



智能競速飛輪車



www.xterra.com.tw

MB550+

產品說明書

SB450-3268-01



1 產品特點-----	P2
2 技術支援與保固-----	P2
3 重要說明-----	P3-4
3.1 安全使用警告-----	P3
3.2 健身器材使用安全規範-----	P4
3.3 移動方式-----	P4
3.4 處置舊產品-----	P4
4 如何調整飛輪車-----	P5
4.1 調整座椅位置-----	P5
4.2 調整手把位置-----	P5
5 基本操作-----	P6
維護時程表-----	P6
6 電子儀錶操作-----	P7-11
6.1 電池組安裝-----	P7
6.2 電子錶及速度感應器安裝-----	P7
6.3 電子錶顯示螢幕操作說明-----	P8-10
6.4 故障排除-----	P11

此機型為家用機種，保固僅提供家用情況下使用，若運用於其它用途，則不屬於保固範圍。

歡迎

感謝您購買 XTERRA MB550+ 智能競速飛輪車，展開您的運動生活，擁抱健康與自信風采。我們提供完整的售後服務，讓您輕鬆使用本產品，若您有任何產品問題可至 XTERRA 官網 <https://www.xterra.com.tw> 或致電 04-7977888 轉分機 830。

1. 產品特點



2. 技術支援和保固

XTERRA 健身器材製造嚴謹、品質優良，如果您的 XTERRA 健身器材不能正常運作或有任何問題，敬請與您購買地點的經銷商聯絡或致電 04-7977888，我們將提供您完善適切的處理，您也可以至 <http://www.xterra.com.tw> 查看常見問題解答。

建議您不要自行維修，並且請勿重摔與外加非 XTERRA 官方許可的配件。當發現產品非由 XTERRA 配合之維修商家拆解時，保固立即失效。本說明書提供的操作說明為產品正確的使用方式，若以非本說明書操作方式造成產品損壞，則保固失效。

3. 重要說明

3.1 安全使用警告

XTERRA 競速飛輪車的設計是符合安全標準的，在操作之前務必詳細閱讀說明書，並且小心使用。

為了確保您的安全，請詳閱下列安全警告：

- (1) 請勿將競速飛輪車設置於厚墊地板、長絨毛或厚毛地毯等使用，地毯和競速飛輪車都可能因此而受損。
- (2) 競速飛輪車後方請勿堆積物品，應保持至少一公尺的淨空。
- (3) 請勿讓13歲以下孩童靠近競速飛輪車，以避免競速飛輪車上尖銳或危險組件造成孩童受傷。
- (4) 請勿觸摸任何運轉中的零件。
- (5) 競速飛輪車如有任何受損需停止使用；如果競速飛輪車運轉有問題，請連繫客服人員。
- (6) 請勿丟棄或填塞任何東西於競速飛輪車。
- (7) 請勿將本競速飛輪車用於使用目的外的其他用途。
- (8) 為了您的運動安全，請妥善使用扶手。
- (9) 體能衰弱、感覺遲緩、心智狀態不佳、肢體障礙者、使用經驗與知識不足等人，須有醫師的許可，並且在專人監控與指導下使用。
- (10) 為了安全著想，請妥善保管產品說明書。

警告：在從事任何激烈運動前請先諮詢醫師，特別是 35 歲以上或是身體不適的人。使用任何健身器材前請務必詳閱產品說明書，否則個人運動傷害需自行負責。

3.2 健身器材使用安全規範

- (1) 在您開始使用競速飛輪車前，請先詳閱產品說明書並依循指示操作競速飛輪車。
- (2) 在運動前先暖身 5-10 分鐘，運動完後緩身 5-10 分鐘，有助於心跳率和緩增加或和緩減少，並預防肌肉緊縮。
- (3) 運動時請維持在一定的呼吸頻率，請勿閉氣。
- (4) 使用競速飛輪車，如同時看電視、閱讀等，可能會使您分心而失去平衡導致嚴重受傷。
- (5) 切勿在飛輪運轉時觸摸競速飛輪車的飛輪。
- (6) 運動中進行設定調整時(阻力、模式等)，請務必握住扶手或手握把。
- (7) 電子儀表按鍵，手指輕按即可發揮功能，請勿過度用力按壓，重壓並不會使功能更快或更慢產生；如果正常施力但按鍵反應不良，請連絡客服人員。
- (8) 運動時請穿著適合且合身的衣物，不要穿著過大的衣服，以避免衣服與跑步機零件糾結在一起。
- (9) 使用競速飛輪車時請穿著運動鞋。建議穿著品質良好且合腳的運動鞋以避免腿部疲勞。請勿穿著高跟鞋、皮鞋、涼鞋、拖鞋，或赤腳、只穿襪不穿鞋等方式使用競速飛輪車運動。
- (10) 請務必在平坦的地面上操作競速飛輪車。本競速飛輪車請勿在戶外、靠近水的地方使用，也避免在磁磚地板上使用，以防競速飛輪車移動產生危險。

