

SCHWINN™

Rower



重要安全说明	3	操作	19
安全警告标签和序列号	5	调整	19
规格	6	电源开启	19
组装准备	6	维护	20
部件	7	更换控制面板电池	21
零件	8	维护部件	22
工具	8	故障排除	23
组装	9		
调平本机	13		
移动和储存本机	14		
功能	15		
控制面板功能	16		
远程心率监测仪	17		

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

Nautilus, Inc. 网站：www.nautilusinternational.com | Nautilus, Inc. 地址：5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA | 中国印刷
| © 2017 Nautilus, Inc. | Schwinn、Schwinn Quality 标志、Nautilus、Bowflex 和 Universal 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的保护。Polar® 和 OwnCode® 是其各自所有人的注册商标。

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。

- 组装本机时，请始终不要让旁观者和儿童靠近本机。
- 除组装手册中规定的时间之外，请勿给本机安装电池。
- 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。有关修理信息，请联系当地经销商。
- 如果用户身体状况可能影响本机的安全操作或可能对用户构成受伤的风险，请勿使用本机。
- 请勿让拉带自动缩回。用手握住手柄时，请采用受控的动作。让拉带以不受控制的方式回弹可能会导致 Rower 发动机损坏或者造成用户或旁观者受伤。
- 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 提供的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，方可使用本机或将其投入使用。
- 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。
- 请妥善保存这些说明。

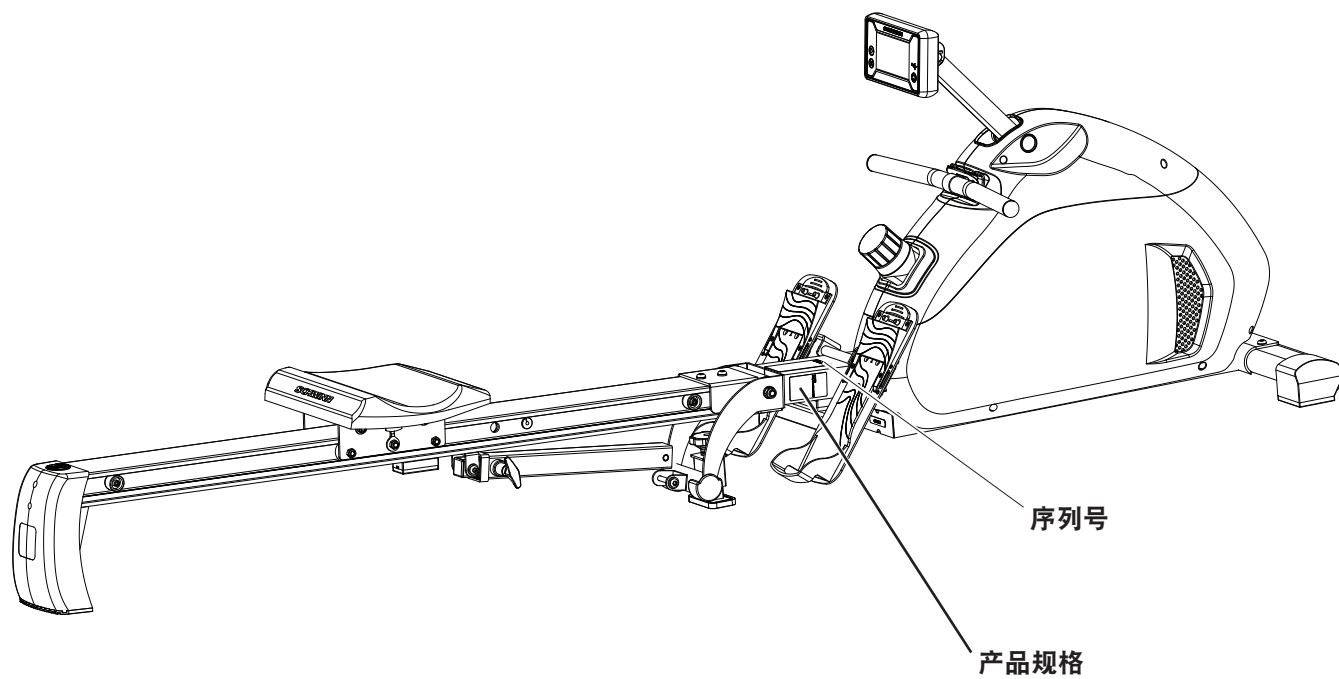
使用本机之前，请遵守以下警告：

 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损坏、松动或磨损迹象。如果发现存在这类情况，请勿使用。密切监视脚踏板、鞍座和拉带有关修理信息，请联系当地经销商。
- 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。
- 本器材仅供家用。请勿在商业或公共环境中放置或使用本器材。包括体育馆、公司、工作场所、俱乐部、健身中心和任何公共或私人实体（内供会员、顾客、员工或联系人士使用的器材）。
- 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。
- 使用本机时务必穿上橡胶底运动鞋。请勿赤脚或光穿袜子使用本机。

- 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。
- 鞍座静止之前，请勿走下本机。
- 使鞍座处于稳定状态后再坐在上面。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。
- 执行《用户手册》中推荐的所有常规和定期维护程序。
- 安装手柄后，请勿将手柄从拉带中取出。
- 请勿试图拆解 Rower 发动机。本机不适合由客户自行维修。有关维修信息，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。
- 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。
- 身体虚弱、感知迟钝或者精神不佳的人员或者缺乏知识的人员仅可在监护人的监督或者指导下使用本器材。让 14 岁以下的儿童远离本器材。
- 电池应远离热源和高温表面。
- 请勿将新旧电池混用。拆下用完的电池，然后进行安全处置。
- 请勿混用碱性电池、标准（碳锌）电池或充电（镍镉、镍氢等）电池。
- 请勿短路电池上的电源端子。
- 为了安全储存本机，请拆下电池，并使用锁销固定轨道。请将本机放在远离儿童和宠物的安全位置。
- 应监督儿童，确保他们不会玩弄器材。



规格

用户最大体重限制:	136 公斤 (300 磅)
本机重量:	40.8 公斤 (90 磅)
尺寸 (展开):	226.3 厘米 x 53.5 厘米 x 80.5 厘米 (89.1 英寸 x 21.1 英寸 x 31.7 英寸)
本机总占地面积 (占用空间):	12,107 平方厘米
尺寸 (折叠):	129.5 厘米 x 53.5 厘米 x 144.8 厘米 (51 英寸 x 21.1 英寸 x 57 英寸)
电源要求:	2 节 AA 碱性电池 (UN-3)
工作电压:	3VDC



