

# 顽鹿智能单车

## 使用手册

Onelap Bike



顽鹿运动



顽鹿竞技



ONELAP

## 顽鹿智能单车

运动损伤，  
90%由不当运动引起，  
从此刻开始，  
认真对待每一次运动。

了解更多请访问：[www.onelap.com](http://www.onelap.com)

电话：400-6628297

# 目 录

## 安装前须知

|              |   |
|--------------|---|
| 安全注意事项 ..... | 4 |
| 零件清单 .....   | 5 |

## 安装&使用

|                 |    |
|-----------------|----|
| 安装方法步骤 .....    | 6  |
| 使用说明            |    |
| 1. 使用注意事项 ..... | 8  |
| 2. APP支持 .....  | 9  |
| 3. 产品参数 .....   | 9  |
| 4. 健康运动提示 ..... | 10 |

## 故障识别和处理

|                   |    |
|-------------------|----|
| 常见故障问题和解决方法 ..... | 11 |
| 保修和售后服务 .....     | 12 |
| 保修卡 .....         | 13 |

# 安全注意事项

1. 请不要让儿童或宠物单独靠近健身车, 禁止婴幼儿靠近本产品, 以免发生危险。
2. 请在平坦且坚固的地板上使用本产品, 将健身车底座调至平衡位置, 建议在单车下方放置防滑脚垫。
3. 请在安装及使用过程中, 周围一米范围内无干扰或阻碍。
4. 每次使用前请确保健身车没有损坏或松动的地方, 并检查锁紧调节件。
5. 使用本产品时, 用户遇到紧急状况必须迅速按下紧急刹车手柄。
6. 运动过程中如感到不适, 请马上停止运动并前往医院检查。
7. 不要将手或其他小件伸到单车内部, 以免发生危险。
8. 运动时请穿着适当的衣物, 请勿穿着宽松的衣物以免被健身车卷入, 请穿运动鞋。
9. 请勿改装本车或使用非原装配件。
10. 行动不便的用户请勿单独使用本产品, 需由专业人员陪同才可使用。
11. 运动前请先做热身运动, 避免拉伤。
12. 本健身车的最大限制重量为 115 公斤。
13. 此车一次仅可一人使用, 切勿二人同时使用。
14. 请依个人的身高需求调整车把及座位的位置, 调整后请务必确保锁紧。
15. 高速旋转的脚踏可能造成伤害, 请保持脚踏在可控的状态下练习。
16. 每次使用前务必确保各个系统处于有效状态, 所有零部件无松动、无异常, 单车出现异常禁止使用。
17. 本产品使用自锁式脚踏及单向飞轮, 在初次使用时请参照脚踏锁定方法及使用 $\leq 40$ 的踏频进行紧急制动适应练习。
18. 高血压或心脏病患者, 请咨询医生后使用, 如有不适请立即停止。
19. 请牢固固定您的手机或者平板设备, 避免运动过程中摇晃发生意外损坏。因未适当固定手机或平板设备造成的损失, 本公司概不负责。

**注意：** 在使用本产品或做任何其他练习项目前请咨询您的医生。请务必保存好本说明手册以便后续使用。



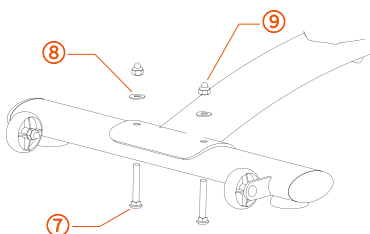
# 零件名称名单

| 零件清单（配件表） | 序号 | 名称               | 数量 | 图示                                                                                  |
|-----------|----|------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|
|           | ①  | 前贴地管             | 1  |    |
|           | ②  | 后贴地管             | 1  |    |
|           | ③  | 手机/平板托盘          | 1  |    |
|           | ④  | 显示屏上盖            | 1  |    |
|           | ⑤  | 车把手              | 1  |    |
|           | ⑥  | 十字螺丝             | 2  |    |
|           | ⑦  | 前后腿固定<br>马车螺栓    | 4  |    |
|           | ⑧  | 前后腿圆弧垫片          | 4  |   |
|           | ⑨  | 盖螺母              | 4  |  |
|           | ⑩  | 圆头内六角螺丝          | 4  |  |
|           | ⑪  | 脚踏               | 1对 |  |
| 工具表       | ⑫  | 适配器              | 1  |  |
|           | A  | L型扳手<br>内六角/十字扳手 | 1  |  |
|           | B  | 叉扳手13/15mm       | 1  |  |

