

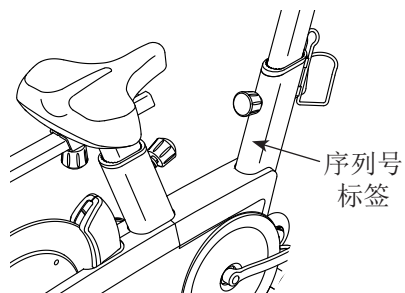
PRO-FORM[®]



型号: **PFEVEX71316.0**

序列号: _____

在下面的图示位置找到产品序列号，并将其填写到上面的横线处以做日后参考之用。



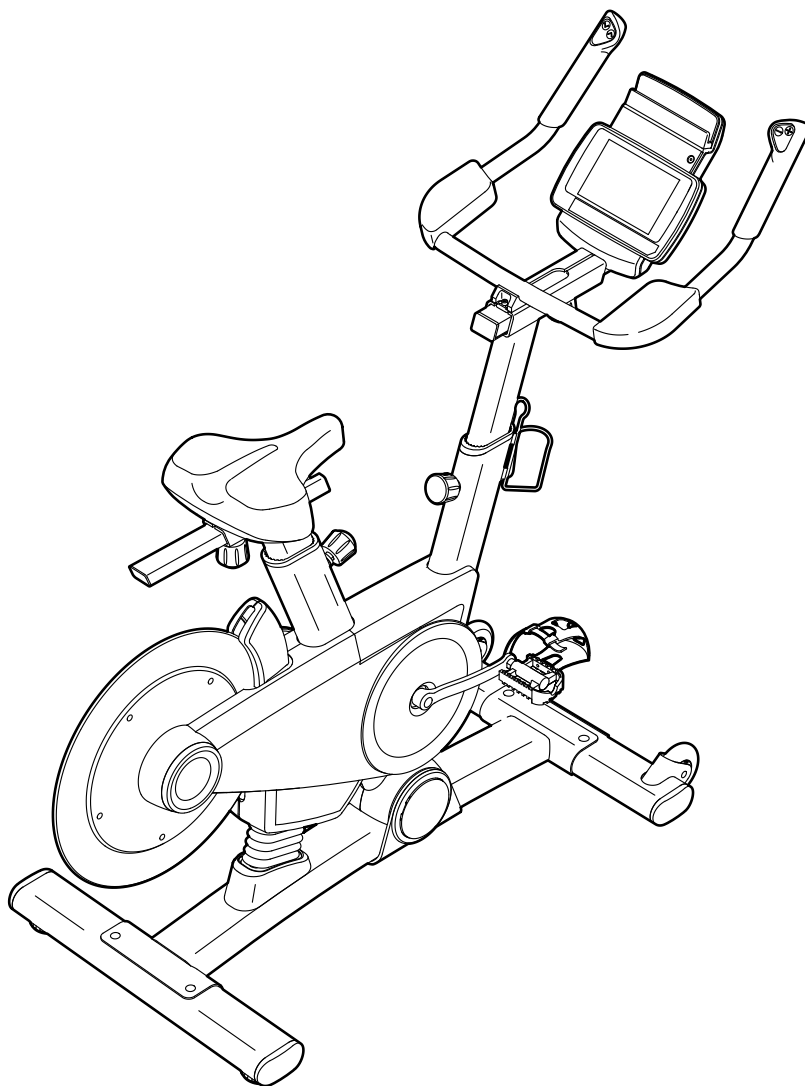
有问题吗？

本公司致力于向客户提供满意的服务。如果需要任何售后服务或帮助，请联系当地授权经销商。

⚠ 注意

使用设备前请先阅读本手册中所有注意事项和使用说明。请妥善保管本手册以备参考。

用户手册



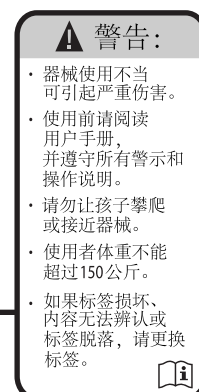
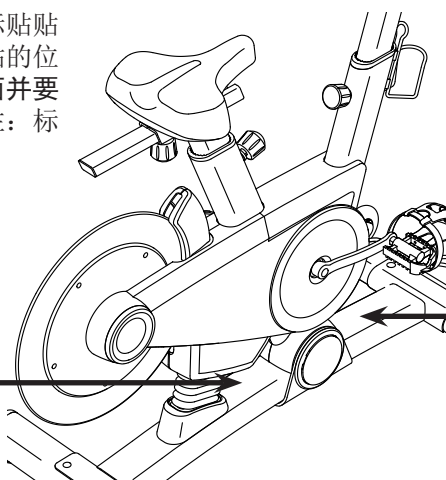
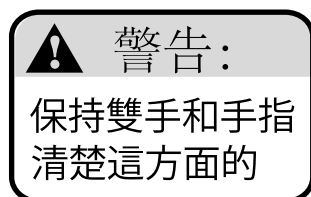
www.iconfitness.com.cn

目录

警示标贴的放置	2
重要注意事项	3
用前说明	5
零件识别图	6
组装	7
如何使用健身车	13
维护和故障检修	25
运动指导	27
零件清单	28
分解图	30
售后服务	封底
有限担保	封底

警示标贴的放置

此处显示的警示标贴包含在本产品中。将警示标贴贴在英文警告上的指定位置。此图显示了警示标贴的位置。如果标贴丢失或者模糊不清，见本手册封面并要求免费更换标贴。将标贴贴在所示的位置上。注：标贴可能不会以实际大小显示。



PROFORM 是 ICON Health & Fitness, Inc. 的注册商标。iFit 是 ICON Health & Fitness, Inc. 的注册商标。LE TOUR DE FRANCE 是 Société du Tour de France 的注册商标。App Store 是苹果公司在美国和其他国家或地区注册的商标。Android 和 Google Play 是 Google Inc. 的商标。BLUETOOTH® 文字商标和徽标是 Bluetooth SIG, Inc. 的注册商标，经许可使用。IOS 是思科在美国和其他国家或地区的商标或注册商标，经许可使用。

重要注意事项

⚠ 警告： 为减少灼伤、火灾、电击或人身伤害的危险，使用健身车前，请仔细阅读本手册中的所有重要注意事项和使用说明以及健身车上的所有警告。对于因不正确使用本产品而带来的人员伤害或财产损失，本公司不承担任何责任。

1. 产品所有者有责任确保所有健身车使用者都充分了解所有的注意事项。
2. 开始运动计划前，请先咨询医生。这一点对于 35 岁以上或有健康问题的人士尤为重要。
3. 健身车不适合身体、感官或心智等能力降低或缺乏经验和知识的人，除非由负责其安全的人提供监督或健身车的使用指导。
4. 请严格按照本说明书来使用健身车。
5. 本健身车仅适合家庭使用。不得将本健身车用于任何商务、租赁或公共机构用途。
6. 健身车应放在室内并注意防潮防尘。请勿将健身车放在车库、遮顶露台或水边。
7. 健身车应放置在平坦地面，周围保留至少 0.6 米空间。为防止地板或地毯受损，请在健身车下放一张地垫。
8. 每次使用健身车前，请检查所有零部件并适当紧固。及时替换磨损零件。
9. 13 岁以下儿童不得使用健身车。宠物需远离健身车。
10. 连接电源线时，请将电源线插入接地电路。
11. 请勿改装电源线或使用适配器将电源线与不适用的插座相连接。电源线需远离受热表面。请勿使用延长线。
12. 若电源线或插头受损，或者健身车不能正常工作，请勿使用健身车。

13. 危险： 在不使用健身车时和清洁健身车前，务必拔下电源线并将电源开关按到关闭位置。本手册所述操作步骤以外的检修只能由授权服务代表进行。

14. 使用健身车时需穿着合适的运动服。不得穿着可能卷入健身车中的宽松衣服。锻炼时需穿运动鞋，以保护足部。

15. 本健身车最大承重 **150** 公斤。

16. 上下健身车时请小心。

17. 使用健身车时，请保持背部笔直，不要弓背。

18. 运动过度可能导致严重伤害或死亡。如果您运动时感到头晕、气短或者疼痛，应立即停止运动并进行放松。

请保存这些说明

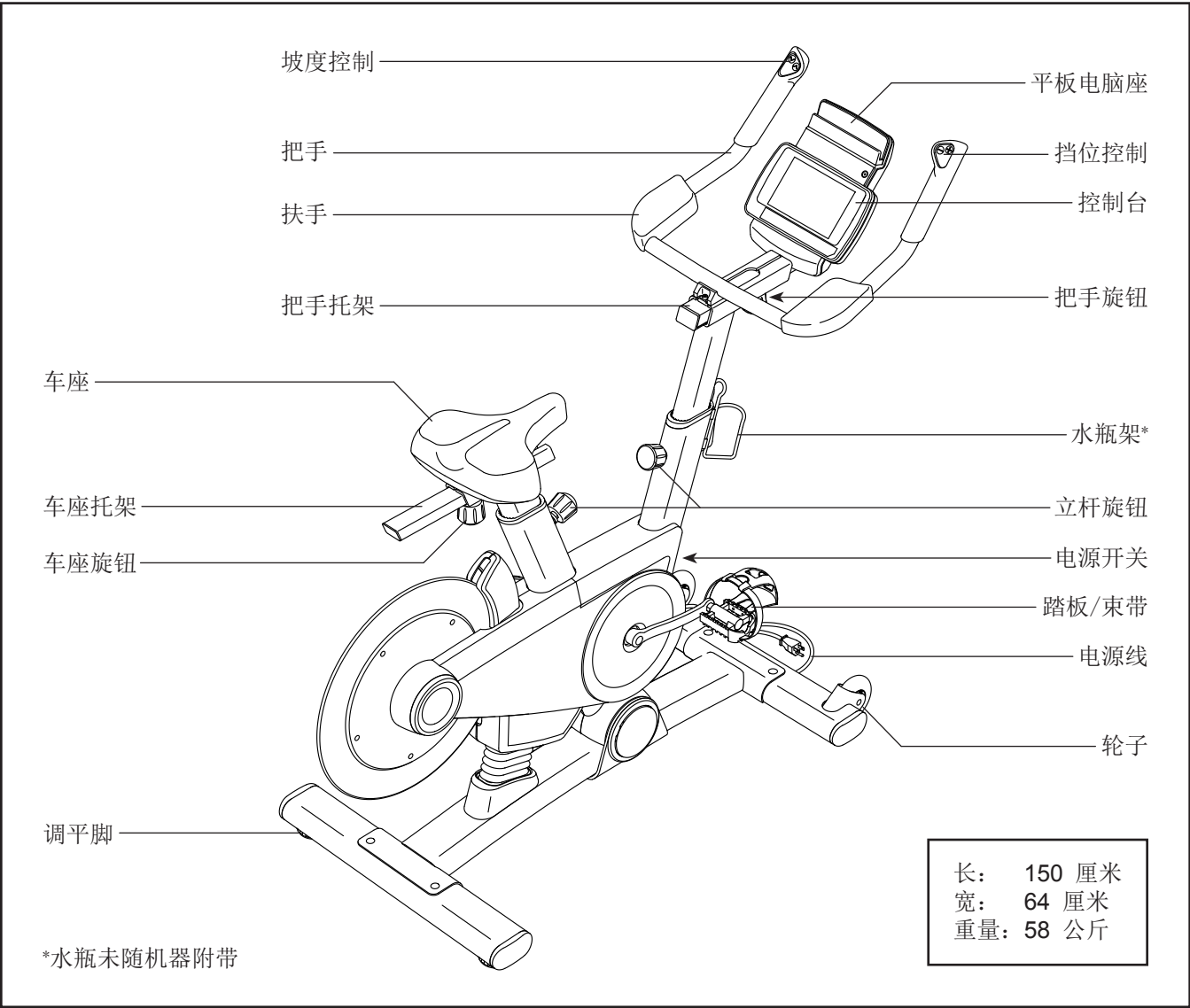
用前说明

祝贺您选购了革命性的 **PROFORM® LE TOUR DE FRANCE®** 健身车。**LE TOUR DE FRANCE**（环法自行车赛）健身车不同于其他任何健身车。凭借模拟实际道路地形的坡度系统和其他一系列功能，**LE TOUR DE FRANCE** 健身车可以让您在室内尽享户外骑行之乐。

