

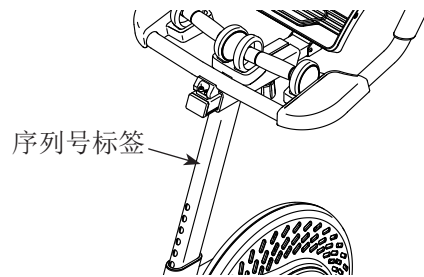
NordicTrack®

GRAND TOUR

型号: NTEVEX89916.0

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。



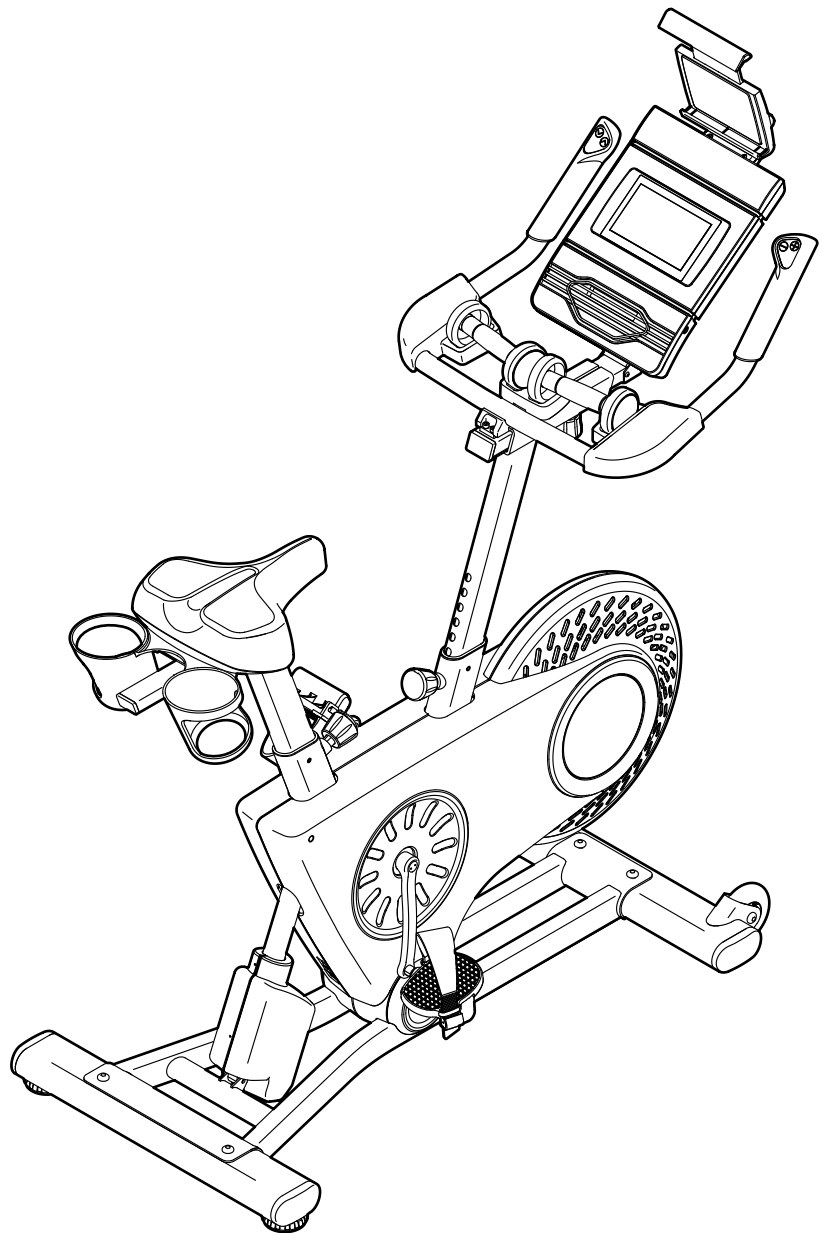
有问题吗？

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

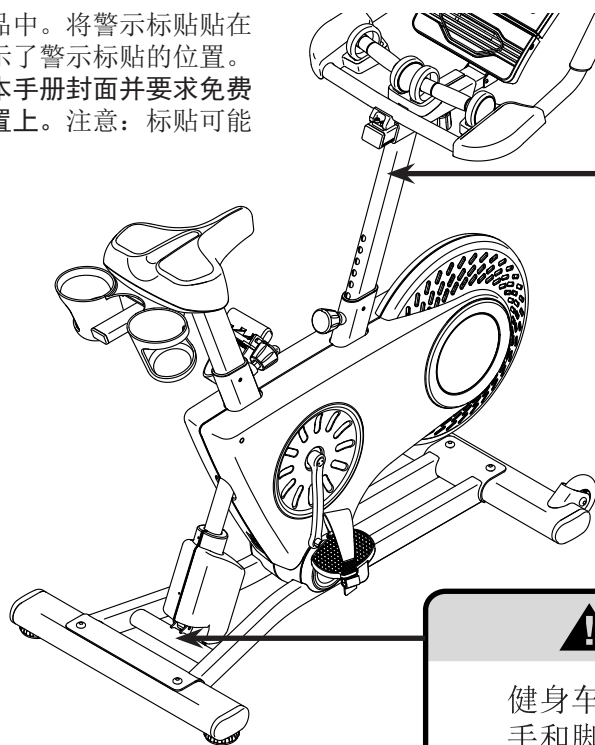


目录

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	14
维护和故障检修	32
运动指导	34
零件清单	36
分解图	38
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。注意：标贴可能不会以实际大小显示。



⚠ 警告：

- 器械使用不当可引起严重伤害。
- 使用前请阅读用户手册，并遵守所有警示和操作说明。
- 请勿让孩子攀爬或接近器械。
- 使用者体重不能超过150公斤。
- 如果标签损坏、内容无法辨认或标签脱落，请更换标签。

⚠ 警告

健身车运行时保持手和脚远离此区域。

NORDICTRACK 是 ICON Health & Fitness, Inc. 的注册商标。IFIT 是 ICON Health & Fitness, Inc. 的注册商标。Google Maps 是 Google Inc. 的注册商标。BLUETOOTH® 文字商标和徽标是 Bluetooth SIG, Inc. 的注册商标，经许可使用。Wi-Fi 是 Wi-Fi Alliance 的注册商标。WPA 和 WPA2 是 Wi-Fi Alliance 的商标。

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

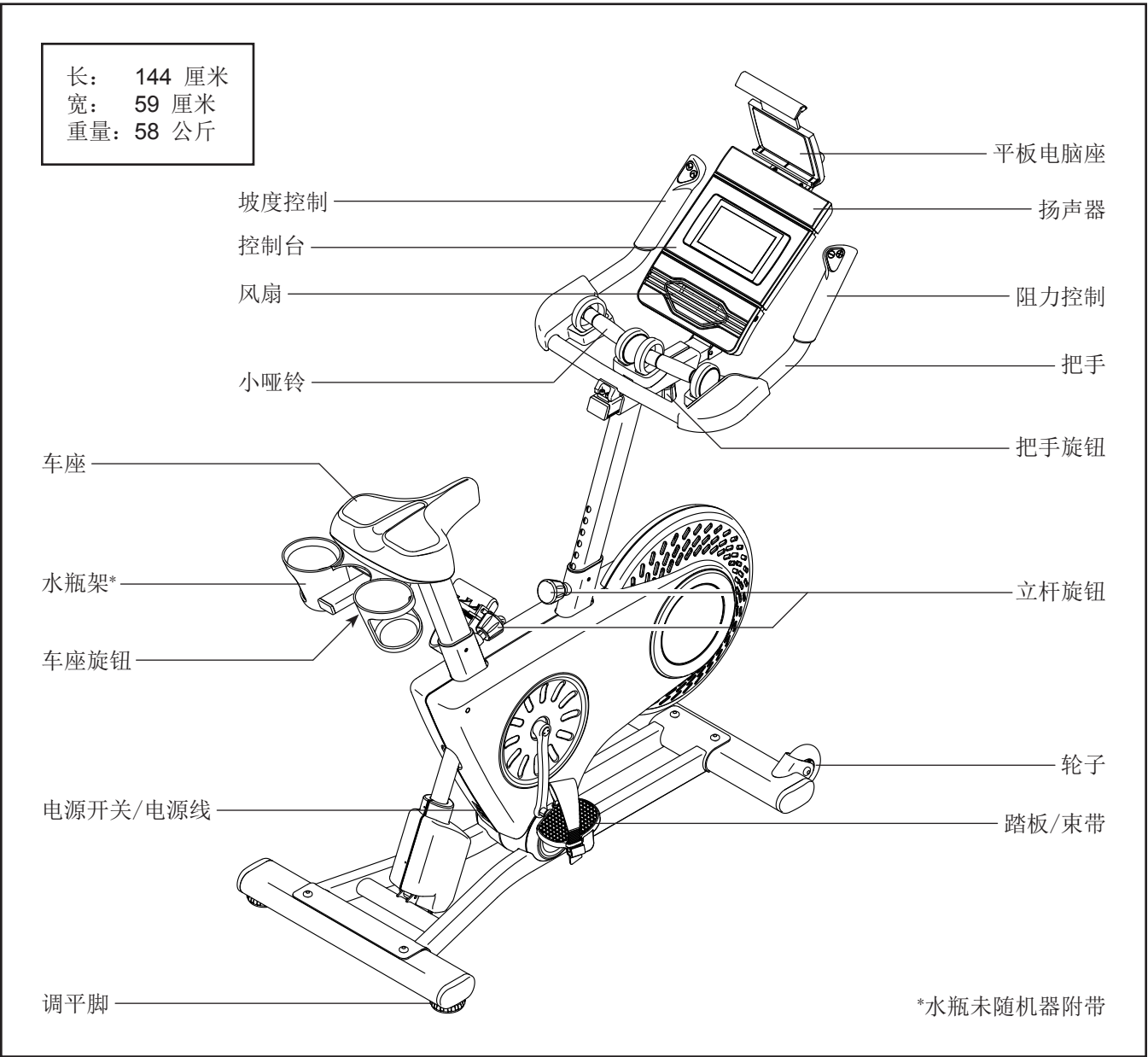
用前说明

祝贺您选购了全新款 NORDICTRACK® GRAND TOUR 健身车。GRAND TOUR 健身车不同于其他任何健身车。凭借全面的调节功能、先进的控制台、可模拟实际道路地形的坡度系统和其他一系列功能，GRAND TOUR 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

