

产品概览

VIKON BIKE

顺畅骑感，源自公路骑行。

将接近公路骑行的顺畅体验带入室内，融合功率训练、教练带领的骑行团课与有组织的比赛。

手机无线充电 / 蓝牙连接骑行 App

01 / ERG

每次骑行， 都有明确目标。

设定目标功率后，ERG 模式会随踏频变化自动调节阻力，帮助骑行者按计划负荷完成训练。

02 / FTP

了解体能， 建立个人基准。

通过 FTP 测试了解个人骑行水平，为制定功率训练计划、跟踪体能变化提供参考。



03 / 骑行团课

整车自发电， 团课无线连接。

04 / 比赛模式

统一设备平台， 支持公平竞技。

图示为不带集成式 TFT 屏幕的标准版 VIKON Bike。产品图片为示意，最终配置请在订购时确认。

ERG 恒功率模式

设定功率， 阻力自动调节。

固定阻力骑行时，踏频变化通常会改变输出功率。ERG 模式以目标功率为控制依据，随踏频调整阻力，帮助输出维持在设定负荷。

同一个目标功率

150 W目标功率不变，
系统调整阻力。**60**

转/分

较高阻力

目标功率：150 W

100

转/分

较低阻力

目标功率：150 W

以上为原理示意，非实测结果，也不代表产品的工作范围。ERG 控制需在设备支持的功率和踏频范围内运行，调节存在响应过程。

让训练负荷更清晰

功率目标为每次训练提供明确的负荷参考。骑行者和教练可以据此安排可重复的训练，而不只依赖阻力档位或主观感受。

闭环控制

系统根据扭矩与踏频信息持续调整阻力，使输出功率接近设定目标。

电磁阻力

通过电子控制调节阻力，使训练过程中的负荷变化更便于管理。

功率、心率与有氧训练

控制训练负荷， 关注身体反应。

稳定的功率目标有助于安排有氧训练。结合心率监测和主观用力感受，可以更全面地了解身体对训练负荷的反应。

功率 / W

输出的机械功率

ERG 根据踏频变化自动调节阻力，帮助踩踏输出接近所选的机械功率目标。

心率 / 次/分

身体对运动的反应

心率反映身体对运动的反应。即使目标功率不变，心率也可能发生变化。

监测有氧训练强度的价值

01 把握计划中的训练强度

结合个人目标心率区间、主观用力感受和说话测试，判断本次训练是否处于计划中的强度。

02 及时发现身体反应的变化

如果相同功率下骑行开始变得更吃力，可与教练一起评估并适当调整目标。心率数据应与实际感受结合判断。

03 建立可重复的训练安排

明确的功率目标与训练时长，为持续耐力训练提供一致的基础；心率监测帮助了解身体在这一负荷下的反应。

恒功率不等于恒心率

持续运动时，心率可能逐渐升高，热环境或脱水时尤为明显。ERG 控制的是功率，并不自动将心率维持在固定数值。

研究背景：美国心脏协会：目标心率 • 美国 CDC：运动强度评估。
心血管漂移：Wingo et al., 2005；热环境与脱水：González-Alonso et al., 1997。
以上资料介绍运动生理与强度监测，并非针对 VIKON Bike 的研究。

FTP 与训练数据

FTP：了解你的骑行体能。

FTP 即 Functional Threshold Power，中文为“功能性阈值功率”，单位为瓦（W）。它估计骑行者在持续高强度骑行中能够维持的功率，是衡量骑行耐力体能、制定个人训练目标的实用指标。[1]



座椅前后可调
按骑行者需求调整座椅位置。

结合多项数据判断训练表现。

功率 / W

踩踏输出的机械功率。

踏频 / 转/分

每分钟的踩踏转数。

心率

在可获取数据时，观察身体对运动的反应。

恒功率不等于恒心率，也不构成运动安全保证。测试方案、可显示的数据及所需传感器，应根据所选配置确认。

01 建立体能基准

选择 20 分钟或 60 分钟 FTP 测试，记录当前水平。后续比较应使用相同的测试方案。

02 按个人能力安排强度

用 FTP 指导训练区间和每次训练的功率目标。同一个瓦数，对不同骑行者可能意味着完全不同的强度。

03 训练后，重新评估

利用 ERG 执行计划负荷。经过一段训练后复测，并根据当前能力调整训练目标。

FTP：进步与排名

记录训练进步， 比较测试成绩。

持续、合理的训练与恢复，有助于逐步提升 FTP。在可比的测试条件下，FTP 提高代表可持续输出的骑行功率增强。进步因人而异，也不一定持续呈直线上升。[1]

01

测试

选定测试方案，并使用经过检查的设备记录初始 FTP。

02

训练

执行适合自己的训练计划，采用个人功率目标，并安排恢复。

03

复测

在相近条件下重复同一测试方案，观察结果如何变化。

FTP 也可用于活动排名。

在骑行挑战或体能测试活动中，组织者可以按 FTP 结果为参与者排名。活动开始前，应明确比较指标、测试方法及计分规则。

FTP / W

绝对功率

直接比较以瓦（W）为单位的 FTP。
同一测试方案下，数值越高代表可持续输出的绝对功率越大。

FTP / W/kg

相对体重功率

将 FTP（W）除以体重（kg），得到 W/kg，以另一种方式比较骑行水平，并考虑体重差异。[2]

