

# **NAUTILUS** <sup>U686</sup> (诺德士)



本产品符合 CE 认证的适用要求。

**组装手册/用户手册**

关于安全的重要注意事项 - 组装	3	操作	23
安全警示标签/序列号	4	调节	23
规格	5	初始设置	23
组装前须知	5	快速启动/手动程式	24
零部件	6	用户档案	24
五金件	7	运动程式	26
工具	7	暂停或停止	29
组装	8	结果	29
校平健身车	14	目标跟踪统计数据	30
移动健身车	14	电子表设置模式	31
		维护	32
关于安全的重要注意事项	15	零部件维护	33
特性和功能	16	故障排除	34
电子表特性和功能	17		
Bluetooth® 连接	20		
远程心率监测器	21		

为确保保修有效，请妥善保管原始购买凭证并记录以下信息：

序列号 \_\_\_\_\_

购买日期 \_\_\_\_\_

要注册产品保修信息，请联系当地经销商。

有关产品保修的详细信息或者对产品有任何疑问或问题，请联系当地 Nautilus（诺德士）经销商。要查找当地经销商，请前往：[www.nautilus.cn](http://www.nautilus.cn) 或 [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com)

Nautilus, Inc., [www.NautilusInc.com](http://www.NautilusInc.com) - 客服电邮: [technics@nautilus.com](mailto:technics@nautilus.com) | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 USA | 中国印刷 | © 2013 Nautilus, Inc. | ® 表示美国国内注册商标。以下商标可能已在其他国家进行了注册或受到通用法律的保护。Nautilus（诺德士）、Cam logo（鸚鵡螺徽标）、Nautilus Dual Track（诺德士双屏显示系统）、Nautilus Connect、Bowflex（搏飞）、Schwinn 以及 Universal 均为 Nautilus, Inc.公司所有或授权商标。Polar®、OwnCode®、Bluetooth®、iTunes® 和 MyFitnessPal® 为其所有者的注册商标。

 此图标表示潜在危险情形，如未避免，可能导致严重人员伤亡。

**请严格遵守以下警示内容：**

 阅读并理解机器上的所有警示信息。

认真阅读并理解组装须知。

- 组装时，旁观人员及儿童应始终远离本产品。
- 未经指示，请勿在组装过程中接通机器的电源。
- 请勿在户外或潮湿环境中组装机器。
- 确保于适宜场所进行组装，远离一旁经过和观看的人员。
- 某些机器组件可能较重，不易搬运。组装此类零部件时，请在他人协助下完成。请勿尝试独立完成涉及提举或不易搬运重物的步骤。
- 请在坚实、平整的水平地面上组装机器。
- 请勿尝试更改机器的设计及功用。这可能会降低机器的安全性，以致保修失效。
- 如需更换零部件，请使用 Nautilus（诺德士）提供的零部件。未使用原装替换件可能危及用户人身安全，造成机器运转不当及保修失效。
- 使用前，请务必遵照本手册进行完整组装并检查机器是否可正常运转。
- 首次使用前，请务必阅读并理解机器随附手册的全部内容。请妥善保管手册，以供日后参考。
- 请严格按照本手册所列的顺序进行组装。组装不当可能导致人身伤害或器材无法正常运转。
- 本产品包含磁体。磁场会干扰与其相近的某些医疗设备的正常使用。在组装、维护和/或使用本产品时，用户可能会接近这些磁体。鉴于这些医疗设备（如心脏起搏器）的重要性显而易见，请务必向您的医疗设备提供方就有关本器材的使用进行咨询。请查阅“安全警示标签和序列号”部分以确定本产品上磁体的位置。



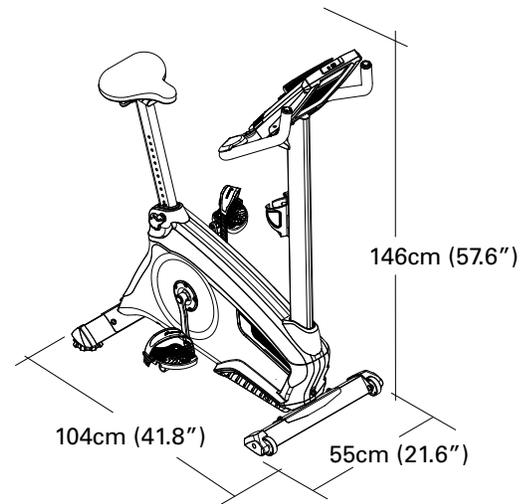
最大承载重量:	136 kg (300 lbs.)
器材总占地面积:	5720 cm <sup>2</sup>
机器重量:	31.1 kg (68.6 lbs.)
电源要求:	
工作电压:	9 VDC
工作电流:	1.5A
交流电源适配器:	220V - 240V AC, 50Hz

符合以下内容:



ISO 20957 标准。

连接:



请勿将本产品当作废弃物处理。本产品可回收利用。关于本产品的妥善处理，请依照经过批核的废物处理中心所规定的方法进行处理。

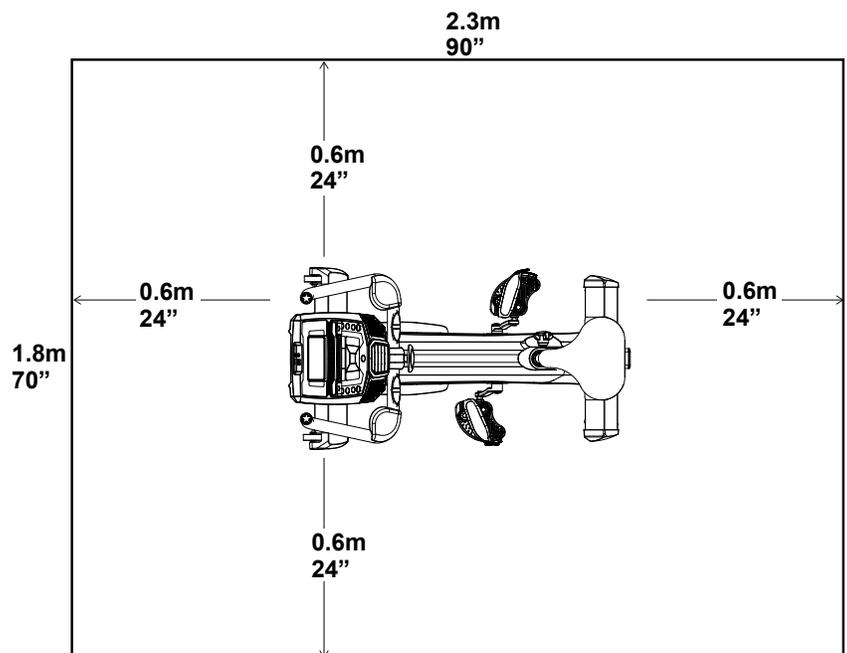
## 组装前须知

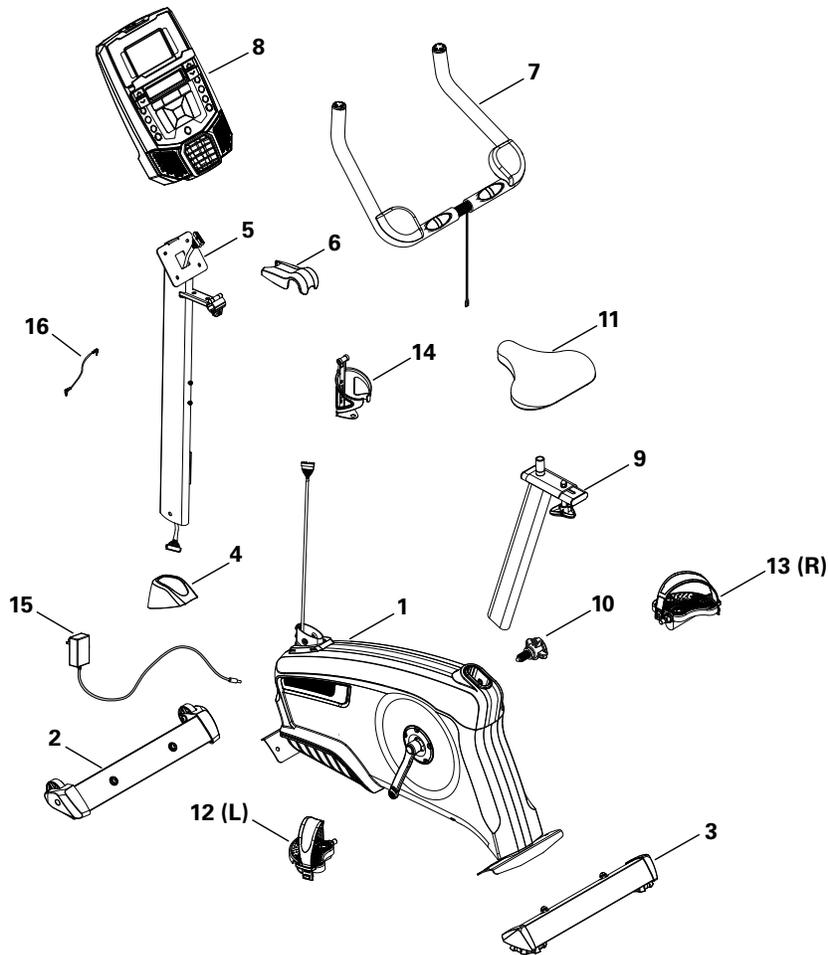
选择要组装和操作机器的区域。出于安全操作考虑，机器必须放在坚硬、平整的地面上。所需的最小健身面积为 2.3m x 1.8m (90" x 70")。

### 基本组装技巧

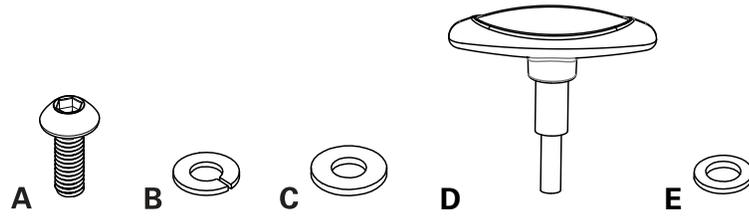
组装机器时，请遵照以下基本要点：

- 组装前，请务必阅读和理解“关于安全的重要注意事项”。
- 请集齐每一步骤所需零件后，再开始组装。
- 除非另有说明，否则请使用建议的扳手向右（顺时针）拧紧或向左（逆时针）旋松螺栓和螺母。
- 连接 2 个零件时，请小心举起并对准两个螺栓孔，以确保螺栓准确地拧入孔中。
- 组装需要两人完成。





零件	数量	描述	零件	数量	描述
1	1	主车架	9	1	座杆
2	1	前贴地管	10	1	调节旋钮
3	1	后贴地管	11	1	座椅
4	1	支撑杆防护罩	12	1	左踏板 (L)
5	1	电子表支撑杆 (带扶手支架)	13	1	右踏板 (R)
6	1	扶手支架护盖	14	1	水壶架
7	1	扶手	15	1	电源适配器
8	1	电子表	16	1	MP3 音频线



零件	数量	描述
A	4	M8 x 16 圆头内六角螺丝
B	5	M8 止动垫圈
C	4	M8 平垫圈
D	1	T 形手柄
E	1	M8 窄平垫圈

## 工具

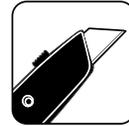
包含



6 mm



不含

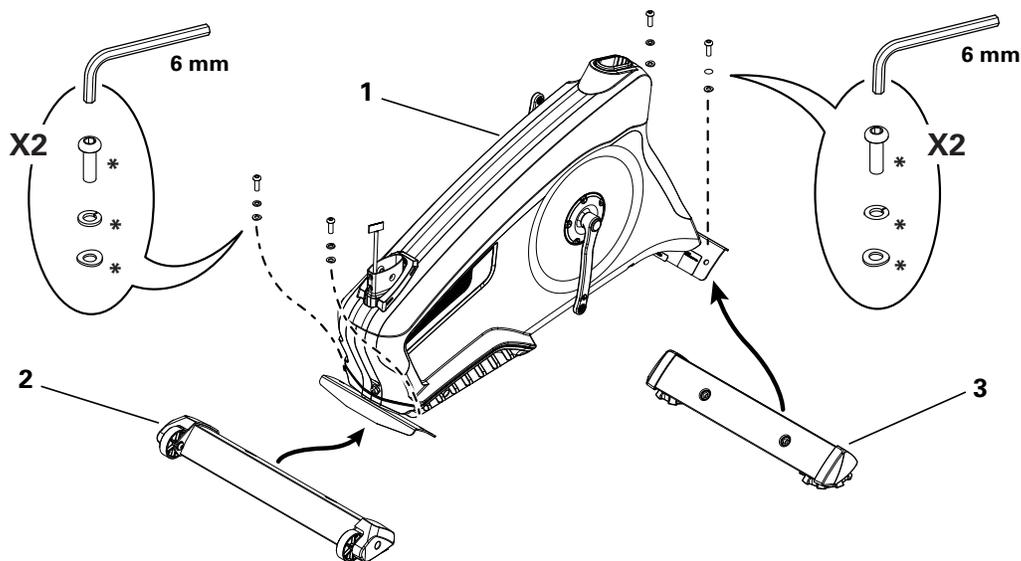


(建议)