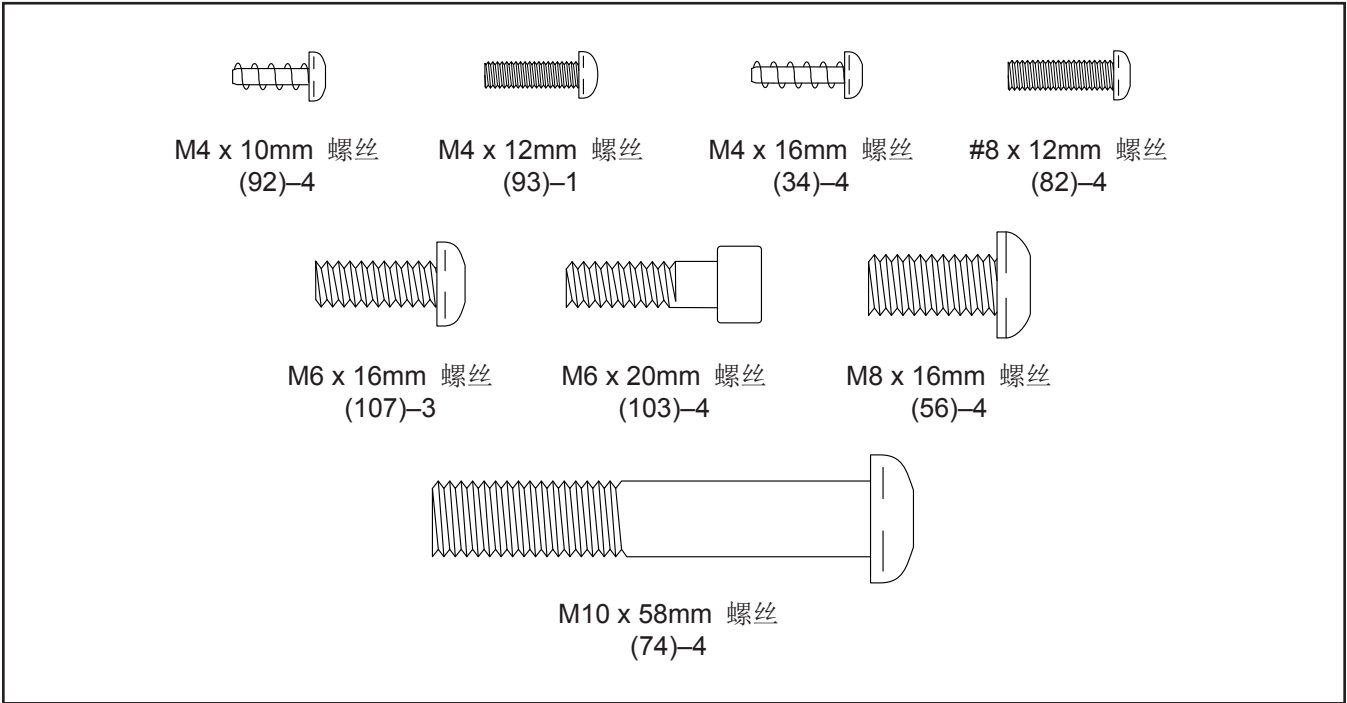
(联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡)。为了方便我们为您提供帮助，请在致电前记下产品型号及序列号。产品型号和产品序列号标贴的位置请参见用户手册封面。

继续阅读前，请先熟悉下图所标出的部件。

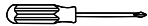


零件识别图

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。



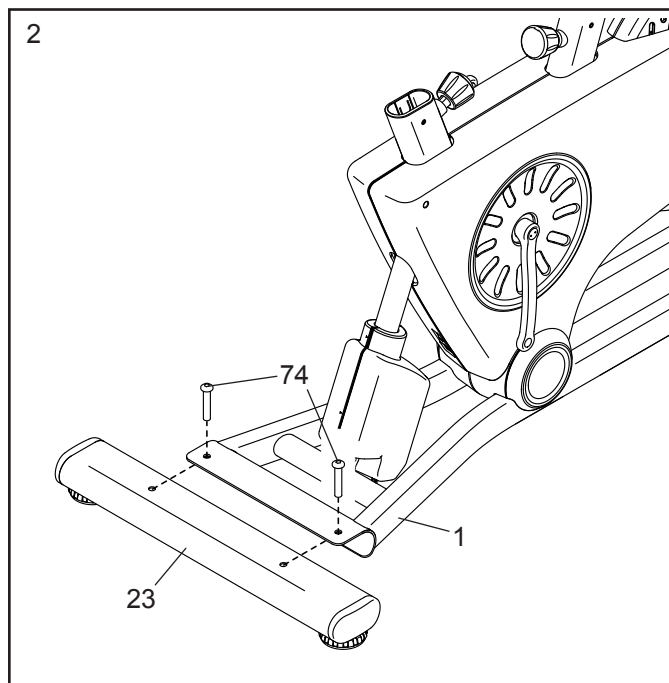
组装

- 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。完成组装前不要丢弃包装材料。
- 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。

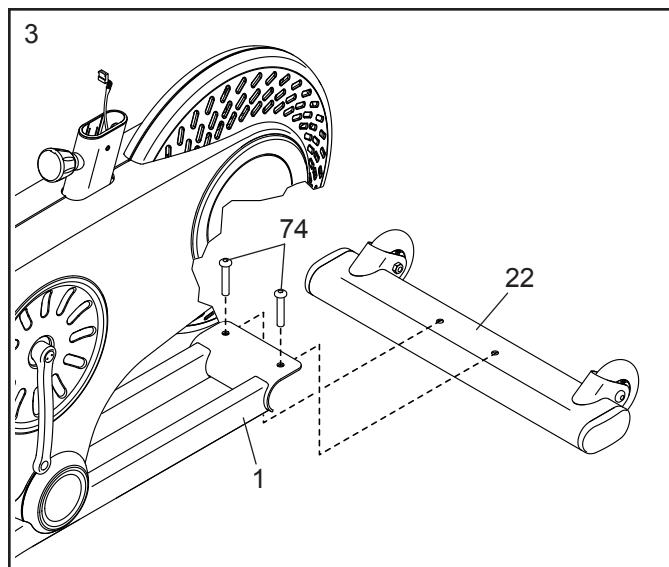
1. 为使组装更为轻松，请确保您读懂了以上框中的信息。
2. 如果底座（1）后部装有装运支架，请取下装运支架上的螺丝并和装运支架一同丢弃。

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

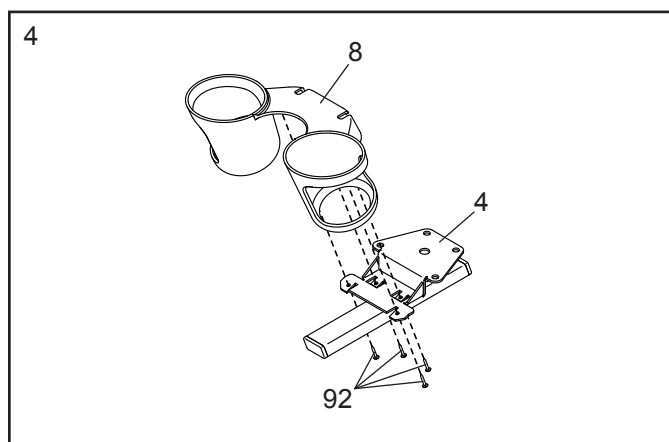


3. 如果底座（1）前部装有装运支架，请取下装运支架上的螺丝并和装运支架一同丢弃。

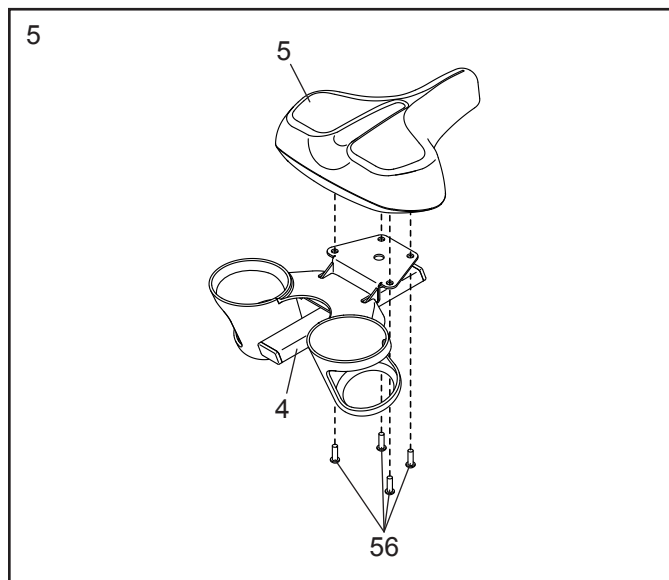
用两颗 M10 x 58mm 螺丝（74）将前稳定器（22）连接到底座（1）上。



4. 用四颗 M4 x 10mm 螺丝（92）将水瓶架（8）连接至车座托架（4）；先将螺丝全部装入再拧紧。

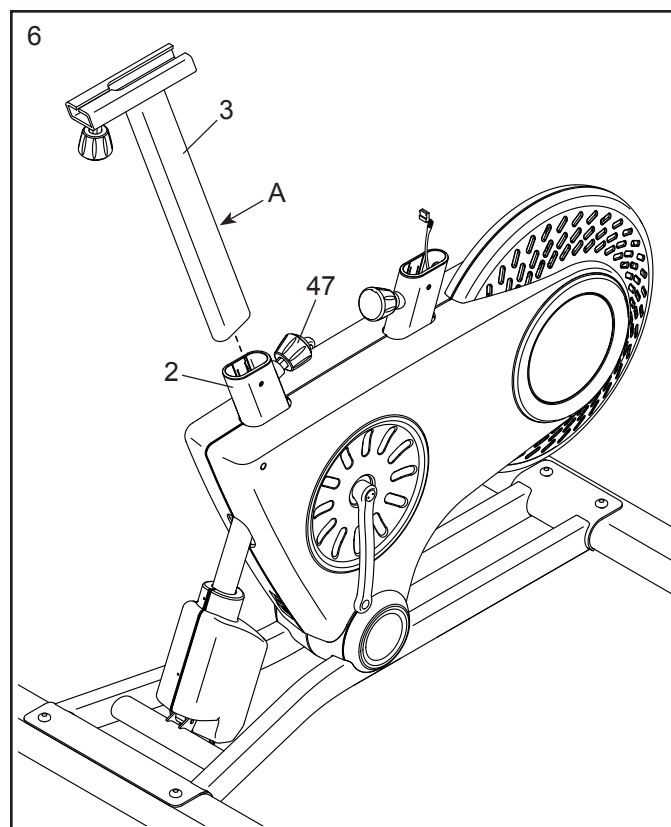


5. 用四颗 M8 x 16mm 螺丝（56）将车座（5）连接至车座托架（4）；先将螺丝全部装入再拧紧。



6. 找到支架（2）后部的立杆旋钮（47）。拧松并拉动立杆旋钮。

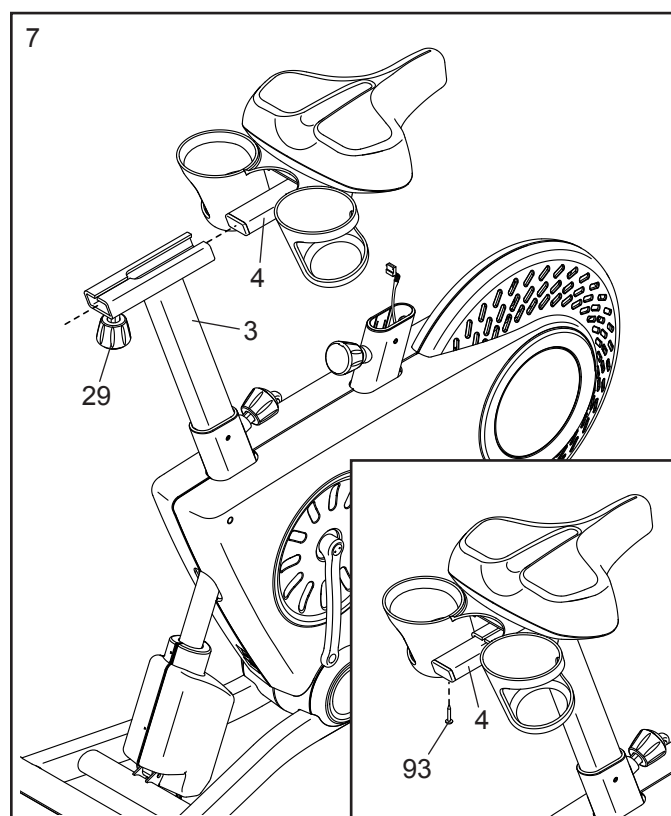
接着，将座杆（3）插入支架（2），然后松开立杆旋钮（47），将其装入座杆上的一个调节孔（A）。确保立杆旋钮装在调节孔内。然后拧紧立杆旋钮。



7. 拧松并拉动车座旋钮（29）。

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 M4 x 12mm 螺丝（93）装入车座托架（4）下侧并拧紧。