为了您的利益着想，请在使用健身车前仔细阅读本手册。阅读本手册后，如有任何问题，请联系当地授权

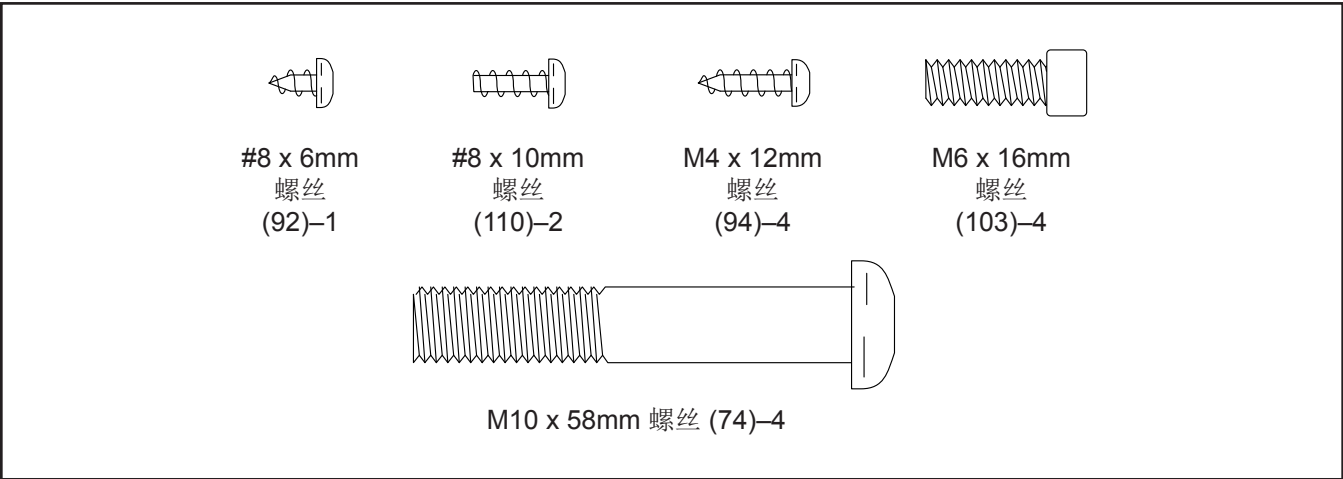
经销商（联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡）。为方便我们为您提供帮助，请在致电前记下产品型号及序列号。产品型号和产品序列号标贴的位置请参见用户手册封面。

继续阅读前，请先熟悉下图所标出的部件。



零件识别图

对照下图找出组装所需的小零件。每幅图下方括弧中的数字是该零件在“零件清单”（接近手册末尾）中的索引号。索引号后面的数字表示组装所需该零件的数量。注意：如果零件不在零件包中，请检查其是否已经预先组装。随机器可能附送有多余的零部件。

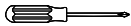


组装

- 组装需要两人合作完成。
- 把所有零部件放在清空的区域并除去包装材料。完成全部组装步骤前请勿丢弃包装材料。
- 左侧零件标注“L”或“Left”，而右侧零件标注“R”或“Right”。

- 要识别小零件，请参见第 6 页。

- 除了随机器附带的工具外，组装还需要以下工具：

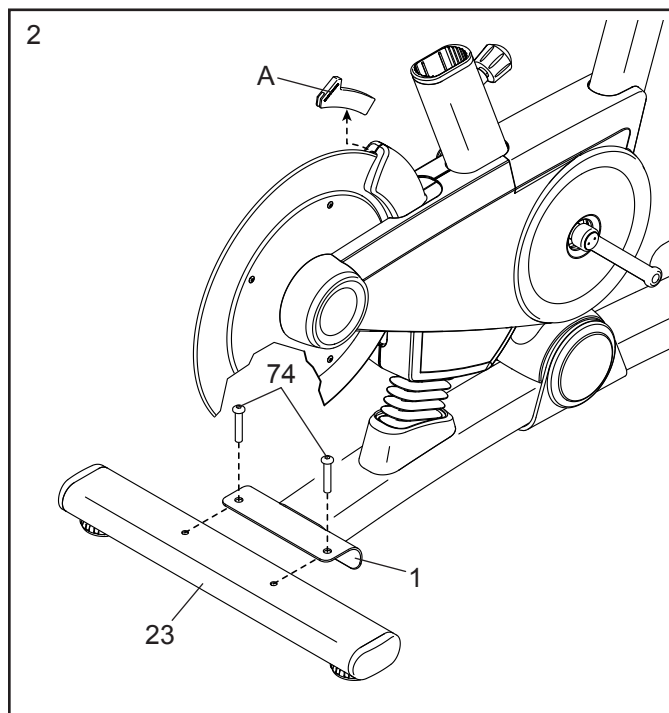
一把十字螺丝刀 

如果您有一套扳手的话，组装可能会更容易些。为避免损坏零件，组装时不要使用电动工具。

1. 为使组装更为轻松，请确保您读懂了以上框中的信息。

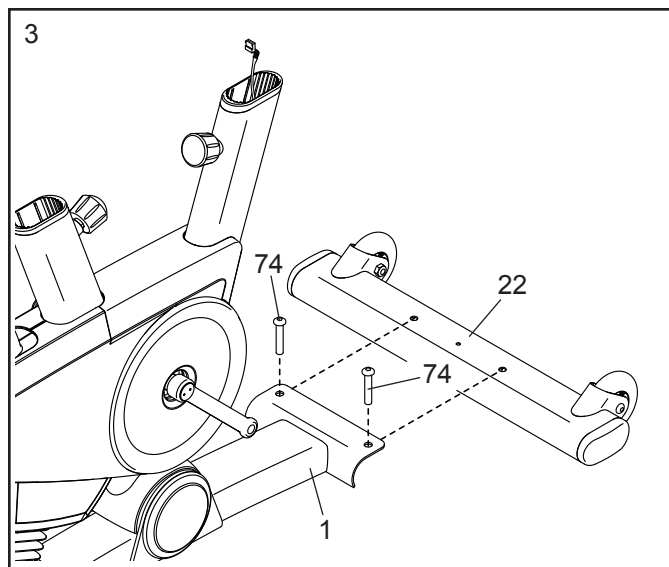
2. 将图示装运衬垫（A）取下并丢弃。如果后稳定器（23）带有装运螺丝，将其取下并丢弃。

