

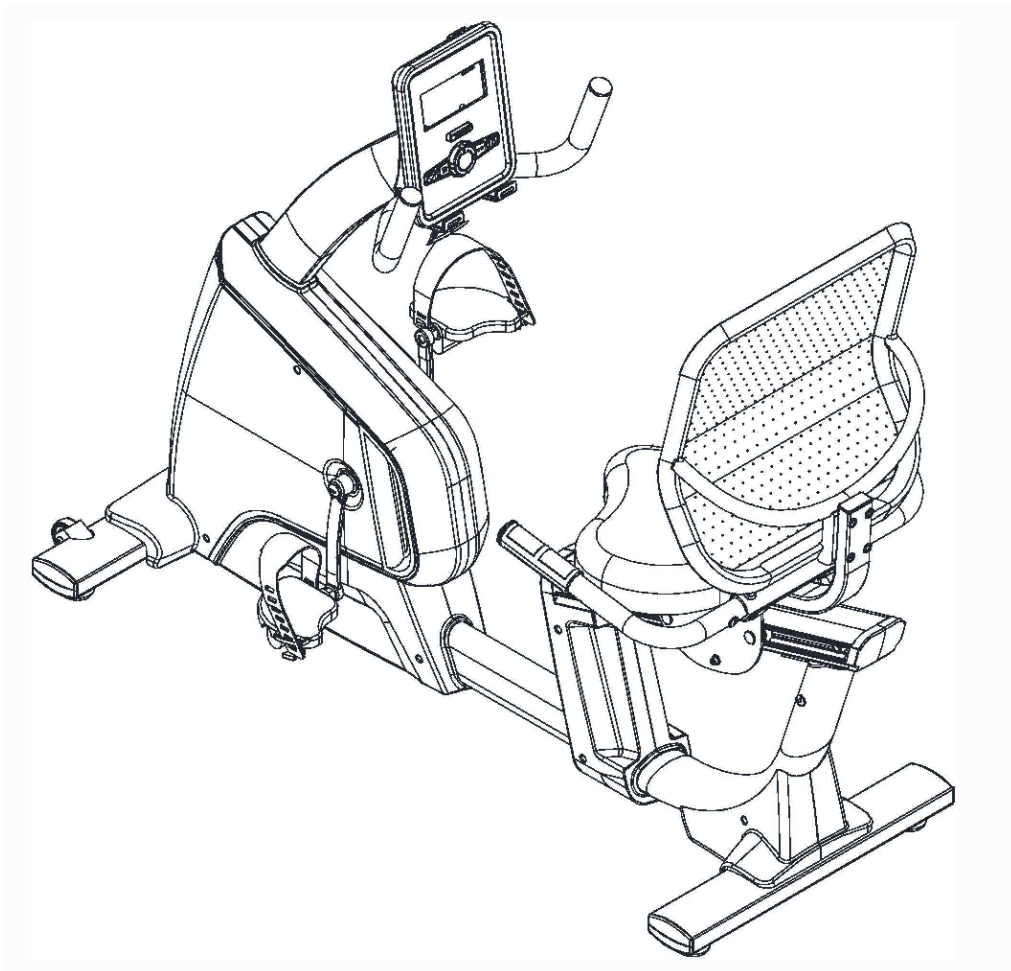
# LEDONG杰森

PRO FITNESS

## R30

Recumbent Bike

卧式健身车



LEDONG杰森

使用说明书

Owner's Manual



# 目 录

## CONTENTS

使用说明	01
警告说明	02
爆炸图	03
爆炸图明细表	04
产品简介	05
安装步骤	08
半爆图与明细表	14
运动说明	15
电子表操作	16
使用说明	23

## 一、使用说明、安全注意事项、警告说明

非常感谢您选购杰森的产品。它可以让您保持最佳的有氧健康状态。

为避免人身伤害，在使用本产品前，请仔细阅读以下说明，建议保留本说明书以便将来参阅！

### 1.注意:请在使用前仔细阅读说明书,并注意以下安全事项:

- ◆ 产品所有人有责任确保所有使用者都充分了解本产品所有的警告和注意事项。并严格按照说明使用本产品。
- ◆ 让儿童和宠物远离立式车，避免让儿童单独留在摆放立式车的房间内。
- ◆ 使用前请确认立式车已经被妥善的组装，各部位的螺丝件已经锁紧。
- ◆ 立式车应放置在水平表面上，四侧距离墙壁的应大于 1 米。建议将立式车放置在专用地垫上，防止地板或地毯受损。
- ◆ 立式车应置于室内，以防潮、防尘。保持使用场所空气流畅，不要在空气闭塞的地方使用立式车。
- ◆ 立式车周围请勿放置锐利的物品。
- ◆ 使用立式车运动时，必须穿着合适的运动服装，切勿穿长袍或其它可能会被本器材绊倒的衣物，必须穿跑步鞋或运动鞋。
- ◆ 体重超过 150KG 的人不适宜使用该立式车，请选购本公司其它型号的立式车。
- ◆ 请勿将手靠近立式车的运动部位，防止手被夹伤。
- ◆ 不要快速动作，以防踏空受伤。
- ◆ 如发现该立式车运作不正常时，请勿使用。
- ◆ 单次只能有一位使用者使用此立式车。
- ◆ 如果您在使用中感觉有不适应或异常情况，请停止运动，并咨询医生。

