



MARDI 滾筒式訓練台使用說明書暨保固書 11.3N  
(野外賽前競技版 N3 折支架/加寬鋁合金靜音滾筒)

**Power Comes From MARDI**

一、產品內容：

1. 鋁合金滾筒式訓練台 1 台
2. 加糙面加強芯心 PU 傳動圓帶 2 條
3. 防脫軌防滑輪 2 只
4. 靜音防滑墊 1 片(顏色隨機出貨)
5. 止汗帶 1 只(顏色隨機出貨)
6. 使用說明書暨保固書一份



二、產品規格尺寸：

淨重：約 7.4KG 毛重：約 10KG

包裝尺寸：長\*寬\*高=58\*20\*60cm

三、滾筒跟支架規格：

1. 滾筒長度：415MM；滾筒直徑：70MM
2. 滾筒材質：鋁合金。
3. 軸承配置：軸承鋼標準工業 6200 材質，高速、耐高溫深溝球軸承。
4. 支架規格：前 5 孔位、後 3 孔位。可支持單車軸距(卸下前後輪後的車架)長度 970mm~1090mm 的各種車款。透過選擇不同的孔位可獲得更好的兼容性和不同的騎行阻尼。

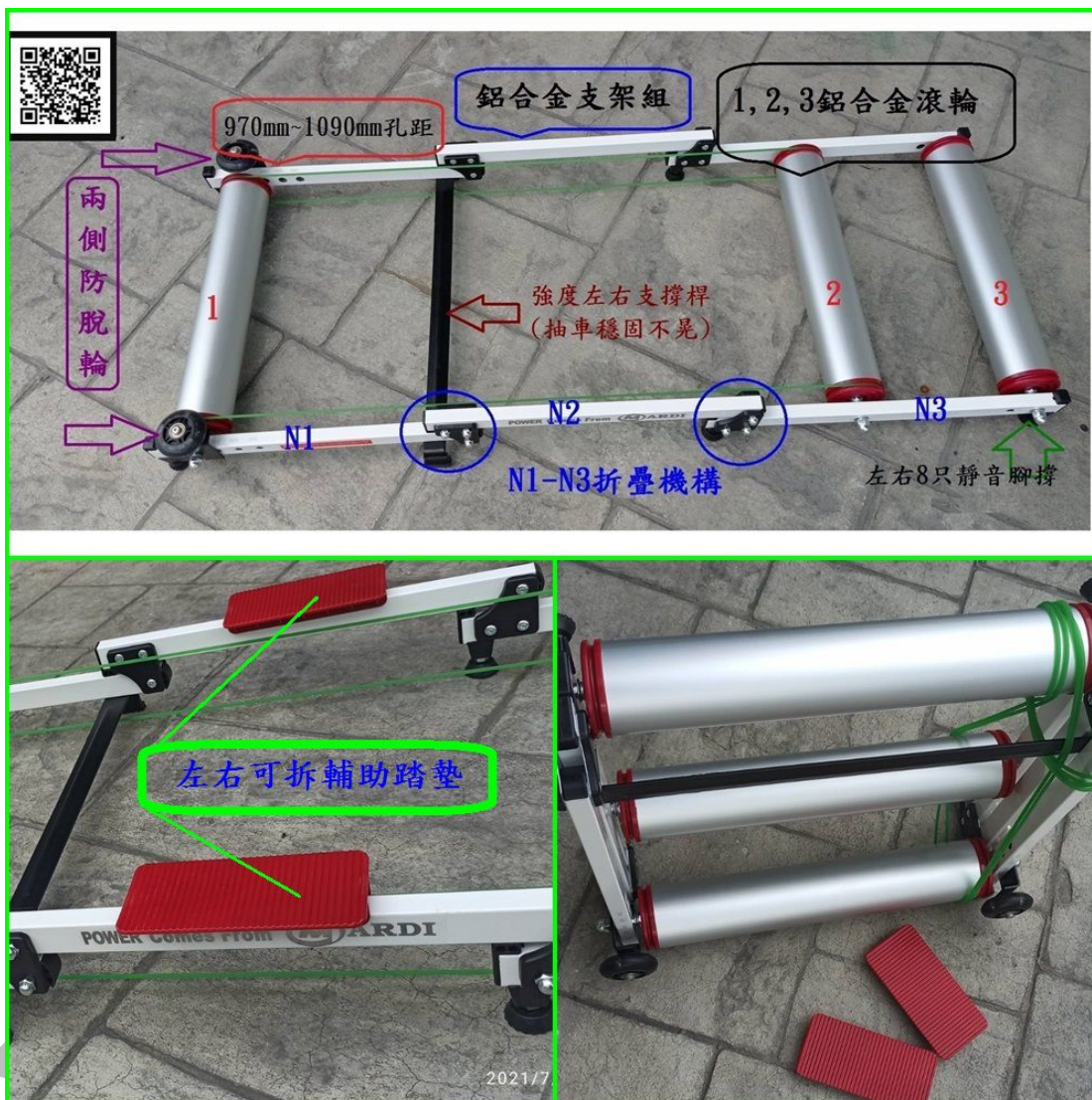
四、滾筒式訓練台的優勢：

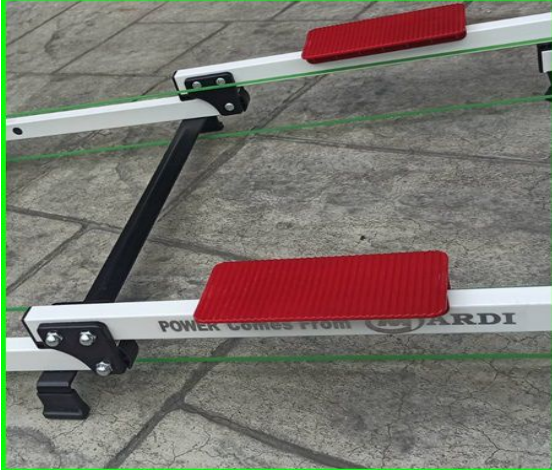
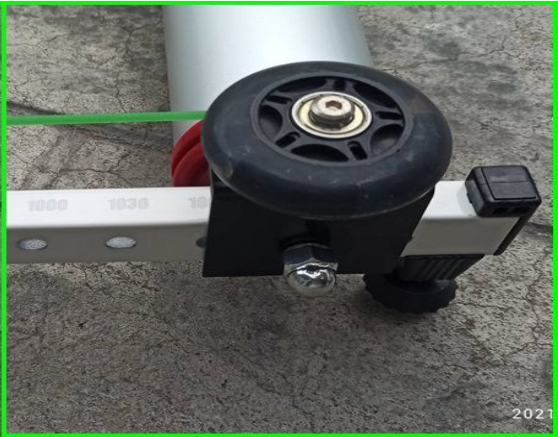
