

BH 电动跑步机
RC01 G6162
中文说明书



目錄

使用说明、安全注意事项、警告说明	2
产品爆炸图	8
爆炸图明细	9
产品简介	10
安装步骤	13
运动建议与方针	15
产品使用说明	17
产品保养	26
常见故障及处理方法	28

一、使用说明、安全注意事项、警告说明

注意：请在使用前仔细阅读说明书，并注意以下事项。

1. 电源插头必须可靠接地，插座要有专用的回路，避免与其他电器设备共用。
2. 跑步机使用前，请先检查跑步机是否放置平稳。
3. 运动之前，要检查跑步机的功能是否正常。
4. 开机时，使用者须站立在跑步机两边的防滑条上。
5. 运动时请将安全锁拉线夹夹在衣服上，以防遇到紧急情况安全停机。
6. 按电子表的开始键，使跑步机处于运动状态。
7. 跑步前，使用者须用左脚跟随跑步带跑的方向走动，做试跑前准备，当自己感觉可以跑步时，方能两脚站于跑步机上做跑步，运动姿势必须正确，机台只限于一个人在跑步机上运动，严禁超载运动。
8. 运动者可以根据自己的需要进行速度的调整。
9. 运动完后，使用者可以直接拉掉安全锁或者按停止键，使跑步机处于停止状态。
10. 跑步结束后，将跑步机电源开关关掉，拔掉电源插头。

注意以下安全事项:

- ◆ 跑步机适宜放置在室内，避免受潮，不能将水溅在跑步机上，不能放置任何异物。
- ◆ 锻炼前，请穿着合适的运动服，运动鞋。
- ◆ 儿童要远离本机，避免发生意外。
- ◆ 应该避免超长时间超负荷运行,否则造成电机、控制器损坏、加快轴承、跑板、跑带的磨损与老化，定期作好保养。
- ◆ 减少室内灰尘，保持室内的一定湿度，避免产生强大静电，否则可能干扰电子表，控制器的正常工作。
- ◆ 家用电动跑步机连续运行时，不能超过 2 个小时。
- ◆ 使用跑步机时请保持室内空气流通。
- ◆ 运动时，跑步机尾端应有 2000*1000mm 的空置无障碍安全区。
- ◆ 如果你在使用中感觉有不适应或异常情况，请停止运动，并咨询医生。
- ◆ 硅油使用后，必须储放在儿童拿不到的地方，以免误食而产生严重后果。
- ◆ 运动完后，使用者不能直接从跑步机上跳下，以免产生危险的后果。
- ◆ 电源插头必须轻轻拔出。
- ◆ 当跑步机在运行过程中，发生任何异常事情时，必须立即终止使用，切断所有电源。
- ◆ 跑步机发生异常时，需通知当地的经销商，派专业人士进行处理和维修，禁止私自拆跑步机任何零部件。

警告说：为减少事故发生或伤及他人，请遵守以下规定；

- ◆ 使用跑步机前请检查服装是否扣好或拉上拉链。
- ◆ 不要穿易被跑步机勾挂的衣服。
- ◆ 不要将电源线靠近热的物体。
- ◆ 不要让儿童接近跑步机
- ◆ 出现异常情况时，可采用手握侧扶手引体向上，双脚离开跑带向跑步机外侧跳离。
- ◆ 不要在户外使用跑步机
- ◆ 移动跑步机前必须切断电源。
- ◆ 非专业人员不得擅自打开马达护罩和滚筒的外壳
- ◆ 本跑步机只限于 20 安培的电路中。
- ◆ 机台启动时仅限一人在跑步机上运动。

- ◆ 运动时如感觉头晕、胸痛、反胃、或者呼吸急促，请立即停止运动，并咨询健身教练。
- ◆ 本机心率测试不属于医疗设备，可能引起检测不准，检测结果仅供参考。

警告！

强制！

- ◆ 正接受医生治疗时或下述患者请务必在与专门医生商谈后方可使用。

- (1) 现在正腰疼者或过去腿、腰、颈曾经受过伤者，腿、腰、颈和手麻木者（有椎间盘突出、脊椎滑落症、颈椎突出等宿疾者）。
- (2) 有变形性关节炎、风湿症、痛风者。
- (3) 有骨质疏松症等异常者。
- (4) 有循环系统障碍（心脏病、血管障碍、高血压症等）者。
- (5) 呼吸器官有障碍者。
- (6) 正在使用人工心律调整器者植入体内型医疗电子仪器者。
- (7) 有恶性肿瘤者。
- (8) 有血栓症或严重的动肪瘤、急性静肪瘤等血液循环障碍或各种皮肤感染等症状者。
- (9) 有因糖尿病等引起的高度末梢循环障碍所引起的知觉障碍者。
- (10) 皮肤有创伤者。
- (11) 因生病等而发高烧者（38°C或以上）。
- (12) 背骨有异常者或背骨弯曲者。
- (13) 正在妊娠或可能妊娠者或正处于经期者。
- (14) 感到身体异常，需要静养者。
- (15) 明显身体状况不佳者。
- (16) 以康复为目的的使用者。
- (17) 除上述情况以外特别感到身体有异常者。

