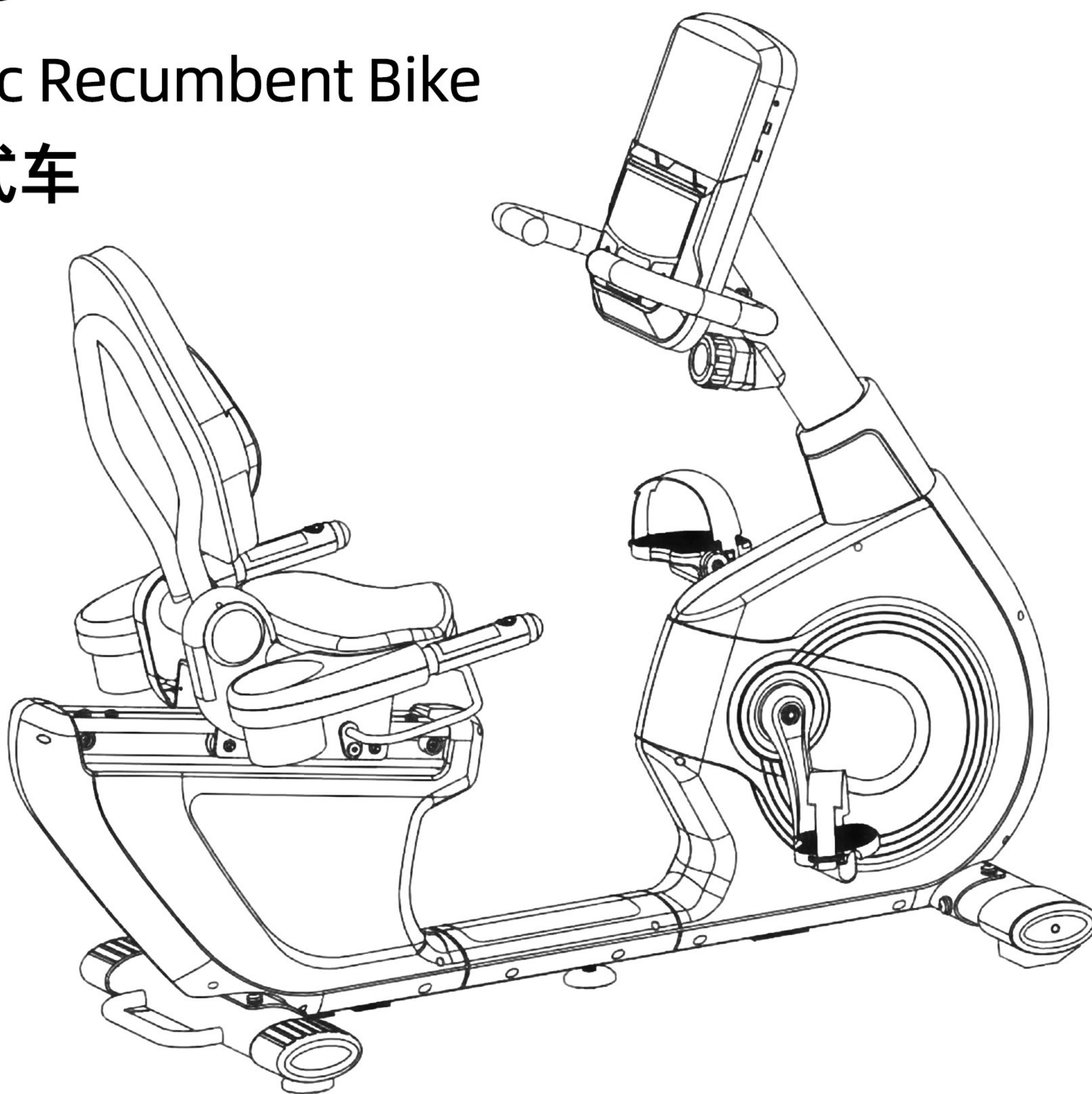


LEDONG杰森

R5.0

Magnetic Recumbent Bike
磁控卧式车



LEDONG杰森

使用说明书
Owner's Manual

目录

CONTENTS

安全使用须知	02
保修说明	03
安装说明	04-07
电子表说明	08-10
运动说明	11-14
维护和保养	15
常见故障排除	15
分解图	16
明细表	17

感谢您选购本公司的产品！

正确的使用本器材是您安全和健康的保证，在使用此器材之前请仔细阅读以下内容：

安全使用须知

- 1、安装及使用之前先把使用手册完整地阅读一遍是非常重要的。只有正常地安装、保养和使用此器材,才能使练习变得安全有效。
- 2、在开始一项练习计划前，请先向您的医生咨询，以确定您目前的身体状况，看看您使用此器材进行锻炼时，是否会对您的健康造成危害。如果您正在进行一些有关心率、血压和胆固醇的治疗，那么医生的建议是非常必要的。
- 3、注意您自己身体的一些信号。不正确及过量的运动将会伤害您的身体健康。如果您感到有以下不适的反映：疼痛、胸闷、心跳过快、呼吸急促、头重脚轻、头晕及恶心，请马上停止练习。如果要继续您的练习计划，请先向您的医生咨询。
- 4、确保小孩及宠物远离此器材，此器材是专为成人设计的。
- 5、用一坚固、平整的材质垫于器材底部以保护您的地面、地毯。为安全起见，请确保器材周围至少保持0.5m的自由活动空间。
- 6、使用前请确保各螺丝、螺母已紧锁。
- 7、请小心使用此器材。如果您在安装或使用器材时发现任何缺陷，或听到有任何异常的声响，请立即停止练习。在问题没解决前请勿再继续使用。
- 8、运动时穿上合身的衣服以防宽松的衣服被器械绊着或是限制了运动。请注意不正确及过量的练习极可能会对身体造成伤害。
- 9、请将此器材放置在一水平的地面上使用，如地板不平请将器材调整至水平位置后再进行使用，以免不当使用引起伤害。
- 10、此器材适于室内、家用及商用。最大负荷重量为150KG。（等级：SC）。
- 11、器材的组装尺寸：1500x650x1300 (mm) ，产品净重67.8KG。
- 12、在搬动此器材时要尽量小心，以避免引起不必要的伤害。
- 13、此健身器材符合GB17498.1-2008 & GB17498.5-2008国家标准。
- 14、此器材为非速度关联式健身器材。
- 15、由于产品的改进，您购买的产品可能与本说明书的图示有所不同，请以实物为准，谨此致歉。

警告：

- 1、不允许两个或两个以上的人同时使用本器材。
- 2、身体不适者请在医生的指导下使用。
- 3、手握心率数据只作参考，不能当作医学使用。
- 4、儿童、身患残疾和宠物远离本器材，以免发生意外。

保修说明

产品在正确保养的情况下，正常使用时而发生的非人为的损坏。

保修卡只限于原始购买者，不能转让。

以下情况不在保修范围内：

- (1) 由于滥用、疏忽大意、意外事故或擅自改装而引起的损坏；
- (2) 由于不正确使用而引起的损坏；
- (3) 由于不正当维护而引起的损坏；
- (4) 产品外观（如皮革）及包装材料的损坏；
- (5) 未能出示产品保修卡与购物发票；
- (6) 其他一些违规操作和由此而产生的损坏。

