

SCHWINN™

IC4 / IC8

锻炼时使用其它健身应用程序

本健身器材整合 Bluetooth® 连接功能，允许配合各种数码伴侣使用。如需受支持伴侣的最新列表，请访问：
www.nutilus.com/partners



重要安全说明	3	控制台功能	16
安全警报标签/序列号	5	远程心率监测	17
规格	6	鞋夹（夹紧器）	18
安装前	6	操作	19
部件	7	调整	19
配件	8	锁定后存放	22
工具	8	通电	22
安装	9	更改计量单位（英制/公制）	22
安装鞋夹（夹紧器）	13	暂停或停止	22
移动和存放器材	14	维护	23
水平安置器材	14	检查传动皮带张力	23
功能	15	维护部件	24
紧急停止	16	检修	25

为获得保修服务，请妥善保存原始购买证明并填写以下信息：

序列号 _____

购买日期 _____

如在美国/加拿大购买：若要注册产品质保，请访问：www.SchwinnFitness.com/register 或致电 1 (800) 605-3369。

如在美国/加拿大境外购买：为登记您的产品保修，请联系您当地的经销商。

有关产品保修的详细信息，或者如果您对 product 有疑问或者问题，请联系您当地的经销商。如需查找您的当地经销商，请登录：www.nautilusinternational.com 或 www.nautilus.cn

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, www.NautilusInc.com - 客户服务部：北美 (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, 中国上海市长宁区长宁路 1018号 1701、1702 室 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 | 美国以外 www.nautilusinternational.com | 在中国印刷 | © 2019 Nautilus, Inc. | Schwinn、Schwinn Quality 标志、Nautilus 和 Bowflex 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。Bluetooth® 字标和标志是 Bluetooth SIG, Inc. 拥有的注册商标，Nautilus, Inc. 已获得授权使用任何此类标志。

原版手册 - 仅限英文版本

使用电气设备时，应始终遵循基本的预防措施，包括以下措施：

 此图标表示可能存在危险状况，如未加以避免，可能导致死亡或重伤。

请遵从以下警告：

 阅读并理解本器材上的所有警告。

详细阅读并理解安装说明。通读并理解手册。保存手册以备将来使用。

- 安装器材期间，不得让他人和儿童靠近器材。
- 请按说明连接器材电源。
- 接通电源时，不应让器材处于无人看管状态。不使用时，以及放上或取下部件时，应从插座拔出插头。
- 不得在户外或潮湿环境中安装器材。
- 确保安装器材时有足够的工作空间，避免行人或他人旁观。
- 器材的某些部件较为笨重。安装此类部件时需要另一个人的协助。不要独自搬运或移动较重的部件。
- 请在坚硬、平整、水平的地面上安置器材。
- 不得试图改变器材的设计或功能。这可能影响此器材的安全性并令保修失效。
- 若需要更换部件，请仅使用 Nautilus 提供的原厂替换部件和配件。不使用原厂替换部件可能会对用户造成危险、导致器材无法正常运行和令保修失效。
- 完整装配器材，并根据手册检查设备性能之前，不得使用或运行器材。
- 首次使用器材之前，请通读并理解本器材随配的手册。保存手册以备将来使用。
- 所有安装步骤务必按给定顺序进行。安装不当可能导致受伤或功能失效。
- 只能将本器材连接到正确通地或接地的插座。
- 让电源适配器远离热源和热表面。
- 请保存这些说明。

使用此设备前，请谨遵以下警告：

 通读并理解手册。保存手册以备将来使用。

阅读并理解本器材上的所有警告。如果警告贴纸出现松动、无法阅读或脱落，请更换标签。如在美国 / 加拿大购买，请联系客服人员更换标签。如在美国 / 加拿大境外购买，请联系您当地的经销商更换标签。

- 不得让儿童使用或者靠近此器材。本器材的移动部件和其它功能会对儿童造成危害。
- 不适合 14 岁以下的人士使用。
- 开始执行锻炼方案前，请向医生咨询。若您感到胸部疼痛或胸闷、呼吸短促或头晕，请停止锻炼。再次使用此器材之前，请联系您的医生。本器材电脑所计算或测量的数值仅供参考。
- 每次使用前，请检查器材电源线、电源插座是否受损，部件是否有松动或磨损。出现上述情况时不得使用器材。请详细检查鞍座、脚踏板和曲轴。如在美国/加拿大购买，请联系客服人员了解维修信息。如在美国/加拿大境外购买，请联系您当地的经销商了解维修信息。
- 本器材只能使用随附的电源供应器，或 Nautilus, Inc. 提供的电源供应器替代件。
- 最大承重限制：150 千克（330 磅）。若您超过此重量，请不要使用。
- 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

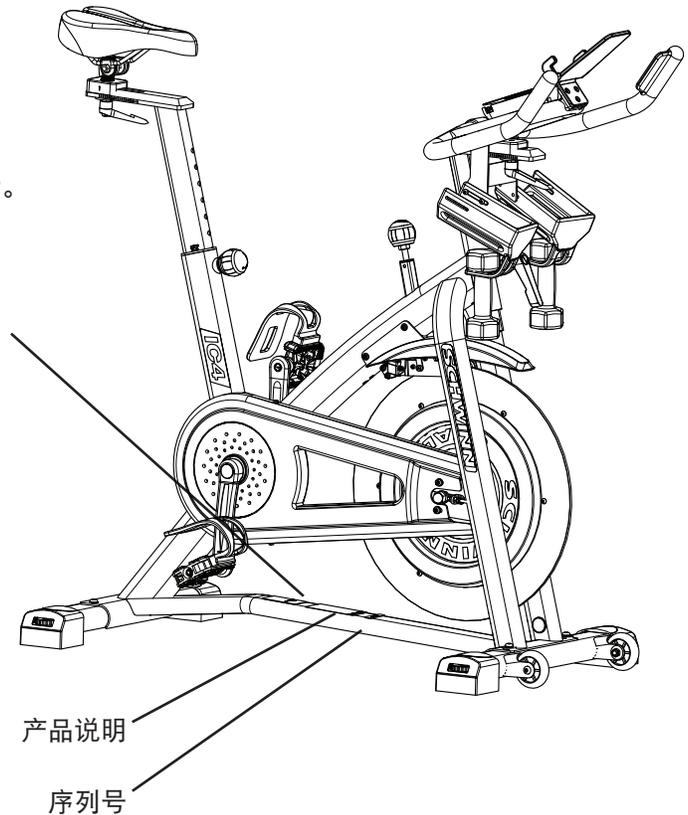
何公共或私人实体（内供会员、顾客、员工或联系人士使用的器材）。

- 请勿穿戴松垂的衣服或首饰。本器材含移动部件。请勿将手指或其它物品放入锻炼器材的移动部件中。
- 使用此器材时，务必穿上胶底运动鞋。光脚或只穿袜子时请勿使用器材。
- 请在坚硬、平整、水平的地面上安置和操作本器材。
- 踏板未完全停止之前，请勿走下本机。
- 踩上踏板前请放稳踏板。踏上和离开器材时需小心。
- 维护本器材之前请断开所有电源。
- 不得在户外或潮湿环境中使用本器材。让脚踏板保持清洁和干燥。
- 在本机各侧应留出至少 0.6 米（24 英寸）的空间。这是建议的安全距离，以便在附近留出通道，在紧急情况时离开器材。使用器材时，此空间内不得有其他人。
- 锻炼时不要过度劳累。请根据本手册中所述的方法使用本器材。
- 执行用户手册中建议的所有常规和定期维护程序。
- 不得将物体投入或放入器材的任何开口。
- 正确调整并安全使用所有的位置调整设备。确保调整设备不会打中用户。
- 在器材上锻炼要求协调和平衡。确保预测到锻炼过程中可能发生的速度和阻力等级变化，并加以注意以避免失去平衡和受伤。
- 接通电源时，不应让器材处于无人看管状态。不使用时，以及放上或取下部件时，应从插座拔出插头。
- 为安全存放器材，请取出电源，放在安全的位置。按上述方法拧紧紧急制动器 / 阻力调节旋钮，直至飞轮被锁定。将本器材放置在儿童和宠物接触不到的地方。
- 身体虚弱、感知迟钝或者精神不佳的人员（包括儿童）或者缺乏经验和知识的人员仅可在监护人的监督或者指导下使用本器材。
- 此脚踏车无法独立于飞轮停止脚踏板。请降低踏板节奏，减缓飞轮和踏板的速度直至其停止。脚踏板完全停止运动之前，不得离开脚踏车。注意移动的踏板会敲击腿的背部。
- 应监督儿童，确保他们不会玩弄器材。

**警告！**

- 使用本器材时须遵循重要事项，否则可能造成受伤或死亡。
- 让儿童和宠物远离本器材。
- 阅读并遵循本器材上的所有警告。
- 参阅用户手册了解其他警告和安全信息。
- 本器材显示的心率是一个近似值，仅供参考。
- 不适合 14 岁以下的人士使用。
- 本器材的用户最大重量是 330 磅（150 千克）。
- 本器材仅供家用。
- 使用任何锻炼设备之前请咨询医生。

(在 IC4 器材上，此标签只有英文和加拿大法语版本。
在 IC8 器材上，此标签只有英文和中文版本。)

**FCC 合规**

⚠ 未经负责器材的相关方明确批准，擅自更改或改装本器材会导致用户操作设备的权限失效。

此产品符合 FCC 规则第 15 部分。操作受以下两个条件制约：(1) 本设备不会造成有害干扰，及 (2) 本设备必须可以承受任何干扰，包括会导致非期望操作的干扰。

注：本产品已依据 FCC 规则 CFR47 第 15 部分 B 分部进行测试，符合 B 类数码设备的限制。这些限制旨在为住宅安装提供合理的保护，防止有害干扰。本设备产生射频能量，若未按照说明安装和使用，可能对无线电通信造成有害干扰。

