

SCHWINN[®]

430



目录

重要安全说明	3	锻炼倾斜调整	28
安全警告标签和序列号	5	电源开启/空闲模式	29
规格	6	快速启动程序	30
组装准备	6	用户信息	30
部件	7	暂停或停止	34
零件	8	结果/舒缓模式	35
工具	8	目标跟踪统计	35
组装	9	控制面板服务模式	37
移动本机	21	维护	38
调平本机	21	维护部件	39
		故障排除	40
功能	22		
控制面板功能	23		
操作	28		
上机和下机	28		

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：© 2017 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 430、Schwinn Connect、Schwinn Dual Track、Nautilus、Bowflex 和 Universal 是归 Nautilus, Inc. 所有的商标或授权给 Nautilus, Inc. 使用的商标。MyFitness Pal® 和 Loctite® 是其所有者的注册商标。

原版手册 - 仅英文版本

使用电气设备时，务必遵守基本的注意事项，包括如下：

 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。通读并理解整个手册。保存本手册，以备日后查阅。

为了减少电击或他人在未受监管的情况下使用本机的风险，在使用本机之后和清洁本机之前务必及时从电源插座上拔下本机电源。

- 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。
- 本机通电后，切勿将其置于无人看管状态。不使用时以及安装或拆卸部件之前，请拔下电源。
- 每次使用之前，请检查本机电源线是否损坏、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。有关修理信息，请联系当地经销商。
- 请勿向本机的任何开口内扔投或放置物品。
- 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。
- 仅可将本机用于本手册中规定的指定用途。请勿使用制造商推荐之外的配件。
- 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。
- 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。
- 请妥善保管这些说明。

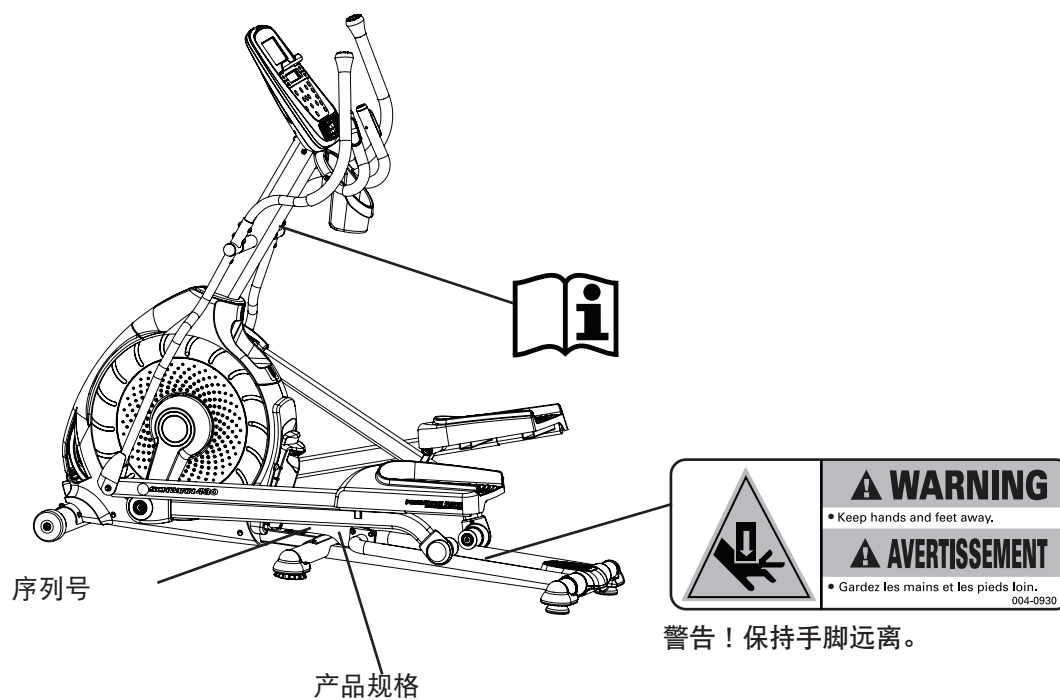
使用本机之前，请遵守以下警告：

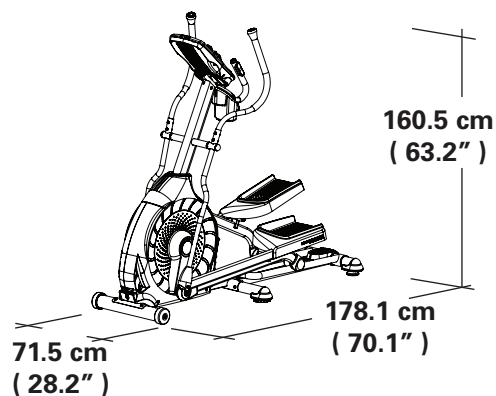


通读并理解整个手册。保存本手册，以备日后查阅。

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，请联系当地 Schwinn 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。密切监控踏板和曲柄臂。有关修理信息，请联系当地 Schwinn 经销商。
- 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。
- 使脚踏板处于稳定状态，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。
- 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。
- 保持脚踏板和手把干燥清洁。
- 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。
- 本机通电后，切勿将其置于无人看管状态。不使用时以及安装或拆卸部件之前，请拔下电源。
- 仅可将本机用于本手册中规定的指定用途。请勿使用制造商推荐之外的配件。
- 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。





用户最大体重限制: 136 公斤 (300 磅)

完全倾斜状态下的最大踏板高度: 66.1 厘米 (26.0 英寸)
本机重量: 74.5 公斤 (164.2 磅)

本机总占地面积 (占用空间): 12734.2 平方厘米 (1976.8 平方英寸)

电源要求:
工作电压: 220V - 240V AC, 50Hz
工作电流: 0.4A



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。

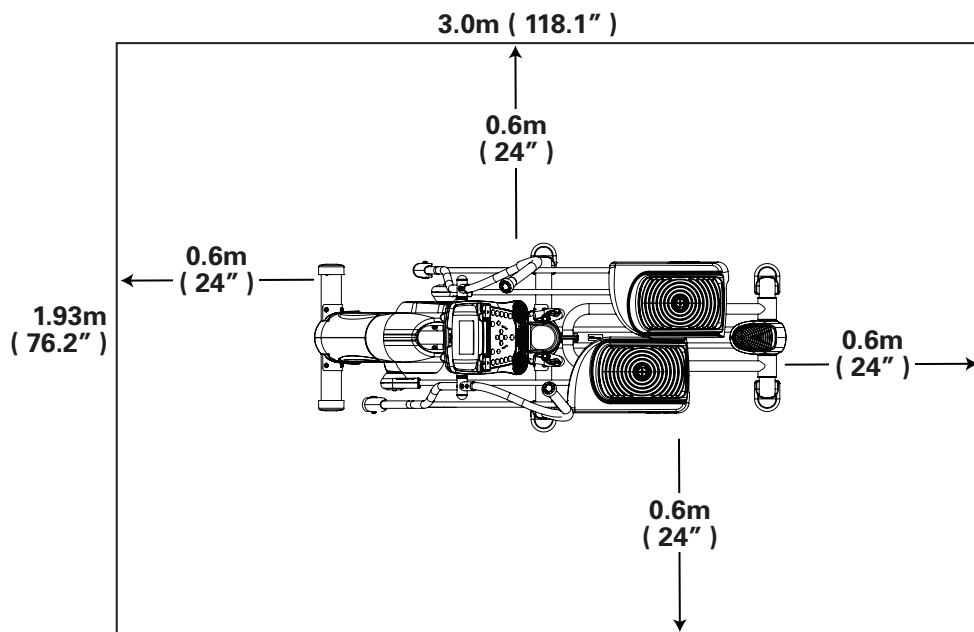
组装准备

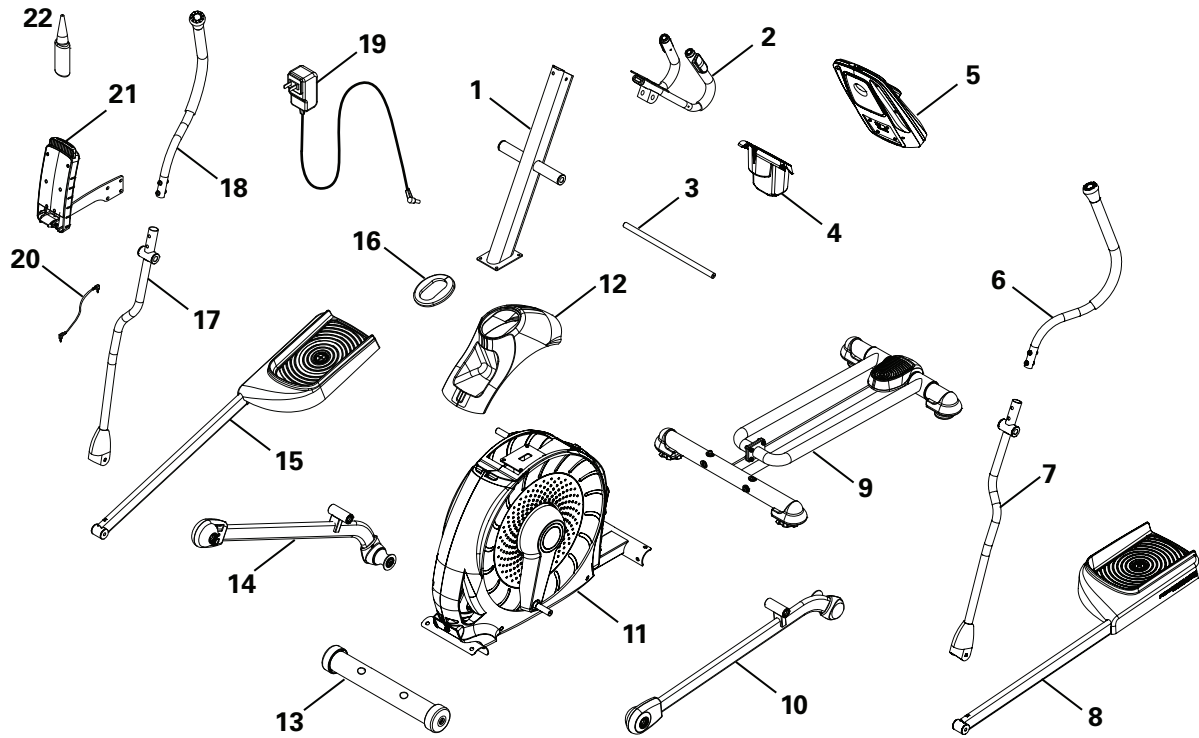
选择要安置和操作本机的区域。为了确保安全操作，所选区域地面必须坚固平整。预留至少 193.4 厘米 x 300 厘米 (76.2 英寸 x 118.1 英寸) 的锻炼区域。确保您正使用的锻炼区域拥有足够的净空高度，考虑到用户身高和椭圆机的最大倾斜度。