-可能导致事故或身体状况不佳。

- ◆ 在运动过程中感到腰痛、腿脚麻木、头晕、心跳等身体与平时不同的疼

痛或协调的感觉或异常时，立即停止使用并向医生咨询。

◆不要让儿童使用本产品，也不要让儿童在本产品周边玩耍。

-如不遵守，可能会有受伤的危险。

◆儿童的保护者要注意不要使儿童玩耍本产品。

-如不遵守，将有受伤的危险。

◆在使用过程中或装入拿出产品时、使其滑动时，请务必确认周围（产品的后、下部、前部）有无人或宠物。

禁止！

◆不要在外壳裂开、破裂、脱落的状态（内部构造露出）或焊接部脱落的状态下使用。

-否则可能发生意外或受伤。

◆在运动过程中不要跳上去或跳下来。

-可能因跌到而导致受伤。

◆不要在室外和浴室附近等湿气的场所和淋到水滴的场所使用或保管。

◆不要在阳光直射的场所炉子周围等高温的场所和电热地毯等取暖器具的上面使用或保管。

-否则可能导致、漏电、起火。

◆当电源线或电源插头损坏或插座的插口松弛时不要使用。

-否则可能导致触电、短路、起火。

◆不要损坏或强行弯曲或扭转电源线。同时不要在其上面放置重物，不要使线被夹住。

-否则将导致火灾或触电。

◆不要有2个人以上同时使用，在使用过程中注意不要使周围的人靠近。

-否则可能因跌到而发生意外或受伤。

◆不能自己表达意识或自己不能操作者不要使用。

-可能发生事故或受伤。

勿分解！

◆绝对禁止拆卸、修理、改造。

-有发生机械故障而受伤的危险。

避免接触水！

◆主体或操作部不要淋水或饮料

-可能导致触电、起火。

禁止！

◆平常不运动的人不要突然做激烈的运动。

◆在饮食过后或疲劳时、刚刚运动或体力状态不正常时，不要使用。

-可能导致损害健康。

◆本品适合于家庭使用。不用于学校、体育馆等为数多的不特定的使用者所用。

-有受伤的危险性。

◆不在饮食、或进行其他活动的同时使用。

◆在饮酒后等到感觉变得迟钝时不要使用。

-可能发生意外或受伤。

◆不在裤子口袋里装着硬物的情况下使用。

-可能导致事故或受伤。

◆不使电源插头上附着针、垃圾或水份。

-可能导致触电或短路、起火。

◆在使用过程中，不拔出电源插头或将电源开关切换到“关”。

-可能导致受伤。

切勿用湿手使用！

◆不要用湿手拔出或插入电源插头。

-可能导致触电和受伤。

拔出电源插头！

◆在不使用时，从插座拔出电源头。

-因灰尘和湿气会使绝缘劣化，从而导致漏电火灾。

◆在保养时，务必从插座拔出电源插头。

-如不遵守，可能导致触电或受伤。

◆不起动或感到异常时，要停止使用，立即拔出电源插头并委托检查修理。

-如不遵守，可能导致触电或受伤。

◆停电时，要立即拔出电源插头。

-否则恢复通电时，可能性发生意外或受伤。

◆拔电源插头时，不要拿着电线部分，必须拿着电源插头拔出。

-否则可能导致短路、触电、起火。

接地说明！

◆该产品必须接地。如果本机发生功能失常，接地将为电流提供阻力最小的通道，以减小触电危险。

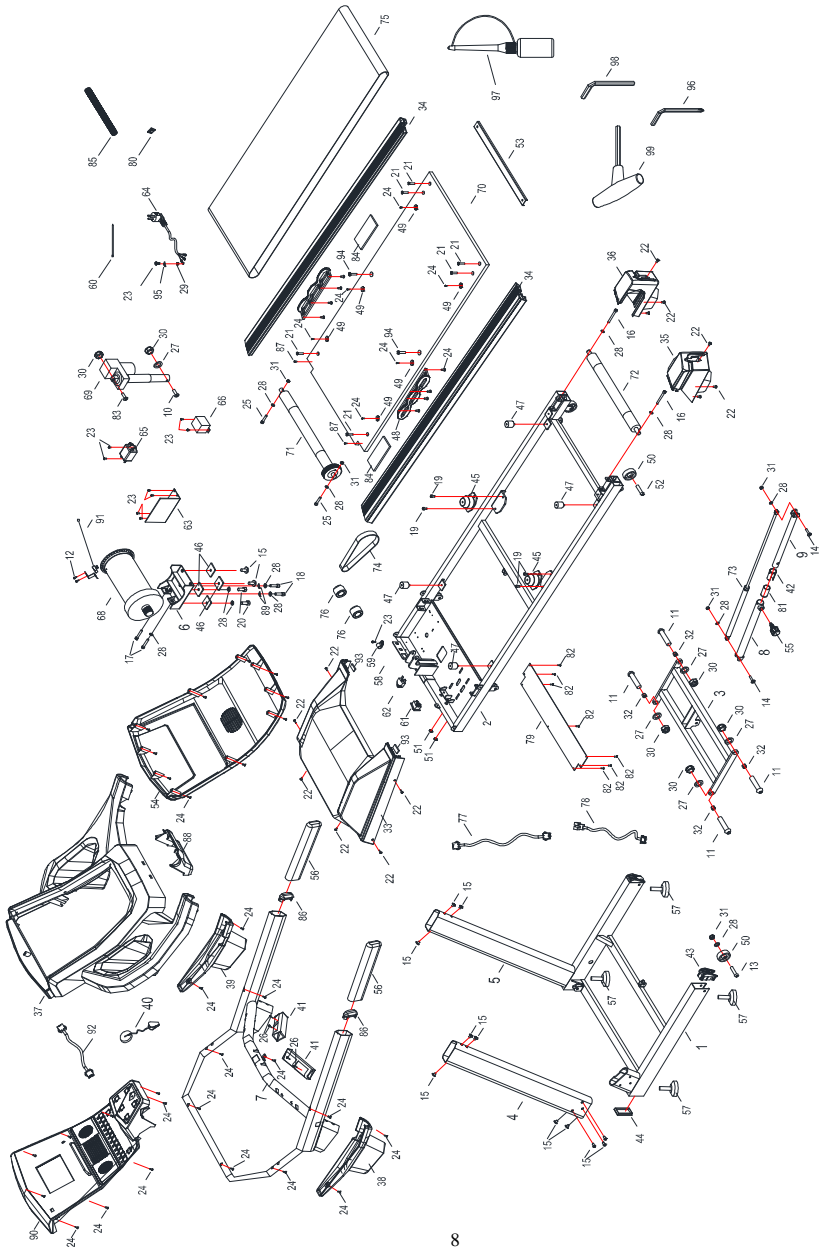
◆该产品装备了具有设备接地导体和接地插头的电线。必须将该插头插入已完全依照当地法规或法令进行正确安装和接地的、合适的插座。

危险！

◆若设备接地导体的连接不当，则会导致触电危险。如果您对该产品的接地是否正确存在疑问，请委托专业电工进行检查。即使该产品附带的插头与插座不配，也不能对其进行改造。请委托专业电工安装合适的插座。