1. 可訓練個人穩定性跟專注力。
2. 必須不斷踩踏來維持單車的平衡驅動進而達到訓練目的。
3. 不間斷的持續踩踏運動有助於個人體能上及騎乘技術上的大大提升。
4. 能在最短的時間內，提升體能及騎乘穩定性跟專注力。
5. 無須擔憂因雨天、悶熱天、不想出門等因素，即可達到騎乘的目的與樂趣。



六、產品安裝及操作方式：

免安裝,設定孔位後,即可正常操作。





參考建議值：



	Max mm	min mm
1	1100	1080
2	1080	1060
3	1060	1040
4	1040	1020
5	1020	1000
6	1000	980
7	980	<980

相對應孔槽



向後10-20mm浮動

※在使用本產品中或許發生一些因主客觀因素導致的意外情況。請注意在使用的場所周邊沒有尖銳物，以免對人身產財產生不必要的傷害。初次使用本產品的車友強烈建議您先靠牆壁邊或是門間或是周旁放置小板凳進行訓練。可避免初次因未熟悉、未經訓練而產生滑落造成的傷害。或請經銷車店加以指導訓練。

※ 操作使用訓練台時，避免胎壓過高，接觸面積過小所產生的震動。  
建議~小胎寬(如:公路車胎 20c-25c/小輪徑車胎 1.0-1.75)-胎壓在 70-90psi  
建議~大胎寬(如登山車胎 26x1.1-2.5)-胎壓在 50-70psi