但是，不保证在特定装置中不会出现干扰。如果通过打开和关闭设备，确定本设备对无线电或电视接收造成有害干扰，则建议用户尝试通过以下一种或多种措施来消除干扰：

- 重新定位或重新放置接收天线。
- 增加设备和接收器之间的距离。
- 咨询经销商或有经验的无线电/TV 技术人员以获得帮助。

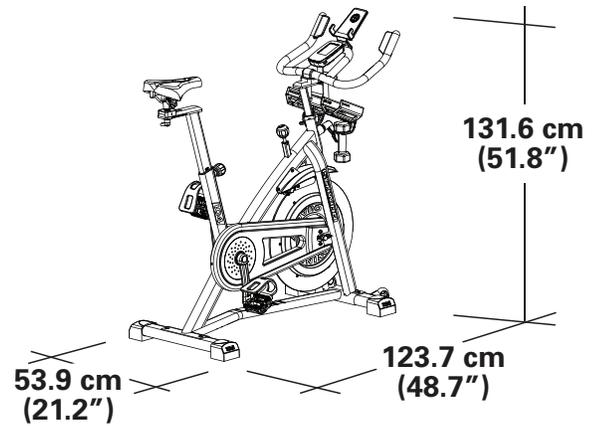
规格

用户最大重量:	150 千克 (330 磅)。
不带哑铃时本机重量:	48.1 千克 (106 磅)。
哑铃重量 (随 Ic4 提供):	2.7 千克 (6 磅)。
设备的总表面积 (占地):	6667 平方厘米 (1033.3 平方英寸)

电源要求

(电源适配器)

输入电压:	100-240V AC, 50-60Hz, 0.5A
输出电压:	9V DC, 1.5A
(臂带 - 随 IC4 提供):	可充电锂电池



请勿将本产品作为废品处理。本产品可以回收。要正确处置本产品，请遵循获批准的废弃物处理中心规定的方法。

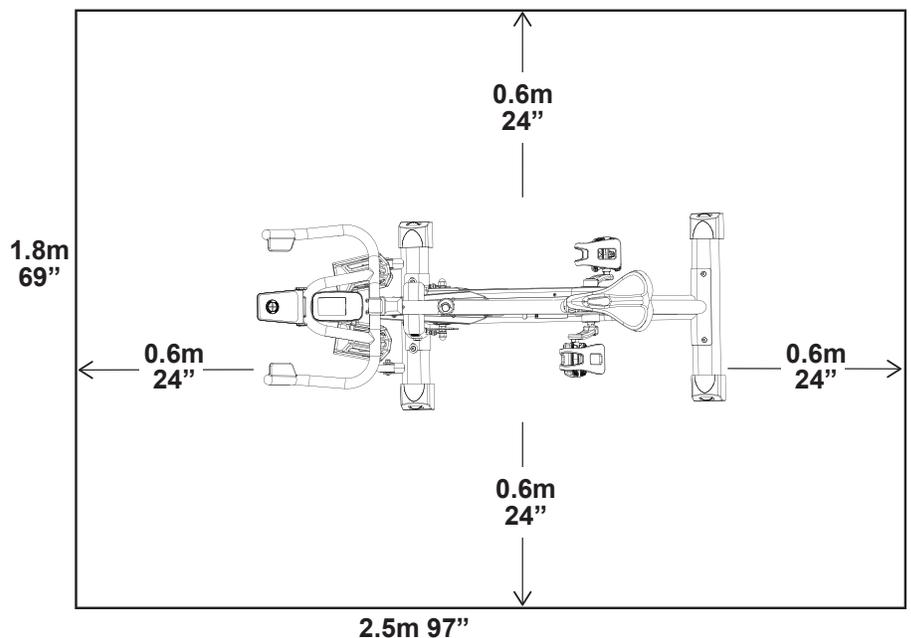
安装前

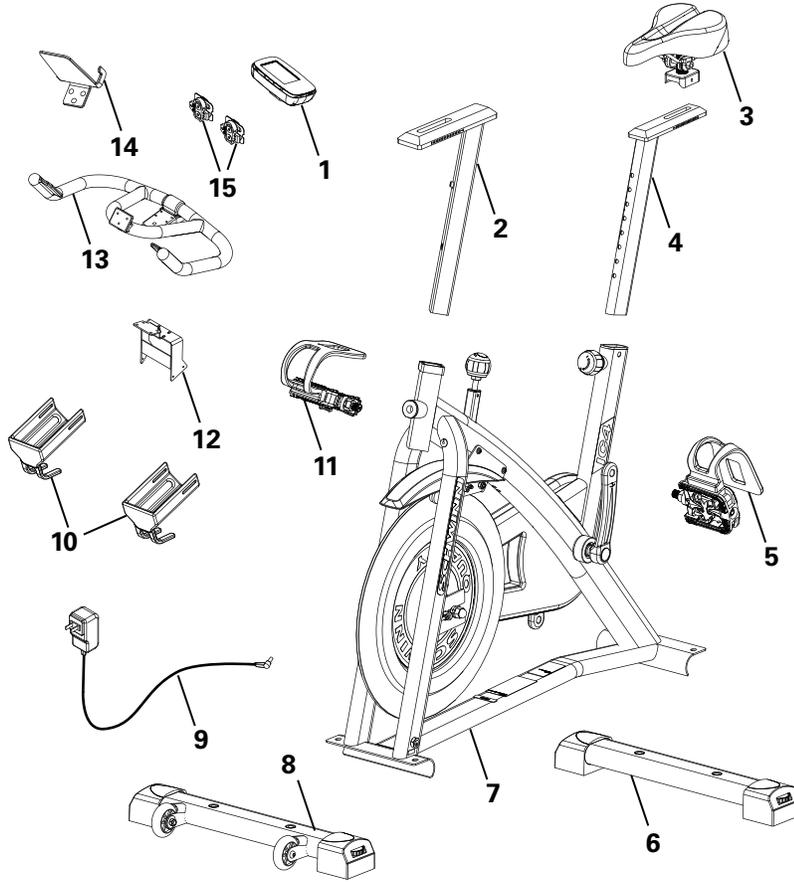
选择您安置和操作器材的区域。为安全操作，必须放置在坚硬、水平的地面上。锻炼区最小可用面积 2.5 米 x 1.8 米 (97 英寸 x 69 英寸)。

基本安装技巧

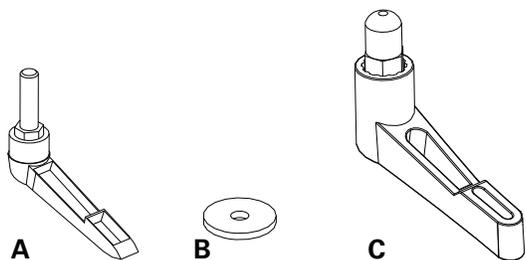
安装器材时，请遵循以下基本点：

- 安装前，阅读并理解“重要安全说明”。
- 收集每个安装步骤所需的所有组件。
- 除非另有指示，使用推荐的扳手，将螺栓和螺母向右（顺时针）转动拧紧，向左（逆时针）转动松开。
- 安装两片时，小心抬起并看穿螺栓孔，以便于将螺栓插入孔中。
- 安装器材需要 2 个人完成。





物品	数量	说明	物品	数量	说明
1	1	控制台	9	1	电源适配器
2	1	横把支柱	10	2	水壶架
3	1	鞍座	11	1	踏板, 右
4	1	座杆	12	1	水壶托架
5	1	踏板, 左	13	1	横把
6	1	后稳定器	14	1	媒体托盘
7	1	车架	15	2	鞋夹 (夹紧器)
8	1	前稳定器			