温馨提示：

为了保护我们赖以生存的环境，

请您按国家规定妥善处理在该产品使用和维护过程中产生的废弃物。

安装说明

下图为整机台安装的部件散图，打开包装箱，您可以在箱内取出以下零部件：

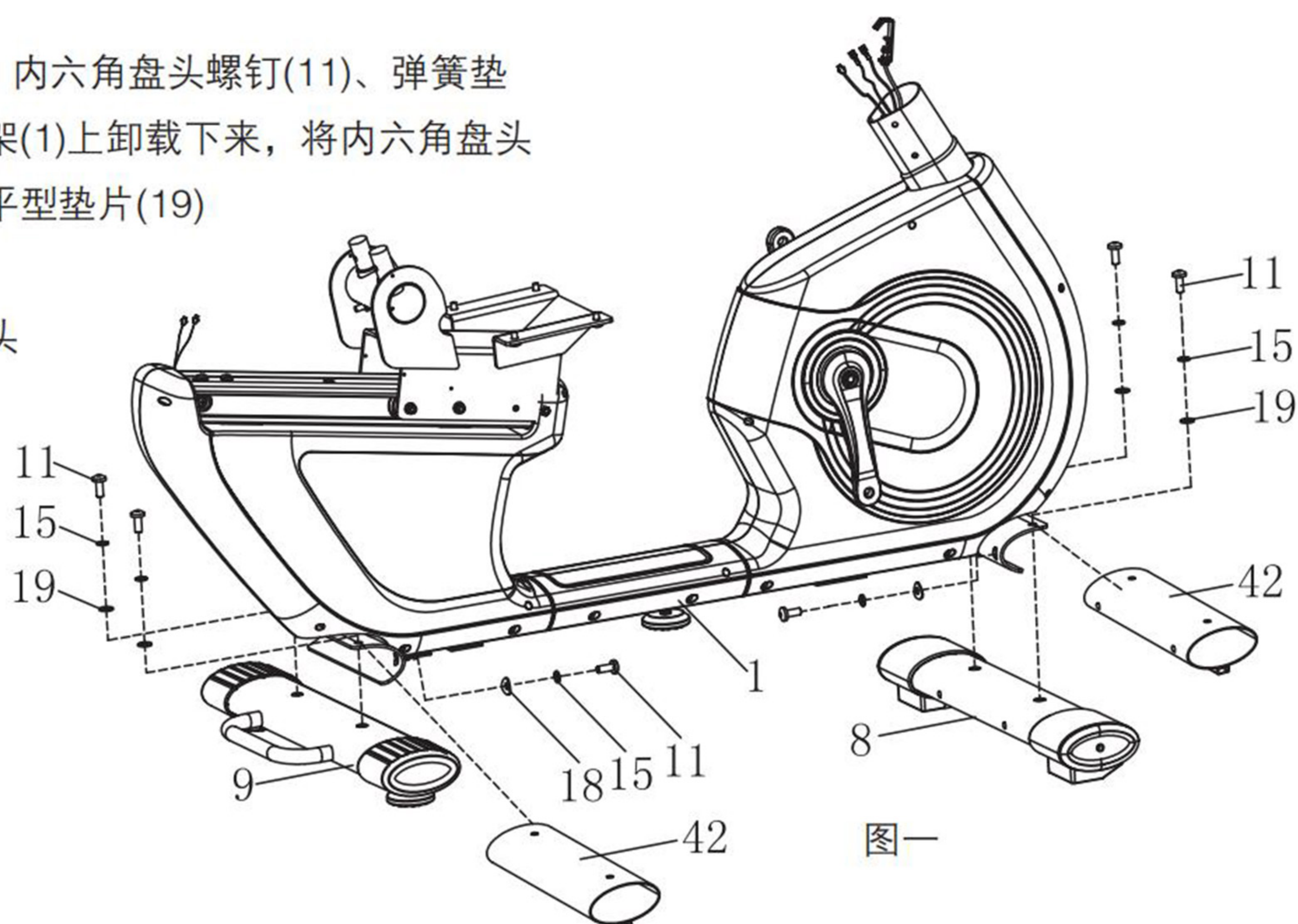
			
#1 主架结合 1PC	#8 前底管 1PC	#9 后底管 1PC	#3 把手结合 1PC
			
#2 把立管结合 1PC	#37L/R 左右脚蹬 各1PC	#25 把立管护罩 1PC	#10 背靠架结合 1PC
			
#5 扶手结合 1PC	#6 调节手把结合 1PC	#30L/R 左右水壶架 各1PC	#32L/R 左右椅座护罩 各1PC
			
#35 座垫 1PC	#38 背垫 1PC	#41 微调 1PC	#31L/R 左右水壶底座 各1PC
			
#39 电子表 1PC	内六角扳手(S=6) 1PC	十字呆扳手 (S=10、13、14、15、17) 1PC	

第一步

1: 先将包装底管结合(42)、内六角盘头螺钉(11)、弹簧垫片(15)、平型垫片(19)从主架(1)上卸载下来, 将内六角盘头螺钉(11)、弹簧垫片(15)、平型垫片(19)

放一边备用。

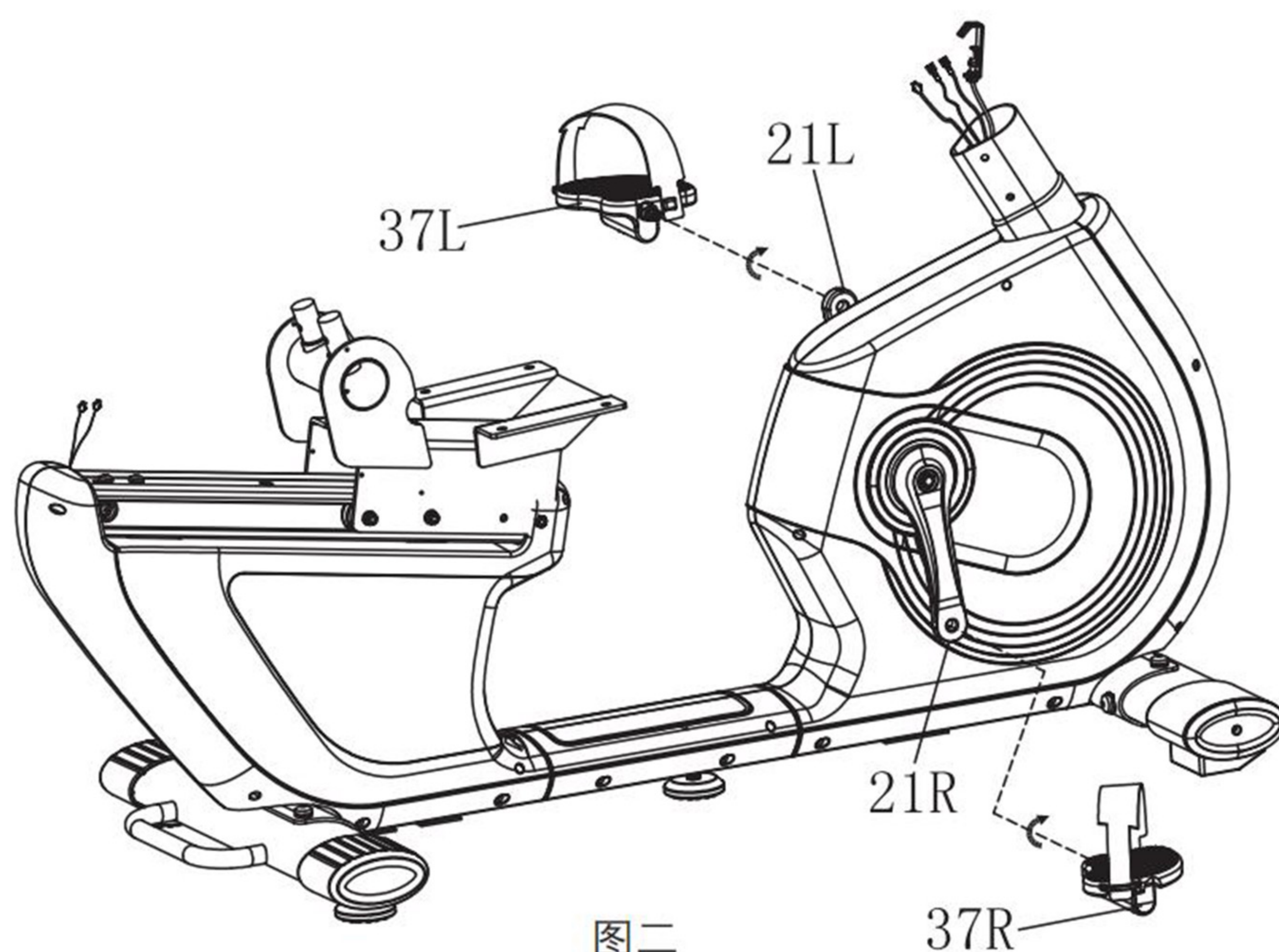
2: 用卸载下来的内六角盘头螺钉(11)、弹簧垫片(15)、平型垫片(19)及弧形垫圈(18)将前底管结合(8)、后底管结合(9)锁紧在主架结合(1)上。