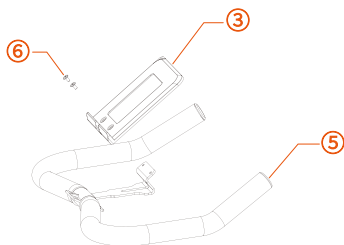
# 安装方法步骤

1. 请按照纸箱外部拆箱说明打开外包装, 去掉泡棉和保护膜, 取出所有箱内附件, 建议预留出2m\*2m空旷场地以备安装使用。

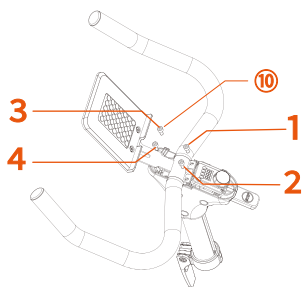
2. 使用工具B叉扳手, 安装前后贴地管: 将①前贴地管组件放置于单车下方并确保滚轮向前、脚垫在下, 由底部放入⑦马车螺栓, 在上部通过工具B叉扳手固定⑧圆弧垫片和⑨M8盖螺母, 确保二者充分旋紧无任何晃动为止。采用相同方法组装②后贴地管组件, 确保脚垫在下方、螺栓充分紧固。



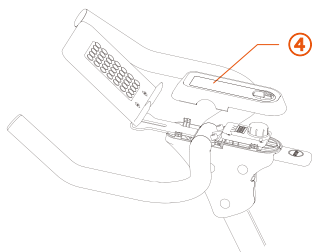
3. 使用工具A十字端, 将③手机/平板电脑托盘固定在车把上, 充分旋紧⑥固定螺丝, 确保托盘无任何晃动为止。



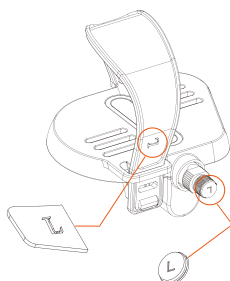
4. 使用工具A六角端, 将⑤车把手组件用⑩螺丝固定到单车上, 注意按照标签1/2/3/4顺序依次旋入螺丝, 再按照1/2/3/4顺序依次充分紧固, 确保用力摇晃车把时无任何晃动。



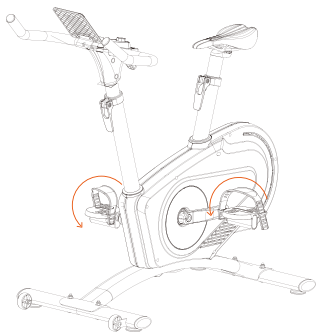
5. 安装④显示屏上盖, 对准方向后稍向下用力按压卡扣入位, 听到“咔哒”声, 四周缝隙完整嵌合。



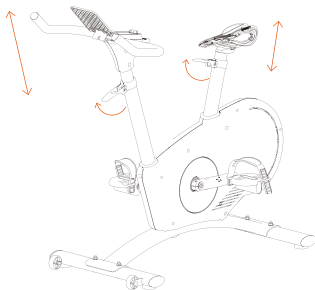
6. 使用工具B叉扳手, 安装配件⑪左右脚踏, 请注意查看脚踏轴心处或者束带处的L/R标志, 区分左/右脚踏。



7.在脚踏轴心对准曲柄孔位后,使用工具B叉扳手将左/右脚踏依次按照下图锁紧方向锁紧,确保脚踏充分旋入紧固不能有任何晃动:



8.打开车把和车座下方的锁紧扳手,调节车把和车座至适合自己的高度,调节完成后重新锁紧扳手并充分紧固;注意此处请务必根据使用者身高调整完毕,以免发生危险或造成意外损伤。



9.请根据地面高度情况适当调节单车底部4个脚垫,使整车与地面不产生任何晃动。

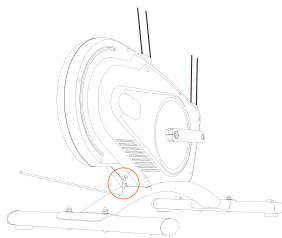
10.组装完成。

**注意:** 本产品为死飞(飞轮与脚踏时刻处于联动状态),在骑车之前请务必熟练掌握使用紧急停车手柄进行制动,以免发生意外。

# 使用说明

## 1. 使用注意事项

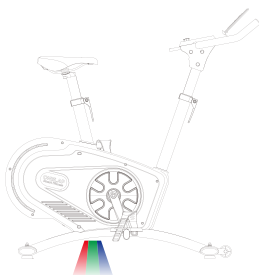
1. 组装完成后, 确保本设备四周1.5m范围内无任何障碍物方可开始使用; 将电源适配器连接到市电220V/50Hz插座并确保接触良好无松动, 另一头与单车后方电源接口相连, 确保两个接头充分接触无松动。