用两颗 M10 x 58mm 螺丝（74）将后稳定器（23）连接到底座（1）上。

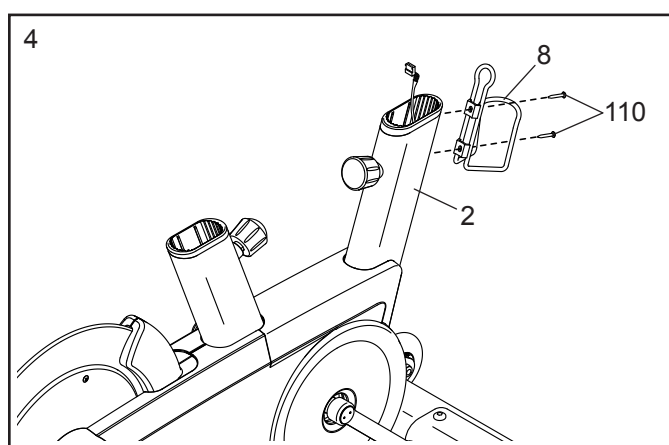


3. 如果前稳定器（22）带有装运螺丝，将其取下并丢弃。

用两颗 M10 x 58mm 螺丝（74）将前稳定器（22）连接到底座（1）上。

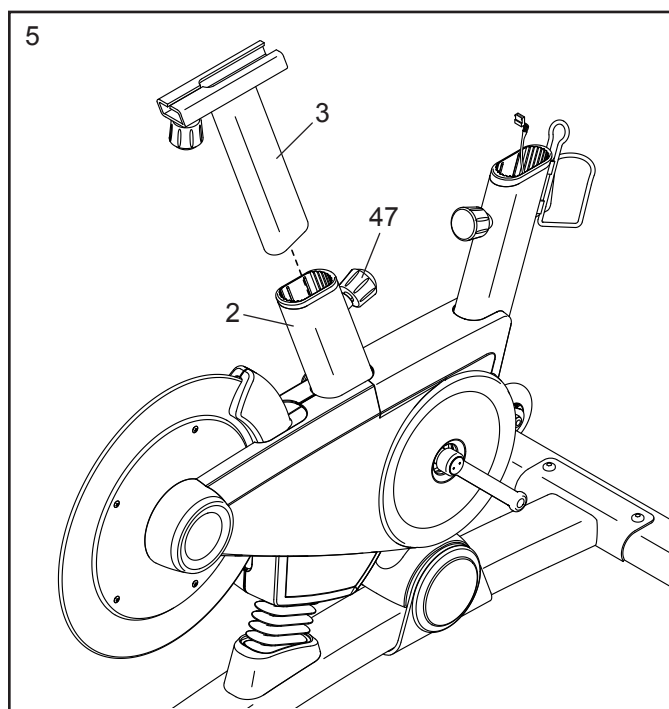


4. 用两颗 #8 x 10mm 螺丝（110）将水瓶架（8）连接至支架（2）；先将螺丝全部装入再拧紧。



5. 找到支架（2）后部附近的立杆旋钮（47）。拧松立杆旋钮并向外拉。

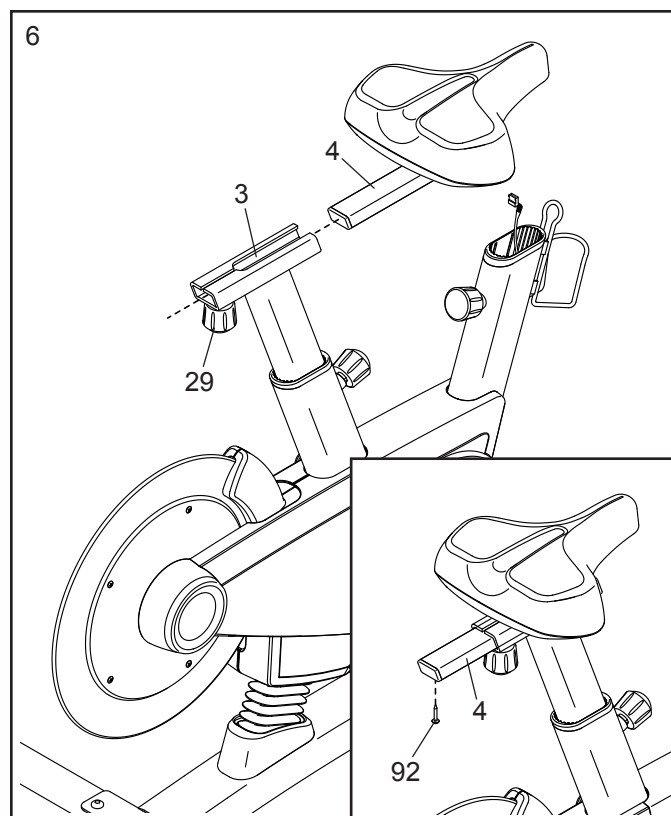
接着，将座杆（3）插入支架（2），然后松开立杆旋钮（47），将其装入座杆上的一个调节孔。确保立杆旋钮装在调节孔内。然后拧紧立杆旋钮。



6. 拧松车座旋钮（29）并向下拉。

接着，将车座托架（4）插入座杆（3），然后松开车座旋钮（29），将其装入车座托架上的一个调节孔。确保车座旋钮装在调节孔内。然后拧紧车座旋钮。

参见插图。将一颗 #8 x 6mm 螺丝（92）装入车座托架（4）下侧并拧紧。

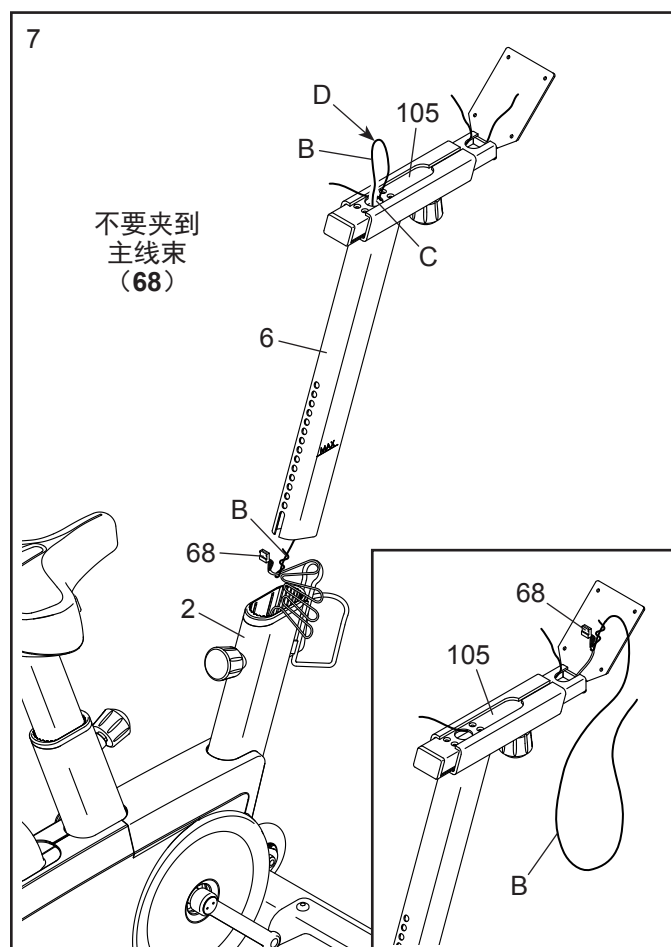


7. 让他人将把手立杆（6）拿起并保持在支架（2）附近。

找到把手立杆（6）内的长扎带（B）。将长扎带下端系到主线束（68）上。

接着，在把手托架（105）上的维修孔（C）内找到长扎带（B）的中部。在图示位置（D）向上拉动长扎带，直到主线束（68）末端进入维修孔内。

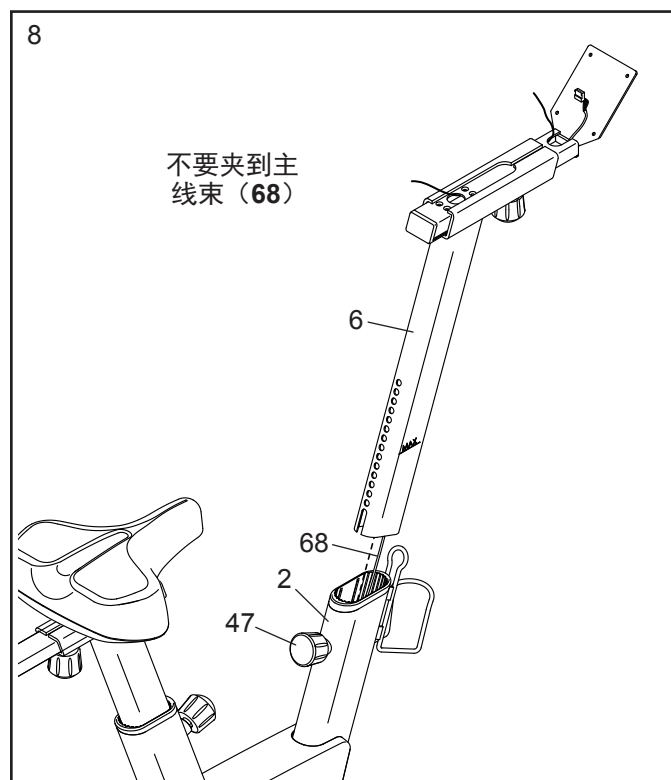
参见插图。接着，拉动长扎带的活动端，直到主线束（68）如图所示完全穿过把手托架（105）。然后，解开长扎带并丢弃；不要取下短扎带。



8. 提示：在此步骤中不要夹到主线束（68）。

找到支架（2）前部附近的立杆旋钮（47）。拧松立杆旋钮并向外拉。

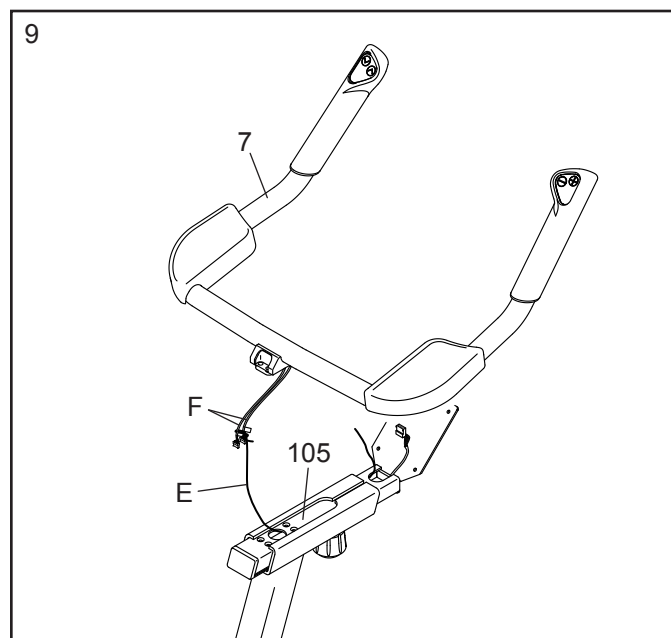
接着，将把手立杆（6）插入支架（2），然后松开立杆旋钮（47），将其装入把手立杆上的一个调节孔。确保立杆旋钮装在调节孔内。然后拧紧立杆旋钮。



9. 让他人拿着把手（7）并保持在把手托架（105）附近。

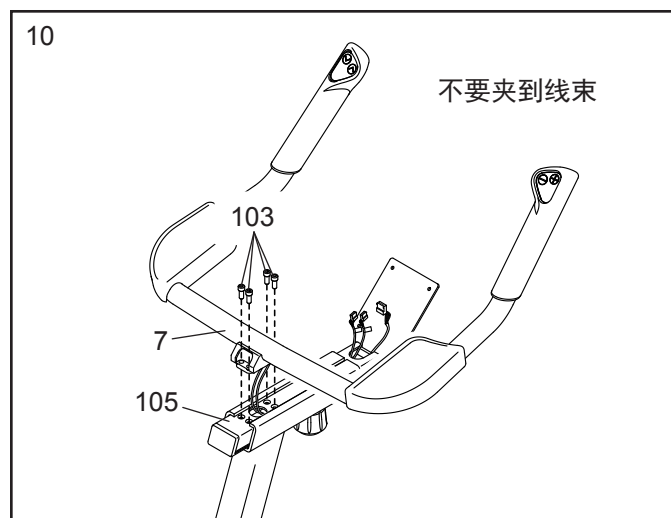
找到把手托架（105）内剩余的扎带（E）。将图示扎带的末端系到把手（7）上的两条线束（F）上。

接着，拉扎带（E）另一端，直到两条线束（F）完全穿过把手托架（105）。然后解开扎带并丢弃。



10. 提示：在此步骤中不要夹到线束。

用四颗 M6 x 16mm 螺丝（103）将把手（7）连接至把手托架（105）；先将螺丝全部装入再拧紧。

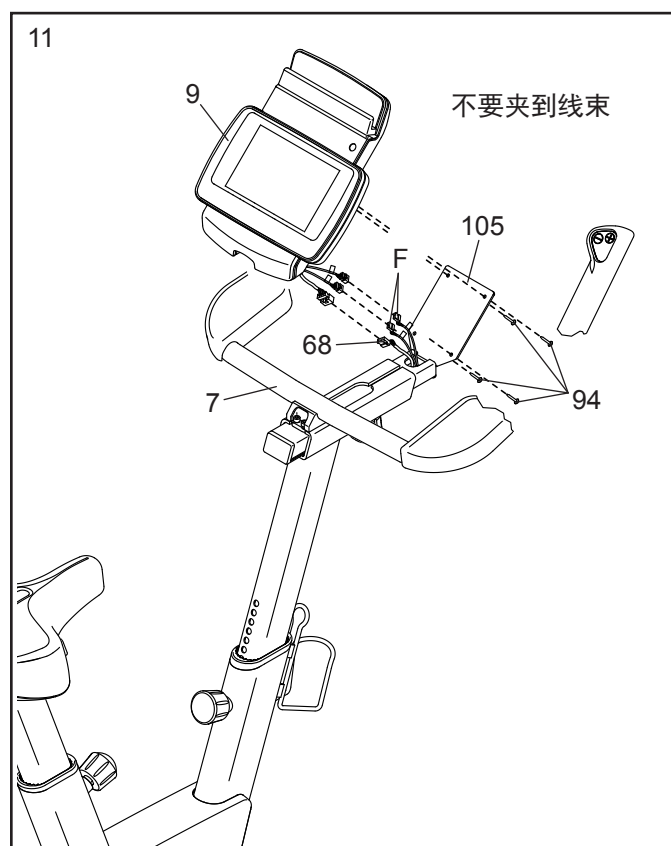


11. 提示：在此步骤中不要夹到线束。

让他人拿着控制台（9）并保持在把手托架（105）附近。

将控制台线束分别连接至主线束（68）与把手（7）的两条线束（F）；确保将标有“L”的控制台线束连接至标有“L”的线束，将标有“R”的控制台线束连接至带有“R”的线束。将多余的线束插入把手托架（105）。

