

NuStep[®] RB8

靠背式自行车

用户手册



目录

导言	4
安全说明	5-6
安装和摆放	7
使用交流适配器	8
RB8 功能概览	9
正确的运动定位	10
进行调节	10-11
显示屏	12-17
暂停功能	18
系统设置	19-21
用户设置	21
导出用户档案数据	22
导出锻炼摘要	23
预防性维护	24
RB8 保修	24
RB8 序列号信息	25
客服	26
技术参数	27
美国 FCC 合规性	28

导言

感谢您购买 NuStep RB8 靠背式自行车。感谢您的惠顾以及对我司产品的信任。

靠背式自行车产品系列包含 RB8 PRO 和 RB8 MAX 两个型号，延续了 NuStep 的创新传统和使命，即开发兼容并包的健身设备，争取惠及所有健康水平和功能能力的用户。

在使用 RB8 靠背式自行车之前，请仔细阅读本手册 — 包括所有安全信息。

安全说明

	 注意	 警告
这是安全警示标志。用于提醒注意有关人身安全的指示。请阅读并遵守本标志下方所有安全消息，以避免可能因误用而造成的伤亡。	“注意”表示潜在危险情况，如不避免，则可能会造成轻微或中度伤害。还可用于针对不安全做法进行警示。	“警告”表示潜在的危险情况，如不避免，则可能导致死亡或重伤。

 警告
未经制造商授权，不得改装本设备。 本设备只能用于本手册中所述预期用途。 请勿使用未经制造商推荐的附件。 如果电线或插头受损，切勿操作本设备。 电线应远离受热表面。 产品应远离热源、火花、明火和高温表面。 切勿将任何物体丢入或插入任何开口。 请勿室外使用。 错误或过度的训练可能会有损健康。 心率监测系统可能会不准确。 过度运动可能会导致重伤或死亡。如果感到昏厥，请立即停止运动。 应避免本设备与其他设备靠在一起或叠放使用，因其会导致操作不当。 便携式射频通信设备（包括天线电缆和外置天线等外围设备）与本产品任何部分（包括电缆）的距离不得小于 30 厘米（12 英寸）。否则可能导致本设备性能降级。

