

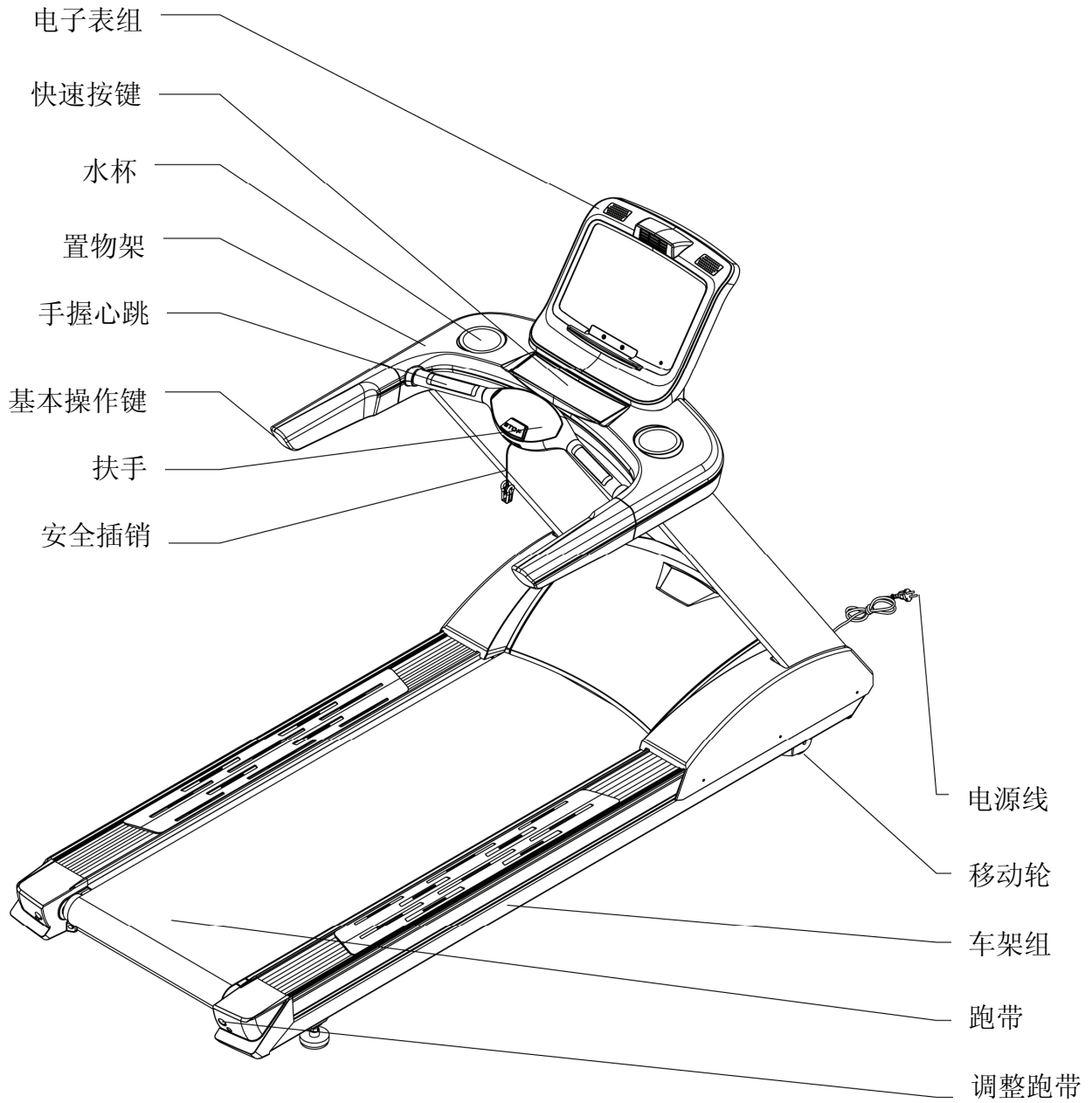
# BH 电动跑步机 G6820A 说明书

Version 1.4

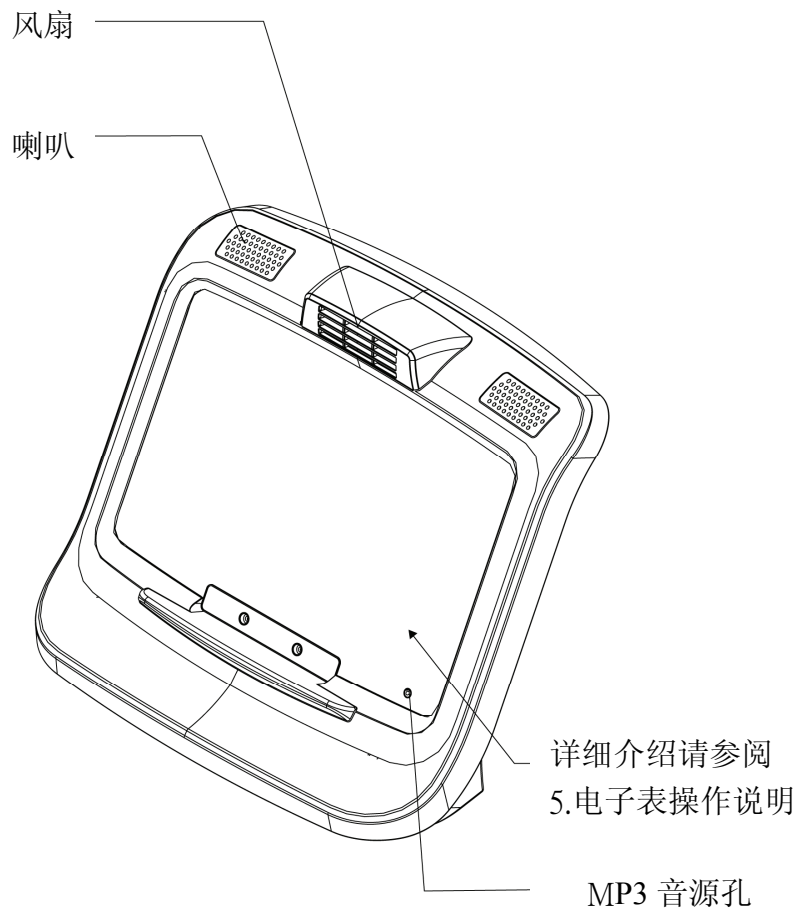
# 目 录

1	外观介绍.....	2
1-1	电子表组.....	3
1-2	置物架组.....	4
1-3	集线杆和电源开关.....	5
1-4	跑步带和侧面升降座.....	6
2	注意事项.....	7
2-1	使用安全说明.....	7
2-2	接地线操作说明.....	8
2-3	紧急停止系统(STOP).....	9
3	组装说明.....	10
3-1	组装零件明细.....	10
3-2	组装步骤.....	11
4	定期保养需知.....	17
4-1	调整跑带.....	17
4-2	跑步机添加润滑剂.....	18
4-3	SILICONE 的使用.....	19
5	电子表操作说明.....	20
5-1	开机显示:.....	21
5-2	操作方式:.....	21
5-3	编辑模式:.....	22
5-4	一般操作与说明:.....	22
5-5	Program 模式.....	23

# 1 外观介绍

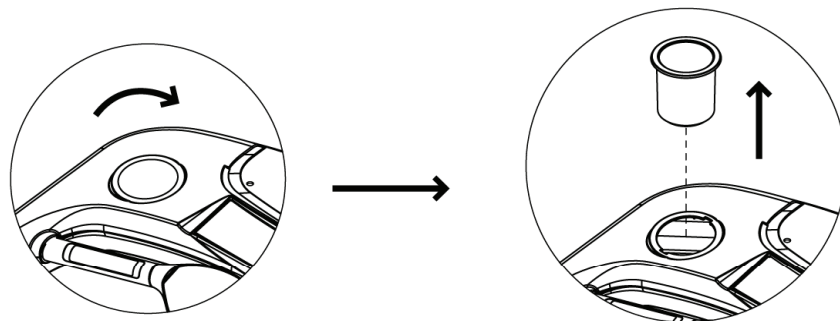
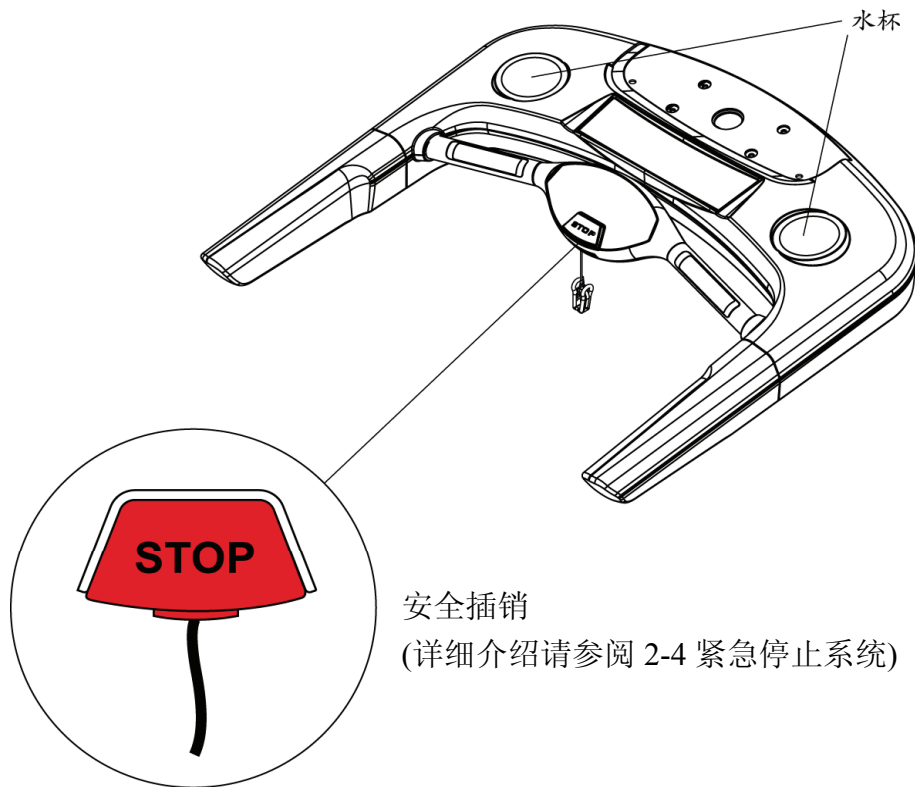


# 1-1 电子表组

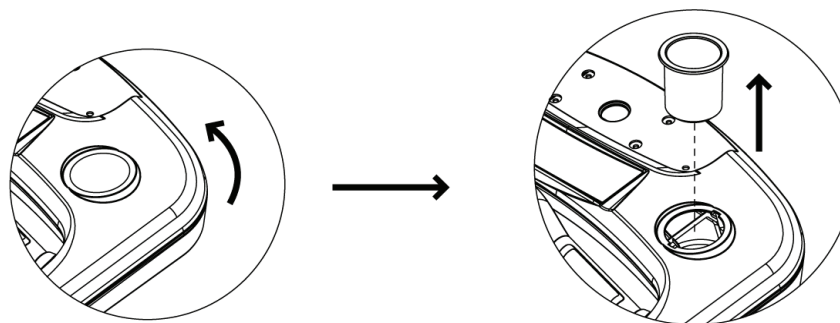


## 1-2 置物架组

置物架组设计有水杯，可以放置较小物体，例如：MP3 和手机。

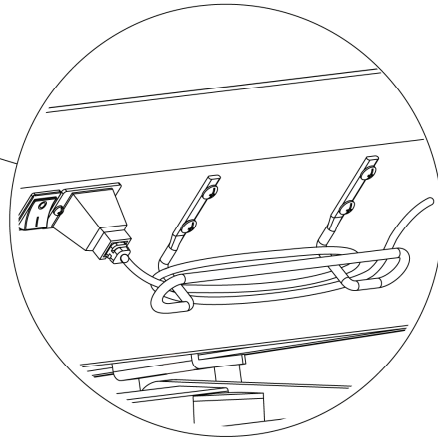
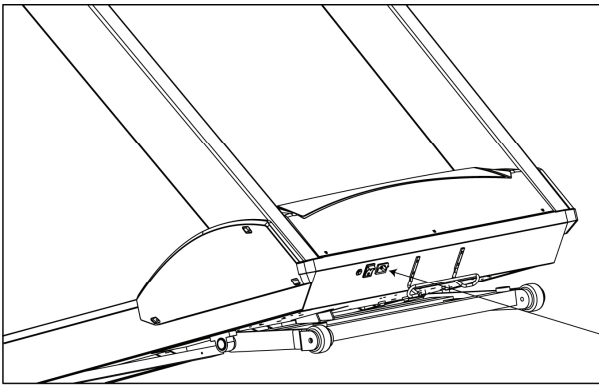


水杯向右旋转，即可将水杯取出



水杯向左旋转，即可将水杯取出

### 1-3 集线杆和电源开关

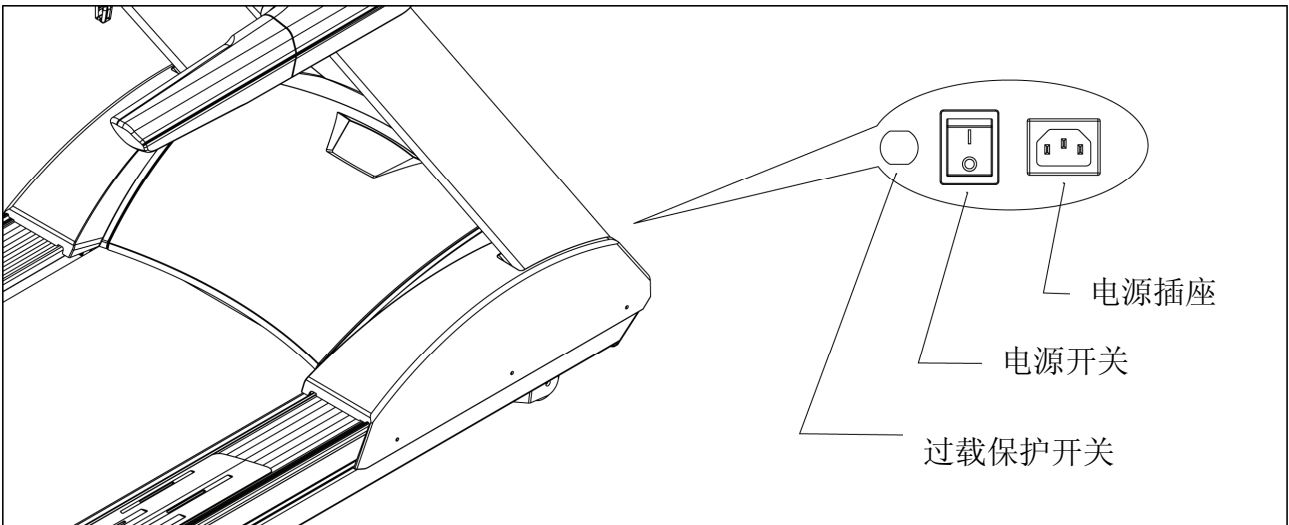


#### 集线杆

可将电源线缠绕于集线杆上整理收线。

注意:

集线杆请勿用于搬运机台，若强拉集线杆会导致集线杆变形。

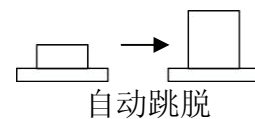


#### 电源开关

电源开关位于跑步机底部的面板上，开关上 1 代表(on)开启，0 代表(off)关闭。

#### 过载保护开关

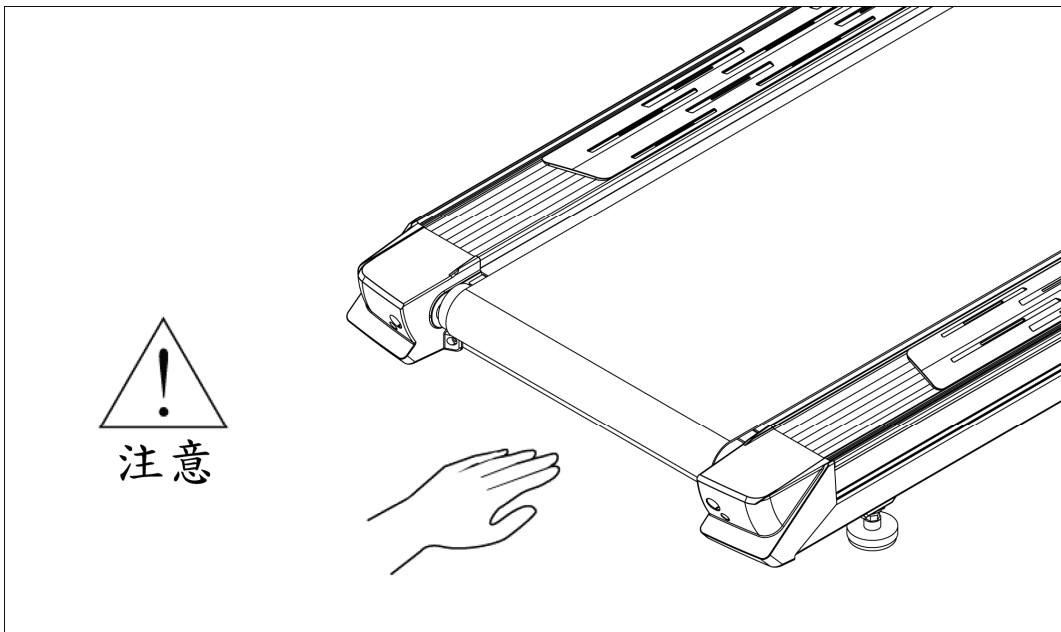
若超过额定电流会自动跳脱，跳脱后十分钟可再压回。



#### 电源插座

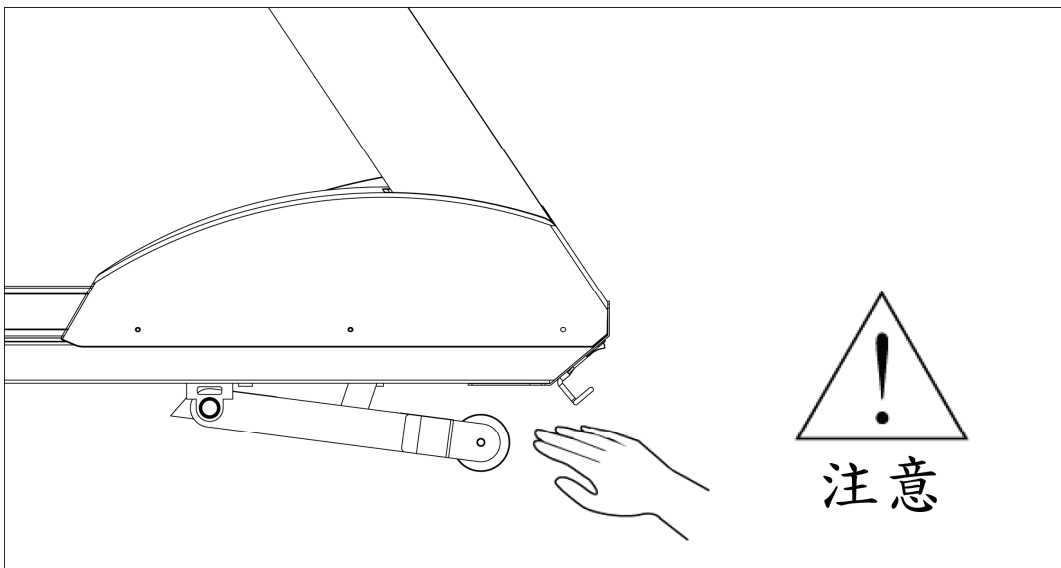
请注意插座伏特数( 110V or 220V )

## 1-4 跑步带和侧面升降座



跑步带

机台运转中请勿触碰跑步带以免手被卷入发生危险。



侧面升降座

机台升降中请勿将手靠近升降座以免夹手。

## 2 注意事项

### 2-1 使用安全说明

使用本电器产品时，必须先遵守以下的基本预防措施：

使用本产品前，请先仔细阅读以下说明内容。

**危险** — 请小心使用本产品，以避免触电：

使用完毕后及清洁本电器产品前，请记得先将插头拔离插座。

**警告** — 请避免烫伤、火灾、触电或任何人体上的伤害：

1. 当本产品插上插头时，请随时注意其状态以避免发生危险。  
当本产品无人使用时及您正在穿戴或脱下衣物、物品时，请先将插头拔离插座。
2. 当孩童、病患、残障人士正在使用或靠近本产品时，请务必严加看顾，避免发生危险。
3. 身体，感官，精神上有缺失的人（包括儿童），或缺乏经验，知识的人不能使用此机器，除非在有人监督指导安全的情况下使用。儿童应被监督保证不使用。
4. 请务必遵循本说明书所叙述之内容来操作、使用本产品。  
请勿对本产品自行使用任何非制造公司、经销商所建议之附加产品，避免发生危险。
5. 不正确或者过度的训练有可能会对健康造成危害。
6. 请务必遵循本说明书所叙述之内容来操作、使用本产品。  
请勿对本产品自行使用任何非制造公司、经销商所建议之附加产品，避免发生危险。
7. 如果发现本产品的电线、插头有毁坏或运作不正常、有任何的毁坏或有水流入机台时，请勿继续操作、使用本产品，并请送回制造公司或经销商的服务中心检查维修。
8. 当您搬动本产品时，请勿将电源线及其他电线做为把手。
9. 请勿让电线直接接触在高温的表面或地面上。
10. 当通风口被堵塞住时，请勿使用本产品，并注意是否有棉絮、头发或其他类似的物品塞在通风口，尽量保持通风口的畅通。
11. 请勿将任何物品投入本产品的缝隙之中。
12. 请勿在室外操作、使用本产品。
13. 本机台需安置于平整的地面或者平台。
14. 本机台后方需保留 2000 mm×1000 mm 的安全区域。
15. 请勿在被喷洒烟雾剂(如杀虫剂)或空气稀薄的空间下，操作、使用本产品。
16. 关闭本产品前，请先将所有开关调整至 OFF 的状态后，然后再将插头拔离插座。
17. 使用本产品时，请先将本产品连接至适合的地线插座。
18. 产品如为折合式机构，当使用者运动完后扬升角度需降至原初位置。
19. 当使用者使用跑步机期间，不可同时使用折合式机构之功能。
20. 本机台使用者最大重量为 180 kg。
21. 本产品仅适用于商业使用。
22. 放置客服电话（制造商、进口商、代理商其中之一）。

### 跑步机使用方法

当您准备要使用跑步机时，请勿站在跑步带上。启动跑步机前，先打开电源，手扶着侧扶手上机台，双脚站立于机身两侧的保护条；再按 "START" 启动，待马达低速运转后，双脚才站于跑台中间开始运动。记得要将安全开关夹别于腰际，可防止因不慎跌倒或身体不适时瞬间停止跑步机运转。切勿以快跑速度来启动跑步机并尝试跳上跑步机，当遇到紧急状况时，请以手扶着前扶手或侧扶手，双脚跳离跑台至机身两侧的保护条上。

## 2-2 接地线操作说明

本产品须先接地后，才可使用，若机器发生故障或损坏时，地线就能形成一个回路来宣泄电流，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。