然后，用四颗 M4 x 12mm 螺丝（94）将控制台（9）连接至把手托架（105）；先将螺丝全部装入再拧紧。

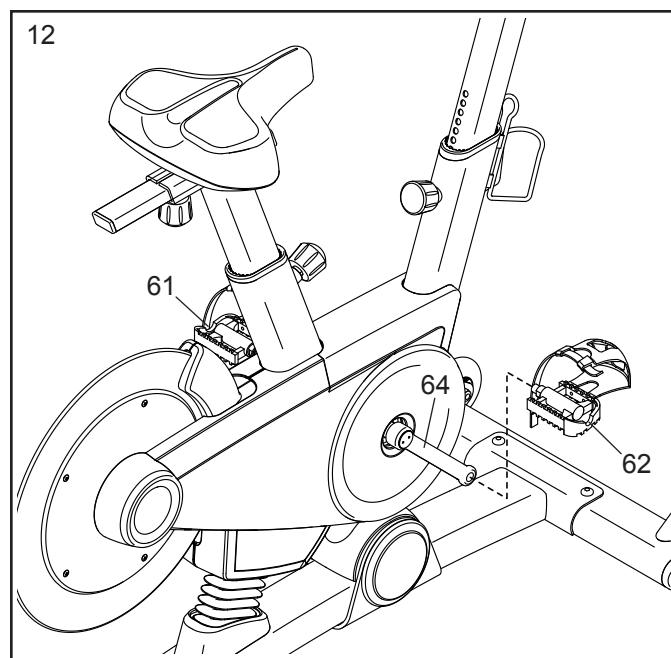


12. 找到右踏板（62）。

使用附带的扁平扳手工具沿**顺时针**方向将右踏板（62）**拧紧**到右曲柄臂（64）上。

将左踏板（61）沿**逆时针**方向拧紧到左曲柄臂（图中未显示）上。**重要事项：**您必须**逆时针**转动左踏板才能将其接上。

要调整踏板（61，62）上的束带，参见第 15 页的“如何使用踏板”。



13. 健身车组装完毕后，请检查确认组装是否正确，功能是否正常。使用健身车前需确保所有零件都已经正确紧固。随机器可能附送有多余的零部件。在健身车下放置一块地垫以保护地板。

如何使用健身车

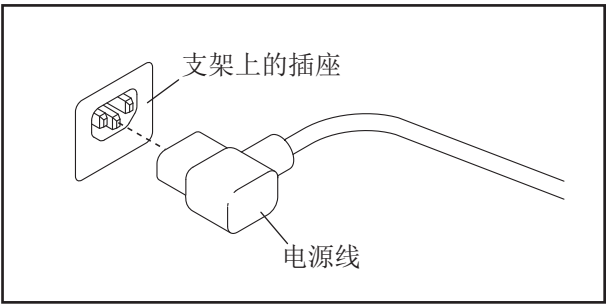
如何连接电源线

本产品**必须**接地。如果机器功能失常或出现故障，接地能为电流提供一条电阻最小的路径以减少电击风险。本产品配备的电源线带有设备接地导体和接地插头。**重要事项：**如果电源线受损，必须用制造商推荐的电源线替换。

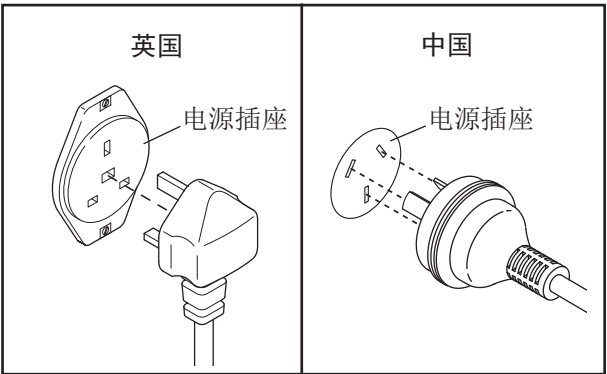
⚠ 危险： 设备接地导体连接不当可能会增加触电危险。若怀疑设备是否正确接地，可要求专业电工或检修工进行检查。不得改装随产品附带的插头—如果其与插座不符，须由专业电工安装适当的电源插座。

根据以下步骤连接电源线。

1. 将图中所示的电源线一端插入支架上的插座。



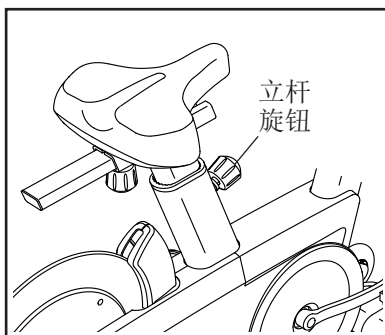
2. 将电源线插入符合标准的电源插座，电源插座须按照所有当地法律法规正确安装和接地。



如何调整车座高度

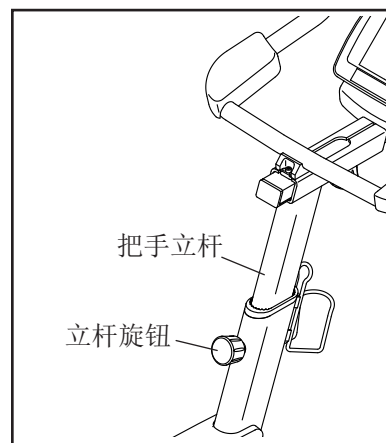
为了有效锻炼，车座高度必须合适。当您蹬踏时，膝盖在踏板处于最低位置时应稍微弯曲。

要调整车座的高度，首先将立杆旋钮拧松并向外拉。然后，上下移动座杆，松开立杆旋钮，将其装入座杆上的调节孔，然后拧紧立杆旋钮。确保立杆旋钮装进了调节孔。



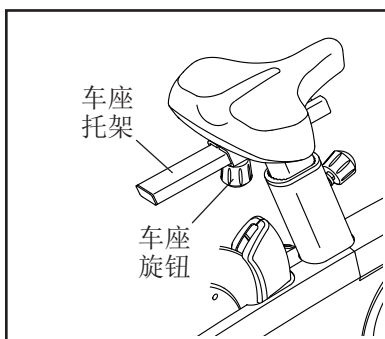
如何调整把手高度

要调整把手的高度，首先将立杆旋钮拧松并向外拉。然后，上下移动把手立杆，松开立杆旋钮，将其装入把手立杆上的调节孔，然后拧紧立杆旋钮。确保立杆旋钮装进了调节孔。



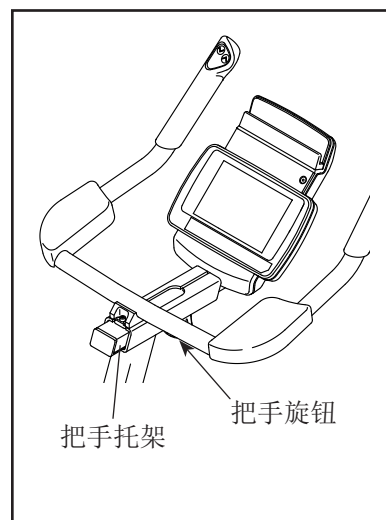
如何调整车座的水平位置

要调整车座的水平位置，首先将车座旋钮拧松并向下拉。然后，前后移动车座托架，松开车座旋钮，将其装入车座托架上的调节孔，然后拧紧车座旋钮。确保车座旋钮装进了调节孔。



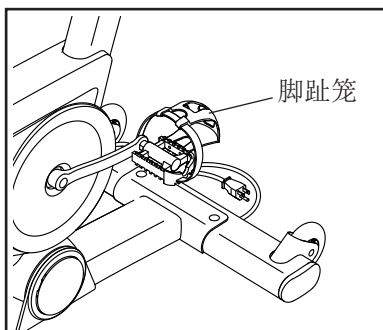
如何调整把手的水平位置

要调整把手的水平位置，首先将把手旋钮拧松。然后，前后移动把手托架，接着拧紧把手旋钮。



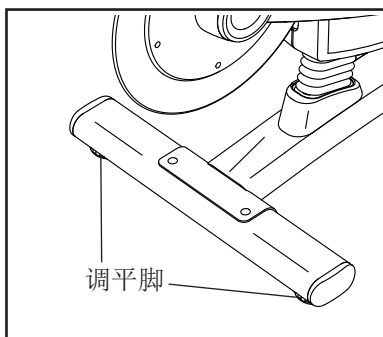
如何使用踏板

要使用踏板，请将鞋子塞进脚趾笼，然后拉脚趾束带两端。要调整脚趾束带，按住搭扣上的突舌不放，调整脚趾束带到所需位置，然后松开突舌。



如何调平健身车

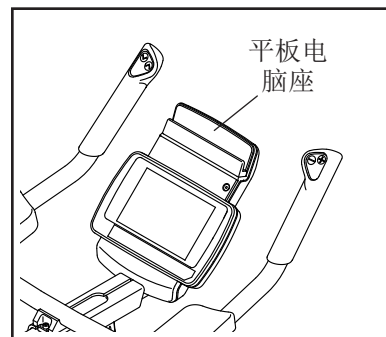
如果健身车在使用过程中出现轻微晃动，旋转后稳定器上的一个或两个调平脚，直到晃动消失。



