

请妥善保管此使用说明书



USER'S MANUAL

安装 使用 维护



官方微信

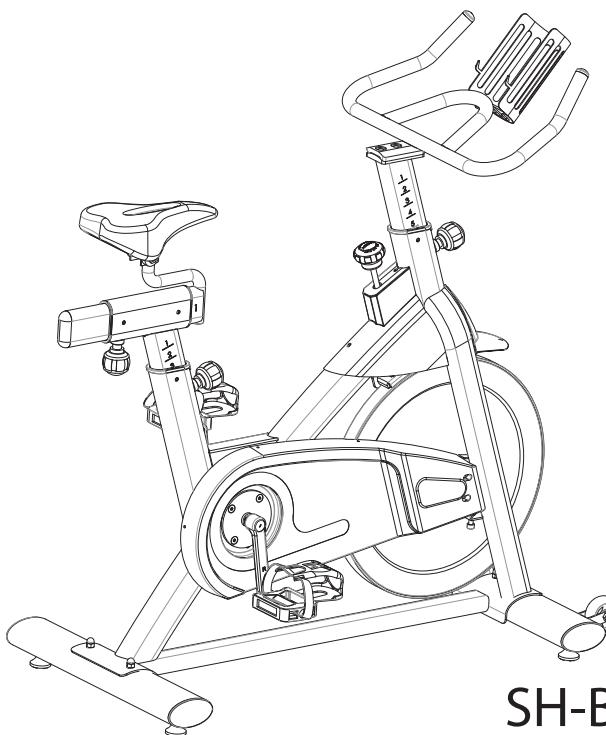


官方商城



舒华体育股份有限公司
SHUHUA SPORTS CO., LTD.

公司地址：福建省晋江市池店仕春工业区 P.C: 362212
Add: Shichun Industrial Park, Chidian, Jinjiang City, Fujian Province, China
Tel: (86)595-85985555 85980555 Fax: (86)595-85993039
E-mail: shuhua@shuhua.com
Http://www.shuhua.cn
售后服务热线: 800-8585955 400-8878855(支持手机拨打)



SH-B5966S
动感单车 使用说明书

型号: SH-B5966S 名称: 动感单车
检验: 08 出厂:



目录

01 安全使用须知	01
02 零部件明细表	02
03 爆炸图	04
04 安装步骤	06
05 微智能健身小程序使用说明	10
06 操作指南	15
07 产品参数	15
08 入门指南	16
09 锻炼安全措施	17
10 保修说明	18
11 有害物质声明	18
12 环境保护倡议书	19
13 保修卡	20
14 金牌服务工作单	21

14/金牌服务工作单

金牌服务工作单							服务日期: 年 月 日			
用户名			联系电话			购买商店				
用户地址						购买日期				
服务类型	安装 <input type="checkbox"/> 维修 <input type="checkbox"/>			产品型号			生产流水号			
受理(服务)内容										
处理结果										
保修期内 服务内容	更换配件名称	单位	数量	保修期外 服务内容	更换配件名称	单位	数量	单价	金额	
						维修费		上门服务费		
						其它收费		合计		
用户意见	服务质量: 很满意 <input type="checkbox"/> 满意 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/>									
	产品使用安全须知: 熟悉 <input type="checkbox"/> 了解 <input type="checkbox"/>									
	其他建议:									
服务人员签名及服务日期:					用户签名及日期:					
尊敬的客户,请您对我们本次服务过程进行评价,并认真填写您的意见或建议,我们将持续改进,为您提供更优质的服务。										

13/ 保修卡

产品信息	型号	名称	属性 <input type="radio"/> 家用器材 <input type="radio"/> 商用器材			
用户档案	用户姓名	联系电话	邮政编码			
	工作单位					
家庭地址 (或单位地址)						
经销商填写	经销商名称	联系电话				
	购买地址	邮政编码				
	销售日期	安装调试日期				
维修记录	送修日期	检修情况	检修结果	检修人	交验日期	用户签名

• 保修期

产品经检验合格，自购买日起，商用、家用器材均享有12个月免费维修服务。

• 维修服务说明

1. 本产品在保修期内提供免费维修服务；
2. 请妥善保存、保管好保修卡及相关购机凭证，需维修时，若无法提供有效凭证，本公司有权拒绝承担免费维修义务；
3. 请严格遵照《使用说明书》进行安装、使用，若因安装错误或使用不当造成的损坏或意外，本公司概不负责（或提供免费维修）；
4. 因不可抗拒因素而导致器械故障或损坏，需本公司提供维修的，本公司按照统一制定的维修收费标准收取维修及配件费用；
5. 因客户自行拆装（或非本公司认证维修人员拆装）而导致器械故障或损坏的，需本公司提供维修的，本公司按照统一制定的维修收费标准收取维修及配件费用。

凭本卡到指定保修点进行保修，为保障您的切身利益，请您配合经销商认真填写“用户档案”栏，以确保您享受高效优质的售后服务，避免您在要求服务时产生不便。
此保修卡由经销商加盖销售章后方能生效。

