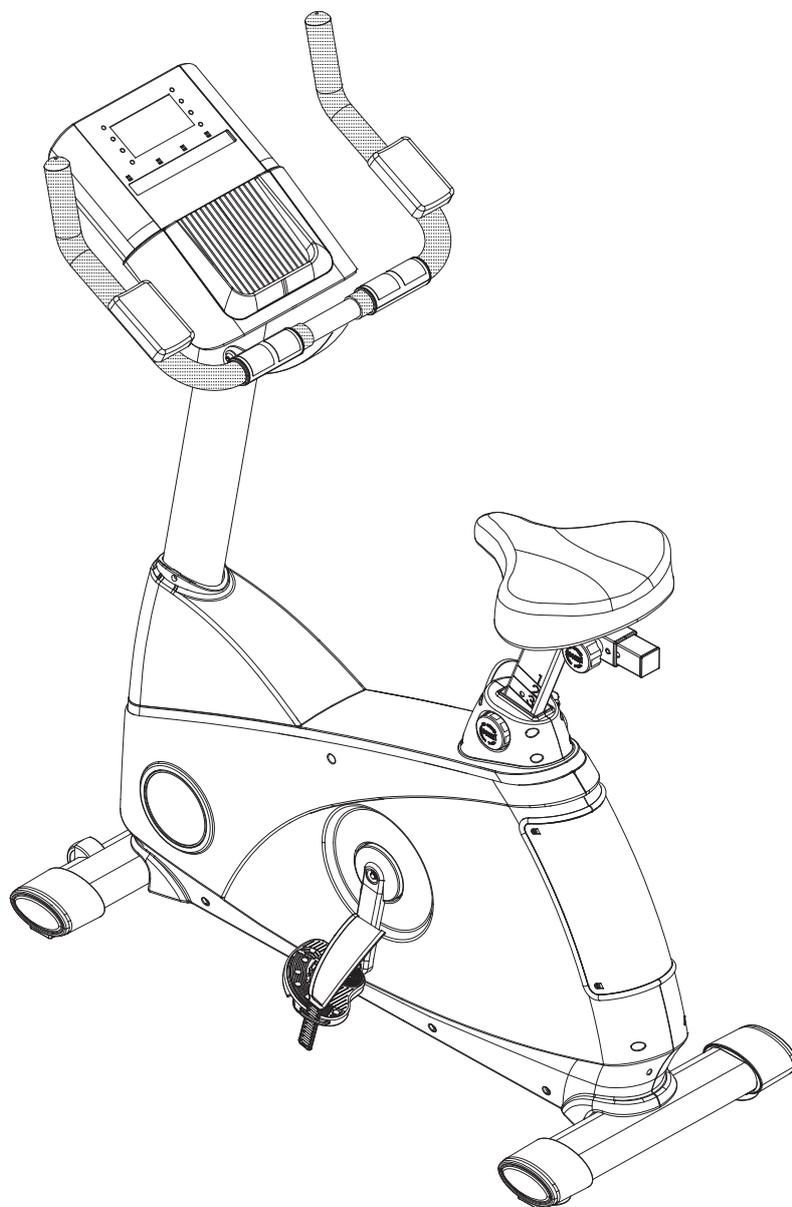


AEON[®] **AEON Fitness Equipment**
User's Manual

UPRIGHT BIKE

立式健身車使用手冊

75U



堅持品質 追求健康

Consistently superior quality, pursue health life style.

正倫[®] **健身器材**

目錄

§ 安全警告.....	3-4
§ 組裝步驟說明.....	5-13
§ 程式說明	14-20
§ 心率監測.....	21-23
§ 零件展開圖.....	24
§ 零件清單.....	25-26

安全警告

以下的健身器材保障和操作注意事項，向購買和使用室內健身車者應確保使用者的健康問題，工作人員應進行培訓，依按照下列同樣的指示進行。未能遵守這些保障可能導致人身傷害或嚴重的健康風險。

⚠ 警告! 在使用本機器或開始任何段鍊程序時,請事先諮詢您的醫生。

以上警告對於35歲以上還有健康方面有問題的人士極為重要。

以下為安全注意事項:

1. 在使用健身器材前應先確保客戶已閱讀和完全理解使用說明書以及機器上的所有警告。
2. 使用者最大重量限制: 380磅,如果超過這個重量,請不要使用。
3. 此健身器材僅供於室內使用,機器請於水平面放置,並確保地面的平坦。為方便清理以及保護機台,可於機台下方墊至保護地毯、地板。機台雖僅供於室內使用,但避免放置在車庫、靠近水源以及顛坡不平庭院等。
4. 使用此機器時切勿穿著涼鞋、絲襪或赤腳。請穿著舒適、合身服飾以及運動鞋。
5. 使用此機器前,必須檢查並確保機器在正常運轉範圍。
6. 務必使機台完全停止,使用者才可從機台上離開。
7. 機器在運轉時,寵物不宜在本機附近,以免發生危害。
8. 機器在運轉時,兒童不宜在無人看管情況在本機附近,以免發生危害。
9. 當空氣品質不佳、氧氣不足或使用氣霧劑產品時,請勿操作使用此機台。
10. 切勿將手指或任何其他物體放入任何運動器材零件。
11. 為了用戶之安全以及避免損壞計企,使用此機器時切勿超過1人同時使用。
12. 除非有授權或製造商指示,機器的升級只能由授權的服務中心進行。
13. 以上如未遵照指示將導致機器的保固失效。

