

# SOLE™

FITNESS

## 飛輪競速車

# SB700

# 產品說明書



機型 SB702HGS-3268-02C

## SOLE 您專屬的健身器材

# 內容介紹

▶ 歡迎.....	P1-P1
▶ 產品重點.....	P1-P1
▶ 技術支援與保固.....	P2-P2
▶ 重要提醒.....	P2-P3
▶ 重要安全解說.....	P2-P2
▶ 安全操作指南.....	P3-P3
▶ 重要操作指引.....	P3-P3
▶ 處置舊產品.....	P3-P3
▶ 如何調整飛輪競速車.....	P4-P5
▶ 調整座椅位置.....	P4-P4
▶ 調整手把位置.....	P5-P5
▶ 電子儀錶操作.....	P5-P9
▶ 電池組安裝.....	P5-P5
▶ 電子錶與速度感應器的同步設定.....	P5-P5
▶ 電子錶及速度感應器安裝.....	P6-P6
▶ 電子錶顯示螢幕操作說明.....	P6-P9
▶ 故障排除.....	P9-P9
▶ 基本操作.....	P10-P10
▶ 維護指南.....	P10-P10

## 1. 歡迎

感謝您購買Sole SB700飛輪競速車，展開你的運動生活，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<http://www.solefitness.com.tw>或致電02-25011815。

### 1.1 產品重點

#### ● 運動系統

- 阻力系統：羊毛氈+阻力調整旋鈕(按壓可急煞)。
- 阻力控制：無段式微調。

#### ● 飛輪特色

- 22公斤 碳鋼材質

#### ● 產品規格

- 機台尺寸：1065mm x 538mm x 1025mm
- 踏板：狗嘴套踏板
- 最大負載重量：135 公斤

#### ● 電子錶規格

- 轉速錶：0 ~ 199 rpm
- 轉速：0 ~ 199 RPM
- 速度：0 ~ 99 KM/H
- 心跳值：30 ~ 240 BPM (需配心率胸帶;心率胸帶為選配)





## 2. 技術支援和保固

Sole健身器材通過德國國家標準GS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02-25011815，我們將提供您完善與必要的處理，您也可以至<http://www.solefitness.com.tw>立即獲得常見問題解答。

我們建議用戶不要自行維修內部零件。機台請勿重摔或加非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. 重要提醒

### 3.1 重要安全解說

Sole飛輪競速車的機台設計是符合安全標準的，在操作之前必須詳細閱讀使用手冊，並小心使用。為了確保你的安全，請注意下列的安全警告：

#### 請讀完所有指示後，再使用本器材

1. 請按照操作說明書上的指示使用本器材，不要一開始就高速騎乘，必須先以慢速騎一段時間，直到你覺得熱身完成之後，再調到高速騎乘。
2. 本器材非鎖牙飛輪系統，所以當飛輪在運轉的時候，腳踏板也會同時運轉，在運轉的過程中，不要以踏板往後踩的方式來剎車，你的膝蓋可能因此而受傷；在運轉過程中，請勿把腳移開踏板。
3. 等飛輪停止轉動後，才下競速車；如果想停止飛輪轉動，可按下剎車旋鈕。
4. 過度訓練可能導致嚴重的傷害。所以請諮詢醫生或合格的健身教練，找出最適合您程度的運動訓練計畫。
5. 不要用手轉動踏板。不要碰觸任何正在轉動的機械裝置，否則可能造成身體上的傷害。
6. 在家中，不管是否正使用此器材，請避免讓小孩和寵物靠近它。
7. 除非需移動飛輪競速車的位置，否則請勿用力下壓手把前方。
8. 不要讓異物掉入此器材任何有開口的地方。
9. 請在平坦、穩固的地面上使用此器材。
10. 遵照這本說明書中的安全操作指南，包括：適當的座椅位置、手把位置、腳踏位置。不要試圖將把手管和座椅管往上拉出超過“MAX.”的刻度。
11. 安全操作範圍：器材兩側至少保留30公分的安全空間，後方至少保留60公分的安全空間。
12. 本器具不預備給體能弱，反應遲緩或有精神障礙的人(包括兒童)使用，除非在有對其負責的人員指導或幫助下安全使用。