图一

第二步

用十字多功能扳手将左右脚蹬(37L/R)分别锁紧在左右曲柄(21L/R)上。注意: 左脚蹬(37L)应逆时针锁紧; 右脚蹬(37R)应顺时针锁紧。按如右图箭头所指的方向, 在运动过程中时刻保持左右脚蹬(37L/R)在旋紧状态, 否则将会使左右脚蹬(37L/R)的牙损坏。

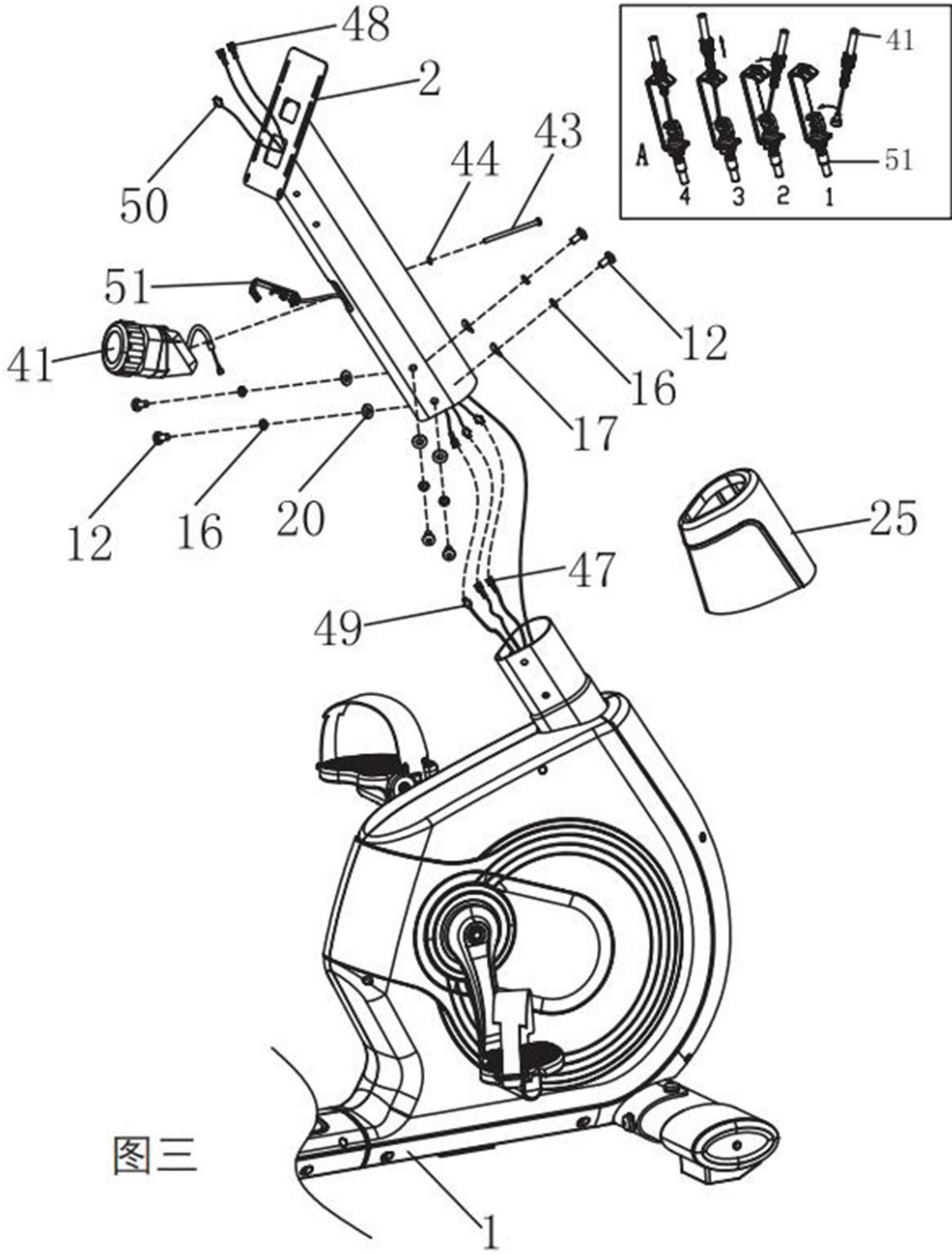


图二

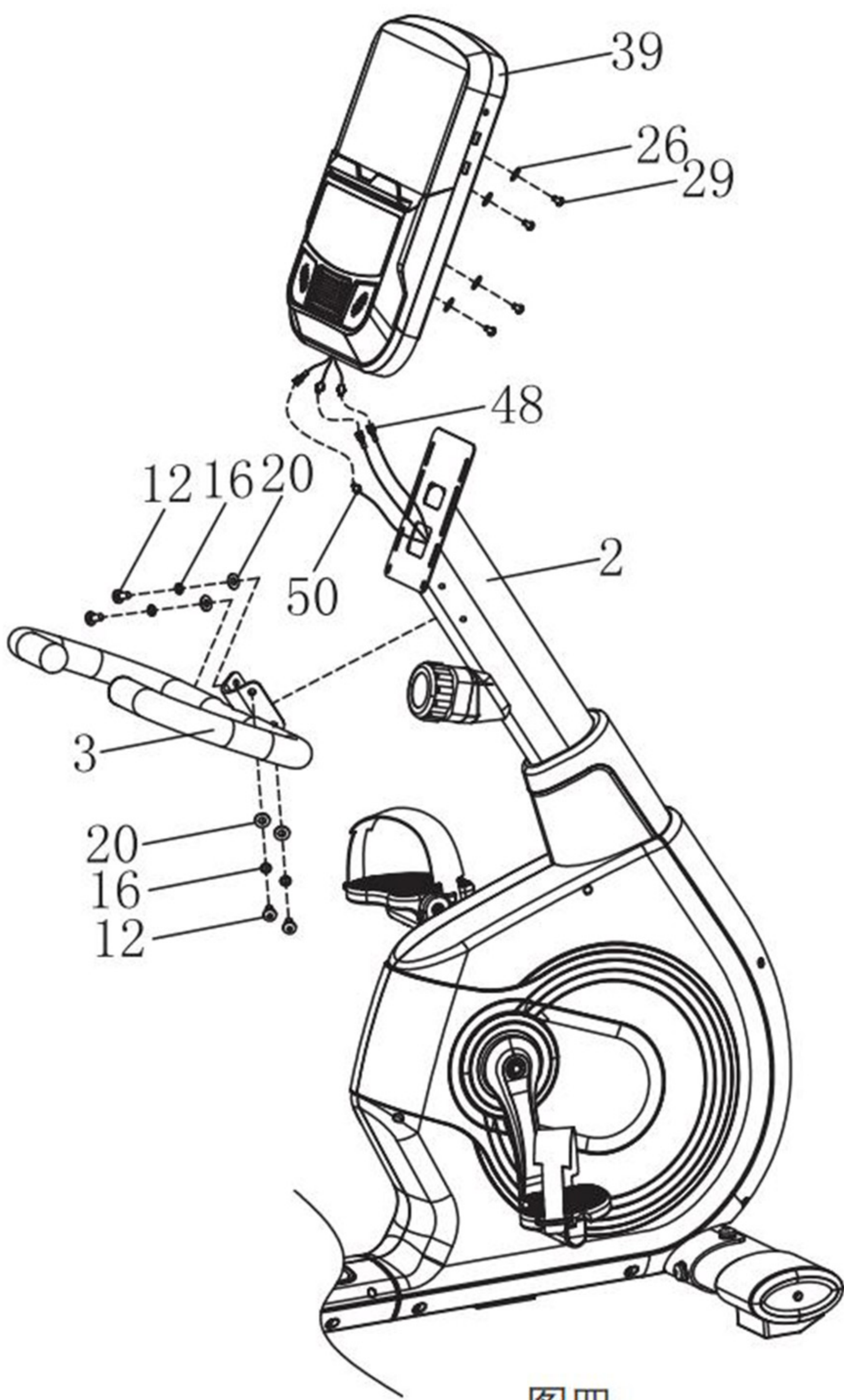
安装说明

第三步

- 1: 先将把立管护罩(25)套入到把立管结合(2)上, 然后分别将握把中继线1(47)与握把中继线2(48), 感应中继线(50)与感应线(49)连接好; 然后将微调接线(51)穿过把立管结合(2)并从微调孔中引出, 最后将微调接线(51)与微调(41)按如下图A所示连接好;
