

H920



操 作 說 明 書

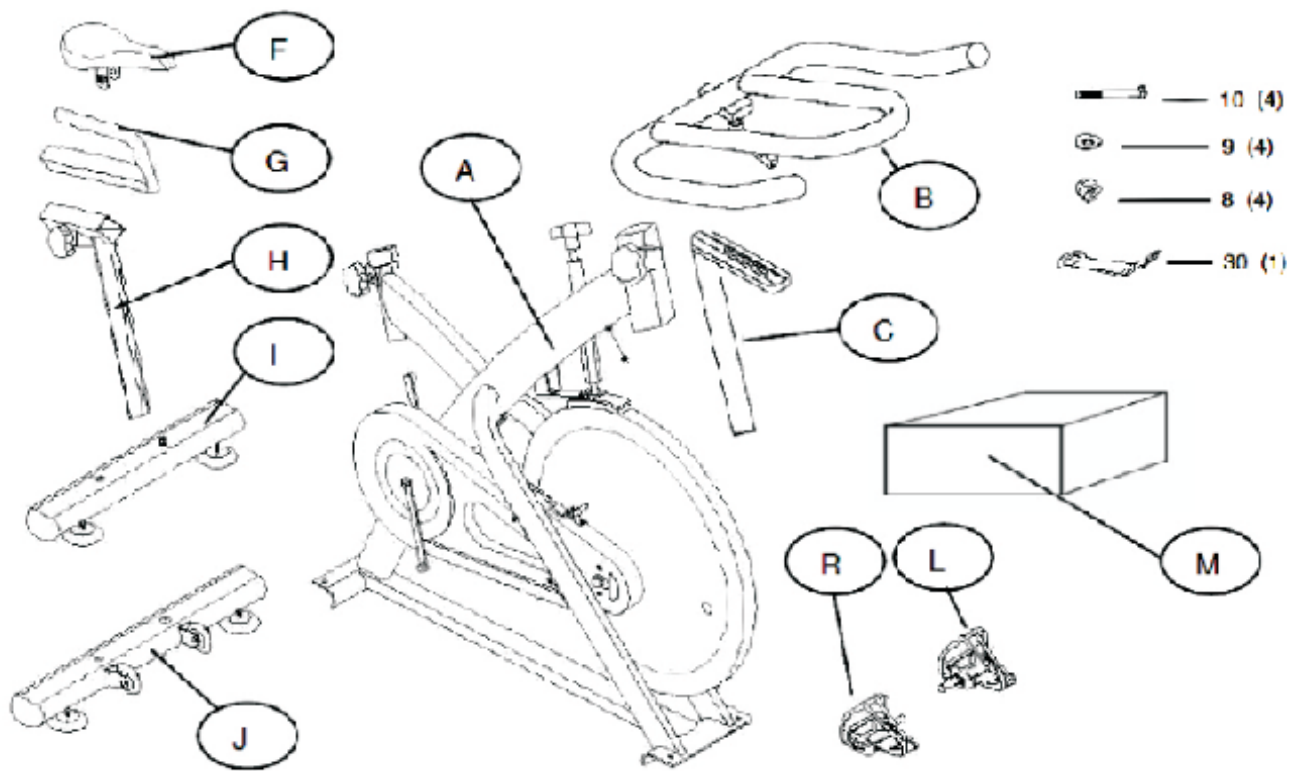
安全注意事項

在使用本車台前，務請詳細閱讀下述安全注意事項。務請將本用戶說明書存放在易於取閱的地方以便日後隨時查用。

- * 在開始任何運動課程之前，須先向醫生諮詢最佳的訓練建議。
- * 警告：不正確 / 過度訓練會導致健康損害。在家訓練時，若感到不適請立即停止。
- * 請遵守訓練介紹裡的正確訓練詳細說明。
- * 須確保車台正確組裝、調整和檢查後才可開始進行訓練。
- * 須做伸展運動，熱身後才可開始進行。
- * 如果您感到頭暈、噁心、胸痛或其他症狀請停止訓練，並立即尋求醫療協助。
- * 僅可使用原廠商提供的原廠零件(見附頁清單)。
- * 須按照組裝說明的步驟組裝。
- * 僅可使用合適的工具組裝，若必要的話可尋求協助。
- * 車台僅可放置在平坦、防滑的表面使用。
- * 所有可調整的配件，皆有標示調整的安全標線，須確實依循指示標。
- * 所有可調整的配件，須確實鎖緊，避免使用中突然滑動。
- * 該產品是專門設計給成人使用。
- * 使您的雙手遠離任何活動的零件。
- * 可依個人喜好調整阻力程度。