物品	数量	说明
A	2	调节手柄, 横把/鞍座
B	2	平垫圈, M10 宽
C	1	调节手柄, 横把支柱

工具

包含



3 毫米
6 毫米

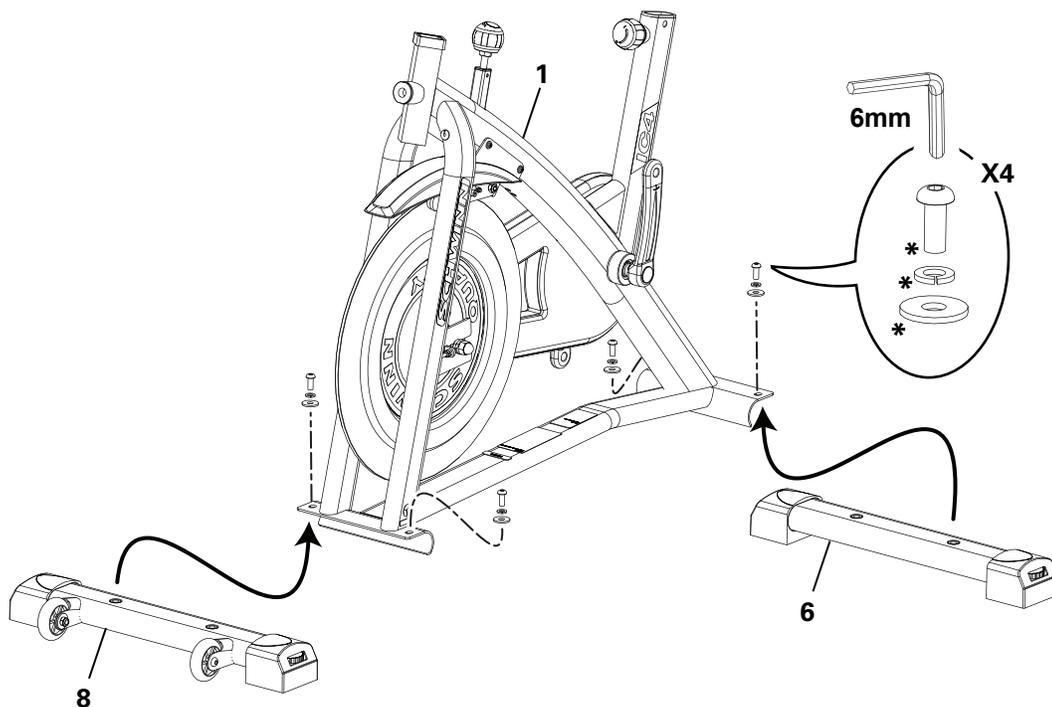


#2
13 毫米
14 毫米
15 毫米

安装

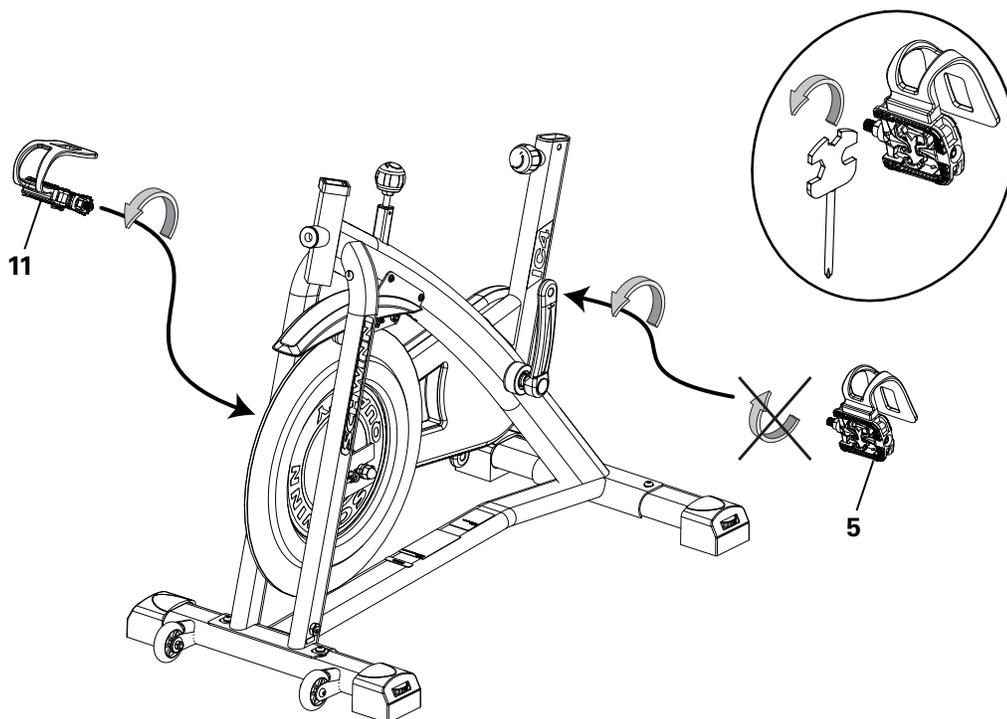
1. 将稳定器安装在车架上

注：配件 (*) 已预先安装，未在配件袋中。如果座杆已预先装入稳定器支架，应拆除并将它安全地放在一旁。



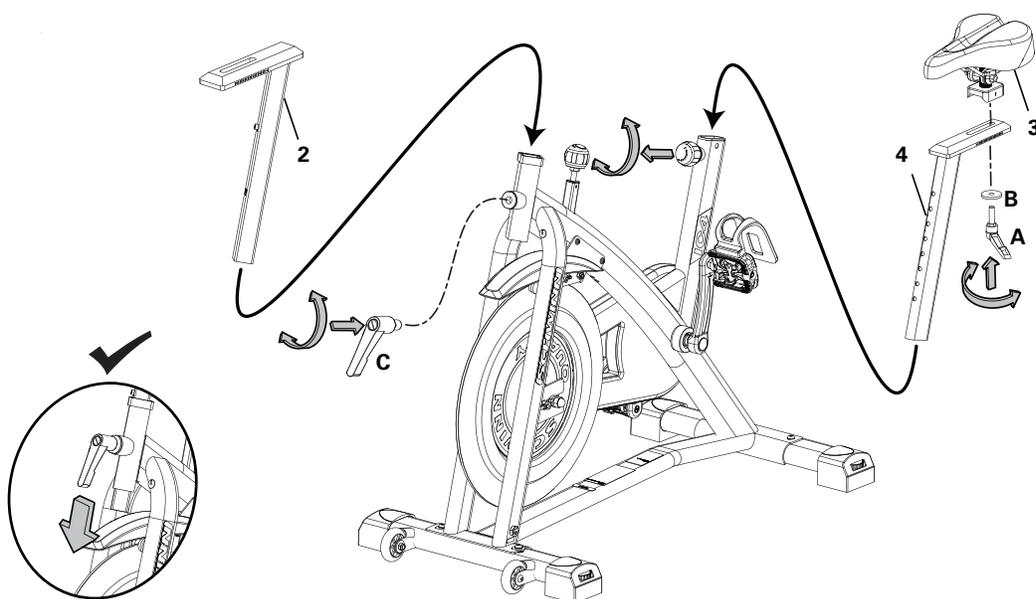
2. 将踏板安装在机架组件上

注：左踏板是反向螺纹部件。确保将脚踏板装到脚踏车的正确位置。方向基于脚踏车的坐入位置。左踏板有“L”标记，右踏板有“R”标记。



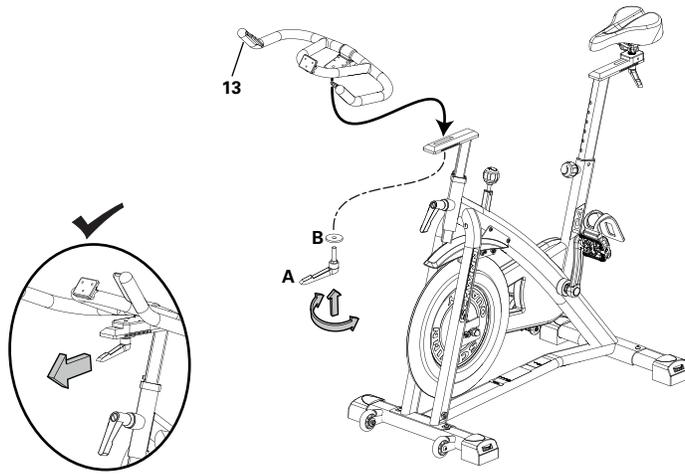
3. 将横把支柱和座杆安装到机架组件上，然后连接鞍座

注意：确保横把支柱调节手柄与横把支柱中的孔接合，鞍座调节旋钮与鞍座支柱中的孔接合。

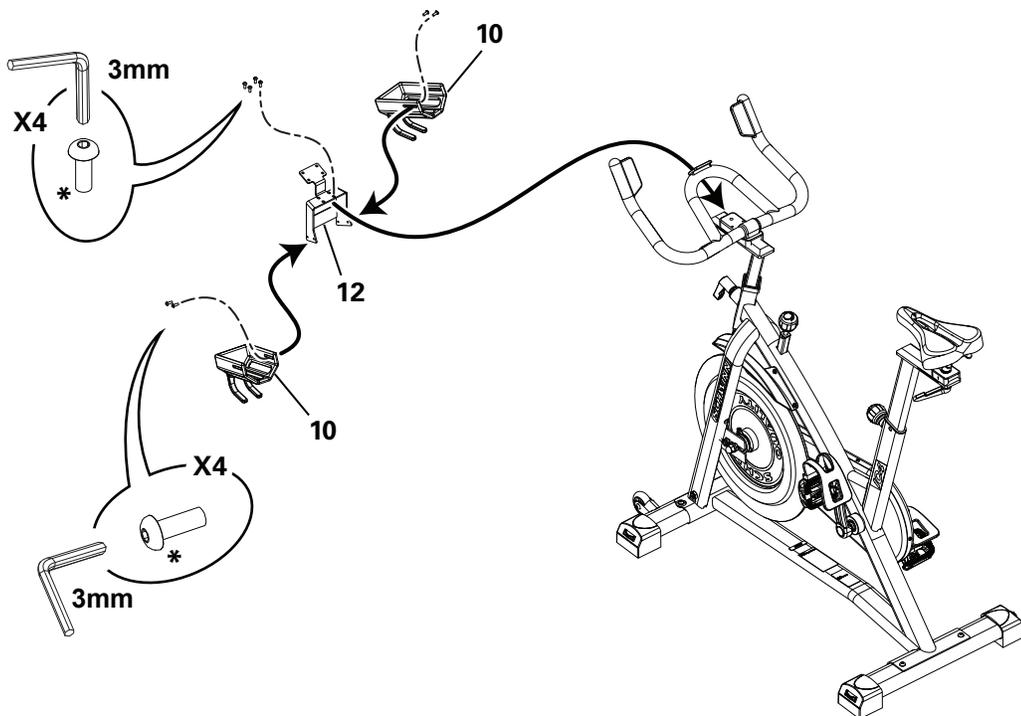


4. 将横把组件连接到机架组件上

注意：确保调节手柄与横把支柱中的孔接合。

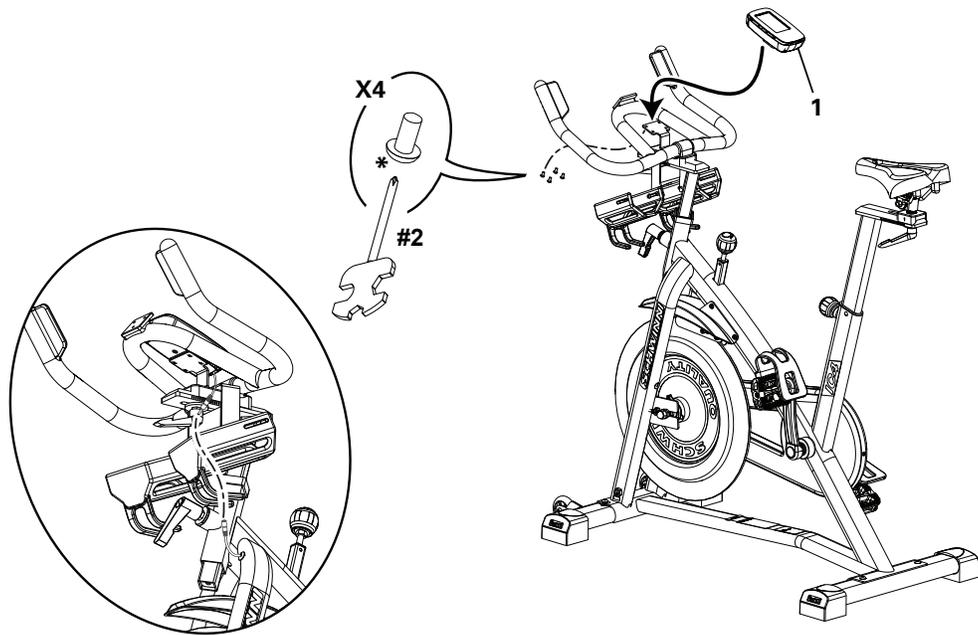


5. 将水壶托架和水壶架连接到机架组件上

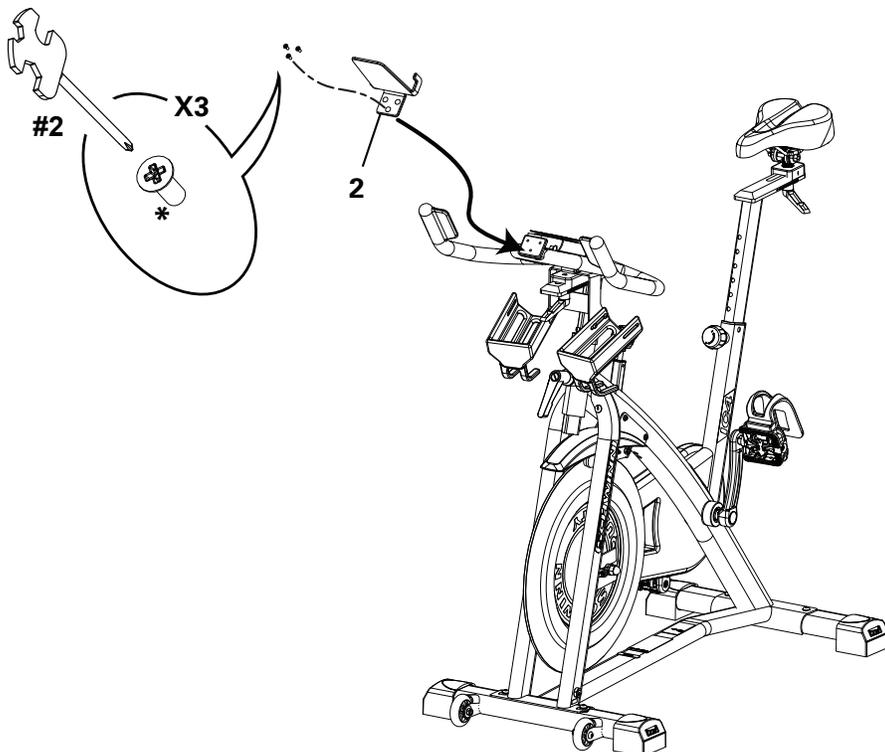


6. 将控制台连接到机架组件

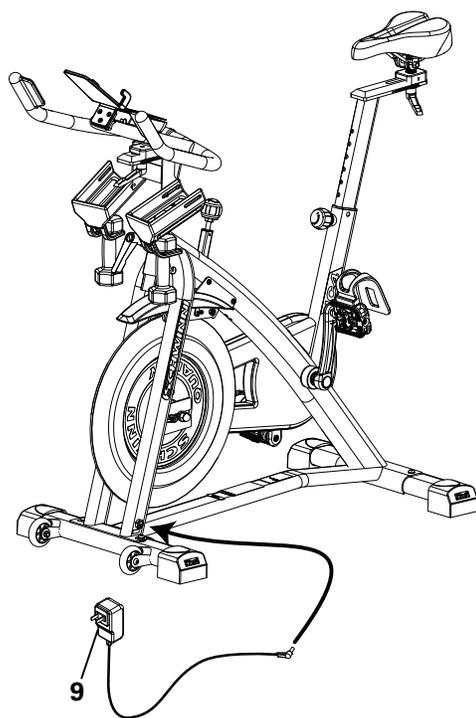
注意：连接电缆之前，拆除控制台背面预先安装的螺钉(*)。不得卷曲电缆。



7. 将媒体托盘安装到机架组件上



8. 将电源适配器连接到机架组件



9. 最后检查

