

SOLE
FITNESS

斜躺健身車

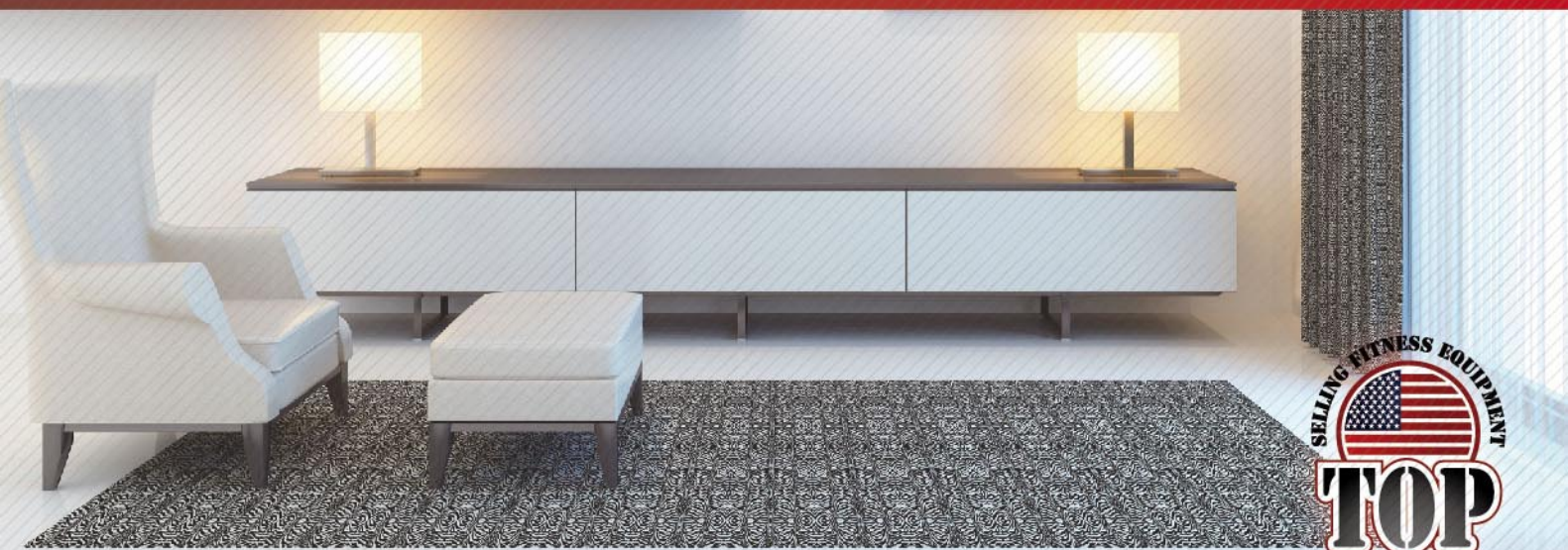


www.solefitness.com.tw

LCR

產品說明書

SR625-YB027-04



1	歡迎-----	P01-P02
1.1	產品內容物-----	P01
1.2	產品特點-----	P01
2	技術支援與保固-----	P03-P03
3	安全說明-----	P03-P04
3.1	安全警告-----	P03
3.2	安全須知-----	P03
3.3	重要電器指引-----	P04
3.4	安全使用方式-----	P04
3.5	移動方式-----	P04
3.6	處置舊產品-----	P04
4	操作說明-----	P05-P08
4.1	認識電子儀表-----	P05
4.2	顯示螢幕與按鍵功能-----	P05
4.3	啟動電源-----	P06
4.4	快速啟動-----	P07
4.5	基本訊息-----	P07
4.6	輸入電子儀表模式-----	P08
4.7	輸入與修改設定-----	P08
5	藍芽使用方式-----	P09-P10
6	運動模式設定-----	P10-P17
6.1	手動模式說明-----	P10
6.2	預設模式說明-----	P11
6.3	預設模式設定-----	P12
6.4	自訂模式設定-----	P13
6.5	體能測驗模式設定-----	P14
6.6	心率模式說明-----	P14
6.7	無線胸帶發射器(選配)使用說明-----	P16
6.8	心率模式設定-----	P17
7	基本保養方式-----	P18-P18

注意！

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。

1. 歡迎

感謝您購買 SOLE (索爾) LCR 斜躺健身車，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 SOLE 官網 www.solefitness.com.tw 或致電 04-7977888 轉 830。

1.1 產品內容物



1.2 產品特點

- 腳踏板系統設計
 在與頂尖運動科學家和復健醫療專家研究下，SOLE 健身車踏板系統的 Q 因數 (左右踏板間距) 為業界最小，但我們並不以此自滿，SOLE 研發設計的內傾 2 度踏板，充分補償不完美的 Q 因數。較小的 Q 因數與內傾 2 度的踏板，讓 SOLE 健身車的使用者在騎乘時身體各關節排列趨於自然狀態，這代表足部、腳踝、膝部和臀部位置排列自然，帶來最舒適的運動經驗。
 ※Q 因數，代表左右踏板間距。因為具有電機設備，常見的室內健身車左右踏板間距都大於一般自行車。腳踏板系統設計
- 座椅調整
 坐下時即可調整座椅位置，將座椅前方的調整桿上拉就可以向前或向後滑動座椅，正確的位置為腳踩踏板至最遠端時膝蓋微彎，放鬆調整桿後就可以準備開始運動了。
- 踏板帶調整
 調整踏板帶，使它們圍繞服貼足部。可以調整踏板帶單側或雙側的孔來勾住踏板。

- 內建 10 種運動模式
內建 10 個運動模式：1 個手動模式 (P0)、5 個預設模式 (P1-P5)、1 個自訂模式 (CUSTOM)、1 個體能測試模式 (FIT-TEST)、2 個心率模式 (H1 & H2)，增添運動趣味感。
- 顯示螢幕
 - 10.1 吋全彩液晶螢幕，運動資料顯示清楚，操作方便。
 - 顯示運動時所累積消耗熱量 (卡路里)。
 - 400 公尺計圈數，即時掌握騎乘狀況。
 - 心率視窗顯示當下運動每分鐘的心跳數。
- 產品規格
 - 飛輪重量：14 公斤
 - 阻力設定：1-40 段
 - 最大負載重量：150 公斤



