



# 产品说明书

阳光生活 健康永伴

## XG-3909

豪华健身车



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

地址: 宁波市鄞州区云莫路工业区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.

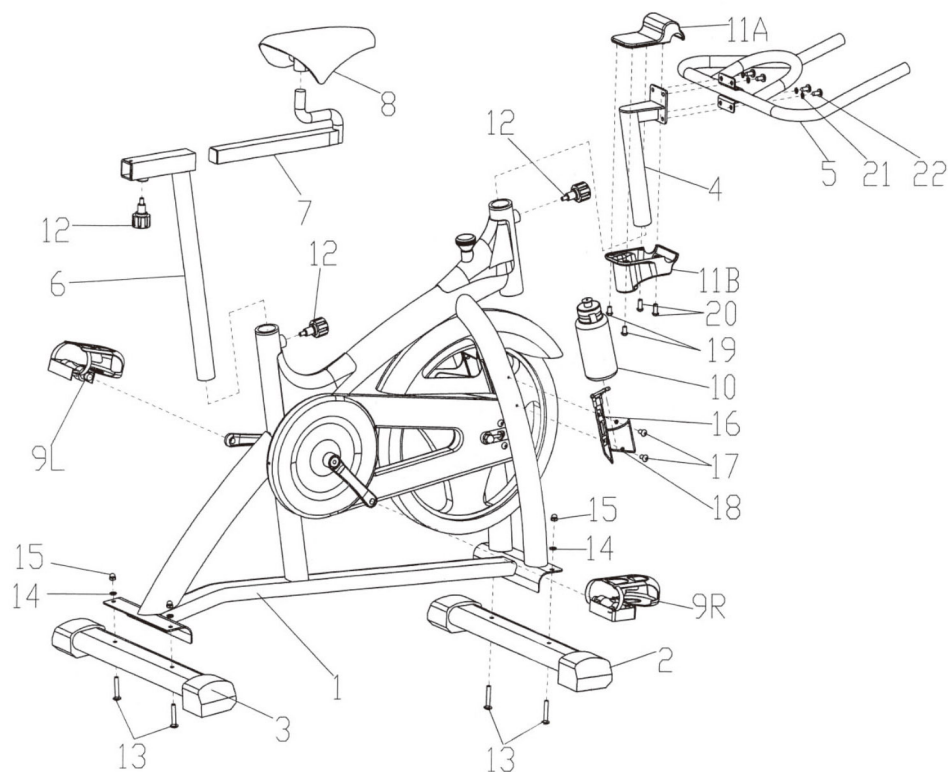


## 安全使用须知

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，是非常容易松动的，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120kg。
- 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



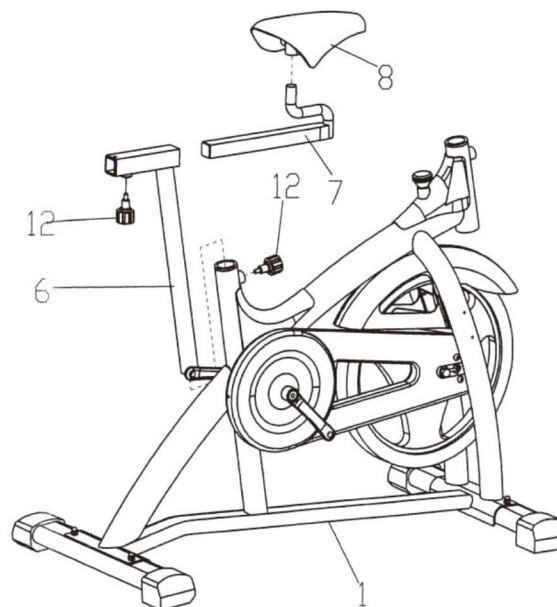
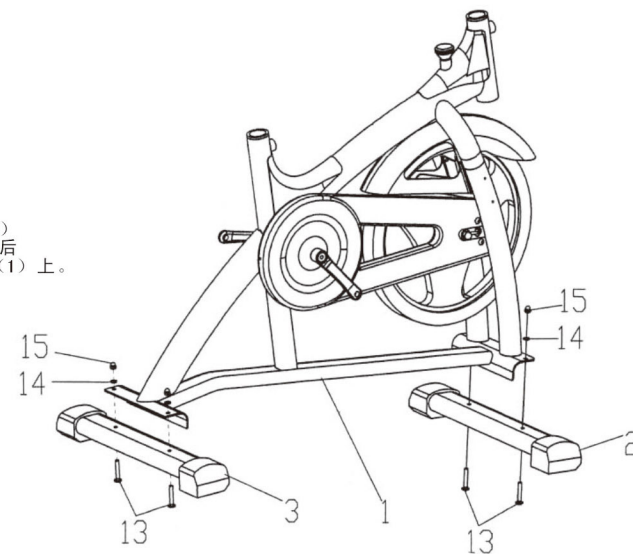
## 明细表

