



M003

豪华商用 跑步机

用户手册

1. 在组装和训练前，请认真阅读此手册，其中的信息可以让您了解如何正确安装和使用本跑步机。当您使用本跑步机时，本公司认为您已经阅读了本手册。
2. 在您购买产品后，请仔细填写保修卡并保存好保修卡。邮寄收据存根到我公司，以保证我们更方便地为您提供优质服务。
3. 随着产品的不断改良和完善，手册内容须进行修正，我们将不另行通知。
4. 使用手册应妥善保存，以便随时查看。

注：本说明书图片颜色及结构如与实物有细微差别请以实物为准，公司保留对产品改进的权力，届时将不另行通知。

目录

安全使用须知	1
锻炼安全注意事项	7
整机图解	9
安装说明	10
搬运说明	21
产品说明	22
入门指南	24
按键区说明(LED)	27
使用指导(LED)	29
视窗显示说明(LED)	34
错误提示和处理方法(LED)	35
加油功能描述	37
机器调试	38
使用指导(TFT)	39
按键区说明(TFT)	46
错误提示和处理方法(TFT)	48
日常保养维护	50
保修说明	53

安全使用须知



1、为确保您安全、可靠、舒适地使用本系列跑步机，使用前请阅读以下重要事项及所有操作说明。对于不遵守相关的安全使用须知而造成的人员伤害或者财产损失，本公司不承担任何责任。

2、在开始计划或其它运动计划之前，请咨询医生。这一点对于超过 35 周岁或已存在健康问题的人来说尤为重要。

重要注意事项

1. 机器电源必须可靠接地，严禁在没有接地线情况下使用跑步机。
2. 跑步机适宜放置在室内，避免受潮，不允许将水或其它液体溅在跑步机上，不允许在跑步机上放置或插入任何异物。
3. 机器在运行过程中，各运动部件会产生静电，应远离易燃易爆物品。
4. 使用跑步机应保证其四脚可靠着地，放置平稳。且跑步机机身后应保留 2000mm*1000mm 的安全空间。
5. 同一供电线路上避免同时使用其它电器。
6. 建议使用跑步机时穿着运动服装及合适的运动鞋，严禁赤脚在跑步机上运动。
7. 不允许两个或两个以上的人同时在跑步机上运动，本跑步机最大承受使用者体重为 150 公斤。
8. 严禁站在跑带上直接启动跑步机。运行前应站在两侧脚踏平台上，手握扶手，在启动之后再上机运动。
9. 心率传感器不属于医疗设备，有许多原因可引起检测不准确，检测结果仅供参考。（60 秒之后才

会有一个比较准确的心率值)

10. 该产品主要适用于专业健身的俱乐部、其次是小区、单位健身房。

11. 动作指导：

A. 跑步运动：可消耗能量、改善心肺功能、加快血液循环，提高人体的综合素质，达到减肥，塑身的目的。

B. 在开始运动之前双脚要站在跑台两侧的脚踏平台上，跑带开始缓缓运转后，再踏上跑带。在跑步过程中，双手呈半握拳状，双臂自然摆动，目视前方，双脚尽量不要踏在跑步带的边沿。如果是第一次使用，需要双手握住扶手，借此来保持身体的平衡。

C. 调整速度和坡度的时候，一定要慢慢地调整，调整幅度尽量小一些。

D. 一定要等跑带完全停止运转，使用者才能走下跑台。

12. 取随机配备电源线，将电源线插座与机身前面对应插座端子对正并用力插入。

13. 机身上面任何调节装置不能处于松弛状态。

14. 本机器必须在受监管的区域内使用。禁止 14 周岁以下儿童，老年人，残疾人，心脏病患者使用。未成年人必须在专业人员指导下使用。儿童不得在设备上玩耍，没有监管的情况下，儿童不得清洁和维护设备。

15. 机器使用完毕请及时关闭电源。（机身前端红色电源开关）

16. 不正确或超负荷的训练，可能会导致电机、控制器的损坏，加速传动系统老化。

17. 绝对不允许用手触碰运行中跑步机的任何运行部件。

18. 长头发使用者在使用跑步机过程中应注意头发的安全。

19. 如果您在使用本机器的过程中，感觉到身体有任何的不适应或有异常状况，请您立即停止运动，并向医生咨询。

20. 本机器在控制台中央位置设有急停装置。如遇紧急状况时，迅速按下此“按钮”，机器会迅速停止。

21. 每次使用前，请专业人员检查各传动部件是否紧固，如有松动，请及时紧固或更换。

22. 跑步机在维护维修过程中，机器附近应有明显的暂停使用标示牌。
23. 本机器停止使用时，专业人员必须将外置主电源线拔下并妥善保管，以防止机器在未经许可的情况下使用。
24. 本机器符合 GB 17498.1 GB 17498.6 中 SC 类型。

警告：违反以上安全规定，将会造成人身伤害和设备损坏。

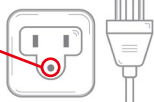
警告标及提示信息

警告 WARNING

● 尊敬的用户：为确保产品使用安全，本产品电源插头必须可靠接地，严禁在没有接地线情况下使用。

Dear users: For safe use of this machine, the power plug must be well earthed. It's prohibited to use it without grounding wire.

接地线必须有效接地。
Grounding wire must be well earthed.



● 请使用带接地线插座。
Please use power socket with grounding wire.

警告！电动跑步机必须连接适当的接地插座才能使用。（见接地措施说明）

接地措施

本产品必须接地。电动跑步机一旦出现故障或损坏，接地装置可提供一条最小阻力的电流通道，以减少触电的危险。本台跑步机配备有接地插头和接地导体的缆线。接地插头必须正确地插入到按照当地法规安装和接地的插座中。

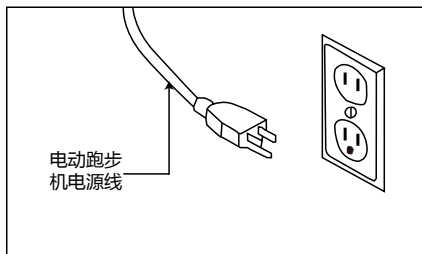


警告

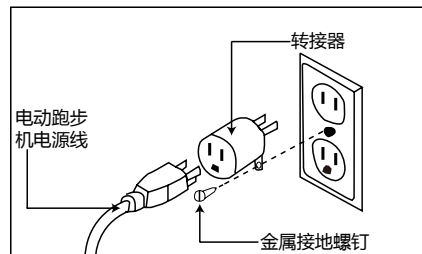
不正确的接地连接会导致触电的危险。如果你对本产品接地情况有疑问时，请找专业电工或服务人员检测。如果本产品配置的插头与插座不配套，请不要任意改变插座，及时找专业电工重新安装合适的插座。

本产品适用于 $220 \pm 10\%$ (50Hz/60Hz) 的电路，并带有接地插头(如下图示)。如果没有套配的插座，可使用临时的适配器来连接双孔的插座。在专业电工安装合适的插座之前，必须一直使用转接器。转接器绿色的接地和接脚，接电片和延伸线必须链接一个永久接地线路盒，例如一个合适的接地插座线路盒。转接器必须用金属螺钉锁紧在插座上。(如果电源损坏，必须由制造商，代理商或有资质的人员进行更换，以免发生危险)

三孔接地插座



双孔接地插座



警告

为了减少烫伤、火灾、触电或者伤及他人，请遵守以下规定：

- 使用跑步机前务必确保“紧急停止按钮”正常使用。
- 运动时如感到胸痛、反胃、头晕或者呼吸急促，请立即停止运动，并向专业人员咨询。
- 不要穿易被跑步机钩挂的衣服。
- 请穿运动鞋使用本跑步机。

- 请勿在跑步机上跳跃。
- 请不要把电源线靠近热的物体。
- 请勿在缝隙内投掷或塞入任何物品。
- 跑步机在运行时只限一人使用，切勿多人同时使用。
- 移动或清洁跑步机前须切断电源。



警告！非专业人员禁止打开马达盖

非专业人员如果打开马达盖，可能会有触电危险，危及生命安全。



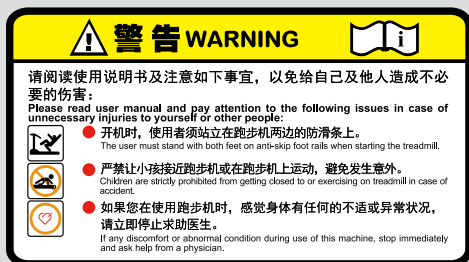
警告！跑步机运转时禁止踩踏以免被夹伤

跑带运转时踩踏上图所指部位容易被运转的跑带夹伤，造成人员伤害。



警告！跑步机运转时严禁用手触摸运转中的滚筒与跑带

跑步机运转时手指请勿触碰运转中的滚筒与跑带，以免夹伤手指重者造成严重的人身伤害。

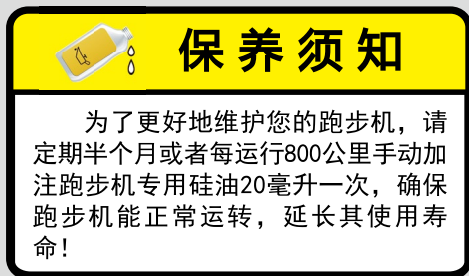


警告！请认真阅读使用说明书及注意如下事宜，以免给自己及他人造成不必要的伤害：

跑步机运行时，使用者禁止站在跑带上以免在跑带运行时滑倒，造成人身伤害。

跑步机运转时，禁止 14 周岁以下的儿童和宠物靠近跑步机；14 周岁以下的儿童严禁使用本跑步机；14 周岁以上的儿童在没有专业人员指导的情况下不允许独自使用跑步机；以免发生意外。

