	链条护罩
M	运输轮
N	电池盒
O	水杯架

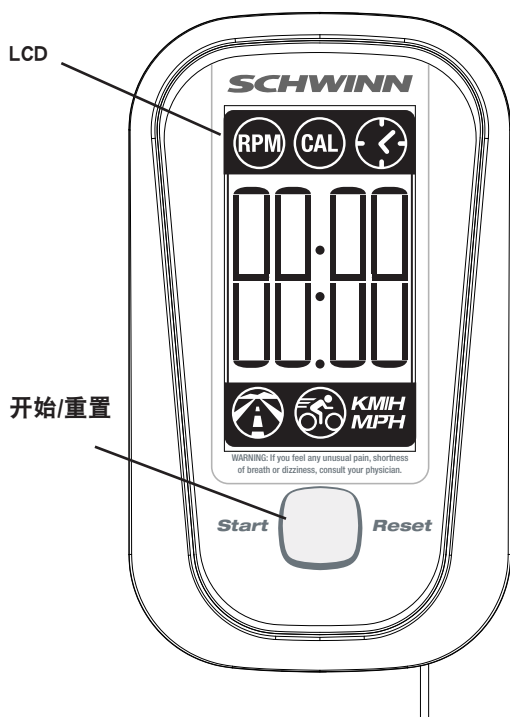
紧急停止

要立即停止踏板，用力按下刹车/阻力旋钮。

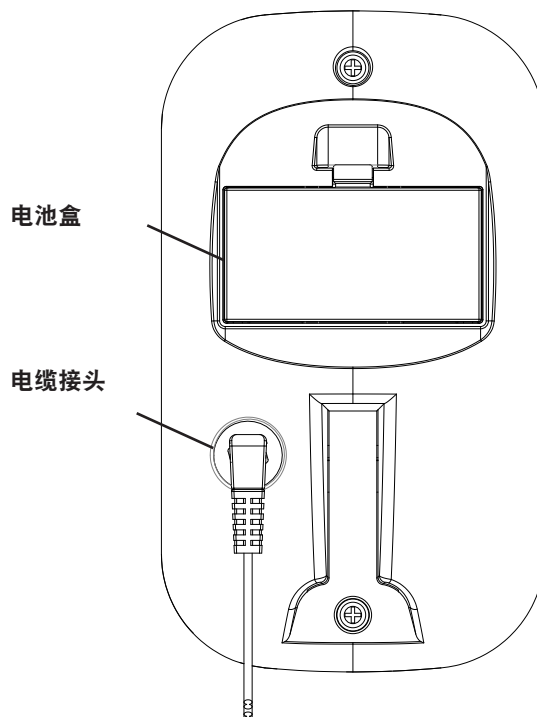
控制面板功能

控制面板通过显示屏幕提供关于您的锻炼信息。您也可以使用按钮获得有关控制面板设置的信息。

前面



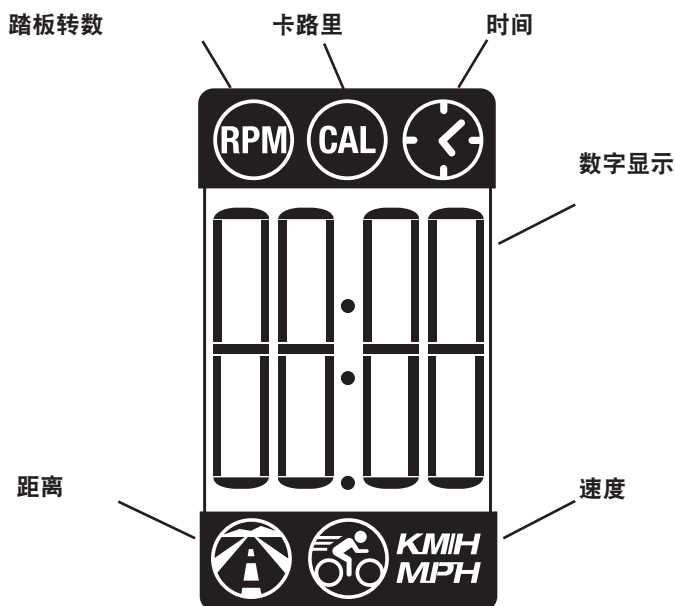
后面



开始/重置

按下可以开始或停止一项活动的锻炼并将时间重置为 0:00。

LCD 显示屏数据



控制面板显示屏按顺序显示每项锻炼测量值，分别持续 5 秒钟：

转速 (RPM)

