

阳光生活 健康永伴

### 宁波新贵族运动用品有限公司

NINGBO NEW NOBLE SPORT EQUIPMENT CO., LTD

地址：宁波市鄞州区园坵工业区云莫公路98号

电话：86-754-88395686

传真：86-574-88395684

HTTP: //www.nbxgz.com

E-mail:sales@nbxgz.com

**X 新贵族**  
XINGUIZU<sup>®</sup>

## XG-3703B 竞赛车



- 安全使用须知
- 分解图
- 零部件表
- 组装步骤
- 运动说明
- 电子表说明
- 保修说明



宁波新贵族运动用品有限公司

NINGBO NEW NOBLE SPORT EQUIPMENT CO., LTD

## 企业简介

宁波新贵族运动用品有限公司是集设计、生产、销售为一体，最具规模的专业健身器材制造公司之一。公司总部建筑面积两万余平方米，自一九九三年建厂以来，公司从单一生产逐步发展为多种经营，不仅引进国内外一流的生产设备，而且拥有高素质的专业员工队伍和完善的管理体系，凭着雄厚的实力，不断的开发出具有最新运动理念的健身休闲产品，并推出不同层次的健身房设备。

新贵族运动用品有限公司两年内已投巨资在全国主要城市开设了五十多处分公司和办事处，并以连锁经营方式，建立了近四百家销售网点。自成立以来，公司严把质量关，提高售后服务体系，已取得迅猛发展。不仅取得了广大消费者的支持和信赖，同时也得到了业内人士与权威机构的认同，先后获得：“浙江省百家商场超市畅销品牌”、“浙江省名优科技产品”和中国保护消费者基金会“消费者满意品牌”等多个荣誉称号。并荣誉为“中国体育用品联合会委员单位”和国家体育总局质量监督检验中心《定点检验单位》。