01/ 安全使用须知

请在实施锻炼计划之前，先请教你的专业医生。如果你年逾35岁，或是身体不舒服，而这也是你的第一次健身运动，那么请你在使用前一定要向医生或专业人员咨询一下。

请务必按照说明书来安装、使用本产品。

- ★ 本动感单车的最大承载负荷为125KG，体重超过该界限的用户严禁使用本产品；
- ★ 请将动感单车放在宽敞明亮、空气流通良好的地方进行安装；
- ★ 请勿让您的小孩和宠物靠近竞赛车，不要让小孩单独呆在放置动感单车的房间里；
- ★ 不要把动感单车放在潮湿的地方，这会引起故障；
- ★ 锻炼时不能穿太长、太宽松的衣服，以防挂到动感单车上，通常穿有胶底的跑鞋或健身鞋；
- ★ 动感单车为专用器械，请勿改装或挪作它用；
- ★ 请不要把动感单车和杂物堆放在一起；
- ★ 为安全起见，使用前请先检查动感单车上的螺栓和其它部件是否锁紧；
- ★ 为预防受伤，请在煅炼前做好热身运动；
- ★ 运动过程中若感觉头昏眼花、恶心、胸闷或者其它反常的症状，请立即停止运动，如有必要应向专业医生咨询；
- ★ 本动感单车属于非速度关联产品；
- ★ 伤残人士请在专业的健康医师的指导下使用本动感单车。

※请务必按照说明书来安装、使用本产品。

02/零部件明细表

序号	物料名称	规 格	单台数量
1	主车架总成	焊接件	1
2	后脚管总成	焊接件	1
3	半圆头方颈螺栓	GB/T 12-1988 M8*67 (半牙, 牙长为20)	4
4	真椭圆管堵头	99x54x28 重: 29g	4
5	大弧形垫片8	φ8 (外径φ20) 厚度2.0	4
6	整体式盖形螺母	GB/T 802-1988 M8 (H=16mm)	4
7	小橡胶调节脚垫	φ38*43/(M8X25)(含六角螺母C级M8)	4
8	前脚管总成	焊接件	1
9	塑料堵头	φ14*14 (配φ12孔)	2
10	大圆球头弹性插销	φ50*82(M16*1.5), 牙长为20	3
11	管间衬套	内配70*30*1.5腰圆管 外配80*40*1.5腰圆管 重量58g	2
12	座垫调节管总成	焊接件	1
13	椭圆管管间衬套	内配70*30*1.5 外配80*40*1.5	2
14	座垫滑管总成	焊接件	1
15	70*30*1.5椭圆内塞	配70*30*1.5管	1
16	座垫	AQ-6010全黑无孔/270*210梁卡 (外形C-3604)	1
17	扶手调节管总成	焊接件	1
18	扶手管总成	焊接件	1
19	水壶架总成	焊接件	1
20	十字槽盘头螺钉	GB/T 5780-2000 M5*25	3
21	滚轮	φ69X26	2
22	带防尘盖深沟球轴承	608ZZ (型号: JUF)	4
23	六角头螺栓 C级	GB/T 5780-2000 M8*40牙长15	2
24	防松螺母	GB/T 889.1-2000 M8	7
25	曲柄帽盖	φ23*7.5	2
26	六角法兰面螺母 细牙	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25	2
27	外保护罩	652*265*61.5 g	1
28	左弯曲柄	170*48	1
29	右弯曲柄	170*48	1
30	铝合金脚踏板长牙	金典301 长23MM牙9/16",左牙	1
31	铝合金脚踏板长牙	金典301 长23MM牙9/16"右牙	1
32	十字槽盘头自攻螺钉	GB/845-85 ST4.2X9.5 F型 平尾, 盘头尺寸7.8	6
33	刹车杆装饰罩固定片	54*17.8*5.8 重: g	1
34	皮带	5PK (为53英寸1340mm)	1
35	内六角沉头螺钉	GB/T 70.3-2000 M8*18 (配6#扳手)	4
36	大曲柄心轴总成	φ20*158	1
37	皮带盘	φ200*24(带磁铁孔/85)	1
38	轻型弹性垫圈	GB/T 859-1987 8	4
39	大内孔中曲柄套管	φ25*φ20.05*11.5	1
40	带防尘盖深沟球轴承	6004ZZ	2

12/环境保护倡议书

尊敬的用户:

您好!

地球是我们共同的家园，也是我们唯一的家园，健康是我们共同追求的目标。为了您和家人的健康成长，让我们共同来维护我们的环境，我们唯一的生存环境！

我们的环境方针：

1. 遵守环境法律法规。
2. 在企业的一切领域开展资源、省能源和垃圾废弃物的减量化运动。
3. 在现有的基础上逐步降低环境污染，促进周边环境改善。
4. 环境保护与企业发展相结合。
5. 鼓励员工寻求进一步改善环境和积极措施。

请您按以下要求对我们产品的包装物进行处理：

序号	包装物称	形态	可否被回收利用	处理方式	备注
1	外包装纸箱	固体	可以	您可以交给当地的回收站	
2	保丽龙				
3	塑料包装袋				
4	包装袋				
5	气泡垫				

10/保修说明

1. 保修范围：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。保修卡只限于原始购买者，不能转让。

2. 保修期限为自购机之日起一年。

3. 以下情况不在保修范围内：

- 由于滥用、疏忽大意、意外事故或擅自改装而引起的损坏；
- 由于不正确调节旋钮而引起的损坏；
- 由于不正常维护而引起的损坏；
- 其它一些违规操作和由此而产生的损坏。