## 警告!

(1) 现在正腰疼者或过去腿、腰、颈曾经受过伤者，腿、腰、颈和手麻木者（有椎间盘突出、脊椎滑落症、颈椎突出等宿疾者）。

(2) 有变形性关节炎、风湿症、痛风者。

(3) 有骨质疏松症等异常者。

(4) 有循环系统障碍（心脏病、血管障碍、高血压症等）者。

(5) 呼吸器官有障碍者。

(6) 正在使用人工心律调整器者植入体内型医疗电子仪器者。

(7) 有恶性肿瘤者。

(8) 有血栓症或严重的动肪瘤、急性静肪瘤等血液循环障碍或各种皮肤感染等症状者。

(9) 有因糖尿病等引起的高度末梢循环障碍所引起的知觉障碍者。

(10) 皮肤有创伤者。

(11) 因生病等而发高烧者（38°C 或以上）。

(12) 背骨有异常者或背骨弯曲者。

(13) 正在妊娠或可能妊娠者或正处于经期者。

(14) 感到身体异常，需要静养者。

(15) 明显身体状况不佳者。

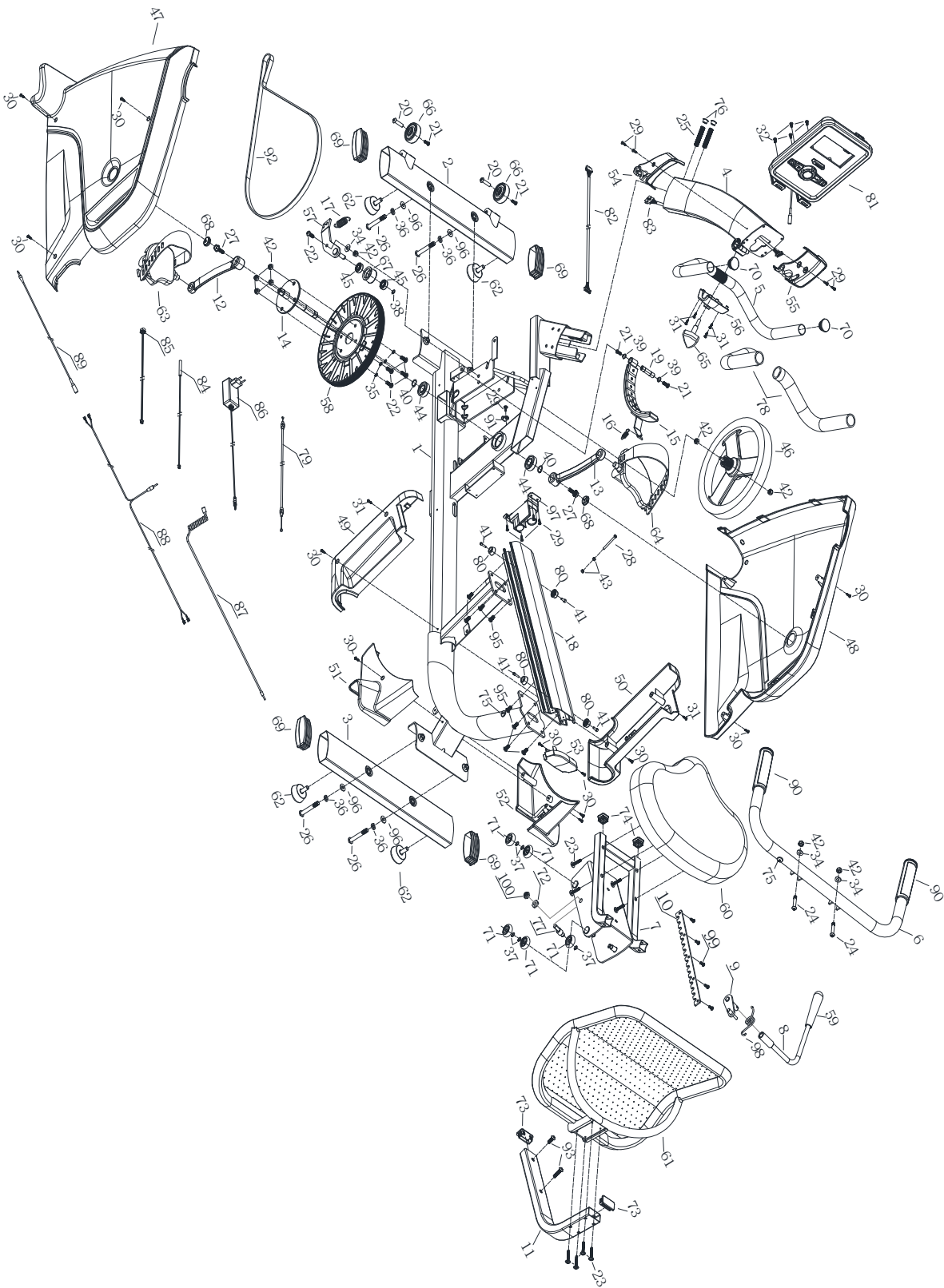
(16) 以康复为目的的使用者。

(17) 除上述情况以外特别感到身体有异常者。

-可能导致事故或身体状况不佳。

使用本立式车锻炼前，请先咨询一下医生，建议您先做体检。若年龄超过 35 岁、之前从未运动过、怀孕或者身体有任何疾病，更应留意。详读并遵循此预防措施，不遵循以上安全警告说明、注意事项将可能导致严重的身体伤害。

二、 产品爆炸图：



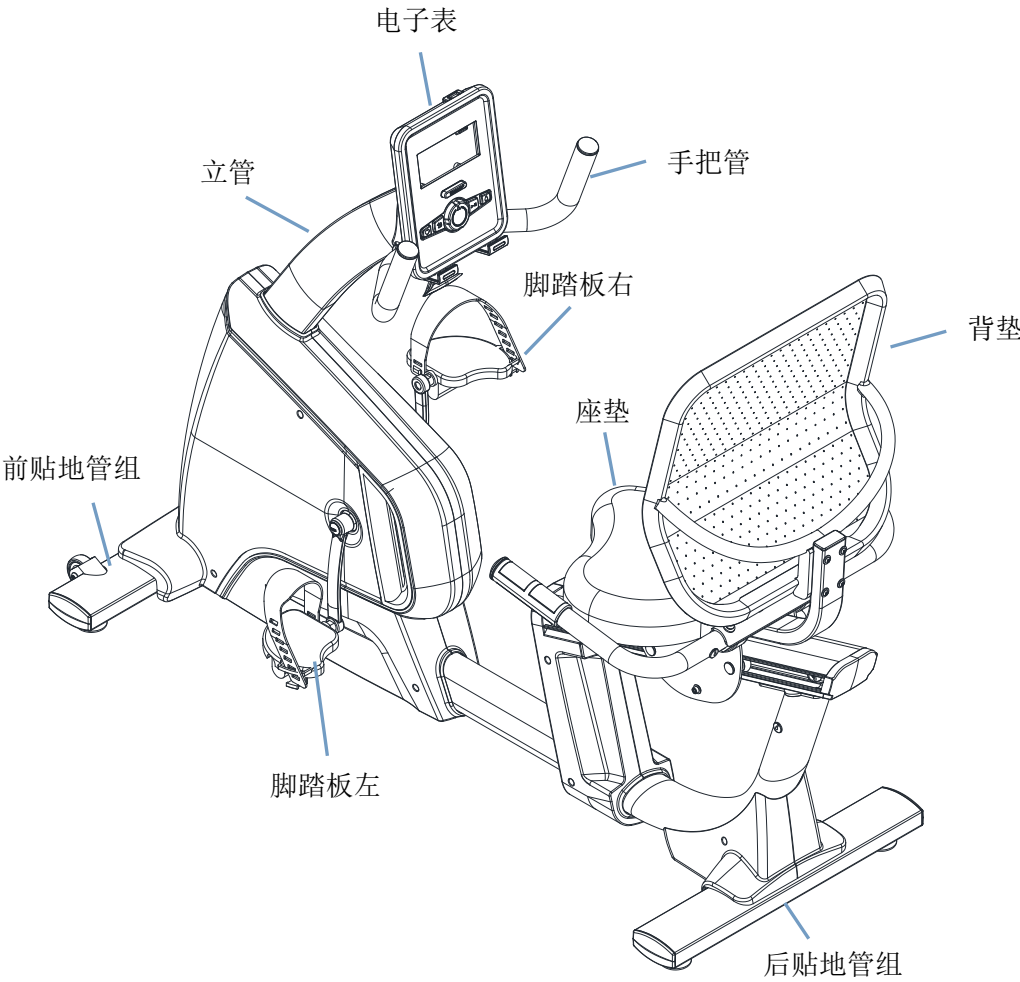
## 三、爆炸图明细表:

序号	名称	数量	序号	名称	数量
1	主架组	1	51	后贴地饰盖左	1
2	前贴地管组	1	52	后贴地饰盖右	1
3	后贴地管组	1	53	铝轨尾塞	1
4	立管组	1	54	手把饰盖左(E30-23)	1
5	手把管	1	55	手把饰盖右(E30-24)	1
6	手握心跳管组	1	56	手把饰盖前(E30-25)	1
7	座垫组	1	57	张紧轮固定组	1
8	刹车调节圆棒组	1	58	皮带盘组(8510-35)	1
9	刹车调节组	1	59	刹车调节手柄(8010-24)	1
10	刹车挡位片	1	60	座垫(8010-22)	1
11	背垫管组	1	61	背垫(8010-23)	1
12	曲柄腿左	1	62	脚垫(8500-55)	4
13	曲柄腿右	1	63	脚踏板左(8510-39)	1
14	曲柄轴心组	1	64	脚踏板右(8510-40)	1
15	磁铁固定组	1	65	三角形旋钮	1
16	刹车拉力弹簧(8500-71) $\Phi 11.5 \times \Phi 1.2 \times 13$ 圈	1	66	贴地滚轮组(8500-56)	2
17	张紧拉力弹簧 $\Phi 18.5 \times \Phi 2.5 \times 11.5$ 圈(镀锌)	1	67	张紧轮组(8500-53)	1
18	铝滑轨	1	68	曲柄饰盖(8510-67)	2
19	磁控固定轴心	1	69	腰鼓管塞(8500-35) $45 \times 90 \times t1.5$	4
20	内六角大扁头中空螺栓 $\Phi 8 \times 33 \times M6 \times 15$ (镀黑锌)	2	70	圆管塞(8500-65) $\Phi 28 \times t1.5$	2
21	内六角大扁头全牙螺栓 $M6 \times 15$ (镀黑锌/加防落液)	6	71	卧式车 PU 轮组(8010-26)	6
22	内六角大扁头全牙螺栓 $M8 \times 20$ (镀黑锌/加防落液)	5	72	滑轮调节片	2
23	内六角大扁头全牙螺栓 $M6 \times 35$ (镀黑锌)	8	73	方管塞 $25 \times 50 \times t1.5$	2
24	内六角大扁头半牙螺栓 $M8 \times 40 \times 20$ (镀黑锌)	2	74	方管塞 $25 \times 25 \times t1.5$	2
25	内六角平端紧定螺栓 $M12 \times 60$ (发黑/12.9级)	2	75	线塞	2
26	内六角大扁头半牙螺栓 $M10 \times 70 \times 20$ (镀黑锌/加防落液)	4	76	孔塞	2
27	六角法兰头全牙螺栓 5/16-18UNC-1"(镀黑锌/加防落液)	2	77	偏心轴	2
28	六角头全牙螺栓 $M5 \times 60$ (镀黑锌)	1	78	撕不破	2
29	十字槽盘头全牙螺栓 $M4 \times 16$ (镀黑锌)	4	79	刹车线(8500-70)	1
30	十字槽大扁头自攻螺钉 $ST4 \times 16$ (镀黑锌)	18	80	座垫挡套(R30-30)	4

