

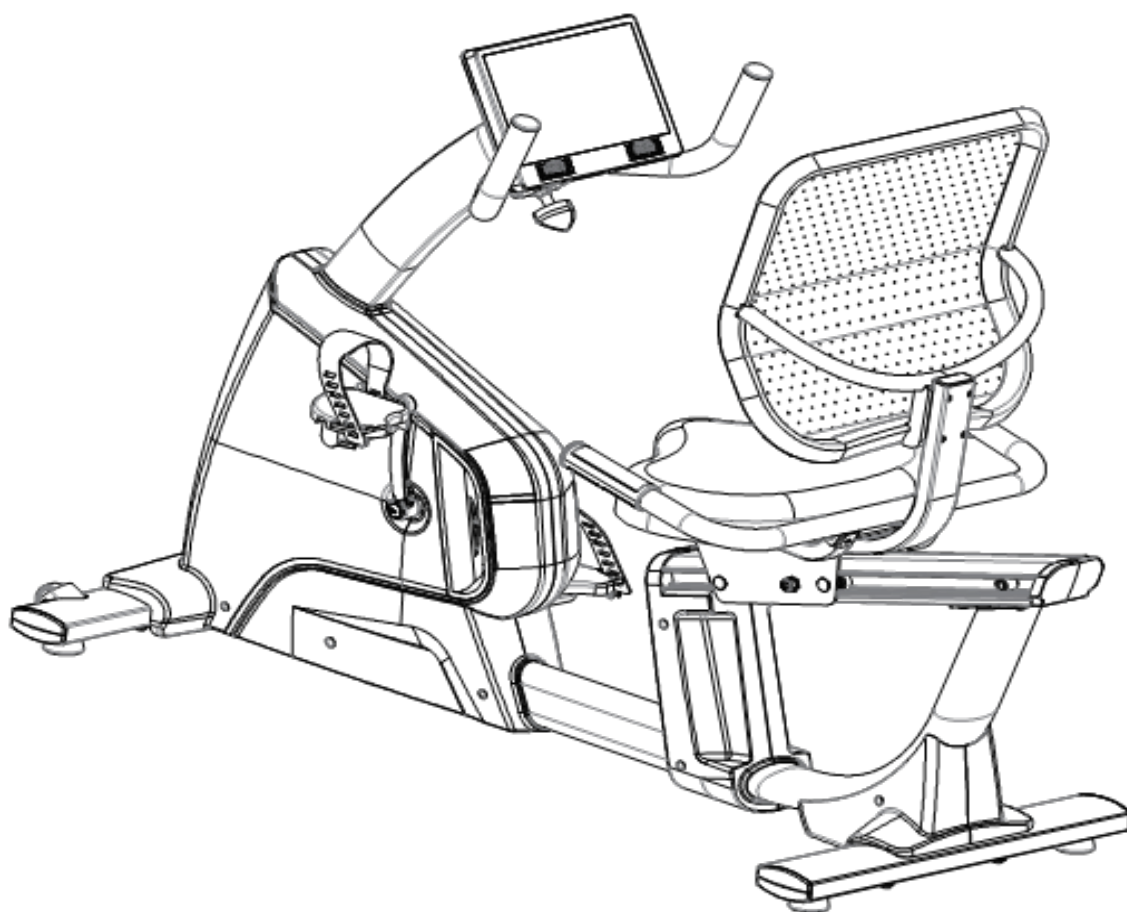
# LEDONG杰森

PRO FITNESS

## R30 pro

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	06
安装步骤	08
半爆图与明细表	14
运动说明	16
电子表操作	17
使用说明	34