◆该产品具有接地插头。请确认该产品连接至具有与该形状一样的插座。该产品不能使用转接插座。

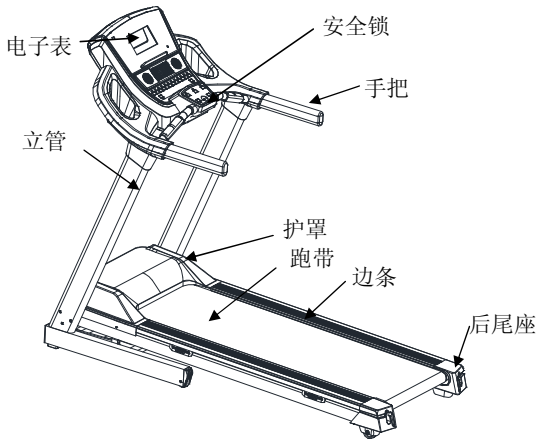
二、产品爆炸图



三、 爆炸图明细表

序号	零部件名称	数量	序号	零部件名称	数量	序号	零部件名称	数量
1	底座焊件	1	42	变径套	1	84	橡胶垫 35*190*2.0	2
2	大架焊件	1	43	弧形开口管塞	2	85	电线保护套	1
3	升降架焊件	1	44	管塞 40*80	2	86	椭圆形头内管塞 30*70	2
4	左立管	1	45	跑板缓冲垫二 66*44*35*M8	2	87	十字槽大扁头自攻螺钉 ST4*25	2
5	右立管	1	46	电机座缓冲垫	4	88	装饰盖	1
6	电机安装板焊件	1	47	跑板缓冲垫一Φ30*30*M6*5	4	89	弹性垫圈Φ8	2
7	电子表架焊件	1	48	装饰块	2	90	面板	1
8	外伸缩管焊件	1	49	边条导块	6	91	光感器	1
9	内伸缩管焊件	1	50	轮子	4	92	表架线	1
10	内六角大扁头半牙螺钉 M10*65	1	51	孔塞	2	93	EVA 粘贴 30*60*2.0	2
11	内六角大扁头半牙螺钉 M10*35	4	52	内六角大扁头半牙螺钉 M8*35	2	94	十字槽沉头全牙螺钉 M8*30	2
12	十字槽沉头自攻螺钉 ST3*10	2	53	跑板加强板	1	95	弹性垫圈Φ5	4
13	内六角大扁头半牙螺钉 M8*50	2	54	电子表后盖板	1	96	L型内六角扳手 S5 (带十字头)	1
14	内六角大扁头半牙螺钉 M8*40	2	55	快速球头插销	1	97	油瓶	1
15	内六角大扁头全牙螺钉 M8*20	18	56	封口撕不破	2	98	L型内六角扳手 S6	1
16	内六角圆柱头全牙螺钉 M8*75	2	57	方形脚垫	4	99	T字型内六角扳手 S6	1
17	内六角圆柱头全牙螺钉 M8*50	2	58	线扣	1	66	滤波器 (选配)	1
18	内六角圆柱头全牙螺钉 M8*30	2	59	线夹(3/8)	1			
19	内六角圆柱头全牙螺钉 M6*10	4	60	扎线	8			
20	六角头全牙螺栓 M8*20	2	61	船形开关	1			
21	内六角沉头全牙螺钉 M6*30	6	62	自复位开关	1			
22	十字槽大扁头螺钉 M5*10	12	63	控制器	1			
23	十字槽大扁头螺钉 M4*10	15	64	三芯电源线	1			
24	十字槽大扁头自攻螺钉 ST4*16	44	65	电感 (选配)	1			
25	内六角圆柱头全牙螺钉 M8*65	2	68	电机	1			
26	十字槽盘头自攻螺钉 ST3*25	4	69	升降马达	1			
27	平垫片Φ10	5	70	跑板	1			
28	平垫片Φ8	13	71	前滚筒	1			
29	外锯齿锁紧垫圈Φ5	4	72	后滚筒	1			
30	自锁螺母 M10	6	73	气压棒	1			
31	自锁螺母 M8	6	74	多楔带	1			
32	粉末冶金套Φ17.3*Φ10*12	4	75	跑带	1			
33	护罩	1	76	磁环Φ36XΦ22X15	2			
34	边条	2	77	立管线	1			
35	后尾座 (左)	1	78	电控线	1			
36	后尾座 (右)	1	79	底封板	1			
37	电子表	1	80	吸盘	1			
38	手把护盖左	1	81	中空管套	1			
39	手把护盖右	1	82	十字大扁头自攻自钻螺钉 ST4*15	8			
40	安全开关	1	83	内六角大扁头半牙螺钉 M10*45	1			
41	手握心跳	2						

