

NordicTrack®

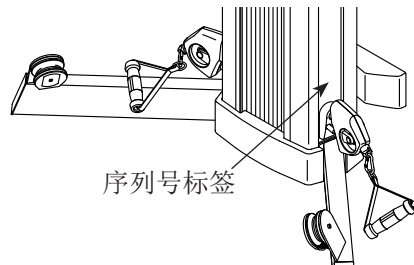
FUSION CST

用户手册

型号: NTSY14016.0

序列号: _____

在下面的图示位置找到产品序列号，
并将其填写到上面的横线处以做日
后参考之用。

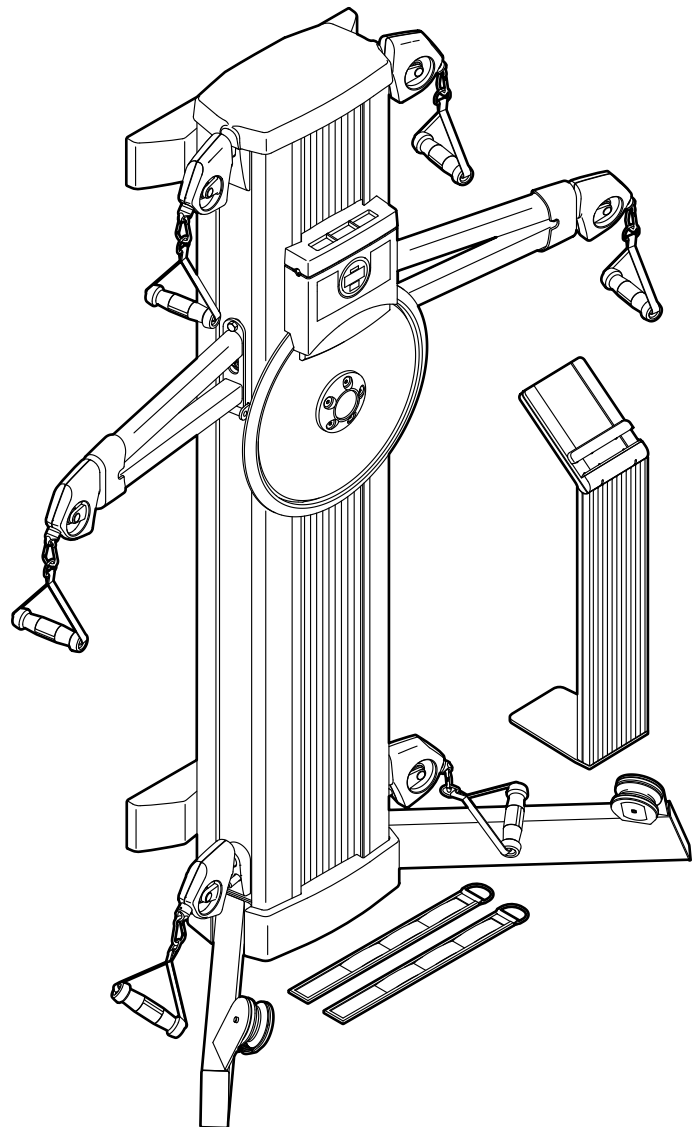


有问题吗？

本公司致力于向客户提供满意的服
务。如果需要任何售后服务或帮助，
请联系当地授权经销商。

⚠ 注意

使用设备前请先阅读本手册中所有注
意事项和使用说明。请妥善保管本手
册以备参考。

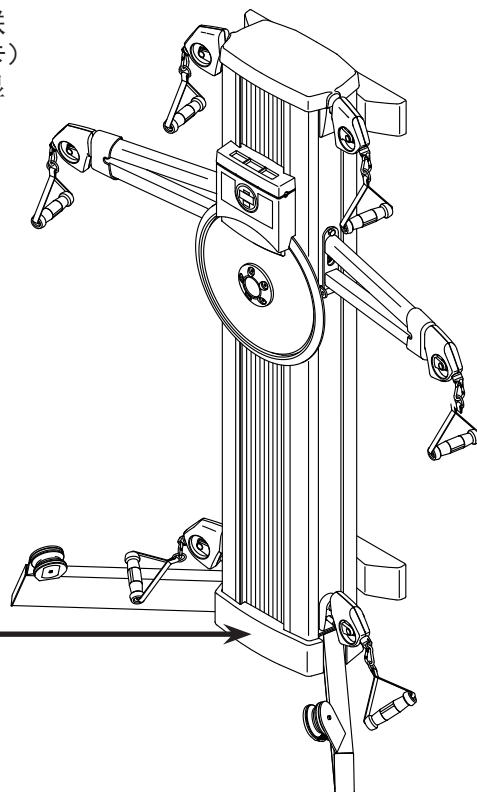
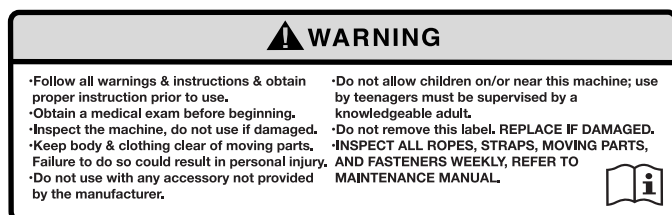


目录

张贴警示贴.....	2
重要注意事项.....	3
用前说明	4
组装.....	5
心率胸带	16
如何使用力量训练器械.....	17
维护和故障检修.....	21
运动指导	23
力量运动指导.....	24
零件清单	28
分解图	30
售后服务	封底
有限担保	封底

张贴警示贴

此图展示了警示贴的张贴位置。如果标贴缺失或者字迹模糊，请联系当地授权经销商（联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡）订购一张免费的替换标贴。请将标贴贴在图中所示位置。注意：显示的标贴尺寸可能与实际尺寸有所不同。



NORDICTRACK 是 ICON Health & Fitness, Inc. 的注册商标。BLUETOOTH® 文字商标和徽标是 Bluetooth SIG, Inc. 的注册商标，经许可使用。

重要注意事项

⚠ 警告：为降低严重人身伤害的风险，使用力量训练器械前，请仔细阅读本手册中的所有重要注意事项和使用说明以及力量训练器械上的所有警告。对于因不正确使用本产品而带来的人员伤害或财产损失，ICON 不承担任何责任。

1. 产品所有者有责任确保所有力量训练器械使用者都充分了解所有注意事项。
2. 开始运动计划前，请先咨询医生。这一点对于 35 岁以上或有健康问题的人士尤为重要。
3. 力量训练器械不适合身体、感官或心智等能力降低或缺乏经验和知识的人，除非由负责其安全的人提供监督或力量训练器械的使用指导。
4. 请严格按照本说明书来使用力量训练器械。
5. 本力量训练器械仅适合家庭使用。切勿将本力量训练器械用于任何商业、租赁或公共机构用途。
6. 力量训练器械应放在室内并注意防潮防尘。请勿将力量训练器械放在车库、遮顶露台或水边。
7. 力量训练器械应放置在平坦地面，周围保留至少 1.8 米空间。为防止地板或地毯受损，请在力量训练器械下放一张地垫。
8. 请获取专业建议并找合格人员安装托架，以确保充足的支撑。如果托架安装不当，可能导致严重伤害。
9. 墙上固定托架的位置必须能够承受 272 公斤的工作负荷。请勿将托架固定在干墙或煤渣砖表面。
10. 每次使用力量训练器械前，请检查所有零部件并适当紧固。及时替换磨损零件。
11. 13 岁以下儿童不得使用力量训练器械。宠物需远离力量训练器械。
12. 体重超过 136 公斤的用户不应使用本力量训练器械。
13. 使用时需穿着合适的运动服。不得穿着可能卷入力量训练器械中的宽松衣服。锻炼时需穿运动鞋，以保护足部。
14. 切勿将手脚放在活动零件上。
15. 拉动和放开手柄和脚踝束带时，请控制好动作。
16. 确保拉绳始终在滑轮上。如果拉绳在您运动时缠绕在一起，请立即停止运动并确保拉绳在滑轮上。
17. 运动过度可能导致严重伤害或死亡。如果您运动时感到头晕、气短或者疼痛，应立即停止运动并进行放松。

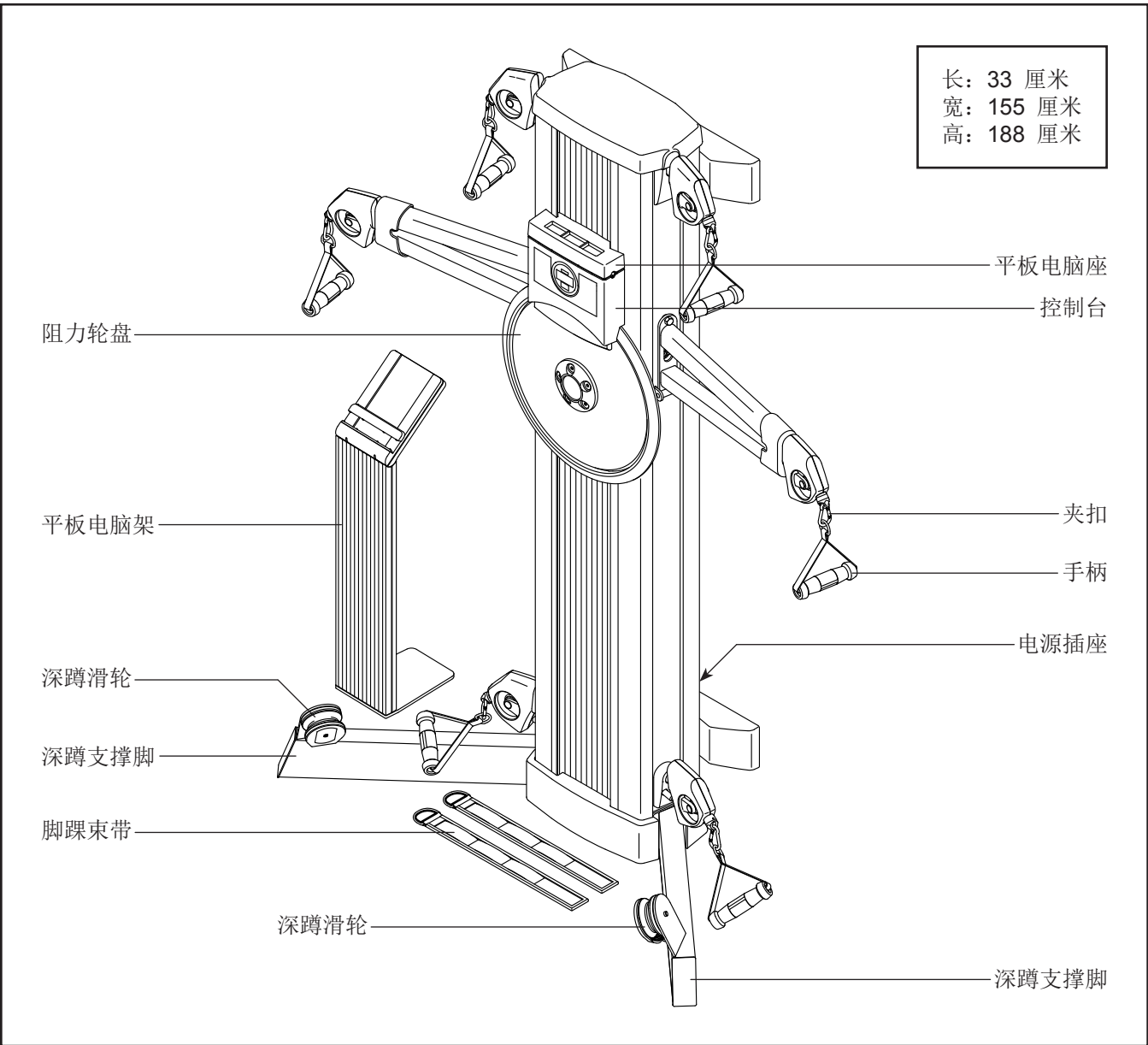
用前说明

祝贺您选购了全新款 NORDICTRACK® FUSION CST 力量训练器械。FUSION CST 力量训练器械不同于任何普通力量训练器械。无论您的目标是强身健体、练出壮硕的肌肉和强大的力量还是改善心血管系统，本力量训练器械都提供了一系列能帮助您取得特定结果的新颖功能。

