

WATTRATE® LCD+ COMPUTER

零件号 320-00-00020-01



世界各地办事处

美洲

北美洲

Life Fitness® LLC

哥伦比亚中心 III 期
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
电话: (847) 288 3300
服务部电子邮箱:
customersupport@lifefitness.com
销售/市场部电子邮箱:
commercialsales@lifefitness.com

巴西

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRAZIL
SAC: 0800 773 8282 选项 2
电话: +55 (11) 3095 5200 选项 2
服务部电子邮件: suporte@lifefitness.com.br
销售/市场部电子邮件:
vendasbr@lifefitness.com

拉丁美洲和加勒比海地区*

Life Fitness® LLC

哥伦比亚中心 III 期
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
电话: (847) 288 3300
服务部电子邮箱:
customersupport@lifefitness.com
销售/市场部电子邮箱:
commercialsales@lifefitness.com

欧洲、中东和非洲 (EMEA)

比利时、荷兰和卢森堡

Life Fitness (Atlantic) B.V.

荷兰鹿特丹
Fascinatio 大道 230 号
B 座 4 楼, 邮编 3065WB
+31 88 646 6666
服务部电子邮箱:
service.belux@lifefitness.com
销售/市场部电子邮箱:
marketing.belux@lifefitness.com

英国

Life Fitness UK LTD

Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
电话: 办公室 (+44) 1353.666017
客户支持 (+44) 1353.665507
服务部电子邮箱: uk.support@lifefitness.com
销售/市场部电子邮箱: life@lifefitness.com

德国、奥地利和瑞士

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
GERMANY
电话:
+49 (0) 89 / 31775166 德国
+43 (0) 1 / 6157198 奥地利
+41 (0) 848 / 000901 瑞士
服务部电子邮件:
kundendienst@lifefitness.com
销售/市场部电子邮件:
vertrieb@lifefitness.com

西班牙

Life Fitness IBERIA

C/Prederic Mompou 5,1^o1^a
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN
电话: (+34) 93.672.4660
服务部电子邮箱:
servicio.tecnico@lifefitness.com
销售/市场部电子邮件:
info.iberia@lifefitness.com

所有其他欧洲、中东和非洲国家以及位于欧洲、中东和非洲的分销商公司*

Life Fitness (Atlantic) B.V.

荷兰鹿特丹
Fascinatio 大道 230 号
B 座 4 楼, 邮编 3065WB
+31 88 646 6666
服务部电子邮箱:
emeaservicesupport@lifefitness.com

亚太地区 (AP)

日本

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
日本
电话: (+81) 0120.114.482
传真: (+81) 03-5770-5059
服务部电子邮件 Service.lfj@lifefitness.com
销售/市场部电子邮件:
sales@lifefitnessjapan.com

香港

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
黄竹坑
香港
电话: (+852) 25756262
传真: (+852) 25756894
服务部电子邮箱: service.hk@lifefitness.com
销售/市场部电子邮箱:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

所有其他亚太地区国家和位于亚太地区的分销商公司*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
黄竹坑
香港
电话: (+852) 25756262
传真: (+852) 25756894
服务部电子邮箱: service.ap@lifefitness.com
销售/市场部电子邮箱:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

*请访问 www.lifefitness.com 查看当地代表或分销商/代理商

目录

安全系统

安全说明.....	3
医疗免责声明.....	3
欧盟符合性声明.....	4
FCC 合规声明.....	4
电子废弃物处置.....	5
软件许可声明.....	5

概览

Wattrate LCD+ Computer.....	6
使用 Wattrate LCD+ Computer.....	7
术语与缩写定义.....	8
Coach by Color®.....	9
连接功能.....	10
ICG 应用程序与控制台的配对.....	10

组装

目录.....	11
所需工具.....	11
组装步骤.....	12

锻炼

训练模式选择.....	14
Quick Start 模式.....	15
功率训练.....	16
心率训练.....	18
FTP 斜坡测试.....	20
5 分钟 FTP 测试.....	21
20 分钟 FTP 测试.....	22

设置

进入设置菜单.....	23
一般设置.....	23
系统设置.....	24
偏移校准.....	24
出厂设置.....	24
系统检测.....	24
固件更新.....	24
训练模式数值.....	25
按键功能.....	26
最大显示范围.....	27