- 2: 用内六角盘头螺钉(12)、弹簧垫片(16)、弧形垫圈(17)、平形垫片(20)将把立管结合(2)锁紧在主架结合(1)的立管上。(注意: 把立管插入时, 不能夹住所有的中继线), 然后再放下把立管护罩(25), 最后用十字盘头螺钉(43)、弧形垫片(44)将微调(41)锁紧在把立管结合(2)上。



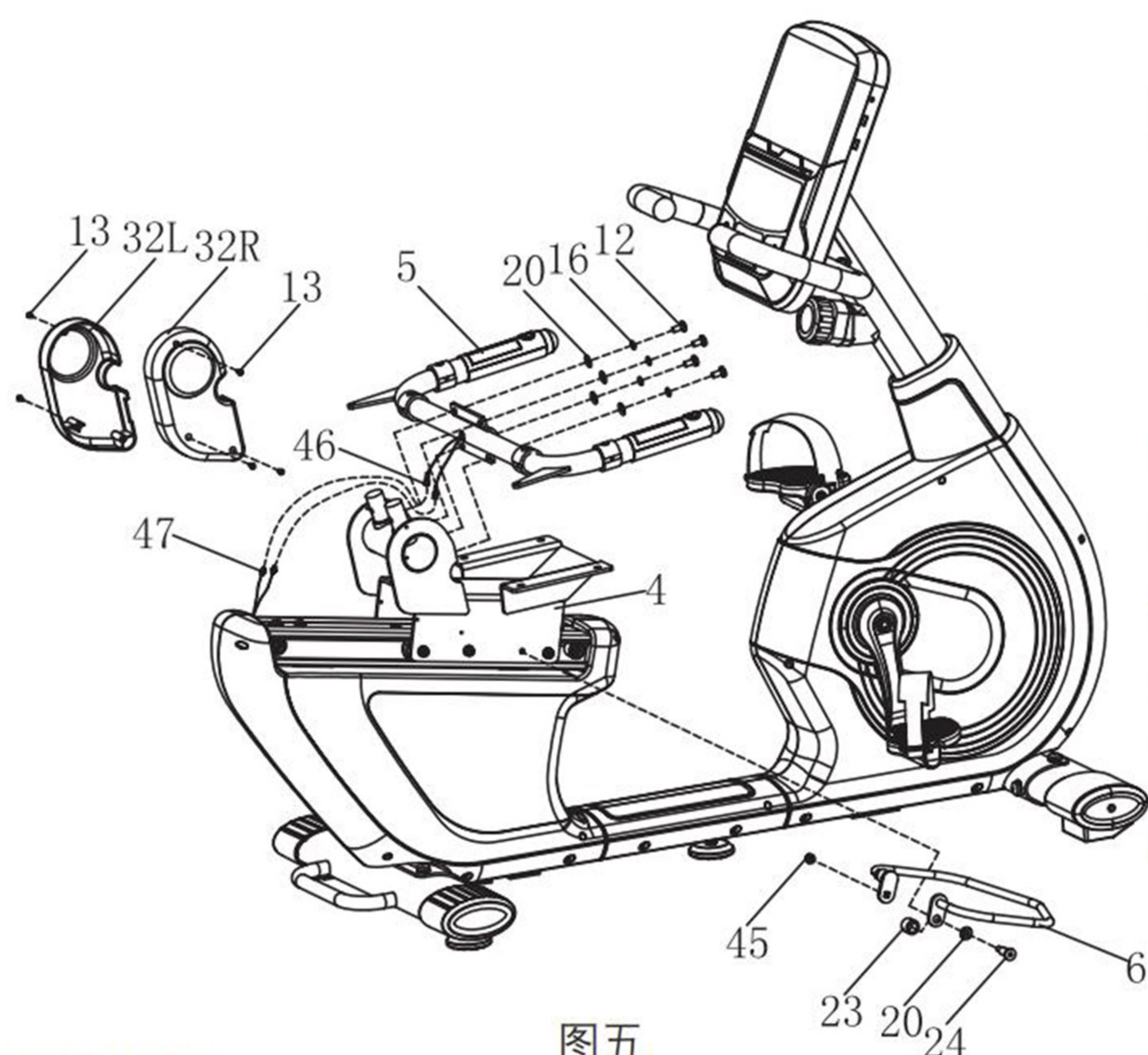
图三



图四

第四步

- 1: 用内六角盘头螺钉(12)、弹簧垫片(16)、平形垫片(20)将把手结合(3)锁紧在把立管结合(2)上。
- 2: 先将握把中继线2(48)、感应中继线(50)与电子表(39)的相应线连接好, 然后用十字盘头螺钉(29)、平形垫片(26)将电子表(39)锁紧在把立管结合(2)的表托板上。



