

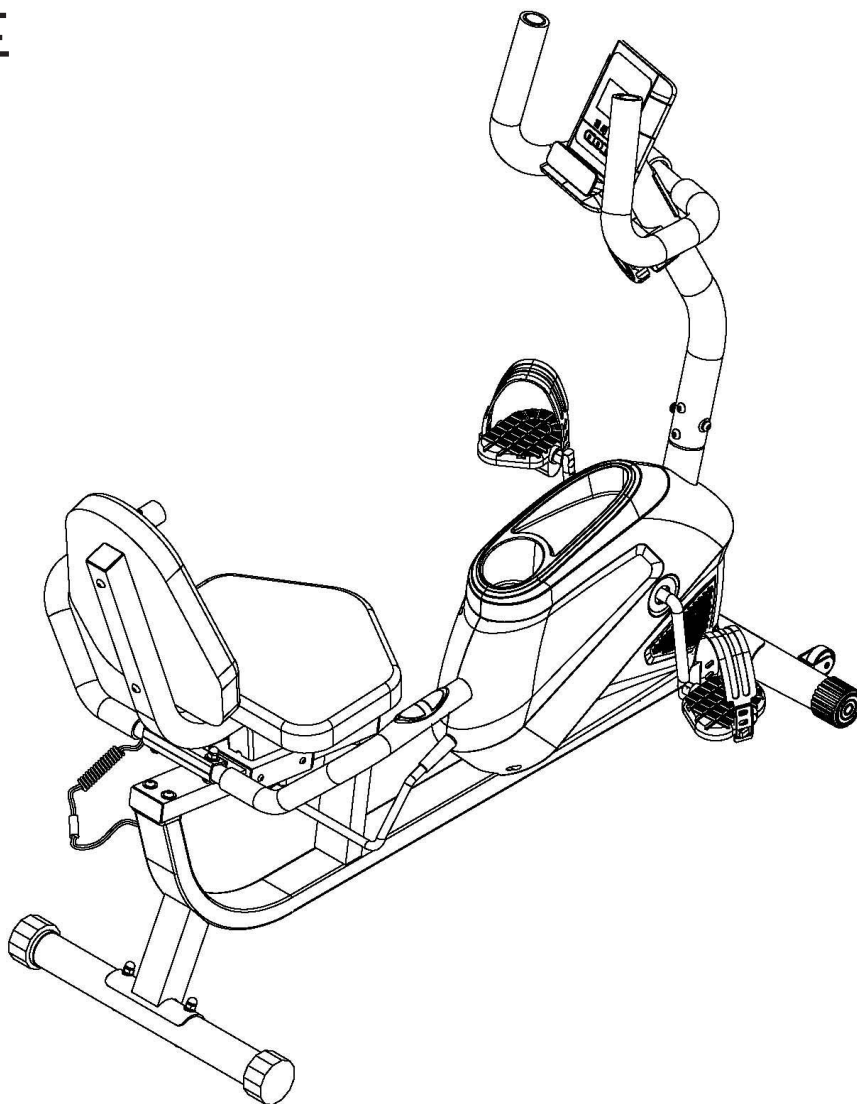
# LEDONG杰森

PRO FITNESS

## R6

Recumbent Bike

磁控卧式车



LEDONG杰森

使用说明书  
Owner's Manual

## 安全使用须知

在安装、使用健身车前请注意以下事项：

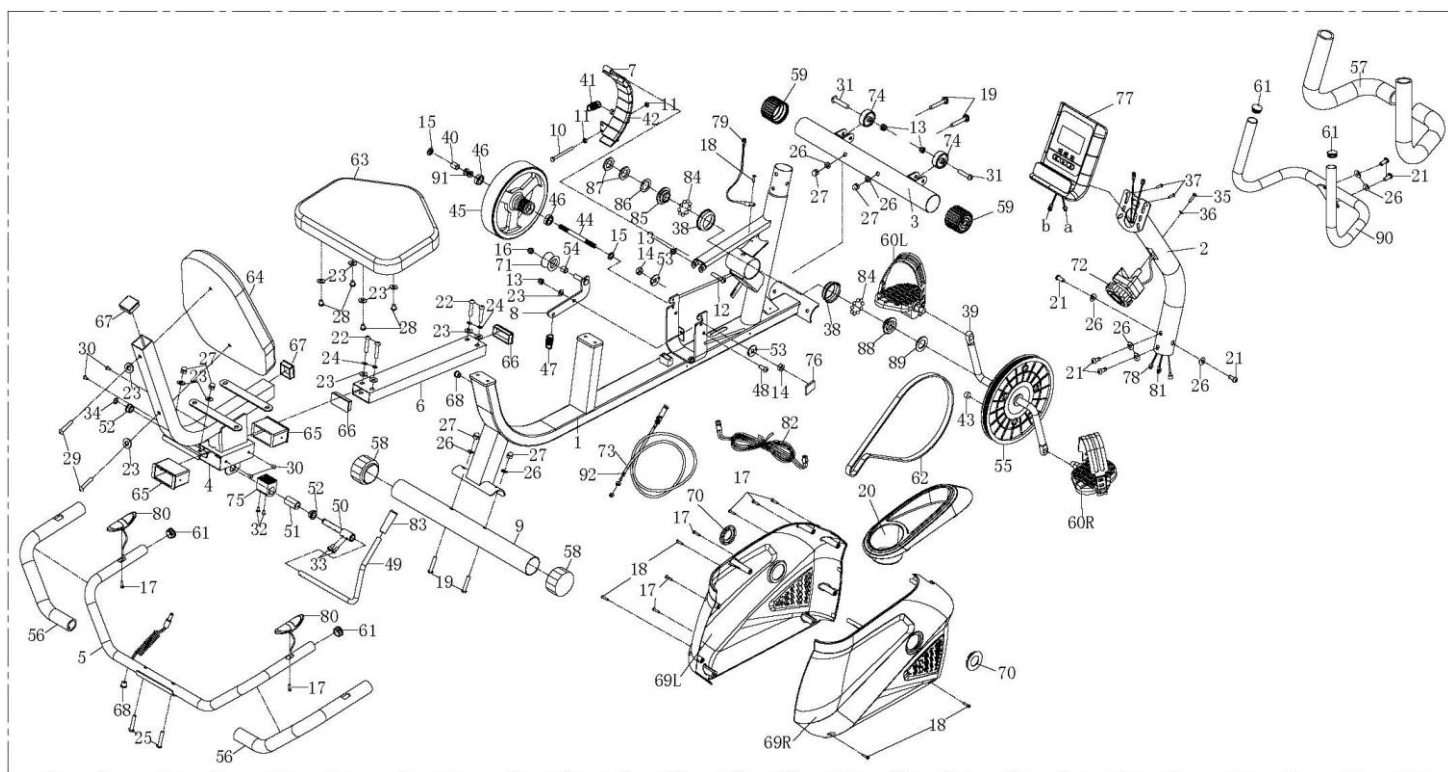
- 1、 请严格按照说明书的要求进行安装；
- 2、 为确保使用者的安全，在每一次使用前请检查器材上所有的螺栓等连接部分是否锁好；
- 3、 不要把器材暴露在潮湿的地方，这会引起故障；
- 4、 安装时最好把零件放在一个垫子上（橡胶的或是木板的）以免弄脏；
- 5、 在运动前确保健身车周围 2 米范围内不要摆设其它物品；
- 6、 机器清洗时不能使用有腐蚀性的洗涤剂，只能用随车提供的或是自己合适的工具组装和维修部件，另外注意每次锻炼后要及时擦去滴在车上的汗水；
- 7、 不正确的或是超强度的锻炼都不利于健康，建议在锻炼前咨询医生，他会给你定一个最大训练量（包括脉搏、瓦特、持续时间等），这样你就能自己锻炼并能得准确的信息。注意：此车不能用于治疗性训练；
- 8、 只有当机器处于正常状态下才能锻炼，维修时只能用原厂提供的配件；
- 9、 这台机器每次只能供一个人锻炼使用；
- 10、 锻炼时最好穿运动服和运动鞋，并且运动鞋一定要合脚；
- 11、 如果在锻炼时感觉有头昏眼花、呕吐或其它不良症状应立即停止训练并去看医生，咨询有关情况；
- 12、 小孩和残疾人只有当有人监护的情况下才能使用；
- 13、 此车设计可调节阻力的大小来调节运动强度，从轻到重之间可以来回调节以选择您合适的阻力。