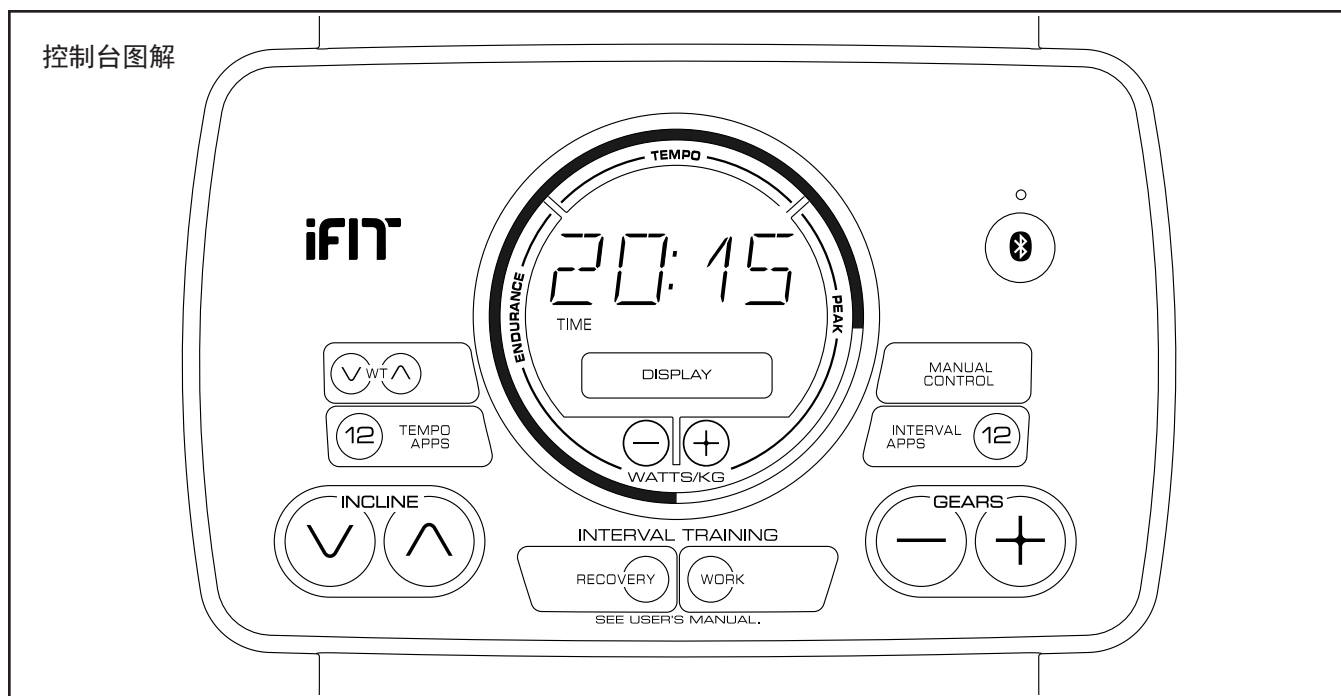
如何使用平板电脑座

重要事项：平板电脑座设计使用对象为大多数小尺寸平板电脑。请勿将任何其他电子设备或物品放入平板电脑座。

要将平板电脑插入平板电脑座，将平板电脑下缘放入储物槽。确保平板电脑在平板电脑座内放稳。要从平板电脑座中取出平板电脑，请反过来执行这些操作。



控制台图解



控制台的功能

这款先进的控制台拥有一系列优秀功能，让您更为有效、愉快地训练。

当您选择了控制台的手控模式时，您可通过轻触按钮来改变健身车的坡度（阻力）或是换挡。

您还可以创建自定义手控训练程序，设置为高低强度时段交替出现。

运动过程中，控制台上的显示屏会不间断地显示反馈信息。您还能使用可选购的心率监测器测量心率值。有关购买可选购的心率胸带的详细信息，请参见第 23 页。

您也可以将您的智能设备和控制台连接起来并使用 iFit® 应用记录并追踪您的训练信息。

控制台还配备多款预置训练程序。每套程序都会自动改变健身车的坡度（阻力），您可以通过换挡来保持骑行节奏。

功率训练程序通过改变踏板阻力将您的输出功率保持在目标水平。

使用控制台的音响系统，您还可以边锻炼边听您喜欢的音乐或有声读物。

要开启电源，参见第 17 页。**要使用手控模式**，参见第 17 页。**要使用预置训练程序**，参见第 20 页。**要使用功率训练程序**，参见第 21 页。

要使用音响系统，参见第 22 页。**要将智能设备连接到控制台**，参见第 23 页。**要将心率监测器连接到控制台**，参见第 24 页。**要使用设置模式**，参见第 24 页。

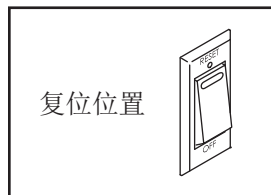
控制台能够以英里或者公里为单位显示速度和里程，并以磅或千克为单位显示重量。要找出选中的计量单位，请参见第 24 页步骤 3。

若显示屏表面覆有塑料薄膜，请将其撕下。

如何开启电源

重要事项：若健身车曾放在温度较低的环境下，打开电源前需先使健身车温度恢复到室温。否则控制台显示屏或其它电子元器件可能会损坏。

插入电源线（参见第 13 页“如何连接电源线”）。接着，找到支架上电源线附近的电源开关。将电源开关按到复位位置。



显示屏将会打开，控制台可供使用。

注意：首次打开电源时，坡度系统可自动校准。健身车在校准过程中会前后运动。健身车停止运动表示坡度系统校准完毕。

重要事项：如果坡度系统没有自动校准，参见第 24 页步骤 3 来手动校准坡度系统。

如何使用手控模式

1. 开始踩动踏板或者按控制台上的任意按钮来启动控制台。

参见第 17 页“如何开启电源”。

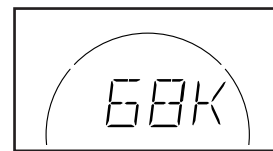
2. 选择手控模式。

当您启动控制台后，椭圆机将自动选择手控模式。

如果您选择了一项训练程序，可按 **Manual Control**（手动控制）按钮重新选择手控模式。

3. 输入您的体重。

按 **Wt**（体重）的 $\wedge$ 或 $\vee$ 按钮输入您的体重。

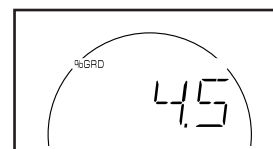


注意：控制台会根据您的体重计算您大致的功率输出和卡路里消耗。如果您不输入体重，控制台会根据默认值计算您的功率输出和卡路里消耗。

4. 根据需要改变健身车的坡度（阻力）。

踩动踏板来启动手控模式。

蹬踏时，您可以改变健身车的坡度（阻力）。要改变坡度，按控制台上的 **Incline**（坡度） $\wedge$ 或 $\vee$ 按钮或按左把手上的 **Incline** 增减按钮。



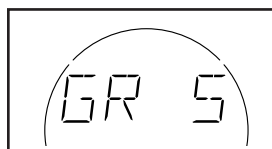
注意：按下按钮后需稍等片刻，健身车才能达到选定的坡度值。当坡度改变时您会听到坡度马达工作的声音。这属于正常情况。

注意：健身车的坡度变化范围很大。在您改变坡度时，请握紧把手，为健身车的运动做好准备。

5. 根据需要换挡。

注意：健身车采用的是虚拟排挡；设备内没有真正的排挡。

在蹬踏时，您可以通过换挡来提高或降低骑行难度。要改变挡位，按控制台上的 **Gears**（挡位）+ 或 - 按钮或按右把手上的 **Gears** 增减按钮。



注意：按下按钮后需稍等片刻，健身车才能换到选定的挡位。

6. 如有需要可进行间歇训练。

如有需要，训练时您可交替进行低强度的（恢复）训练和高强度的（锻炼）训练。

要创建“恢复”训练时段，首先将坡度调整至所需值。然后，按住 **Recovery**（恢复）按钮直到响起保存时段设定的两声提示音。

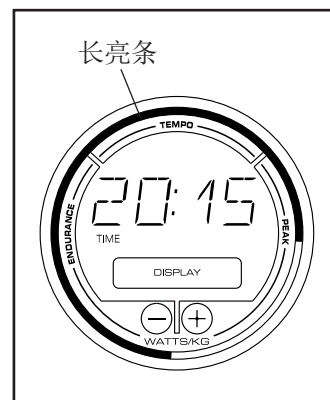
要创建“锻炼”训练时段，首先将坡度调整至所需值。然后，按住 **Work**（锻炼）按钮直到响起保存时段设定的两声提示音。

在训练时，根据需要按 **Recovery** 和 **Work** 按钮在已保存的时段设置间切换。按下按钮后，健身车的坡度会自动调整至您保存的数值。

您可在训练中随时改变时段设置，只需重复此步骤即可。

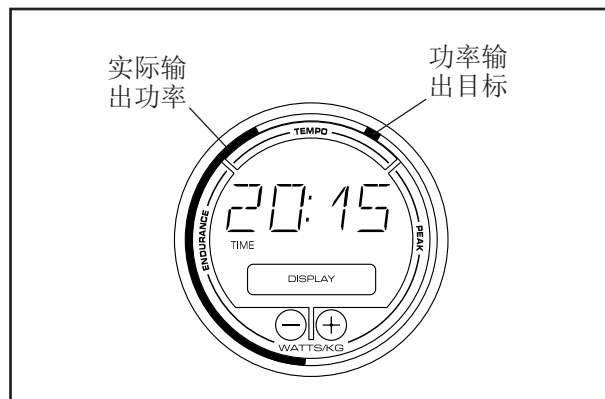
7. 如有需要，借助功率环追踪您的训练进度并设置功率输出目标。

功率环将以瓦特/千克体重为单位直观地显示您的输出功率。随着您的输出功率提高或降低，功率环中的长亮条也会出现或消失。



要设置功率输出目标，按 **Watts/Kg**（瓦特/千克）+ 或 - 按钮，直到显示器上出现所需的功率输出目标。

如果您在手控模式下设置了功率输出目标，功率环上会显示闪烁的指示标志，表示您的功率输出目标。在锻炼时，您可调整蹬踏速度、挡位和/或坡度，将您的功率输出保持在功率输出目标附近。



您可在训练中随时改变功率输出目标，只需重复此步骤即可。

重要事项：功率输出目标的意义仅是在训练时激励您。请确保您的蹬踏速度、挡位和坡度让自己感到舒适。

在预设训练程序运行时，功率环会显示每个训练小节的预设功率输出目标（参见第 20 页步骤 4）。

8. 根据显示屏显示追踪训练进度。

显示屏可显示下列训练信息：

CALS（卡路里）：已消耗的大致卡路里数。

MI 或 KI（里程）：该显示模式会显示您已经骑行的里程（单位为英里或公里）。选择手控模式后就会开始统计里程。选择预设训练程序后就会开始倒数里程。

GR（挡位）：当前挡位的编号。注意：每当您改变挡位时，此训练信息都会显示数秒。

% GRD（坡度）：健身车的坡度。

Pace（节奏）：以每英里所用分钟数或每公里所用分钟数显示的骑行速度。

心形符号（脉搏）：当您佩戴兼容心率监测器时监测到的心率（参见步骤 8）。

RPM（每分钟转数）：以每分钟转数（rpm）显示的蹬踏速度。

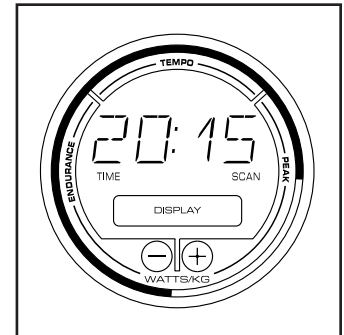
Speed（速度）：以公里每小时或英里每小时显示的骑行速度。

Time（时间）：已用时间。

Watts（功率）：以瓦特显示的输出功率。

反复按 **Display（显示）** 按钮在显示屏上查看所需训练信息。

Scan（扫描）模式：控制台还具有扫描模式，可以循环显示训练信息。要选择扫描模式，反复按 **Display** 按钮，直到显示屏上出现 **SCAN** 字样。