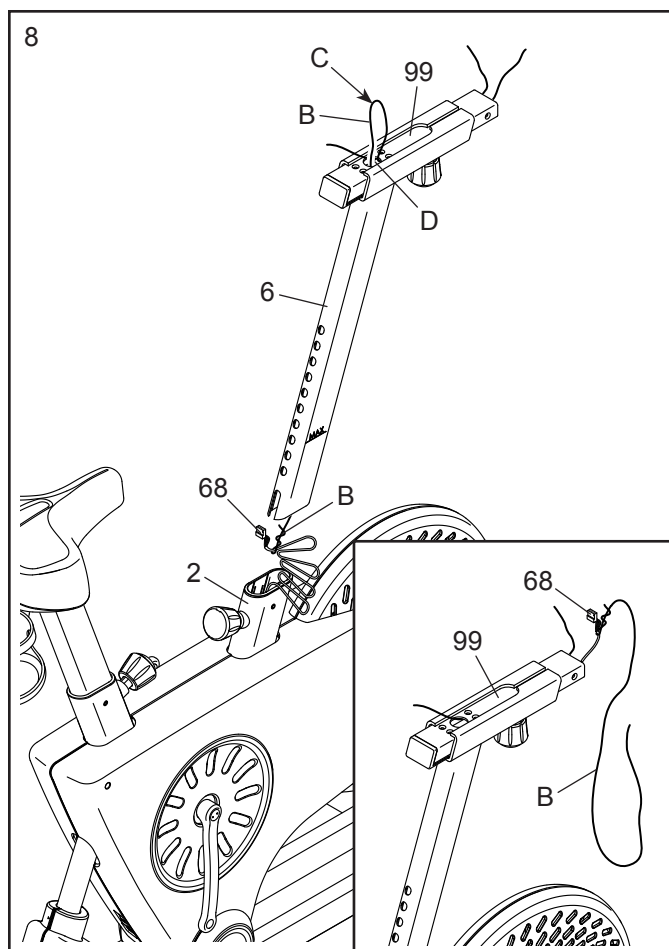


8. 让他人将把手立杆（6）拿起并保持在支架（2）附近。

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（99）上的维修孔（D）内找到长扎带（C）的中部。向上拉动长扎带，直到主线束（68）末端进入维修孔内。

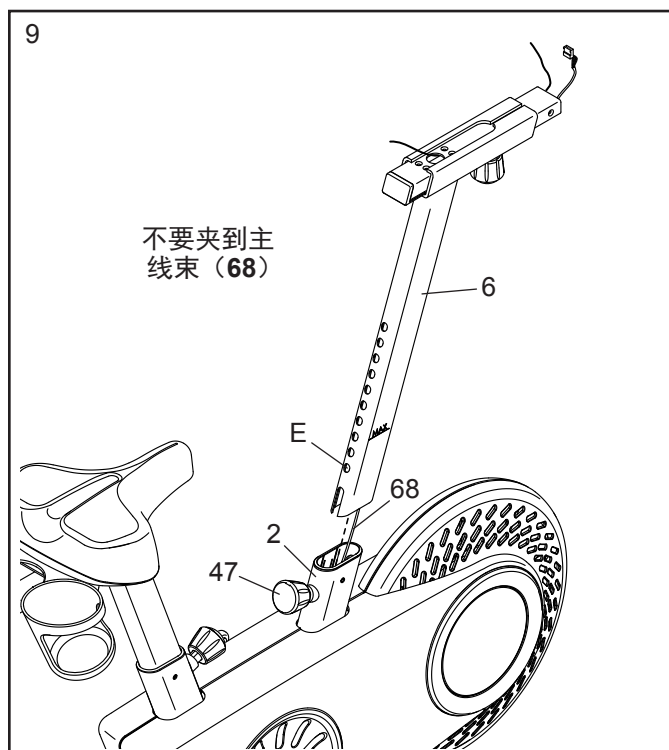
参见插图。接着，拉动长扎带（B）的活动端，直到主线束（68）如图所示完全穿过把手托架（99）。然后，解开长扎带并丢弃；不要取下短扎带。



9. 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）。拧松并拉动立杆旋钮。

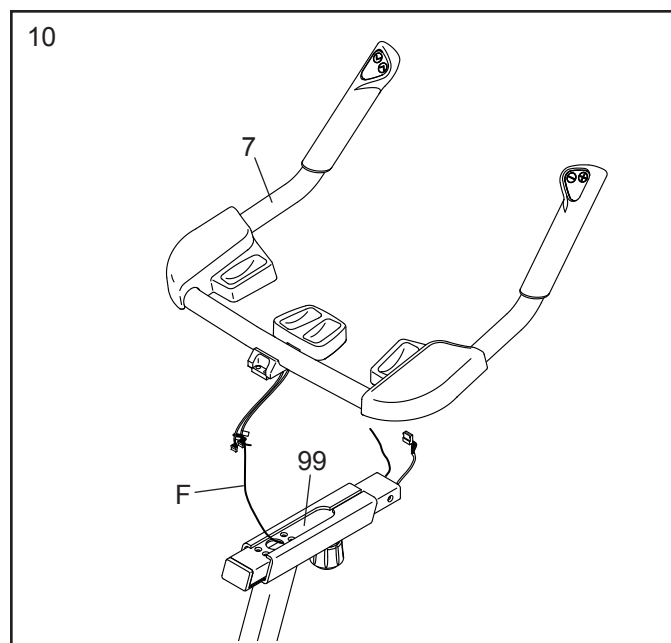
接着，将把手立杆（6）插入支架（2），然后松开立杆旋钮（47），将其装入把手立杆上最靠下的调节孔（E）。然后拧紧立杆旋钮。注意：健身车组装完毕后，您可以将把手立杆调整到所需高度。



10. 让他人拿着把手（7）并保持把手托架（99）附近。

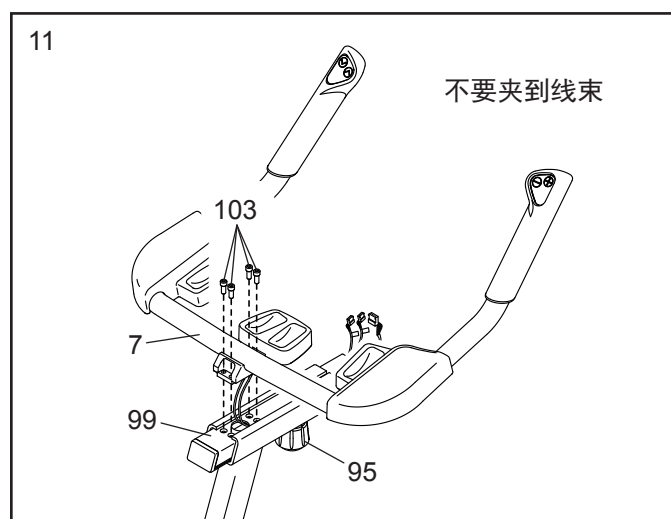
找到把手托架（99）内剩余的扎带（F）。将图示扎带的末端系到把手（7）上的两条线束上。

接着，拉动扎带（F）另一端，直到两条线束完全穿过把手托架（99）。然后解开扎带并丢弃。



11. 拧松把手旋钮（95）。接着，将把手托架（99）向前滑到底。然后，拧紧把手旋钮。

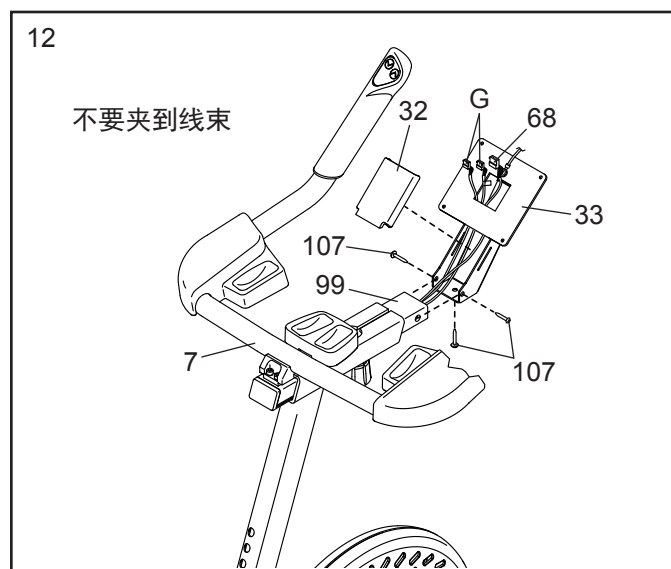
提示：不要夹到线束。用四颗 M6 x 20mm 螺丝（103）将把手（7）连接至把手托架（99）；先将螺丝全部装入再拧紧。



12. 拿着控制台托架（33）并保持把手托架（99）附近。将主线束（68）和把手（7）中的两条线束（G）向上穿过控制台托架。

提示：不要夹到线束。用三颗 M6 x 16mm 螺丝（107）将控制台托架（33）连接至把手托架（99）；先将螺丝全部装入再拧紧。

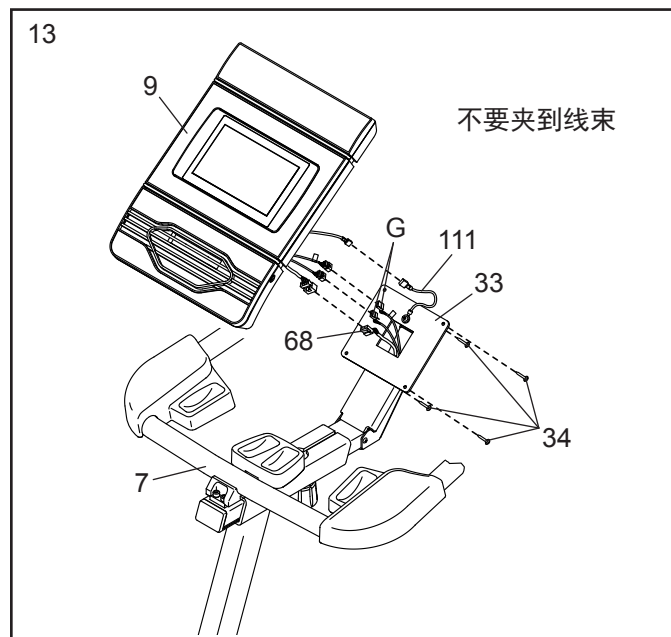
然后将线束盖（32）按到控制台托架（33）上。



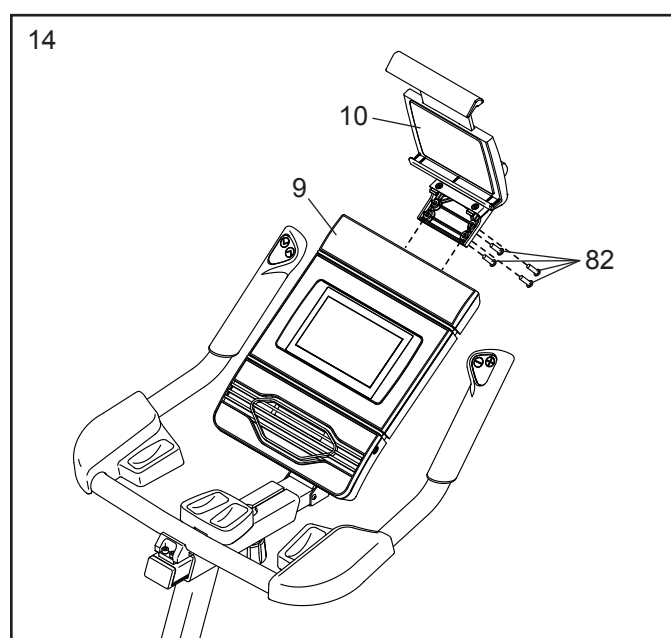
13. 让他人拿着控制台（9）并保持在控制台托架（33）附近。

将控制台线束连接至主线束（68）、接地线（111）和把手（7）中的两条线束（G）；确保将带有“R”标签的控制台线束连接至带有“R”标签的各条线束。将多余的线束插入控制台托架（33）。