- * 使用該車台時須穿合適的衣服及鞋子，不可穿寬鬆的衣服或鞋子，可能會有捲入轉動零件的危險。
- * 使用該車台時須確保有足夠的空間。
- * 安裝或拆卸車台時，須注意非固定或移動式的零件。

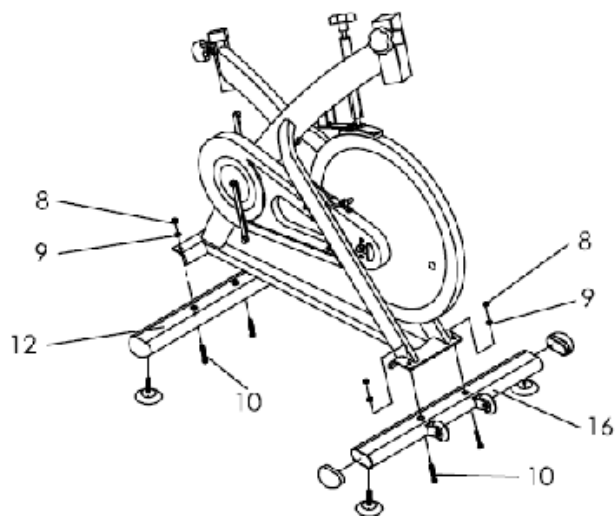
- ◎ 車台下方須放置墊子，以保護地毯或地板，避免損壞。
- ◎ 避免在濕度高、多灰塵的地方或室外使用及存放車台。注意切勿將車台放置在容易觸水受潮的地方、高濕度、多灰塵的環境或室外。
- ◎ 確保車台至少有 2000 X 1000mm，不受任何干擾的區域。
- ◎ 該產品僅供家庭使用，經測試體重承載可達 120 公斤。
- ◎ 本公司對於任何人因購買或使用這些產品所導致的或相關的任何特殊的、間接的、偶然的，或結果性的損失一概不負責任。

Fig 1



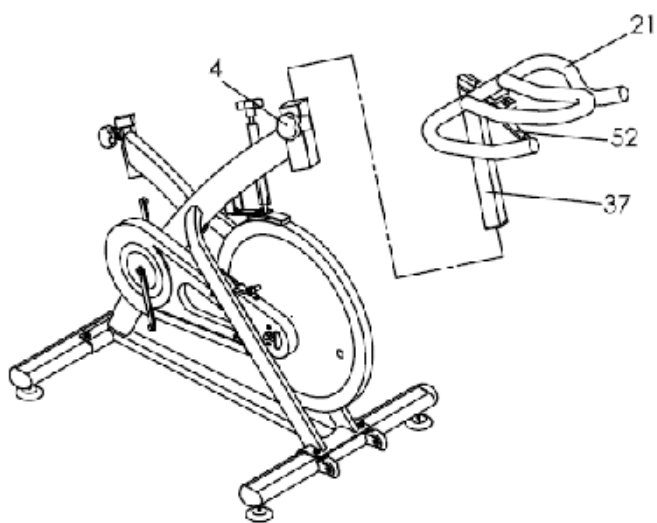
安裝說明

步驟 1



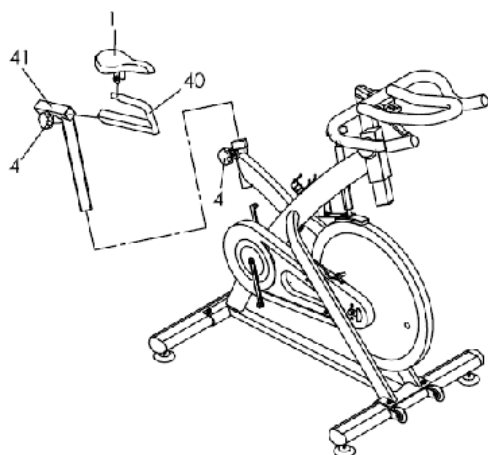
使用螺絲(10)、華司(9)及螺帽(8)，將前腳管(16)及後腳管(12)鎖緊固定於車台上。

