



JB950
JOHNNY G SPIRIT BIKE

竞速单车 使用手册

使用机台前，请先详细阅读说明书内容



目 录

重要安全解说.....	3
注意事项.....	4
组立流程.....	5
测试竞速单车.....	11
如何调整飞轮竞速单车.....	12
电子表说明.....	15
基本维护指南.....	34
爆炸图.....	37
零件表.....	38

重要安全解说

警告! -请读完所有指示后，再使用本器材

以下健身保障和操作预防措施适用于spirit JB950 的购买者和使用者。健身房经理应确保成员和健身人员接受培训，以遵循这些相同的指示。不遵守这些保障措施可能会导致伤害或严重的健康风险。

- 确保座椅高度调节旋钮固定正确，并且在运动过程中不会干扰运动范围。
- 13岁以下的儿童不应骑竞速单车。竞速单车机构和人体工程学设计仅供成人使用。
- 请勿将任何物体、手或脚插入竞速单车的任何开口的地方，也不要将手、臂或脚暴露在驱动机构或竞速单车的其他可能移动的部分。
- 竞速单车使用的个人最大重量请勿超过350磅/160 公斤
- 必须等飞轮和踏板停止转动后，才可以下竞速单车。若不遵守可能导致失去控制和严重伤害。
- 如果在任何时候你感到头晕或呼吸困难，须逐渐停止踩踏，并小心地从竞速单车下来。
- 倾听你的身体，请以适合你的速度骑行。
- 不管是否正使用此器材，请避免让小孩和宠物靠近它。
- 请勿用手转动踏板。不要碰触任何正在转动的机械装置，否则可能造成身体上的伤害。
- 请根据需要在整个骑行过程中，保持身体水分。
- 请按照操作说明书上的指示使用本器材，不要一开始就高速骑乘，必须先以慢速骑一段时间，直到你觉得热身完成之后，再调到高速骑乘。
- 在没有初步确定基线健身水准并获得医生的体检合格证明的情况下，不要以较高的速度和强度进行运动。在尝试任何高强度的短距离冲刺之前，请先注意身体状态、姿势和建立可控制的速度。
- 请勿在没有合适鞋子的情况下使用竞速单车。千万不要赤脚骑乘竞速单车。
- 请勿把我们的脚放在竞速单车上踏板以外的任何位置。
- 警告：不正确或过度的训练可能会导致健康受伤。
- 请在平坦、稳固的地面上使用此器材。
- 定期检查器材是否有磨损或损坏。损坏的部分应立即更换零件，或停止使用此器材直到被修复为止。
- 本设备不适用于身体、感官或心理精神能力降低或缺乏经验和知识的人使用。
- 在开始这个或任何锻炼计划之前先请教医生。这对于35岁以上的人或已有健康情况的人尤其重要。
- 在儿童、残疾人士使用这种运动设备时，必须密切监督。

若未按照说明书的使用指示，可能会使训练的效果打折扣，或造成使用者的伤害，并减少此器材的寿命。

为安全考量，请保存这些安全需知

请勿曝露机台于雨中或潮湿环境，这个产品非设计于室外使用或靠近泳池或水疗场及任何非常潮湿的环境中使用。

注意事项

下述安全说明适用于您所拥有的 Johnny G Spirit Bike 室内竞速单车。请培训所有使用者与健身人员遵守下述安全说明。

遵守事项

鼓励您的每个使用者在使用此竞速单车前，与专业的医疗保健专业人员讨论他们的健康计划或健身方案。

如果您感到头晕或虚弱，请停止使用此竞速单车。

请定期进行预防性维护。

请缓慢且循序渐进使用此竞速单车，直至达到舒适程度。

禁止事项

请勿让无人监管的儿童操作此竞速单车。

请勿在没有穿着合适的运动鞋的状况下使用此竞速单车。

请勿在户外阴雨天气或封闭的泳池环境中使用此竞速单车。

请勿让任何物体、手或脚掉入或插入任何开口或飞轮区域内。

请勿尝试拆除任何链盖或修改竞速单车。

警告

- 您所拥有的 Johnny G Spirit Bike 室内竞速单车，专为商业或消费环境中的有氧运动而设计。

在开始任何锻炼计划之前，请咨询您的医生。

请勿让自己运动过量。如果你感到昏厥，头晕或疲惫，请停止使用。使用此竞速单车时要运用一般常识。

在使用此竞速单车之前，请完整阅读使用者手册。

不遵守上述警告可能导致人身伤害或死亡。

组装流程

组装前

1. 先将打包带剪断，然后再将外箱底部的钉子移除，即可将外箱上半部打开。
2. 先取出螺丝包，全部的螺丝都依各步骤将会使用到而分开，共分成三个部分。首先将工具取出，然后依步骤顺序将螺丝取出，避免螺丝搞混。组装说明图上，(#)符号后面的数字，为其零件的编号。

组装工具

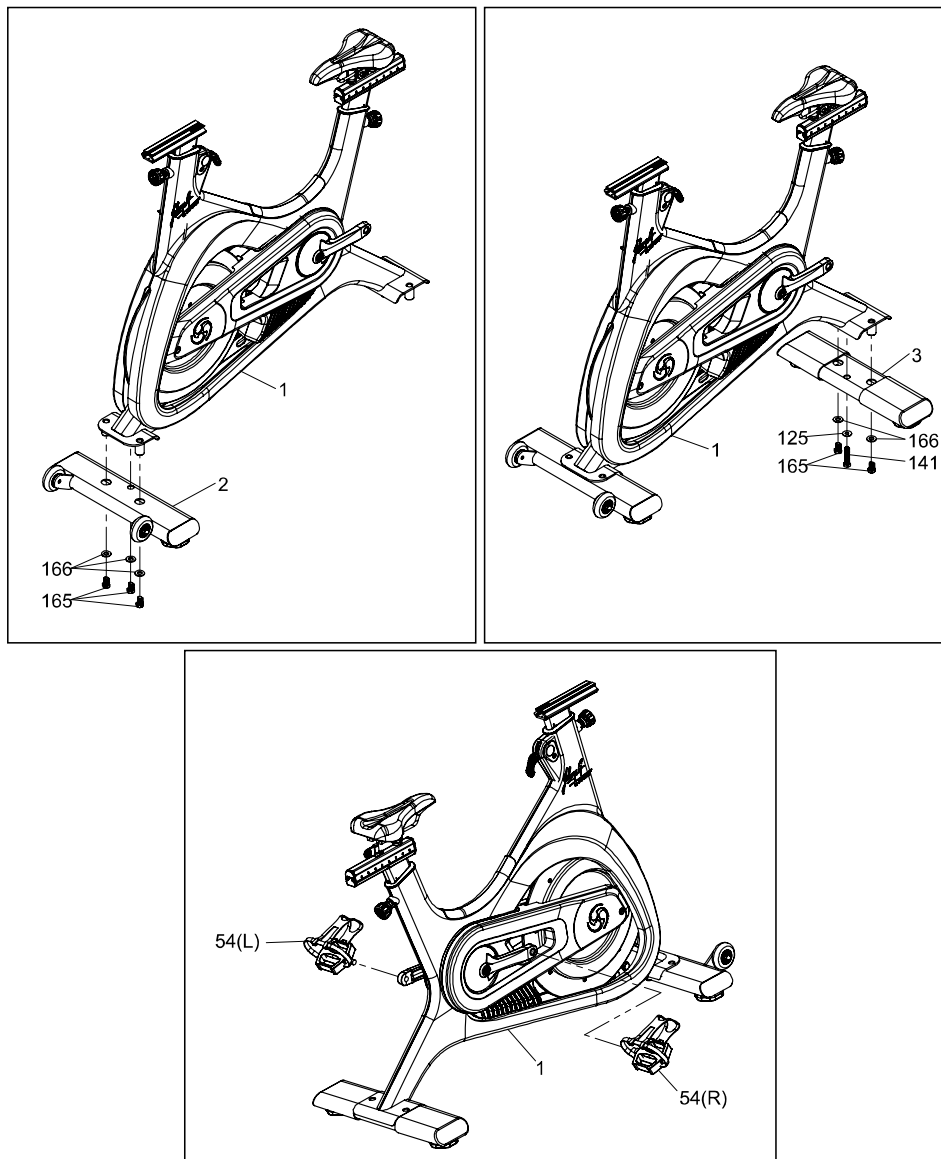
#155. M4_L 型六角扳手 (1 支)

#157. 17 号_单边开口板手 (1 支)

#158. 13/ 15 号_开口板手 (1 支)

#159. 2.5m/m_L 型六角扳手 (1 支)

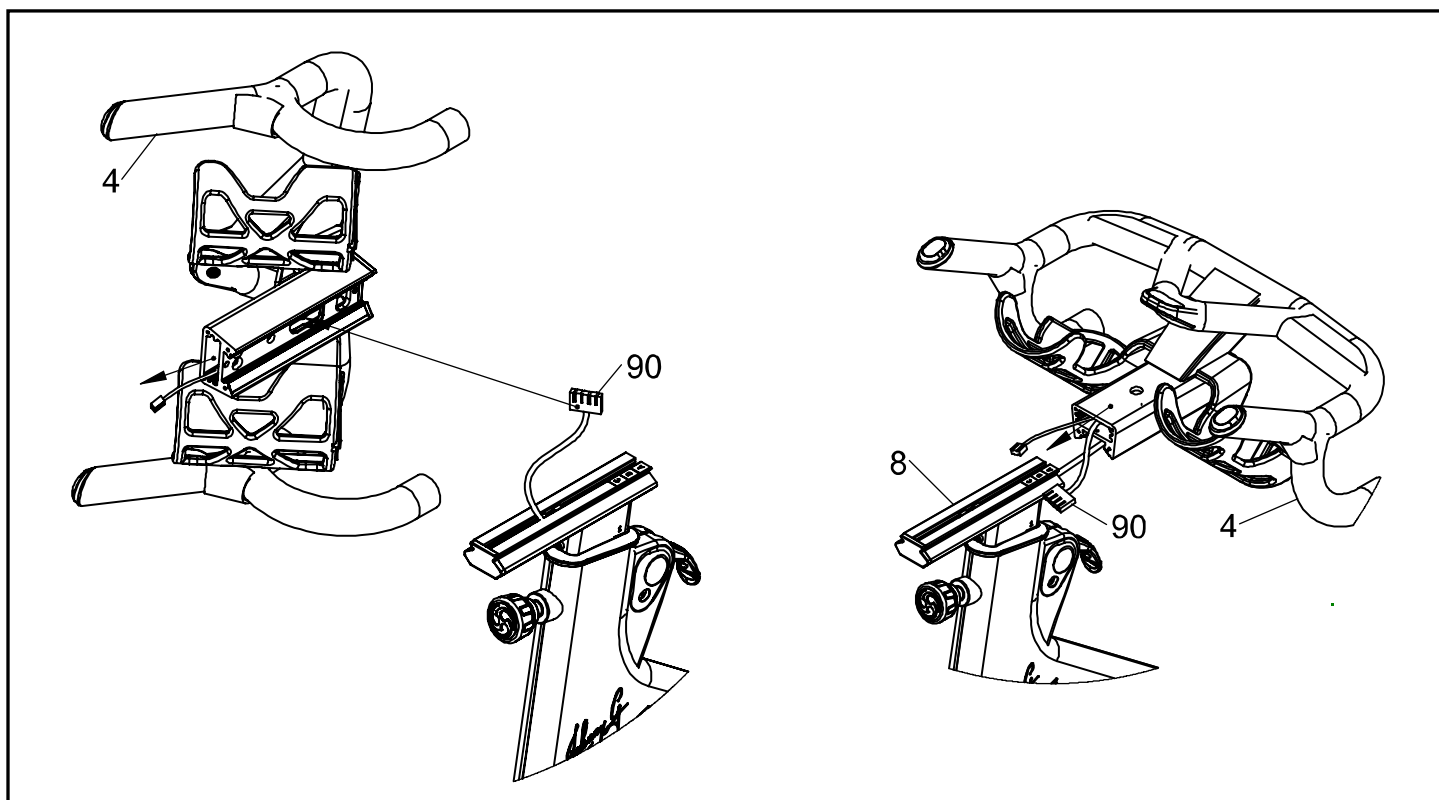
#167. 19 号开口板手(3T) (1 支)



