

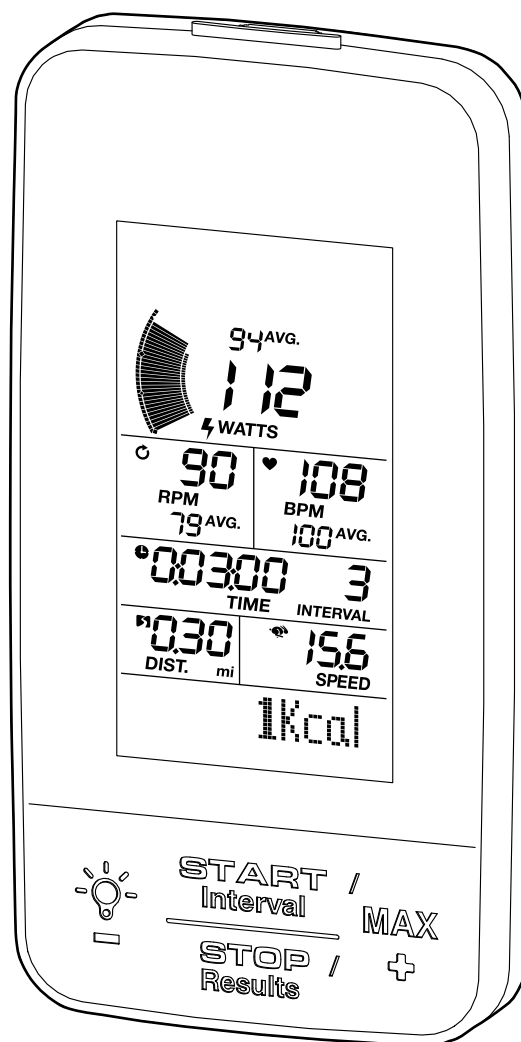
FREEMOTION[®] Console

型号: FMPW17.0

用户手册

疑问解答

如果您有任何疑问，或者有零件损坏或丢失，请参见本手册封底的“如何联系客服”。



⚠ 注意

使用本设备前，请阅读本手册中的所有注意事项和使用说明。请保留本手册供今后参考。

目录

重要注意事项.....	3
控制台特性.....	4
控制台规格.....	5
控制台图解.....	6
显示屏图解.....	7
显示屏定义.....	8
如何使用控制台.....	10
如何连接 ANT+ 兼容设备.....	16
如何配置控制台.....	18
维护.....	26
故障检修.....	27
如何联系客服.....	封底
有限保证.....	封底

ANT+™ 是 Garmin Ltd. 或其子公司的商标。

Polar 是 Polar Electro Oy 的注册商标。

FREEMOTION 是 ICON Health & Fitness, Inc. 的注册商标。

重要注意事项

警告： 为降低严重人身伤害的风险，使用控制台前，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控制台上的所有警告。对于因不正确使用本产品而带来的人员伤害或财产损失，**FreeMotion Fitness** 不承担任何责任。

1. 产品所有者有责任确保所有控制台使用者都充分了解所有注意事项。
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. 如果您佩戴有心脏起搏器等植入式医疗设备，在使用心率监测器之前请咨询医生。
4. 如果您正在定期服药，请咨询医生该药物是否会影响您的运动心率。
5. 请严格按照本说明书来使用控制台。
6. 控制台应放在室内并注意防潮防尘。请勿将控制台放在车库、遮顶露台或水边。
7. 每次使用控制台前，请检查所有零部件并适当紧固。及时替换磨损零件。
8. 13 岁以下儿童不得使用控制台。宠物需远离控制台。
9. 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。
10. 仅使用柔软的湿布来清洁控制台。不得使用摩擦剂或清洗剂清洁控制台。
11. 存放控制台前请取出电池。将控制台存放在清洁干燥的环境中并注意防潮防尘。
12. 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。

控制台特性

包覆成型控制台盖板

为防止控制台内部受潮，控制台的整个上表面，包括按钮都是在橡胶薄膜中包覆成型的。使用柔软且无磨蚀性的湿布即可轻松清洁此表面。

背光 LCD 显示屏

控制台带有一块 LCD 显示屏，分为显示骑行数据的固定背光显示区域以及活动点阵形式的信息栏。在骑行期间，信息栏会显示和其他骑行数据相关的实用文字信息。在 **SETTINGS**（设置）模式下，信息栏还可作为菜单使用。

兼容心率监测器

控制台兼容 **ANT+™** 和未加密的 **Polar®** 心率监测器型号。控制台将连接至大约 **2 至 3 米** 范围内信号最强的心率监测器。注意：控制台没有附带心率监测器。

USB 数据存储

控制台带有一个 **USB** 端口，供市面上的 **USB** 驱动器使用。每次 **INTERVAL**（间歇训练）以及 **TOTAL RIDE**（骑行总计）的数据都能够以 **.csv** 文件格式保存在 **USB** 驱动器中，方便用户跟踪并分析自己的骑行数据。该文件格式是标准电子表格软件的常用格式，也可以上传到众多训练网站。