如果您在使用跑步机的过程中，感觉到身体有任何不适或异常状况，请立即停止运动并向专业人员求助。



手动加油功能

拉开储油盒，用本公司配发的专用油壶将干净的硅油挤入储油盒，注意储油盒上的刻度标尺，每次注油不得超过油盒的最大（Max）标尺线，注油时请不要将储油盒内的海绵取掉，此海绵可起到过滤效果，也可防止硅油在跑步机运转时溅出。注油后松开油盒，油盒盖复位，完成加油动作（见加油功能描述）。

锻炼安全注意事项

这款跑步机可以达到很高的速度，从关机状态开始时一定要从一个较低的速度开始逐渐增加到较高的速度，在不用时，关掉电源开关，拔掉电源线。切勿在跑台速度超过 3 公里 / 小时后踏上跑台，保持身体和头部面向前方，跑台运行时，不要转圈或向后看，如感到胸痛、反胃、头晕或者呼吸急促，请立即停止运动。

切勿在电源线或电源插头损毁的情况下使用跑台。如果跑台工作不正常，切勿使用。

切勿站在跑带上。

当你准备使用跑步机时，不要站在跑带上。启动跑步机前，你可以站在跑步带两边的脚踏平台上。当出现紧急情况甚至会危及人体安全时，使用者可双手抓住侧扶手或前把手用力撑起身体，双脚立即跳离运转中的跑带站在两侧脚踏平台上，方可离开跑步机。（**不要试图跳上快速运转的跑带**）

在进行锻炼前，请向专业人员咨询。他（她）能帮您推荐运动频率、运动强度及与您的年龄和身体状况相符的运动时间。在锻炼时，若您觉得胸闷或胸痛、心跳不规则、呼吸短促、头昏或者其他不适，请立即停止！在继续锻炼前先向专业人员咨询。

在锻炼时，若速度过快影响当前运动可以轻触“STOP”停止键，跑带逐渐减速停止。紧

急情况下也可轻按控制台中央位置的“红色急停按钮”，这时跑步机线路断开，跑带会逐渐减速停止；若再次使用跑步机，需先轻按“红色急停按钮”方可正常运行使用。

拉线式紧急停止开关说明：为了您的安全，在使用跑步机跑步前务必把安全夹夹在胸前衣服上，方可按“开始”按键启动跑步机，这样可以确保在紧急时，有效快速停止跑步机。

开机前如果屏幕上出现“SAFE”并伴有“嘀~~”三声鸣响，请检查按键下方的拉线式紧急停止开关是否正常插入。



整机图解



安装说明

下表为整机安装的部件明细

序号	名称	规格	数量	序号	名称	规格	数量
1	跑台		1	8	内六角圆柱头螺钉	M12*30	4
2	LED 电子表 /TFT 触摸屏		1	9	内六角圆柱头螺钉	M12*60	8
3	表头		1	10	内六角圆柱头螺钉	M10*16	8
4	左立柱		1	11	内六角圆柱头螺钉	M10*40	4
5	右立柱		1	12	十字槽盘头螺钉	M5*10	6
6	左装饰盖板		1	13	十字槽盘头自攻螺钉	ST4. 2*13	12
7	右装饰盖板		1	14	配件箱		1

十字螺丝刀 "L" 型内六角扳手 S8 "L" 型内六角扳手 S10(作为配件提供)

组装说明和步骤

温馨提示：（建议由四人以上操作，以免造成意外）

用户手册中本节内容都旨在确保跑步机可以很容易的正确组装。只要您按用户手册组装程序，组装工作会很顺利。

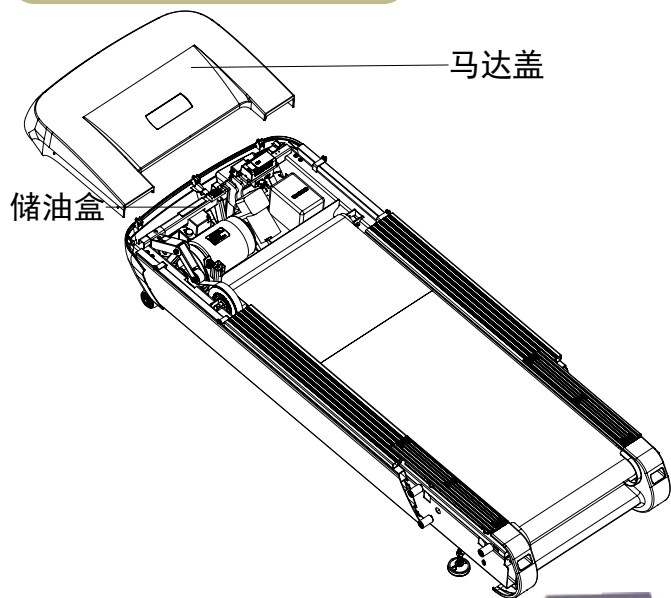
由于该跑步机的尺寸较大，应将组装地点选在跑步机将要摆放的位置并确保周围有足够的空间。

