YPOO 易跑

使用说明书

INSTRUCTION MANUAL

F5 Max动感单车



健身器材 国家标准起草单位

*产品以实物为准

YPOO易跑
健身器材国标起草单位*

*易跑参与了国家标准《固定式健身器材 第5部分和9部分》的修订工作



YPOO易跑，健身器材国标起草单位，产品享誉70多个国家和地区，致力于为全球用户提供专业高效的家庭健身场景解决方案。在产品结构和外观设计上获得百余项国家专利认证，当代好设计、中国制造之美、美国IDA国际设计大奖、意大利A'设计大奖、GYMSQUARE最佳家庭健身用品奖等多项权威大奖。鼓励更多的开始和坚持，向往运动带来的不同！

YPOO FIT

自主研发的
家庭智趣健身系统



苹果版本
APP Store

安卓版本
APP Market

扫码下载APP

目录

一.安全注意事项 …… 05

二.日常维护 …… 07

三.产品介绍 …… 08

四.配件清单 …… 09

五.产品安装 …… 12

六.使用调节说明 …… 17

七.入门指南 …… 18

八.产品有害物质申明 …… 21

九.保修说明 …… 22

安全注意事项

您的安全至关重要。请务必阅读并理解全部注意事项，正确地使用本产品！

一、使用前准备与检查

1、**环境要求：**请将本产品放置于平坦、干净且稳固的地面上。本产品为家用设计，严禁在室外、潮湿或多尘的环境中使用。

2、**人员确认：**使用前，请确保自身健康状况良好。高血压、心脏病、腰椎疾病患者、孕妇及行动不便者，必须在征得医生同意后方可使用。初次使用或计划进行高强度训练前，建议进行体检并评估自身基础体能水平。

3、**着装建议：**建议穿着专业的骑行服或紧身运动装及运动鞋，并确保系紧鞋带。严禁赤脚或穿着拖鞋、凉鞋等不稳固的鞋类使用。

4、**设备检查：**每次使用前，请检查单车各部件（特别是坐垫高度调节旋钮、脚踏板、脚套等）是否安装牢固、有无松动或损坏迹象。如发现异常，请立即停止使用。

5、**设备完整性：**请勿擅自改装本产品或使用非原厂配件。非专业人员请勿打开设备外壳，以免造成损坏。

二、使用过程中的安全规范

1、**正确操作：**调节坐垫等部件后，务必将旋钮向右旋转至最紧，确保其牢固锁定且不会在运动过程中干扰活动范围。请严格按照产品说明书指示使用，进行适度训练。

2、**运动监护：**请让儿童和宠物远离正在运行的产品，并确保他们无法触碰设备。请勿将任何物体或身体部位伸入单车的任何开口或运动部件间隙内。

3、**安全骑行：**骑行前请充分热身。整个骑行过程中请注意补充水分。严禁用手转动踏板或触碰任何正在转动的机械部件。务必等飞轮和脚踏板完全停止转动后，方可下车。提前下车可能导致失控摔倒，造成严重伤害。

安全注意事项

4、**足部固定：**骑行时，请务必将双脚完全放入脚踏套内，并收紧调节绑带，确保脚部稳固，以防止脚部滑脱或意外移动造成的扭伤或撞击伤害。

5、**强度控制：**请根据自身体能状况控制运动强度，最大承重150kg。在未建立可控速度、正确姿势和良好身体状态前，请勿尝试高强度或高速冲刺。

6、**风险应对：**如在使用过程中感到头晕、胸痛、呼吸困难等任何身体不适，应立即逐渐停止踩踏，待设备停稳后小心下车，并咨询医生。若产品在运行中出现异常声响或故障，请立即停止使用。

三、特别警告

1、本产品为家用健身器械H级，不可用于医疗康复目的。

2、请定期对产品进行预防性维护，以保持其最佳状态和安全性能。

3、使用单车屏幕支架时，请确保电子设备居中放置并稳固，以防掉落。

4、本产品内置飞轮系统，其惯性巨大。请始终将骑行速度控制在自身能力范围内，确保在任何时候都能完全控制脚踏板。

5、本设备配备紧急停止按钮。在任何紧急情况或需要立即停车时，必须立即用力向下按压该按钮或手柄。请于每次使用前，通过短促按压测试，确认该紧急制动系统功能有效、响应迅速。

6、本家用健身车配备阻力调节系统。顺时针旋转调节旋钮可增加阻力，逆时针旋转则减小阻力。请根据您的体能和训练目标，循序渐进地进行调节。

7、请将该训练器材设置在宽敞、坚硬、平整、稳定的场所使用，并要在地板或地毯铺上保护层来防止损坏地面，并保证训练器材的周边与各障碍物的间距不少于0.6米的安全空间作为紧急下车区，当设备彼此相邻放置时，自由区域可以共用。