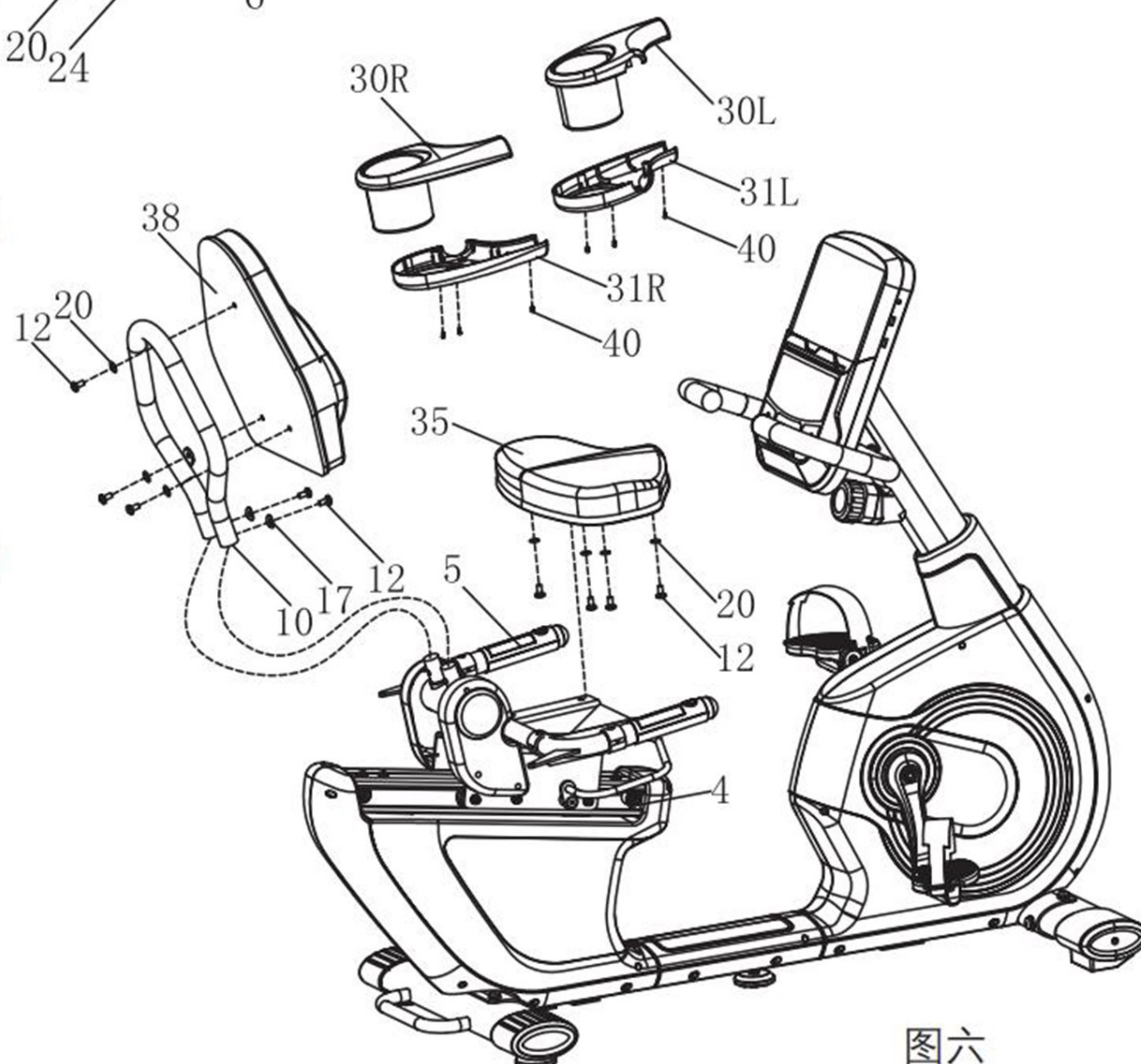
图五

第五步

- 1: 用十字盘头螺钉(13)将左右椅座护罩(32L/R)锁紧在滑座结合(4)上;
- 2: 先将握把线(46)与握把中继线1(47)相应线连接好, 然后用内六角盘头螺钉(12)、弹簧垫片(16)、平形垫片(20)将扶手结合(5)锁紧在滑座结合(4)上;
- 3: 用手把并紧隔套(23)、手把并紧螺杆(24)、平形垫片(20)、尼龙螺母(45)将调节手把结合(6)锁紧在滑座结合(4)上;

第六步

- 1: 用内六角盘头螺钉(12)、平形垫片(20)将坐垫(35)锁紧在滑座结合(4)上;
- 2: 将背靠架结合(10)插入滑座结合(4)上的连接轴上, 然后用内六角盘头螺钉(12)、弧形垫圈(17)将其锁紧。
- 3: 用内六角盘头螺钉(12)、平形垫片(20)将背垫(38)锁紧在背靠架结合(10)上;
- 4: 用十字盘头自攻螺钉(40)将左右水壶架(30L/R)、左右水壶底座(31L/R)锁紧在扶手结合(5)上。



图六



当产品组装完毕后可按左图运动方式开始运动

电子表说明

显示功能描述:

项目	功能叙述
扫描(SCAN)	1. 在 SCAN 方式: SPEED (RPM) --->TIME--->DIST--->CAL --->PULSE 2. 每 6S 切换一次显示。 3. SCAN 模式下, 按 MODE 键可以选择其他功能, 选定功能后主画面显示该功能数据
时间(TIME)	1.无设定时上数循环计数. 2.有设定时下数计数, 至 0 时响铃. 3.4S 内无信号输入,则显示 STOP. 4.显示范围:0:00~99:59 (分:秒)
速度(SPEED)	1.4S 内无信号输入, 则显示 0.0 2.显示范围:0.00~99.9 公里
转速(PRM)	1.4S 内无信号输入, 则显示 0 2.显示范围:0~999 时,则显示 999
距离(DST)	1.无设定时上数循环计数. 2.有设定时下数计数, 至 0 时响铃. 3.显示范围:0.00~99.99
卡路里 (CAL)	1.无设定时上数循环计数. 2.有设定时下数计数, 至 0 时响铃. 3.显示范围:0~9999
心跳(PULSE)	1.有信号输入时,6S 后显示 2.无信号输入时,6S 后显示 P 3.心跳数值超出设定范围后则响铃提示 4.显示范围:30~0~230



按键功能设定:

项目	功能叙述
UP (+)	A.顺转一次增加一次; B.TIME 设定范围:0:00~99:00 (每调整一次上升 1:00) C.DST 设定范围:0:00~99:50 (每调整一次上升 0.5) D.CAL 设定范围:0~9990 (每调整一次上升 10) E..PUSLE 设定范围:30~0~230 (每调整一次上升 1)
DOWN (-)	A.逆转一次减少; B.TIME 设定范围:0:00~99:00 (每调整一次下降 1:00) C.DST 设定范围:0:00~99:50 (每调整一次下降 0.5) D.CAL 设定范围:0~9990 (每调整一次下降 10) E.PUSLE 设定范围 30~0~230 (0:00~99:00 (每调整一次下降 10)

RESET (重置)	A.在设定状态下, 按一次可清除当前数据 B.长按 2S 为重新开机动作 (清除所有数据)
MODE/ENTER (确认)	A.按 MODE 键选择功能 B.长按 2S 将所设定功能数值归零 C.同长按 RESET 键 2S 时功能相同
RECOVERY (心跳恢复)	A.心跳数值显示后按一下可进入 Recovery 模式,进行心中恢复能力测试.
TOTAL RESET	A.电子表重启
BODY (体质肪)	A.按一下可进入 BODY FAT 模式

操作流程

开机

装上电池, 电子表通电 LCD 全显示 1 秒 (如图一)。



关机:

1. 如 4 分钟内无信号输入到电子表, 电子表进入休眠模式.
2. 当有信号输入或按按键输入时, 电子表立即进入待机状态.

操作说明

1. 用户资料设定

开机后, 按UP或DOWN键设定:性别, 身高, 体重, 年龄, 按MODE键确认。

2. 运动设定

*按 MODE (确认) 键选择功能: TIME/DST/CAL/PULSE 任一功能项进行设置, 按 UP (+) 或 DOWN (-) 键设定 TIME 或 DST 或 CAL 或 PULSE 数值 (设置范围见显示功能描述表), 每完成一项设置后, 按 MODE (确认) 键确认。

*例如, TIME 的设定, TIME 数值闪烁时, 可按 UP 或 DOWN 调整数值。按 MODE 键确认并进入下一项设定。DISTANCE/CALORIES/PULSE 的设定同 TIME。

*设置完成后即可开始运动, 电子表开始记录数据, SPEED/RPM, TIME, DST, CAL 开始计数。

3. Recovery Mode (心跳恢复模式)

*有心跳信号输入时, 按 RECOVERY 键才有效。

*TIME 会显示 “0:60” 毫秒) 并开始倒数。

电子表说明

时间(Time)从 0:60 开始倒数至此:00 后, 电子表显示测试值 F1-F6(代表你的心率恢复到平时快慢)(详见以下说明)

*再次按 RECOVERY 键时, 电子表返回至起始界面。

F-1:最佳状态, 表示心跳恢复到正常值最快。

F-2:很好状态, 表示心跳恢复到正常值很快。

F-3:较好状态, 表示心跳恢复到正常值较快。

F-4:一般状态, 表示心跳恢复到正常值一般。

F-5:较差状态, 表示心跳恢复到正常值较差。

F-6:最差状态, 表示心跳恢复到正常值最差。

4.BODYFAT (测脂功能)

*按下 BODY FAT 键进行体脂肪测试。

*测试期间, 用户两手须握住手握把, 有手握信号输入, 才能测试。LCD 会显示 “-” “--” “---” “----”
8 秒直到测试完成。

*测试完成后, LCD 会显示 FAT% (体脂百分比) 和 BMI (身体质量指数) 值。

*错误代码:

*E-1-无心跳信号输入。

*E-4-当 FAT%和 BMI 结果在 5 以下或超过 50 时显示 E-4。

故障排除:

A. LCD 显示淡化时, 为电池电力不够, 更换电池。

B. 运动时无讯号输入电子表, 请检查连接线是否有接上。

注意:

1. 停止运动 4 分钟后, 主荧幕熄灭。
2. 如果电子表显示异常, 请重新安装电池。

运动说明

健身训练指南

以下指南将帮助你进行健身训练计划。请摄入均衡的营养和保证充分的休息以保证达到训练的结果。
注意：请在进行健身训练前向你的医生进行咨询，特别是 35 岁以上或患有健康问题的使用者。

为什么要做运动？

做运动有利于身体健康。这已被证实。经常运动将会：

- 缓解紧张的状态和释放压力
- 享受运动带来的乐趣
- 刺激思维
- 保持稳定体重
- 控制食欲
- 提升自我形象
- 增强体魄
- 降低血压
- 缓解失眠的状况

新手指南

如果你属于以下状况，请在健身训练前向医生进行咨询：

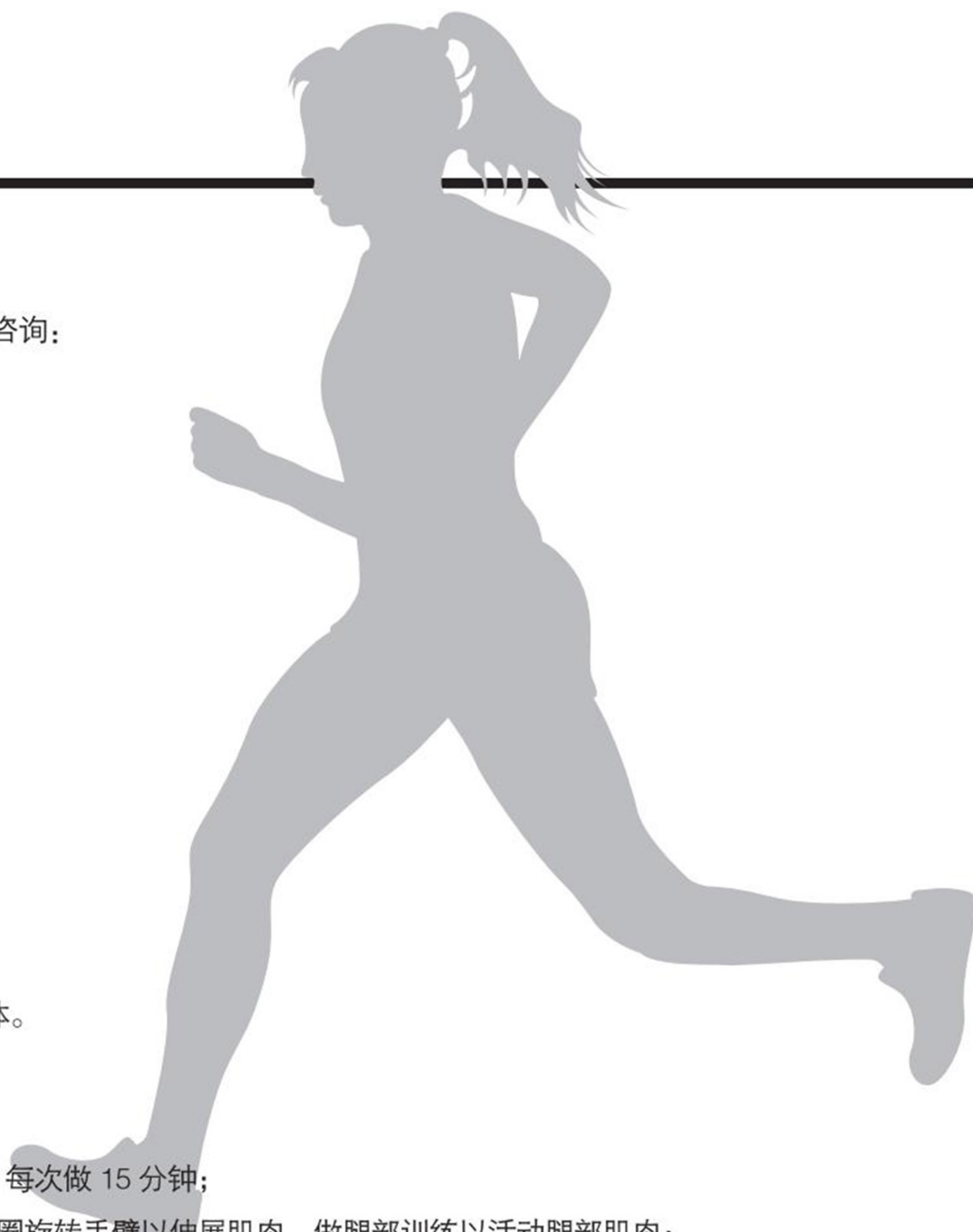
- 患有心脏病，高血压或者其他内科疾病者
- 持续一年未做任何运动者
- 年龄 35 岁以上并且很少做运动者
- 怀孕者
- 患有糖尿病者
- 患有胸痛、头晕眼花者
- 因受伤或生病刚刚恢复者

锻炼指南

- 请在运动前和运动后做伸展运动；
- 缓慢开始运动，否则将会导致受伤；
- 当你感到疲惫或疼痛时，请休息时日以恢复身体。

如何开始运动

- 刚开始一周做两到三次锻炼，每隔一天做一次，每次做 15 分钟；
- 运动前做 5 到 10 分钟的热身运动，如行走或绕圈旋转手臂以伸展肌肉，做腿部训练以活动腿部肌肉；



运动说明

- 慢慢地稍微加快步伐并尽量保持。刚开始时你可能一次只能运动几分钟，但若经常运动将会有所改善；
- 运动结束前慢慢停止运动。运动后伸展肌肉以避免受伤或肌肉抽筋现象；
- 每周慢慢增加运动的时间直至每次你可以持续做 30 分钟的锻炼；
- 刚开始的几周里，运动的主要目的在于锻炼耐心并适应，别担心运动的距离或步速。

什么是适合你的运动强度？

运动时请关注自身的身体状况，当你感到头晕眼花或轻微头晕时，请立即停止运动并稍作休息；当你流汗不止时，请立即停止运动。

伸展运动的方法

- 先慢慢开始活动身体的各个关节，如活动踝关节、弯曲手臂和抖动肩膀使身体更为灵活，以此在运动时可以保护身体各个关节的表面。
 - 做伸展运动前先做准备活动，以增强体内血液的循环使肌肉更为灵活。
 - 先从腿部运动开始，然后做全身运动
 - 每一步伸展运动持续做 10 秒以上（不超过 20 至 30 秒），然后重做两到三次
 - 当身体受伤时或感到任何疼痛时，请停止做此运动
 - 做伸展运动时请不要屏住呼吸
 - 每次运动结束时请做伸展运动以避免肌肉拉伤
 - 每周至少做 3 次伸展运动以保持身体的灵活性
- ### 常规的热身运动和放松运动
- 一项好的运动计划由热身运动，有氧运动和放松运动组成。每周至少做两到三次完整的 训练，隔天休息一天。反复做几个月后你可以将每周训练的次数增加到 4 至 5 次。
 - 有氧运动是通过心脏和肺部的活动将氧气输送到你身体肌肉组织的运动，这会提高心脏 和肺部的活力。有氧运动需要使用到你身体大量的肌肉，如腿部肌肉、手臂肌肉和臀部肌肉，运动时，心跳加快并呼吸大量氧气。有氧运动是运动计划中不可缺少的部分。
 - 热身运动是运动计划的重要组成部分。每次运动前先做下热身运动这有利于身体热身、肌肉拉伸和增强血液循环，将更多的氧气输送到身体的各个肌肉组织。
 - 每次运动后做下放松运动，并反复做此项运动以舒缓疲劳的肌肉。