1. 安全系统

安全说明

- 警告:** 为降低因不当使用导致的严重伤害风险，使用设备前请仔细阅读并遵守安全注意事项及说明。同时请参阅与本电脑配套使用的 Indoor Cycle 手册中的注意事项。
- 警告:** 设备所有者有责任确保所有使用者了解全部使用警告及注意事项，且仅限经专业教练培训合格的人员方可独立使用本单车。
- 警告:** 单车需存放于室内，远离潮湿多尘环境。禁止将单车置于户外车库、带顶露台或水域/泳池附近。本单车工作温度需保持在 15° C~40° C (59° F~104° F)，最高湿度不超过 65%。
- 警告:** 本训练设备仅限年满 14 岁及以上儿童，以及缺乏操作经验与专业知识但已接受器材安全使用指导并了解相关风险的人员在监护下使用。禁止 14 岁以下儿童及身体机能、感知能力或智力存在缺陷者使用本设备。
- 警告:** 显示器上显示的所有数据（尤其是集成式功率传感器产生的功率值）仅用于信息说明以及为训练提供指导的目的。锻炼时不要超过身体的极限。
- 警告:** 如出现身体不适或眩晕症状，应立即停止训练并就医。若用户需服用可能影响运动能力和/或心血管系统的药物，必须咨询医师以相应调整个人运动参数。
- 警告:** 心率监测系统可能不准确。运动过度可能导致使用者严重受伤，甚至死亡。如果感到头晕，应立即停止锻炼。
- 小心:** 若存在既往病史或身体功能障碍，建议咨询医师以确定最适合的训练方案。训练不当或强度过大会严重损害健康。制造商明确声明不承担任何健康风险、人身伤害、财产损失或连带责任。

医疗免责声明

- 小心:** 功率及心率训练区间的划分基于普通人群平均水平。实际训练区间可能因训练性质、健康状况（如服药情况）及体能水平存在显著差异。建议在医疗监督下制定合理的个性化训练参数，并基于该数据规划个人训练方案。
- 警告:** 切勿进行超出自身能力范围的训练。
- 警告:** 如出现身体不适或眩晕症状，应立即停止训练并就医。
- 警告:** 彩色训练区域仅作为指导。
- 警告:** 若用户需服用可能影响运动能力和/或心血管系统的药物，必须咨询医师以相应调整个人运动参数。

欧盟符合性声明

Life Fitness 兹声明，无线电设备类型 Wattrate LCD+ Computer 符合 2014/53/EU 指令。符合性声明可在 www.indoorcycling.com/conformity/ 查阅。

FCC 合规声明

本设备符合 FCC 条例的第 15 部分。操作本器材必须满足以下两个条件：(1) 本器材不得造成有害干扰，以及 (2) 本器材必须适应任何干扰，包括可能导致意外运行的干扰。注：本设备已经过测试，符合 FCC 条例第 15 部分关于 B 类数字设备的限制。这些限制旨在针对住宅安装提供合理保护，防止有害干扰。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，我们无法保证某些装置中不会出现干扰。

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/电视技术人员获得帮助。

重要：未经 Indoor Cycling Group 授权的产品改动或改装，可能导致电磁兼容性 (EMC) 和无线合规失效，并使您失去操作权限。

本产品已证明在多种条件下符合 EMC 规定，包括在系统组件之间使用符合规定的外围设备和屏蔽电缆。您必须使用合格的外围设备和系统组件之间的屏蔽线电缆，以降低对收音机、电视机和其他电子设备造成干扰的可能。

加拿大监管声明。本器材符合加拿大工业许可证豁免 RSS 标准。操作本器材必须满足以下两个条件：(1) 本器材不得造成干扰，以及 (2) 本器材必须适应任何干扰，包括可能导致本器材意外运行。

电子废弃物处置

仅限欧盟地区

本符号表示该产品不可随普通生活垃圾丢弃。若需处置本设备，请勿将其与普通垃圾一同丢弃！此类产品需通过专门的回收系统处理。

本符号仅在欧盟境内有效。



欧盟以外其他国家/地区

如需处置本产品，请遵守您所在国家关于电子设备处理的相关法律法规。

企业客户

如需处置本产品，请联系我们的服务部门。

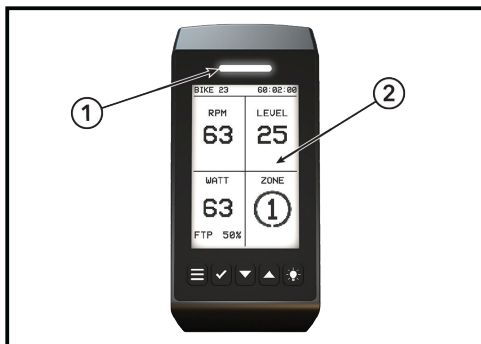
软件许可声明

部分 ICG 产品（包括但不限于 MyRide V3、MyRidePlus、MyRide VX、ICG Connect、Wattrate LCD Computer 等）包含开源软件。

如需了解更多详情，请访问 <https://support.teamicg.com> 或联系 support@indoorcycling.com。

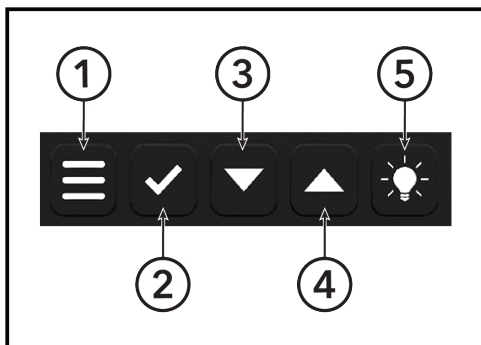
2. 概览

Wattrate LCD+ Computer



项目	描述	数量
1	用户端 Coach by Color 区间显示	1
2	Coach by Color 训练 LCD 屏幕 (支持 5 种 LED 背景颜色)	1

