

BH 电动跑步机

BT7020

简体中文说明书

# 目录

安全注意事项	2
安全使用须知	2
地线操作说明	3
组装说明	4
折迭、展开说明	7
入门指南	9
锻炼热身	10
电子表操作指南	11
锻炼安全措施	16
跑步带和电跑专用润滑油	17

## 安全注意事项

警告：

为了避免严重的伤害，您必须注意如下操作：

在使用该跑步机前，确保安全开关的夹子夹在衣服或腰带上；

运动时自然摆臂，目视前方，不要低头看脚下；

运动时要循序渐进的加速，等待自己适应现有速度后再加速；

当遇到紧急的时候要迅速按下停止按钮按钮，或拉下安全开关；

只有当跑步带停稳后，才能从跑步机上离开。

注意：一定要仔细的依照我们的组装说明来安装本产品。

注意事项：

- A.在进行任何锻炼计划前，建议您首先应该咨询医生。
- B.检查器材上所有螺栓是否锁紧。
- C.不要把器材暴露在潮湿的地方，这会引引起故障。（任何故障和伤害都是由于以上原因引起的，我们对此不负任何责任）
- D.开始运动前请穿运动衣和运动鞋。
- E.任何剧烈运动只有在饭后 40 分钟后才可以开始。
- F.为了预防受伤，请在锻炼前先作热身运动。
- G.患高血压的人应在锻炼前请教医生。
- H.这款健身器材仅供成年人使用。
- I.对于老年人、小孩、残疾人应给予适当的关心、指导、监督。
- 10、请不要在器材的任何部位插入任何其他物品，那样会损坏器材。

## 安全使用须知

在电动跑步机完全安装好并将电机保护罩盖上之后，才能接通电源。将电源线插头插入带有安全接地10A的电源插座中，我们建议您采用过流保护器，以确保跑步机和使用者的安全。

1. 将电动跑步机放在干净平整的地方，不要将电动跑步机放在厚地毯上，以免影响电动跑步机下部空气的流通，也不要将电动跑步机放在近水的地方或户外使用。电动跑步机的电源线是专用的，如果电源线发生了损坏，请向经销商购买，或者与本公司直接联系。
2. 在摆放电动跑步机时，不要使其挡住墙壁上的插头，以方便插入。
3. 当人站在跑步带上时请不要开机。电源接通后，跑步带刚开始运动时可能会有

停顿，人必须站在电动跑步机两侧的塑料防滑板上，直到跑步带运动起来。

4. 锻炼时不能穿太长、太宽松的衣服，以防挂到电动跑步机上。通常穿有胶底的跑鞋或健身鞋。
  5. 请勿随便取下保护罩，若因维护需要打开，请一定先拔出电源线插头。
  6. 电动跑步机在使用时，请勿让小孩靠近。
  7. 初次使用电动跑步机时，一定要用手抓住扶手，直到感到适应后才可以松开扶手。
  8. 跑步机为室内器械，请勿室外使用。摆放场所干净平整，注意防潮，注意电动跑步机为专用器械，请勿改装挪做它用。
  9. 跑步机摆放时，左右侧面各需有1米（离两边侧扶手1米内无障碍物），后方2米（离放平的跑步机后方2米内无障碍物）的安全距离。
  10. 未成年人在使用电动跑步机时需有成年人在旁陪护。
- 如果由于电子系统出现问题使电动跑步机突然加速或者电动跑步机的速度自动不断的增加，请立即拔掉安全开关，电动跑步机会立即停下来。
11. 使用者最大限重100KG。