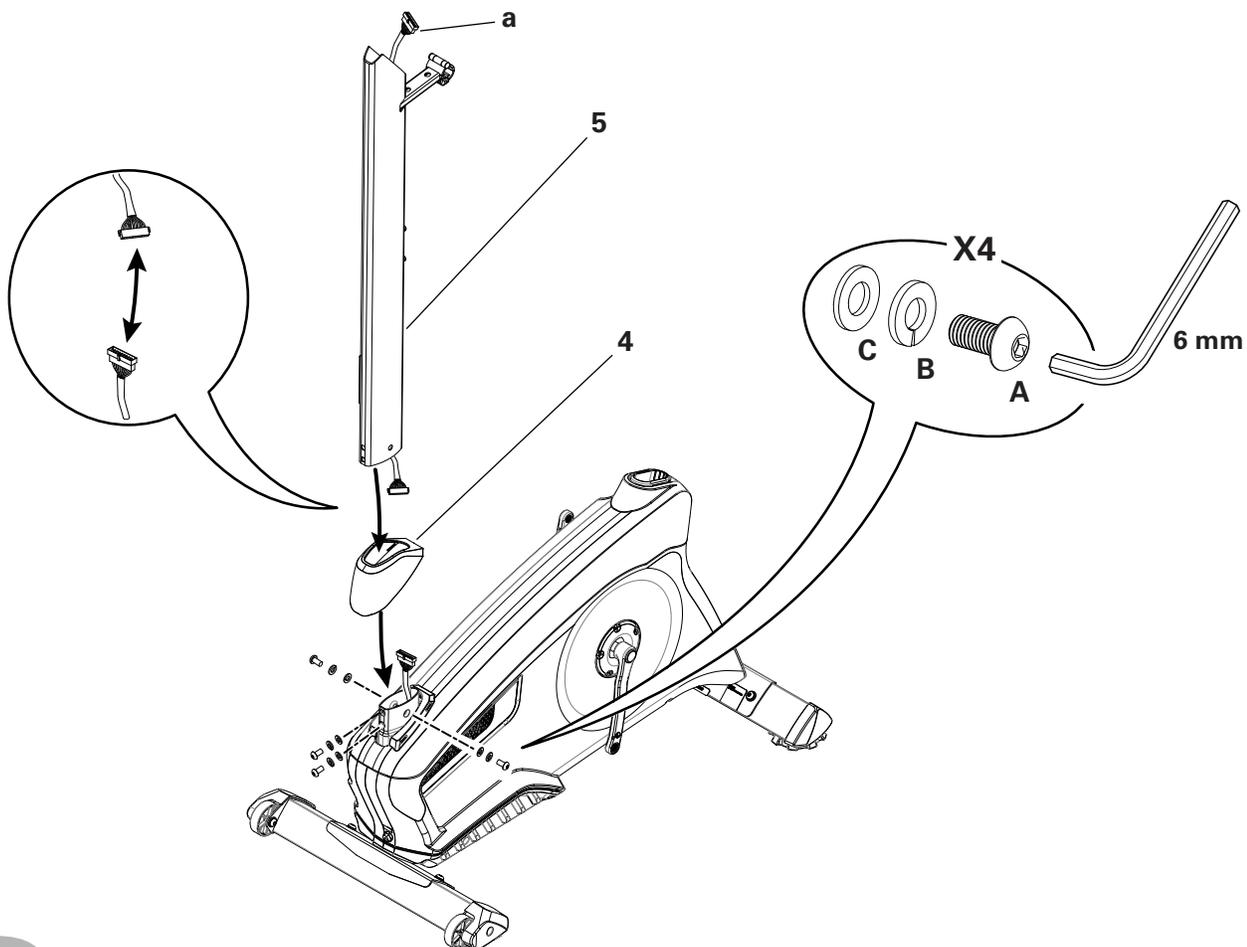
## 1. 将贴地管安装到主车架

提示：标有(\*)的五金件已经预先安装在贴地管上，不包含在五金件卡中。请确保前贴地管上的搬运轮朝向前方。



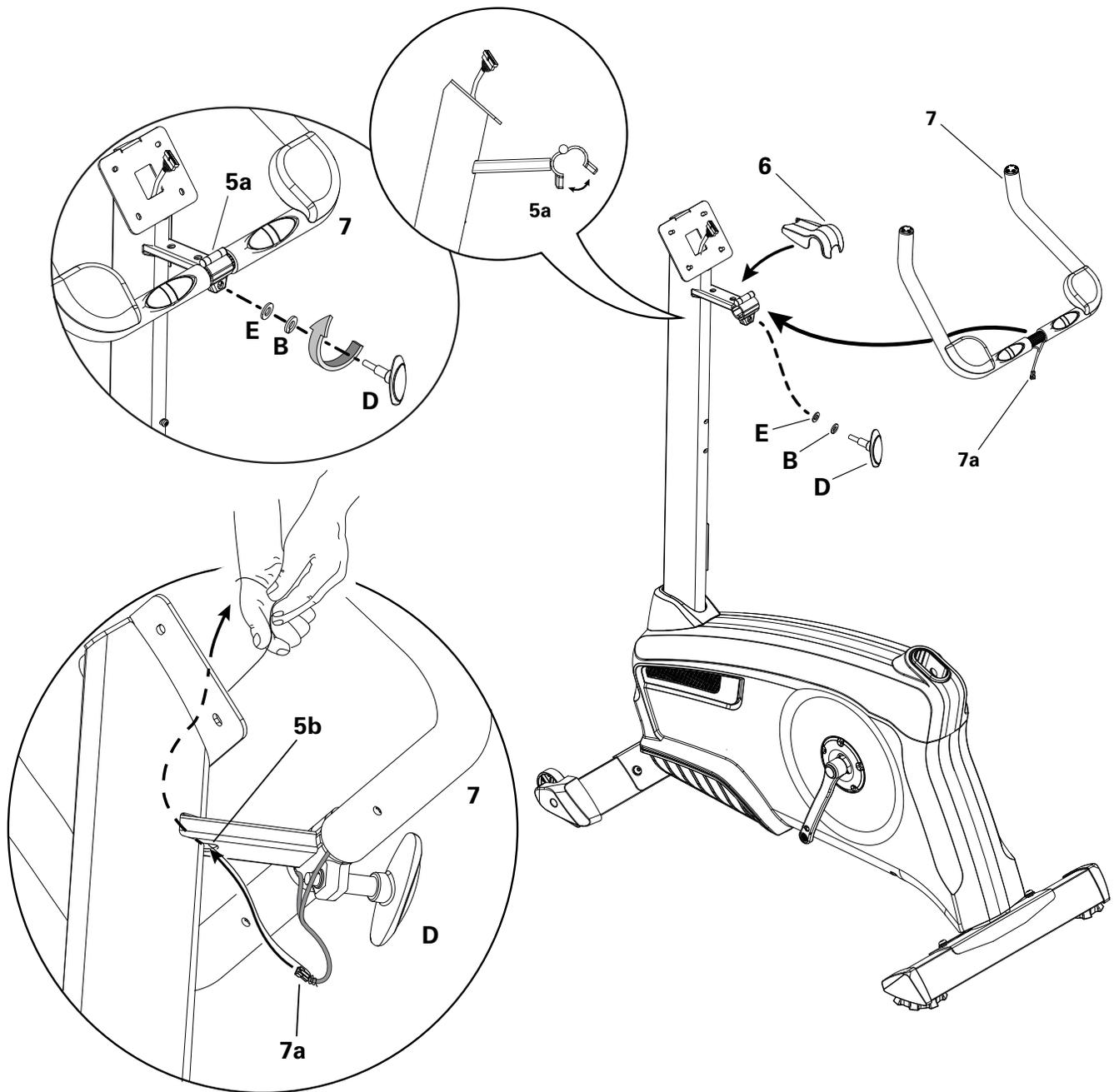
## 2. 将电子表支撑杆和支撑杆防护罩安装到主车架

注意：勿令电子表线材接头落入电子表支撑杆中。请对齐线材接头的固定夹并确保接头连接牢靠。请勿压坏电子表线材。



### 3. 将扶手安装到电子表支撑杆上

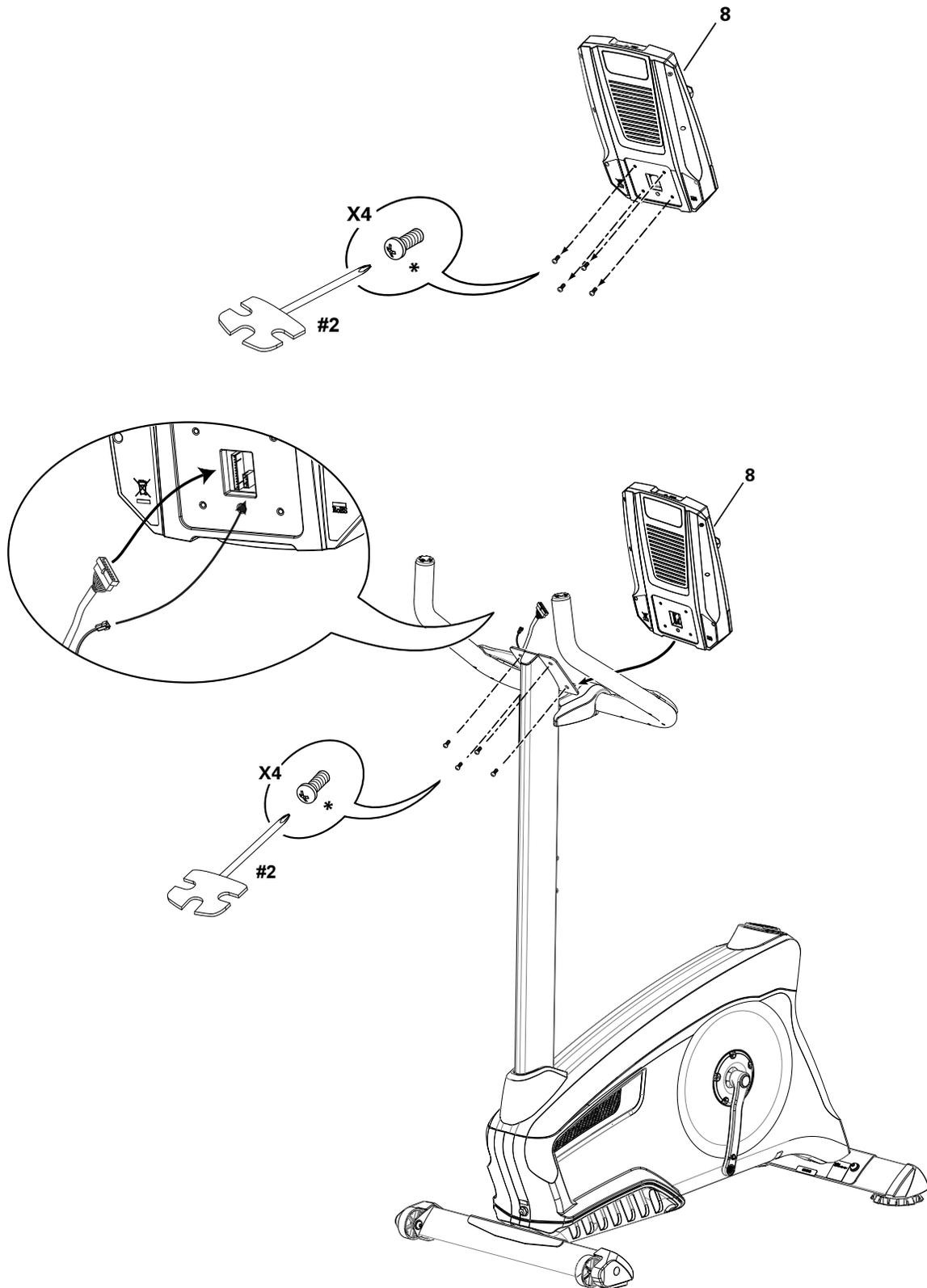
注意：请勿压坏线材。将扶手 (7) 放到托架 (5a) 中并调整到所需角度，然后将 T 形手柄穿过孔安装到位。使用扶手支架中的拔拉线材将 HR 线材 (7a) 穿过扶手支架下的槽 (5b) 连接到支撑杆的顶部。完全拧紧 T 形手柄以将扶手固定到位。将护盖 (6) 推到扶手支架上的正确位置处。