控制台规格

尺寸

高：40 mm

长：175 mm

宽：85 mm

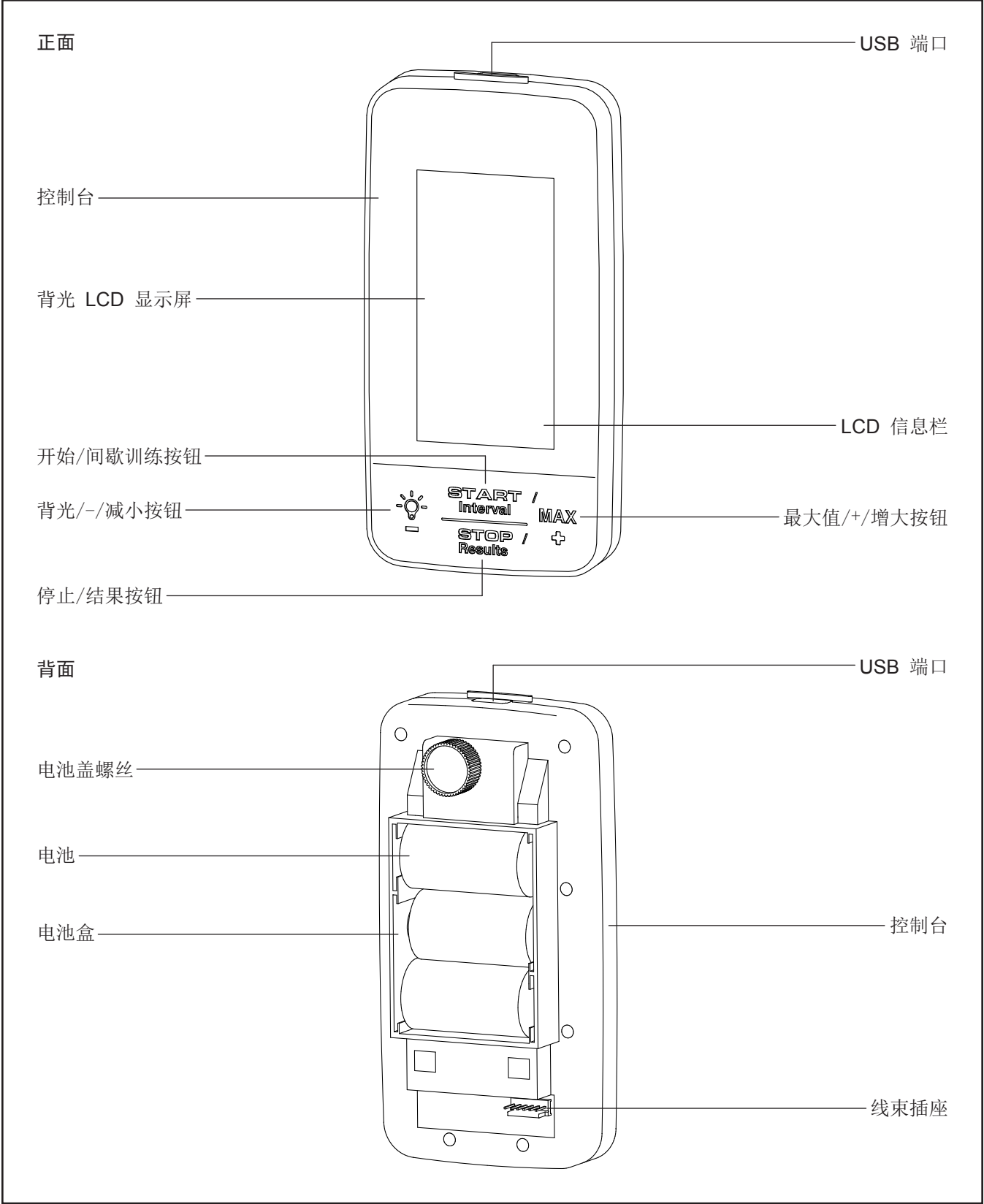
重量（含电池）

2.2 kg

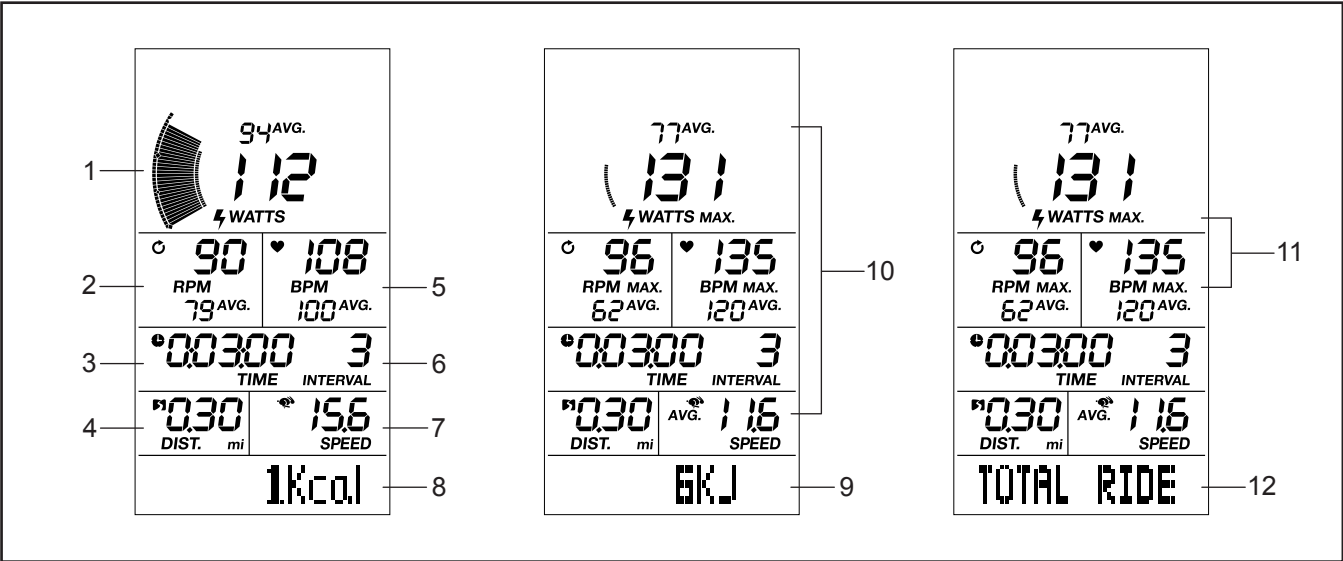
电池要求

3 颗 2 号（C 型）电池（LR14）

控制台图解



显示屏图解



编号	显示区域	说明
1	WATTS（功率）	以瓦特为单位显示功率输出：包括实时值、平均值和最大值。
2	RPM（每分钟转数）	以每分钟转数（RPM）为单位显示蹬踏节奏：包括实时值、平均值和最大值。
3	TIME（时间）	在 INTERVAL（间歇训练）模式下，显示间歇训练已用的时间。在 RIDE（骑行）和 TOTAL RIDE（骑行总计）模式下，显示整个骑行已用的时间。
4	DIST（里程）	在 INTERVAL（间歇训练）模式下，以英里（MI）或公里（KM）为单位显示间歇训练的里程。在 RIDE（骑行）和 TOTAL RIDE（骑行总计）模式下，以英里或公里为单位显示整个骑行的里程。
5	BPM（每分钟心跳数）	如果用户佩戴兼容的心率监测器（未附带），控制台将以每分钟心跳数（BPM）为单位显示心率：包括实时值、平均值和最大值。
6	INTERVAL（间歇训练）	显示当前间歇训练的编号。
7	SPEED（速度）	以英里每小时或公里每小时为单位显示骑行速度：包括实时值、平均值和最大值。
8	KCAL（千卡）	以千卡（KCAL）为单位显示骑行过程中累计消耗的热量。
9	KJ（千焦）	以千焦（KJ）为单位显示骑行过程中累计消耗的热量。
10	AVG（平均值）	显示当前间歇训练或整个骑行的平均值。
11	MAX（最大值）	在 RIDE（骑行）模式和 TOTAL RIDE（骑行总计）模式下，显示最大值。
12	信息栏	为当前模式或菜单选项显示相应文字信息。 例如：WARM UP、RIDE、TOTAL RIDE、SETTINGS。

显示屏定义

WARM UP

控制台设有 **WARM UP**（热身）模式，供用户调整健身车、热身并为真正的骑行做好准备。在参加骑行训练课时，用户可使用此模式在上课前热身。

如果您选择 **WARM UP** 模式，控制台将在显示区域提供实时数据供用户参考。不过，控制台将不会记录已用时间，不会显示平均值，也不会将骑行数据保存至 **USB** 驱动器。

要退出 **WARM UP** 模式，请按 **START/Interval**（开始/间歇训练）按钮进入 **INTERVAL**（间歇训练）模式并开始骑行。

INTERVAL

在骑行过程中，控制台将处于 **INTERVAL**（间歇训练）模式。

INTERVAL 模式可保存编号从 1 至 99 的不同间歇训练。要开始新的 **INTERVAL**，请按 **START/Interval**（开始/间歇训练）按钮。显示屏将显示 **INTERVAL** 编号。

每段间歇训练时，控制台都会记录已用时间和里程，并在显示区域显示实时数据和平均值。

每段 **INTERVAL** 的骑行数据都会保存在控制台内存中，以便 **TOTAL RIDE**（骑行总计）模式使用。如果用户在开始 **INTERVAL** 模式前在 **USB** 端口中插入了 **USB** 驱动器，那么骑行数据将保存在 **USB** 驱动器中供 **TOTAL RIDE** 模式使用。