螺丝包-步骤1			
组立	品名	规格	数量
165	外六角螺丝	M12×1.25×20L	5
141	外六角螺丝	M10×P1.5×55L	1
166	平华司	Ø12.7 × Ø26 × 2T	5
125	平华司	Ø10×Ø25×1.5T	1
54	踏板组	Pedals L/R	1

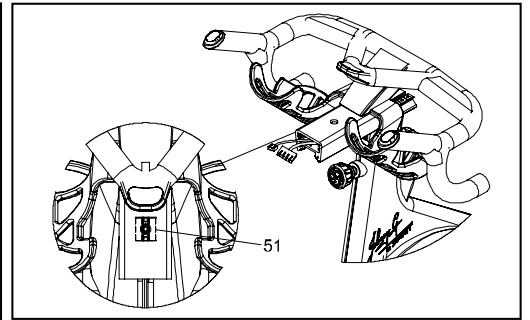
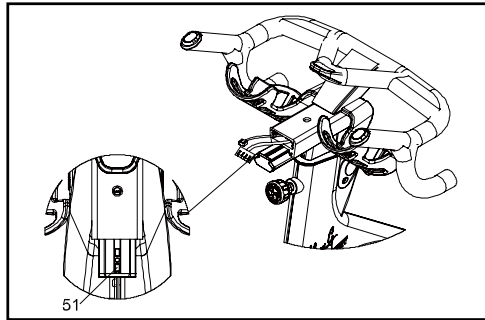
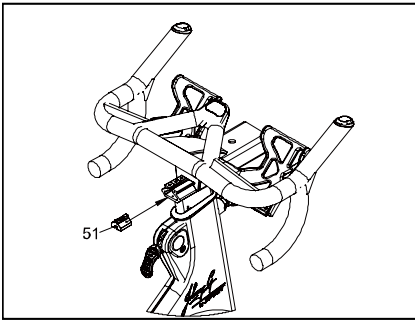
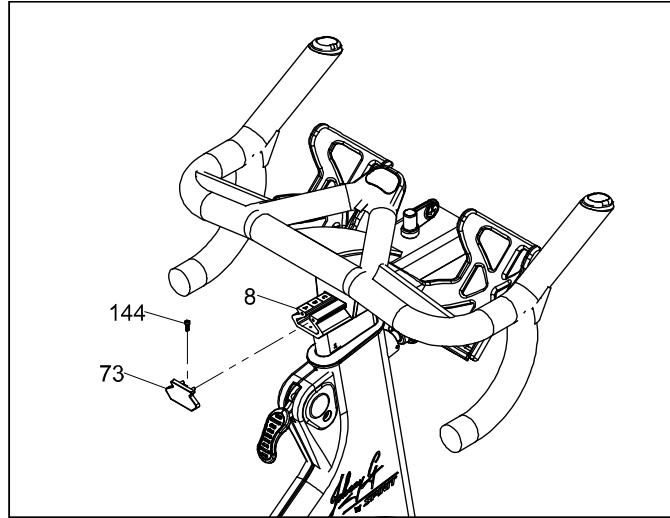
步骤 1: 贴地管与踏板的安装

1. 配件(2)前横管，安装至(1)机台 取出 3 颗(165)外六角螺丝和 3 颗(166)平华司，使用(167) 19 号开口扳手安装锁紧。
2. 配件(3)后横管，安装至(1)机台 取出 2 颗(165)外六角螺丝、1 颗(141)外六角螺丝、1 颗(125)平华司、2 颗(166)平华司，使用(167) 19 号开口扳手安装锁紧，另外(141)外六角螺丝和(125)平华司则是使用(157) 17 号开口扳手安装锁紧。
3. 配件(54)踏板安装至(1)机台并且使用(158) 15 号开口扳手，如果使用扭力扳手请拧紧至 30-35 lbf.ft。



步骤 2: 扶手组的安装

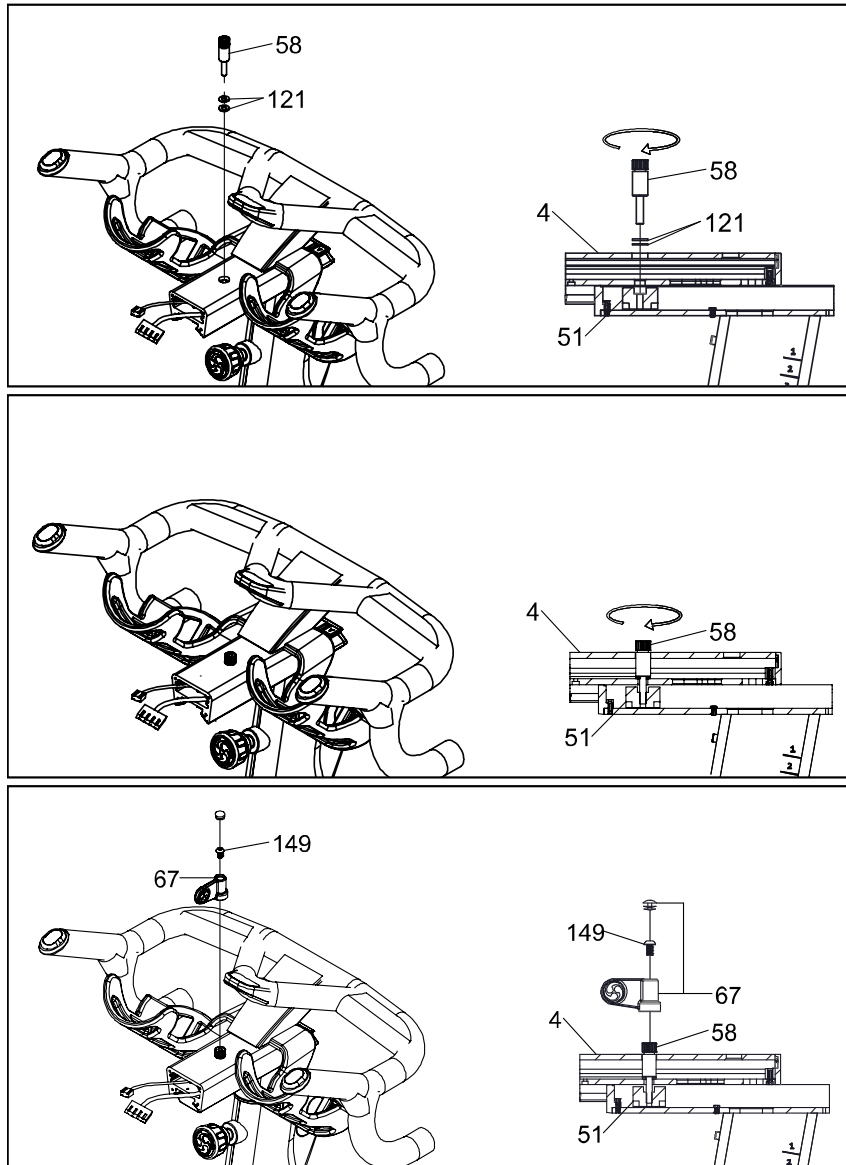
1. 配件(4)扶手组，将(90)控制器连接电线穿过(4)底部电线孔。
2. 将(4)扶手组，顺推进(8)扶手伸缩管滑槽。



螺丝包 -步骤 3			
组立	品名	规格	数量
73	扶手组孔塞(下)		1
144	承窝内六角螺丝	M3xP0.5x10L	1
51	固定块(前)		1

步骤 3: 调整拨杆的安装

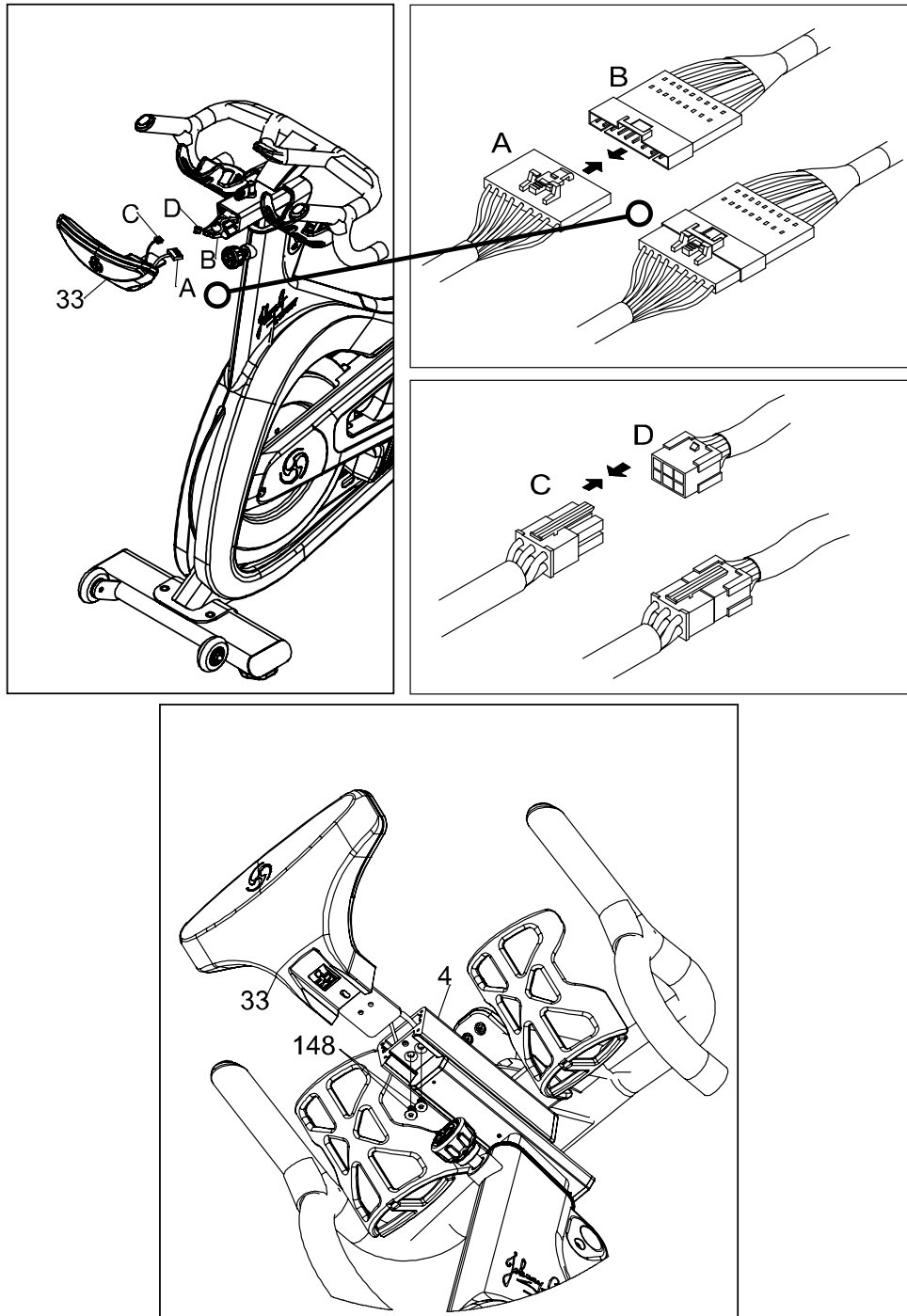
1. 配件(73)扶手组孔塞下，安装置(8)扶手伸缩管且取出 1 颗(144)承窝内六角螺丝使用(159) 2.5 号六角扳手安装锁紧。
2. 配件(51)前固定块安已装在(8)扶手伸缩管内。