8、本器具必须仅使用安全特低电压5V⎓2A进行充电；

9、.本器具包含不可更换的电池；

10、器具不打算由存在肢体、感官或精神能力缺陷或缺少使用经验和知识的人(包括儿童)使用，除非有负责他们安全的人对他们进行与器具使用有关的监督或指导

11、应照看好儿童，确保他们不玩耍本器具。

12、踩踏踏频最高120RPM

日常维护

为保障设备性能稳定、延长使用寿命并确保使用安全，请遵循以下日常维护建议：

1、**存放环境：**设备应始终存放于干燥、通风且平整的室内地面上。若长时间不使用，建议使用车罩覆盖，以隔离灰尘并保持车身清洁。

2、**清洁保养：**每次使用后，建议使用干燥的软布擦拭车架及人体接触部位（如坐垫、把手）的汗渍与水分，避免使用湿布直接擦拭金属部件，以防锈蚀。坐垫部分宜定期使用棉布清洁，以保持干爽卫生。

3、**紧固件检查：**定期检查车身上所有可见的螺丝、螺母及连接件，确保其无松动或脱落。如发现异常，应立即使用随附工具及时紧固。

4、**关键运动部件检查：**

运动前，请务必检查以下核心部件的牢固性

扶手：确认**扶手**及立管紧固装置无松动。

坐垫：确认**坐垫**及立管紧固装置无松动。

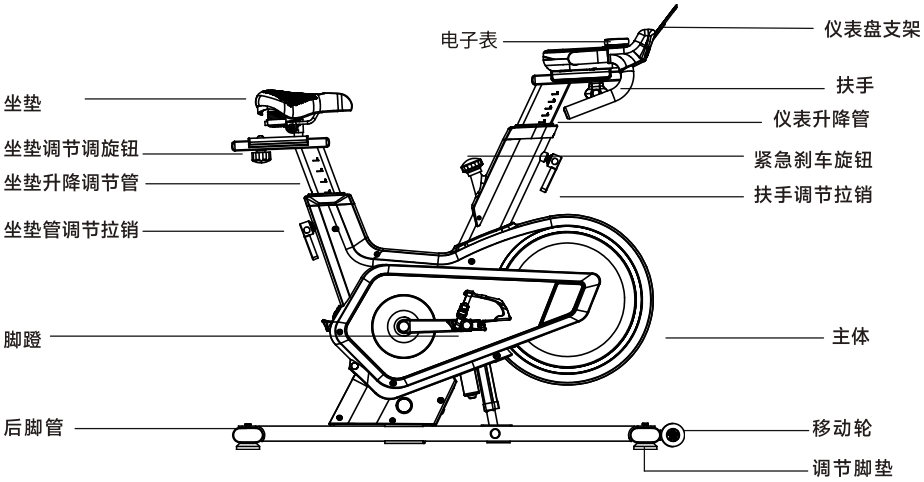
脚蹬与曲柄：检查脚蹬与曲柄之间的连接螺丝是否紧固，确保无松动迹象。

5、**定期全面检查：**建议每月进行一次更为全面的检查，包括但不限于传动系统、刹车装置及电子仪表（如有）的功能状态。如发现任何异响、磨损或功能异常，请暂停使用并及时联系售后服务。

6、**预防性维护：**遵循“预防为主”的原则，建立规律的检查与清洁习惯，可有效避免多数故障。请勿使用化学溶剂或强力清洁剂擦拭设备表面，以防损坏涂层或材质。

良好的维护习惯是设备安全与耐用的基石。建议在每次使用前后花少许时间进行检视，以确保最佳的运动体验。

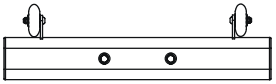
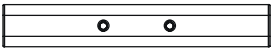
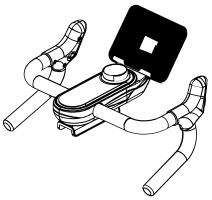
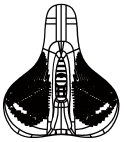
产品介绍



产品型号: F5 Max
产品尺寸: 129*50.5*118cm
产品净重: 47kg
产品毛重: 52kg
出品公司: 浙江易跑健康科技有限公司
售后电话: 400 091 8788