新贵族运动用品有限公司全体员工将把全新的康体休闲理念带给千家万户，并为了您的需要，制造出最优质的健身产品，携手共创健康新生活。

## 阳光生活·健康永伴

阳光生活 健康永伴

HTTP: //www.nbxgz.com



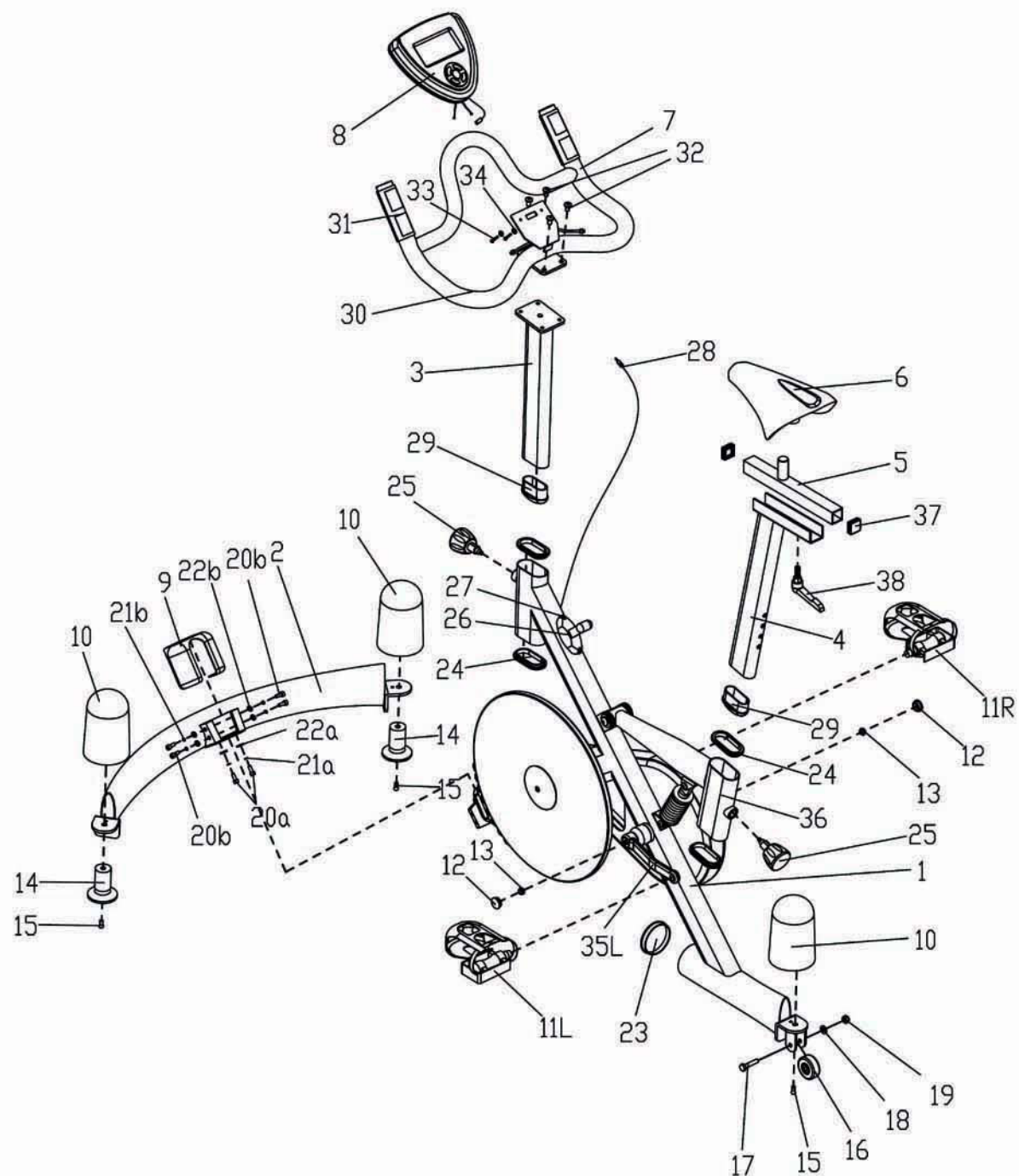
## 安全使用须知

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、 在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。为了安全起见，请确保器材周围至少保持0.5m的自由活动空间，禁止把任何东西塞进器械中以免损坏机器。
- 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此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、 此器材只适合于室内及家用，最大负荷量为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



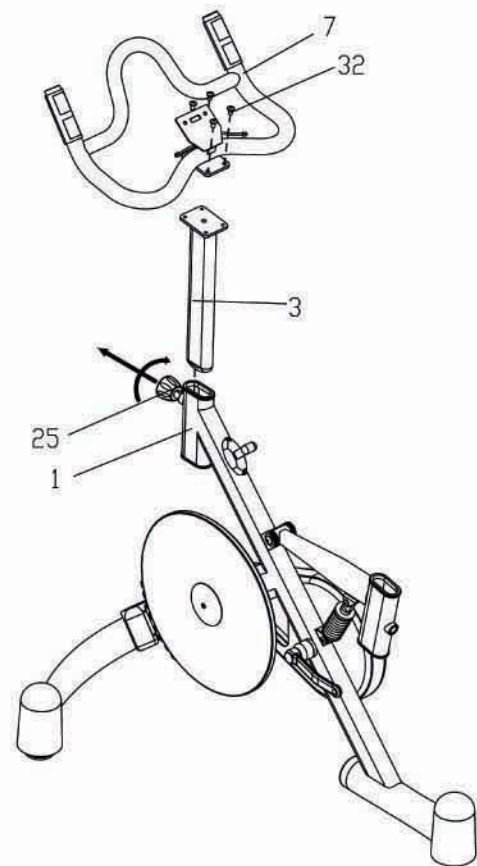
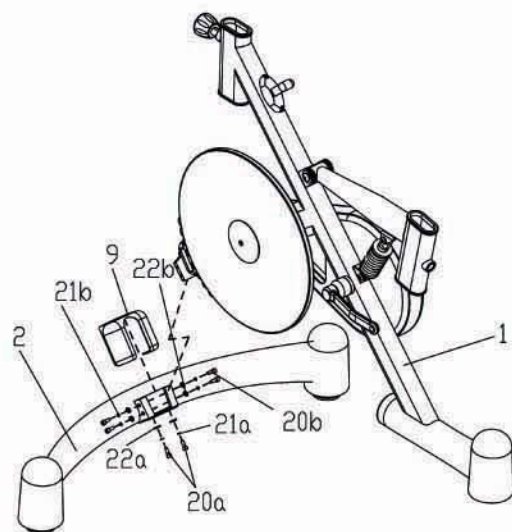
明细表