# 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。

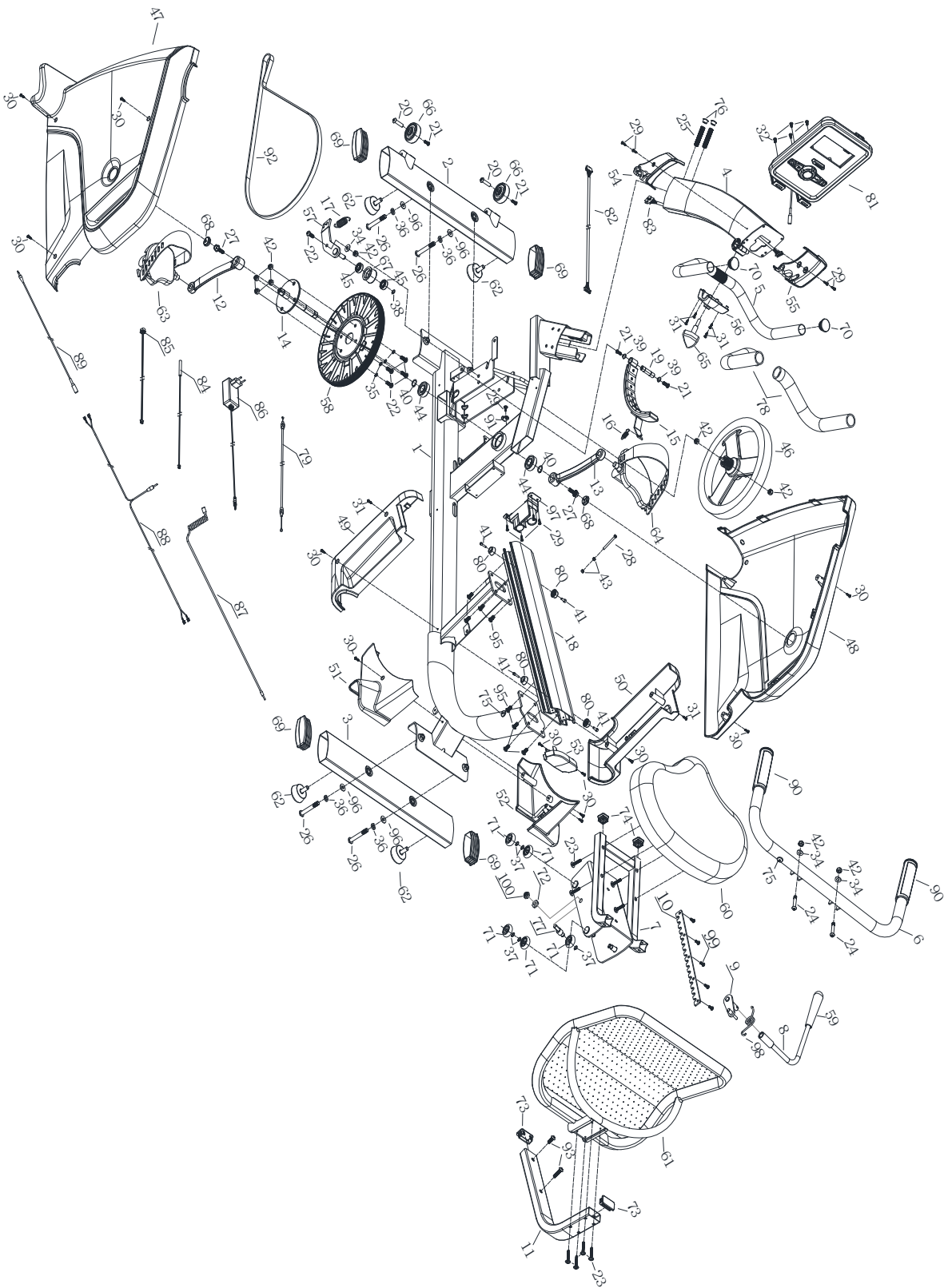
(16) 以康复为目的的使用者。

(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：



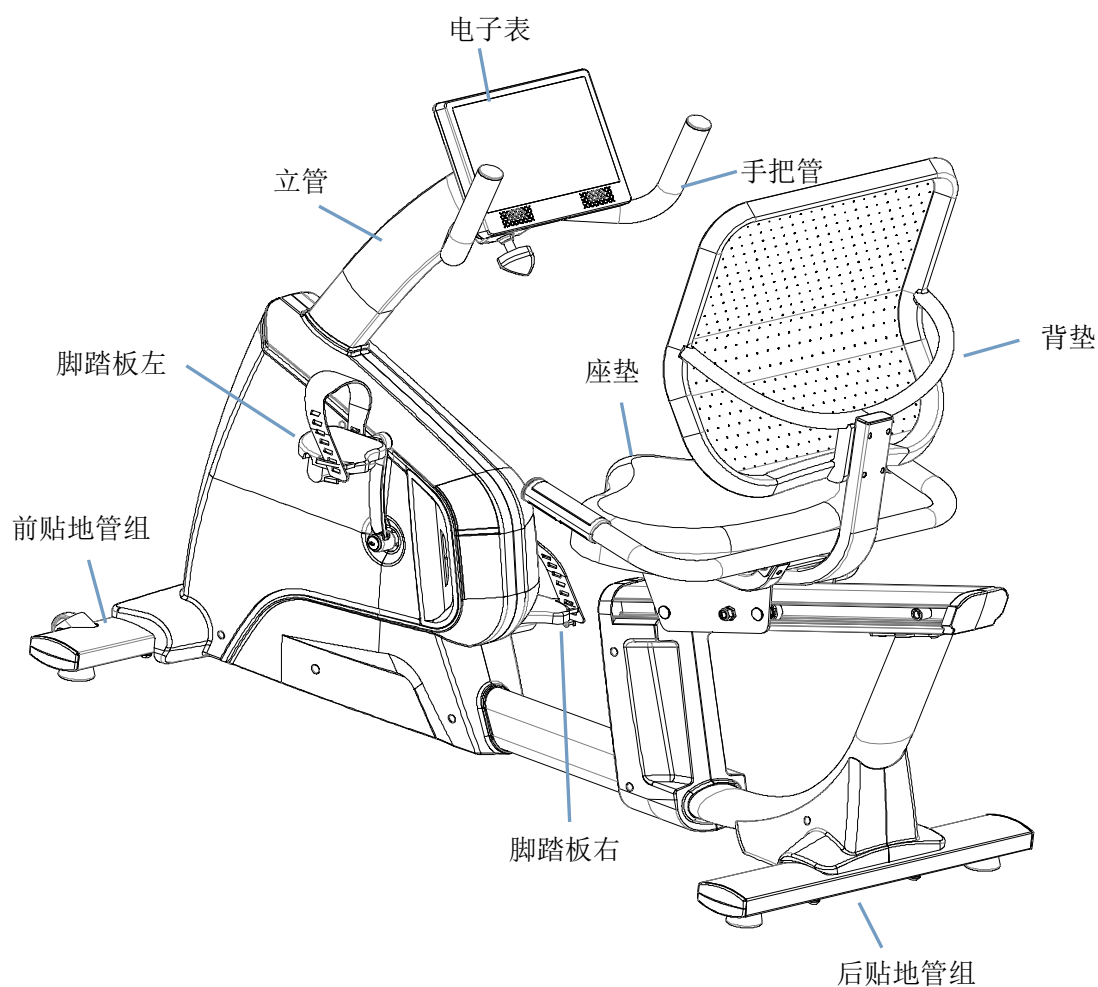
## 三、爆炸图明细表:

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



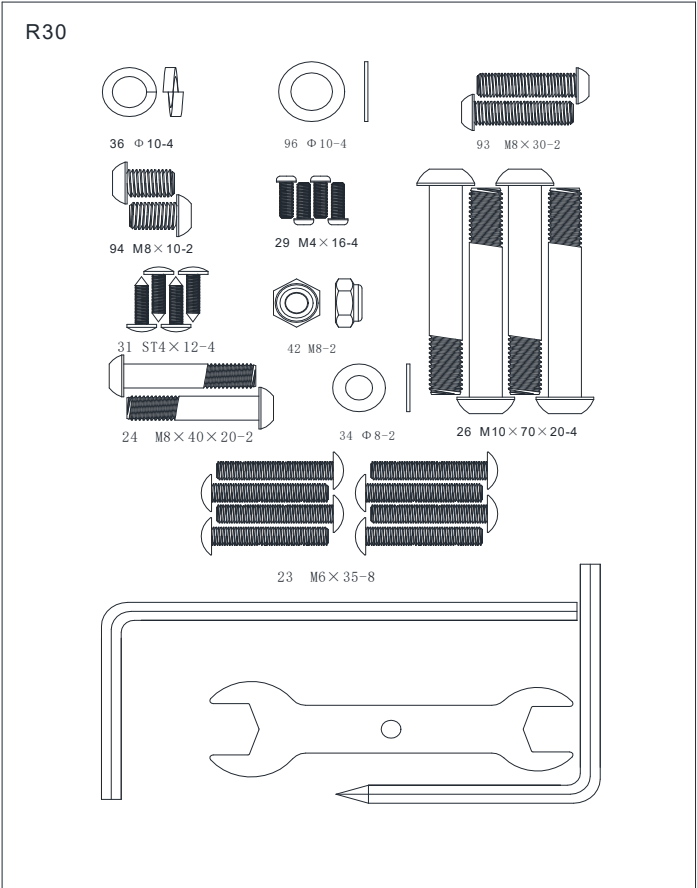
## 四、产品简介



### 技术参数:

产品型号	R30 PLUS
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



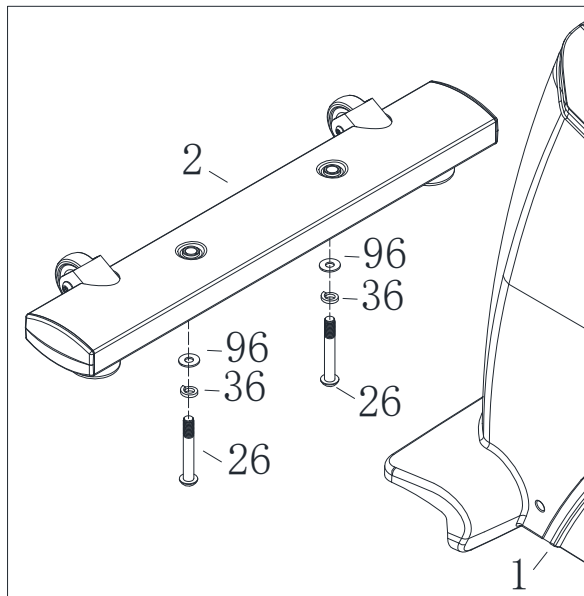
螺丝包清单：

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

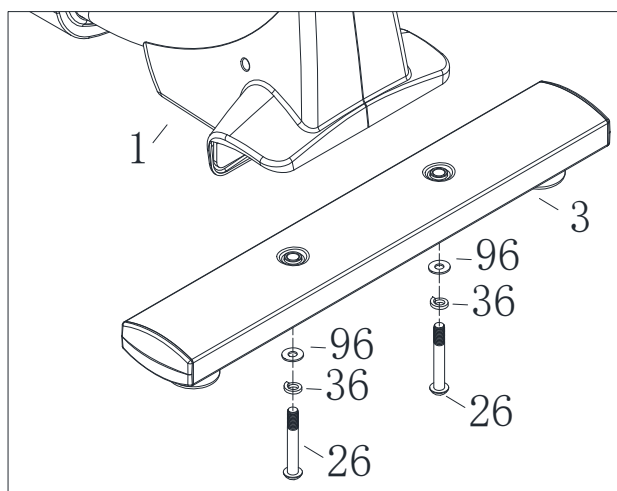
### 步骤一：

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：

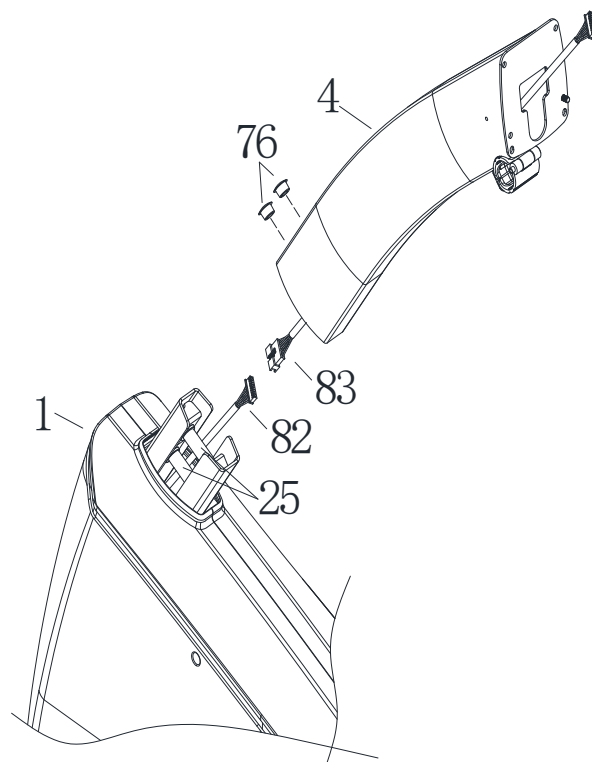
将后贴地管组（3）安装在机台主架（1）上，用弹性垫圈（36）、平垫圈(96)和内六角大扁头半牙螺栓（26）锁紧。