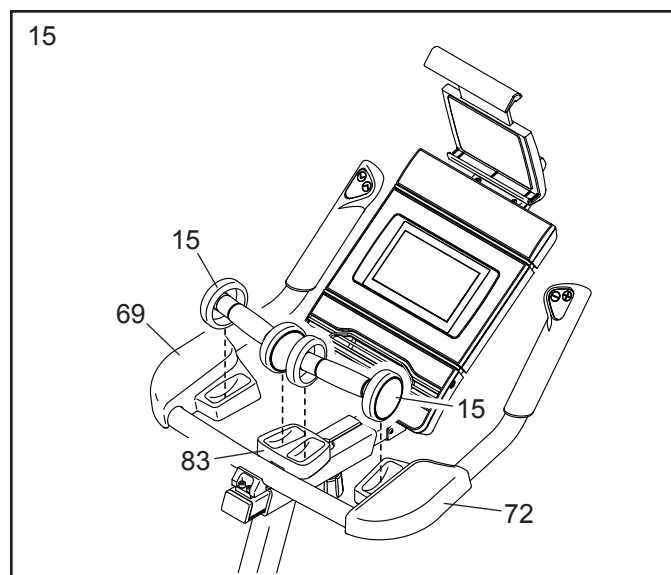
提示：不要夹到线束。用四颗 M4 x 16mm 螺丝（34）将控制台（9）连接至控制台托架（33）；先将螺丝全部装入再拧紧。



14. 用四颗 #8 x 12mm 螺丝（82）将平板电脑座（10）连接到控制台（9）；先将所有螺丝装入再拧紧。



15. 将两个小哑铃（15）放在哑铃座（83）和扶手（69, 72）上。

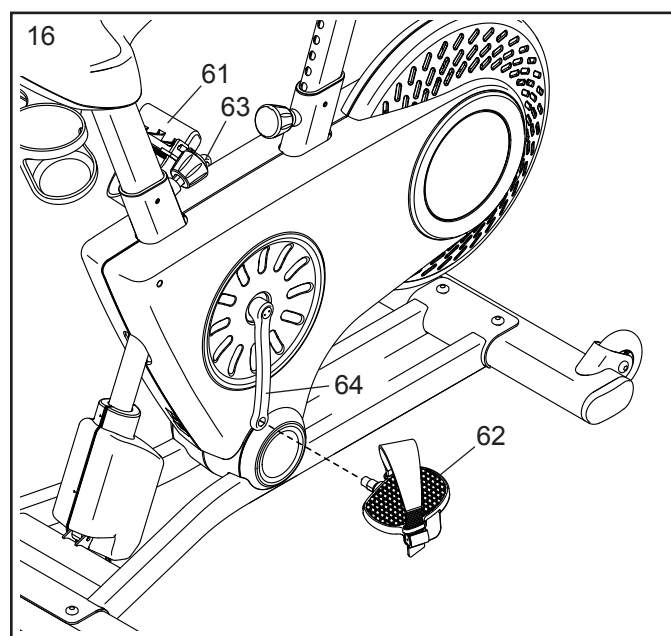


16. 找到右踏板（62）。

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）逆时针拧紧到左曲柄臂（63）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“如何调整踏板束带”。



17. 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

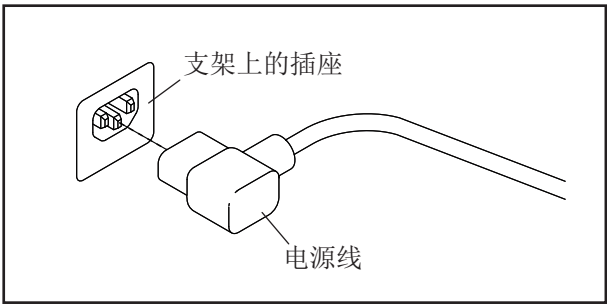
如何连接电源线

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。

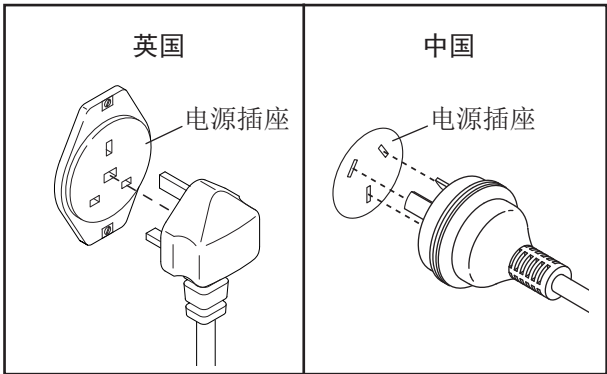
⚠ 危险： 设备接地导体连接不当可能会增加触电危险。若怀疑设备是否正确接地，可要求专业电工或检修工进行检查。不得改装随产品附带的插头—如果其与插座不符，须由专业电工安装适当的电源插座。

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。

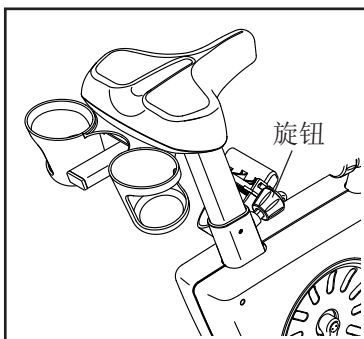


如何调整健身车

您可以调整健身车来促进正确的姿势并确保肌肉得到适当锻炼。注意：小幅调整，然后蹬踏健身车来测试调整效果。

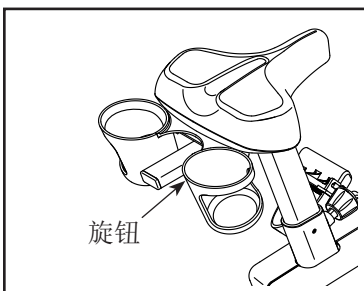
如何调整座杆

为了有效训练，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。要调整座杆高度，拧松并拉动立杆旋钮，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。稍微上下移动座杆，确保立杆旋钮装进了其中一个调节孔内。



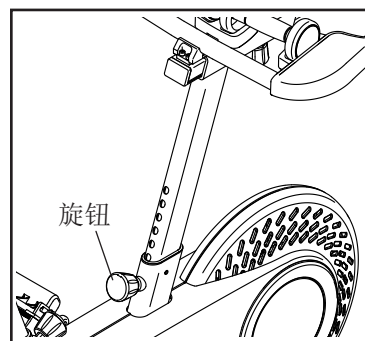
如何调整车座托架

要调整车座托架位置，拧松并拉动车座旋钮，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。



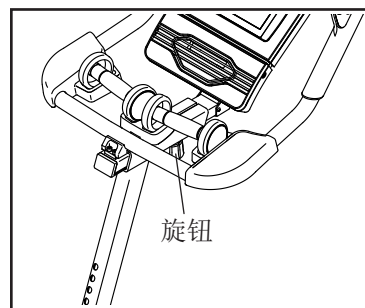
如何调整把手立杆

要调整把手立杆高度，拧松并拉动立杆旋钮，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。稍微上下移动座杆，确保立杆旋钮装进了其中一个调节孔内。



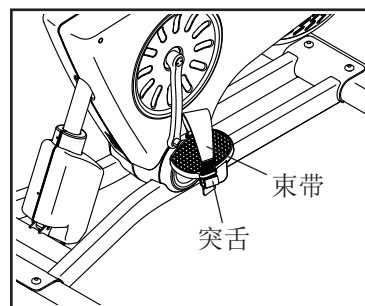
如何调整把手托架

要调整把手托架位置，拧松把手旋钮，前后移动把手托架，然后重新拧紧把手旋钮。



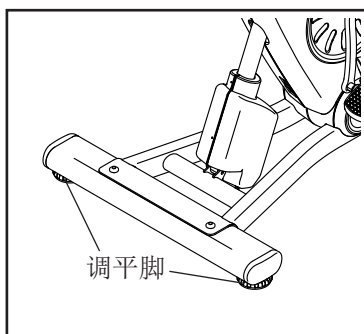
如何调整踏板束带

要调紧踏板束带，向下拉束带末端。要调松束带，按踏板上的突舌，然后向上拉束带。



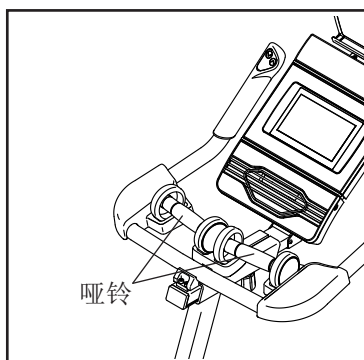
如何调平健身车

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。



如何使用小哑铃

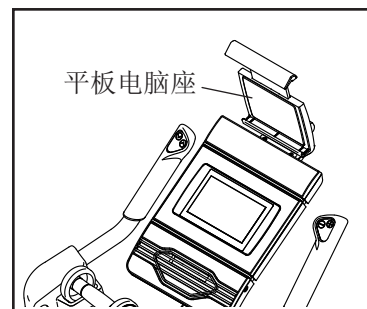
要在训练中添加上肢训练，请在蹬踏时使用小哑铃。不是用小哑铃时，将它们摆放在哑铃座上。



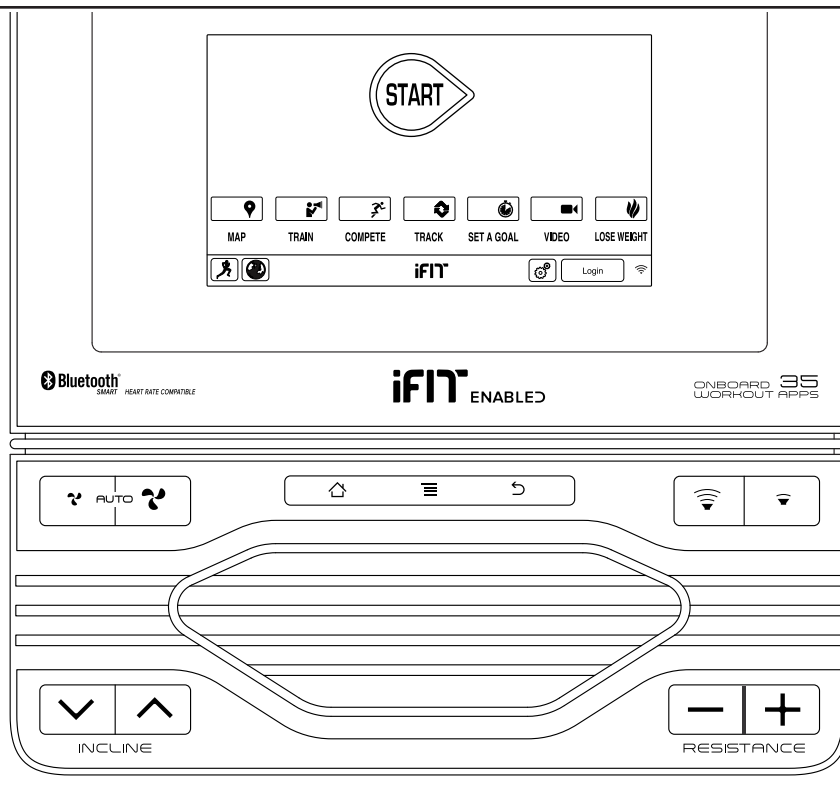
如何使用平板电脑座

重要事项：平板电脑座设计使用对象为大多数全尺寸平板电脑。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。然后，将夹扣拉过平板电脑的上缘。确保平板电脑在平板电脑座内放稳。将平板电脑座转动至所需角度。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



IFIT.COM 助您实现健身目标

有了这台兼容 iFit 的新健身设备，您可以利用 iFit.com 的一系列特色功能来实现您的健身目标：



跟随可定制 Google Maps 骑遍全球。



下载量身定制的训练程序，助您实现个人目标。



加入社区竞赛，和其他 iFit 用户比赛，衡量自身进步。



将训练结果上传至 iFit 云端，追踪训练成果。



设置训练的卡路里、时间、里程或功率目标。



观看各类模拟训练的高清视频。



选择和下载多套瘦身训练程序。

要了解详细信息，请访问 [iFit.com](https://www.ifit.com)。

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。

当您使用控制台手控模式时，可通过触摸按钮来改变踏板的阻力和支架的坡度。

锻炼时控制台会持续显示锻炼反馈信息，包括功率和骑行节奏。

训练期间，您可以随时进行间歇训练来测量一小段时间内的表现。控制台会记录并显示每次间歇训练的结果。

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 31 页。**

此外，此控制台还配备多套预置训练程序和多套 iFit 演示训练程序。每套训练程序都会自动控制踏板阻力和支架的坡度并提示您改变蹬踏速度，引导您有效地完成训练。您还可以使用设定目标训练程序来设置自定义训练程序。

