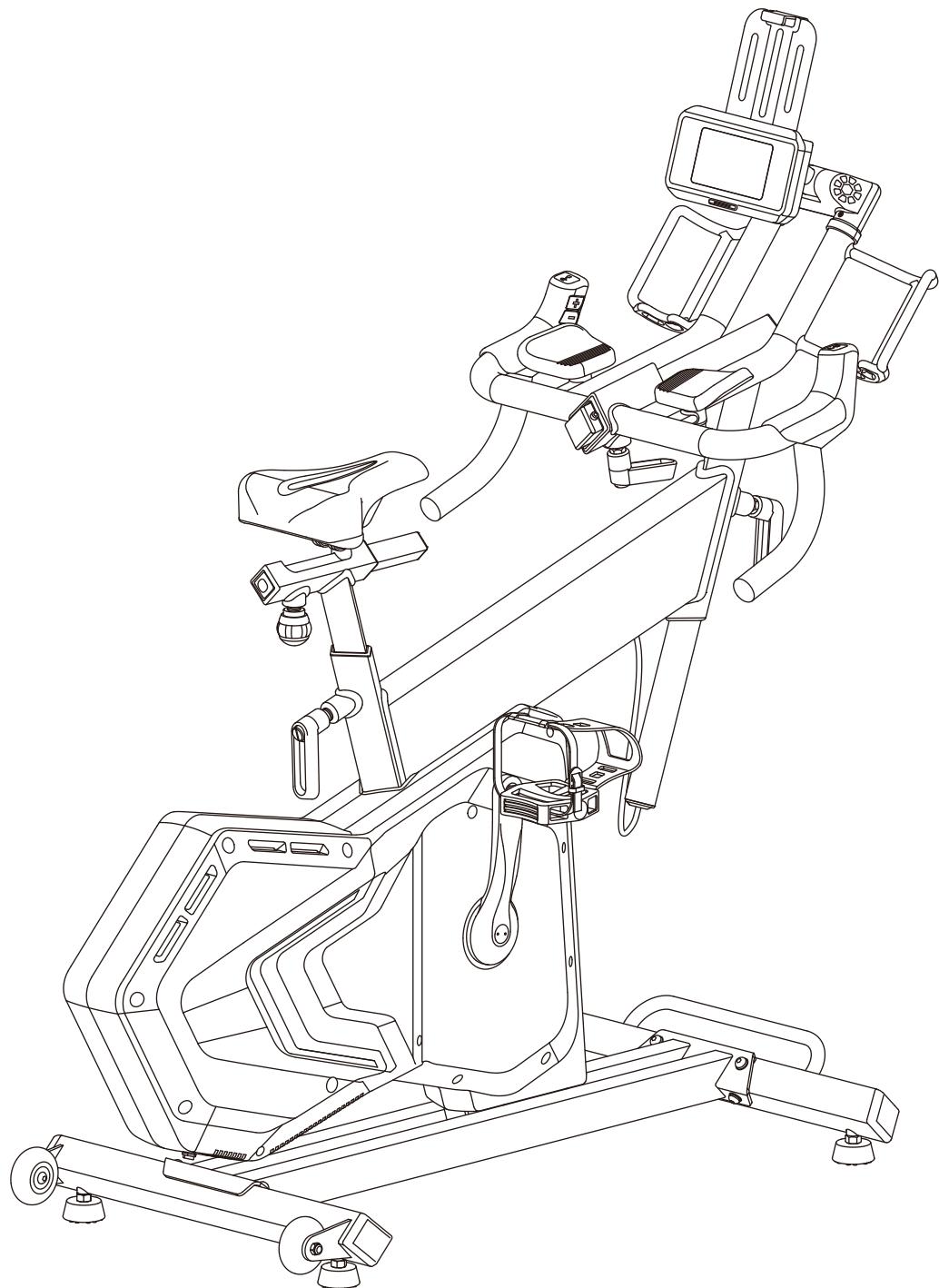


RIDER

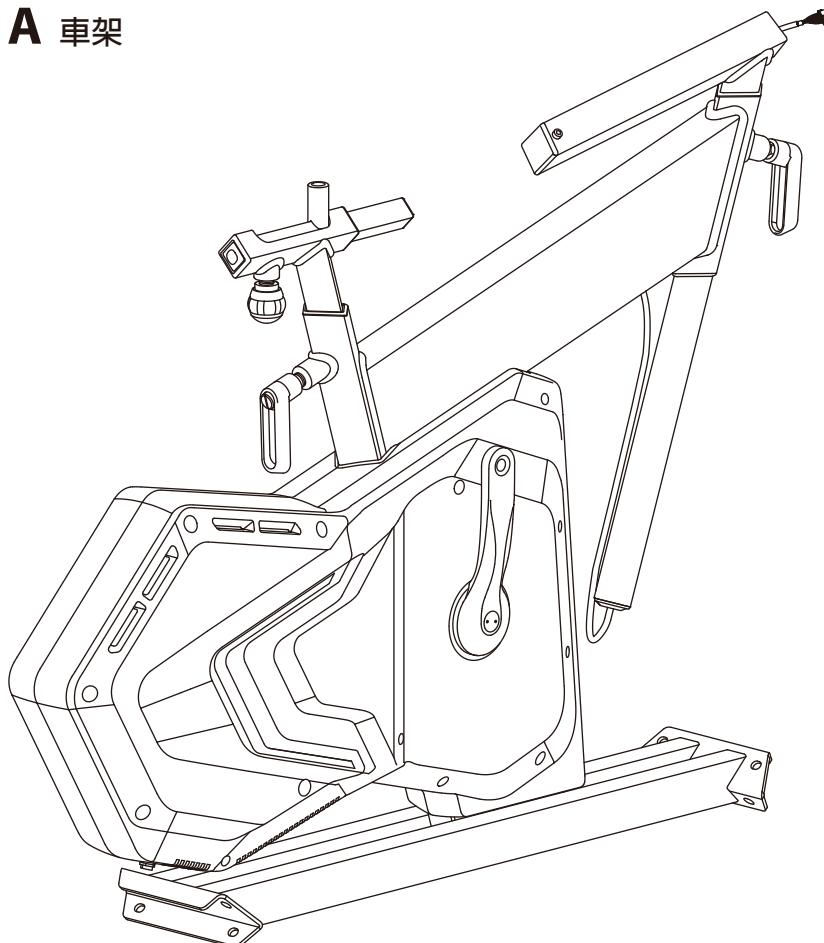
SMART BIKE



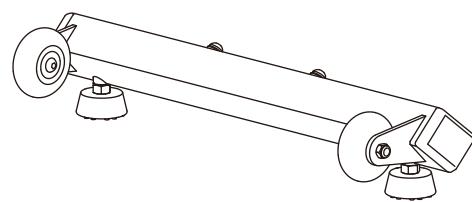
使用說明書

零件表

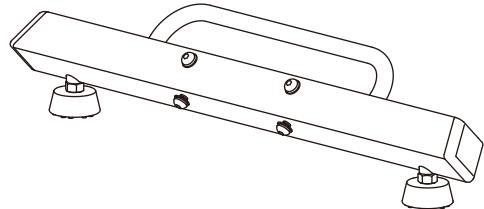
A 車架



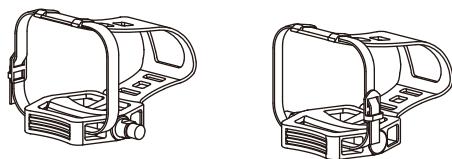
C 後貼地管



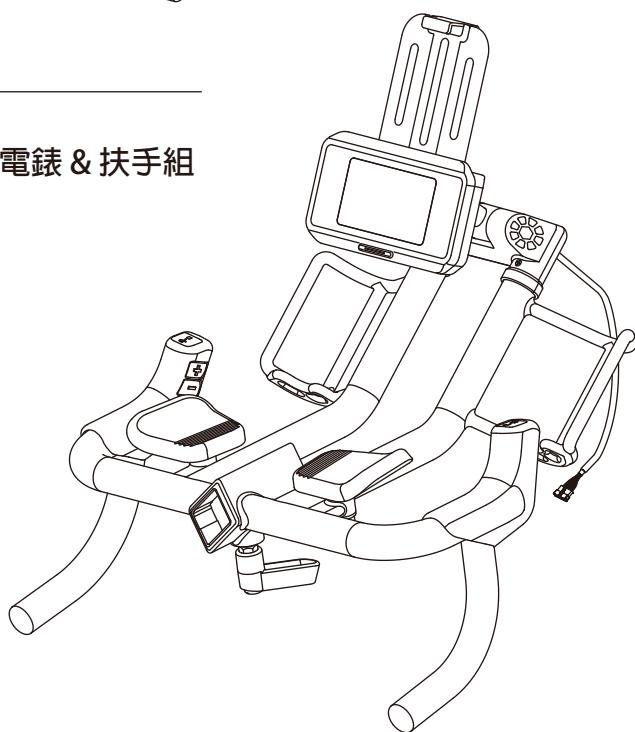
D 前貼地管



K (K1) 踏板-左 (K2) 踏板-右



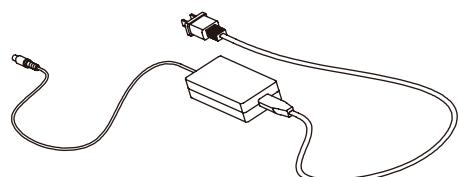
E 電錶 & 扶手組



H 坐墊



I 變壓器



(B3) 線管塞



(J8) 螺絲

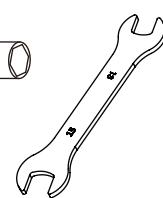
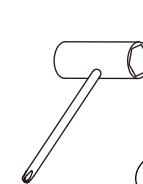