## 地线操作说明

本产品须先接地后，才可使用，若机器发生故障或损坏时，地线就能形成一个小电阻来阻挡电流，用以减低触电的可能性。

本产品配有含接地导体及接地插头的电源线。

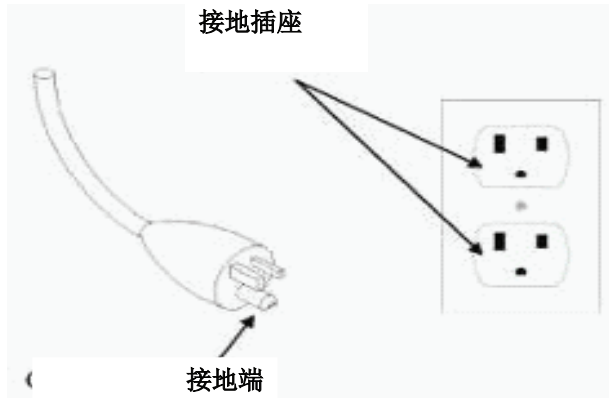
本产品之电源插头须连接在合适的且含有接地导体的插座上。

**危险** - 若没有正确的连接接地插头，就可能会发生触电的危险。若您对于本产品是否已适当的接地有任何质疑，您可洽询专业的电气工程人员或维修人员为您解决，若本产品所附的接地插头用，请联络您的电气工程人员装上适当且合用的插座。

本产品可用于一般220V~240V的伏特电流且含有如下方插图所绘式之接地插头，请确定本产品的电源线是否连接在相配合的插座上。






本产品无需使用任何的电源转换器(变压器)。

附图  
接地插头/插座示意图



## 组装说明

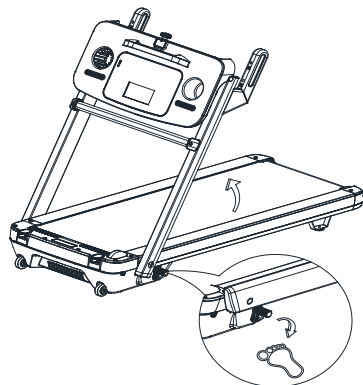
下图为整机台安装的部件散图，打开包装箱，您可以在箱内取出以下零部件：

				
20. L型 5#内六角 扳手	55. 硅油	96. 电源线	103. MP3弹簧线	128. 安全锁

### 安装步骤：

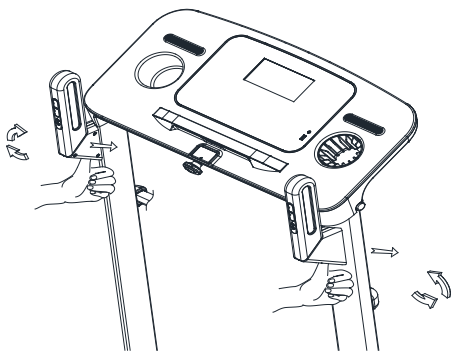
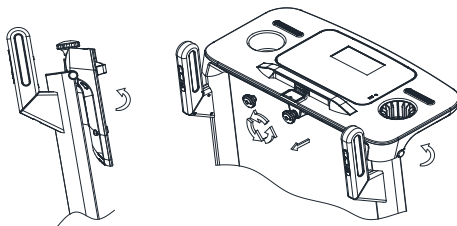
第一步：

用右手或左手扶住立柱管.用脚  
或手按压脚踏杆听到咔的声音后  
将立柱扶起听到咔的声音后.  
轻轻摇晃立柱管.确认锁紧后松手



**第二步：**

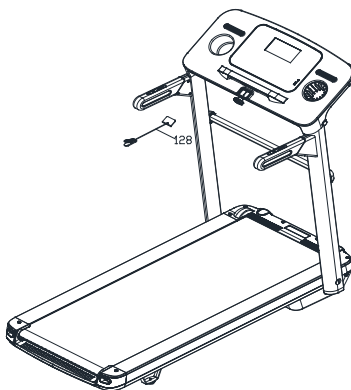
一手扶住电子表，另一只手将旋钮向左旋转3到5圈再向后拉动，即可调节角度。旋钮向右旋转为固定锁紧。

**第三步：**

根据视图指定方向，拇指按压开关，扶手朝内侧旋转180°，确认锁紧后松手。

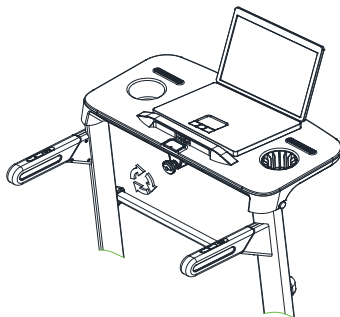
**第四步：**

将安全锁插入机器对应的孔内。



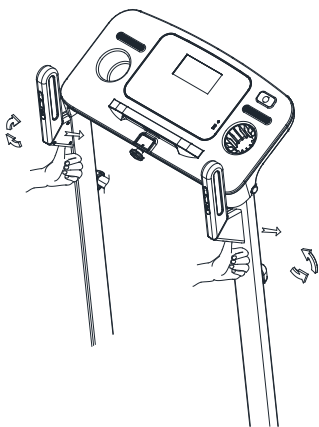
第五步：

可将电子表角度调节至水平做为办公桌。



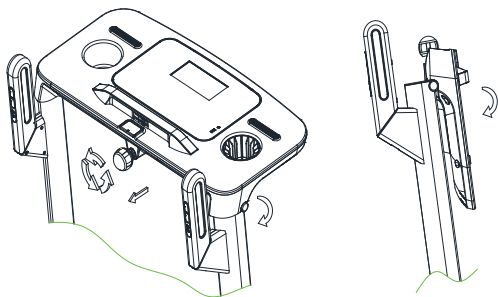
**请注意：**一定要在确认全部按以上要求安装完毕后，再检查没有遗漏后，才可以接通电源。跑步机操作使用请仔细查阅后面的相关说明。