此控制台还配有全新的 iFit 技术，您可以将控制台连接到无线网络。使用 iFit 技术，您可以下载个性化的训练程序、创建个人专属训练程序、追踪您的训练结果并使用其它多种功能。**要了解完整信息，请访问 www.iFit.com。**

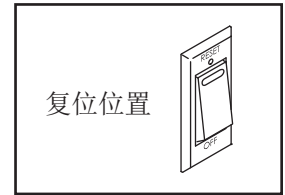
使用控制台的音响系统，您还可以边训练边上网或听您喜欢的健身音乐或有声读物。

要开启电源，参见本页。要了解如何使用触摸屏，参见第 19 页。要配置控制台，参见第 19 页。

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。

插上电源线（参见第 14 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，坡度系统会自动校准。健身车在校准过程中会上下运动。健身车停止运动表示坡度系统校准完毕。

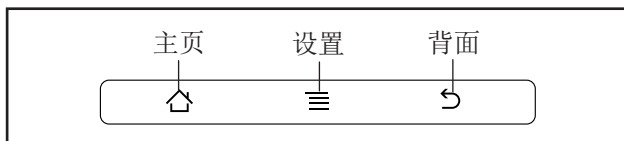
重要事项：如果坡度系统没有自动校准，参见第 29 页步骤 4 来手动校准坡度系统。

重要事项：健身车控制台配备有演示模式，用于在商场展示健身车。如果打开了演示模式，控制台就不会关闭，而且在您结束锻炼后显示屏不会重置。要关闭演示模式，请参见第 27 页步骤 7。

如何使用触摸屏

控制台配备带全彩触摸屏的平板电脑。下列信息将帮助您熟悉此平板电脑采用的先进技术。

- 控制台的功能类似其他平板电脑。您可以通过在屏幕上滑动或者轻弹手指来移动屏幕上的图片，如训练示意图。不过，您无法通过在屏幕上滑动手指来缩小或放大图片。
- 要在文本框内输入信息，先触摸文本框调出键盘。要用键盘输入数字或其他字符，触摸 **?123** 键。要调出更多字符，触摸 **Alt** 键。再次触摸 **Alt** 键可返回数字键盘。要返回字母键盘，触摸 **ABC** 键。要输入大写字符，触摸有向上箭头标记的按键。要连续输入大写字符，再次触摸该箭头键。要返回小写键盘，第三次触摸该箭头键。要删除最近的字符，触摸有向后箭头和 **X** 标记的按键。
- 控制台上的按钮用来在平板电脑上导航。按下主页按钮可以返回主菜单。按设置按钮可以进入设置菜单（参见第 26 页）。按下后退按钮可以返回之前的屏幕。



如何配置控制台

首次使用健身车之前，请先按照下列步骤配置控制台。

1. 连接无线网络。

注意：若要上网、下载 iFit 训练程序以及使用控制台的其他一些功能，必须将控制台连接上无线网络。要将控制台连接上无线网络，请参见第 30 页“如何使用无线网络模式”。

2. 检查固件更新。

首先请参见第 26 页步骤 1 和第 28 页步骤 2，并选择维护模式。然后参见第 28 页步骤 3，检查固件更新。

3. 校准坡度系统。

首先请参见第 26 页步骤 1 和第 28 页步骤 2，并选择维护模式。参见第 29 页步骤 4，校准健身车的坡度系统。

4. 创建 iFit 帐户。

在您的计算机、智能手机、平板电脑或其他具备互联网功能的设备上打开网络浏览器并访问 www.iFit.com。按照网站提示注册成为 iFit 会员。如果你已有激活码，请选择使用激活码进行激活。

现在控制台已经准备就绪，您可以开始训练了。以下页面解释了控制台提供的多种训练程序和其他功能。

要使用手控模式，参见第 20 页。要使用预置训练程序，参见第 22 页。要使用设定目标训练程序，参见第 24 页。要使用 iFit 训练程序，参见第 25 页。

要使用设备设置模式，参见第 26 页。要使用维护模式，参见第 28 页。要使用无线网络模式，参见第 30 页。要使用音响系统，参见第 31 页。要使用网络浏览器，参见第 31 页。

注意：若显示屏表面覆有塑料薄膜，请将其撕下。

控制台能够以英里或者公里为单位显示速度和里程。要找出选中的计量单位，请参见第 28 页步骤 14。为了简单起见，本节中的所有说明均以公里为单位。

如何使用手控模式

1. 触摸屏幕或开始蹬踏来激活控制台。

参见第 18 页“如何开启电源”。

2. 选择主菜单。

当您开启控制台后，屏幕上会出现主菜单。

触摸屏幕底部的主页按钮可以随时返回主菜单。

要启动手控训练程序，请触摸 **Start**（开始）按钮。

3. 根据需要改变踏板的阻力。

蹬踏时，您可以改变踏板的阻力。要改变阻力大小，按控制台上的 **Resistance**（阻力）+ 或 - 按钮或按右把手上的 **Resist**（阻力）增减按钮。

注意：按下按钮后需稍等片刻，踏板才能达到选定的阻力设定值。

4. 根据需要改变支架的坡度。

蹬踏时，您可以改变支架的坡度。要改变坡度，按控制台上的 **Incline**（坡度）^ 或 v 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，支架才能达到选定的坡度设定值。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。

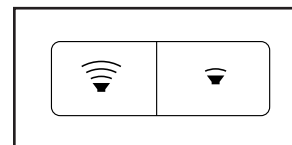
注意：健身车的坡度变化范围很大。在您改变坡度时，请握紧把手，为健身车的运动做好准备。

5. 追踪您的训练进度。

控制台提供多种显示模式。您选择的显示模式决定了您将会看到何种训练程序信息。

要选择所需显示模式，只需要在屏幕上轻弹或滑动手指。您还可以触摸屏幕上的红色框来获取额外训练程序信息。

如有需要，按控制台上的音量增减按钮来调整音量。



要暂停训练程序，请停止蹬踏或触摸屏幕底部的后退按钮或者主页按钮。要继续训练，触摸 **Resume**（继续）按钮。要结束训练环节，触摸 **End Workout**（结束训练）按钮。

触摸 **End Workout** 按钮后，屏幕上会显示训练总结。看完训练总结后，触摸 **Finish**（结束）按钮返回主菜单。您还可以在屏幕上选择保存或者发布您的训练结果。

6. 如有需要可进行间歇训练。

训练期间，您可以使用间歇训练屏幕来测量一小段时间内的表现。要选择间歇训练屏幕，只需要在屏幕上轻弹或滑动手指。

要开始间歇训练，触摸 **Start**（开始）按钮。要结束当前间歇训练，触摸 **Lap**（圈数）按钮。您可以在训练中根据需要添加间歇次数。

控制台会记录每次间歇训练的数据，供您在训练中随时查看。间歇训练屏幕会显示所记录间歇训练的列表。滚动屏幕查看所需间歇训练的数据。

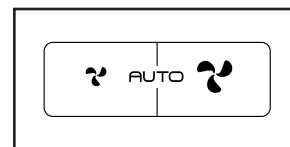
7. 如有需要，佩戴心率监测器来测量心率。

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 31 页。注意：本控制台兼容 **BLUETOOTH® Smart** 心率监测器。

心率监测器探测到心跳后，相应显示区域会显示您的心率。

8. 如有需要，可开启风扇。

风扇有多档速度设置，包括自动模式。选择自动模式时，风扇速度会随着您蹬踏速度和/或输出功率（瓦特）的增减而相应变化。反复按风速高低按钮来选择风扇转速或关闭风扇。



注意：在选择主菜单后，如果踏板在一段时间内没有动作，风扇就会自动关闭。

9. 结束锻炼后，拔下电源线。

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. 触摸屏幕或开始蹬踏来激活控制台。

参见第 18 页“如何开启电源”。

2. 选择主菜单。

参见第 20 页步骤 2。

3. 选择预置训练程序。

要选择预置训练程序，触摸屏幕底部的骑行者图标。屏幕上会显示训练程序菜单。

从训练程序菜单中选择所需训练程序类别，然后选择所需训练程序。注意：您可能需要滚动屏幕来查看所有菜单选项。

屏幕上将显示训练程序的名称、估计时长和里程。屏幕上还会显示在训练中您将消耗的大致卡路里数和训练程序的地图。注意：您还可以在此屏幕上选择其他训练程序变量。

4. 启动训练程序。

要启动训练程序，请触摸 **Start Workout**（开始训练）按钮。

训练程序可能包含热身小节。要跳过热身小节，触摸 **Skip**（跳过）按钮。要选择健身车的热身小节选项，参见第 28 页步骤 15。

每套训练程序均被划分为若干个小节。每个小节都有一个对应的阻力、坡度和目标节奏（速度）值。

在训练时，曲线图会显示您的进度。要查看曲线图，请在屏幕上轻弹或滑动手指。

在一些训练程序中，屏幕上会显示路线地图和指示您进度的标记。触摸屏幕上的按钮来选择所需的地图选项。

在锻炼时，请将您的蹬踏速度保持在当前小节的目标节奏上下。目标范围码表会提示您提高、降低或保持您的蹬踏速度。要查看目标范围码表，请在屏幕上轻弹或滑动手指。注意：目标节奏以每分钟转数（rpm）为单位显示。

重要事项：目标节奏的意义仅是在训练时激励您。您实际的蹬踏速度可能会低于目标节奏。请确保您的蹬踏速度让自己感到舒适。

如果当前小节的阻力值和/或坡度值过高或过低，您可以按 **Resistance**（阻力）按钮或 **Incline**（坡度）按钮来手动覆盖原有设置。如果按 **Resistance** 按钮，您就可以手动控制阻力（参见第 20 页步骤 3）。如果按 **Incline** 按钮，您就可以手动控制坡度（参见第 20 页步骤 4）。要返回训练程序预设的阻力和/或坡度设定值，请触摸 **Follow Workout**（跟随训练程序）按钮。

注意：卡路里目标是在训练过程中消耗卡路里的估计数值。实际消耗的卡路里数取决于各种因素，比如您的体重。另外，在程序执行过程中，如果手动更改阻力值或坡度值，消耗的卡路里数也会受到影响。

要暂停训练程序，请触摸屏幕底部的后退按钮或者主页按钮。要继续训练，触摸 **Resume**（继续）按钮。要结束训练程序，触摸 **End Workout**（结束训练）按钮。

训练程序会照此继续直到最后一小节结束。屏幕上会显示训练总结。看完训练总结后，触摸 **Finish**（结束）按钮返回主菜单。您还可以在屏幕上选择保存或者发布您的训练结果。

5. 追踪您的训练进度。

参见第 20 页步骤 5。

6. 如有需要可进行间歇训练。

参见第 21 页步骤 6。

7. 如有需要，佩戴心率监测器来测量心率。

参见第 21 页步骤 7。

8. 如有需要，可开启风扇。

参见第 21 页步骤 8。

9. 结束锻炼后，拔下电源线。

参见第 21 页步骤 9。

如何使用设定目标训练程序

1. 触摸屏幕或开始蹬踏来激活控制台。

参见第 18 页“如何开启电源”。

2. 选择主菜单。

参见第 20 页步骤 2。

3. 选择设定目标训练程序。

要选择设定目标训练程序，触摸屏幕上的 **Set A Goal**（设定目标）按钮。

要设置自定义训练程序目标，请触摸所需目标的按钮。随后，触摸屏幕上的增减按钮输入您的目标并选择其他训练程序变量。屏幕上会显示训练时长和里程，以及您在训练中将会消耗的卡路里大致数量。

