



赛百斯 625C/625R 健身车
使用手册
有氧训练系统
部分编号 LT-23688-H B

目录

安全系统		环境	57
安全指南和实务.....	4	客户服务	
电源线信息.....	4	产品注册.....	58
重要安全说明.....	4	联系方式.....	58
警告及注意事项.....	6	订购零件.....	58
		退料审查 (RMA).....	58
		受损零件.....	59
组装		附录 - 锻炼概要	
规格.....	11	1 - 减肥.....	60
场地的选择与准备.....	12	2 - 起伏的山丘.....	62
环境.....	13	3 - 小山.....	64
电力要求.....	13	4 - 派克斯峰.....	66
所需工具.....	13	5 - 斜坡.....	68
组装步骤.....	13	6 - 间隔.....	70
设置.....	27	7 - 力量训练.....	72
A/V 配置和 FM 电台预设.....	29	8 - 有氧运动.....	74
E3 视图监视器控制.....	34	9 - 心率控制.....	76
E3 视图监视器设置.....	34		
测试操作.....	44		
操作			
预期用途.....	46		
使用的条款.....	46		
使用的用户控制符号.....	46		
控制台显示屏.....	48		
用户控制.....	49		
安装和卸载.....	49		
紧急离开.....	50		
快速操作指南.....	50		
详细操作指南.....	50		
锻炼选择.....	52		
数据读数.....	52		
心率指示器.....	53		
E3 视图监视器屏幕选项.....	54		
iPod/iPhone 功能.....	54		
电池卫士.....	54		
维修			
警告.....	55		
清洁设备.....	55		
可充电电池.....	56		
E3 视图监视器.....	56		

Cyberx®和赛百斯商标为赛百斯国际公司的注册商标。Polar® 是 Polar Electro Inc 的注册商标。iPod 和 iPhone 是苹果公司在美国和其他国家的注册商标。

免责声明：赛百斯国际公司对本手册的内容不作任何保证或陈述。我们保留随时修改该本文件或未经事先通知更改文件中所述产品的权利，且无需将此类修改或更改通知任何人。

© 版权 2015, Cybex International, Inc.

10 Trotter Drive, Medway, MA 02053 • 888-462-9239 • 508-533-4300 • 传真 508-533-5183

www.cybexintl.com • LT-23688-H B • 九月 2015

FCC 合规信息


未获得负责合规的一方的明确批准，对本设备的更改或修改将导致用户无权操作设备。

本设备已经过测试，根据 FCC 规则第 15 部分，符合 B 类数字设备的限制。这些限制旨在针对在住宅中安装的情况提供合理保护，防止有害的干扰。如果未按照说明安装和使用，本设备会产生、使用和辐射无线电频率能量，可能会对无线电通信产生有害干扰。然而，我们不保证特定的安装中不会发生干扰。如果本设备确实会对无线电或电视信号的接收产生有害干扰（可通过打开和关闭设备确定），我们鼓励用户使用以下一种或多种方法消除该干扰：

- 调整接收天线的方向或位置。
- 增加设备与接收器之间的距离。
- 将设备连接到不同于接收器连接的电路插座上。
- 咨询经销商或有经验的无线电/电视技术人员寻求帮助。

安全系统

安全指南和实务

 组装、提供或使用本设备之前，请仔细阅读本使用手册。所有者必须遵守本手册中的所有安全指南。所有者还需负责向用户说明设备的安全操作方法以及展示部分和全部警告标签和指示标牌。在使用设备之前，所有使用者应阅读以下标签和标牌。



如未遵守以下安全警告和指示，可能会造成重大伤亡。

电源线信息

AC 电源适配器可选。


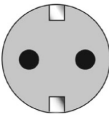
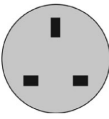


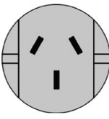
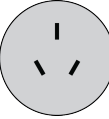


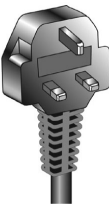

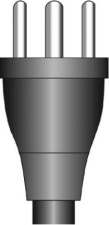




电击危险。
 • 将设备连接到接地插座。
 • 不使用电压适配器或外接电缆。



赛百斯对更改电源线或插头导致的受伤和损害概不负责。
 • 确认设备的电压要求是否满足当地的电压要求。
 • 确认设备插座与插头的配置相同。

电源线配置

						
						
115 VAC	欧盟插头	英国 230 VAC	日本	丹麦	澳大利亚	中文
NEMA 5-15	CEE 7/7	BS 1363	JIS 8303	107-2-D1	AS/NZS 3112	GB 2099-1 和 GB 1002-1

重要安全说明

(保存这些说明)




电击危险。

- 拔掉设备电源并静置 10 分钟，然后进行清洁或维护。
- 拔掉电源后，设备仍然可能残留有电荷。1 M711Unplug unit and let sit 10 minutes before cleaning or performing maintenance. 拔掉设备电源并静置 10 分钟，然后进行清洁或维护。
- 避免电气零部件与水和其他液体接触。

用户安全注意事项

在使用前：

- 开始进行锻炼之前，进行身体检查。
- 使用前，请阅读说明。
-  阅读并理解警告标签的内容。
- 最大用户体重是 400 磅（181 公斤）。
- 检查设备。如果出现损坏、摩擦、磨损或遗失，请通知工作人员。切勿使用。
- 切勿撕下此标签。如标签损坏或模糊不清，请进行更换。

在使用时：

- 切勿用做拉伸或系上绳带或附加其它设备。
- 12 周岁及以下儿童不得使用或靠近设备。
- 如果出现头昏、目眩或感觉疼痛，请停止锻炼。
- 使用扶手支撑身体，并保持平衡。
- 保持所有身体部位、衣服和配饰远离移动的部件。

设施安全注意事项

设备用户/所有者或设施经营者有责任进行定期维护。

- 强制实施所有用户和安全注意事项。
- 在组装、维修或使用设备之前，完全阅读并了解使用手册。
- 确保所有用户均接受了与使用设备有关的正确培训。
- 请勿在室外使用设备。
- 确认每台设备都在坚实的水平面上安装、存放和操作。切勿将设备安装在凸凹不平的表面上。
- 确认有足够的空间安全接近和操作设备。
- 仅使用赛百斯的交流电适配器。
- 请不要在潮湿的地方使用选配的电源适配器。
- 请勿在以下情况下使用设备：(1) 设备插入到电源线破损的可选电源适配器中；(2) 设备无法正常运行或 (3) 设备功能已经下降或损坏。请有资格的技术人员进行修理。
- 设备不宜在存在气溶胶（喷雾）、与空气，氧气或氧化亚氮混合的易燃麻醉混合物的环境中使用。
- 定期维护检查设备。只有定期检查才能维持性能水平。密切注意所有最容易受到磨损的区域，包括（但不限于）电缆、滑轮、皮带和把手。
- 更换任何损坏、磨损或难以辨认的警告标签。
- 立即更换磨损或损坏的组件。如果不能立即更换磨损或损坏的部件，在进行维修之前应停止使用设备。

- 不要尝试电气或机械维修。请合格维修人员进行维修。否则可能导致严重伤害。咨询客服了解联系人信息。
- 维护/维修设备时只能使用赛百斯的元件。
- 记录每次维修和维护活动。
- 维修设备前断开选配的电源适配器。
- 不要使用赛百斯没有推荐的附件。
- 该设备可以产生电磁或其他形式的干扰，或可能受到来自附近其他设备的干扰。如果对此有怀疑，通过分离或屏蔽设备来避免这种干扰。

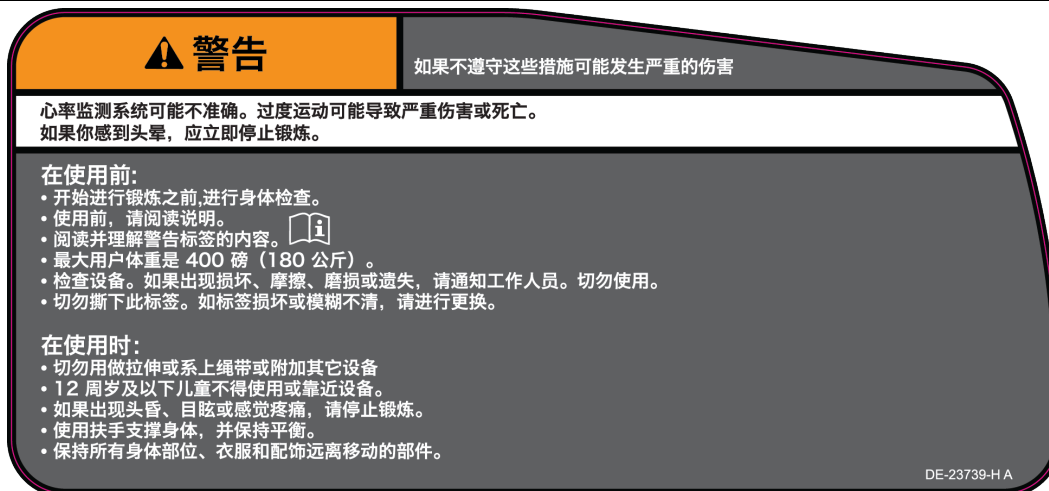
警告及注意事项

警告标签是指如未遵守这些注意事项可能导致重大伤亡的潜在危险情况。

注意标签是指如未遵守这些注意事项可能对机器造成重大损害的潜在危险情况。

更换任何磨损或损坏标签，请与客服联系。

警告和注意贴花 - 625C



警告

电击危险。

- 拔掉设备电源并静止 10 分钟，然后进行清洁或维护。
- 拔掉电源后，设备仍然可能残留有电荷。
- 避免电气零部件与水和其他液体接触。

DE-21749-HA

注意

移动部件危险。

为了避免受伤，在使用时保持手和手指远离这些部件。

DE-18362-HA

警告

烧伤危险。

在飞轮冷却之前请勿触摸。

DE-18363-HA

AVERTISSEMENT

Des blessures graves pourraient se produire si ces précautions ne sont pas respectées

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice intensif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une sensation de malaise, arrêter immédiatement l'exercice.

Conseils d'utilisation :

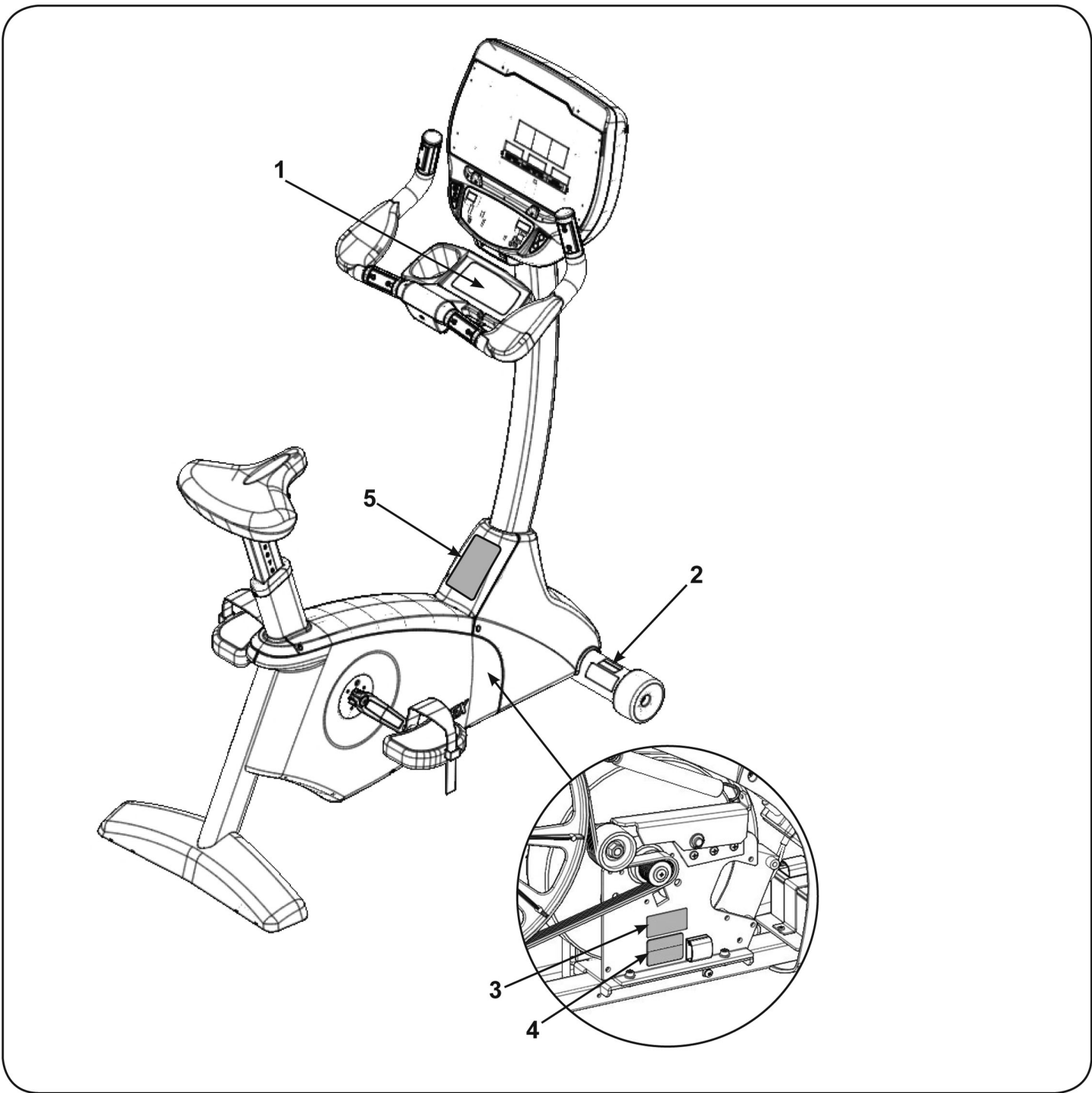
- Obtenir un examen médical avant de commencer tout programme d'exercice.
- Obtenir des instructions avant toute utilisation.
- Lire et comprendre les étiquettes d'avertissement.
- Lire et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence.
- Le poids maximum de l'utilisateur ne doit pas dépasser 180 kg (400 lb).
- Inspecter l'appareil. S'il est endommagé, en aviser le personnel. **NE PAS UTILISER.**
- Placer vos pieds sur les deux premières marches lors du démarrage ou de l'arrêt du tapis roulant.
- Clip E-STOP lanière aux vêtements.
- Ne pas enlever cette étiquette. Remplacer si endommagé ou illisible.

Pendant l'utilisation :

- Ne pas utiliser pour les étirements et ne pas attacher des sangles ou autres dispositifs.
- Ne pas permettre aux enfants de 12 ans ou moins de rester près de la machine.
- Arrêter l'exercice si vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur.
- Utiliser des rampes de soutien pour maintenir l'équilibre.
- Garder votre corps, vos vêtements et vos accessoires éloignés des pièces mobiles.
- Attendre l'arrêt complet de la bande de roulement avant de descendre.

DE-24016-2 B

标签安置 - 625C



1	DE-23739-X	标签、警告、访问托盘
2	DE-21749-X	标签、警告、断开电源
3	DE-18363-X	标签、警告、热飞轮
4	DE-18362-X	贴花纸, 小心移动部件
5	DE-24016-2	标签、警告、加拿大

警告和注意贴花 - 625R

警告 如果不遵守这些措施可能发生严重的伤害

心率监测系统可能不准确。过度运动可能导致严重伤害或死亡。
如果你感到头晕应立即停止锻炼。

在使用前:

- 开始进行锻炼之前,进行身体检查。
- 使用前, 请阅读说明。
- 阅读并理解警告标签的内容。
- 最大用户体重是 400 磅 (180 公斤)。
- 检查设备。如果出现损坏、摩擦、磨损或遗失, 请通知工作人员。切勿使用。
- 切勿撕下此标签。如标签损坏或模糊不清, 请进行更换。

在使用时:

- 切勿用做拉伸或系上绳带或附加其它设备
- 12 周岁及以下儿童不得使用或靠近设备。
- 如果出现头昏、目眩或感觉疼痛, 请停止锻炼。
- 使用扶手支撑身体, 并保持平衡。
- 保持所有身体部位、衣服和配饰远离移动的部件。

DE-23740-H A

警告

电击危险。

- 拔掉设备电源并静置 10 分钟, 然后进行清洁或维护。
- 拔掉电源后, 设备仍然可能残留有电荷。
- 避免电气零部件与水和其他液体接触。

DE-21749-H A

注意事项

移动部件危险。

为了避免受伤, 在使用时保持手和手指远离这些部件。

DE-18362-H A

警告

烧伤危险。

在飞轮冷却之前请勿触摸。

DE-18363-H A

AVERTISSEMENT

Des blessures graves pourraient se produire si ces précautions ne sont pas respectées

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice intensif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une sensation de malaise, arrêter immédiatement l'exercice.

