磁阻線控漸進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. 使用說明書暨保固書一份

二、型號:RS-AL47

三、優勢

滾輪軸：獨家特殊簍空輕量鋁合金滾輪材質，採用高強度 30mm 直徑鋁合金材質。

根據國外對於訓練台研究：輪軸愈大其 RPM 值愈低，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 **R**evolution(s) **P**er **M**inute，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.可調整磁阻阻力並可線控連接到車把做漸進式 6 段輕至重的阻力變化控制

2.重承載(耐重 200KG 以上支架結構

3.快拆快放安裝筏+防鬆脫環狀螺旋卡準設計可避免騎乘過程造成框架的鬆動

4.四腳腳墊具有標示 1,2,3,4,5 等高低來調整地面高度

5.可一秒快速，輕鬆地折疊收納

6.通用於單車款式:登山款式 24 吋 26 吋，27 吋及公路 700C 車款(後輪快拆非快拆都能使用)

ROHS

五、產品規格尺寸

操作外觀尺寸(約)：46x47x38cm(長 x 寬 x 高)

收納摺疊尺寸(約)：46x18x48cm(長 x 寬 x 高)

裝箱尺寸：56x19x53cm(長 x 寬 x 高)

重量及裝箱重量(約)：8.5KG/9.2kg

六、注意事項

1. **線控阻尼輕重調節器操作時,必須跟正常變速單車一樣,騎乘轉動時才能轉動操作(磁阻才會換檔變化).若訓練台滾輪無轉動切勿轉動調節器. 將可能使調節器損壞**
2. 盡量至於平整的路面上,並透我們設計的腳墊來調整四腳支撐平衡
3. 請使用我們配置的快拆桿安裝
4. 急速剎車可能造成車胎及磁阻的過度磨耗
5. 務必事先檢查所有螺絲都已經旋緊後所有正常功能
6. 騎乘中遠離小孩及寵物
7. 騎乘中禁止碰觸車輪及訓練台滾輪
8. 盡量使用光頭胎,並可降低胎壓約 20%~30%增加附著性,可減少車胎磨耗及降低噪音.
9. 騎乘時雙手不能離開車把,並使用前輪墊
10. 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)
11. 滾輪與外胎接觸要頂牢頂緊~大約旋轉螺桿調整兩者接觸後再旋轉螺桿約 1.5~2.0 圈
12. 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。

七、RS-AL47 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

取出產品內容物:

1.主支架

2.滾輪線控組

3.三角調節高低器

4.滾輪安裝長螺絲組

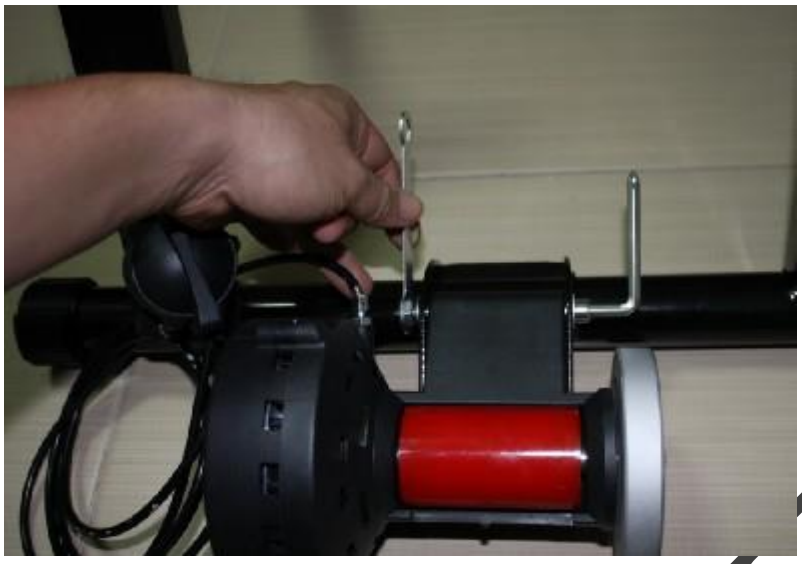
5.L 型板手

6.雙六角鎖螺母板手

7.尖形螺絲 4 只

PONCUL

步驟 2



將 2 輪線控組透入 1 支架中並 5&6 板手旋緊

步驟 3

將 3 三角調節高低器套入 1 支架中,並用 5 工具,將 7 螺絲鎖入固定完成安裝

九、操作介紹：

將 3 三角調節高低器套入 1 支架中銀色頂閥器內即可根據車輪徑胎型調節高低及個人喜好的阻尼設定

四腳腳墊具有標示 1,2,3,4,5 等高低來調整地面高度

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

線控阻尼輕重調節器操作時,必須跟正常變速單車一樣,**騎乘轉動時才能轉動操作**(磁阻才會換檔變化).若訓練台滾輪無轉動切勿轉動調節器,**可能使調節器損壞**

可一秒快速，輕鬆的牆角(邊)