## 折叠、展开说明



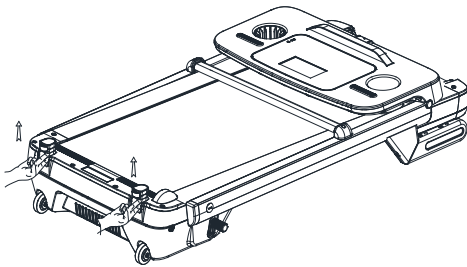
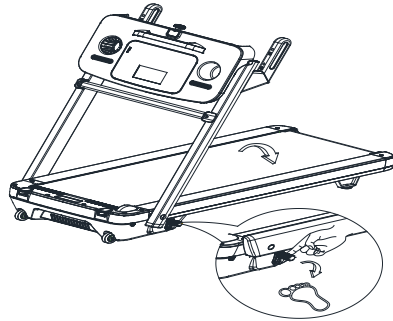
第一步. 在跑步机折叠前. 必须将扶手收起. 根据视图指定方向. 拇指向内按压, 扶手朝内侧旋转 180°。确认锁紧后松手。

第二步. 一手扶住电子表. 另一只手将旋钮向左旋转3到5圈再向后拉动。将电子表调节到立柱平行位置。



### 第三步.

先用手扶住立柱管.用脚踩压脚踏杆, 听到咔的声音后.将立柱放下即可。

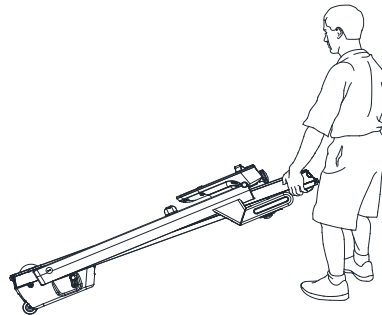


### 第四步.

在跑步机搬运前.先将支撑滚轮按照简图拉出来.保证车架站立的稳定性。

### 第五步

以上步骤完成后方可移动跑步机, 移动适当到摆放位置.  
支撑滚轮可左右方向移动.搬运滚轮可以前后移动。



## 入门指南

### 准备:

如果你年愈45岁, 或是有健康问题, 而这又是你的第一次健身运动, 那么请你在使用前一定要向医生或专业人员咨询一下。

在使用电动跑步机前, 请先站在旁边熟悉一下如何控制它——如启动、停机和速度调节等, 等你熟悉了之后才可以使用。然后站到跑步机两边的塑料防滑板上用双手抓住扶手, 将机器开到1.6~3.2公里/小时的低速度, 身

体站直，向前看，用一只脚在跑带上”爬”几下；接着站到跑步带随其一起运动。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，再慢慢地让机器停下来。

### **锻炼：**

请先站在旁边熟悉一下如何控制它——如调一下速度和坡度，等你熟悉了之后才可以使用。

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4.8公里/小时的速度行走时，1公里的路程大约会用12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和坡度，这样持续30分钟你就可以得到很好的锻炼。在漫步锻炼程序前，心里要清楚：不能急躁，这种锻炼为了你自己一生的健康，而不是一夜即成的魔术。

### **锻炼的频率：**

目标是3-5次/周，每次运动15-60分钟。最好是先定好锻炼的时间表，而不是根据自己的喜好来锻炼。你可以通过调整速度自己来掌握运动的剧烈程度。我们建议你在开始的时候不要设置坡度；但当你想要增加锻炼的强度时，提高电动跑步机的坡度是很有效的方法。

### **运动量：**

快捷方式——锻炼15-20分钟的是节省时间的好方法。在4.8公里/小时的速度下热身2分钟，然后把速度增加到5.3公里/小时和5.8公里/小时，各持续2分钟。接着每2分钟增加0.3公里/小时的速度递增，直到你感到呼吸加快但又不困难为止。保持这个速度锻炼，如果觉得透不过气来就把速度降低0.3公里/小时。最后要留4分钟的时间来减速。如果你觉得通过增加速度来加强锻炼强度有困难，那就用缓慢增加快慢的方法。稍微增加坡度就会使运动强度大大的提高。消耗热量的方法——这个方法会让热量真正消耗掉。

在4~4.8公里/小时的速度下热身5分钟，接着按每2分钟增加0.3公里/小时的速度递增，直到你觉得在某个速度下持续运动45分钟会很有挑战性。为了加强锻炼，可以在一小时的电视节目期间保持这个锻炼速度，在每次插播商业广告时使速度增加0.3公里/小时，然后在下一个节目时又回到以前