工具

4m/m



5m/m

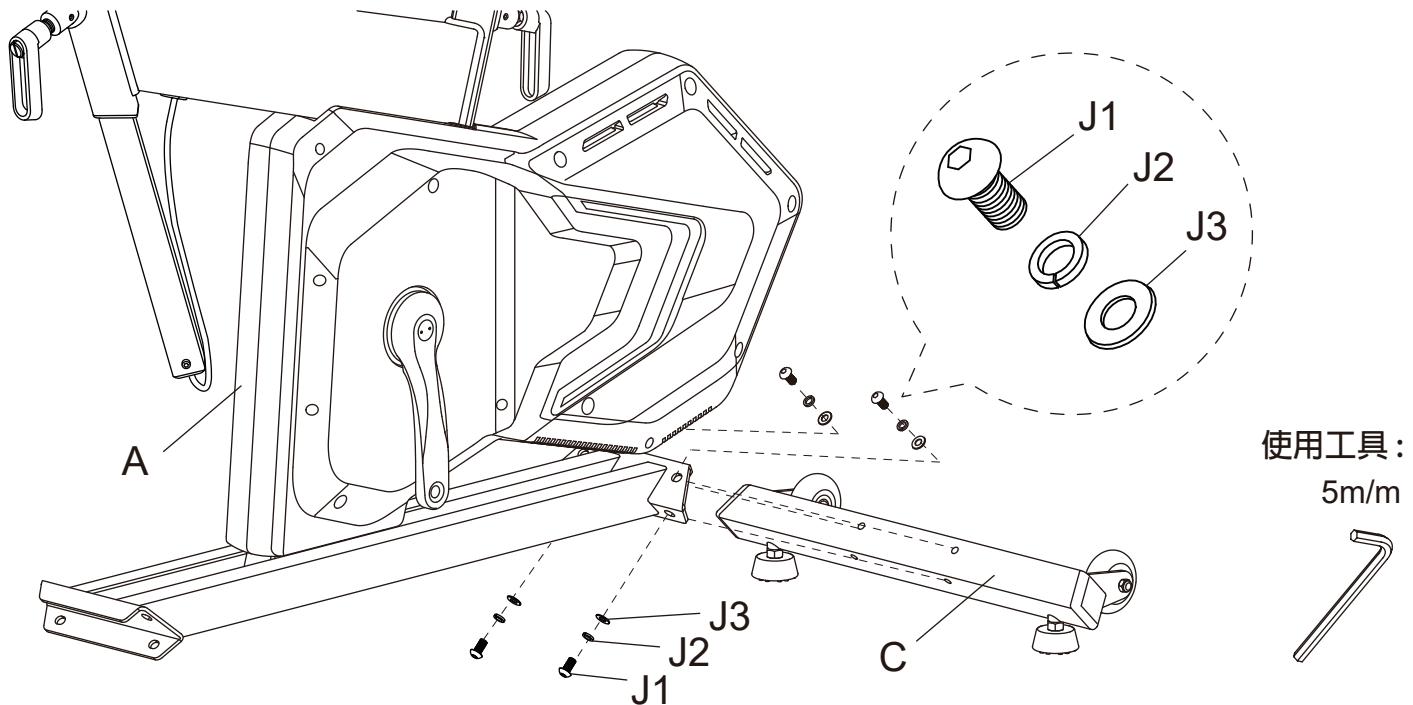


圖解一

圖解一：組裝後貼地管

步驟 1. 先將預鎖在後貼地管(C)上的螺絲(J1)，彈簧華司(J2)，平滑司(J3)取下。

步驟 2. 將後貼地管(C)靠於車台(A)上，再使用螺絲(J1)，彈簧華司(J2)，平滑司(J3)鎖緊固定。

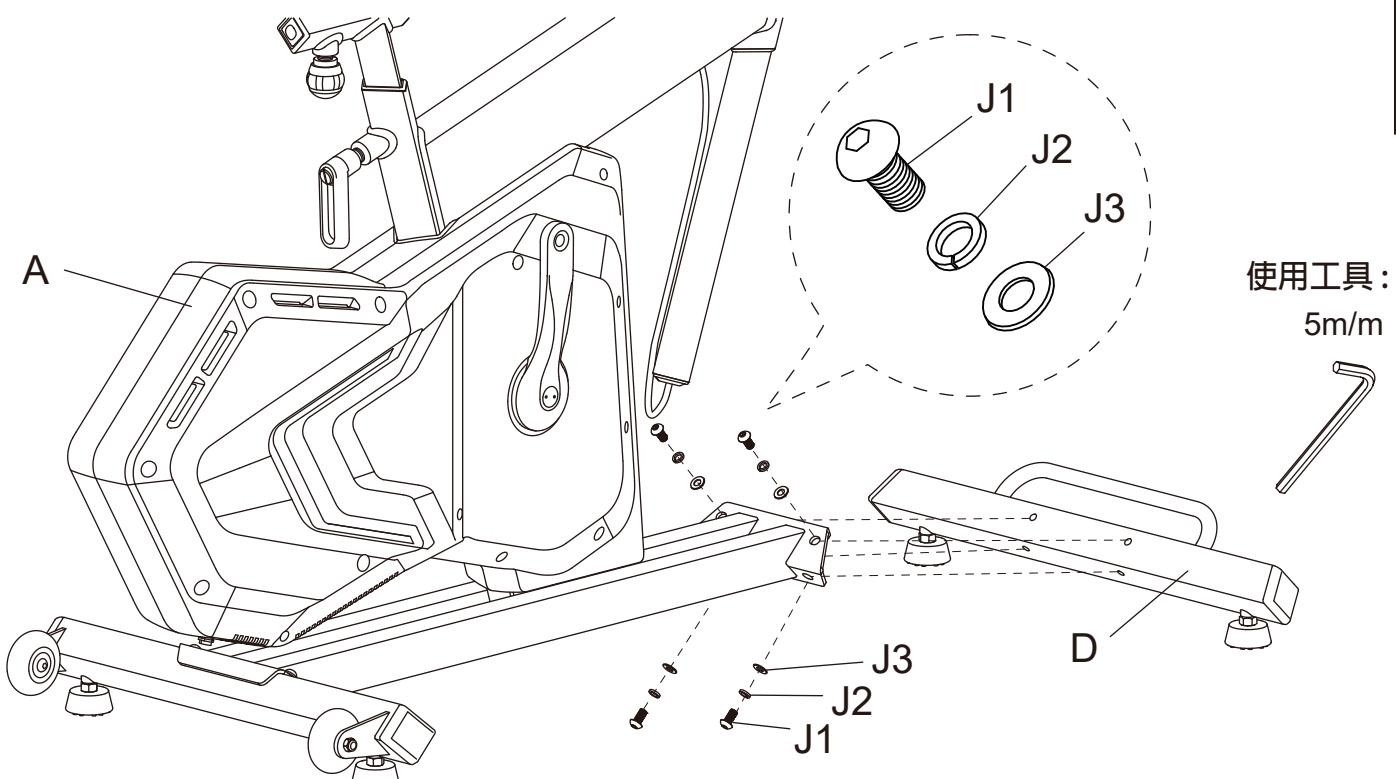


圖解二

圖解二：組裝前貼地管

步驟 1. 先將預鎖在前貼地管(D)上的螺絲(J1)，彈簧華司(J2)，平滑司(J3)取下。

步驟 2. 將前貼地管(D)靠於車台(A)上，再使用螺絲(J1)，彈簧華司(J2)，平滑司(J3)鎖緊固定。

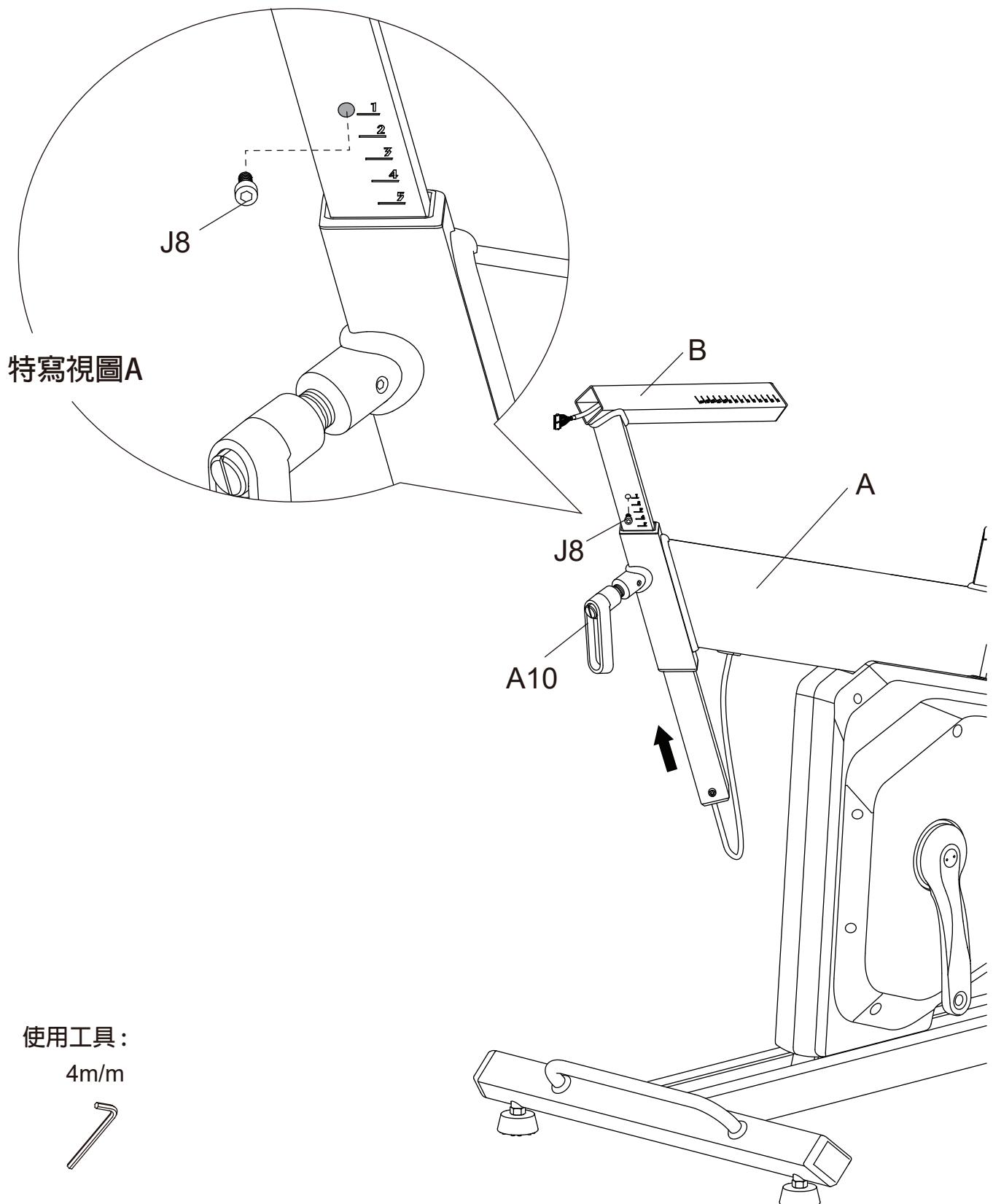


圖解三

圖解三：組裝扶手管

步驟 1. 先將快拆固定把手(A10)鬆開，將扶手管(B)上推於刻度標線上，然後先鎖緊固定。