#### 4. 将电子表安装到电子表支撑杆上

提示：连接线材之前，请先移除图中带有(\*)的电子表背面预先安装的螺丝。

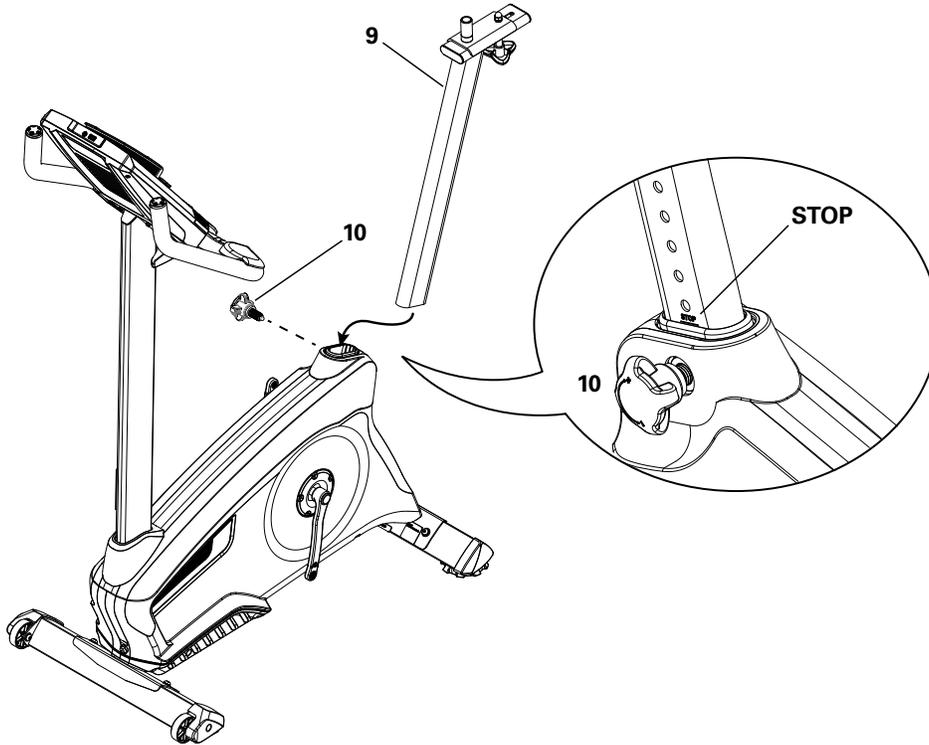
注意：请勿压坏线材。



## 5. 将座杆安装到主车架

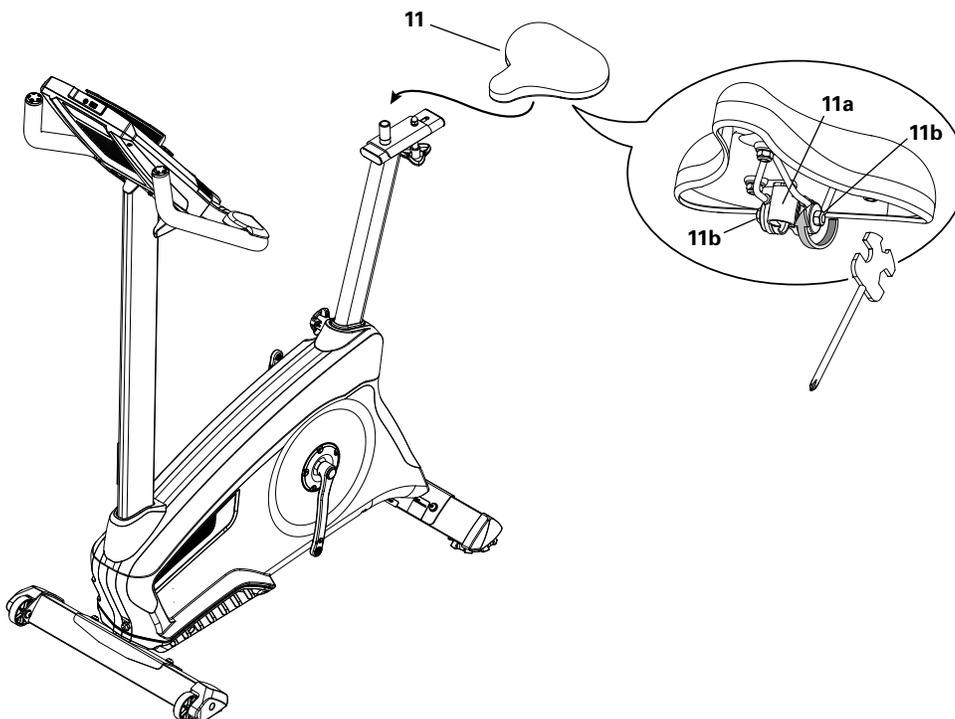
注意：请确保使用调节旋钮能够调节座杆。

⚠ 勿使座杆的位置高于管上的停止标记 (STOP)。



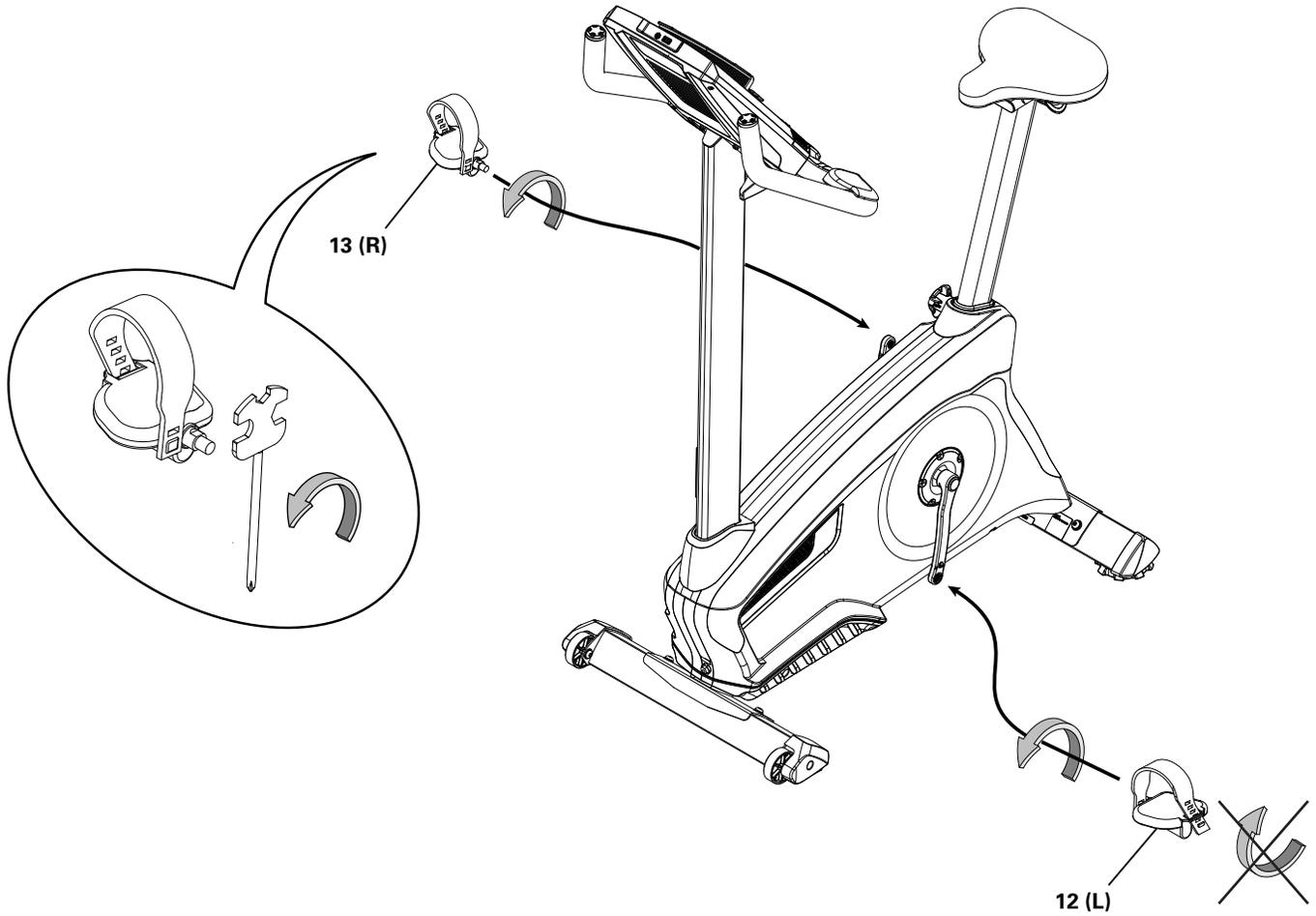
## 6. 将座椅安装到座杆上

注意：请确保座椅直立。拧紧座椅托架 (11a) 上的螺母 (11b) 以将座椅固定到位。



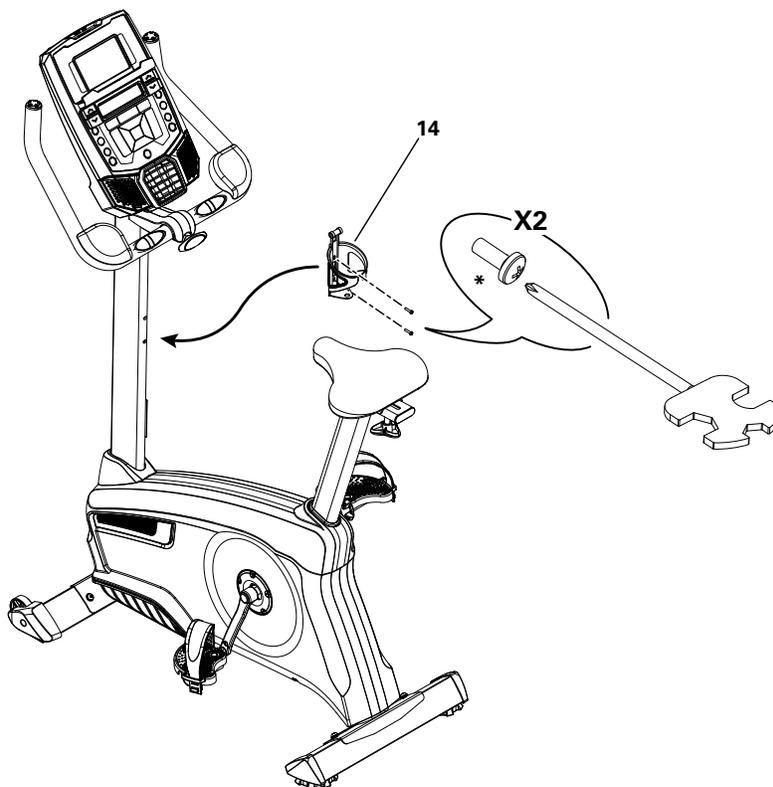
## 7. 安装踏板

**提示：**左踏板采用反向螺纹。请务必将踏板安装到健身车正确的一侧。左右方向以坐在健身车上为基准。左踏板上标有“L”，右踏板上标有“R”。

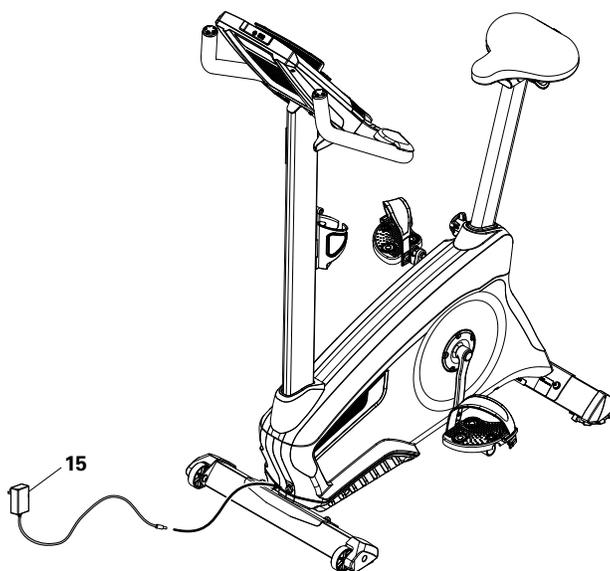


## 8. 安装水壶架

提示：标有(\*)的五金件已经预先安装在电子表支撑杆上，不包含在五金件卡中。



## 9. 连接电源适配器



## 10. 最后检查

检查机器以确保所有五金件均已拧紧，且组件均已正确组装。

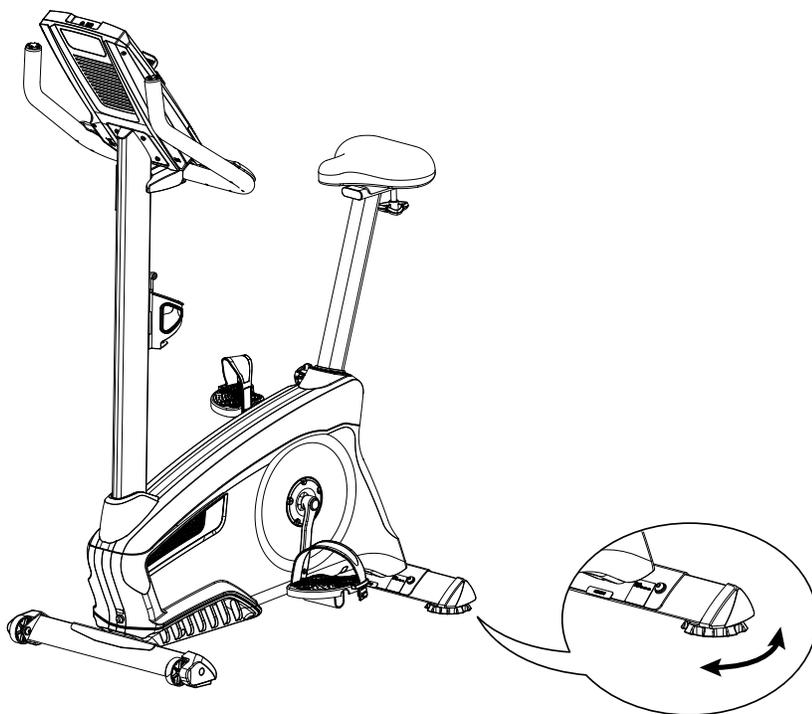
请务必将序列号记录在本手册开头部分的序列号区域中。



使用前，请务必遵照用户手册进行完整组装并检查机器是否可正常运转。

### 校平健身车

水平调节旋钮分别位于后贴地管的两侧。转动贴地管支脚进行调节。开始健身前，请确保健身车平稳安全。



### 移动健身车

要移动健身车，请在下推健身车的前部时，将扶手小心地倾向您自己。将健身车推动到所需位置。

**注意：**请小心移动健身车。突然和意外的动作可能会影响电子表的正常运算。



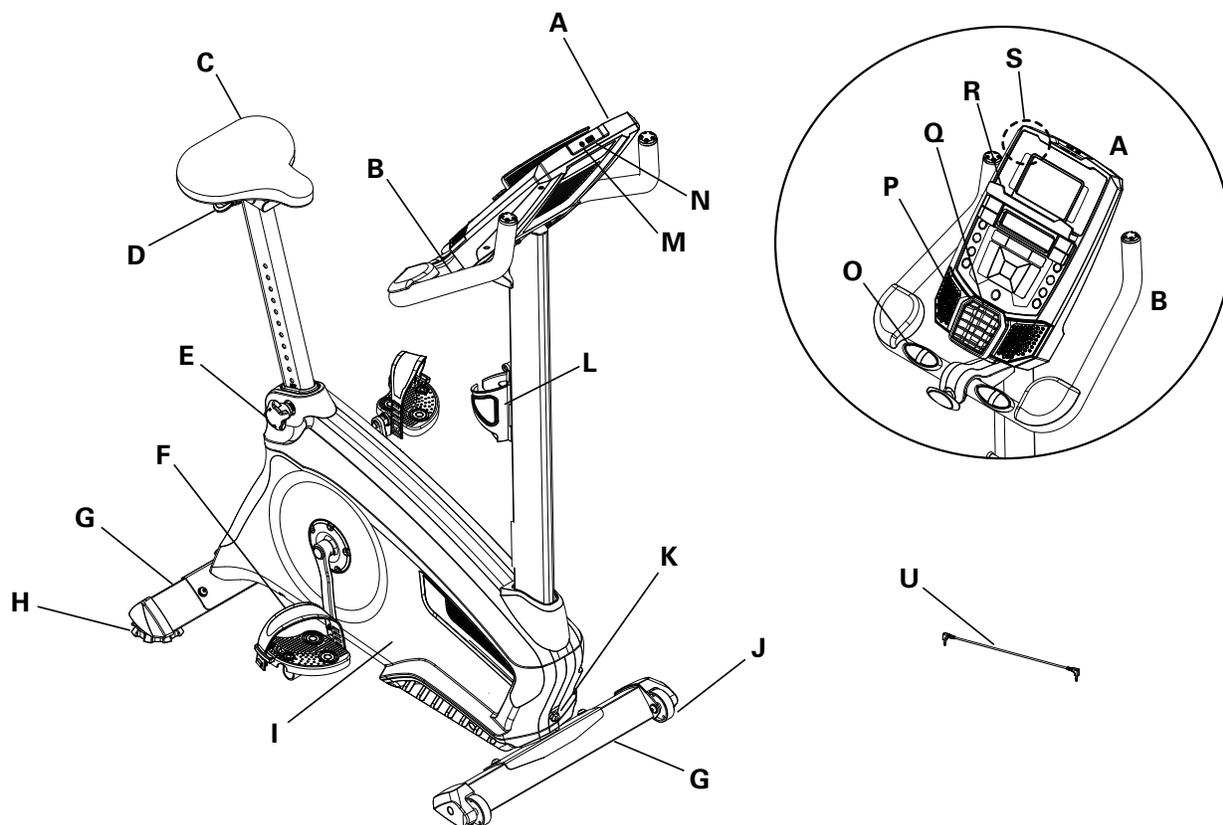
**▲** 此图标表示潜在危险情形，如未避免，可能导致严重人员伤亡。

### 使用器材之前，请严格遵守以下警示内容：

**▲** 阅读并理解完整的用户手册全文。请妥善保管手册，以供日后参考。

阅读并理解机器上的所有警示信息。一旦发现警示标签松动、字迹模糊难以辨认或脱落的情况，请联系当地经销商进行更换。