十、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-AL47　　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

附圖

MARDI
POWER Comes From
MARDI
2020-5-21 17:49

線控阻尼輕重調節器操作時,必須跟正常變速單車一樣,訓練台滾輪轉動時才能轉動調節器輕重操作,磁阻阻尼才會換檔.若訓練台滾輪無轉動切勿轉動調節器.將可能使調節器損壞.
CANE CREEK

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。

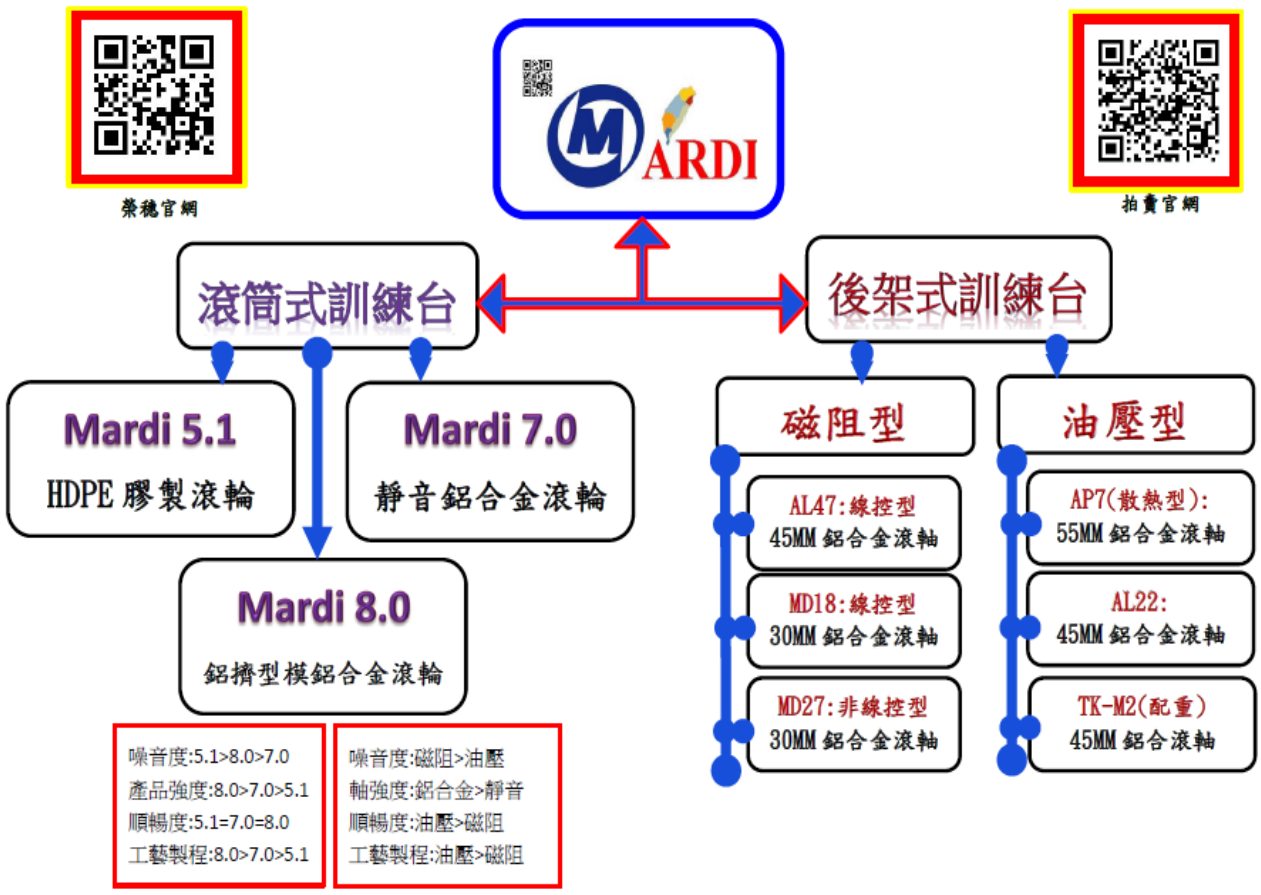
騎行台訓練注意事項：

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。**

ROMSUI

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，需要高度集中註意力維持平衡，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.