※ 請搭配參考本公司網站教學.([www.ronsui.com](http://www.ronsui.com))

1. 使用前請先將訓練台平穩放置地面。
2. 將單車置於訓練台上，找出後輪相對應於訓練台的軸距。19 吋以上在標示"1"孔位；18-17 吋在標示"2"孔位；17 吋在標示"3"孔位。以上是建議，皆可由前輪搭配完成。透過選擇不同的孔位可獲得更好的兼容性和不同的騎行阻尼。

3. 單車前輪以氣嘴為基準點，相對應於訓練台的前側孔位必須小於 270 度位置。前輪最佳孔距位置在 250-260 度左右(如圖片所示)。
4. 若非本人自信能百分百確認自己的實力不會掉下來，請勿穿著鎖鞋(卡鞋)。
5. 剛接觸訓練台時，一開始心理壓力大會造成單車無法順利在台上操控。因為車子在台上的速度並不快，雖然前輪緩速在驅動，但是只要因偏擺落地就會立即停止，並不會有衝出的危險性。
6. 剛開始上車在台上踩踏時，先把變速檔位調整到中間的位置(太輕會空踩；太重會無法順利驅動)。然後手握煞車把，先讓自己能安全順利的坐上單車坐墊。此時眼睛看前面一點，有助於讓身體維持平衡，不要看地上跟前輪的轉動，心理壓力會容易產生操控的不平衡，手放煞車把後立即踩踏即可順利完成驅動。
7. 踩踏的過程勿突然煞車。過程中，變速愈往重檔變，平衡性跟穩定性會愈高。
8. 要準備從訓練台上下車時”不要煞車”，只要你不踩踏速度自然會迅速緩慢下，即可讓您安全下來。若您身旁有輔佐的板凳，亦可腳踏板凳，不煞車的情況下減慢速度，即可讓您安全下來。(手撫牆壁等亦有同樣的效果)。
9. 單車訓練台只能做為單車訓練用，請勿移為他用。
10. 以上可參考我們的網站，藉由車手示範影片檔教學，正確及加速您的練習。  
(<http://www.ronsui.com/product.php?tid=12>)

#### 七、售後服務

1. 訓練台支架提供五年保修(固)服務。
  2. 滾筒提供五年的保修(固)服務。
  3. 以上不含皮帶，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~

經 銷 商 購 買 保 固 證 明	產品型號：MARDI 11.3N    序號：
	購買日期：                      年                      月                      日

版權所有 翻印必究

榮穗企業社 RONSUI COMPANY

[www.ronsui.com](http://www.ronsui.com)

噪音數值實際測試：

**MARDI 實際量測噪音對照表：**

速度 KM/H(約)	噪音分貝值 dB (約)	速度 KM/H(約)	噪音分貝值 dB (約)
28	70	36	73
30	71	39	73
33	72	40	74
35	72	42	74