为了您的利益着想，请在使用力量训练器械前仔细阅读本手册。阅读本手册后，如有任何问题，请联系当地授

权经销商（联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡）。为方便我们为您提供帮助，请在致电前记下产品型号及序列号。产品型号和产品序列号标贴的位置请参见用户手册封面。

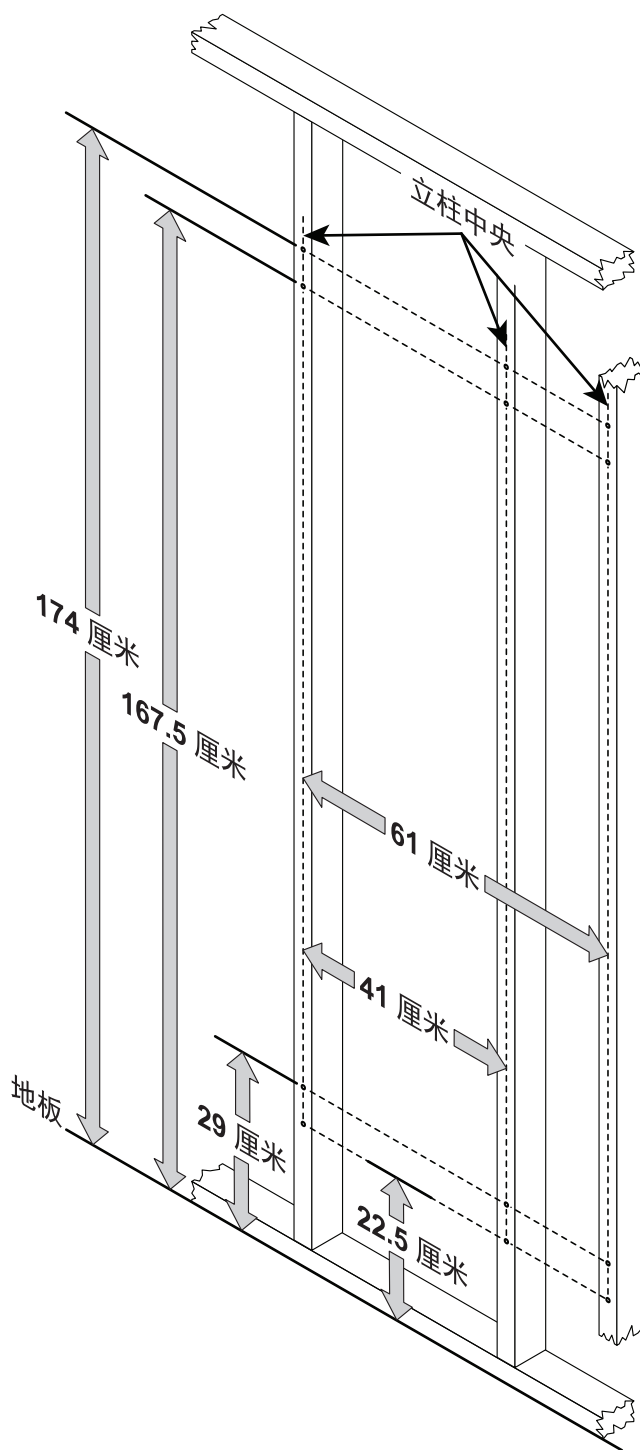
继续阅读前，请先熟悉下图所标出的部件。



#

墙面托架组件

- 重要事项：以下安装固定方式仅限于美国市场，针对中国市场请根据当地实际情况进行固定。可能需要自备冲击钻和 8 个 8 毫米膨胀螺丝，有四个装饰盖无需安装。
- 重要事项：请获取专业建议并找合格人员安装托架，以确保充足的支撑。
- 重要事项：请勿将托架固定在干墙或煤渣砖表面。
- 墙上固定托架的位置必须能够承受 272 公斤的工作负荷。重要事项：体重超过 136 公斤的用户不应使用本托架和力量训练器械。
- 托架必须牢牢固定在墙内的木质或金属立柱中央，墙高至少 213 厘米，下方地面平坦，长、宽都至少有 183 厘米。此布置方式能为有效使用力量训练器械提供充足的空间。
- 请将您的身高纳入考量，确保在力量训练器械和天花板之间留出充足的空间，以便使用力量训练器械完成所需锻炼。
- 上托架。每个托架上端的孔都必须高于地板 174 厘米。测量上端的孔之间的距离，托架之间必须相隔 41 至 61 厘米。
- 下托架。每个托架下端的孔都必须高于地板 22.5 厘米。测量下端的孔之间的距离，托架之间必须相隔 41 至 61 厘米。
- 如果您打算将托架固定在混凝土表面，则还需要与八颗混凝土膨胀螺栓（未附带）搭配使用的八颗 3/8" 方头螺栓（未附带）。按照生产厂家的说明书安装 3/8" 方头螺栓和混凝土膨胀螺栓。



1.

警告：如果滑动托架（60）或墙面托架（61）安装不当，可能导致严重伤害。请获取专业建议并找合格人员安装滑动托架或墙面托架。请勿将滑动托架或墙面托架固定在干墙或煤渣砖表面。

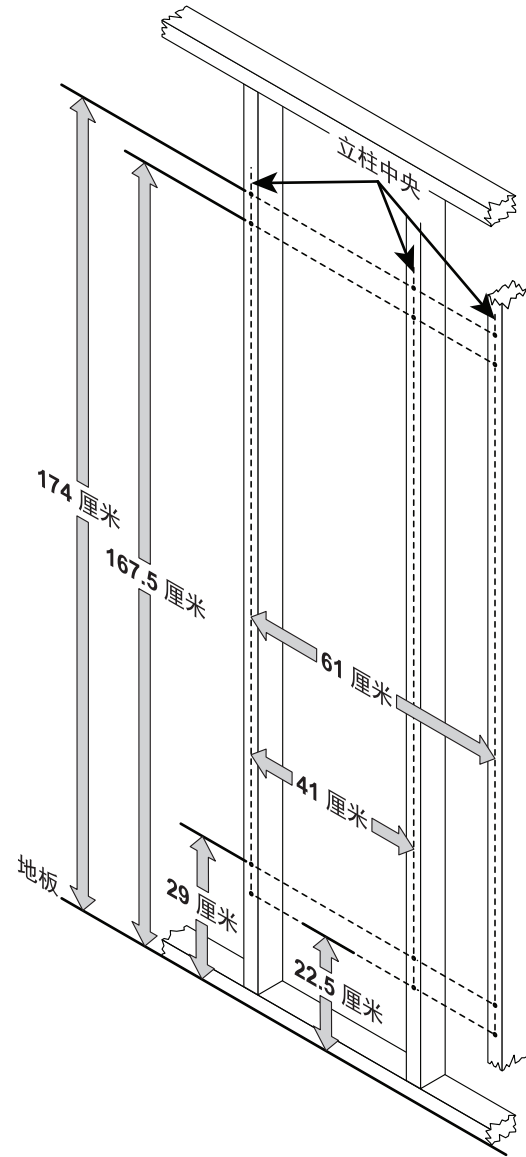
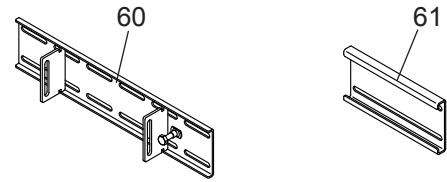
找出滑动托架（60）和墙面托架（61）。

使用寻柱器找到两根木质或金属墙壁立柱的中央。
重要事项：每个托架（60, 61）都必须固定在木质或金属墙壁立柱中央。墙壁立柱之间的距离不得超过 41 至 61 厘米这个范围。

如果您的墙壁立柱相隔 41 厘米，请转到步骤 2。您将仅使用滑动托架（60）组装力量训练器械。注意：请保存好未使用的墙面托架（61），以防未来需要以不同的方式安装力量训练器械。

如果您的墙壁立柱相隔 61 厘米，请转到步骤 3。您将使用滑动托架（60）和墙面托架（61）。

1



2. 将滑动托架（60）沿着墙壁立柱的中央对齐。用铅笔在墙壁立柱上标记凹槽的位置。接着，取下滑动托架。

对另一个滑动托架（60）重复上述操作。

用电钻在墙上做标记的位置钻出定位孔。在木质墙壁立柱中钻出 $1/4"$ 定位孔。在金属墙壁立柱中钻出 $7/8"$ 定位孔。重要事项：钻出的定位孔必须笔直并且垂直于墙壁立柱中央。

木质墙壁立柱。如果您在木质墙壁立柱上安装滑动托架（60），请参见上图。找到 $3/8" \times 3"$ 螺丝（103）和 $3/8" \times 1 1/4"$ 垫圈（104）。将滑动托架与两组定位孔对齐。用棘轮扳手或钻头将四颗棘轮螺丝和四个垫圈拧入滑动托架和定位孔之中。先将螺丝全部装入再完全拧紧。

金属墙壁立柱。如果您在金属墙壁立柱上安装滑动托架（60），请参见中央示图。找到 M10 x 100mm 系墙螺栓（105）。将滑动托架与两组定位孔对齐。用棘轮扳手或电钻将四根系墙螺栓拧入滑动托架和定位孔中；确保系墙螺栓的朝向正确，让两翼（A）垂直打开。先将系墙螺栓全部装入再完全拧紧。

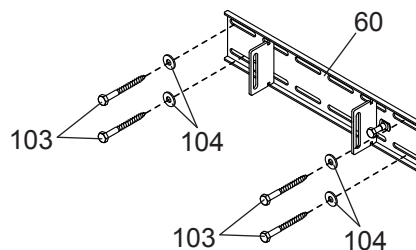
对另一个滑动托架（60）重复上述操作。

确保每个滑动托架（60）都与墙面平齐，且 $3/8" \times 3"$ 螺丝（103）或 M10 x 100mm 系墙螺栓（105）已拧紧。用力拉每个滑动托架。滑动托架不应出现任何移动或松动。

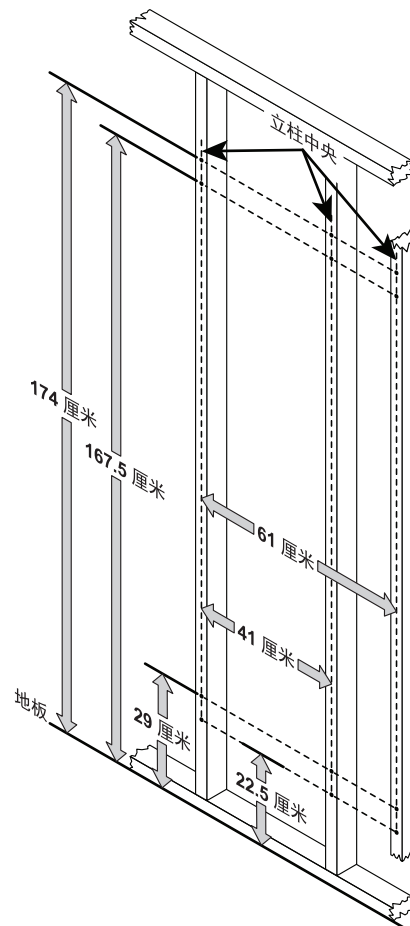
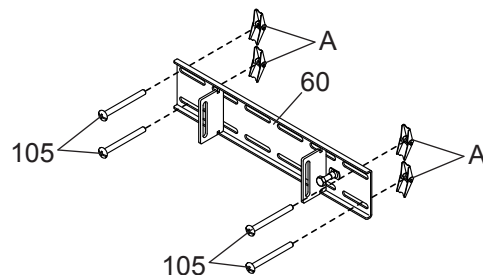
然后转到步骤 4。