Conseils d'utilisation :

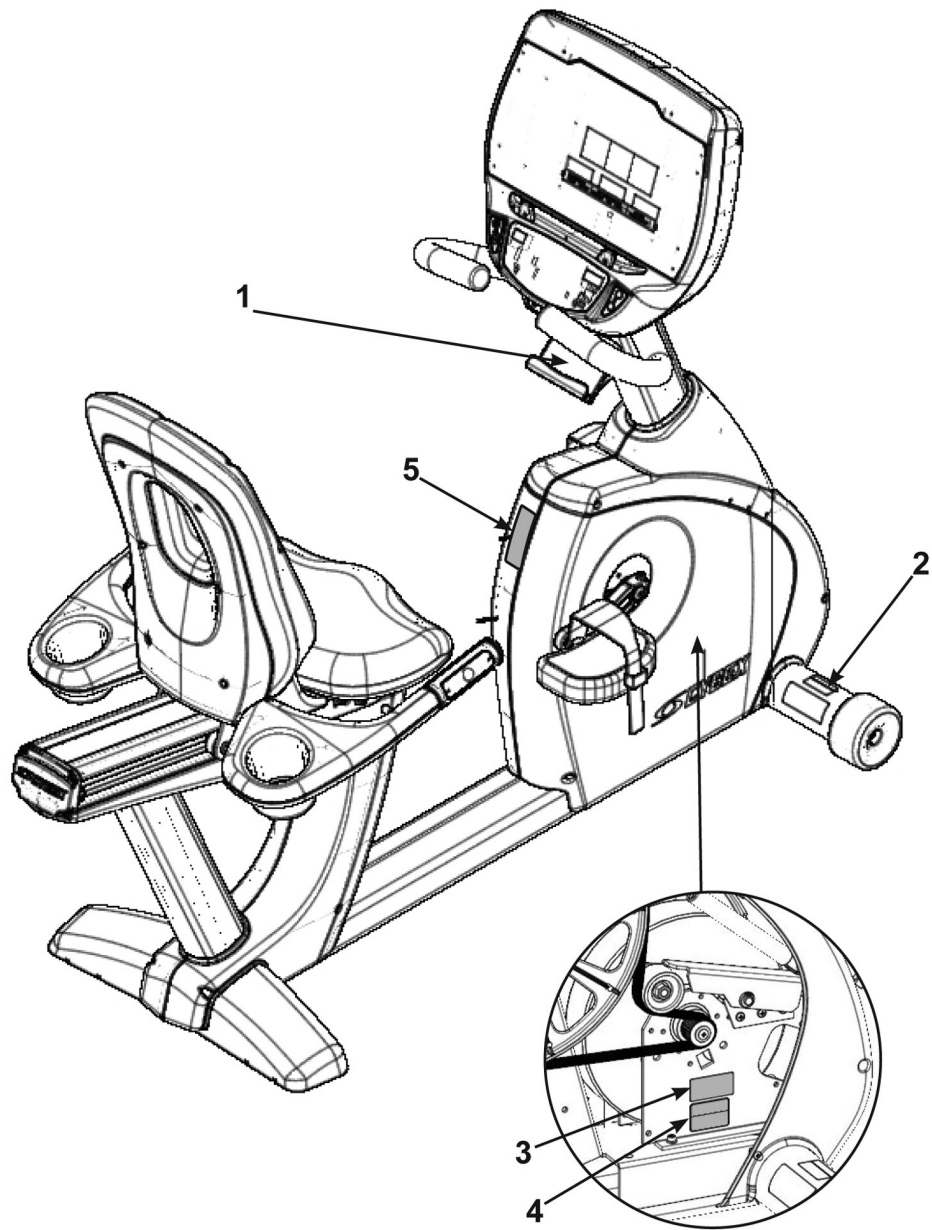
- Obtenir un examen médical avant de commencer tout programme d'exercice.
- Obtenir des instructions avant toute utilisation.
- Lire et comprendre les étiquettes d'avertissement.
- Lire et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence.
- Le poids maximum de l'utilisateur ne doit pas dépasser 180 kg (400 lb).
- Inspecter l'appareil. S'il est endommagé, en aviser le personnel. NE PAS UTILISER.
- Placer vos pieds sur les deux premières marches lors du démarrage ou de l'arrêt du tapis roulant.
- Clip E-STOP lanière aux vêtements.
- Ne pas enlever cette étiquette. Remplacer si endommagé ou illisible.

Pendant l'utilisation :

- Ne pas utiliser pour les étirements et ne pas attacher des sangles ou autres dispositifs.
- Ne pas permettre aux enfants de 12 ans ou moins de rester près de la machine.
- Arrêter l'exercice si vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur.
- Utiliser des rampes de soutien pour maintenir l'équilibre.
- Garder votre corps, vos vêtements et vos accessoires éloignés des pièces mobiles.
- Attendre l'arrêt complet de la bande de roulement avant de descendre.

DE-24016-2 B

标签安置 - 625R



1	DE-23740-X	标签、警告、访问托盘
2	DE-21749-X	标签、警告、断开电源
3	DE-18363-X	标签、警告、热飞轮
4	DE-18362-X	贴花纸, 小心移动部件
5	DE-24016-2	标签、警告、加拿大

组装

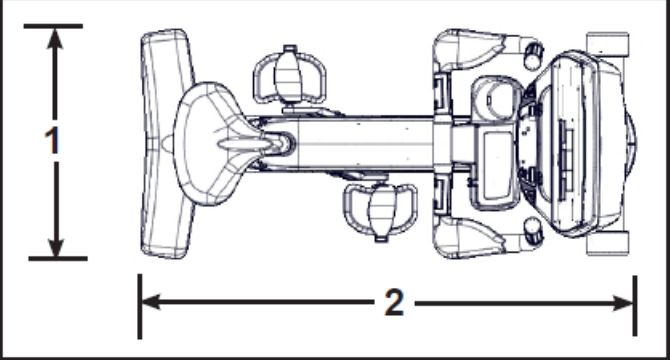
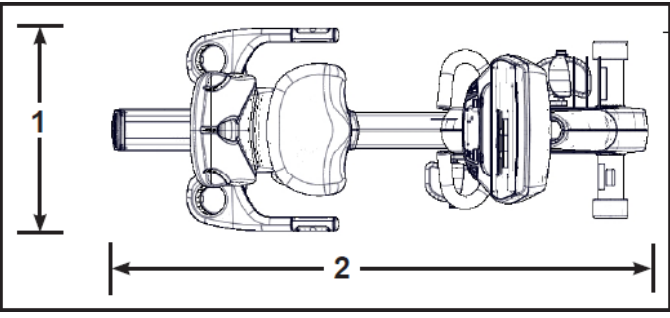
规格

	625C 循环	625R 循环
组装长度	48 英寸 (122 厘米)	65 英寸 (165 厘米)
组装宽度	23 英寸 (58 厘米)	24 英寸 (62 厘米)
组装高度	61 英寸 (155 厘米)	49 英寸 (125 厘米)
产品重量	143 磅 (65 公斤)	166 磅 (75 公斤)
装运重量	173 磅 (78 公斤)	196 磅 (89 公斤)
阻力水平	21 (用户在手动或自行车模式中选择)	
锻炼	快速启动、八个锻炼和适用于 E3 查看监控选项的心率控制。 快速启动能够选择为“自行车”模式或恒定功率。 减肥和有氧锻炼是恒定功率。 快速启动和锻炼拥有 21 个级别。	
控制台功能	上部控制台: LED 或 E3 视图监视器。 显示 - 时间、BPM、重量、卡路里、RPM 和卡路里/小时。 E3 视图监视器还显示瓦特、MET 和距离。 下部控制台: 用于显示齿轮或水平的左侧数字显示屏。 用于显示速度、瓦特或目标 RPM 的右侧数字显示屏。	
心率功能	内置 5 KHz 无线心率接收机 (不包括发射机) 和接触心率监控。	
电阻量程	最小功率 20 瓦; 最大功率 900 瓦	
最大承重	400 磅 (181 公斤)	
功率	自供电或可选交流适配器适用于全时段显示器。	
电源	100-240 V、50/60 Hz、1.0 A、AC (9V DC、1.7A)。NEMA 5-15 插头 (TR-18231) 或 IEC-320 插口 (TR-18230)。	
其他	水瓶托架和方便托盘。	
选项	E3 视图监视器、无线音频接收器、iPod/iPhone 兼容性。	

顶视图 625C、625R

尺寸

625C 循环	625R 循环
---------	---------

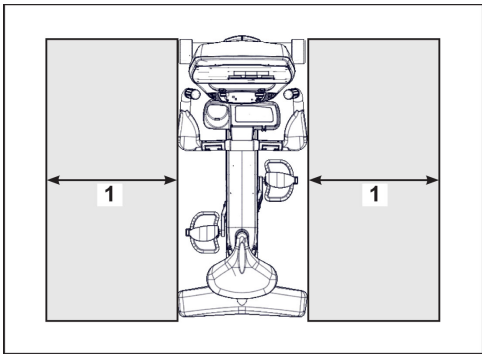
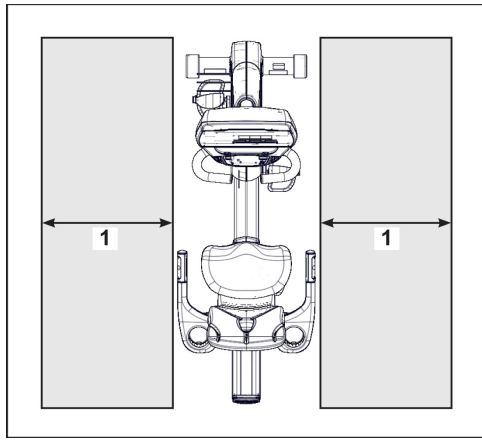
			
1	23 英寸 (58 厘米)	1	24 英寸 (62 厘米)
2	48 英寸 (122 厘米)	2	65 英寸 (165 厘米)

场地的选择与准备

组装机器前，确保所选择的场地符合以下标准：

- 场地应具有良好的照明和通风条件。
- 场地结构稳定，且表面平整。
- 留有进入机器和紧急退出的空间。最小间隙为 23.6 英寸 (0.6 米)。
- 相邻的设备可共享此区域。

免费区

625C		625R	
			
1	23.6 英寸, 0.6 米	1	23.6 英寸, 0.6 米

设施所有者/设备所有者有责任确保每台机器之间留有适当的间隙，以便安全使用和人员通过。

根据 ADA (《美国残疾人法案》) 的规定，每种健身设备必须占有至少 30 x 48 英寸的净空地面，且留有一条易达的路线。如果此净空间三面封闭 (比如，被墙体或设备本身围住)，那么其面积必须为 36 x 48 英寸。

所有其它机器与本机器的所有接入点必须留有 23 英寸的净空间。

本手册中的安装说明规定的尺寸包括（运行中的）最大脚印尺寸。

设备之间的最小间隙是 12 英寸（30 厘米），以便正确操作无线心率信号。

环境

湿度和静电

本设备适合在相对湿度为 30%-75% 的环境下正常使用。本设备可以在相对湿度为 10% 到 90% 的环境中运输和存放。

气候干燥的空气会引起静电。在锻炼期间，您可能会遇到设备放电并在您身体上积聚静电导致的电击。如果遇到静电，您可能想通过使用加湿器增加湿度来达到舒适的水平。

不要在任何高湿的地方使用或存放设备，比如蒸汽房、桑拿房和室内游泳池或室外。暴露于大量水蒸气、氯和/或溴环境下可能会对本设备的电子部件和其它零部件产生不利影响。

温度

本设备可以在温度为 50° F (10° C) 到 104° F (40° C) 的环境中正常运行。本设备可以在 32° F (0° C) 到 140° F (60° C) 的温度范围内运输和存储。

电力要求

AC 电源套件可选。

确认设备连接的插座与插头的配置相同。

确认接地连接。不要使用接地插头转换器来使三孔电源线适应未接地的电源插座。

仅使用赛百斯提供的 AC 电源套件。如有任何问题，请咨询电工。


确认电源是否符合当地的建筑法规。

所需工具

- 3/16 英寸通用扳手（仅提供卧式）
- 十字螺丝刀
- 1/2 英寸套筒扳手
- 9/16 英寸开口扳手

组装步骤

需由两个人执行此程序。

 组装设备之前，请充分阅读并了解所有的指示说明。认真检查所有的零部件。如有任何损害，请参照本手册中的“客户服务”章节进行退货、更换或重新订购程序。

单词“左”和“右”表示用户的方向。

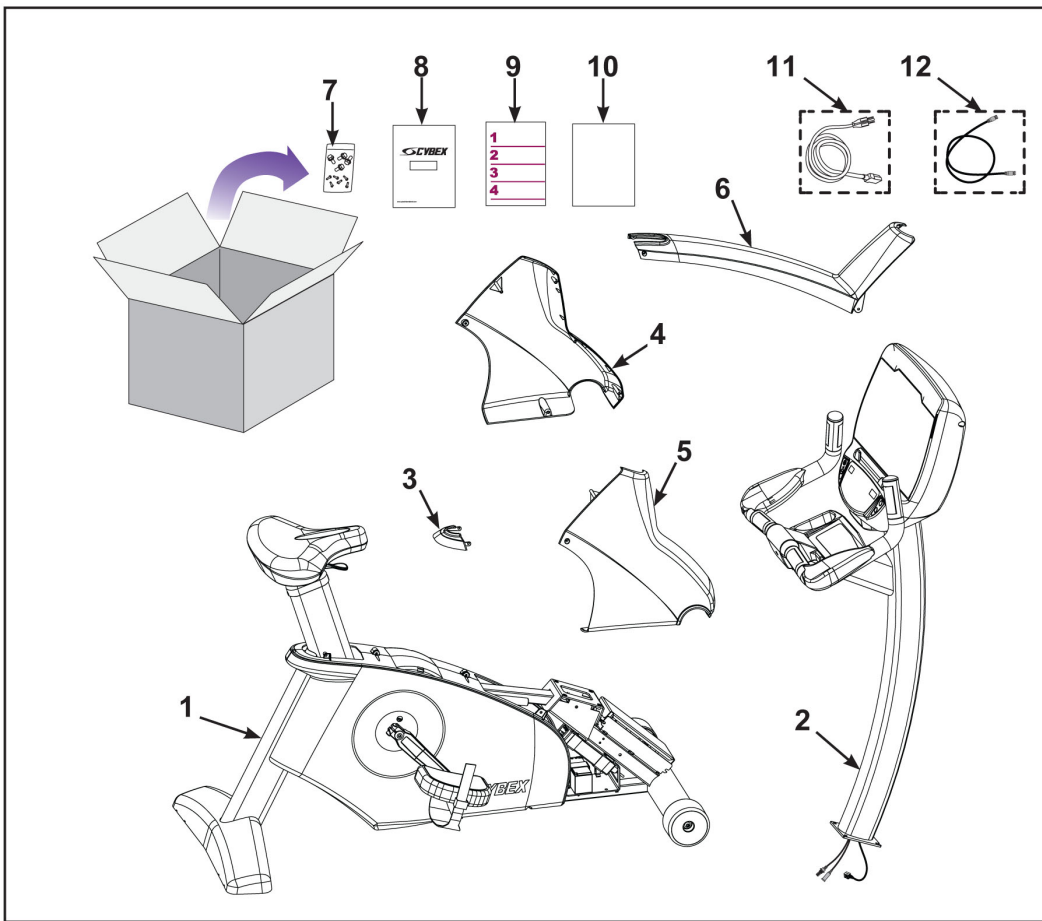
确认您已收到正确的包装

1. 阅读盒子上的标签以确认型号和电压（可选）与订购的一致。
2. 确认油漆颜色与订购的一致。

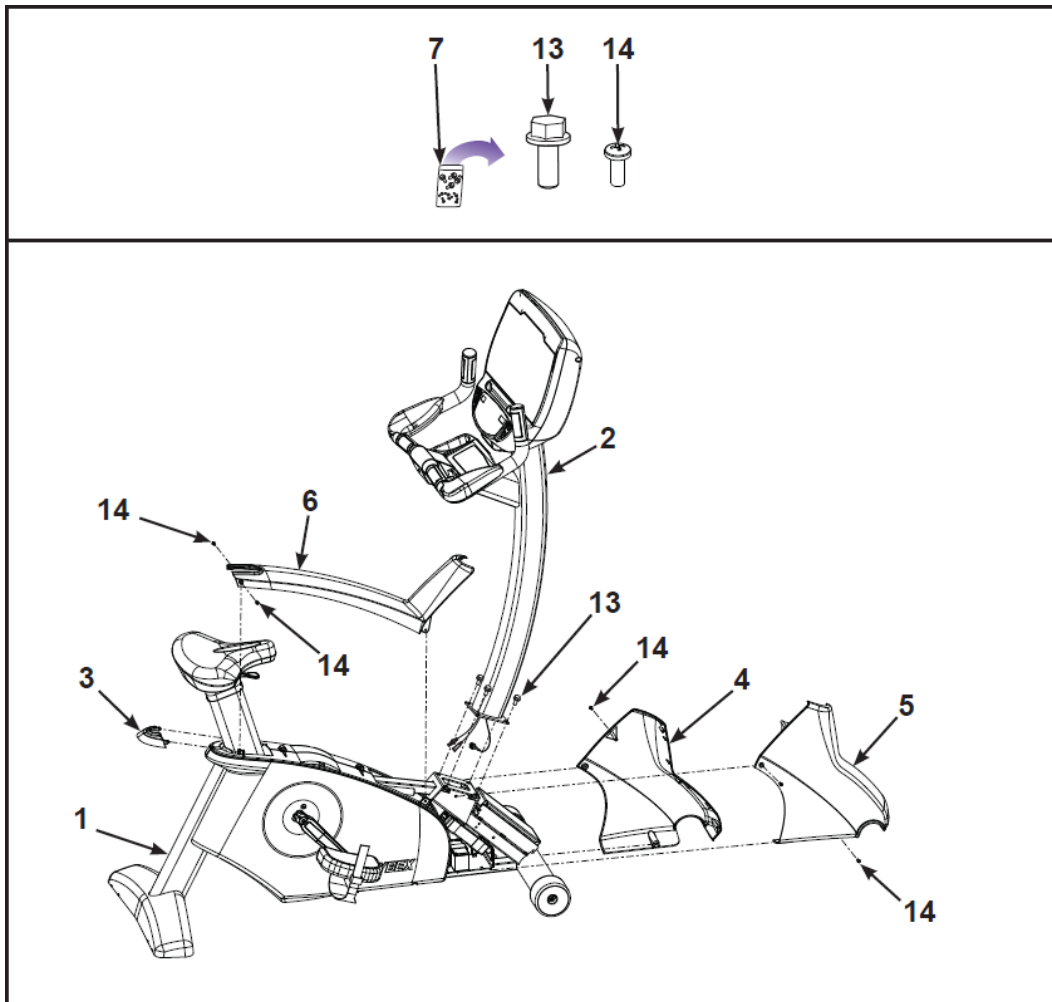
625C 总成

确认下述零件列表

项目	数量	零件号	产品描述
1	1	变化	带有连接盖的底座
2	1	变化	控制台总成
3	1	PL-21584	后帽
4	1	PL-21581	左前盖
5	1	PL-21582	右前盖
6	1	PL-21583	顶帽
7	1	AX-21698	硬件包
8	1	LT-23688-X	使用手册
9	1	LT-23690	总成海报
10	1	LT-23693	保修单，消费者
10	1	LT-23692	保修单，商业
11	1	变化	电源线（E3 视图监视器选项）
12	1	AW-23836	电缆、6'、同轴电缆（E3 视图监视器选项）