安全警告

感謝您購買健身器材--- **立式車**！您選擇此產品良好品質以及設計，來滿足您段鍊心肺功能需要。

在您使用此機器前，請仔細閱讀您的使用說明書以及操作手冊，並熟悉機器的操作。

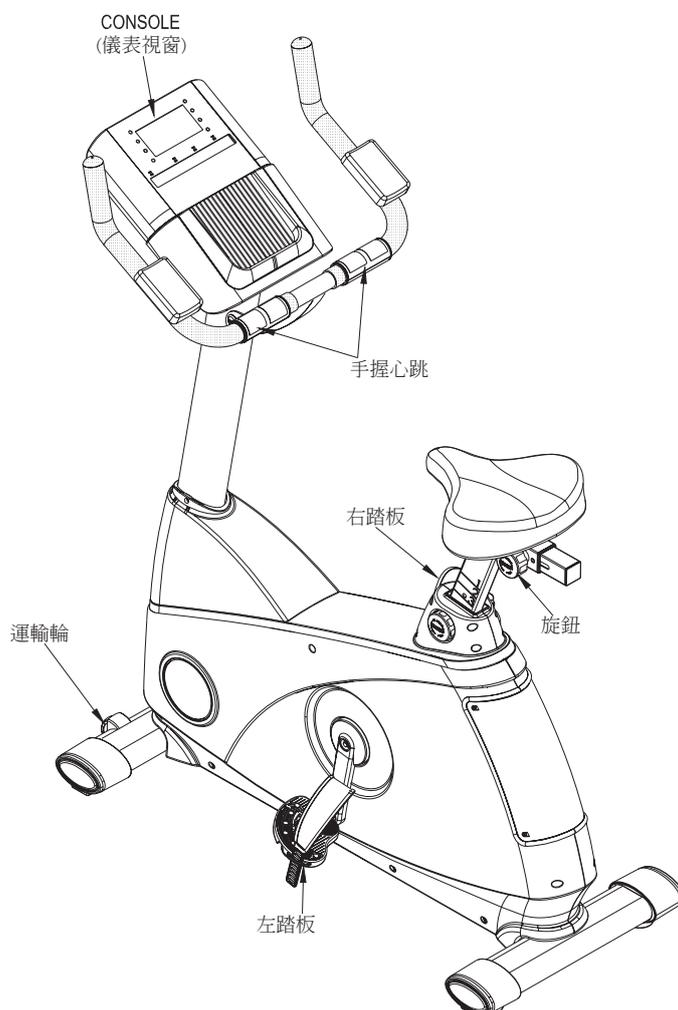
在您使用此機器前，記得請做好暖身運動，以避免運動當中受到傷害。

如您正在服用心臟方面的藥物，務必諮詢您的醫生，藥物是否影響鍛鍊期間的心率。

如您有心臟方面的疾病或35歲以上，沒有醫生證明批准進行鍛鍊計畫，請勿使用。

為了避免觸電的危險，機台上面版控制器請保持乾燥並避免在上面潑灑液體。建議在使用機器時盡量利用密閉式水瓶。

請檢查下列圖示，並熟悉以下標出的範圍名稱部分：



組裝步驟說明

在組裝開始前，請拆除所有膠帶以及包裝

圖 1

安裝前底管予後底管(4 & 4A) 至主架 (1) 使用：

數量 4 – (44) M8X70mm 六角頭螺絲

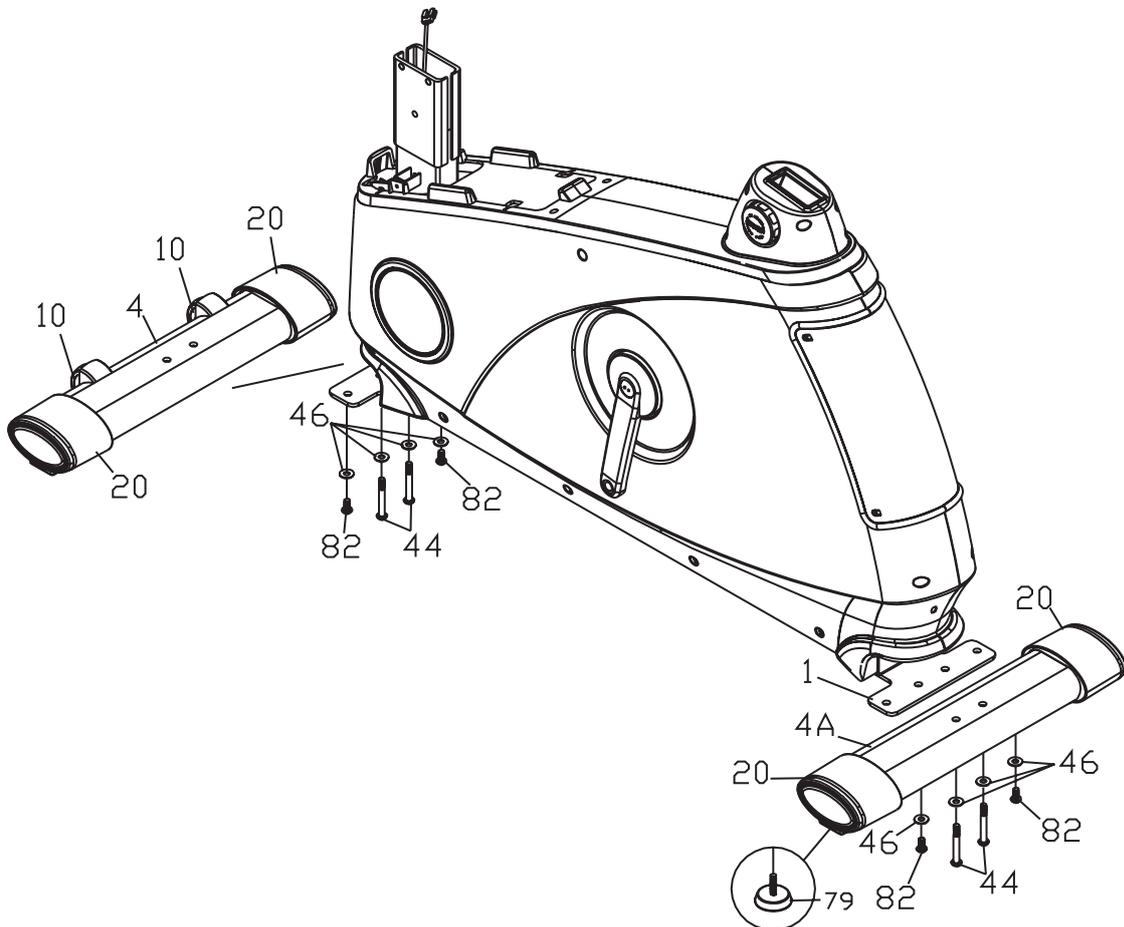
數量 8 – (46) M8X19mm 華司

數量 4 – (82) 8X 20mm 六角頭螺絲(黑色)

確保底管 (4 & 4A)和4個腳蓋(20) 以及調整腳墊 (79)與主架結合(1) 如圖所示:

注意: 調整腳墊 (79) 可以在地面不平時,幫助調整機器平衡。

圖 1

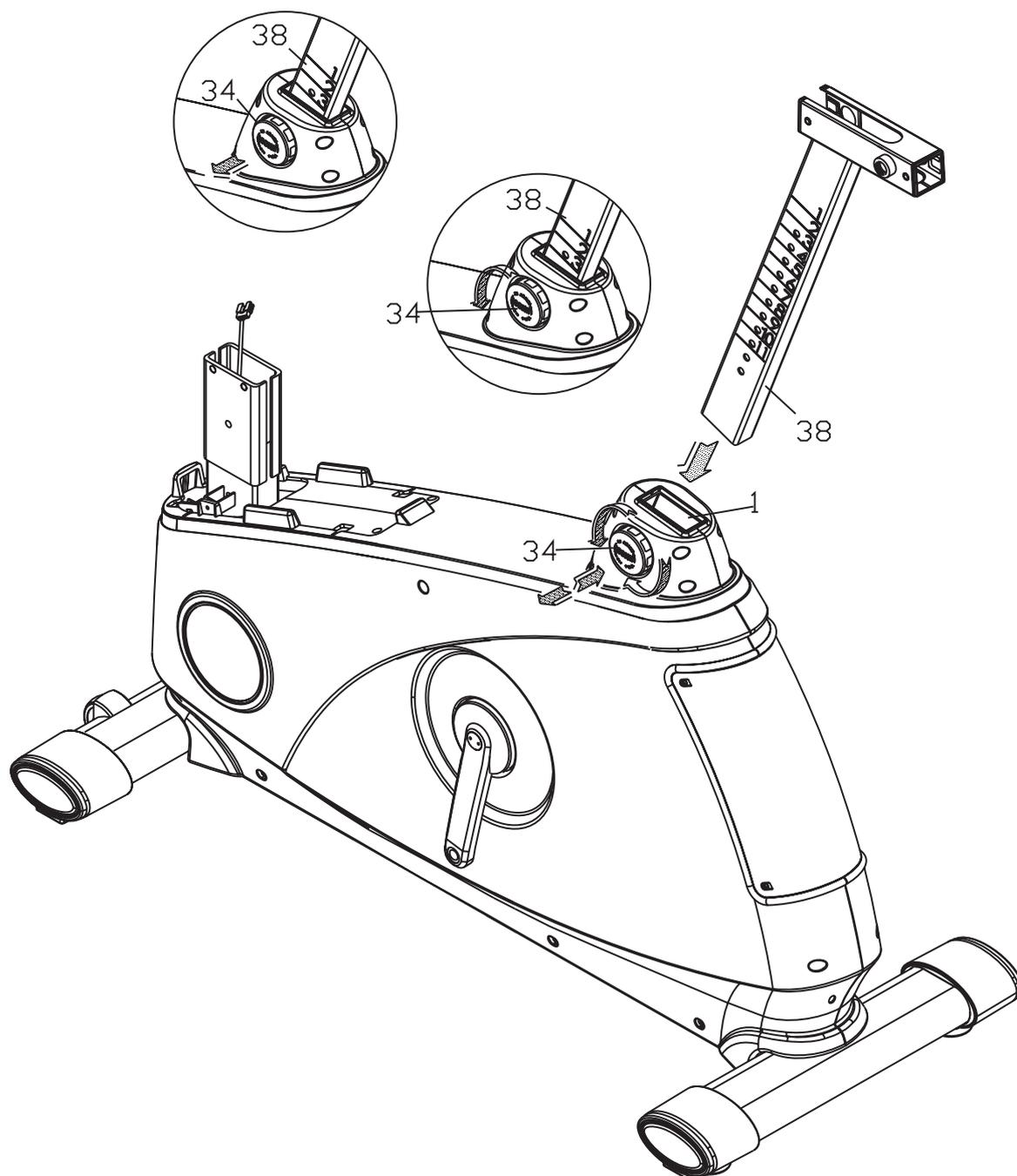


組裝步驟說明

圖 2

轉動旋鈕(34) 往逆時針方向微微鬆開，並往後拉，同時放入坐管(38)再放入主機架 (1) 直到正確的座椅高度，最後放開旋鈕(34)至彈簧到座位孔(38)後,順時針鎖固，直到沒有任何鬆動。

圖 2



組裝步驟說明

圖 3

步驟 1:

右踏板(31) 插入至右曲軸的孔(33). 以順時針方向轉緊，加強固定。

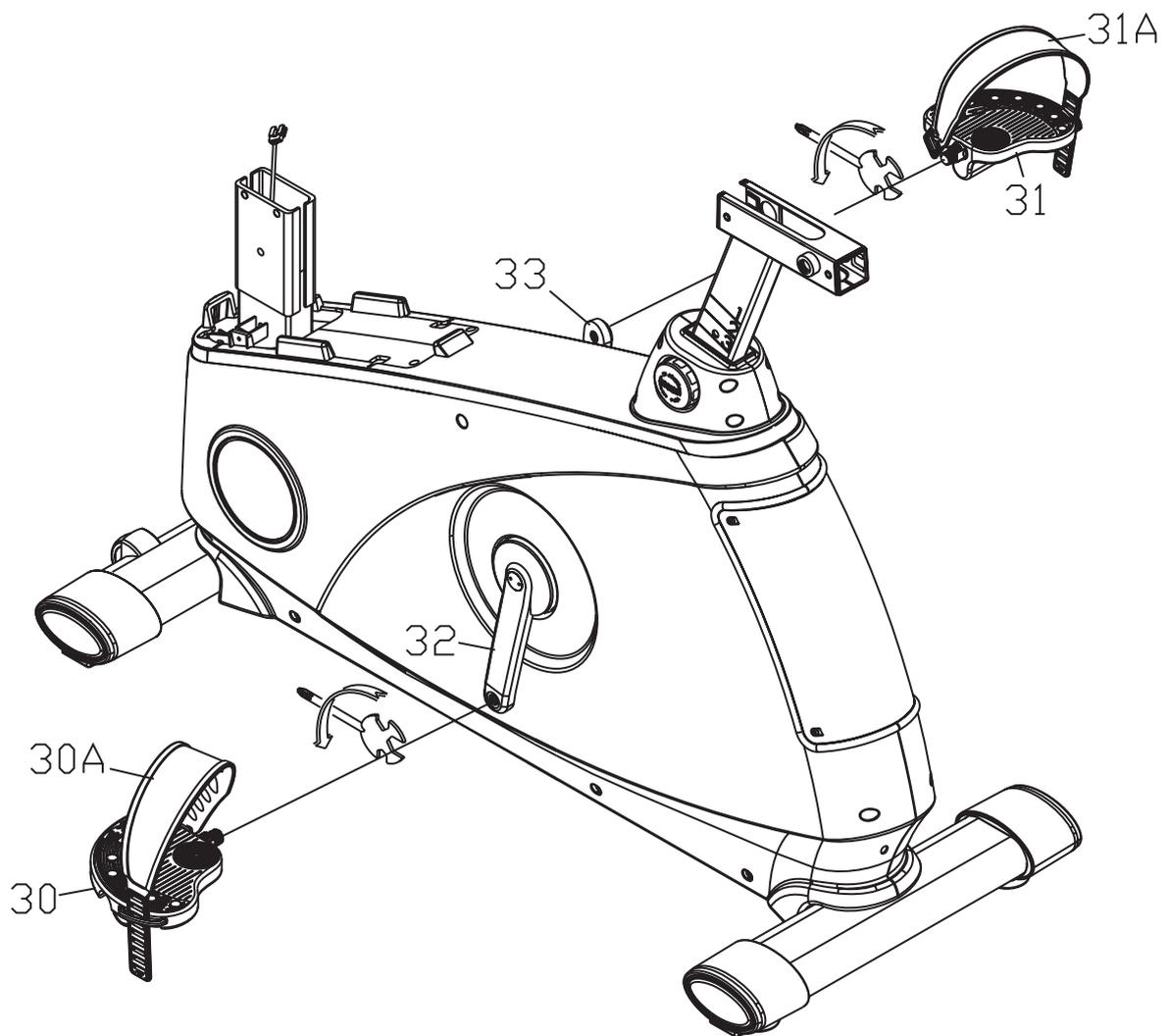
注意: 右踏板 (31) 上面會標註 “R”.