基本组装注意事项

组装本机时，请遵守以下基本要点：

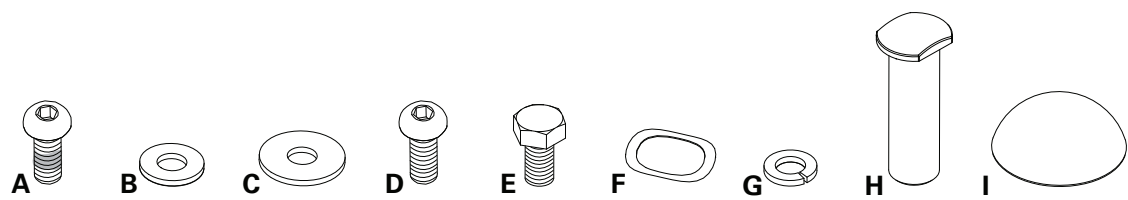
- 组装前应阅读并理解“重要的安全说明”部分。
- 备妥每个组装步骤所需的零部件。
- 除非另有说明，请使用推荐的扳手，向右（顺时针）转动可紧固螺栓和螺母，向左（逆时针）转动松动螺栓和螺母。
- 当连接 2 个零部件时，轻轻提起零部件并透过螺栓孔进行观察，以便于将螺栓插入孔中。
- 需要 2 个人才能完成组装。





所有区分左右的部件均贴有标记以方便进行组装，其中右侧部件标记为“R”，左侧部件标记为“L”。

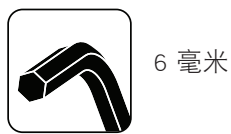
项目	数量	说明	项目	数量	说明
1	1	控制面板主架	12	1	上部护罩
2	1	静态手把	13	1	前稳定器
3	1	臂支柱杆	14	1	右腿
4	1	水杯架	15	1	右踏板
5	1	控制面板	16	1	护罩盖
6	1	左上方手把臂	17	1	右下方手把臂
7	1	左下方手把臂	18	1	左上方手把臂
8	1	左踏板	19	1	交流适配器
9	1	轨道组件	20	1	MP3 线
10	1	左腿	21	1	手动提升组件
11	1	车架	22	1	瓶装硅酮润滑剂



项目	数量	说明	项目	数量	说明
A	6	半圆头内六角螺丝，M8x16（带 Loctite® 粘合剂）	F	6	波形垫圈
B	4	平垫圈，M8	G	12	防松垫圈，M8
C	8	宽垫圈，M8	H	2	枢轴套筒
D	4	半圆头内六角螺丝，M8x16	I	2	盖
E	2	六角螺栓，M8x20			

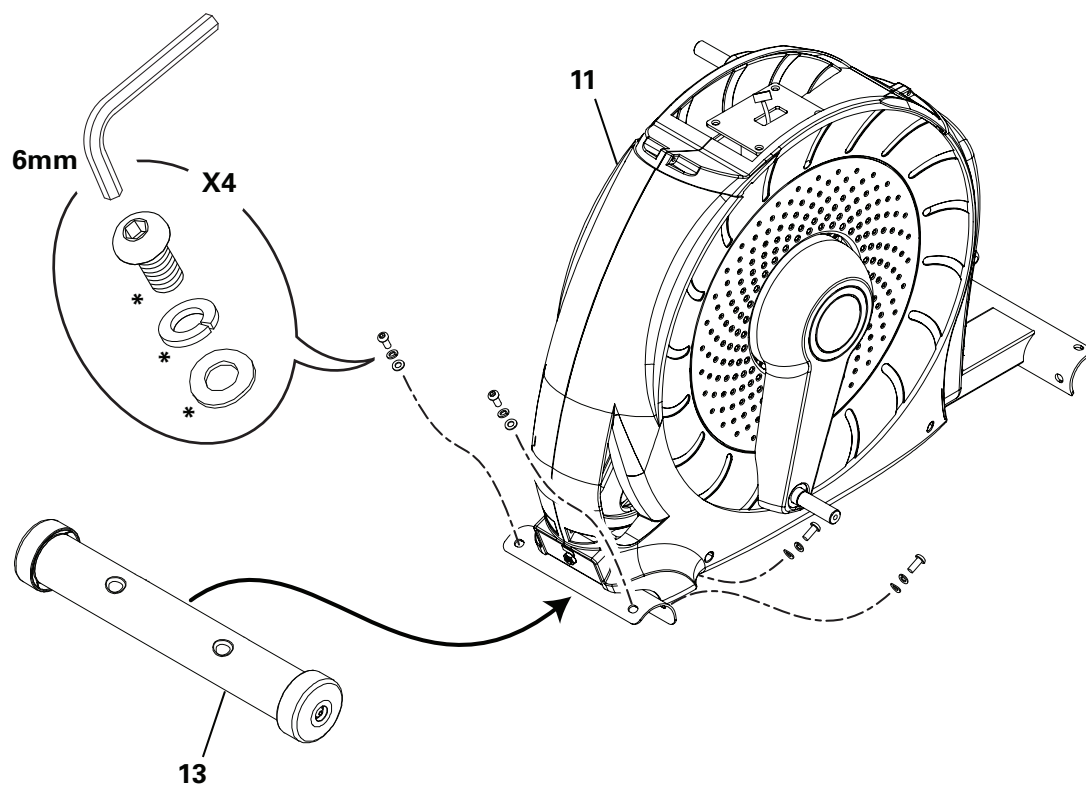
注意：选择零件卡上指定为备件的相应数量零部件。注意在正确组装完本机之后，可能会有零件剩余。