定期檢查器材是否有磨損或損壞。損壞的部分應立即更換零件，或停止使用此器材直到被修復為止。若未按照說明書的使用指示，可能會使訓練的效果打折扣，或造成使用者的傷害，並減少此器材的壽命。

## 3.2 安全操作指南

### 警告!

身為此器材的擁有人，應該要求所有使用者遵循相同的準則：所以請把這本說明書提供給所有使用此器材的人閱讀。

1. 請依照您的身體檢查報告，請一位體適能 / 健身方面的專家，來協助您訂立一套適合您目前身體健康狀況的運動計畫。
2. 第一次使用此器材時，請以慢速熱身至少五分鐘，當您的肌肉變暖後，再逐漸增加踩速。
3. 請依據使用的感覺來決定您運動的速度和持續時間。在運動時，不要被同儕的壓力影響，勉強做超出個人能力範圍的運動。
4. 過重或有嚴重肢體障礙的使用者在第一次使用此器材時，要特別小心。即使過去沒有發生過嚴重的身體問題的使用者，都可能在沒有查覺的情況下，因過度激烈的運動而受傷。
5. 正確的安裝和定期保養，可確保使用者的安全。器材維護是擁有者的責任。
6. 本產品內含電子錶、速度感應器。速度感應器經由飛輪上的磁石測量出轉速，再將結果傳送至電子錶上。

## 3.3 重要操作指引

1. 沒有閱讀過產品說明書前，切勿操作本機台。
2. 對電子錶控制鍵，請勿過度施壓，只要以手指輕按即可有精確功能，用力施壓並不會使機台更快或更慢，如果感覺以正常壓力按鍵功能不良，請聯絡原購買廠商或岱宇客服02-25011815。

## 3.4 處置舊產品

您的產品使用高品質的材料和零件設計與製造，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，您可就近聯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. 如何調整飛輪競速車

花一些時間學習如何調整此飛輪競速車，以符合您的身材，如此可使您的運動過程更為安全舒適。錯誤的調整將導致騎乘的不適感並增加受傷的風險。

### 4.1 調整座椅位置

#### 座椅高度調整

1. 站在飛輪競速車旁，調整座椅至臀部的高度。
2. 轉動踏板至12點鐘-6點鐘的垂直方向，並使踏板處於離地面最近的位置。
3. 將腳放進踏板的腳束內，跨上飛輪競速健身車，確定您的前腳掌超過踏板中心點，膝蓋稍微彎曲約5度。
4. 如果腿需完全伸直才碰得到踏板或是根本碰不到踏板，那麼必須要降低座椅的高度。反之，則需調高座椅的高度。
5. 調整時，鬆開椅墊下的調整把手，調整座椅的高度，但請勿坐在飛輪競速車上直接調整。
6. 當座椅調至適當位置後，鎖緊椅墊下的調整把手，以固定座管高度。
7. 記住座管最後所調高度的刻度，以便下次使用當作參考。



#### 座椅前/後調整

1. 坐在飛輪競速車上，將踏板轉至3點鐘-9點鐘的水平方向，調整座椅前後的位置至膝蓋與踏板成一直線。
2. 調整時，請勿坐在飛輪競速車上進行調整，鬆開座椅下方的前後調整把手，調整座椅的前後位置，然後再鎖緊調整把手。



