



产品说明书

阳光生活 健康永伴

XG-3908

豪华健身车



地址：宁波市鄞州区圆墩工业区云莫公路98号
ADD: No.98 Yuantu Industrial District Yun Mo Road Yin Zhou Ningbo
电话 (Tel): 86-574-88395686 88395687 传真 (FAX): 86-574-88395684
http://www.nbxgz.com E-mail:sales@nbxgz.com
网络实名：宁波新贵族 中文域名：新贵族·中国 (新贵族·CN)

宁波新贵族运动用品有限公司
Ning Bo new noble sport equipment CO.,LTD.

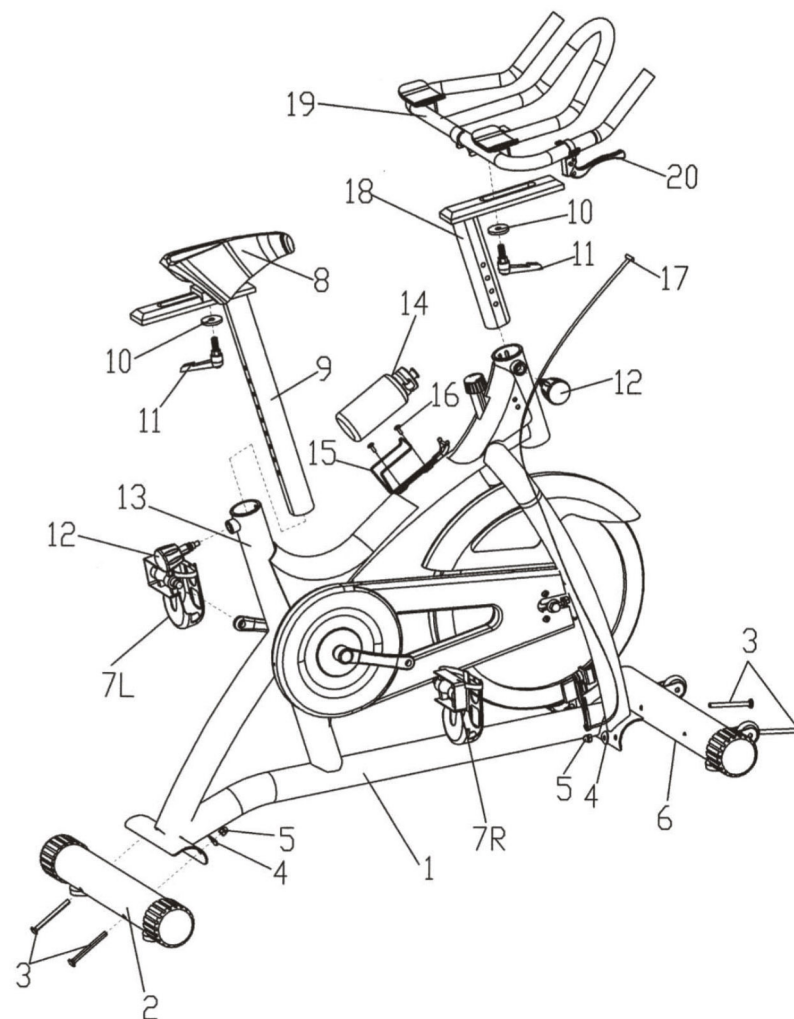


安全使用须知

感谢您选购本公司的产品，正确的使用本机是您安全和健康的保证，在使用健身车之前请仔细阅读以下内容：

- 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，只有正确地安装、保养和使用此器材，才能使练习变得安全有效。
- 2、开始一项练习计划前，请先向您的医生咨询，以确认您目前的身体状况，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，不正确的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应：疼痛、胸闷、心跳过快、呼吸急促、头重脚轻、头晕及恶心等，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、确保小孩子及宠物远离器材，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。为了安全起见，请确保器材周围至少保持0.5m的彼岸活动空间，禁止把任何东西塞进器材中以免损坏机器。