工具
附带



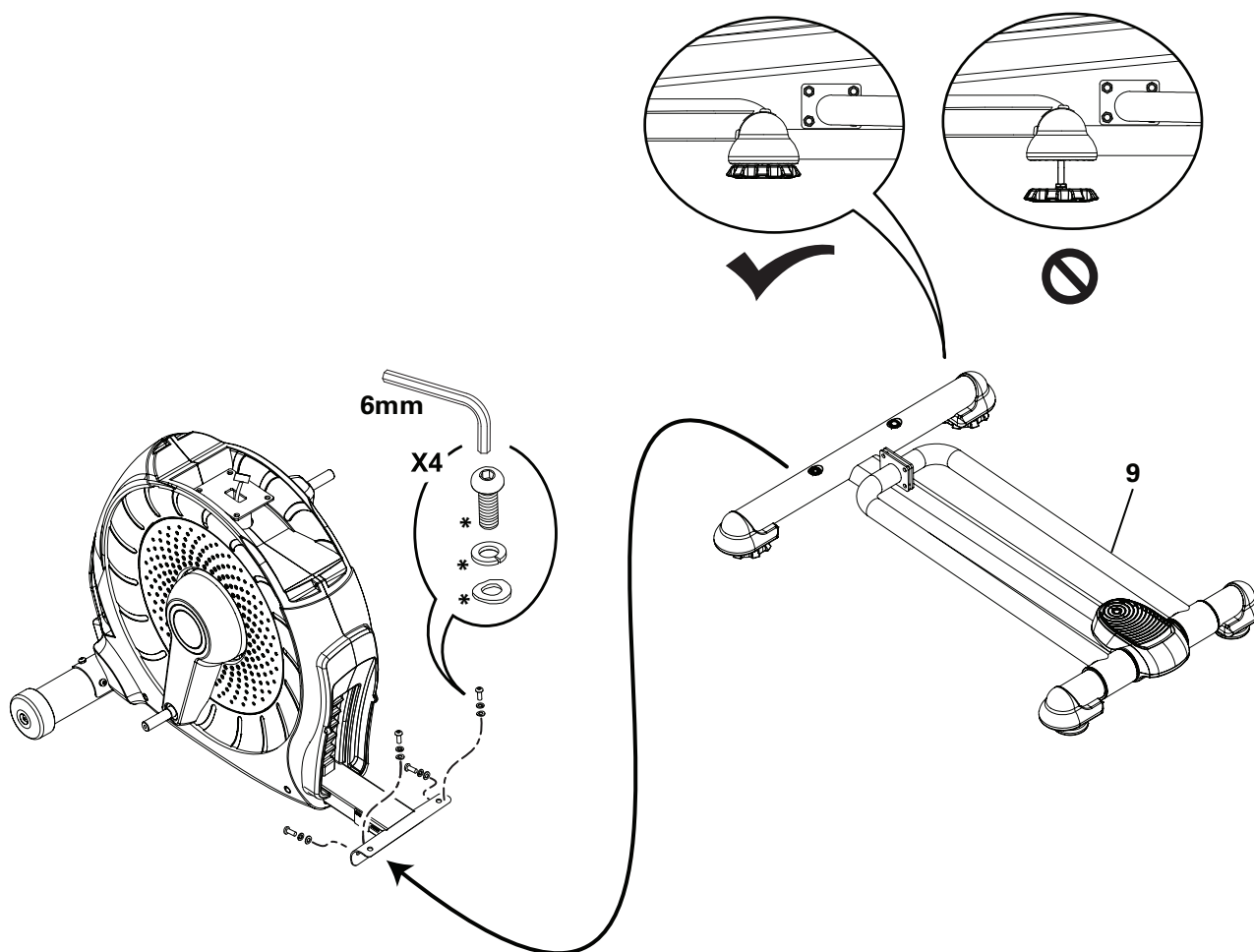
1. 将前稳定器安装到车架上

注意： 零件已预装，所以零件卡上未列出这些零件。*



2. 将轨道组件安装到车架组件上

注意： 确保调平器在轨道组件上完全抬起。零件已预装，所以零件卡上未列出这些零件。*

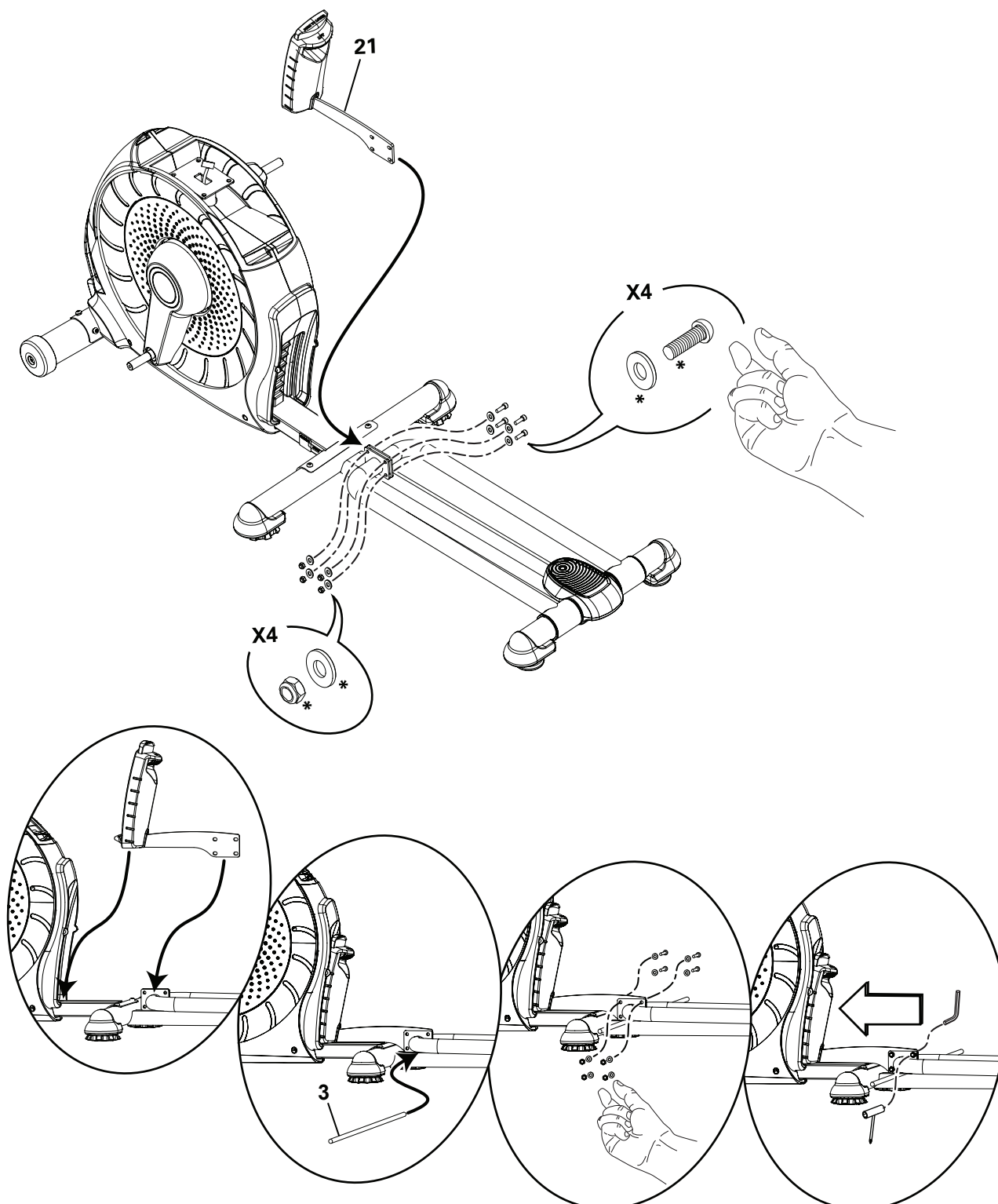


3. 使用臂支柱杆安装手动提升组件

注意：零件已预装，所以零件卡上未列出这些零件。*

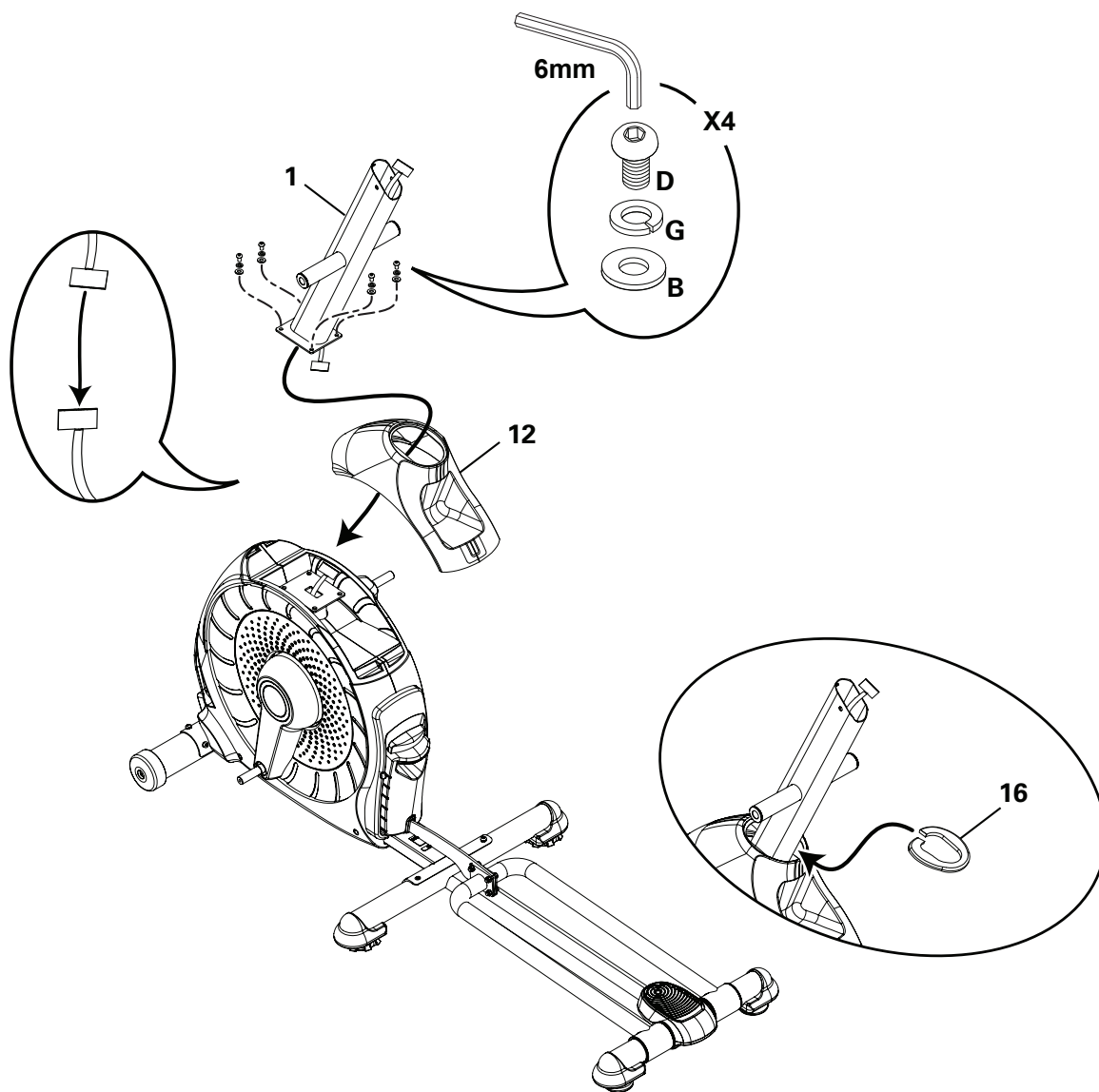
注意：臂支柱杆位于板接头下方时，将手动提升组件推向车架组件，并完全拧紧零件。拧紧后拆下臂支柱杆。