螺丝包-步骤3			
组立	品名	规格	数量
58	扶手轴心		1
67	调整拨杆		1
149	伞头内六角螺丝	M6 × 10L	1
121	平华司	Ø1/4" × 13 × 1.0T	2
	端塞		1

步骤 3: 调整拨杆的安装

1. 取出配件(58)扶手轴心，2 颗(121)平华司将(58)扶手轴心穿过(4)扶手组内，并锁入(51)前固定块。
2. 配件(67)调整拨杆顺着(58)扶手轴心齿槽安装转动锁紧，并取出 1 颗(149)伞头内六角且使用(155)4 号六角板手锁紧。
3. 塞入端塞。



螺丝包-步骤4			
组立	品名	规格	数量
148	皿头内六角螺丝	M6×P1.0×10L	2

步骤 4: 电子表的安装

1. 配件(33)电子表组，安装至(4)扶手组电线接头，且电线接头 A 接 B，C 接 D，请确认卡扣定位避免脱落影响机台功能。
2. 将配件(33)电子表安装至(4)扶手组上，取出 2 颗(148)皿头内六角螺丝并使用(155) 4 号六角板手锁紧。

测试竞速单车

使用此清单执行竞速单车测试程序。

- ☐ 重新检查所有螺栓，确保它们全部锁紧到合适的扭力规范（如果有标示）并且没有零件遗失。
- ☐ 测试座椅伸缩管组以确保它们可以自由移动，并且您可以锁定在不同的位置。
- ☐ 检查座椅，确保其水平且牢固，不会旋转或倾斜。根据需要锁紧及调整。
- ☐ 测试座椅滑轨组水平调节，从前向后移动，并通过位置不同的设置进行检查。
- ☐ 根据需要调整座椅伸缩管组（参见第 24 页）。根据本使用说明书骑行/测试竞速单车是否正常运行。
- ☐ 注意：飞轮旋转时，曲柄和踏板会随飞轮一起旋转。如果需要紧急停止，按下红色刹车把手刹车。
- ☐ 根据需要调整座椅滑轨组和扶手伸缩管组及扶手滑轨（请参阅第 24-25 页）。根据本使用说明书骑行/测试竞速单车是否正常运行。
- ☐ 以适当的速度踩踏竞速单车，并在设定阻力的同时测试适当且平稳的阻力变化。
- ☐ 测试完成后，使用把手组将竞速单车向前倾，在光滑的表面上移动到所需放置机台的地方，并调整脚垫，使竞速单车稳定。

说明

您的 Johnny G Spirit Bike 将成为一种令人放松的室内竞速单车体验。只需按下位于两个位置的+和 - 键，竞速单车即可让用户完全控制磁阻系统；中央触控薄膜按键或扶手按键。特别为骑车者提供两个阻力调节位置。中央触控薄膜按键理想地定位于当骑车者在座椅中并且手处于原位位置时。扶手按键适合骑在座椅上像经历艰难爬坡的车手。

通常情况下，较低的阻力下使您能够以更快的速度踩踏，从而增加对心血管系统的需求。较高的阻力下通常会在较低的 RPM 能提供更大的肌肉力量和耐力训练。根据您的骑行类型（耐力与力量），RPM 率会有很大差异。Johnny G Spirit Bike 能够显示高达 150 RPM 的踩踏速率。如果不确定如何使用竞速单车 RPM 功能和阻力系统调整，请向合格的室内竞速单车教练寻求帮助，或在当地的室内竞速单车设施上课，因为他们会教您如何安全地骑行。

此外，该竞速单车还提供座椅和车把手调节功能，可将竞速单车配置在每个用户舒适的范围。本节提供了进行座椅调整，车把手调整，踏板带调整以及阻力控制系统的说明。

请注意：在俱乐部使用中，我们建议每个用户能通过认证的室内竞速单车教练正确教导使用竞速单车。

如何调整竞速单车

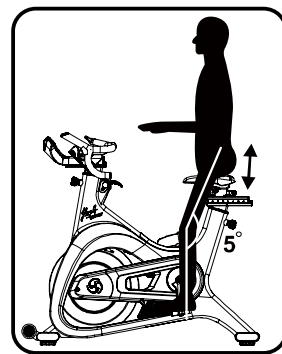
花一些时间学习如何调整此飞轮竞速单车，以符合您的身材，如此可使您的运动过程更为安全舒适。错误的调整将导致骑乘的不适感并增加受伤的风险。

调整座椅位置：

座椅高度调整

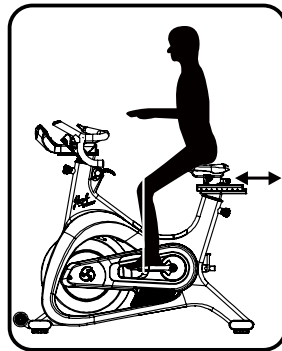
站在飞轮竞速单车旁，调整座椅至臀部的高度。

1. 转动踏板至 12 点钟-6 点钟的垂直方向，并使踏板处于离地面最近的位置。
2. 将脚放进踏板的脚束内，跨上飞轮竞速单车，确定您的前脚掌超过踏板中心点，膝盖稍微弯曲约 5 度。
3. 如果腿需完全伸直才碰到踏板或是根本碰不到踏板，那么必须要降低座椅的高度。反之，则需调高座椅的高度。
4. 调整时，松开椅垫下的调整把手，调整座椅的高度，但请勿坐在飞轮竞速单车上直接调整。
5. 当座椅调至适当位置后，锁紧椅垫下的调整把手，以固定座管高度。
6. 记住座管最后所调高度的刻度，以便下次使用当作参考。



座椅前/后调整

1. 坐在飞轮竞速单车上，将踏板转至 3 点钟-9 点钟的水平方向，调整座椅前后的位置至膝盖与踏板成一直线。
2. 调整时，请勿坐在飞轮竞速单车上进行调整，松开座椅下方的前后调整把手，调整座椅的前后位置，然后再锁紧调整把手。



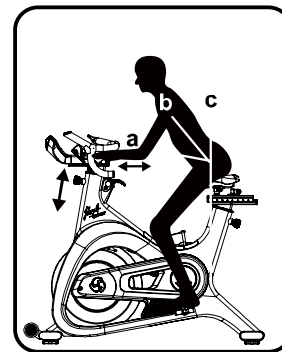
调整手把位置：

手把高度调整

1. 手把高度是个人喜好问题。未调整前手把与座椅一样高，手把管调高会让骑乘者坐得更笔直，手把管调低骑乘者会有弓背的姿势。
2. 松开手把管的上下调整把手，调整想要的高度，然后锁紧调整把手；记住手把管最后所调高度的刻度，以便下次使用当作参考。

手把前/后调整

1. 松开手把下的前后调整把手，调整手把的前后位置，至骑乘者可轻松地握住手把，且手肘稍微弯曲。
2. 锁紧前后调整把手，以固定手把的位置。



踏板带调整

调整踏板带：

将脚牢固地放在脚踏板中，脚心（或鞋子的最宽部分）在脚踏板的中心上方。当你踩踏时，专注于保持脚平，这样可以实现更强大的踩踏行程。

注意：应调整踏板带以使脚紧贴踏板。



阻力控制

只需按下位于两个位置的+和 - 键，竞速单车即可让用户完全控制磁阻；中央触控薄膜按键或扶手按键。提供两个阻力调节位置是为了方便使用者。中央触控薄膜按键理想地定位于当骑车者在座椅中并且手处于原位位置时。扶手按键适合骑在座椅上像经历艰难攀爬的车手。



中央触控薄膜按键



扶手按键

注意：在紧急情况下，您可以直接往下按刹车把手，使飞轮停止运转。



刹车把手

培训讯息

本节将提供有关室内竞速单车运动结构的基本讯息。

重要提示：在首次使用竞速单车之前，用户应了解竞速单车的特性，功能和正常操作。如果不确定如何使用竞速单车 RPM 功能和阻力系统调整，请向合格的竞速单车教练寻求帮助，或在当地的室内竞速单车设施上课，因为他们将教您如何安全地骑行。

开始之前

在开始锻炼之前，请确保根据您的身体尺寸和舒适度调整座椅，车把手组和踏板带。在开始或任何其他锻炼程序之前咨询您的医生。停止任何导致您不适的运动，并咨询医学专家。

暖身

一旦你坐在竞速单车上，双手放在车把上觉得舒适的位置，慢慢开始踩踏板。逐步的热身准备能使肌肉和心血管系统进行更激烈的锻炼，并有助于防止潜在的伤害发生。一旦你的呼吸频率开始增加并且开始轻微出汗，你的热身应该是足够的。预计热身应持续约五分钟。

锻炼

轻快而有节奏的锻炼将训练肌肉和心血管系统以更高的效率锻炼。关键是有氧运动;通常为最大心率在 60% - 80%。

平复

锻炼后缓慢而放松的活动可使肌肉和心血管系统逐渐恢复到平稳状态。

停用竞速单车

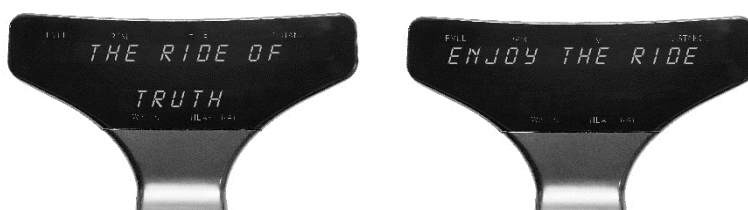
警告：使用者若要停止踩踏板时，或是使用者的脚要离开踏板，竞速单车的飞轮惯性会使踏板带动旋转。除了踏板和飞轮完全停止运转之外，不要从竞速单车上下来或从踏板上卸下脚。不遵守此原则可能导致失控和严重的身体伤害。

您可以使用以下任何一种方法停止竞速单车运转：

- 让踏板变慢，直到踏板完全停止。
- 按下刹车把手，直到踏板完全停止。



Johnny G 骑乘方法



Warm Up Mode(暖身模式)

暖身模式是 Johnny G Spirit Bike 最基本的功能。骑乘者可以使用这种模式为上课做准备，或者只是在为其他活动踩踏运动热身的时候。此模式是仪表从睡眠模式唤醒时出现的第一个功能。如有需要，骑乘者可以在这种模式下停留。

仪表唤醒后，"WARM UP" 这个显示将闪烁 3 次，然后是按 PLAY 按键，当准备开始。主画面显示 LEVEL、RPM、TIME、DISTANCE、WATTS、HEART RATE。