请详细检查器材，确保已牢固安装所有配件，并正确装配部件。

确保在本手册前面指定字段记录序列号。

! 完整装配器材，并根据《用户手册》检查设备性能之前，不得使用或运行器材。

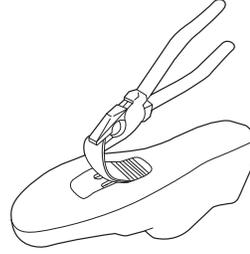
将鞋夹（夹紧器）安装到骑车鞋（不提供骑车鞋）

注：随本机提供的鞋夹适合右踏板和左踏板。

所需工具：钳子，4毫米六角扳手

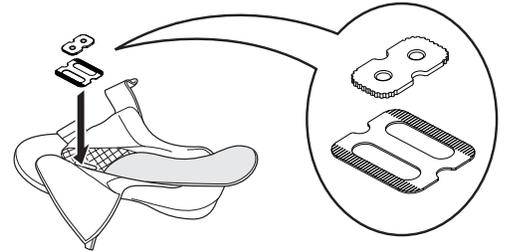
1. 使用一对钳子，拉出橡胶盖以露出脚踏车运动鞋底部的夹紧器安装孔。

注：根据鞋子的类型，可能不需要执行该步骤。

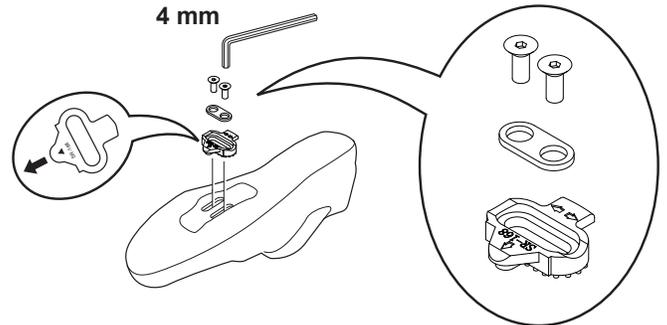


2. 取出鞋垫并将夹紧器螺母放在鞋子内椭圆孔的上方。

注：根据鞋子的类型，可能不需要执行该步骤。

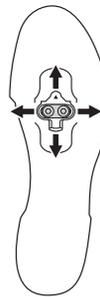


3. 从鞋子的底部，将夹紧器放到夹紧器孔的上方，然后使用夹紧器接合器。确保夹紧器上的单箭头指向鞋头或鞋前部。拧紧夹紧器固定螺栓 (2.5 N·m)。



4. 夹紧器具有前到后 20 毫米 (0.8 英寸) 和左到右 5 毫米 (0.2 英寸) 的调整范围。执行与脚踏板啮合并松开的操作，一次一只鞋子。重新调整以确定最佳夹紧位置。

5. 使用 4 毫米六角扳手，完全拧紧夹紧器固定螺栓 (5-6 N·m)。



移动和存放器材

! 器材可由一人或多人移动（取决于个人的体力与能力）。请确保您和其他人身体状况良好，能够安全地移动器材。

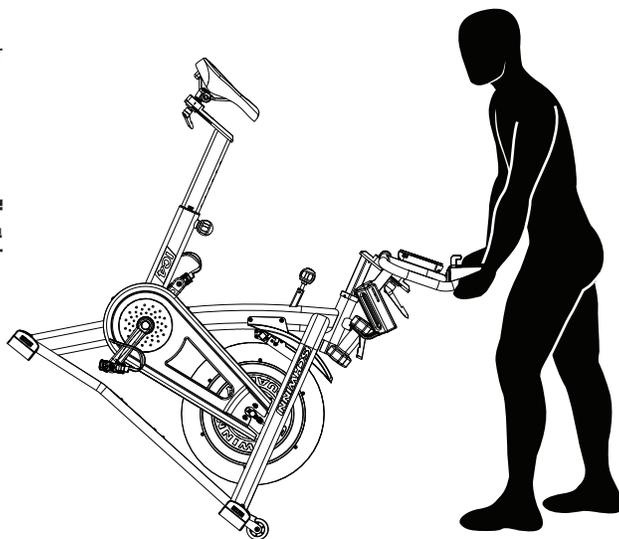
1. 在移动器材之前，从车上取下哑铃、媒体设备或水壶。
2. 若要锁定飞轮，请以顺时针方向旋转紧急，直至阻力开始增加。然后在以顺时针方向旋转紧急制动器 / 阻力调节旋钮半圈。