2

木质立柱



金属立柱



3. 参见上图。将墙面托架（61）分别滑至滑动托架（60）两侧。

将滑动托架（60）组件沿着墙壁立柱的中央对齐。按需调节墙面托架（61）。用铅笔在墙壁立柱上标记凹槽的位置。接着，取下滑动托架组件。

对另一个滑动托架（60）组件重复上述操作。

用电钻在墙上做标记的位置钻出定位孔。在木质墙壁立柱中钻出 $1/4"$ 定位孔。在金属墙壁立柱中钻出 $7/8"$ 定位孔。重要事项：钻出的定位孔必须笔直并且垂直于墙壁立柱中央。

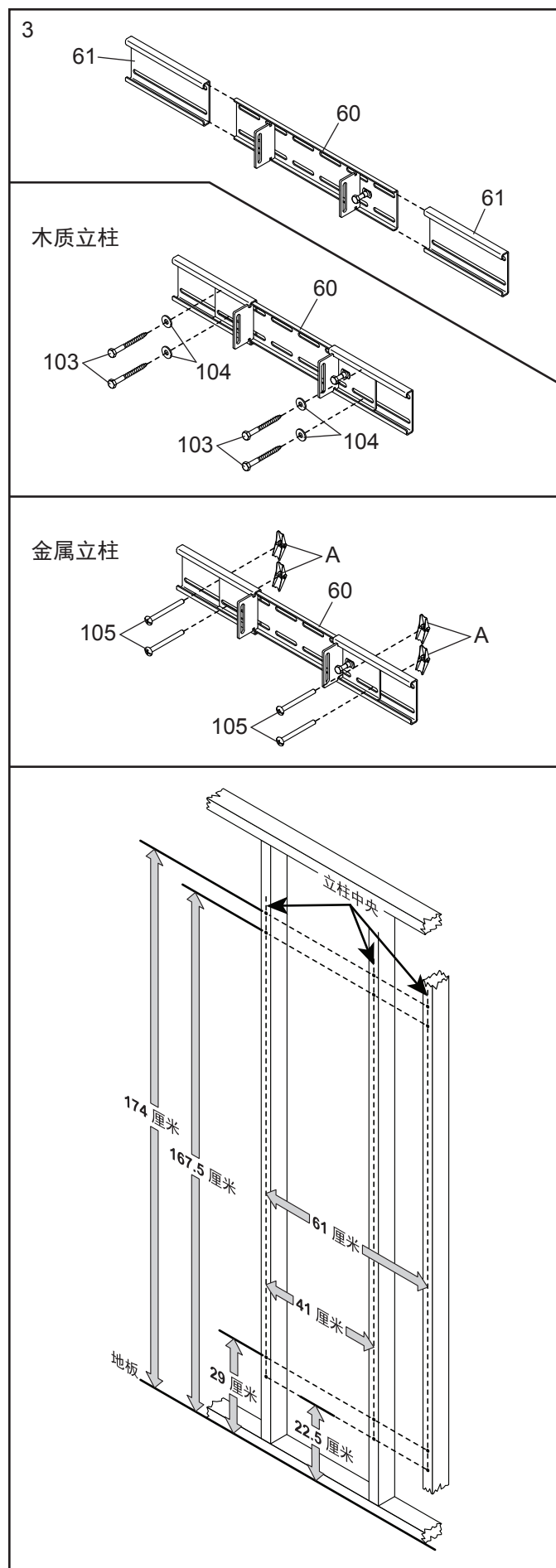
木质墙壁立柱。如果您在木质墙壁立柱上安装滑动托架（60）组件，请参见图二。找到 $3/8" \times 3"$ 螺丝（103）和 $3/8" \times 1 1/4"$ 垫圈（104）。将滑动托架组件与两组定位孔对齐。用棘轮扳手或电钻将四颗螺丝和四个垫圈拧入滑动托架组件和定位孔之中。先将螺丝全部装入再完全拧紧。

金属墙壁立柱。如果您在金属墙壁立柱上安装滑动托架（60）组件，请参见图三。找到 M10 x 100mm 系墙螺栓（105）。将滑动托架组件与两组定位孔对齐。用棘轮扳手或电钻将四根系墙螺栓拧入滑动托架组件和定位孔之中；确保系墙螺栓的朝向正确，让两翼（A）垂直打开。先将系墙螺栓全部装入再完全拧紧。

对另一个滑动托架（60）组件重复上述操作。

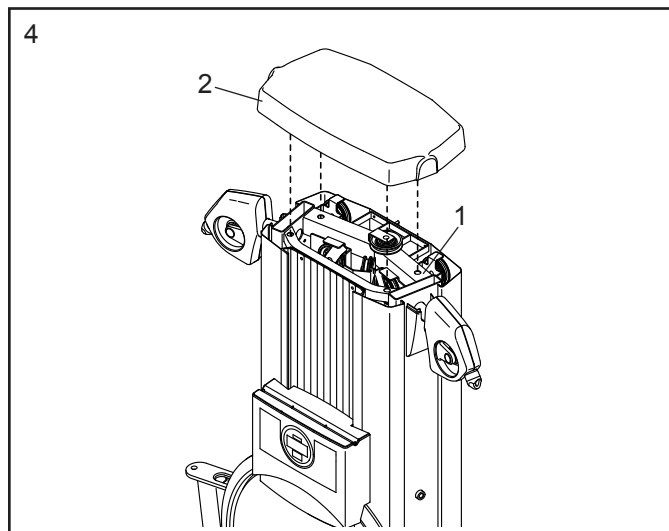
确保每个滑动托架（60）都与墙面平齐，且 $3/8" \times 3"$ 螺丝（103）或 M10 x 100mm 系墙螺栓（105）已拧紧。用力拉每个滑动托架。滑动托架不应出现任何移动或松动。

然后转到步骤 4。



力量训练器械组件

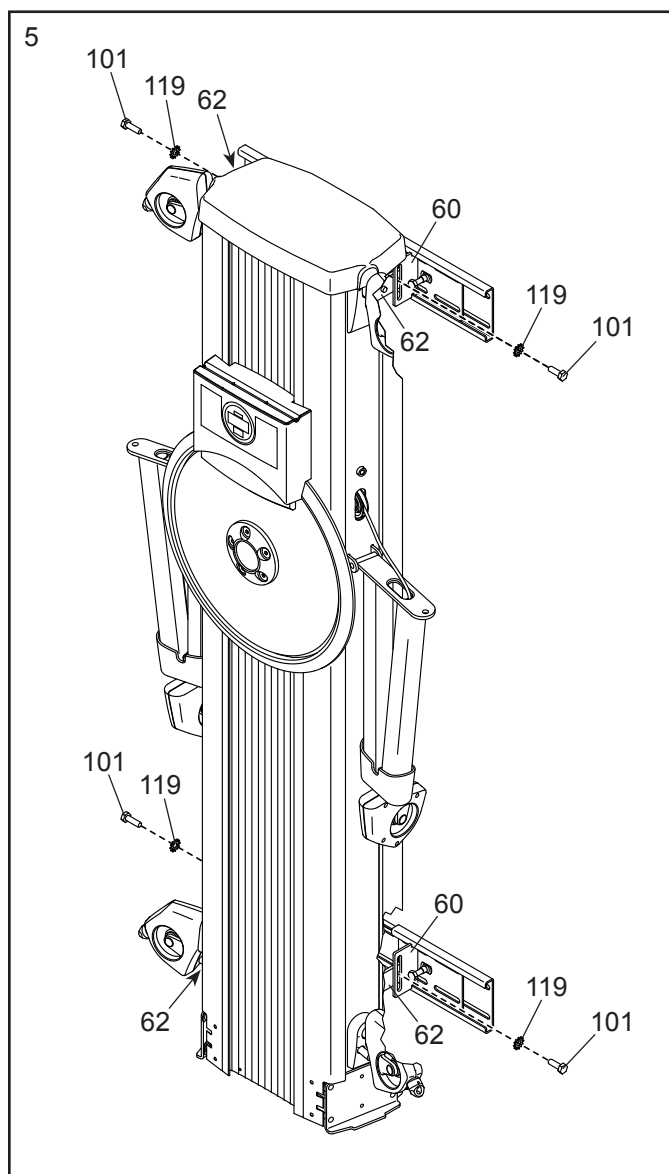
4. 如图所示，确定吊塔顶盖（2）的朝向，然后将其按到支架（1）顶上。



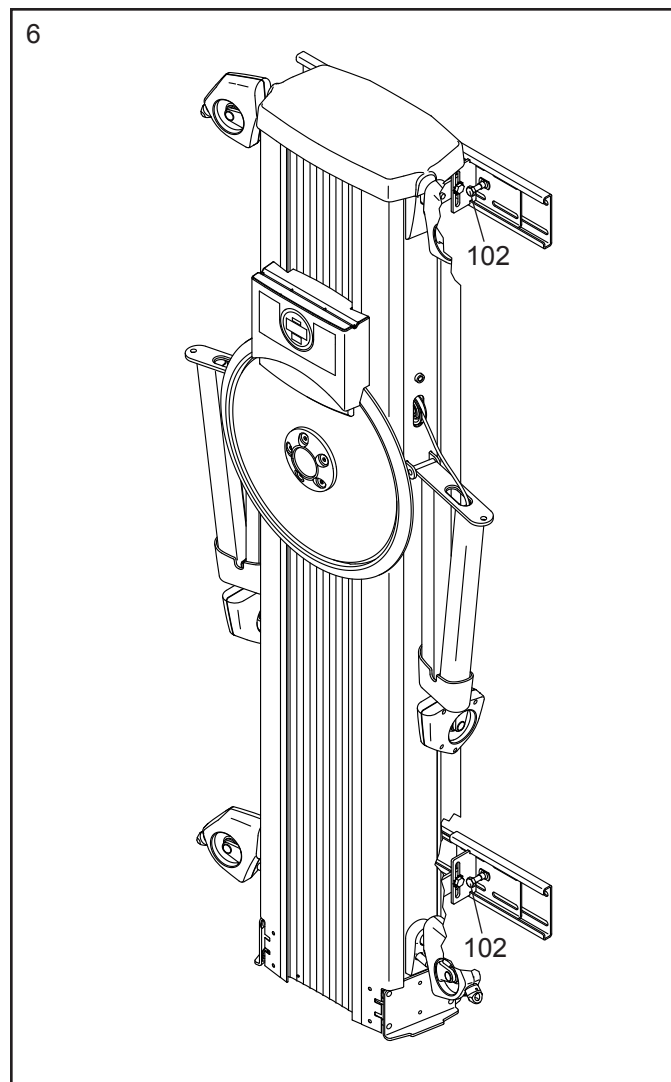
5. 在一两个人的帮助下，将力量训练器械搬至墙壁附近，然后将力量训练器械上的四个吊塔托架（62）与墙上的两个滑动托架（60）对齐。提示：为防止地板或地毯受损，请在力量训练器械下放一张地垫。

