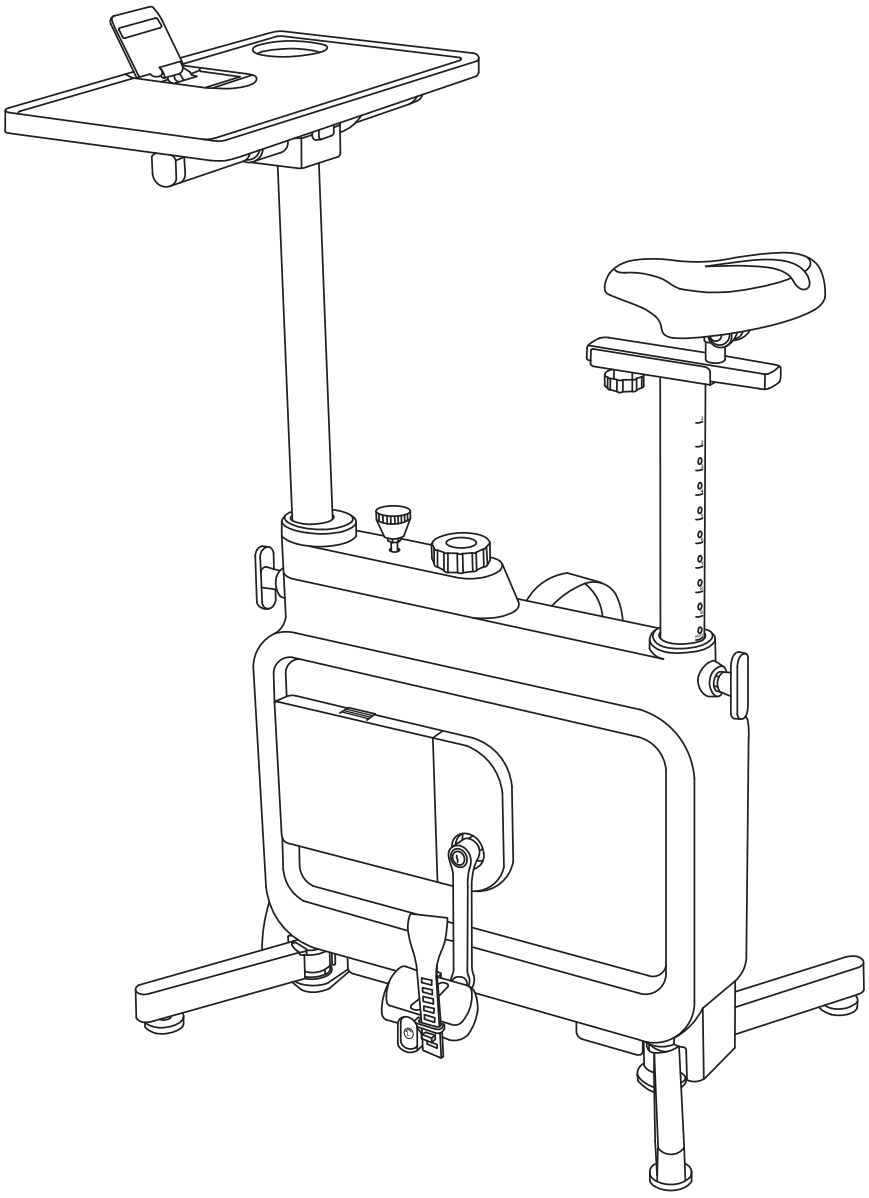
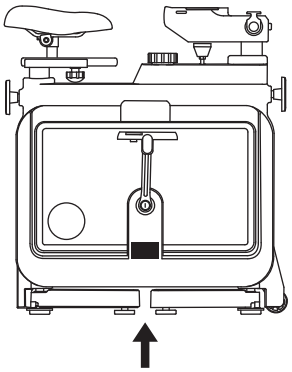
金史密斯办公健身车
W1B
使用说明书





铭牌粘贴位置

⚠ 警告

使用产品前，请仔细阅读本使用说明书，并妥善保管。

安全须知

感谢您选择金史密斯办公健身车（以下简称“本产品”“本设备”等）。为确保您充分地了解并正确地使用本产品，请您在使用前仔细阅读以下内容。

1) 本产品仅限 14 岁及以上、60 岁以下，单人、室内家用，不可用于租赁、医疗等商用用途。
2) 本产品仅限身体健康、健全人士使用。儿童、老人、孕妇、残疾人使用本产品时，需由成年人陪同使用并提供指导，并应在使用产品前咨询医生建议。
3) 使用前，请仔细检查、测试设备功能。如有损坏，请立即停用并联系客服。维修完成之前，请勿使用本设备。
4) 儿童不得在无人照看的情况下参与设备的维护保养工作。
5) 开始任何运动计划之前，请先进行体检。如果在运动过程中感到头晕、眩晕或疼痛，请立即停止运动并咨询医生。
6) 运动前，请确保产品后方留有至少 2000 mm × 1000 mm 的净空距离，两侧留有至少 600 mm 的净空距离。
7) 请勿将设备靠近热源或置于阳光直射、高温或低温的环境中。
8) 请将产品置于稳定的水平地面上，请勿在潮湿光滑的地面上使用。
9) 为保障运动安全，请穿着舒适的运动服和运动鞋，并进行充分的热身运动。请勿光脚或只穿袜子。
10) 为防止意外缠绕，请将个人物品远离设备，避免设备损坏或人身伤害。
11) 请勿携带宠物使用本产品。
12) 请勿超过本产品允许的最大用户体重。
13) 请根据自身情况选择适宜的运动强度，不当的或过度训练可能会导致身体损伤。
14) 设备运行时，请勿随意上、下健身车，以免发生意外。
15) 设备运行时，请勿折叠。
16) 如遇紧急情况，请立即按动急停按钮，待设备停止后再下来。
17) 请按照说明书中规定的方式妥善存储本设备。
18) 每次使用后，请用柔软的干布擦拭产品表面，保持产品干燥整洁。
19) 请勿私自拆卸、改造产品。因使用者操作不当造成的产品损坏，我司不承担任何责任。
20) 为保持本产品的安全性能，必须定期检查其是否有损坏或磨损迹象。
21) 本产品未配备自由轮，使用时应注意曲柄踏板因惯性轮的惯性对人体造成的伤害。
22) 训练器材不使用时应锁住。
23) 如果产品转让，产品所有人有责任确保使用本机的人员充分了解所有的警告和注意事项，并将说明书一同转让。
24) 由于产品升级完善、设计变更等，我司保留更新的权利。如有更新，恕不另行通知。

