

FREEMOTION **t10.8**

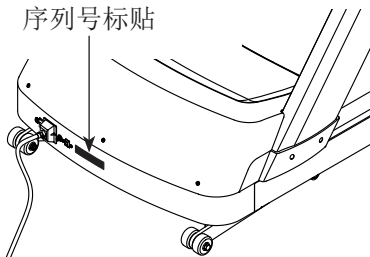
用户手册

型号: FMTL70714-INT.0

序列号 _____

请在下面的图示位置找到产品序列号，并将其填到上方横线处供日后参考。

序列号标贴



疑问解答

如果您有任何问题，或者有零件损坏或丢失，请参见本手册封底的“如何联系客服”。

注意

使用本设备前，请阅读本手册中的所有注意事项和使用说明。请保留本手册供今后参考。



目录

重要注意事项.....	3
用前说明	5
零件识别图.....	6
组装.....	7
如何连接跑步机.....	13
如何升级控制台.....	14
如何使用控制台.....	15
如何移动跑步机	24
预防性维护.....	25
预防性维护六个月记录.....	29
故障检修	30
运动指导	31
零件清单	34
分解图	36
如何联系客服.....	封底
有限保证	封底

重要注意事项

⚠ 警告： 为减少灼伤、火灾、电击或人身伤害的危险，使用跑步机前，请仔细阅读本手册中的所有重要注意事项和使用说明以及跑步机上的所有警告。对于因不正确使用本产品而带来的人员伤害或财产损失，本公司不承担任何责任。

1. 开始运动前请先咨询医生。这一点对于 **35** 岁以上或有健康问题的人士尤为重要。
2. 产品所有者有责任确保所有跑步机使用者都充分了解所有的警告和注意事项。
3. 请严格按照本说明书来使用跑步机。
4. 跑步机应放在室内并注意防潮防尘。请勿将跑步机放在车库、遮顶露台或水边。
5. 跑步机应放置在平坦地面，后方保留至少 **2.4** 米空间，两侧应留有 **0.6** 米空间。请勿将跑步机放在任何阻挡空气流通的地方。为防止地板或地毯受损，请在跑步机下放一张地垫。
6. 请勿在使用气雾剂产品或加氧的地方使用跑步机。
7. **12** 岁以下儿童不得使用跑步机。宠物需远离跑步机。
8. 本跑步机最大承重为 **181** 公斤。
9. 跑步机上不得同时站立两人或两人以上。
10. 使用跑步机时需穿着合适的运动服。请勿穿着可能卷入跑步机中的宽松衣服。建议穿运动服。跑步时要穿运动鞋。不得赤脚、只穿袜子或穿凉鞋使用跑步机。
11. 请按照第 **13** 页的说明连接电源线。同一电路不得连接本跑步机以外的其它电器。请勿使用延长线。
12. 电源线需远离受热表面。
13. 请勿在电源关闭时人为强行踏动跑带。若电源线或插头受损，或者跑步机不能正常工作，请勿使用跑步机。（如果跑步机不能正常工作，请参见第 **30** 页“故障检修”）。
14. 在使用跑步机前，请阅读、理解并测试紧急制动程序（参见第 **16** 页“如何开启电源”）。使用跑步机时要一直佩戴夹扣。
15. 每当启动或停止跑带时，请务必站在踏脚边条上。使用跑步机时要一直握住扶手。
16. 当有人在跑步机上行走时，跑步机噪声将会增大。
17. 当跑带运转时，请务必使手指、头发和衣物远离跑带。
18. 本跑步机能够高速运行。请小幅度调速，避免速度突然大幅加快。
19. 心率监测器并非医疗设备。很多因素都可以影响心率读数的准确度，包括使用者的动作在内。心率监测器只能作为运动辅助工具，用以确定心率的大体趋势。
20. 切勿在无人照管时运行跑步机。不使用跑步机时，请务必取下安全开关，将电源开关按到关闭位置（有关电源开关的位置，参见第 **5** 页上的图），然后拔下电源线。
21. 跑步机未正确组装前，请勿尝试移动跑步机。（参见第 **7** 页“组装”及第 **24** 页“如何移动跑步机”。）要移动本跑步机，您必须能安全举起 **20** 公斤的重物。