步驟 2. 將後上限螺絲(J8)鎖上於扶手管螺絲孔位上(可參考特寫視圖A)。



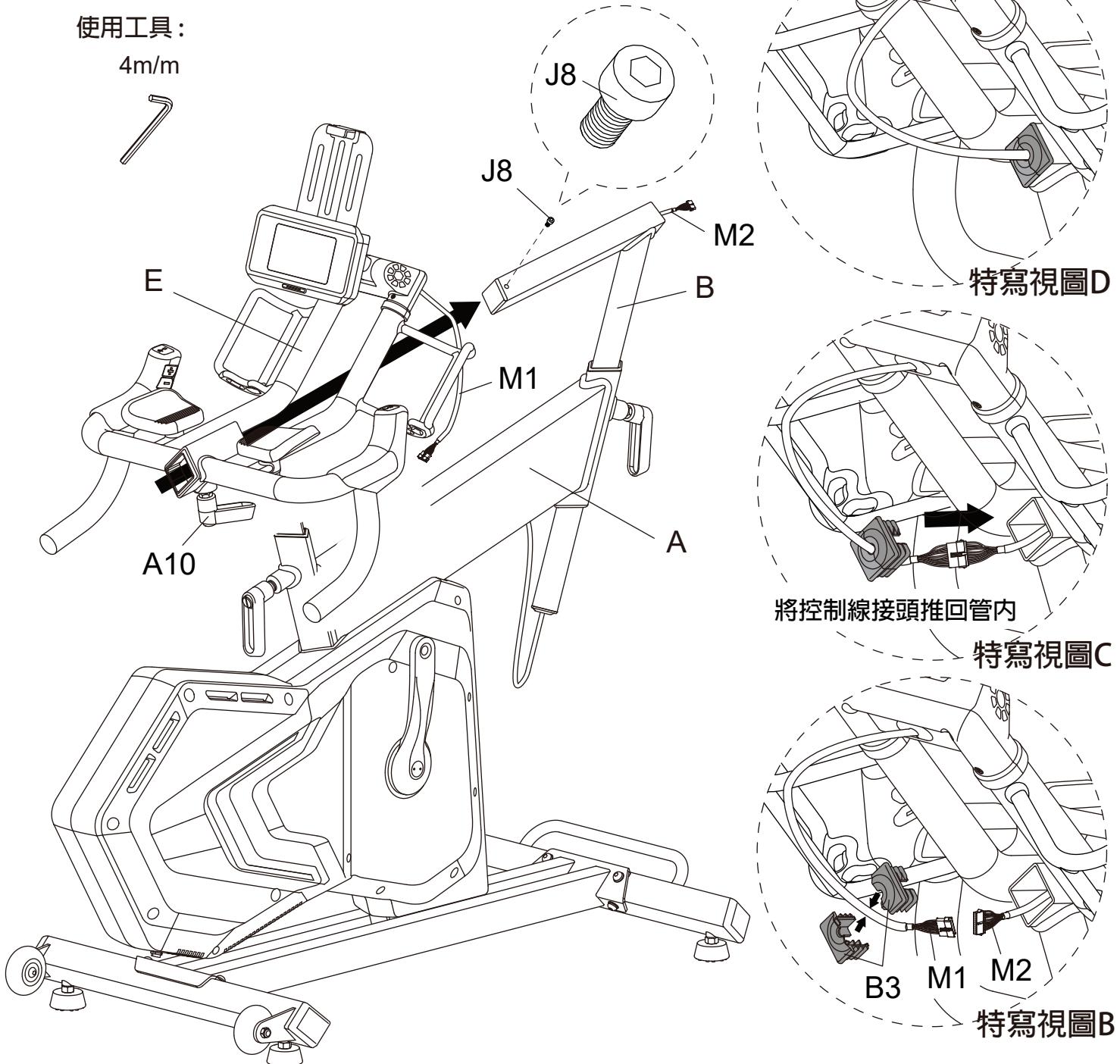
圖解四

圖解四：組裝電錶 & 扶手組

- 步驟 1. 先將扶手管(B)的限位螺絲(J8)取下。
- 步驟 2. 將電錶&扶手組(E)從內側滑推裝於扶手管(B)上。
- 步驟 3. 此時可使用快拆固定把手(A10) 將電錶&扶手組(E)固定於扶手管(B)上。
- 步驟 4. 將限位螺絲(J8)鎖回扶手管(B)上。
- 步驟 5. 將電錶&扶手組上的控制線(M1)與扶手管上的控制線(M2)銜接好。
- 步驟 6. 使用線管塞(B3)左右夾住控制線後,將控制線接頭推回安裝於扶手管(B)內
(可參考特寫視圖B~D)。

使用工具：

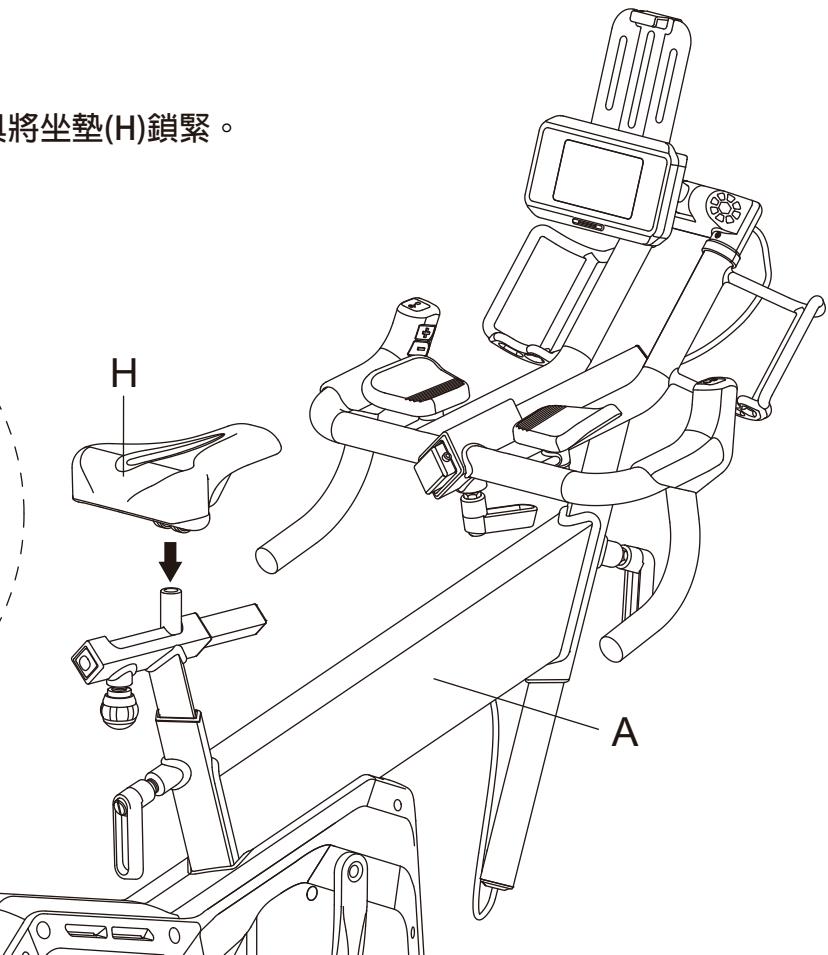
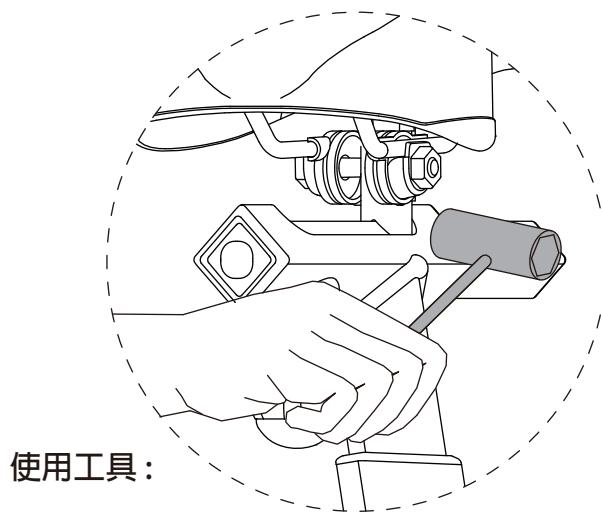
4m/m