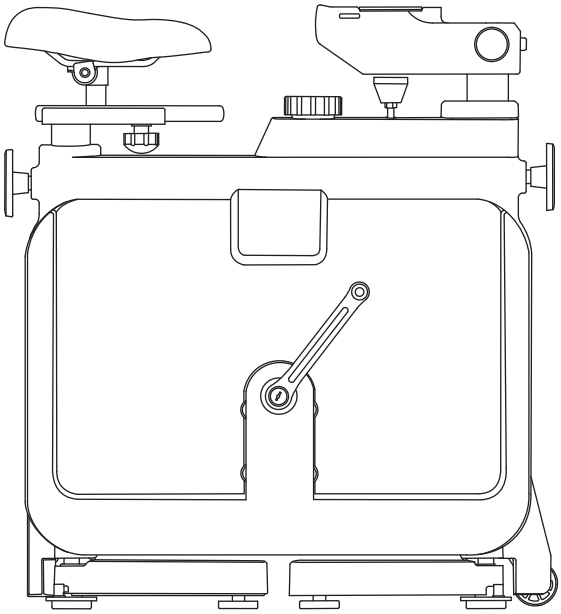
目录

一、产品介绍 1
二、产品组装 3
三、操作指导 4
四、产品收纳 9
五、维护与保养 13
六、运动指南 14
七、商标与法律声明 15
八、售后服务与保修 16