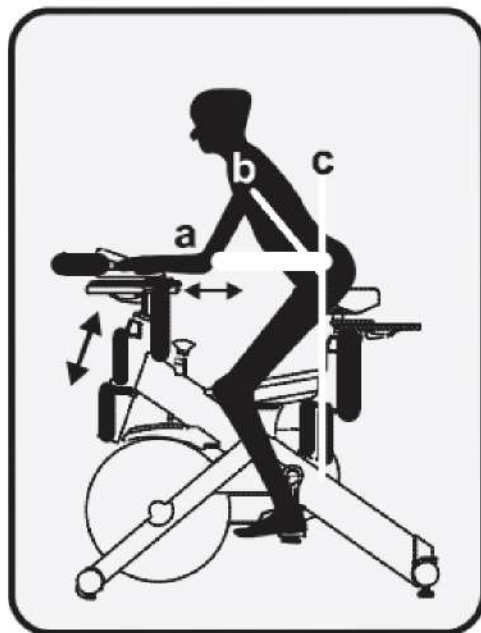
## 4.2 調整手把位置

### 手把高度調整

1. 手把高度是個人喜好問題。手把管調高會讓騎乘者坐得更筆直，手把管調低騎乘者會有弓背的姿勢。
2. 鬆開手把管的上下調整把手，調整想要的高度，然後鎖緊調整把手；記住手把管最後所調高度的刻度，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，至騎乘者可輕鬆地握住手把，且手肘稍微彎曲。
2. 鎖緊前後調整把手，以固定手把的位置。



## 5. 電子儀錶操作

### 5.1 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“電磁圖標”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。

### 5.2 電子錶與速度感應器的同步設定

裝完電池之後、電子錶裝到飛輪競速車前，您必須先執行同步設定。操作設定方式如下：

1. 同時按住電子錶前方的兩個按鍵約3秒，直到螢幕顯示 ID --，放開按鍵。
2. 接著按住速度感應器上的藍色按鈕，大約3秒後放開。螢幕將顯示 ID 0，即完成設定。

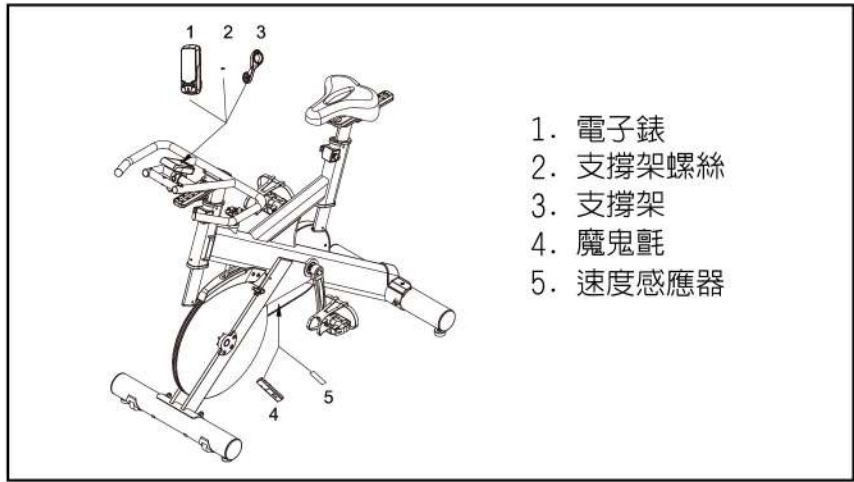
#### 注意：

當螢幕顯示ID --時，必須在10秒內按速度感應器上的藍色按鈕，否則螢幕即會顯示 ID ER. 表示同步設定失敗，必須再重新執行步驟5.2-1. 的操作設定。

3. 若您一直無法同步設定成功，可以將電子錶與速度感應器的電池拔除，重新安裝後再執行同步設定，即可完成。



### 5.3 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的中間）。



### 5.4 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，是以輪胎的直徑換算出的，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。

## 心率 (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，錶會在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，按翻頁鍵(PAGE)可將控制台設置為“快速啟動”狀態。