提示：不要混淆 **M10 x 20mm** 埋头螺丝（101）和 **M10 x 25mm** 螺丝（图中未显示）。

用一颗 **M10 x 20mm** 埋头螺丝（101）和一个 **M10** 星形垫圈（119）将各个吊塔托架（62）连接至滑动托架（60）；先将所有埋头螺丝装入再拧紧。

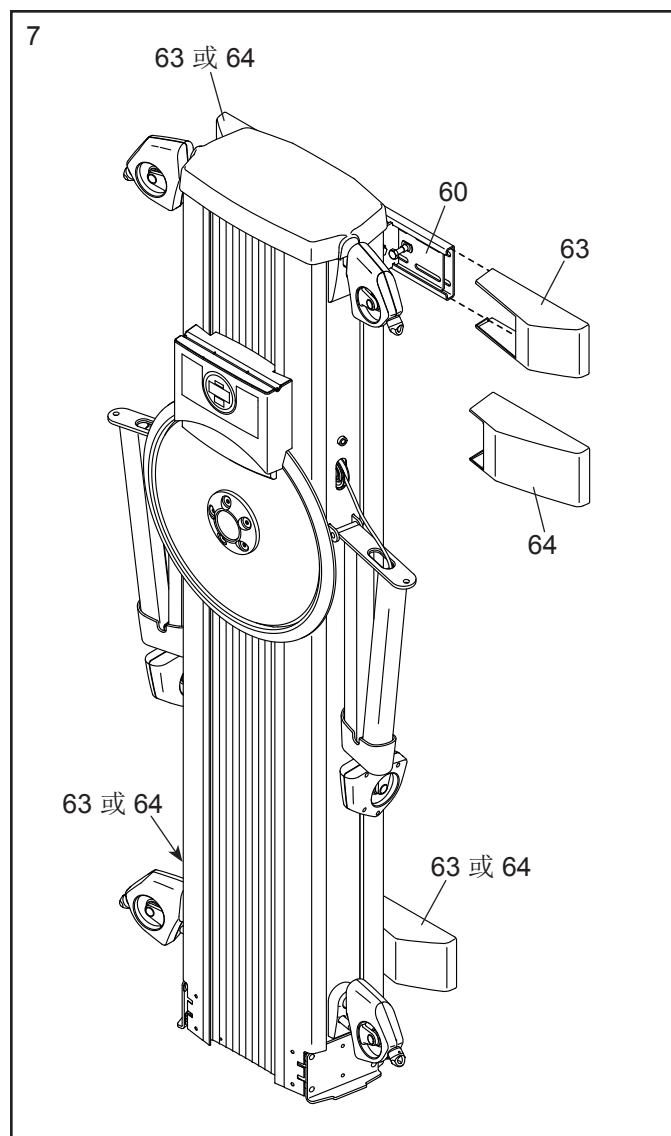


6. 拧紧图示的四根 M10 x 20mm 螺栓 (102) (图中只显示了一侧)。



7. 找出四个滑动护罩（63）和四个墙面护罩（64）。滑动最适合各个滑动托架（60）的滑动护罩或墙面护罩。

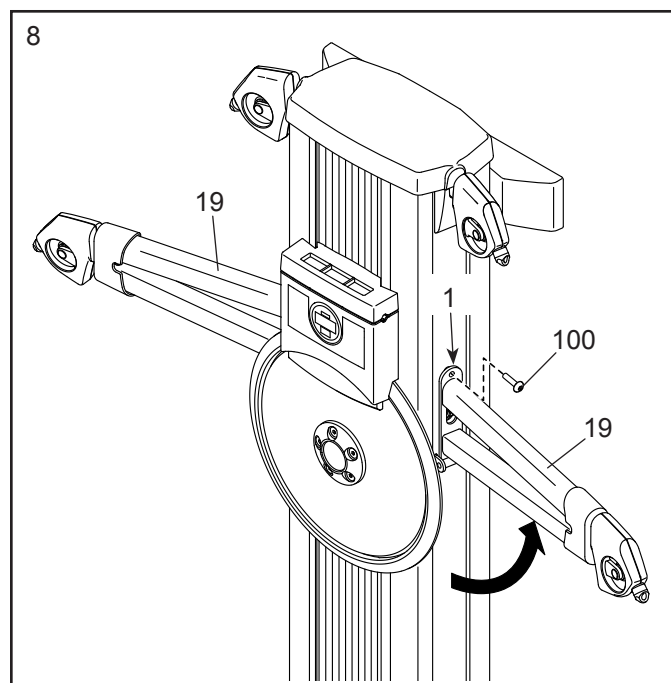
注意：请保存好未使用的滑动护罩（63）或墙面护罩（64），以防未来需要以不同的方式安装力量训练器械。



8. 提示：不要混淆 **M10 x 25mm 螺丝（100）** 和 **M10 x 25mm 六角螺丝**（图中未显示）。

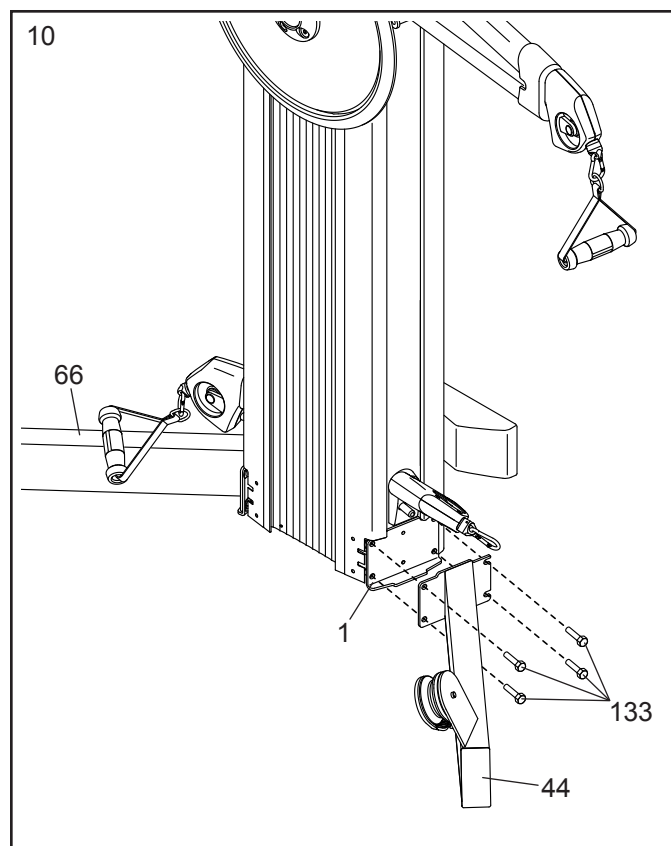
提示：不要夹到拉绳（图中未显示）。在他人帮助下，向上转动右吊塔臂（19），然后用一颗 **M10 x 25mm 螺丝（100）** 将其固定在支架（1）上。

为左吊塔臂（19）重复上述步骤。

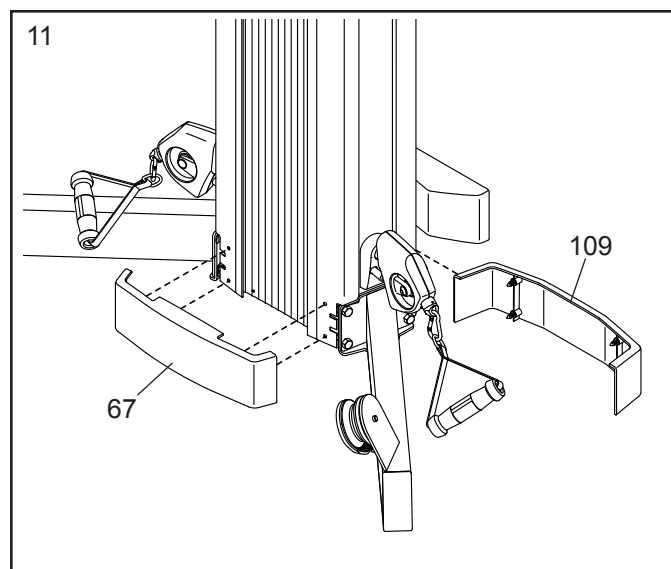


10. 用四颗 M10 x 25mm 六角螺丝 (133) 将右深蹲支撑脚 (44) 连接至支架 (1) 右侧；先将六角螺丝全部装入再拧紧。

用同样的方法连接左深蹲支撑脚 (66)。

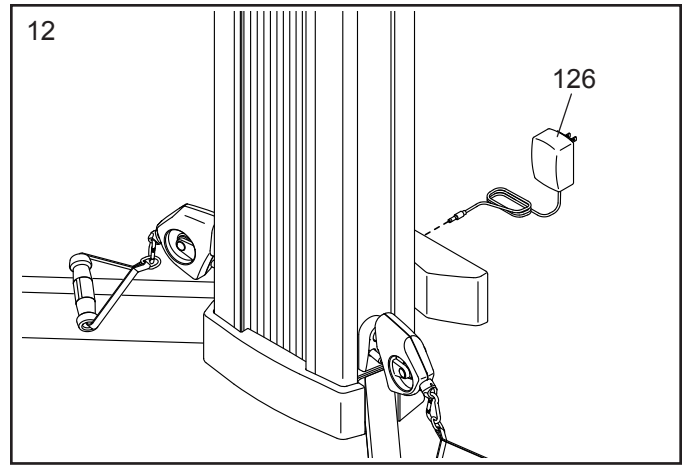


11. 找出前后底盖 (67, 109)，并如图所示将它们按到位。



12. 将电源适配器（126）插入力量训练器械后部的插座。

注意：要将电源适配器（126）插入电源插座，请参见第 17 页“如何连接电源适配器”。



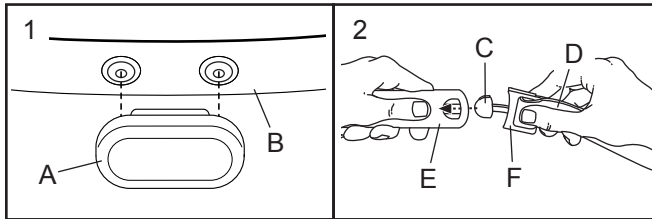
13. 确保所有零件都正确安装紧固。剩余零部件的使用方法将在第 17 页起的“如何使用力量训练器械”中介绍。

使用力量训练器械前，请将每只手柄拉动几次，以确保拉绳绕着滑轮顺畅运动。如果有拉绳运动不顺畅，请找出并解决问题。

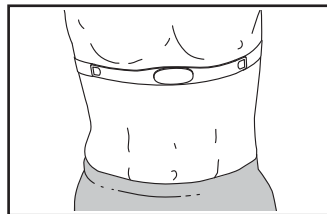
心率胸带

如何佩带心率胸带

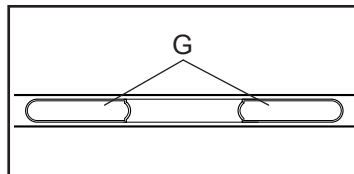
如果心率监测器外形与图 1 所示类似，将发射器 (A) 按到心律胸带背带 (B) 的按扣上。如果心率监测器外形与图 2 所示类似，将心律胸带背带 (D) 一端的突舌 (C) 插入另一端的发射器 (E) 内。然后，将发射器末端按到心律胸带背带的搭扣 (F) 下方；突舌应当与发射器平齐。



接着，将心率监测器绕胸围在图示位置；心率监测器必须佩戴在衣物下方紧贴皮肤。确保传感器的商标朝外且上下正确。然后连接心率胸带背带的另一端。根据需要调整心率胸带背带的长度。