- 6、使用前请确保各螺丝、螺母是紧锁的，有些部位及零件，请特别注意，例如脚蹬之类，是很容易松动的，须检查是否已紧固。
- 7、请小心使用此器材。如果您在安装或使用些器材发现任何缺陷，或听到任何异常的声音，请立即停止练习。在问题没解决请勿再继续使用。
- 8、运动时穿上合身的衣服，以防宽松的衣服被器材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、此器材只适合于室内及家用，最大负荷为100kg。
- 10、在搬动此器材时要十分小心，以避免伤害到您的身体。请确保搬动时的使用方法是正确的。

分解图





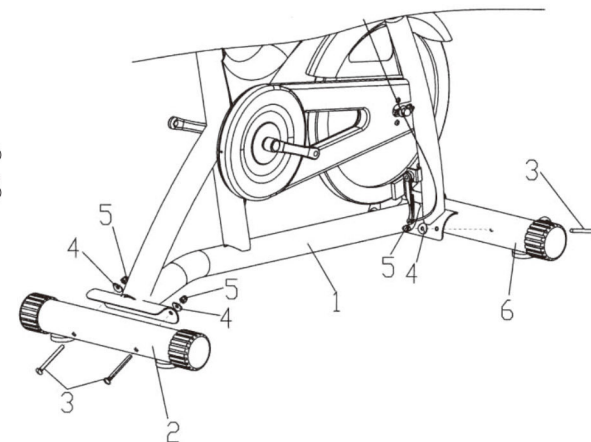
明细表

序号	名称	数量
1	主架	1
2	后底管	1
3	方颈螺栓	4
4	弧形垫片	4
5	高盖螺母	4
6	前底管	1
7L	左脚蹬	1
7R	右脚蹬	1
8	鞍座	1
9	鞍管	1
10	垫圈	2
11	L型锁紧手柄	2
12	弹销旋钮	2
13	后立管	1
14	水壶	1
15	水壶架	1
16	十字盘头自攻螺钉	2
17	刹车线	1
18	刹车管	1
19	车把	1
20	刹车闸	1

组装步骤

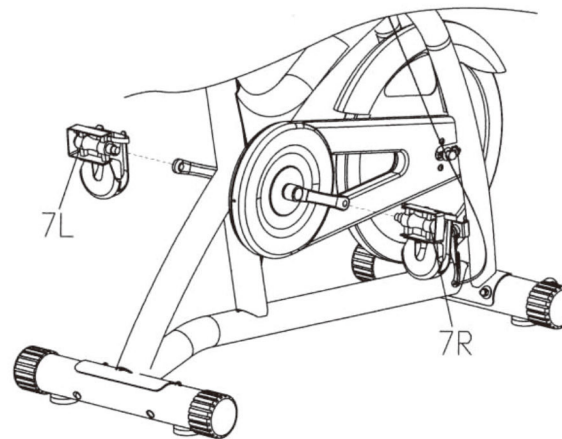
步骤一

用方颈螺栓 (3)、弧形垫片 (4) 和球盖螺母 (5) 将前底管 (6)、后底管 (2) 分别锁紧在主架 (1) 上。



步骤二

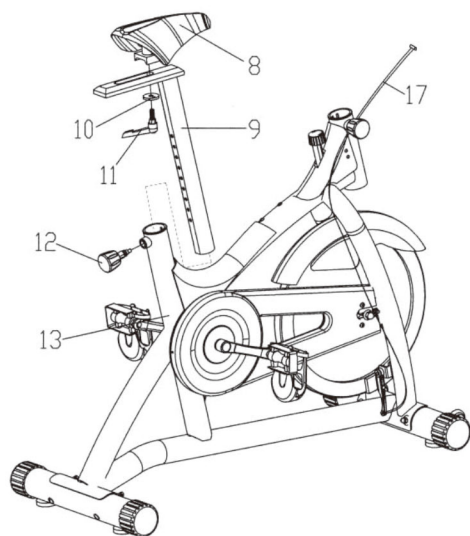
用方颈螺栓 (3)、弧形垫片 (4) 和球盖螺母 (5) 将前底管 (6)、后底管 (2) 分别锁紧在主架 (1) 上。