 放置或拆下臂支柱杆时，请小心谨慎，防止手指受到任何挤压。

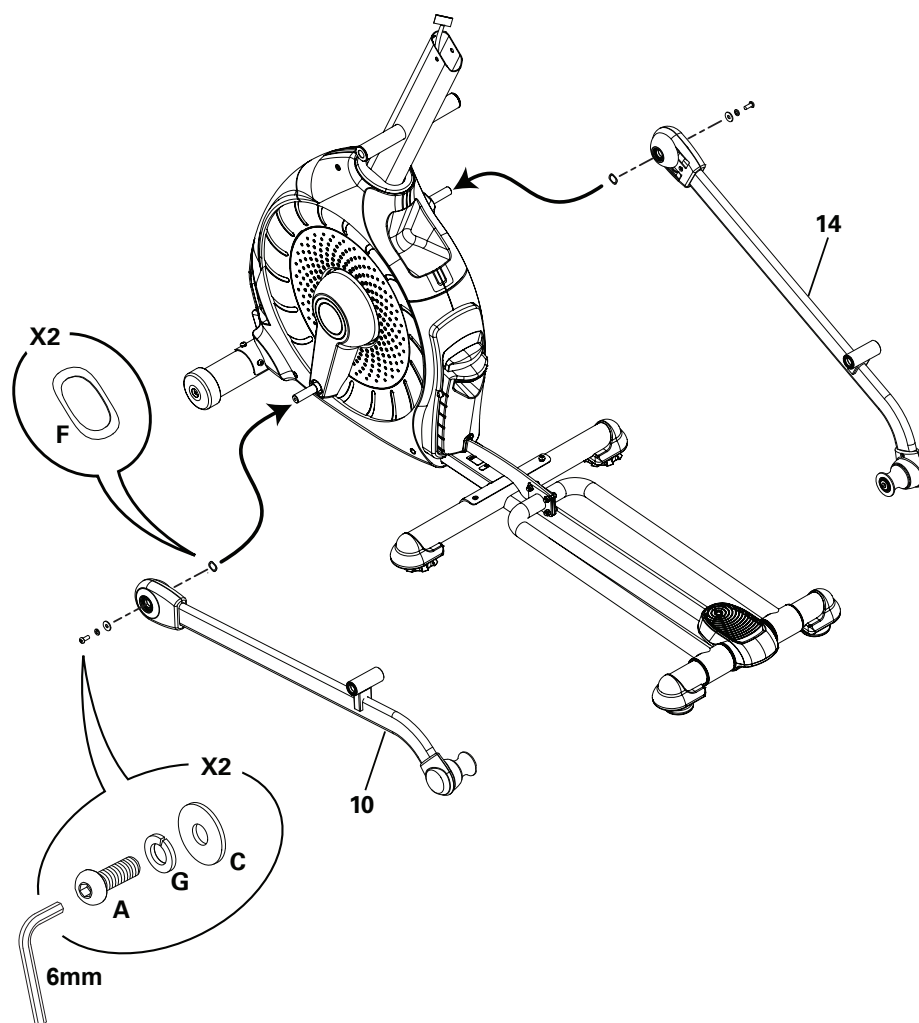


4. 连接电缆，并将控制面板主架安装到车架组件上

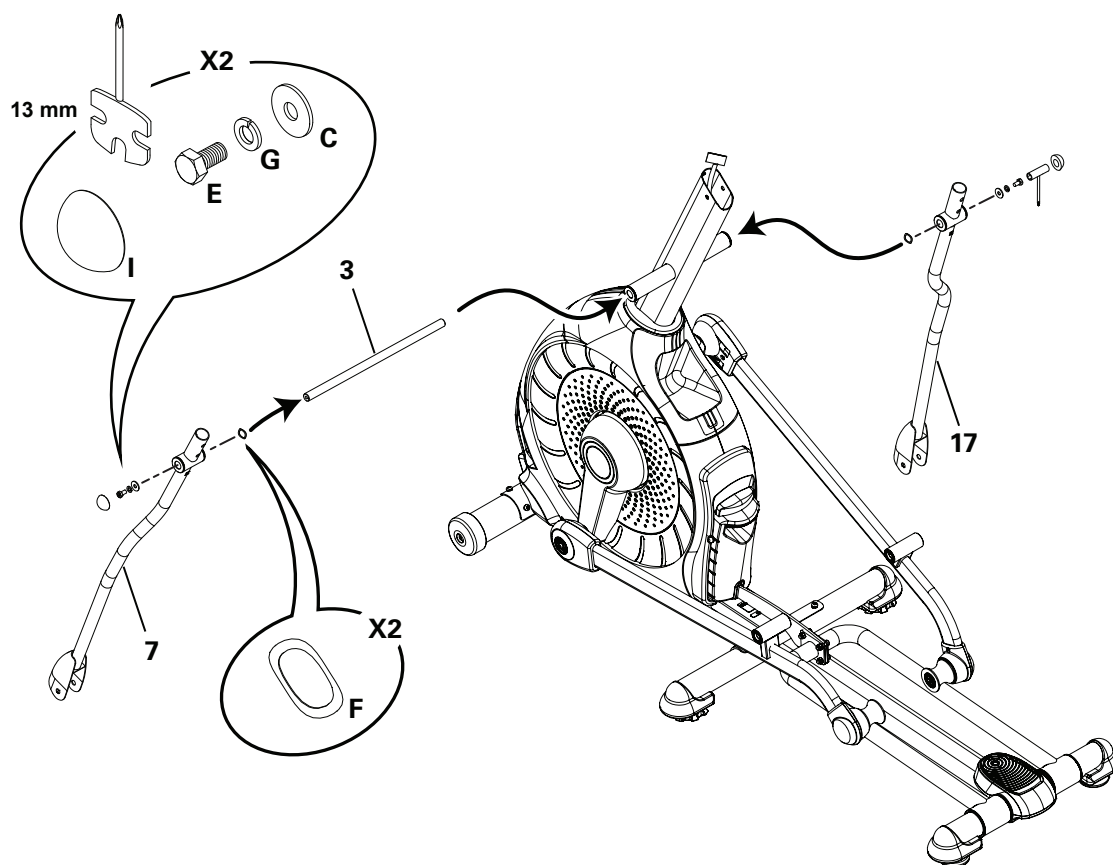
注意： 请勿折弯控制面板电缆。



5. 将脚架安装到车架组件上

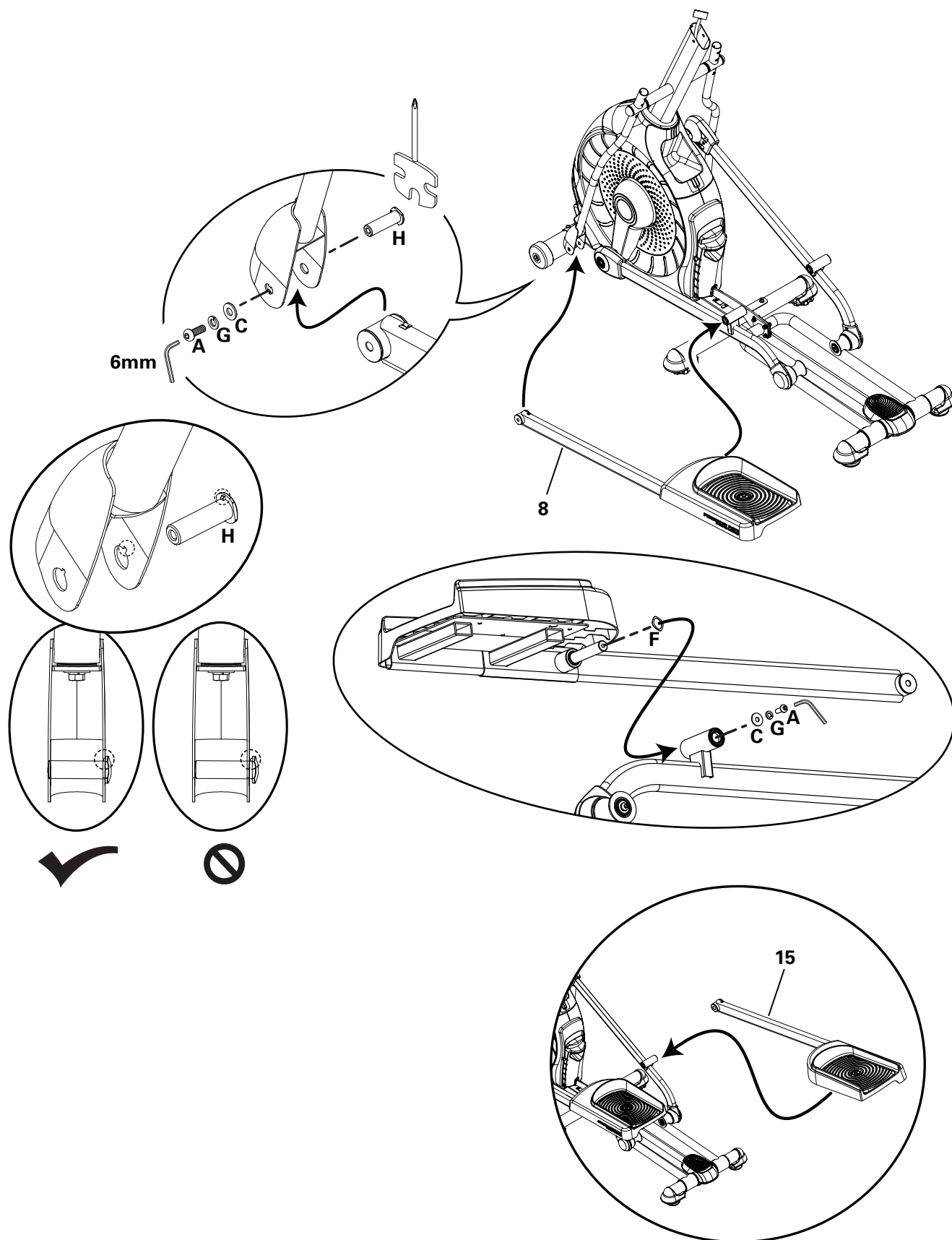


6. 将臂支柱杆和下手把臂安装到车架组件上



7. 将左踏板安装到车架组件上

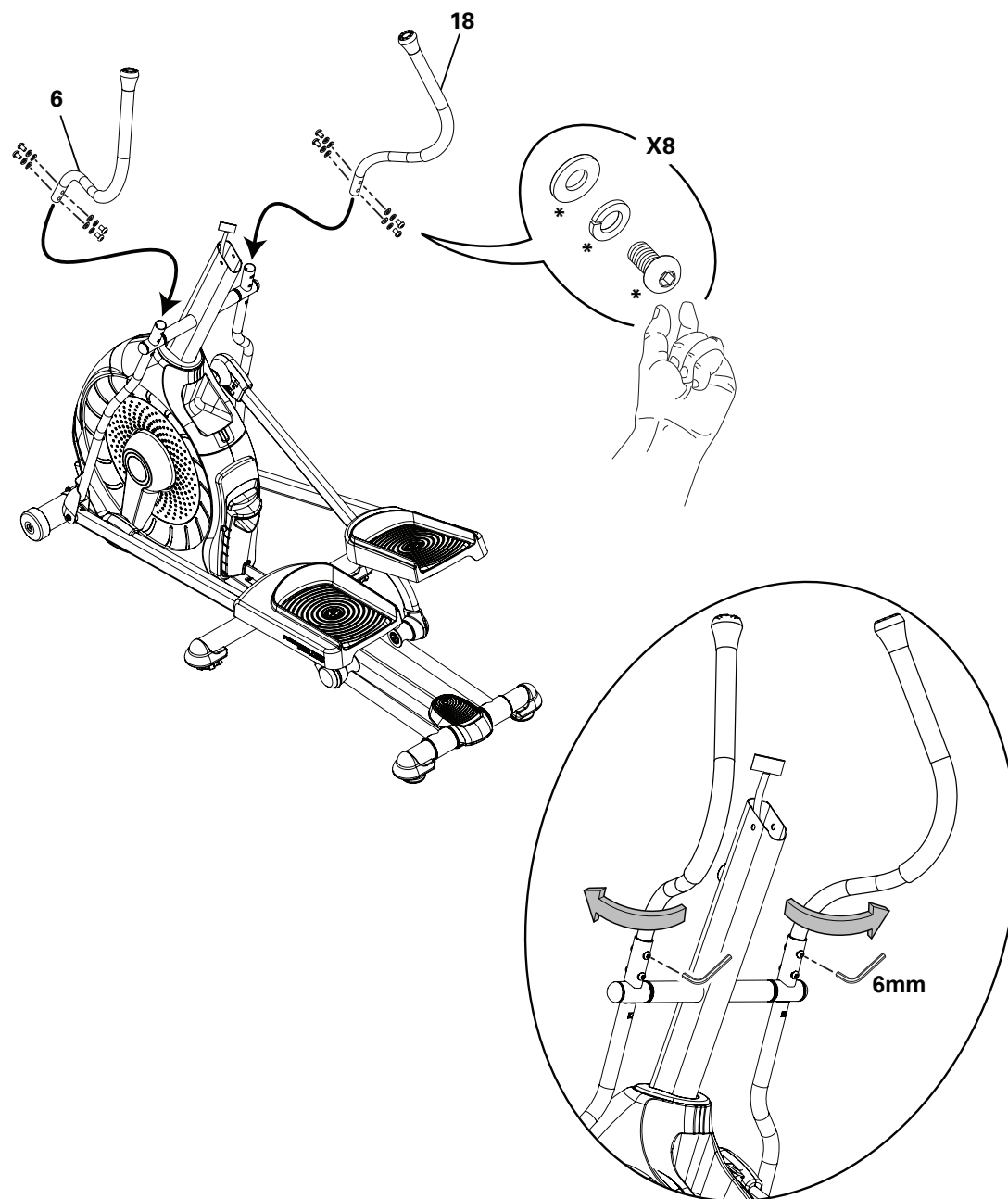
注意：对于右踏板，在另一侧重复该步骤（项目 15）。



8. 将上手把臂安装到车架组件上

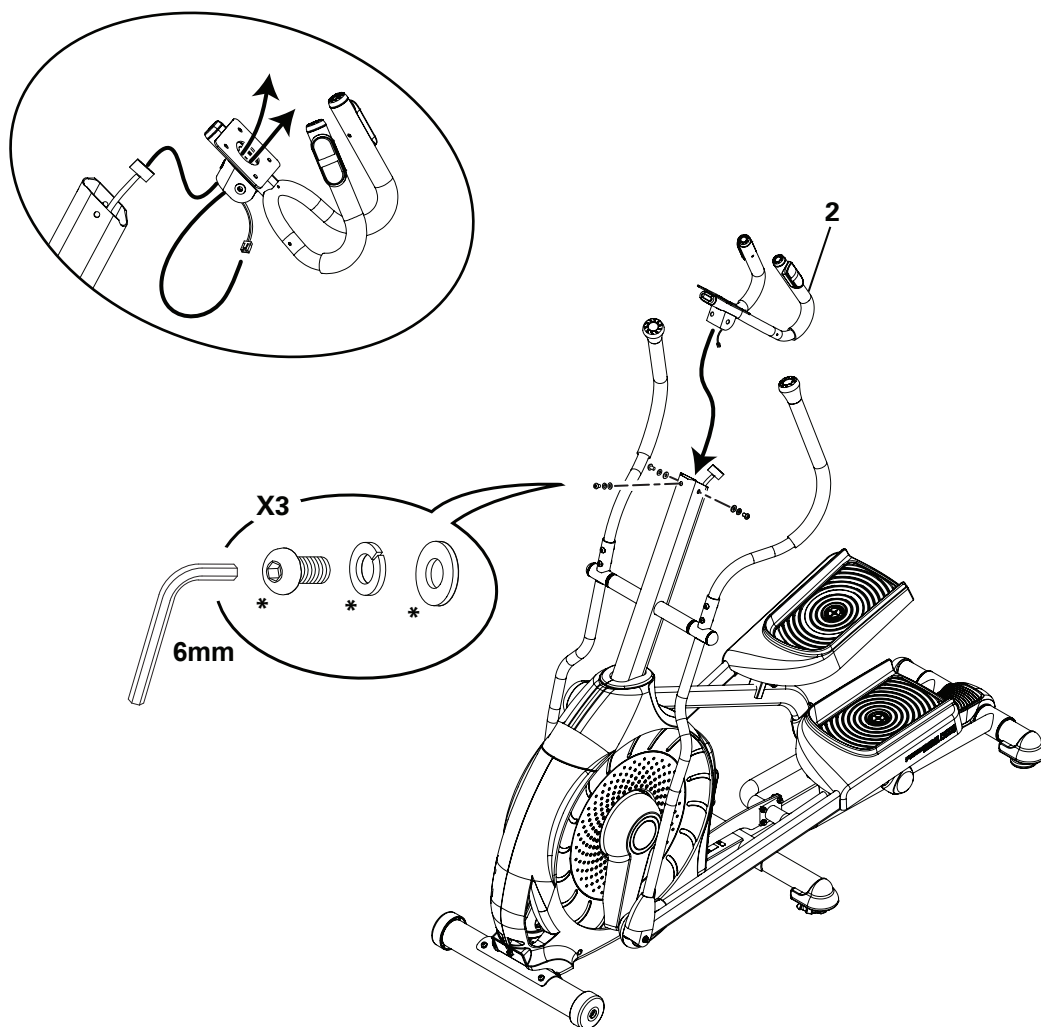
注意：零件已预装，所以零件卡上未列出这些零件。*

 开始锻炼之前，请确保上手把臂已经紧固。



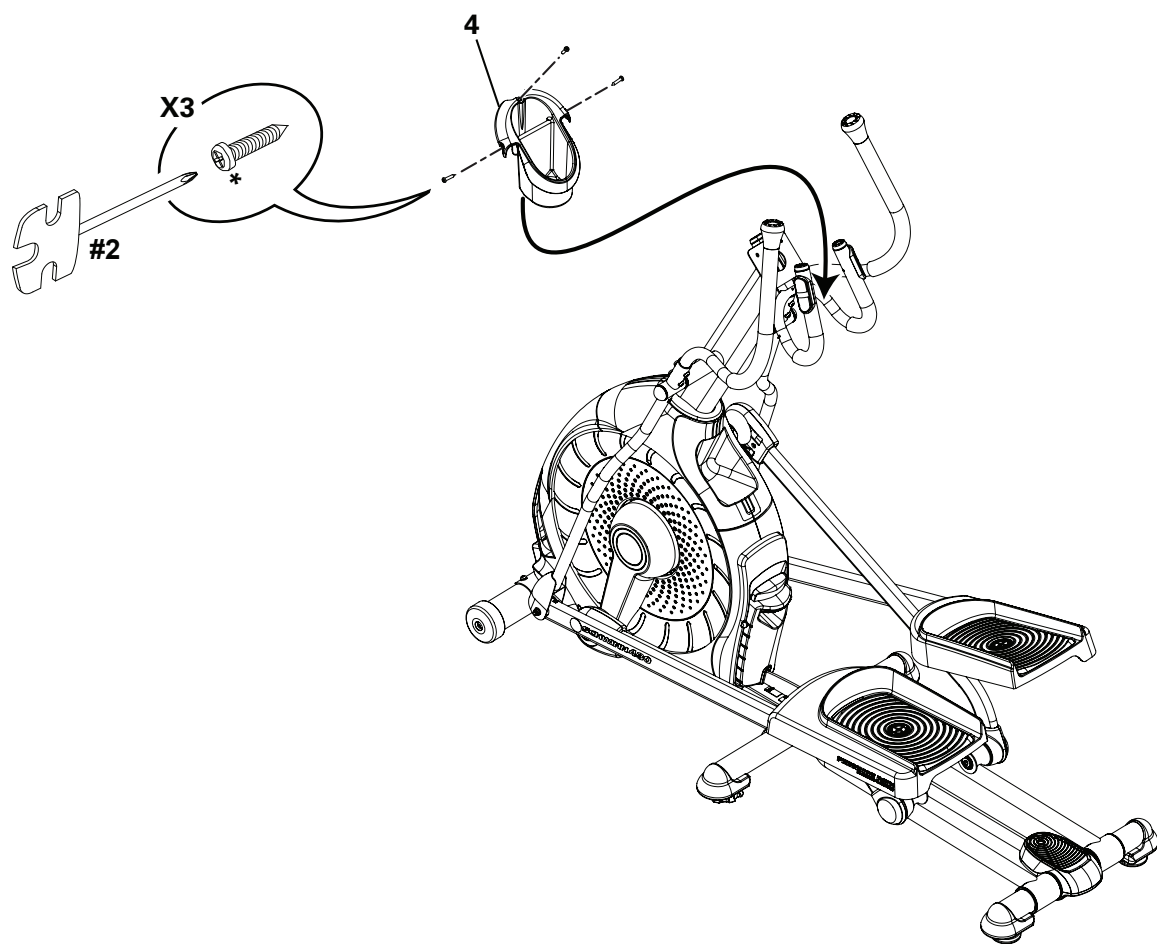
9. 路由电缆，并将静态手把安装到车架组件上

注意： 请勿折弯控制面板电缆。



10. 将水瓶架安装到车架组件上

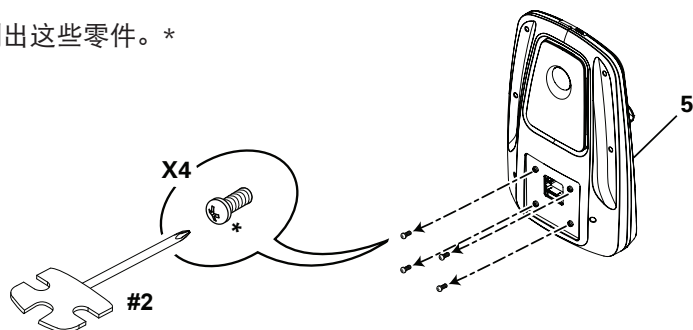