RIDE

在骑行过程中，按 **STOP/Results**（停止/结果）按钮可选择 **RIDE**（骑行）模式并查看整个骑行的数据。

如果您选择 **RIDE** 模式，控制台将显示整个骑行的时间和里程。这些显示区域将显示骑行至今达到的最大值和平均值。

WATTS

控制台将以 **WATTS**（瓦特）为单位测量并显示用户的功率输出。瓦特是测量实时功率的单位，受力和运动这两个因素影响。

如果用户骑健身车，力就等于用户蹬踏的力度。运动就等同于蹬踏的节奏：以每分钟转数（**RPM**）来衡量。

瓦特是功率的国际标准单位。不过功率输出也常用马力表示。作为参考，746 瓦特等于 1 马力。

KJ（千焦）

控制台将测量并以千焦（KJ）为单位显示用户在骑行过程中已完成的运动量。控制台只会在 **TOTAL RIDE**（骑行总计）模式下显示千焦值。

千焦是一种直接计量单位，可以换算成同等的食物热量（千卡）。当然，这种换算公式有赖于对人体机能效率的一系列假设。

1 千焦等于 1000 焦耳。而 1 焦耳等于 1 瓦特功率在 1 秒内做的功。

KCAL（千卡）

控制台将以千卡（KCAL）为单位测量并显示用户身体大致消耗的食物热量。注意：在营养相关背景下，千卡也称为大卡。

1 千卡等于 1000 小卡。注意：小卡也称为克卡。小卡是非常小的单位，营养相关背景下通常不使用。

RPM（每分钟转数）

控制台将以每分钟转数（RPM）为单位测量并显示用户的蹬踏节奏。

用户的蹬踏节奏就是用户的脚在一分钟内运动一个完整蹬踏来回（360 度一圈或一转）的次数。

心率

如果用户佩戴了兼容的心率胸带（未附带），控制台将以每分钟心跳数（BPM）为单位显示用户心率。

当控制台检测到心率胸带的信号时，显示屏上的心形符号将闪烁，用户心率将显示。

速度

控制台将以英里每小时或公里每小时为单位测量并显示用户的骑行速度。注意：可以在 **SETTINGS**（设置）模式下更改计量单位。

控制台将根据用户以瓦特计算的功率输出以及体重计算骑行速度。

里程

控制台将以英里（MI）或公里（KM）显示骑行的里程。注意：可以在 **SETTINGS**（设置）模式下更改计量单位。

控制台将根据用户以瓦特计算的功率输出和体重计算骑行速度，再根据骑行速度计算骑行的里程。

如何使用控制台

要激活控制台，请参见本页。要关闭控制台，请参见本页。要使用背光，请参见本页。要配置控制台，请参见第 11 页。要使用 **WARM UP**（热身）模式，请参见第 12 页。要使用 **INTERVAL**（间歇训练）模式，请参见第 13 页。要使用 **RIDE**（骑行）模式，请参见第 14 页。要使用自动暂停模式，请参见第 14 页。要使用关闭自动暂停模式，请参见第 15 页。要使用 **TOTAL RIDE**（骑行总计）模式，请参见第 15 页。

如何激活控制台

重要事项：若控制台曾放在温度较低的环境下，每次安装电池并激活控制台前需先使控制台温度恢复到室温。否则控制台显示屏或其它电子元器件可能会损坏。

按控制台上的任意按钮激活控制台。显示屏将点亮，控制台可供使用。

如何关闭控制台

为节省电量，出现下列情况时控制台将自动进入睡眠模式：

在用户设置模式下：如果 45 秒后踏板没有移动或者按钮无操作，控制台将进入睡眠模式。

在 **WARM UP**（热身）模式、自动暂停模式或 **TOTAL RIDE**（骑行总计）模式下：如果 3 分钟后踏板没有移动，控制台将进入睡眠模式。

如果控制台处于睡眠模式，显示屏上不会显示数据。

如何使用背光

反复按背光按钮来开启背光。要更改背光时长，请参见第 19 页步骤 4。

如何设置控制台

1. 激活控制台。

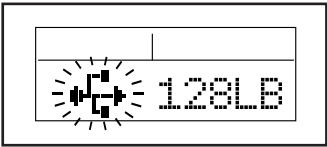
参见第 10 页 “如何激活控制台”。

2. 选择用户设置模式。

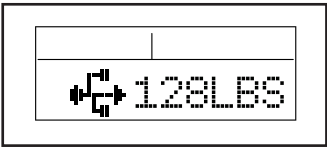
激活控制台后，健身车将自动选择用户设置模式。

3. 如有需要，将 USB 驱动器插入 USB 端口。

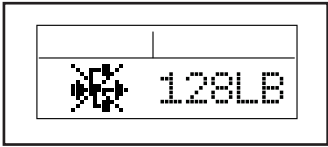
显示屏上将出现闪烁的 USB 符号，提醒您将 USB 驱动器插入控制台上的 USB 端口。如果您在 USB 端口中插入了 USB 驱动器，那么骑行数据将保存在 USB 驱动器中供 TOTAL RIDE（骑行总计）模式使用。



如果控制台检测到 USB 驱动器，USB 符号将停止闪烁。



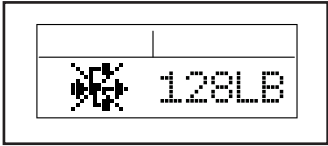
如果控制台未检测到 USB 驱动器，USB 符号上将出现叉号。



注意：如有需要，您可以禁用 USB 端口。参见第 21 页步骤 4。

4. 输入您的体重。

控制台将提醒您输入体重。注意：您的体重将用来计算 KCAL（千卡）值。



按 MAX（最大值）或背光按钮增加或减少体重值。注意：如果您不输入体重值，控制台将使用默认体重值来计算 KCAL 值。

5. 退出用户设置模式。

按 START/Interval（开始/间歇训练）按钮退出用户设置模式并进入 WARM UP（热身）模式。

如何使用热身模式

1. 激活控制台。

参见第 10 页“如何激活控制台”。

2. 如有需要，设置控制台。

激活控制台后，健身车将自动选择用户设置模式。要设置控制台，请参见第 11 页步骤 2 至 4。

3. 选择 **WARM UP**（热身）模式。

按 **START/Interval**（开始/间歇训练）按钮退出用户设置模式并进入 **WARM UP** 模式。

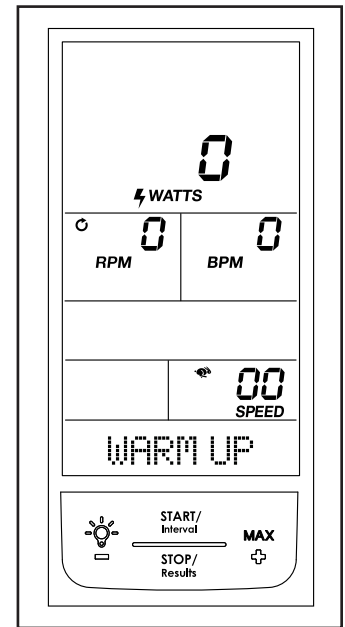
如果您选择 **WARM UP** 模式，信息栏内将显示 **WARM UP** 字样。

WARM UP 模式旨在让您调整健身车、热身并为真正的骑行做好准备。在参加骑行训练课时，您可使用此模式在上课前热身。

4. 用显示区域跟踪您的训练进度。

参见第 7 页“显示屏图解”。

如果选择 **WARM UP** 模式，控制台将在这些显示区域显示实时数据。不过，控制台将不会显示已用时间和平均值，也不会将骑行数据保存至 USB 驱动器。



5. 退出 **WARM UP** 模式。

要退出 **WARM UP** 模式，请按 **START/Interval** 按钮。控制台随后将进入 **INTERVAL**（间歇训练）模式并开始骑行。

如何使用间歇训练模式

1. 激活控制台。

参见第 10 页“如何激活控制台”。

2. 如有需要，设置控制台。

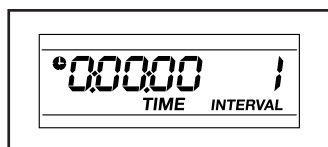
激活控制台后，健身车将自动选择用户设置模式。
参见第 11 页“如何设置控制台”。