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。

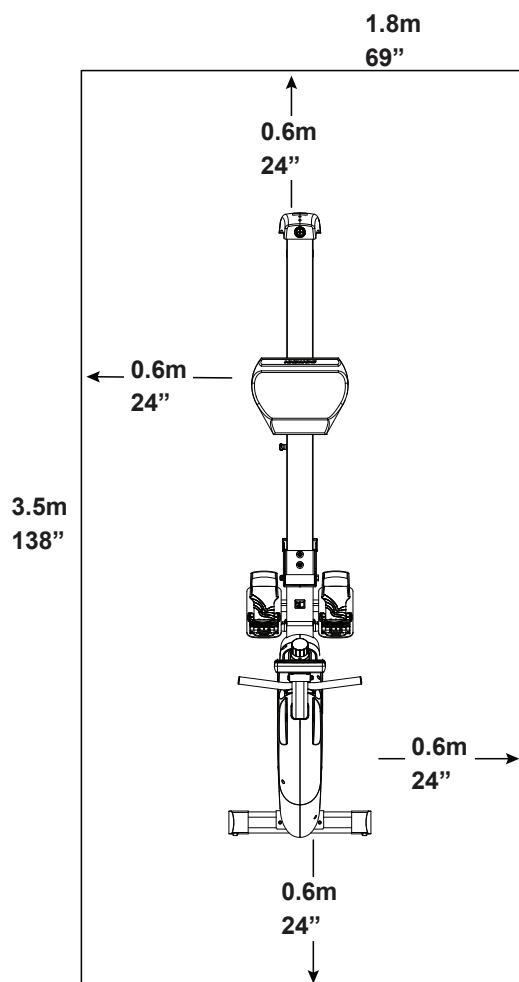
组装准备

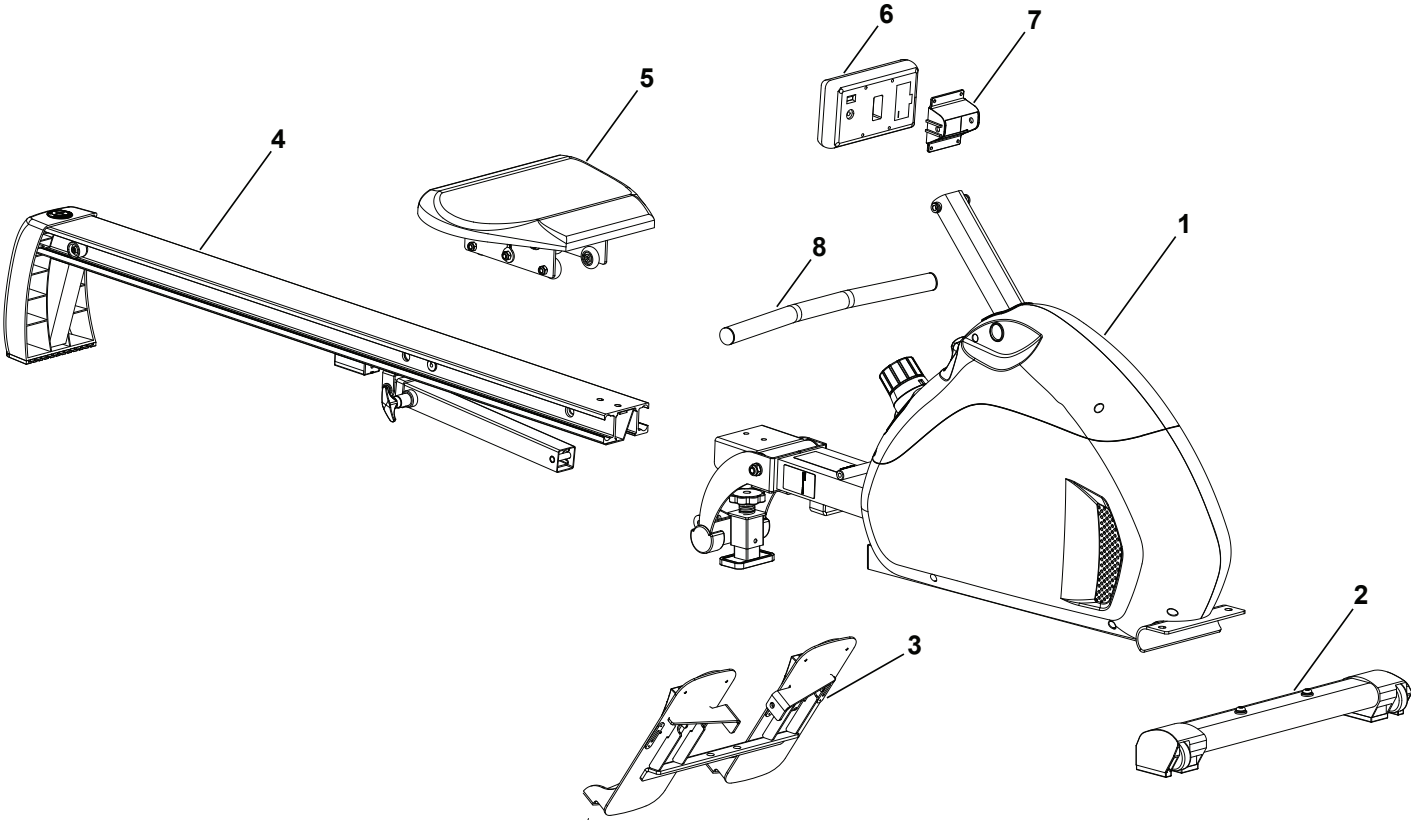
选择要安置和操作本机的区域。为了确保安全操作，所选区域地面必须坚固平整。预留至少 3.5 米 x 1.8 米 (142 英寸 x 69 英寸) 的锻炼区域。

基本组装注意事项

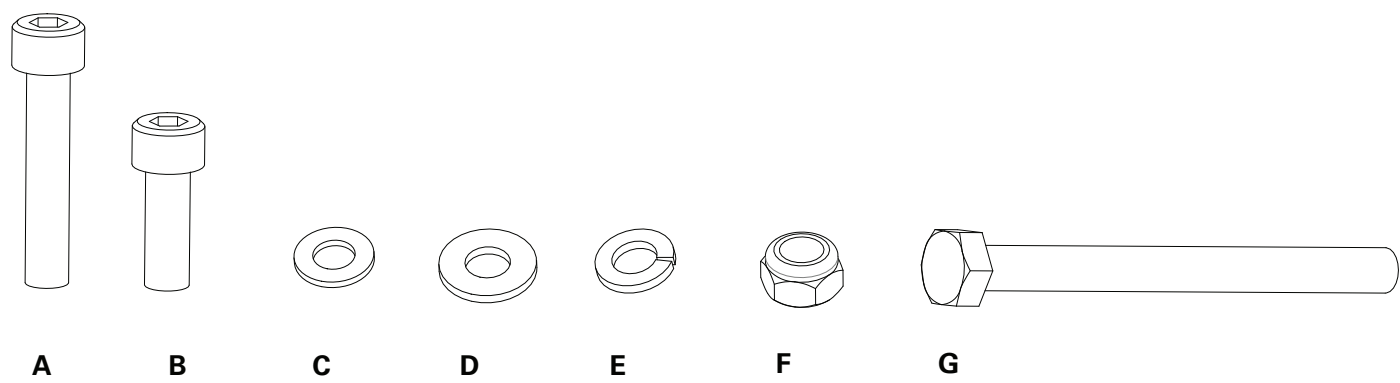
组装本机时，请遵守以下基本要点：

- 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，小心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。



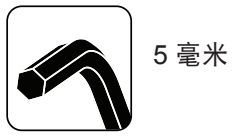


项目	数量	说明	项目	数量	说明
1	1	主大梁	6	1	控制面板
2	1	前稳定器	7	1	控制面板支架
3	1	脚踏板	8	1	手柄
4	1	轨道组件	9	2	AA 号碱性电池（未显示）
5	1	鞍座			



项目	数量	说明	项目	数量	说明
A	1	圆柱头内六角螺丝，M8x57	E	8	弹性垫圈，M8
B	8	圆柱头内六角螺丝，M8x20	F	2	防松螺母，M8
C	1	窄平垫圈，M8	G	1	六角头螺丝，M8x90
D	9	普通平垫圈，M8			