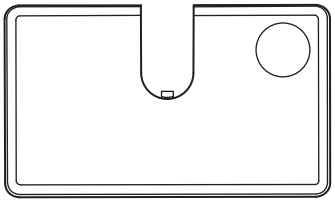
一、产品介绍

拆开包装，检查物品是否完好。如有损坏或丢失，请拨打客服电话：400-188-7795。

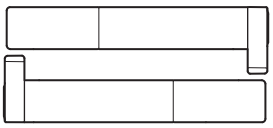
01 开箱清单



办公健身车

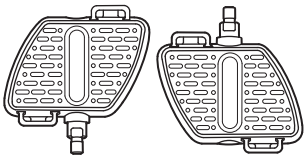


桌板

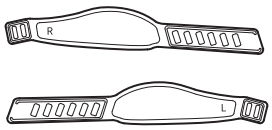


车把

* 桌板位于健身车右侧。



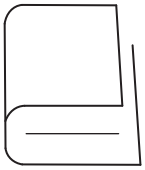
脚踏



绑带



多功能扳手

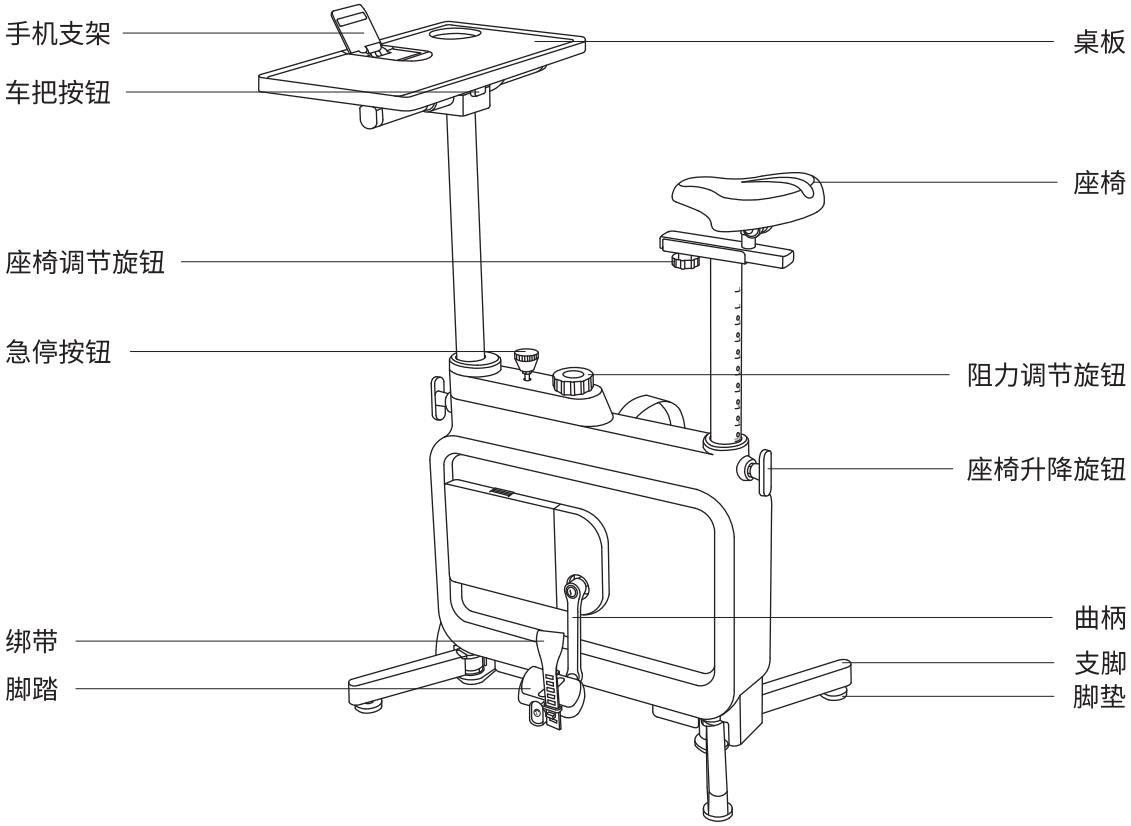


使用说明书

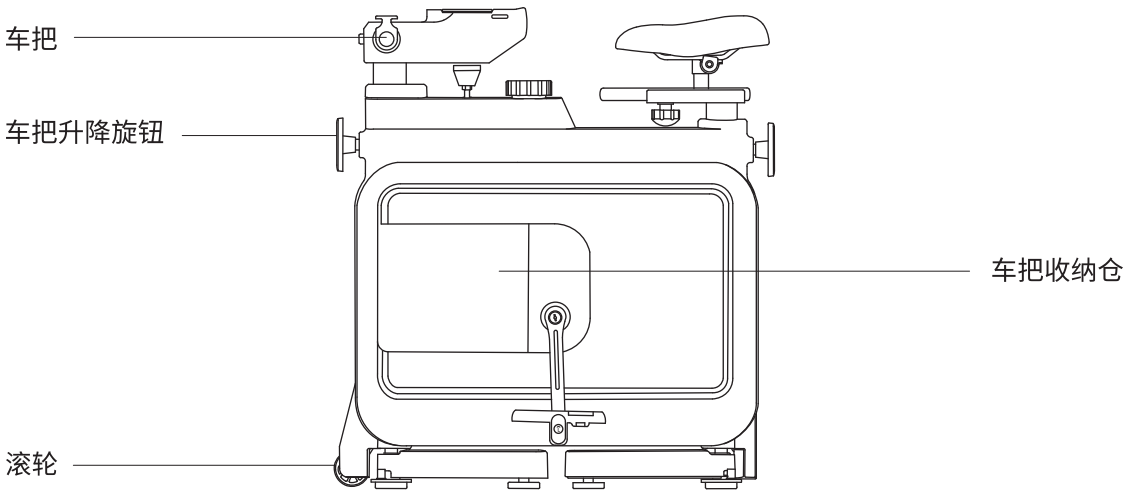
02 基本参数

产品名称	办公健身车	展开尺寸	91 cm × 54.5 cm × 118.5 cm
产品型号	EBW1B	折叠尺寸	70.5 cm × 47.5 cm × 78 cm
阻力类型	磁控阻力	最大承重	120 kg
阻力范围	1-8 档	产品等级	H
产品净重	29.9 kg	使用年龄	14-60 岁