序号	部件名称	数量	序号	部件名称	数量
1	主架	1	21a	弹簧垫圈	2
2	前底管	1	21b	弹簧垫圈	4
3	把立管结合	1	22a	平垫	2
4	鞍管竖管结合	1	22b	平垫	4
5	鞍管横管结合	1	23	圆管塞	1
6	鞍座	1	24	衬套	4
7	车把	1	25	弹销旋钮	2
8	电子表	1	26	八挡调节器	1
9	前底管罩	1	27	十字盘头螺钉	2
10	圆柱脚套	3	28	感应线	1
11L/R	左右脚踏	各1	29	扁圆管塞	1
12	曲柄孔封	2	30	把手	1
13	法兰六角螺母	2	31	握把片	2
14	底脚	2	32	内六角盘头螺钉	4
15	内六角盘头螺钉	3	33	十字盘头螺钉	2
16	滚轮	1	34	平垫	2
17	六角螺栓	1	35L/R	左右曲柄	各1
18	平垫	1	36	后立管结合	1
19	尼龙螺母	1	37	方管塞	2
20a	内六角圆柱头螺钉	2	38	L形锁紧手柄	1
20b	内六角圆柱头螺钉	4	39	垫片	1



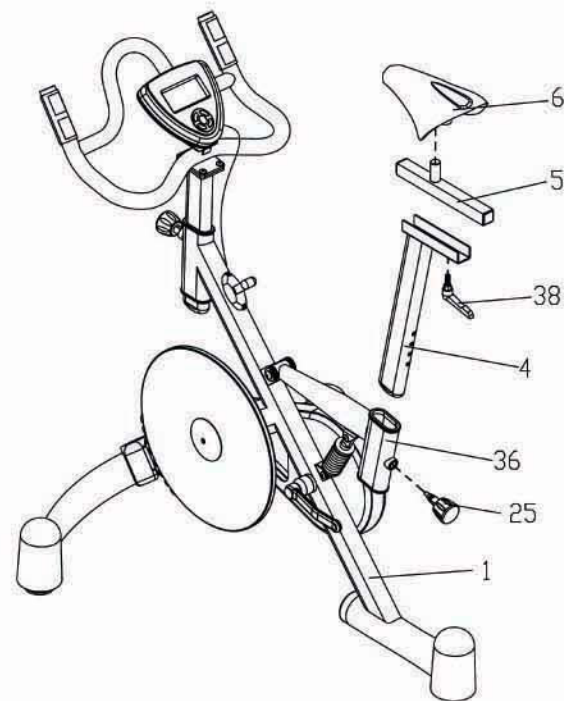
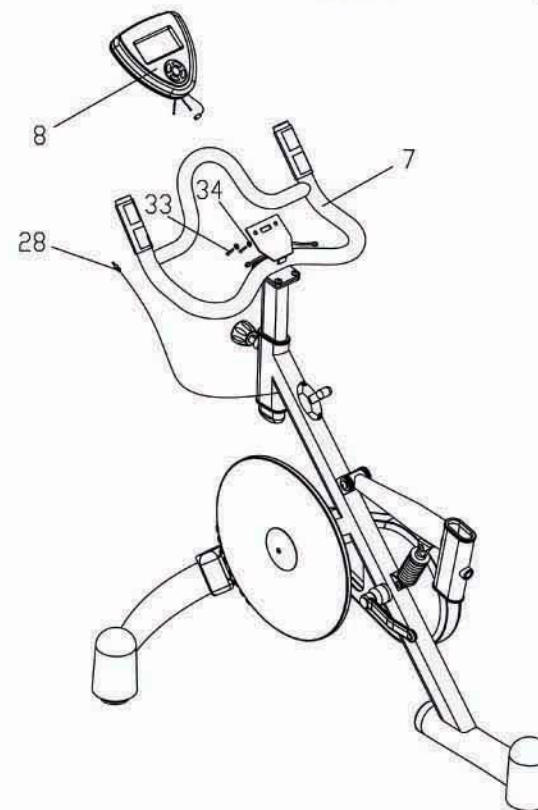
## 组装步骤

**步骤 1:** 用内六角圆柱头螺钉(20a/b)、弹簧垫圈(21a/b)、平垫(22a/b)将前底管(2)装在主架(1)上, 锁紧螺钉后, 再装上前底管罩(9)。



**步骤 2:** 将弹销旋钮(25)向左转放松并向后拉, 使把立管(3)可顺利插入主架(1)中; 弹销旋钮插入把立管(3)的调位孔中, 并以顺时针旋紧弹销旋钮(25); 最后将车把结合(7)放在把立管(3)上, 并以螺钉(32)将之锁紧在车把结合(7)上。