11/有害物质声明

产品中有害物质的名称和含量						
部件名称	有害物质					
	铅(Pb)	汞(Hg)	镉(Cd)	六价铬(Cr(VI))	多溴联苯(PBB)	多溴二苯醚(PBDE)
外部构件	○	○	○	○	○	○
电气部件	×	○	○	○	○	○
内部构件	○	○	○	○	○	○
其它部件	×	○	○	○	○	○

本表格依据SJ/T 11364的规定编制。

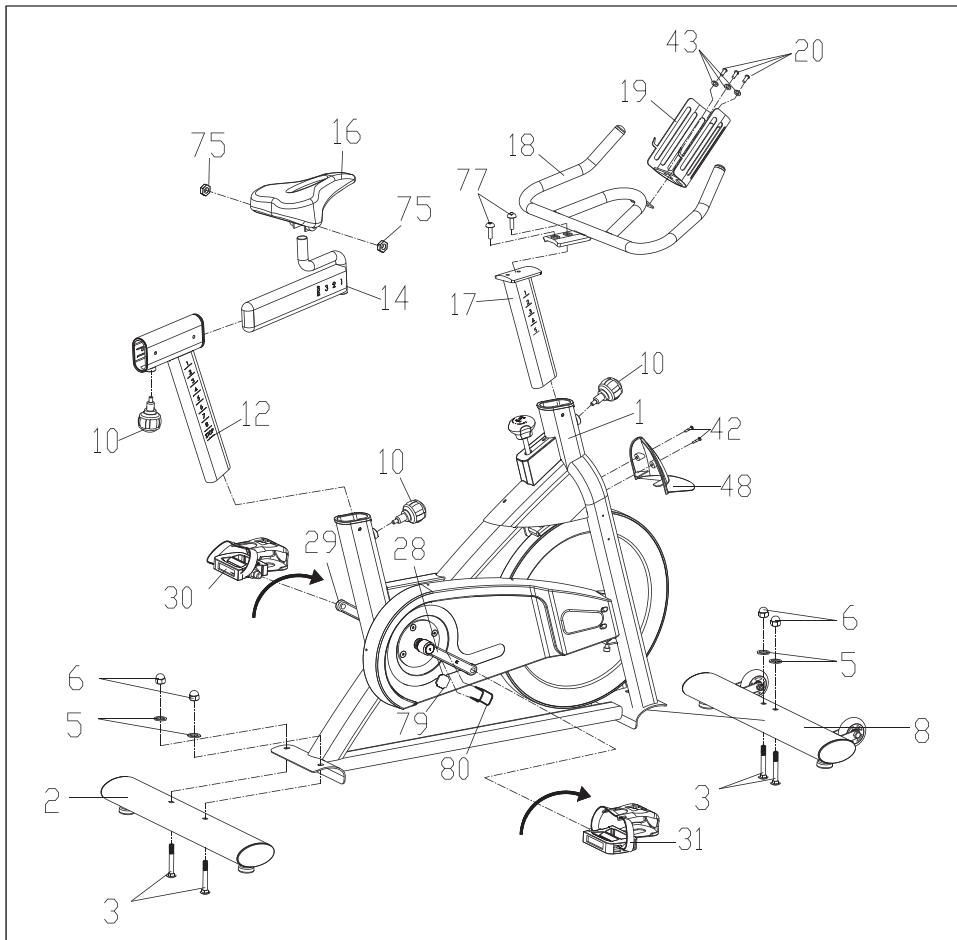
○：表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量在GB/T 26572规定的含量要求之下。