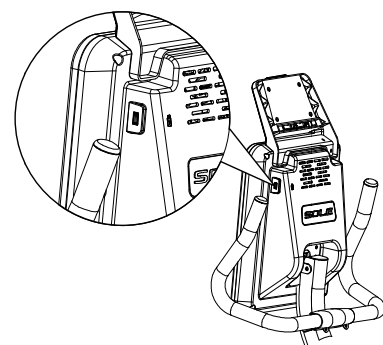
- USB 充電裝置

本直立健身車配備 USB 充電孔設備，可在運動時為手機或平板充電。

使用方式：

步驟一：將充電線 (未附帶) 連接 USB 充電孔及您的裝置設備。

步驟二：確認您的裝置充電圖標顯示正在充電中。



注意：

- ◆ 本產品未提供充電線，請使用與規格相容充電線。
- ◆ 若您的裝置設備充電圖標未顯示，可能是您未開啓通電圖標，或是可能低速充電中。

2. 技術支援和保固

SOLE 斜躺健身車通過 UL 認證與 CSA 認證，如果您的 SOLE 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 轉 830，我們將提供您完善適切的處理，您也可以至 www.solefitness.com.tw 查看常見問題解答。

建議您不要自行維修內部零件。健身車請勿重摔與外加非 SOLE 官方許可的配件。當發現產品非由 SOLE 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. 重要安全說明

3.1 安全警告

您所使用的健身車，設計符合安全標準，操作前請務必詳細閱讀產品說明書。

注意危險：為避免發生觸電情況，運動結束後或進行基本保養前，請務必先關閉電源開關，並且拔除電源線。

3.2 安全須知

為了確保您的安全，請詳閱下列安全須知：

- (1) 請勿將健身車設置於厚墊地板、長絨毛或厚毛地毯等使用，地毯和健身車都可能因此而受損。
- (2) 請勿讓13歲以下孩童靠近健身車，以避免健身車上尖銳或危險組件造成孩童受傷。
- (3) 請勿觸摸任何運轉中的零件。
- (4) 健身車如有任何受損需停止使用；如果健身車運轉有問題，請連繫客服人員。
- (5) 電源線或插頭損壞，例如插頭掉落、破損，請停止使用，並且連繫SOLE客服人員，勿自行拆解維修。
- (6) 請勿拉扯電源線，電源線需遠離火源處及高熱表面。
- (7) 請勿在有易燃氣體或液體的場所使用健身車，否則，馬達產生的火花可能造成火災發生。
- (8) 請勿丟棄或填塞任何東西於健身車。
- (9) 拔除電源線時，務必先關閉電源開關，再拔除電源線。
- (10) 請勿將健身車用於使用目的外的其他用途。
- (11) 手握心跳感應器非醫療器材，影響心率讀取精確度的因素有很多，例如使用者的運動方式，心跳感應器僅提供輔助確認運動時的心跳。
- (12) 為了您的運動安全，請妥善使用扶手。
- (13) 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。
- (14) 基於安全使用，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。

3.3 重要電氣指引

注意！

切斷電源前，請勿拿開任何飾蓋。

電壓變化如果超過 10%，可能影響健身車功能。這種情況並不在保固範圍內。如果懷疑電壓偏低，請聯絡電力公司或有執照的水電維修人員作適當測試。

切勿使本機暴露在雨中或霧氣中，本機非設計在室外使用，或接近泳池、按摩池或其他高濕度環境使用。

適用環境為溫度攝氏 5-48 度，濕度 95%，非露點（無水珠形成的表面）。

3.4 安全使用方式

- (1) 在您開始使用健身車前，請先詳閱產品說明書並依循指示操作本機。
- (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) 當您在使用健身車時，如果感覺頭昏眼花、作嘔、胸口痛或是其他任何不正常的症狀，請馬上停止運動，並立刻與醫師聯絡。
- (5) 當雷電風暴時切勿使用本機台，家用電源可能產生電流突波，並且因此損壞健身車零件。在雷電風暴時拔除電源線以預防上述情況發生。
- (6) 切記，調整阻力時，改變並非立即發生。在電子儀表調整後需放開按鍵，健身車會開始逐漸調整。
- (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) 使用健身車，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。
- (9) 運動時請穿著適合且合身的衣物，不要穿著過大的衣服，以避免衣服與健身車零件糾結在一起。
- (10) 使用健身車時請穿著運動鞋。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健身車運動。
- (11) 請務必在平坦的地面上操作健身車。健身車請勿在戶外、靠近水的地方使用，也避免在磁磚地板上使用，以防健身車移動產生危險。
- (12) 健身車使用中，請勿讓小孩或寵物靠近。
- (13) 當不使用健身車時，請將所有電源關閉，並且將電源線拔掉。
- (14) 當健身車閒置無人使用時、搬移健身車前或更換零件前，請將電源線拔掉。