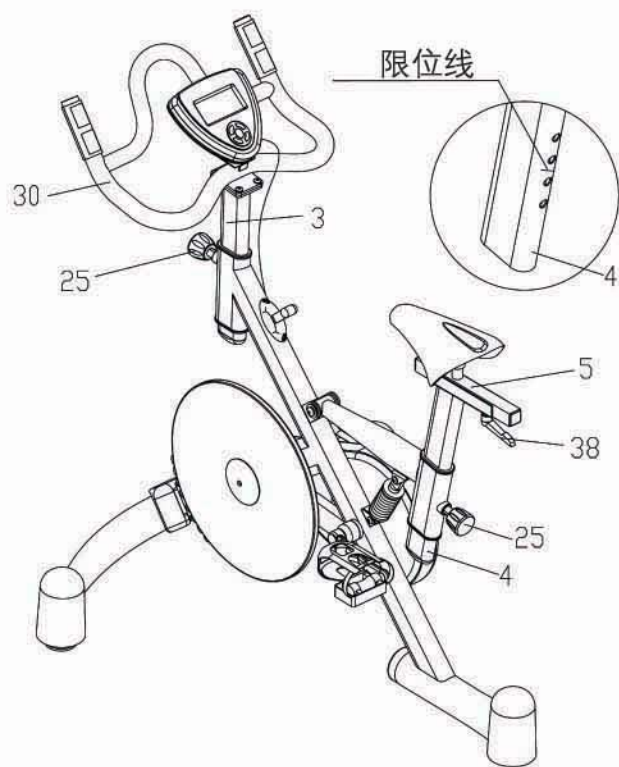
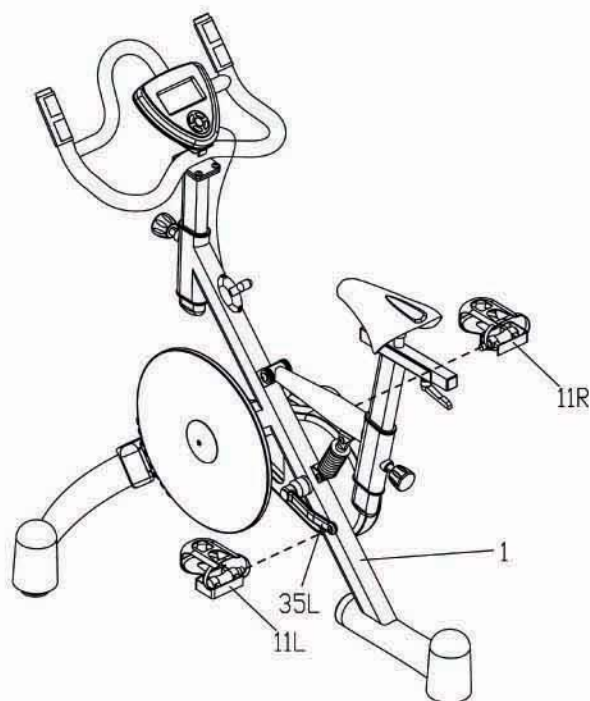
**步骤 3:** 取出电子表(8)并装上电池, 将之插在车把结合(7)上, 接着将下方感应线(28)连接在电子表上, 最后用螺钉(33)、平垫(34)将电子表(8)固定在车把结合(7)上。



**步骤 4:** 先把鞍管竖管结合(4)插入主架(1)上的后立管结合(36)里, 调整到适当位置后用弹销旋钮(25)锁紧, 再用 L 形锁紧手柄(38)、垫片(39)把鞍管横管锁紧在鞍管竖管结合(4)上, 最后将鞍座(6)插入鞍管横管(5), 将鞍座调平调正后, 将其锁紧。



**步骤 5:** 将脚踏(11L/R)锁紧在主架(1)的曲柄(35L/R)上, 并确定其位置正确。将脚踏与曲柄锁紧, 以免脚踏掉落伤及脚部。



### A. 调整车把与鞍座:

1. 调整高度前, 先用右手反时针松开弹销旋钮(25), 将之向前或向后拉开并握牢。
2. 左手调整把立管结合(3)或鞍管结合(4)至适当高度(把立管结合可插入车架直到右图所标示之限位线)。
3. 右手放松弹销旋钮, 将弹销旋钮插入把立管结合(3)或鞍管结合(4)的调位孔中, 并以顺时针锁紧弹销旋钮(25)。