注意： 零件已预装，所以零件卡上未列出这些零件。*



11. 从控制面板拆下零件

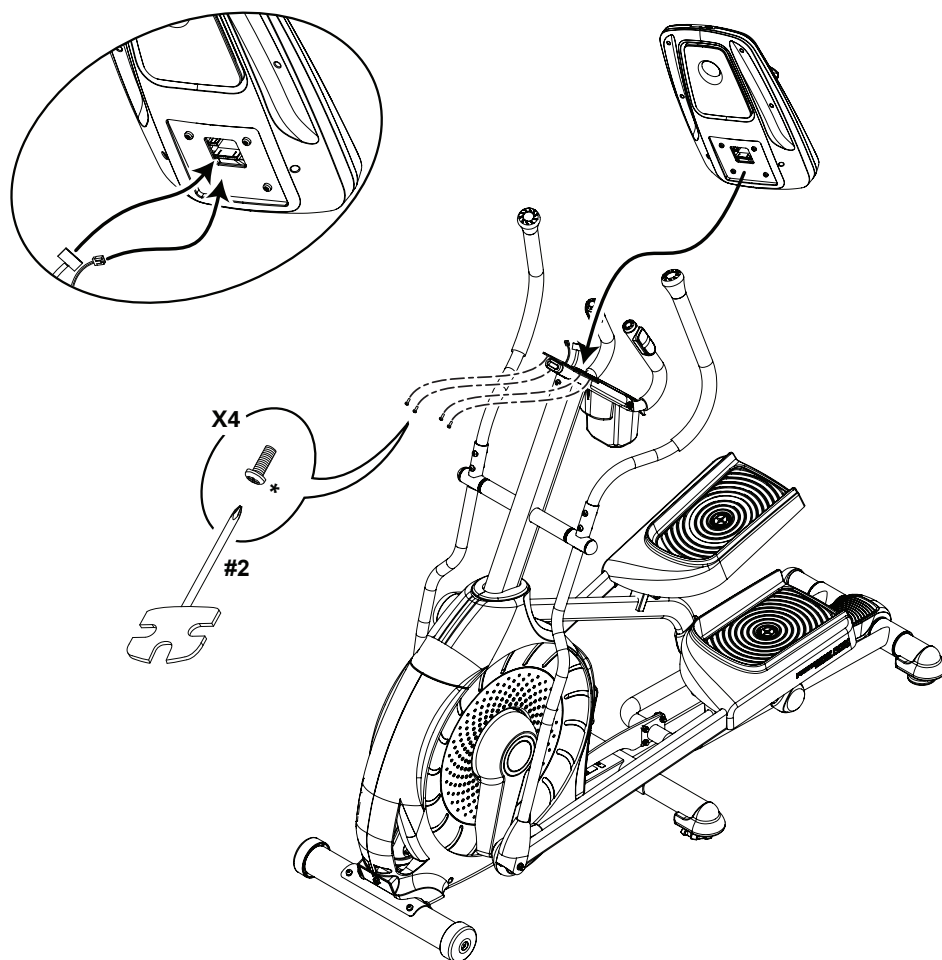
注意： 请勿折弯电缆。

注意： 零件已预装，所以零件卡上未列出这些零件。*

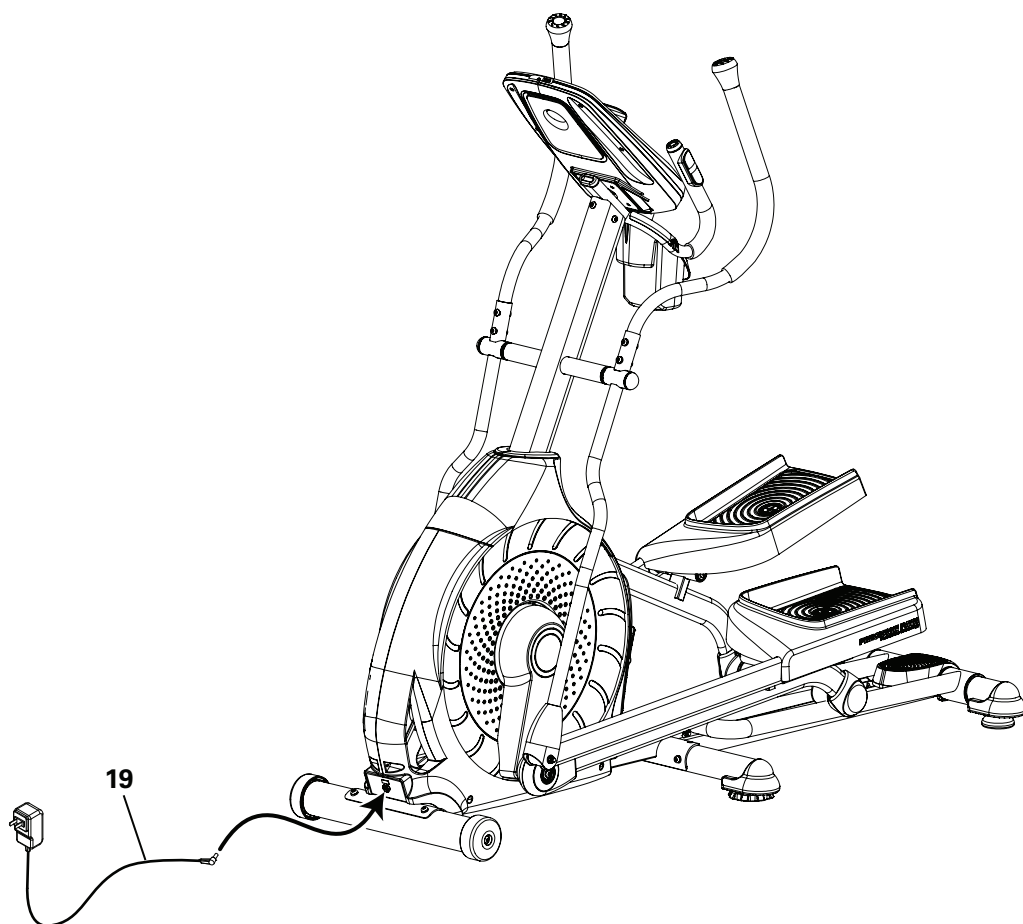


12. 连接电缆，并将控制面板安装到车架组件上

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。



13. 将交流适配器连接到车架组件上



14. 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。

注意： 如有必要，将硅酮润滑剂涂抹在布上，擦拭轨道消除辊噪音。

! 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。

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。

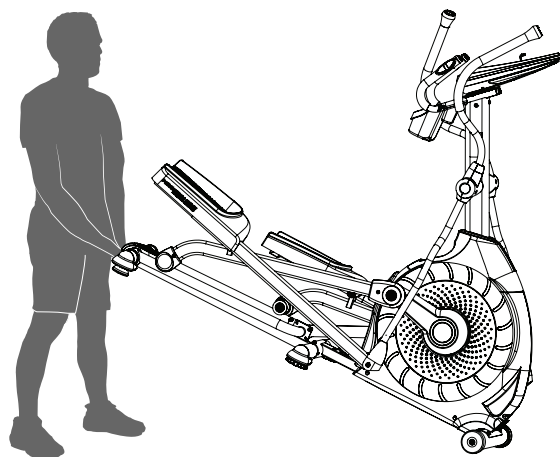


移动本机