将跑步机所有零部件放置在清空区域并拆除所有包装材料。在组装工作未完成前，请勿将包装材料丢弃。

在组装过程中除非另有说明，否则必须紧固所有螺丝，并在组装工作完成后对所有螺丝进行紧固检验。

组装跑步机时，确保所有零件都按组装图示装配。

组装步骤一：



拆卸马达盖，去掉密封塞

所用工具：十字螺丝刀

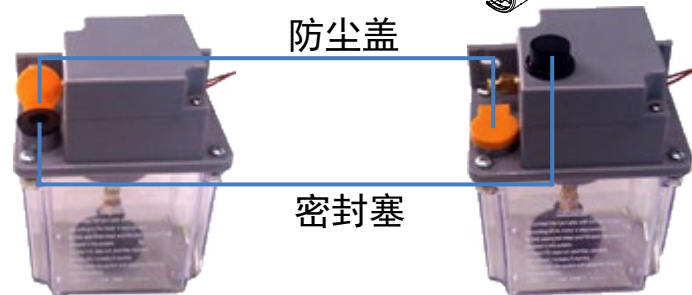
装配说明

1.取十字螺丝刀将固定马达盖于主机的七颗螺钉（M5*10十字槽盘头螺钉）卸下。

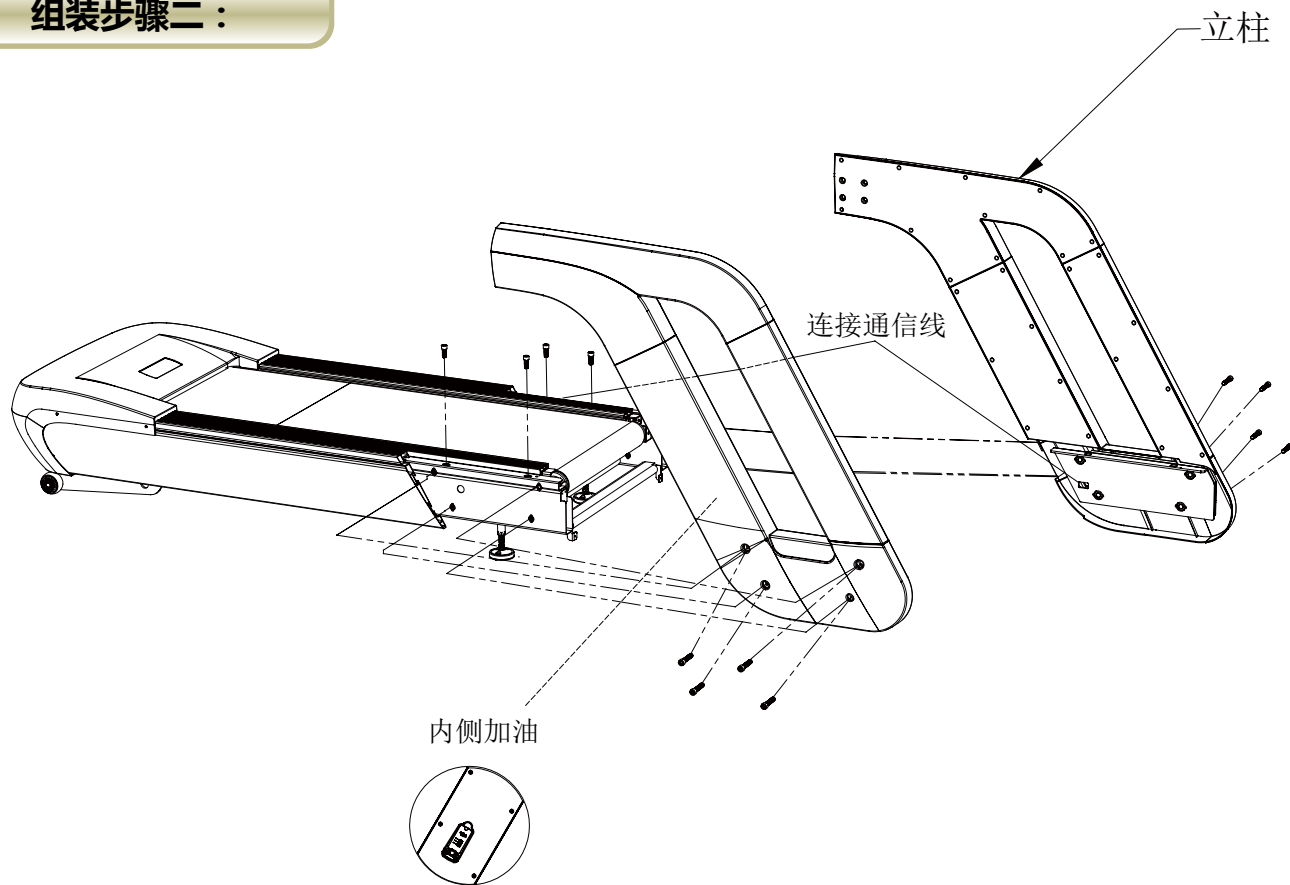
2.将马达盖置于安全区域（勿碰撞及刮伤护罩表面）。

3.将储油盒里的密封塞去掉，然后盖上防尘盖（**注意！再装前护罩之前请务必将用于防止运输过程中漏油的密封塞去掉**），此项很重要（如左图所示）。

4.取十字螺丝刀和M5*10十字槽盘头螺钉7颗，将马达盖紧固于跑台上。



组装步骤二：



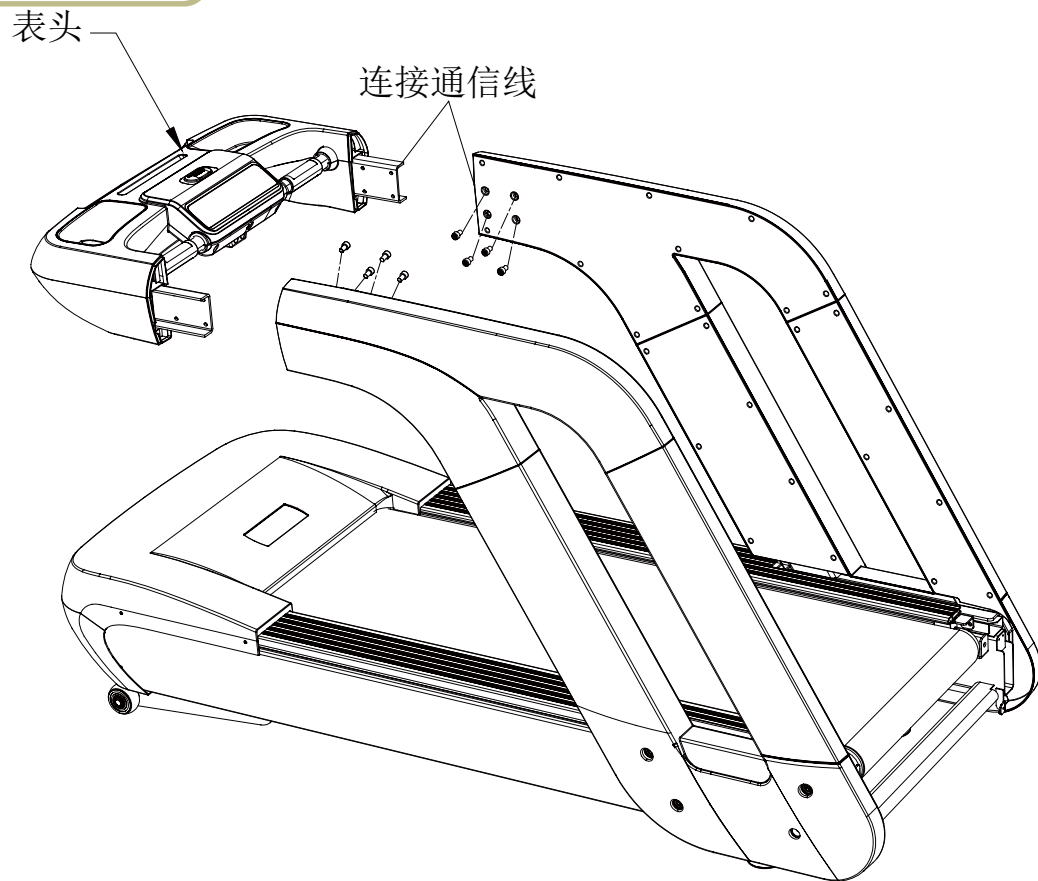
连接通信线，装配左右立柱

所用工具：L形六角扳手（10mm）

装配说明

- 1.将右立柱放置在相应位置，连接上下端相应的通信线。
- 2.取L型（10mm）内六角扳手、M12* 30内六角圆柱头螺钉2颗和M12*60内六角圆柱头螺钉4颗，将立柱如图所示紧固于跑台的相应位置。
- 3.重复步骤2，装配另一侧立柱。
- 4.在左立柱内侧可进行手动加油。

组装步骤三：



连接通信线，装配表头

所用工具：L 型内六角扳手 (8mm)

装配说明：（此安装步骤需二人合作）

（1）将表头放置在相应位置连接上下端相应的通信线。

（2）取出 L 型（8mm）内六角扳手，取 M10*16 内六角圆柱头螺钉 8 颗，将表头紧固于立柱上。

组装步骤四：



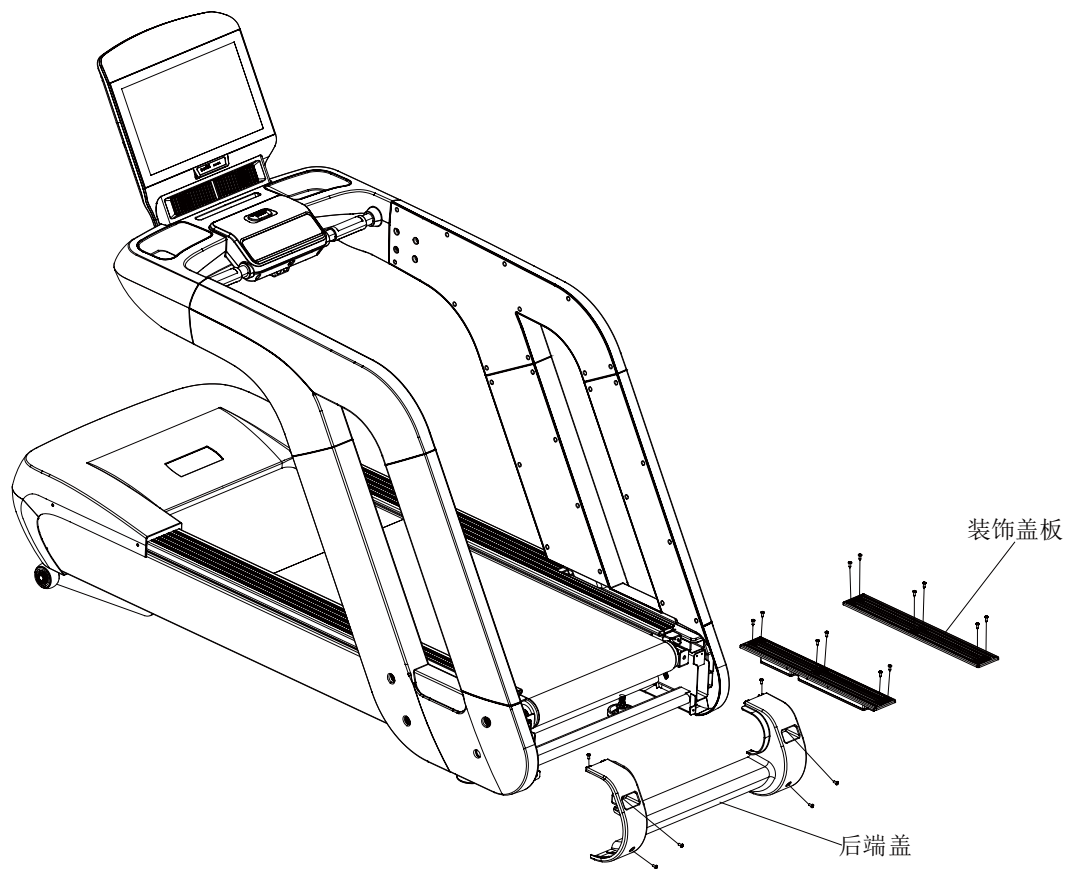
连接通信线，装配显示屏。

所有工具：L 型内六角扳手（8mm）

装配说明

1. 将显示屏放置在相应的位置，连接相应的通信线。
2. 取 L 型（8mm）内六角扳手和 M10*40 内六角圆柱头螺钉 4 颗，将显示屏紧固于表头上。

组装步骤五：



装配后端盖与左右装饰盖板

所有工具：十字螺丝刀

装配说明：

1. 取后端盖放置于跑台的相应位置。取十字螺丝刀和 M5*10 十字槽盘头螺钉 6 颗，将其固定在跑台上。
2. 取装饰盖板放置于跑台的相应位置。取十字螺丝刀和 ST4.2*13 十字槽盘头自攻螺丝 6 颗，将其紧固在跑台上。（重复此步骤安装另一侧）