14、 使用者体重不能超过 100 公斤。

15、 此产品只限于家庭使用。

注意：在运行前要保证所有的螺钉和螺母都有拧紧。

## 产品爆炸图



## 零件清单

序号	名称规格	数量	序号	名称规格	数量
1	主架焊合	1	48	内六角盘头螺栓 M8*20 S5	1
2	把立管焊合	1	49	刹车手把 Φ12*380	1
3	前底管	1	50	偏心轴 Φ12*105	1
4	椅座焊合	1	51	偏心轮 Φ20*38	1
5	扶手管焊合	1	52	粉末冶金套 Φ23*Φ12.2	2
6	调节管	1	53	防松垫片	2
7	磁力板焊合	1	54	惰轮隔套	1
8	惰轮连杆焊合	1	55	皮带盘 Φ240/J6	1
9	后底管	1	56	撕不破把套Φ24*Φ30*450	2
10	六角螺栓 M6*70*S10	1	57	撕不破把套Φ24*Φ30*480	2
11	六角螺母 M6	2	58	十二偏心脚套	2
12	六角螺栓 M8*40*15	1	59	条纹脚套	2
13	尼龙螺母 M8 S13	4	60L/R	脚蹬 1/2" ×20, 牙长 14, 分 L、R	2
14	六角薄螺母 M10x1xH5	2	61	圆内塞 配Φ25*1.5 管	4
15	锥面薄螺母 M10x1xH4	2	62	皮带 360PJ6	1
16	尼龙螺母 M10 S17	1	63	座垫 360*280*40	1
17	十字盘头自攻螺钉 ST4.2*20	8	64	背垫 380*290*40	1
18	十字盘头自攻自钻螺钉 ST4.2*20	5	65	管间衬套 外配方管 80*40*2	2
19	方颈螺栓 M8*60*20*□8	4	66	方管内塞 配方管 60*30*1.5 管	2
20	上盖	1	67	方管内塞 配方管 38*38*1.5 管	2
21	内六角盘头螺栓 M8*20*全牙*S5	6	68	过线塞 配Φ13 孔	2
22	内六角盘头螺栓 M8*45*20*S5	4	69L/R	左右链罩	2
23	平垫 φ16*φ8.5*1.5	13	70	曲柄孔封	2
24	弹性垫圈 D8	4	71	弧形惰轮 Φ43.5*25	1
25	方颈螺栓 M8*42*15	2	72	八档微调	1
26	弧形垫片 φ16*φ8.5*1.5	10	73	微调下段线 线长 820mm	1
27	盖形螺母 M8	6	74	滚轮 Φ41*Φ8.5*20	2
28	内六角盘头螺栓 M8*16*全牙*S5	4	75	刹车块 40*38*32	1
29	内六角盘头螺栓 M8*50*20*S5	2	76	EV 垫 40*20*3	1
30	十字盘头螺钉 M5*8	4	77	电子表	1
31	内六角盘头螺钉 M8x38x15xS5	2	78	中继线 线长 600mm	1
32	十字沉头螺钉 M5*15	2	79	针式感应器 线长 500mm 带座	1
33	内六角圆柱头螺钉 M6*15*S5	2	80	握把片 线长 800mm	2
34	轴用弹性挡圈 D12	1	81	握片中继线 1 线长 600mm	1
35	十字盘头螺钉 M5*40	1	82	握片中继线 2 线长 1600mm	1
36	弧形垫圈 D5	1	83	刹车手把套 Φ24*Φ12*77	1
37	十字盘头螺栓 M5*10	2	84	珠架	2
38	珠碗 Φ56*15.5	2	85	二槽螺母 左牙	1
39	连体曲柄 140*220, 1/2 “左右牙	1	86	止滑垫片	1
40	惯性轮隔套	1	87	并紧螺母	2

41	拉簧 Φ1.5*Φ15*56*N14	1	88	锁紧螺母 2	1
42	黑磁铁 40x25x10	8	89	平垫 Φ40.5*3	1
43	圆磁铁 Φ15×6 不带座	1	90	前扶手焊合	1
44	惯性轮轴 Φ10*122	1	91	平垫 Φ10.2*Φ14*1	2
45	外磁惯性轮 Φ200*72.5/3kg 双向	1	92	E 形卡环 D3	1
46	轴承 6000Z	2	A	十字头多功能扳手 S13-14-15-17 , Φ5	1
47	拉簧 Φ16*46	1	B	内六角扳手 S5*30*80	1