内侧腿部肌肉伸展

将两脚并拢膝盖朝外坐下，两脚尽量朝腹股沟方向靠近，膝盖慢慢贴地，持续做 15 下。



腿腱伸展运动

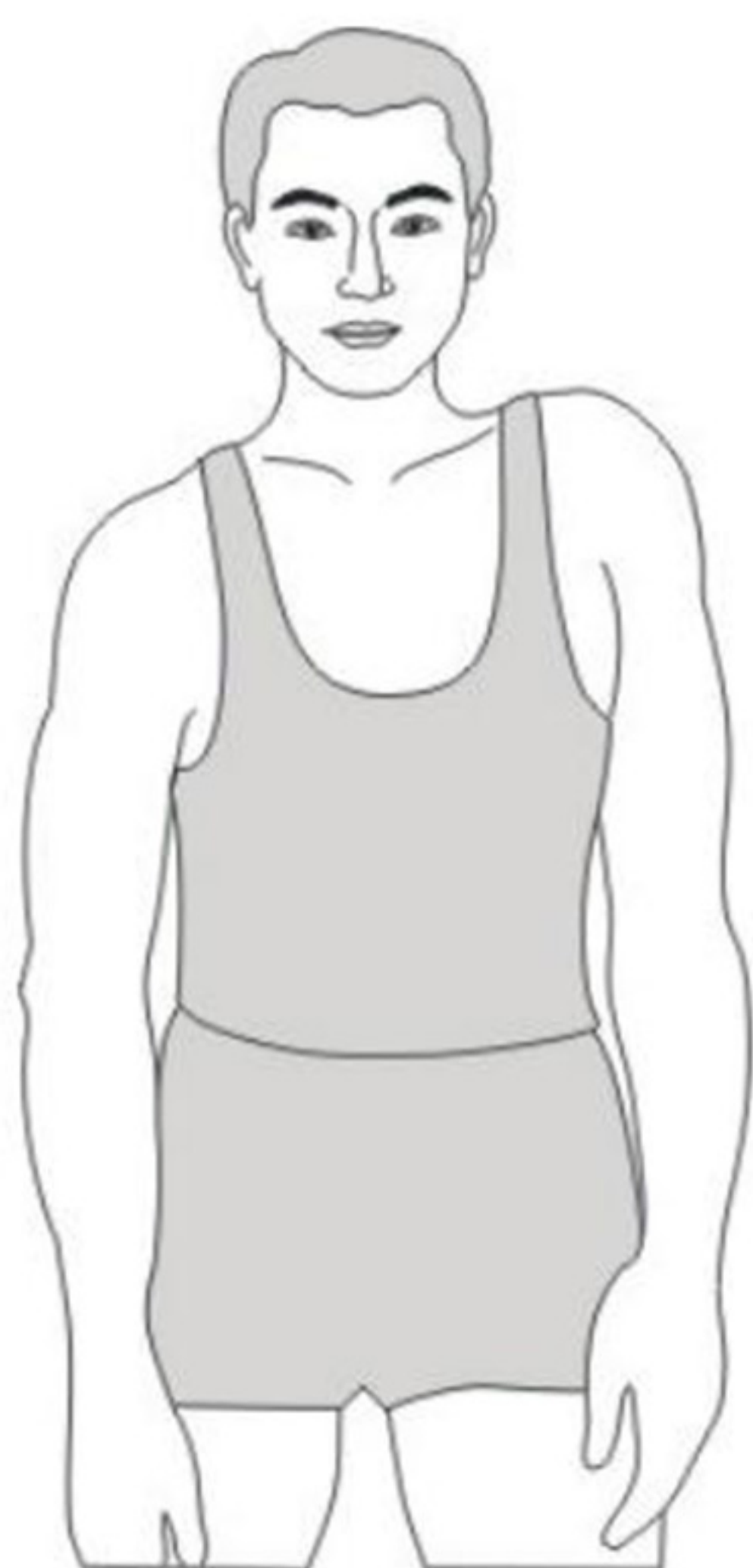
将一只腿伸直，另一只腿向内弯曲坐下并放松；用手向前触摸伸展的那只脚并保持肩膀平衡，持续做 15 下然后放松，换一边重复以上运动。

头部运动

第一步，头部向右运动一下以拉伸脖子左边的肌肉；
第二步，头部向后运动一下并保持嘴巴张开以拉伸下巴的肌肉；
第三步，头部向左运动一下以拉伸脖子右边的肌肉；
最后脖子绕肩膀旋转一周运动。