! 按上述方法拧紧紧急制动器 / 阻力调节旋钮，直至飞轮被锁定。

3. 要移动脚踏车，请小心地朝您拉动手把，同时向下推脚踏车的前部。将脚踏车推到需要的位置。

注意：移动器材时请小心。不连贯的运动会影响电脑操作。

! 为安全存放器材，请取出电源，放在安全的位置。按上述方法拧紧紧急制动器 / 阻力调节旋钮，直至飞轮被锁定。将本器材放置在儿童和宠物接触不到的地方。

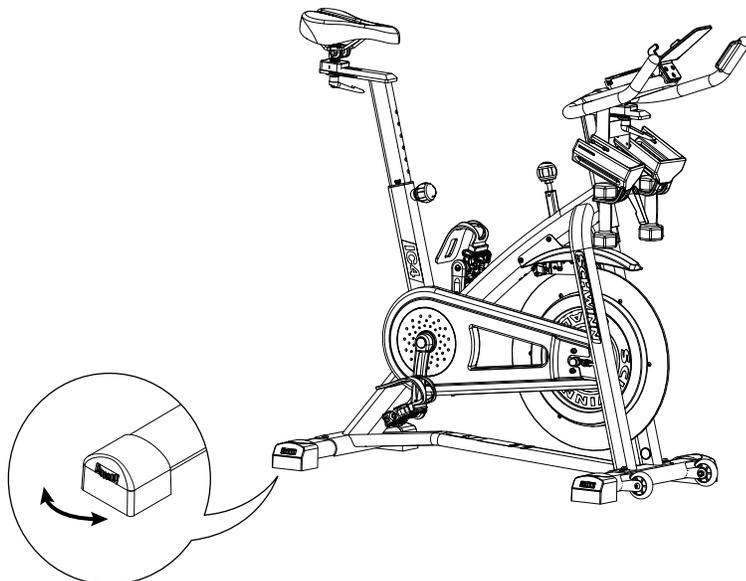


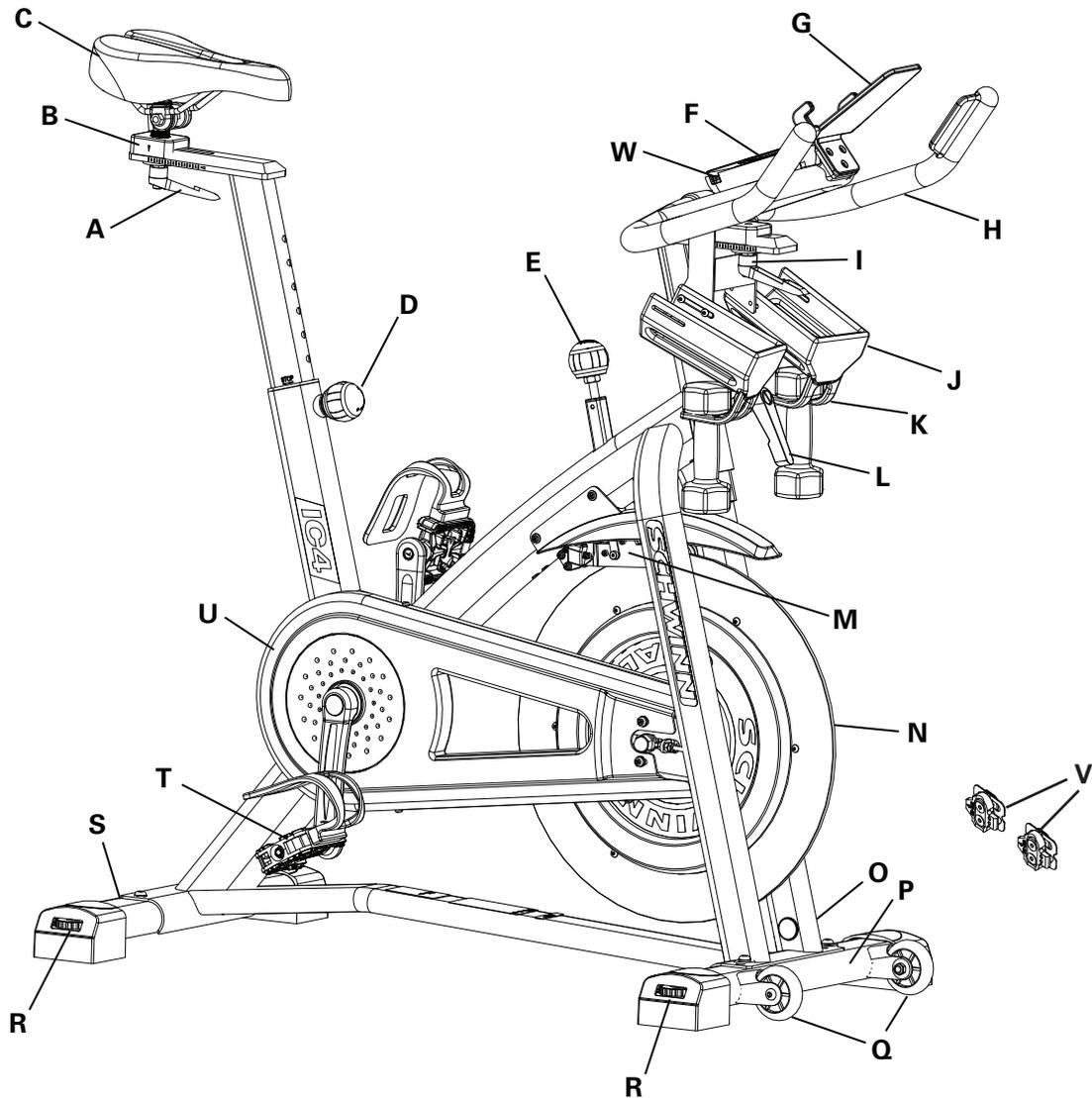
调平本机

如果锻炼区不平整，需调平器材。调平器在稳定器的两侧。稍微抬起稳定器以松开调节器，然后转动旋钮以调整稳定器底部。

! 不要将调平器高度调至过度，导致从器材脱离或旋出。这样做可能导致人身伤害或器材损坏。

开始锻炼之前，确保器材水平且稳定。





A	调节手柄, 鞍座滑动器	N	飞轮
B	鞍座滑动器	O	电源接入口
C	鞍座	P	前稳定器
D	调节手柄, 座杆	Q	移动轮
E	制动器/阻力调节旋钮	R	调平器
F	控制台	S	后稳定器
G	媒体托盘	T	带脚步约束带和鞋夹的脚踏板
H	横把组件	U	护盖, 传动皮带
I	调节手柄, 横把滑动器	V	鞋夹 (夹紧器)
J	水壶架	W	USB 充电端口
K	哑铃架 (哑铃仅随 Ic4 器材提供) :	X	Bluetooth® 连接功能 (未显示)
L	调节手柄, 横把支柱	Y	Bluetooth® 心律 (HR) 接收器 (未显示)
M	制动装置		

警告！ 本器材电脑所计算或测量的数值仅供参考。本器材显示的心率是一个近似值，仅供参考。过度锻炼可能导致严重人身伤害或死亡。如果您感到头晕，请立即停止锻炼。

紧急停止

要立即停止脚踏板，请用力按下紧急制动器/阻力调节旋钮。



此脚踏车无法独立于飞轮停止脚踏板。请降低踏板节奏，减缓飞轮和踏板的速度直至其停止。脚踏板完全停止运动之前，不得离开脚踏车。注意移动的踏板会敲击腿的背部。

控制台功能

控制台在显示屏幕上提供与锻炼有关的信息。

键盘功能

连接 Bluetooth® 按钮 - 使用控制台断开之前的任何连接，并搜寻 Bluetooth® 心率胸带（快速按下并松开按钮）或支持 Bluetooth® 的设备（按住按钮 3 秒钟）。控制台将主动寻找设备 90 秒。

开始/停止按钮 - 开始一项锻炼，确认锻炼值。

重置按钮 - 按住 3 秒重新启动控制台。

增加 (▲) 按钮 - 按下该按钮以增加数值。

减小 (▼) 按钮 - 按下该按钮以减小数值。

按下按钮时，控制台将发出哔哔的声音。

方案数据显示屏

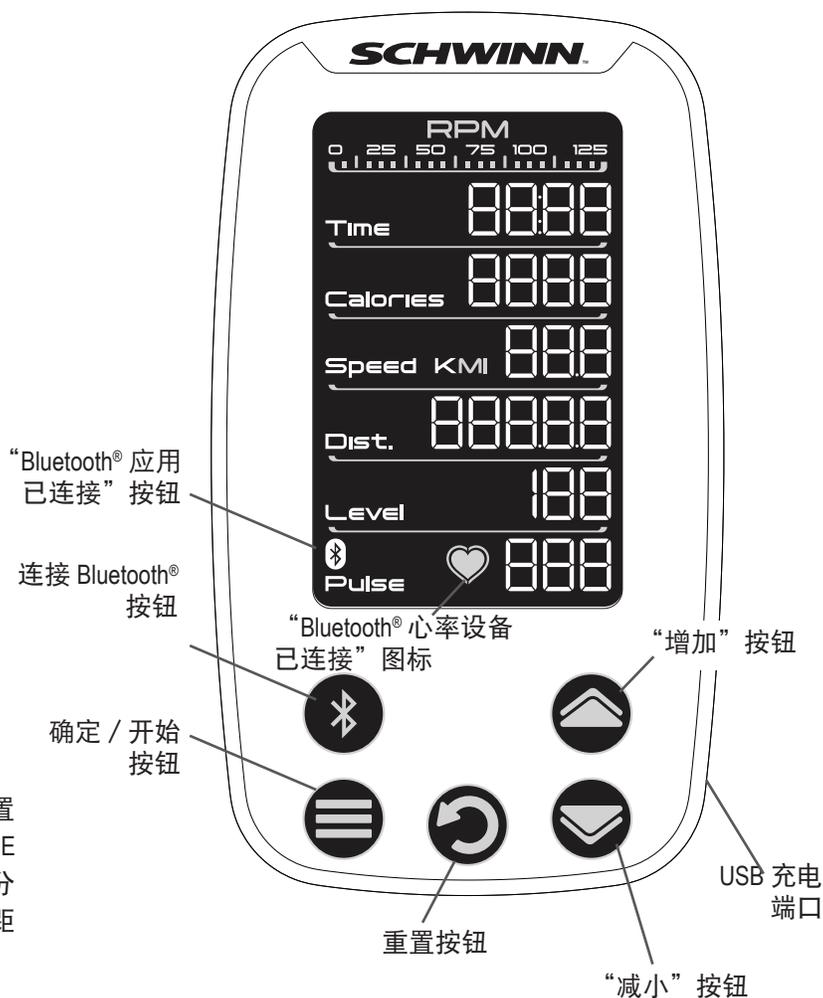
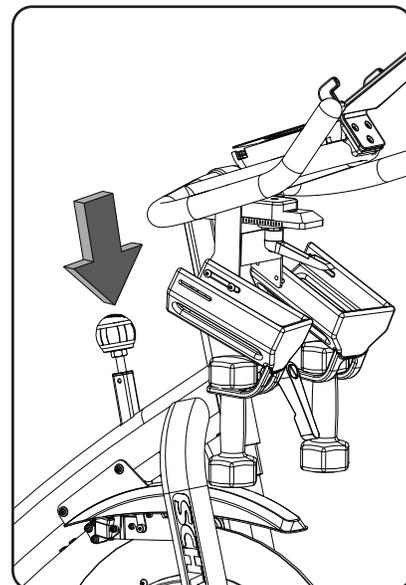
RPM 范围

RPM 范围显示屏字段显示当前平均每分钟蹬踏转数 (RPM)。RPM 增加时，较大的指示灯将点亮，以显示较高的 RPM 范围。范围为：1-24, 25-49, 50-74, 75-99 和 100-125

TIME (时间)

时间显示字段显示从锻炼开始到结束的时间。要设置锻炼的时间目标，请按下开始/停止按钮，直至 TIME (时间) 字段闪烁。使用箭头按钮调整时间目标 (分钟)。锻炼期间，显示屏上显示剩余时间。当剩余距离达到零时，控制台发出警告声音。

最长时间为 99 分钟和 59 秒。



CALORIES (卡路里)

卡路里显示字段显示从锻炼开始到结束的预计总卡路里。要设置锻炼的卡路里目标，请按下开始/停止按钮，直至卡路里字段闪烁。使用箭头按钮调整卡路里。锻炼期间，显示屏上显示剩余卡路里。当剩余距离达到零时，控制台发出警告声音。

最大卡路里值是 9999 Kcal。

速度

速度显示字段显示用户当前计算的速度。

最高速度是 99.9 km/h。

DISTANCE (距离)