### 步骤三:

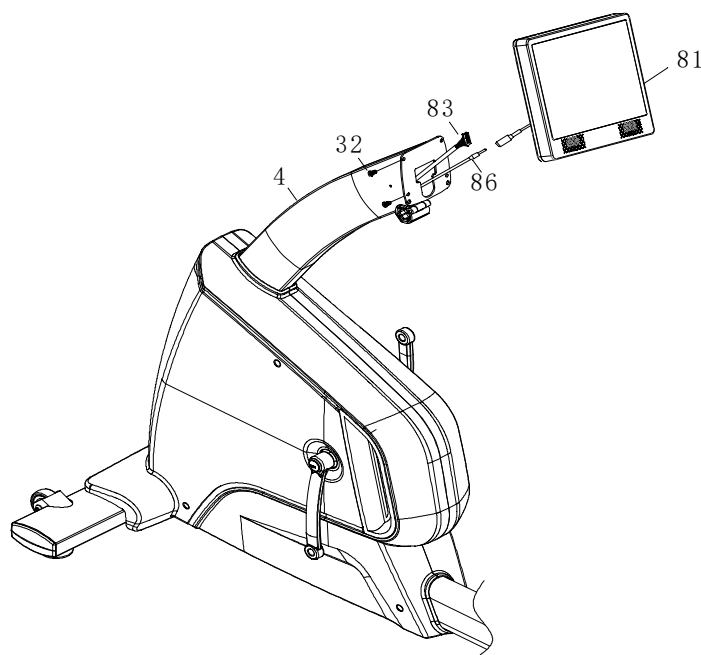
1. 连接马达通信线(82)和立管通信线(83)。
2. 如右图,把立管组(4)装到主架组(1)上,用六角扳手把预装在主架上的内六角平端紧定螺栓(25)锁紧,立管锁稳后用孔塞(76)把孔盖住。

注意:锁立管的两颗螺栓要反复锁紧,直到把立管锁稳为止。



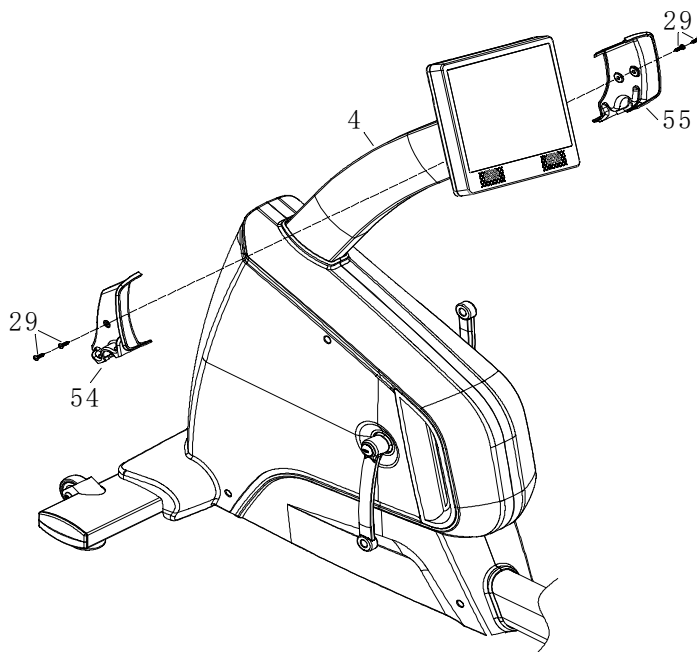
### 步骤四:

- 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。



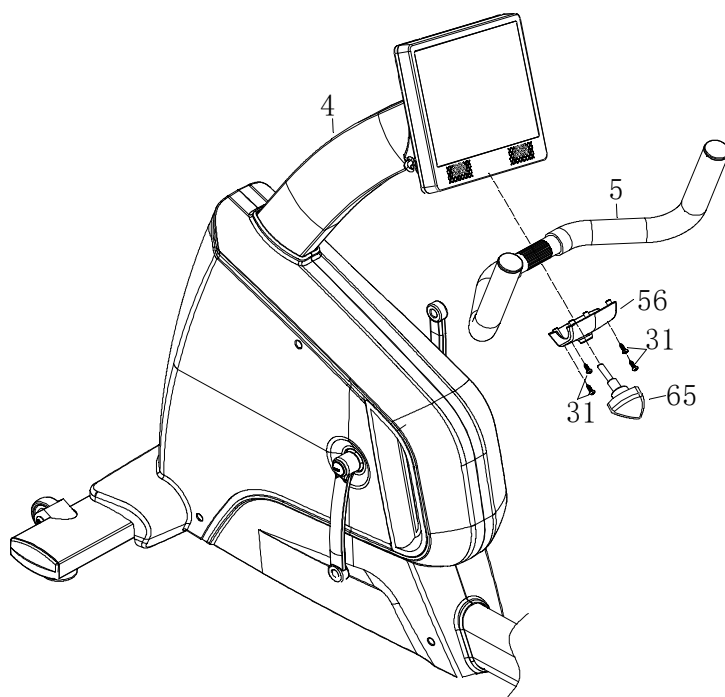
## 步骤五:

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。



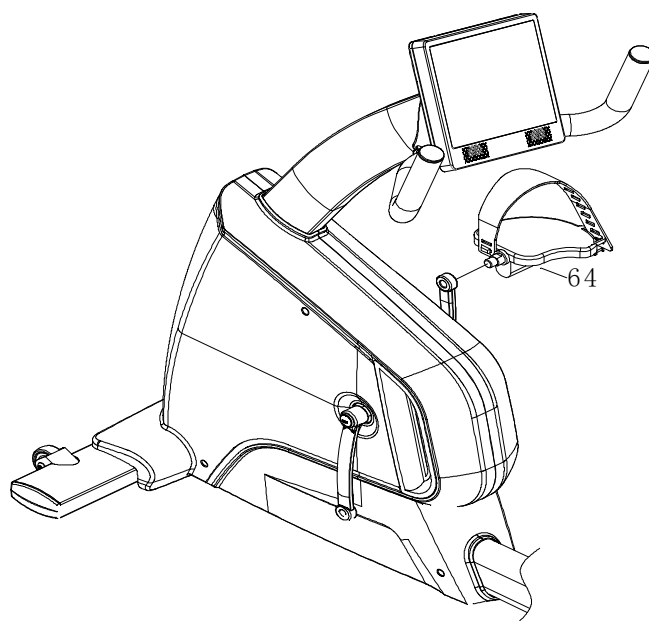
## 步骤六:

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



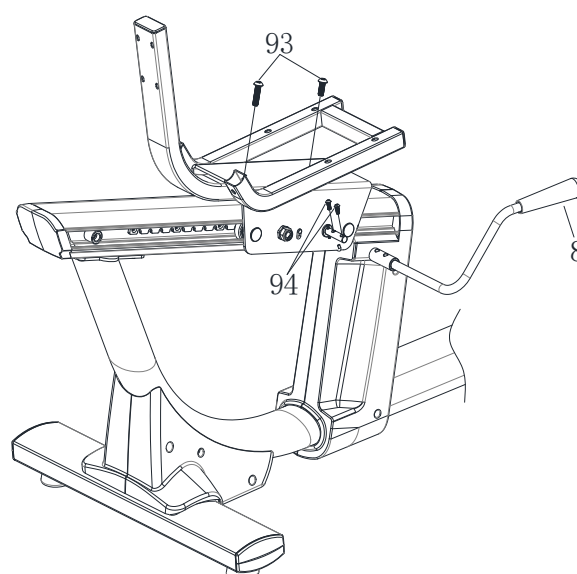
## 步骤七:

- 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。



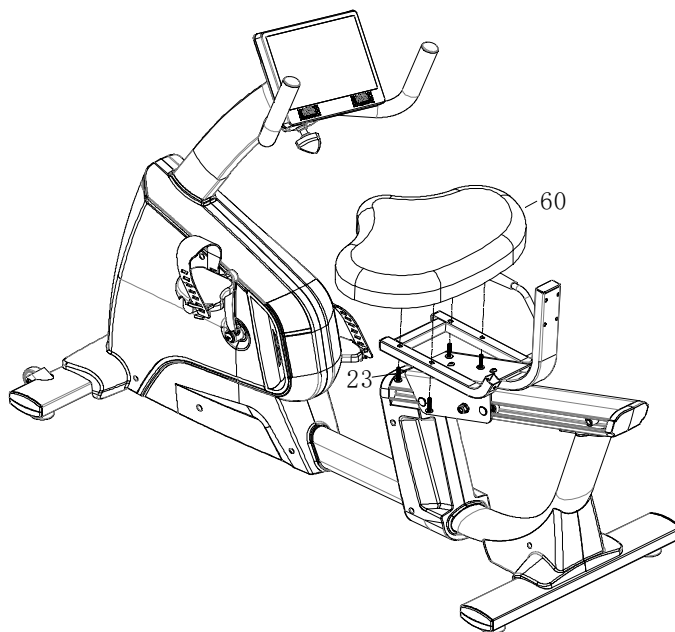
## 步骤八:

- 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。



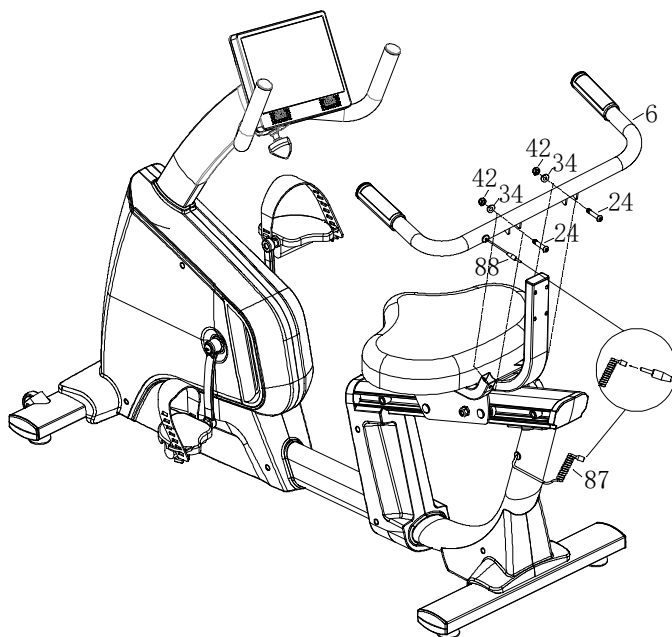
## 步骤九：

- 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。



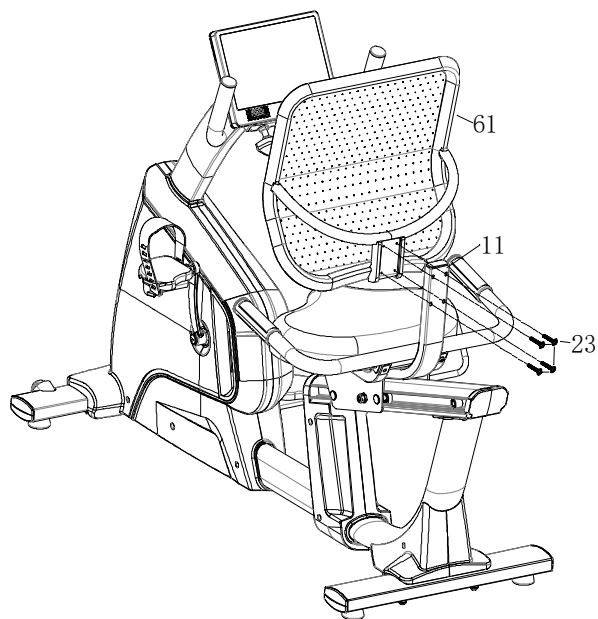
## 步骤十：

- 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。



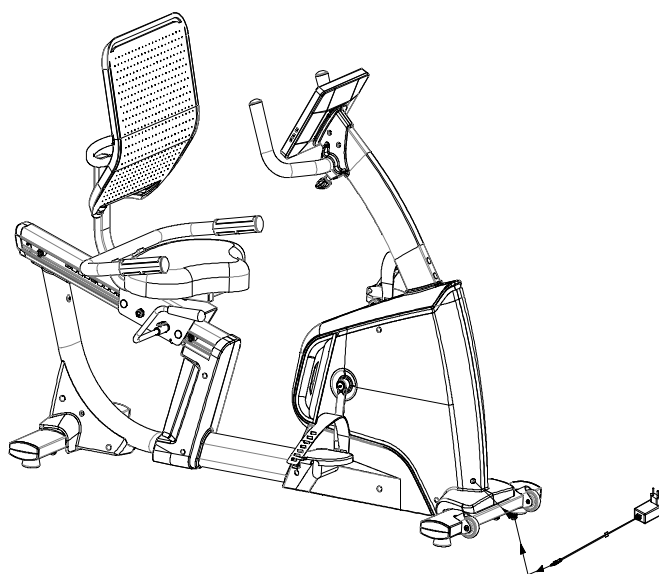
### 步骤十一:

- 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。



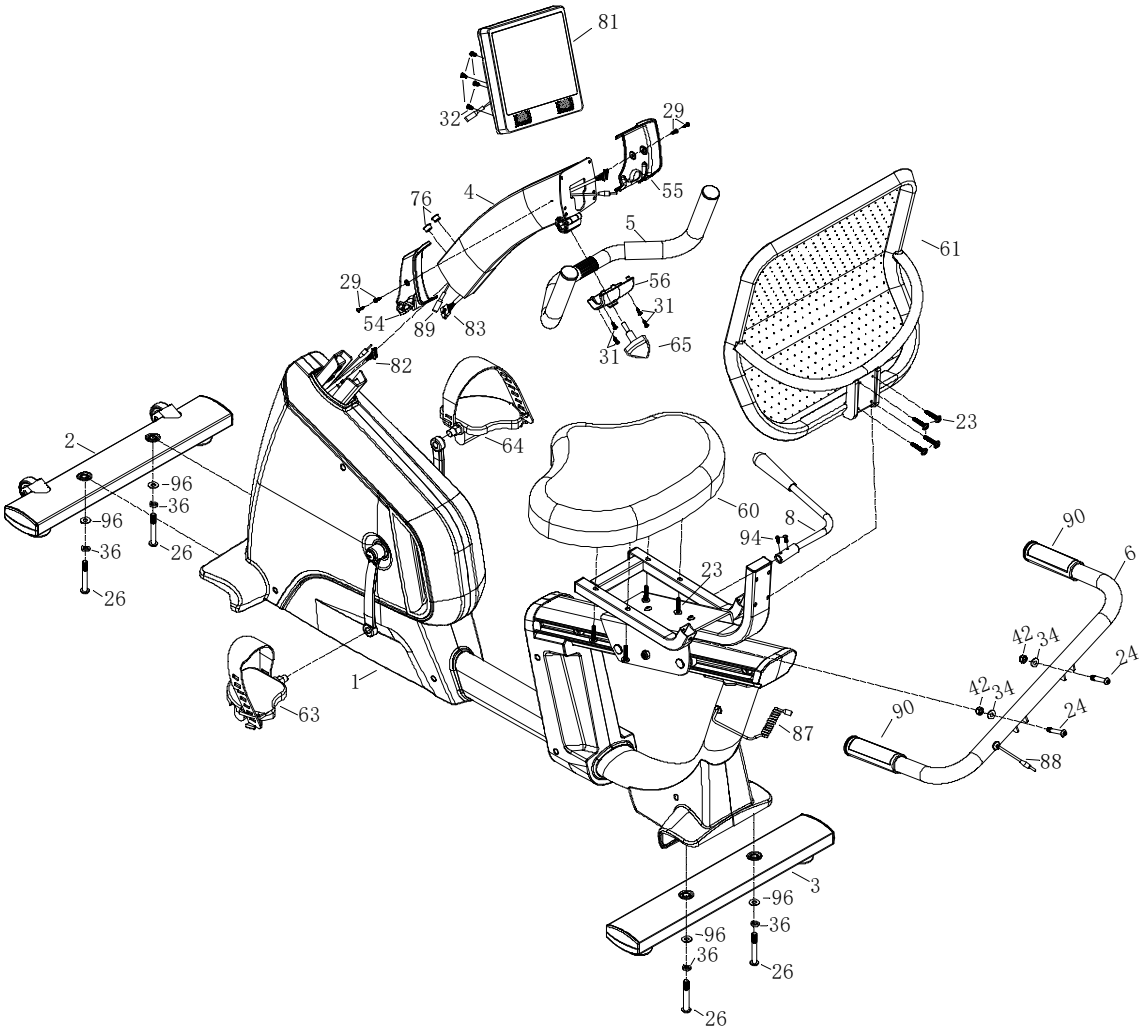
### 步骤十二:

- 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-V5 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

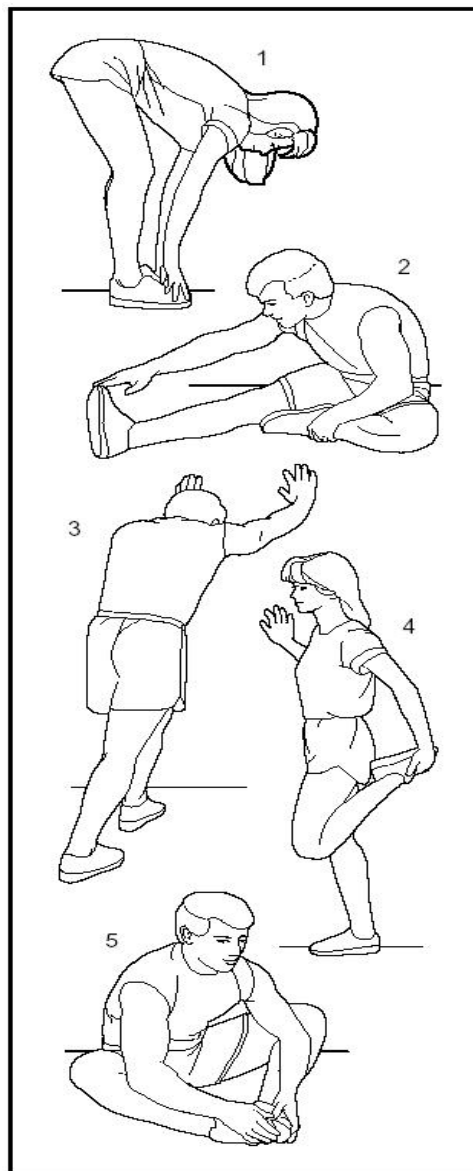
两手扶墙或树站立，一脚在后。保持后腿直立且脚跟着地，向墙或树的方向倾斜。保持10~15秒，然后放松。每一条腿重复做3次（见图3）。