03 部件名称



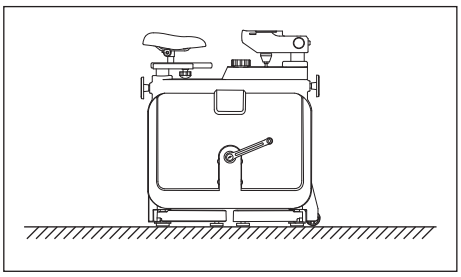
展开状态



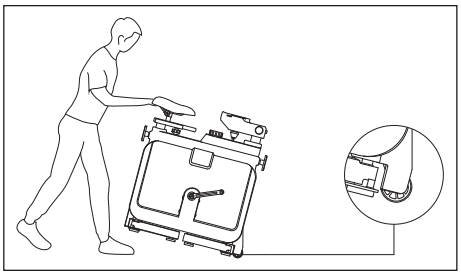
折叠状态

二、产品组装

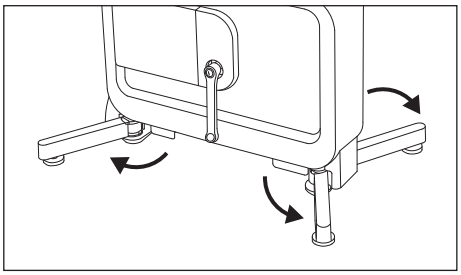
使用前，请确保产品周围留有足够的空间、无任何障碍物。



① 请将产品置于稳定的水平地面上。

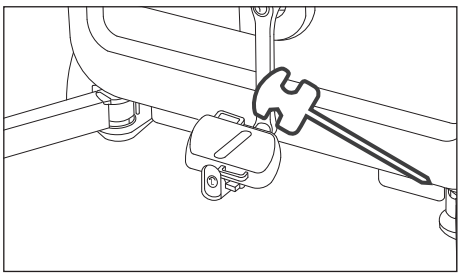


② 提起座椅后端，使前轮着地，将设备移动至所需位置。

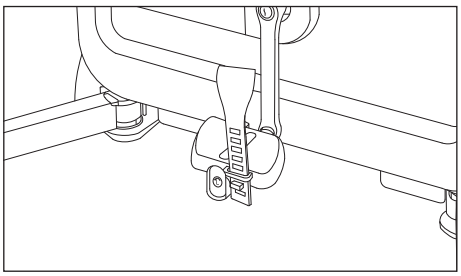


③ 展开底部四个支脚，直至听到“咔哒”声锁定。

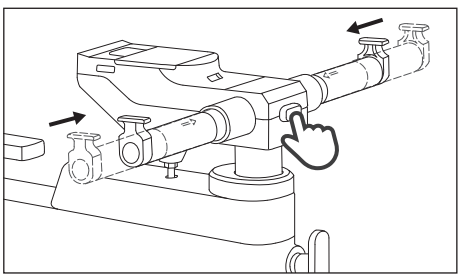
⚠ 注意：展开支脚时，请小心，以防夹手。



④ 逆时针安装左脚踏（L），顺时针安装右脚踏（R），并用扳手锁紧。



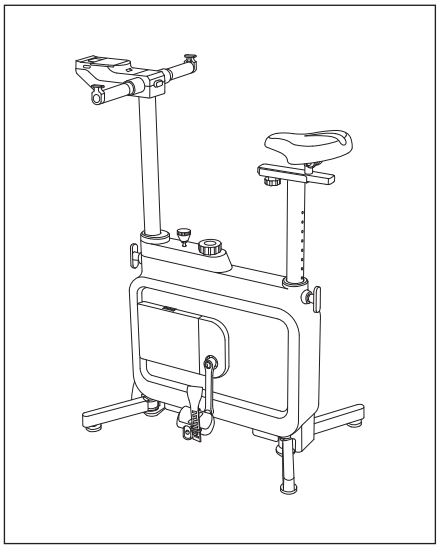
⑤ 如图所示，将左、右绑带分别固定在对应的脚踏上。



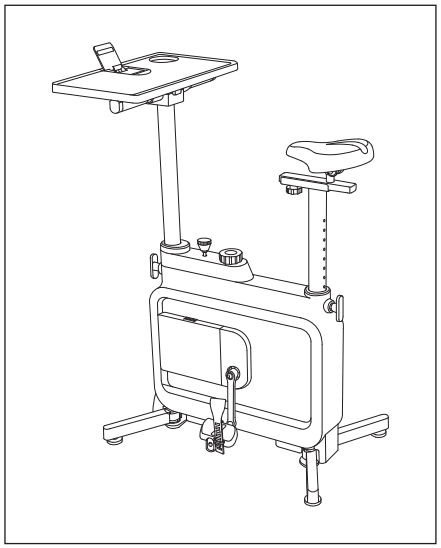
⑥ 按住车把按钮，插入左车把，向外拉伸车把直至听到“咔哒声”锁定。重复此操作，安装右车把。

三、操作指导

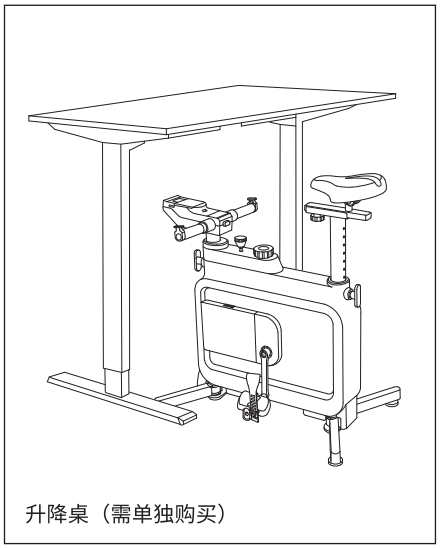
该款健身车适用于多种场景，请选择心仪的类型调整产品状态并按照说明使用。



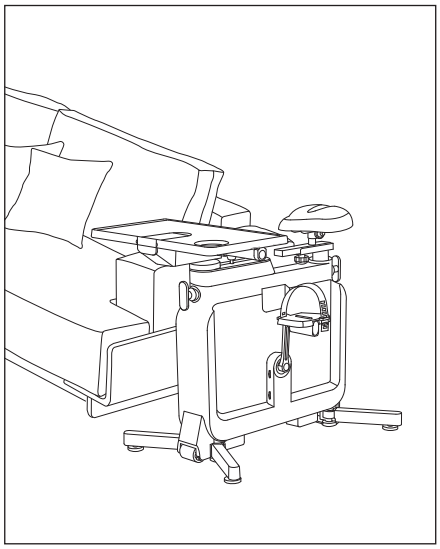
基础骑行



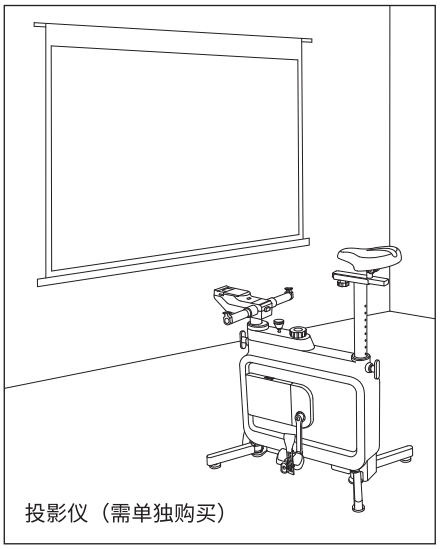
骑行 + 内置桌板



骑行 + 专用工作台



边桌模式



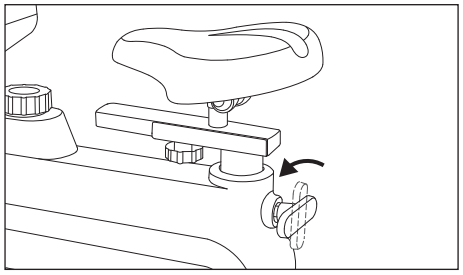
骑行 + 沉浸式办公

01 座椅调整

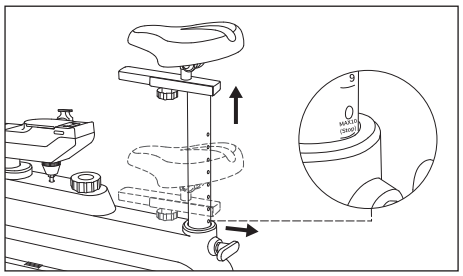
合理的座椅高度有助于提升运动效率，降低受伤风险。适当地调节座椅位置可实现肌肉群的差异化训练。