本设备包含型号核准代码为CMIIT ID:2020DP3089的无线电发射模块。

配件清单

A 前脚管	B 后脚管
	
C 扶手组	D 坐垫
	
E 脚蹬（左）	E 脚蹬（右）
	

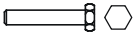
J 零件包

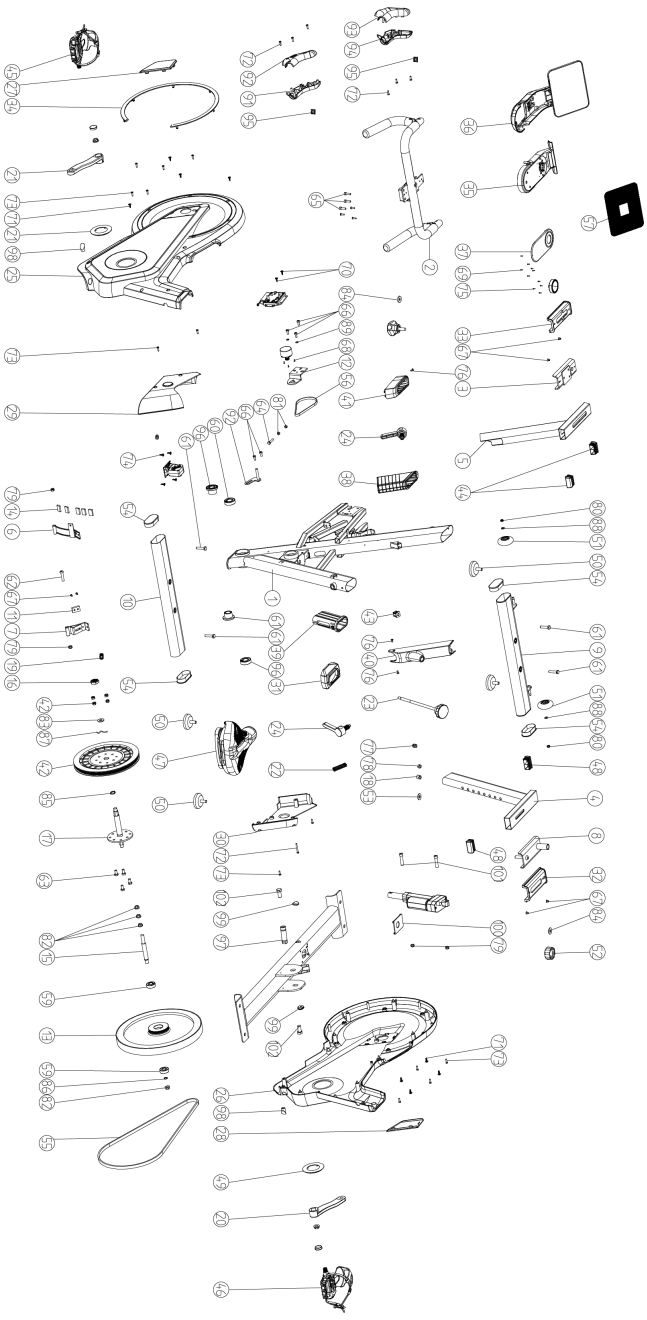

开口扳手13-15#


说明书


开口扳手14-17#

五金配件清单

图示	名称	规格	数量	备注	使用备注
	外六角螺栓	M10*20	4PCS	预锁拆下使用	步骤2-1
	平垫片	ø10.2*ø20*T1.5	4PCS	预锁拆下使用	步骤2-1
	扶手旋钮	M10	1PCS	预锁拆下使用	步骤4
	平垫片	ø10.2*ø30*T3	1PCS	预锁拆下使用	步骤4