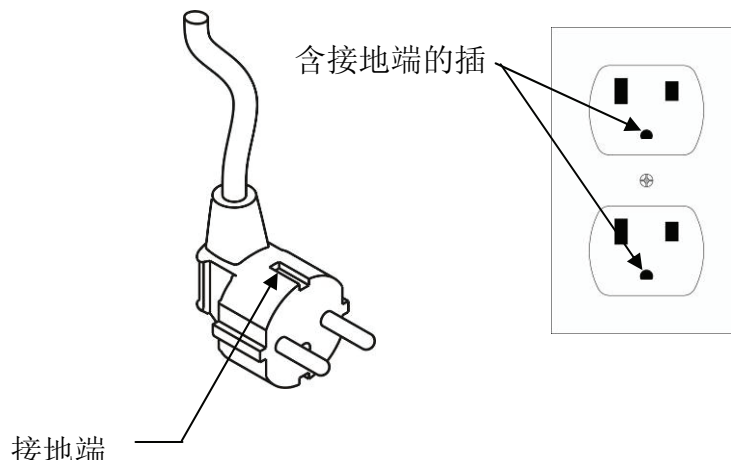
本产品之电源插头须连接在合适的且含有接地导体的插座上。

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。

本产品适用于一般 220V—240V 电压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)。

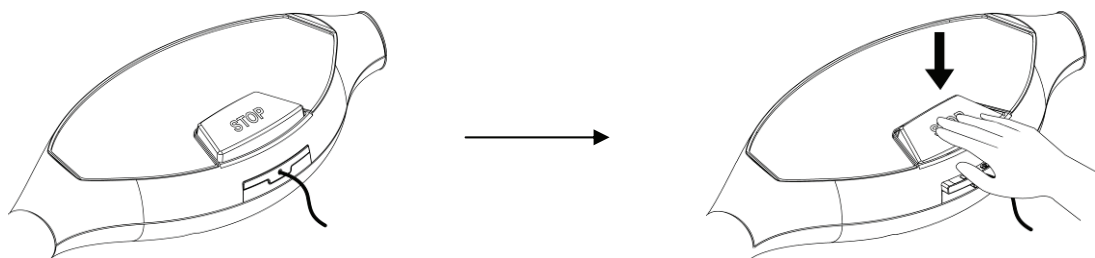
附图  
接地插头/插座示意图



## 2-3 紧急停止系统(STOP)

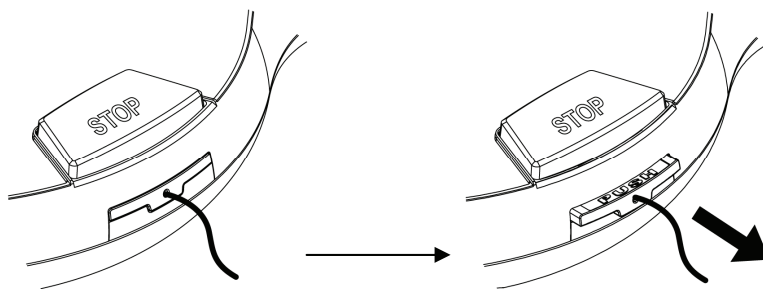


本跑步机装有安全系统，图上为紧急停止键，有下列两种方式可使跑步机紧急停止：  
拍打安全键



向下拍打安全键跑步机会立即停止

抽出拉绳

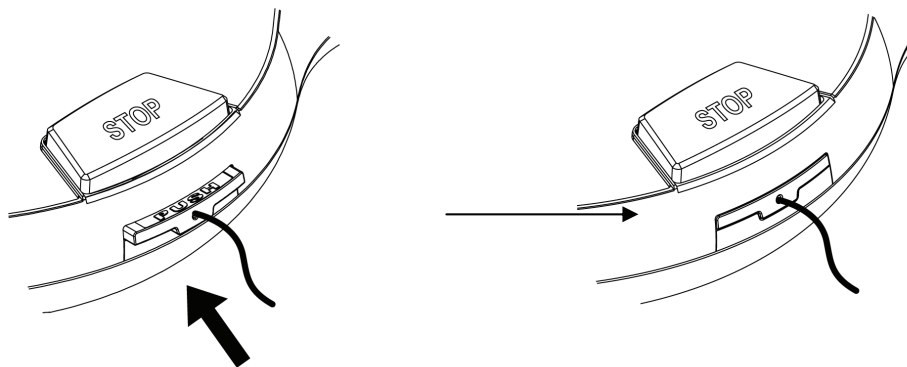


直接将下方拉绳抽出即可停止

注意：



当拍打或者按压使安全开关动作时，下方用绳子绑着的部分会凸出来，若要使跑步机回到待机状态，请将凸出的部分压回。



将凸出部份压回

跑步机可回到待机状态

### 3 组装说明

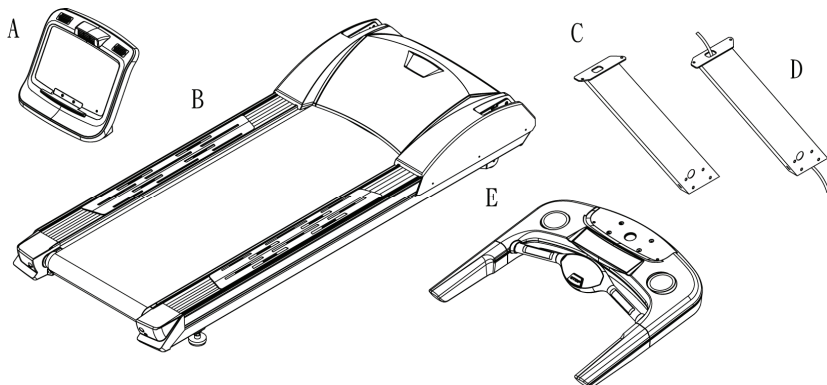
#### 3-1 组装零件明细

产品选配件的使用说明

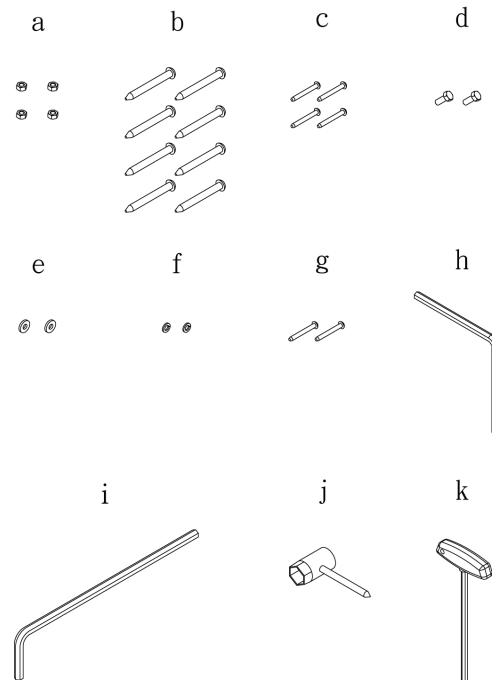


本跑步机尚可以其他方式量测心跳值，当您在运动中时，可将绑胸心跳绑于胸前，如此即可在 PULSE 的窗口看见您的心跳值。

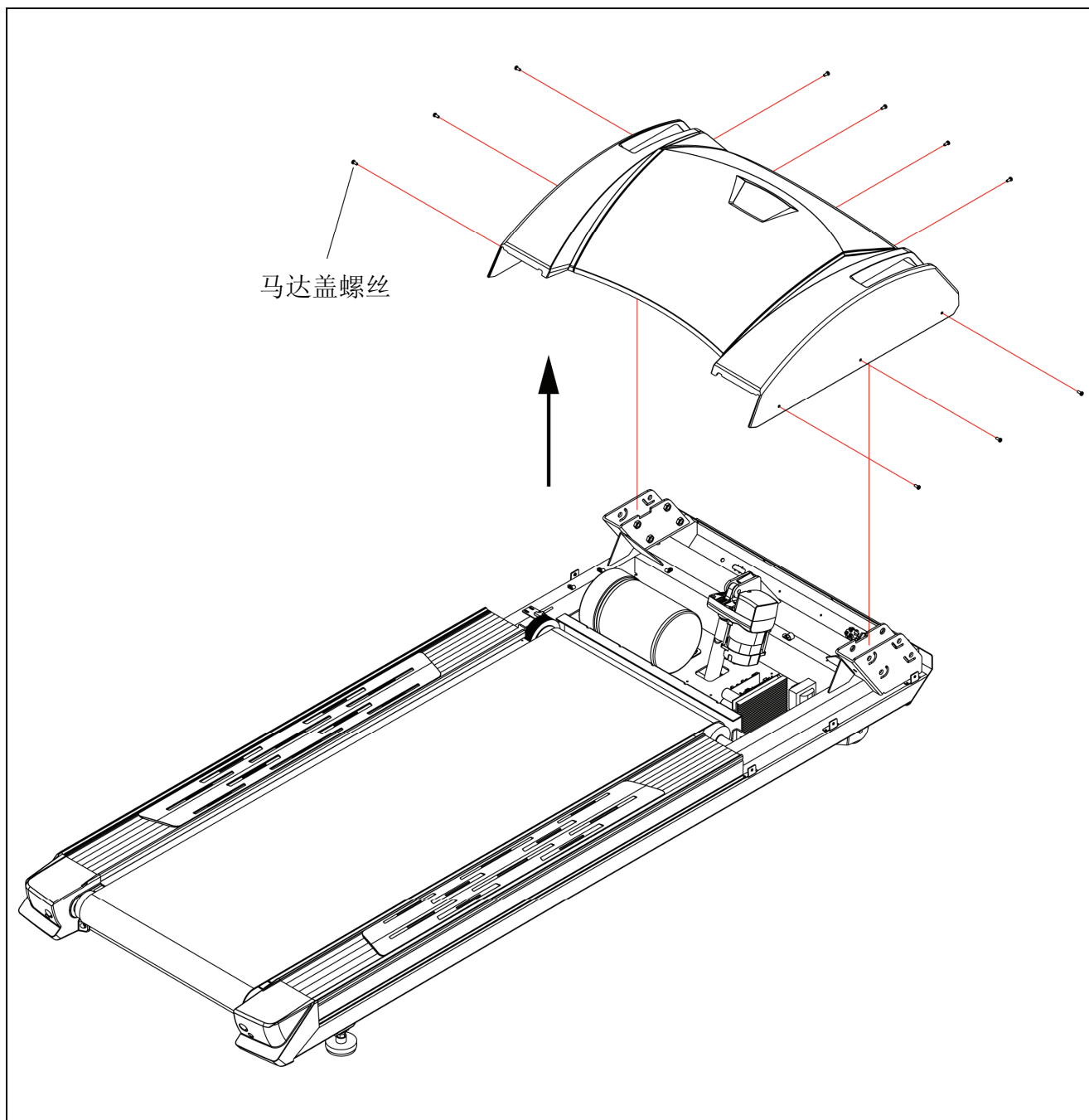
ITEM	Description	Qty
A	电子表组	1
B	车台	1
C	左车手立管	1
D	右车手立管	1
E	置物架组	1



ITEM	Description	Qty
a	尼帽 M8xP1.25	4
b	伞头内六角钢质螺丝 (头径 Ø17.5)	8
c	伞头内六角钢质螺丝 (头径 Ø13)	4
d	外六角钢质螺丝 M8xP1.25x20	2
e	华司 Ø8xØ19x3.0t	2
f	弹簧华司 M8	2
g	组合式伞头内六角钢 质螺丝(头径 ϕ 13) M8xP1.25x90	2
h	L 型六角扳手 6mmx80mmx80mm	1
i	L 型六角扳手 5mmx30mmx120mm	1
j	套筒板手+十字起子 (13mm)	1
k	T 型扳 8mmx200mm	1