按键功能



项目	描述	数量
1	菜单	1
2	确认	1
3	下方方向键	1
4	上方方向键	1
5	灯光	1

菜单	按 菜单 键可显示可用选项。若按 菜单 键后未进行任何选择，再次按 菜单 键可返回上一级菜单。
确认	按 确认 键 (✓) 可确认当前选项。
上/下方方向键	在菜单中使用方向键进行上下导航。
灯光	按 灯光 键增加/降低背光亮度。

使用 Wattrate LCD+ Computer

供电

通过踩动踏板为单车及控制台供电。停止踩踏后，控制台保持开启状态及显示训练数据的时间长短取决于踩踏频率和持续时间。

充电

以 50 RPM 以上的踏频持续骑行 1 分钟即可充满电。当室内健身车充满电且停止踩踏后，用户 LED 指示灯将在 2.5 分钟后开始闪烁，提示控制台即将关闭。重新开始踩踏可继续充电并延长供电时间。

背景亮度

若在一般设置中将控制台背景亮度设为中或高，显示屏将保持微亮状态直至踏频超过 50 RPM。当踏频低于 50 RPM 时，显示屏将进入节能模式并切换至低亮度状态，直至踏频提升。

在功率训练模式下，当踏频超过 50 RPM 时，教练端和用户端的 Coach By Color LED 指示灯将激活。若踏频低于 45 RPM，LED 指示灯将关闭，待踏频恢复至 50 RPM 以上时重新亮起。

精度

在踏频 50~120 RPM、功率 50~400 瓦范围内，室内健身车的平均显示值误差不超过 $\pm 5\%$ 。

术语与缩写定义

COACH BY COLOR® (CBC)

基于用户个性化设置的功率导向 (WattRate®) 或心率导向训练系统, 通过颜色训练区间提供指导。

瓦特

功率计量单位, 根据做功时间计算得出。计算公式: 功率 (瓦特) = 力 × 速度。

WATTRATE®

骑行者实时输出功率的直接测量。

FTP

Functional Threshold Power®, 亦称 FTP 指数。指达到功能性阈值功率时的功率输出值 (FTP=100% 对应有氧/无氧功率阈值), 单位为瓦特。

FTP 百分比

Functional Threshold Power® 的百分比。当前功率相对于 FTP 值的百分比, 计算公式: FTP 百分比 = (当前以瓦特为单位的功率值/FTP) × 100

RPM

每分钟转速, 踏频、踩踏频率 (PFQ)、转/分钟 (R/min)。

HR

心率。

最大心率百分比

当前心率相对于最大心率的百分比, 计算公式: 最大心率百分比 = (当前心率/最大心率) × 100。

BPM

每分钟心跳数在本手册中特指用户的心率计量单位。

TSS®

TSS® 是耐力运动员用于量化训练负荷的指标, 基于训练的相对强度、时长和频率计算得出。

IF®

IF® 是单次骑行相对于整体体能水平的强度指标。

EFFORT POINTS

根据您在各个训练区间的骑行时长计算得出努力值点数。该数值会在功率或心率训练期间显示于 LCD 屏幕左上角, 同时在 Connect 训练模式下也可显示累计努力值。

各区间每分钟骑行可获取的点数:

1 Effort point	FTP 的 0 - 55% / 最大心率的 50 - 59%
2 Effort points	FTP 的 56 - 75% / 最大心率的 60 - 69%
3 Effort points	FTP 的 76 - 90% / 最大心率的 70 - 79%
4 Effort points	FTP 的 91 - 105% / 最大心率的 80 - 89%
5 Effort points	FTP 的 106 - 120% / 最大心率的 90 - 95%
5.5 Effort points	FTP 的 121 - 150% 以上 / 最大心率的 96 - 100%

Coach by Color®





Coach by Color® 训练方案

ICG 采用的 5 色训练区间（白、蓝、绿、黄、红）可根据每位用户的功率值（瓦特）进行设定。训练区间基于用户当前功率与个人 FTP（功能阈值功率®）的百分比关系划分。当使用兼容心率传感器时，相同计算原理适用于基于最大心率（HR max）的训练区间划分。当系统获取用户的最大心率或个体 FTP 值后，即可计算个性化训练区间，从而在训练过程中根据心率或功率数据通过色彩显示当前强度。用户还可通过设备内置的 FTP 功率测试（电脑内置斜坡测试）监测当前训练表现与进度。

⚠ 小心：功率测试必须在专业人员或教练监督指导下进行。

在**功率训练**和**心率训练**模式下，用户可通过选择“关闭颜色模式”停用 Coach by Color® 训练指导功能。

训练区间

5 Colored Zones	Powered % FTP	Time	% HR ^{Max}	Load
Active Recovery	< 55 %	Infinity	< 60 %	Very Light
Endurance	56 – 75 %	3 – 8 hours	61 – 70 %	Light
 Ignite	67 – 75 %		66 – 70 %	Light/Moderate
Tempo	76 – 90 %	3 – 8 hours	71 – 80 %	Moderate
 Heat	85 – 95 %		78 – 85 %	Moderate/Hard
Lactate Threshold	91 – 105 %	10 – 60 min	81 – 90 %	Hard
V _{O2} ^{Max}	> 105 %	1 – 8 min	> 90 %	Hard/Maximal
 On Fire/Anaerobic Capacity	121 – 150 %	1 – 5 min	92 – 94 %	Maximal
 Burn/Neuromuscular Power	> 150 %	5 – 10 sec	95 – 100 %	Maximal