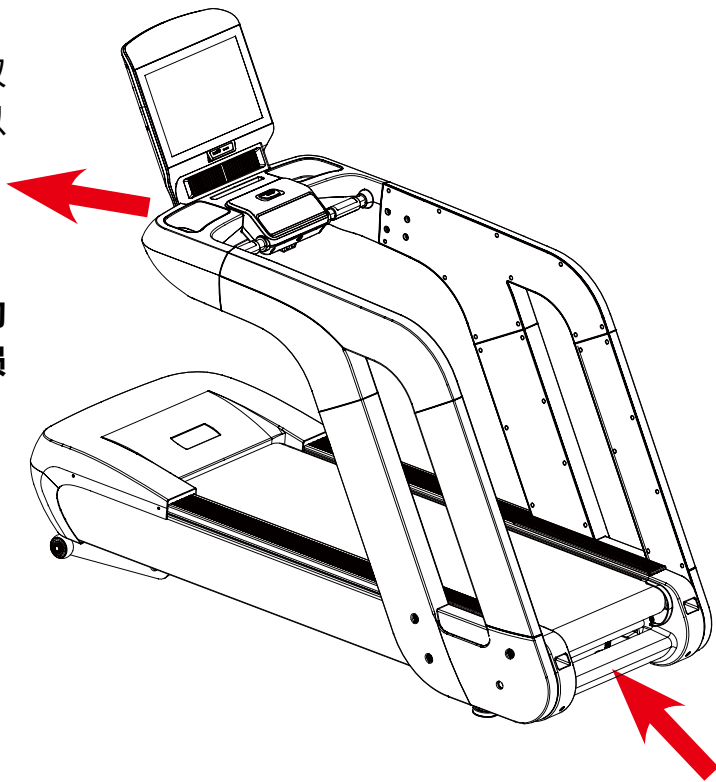
请注意：一定要在确认全部按以上要求安装完毕后才能接通电源。跑步机操作使用请仔细查阅后面的相关说明。

搬运说明

跑步机移动

1. 确保停止运转后，站在跑步机中后端，双手如右图所示抬起跑步机尾端。（建议两人以上合作完成）
2. 往前推动跑步机到您指定位置。

注意：在移动跑步机前，请确认跑步机的电源线插头已拔出、坡度归零，否则可能会损坏插头和插座。



产品说明

技术参数

输入电源电压	AC 220V±10% (50Hz 或 60Hz)
电机额定功率	3.0Hp (2.2kW)
工作环境温度	0 - 40℃
速度显示范围	1.0-20.0(km/h)
时间显示范围	0:00 - 99:59 (min:sec)
距离显示范围	0.00 - 99.9(km)
热量显示范围	0 - 999(Kcal)
心率显示范围	50 - 256 (次 / 分)
坡度显示范围	(0 - 20)%
过载保护器规格	13A
电源线规格	16A AC 250V
最大用户重量	100kg
外形尺寸	2225mm(L)*930mm(W)*1700mm(H)
净 重	245kg(LED) 250kg(TFT)

产品执行标准

GB 17498.1 GB 17498.6 通用安全要求和实验方法

本产品的图片及参数本公司保留技术改进的权利。如有改动，恕不另行通知。

产品功能说明

产品结构科学合理，外观简洁大方。运动过程符合人体工程学原理，运动安全舒适。

- **跑板：**采用厚度 25T、最大静态承载 600KG 高强度、高密度、耐磨跑步板。
- **跑带：**采用商用高档抗静电、耐磨、防滑跑步带。
- **变频器：**采用优质变频器。
- **显示屏（TFT）：**21.5 吋轻触式电容屏，采用多重隔离防护的控制板，彻底解决了因静电原因带来的触屏干扰。
- **固定程序（TFT）：**散步模式，初级减脂 01，初级减脂 02，初级减脂 03，中级减脂 01，中级减脂 02，中级减脂 03，高级减脂 01，高级减脂 02。
- **按键控制：**创新配有数字键盘，能直接调解速度，坡度选择键。
- **心率监控：**配有手握心率传感器位于固定把手上，可提高准确度，易于所有体型的锻炼者使用。
- **视频播放：**支持高清视频，支持 MP4 格式。
- **音频播放：**支持 MP3 音频格式。
- **在线视频：**支持优酷，土豆，新浪，搜狐，乐视，爱奇艺等在线视频播放。

入门指南

如果您是初次使用电动跑步机，你有必要阅读以下内容：

运动须知

在运动前您有必要了解自己的健康状况，以做出适合自己的运动计划，建议向医生或专业人员咨询一下，也许您可以取得事半功倍的效果。

在初次使用电动跑步机前，请先站在旁边熟悉如何控制它——如启动、停机、速度调节和紧急停止等，等你熟悉后才可以使用。然后站在跑步机两边的侧脚踏平台上，双手抓住扶手，按“START”键开启机器，身体站直，向前看，用一只脚在跑带上“蹬”几下，尽量放松；接着站到跑带上随其一起运动，在感觉适应后，慢慢地把速度增加到 3 ~ 5 公里 / 小时。保持这样的速度 10 分钟左右，在慢慢地让跑步机停下来。初次使用切勿高速运行，以防摔倒。

锻炼知道

用固定的步伐行走约 1 公里。并记录下所用的时间。这可能会用上 15-25 分钟。以 5 公里 / 小时的速度行走时，1 公里的路程大约会用 20 分钟。在你能够很容易的这样做几次后，就可以渐渐地提高速度，这样持续 30 分钟你就可以得到很好的锻炼。

心里要知道：这种锻炼为了您自己一生的健康，而不是一夜即成的魔术。

锻炼频率

目标是 3-5 次 / 周，每次运动 15-60 分钟。最好是根据自己的身体状况制定好锻炼的计划表，而不是根据自己的喜好来锻炼，你可以通过调整速度和运动时间来掌握运动的剧烈程度。

运 动 量

捷径——锻炼 15-20 分钟的是节省时间的好方法。在 4-5 公里 / 小时的速度下热身 5 分钟，接着按每 5 分钟增加 0.8 公里 / 小时的速度递增，直到您觉得在某个速度下持续运动 45 分钟会很有挑战性。

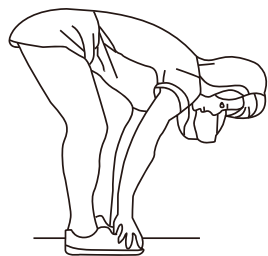
以上内容仅供参考，具体情况请向专业人士咨询。

穿着要求

您所需要的只是一双好的鞋子，建议选用跑鞋或健身鞋。同时鞋底不要粘有异物，避免把异物携带进跑带下磨损跑板和跑带。衣服应该穿着舒适并适合运动，建议选用棉质透气的运动服装。

热身运动

每次锻炼开始前的热身动作是非常重要的，能使身体逐渐发热、肌肉伸展开，以增强整体肌力表现、关节活动度，增加血液循环和提高心率，传输更多的氧气到肌肉，并预防运动后所产生的肌肉拉伤、酸痛，我们建议按下列动作来进行：（参考下一页）



向下伸展

双膝微曲，身体慢慢向前弯让背部和肩膀放松，双手尽量去触摸脚趾，保持 10-15 秒，然后放松。(重复做 3-5 次)



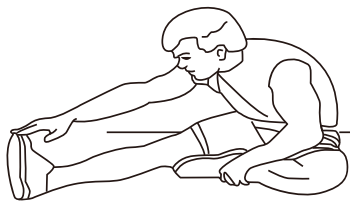
股四头肌拉伸

以右手扶墙或者固定器械掌握平衡，然后左手向后伸，抓住左脚踝慢慢向臀部拉，直到您感觉大腿前面的肌肉很紧张。保持 10-15 秒，然后放松。每条腿重复做 3-5 次。



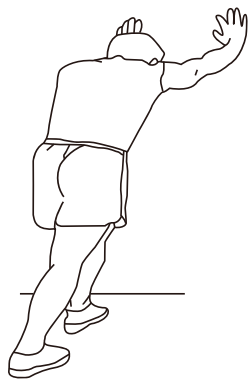
大腿伸展

坐在干净的坐垫上脚掌相对，膝盖向外，双手拉动双脚尽量向内弯曲，轻轻推动膝盖压向地面，做 15-20 次。



腿筋伸展

坐在干净的坐垫上右腿伸直，左脚掌撑住右腿内侧，手指尽量去触碰脚趾，做 15-20 次，放松重复左腿伸展动作。



小腿伸展

双手斜撑于墙面，左腿在前、右腿在后，保持右腿成一条直线，弯曲左腿，臀部向前方压动 15-20 次，在换另一条腿重复动作。

按键区说明 (LED)



- (1) 坡度 + : 按此键可以增加跑步机的坡度。
- (2) 坡度 - : 按此键可以减小跑步机的坡度。
- (3) 坡度直选区 : 可在此区任意选取运动时的坡度值, 数值有 2、4、6、8、10 五个坡度值。
- (4) 速度 + : 按此键可以增加跑步机的速度。
- (5) 速度 - : 按此键可以减少跑步机的速度。