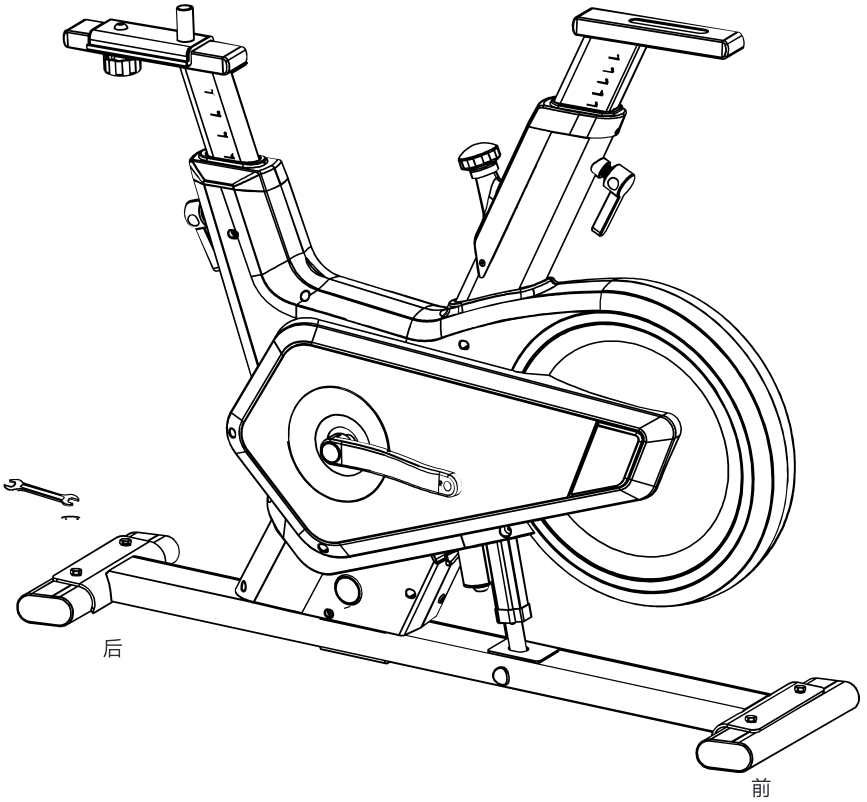
1	主架喷涂总成	1	52	梅花旋钮	1
2	扶手管喷涂总成	1	53	塑胶垫片	1
3	扶手连接总成	1	54	40*80椭圆平内塞	4
4	坐垫管喷涂总成	1	55	多楔带PJ530 J6	1
5	仪表架喷涂总成	1	56	多楔带PJ150 J2	1
6	磁力板焊接总成	1	57	手机硅胶垫	1
7	刹车板组喷涂总成	1	58	波形垫圈Φ20*Φ26*0.5	1
8	坐垫固定管焊接总成	1	59	深沟球轴承6202RS	2
9	前脚管喷涂总成	1	60	深沟球轴承6004RS	2
10	后脚管喷涂总成	1	61	外六角螺栓M10×20全牙	4
11	刹车片	1	62	半圆头内六角螺栓M8*50牙长15	1
12	发电机调节板	1	63	外六角螺栓M8*16 全牙	4
13	磁控轮	1	64	外六角螺栓M6*35全牙	1
14	磁钢	6	65	圆柱头内六角螺栓M6*20全牙	3
15	磁控轮轴心	1	66	圆柱头内六角螺栓M6*12全牙	5
16	防松螺母台阶	1	67	十字沉头螺栓M5*6	4
17	直心轴	1	68	十字半圆头螺栓M4*8	3
18	刹车方螺母	1	69	十字槽盘头平尾自攻螺钉ST3×6	5
19	拉簧A	1	70	十字垫圈头自攻摆丝ST3.0*10	2
20	曲柄右	1	71	十字垫圈头自攻螺丝ST4.0*10	10
21	曲柄左	1	72	十字沉头自攻螺丝ST4.2*16	6
22	压簧	1	73	十字盘头自攻螺丝ST4.2*16	27
23	刹车旋钮组	1	74	十字垫圈头自攻螺丝ST4.2*16	4
24	弹簧拉销L型	2	75	十字盘头自攻螺丝ST4.2*12	4
25	护罩盖左	1	76	十字沉头自攻螺丝ST4.2*8	3
26	护罩盖右	1	77	六角盖帽螺母M8	1
27	护罩左前饰盖	1	78	六角螺母M8*T5	1
28	护罩右前饰盖	1	79	防松螺母M8	7
29	护罩盖左-下	1	80	防松螺母M6	2
30	护罩盖右-下	1	81	六角螺母M6	3
31	护罩上饰盖	1	82	六角法兰面螺母M12*1.25-8.5T	6
32	X5 扶手滑动垫块	1	83	平垫Φ12×Φ20×2	3
33	扶手滑动衬套	1	84	平垫Φ10×Φ30×3	2
34	转盘装饰圈	2	85	卡簧Φ20	1
35	电子表上盖	1	86	卡簧Φ15	1
36	电子表下盖	1	87	波形垫圈Φ20*Φ26*0.5	1
37	电子表上护盖	1	88	平垫Φ6.2*Φ12*T1.2	2
38	铁氟龙衬套860	1	89	弹垫Φ6*2T	2
39	铁氟龙衬套860	1	90	磁力板固定轴焊接总成	1
40	刹车杆装饰盖	1	91	853手握饰盖右外	1
41	刹车杆装饰盖上	1	92	853手握饰盖右内	1
42	皮带盘	1	93	853手握饰盖左外	1
43	刹车管塞	1	94	853手握饰盖左内	1
44	BC860-扶手滑动管塞	2	95	860手握饰盖前	1
45	脚蹬左	1	96	旋转轴衬套	2
46	脚蹬右	1	97	旋转轴心	1
47	坐垫	1	98	护罩盖孔塞	2
48	X5 滑动管塞	2	99	车架底管孔塞	2
49	X5转盘装饰圈	2	100	升降电机垫	1
50	调节脚垫	4	101	圆柱头内六角螺栓M8*45牙长20	2
51	锁紧扣	3	102	外六角螺栓M12*20*1.25	2
			103	升降电机	1