步驟 2



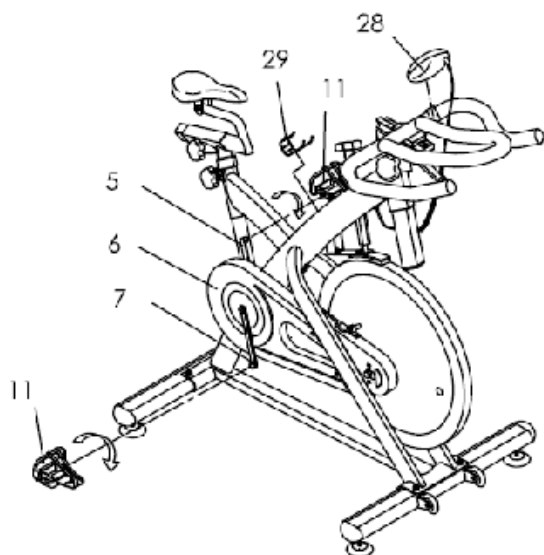
將豎管(37)插入車台的頭管裡. 上下調整至適當高度並確實鎖緊旋鈕(4). 再將把手(21)組裝於豎管(37)上, 前後調整至適當位置並用可調式把手(52)鎖緊固定.

步驟 3



將上下活動座管(41)插入車台的中管, 把座墊(1)組裝於前後活動座管(40)上, 再把前後活動管(40)置入上下活動管(41), 可前後、上下移動至適當位置再確實用旋鈕(4)鎖緊固定.

步驟 4

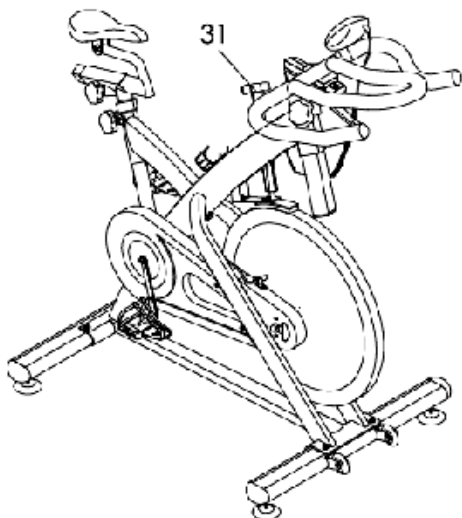


將腳踏(11)鎖於曲柄(5)(7)上, 腳踏上有標示 L (左) 或 R (右)以示區別, 注意 - 右曲柄(7)與外鏈蓋(6)是在同一側, 螺紋須正確對準鎖入避免損壞, 於螺紋上沾點油可幫助正確的、輕易的鎖入. 使用 15MM 的板手鎖緊, 兩側腳踏往車台的前方旋緊.

將水壺架(29)固定於車台上.

出貨時電子錶固定座已裝在把手上, 將電子錶(28)固定於固定座.