3. 如有需要，开始蹬踏热身。

如果您按下 **START/Interval**（开始/间歇训练）按钮或开始蹬踏，控制台将进入 **WARM UP**（热身）模式。参见第 12 页“如何使用热身模式”。

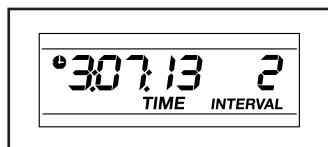
4. 选择 **INTERVAL**（间歇训练）模式。

要退出 **WARM UP** 模式并进入 **INTERVAL** 模式，请按 **START/Interval** 按钮。显示屏上将显示 **INTERVAL** 编号。



5. 如有需要，将您的骑行划分为不同的间歇训练。

INTERVAL 模式可保存编号从 1 至 99 的不同间歇训练。要开始新的 **INTERVAL**，请按 **START/Interval** 按钮。显示屏将显示当前 **INTERVAL** 的编号。



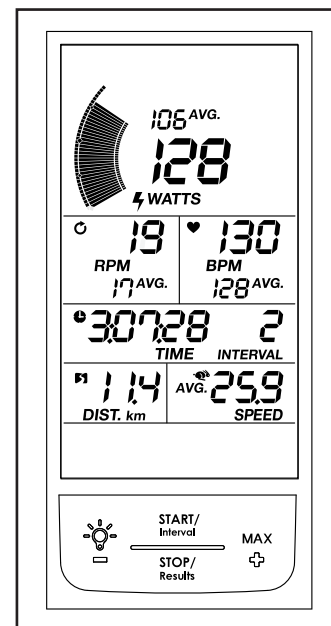
INTERVAL 模式方便您将骑行划分为便于追踪和分析的具体元素。例如，您可以将间歇骑行中的高强度和低强度部分分别划入不同的间歇训练。您也可以将每段间歇训练的数据保存在 **USB** 驱动器中（参见第 11 页步骤 3）。

6. 用显示区域跟踪您的训练进度。

参见第 7 页“显示屏图解”。

在每段间歇训练期间，控制台将显示已用时间和里程。这些显示区域将显示实时数据和平均值。

选择新间歇训练后，控制台会将时间、里程和平均值重置清零。



7. 如有需要可暂停控制台。

参见第 14 页“如何使用自动暂停模式”。

8. 如有需要可查看 **RIDE**（骑行）模式。

参见第 14 页“如何使用骑行模式”。

9. 结束骑行。

要结束骑行，请按住 **STOP/Results**（停止/结果）按钮 3 秒钟。控制台随后将进入 **TOTAL RIDE**（骑行总计）模式。参见第 15 页“如何使用骑行总计模式”。