工具
附带

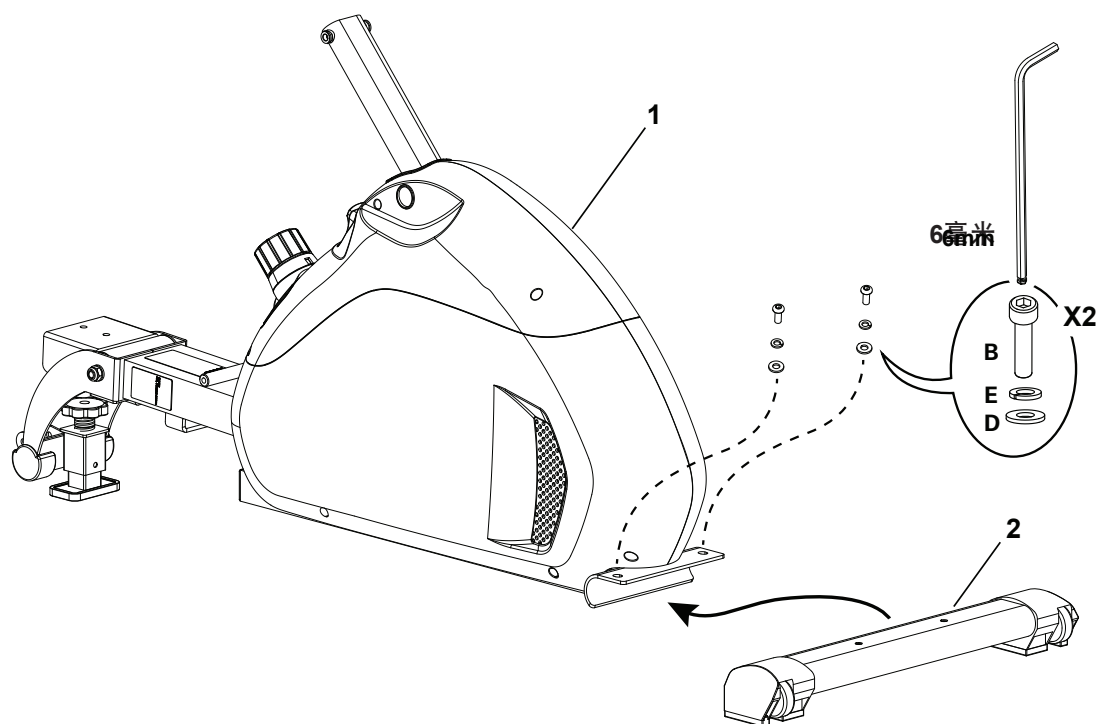


注意：在组装步骤中指定的时间之前，请勿从拉带上取下硬纸挡管。

在组装步骤中指定的时间之前，请勿从电缆上取下橡皮圈。

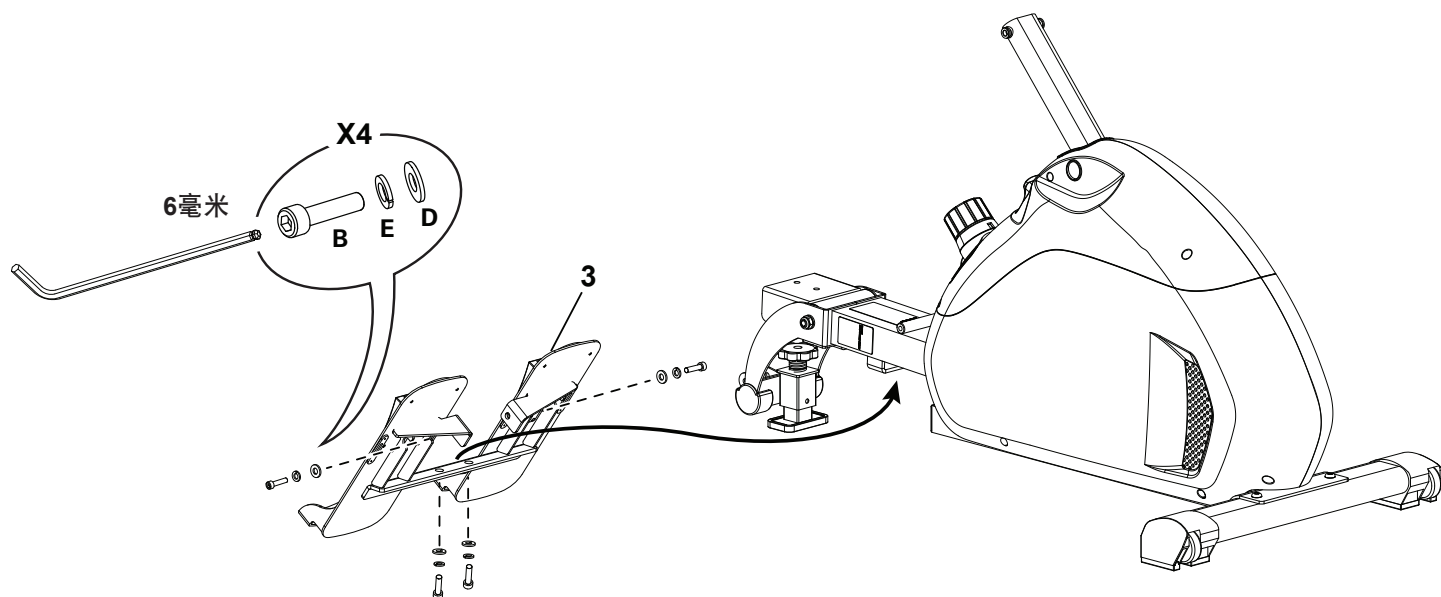
1. 将前稳定器安装到主车架上

注意：拆除支架的包装材料，将它安全地放在一旁。



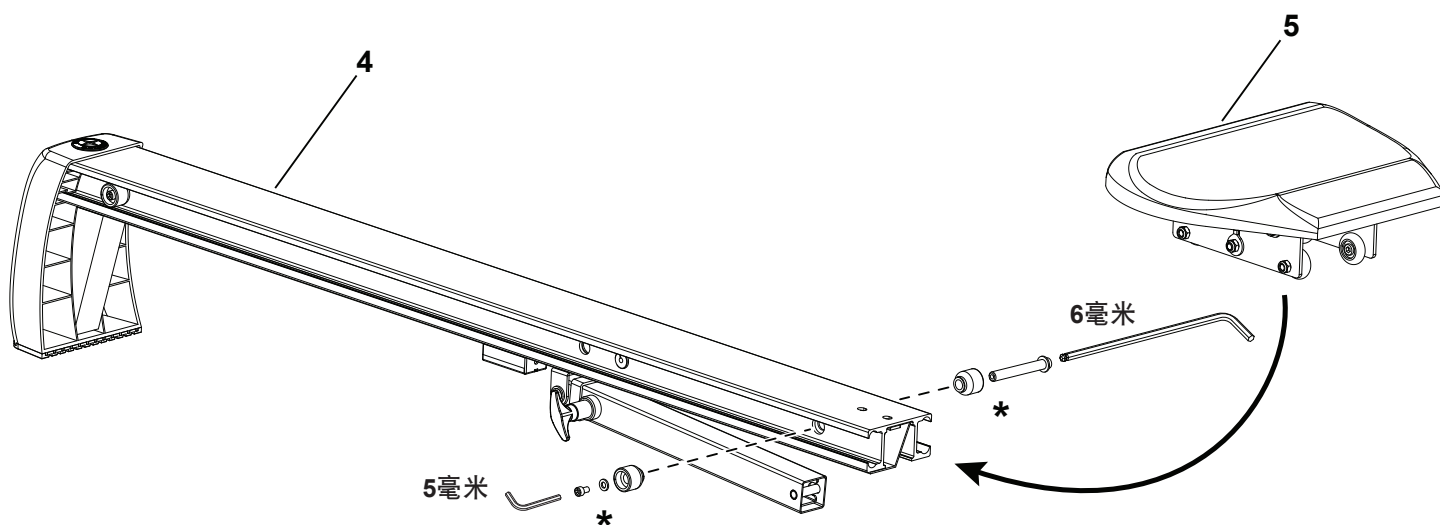
2. 将脚踏板安装到主车架上

注意：先安装侧螺丝和垫圈，再安装底部螺丝和垫圈，这样可能更容易安装。



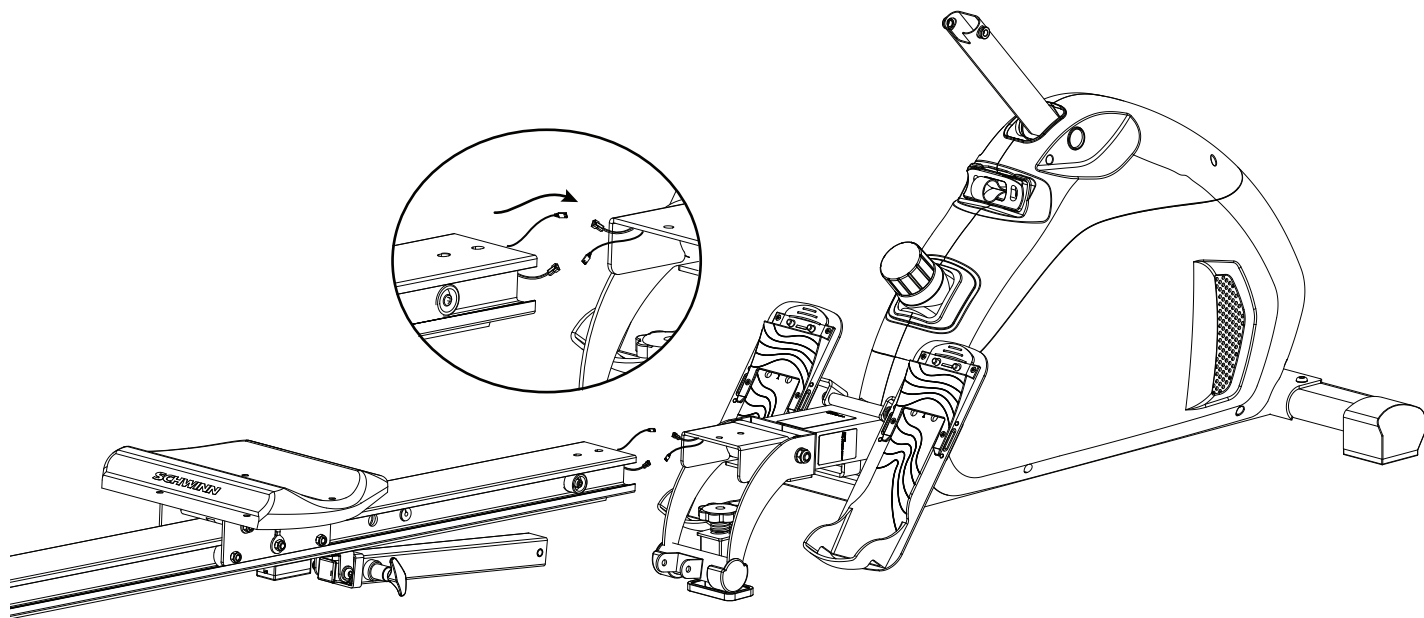
3. 将鞍座滑到轨道组件上并安装轴套