安装说明

STEP 1

❶ 请首先从包装中找到主架，然后拆除其前、后两端安装的临时包装护脚。

17#



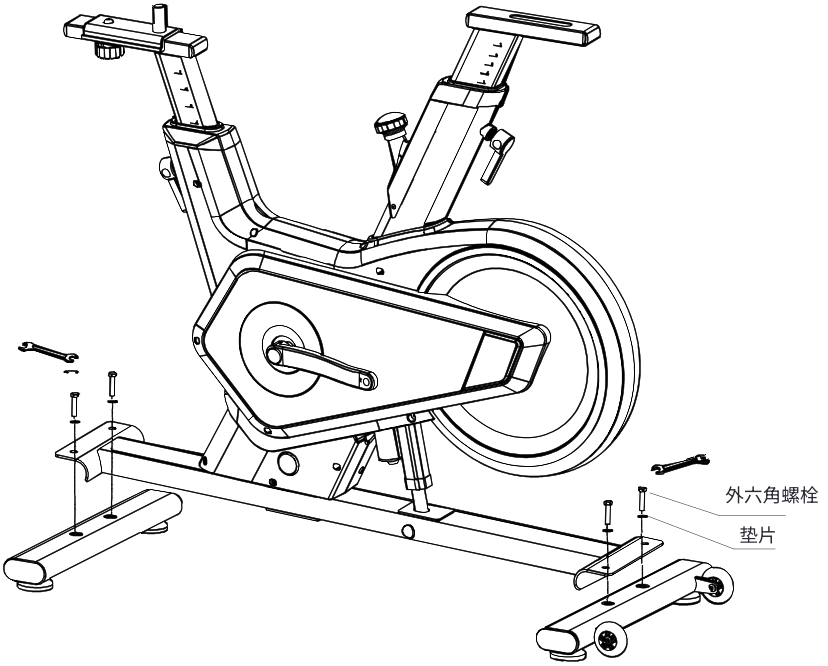
安装说明

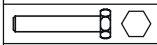
STEP 2

2-1 **安装前脚管（A）：** 包装中找到前脚管（A）将外六角螺栓垫片，拆下来，穿过主架钣金用**17#扳手**锁紧前脚管（A）

2-2 **安装后脚管（B）：** 同样的包装中找到后脚管（B）,将外六角螺栓垫上垫片，穿过主架钣金用**17#扳手**锁紧后脚管（B）

提示：安装时请确保脚管与地面完全接触，锁紧后检查整体是否稳固无晃动。



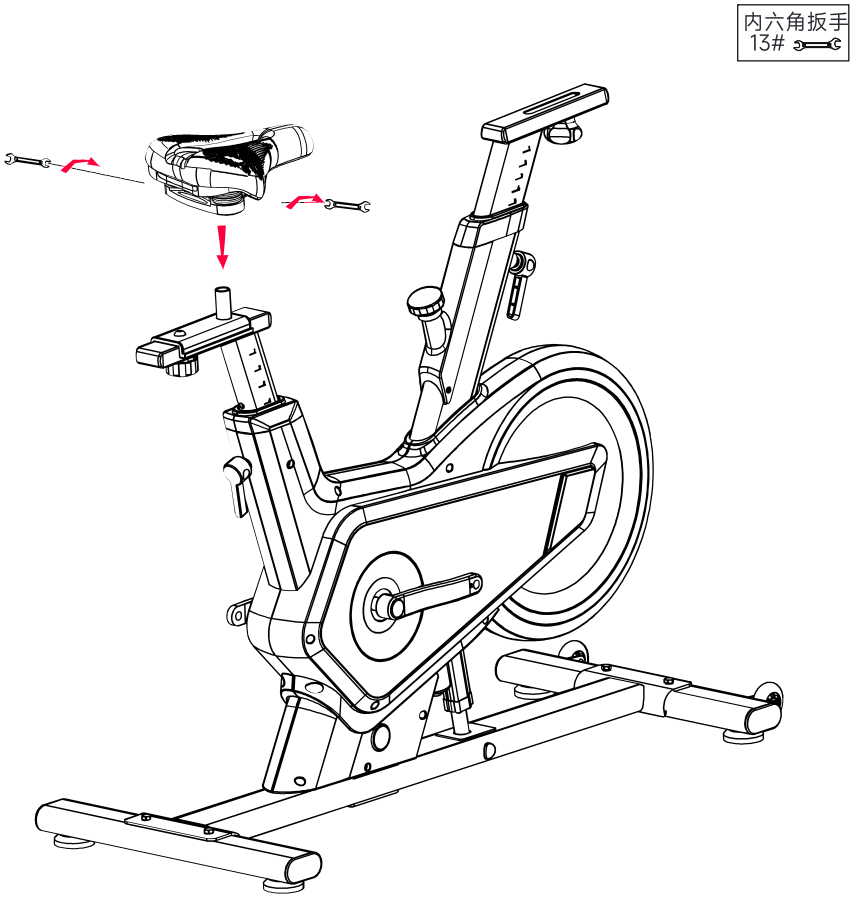
图示	名称	规格	数量	备注
	外六角螺栓	M10*25	4PCS	预锁拆下使用
	平垫片	ø10*ø25	4PCS	预锁拆下使用