3.3 移動方式

競速飛輪車配備有兩個移動輪，競速飛輪車向前傾後，調整競速飛輪車移動方向，只要滾動輪子即可移動競速飛輪車。

3.4 處置舊產品

您的產品使用高品質的材料與零件設計與製造，依據行政院環境保護署「廢棄物清理法」與「資源回收再利用法」，本產品應回收再利用。

為了永續的綠色地球願景，您可就近連絡當地清潔隊進行回收作業或洽詢 XTERRA 服務人員為您提供舊換新優惠服務。

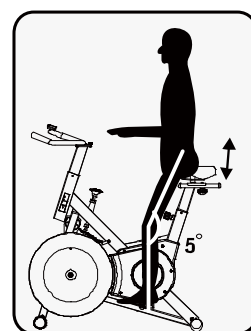
4. 如何調整飛輪車

花一些時間學習如何調整此飛輪車，讓它符合您的身型，讓您運動過程更安全舒適。錯誤的調整將導致騎乘的不適感增加受傷的風險。

4.1 調整座椅位置

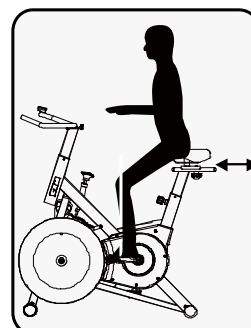
座椅高度調整

1. 站在飛輪車旁，調整座椅至臀部高度。
2. 轉動踏板至 12 點鐘 - 6 點鐘垂直方向，並使踏板處於離地面最近位置。
3. 將腳放進踏板的腳束內跨上飛輪車，確定您的前腳掌超過踏板中心，膝蓋稍微彎曲約 5 度。
4. 如果腿需要完全伸直才碰的到地板或是完全碰不到地板，必須降低座椅的高度。如果膝蓋會非常彎曲，則需提高座椅高度。
5. 調整時，鬆開椅墊下的調整把手，調整到座椅的高度，請勿直接坐在飛輪車上調整。
6. 當座椅調到適當的位置後，鎖緊椅墊下的調整把手固定坐管高度。
7. 記住坐管最後所調高度的刻度，以便下次使用當坐參考。



座椅前/後調整

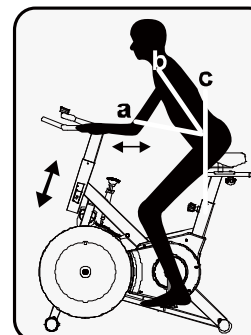
1. 坐在飛輪車上，將踏板轉至 3 點鐘 - 9 點鐘水平方向，調整座椅前後位置至膝蓋與踏板成一直線。
2. 請勿坐在飛輪車上進行調整，鬆開座椅下方的前後調整把手，調整座椅的前後位置，接著再鎖緊調整把手。



4.2 調整手把位置

手把高度調整

1. 手把高度是個人喜好選擇。未調整前手把與座椅一樣高，手把管調高會讓使用者坐的更直，手把管調低使用者會有駝背的姿式。
2. 鬆開手把管的上下調整把手，調整想要的高度，接著鎖緊調整把手；記住手把管最後調到的高度刻度，以便下次使用當作參考。



手把前/後調整

1. 鬆開手把下的前後調整把手，調整手把的前後位置，至騎乘者可輕鬆握住手把，且手肘稍微彎曲。
2. 鎖緊前後調整手把，固定把手的位置。

5. 基本操作

現在您已經將座椅調整到適當的騎乘位置，請花幾分鐘的時間試騎，確定這個位置適舒適的。開始緩慢的向前踩腳踏板，輕握手把，放鬆肩膀和上半身，先用較低的阻力騎乘，直到您可以輕鬆騎乘一段時間後再增加阻力。

警告！ 如果運動過程中，感到胸痛、劇烈的肌肉不適、頭暈或呼吸不順，應立即停止運動。如果症狀持續發生，應立即向醫生諮詢。

1. 飛輪的阻力是藉由阻力扭來控制。轉動阻力鈕可隨時改變阻力大小:順時針轉動，阻力較大；逆時針轉動，阻力較小。
2. 如想剎車，直接按壓阻力鈕即可。
3. 如要停止運動，跨下飛輪車前，先按壓阻力鈕以停止飛輪，或是增加阻力的方式讓飛輪停下來。