31	十字槽大扁头自攻螺钉 ST4×12(镀黑锌)	6	81	R30 电子表组	1
32	十字槽大扁头全牙螺栓 M5×10(镀黑锌)	4	82	马达通信线 SM-9P 一公一母 /L-800mm	1
33	十字槽盘头自攻螺钉 ST3×30	4	83	电子表通信线 SM-9P 公端/XH-9P 公端/L-600mm	1
34	平垫圈 Φ8(镀黑锌)	11	84	磁感应器 XH 2P 公端/L-200mm	1
35	弹性垫圈 Φ8(镀黑锌)	4	85	电源通信线 XH 3P 公端/L-750mm	1
36	弹性垫圈 Φ10(镀黑锌)	4	86	电源适配器 两圆插/240V	1
37	轴用弹性挡圈 Φ8	6	87	弹簧线 L-2000mm	1
38	轴用弹性挡圈 Φ10	3	88	手握心跳连接线一 L-2x100	1
39	轴用弹性挡圈 Φ12	2	89	手握心跳连接线二 L-650mm	1
40	轴用弹性挡圈 Φ17	2	90	手握心跳组件	2
41	内六角圆柱头全牙螺栓 M6×20(镀黑锌)	4	91	磁感固定座	1
42	六角锁紧螺母 M8(镀黑锌)	11	92	多楔带	1
43	六角螺母 M5(镀黑锌)	2	93	内六角大扁头全牙螺栓 M8×30(镀黑 锌)	2
44	深沟球轴承 6203ZZ	2	94	内六角大扁头全牙螺栓 M8×10 (着 黑/加防落液)	2
45	深沟球轴承 6000ZZ	3	95	内六角圆柱头全牙螺栓 M8×15(镀 黑锌/加防落液)	8
46	飞轮(8510-61)	1	96	平垫圈 Φ10(镀黑锌)	4
47	护罩左	1	97	磁控马达	1
48	护罩右	1	98	扭簧	1
49	铝轨饰盖左	1	99	十字槽沉头全牙螺栓 M5*20	5
50	铝轨饰盖右	1	100	六角锁紧螺母 M10	2



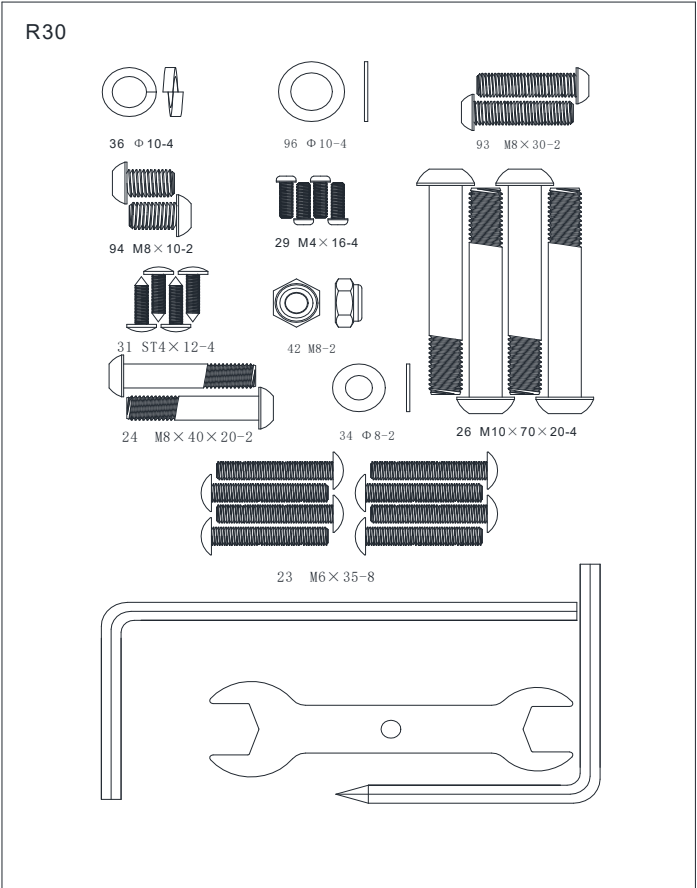
四、 产品简介



技术参数:

产品型号	R30
外形尺寸	展开: 1545x650x1140mm
最大承重	150KG(330 磅)
速比	10.3
飞轮	外磁单向, $\Phi 280/9\text{kg}$

注: 本公司保留对产品进行修改而不预先通知的权利



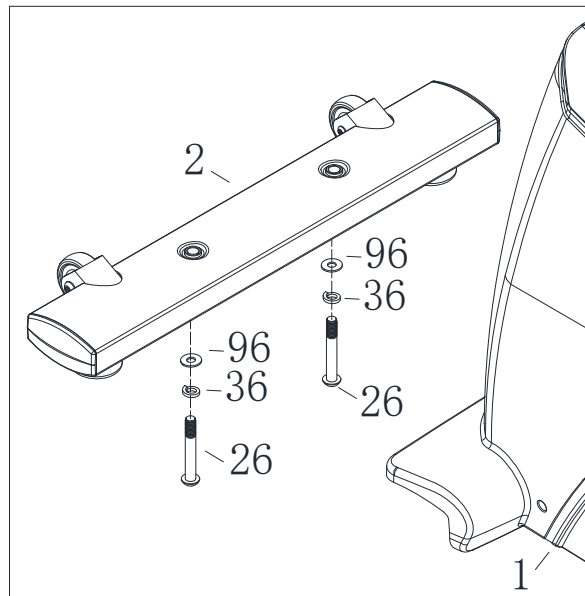
螺丝包清单：

序号	名称	规格	数量	序号	名称	规格	数量
23	内六角大扁头全牙螺栓	M6 $\times$ 35(镀黑锌)	8	42	六角锁紧螺母	M8(镀黑锌)	2
24	内六角大扁头半牙螺栓	M8 $\times$ 40 $\times$ 20(镀黑锌)	2	93	内六角大扁头全牙螺栓	M8 $\times$ 30(镀黑锌)	2
26	内六角大扁头半牙螺栓	M10 $\times$ 70 $\times$ 20(镀黑锌/加防落液)	4	94	内六角大扁头全牙螺栓	M8 $\times$ 10(着黑/加防落液)	2
29	十字槽盘头全牙螺栓	M4 $\times$ 16(镀黑锌)	4	96	平垫圈	$\Phi$ 10(镀黑锌)	4
31	十字槽大扁头自攻螺钉	ST4 $\times$ 12(镀黑锌)	4	34	平垫圈	$\Phi$ 8(镀黑锌)	2
36	弹性垫圈	$\Phi$ 10(镀黑锌)	4		L形扳手	6 $\times$ 66 $\times$ 144	1
	L形扳手	5 $\times$ 80 $\times$ 80S	1		开口扳手	t4.0 $\times$ 28 $\times$ 130	1