（1）座椅升降

坐在座椅上，尝试骑行。如膝关节过伸或过屈，请调整座椅高度以优化骑行姿势。

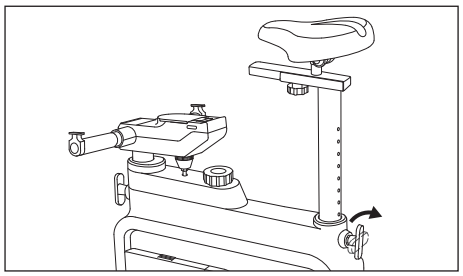


① 逆时针旋转座椅升降旋钮 3~5 圈，解锁旋钮。



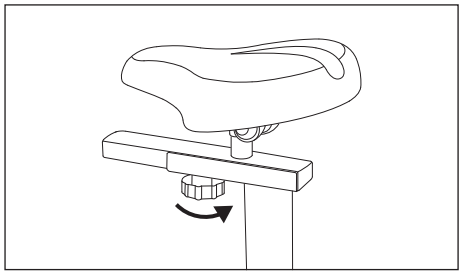
② 拉伸旋钮的同时，调节座椅至合适的高度。

⚠ 注意：调节座椅高度时，请勿超过最大刻度（MAX）。

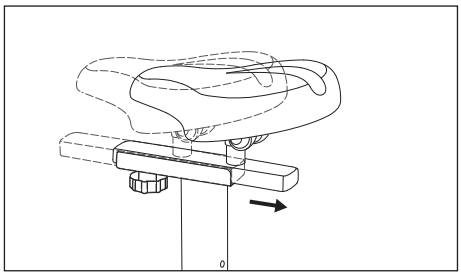


③ 松开座椅升降旋钮，上、下晃动座椅，直至听到“咔哒声”，再锁定旋钮。

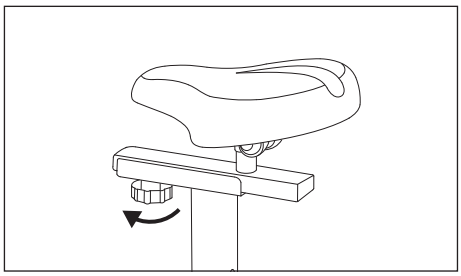
（2）座椅前后调节



① 逆时针旋转座椅调节旋钮，解锁座椅。



② 前、后调整座椅至合适位置。

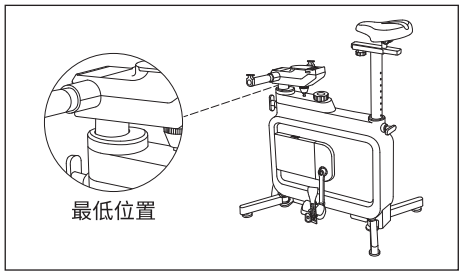


③ 顺时针旋转旋钮，锁定座椅。

02 车把调整

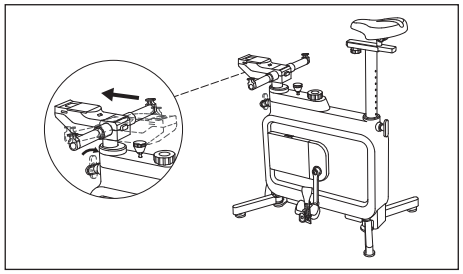
合适的车把位置有助于产品的安全使用。请您根据需要，旋转车把角度以备桌板的安装，或提升车把高度以满足骑行、办公需要。