步驟 2:

左踏板 (30) 插入至左曲軸的孔(32). 以逆時針方向轉緊，加強固定。

注意: 左踏板 (30) 上面會標註 “L”

圖 3



組裝步驟說明

圖 4

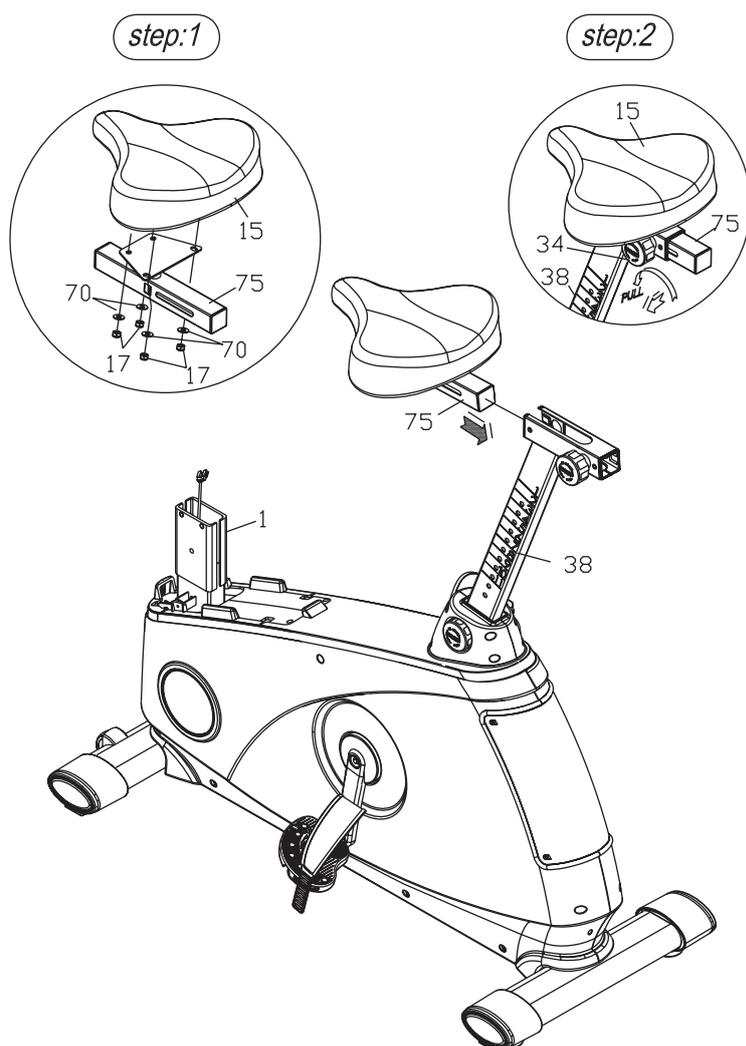
步驟 1:

安裝坐墊 (15) 到坐墊滑塊上 (75) 螺母(17) 與扁平墊圈(70) 已經設置好在坐墊 (15) 的下側了。

步驟 2:

- 鬆開座椅調節旋鈕 (34) 逆時針旋轉放鬆。
- 向後拉開座椅調節旋鈕(34) 並拉住,同時滑動座桿滑塊(75)到座管孔(38)調節您所需的位置。
- 鬆開座椅調節旋鈕 (34) 至彈簧到座桿滑塊孔(75)並順時針轉動，直到沒有任何鬆動。

圖 4



組裝步驟說明

圖 6

步驟 1:

將手握心跳感應線 (59) 穿進前立管 (3) 並將其拉出至上方開口處。

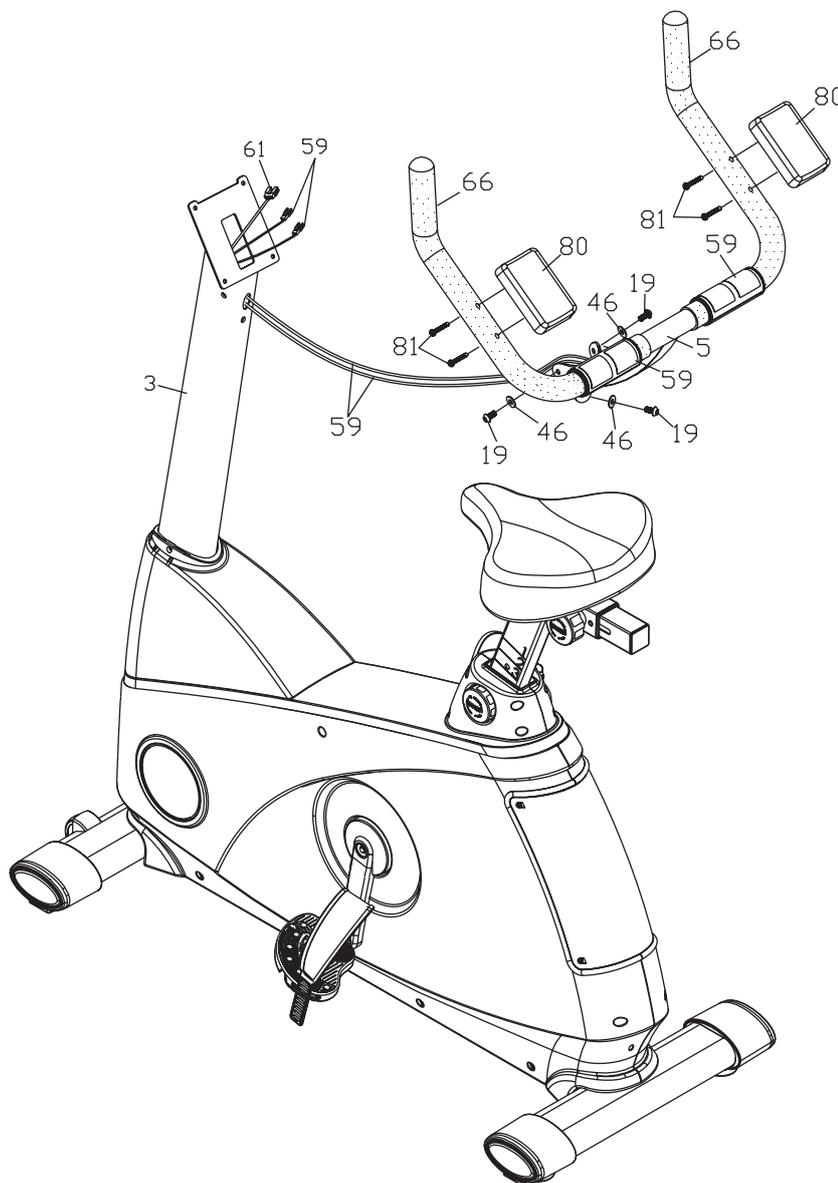
步驟 2:

安裝把手 (5) 至前立管 (3) 使用3個平墊圈(46) 和3個黑色六角頭螺絲 (19) 鎖固。

步驟 3:

安裝護肘(80) 至把手 (5) 用黑色螺絲 (81)鎖固。 如下圖所示:

圖 6



組裝步驟說明

圖 7

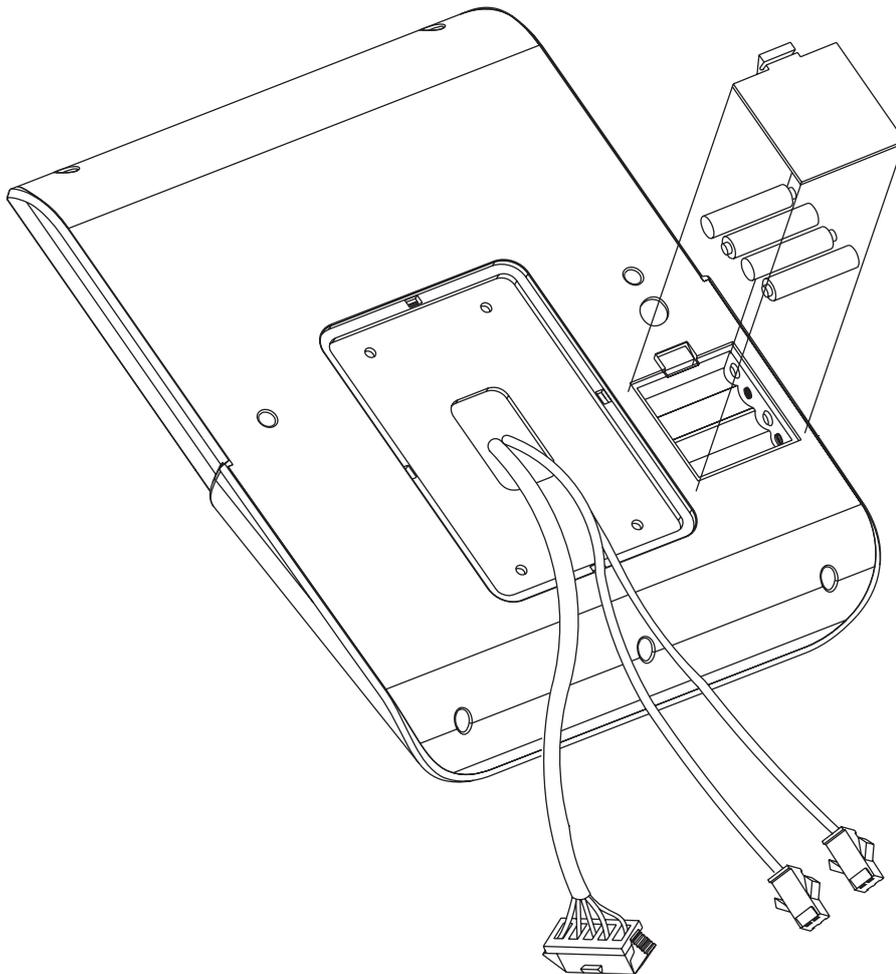
注意 1：

要改變KM 或 ML ,請先取出電池後按下開關選擇刻度(KM或ML) ,或在ML重新安裝電池來供電) ,如重新安裝電池來供電顯示器將被重置。

注意 2：

本機是發電機發電，可將您的運動步伐轉化為電能。

因此，當使用者停止踩踏後，30秒後螢幕會停止顯示，所有運動紀錄可以保存90秒，90秒後所有數據將重新計算。



組裝步驟說明

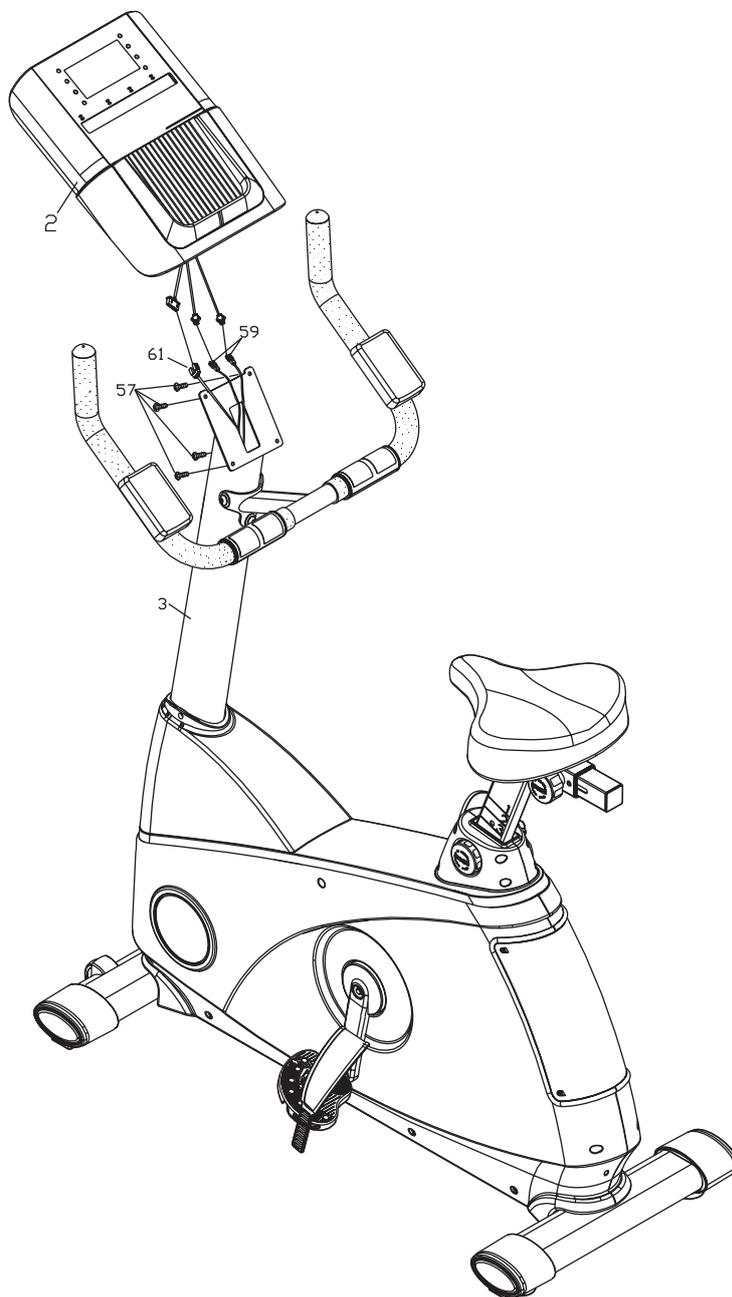
圖 8

步驟 1:

連接手握心跳感應線 (59) 與相對應之電子錶 (2) 線材，連接延長線 (61) 與相對應之電子錶(2) 線材。利用4顆十字螺絲 (57) 與前立管 (3) 鎖固。

注意: 當您把電子錶從包裝取出時,4顆十字螺絲 (57) 已經安裝至電子錶背面。

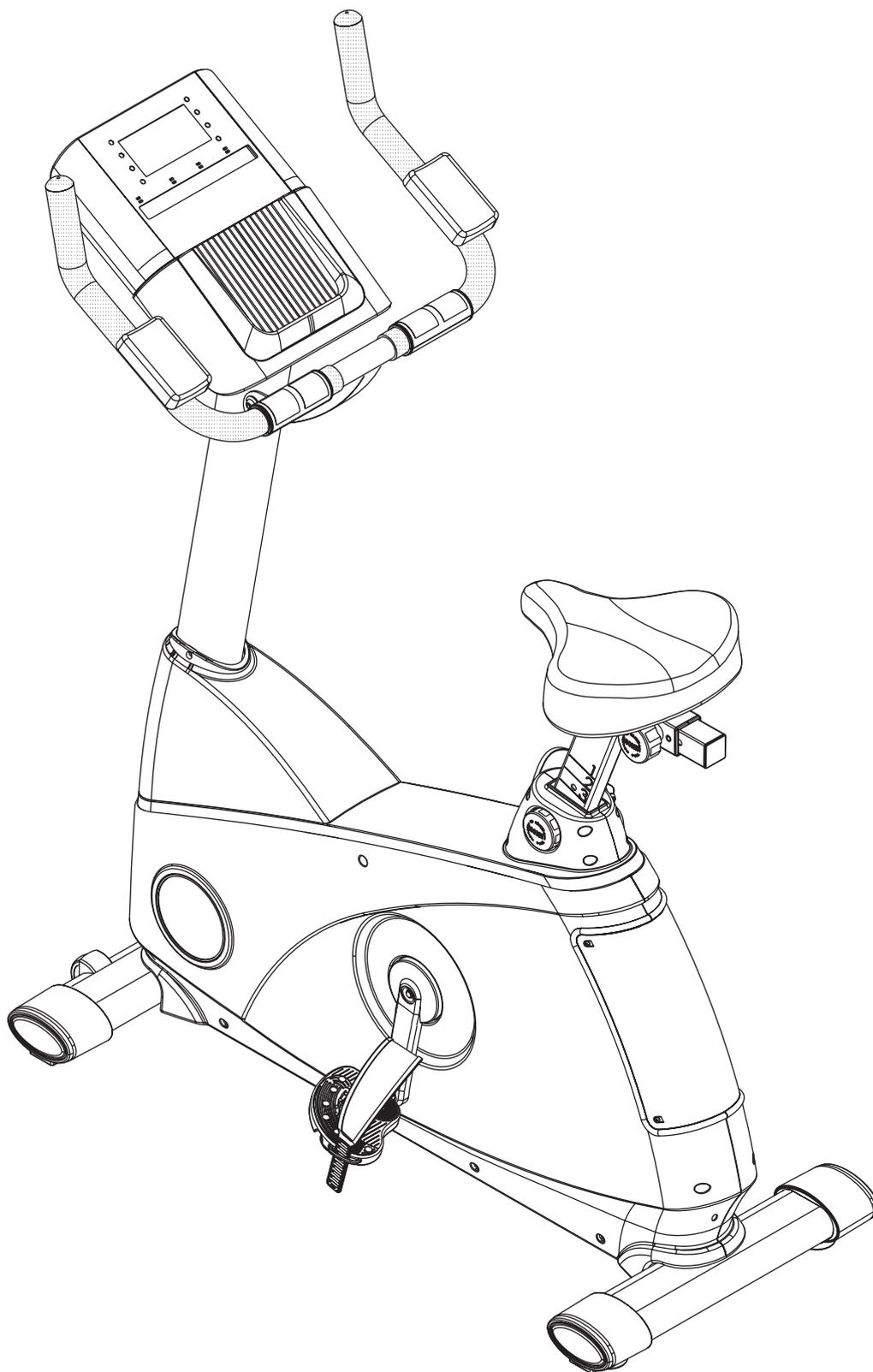
圖 8



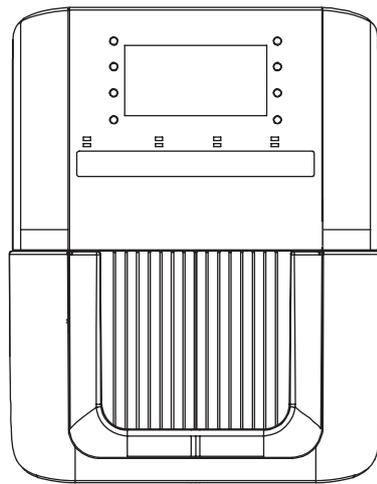
組裝步驟說明

恭喜!