安全说明

注意

在开始任何锻炼计划之前，请咨询您的医生。

如果您有残疾或健康问题，则需要有人监护。

如果在使用本产品时感到昏厥或头晕，请停止运动，并就医或寻医嘱。

如果您患有心脏病、高血压、糖尿病、呼吸系统疾病、任何其他疾病或有身孕，请在医生的指导下使用本产品。

身体、感官或认知能力较弱的人，或对本产品缺乏经验和了解的人，在对其安全责任人的监护下可使用本产品。

使用本产品前，请阅读本手册，并保存以备后续参考。

运动时一定要穿鞋和合适的衣服。

皮肤受损时请勿接触或抓握产品。

如果本产品看似受损或无法使用，请勿操作。定期检查产品是否受损和磨损。若有缺陷部件，务必立即让有资质的检修技术人员将其更换。

请勿在使用本产品时进行维护或修理。维护活动应由有资质的检修人员来完成。

确保已为您正确设置座椅位置和上臂位置。

注意

使用本产品时，请勿过度伸展手臂。

请勿让儿童使用本产品。

请勿在儿童和 / 或宠物面前使用本产品。

请勿让 13 岁以下儿童靠近本机器。

如果病人的健康和安全取决于参数准确性，则心率、瓦特、METs（能量代谢当量）和卡路里显示值不适用于该类应用。

用户体重最大承重量：

RB8^{PRO} 型号 = 500 磅（227 千克）

RB8^{MAX} 型号 = 600 磅（272 千克）

请勿自行搬运本产品。RB8 很重，有 240 磅（109 千克）。

为避免受伤或损坏产品，在移动本产品时务必寻求帮助。使用正确的搬运技巧。

为避免受伤，请勿将手伸入任何盖板开口。

为了安全操作本产品，请将其置于平整、稳定的地面上。视需要调节找平支脚。

本产品只能通过随附交流适配器连至交流市电。

保存这些说明。

安装和摆放

拆箱和安装

从装运箱中将 RB8 小心拆出，并将产品运至安装地点。RB8 专为室内使用而设计。

为增加稳定性和地板防护，可将 RB8 放在运动器材地垫上，如 NuStep, LLC 售卖的地垫。

为确保 RB8 安全有效地运行，请将其置于平整、稳定的地面上。视需要调节找平支脚。

RB8 设备周围所需的最小自由空间为 24 英寸 (61 厘米)。为方便轮椅进出，还需更多自由空间。

⚠ 注意

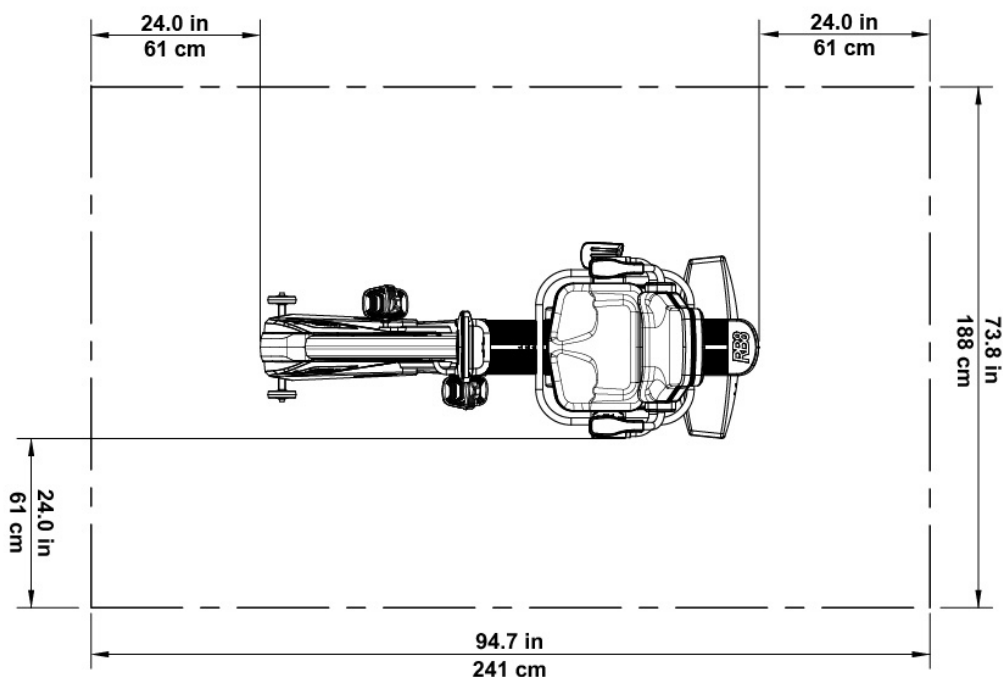
RB8 很重，有 240 磅 (109 千克)。

为避免受伤或损坏产品，在移动本产品时务必得到帮助。

使用正确的搬运技巧。



如果（使用时）机器后下方发出咔嚓声，请检查各找平支脚，确保其调至水平。



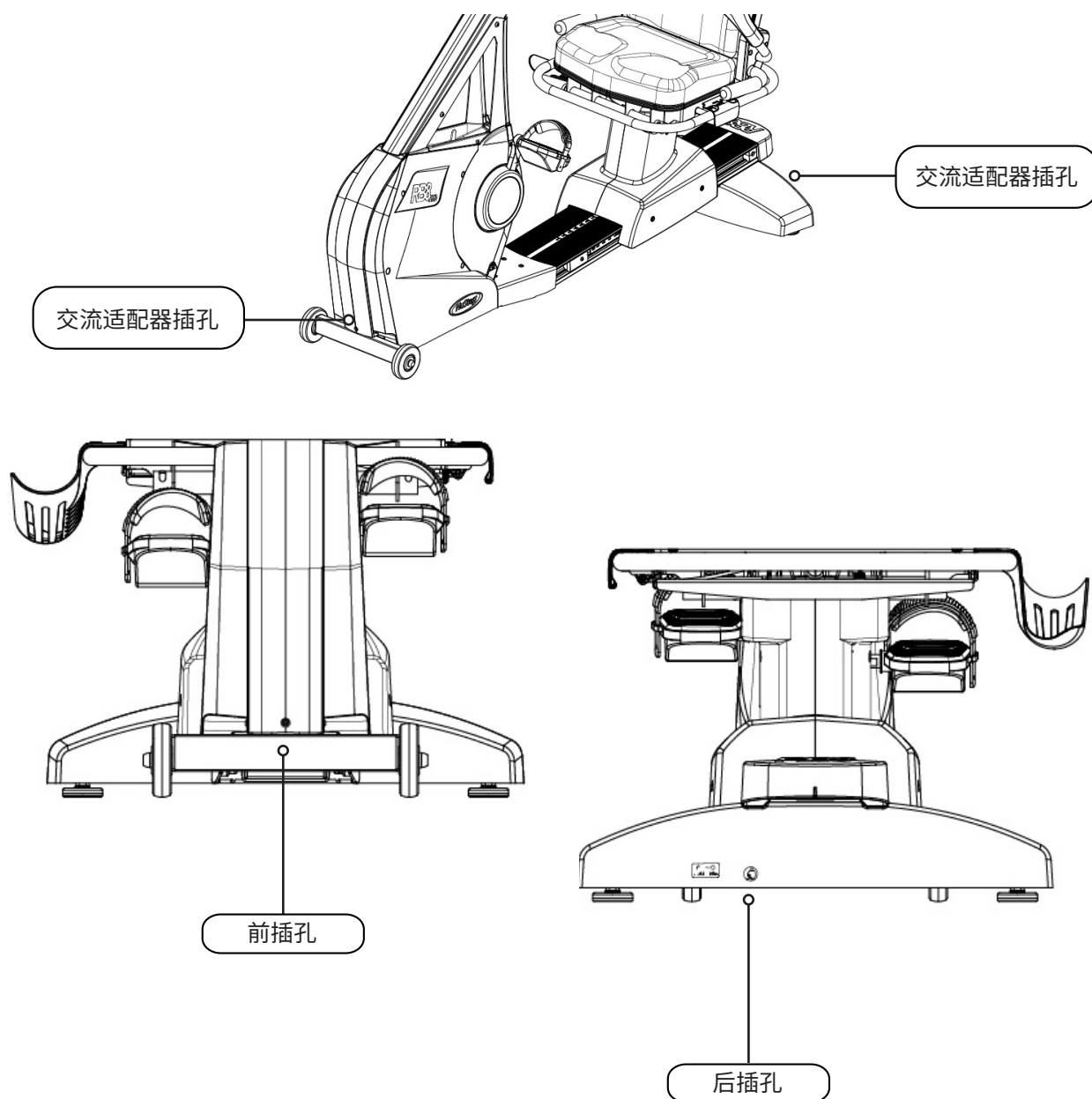
使用交流适配器

RB8 由设备随附的交流适配器供电。交流适配器可插入前插孔或后插孔。将适配器插入适当的电源插座。

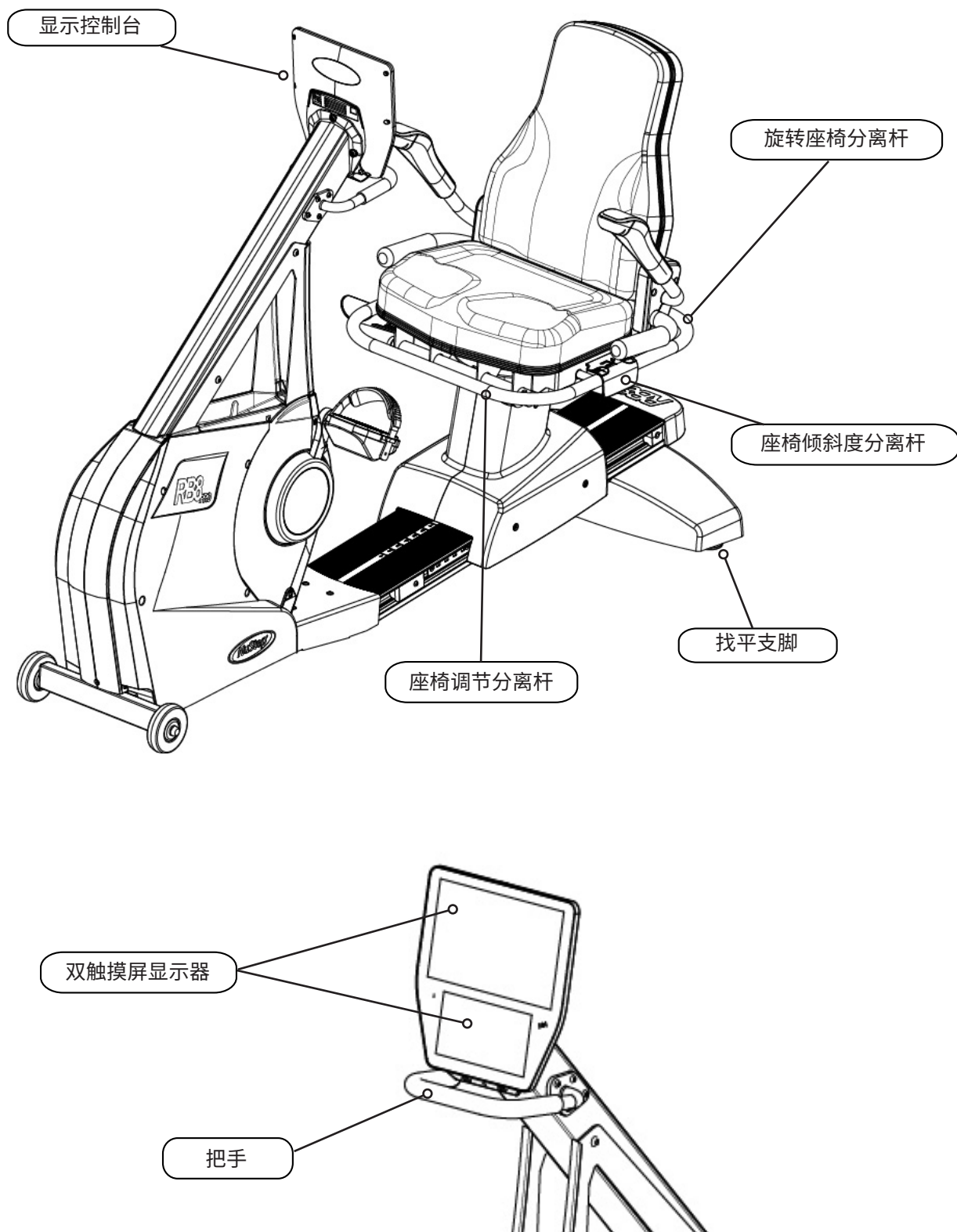
交流适配器电源线的布线方式应防止绊倒危险或损坏适配器。避免对适配器电缆、插孔或插头施加任何压力或拉力。