- 严禁儿童攀爬及靠近机器。机器的活动部件及其他特性和功能可能危及儿童人身安全。
- 本产品不适合 14 岁以下儿童使用。
- 启动锻炼程式之前，请向医生进行咨询。如果在健身中感到胸口疼痛或胸闷、气短、头晕，请立即停止。再次使用机器之前，请联系医生进行咨询。电子表的计算值或测量值仅供参考。
- 每次使用前，请检查机器是否发生零部件松动或存在磨损迹象。发现上述情况，请勿继续使用机器。密切留意座椅、踏板和曲柄的状况。有关维修信息，请联系当地经销商。
- 最大承载重量限制：136 kg (300 lbs.)若重量超过此限制，请勿使用机器。
- 机器仅限家庭使用。
- 请勿穿着宽松和佩戴首饰。机器包含活动部件。请勿将手指或其他物体放入机器的活动部件中。
- 请在坚实、平整的水平地面上组装和操作机器。
- 踏上踏板之前，请确保脚踏板安全稳固。踏上和迈下机器时，请多加小心。
- 检修机器之前，请断开所有电源。
- 请勿在户外或潮湿环境中操作机器。保持脚踏板洁净干燥。
- 确保机器四周 0.6 m (24") 范围内均无障碍物。此为确保持器周围正常通行和发生紧急情况时跳离的建议安全距离。使用过程中，禁止第三方人员靠近机器所在区域。
- 健身过程中，请勿用力过度。请遵照本手册所述方法操作机器。
- 正确的调节并使所有调节装置安全工作。确保所有调节装置不会对用户造成伤害。
- 使用机器进行健身要求具备一定的平衡与协调能力。健身过程中，请务必明确速度和阻力等级可能会发生变化，并应时刻留意以避免因失去平衡而可能造成的伤害。
- 本机不适合在身体、感官或心理上存在缺陷以及缺乏经验和知识的人群（包括儿童在内）使用，除非相关安全责任人就有关机器使用给予监督或说明。



A	电子表	L	水壶架
B	带护肘的扶手	M	MP3 输入接口
C	可调式座椅	N	USB 端口
D	座椅滑块调节旋钮	O	手握式心率 (CHR) 传感器
E	座杆调节旋钮	P	扬声器
F	踏板	Q	风扇
G	贴地管	R	媒体托架
H	水平调节旋钮	S	心率 (HR) 遥测接收器
I	全隐藏飞轮	T	Bluetooth® 连接 (未标示)
J	搬运滚轮	U	MP3 音频线
K	电源连接器		

**警告！** 心率监测系统的结果可能并不准确。锻炼过度可能会造成严重受伤甚至死亡。如果您感到头晕，请立即停止。

## 电子表特性和功能

电子表可提供关于您锻炼的重要信息，并能帮助您在锻炼期间控制阻力等级。电子表特有的 Nautilus Dual Track™（诺德士双屏显示系统）和触摸控制按键可以让您浏览整个锻炼计划。