安装说明

STEP 3

❸ **坐垫安装步骤：**包装中找到坐垫，坐垫孔插入坐垫固定管，调整好坐垫角度，再用**13#开口扳手**拧紧坐垫上的左右螺母，固定牢固。

提示：为确保稳固，最终拧紧时应确保坐垫无法被徒手转动。

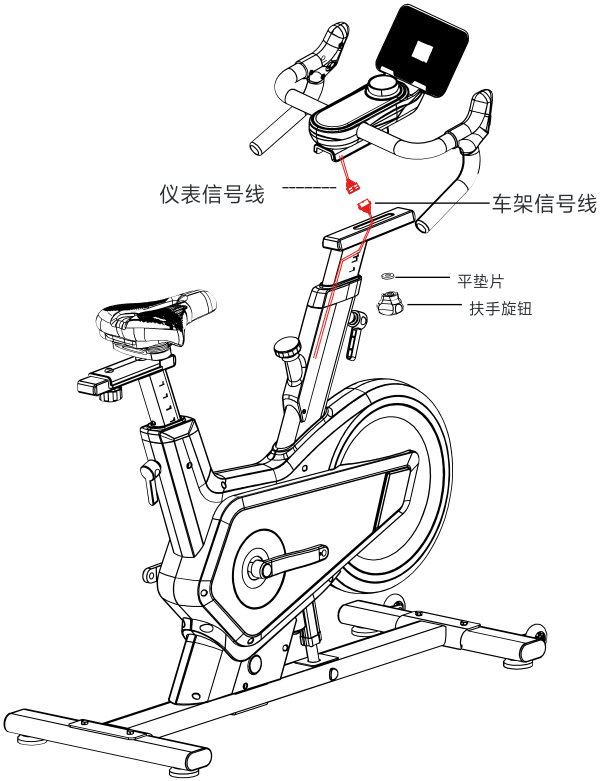


安装说明

STEP 4

❹ **扶手安装步骤：**将车架内的信号线拉出管口，与扶手（D）的信号线插头连接牢固。接着扶手（D）放在仪表管上，底部扶手旋钮垫上平垫片锁紧扶手（D）。

提示：操作时请注意理顺线缆，防止其被挤压。



图示	名称	规格	数量	备注
	扶手旋钮	M10	1PCS	预锁拆下使用
	平垫片	ø10.5*ø25	1PCS	预锁拆下使用

安装说明

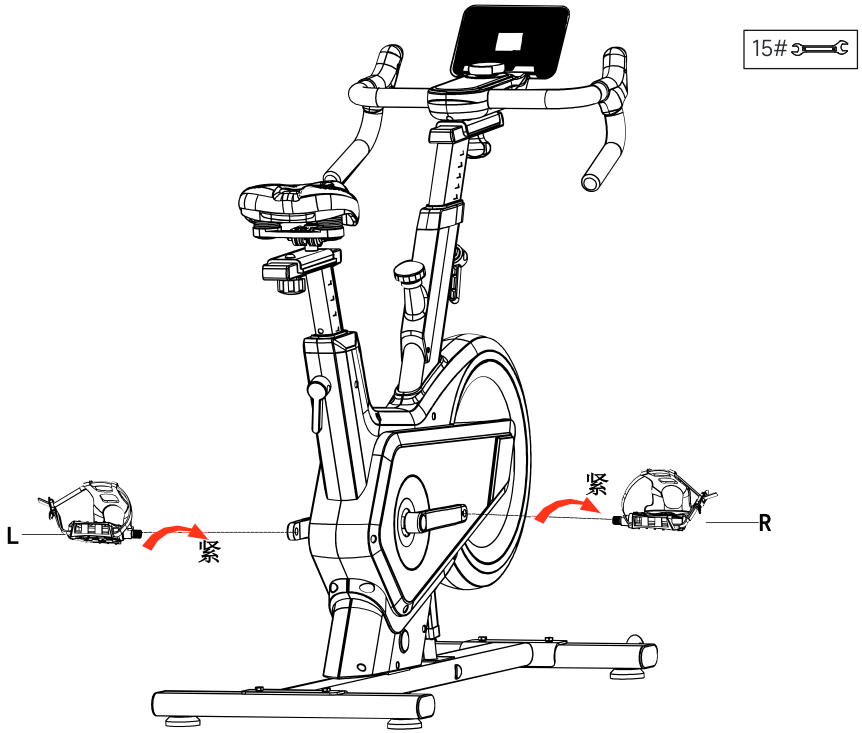
STEP 5

5-1 **准备与预装：**从包装中取出带有“L”（左） 和“R”（右） 标识的脚蹬。在脚踏螺纹上均匀涂抹适量螺纹紧固胶。

5-2 **安装右脚蹬（R）：**将右脚蹬（标有“R”）对准右侧曲柄螺纹孔，顺时针方向用手将其初步旋入，确保螺纹对正无错牙。然后用 **15# 扳手** 顺时针方向最终紧固。

5-3 **安装左脚蹬（L）：**将左脚蹬（标有“L”）对准左侧曲柄螺纹孔，逆时针方向用手将其初步旋入，确保螺纹对正无错牙。然后用 **15# 扳手** 逆时针方向最终紧固。

提示：安装前请务必确认脚踏上的“L”/“R”标识与曲柄侧一致。紧固时应确保脚蹬完全锁紧，无晃动。因螺纹胶固化需要时间，所以安装完毕后必须静置固化24小时后再开始使用。



使用调节说明

1、调整位置:

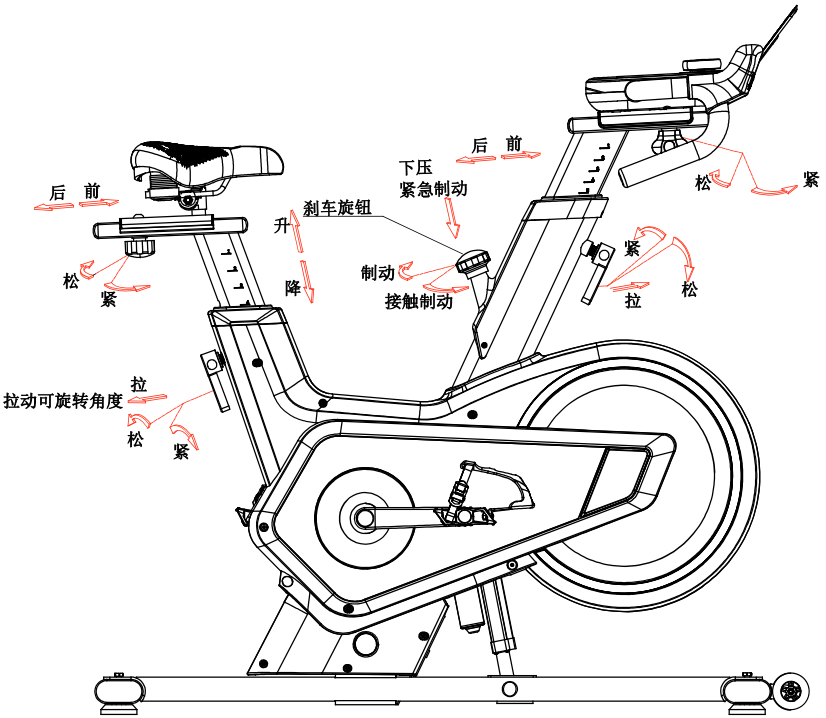
根据旋钮旁的箭头指示方向旋松调节旋钮，即可相应升高/降低或前/后移动滑动管（如座管、扶手管）。请根据个人身高和舒适度，调整座椅和扶手的高度及前后位置。严禁将任何调节管拉出超过管身上标明的“STOP”最大安全刻度线。