项目	数量	零件号	产品描述
13	4	HS-19108	螺钉、5/16-18 X0.75 “、HXHD、WHIZ-LOCK、GR5
14	6	HS-15706	螺钉、8-16 x .50”、PNHD



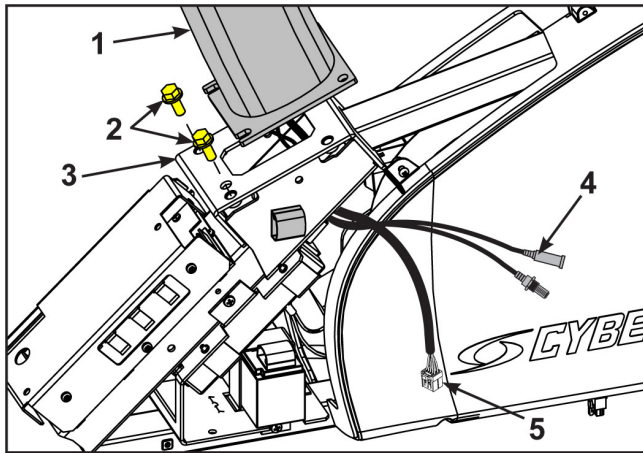
图形1: 硬件

抬起和移动设备

1. 抓住后脚。
2. 抬起后脚，这样前部运输轮可以在地板上滚动。
使用正确的提升方法。
3. 将设备滚动到预期的位置。
4. 降低后脚高度，以便让设备位于预期的位置。

安装控制台总成

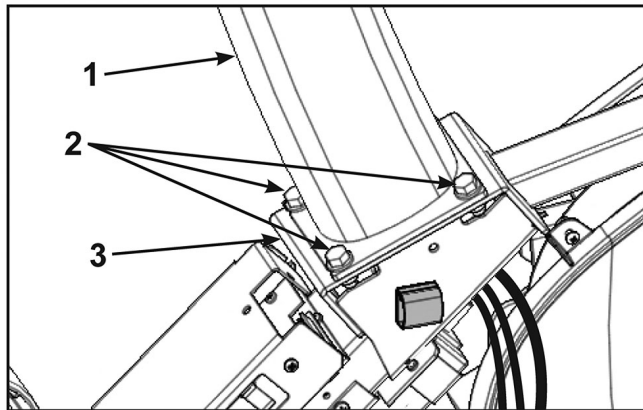
1. 用手将两个螺钉拧到底座总成。



	产品描述	数量
1	控制台总成	1
2	螺钉	2
3	底座总成	1
4	可选 A/V 电缆	1
5	显示屏电缆	1

需要在第 2 步到第 5 步对控制台总成进行支撑。

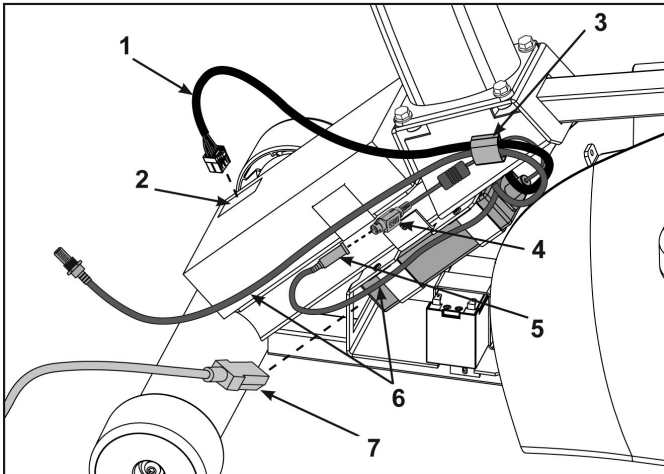
2. 将显示屏电缆和可选 A/V 电缆通过框架插入到左侧。
不要在组装过程中挤压或损坏电缆。
3. 通过滑动到两个安装螺钉上，将控制总成放到底座总成的正确位置。
4. 用手拧紧另外两个螺钉。



	产品描述	数量
1	控制台总成	1
2	螺钉	2
3	底座总成	1

5. 使用 1/2 英寸套筒扳手紧紧固定四个螺钉。

6. 使电缆通过控制台的灰色夹子。



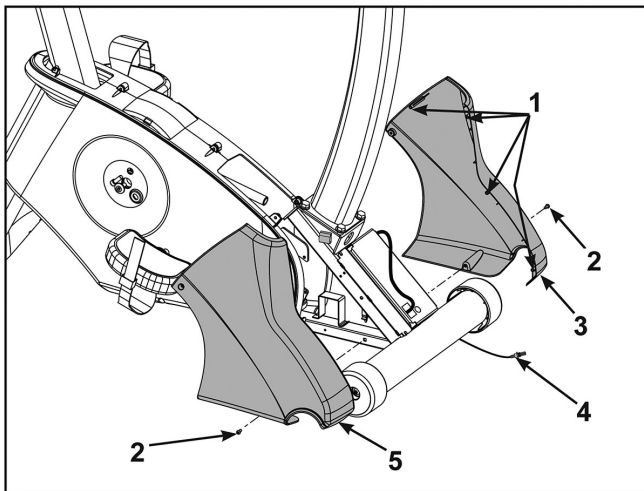
	产品描述	数量
1	显示屏电缆	1
2	显示屏电缆连接器	1
3	灰色夹子	1
4	电源输出	1
5	控制台电缆 DIN 连接器	1
6	A/V 电缆, 可选	1
7	电源线	1

7. 将显示屏电缆插入到下部控制板上的显示屏电缆连接器中。
确保紧紧固定电缆连接器。

8. 将控制台电缆的 DIN 连接器连接到电源输出。
确保两个连接器紧紧咬合在一起, 并且在不向后推动套筒以便释放它的情况下无法将彼此拉开。

安装前盖

1. 使用十字螺丝刀用一个螺钉安装左前盖。



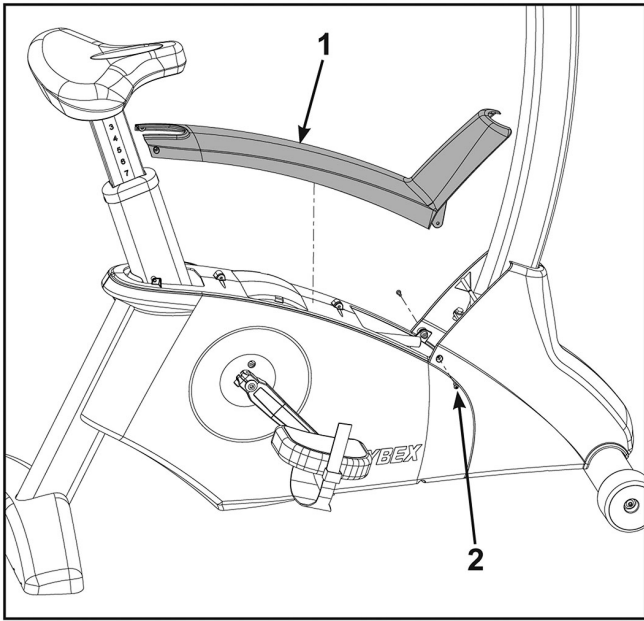
	产品描述	数量
1	塑料连接器	1
2	螺钉	1
3	左前盖	1
4	可选 A/V 电缆	1
5	右前盖	1

2. 将可选的 A/V 电缆通过前盖到达设备前端。
不要在组装过程中挤压或损坏电缆。
除了安装螺钉外, 还有四个塑料连接器共同固定前盖。确保在每个前盖上正确安装了所有是个塑料连接器。

3. 使用十字螺丝刀用一个螺钉安装右前盖。

安装顶帽

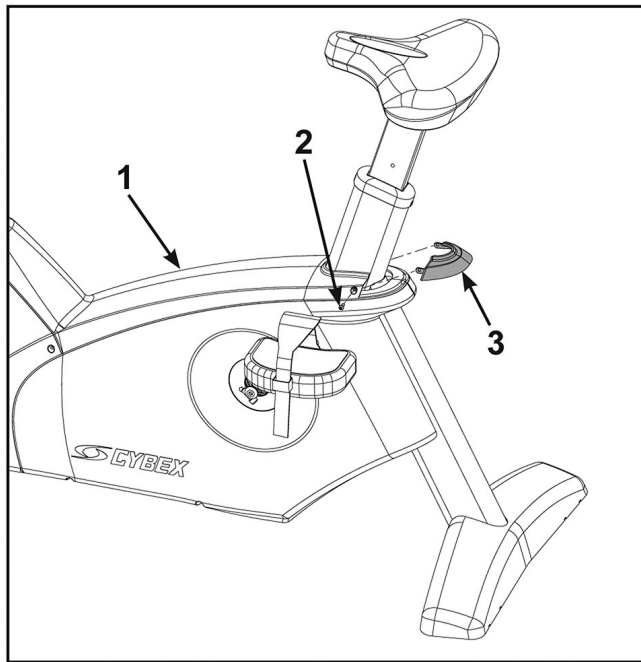
使用十字螺丝刀用两个螺钉安装顶帽。



	产品描述	数量
1	顶帽	1
2	螺钉	2

安装后帽

1. 将后帽放入到顶帽中。
确保后帽完全插入到顶帽。

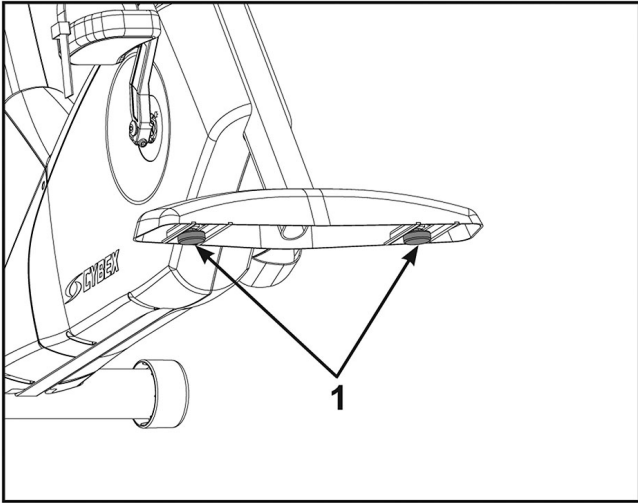


	产品描述	数量
1	顶帽	1
2	螺钉	2
3	后帽	1

2. 使用十字螺丝刀用两个螺钉安装后帽。

水平的设备

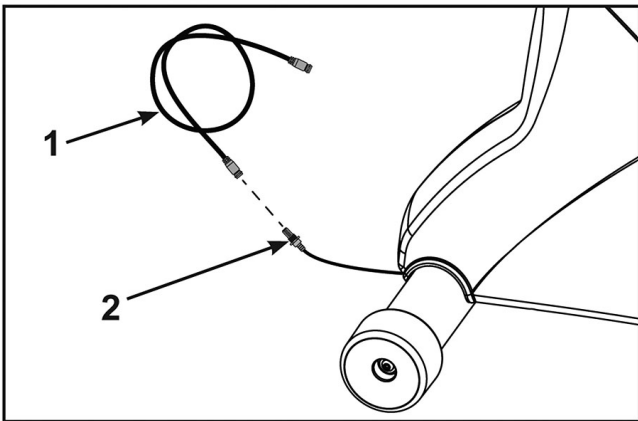
确认设备是否位于水平表面上。如果不是，使用 9/16 英寸开口扳手向上或向下调整水平脚。



	产品描述	数量
1	水平脚	2

安装同轴电缆 (E3 视图监视器选项)

将 6' 同轴电缆安装到设备底座上的同轴电缆连接器。



	产品描述	数量
1	6' 同轴电缆	1
2	同轴电缆连接器	1

目视检查设备

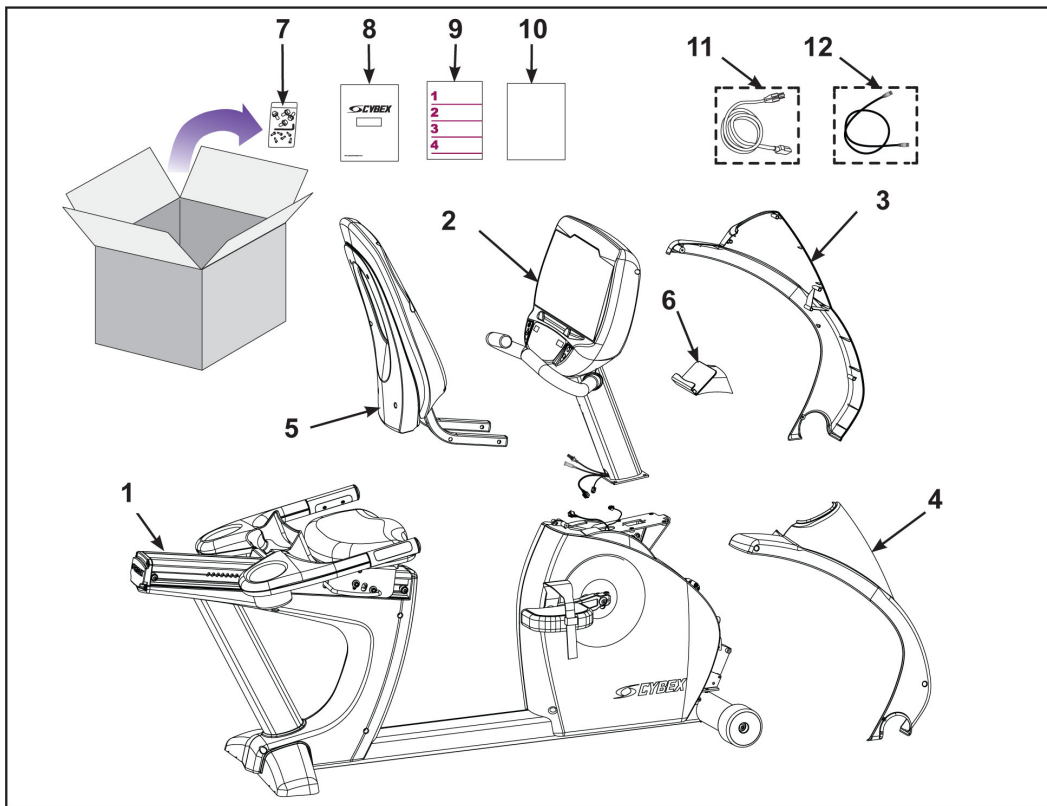
1. 从设备移除任何包装材料。
2. 检查设备，以确保组件正确并且完整。

625R 总成

确认下述零件列表

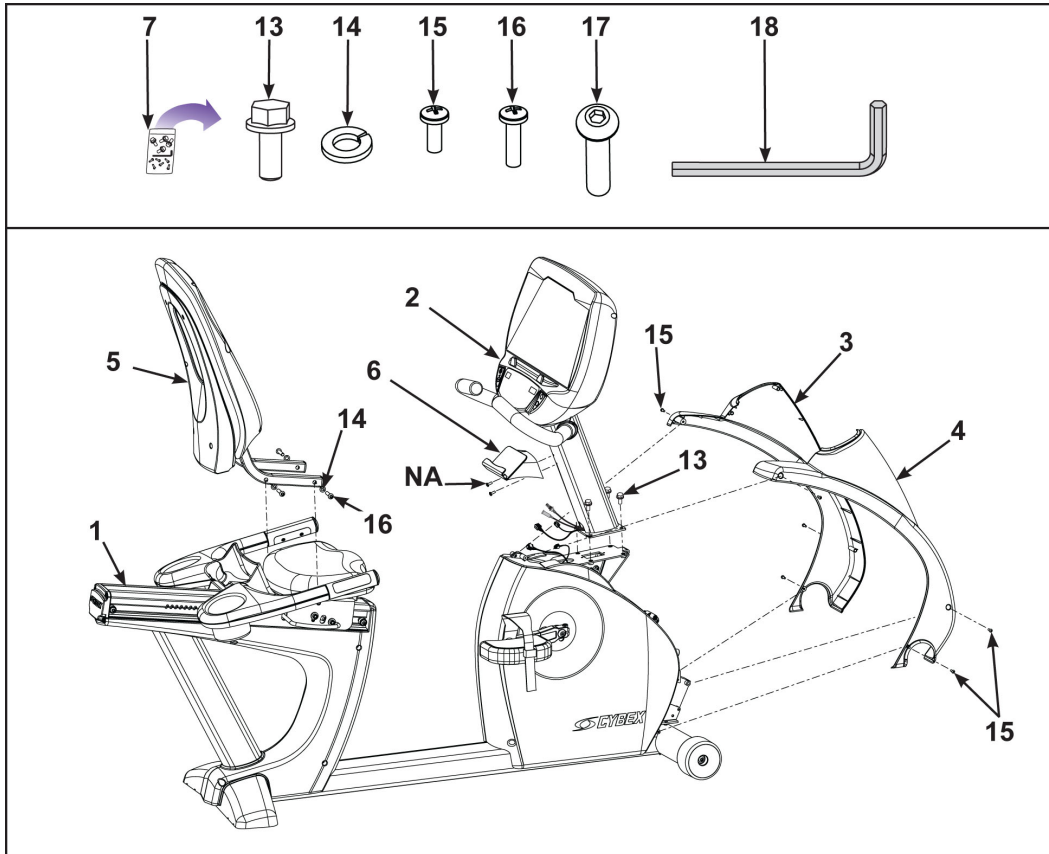
项目	数量	零件号	产品描述
1	1	变化	带有连接盖的底座
2	1	变化	控制台总成