您已經組裝完成您的立式健身車了!



電子錶程式說明

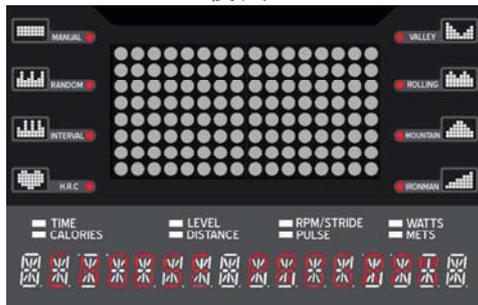


軟體規格 (發電機)

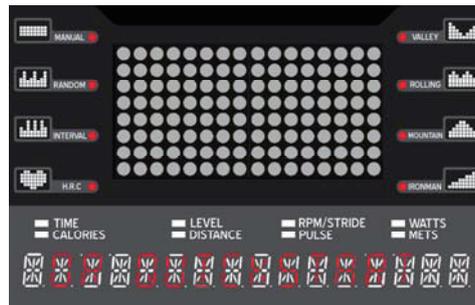
模式:

- 開機模式: 當接通電源時,蜂鳴器會發出蜂鳴聲→一長聲,然後進入初始畫面。(如圖1 圖2)
- 電池休眠模式:當沒有信號或數據輸入經3分鐘後,會自動進入休眠模式。

模式.



(圖-1)



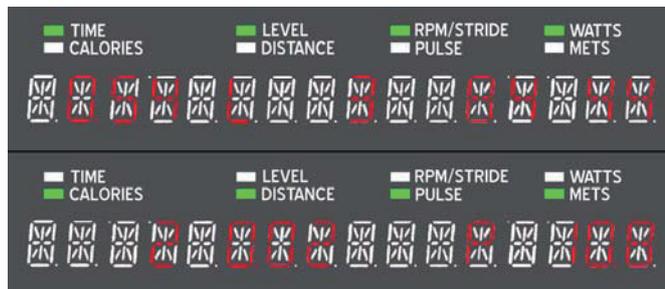
(圖-2)

顯示方式:

●數據顯示視窗:

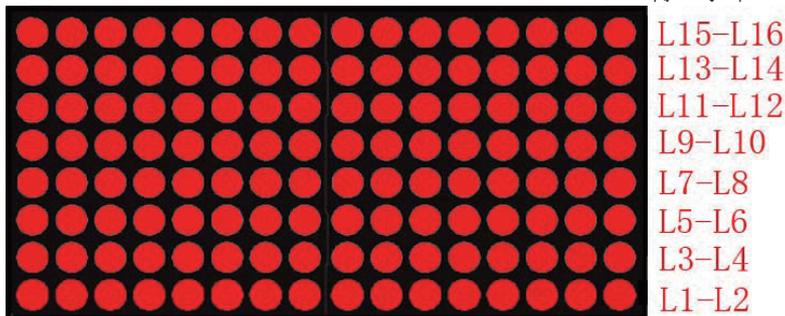
該顯示為16個字母數字LED視窗:

時間/卡路里, 類別/距離, 轉速/心率, 瓦特/心陳代謝 都包括在內。



●點陣顯示:

- 1.LED視窗將有一個點陣顯示8行16列。
- 2.點陣式圖將用來顯示當前程序中的工作模式。

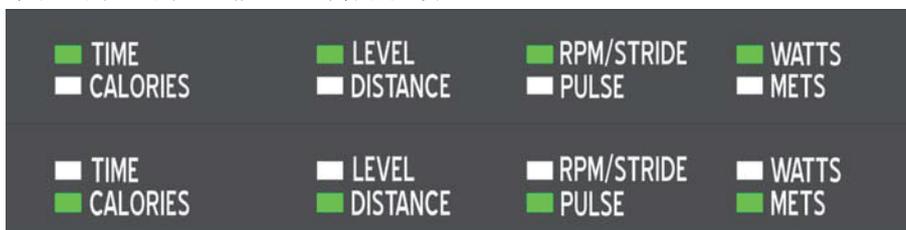


●LED 指示燈:

1. 8 LEDS 程式指示: 每個 LED 燈指示當前的鍛鍊計畫



2. 8 LEDS 數據顯示指示: 指示每個 LED 當前數據值

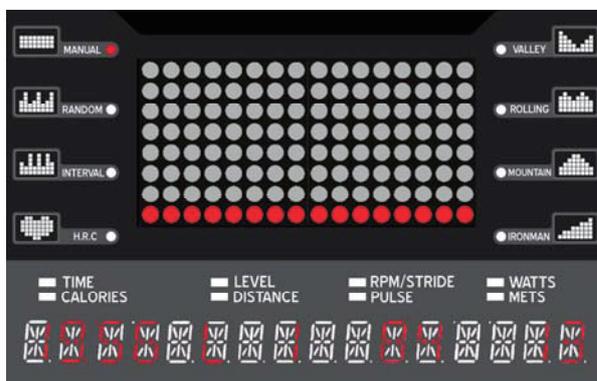


電算指令功能：

電源接通後,電錶視窗消息顯示“選擇程式 或 快速啟動”

●快速啟動:

如按下 **快速啟動** 鍵,可快速啟動機器並進入鍛鍊模式(節省 20:00).



●程式選擇:

手動模式 → 自動模式 → 間隔模式 → 操控模式 → 峽谷模式 → 波盪模式 → 山峰模式 → 鐵人模式

1. 如按下 **MANUAL** **RANDOM** **INTERVAL** **VALLEY** **ROLLING** **MOUNTAIN** **IRONMAN** 鍵預設模式, 或按 **UP** 或 **DOWN** 按鍵調整程式.

按下 **ENTER** 鍵進入此程序,之後進行重量設置.

● 重量設置:

跑馬燈訊息顯示設定重量150磅和按下**ENTER**,直到您做出選擇.

請按下 **UP** or **DOWN** 鍵來調整重量數值.



按下 **ENTER** 鍵接受調整的重量數值後,始進行時間設置.

按下 **ENTER** 鍵接受重量設置,之後會進行時間設置。

● 時間設置:

走馬燈訊息顯示“設置時間 0:00”和“按下 **ENTER**”直到您確認您的選擇。
請按下 **UP** 或 **DOWN** 鍵來調整段鍊的時間。



按下 **ENTER** 鍵確認設定時間, 之後會進行級別的設置.

● 設置程度/級別:

走馬燈訊息顯示“設定級別 1”和“按下 **ENTER**”直到您確認您的選擇。
請按 **UP** or **DOWN** 鍵調整阻力程度。



按下 **ENTER** 鍵確認調整的阻力程度, 並開始鍛鍊.

阻力程度可以在鍛鍊過程中透過按鍵調整, 按下 **UP** 或 **DOWN** 鍵。
在鍛鍊過程中, 阻力程度的顯示窗將會顯示目前您所設置的阻力程度。

2. 如按下 **CONTROL** 鍵預設配置程式.

按下 **ENTER** 鍵確認 **H.R.C**程序,之後進行重量設置.

● 重量設置:

跑馬燈訊息顯示“設置重量 150磅”和“按下 **ENTER**”鍵,直到您確認您的選擇。
請按 **UP** 或 **DOWN** 鍵來調整重量數值。



按下 **ENTER** 鍵確認重量數值後,會繼續 **H.R.C** 的設置.

● 心率控制模式設置:

跑馬燈訊息顯示“設置 心率為 80”和“按下 **ENTER**”鍵,直到您確認您的選擇。
請按 **UP** 或 **DOWN** 鍵來調整心率數值。



按下 **ENTER** 鍵確認心率設置數值後, 會再進行時間的設置.

● 時間設置:

跑馬燈訊息顯示“設置時間 0:00”和“按下 **ENTER**”直到您確認您的選擇。
請按 **UP** 或 **DOWN** 鍵來調整段鍊時間。

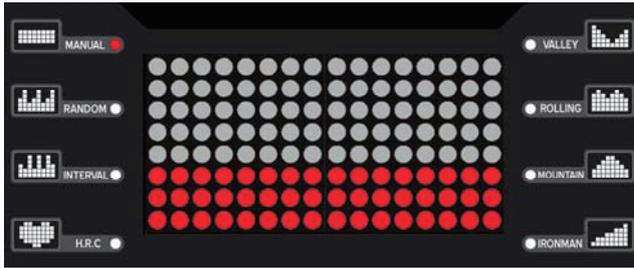


按下 **ENTER** 鍵確認時間設定, 並開始鍛鍊.