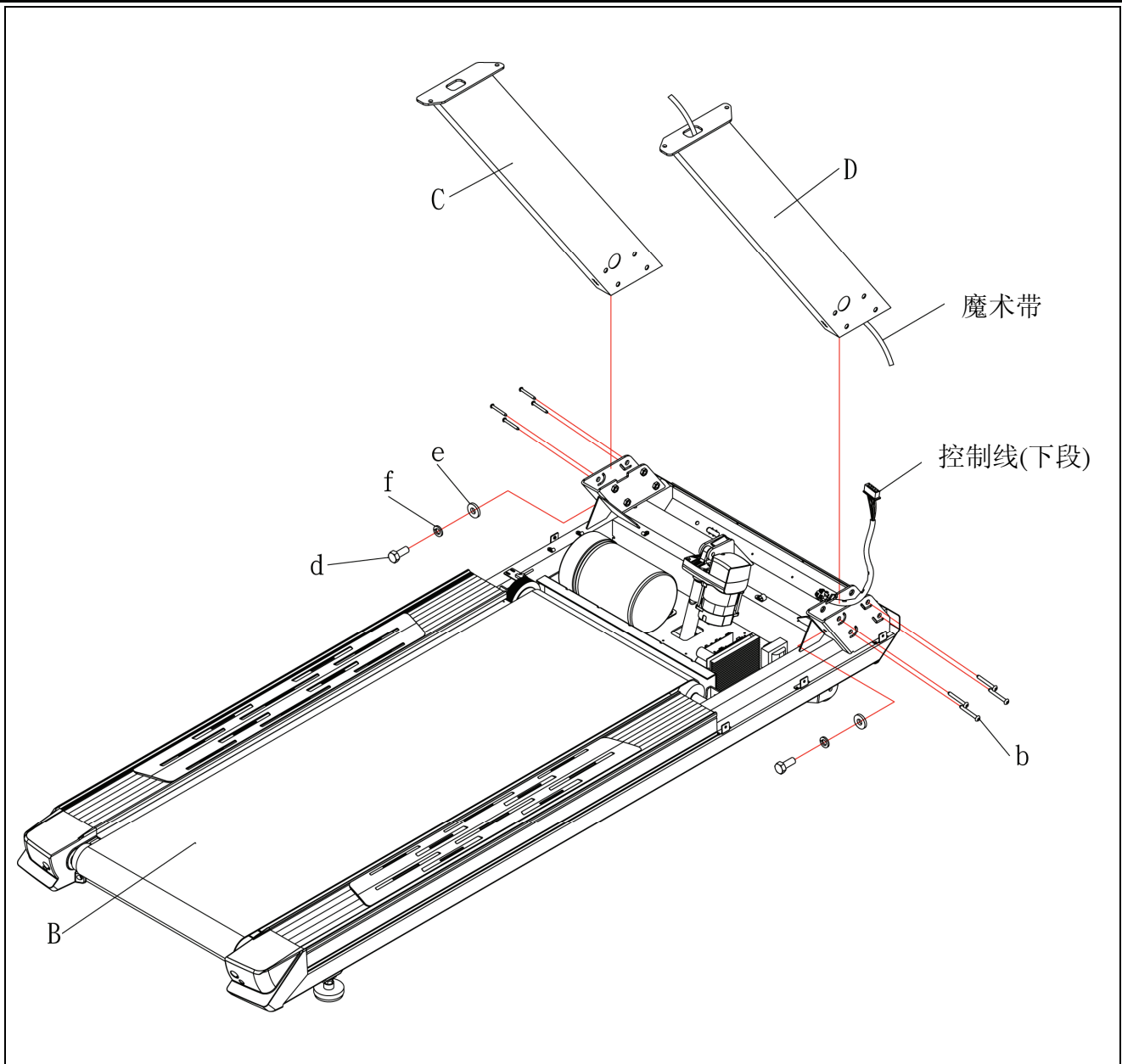
## 3-2 组装步骤



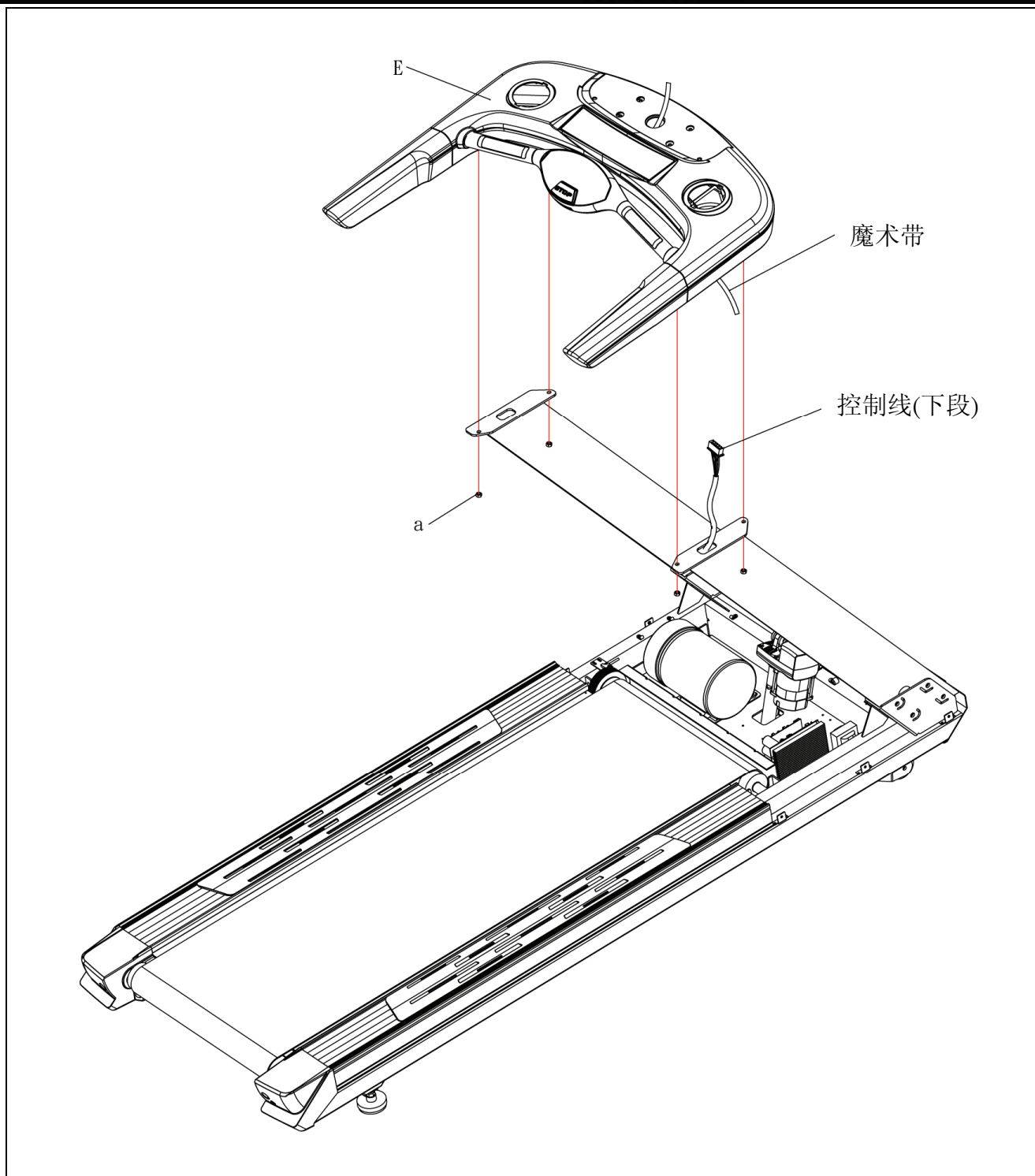
【PS.1】为避免发生危险，此动作须由两人以上共同实行，请勿独自一人组立。

【PS.2】组立车手立管时，须由一人扶住车手立管，务必当心重心不稳时，车手立管之倾倒。

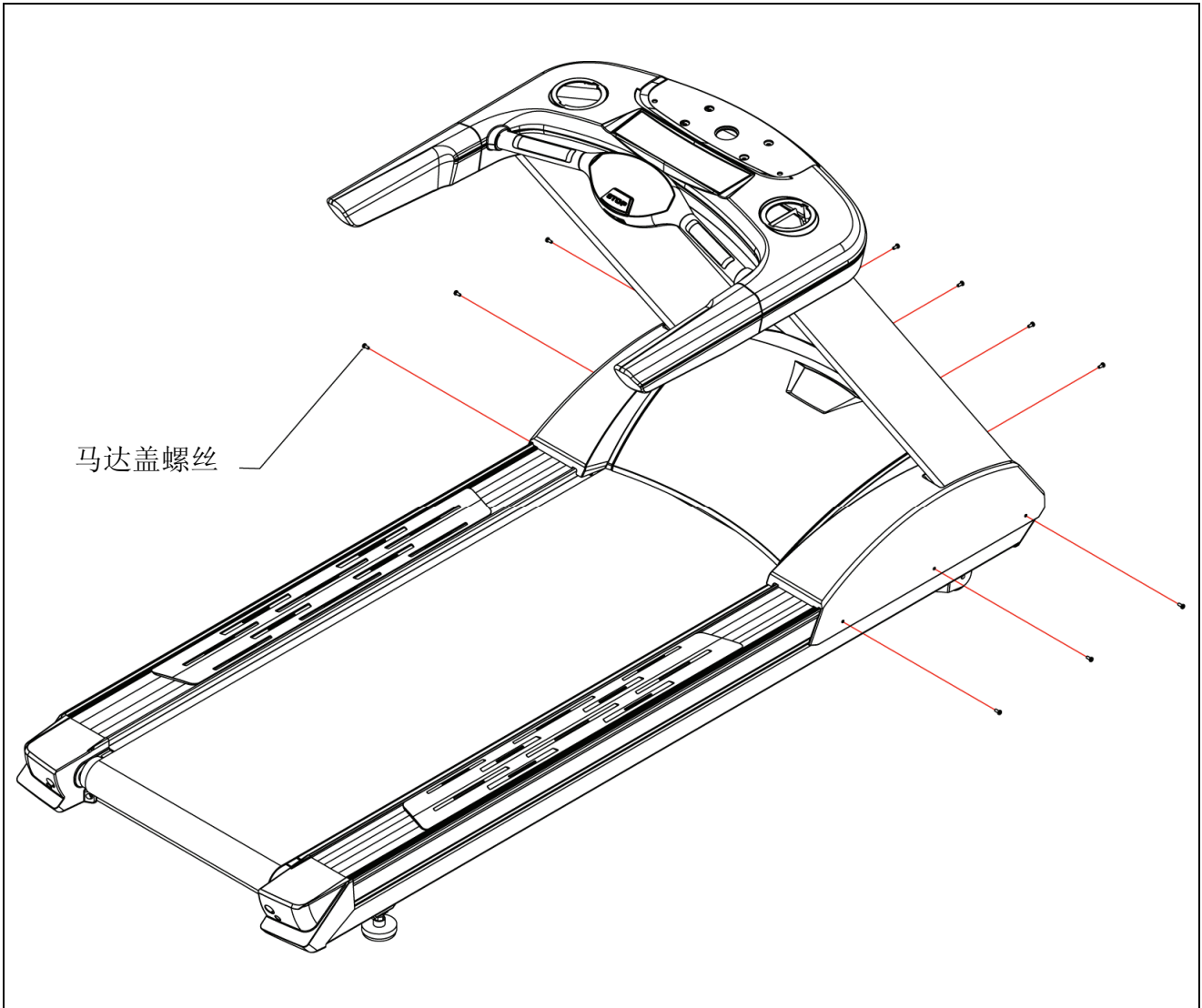
1. 拆下马达盖螺丝，并将马达盖拿起



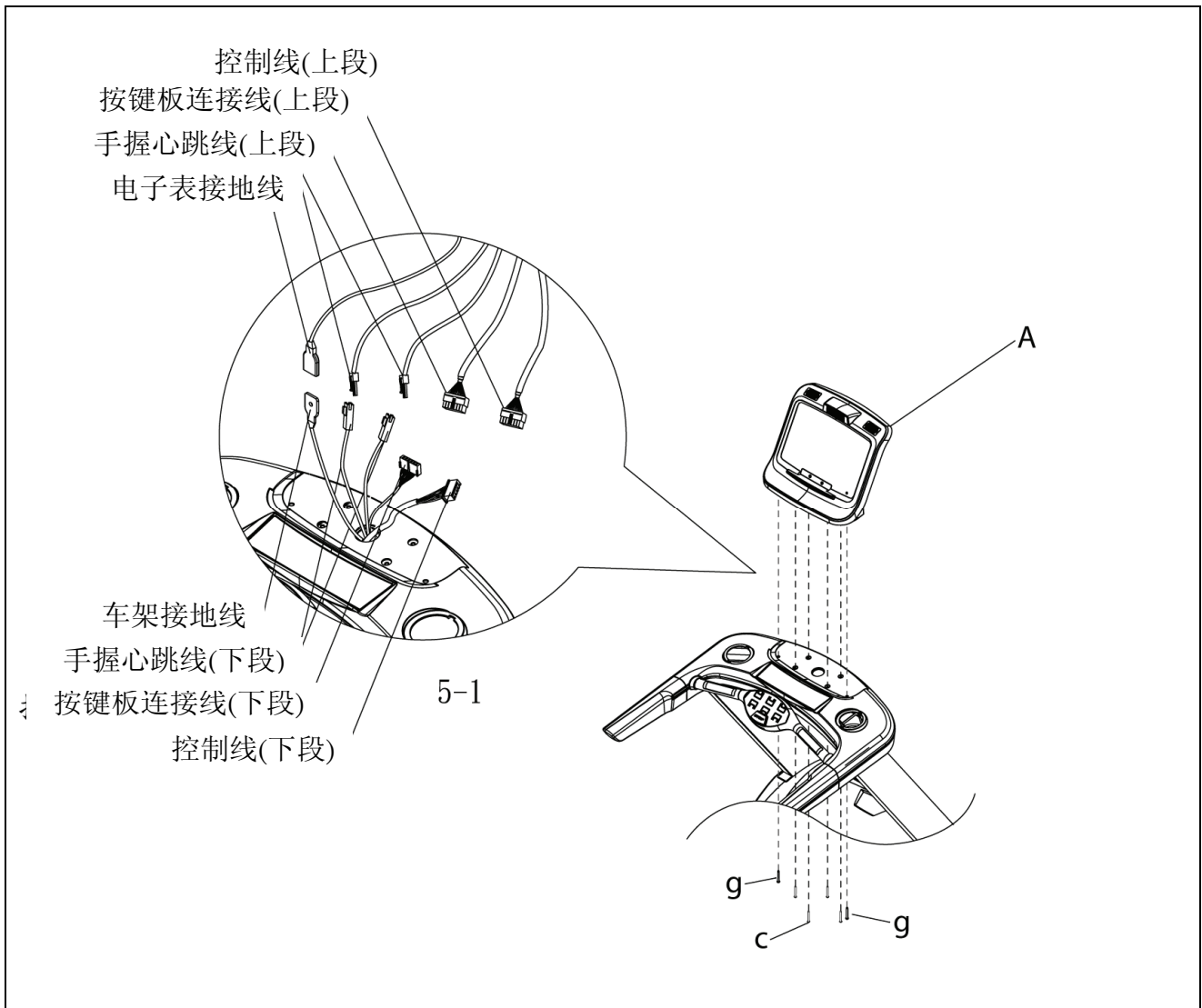
2. 将左右车手立管 (C、D) 置于车台 (B) 之中，将控制线 (下段) 与右车手立管 (D) 下端的魔术带绑紧，并由右车手立管 (D) 上端的魔术带拉起，须注意立管不可压到线材。然后将立管以螺丝 (b) 按照图所示方向锁上，但不锁紧。将螺丝 (d)、弹簧华司 (f)、华司 (e) 按照图所示方向锁上，但不锁紧。



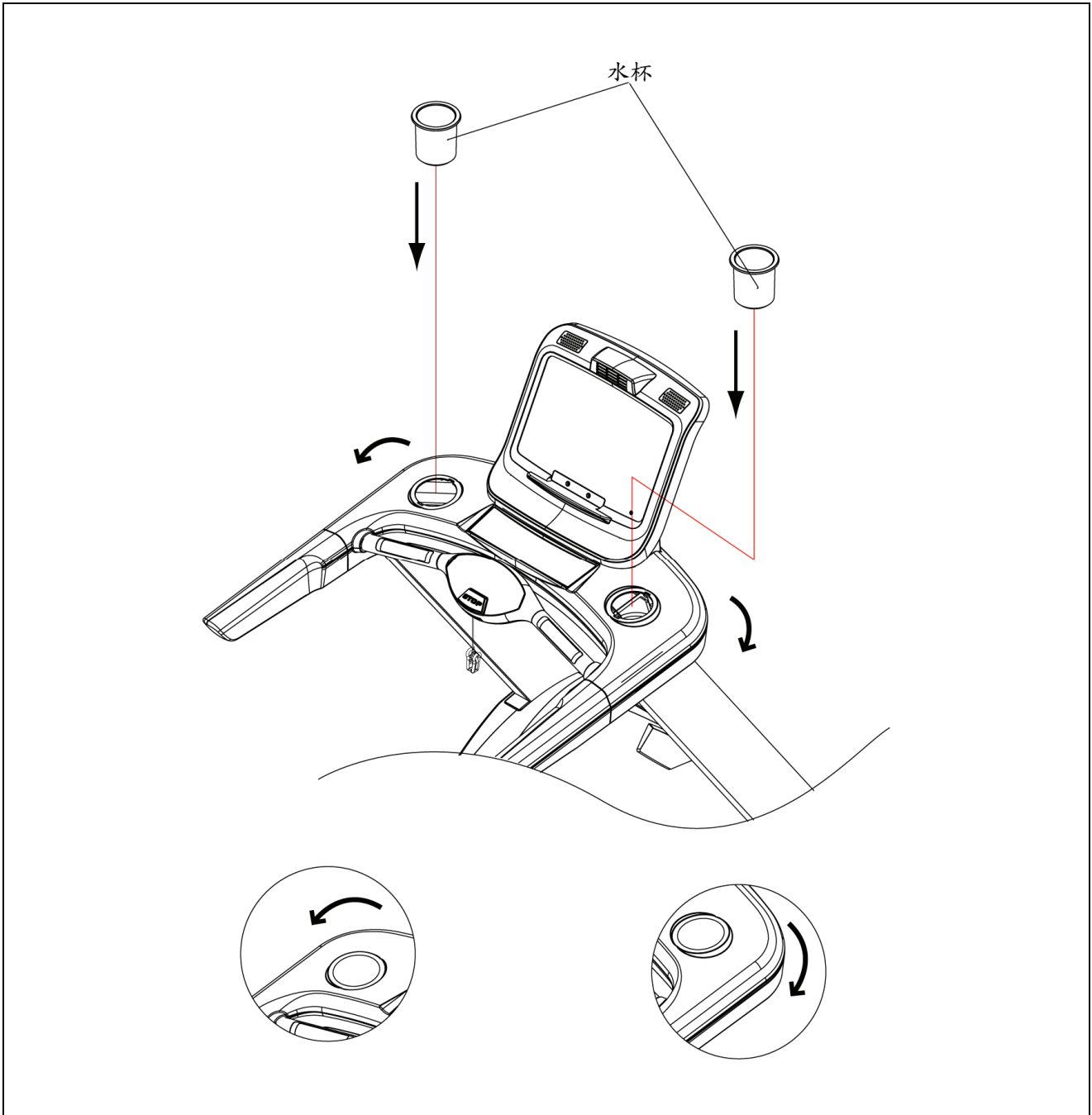
3. 将置物架组 (E) 置于左右车手立管 (C、D) 上方，将右车手立管 (D) 上端之线材与置物架组 (E) 右侧下端之魔术带绑紧，并由置物架组 (E) 上端魔术带拉起。接着使用工具将尼帽 (a) 锁紧。完成后，再将固定左右车手立管与车架上的螺丝 (b)、(d) 全部锁紧。



4. 盖上海达盖，再将马达盖螺丝锁紧。



5. 将电子表组 (A) 置于置物架组 (E) 上, 接着依 5-1 图示将所有线材接上。接着以螺丝 (c、g) 锁紧, 锁上前须注意不可挤压到线材。



## 4 定期保养需知

### 4-1 调整跑带

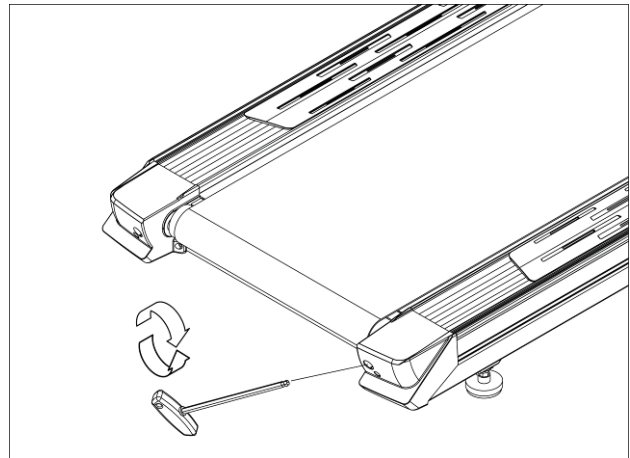
组装并稳定跑步机后,检测跑步带是否正常运行。首先确定电源符合要求,插电源以后启动跑步机,站立在跑步带两旁的踏板上(一开始不要站在跑带上),按快速启动键(QUICK START),然后按向上速度键将速度增加到 4.0 英里/小时(MPH) 即 6.4 k 公里/小时(KPH)。

如果跑带在运作时向右偏:首先将右边 T 型扳手顺时针旋转 90 度,再将左边 T 型扳手逆时针旋转 90 度,按图所示,您将会看到跑步机开始自动向中心调整。

如果跑带在运作时向左偏:首先将左边 T 型扳手顺时针旋转 90 度,再将右边 T 型扳手逆时针旋转 90 度。你同样会看到跑步机开始自动向中心调整。

重复以上步骤直至跑步带完全调整到中心位置。

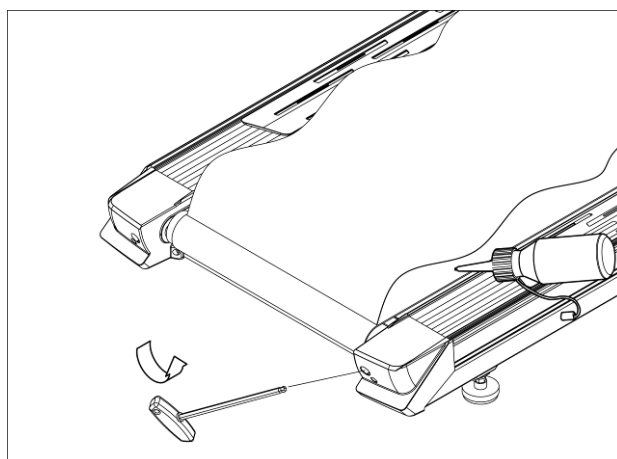
注意:在调整左右 T 型扳手时不能超过 90 度,这样可能无法将跑步带调整到合适的位置。



## 4-2 跑步机添加润滑油

首先用 T 型扳手来松脱后调整盒内之内六角螺丝，再将跑步带拉起，滴入润滑油然后再均匀的涂抹在跑步板的中心位置，完成后，只要将跑步带前后对准车台的正中，再将内六角螺丝锁紧到原来的松紧度后，依先前所述之调整步骤，调整跑步带即可。建议每半个月检查一次。电动跑步机运动速度之保养间隔期限

公英制	运动速度	保养间隔期限
公制	6KM/hr 以下	1 年
	6~12KM/hr	6 个月
	12KM/hr 以上	3 个月
英制	4mile/hr 以下	1 年
	4~8mile/hr	6 个月
	8mile/hr 以上	3 个月
备注:此间隔保养期限仅限于家庭使用之保养。 如作为商业使用时，建议每间隔 1 个月检查 1 次。		



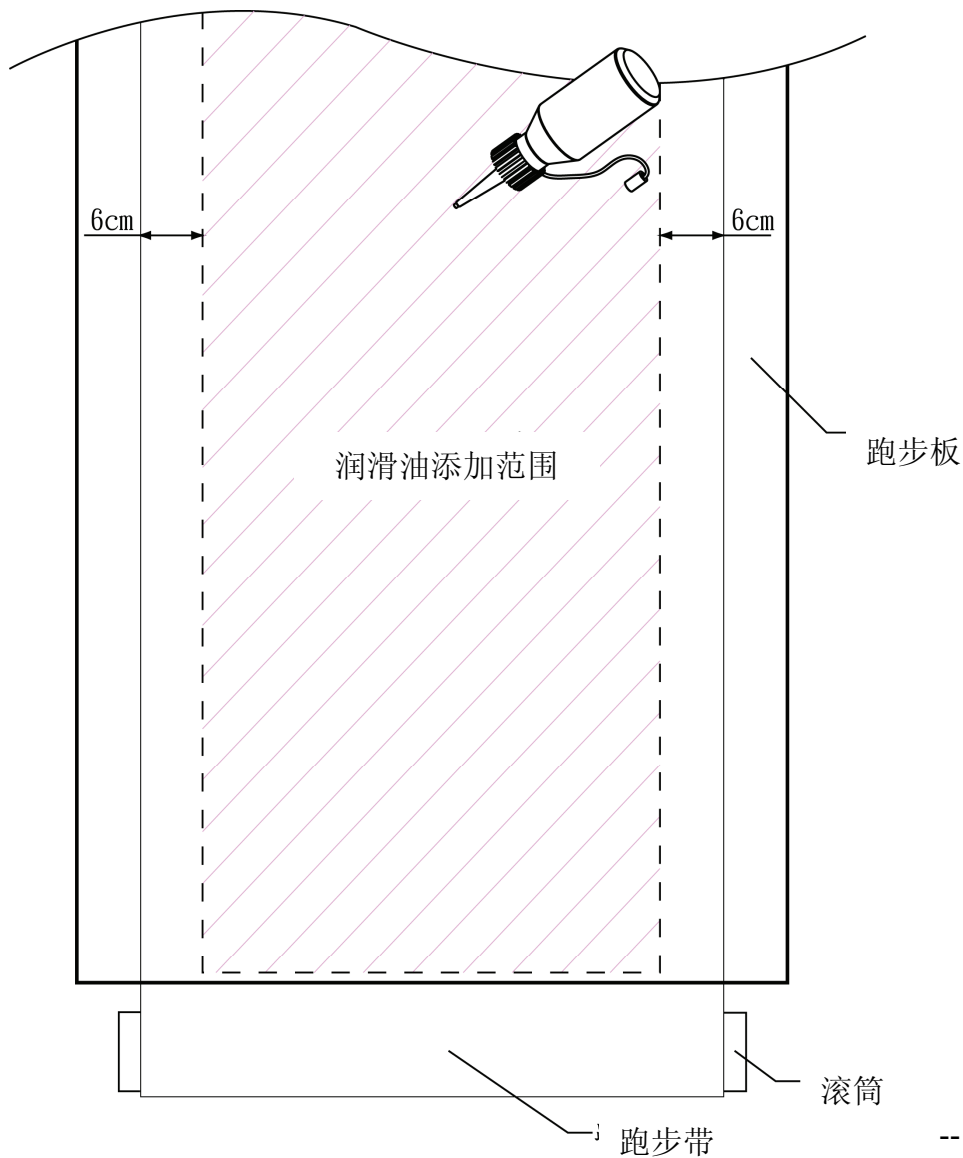
### 4-3 SILICONE 的使用

#### 添加润滑油的时机

当机台使用时间到了建议添加润滑油之日期，在添加润滑油之前，请您用手伸到跑板中央位置确认是否还有润滑油，若确定跑步板已无润滑油，请添加 30 cc 润滑油于跑步板上；若感觉跑步板还有少许的润滑油，则添加 15 cc 润滑油于跑步板上即可。