維護時程表

零件	建議措施	頻率	清潔劑	潤滑劑
踏板	確保踏板以鎖緊在曲柄上、踏板上的全部螺絲都已鎖緊、踏板的腳束沒有磨損。	每次使用前	無	無
主架	用乾淨的軟布沾濕後擦試主架	每天	水	無
飛輪	先將 WD-40 噴霧劑噴在乾布上，再輕輕塗在飛輪的兩面	一星期一次	WD-40 噴霧劑	無
剎車片	檢查剎車片是否過度磨損	一星期一次	無	無

1. 不要維修踏板內部的零件，如壞了建議直接替換新的踏板。
2. 若使用其它清潔劑或潤滑劑，將造成部分零件的功能失效或使用壽命減損。

6. 電子儀錶操作

6.1 電池組安裝

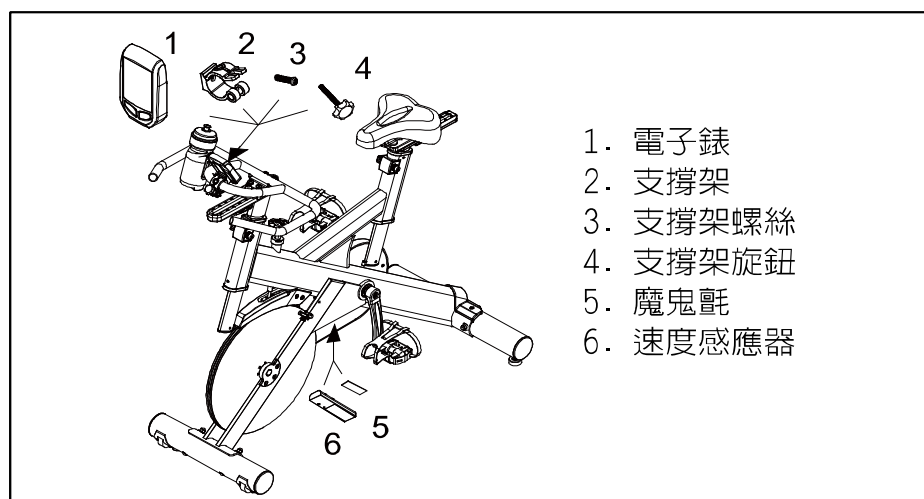
電子錶 (USB 充電)

1. 從電子錶的後方打開電池蓋，需要一條標準 USB 到 micro-USB 傳輸線。
2. 利用 USB 壁式充電器將電子錶進行充電。
3. 當電池處於低電量狀態下，會顯示 " 電池圖標 " 提醒需盡快充電。

速度感應器

1. 卸下速度感應器的電池蓋。
2. 將 2 個 AAA(4 號)電池裝入速度感應器內，並將電池蓋蓋上。
3. 當新電池安裝完畢後，速度感應器需與電子錶同步設定，才能啟動速度偵測的功能。

6.2 電子錶及速度感應器安裝

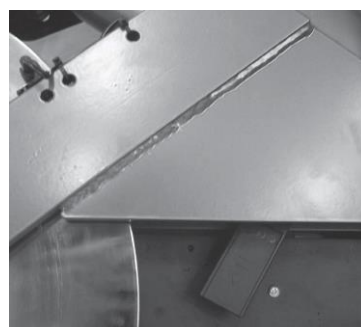


電子錶組裝

1. 將支撐架(2)搭配支撐架螺絲(3)固定於電子錶(1)的後方。
2. 將步驟 1.組裝好的配件裝置於錶架上，以支撐架旋鈕(4)先輕輕將電子錶固定於錶架上，調整螢幕至最佳視覺角度，接著鎖緊支撐架旋鈕，鎖緊時應避免過度用力而造成滑牙。