### B. 调整座垫角度:

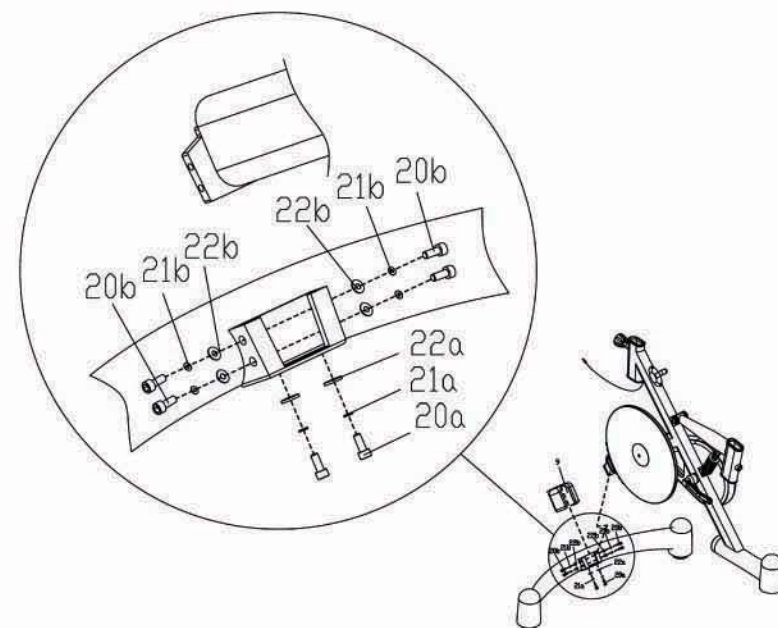
欲水平调整, 确定反时针放松调整钮(38)一圈, 再将鞍管横管结合(5)调整至适当位置。按着顺时针转紧固定旋钮(38)。

### C. 组装脚踏正确的组装步骤如下:

- (1) 确认脚踏与曲柄丝牙是否完好, 分清左右脚踏, 对准孔位方可组装。
- (2) 组装时先用手扭, 使脚踏进入曲柄至少在五丝牙以上。
- (3) 待丝牙之间有良好的咬合后, 方可使用工具, 再锁紧脚踏。
- (4) 如需拆卸, 先用扳手拧松脚踏, 再用手旋转使其拆下, 不可持续使用工具。

### 注意:

- 1、在组装脚踏的过程中, 如发现丝牙过紧或时紧时松, 请勿用力旋转, 应检查脚踏与曲柄丝牙之间是否有铁渣和异物, 将其清理干净, 以免丝牙受损;
- 2、在拆卸时如有过紧现象, 可能是丝牙没有导正, 请向内旋转使丝牙导正再拆卸, 避免丝牙受损。



### 安全警示:

20b为M8螺钉, 21b为d8弹垫, 22b为d8垫片, 20a为M6螺钉, 21a为d6弹垫, 22a为d6垫片, 安装时, 请保证将20b、20a共六个螺钉拧紧, 以免使用时左右摇摆后螺钉断裂。