四、产品简介

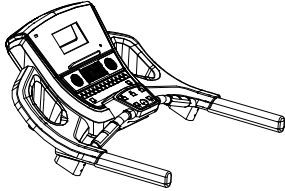


工件电压	AC-220V 50Hz
最大载重	115kg

注：本公司保留对产品进行修改而不预先通知的权利

装箱清单

A 电子表



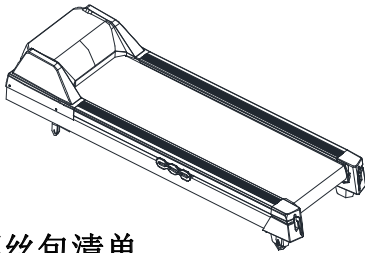
B 左立管



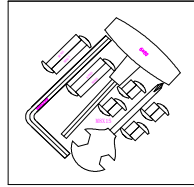
C 右立管



D 大架



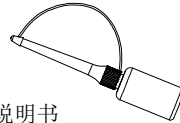
1 螺丝包



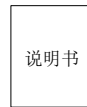
2 安全开关



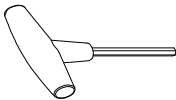
3 硅油瓶



4 说明书



螺丝包清单



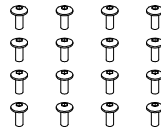
T字形扳手 1个



L型内六角扳手 S5



L型内六角扳手 S6 1个

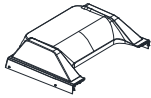


内六角大扁头全牙螺栓 (M8*20) 16个

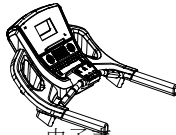


十字大扁头自攻螺栓 (ST4*16) 4个

主要零部件



护罩



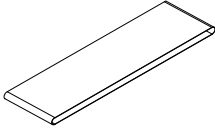
电子表



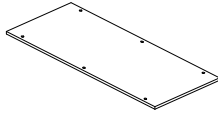
马达



皮带



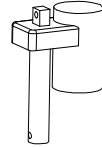
跑带



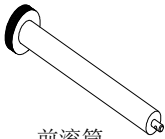
跑板



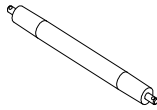
边条



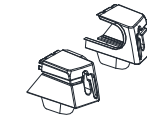
升降马达



前滚筒

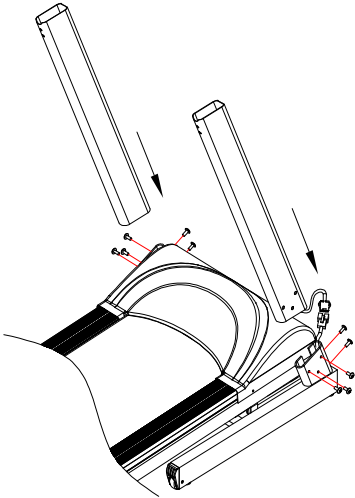


后滚筒

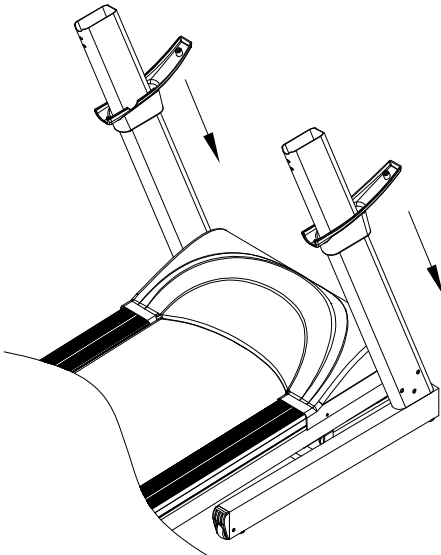


左/右后尾座

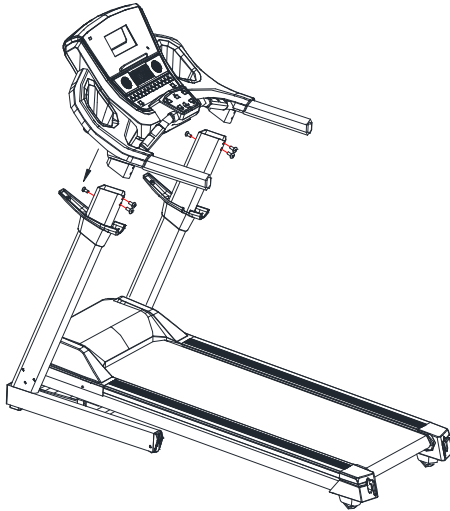
五、安装步骤



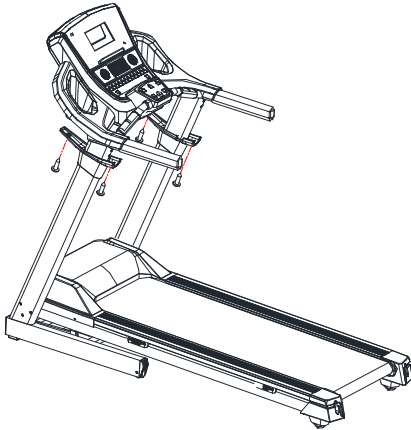
第一步：从包装箱中抬出机器，放置于平整的地板上，用十个 M8*20 螺丝，按图示将左右立管分别装在底座的两侧（装右侧立管前先将立管与底座间的信号线接好），螺丝暂时不要锁紧；



第二步：将左、右手把护盖分别套入左右立管上，如图所示。



第三步：按图示意方向先将电子表手把右侧与立管间的信号线接好，然后用六个 M8*20 螺丝将电子表与左右立管连接起来，锁紧螺丝，将上述所有螺丝用工具紧固，如图所示。



第四步：用四个 ST4*15 的自攻螺钉将手把护盖和电子表连接，机器安装完毕。

六、运动建议与方针

热身

每次操作前需有 5-10 分钟的热身运动

呼吸

操作时不可屏住呼吸，通常准备还原动作时以鼻吸气，以口将气用力吐出，呼吸与动作应协调，如呼吸过于急促，应立即停止运动

频率

同一部位肌肉的锻炼应有 48 小时的休息，也就是隔一天才能训练相同的部位

负荷

按照个人体能状态决定训练的份量，然后依渐近负荷的原则来练习，初训练时肌肉酸痛是正常现象，只要继续练习，酸痛即可消除

放松

每次练习后要做 5 分钟的还原动作，尤其是脚部肌肉的伸展松弛，以免肌肉长期凝结，保持肌肉弹性

饮食

为保护消化系统，饭后一小时后方可锻炼，训练后至少应隔半小时才可进食，锻炼中少喝水，尤忌大量饮水，以免增加心、肾负担

伸展运动

不管您以怎样的速度行走，最好先做做伸展运动。温暖的肌肉更加容易舒展，因此先走上 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。

1. 向下伸展

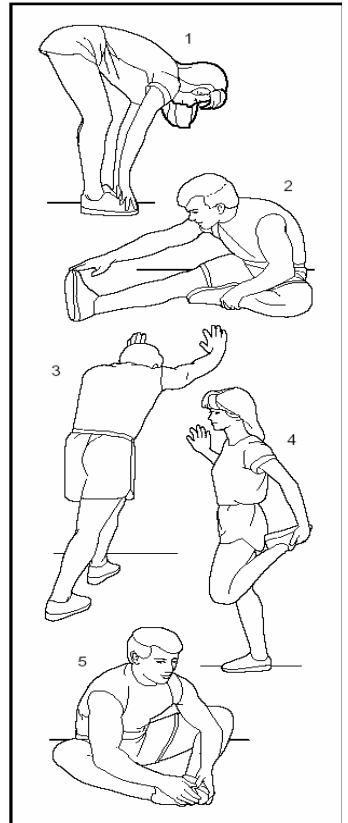
双膝微曲，身体慢慢向前弯，让背部和肩膀放松，双手尽量去触摸脚趾。保持 10~15 秒，然后放松。重复做 3 次（见图 1）。

2. 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）。

3. 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接地，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）。



4. 四头肌伸展

以左手扶墙或桌子掌握平衡，然后右手向后伸，抓住右脚踝慢慢向臀部拉，直到您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）。