×：表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出GB/T 26572规定的限量要求。

 本标识内数字表示产品在正常使用状态下的环保使用期限为10年。
某些部件也可能有环保使用期限标识，其环保使用年限以标识内的数字为准。

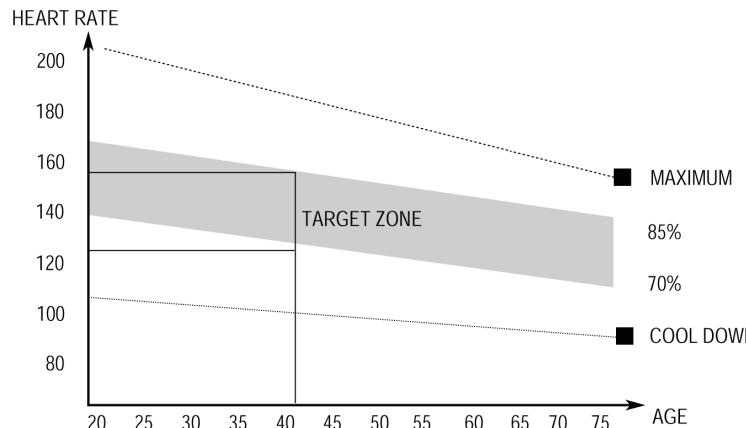
序号	物料名称	规格	单台数量
41	内保护罩	406*258*17重:289g	1
42	十字槽盘头自钻自攻螺钉	GB/T 15856.1-2002 ,ST4.2X19(头部直径8)	7
43	平垫圈 C 级	GB/T 95-2002 5 (大外径Φ10)	8
44	大内孔长曲柄套管	Φ25*Φ20.05*41.1	1
45	止动六角螺母	Φ28*M20*1	1
46	曲柄大保护盖	Φ56*28	1
47	刹车杆装饰盖	236*120*190 重: g	1
48	鸭嘴形前盖	170.4*115*109.9 重量: 63 g	1
49	三槽手柄刹车旋钮	M10*100 (牙长50)	1
50	刹车定位套	25*25*27 (内孔Φ10.1重量 g)	1
51	十字槽盘头自攻螺钉	ST2.9*9.5 盘头尺寸为5	4
52	压簧Φ1.5X15	Φ15.5*Φ1.5X15	1
53	大调节螺母	20*20*t8(M10)	1
54	防松螺母	GB/T 889.1-2000 M10	1
55	刹车顶杆总成	焊接件	1
56	大压簧	Φ2.0*52	1
57	方隔套	20.6*20.6*16 (内孔16.2)	2
58	压带板总成	焊接件	1
59	塑胶压带轮	Φ43*Φ34*24带2PCS 6001Z轴承	1
60	大垫圈	6(外径Φ14孔径Φ6/厚度2.5)	3
61	内六角平圆头螺钉	GB/T 70.1-2000 M6*12(全牙)	3
62	支撑架总成	焊接件	1
63	磁铁固定架总成	焊接件	1
64	磁铁	30*15*10 (磁吸力4200高斯)	7
65	小轴套	Φ18*Φ10*10	2
66	轴用弹性挡圈	GB894.1 Φ10	1
67	六角法兰面螺母 细牙	M12X1.25	2
68	内六角平圆头螺钉	GB/T 70.2-2000 M8*10 (配6#扳手)	2
69	飞轮固定片	82.5	2
70	六角薄螺母细牙	M12X1.25 H=7	1
71	带防尘盖深沟球轴承	6001ZZ(型号：人本C&U)	2
72	大阶梯飞轮心轴	Φ16*Φ12*156 (带压带轮专用)	1
73	15kg皮带磁控飞轮	Φ463*71(重15kg) 皮带轮, 配Φ12轴	1
74	内六角圆柱头螺钉	GB/T 70.1-2000 M8*45全牙	1
75	六角螺母 C 级	GB/T 41-2000 M8	7
76	十字槽盘头自钻自攻螺钉	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X16(头部直径8)	1
77	不锈钢内六角平圆头螺钉	GB/T 70.1-2000 M10*20牙长15粗杆 (配6#扳手)	2
78	大飞轮轴内套管	Φ16*Φ12.1*55.1	1
79	曲柄处发射器	HT1001蓝牙系统	1
80	牛筋绑绳		1

03 / 爆炸图



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。

使用竞赛车锻炼时，请不要随意增加训练强度，那可能会使你的腿肌肉扭伤，也就意味着很长一段时间里你不能继续锻炼。

使用方法

调节动感单车的刹车装置可以改变动感单车的阻力，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。

09 / 锻炼安全措施

在进行锻炼前，请向专业人员咨询。他（她）能帮您推荐运动频率、运动强度及与您的年龄和身体状况相符的运动时间。在锻炼时，若您觉得胸闷或胸痛、心跳不规则、呼吸短促、头昏或其它不适，请立即停止！在继续锻炼前先向专业人员咨询。