的速度运动，这样在广告时间和随后心率增加的时间里，热量都会得到充分的消耗。最后要留4分钟的时间来减速。

### 穿着：

你所需要的只是一双得到充分的舒展的鞋子，同时鞋底不要粘有异物，避免把异物携带进跑步带下磨损跑步板和跑步带。应穿着舒适适合运动的衣服。

## 锻炼热身

### 温馨提示

不管你怎样运动，最好先做做伸展运动。温暖的肌肉更加容易舒展，因此先用 5-10 分钟来热身。接着停下来按照如下方法做伸展运动——做 5 次，每条腿每次做 10 秒或更多时间，在锻炼结束后再做一遍。

### 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 次（见图 1）。

### 脚筋伸展

坐在干净的座垫上，把一条腿伸直。把另一条腿向内收，使其紧贴伸直的一条腿的内侧。尽量用手去触摸脚趾。保持 10~15 秒，然后放松。每一条腿重复做 3 次（见图 2）。

### 小腿和脚跟腱伸展

两手扶墙或树站立，一脚在后。保持后腿直立且脚跟着地，向墙或树的方向倾斜。保持 10~15 秒，然后放松。每一条腿重复做 3 次（见图 3）。

### 四头肌伸展

以左手扶墙或桌子掌握平衡，然后右手向后伸，抓住右脚脚跟慢慢向臀部拉，直到你感觉到大腿前面的肌肉很紧张。保持 10~15 秒，然后放松。每一条腿重复做 3 次（见图 4）。

### 缝匠肌（大腿内侧的肌肉）伸展

脚底相对，膝盖朝外坐下。双手抓住双脚向腹股沟方向拉。保持 10~15 秒，然后放松。重复做 3 次（见图 5）。

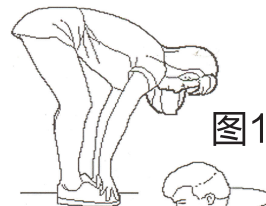


图1

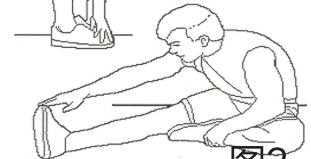


图2

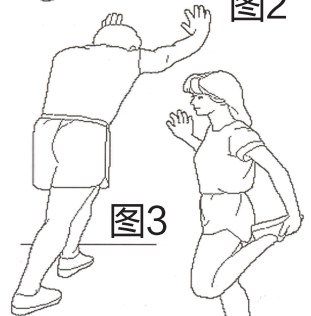


图3



图4



图5

## 电子表操作指南



### 一、窗口和按键说明：


1. LCD视窗显示以下功能：

- A. “SPEED”窗口：在设置状态下显示“P01-…-P12-U01-U03-FAT”，在运行状态下显示当前速度值，速度显示范围：1.0-14.0KM/h。
- B. “INCL”窗口：显示当前坡度值，坡度显示范围：0-12段。
- C. “TIME”窗口：显示运动时间，手动模式正向计时从0：00-99：59，计时到99：59时跑步机平稳降速停止运行且速度窗口显示“End”，完全停止后5秒进入待机状态；距离、卡路里模式正向计时从0：00-99：59，计时到99：59时后清零继续运行；倒计时则从设定的时间递减至零，当倒计时至0：00时跑步机平稳降速停止运行且显示“End”，完全停止后5秒进入待机状态。
- D. “DIS.”显示运动距离，正向计数从0.00-99.0，溢出后清零继续运行；反向计数则从设定值递减至零，当倒计时至0时跑步机平稳降速停止运行且显示“End”，完全停止后5秒进入待机状态。
- E. “PUL./CAL.”窗口：显示运动者的心跳值和消耗热量值，显示消耗热量值时，正向计数时从0-990，溢出后清零继续运行；反向计数时，则从


设定值倒计时至0，当倒计时至0时跑步机平稳降速停止运行且显示“End”，完全停止后5秒进入待机状态。当运动者双手握住心跳感应手把时系统能自动侦测到运动者的心跳频率并在此窗口显示，心跳值显示范围：50-160次/分。（该数据只供参考，不能当作医学数据。）