5. 缝匠肌（大腿内侧的肌肉）伸展

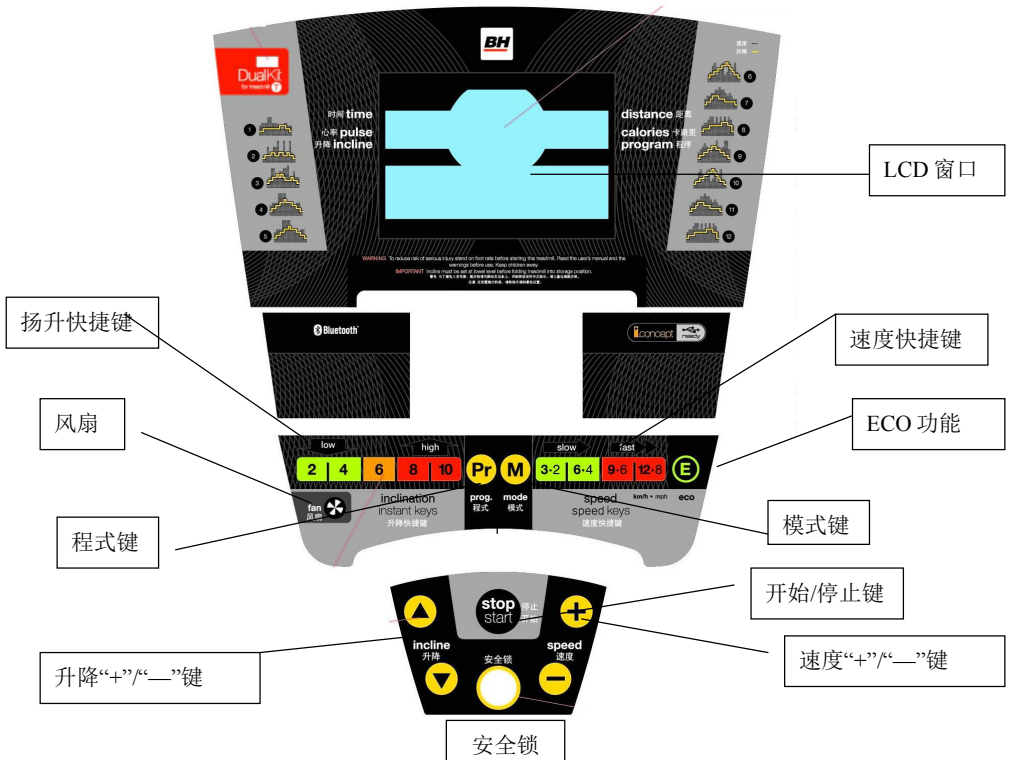
脚底相对，膝盖朝外坐下。双手抓住双脚向腹股沟方向拉。保持10~15秒，然后放松。重复做3次（见图5）。

七、产品使用说明（电子表功能说明、机体使用说明）

（一）、电子表功能说明（面板说明）

该电子表显示有公制和英制相互切换功能：拿下安全锁，这时时间窗口显示“E07”，然后同时按下程式键和模式键 6 秒，中间窗口显示 KM 或 M 相互切换，选 KM 是公制，选 M 是英制。出现想要的公制 KM(或者英制 M)时松开按键，4 秒后电子表 LCD 全显 2 秒，后恢复“E07”状态；这里系统就是公制(或者英制)单位。

面板说明



一：窗口和按键说明：

1：一个大 LCD 视窗显示以下功能：

A：距离，时间，速度，卡路里，心跳，升降。

2: 功能按键: 开始, 停止, 程式, 模式, 速度加, 速度减, 坡度减, 坡度加, 空气净化开关键, ECO, 速度快捷键 3, 6, 9, 12KM/H, 坡度快捷键: 2, 4, 6, 8, 10%;

3: 功能按键说明:

A: 程式键: 在停止状态, 按程式键可以循环选择程式: 手动程式

-P01-P02-P03-P04-P05-P06-P07-P08-P09-P10-P11-P12 -测脂模式

B: 模式键: 在停机状态, 按模式键可以循环选择程式: 手动程式-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。

C: 开始/停止键: “START/ STOP”为开始/停止功能。

D: 速度加: 在设定状态, 按键会增加设定值, 在马达运转状态, 按键会增加速度。

E: 速度减: 在设定状态, 按键会减少设定值, 在马达运转状态, 按键会降低速度。

F: 升降加: 在马达运转状态, 按键会增加坡度。

G: 升降减: 在马达运转状态, 按键会降低坡度。

H: 速度快捷键: 3, 6, 9, 12KM/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。

I: 坡度快捷键: 2, 4, 6, 8, 10%, 在马达运转状态, 按键会将升降马达调至按键上标识的坡度值。

J: 风扇功能键: 在风扇关闭状态, 按键会打开风扇; 在风扇运转状态, 按键会关闭风扇。

K: ECO 功能键: 在跑步机运行状态下, 按下此键, 启动 ECO 功能。再按下此键, 取消 ECO 功能。

二: 程式/启动说明:

A: 程式说明:

1: 一个手动程式: 1 个正常模式+3 个倒计模式: 时间倒计, 卡路里倒计, 距离倒计模式。

2: 12 个设定程式: P01, P02, P03, P04, P05, P06, P07, P08, P09, P10, P11, P12;

3: 一个测脂功能。

B: 启动说明:

1: 将安全锁贴在面板上的安全锁开关位置, 所有的 LCD 线段会全显示 2 秒, 蜂鸣器会鸣一声, 然后进入手动程式。

2: 按开始/停止键, 时间窗口显示: 3-2-1, 且每减一蜂鸣器鸣叫一声, 之后才启动马达;

3: 加速度为 0.5Km/S, 减速度为 0.5Km/S。

三: 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, 按程式键可以选择进入手动程式中的正常模式。

2: 手动程式中倒计模式的三种设定功能: 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: 30:00, 按速度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, 按模式键可以进入卡路里倒计模式, 初始卡路里显示: 50 千卡, 按速度加减键可以设定卡路里设定范围: 5.0-999.0 千卡。

D: 在卡路里倒计模式下: 按模式键可以进入距离倒计模式, 初始距离显示: 1.0 公里, 按速度加减键可以设定距离, 设定范围: 1.0-99.9 公里。

3: 手动程式的操作:

- 1: 按开始,时间倒数 3 秒, 然后马达开始运行,初速度为 1.0 公里/小时;
- 2: 按速度加减键可调整速度;
- 3: 按坡度加减键可调整坡度;
- 4: 在马达运行时, 按停止键, 马达停止运行;
- 5: 再按开始, 初始速度以 1.0 公里/小时运行;
- 6: 按速度快捷键可以快速设定到按键所标识的速度;
- 7: 按坡度快捷键可以快速设定到按键所标识的坡度;
- 8: 拉掉安全锁可以紧急停止马达运行, 时间窗口显示 E-07, 蜂鸣器 bi-bi-bi.
- 9: 当设定时间递减到零时,速度慢慢降低直到停止,中间窗口显示 End,蜂鸣器以每秒一声报警.
- 10: 当设定卡路里递减到零时,速度慢慢降低直到停止,中间窗口显示 End,蜂鸣器以每秒一声报警.
- 11: 当设定距离递减到零时, 速度慢慢降低直到停止, 中间窗口显示 End,蜂鸣器以每秒一声报警.
- 12: 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) 电子表显示 End, 停机。