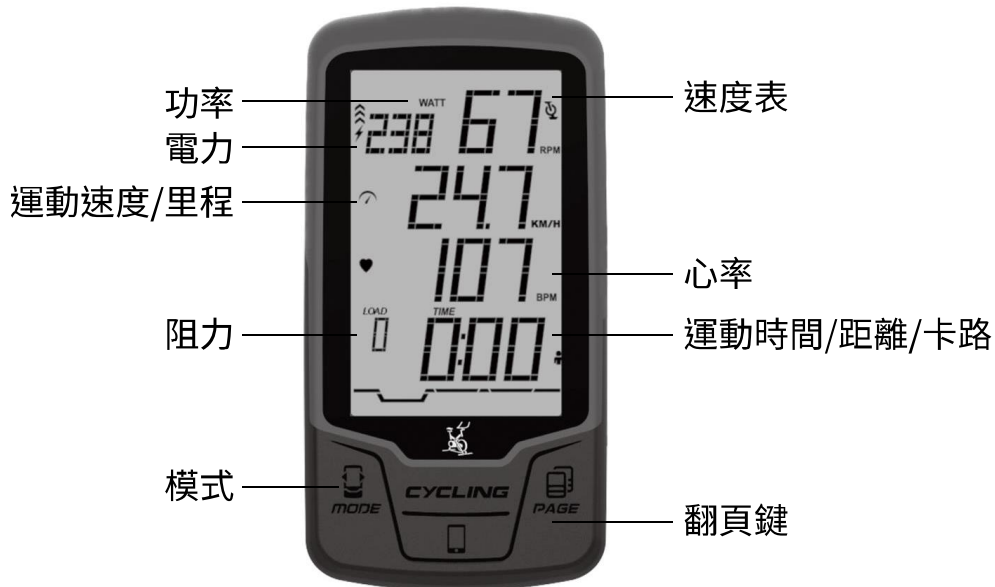
速度感應器的組裝

將速度感應線的插頭插入速度感應器(6)內，在速度感應器的背面貼上魔鬼氈(毛面)，魔鬼氈(勾面)的另一面將貼黏於機台下方內側(在塑膠蓋的背面與左邊曲柄中間)。



6.3 電子錶顯示螢幕操作說明

螢幕視窗的顯示內容



時間(TIME)

時間的計數為分鐘：秒。

計時有正常計時、倒數計時兩種功能；停止運動後約 3 秒，便停止計時。

轉速(RPM)

透過 RPM (轉 / 每分鐘)，可換算出速度 (公里 / 每小時)。

由 RPM 所換算出的速度(km/hr) 會以圖形的方式顯示在電子錶上。

停止運動後約三秒，自動顯示平均數度。

距離(DISTANCE)

飛輪競速車與腳踏車計算騎程距離一樣，以輪胎的輪徑換算出來，再配合轉速(RPM) 即可計算出運動期間所騎乘的距離。

卡路里(KCAL)

透過騎乘者的心率、年齡及體重計算運動所燃燒的熱量 (大卡) 僅供參考。

心跳(HEART RATE)

須配合無線心率胸帶 (為選配)

運動時，配戴無線胸帶，可偵測心跳並顯示於電子錶上。

若電子錶無偵測到藍芽胸帶的心率訊號時，會在 3 秒後自動顯示過去偵測心跳數值的平均值。

功率(WATT)

計算運動中能量轉換功率，單位為 WATT' 僅供參考。

快速啟動

當電子錶進入省電模式時，按任一鍵即可喚醒電子錶進入開始畫面。

省電模式 Power Saving Mode

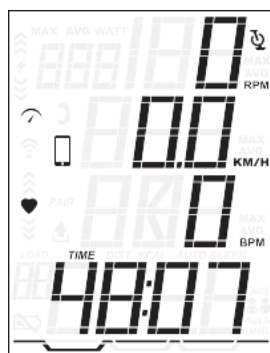


快速啟動 Quick Stat Mode

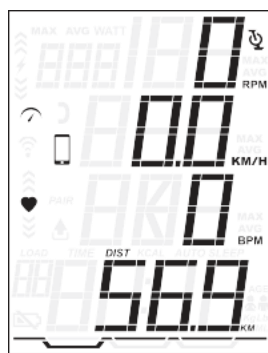


操作流程

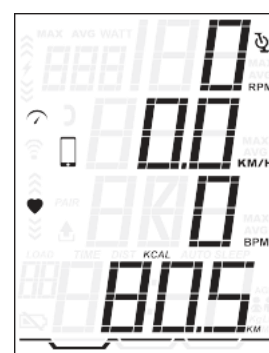
按模式鍵(MODE)可切換時間(TIME)、距離(DIST)、卡路里(KCAL)等，資料會顯示在螢幕最下方。



時間(TIME)



距離(DIST)



卡路里(KCAL)

重置所有測量值

請在"時間(TIME)"模式下按住翻頁鍵(PAGE)3 秒鐘，所有的計數-平均速度、平均心率(AVG SPEED)、時間(TIME)、距離(DIST)、卡路里(KCAL)皆會自動歸零。