RPM 显示字段显示本机每分钟的转数 (RPM)。最大显示值为 200。

CAL

CAL 显示字段显示您在锻炼期间已消耗的预计卡路里。最大显示值为 9999。如果卡路里计数更高，显示屏闪烁显示 9999。

时间

“时间”显示字段显示锻炼中的时间计数。最大显示值为 99:59。如果时间计数更高，显示屏再次以 0:00 开始。

距离

“距离”显示字段显示锻炼中的距离计数（英里或公里），并显示到两个小数位，例如，1.50。最大显示值为 99.99。如果距离更大，显示屏再次以 0.00 开始。

注意：要将测量单位更改为英制或公制，请查阅本手册中的“服务模式”部分。

速度

“速度”显示字段按每小时千米 (km/h) 或每小时英里 (mph) 显示本机速度，显示到一个小数位，例如，10.5 或 0.0。最大显示值为 99.9。

着装要求

应穿上橡胶底运动鞋或适合的自行车运动鞋。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。

- 每周 3 次，每天 30 分钟。
- 提前制定锻炼计划。

鞍座调节

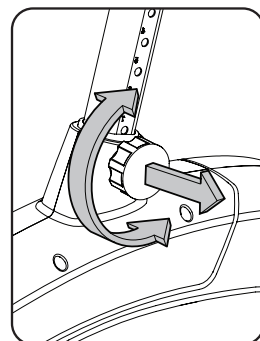
正确的鞍座位置可以提高锻炼效率和舒适度，同时降低受伤的风险。

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，请在立式健身车上向下移动鞍座。如果腿弯得太厉害，请在立式健身车上向上移动鞍座。

! 调整鞍座之前，请从健身车上下来。

松开并拉动座管上的调节旋钮。将鞍座调节至适当高度。松开调节旋钮，接合锁销。确保锁销充分接合，然后充分紧固旋钮。

! 请勿将座椅杆升高到座管上的“最高”标记之上。

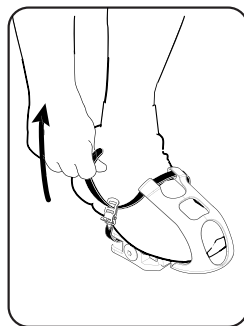


脚的位置/踏板固定带调节

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. 将每只脚的前掌放在踏板上的踏脚套中。
2. 在鞋面上系紧固定带。
3. 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。



把手调节

松开并拉动把手架上的调节旋钮。将把手组件调节至适当高度。松开调节旋钮，接合锁销。确保锁销充分接合，然后充分紧固旋钮。

! 请勿将把手杆升高到座管上的“最高”标记之上。

锻炼模式

如果按下按钮或由于踩动踏板而接收到 RPM 传感器发出的信号，则控制面板开启“锻炼模式”。“时间”从 0:00 开始计数。

注意：如果电池电量不足，控制面板显示屏显示“电池”10 秒钟，或者显示到按下按钮为止。

控制面板在您锻炼时计算锻炼数据。控制面板显示屏显示以下各项的当前读数：时间、卡路里、距离、速度和 RPM。

更改阻力水平

旋转刹车/阻力旋钮可以在锻炼期间随时增加或减少阻力。

暂停或停止锻炼

- 1.如果踩动踏板低于 5 RPM 3 秒钟，控制面板暂停。在暂停状态期间，控制面板显示屏显示“时间”、“卡路里”、“总距离”、“平均速度”和“平均 RPM”。