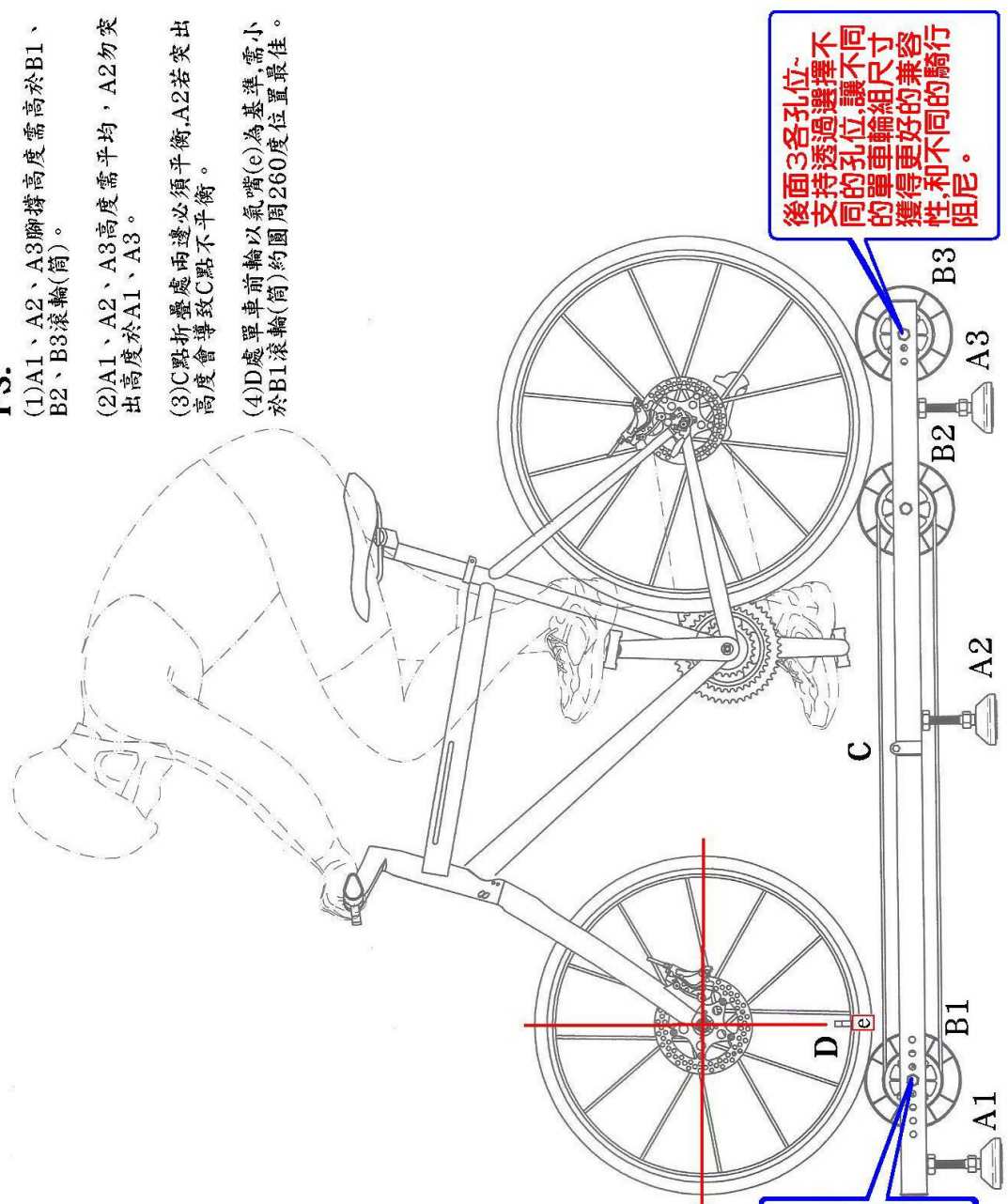
聲音種類	分貝	生理上影響
噴射引擎	140	鼓膜會破
噴射機起飛	130	耳朵會痛
修馬路	120	心電圖變化
警笛	110	
地下鐵路	90	內分泌及心電圖變化
公車內	90	
道路交通	80	血管收縮、血流量減少、注意力減少等
電視、收音機	70	
普通會話	60	計算能力降低
郊外晚上	30	
微風、耳語	20	

資料來源：高雄市政府環境保護局

附圖：

**PS:**

- (1) A1、A2、A3腳撐高度需高於B1、B2、B3滾輪(筒)。
- (2) A1、A2、A3高度需平均，A2勿突出高度於A1、A3。
- (3) C點折疊處兩邊必須平衡，A2若突出高度會導致C點不平衡。
- (4) D處單車前輪以氣嘴(e)為基準，需小於B1滾輪(筒)約圓周260度位置最佳。



加強溫馨提醒-  
訓練台前滾筒位置  
定螺絲孔的位置  
組中心點位置的  
“前面”哦！

後面3各孔位-  
支持透過選擇不同  
的單車輪組尺寸  
獲得更好的兼容性  
和不同的騎行  
阻尼。



## 關於騎行(訓練)台訓練，你知道得夠多嗎？

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；同時由於滾筒騎行台構造上的特殊性，還能訓練平衡感和協調性，對車感提升有所幫助。滾筒式騎行時由於攜帶便捷，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：

- 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，且盡力維持在最高迴轉速 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煉完腿力後，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，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，在騎行台上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。**

# Power Comes From MARDI