圖解五

圖解五：組裝坐墊

步驟 1. 將坐墊(H)套在坐墊管上, 使用工具將坐墊(H)鎖緊。



圖解六

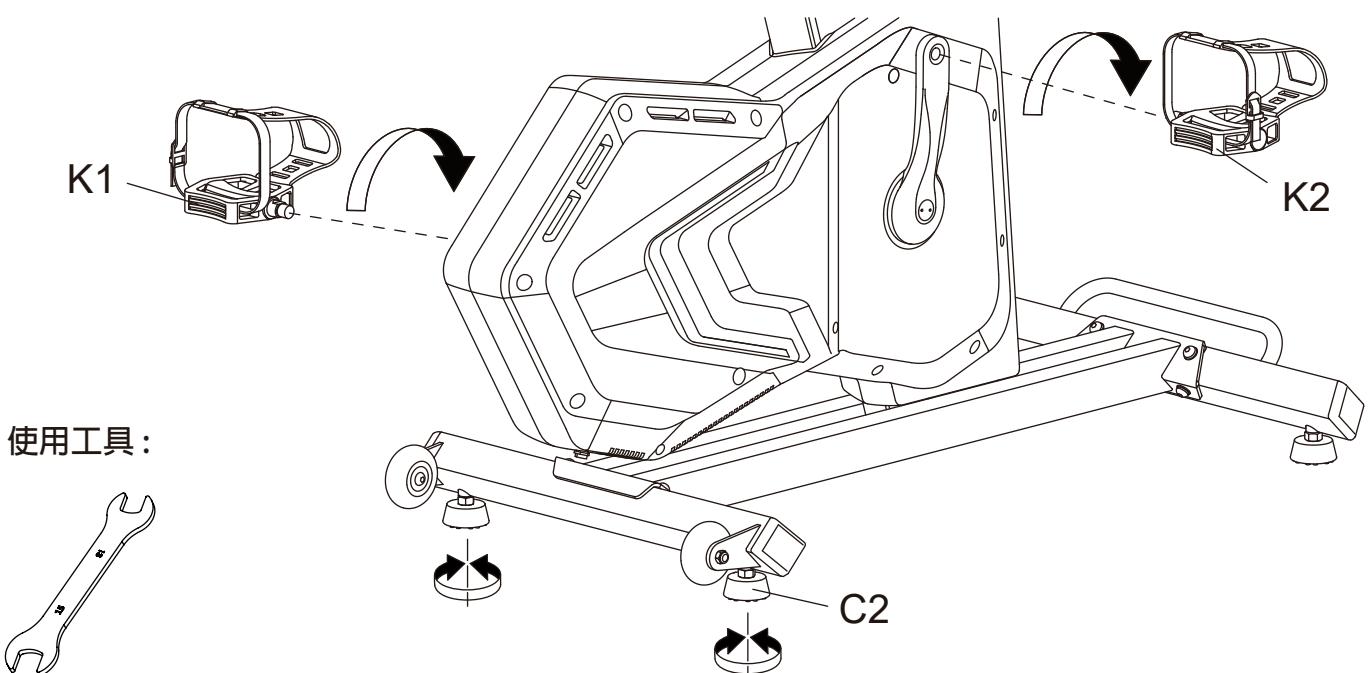
圖解六：踏板組裝

提醒：踏板有分左邊(K1)與右邊(K2)，組裝前要特別注意。

步驟 1. 使用逆時針方向旋轉將左踏板(K1)與曲柄組裝。

步驟 2. 使用順時針方向旋轉將右踏板(K2)與曲柄組裝。

提醒：若因為地面不平或車台不穩時，可調整後貼地管緩衝墊(C2)使車台平衡。



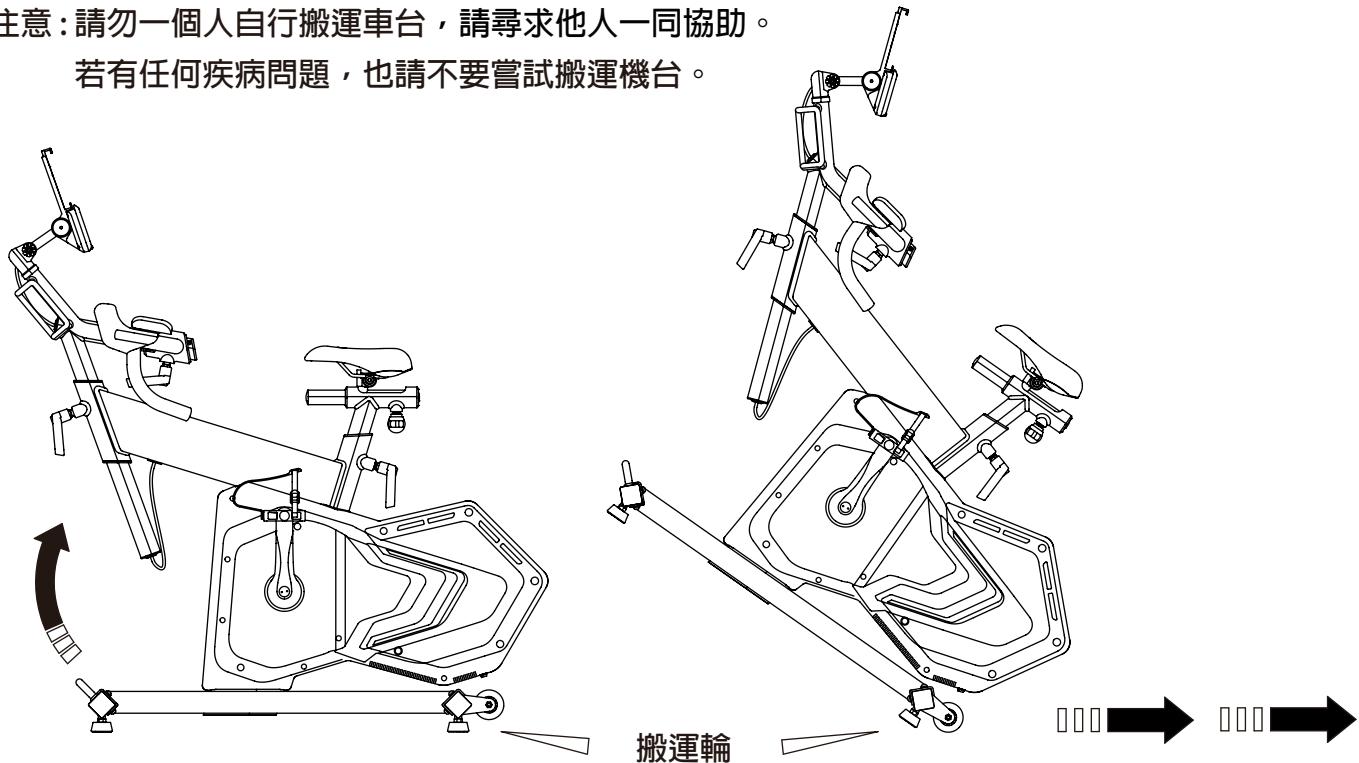
圖解七

圖解七：移動車台

手握前貼管把手將車台輕輕抬起直到後貼地管運輸輪接觸到地面，此時就可以將車台移動到其他位置。

注意：請勿一個人自行搬運車台，請尋求他人一同協助。

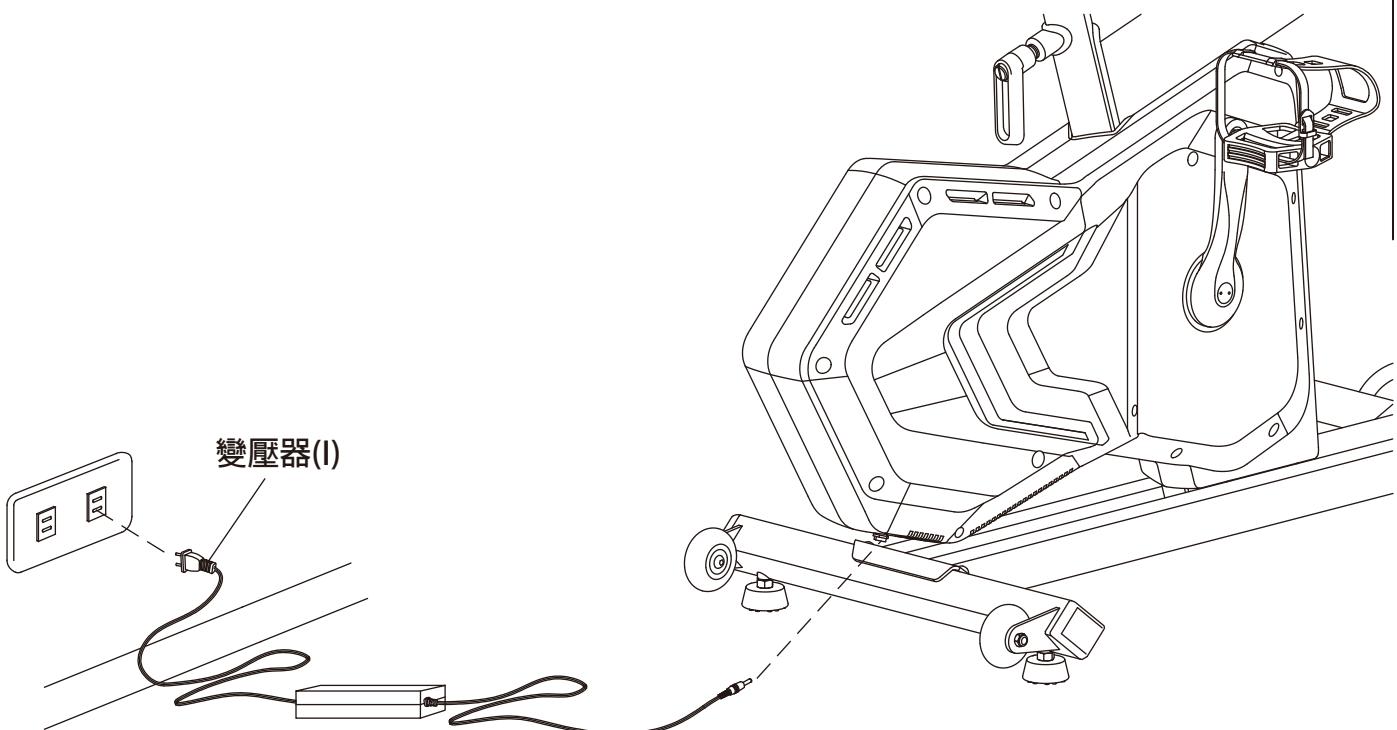
若有任何疾病問題，也請不要嘗試搬運機台。



圖解八

圖解八：組裝變壓器

如圖所示，將變壓器一端裝上車架，另一端則裝入電源供應處。