2.功能按键：风扇开关键，开始，停止，程式，模式，速度加，速度减，升降加，升降减，速度快捷键3、6、9KM/H；扬升快捷键3、6、9%；


3.功能按键说明：


1.程式键  在停机状态，按程式键可以循环选择程式：手动程式


-P01-P02-...-P12-U01-U02-U03-测脂模式


2.模式键  在停机状态，按模式键可以循环选择程式：手动程式(正常模式)-时间倒计-距离倒计-卡路里倒计；在体脂测试模式，模式键的功能请参见体脂测试功能说明。


3.开始键  在停机状态按键，会启动马达。


4.停止键  在马达运转状态按键，会停止马达。


5.速度加  在设定状态，按键会增加设定值。在马达运转状态，短按会增加速度0.2KM/H，长按无效。


6.速度减  在设定状态，按键会减少设定值。在马达运转状态，短按会降低速度0.2KM/H，长按无效。

7.扬升加  在设定状态，按键会增加设定值。在马达运转状态，按键会增加坡度。

8.扬升减  在设定状态，按键会减少设定值。在马达运转状态，按键会降低坡度。

9.速度快捷键：3、6、9KM/H  在马达运转状态，按键会直接把马达速度调至按键上标识的速度值。

10.扬升快捷键：3、6、9%  在马达运转状态，按键会直接把马达坡度调至按键上标识的坡度值。

11.风扇开关键  可控制风扇的运行或停止。

## 二、桌跑功能介绍

当跑步机变成桌跑状态时，只有 、扶手快捷键风扇开关可以使用，其他按键均无法使用。左边扶手快捷键可以扬升加/减；右边扶手快捷可以控制速度。速度键单次加减0.2KM/H，长按无效。桌跑状态最高时速为5KM/H。

## 三、固定程式/启动说明：程式说明：

A.一个手动程式，此程式中包括：正常模式，时间倒计、卡路里倒计、距离倒计模式。

B.12个固定程式：P01，P02，…，P12。

C.三个自定义程式：U01，U02，U03。

D.一个测脂功能。

1.启动说明：

A.将安全锁贴在面板上的安全锁开关位置。

B.按开始键，窗口显示：3-2-1，且每减一蜂鸣器鸣叫一声，之后才启动马达。

## 四、手动模式：

1.如何进入手动程式：

A.打开电源开关，直接进入手动程式中的正常模式。

B.在停机状态下，按模式键可以选择进入手动程式中的正常模式。

2.手动程式中的三种设定功能：时间设定，距离设定，卡路里设定。

A.开始进入手动程式时，时间窗口显示时间为0:00；

B.在手动程式下，按模式键进入时间倒计模式，时间窗口显示时间且闪烁，初始时间为：15:00，按速度加减键、升降加减键可以设定倒计时。时间设定范围：5:00-99:00。

C.在时间倒计模式下：按模式键可以进入距离倒计模式，初始距离显示：1.00公里，按速度加减键、升降加减键可以设定距离，设定范围：0.50-99.90公里，每次增加或减少从0.1公里。

D.在距离倒计模式下，按模式键可以进入卡路里倒计模式，初始卡路里显示：50.0千卡，按速度加减键、升降加减键可以设定卡路里设定范围：10.0-999.0千卡，每次增加或减少从1.0千卡。

3.手动程式的操作：

- A. 按开始键，时间倒数3秒，然后马达开始运行，初速度为1.0公里/小时；
- B. 按速度加减键可调整速度；
- C. 按升降加减键可调整坡度；
- D. 按速度快捷键可以快速设定到按键所标识的速度；
- E. 按坡度快捷键可以快速设定到按键所标识的坡度；
- F. 在马达运行时，按停止键，马达停止运行；
- G. 拉掉安全锁可以紧急停止马达运行，LED窗口显示“---”，峰鸣器发短声Bi-Bi-Bi。
- H. 当设定时间递减到零时，或者当设定卡路里递减到零时，或者当设定距离递减到零时，峰鸣器发短声Bi-Bi-Bi，速度慢慢降低直到停止，峰鸣器发长声Bi-Bi-Bi，速度窗口显示End，5秒后返回待机，峰鸣器发长声Bi-Bi；
- I. 未设定的参数向上累加。到最大显示范围后清零继续；手动模式下时间累加超过99:59(100分钟)后停机。

### **五、固定程式模式：**

- 1. 初始时间设定10分钟，只能设定时间，时间设定范围：5:00—99:00。按速度加减键可以调整设定值；
- 2. 按开始键，马达开始运转，速度慢慢增加到自动程式第一段标示的速度（详见程式值表）；
- 3. 按速度加减键可调整速度；
- 4. 按升降加减键可调整坡度；
- 5. 按速度快捷键可以快速设定到按键所表示的速度；
- 6. 按坡度快捷键可以快速设定到按键所表示的坡度；
- 7. 每个程式分成20段，每段运行时间为设定时间的1/20；
- 8. 在段和段之间转换时会鸣叫三声；
- 9. 设定时间递减到零时，速度慢慢降低直到停止，峰鸣器发短声Bi-Bi-Bi，速度慢慢降低直到停止，峰鸣器发长声Bi-Bi-Bi，速度窗口显示End，5秒后返回待机，峰鸣器发长声Bi-Bi；
- 10. 拉掉安全锁可以紧急停止马达运行，LCD窗口显示“---”，峰鸣器发短声Bi-Bi-Bi；