### 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



二、功能规格说明:

1. 我的训练: 显示总运动资料
2. 开始训练: 快速开始 / 间歇运动 / 地图模式 / 程序运动模式 / 恒定功率 / 程序运动 / 心率控制六种运动模式选择
3. 系统设定 : 此页面可操作登入帐号 / 首页 / 历史资料 / 新增连结账号 / 设定等功能

4. 音量调整功能



5. 亮度调整功能



6. 时区选择功能



7. WIFI 设定功能



8. 蓝牙心跳配对功能



9. 多媒体模式:  央视影音、爱奇艺、UC 浏览器、QQ 音乐、今日头条、乐播投屏



三、显示数值范围：

项目	说明
时间	· 显示运动时间. · 数值范围 0:00 ~ 99:59 循环显示
速度	· 显示运动期间的速度. · 数值范围 0.0 ~ 99.9
转速)	· 每分钟的转数 · 数值范围 0 ~ 999
距离	· 显示运动距离. · 数值范围 0.0 ~ 99.9 循环显示
心率	· 显示运动期间心跳值. · 数值范围 0 ~ 230
心率区间	· 显示运动期间心跳值百分比. · 数值范围 0% ~ 100%
BAI (身体指数)	· 显示运动期间消耗的 BAI 值. · 数值范围 0 ~ 999
卡路里	· 显示运动功率消耗 · 显示范围 0~9999
瓦	· 显示运动功率消耗 · 显示范围 0~999
圈	· 显示每 400 公尺为一圈 · 显示范围 0~999

四、实体按键说明：

开始/暂停：开始状态下按压为暂停运动,暂停状态下按压为开始运动

停止：结束运动

阻力上升：调整阻力向上（若有握把快捷键可调整阻力向上）

阻力下降：调整阻力向下（若有握把快捷键可调整阻力向下）

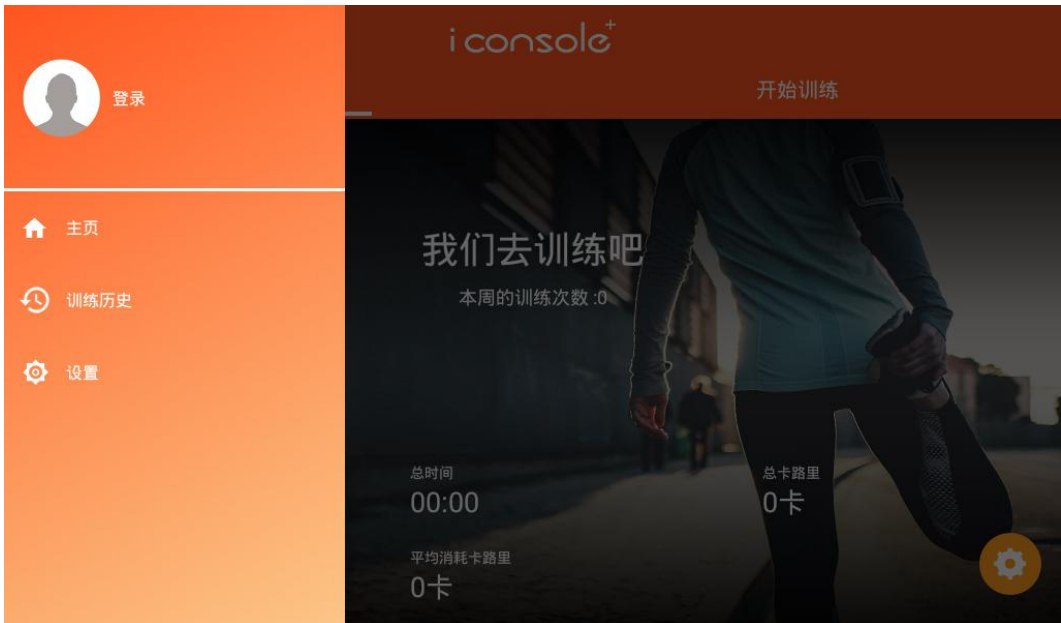
五、系统设定操作说明

1.登录(头像)个人资料登入与创建,登入帐号(邮箱申请 FB 微信 GOOGLE 登入)

2.主页:回首页

2.训练历史:运动资料查询(需登入)

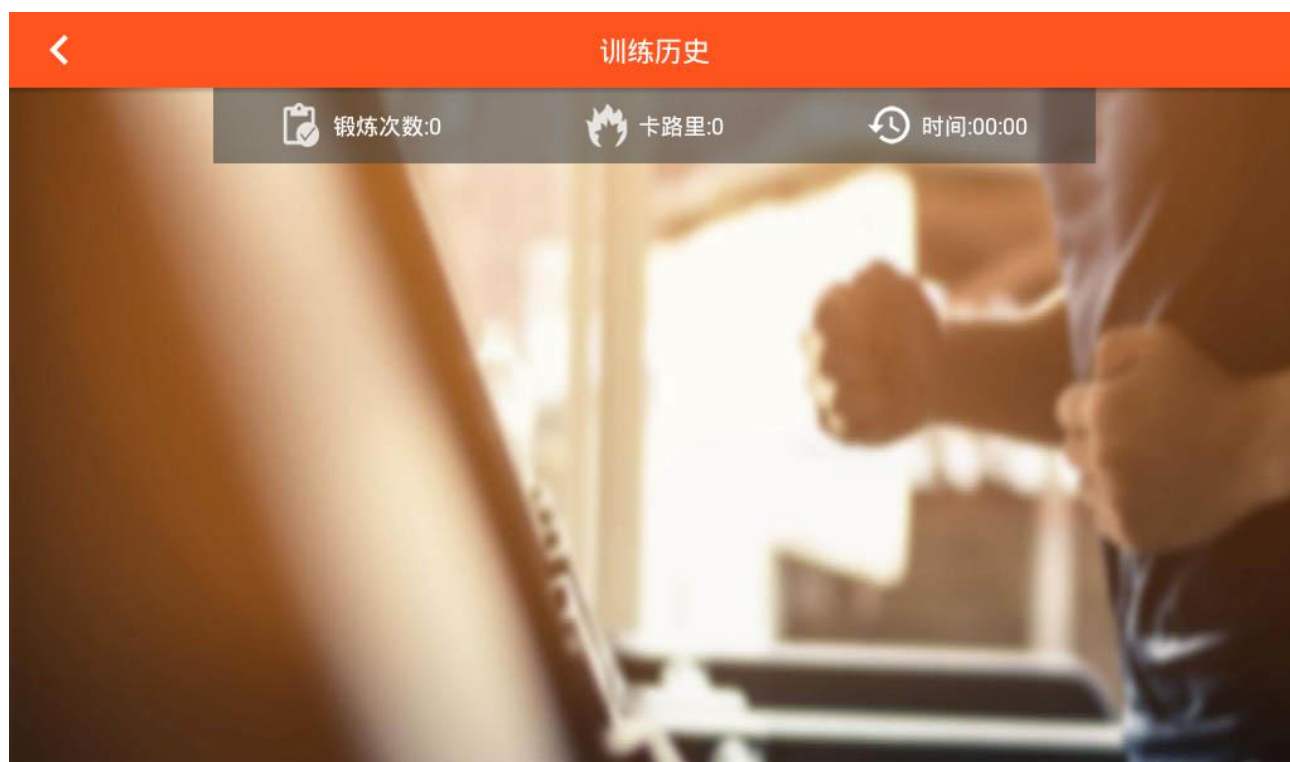
3.设置:设定模式



A.点选登录(头像)登入帐号，选择脸书/GOOGLE（国外）/微信（国内） /输入邮箱密码来登入，



B. 历史纪录





C.设置



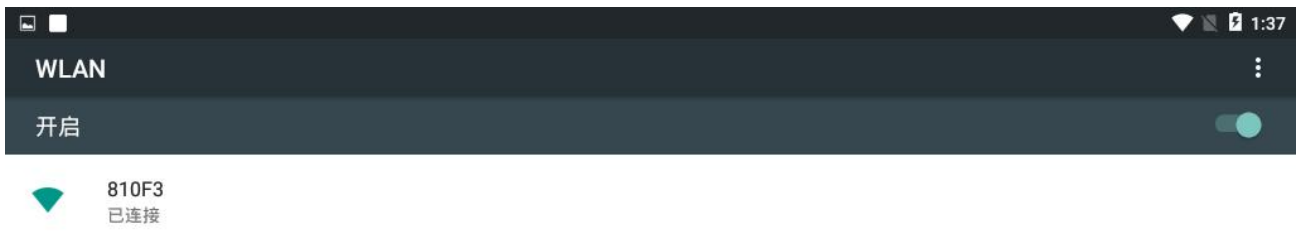
点选系统设置进入系统设定(亮度 音量 WIFI 蓝牙 语言 公英制)  
亮度设定