注意：轴套和零件(*)已预装，所以零件卡上未列出。从轨道上取下束线带。



4. 将轨道组件接线连到车架组件上

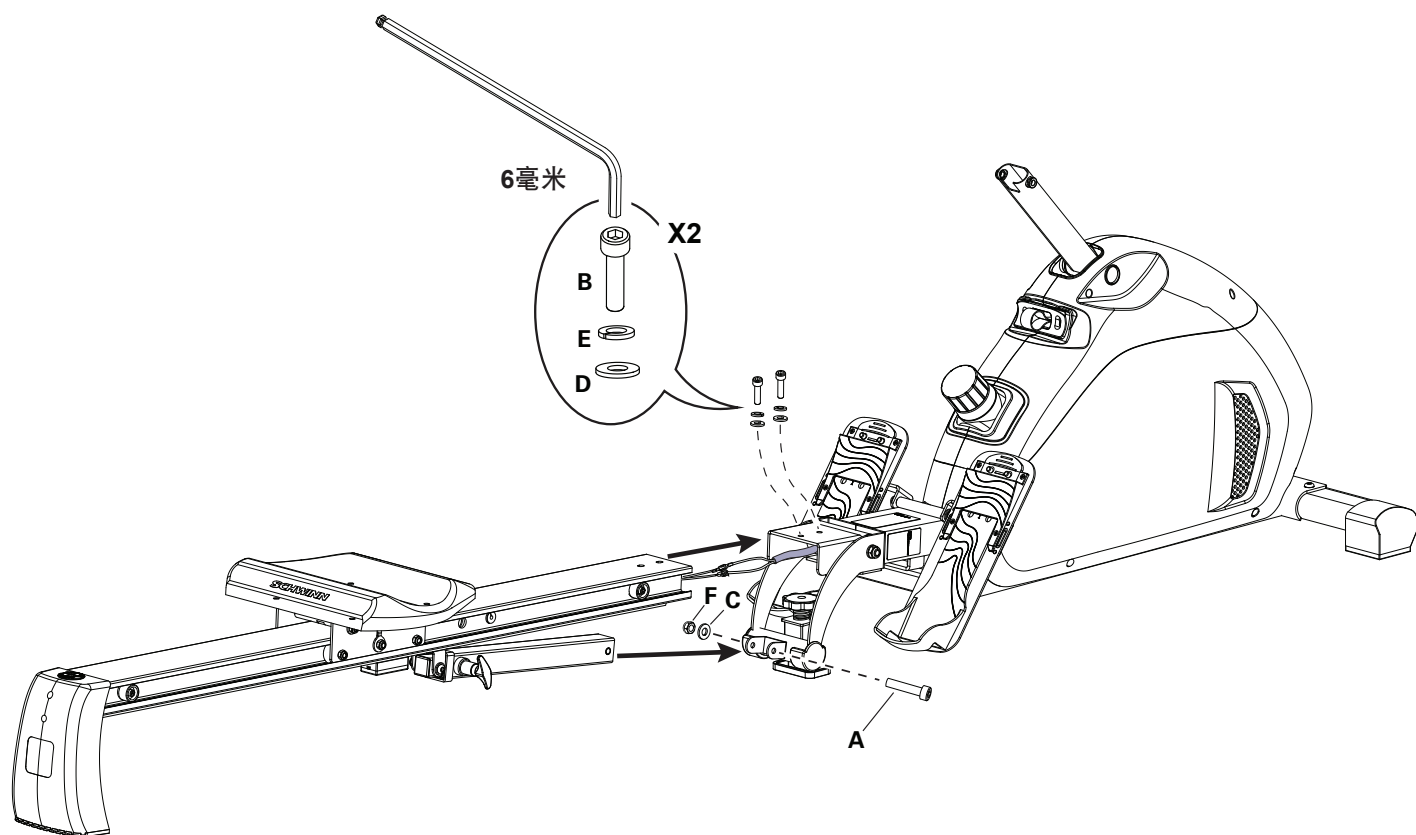
注意：从轨道组件的电缆上取下橡皮圈。请勿折弯电缆。



5. 将轨道组件安装到车架组件上

注意：先安装顶部螺丝和垫圈，然后将长螺丝 (A) 穿过支架。拉开轨道锁销可能更容易安装。

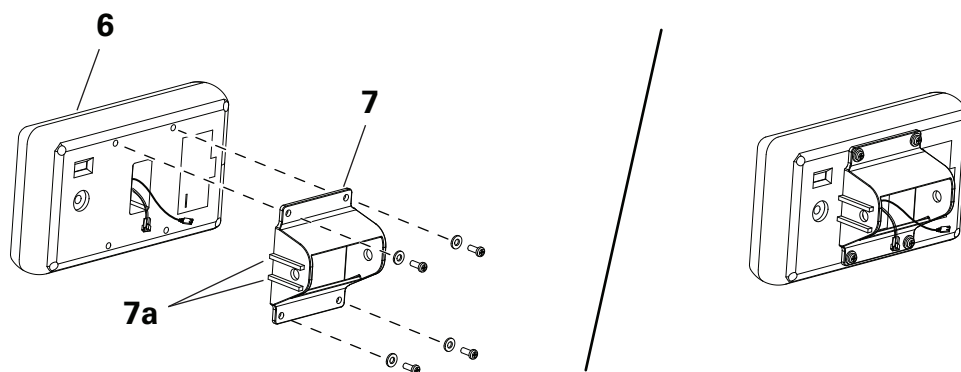
注意：请勿折弯电缆。



6. 将控制面板支架安装到控制面板上

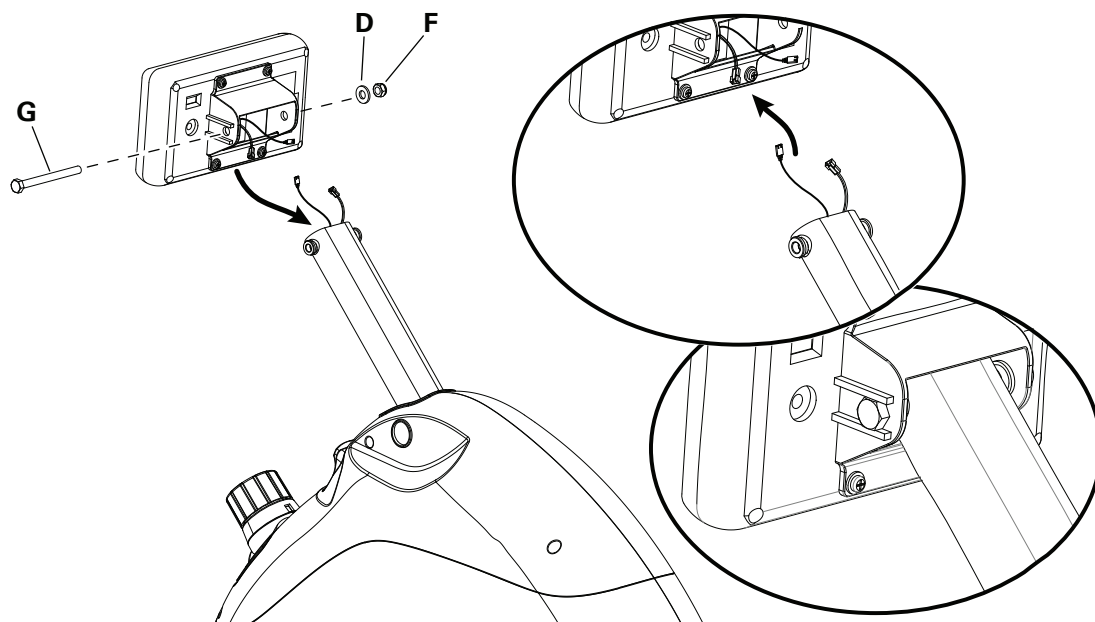
注意：从控制面板背面卸下预装的零件 (*), 然后将电缆穿过控制面板支架。确保控制面板支架上的 2 根肋梁 (7a) 位于右侧, 以便开口朝下。