首先以 5 RPM 或更高转速踩动踏板继续您的锻炼。

在“暂停模式”下 5 分钟后，锻炼停止并且控制面板进入“睡眠”模式。

- 2.按下按钮停止锻炼。“时间”计数重置为 0:00，且开始再次计数。锻炼的时间和距离数据添加到本机统计中（“总时间”和“总距离”）。

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。

“服务模式”可以将测量单位设置为英制或公制，请参见本机统计和固件版本（仅限技术人员使用）。

1. 控制面板处于“锻炼模式”或“暂停模式”时，向下按住按钮 5 秒钟可进入“服务模式”。

注意：点按按钮可浏览“服务模式菜单”选项。控制面板显示屏显示“dOnE”时，按住按钮 3 秒钟可重置锻炼数据并返回到“锻炼模式”。

2. 控制面板显示屏显示“单位”提示。按住按钮开启“单位”选项。按下按钮在“Lbs”（英制单位）和“SI”（公制单位）之间进行更换。
3. 按住按钮 3 秒钟设置单位。控制面板显示屏显示“单位”提示。
4. 按下按钮进入“统计”提示。按住按钮开启本机“统计”选项。控制面板显示屏显示“总距离”。按下按钮可在“总距离”和“总时间”之间进行更换。
- 注意：**“总距离”值为英里/公里的整数（没有小数点）。
5. 按住按钮 3 秒钟返回到“统计”提示。
6. 按下按钮转至“固件版本”提示。按住按钮可查看控制面板的固件版本。
7. 按住按钮 3 秒钟返回到“固件版本”提示。
8. 按下按钮可转至退出选项。控制面板显示屏显示“dOnE”。

要返回到“锻炼模式”，请按住按钮 3 秒钟。锻炼数据重置完毕。

要再次浏览“服务模式菜单”，请点按按钮。控制面板显示屏将显示“单位”提示。

在服务模式下，如果控制面板在大约 5 分钟内一直未收到任何输入，则会进入睡眠模式。

开始任何维修工作之前，请通读所有维护说明。在有些情况下，需要别人协助才能完成必要的任务。

! 必须定期检查设备是否损坏和需要维修。用户必须确保定期执行维护。如果部件磨损、损坏或松动，则必须立即维修或更换。维护和维修本机时必须使用制造商提供的部件。

如果任何时候本机的警告标签松动、无法辨识或掉落，请联系当地经销商，获取更换标签。

每日维护： 每次使用之前，请检查本机是否有部件松动、破损、损坏或磨损。如果发现存在这类情况，请勿使用。一旦发现任何部件磨损或损坏，请立即维修或更换。每次锻炼之后，请使用湿布擦拭本机并注意为控制面板防潮。
注意： 避免让控制面板过于潮湿。