要暂停控制台，只需停止蹬踏。当控制台暂停时，时间会在显示屏上闪烁显示。要继续训练，您只要继续踏步即可。

注意：控制台能够以英制或公制计量单位显示体重、蹬踏速度和里程。要改变计量单位，请参见第 21 页“设置模式”。

9. 如有需要, 佩戴心率监测器来测量心率。

您可佩戴可选购的心率监测器来测量心率。有关可选购的心率胸带的详细信息, 请参见第 23 页。注意: 本控制台兼容 BLUETOOTH® Smart 心率监测器。

探测到心跳后, 脉搏显示区域会显示您的心率。

10. 结束锻炼后, 拔下电源线。

如果踏板数秒内没有动作, 控制台就会暂停。

如果数分钟内踏板没有动作并且您没有按任何按钮, 控制台会关闭, 而且屏幕显示会重置。

结束锻炼后, 把电源开关按到关闭位置, 拔下电源线。**重要事项:** 如果不这样做, 健身车的电气部件可能会过早耗损。

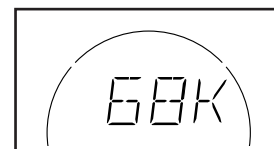
如何使用预置训练程序

1. 开始踩动踏板或者按控制台上的任意按钮来启动控制台。

参见第 17 页“如何开启电源”。

2. 输入您的体重。

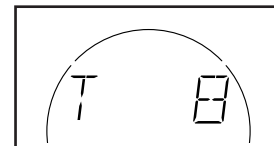
按 Wt (体重) 的 $\wedge$ 或 $\vee$ 按钮输入您的体重。



注意: 控制台会根据您的体重计算您大致的功率输出和卡路里消耗。如果您不输入体重, 控制台会根据默认值计算您的功率输出和卡路里消耗。

3. 选择预置训练程序。

要选择预置训练程序, 请反复按 **Tempo Apps** (节奏应用) 或 **Interval Apps** (间歇应用) 按钮, 直至显示屏上显示所需程序的名称。按下按钮数秒后, 显示屏会显示训练程序的总里程。



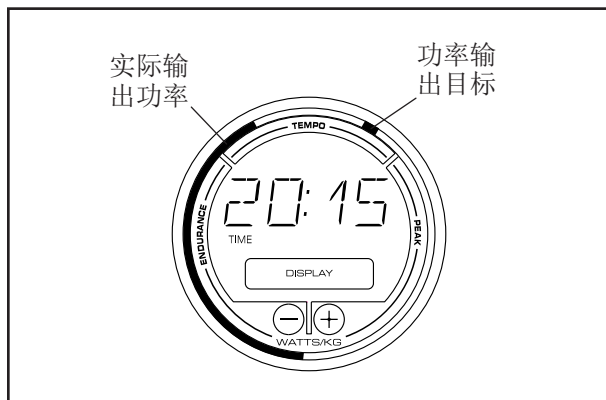
4. 启动训练程序。

踩动踏板来启动训练程序。

每套训练程序都分成若干时长一分钟的小节。每个小节都预设有的坡度和功率输出目标。注意: 可为连续的小节预设相同的坡度和/或功率输出目标。

每个小节结束时, 椭圆机会发出一连串提示音。显示屏上部会显示下一小节的坡度数秒来提醒您。然后坡度就会改变。

功率环上会显示闪烁的指示标志，表示该小节的功率输出目标。长亮条显示您的实际输出功率。注意：在功率环中，功率输出是以瓦特每千克体重显示的。



在锻炼时，请通过调整蹬踏速度和/或挡位将您的输出功率保持在当前小节的功率输出目标附近。

重要事项：功率输出目标的意义仅是在训练时激励您。请确保您的蹬踏速度、挡位和坡度让自己感到舒适。

如果当前小节的坡度过大或过小，您可以按 **Incline**（坡度）按钮来手动覆盖原有设置。**重要事项：**当程序的当前小节结束时，健身车会自动调整到下一个小节的坡度设定值。

要暂停控制台，只需停止蹬踏。当控制台暂停时，时间会在显示屏上闪烁显示。要继续训练，您只要继续踏步即可。

5. 根据显示屏显示追踪训练进度。

参见第 19 页步骤 8。

6. 如有需要可测量心率值。

参见第 20 页步骤 9。

7. 结束锻炼后，拔下电源线。

参见第 20 页步骤 10。

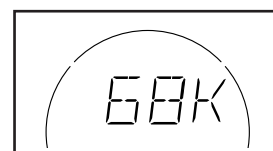
如何使用功率训练程序

1. 开始踩动踏板或者按控制台上的任意按钮来启动控制台。

参见第 17 页“如何开启电源”。

2. 输入您的体重。

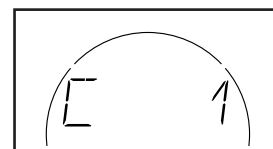
按 **Wt**（体重）的 $\wedge$ 或 $\vee$ 按钮输入您的体重。



注意：控制台会根据您的体重计算您大致的功率输出和卡路里消耗。如果您不输入体重，控制台会根据默认值计算您的功率输出和卡路里消耗。

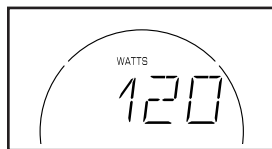
3. 选择功率训练程序。

要选择功率训练程序，反复按 **Tempo Apps**（节奏应用）按钮，直到菜单上最后一个训练程序出现。显示屏上将显示功率训练程序的名称。数秒后，显示屏上将显示训练程序的目标功率设定值。



4. 输入目标功率设定值。

要输入目标功率设定值，按 **Watts/Kg**（瓦特/千克）+ 或 - 按钮。



5. 启动训练程序。

踩动踏板来启动训练程序。

在训练程序运行期间，显示屏上会显示您的实际输出功率。控制台会定期将您的输出功率和目标功率设定值进行比较。

在蹬踏时，请调整您的蹬踏速度，让您的输出功率保持在目标功率设定值附近。

注意：在功率训练程序运行期间，踏板阻力会自动调整。在功率训练程序运行期间，请勿按 **Gears**（换挡）按钮。按 **Gears** 按钮不会影响您的输出功率。

注意：您可以根据需要改变健身车的坡度。不过，在功率训练程序运行期间改变坡度不会影响您的输出功率。

如果您的输出功率低于或超出目标功率设定值太多，踏板阻力就会自动增减来让您的输出功率接近目标功率设定值。

要在训练中随时改变目标功率设定值，按 **Watts/Kg** + 或 - 按钮。

训练程序会照此无限期继续下去。要暂停控制台，只需停止蹬踏。当控制台暂停时，时间会在显示屏上闪烁显示。要继续训练，您只要继续踏步即可。

5. 根据显示屏显示追踪训练进度。

参见第 19 页步骤 8。

6. 如有需要可测量心率值。

参见第 20 页步骤 9。

7. 结束锻炼后，拔下电源线。

参见第 20 页步骤 10。

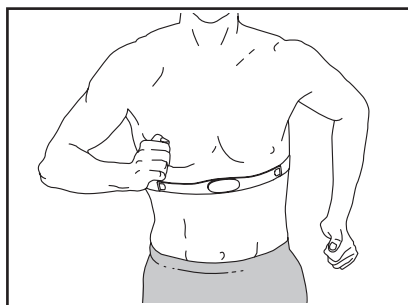
如何使用音响系统

训练时，要使用控制台的立体声音响系统来播放音乐或有声读物，请将音频线一端的 3.5 毫米插头（未附带）插入控制台的插孔内，将另一端的 3.5 毫米插头插入个人音频播放机的插孔内；确保音频线缆完全插入。注意：可到当地电子产品商店购买音频线。

接着，按个人音频播放机上的播放按钮。用个人音频播放机上的音量控制调节音量。

可选购的心率胸带

不管您的目标是燃烧脂肪还是强化心血管系统，在训练过程中保持合理心率都是获得最佳效果的关键。可选购的心率胸带让您能够在锻炼过程中持续监测心率，助您实现自己的健身目标。要购买心率胸带，请参见本手册封面。



注意：本控制台兼容所有 BLUETOOTH Smart 心率监测器。

如何将智能设备连接到控制台

控制台支持通过蓝牙连接兼容的心率监测器，也支持借助 iFit 应用通过蓝牙连接智能设备。注意：不支持其他蓝牙连接。

1. 在您的智能设备上下载并安装 iFit 应用。

在您的 iOS® 或 Android™ 智能设备上，打开 App StoreSM 或 Google Play™ 商店，搜索免费 iFit 应用，然后在智能设备上安装该应用。确保开启了智能设备的蓝牙选项。

然后，打开 iFit 应用，按照说明配置 iFit 帐户并自定义设置。

2. 将智能设备连接到控制台。

按照 iFit 应用内的说明将您的智能设备连接到控制台。

连接建立后，控制台上的 LED 灯将闪烁蓝光。按控制台上的 Bluetooth Smart 按钮确认连接，控制台上的 LED 灯将保持蓝光长亮。

3. 记录并追踪您的训练信息。

按照 iFit 应用内的说明记录并追踪您的训练信息。

4. 如有需要，将智能设备从控制台断开。

要将智能设备从控制台上断开，请按住控制台上的 Bluetooth Smart 按钮 5 秒钟；按住按钮时，控制台上的 LED 灯会亮起，松开按钮时 LED 灯会熄灭。

注意：控制台和其他设备（包括任何智能设备、心率监测器及其他）的所有蓝牙连接都将断开。

如何将心率监测器连接到控制台

本控制台兼容所有 **BLUETOOTH Smart** 心率监测器。

要将您的 **BLUETOOTH Smart** 心率监测器连接到控制台，请按控制台上的 **Bluetooth Smart** 按钮。连接建立后，控制台上的 **LED** 灯将闪烁两次红光。

注意：如果控制台附近有不只一个兼容心率监测器，控制台会连接信号最强的心率监测器。

要将心率监测器从控制台上断开，请按住控制台上的 **Bluetooth Smart** 按钮 5 秒钟；按住按钮时，控制台上的 **LED** 灯会亮起，松开按钮时 **LED** 灯会熄灭。

注意：控制台和其他设备（包括任何智能设备、心率监测器及其他）的所有蓝牙连接都将断开。

设置模式

1. 选择设置模式。

要选择设置模式，按住 **Manual Control**（手动控制）按钮，直到显示屏上出现设置模式信息。

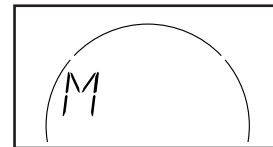
2. 浏览设置模式。

首先，反复按 **Tempo Apps**（节奏应用）按钮，直到显示屏上显示所需设置选项。

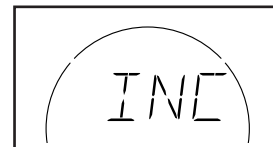
3. 根据需要改变设置。

改变计量单位：显示屏会交替显示控制台版本号以及计量单位。

控制台能够以英制或公制计量单位显示体重、蹬踏速度和里程。显示屏会显示 **E** 或 **M** 字样，**E** 代表英里，**M** 代表公里。要改变计量单位，请反复按 **Interval Apps**（间歇应用）按钮。