接着，将发射器和心率胸带背带拉离身体数厘米，找到两块电极区域 (G)。用唾液或隐形眼镜药水湿润两个电极区域。然后，将发射器和心律胸带背带放回胸部位置。



保养和维护

- 每次使用完毕后应使用软毛巾把电极区域彻底擦干。潮气可使心率监测器保持激活状态，从而缩短电池寿命。
- 心率胸带应保存在温暖干燥的环境中。不得放在塑料袋或其它可能聚集潮气的容器内。
- 心率监测器应避免长时间受阳光直射，不得暴露在高于 50°C 或低于 -10°C 的温度下。
- 使用或存放时不要过度弯折或拉伸心率监测器。
- 用湿布蘸取少量温和肥皂水清洁发射器。然后用湿布擦拭发射器并用软毛巾彻底擦干。不得使用酒精、摩擦剂或化学品清洁发射器。手洗并风干心率胸带背带。

故障检修

- 如果心率胸带戴在左图所示位置不能正常运行，将其移动到胸部稍高或稍低的位置。
- 如果开始出汗后还不能显示心率读数，需重新湿润电极区域。
- 如果要在控制台上显示心率读数，您的身体必须位于与控制台一个臂长的范围之内。
- 如果发射器背面有电池盖，请使用相同型号的新电池替换旧电池。
- 心率胸带适用于心率节奏正常的人。疾病状况可能引起心率读数方面的问题，如室性早搏、心跳过速、心律不齐等。
- 心率胸带的工作可能受到由高压电线或其它原因产生的磁场干扰影响。如果怀疑有此类问题，请另选其它位置摆放跑步机。

如何使用力量训练器械

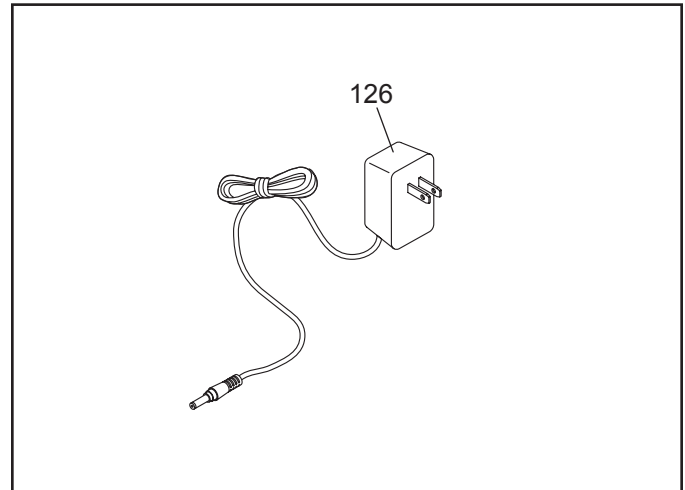
本节介绍了如何调整力量训练器械。参见第 23 页和 24 页“运动指导”，了解关于如何让训练程序发挥最大效果的重要信息。另请参见随附的运动指南，了解每种运动的正确姿势。

每次使用力量训练器械前，请确保所有零部件都正确安装紧固。及时替换磨损零件。

如何连接电源适配器

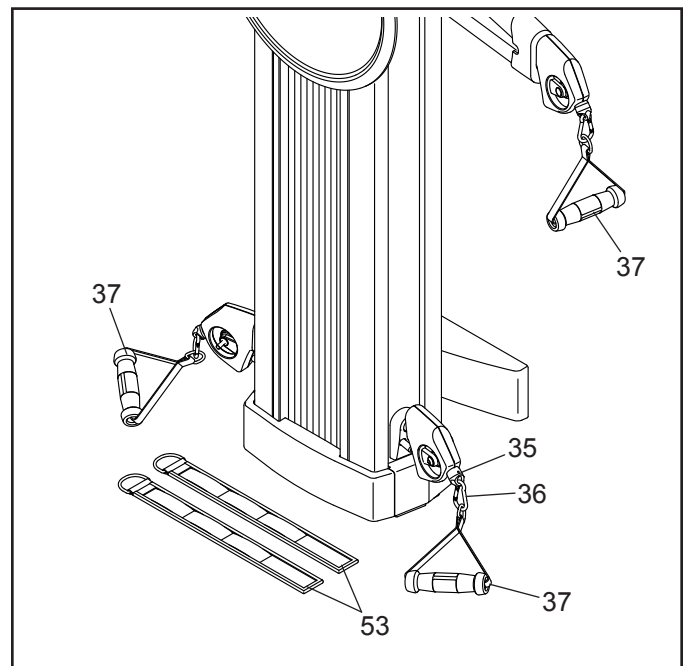
重要事项：若力量训练器械机曾放在温度较低的环境下，连接电源适配器（126）前需先使力量训练器械温度恢复到室温。否则控制台显示屏或其它电子元器件可能会损坏。

将电源适配器（126）插入力量训练器械后部的插座。然后，将电源适配器插入符合标准的电源插座，电源插座须按照所有当地法律法规正确安装和接地。



如何连接手柄和脚踝束带

用一枚夹扣（36）将一只手柄（37）或一条脚踝束带（53）连接至一个绳头（35）。用同样的方法连接另一只手柄或另一条脚踝束带。



如何使用平板电脑座

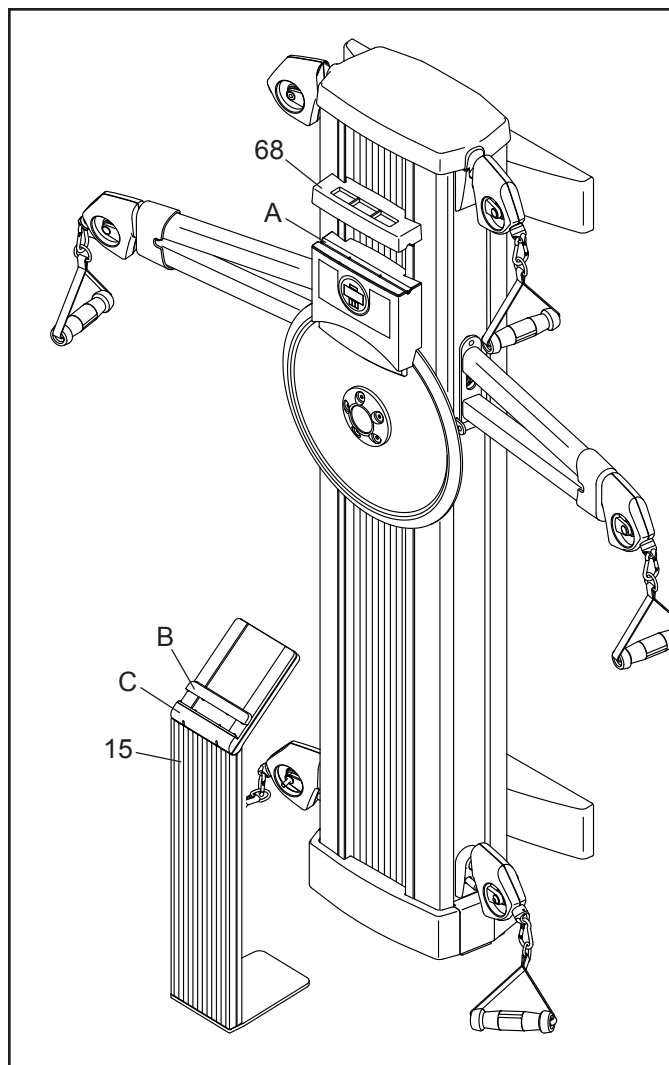
重要事项：平板电脑座（68）设计使用对象为大多数全尺寸平板电脑。请勿将任何其他电子设备或物品放入平板电脑座。请勿在平板电脑座顶上放置任何东西。

要将平板电脑插入平板电脑座（68），请将平板电脑座向上滑动，将平板电脑放入储物槽（A），然后将平板电脑座向下拉到平板电脑上缘上方。确保平板电脑在平板电脑座内放稳。要从平板电脑座中取出平板电脑，请反过来执行这些操作。

如何使用平板电脑架

重要事项：平板电脑架（15）旨在供大多数全尺寸平板电脑使用。请勿将任何其他电子设备或物品放入平板电脑架。

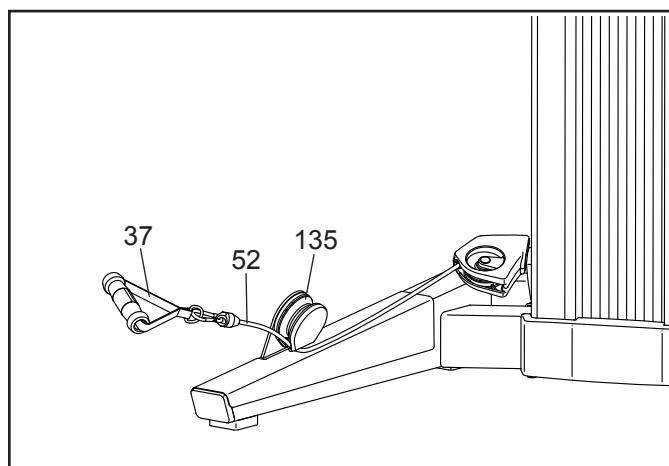
要将平板电脑插入平板电脑架（15），将滑块（B）向上提，然后将平板电脑放入储物槽（C）。然后，将滑块向下拉到平板电脑上缘上方。确保平板电脑在平板电脑架内放稳。要从平板电脑架中取出平板电脑，请反过来执行这些操作。