3.5 移動方式

本健身車配備有兩個移動輪，當抬起健身車後方時，移動輪觸地即可帶動健身車移動。

3.6 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 SOLE 服務人員為您提供舊換新優惠服務。

4. 操作說明

4-1 認識電子儀表



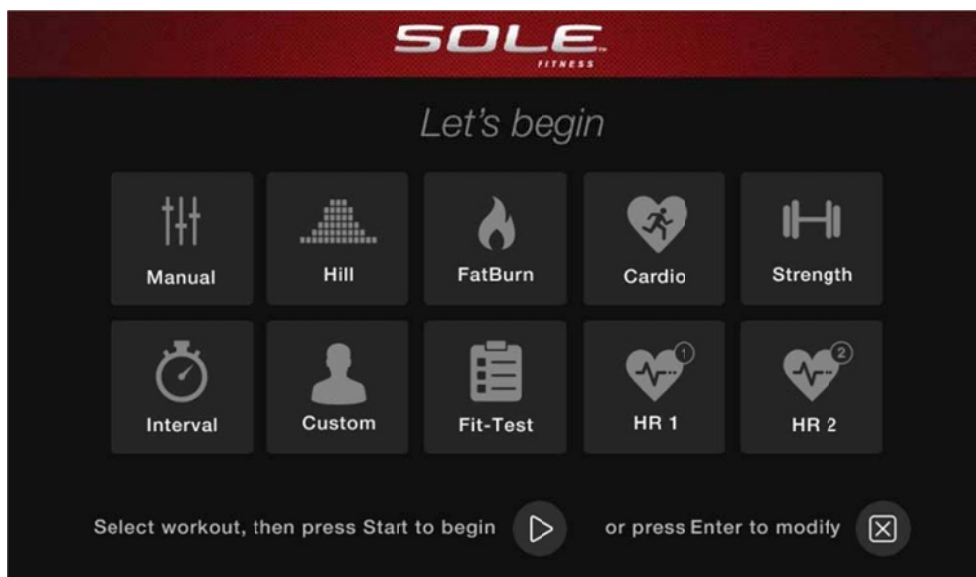
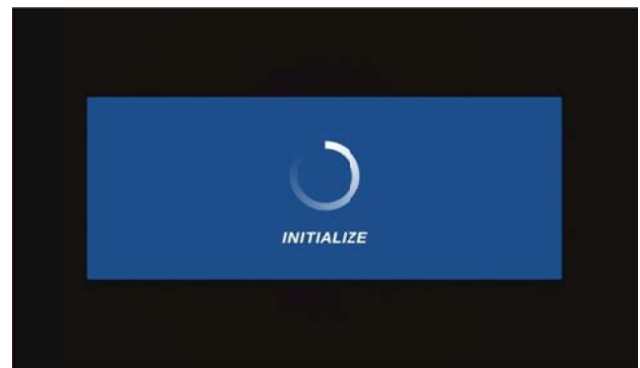
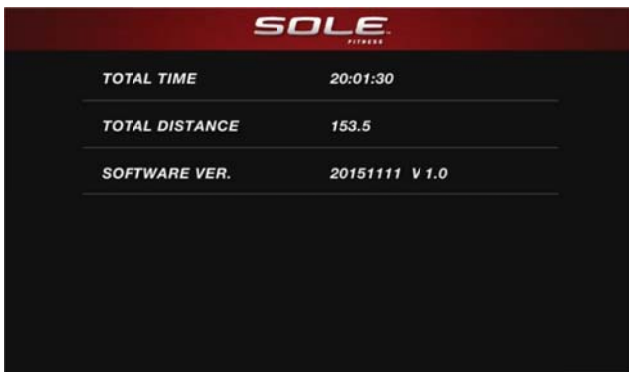
4-2 顯示螢幕與按鍵功能



1	顯示螢幕	顯示各項運動數據、即時狀態、阻力與坡度變化曲線圖等資訊，清楚示意，體貼使用者
2	運動模式鍵	非運動狀態時，可切換不同的運動模式(共 10 個模式)；運動中該鍵無作用
3	風扇鍵	開啓與關閉風扇
4	啓動、確認與停止鍵	確認鍵對已設定完成的作業執行確認或選擇欲設定之數據區；啓動與停止鍵可開始或結束運動模式
5	顯示鍵	切換查看運動數據資料
6	阻力調整鍵	非運動狀態時，可針對欲調整運動數據列(閃爍時即可對該數據區的數字設定)；運動中可進行阻力設定，每次調整以一段增減
7	心率鍵	藍芽連結 APP 跟藍芽胸帶心率接收切換，在待機模式下，按下燈亮代表可接收藍芽心率胸帶，燈滅代表可接收手機/平板搭配 SOLE APP 連接使用。

4-3 啓動電源

- 開啓電源後，螢幕會出現軟體版本資訊、已累積使用的總時數，以及已累積使用的總公里數，之後進入開機畫面。



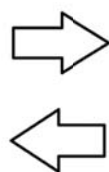
開機畫面

4-4 快速啟動

最快速啟動運動的方式，開機後按 **START** 鍵即可開始運動。以快速啟動開始運動時，時間會自零開始計時，可以按 **LEVEL ▲/▼** 鍵來調整阻力，400 公尺計數圈會顯示閃爍亮點的運動軌跡來顯示運動進度。

4-5 基本訊息

按 **DISPLAY** 鍵，螢幕即切換為運動數據畫面，如果沒有再按第二次 **DISPLAY** 鍵，則螢幕將在3秒後切換回運動模式畫面。



MANUAL 手動模式



PROGRAM 預設模式/CUSTOM 自訂模式



FIT-TEST 體能測試模式



HRC1/HRC2 心率模式

心率視窗顯示運動當下每分鐘心跳數，必須雙手同時握住手握式心率感應器或戴上無線胸帶來偵測心跳數。一旦接受到心跳訊號，電子儀表上的心率視窗就會顯示心跳數值。心率視窗顯示的是每分鐘心跳數，而心率條狀圖則顯示最大心跳率的百分比。胸帶心率發射器的數值較精確且可靠，手握心跳感應器則因使用者生理狀況和運動習慣，包括如何握感應器和手濕程度而會有誤差產生。

STOP鍵有數個功能。如果因喝水、接電話或任何其他事情而需要中斷運動，按**STOP**鍵一次，則運動會暫停5分鐘。如果要恢復運動，只要按**START**鍵即可。如果運動中按兩次**STOP**鍵，則會結束運動，電子儀表會顯示本次運動結果。

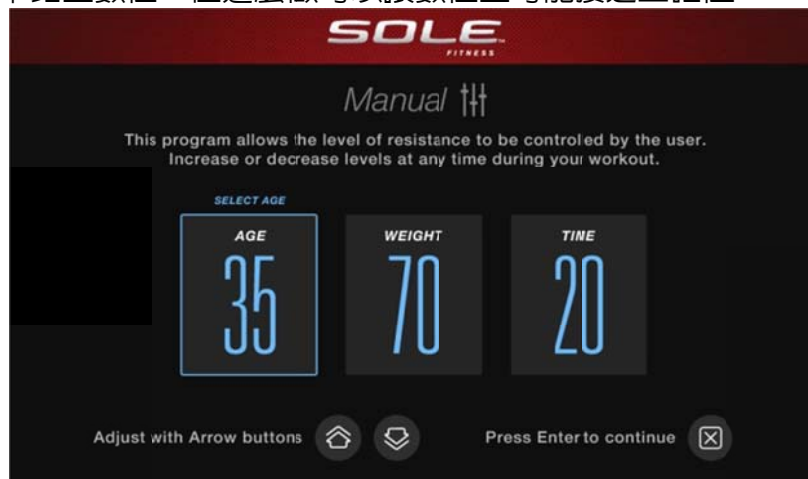
如果按住**STOP**鍵3秒鐘，電子儀表會重新開機。在輸入運動模式設定資料時，按**STOP**鍵會返回前一螢幕，這樣能夠讓您在模式設定時，每按一次**STOP**鍵就退回上一步。

電子儀表有音源輸入插孔(🎵)和內建喇叭，可以插入任何音源訊號於音源插孔，包括智慧型手機、MP3、iPod、手提收音機、CD播放器，或電視、電腦音源訊號。另外，電子儀表也內建個人收聽的耳機插孔(🎧)。