2、锁紧确认:

位置调整完毕后，必须立即将对应的调节旋钮按箭头反向旋紧，直至滑动管被完全固定、无任何晃动或位移。 这是确保骑行安全的关键步骤。

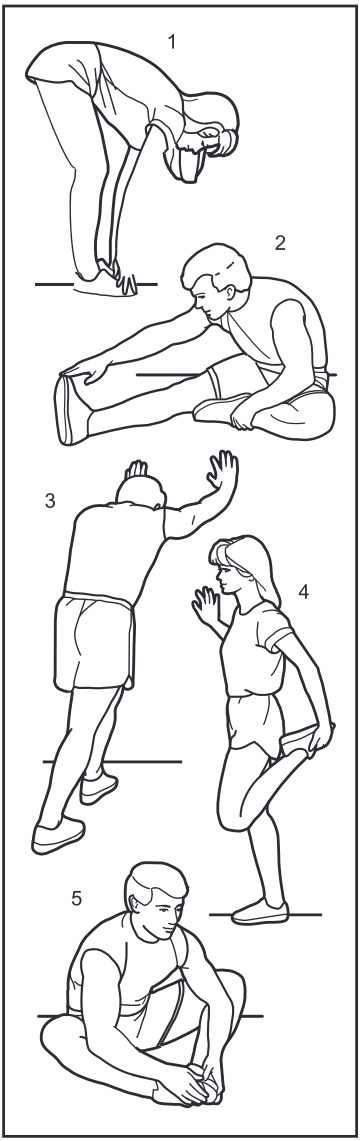
3、检查水平:

若单车在放置或使用中出现轻微晃动，请检查并调节车体底部的 4个水平调节脚垫。依次旋动脚垫，使单车平稳着地，直至晃动消除，方可使用。



入门指南

右图列出了几种基本伸展运动的正确姿势。做伸展运动时动作要慢，不可突然动作。



动作一

轻触脚趾伸展运动站立时双膝微曲，臀部以上缓缓前伏。手尽可能地向下轻触脚趾时，让背部和肩部放松。保持动作15秒之后放松。重复上述动作三次。伸展部位:韧带、膝盖内侧和背部。

动作二

采取坐姿，一腿前伸。将另一只脚的脚底靠向身体，放在伸出的腿的大腿内侧。手尽可能地向前轻触脚趾。保持动作15秒之后放松，每条腿重复动作三次。伸展部位:韧带、腰背和腹股沟。

动作三

两腿前后站立，身体前探，双手抵墙。后面一条腿蹬直，脚平贴在地板上。前腿弯曲，身体前顿，臀部向墙面前移。保持动作15秒之后放松。每条腿重复动作三次，要进一步伸展跟腱，可同时弯曲后腿，伸展部位:小腿、跟腱和脚踝。

动作四

一只手扶墙保持平衡，另一只手向后抓脚。使脚后跟尽量靠近臀部。保持动作15秒之后放松。每条腿重复动作三次。伸展部位:四头肌和臀部肌肉。

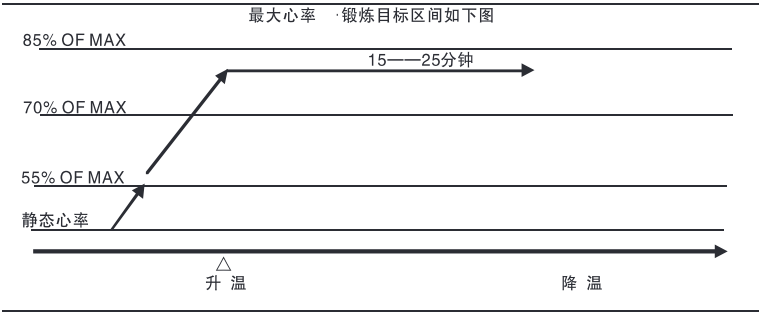
动作五

采取坐姿，脚掌相对，膝盖外翻。将脚尽可能地拉近腹股沟部位。保持动作15秒之后放松。重复上述动作三次。伸展部位:四头肌和臀部肌肉。

二、如何提高锻炼效果

如同肌肉锻炼一样，有氧健身运动同样需要更多的血流量和更高的心率，因而会提高心血管系统的功能。心率一般用你的脉搏读数来判断，你的脉搏处于最高锻炼目标水平以下区间内就会安全有效，在最大心率87%至72%这两个水平之间称为训练目标区域，训练目标应通过制定训练计划逐步提高，每周至少3-4次，每次15-20分钟。