(6) 速度直选区：可在此区任意选取运动时的速度值，数值有 2、4、6、8、10 五个速度值。

(7) 模式键：在待机状态，按此键可顺序设置时间、距离、卡路里倒数运动模式。

(8) 确认键：在用户自定义模式设置过程中，按此键，确认输入或退出设置模式。

(9) 停止键：机器运行中，按此键机器会很快停止。

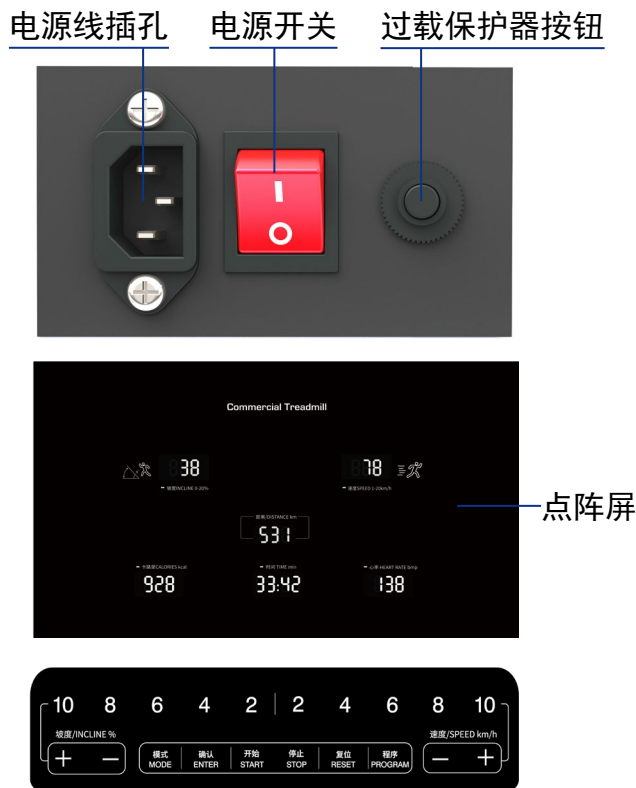
(10) 复位键：机器在暂停状态下，按压此按键，所有视窗参数归零。

(11) 程序键：在待机状态下，连续按压此按键，可切换固定程序和用户自定义程序。

使用指导 (LED)

跑步机电源在机器前面，从左到右依次是电源线插孔、电源开关键、过载保护器按钮。

1. 接通电源：将跑步机电源线插头插入跑步机前端电源插座内，(注意：插座内地线一定要可靠接地)，打开跑步机电源开关，电子表一声长鸣后全显示。显示数据全部为零，三秒后机器进入待机状态，按“START”键，机器开始运行。按“STOP”键，机器停止运行。各窗口暂停计数。



2. 直接启动：

在待机状态下，按“START”键，机器以1km/h的速度运行。按“+SPEED”按钮，跑步机运行速度增加，按“-SPEED”按钮跑步机运行速度减小。按“INCLINE+”按钮可增加坡度，按“INCLINE-”按钮可减小坡度。也可任意按跑步机坡度和速度直选区域内数字按键。实现坡度和速度的直选控制。按“STOP”键，跑步机停止运行。

3. 设置（倒数模式）启动：

A. 倒数距离模式

第一次按下“MODE”模式键，进入距离倒数设置模式，距离窗口参数值闪烁，显示默认距离值5.00公里。按“+/-SPEED”按钮可调整距离的大小。按开始键确认，显示倒计时“3、2、1”后，跑步机开始运行，机器启动后以设定的距离值倒数计数，倒数归零时，跑步机报警并停止。

B. 倒数时间模式：第二次按下“MODE”模式键，进入时间倒数设置模式，时间窗口参数值闪烁，显示默认时间10：00分钟。按“+/-SPEED”按钮可调整时间的大小。按“START”确认并启动机器，机器启动后以设定的时间值倒数计数，倒数归零时，跑步机报警并停止。

点阵屏：此时按压“START”开机运行时，显示数字“3”、“2”、“1”，3秒钟倒计时；此时蜂鸣器鸣3声；运行时，点阵屏跑道发光点逐渐点亮（一圈距离为400米）。

C. 倒数热量模式

第三次按下“MODE”模式键，进入热量倒数设置模式，热量窗口参数值闪烁，显示默认热量值 100 千卡。按“+ - SPEED”按钮可调整热量的大小。按开始键确认，显示倒计时“3、2、1”后，跑步机开始运行，机器启动后以设定的热量值倒数计数，倒数归零时，跑步机报警并停止。

4. 开始、停止：

跑步机在待机状态下，按“START”键，跑步机开始运行，所有数据开始顺数计数，按“STOP”键，跑步机停止运行，跑步机停止运行后，所有数据停止计数。按“复位键”（RESET），所有数据归零并回到待机状态。

5. 坡度直选：

坡度直选区，共有五个坡度直选键。分别代表：“2、4、6、8、10”段坡度。机器在运转过程中，任意选择坡度直选按键，跑步机会自动调整到按键上所标示的坡度值。

6. 手动坡度调节：

机器在运行过程中，按“INCLINE+ -”按钮可调整坡度的大小。坡度最小变化“1%”。
注意：坡度范围（1-20）%。

7. 速度直选：

机器在手动状态下运行时，按压速度直选区域内任意数字键，跑步机会自动调整到

按键标示的速度值。(2、4、6、8、10)

8. 自动变速跑 (固定程序) :

跑步机在待机状态下,连续按“程序”(PROGRAM)键,可选择不同的固定程序。系统自带 5 个 <P1、P2、P3、P4、P5> 固定程序任意选择 5 个固定程序中的一个,按“开始”键,跑步机按系统指定的程序运行。

9. 手动速度调节 :

机器在手动状态下运行时,按“+-SPEED”按钮或直接按速度直选键,可任意改变跑步机的速度。

10. 用户自定义程序:在待机状态下,按“程序”键 6 次,进入用户自定义程序 01 (按“程序键” 7 次进入 02)。此时,时间窗口数字闪烁,时间周期默认为 5 分钟。可按“+-SPEED”按钮调整时间。可直接设置坡度和速度,按“开始”(START)键,启动机器。机器将以使用者设定程序运行。该程序会自动保留,直到下一个使用者更改此(用户自定义)程序。

11. 心跳测试

(1) 双手握住心率感应钢片,心率窗口显示相应的心跳值。

(2) 锻炼前测量,双脚站在跑台的两侧脚踏平台上,双手轻握心率传感器,等待 60 秒左右会有一个准确的心率值显示在心率窗口。

(3) 锻炼后测量，双脚站在跑台的两侧脚踏平台上，双手轻握心率传感器，等待 60 秒左右会有一个准确的心率值显示在心率窗口。

注意：为了心率值测量数据更准确，尽量不要在运动时测量。

12. 坡度校正模式

在待机状态下，按住急停按钮不放，同时依次按 “INCLINE+”、“INCLINE-”、“INCLINE+”，3 秒钟后自动进入坡度校正模式。坡度窗口显示校正值，此时，升降电机会自动升到最高点，然后回落到最底点。校正结束后，机器自动回到待机状态。

注意：当机器升降功能出现异常时，请使用校正模式修复升降电机运行状况。

视窗显示说明 (LED)

当按键有效时，蜂鸣器会“嘀——”一声长鸣。当按键无效时，蜂鸣器会发出“嘀嘀”两声响。

闭合开关，蜂鸣器“嘀——”一声鸣响，发光管、数码管及点阵屏在此三秒内全显，与此同时，升降电机回到零点（如已在零点，则不动作），3秒钟后进入待机状态。即坡度窗口显示“0”、心率窗口显示“Hr”，热量操作窗口显示“0”，速度窗口显示“0.0”，时间窗口显示“0:00”，距离窗口显示0.00。此时，可以对控制面板进行操作。按开始键后，点阵屏显示3秒倒计时。

A．时间窗口显示运动的时间。距离窗口显示运动的距离。卡路里窗口显示所消耗的热量。心率窗口显示所输入的心率值，无数据输入时显示“Hr”。

B．坡度、速度窗口：运动中显示所设定的数据，并点亮与数据相适应的指示灯。

C．点阵视窗：开机全显示完毕，按开始键，点阵屏显示3, 2, 1 倒计时。当急停开关有效时，时间视窗显示SAFE字符。

D．按急停键，进入待机状态，各窗口为待机显示，有坡度时坡度自动降为0。

E．待机时，一次按模式键，距离窗口显示5.00（公里/千米），按“+ - SPEED”按钮调整距离大小，最小可降为1公里。

二次按模式键，时间窗口显示10:00（分钟），按“+ - SPEED”按钮调整时间大小，最小可降为1:00分钟。

三次按模式键，卡路里窗口显示100，按“+ - SPEED”按钮调整卡路里大小。

错误提示和处理方法（LED）

1.Er1 电源错误（欠压）

处理方法：在有负载状态下，检查输入电压是否高于 220V，如果低于 220V，建议电源端加装稳压器，如果高于 220V 低于 240V，建议电源端加装变频器。

2.Er2 过流保护

处理方法：（1）检查跑步机电机皮带轮是否卡到跑步机大架，如果卡到机架，则调整电机下面的固定螺丝使其有适当间隙，如果没有卡，手转动电机的惯性轮检查是否阻力大或者检查电机绝缘阻值是否大于 $20M\Omega$ ，如果阻力大或电机绝缘阻值小于 $20M\Omega$ 或者阻值为 0，则需更换电动机，否则更换变频器。