22. 请勿在跑步机下方放置物体来改变跑步机的坡度。

23. 请定期检查并紧固跑步机的所有零部件。

24. 切勿在跑步机上的任何开孔处塞入任何物品或让任何物品掉落其中。

25. **危险：** 使用完后请务必立即拔下电源线，清洁跑步机或执行本手册说明的维护和调节步骤之

前，也请务必拔下电源线。除非得到授权服务代表的指示，否则不得私自取下马达护罩。本手册所述操作步骤以外的检修只能由授权服务代表进行。

26. 运动过度可能导致严重伤害或死亡。如果您运动时感到头晕、气短或者疼痛，应立即停止运动并进行放松。

请保存这些说明

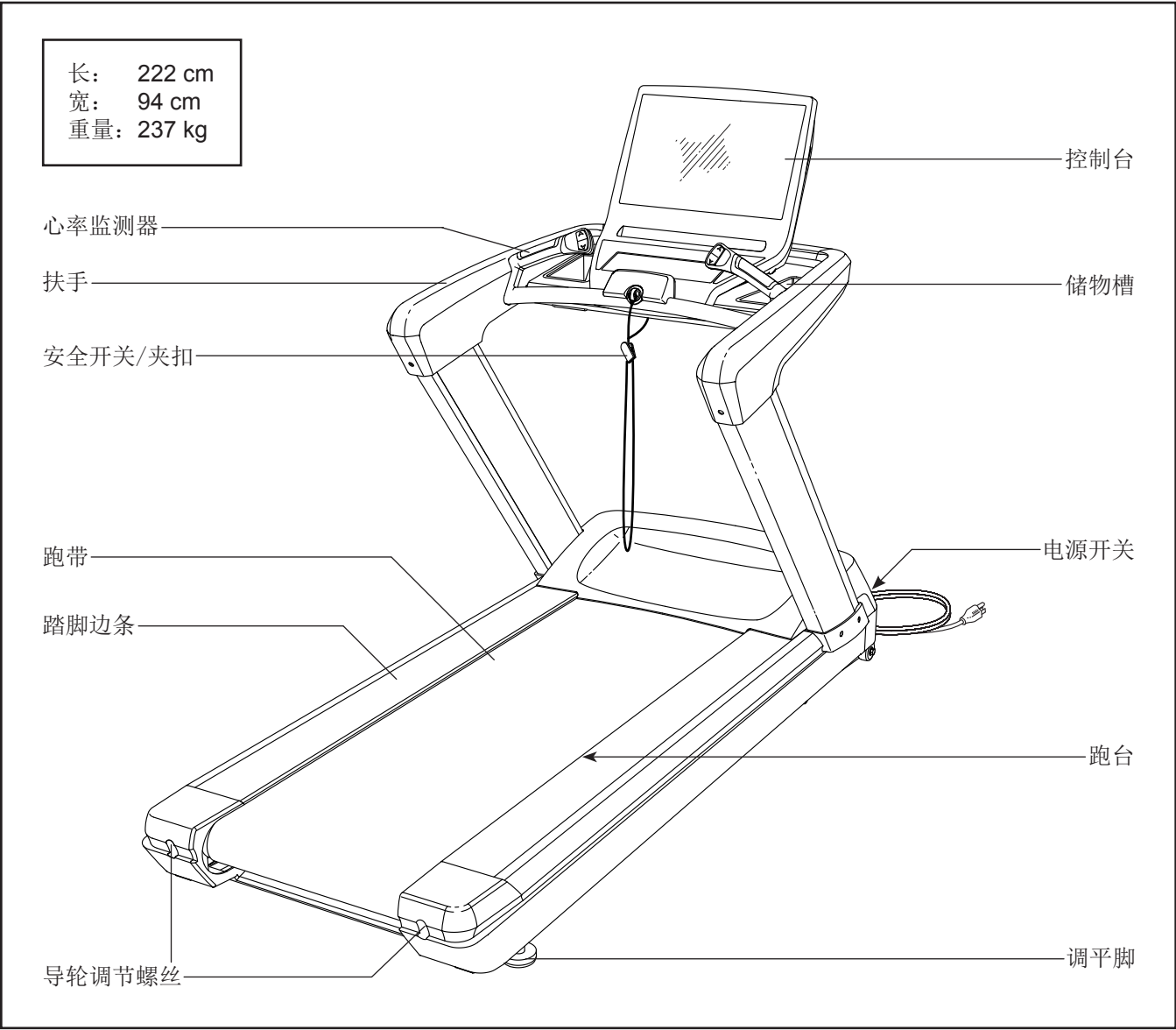
用前说明

感谢您选购全新款 FREEMOTION® T10.8 型跑步机。
T10.8 跑步机拥有一系列优秀功能，让您以更加有效、愉快地训练。

为了您的利益着想，请在使用跑步机前仔细阅读本手册。
阅读本手册后，如有任何问题，请联系当地授权

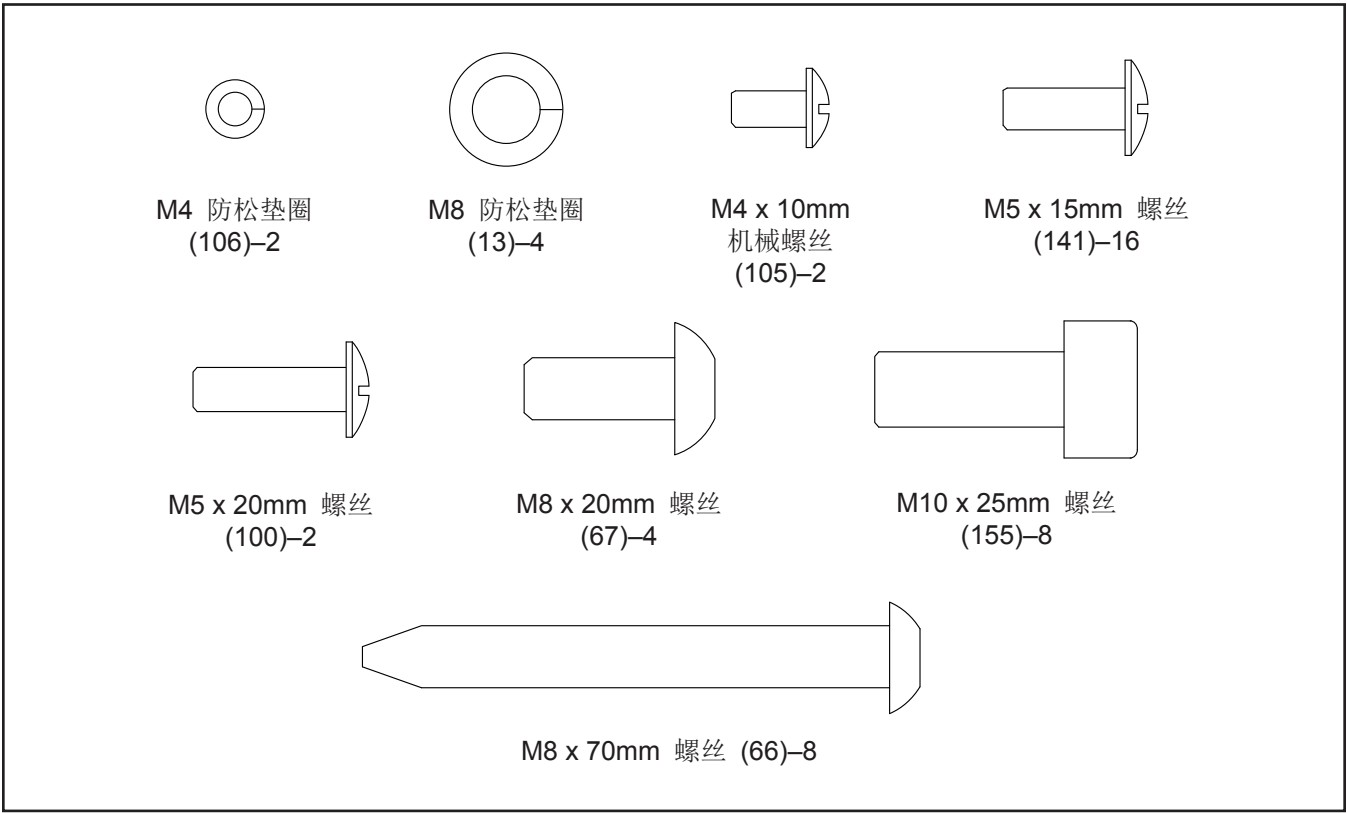
经销商（联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡）。
为方便我们为您提供帮助，请在致电前记下产品型号及序列号。
产品型号和产品序列号标贴的位置请参见用户手册封面。

继续阅读前，请先熟悉下图所标出的部件。



零件识别图

在组装跑步机前，请先熟悉下图中所列出的小零件。每幅图下方括弧中的数字是该零件在“零件清单”（接近手册末尾）中的索引号。索引号后面的数字表示组装所需该零件的数量。注意：如果零件不在零件包中，请检查其是否已经预先组装。随机器可能附送有多余的零部件。



组装

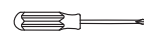
- 组装需要两人合作完成。
- 把所有零部件放在清空的区域并除去包装材料。完成组装前不要丢弃包装材料。
- 要识别小零件，请参见第 6 页。
- 运输后，跑步机表面上可能会沾有少量润滑剂。这属于正常情况。如果跑步机表面沾有润滑剂，用软布和无磨蚀性的温和清洁剂擦去即可。

- 组装需要以下工具：

随机器附带的六角扳手



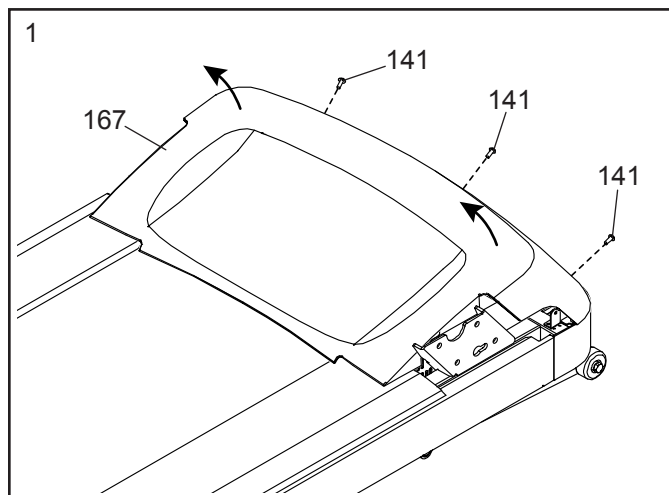
一把十字螺丝刀



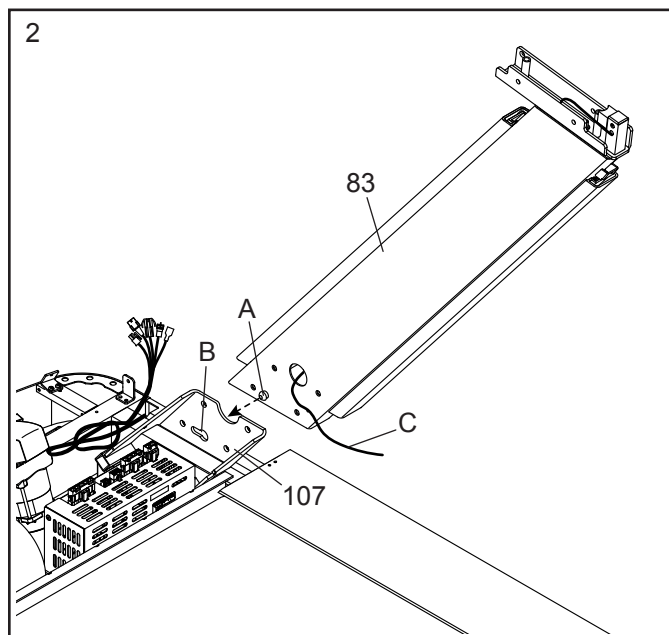
为避免损坏零件，组装时不要使用电动工具。

1. 确保电源线已拔下。

卸下图示的三颗 **M5 x 15mm 螺丝 (141)** 并妥善保管。然后取下马达护罩 (167)。提示：您可能需要转动马达护罩才能将其从跑步机上取下。



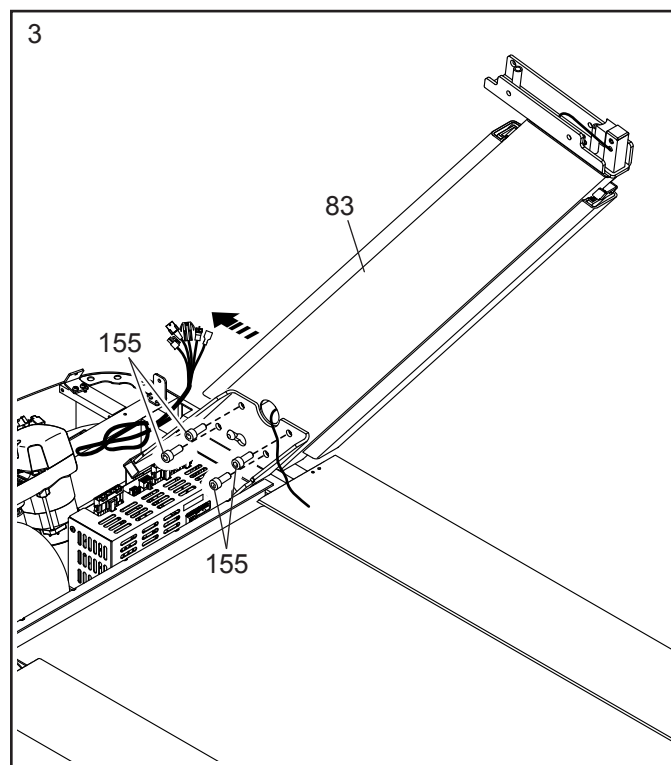
2. 找到右立柱 (83)。拿起右立柱置于支架 (107) 上，并使图中右立柱上的螺栓 (A) 头部可以插入图示开孔 (B)。确保不要夹到扎带 (C)。



