



**溫馨提示:**關於後架式訓練台

(油組式/磁阻式/油磁混合式…皆同)

後架式訓練台**嚴禁極短時間內的瞬間爆發性騎乘**，瞬間高迴轉速下，除了會造成極短時間內的內外部高溫、內部磁阻/液阻跟不上-**容易造成內部元件的耗損**。如果有此需求(**練習瞬間爆發性**)請務必選擇本公司的**滾筒式訓練台**。

**關於訓練台功用:**

後架式練習台主要功用(目的):維持一定轉速下,中長期時間的踩踏提升體能。

滾筒式練習台主要功用(目的):可做短時間瞬間爆發性的攻頂上坡騎乘,亦可維持一定轉速下,中長期時間的踩踏提升體能。



## 油阻變徑整合型 後架式訓練台使用說明書暨保固書

### Power Comes From MARDI

#### 一、產品內容

1. 訓練台 1 台
2. 前輪墊 1 只
3. 後輪快拆桿 1 只
4. 靜音墊 1 只(顏色隨機)
5. 止汗帶 1 只(顏色隨機)
6. 使用說明書暨保固書一份



#### 二、型號:RS VF-X2

#### 三、優勢

**油壓阻尼(FUID UNIT)設計：**油壓阻尼穩定度極高，操作騎乘時不會產生滾輪忽快忽慢的現象(類似於油壓碟剎)。因此不需要做線控磁阻阻尼的變化，就能保有模擬實際道路的臨場感。隨著操作者騎程時間及體力變化產生相對應的反應，**最大輸出 950W 功率**對中高階訓練者的體能提升有極高的助益並且使用先進的機械油封零件密封技術，大幅提升產品使用度及壽命。

**油壓阻尼風扇與散熱片設計：**經過縝密設計的內風扇散熱+外圓弧對稱幾何散熱鰭片，能在極高速騎乘轉動下達到**最快速與最佳化的油溫平均散熱效果**。並且具有先進的防漏系統(leak-proof)。整體更加穩固與靜音騎乘。

**滾輪軸：**獨家特殊鑄空鋁合金滾輪材質，採用高強度 **55mm 直徑鋁合金材質+2KG 慣性輪**。根據國外對於訓練台研究：輪軸愈大其 **RPM** 值愈低，油組系統溫度就會愈低，可進一步降低噪聲約及提高車胎的壽命，降低輪胎磨損。

(註: **每分鐘轉速**，英文 **RPM**，全寫是 **Revolution(s) Per Minute**，是轉動性物體在轉動速度上的一種衡量單位，所指的是一個物體在一分鐘內的旋轉圈數，一圈即是指一次的繞週轉動，若以數學上的角度單位來衡量即是轉動了 360 度)

**支架材質：**使用全鋼鐵材質鑄造而成並搭配優質防鏽烤漆。塑料部分:也使用全新料高使用年限的塑膠材質，不使用環保材質，因此不會自然分解及脆化，大大提升了產品強度，避免高速踩踏及震動帶來的斷裂危險性。以上設計可以給騎乘者帶來更多舒適度及安全性。

#### 四、特點

1. 油壓阻尼設計，操作騎乘時不會產生滾輪忽快忽慢的現象。
2. 重承載：耐重 150KG 以上支架結構。
3. 快拆快放安裝閥(Locking Knob)+防鬆脫環狀螺旋卡準(Lock Ring)設計，可避免騎乘過程造成框架的鬆動。
4. 可調整腳墊(Adjustable Feet)具有標由厚至薄等高低來調整地面高度。在平均地平下達到震動靜音效果。
5. 可快速輕鬆的折疊收納，以達到牆邊的節省空間效果。
6. 兼容於單車款式:14/16/18/20/22/24/26/700c/28 吋後輪輪徑車款(快拆非快拆都能使用)

#### 五、產品規格尺寸

操作外觀尺寸(約)：max 57x41x46cm(長 x 寬 x 高)

收納摺疊尺寸(約)：min 57x50x19cm(長 x 寬 x 高)

裝箱尺寸：57x21x57cm(長 x 寬 x 高)