4. 启动训练程序。

训练程序可能包含热身小节。要跳过热身小节，触摸 **Skip**（跳过）按钮。要选择健身车的热身小节选项，参见第 28 页步骤 15。

要启动训练程序，请触摸 **Start**（开始）按钮。

训练程序运行方式和手控模式下相同（见第 20 页）。

在锻炼时，请将您的蹬踏速度保持在当前小节的目标节奏上下。目标范围码表会提示您提高、降低或保持您的蹬踏速度。要查看目标范围码表，请在屏幕上轻弹或滑动手指。注意：目标节奏以每分钟转数（rpm）为单位显示。

重要事项：目标节奏的意义仅是在训练时激励您。您实际的蹬踏速度可能会低于目标节奏。请确保您的蹬踏速度让自己感到舒适。

如果当前小节的阻力值和/或坡度值过高或过低，您可以按 **Resistance**（阻力）按钮或 **Incline**（坡度）按钮来手动覆盖原有设置。如果按 **Resistance** 按钮，您就可以手动控制阻力（参见第 20 页步骤 3）。如果按 **Incline** 按钮，您就可以手动控制坡度（参见第 20 页步骤 4）。要返回训练程序预设的阻力和/或坡度设定值，请触摸 **Follow Workout**（跟随训练程序）按钮。

注意：卡路里目标是在训练过程中消耗卡路里的估计数值。实际消耗的卡路里数取决于各种因素，比如您的体重。另外，在程序执行过程中，如果手动更改阻力值或坡度值，消耗的卡路里数也会受到影响。

训练程序会持续运行直到您完成设定的目标。屏幕上会显示训练总结。看完训练总结后，触摸 **Finish**（结束）按钮返回主菜单。您还可以在屏幕上选择保存或者发布您的训练结果。

5. 追踪您的训练进度。

参见第 20 页步骤 5。

6. 如有需要可进行间歇训练。

参见第 21 页步骤 6。

7. 如有需要，佩戴心率监测器来测量心率。

参见第 21 页步骤 7。

8. 如有需要，可开启风扇。

参见第 21 页步骤 8。

9. 结束锻炼后，拔下电源线。

参见第 21 页步骤 9。

如何使用 iFit 训练程序

要使用 iFit 训练程序，控制台必须连接无线网络（参见第 30 页“如何使用无线网络模式”）。您还需要注册 iFit 帐户。

1. 在 iFit.com 上向您的任务表添加训练程序。

在您的电脑、智能手机、平板电脑或其他设备上打开网络浏览器，访问 www.iFit.com，然后登录您的 iFit 帐户。

接着，在网站上导航到 **Menu**（菜单）> **Library**（库）。浏览库中的训练程序并加入所需的训练程序。

然后，导航到 **Menu** > **Schedule**（任务表）查看您的任务表。您加入的所有训练程序都将显示在任务表中，您可以根据需要安排或删除训练程序。

退出前，请仔细了解 iFit.com 网站。

2. 开始蹬踏或者按控制台上的任意按钮来开启控制台。

参见第 18 页“如何开启电源”。

3. 选择主菜单。

参见第 20 页步骤 2。

4. 登录您的 iFit 帐户。

如果您还没有登录，请触摸 **Login**（登录）按钮来登录您的 iFit 帐户。输入您的 iFit.com 用户名和密码并触摸 **Login** 按钮。

要在您的 iFit 帐户内切换用户，触摸屏幕底部的用户按钮。如果您的 iFit 帐户关联了多个用户，屏幕上会显示用户列表。触摸所需用户的姓名。

5. 选择 iFit 训练程序。

重要事项：在下载 iFit 训练程序之前，您必须在 iFit.com 上将其添加到您的任务表中（参见步骤 1）。

要从 iFit.com 下载 iFit 训练程序到控制台上，触摸 **Map**（地图）、**Train**（训练）、**Video**（视频）或 **Lose Wt.**（瘦身）按钮。您任务表中的下一个该类训练程序将会开始下载。注意：即使没有登录您的 iFit 帐户，您也可以通过这些按钮获取演示训练程序。

要完成您此前在 iFit.com 上加入的比赛或挑战，触摸 **Compete**（竞赛）按钮。要查看您的训练历史，触摸 **Track**（追踪）按钮。要选择设定目标训练程序，触摸控制台上的 **Set A Goal**（设定目标）按钮（参见第 24 页）。

要了解有关 iFit 训练程序的详细信息，请访问 www.iFit.com。

当您选择一套 iFit 训练程序后，屏幕上将显示该训练程序的名称和估计时长。屏幕上还会显示在训练中您将消耗的大致卡路里数。

若您选择了一款比赛或挑战程序，显示屏会进行倒计时直至比赛开始。

6. 启动训练程序。

参见第 22 页步骤 4。在一些训练程序中，会有语音教练指导您的训练。

7. 追踪您的训练进度。

参见第 20 页步骤 5。屏幕上还会显示路线地图和指示您进度的标记。触摸屏幕上的按钮来选择所需的地图选项。

在比赛或挑战中，屏幕上会显示您相对于其他竞争者的排名。

8. 如有需要可进行间歇训练。

参见第 21 页步骤 6。

9. 如有需要，佩戴心率监测器来测量心率。

参见第 21 页步骤 7。

10. 如有需要，可开启风扇。

参见第 21 页步骤 8。

11. 结束锻炼后，拔下电源线。

参见第 21 页步骤 9。

要了解有关 **iFit** 功能的详细信息，请访问 **www.iFit.com**。

如何使用设备设置模式

重要事项：上述部分功能可能无法启用。固件更新偶尔会让您的控制台功能和之前稍微有所不同。

1. 选择设置主菜单。

开启控制台并选择主菜单（参见第 20 页步骤 1 和步骤 2）。然后，触摸屏幕底部的齿轮图标来选择设置主菜单。

注意：您还可以按控制台上的设置按钮来访问设置主菜单。

2. 选择设备设置模式。

在设置主菜单中，触摸 **Equipment Settings**（设备设置）按钮。

注意：您可能需要滚动屏幕来查看所有菜单选项。

3. 启用或禁用自动重新登录功能。

启用本功能后，当您打开电源时，控制台会自动登录您的 **iFit** 帐户。注意：仅推荐健身车私人所有者使用本功能。

要启用或禁用自动重新登录功能，首先触摸 **Auto Relogin**（自动重新登录）按钮。接着触摸 **Enable**（启用）或者 **Disable**（禁用）复选框。然后触摸屏幕上的后退按钮。

4. 启用或禁用控制台自动更新功能。

要启用或禁用控制台自动更新功能，首先触摸 **Auto Update**（自动更新）按钮。接着触摸 **Enable** 或者 **Disable** 复选框。然后触摸屏幕上的后退按钮。

注意：要选择控制台自动更新的时间，参见步骤 13。

5. 启用或禁用网络浏览器。

要启用或禁用网络浏览器，首先触摸 **Browser**（浏览器）按钮。接着触摸 **Enable**（启用）或者 **Disable**（禁用）复选框。然后触摸屏幕上的后退按钮。

6. 选择节奏超时时间。

控制台配备节奏超时功能；如果在预设时间内没有触摸或按下按钮且踏板没有动作，控制台会提示您继续或停止训练。

要设定控制台提示您继续或停止训练前的等待时长，触摸 **Cadence Timeout**（节奏超时）按钮，选择所需时间。然后触摸屏幕上的后退按钮。

7. 开启或关闭显示屏演示模式。

健身车控制台配备有演示模式，用于在商场展示健身车。启动演示模式后，屏幕会显示演示内容。

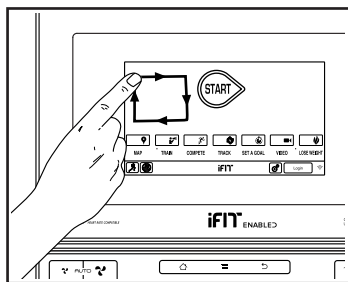
要开启或关闭演示模式，首先触摸 **Demo Mode**（演示模式）按钮。接着触摸 **On**（开启）或者 **Off**（关闭）复选框。然后触摸屏幕上的后退按钮。

8. 隐藏或显示齿轮图标。

控制台配备隐藏齿轮图标的选项，以防止用户未经许可擅自访问设置主菜单。

要隐藏或显示齿轮图标，触摸 **Hide Settings**（隐藏设置）按钮，选中所需复选框。然后按照屏幕提示进行操作。

重要事项：若隐藏了齿轮图标，要进入设置主菜单，请在屏幕上顺时针画一个正方形。



9. 选择语言。

要选择语言，触摸 **Language**（语言）按钮，然后选择所需语言。然后按照屏幕提示进行操作。

10. 启用或禁用密码。

控制台配备儿童安全密码功能，以防止用户未经许可擅自使用健身车。

要启用或禁用密码，触摸 **Passcode**（密码）按钮。要启用密码，触摸 **Enable** 复选框。然后输入四位自选密码。触摸 **Save**（保存）按钮以使用该密码。触摸 **Cancel**（取消）按钮可以返回设备设置模式，且不使用密码。要禁用密码，触摸 **Disable** 复选框。然后触摸屏幕上的后退按钮。

注意：如果激活了密码，控制台经常会要求您输入密码。除非您输入正确密码，否则控制台会保持锁定状态。**重要事项：**如果您忘记了密码，请输入下列主密码解锁控制台：**1985**。

11. 启用或者禁用街景。

在某些训练程序中，屏幕上会显示地图。要启用或禁用地图的街景功能，首先触摸 **Street View**（街景）按钮。接着触摸 **Enable** 或者 **Disable** 复选框。然后触摸屏幕上的后退按钮。

12. 选择时区。

要选择时区，触摸 **Timezone**（时区）按钮，然后选择所需时区。然后触摸屏幕上的后退按钮。

13. 选择更新时间。

要选择控制台自动更新的时间，触摸 **Update Time**（更新时间）按钮，选择所需时间。然后触摸屏幕上的后退按钮。

选择更新时间时，您也必须启用控制台自动更新功能（参见步骤 4）。

重要事项：使用完健身车后必须拔下电源线。请将更新时间设置为您通常使用健身车且能在更新完成后拔下电源线的时间。

14. 选择计量单位。

触摸 **US/Metric**（美制/公制）按钮查看当前选中的计量单位。接着，触摸所需计量单位的复选框。然后触摸屏幕上的后退按钮。

15. 选择热身小节选项。

当您选择一套训练程序后，在训练程序开始之前可能有热身小节。要选择热身小节的时间或禁用热身小节，触摸 **Warm Up Time**（热身时间）按钮，选择所需选项。然后触摸屏幕上的后退按钮。

16. 退出设备设置模式。

要退出设备设置模式，触摸屏幕上的后退按钮。

如何使用维护模式

重要事项：上述部分功能可能无法启用。固件更新偶尔会让您的控制台功能和之前稍微有所不同。

1. 选择设置主菜单。

参见第 26 页步骤 1。

2. 选择维护模式。

在设置主菜单下，触摸 **Maintenance**（维护）按钮进入维护模式。

在维护模式下，主屏幕将会显示关于控制台和无线网络的信息。

3. 更新控制台固件。

为取得最佳训练结果，请定期检查固件更新。

在使用无线网络时，触摸 **Firmware Update**（固件更新）按钮检查固件更新。固件将自动开始更新。注意：如果没有固件更新，触摸屏幕上的返回按钮。

重要事项：为避免损坏健身车，请勿在固件更新过程中关闭电源。

屏幕上会显示更新进度。更新完成后，健身车会关闭后再次启动。如果跑步机没有关闭，请将电源开关按到关闭位置。等待几秒钟，然后将电源开关按到复位位置。注意：可能需要等待几分钟控制台才能使用。