3. 接着，将右立柱（83）沿着图中箭头所示方向滑到底。

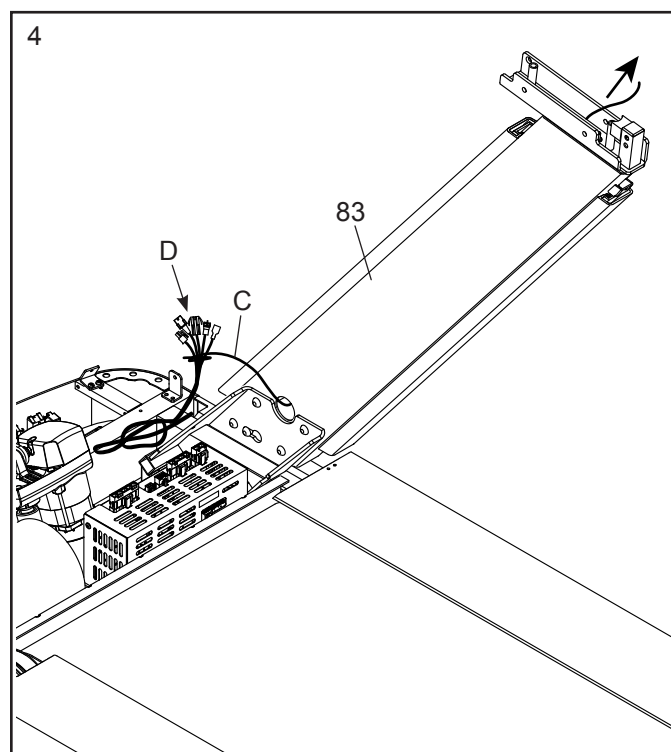
用四颗 M10 x 25mm 螺丝（155）连接右立柱（83）；暂时不要拧紧螺丝。

用同样的方法连接左立柱（图中未显示）。



4. 将扎带（C）下端绕线束（D）拉紧。然后，将线束插入右立柱（83）下端，同时将扎带从右立柱中向上拉出来。

然后，将线束（D）的扎带（C）取下。



5. 在他人帮助下，将扶手组件（E）端在左右立柱（82, 83）附近。将右立柱中的线束（D）向上穿过图示开孔插入扶手组件中。

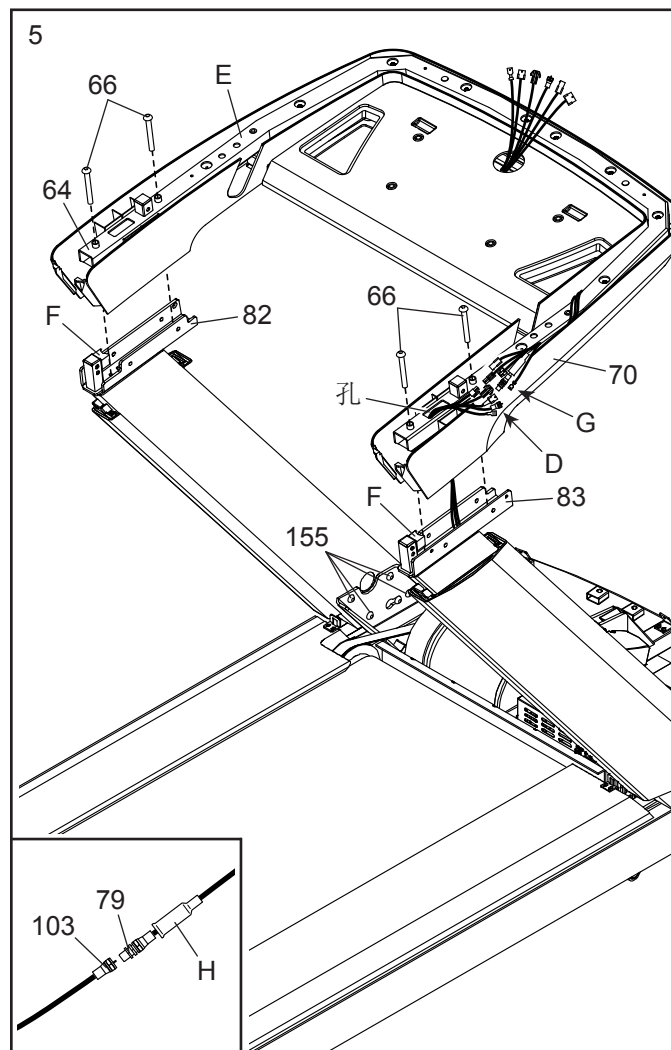
然后，将扶手组件（E）安装在立柱（82, 83）上。确保将扶手支架（64）的末端滑到小托架（F）下方。

用四颗 M8 x 70mm 螺丝（66）连接扶手组件（E）；待四颗螺丝完全装入后再将其拧紧。注意不要夹到任何线束。

接着，将右立柱（83）中的线束（D）连接至扶手组件（E）中的对应线束（G）。参见插图。连接电视电缆（103, 79）后，将盖板（H）滑动到连接处。

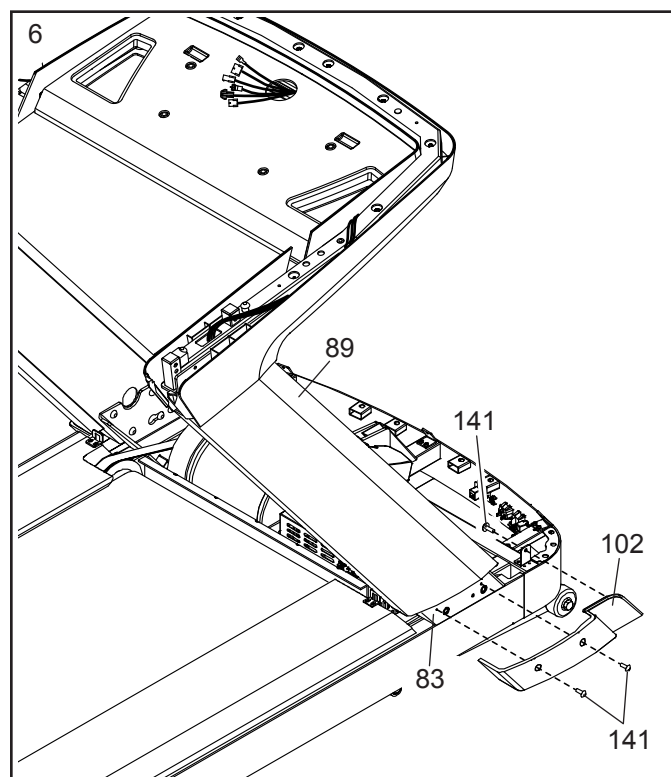
然后，将线束（D, G）插入扶手下盖（70）的侧面。

然后，将八颗 M10 x 25mm 螺丝（155）全部拧紧（图中只显示四颗）。



6. 找出右立柱下盖板（102）。用三颗 M5 x 15mm 螺丝（141）连接右立柱下盖板。注意：如有必要，需抬起右立柱盖板（89）来使用右立柱（83）上的相应螺孔。