重量及裝箱重量(約)：9.0KG/10.5kg

#### 六、注意事項

- 1.請使用我們配置的快拆桿安裝
- 2.急速剎車可能造成車胎過度磨耗
- 3.務必事先檢查所有螺絲都已經旋緊後所有正常功能
- 4.騎乘中遠離小孩及寵物
- 5.騎乘中禁止碰觸車輪及訓練台滾輪
- 6.盡量使用光頭胎,可減少車胎磨耗及降低噪音.
- 7.騎乘時雙手不能離開車把,並使用前輪墊
- 8.開始訓練時請由低速熱身慢慢增強訓練(必要時諮詢您的醫師建議)
- 9.滾輪與外胎會自動接觸調合頂牢頂緊，無須人為操作。
- 10.滾輪清潔:必須使用清水擦拭即可，嚴禁使用化學物品的一切清潔劑。
- 11.嚴禁極短時間內的爆發性騎乘，瞬間高迴轉速下(超過 950w)，內部油阻跟不上-容易照成內部元件的耗損。如果有此需求(練習瞬間爆發性)請選擇本公司的滾筒式訓練台。

#### 七、RS VF-X2 訓練台的優勢

1. 可訓練個人穩定性跟專注力。
2. 可藉由踩踏來進行訓練及娛樂的目的。
3. 有助於個人體能上的提升。
4. 無須擔憂因雨天、悶熱天、不想出門等因素，在居家即可達到騎乘的目的與樂趣。

## 八、安裝介紹

步驟 1：

拆箱後取出主體

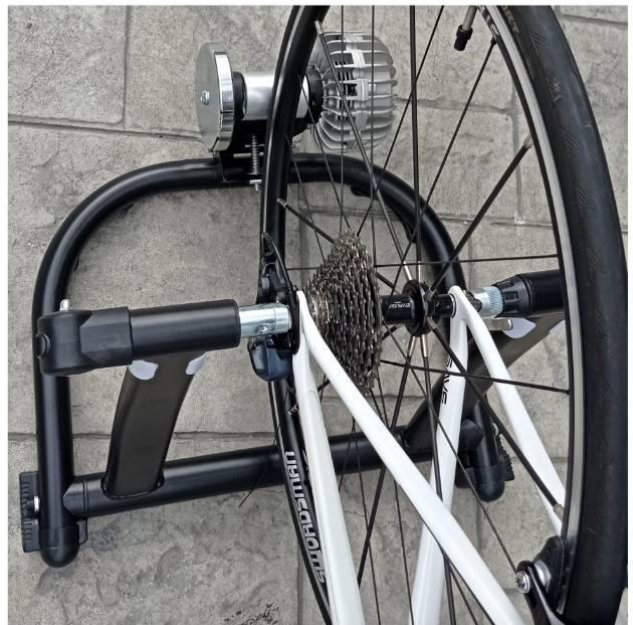
將油阻器設定在 30 度~45 度之間即可完成設定

(即拆即用-免組裝-免調整阻力,下壓變徑自動調合完成)





30 度~45 度角度對照表:



## 步驟 2



1. 替換後輪專用快拆桿
2. 前輪放入前輪墊
3. 正常操作

## 九、操作介紹：







快拆快放安裝板柄設計



防鬆脫環狀螺旋卡準設  
計可避免騎乘過程造成  
框架鬆動的危險

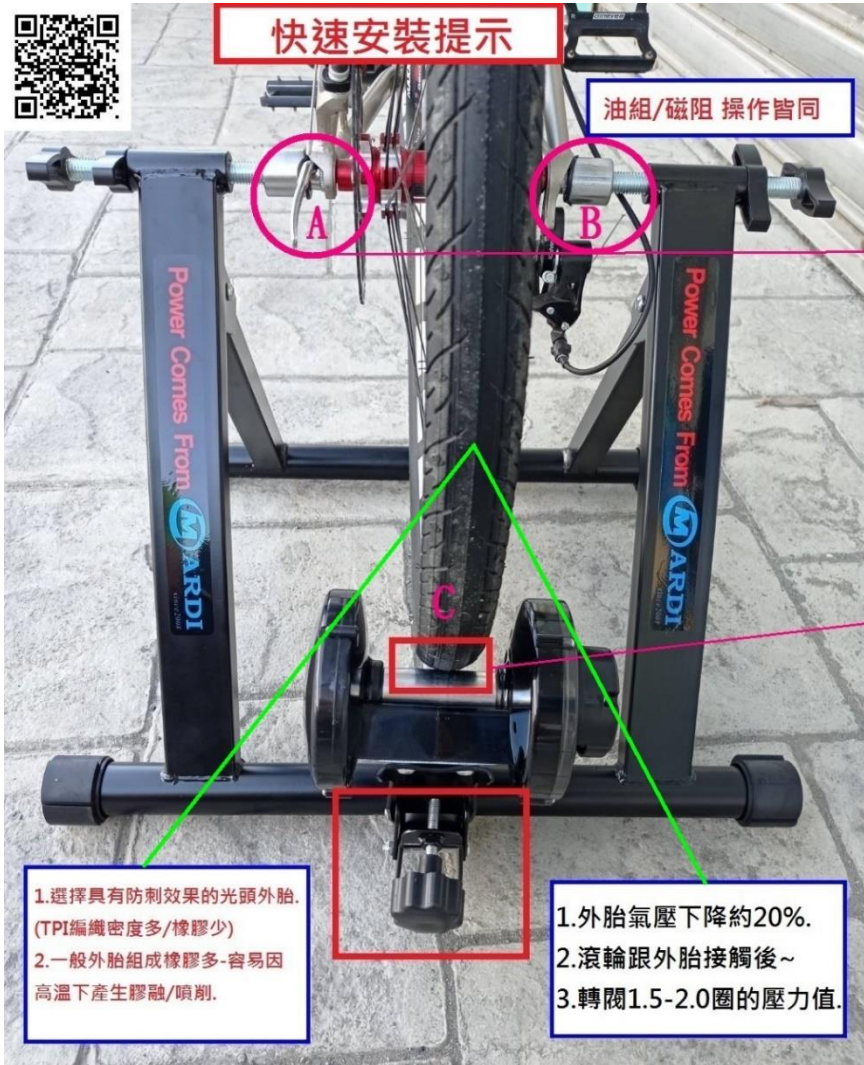


可快速輕鬆的牆角(邊)  
折疊收納



## 快速安裝提示

油組/磁阻 操作皆同



1. 選擇具有防刺效果的光頭外胎.  
(TPI編織密度多/橡膠少)
2. 一般外胎組成橡膠多-容易因  
高溫下產生膠融/噴劑.

1. 外胎氣壓下降約20%.
2. 滾輪跟外胎接觸後~
3. 轉闊1.5-2.0圈的壓力值.

## 快拆桿正確安裝方式:

1. 務必使用原廠配置快拆桿.
2. 更換快拆桿的時候車子一定要水平, 不能左右一高一低 (尤其是有裝腳撐的單車) 會產生翹角/偏角, 假性固定-震動搖晃的話可能會斷.
3. 訓練台的固定板柄正常力道扳緊即可, 不用蠻力往下壓, 操作方式跟單車的輪組快拆桿一樣, 避免過緊騎乘震動過大斷.
4. 快拆桿若存在質量強度問題-產生斷裂, 請拍照給客服人員, 會寄上新品給您.

確認形成ABC三點固定後, 才可上車騎乘, 避免C點懸空-壓斷AB端快拆桿.



#### 十、RS VF-X2 售後服務

1. 訓練台支架提供五年保修(固)服務。
2. 磁阻提供五年的保修(固)服務。
3. 以上不含前輪墊、撐腳等損耗性配件。
4. 請核對產品序號是否跟保固書序號是否一致，以做為完善的售後服務。

PS.本公司保有對貨物改進(善、良)的權利，收到貨品可能與圖片不同，圖片僅供參考。  
最後祝您訓練騎乘愉快~

購 買 保 固 證 明	產品型號：RS VF-X2 顏色：黑色 序號：
	購買日期：                      年                      月                      日

版權所有 Copyright© RONSUI COMPANY. All Rights Reserved  
intellectual property rights 智慧財產權  
榮穗企業社 RONSUI COMPANY. [www.ronsui.com](http://www.ronsui.com)

附圖：

VF-X1(磁阻型)/VF-X2(油阻型) 皆同

兼容於單車款式:14/16/18/20/22/24/26/700c/28 吋後輪輪徑車款(後輪快拆非快拆都能使用)