连接功能

心率传感器

- 兼容蓝牙 (BLE) 的心率传感器
- 兼容 ANT+ 的心率监测设备

ICG 应用程序 *, **

您可使用移动设备通过蓝牙功能将 ICG 应用程序与单车控制台进行连接（需手动启用移动设备上的蓝牙功能）。应用程序可在训练前自动传输性别、年龄、体重及 FTP 值等个人数据至控制台，并记录训练数据供个人分析。

广播数据 *, **

支持 ANT+ 或 BLE 技术的硬件或应用程序原则上均可接收以下数据。

	ANT+	BLE
心率	是	无
踏频	是	是
功率	是	是

* 部分功能可能取决于您所安装 Wattrate LCD computer 的软件版本。

** 移动设备及应用程序需支持相关功能，且必须在 Wattrate LCD computer 上提前启用。

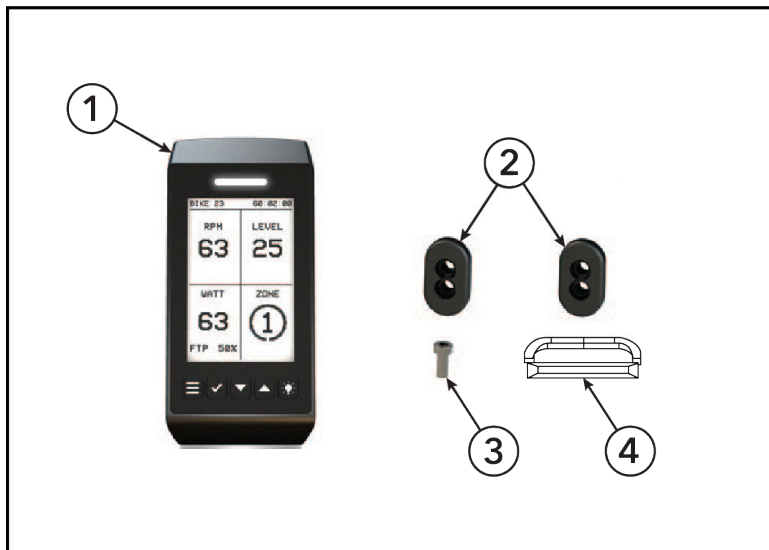
ICG 应用程序与控制台的配对

1. 启动单车控制台直至出现训练选择界面。
2. 在移动设备上启动应用程序并遵循指引。

重要: 传输个人数据（如 FTP 等）需在主界面完成应用程序配对。应用程序也可在暂停模式或训练过程中配对。

3. 组装

目录



项目	描述	数量
1	电脑	1
2	垫片	2
3	螺栓	1
4	密封件	1

所需工具

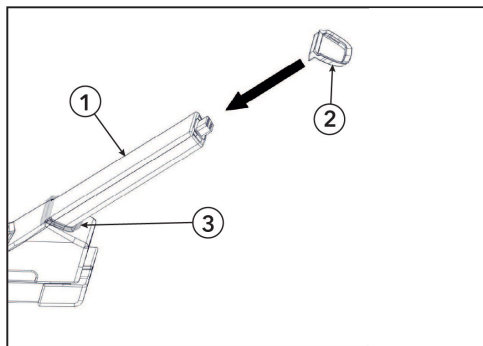
3 毫米内六角扳手

警告：从仓储点运输至安装场地过程中，应避免单车经历剧烈温度波动。如确实遭遇显著温差变化，必须使单车充分适应环境温度后方可进行组装作业。

组装步骤

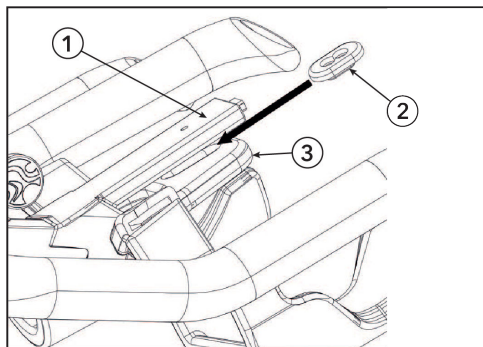
安装电脑

1. 将密封件沿电脑支架向下滑动。



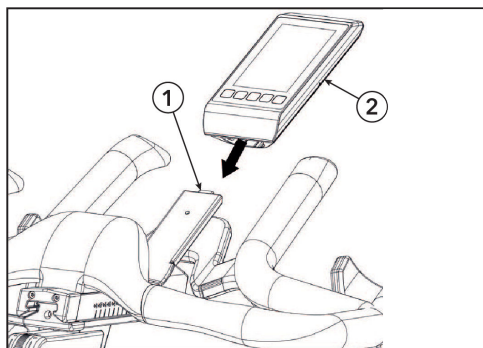
项目	描述	数量
1	电脑支架	1
2	密封件	1
3	密封件滑动位置	1

2. 在电脑支架和车把之间插入垫片。确保垫片卡入车把凹槽。



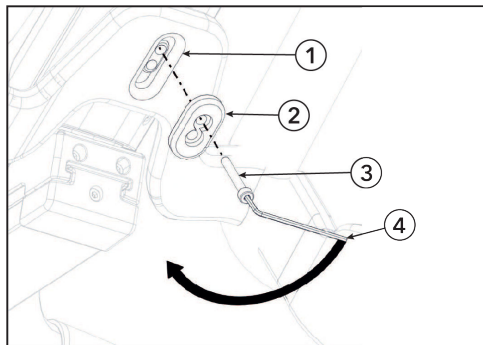
项目	描述	数量
1	电脑支架	1
2	垫片	1
3	车把	1

3. 将电脑沿电脑支架滑入固定位置。



项目	描述	数量
1	电脑支架	1
2	电脑	1

4. 将螺栓及另一块垫片穿过车把，并锁入电脑支架。使用 3 毫米内六角扳手拧紧固定。



项目	描述	数量
1	车把	1
2	垫片	1
3	螺栓	1
4	3 毫米内六角扳手	1

4. 锻炼

训练模式选择

Quick start

Quick start, 无需进行用户设置。

功率训练

需进行详细的用户设置 (FTP 和最大心率), 并可选择与兼容的心率传感器进行连接。训练区间指导基于功率值 (瓦特)。

心率训练