（2）出现 Er2 另外一种情况是跑步机被外界静电高压通过显示板的通信线把变频器的电流检测霍尔传感器击穿，造成过流保护此时需更换变频器，我公司生产的跑步机静电耐压为 8000v，跑步机安装后，必须良好接地，如果不接地，变频器很容易被静电击坏造成不便。

3.Er4 过载保护

处理方法：当跑步机显示 Er4，需要在跑带与跑板间加入 10-20 毫升润滑油均匀涂抹在跑带与跑板间，以减少跑带与跑板间的阻力摩擦。如果增加润滑油后还出现 Er4 则

更换一台变频器可以工作。

4.Er5 过热保护

处理方法：当跑步机显示 Er5，检查变频器的风扇是否转动，如果不转更换风扇，若更换风扇后还不转，则需更换变频器。建议客户在使用跑步机过程中每周定期打开跑步机马达盖，用吸尘器清理内部灰尘，以防止灰尘过多堵塞风扇。

5.Er6 通讯错误

处理方法：检测变频器通信线接口是否松动或接触不良，如果是则重新插接一下变频器通信线，如果不松动或接触不良则需更换变频器。

6.SAFE 急停开关断开

处理方法：检查急停开关线是否断开或急停开关坏，更换急停线或急停开关。

若您的跑步机故障不在以上范围内，请您联络我们的客户服务中心或直接拨打本公司电话，我们一定会给您一个满意的服务。

若有零部件损坏，请立即停止使用产品。待更换原厂良品零部件并妥善安装后，才可继续使用。

加油功能描述

本机器带有自动加油和手动加油功能。

自动加油功能

出厂设置为：“加油时间”：15 秒 “加油距离”：800 公里。即：机器累计运行达 800 公里的距离时，“自动加油系统”开始供油。供油时间为 15 秒，每次供油约 10ml-20 ml。

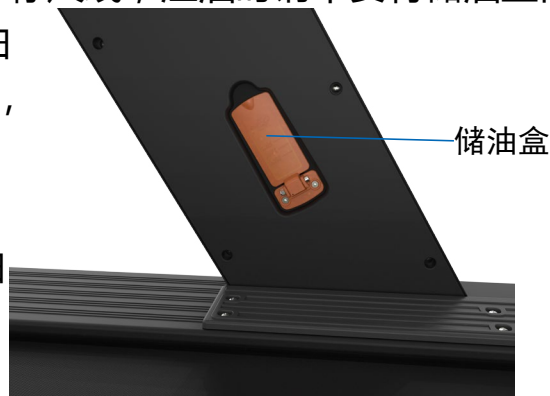
手动加油功能

1. 跑步机左立柱内侧 有手动加油装置。

2. 拉开储油箱，用本公司配发的专用油壶将干净的硅油挤入储油箱，注意储油箱上的刻度标尺，每次注油不得超过油箱的最大（Max）标尺线，注油时请不要将储油箱内的海绵取掉，此海绵可起到过滤效果，也可防止硅油在跑步机运转时溅出。注油后松开油箱，油箱盖复位，完成加油动作（如右图）。

3. 跑步机出厂时，考虑运输问题一般不加油。

4. 初次使用之前请连续给本机加 20ML 专用硅油两次，后续每跑 500km 时再次加油一次，以确保有效保护跑带、跑板，使磨损最大限度降低。

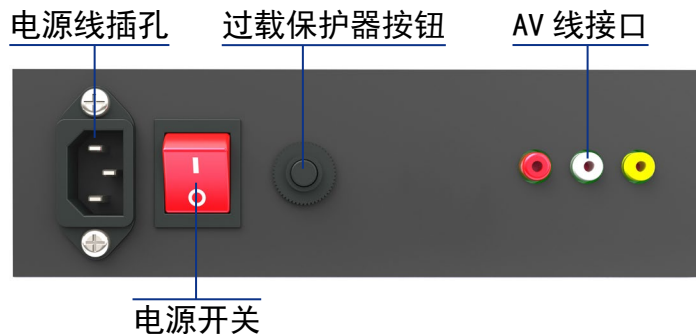


机器调试

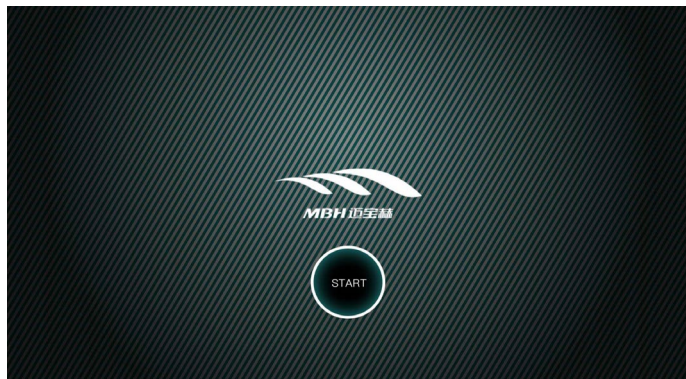
1. 通电前请确认电源电压是否正常，确认地线接地是否良好，用手推动跑带是否运转灵活，有无异常声响，阻力有无异常。
2. 打开机器前端红色电源开关，接通电源，触摸屏显示。三秒后进入待机状态。按压“快速开始”键，跑步机三秒准备，进入“任务”界面开始运行，运行的速度为 1km/h, (LED: 按开始键，跑步机按 1km/h 运行)。此时请观察跑步机各部件是否运转正常。
3. 按压触摸屏上面所有按键，观察每个按键是否与其标示的功能相对应，按键是否有效及手感是否良好。
4. 按下安全开关，观察触摸屏屏幕是否会显示“请插安全锁”急停动作提示字符(LED 屏显示为 SAFE)。运行中的跑步机是否会停止。
5. 用手晃动机器扶手，确认机器整机是否稳固。
6. 调试运行中机器跑带的松紧度，详见“跑步机日常维护”。

使用指导（TFT）

跑步机电源在机器前面，从左到右依次是电源线插孔、电源开关键、过载保护器、AV 线接口。



当跑步机电启动完成时就会进入此界面（如右图），当跑步机处于待机状态（处在别的界面下超过 3 分钟），也会自动跳转到此界面。



轻触“START”图标,进入主界面。

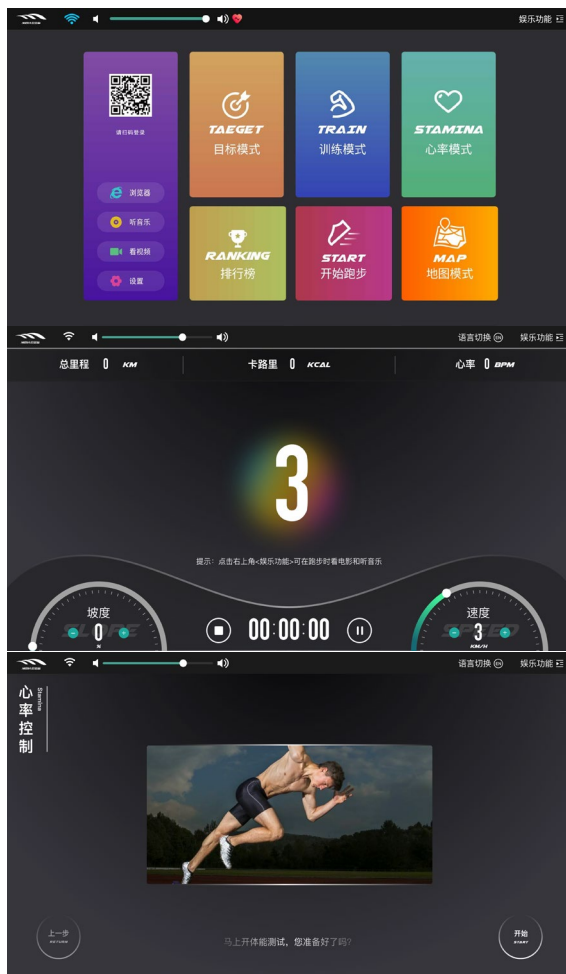
运动方式一

直接轻触按键面板上的“START”按键或在主界面轻触  (开始跑步), 跑步机进入3秒倒计时状态, 倒计时完成后跑带开始运转。

跑步机起始速度为1km/h, 轻触界面下方“坡度”“速度”选择区进行数据调整, 也可轻触按键面板上的速度加减键和坡度加减键进行数据调整。在此界面中轻触  “暂停”图标跑步机会暂停运行并出现“开始”图标, 如轻触“开始”图标跑步机会重新运行。