! 根据个人体能，移动本机需要一个或多个个人才能完成。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. 小心地将本机降低到相应位置。

注意： 移动椭圆机时请小心。所有剧烈动作都可能会影响其计算机运行。



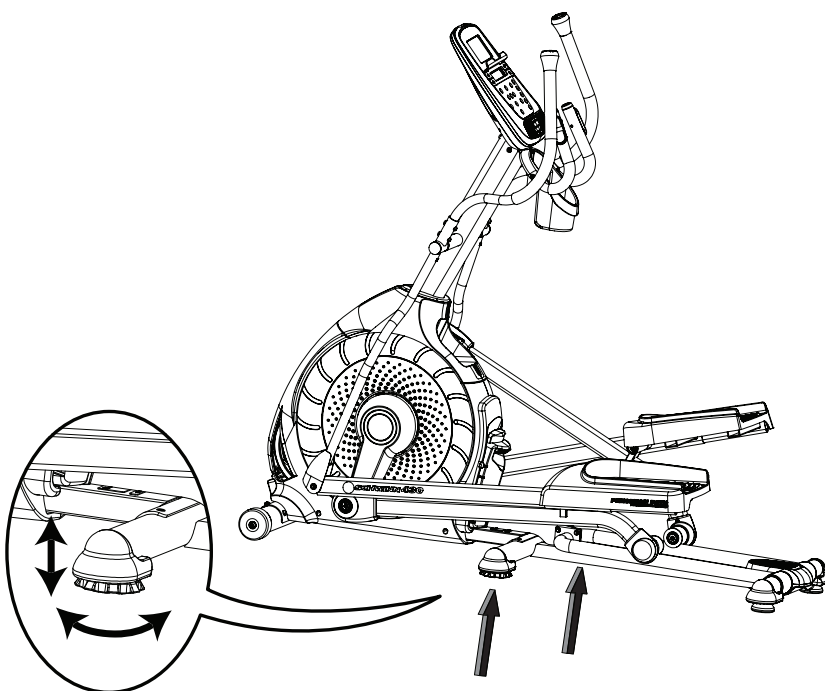
调平本机

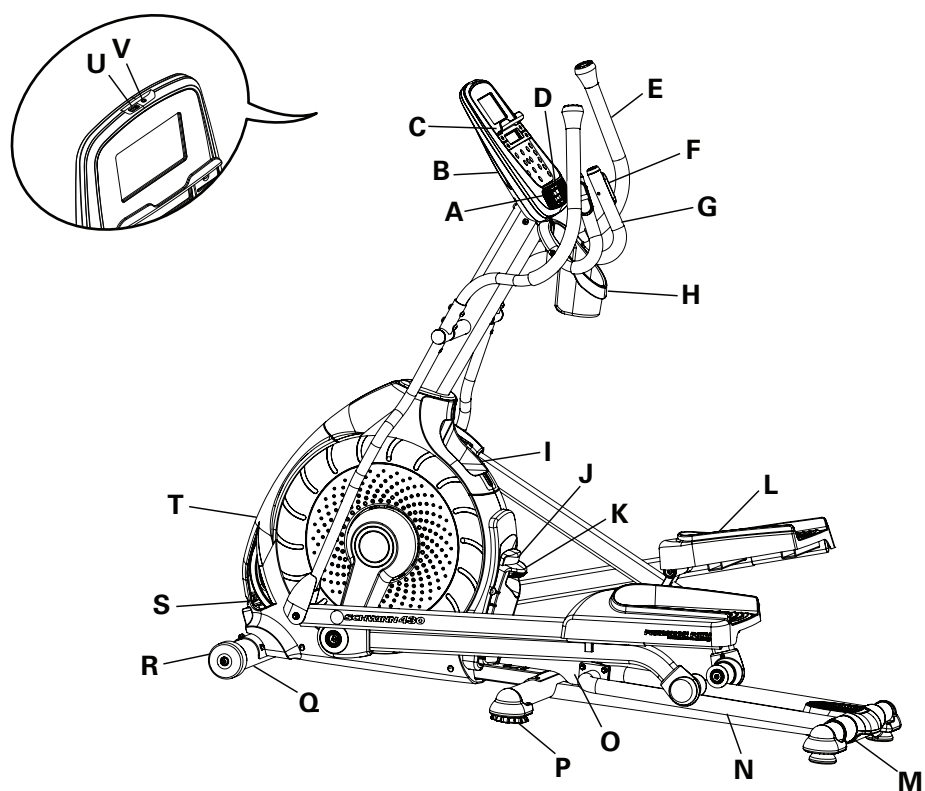
如果您的锻炼区域不平坦或如果轨道组件稍微离地，则本机需要调平。调平步骤如下：

1. 将本机放到您的锻炼区域。
2. 安全地站在轨道组件后面约 20 秒钟。
3. 从本机上下来。
4. 松开蝶形防松螺母并调整调平器，直至均接触地面。

! 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。

5. 调整直至本机保持水平。拧紧蝶形防松螺母。
- 开始锻炼之前，请确保本机处于平稳状态。





A	音箱	L	脚踏板
B	控制面板	M	运输手柄
C	介质托盘	N	轨道
D	风扇	O	倾斜臂
E	手把臂	P	调平器
F	接触式心率 (CHR) 传感器	Q	稳定器
G	静态手把	R	运输辊
H	水杯架	S	电源连接器
I	存储盒	T	全罩飞轮
J	倾斜释放按钮	U	USB 端口
K	倾斜调节手柄	V	MP3 输入