需配备兼容的心率传感器, 并进行详细的用户设置和输入指数值 (FTP 及最大心率)。训练区间指导基于心率值。

功率测试

提供两种功率测试方案用于测定您的 FTP 值。

暂停模式

在训练过程中如需暂停计时, 当处于任一主训练界面时按下**确认**键即可进入暂停模式。

参阅 [使用 Wattrate LCD+ Computer](#) 获取更多信息。

继续

按**确认**键恢复当前训练。

汇总

选择后, 屏幕会显示您训练周期的统计数据概览。

重新开始训练

保留用户设置, 开启新一轮训练。

结束训练

结束训练, 若已与移动设备配对则记录训练数据。

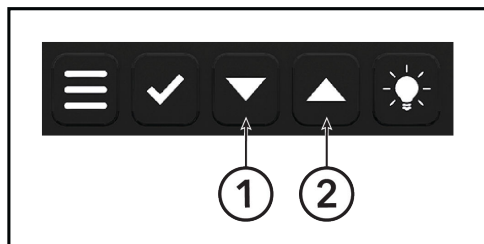
Quick Start 模式

1. 选择 **Quick-Start** 模式开始训练。
Quick Start 模式提供两个显示不同训练数据的界面。

RPM 当前踏频	水平 阻力 (0-100)
瓦特 当前功率输出	卡路里 消耗的卡路里
距离 行进距离	速度 KMH - MPH

最大功率 最大功率输出	平均功率 平均功率输出
♥最大值 最大心率	♥平均值 平均心率
RPM 最大值 最大踏频	RPM 平均值 平均踏频
最高速度 (MPH/KPH) 最高速度	平均速度 (MPH/KPH) 平均速度

2. 通过下或上方向键切换不同的显示界面。



项目	描述	数量
1	下方向键	1
2	上方向键	1

功率训练

功率训练模式支持用户进行额外设置，并将电脑与兼容的心率传感器连接。在此模式下，既可精确输入个人阈值数据（FTP和最大心率值），若阈值未知，系统也将根据输入至控制台的生物特征数据计算生成。此模式同样支持基于功率的 Coach By Color® 训练指导。

屏幕 1

RPM 当前踏频	水平 阻力 (0-100)
瓦特 当前功率输出 FTP 百分比%	区间 当前训练区域

屏幕 2

♥ % 最大心率百分比	卡路里 消耗的卡路里
英里/公里 距离	MPH/KMH 速度
瓦特/千克 每公斤体重的功率	瓦特/心率 相对于平均心率的平均功率

屏幕 3

最大功率 最大功率输出	平均功率 平均功率输出
♥最大值 最大心率	♥平均值 平均心率
RPM 最大值 最大踏频	RPM 平均值 平均踏频
最高速度 (MPH/KPH) 最高速度	平均速度 (MPH/KPH) 平均速度

屏幕 4*

FTP 百分比%	红色/区域 5 处于最佳心率范围的时间 区域 5 时间占比
FTP 百分比%	黄色/区域 4 处于最佳心率范围的时间 区域 4 时间占比
FTP 百分比%	绿色/区域 3 处于最佳心率范围的时间 区域 3 时间占比
FTP 百分比%	蓝色/区域 2 处于最佳心率范围的时间 区域 2 时间占比
FTP 百分比%	白色/区域 1 处于最佳心率范围的时间 区域 1 时间占比