运动方式二

在主界面下轻触  (心率控制) 图标, 系统根据测试结果选择不同训练强度, 按“开始”进行训练。

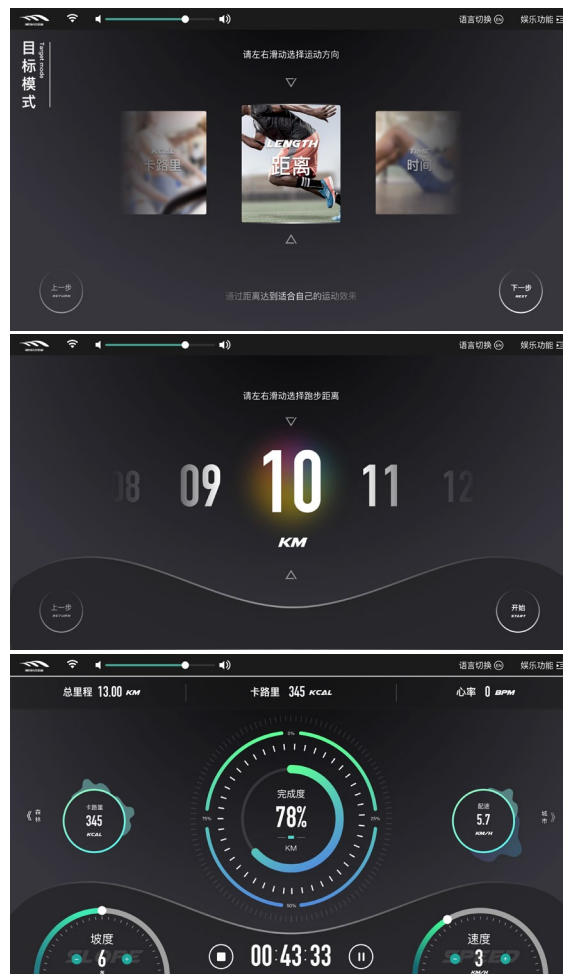


运动方式三

在主界面下轻触  (目标模式) 图标, 或轻触按键面板上的“PROGRAM”键, 可以进入目标模式界面, 在此界面中可以选择三个运动模式(时间、距离、卡路里)。

轻触所需模式的图标, 可进入具体个人数据设置界面, 设置完成后轻触开始图标, 或轻触按键板上的“START”键, 跑步机进入 3 秒倒计时状态, 倒计时完成后跑步机开始运转。

进入运动界面后系统会根据所选数据运行, 待达到目标后, 跑步机将停止运行。



运动方式四

在主界面下轻触  (训练模式) 图标, 可以进入训练模式界面在此界面中可以选择三个运动模式——心肺训练, 体能训练, 减脂训练。轻触右侧的柱状图可以自行选择每个时间段的速度坡度参数, 按“开始”进行训练。

进入运动界面后系统会实时显示运动数据, 给您不一样的运动体验。



运动方式五

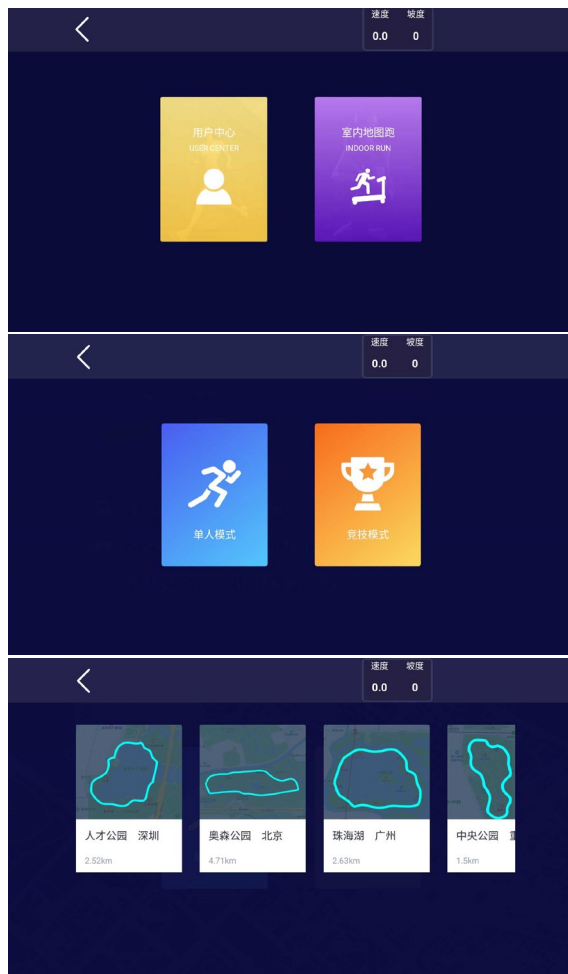
在运动界面, 轻触左右两侧箭头来选择对应的场景。用户可以根据自己的喜好选择不同的模拟场景进行训练。

运动方式六

在主界面下轻触  (地图模式) 图标, 可以进入地图模式界面在此界面中首先轻触  (用户中心) 查看是否已经扫码登录系统 (只有登录系统才能选择室内地图跑), 轻触  (室内地图跑) 选项进入选择界面。

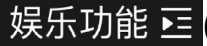
进入选择界面后会看到  (单人模式) 和  (竞技模式) 两种选项。

选择好对应模式后进入路线选择界面, 我们提供了几款不同的线路供你选择, 选择好线路后轻触选项进入地图跑。

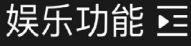


轻触按键面板上的“停止 STOP”键，跑步机缓慢停止运行，系统进入训练完成界面，界面会显示用户本次训练的各项数据。（若训练过程中出现异常情况，可按红色急停按钮，跑步机会立刻停止运行。）

在主界面下轻触 （看视频）图标可以进入电影界面，用户可在锻炼的同时欣赏电影或视频影片。在任意界面轻触右上角的 （娱乐功能）图标也可选择不同应用，轻触  关闭应用。

在主界面下轻触 （听音乐）图标可以进入音乐界面，用户可在锻炼的同时听音乐。在任意界面轻触右上角的 （娱乐功能）图标也可选择不同应用，轻触  关闭应用。

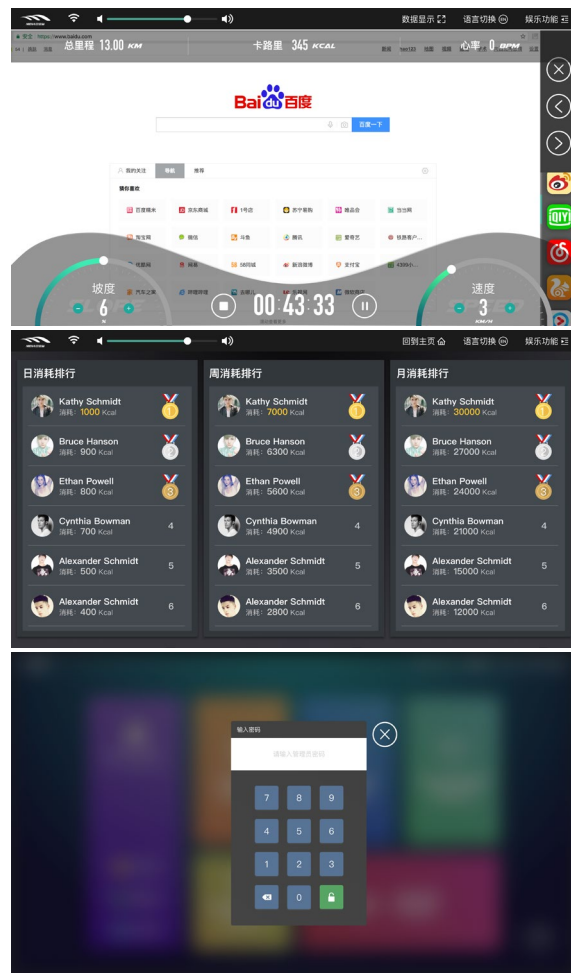


在主界面下轻触  (浏览器) 图标可以进入浏览器界面，用户可在锻炼的同时浏览当前咨询。在任意界面轻触右上角的  (娱乐功能) 图标也可选择不同应用，轻触  关闭应用。

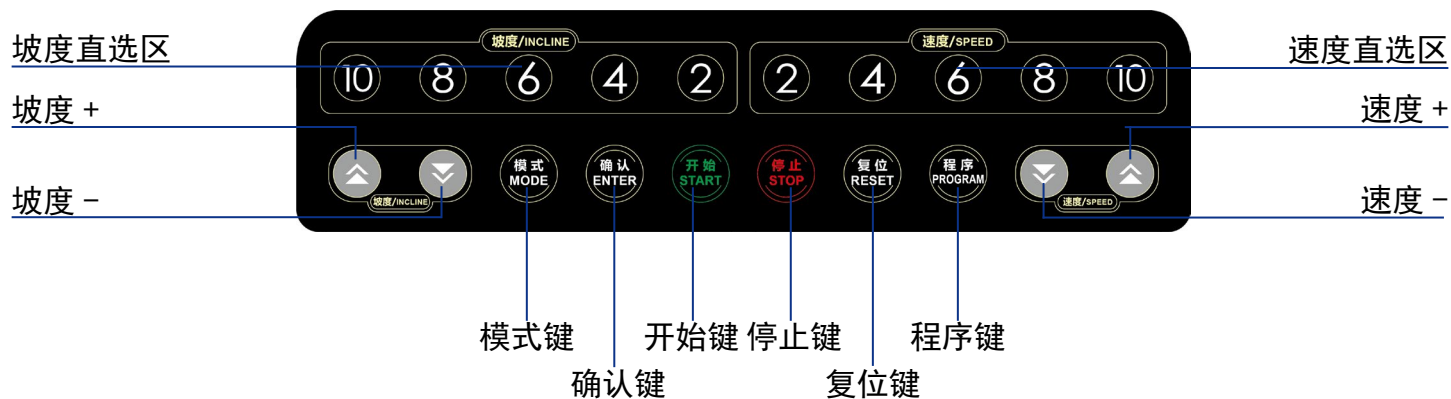
在主界面下轻触  (排行榜) 图标可以进入排行榜界面，用户可在查看日、周、月的消耗排行。