注意：固件更新偶尔会让您的控制台功能和之前稍微有所不同。这类更新始终旨在改进您的训练体验。

4. 校准健身车的坡度系统。

触摸 **Calibrate Incline**（坡度校准）按钮。然后触摸 **Begin**（开始）按钮校准坡度系统。

健身车会自动抬升到最大坡度，降低到最小坡度，然后返回初始坡度。这样即可校准坡度系统。

重要事项：坡度系统校准过程中，请勿让宠物、脚和其他物体靠近健身车。

坡度系统校准后，触摸屏幕上的返回按钮。

5. 查看机器信息。

触摸 **Machine Info**（机器信息）按钮可以查看健身车的相关信息。查看完信息后，触摸屏幕上的后退按钮。

6. 查看键码。

此选项供客服技术人员用来确认某个按键是否正常工作。

7. 退出维护模式。

要退出维护模式，触摸屏幕上的后退按钮。

如何使用无线网络模式

控制台设计有无线网络模式功能，允许您建立无线网络连接。

注意：您自己必须拥有装有 802.11b/g 路由器（启用 SSID 广播）的无线网络（不支持隐藏网络）。

1. 选择设置主菜单。

参见第 26 页步骤 1。

2. 选择无线网络模式。

在设置主菜单下，触摸 **Network Setup**（无线网络设置）按钮进入无线网络模式。

注意：您还可以触摸屏幕底部的无线标志进入无线网络模式。

3. 启用 Wi-Fi。

确保有绿色对钩勾选了 **Wi-Fi** 复选框。如果没有，触摸一下 **Wi-Fi** 菜单选项，等待几秒。控制台会搜索可用无线网络。

4. 建立并管理无线网络连接。

Wi-Fi 启用后，屏幕上会显示可用网络列表。注意：显示无线网络列表可能需要花费数秒时间。

确保有绿色对钩勾选了 **Network**（网络）通知菜单选项上的复选框，以便控制台在发现附近有可用无线网络时通知您。

网络列表出现后，触摸要连接的网络。注意：您需要知道自己的网络名称（SSID）。如果您的网络设置了密码，您还需要知道密码。

屏幕上会出现一个消息框，询问您是否想要连接选中的无线网络。触摸 **Connect**（连接）按钮连接到网络，或者触摸 **Cancel**（取消）按钮返回网络列表。如果网络设置了密码，触摸密码输入框。屏幕上会显示键盘。要在输入时查看密码，触摸 **Show Password**（显示密码）复选框。

要使用键盘，请参见第 19 页“如何使用触摸屏”。

控制台连接到您的无线网络时，**Wi-Fi** 菜单选项会发出通知。

要断开无线网络连接，选中该无线网络并触摸 **Forget**（断开）按钮。

如果您连接加密网络时遇到问题，请确认您的密码是否正确。注意：密码区分大小写。

注意：iFit 模式支持不安全加密方式和安全（WEP、WPA™ 和 WPA2™）加密方式。推荐使用宽带连接；性能取决于连接速度。

注意：如果在阅读完这些说明后您仍有疑问，请访问 support.iFit.com 寻求帮助。

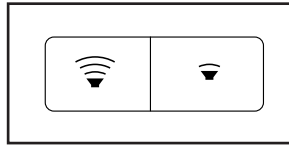
5. 退出无线网络模式。

要退出无线网络模式，触摸屏幕上的后退按钮。

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。使用控制台上的音量高低按钮或者通过个人音频播放机的音量控制来调节音量。



如何使用网络浏览器

注意：要使用网络浏览器，您必须能够连接装有 802.11b/g 无线路由器（启用 SSID 广播）的无线网络（不支持隐藏网络）。

要打开网络浏览器，触摸屏幕底部的地球图标。然后选择网站。

要使用网络浏览器界面导航，触摸屏幕上的 **Back**（后退）、**Refresh**（刷新）和 **Forward**（前进）按钮。要退出网络浏览器，触摸屏幕上的 **Return**（返回）按钮。

要使用键盘，请参见第 19 页“如何使用触摸屏”。

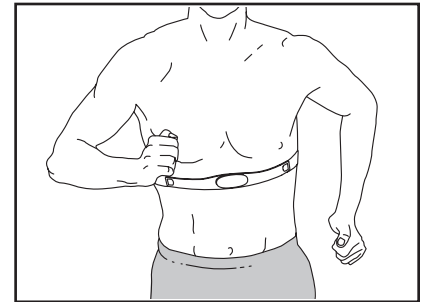
如需在地址栏输入另一个网址，首先将手指朝屏幕下方滑动来查看地址栏。然后触摸地址栏，使用键盘输入网址，再触摸 **Go**（转到）按钮。

注意：在您使用网络浏览器时，坡度、齿轮和音量按钮仍可用，但是其他按钮将不可用。

注意：如果在阅读完这些说明后您仍有疑问，请访问 support.iFit.com 寻求帮助。

可选购的心率监测器

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。

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。

如何调整磁簧开关

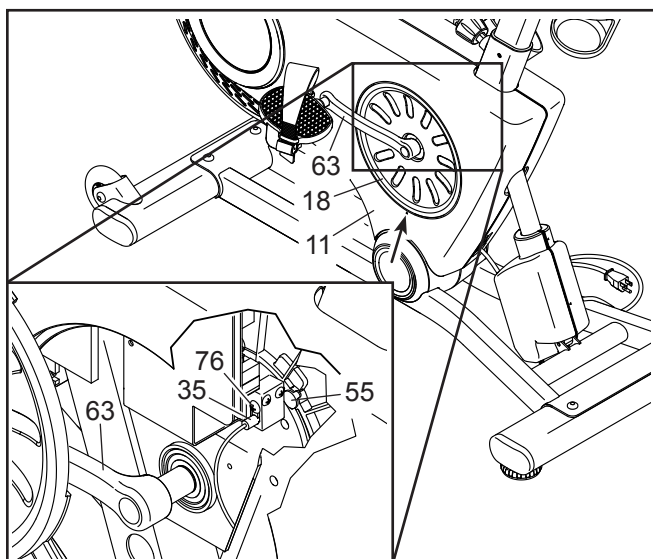
如果控制台无法准确显示反馈信息，您可能需要调整磁簧开关。在您调整磁簧开关前，请拔出电源线。

接着，将标准螺丝刀插入左圆形护罩（18）下方箭头所示位置，轻轻地将圆形护罩从左护罩（11）上撬下。然后，小心地沿着左曲柄臂（63）移动圆形护罩，将其从左护罩开口处取下。

参见左图。找到磁簧开关（35）。转动左曲柄臂（63），直到磁铁（55）对准磁簧开关。接着，松开 M5 x 16mm 螺丝（76），将磁簧开关稍微滑向或远离磁铁，然后重新拧紧螺丝。

然后插上电源线并前后移动左曲柄臂（63），让磁铁（55）能够反复经过磁簧开关（35）。

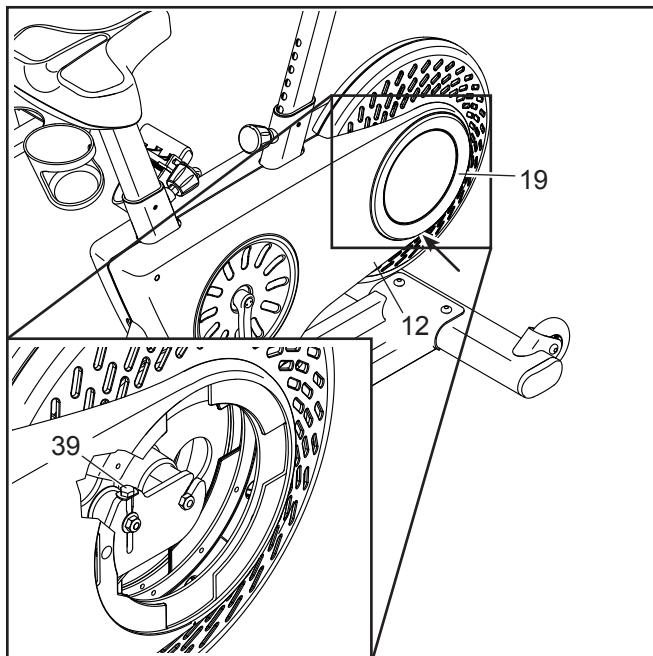
重复上述操作，直到控制台能够正确显示反馈信息。然后重新装上左圆形护罩。



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。在您调整传动带前，请拔出电源线。

接着，将标准螺丝刀插入右环形护罩（19）下方箭头所示位置，轻轻地将右环形护罩从右护罩（12）上撬下。



参见左图。稍微拧紧导轮调节螺丝（39）。

然后，插上电源线，蹬踏健身车片刻。

重复上述操作，直到踏板不再打滑。然后重新装上右环形护罩。

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	

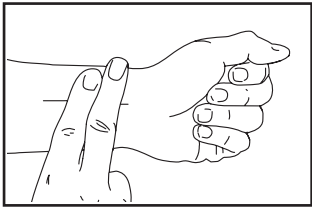
要找到适合自己的心率，首先在图表底部位置找到自己的年龄（年龄请四舍五入至靠近的年龄段）。然后找到自己年龄上方对应的三个数字。这三个数字确定了您的“训练区域”。最小的数值是燃烧脂肪的推荐心率值，中间的数值是最大限度燃烧脂肪的推荐心率数值，最大的数值是有氧运动的推荐心率数值。

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。

伸展运动推荐

右图列出了几种基本伸展运动的正确姿势。做伸展运动时动作要慢，不可突然动作。

1. 轻触脚趾伸展运动

站立时双膝微曲，臀部以上缓缓前伏。手尽可能地向下轻触脚趾时，让背部和肩部放松。保持动作 15 秒之后放松。重复上述动作三次。伸展部位：韧带、膝盖内侧和背部。

2. 韧带伸展运动

采取坐姿，一腿前伸。将另一只脚的底靠向身体，放在伸出的腿的大腿内侧。手尽可能地向前提触脚趾。保持动作 15 秒之后放松。每条腿重复动作三次。伸展部位：韧带、腰背和腹股沟。

3. 小腿/脚踵伸展运动

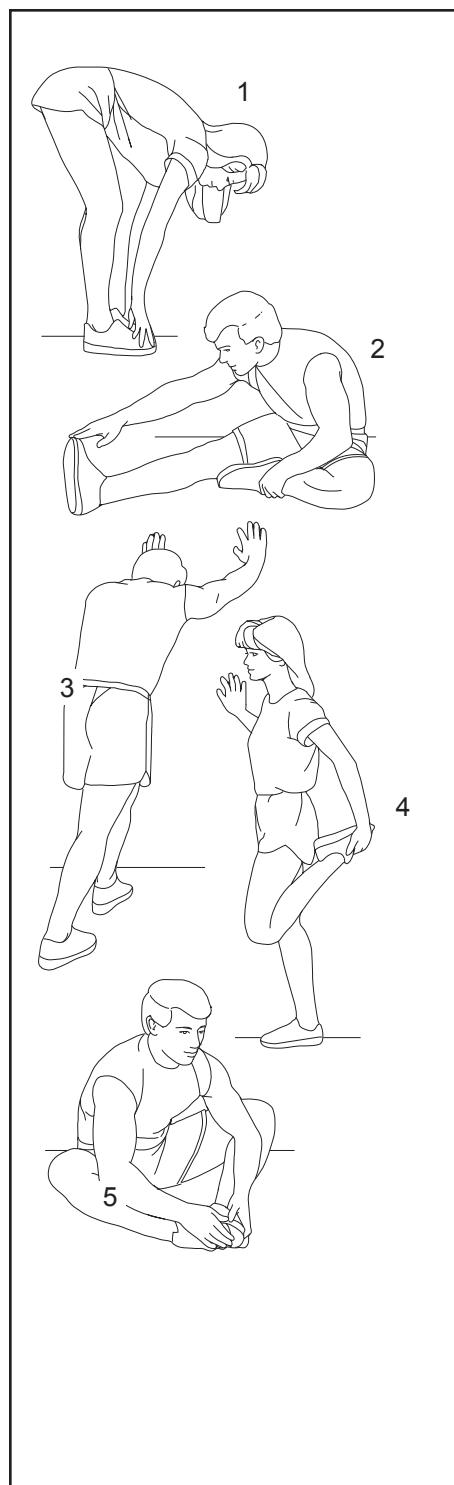
两腿前后站立，身体前探，双手抵墙。后面一条腿蹬直，脚平贴在地板上。前腿弯曲，身体前倾，臀部向墙面前移。保持动作 15 秒之后放松。每条腿重复动作三次。要进一步伸展跟腱，可同时弯曲后腿。伸展部位：小腿、跟腱和脚踝。