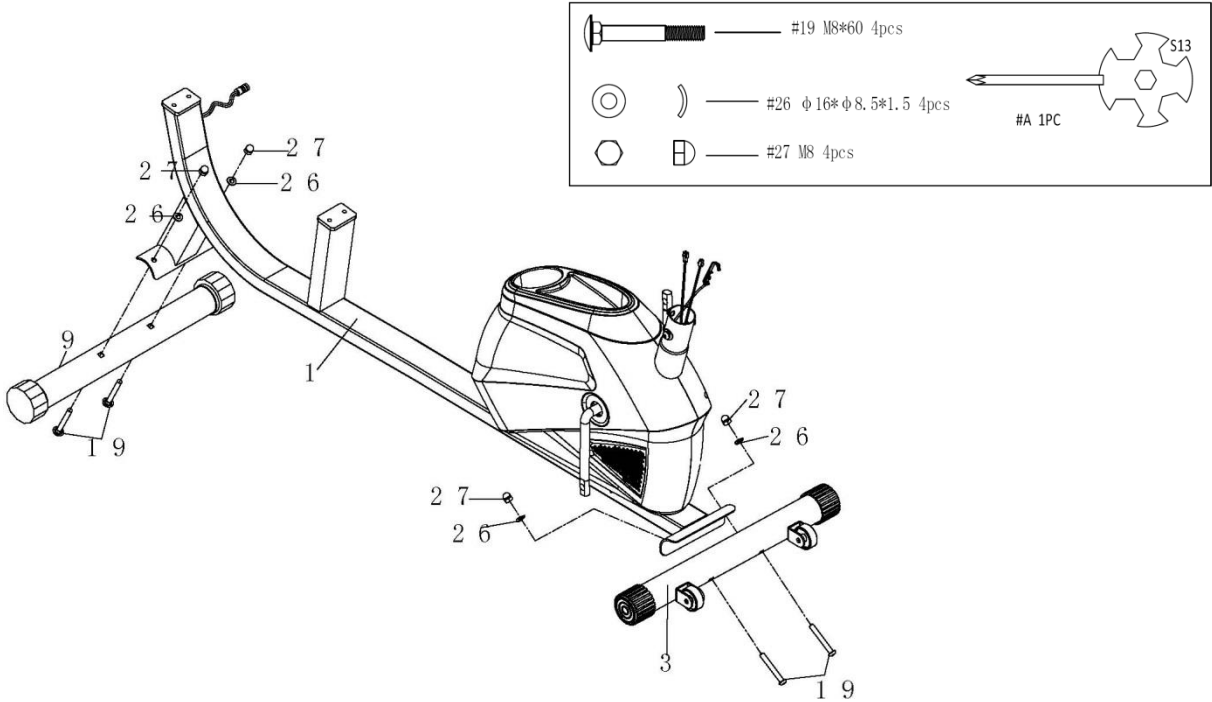
产品装配方式

1. 准备工作:

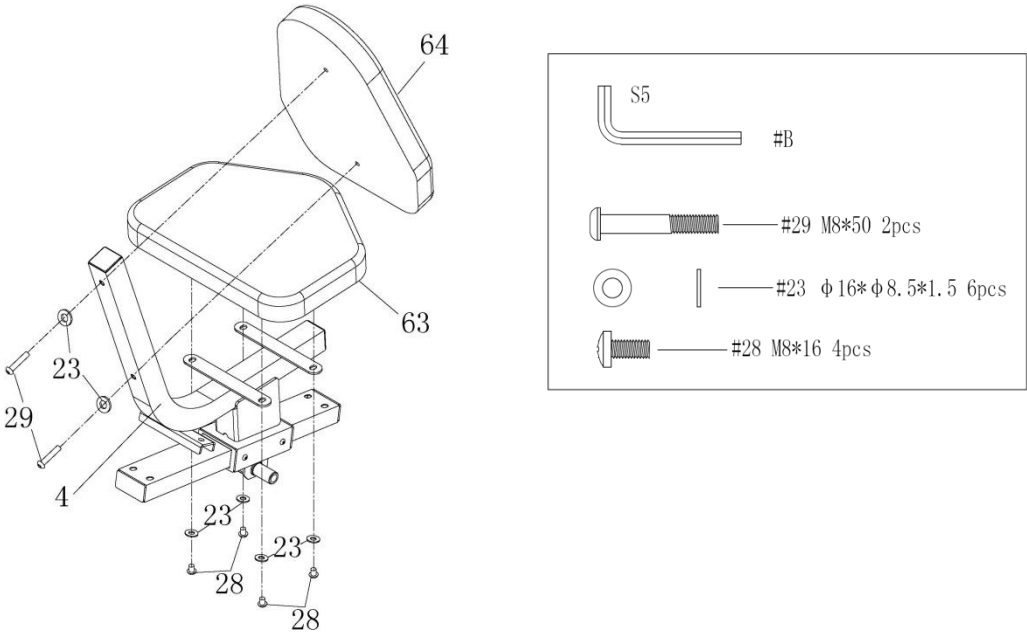
- A. 在安装前请确认周围有足够的场地空间;
- B. 安装请使用随车提供的工具或自备的专用工具;
- C. 安装前确认各部件齐全 (在前面产品分解图中都有标出各部件的名称和位置)。

2. 安装说明:

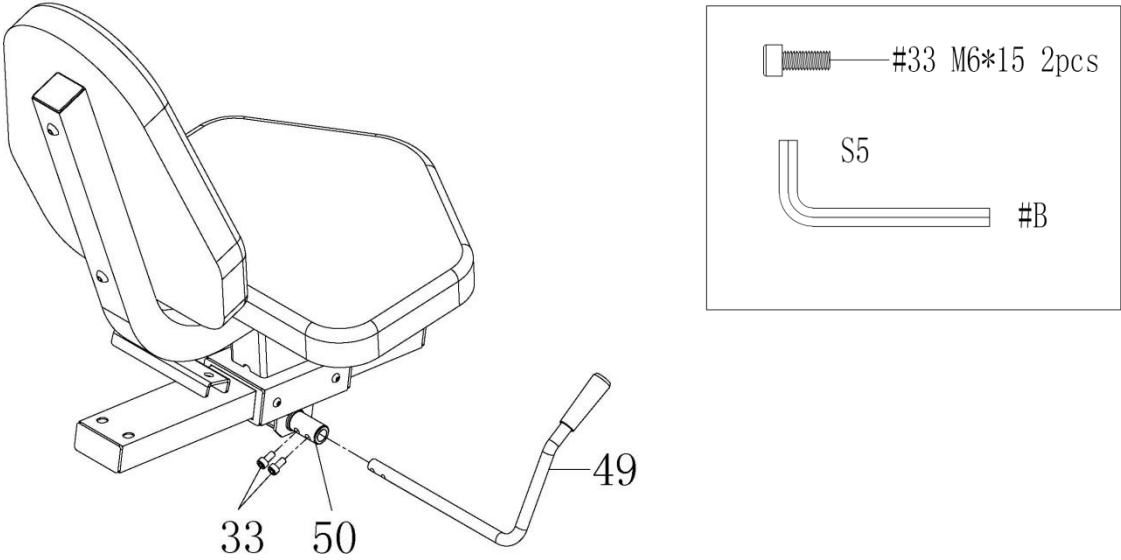
步骤一：用方颈螺栓(19)、弧形垫片(26)、盖形螺母(27)分别将前底管（3）、后底管（9）锁紧在主架焊合（1）,如图.(注意：螺栓需锁紧)