08 / 入门指南

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

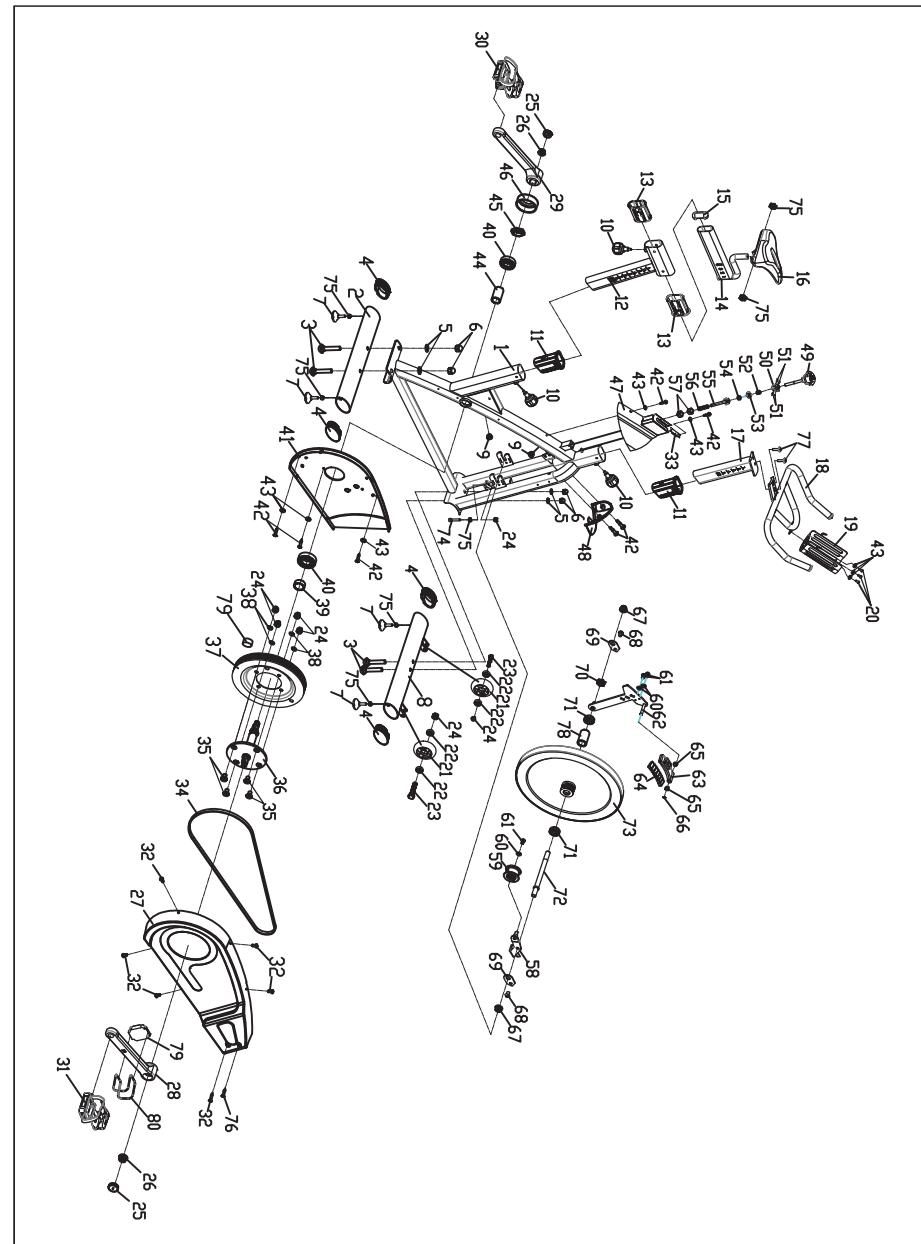
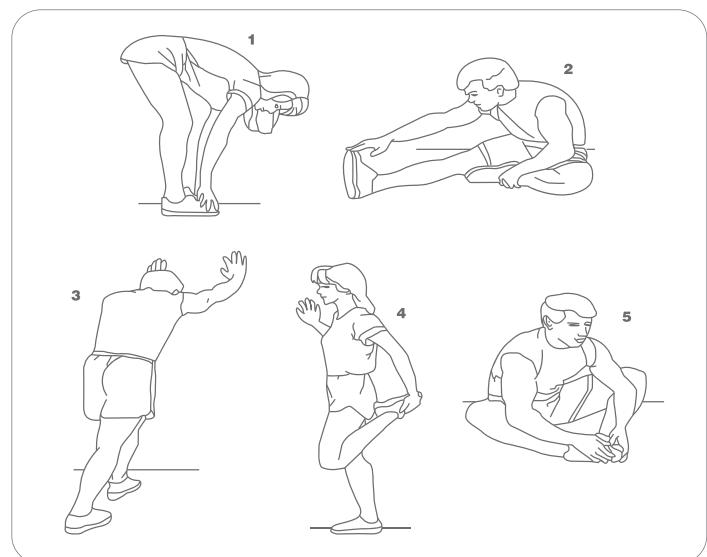
两手扶墙或树站立，一脚在后。保持后腿直立且脚跟着地，向墙或树的方向倾斜。保持10~15秒，然后放松。每一条腿重复做3次（见图3）。

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

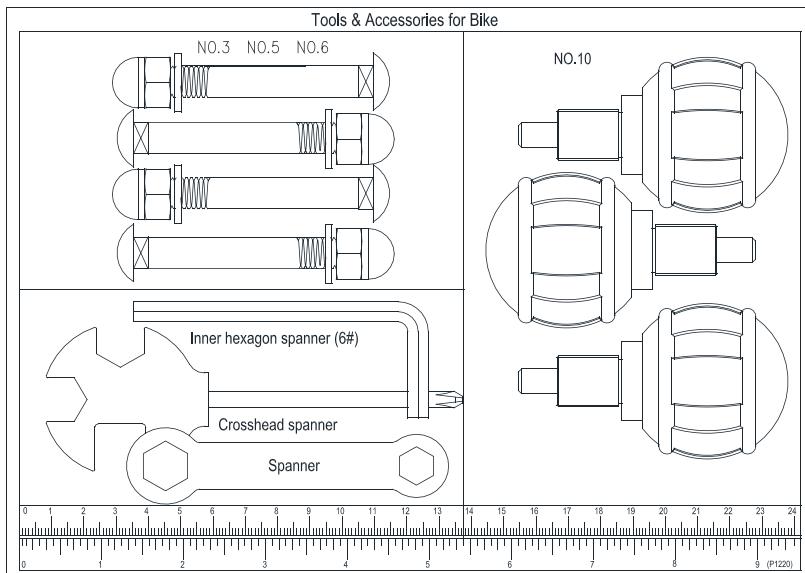
脚底相对，膝盖朝外坐下。双手抓住双脚向腹股沟方向拉。保持10~15秒，然后放松。重复做3次（见图5）。