项目	数量	零件号	产品描述
3	1	PL-21517	左前盖
4	1	PL-21518	右前盖
5	1	AX-21670	靠背总成
6	1	AX-21738	附件托盘
7	1	AX-21699	硬件包
8	1	LT-23688-X	使用手册
9	1	LT-23691	总成海报
10	1	LT-23693	保修单, 消费者
10	1	LT-23692	保修单, 商业
11	1	变化	电源线 (E3 视图监视器选项)
12	1	AW-23836	电缆、6'、同轴电缆 (E3 视图监视器选项)



项目	数量	零件号	产品描述
13	4	HS-19108	螺钉、5/16-18 X0.75 “、HXHD、WHIZ-LOCK、GR5
14	4	HW-53018	垫圈、5/16” 分裂式
15	6	HS-15706	螺钉、8-16 x .50”、PNHD
16	2	HS-18311	螺钉、8-16 x .75”、PNHD

项目	数量	零件号	产品描述
17	4	HS-41107	螺钉、5/16-18 X 1.50"
18	1	HX-00438	3/16 英寸内六角扳手

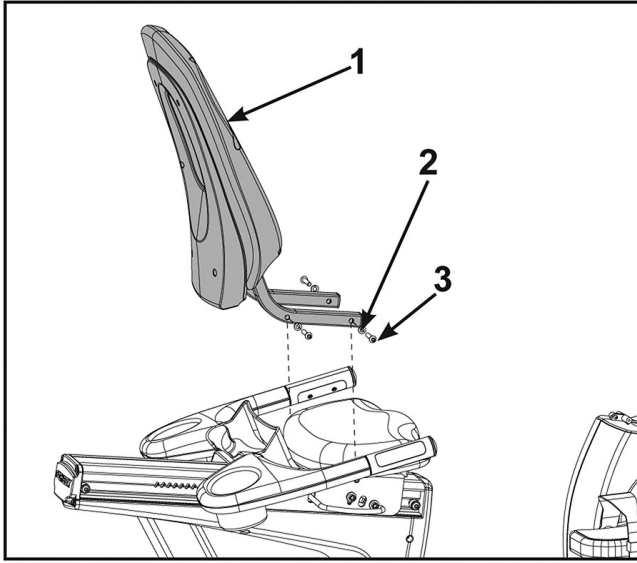


抬起和移动设备

1. 抓住后脚。
2. 抬起后脚，这样前部运输轮可以在地板上滚动。
使用正确的提升方法。
3. 将设备滚动到预期的位置。
4. 降低后脚高度，以便让设备位于预期的位置。

安装靠背总成

1. 将靠背总成放到正确的位置，然后用手拧紧每个螺钉和四个垫圈。

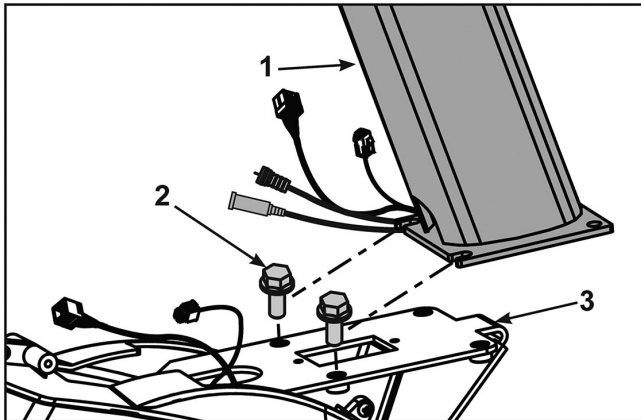


	产品描述	数量
1	靠背总成	1
2	垫圈	4
3	螺钉	4

2. 使用提供的 3/16 英寸内六角扳手紧紧固定螺钉。

安装控制台总成

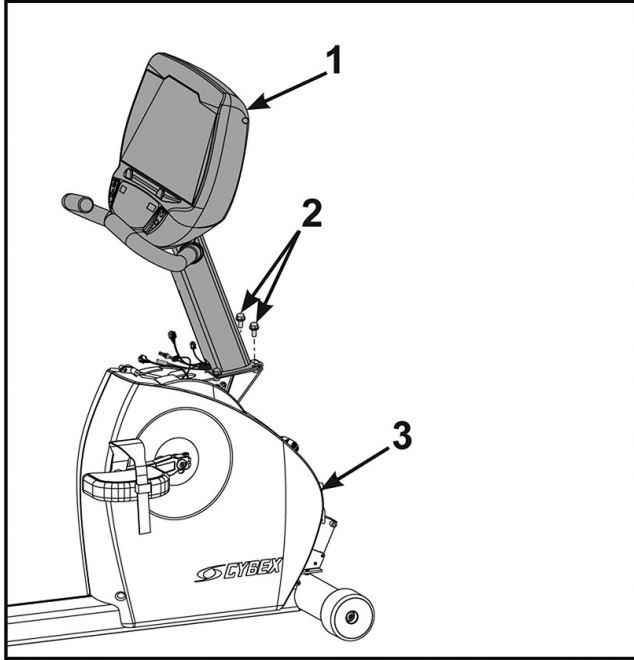
1. 用手将两个安装螺钉拧到底座总成。



	产品描述	数量
1	控制台总成	1
2	螺钉	2
3	底座总成	1

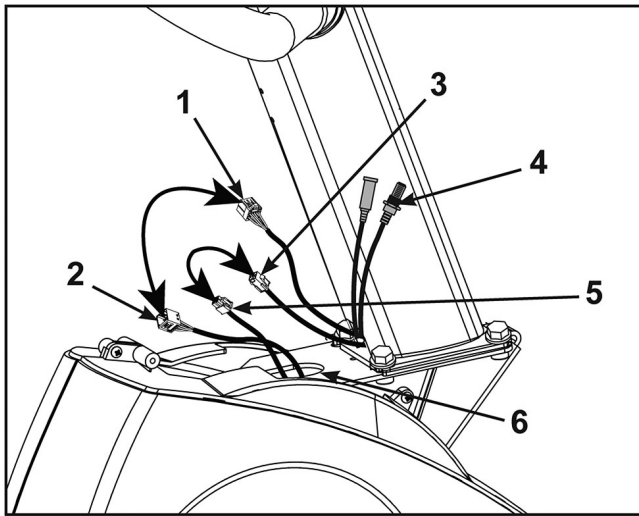
需要在第 2 步到第 4 步对控制台总成进行支撑。

2. 通过滑动到两个安装螺钉上，将控制台总成放到底座总成的正确位置。



	产品描述	数量
1	控制台总成	1
2	螺钉	2
3	底座总成	1

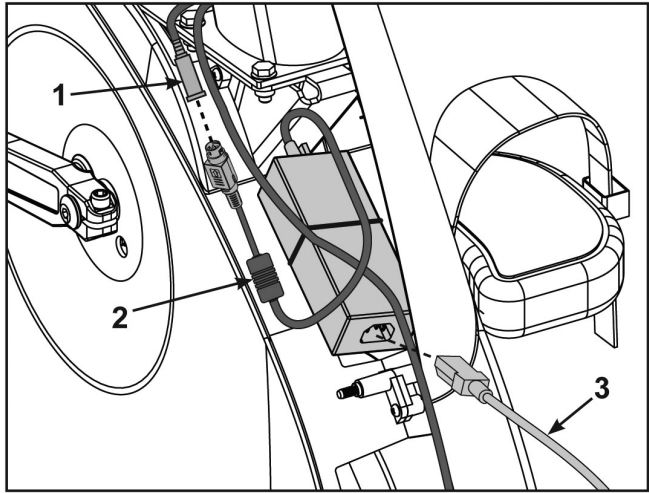
3. 用手拧紧另外两个螺钉。
 4. 使用 1/2 英寸套筒扳手紧紧固定四个螺钉。
 5. 将上部显示器电缆连接器插入到下部显示器电缆连接器中。
 确保电缆连接器彼此咬合并紧紧固定。



	产品描述	数量
1	上部显示器连接器	1
2	下部显示器连接器	1
3	上部心率连接器	1
4	A/V 电缆 (可选)	1
5	下部心率连接器	1
6	框架上的顶孔	1

6. 将上部心率连接器插入到下部心率连接器中。
 7. 将每个电缆连接器放到框架的顶孔中。
 不要在组装过程中挤压或损坏电缆。

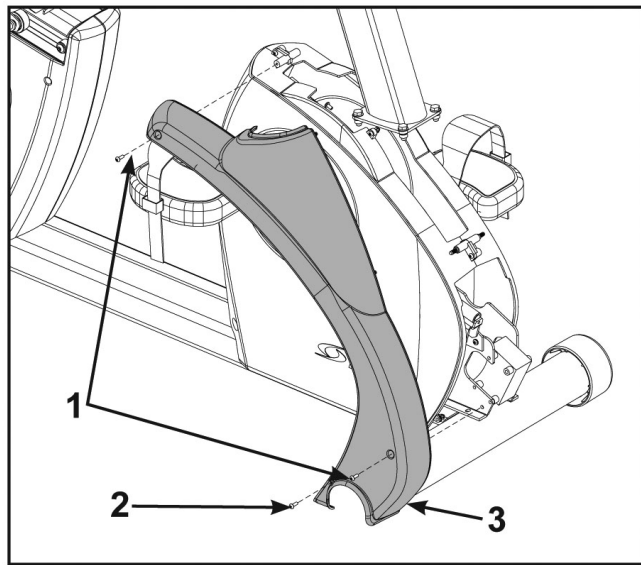
8. 将控制台电缆的 DIN 连接器连接到电源输出。
 确保两个连接器紧紧咬合在一起，并且在不可向后推动套筒以便释放它的情况下无法将彼此拉开。



	产品描述	数量
1	电源输出	1
2	控制台电缆 DIN 连接器	1
3	电源线	1

安装前盖

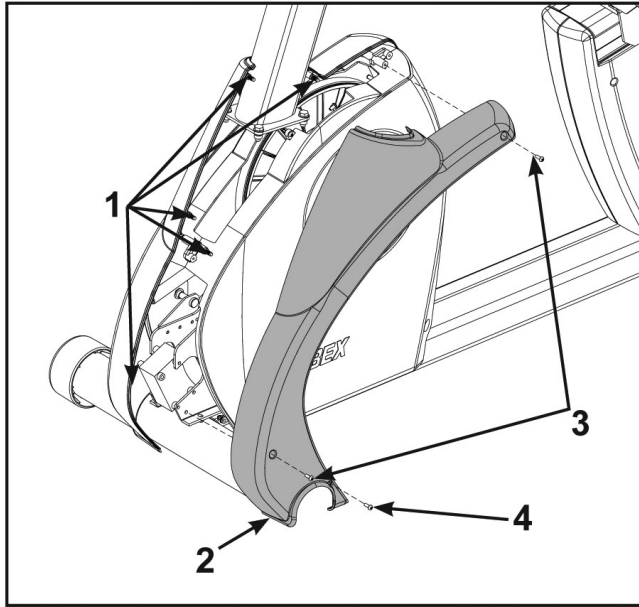
1. 使用十字螺丝刀用三个螺钉安装右前盖。



	产品描述	数量
1	螺钉、8-16 x .50”	3
2	螺钉、8-16 x .75”	1
3	右前盖	1

除了三个安装螺钉外，还有五个塑料连接器共同固定前盖。确保在每个前盖上正确安装了所有是个塑料连接器。

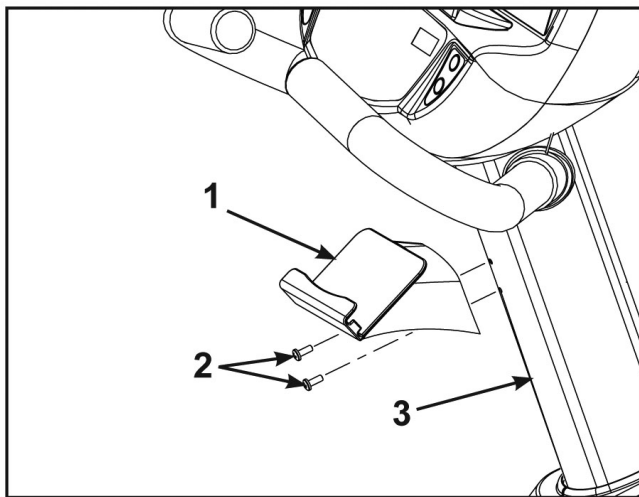
2. 使用十字螺丝刀用三个螺钉安装左前盖。



	产品描述	数量
1	塑料连接器	1
2	左前盖	1
3	螺钉、8-16 x .50"	3
4	螺钉、8-16 x .75"	1

安装附件托盘

1. 使用十字螺丝刀卸下控制台总成中的两个螺钉。

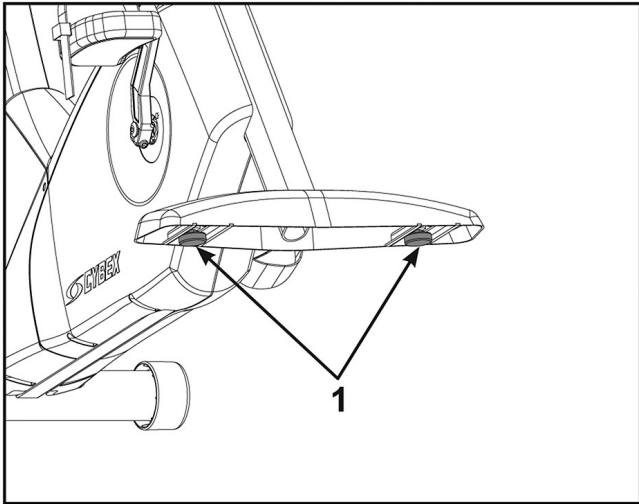


	产品描述	数量
1	附件托盘	1
2	螺钉	2
3	控制台总成	1

2. 使用十字螺丝刀用之前步骤中卸下的两个螺钉将附件托盘安装到控制台总成。

水平的设备

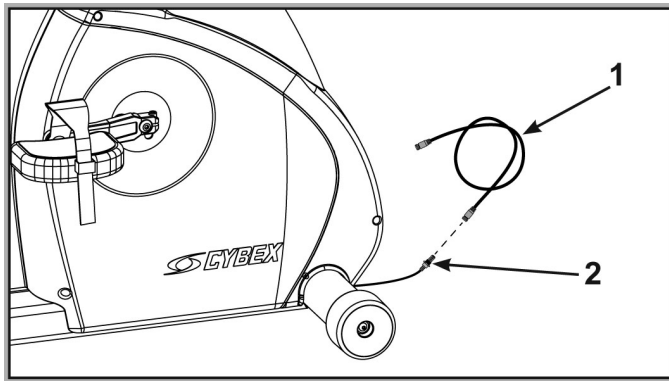
确认设备是否位于水平表面上。如果不是，使用 9/16 英寸开口扳手向上或向下调整水平脚。



	产品描述	数量
1	水平脚	2

安装同轴电缆（E3 视图监视器选项）

将 6' 同轴电缆安装到设备底座上的同轴电缆连接器。



	产品描述	数量
1	6' 同轴电缆	1
2	同轴电缆连接器	1

目视检查设备






1. 从设备移除任何包装材料。
2. 检查设备，以确保组件正确并且完整。

设置

使用以下说明设置设备设置。

1. 将选配的电源线和 E3 视图监视器电源线（仅供 E3 视图监视器设备使用）插入到接地电路的电源插座中。
卷起电源线的剩余部分，并将其放置在一旁。控制面板将亮起，并处于休眠模式。
2. 进入踏板时抓住扶手，以便保持自身稳定。
3. 开始蹬踏。

设置选项

1. 按住显示选项  和向上  键 3 秒钟。
2. 使用向上  和向下  键在设置菜单中导航。
3. 按压一次 ENTER  键，输入设置值。再次按压可保存任何更改，并前进到菜单中的其他项目。