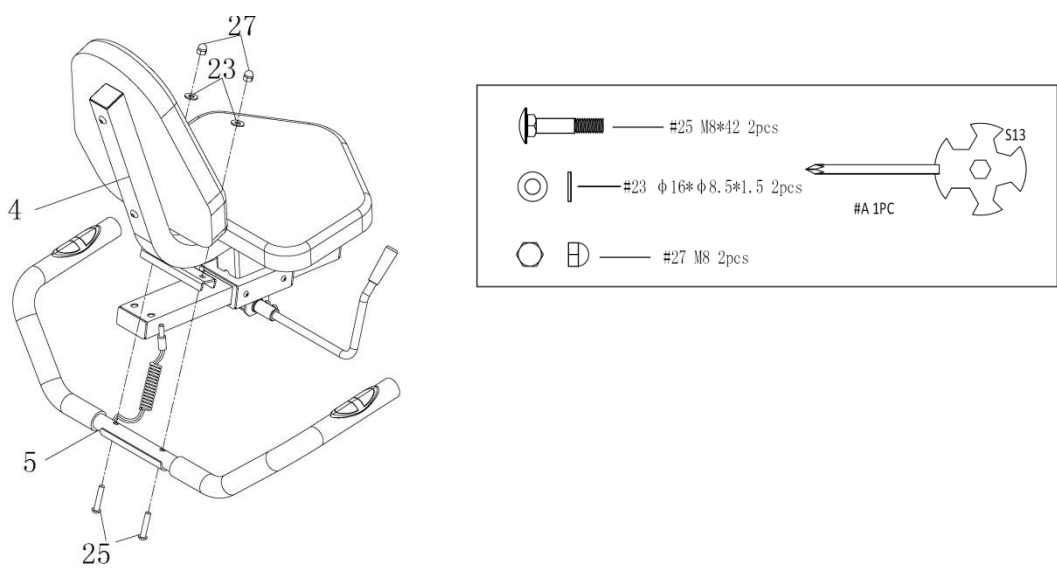
步骤二：1. 请将内六角盘头螺栓(29)依次穿过平垫（23）、椅座焊合（4）与背垫（64）连接锁紧, 如图组装好； 2. 请将内六角盘头螺栓 （28）依次穿过平垫（23）、椅座焊合（4）与座垫（63）连接, 如图组装.(注意：螺栓需锁紧)



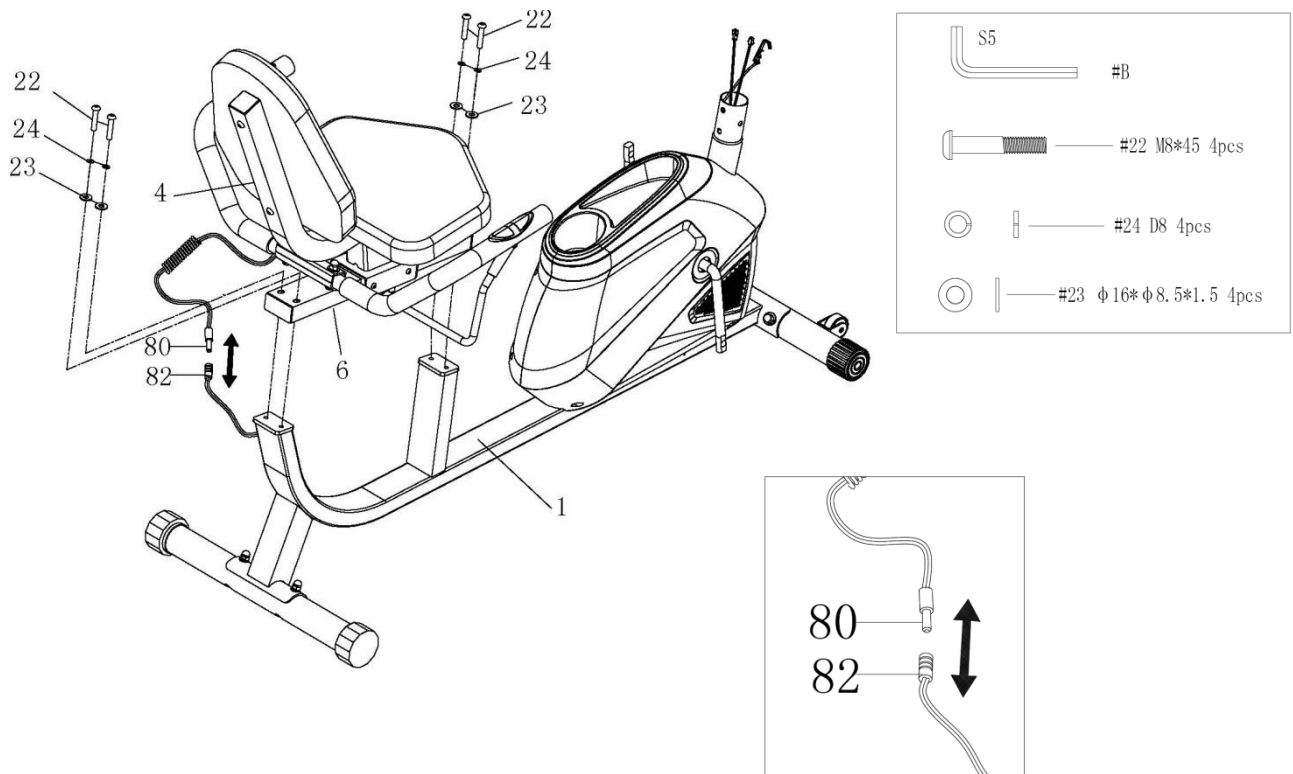
步骤三：请将刹车手把(49)插入偏心轴（50）孔内, 需(49)、（50）上的螺丝孔同心，再锁入内六角圆柱头螺钉 M6\*15（33）锁紧，如图组装.(注意：螺栓需锁紧)



步骤四：请将方颈螺栓（25）依次穿过扶手管焊合（5）、椅座焊合（4）、平垫（23）再装入盖形螺母(27)锁紧，如图组装.(注意：螺栓需锁紧)