如何使用骑行模式

1. 选择 **INTERVAL**（间歇训练）模式。

参见第 13 页步骤 1 至 4，选择 **INTERVAL** 模式。

2. 选择 **RIDE**（骑行）模式。

要在间歇训练期间随时查看 **RIDE** 模式，请按 **STOP/Results**（停止/结果）按钮。信息栏内将显示 **RIDE** 字样。

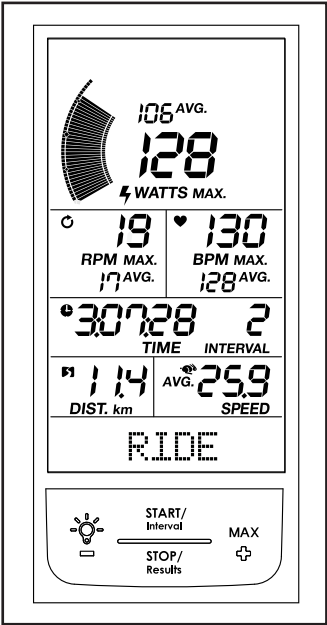
3. 查看整个骑行的数据。

如果您选择 **RIDE** 模式，控制台将显示目前为止整个骑行的数据。

参见第 7 页“显示屏图解”。

时间和里程显示区域将显示整个骑行的已用时间和里程。这些显示区域将显示骑行至今各项数据达到的最大值和平均值。

注意：如果选择 **RIDE** 模式，您还可以按 **START/Interval**（开始/间歇训练）按钮开始新的间歇训练。



4. 退出 **RIDE** 模式。

要退出 **RIDE** 模式并查看当前的 **INTERVAL** 模式，请按 **START/Interval** 按钮。

10 秒后控制台也将自动退出 **RIDE** 模式。

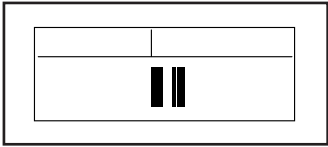
如何使用自动暂停模式

控制台设有自动暂停模式，您可以暂时停止骑行并在随后恢复骑行，同时不会影响控制台保存和显示的平均值。

如果您停止蹬踏并且控制台未检测到蹬踏动作，控制台将进入自动暂停模式。

注意：在 **WARM UP**（热身）模式下，控制台不会进入自动暂停模式。

控制台进入自动暂停模式后，信息栏内将显示暂停符号。时间显示屏将暂停。



如果您恢复蹬踏且控制台检测到蹬踏动作，控制台就会退出自动暂停模式。

如果 3 分钟后未检测到蹬踏动作，控制台就会退出自动暂停模式并进入睡眠模式。

注意：如有需要，您可以禁用自动暂停模式。参见右侧“如何使用关闭自动暂停模式”。

如何使用关闭自动暂停模式

控制台设有关闭自动暂停模式，供骑行课程教练使用。

因为大多数骑行课程都要在固定时间内完成，教练可能不希望控制台在自己停止蹬踏或暂离健身车时暂停计时。

如果选择关闭自动暂停模式，当您停止蹬踏且控制台未检测到蹬踏动作时，信息栏内将显示暂停符号；但是时间显示屏不会暂停。

如果您恢复蹬踏且控制台检测到蹬踏动作，控制台就会退出关闭自动暂停模式并返回当前的间歇训练。

如果 3 分钟后控制台未检测到蹬踏动作，控制台就会退出关闭自动暂停模式。

要启用或禁用暂停模式，请参见第 20 页步骤 3。

如何使用骑行总计模式

1. 选择 **TOTAL RIDE**（骑行总计）模式。

要结束骑行并选择 **TOTAL RIDE** 模式，按住 **STOP/Results**（停止/结果）按钮 3 秒钟（参见第 13 页步骤 1 至 9）。

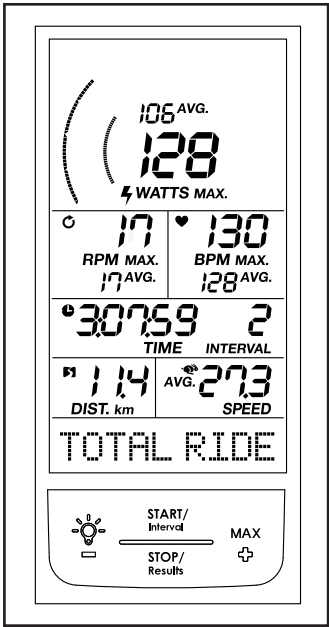
信息栏内将显示 **TOTAL RIDE** 字样。

2. 查看并保存骑行数据。

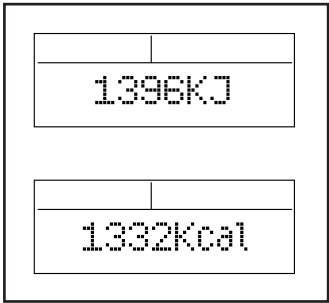
如果您选择 **TOTAL RIDE** 模式，控制台将显示骑行数据。

参见第 7 页“显示屏图解”。

时间和里程显示区域将显示整个骑行训练的时间和里程。这些显示区域将显示骑行至今各项数据达到的最大值和平均值。



信息栏还将循环显示 **KJ**（千焦）和 **KCAL**（千卡）值。



如果 **USB** 端口已经插入了 **USB** 驱动器（参见第 11 页步骤 3），骑行数据还将保存在 **USB** 驱动器中。

3. 关闭控制台。

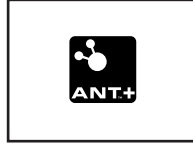
参见第 10 页“如何关闭控制台”。

如何连接 ANT+ 兼容设备

ANT+ 模块和兼容设备

控制台带有安全的 ANT+ 数字模块，可以与 ANT+ 兼容的心率监测器、健身手表以及移动设备通信。

市面上有许多型号和品牌的 ANT+ 兼容心率监测器。这里显示的符号表示心率监测器与控制台的 ANT+ 模块兼容。



市面上有许多品牌的 ANT+ 兼容健身手表和移动设备。这些设备可以通过无线连接记录您的骑行数据，因此您无需将 USB 驱动器插入控制台的 USB 端口来保存骑行数据。许多此类设备能够通过无线连接将您的骑行数据传输至计算机、移动设备和网站的训练程序上。

这里显示的符号表示健身手表或移动设备与控制台的 ANT+ 模块兼容且能够与其他设备无线通信。



在搭配兼容设备使用 ANT+ 模块之前，您必须先将该设备连接（配对）至 ANT+ 模块。

要将 ANT+ 兼容心率监测器连接至 ANT+ 模块，请参见右侧“如何连接心率监测器”。

要将 ANT+ 兼容心率监测器连接至 ANT+ 模块，请参见第 17 页“如何连接健身设备或移动设备”。

如何连接心率监测器

按照生产厂家说明书使用您的 ANT+ 兼容心率监测器。

1. 佩戴心率监测器并待在控制台附近。

要将心率监测器连接至控制台的 ANT+ 模块，您和控制台的距离必须在 30 厘米内。

2. 激活控制台并选择 WARM UP（热身）模式。

参见第 10 页“如何激活控制台”。然后，按 START/Interval（开始/间歇训练）按钮进入 WARM UP 模式。

注意：控制台必须处于 WARM UP 模式才能连接 ANT+ 兼容心率监测器。控制台处于 INTERVAL（间歇训练）模式时，心率监测器无法连接 ANT+ 模块。

3. 将心率监测器连接至控制台的 ANT+ 模块。

如果您选择 WARM UP 模式，ANT+ 模块将连接至心率监测器。

心率显示区域上的心形符号将闪烁，控制台将显示心率数据。

注意：心率监测器连接至控制台的 ANT+ 模块后，ANT+ 模块就能够在包含健身车所有骑行位置的区域内接收心率信号。

如何连接健身手表或移动设备

按照生产厂家说明书使用您的 **ANT+** 兼容健身手表或移动设备。

1. 确保您的设备处于连接模式并放置在控制台附近。

参见健身手表或移动设备生产厂家的说明书，选择连接模式。

健身手表或移动设备和控制台的距离必须在 **15 厘米** 内。

2. 激活控制台并选择 **WARM UP**（热身）模式。

参见第 10 页“如何激活控制台”。然后，按 **START/Interval**（开始/间歇训练）按钮进入 **WARM UP** 模式。

注意：控制台必须处于 **WARM UP** 模式才能连接 **ANT+** 兼容健身手表或移动设备。控制台处于 **INTERVAL**（间歇训练）模式时，健身手表或移动设备无法连接至 **ANT+** 模块。

3. 将健身手表或移动设备连接至控制台的 **ANT+** 模块。

如果您选择 **WARM UP** 模式，**ANT+** 模块将连接至健身手表或移动设备。

健身手表或移动设备将显示已经成功连接至控制台的 **ANT+** 模块。

注意：健身手表或移动设备连接至控制台的 **ANT+** 模块后，**ANT+** 模块就能够在包含健身车所有骑行位置的区域内接收信号。

如何配置控制台

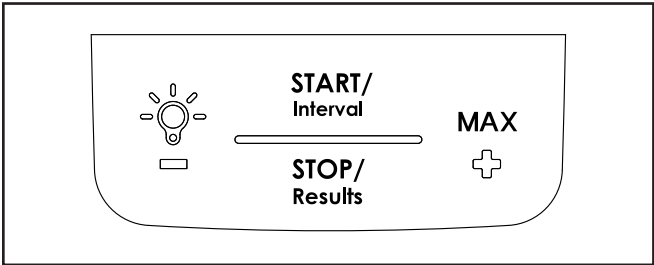
要选择设置模式，请参见本页。要更改显示屏设置，请参见第 19 页。要更改系统设置，请参见第 20 页。要管理控制台固件，请参见第 22 页。要使用健身车编号，请参见第 24 页。要升级控制台固件，请参见第 25 页。

如何使用设置模式

要选择 **SETTINGS**（设置）模式，请按住背光按钮和 **MAX**（最大值）按钮，直到信息栏内显示设置菜单。

要退出 **SETTINGS** 模式，请反复按 **MAX** 按钮，直到信息栏内显示 **BACK**（后退）字样。然后，按 **START/Interval**（开始/间歇训练）按钮。控制台将退出 **SETTINGS** 模式。

您可以使用控制台上的按钮浏览菜单并更改控制台设置。



信息栏内将显示菜单选项。按背光按钮可以返回上一个菜单选项。按 **MAX** 按钮可以前往下一个菜单选项。按 **START/Interval** 按钮可以选择菜单项或输入设置。

设置菜单包含下列菜单选项：

DISPLAY（显示）：选择此菜单选项可以选择控制台的计量单位和显示语言、更改背光时长以及显示屏对比度。

SYSTEM（系统）：选择此菜单选项可以查看电池电量、启用或禁用自动暂停模式、启用或禁用 **USB** 端口、查看控制台使用情况信息以及管理控制台固件。

BIKE #（健身车编号）：选择该菜单选项可以为控制台分配一个标识号。

BACK（后退）：选择该菜单选项可以退出设置菜单。

要退出菜单或退出 **SETTINGS** 模式，请反复选择 **BACK** 菜单选项。

如何更改显示设置

1. 激活控制台并选择 **DISPLAY**（显示）菜单选项。

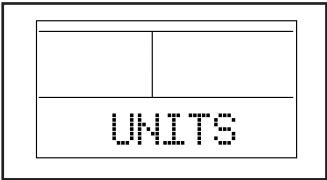
参见第 10 页“如何激活控制台”。

然后，参见第 18 页“如何使用设置模式”。

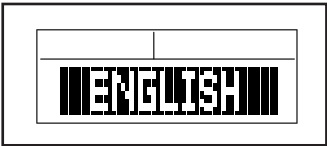
信息栏内将出现显示菜单。

2. 如有需要，选择 **UNITS**（单位）菜单选项更改计量单位。

控制台能够以英里（**ENGLISH**）或公里（**METRIC**）为单位显示速度和里程。



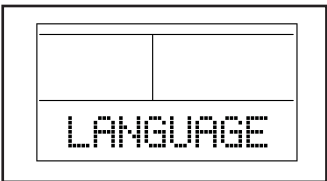
当前选中的计量单位将以黑色背景突出显示。



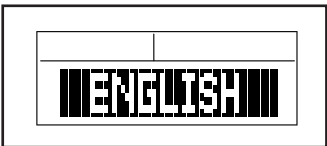
选择所需的 **ENGLISH**（英制）或 **METRIC**（公制）计量单位。然后，返回显示菜单。