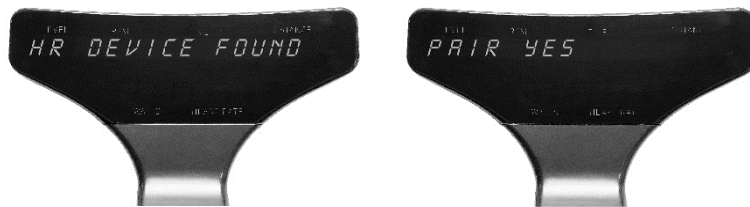
仪表继续 "WARM UP" 模式，直到按下 PLAY 键。



注意：此回圈将继续，直到按下 PLAY 键。

- 在 WARM UP 模式下，使用者可以调整强度 LEVEL。
 - 按 + 或-键在正向控制板或车把末端，以调整阻力。
- 只要使用者保持在此模式下，WARM UP 模式就会持续。
- "WARM UP" 模式不会显示摘要。只有程式萤幕显示摘要。

Heart Rate(心率)



如果使用者佩戴的是心率表带，显示幕将显示 HEART RATE DEVICE FOUND。

- PAIR YES 将闪烁。
- 按 + 或-键在 PAIR YES 和 PAIR NO 之间切换。

- 如果 PAIR YES, 请按 PLAY 键

- 显示的感应器数量
- 按 PLAY 键接受或按 + 键显示检测到的下一个表带,ANT+ 或蓝牙。
- 选择表带后, 按 PLAY 键将心率带连接到仪表。



范例:

- 2 感应器找到。按 + 或-键, 如果显示的设备不是您自己的。
 - MYZONE -12345678 (SN# 或您的 myzone 设备显示)
- 注: 使用者需要熟悉位于模组背面的 myzone 模组的 SN #。
- ANT+ 12345 (用于 ANT+ 设备显示器的 id 号)

注: 除了显示的每个设备外, 还有数字, 指示每个设备与主控台的距离。该数字以分贝为单位, 可能显示为 65db。通常较小的数位是你的胸带, 但并不总是。如果另一个骑乘者在你面前戴着胸带, 他们的设备可能比你更接近你的仪表。

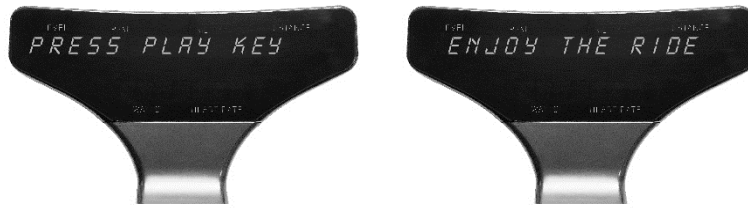
按 "PLAY 键", 萤幕显示 "WARM UP", 闪烁 3 次, 然后恢复到 "WARM UP" 模式。心率显示在仪表的下面。

- 如果 PAIR NO, 请按 PLAY 键

- 如果不想连接心率表带, 请按 + 键, 直到萤幕显示 "PAIR NO" 或 "DO NOT CONNECT"
- 按下 PLAY 键, 萤幕显示 "WARM UP", 闪烁 3 次, 然后恢复到 "WARM UP" 模式。较低显示的 HR 将保持空白。

- 40 秒后, WARM UP 模式重复并闪烁 3 次, 然后连续在主画面。
- 准备好了就按下 PLAY 键。

Manual Mode(手动模式)



手动模式是 Johnny G Spirit Bike 的另一个基本功能。骑乘者可以使用这种模式进行彻底的锻炼，也可以为其他活动做好准备。这种模式和暖身模式的唯一区别是，骑乘者将有一个锻炼总结他们的运动

在 "WARM UP" 模式下的任何时候，按 "PLAY 键" 进入手动模式。

- 按下 PLAY 键显示 "ENJOY THE RIDE", 然后显示
- 在 WARM UP 模式下收集的任何时间和距离资料都将被擦除。
- 按 + 或-键在前面控制板或车把末端，以调整阻力。
- 当骑行完成在所需的时间，按 PLAY 键。
 - 所有当前资料将暂停。
 - 萤幕显示 END WORKOUT
 - NO 将在显示幕上闪烁
 - 按下 + 或-键可在 "NO" 和 "YES" 之间切换，以获得所需的操作。
 - 按 PLAY 键，而 NO 将恢复到手动模式
 - 时间、距离、强度和资料将从资料暂停的那一刻起继续。
 - END WORKOUT 功能结束
 - 如果按 "YES", 萤幕将显示 "WORKOUT RESULTS", 然后显示 "Summary Data "
 - TIME in minutes
 - DISTANCE in miles/km's
 - WATT AVG
 - WATT PEAK
 - SPEED AVG in MPH
 - SPEED Peak in MPH
 - HR AVG
 - HR PEAK
 - RPM AVG
 - RPM PEAK
 - 按 + 或-键将滚动通过摘要资料萤幕。
 - 如果 + 或-键未按下，摘要资料萤幕将自动滚动每 5 秒。
 - 按下 PLAY 键将重置显示并恢复到 WARM UP 模式。



注: 如果 LAP 功能在 MAINTENANCE MODE 中被启用，则结束所有程式需要按住 PLAY 键 3 秒钟才能结束骑乘或使用。

- 按照结束骑行或使用者的说明结束程式并显示 WORKOUT RESULTS。

注: 如果启用了 LAP、HR ZONE 或 POWER ZONE 功能，它们也将显示在锻炼摘要中。有关使用说明，请参阅这些程式。

注: 要打开或启用 LAP、HR ZONE 或 POWER ZONE 程式，请参阅 MAINTENANCE MODE–USER OPTIONS。

Programs(程式)

要在骑行过程中进入 PROGRAMS 模式，请重置仪表，然后按住 PLAY 键 3 秒钟。

PROGRAMS 模式提供以下程式功能：

- PAIR HR DEVICE
- HR ZONE
- POWER ZONE
- LAP PROGRAM
- EXIT

注意：

每个程式（配对 HR 设备除外）的说明都位于其程式页面上。

如果设施拥有者希望始终 **ENABLED** 一个或所有使用者程式，请更改 "MAINTENANCE MODE" 的 "USER OPTIONS " 部分中的预设设置。每个程式的预设设置为 "OFF" 或 "DISABLED "。将其设置更改为 "ON" 或 "ENABLE"。

PAIR HR 设备在 mainenace 模式中没有设置，并且必须为每个骑乘者与心率设备配对。

注：

第一次使用任何程式时，预设定义 MAINTENANCE MODE 中的设置是关闭。查看 MAINTENANCE MODE - USER OPTIONS 的设置程式做设定。

Maintenance Mode – User Options(保养设定-使用者选项)



按照这些说明, 进入 MAINTENACE MODE 和可用程式。

它不需要被 ENABLED, 并可以在骑乘时进入 PROGRAMS Mode 时启动。

- 同时按住 + 键,-键和 PLAY 键在前面控制板 3 秒。
- 主控台显示 MAINTENANCE MODE。

注: 如果仪表显示 " CONSOLE RESET ", 而不是 " MAINTENANCE MODE ", 则前面控制板上的所有 3 个键可能不会同步选取和保持, 也不会保持足够的时间;再次尝试操作。

- 进入主 MAINTENANCE MODE 时。

- 按 PLAY 键
- 按键测试显示在仪表上。
- 按 + 键在不同的萤幕上滚动, 直到 USER OPTIONS 显示
- 按 PLAY 键
 - LAP DISABLED displays
 - Press PLAY KEY
 - LAP ENABLED displays
 - Press + KEY until HR ZONE OFF is displayed
 - Press PLAY KEY
 - HR ZONE ON displays
 - Press + KEY until POWER ZONE OFF is displayed
 - Press PLAY KEY
 - POWER ZONE ON displays

•重置仪表退出 MAINTENANCE MODE。

- 同时按 PLAY 键和 + 键 3 秒钟。仪表上显示 CONSOLE RESET。

- LAP PROGRAM, HR ZONE, POWER ZONE PROGRAMS 是开的。

注: 如果在仪表上执行 CONSOLE UPDATE, 则所有设定都将返回到其预设 DEFAULT SETTING。



Pair Heart Rate Device(配对心率装置)



注: HR ZONE 程式要求在使用该程式之前连接心率表带。

注: 在初始 warm-up 期间进入 PROGRAMS Mode 之前或进入 PROGRAMS Mode 后, 可以在进入 PROGRAMS Mode 之前完成将仪表连接到心率带。

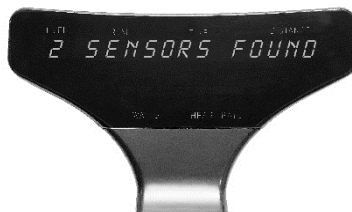
- 如果使用者在最初开始 PROGRAMS Mode 后打开 HR 表带, 需要将设备与仪表配对。
 - 同步选取仪表, 按住 + 键和 PLAY 键 3 秒钟。
 - 仪表上显示 CONSOLE RESET。
 - 按住 PLAY 键 3 秒钟。
 - 萤幕上的 LAP DISABLED 显示。
 - 按 + 键一次。
 - PAIR HR DEVICE 显示在仪表上。
 - 按 PLAY 键 SCAN HR DEVICES。
- 如果检测到感应器, 则显示多个感应器。



范例

2 SENSORS FOUND, 如果显示的设备不是您自己的。

- MYZONE -12345678 (SN # 或您的 MYZONE 设备显示)。
- ANT+ 12345 (用于 ANT+ 设备显示器的 id 号)。
- 注: 使用者需要熟悉位于背面的 MYZONE 模組的 SN #。



- 选择一个感应器。
- 按 PLAY 键。
- WARM UP MODE 闪烁 3 次。
- PRESS PLAY KEY, WHEN READY TO GO 显示在仪表上。
- 如果没发现感应器
 - RE-SCAN 显示
 - 如果干燥, 请在表带上做湿润
 - 按 PLAY 键进行再扫描
- 如果使用者在配对心率感应器时处于 PROGRAM Mode, 则使用者需要返回 PROGRAM Mode 才能使用 LAP, HR ZONES or POWER ZONES programs。
- 返回到 PROGRAMS Mode
 - 重设仪表, 同步选取 PLAY 键和 + 键, 持续 3 秒。
 - 按住 PLAY 键 3 秒钟。
- DO NOT CONNECT
 - 如果不想连接心率表带, 请按 + key, 直到萤幕显示 "DO NOT CONNECT"
 - 按下 PLAY 键, 萤幕显示 "WARM UP", 闪烁 3 次, 然后恢复到 "WARM UP" 模式。较低显示的 HR 将保持空白。

HR ZONE Program



当客人输入年龄时, HR ZONE PROGRAM 会估算您的 Maximum HR (MHR)。该程式将跟踪在 5 个心率区内花费的时间;低于 59% 的 MHR 到大于 91% 的 MHR。仪表包括一个 LED 灯, 将为骑乘者的努力提供视觉指南。在每个 HR Zones 花费的时间显示在 WORKOUT SUMMARY 中。

注: HRZONE PROGRAM 需要与仪表配对的 HR 表带。如果需要配对 HR 表带, 请按照 **PAIR HEART RATE DEVICE** 的说明进行操作。重置仪表, 同时选取并按住 + 键和 PLAY 键 3 秒钟。