設定運動計時

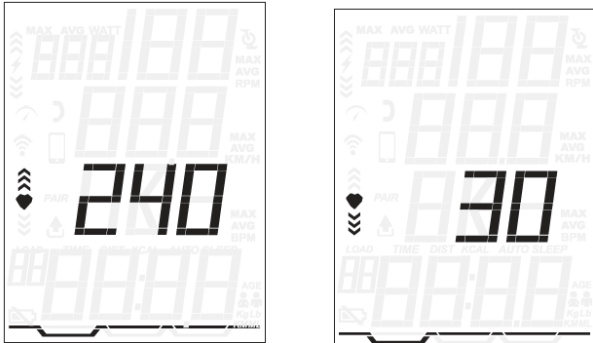
在距離(DIST)或卡路里(KCAL)模式下，按下翻頁鍵(PAGE)約 3 秒即可進入設置計時。用戶若未設置倒數(COUNT DOWN TIME)，計時顯示從 00:00 到 99:59。

心率值範圍的設定

在(DIST)或卡路里(KCAL)模式下，按下翻頁鍵(PAGE)約 3 秒即可進入設置。

按模式(MODE)鍵進入心率，按翻頁鍵(PAGE)進入心率目標區域視窗。

按模式(MODE)鍵設定最大心跳值，按翻頁鍵(PAGE)設定最心跳值。



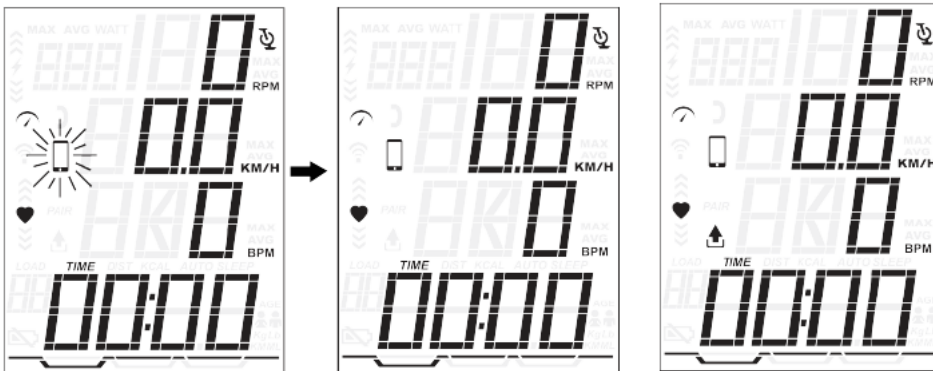
個人數據的設定

在距離(DIST)或卡路里(KCAL)模式下，按下翻頁鍵(PAGE)約 3 秒即可進入設置，長按鍵進入心率視窗。

1. 按下翻頁鍵(PAGE)選擇性別。
2. 按下翻頁鍵(PAGE)可設定體重，按模式(MODE)鍵可設定單位(磅或公斤)。
3. 按下翻頁鍵(PAGE)可設定體重的數值。按模式(MODE)鍵將增加 0.5 (磅或公斤)。

控制台與 app 配對

本機可與 Kinomap/ Zwift 配對



1. 請從 Google Play / APP Store 下載 Kinomap / Zwift。
2. 打開 APP 後，按選自行車控制台上的電話圖標。
3. 在 APP 搜索自行車控制台後，自行車控制台將顯示配對界面。
4. 配對過程影片教學



6.4 故障排除

電子錶無法顯示畫面

1. 按任何鍵，電子錶即進入快速啓動模式。
2. 檢查電池是否確實安裝在電子錶或速度感應器裡。

電子錶收不到心跳訊號

1. 檢查胸帶是否配戴正確，再檢查胸帶有無沾水弄濕(增加傳導)。
2. 請遠離任何可能造成干擾的設備，例如電視、DVD 等。

RPM 顯示的數值太高或太低

1. 請先重新同步設定電子錶與速度感應器。
2. 請遠離任何可能造成干擾的設備，例如電視、DVD 等。

無法顯示心跳

3. 胸帶與電子錶至少需相隔 90 公分以上。
4. 檢查胸帶是否牢固並緊貼於胸口上。
5. 胸帶的電池可能電量不足，需要更換心的電池。

注意：其他的電子設備可能造成干擾，例如電視、立體音響設備、喇叭、電線等等。

在安裝飛輪競速車及電子錶時，請遠離有可能造成干擾的電子設備。



台灣總代理 岱宇國際股份有限公司
公司地址：台北市松江路111號12樓
聯絡電話：04-7977888轉830
Email: service@xterra.com.tw
www.xterra.com.tw



產品說明書線上QR-Code下載