在主界面下轻触  (设置) 图标可以进入设置界面。

为了保证跑步机的正常使用，所以增加了密码功能，当用户从主界面进入设置界面时，此密码为“886127”。



按键区说明 (TFT)



- (1) 坡度 + : 按此键可以增加跑步机的坡度。
- (2) 坡度 - : 按此键可以减小跑步机的坡度。
- (3) 坡度直选区 : 可在此区任意选取运动时的坡度值 , 数值有 2、4、6、8、10 五个坡度值。
- (4) 速度 + : 按此键可以增加跑步机的速度。
- (5) 速度 - : 按此键可以减少跑步机的速度。
- (6) 速度直选区 : 可在此区任意选取运动时的速度值 , 数值有 2、4、6、8、10 五个速度值。
- (7) 模式键 : 可快速进入现有模式 - 目标界面。
- (8) 确认键 : 输入确认键。
- (9) 停止键 : 机器运行中 , 按此键机器会很快停止。
- (10) 复位键 : 按此键跑步机所有数据归零、复位。
- (11) 程序键 : 可快速进入现有模式 - 项目界面。

错误提示和处理方法（TFT）

1. 错误 01 电源错误（欠压）

处理方法：在有负载状态下，检查输入电压是否高于 220V，如果低于 220V，建议电源端加装稳压器，如果高于 220V 低于 240V，建议电源端加装变频器。

2. 错误 02 过流保护

处理方法：（1）检查跑步机电动机皮带轮是否卡到跑步机大架，如果卡到大架，则调整电机下面的固定螺丝使其有适当间隙，如果没有卡，手转动电机的惯性轮检查是否阻力大或者检查电机绝缘阻值是否大于 $20M\Omega$ ，如果阻力大或电机绝缘阻值小于 $20M\Omega$ 或者阻值为 0，则需更换电动机，否则更换变频器。

（2）出现错误 02 另外一种情况是跑步机被外界静电高压通过显示板的通信线把变频器的电流检测霍尔传感器击穿，造成过流保护此时需更换变频器，我公司生产的跑步机静电耐压为 8000v，跑步机安装后，必须良好接地，如果不接地，变频器很容易被静电击坏造成不便。

3. 错误 04 过载保护

处理方法：当跑步机显示错误 04，需要在跑带与跑板间加入 10-20 毫升润滑油均匀涂抹在跑带与跑板间，以减少跑带与跑板间的阻力摩擦。如果增加润滑油后还出现

Er4 则更换一台变频器可以工作。

4. 错误 05 过热保护

处理方法：当跑步机显示错误 05，检查变频器的风扇是否转动，如果不转更换风扇，若更换风扇后还不转，则需更换变频器。建议客户在使用跑步机过程中每周定期打开跑步机马达盖，用吸尘器清理内部灰尘，以防止灰尘过多堵塞风扇。

5. 错误 06 通讯错误

处理方法：检测变频器通信线接口是否松动或接触不良，如果是则重新插接一下变频器通信线，如果不松动或接触不良则需更换变频器。

6. 请插安全锁！ 急停开关断开

处理方法：检查急停开关线是否断开或急停开关是否完好，更换急停线或急停开关。

若您的跑步机故障不在以上范围内，请您联络我们的客户服务中心或直接拨打本公司电话，我们一定会给您一个满意的服务。

若有零部件损坏，请立即停止使用产品。待更换原厂良品零部件并妥善安装后，才可继续使用。

日常保养维护

该跑步机采用进口专用跑带，由绵纶复合材料经特殊生产工艺制做而成，具有摩擦系数小、抗拉伸强度高、噪音低等优点。跑板则采用了独有的双重减震系统，最上层的脲醛树脂板表面光洁度高，超强耐磨，使运动更加舒适，流畅！

1. 机器脏物较多或润滑油减少时，会使跑板与跑带磨擦系数增大，负载输出功率增大。因此可能会导致跑板、跑带表面严重磨损，（电机、变频器、辊筒、电机皮带等）整个传动系统严重损坏。此项损坏不在保修范围之内。

2. 每个星期必须对跑板与跑带润滑状况进行最少一次检查。请根据所在健身俱乐部跑步机实际使用频率适量增加跑步机油。（如每台机器每天使用频繁，在6个小时或更多，则每十天左右加一次油，每台每次加约10-20ml左右。如每台机器每天使用在6个小时以内，则每十五天左右加一次油，每台每次加约10-20毫升左右。）切记：不可过量使用润滑油，润滑油不是越多越好。合理的润滑是提高跑步机使用寿命的重要因素！

3. 判断摩擦力大小：

不清洁或润滑剂减少都会造成跑板和跑带的摩擦力增大，可能会对电机，变频器造成伤害。摩擦力过大有如下特征：

（1）在断电状态下，用脚蹬动跑步带，感觉很吃力，甚至蹬不动。

(2) 跑步机空载正常，负载时速度明显变慢或无规律停机。

(3) 摩擦力增大，可能会引起跑带跑板的磨损，电机控制板损坏，过载保护器动作，变频器保护。

因此，须根据实际情况，及时对跑步机进行清洁处理。

4. 跑带跑偏调整：

跑步机出厂前和安装后都要对跑带进行调整。使用一段时间后跑带可能会出现跑偏现象。造成此现象的原因有以下几个方面：

(1) 主机摆放不平稳。

(2) 使用者运动时双脚不在跑带的中心区域。

5. 人为造成的跑偏现象，空载运转两到三分钟可恢复正常。对于无法自动恢复的跑偏现象，用随机配备的专用工具（10mm “T” 型内六角扳手），以四分之一圈（九十度）为单位调节后端盖螺丝孔内的调节螺丝。

6. 调节方法：如果跑带向左偏时，可顺时针旋转左边的调节螺丝，或逆时针旋转右边的调节螺丝。如果跑带偏向右边时，可顺时针旋转右边的调节螺丝或逆时针旋转左边的调节螺丝，建议每次调整九十度（四分之一圈）。

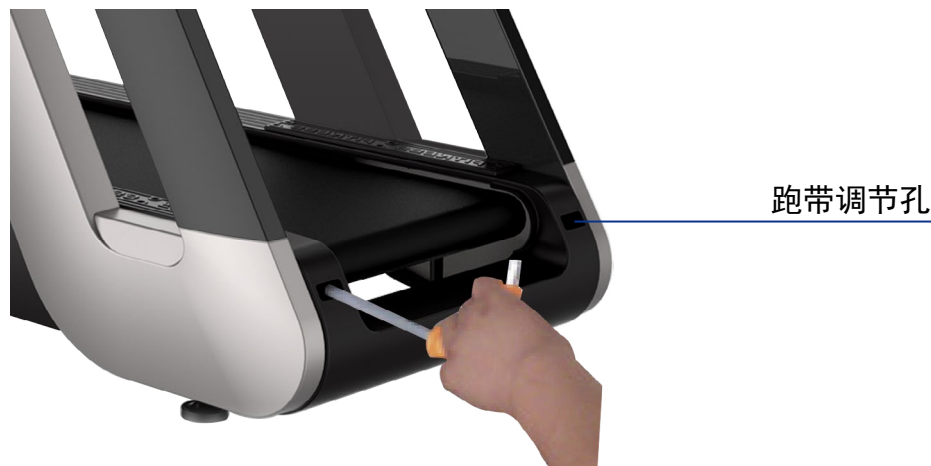
跑带跑偏不属于保修范围，主要由用户自行维护保养。跑带跑偏会严重损坏跑带，一定要及时发现，及时纠正。

7. 跑带整体松紧调节方法：如跑带整体较松，使用者在跑步过程中出现“打滑现象”，或跑带太紧（会在很大程度上增加变频器和电机的功率输出）此时，必须对跑带进行相应调整。

（1）调紧：用随机配备的专用工具（10 mm “T” 型内六角扳手）以每次四分之一圈（九十度）为单位顺时针旋转后端盖左右调节孔内调节螺丝。（左右两边调节幅度一致）

（2）调松：用随机配备的专用工具以每次四分之一圈（九十度）为单位逆时针旋转后端盖左右调节孔内调节螺丝（左右两边调节幅度一致）

8. 跑带调整示意图：



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、保修期限为自购机之日起一年。

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）由于不正确调节跑步带和驱动皮带而引起的损坏；
- （3）由于用户维护保养不到位导致的器械配件损坏；
- （4）其他一些违规操作由此而产生的损坏。

四、修理和维护服务

电动跑步机的所有配件都需更换原厂配件，售后团队可以为您提供您所需要的服务。

MBH FITNESS

山东迈宝赫健身器材有限公司

邮箱：body@mbhfit.com

网站：www.mbhfit.com

售后服务：400-832-9898

地址：山东省德州市宁津县经济技术开发区工业三路与阳光大街延伸线交汇处