## 音量设定



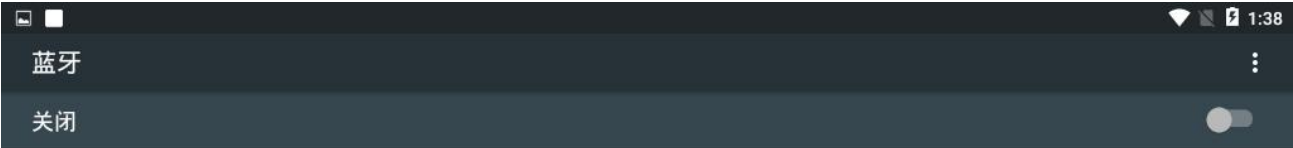
## WIFI 设定



离开



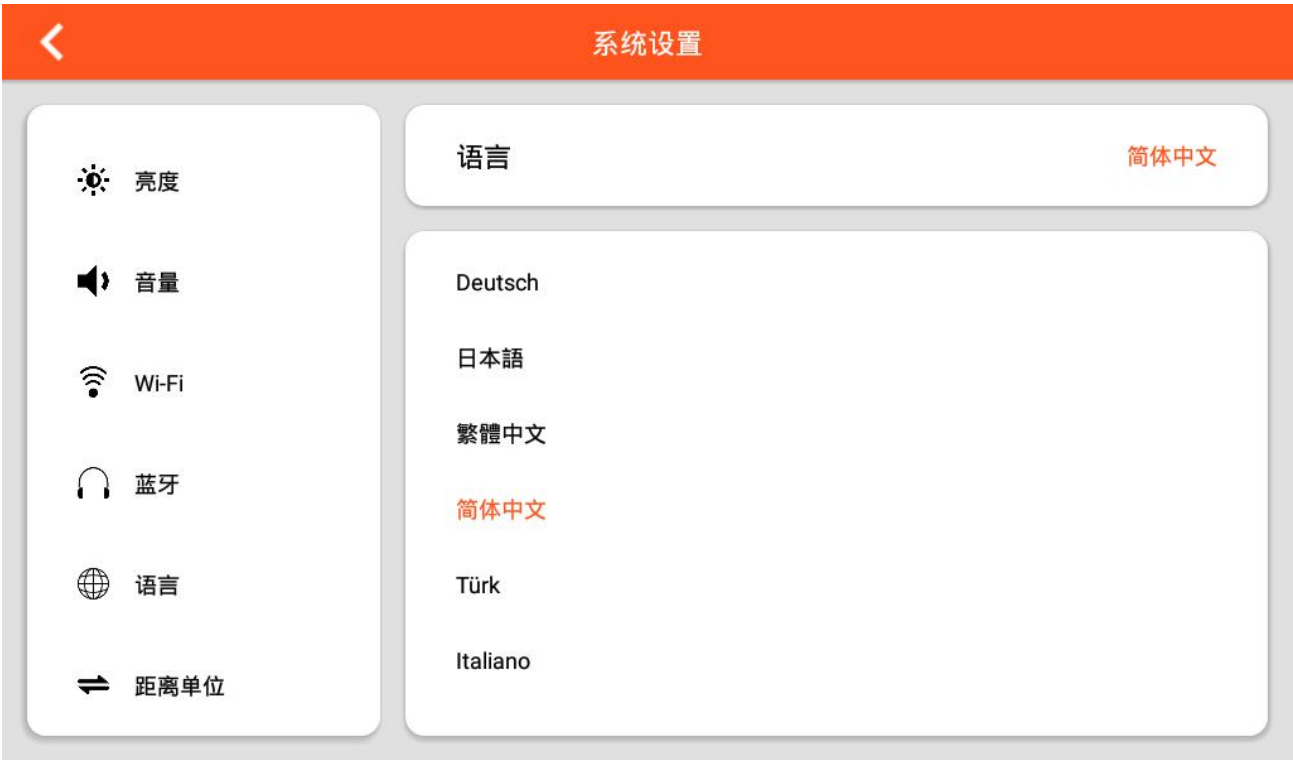
蓝牙设定



开启蓝牙后，您的设备可以与附近的其他蓝牙设备通信。

离开

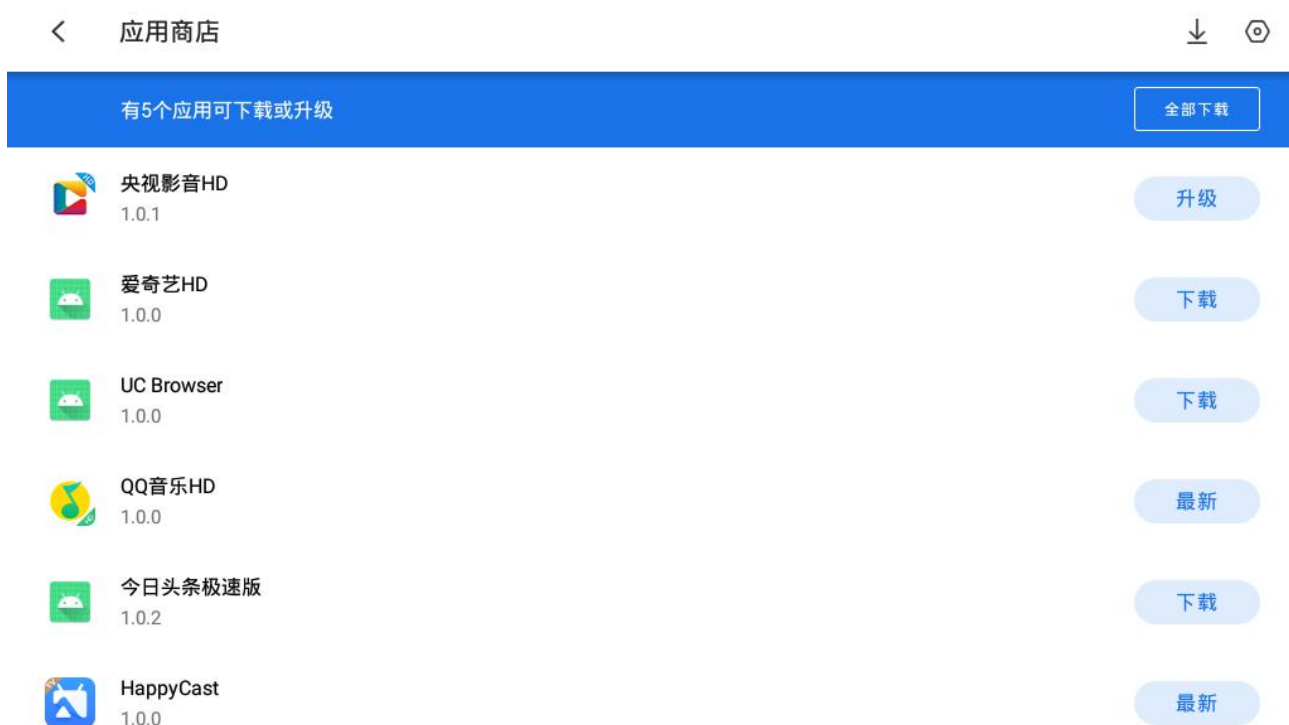
语言设定



## 单位设定

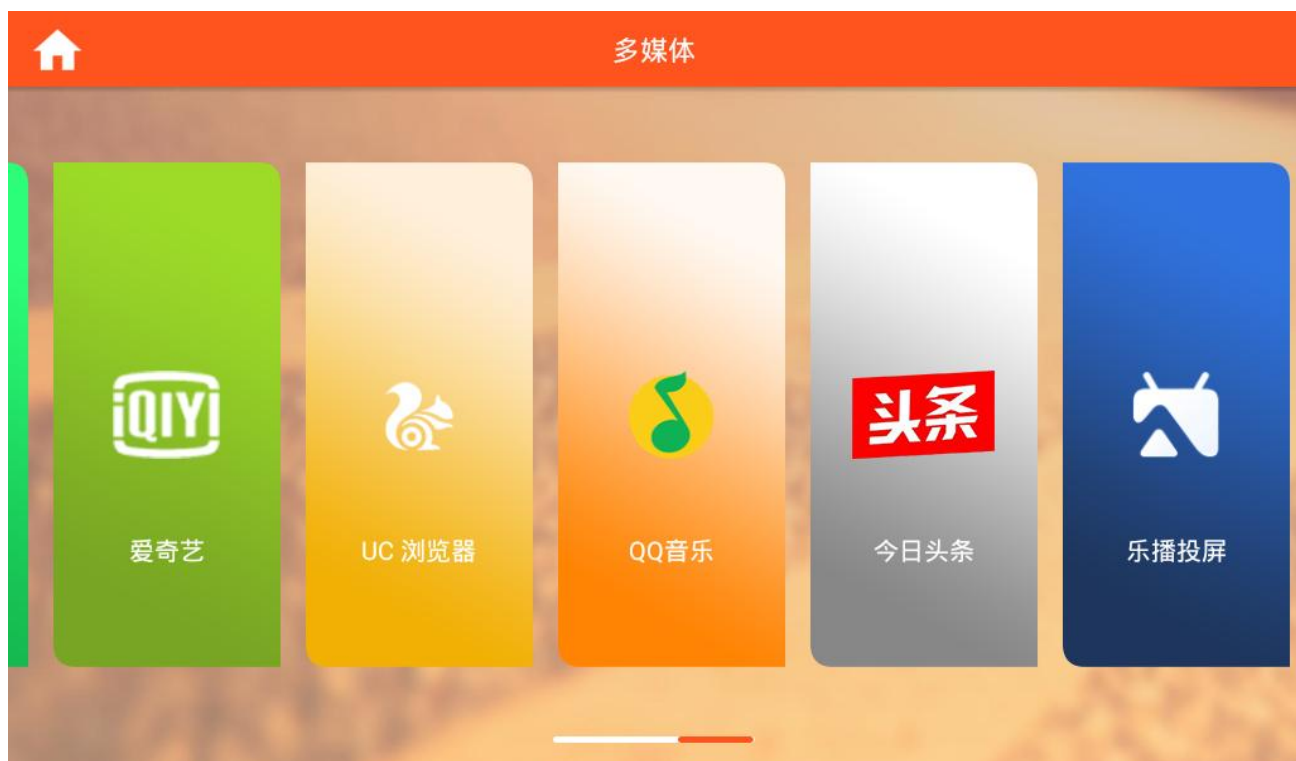







## 系统升级(更新 APP 使用)



六、多媒体模式(左右滑动页面选择欲使用之对应 APP 图示)