注意：请勿折弯电缆。



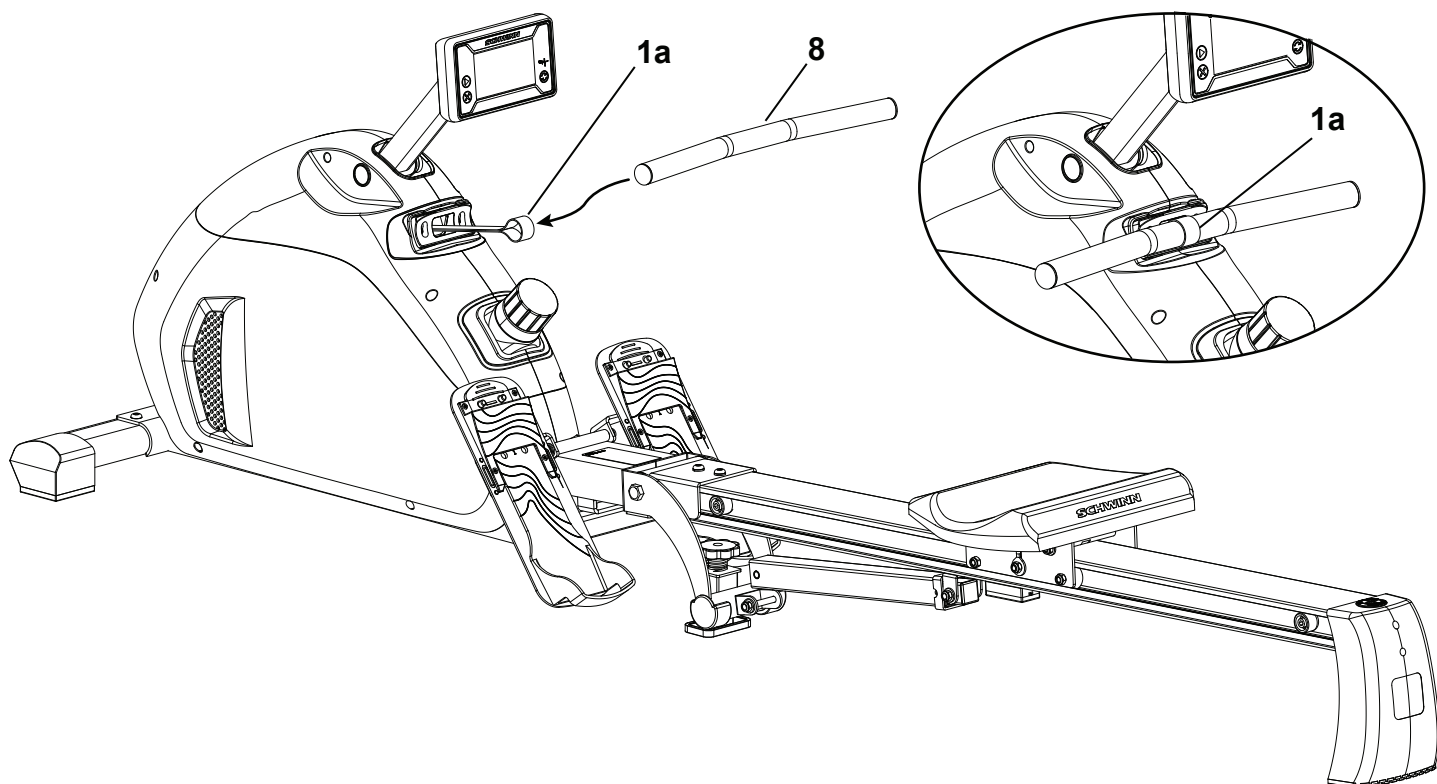
7. 将控制面板安装到主架上

注意：从电缆上取下橡皮圈，然后将电缆从主架连接到控制面板电缆。请勿折弯电缆。将螺栓穿过控制面板支架侧面的肋梁 (7a) 之间的孔。



8. 将手柄安装到拉带上

注意：将手柄推入拉带环 (1a)。从拉带上取下束线带和硬纸管。请勿让拉带自动缩回。



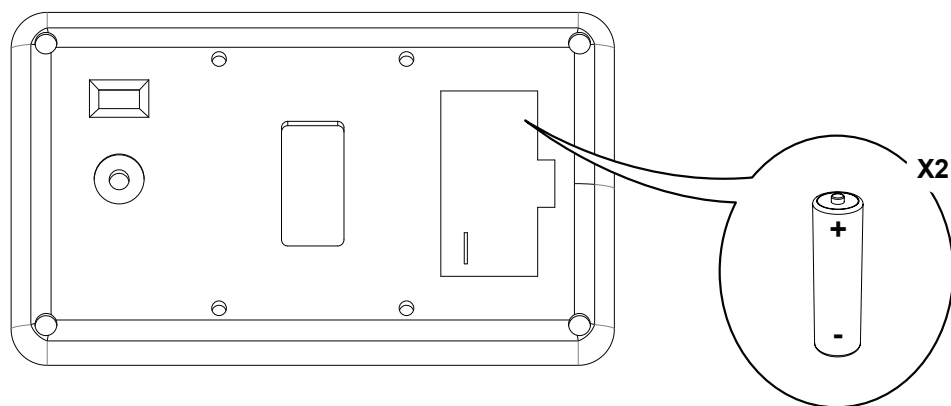
9. 在控制面板中安装电池

注意：控制面板使用 AA 号碱性电池 (UN-3)。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。



10. 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：确保接合轨道锁销，以确保平稳运转。如果轨道组件与主机连接处的水平调节旋钮调得过低，轨道锁销将不会接合。请旋转调节旋钮增加高度。

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。

调平本机

如果锻炼区域地面不平整，则需要调平本机。水平调节旋钮位于轨道组件与主机的连接处下方。调平步骤如下：

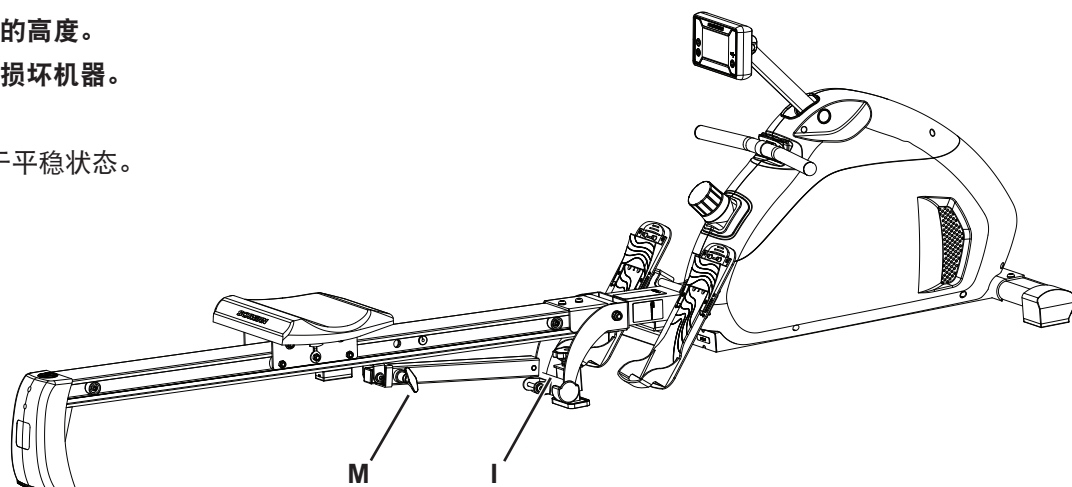
1. 将本机放到您的锻炼区域。
2. 旋转水平调节旋钮 (I) 进行调节，直到轨道锁销 (M) 牢固地接合。



请勿将旋钮调节到不稳定的高度。

否则可能会导致您受伤或损坏机器。

开始锻炼之前，请确保本机处于平稳状态。



移动和储存本机

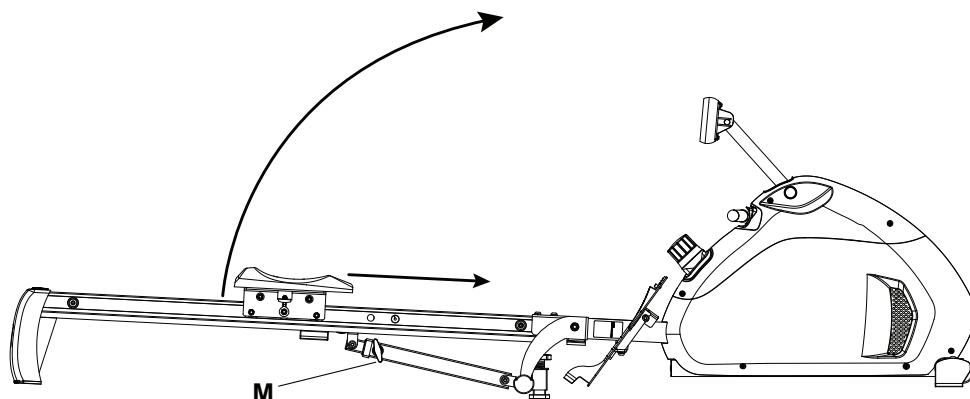
不使用本机时，应将其存放在远离人流的适当位置。为了节省空间，请折叠轨道组件并用轨道锁销固定。