四：程式模式

- 1: 初始时间设定 30 分, 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/停止键,马达开始运转,速度依照程式内定的速度;
- 3: 按速度加减键可调整速度;
- 4: 按坡度加减键可调整坡度;
- 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 16 段, 每段运行时间为设定时间的 1/16;
- 8: 在段和段之间转换时会鸣叫三声;
- 9: 在马达运行时, 按停止键, 马达停止运行, 各个参数不变;
- 10: 再按开始键, 速度以自动程式中的速度运行;
- 11: 设定时间递减到零时,速度慢慢降低直到停止, 中间窗口显示 End, 蜂鸣器以每秒一声报警.
- 12: 拉掉安全锁可以紧急停止马达运行, 时间窗口显示“E07”, 蜂鸣器发短声报警。

五：体脂测试程式:

1: 在跑步机停机时, 按程式键, 选择体脂测试程式, 进入体脂测试。距离窗口显示的数据为设定值, 卡路里窗口显示的是输入的参数功能。

2: 按模式键进入体脂测试, 设置相应的参数(F1—性别, F2—年龄, F3—身高, F4—体重, F5—体质检测); 按速度加减键可以调节设定值(F1...F4); F5 体质检测界面显示“00”, 此时双手握住手握心率板 8 秒将显示你的体质指数。

3: 进入体脂测试功能后, 首先卡路里窗口显示: F1, 表示此时输入的是性别, 距离窗口显示 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)。

4: 按模式键, 卡路里窗口显示: F2, 表示进入设定年龄, 距离窗口显示 25(岁), 按速度加减键可以调整年龄(设定范围为: (10—99 岁)。

5: 按模式键, 卡路里窗口显示: F3, 表示进入设定身高, 距离窗口显示 170(厘米), 按速度加

减键可以调整身高(设定范围为：(100—200 厘米)。

6：按模式键，卡路里窗口显示：F4，表示进入设定体重，距离窗口显示 70(公斤)，按速度加减键可以调整体重(设定范围为：(20—150 公斤)。

7：按模式键，卡路里窗口显示：F5，表示进入测试体脂功能，距离窗口显示 00(体脂率)，此时请把二手放在扶手上的测试心跳的感应片上，8 秒内距离窗口会显示被测试者的体脂值。

8：以亚洲人的标准，体脂小于 18 为瘦，介于 18 到 22 为理想体重，在 23 到 28 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 (英制 40-80 英寸)	
F-4	WEIGHT	20-150 (英制 44-330 磅)	
F-5	FAT	<18	瘦
		=(18---22)	正常
		=(23---28)	超重
		≥29	肥胖

六：安全锁功能：

在任何状态下，拉掉安全锁，时间窗口显示 E07,蜂鸣器 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，操作跑步的任何按键无效。

七：风扇功能说明：

- 1, 在停止风扇状态，如果按下风扇键，风扇开始运转；在风扇打开状态，如果按下风扇键，风扇停止运转；
- 2, 在风扇打开状态,拿下安全锁，风扇停止运转；
- 3, 在风扇打开状态，如果按下停止键，风扇停止运转。

八：ECO 功能

- ① 在运行状态下，按 ECO 进入 ECO 功能，并且扬升在原来的基础上自动增加 3 段（如原来扬升为 1 段，按 ECO 键进入 ECO 功能后扬升变为 1+3=4 段）
- ② 进入 ECO 功能后，在时间窗口上时间和 ECO 每隔 2S 轮流显示；
- ③ 按 INCLINE+：扬升值每次增加 1 段，可增加最大扬升值为 15 段
- ④ 按 INCLINE-：扬升每次减少 1 段，可减小最小扬升为 3 段；
- ⑤ 在 ECO 功能状态下，再按 ECO 键，系统恢复到原来的状态，扬升在原来的基础上减 3 段(如在 ECO 功能下扬升值为 5 段，恢复后的扬升为 5-3=2 段)；
- ⑥ 在运行固定程式时，进入 ECO 功能后，每段的扬升都会增加 3 段（如第一段为 0，0+3=3 段，第二段为 0，0+3=3 段，第三段为 2，2+3=5 段，依次类推）

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	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
速度(公里/小时)	0.0	N/A	N/A	1.0-18.0
坡度(%)	00	N/A	N/A	00-15
距离(公里)	0.0	1.00	1.0-99.9	0.0-999.9
卡路里(千卡)	0	50	5-990	0-999

在设置某参数时，用加减“+”“-”符号调节，可进行循环设置。

例如：时间设置范围是 5: 00—99: 00，当设置到 99: 00，再按“+”键，回到 5: 00 能够不停循环。

十：程式值：

程式段	P1		P2		P3		P4		P5		P6	
	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	Speed	incline
STEP1	3.0	0	1.0	0	1.0	0	3.0	0	2.0	0	4.0	0
STEP2	5.0	0	2.0	1	4.0	1	6.0	1	4.0	2	4.0	1
STEP3	5.0	1	7.0	2	9.0	2	6.0	2	6.0	4	5.0	3
STEP4	5.0	1	2.0	2	9.0	3	6.0	3	12.0	6	5.0	4
STEP5	10.0	1	2.0	3	4.0	4	12.0	4	12.0	4	6.0	4
STEP6	10.0	1	7.0	3	4.0	5	12.0	5	12.0	2	6.0	3
STEP7	5.0	2	7.0	2	8.0	4	12.0	6	3.0	1	8.0	3
STEP8	5.0	2	12.0	2	8.0	5	12.0	7	3.0	0	8.0	1
STEP9	5.0	2	4.0	3	10.0	4	6.0	6	3.0	1	6.0	2
STEP10	3.0	2	4.0	3	10.0	2	6.0	6	3.0	1	6.0	1
STEP11	3.0	3	12.0	2	12.0	1	3.0	5	12.0	2	8.0	2
STEP12	2.0	3	4.0	2	4.0	2	3.0	4	12.0	2	8.0	1
STEP13	5.0	3	4.0	3	4.0	3	3.0	3	12.0	2	6.0	2
STEP14	5.0	2	12.0	2	8.0	2	5.0	2	6.0	2	9.0	1
STEP15	3.0	2	4.0	2	4.0	1	5.0	1	4.0	3	6.0	2
STEP16	3.0	0	2.0	0	4.0	0	2.0	0	2.0	0	3.0	0