设置菜单 - LED 控制台




时间	设置时间显示格式。上午 12 小时、下午 12 小时或 24 小时。
日期	日期格式为 [YYYY] [MM] [DD]。Y - 年，M - 月和 D - 日。
重量单位	LBS - 磅、kg - 公斤或英石。
距离单位	MI - 英里或 KM - 公里。
暂停	设置暂停的时长。关闭（默认），1:00，5:00 或 10:00 分钟。
默认时间	设置默认的锻炼时间，10、20、30（默认）或 60 分钟。
最大时间	设置最大锻炼时间。关闭（无限制）、30、60（默认）、90 或 120 分钟。
默认阻力模式	设置默认阻力模式。自行车模式 [bihe]（默认）或恒定功率 [CP] 模式。自行车模式的齿轮为 1-21，恒定功率为 35-500 瓦。
蜂鸣器（声音）	在开启（默认）或关闭之间切换蜂鸣器。某些音量的范围是 0-30，默认值是 10。
A/V	设置 A/V 选项。无（默认）、C.A.B.（播放版本控制台适配器盒）、“UHF”或“FM”。查看 A/V 配置和 FM 电台预设了解完整配置。

设置菜单 - E3 视图监视器






时间	设置时间显示格式。上午 12 小时、下午 12 小时或 24 小时。
日期	日期格式为 [YYYY] [MM] [DD]。Y - 年，M - 月和 D - 日。
重量和距离单位	LBS- 磅， Kg - 公斤或 Ston - 英石。MI - 英里或 KM - 公里。
暂停	设置暂停的时长。关闭（默认），1:00，5:00 或 10:00 分钟。
默认时间	设置默认的锻炼时间，10、20、30（默认）或 60 分钟。
最大时间	设置最大锻炼时间。关闭（无限制）、30、60（默认）、90 或 120 分钟。
声音	在开启（默认）或关闭之间切换蜂鸣器。将耳机蜂鸣器切换到一些（默认）、全部或关闭。设置耳机扬声器音量 0-30（默认值是 10）。
语言	设置 E3 视图监视器语言。提供标准语言。英语（默认）。

重置设置选项为默认值

重置 LED 控制台

1. 按压首个设置选项屏幕（时间）上的显示选项 。
控制台将显示重置和 [dEFA][ULtS] [?]。
若要在无重置的情况下退出，按压 ENTER  键。
2. 按压显示选项  键将控制台重置为默认值。
控制台将发出两次声音，并返回到设置模式。

重置 E3 视图监视器

1. 按压首个设置选项屏幕（时间）上的显示选项 。
控制台将显示重置和 重置默认？否。
若要在无重置的情况下退出，按压 ENTER  键。
2. 按压向上  或向下  键选择是。
3. 按压 ENTER  键，将控制台重置为默认值。
控制台将发出两次声音，并返回到设置模式。

退出设置模式

按压 停止 键退出设置模式。

A/V 配置和 FM 电台预设

如果设备包括可选的无线音频接收器模块，请执行该程序。

所需工具：

耳机（需单独购买）

设置 Cybex 无线音频接收器模块需要四个步骤：

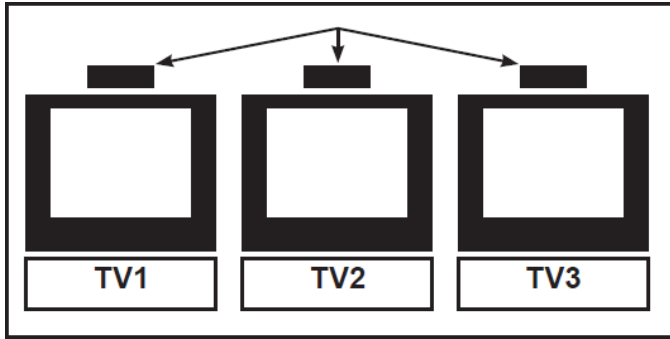
1. 确定使用的接收机的类型（MYE 900MHz、Broadcast Vision 863MHz 等或 TV FM）。
2. 将 A/V 设备设置为无线电视。
3. 将电视频道编号分配给控制台上的每个接收机。
4. 添加 FM 电台预设（可选）

确定发射机类型

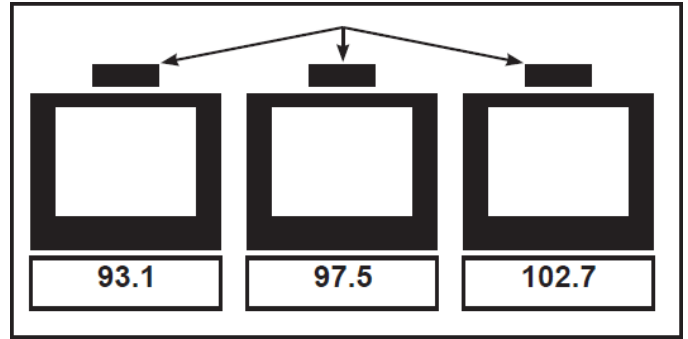
有两种类型的发射机 UHF 或TV FM。

- UHF 发射机使用数字识别电视，例如 TV1。
- TV FM 发射机使用 FM 频率识别电视，例如 93.1。

UHF 发射机
遵照程序：设置 UHF 发射机



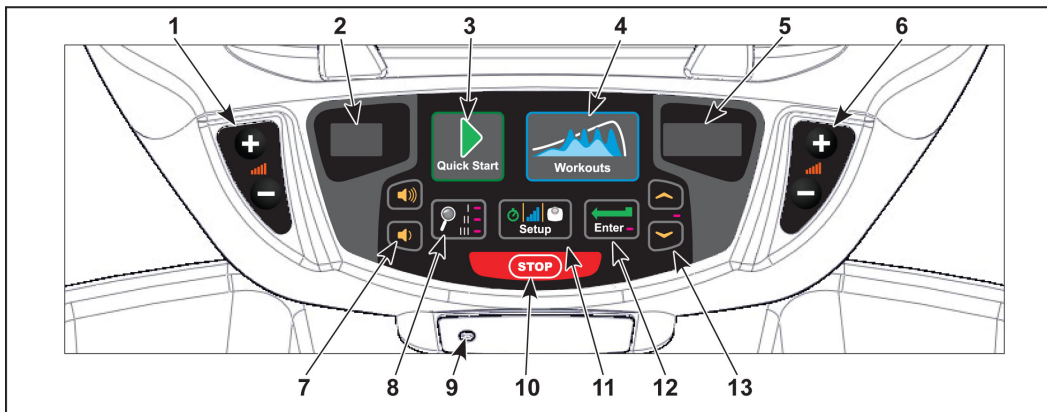
TV FM 发射机
遵照程序：设置 TV FM 发射机



对于 TV FM 发射机，为所有电视记录 FM 频率：

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10






用户控制



1	阻力键	在用户模式中在所有存储的频道中导航
2	齿轮/级别显示	显示接收器的灵敏度设置，例如近或远
3	快速启动键	选择发送机类型。使用时重置存储的所有电视频道
4	锻炼键	切换 FM 预设的设置并返回到电视频道设置
5	阻力显示屏	当存储 FM 电台预设时显示 FM
6	阻力键	在显示屏中切换，以便增加新频道或删除存储的频道
7	音量键	增加或降低音量

8	显示选项键	扫描可用的电视发送机，或查找下一个信号最强的 FM 电台或 FM 发送机频率。
9	耳机插孔	插入耳机以便收听频道
10	停止键	存储并退出设置
11	设置键	存储 FM 预设时，该按钮将清除存储的所有 FM 电台预设。为 UHF 接收器灵敏度切换近/远。
12	Enter 键	进入菜单，接受显示的值，在菜单中前进。
13	向上/向下键	导航电视频道或手动调整 FM 频率

A/V 设置模式

1. 将选配的电源线插入到接地电路的电源插座中，参见电气要求。
卷起电源线的剩余部分，并将其放置在一旁。如果您没有可选的电源，请跳至步骤 3。
2. 确认控制面板将亮起，并且处于休眠模式。
3. 进入踏板时抓住扶手，以便保持自身稳定。
4. 开始蹬踏。
5. 按住扫描  和向上  键 3 秒钟。
显示屏将显示时钟图标。
6. 按压 向下  键，导航到 A/V 屏幕。
7. 按压 Enter 进入设置模式。
8. 按压 向上  键或向下  键将 A/V 类型从无改变到UHF、FM 或 C. A. B. （播放版本的控制台适配盒）。如果选中 C. A. B. ，则无需进一步设置。
9. 在设置期间插入耳机以便收听频道。

设置 UHF 发射机


针对发射机类型 900 MHz、863 MHz 或 806 MHz。使用该程序将频道编号分配给电视发射机。如果使用 FM 发射机系统，跳至设置电视 FM 发射机。

选择发射机类型








1. 进入 A/V 设置模式。
2. 选择 UHF，然后按压 ENTER  键。
3. 再次按压 ENTER  键改变发射器类型。

4. 按压 快速启动，从可用的选项中选择发射机类型。显示屏将仅显示您的发射机类型（900 MHz、863 MHz 或 806 MHz）可用的选项。

900 MHz 系统	863 MHz 系统	806 MHz 系统
M 900 MYE	M 863 MYE	J1 806 日本 14 频道
C 900 有氧运动剧场	E 863Energise	J2 806 日本 30 频道
E 900 Energis	A 863 Audeon	
B 900 Broadcast Vision		

5. 按压扫描 ，扫描可用频道。扫描最多需要 10 秒钟，然后显示CH 1，共 # 个。#符号表示发现的强信号 UHF 频道。某些频道的信号可能不是来自电视发射机，需要将其删除。




查看频道

1. 按压向上 或向下 键，使用耳机收听可用频道。
2. 通过按压阻力向上 或向下 将右侧 LED 窗口更改为 [dEL] 来删除不需要的频道。按压 Enter 键删除频道。重复该操作删除其他不需要的频道。
3. 如果没有显示可用的频道，调整近/远设置。
按压设置键，将设置从 F（远）更改为 n（近）。按压显示选项 键重新扫描可用频道。
4. 按压向上 或向下 ，滚动查看并确认所有电视频道。
如果存储了所有电视发射机，并将所有电视编号关联到听到的正确电视，则完成设置。如果不是这样，您需要重新扫描或调整发射机代码（查看发射机文档，了解如何更改代码）。
5. 按压 停止 退出设置。完成发射机设置。
6. 继续添加 FM 广播电台（可选）。

设置电视 FM 发射机


如果您的电视使用的是 FM 发射机，请遵循以下说明将电视频道分配到每个频率。

1. 按住显示选项 和向上 键 3 秒钟。
显示屏将显示时间设置。
2. 按压向下 键可导航到 A/V 设置屏幕。
3. 选择电视 FM，然后按压 ENTER 键。
4. 按压显示选项 可寻找下一个电视调频，或按压向上 或向下 键，手动调整。

5. 按压阻力  或向下  键，添加[添加]频道。
 按压 ENTER  保存频道，将显示已保存（已存储）。
6. 重复第 3 步和第 4 步，添加所有电视 FM 频道。
7. 在所有电视 FM 发射机频率都拥有电视编号后，按压停止，退出设置。
完成发射机设置。
8. 继续添加 FM 广播电台（可选）。





添加 FM 电台（可选）

如果在该区域可以使用强信号本地 FM 电台，您可以设置这些预设。

1. 进入 A/V 设置模式。
2. 按压锻炼以便在控制台上显示 FM。
左侧数字将显示 CH 1。
3. 按压显示选项  可寻找下一个电视调频，或按压向上  或向下  键，手动调整。
4. 按压阻力  或向下  键，添加[添加]频道。
 按压 ENTER  保存频道，将显示已保存（已存储）。
5. 重复步骤 3 和 4，最多可保存 32 个 FM 广播电台。
6. 存储所有 FM 电台后，按压停止可退出设置。
7. 按压向上  或向下  键，在所有 FM 电台中滚动并确认。

调整音量

完成设置后，应调整电视发射机和 FM 电台之间的音量。如果未设置 FM 电台，则调整所有电视频道之间的音量。

1. 按压向上  或向下  键选择 FM 电台。
该音量不可调节，是基本音量。
2. 按压向上  或向下  ，选择电视台。
3. 调整每个电视的音量以便与 FM 电台一致，或使用电视遥控器调整每个频道的音量。
目的是让跑步机上的 10 个音量设置与所有电视和 FM 频道相同。
4. 针对所有电视重复该程序。

使用 Cybex 无线音频接收器

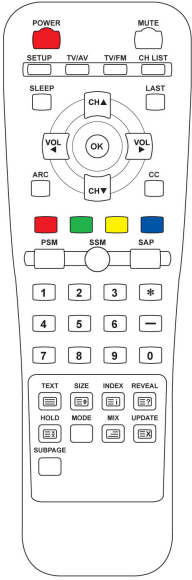







1. 将耳机插入耳机插孔。

2. 按压向上  或向下  键选择电视或 FM 频道。
3. 按压音量向上  或向下  键调整音量。

设置完成


E3 视图监视器控制

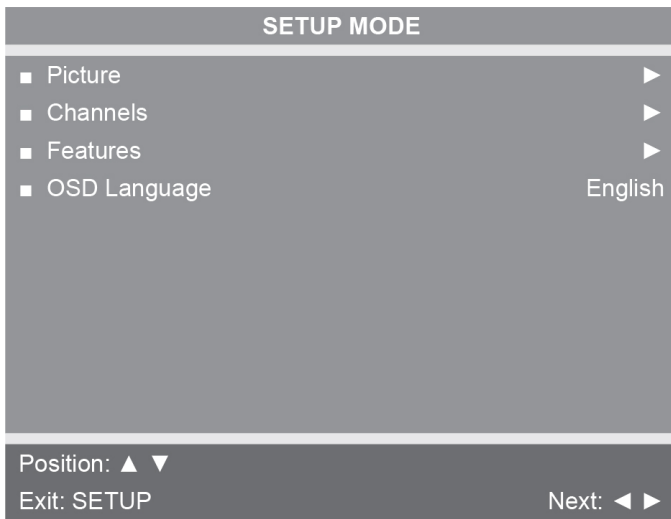
遥控器用于针对 E3 视图监视器执行所有设置操作。

		功率	打开或关闭 E3 视图监视器
		设置	进入或退出设置主屏幕
		频道列表	频道列表 - 列出所有可用频道
		CH▲	频道向上 - 在整个屏幕菜单中向上导航
		CH▼	频道向下 - 在整个屏幕菜单中向下导航
		VOL	音量左 - 在整个屏幕菜单中向左导航
		VOL	音量右 - 在整个屏幕菜单中向右导航

E3 视图监视器设置

访问设置屏幕

按压设置  按钮在 E3 视图监视器上显示设置模式屏幕。遵守相关程序设置 E3 视图监视器。

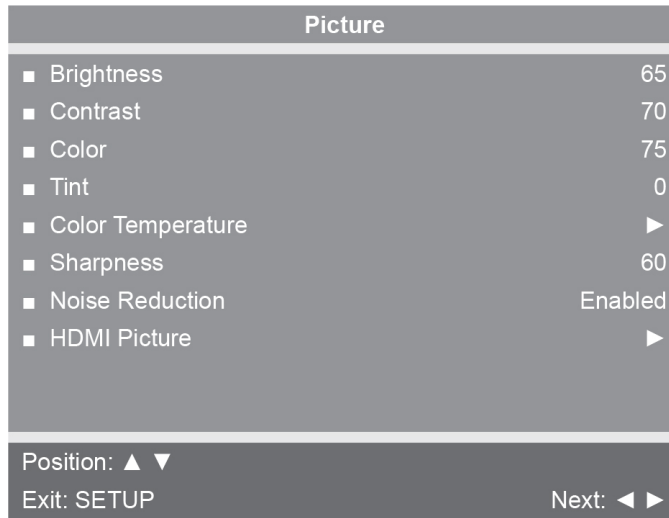


图片
频道
功能
OSD 语言


图片

1. 按压  或  选择图片。


2. 按压  选择访问图片菜单。



亮度	调整范围，从 1 到 100。默认值为 65。
对比度	调整范围，从 1 到 100。默认值为 70。
颜色	调整范围，从 1 到 100。默认值为 75。
色彩	调整范围，从 1 到 100。范围从 R50 到 G50。默认值为 0。
色温	调整红色、绿色和蓝色温度的颜色平衡。
清晰度	调整范围，从 1 到 100。默认值为 60。
降噪	选择启用（默认）或禁用。
HDMI 图片	设置为自动或必要时调整设置。仅在 HDMI 信号存在时可用。

3. 按压  或  选择设置。

4. 按压  或  调整设置。

5. 按压设置  按钮，返回到设置模式菜单。





频道

1. 按压  或  选择频道。

2. 按压  选择访问频道菜单。

ATSC 监视器	DVB-T 监视器
<p>Channels</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Signal Cable STD ■ Auto Program ▶ ■ Add/Delete Channels ▶ ■ Parental Control ▶ ■ Default Channel Last ■ Channel Lock Disabled ■ Channel Memory Override Enabled <p>Position: ▲ ▼ Exit: SETUP Next: ◀ ▶</p>	<p>Channels</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Auto Program ▶ ■ Manual Program ▶ ■ Add/Delete Channels ▶ ■ Parental Control ▶ ■ Default Channel Last ■ Channel Lock Disabled ■ Channel Memory Override Enabled <p>Position: ▲ ▼ Exit: SETUP Next: ◀ ▶</p>