（1）车把旋转



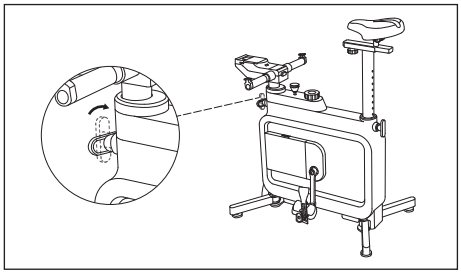
① 请将车把调整至最低位置。

⚠ 注意：设备出厂时，车把已处于最低位置，无需调节。

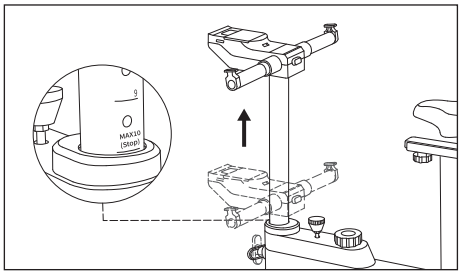


② 解锁车把升降旋钮，拉伸旋钮的同时，顺时针旋转车把 180°。

（2）车把升降

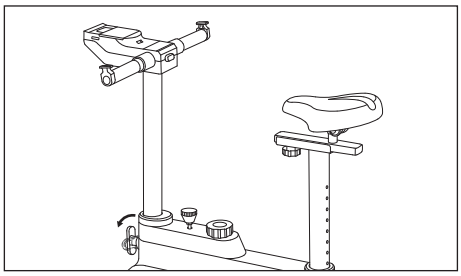


① 逆时针旋转车把升降旋钮，解锁车把。



② 拉伸旋钮的同时，调整车把至合适的高度。

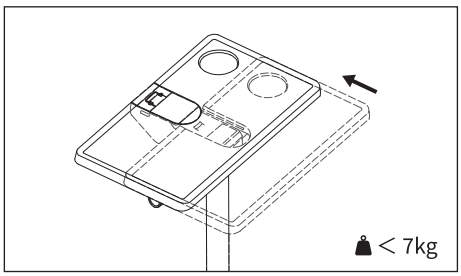
⚠ 注意：调节车把高度时，请勿超过最大刻度（MAX）。



③ 松开旋钮，上、下晃动车把，直至听到“咔哒声”，再锁定旋钮。

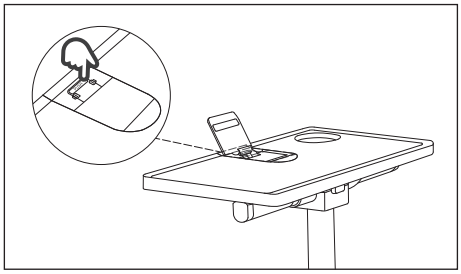
03 桌板安装

安装桌板前，请确保车把已安装。



① 将桌板对准手机支架的位置，滑动到位。

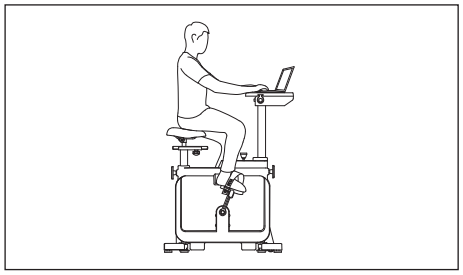
⚠ 注意：桌面最大承重为 7kg。



② 按下此处，手机支架会自动翻起，将手机平稳地放在支架上即可。

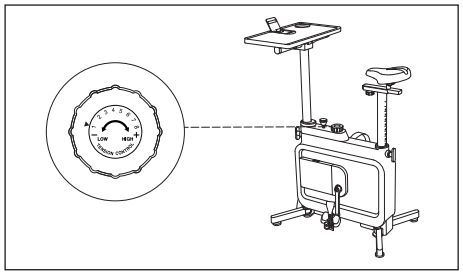
04 开始骑行

为保证骑行安全，请将设备平稳放置，必要时可旋转支脚底部脚垫进行调平。

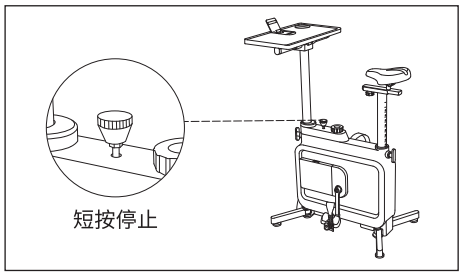


① 坐上健身车，双脚踩上踏板，开始骑行。

⚠ 注意：骑行时，请使用踏板的绑带将脚固定。



② 旋转阻力旋钮，调节运动强度（左小右大）。



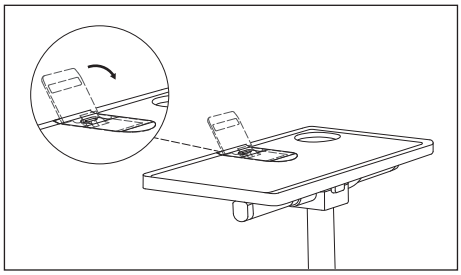
③ 如需停止运动或遇紧急情况，请按下急停按钮，设备将立刻停止工作。

⚠ 警告：按下急停按钮后，设备会急停，请注意安全。

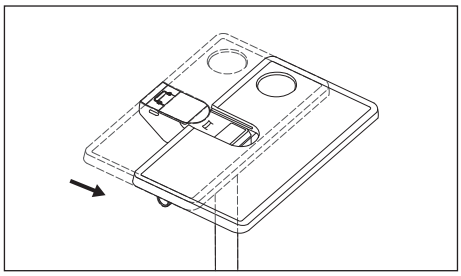
四、产品收纳

每次使用后，可按如下方式将部分零件拆卸收纳，并将各部位复原到初始位置。

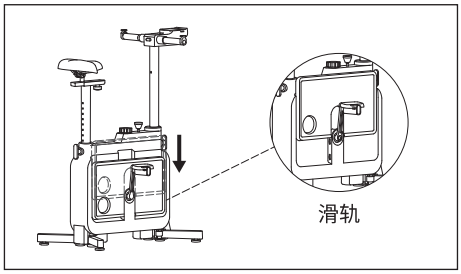
01 桌板拆卸



① 清空桌面，将手机支架平放。

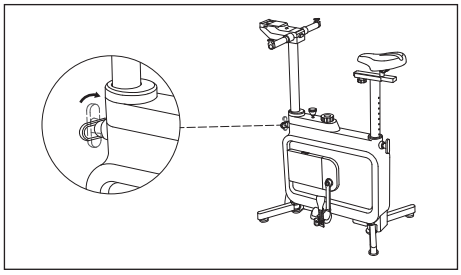


② 滑动拆除桌板。

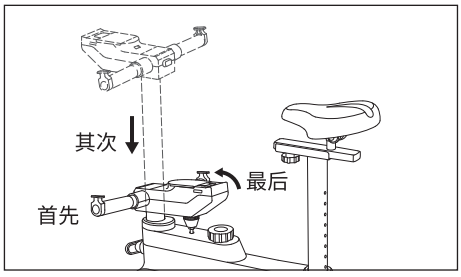


③ 将桌板沿右侧滑轨推入收纳位置。

02 车把复位

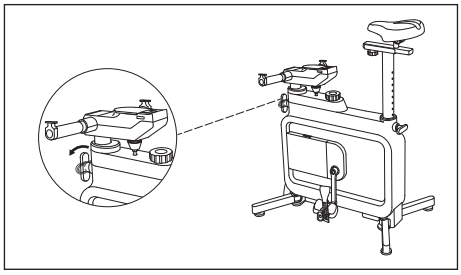


① 逆时针旋转车把升降旋钮，解锁车把。



② 拉伸旋钮的同时，将车把降到最低位置，并旋转车把方向至原位。