圖解九

圖解九：調整扶手組及坐桿位置

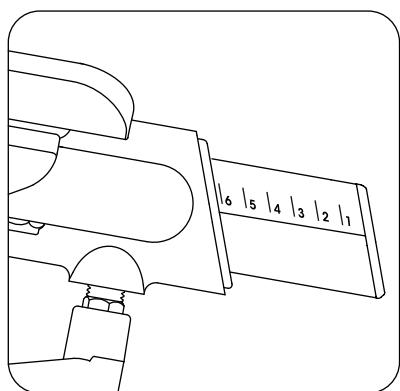
如特寫圖E / 特寫圖F所示，將快拆固定把手逆時鐘鬆開後，將扶手調到想要適合的高度及前後位置後，順時鐘方向將快拆固定把手鎖緊。

如特寫圖G / 特寫圖H所示，將快拆固定把手 & 固定旋鈕逆時鐘鬆開後，將坐桿及坐墊調到想要適合的高度及前後位置後，順時鐘方向將快拆固定把手鎖緊。

請注意：扶手及坐桿調整完，快拆把手及旋鈕請務必鎖緊。

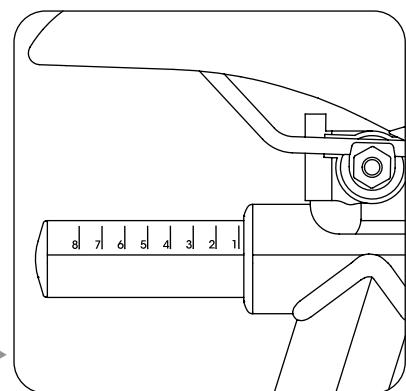
特寫視圖F

定位刻度:1~14(MAX)



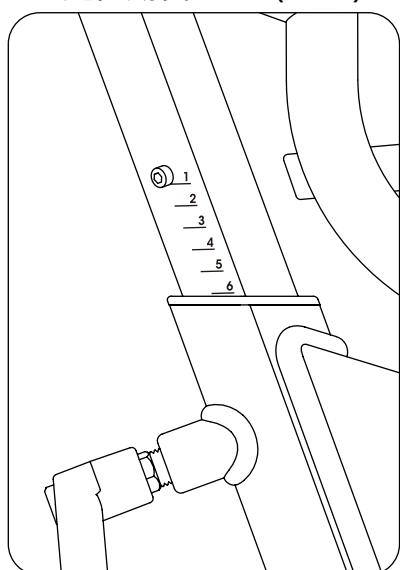
特寫視圖H

定位刻度:1~9(MAX)



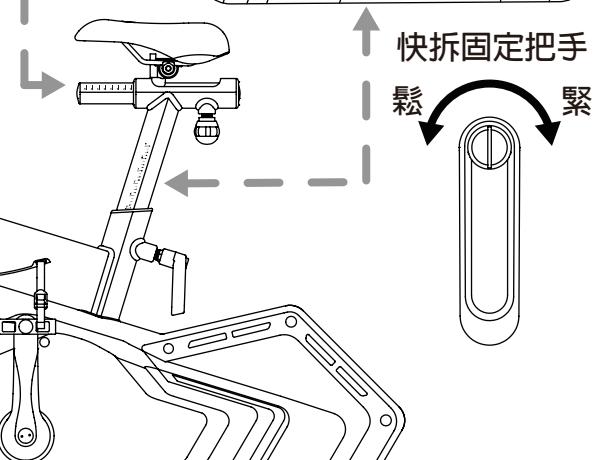
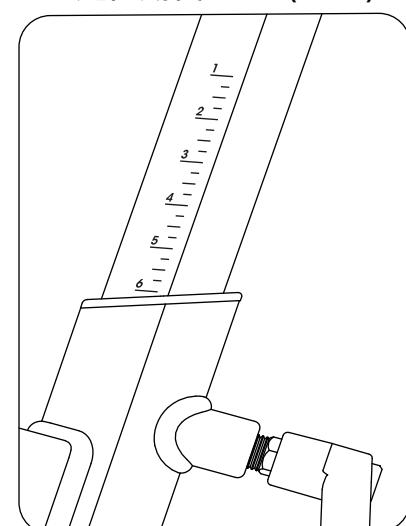
特寫視圖E

定位刻度:1~22(MAX)