距离显示字段显示从锻炼开始到结束的距离。要设置锻炼的距离目标，请按下开始/停止按钮，直至距离字段闪烁。使用箭头按钮，以 0.50 公里（或英里）的增量调整距离。锻炼期间，显示屏上显示剩余距离。当剩余距离达到零时，控制台发出警告声音。

最大距离值是 9999.9。

默认距离单位是公里 (KM)。若要在锻炼前在公里和英里之间切换单位，请同时按下向上和向下箭头按钮 3 秒。按增大/减小按钮更改单位（公里或英里）。当显示屏上出现您要的距离单位后，按下任何按钮以保存。

等级

等级显示屏字段显示当前阻力等级。阻力范围是 0% 至 100%，可以 1% 的增量对该值进行修改。紧急制动器/阻力调节旋钮用于修改阻力等级，方法是按顺时针方向旋转旋钮来增加等级，按逆时针方向旋转来减小等级。

注：可以将紧急制动器/阻力调节旋钮旋转到超过 100% 阻力等级的程度，例如当要存放脚踏车时。务必在阻力等级处于 0% - 100% 的操作范围时才使用脚踏车。

“Bluetooth® 应用程序已连接”图标 - 当控制台与应用程序配对时，将出现该显示屏。

脉搏 (心率)

脉搏显示屏显示每分钟心跳 (BPM) 的心率，由遥测心率传感器提供数据。按下 MODE (模式) 启用心率。如果未探测到心率，该显示数值将闪烁。脉搏范围是 40 - 240 BPM。

 **开始执行锻炼方案前，请向医生咨询。若您感到胸部疼痛或胸闷、呼吸短促或头晕，请停止锻炼。再次使用此器材之前，请联系您的医生。本器材电脑所计算或测量的数值仅供参考。控制台显示的心率是一个近似值，仅供参考。**

“Bluetooth® 心率胸带已连接”图标 - 控制台与 Bluetooth® 心率胸带配对后将显示此图标。

锻炼时使用其它健身应用程序

本健身器材整合 Bluetooth® 连接功能，允许配合各种数码伴侣使用。如需受支持伴侣的最新列表，请访问：www.nutilus.com/partners

支持 Bluetooth® 心率

您的健身器材可接收 Bluetooth® 心率传感设备发出的信号。连接后，控制台将显示“Bluetooth® 已连接”图标。务必按照下述方式来同步您的设备。

! 如果您使用起搏器或其它植入式电子设备，在使用 Bluetooth® 胸带或其它 Bluetooth® 心率监测器之前，请咨询您的医生。

Bluetooth® 心率臂带（仅随 IC4 器材提供）

Bluetooth® 心率臂带随您的健身器材一同提供。Bluetooth® 心率臂带连接后，控制台将显示“Bluetooth® 已连接”图标。

! 如果您使用起搏器或其它植入式电子设备，在使用 Bluetooth® 臂带或其它 Bluetooth® 心率监测器之前，请咨询您的医生。

心率臂带应戴在前臂的上臂，而心率传感器应戴在前臂内侧。应紧贴手臂佩戴，从而不会绕手臂移动，也不应太紧，会影响血液循环。

注：使用前一定要揭掉心率传感器的保护层。

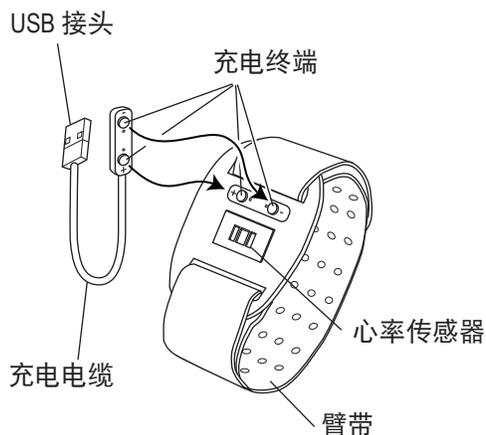
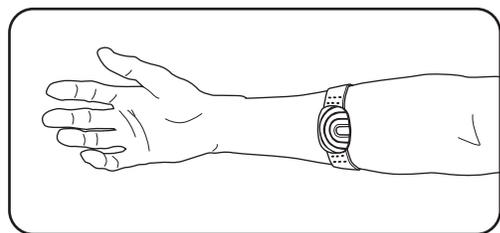
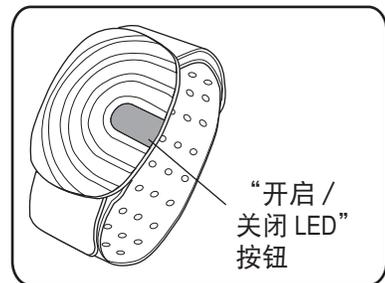
1. 把 Bluetooth® 心率臂带戴在前臂的上臂。
2. 按下心率臂带上的 LED 开关按钮以启动臂带。LED 会闪烁蓝色光，表示臂带已经启动。
3. 检测到心率时，LED 灯将闪烁蓝光。连接后，将在控制台上激活“Bluetooth® 已连接”图标。您现在可以开始锻炼。

锻炼结束后，按下 LED 开关按钮，以断开并停用心率臂带。

如果按下 LED 开关按钮后，LED 闪烁红色光若干次，此时电池电量低，需要充电。若要为 Bluetooth® 心率臂带充电，请将充电线连接到传感器内的充电终端。将充电线连接到带电的 USB 端口。充电时 LED 会闪烁红光和绿光。电池充满后，LED 会持续显示绿光。

心率计算

通常，您的最大心率在儿童时期为每分钟 220 次 (BPM)，并逐步下降，到 60 岁时约为 160 BPM。心率的下降通常是线性的，每年大约下降 1 BPM。没有迹象表明训练会影响最大心率的下降。相同年龄的人可能会有不同的最大心率。完成压力测试而非使用年龄相关公式可获得更准确的最高心率值。



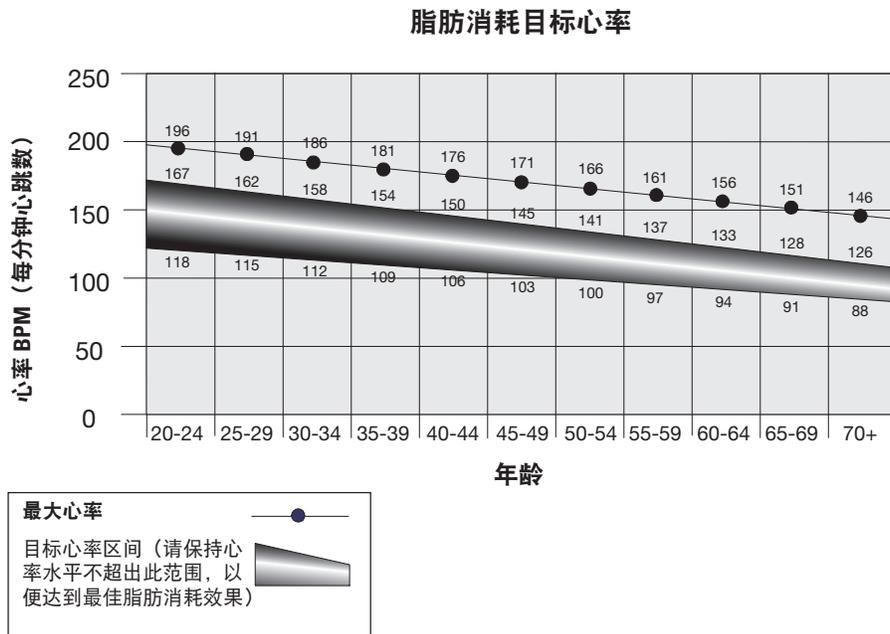
您的静息心率受耐力训练的影响。普通成年人的静息心率约为 72 BPM，训练有素的跑者的静息心率可能为 40 BPM 或更低。

心率表是对在何种心率范围内您能有效燃烧脂肪以及改进心血管系统的心率范围（HRZ）的评估。因为身体状况不同，您的个人 HRZ 可能比显示的心率高或低若干次。

锻炼过程中燃烧脂肪的最有效程序是从慢速开始，逐渐增加强度，直至心率达到最大心率的 60 – 85%。继续以该速度运动，将心率保持在目标范围内，时间持续 20 分钟以上。您保持目标心率的时间越长，您身体燃烧的脂肪就越多。

上图是简短指引，说明通常建议的基于年龄的目标心率。如上所述，您的最佳目标心率可能更高或更低。请咨询您的医生了解您的个人目标心率范围。

注：与所有运动和健身方案一样，增加运动时间或强度时，始终运用您的最佳判断力。



鞋夹 (夹紧器)

骑车鞋配备脚踏板，并提供夹紧器以便将脚固定至锻炼脚踏车。提供的鞋夹可装到右踏板和左踏板。

! 使用前，确保您了解脚踏板和夹紧器（鞋子）的啮合/松开机制的操作。

夹紧器和束带应没有灰尘和碎片以确保啮合和松开。

定期检查夹紧器是否磨损。如夹紧器磨损，请更换。夹紧器难于松开，或比新的夹紧器更容易松开时，应更换夹紧器。

脚踏板和夹紧器兼容 SPD。配有正确夹紧支架的任何号码的鞋子：有“标准 2 孔 MTB SPD 夹紧支架”（MTB SPD = 山地车 Shimano 踏板系统）的鞋子。

穿着

穿上胶底运动鞋。您需要穿上合适的衣服，以便在锻炼时自由移动。

您应多久运动一次

! 开始执行锻炼方案前，请向医生咨询。若您感到胸部疼痛或胸闷、呼吸短促或头晕，请停止锻炼。再次使用此器材之前，请联系您的医生。本器材电脑所计算或测量的数值仅供参考。本器材显示的心率是一个近似值，仅供参考。

- 每天 20 分钟，每周 3 次。
- 事先制定锻炼计划，并试着遵循计划。

鞍座调整

正确的鞍座位置可帮助您有效和舒适地进行锻炼，同时减少受伤风险。

1. 脚踏板处于正向位置时，将足跟部放在脚踏板最下方的位置。您的腿部应在膝盖处稍微弯曲。
2. 如果您的腿太直或脚够不到脚踏板，您需要向下移动鞍座。如果您的腿太弯，您需要向上移动鞍座。