有意义的比较需要相同测试方法、一致的车辆设置和经过检查的设备。按 W/kg 排名时，应统一体重记录方式。FTP 只反映骑行体能的一个方面，不能衡量所有能力，也不能预测每场比赛的结果。

训练背景：[1] Andrew Coggan 博士 / TrainingPeaks：什么是 FTP？

[2] TrainingPeaks：功率分析基础。以上资料解释 FTP 与功率体重比，并非用于证明 VIKON 产品功能。

健身房与骑行工作室

把功率训练带进骑行团课。

VIKON Bike 可用于健身房的教练带领骑行课程。整车自发电与无线连接，让运营者可以更灵活地布置团课空间。



每台车均可自发电

每台车自行发电，每个骑行位置均可在无需连接市电的情况下运行。

车辆之间无线连接

团课车辆通过无线方式连接，无需在各骑行位置之间铺设通信线缆。

教练带领骑行课程

在健身房开设定期骑行课程，将以功率为基础的训练融入团体课堂。

可选：教练控制系统

用一台教练车，控制整堂课。

选配教练控制系统后，教练可通过一台教练车，控制课堂中所有已连接的车辆。

教练控制为可选配置。规划团课空间时，请确认配套控制系统及安装要求。

比赛模式与赛事活动

统一设备平台， 支持公平竞技。

VIKON Bike 支持比赛模式，组织者可基于统一设备平台开展骑行赛事与团体挑战。

统一的设备基础

参赛者使用相同的车辆平台，
配合明确赛制与统一规则，为比赛建立共同基础。

一起训练，一起挑战

比赛为训练提供具体目标，让骑行者与其他人同场挑战，
检验自己的训练成果。

延伸更多应用场景

开展俱乐部活动、团体挑战、校园比赛或 FTP 排名活动，
并按参与者特点制定清晰规则。



如何组织一场活动

01 选择活动形式

按参与人群选择适合的挑战。

02 明确比赛规则

统一车辆设置与计分方式。

03 组织现场比赛

让参与者同场骑行、共同竞技。

04 回顾比赛结果

认可参与和努力，安排后续活动。

以上为活动筹备示意流程，并非软件界面。可用赛制和功能取决于配套比赛系统及配置。

公平比较需要匹配且经过检查的设备、一致设置与清晰规则。ERG 采用预设训练负荷；比赛设置及计分方式则应遵循所选赛制。

连接功能与日常便利

无线充电，蓝牙连接。

为手机无线充电，通过蓝牙连接你喜爱的骑行 App。

手机无线充电

将兼容手机放在车辆的无线充电区域，即可边训练边充电，无需给手机连接充电线。

蓝牙连接

将 VIKON Bike 与兼容的手机、平板或电脑配对，使用支持的骑行 App。App 在你自己的设备上运行。

连接熟悉的 App，丰富骑行体验。

支持连接 Zwift、ROUVY、Kinomap、FitShow 等 App，体验虚拟骑行、训练课程与运动记录。



Zwift

虚拟骑行
与比赛



ROUVY

真实路线
室内骑行



Kinomap

实景视频
骑行训练



FitShow

训练课程
与骑行数据

下载、配对，开始骑行。

在兼容设备上安装所选 App，并按其设备配对说明操作。如需了解某款 App 的适用配置，可联系 VIKON。

兼容性、可用数据与阻力控制能力因 App、设备及软件版本而异。无线充电需使用兼容手机；部分 App 可能需要账号或付费订阅。第三方名称和标识仅用于识别对应 App，归各自所有者所有，不表示其为 VIKON 背书。

训练应用场景

融入日常训练的不同场景。

从健身房有氧区、骑行工作室到家庭，VIKON Bike 可用于个人训练、教练带领的团课与有组织的赛事活动。



健身房有氧区

为会员提供目标清晰的有氧训练，也为教练设计以功率为基础的训练计划提供参考。

骑行与体能训练

在合适的训练计划中，利用 FTP 与功率目标安排持续骑行和间歇训练。

团体骑行工作室

使用自发电、无线连接的车辆开设骑行课程，并可选配由一台教练车控制整堂课的系统。

顺畅骑感，接近公路骑行体验。

在多次内部骑行测试中，体验者反馈：这是他们试骑过的室内单车中，骑感最顺畅、最接近公路骑行的产品。

以上为内部测试者的主观反馈，并非经过独立验证的全市场比较结论。

了解更多 VIKON Bike

www.vikon.co.uk/en/bike/

2026 年 10 月。依据 VIKON 两份恒功率健身车英文资料，以及比赛、团课和内部骑感反馈整理。图片为 VIKON 产品示意。最新规格、系统要求与供货配置请另行确认。