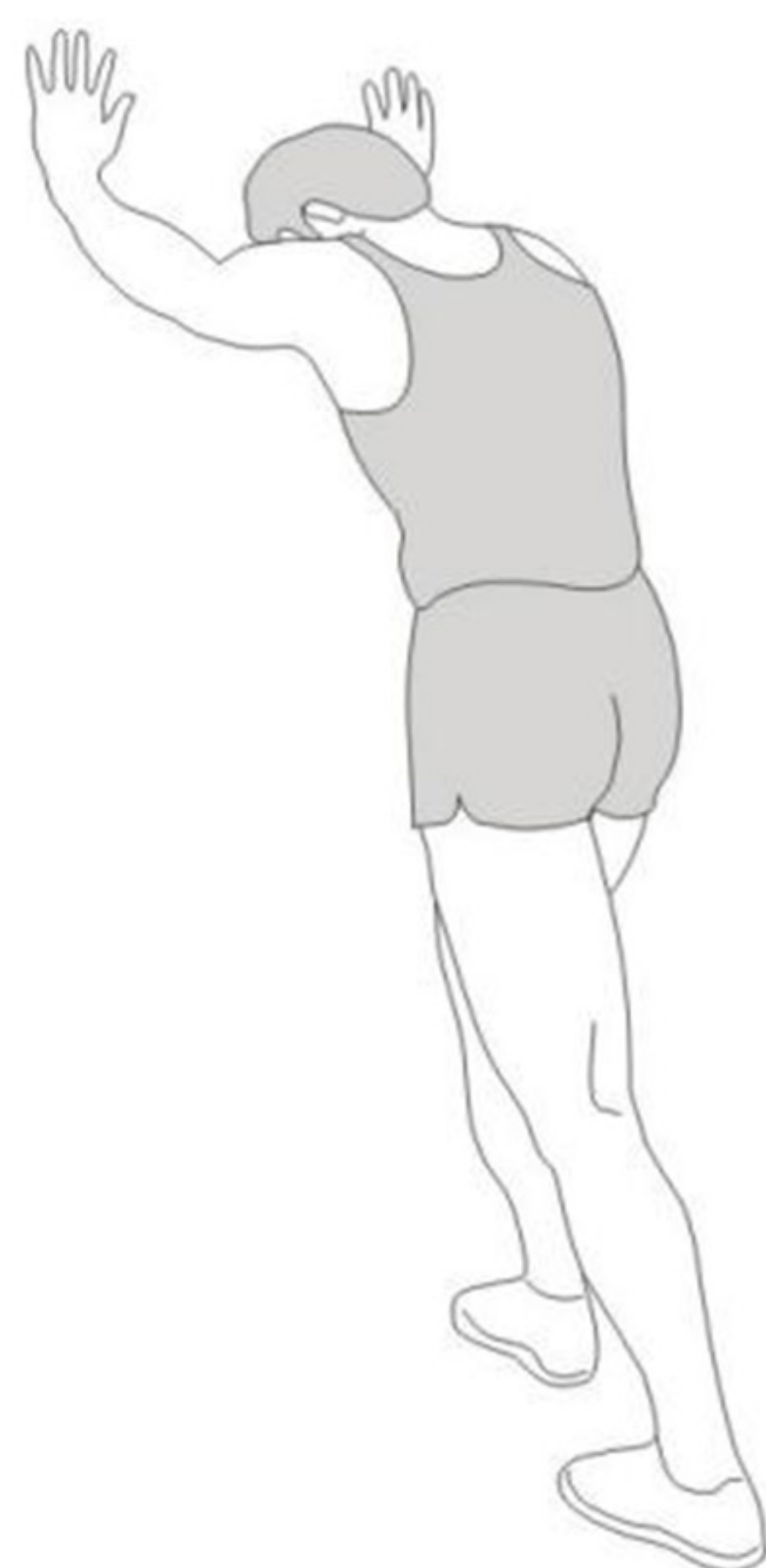
运动说明



热身运动

肩膀提升运动

将右肩向上提升运动，然后做左肩向上提升运动，反复做几次。



腿部肌肉伸展

右脚朝前左脚向后两手支撑于墙壁，并保持左脚伸直，右脚贴于地面，然后身体向前靠右脚弯曲，保持此项动作持续做 15 下；换一边重复以上动作。



向下伸展运动

朝下慢慢弯曲身体，尽量向下触摸脚趾并放松你的背部和肩膀，持续做 15 下。



向上伸展运动

张开手臂然后慢慢向上举起直至高于你的头部，两手垂直向上，用左手接触右臂以拉伸身体右边的肌肉；换个方向重复以上动作。

维护和保养

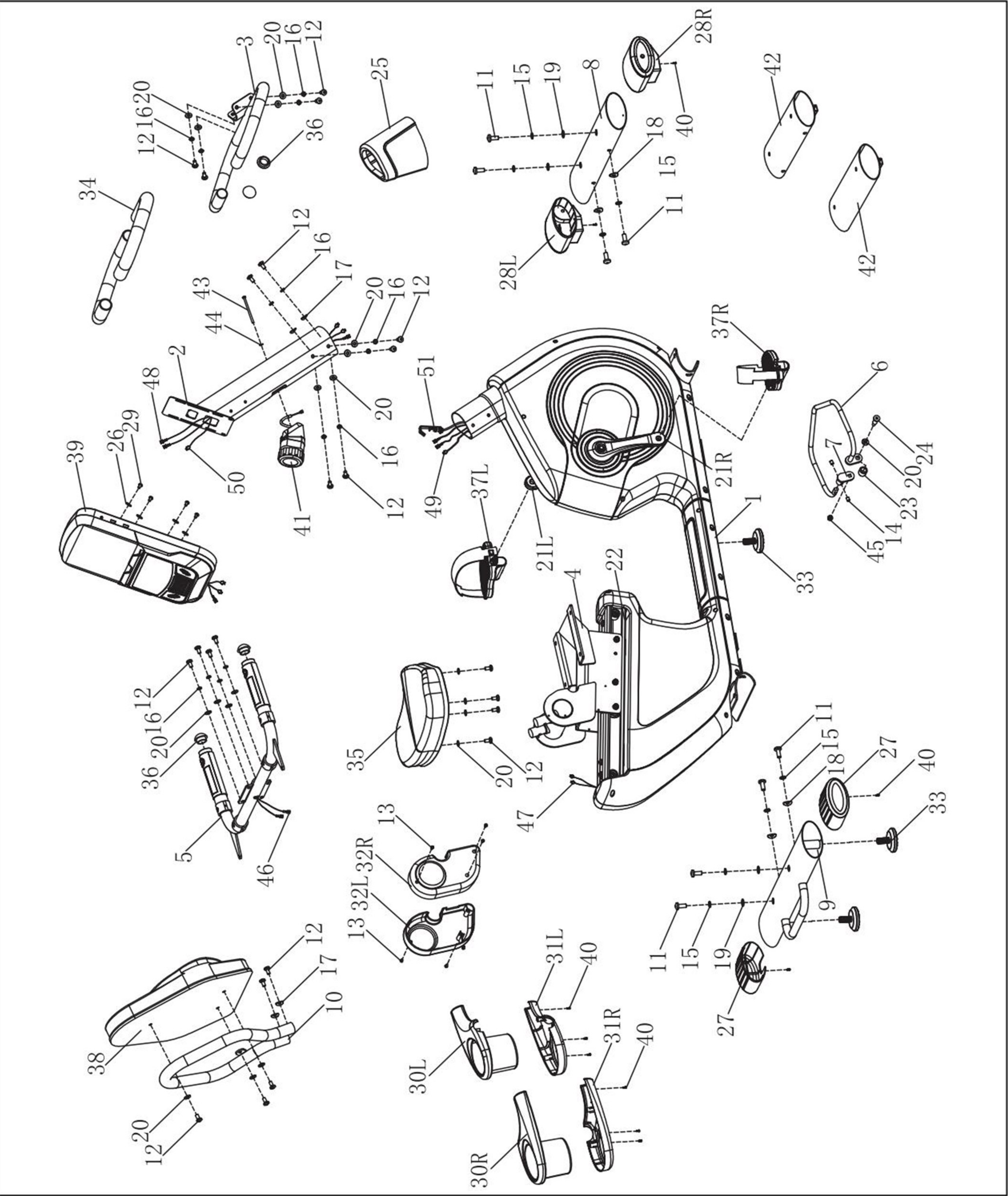
请勿将电子表置于阳光直晒的环境，这样会损坏电子表的液晶屏，同样电子表也不能进水和受撞击。如有任何疑问，请用电话联系我们的技术支持服务中心。

- 1、当你停止运动时请将电子表里面的电池卸下来以免耗电。
- 2、时常给器材外表面清除干净，保持清洁美观。
- 3、注意紧固件螺钉、螺母的松动,磨损,损坏。并时常加以润滑油来提高运动的灵活性。
- 4、此器材应在室内干燥通风的环境下放置、且在使用结束后应把滴在器材表面的汗水擦干，以防止器材表面生锈。

常见故障排除

故障	原因	处理方法	备注
没感应	感应线未接好或损坏	重新连接或更换感应线	
电子表没显示	电池没电或正、负极装反	更换电池或检查正负极是否装反	
脚踏板松脱	脚踏板没拧紧	用带十字头扳手将其拧紧	
皮带打滑	调链螺钉拉得不够紧	调节皮带松紧度,用带十字扳手将螺母拧紧	
产品不平稳	脚套未调节好	调整脚套,把器材放置在水平地面上	
异响	活动部件松动或缺少润滑油	拧紧松动部件或加润滑油	
扶手角度不对	组装错误	检查扶手是否按说明书组装	

分解图



明细表

序号	品 名	每台基数	序号	品 名	每台基数
1	主架结合	1	27	底管管塞	2
2	把立管结合	1	28L/R	前左右脚套	各1
3	把手结合	1	29	十字盘头螺钉M4*10	4
4	滑座结合	1	30L/R	左右水壶架	各1
5	扶手结合	1	31L/R	左右水壶底座	各1
6	调节手把结合	1	32L/R	左右椅座护罩	各1
7	调节手把卡套结合	1	33	调节脚垫	3
8	前底管结合	1	34	撕不破把套	2
9	后底管结合	1	35	坐垫	1
10	背靠架结合	1	36	弧面圆管塞	4
11	内六角盘头螺钉M10*25	8	37L/R	左右脚踏	各1
12	内六角盘头螺钉M8*16	23	38	背垫	1
13	十字盘头螺钉M4*10	6	39	电子表	1
14	平端紧定螺钉M8*10	2	40	十字盘头自攻螺钉ST4.2*18	10
15	弹簧垫片D10	8	41	微调	1
16	弹簧垫片D8	14	42	包装底管结合	2
17	弧形垫圈D8.2*Φ20*2	4	43	十字盘头螺钉M5*55	1
18	弧形垫圈D10*Φ25*2	4	44	弧形垫片D5	1
19	平型垫片D10*D20*2	4	45	尼龙螺母M8	1
20	平形垫片D8*D19*1.5	20	46	握把线	2
21L/R	大头弯型曲柄	各1	47	握把中继线1	2
22	铝合金导轨	1	48	握把中继线2	2
23	手把并紧隔套	1	49	感应线	1
24	手把并紧螺杆	1	50	感应中继线	1
25	把立管护罩	1	51	微调接线	1
26	平形垫片D4	4			

健康快乐 幸福人生

全国热线：400-069-6566

广州市杰森健身器材有限公司

Guangzhou Jason fitness equipment cn., LTD

地址：广东省广州市白云区黄石西路68号汇源大厦306室

邮箱：jason@jieseng.com

网站：www.jieseng.com

联系电话：020-86359839（销售部）

020-36130119（售后部）