### 省電模式 Power Saving Mode

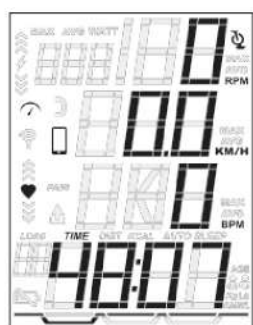


### 快速啟動 Quick Start Mode

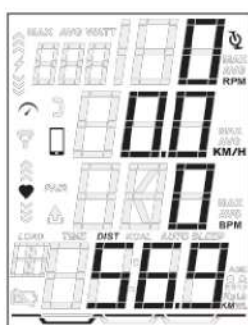


## 操作流程

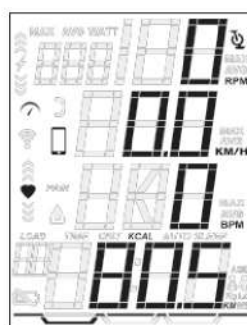
按模式鍵(MODE)可切換時間(TIME)、距離(DIST)、卡路里(KCAL)等，資料會顯示在螢幕最下方。



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-平均數度(AVG SPEED)，平均心律(AVG PULSE)，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，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)設定最低心跳值。





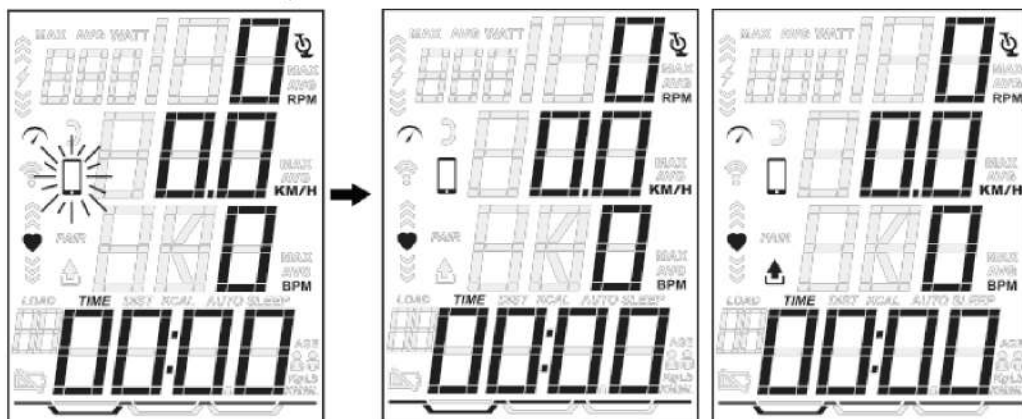
## 個人數據的設定

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. 配對過程視頻



## 5.5 故障排除

### 電子錶無顯示畫面

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

### 電子錶收不到心跳訊號

1. 檢查胸帶是否佩戴正確，再檢查胸帶有無沾水弄濕(增強傳導)。
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

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

### 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。

## 6. 基本操作

現在您已經調整好了適當的騎乘位置，請花幾分鐘的時間騎乘，確定這個位置是舒適的。開始緩慢地向前踩踏板，輕握手把，放鬆肩膀和上半身，先用較低的阻力騎乘，直到您可輕鬆騎乘一段時間以後再增加阻力。

### 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鈕來控制。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. 如果想要煞車，直接按壓阻力鈕即可。
3. 想停止運動、跨下飛輪競速健身車前，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。

## 7. 維護指南

維護時程表

零件	建議措施	頻率	清潔劑	潤滑劑
踏板	確保踏板已鎖緊在曲柄上、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拭主架	每天	水	無
飛輪	先將WD-40噴在乾布上，再輕輕塗在飛輪的兩面	一星期一次	WD-40®	
煞車片	檢查煞車片是否過度磨損	一星期一次	無	3-IN-One Oil® WD-40® 10W Oil 請勿用矽靈油



# SOLE

FITNESS

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：02-25011815

email: [service@solefitness.com.tw](mailto:service@solefitness.com.tw)



產品說明書線上QR-Code下載

**dyaco**  
岱宇國際