## 五、 安装步骤

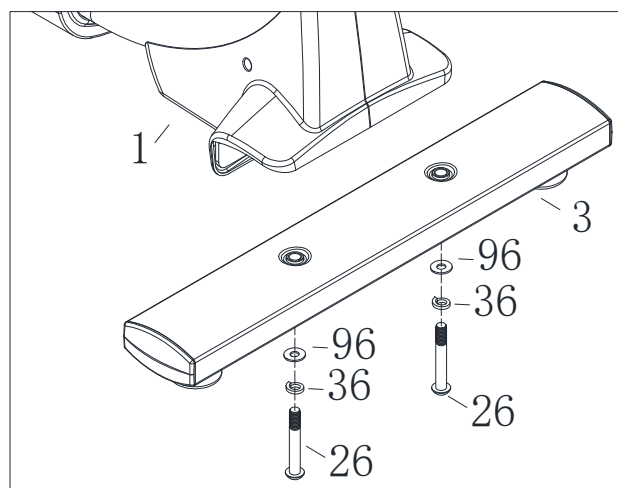
### 步骤一：

将前贴地管组（2）安装在机台主架（1）上，用弹性垫圈（36）、平垫圈(96)和内六角大扁头半牙螺栓（26）锁紧。



### 步骤二：

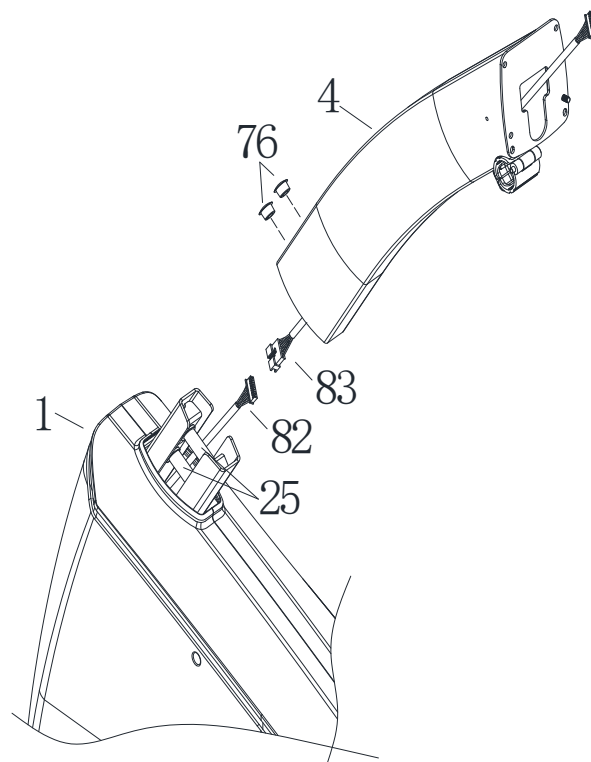
将后贴地管组（3）安装在机台主架（1）上，用弹性垫圈（36）、平垫圈(96)和内六角大扁头半牙螺栓（26）锁紧。



### 步骤三:

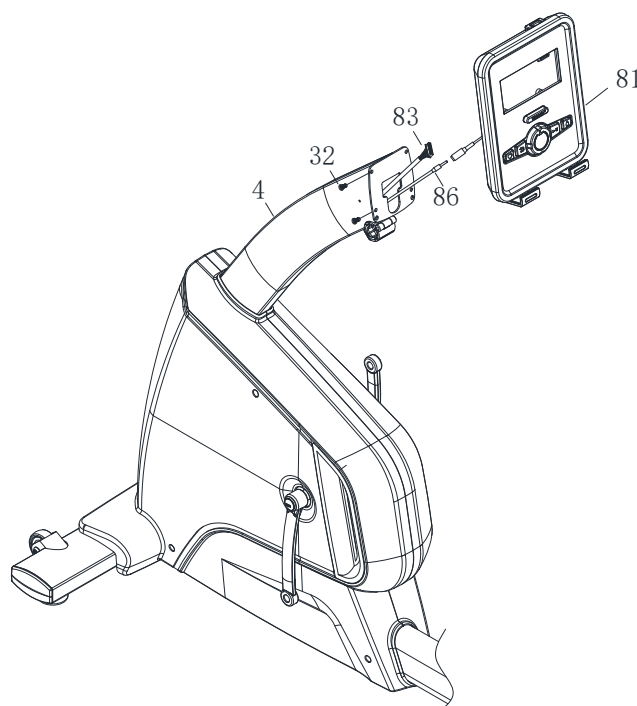
1. 连接马达通信线(82)和立管通信线(83)。
2. 如右图,把立管组(4)装到主架组(1)上,用六角扳手把预装在主架上的内六角平端紧定螺栓(25)锁紧,立管锁稳后用孔塞(76)把孔盖住。

注意:锁立管的两颗螺栓要反复锁紧,直到把立管锁稳为止。



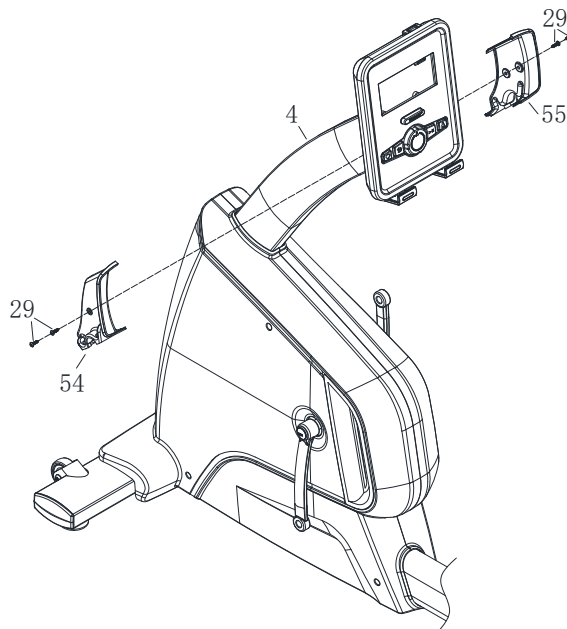
### 步骤四:

1. 将电子表通信线(83)和电子表背面的接口连接,连接手握心跳连接线(86)和电子表出线。
2. 将电子表(81)安装在上立管组(4)上,用十字槽大扁头全牙螺栓(32)锁紧。



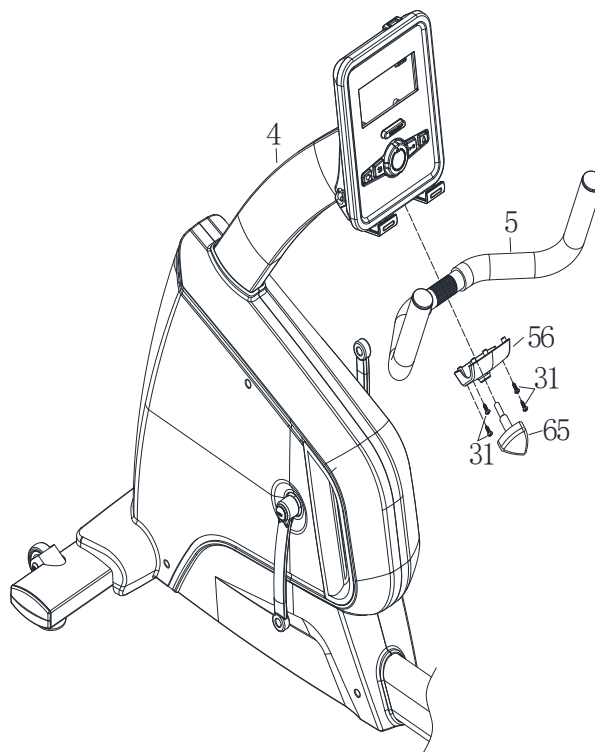
## 步骤五:

1. 将手把饰盖左(54)和手把饰盖右(55)安装在上立管组(4)上, 用十字槽盘头全牙螺栓(29)锁紧。



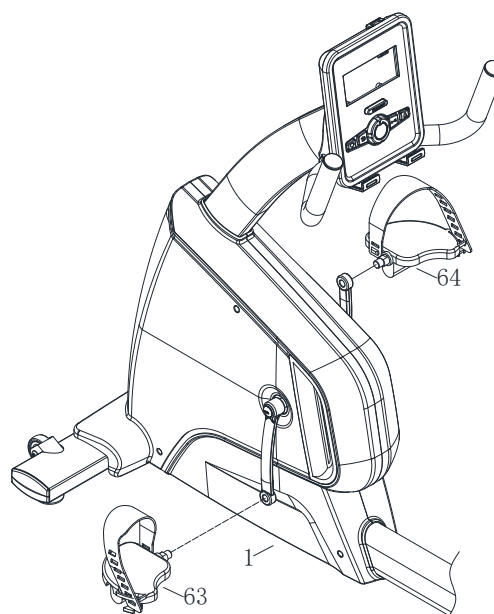
## 步骤六:

1. 将手把管固定, 然后把手柄旋钮(65)穿过手把前饰盖(56), 拧入立管的手把夹环内, 把手把管调到合的位置, 拧紧三角形旋钮(65)。然后用十字槽大扁头自攻螺钉(31)把手把饰盖前(56)锁紧



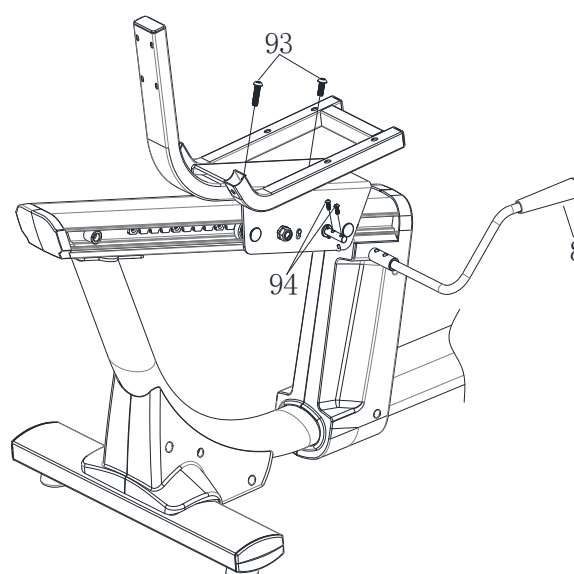
## 步骤七:

- 1、将脚踏板左（63）和脚踏板右（64）安装在主架（1）上，用开口扳手锁紧。



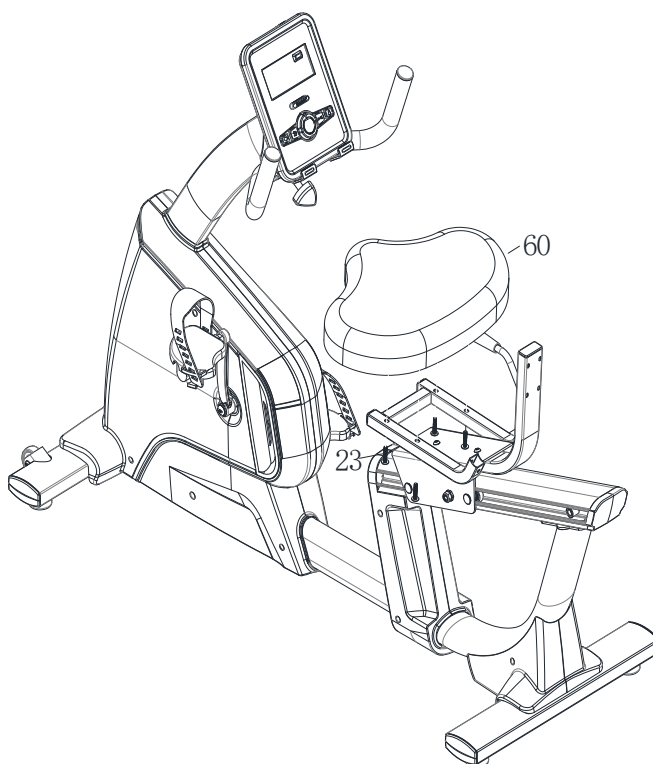
## 步骤八:

- 1.将刹车调节圆棒组(8)装入滑座上，用内六角大扁头全牙螺栓(94)锁紧。
- 2.装背垫管装入滑座上，用内六角大扁头全牙螺栓(93)锁紧。



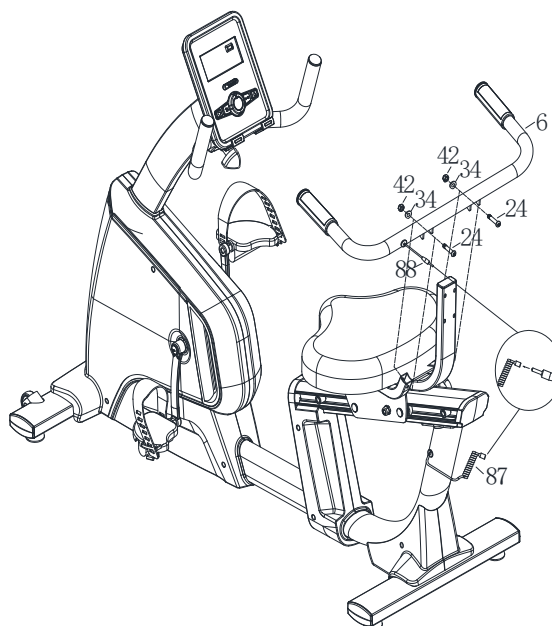
## 步骤九：

- 1、将座垫(60)安装在滑座上，用内六角大扁头全牙螺栓(23)锁紧。



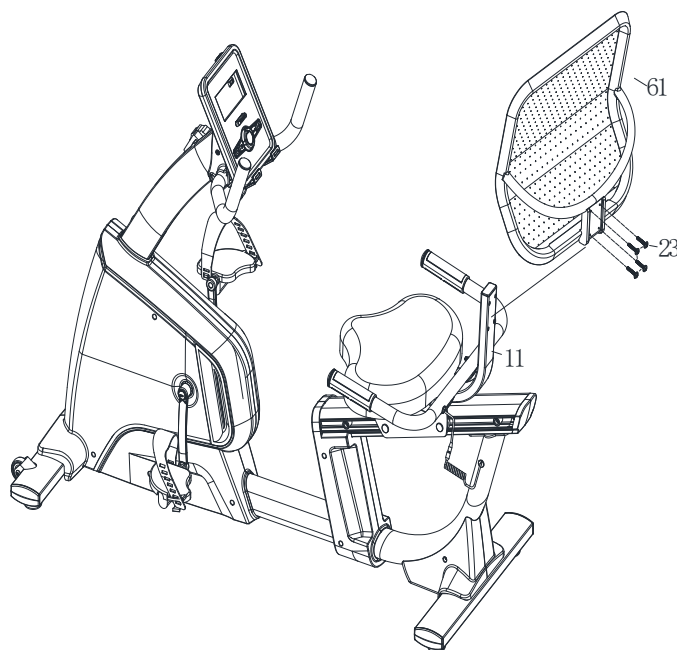
## 步骤十：

- 1、将手握心跳管组（6）安装在滑座上，用内六角大扁头半牙螺栓（24）、六角锁紧螺母（42）、平垫圈（34）锁紧。
- 2、把手握心跳连接线（87）（88）接上，如图。



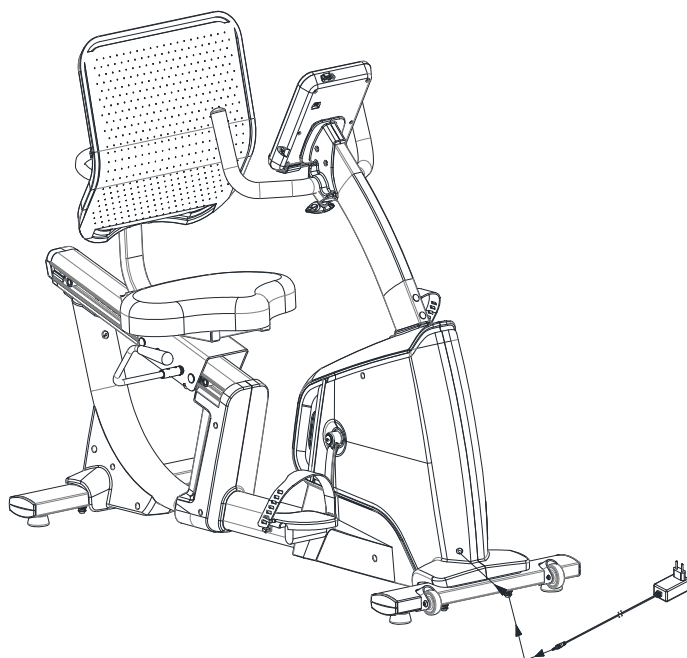
## 步骤十一:

- 1、将背垫（61）安装在背垫管组（11）上，用内六角大扁头全牙螺栓（23）锁紧。



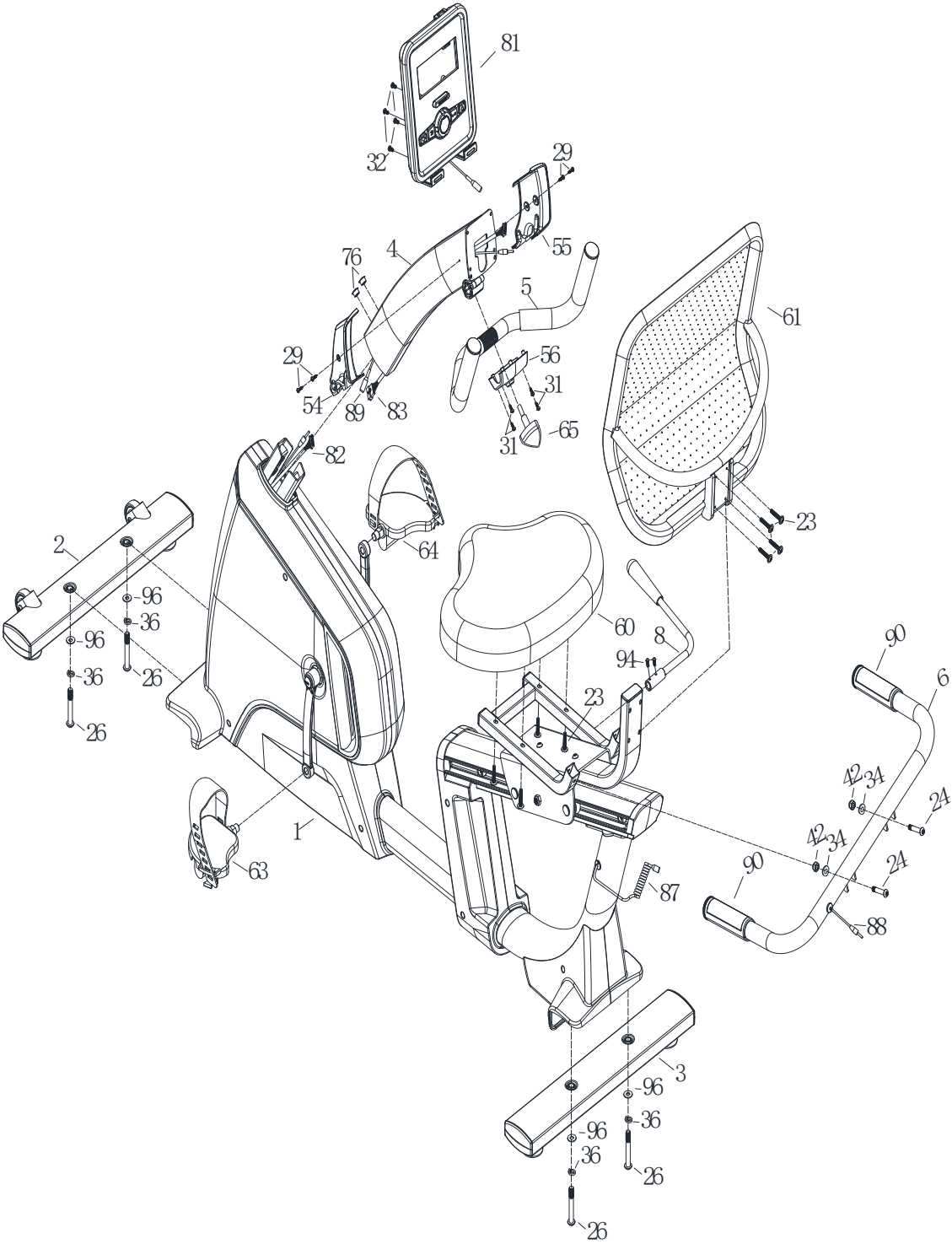
## 步骤十二:

- 1.如右图，把电源插头插入电源孔内，整机安装完成。





六、 产品半爆图和明细表



半爆图明细表:

序号	名称	数量	序号	名称	数量
1	主架组	1	55	手把饰盖右 (E30-24)	1
2	前贴地管组	1	56	手把饰盖前 (E30-25)	1
3	后贴地管组	1	23	内六角大扁头全牙螺栓 M6×35 (镀黑锌)	8
4	立管组	1	60	座垫 (8010-22)	1
5	手把管	1	61	背垫 (8010-23)	1
6	手握心跳管组	1	63	脚踏板左 (8510-39)	1
8	刹车调节圆棒组	1	64	脚踏板右 (8510-40)	1
12	曲柄腿左	1	65	三角形旋钮	1
13	曲柄腿右	1	76	孔塞	2
24	内六角大扁头半牙螺栓 M8×40×20 (镀黑锌)	2	81	R30 电子表组	1
26	内六角大扁头半牙螺栓 M10×70×20 (镀黑锌/加防落液)	4	82	马达通信线 SM-9P 一公一母 /L-800mm	1
29	十字槽盘头全牙螺栓 M4×16 (镀黑锌)	4	87	弹簧线 L-2000mm	1
31	十字槽大扁头自攻螺钉 ST4×12 (镀黑锌)	4	88	手握心跳连接线一 L-2x100mm	1
32	十字槽大扁头全牙螺栓 M5×10 (镀黑锌)	4	89	手握心跳连接线二 L-650mm	1
34	弹性垫圈 Φ8 (镀黑锌)	2	90	手握心跳组件	2
36	弹性垫圈 Φ10 (镀黑锌)	4	94	内六角大扁头全牙螺栓 M8×10 (着黑/加防落液)	2
42	六角锁紧螺母 M8 (镀黑锌)	2	96	平垫圈 Φ10 (镀黑锌)	4
54	手把饰盖左 (E30-23)	1			

## 七、运动建议与方针

### 热身

每次操作前需有 5-10 分钟的热身运动

### 呼吸

操作时不可屏住呼吸，通常准备还原动作时以鼻吸气，以口将气用力吐出，呼吸与动作应协调，如呼吸过于急促，应立即停止运动

### 频率

同一部位肌肉的锻炼应有 48 小时的休息，也就是隔一天才能训练相同的部位

### 负荷

按照个人体能状态决定训练的份量，然后依渐近负荷的原则来练习，初训练时肌肉酸痛是正常现象，只要继续练习，酸痛即可消除

### 放松

每次练习后要做 5 分钟的还原动作，尤其是脚部肌肉的伸展松弛，以免肌肉长期凝结，保持肌肉弹性

### 饮食

为保护消化系统，饭后一小时后方可锻炼，训练后至少应隔半小时才可进食，锻炼中少喝水，尤忌大量饮水，以免增加心、肾负担

## 伸展运动

不管您以怎样的速度行走，最好先做做伸展运动。温暖的肌肉更加容易舒展，因此先走上 5~10 分钟来热身。接着停下来按照如下方法做伸展运动——做 5 次，每条腿每次做 10 秒或更多时间；在锻炼结束后再做一遍。

### 1. 向下伸展

双膝微曲，身体慢慢向前弯，让背部和肩膀放松，双手尽量去触摸脚趾。保持10~15秒，然后放松。重复做3次（见图1）。

### 2. 脚筋伸展

坐在干净的座垫上，把一条腿伸直。把另一条腿向内收，使其紧贴伸直的一条腿的内侧。尽量用手去触摸脚趾。保持10~15秒，然后放松。每一条腿重复做3次（见图2）。

### 3. 小腿和脚跟腱伸展

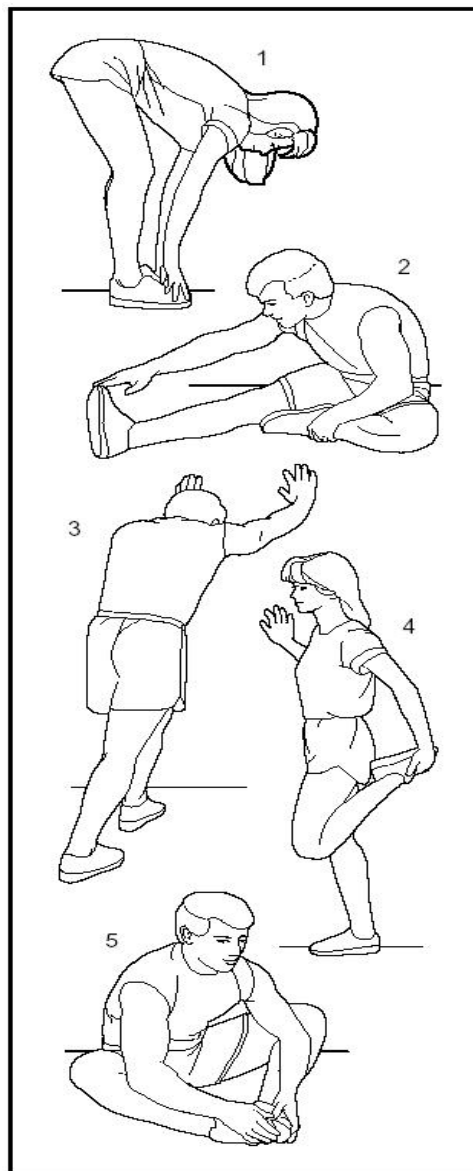
两手扶墙或树站立，一脚在后。保持后腿直立且脚跟着地，向墙或树的方向倾斜。保持10~15秒，然后放松。每一条腿重复做3次（见图3）。