04/ 安装步骤

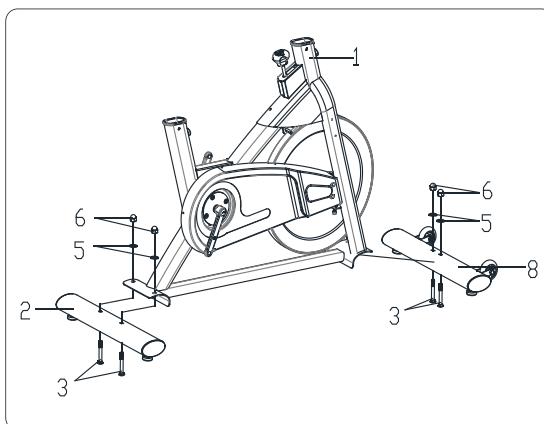
准备工作：

- A: 打开产品包装箱，取出所有部件，放置在足够大的房间进行安装。
 B: 请先确认所有的零件是否齐全、可用（说明书前面附有爆炸图及零件明细表）。
 C: 零件、工具盘：



步骤一：安装前后脚管

- A: 将半圆头方颈螺栓（件3）2PCS穿过后脚管（件2）、主车架（件1）、平垫圈（件5）2PCS，用整体式盖形螺母（件6）2PCS锁紧；
 B: 用同样的方法将前脚管（件3）固定在主车架（件1）上。



06/ 操作指南

- A: 调整座垫高度时，先旋松主车架座垫套管上的梅花型手柄弹性插销，拉出插销，将座垫调节到合适高度，再将插销插入座垫调节管上相应的孔内并旋紧。
 B: 调节座垫与扶手管之间的距离时，可先旋松座垫调节管总成下的鞍座调节旋钮，水平滑动座垫滑管总成到合适的位置，再将鞍座调节旋钮旋紧。
 C: 在调节扶手管总成的高度时，先旋松主车架扶手套管上的梅花型手柄弹性插销，拉出插销，将扶手调节总成移到合适的高度，对孔并旋紧。

产品移动：

- A: 注意前脚管带有滚轮，方便用户移动动感单车。
 B: 移动时请注意座椅滑动，避免滑动造成手部受伤；
 C: 因机台较重，建议由两人或两人以上操作；
 D: 该产品建议放置在常温干燥处，不建议长期放置在阳台灯易暴晒淋雨的地方。

07/ 产品参数

名称	动感单车	型号	SH-B5966S
占地空间	1200×505×1200mm	类别和等级	HC
机台净重	42KG	飞轮重量	15KG
整机毛重	50.5KG	允许体重	≤125KG
允许使用人数	1	推荐使用范围	2500L*1000W
用途类别	S类:专业或商业使用	H类:家庭使用	