程式段	P7		P8		P9		P10		P11		P12	
	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	Speed	incline
STEP1	4.0	0	2.0	0	2.0	0	4.0	0	4.0	0	4.0	0
STEP2	7.0	1	2.0	1	4.0	1	5.0	1	5.0	2	6.0	1
STEP3	7.0	1	6.0	2	8.0	2	6.0	2	6.0	2	8.0	1
STEP4	9.0	2	6.0	4	10.0	3	7.0	4	7.0	2	10.0	3
STEP5	9.0	2	6.0	2	2.0	4	8.0	6	9.0	3	8.0	3
STEP6	4.0	3	8.0	1	4.0	5	9.0	6	9.0	3	6.0	5
STEP7	4.0	3	9.0	2	8.0	6	10.0	6	6.0	3	4.0	5



STEP8	12.0	4	10.0	4	10.0	7	11.0	4	9.0	4	6.0	7
STEP9	12.0	4	11.0	2	2.0	8	10.0	4	6.0	4	8.0	7
STEP10	4.0	3	12.0	1	4.0	9	9.0	4	9.0	4	12.0	5
STEP11	4.0	3	9.0	2	10.0	8	8.0	2	6.0	5	8.0	5
STEP12	8.0	2	5.0	4	2.0	6	6.0	2	10.0	5	6.0	3
STEP13	8.0	2	5.0	2	4.0	4	7.0	2	6.0	5	8.0	3
STEP14	4.0	1	5.0	1	10.0	2	5.0	1	10.0	4	12.0	1
STEP15	4.0	1	3.0	2	4.0	1	4.0	1	7.0	4	12.0	1
STEP16	2.0	0	3.0	0	2.0	0	4.0	0	3.0	0	6.0	0

十一：测心率功能

在跑步机通电的情况下，握住心跳片 5 秒内有心率显示，初始值为实际测的心率，显示范围为：

50—200 次/分。测试心跳过程中有心形图形闪烁。

该数据只供参考，不能当作医学数据。

十二：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。

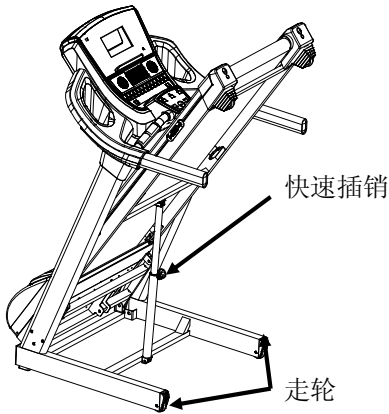
十三：注意事项：

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。

(二)、机体使用说明：

1、跑步机的折叠、展开

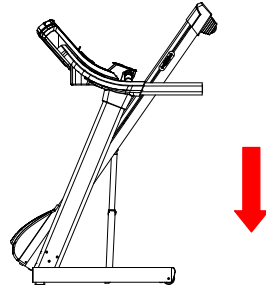
- 1.在准备折起本机时，必须断开电源。
2. 检查跑步机的坡度是否为最低位置。
3. 抬起跑台至直立位置，止逆管会自动卡在气压缸上；
- 4.检查快速插销是否到位， 如图所示：



2、跑步机的展开

- 1.展开跑步机需选择离电源插座1米左右且地面平坦无其他障碍物的地方。
- 2.展开跑步机时首先需双手扶住跑台，先一手扶住跑台，另一手往外拉快速插销，慢慢放下至较低位置时，可放开双手，让跑台自动降低至地面；此时人必须离开跑步

机 1 米远左右,直至跑步机完全展开。如图所示：

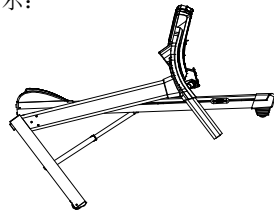


3、跑步机的移动

移动本机时必须确定：

- 1：跑步机电源开关已关闭；
- 2：电源插头已从电源插座中拔出；
- 3：大架已折叠好；

在明确以上几点后，一手抓住跑台末端，另一手抓住同侧的扶手，向胸前倾斜 40~50°时，可缓慢移动本机。如图所示：

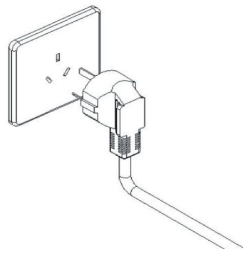


接地指南：

本产品必须接地。如果跑步机出现故障或损坏，接地线可以形成一条最低电阻的电路，电流导入地下，从而减少发生触电的危险。本产品配有一条电缆，它有一个可以把设备接地的导体和接地插头。这个插头必须插入符合当地规范和条例安装与接地要求的插座。

危险！设备接地导体连接不恰当的话可能会导致触电危险。如果不知道设备的接地是否恰当，请咨询合格的电工或维修人员。请不要擅自更改本产品附带的插头。如果插头与插座不一致，让合格的电工安装一个合适的插座。

本产品使用在 220 - 240 伏电压的线路，并配有一个如下插图中所示的接地插座。



跑步机使用方法

- 1 电源接通，将跑步机展开到最低位置，检查机器是否正常运行。
- 2 将安全锁夹夹在运动者胸前的衣襟上。
- 3 运动之前，要检查跑步机的稳定性及功能是否正常，严禁站在跑带上启动，运行前应站在边条上，手握扶手，待启动正常后再上机运动。开机时，一手抓住扶手，一手按“启动(START)”键，跑步机延时 5 秒启动，以 1.0Km/h 速度运行。按“速度 “+””键，电机转速上升使其达到 2.5~3.5Km/h 速度（这是一个最舒适的跑步速度），两手同时抓住扶手，双脚先后跨上跑带，很快就能与跑带同速。
- 4 经过数分钟后，可增速跑步，增速的要求一手握住扶手，按“速度 “+””键，缓慢增速；也可按“速度 “-””键使其速度下降。
- 5 在跑步的时候，按速度快捷键，可以快速进入您需要的跑步速度。
- 6 在运动过程中可以随时按“停止”键使电机停止运转。
- 7 预设模式使用

接通电源，打开电源开关，显示正常后，按“选择”键选择自动运行模式中的一种作为当前要运行的模式，按“启动”键启动跑步机，跑步机开始按选择模式自动运行。在运行中，可以按“速度 “+””键或“速度 “-””键

来改变当前时间段的运行速度。按“停止”键可中止运动。

- 8 心率测试：**跑步机接通电源后，将双手握住手握心跳金属感应片上，几秒后在心率显示窗口将显示用户的心率值。（注：此数值不作为医疗数据，只能作为运动参考。）

注意：运动过程中安全锁拉脱，跑步机会立即停止运转，电子表拒绝任何操作，窗口显示“----”