### 4. 四头肌伸展

以左手扶墙或桌子掌握平衡，然后右手向后伸，抓住右脚踝慢慢向臀部拉，直到您感觉大腿前面的肌肉很紧张。保持10~15秒，然后放松。每一条腿重复做3次（见图4）。

### 5. 缝匠肌（大腿内侧的肌肉）伸展

脚底相对，膝盖朝外坐下。双手抓住双脚向腹股沟方向拉。保持10~15秒，然后放松。重复做3次（见图5）。



## 八、电子表操作说明书

### 显示功能

项目	描述
<b>TIME-时间</b>	递增 - 无设定时, Time 从 00:00 开始计数, 到最大值 99:59, 每次增加 1 分钟 递减 - 有设定时, Time 从设定值开始倒数到 00:00 每次增加或减少为 1 分钟, 范围在 00:00 ~ 99:00
<b>SPEED-速度</b>	显示当前运动速度. 最大值 99.9 千米/时 或 62.13 英里/时.
<b>RPM-转数</b>	显示每分钟转数. 显示范围 0~15~999.
<b>DISTANCE-距离</b>	从 0.00开始累加总运动距离, 上至 99.99 千米或62.13英里. 用户可按UP/DOWN 键预先设定目标距离. 每次增加或减少 1千米或0.62英里, 范围在 0.00 ~ 99.00 (0.00~61.52英里)
<b>CALORIES-卡路里</b>	运动过程中累积计算卡路里消耗, 范围 0 ~9999 卡. (此数据仅供用于不同运动项目对比参考, 不可用于医学治疗.) 每次增加或减少 1CAL, 范围在 0 ~ 9990
<b>PULSE-心跳</b>	用户可设定目标心跳值,范围 0 - 30 到 230; 若运动中用户实际心跳超过目标心跳值, 蜂鸣器会报警.
<b>WATTS</b>	显示当前瓦特值. 范围 0~999.
<b>MANUAL</b>	手控调节模式
<b>BEGINNER</b>	4个程式可供选择
<b>ADVANCE</b>	4个程式可供选择
<b>SPORTY</b>	4个程式可供选择
<b>CARDIO</b>	锻炼心肺功能运动
<b>WATT PROGRAM</b>	瓦特恒定训练模式.
<b>USER PROGRAM</b>	用户创建阻力级别模式

### 按键功能

项目	描述
<b>Up (Encoder)</b>	增加阻力值 设定选择
<b>Down (Encoder)</b>	减少阻力值 设定选择
<b>Mode / Enter</b>	确认设定和选择.
<b>Reset</b>	按此键 2 秒, 电子表重启并从用户设定界面开始. 在设定或暂停模式下返回至主页面.
<b>Start/ Stop</b>	开始或者停止运动.
<b>Recovery</b>	测试心跳恢复状态.
<b>Body Fat</b>	在暂停模式下, 按此键开始测试体脂

操作:

开机

接入电源, 电子表开启并且 LCD 全显 2 秒 (图 1).

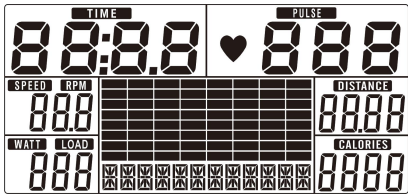


图 1

运动模式选择

按 UP 或 DOWN (Encoder)选择手动运动模式 (图 2) → 初学者模式 (图 3) → 进阶模式 (图 4) → 运动员模式 (图 5) → 锻炼心肺功能运动 (图 6) → WATT(图 7) → 用户程式 (图 8) 。

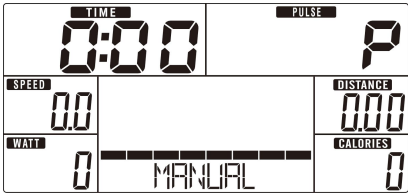


图 2

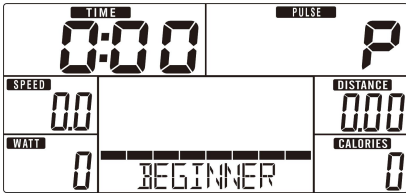


图 3

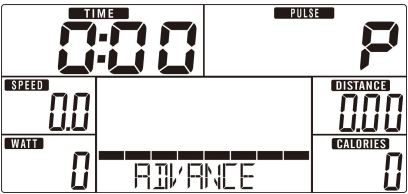


图 4

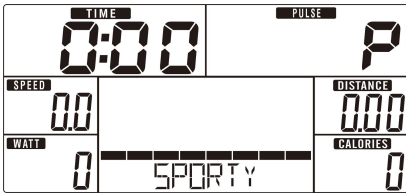


图 5



图 6

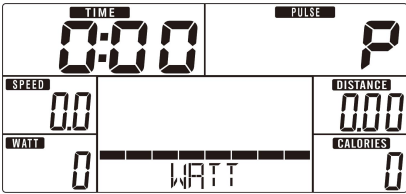


图 7

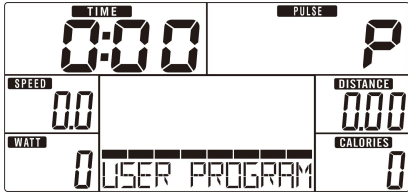


图 8

手动模式

主页面下按 START 键可直接进入手动模式开始运动。

1. 按 UP 或 DOWN ((Encoder) 选择运动程序, 选择 Manual 并按 MODE / ENTER 确认进入。  
按UP 或DOWN ((Encoder) 来设置时间 (图9), 距离 (图10), 卡路里 (图 11), 心跳 (图 12) 并按MODE / ENTER

2. 确认进入。
3. 按 START/STOP 键开始运动。在运动过程中，用户也可以按 UP 或 DOWN ((Encoder)调节阻力级别。阻力级别显示在瓦特视窗，若 3 秒没有调节，电子表将会切换到显示瓦特值（图 13）。
4. 按 START/STOP 键开始或暂停运动。按 RESET 键回到主页面。



图 9



图 10



图 11

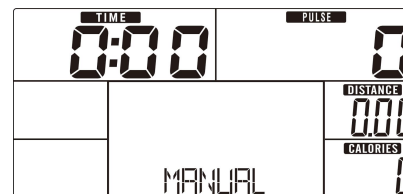


图 12

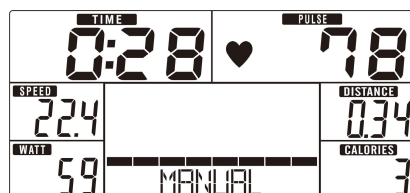


图 13

### 初学者模式

1. 按 UP 或 DOWN ((Encoder) 选择运动程序，选择 Beginner mode 并按 MODE / ENTER 确认进入。
2. 按 UP 或 DOWN ((Encoder) 选择初学者模式 1~4 (图 14) 并按 MODE / ENTER 确认进入。
3. 按 UP or DOWN (Encoder)设置运动时间。
4. 按 START/STOP 键开始运动。在运动过程中，用户也可以按 UP 或 DOWN ((Encoder)调节阻力级别。
5. 按 START/STOP 键开始或暂停运动。按 RESET 键回到主页面。



图 14

### 进阶者模式

1. 按 UP 或 DOWN ((Encoder) 选择运动程序，选择 Advance mode 并按 MODE / ENTER 确认进入。
2. 按 UP 或 DOWN ((Encoder) 选择进阶者模式 1~4 (图 15) 并按 MODE / ENTER 确认进入。
3. 按 UP or DOWN (Encoder)设置运动时间。
4. 按 START/STOP 键开始运动。在运动过程中，用户也可以按 UP 或 DOWN ((Encoder)调节阻力级别。
5. 按 START/STOP 键开始或暂停运动。按 RESET 键回到主页面。

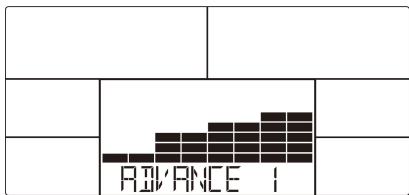


图 15

**运动员模式**

- 1. 按 UP 或 DOWN ((Encoder) 选择运动程序，选择 Sporty mode 并按 MODE / ENTER 确认进入。
- 2. 按 UP 或 DOWN ((Encoder) 选择运动员模式 1~4 (图 16) 并按 MODE / ENTER 确认进入。
- 3. 按 UP or DOWN (Encoder)设置运动时间。
- 4. 按 START/STOP 键开始运动。在运动过程中，用户也可以按 UP 或 DOWN ((Encoder)调节阻力级别。
- 5. 按 START/STOP 键开始或暂停运动。按 RESET 键回到主页面。



图 16

**锻炼心肺运动模式**

- 1. 按 UP 或 DOWN ((Encoder) 选择运动程序，选择 H.R.C 并按 MODE / ENTER 确认进入。
- 2. 按 UP or DOWN (Encoder)设置运动年龄 (图 17)。
- 3. 按UP or DOWN (Encoder)选择 55% (图 18),75%, 90% or TAG (目标心率)( 默认值: 100) 。
- 4. 按 UP or DOWN (Encoder)设置运动时间。
- 5. 按 START/STOP 键开始或暂停运动。按 RESET 键回到主页面。