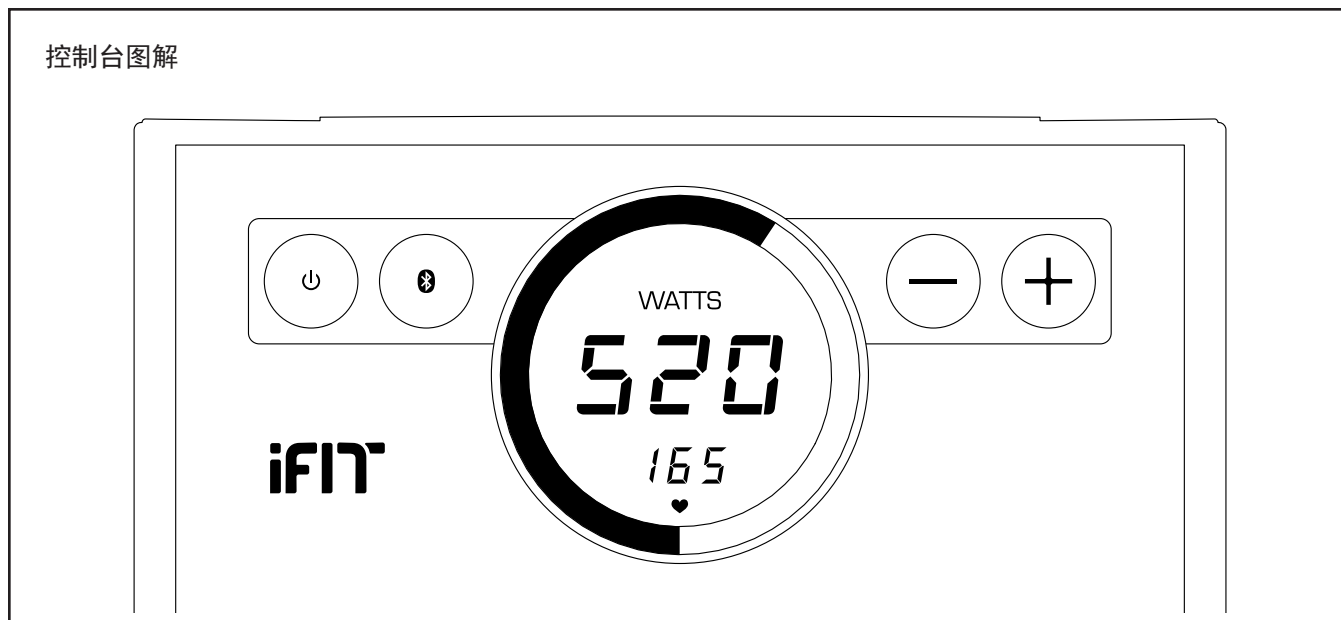
如何使用深蹲滑轮

将较低的手柄（37）向外拉，让拉绳从（52）从深蹲滑轮（135）下方穿过；确保拉绳牢固地从深蹲滑轮下方穿过。

为另一个深蹲滑轮（图中未显示）重复此操作。



控制台图解



控制台的功能

这款先进的控制台拥有一系列优秀功能，让您更为有效、愉快地训练。

运动过程中，您可以通过触摸按钮改变力量训练器械的阻力。控制台会以瓦特为单位连续显示关于您的输出功率的运动反馈信息。

您还可通过附带的心率胸带测量心率值。

要使用控制台，请参见本页。要将心率监测器连接到控制台，请参见第 20 页。

注意：若显示屏表面覆有塑料薄膜，请将其撕下。

如何使用控制台

1. 按电源按钮启动控制台。

当您开启控制台后，显示屏就会点亮。此时控制台即可使用。

2. 开始锻炼并根据需要改变阻力。

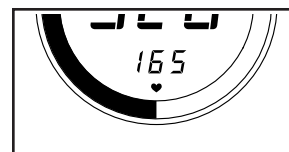
您在运动时可以按增减按钮改变阻力。

注意：按下按钮后需稍等片刻，力量训练器械才能达到选定的阻力值。

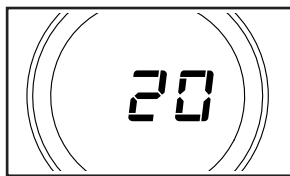
3. 用显示屏跟踪您的训练进度。

控制台可显示下列训练信息：

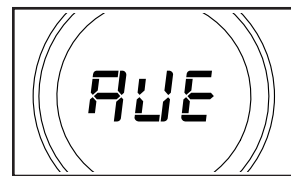
心形符号（心率）：如果您佩戴附带的心率胸带（参见步骤 4），该显示区域会显示您的心率（每分钟跳动次数）。



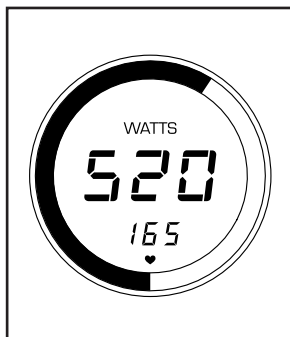
阻力：该显示区域会在每次阻力变化时将阻力值显示数秒。



AVE（平均最大输出功率）：该显示区域会以瓦特为单位显示您在训练中的平均最大输出功率。



WATTS（功率）：该显示区域会以瓦特为单位显示您每个来回大致的最大输出功率。



WATTS（功率）表：功率表会亮起，以瓦特为单位直观地显示您每个来回大致的最大输出功率。

注意：如果您片刻后未继续运动，训练信息将重置，显示屏将关闭。

6. 运动结束后，关闭控制台。

反复按电源按钮可手动关闭控制台。控制台将依次执行以下操作：进入暂停模式，显示运动总结，进入倒计时模式，然后重置训练信息并关闭显示屏。

如果力量训练器械数分钟内没有动作，控制台将会自动关闭。

4. 如有需要，佩戴附带的心率胸带来测量心率。

您可佩戴附带的心率胸带来测量心率。要使用心率胸带，请参见第 16 页“心率胸带”。注意：本控制台兼容 BLUETOOTH® Smart 心率监测器。

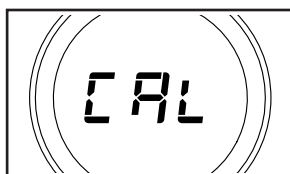
要将心率监测器连接到控制台，请参见本页“如何将心率监测器连接到控制台”。

心率监测器探测到您的心跳后，显示屏上会显示您的心率。

5. 如有需要，可以停止运动、查看运动总结。

您停止运动片刻后，控制台会暂停并显示您的运动总结。

CAL（卡路里）：该显示区域会显示您在训练中消耗的大致卡路里数。



如何将心率监测器连接到控制台

本控制台兼容所有 BLUETOOTH Smart 心率监测器。

要将您的 BLUETOOTH Smart 心率监测器连接到控制台，请按控制台上的 BLUETOOTH Smart 按钮；显示屏上将显示控制台配对数字。连接建立后，控制台上的 LED 灯将闪烁两次红光。

注意：如果控制台附近不止一个兼容心率监测器，控制台会连接信号最强的心率监测器。

要从控制台断开心率监测器，请按住控制台上的 BLUETOOTH Smart 按钮，直到控制台上的 LED 灯变成绿色常亮。

注意：控制台和其他设备（包括任何平板电脑、心率监测器等）的所有蓝牙连接都将断开。

维护和故障检修

如何维护力量训练器械

定期维护对于保持最佳性能和减少磨损至关重要。每次使用力量训练器械前，请检查所有零部件并适当紧固。及时替换磨损零件。

用湿布蘸取少量温和清洁剂清洁力量训练器械。**重要事项：**为避免损伤控制台，请勿将液体放在控制台附近，并避免阳光直射。

控制台故障检修

如果控制台未能启动，请确保电源适配器已经插牢。

如果在您使用心率胸带时，控制台未能显示您的心率，请参见第 16 页“故障检修”。

如果您需要更换电源适配器，请致电本手册封面上的电话号码。**重要事项：**为避免损坏控制台，请只使用制造商提供的合规电源适配器。

如何调整磁簧开关

如果控制台无法正确显示反馈信息，您可能需要调整磁簧开关。

要调整磁簧开关，请先拔出电源适配器，然后按照以下步骤操作。

参见第 14 页组装步骤 11。从力量训练器械底部取下前后底盖（67，109）。

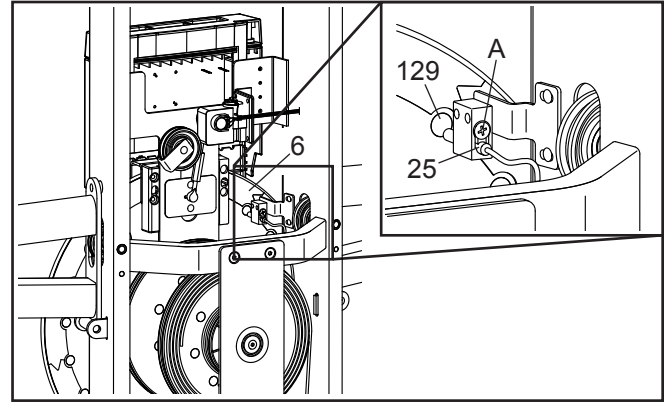
参见第 12 页组装步骤 7。从滑动托架（60）上取下四个滑动护罩（63）或墙面护罩（64）。

参见第 11 页组装步骤 6。拧松四根 M10 x 20mm 螺栓（102）。

参见第 10 页组装步骤 5。从四个吊塔托架（62）上拆下四颗 M10 x 20mm 埋头螺丝（101）和 M10 星形垫圈（119）。接着，在一两个人的帮助下，从墙上取下力量训练器械。

参见第 31 页的分解图 B。找出后罩板（59）。拆下四颗 #8 x 3/4" 螺丝（86），从力量训练器械上取下后罩板。

接下来找到磁簧开关（25）。拧松图中所示的螺丝（A）。



然后，转动阻力轮盘（6），直到磁铁（129）对准磁簧开关（25）。将磁簧开关略微滑向或远离磁铁。然后，重新拧紧螺丝（A）。

插上电源适配器，然后将阻力轮盘（6）转动片刻。重复上述操作，直到控制台能够正确显示反馈信息。

正确调整磁簧开关后，重新安装后罩板。接着，参见组装步骤 5 至 7，将力量训练器械重新装回托架。接着，参见组装步骤 11，重新装回护罩。插入电源适配器。

如何收紧拉绳

随着时间推移，拉绳可能会伸长。如果拉绳在您感受到阻力之前出现松弛，就应该收紧拉绳。要收紧拉绳，请先拔出电源适配器，然后按照以下步骤操作。

参见第 14 页组装步骤 11。从力量训练器械底部取下前后底盖（67，109）。

参见第 12 页组装步骤 7。从滑动托架（60）上取下四个滑动护罩（63）或墙面护罩（64）。

参见第 11 页组装步骤 6。拧松四根 M10 x 20mm 螺栓（102）。

参见第 10 页组装步骤 5。从四个吊塔托架（62）上拆下四颗 M10 x 20mm 埋头螺丝（101）和 M10 星形垫圈（119）。接着，在一两个人的帮助下，从墙上取下力量训练器械。

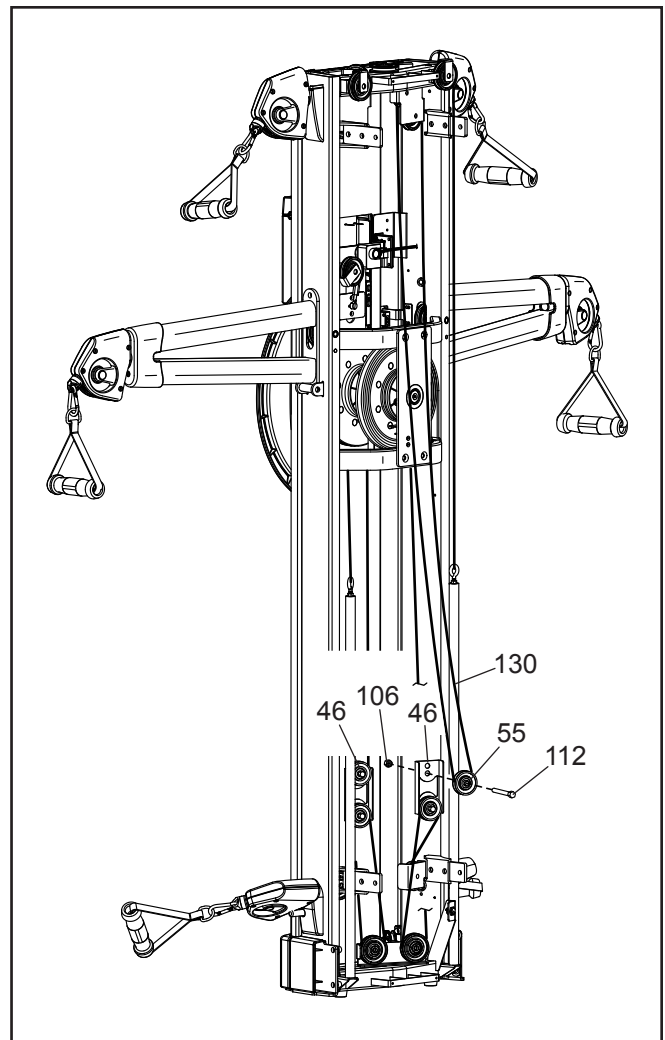
参见第 31 页的分解图 B。找出后罩板（59）。拆下四颗 #8 x 3/4" 螺丝（86），从力量训练器械上取下后罩板。