4-6 輸入電子儀表模式

每一個運動模式都可以修改相關參數以符合個人的運動目標需求，有些參數一定要輸入以提供運動模式設定所需要的正確數值，例如年齡和體重。在心率模式一定要輸入年齡，以確保相關心率數值正確，而輸入體重則有助於得到更精確的卡路里數值，雖然本機無法提供正確的卡路里數值，但這麼做可以讓數值盡可能接近正確值。



設定年齡、體重和時間的畫面

有關卡路里數值：不論是在健身房或居家使用，每一台健身器材的卡路里數值都不是精確的而且可能差異極大。健身器材上的卡路里數值主要讓使用者能掌握每次運動的實際狀況。因為每人的體質都不盡相同，因此精確的卡路里消耗必須使用醫療設備來診斷。

4-7 輸入與修改設定

按運動模式鍵查看該運動模式的阻力變化曲線圖，接著進入個人參數設定。如果不需要進行設定，則按 **START** 鍵直接開始進行運動，如要進行個人參數設定，則依螢幕指示進行操作即可。如果您未完成設定即開始運動，則會採用該運動模式預設的參數。

註：當輸入新的數值即可更改年齡和體重的原始設定，因此最後一次輸入的年齡和體重將會被儲存為原始設定。當您第一次使用健身車時輸入年齡和體重，之後運動即不需再次輸入，除非您的年齡或體重改變，或是有其他人輸入不同的年齡和體重。

5. 藍芽使用方式

新的 SOLE App 將可以和 Apple 及 Android 設備一起使用！

為了幫助您達成運動目標，SOLE 的所有產品皆配備藍芽收發器，讓健身車可以透過 SOLE Fitness App 與手機或平板電腦進行訊息交換。

從 Apple Store 或 Google Play 下載免費 SOLE Fitness App，然後依照 App 的說明與健身車進行同步連結。這個功能將讓您可以透過健身車、手機或平板電腦等三種不同裝置來查看目前的運動數據，並且自在切換網路/社群媒體/電子郵件等。運動結束後，相關資料將會自動儲存至 SOLE Fitness App 內鍵的日曆中，以備將來參考。

新的 SOLE Fitness App 也讓您可以將運動資料同步至所支援的雲端系統，包括：iHealth, RECORD 或 Fitbit。

App 與健身車進行同步的操作方式

下載應用程式後，請確保您的手機或平板電腦藍芽功能已開啓，然後單擊左上角的藍芽圖標來搜索 SOLE 健身車。



當健身車被搜索偵測到後，按一下**連接**。當應用程式和健身車已同步，健身車的電子儀表上的藍芽圖標將亮起。現在您可以開始使用健身車了！

註：為了讓 SOLE Fitness App 有最佳表現，您的智慧型手機或是平板電腦必須至少是 IOS 7.0 或 Android 4.4 以上。

藍芽連結音樂播放

可透過藍芽無線播放音樂，請確保您的手機或平板電腦裝置藍芽功能已開啓，裝置中搜尋名稱為 "Bt-speaker" 即可。

藍芽連結 APP 跟藍芽胸帶心率接收切換

您需使用面板上的心律鍵，步驟如下：

1. 待機模式下，如果藍芽功能與 APP 連接，鍵盤上的心率藍芽 LED 不會亮燈。
2. 待機模式下，按鍵盤上的心率鍵。藍芽 LED 指示燈亮起。這表示藍芽功能現在已切換為連接藍芽無線心率胸帶。您可以先佩戴藍芽無線心率胸帶然後開始連接。在連接時，控制台將通過藍芽顯示心率值。
3. 當運動結束時，控制台將自動將其藍芽連接切換回先前連接的 APP。

Sole Fitness APP 說明

Sole Fitness APP 可以直接操作健身車的功能，調整阻力。功能鍵如下圖所示。



6. 運動模式設定

共有10個內建模式：

1個手動模式：MANUAL

5個預設模式：坡地訓練(Hill)、燃脂訓練(FatBurn)、有氧訓練(Cardio)、肌力訓練(Strength)、高強度間歇訓練(HIIT)

1個自訂模式：CUSTOM

1個體能測試模式：FIT-TEST

2個心率模式：HR1、HR2

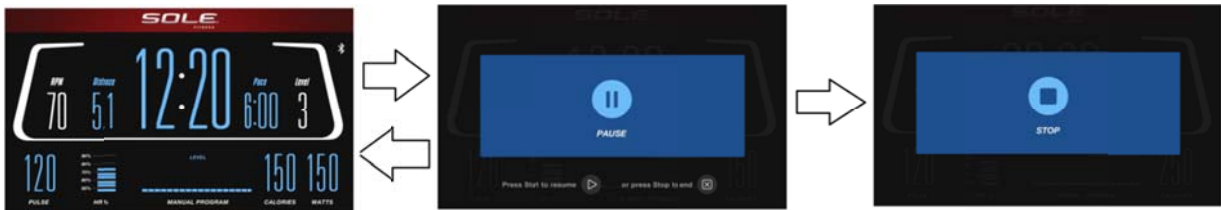
6-1 手動模式說明

手動模式如其名稱，可以自行控制運動阻力。操作方式如下：

- (1) 按**MANUAL**鍵。
- (2) 輸入年齡，可使用**LEVEL ▲/▼**鍵進行調整，調整完畢後按**ENTER**鍵。
- (3) 接下來輸入體重，可使用**LEVEL ▲/▼**鍵進行調整，調整完畢按**ENTER**鍵。
- (4) 下一步驟是時間設定，可使用**LEVEL ▲/▼**鍵進行調整，調整完畢按**ENTER**鍵。



- (5) 現在已完成設定，按**START**鍵開始運動，或按**ENTER**鍵重新開始設定，或按**STOP**鍵退回前一設定。
- (6) 開始運動時，健身車阻力預設為第一段，以最輕阻力運動一段時間進行暖身。運動中，按**LEVEL ▲**鍵可以增加運動阻力，按**LEVEL ▼**鍵可以降低運動阻力。
- (7) 在手動模式，按**DISPLAY**可以查看各項運動數值。
- (8) 運動中按**STOP**鍵會暫停運動，螢幕左下方顯示"PRESS START TO RESUME" (按**START**鍵恢復運動)，螢幕右下方顯示"OR PRESS STOP TO END" (或按**STOP**鍵結束)。如果連按兩次**STOP**鍵，則會直接出現STOP的畫面，結束運動。