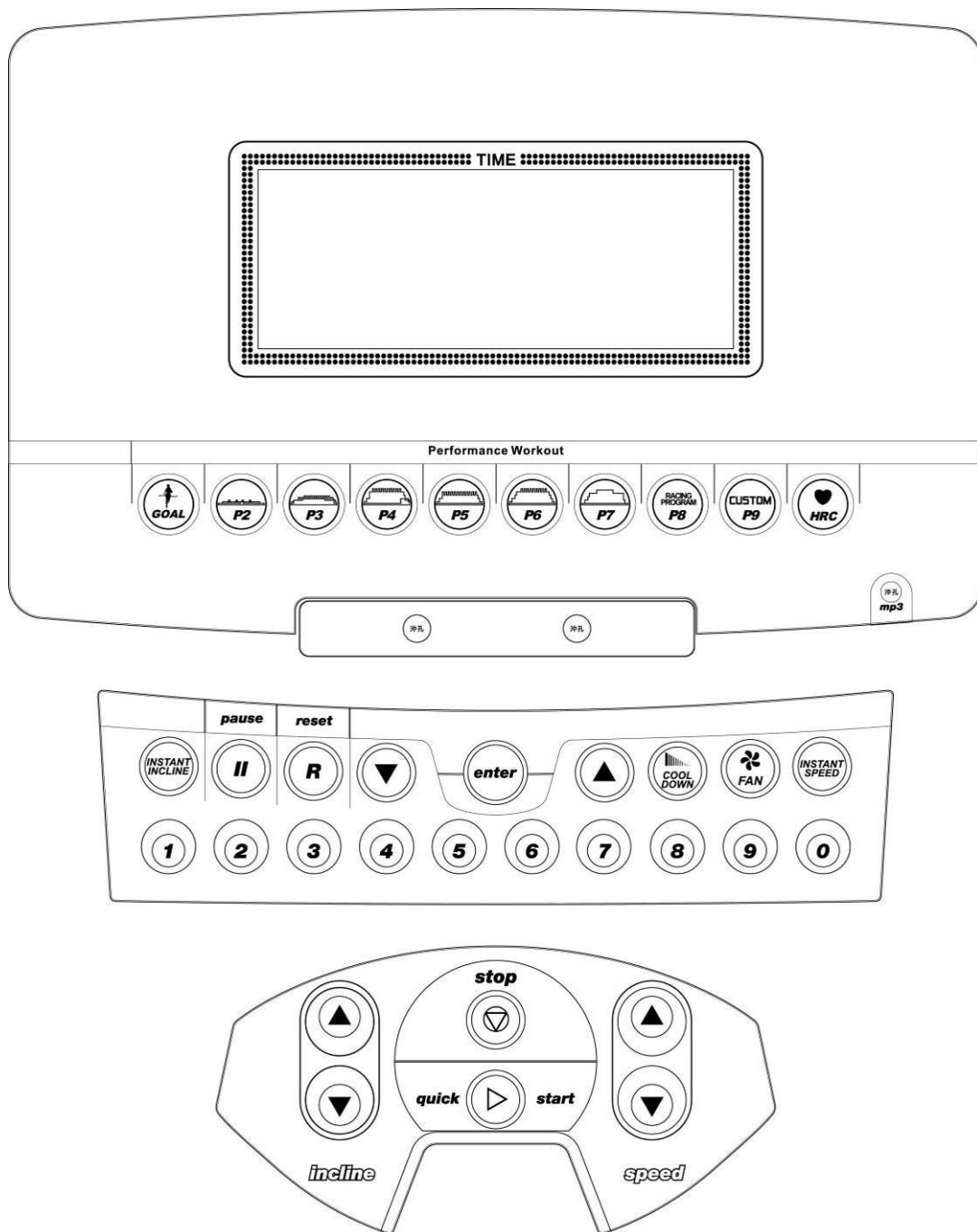
#### 添加润滑油的范围


将润滑油均匀涂抹于跑步板中间位置至跑步带左右两侧各减少 6 cm 处。



※为延长跑板、跑带及相关部件的寿命，建议至少半年添加一次 SILICONE。  
提醒添加润滑剂功能

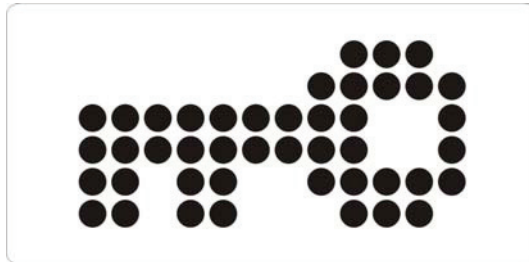
## 5 电子表操作说明



○  示为 MP3 插孔，如选择有 MP3 功能之机台则有此插孔

## 5-1 开机显示:

1. SAFETY KEY 拿掉时, 点矩阵窗口显示锁匙图案(如下图)各功能窗口显示 “----”。SAFETY KEY 放回后, 点矩阵窗口显示公制(英制)体重 显示默认值 70KG(150LBS)范围 23~180KG(50~400LBS), 设定完或者不设定按下 ENTER, 该窗口则显示回待机状态,点矩阵窗口显示心型跳动图案。设定体重之目的在于让 CALORIES 消耗有变化。本设定仅于开机后设定, PROGRAM 当中不须设定, 即沿用开机后所设定之数值。重新启动后需重新设定。





2. 在运动途中, 若安全键脱落, 则蜂鸣器将会发出提示声响, 然后, 本跑步机将会停止运转, 此时, 再将安全键置回键槽内, 则所有数值回至初始状态。
3. 在一般待机状态下, 若您没有握住心跳传感器, 则 PULSE 的窗口显示出 HP 的影像, 但当您握住心跳传感器时, 您将会看见 PULSE 的窗口开始侦测并显示出心跳值。

## 5-2 操作方式:

1. 待机状态下, 若按 ENTER 键, 则可进入编辑模式。
2. 待机状态下, 若按 Quick / Start 键, 即进入直接以 Manu run 启动。
3. **Pause Key:** 按下 Pause key 执行中程序会暂停,所有窗口功能数值停止计数。
4. **Reset Key:** 于数据设定或选项状态下按下此 KEY 可返回待机模式。
5. **Fan Key:** 控制风扇启动停止
6. **Instant Speed key & Instant Incline key:** 选择要使用的快捷键定义
7. **Number Key \* 10 Key:** (1,2,3,~0) : 此 Key 于数据设定状态下用来设定数值作为输入立即值功能。运动时, 可将此 Key 视为速度以及扬升快捷键, 可设定范围为 1-25KPH 的整数, 10KPH 以下为单码直接输入、10KPH 以上为双码组合输入, 例如 23KPH 则先单击”2”放掉, 然后再按”3”(判定时间为 1 秒内)。
8. **Cool down Key:** 运动中按下此 Key, 速度低于 10KPH 时速度自动降低 50%并且执行 30 秒, 时间到达后速度再降低 50%并且执行 30 秒, 时间到候即执行减速停止。速度高于 10KPH 时速度自动降低 40%并且执行 40 秒, 时间到达后速度再降低 40%并且执行 40 秒, 时间到达后速度再降低 50%并且执行 30 秒, 时间到候即执行减速停止。
9. 本系统扬升功能为更符合相关安全规范, 因此只有在以下情况才会使扬升执行自动归位之动作:
  - (1) 运动中按下 STOP KEY, 系统进入 PAUSE 状态, 跑步马达停止, 扬升马达自动回归原点。
  - (2) 在设定的程序及目标执行完成, 或者系统时间执行到最大值时, 系统进入 RUN END 状态, 主马达停止, 扬升马达自动回归原点。





- (3) 待机状态中扬升若未在原点，按住 STOP 5 秒后即自动执行回归原点。
  - (4) 待机状态中扬升若未在原点，按 START 启动后，扬升会自动执行回归原点。
10. 在复归动作执行中按下 STOP KEY 可停止复归动作。

### 5-3 编辑模式：

1. 待机状态下，按 P1~P10 选择所需要的 PROGRAM。
2. Program 模式：按   键可选择需要的 LEVEL, PROGRAM 编辑完成后可按 ENTER 启动或者按 Quick / Start 启动。编辑当中若直接按 Quick / Start 启动，则其余未编辑部份直接采内定值。编辑中，INCLINE 以及 SPEED 窗口均显示第一阶数值,点矩阵窗口显示该图形。
3. 有 WARM UP 及 COOL DOWN 功能。在 WARM UP 或者 Program 执行中变更速度或扬升，则在下一阶以后随之递增或递减。COOL DOWN 不受其影响，且执行中只接受 STOP。
4. PROGRAM 共 32 阶，前 3 阶为 WARM UP，后 3 阶为 COOL DOWN，各为 3 分钟。设定之时间扣除前后共 6 分钟之后，其余皆由剩余 26 阶 PROGRAM 平均执行。
5. 9 HOLES 模式没有 WARM UP 及 COOL DOWN 功能，距离跑到 3.5KM 时，马达停止，显示” End”。

### 5-4 一般操作与说明：


#### MANUAL 模式

1. 按 Start 键时，则开始 3 秒倒数计时，3 秒倒数计时完，马达启动，速度由此机型最低速开始，点矩阵窗口以跑操场方式逆时针行进，每圈为 0.4KM(0.25MIL)。
2. 速度 STEP 为 0.1，可按速度加/减键选择（速度加/减幅度为 0.1），或按  此键，速度显示窗口闪烁，此时再按数字键选择所需的速度数值，后再按 ENTER 确认即可变更速度。
3. 扬升 STEP 为 1，可按扬升加/减键选择（扬升加/减幅度为 1），或按  此键，扬升显示窗口闪烁，此时再按数字键选择所需的扬升数值，后再按 ENTER 确认即可变更扬升。
4. TIME 可设定或不设定：
  - (1) TIME 设定时，窗口呈现从目标值倒数之显示，时间到达 0:00 后，跑步机自动停止。
  - (2) TIME 不设定时，窗口呈现正数之正常运动时间，时间到达 99:00 后，跑步机自动停止。
5. 马达运转中按下 Stop 键，则马达停止，扬升马达回归原点，矩阵窗口显示”PAUSE”；若再按 Start 键，则 3 秒倒数，3 秒倒数完成后，马达再启动，速度维持停止前的速度，扬升上升至停止前设定的高度。
6. 暂停模式下，按住 Stop / Reset 键 3 秒钟，跳回待机画面。
7. 若于程序 Run End 状态，经过 30 秒后（或按 Stop / Reset 键），跳回待机画面。
8. 时间默认值为 0，范围 20~99，当时间编辑 20 分钟时，可按   增加或减少，增加

之 STEP 为 1，减少则直接跳为 0，运动中点矩阵以逆时针方式跑操场。执行时，LCD 点矩阵窗口中间会显示跑操场执行圈数数值。

## 5-5 Program 模式

### P1 Goal

1. 在待机模式下，按 P1 进入程控模式。
2. 进入后按下 ENTER TIME 窗口呈现闪烁状态，此时使用者可按 ENTER 键来选择来选择 TIME、DIS 或 CAL 功能做设定，选定所需设定功能后按下 ENTER 键即可进入该功能项目做数值编辑设定。
  - ◆ 时间设定范围: 5~99 分钟，默认值为 20 分钟，step 为 1 分钟。
  - ◆ 距离设定范围: 1~99 公里，默认值 5 公里，step 为 1。
  - ◆ 卡路里设定范围: 40~999 卡，默认值 200 卡，step 为 1。
- (1) 功能数值设定后按下 ENTER 键确认再按 START 键即可开始执行 MANUAL 程序或是于设定后直接按下 START 键直接启动，时间以倒数方式执行。
- (2) TIME、DIS 或 CAL 功能于设定按 ENTER 键确认后，如果想取消该项功能设定改选择其它功能做设定时，仅需再按 STOP 键退出即可。
- (3) 在 MANUAL 程控模式下，若用户未作 TIME、DIS、CAL 等功能设定直接按 START 键，则跑步机直接以此机型最低速开始，扬升 0 的条件开始启动运转，运转中可按 

 键改变速度及扬升范围。

P2 9 hole LEVEL: 内定 1，范围 1~10，step1，且以距离计算 3500 公尺。

P3 hill climb LEVEL: 内定 1，范围 1~10，step 1。  
time: 默认值 30min；范围 20~99min，step 1 min。

P4 hill run LEVEL: 内定 1，范围 1~10，step 1。  
time: 默认值 30min，范围 20~99min，step 1 min。

P5 interval LEVEL: 内定 1，范围 1~10，step 1。  
time: 默认值 30min，范围 20~99min，step 1 min。

P6 rolling LEVEL: 内定 1，范围 1~10，step1。  
time: 默认值 30min，范围 20~99min，step 1 min。

P7 Weight loss LEVEL: 内定 1，范围 1~10，step 1。  
time: 默认值 30min，范围 20~99min，step 1 min。

### P8 Racing Program

1. 在 Program 中选择到 P8, Racing Program 显示在最低一行的画面示意区域上。
2. 按下"ENTER"确定 P8 程序执行,赛跑距离显示在第二行的画面示意区域上,距离数值呈现 0.0 闪烁,即可设定赛跑距离。  
用户如果没有设定目标距离,则不能确定继续下个设定步骤。
3. 按下"ENTER"确定赛跑距离值,赛跑时间显示在画面示意区域上,时间数值闪烁,即可设定赛跑时间。  
用户如果没有设定目标距离,则不能确定继续下个设定步骤。