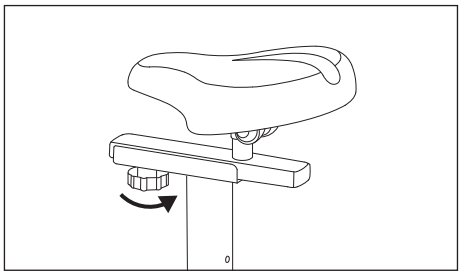
⚠ 注意：调整车把方向前，请务必将车把下调至最低点。



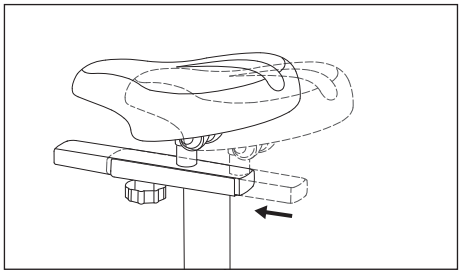
③ 松开旋钮，上、下晃动车把，直至听到“咔哒声”，再锁定旋钮。

03 座椅复位

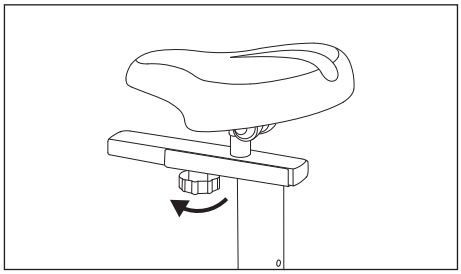
(1) 水平方向调整



① 逆时针松开座椅调节旋钮，解锁座椅。

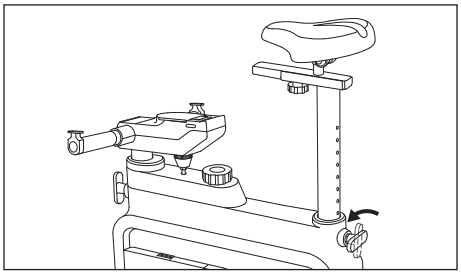


② 将座椅调整到初始位置。

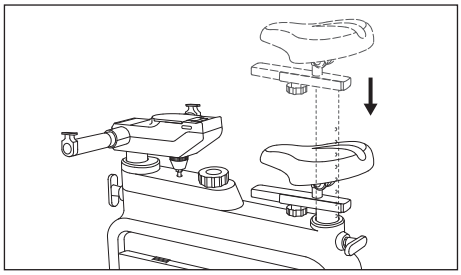


③ 顺时针拧紧旋钮，锁定座椅。

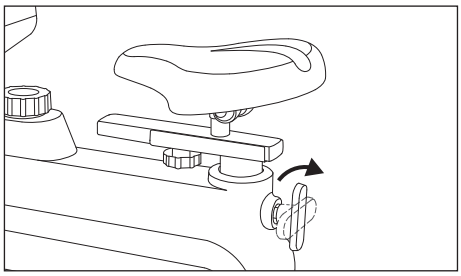
(2) 竖直方向调整



① 逆时针旋转座椅升降旋钮，解锁座椅。

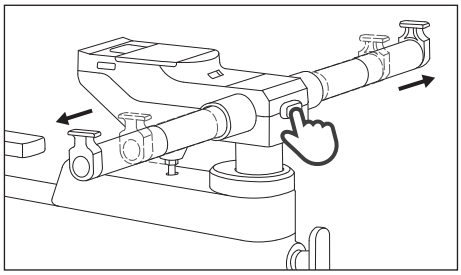


② 拉伸旋钮的同时，将座椅降到最低位置。

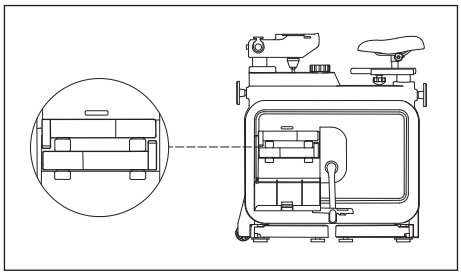


③ 松开旋钮，上、下晃动座椅，直至听到“咔哒声”，再锁定旋钮。

04 车把拆卸

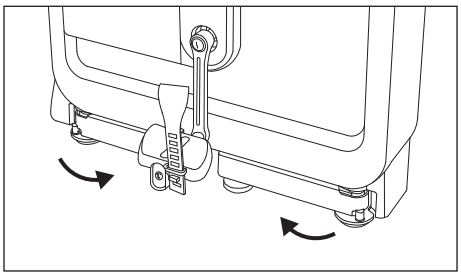


① 按住车把按钮，取下左（L）、右（R）车把。



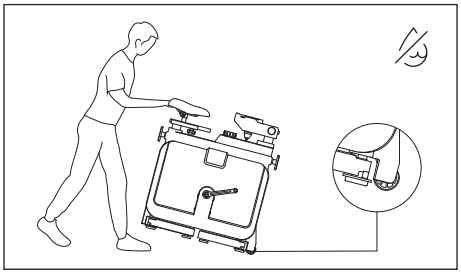
② 按住收纳箱上方卡扣，打开收纳箱，将车把放入。

05 支脚折叠



① 向内折叠四个支脚。

⚠ 注意：折叠支脚时，请小心，以防夹手。



② 提起座椅后方，将设备移动至所需位置。

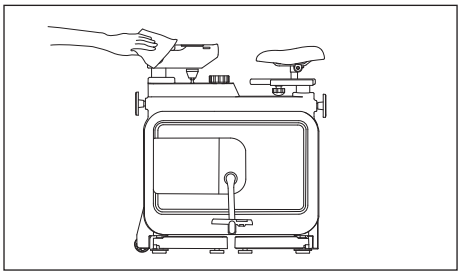
⚠ 注意：

- 移动设备前，请确保座椅已锁紧。
- 请将产品存放在凉爽、干燥的环境中。

五、维护与保养

为了保持设备最佳性能，请定期按照以下方式进行维护保养。

01 日常维护

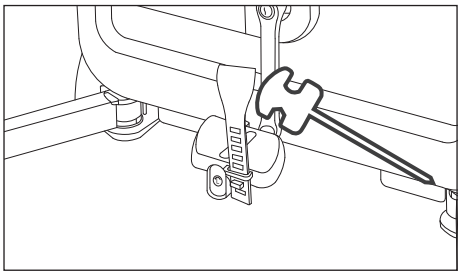


① **清洁保养：**

请用柔软、干净的棉布蘸取少量清水，轻轻擦拭设备表面的汗渍、污垢。

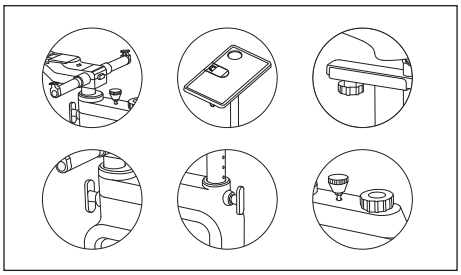
⚠ 注意：请勿使用酸性或腐蚀性液体擦拭。

02 每月维护



① **检查紧固：**

定期检查设备部件是否紧固，如有松动，请及时拧紧。



② **检查磨损：**

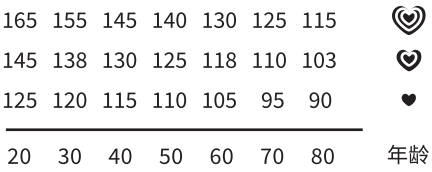
· 定期检查桌板、旋钮、车把等部位是否有磨损或损坏。如有损坏，更换供应商推荐的配件。