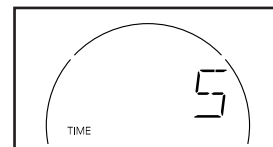
校准坡度系统：显示屏会显示 **INC UPDN** 字样。



要校准坡度，按 **Incline**（坡度） $\wedge$ 或 $\vee$ 按钮。健身车会自动前后移动，分别达到最大的上升坡度和下降坡度，然后返回起始位置。这样即可校准坡度调节系统。

重要事项：坡度调节系统校准过程中，请勿让宠物、脚和其他物体靠近健身车。

查看使用信息：该显示区域会交替显示控制台自健身车购买之日起的总使用时间（以小时为单位）以及健身车的总骑行里程（以英里或公里为单位）。



4. 退出设置模式。

按 **Tempo Apps** 按钮退出设置模式。

维护和故障检修

如何维护健身车

定期维护对于保持最佳性能和减少磨损至关重要。每次使用健身车前，请检查所有零部件并适当紧固。及时替换磨损零件。

用湿布蘸取少量温和清洁剂清洁健身车。**重要事项：**为避免损伤控制台，请勿将液体放在控制台附近，并避免阳光直射。

坡度系统故障检修

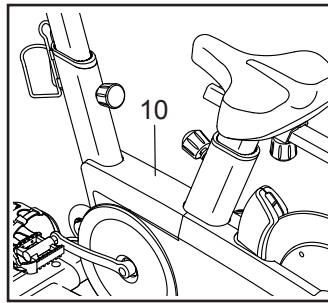
如果健身车未移动到正确的上升坡度和下降坡度，请参见第 24 页步骤 3 来校准坡度系统。

如何调整磁簧开关

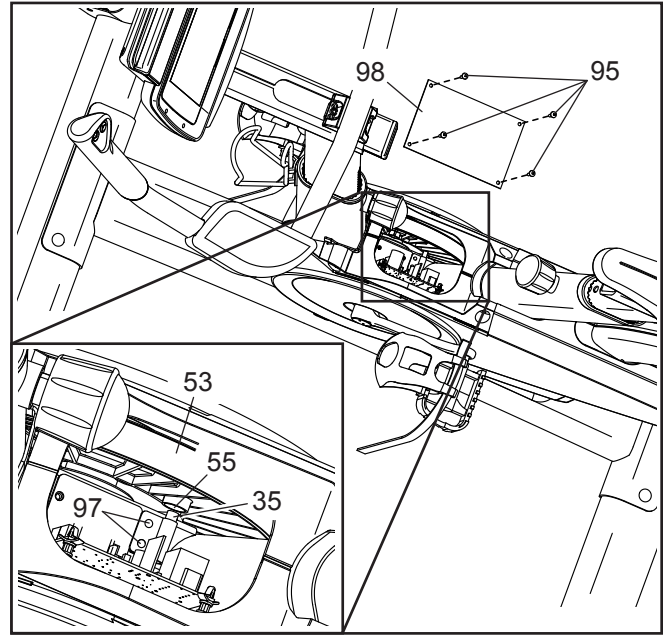
如果控制台无法正确显示反馈信息，您可能需要调整磁簧开关。

要调整磁簧开关，首先把电源开关按到关闭位置并拔下电源线。

然后，用标准螺丝刀从健身车上卸下上护罩盖（10）。



接着，拆下电子元件护罩（98）上的四颗 #8 x 1/2" 螺丝（95）。然后，找到磁簧开关（35）并拧松两颗 #8 x 19mm 自钻螺丝（97）。



接着，转动曲柄滑轮（53），直到滑轮磁铁（55）对准磁簧开关（35）。将磁簧开关略微滑向或远离滑轮磁铁。然后，重新拧紧 #8 x 19mm 自钻螺丝（97）。

插上电源线并将电源开关按到复位位置。转动曲柄滑轮（53）片刻。如有必要，重复上述操作，直到控制台能够正确显示反馈信息。

磁簧开关正确调整后，重新连接电子元件护罩并装上护罩盖。然后插入电源线。

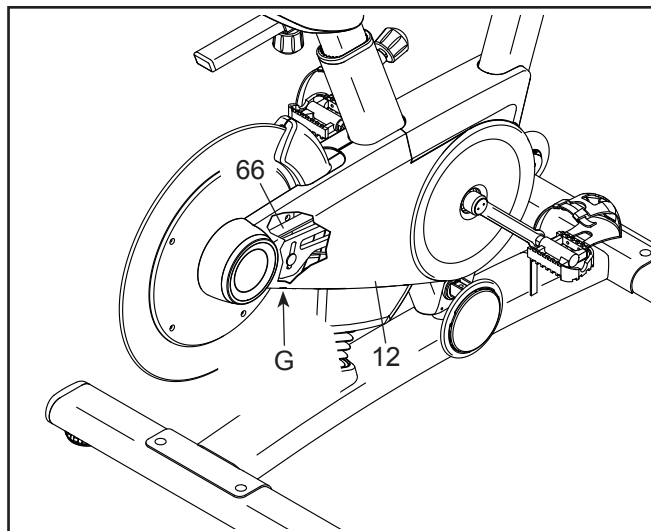
如何调整传动带

如果在蹬踏时踏板打滑，传动带可能需要调整。

要调整传动带，首先把电源开关按到关闭位置并拔下电源线。

接着，找到右护罩（12）下方的维修孔（G）。将六角扳手伸进维修孔，稍微拧紧导轮调节螺丝（图中未显示）。

然后，插上电源线并将电源开关按到复位位置。蹬踏健身车片刻。如有必要，重复上述步骤，直到蹬踏时踏板不再打滑。



运动指导



警告： 开始运动前请先咨询医生。这一点对于 35 岁以上或有健康问题的人士尤为重要。

以下指导将有助于规划您的训练程序。如果需要详细运动信息，请购买相关书籍或咨询医生。请牢记：营养合理和休息充足是训练取得圆满结果的必要条件。

运动强度

无论您的目标是燃烧脂肪还是增强自身的心血管系统，正确的运动强度对获得理想结果至关重要。以自己的心率为指导，您可以找到适当的运动强度。下表列出了燃烧脂肪和有氧运动的推荐心率值。

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

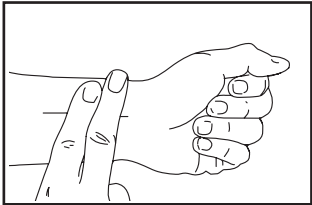
要找到适合自己的心率，首先在图表底部位置找到自己的年龄（年龄请四舍五入至靠近的年龄段）。然后找到自己年龄上方对应的三个数字。这三个数字确定了您的“训练区域”。最小的数值是燃烧脂肪的推荐心率值，中间的数值是最大限度燃烧脂肪的推荐心率数值，最大的数值是有氧运动的推荐心率数值。

燃烧脂肪：要有效燃烧脂肪，必须以相对较低的强度长时间运动。运动刚开始几分钟，身体会消耗碳水化合物卡路里提供能量。之后，身体才开始消耗储存的脂肪提供能量。如果您的目标是燃烧脂肪，请调节运动强度直到心率接近训练区域的下限数值。要最大限度地燃烧脂肪，请调节运动强度直到心率接近训练区域的中间数值。

有氧运动：如果您的目标是增强心肺功能，您就必须进行有氧运动。有氧运动是指需要大量氧气的长时间运动。进行有氧运动时，请调节运动强度直到心率接近训练区域的上限数值。

如何测量心率

要测量您的心率，需要至少先锻炼四分钟。然后停止锻炼，如图所示将两根手指放在您的手腕上。进行六秒心跳计数，把结果乘以 10 得出您的心率。举例来说，如果您六秒心跳计数为 14，那么您的心率为每分钟跳 140 次。



运动指导

热身运动：每次开始运动前先进行 5 至 10 分钟的伸展练习和低强度练习。适当的热身运动可以提高体温和心率，促进血液循环，从而为后面的运动做准备。

训练区域运动：保持心率处于您的训练区域，运动 20 至 30 分钟。（在运动开始的最初几周，请不要使心率保持在训练区域内超过 20 分钟）。运动时，要有规律地深呼吸，切勿屏住呼吸。

放松运动：正式运动完成后，要预留 5 至 10 分钟做伸展运动来进行放松。这样可以增加肌肉的柔韧性，有助于防止运动后出现不适。

运动频率

为了维持和改善身体状况，需要每周完成三次运动，两次运动之间至少休息一天。几个月之后，您就可以完成每周五次运动的运动量。当然，这必须根据您的自身情况与需要而定。记住，通往成功之门的钥匙就是让运动成为您日常生活中定期进行、令人愉快的一部分。