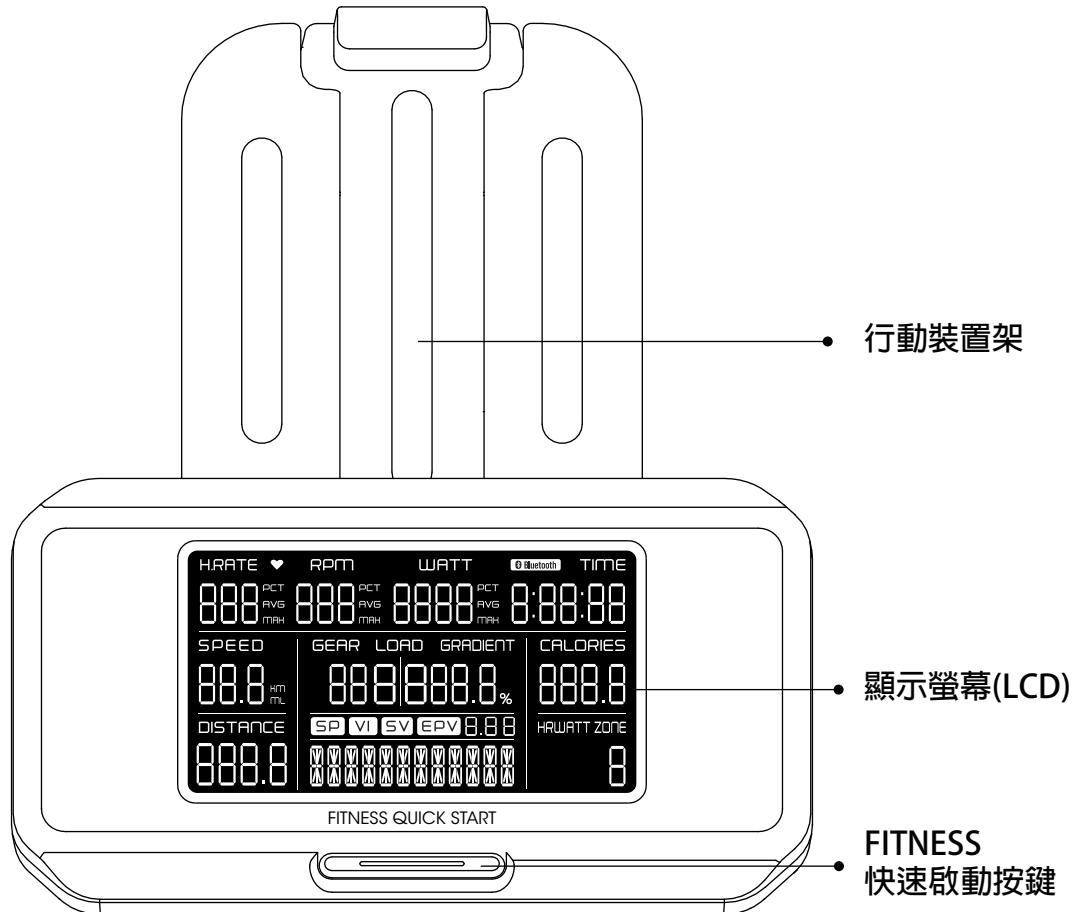


特寫視圖G

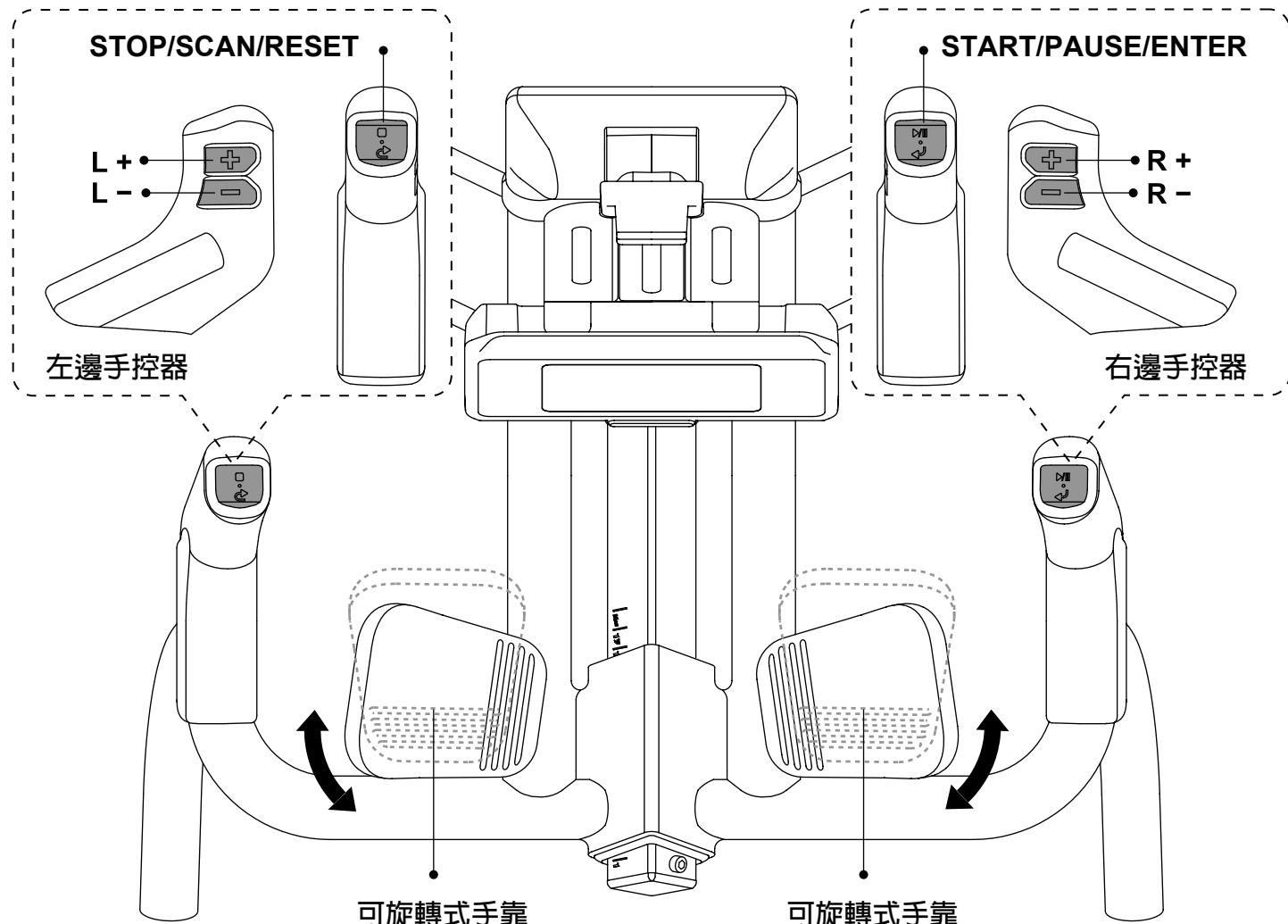
定位刻度:1~16(MAX)



電錶說明



扶手及按鍵說明



各按鍵功能

QUICK START: 按此鍵以快速開始 FITNESS 控制下的 RIDE 模式

START/PAUSE/ENTER: 待機時，按此鍵以確認數值輸入及模式選擇

訓練時，按此鍵以開始或暫停

STOP/SCAN/RESET: 待機時，按此鍵以回到上一步

訓練時，按此鍵以觀看不同運動參數

當訓練暫停時，按壓可結束訓練並觀看訓練參數(可參考14頁說明)

長按此鍵可重啟電子錶

L + : 按此鍵以將數值增加

L - : 按此鍵以將數值減少

R + : 按此鍵以將數值增加

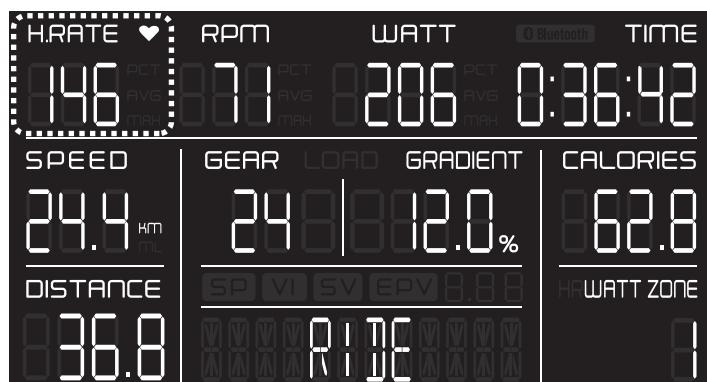
R - : 按此鍵以將數值減少

電錶上顯示的參數

參數	描述	範圍	單位
TIME	時間	0:00:00-9:59:59	秒 (SECOND)
RPM	踩踏迴轉速	0-999	次/分 (RPM)
WATT	踩踏功率值	0-9999	瓦特 (WATT)
H.RATE	心律值	0-999	N/A
SPEED	速度	0-99.9	公里/小時 (KPH)
DISTANCE	距離	0-999.9	公里 (KM)
CALORIES	卡路里	0-999.9	卡 (CAL)
HR ZONE	心律區間	1-5	N/A
WATT ZONE	功率區間	1-6	N/A
GEAR	虛擬檔位	1-24	N/A
GRADIENT	虛擬坡度	0-15	百分比 (%)
LOAD	段數	1-80	N/A
SP	標準化功率值	0-999	瓦特 (WATT)
VI	變動係數	0-9.99	N/A
SV	強度係數	0-9.99	N/A
EPV	訓練壓力指數	0-999	N/A

心跳偵測

5.3kHz/藍芽/ANT+ 心律發射器



使用者參數設定

挑選使用者 USER 1 ~ USER 4

輸入使用者身高/體重/年齡/性別/FTP

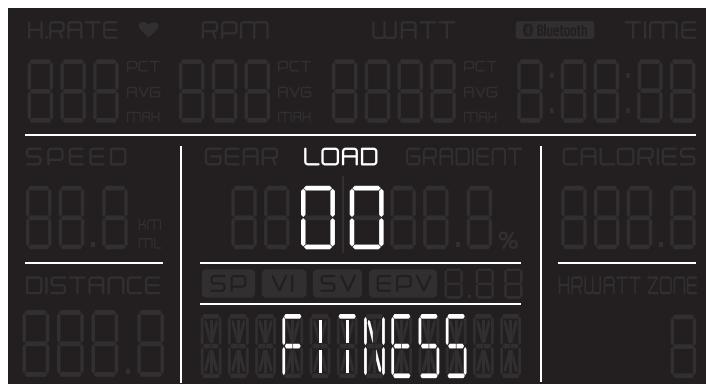
用  加減鍵可調整數值大小按  按鍵以確認並進入下一步

** 注意：體重會影響 BIKE CONTROL 的阻力變化

阻力控制方式

設定完使用者參數即可選擇阻力控制方式，按壓  加減鍵以選擇控制方式

FITNESS CONTROL

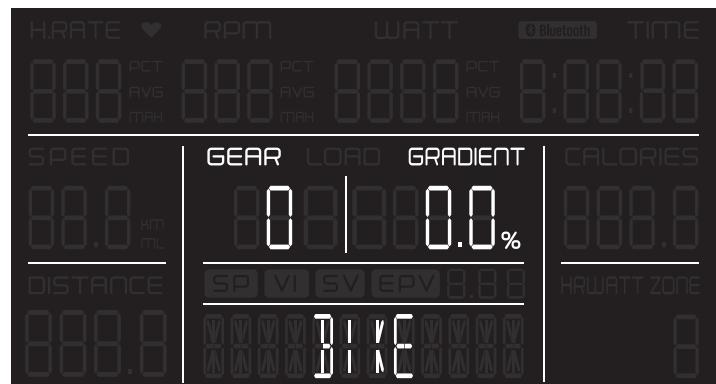


調整阻力：1~80 段

80 種阻力大小

按  按鍵以確認

BIKE CONTROL



調整阻力：虛擬檔位 1~24 檔 虛擬坡度 0~15%

根據虛擬檔位/坡度/體重/迴轉速自動調整阻力

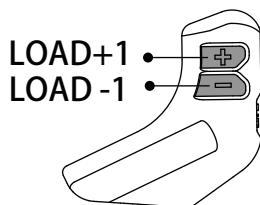
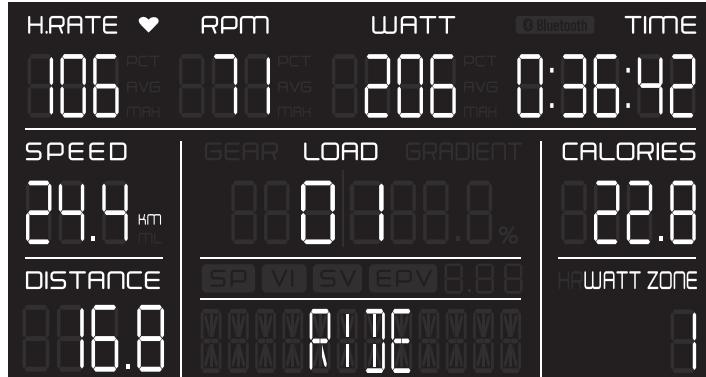
模式選擇

選取完控制方式後即可用  加減鍵來選擇訓練模式

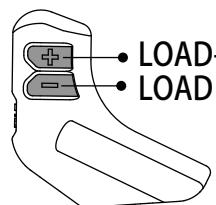
● RIDE 模式

按  按鍵後按  按鍵以開始自由騎乘，自行調整阻力

FITNESS CONTROL

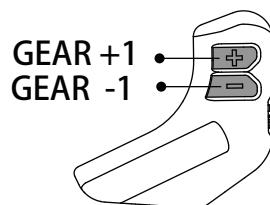
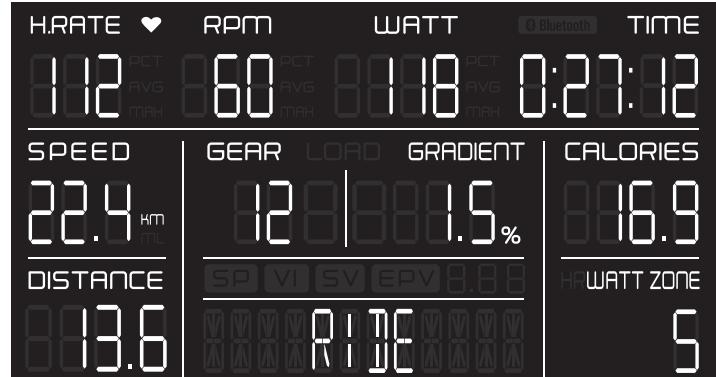