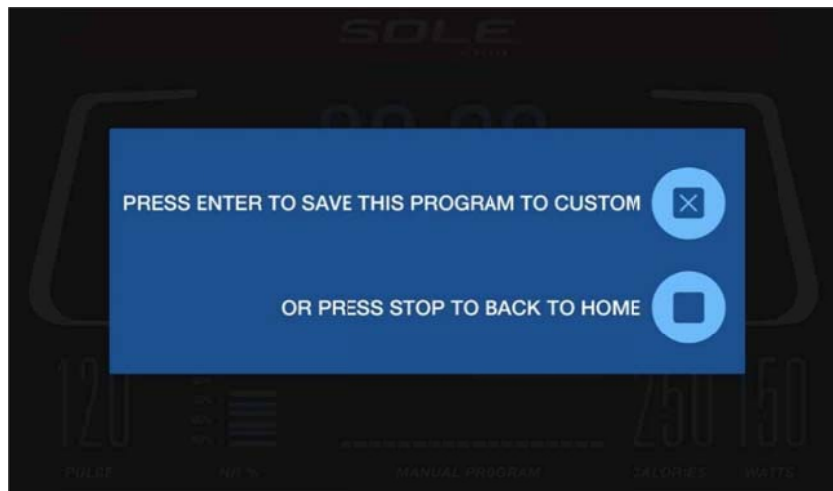


- (9) 當運動結束時，螢幕會短暫顯示各項運動數據摘要。運動數據摘要包括時間、距離、卡路里、平均步速、平均轉速、平均速度、平均阻力段數、平均瓦數和平均心跳率。
- (10) 螢幕左下方顯示"PROGRAM END. PRESS START TO REPEAT" (運動結束，按**START**鍵重啓運動)，螢幕正下方顯示"OR PRESS STOP TO END" (或按**STOP**鍵結束)，螢幕右下方顯示"OR PRESS CUSTOM TO SAVE" (或按**CUSTOM**鍵儲存)。如果沒有按任何按鍵，螢幕會在3分鐘後返回開機畫面或是直接按**STOP**鍵返回開機畫面。



- (11) 您可以選擇儲存於CUSTOM。

按 **CUSTOM** 鍵，螢幕將顯示"PRESS ENTER TO SAVE THIS PROGRAM TO CUSTOM OR PRESS STOP TO BACK TO HOME"，即按 **ENTER** 鍵確認儲存，或按 **STOP** 鍵放棄儲存返回開機畫面。

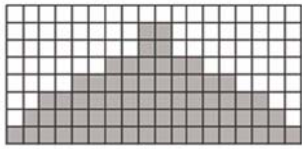


6-2 預設模式說明

健身車有五種不同的預設運動模式，每個模式有預設的阻力，以達成不同運動目標。

- (1) 坡地訓練 (Hill)

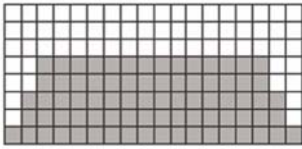
坡地訓練模擬上山和下山，在這個模式中，踏板阻力會穩定上升再下降。
阻力



(2) 燃脂訓練 (Fat Burn)

燃脂訓練讓運動心跳率保持在60%~70%最大心跳率，進行高強度的訓練。

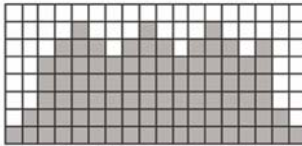
阻力



(3) 有氧訓練 (Cardio)

有氧訓練的目的為增加心血管功能與耐力，有助於心臟與肺臟，包括增強心臟肌肉、增加血流量及肺活量，運動模式結合較高強度與微幅波動的強度變化來達到訓練目的。

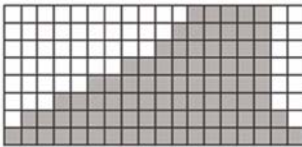
阻力



(4) 肌力訓練 (Strength)

肌力訓練的目標為增加下半身肌肉力量，運動阻力會穩定增加到一個高段數再維持，如此增強雙腿和臀部的肌力與張力。

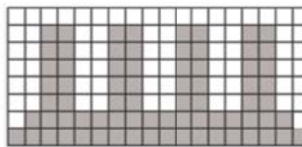
阻力



(5) 高強度間歇訓練 (HIIT)

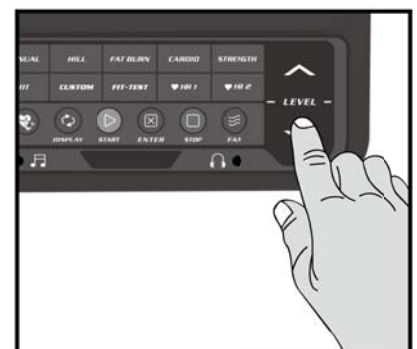
高強度間歇訓練帶您經歷數個高強度-低強度接續變換的運動週期，透過消耗氧氣量再恢復氧氣量的反覆訓練來增強耐力，心血管系統也因此被模式化，得以更有效率地使用氧氣；您的身體也因此變得更有效率，有助於高強度運動後的心跳率恢復。

阻力



6-3 預設模式設定

- (1) 按所要的運動模式鍵。
- (2) 輸入年齡，按 **LEVEL ▲/▼** 鍵進行調整，調整完畢按 **ENTER** 鍵。
- (3) 接著需輸入體重，按 **LEVEL ▲/▼** 鍵進行調整，調整完畢按 **ENTER** 鍵。
- (4) 下一步是時間設定，按 **LEVEL ▲/▼** 鍵進行調整，調整完畢按 **ENTER** 鍵。
- (5) 接下來進行最大阻力段數設定，這是運動模式中將經歷



的最大阻力段數(運動模式圖形的最高點)，按 **LEVEL ▲/▼** 鍵進行調整，調整完畢按 **ENTER** 鍵。

- (6) 現在已完成設定，按 **START** 鍵開始運動，或按 **ENTER** 鍵重新開始設定，或按 **STOP** 鍵退回前一設定。
- (7) 運動進行中要增加或減少阻力，可以按 **LEVEL ▲/▼** 鍵進行調整。
- (8) 運動中如果按 **DISPLAY** 鍵，則可以查看各項運動數據。
- (9) 當運動結束時，訊息視窗會短暫顯示各項運動數據總計，然後按 **START** 鍵重新開始，或按 **STOP** 返回開機畫面，或按 **CUSTOM** 鍵儲存。