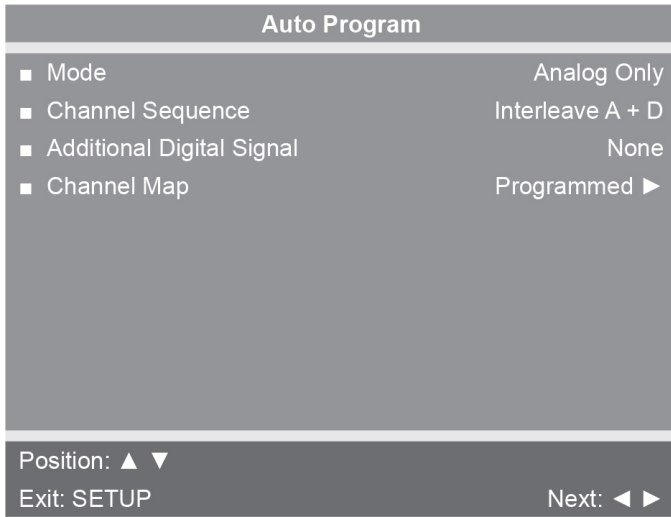
功能	设置
信号 (仅 ATSC)	选择空中、有线 STD、有线 IRC 或有线 HRC。
自动程序	参见以下内容
手动程序 (仅 DVB-T)	参见以下内容
添加/删除频道	参见以下内容
家长控制	基于电视收视率阻止频道
默认频道	选择要显示的频道。从可用频道或最新频道中选择。
频道锁定	选择启用或禁用。如果启用，仅显示一个频道，用户无法更改频道。
频道内存重写	选择启用或禁用。如果启用，允许用户选择任何可用频道。

3. 按压  或  选择设置。
4. 按压  或  调整设置。

自动程序 (ATSC 监视器)












1. 按压  选择自动程序。
2. 按压  进入菜单。







3. 按压  或  选择模式。



模式
频道序列
其他数字信号
频道图

图形2: ATSC 监视器

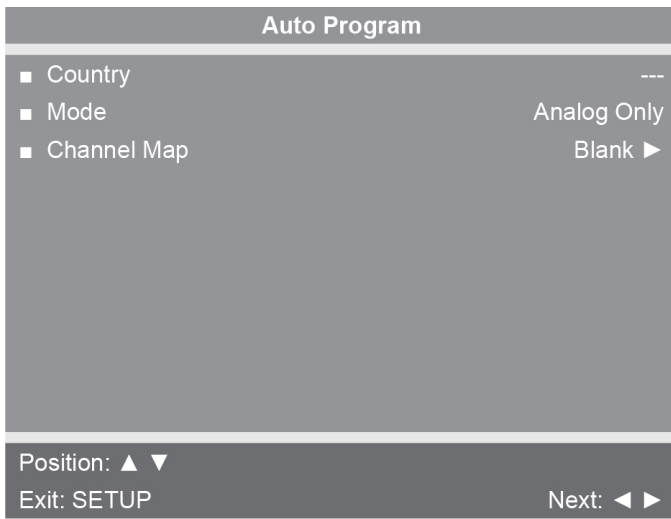
4. 按压  或  设置频道扫描范围。
- 仅模拟（默认）：电视仅搜索模拟频道。
 - 仅数字：电视仅搜索数字频道。
 - 模拟和数字：电视同时搜索模拟和数字频道。
5. 按压  选择频道序列。
6. 按压  或  设置在搜索后频道显示的频道序列。
- 叫错 A+D：无论是什么系统，按照频道编号的顺序。
 - 所有 A 然后 D：数字频道显示在所有模拟频道之后。
7. 按压  或  选择其他数字信号。
当将模式设置为仅模拟时不可用。
8. 按压  或  选择其他数字信号来源。
选项为：无、广播、有线 STD、有线 IRC 或有线 HRC。
9. 按压  选择频道图。
10. 按压  开始自动编程。
进行前将显示确认菜单。

11. 按压  (是) 开始自动编程。
按压  (否) 按钮取消操作。电视现在将搜索所有可用频道，并在屏幕上显示进度百分比。包括数字频道的任何调整模式都需要几分钟才能完成自动编程。
这可能需要 20 分钟或更长。如果屏幕关闭，按压 电源  按钮可打开屏幕。
12. 按压设置  按钮，在自动编程结束后返回到正常电视视图。
13. 按压频道列表  按钮，列出编程的频道。
14. 按压设置  按钮，返回到设置模式菜单。

自动程序 (DVB-T 监视器)

1. 单击  选择自动程序。
2. 单击  进入菜单。

3. 单击  或  选择国家。





国家
模式
频道图

图形3: DVB-T 监视器

可用国家有:

阿尔巴尼亚, 奥地利, 澳大利亚, 比利时, 波斯尼亚, 保加利亚, 中国, 克罗地亚, 捷克, 丹麦, 爱沙尼亚, 芬兰, 法国, 德国, 希腊, 匈牙利, 爱尔兰, 意大利, 哈萨克斯坦, 拉脱维亚, 立陶宛, 卢森堡, 摩洛哥, 荷兰, 挪威, 波兰, 葡萄牙, 罗马尼亚, 俄罗斯, 塞尔维亚, 斯洛伐克, 斯洛文尼亚, 西班牙, 瑞典, 瑞士, 英国, 乌克兰, 土耳其。







4. 单击  或  选择模式。

5. 单击  或  设置频道扫描范围。

选项	说明
仅模拟 (默认)	电视仅搜索模拟频道
仅数字	电视仅搜索数字频道
模拟和数字	电视同时搜索模拟和数字频道

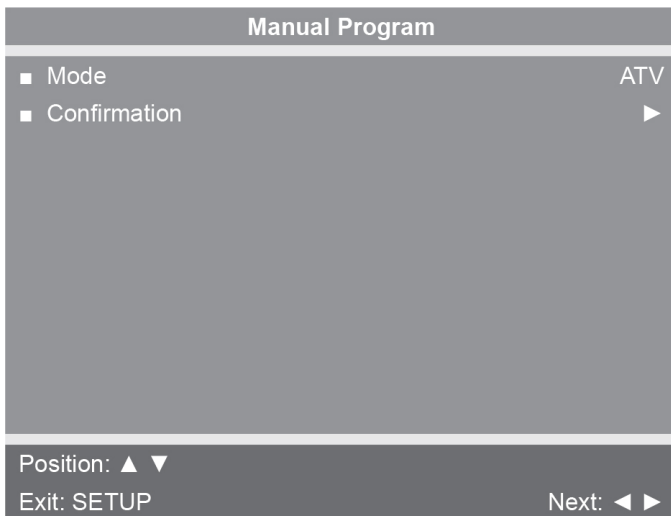
6. 单击  选择频道图。

7. 单击  开始自动编程。
进行前将显示确认菜单。

8. 单击  (是) 开始自动编程。
单击  (否) 按钮取消操作。电视现在将搜索所有可用频道，并在屏幕上显示进度百分比。包括数字频道的任何调整模式都需要几分钟才能完成自动编程。
这可能需要 20 分钟或更长。如果屏幕关闭，电源  按钮将打开屏幕。
9. 按压设置  按钮，在自动编程结束后返回到正常电视视图。
10. 单击频道列表  按钮，列出编程的频道。
11. 按压设置  按钮，返回到设置模式菜单。

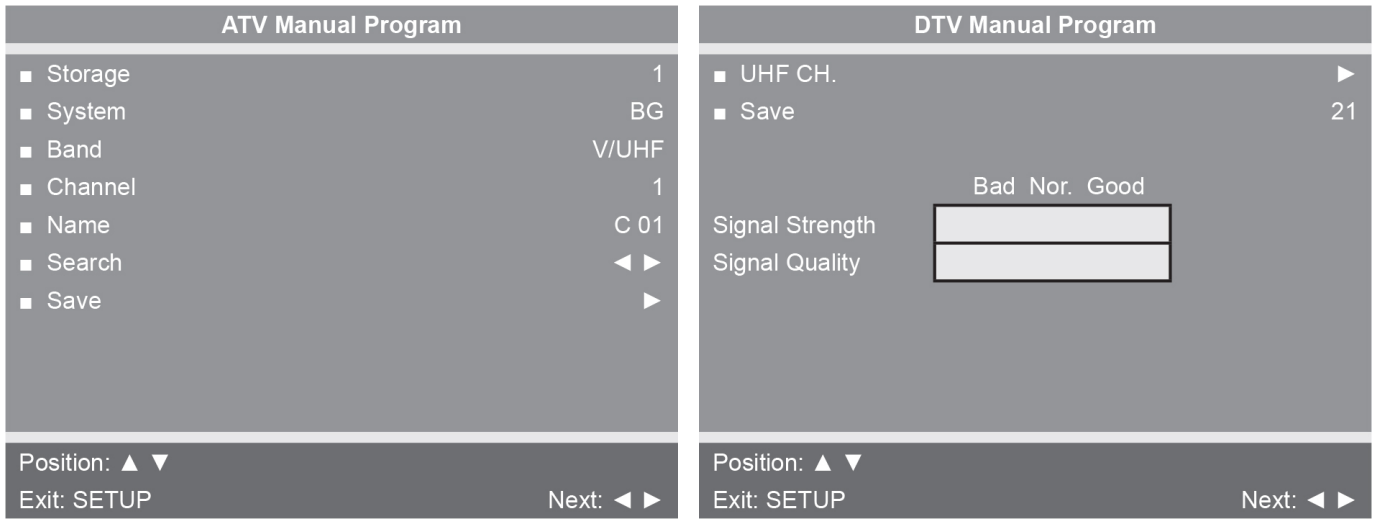
手动程序 (ATSC 和 DVB-T)

1. 单击  选择手动程序。
2. 单击  进入菜单。
3. 单击  或  选择模式。





模式
确认

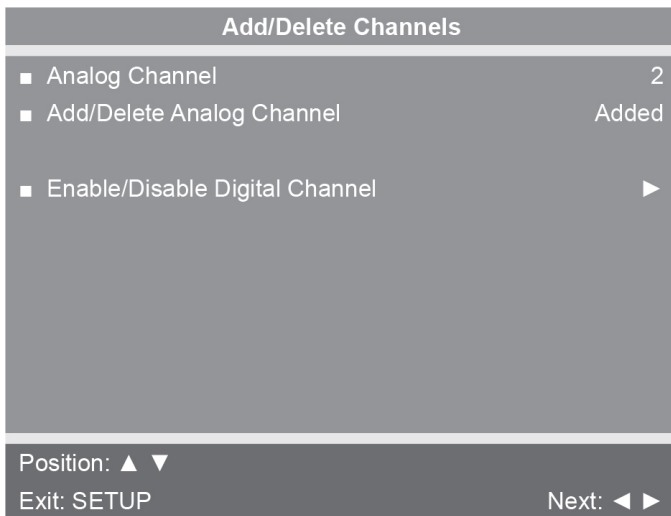
4. 单击  或  选择 ATV 或 DTV。



ATV 模式	调整存储、系统、频段、频道、名称或搜索设置。选择保存，保存设置。
DTV 模式	选择 UHF 频道。选择保存，保存设置。













添加/删除频道 (ATSC 和 DVB-T)

1. 单击  选择添加/删除频道。
 2. 单击  进入添加/删除频道菜单。






模拟频道
添加/删除模拟频道
启用/禁用数字频道

3. 单击  或  选择希望的模拟频道。
 4. 按压  或  突出显示添加/删除模拟频道。

5. 按压  或  选择已添加或已删除。
6. 按压设置  按钮，返回到之前菜单。
若要退出，按压设置  按钮，指导编程菜单消失。如果要添加或删除多个模拟频道，请重复步骤 3 到 5。
7. 按压  或  突出显示 启用/禁用数字频道。
8. 按压  选择启用/禁用数字频道。
如果在服务级别中没有人员已编程的频道，将在菜单中显示不存在频道。
9. 按压  或  突出显示需要启用或禁用的数字频道。
10. 按压  或  选择启用或禁用。
11. 按压设置  按钮，返回到之前菜单。

功能

1. 按压  或  选择功能。
2. 按压  选择访问功能菜单。

ATSC 监视器

Features	
■ Power on Captions Mode	Last
■ Digital Mode Time Setup	▶
■ Diagnostics	▶
■ Caption Text Modes	Disabled
Position: ▲ ▼	
Exit: SETUP	Next: ◀ ▶


DVB-T 监视器

Features	
■ Power on Subtitles Mode	Last
■ Digital Mode Time Setup	▶
■ Diagnostics	▶
Position: ▲ ▼	
Exit: SETUP	Next: ◀ ▶



3. 按压  或  选择设置。

4. 按压  或  调整设置。

功能	设置
标题功率模式（仅 ATSC）	选择关闭或最新。最新会将标题模式设置为上次使用的设置。
子标题功率模式（仅 DVB-T）	选择关闭或最新。最新会将子标题模式设置为上次使用的设置。
数字模式的时间设置	自动从数字信号设置当前的时间选择时区和夏令时为自动、开启或关闭。
诊断	仅提供针对信息。无法更改设置。
标题文本模式（仅 ATSC）	选择启用或禁用。

5. 按压设置  按钮，返回到设置模式菜单。

OSD 语言

1. 按压  或  选择 OSD 语言。

2. 按压  或  选择语言。

选项


说明

ATSC 选择

英语、法语或西班牙语。

DVB-T 选择

英语、法语、西班牙语、荷兰语、丹麦语、俄语、德语和瑞典语。

3. 按压设置  按钮，返回到设置模式菜单。

通过按压设置  按钮退出设置模式。

设置完成

测试操作

使用以下说明测试设备的完整阻力范围：

1. 将选配的电源线插入到接地电路的电源插座中，参见电气要求。
卷起电源线的剩余部分，并将其放置在一旁。如果您没有可选的电源，请跳至步骤 3。
2. 确认控制面板将亮起，并且处于休眠模式。
3. 进入踏板时抓住扶手，以便保持自身稳定。
4. 开始蹬踏。

5. 按压快速启动键。
6. 在整个阻力范围内运行设备。
首先按压阻力 + 键，直到设备达到最高负荷（显示屏将显示“21”）。然后按压阻力 - 键，直到设备达到最低负荷（显示屏将显示“1”）。在蹬踏过程中阻力应增加和减少。
当设备达到设置的阻力时，显示器将停止闪烁并保持稳定的照明以显示已经达到所需的设置。
7. 在卸载设备前，请耐心等待踏板完全停止。
迈出设备时抓住扶手，以便保持自身稳定。

操作

预期用途

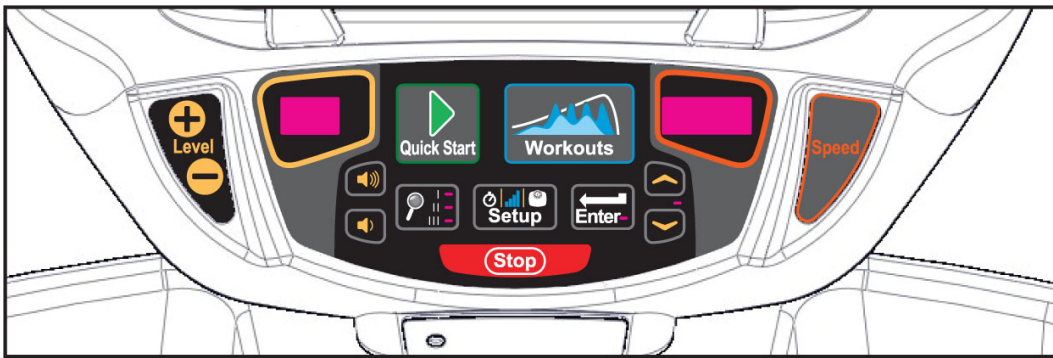
本机器的预期商业用途旨在帮助用户进行锻炼并提高身体综合素质。

使用的条款

活动模式	设备控制阻力和累计锻炼数据的任何时候。在按压 快速启动 键后，并在完成锻炼设置后开始活动模式，或在初始屏幕超时并进入“快速启动手动”模式时默认开始。
自动扫描	自动显示整个锻炼数据的周期。
缓和	在较短时间内减少工作负荷，以便允许用户缓和减少心率。在完成锻炼控制的锻炼课程前，缓和出现两分钟。
休眠模式	在设备通电并在未使用时出现。
等速运动	调节阻力，设备为用户提供相应的阻力，使其保持固定的蹬踏速度。此类运动用来测试和提高肌肉力量和耐力，尤其是受伤后。
手动模式	在该活动模式中，用户设置时间目标。用户可以控制速度和阻力。手动模式会一直继续，直到达到目标。手动模式仅在活动模式期间可用。
暂停模式	仅在启用暂停功能并且用户从活动模式中选择了 停止 键时出现。
快速启动	默认情况下，如果用户开始蹬踏，设备将停止“快速启动手动模式”，并允许在结束前倒计时 5 秒。按压 快速启动 键，以便进入“快速启动手动”模式，用户可以控制齿轮选择和累计时间。