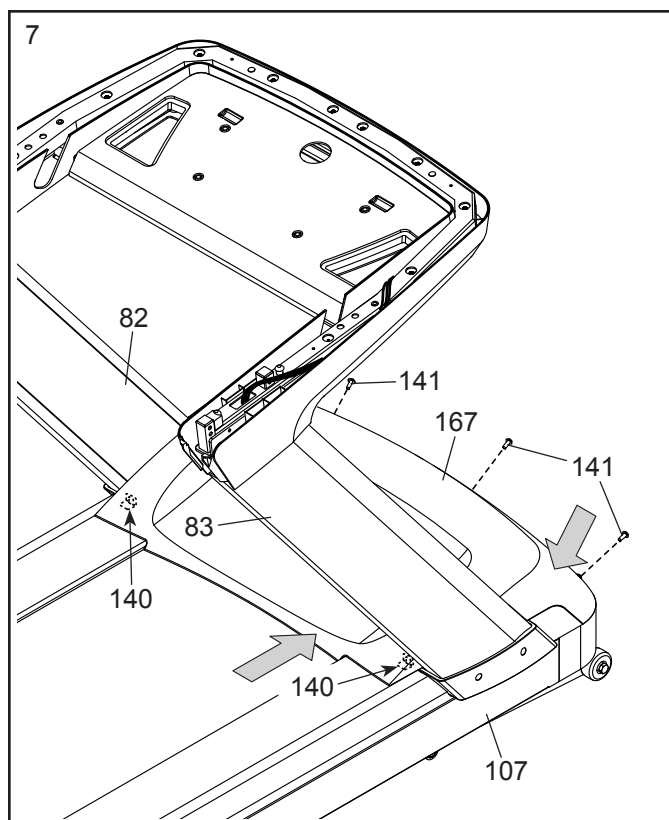
用同样的方法连接左立柱下盖板（图中未显示）。



7. 将马达护罩（167）装到支架（107）上。提示：您可能需要朝侧边倾斜马达护罩，使其在左右立柱（82, 83）之间居中。

用一只手朝图中靠上的箭头所示方向推动马达护罩（167）。然后，用另一只手朝图中靠下的箭头所示方向推动马达护罩，直到马达护罩卡入两个护罩后定位片（140）。

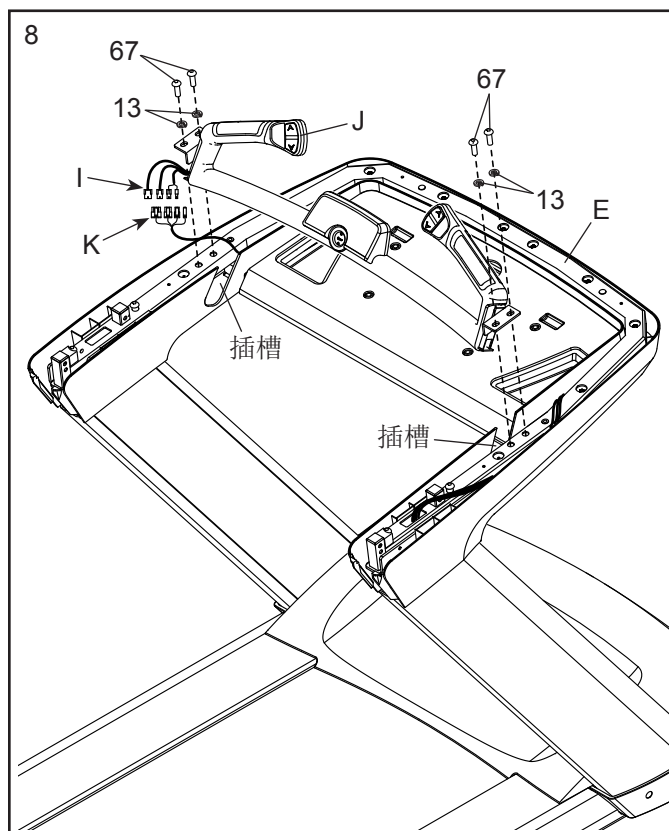
用步骤 1 中卸下的三颗 M5 x 15mm 螺丝（141）连接马达护罩（167）。



8. 将脉搏手柄组件（J）的线束（I）连接至扶手组件（E）中的对应线束（K）。

在您将脉搏手柄组件（J）居中放入图示插槽中后，将线束（I, K）插入扶手组件（E）。

用四颗 M8 x 20mm 螺丝（67）和四个 M8 防松垫圈（13）连接脉搏手柄组件（J）；先将四颗螺丝全部装入再拧紧。注意不要夹到任何线束。

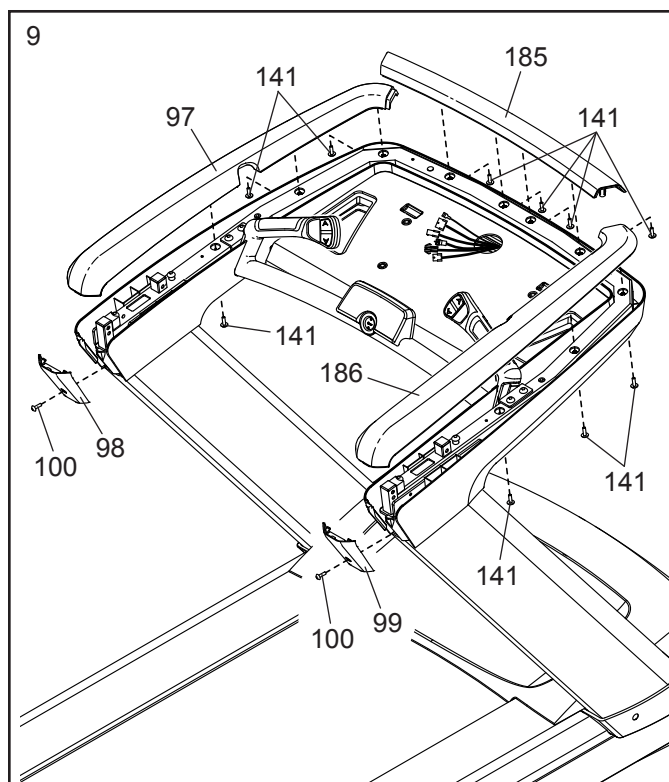


9. 找出左扶手小盖板（98）。用一颗 M5 x 20mm 螺丝（100）连接左扶手小盖板。

用同样的方法连接右扶手小盖板（99）。

接着，用六颗 M5 x 15mm 螺丝（141）连接左扶手盖（97）和右扶手盖（186）。

然后，用四颗 M5 x 15mm 螺丝（141）连接中央扶手盖（185）；先将四颗螺丝全部装入再拧紧。

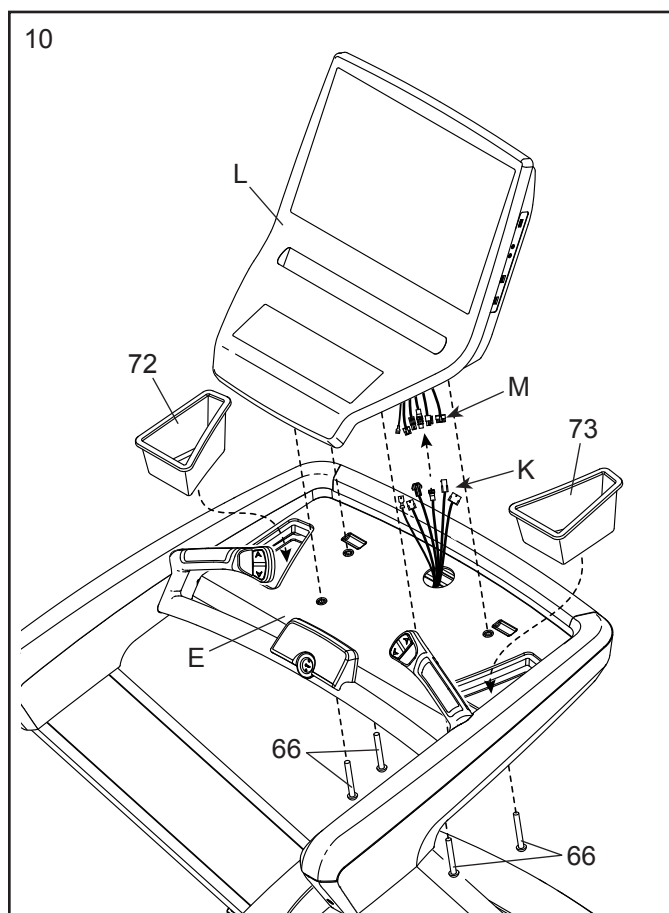


10. 将左右储物槽（72, 73）按入扶手组件（E），直到它们卡入到位。

接着，在他人帮助下将控制台组件（L）拿起并端在扶手组件（E）附近。将扶手组件中的线束（K）连接至控制台组件中的线束（M）。

在您将控制台组件（L）安装在扶手组件上后，将线束（K, M）插入扶手组件（E）上的孔洞中。注意不要夹到任何线束。

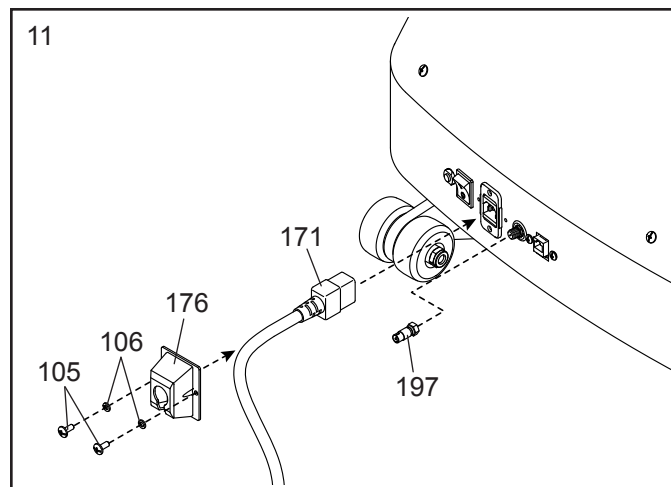
用四颗 M8 x 70mm 螺丝（66）连接控制台组件（L）；待四颗螺丝全部装入后再将其拧紧。