4. 按下”START”开始赛跑,电子表倒数计时 3-2-1,玩家 1 和玩家 2 的赛跑轨迹最左侧,以点状方式闪烁的。
  - ◆ 下方直线型轨迹示意用户,上方直线型轨迹示意计算机。
  - ◆ 第 1 轨迹设定为距离显示,距离以 KM 为单位,目标距离为 32KM。
  - ◆ 计算机被设定为玩家 1,使用者被设定为玩家 2。
  - ◆ 电子表速度以目标距离/目标时间方式设定,以 KM/HR 为单位。
  - ◆ 用户能在 Manual 模式下调整速度和扬升,只有距离和时间数值能在此程序中被设定。
  - ◆ 当其中一玩家完成设定距离时,机台将自动停止。
  - ◆ 如果玩家 1(计算机)较玩家 2(用户)早完成设定目标距离时,米字型显示器上会显示 YOU LOSS 字样。
  - ◆ 如果玩家 2(使用者)较玩家 1(计算机)早完成设定目标距离时,米字型显示器上会显示 YOU WIN 字样。
  - ◆ 接着可按任何按键离开结果显示。







P9 Custom time: 默认值 32min, 范围 20~99min, step 1 min。

PROGRAM 共 32 阶可供设定(即 SE01~SE32)内定值皆采最低数值。

设定: time, program 执行数值 (所设定之时间能平均于 32 阶执行)

P10 HRC 区分为 65%、75%、85%、THR (Target Heart Rate) 此功能须搭配绑胸心跳,才可执行) Dot Matrix 窗口显示 HRC, 此程序以心跳训练为目的, 当使用中,心跳值到达您所设定之默认值时, 则角度、速度将保持稳定, 使心跳值维持在一定范围内, 达到训练效果。

当您选择了此模式后, 程序将会要求您按照以下操作方式输入数值:

1. 待机状态下, 按下 P10 按键进入, 其所代表之图形将显示于 Dot Matrix 窗口上。按下 ENTER 键确定后, 即可进入程控功能编辑。
2. 此时 Dot Matrix 窗口会显示 AGE, AGE(同卡路里窗口)窗口数值呈现闪烁状态, 此时使用者可按   键调整年龄(年龄范围:13~80 岁, 默认值为 30, step 为 1), 程序将依照所输入的年龄换算出目标心跳值, 确认后按下 ENTER 键。
3. Dot Matrix 窗口会显示 65% 程控模式,按下   键可选择 65%、75%、85%、THR 程控模式, 确认后按下 ENTER 键。
  - ◆ 如进入 65%、75%、85% 程序模式, 键调整年龄(年龄范围:13~80 岁, 默认值为 30, step 为 1), 程序将依照所输入的年龄换算出目标心跳值, 设定确认后按下 ENTER 键进入 TIME 设定画面, 时间设定范围为 5~99 分钟, 默认值 20 分钟, step 为 1。
  - ◆ 如进入 THR 程序模式, Dot Matrix 窗口会显示 THR, 此时 PULSE 的 LCD 指示灯开始闪烁, 程序将要求您输入心跳值, 此数值将会随着年龄的不同而有所变更, 其值请参照本说明书后方之附表, 再由附表中选择适合您的数值, 您可按  或  来调整心跳值, 若您没有做任何改变, 按下 ENTER, 程序将依照默认值开始运行, 并进入下一选项。

- ◆ 此时 TIME 的窗口开始闪烁，程序将要求您输入时间值，您可按 或 来设定您所需求的运动时间，或直接按下 QUICK/START，采用不倒数计时的方式开始运动。  
(\*时间值范围：5~99 min，默认值 20min，step 为 1。)

- 在 HRC 程控模式下，跑步机直接以速度 1.6 KPH(1MPH)，扬升 0 的条件开始启动运转，运转中程序将依照用户心跳值改变跑步机之运转速度及扬升角度。
- HRC 程序执行后，如未侦测接收到任何心跳，屏幕会显示 NO ，若持续未接收到讯号 30 秒后，程序将自动跳离屏幕回复于待机模式状态。

\*\*以下提供本跑步机之 HRC 功能的年龄与心跳值(默认值)对照表:

Age	BPM			Age	BPM			Age	BPM			Age	BPM		
	H	内定值	L		H	内定值	L		H	内定值	L		H	内定值	L
13	197	124	124	31	180	113	113	49	162	103	103	67	145	92	92
14	196	124	124	32	179	113	113	50	162	102	102	68	144	91	91
15	195	123	123	33	178	112	112	51	161	101	101	69	143	91	91
16	194	122	122	34	177	112	112	52	160	101	101	70	143	90	90
17	193	122	122	35	176	111	111	53	159	100	100	71	142	90	89
18	192	121	121	36	175	110	110	54	158	100	100	72	141	90	89
19	191	121	121	37	174	110	110	55	157	99	99	73	140	90	88
20	190	120	120	38	173	109	109	56	156	98	98	74	139	90	88
21	189	119	119	39	172	109	109	57	155	98	98	75	138	90	87
22	188	119	119	40	171	108	108	58	154	97	97	76	137	90	86
23	187	118	118	41	170	107	107	59	153	97	97	77	136	90	86
24	186	118	118	42	169	107	107	60	152	96	96	78	135	90	85
25	185	117	117	43	168	106	106	61	151	95	95	79	134	90	85
26	184	116	116	44	167	106	106	62	150	95	95	80	133	90	84
27	183	116	116	45	166	105	105	63	149	94	94				
28	182	115	115	46	165	104	104	64	148	94	94				
29	181	115	115	47	164	104	104	65	147	93	93				
30	181	114	114	48	163	103	103	66	146	92	92				

●PULSE 功能: 于运动模式开始量测讯号，计算范围为 40~220BPM，采手握心跳及无线心跳共享，以无线心跳为优先。

错误信号显示:

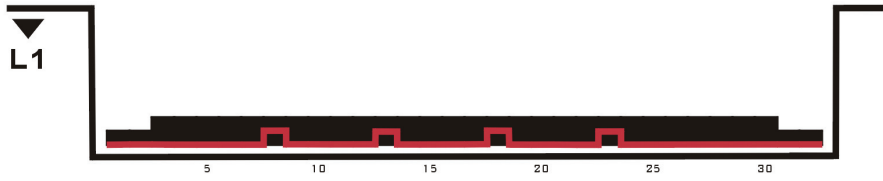
E1: 跑步机读不到速度回授值。

E6: ADC 读值范围内扬升马达不作动。

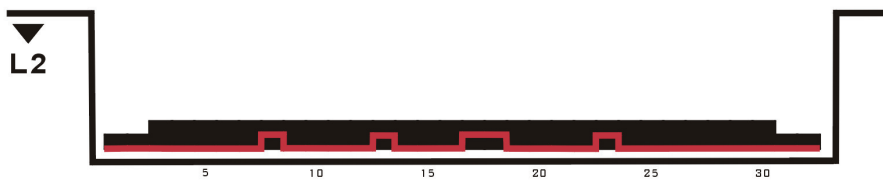
E7: 扬升过高或过低 (超过范围)。

\*\*如有任何错误讯息产生，请与销售厂商连系

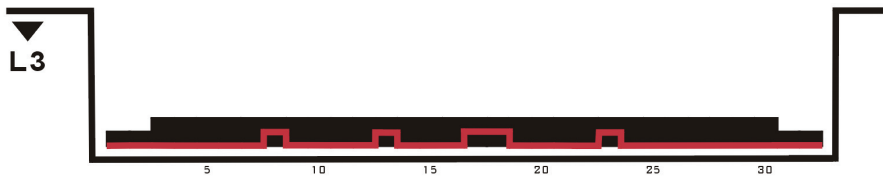
# 9 HOLE(1)



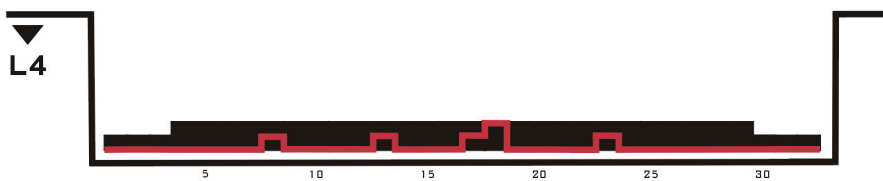
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<b>SPEED</b> (Km/hr)	1.6	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6	1.6
<b>INCLINE</b> (LEVEL)	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	



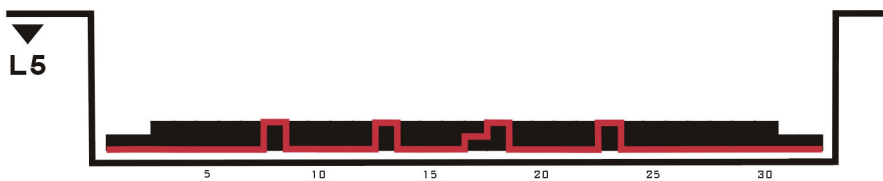
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<b>SPEED</b> (Km/hr)	1.6	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6	1.6	
<b>INCLINE</b> (LEVEL)	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	2.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<b>SPEED</b> (Km/hr)	1.6	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6	1.6	
<b>INCLINE</b> (LEVEL)	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	2.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	

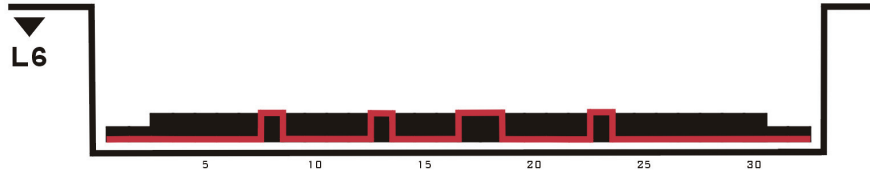


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<b>SPEED</b> (Km/hr)	1.6	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6	1.6	
<b>INCLINE</b> (LEVEL)	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	3.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	

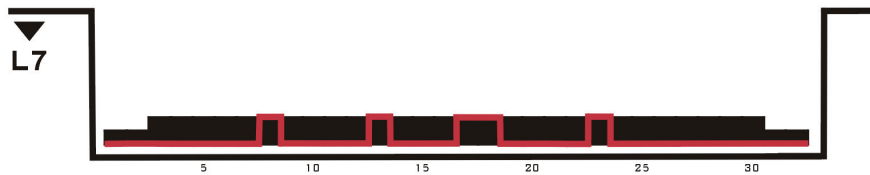


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<b>SPEED</b> (Km/hr)	1.6	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6	1.6	
<b>INCLINE</b> (LEVEL)	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	3.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	

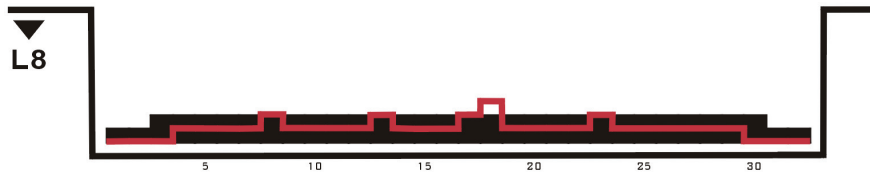
# 9 HOLE(2)



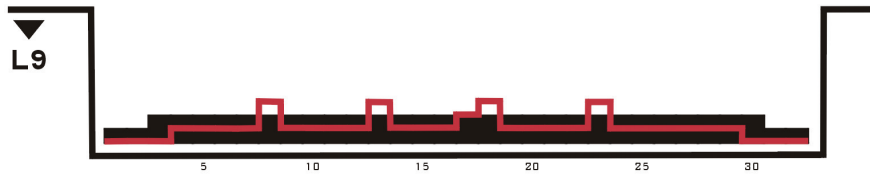
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<b>SPEED</b> (Km/hr)	1.6	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6	1.6	
<b>INCLINE</b> (LEVEL)	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	4.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	



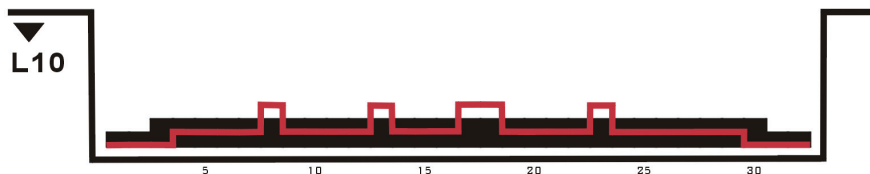
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<b>SPEED</b> (Km/hr)	1.6	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6	1.6	
<b>INCLINE</b> (LEVEL)	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	4.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<b>SPEED</b> (Km/hr)	1.6	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6	1.6	
<b>INCLINE</b> (LEVEL)	0.0	0.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	5.0	2.0	2.0	2.0	2.0	5.0	2.0	2.0	2.0	5.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	5.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0	0.0

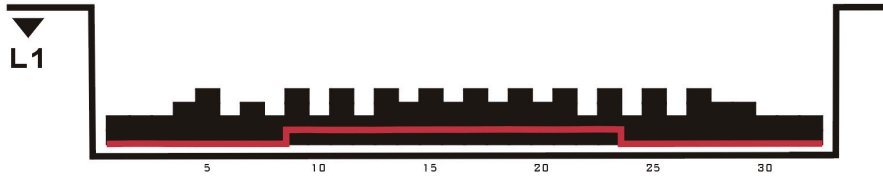


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<b>SPEED</b> (Km/hr)	1.6	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6	1.6	
<b>INCLINE</b> (LEVEL)	0.0	0.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	6.0	7.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0	0.0

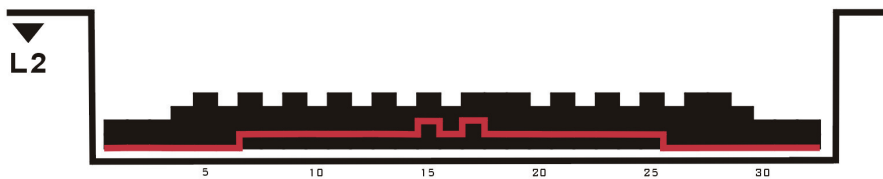


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<b>SPEED</b> (Km/hr)	1.6	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6	1.6	
<b>INCLINE</b> (LEVEL)	0.0	0.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	6.0	7.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0	0.0

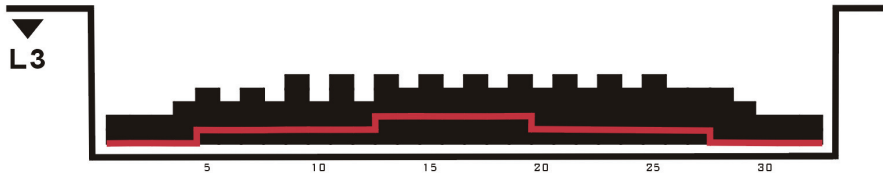
# HILL CLIMB(1)



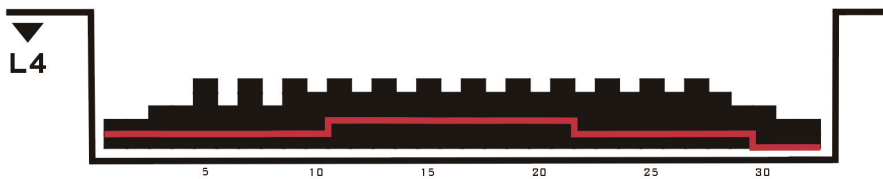
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<b>SPEED</b> (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	5.6	3.2	4.8	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4
<b>INCLINE</b> (LEVEL)	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	