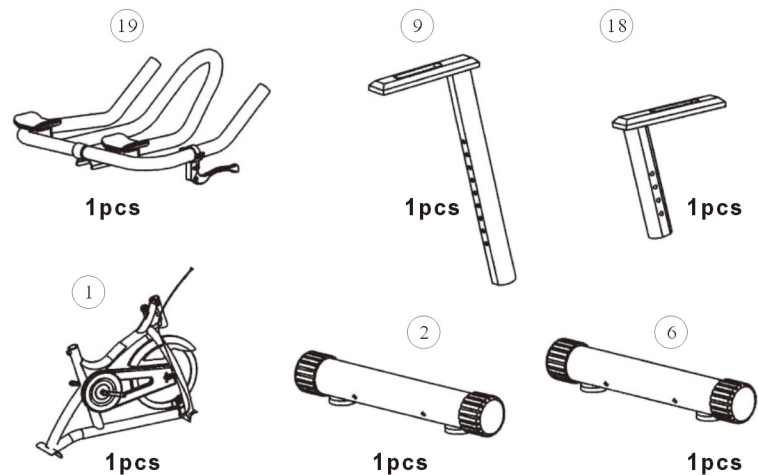


步骤三

先用大垫圈 (10)、L形锁紧手柄 (11) 将鞍座 (8) 锁紧在鞍管 (9) 上, 再用弹销旋扭 (12) 将安装好的鞍管紧在后立管 (13) 上。

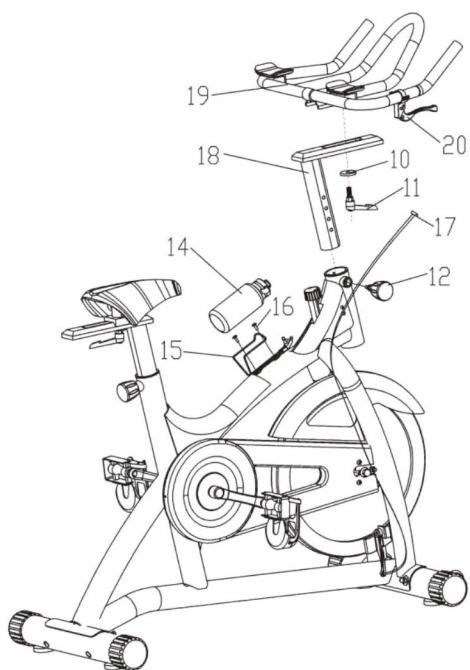


零件图



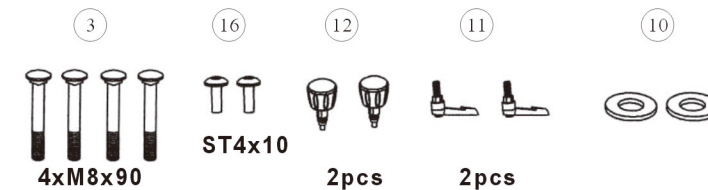
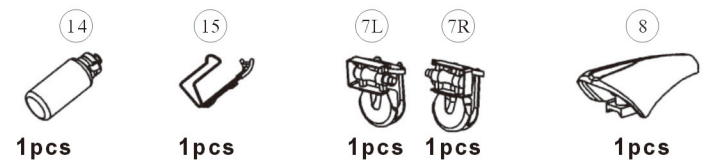
步骤四