### **六、固定程式数据：**

时间段 程式段		设置的时间/20 =每个段的运行时间																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	2	6	2	7	2	8	3	7	3	9	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	3	3	6	5	7	5	7	5	3	5	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	3	3	6	5	6	5	6	5	3	4	2
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	3	3	7	8	5	5	8	5	3	5	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	3	3	5	7	9	8	9	7	3	4	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	3	3	5	6	6	7	6	7	4	4	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	2	4	7	8	6	9	6	10	7	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	4	4	7	8	6	9	7	8	7	5	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	4	3	9	7	5	6	10	8	6	5	3
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	4	3	4	6	4	4	6	4	7	4	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	SPEED	2	5	8	10	6	9	5	3	2	3	3	6	9	10	7	10	6	4	3	2
	INCLINE	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	5	3	6	6	5	5	7	5	3	4	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3

## 七、自定义程式：

跑步机除了12个系统内置程式外还设有3个允许用户根据个人情况而自行设定的用户自定义程式：U1、U2、U3。

### 11. 用户自定义程式的设定：

在待机状态下连续按“PROGRAM”键直至希望设定的用户自定义程式（U1-U3），字母“USER”显示。按“MODE”键确定进入设置，然后可对第一个时间段进行设置，设置时用“SPEED+”、“SPEED-”键设置速度，用“INCLINE+”、“INCLINE-”键设置坡度，按“MODE”键完成第一个时间段的设置并进入第二个时间段设置状态直至完成所有的20个时间段的设置；设置完成后数据将永久保存直至您下次重新设置，此数据不会因断电而丢失。

### 12. 用户自定义程式的启动：

J.在待机状态下连续按“PROGRAM”键直至希望运行的用户自定义程式(U1-U3),并设置好运行时间后按启动键即可启动;

K.在用户自定义程式及运行时间设定完成后按启动键亦可立即启动;

### 13. 用户自定义程式设置说明:

每个程式均把运动时间均分为20个时间段,设定时要完成所有20个时间段的速度和坡度及运行时间设定,才能按启动键启动跑步机。

## 八. 体脂测试程式:

A.在跑步机停机时,按程式键,选择体脂测试程式(FAT);

B.按模式键进入体脂测试,设置相应的参数(F-1--性别, F-2--年龄, F-3--身高, F-4--体重, F-5--体质检测);按速度加减键可以调节设定值(F-1...F-4); F-5体质检测界面显示“---”,此时双手握住手握心率板5-6秒后将显示你的体质指数。

C.进入体脂测试功能后,首先显示F-1,表示此时输入的是性别,设置窗口显示01,表示设定的是男性,按速度加减键可以选择输入:01(男性),02(女性)。

D.按模式键,显示F-2时,表示进入设定年龄,设置窗口显示25(岁),按速度加减键可以调整年龄(设定范围为:10-99岁)。

E.按模式键,显示F-3时,表示进入设定身高,设置窗口显示170(厘米),按速度加减键可以调整身高(设定范围为:100-200厘米)。

F.按模式键,显示F-4时,表示进入设定体重,设置窗口显示70(公斤),按速度加减键可以调整体重(设定范围为:20-150公斤)。

G.按模式键,显示F-5时,设置窗口显示“---”,表示进入测试体脂功能,此时请把二手放在扶手上的测试心跳的感应片上,8秒内会显示被测试者的体脂值,设置窗口显示XX(体脂率)。

H.以亚洲人的标准,体脂小于19为瘦,介于19到24为理想体重,在25到29之间为过重,大于29为肥胖。(该数据公供参考,不能当作医学数据。)

F-1	SEX	01-男性	02-女性
F-2	AGE	10-99	
F-3	HIGHT	100-200	
F-4	WEIGHT	20-150	
F-5	FAT	≤19	瘦
		=(20---25)	正常
		=(25---29)	超重
		≥30	肥胖

## 九、各数值显示范围：

	初始	设定初始值	设定范围	显示范围
时间(分:秒)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00-99:59
速度(公里/小时)	0.0	N/A	N/A	1.0-14.0
坡度(%)	0	N/A	N/A	0-12
距离(公里)	0.0	1.00	0.50-99.90	0.00-99.99
卡路里(千卡)	0	50.0	10.0-999.0	0.0-999.9