参见右图。找到一个滑轮托架（46）。从滑轮托架上端的孔中取下 M8 锁紧螺母（106）、M8 x 33mm 螺栓（112）和小滑轮（55）。

将小滑轮（55）重新安装到滑轮托架（46）的另一个孔上。确保拉绳（130）和小滑轮运动顺畅。

找到另一个滑轮托架（46），重复上述操作。

接着，参见组装步骤 5 至 7，将力量训练器械重新装回托架。接着，参见组装步骤 11，重新装回护罩。插入电源适配器。



运动指导

警告：开始运动前请先咨询医生。这一点对于 35 岁以上或有健康问题的人士尤为重要。

心率监测器并非医疗设备。很多因素都可以影响心率读数的准确度。心率监测器只能作为运动辅助工具，用以确定心率的大体趋势。

以下指导将有助于规划您的训练程序。如果需要详细运动信息，请购买相关书籍或咨询医生。请牢记：营养合理和休息充足是训练取得圆满结果的必要条件。

运动强度

无论您的目标是燃烧脂肪还是增强自身的心血管系统，正确的运动强度对获得理想结果至关重要。以自己的心率为指导，您可以找到适当的运动强度。下表列出了燃烧脂肪和有氧运动的推荐心率值。

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
20	30	40	50	60	70	80	

要找到适合自己的强度，首先在图表底部位置找到自己的年龄（年龄请四舍五入至靠近的年龄段）。然后找到自己年龄上方对应的三个数字。这三个数字确定了您的“训练区域”。最小的数值是燃烧脂肪的推荐心率值，中间的数值是最大限度燃烧脂肪的推荐心率数值，最大的数值是有氧运动的推荐心率数值。

燃烧脂肪：要有效燃烧脂肪，必须以相对较低的强度长时间运动。运动刚开始几分钟，身体会消耗碳水化合物卡路里提供能量。之后，身体才开始消耗储存的脂肪提供能量。如果您的目标是燃烧脂肪，请调节运动强度直到心率接近训练区域的下限数值。要最大限度地燃烧脂肪，请调节运动强度直到心率接近训练区域的中间数值。

有氧运动：如果您的目标是增强心肺功能，您就必须进行有氧运动。有氧运动是指需要大量氧气的长时间运动。进行有氧运动时，请调节运动强度直到心率接近训练区域的上限数值。

运动指导

热身运动：每次开始运动前先进行 5 至 10 分钟的伸展练习和低强度练习。适当的热身运动可以提高体温和心率，促进血液循环，从而为后面的运动做准备。

训练区域运动：保持心率处于您的训练区域，运动 20 至 30 分钟。（在运动开始的最初几周，请不要使心率保持在训练区域内超过 20 分钟）。运动时，要有规律地深呼吸，切勿屏住呼吸。

放松运动：正式运动完成后，要预留 5 至 10 分钟做伸展运动来进行放松。这样可以增加肌肉的柔韧性，有助于防止运动后出现不适。

运动频率

为了维持和改善身体状况，需要每周完成三次运动，两次运动之间至少休息一天。几个月之后，您就可以完成每周五次运动的运动量。当然，这必须根据您的自身情况与需要而定。记住，通往成功之门的钥匙就是让运动成为您日常生活中定期进行、令人愉快的一部分。

力量运动指导

四种力量训练

注意：一次“重复”是一种运动的一个完整循环，例如一次仰卧起坐。一“组”是一系列重复。

塑造肌肉：以接近肌肉最大承受能力的强度锻炼您的肌肉，循序渐进地增加运动强度。按以下方法调节每种运动的强度：

- 更改使用的阻力。
- 更改重复次数或进行的组数。

请自行确定适合您的阻力。进行每一种运动时，从 3 组开始，每组重复 8 次。每做完一组，休息 3 分钟。当您能够轻松完成 3 组（每组重复 12 次）时，请增加阻力。

健身：以适中的强度强健您的肌肉。选择适中的阻力，每做一组就增加重复次数。在没有不适感的情况下，尽量多完成几组，每组重复 15 到 20 次。每做完一组，休息 1 分钟。通过完成更多组而不是使用较大的阻力来锻炼肌肉。

瘦身：要瘦身，请选择较小的阻力，每做一组就增加重复次数。运动 20 到 30 分钟，组与组之间休息最多 30 秒。

交叉训练：按照此类程序，将力量训练和有氧运动结合起来。

- 周一、周三和周五进行力量训练。
- 周二和周四进行 20 到 30 分钟有氧运动。
- 每周留出一整天让身体恢复。

运动指导

请熟悉本设备并学习每一种运动的正确姿势。请自行确定每次训练的合适时长，以及要完成的重复次数和组数。按照您自己的节奏循序渐进，密切关注身体发出的信号。每次训练之后休息至少一天。

热身运动：每次开始运动前先进行 5 至 10 分钟的伸展练习和低强度练习。适当的热身运动可以提高体温和心率，促进血液循环，从而为后面的运动做准备。

训练：每次训练要包括 6 到 10 种不同运动。选择针对每个主要肌肉群的运动，将重点放在您想要增强的区域。为了让训练变得均衡而多样化，每次训练所采用的运动要不时变化。

放松运动：正式运动完成后，要预留 5 至 10 分钟做伸展运动来进行放松。这样可以增加肌肉的柔韧性，有助于防止运动后出现不适。

运动姿势

每种运动都做到最大活动范围，并且仅运动正确的身体部位。流畅进行每组中的重复动作，不要停歇。每次重复动作的用力阶段的时长应该约为复位阶段的一半。在每次重复动作的用力阶段呼气，在复位阶段吸气。切勿屏住呼吸。

每做完一组，休息片刻。

- 塑造肌肉：每做完一组，休息 3 分钟。
- 健身：每做完一组，休息 1 分钟。
- 瘦身：每做完一组，休息 30 秒。

保持积极性

为了激励自己，请对每次训练进行记录。记下日期、进行的运动、使用的阻力以及完成的组数和重复次数。每月记录一次体重和重要的身体测量值。为了取得良好成效，要让运动成为生活中定期进行、令人愉快的一部分。

伸展运动推荐

右图列出了几种基本伸展运动的正确姿势。做伸展运动时动作要慢，不可突然动作。

1. 轻触脚趾伸展运动

站立时双膝微曲，臀部以上缓缓前伏。手尽可能地向下轻触脚趾时，让背部和肩部放松。保持动作 15 秒之后放松。重复上述动作三次。伸展部位：韧带、膝盖内侧和背部。

2. 韧带伸展运动

采取坐姿，一腿前伸。将另一只脚的底靠向身体，放在伸出的腿的大腿内侧。手尽可能地向前提触脚趾。保持动作 15 秒之后放松。每条腿重复动作三次。伸展部位：韧带、腰背和腹股沟。

3. 小腿/脚踵伸展运动

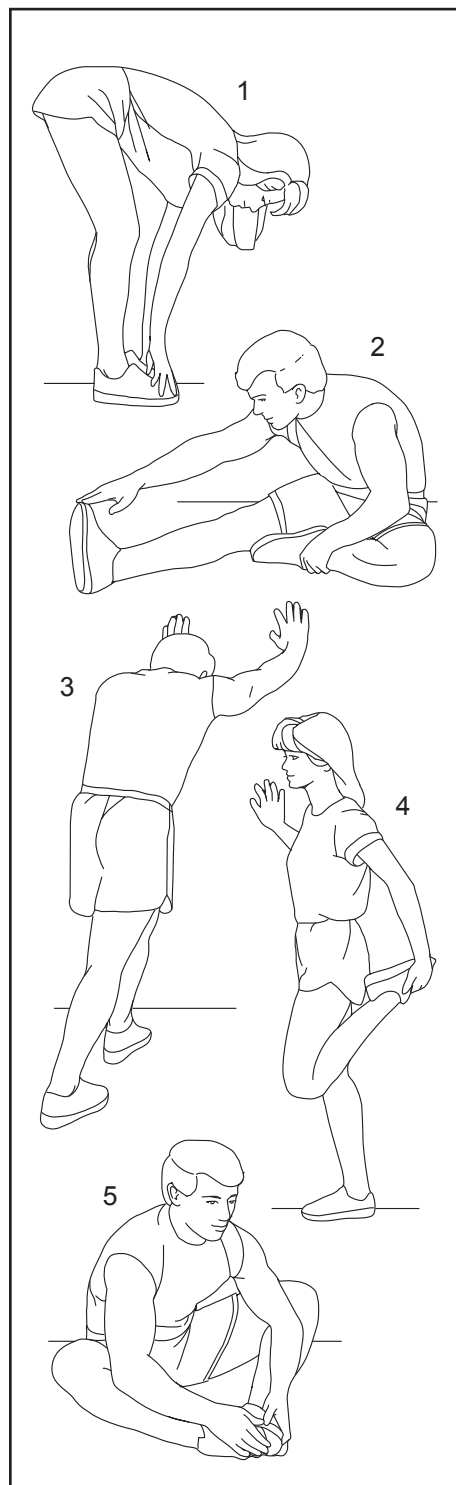
两腿前后站立，身体前探，双手抵墙。后面一条腿蹬直，脚平贴在地板上。前腿弯曲，身体前倾，臀部向墙面前移。保持动作 15 秒之后放松。每条腿重复动作三次。要进一步伸展跟腱，可同时弯曲后腿。伸展部位：小腿、跟腱和脚踝。