步驟 5



阻力調整

於組裝完成的車台上，使用剎車阻力系統(31)的旋鈕來調整阻力，只須放鬆 (-) 或 加重(+)即可調整阻力。

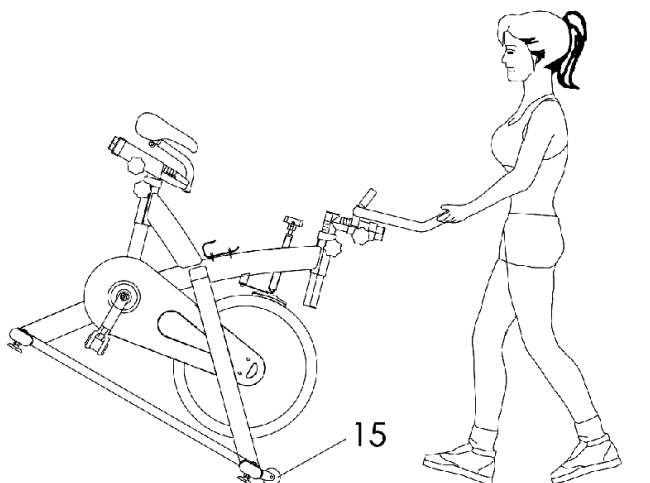
當阻力完全放鬆(-)時，飛輪的旋轉應無阻力。

較有經驗的騎者，可能會偏好增強剎車阻力系統的阻力，並調至最緊(+).

緊急剎車

下壓剎車阻力系統(31)的旋鈕，可緊急停止。

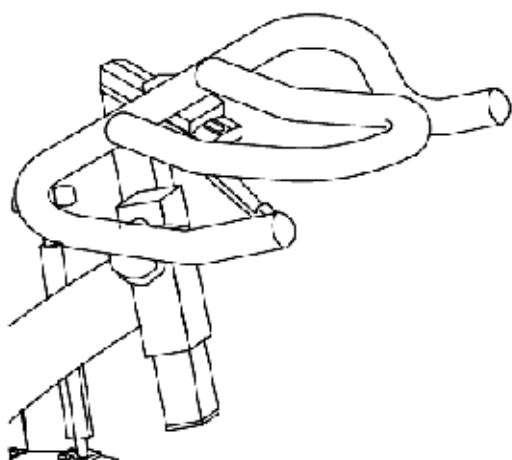
車台移動



該車台備有移動輪(15)，以方便移動。

移動輪(15)位於車台腳管的前方，可簡單的將車台移置任何您想要的位置，只須將車台後方抬高並推動車台。

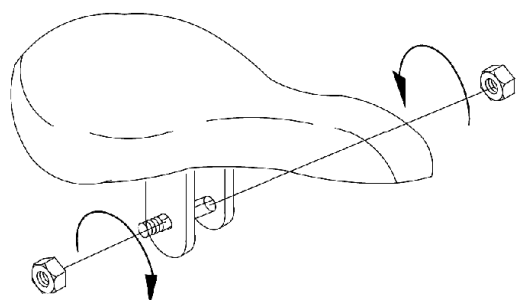
調整說明



把手及豎管:

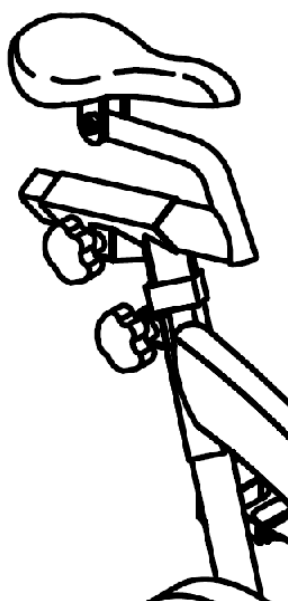
上下及前後移動的可調整範圍, 請參考雷雕標示. 調整至適當位置時, 須確實鎖緊旋鈕.

調整時不可超過標示" MIN INSERT"的安全標示.



座墊:

可上下及前後做微調, 調整至適當位置後, 順時鐘方向鎖緊兩側螺絲, 須確實鎖緊避免危險.