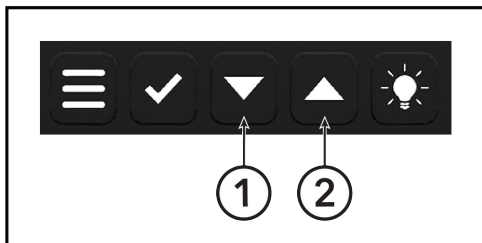
*实时显示训练区间和时长数据。将显示各训练区间的绝对停留时间及其占总训练时长的百分比。

- ⚠ 警告:** 心率监测系统可能存在误差。
- ⚠ 警告:** 过度训练可能导致严重健康损害甚至死亡。
- ⚠ 警告:** 如感到眩晕或虚弱，请立即停止训练。
- ⚠ 警告:** 本设备不适用于身体感知能力或精神能力受限、或缺乏相关经验和/或知识的操作者（包括儿童），除非有负责其安全的人员进行监护，或已从该人员处获得设备使用指导（例如：医生、教练等提供的指导）。
- ⚠ 警告:** 儿童使用时必须全程监护，禁止将设备作为玩具。
- ⚠ 警告:** 在功率训练或心率训练模式开始时，需通过按键确认《医疗免责声明》方视为用户接受附加条款。
- ⚠ 小心:** 计算的 FTP 值仅供参考，建议通过 FTP 功率测试获取精确数据。

重要: 请严格遵循显示屏提示的指引逐步开始训练。

功率训练模式提供四个显示不同训练数据的界面。

通过下或上方向键切换不同的显示界面。



项目	描述	数量
1	下方向键	1
2	上方向键	1

心率训练

心率训练模式支持用户进行额外设置，并将电脑与兼容的心率传感器连接。在此模式下，既可精确输入个人阈值数据（FTP和最大心率值），若阈值未知，系统也将根据输入至控制台的生物特征数据计算生成。此模式同样支持基于心率的 Coach by Color® 训练指导。

屏幕 1

RPM 当前踏频	水平 阻力 (0-100)
下/分钟 心率	区域 当前训练区域

屏幕 2

瓦特% 基于 FTP 值的功率百分比	卡路里 消耗的卡路里
瓦特 当前输出功率 (瓦特)	
英里/公里 距离	MPH/KMH 速度
瓦特/千克 每公斤体重的功率	瓦特/心率 相对于平均心率的平均功率

屏幕 3

最大功率 最大功率输出	平均功率 平均功率输出
▼最大值 最大心率	▼平均值 平均心率
RPM 最大值 最大踏频	RPM 平均值 平均踏频
最高速度 (MPH/KPH) 最高速度	平均速度 (MPH/KPH) 平均速度

屏幕 4*

▼最大百分比%	区域 5
处于最佳心率范围的时间	区域 5 时间占比
▼最大百分比%	区域 4
处于最佳心率范围的时间	区域 4 时间占比
▼最大百分比%	区域 3
处于最佳心率范围的时间	区域 3 时间占比
▼最大百分比%	区域 2
处于最佳心率范围的时间	区域 2 时间占比
▼最大百分比%	区域 1
处于最佳心率范围的时间	区域 1 时间占比

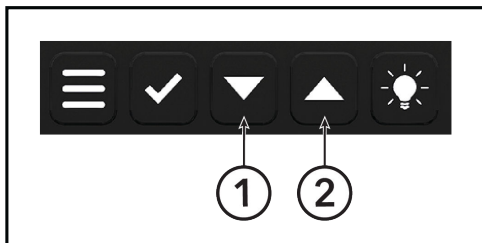
*在训练过程中，系统会根据您当前所处的训练区间，高亮显示五个训练区间中的一个。

- ⚠ **警告:** 心率监测系统可能存在误差。
- ⚠ **警告:** 过度训练可能导致严重健康损害甚至死亡。
- ⚠ **警告:** 如感到眩晕或虚弱，请立即停止训练。
- ⚠ **警告:** 本设备不适用于身体感知能力或精神能力受限、或缺乏相关经验和/或知识的操作者（包括儿童），除非有负责其安全的人员进行监护，或已从该人员处获得设备使用指导（例如：医生、教练等提供的指导）。
- ⚠ **警告:** 儿童使用时必须全程监护，禁止将设备作为玩具。
- ⚠ **警告:** 在功率训练或心率训练模式开始时，需通过按键确认《医疗免责声明》方视为用户接受附加条款。
- ⚠ **小心:** 计算的 FTP 值仅供参考，建议通过 FTP 功率测试获取精确数据。

