

健身设施的相关产品说明书

跑步机产品说明书

一、产品概述

本跑步机专为黑岩村居民及游客打造，助力实现高效有氧运动。采用先进的电机驱动系统与减震技术，提供稳定且舒适的跑步体验。

二、功能特点

多种速度调节：速度范围从 1km/h 至 12km/h，可满足不同运动强度需求。无论是散步热身，还是快速奔跑提升心肺功能，均可轻松实现。

坡度调节：具备 0 - 15% 的坡度调节功能，模拟多种地形，增加运动难度，锻炼更多肌肉群，提升燃脂效果。

智能显示屏：实时显示运动时间、速度、距离、卡路里消耗等数据，方便用户掌握运动状态，合理规划运动计划。

减震系统：配备优质减震垫，有效减少跑步时对膝盖和脚踝的冲击力，降低运动损伤风险，让运动更加安全舒适。

三、技术参数

电机功率：持续功率 1.5HP，峰值功率 3.0HP，确保稳定运行，满足高强度运动需求。

跑带尺寸：跑带宽度 45cm，长度 120cm，提供充足的跑步空间，避免运动时的局促感。

产品尺寸：展开尺寸为 160cm（长）× 70cm（宽）× 130cm（高），折叠后尺寸为 80cm（长）× 70cm（宽）× 150cm（高），方便收纳与存放。

最大承重：120kg，适应不同体重用户。

四、使用方法

准备工作：将跑步机放置在平稳地面，接通电源。用户站在跑步机旁，检查设备是否正常运行。

启动设备：按下电源开关，显示屏亮起。通过操作面板设置速度、坡度等参数。初次使用建议从较低速度和坡度开始，逐渐适应后再调整。

开始运动：踏上跑步机，双手握住扶手，待跑带运转平稳后，开始跑步。跑步过程中可根据自身情况随时调整速度和坡度。

结束运动：运动结束后，先逐渐降低速度，待跑带完全停止后，再离开跑步机。关闭电源，整理设备。

五、维护保养

清洁：定期用干净的湿布擦拭跑步机机身、显示屏及操作面板，避免灰尘和污渍积累。跑带可使用专用清洁剂进行清洁，保持跑带的良好运行状态。

润滑：每隔一段时间，在跑带与跑板之间添加适量的跑步机专用润滑油，减少摩擦，延长设备使用寿命。

检查：定期检查跑步机的电源线、插头、跑带、电机等部件，查看是否有损坏、松动等情况。如有问题，及时联系专业维修人员进行处理。

椭圆机产品说明书

一、产品概述

本椭圆机是一款集有氧运动与力量训练于一体的健身设备，适合黑岩村不同年龄段人群使用。其独特的椭圆轨迹设计，有效减少关节压力，提供流畅舒适的运动体验。

二、功能特点

阻力调节：配备 8 - 16 档阻力调节系统，用户可根据自身运动能力和训练目标自由选择。增加阻力可提升运动强度，锻炼肌肉力量；降低阻力适合初学者或进行轻松的有氧运动。

心率监测：在扶手上内置心率传感器，实时监测用户运动时的心率。通过心率反馈，用户可合理调整运动强度，确保运动安全且有效。

多种运动模式：预设多种运动模式，如减脂模式、耐力模式、爬坡模式等。不同模式下，阻力、速度等参数会自动调整，为用户提供多样化的训练方案。

LCD 显示屏：清晰显示运动时间、距离、卡路里消耗、心率、阻力等数据，方便用户随时了解运动状态。

三、技术参数

飞轮重量：8kg，提供稳定的惯性，保证运动的流畅性。

步距：40cm，符合人体工程学设计，让用户在运动过程中步伐自然舒适。

产品尺寸：160cm（长）× 65cm（宽）× 150cm（高），占地面积小，适合在室内或小型健身场所使用。

最大承重：100kg。

四、使用方法

安装与放置：按照说明书完成椭圆机的安装，将其放置在平稳、干燥的地面上，确保设备稳定。

启动与设置：接通电源，开启设备。通过操作面板选择运动模式或手动设置阻力等参数。同时，双手握住心率监测扶手，让设备实时监测心率。

开始运动：双脚分别踩在椭圆机的踏板上，双手握住扶手，随着踏板的运动自然摆动身体。运动过程中，保持呼吸均匀，根据自身感觉调整运动强度。

结束运动：运动结束后，按下停止键，待踏板完全停止转动后，再离开椭圆机。关闭电源，整理设备周边环境。

五、维护保养

日常清洁：使用干净柔软的湿布擦拭椭圆机机身、踏板、扶手及显示屏，保持设备清洁。避免使用含有腐蚀性的清洁剂，防止损坏设备表面。

部件检查：定期检查踏板、扶手、链条等部件是否松动、磨损。如有问题，及时进行紧固或更换。同时，检查阻力调节系统是否正常工作，确保阻力调节顺畅。

润滑处理：对链条、轴承等转动部件定期添加适量的润滑油，减少摩擦，延长设备使用寿命，保证设备运行的顺畅性。

力量训练器材（哑铃套装）产品说明书

一、产品概述

本哑铃套装包含不同重量的哑铃，是黑岩村居民进行力量训练、塑形健身的理想选择。采用优质铸铁材质，表面经过精细处理，防滑且耐用。

二、功能特点

多种重量选择：哑铃重量从 1kg 至 10kg 不等，共有多个规格，用户可根据自身力量水平和训练需求自由组合使用，满足不同阶段的力量训练。

防滑设计：哑铃手柄采用独特的滚花工艺，增加摩擦力，有效防止使用过程中滑落，确保用户安全。

便携性：单个哑铃体积小巧，重量适中，方便携带和存放。无论是在家中、户外还是健身场所，都能随时随地进行力量训练。

三、技术参数

材质：哑铃主体采用铸铁材质，手柄表面为橡胶材质，既保证了哑铃的重量稳定性，又提供了良好的握持感。

哑铃尺寸：不同重量哑铃尺寸略有差异，以 5kg 哑铃为例，长度为 25cm，手柄直径为 3cm，方便用户抓握。

四、使用方法

选择合适重量：根据自身力量水平和训练目标，选择合适重量的哑铃。初次使用建议从较轻重量开始，逐渐增加负荷。

热身运动：在进行哑铃训练前，先进行适当的热身运动，如慢跑、关节活动等，活动全身关节，减少运动损伤风险。

训练动作：可进行多种哑铃训练动作，如手臂弯举、肩推、深蹲等。每个动作重复 8 - 12 次为一组，根据自身情况进行 3 - 5 组训练。训练过程中，保持正确的动作姿势，避免因姿势不当导致受伤。

注意事项：使用哑铃时，要注意控制动作速度，避免过快或过猛。如果在训练过程中感到不适或疼痛，应立即停止训练，并咨询专业人士的建议。

五、维护保养

清洁：每次使用后，用干净的湿布擦拭哑铃表面，去除汗水和污渍。避免哑铃长时间接触水分，防止生锈。

存放：将哑铃存放在干燥、通风的地方，避免阳光直射。不同重量的哑铃应分类存放，方便下次使用时查找。

检查：定期检查哑铃是否有损坏、变形等情况。如发现哑铃表面有生锈迹象，应及时进行除锈处理，确保哑铃的使用安全和寿命。