警告:不要试图去超越目标心率情况下锻炼，必须循序渐进;如果有病史，须在医生指导下进行;当年龄超过35-40岁没有进行正常训练的人，我们建议你不要越过医生的告诫。必须牢记有几分钟热身和降温时间(如下图B)



附图B

三、维护保养和故障排除方法

1、定期检查各部位螺栓、螺母是否紧固，调节旋钮是否锁紧，转动部份是否灵活，有无磨损或损坏的零部件。这些部位的状况良好，设备的安全性才有保证;

2、发现磨损或损坏的零部件之后应立即排除或送维修中心更换，修复后方可使用

3、保持设备的清洁，但不可用酸性、碱性或有机溶液剂擦拭

4、故障及排除方法:

故障	原因	排除方法
机架不平	1.地面不平整或有杂物 2.机架装配时未调平底座	1.排除杂物 2.松开机架连接螺栓,将底座调平后，再拧紧螺栓 3.调整后底管偏心脚套
手把不稳	螺纹松动	拧紧螺栓
转动部件有异声	间隙失调	打开护罩调整
转动无力	1.磁阻间隙增大 2.微调器损坏	1.打开护罩调整 2.更换 3.打开护罩调整

入门指南

一、保修范围

保修范围:产品在正确保养的情况下,正常使用时而发生的非人为的损坏。
保修卡只限于原始购买者,不能转让。

二、保修期限

保修期限为自购机之日算起一年

三、以下情况不在保修范围内:

(1)由于滥用、疏忽大意、意外事故或擅自改装而引起的损坏;
(2)由于不正常维护而引起的损坏;
(3)其他一些违规操作和由此而产生的损坏。

四、修理和维修服务

产品的所有配件都可以在当地经销商处订购到。经销商可为您提供您所需要的服务。

环保建议提倡书

尊敬的用户:您好!地球是我们共同的家园，也是我们唯一的家园，健康是我们共同追求的目标。为了您和家人的健康成长，让我们共同来维护我们的环境，我们唯一的生存环境!我们的环境方针:

1.遵守环境法律法规。
2.在企业的一切领域开展省资源、省能源和垃圾废弃物的减量化运动。
3.在现有的基础上逐步降低环境污染，促进周边环境改善。
4.环境保护与企业发展相结合。
5.鼓励员工寻求进一步改善环境的积极措施。

请您按以下要求对我们产品的包装物进行处理:

包装物称	形态	可否被回收利用	处理方式
外包装纸箱	固体	可以	您可以交给当地的回收站
保利龙	固体	可以	您可以交给当地的回收站
塑料包装袋	固体	可以	您可以交给当地的回收站
包装袋	固体	可以	您可以交给当地的回收站
气泡垫	固体	可以	您可以交给当地的回收站

产品有害物质申明

有害物质申明

部件名称	有害物质					
	铅（pb）	汞（Hg）	镉（Cd）	六价铬（Cr(VI)）	多溴联苯（PBB）	多溴二苯醚（PBDE）
PCBA	O	O	O	O	O	O
外壳	O	O	O	O	O	O

本表格依据SJ/T11364D的规定编制。

O :表示该有害物质在该部件所有均质材质中的含量均在GB/T 26572规定的限量要求以下。

X:表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出GB/T26572规定的限量要求。

本产品不含有害物质，是绿色环保的产品，其废弃后可以回收利用，不应随意丢弃。

保修说明

用户名称 _____ 用户编码 _____

名称/型号 _____ 经销商 _____

购买日期 _____

日 期	修理内容	日 期	修理内容

1. 此产品设计精良、品质优异，在正常使用及保养下，应能表现出优异性能。
2. 在保修期内符合保修条例内容的前提下，本公司为用户提供免费保修服务。

保修条例

1. 本产品自购买日期起，整机保修一年（具体保修期以销售渠道说明为准）。
2. 保修服务只限于一般正常使用下有效，不依照说明使用非经本公司认可的维修与改装，错误使用或疏忽而造成的损坏或因天灾造成损坏等，则不在本品牌产品保修范围内。
3. 维修时请携带此卡原件，并随产品一起提供给销售商。否则将不能获得修服务。
4. 保修卡若经修改，将不能获得保修服务。
5. 对不依照上述保修条例办理的用户，本公司对上述条例负有解释权。

保修说明

一. 保修范围

保修范围：产品在正确保养的情况下，正常使用时而发生的非人为的损坏。保修卡只限于原始购买者，不能转让。

二. 保修期限

保修期限为自购机之日算起一年（具体保修期以销售渠道说明为准）。

三. 以下情况不在保修范围内

1. 由于滥用、疏忽大意、意外事故或擅自改装而引起的损坏
2. 由于不正常维护而引起的损坏;
3. 其他一些违规操作和由此而产生的损坏。

四. 修理和维护服务

产品的所有配件都可以在当地经销商处订购到。经销商可为您提供您所需要的服务。

合格证

产品型号	F5 Max	产品名称	动感单车
检验员	QC PASS 01	出厂	
执行标准	GB 17498.1-2008 GB 17498.10-2008		

YPOO 易跑

扫码获取
专属健身服务

生产商：浙江易跑健康科技有限公司
联系地址：浙江省武义县百花山工业园区
官方网站：www.ypoosports.com
电子邮箱：ypoo@ypoosports.com
服务热线：400-091-8788