有关适配器规格，请参阅本手册的技术数据部分。

*** 请勿将 RB8 同时连至两个交流适配器。**



RB8 功能概览



正确的运动定位

锻炼者的体位和机器物理配置因锻炼者的目标或需求而异。

将此处信息用作设置和定位的一般指南或起点。正确定位座椅距离有助于用户在运动时保持正确的身体姿势。

注意

错误或过度使用可能会对有损健康。

确保将座椅设置到正确的生物力学位置。

伸腿距离请勿过长。

进行调节

旋转座椅操作

1. 双脚在横梁或地板上站稳。
2. 抬起后部分离杆，松开座椅。
3. 向任一方向旋转座椅（座椅可 360° 旋转，每 45° 锁定一次）。
4. 松开控制杆，将座椅锁定到位。



无论用户是否在机器上，座椅都可以旋转。
安全起见，调节距离时座椅必须朝前。



抬起后部控制杆，松开座椅。



向任一方向旋转座椅。松开控制杆，将座椅锁定到位。

进行调节

调节座椅距离

1. 双脚在横梁或地板上站稳。
2. 抬起前部控制杆以解锁。
3. 用双脚将座椅前后滑动，以调节至手臂曲柄的距离。
4. 松开控制杆，将座椅锁定到位。

 将座椅调至伸腿后膝盖略弯的位置。



抬起前部控制杆以调节距离。



伸腿后膝关节略弯。

调节座椅倾斜度

1. 双脚在横梁或地板上站稳。
2. 抬起座椅左侧的黑色控制杆以解锁。
3. 推动座椅靠背以增加倾斜度（可倾斜达 12°）。
4. 松开控制杆，将座椅锁定到位。



抬起左侧的控制杆以解锁。



推动座椅靠背以调节倾斜度。
松开控制杆以锁定。

显示屏

RB8 控制台

控制台有两个带触摸屏导航的显示屏。上方是主页界面，下方是指标界面。

主页界面

显示锻炼应用程序快速入门、NuStep 图表、配速搭档、平衡功率、越野者和 NuStep 计划。

每个应用程序均用一个图标表示。轻触图标来启动。

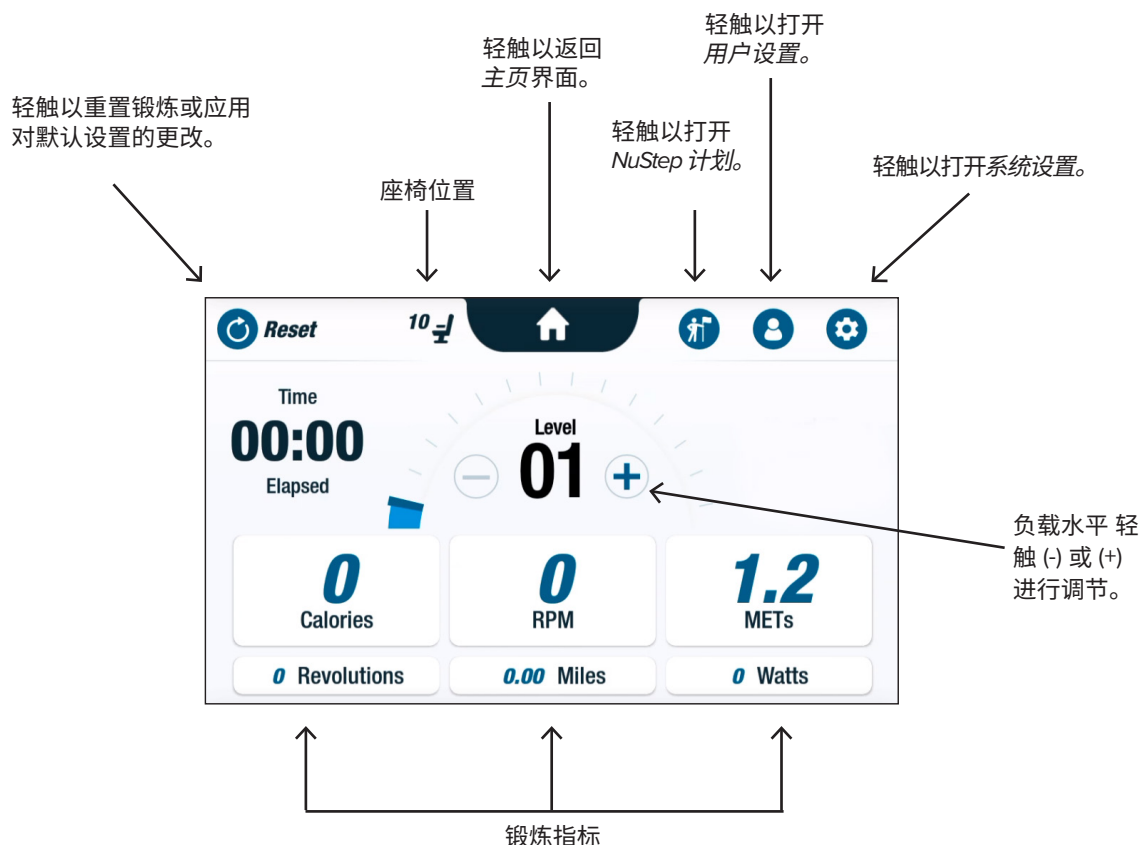


要查看其他应用程序，请在 主页界面向左滑动。



指标界面

显示信息和设置图标，以及锻炼指标，包括 时间、级别（阻力）、卡路里、SPM（每分钟步数）、METs、英里和总步数。



显示屏

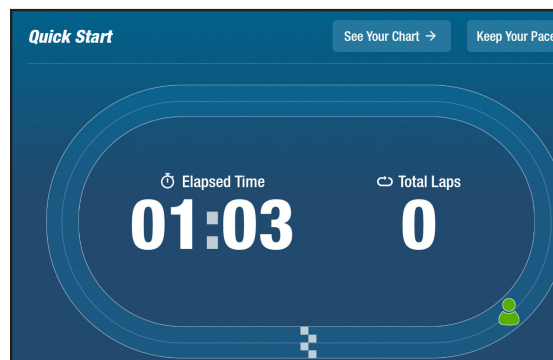
应用程序界面

快速入门

能让用户在不设置配速目标或选择指标值的情况下进行锻炼。快速入门能追踪耗时和总圈数。