## 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

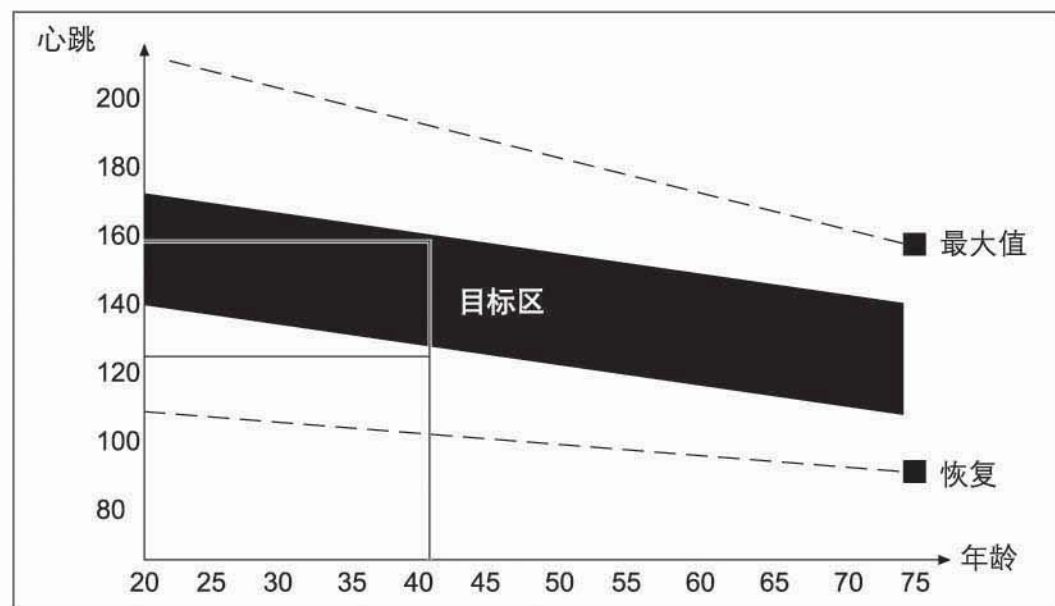
本阶段可帮助血液流通全身，使肌肉运作良好，也可减少抽筋与肌肉伤害的危险。建议您做以下的伸展运动，每个伸展运动应维持约30秒，不要强行或猛力伸展肌肉，若感到疼痛，停止动作。



### 2. 运动期

本阶段您开始用力运动。例行使用健身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15-20分钟开始进入本期。



## 运动说明

### 3. 恢复期

本阶段将使心血管系统及肌肉休息。这是热身期的恢复，例如减缓节奏，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。在热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，需要时锁紧螺钉或螺帽。
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

松开弹销旋扭后可抬高、降低或前后调整座位高度，座杆上有7个不同座位高度的孔，当选好正确高度，重新插上弹销旋扭并锁紧。

八挡调节器可改变脚踏阻力，高阻力较难踏，低阻力较好踏。最好于使用健身车时调整阻力。



## 电子表说明书

### 一、仪表功能按键

状态键—选择需设定或清零的显示窗口；

心率恢复/加键—在设定状态，向上设定对应闪烁窗口的倒计时、距离、卡路里值及温度（°C或°F）。

—在停止运动及非设定状态下，有心率信号输入时，按此键进入/退出心率恢复功能测试。

减键—在设定状态，向下设定对应闪烁窗口的倒计时、距离、卡路里值及温度（°C或°F）；

复位/测脂键—在设定状态，复位对应闪烁窗口的倒计时值、距离值或卡路里值。

—在仪表状态，按住RESET键3秒清零所有窗口显示值。

—在人体参数设置状态下，按此键开始人体脂肪测量。

测脂状态键—在停止运动状态下，进入/退出测脂参数设置。



### 二、仪表功能

#### 1、速度/脂肪百分率:A窗口显示

(1) 测量的是瞬时速度，反映运动的快慢，测量范围0.0~99.9千米/小时（最大测量信号1500转/分钟）

(2) 测量人体脂肪所占百分率

#### 2、时间/身体质量指数BMI:B窗口显示

(1) 测运动累计时间

测量从开始运动至运动停止时所用的时间，测量范围0~99分59秒。

(2) 时间报警功能

先设定运动时间，运动开始后，时间倒计，计到零响闹10秒，最大设定时间99分钟。

(3) 测量BMI数值

#### 3、距离/基础代谢率BMR:C窗口显示

(1) 测运动累计距离

测量从开始运动至运动停止时所跑的距离，测量范围0.00~9.99~99.9公里，计满9.99公里后自动转变为带1位小数显示。

(2) 距离报警功能

先设定运动距离，运动开始后距离倒计，计到零响闹10秒，最大设定值为99.9公里。

(3) 测量BMR数值

## 电子表说明书

#### 4、卡路里/温度:D窗口显示

(1) 测运动累计消耗热量

测量从开始运动至运动停止时所消耗的热量(即卡路里)，测量范围0.0~99.9~999千卡，计满99.9千卡后自动转为整数显示。

(2) 卡路里报警功能

先设定运动消耗热量，运动开始后，卡路里倒计到零响闹10秒，最大设定值为999千卡。

(3) 测量温度（°C或°F）

#### 5、心率:E窗口显示

通过手握心率传感器，测量人的每分钟心跳次数，测量范围40~240次/分钟。60秒钟无心跳信号，自动显示符号“P”，表示心率测试暂停；按UP或DOWN键一下，显示由“P”变为“□”，表示可测试心率。