序号	名称	数量
1	车架	1
2	前底管	1
3	后底管	1
4	把手立管结合	1
5	把手结合	1
6	鞍座竖管结合	1
7	鞍座调节结合	1
8	鞍座	1
9L/R	左右脚蹬	各1
10	水壶	1
11A/B	把压板护罩	1副
12	弹销旋钮	3
13	方颈螺栓	4
14	平垫圈	4
15	球盖螺母	4
16	水壶架	1
17	十字盘头自攻螺钉	2
18	平垫圈	2
19	十字盘头自攻螺钉	2
20	十字盘头自攻螺钉	2
21	弹垫	4
22	内六角盘头螺钉	4

## 组装步骤

### 步骤一

用方颈螺栓(3)、平垫圈(14)、球盖螺母(15)把前底管(2)后底管(3)锁紧主架(1)上。



### 步骤二

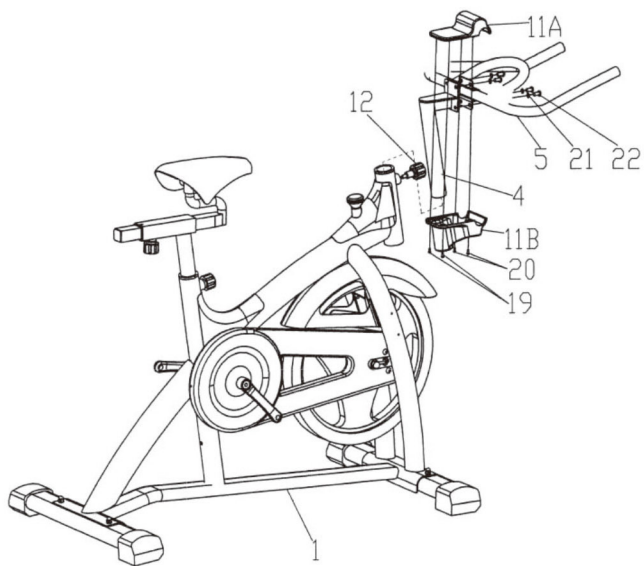
先把鞍座(8)锁紧在鞍座调节结合(7)上,用弹销旋钮(12)把鞍座管结合(6)上,把安装好的鞍座竖管结合(6)插入车架(1)上的后立管,选择好适当高度,再用弹销旋钮(12)锁紧。



## 运动说明

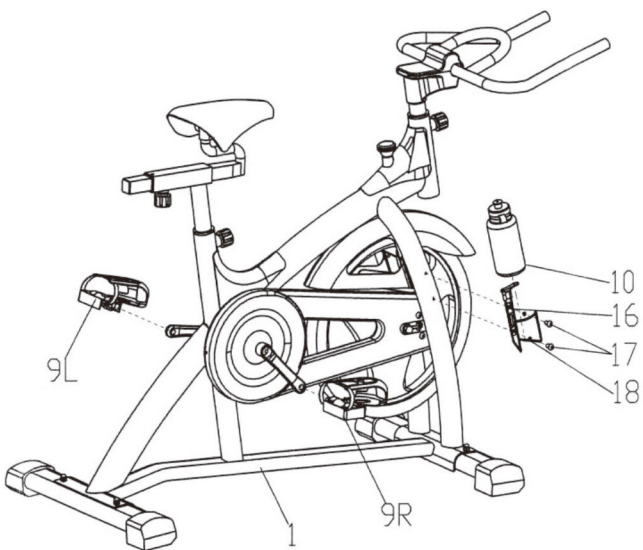
### 步骤三

用弹垫 (21)、内六角盘头螺栓 (22) 把手柄结合 (5) 锁紧在把手立管结合 (4) 上; 再用十字盘头自攻螺钉 (19) 与 (20) 将把压板护罩 (11A/B) 锁在把手结合 (5) 与把手立管结合 (4) 之间; 将安装好的把手立管 (4) 插入车架 (1) 上的把手套管, 调整好适当高度, 用弹销旋钮 (12) 锁紧。



### 步骤四

将左右脚踏 (9L/R) 锁紧在车架 (1) 的曲柄上; 用十字盘头自攻螺钉 (17)、平垫 (18) 将水壶架 (16) 锁紧在车架 (1) 的右立叉上, 再把水壶 (10) 插入水壶架 (16)。



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。

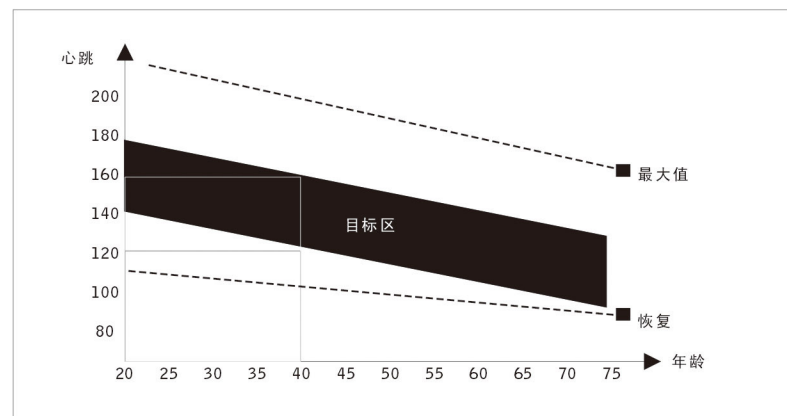
### 1、热身期

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。





## 保修说明

### 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的训练。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。