用户可以从快速入门界面切换至其他应用程序。要切换应用程序，需：

- 轻触 **See Your Chart →** 以打开表现图标应用程序。
- 轻触 **Keep Your Pace →** 以打开配速搭档应用程序。

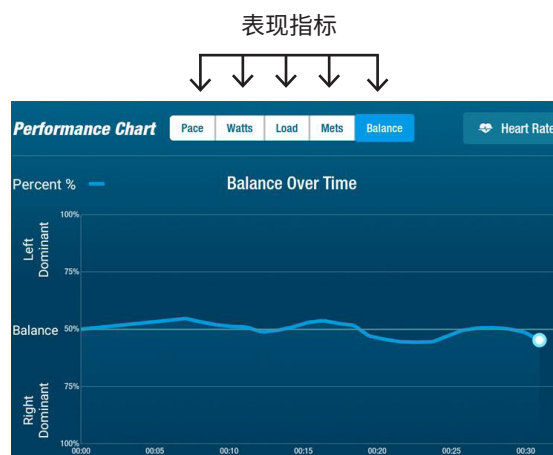


NuStep 图表

显示在整个锻炼过程中进行跟踪的表现指标 — 配速 (RPM (转速))、瓦特、负载、METs 或平衡 —。

要在性能图表之间切换，需：

- 轻触所需指标选项卡以进行选择，例如，平衡。
- 选中的指标以蓝色高亮显示，并显示对应的图表。



显示屏

配速搭档

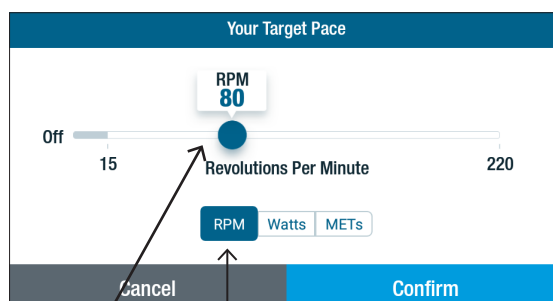
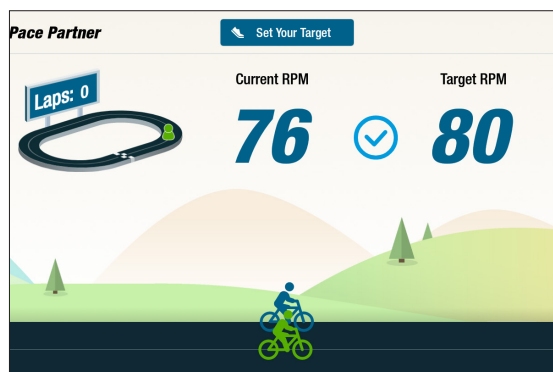
用户可设置目标配速和锻炼指标（*RPM*、*瓦特*或 *METs*）。用户的目的是与搭档齐头并进。

要设置目标配速，需：

1. 轻触  **Set Your Target** 以打开您的目标配速界面。
2. 轻触并移动滑块以设置目标配速。
3. 轻触所需的指标以进行选择，例如，*RPM*。
4. 轻触**确认**以完成选择。

一旦用户开始骑行后，屏幕就会显示当前配速和目标配速。

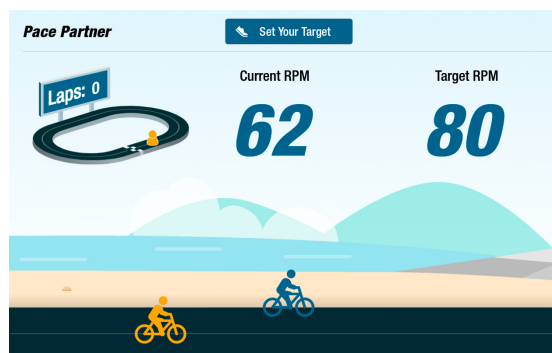
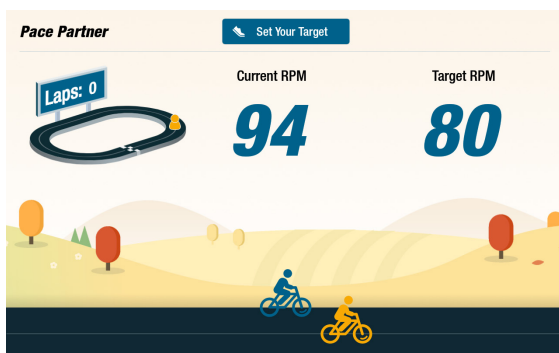
- 当配速一致时，用户的骑行人为绿色，紧挨着目标骑行者（参见右上界面）。
- 当偏离配速时，骑行人为橙色，并出现在其目标的前方或后方（参见下方界面）。
- 向上或向下的箭头（未显示）提示用户加速或减速，以回到目标配速。



轻触并移动以设置配速。

轻触以选择锻炼指标。

轻触以确认选择。



显示屏

平衡功率

分别测量右腿和左腿输出功率（瓦特）。在整个运动时段内实时识别它们的相对平衡性。一经选定，平衡功率程序就会继续在后台运行，收集表现数据，甚至用户用其他应用程序进行锻炼时依旧如此。

表现数据有两种显示方式：标准型和增强型。

标准型

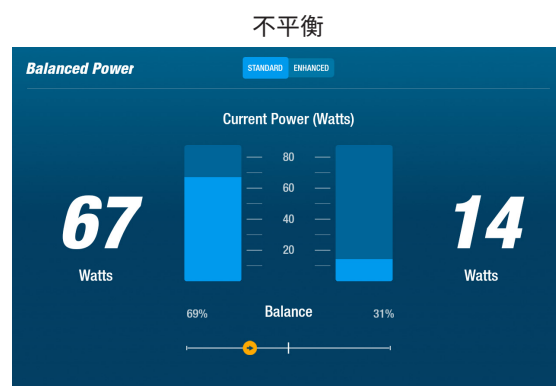
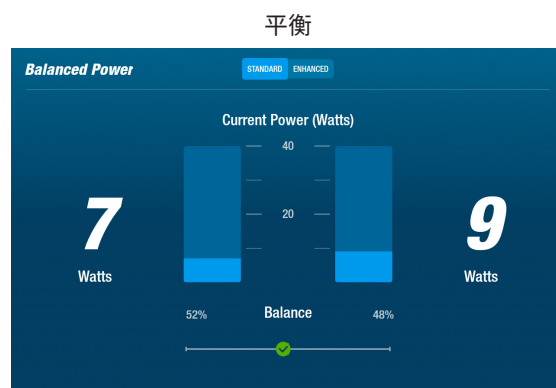
条形图显示每条腿当前（实时）产生的功率及其相对对称性。