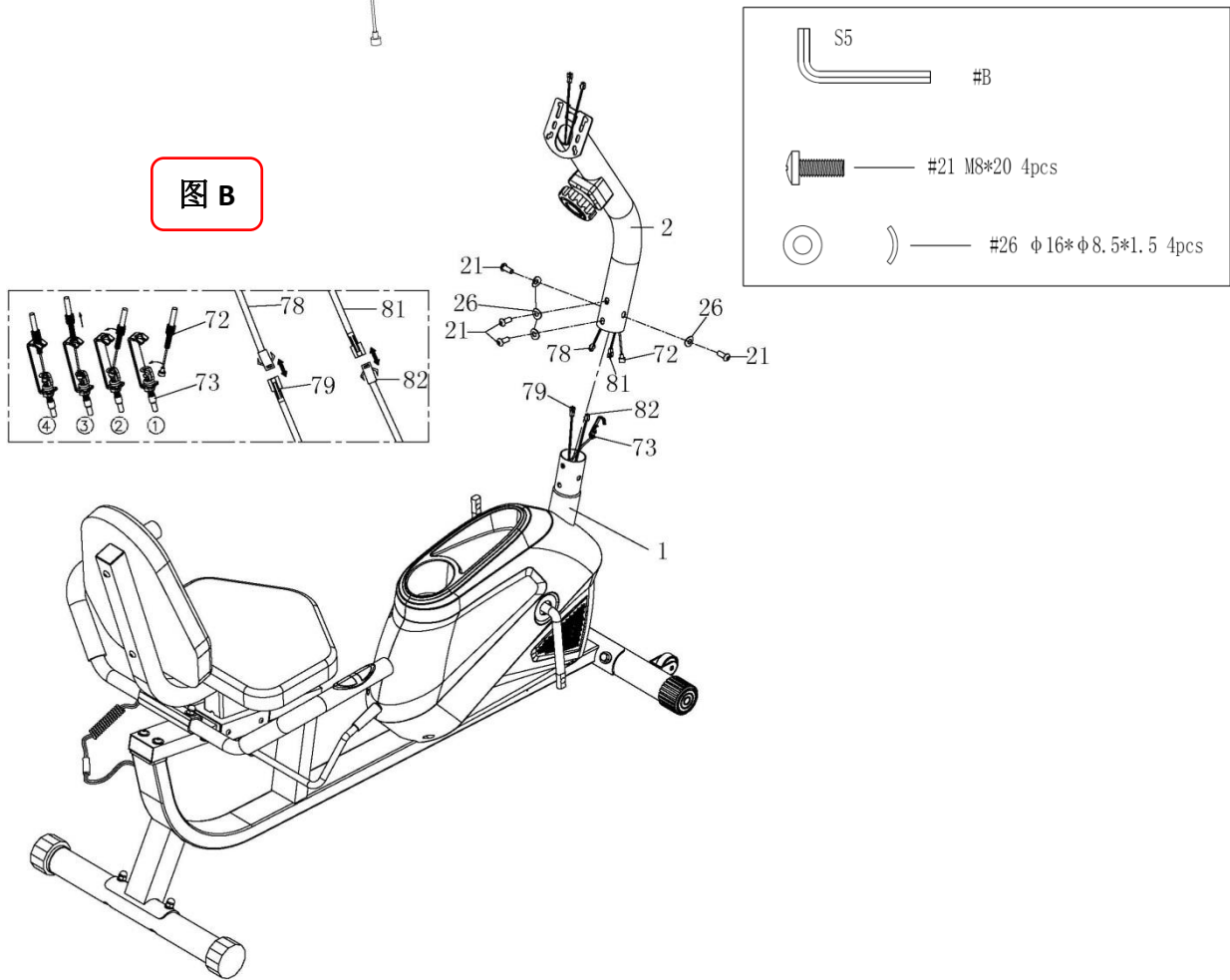
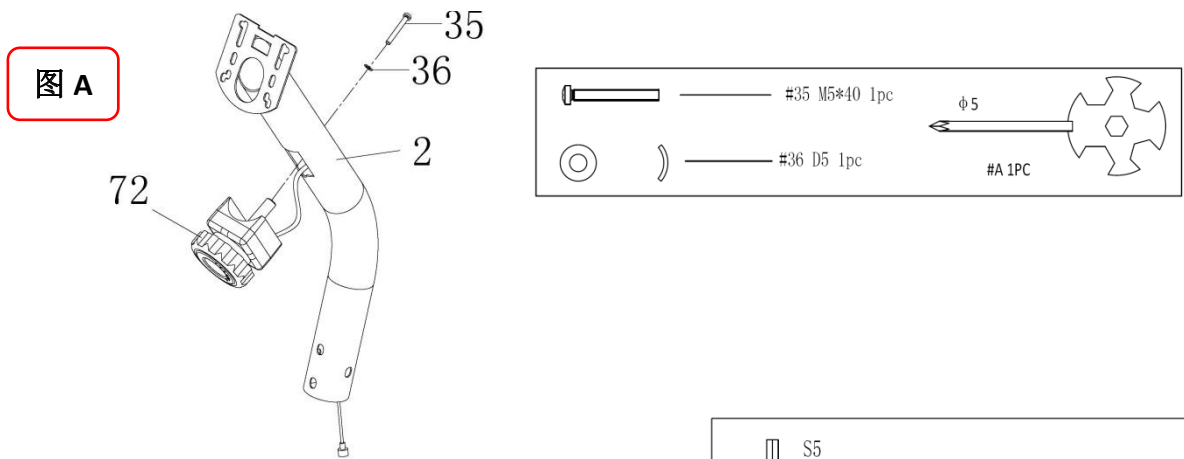
步骤五： 1. 请将工序 1 组合件椅座焊合（4）放在主架焊合（1）上,用内六角盘头螺栓（22）依次穿过弹性垫圈(24)、平垫（23）、调节管(6)，四个螺丝孔需保证同时同心，再依次将内六角盘头螺栓（22）锁紧。2. 再将握把片线（80）与握片中继线 2（82）连接，如图 A 方式组装.(注意：螺栓需锁紧)



图A

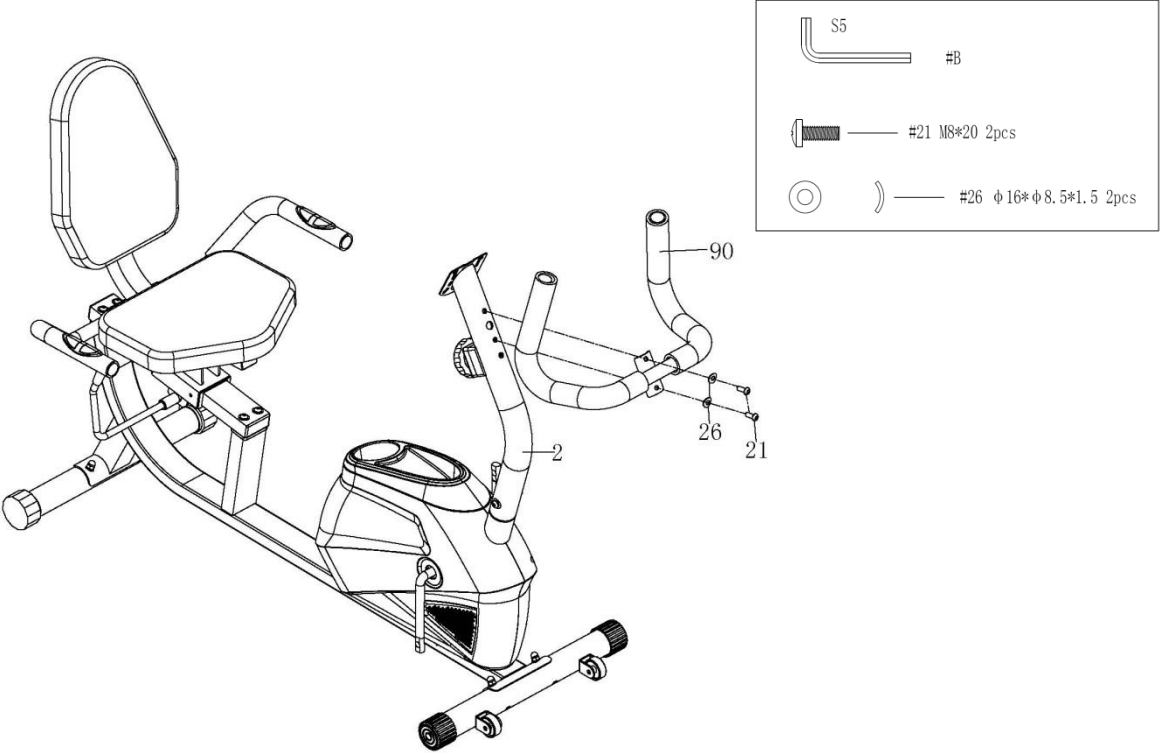
步骤六：图 A:将八档微调（72）用弧形垫圈（36）、十字盘头螺钉（35）锁紧在把立管（2）上。