重要: 请严格遵循显示屏提示的指引逐步开始训练。

心率训练模式提供四个显示不同训练数据的界面。

通过下或上方向键切换不同的显示界面。



项目	描述	数量
1	下方向键	1
2	上方向键	1

FTP 斜坡测试

FTP（功率）测试通过评估测试确定用户的个人 FTP 值，或用于监测训练进展。本测试采用“斜坡测试”形式。测试启动后设定 75 瓦（±15 瓦）的目标值。受试者需在整个测试期间保持 70-90 RPM 的稳定舒适踏频并通过调节阻力旋钮使功率达到目标值。目标值允许最大 ±15 瓦偏差，超出时 CBC 功能的 LED 指示灯将显示红色。达到目标值时，CBC 功能的 LED 指示灯将变成绿色。每 4 分钟目标值增加 25 瓦，测试可随时终止。目标值首次达标（完成 4 分钟 75 瓦阶段）后终止测试即可显示结果。提前中断则测试失败。若 4 分钟斜坡阶段内超出目标范围超过 24 秒，系统仍会计算 FTP 值，但建议重新测试以获得更准确的结果。

当前踏频 RPM	当前阻力 水平
当前功率输出 瓦特	目标功率输出 水平
到达下一次爬坡的时间 爬坡时间	当前爬坡改为次数 爬坡

请注意仅完整完成的斜坡阶段（4 分钟）会计入测试结果。

- ⚠ **小心:** 本设备集成的 4 分钟**斜坡** FTP（功率）测试为主观测试，用户可随时终止。
- ⚠ **小心:** FTP（功率）测试必须在具备资质且经验丰富的教练或指导人员的监督下进行。
- ⚠ **小心:** 测试期间建议持续监测心率以控制功率输出造成的身体负荷。严禁出现过度负荷情况。请同时参阅医疗免责声明。

5 分钟 FTP 测试

5 分钟功能阈值功率测试通过测定您的 FTP 值来提供个性化强度基准，从而优化训练效果并追踪体能进展。

测试需以可持续的最大阻力强度持续骑行 5 分钟，并保持 80-100 RPM 的目标踏频范围。当踏频处于该范围内时，CBC 功能的 LED 指示灯将显示绿色；踏频过低或过高时则显示红色。测试期间可随时调整阻力，以确保在 80-100 RPM 的踏频范围内达到最大功率输出。尽可能保持目标踏频范围将获得更精确的测试结果。

当前踏频 RPM	当前阻力 水平
当前功率输出 瓦特	平均功率输出 平均功率

备注：开始测试前请确保已充分热身。

- ⚠ 小心：**本设备集成的 5 分钟 FTP（功率）测试为主观测试，用户可随时终止。
- ⚠ 小心：**FTP（功率）测试必须在具备资质且经验丰富的教练或指导人员的监督下进行。
- ⚠ 小心：**测试期间建议持续监测心率以控制功率输出造成的身体负荷。严禁出现过度负荷情况。请同时参阅医疗免责声明。

1. 60 秒倒计时结束后测试正式开始。
2. 开始踩踏并调整阻力以保持正确踏频。
3. 测试完成后需进行充分放松骑行。
4. 记录您的 FTP 值，用于后续 Coach by Color 功率训练及体能进展监测。

20 分钟 FTP 测试

20 分钟功能阈值功率测试通过测定您的 FTP 值来提供个性化强度基准，从而优化训练效果并追踪体能进展。

测试需以可持续的最大阻力强度持续骑行 20 分钟，并保持 70-100 RPM 的目标踏频范围。当踏频处于该范围内时，Coach by Color LED 指示灯将显示绿色；踏频过低或过高时则显示红色。测试期间可随时调整阻力，以确保在 70-100 RPM 的踏频范围内达到最大功率输出。尽可能保持目标踏频范围将获得更精确的测试结果。

当前踏频 RPM	当前阻力 水平
当前功率输出 瓦特	平均功率输出 平均功率

备注: 开始测试前请确保已充分热身。

- ⚠️ 小心:** 本设备集成的 20 分钟 FTP（功率）测试为主观测试，用户可随时终止。
- ⚠️ 小心:** FTP（功率）测试必须在具备资质且经验丰富的教练或指导人员的监督下进行。
- ⚠️ 小心:** 测试期间建议持续监测心率以控制功率输出造成的身体负荷。严禁出现过度负荷情况。请同时参阅医疗免责声明。

- 60 秒倒计时结束后测试正式开始。
- 开始踩踏并调整阻力以保持正确踏频。
- 测试完成后需进行充分放松骑行。
- 记录您的 FTP 值，用于后续 Coach by Color 功率训练及体能进展监测。

5. 设置

进入设置菜单

1. 启动控制台：以高于 50 RPM 的踏频持续踩踏单车，并保持在模式选择界面。
2. 如需进入**设置菜单**，请确保当前处于模式选择界面，同时按住**下方向键**和**背光键**3 秒钟。



项目	描述	数量
1	下方向键	1
2	背光键	1

一般设置

请根据您的地区或个人偏好进行选择。

语言

选择菜单

重量单位

公斤 / 磅

距离单位

公里 / 英里

应用程序配对提示

若开启此功能，控制台将显示与 **ICG 训练应用程序** 配对的提示。

Bike ID

安装时，必须为每台车辆分配唯一的识别编号。该识别编号是使用 ICG Connect 功能和应用程序配对所必需的。

Coach by Color

颜色模式： 开启/关闭 Coach by Color LED 指示灯条。

亮度控制： 调节 LCD 屏幕亮度：低 / 中 / 高。

背光 设置 LCD 屏幕的颜色。彩色：显示 Coach by Color；白色：不显示颜色指导。

前 LED 指示灯： 开启/关闭教练端 LED 指示灯。在功率训练模式下，按下控制台的**背光**键可切换 Coach by Color 输出位置（在控制台指示灯条与 LCD 屏幕颜色之间切换）。该按键在其他模式下无任何功能。