直线图则显示在整个时段过程中左右腿平衡的百分比。

在右侧界面中，上方界面显示左右腿功率输出平衡。

下方界面显示左腿的功率输出大于右腿，因此不平衡。

 为了达到平衡，两条腿之间的功率输出差不能大于 10%。



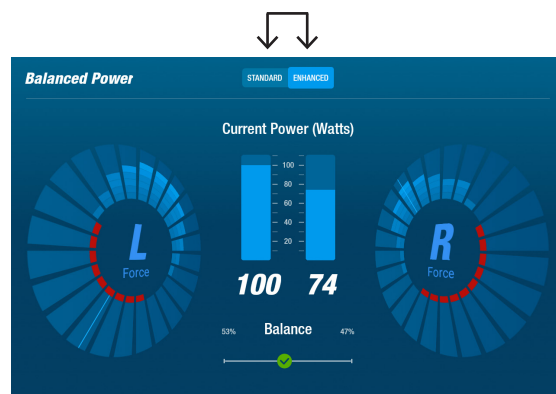
增强型

同样使用条形图和直线图来显示表现。

添加图形以显示每条腿所产生的径向力。

这能确定旋转过程中发生力度不平衡的位置。

轻触可在标准型和增强型之间切换。



显示屏



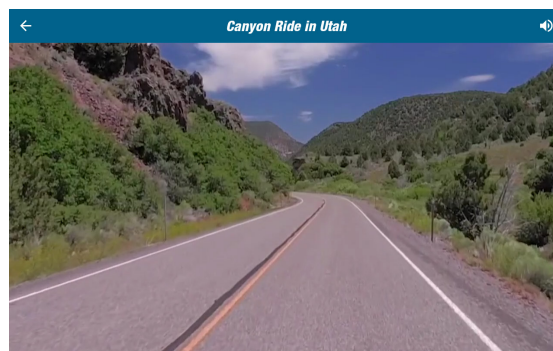
越野者

播放风景优美的自行车路线视频，以在用户锻炼时愉悦用户。要开始播放，需：

1. 轻触界图像以选择所需的视频，例如，犹他州峡谷骑行。
2. 双腿骑行以播放视频。

要返回越野者菜单，需：

1. 轻触屏幕 — 标题栏下拉。
2. 轻触标题栏中的返回箭头。



越野者和其他 NuStep 应用程序中所含全部视频、音频和其他内容均受美国和国际版权法保护。除在 NuStep 产品中显示以供观看外，不授权以任何其他方式使用视频、音频或其他内容。



NuStep 计划

用户可选择专注于特定目标（SPM、瓦特、METs 和坡道）的锻炼计划，设置目标和时长。从主页界面（左下）或指标界面（右下）打开。



— 或 —



每种计划的设置步骤相同（参见下一页）：1. 从菜单中选择计划；2. 编辑设置（目标和时长）；3. 启动计划。

显示屏



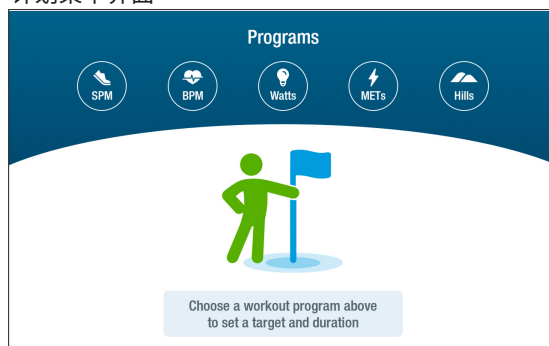
瓦特

用户为其锻炼设置目标瓦特数和时长（分钟、距离或无）。

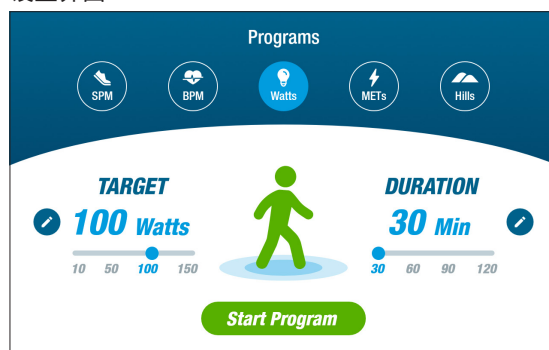
要打开界面，需：

1. 转至 NuStep 计划菜单界面。
2. 轻触瓦特图标  以打开设置界面。
3. 轻触目标编辑图标  以打开设置界面。
 - a. 使用滑块或轻触 (-) (+) 以设置瓦特数。
 - b. 轻触设置目标以确认设置。
4. 轻触时长编辑图标以打开设置界面。
 - a. 重复步骤 a 和 b。
5. 轻触启动计划以运行计划。