左邊手控器

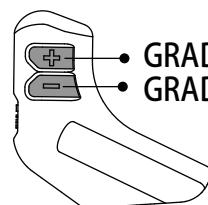


右邊手控器

BIKE CONTROL



左邊手控器



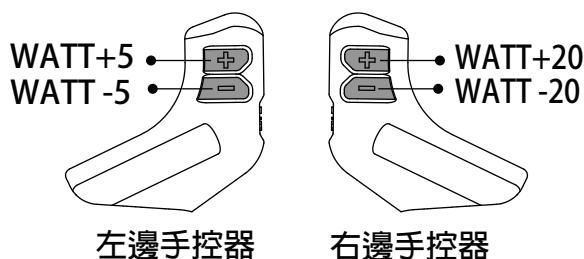
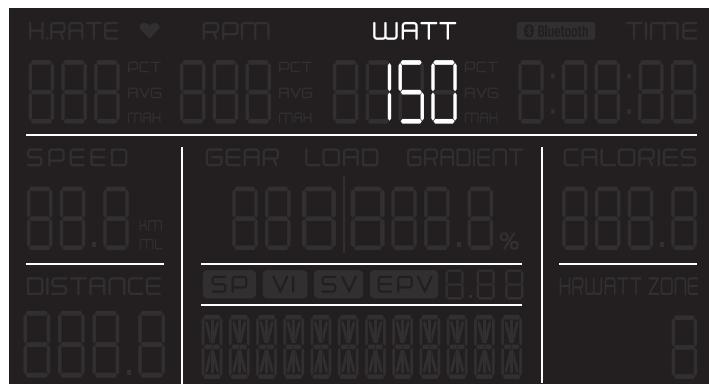
右邊手控器

訓練中，可按  按鍵暫停，在按一次  按鍵可繼續運動

訓練完，可按  按鍵暫停並按  按鍵會停止此次的運動，再按  按鍵回到功能選單

● ERG 模式

按  按鍵調整起始目標功率值

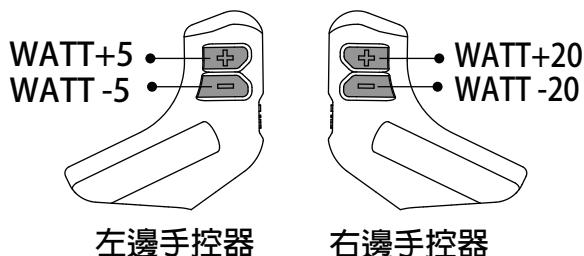
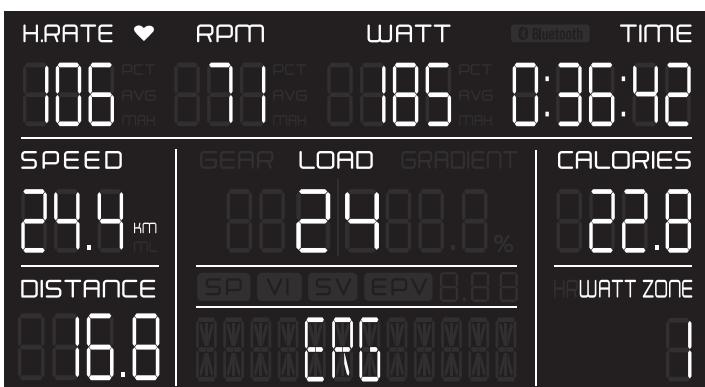


設定好後按  按鍵並請先騎乘至 30 RPM 以上才會開始此模式

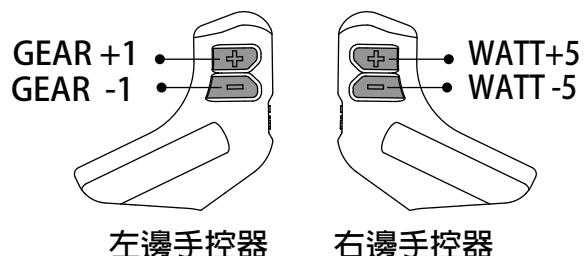
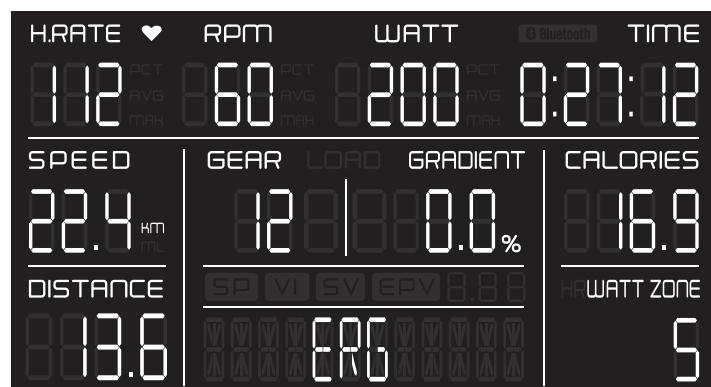
此為固定功率值的訓練，電子錶自行調整阻力來維持目標功率值

訓練中，按  按鍵調整目標功率值

FITNESS CONTROL



BIKE CONTROL



訓練中，可按  按鍵暫停，在按一次  按鍵可繼續運動

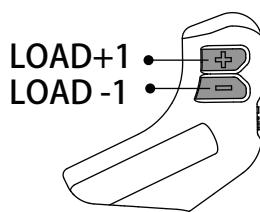
訓練完，可按  按鍵暫停並按  按鍵會停止此次的運動，再按  按鍵回到功能選單

● FTP TEST 模式

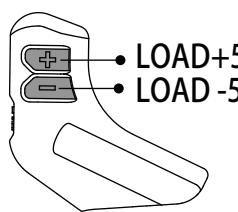
按  按鍵開始運動

首先，是 2 分鐘的 热身

FITNESS CONTROL

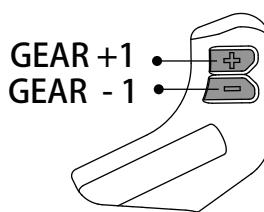


左邊手控器

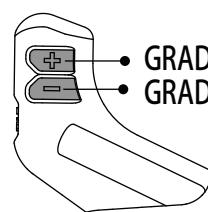


右邊手控器

BIKE CONTROL



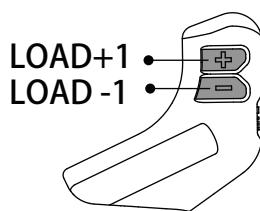
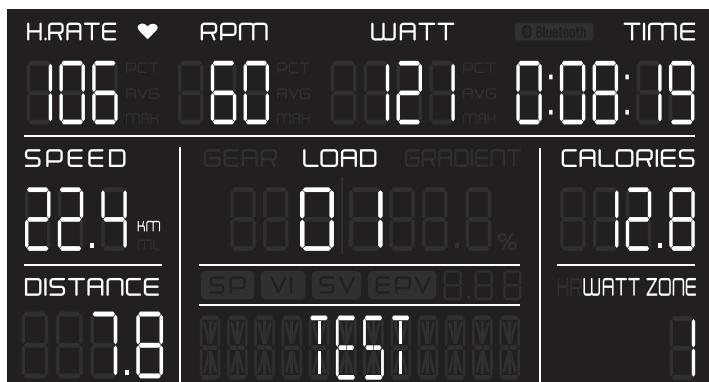
左邊手控器



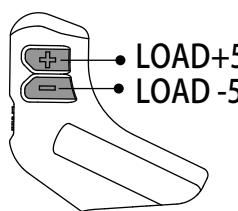
右邊手控器

接著，是 20 分鐘的測試，在此測試時，請全力騎乘

FITNESS CONTROL

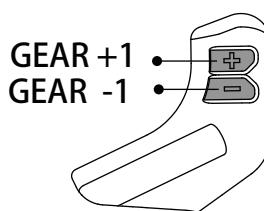


左邊手控器

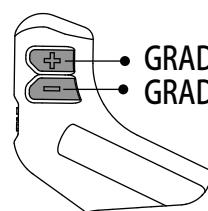


右邊手控器

BIKE CONTROL



左邊手控器



右邊手控器

訓練中，可按  按鍵暫停，在按一次  按鍵可繼續運動

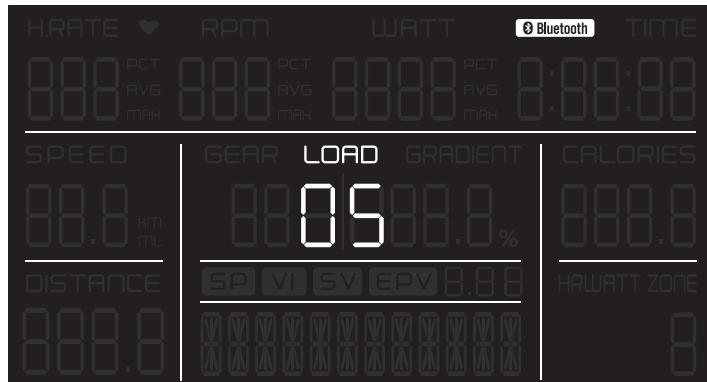
訓練完，可按  按鍵暫停並按  按鍵會停止此次的運動，再按  按鍵回到功能選單

測試結束時會自動計算您的 FTP 值並存入使用者資料的 FTP 中

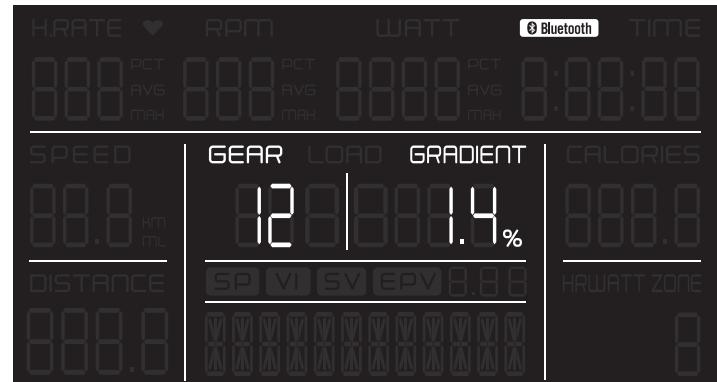
● FTMS 模式

按  按鍵後，藍芽符號閃爍，此時可以讓智慧裝置與電子錶用藍芽進行連線
電子錶會依據 APP 來自動判斷可否配合 APP 執行您所選的控制模式
訓練結束時，斷開藍芽連線即可結束