使用的用户控制符号

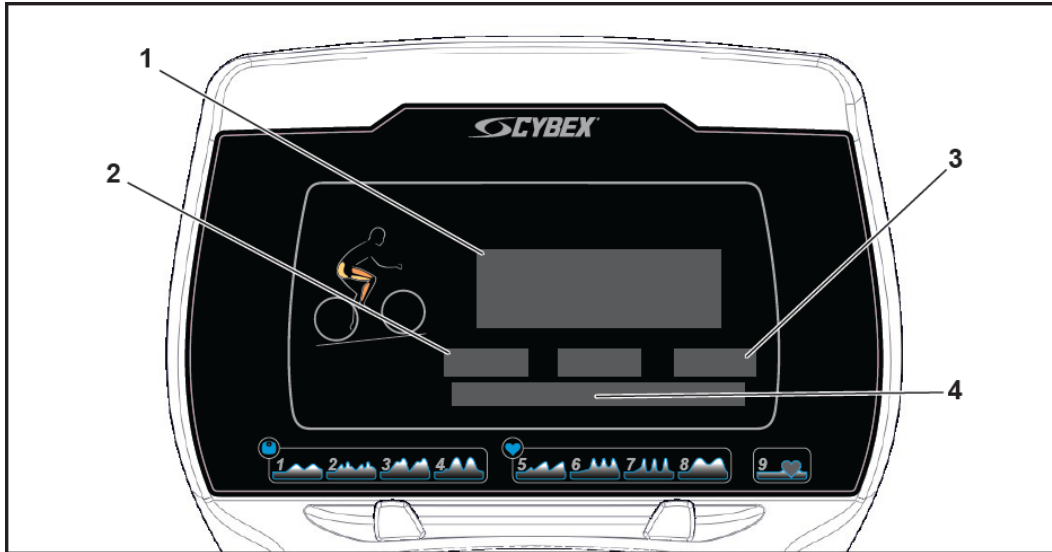




图形4: 总计访问薄膜

控制	控件名称	产品描述
	增加阻力	向上 阻力 +调整。
	降低阻力	向下 阻力 -调整。
	提高音量	向上调整音量。
	降低音量	向下调整音量。
	向上键	向上调整时间、水平、重量或锻炼 A/V - 频道向上 iPod/iPhone - 下一曲目 (可选)
	向下键	向下调整时间、水平、重量或锻炼 A/V - 频道向下 iPod/iPhone - 上一曲目 (可选)
	停止	按压 停止 结束锻炼课程, 并开始锻炼回顾。再次按压 停止可退出并进入休眠模式。

控制台显示屏



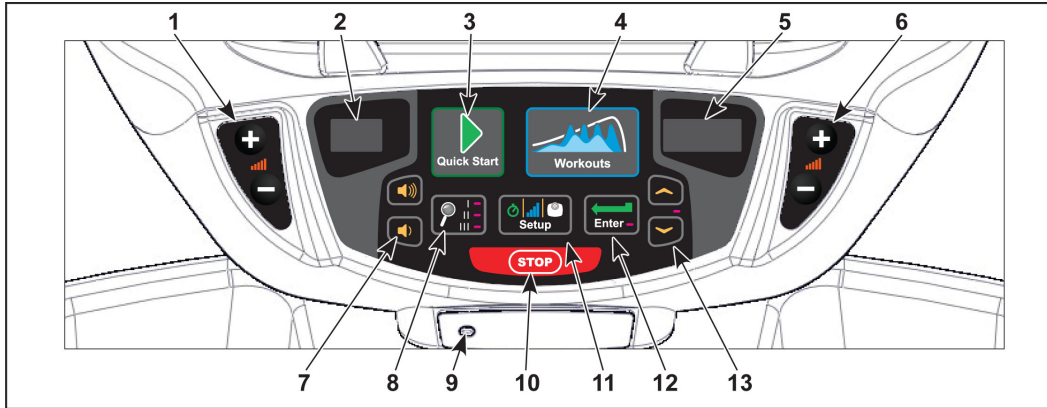
图形5: LED 显示屏

1	条形图	3	心率指示器
2	数据读数	4	发声器



图形6: E3 视图监视器

用户控制



1	阻力键	6	阻力键	11	设置键
2	齿轮/级别显示	7	音量键	12	Enter 键
3	快速启动键	8	显示选项键	13	向上/向下键
4	锻炼键	9	耳机插孔		
5	阻力显示屏	10	停止键		

显示屏 斜坡和阻力显示在 LED 显示屏中。向上/向下 LED 指示何时激活向上/向下键更改设置。

键 用于快速启动、锻炼、阻力、音量、扫描、停止、设置、输入和向上/向下的用户控件。

安装和卸载

安全走上设备

1. 确认踏板完全停止。
2. 抓住扶手，小心地踩到踏板上。

安全走下设备



移动部件和跌倒危险。为避免受伤，在从设备上走下来之前，请耐心等待踏板完全停止。

1. 请耐心等待踏板完全停止。
2. 抓住扶手进行支撑，小心地从设备上下来。

紧急离开




如果在紧急情况下停止，必须离开设备。

1. 抓住扶手进行支撑。
2. 停止蹬踏。
3. 继续抓住把手，同时小心地从设备上走下来。

快速操作指南

最大用户体重是 400 磅（181 公斤）。

以下是本设备的快速操作概要。

1. 确认踏脚板完全停止。
2. 抓住扶手，小心地踩到踏脚板上。
开始蹬踏。
3. 按压 快速启动 键。
控制台将鸣响 1 秒钟并显示 GO!。
4. 按压向上  和向下  键增加或减少重量。
5. 按压 ENTER  键输入重量。
6. 可随时按压阻力 + - 键更改阻力。
7. 可随时按压 停止 键暂停。
显示锻炼回顾。

详细操作指南

最大用户体重是 400 磅（181 公斤）。

1. 将选配的电源线插入到接地电路的电源插座中。卷起电源线的剩余部分，并将其放置在一旁。控制面板将亮起，并处于休眠模式。
2. 确认踏脚板完全停止。
3. 抓住扶手，小心地踩到踏脚板上。开始蹬踏。

4. 选择 快速启动 或 锻炼。

如果选择快速启动，控制台将鸣响 1 秒钟，然后显示 GO!，并进入活动模式。

如果选择锻炼，请选择锻炼和设置选项。


a) 使用向上  和向下  键选择锻炼 1 到 9。


b) 按压 ENTER  键进入设置选项。
设置选项：

锻炼 1 到 8	时间、水平、重量
心率控制（锻炼 9）*	时间、重量、年龄、目标心率

*心率控制锻炼需要穿戴 Polar® 兼容胸带（需单独购买）。

c) 按压向上  和向下  键，增加或减少每个设置选项。

按压 ENTER  键进入下一选项。若要获得最准确的阻力和卡路里计数，您必须在开始锻炼前设置正确的体重（包括衣服）。有效的重量范围是 50 - 400 磅、23-181 公斤或 3.6-28.6 英石。

选择锻炼时，您必须在每次调整时间、水平、重量、年龄或目标心率后按压 ENTER  键。

进行最终选择后，控制台将鸣响 1 秒钟，然后显示 GO!，并进入活动模式。

5. 观察控制面板。

顶部中心条形图显示屏显示相对 MET 水平的图形表示，如果处于某个程序中，将显示即将到来的相对强度的变化。数据读数将开始显示锻炼数据，例如距离、卡路里、心率（如果可用）、MET 和时间。数据显示屏将通过自动每 5 秒钟变化一次来开始。

如果无线胸带（需单独购买）可以使用有效的心率，或通过握住接触心率把手，心率将代替 MET 进行显示。

当您在锻炼中调整倾斜度时，改变只会影响当前段。锻炼控制将继续开始下一段。若要增加或减少整体强度，调整阻力和/或锻炼水平。

6. 可随时按压阻力 + - 键更改阻力。

显示屏将显示当前齿轮或瓦特级别。齿轮范围是 1-21，瓦特级别是 20-500。

7. 可随时按压 停止 键暂停。

显示锻炼回顾。

锻炼完成后，设备会开始倒计时，3...2...1每次计数都会发出一声响声。显示预设时间的锻炼回顾，或直到按压 停止 键才显示。跑步机返回休眠模式。

锻炼选择


从 快速启动 中或九个锻炼选项中选择。速度从来不会预定义。通过改变踏板速度改变速度。

锻炼选择:

锻炼	水平	设置
1	减肥	选择时间、水平和重量。
2	起伏的山丘	选择时间、水平和重量。
3	山丘	选择时间、水平和重量。
4	派克斯峰	选择时间、水平和重量。
5	坡道	选择时间、水平和重量。
6	间隔	选择时间、水平和重量。
7	力量训练	选择时间、水平和重量。
8	有氧训练	选择时间、水平和重量。
9	心率控制 (HRC)	选择时间、年龄、目标心率和重量。

导航

在锻炼设置时间期间，键盘激活，以便输入时间、水平和重量值。阻力 + - 键也会激活，以便调整显示的锻炼值（向上或向下）。按住键加速递增率。

在每个步骤后按压 ENTER  键，以便接受输入的值并移动到下一个设置过程。

在该过程中可以随时按压 快速启动 键以便接受锻炼的所有默认设置。如果在选择锻炼后未执行任何操作，设备会为当前选择的锻炼应用默认设置。

数据读数

作为练习，本单元跟踪以下数据:

- BPM（每分钟心跳） 您的当前心率。当引入信号时出现心率。使用适用于接触心率的手持把手或穿戴 Polar® 兼容的心率胸带。
- 卡路里 在锻炼期间计算的燃烧卡路里总量。在开始锻炼前，必须设置您的体重，以确保获得最准确的测量结果。
- 每小时卡路里 以每小时卡路里为单位计算当前工作负载的能量消耗。
- 距离 在锻炼期间，以英里或公里为单位的总计累计距离。根据您的选择的默认设置，该测量结果将以英制单位或公制单位显示
- 水平 显示锻炼级别，范围是 1-21。
- 代谢当量 (MET) 与用户的能量消耗有关。MET 是测量的基本单位，用来比较个人与活动之间的相关工作。“1 MET”是休息时氧气的消耗量。例如，2 MET 是该数值的 2 倍。如

果个人以 4 MET 的强度工作，其消耗氧气的速率是休息时耗氧量的四倍。MET 可用于比较某一级别的步行与跑步，甚至可以与骑自行车或其他活动相比较。

功率 当发电机/制动器是主电源时，在诊断模式中显示。

RPM（每分钟旋转次数） 用户每分钟的曲柄旋转次数。

时间 您已锻炼的总时间或剩余时间。时间显示为 分钟：秒。

MM:SS	分:秒	00:01 到 99:99
MMMM	分钟	100 分钟或更多

瓦特 当前工作负载的能量消耗。

重量 在控制台提示用户输入其体重时显示。

锻炼 在控制台提示用户选择锻炼时显示。

心率指示器






接触心率 轻轻握住车把把手，确保双手干净，并且与每个把手的前部和后部传感器接触。通常将显示 30 秒或更短时间的心率。

干扰心率信号的因素：



- 润手乳液
- 油或爽身粉
- 过多的灰尘
- 运动量过大
- 身体组成
- 水合作用
- 把手太松
- 把手太紧
- 在把手上休息或扶着把手





无线心率 若要使用该功能，必须穿戴 5 KHz Polar® 兼容的心率传输带（需单独购买）。

确定实际心率后，LED 闪烁，显示 BPM，心脏 LED 亮起。灯光颜色代表从低到高的目标心率范围。

	蓝色	0 - 69 BPM
	绿色	70 - 93 BPM
	黄色	94 - 119 BPM
	暗橙色	120 - 169
	品红色	170 及以上





E3 视图监视器屏幕选项

在操作期间，提供四个 E3 视图监视器屏幕选项。按压浏览  更改屏幕。浏览  LED 将指示显示选项。

 LED I 打开	电视 + 数据	在屏幕底部显示视频和数据
 LED I 打开	仅电视	仅显示视频
 LED III 打开	仅数据	仅显示数据
 无 LED 打开	空白	屏幕为空白，不显示视频和数据

iPod/iPhone 功能

连接到 iPod/iPhone 后，可以通过键盘进行某些控制。在连接状态下，不会对 iPod/iPhone 充电。

1. 将 iPod/iPhone（不提供）连接到 30 针连接器。
2. 将 iPod/iPhone 放到附件托盘中。
3. 将耳机（不提供）插入到控制台耳机插孔。
4. 按压音量向上  或向下  键调整音量。
5. 对于非 E3 视图监视器控制台，按压向上  和向下  键更改曲目。视频将不在 E3 视图监视器上显示。

电池卫士

电池卫士采用曲柄 RPM 或按键来确定用户的存在。如果在 10 秒内没有检测到用户，将显示有氧运动触摸屏 您在那里吗？


继续踩踏或触摸屏幕来重置卫士，否则自行车将退出锻炼。

维修

必须定期开展各种预防性维修工作。日常预防性维修工作有助于赛百斯设备无故障安全运行。

赛百斯不负责对您的机器进行定期检查和维修。指导所有人员进行设备检查维修以及事故报告和记录。赛百斯服务代表可为您解答任何疑问。

警告

 请阅读本章节中列出的所有警告信息。

警告

保养、服务和维修：

- 只能由经过训练的技术人员执行
- 只能使用赛百斯零件进行更换
- 对其操作之前请先拔掉电源
- 避免电气零部件与水和其他液体接触。

危险

电击危险。 为避免死亡或严重伤害，在不使用或进行维护时拔掉设备的电源插头。

警告

设备危害。 为避免重大伤亡，立即更换磨损或损坏元件，且在维修完成之前不得使用设备。

清洁设备

警告

电击危险。

- 拔掉设备电源并静置 10 分钟，然后进行清洁或维护。
- 拔掉电源后，设备仍然可能残留有电荷。1 M711Unplug unit and let sit 10 minutes before cleaning or performing maintenance. 拔掉设备电源并静置 10 分钟，然后进行清洁或维护。
- 避免电气零部件与水和其他液体接触。

所需工具

- 洗涤剂
- 擦拭酒精
- 清洁布
- 吸尘器

每次使用后

立即擦拭任何液体。每次锻炼后，用布擦拭扶手及油漆表面上残留的任何汗滴。

请小心，不要在显示面板和控制台边缘之间溢出或遗留过多的水分，因为这可能会导致触电危险或电子产品故障。

必要时

使用真空吸尘器清除可能会在设备下方或周围堆积的任何灰尘或污垢。应当按照维修时间表中所述，尽量频繁地清洁该区域。

清洁控制台

注意

不要将清洗液直接喷洒到控制台。直接喷洒可能损坏电子并导致保修失效。

- 在干净的布上喷涂温和的清洁剂。
- 使用该湿布清洁控制台、附件托盘和杯托。

清洁底座

- 在干净的布上喷涂温和的清洁剂。
- 使用该湿布清洁设备底座。

接触心率把手

使用含酒精的清洁溶剂浸泡软布，然后清洁把手。

污染物，如手或身体乳液、油粉，可能会脱落到接触心率把手上。这些可以降低灵敏度和干扰心率信号。建议用户在使用接触心率时清洁双手。

可充电电池

该设备使用 12 伏铅酸可充电电池。电池可以在设备正常运行时充电或在插入可选的电源适配器时充电。

如果电池电量不足，屏幕将在左侧屏幕显示短线。

如果电池已完全放电，如果在该时间段内用户没有蹬踏，锻炼回顾也将被删除。参见客户服务了解联系人信息，请求更换电池或购买可选的 AC 适配器套件。

只能由合格的技术人员更换电池。

处理设备前移除电池并安全处理。

E3 视图监视器

清洁

- 使用没有灰尘的布清洁。进行进一步清洁时，使用软布或蘸水的纸巾。为了避免伤害到监视器表面，请勿使用磨料或化学清洁剂。
- 消毒：为避免表面损伤，使用任何消毒剂在监视器外壳的一小部分上进行测试，确认消毒剂不会导致褪色或软化外壳。

存放或长期不用期间

如果长期不使用产品，应断开产品电源、电视/有线电视信号源和任何外围设备。

像素

屏幕上可能会有很小的红色、蓝色、白色或绿色可见斑点。这是液晶显示面板的特性，不应视为应当进行更换的缺陷。液晶面板采用非常高的精密技术构建，拥有精细的画面细节。偶尔，一些非主动像素可能会作为固定点出现在屏幕上。这不会影响监视器性能或值得保修索赔。

维护

- 由合格的技术人员进行定期检查以确保产品适合使用非常重要。
- 如果设备出现故障，应立即请合格的技术人员维修或更换有缺陷的部件。在合格技术人员检测并维修之前，不要尝试使用监视器。
- 有关检测、安装和维修，请咨询合格的技术人员。
- 如果不请获得生产商批准的技术人员修理，可导致任何保修索赔无效。

环境

湿度和静电

本设备适合在相对湿度为 30%-75% 的环境下正常使用。本设备可以在相对湿度为 10% 到 90% 的环境中运输和存放。

气候干燥的空气会引起静电。在锻炼期间，您可能会遇到设备放电并在您身体上积聚静电导致的电击。如果遇到静电，您可能想通过使用加湿器增加湿度来达到舒适的水平。

不要在任何高湿的地方使用或存放设备，比如蒸汽房、桑拿房和室内游泳池或室外。暴露于大量水蒸气、氯和/或溴环境下可能会对本设备的电子部件和其它零部件产生不利影响。

温度

本设备可以在温度为 50° F (10° C) 到 104° F (40° C) 的环境中正常运行。本设备可以在 32° F (0° C) 到 140° F (60° C) 的温度范围内运输和存储。

客户服务

产品注册

根据以下步骤进行产品注册：

1. 访问 www.cybexintl.com。
2. 在“支持”部分找到“产品注册”。
3. 完整填写表格。
4. 点击提交按钮，注册产品。

联系方式

电话服务时间为周一至周五早上 8:30-下午 6:00（东部标准时间）。

美国客户可通过 888-462-9239 致电赛百斯客服。

其它国家的客户，可通过 508-533-4300 致电赛百斯客服，或发送传真至 508-533-5183。邮箱地址 internationaltechhelp@cybexintl.com