CONSOLE RESET 显示在仪表

按住 PLAY 键 3 秒钟。

- 萤幕上显示 LAP DISABLED 或 ENABLED。
- 按 + 键, 直到 HR ZONE 显示。
 - 按 PLAY 键。
 - HR ZONE OFF 或 ON 显示。
 - 按 + 键显示 HR ZONE ON 打开。
 - 按 PLAY 键。
 - ENTER AGE 显示和预设年龄 35 将闪烁。
 - 按 + 或-键调整年龄。
 - 按 PLAY 键。
 - MAX HR 显示和估计最大 HR 闪烁。
 - 计算: $208 - (0.7 \times \text{年龄}) = \text{MHR}$ 。
 - 按 + 或-键调整 MHR 如果实际已知。
 - 按住 PLAY 键 3 秒钟。
 - 仪表 HR 指示灯亮起。
 - WARM UP 闪烁 3 次。
 - 准备好时按下 PLAY 键。

注: 仪表将继续在 WARM UP 下, 直到按下 PLAY 键。

- 按下 PLAY 键后, HR ZONE PROGRAM 将开始。
 - 按下 PLAY 键显示 "ENJOY THE RIDE", 然后显示主画面
 - 在 WARM UP 下收集的任何资料都将被删除。
 - 主画面将出现并显示: Level, RPM, Time, Distance, Watts, Heart Rate.
 - 按 + 或-键在前面控制板或车把末端, 以调整阻力。

- 仪表 HR LED 指示灯颜色的变化基于使用者的最大 HR 百分比 (% MHR)。

- 仪表 HR LED 指示灯位于仪表的右侧。

• HR LED 色谱如下:

- <59% = 白
- 60 – 69% = 蓝
- 70 – 79% = 绿
- 80 – 89% = 黄
- >90% = 红

- 按 + 或-键在前面控制板或车把末端, 以调整阻力。

- 有关 ENDING RIDE OR USER 和 WORKOUT SUMMARY 的说明, 请参阅总结。



Power Zone Program



POWER ZONE PROGRAM 采用骑乘者功能阈值电源或 FTP (以瓦特为目标), 并跟踪他们在 5 个训练区的性能: 低于 55% FTP 到大于 106% 的 FTP。仪表包括一个 LED 灯, 将为骑乘者的努力提供视觉指南。在每个 FTP 区域中花费的时间将显示在 WORKPUT SUMMARY 中。仪表还可以管理 FTP 测试。

注: POWER ZONE PROGRAM 要求使用使用者功能阈值电源或 FTP (以瓦特为目标)。如果使用者没有 FTP, 主控台可以管理 FTP 测试。有关说明, 请参阅 FTP 测试。

通过同步选取并按住 + 键和 PLAY 键重置仪表 3 秒钟。

仪表显示 CONSOLE RESE

按住 PLAY 键 3 秒钟。

萤幕上的 LAP DISABLED 或 ENABLED 显示器。

- 按 + 键, 直到 POWER ZONE 显示。
 - 按 PLAY 键。
 - POWER ZONE OFF 或 ON 显示。
 - 按 + 键显示 POWER ZONE ON。
 - 仪表 POWER ZONE LED 在左下角亮起。
 - 按 PLAY 键。
 - 输入 FTP 显示和 150w 闪烁。
 - 按 + 或-键调整 FTP, 如果实际已知。
 - 使用者可以输入他们的 FTP 或执行 FTP 测试。
 - 预设的 FTP 级别为 150w。
 - 按 PLAY 键。
 - 运行 FTP 测试显示, 无闪烁。
 - 按下 + 或-键可在 "NO" 和 "YES" 之间切换, 以获得所需的操作。
 - 按下 PLAY 键, 而 NO 将恢复到 WARM UP 的模式。
 - 如果 HR 表带没有与主控台配对, HR DEVICE FOUND, PAIRING HR 显示和 YES 闪烁。按 PLAY 键接受。
 - 仪表 POWER ZONE LED 指示灯在左下角亮起。
 - WARM UP 模式闪烁 3 次。
 - 准备好时按下 PLAY 键。

注: 仪表将继续在 WARM UP 模式下, 直到按下 PLAY 键。

- 按下 PLAY 键后, 将开始 POWER ZONE 程式。
 - 按下 PLAY 键显示 "ENJOY THE RIDE", 然后显示主画面。
 - 在 WARM UP 模式下收集的任何资料都将被删除。
 - 主画面将出现并显示: Level, RPM, Time, Distance, Watts, Heart Rate.
 - 按 + 或-键在前面控制板或车把末端, 以调整阻力。

- 仪表 POWER ZONE LED 颜色的变化基于使用者的最大 FTP 的百分比。

- 仪表 POWER LED 指示灯位于仪表的左侧。

- POWER ZONE LED 色谱如下:
 - <55% FTP = White
 - 56 – 75% FTP = Blue
 - 76 – 90% FTP = Green
 - 91 – 105% FTP = Yellow
 - >106% FTP = Red

按 + 或-键在前面控制板或车把末端, 以调整阻力。

有关 ENDING RIDE OR USER 和 WORKOUT SUMMARY 的说明, 请参阅 END WORKOUT。



FTP 测试

注: 彻底的 WARM UP 对于成功和准确的 FTP 测试非常重要。在开始 FTP 测试之前, 请使用仪表警告模组, 至少 5 分钟的稳定踩踏和间隔。

- 如果使用者需要建立他们的 FTP, 仪表可以管理 FTP 测试。
- 在设置过程中。
 - ENTER FTP 显示和 150w 闪烁。
 - 按 + 或-键调整 FTP, 如果实际已知。
 - 使用者可以输入他们的 FTP 或执行 FTP 测试。
 - 按 PLAY 键。
 - 运行 FTP 测试显示, 无闪烁。
 - 按 + 或-键切换到 "YES"。
 - 按 PLAY 键。
 - FTP 测试显示和 5 min 闪烁按 + 或-键切换 5 和 20-min 测试之间。
 - 使用者可以进行 5 或 20-min FTP 测试。20 分钟的测试是对使用者 FTP 的更好的量测, 但是, 如果由于时间限制而选择 5 分钟的测试, 请在稍后的将来可重复再次尝试测试结果。
 - 按 PLAY 键。
 - WARM UP 显示和 0.30 倒计时。
 - GO 显示 3 秒钟。
 - FTP 测试开始。
 - 测试时间计数下降。

按 + 或-在前面制板或车把端部按键以调整阻力

注: 理想的步伐是在整个持续时间内稳定和一致的努力, 上半场的平均功率也与下半场的平均功率相同。倾听你的身体。瞄准一个可以持续的瓦特目标。

- 测试将继续进行, 直到完成或通过按下 PLAY 键结束。
 - 如果测试提前结束, 仪表将显示 TEST ENDED EARLY, 然后恢复到 FTP 测试。
 - 如果测试完成, 仪表将显示 "TEST COMPLETED", 并显示 FTP 瓦值。
 - 测试后的 FTP 分数 = 测试期间平均瓦数的 95%。
 - 按 PLAY 键退出, 主控台将进入唤醒模式。
 - 按 PLAY 键返回到 POWER ZONE PROGRAM 程式与 ftp 分数输入的程式。
 - 如果需要, 通过同步选取并按住 + 键和 PLAY 键 3 秒钟重置仪表。此操作将退出 Power Program 程式的骑乘者, 并恢复到 "WARM UP"。

有关 ENDING RIDE OR USER 和 WORKOUT SUMMARY 的说明, 请参阅 END WORKOUT。



Lap Program

Lap Program 允许骑乘者执行时间和距离工作的重复测量。程式将您当前的 LAP 与以前的 LAP 进行比较。骑乘者可以根据需要执行任意数量的 LAPS, 但只有最后 5 个 LAPS 将显示在工作结果中。

仪表重置, 然后按住 PLAY 键 3 秒钟。

- LAP ENABLD 在萤幕上显示。
 - 如果显示 DISABLED, 请按 "PLAY" 以启用。
 - LAP 程式运行和在 WORKOUT SUMMARY 中显示 LAP RESULTS 需要设定 ENABLED。
 - 按住 PLAY 键 3 秒钟。
 - WARM UP 模式闪烁 3 次。
 - 准备好时按下 PLAY 键。

注: 仪表将继续在 WARM UP 模式下, 直到按下 PLAY 键。

- 按下 PLAY 键后, LAP Program 将开始。
 - 按下 PLAY 键显示 "ENJOY THE RIDE", 然后显示主画面。
 - 在 WARM UP 模式下收集的任何资料都将被删除。
 - 仪表将出现并显示: Level, RPM, Time, Distance, Watts, Heart Rate.
 - 按 + 或 - 键在前面控制板或车把末端, 以调整阻力。

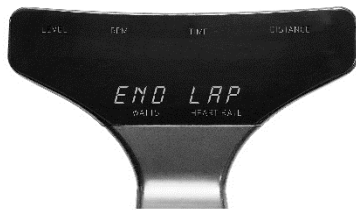
准备阶段

- 在这一点上, 骑乘者正处于骑行的准备阶段; LAP 资料尚未开始记录。



开始 LAP

- 在准备阶段的时间, 按 PLAY 键。
 - THIS LAP 显示在仪表的下面, 取代 WATTS 和 HEART RATE 的显示。
 - 时间显示将重置为 0.00。
 - 距离显示将重置为 0.00。



- LAP 开始记录。

结束 LAP

- 再次按 "PLAY" 键, 显示幕会暂时消失, 并在仪表的下面显示 END LAP。
 - 显示返回时间暂停和此 THIS LAP 显示在仪表的下面。
 - 5 秒后, 从程式开始完全显示总累积时间和距离。瓦特和心率返回到萤幕的下面。
-
- LAP 已被记录。
- 在这一点上, 骑乘者是在一个恢复阶段之前开始另一个 LAP 或结束骑乘。

下一个 LAP

- 如果再次按下 PLAY 键, 上述回圈将重复。
 - THIA.LAP 显示在主控台的下面, 取代瓦特和心率的显示。
 - 时间显示将重置为 0.00。
 - 距离显示将重置为 0.00。



- 5 秒后, LAST.LAP 出现, 闪烁 3 次。
 - 时间和距离将显示总时间和与上一个圈数的距离。
 - 字 LAST.LAP 会闪现。
 - 显示将显示 LAST.LAP 2 秒, 然后返回到 THIS.LAP 5 秒。
- 回圈将重复, 直到按下 PLAY 键, 然后 LAP 资料显示 5 秒, 然后最后一圈 5 秒, 然后退出到总锻炼显示。
- 使用者可以继续使用 LAP 功能, 但保存在记忆体中用于锻炼摘要的圈数是最后完成 5 圈。

结束锻炼



注: 如果 LAP 功能在 MAINTENANCE MODE 中被启用, 则结束所有程式需要按住 PLAY 键 3 秒钟才能结束骑乘或使用。

- 按照 END RIDE OR USER 的说明结束程式并显示 WORKOUT RESULTS。

END RIDE or USER

- 按住 PLAY 键 3 秒钟,
 - 所有当前资料将暂停
 - 萤幕显示 END RIDE or USER
 - 按 + 或-键在 END RIDE or USER 之间切换。
 - 按 PLAY 键选择
- 如果选择了 END RIDE
 - 萤幕显示 END WORKOUT
 - NO 将在显示幕上闪烁
 - 按下 + 或-键可在 NO 和 YES 之间切换以执行所需的操作
 - 按 PLAY 键, 而 NO 将恢复到现有的 PROGRAM

WORKOUT RESULTS

- 按下 PLAY 键, YES 将 End Workout
 - 萤幕显示 WORKOUT RESULTS, 然后显示 Summary Data
 - 按 + 或-键将滚动 Summary Data 在萤幕。
 - 如果 + 或-键未按下, Summary Data 萤幕将每 5 秒自动滚动。
 - 按下 PLAY 键将重置显示并恢复到 WARM UP
 - TIME in minutes
 - DISTANCE in miles/km's
 - WATT AVG
 - WATT PEAK
 - SPEED AVG in MPH
 - SPEED Peak in MPH
 - HR AVG
 - HR PEAK
 - RPM AVG
 - RPM PEAK