· 如遇其他问题，请立即停止使用，并联系供应商解决。

六、运动指南

01 运动强度

想要燃脂或改善心肺功能，进行合适强度的运动是取得成果的关键。您可以通过图示心率来找到合适的强度区间。此图展示了燃脂和心肺功能锻炼推荐的心率区间，仅供参考。



为了找到合适的强度区间，请参考图中底部数字找到您的年龄。最低数值为燃脂心率，中间数值为最大燃脂心率，最高数值为改善心肺功能的心率。（建议在运动过程中佩戴心率监测器以确保运动效率，但此设备需要额外购买）。

燃脂 - 为了有效利用脂肪作为能量来源，您需要进行长时间的低强度运动。运动开始的几分钟内，身体会优先使用糖原作为能量。只有经过最初的几分钟后，身体才会开始利用储存的脂肪作为能量。如果您想燃脂，请调整运动强度，使您的心率接近训练区间中的最低值。

02 运动技巧

运动前请务必咨询您的医生。

热身 : 运动前建议进行 5-10 分钟的热身，充分活动关节，并进行一些伸展运动，然后再开始低强度的锻炼。

运动 : 建议进行 20-30 分钟的锻炼，将运动强度保持在训练区间内（训练最初几周，锻炼时间应控制在 20 分钟以内），并且在锻炼过程中保持平稳的呼吸。

放松 : 运动结束后建议进行 5-10 分钟的伸展运动，可以改善关节灵活性、肌肉延展性，防止运动损伤。

03 运动频率

为了保持或改善体能，每周进行 3 次训练，每次训练之间至少休息一天。经过几个月规律的锻炼后，如果需要，可以增加到每周 5 次训练。记住，成功的关键是让运动成为您日常生活中频繁且愉悦的一部分。

七、商标与法律声明

金史密斯办公健身车系列产品所涉及的多项专利，由北京金史密斯科技股份有限公司制作并拥有版权，任何机构及个人未经金史密斯书面许可不得复制、分发本手册的全部或任何部分，不得擅自使用这些专利。

本说明书在印刷时已尽可能的包含各项功能介绍和使用说明。但由于产品功能不断完善、设计变更等，仍可能与您购买的产品有不符之处。由于产品更新，本说明书与实际产品在颜色、外观等方面可能有所偏差，请以实际产品为准。

产品执行标准：GB 17498.1-2008
GB 17498.10-2008

八、售后服务与保修

金史密斯办公健身车产品售后服务严格根据《中华人民共和国消费者权益保护法》、《中华人民共和国产品质量法》实行售后三包服务，服务内容如下：在三包有效期内，您可以依据本规定免费享受退货、换货、维修的服务，退货、换货、维修应当凭发票办理。

签收次日起7日无理由退货，由用户承担物流费用，本产品出现《金史密斯办公健身车故障表》所列性能故障的情况，经检测确定后，可以免费享受如下服务：

保修期限

服务类型	服务政策
退货	自签收次日起 7 天内产品质量原因退货
换货	自签收次日起 15 天内产品质量原因换货
维修	自签收之日起365天内产品质量原因维修（在正常使用情况下桌板、车把、脚踏、旋钮、按钮、支脚等免费保修）。 产品如有以下情况需付费维修： 1.超出保修期的需付费维修：需付来回运费、材料费及人工费； 2.人为操作不当及损坏的修复，需付包括运费及维修零件与人工费； 3.产品耗材零配件损坏的，需付运费及维修零件与人工费。 如有以下情况，不在免费保修服务范围： 1.产品放置商用场地或营业场所； 2.不当使用产品：使用者超重量、不当碰撞、改装及未定期保养清洁机台； 3.外观因使用、人为因素、阳光照射、污渍等自然退色； 4.使用地区超过大陆以外的不在保修服务范围。
	友情提示：因运输过程中需使用包装箱保证产品运输安全，建议您自签收之日起至少保留包装箱 30 天。
	非保修政策 1. 未经授权的维修、误用、碰撞、疏忽、滥用、进液、事故、改动、不正确的使用非产品配件，或撕毁、涂改标贴、防伪标记。 2. 已超过三包有效期。 3. 因不可抗力造成的损坏。 4. 不符合《金史密斯办公健身车故障表》所列性能故障的情况。 5. 因人为原因导致本产品及其配件产生《金史密斯办公健身车故障表》所列性能故障。

金史密斯办公健身车故障表

名称	性能故障
金史密斯办公健身车故障表	皮带轮脱落
	骑行无阻力
	急停按键失效
	调速器调阻无反应

产品保修卡

订单编号 _____

用户姓名 _____ 联系电话 _____

通讯地址 _____

产品名称及型号 _____ 产品序列号 _____

购买渠道 _____ 产品购买日期 _____

维修记录

	维修日期	维修描述及更换配件	维修中心	维修工程师
1				
2				
3				
4				
5				

沿虚线撕开后向内折叠

V1.0

制 造 商：北京金史密斯科技股份有限公司
地 址：北京市丰台区南四环西路 188 号十八区 25 号楼 1 至 15 层 101 内 4 层 410 号
服务热线：400-188-7795
中国制造