! 为了安全储存本机，请拆下电池。请将本机放在远离儿童和宠物的安全位置。

1. 将鞍座移动到轨道的前方。
2. 拉开轨道锁销 (M)，释放轨道组件并将其升高到折叠位置。抬起导轨组件时请确保抓紧。

! 请避开轨道组件的运动带。

3. 松开导轨锁定销以啮合支撑管。确保导轨锁定销已完全锁紧。当导轨锁定销移动到锁定位置后，您将听到轻微的咔嚓声。如果未完全锁紧，可能对用户造成伤害。

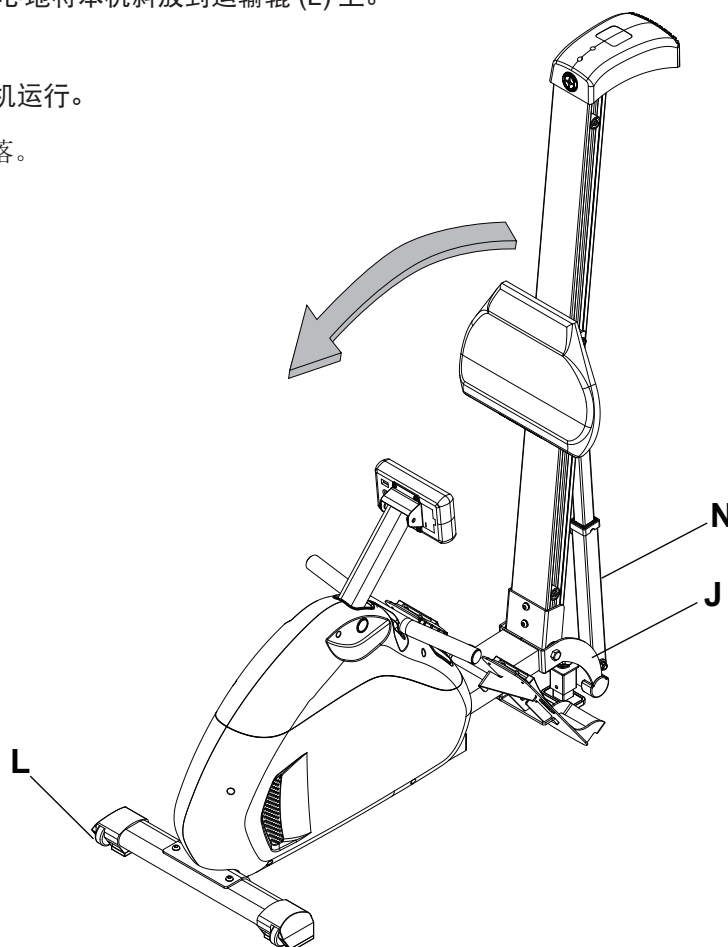


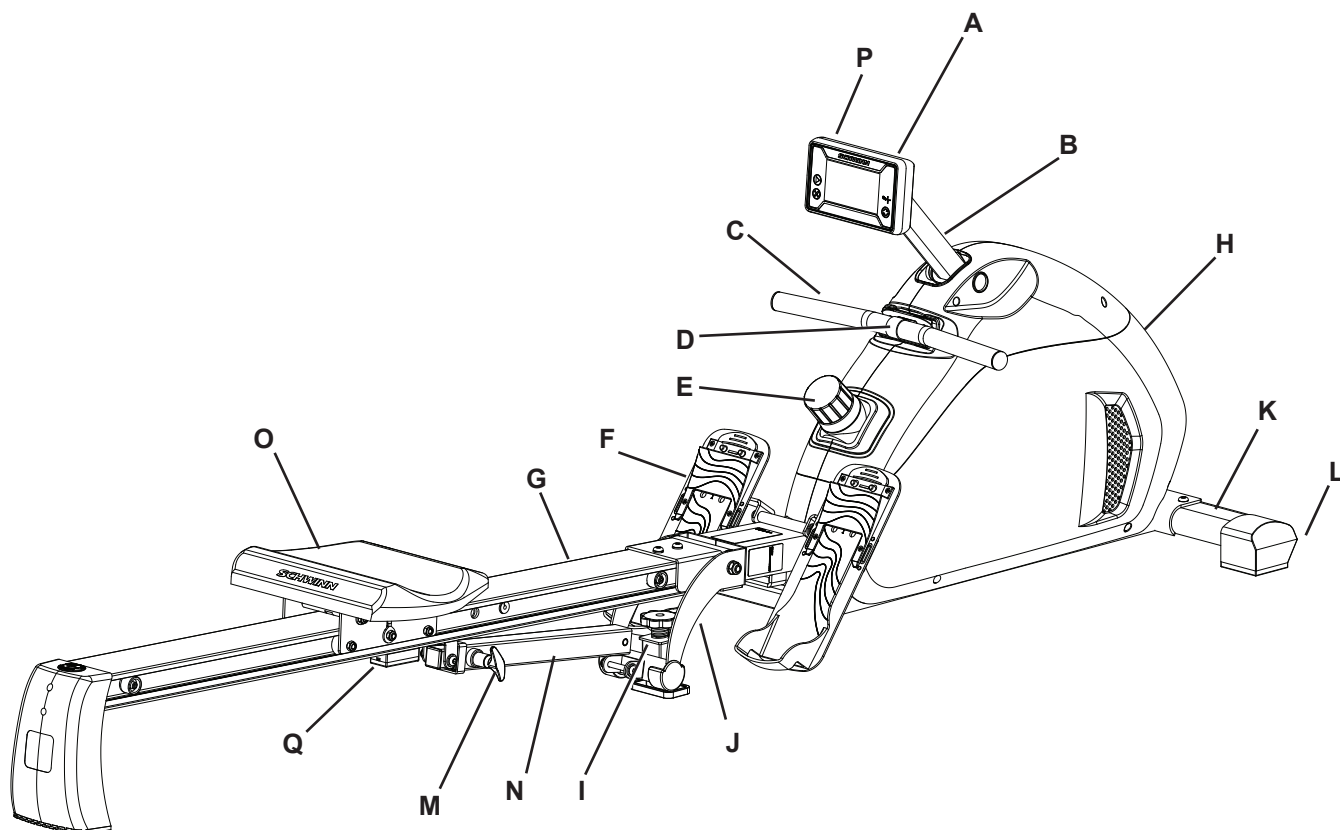
! 根据个人体能，移动本机需要一个或多个个人才能完成。确保您和他人具备充分的体能，可以安全移动本机。使用适当的安全预防措施和提升技术。

4. 抓住其中一个弯曲的支撑板 (J) 和提升手柄 (N)。小心地将本机斜放到运输辊 (L) 上。
5. 握住提升手柄 (N)，将本机推动入位。

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。

6. 小心地将本机降低到地面，不要让其从任何高度跌落。



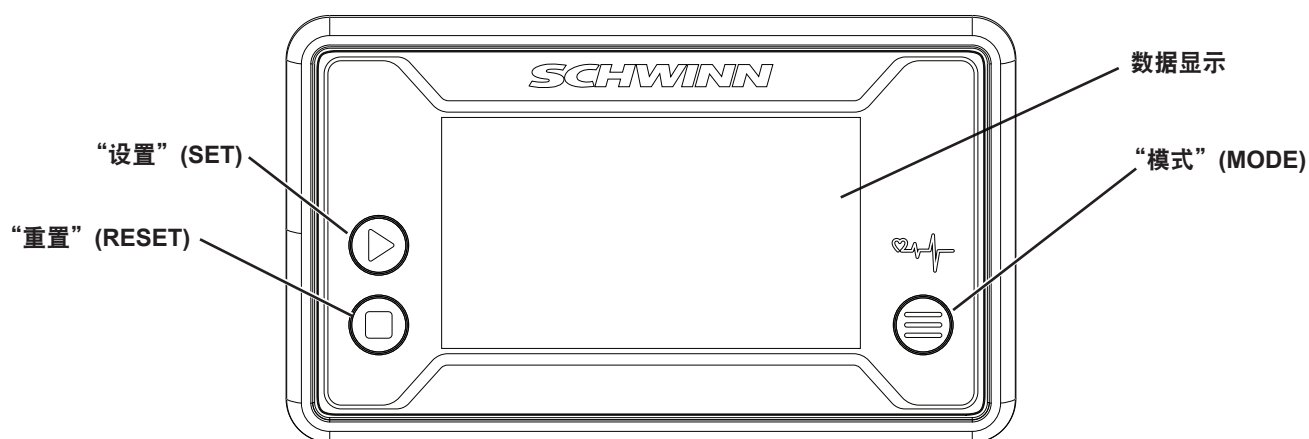


A	控制面板	G	轨道组件	M	轨道锁销
B	主架	H	Rower 发动机	N	提升手柄
C	手柄	I	水平调节旋钮	O	鞍座组件
D	拉带	J	支撑板	P	电池盒
E	阻力调节旋钮	K	前稳定器	Q	遥测心率接收器
F	脚踏板	L	运输辊		