6-4 自訂模式設定

自訂模式讓您可以建立並儲存個人運動模式，請依照以下步驟進行設定。

- (1) 按 **CUSTOM** 鍵。
- (2) 如果先前沒有儲存任何設定，則進行新的設定，需要輸入您的名字。螢幕顯示字母“A”，更改字母則按任何 **▲** 鍵會顯示“B”，按任何 **▼** 鍵會先顯示空白，再按一次則顯示“Z”，按 **ENTER** 鍵確認所要的字母，第二個字母會再度顯示“A”，重複相同步驟直到您的名字輸入完畢（最多7個字母）。
- (3) 如果自訂模式已有先前設定，螢幕會顯示是否開始運動(按任何上下鍵改變YES或NO，按 **ENTER** 鍵確認)，如果選擇NO，則會進一步顯示是否刪除已儲存運動模式(按任何上下鍵改變YES或NO，按 **ENTER** 鍵確認)。
- (4) 接下來輸入年齡，按 **LEVEL ▲/▼** 鍵進行調整，調整完畢按 **ENTER** 鍵。
- (5) 接著需輸入體重，按 **LEVEL ▲/▼** 鍵進行調整，調整完畢按 **ENTER** 鍵。

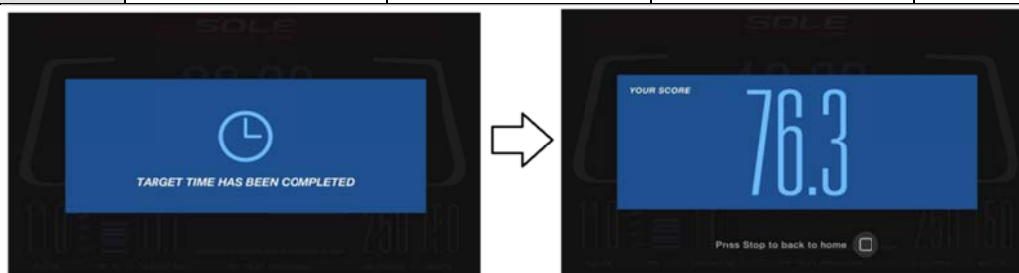


- (6) 下一步是時間設定，按 **LEVEL ▲/▼** 鍵進行調整，調整完畢按 **ENTER** 鍵。
- (7) 第一行開始閃爍，進入阻力設定，共需設定18節。使用 **LEVEL ▲/▼** 鍵進行調整，當設定好第一節阻力後按 **ENTER** 鍵，然後調整第二節阻力，重複以上步驟直到完成18節設定。
- (8) 現在已經設定完畢，按 **START** 鍵開始運動，或按 **ENTER** 鍵重新開始設定，或按 **STOP** 返回前一設定。
- (9) 運動中如果要增加或降低運動阻力，按 **LEVEL ▲/▼** 鍵即可。這樣只會影響運動模式圖中這節的運動阻力，當圖形進行到下一節就會回到預設的阻力段數。
- (10) 運動中，按 **DISPLAY** 鍵可以查看各項運動數據。
- (11) 運動結束後，螢幕顯示各項運動數據總結資料，然後按 **START** 鍵可以重新開始相同運動，按 **STOP** 鍵則放棄儲存返回開機畫面，或按 **CUSTOM** 鍵進行儲存。

6-5 體能測試模式

- 體能測試模式輸入
 - (1) 按 **FIT-TEST** 鍵。
 - (2) 輸入年齡，按任何 ▲/▼ 鍵進行調整，按 **ENTER** 鍵確認。
 - (3) 輸入體重，按任何 ▲/▼ 鍵進行調整，按 **ENTER** 鍵確認。
 - (4) 現在已完成設定，按 **START** 鍵開始運動，或按 **ENTER** 鍵重新開始設定。
- 開始測試前
 - (1) 確定您的身體狀況良好；若您年齡超過35歲或有其他健康狀況疑慮，請先諮詢醫師再開始進行運動。
 - (2) 確認您在進行測試前已經完成暖身與伸展。
 - (3) 測試前請勿飲用含咖啡因飲料。
 - (4) 適度握住手握心率感測器，勿用力緊握。
- 測試進行中
 - (1) 電子儀表在開始測試前必須接收到穩定的心跳率，您必須握住手握式心跳感測器或穿戴無線胸帶發射器來進行本測試。
 - (2) 運動KGM是kg-m/min的縮寫，代表kilogram-force meter/minute的數值。
 - (3) Work in Watts是運動瓦數(1 watt等於6.118kg-m/min)
 - (4) HR為心跳率，TGT為目標心跳率
 - (5) Time為測試的持續時間。
- 測試結束後
 - (1) 進行緩和運動約1到3分鐘。
 - (2) 電子儀表將在幾分鐘後返回開機畫面，請務必記下您的測試成績。

		1st Stage	Level 1 (9W) 54 kgm/min	
Heart Rate	HR<80	HR: 80-90	HR: 90-100	HR>100
2nd Stage	Level 12 (74W) 444 kgm/min	Level 11 (64W) 384 kgm/min	Level 7 (42W) 252 kgm/min	Level 3 (28W) 168 kgm/min
3rd Stage	Level 14 (104W) 624 kgm/min	Level 13 (87W) 522 kgm/min	Level 11 (64W) 384 kgm/min	Level 7 (42W) 252 kgm/min
4th Stage	Level 15 (122W) 732 kgm/min	Level 14 (104W) 624 kgm/min	Level 12 (74W) 444 kgm/min	Level 11 (64W) 384 kgm/min



結束時顯示測驗分數

6-6 心率模式說明

在適當地監控心跳率後，許多人發現他們對習慣選擇的運動強度不是太高就是太低，並且他們也發現，將心跳率維持在有效訓練範圍內會使得運動過程更加愉悅。

決定您希望維持的有效訓練範圍，必須先知道最大心跳率，可以用公式來計算： $220 - \text{年齡}$ 。這可以得到您這個年齡的人的最大心跳率(MHR)。決定個別目標的有效心跳率範圍，只要計算最大心跳率百分比，您的心率有效訓練區域為50%至90%最大心跳率，運動強度為60%最大心跳率屬於燃脂訓練，而運動強度為80%最大心跳率則是心血管系統的肌力訓練，將運動強度設定在60%至80%最大心跳率將會產生最大訓練效益。