3. 如有需要，选择 **LANGUAGE**（语言）菜单选项更改控制台显示语言。

控制台能够以其他语言显示文字。



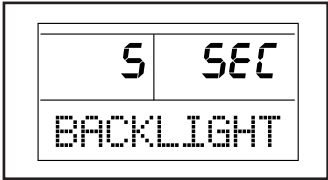
当前选中的控制台显示语言将以黑色背景突出显示。



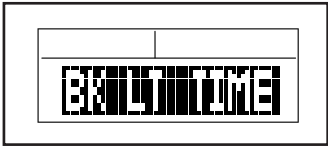
选择所需的控制台显示语言。然后，返回显示菜单。

4. 如有需要，选择 **BACKLIGHT**（背光）菜单选项更改背光时长。

您可以更改按下背光按钮后背光保持点亮的时长。控制台的背光时长选项包括 **BK LT TIME**（背光时间）、**ON**（打开）和 **OFF**（关闭）。

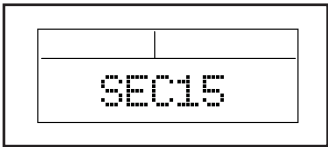


当前选中的背光时长将以黑色背景突出显示。



注意：背光时长选择将影响电池续航时间。为延长电池续航时间，建议您选择较短的背光时长。

如果您选择 **BK LT TIME** 菜单选项，则可以在背光时间菜单中选择背光时长。注意：默认背光时长为 5 秒钟。



如果您选择 **ON** 背光时长，整个控制台激活期间背光都会点亮。注意：在健身俱乐部等高强度使用环境中不推荐选择该背光时长。

如果您选择 **OFF** 背光时长，背光将关闭。

选择所需的背光时长。然后，返回显示菜单。

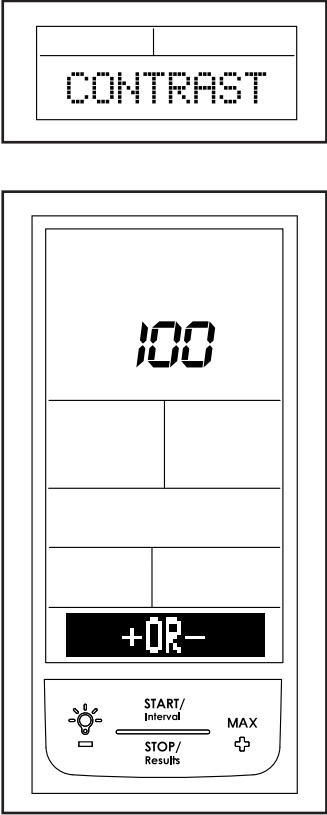
5. 如有需要，选择 **CONTRAST**（对比度）菜单选项更改 **LCD** 显示屏的对比度。

您可以在 0% 到 100% 之间调整 LCD 显示屏的对比度。注意：默认对比度为 100%。

当前选中的对比度将显示在显示屏上。

提示：在明亮或混合照明条件下，建议您将控制台调整为高对比度。不过，将控制台调整为低对比度可以延长电池续航时间。

按 **MAX**（最大值）或背光按钮提高或降低对比度。然后，按 **START/Interval**（开始/间歇训练）按钮确认选择。



6. 退出显示菜单。

参见第 18 页“如何使用设置模式”。

如何更改系统设置

1. 激活控制台并选择 **SYSTEM**（系统）菜单选项。

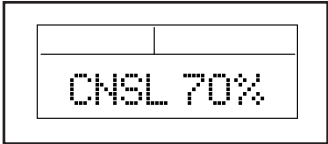
参见第 10 页“如何激活控制台”。

然后，参见第 18 页“如何使用设置模式”。

信息栏内将出现系统菜单。

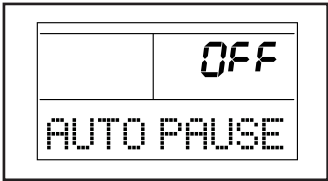
2. 如有需要，选择 **BTT LVL**（电池电量）查看电池电量。

显示屏将显示控制台的当前电池电量。

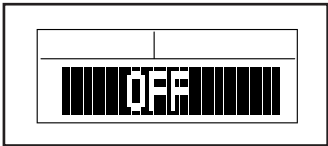


3. 如有需要，选择 **AUTO PAUSE**（自动暂停）菜单选项来启用或禁用自动暂停模式。

您可以选择 **ON**（打开）或 **OFF**（关闭）选项来启用或禁用自动暂停模式。要详细了解自动暂停模式，请参见第 14 页“如何使用自动暂停模式”。



当前选中的选项将以黑色背景突出显示。



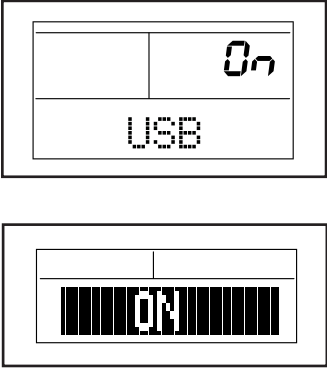
提示：建议按照时间来管理课程的骑行训练教练为自己的健身车控制台选择 **OFF** 选项。

选择所需的 **ON** 或 **OFF** 选项。然后，返回系统菜单。

4. 如有需要，选择 **USB** 菜单选项来启用或禁用 **USB** 端口。

您可以选择 **ON**（打开）或 **OFF**（关闭）选项来启用或禁用控制台的 **USB** 端口。注意：默认选项为 **ON**。

当前选中的 **USB** 选项将以黑色背景突出显示。

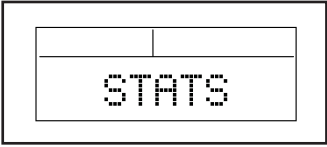


如果您选择 **OFF** 选项，将无法使用 **USB** 端口保存骑行数据（参见第 11 页步骤 3）以及保存或导入自定义控制台设置（参见第 22 页）。

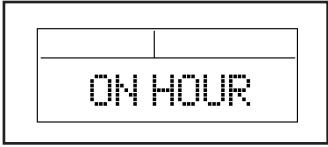
选择所需的 **ON** 或 **OFF** 选项。然后，返回系统菜单。

5. 如有需要，选择 **STATS**（统计）菜单选项查看控制台使用情况信息。

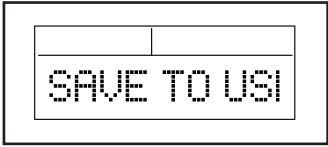
控制台会记录使用情况信息（**STATS**），该信息可以在 **USB** 驱动器上保存和查看。注意：必须启用 **USB** 端口才能将控制台使用情况信息保存到 **USB** 驱动器上（参见本页步骤 4）。



信息栏内将出现统计菜单。查看所需控制台使用情况信息。



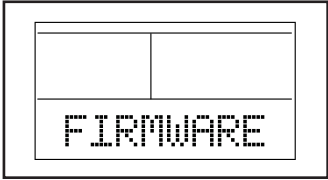
要将控制台使用情况信息保存至 **USB** 驱动器，选择 **SAVE TO USB**（保存至 **USB**）选项。控制台将以 **.csv** 文件格式保存信息。