## 關於騎行(訓練)台訓練，你知道得夠多嗎？(專業網路文章轉載及修正)

**滾筒訓練台:**主要用於訓練踩踏能力，可以有效提升踩踏效率；同時由於滾筒訓練台構造上的特殊性，還能訓練平衡感和協調性，對車感提升有所幫助。由於攜帶便捷，也經常被用於賽前熱身，可用來進行基礎有氧訓練。

**固定訓練台:**由於能夠調節不同檔位阻尼，可以進行的訓練強度更大，與數據的配合也更為重要，建議配合功率計、心率帶等進行使用；對心肺功能、巡航能力、耐力水平都能有所提升。

**基礎有氧訓練：**進行騎行台訓練時，需要了解自己的訓練目的是什麼？如果僅是為了保持在冬季，保持運動量，維持健康的運動狀態，那麼在能力範圍內進行基礎有氧訓練即可，訓練時間一般保持在 **30-40** 分鐘。

1、熱身訓練：保持運動量，維持健康的運動狀態

- 用比較輕鬆的齒比，保持 **90-100rpm** 的踏頻，踩踏 **10** 分鐘後加大齒比；
- 逐步提高踏頻，將心率需要控制在最高心率強度的 **70%-80%** 之間。

2、基礎有氧訓練：幫助促進新陳代謝等基礎功能

- 將齒比調輕，用低強度、長時間的踩踏將心率維持在最高心率強度的 **70%-80%** 之間，進行有氧訓練。（心率帶當然非常有幫助！）

其它提升訓練：如果你希望通過騎行台訓練有進一步的能力提升，那麼有一些間歇性訓練方式可以採用。但在進行提升訓練前，也需要有熱身訓練幫助身體調整到運動狀態，避免過多的運動損傷。另一方面，提升訓練中需要你對自己的身體素質有清晰的認知，請務必保證訓練強度在可接受的範圍內。（以下訓練方式中的數據僅供參考，請視個人情況進行調整。）

1、高速迴轉訓練：優化踏頻效率與協調性

將齒比調輕，且維持在最高迴轉速 **30** 秒到 **1** 分鐘內，接著不出力但仍維持踩踏動作約 **10** 秒。

2、踏頻提升訓練：可有效提高踏頻

用中速檔位輕鬆踩踏，直到踏頻**提高**至 **100rpm**，持續 **5** 分鐘；保持檔位不變，加速到最大踏頻保持 **30** 秒，然後集中精力放鬆小腿和腳掌，**降低**踏頻到 **90-100rpm** 進行恢復；每隔 **5** 分鐘進行一次加速練習。

3、基礎心肺耐力訓練

調整齒比，以 **110rpm** 的踏頻踩踏 **3** 分鐘（感受到累，但仍能堅持的狀態），接著保持同齒比不變，以 **120rpm** 的踏頻踩踏 **3** 分鐘，最後調整最輕齒比，輕鬆踩踏 **1** 分鐘；以上為 **1** 組。

4、功率提升訓練：可維持穩定輸出功率

將齒比調輕，以 **110rpm** 的踏頻踩踏 **20** 分鐘，接著以較重齒比，不限定迴轉速踩踏 **1** 分



鐘，回到 110rpm、輕齒比的狀態踩踏 10 分鐘，再接動態休息 10 分鐘，以上為 1 組。

### 騎行台訓練注意事項：

1、全方位訓練通常兼顧滾筒式與固定式兩者，如果有條件，建議可輪流搭配使用。例如在利用固定式鍛練完腿力後，可再接著以滾筒式騎行台操作有氧和協調訓練。對於訓練務必要量力而為，最好根據自身水平將強度降低（調整踏頻、心率等），在一段時間訓練後逐步提高。

2、騎行中，心率帶和功率計對監控訓練水平有明顯幫助，你需要找到自己的臨界值，更了解身體狀況與輸出水平，從而製訂更合理的訓練計劃幫助自己進行不斷的完善。在強度訓練結束以後，應該保持輕鬆的踏頻繼續騎行一段時間，進行排乳酸和恢復。

3、騎行台訓練時建議在騎行台下方墊上一塊地墊並且使用止汗帶，避免途中的揮汗如雨把地面打濕；一次騎行台訓練的時間最好控制在 30-40 分鐘。以相同的訓練時間來計算的話，在騎行訓練台上比在室外騎行耗費更多的體力，在訓練中也要注意及時補水，不要運動過度哦！

4、在滾筒式騎行台上進行訓練時，需要高度集中注意力維持平衡，新入門車友可以將騎行台放置在靠牆的位置，讓一側有所支撐；如果有人可以幫忙，也可讓其幫助維持車輛平衡確保上車安全。注意讓輪組位於滾筒中間更為合適。

5、現在市面上的騎行台多數都可以根據騎友自己水平制訂適應的訓練計劃，同時可以全面檢測各種數據（包括心率、踏頻等），自己制訂訓練計劃，**一台好的 MARDI 訓**

**練台絕對是不錯的選擇！**