以 40 歲的人為例，他們的目標心跳率計算如下：

220 - 40 = 180 (最大心跳率)

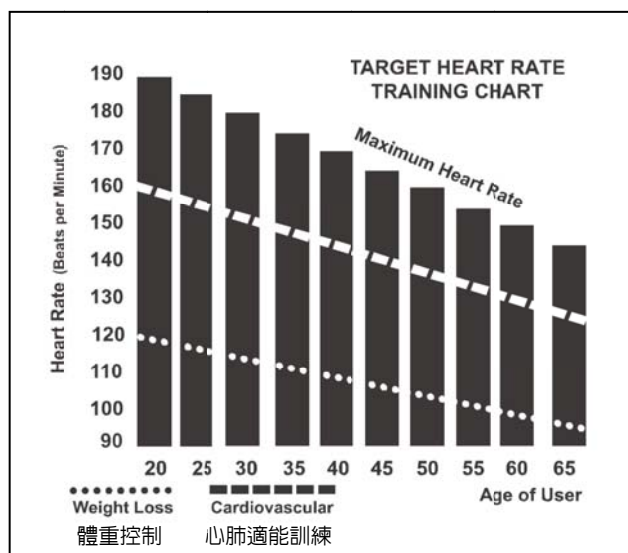
180 x 0.6 = 108 次/每分鐘 (60%最大心跳率)

180 x 0.8 = 144 次/每分鐘 (80%最大心跳率)

因此40歲的人的訓練區域是每分鐘108 至 144次。

如果您在設定運動模式時即輸入年齡，電子儀表會自動計算最大心跳率，此計算是為了心率模式設定使用；在計算最大心跳率之後，就可以決定運動目標了。

兩個最熱門的運動原因或運動目標，分別是心肺適能訓練(心臟和肺臟的訓練)和體重控制，上圖中黑色直行代表列在每行底下年齡的人的最大心跳率；進行心肺適能訓練或體重控制，運動時的所需的目標心跳率則是以圖表中兩條不同的斜切線來呈現，兩條線的訓練目標定義顯示於圖表左下角。如果您的訓練目標是心肺適能或是體重控制，可以分別以80%或60%最大心跳率來進行訓練。在開始任何運動模式前請先諮詢醫生。



● 運動自覺等級 (RATE OF PERCEIVED EXERTION)

心跳率是重要的，但傾聽身體的聲音也是同等重要。運動的努力程度不僅和心跳率有關，還有許多影響因素，包括壓力程度、身體健康、心理健康、溫度、一天中何時運動，最後進食的時間和攝取的食物，所有因素都影響著運動強度的選擇。

運動自覺量表，也就是一般所知的勃格等級表，是由瑞典生理學家勃格所發展，此表依費力的感受將運動強度自6至20分等級。

運動自覺等級量表如下：

- 6 Minimal 最輕鬆
- 7 Very, very light 非常非常輕鬆
- 8 Very, very light + 非常非常輕鬆+
- 9 Very light 非常輕鬆
- 10 Very light + 非常輕鬆+
- 11 Fairly light 輕鬆
- 12 Comfortable 舒適
- 13 Somewhat hard 有一些吃力
- 14 Somewhat hard + 有一些吃力+
- 15 Hard 吃力
- 16 Hard + 吃力+
- 17 Very hard 非常吃力
- 18 Very hard + 非常吃力+
- 19 Very, very hard 非常非常吃力
- 20 Maximal 最吃力

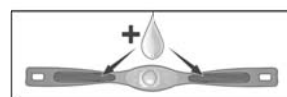
只要將等級數加上一個零，就可以約略得到該等級運動時的心跳率，例如12等級的運動時心跳率約每分鐘120次。您的運動自覺等級因前述等多個因素而有所不同，而這也是這種型態訓練的最大好處。如果您的身體健康而且有充分休息，您會覺得運動時有力而且步伐輕鬆，在這種狀態下您可以用較費力的程度進行訓練，您的運動自覺等級也會支持您選擇的運動強度；如果您感覺疲累又倦怠，這代表您的身體需要休息，在這種情況下，

您會覺得步伐較沉重，同樣的，這會展現在您的運動自覺等級，您需要選擇比較適當的運動程度。

6-7 無線胸帶發射器使用說明(無線胸帶發射器為選配)

● 無線胸帶發射器穿戴方式

- (1) 將鬆緊帶的圓頭穿進發射器(胸帶)一端的開孔並卡住，先套在身體胸圍下方，再將鬆緊帶另一端圓頭穿進發射器(胸帶)的另一端開孔並卡住。調整鬆緊帶的緊度，並盡可能將胸帶調整到平貼身體而不至於感到不舒適。
- (2) 將發射器上的商標調到身體中央朝外(有些人必須將發射器調到中央偏左)。
- (3) 調整發射器貼在胸肌正下方。
- (4) 汗水是測量心跳率電訊號的最佳導電體，也可以先用一般的水來預先潮濕電極(在胸帶反面左右兩邊的兩個導電橡膠)。建議您在開始運動前幾分鐘即穿戴上發射器。有些使用者，因為身體化學性，較難在運動開始即接收到強且穩定的訊號，隨著熱身之後，這個問題就會獲得改善。



- 注意：覆蓋在發射器上的衣著不會影響發射器的功能。*
- (5) 您必須在收發器與接收器訊號有效傳遞範圍內進行運動，才會得到強且穩定的訊號。不同機器的傳遞範圍可能稍有不同，但一般來說靠近電子儀表可以維持強且良好、可靠的心跳訊號。遠離電器用品及小家電等，是避免一般干擾的方法。穿戴發射器緊貼皮膚可以確保訊號正確傳遞，但如果您需要將發射器穿戴在衣服外，則必須將衣服接觸到電極的區域弄濕，以確保導電正常。

註：當發射器偵測到使用者心跳時會自行啟動，當未收到任何心臟活動訊號時，則會自動休眠。雖然發射器防水，但濕氣仍可能造成影響導致產生錯誤訊號，因此要注意使用後須保持發射器完全乾燥，以延長電池壽命(發射器的電池壽命約為 2500 小時)，電池更換請使用國際牌 CR2032。

注意!