先用十字盘头自攻螺钉 (16) 将水壶架 (15) 锁紧在主架上, 再把水壶 (14) 套入水壶架 (15)。



步骤四

先用大垫片 (10)、L形锁紧手柄 (11) 将车把 (19) 锁紧在把手管 (18) 上, 再用弹销旋扭 (12) 将安装好的把手管结合件锁紧在主架的把立管上。





运动说明

使用健身车可带给您许多好处，它可以增加您的体适能肌力，与热量控制的饮食配合，可帮助您减重。

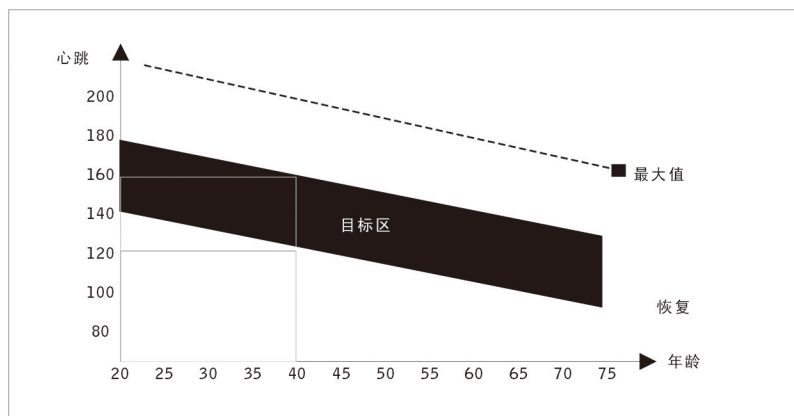
1、热身期

本阶段可帮助血液流通全身，使肌肉动作良好，也可减少抽筋与肌肉伤害的危害的危险。建议您做以下的伸展运动，每个伸展运动应维持约30秒，不要强行或猛力伸展肌肉，若感到疼痛，停止动作。



2、运动期

本阶段您开始用力运动。例行使用脚踏车将您腿部肌肉更强壮。尽力去做，但维持稳定的节奏是很重要的。运动速率应足够提升心跳至下图所示的目标区。本阶段应维持至少12分钟，虽然大多数人在运动后约5-20分钟开始进入本期。



3、恢复期

本阶段将使心血管系统及肌肉休息，这是暖身的恢复，例如减减缓节奏，持续约5分钟。可重复伸展运动，同样不要强行或猛力伸展肌肉。当体适能状况改善，接着可能就需要更长时间或更难训练。建议每周训练三次，可能的话将训练时间均匀分配于每周内。

肌力

欲以健身车训练某块肌肉，您需将阻力设定得相当高。这可能造成腿部肌肉负担过重，使你无法运动足够的时间。若也想改善体适能，则需改变训练计划。在暖身期与恢复期如同正常运动一般，但在运动期的最后阶段应增加阻力，使腿部比平常更用力，而可能需要降低速度以使心跳保持于目标区。

减重

重要的是有多努力。越努力的运动越久，将消耗越多卡路里。其效率与增加体适能的训练相同，只是目标不同。

安全性

- 1、使用健身车前应确定所有零件都很牢固，需要时锁紧螺钉和螺帽。
- 2、进行任何运动计划前，永远与医师讨论。
- 3、运动时穿着可感觉舒适的服装。
- 4、不论是否在使用中，都不要让儿童靠近健身车。
- 5、饱餐后二小时内或吃饭前一小时内，不要运动。
- 6、有呼吸过快、心跳过速、头部鼓动或胸部疼痛等任何不适症状应询问医师。

使用

松开弹销旋钮后可抬高或降低座位高度，座杆上有8个不同座位高度的孔，当选好正确高度，重新插上弹销旋钮并锁紧。

八挡调节器可改变踏板阻力，高阻力较难踏，低阻力较好于使用脚踏车时调整阻力。



保修说明

保修范围：

- 1、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。
- 2、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、由于不正确使用踏步机而引起的损坏；
- 3、由于不正确维护而引起的损坏；
- 4、其他一些违规操作和由此产生的损坏。