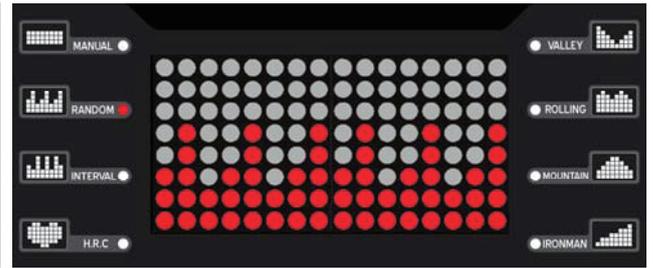
阻力程度可以在鍛鍊過程中透過按鍵調整, 按下 **UP** 或 **DOWN** 鍵。
在鍛鍊過程中, 阻力顯示窗將顯示目前配置的阻力程度。

● 預先設置程序：

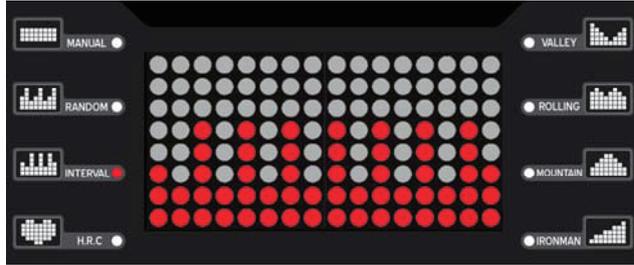
手動模式



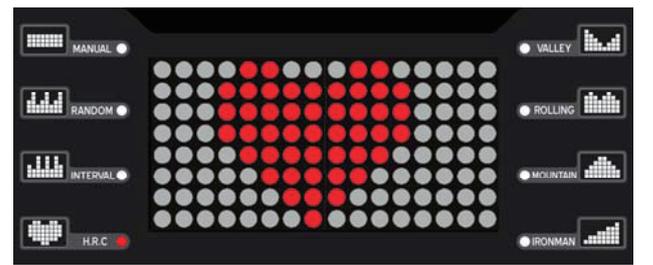
自動模式



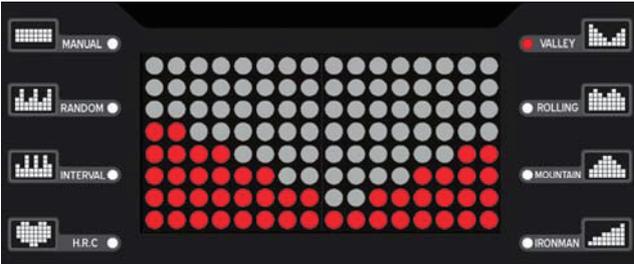
間隔模式



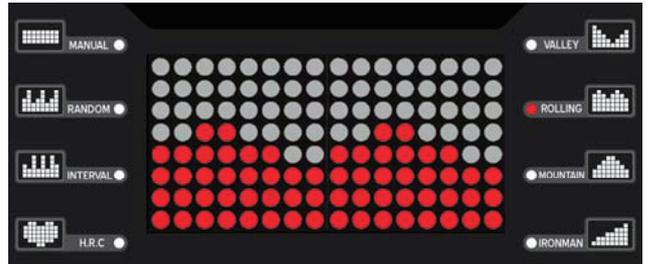
控制模式



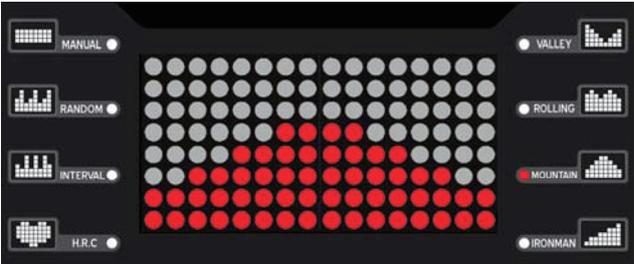
峽谷模式



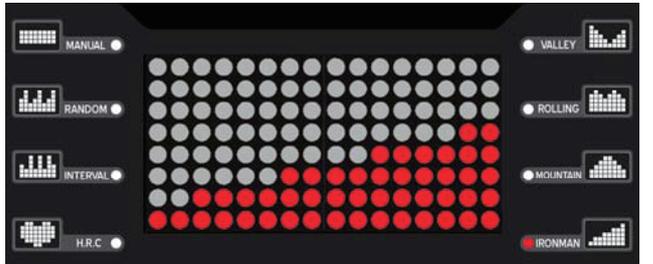
波盪模式



山峰模式



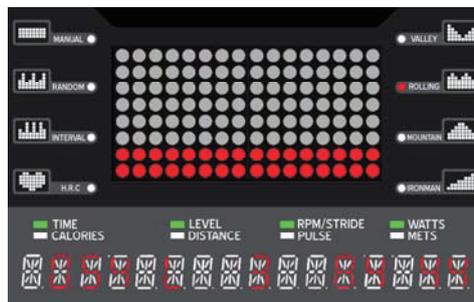
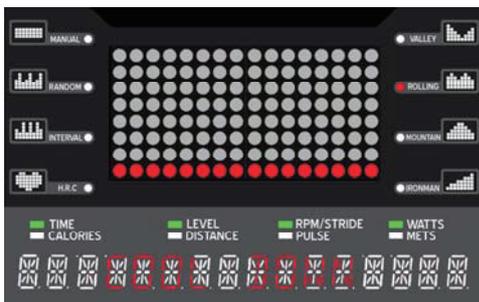
鐵人模式



IV 冷卻以及摘要模式操作：

● 冷卻模式：

1. 在鍛鍊時，按下 **CLEAR** 鍵進入冷卻模式。
2. 當鍛鍊時間已經結束，會進入到冷卻模式。
3. 視窗顯示 “**COOL DOWN**”，將持續5秒時間，請按下 **UP** 或 **DOWN** 鍵調整強度，Cool Down時間同時開始倒數。



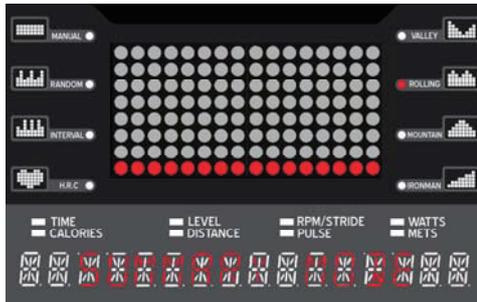
總時間	冷卻時間
5分鐘	60 秒
5~9.59 分鐘	90 秒
10~19.59 分鐘	120 秒
20~29.59 分鐘	180 秒
30~39.59 分鐘	240 秒
超過 40 分鐘	300 秒

● 模式：冷卻模式時間: 鍛鍊時間 5分鐘, 降溫時間為60秒

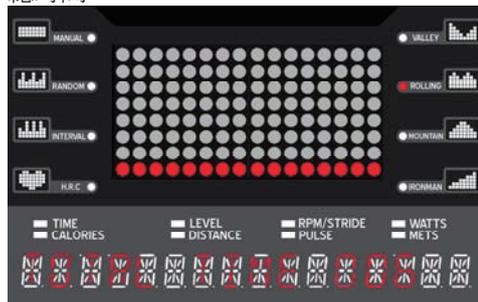
1. 冷卻模式, 按下 **CLEAR** 鍵至 **SUMMARY MODE**.
2. 當模式靜止時間超過 (0:00) 會進入 **SUMMARY MODE**.
3. 視窗顯示 “ **SUMMARY MODE** ”, 持續5秒鐘後. 即循環以下顯示:
(按下 **SCAN** 鍵也可以循環以下顯示)

總時間 → 總距離 → 總卡路里 → 平均轉速 → 平均心率 → 平均瓦特

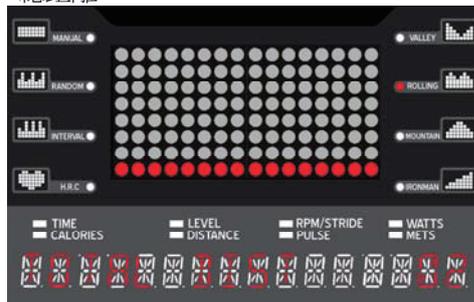
摘要模式



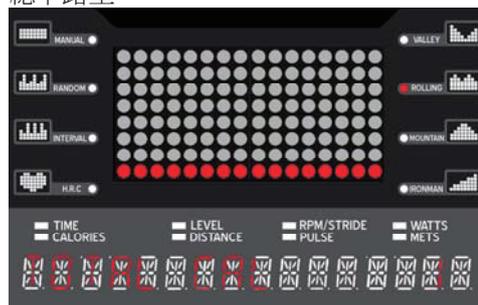
總時間



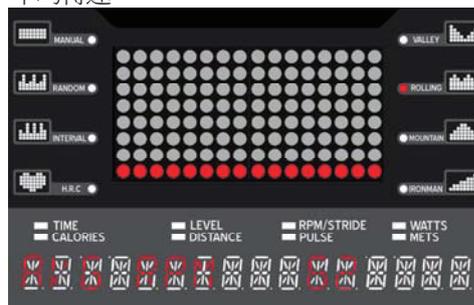
總距離



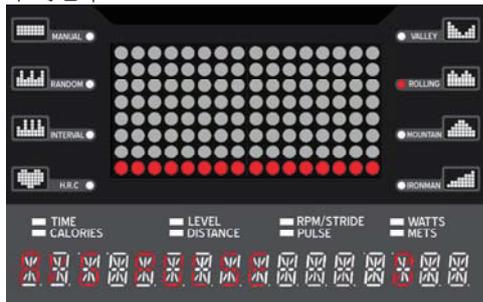
總卡路里



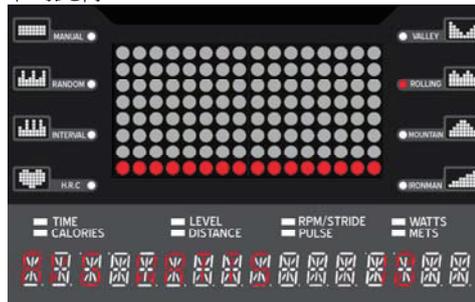
平均轉速



平均心率

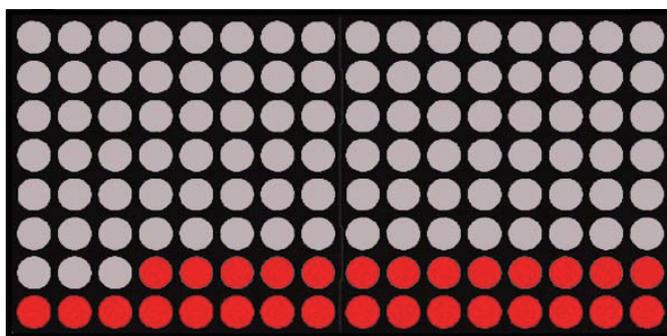


平均瓦特



● 程序執行模式:

- (1). 該程序將啟動強度等級1和制動輸出電平1阻力.
- (2). 它可以在任何時後按下 **UP** or **DOWN** 鍵,對程序做16個級別調整.
- (3). 其他剩餘的程序強度級別將調整為新的強度等級
- (4). 視窗點陣式圖將更新 “強度分佈”,並以點陣圖式亮燈顯示於視窗.
每一個矩形陣圖 = 2個水平強度等級.