▲ 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 Dual Track™ 显示屏，其具有触摸控制按钮，可用于浏览锻炼计划。



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

“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

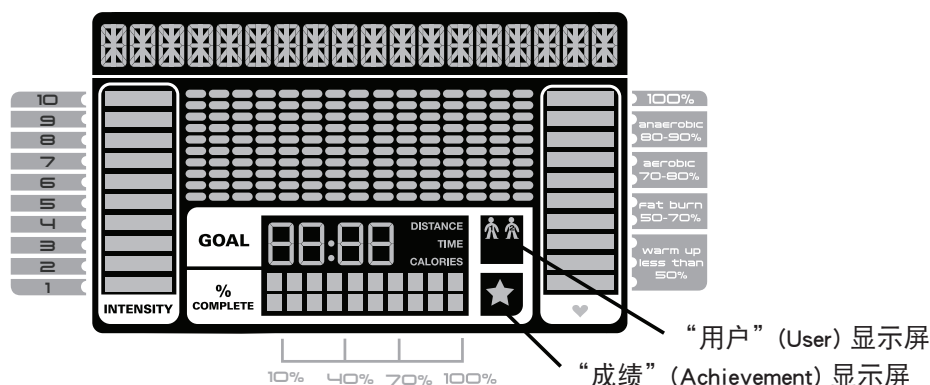
“风扇” (FAN) 按钮 - 控制 3 速风扇

“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 - 查看锻炼结果时，成绩指示灯将激活。

Schwinn Dual Track™ 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。

“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）。使用“右” (Right) (▶) 按钮在所有锻炼统计信息之间移动。

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。本机中计算机计算或测量的数值仅供参考。

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。

使用 USB 驱动器跟踪 www.schwinnconnect.com 上的结果

本健身器材配备 USB 端口，可将“锻炼结果”（Workout Results）导出至 USB 驱动器，以上传至 Schwinn Connect™ 网站，然后至 MyFitnessPal® 和 Under Armour® Connected Fitness。从本健身器材导出锻炼结果，将 USB 闪存驱动器连接到计算机，并将文件上传到您的 Schwinn Connect™ 帐户。

注意：USB 闪存驱动器的大小必须为 16 GB 或更小，并格式化为 FAT32。请勿使用微型 USB 驱动器。

要导出用户信息的“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。
3. 按“减小”（Decrease）（▼）按钮移至“清除锻炼数据 - 确定？”（CLEAR WORKOUT DATA - OK?）提示。
4. 按“减小”（Decrease）（▼）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。

5. 控制面板将显示“电源开启模式”（Power-Up Mode）屏幕。

要将锻炼文件从 USB 闪存驱动器上传至 Schwinn Connect™ 网站，然后至 MyFitnessPal® 和 Under Armour® Connected Fitness：

1. 将含锻炼数据的 USB 驱动器插入连接至互联网的设备。
2. 在 www.schwinnconnect.com 上登录 Schwinn Connect™ 网站，或创建新帐户。要创建新帐户，请点击“创建新帐户”（Create New Account）按钮。
3. 点击网页上角的列表图标，然后选择“上传锻炼”（Upload workout）。
4. 点击“选择数据文件”（Select Data File），并找到 USB 闪存驱动器。
5. 选择锻炼数据文件，然后点击“打开”（Open）或“选择”（Choose）按钮。
6. 现在点击“上传数据文件”（Upload Data File）按钮。您的锻炼数据将上传至您的帐户。
7. 要查看锻炼，请点击列表图标，然后选择“主页”（Home）。
8. 要将锻炼数据与 MyFitnessPal® 或 Under Armour® Connected Fitness 程序同步，请点击列表图标，然后选择“连接服务”（Connected Services）选项。
9. 点击所需程序选项并使用信息登录。

注意：在初次同步之后，Schwinn Connect™ 网站会自动同步您的锻炼数据。

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大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。

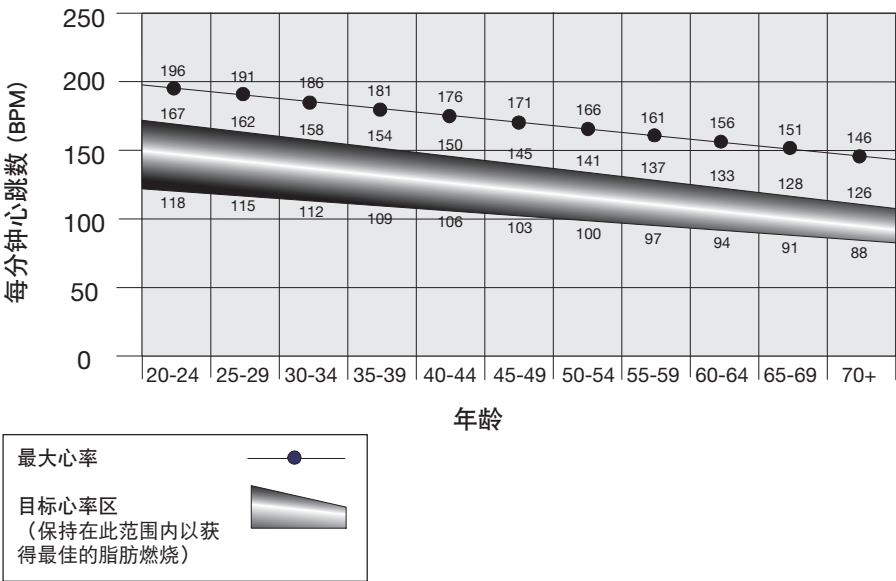
心率表是估计哪种心率区 (HRZ) 可以有效燃烧脂肪和改善心血管系统的一种方式。身体状况会发生变化，因此个人的 HRZ 可能会比显示值略高或略低。

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



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。控制面板上显示的心率可能不准确，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。

上机和下机

! 上机和下机时要小心。

注意踏板和手把是连接在一起的，如果这些部件中任一个发生移动，另一个部件也会一起移动。为了避免可能造成的重伤，仅抓住静态手把以使自己保持稳定。

踏上健身器材：

1. 移动踏板，直至最靠近您的那个踏板处于最低位置。
2. 抓住控制面板下面的静态手把。
3. 利用静态手把使自己保持稳定，踏上最低的踏板，将另一只脚放在对面踏板上。

走下健身器材：

1. 将想要从上面下来的那个踏板移至最高位置，使本机完全停止。

! 本机未配备飞轮。应该使用一种可控制的方式降低踏板速度。

2. 抓住控制面板下面的静态手把以使自己保持稳定。
3. 当重心在下脚上时，将上脚从本机上荡下，降到地板上。
4. 从本机上走下来，松开静态手把。

锻炼倾斜调整

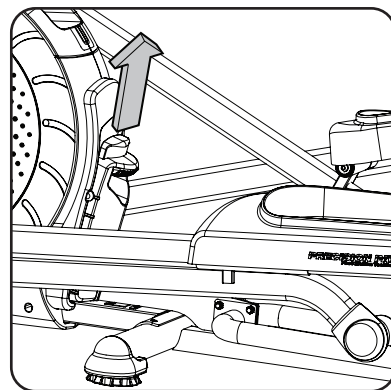
可以增大轨道的角度以进行更高强度的锻炼。

! 请勿在本机上调整锻炼角度。

每次锻炼后，完全降低倾斜组件。

1. 握住倾斜调节手柄。用手掌按倾斜释放按钮（位于倾斜调节手柄顶部），并提起倾斜调节手柄来调整锻炼角度。
2. 轨道接近所需的角度的时候释放手柄。释放后，倾斜组件将固定并保持锻炼角度。
3. 按下踏板，确保轨道已由倾斜组件固定。

注意：在确定倾斜组件稳固前，不要踏上本机。确保您正使用的锻炼区域拥有足够的净空高度，考虑到用户身高和椭圆机的最大倾斜度。



要释放倾斜组件：

! 请勿在本机上调整锻炼角度。

1. 握住倾斜调节手柄，然后用手掌按倾斜释放按钮。准备好支撑本机升起部分的重量。

! 释放后，倾斜组件可能会完全脱开。确保您能够安全地支撑本机升起部分的重量。

注意：可能需要稍微提起倾斜手柄，才能使倾斜组件脱开。

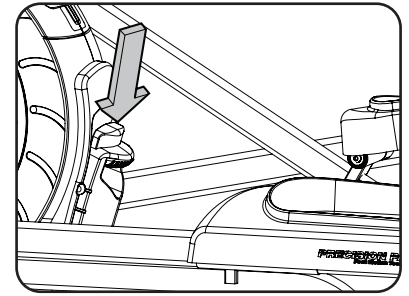
2. 降低到所需高度。

! 为了避免降低轨道时可能造成的重伤，请小心谨慎，避免手指或手被夹住或挤压。

3. 释放倾斜释放按钮。

4. 按下踏板，确保轨道已由倾斜组件固定。

注意：在确定倾斜组件稳固前，不要踏上本机。



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. 站在本机上。
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 2 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“增大”(Increase)(▲)或“减小”(Decrease)(▼)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“增大”(Increase)(▲)或“减小”(Decrease)(▼)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5秒自动显示锻炼值通道。