11. 将电源线（171）插入跑步机。

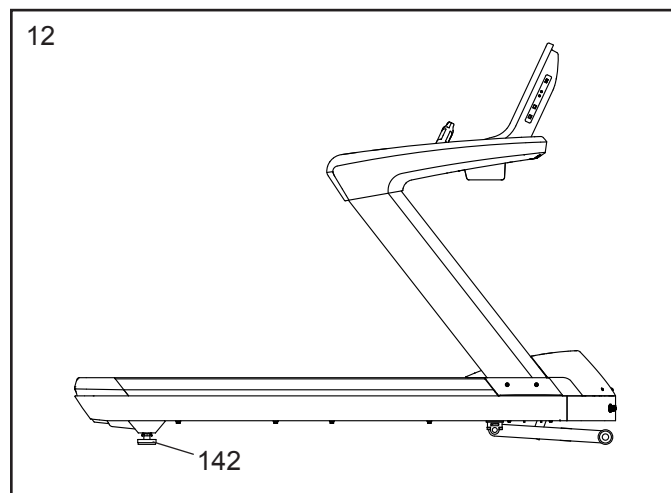
接着，将电源线护盖（176）滑到电源线（171）上，用两颗 M4 x 10mm 机械螺丝（105）和两个 M4 防松垫圈（106）将电源线护盖连接至跑步机。

注意：如果您打算使用可选购的 PAL 制式电视，请连接同轴适配器（197）。



12. 如有必要，把跑步机移动到所需位置（请参见第 24 页“如何移动跑步机”）。

将跑步机移动到今后使用的位置后，确保调平脚（142）在地板上摆放稳当。如果跑步机晃动，即使是轻微晃动，请顺时针或逆时针旋转任一调平脚的螺母，直到晃动消除。



13. 使用跑步机前需确保所有零件都已经正确紧固。若跑步机标贴处覆有塑料薄膜，请将其撕下。为防止地板或地毯受损，请在跑步机下放一张地垫。为避免损坏控制台，应避免跑步机受阳光直射。请妥善保管随机器附送的六角扳手；它用于调节跑带（参见第 30 页）。注意：随机器可能附送有多余的零部件。

如何连接跑步机

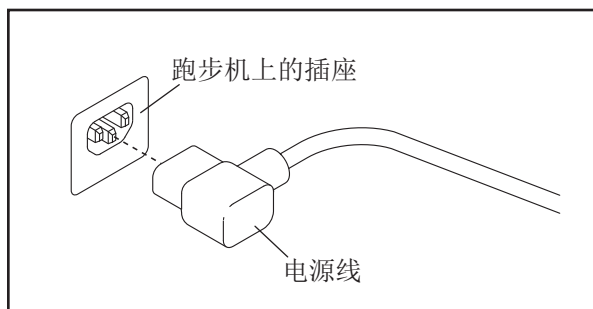
如何连接电源线

本产品必须接地。如果机器功能失常或出现故障，接地能为电流提供一条电阻最小的路径以减少电击风险。本产品配备的电源线带有设备接地导体和接地插头。**重要事项：**如果电源线受损，必须用制造商推荐的电源线替换。

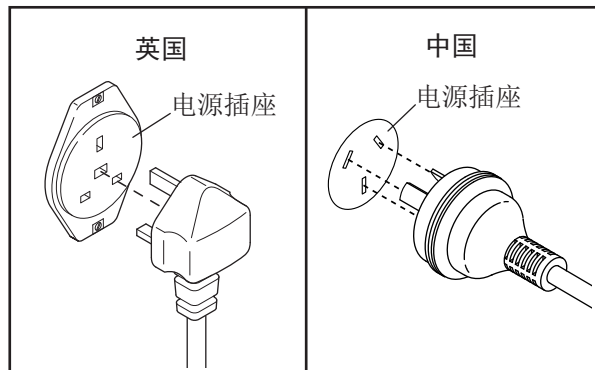
⚠ 危险： 设备接地导体连接不当可能会增加触电危险。若怀疑设备是否正确接地，可要求专业电工或检修工进行检查。不得改动随产品附带的插头—如果其与插座不符，须由专业电工安装适当的电源插座。

根据以下步骤连接电源线。

1. 将图中所示的电源线一端插入跑步机上的插座。



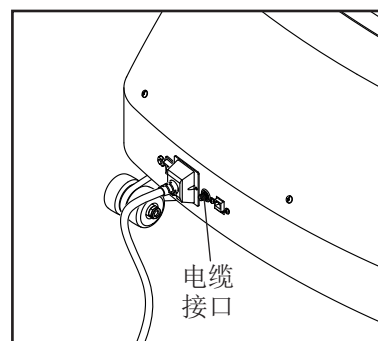
2. 将电源线插入符合标准的电源插座，电源插座须按照所有当地法律法规正确安装和接地。



如何连接有线电视电缆

如果跑步机带有可选 **19 英寸数字电视**，必须将有线电视电缆连接至跑步机才能收看有线电视台。

找到跑步机前部的电缆接口。将有线电视电缆连接至电缆接口。确定电缆走线方式，使其不会被升降机构或支架夹住或压住。



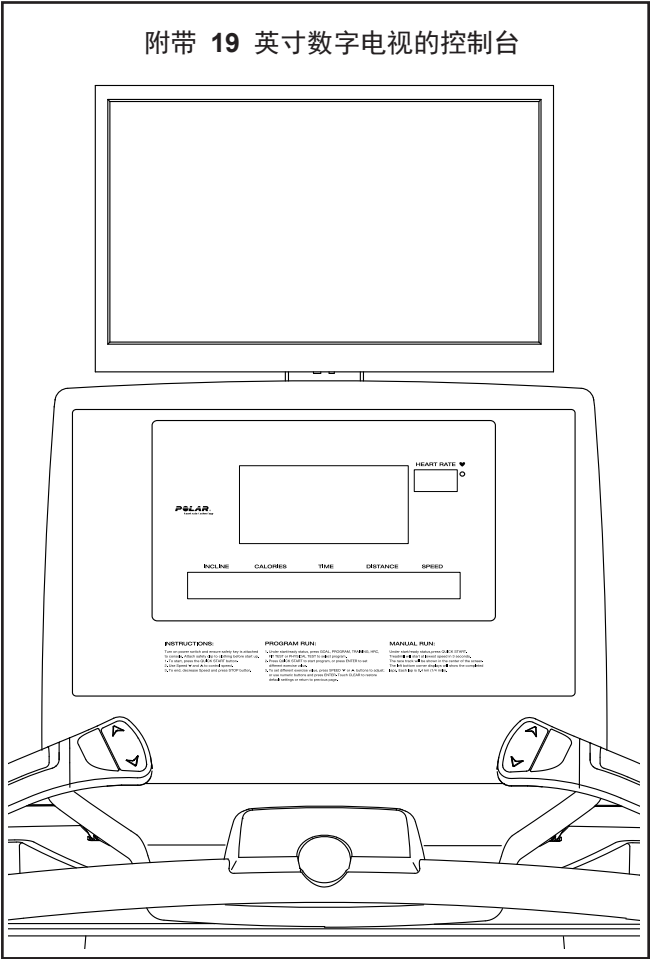
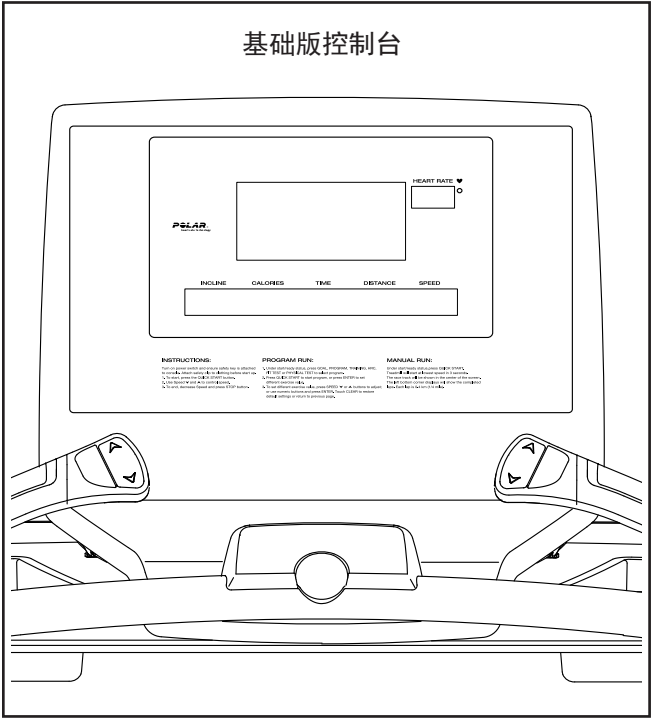
您还可以将卫星接收器、VCR 或 DVD 播放机连接至跑步机。将有线电视电缆从您设备上的同轴输出端口（通常标记着 TV OUT 或 RF OUT）连接至跑步机支架上的电缆接口。