## 十、安全锁功能：

在任何状态下，拉掉安全锁，LCD窗口显示“---”，蜂鸣器发短声Bi-Bi-Bi。如果马达在运行，则马达紧急停止。安全锁脱落状态下，任何按键无效。

## 十一、节电模式：

本系统具有节电功能,在待机状态下如果10分钟内没有任何按键指令输入,系统进入节电模式，自动关闭显示,按任意键可重新唤醒系统。

## 十二、MP3功能(可选)：

当通电后连接MP3或其它的音频设备时，电子表可以播放音乐。声音的大小控制是在音频设备上的，请注意控制声音的大小以免影响声音的质量及内置的音频电路。

## 十三、关机：

在任何时候都可通过关闭电源开关的方式来关闭跑步机，这样并不会损坏跑步机。

## 十四、注意事项：

- 1.运动前先检查是否加载电源；检查安全锁是否有效。
- 2.在运动过程中出现异常情况，可拉掉安全锁，跑步机会迅速减速至停止；再放入安全锁，设备复位,等待输入指令。
- 3.本机若有问题请与经销商联系，非专业人员，请勿试图拆卸或者维修以免造成设备损坏。

## 十五、电跑简易故障排除方法：

- 1、在电源开启后电子表无显示，可能原因：电子表到下控的通讯线没有插好或是变压器烧坏了，拆下立柱检查电子表到下控通讯线的每一段连接处，保证每根芯完全插好。或者是通讯线不良（破损或断了），需重新接好或是更换线材；或是更换一个变压器看看。
- 2、运行后电子表若显示“E01”，是信号通讯失败，可能原因：电控与电子表通信受阻，检查电子表到下控通讯线的每一段连接处，保证每根芯完全插好。检查电子表与控制器的连接线是否破损，更换连接线。
- 3、运行后电子表若显示“E02”，防爆冲保护，检查电源电压是否低于正常电压的

50%，请使用正确的电压规格重新测试；检查控制器是否有异味，更换控制器；检查马达线是否接好，重新连接好马达线。

4、运行后电子表若显示“E03”，无传感信号，可能原因：连续5-8秒未检测到速度传感器讯号，检查传感器插头是否没插好或是看感应器是否破损，将其插好或是更换感应器；或是连续5-8秒以上未检测到马达讯号输入，马达线没插好或是马达不良。

5、运行后电子表若显示“E04”，扬升学习失败，检查扬升马达VR线是否插好，重新插拔VR线接头使之可靠，检查扬升马达AC线是否插接正确，扬升马达的AC线与控制器上的标识正确对号插好；检查马达的连接线是否破损开路，更换连接线或扬升马达；全部检查好后按下控上的学习键重新学习过。

6、运行后电子表若显示“E05”，是过流保护，可能原因是超过额定负载导致电流过大，系统自保，或者是跑步机某个部位被卡死了，导致马达不能转，负载过重，电流过大，系统自保了；调整好跑步机重新开机运行即可。还有就是检查马达运行时是否有过流音或有烧焦的气味，更换马达；或者检查控制器是否烧焦的气味，更换控制器；或检查电源电压规格是否不符或者偏低，使用正确的电压规格重新测试。

7、若按启动键后马达不运转，原因可能是控制马达相关线路有异常，下控保险管损坏或脱落，或者马达线没有插好，或者是下控上的IGBT烧坏了，检查控制马达之线路是否插对及插好，检查电控上的保险管是否完好，将其装好或更换；检查马达线是否松动，插好马达线。用万用表测量下控上的IGBT是否烧坏短路，将下控上的IGBT更换或更换下控。

8、运行后电子表若显示“E08”，是24C02坏了或没有插24C02。

## **十六、卡路里计算方法：**

$70.3 \times V(\text{Km/h}) \times t(\text{h}) (1+?)\%$

在扬升为0的情况下每跑一公里消耗的卡路里是70.3大卡

## **十七、USB充电功能：**

USB不具备音频播放功能，只有充电功能

## **锻炼安全措施**

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、头昏或其它不适，请立即停止！在继续锻炼前先向专业人员咨询。

如果您经常使用电动跑步机，在选定速度时，您可以选择正常走路的速度或慢跑时的速度。如果您没有经验或不能确定最合适的测试速度，可参照以下准则：

时速1-3.0公里	体质较差的人
时速3.0-4.5公里	惯于久坐或不常运动的人
时速4.5-6.0公里	常速行走者
时速6.0-7.5公里	快速行走者
时速7.5-9.0公里	慢跑者
时速9.0-12.0公里	中速跑步者
时速12.0-14.5公里	有经验的跑步者
时速14.5-18.0公里	优秀的跑步者

请注意：对于行走者来说用小于或等于6.0公里的时速比较合适；对于跑步者来说用大于或等于8.0公里的时速比较合适。

**警告：**在清洁或维护产品前，请务必把电动跑步机的电源插头拔掉。

**清洁：**全面清洁将会延长电动跑步机的寿命。

定期清除灰尘以保持部件的清洁。一定要清扫跑步带两边暴露在外的部分，这将减少跑步带下杂质的堆积。确保运动鞋干净，避免把异物携带进跑步带下磨损跑步板和跑步带。跑步带表面须用沾肥皂的湿布擦洗，请注意不要使水溅到电气组件上和跑步带下面。