默认为“关”(OFF)。

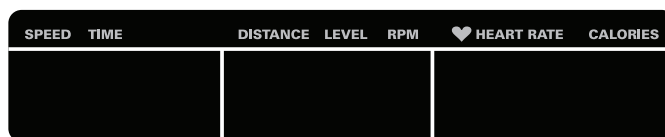
按“确定”(OK)按钮设置锻炼值显示方式。

7. 控制面板显示屏显示“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。

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。



8. 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“增大”(Increase)(▲)或“减小”(Decrease)(▼)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

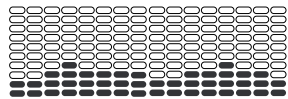
按阻力水平“增大”(Increase)(▲)或“减小”(Decrease)(▼)按钮可在锻炼程序中随时更改阻力水平。要快速更改阻力水平，请按所需的“阻力水平快速按钮”(Resistance Level Quick Button)。控制面板将根据快速按钮的选定阻力水平进行调整。

信息程序

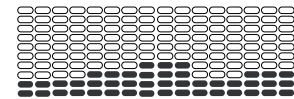
这些程序自动化不同阻力和锻炼水平。按类别（趣骑、山地和挑战）组织信息程序。
注意：一旦用户查看所有类别，这些类别将扩展，以显示各类别中的程序。

趣骑

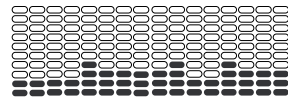
连绵起伏的丘陵



公园骑行

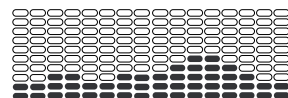


畅意游

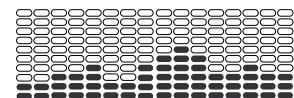


山地

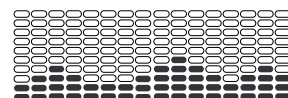
派克峰



胡德山

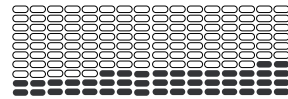


金字塔

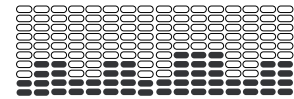


挑战

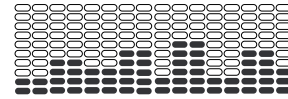
上坡



交叉训练



间隔



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. 站在本机上。
2. 按“增大” (Increase) (▲) 或“减小” (Decrease) (▼) 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。

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 传感器读取 HRM 程序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。

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。

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。

Schwinn Dual Track™ 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“增大”（Increase）（▲）和“减小”（Decrease）（▼）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“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。

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“日期”(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“机型”(Machine Type)提示。按“增大/减小”(Increase/Decrease)按钮在“健身车”(BIKE)和“椭圆机”(Elliptical)(ELIP)之间切换。
9. 按“确定”(OK)按钮设置。
10. 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。
11. 按“确定”(OK)按钮设置。
12. 控制面板显示屏显示本机“总运行时间”(TOTAL RUN HOURS)。
13. 对于下一个提示，按“确定”(OK)按钮。
14. 控制面板显示屏显示软件版本提示。
15. 对于下一个提示，按“确定”(OK)按钮。
16. 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。如果部件磨损或损坏，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。

 **危险** 为了减少电击或他人在未受监管的情况下使用本机的风险，在清洁、维护或维修本机之前，务必从墙壁插座和本机上拔下电源线，并等待 5 分钟。将电源线放在安全位置。

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。

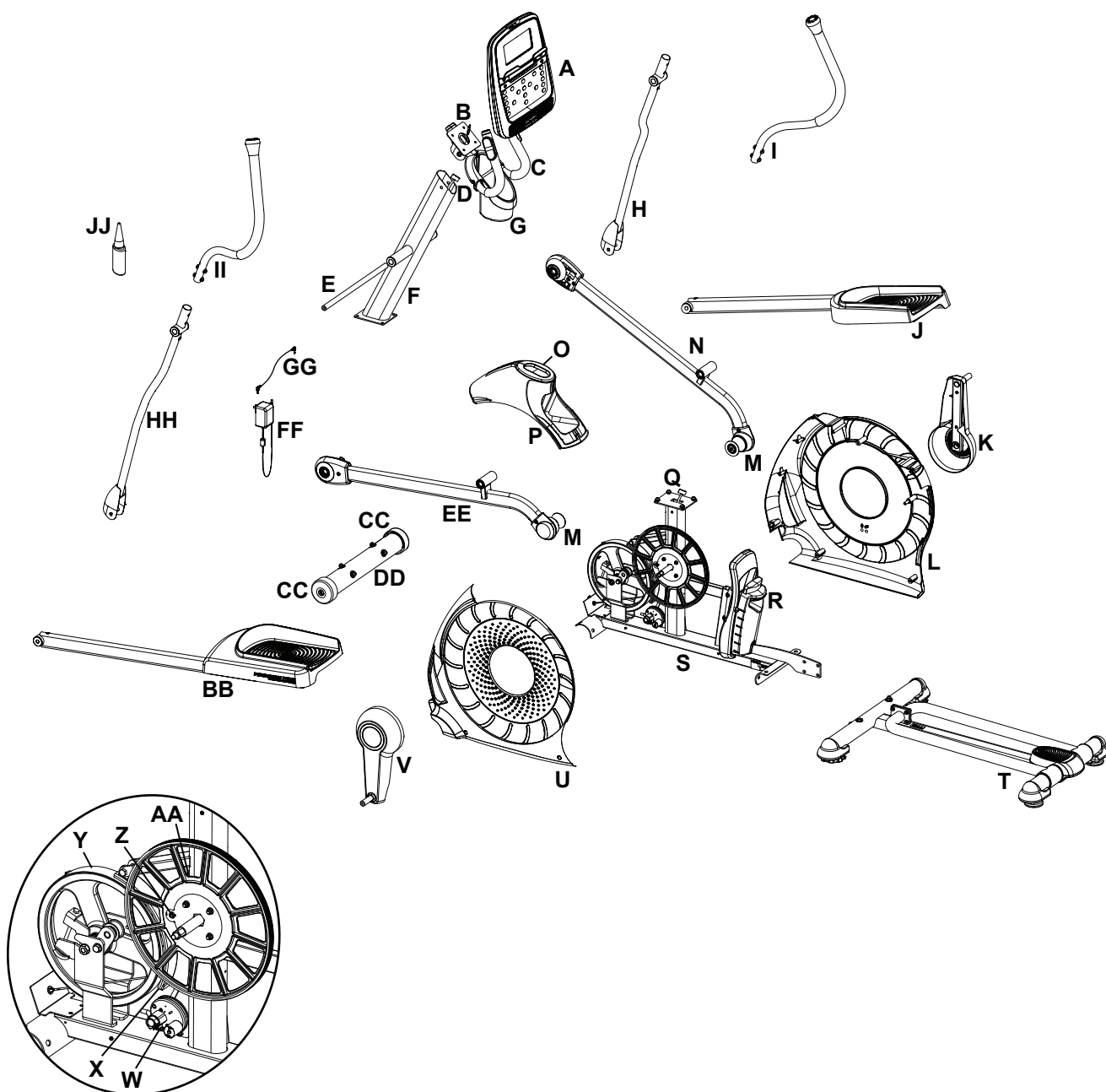
每周： 检查辊是否运转流畅。擦拭本机以去除灰尘、污垢或尘垢。使用湿布清洁轨道和辊的表面。
将硅酮润滑剂涂抹在布上，擦拭轨道消除辊噪音。

 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
或使用 20 小时之
后：** 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。

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。

维护部件



A	控制面板	M	辊	Y	飞轮
B	上心率电缆	N	右腿	Z	速度传感器磁铁
C	静态手把	O	护罩盖	AA	速度传感器
D	上控制面板电缆	P	上护罩	BB	左踏板臂
E	臂支柱杆	Q	下控制面板电缆	CC	运输轮
F	控制面板主架	R	倾斜组件	DD	前稳定器
G	水杯架	S	车架总成	EE	左腿
H	右下方手把臂	T	轨道组件	FF	交流适配器
I	右上方手把臂	U	左挡泥板	GG	MP3 电缆
J	右踏板臂	V	左曲柄组件	HH	左下方手把臂
K	右曲柄组件	W	伺服电机	II	左上方手把臂
L	右护罩	X	刹车组件	JJ	瓶装硅酮润滑剂

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。
		如果上述步骤无法解决问题，则联系当地经销商进一步获取帮助。
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。
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，请联系当地经销商以获得进一步的帮助。
无速度/RPM 读数，控制面板显示“请跨步” (Please Stride) 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。
	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。

控制面板在使用期间自动关闭（进入睡眠模式）	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。
	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。
风扇不会打开或不会关闭	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。
风扇不会打开，但控制面板正常运行	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。
脚踏松动/本机难以操作	零件	将所有零件紧紧地固定到踏板臂和手把臂上。
传动系统在每次曲柄完全转动时发出咔哒声/滴答声噪声	检查曲柄/皮带轮组件	断开左右脚部组件并旋转曲柄。如果声音持续，请更换曲柄/皮带轮组件。如果声音不是来自旋转曲柄，请检查脚部组件和上/下手把。
	检查脚部组件、腿部组件、手把组件	手动移动脚部、腿部和手把组件以隔离声音。更换制造声音的零部件。
	检查零件是否松动。	紧固稳定器上的所有零件和控制面板主架基座。
在锻炼中出现几分钟的吱吱作响的噪音通常会随着锻炼的持续而逐渐变糟	将摇臂连接至通过控制面板主架运行的轴上的螺栓	轻轻松开枢轴杆螺栓，直到噪音消失。也可涂抹白色锂基润滑脂用于临时固定。请联系当地经销商获取协助。
	棍在轨道上的发出吱吱声	将硅酮润滑剂涂抹在布上，擦拭轨道消除辊噪音。
本机运行时的敲击性声音。	检查下手把臂和踏板之间的连接处零件。	确保枢轴套筒上的对齐标签进入孔中的插槽。确保枢轴套筒穿过接头盖的相对孔。
倾斜组件粘住/难以调整	检查倾斜组件位置	调整调平器提升轨道组件前部，直至倾斜组件与主机罩之间的间距为 0.6 厘米至 1.25 厘米（0.25 英寸 - 0.5 英寸）。







Nautilus®

Bowflex®

Schwinn®

Universal®