注意：不带同轴输出端口的音频/视频设备可能可以直接连接至可选的数字电视；可选数字电视配有多种输入插口。

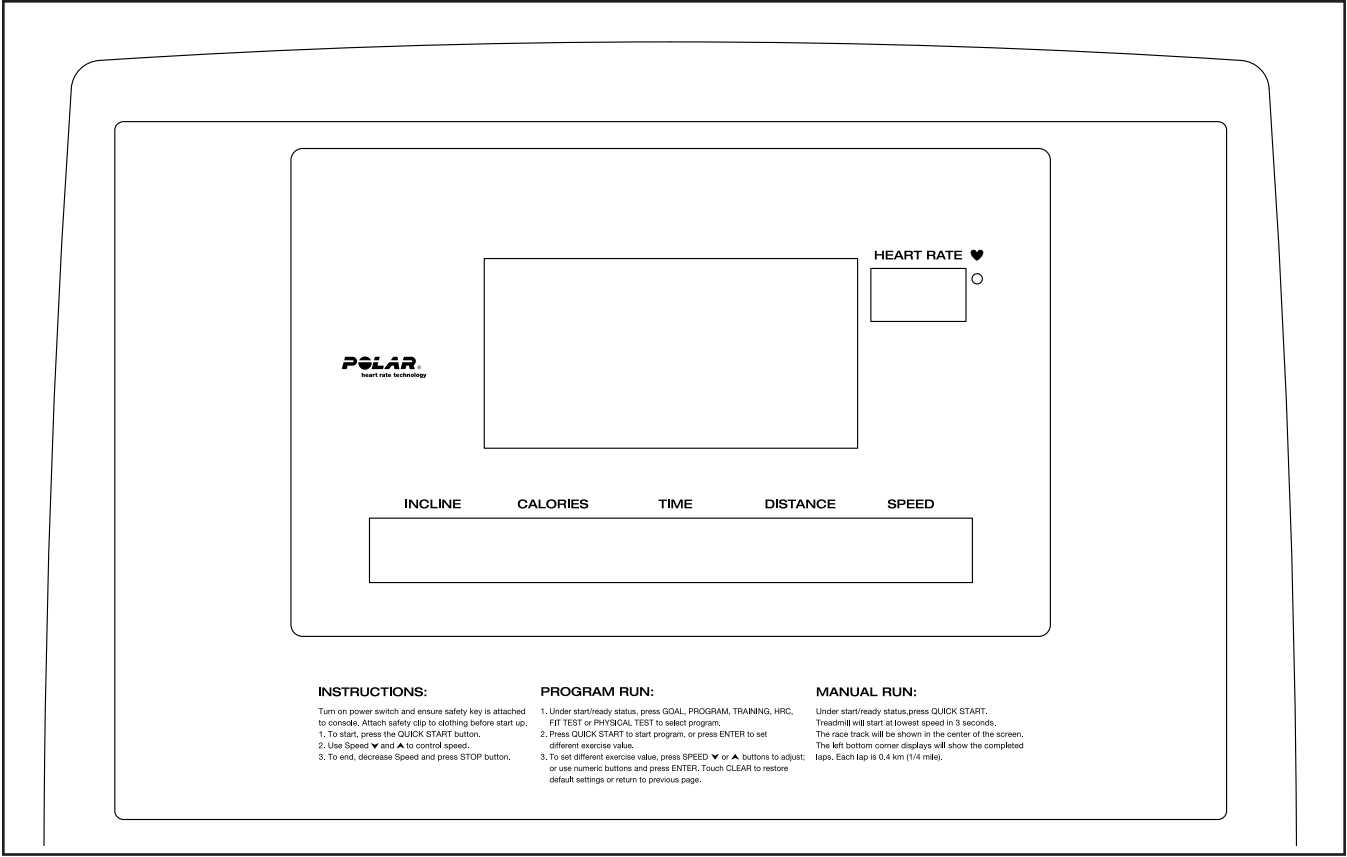
如何升级控制台

跑步机控制台已预先进行配置，可配合可选购的 19 英寸数字电视（参见下图）使用。要了解基础版控制台的功能，请参见第 15 页。要了解数字电视的功能，请参考随数字电视附带的用户手册。基础版控制台不具备电视功能。

无论何时，要升级您的控制台，请参见本手册封底。



如何使用控制台



张贴警示贴

找到控制面板上英文警告的位置。其它语言版本的警告信息可在包含的标贴上找到。将中文警示标贴贴在控制面板上。

控制台的功能

本跑步机控制台拥有一系列优秀功能，让您更为有效、愉快地训练。当您选择了手控模式，您可通过轻触按键来改变跑步机的速度和坡度。运动过程中，控制台会显示即时运动反馈信息。您还可通过手柄式心率监测器或兼容的 Polar® 心率胸带测量心率值。

此外，此控制台还配备多套预置训练程序。每款程序均可自动控制跑步机的速度和坡度，以指导您有效完成运动环节。在其他模式中，您可以自定义训练目标、为比赛进行训练或测试您的健身水平。

要开启电源，参见第 16 页。要使用手控模式，参见第 16 页。要使用预置训练程序，参见第 17 页。要使用设定目标训练程序，参见第 18 页。要使用比赛训练程序，参见第 19 页。要使用心率训练程序，参见第 20 页。要使用健身测试，参见第 21 页。要使用体能测试，参见第 23 页。要使用设置模式，参见第 23 页。

重要事项：若控制台表面覆有塑料薄膜，请将其撕下。为防止跑台损坏，使用跑步机时需穿着干净的运动鞋。首次使用跑步机时，请观察跑带是否处于中间位置，必要时可对跑带做相应调节（参见第 30 页）。

注意：控制台能够以英里或者公里为单位显示速度和里程。要找出选中的计量单位，请参见第 23 页。为了简单起见，本节中的所有说明均以公里为单位。

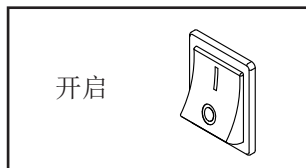
如何开启电源

1. 插入电源线。

参见第 13 页“如何连接电源线”。

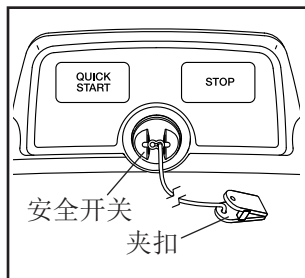
2. 将电源开关按到开启位置。

找到跑步机支架电源线附近的电源开关。将电源开关按到开启位置。



3. 将安全开关插入控制台。

找到控制台上的安全开关和夹扣，将夹扣夹到您的上衣下摆上。然后，将安全开关插入控制台。**重要事项：**当发生紧急情况时，可将安全开关从控制台上拔出，从而使跑带减速直至停止。后退几步，仔细测试安全夹扣的作用；如果安全开关拔不出来，则需调整安全夹扣的位置，直到安全开关可以被拉出为止。



如何使用手控模式

1. 将安全开关插入控制台。

参见左侧的“如何开启电源”。注意：可能需要等待一分钟控制台才能使用。

2. 选择主菜单。

如果未能自动选择主菜单，反复按 **Stop**（停止）键。注意：如果控制台处于睡眠模式，您可能需要按 **Wake**（唤醒）键。

3. 启动跑带并调节速度。

按 **Quick Start**（快速启动）键。按下按键后片刻，控制台会开始倒计时，倒计时结束后跑带开始运行。抓住扶手开始跑步。

您在运动时可根据需要按右扶手上的 **Speed**（速度） $\wedge$ 和 $\vee$ 键改变跑带速度。

要更快地改变速度，按 **Instant Speed**（快捷调速）键，按数字键从 0 到 24 中选择一个值，然后按 **Enter**（确定）键。跑带会逐渐改变速度，直至达到所选速度。