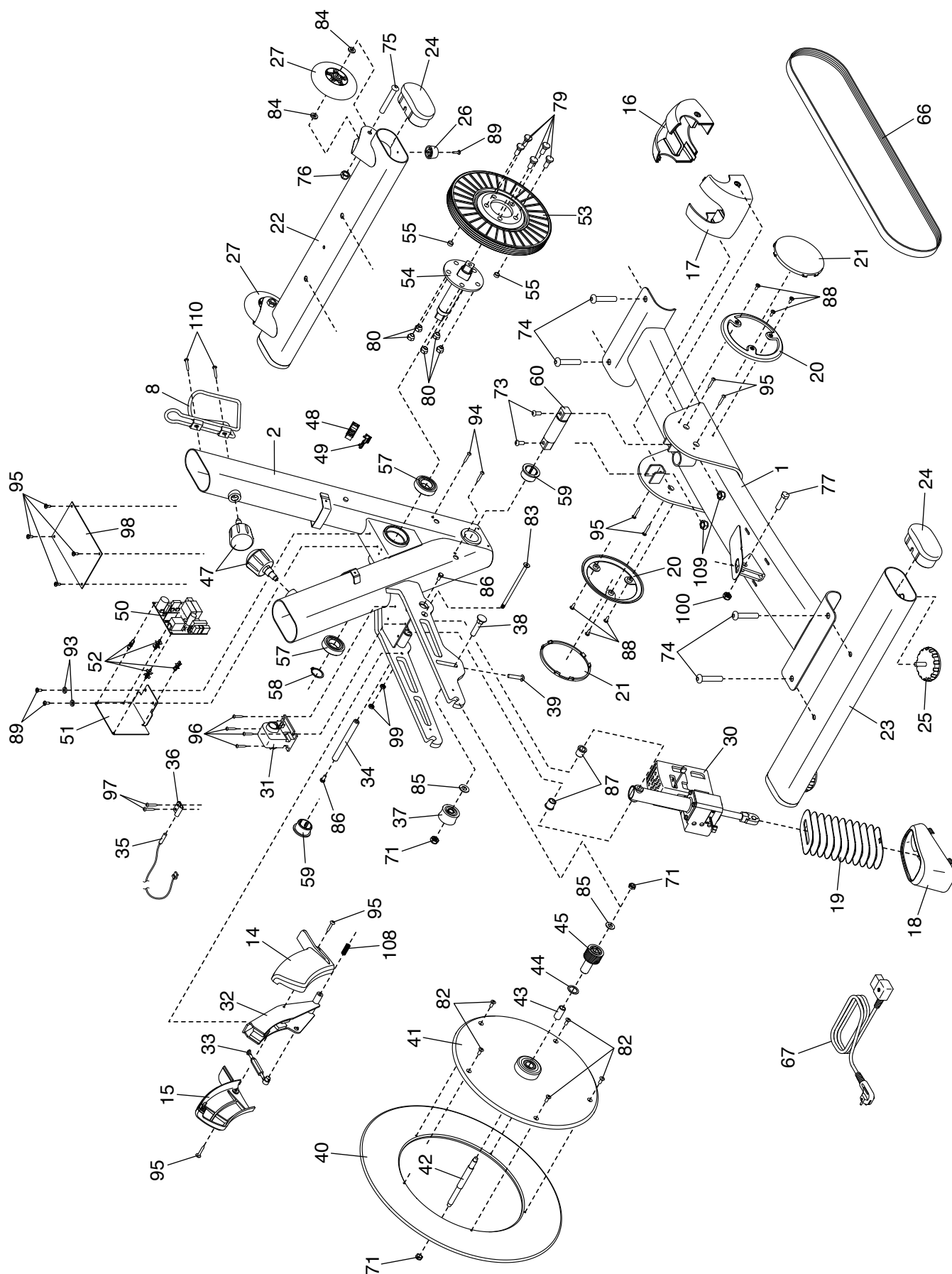
零件清单

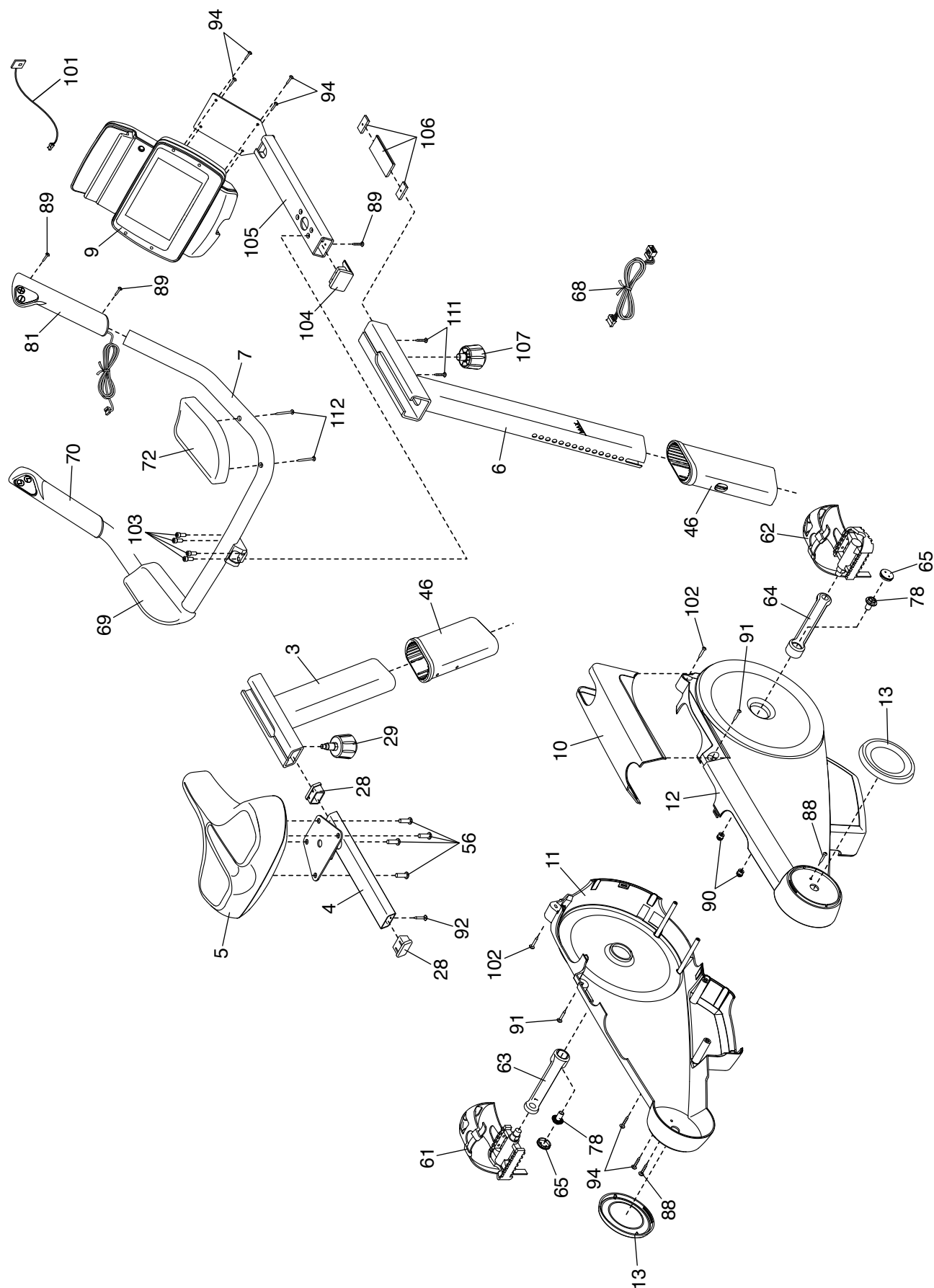
型号: PFEVEX71316.0 R0316A

索引号	数量	说明	索引号	数量	说明
1	1	底座	51	1	控制板托架
2	1	支架	52	4	支座绝缘子
3	1	座杆	53	1	曲柄滑轮
4	1	车座托架	54	1	曲柄
5	1	车座	55	2	滑轮磁铁
6	1	把手立杆	56	4	M8 x 16mm 螺丝
7	1	把手	57	2	轴承
8	1	水瓶架	58	1	卡簧
9	1	控制台	59	2	支架衬套
10	1	护罩盖	60	1	转轴
11	1	左护罩	61	1	左踏板
12	1	右护罩	62	1	右踏板
13	2	圆形护罩	63	1	左曲柄臂
14	1	磁铁右盖板	64	1	右曲柄臂
15	1	磁铁左盖板	65	2	曲柄臂端盖
16	1	前转轴盖	66	1	传动带
17	1	后转轴盖	67	1	电源线
18	1	底座护罩	68	1	主线束
19	1	弹性盖板	69	1	左扶手
20	2	转轴环	70	1	左握把/线束
21	2	转轴盘	71	3	3/8" 锁紧螺母
22	1	前稳定器	72	1	右扶手
23	1	后稳定器	73	2	1/4" x 32mm 螺丝
24	4	稳定器端盖	74	4	M10 x 58mm 螺丝
25	2	调平脚	75	2	5/16" x 1 3/4" 螺栓
26	2	支脚	76	2	5/16" 防松螺母
27	2	轮子	77	1	M10 x 35mm 六角螺丝
28	2	车座托架端盖	78	2	5/16" x 17mm 法兰螺丝
29	1	车座旋钮	79	5	M8 x 30mm 螺丝
30	1	升降马达	80	5	M8 螺母
31	1	阻力马达	81	1	右握把/线束
32	1	阻力磁铁	82	5	#10 x 1/2" 平头螺丝
33	1	臂	83	1	1/4" x 125mm 平头螺丝
34	1	磁铁转轴	84	4	轮子垫片
35	1	磁簧开关/线束	85	2	M10 垫圈
36	1	夹具	86	2	M8 x 15mm 螺丝
37	1	导轮滑轮	87	2	升降马达衬套
38	1	导轮螺栓	88	8	#8 x 13mm 螺丝
39	1	导轮调节螺丝	89	9	#8 x 16mm 螺丝
40	1	飞轮轮圈	90	2	固定柱/螺丝
41	1	飞轮轮毂	91	2	M4 x 16mm 螺丝
42	1	飞轮轴	92	1	#8 x 6mm 螺丝
43	1	飞轮垫片	93	2	#8 星形垫圈
44	1	止推垫圈	94	8	M4 x 12mm 螺丝
45	1	飞轮滑轮	95	10	#8 x 1/2" 螺丝
46	2	立杆衬套	96	4	M4 x 12mm 法兰螺丝
47	2	立杆旋钮	97	2	#8 x 19mm 自钻螺丝
48	1	电源开关	98	1	电子元件护罩
49	1	索环	99	2	1/4" 螺母
50	1	控制板	100	1	M10 防松螺母

索引号	数量	说明	索引号	数量	说明
101	1	接收器/线束	108	1	弹簧
102	2	#8 x 1/2" 自攻螺丝	109	2	1/4" 防松螺母
103	4	M6 x 16mm 螺丝	110	2	#8 x 10mm 螺丝
104	1	把手托架端盖	111	2	#8 x 6mm 螺丝
105	1	把手托架	112	4	#8 x 19mm 螺丝
106	1	刹车片/锁	*	-	组装工具
107	1	把手旋钮	*	-	用户手册

注意：零件规格若有变化，恕不另行通知。要了解订购替换零件的信息，请参阅本手册封底。*图中未显示这些零件。





售后服务

若需维修、咨询、投诉等售后服务，请联系 **ICON** 授权经销商。

为方便我们向您提供帮助，请准备好以下信息：

- 产品型号和产品序列号（参见用户手册封面）
- 产品名称（参见用户手册封面）
- 零件索引号及说明（参见用户手册内的零件清单和分解图）

有限担保

ICON 授权经销商（经销商）保证，在正常的使用和维护下，本产品 in 工艺和材料上不会出现问题。从购买之日起，马达和零部件的保修期均为 1 年。

此担保仅对原始购买客户有效。经销商的责任仅限于：通过授权的维修中心，由经销商来选择对产品进行更换或维修。所有的维修服务必须由经销商事先授权。对于遭受运货损坏、滥用、误用、不适当和不正常使用或非经销商授权的维修中心的维修而造成的产品损坏，经销商不承担责任；对于商业用途、租借用途或用于商店陈列展示的产品，经销商不承担责任。经销商也不承担上述担保责任以外的任何责任。

对于因产品的使用 and 性能而造成的或与之相关的间接的、特殊的或连带的损害，涉及经济、财产、收入、利润方面的损害，趣味性和效用方面的损失，由于搬迁和安装而产生的费用以及其它任何性质的间接损失，**ICON** 授权经销商不承担任何责任。

此处设定的保证能够替代所有其它保证，特殊目的下的商业性和适配度的内在保证只限于此处设定的范围和期限。

ICON 授权经销商：