## 按键功能

“阻力增大” (▲) 按键 - 提高锻炼阻力等级

“阻力减小” (▼) 按键 - 降低锻炼阻力等级

“快速启动” 按键 - 开始“快速启动”锻炼

“用户” 按键 - 选择用户档案

“程式” 按键 - 选择类别和锻炼程式

“暂停/结束” 按键 - 暂停正在进行的锻炼、结束暂停的锻炼，或者返回至上一屏幕

“目标跟踪” 按键 - 显示选定用户档案的目标锻炼量和已完成锻炼量

“向上” (▲) 按键 - 增大值（年龄、时间、距离或卡路里）或在选项之间进行切换

“向左” (◀) 按键 - 显示锻炼期间的各种锻炼值，并在选项之间进行切换

“确定” 按键 - 启动锻炼程式、确认信息或继续处于暂停的锻炼

“向右” (▶) 按键 - 显示锻炼期间的各种锻炼值，并在选项之间进行切换

“向下” (▼) 按键 - 减小值（年龄、时间、距离或卡路里）或在选项之间进行切换

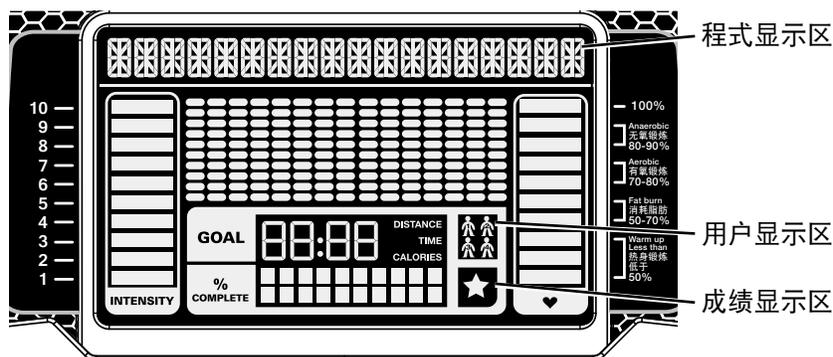
“风扇” 按键 - 控制 3 速风扇

阻力等级快速按键 - 锻炼期间快速将阻力等级转换到所需设置

“成绩”指示灯 - 达到某一成绩或查看锻炼结果时，“成绩”指示灯将亮起

## Nautilus Dual Track™ (诺德士双屏显示系统)

### 上部显示屏数据



### 程式显示区

程式显示区显示用户的相关信息，网格显示区域显示所选程式的课程档案。档案中的每一个栏表示一个使用区间（锻炼区段）。栏越高，阻力等级越大。闪烁的栏表示当前使用区间。

### 强度显示区

强度显示区根据当前阻力等级指示实时的锻炼等级。

### 心率区间显示区

心率区间显示区显示当前用户实时心率值所在的区间。这些心率区间可用作某些目标区间的锻炼指南（无氧运动、有氧运动或燃脂运动）。

**!** 启动锻炼程式之前，请向医生进行咨询。如果在健身中感到胸口疼痛或胸闷、气短、头晕，请立即停止。再次使用机器之前，请联系医生进行咨询。所显示的心率仅为近似值，仅供参考。

**提示：** 如果未检测到心率，此区域将显示为空白。

**注意：** 为防止 HR 遥测接收机受到干扰，请不要将任何个人电子设备放在媒体托架的左侧。

### 目标显示区

目标显示区显示当前选定的目标类型（距离、时间或卡路里）、当前完成值以及目标完成百分比。

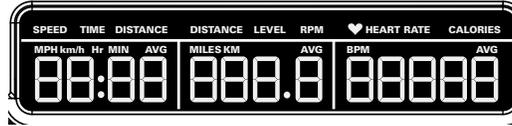
### 用户显示区

用户显示区显示当前选定的用户档案。

## 成绩显示区

完成锻炼目标或超过之前的锻炼里程碑时，成绩显示区将会激活。电子表显示屏将通知用户这一成绩并对其表示祝贺，祝贺的同时还会响起庆祝的声音。

## 下部显示屏数据



下部显示屏显示用户的锻炼值，并且可针对每个用户对其进行自定义（请参阅本手册的“编辑用户档案”部分）。

## 速度

SPEED（速度）显示区显示机器的速度，单位采用每小时英里数 (mph) 或每小时公里数 (km/h)。

## 时间

TIME（时间）显示区显示锻炼的总时间计数、用户档案的平均时间或机器的总运行时间。

**提示：**如果“快速启动”程式的锻炼时间超过 99 分 59 秒 (99:59)，时间单位将转换为小时和分钟（1 小时 40 分钟）。

## 距离

DISTANCE（距离）显示区显示锻炼的距离计数（英里或公里）。

**提示：**要将测量单位改为英制或公制，请参阅本手册中的“电子表设置模式”部分。

## 等级

LEVEL（等级）显示区显示当前的锻炼阻力等级。

## 每分钟转数

RPM（每分钟转数）显示区显示踏板的每分钟转数 (RPM)。

## 心率（脉搏）

HEART RATE（心率）显示区显示从心率监测器接收的每分钟心跳次数 (BPM)。电子表接收到心率信号时，此图标将闪烁。

**⚠** 启动锻炼程式之前，请向医生进行咨询。如果在健身中感到胸口疼痛或胸闷、气短、头晕，请立即停止。再次使用机器之前，请联系医生进行咨询。所显示的心率仅为近似值，仅供参考。

## 卡路里

CALORIES（卡路里）显示区显示估算的您在锻炼期间已消耗的卡路里。

## 机器的连接系统

本款 Nautilus®（诺德士）健身车具有 Bluetooth® 连接功能，可在支持的设备上通过 Fitness App 进行无线同步。

**提示：**了解支持设备的完整清单，请访问 [www.nautilusconnect.com](http://www.nautilusconnect.com)。

## Fitness App（“Nautilus™ Trainer”）

这款 App 可以与您的机器进行同步，跟踪所消耗的卡路里、时间、距离等数据情况。记录和存储每次锻炼数据可供快速查阅参考。此外，它还可与 MyFitnessPal® 自动同步锻炼数据，让您轻松实现每日目标，畅享无与伦比的运动快乐！跟踪您的健身成果，与亲朋好友分享喜悦。

1. 从 iTunes® App Store 下载名为“Nautilus™ Trainer”的免费 App。

**提示：**了解支持设备的完整清单，请访问 [www.nautilusconnect.com](http://www.nautilusconnect.com)。

2. 依照 App 说明将设备与您的机器同步。

有关该款 App 相关信息和问题指南的在线获取地址：[www.nautilusconnect.com](http://www.nautilusconnect.com)。

## 将锻炼结果导出至 USB 驱动器

本款 Nautilus®（诺德士）健身车配有一个 USB 端口，可将锻炼结果导出至 USB 驱动器。从机器中导出锻炼结果后，可将 USB 驱动器连接至计算机并将文件上传至 Nautilus Connect™ 帐户。

要导出用户档案的目标跟踪统计数据：

1. 在启动屏幕上，按下“用户”按键选择一个用户档案。
2. 按下“目标跟踪”按键。电子表将显示“LAST WORKOUT（上次锻炼）”的相关数值并激活相应的“成绩”指示灯。
3. 按下“向下”（▼）按键移动至“CLEAR WORKOUT DATA - OK?（清除锻炼数据 - 确定？）”提示。
4. 按下“向下”（▼）按键移动至“SAVE TO USB - OK?（保存至 USB 驱动器 - 确定？）”提示。按下“确定”，即会显示“ARE YOU SURE? - NO（是否确定? - 否）”提示。按下“向上”（▲）按键将“No（否）”改为“Yes（是）”，然后按下“确定”。电子表将会显示“INSERT USB（插入 USB 驱动器）”提示。将 USB 闪存驱动器插入 USB 端口。电子表会将统计数据记录到 USB 闪存驱动器中。

此时，电子表会显示“SAVING（正在保存）”提示；随后，当电子表显示“REMOVE USB（移除 USB 驱动器）”提示时，可以安全移除 USB 闪存驱动器。

**提示：**按下“暂停/结束”按键可在电子表显示“SAVING（正在保存）”提示时强行退出。

5. 按下“目标跟踪”返回到启动屏幕。

## 在 [www.nautilusconnect.com](http://www.nautilusconnect.com) 上跟踪成果

利用 Nautilus Connect™ 可以查看您随着时间变化的所取得的进步，还可以通过 MyFitnessPal® 来分享您的数据。即使并未使用机器，您也可在方便时随时查看您的锻炼成果。Nautilus Connect™ 可以根据选定的锻炼数值绘制出图表，以供进行周度、月度及年度比较和回顾之用。

使用 Bluetooth® 设备将锻炼结果导入 Nautilus Connect™：

1. 登录 Nautilus Connect™ 即时同步您的锻炼数据。建立帐户后，您的锻炼数据将通过 Bluetooth® 设备即刻上传至 Nautilus Connect™。
2. 要使用 MyFitnessPal® 同步您的健身数据，请选择网页左上角的“Menu”选项，然后选择“Sync to MyFitnessPal®”选项。

**提示：**初始化同步后，Nautilus Connect™ 将通过 MyFitnessPal® 自动同步您的健身数据。

使用 USB 驱动器将锻炼结果导入 Nautilus Connect™：

1. 将存储锻炼数据的 USB 驱动器插入一台已经连接到网络的设备。
2. 登录 Nautilus Connect™。
3. 单击网站上的“Upload”按钮。
4. 在“Upload File”窗口中，找到您的 USB 驱动器所在位置。从中选择您的健身数据文件，然后单击“Upload”按钮。您的健身数据即会上传到帐户中。
5. 要使用 MyFitnessPal® 同步您的健身数据，请选择网页左上角的“Menu”选项，然后选择“Sync to MyFitnessPal®”选项。

**提示：**初始化同步后，Nautilus Connect™ 将通过 MyFitnessPal® 自动同步您的健身数据。

您可在网站 [www.nautilusconnect.com](http://www.nautilusconnect.com) 在线获取 Nautilus Connect™ 用户指南。

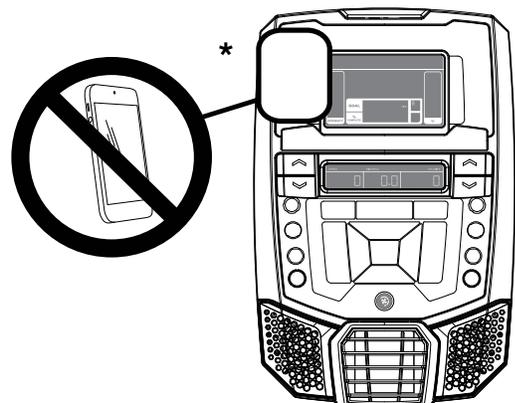
### 远程心率监测器

监测心率是控制健身强度的最佳程序之一。安装的手握式心率 (CHR) 传感器会将您的心率信号发送至电子表。电子表还可以读取来自心率监测胸带传感器的遥测心率信号，频率范围 4.5kHz - 5.5kHz。

**提示：**心率监测胸带须为 Polar Electro 出品的非加密式心率监测带或 POLAR® 非加密式兼容型号。（POLAR® 加密型心率监测带，如 POLAR® OwnCode® 胸带，无法与本器材共用。）

**⚠** 如果用户身体中植入了心脏起搏器或其他电子设备，请在使用无线胸带或其他遥感式心率监测器之前就相关事项向医生进行咨询。

**注意：**为防止 HR 遥测接收机受到干扰，请不要将任何个人电子设备放在媒体托架的左侧。\*



### 手握式心率传感器

手握式心率 (CHR) 传感器会将您的心率信号发送至电子表。它是一种安装在扶手处的不锈钢零部件。您只需将手舒适地贴在传感器上即可使用。请确保您的手同时触碰到传感器的顶部和底部。紧握传感器，力度适中。为使电子表能够检测到脉搏，双手都要握住传感器。电子表检测到四个稳定的脉搏信号后，将显示您的初始脉搏率。

电子表检测到您的初始心率之后，请继续握住传感器 10 到 15 秒的时间。电子表将对心率进行验证。有许多因素会对传感器检测心率信号的功能产生影响：

- 上体肌肉（包括手臂）移动可以产生干扰脉搏检测的电子信号（肌电干扰）。握住传感器时轻微地移动手也会造成干扰。
- 手上长有茧或涂有护手霜可能会形成绝缘层，从而降低信号强度。
- 有些人的心电图 (EKG) 信号较弱，传感器无法检测到此类人的脉搏信号。
- 靠近其他电子仪器可能会产生干扰。

如果验证后您的心率信号处于不稳定的状态，请在清洁双手和传感器后重试。

## 心率计算

最大心率通常随着年龄的增长而下降：童年时期约为每分钟 220 次 (BPM)，60 岁时约为 160 BPM。下降规律通常呈线性，大约每年下降 1 BPM。没有迹象表明运动会最大心率的下降造成影响。同年龄人的最大心率可能不同。通过进行压力测试获得的最大心率值要比使用年龄相关公式计算得来的值更准确。

静态心率受耐力训练的影响。一般成年人的静态心率大约为 72 BPM，而受过高度跑步训练的人的静态心率约为 40 BPM，甚至更低。

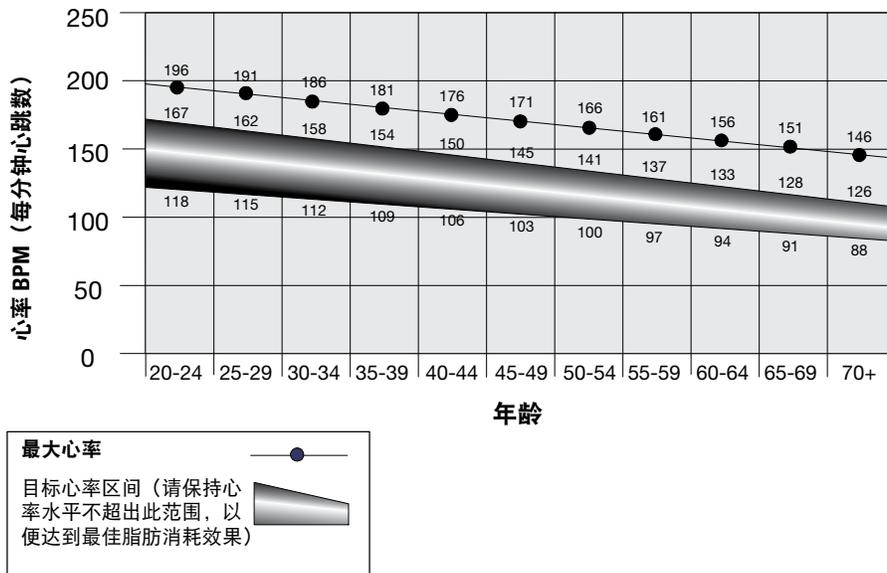
下面的心率表估计了什么心率区间 (HRZ) 能够有效燃烧脂肪和改善您的心血管系统。但由于实际情况存在差异，您的 HRZ 可能会比显示内容稍高或稍低。

燃烧脂肪最有效的方法是以缓慢的步伐开始您的锻炼，然后逐渐增加强度，直到心率达到您最大心率的 50 – 70% 之间。继续以该强度进行锻炼，使您的心率保持在目标区间 20 分钟以上。您以目标心率坚持运动的时间越长，身体燃烧的脂肪越多。

下图给出了基于年龄的一般建议的目标心率，您可将其用作简要指南。如前文所提到的，您的最佳目标心率可能会更高或更低。有关您个人目标心率区间的信息，请咨询您的医师。

**提示：**与所有锻炼和健身方案一样，请酌情增加锻炼时间或强度。

### 脂肪消耗目标心率



### 着装要求

请穿着橡胶底运动鞋。健身时，需要穿着合适的衣服以确保行动自如。

### 健身频率

▲ 启动锻炼程式之前，请向医生进行咨询。如果在健身中感到胸口疼痛或胸闷、气短、头晕，请立即停止。再次使用机器之前，请联系医生进行咨询。电子表的计算值或测量值仅供参考。电子表显示的心率为近似值，仅供参考。