按 **Stop** 键即可停止跑带。按 **Quick Start** 键即可重启跑带。

4. 根据需要改变跑步机的坡度。

要改变跑步机的坡度，请按左扶手上的 **Incline**（坡度） $\wedge$ 和 $\vee$ 键。

要更快地改变速度，按 **Instant Incline**（快捷坡度）键，按数字键从 0 到 20 中选择一个值，然后按 **Enter** 键。

5. 监测您的进度。

当您在跑步机上走或跑时，显示屏上会出现以下训练信息：

- 跑步机的当前坡度
- 已消耗的大致卡路里数
- 已用时间
- 您已经走完或跑完的里程
- 当前跑带速度
- 代表您已经运动里程的虚拟跑道
- 您已经完成的圈数
- 心率读数（参见步骤 6）

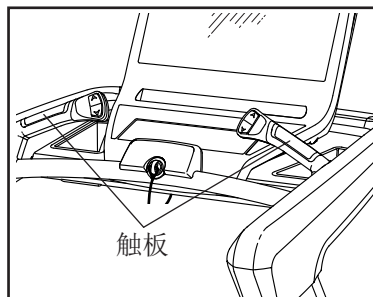
要暂停训练程序，请按 **Stop**（停止）键。要继续训练程序，请按 **Quick Start**（快速启动）键。要结束训练程序，反复按 **Stop** 键直到显示屏返回主菜单。

6. 如有需要，可测量心率值。

您可以通过佩戴兼容的 **Polar** 心率胸带（未附带）或使用手柄式心率监测器来测量心率值。

注意：如果您同时使用手柄式心率监测器和心率胸带，控制台可能无法显示准确的心率值。

使用手柄式心率监测器之前，先撕下金属触板上的塑料薄膜。此外需确保双手干净。



要测量心率，请站在踏脚边条上，双手握住手柄式心率监测器，手掌贴住金属触板大约十秒钟；**双手不要移动**。监测器探测到脉搏后，显示屏会显示您的心率。为测得最准确的心率，需要握住金属触板大约 **15 秒**。

7. 训练结束后，从控制台上取下安全开关。

站在踏脚边条上反复按 **Stop** 键直到控制台返回主菜单。然后，从控制台上取下安全开关并妥善保管。

注意：如果五分钟内跑带无动作且按键无操作，控制台会进入睡眠模式。按 **Wake**（唤醒）键让控制台返回使用状态。

使用完跑步机后，把电源开关按到关闭位置，拔下电源线。**重要事项：**如果不这样做，跑步机的电气部件可能会过早耗损。

如何使用预置训练程序

1. 将安全开关插入控制台。

参见第 16 页的“如何开启电源”。

2. 选择预置训练程序。

要选择预置训练程序，请按 **Program**（程序）键。显示屏上会滚动显示六个带编号的训练程序选项。按所需训练程序编号，然后按 **Enter**（确定）键。

跑带运行前，显示屏会提醒您输入您的年龄、体重、性别或其他设置项。按 **Speed**（速度）**^** 和 **v** 键以及 **Enter** 键来输入所需信息。**注意：**您还可以按数字键输入信息。

3. 启动训练程序。

按 **Quick Start**（快速启动）键启动训练程序。按下按键后片刻，控制台会开始倒计时，倒计时结束后跑带开始运行。抓住扶手开始跑步。

训练过程中，跑步机会根据您选择的训练程序自动控制速度和坡度。显示屏会显示您的进度。

在训练过程中，如果觉得速度或坡度设置得太高或太低，您随时可以按 **Speed**（速度）或 **Incline**（坡度）键覆盖原有设置。

要暂停训练程序，请按控制台上的 **Stop**（停止）键。要继续运行训练程序，请按 **Quick Start** 键。要结束训练程序，反复按 **Stop** 键直到控制台返回主菜单。

训练程序结束时，控制台会自动进入放松阶段倒计时。放松阶段结束时，跑带会减速至停止，屏幕上会出现训练总结。看完训练总结后，反复按 **Stop** 键返回主菜单。

注意：卡路里显示的是在训练过程中将会消耗卡路里的估计数值。实际消耗的卡路里数取决于各种因素，比如您的体重。另外，在程序执行过程中，如果手动变更速度或坡度值，消耗的卡路里数也会受到影响。

4. 监测您的进度。

参见第 17 页步骤 5。

5. 如有需要，可测量心率值。

参见第 17 页步骤 6。

6. 训练结束后，从控制台上取下安全开关。

参见第 17 页步骤 7。

如何使用设定目标训练程序

1. 将安全开关插入控制台。

参见第 16 页的“如何开启电源”。

2. 选择设定目标训练程序。

要选择设定目标训练程序，按 **Goal**（目标）键。

显示屏上会滚动显示三个带编号的目标选项。按所需目标编号，然后按 **Enter**（确定）键。

跑带运行前，显示屏会提醒您输入您的年龄、体重、性别或其他设置项。按 **Speed**（速度）**^** 和 **v** 键以及 **Enter** 键来输入所需信息。注意：您还可以按数字键输入信息。

3. 启动训练程序。

按 **Quick Start**（快速启动）键启动训练程序。按下按键后片刻，控制台会开始倒计时，倒计时结束后跑带开始运行。抓住扶手开始跑步。

训练程序运行方式和手控模式下相同（参见第 16 和 17 页）。

训练程序会持续运行直到您完成设定的目标。然后控制台会自动进入放松阶段倒计时。放松阶段结束时，跑带会减速至停止，屏幕上会出现训练总结。看完训练总结后，反复按 **Stop**（停止）键返回主菜单。

注意：卡路里目标是在训练过程中消耗卡路里的估计数值。实际消耗的卡路里数取决于各种因素，比如您的体重。

4. 监测您的进度。

参见第 17 页步骤 5。

5. 如有需要，可测量心率值。

参见第 17 页步骤 6。

6. 训练结束后，从控制台上取下安全开关。

参见第 17 页步骤 7。

如何使用比赛训练程序

1. 将安全开关插入控制台。

参见第 16 页的“如何开启电源”。

2. 选择比赛训练程序。

要选择设定比赛训练程序，按 **Training**（比赛训练）键。

显示屏上会滚动显示两个带编号的训练选项。按所需训练程序编号，然后按 **Enter**（确定）键。

跑带运行前，显示屏会提醒您输入您的年龄、体重、性别或其他设置项。按 **Speed**（速度）**^** 和 **v** 键以及 **Enter** 键来输入所需信息。注意：您还可以按数字键输入信息。

3. 启动训练程序。

按 **Quick Start**（快速启动）键启动训练程序。按下按键后片刻，控制台会开始倒计时，倒计时结束后跑带开始运行。抓住扶手开始跑步。

训练程序运行方式和手控模式下相同（参见第 16 和 17 页）。

训练程序会持续运行直到您完成设定的比赛训练挑战。然后控制台会自动进入放松阶段倒计时。放松阶段结束时，跑带会减速至停止，屏幕上会出现训练总结。看完训练总结后，反复按 **Stop**（停止）键返回主菜单。

注意：卡路里显示的是在训练过程中将会消耗卡路里的估计数值。实际消耗的卡路里数取决于各种因素，比如您的体重。

4. 监测您的进度。

参见第 17 页步骤 5。

5. 如有需要，可测量心率值。

参见第 17 页步骤 6。

6. 训练结束后，从控制台上取下安全开关。

参见第 17 页步骤 7。

如何使用心率训练程序

心率训练程序会自动控制跑步机的速度和坡度，让您训练时的心率保持在目标水平附近。注意：您必须使用手柄式心率监测器或穿戴心率胸带来使用心率训练程序。

1. 佩戴好兼容的 **Polar** 心率胸带。

要获取最准确的心率读数，推荐您在使用心率训练程序时佩戴兼容的 **Polar** 心率胸带。

在心率训练程序执行过程中，您还可以通过握住手柄式心率监测器获取读数。

2. 将安全开关插入控制台。

参见第 16 页的“如何开启电源”。

3. 选择心率训练程序并输入您的设置。

要选择心率训练程序，按 **Heart Rate**（心率）键。

显示屏上会滚动显示三种带编号的心率训练程序。按所需训练程序编号，然后按 **Enter**（确定）键。

跑带运行前，显示屏会提醒您输入您的年龄、体重、性别、目标心率或其他设置项。使用 **Speed**（速度）**^** 和 **v** 键以及 **Enter** 键来输入所需信息。注意：您还可以按数字键输入信息。

注意：要确定您的目标心率，请咨询您的医生或医生推荐的信息来源。

4. 启动训练程序。

按 **Quick Start**（快速启动）键启动训练程序。按下按键后片刻，控制台会开始倒计时，倒计时结束后跑带开始运行。抓住扶手开始跑步。

训练程序运行方式和手控模式下相同（参见第 16 和 17 页）。

训练程序会持续运行，直到心率训练程序结束。然后控制台会自动进入放松阶段倒计时。放松阶段结束时，跑带会减速至停止，屏幕上会出现训练总结。看完训练总结后，反复按 **Stop**（停止）键返回主菜单。