每周： 清洁本机，去除表面上的所有灰尘、泥土或污垢。检查鞍座和把手是否操作流畅。如有必要，可以涂抹少量的硅酮润滑剂以促进其流畅地运转。

! 硅酮润滑剂严禁人类摄入。请使其远离儿童接触范围。将其储存在安全位置。
注意： 请勿使用石油基产品。

每月或每使用 20 小时之后： 检查踏板和曲柄臂，必要时紧固。确保所有螺栓和螺丝都处于紧固状态。如有必要，请进行紧固。用健身车链条油给链条上油。

注意： 请勿使用石油基溶剂或汽车清洁剂。确保为控制面板防潮。

链条润滑

拆下链条护罩门，然后在链条上涂上几滴健身车链条油。

! 链条移动时请勿涂抹链条油。

注意： 小心不要弄脏衣服或地毯。

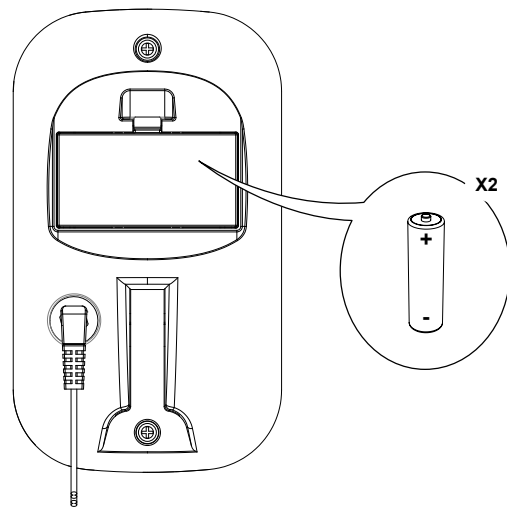
更换控制面板电池

如果电池电量不足，控制面板显示屏将在通电期间显示“电池”。更换电池时，确保电池触点对准电池盒中所示的 +/— 方向。

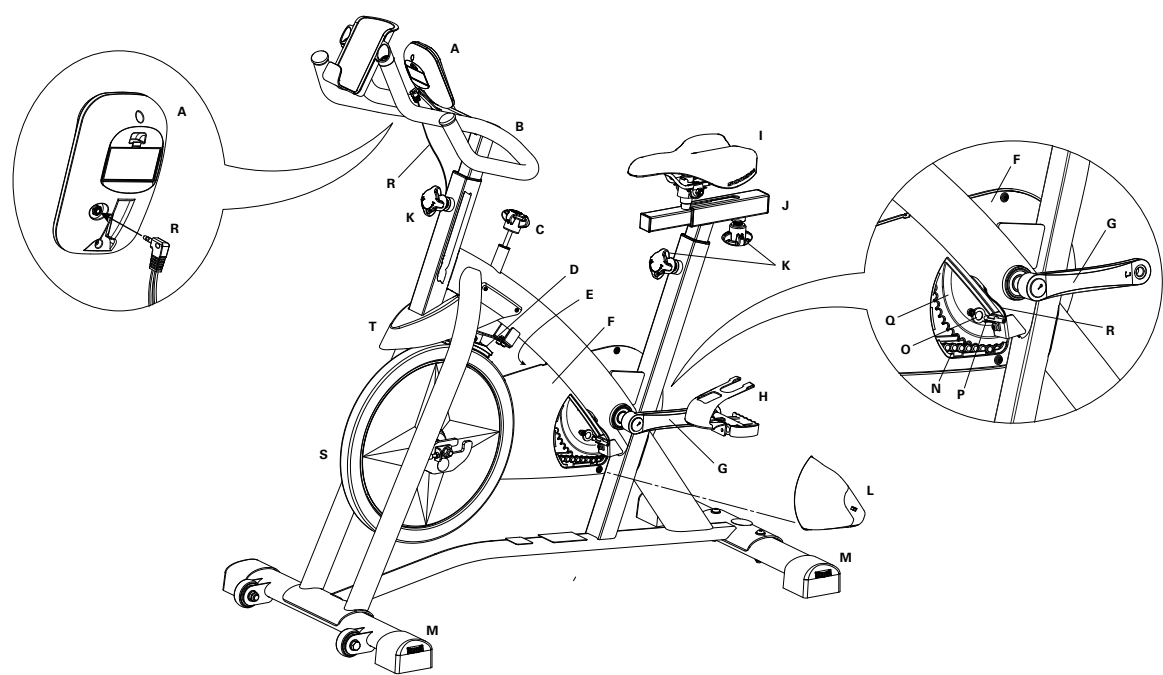
注意： 控制面板使用 AA 号电池 (LR6)。

! 请勿将新旧电池混用。
请勿混用碱性电池、标准（碳锌）电池或充电（镍镉、镍氢等）电池。

如果您打算长时间不使用本机，请务必取出电池，以防止发生腐蚀损坏。



维护部件



A	控制面板	H	踏板	O	速度传感器磁铁
B	把手	I	鞍座	P	RPM 传感器
C	刹车/阻力旋钮	J	座杆	Q	链轮传动机构
D	刹车组件	K	调节旋钮	R	数据线
E	链条护罩	L	链条护罩门	S	飞轮
F	链条内护罩	M	调平器	T	刹车盖板
G	曲柄臂	N	链条		

情况/问题	要检查的事项	解决方案
控制面板无法开机/打开/启动	电池	确保电池安装正确。如果电池安装正确，则用一组新的电池进行更换。
所显示的速度不准确	设置显示的测量单位错误。 (英制/公制)	更改显示单位。
所显示的速度始终是“0” / 卡在暂停模式	数据线	确保数据线已连接到控制面板和主车架总成后面。
不显示速度/转速读数	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 接头	确保牢固地连接电缆。
	检查磁铁位置（需要拆下链条 护罩门）	磁铁应该位于链轮传动机构。
	检查 RPM 传感器（需要拆下链条 护罩门）	RPM 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。
控制面板在使用期间自动关闭 (进入睡眠模式)	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。
	检查磁铁位置（需要拆下链条 护罩门）	磁铁应该位于链轮传动机构。
	检查 RPM 传感器	如需进一步协助，请联系当地经销商。
本机摇晃/不稳	检查调平器调整状况	可以内外移动调平支脚，以使健身车达到平稳状态。
	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。将健身车移到平整区域。
踏板松动	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。
	检查曲柄臂与轴的连接	曲柄臂应该牢固紧固到轴。
踩踏板时发出咔哒声	检查踏板与曲柄的连接	拆下踏板。确保螺纹上没有异物，然后重新安装踏板
踩不动踏板/装置时会发出咔嗒 声或摩擦声	检查链条张紧度（需要拆下链条 护罩门）	打开链条护罩门查看链条。张紧度不应过松（也不应过紧）。请联系当地经销商获取协助。
座杆移动	检查锁定销	确保调节销锁定在一个座杆调节孔中。
	检查调节旋钮	确保牢牢地紧固旋钮。



Nautilus®

Bowflex®

Schwinn® Fitness

Universal®