六、个人中心：

当授权登录或运动结束回到主菜单时（如图16），可以点击“动态/排行榜/商城/我的”进行选择其他设置与应用。



图16



图17



图18

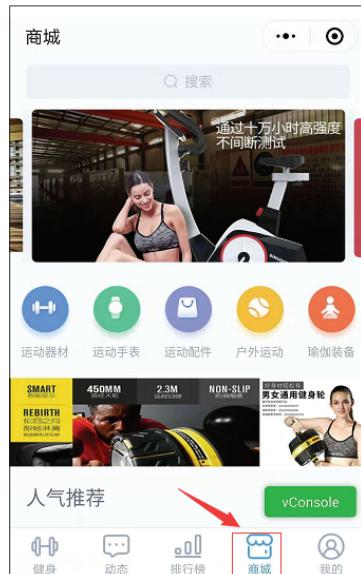


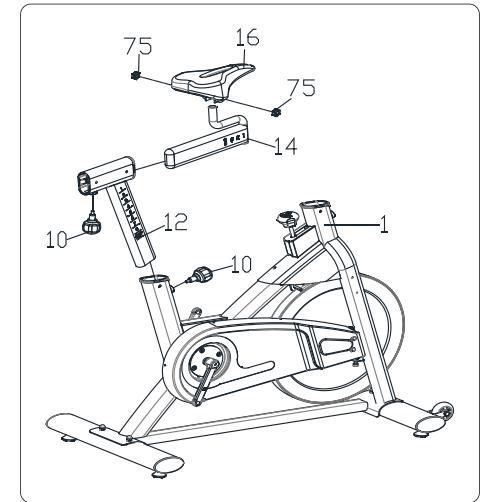
图19

步骤二：安装座垫调节管和座垫

A: 将座垫调节管总成（件12）插入主车架上的座垫调节套管内，选择适当的高度，对孔，用梅花型手柄弹性插销（件10）旋紧。

B: 再用鞍座调节旋钮（件10）把座垫滑管总成（件14）固定在座垫调节管总成（件12）上。

C: 将座垫（件16）插在座垫滑管总成（件14）的座垫固定轴上，调整好位置，然后把座垫底部的螺母锁紧。



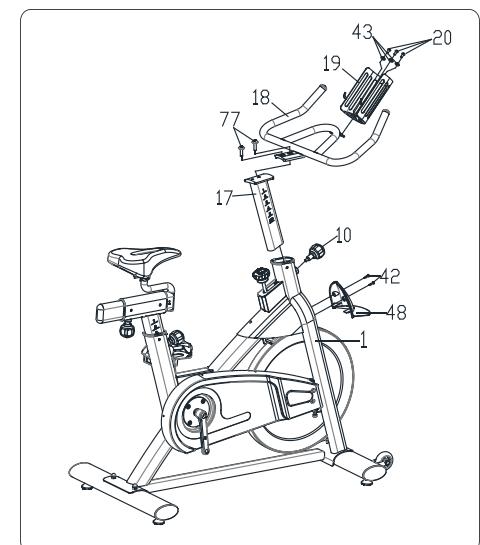
步骤三：安装扶手管总成

A: 把扶手调节管总成（件17）插入主车架上的扶手套管内，选择适当的高度，对孔，用梅花型手柄弹性插销（件10）旋紧。

B: 再用内六角平圆头螺钉（件77）2PCS把扶手管总成（件18）锁在扶手调节管总成（件17）上。

C: 用十字槽盘头螺钉（件20）3PCS及平垫圈（件43）3PCS把水壶架（件19）锁在扶手管总成（件18）上。

D: 再用十字槽盘头自钻自攻螺钉（件42）2PCS把鸭嘴形前盖（件48）1PCS锁在件1上。



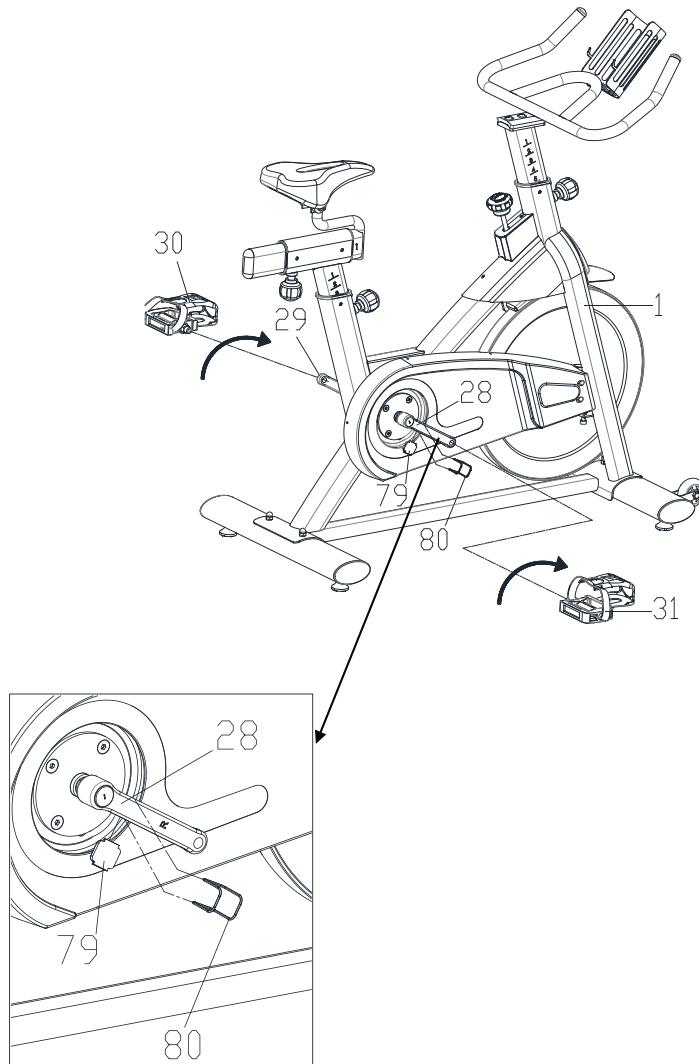
步骤四：安装脚踏板

A: 将刻有L的左脚踏板（件30）旋入左曲柄（件29）上，再用拨手锁紧，（当你坐在动感单车上时，位于左边）；

B: 将刻有R的右脚踏板（件31）旋入右曲柄（件28）上，再用拨手锁紧，（当你坐在动感单车上时，位于右边）；

C: 把曲柄处发射器（件79）用牛筋绑绳（件80）固定在右曲柄（件28）上。

特别注意：锁左右脚踏板的时候，螺栓需对准螺纹孔，垂直于曲柄，旋转方向正确，用手旋入2-3牙后，再用拨手锁紧，左曲柄是左旋牙。右曲柄是右旋牙。



四、功能按钮：