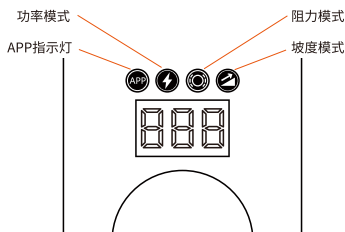
2. 电源接通后, 单车底部氛围灯显示红色且常亮, 此时请扫描单车手机/平板托盘上的二维码下载任意APP联网注册并激活, 请注意, 首次使用本产品需要进行激活。



3. 单车激活后, 车架底部的氛围灯即刻点亮, 并以呼吸灯的方式变换显示红、绿、蓝色。

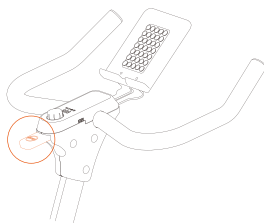


4. 与此同时车头屏幕处点亮, APP未连接时默认为阻力模式, 屏幕显示当前实时功率数值, 转动旋钮可调节阻力等级0-99。APP连接情况下, 单车所在模式如右图:



5. 在骑行前请务必根据自身条件合理调节车把和座垫高度, 固定好管夹, 以免发生危险或造成损伤。若座管夹无法有效锁紧, 请将座管夹打开至松弛状态, 使用工具A又扳手调紧侧面螺丝, 然后重新锁紧。

6. 使用过程中如遇到紧急情况或有任何不适请立刻停止, 按下红色STOP刹车手柄立刻刹车、停止锻炼。请勿尝试强行将脚脱出, 或不使用刹车来制动。



7.根据鞋子尺码调节脚踏束带固定好脚部,以不发生晃动为准,踩动单车脚踏,启动单车开始锻炼,底部氛围灯会根据当前检测功率变换不同色彩:



8.请牢固固定您的手机或者平板设备,避免运动过程中摇晃发生意外损坏。因未适当固定手机或平板设备造成的损失,本公司概不负责。使用完毕请断开电源,将产品放置于室内环境下,避免日晒雨淋,定期清理擦拭吸盘。

## 2. APP支持

我们为您提供两款APP软件服务,您可以通过下方扫码下载或APP应用商店下载,下载后注册即可使用。这两款APP产品连接您的设备后,可为您提供不同场景的单车运动体验,并且可以记录和 manages 您的运动数据,快来下载体验吧!

### 顽鹿运动:

为您提供丰富的在线单车课程及全新的课程体验,以及一对一的专业单车教练指导和科学的训练计划编排。



### 顽鹿竞技:

为您提供3D户外及室内单车骑行场景,实时匹配线上运动伙伴,更有丰富的线上竞技玩法等你来挑战。



### 3.健康运动提示

持续使用本产品对您的健康有很多好处,它能有效提高您的身体素质,锻炼腿部肌肉,提高心肺耐力,帮助您成功减脂塑形。

#### 1.热身阶段:

本阶段可让身体各部位血液充分流动,促使肌肉有效运作,热身阶段应占运动总时长的10%~20%,它能显著降低运动过程中抽筋和肌肉损伤风险;建议做一些拉伸运动,每个动作不低于30s,请注意不要拉伸过度,如果感到不适应马上停止。

#### 2.锻炼阶段:

本阶段需要长期努力坚持,每周定期坚持训练,您的腿部肌肉会变得更加强壮。配合APP内部各种训练课程,可以有效减脂、塑形、摆脱亚健康;此外,运动过程中建议您关注自己的心率区间,维持心率在某个区间能有效了解自身健康状态。

#### 心率区间

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| 90%~100% |  | 速度力量训练区间  |
| 80%~90%  |  | 乳酸耐受训练区间  |
| 70%~80%  |  | 训练心肺运动区间  |
| 60%~70%  |  | 减脂燃脂运动区间  |
| 50%~60%  |  | 热身/整理活动区间 |

本阶段应持续至少15分钟,以达到应有的运动效果。

#### 3.缓和放松阶段:

本阶段目的是让您的心血管系统和肌肉充分放松,持续5-10分钟左右,舒展动作可以使紧张的肌肉逐渐放松,脉搏逐渐减慢,恢复到正常状态。运动完成切忌大量饮水、暴饮暴食,避免运动伤害;当您的身体素质较强以后,可以在教练的指导下适当提高训练强度,进一步提高心肺耐力。

### 4. 产品参数

适用电源: 220 V

重 量: 毛重约36kg

最大扭矩: 32N·m

最大功率: 402 W

最大踏频: 120 RPM

飞轮重量: 7kg

功率精度: 5%

身高限定: 155cm - 185cm

占地尺寸: L\*H\*W 960\*1000\*520 (mm)

模式切换: APP控制切换

模式说明: 目标功率,坡度,阻力,游戏模式

包装尺寸: L\*H\*W 1030\*975\*230(mm)