- 每周 3 次，每次 30 分钟。
- 提前做好锻炼计划并努力执行。

### 座椅调节

座椅放置正确有助于提高锻炼的效率与舒适度，同时还可降低受伤危险。

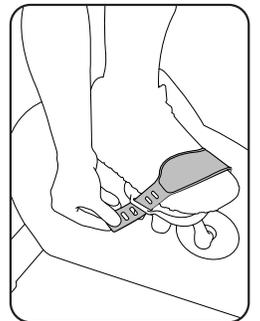
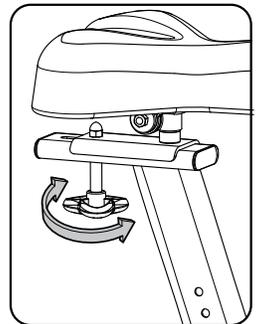
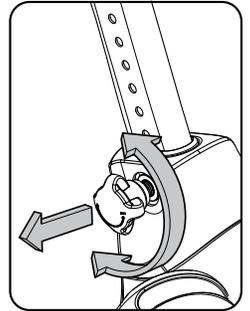
1. 将一个踏板置于朝前位置，并将脚掌置于踏板上的中心位置。同时，膝盖处略微弯曲。
2. 如果腿部无法弯曲或者脚掌无法接触踏板，请将健身车的座椅向下调节。如果腿部弯曲幅度过大，请向上调节座椅。

▲ 调节座椅之前，请从健身车上下来。

拧松并拉出座椅管上的调节旋钮。将座椅调整到所需的高度。拧入调节旋钮来启用锁紧销。请确保该锁紧销工作完全正常并将旋钮完全拧紧。

▲ 勿使座杆的位置高于管上的停止标记 (STOP)。

如要移动座椅以使其靠近或远离电子表，请旋松座椅滑块调节旋钮。向前或向后滑动座椅至所需位置，然后拧紧旋钮。



### 脚的位置/踏板固定带调节

脚踏板带有固定带，有助于用户在健身车上保持平稳。

1. 将脚掌踩在踏板上。
2. 将踏板转动至可以够到其中一个踏板的位置。
3. 扎紧固定带将鞋固定。
4. 重复同样的步骤固定另一只鞋。

请务必将脚趾和膝盖朝向前方，以便最大程度确保踏板效率。踏板固定带可留在原位以便之后锻炼时继续使用。

### 启动/空闲模式

当接通电源，按下任意按键或由于用户踏动机器从而使电子表接收到来自 RPM 传感器的信号时，电子表均会进入“启动/空闲模式”。

### 自动关闭（睡眠模式）

如果在大约 5 分钟内未接收到任何输入信号，电子表将自动关闭。进入“睡眠模式”时，LCD 显示屏将会关闭。

提示：电子表没有 On/Off（开/关）按键。

### 初始设置

首次启动时，您应在电子表上设置日期、时间以及测量单位。

1. 日期：按下“向上”/“向下”按键可以调整当前活动值（正在闪烁）。按下“向左”/“向右”按键可切换当前活动值（month（月）/day（日）/year（年））。
2. 按下“确定”进行设置。

3. 时间：按下“向上”/“向下”按键可以调整当前活动值（正在闪烁）。按下“向左”/“向右”按键可切换当前活动值（hour（时）/minute（分）/AM（上午）或 PM（下午））。
4. 按下“确定”进行设置。
5. 测量单位：按下“向上”/“向下”按键可在“MILES（英里）”（英制单位）和“KM（公里）”（公制单位）之间进行切换。
6. 按下“确定”进行设置。电子表会返回至“启动/空闲模式”屏幕。

**提示：**要对所选设置进行调节，请参阅“电子表设置模式”部分。

### 快速启动（手动）程式

使用快速启动（手动）程式，您无需输入任何信息即可开始锻炼。

在手动锻炼中，每一栏均代表一个过程，时长为 2 分钟。活动栏每 2 分钟会在屏幕上向前移动一次。如果锻炼时间超过了 30 分钟，活动栏将会固定显示在位于屏幕右侧的最远端，并将之前的栏推离显示器。

1. 坐上机器。
2. 按下“用户”按键选择正确的用户档案。如果尚未建立用户档案，可以选择一个不包含自定义数据（仅包含默认值）的用户档案。
3. 按下“快速启动”按键启动“手动”程式。
4. 要更改阻力等级，请按“阻力增大”/“阻力减小”按键进行调节。当前及之后的使用区间均会设置为采用新的阻力等级。默认的手动阻力等级为 4。计时将从 00:00 开始。

**提示：**各个锻炼程式的锻炼时间超过 99 分 59 秒 (99:59)，时间单位将转换为小时和分钟（1 小时 40 分钟）。

5. 锻炼结束后，停止踩动踏板，然后按下“暂停/结束”暂停锻炼。再次按下“暂停/结束”结束锻炼。

**提示：**锻炼结果将记录在当前用户档案中。

### 用户档案

电子表可存储和使用 4 个用户的档案。用户档案将自动记录每次锻炼的锻炼结果，可对此锻炼数据进行查看。

用户档案存储以下数据：

- 名称 - 最多 10 个字符
- 年龄
- 体重
- 身高
- 性别
- 首选锻炼值

### 选择用户档案

每次锻炼都会存储到用户档案中。开始锻炼前，请确保选择正确的用户档案。默认用户为上次进行锻炼的用户。

如果不对用户档案进行自定义，将会为其分配默认值。请确保对用户档案进行编辑，以获取更准确的卡路里和心率信息。

在“启动模式”屏幕上，按下“用户”按键选择一个用户档案。电子表将显示用户档案的名称和用户档案图标。

## 编辑用户档案

1. 在“启动模式”屏幕上，按下“用户”按键选择一个用户档案。
2. 按下“确定”按键将其选中。
3. 电子表将显示“EDIT（编辑）”提示和当前用户档案名称。按下“确定”启动“Edit User Profile（编辑用户档案）”选项。

要退出“Edit User Profile（编辑用户档案）”选项，可按下“暂停/结束”按键，随后电子表将返回至“启动模式”屏幕。

4. 电子表将显示“NAME（名称）”提示和当前用户档案名称。

**提示：**用户名称在首次编辑时为空白。用户档案的名称限制在 10 个字符以内。

当前活动段将处于闪烁状态。使用“向上”/“向下”按键可在字母（A 到 Z 之间）和空格之间进行选择。要设置每个区段，可使用“向左”（◀）或“向右”（▶）按键在各段之间进行切换。

按下“确定”按键即可接受所显示的用户名。

5. 要编辑其他用户数据（“EDIT AGE（编辑年龄）”、“EDIT WEIGHT（编辑体重）”、“EDIT HEIGHT（编辑身高）”、“EDIT GENDER（编辑性别）”），可使用“向上”/“向下”按键选择，然后按下“确定”对每个条目进行设置。
6. 电子表将显示“SCAN（扫描）”提示。此选项用于控制锻炼期间锻炼值的显示方式。“OFF（关）”设置可使用户在需要时通过按下“向右”（▶）或“向左”（◀）按键来查看其他锻炼值。“ON（开）”设置可使电子表每 6 秒自动显示一次锻炼结果值。

默认设置为“OFF（关）”。

按下“确定”按键可设置锻炼值的显示方式。

7. 电子表将显示“WIRELESS HR（无线心率）”提示。如果您正在使用设置较高的电子表扬声器和/或尺寸较大的个人电子设备，则电子表可能会显示心率干扰。此选项可使心率遥测接收机停止工作以阻止干扰。

上部显示屏显示当前值设置：“ON（开）”或“OFF（关）”。按下“向上”（▲）或“向下”（▼）按键可更改该值。

默认设置为“ON（开）”。

按下“确定”按键将心率遥测接收机设置为激活状态。

8. 电子表将显示“EDIT LOWER DISPLAY（编辑下部显示屏）”提示。此选项允许您自定义锻炼期间显示的锻炼值。

下部显示屏将显示所有锻炼值，其中活动锻炼值处于闪烁状态。上部显示屏显示活动值设置：“ON（开）”或“OFF（关）”。按下“向上”（▲）或“向下”（▼）按键可隐藏活动锻炼值，按下“向左”（◀）或“向右”（▶）按键可切换活动值。

**提示：**要显示隐藏的锻炼值，重复上述步骤并为该值将上部显示屏值改为“ON（开）”。

完成对下部显示屏的自定义后，按下“确定”按键对其进行设置。



9. 电子表将转至已选定用户的“启动模式”屏幕。

## 重置用户档案

1. 在“启动模式”屏幕上，按下“用户”按键选择一个用户档案。
2. 按下“确定”按键将其选中。
3. 电子表显示屏将显示当前用户档案名称和“EDIT（编辑）”提示。按下“向上”（▲）或“向下”（▼）按键可更改该提示。  
**提示：**要退出“Edit User Profile（编辑用户档案）”选项，可按下“暂停/结束”按键，随后电子表将返回至“启动模式”屏幕。
4. 电子表将显示“RESET（重置）”提示和当前用户档案名称。按下“确定”启动“Reset User Profile（重置用户档案）”选项。
5. 现在，电子表将确认重置用户档案的请求（默认选择为“NO（否）”）。按下“向上”（▲）或“向下”（▼）按键可更改选择。
6. 按“确定”以确认选择。
7. 电子表将转至“启动模式”屏幕。

## 更改阻力等级

在锻炼程式运行时，可随时按下阻力等级增大（▲）或减小（▼）按键来更改阻力等级。要快速更改阻力等级，请按下所需的阻力等级快速按键。电子表将调节至快速按键所选择的阻力等级。

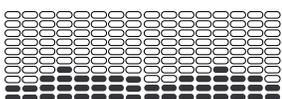
## 运动程式

这些程式被分为不同的类别（Fun Rides（趣味骑行）、Mountains（登山）和 Challenges（挑战）），将自动应用不同的阻力等级和锻炼等级。

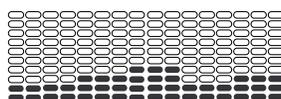
**提示：**用户查看所有类别时，它们将展开为显示每个类别中的程式。

### FUN RIDES（趣味骑行）

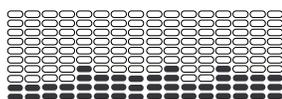
Rolling Hills（在起伏的群山间骑行）



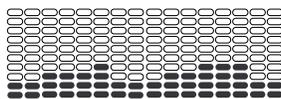
Ride in the Park（在公园中骑行）



Easy Tour（轻松骑行）

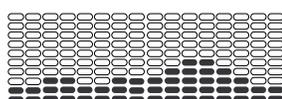


Stream Crossing（越过溪流）

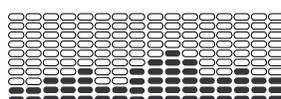


### MOUNTAINS（登山）

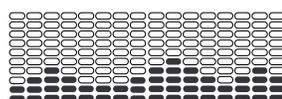
Pike's Peak（派克斯峰）



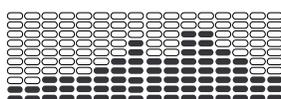
Mount Hood（胡德山）



Pyramids（金字塔）

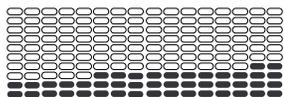


Summit Pass（顶峰）

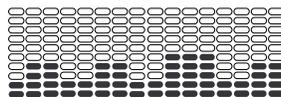


## CHALLENGES (挑战)

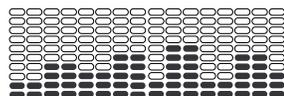
### Uphill Finish (上坡)



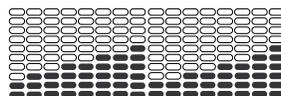
### Cross-Training (交叉训练)



### Interval (间歇式)



### Stairs (阶梯训练)



## 锻炼档案和目标程式

您可以使用电子表选择档案程式和锻炼的目标类型 (Distance (距离)、Time (时间) 或 Calories (卡路里)), 还可以设置目标值。

1. 坐上机器。
2. 按下“用户”按键选择正确的用户档案。
3. 按下“程式”按键。
4. 按下“向左”(◀)或“向右”(▶)按键来选择锻炼类别。
5. 按下“向上”(▲)或“向下”(▼)按键来选择锻炼档案, 然后按下“确定”。
6. 使用“向上”(▲)或“向下”(▼)按键来选择目标类型 (Distance (距离)、Time (时间) 或 Calories (卡路里)), 然后按下“确定”。
7. 使用“向上”(▲)或“向下”(▼)按键来调整锻炼值。
8. 按下“确定”来开始以目标为导向的锻炼。锻炼过程中, “GOAL (目标)”值将会随着完成度百分比值的增加而进行倒计时。