A.选择 APP:央视影音、爱奇艺、UC 浏览器、QQ 音乐、今日头条、乐播投屏

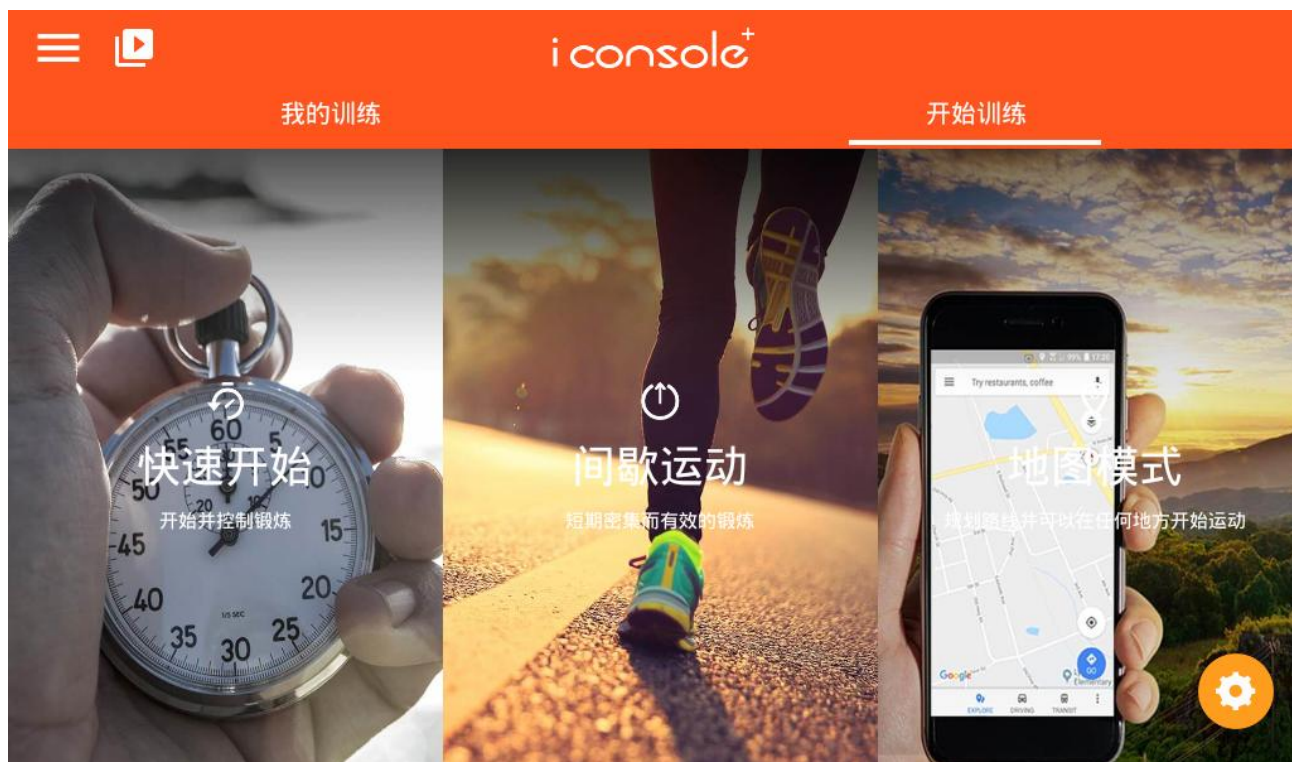


B.多媒体模式下，可点选  展开或隐藏运动数值， 系统功能上一页， 回到多媒体页面，按下  开始运动，按下  结束运动。

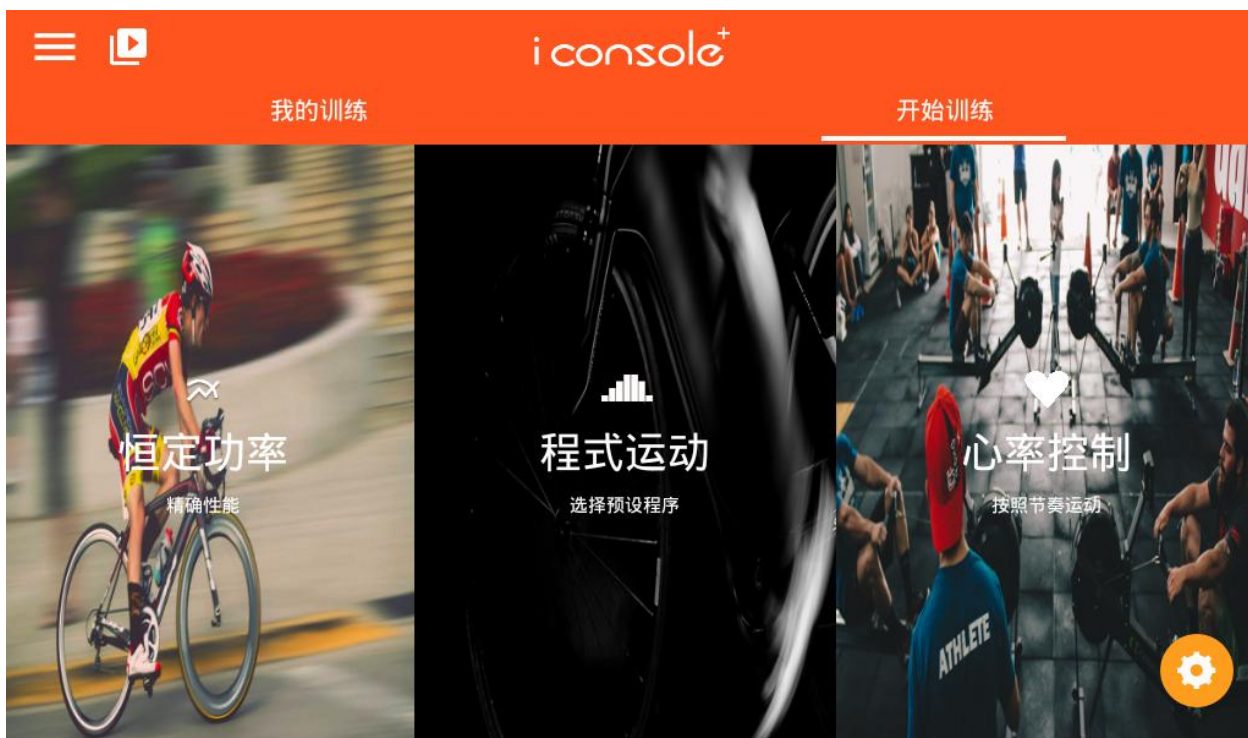


## 七、功能简介

快速开始 / 间歇运动 / 地图模式 / 恒定功率 / 程序运动 / 心率控制







1. 快速开始模式:

- A. 设定运动目标(距离/时间/消耗脂肪), 按下开始开始运动, 各项数据开始计数
- B. 开始运动可调整阻力上升&下降/, 按下暂停可以进入暂停模式, 按下停止离开此模式
- C. 结束后进入总结显示





## 2. 间歇运动模式:

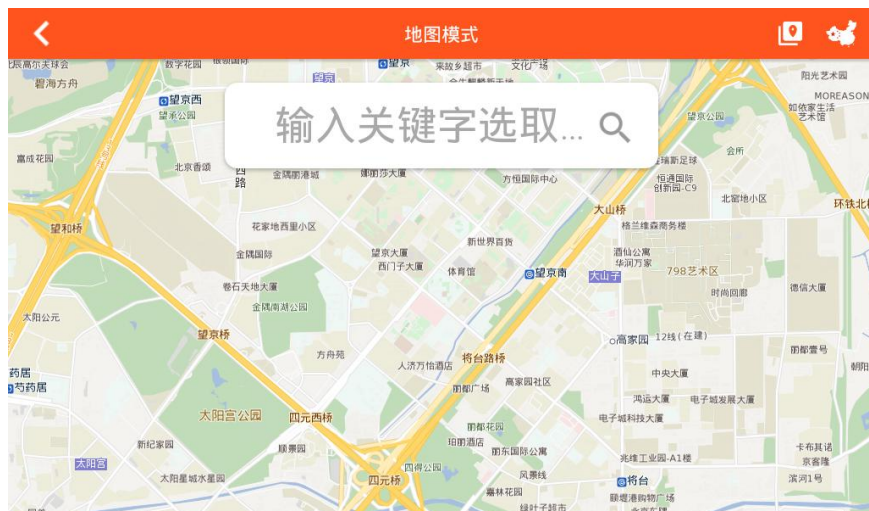
- 可分别设定圈数 /时间 /段数 /目标转速等设定值, 按下开始开始运动
- 先进入热身运动, 后开始间歇模式模式运动
- 高强度时间时段数可以调整段数(段数依照设定值显示段数)  
休息时间时段数能调整段数, 固定在(段数依照设定值显示段数)
- 按下暂停可以进入暂停模式, 按下停止离开此模式
- 结束后进入总结显示














### 3.地图模式模式:

A.进入后会侦测显示目前区域，点选 载入预设路径，区分中国与非中国区域；点选 可以切换世界地图 (GOOGLE 地图)或是中国图资，预设 为中国地图， 为世界地图



- B.规划路径，长按一次出现起始点，长按第二次出现终点，长按三下出现转折点 (有最大数量)  
 滑动后开始运动， 可回复重新设定路线图  
C. 显示/隐藏运动数值， 切换地图/街景/卫星模式，数值会 3 秒切换显示  
可调整段数/风扇，段数会随着坡度图自行调整  
D.可调整阻力上升或下降， 按下 为暂停模式，按下 则为离开此模式  
E. 结束后进入总结显示







#### 4、恒定功率模式

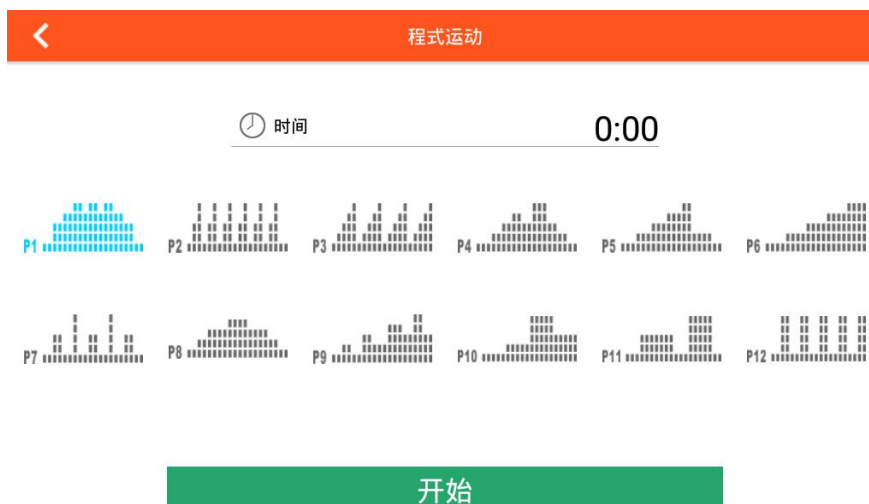
- 可设定时间/目标功率/,后按开始开始运动
- 段数阻力依照功率数值做调整变化
- 按下暂停为暂停模式，按下停止则为离开此模式
- 结束后进入总结显示





## 5.程序运动模式

- 设定时间，并选择 P1~P12 程序运动图，按下开始开始运动
- 开始运动可调整阻力上升&下降，并依照程序运动图调整阻力变化
- 按下暂停可以进入暂停模式，按下停止离开此模式
- 结束后进入总结数据显示





## 6.心率控制模式

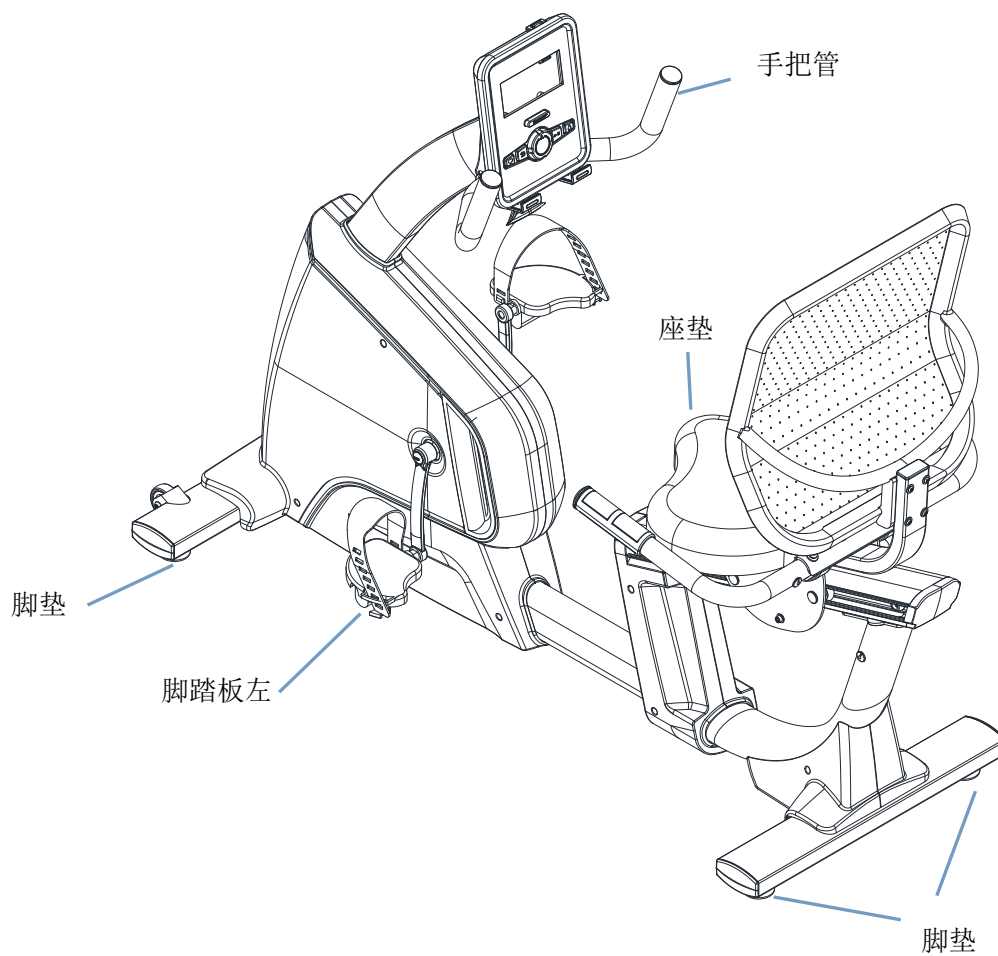
- A.可设定年龄/ 时间/ 目标 55% 75% 90% 目标心跳，按下开始开始运动
- B.段数依据设定的心跳目标调整，未达到目标心跳则阻力自动增加，超过目标心跳则阻力自动降低
- C.无心跳 40 秒自动退出该模式
- D.按下暂停可以进入暂停模式，按下停止离开此模式
- E. 结束后进入总结数据显示





## 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