兼 容 性: 标准蓝牙通信协议,支持顽鹿运动,顽鹿竞技,zwift等

# 常见故障问题和解决方法

| 部 件              | 常见问题    | 解决方案                                                             |
|------------------|---------|------------------------------------------------------------------|
| 车<br>体<br>部<br>分 | 数据不显示   | 请确保插座有电, 重新连接电源适配器, 接头处重新插紧, 观察屏幕是否显示; 如仍未解决请联系售后处理。             |
|                  | 旋钮调节失灵  | 断开电源并重新通电, 转动旋钮是否数值跳变; 如仍未解决请联系售后处理。                             |
|                  | 车把晃动    | 上提拆下车头盖, 用附件中的六角拧紧4个螺栓, 重新安装车头盖, 查看是否仍有晃动; 如仍未解决请联系售后处理。         |
|                  | 氛围灯不亮   | 请确保插座有电, 断开电源适配器并重新通电, 观察氛围灯是否点亮; 如仍未解决请联系售后处理。                  |
|                  | 座杆无法调节  | 拧松快夹, 拧松两侧螺栓, 调节座杆到合适高度, 重新紧固快夹; 如仍未解决请联系售后处理。                   |
|                  | 座管夹晃动   | 拧松管夹后面的螺栓, 调节至正确位置, 重新拧紧即可。                                      |
|                  | 无法前后活动  | 利用附件中的六角调松底部固定螺母, 移动座垫至合适位置, 重新拧紧固定螺母。                           |
|                  | 滚轮无法转动  | 确认滚轮是否有杂物阻碍, 拧松固定螺帽, 确保滚轮可以转动; 如仍未解决请联系售后处理                      |
|                  | 骑行晃动    | 拧紧底部马车螺栓, 确保车架与前后腿充分紧固; 调节脚垫高度, 使车身与地面充分接触, 保持平衡。如仍未解决, 请联系售后处理。 |
|                  | 绷带脱落    | 请按照自身鞋号大小调整绷带至合适卡扣, 紧固并进行确认。                                     |
|                  | 脚踏脱落    | 使用扳手重新拧紧脚踏, 注意左右脚踏区分, 避免发生危险; 如仍未解决请联系售后处理。                      |
| APP              | 设备无法搜索  | 请确保手机打开蓝牙, 重新启动APP, 再次尝试连接设备。                                    |
|                  | APP运行异常 | 卸载APP, 重新安装, 并确认APP属于最新版本。                                       |
|                  | 蓝牙信号弱   | 受蓝牙通讯距离限制, 建议在3M以内使用本产品。                                         |

# 保修和售后服务

非常感谢您购买本产品,为了能更好的为您服务,在购买产品后,请您认真阅读、填写盖章并妥善保管好此保修卡。

## 三包内容:

本产品已通过严格的质量检验,根据本保修卡说明,凡正常使用情况下由产品质量问题造成的故障,在质保期限内,我们将给予免费保修。

购买之日起7天之内(含),出现产品本身的质量问题,无条件退换。

产品质保期限为365天,以产品购买发票时间为准。

产品质保返修需使用原厂包装并选择指定物流运输,否则将由用户承担运费或运输造成的损失。

## 以下情况不属于三包范围:

超出三包有效期限。

无有效的三包凭证及有效发票。

三包凭证上的产品编号或编码与商品实物不相符合。

擅自涂改三包凭证。

未按照说明书使用或安装造成的产品损坏。

使用造成的正常磨损、脏污如:划痕、因接触化学试剂、接触尖锐物体、掉落、挤压等人为因素导致损坏。

不可抗拒因素造成的损坏。

因使用、维护及保管不当造成的任何损坏。

未经授权的维修、误用、碰撞、疏忽、滥用、进液、事故、改动、不明确的使用非本产品配件。

其他非产品本身设计、制造、质量等问题而导致的故障和损坏。

## 产品售后服务期限:

本公司为产品提供终身售后服务。

产品超出保质期后,产品故障维修时只收取配件成本费,人为损坏维修时只收取人工与配件成本费。

本公司保留上述内容的修改权和解释权。



咨询及售后官方唯一渠道



## 产品保修卡

(存档联)

产品名称： 顽鹿智能单车

产品型号： G81

出厂编号：

出厂日期： 年 月 日

客户名称： 联系电话：

客户地址：

1. 保修内容： 售后：

客户签字： ☐ 满意 ☐ 不满意

2. 保修内容： 售后：

客户签字： ☐ 满意 ☐ 不满意

3. 保修内容： 售后：

客户签字： ☐ 满意 ☐ 不满意

4. 保修内容： 售后：

客户签字： ☐ 满意 ☐ 不满意

# ONELAP

## 顽鹿智能单车

更多产品、技术和服务信息, 欢迎访问: [www.onelap.com](http://www.onelap.com)

青岛迈金智能科技有限公司

地址: 青岛市市南区徐州路79号

服务热线: 400-6628297