返回系统菜单。

6. 如有需要，选择 **FIRMWARE**（固件）菜单选项管理控制台固件。

信息栏内将显示固件菜单。



参见第 22 页“如何管理控制台固件”。

7. 退出系统菜单。

参见第 18 页“如何使用设置模式”。

如何管理控制台固件

固件是令控制台得以运作的程序。使用固件菜单，您可以执行下列操作：

- 查看控制台固件信息
- 保存和导入自定义控制台设置
- 将控制台恢复到出厂默认设置

固件菜单包含下列菜单选项：

SWVER:X.X（控制台版本号）：选择该菜单选项，查看控制台当前的固件版本号。

HWVER:X.X（硬件版本号）：选择该菜单选项，查看控制台当前的硬件版本号。

SAVE CFG（保存配置）：选择该菜单选项，将自定义控制台设置保存至 USB 驱动器。您随后可以在其他控制台上使用该自定义控制台设置。参见右侧“如何保存自定义控制台设置”。

IMPORT CFG（导入配置）：选择该菜单选项，从 USB 驱动器将自定义控制台设置导入控制台。参见第 23 页“如何导入自定义控制台设置”。

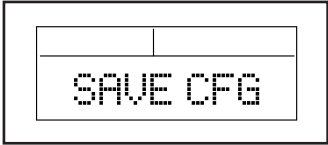
RESET TO DEFAULT（恢复默认设置）：选择该菜单选项，将控制台恢复到出厂默认设置。参见第 23 页“如何恢复默认设置”。

如何保存自定义控制台设置

下列自定义控制台设置可保存至 USB 驱动器：

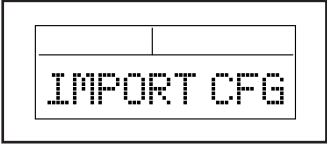
- 计量单位
- 背光时长
- 对比度
- 自动暂停设置
- USB 端口设置

自定义控制台设置将保存为 **import.cfg** 格式的文件。

1. 确保控制台的 USB 端口已启用（参见第 21 页步骤 4）。
2. 将 USB 驱动器插入控制台的 USB 端口。
3. 在固件菜单中选择 **SAVE CFG**（保存配置）菜单选项。控制台将开始将自定义控制台设置保存在 USB 驱动器中。
4. 如果自定义控制台设置已成功保存至 USB 驱动器，信息栏内将显示 **DONE**（完成）字样。
5. 如果自定义控制台设置未成功保存至 USB 驱动器，信息栏内将显示 **FAILED**（失败）字样。转到第 27 页“故障检修”。

如何导入自定义控制台设置

您可以将保存在 USB 驱动器内的自定义控制台设置导入控制台。

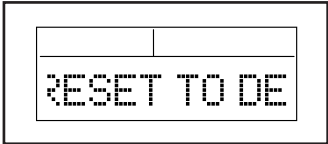
- 1. 确保控制台的 USB 端口已启用（参见第 21 页步骤 4）。
- 2. 确保已将所需的自定义控制台设置文件（import.cfg）保存在 USB 驱动器中（参见第 22 页“如何保存自定义控制台设置”）。
- 3. 将 USB 驱动器插入控制台的 USB 端口。
- 4. 在固件菜单中选择 IMPORT CFG（导入配置）菜单选项。控制台将开始将自定义控制台设置导入控制台。
- 5. 如果自定义控制台设置已成功导入控制台，信息栏内将显示 DONE（完成）字样。
- 6. 如果自定义控制台设置未成功导入控制台，信息栏内将显示 FAILED（失败）字样。转到第 27 页“故障检修”。

如何恢复默认设置

您可以将下列控制台设置恢复到出厂默认设置。默认设置见括号内标注：

- 计量单位（ENGLISH）
- 背光时长（5 SEC）
- 对比度（100%）
- 自动暂停设置（ON）
- USB 端口设置（ON）

在固件菜单中选择 RESET TO DEFAULT（恢复默认设置）菜单选项。如果控制台恢复为默认设置，信息栏内将显示 DONE（完成）字样。



如何使用健身车编号

提示：强烈建议健身俱乐部为每台健身车编号以便识别。

为确保控制台和健身车正确匹配，您可以为控制台分配一个与健身车标识号相匹配的标识号。

如果控制台与健身车之间的通信有问题，您可以查看健身车编号，确保控制台与健身车正确配对。

要分配健身车编号，请参见下方“如何分配健身车编号”要查看健身车编号，请参见右侧“如何查看健身车编号”。

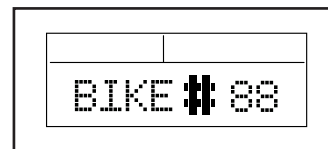
如何分配健身车编号

1. 激活控制台并选择 **BIKE #**（健身车编号）菜单选项。

参见第 10 页“如何激活控制台”。

然后，参见第 18 页“如何使用设置模式”。

信息栏内将显示健身车编号。



2. 将健身车编号分配至控制台。

您可以为健身车分配从 1 到 99 的编号。

按 **MAX**（最大值）和背光按钮分配所需健身车编号。然后，按 **START/Interval**（开始/间歇训练）按钮确认选择。

3. 退出健身车编号菜单。

参见第 18 页“如何使用设置模式”。

如何查看健身车编号

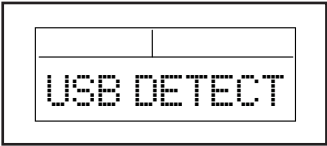
在控制台激活时，随时按住 **START/Interval**（开始/间歇训练）和 **MAX**（最大值）按钮。只要按住上述按钮，信息栏就会显示分配给控制台的健身车编号。

如何升级控制台固件

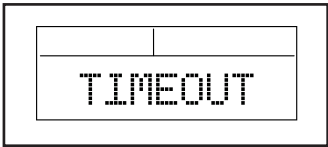
重要事项：升级控制台固件属于高级操作。请务必阅读所有说明，然后再升级控制台固件。

1. 固件升级文件为 .HEX 格式，使用 USB 驱动器提供。USB 驱动器中不应有其他文件。该文件必须位于驱动器根目录下。该文件不应位于任何其他文件夹内。
2. 激活控制台并选择 **SYSTEM**（系统）菜单选项（参见第 20 页步骤 1）。
3. 确保控制台的 **USB** 端口已启用（参见第 21 页步骤 4）。
4. 选择固件菜单选项（参见第 21 页步骤 6）。然后，在固件菜单中选择 **SWVER:X.X**（控制台版本号）菜单选项（参见第 22 页）。查看并记录控制台当前的版本号。
5. 将存有固件升级文件的 **USB** 驱动器插入控制台的 **USB** 端口。
6. 取下电池盖螺丝，然后从电池盖上取下控制台。
7. 按住 **START/Interval**（开始/间歇训练）按钮。按住 **START/Interval** 按钮的同时，从电池盒内取出一颗电池。然后重新将电池装回电池盒并松开 **START/Interval** 按钮。

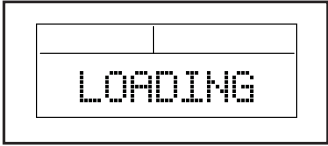
信息栏内将显示 **USB DETECT**（检测到 USB）字样。如果控制台检测到 USB 驱动器内存有固件文件，将开始固件升级。