6、轮子周长:轮径已设定为Ø1417（或已按厂家需求设定为某尺寸）。

7、操作MODE状态键、RECOVERY/UP键、DOWN键、RESET/GO键或BODYFAT键时均有键音

8、静止8分钟(无按键操作、无运动)，仪表自动关机并清零除人体参数及温度以外的所有数据，同时自动转换只显示温度值，操作按键或开始运动自动显示。

### 三、仪表安装方法

1、取下后壳上的电池门，按电池盒上的正负极方向装上两个新的1.5伏5号电池，（尺寸为SIZE AA UM3 R6）

2、将仪表用螺丝固定在健身器械前方的仪表板上。

3、磁体座与传感器装在健身器械指定的位置上，磁体座与传感器应保持平行，两者的平行间隔距离在2~15mm之间，轴向错开7~10mm。

4、将传感线插头与仪表背面出线的接头连接或插入仪表背面的信号输入插孔内。

5、踩动健身器，显示的速度发生变化说明安装合格，否则应检查磁体座与传感器安装是否正确以及传感器线插头与表头引线连接是否可靠。

### 四、仪表使用方法

1、按MODE状态键选择需设定或清零的显示窗口，对应窗口上的数值闪烁，按UP/DOWN加/减键设定您所需的报警时间或报警距离或报警卡路里，按住UP/DOWN加/减键不动，可快速设定；按RESET复位键清零对应窗口显示值。



## 电子表说明书

- 2、踩动健身器开始测量，根据不同窗口显示的内容观察您的运动参数。
  - 3、测心率：按一下UP或DOWN键，然后用左右手掌分别抓到对应位置心率传感器金属板上(注：每个手掌应同时接触两片金属板)。在3~4秒后心率显示窗口显示您当前的  
心率，单位为次/分钟。在测量过程中收到心跳信号时，心跳符号“♥”闪烁。为防  
止手掌动作对测心率影响，确保测心率准确，建议测心率应在暂停或停止后进行，  
不要在跑步的同时也测心率。提示：由于手掌抓到金属片时，有时会出现信号干扰，  
开始2~3秒显示的心率值可能不准，出现偏高，这是正常现象，随后心率会恢复正  
常测量。此种方式监测心率主要有助于决定您的运动量，不能作为疾病治疗依据。
  - 4、测心率恢复能力：在停止运动(速度为0)后的非设定状态下，先用上述测心率方法  
测出心率，按RECOVERY/UP键进入心率恢复功能测试，之后仍保持手握测心率状  
态。此时时间窗口显示1分钟倒计时，心率显示窗口数值会因停止运动后心跳逐步恢  
复平静而心率下降，时间倒计时为0后即显示您的心率恢复状况(F1~F6)，F1表示  
心率恢复最快，依次为由快到慢，F6表示心率恢复最慢。再按RECOVERY/UP键退  
出心率恢复功能测试。
  - 5、测脂肪百分比、BMI及BMR：在非运动(速度为0)状态下，按BODYFAT键进入测脂参数  
设置状态，首先设置的是个人NO，此时对应NO数值闪烁，按RECOVERY/UP键DOWN  
键选择设置(1~8)最多8个人体资料。按MODE键进入体重设置，按RECOVERY/UP  
键或DOWN键设置体重值，依此类推：依次设置体重KG、身高CM、年龄YEAR、  
性别，设置完成后按RESET/GO键，之后双手紧握心率感应金属片，6秒后显示测  
量结果。再按BODYFAT键退出测脂状态。
- 注：(1) 在人体资料设置状态下，若10秒无任何操作则自动退出测脂参数设置状态  
(2) 在测脂过程中，若感应不到被测体10秒后显示[ER.1]

### 五、脂肪含量与肥胖度对照表

性别/年龄	偏瘦	正常	微胖	偏胖	肥胖
男性/<30岁	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
男性/>30岁	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
女性/<30岁	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
女性/>30岁	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

### 六、电池更换

当显示变暗或无显示时，取下电池门，依电池正负极方向装上两个新的1.5V5号电  
池，装回电池门。

## 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、由于不正确使用竞赛车而引起的损坏；
- 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。

### 售后服务联系方式

请拨打 电话：86-754-88395686

也可直接登陆我公司的网站查询：HTTP://www.nbxgz.com，并填写好销售保  
证卡，及时寄给我们。

地址：宁波市鄞州区园墩工业区云莫公路98号