相关信息请访问网站 www.cybexintl.com。

通过 www.cybexintl.com 在线联系我们。

订购零件

通过 www.cybexintl.com 在线订购零件。

通过 888-462-9239（美国客户使用）或 508-533-4300（其它国家客户使用）致电客服代表。

序列号标签上的以下信息将帮助我们的赛百斯代表为您提供服务。

- 产品序列号、产品名称和型号
- 零件描述和零件号（如有）。可通过网站 www.cybexintl.com 找到所有零件的相关信息。
- 收货地址
- 联系人姓名
- 包括一份问题描述。

除了收货地址和联系人姓名外，还可提供帐号加快处理进度，但不是必须的。您还可以将订单传真至 508-533-5183。

退料审查 (RMA)

使用退料审查 (RMA) 系统进行退料安置、维修或记帐。该系统确保对退回的材料进行正确的处理和分析。请认真遵守以下步骤。

所有保修事件，请联系您的授权赛百斯经销商。如适用，您的当地赛百斯经销商将要求赛百斯提供一份退料审查。在未经正确执行退料审查且缺失自动退货服务（ARS）标签的情况下，赛百斯将拒绝接收有缺陷的零件或设备。

如要退回任何有缺陷的产品，请联系[赛百斯客服](#)。

向技术人员提供一份详细说明，描述须退回的产品所存在的问题或缺陷。提供赛百斯设备的型号和序列号。

经赛百斯决定，技术人员可要求您将问题零件退回，以便进行评估、维修或更换。技术人员将为您分配一个 RMA 号，并给您发送一个 ARS 标签。需在退回的产品包装外清楚地展示 ARS 标签和 RMA 号。包括问题描述、零件包装上的设备序列号和所有人姓名和地址。

如商品退回时包装上没有 RMA 号或通过货到付款的形式退回，赛百斯将拒绝接收。

受损零件

不应将运输中损坏的零件退回记帐。运输中造成的损坏由承运人负责（UPS、联邦快递、载重汽车运输公司等）

明显损坏

收到货后，仔细检查所有产品。目测检查到的损坏必须记载在运输单上，并由承运代理人签字。否则会导致承运人拒绝承担损坏索赔。承运人将提供此类索赔所需的表单。

隐匿损坏

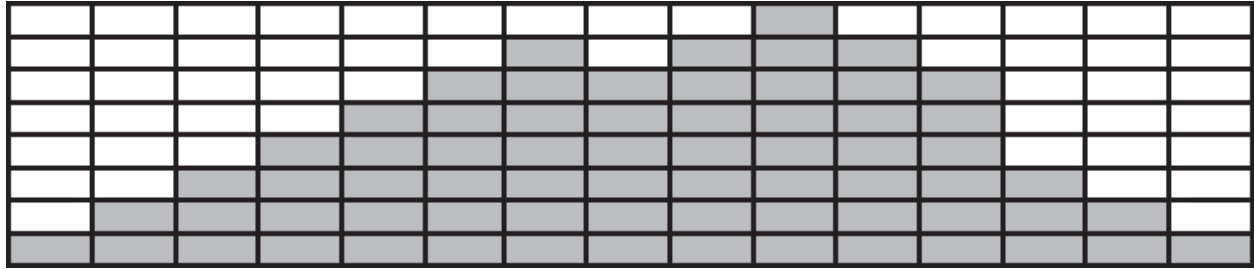
收货时，目测未检查到，但在随后发现的损坏，必须尽快报告给承运人。发现损坏后，必须在交货后十天内通过书面申请或电话申请要求承运人对材料进行检测。运输装箱和包装材料可能会在检测时用到，应保留好。承运人将提供一份检测报告和隐匿损坏索赔所需的表单。隐匿损坏索赔由承运人承担。

时间	:30	:30	:30	:30	:45	:30	:30	:45	:45	:45	:30	
	热身				核心阶段				缓和			
5	35	45	55	65	80	55	45	55	55	45	35	
4	30	35	45	55	65	45	35	45	45	35	30	
3	30	35	40	50	60	40	35	40	40	35	30	
2	30	35	40	45	55	40	35	40	40	35	30	
1	30	35	40	45	50	40	35	40	40	35	30	

时间	:30	:30	:30	:30	:15	1:00	:45	:30	:45	:45	:30	
	热身				核心阶段				缓和			
2	30	35	40	45	35	40	55	40	40	35	30	
1	30	35	40	45	35	40	50	40	40	35	30	

3 - 小山

该锻炼是一项 3 分钟的核心锻炼，旨在为用户提供激烈的间隔性锻炼。用户将在开始模拟攀爬的阶段经历中等程度的阻力，然后在两分半钟后达到最高阻力。阻力然后回到初级水平，核心锻炼再次重复。



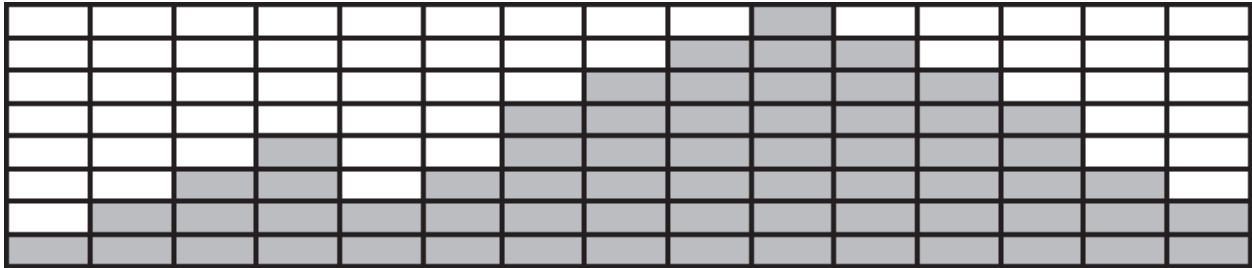
每个级别/齿轮消耗的功率

时间	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:15	:15	:30	:15	:15	:45	:45	:30
	热身				核心阶段								缓和		
水平	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3
21	50	100	150	200	250	300	350	300	350	400	350	300	150	100	50
20	50	90	135	180	225	275	325	275	325	375	325	275	135	90	50
19	50	90	130	175	220	265	315	265	315	365	315	265	130	90	50
18	50	85	125	165	205	250	295	250	295	345	295	250	125	85	50
17	45	80	115	155	195	235	280	235	280	325	280	235	115	80	45
16	45	80	115	150	190	230	270	230	270	315	270	230	115	80	45
15	45	75	105	140	175	215	255	215	255	300	255	215	105	75	45
14	45	75	105	135	170	205	245	205	245	285	245	205	105	75	45
13	40	65	90	120	150	185	220	185	220	260	220	185	90	65	40
12	40	60	85	110	140	170	205	170	205	240	205	170	85	60	40
11	40	60	80	105	130	160	190	160	190	225	190	160	80	60	40
10	40	60	80	100	125	150	180	150	180	210	180	150	80	60	40
9	40	55	75	95	115	140	165	140	165	195	165	140	75	55	40
8	35	50	65	85	105	125	150	125	150	175	150	125	65	50	35
7	35	45	60	75	95	115	135	115	135	160	135	115	60	45	35
6	35	45	55	70	85	105	125	105	125	145	125	105	55	45	35
5	35	45	55	65	80	95	115	95	115	135	115	95	55	45	35
4	30	35	45	55	65	80	95	80	95	115	95	80	45	35	30
3	30	35	40	50	60	70	85	70	85	100	85	70	40	35	30

时间	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:15	:15	:30	:15	:15	:45	:45	:30
	热身				核心阶段								缓和		
2	30	35	40	45	55	65	75	65	75	90	75	65	40	35	30
1	30	35	40	45	50	60	70	60	70	85	70	60	40	35	30

4 - 派克斯峰

该锻炼是一项 3 分 15 秒的核心锻炼，开始时强度水平较低，然后在一分半钟后逐渐达到最高阻力，并在该水平维持 45 秒，然后下降并返回到原始水平。该重复性锻炼旨在让用户达到其无氧阈值之前保持有氧状态。



每个级别/齿轮消耗的功率

时间	:30	:30	:30	:30	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:45	:30
	热身				核心阶段											缓和		
水平	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3
21	50	100	150	200	100	150	250	300	350	400	350	300	250	150	100	150	100	50
20	50	90	135	180	90	135	225	275	325	375	325	275	225	135	90	135	90	50
19	50	90	130	175	90	130	220	265	315	365	315	265	220	130	90	130	90	50
18	50	85	125	165	85	125	205	250	295	345	295	250	205	125	85	125	85	50
17	45	80	115	155	80	115	195	235	280	325	280	235	195	115	80	115	80	45
16	45	80	115	150	80	115	190	230	270	315	270	230	190	115	80	115	80	45
15	45	75	105	140	75	105	175	215	255	300	255	215	175	105	75	105	75	45
14	45	75	105	135	75	105	170	205	245	285	245	205	170	105	75	105	75	45
13	40	65	90	120	65	90	150	185	220	260	220	185	150	90	65	90	65	40
12	40	60	85	110	60	85	140	170	205	240	205	170	140	85	60	85	60	40
11	40	60	80	105	60	80	130	160	190	225	190	160	130	80	60	80	60	40
10	40	60	80	100	60	80	125	150	180	210	180	150	125	80	60	80	60	40
9	40	55	75	95	55	75	115	140	165	195	165	140	115	75	55	75	55	40
8	35	50	65	85	50	65	105	125	150	175	150	125	105	65	50	65	50	35
7	35	45	60	75	45	60	95	115	135	160	135	115	95	60	45	60	45	35
6	35	45	55	70	45	55	85	105	125	145	125	105	85	55	45	55	45	35
5	35	45	55	65	45	55	80	95	115	135	115	95	80	55	45	55	45	35
4	30	35	45	55	35	45	65	80	95	115	95	80	65	45	35	45	35	30
3	30	35	40	50	35	40	60	70	85	100	85	70	60	40	35	40	35	30

时间	:30	:30	:30	:30	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:45	:30
	热身				核心阶段											缓和		
2	30	35	40	45	35	40	55	65	75	90	75	65	55	40	35	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	60	70	85	70	60	50	40	35	40	35	30

时间	:30	:30	:30	:30	:45	:45	:45	:30	:30	:30	:45	:45	:30
	热身				核心阶段						缓和		
2	30	35	40	45	35	40	55	65	75	90	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	60	70	85	40	35	30

6 - 间隔

该锻炼的运动与休息时间之比为 1:2。它提供高阻力训练并且有更长的休息时间。用户将进行 30 秒钟的高阻力训练，然后在再次训练之前休息 1 分钟。

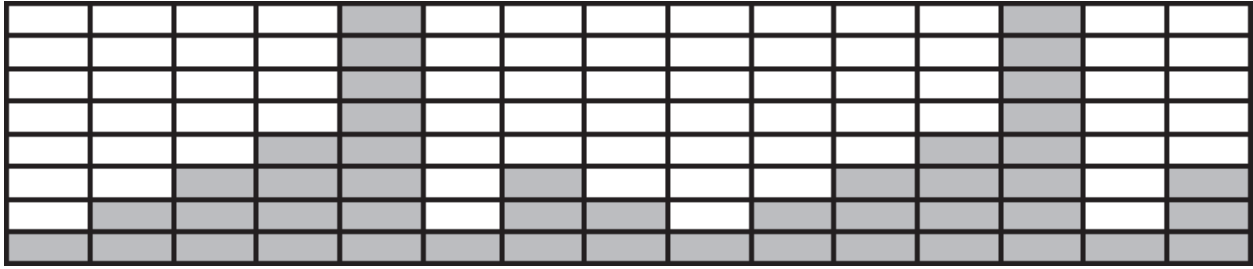
每个级别/齿轮消耗的功率

时间	:30	:30	:30	:30	:30	1:00	:45	:45	:30
	热身				核心阶段		缓和		
水平	1	2	3	4	1	2	1	2	3
21	50	100	150	200	400	250	150	100	50
20	50	90	135	180	375	225	135	90	50
19	50	90	130	175	365	220	130	90	50
18	50	85	125	165	345	205	125	85	50
17	45	80	115	155	325	195	115	80	45
16	45	80	115	150	315	190	115	80	45
15	45	75	105	140	300	175	105	75	45
14	45	75	105	135	285	170	105	75	45
13	40	65	90	120	260	150	90	65	40
12	40	60	85	110	240	140	85	60	40
11	40	60	80	105	225	130	80	60	40
10	40	60	80	100	210	125	80	60	40
9	40	55	75	95	195	115	75	55	40
8	35	50	65	85	175	105	65	50	35
7	35	45	60	75	160	95	60	45	35
6	35	45	55	70	145	85	55	45	35
5	35	45	55	65	135	80	55	45	35
4	30	35	45	55	115	65	45	35	30
3	30	35	40	50	100	60	40	35	30

时间	:30	:30	:30	:30	:30	1:00	:45	:45	:30
	热身				核心阶段		缓和		
2	30	35	40	45	90	55	40	35	30
1	30	35	40	45	85	50	40	35	30

7 - 力量训练

该锻炼的具体目标是提高用户的乳酸阈值。该锻炼的训练与休息之比为 1:3，其中有 15 秒钟达到最大的功率，45 秒钟用来休息以便进行恢复。



每个级别/齿轮消耗的功率

时间	:30	:30	:30	:30	:15	:45	:45	:45	:30
	热身				核心阶段		缓和		
水平	1	2	3	4	1	2	1	2	3
21	50	100	150	200	400	50	150	100	50
20	50	90	135	180	375	50	135	90	50
19	50	90	130	175	365	50	130	90	50
18	50	85	125	165	345	50	125	85	50
17	45	80	115	155	325	45	115	80	45
16	45	80	115	150	315	45	115	80	45
15	45	75	105	140	300	45	105	75	45
14	45	75	105	135	285	45	105	75	45
13	40	65	90	120	260	40	90	65	40
12	40	60	85	110	240	40	85	60	40
11	40	60	80	105	225	40	80	60	40
10	40	60	80	100	210	40	80	60	40
9	40	55	75	95	195	40	75	55	40
8	35	50	65	85	175	35	65	50	35
7	35	45	60	75	160	35	60	45	35
6	35	45	55	70	145	35	55	45	35
5	35	45	55	65	135	35	55	45	35
4	30	35	45	55	115	30	45	35	30
3	30	35	40	50	100	30	40	35	30

时间	:30	:30	:30	:30	:15	:45	:45	:45	:30
	热身				核心阶段		缓和		
2	30	35	40	45	90	30	40	35	30
1	30	35	40	45	85	30	40	35	30

时间	:30	:30	:30	:30	:45	:30	:30	:45	:45	:45	:30	
	热身				核心阶段					缓和		
2	30	35	40	45	65	75	90	75	65	40	35	30
1	30	35	40	45	60	70	85	70	60	40	35	30

9 - 心率控制

心率控制 (HRC) 锻炼将尝试让用户在 3-5 分钟内达到目标心率，然后在锻炼期间维持这一目标心率。在程序的结束阶段设置了缓和时期。HRC 以恒定功率运行，因此需要定义瓦特数。

 备注：该锻炼要求用户穿戴 5 KHz Polar® 或兼容的心率发送机带。在控件控制台无法选择心率控制锻炼 (HRC)，除非检测到心率信号。HRC 锻炼将不与有氧运动触摸接触心率系统一起工作。

用户需要选择目标心率，默认值是最大心率的 75%。设置的目标心率 (THR) 限值不应低于最大值的 60%，或高于最大值的 95%。

最大心率计算公式： $208 - (0.7 \times \text{年龄})$ 。

该协议在第 II 阶段开始，进入点基于目标心率。

- 80 - 120 BPM = 步骤 6
- 121-127 BPM = 步骤 8
- 128-134 BPM = 步骤 10
- 135-up BPM = 步骤 12

持续测量跑步时的脉冲到脉冲 BPM。

每 15 秒钟对用户的脉率进行一次采样，并评估预测功能（决定）。从目标心率中减去该值，以便生成错误数值，该错误数值可以扩展并添加到当前负荷值中。每个决定的最大变化率为 15 步。

已经创建步骤和瓦特数图表。它有四个已经定义的阶段：

- 阶段 1 在步骤 1 到步骤 5 是坡道负荷。
- 阶段 2 在步骤 6 到步骤 18 是坡道负荷。
- 阶段 3 从步骤 19 到步骤 39 是坡道负荷。
- 阶段 4 在步骤 40 到步骤 100 是坡道负荷。

用户可以在整个程序期间完全控制倾斜度，倾斜度与程序无关。如果用户的选择不是永久性的，则用户对该选择阶段的负荷具备有限的控制能力。在下一个决定中，可以使用上述软件选择新的负荷来覆盖任何用户修改。

如果用户按压级别键，他们可以实时修改自己的目标心率。使用“目标心率设置”屏幕并在过程中退回到程序，实时更改他们的目标心率。

失去信号

如果在连续两个决定中失去信号（大约 30 秒），显示屏将发出四次声音，显示心率信号丢失，并在 BPM 窗口中显示破折号，心脏显示为纯白。在该心率信号丢失期间，负荷将保持稳定。

如果在后面的两个决定（大约是额外的 30 秒）中，仍然没有重新确定心率信号，则在文本区域继续显示心率信号丢失。程序将每分钟减少 10 步的工作负荷，直到达到最低工作负荷或步骤 1。在最低工作负荷持续一分钟后，转至退出活动模式。

缓和

默认情况下，缓和的时间是锻炼时间减去两分钟。缓和是现有步骤的 75%，然后每 15 秒钟减少 1 步，完成剩余的缓和。



10 Trotter Drive, Medway, MA 02053 • 888-462-9239 • 508-533-4300 • 传真 508-533-5183

www.cybexintl.com