系统

⚠ 警告： 校准与调整设置仅限技术人员操作。

ANT/蓝牙

ICG Connect 控制台、ANT 与蓝牙的控制台通信设置。

关于

FCC 认证详情。

系统设置

⚠ 警告: 校准与调整设置仅限技术人员操作。

使用时长

显示 indoor cycle 的累计使用小时数。

固件

显示内置组件的固件版本信息。

刹车校准

当阻力级别在极限位置无法显示 0% 或 100%、或显示屏以感叹号 (!) 替代百分比数值显示时，必须进行刹车校准。

重要: 请严格遵循显示屏提示的指引逐步操作。

- 若数值超出特定范围，校准将失败并显示红色界面。
- 请重新尝试校准并确保严格遵循操作指引。
- 如校准再次失败，需对阻力系统进行机械调整，此时请联系技术服务部门

偏移校准

本设备已完成出厂偏移校准。用户可按照显示屏提示的指引逐步重新执行校准程序。

出厂设置

通过出厂设置菜单即可将单车恢复至出厂设置状态。

系统检测

本功能用于技术团队诊断电子系统故障。

若电子设备出现异常，建议执行**系统检测**。

- 如显示屏显示错误信息（错误代码），长按**确认**键 2 秒即可重置。
- 错误信息重置后，系统将进行重新检测。
- 若错误信息（错误代码）再次出现，请记录并反馈至技术团队。

固件更新

固件更新必须由技术人员或通过 ICG 训练应用程序安装。

更多信息请联系 Life Fitness 服务部门。

训练模式数值

您可以通过下表了解各训练模式下可显示的数值项。

各训练模式可显示数值项

训练模式	Quick Start	功率训练	心率训练
RPM	X	X	X
阻力级别百分比	X	X	X
瓦特	X	X	X
FTP 百分比		X	X
心率	可选	可选	X
KCAL	X	X	X
公里 / 英里	X	X	X
时间	X	X	X
屏幕 1	X	X	X
屏幕 2	X	X	X
屏幕 3		X	X
屏幕 4		X	X
Coach by Color® (WATTRATE®)		X	
Coach by Color® (HEART RATE®)			X
调整个人 FTP 值		X	X
调整个人最大心率		可选	可选
暂停功能	X	X	X

按键功能

各模式下的按键功能如下：

设置模式

下方向键	短按	向下滚动/减小数值
下方向键	长按	逐步递减数值
上方向键	短按	向上滚动/增加数值
上方向键	长按	逐步递增数值
菜单	短按	无功能/退出菜单、返回
确认	短按	确认输入
菜单和确认	同时长按 3 秒	打开设置菜单

用户模式

下方向键	短按	向下滚动/减小数值
下方向键	长按	逐步递减数值
上方向键	短按	向上滚动/增加数值
上方向键	长按	逐步递增数值
菜单	短按	退出
确认	短按	确认输入
菜单和确认	同时长按 3 秒	打开设置菜单

训练模式

下方向键	短按	切换至上一页面
下方向键	长按	无功能
上方向键	短按	切换至下一页面
上方向键	长按	无功能
菜单	短按	打开用户菜单
确认	短按	开始暂停模式
菜单和确认	同时长按 3 秒	打开设置菜单

最大显示范围

训练数值

显示项目	数值范围	单位
距离	999.9	公里或英里
速度	99.9	公里/小时或英里/小时
训练时长 训练区间时长	24:00:00	时:分:秒
FTP 百分比	无限制	%
心率百分比	无限制	%
心率值	30 - 250	BPM
阻力级别	0 - 100	%
踏频*	30 - 230	RPM
功率**	0 - 2500	瓦特
卡路里消耗	0 - 9999	千卡 (以 CAL 显示)

用户设置

显示项目	数值范围	单位
年龄	14 - 99	岁
重量	34-150 或 75-331	公斤或磅
每周训练时长	0 - 10	小时
FTP 指数***	0 - 2500	FTP
最大心率****	30 - 250	BPM

*当踏频高于 150 RPM 时，数值将开始闪烁。这是提示您已超出单车设计使用范围。当踏频高于 230 RPM 时，将停止显示踏频数值。

备注: 若长时间以 180 RPM 以上的踏频使用单车，将导致保修失效。

**功率值仅在转速高于 50 RPM 时显示。

***该数值仅可在功率和心率训练模式下进行调整

****该数值仅可在功率和心率训练模式下，且菜单中**连接心率传感器**选项设置为是时方可调整。

备注: 当数值达到最大值时，相应数值将重置为 0。



320-00-00020-01