▲(調整與閃爍燈號)

- 當使用者握住手握心跳感應片,儀表上心跳顯示區域將會閃爍。心跳顯示區間為 20~210次/每分鐘。如先跳感應線未連接或心跳訊號不穩定,將導致機器無法偵測使用者心跳,心跳顯示區將顯示 ” P “。



V 主要功能:

PROGRAM SELECTION
Press a program key or press up or down keys to scroll through programs, then press ENTER.

CAUTION
Consult a physician before using this equipment. Stop exercising if you feel pain, faint, dizzy or short of breath.

ENTER

SCAN

INSTRUCTIONS
To adjust intensity during exercise, press up or down keys.

To reset data, press and hold CLEAR key for 3 seconds.

The computer will automatically pause after 5 seconds of inactivity..

QUICK START

CLEAR

1. **QUICK START** 鍵

當接通電源後,可選擇程式或調節設置螢幕按下此鍵,可快速啟動手動模式中的程序和鍛鍊時間值20:00.

2. **ENTER** 鍵

確認已設定之數值以及進入下一個設定值.

3. **SCAN** 鍵

(1). 在鍛鍊中,可按下此鍵來改變顯示視窗.

(1). 在鍛鍊期間,可按下此鍵改變顯示窗口



(2). 在摘要模式,可按下此鍵循環顯示下列數據:

總時間 → 總距離 → 總卡路里 → 平均轉速 → 平均心率 → 平均瓦特

4. **CLEAR** 鍵

(1). 按下此鍵返回至之前的設置模是當中.

(2). 在鍛鍊期間,按下此鍵進入冷卻模式,再次按下則進入摘要模式(此時鍛鍊時間暫停),並進入 Power up mode.

5. **UP** 鍵

(1). 開始用來改變程序、重量、時間、心率值和鍛鍊強度等級.

(2). 鍛鍊強度可以在鍛鍊過程中改變.

6. **DOWN** 鍵

(1). 開始用來改變程序、重量、時間、心率值和鍛鍊強度等級.

(2). 鍛鍊強度可以在鍛鍊過程中改變.

7. **MANUAL** 鍵

按下此鍵可手動調整程序.

8. **RANDOM** 鍵

按下此鍵為自動調整程序.

9. **INTERVAL** 鍵

按下此鍵為時間間隔程序.

10. **HRC** 鍵

按下此鍵為心率調整程序.

11. **VALLEY** 鍵

按下此鍵為峽谷程序.

12. **ROLLING** 鍵

按下此鍵為波盪程序.

13. **MOUNTAIN** 鍵

按下此鍵為山峰模式.

14. **IRONMAN** 鍵

按下此鍵為 鐵人模式.

VI 功能:

項目	視窗	顯示範圍	預設值	儲存
1	時間	0:00 - 99:00 (分 : 秒)	20:00	No
2	距離	0.00 - 99.99 (英哩 or 公哩)	0.00	No
3	脈搏	50 - 210 bpm	0	No
4	卡路里	0 - 999 kcal	0	No
5	瓦特	0 - 999 瓦	0	No
6	轉速	0 - 255 rpm	0	No
7	新陳代謝	0.0 - 99.9	0.0	No
8	1. 重量(英制) 2. 重量(公制)	30-400 (磅) 15-250 (公斤)	150 80	No
9	制動電阻強度等級	L1 - L16	L1	No

心率監測

監測您的心率

從您的運動鍛鍊最大的好處是增進心血管健康,重要的是在您鍛鍊期間的心率。美國心臟協會(AHA)把鍛鍊期間的心率60%~75%訂定為最大的心臟速率。

您的運動鍛鍊時的最高心率可以利用220減去您的年齡來粗略計算。您的最高心率和有氧代謝能力少於您的年齡。

每一個人所計算出的數據可能有所不同,經由算出的數據大致能找到有效的目標區。

舉例來說,最大心臟率的平均為40歲是180 BPM。目標心率為60%~75%的180或108至135 BPM。

如下為健身安全事項:

在您要開始鍛鍊之前,請先檢查您正常休息狀態的心臟速率,將您的手指輕輕對著您的脖子或手腕上的大動脈。找到脈搏後,計數10秒鐘脈搏跳動次數,再乘於6來確認每分鐘的脈搏。我們建議您在休息、熱身或是鍛鍊兩分鐘後進入冷卻狀態時,準確的追蹤您的心率,因為這樣可以讓您達到更好的健身效果。

在您最初幾個月的鍛鍊, AHA建議您先瞄準目標心率在60%以下,然後逐漸向75%增進。根據 AHA 研究,除非您是在身體狀況最佳時間鍛鍊您的心率速度達75%,不然對您的身體負荷來說可能太費勁了。如運動時,維持目標心率在60%以下可促進心血管調節。

檢查您脈搏的跳動率,如果您的脈搏跳動超過100BPM,如五分鐘後您停止運動,它還是高於正常,那可能是您的健身強度大過於您身體上的負荷。下一次運動時,記得降低健身強度以及適時休息。

心率監測

健身安全目標心臟率圖表顯示不同年齡間的平均心率

各種不同的因素(包括藥物、情緒狀態、溫度以及其他條件)的影響會使個人最適合的目標心率有所不同。

您的醫生或醫療保健專業人員可以幫助您並確定哪個運動強度適合於您的年齡和條件。

(MHR) = 最大心率

(THR) = 目標心率

220 - 年齡 = 最大心率(MHZ)

最大心率 $\times .60 = 60\%$ 您的最大心率.

最大心率 $\times .75 = 75\%$ 您的最大心率.

例如:如果您是30歲,計算方式如下:

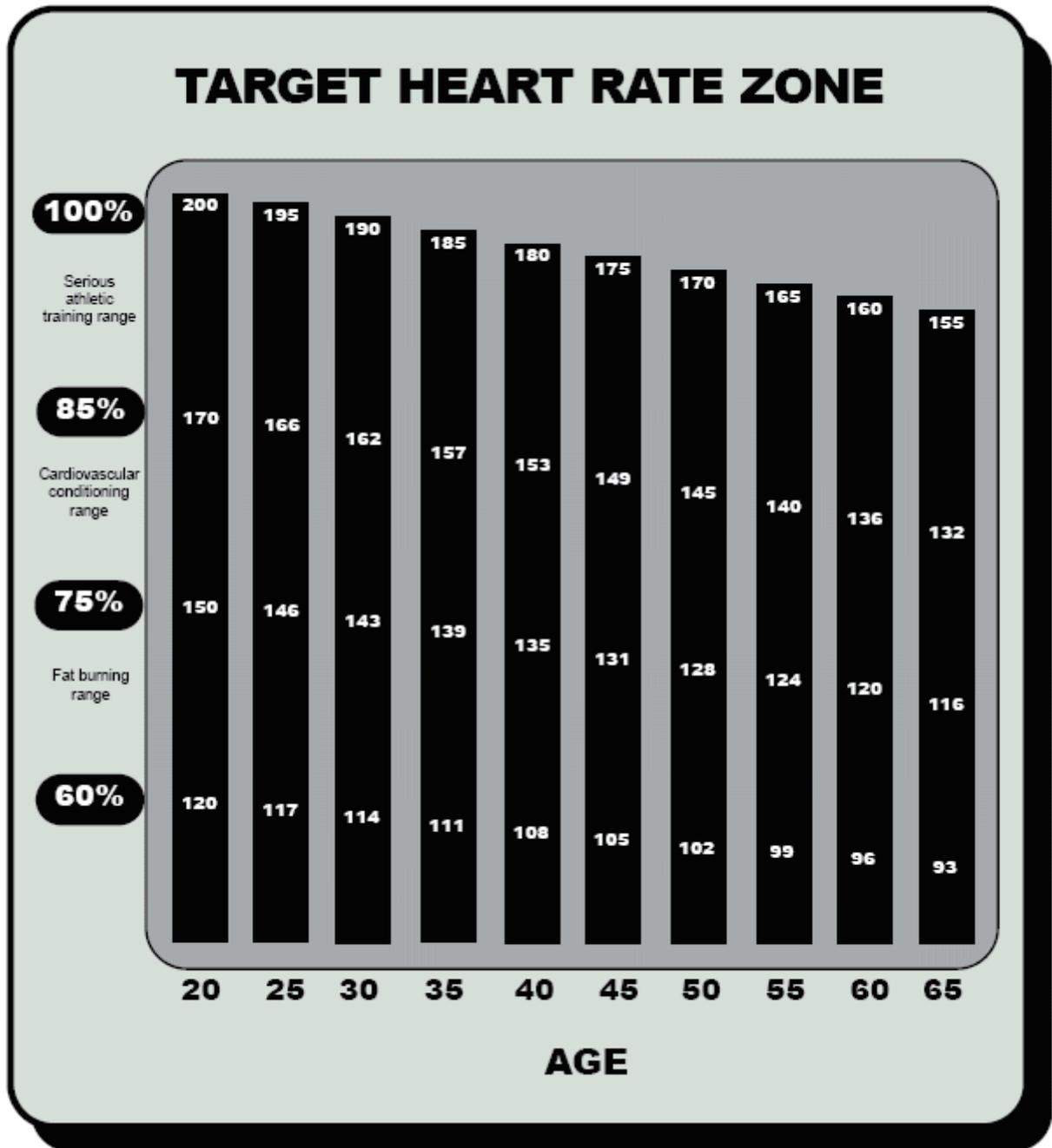
$$220 - 30 = 190$$

$$190 \times .60 = 114 \text{ (低端的 或 } 60\% \text{ 最大心率)}$$

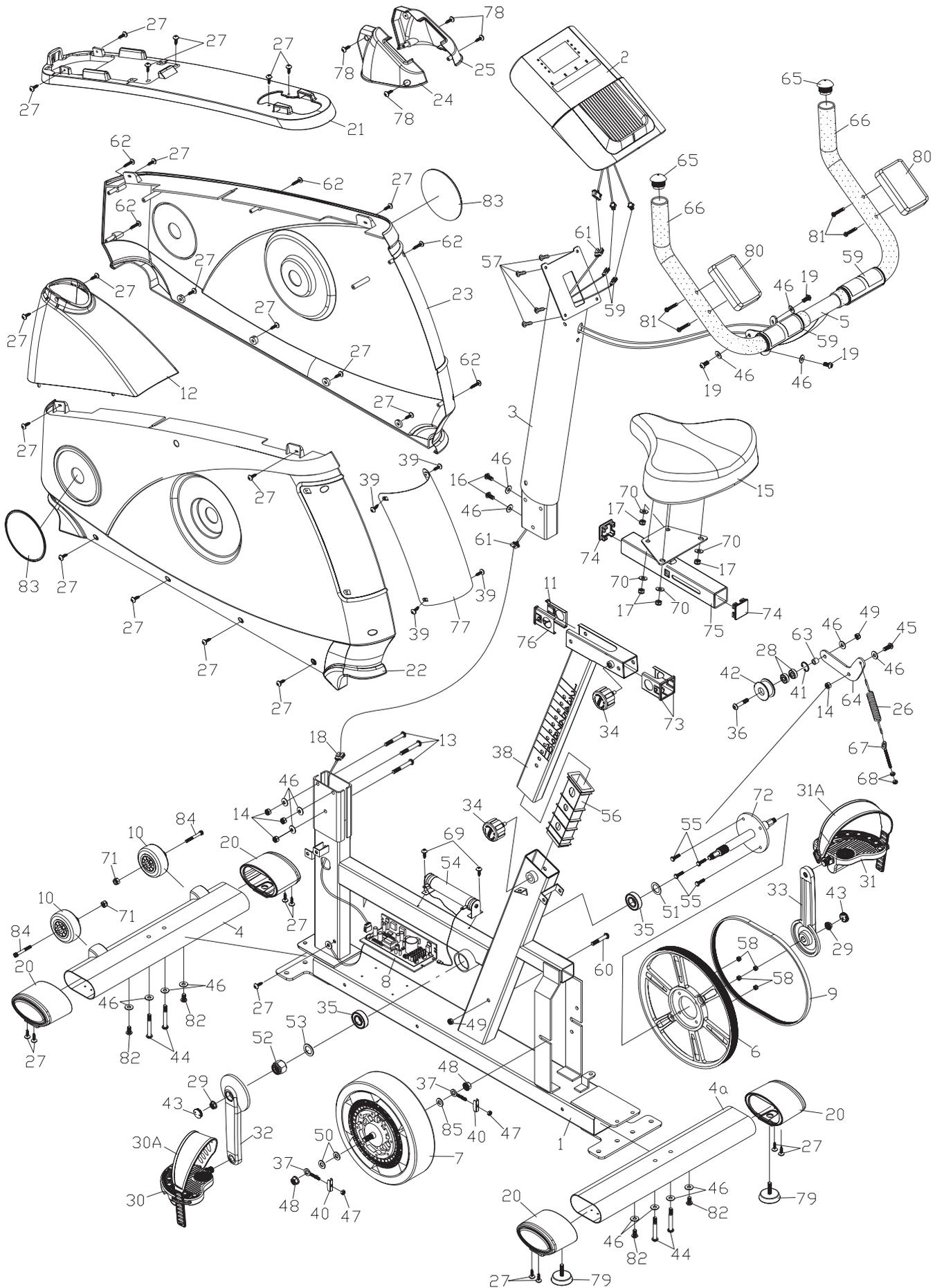
$$190 \times .75 = 142 \text{ (高端的或 } 75\% \text{ 最大心率)}$$

30 歲 (THR)目標心率為 114-142

如下表為另外的計算心率表(下頁)



零件展開圖



零件清單

項目	數量	零件名稱	項目	數量	零件名稱
1	1	主架	29	2	M10 螺帽
2	1	電子錶	30	1	左踏板
3	1	立管	30a	1	左踏板背帶
4	1	前腳底管	31	1	右踏板
4a	1	後腳底管	31a	1	右踏板背帶
5	1	前手把	32	1	左曲柄
6	1	鋁合金皮帶輪	33	1	右曲柄
7	1	發電機	34	2	旋鈕 (22mmL)
8	1	控制板	35	2	#6004 軸承
9	1	多槽皮帶	36	1	8x38mm 六角頭螺絲
10	2	前運輸輪	37	2	吊環 6x40mm
11	1	38x45 內襯套(#1)	38	1	座桿
12	1	立管飾蓋	39	4	TP 4 x 12mm 十字螺絲(銀色)
13	3	M8x 60mm 內六角螺絲	40	2	調整檔片
14	4	M8 黑色尼龍螺帽(厚)	41	1	R22 固定環 (黑色)
15	1	坐墊	42	1	惰輪
16	2	M8x15mm 六角頭螺絲 (Licotted)	43	2	曲柄蓋帽
17	4	8mm 尼龍螺帽(銀色)	44	4	M8x70mm 六角頭螺絲
18	1	控制線	45	1	M8x20mm 六角頭螺絲
19	3	M8x15mm 六角頭螺絲(黑色)	46	18	M8x19mm 黑色華司
20	4	50 x100 腳蓋	47	2	6mm 六角螺母 (銀色)
21	1	頂蓋	48	2	3/8"x26 法藍螺帽
22	1	左鍊蓋	49	2	8mm 尼龍螺母 (薄)
23	1	右鍊蓋	50	2	M10x 23X2.0t 黑色華司
24	1	座管護蓋 - 左	51	1	20x30x1.0t 華司(銀色)
25	1	座管護蓋 - 右	52	1	M20xP1.0x12t 六角尼龍螺母
26	1	ψ2.8x114 彈簧	53	1	20x30x2 華司(銀色)
27	29	TP 4x16mm 十字螺絲(黑色)	54	1	電阻
28	2	#608 軸承	55	4	M6x20mm 六角頭螺絲(銀色)

56	1	40x80 內襯套			
57	4	M5x10mm 十字螺絲			
58	4	6mm 尼龍螺帽 (銀色)			
59	2	手握心跳感應線			
60	1	M8x45mm 六角頭螺絲			
61	1	延長線			
62	5	TP 4x25mm 螺絲 (黑色)			
63	1	8x12.5x10L 墊片			
64	1	壓力輪固定片			
65	2	1 1/4" 圓管塞			
66	2	把手套			
67	1	吊環 M6x65mm			
68	2	6mm 六角螺母(黑色)			
69	2	4X12mm 螺絲(黑色)			
70	4	8X19 華司 (銀色)			
71	2	8mm 黑色尼龍螺帽(薄)			
72	1	皮帶輪固定片			
73	2	38x45 內襯套(#3)			
74	2	38x38mm 內襯套			
75	1	座管滑塊			
76	1	38x45 內襯套(#2)			
77	1	後尾箱蓋			
78	4	4x20 mm 螺絲 (黑色)			
79	2	調整腳墊			
80	2	護肘			
81	4	M6x 40mm 螺絲(黑色)			
82	4	M8x20mm 六角頭螺絲(黑色)			
83	2	裝飾蓋			
84	2	M8x40mm 六角頭螺絲(黑色)			
85	1	φ 10* φ 23*1.0t 華司(黑色)			



AEON Fitness Equipment

堅持品質 追求健康

美國AEON正倫健身器材是一家國際專業運動健身器材集團公司——台灣名采企業之大家庭的一員。

美國AEON正倫健身器材憑藉優異的歐美研發團隊，並結合台灣精湛的製造技術工藝及科學完善的售後服務，贏得美國、德國、日本、加拿大、歐盟及其它國家的市場考驗與消費者高度認同。

目前產品行銷網絡覆蓋“四大洲、五大洋”（全世界100多個國家），所有產品銷售以市場需求為導向，針對不同的消費需求，且滿足不同層次消費需要。

美國AEON品牌所有產品均由歐美研發團隊精心設計，及通過三千小時以上連續測試，並經過中國國家體育用品品質監督檢驗中心認證。

超優的產品品質、時尚的產品設計、科學完善的售後服務，一直深受到消費者的高度認可。

台灣名采國際授權

中國總經銷昆山鉅元健身器材有限公司

公司地址：江蘇省昆山市千燈鎮季廣路188號

客服熱線：0512-81866699

客服專線：400-1561-288

www.aeonfit.com

E-mail:aeon@aeonfit.com

使用手冊 *User's Manual*