图 B:1. 将八档微调上段(72)与微调下段线（73）如图组装好；2. 请将中继线（78）与针式感应器线（79）如图连接；3. 请将握片中继线 1（81）与握片中继线 2（82）如图连接；4. 再将把立管焊合(2)插入主架焊合（1）机台上，再依次装入内六角盘头螺栓（21）、弧形垫片（26），螺丝孔需保证同时同心，再依次将内六角盘头螺栓（21）锁紧。（注意：插入时线材需顺畅）

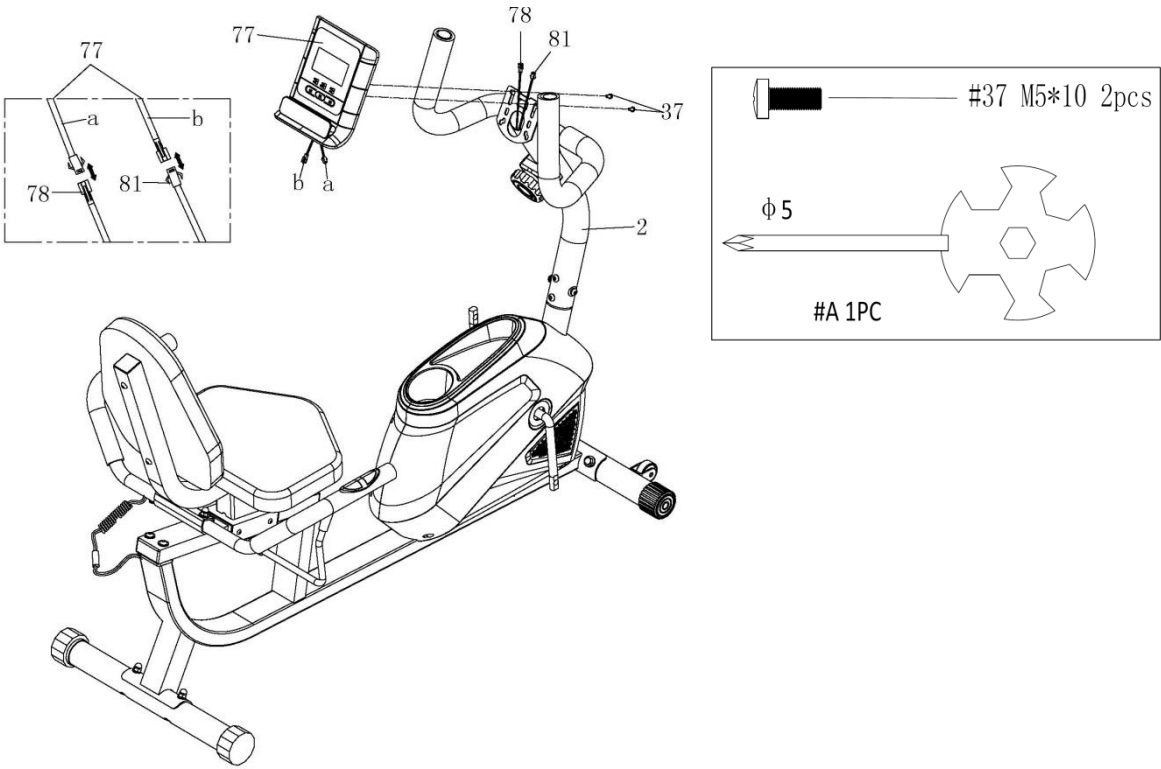




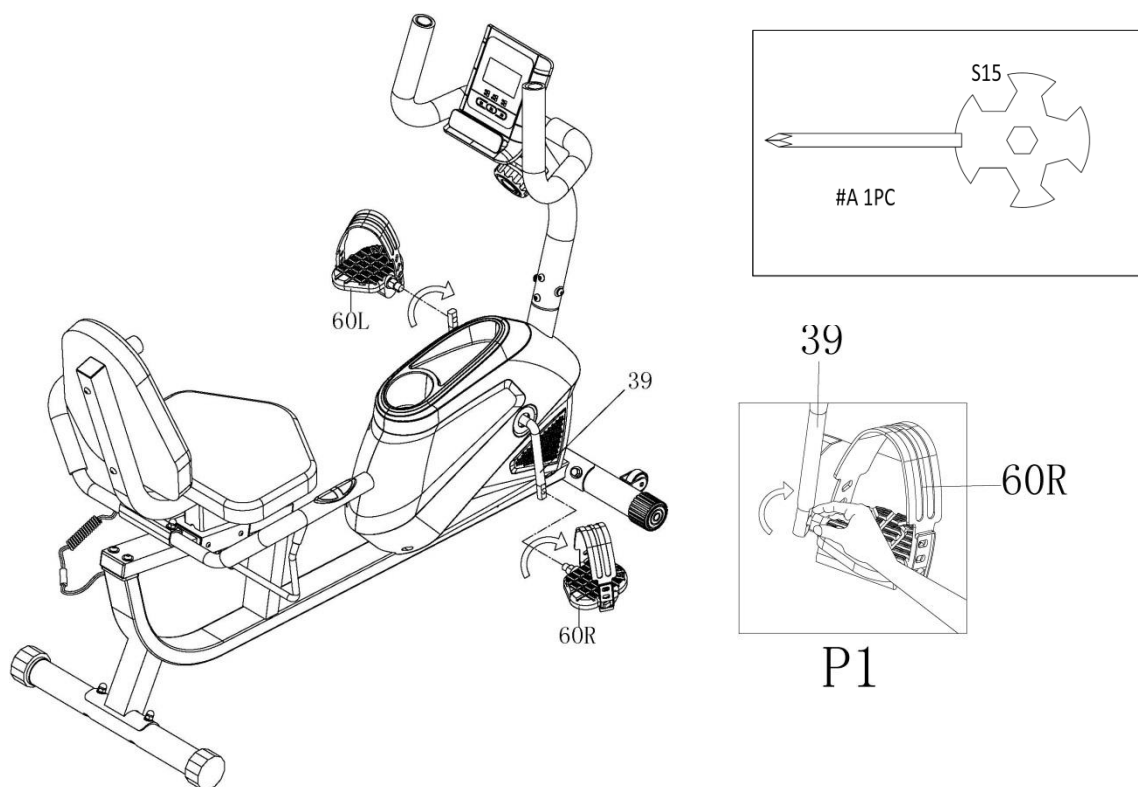
步骤七：请用弧形垫片（26）、内六角盘头螺栓（21）将前扶手（90）锁紧在把立管（2）上。（注意：螺栓需锁紧）