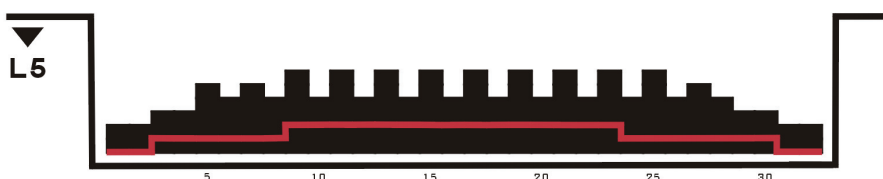
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<b>SPEED</b> (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	6.4	4.0	5.6	4.0	7.2	4.0	7.2	4.0	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	5.6	7.2	4.8	7.2	4.0	7.2	4.0	6.4	4.8	5.6	4.0	3.2	2.4	2.4	
<b>INCLINE</b> (LEVEL)	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<b>SPEED</b> (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	7.2	4.0	6.4	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	7.2	5.6	4.0	3.2	2.4	2.4		
<b>INCLINE</b> (LEVEL)	0.0	0.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	

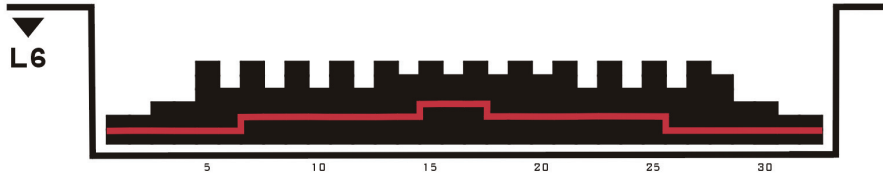


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<b>SPEED</b> (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	4.0	3.2	3.2
<b>INCLINE</b> (LEVEL)	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	

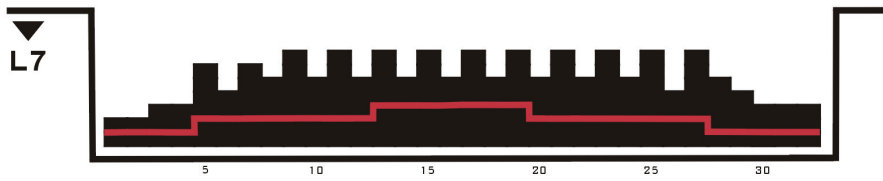


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<b>SPEED</b> (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	8.8	5.6	8.8	5.6	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	6.4	8.8	7.2	8.4	4.0	3.2	3.2
<b>INCLINE</b> (LEVEL)	1.0	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	

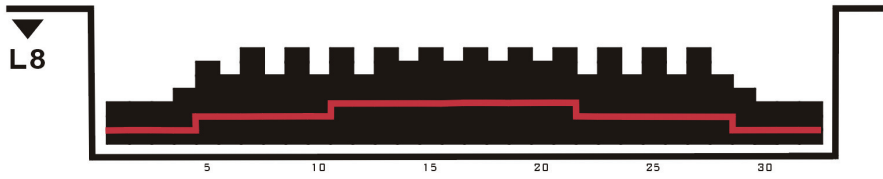
# HILL CLIMB(2)



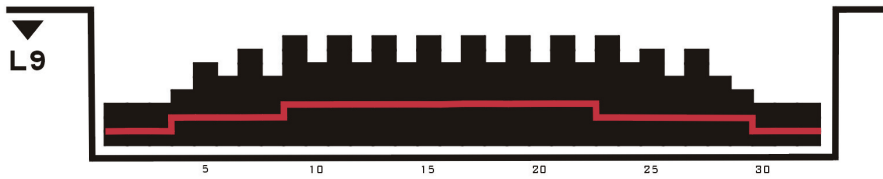
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<b>SPEED</b> (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	9.6	6.4	9.6	6.4	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	6.4	9.6	8.0	4.8	4.0	3.2	3.2
<b>INCLINE</b> (LEVEL)	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0



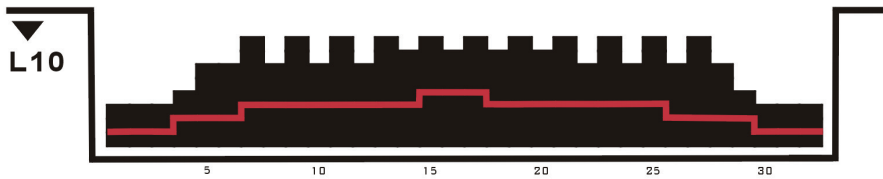
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<b>SPEED</b> (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	10.4	7.2	10.4	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	7.2	11.2	8.0	5.6	4.8	4.0	4.0
<b>INCLINE</b> (LEVEL)	2.0	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<b>SPEED</b> (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	10.4	8.0	11.2	8.0	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	8.8	11.2	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	5.6	4.8	4.0	4.0
<b>INCLINE</b> (LEVEL)	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	2.0

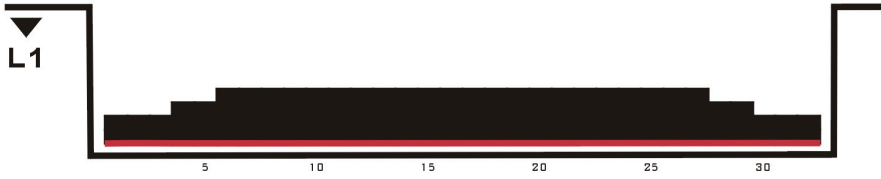


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<b>SPEED</b> (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	10.4	8.8	12.0	8.8	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	9.6	12.8	9.6	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	8.0	5.6	4.8	4.0	4.0
<b>INCLINE</b> (LEVEL)	2.0	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0	2.0	

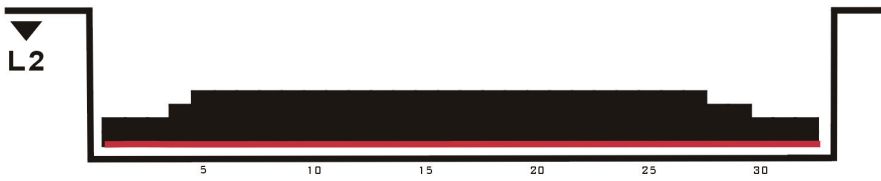


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<b>SPEED</b> (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	10.4	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	13.6	10.4	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	10.4	13.6	10.4	13.6	9.6	12.0	10.4	5.6	4.8	4.0	4.0
<b>INCLINE</b> (LEVEL)	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	8.0	8.0	8.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0	2.0

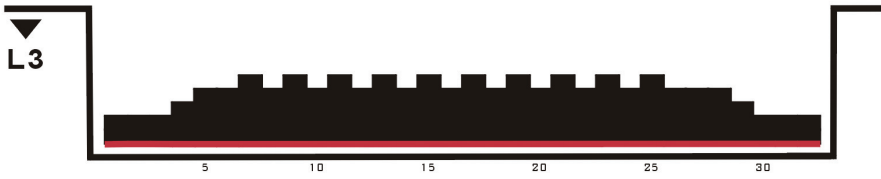
# HILL RUN(1)



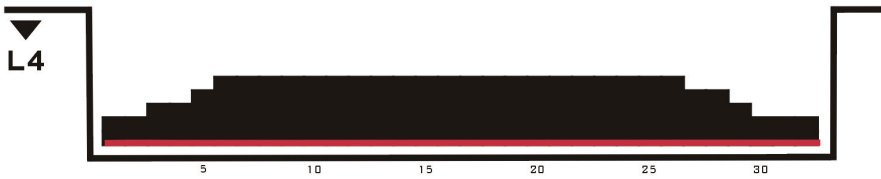
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<b>SPEED</b> (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4
<b>INCLINE</b> (LEVEL)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0



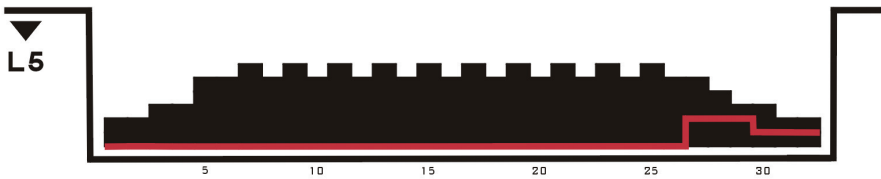
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<b>SPEED</b> (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	5.6	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4
<b>INCLINE</b> (LEVEL)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
<b>SPEED</b> (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	6.4	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4
<b>INCLINE</b> (LEVEL)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

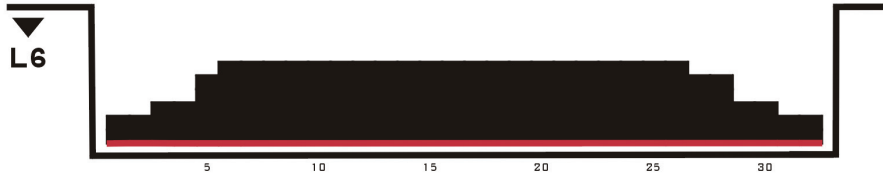


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<b>SPEED</b> (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	7.2	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	4.8	4.0	3.2	3.2
<b>INCLINE</b> (LEVEL)	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0

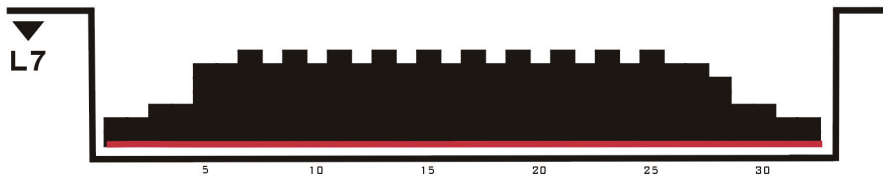


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<b>SPEED</b> (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	8.8	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	4.8	4.0	3.2	3.2
<b>INCLINE</b> (LEVEL)	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.4	0.4	0.3	0.2	0.2

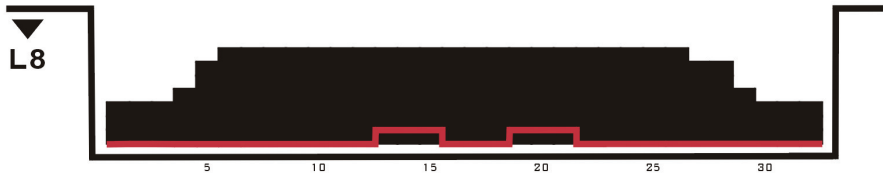
# HILL RUN(2)



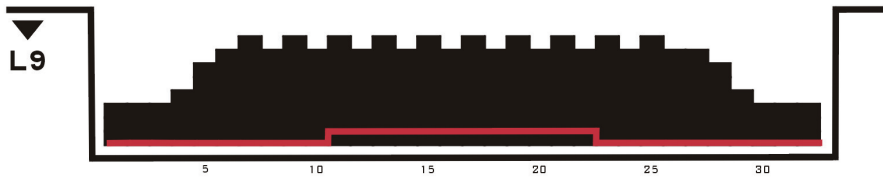
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<b>SPEED</b> (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	8.8	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0	4.8	4.0	3.2	3.2
<b>INCLINE</b> (LEVEL)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0



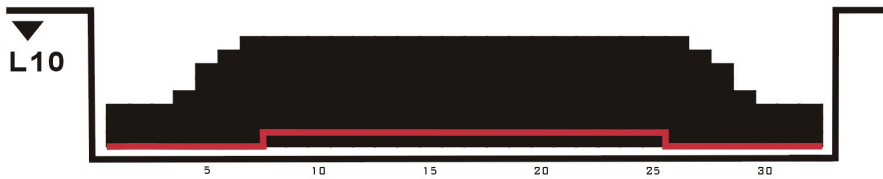
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<b>SPEED</b> (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	9.6	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	4.8	4.0	3.2	3.2
<b>INCLINE</b> (LEVEL)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<b>SPEED</b> (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	10.4	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6	5.6	4.8	4.0	4.0
<b>INCLINE</b> (LEVEL)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0

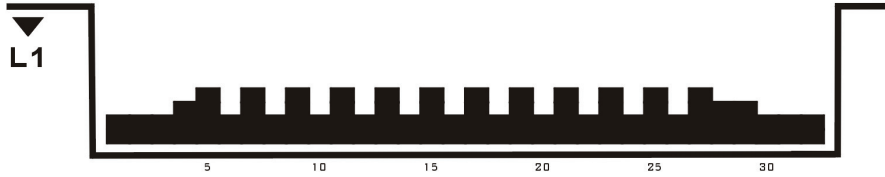


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<b>SPEED</b> (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	10.4	12.0	13.6	12.8	12.8	12.8	12.8	12.8	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	11.0	10.4	5.6	4.8	4.0	4.0
<b>INCLINE</b> (LEVEL)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	

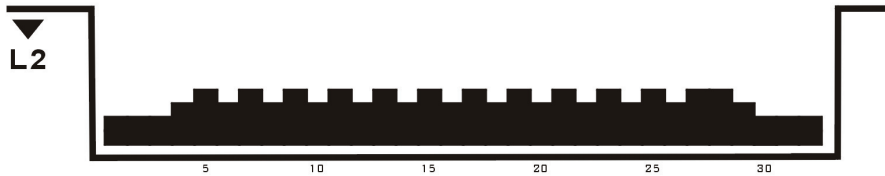


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
<b>SPEED</b> (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	10.4	12.0	13.6	12.8	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	12.0	10.4	5.6	4.8	4.0	4.0
<b>INCLINE</b> (LEVEL)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	

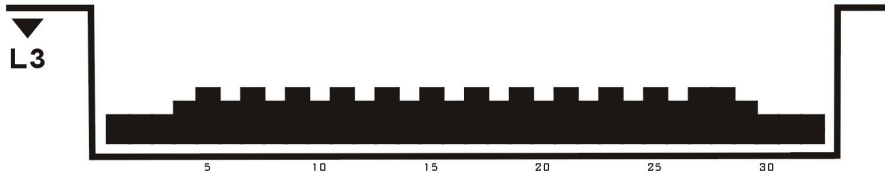
# INTERVAL(1)



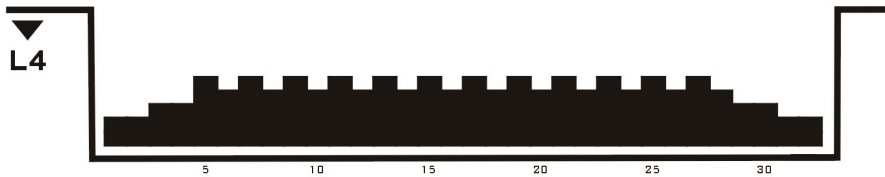
SPEED (Km/hr)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	2.4	2.4	3.2	4.0	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4



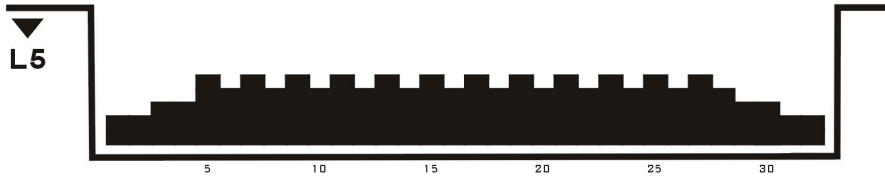
SPEED (Km/hr)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	2.4	2.4	3.2	4.0	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4