**提示:** 在卡路里目标中, 每一栏均代表一个时长为 2 分钟的过程。活动栏每 2 分钟会在屏幕上向前移动一次。如果锻炼时间超过了 30 分钟, 那么活动栏将会固定显示在最右侧, 并将之前的栏推离显示器。

## 体能测试程式

体能测试可测量您身体健康水平的改善情况。该测试会将您的输出功率 (以瓦特为单位) 与心率进行比较。随着健康水平的提升, 特定心率下的输出功率也将增加。

**提示:** 为能正常工作, 电子表必须能够读取来自手握式心率 (CHR) 传感器或心率监测器 (HRM) 的心率信息。

您可以从“反馈”类别下启动体能测试。体能测试程式首先会提示您选择您的体能水平 - 初级 (“BEG”) 或高级 (“ADV”)。电子表将使用选定用户档案的年龄和体重值来计算体能分数。

开始锻炼并握住心率传感器。测试开始后, 锻炼强度将缓慢增加。这意味着您的运动量将加大, 进而心率也将加快。强度会继续自动增加, 直到您的心率达到“测试区间”。该区间单独计算为接近用户档案最大心率的 75%。达到测试区间后, 机器会将此强度保持在稳定水平 3 分钟的时间。这使您能够达到一个稳定的状态 (此时心率变得平稳)。在最后的 3 分钟里, 电子表会测量您的心率和输出功率, 并随后利用这些数字以及您的年龄和体重信息计算出“体能分数”。

**提示:** 仅能将体能测试分数与您之前的分数进行比较, 而不能与其他用户档案进行比较。

比较您的体能测试分数能够了解您的改善情况。

## 恢复测试程式

恢复测试可显示出您的心脏最快需要多久能从运动状态恢复到较为平稳的状态。恢复速度加快表示健康状况有所提升。

**提示：**为能正常工作，电子表必须能够读取来自手握式心率 (CHR) 传感器或心率监测器 (HRM) 的心率信息。

心率偏高时，请选择“恢复测试程式”。电子表将显示“STOP EXERCISING（停止锻炼）”且目标值将开始倒计时。此时请停止锻炼，但继续握住手握式心率传感器。5 秒钟后，显示屏将显示“RELAX（放松）”并继续倒计时至 00:00。在这整整一分钟的时间里，电子表还会显示您的心率。如果未使用远程心率监测器，则在测试期间必须始终握住心率传感器。

显示屏将继续显示“RELAX（放松）”和您的心率，直至目标值达到 00:00。然后，电子表将计算您的恢复分数。

恢复分数 = 您在 1:00 时的心率（测试开始）减去在 00:00 时的心率（测试结束）。

所得的恢复测试分数值越高，心率恢复至较为平稳状态的速度就越快，这表示健康状况得到了提升。持续记录这些值一段时间后，您便会发现自己的健康状况越来越好。

在选择“恢复测试程式”且未检测到心率信号或未显示其他内容时，电子表将显示“NEED HEART RATE（需要心率）”。该消息会显示 5 秒钟。如果仍未检测到信号，程式将结束。

帮助提示：如要获取更准确的分数，请尝试在开始恢复程式前的 3 分钟内保持心率平稳。这将更易于在手动程式中获得最佳的测试结果，进而可控制阻力等级。

## 心率控制 (HRC) 锻炼程式

通过心率控制 (HRC) 程式，您可以针对锻炼设定一个心率目标。该程式通过机器上的手握式心率 (CHR) 传感器或心率监测器 (HRM) 胸带监测您的每分钟心跳次数 (BPM)，并对锻炼强度进行调节，从而将您的心率维持在选定的区间内。

**提示：**为了使 HRC 程式正常运行，电子表必须能够读取来自 CHR 传感器或 HRM 监测器的心率信息。

目标心率程式则通过用户年龄及其他信息进行判断，针对锻炼设定心率区间数值。然后，电子表显示器将提示您对锻炼进行设置：

1. 选择心率控制锻炼等级：初级（“BEG”）或高级（“ADV”），然后按下“确定”。
2. 按下“向上”（▲）或“向下”（▼）按键来选择最大心率百分比：50–60%、60–70%、70–80%、80–90%。

 启动锻炼程式之前，请向医生进行咨询。如果在健身中感到胸口疼痛或胸闷、气短、头晕，请立即停止。再次使用机器之前，请联系医生进行咨询。电子表的计算值或测量值仅供参考。电子表显示的心率为近似值，仅供参考。

3. 按下“向上”（▲）或“向下”（▼）按键来选择“目标类型”，然后按下“确定”。
4. 按下“向上”（▲）或“向下”（▼）按键设定锻炼的目标值。

**提示：**设定目标时，请务必确保所设时间能够达到所需心率区间。

5. 按下“确定”开始锻炼。

用户可以通过选择“Heart Rate Control - User（心率控制 - 用户）”程式来设置心率区间而非设置一个值。电子表还会对锻炼内容进行调控，以保证用户的心率处于所需的区间范围内。

1. 选择“HEART RATE CONTROL - USER（心率控制 - 用户）”，然后按下“确定”。
2. 按下“向上”（▲）或“向下”（▼）按键来设置锻炼的心率区间，然后按下“确定”。电子表左侧显示心率区间（百分比），右侧则将显示用户的心率变化范围。

 启动锻炼程式之前，请向医生进行咨询。如果在健身中感到胸口疼痛或胸闷、气短、头晕，请立即停止。再次使用机器之前，请联系医生进行咨询。电子表的计算值或测量值仅供参考。电子表显示的心率为近似值，仅供参考。

3. 按下“向上”(▲)或“向下”(▼)按键来选择“目标类型”，然后按下“确定”。
4. 按下“向上”(▲)或“向下”(▼)按键来设置锻炼值。
5. 按下“确定”开始锻炼。

### 锻炼期间更改锻炼程式

电子表允许在锻炼期间启动不同的锻炼程式。

1. 在正在进行锻炼时，按下“程式”。
2. 按下“向上”(▲)或“向下”(▼)按键来选择所需的锻炼程式，然后按下“确定”。
3. 按下“向上”(▲)或“向下”(▼)按键来选择“目标类型”，然后按下“确定”。
4. 按下“向上”(▲)或“向下”(▼)按键来设置锻炼值。
5. 按下“确定”即可停止进行中的锻炼，并开始新锻炼。

之间的锻炼值会保存到用户档案中。

### 暂停或停止

进行锻炼时，如果用户停止踩动踏板并按下“暂停/结束”，或者未接收到RPM信号持续时间达到5秒（用户未踩动踏板），电子表都将进入“暂停”模式。电子表将循环显示一系列消息，每4秒变换一次：

- WORKOUT PAUSED（锻炼已暂停）
- PEDAL TO CONTINUE（踩动踏板继续，针对健身车）/STRIDE TO CONTINUE（大幅踏步继续，针对椭圆机）
- PUSH END TO STOP（按下结束停止锻炼）

暂停锻炼时，您可使用“向上”/“向下”按键手动浏览各个运动结果。

1. 停止踩动踏板并按下“暂停/结束”按键暂停锻炼。
2. 要继续锻炼，请按“确定”或重新开始踩动踏板。

要停止锻炼，请按“暂停/结束”按键。电子表将进入“结果/放松”模式。

### 结果/放松模式

完成锻炼后，目标显示屏将显示03:00，然后开始倒计时。在放松过程中，电子表会显示锻炼结果。除“快速启动”之外，其他所有锻炼均有3分钟的放松过程。

LCD显示屏通过三种方式来显示“本次锻炼”的数值：

- a.) TIME（时间）、DISTANCE（距离）和CALORIES（卡路里）（均为总计）；
- b.) SPEED（速度）、RPM（每分钟转数）和HEART RATE（心率）（均为平均值）；
- c.) TIME（时间）、LEVEL（等级）和CALORIES（卡路里）（均为平均值）。

按下“向左”(◀)或“向右”(▶)按键手动浏览各个运动结果。

在放松过程期间，阻力等级会调节为正常训练时平均等级的三分之一。放松期间的阻力等级可通过“阻力增大”和“阻力减小”按键进行调节，但是电子表不会显示相应的值。

按下“暂停/结束”按键可以停止“结果/放松”过程并返回至“启动模式”。如果未接收到RPM和HR信号，电子表将自动进入“睡眠模式”。

## 目标跟踪统计数据（及成绩）

每次锻炼的统计记录都会记录到用户档案中。

Nautilus Dual Track™（诺德士双屏显示系统）电子表通过以下三种方式在下部显示屏上显示目标跟踪锻炼统计数据：

- TIME（时间）、DISTANCE（距离）和 CALORIES（卡路里）（均为总计）；
- SPEED（速度）、RPM（每分钟转数）和 HEART RATE（心率）（均为平均值）；
- TIME（时间）、DISTANCE（距离）/或 LEVEL（等级）\* 和 CALORIES（卡路里）（均为平均值）

\* 如果目标跟踪统计数据为单次锻炼，则将显示“LEVEL（等级）”（平均值）。如果目标跟踪统计数据为多次锻炼的组合，则将显示“DISTANCE（距离）”（平均值），而非“LEVEL（等级）”（平均值）。

要查看用户档案的目标跟踪统计数据：

- 在启动屏幕上，按下“用户”按键选择正确的用户档案。
- 按下“目标跟踪”按键。电子表将显示“LAST WORKOUT（上次锻炼）”的相关数值并激活相应的“成绩”指示灯。  
**提示：**可在锻炼期间查看目标跟踪统计数据。按下“目标跟踪”后将会显示“LAST WORKOUT（上次锻炼）”值。本次锻炼的值仅会在显示“GOAL（目标）”时显示，否则为隐藏状态。再次按下“目标跟踪”可返回到启动屏幕。
- 按下“向上”（▲）按键移动至下一目标跟踪统计数据“LAST 7 DAYS（最近 7 天）”。电子表将在显示屏上显示最近七天内消耗的卡路里以及总锻炼值，每一段表示 50 卡路里。使用“向左”（◀）或“向右”（▶）按键可在所有锻炼统计数据结果之间进行选择。
- 按下“向上”（▲）按键移动至“LAST 30 DAYS（最近 30 天）”。电子表将显示之前三十天的总值。使用“向左”（◀）或“向右”（▶）按键可在所有锻炼统计数据结果之间进行选择。
- 按下“向上”（▲）按键移动至“LONGEST WORKOUT（最长锻炼）”。电子表将显示时间值最长的锻炼值。使用“向左”（◀）或“向右”（▶）按键可在所有锻炼统计数据结果之间进行选择。
- 按下“向上”（▲）按键移动至“CALORIE RECORD（卡路里记录）”。电子表将显示卡路里值最高的锻炼值。使用“向左”（◀）或“向右”（▶）按键可在所有锻炼统计数据结果之间进行选择。
- 按下“向上”（▲）按键移动至“BMI 或 Body Mass Index（体质指数）”。电子表将根据用户设置显示 BMI 值。请确保用户档案中的身高值正确且体重值为当时水平。

BMI 测量工具十分有用，它可以显示出与体脂重和健康风险有关联的身高和体重之间的关系。下表给出了 BMI 分数的一般评定：

过轻	18.5 以下
正常	18.5 – 24.9
过重	25.0 – 29.9
肥胖	30.0 及以上

**提示：**该评定可能会高估运动员和其他肌肉强壮者的体脂重状况。也可能会低估年长者或肌肉萎缩者的体脂重状况。



有关适合您的体质指数 (BMI) 和体重的详细信息，请联系医生进行咨询。电子表的计算值或测量值仅供参考。

- 按下“向上”(▲)按键移动至“SAVE TO USB - OK? (保存至 USB 驱动器 - 确定?)”提示。按下“确定”，即会显示“ARE YOU SURE?-NO (是否确定?- 否)”提示。按下“向上”(▲)按键将“No (否)”改为“Yes (是)”，然后按下“确定”。电子表将会显示“INSERT USB (插入 USB 驱动器)”提示。将 USB 闪存驱动器插入 USB 端口。电子表会将统计数据记录到 USB 闪存驱动器中。

此时，电子表会显示“SAVING (正在保存)”提示；随后，当电子表显示“REMOVE USB (移除 USB 驱动器)”提示时，可以安全移除 USB 闪存驱动器。

**提示：**按下“暂停/结束”按键可在电子表显示“SAVING (正在保存)”提示时强行退出。

- 按下“向上”(▲)按键移动至“CLEAR WORKOUT DATA -OK? (清除锻炼数据 - 确定?)”提示。按下“确定”，即会显示“ARE YOU SURE? - NO (是否确定?- 否)”提示。按下“向上”(▲)按键切换至“ARE YOU SURE? - YES (是否确定?- 是)”显示，然后按下“确定”。用户锻炼随即重置成功。