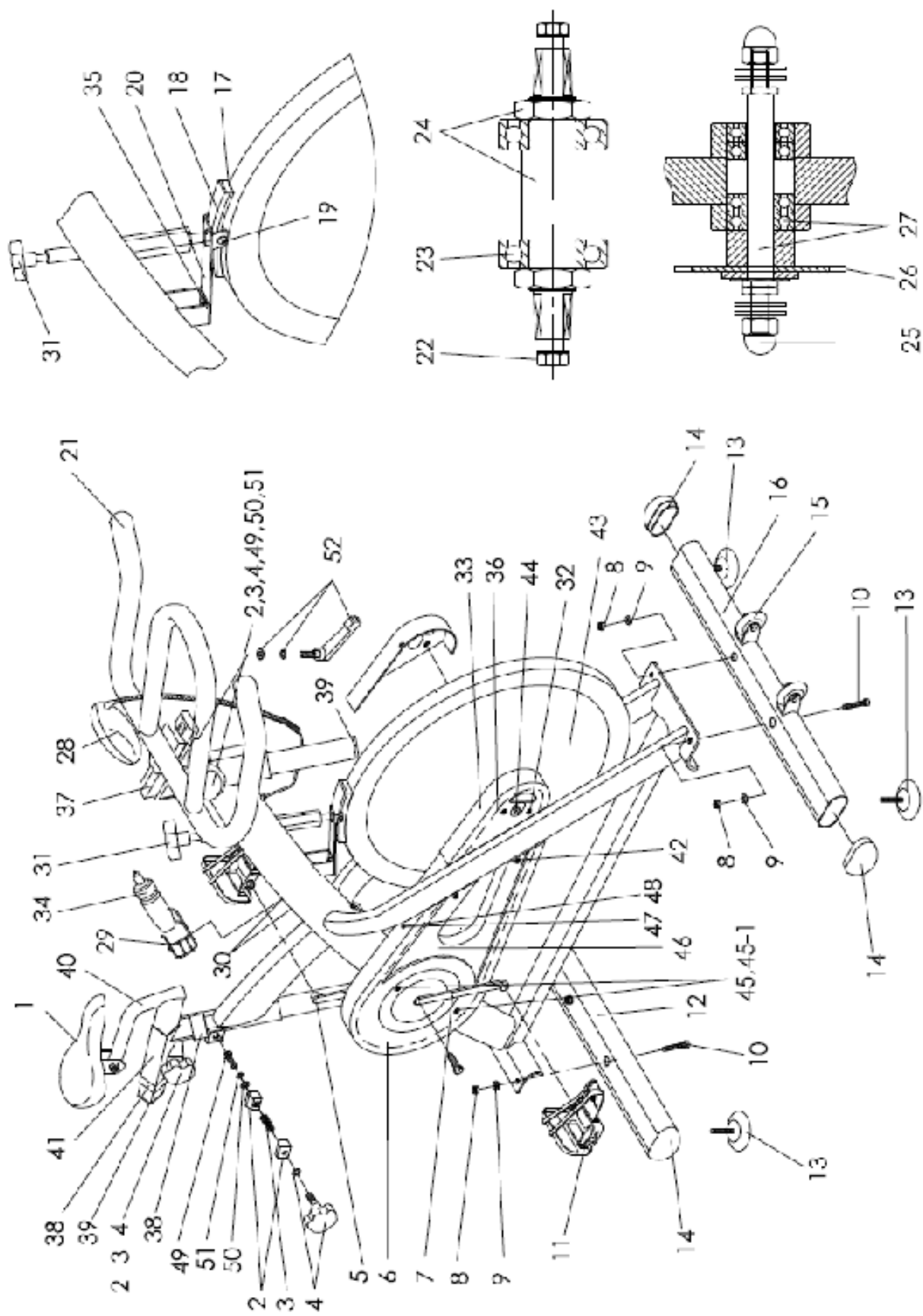
前後活動座管及上下活動座管:

前後、上下移動的可調整範圍, 請參考雷雕標示.

調整至適當位置時, 須確實鎖緊旋鈕.

零件清單

調整時不可超過標示" MIN INSERT"的安全標示.