八、产品保养

1, 润滑

跑带使用一段时间后，必须用专用配置的甲基硅油进行润滑。建议：

每周使用时间小于 3 小时	5 个月润滑 1 次
每周使用 4~7 小时	2 个月润滑 1 次
每周使用时间大于 7 小时	1 个月润滑 1 次

不可过量润滑，润滑剂不是越多越好。记住：合理的润滑是提高跑步机使用寿命的重要因素。

2, 至于检查是否需要再上润滑剂的方式，只要抓起跑步带，将你的手尽可能触摸到跑步带背面的中央，假如你的手上沾有硅树脂（有些许潮湿感），即表示不需要再上润滑剂，如果跑板是干燥的并且手中没有粘到硅树脂，就需要添加润滑剂。

将跑板涂上润滑剂的步骤：(如右图)

停止跑步带的运转,将机器折叠; 将主架背面的跑带掀起; 把油壶尽量伸入跑带中间位置, 将硅油喷涂在跑带的内侧把跑带两边都涂上硅树脂. 利用 1km/h 的速度来运转跑步机以均匀涂抹硅树脂,



并且从左到右轻踩跑步带，大约维持几分钟就可使硅树脂被跑步带完全吸收。

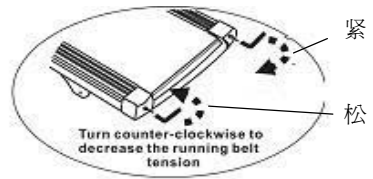
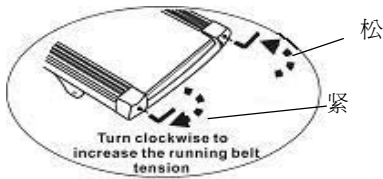
3, 跑带松紧调整，所有跑步机在出厂前和安装后要跑带进行调整，但使用一段时期后可能还出现松弛现象。如：使用者在跑步时有停顿打滑的现象。当出现此现象时，按顺时针方向以半圈为单位，左右同步调节跑带调整螺栓。跑带过松的话，脚踏在跑带上，跑带和滚筒回合产生打滑现象，但过紧也不好，容易增加电机的负荷,损坏电机、跑带和滚筒等。

4, 跑带跑偏调整

所有跑步机出厂前和安装后都要进行跑带调整，但使用一段时期后它可能还会出现跑偏的现象，造成现象原因有以下：

- ① 主机摆放不平稳
- ② 使用者运动时双脚不在跑带中心
- ③ 使用者两脚用力不均匀

人为造成跑偏现象，空载转动几分钟可恢复正常，对于无法自动恢复的跑偏现象应用随机配带的 6mm 内六角扳手以半圈为单位逐步调节。



如跑带左偏 顺时针调节左边螺栓
或逆时针调节右边螺栓

如跑带右偏 顺时针调节右边螺栓
或逆时针调节左边螺栓

跑带跑偏不属保修范围，主要由用户按照说明书自行维护保养，
跑偏会严重损坏跑带，一定要及时发现、及时纠正。

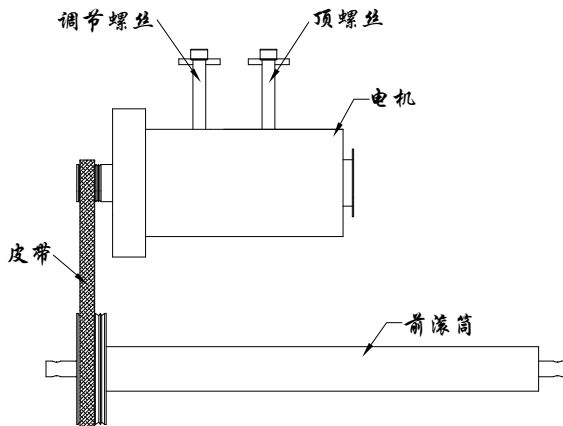
5. 电机皮带的调整

所有跑步机出厂前和安装后都要进行电机皮带调整，但使用一段时间后可能还出现
松弛打滑现象，主要由用户自行调整。

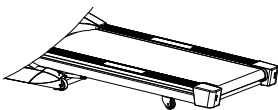
调整步骤：① 用扳手将调整螺栓逆时针转动

② 调整范围以皮带负载不打滑为准

注意：定期清理皮带与皮带轮沟槽的清洁



使用本产品时，请根据个人需要自行黏贴止滑垫于侧边条中间位置，避免发生跌倒...等意外



九、常见故障及处理方法

跑步机部份

如有其它疑问，请至各地经销商或本司售后服务

问题	可能发生的原因	维修方法
跑步机无法工作	a 没有插电	插头插入插座
	b 安全键无嵌入	将安全键嵌入面板
	c 电路信号系统断路	检查控制器输入端和信号线路
	d 电源未打开	将电源开关置于 ON 位置
	e 保险丝烧坏	更换保险丝
跑步带运动不顺畅	a 润滑作用不够	利用甲基硅油润滑剂
	b 跑步带过紧	调整跑步带松紧
跑步带打滑	a 跑步带过松	调整跑步带松紧
	b 驱动带过松	调整驱动带松紧

电子表部份

错误信息代码意义：

故障代码	故障描述	故障处理
E1	通讯异常：上电后下控和电子表通讯异常。	下控停机进入故障状态。不能开机运行。电子表显示故障代码，蜂鸣器响 3 声。 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。
E3	马达线没连接好。	停机进入故障状态，电子表蜂鸣器响 9 声，同时显示故障代码，其余区域不显示内容。停机后若恢复正常，可进入待机状态，正常开机。 可能原因：检查马达线是否接好，重新连接好马达线。检查控制器是否有异味，更换控制器；
	无速度传感器信号：下控有电压输出到直流马达，连续接收不到马达速度反馈达 3 秒以上。	停机进入故障状态，电子表蜂鸣器响 9 声，同时显示故障代码，其余区域不显示内容。维持故障状态约 10 秒后进入待机状态，可重新开机。 可能原因：连续 3 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损坏，将其插好或是更换感应器。
E4	扬升自学习中	检查扬升马达感应线是否插好，重新插拔接头使之可靠；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。
E5	过流保护：运行状态下，下控连续检测到直流马达电流大于额定电流+6A 达 3 秒以上。	停机进入故障状态，电子表蜂鸣器响 9 声，同时显示故障代码，其余区域不显示内容。维持故障状态约 10 秒后进入待机状态，可重新开机。 可能原因：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。
E6	防爆冲保护：电源电压异常或马达异常等导致驱动马达电路损坏。	停机进入故障状态，电子表蜂鸣器响 9 声，同时显示故障代码，其余区域不显示内容。停机后若恢复正常，可进入待机状态，正常开机。 可能原因：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。

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

电 邮：info@i-bh.cn