**警告：**在移动电机保护罩前请务必将电动跑步机的电源的插头拔掉。一年至少打开电机保护罩对电机吸尘清洁一次。

## 跑步带和电跑专用润滑油

此电动跑步机的跑步板和跑步带之间已经预先涂好润滑油。跑步带和跑步板间的磨擦力对电动跑步机的使用寿命及性能的影响很大，因此须定期涂润滑油。我们建议对板面进行定期检查。如板面有破损，请与我们的客户服务中心联系。

我们建议按如下时间表对电动跑步机的跑步带和跑步板间涂润滑油：

- 轻量级使用用户（每周使用低于3小时） 一年一次；
- 中量级使用用户（每周使用3-5小时） 每6个月一次；
- 重量级使用用户（每周超过5小时） 每3个月一次。

我们建议您在当地经销商处购买润滑油或者直接与我公司联系。

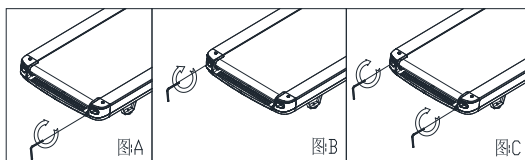
1. 为更好地维护您的电动跑步机，延长机器寿命，建议您在持续使用2小时后关断电源让机器休息10分钟后再使用。
2. 跑步带若太松，在跑步时会有打滑的现象；若太紧，过紧可能降低电机性能并使滚筒、跑步带磨损加剧。跑步带松紧适宜时，可以用手将跑步带两边抬高离跑步板约50 — 75mm。

### 跑步带对中和松紧度的调整

为了您更好的使用跑步机和使跑步机能更好的工作您有必要将跑带调整到最佳状态。

#### 跑步带对中：

- 把电动跑步机放在平整的地面上。
- 使电动跑步机以大约6-8公里/小时的速度运行。
- 如果跑步带偏向右边，将右边的调节螺栓沿顺时针方向旋转1/2圈，再将左边的调节螺栓沿逆时针方向旋转1/2圈。图A
- 如果跑步带偏向左边，将左边的调节螺栓沿顺时针方向旋转1/2圈，再将右边的调节螺栓沿逆时针方向旋转1/2圈。图B



#### 多楔带松紧度调节

当您使用跑步机较长时间后，多楔带会因为少许的磨损或拉伸变形而变松，此时您必须做适当的调节以利于安全使用。判断方法是：在您正常跑步运动中当脚落在跑步板上时若感觉跑步带有偶尔的停顿现象，说明跑步带或多楔带有些松弛，必须做进一步的确认。判断是哪中部件松弛的方法为：将上保护罩的4个螺钉拆掉，让跑步机以1公里/小时的速度运行，随后您站在跑步带上，双手紧握扶手，两脚稍一用力去踩压一下跑步带。（我们推荐用使用者自身体重产生的踩压力量去踩压跑步带。）

- A 若瞬时的踩压力量不能使跑步带停止转动，说明多楔带、跑步带的松紧度合适。
- B 若您观察到瞬时的踩压力量使跑步带停止转动，而多楔带和前滚筒仍在转动，说明跑步带有些松弛，必须做适当的调节以利于安全使用。(调节跑步带松紧度参见前页维护指南)
- C 若您观察到瞬时的踩压力量使跑步带、多楔带停止转动，而电动机仍在转动，说明多楔带有些松弛，必须做适当的调节以利于安全使用。

#### 调节方法:

第一步：先将跑步机前端保护罩的6个螺钉拆掉，这样就卸掉了上保护罩。

第二步：旋松（但不要拆掉）固定电机底座的4个螺栓，然后用扳手视情况调节电机底座上的调节螺杆。同时用手轻轻翻转电机轴和前滚筒之间的多楔带，若太松，您可以将多楔带翻转100%；若太紧，您可以将多楔带翻转的角度非常有限；调节后能将多楔带翻转80% 是比较合适的。请将多楔带松紧度调节到能翻转80%这种状态。

第三步：最后锁紧电机底座，装上保护罩。

**BH**



**BH** 钜勋健身器材（上海）有限公司

邮寄地址：上海市青浦区重固镇赵重公路2318号

邮 编：201706

电 话：+86-21-52846694

售后电话：+86-21-36331600

传 真：+86-21-52846814

网 址：[www.i-bh.cn](http://www.i-bh.cn)

电 邮：[info@i-bh.cn](mailto:info@i-bh.cn)