編號	名稱	編號	名稱
1	座墊	27	飛輪心軸及培林
2	左、右束夾	28	電子錶
3	旋鈕彈簧	29	水壺架
4	旋鈕(含華司)	30	水壺架螺絲
5	左曲柄	31	剎車阻力系統組
6	外側鏈蓋	32	外鏈蓋螺絲(M6)
7	右曲柄	33	前鏈蓋
8	腳管螺帽	34	水壺
9	腳管華司	35	彈簧片的螺絲及華司
10	腳管螺絲	36	鏈條
11	腳踏	37	把手豎管
12	後腳管(整組)	38	橡膠套
13	腳管調整腳墊	39	端塞
14	腳管端塞	40	前後活動座管
15	移動輪	41	上下活動座管
15-1	移動輪等距螺絲	42	外鏈蓋螺絲(M5)
16	前腳管(整組)	43	飛輪組
17	鋁煞車片及羊毛氈	44	飛輪調整螺絲
18		45	M6 內鏈蓋螺絲
19	螺絲及螺帽	45-1	內鏈蓋華司
20	彈簧片	46	感應器固定座螺絲
21	把手及上滑塊	47	配線固定鈕
22	曲柄螺絲	48	配線固定鈕螺絲
23	曲柄心培林	49	旋鈕固定螺絲
24	曲柄心軸及螺母	50	旋鈕塑膠華司
25	飛輪螺帽	51	旋鈕華司
26	固定小齒輪	52	可調式把手

維修表及注意事項

注意！

*為了延長車台零件使用壽命及故障產生，請於每次使用完後，確實將車台、活動零件及飛輪上的汗水、髒汙，用乾淨的軟布擦拭乾淨，擦拭後須再擦上一層防鏽油，以達防護效果。

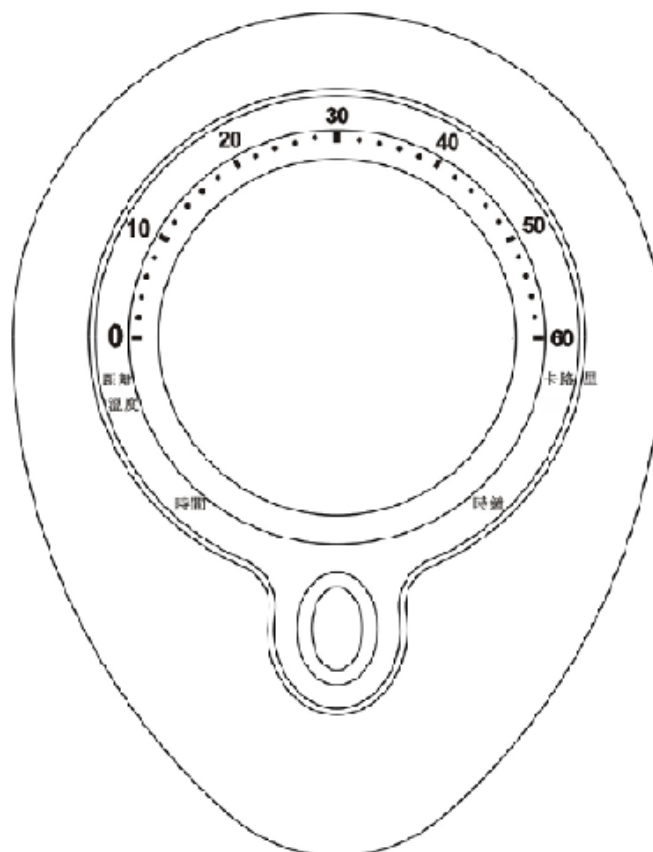
*當車台零件遺失或飛輪發出雜音，使用上可能不安全，請與您的供應商聯繫。

*跟其他健身設備一樣，此車台應定期做維修保養。

No	描述	天	周	月	季	年
1	車台完整擦拭	X				
2	噴 WD40 或相似的防鏽油	X				
3	視覺檢查	X				
4	檢查把手組及座管組的安全性	X				
5	檢查座墊的安全性	X				
6	確實於飛輪表面擦拭防鏽油	X				
7	拿開把手組並清理管內		X			
8	拿開座管組並清理管內		X			
9	檢查剎車片組是否對齊飛輪		X			
10	檢查剎車阻力系統		X			
11	檢查所有旋鈕組的安全性		X			
12	檢查腳踏束帶的磨損程度		X			
13	檢查三層螺絲並重新鎖緊		X			
14	檢查腳踏有確實鎖緊		X			
15	檢查鏈條			X		
16	檢查曲柄心軸				X	
17	檢查飛輪培林				X	
18	車台全檢					X