注: 如果启用了 LAP, HR ZONE or POWER ZONE 功能, 它们也将显示在 Workout Summary 中。有关使用说明, 请参阅这些程式。

注: 在上面列出的 summary data 后, 将显示 LAP, HR ZONE or POWER ZONE 的结果。保存在记忆体中的 summary data 的 LAPS 的数量是最后 5 圈完成。时间显示在时间视窗中。"距离" 视窗中显示 "Distance"

- LAP 1, LAP 2, LAP 3, LAP 4, LAP 5 时间和距离。
 - 如果 NO LAPS 没有记录, 此萤幕将不会显示。
 - 如果记录, 只有最后 5 个 LAPS 将显示在单独的萤幕上。
- POWER ZONE
- 摘要显示每个区域中总时间的百分比。
- 按 PLAY 键显示结果;重复按 + 键滚动 POWER ZONE 的结果。
 - WHITE ZONE TIME, PCT
 - BLUE TIME, PCT
 - GREEN ZONE TIME, PCT
 - YELLOW ZONE TIME, PCT
 - RED ZONE TIME, PCT
- 按 PLAY 键将恢复到 WORKOUT RESULTS。
- 按 + 键前进到下一个萤幕或在 5 秒内自动发生。
- HR ZONE
- 摘要显示每个区域中的时间百分比。
- 按 PLAY 键显示结果;重复按 + 键滚动 HR ZONE 的结果。
 - WHITE ZONE TIME, PCT
 - BLUE TIME, PCT
 - GREEN ZONE TIME, PCT
 - YELLOW ZONE TIME, PCT
 - RED ZONE TIME, PCT
- 按 PLAY 键将恢复到锻炼结果。
- 按 + 键前进和重复萤幕。
- 按下 PLAY 键将重置显示并恢复到 WARM UP 模式。

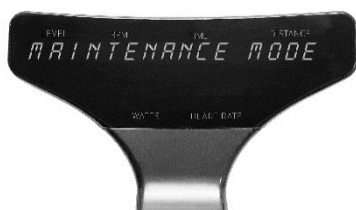
选择了 IF END USER

- 在萤幕上显示 LAP ENABLED
 - 如果显示 DISABLED, 请按 PLAY 键
 - 在 WORKOUT SUMMARY 中显示 LAP RESULTS 需要设定为 ENABLED
- 按住 PLAY 键 3 秒钟。
- LAP PROGRAM 的功能如上所述继续, 时间和距离继续从开始的骑乘。



- 要 END WORKOUT, 请参阅上面的 END RIDE or USER 说明或 RESET CONSOLE。
- 如果执行 RESET CONSOLE.功能, All WORKOUT SUMMARY 资讯将被删除。

Maintenance Mode(维护模式)



MAINTENANCE MODE 维护模式包含敏感的设置为您的 BIKE 仪表。

使用本部分中的维护模式资讯作为家族是您的竞速单车性能操作所需要的。

在进入维护模式中, 该装置的使用是必要的。在 30 RPM 以上的踩踏是给仪表所有需要的电力使用。

维护模式提供以下竞速单车设置:

- 按键测试
- 显示测试
- 累积里程
- 单位设定-英制/公制
- 阻力系统测试
- RPM 转速测试
- 软体更新
- LED 亮度调整
- ANT+ ID 设定
- 展示模式
- 使用者选项
- 校正模式

进入维护模式

- 在仪表上, 输入维护模式 MAINTENANCE MODE 并更改设置, 将需要采踏板供电给仪表。
- 同时按住 + 键,-键和 PLAY 键 3 秒在前面控制板。
- 仪表显示维护模式 MAINTENANCE MODE。

注: 如果仪表显示 " CONSOLE RESET ", 而不是 " MAINTENANCE MODE ", 则前面控制板上的所有 3 个键可能没有按及同时选取和保持, 或是没有保持足够的时间;请再次尝试操作。

- 进入 MAINTENANCE MODE 模式时。
 - 按 PLAY 键。
 - 按键测试显示在仪表上。
 - 按 + 键在不同的萤幕上滚动, 直到显示所需的萤幕。
 - 按 PLAY 键进入显示的设置。
 - 设置中的一次, 使用 + 或-键调整。
 - 按 PLAY 键确认并退出某些设置, 但不是所有设置。
 - 按 + 键滚动到另一个萤幕。
 - 完成后, 重置仪表并退出维护模式。
 - 由重置仪表退出维护模式。
 - 同时按 PLAY 键和 + 键 3 秒钟。仪表上显示 CONSOLE RESET。

Maintenance Mode – Settings(维护模式-设置)

按键测试

- 此设置的目的是确保每个按钮都有正确的指令。
 - 按 PLAY 键进入设置。
 - 按 PLAY 键, 并按照仪表前面按所有键。
 - 有 5 个按钮, 控制 bike:
 - 前面控制台: + 键,-键和 PLAY 键。
 - 车把末端: 右侧 + 键, 左侧-键。
 - 如果所有键都正常操作, 则会显示测试通过 TEST PASSED。
 - 系统将恢复为设置萤幕。
 - 按 + 键的下一个萤幕或重置仪表 RESET CONSOLE 退出维护模式 MAINTENANCE MODE。

显示测试

- 此设置的目的是确保 23 个 LED 面板中的每一个都能完全正常运作显示。
 - 按 PLAY 键进入设置。
 - 23 个 LED 面板中每个面板的所有部分都将亮起。
 - 按 PLAY 键关闭。
 - 再次按下 PLAY 键。
 - 所有 LED 面板都将照亮 #1, 然后自动从 #1-9 和 a-z 回圈。
 - HR ZONE 和 POWER ZONE 的 LED 彩灯回圈通过颜色。
 - 显示幕将关闭, 然后将恢复为设置萤幕。
 - 按 + 键的下一个萤幕或重置仪表 RESET CONSOLE 退出维护模式 MAINTENANCE MODE。

里程表

- 此设置的目的是追踪竞速单车使用的时数。
 - 系统将自动显示 ODOMETER HRS。
 - 显示 "HOLD PLAY TO RESET"。
 - 要重置自动计器, 请按住播放键。
 - 追踪 BIKE 使用状况是非常有用的, 以注意日常维护。
 - 它是非常有用的, 当移动了 BIKE 到其他地方甚至使用。
 - 系统将恢复为设置萤幕。
 - 按 + 键的下一个萤幕或重置仪表 RESET CONSOLE 退出维护模式 MAINTENANCE MODE。

单位

- 此设置的目的是从英制更改为公制距离计算。
- 按 PLAY 键更改设置。
- 预设设置为英制。
 - SPD AVG 和 SPD PEAK 在锻炼结果将只显示 MPH。
- 按 + 键的下一个萤幕或重置仪表 RESET CONSOLE 退出维护模式 MAINTENANCE MODE。

BRAKE TEST 阻力测试

阻力测试

阻力测试控制敏感的设置为您的竞速单车功能。这是需要专业培训。

- 此设置的目的是测试磁阻系统。
 - 按 PLAY 键进入阻力测试。
 - 显示 MOTOR TEST AUTO。
 - 按 + 键或-键切换到 MOTOR MANUAL 和 LIMIT SENSOR 和退出。
 - 按 PLAY 键。
 - LEVEL TO 20 显示, 按 PLAY 键。
 - 从 L-1 到 L-20 并返回 L-1 的自动运行马达。
 - 按 PLAY 键结束, 恢复到阻力测试。
 - MOTOR TEST MANUAL。
 - 使用 + 键和-键移动马达。
 - 按 PLAY 键结束, 恢复到阻力测试。
 - ENCODER 显示。这是 ENCODER 计数或數位值。
 - 显示幕右上角显示 LIMIT SENSOR CONDITION。
 - 1 = HOME
 - 2 = ACTIVE RANGE
 - 3 = END
 - 较低的显示器显示 Encoder Set Value。
 - **LIMIT SENSOR**
 - S1 开, S2 关
 - S1 是原点位置
 - S2 是末端点
 - **EXIT** 将恢复为设置萤幕。
 - 按 + 键的下一个萤幕或重置仪表 RESET CONSOLE 退出维护模式 MAINTENANCE MODE。

转速感应器测试

RPM 感应器控制一个敏感的设置为您的 BIKE 功能。这是需要专业培训。

- 此设置的目的是测试 RPM 检测系统的功能。
 - 按 PLAY 键进入 RPM 感应器测试 RPM SENSOR TEST。
 - REED ON RPM 显示" ON 打开或 OFF 关闭 "。
 - 当 REED 开关关闭时, 显示为 ON 打开。
 - 当 REED 开关打开时, 显示为 OFF 关闭。
 - RPM 显示 Pedal RPM。
 - 按 PLAY 键退出设置萤幕。
 - 按 + 键的下一个萤幕或重置仪表 RESET CONSOLE 退出维护模式 MAINTENANCE MODE。

UPDATE SOFTWARE 更新软件

注：更新软件需要空白 USB 随身碟和电脑将更新从服务网站传输到 USB 到仪表。除更新外, USB 磁碟机中不应该有其他物料。

- 此设置的目的是使用 USB 随身碟插入到仪表中的 USB 更新仪表软件。
 - USB 埠位于仪表下方。
 - 按 PLAY 键显示 BOOTLOADER – OFF。
 - 按 + 键或-键切换到 BOOTLOADER – ON。
 - **允许仪表关闭电源。**
 - 等待, 直到仪表 Turned OFF。
 - 如果在更新软件之前骑了一段时间竞速单车, 则关闭电源前需要长达 10 分钟的供电时间。
 - 插入 USB 磁碟机, 等待 1 到 2 分钟。
 - 踩踏板 WARM UP 唤醒仪表。
 - 如果成功, 将显示 "UPDATE DONE."。
 - 如果不成功, 显示 "UPDATE FAIL", 请检查 USB 以正确插入, 然后再次尝试。
 - 按 PLAY 键退出设置萤幕。
 - 按 + 键的下一个萤幕或重置仪表 RESET CONSOLE 退出维护模式 MAINTENANCE MODE。



LED 亮度

- 此设置的目的是更改显示器的亮度。
 - 按 PLAY 键更改设置。
 - 预设亮度设置为 2。
 - 按 + 键或-键切换 LED 亮度 1, 2, 或 3。
 - 按 PLAY 键接受并退出设置萤幕。
 - 按 + 键的下一个萤幕或重置仪表 RESET CONSOLE 退出维护模式 MAINTENANCE MODE。

ANT + ID 设置

- 此设置的目的是允许在使用 Leaderboard™ 软件 (如 Performance IQ 或类似) 时对竞速单车进行编号。
 - 按 PLAY 键更改设置。
 - 仪表将在较低的仪表和快闪记忆体上显示 ANT+ ID SETUP, 并显示 0。
 - 按 + 键或-键调整 BIKE 号码, 以达到所需的数位。可提供 1,000 多人。
 - 按 PLAY 键接受, BIKE 号码将停止闪烁瞬间, 然后关闭指示设置。
 - 按 + 键的下一个萤幕或重置仪表 RESET CONSOLE 退出维护模式 MAINTENANCE MODE。

DEMO MODE / DEMO 模式

注：要使仪表持续显示 DEMO 模式, 需要一个外挂程式线, 可以连接到竞速单车的电源板。此设置主要用于制造商贸易展览会, 需要获得电力。

- 此设置的目的是允许显示仪表。
 - 按 PLAY 键进入 DEMO 模式, 并在回圈中显示。
 - JOHNNY G. METHOD
 - THE RIDE OF TRUTH
 - ENJOY THE RIDE
 - 按 PLAY 键退出设置萤幕。
 - 按 + 键的下一个萤幕或重置仪表 RESET CONSOLE 退出维护模式 MAINTENANCE MODE。

USER OPTIONS (使用者选项)

此设置的目的是 " ENABLE " 或 "打开预设" DISABLE "或" OFF "的程式。

- 程式预设 " DISABLED " 或 "OFF", 以简化仪表的使用, 并允许设施控制程式的使用。

- 按 PLAY 键进入使用者选项 USER OPTIONS
- 仪表将显示 LAP DISABLED。
 - 按 PLAY 键 ENABLE。
- 按 + 键显示 HR ZONE OFF。
 - 按 PLAY 键打开。
- 按 + 键显示 POWER ZONE OFF。
 - 按 PLAY 键打开。
- 按 + 键显示 EXIT。
- 按 PLAY 键退出设置萤幕。
- 按 + 键的下一个萤幕或重置仪表 RESET CONSOLE 退出维护模式 MAINTENANCE MODE。

CALIBRATION (校准)

竞速单车阻力系统的校准包含工厂敏感设置。不要进入和调整, 因为他们会对脚踏车阻力轮廓有负面影响。



Power 功能极限

什么是 Power/Watts ?