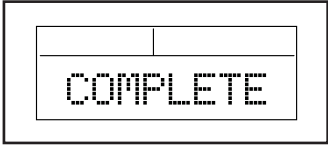
如果控制台未检测到 **USB** 驱动器，大约 15 秒后信息栏内将显示 **TIMEOUT**（超时）字样。从控制台的 **USB** 端口拔出 **USB** 驱动器，然后重新插入，再重复上述步骤。



8. 在固件升级过程中，信息栏内将显示 **LOADING**（正在载入）字样约 10 秒钟。



如果固件升级成功，信息栏内将显示 **COMPLETE**（完成）字样。控制台随后便可使用升级后的固件。



9. 将控制台重新连接至电池盖。
10. 选择固件菜单选项（参见第 21 页步骤 6）。在固件菜单中选择 **SWVER:X.X** 菜单选项（参见第 22 页）。查看并记录控制台升级后的版本号。
11. 如有需要，恢复您的自定义控制台设置（参见第 23 页）。在固件升级期间，控制台设置可重置为出厂默认设置。

维护

如何清洁控制台

请使用柔软且无磨蚀性的湿布清洁控制台。不得使用摩擦剂或清洗剂清洁控制台。**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。**

如何更换控制台电池

当控制台电池需要更换或充电时，显示屏上将出现低电量警告。

重要事项：如果出现低电量警告，请尽快更换电池或为电池充电。如果您不更换电池或为电池充电，控制台可能会关机。

控制台使用三颗 2 号（C 型）标准碱性电池。标准碱性电池的保存期限较长（放电率较低），电池续航时间较长。

控制台也可使用三颗 2 号镍氢充电电池。与标准碱性电池相比，这类电池每次充电后的使用时间更长，可充电多达 500 次。这类充电电池适合健身俱乐部等高强度使用环境。确保使用电池容量至少为 2500mAh 的低放电率充电电池。

要更换控制台电池，请从电池盖上取下控制台，将电池装入电池盒。**按照电池盒内示意图确定电池两极朝向。**然后，将控制台重新连接至电池盖。

故障检修

问题	可能的原因	解决方案
控制台无法激活	控制台电池电量耗尽或安装错误	确保为控制台选用新电池并正确安装。
控制台不显示数据	控制台未连接至健身设备线束	参见健身设备用户手册中的组装步骤，确保健身设备线束与控制台连接牢固。
控制台显示屏不显示心率	心率监测器未接触皮肤	打湿心率监测器的触板，确保心率监测器接触到皮肤。
	心率监测器不能正常工作	确保心率监测器能够正常工作。在其他设备上测试心率监测器。确保为心率监测器选用新电池并正确安装。
	控制台不能接收 ANT+ 信号	如果您正在使用 ANT+ 心率监测器，请让控制台处于 WARM UP（热身）模式并连接心率监测器，同时站在距离控制台 30 厘米内的位置。
	控制台不能接收 Polar 信号	确保 Polar 心率监测器未加密。控制台不兼容加密的 Polar 心率监测器。
	控制台不能接收 5.3kHz 信号	附近的电磁干扰可能会中断信号。确保附近没有其他设备造成干扰。
控制台不显示 KCAL（千卡）值	用户未佩戴心率监测器	计算 KCAL（千卡）值需要用户佩戴心率监测器。
背光不亮	背光时长设置为 OFF（关闭）	依次选择 SETTINGS（设置）模式、DISPLAY（显示）、BACKLIGHT（背光），然后设置背光时长。
背光长亮	背光时长设置为 ON（打开）	依次选择 SETTINGS（设置）模式、DISPLAY（显示）、BACKLIGHT（背光），然后设置背光时长。
USB 驱动器不能连接至控制台	USB 端口设置为 OFF（关闭）	依次选择 SETTINGS（设置）模式、SYSTEM（显示）、USB，然后将 USB 端口设为 ON（打开）。
无法保存或导入设置	USB 端口设置为 OFF（关闭）	依次选择 SETTINGS（设置）模式、SYSTEM（显示）、USB，然后将 USB 端口设为 ON（打开）。
无法升级固件	USB 端口设置为 OFF（关闭）	依次选择 SETTINGS（设置）模式、SYSTEM（显示）、USB，然后将 USB 端口设为 ON（打开）。
	固件文件错误	确保 USB 驱动器中只有一个固件升级文件。文件必须位于根目录下，不能位于文件夹内。
控制台暂停时，时间显示区域继续运行	自动暂停设置为 OFF（关闭）	依次选择 SETTINGS（设置）模式、SYSTEM（显示）、AUTO PAUSE（自动暂停），然后将自动暂停设置为 ON（打开）。

如何联系客服

如果您在阅读完本手册后有任何问题，或者有零件损坏或丢失，请按下列电话号码或地址之一联系客服。联系客服前请记录产品型号、序列号以及产品名称（见本手册封面）。如果您要订购替换零件，请同样记录每个零件的编号和描述（参见本手册结尾处的“零件清单”和分解图）。

美国境内

电话：1-800-201-2109，周一至周五，上午 6 点 - 下午 6 点（山地时间，西七区）

电子邮件：customer@freemotionfitness.com

来信地址：

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

United States

美国境外

电话：001-800-527-5417 或 001-435-786-3521，周一至周五，上午 6 点 - 下午 3 点（美国山地时间，西七区）

电子邮件：intlcustomer@freemotionfitness.com

有限保证

保修期限和范围

FreeMotion Fitness 保证本产品在使用条件下无工艺和材料缺陷。如发票上未特别指明，保修期为一年（1）年，本公司提供零件和人工。

保修期开始日期以发票上的购买日期为准。在保修期内维修或更换的任何零件在初始保修期所剩余时间内享受保修。

条件和限制

发生下列情形时，本产品保修条款无效：

1. 本保证仅适用于本产品的最初所有者且不可转让。
2. 人工保证仅适用于美国和加拿大境内销售的产品。要了解保修是否包含人工，请联系您所在国家或地区的 FreeMotion Fitness 授权经销商。
3. 存在任何误用、滥用或不当维修行为。
4. 有超过本手册所列体重上限的用户使用本产品。注意：本产品可能没有用户体重上限。
5. 因移动本产品或存放不当，包括侧着移动或存放本产品造成损坏。
6. 在户外或高湿度环境，包括 SPA 和泳池区域使用或存放本产品。
7. 因错误接线或电流不足造成损坏。注意：本产品可能不附带接线。

本保证不适用于下列项目：

1. 装饰性质的物品，包括握把、标贴和标签。
2. 因维修产生的取货、送货或运输费用。
3. 任何因错误组装或运输产生的问题。

如何寻求服务

您可联系购买本产品的授权经销商来获取 FreeMotion Fitness 的保修服务。请务必保留您的原始发票和序列号信息。如果产品故障在所列保修项目内，FreeMotion Fitness 可自行选择维修、替换或按购买价格退款。FreeMotion Fitness 可为客服供应商报销该供应商服务地区内因保修产生的差旅费。跨区客户服务可能会收取额外费用。

对于使用本产品所产生或与之相关的间接损失、特别损失或衍生性损失、任何经济损失、财产损失、营业收入或利润损失、乐趣或使用价值的丧失、拆除或安装的成本以及其它任何衍生性损失，FreeMotion Fitness 不承担任何责任。某些地区不允许排除或限制衍生性损失。因此，上述限制可能对您并不适用。此保证向您提供具体的法律权利；不同地区的用户享有的权利可能不同。

联系 FREEMOTION FITNESS

参见前文“如何联系客服”。