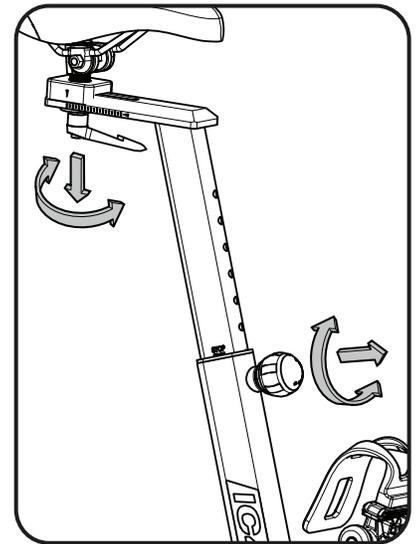
! 调整鞍座之前，请从本机上下来。

3. 松开并拉动座管上的鞍座调节旋钮。将鞍座调整到合适的高度。

! 座杆不得升起超过座管上的“停止”标记。

4. 松开座杆调节旋钮以啮合锁销。确保锁销充分接合，然后充分紧固调节旋钮。
5. 要将鞍座移近或远离控制台，请松开鞍座调节旋钮。将鞍座滑到需要的位置，并完全拧紧旋钮。

注：如果手柄由于与其他部件碰撞而无法转动，请拉动手柄，转动并推回手柄，使其回到原来位置。根据需要继续转动。

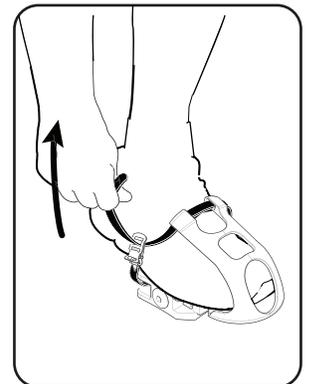


足部位置/脚踏板绑带调整

有绑带的脚踏板可将足部固定至锻炼脚踏车。

1. 将每只脚掌放在踏板的脚部约束带上。
2. 拉紧鞋子上的绑带。
3. 另一只脚重复此操作。

确保脚趾和膝盖朝向正前方，以确保最有效地利用脚踏板。脚踏板绑带可保留在原来位置以方便以后进行锻炼。



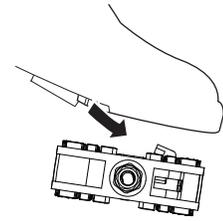
使用鞋夹（夹紧器）

骑车鞋配备脚踏板，并提供夹紧器以便将脚固定至锻炼脚踏车。确保转动脚踏板，使得脚部约束带在脚踏板下方。

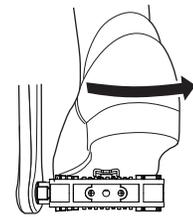
! 使用前，确保您了解脚踏板和夹紧器（鞋子）的啮合/松开机制的操作。

1. 确保脚踏板顶部的箭头朝向前方。
2. 将夹紧器向下和向前按以啮合脚踏板。
3. 另一只脚重复此操作。
4. 开始锻炼之前，练习啮合及从脚踏板脱离。

要从脚踏板脱离（松开）夹紧器，请向外推并抬起足跟部。



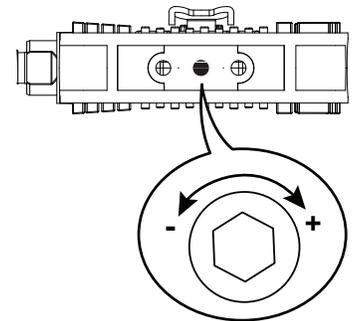
啮合



脱离（松开）

如果用户的体重很轻，用户在操作脚踏板的啮合/松开机械装置时可能遇到困难。用户可能需要减少机械装置的保持力。要调节保持力：

1. 找到脚踏板后部的开口以使用调节旋钮。位于将脚部约束带连接到脚踏板的 2 颗螺钉之间。
2. 使用 3 毫米六角扳手转动调节螺栓。要减少保持力，向左转动（逆时针）。要增加保持力，向右转动（顺时针）。



横把调整

要调节横把位置：

1. 松开横把支柱上的横把支柱调节旋钮。将横把调节到合适的高度。

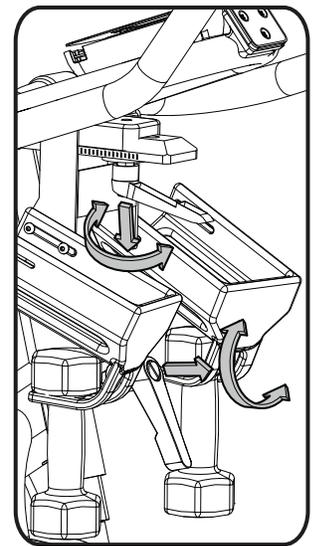
! 横把支柱不得升起超过横把支柱上的“停止”标记。

2. 拧紧横把支柱调节旋钮以啮合锁销。确保锁销充分接合，然后充分紧固调节旋钮。

注意： 不得卷曲电缆。

3. 要将横把移近或远离控制台，请松开横把调节旋钮。将横把滑到需要的位置，并完全拧紧旋钮。

注： 如果手柄由于与其他部件碰撞而无法转动，请拉动手柄，转动并推回手柄，使其回到原来位置。根据需要继续转动。



存放器材时锁定飞轮

不使用本器材时，一定要用紧急制动器 / 阻力调节旋钮锁定飞轮。然后在以顺时针方向旋转紧急制动器 / 阻力调节旋钮半圈。应锁定飞轮以确保存放器材。

! 为安全存放器材，请取出电源，放在安全的位置。按上述方法拧紧紧急制动器 / 阻力调节旋钮，直至飞轮被锁定。将本器材放置在儿童和宠物接触不到的地方。

拧紧飞轮后，阻力等级会超出控制台所显示的运行范围。当阻力等级超出0% - 100%范围时，切勿使用器材。否则会削弱在紧急状况时迅速停止飞轮的能力以及安全存放的效果。旋转紧急制动器/阻力调节旋钮，直到控制台上显示的等级低于100%为止。此时阻力处于脚踏车的设计运行范围之内。

通电模式

按下任何按钮，或接收到踩动器材时 RPM 传感器发送的信号时，控制台将进入通电模式。

自动关闭（睡眠模式）

如果控制台在大约 5 分钟内未收到任何输入指令，它将自动关闭。进入睡眠模式时，LCD 显示屏将关闭。

注：控制台没有开 / 关按钮。

阻力调节

要调节阻力和负荷，请转动阻力调节旋钮。阻力调节旋钮的活动范围为 0%，略微超过 100% 阻力等级（飞轮处于锁定状态）。阻力调节旋钮不得超出此活动范围。如果超出该活动范围，可能对器材造成损害。

开始锻炼

1. 按“开始/确定”（START/ENTER）按钮。控制台将显示时间值。
2. 按下“增加/减少”按钮以更改锻炼的时间值。完成后，按“开始/确定”（START/ENTER）按钮。
3. 控制台将显示卡路里值。按下增加/减少按钮以更改卡路里值。完成后，按“开始/确定”（START/ENTER）按钮。
4. 控制台将显示阻力值。按下增加/减少按钮以更改距离值。完成后，按“开始/确定”（START/ENTER）按钮。
5. 锻炼将开始。

更改计量单位（英制/公制）

开始锻炼前，您可在在公里和英里之间切换测量单位。要更改单位，请同时按住向上和向下箭头 3 秒钟。显示屏开始闪烁时，使用箭头按钮更改单位（KM 或 MI）。按下任何按钮以保存。

暂停或停止

1. 停止踩踏暂停锻炼。如果持续 2 秒没有收到转速（RPM）信号，控制面板会暂停锻炼。
2. 若要继续锻炼，请开始踩动脚踏车。

暂停 5 分钟后，锻炼将结束。

暂停时，控制台将显示当前的锻炼值。若要结束被暂停的锻炼，按住“重置”按钮。

开始任何维修工作之前，请通读所有维护说明。在某些情况下，需要助手来完成必要的任务。

⚠ 必须定期检查设备是否损坏并进行维修。用户负责确保执行定期维护。必须立即维修或更换磨损或损坏的部件。维护和维修设备时，只能使用厂商提供的部件。

如果警告标签出现松动、无法阅读或脱落，请更换标签。如在美国 / 加拿大购买，请联系客服人员更换标签。如在美国 / 加拿大境外购买，请联系您当地的经销商更换标签。

维修前，断开本机的所有电源。

每天： 每次使用前，检查健身器材的部件是否松动、破损、损坏或磨损。出现上述情况时不得使用器材。发现磨损或损坏时立即进行维修或更换所有部件。确保调整旋钮已拧紧。必要时拧紧。每次锻炼后，使用湿布擦掉器材和控制台上的水分。

注意：必要时，只使用温和的洗碗皂和软布清洁控制台。不得使用石油基质溶剂、汽车清洁剂或含有氨的任何产品清洁。不要在直射阳光或高温下清洁控制台。控制台应注意防潮。

每周： 清洁器材，清除表面的灰尘、污渍或尘垢。
检查鞍座是否可以顺畅地移动。必要时，涂上薄薄的一层硅酮润滑油以方便操作。

⚠ 硅酮润滑剂不可食用。请避免儿童接触。存放在安全的地方。

注：不得使用石油基质产品。

每月或使用 20 小时后： 检查脚踏板和曲轴，根据需要拧紧。确保牢固安装所有螺栓和螺钉。必要时拧紧。
检查传动皮带张力，如有必要须进行调节。

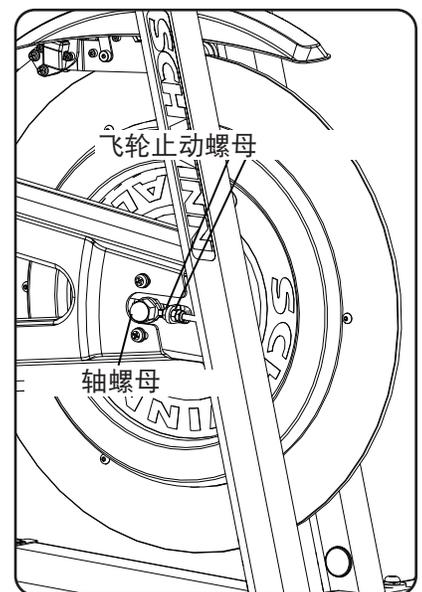
检查传动皮带张力

若要检查传动皮带张力，需要运行脚踏车。踩动脚踏板，使其以 20 RPM 的速度转动。然后把 RPM 突然增加到您所能达到的最大速度。如果脚踏板正常移动并且不会打滑或跳动，则张力是正确的。如果脚踏板打滑或跳动，则需要调节传动带。