- 按下“目标跟踪”返回到启动屏幕。

当用户的锻炼量超过了之前锻炼的“LONGEST WORKOUT (最长锻炼)”或“CALORIE RECORD (卡路里记录)”值时，电子表将发出祝贺的声音并告知用户这一新的成绩。相应的成绩指示灯也将会亮起。

## 电子表设置模式

通过电子表设置模式可输入日期和时间、将测量单位设置为英制或公制、控制声音设置 On/Off (开/关) 或查看维护统计数据 (错误日志和运行小时数 - 仅限维修技术人员使用)。

- 在启动模式下，同时按下“暂停/结束”按键和“向右”按键 3 秒钟来转至电子表设置模式。

**提示：**按下“暂停/结束”可退出电子表设置模式并返回至启动模式屏幕。

- 电子表显示屏将显示“Date (日期)”提示和当前设置。要进行更改，可按下“向上”/“向下”按键调整当前活动值 (正在闪烁)。按下“向左”/“向右”按键可切换当前活动值 (month (月)/day (日)/year (年))。

- 按下“确定”进行设置。

- 电子表显示屏将显示“Time (时间)”提示和当前设置。按下“向上”/“向下”按键可以调整当前活动值 (正在闪烁)。按下“向左”/“向右”按键可切换当前活动值 (hour (时)/minute (分)/AM (上午) 或 PM (下午))。

- 按下“确定”进行设置。

- 电子表显示屏将显示“Units (单位)”提示和当前设置。要进行更改，按下“确定”启动“Units (单位)”选项。按下“向上”/“向下”按键可在“MILES (英里)” (英制单位) 和“KM (公里)” (公制单位) 之间进行切换。

**提示：**如果在“用户统计数据”中有数据时更改单位，则统计数据将转换为新单位。

- 按下“确定”进行设置。

- 电子表显示屏将显示“Sound Settings (声音设置)”提示和当前设置。按下“向上”/“向下”按键可在“ON (开)”和“OFF (关)”之间进行切换。

- 按下“确定”进行设置。

- 电子表显示屏将显示机器的“TOTAL RUN HOURS (总运行小时数)”。

- 出现下一提示时，按下“确定”按键。

- 电子表显示屏将显示“Software Version (软件版本)”提示。

- 出现下一提示时，按下“确定”按键。

- 电子表显示屏将显示启动模式屏幕。

在开始修理之前，请认真阅读维护说明的全部内容。某些情况下，需要他人协助完成必需执行的任务。

**!** 器材须定期进行检查，以确定是否存在损坏状况和维修必要。用户有责任确保定期进行维护。磨损或破损的组件必须立即修理或更换。请务必使用制造商提供的原装组件对器材进行维护和维修。

一旦发现警示标签松动、字迹模糊难以辨认或脱落的情况，请联系当地经销商进行更换。

**! 危险** 为降低电击风险，请在每次使用后均拔下电源线，并等待 5 分钟后再对机器进行清洁、维护或修理。

**每日维护：** 每次使用前，请检查机器是否存在松动、断裂、破损或磨损的零部件。发现上述情况，请勿继续使用机器。一旦出现磨损或破损的迹象，则须立即修理或更换所有损坏的零部件。每次锻炼后，请使用湿布擦去机器和电子表上的汗水。

**提示：** 避免电子表受潮。

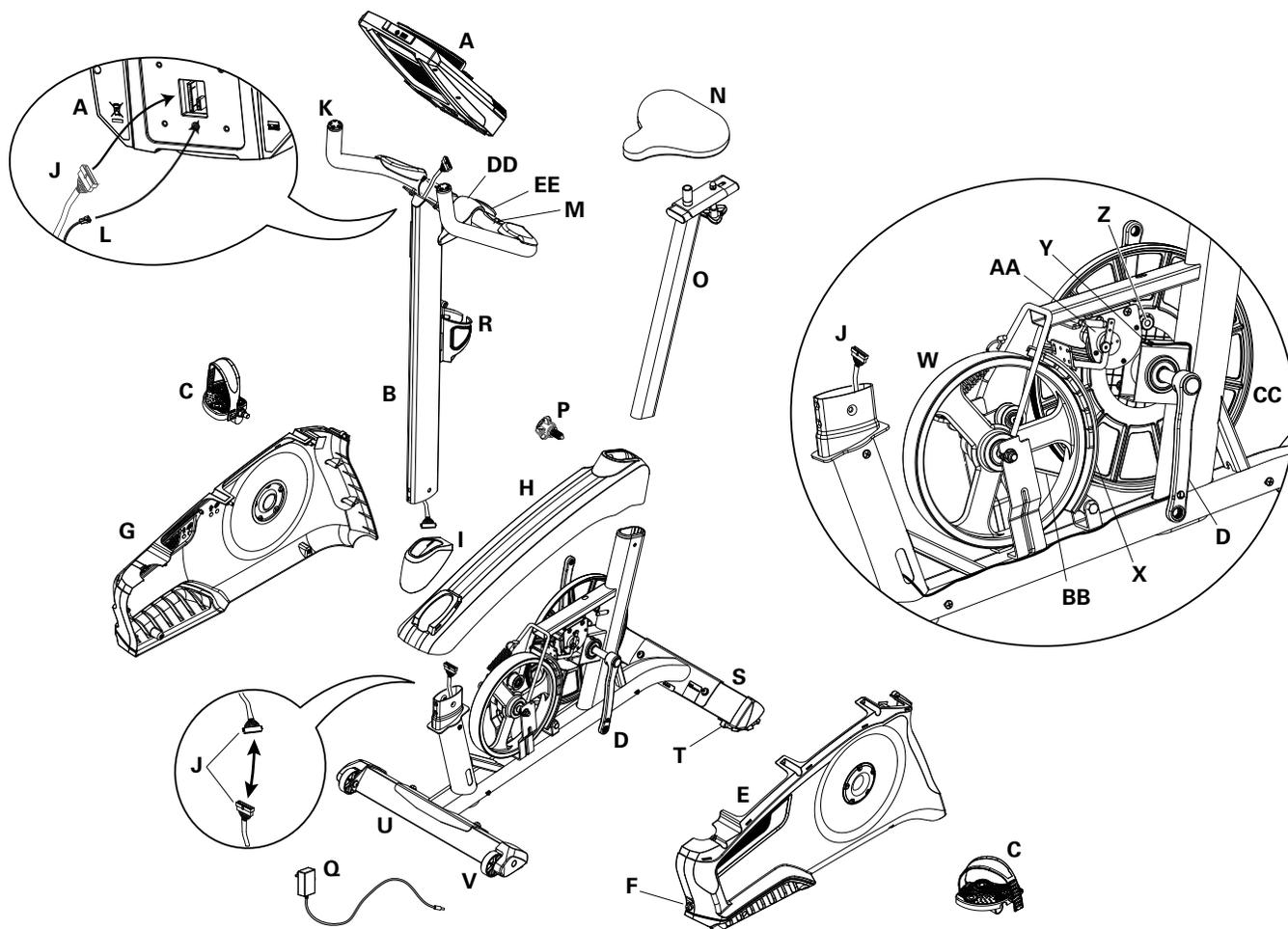
**每周维护：** 擦去机器表面上的灰尘及污垢。检查座椅滑动是否顺畅。如有必要，可涂覆薄层硅润滑油确保运转自如。

**提示：** 请勿使用任何石油基清洁剂产品。

**每月维护或使用时间达到 20 小时后的维护：** 检查踏板和曲柄的状况，如有必要，请加以紧固。请确保所有螺栓和螺丝均已拧紧。如有必要，请加以紧固。

**注意：** 请勿使用汽油基或汽车清洁剂进行清洁。避免电子表受潮。

## 零部件维护



A	电子表	L	HR 线材	W	飞轮
B	电子表支撑杆	M	CHR 传感器	X	制动机构
C	踏板	N	座椅	Y	RPM 传感器
D	曲柄	O	带有滑块的座杆	Z	速度传感器磁体
E	左护盖	P	调节旋钮	AA	伺服电动机
F	电源插电口	Q	电源适配器	BB	传动皮带
G	右护盖	R	水壶架	CC	传动皮带轮
H	顶部护盖	S	后贴地管	DD	扶手支架护盖
I	支撑杆保护罩	T	水平调节旋钮	EE	T 形手柄
J	数据线材	U	前贴地管		
K	扶手	V	搬运滚轮		

状况/问题	检查事项	解决方案
不显示/部分显示/机器无法运行	检查（壁挂）插座	确保已将机器电源插头插到通电壁挂插座中。
	检查电子表上的连接	连接应稳固完好。如果机器适配器或连接件损坏，则进行更换。
	检查数据线材是否完整	所有线材都应完好无损。如果发现任何卷曲或切痕，则更换线材。
	检查数据线材的连接/方向	确保线材连接稳固，方向正确。线材接头处需对齐并卡扣就位。
	检查电子表显示屏是否损坏	检查电子表显示的视觉信号是否崩溃或有其他损坏。如有损坏，请更换电子表。
	电子表显示屏	如果电子表仅能显示部分区域，但所有连接均完好，则请更换电子表。
		如果上述步骤不能解决问题，请联系当地经销商获取进一步的帮助。
机器可以运行，但不显示手握心率	电子表的 HR 线材连接	确保线材稳固地连接到电子表。
	传感器握柄	确保双手握在 HR 传感器中间。双手必须保持静止，施加于各侧的压力应相对相等。
	是否手干或手上长茧	手干或手上长茧时，传感器可能较难识别。导电电极膏（心率膏）有助于实现更好的导电效果。可从网上、药店或一些大型健身店购买这些用品。
	扶手	如果测试未显示其他问题，则应更换扶手。
机器可以运行，但不显示遥测心率	胸带（可选）	胸带应为“POLAR®”非加密兼容型号。确保胸带与皮肤直接接触且接触区是潮湿的。
	检查用户档案	选择用户档案的“Edit User Profile（编辑用户档案）”选项。转至“WIRELESS HR（无线心率）”设置并确保当前值设置为“ON（开）”。
	干扰	尝试移动机器以使其远离干扰源（电视机、微波炉等）。
	更换胸带	如果已消除干扰但仍不显示 HR，则更换胸带。
	更换电子表	如果仍不显示 HR，则请更换电子表。
机器可以运行，但显示的遥测 HR 不正确	干扰	确保 HR 接收机未受到放在媒体托架左侧的个人电子设备的干扰。
无速度/RPM 读数，电子表显示“Please Pedal（请踩动踏板）”错误代码	检查数据线材是否完整	所有线材都应完好无损。如果发现任何卷曲或切痕，则更换线材。
	检查数据线材的连接/方向	确保线材连接稳固，方向正确。线材接头处需对齐并卡扣就位。
	检查磁体位置（需要卸下护盖）	磁体应处于皮带轮中的正确位置。
	检查速度传感器（需要卸下护盖）	速度传感器应与磁体对齐，且应连接到数据线材。如有必要，重新对齐传感器。如果传感器或连接线有任何损坏，请进行更换。

状况/问题	检查事项	解决方案
电子表在使用期间关闭 (进入睡眠模式)	检查(壁装)插座	确保已将机器电源插头插到通电壁装插座中。
	检查电子表上的连接	连接应稳固完好。如果机器适配器或连接件损坏,则进行更换。
	检查数据线材是否完整	线材中的所有电线都应完好无损。如果发现任何卷曲或切痕,则更换线材。
	检查数据线材的连接/方向	确保线材连接稳固,方向正确。线材接头处需对齐并卡扣就位。
	重新启动机器	将机器电源从插座中拔下并等待 3 分钟。将电源重新插入插座中。
	检查磁体位置(需要卸下护盖)	磁体应处于皮带轮中的正确位置。
	检查速度传感器(需要卸下护盖)	速度传感器应与磁体对齐,且应连接到数据线材。如有必要,重新对齐传感器。如果传感器或连接线有任何损坏,请进行更换。
机器摇晃/不平稳	检查水平调节旋钮的调节情况	机器平稳后结束调节。
	检查机器的下表面	调平可能无法补偿极其不平整的表面。将机器移动至平整区域。
踏板松动/无法踏动	检查踏板与曲柄的连接	踏板应安全紧固与曲柄相连。确保采用的不是交叉式螺纹连接。
	检查曲柄与轴之间的连接	曲柄应安全紧固与轴相连。确保连接曲柄时,曲柄间呈 180 度角。
踩动踏板时发出咔嚓声	检查踏板与曲柄的连接	拆下踏板,然后再重新安装。
座杆移动	检查锁紧销	确保调节销已锁紧在任一个座杆调整节中。
	检查调节旋钮	确保旋钮已完全拧紧。



Nautilus® (诺德士)

Bowflex® (搏飞)

Schwinn®

Universal®