SPEED (Km/hr)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
	2.4	2.4	3.2	4.0	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	5.6	4.0	3.2	2.4	2.4

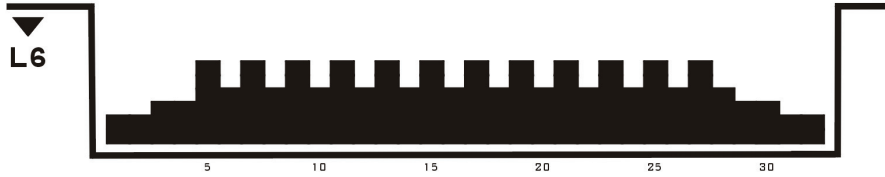


SPEED (km/hr)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
	3.2	3.2	4.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2	3.2

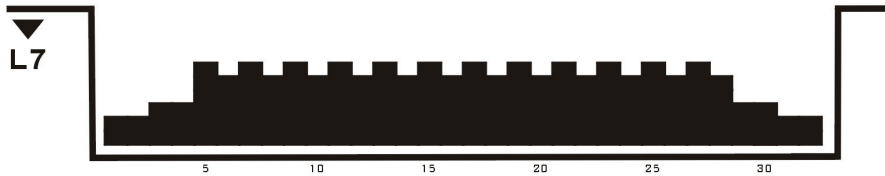


SPEED (km/hr)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
	3.2	3.2	4.0	4.8	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	7.2	4.8	4.0	3.2	3.2

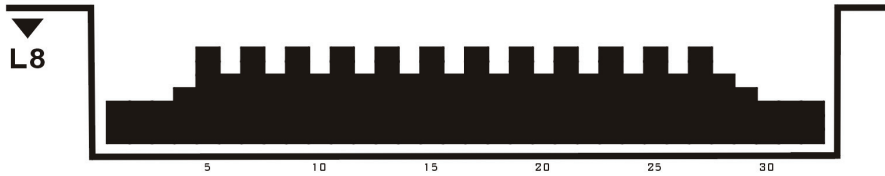
# INTERVAL(2)



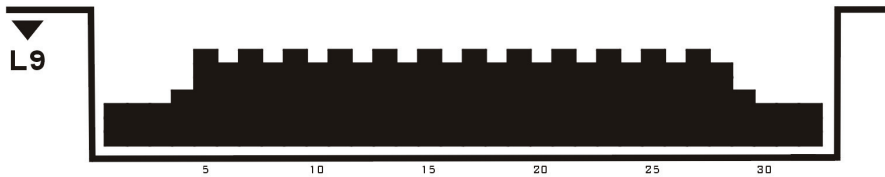
SPEED (Km/hr)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	3.2	3.2	4.0	4.8	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	4.8	4.0	3.2	3.2



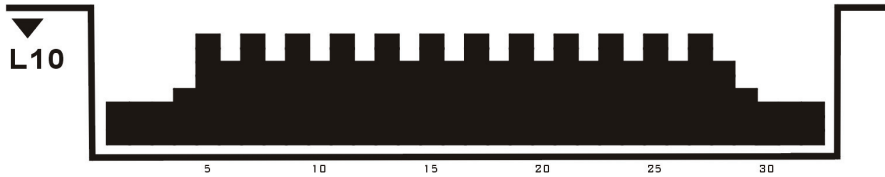
SPEED (Km/hr)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	3.2	3.2	4.0	4.8	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	4.8	4.0	3.2	3.2



SPEED (Km/hr)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	4.0	4.0	4.8	5.6	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	5.6	4.8	4.0	4.0



SPEED (Km/hr)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	4.0	4.0	4.8	5.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	5.6	4.8	4.0	4.0



SPEED (Km/hr)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	4.0	4.0	4.8	5.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	5.6	4.8	4.0	4.0

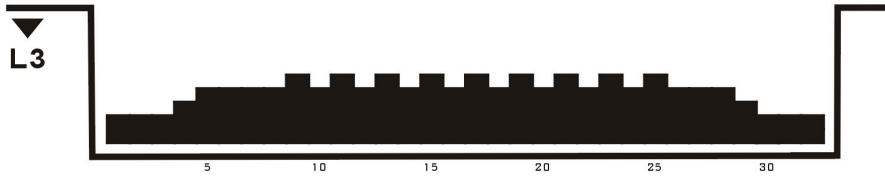
# ROLLING(1)



SPEED (Km/hr)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	2.4	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4



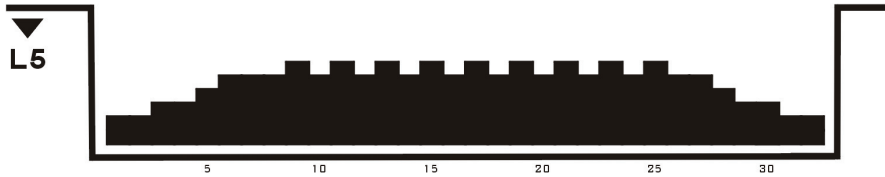
SPEED (Km/hr)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
	2.4	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4



SPEED (Km/hr)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	2.4	2.4	3.2	4.0	5.6	6.4	7.2	6.4	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4	2.4



SPEED (km/hr)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
	3.2	3.2	4.0	4.8	6.4	7.2	8.0	7.2	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	4.8	4.0	3.2	3.2

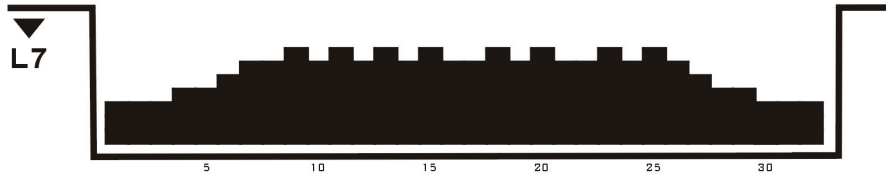


SPEED (km/hr)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
	3.2	3.2	4.0	4.8	6.4	8.0	8.8	8.0	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2	3.2

# ROLLING(2)



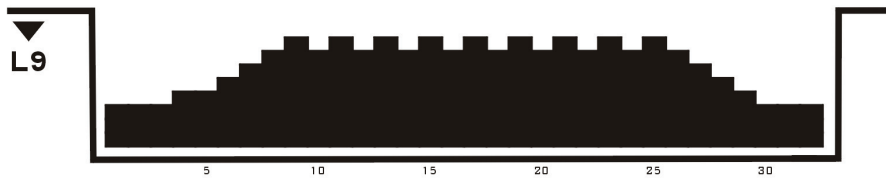
SPEED (Km/hr)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	3.2	3.2	4.0	4.8	6.4	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2	3.2



SPEED (Km/hr)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	4.0	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	9.6	8.0	7.2	5.6	4.8	4.0	4.0



SPEED (Km/hr)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
	4.0	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	9.6	10.4	12.0	10.4	12.0	10.4	12.0	10.4	12.0	10.4	12.0	10.4	12.0	10.4	12.0	10.4	12.0	10.4	12.0	10.4	12.0	8.8	7.2	5.6	4.8	4.0	4.0

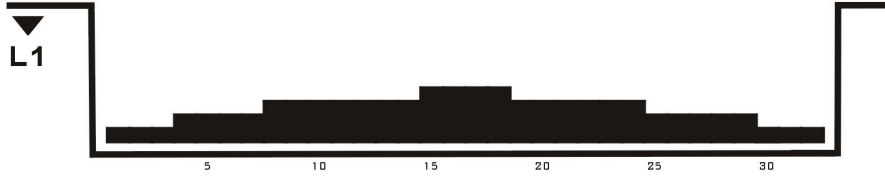


SPEED (Km/hr)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
	4.0	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	10.4	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	11.2	9.6	8.0	5.6	4.8	4.0	4.0

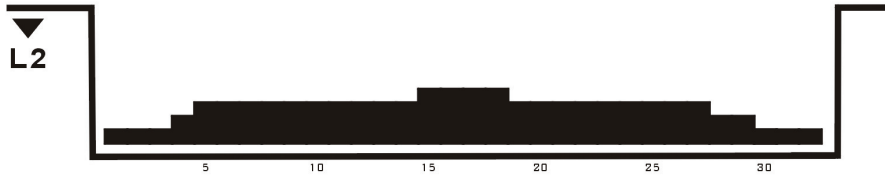


SPEED (Km/hr)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
	4.0	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	10.4	12.0	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	11.2	9.6	8.0	5.6	4.8	4.0	4.0

# WEIGHT LOSS(1)



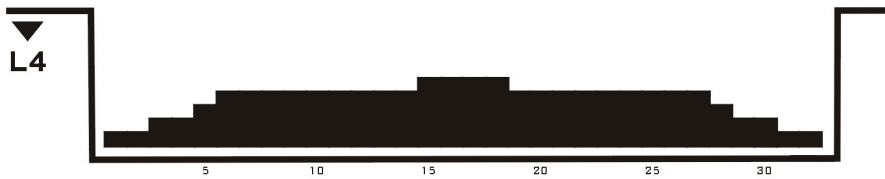
SPEED (Km/hr)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	0.8	0.8	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	4.0	4.0	4.0	4.8	4.8	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0	4.0	4.0	3.2	3.2	2.4	2.4	1.6	0.8	0.8	



SPEED (Km/hr)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	0.8	0.8	1.6	2.4	4.0	4.0	4.0	4.8	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	6.4	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0	4.0	3.2	2.4	1.6	0.8	0.8	



SPEED (Km/hr)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	0.8	0.8	1.6	2.4	4.0	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0	2.4	1.6	0.8	0.8	

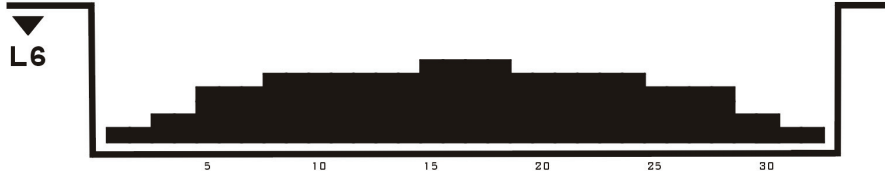


SPEED (km/hr)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	1.6	1.6	2.4	3.2	4.8	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	7.2	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	5.6	5.6	4.8	3.2	2.4	1.6	1.6	



SPEED (km/hr)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	1.6	1.6	2.4	3.2	4.8	5.6	6.4	7.2	7.2	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.8	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	6.4	6.4	5.6	4.8	3.2	2.4	1.6	1.6	

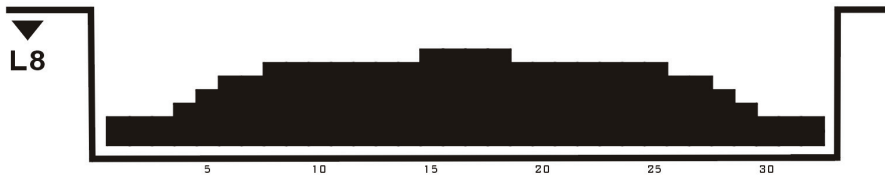
# WEIGHT LOSS(2)



SPEED (Km/hr)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	1.6	1.6	2.4	3.2	5.6	6.4	7.2	8.0	8.0	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	9.6	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	6.4	3.2	2.4	1.6	1.6



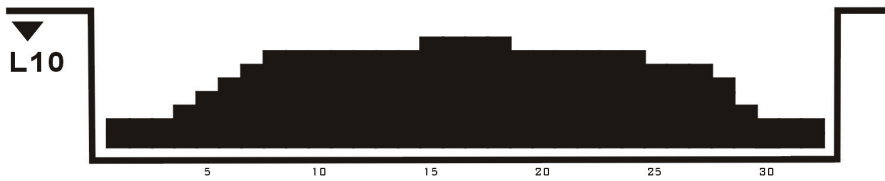
SPEED (Km/hr)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	2.4	2.4	3.2	4.0	6.4	7.2	8.0	8.8	8.8	8.8	9.6	9.6	9.6	10.4	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	7.2	4.0	3.2	2.4	2.4	



SPEED (Km/hr)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	2.4	2.4	3.2	4.0	6.4	8.0	8.8	9.6	9.6	10.4	10.4	10.4	10.4	11.2	11.2	11.2	11.2	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	8.8	7.2	4.0	3.2	2.4	2.4	



SPEED (Km/hr)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	2.4	2.4	3.2	4.0	6.4	8.8	9.6	10.4	10.4	10.4	11.2	11.2	11.2	11.2	12.0	12.0	12.0	12.0	11.2	11.2	11.2	11.2	10.4	10.4	10.4	9.6	8.8	8.0	4.0	3.2	2.4	2.4



SPEED (Km/hr)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	2.4	2.4	3.2	4.0	6.4	8.8	10.4	11.2	11.2	12.0	12.0	12.0	12.0	12.8	12.8	12.8	12.8	12.0	12.0	12.0	11.2	11.2	11.2	10.4	10.4	9.6	8.8	4.0	3.2	2.4	2.4	



**BH FITNESS EUROPE  
HEADQUARTER**

Exercycle, S.L.  
Zurrupieta, 22-Pol. Ind. Jundiz  
01015 Vitoria-Gasteiz (Alava)  
- SPAIN  
Tel: +34 945 290 258  
Fax: +34 945 290 049  
Email: info@i-bh.es

**Portugal**

Maquinasport, S.A.  
Z.I. Assequins s/n Giesteira Terreirinho  
3750-325 Águeda  
- PORTUGAL  
Tel: +351 234 729 510  
Fax: +351 234 729 519  
Email: info@i-bh.es

**Germany**

BH GERMANY GmbH  
Altendorfer Str. 526, 45355  
Essen  
- GERMANY  
Tel: +49 201 450910-0  
Email: info@i-bh.es

**United Kingdom**

BH UK  
Tel: +44 0844 335 3988  
Email: info@i-bh.es

**BH FITNESS ASIA  
BH Asia Ltd.**

必艾奇亞洲有限公司  
地址：42841 台中市大雅區中山路80號  
免付費服務電話：0800 665818  
Tel: +886 4 2560 9200  
Fax: +886 4 2560 9280  
Email: bhinfo@bhasia.com.tw

**China**

BH(China) Co., Ltd.  
Building A, No. 2318, Zhao Chong Rd.,  
Chonggu Town, Qingpu Dist.,  
Shanghai 201706 (P.R.C.)  
- CHINA  
Tel: +86 21 5284 6694  
Fax: +86 21 5284 6814  
Email: info@i-bh.cn

**BH FITNESS AMERICA  
North America**

BH North America Corporation  
20155 Ellipse  
Foothill Ranch, CA 92610  
- USA  
Tel: +1 949 206 0330  
Fax: +1 949 206 0013  
Toll Free: +1 800 475 7889  
Email: info@i-bh.es

**Mexico**

BH Exercycle Mexico  
S.A. de CV Eje 132/126 Zona  
Industrial,  
2a Secc. 78395 San Luis Potosí  
S.L.P.  
- MEXICO  
Tel: +52 (444) 824 00 29  
Fax: +52 (444) 824 00 31  
Email: info@i-bh.es