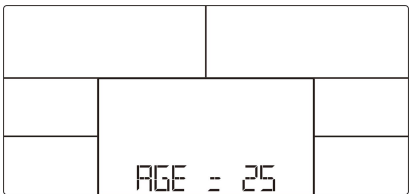


图 17



图 18

**Watt 模式**

- 1. 按 UP 或 DOWN ((Encoder) 选择运动程序，选择 WATT 并按 MODE / ENTER 确认进入。
- 2. 按 UP 或 DOWN ((Encoder) 设置目标 WATT 值 ( 默认值：120 · 图 19 ) 。
- 3. 按 UP or DOWN (Encoder)设置运动时间。
- 4. 按 START/STOP 键开始运动。在运动过程中，用户也可以按 UP 或 DOWN ((Encoder)调节 WATT 级别。
- 5. 按 START/STOP 键开始或暂停运动。按 RESET 键回到主页面。

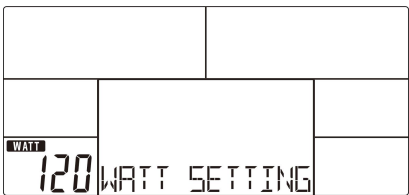


图 19



## 用户程式模式

1. 按 UP 或 DOWN ((Encoder) 选择运动程序，选择 User Program mode 并按 MODE / ENTER 确认进入。
2. 按 UP 或 DOWN ((Encoder) 选择 U1-U4。  
按UP 或DOWN ((Encoder)来建立用户资料（图20）。共有20项，用户可以调节每一项阻力级别。在设置过程中用户可以长按 MODE / ENTER2 秒离开此程序。
3. 中用户可以长按 MODE / ENTER2 秒离开此程序。
4. 按 UP or DOWN (Encoder)设置运动时间。
5. 按 START/STOP 键开始运动。在运动过程中，用户也可以按 UP 或 DOWN ((Encoder)调节 WATT 级别。
6. 按 START/STOP 键开始或暂停运动。按 RESET 键回到主页面。



图 20

## 恢复模式

运动一段时间后，保持双手握住手握或佩戴胸带并按下 RECOVERY 键。所有功能显示停止，除了“TIME”开始从 00:60 倒数至 00:00 (图 21)。之后屏幕会显示心跳恢复状态，F1, F2... F6 显示。F1 是最佳，F6 是最差(图 22)。用户可坚持锻炼提升心跳恢复能力。（再次按 RECOVERY 返回至主页面）



图 21



图 22

## 体脂模式

1. 暂停模式下，按 BODY FAT 键开始体脂测试
2. 按 UP 或 DOWN ((Encoder) 选择 U1-U4。
3. 电子表将会显示 用户性别(图 23) · 身高 · 体重并开始测试。
4. 测试期间，用户须保持双手握住手柄。且 LCD 会显示 “== ” “== ” (图 24) 8 秒直到测试完成。
5. LCD 将会显示 体脂建议符号,BMI(图 25)和 FAT % (图 26) 30 秒。
6. 错误信息：

\*E-1-没有测到心率信号。

\*E-4-体脂肪百分比和身体质量指数低于5或超过50(图 27)。

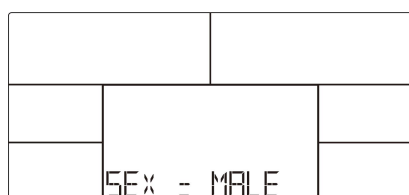


图 23

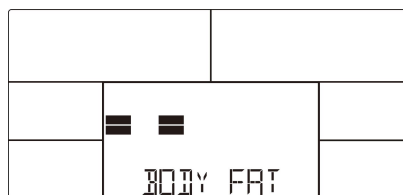


图 24



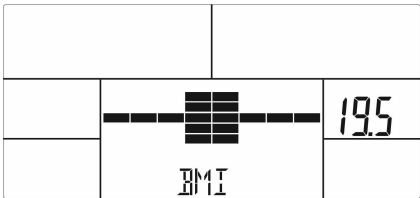


图 25

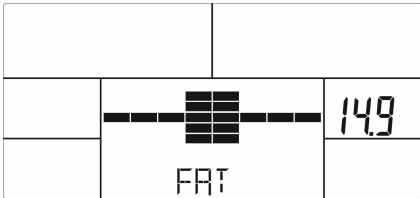


图 26

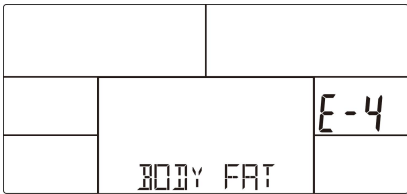


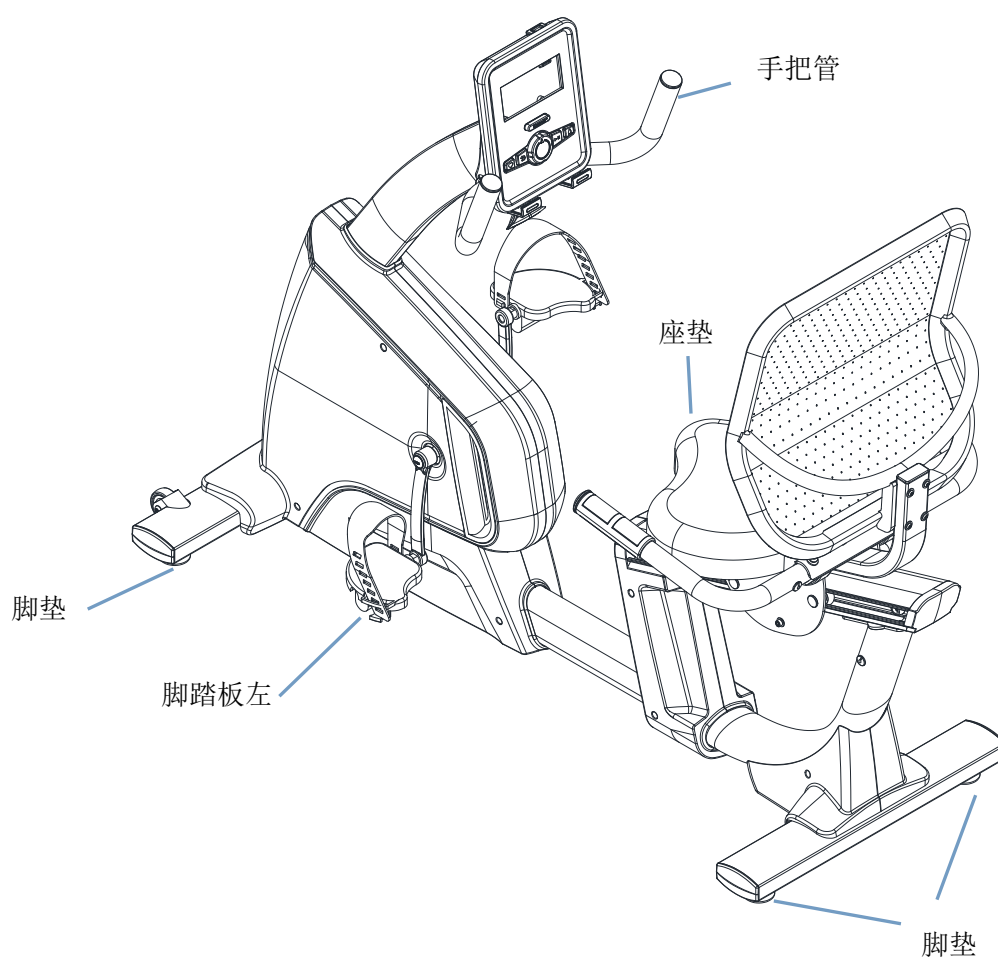
图 27

**注意事项:**

- 1. 4 分钟内无运动或心跳信号输入，电子表进去休眠模式。按任意键可唤醒电子表。
- 2. 电子表显示异常时，请拔掉电源在重新插入。

## 九、使用说明

- 1.运动-----坐在座垫组上，握紧手把管，踏着脚踏板往前运动。
- 2.调节脚垫-----如果立式车不稳，调节底下的4个脚垫。



## 售后服务和有限担保

若需维修、咨询、投诉等售后服务，请联系授权经销商。

为方便我们向您提供帮助，请准备好以下信息：

- 产品型号和产品序列号（参见产地标或外箱）
- 产品名称（参见参见产地标或外箱）
- 零件索引号及说明（参见用户手册内的零件清单和分解图）

# 健康快乐 幸福人生

**广州市杰森健身器材有限公司**

Guangzhou Jason fitness equipment Co., LTD

地址：广东省广州市白云区黄石西路68号

客服热线：400 069 6566

联系电话：020-86359839（销售部）      020-36130119（售后部）

邮箱：jason@jieseng.com

网站：www.jieseng.com



关注获取更多资讯