有人说, 从教练的角度来看, Watt 是量测真实性的标准: 为什么会这样?

因为你可以给定的时间以设定的功率执行, 或者你不能, 所以反应是即时的。对于教练和运动员来说, 这是非常有用的, 因为它在强度、持续时间和总工作量方面对所做的工作提供了明确的回馈。这将为其他指标如心率或 RPE 的锻炼增加一定程度的精度。功率提供了衡量进步的客观标准, 也是健康的绝佳标志。

极限功率功能

极限功率功能是你的动力脚踏车军械库的关键因素之一, 但它是什么?

人们普遍认为, FTP 是可以持续一小时的最大功率输出, 这是经典的时间试验。

这就是为什么 FTP 很重要的原因。我们知道, 乳酸开始积累的运动强度--乳酸阈值 (LT)--是耐力能力的有力预测指标, 这是因为尽管心血管健康, 即最大吸氧 (VO2max) 设置了上限。有氧能量的产生率, 它是代谢适宜性指示, LT, 决定了在一定时期内可以使用的最大 VO2max 的百分比。因此, LT-尤其是当表示为功率输出时, 是性能的唯一最重要的生理决定因素。因此, 这为设计基于电能表的培训计划提供了一个生理上合理的基础。

如何量测 FTP?

有很多方法来测试骑乘者 FTP, 但骑乘者最常用的两个是 20分钟的测试, 另一个是5分钟的。每一个都与60分钟的测试有很高的相关性, 但开发的是出于大多数人的时间和能力。

20 分钟功能开始功率协定 *

- 20 分钟轻松热身
- 3 x 1 分钟的速度爆发, 在 (100 rpm 踏板节奏) 之间休息一分钟
- 5 分钟轻松
- 5 分钟全部结束
- 10 分钟轻松
- 20 分钟稳定的最大努力
- 10 至 15 分钟 cooldown 时间

5 分钟功能开始功率协定

- 20 分钟轻松热身
- 3 x 1 分钟的速度爆发, 在 (100 rpm 踏板节奏) 之间休息一分钟
- 5 分钟轻松
- 5 分钟全部出来
- 10 至 15 分钟 cool-down
-

* 训练和赛车与功率计: Allen and Coggan, 2nd Ed 2010.

FTP and Zones

Zones, 无论是在心率或描述能量系统, 可以误导人们的想法, 水准是划分为集合和离散的生理反应。必须强调的是, 有一个滑动连续体, 在一个层面上混合到另一个层面。没有生理上的 "转换" 从一个层面到下一个层面, 而是在已确定的训练结果中出现了不断下滑的努力规模。我们使用 zones 的原因是, 它为教练提供了一个理解的框架, 为持续改进建立了一个结构。

记住它与时间有关的一个简单方法是: "你做得越难, 你能做的时间就越少"。

POWER 训练级别-系统的基础/级别数

行业标准被设定为 5 级，因为这被认为是代表生理反应范围和描述为满足基于健身的竞速单车需求所需的不同类型的培训所需的最佳成员。这些区域只是一个指南，与与个人健身能力和基于具体目标的培训计画有关的其他资讯一起使用。

下表列出了各级训练预计产生的主要生理适应，尽管这些变化显然会受到个人初步体能、每次锻炼的持续时间、所需时间等因素的影响在每个间隔的努力之间，等等。

Zone	FTP%	相关的健康和健身益处
红	106 - >150%	极限区-红线区
		提高了 VO2 极限和更高的乳酸耐受能力。 为了性能和运动员。高间隔区域。也称为受伤区。
黄	91-105%	有氧区或过渡区-燃料的转移比率
		好处：提高功能能力，增加血管的数量和大小，呼吸率，最大肺通气，肺扩散，增加动脉-氧气的差异，增加心脏的大小和强度。
绿	76-90%	极限区或恢复区
		好处：健康的的心脏，脂肪动员通过移动脂肪从细胞，脂肪到肌肉，增加线粒体，增加脂肪释放从脂肪细胞。
蓝	56-75%	健康心率区-最简单、最舒适的 "工作区"
		好处：降低血压，降低胆固醇，降低退化性疾病的风险。
白	<55%	起始区域，也用于完全恢复
		与 "热身开始"、"热身结束" 和恢复有关的基本生理变化。

POWER 是一个有用的工具，原因如下：

- 正确评估培训课程，以避免误解。
- 它验证锻炼是否正确执行。
- 评估培训状态和表现。
- 它可以监视训练负载、超载和进度。
- 它允许在训练中设计适当的时间间隔数和长度。
- 它有助于根据运动员的强项来决定和构建比赛策略或训练课程。

HR 和 POWER 是这一方程的两个部分：正在生产什么，我们的身体付出了什么代价。两者在评估绩效方面同样重要。如果我们只使用心率监测仪来测量身体的反应，而没有输出的指标，那么我们在如何确定体能变化方面就受到了限制。有输出测量设备，如功率计提供了很多锻炼的选择，基本上，使每一次锻炼的健身进步的考验。

HR/POWER 的比例是一个很好的指标的健身和进步的训练计画。在一个结构良好、进步和适当的训练计画中，这个比率应该会越来越小，即相同功率输出的 HR 较低。这里需要注意的当然是，用于评估什么是足够的输出回应的心率值是建立在尽可能准确的个人测试的最大心率和最大极限心率，以允许正确识别相关工作区。

在 Power 领域及其在竞速单车运动中的应用的的主要作者是教练，如 **Andrew Coggan, Hunter Allen, Joe Friel, Chris Carmichael, and Allen Lim**。这些作者带头开发了复杂的演算法、软体和网站，使权力训练成为骑竞速单车者和教练相当简单的方法。正是他们成功地利用了力量训练竞速单车专业人员才走在了前列。如果你有一个迫切需要深入到科学与主题相关，那么互联网将提出许多迷人的文章，当你进入上面提到的任何名称，他们是领先的当局在专业骑乘和能量。

维护指南

保养

所有健身器材的定期性维护计划可确保产品在最佳状态下工作，而不会影响最终用户的锻练体验。为了协助维护团，建议将服务分为：每日，每周和每月活动。有关每项活动的详细讯息，请参阅本文档的“维护”部分。

工具

根据在任何时间执行的服务类型，使用此产品将需要基本专业工具。为了提供帮助，Spirit Fitness 建议在执行维护时使用列出的工具（图 1）。

工具	目的
曲柄拆卸组	拆卸曲柄和踏板
公制（六角扳手）扳手	锁紧或拆除整个产品中的各种内六角螺丝。
公制六角套筒	锁紧或拆除整个产品中使用的各种六角螺丝。
公制开口扳手	锁紧或拆除整个产品中使用的各种六角螺丝。
棘轮扳手	六角套筒配合使用。
扭力扳手	将整个产品中的各种关键螺栓锁紧到特定的扭力值。
十字螺丝起子	锁紧或拆除整个产品中使用的各种十字螺丝。
一字螺丝起子	从楔形位置撬下特定的护罩。

移动和调整

要将竞速单车移动到新位置：
从后面提起竞速单车并使用搬运轮（位于前贴地管，车把手组下方）将竞速单车从一个位置移动到另一个位置。

要使竞速单车保持水平：
使用四个脚垫（位于前后贴地管下侧）来补偿不平的地板表面。

预防性的维护：
执行定期的预定维护程序，以使您的 Johnny G 竞速单车保持在可使用状态。

日常维护

产品的使用寿命将取决于您执行日常维护程序的一致程度。每次使用后擦干 Johnny G 竞速单车以去除汗水和水分。最好使用水稀释后非研磨性清洁剂。最好使用稀释过非研磨性的清洁剂擦拭。

擦拭/清洁

为防止生锈和其他形式的腐蚀，请在每天结束时（或最好在每节课结束时）擦拭竞速单车。将所有伸缩管组提升到最高位置暴露出水分。使用吸水布，于汗水可能沉淀的所有区域。特别注意以下几个方面：

- 车把
- 椅垫/座椅滑轨及伸缩管组
- 飞轮
- 前、后贴地管组件
- 链盖
- 螺栓组件
- 旋钮
- 脚垫

注意：擦拭竞速单车时，切勿使用研磨性清洁液或石油基溶剂。

检查/调整

检查需要锁定适当扭力的主要运动部件。零件松动或调整不当可能导致人身伤害或损坏竞速单车。检查以下部件的安全性和扭力是否合适。

踏板

确认踏板在使用前 10 小时后和每 100 小时操作后重新锁紧。如果组件松动，请使用扭力扳手。

注意：曲柄上踏板螺栓扭力值需为：30 - 35 lb-ft。

重要提示：不建议会员更换竞速单车上的踏板。

每周维护

每周维护你的 Johnny G Spirit Bike 的整体性能。在这些检查过程中，寻找振动和可能松动的组件。

让经验丰富的骑手骑竞速单车，识别并帮助诊断传动带上的任何振动，噪音和任何“异常”感觉。错误的飞轮位置或松动的皮带都可能导致振动。

- 检查飞轮是否正确对齐。如果飞轮需要调整，请让经过适当培训的服务技术人员进行

检查每辆竞速单车是否有松动的组件，零件，螺栓和螺帽。特别注意以下几点：

- 锁紧所有机台上螺丝。
- 锁紧所有旋钮。
- 锁紧座椅等物件。
- 锁脚踏板带。

每月维修

除每周维护外，每月维护应全面检查 Johnny G Spirit Bike 的整体框架和主要组件。

检查和调整

检查框架和主组件部件是否生锈或腐蚀。倾斜竞速单车，找到可能会生锈和腐蚀的区域。使用小的钢丝刷清除小裂缝中的锈迹，例如调整脚垫，旋钮和其他螺栓组件。特别注意以下几个方面：