電子錶說明書(選配)：

1、外觀圖如下：



2、選擇鍵

2.1 若連續壓此鍵 2 秒，會顯示全部功能 2 秒後，即回到正常顯示，所有功能數值將歸零，除時鐘功能外。

2.2 當開通電源時，若 5 秒內無壓選擇鍵時，則自動切換“時”與“分”之切換設定。

2.3 按此鍵可做功能選擇，依序做切換顯示，其操作流程如下：

時間 ↔ 時鐘， 距離 ↔ 溫度，卡路里 ↔ P

2.4 當接通電源時，按壓此鍵做為時鐘功能之設定用，連續按壓，可往上增加時鐘的“小時”設定值，其預設值為 0:00，其設定順序如下：<設定完“小時”之後，不按壓選擇鍵，5 秒後，可自動切換至“分鐘”設定 >

→ 0:00 → 1:00 → 2:00 → → 22:00 → 23:00 →

2.5 當接通電源時，若 5 秒內無壓選擇鍵時，則做為時鐘功能之“分鐘”設定用，連續按壓，可往上增加時鐘的“分鐘”設定值，其預設值為 0:00，其設定順序如下：

→ 0:00 → 0:01 → 0:02 → → 0:58 → 0:59

3、功能說明

3.1 速度：

顯示範圍： 0.0 ~ 199 公里(KPH)，超過設定值則會顯示“E”，無訊號輸入時，最多 4 秒歸零。

3.2 卡路里：

卡路里計算時，計數範圍為 0.0 ~ 999，超過設定值則歸零重新計算。

3.3 時間：

時間採向上計算時，計數範圍為 0:00 ~ 99:59，超過設定值則歸零重新計算。

於設定狀態時，若有輸入訊號時，則自動退出設定狀態，開始計時。

3.4 距離：

距離無設定時採向上計算，其範圍為 1.0 ~ 999。

於設定狀態，若有輸入訊號時，則自動退出設定狀態，開始計算。

3.5 溫度：

其計算及顯示範圍為 -20 攝氏度 ~ +50 攝氏度或 -0 華氏度 ~ 125 華氏度

超出範圍最大值以最大值顯示，超出最小值以最小值顯示。

3.6 時鐘：

於剛開機狀態及選擇功能時方會顯示。

其計算及顯示範圍“時”為 0~23(採 24 小時制)。

BH FITNESS EUROPE

Exercycle, S.L.
(Headquarters)
Zurupitieta, 22 - Pol. Ind. Júndiz
01015 Vitoria (Alava)
SPAIN
Tel.: +34 945 290 258
Fax: +34 945 290 049
export@bhfitness.es
www.bhfitness.es

BH Fitness France
27, Route de Pitoys
64600 ANGLET
Tél : 05.59.42.04.71.
bhfrance@bhfitness.com

Maquinasport, S.A.
Z.I. Assequins s/n
Giesteira Terreirinho
3750-325 Águeda
PORTUGAL
Tel.: +351 234 729 510
Fax: +351 234 729 519
info@bhfitness.pt

BH FITNESS ASIA

必艾奇亞洲有限公司
42841 台中縣大雅鄉中山路139號
Tel: +886-4-25609200
Fax: +886-4-25609280
info@bhasia.com.tw
www.i-bh.com.tw

BH (China) Co., Ltd.
Block A, No. 68, Branch Lane 455,
Lane 822,
Zhen Nan Rd., Li Zi Yuan,
Putuo, Shanghai 200331(P.R.C.)
CHINA
Tel: +86-21-52846694
Fax: +86-21-52846814
info@i-bh.cn
www.i-bh.cn

BH FITNESS AMERICA

BH North America Corporation
20155 Ellipse
Foothill Ranch, CA 92610 - USA
Phone: 949.206.0330
Toll Free: 866.325.2339
Fax: 949.206.0013
fitness@bhnorthamerica.com

BH Exercycle de Mexico,
S.A. de CV
Eje 132/126
Zona Industrial, 2ª Secc.
78395 San Luis Potosí
S.L.P. MEXICO
Tel.: 52 (444) 824 00 29
Fax: 52 (444) 824 00 31
www.bh.com.mx