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

控制面板通过显示屏幕提供关于您的锻炼信息。



键盘功能

“模式” (MODE) 按钮- 选择功能。按住该按钮 3 秒钟，进入扫描模式并自动循环显示各个功能—TIME、CNT、DIST、TOTAL、CAL、RPM、PULSE。每个功能显示持续 6 秒。要退出扫描模式，请按“模式” (MODE) 按钮。

“设置” (SET) 按钮- 设置值 (TIME、COUNT、DISTANCE、CALORIES) 。

“重置” (RESET) 按钮- 按下可重设 TIME、COUNT、DISTANCE、CALORIES。

按下按钮时，控制面板将发出哔哔声。

锻炼计划数据显示

“时间” (TIME)

“时间” (TIME) 显示字段显示锻炼的总划船运动时间。要设置锻炼的时间目标，请按“模式” (MODE) 直到显示“时间” (TIME)。按“设置” (SET) 设置时间目标（分钟数）。在锻炼期间，显示屏显示剩余的时间。当时间为零时，控制面板将发出提示音。

最大时间为 99 分 59 秒。

“计数 (CNT)” (COUNT (CNT))

“计数” (CNT) 显示字段显示锻炼的总划船动作次数。要设置锻炼的目标，请按“模式” (MODE) 直到显示“计数” (CNT)。按“设置” (SET) 设置划船动作次数，以 10 为增量单位。在锻炼期间，显示屏显示剩余动作次数。当时间为零时，控制面板将发出提示音。

最大计数为 9999。

“距离 (DIST)” (DISTANCE (DIST))

“距离” (DIST) 显示字段显示锻炼的总划船运动距离。要设置锻炼的距离目标，请按“模式” (MODE) 直到显示“距离” (DIST)。按“设置” (SET) 设置距离，以 0.10 公里为增量单位。在锻炼期间，显示屏显示剩余距离。当时间为零时，控制面板将发出提示音。

最大距离为 99.99 公里。

“总计数（总计）” (TOTAL COUNT (TOTAL))

“总计” (TOTAL) 显示字段显示本机划船动作的总数。最大计数为 9999。

“卡路里 (CAL)” (CALORIES (CAL))

“卡路里” (CAL) 显示字段显示预计整个锻炼的总卡路里数。要设置锻炼的卡路里目标，请按“模式” (MODE) 直到显示“卡路里” (CAL)。按“卡路里” (CAL) 设置卡路里。在锻炼期间，显示屏显示剩余卡路里数。当时间为零时，控制面板将发出提示音。

最大卡路里数为 999.9 卡路里。

转速 (RPM)

“转速” (RPM) 显示字段显示目前每分钟的划船动作数。最大值为 999。

“心率（脉冲）” (HEART RATE (PULSE))

“脉冲” (PULSE) 显示字段以每分钟心跳数 (BPM) 显示遥测心率传感器测得的心率。按“设置” (SET) 激活心率。如未检测到心率信号，则此显示值为空。“脉冲” (PULSE) 范围为 40 - 240 BPM。



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。

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。控制面板可以读取以 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。）



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。

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。

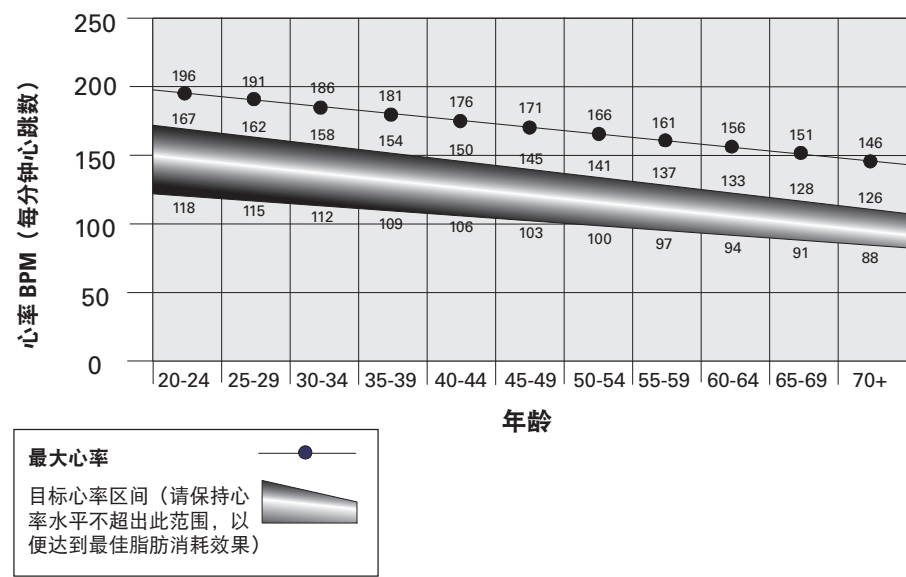
心率表是估计哪种心率区 (HRZ) 可以有效燃烧脂肪和改善心血管系统的一种方式。身体状况会发生变化，因此个人的 HRZ 可能会比显示值略高或略低。

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。

脂肪消耗目标心率



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。所显示的心率为近似值，仅供参考。

- 每周 3 次，每天 20 分钟。
- 请提前制定锻炼计划，并努力遵守计划。

使用 Rower

正确的脚位和稳定性可确保最大的锻炼效率和舒适度。划船动作包括初始姿势和两个混合动作 - 抓握、推动和恢复。

1. 面向 Rower 发动机坐在鞍座上。将脚放在脚踏板上，脚跟靠在脚垫的背面，用固定带将脚牢牢固定到位。

抓握：

2. 向 Rower 发动机倾斜，向前移动，将膝盖拉向胸部。
3. 双手手掌朝下握住手柄。双臂伸直，抬头。

推动：

4. 推靠脚踏板并伸直双腿。通过运动呼气。
5. 当腿伸展时，稍微向后倾斜。小心不要过度伸展。用双臂和肩膀将手柄拉向腹部，而不是后面。

恢复：

6. 伸出双臂，用手掌和手腕向前推。然后在臀部向前摆动身体并回到抓握姿势。这消除了向前运动时双手和膝盖之间的干扰。

注意：划船动作过程中，身体不得完全停止。所有动作都应流畅而完整。不要屏住呼吸。应自然呼吸。不要强迫呼吸。

阻力调节

要调节阻力和锻炼强度，请旋转阻力调节旋钮。要锻炼手臂上的所有肌肉群，请在部分锻炼时间内改为掌心向上抓住手把。

电源开启模式

如果按任意按钮或由于拉动手柄而接收到 RPM 传感器发出的信号，则控制面板会进入电源开启模式。

注意：当电量剩余 25% 或更低时，控制面板显示屏会变暗。

自动关机（睡眠模式）

如果控制面板在大约 4 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。

结果

按住“模式” (MODE) 按钮 3 秒钟，进入扫描模式并自动循环显示各个功能—TIME、CNT、DIST、TOTAL、CAL、RPM、PULSE。每个功能显示持续 6 秒。

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。

维修前，断开本机的所有电源。

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：如有必要，仅使用温和洗洁精和软布清洁控制面板。请勿使用石油基溶剂、汽车清洁剂或任何含有氨的产品进行清洁。请勿在阳光直射或高温下清洁控制面板。确保为控制面板防潮。