- 调整脚垫
- 旋钮

检查所有磨损物品是否需要调整或更换部件。特别注意以下几点：

- 检查座垫是否磨损。撕裂或过度移动表示需要更换。
- 检查踏板是否有效。踏板过度松动表示需要更换。
- 锁紧座椅等物件。
- 调整脚垫。

框架护理车架保养

建议竞速单车上的车架密封防止汗液杂质，这可能会根据车辆的使用情况每月至少一次加速腐蚀过程。建议根据竞速单车使用情况将密封胶条上的汗渍擦干清除，至少每个月一次，以避免造成胶条老化。

清洁的

使用干净的毛巾布蘸(沾)上 30%水+1%非磨蚀性洗涤剂或洗车皂擦拭机台。

清洗/干擦

用干净的清水沾湿毛巾布擦去车台上任何清洁剂残留物，然后使用干净的干毛巾布擦干机台。

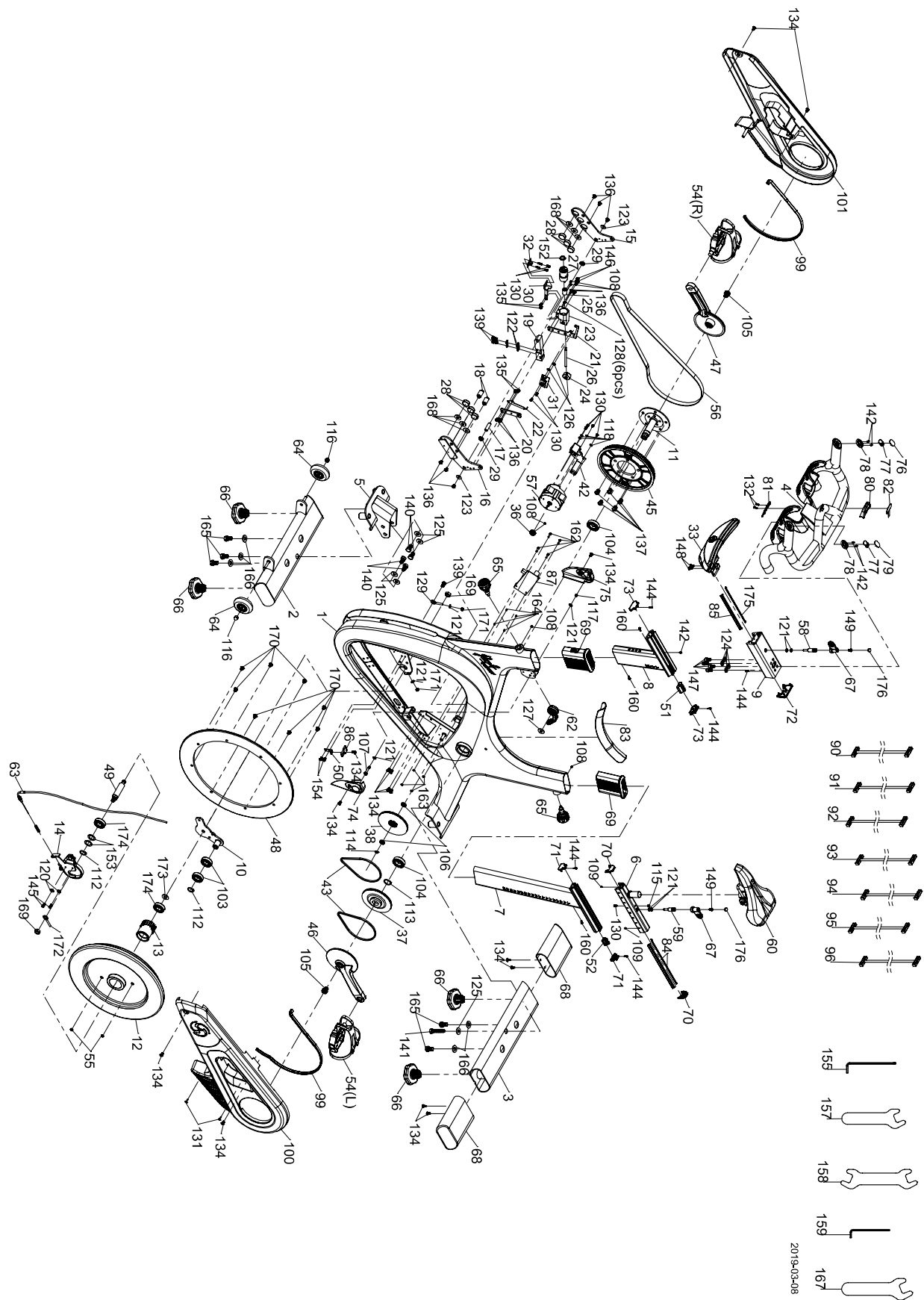
封口

车架可以通过上蜡或抛光涂层来防锈，这种涂层可以帮助隔离人体汗水等液体。按照制造商的说明涂抹蜡或抛光剂，以获得最佳效果

零件更换

根据产品的使用和维护，某些物品可能因磨损或检查时需要更换，这些零件可以在说明书中找到叙述，保养维护的叙述可以参阅说明书第 36 页。

爆炸图



零件表

组立	品名	数量
1	主架组	1
2	前横管焊组	1
3	后横管焊组	1
4	把手管焊组	1
5	前横管连接座焊组	1
6	座椅滑轨组	1
7	座椅伸缩管组	1
8	扶手伸缩管组	1
9	扶手滑轨	1
10	压带轮焊组	1
11	转盘心轴焊接组	1
12	飞轮	1
13	皮带轮	1
14	鼓式刹车组	1
15	煞车片焊组左	1
16	煞车片焊组右	1
17	磁铁转轴	1
18	磁铁支撑轴	2
19	固定块	1
20	马达固定片	1
21	光遮断固定片	1
22	感测片	1
23	POM_马达固定轴块	1
24	Ø28 × 20L_螺母固定轴块	1
25	马达连接轴	1
26	小马达螺杆	1
27	DC 马达	1
28	Ø25 × 10L_强磁	6
29	塑胶衬套	2
30	防退板	1
31	光遮断小板	1
32	小马达光遮断板小板	1
33	电子表组	1
36	传动皮带轮	1
37	主动皮带轮	1

组立	品名	数量
38	转换皮带轮	1
42	支撑板	1
43	弹性皮带	2
45	铝皮带轮	1
46	曲柄左	1
47	曲柄右	1
48	铝飞轮环片	1
49	飞轮轴心	1
50	开关托架	1
51	固定块前	1
52	固定块后	1
54	踏板组(L,R)	1
55	Ø10 × 3T_强磁	2
56	时规皮带	1
57	发电机	1
58	扶手轴心	1
59	座椅轴心	1
60	座垫	1
62	阻力调整把手	1
63	刹车钢索	1
64	移动轮	2
65	旋钮	2
66	脚垫	4
67	调整拨杆	2
68	后横管饰盖	2
69	中空套管	2
70	座椅孔塞上	2
71	座椅孔塞下	2
72	扶手组孔塞上	1
73	扶手组孔塞下	2
74	阻力调整盖左	1
75	阻力调整盖右	1
76	电子表薄膜按键(右)	1
77	扶手按键片	2
78	扶手按键座	2
79	电子表薄膜按键(左)	1

组立	品名	数量
80	中控上盖	1
81	中控下盖	1
82	电子表薄膜按键(中)	1
83	主架饰条	1
84	座椅耐磨片	2
85	扶手耐磨片	1
86	1350m/m_磁簧开关组	1
87	下控板	1
90	1580m/m_9P 控制线下段	1
91	150m/m_扶手按键连接线	1
92	560m/m_中央按键连接线上段	1
93	650m/m_中央按键连接线下段	1
94	650m/m_右扶手按键连接线	1
95	1300m/m_光遮断连接线	1
96	600m/m_发电机连接线	1
99	链盖饰条	2
100	左链盖	1
101	右链盖	1
103	轴承(6004,NSK)	2
104	轴承(6005,SKF)	2
105	M12 × P1.0 × 14L_心轴内六角螺丝	2
106	轴承(6800,G&G 陆制)	2
107	Ø6 × 25L × M5 × P0.8_等高螺丝	1
108	M4 × P0.7 × 6L_止付螺丝	5
109	M3 × P0.5 × 10L_止付螺丝	2
112	Ø20_C 型扣	2
113	Ø25_C 型扣	1
114	Ø10_C 型扣	1
115	M4 × P0.7 × 8T_袋帽螺帽	1
116	M8 × P1.25 × 15T_袋帽螺帽	2
117	M5 × 5T_尼帽	1
118	Ø4 × Ø10 × 1T_平华司	4
120	Ø5 × Ø15 × 1.0T_平华司	2
121	Ø1/4" × 13 × 1.0T_平华司	8
122	Ø8 × Ø18 × 3T_止滑华司	2
123	Ø6 × Ø19 × 1.5T_平华司	2

组立	品名	数量
124	Ø8.5 × Ø18 × 1.5T_平华司	4
125	Ø10 × Ø25 × 1.5T_平华司	5
126	垫片	2
127	Ø10 × Ø24 × 3T_塑胶华司	1
128	耐磨片	6
129	M6 × 45L_眼勾螺丝	1
130	M4 × 8m/m_圆头十字螺丝	9
131	Ø3.5 × 16m/m_伞头十字自攻	2
132	M3 × P0.5 × 10L_伞头十字螺丝	2
134	M5 × P0.8 × 12L_伞头十字螺丝	15
135	M5 × 8L_伞头内六角螺丝	4
136	M6 × P1.0 × 10L_伞头内六角螺丝	10
137	M10 × P1.25 × 16L_外六角螺丝	5
139	M8 × P1.25 × 15L_外六角螺丝	3
140	M10 × P1.5 × 20L_外六角螺丝	4
141	M10 × P1.5 × 55L_外六角螺丝	1
142	M3 × P0.5 × 6m/m_承窝内六角螺丝	5
144	M3 × P0.5 × 10m/m_承窝内六角螺丝	5
145	M5 × P0.8 × 12L_承窝内六角螺丝	2
146	M5 × P0.8 × 15L_承窝内六角螺丝	2
147	M8 × P1.25 × 15L_承窝内六角螺丝	4
148	M6 × P1.0 × 10L_皿头内六角螺丝	2
149	M6 × 10L_伞头内六角螺丝	2
152	塑胶光盘	1
153	Ø20 × Ø30 × 0.5T_平华司	2
154	M5 × 6L_伞头十字螺丝	2
155	M4_L 型六角扳手	1
157	17 号开口板手,单边	1
158	13 号 15 号开口板手	1
159	2.5m/m_L 型六角扳手	1
160	M4 × P0.7 × 10L_承窝内六角螺丝	3
162	公制六角螺丝(M4×16H-N66)	4
163	公制六角螺帽(M4HN-N66)	4
164	尼龙套管	4
165	M12 × P1.25 × 20L_外六角螺丝	5
166	Ø12.7 × Ø26 × 2T_平华司	5

组立	品名	数量
167	19 号开口板手(3T)	1
168	Ø3/8" × Ø25 × 2T_平华司	6
169	M12 × P1.25 × 8T_尼帽	2
170	M8 × 12m/m_伞头内六角螺丝	8
171	M6 × 6T_尼帽	2
172	M6 × 45L(Ø12)_眼勾螺丝	1
173	Ø13 × Ø26 × 1T_平华司	1
174	轴承(6004,SKF)	2
175	扶手耐磨片	1
176	调整拨杆端塞	2



公司名称：岱宇(上海)商贸有限公司
地址：上海市杨浦区恒仁路350号218室
公司电话：021-65068300
工厂地址：彰化县和美镇全兴工业区工一路1号
MADE IN TAIWAN