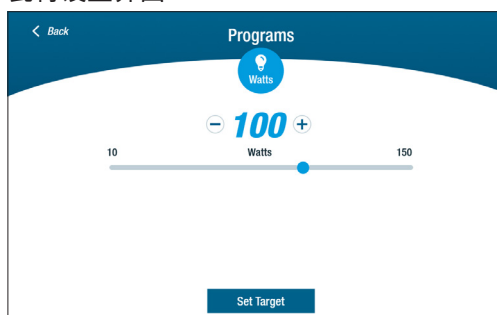
计划菜单界面



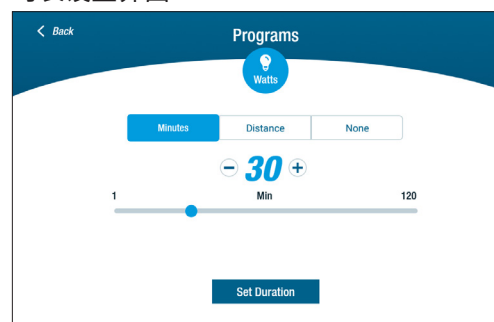
设置界面



瓦特设置界面



时长设置界面



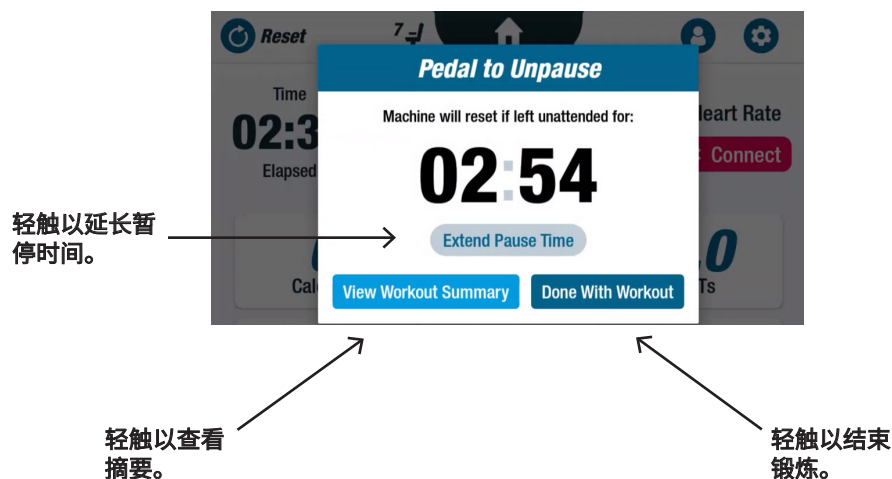
计划运行界面



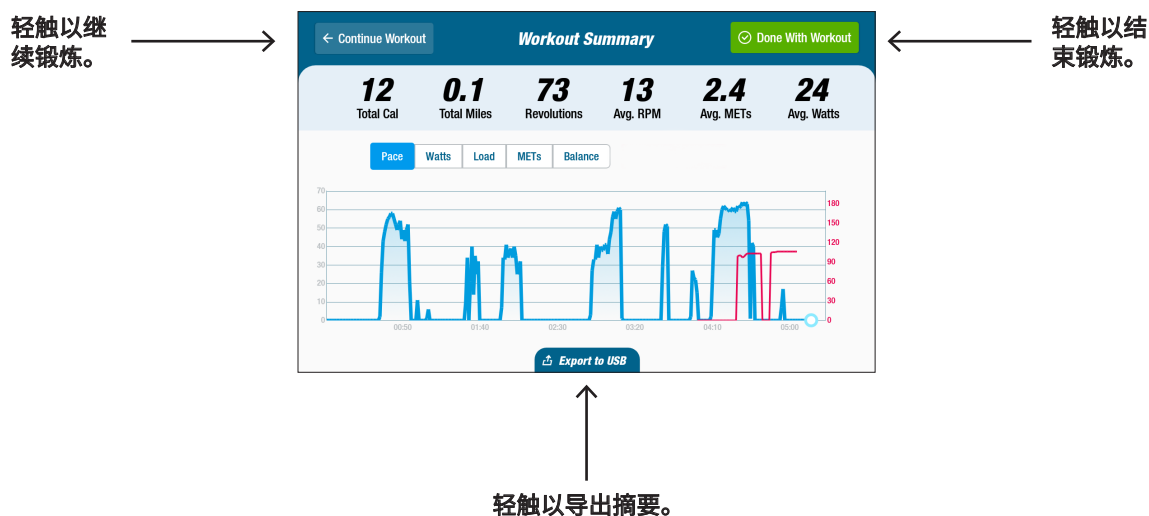
暂停功能

RB8 具有 3 分钟控制台关机功能。如果用户停止且在 3 分钟内未继续踩踏板，则控制台将重置。

在控制台关机之前，用户可以延长暂停时间，例如，以便离开自行车进行 15 分钟的间歇训练。在暂停模式下，用户还可以查看锻炼表现摘要或结束锻炼时段。



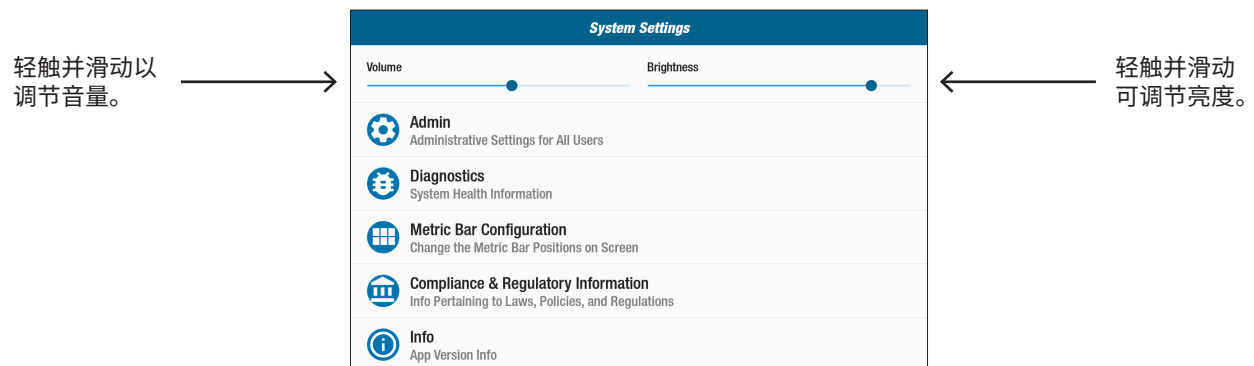
查看摘要后，用户可以返回锻炼、结束锻炼或将锻炼摘要导出到 U 盘 (参见第 20 页的说明)。



系统设置

用于调节音量和屏幕亮度、更改默认设置、查看诊断、更改指标配置、查看法规和软件信息。要打开系统设置，需进入**指标**界面，轻触图标。

要调节控制台音量或屏幕亮度，需使用滑块 。

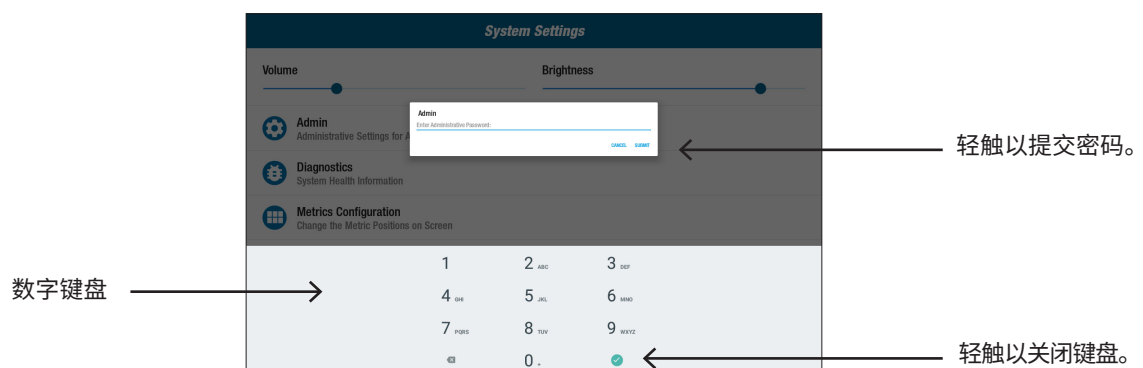


管理员

需要密码 * 才能访问。用于设置或更改默认设置 (**年龄、体重、性别**)。默认设置是全局性的，即，一旦设置，对每个用户都一样。

要打开管理员界面，需：

1. 轻触  图标。
2. 轻触界面以打开数字键盘。
3. 输入密码，轻触**提交**。
4. 轻触  图标以关闭键盘。

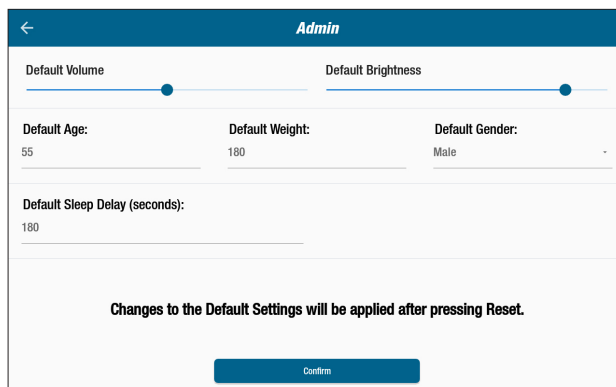


* 密码是按相反顺序输入的设备序列号。例如，如果设备序列号为 1234567，则密码为 7654321。
序列号标签位于后支撑盖上。

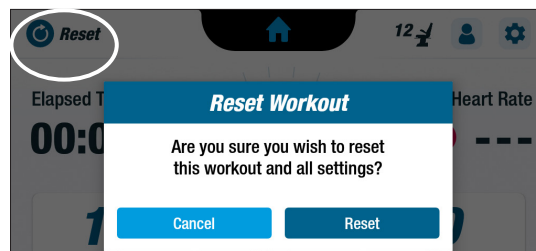
系统设置

要更改默认设置（年龄、体重、性别），需：

1. 轻触进入默认字段。
2. 使用数字键盘输入年龄和体重；选择性别。
3. 轻触确认。
4. 转至指标界面。
5. 轻触  **Reset** 以打开重置锻炼界面。
6. 轻触重置以应用更改。



轻触以确认更改。



轻触以重置。

诊断

诊断界面为检修技术人员或负责设备维护的人员显示实时和历史数据。

要打开诊断界面，需：

1. 轻触系统设置界面上的  图标
2. 轻触界面标题，例如，实时数据来打开。

Diagnostics			
LIVE DATA	HISTORICAL/VERSION	LEFT/RIGHT HANDLE	STATION/ROTATE
R8			
WRITE SERIAL			
			
Serial Number R8880004			
Firmware Version 4.58	Bootloader Version 1.14	Platform Type 4	
Total Restarts 108	Total Updates 0	Total Workouts 41459	
Total Duration 10634	Sys Total Revolutions 4661	Sys Total Disk Revolutions 0	