每周：

清洁本机，去除表面上的所有灰尘、泥土或污垢。

检查鞍座是否运转流畅。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。

每月或使用 20 小时之后：

检查脚踏板、鞍座和拉带。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。

检查拉带和鞍座辊是否有磨损迹象。

更换控制面板电池

当电池电量不足时，控制面板显示屏的对比度会变暗。

当更换电池时，请确保按照电池盒中显示的 +/- 极方向放入电池。

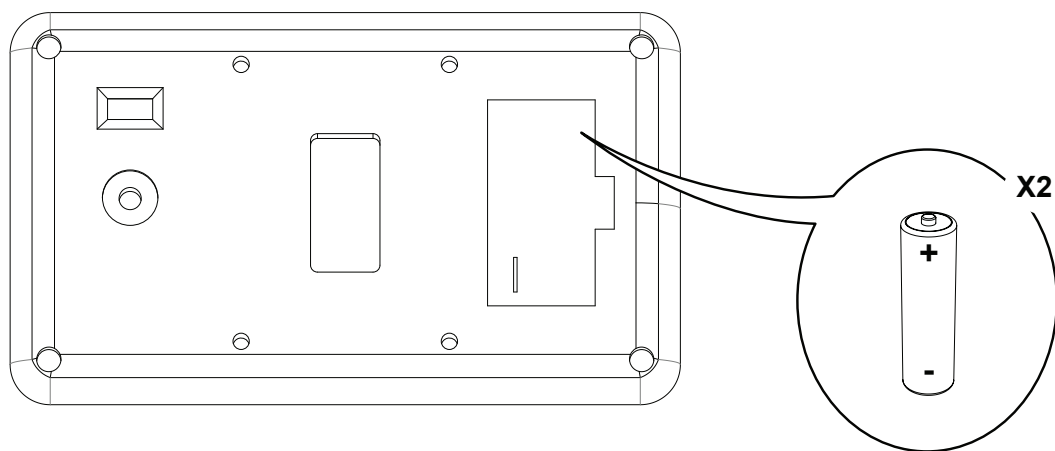
注意：控制面板使用 AA 号碱性电池 (UN-3)



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。

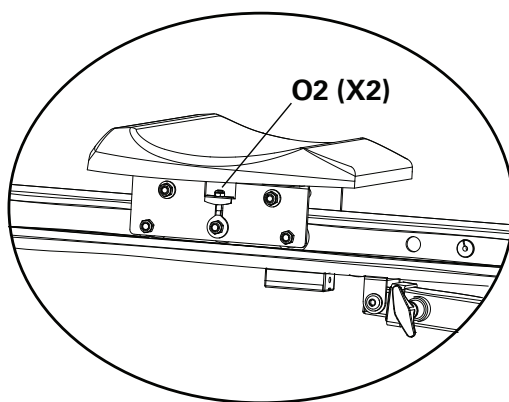


调节鞍座辊

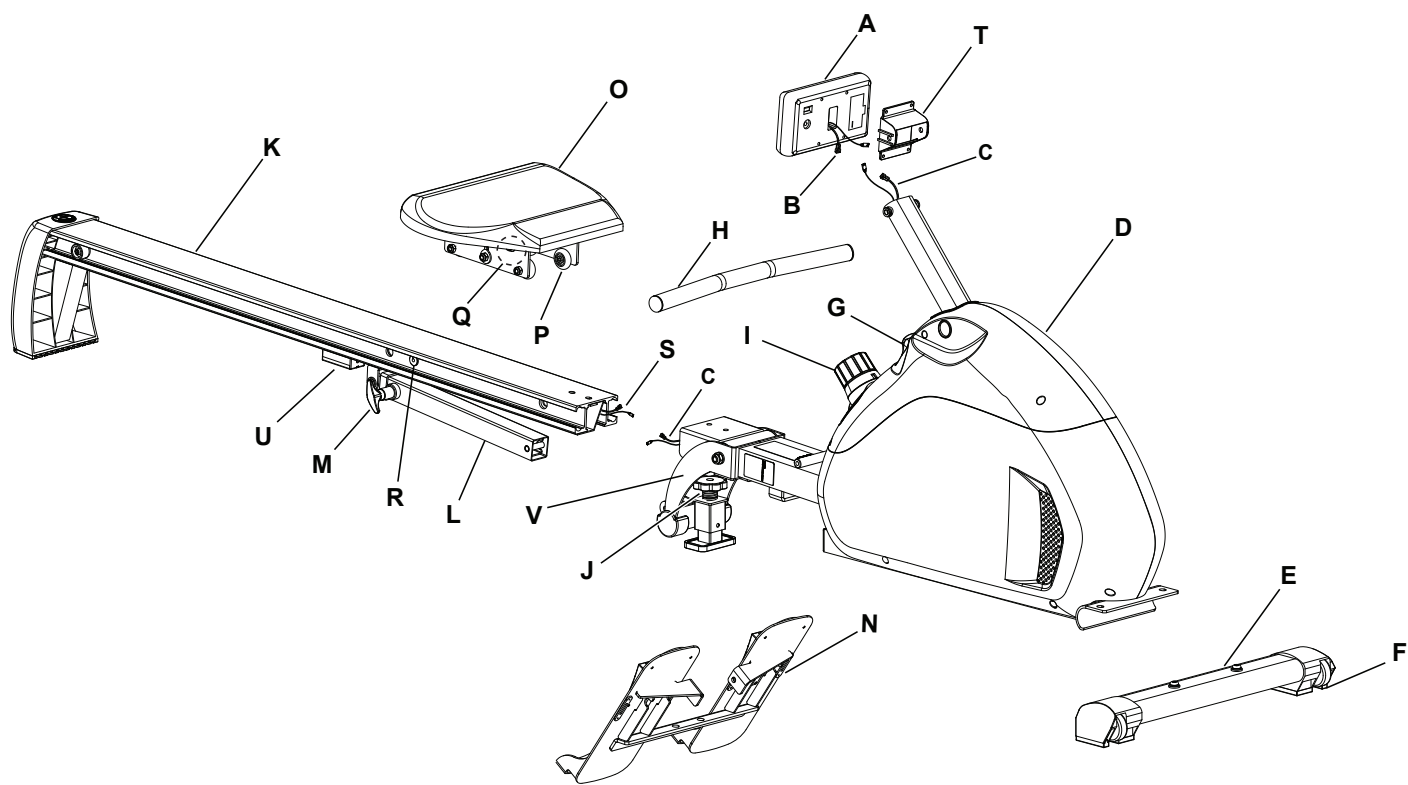
如果本机平稳，但是鞍座滚动不平稳，请检查鞍座下方的鞍座辊组件。要调节鞍座辊，请旋转调节螺母 (O2)。



请勿将螺母调节到脱离或鞍座辊组件不再稳固的高度。



维护部件



A	控制面板	L	储存支撑管
B	控制面板电缆	M	轨道锁销
C	主机数据线	N	脚踏板
D	Rower 发动机	O	鞍座组件
E	前稳定器	P	鞍座辊
F	运输轮	Q	RPM 传感器磁铁
G	拉带	R	RPM 传感器组件
H	手柄	S	轨道数据线
I	阻力调节旋钮	T	控制面板支架
J	水平调节旋钮	U	遥测心率接收器
K	轨道组件	V	支撑板

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	检查电池。	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。
	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。
		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。
所显示的速度不准确	检查 RPM 传感器磁铁位置（需要拆下鞍座）	RPM 传感器磁铁应位于鞍座滑块架上的正确位置。
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。
	RPM 传感器	确保 RPM 传感器磁铁和 RPM 传感器处于正确位置。
不显示计数/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 RPM 传感器磁铁位置（需要拆下鞍座）	RPM 传感器磁铁应位于鞍座滑块架上的正确位置。
	检查 RPM 传感器组件	RPM 传感器组件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。
控制面板显示屏变暗	电池	更换电池
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。
	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。
	检查遥测 HR 接收器	遥测 HR 接收器应放置在横档组件上。目测检查 HR 接收器是否受损。如损坏请更换 HR 接收器。
	胸带电池	如果胸带使用的是可更换电池，则安装新的电池。
	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。
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。连接器上的小保险栓应对齐并卡到位。
	检查电池。	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。
	检查 RPM 传感器磁铁位置（需要拆下鞍座）	RPM 传感器磁铁应位于鞍座滑块架上的正确位置。
	检查 RPM 传感器组件	RPM 传感器组件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。
		如需进一步协助，请联系当地经销商。

情况/问题	要检查的事项	解决方案
本机摇晃/不稳	检查水平调节状况	水平调节旋钮可用于调平本机。
	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。
轨道锁销未接合（轨道处于水平位置）	水平调节旋钮	旋转水平调节旋钮，直到轨道锁销与支撑管接合。
鞍座滚动不平稳	鞍座辊调节件	旋转鞍座下方的调节螺母来调节鞍座辊。