进入运动状态后，可以点击按键按钮进行操作（1: 视频开始/停止， 2: 音乐及播放），如图12-13。



图12

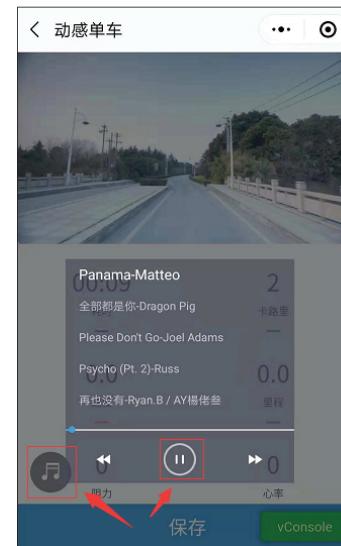


图13

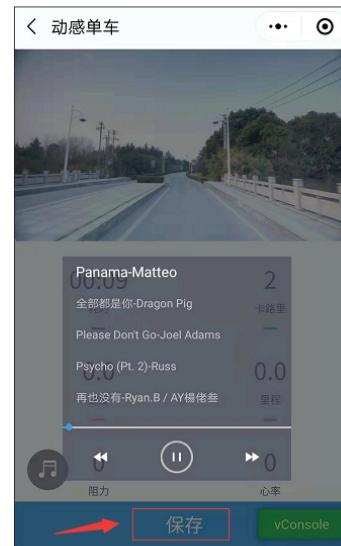


图14



图15

五、运动数据保存与分享：

运动结束后，点击“保存”，并在你账户上保存此次运动数据（图14），保存完成后点击“分享”键，即可进入你想分享给的微信好友（图15）。

三、健身运动：

- A: 设备连接完成后，即可选择自己喜欢的任意运动模式“健身中心”“挑战模式”“私人会所”“趣味地图”（如图8-11）
- B: 进入任意运动模式后，可在模式下选择自己喜欢的“教学视频；挑战等级，选择好友会所或建立我的会所；地图线路”等预有之运动项目（如图8-11），点击并进入，依菜单提示开始进行运动。



图8



图9



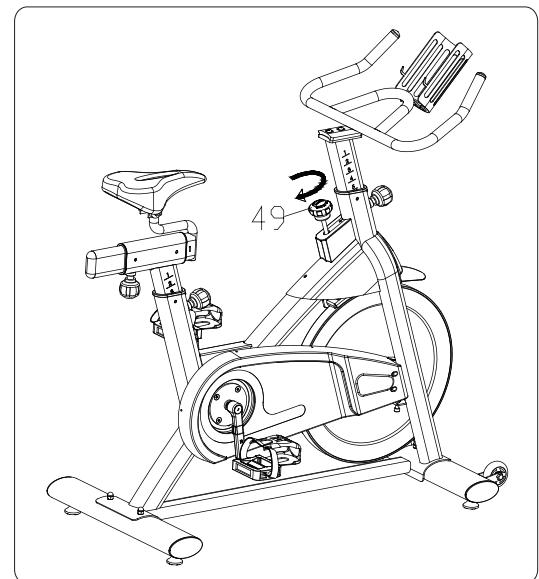
图10



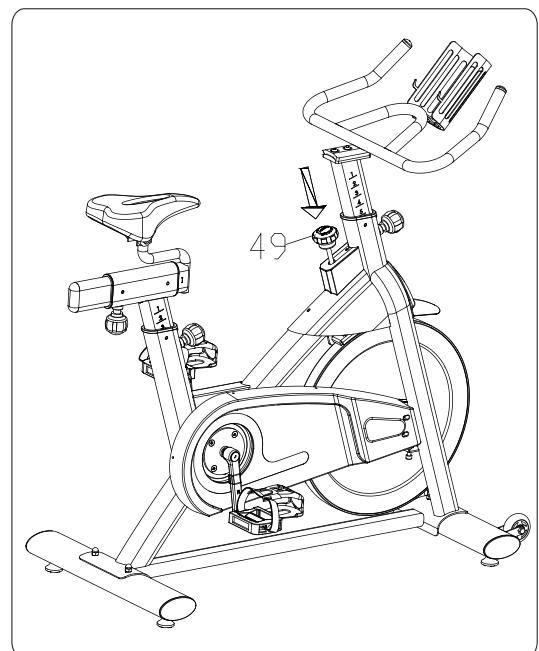
图11

步骤五：刹车操作方式

- A: 如左图所示，可调整刹车旋钮（件49）来起到锻炼的效果，右旋为增加阻力，左旋为减少阻力。



- B: 如左图所示，直接按下刹车旋钮（件49）可起到急刹车的效果。



05 微智能健身小程序使用说明

一、机台安装与程序安装：

A: 电池安装（如图1）；B: 机台安装（如图2）；C: 进入微智能健身小程序(用微信扫描以下二维码，进入微智能健身小程序,二维码如图3)；D: 微信授权登录（如图4）

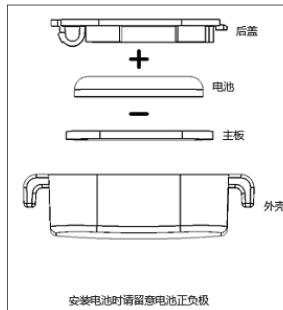


图1



图2



图3

二、连接设备（如图5-图7）



图5. 打开微智能健身小程序，打开手机蓝牙和设备，点击连接设备；

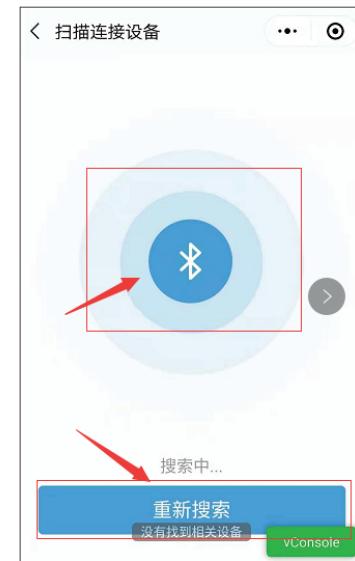


图6 .若未找到设备可点击重新搜索；



图7. 选择需连接的设备（设备编号在机台上，注：不可连错设备）