步骤八：1. 请先将电子表出线(a)与中继线(78)连接, 电子表出线(b)与握片中继线 1(81)连接；2. 再将电子表(77)放入把立管焊合(2)表托板上螺丝孔对齐，再锁入十字盘头螺栓（37）如图连接；



步骤九：将左右脚蹬（60L）、（60R）分别锁紧在连体曲柄（39）上。注意：如图 P1 所示，将右脚蹬（60R）的螺栓用手顺时针方向旋 3 个螺牙到连体曲柄（39）上，再用十字头多功能扳手（A）顺时针锁紧。同理，将左脚蹬（60L）的螺栓用手逆时针方向旋 3 个螺牙到连体曲柄（39）上，再用十字头多功能扳手（A）逆时针锁紧。运动过程中应时刻保持左右脚蹬（60L）、（60R）在锁紧状态。



## 使用说明

将刹车手把（49）往上扳松，滑座（4）就可以前后滑动，选择合适的身高距离，（如图 1）。将刹车手把（49）往下锁紧，滑座（4）就可以固定，此时可正常使用此健身车，（如图 2）。

图 1：

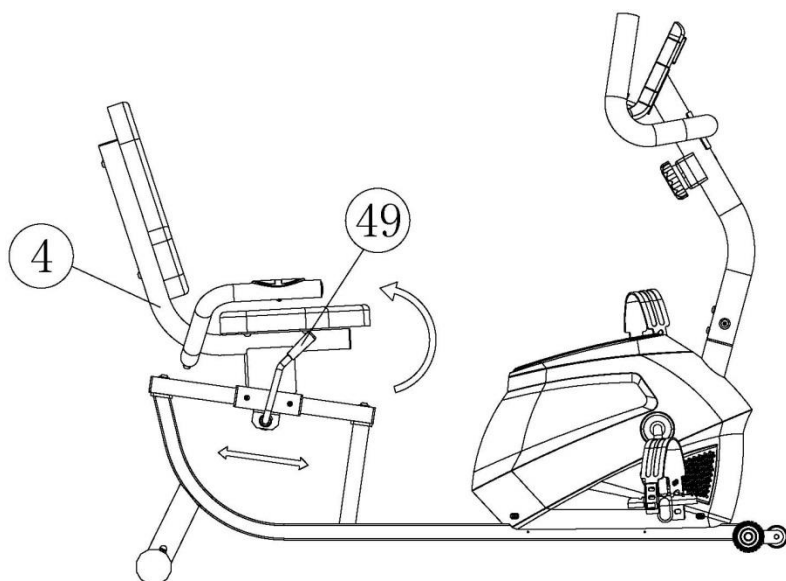
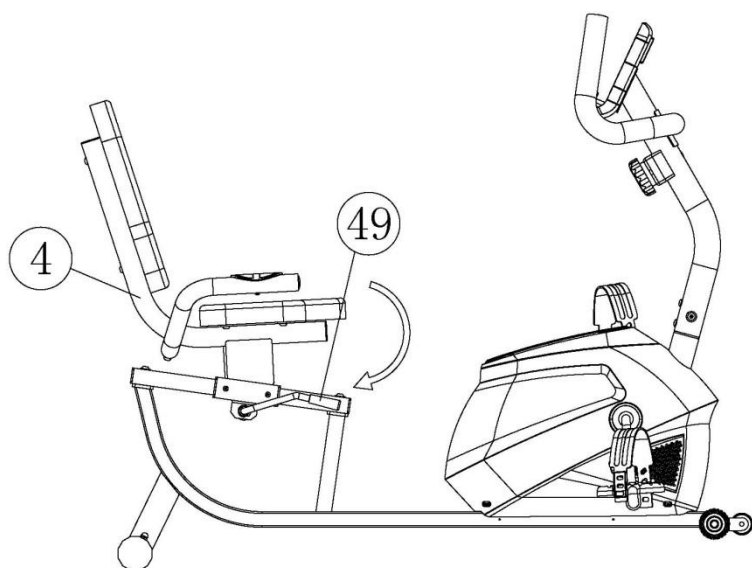
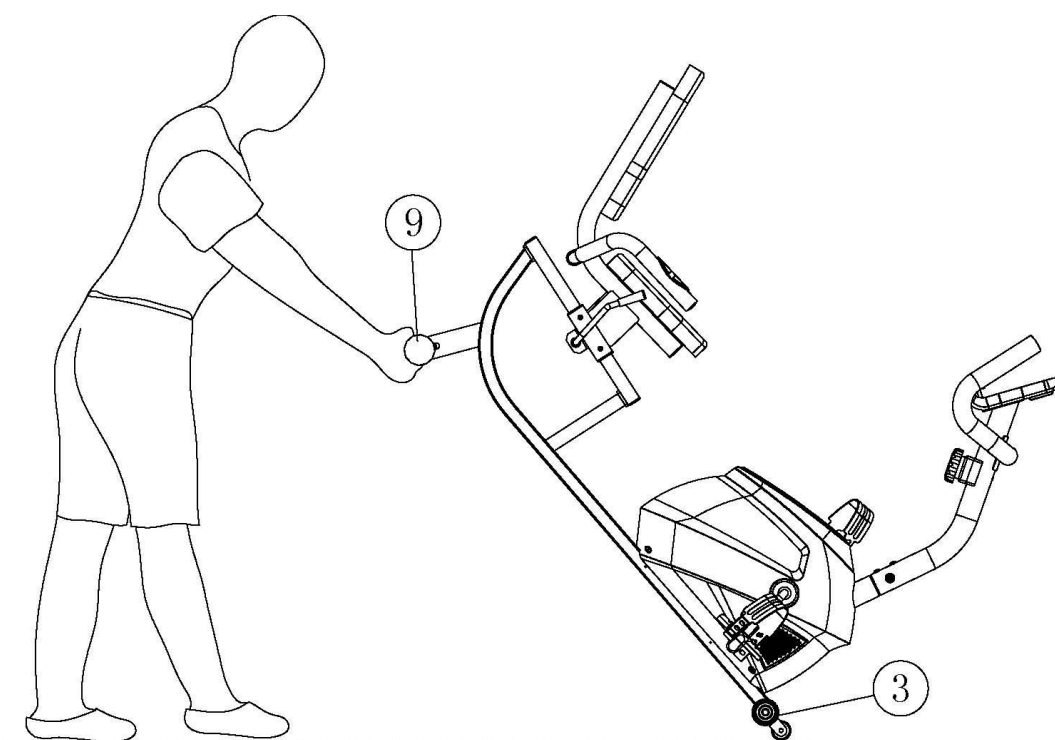