心率模式必須使用無線胸帶發射器，請勿使用手握心跳感應器，並且必須有穩定且明確的心跳率顯示，否則請勿使用健身車的心率模式。飆高而亂跳不穩定的數值，表示有問題。

* 如果持續發生問題，請與客服人員聯繫。

● 錯誤的操作方式

以下情況可能引起異常的心跳率顯示

- (1) 微波爐、電視等小家電
- (2) 螢光燈
- (3) 某些居家保全系統
- (4) 寵物圍牆周圍
- (5) 有些人會令發射器難以從皮膚接收訊號，如果有此問題請嘗試上下反戴發射器。
- (6) 接收心跳率的天線是很靈敏的，如果有外在干擾源，將健身車旋轉 90 度也許會降低干擾訊號。
- (7) 立管上固定電子儀表的螺絲鬆開。
- (8) 另一個也穿戴無線胸帶發射器的人距離健身車電子儀表在 1 公尺以內。

6-8 心率模式設定

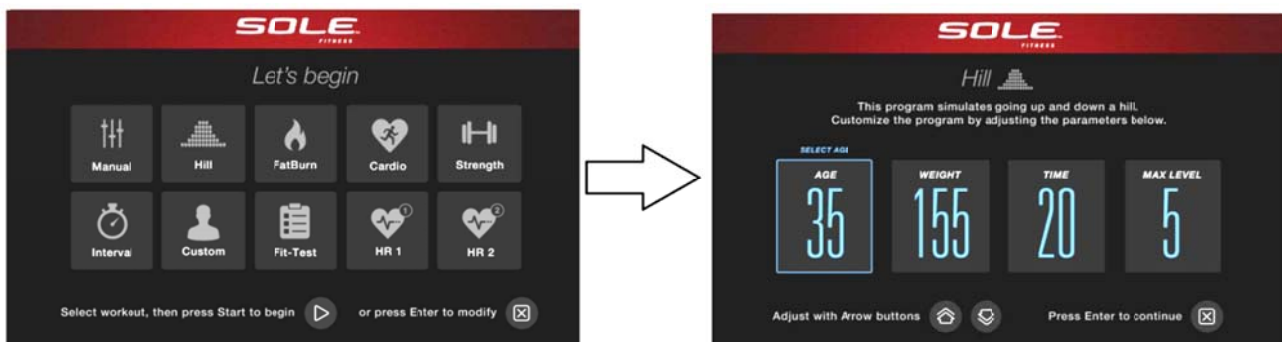
注意！

心率模式必須使用無線胸帶發射器，請勿使用手握心跳感應器，而且心率視窗必須接收到一個穩定的心率數值，才能達到運動目的(參考無線胸帶發射器使用說明)

H1設定的心跳率為60%最大心跳率，訓練目標為燃脂；H2則是預設為80%最大心跳率，訓練目標為強化心肺功能。

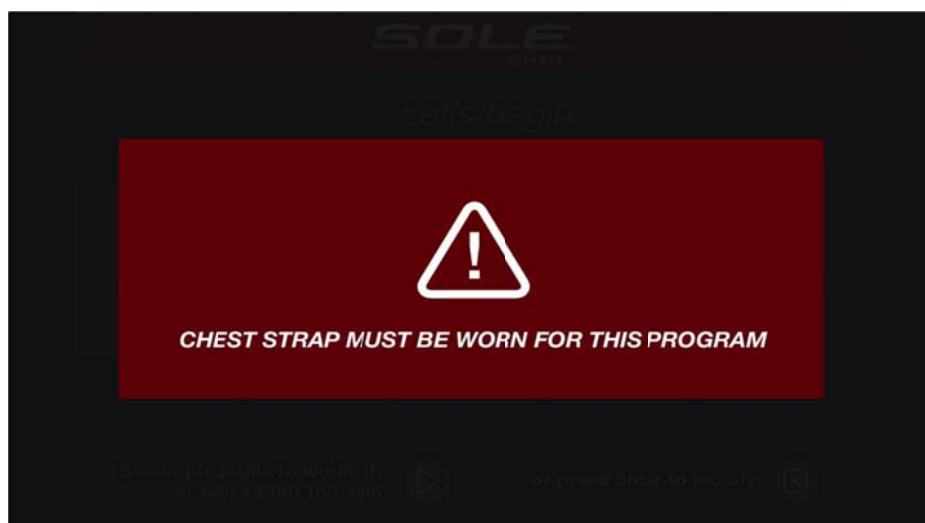
請依以下步驟開始心率模式運動

- (1) 按 HR1 鍵或 HR2 鍵。
- (2) 輸入年齡，使用 **LEVEL ▲/▼** 鍵進行調整，調整完畢按 **ENTER** 鍵。



- (3) 接著要輸入體重，使用 **LEVEL ▲/▼** 鍵進行調整，調整完畢按 **ENTER** 鍵。
- (4) 接著是時間設定，使用 **LEVEL ▲/▼** 鍵進行調整，調整完畢按 **ENTER** 鍵。
- (5) 接下來調整目標心率，也就是運動中所需達到並且維持的心跳率，使用 **LEVEL ▲/▼** 鍵進行調整，調整完畢按 **ENTER** 鍵。
- (6) 現在您已經完成相關設定，按 **START** 鍵即可開始運動，或按 **ENTER** 鍵重新開始設定，或按 **STOP** 鍵返回前一設定。
*註：各項參數輸入過程中，可以隨時按 **STOP** 鍵返回前一設定。*
- (7) 運動中如要調整目標心跳率，則按 **LEVEL ▲/▼** 鍵。
- (8) 當運動結束後，按 **START** 鍵可以再次開始同一模式運動，或按 **STOP** 鍵返回開機畫面。

心率模式需要使用胸帶心率發射器，以確保健身車在運動中提供適當的阻力段數。



如果顯示此畫面，請穿戴胸帶心率發射器，並且確保與電子儀表的訊號接收正常運作。

7. 基本保養方式

- 每次使用完畢健身車，必須以濕布擦拭滴落於健身車上的汗液。
- 如果健身車有異音，可能原因如下：
 - (1) 組裝時未鎖緊，所有螺絲都要盡可能鎖緊。如果隨機附贈的板手無法充分鎖緊，也可使用較大板手。根據統計，致電客服部門表示有異音問題，百分之九十可歸因於螺絲未鎖緊。
 - (2) 曲柄軸或踏板需要鎖緊。
 - (3) 如果仍有異音問題，請檢查健身車是否有水平放置妥當。在後橫管底部有兩個墊片，請使用 14mm 板手(或調整式板手)調整水平度。

SOLETM

FITNESS

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@solefitness.com.tw

www.solefitness.com.tw
產品說明書，請至官網下載