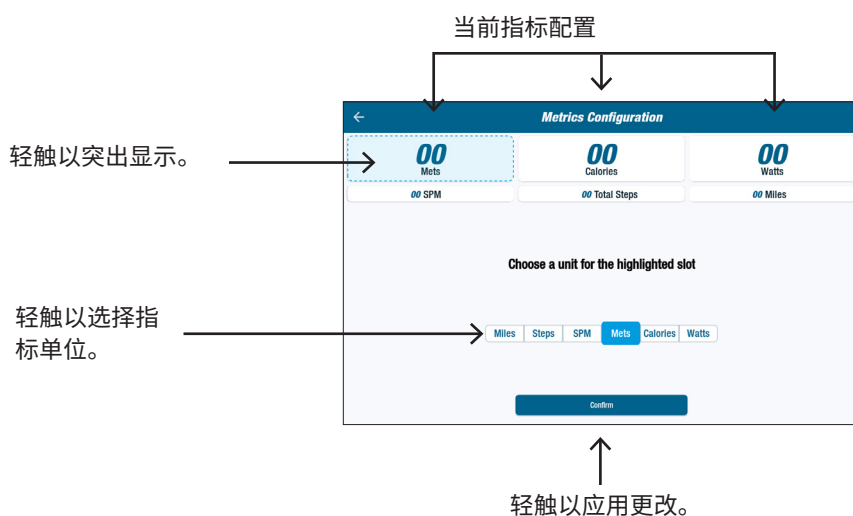
系统设置

指标指示条配置

用户可以更改指标界面上所显示的指标单位（英里、步数、SPM、METs、卡路里或瓦特）。顶行显示当前指标配置。

要更改，需：

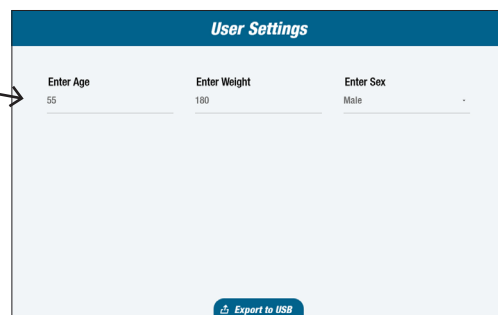
1. 轻触  图标以打开指标配置界面。
2. 轻触一个当前指标单位以突出显示。
3. 轻触为高亮显示的选项卡选择一个不同的指标单位。
4. 轻触确认以应用更改。



用户设置

用户能创建并保存档案，包含年龄、体重和性别。要创建，需转至指标界面：

1. 轻触  图标以打开用户设置界面。
2. 轻触每个字段以输入年龄和体重；选择性别。
3. 要保存设置，需将 U 盘插入 USB 端口（参见下页图片）。
4. 轻触导出到 USB。
5. 要返回主页界面，需轻触指标界面上的  主页图标。



导出用户档案数据

用户可随时将其档案数据导出到 U 盘。

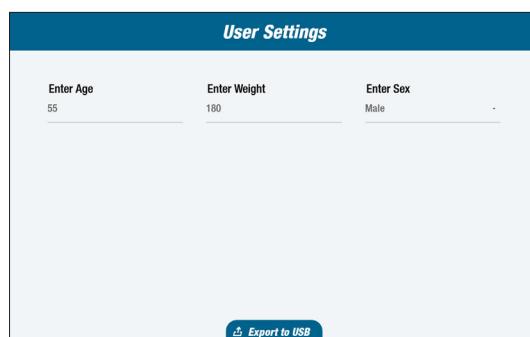
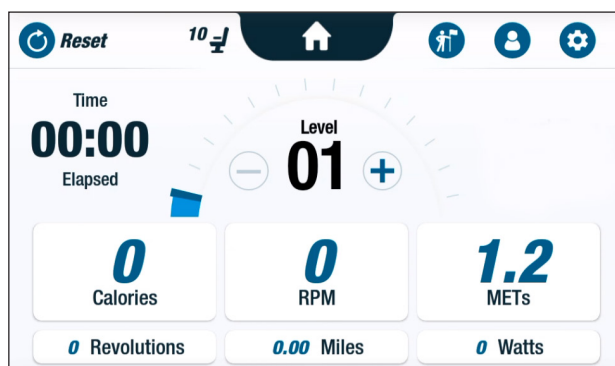
要导出，需：

1. 将 U 盘插入显示控制台背面的 USB 端口。
2. 轻触指标界面上的  图标以打开用户设置界面。
如果档案界面自动启动，则跳过此步骤。
3. 轻触界面底部的导出到 USB 选项卡。
4. 拔出 U 盘。

USB 端口



轻触图标以打
开用户设置。



轻触以导出档案数据。

导出锻炼摘要

用户可将锻炼摘要导出到 U 盘。摘要以 PDF 格式保存。

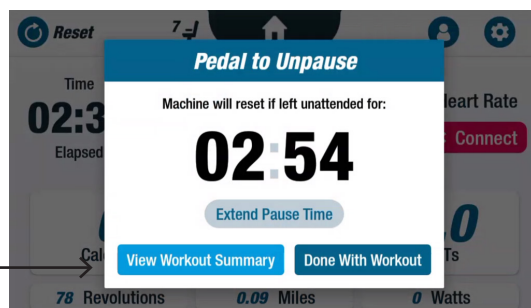
 健身前将 U 盘插入 USB 端口，以启用导出功能。

在锻炼结束时（且用户已停止骑行达 3 分钟），会打开踏板以解除暂停界面。

1. 轻触查看锻炼摘要以打开摘要界面。

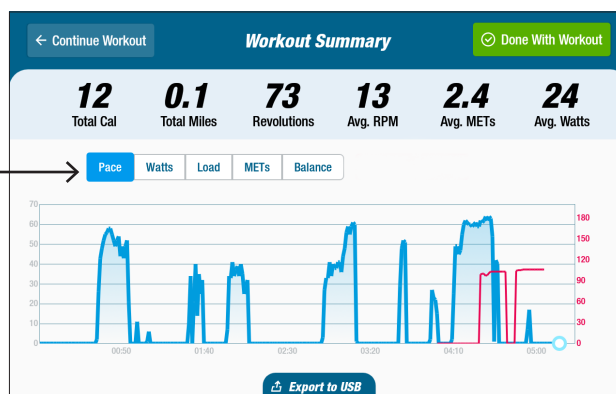
 请勿轻触完成锻炼，因其会结束该时段并重置机器。不能再获取摘要数据。

轻触以打开
摘要。



2. 轻触一个指标，例如，配速，以显示摘要。从锻炼摘要界面，轻触导出到 USB。

轻触以查看
摘要。



轻触以导出档案数据。

预防性维护

预防性维护间隔时间

RB8 是一款高质量、经久耐用的设备，专为 商用而设计。建议执行数项任务，以确保安全操作并延长产品使用寿命。请根据产品使用量，遵照所建议的预防性维护间隔时间。这些是预估间隔时间，您可能需要根据实际使用情况增加或减少预防性维护的间隔时间。

项 目	任 务	频 率
手臂位、手柄和握把	* 清洁	每周
控制台	* 清洁	每周
盖板和机架	* 清洁	每周
座椅	* 清洁	每周
交流适配器	检查是否有磨损或损坏迹象	每周
* 使用非研磨性喷雾清洁剂和软布清洁 RB8。清洁前请拔出设备插头。		