图 2:



移动示意图



# 入门指南

## 热身阶段

运动前的热身运动可以帮助血液循环、保证肌肉的正常活动，减少剧烈运动造成的抽筋、拉伤。因此花 5~10 分钟做如下伸展运动是必要的。每种伸展动作大约做 30 遍，不要太用力拉伸你的肌肉，只要感觉到伸展部位有点痛就应该停止。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. 小腿和脚根腱伸展

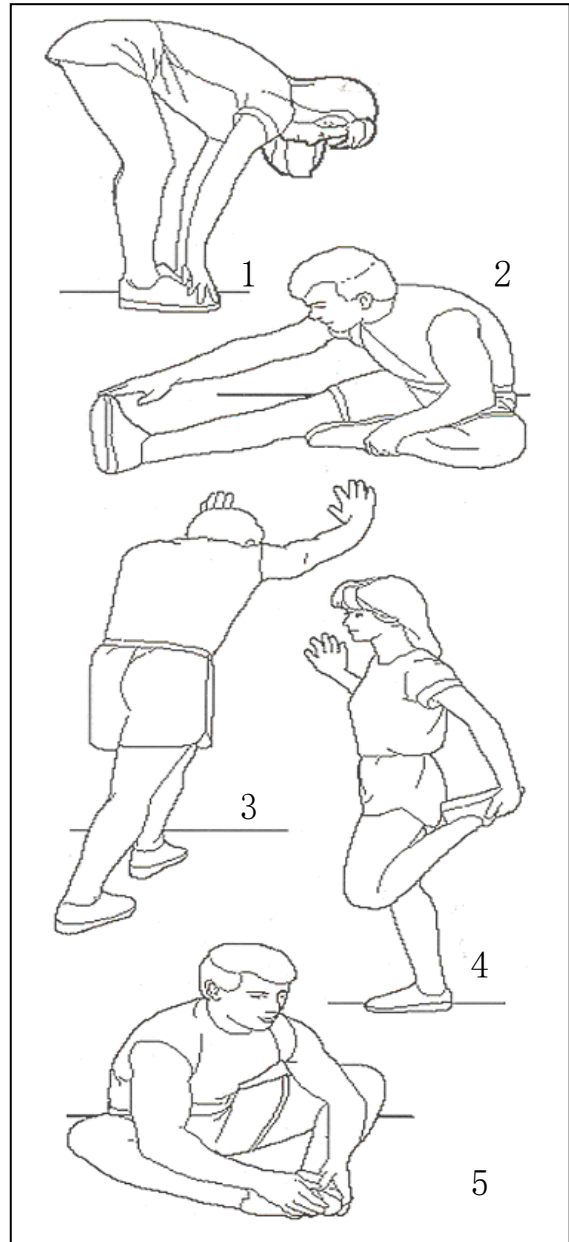
两手持墙或树站立，一脚在后。保持后腿直立且脚跟着地，向墙或树的方向倾斜。保持 10~15 秒，然后放松。每一条腿重复做 3 次（见图 3）。

### 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，抓住右脚跟慢慢向臀部拉，直到你感觉到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）。

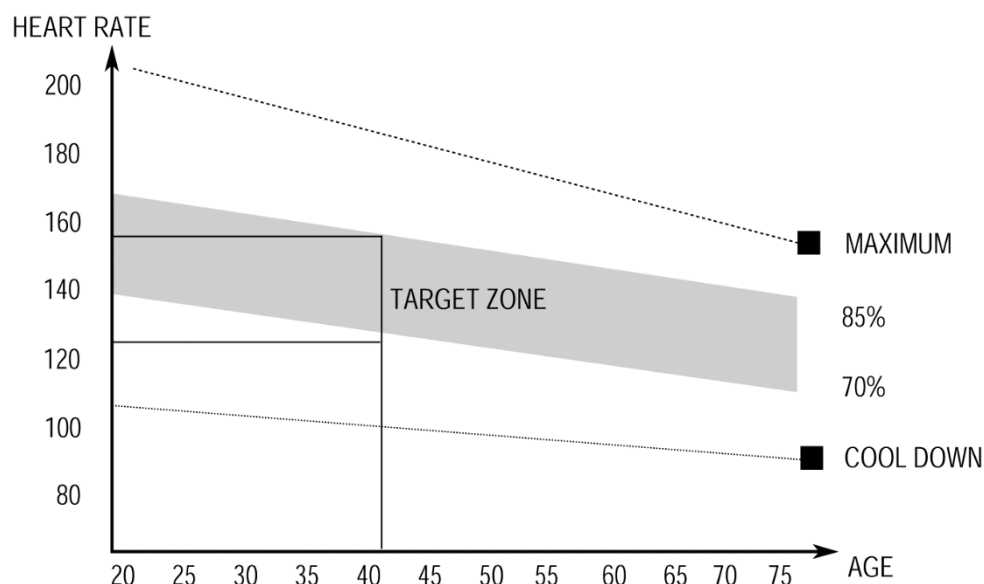
### 5. 缝匠肌（大腿内侧的肌肉）伸展

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）。



## 锻炼阶段

每次都在一定的阻力下锻炼 12 分钟（有些人会坚持 15-20 分钟），当你能够很容易地这样做几次后，就可以慢慢加大阻力。坚持锻炼一段时间后，你的脉搏跳动频率就会接近如下图曲线中的最佳位置（阴影部分）。要记住：不能急躁，这种锻炼为了你自己一生的健康，而不是一夜即成的魔术。



## 恢复阶段

这个阶段是为了使血管系统释放和肌肉放松，它其实是热身运动的重复。先降低运动节拍，持续大约 5 分钟，然后重复前面的伸展动作，注意不要猛拉肌肉。使用健身车锻炼时，请不要随意增加训练强度，那可能会使你的腿肌肉扭伤，也就意味着很长时间里你不能继续锻炼。

## 使用方法

调节健身车的微调装置可以改变健身车的阻力，阻力越大越难踩动。用户可通过这个装置选择适合自己的运动速度。

# 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