4. 股四头肌伸展运动

一只手扶墙保持平衡，另一只手向后抓脚。使脚后跟尽量靠近臀部。保持动作 15 秒之后放松。每条腿重复动作三次。伸展部位：四头肌和臀部肌肉。

5. 大腿内侧伸展运动

采取坐姿，脚掌相对，膝盖外翻。将脚尽可能地拉近腹股沟部位。保持动作 15 秒之后放松。重复上述动作三次。伸展部位：四头肌和臀部肌肉。



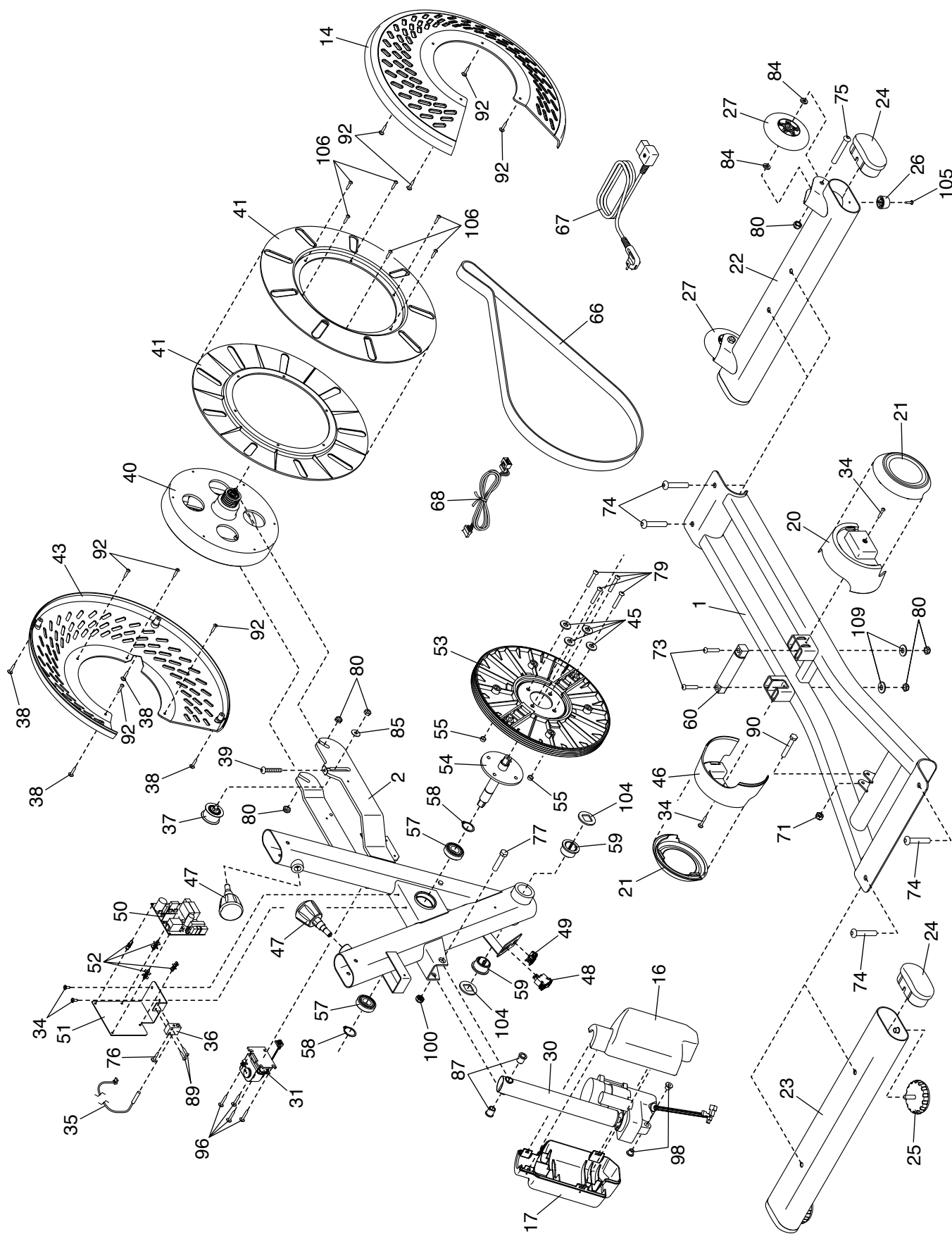
零件清单

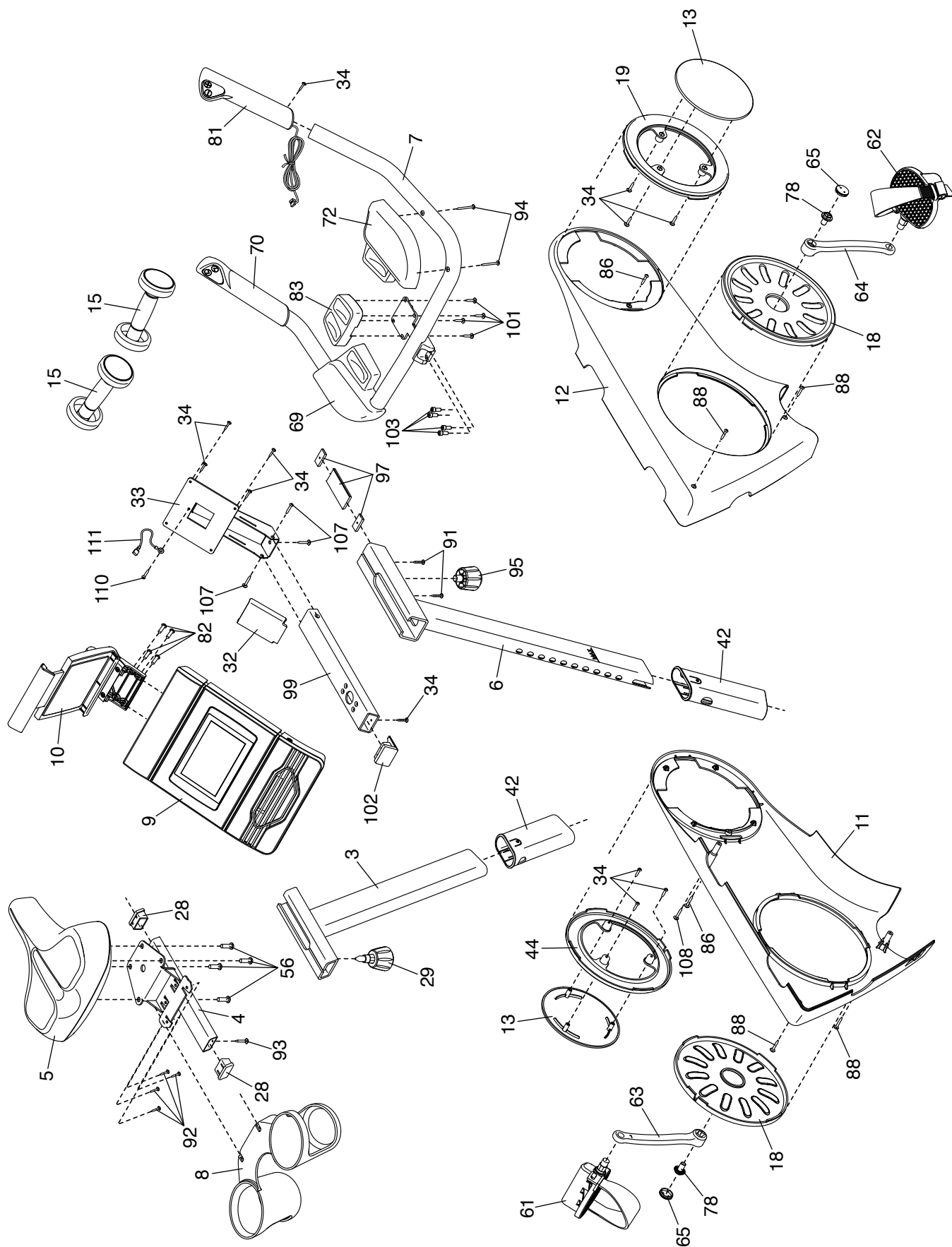
型号: NTEVEX89916.0 R0117A

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	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	2	卡簧
9	1	控制台	59	2	支架衬套
10	1	平板电脑座	60	1	转轴
11	1	左护罩	61	1	左踏板/束带
12	1	右护罩	62	1	右踏板/束带
13	2	检修盖	63	1	左曲柄臂
14	1	右机构护罩	64	1	右曲柄臂
15	2	小哑铃	65	2	曲柄臂端盖
16	1	马达右盖	66	1	传动带
17	1	马达左盖	67	1	电源线
18	2	圆形护罩	68	1	主线束
19	1	右环形护罩	69	1	左扶手
20	1	转轴右盖	70	1	左握把/线束
21	2	转轴端盖	71	1	M6 防松螺母
22	1	前稳定器	72	1	右扶手
23	1	后稳定器	73	2	M8 x 90mm 螺丝
24	4	稳定器端盖	74	4	M10 x 58mm 螺丝
25	2	调平脚	75	2	M8 x 50mm 螺栓
26	2	支脚	76	1	M5 x 16mm 螺丝
27	2	轮子	77	1	M10 x 62mm 螺栓
28	2	车座托架端盖	78	2	5/16" x 19mm 法兰螺丝
29	1	车座旋钮	79	4	M8 x 12mm 螺丝
30	1	升降马达	80	7	M8 防松螺母
31	1	阻力马达	81	1	右握把/线束
32	1	线束盖	82	4	#8 x 12mm 螺丝
33	1	控制台托架	83	1	哑铃座
34	17	M4 x 16mm 螺丝	84	4	轮子垫片
35	1	磁簧开关/线束	85	1	M8 垫圈
36	1	夹具	86	2	#8 x 8mm 螺丝
37	1	导轮滑轮	87	2	大马达衬套
38	4	M4 x 25mm 螺丝	88	4	M4 x 50mm 螺丝
39	1	导轮调节螺丝	89	2	M4 x 19mm 螺丝
40	1	旋转机构	90	1	M6 x 41mm 螺丝
41	2	机构密封圈	91	2	M4 x 8mm 螺丝
42	2	立杆衬套	92	12	M4 x 10mm 螺丝
43	1	左机构护罩	93	1	M4 x 12mm 螺丝
44	1	左环形护罩	94	4	M4 x 38mm 螺丝
45	4	M8 开口垫圈	95	1	把手旋钮
46	1	转轴左盖	96	4	M4 x 12mm 法兰螺丝
47	2	立杆旋钮	97	1	刹车片/锁
48	1	电源开关	98	2	小马达衬套
49	1	索环	99	1	把手托架
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	4	M4 x 10mm 法兰螺丝	108	1	M4 x 45mm 螺丝
102	1	把手托架端盖	109	2	M8 x 3mm 垫圈
103	4	M6 x 20mm 螺丝	110	1	M4 x 12mm 地脚螺丝
104	2	38mm 垫圈	111	1	接地线
105	2	M4 x 16mm 法兰螺丝	*	-	组装工具
106	6	#8 x 16mm 螺丝	*	-	用户手册
107	3	M6 x 16mm 螺丝			

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，请参见本手册封底。*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，本产品在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：