RB8 保修

要查看或打印保修单，需转至：www.nustep.com

如对保修有任何疑问，请联系客服。

电子邮件：support@nustep.com

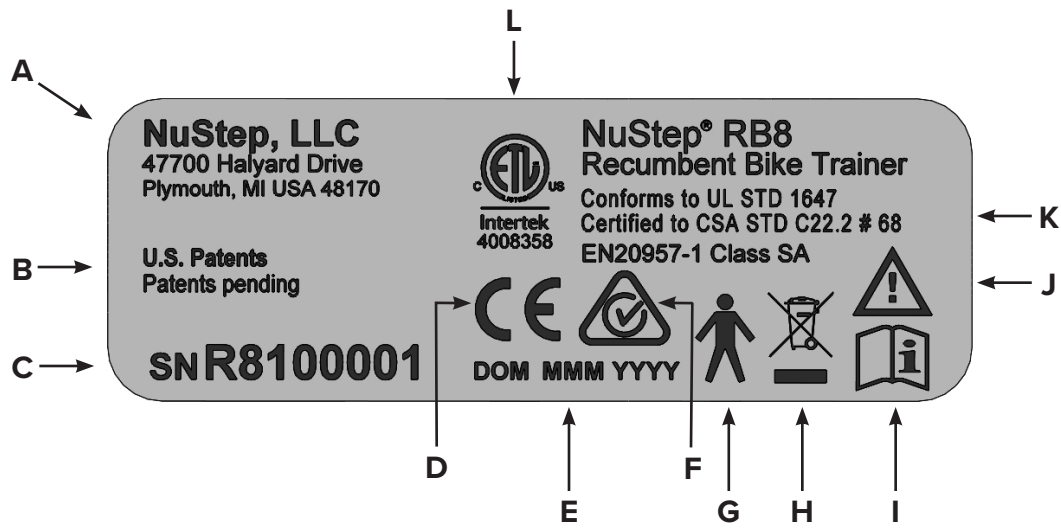
电话：800-322-2209（美国）或 734-769-3939



美国和加拿大以外的客户，请联系当地的 NuStep 经销商寻求帮助。

RB8 序列号信息

在产品上的位置：
序列号标签位于后支撑盖的右侧。



A	制造商名称和地址
B	产品专利保护
C	型号和序列号
D	CE 标志
E	制造日期
F	RCM
G	用于电气安全的 B 型应用部件
H	WEEE 指令标志
I	使用前请阅读用户手册
J	请注意阅读随附文件
K	标准合规性
L	国家认可的测试实验室标志

标签内容可能因 NuStep 型号而异。

客服

如需有关 RB8 设备的帮助，请联系 NuStep 客服。

请提供设备序列号（位于后支撑盖右侧）和完整的问题描述，以便我们的产品专家更好地为您提供帮助。

要联系到 NuStep 产品专家，请联系：

电子邮件：support@nustep.com

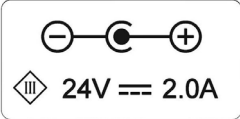
电话：800-322-2209（美国）
734-769-3939

网站：nustep.com



对于美国和加拿大以外的客户，请联系当地的 NuStep 经销商以获得客户服务。

技术参数

用户最大体重	RB8PRO 型号：500 磅（227 千克） RB8MAX 型号：600 磅（272 千克）
用户高度范围	4 英尺 6 英寸 — 6 英尺 7 英寸（137 厘米 — 200 厘米）
设备重量	240 磅（109 千克）
尺寸（长 / 高 / 宽）	长 74 英寸（188 厘米）；宽 32 英寸（82 厘米）
USB A 端口	USB 端口仅供闪存盘使用。某些闪存盘可能与 RB8 USB 端口不兼容。请勿使用 USB 电缆将外部设备连至此端口。
USB C 端口	仅供服务连接。
以太网端口	仅限局域网连接。请勿将 RB8 连至互联网。将以太网电缆连至产品时，请在距离控制台连接器 10-30 厘米的电缆上安装莱尔德 (Laird) 铰链式铁氧体（制造商零件编号 28A2025-0A0）。莱尔德铁氧体可用具备同等技术规格的其他铁氧体替代。
标准	UL 1647、CSA C22.2#68、EN 20957-1
制动系统和骑行动作	RB8 采用独立于速度的制动阻力系统。
交流适配器	RB8 只能与设备随附的电源一起使用。 型号 GlobTek TR9KI3750CCP-IM(R6B) 二级 额定输出：24 伏直流 3.75 安，90 瓦 额定输入：100—240 伏交流 ~ 50—60 赫兹 1.5 安  RB8 只能以与产品上标记相对应的安全超低电压供电。
运输、储存和运行环境条件规范	运输和储存： -10 至 50 摄氏度 < 95% 非冷凝湿度 20 至 107 千帕 运行： 5 至 35 摄氏度 < 85% 非冷凝湿度 60 至 107 千帕

美国 FCC 合规性

美国 FCC 符合性声明：

注意：依照 FCC 法规第 15 部分的要求，本设备已经过测试确认符合对 B 类数字设备的限值。这些限值其设计旨在针对住宅设备中的有害干扰提供合理的防护。本设备会产生、使用并可能生成射频能量，若未按照安装说明进行安装和使用，则可能会对无线电通信造成有害干扰。但是，不能保证特定设备中不会发生干扰。如果本设备对无线电或电视接收造成有害干扰（可通过关闭和打开本设备来确定），建议用户尝试以下一项或多项措施来消除干扰：

- 调整接收天线的方向或位置
- 增加设备与接收器之间的距离
- 将设备接入与接收器不在同一电路的插座
- 请向经销商或有经验的无线电 / 电视技术人员寻求帮助

商标

Bluetooth® 文字商标和徽标是归 Bluetooth SIG, Inc. 所有的注册商标，NuStep, LLC 对此类标志的所有使用均已获得许可。其他商标和商品名称归各自所有者所有。

NuStep, LLC
47700 Halyard Drive
密歇根州普利茅斯 48170
美国
800-322-2209
734-769-3939
www.nustep.com



印刷时，本手册中的信息为最新信息。由于我们致力于持续改进，规格和描述如有变更，恕不另行通知。未经 NuStep, LLC 的明确书面允许，不得以任何形式或通过任何电子或机械手段出于任何目的复制或传播本手册的任何部分。

© 2022 年 5 月 NuStep, LLC 版权所有。

NuStep® 和 Transforming Lives® 是 NuStep, LLC 的注册商标。

手册零件编号 22087 RB8 用户手册，修订版 B



22087 (DOC-3717) Ver. 1

Approved By:

[\(CO-220\) RB8 User Manual Updates for OUS Model Variants](#)

Description

The purpose of this change order is to release updated versions of the RB8 user manual and translations of the manual. The OUS model variants do not include heart rate monitoring. References to the HR functionality will be removed for the new manual version.

Justification

Administrative change to support OUS distribution of RB8 product.

Assigned To:	Initiated By:	Priority:	Impact:
Kevin Obrigkeit	Trevor Young	Medium	Minor

Version History:

Author	Effective Date	CO#	Ver.	Status
Trevor Young	April 22, 2025 12:01 PM EDT	CO-220	1	Published
Kevin Obrigkeit	November 27, 2023 4:19 PM EST	CO-79	0	Superseded