Fitness Control

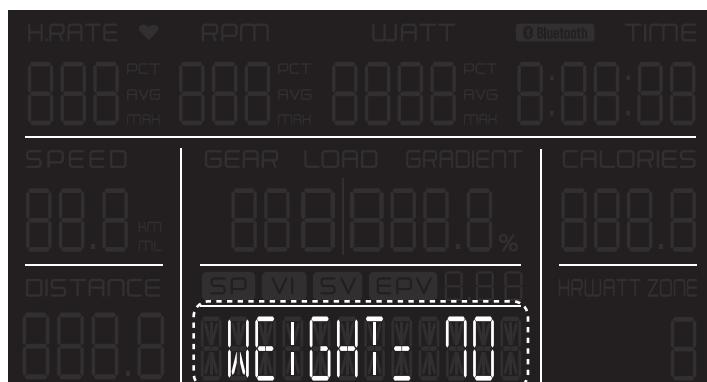


Bike Control

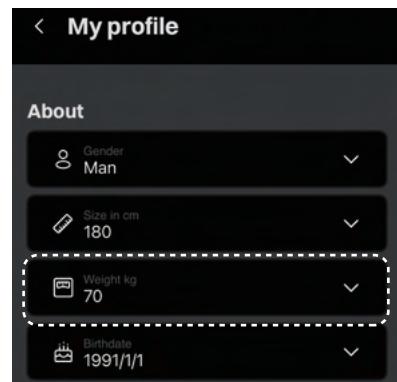


電錶系統會搭配應用程式上的使用，有些會自動變化阻力上的輕重。

特別提醒:若應用程式上需要輸入使用者體重時，請務必輸入，同時輸入的體重需與電錶系統輸入的體重一樣，這將有助於應用程式與電錶系統間，得到正確的計算數據與輸出。
如圖以KINOMAP為範例。



使用者重量 ↑



← 使用者重量

範例為KINOMAP

你可以透過安卓及蘋果商店搜尋下載使用其他運動訓練的應用程式使用，如:KINOMAP & ZWIFT。因為搭配使用第三方的應用程式，我們對於應用程式的使用和對應用程式上任何資訊，無法修改也不承擔任何使用責任。



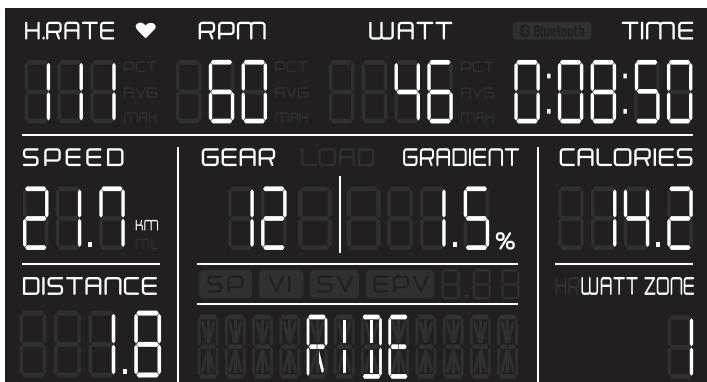
ANDROID APP ON
Google play

Download on the
App Store

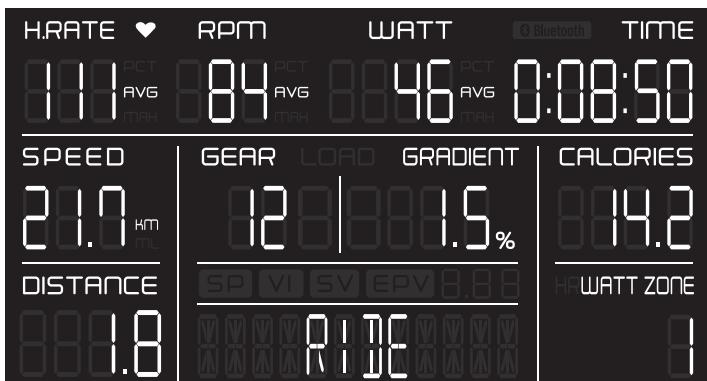
● 運動訓練期間顯示的資料 (非 FTMS 連線的訓練資訊)

運動訓練期間，按  按鍵可將 H.RATE/RPM/WATT 用以下四種顯示方式做切換

- 及時顯示



- 三秒移動平均顯示



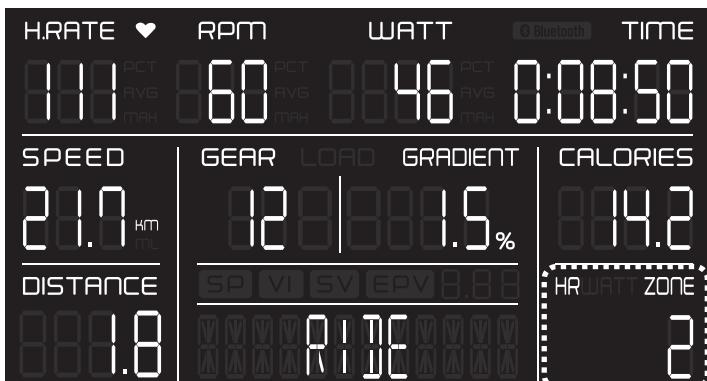
- 百分比顯示



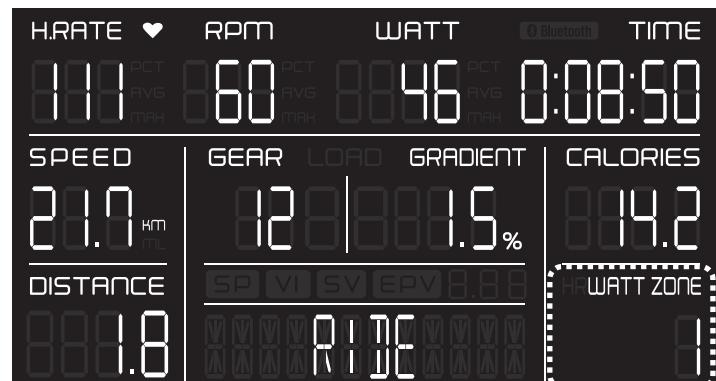
- 最大值顯示



訓練中，每5秒鐘 HR ZONE 及 WATT ZONE 自動做顯示切換



HR ZONE ↑



WATT ZONE ↑

WATT ZONE (功率區間)

電子錶會顯示您的踩踏功率值位於何種功率區間

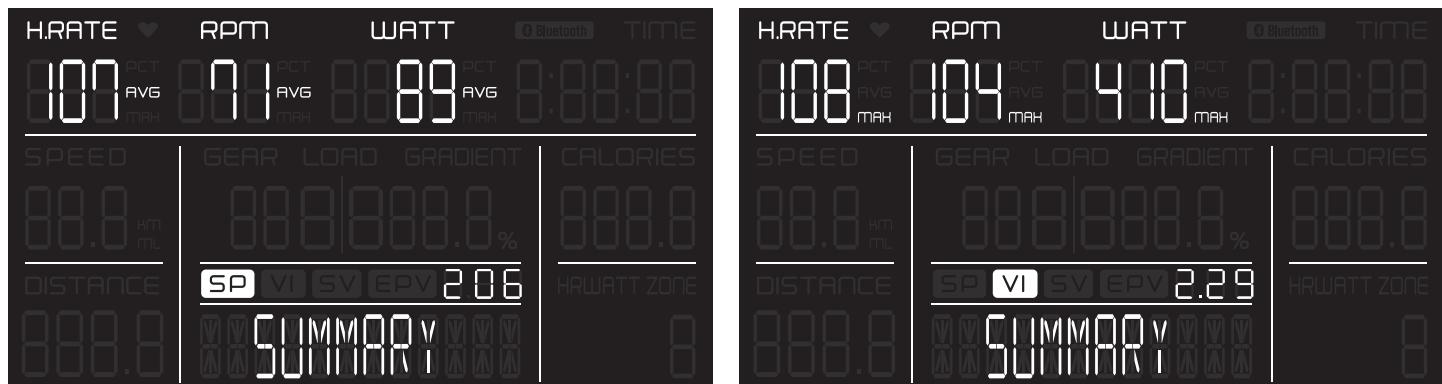
區間	訓練種類	踩踏功率值對 FTP 比例
ZONE 1	恢復訓練	55% 以下
ZONE 2	耐力訓練	56-75%
ZONE 3	速度訓練	76-90%
ZONE 4	閾值訓練	90-105%
ZONE 5	高強度有氧	106-120%
ZONE 6	無氧訓練	120% 以上

HR ZONE (心律區間)

電子錶會顯示您的心律位於何種心律區間

區間	對應身體情況	心律值對最大建議心律比例
ZONE 1	暖身	50%-60%
ZONE 2	容易	60%-70%
ZONE 3	有氧	70%-80%
ZONE 4	閾值	80%-90%
ZONE 5	最大	90%-100%

- 訓練完數值參考：按  按鍵可將以下數據做顯示切換



標準化功率(SP)：以統計的方式計算出較能代表此段訓練身體勞累程度的平均功率值

變動係數(VI)：將標準化功率與平均功率值做比較

強度係數(SV)：將標準化功率與您的 FTP 做比較

訓練壓力指數(EPV)：經此訓練後，身體的疲倦程度

「取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。」

低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。

低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。」