4. 股四头肌伸展运动

一只手扶墙保持平衡，另一只手向后抓脚。使脚后跟尽量靠近臀部。保持动作 15 秒之后放松。每条腿重复动作三次。伸展部位：四头肌和臀部肌肉。

5. 大腿内侧伸展运动

采取坐姿，脚掌相对，膝盖外翻。将脚尽可能地拉近腹股沟部位。保持动作 15 秒之后放松。重复上述动作三次。伸展部位：四头肌和臀部肌肉。



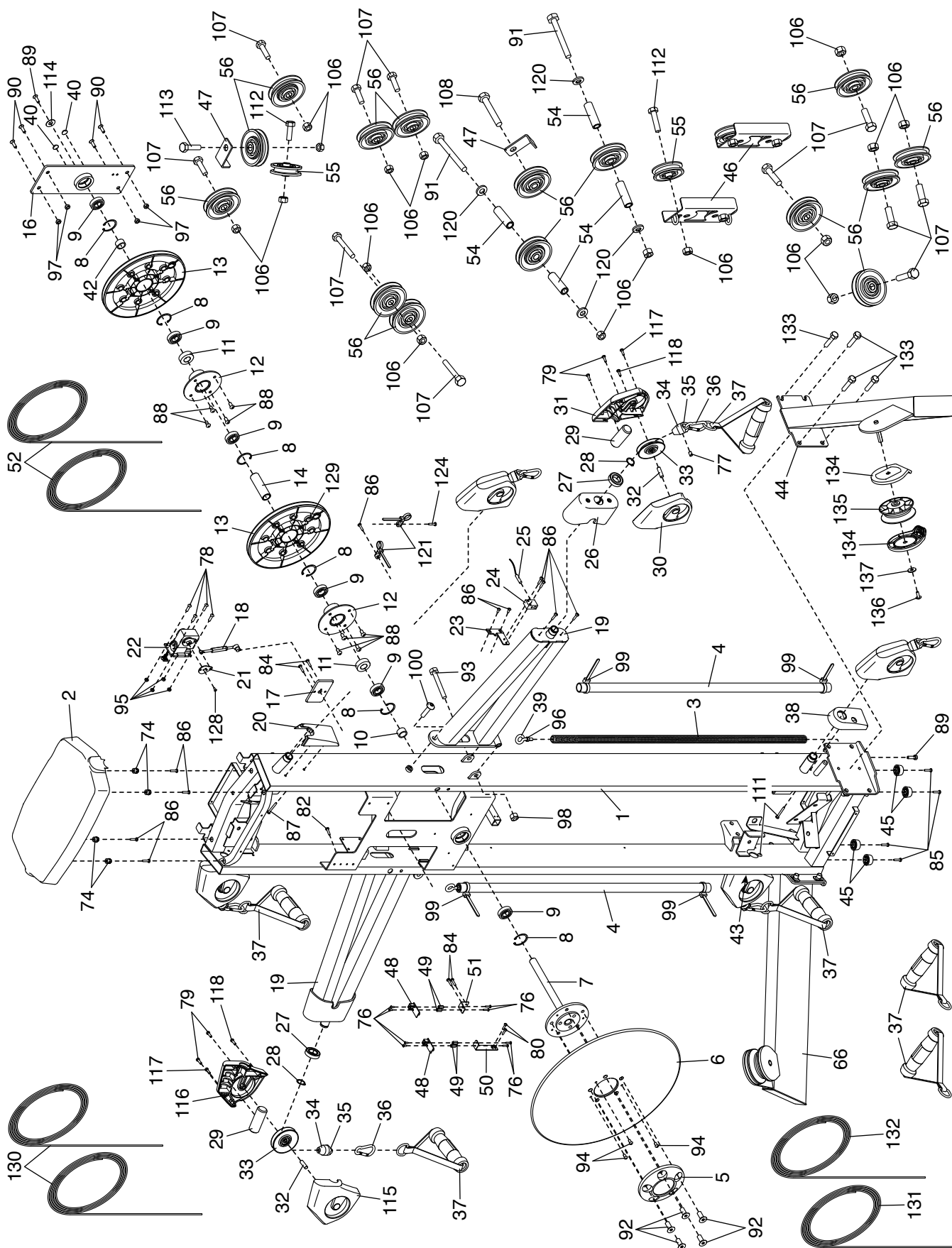
零件清单

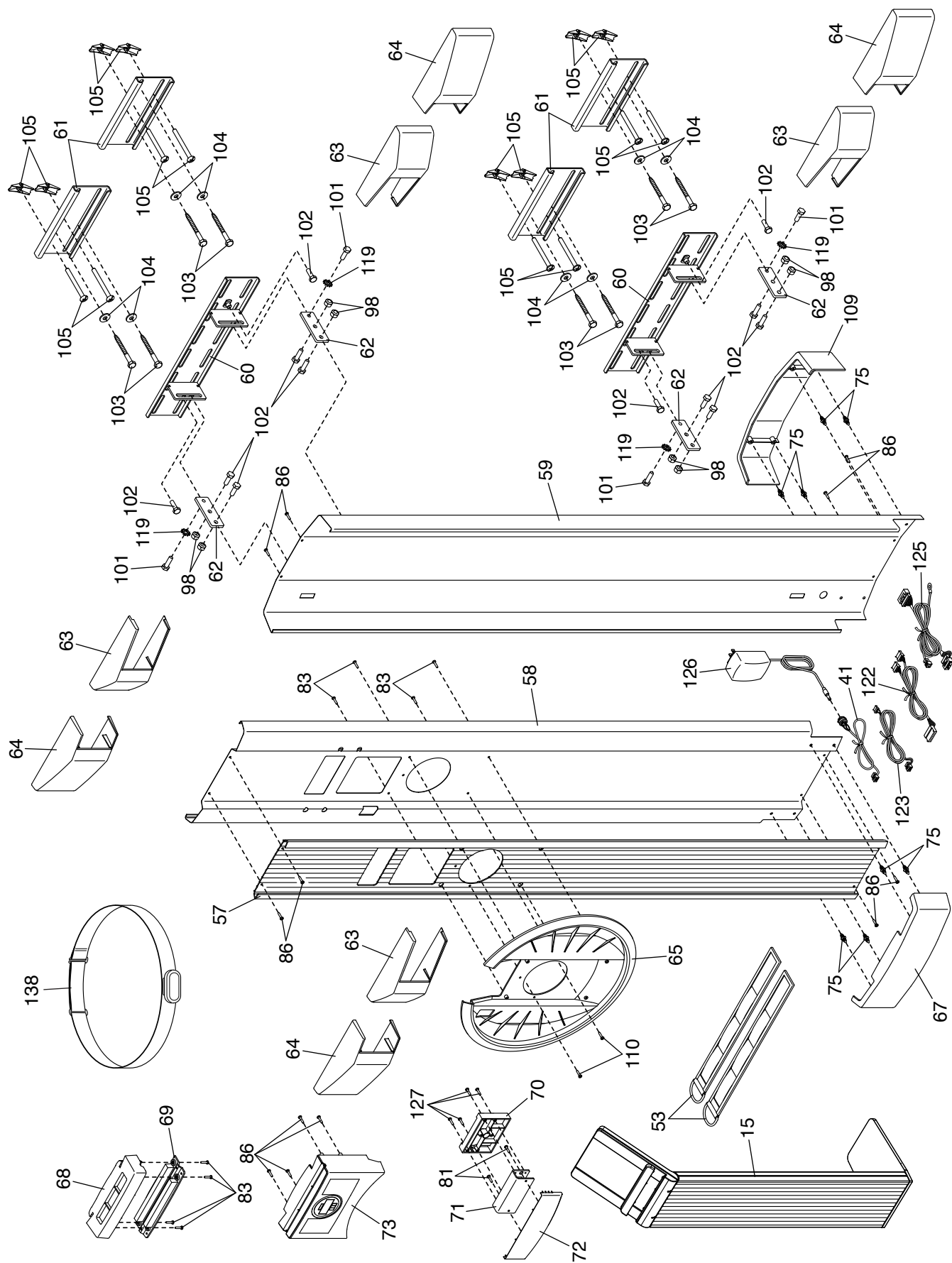
型号: NTSY14016.0 R0317A

索引号	数量	说明	索引号	数量	说明
1	1	支架	51	1	矮传感器托架
2	1	吊塔顶盖	52	2	201" 拉绳
3	2	弹簧	53	2	脚踝束带
4	2	弹簧罩	54	4	手臂滑轮垫片
5	1	轮盘盖	55	5	小滑轮
6	1	阻力轮盘	56	15	大滑轮
7	1	阻力轴	57	1	罩板盖
8	6	挡圈	58	1	前罩板
9	6	主轴承	59	1	后罩板
10	1	前轮毂垫片	60	2	滑动托架
11	2	轴承垫片	61	4	墙面托架
12	2	滑轮轮毂	62	4	吊塔托架
13	2	机构滑轮	63	4	滑动护罩
14	1	滑轮垫片	64	4	墙面护罩
15	1	平板电脑架	65	1	轮盘护罩
16	1	吊塔托架	66	1	左深蹲支撑脚
17	1	滑动支架托片	67	1	前底盖
18	1	阻力臂组件	68	1	平板电脑座
19	2	吊塔臂	69	1	平板电脑座托架
20	2	吊塔上盖	70	1	滑动支架
21	1	阻力轮盘	71	1	磁铁托架
22	1	阻力马达	72	1	光条
23	1	磁簧开关托架	73	1	控制台
24	1	磁簧开关夹	74	4	卡扣
25	1	磁簧开关/线束	75	8	树形紧固件
26	2	吊塔臂盖	76	8	#4 x 6mm 螺丝
27	6	旋转轴承	77	6	M4 x 5mm 定位螺丝
28	6	卡簧	78	4	M4 x 12mm 螺栓
29	6	配重	79	12	M4 x 30mm 机械螺丝
30	3	右滑轮盖 A	80	2	#6 x 3/8" 螺丝
31	3	右滑轮盖 B	81	2	#8 x 3/8" 螺丝
32	6	旋转滑轮轴	82	1	#8 x 1/2" 控制台螺丝
33	6	旋转滑轮	83	8	#8 x 1/2" 螺丝
34	6	拉绳箍	84	4	#8 x 5/8" 螺丝
35	6	绳头	85	4	#8 x 3/4" Tek 自钻螺丝
36	6	夹扣	86	30	#8 x 3/4" 螺丝
37	6	手柄	87	4	#8 x 1 1/4" 螺丝
38	1	吊塔右盖	88	8	M6 x 16mm 螺丝
39	2	吊环螺栓	89	3	M6 x 20mm 六角螺丝
40	2	缓冲垫	90	4	M8 x 35mm 螺栓
41	1	电源插座/线束	91	2	M8 x 115mm 螺栓
42	1	后轮毂垫片	92	5	M10 x 25mm 平头螺丝
43	1	吊塔左盖	93	2	M10 x 67mm 螺栓
44	1	右深蹲支撑脚	94	3	M6 x 13mm 螺丝
45	4	支脚	95	4	M4 防松螺母
46	2	滑轮托架	96	2	M6 螺母
47	2	压线片	97	4	M8 防松螺母
48	2	D 型传感器	98	10	M10 防松螺母
49	4	支座绝缘子	99	4	扎带
50	1	高传感器托架	100	2	M10 x 25mm 螺丝

索引号	数量	说明	索引号	数量	说明
101	4	M10 x 20mm 埋头螺丝	121	7	系紧的扎带
102	12	M10 x 20mm 螺栓	122	1	传感器线束
103	8	3/8" x 3" 螺丝	123	1	延长线束
104	8	3/8" x 1 1/4" 垫圈	124	1	#8 x 5/8" Tek 自钻螺丝
105	8	M10 x 100mm 系墙螺栓	125	1	主线束
106	19	M8 锁紧螺母	126	1	电源适配器
107	11	M8 x 30mm 螺栓	127	4	#8 x 3/4" 机械螺丝
108	1	M8 x 30mm 埋头螺丝	128	1	#6 x 3/8" 螺丝
109	1	后底盖	129	36	磁铁
110	2	#8 x 5/8" 平头螺丝	130	2	169 1/2" 拉绳
111	2	#8 x 1 3/8" 螺丝	131	1	82" 拉绳
112	5	M8 x 33mm 螺栓	132	1	73" 拉绳
113	1	M8 x 68mm 螺栓	133	8	M10 x 25mm 六角螺丝
114	1	M10 垫圈	134	4	导向器
115	3	左滑轮盖 A	135	2	深蹲滑轮
116	3	左滑轮盖 B	136	2	M6 x 12mm 螺丝
117	6	M4 x 20mm 螺丝	137	2	M6 垫圈
118	6	M4 x 25mm 螺丝	138	1	心率胸带
119	4	M10 星形垫圈	*	-	用户手册
120	4	M8 垫圈			

注意：零件规格若有变化，恕不另行通知。要了解订购替换零件的信息，请参见本手册封底。*图中未显示这些零件。





售后服务

若需维修、咨询、投诉等售后服务，请联系 **ICON** 授权经销商。

为方便我们向您提供帮助，请准备好以下信息：

- 产品型号和产品序列号（参见用户手册封面）
- 产品名称（参见用户手册封面）
- 零件索引号及说明（参见用户手册内的零件清单和分解图）

有限担保

ICON 授权经销商（经销商）保证，在正常的使用和维护下，本产品在工艺和材料上不会出现问题。从购买之日起，马达和零部件的保修期均为 **1** 年。

此担保仅对原始购买客户有效。经销商的责任仅限于：通过授权的维修中心，由经销商来选择对产品进行更换或维修。所有的维修服务必须由经销商事先授权。对于遭受运货损坏、滥用、误用、不适当和不正常使用或非经销商授权的维修中心的维修而造成的产品损坏，经销商不承担责任；对于商业用途、租借用途或用于商店陈列展示的产品，经销商不承担责任。经销商也不承担上述担保责任以外的任何责任。

对于因产品的使用 and 性能而造成的或与之相关的间接的、特殊的或连带的损害，涉及经济、财产、收入、利润方面的损害，趣味性和效用方面的损失，由于搬迁和安装而产生的费用以及其它任何性质的间接损失，**ICON** 授权经销商不承担任何责任。

此处设定的保证能够替代所有其它保证，特殊目的下的商业性和适配度的内在保证只限于此处设定的范围和期限。

ICON 授权经销商：