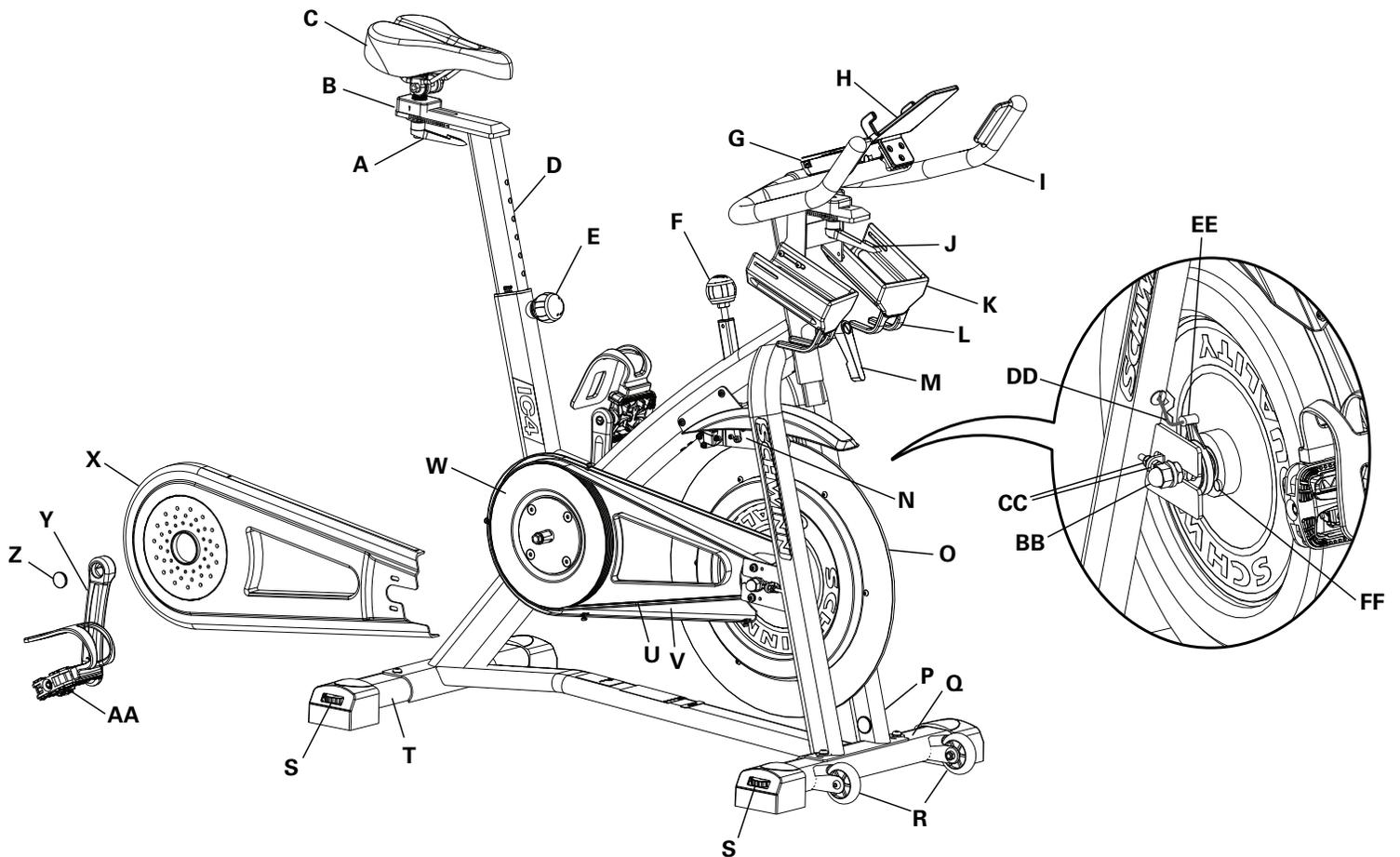
调节传动皮带张力

1. 若要更改传动带的张力，需松开轴螺母。使用 15 毫米开口扳手使轴螺母保持固定不动，然后使用 15 毫米套筒和扳手从另一端松开轴螺母。
2. 如果传动带太松或跳动，使用 10 毫米扳手向右旋转（顺时针方向）飞轮止动螺母四分之一圈。如果传动带太紧或滑动，使用 10 毫米扳手向左旋转（逆时针方向）每个飞轮止动螺母四分之一圈。
3. 重新测试传动皮带张力，如有必要须进行调节。

服务手册载有详细的“调节皮带张力”程序。



维护部件



A	调节手柄	L	哑铃架（哑铃仅随 lc4 器材提供）：	W	传动皮带轮
B	调节手柄，鞍座滑动器	M	调节手柄，横把支柱	X	护盖，传动皮带
C	鞍座	N	制动装置	Y	曲轴
D	座杆	O	飞轮	Z	曲柄盖
E	座杆调节旋钮	P	电源接入口	AA	带脚步约束带的脚踏板
F	制动器/阻力旋钮	Q	前稳定器	BB	轴螺母
G	控制台	R	移动轮	CC	飞轮止动螺母
H	媒体托盘	S	调平器	DD	数据电缆
I	横把	T	后稳定器	EE	速度传感器
J	调节手柄，横把滑动器	U	传动皮带	FF	速度传感器磁铁
K	水壶架	V	护盖，内有传动皮带		

状况 / 问题	检查事项	解决方案
无显示/部分显示/无法打开设备	检查电气（壁装）插座	确保设备已插入功能正常的壁装插座。
	检查设备前面的连接	连接应牢固并且未受损。如损坏，应替换设备的适配器或连接。
	检查数据电缆的完整性	电缆中的所有线材应完好无损。如发现卷曲或切口，请更换电缆。
	检查数据电缆连接/方向	确保电缆牢固连接并且方向正确。连接器上的小弹簧锁应对齐并卡入指定位置。
	检查控制台显示屏是否损坏	目测检查控制台显示屏是否破裂或有其他形式的损坏。如损坏请更换控制台。
	控制台显示屏	如果控制台只能部分显示，并且所有连接完好，请更换控制台。
		如果上述步骤不能解决问题，请联系客服人员（如在美国/加拿大）或您当地的经销商（如在美国/加拿大境外）。
显示的速度不准确	检查速度传感器磁铁位置	速度传感器磁铁应放置在飞轮上。
显示的速度始终是“0”/卡在暂停模式	数据电缆	确保数据电缆连接到控制台和主车架装置。
	速度传感器	确保 RPM 传感器磁铁和 RPM 传感器已就位。
无速度/RPM 读数	检查数据电缆的完整性	电缆中的所有线材应完好无损。如发现切口或卷曲，请更换电缆。
	检查数据电缆连接 / 方向	确保电缆牢固连接并且方向正确。连接器上的小弹簧锁应对齐并卡入指定位置。
	检查速度传感器磁铁位置	速度传感器磁铁应放置在飞轮上。
	检查速度传感器装置	速度传感器装置应对准磁铁，并连接至数据线。必要时重新对准传感器。如果传感器或连接线有任何损坏，请进行更换。
设备可以运行，但未显示 Bluetooth® 心率 (HR)	Bluetooth® 心率传感设备（随 IC4 提供的臂带）	确保设备直接接触皮肤并且接触面是湿的。
	Bluetooth® 心率传感设备电池	如果设备有可更换电池，请安装新电池。
	干扰	试着移动设备使其远离干扰源（电视、微波炉等）。
	更换心率传感设备	如果消除干扰但 HR 仍不能用，请更换胸带。
	更换控制台	如果 HR 仍不能用，请更换控制台。
设备可以运行，但未正确显示 Bluetooth® 心率	连接到前一个用户	控制台仍连接到前一个用户按下“连接®”按钮以断开连接/连接到您的心率传感设备。

状况 / 问题	检查事项	解决方案
使用过程中控制台关闭 (进入睡眠模式)	检查电气 (壁装) 插座	确保设备已插入功能正常的壁装插座。
	检查设备前面的连接	连接应牢固并且未受损。如损坏, 应替换设备的适配器或连接。
	检查数据电缆的完整性	电缆中的所有线材应完好无损。如发现切口或卷曲, 请更换电缆。
	检查数据电缆连接 / 方向	确保电缆牢固连接并且方向正确。连接器上的小弹簧锁应对齐并卡入指定位置。
	重置器材	拔出设备的电源插头, 等待 3 分钟。重新插入插座。
	检查磁铁位置 (需要拆除护罩)	磁铁应置于滑轮上。
	检查速度传感器 (需要拆除护罩)	速度传感器应对准磁铁, 并连接至数据线。必要时重新对准传感器。如果传感器或连接线有任何损坏, 请进行更换。
		联系客服人员 (如在美国/加拿大) 或您当地的经销商 (如在美国/加拿大境外)。
设备摇晃/不平	检查水平调整情况	应转动调平器以调平器材。
	检查设备下方的表面	如果表面极不均匀, 通过调整可能无法使器材保持水平。将器材移到平整的地方。
踏板松动/难于踩动脚踏板/ 脚踏板似乎跳动或打滑, 同时 RPM 突然增加。	检查脚踏板的曲柄连接	脚踏板应牢固地拧紧至曲轴。确保连接未错扣。
	检查曲轴至车轴连接	曲轴应牢固地拧紧至轴。
	检查传动皮带张力	请参阅服务手册中的“调节皮带张力”程序。联系客服人员 (如在美国/加拿大) 或您当地的经销商 (如在美国/加拿大境外)。
踩动时发出滴答声	检查脚踏板的曲柄连接	拆除踏板。确保螺纹上没有碎片, 并重新安装踏板。
座杆移动	检查锁销	确保调节锁锁入座杆调整孔之一。
	检查锁紧旋钮	确保拧紧旋钮。