注意：卡路里显示的是在训练过程中将会消耗卡路里的估计数值。实际消耗的卡路里数取决于各种因素，比如您的体重。

5. 监测您的进度。

参见第 17 页步骤 5。

在心率训练过程中，显示屏会对比显示您的实际心率和目标心率。

为将您的真实心率保持在目标心率附近，控制台将会自动调节训练时的速度和坡度。

重要事项：心率目标的意义仅是在训练时激励您。请确保您的锻炼强度让自己感到舒适。如果您感到不适，按 **Stop** 键或拔出安全开关，暂停或停止训练程序。

6. 训练结束后，从控制台上取下安全开关。

参见第 17 页步骤 7。

如何使用健身测试

1. 将安全开关插入控制台。

参见第 16 页的“如何开启电源”。

2. 佩戴好兼容的 Polar 心率胸带。

要获取最准确的心率读数，推荐您在使用健身测试时佩戴兼容的 Polar 心率胸带。

在健身测试执行过程中，您还可以通过握住手柄式心率监测器获取读数。

3. 选择健身测试。

要选择健身测试，请按 **Fit Test**（健身测试）键。然后按 **Enter**（确定）键。

跑带运行前，显示屏会提醒您输入您的年龄、体重、性别或其他设置项。按 **Speed**（速度） $\wedge$ 和 $\vee$ 键以及 **Enter** 键来输入所需信息。注意：您还可以按数字键输入信息。

4. 开始锻炼。

健身测试被划分为若干个小节。在健身测试过程中，显示屏上的曲线图会显示您的测试进度。

在健身测试过程中，控制台将会自动调节跑步机的速度和坡度。

重要事项：在健身测试过程中，您无法手动调节坡度和速度设置。如果您感到不适，按 **Stop**（停止）键或拔出安全开关，暂停或停止健身测试。

健身测试会照此继续直到最后一小节结束。

5. 监测您的进度。

参见第 17 页步骤 5。

6. 查看您的测试结果。

控制台会显示您的健身测试结果。有关详细信息，参见第 22 页的图表。

注意：要获取更准确的结果，建议您连续三天在类似条件下进行健身测试并计算三次测试分数的平均值。

7. 训练结束后，从控制台上取下安全开关。

参见第 17 页步骤 7。

健身测试结果图表

女性测试

年龄	非常差	较差	一般	良好	优秀	卓越
13-19	<25.0	25.0-30.9	31.0-34.9	35.0-38.9	39.0-41.9	>41.9
20-29	<23.6	23.6-28.9	29.0-32.9	33.0-36.9	37.0-41.0	>41.0
30-39	<22.8	22.8-26.9	27.0-31.4	31.5-35.6	35.7-40.0	>40.0
40-49	<21.0	21.0-24.4	24.5-28.9	29.0-32.8	32.9-36.9	>36.9
50-59	<20.2	20.2-22.7	22.8-26.9	27.0-31.4	31.5-35.7	>35.7
60+	<17.5	17.5-20.1	20.2-24.4	24.5-30.2	30.3-31.4	>31.4

男性测试

年龄	非常差	较差	一般	良好	优秀	卓越
13-19	<35.0	35.0-38.3	38.4-45.1	45.2-50.9	51.0-55.9	>55.9
20-29	<33.0	33.0-36.4	36.5-42.4	42.5-46.4	46.5-52.4	>52.4
30-39	<31.5	31.5-35.4	35.5-40.9	41.0-44.9	45.0-49.4	>49.4
40-49	<30.2	30.2-33.5	33.6-38.9	39.0-43.7	43.8-48.0	>48.0
50-59	<26.1	26.1-30.9	31.0-35.7	35.8-40.9	41.0-45.3	>45.3
60+	<20.5	20.5-26.0	26.1-32.2	32.3-36.4	36.5-44.2	>44.2

如何使用体能测试

1. 将安全开关插入控制台。

参见第 16 页的“如何开启电源”。

2. 选择体能测试。

要选择体能测试，请按 **Physical Test**（健身测试）键。

显示屏上会滚动显示五个带编号的体能测试选项。按所需体能测试编号，然后按 **Enter**（确定）键。

跑带运行前，显示屏会提醒您输入您的年龄、体重、性别或其他设置项。按 **Speed**（速度）**^** 和 **v** 键以及 **Enter** 键来输入所需信息。注意：您还可以按数字键输入信息。

3. 开始锻炼。

参见第 21 页步骤 4。

然后控制台会自动进入放松阶段倒计时。放松阶段结束时，跑带会减速至停止。

4. 监测您的进度。

参见第 17 页步骤 5。

5. 查看您的测试结果。

控制台会显示您的体能测试结果。有关详细信息，参见第 22 页的图表。

注意：要获取更准确的结果，建议您连续三天在类似条件下进行体能测试并计算三次测试分数的平均值。

6. 训练结束后，从控制台上取下安全开关。

参见第 17 页步骤 7。

设置模式

控制台配备设置模式，用来追踪跑步机的信息，以及进行个性化控制台设置。

1. 选择设置模式。

要选择设置模式，同时按住 **Stop**（停止）和 **Enter**（确定）键 8 秒。然后按 **Enter** 键更改设置。

注意：如果此前你一直在运行预置训练程序或测试，那么要选择设置模式，您可能必须先按 **Stop** 键返回主菜单。

2. 查看并根据需要更改设置。

选择设置模式后，反复按 **Enter** 键查看下列信息：

SOFTWARE VERSION（软件版本）：该显示模式显示控制台软件的当前版本。

VERSION DATE（版本日期）：该显示模式显示控制台软件当前版本的日期。

DISTANCE UNIT（里程单位）：该显示模式显示控制台在显示速度和里程时使用的单位是英里还是公里。要改变计量单位，请按 **Speed**（速度）**^** 和 **v** 键。

LANGUAGE（语言）：该显示模式显示控制台的显示语言。要改变显示语言，请按 **Speed** **^** 和 **v** 键。

DISTANCE（里程）：该显示模式显示跑带已经运行的总公里数或英里数。

HOURS（小时数）：该显示模式显示跑步机已经使用的总小时数。

3. 退出设置模式。

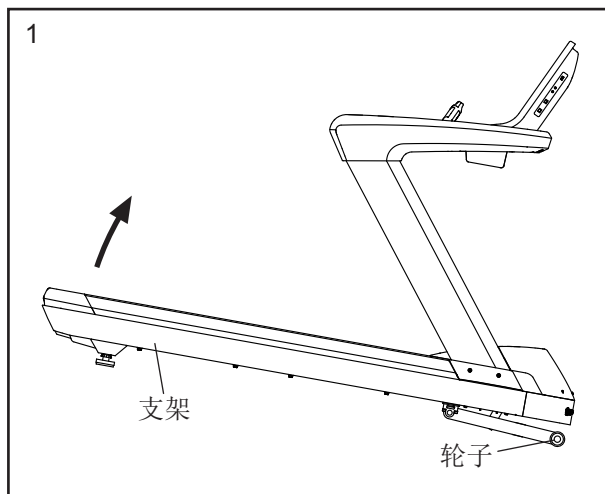
要退出设置模式，反复按 **Enter** 键直到控制台返回主菜单。

如何移动跑步机

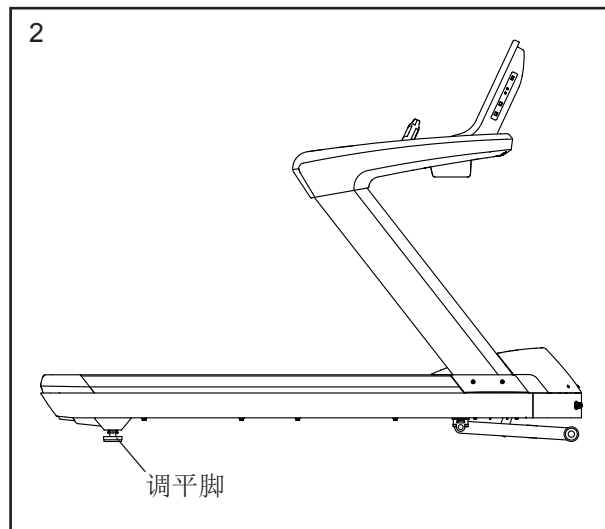
鉴于此跑步机的尺寸和重量，移动时可能需要两到三人。

移动跑步机前，请连接电源线并将安全开关插入控制台（参见第 16 页“如何开启电源”）。将坡度升至最大。接着，取下安全开关并拔下电源线。

1. 紧握支架的图示位置。注意：为降低跑步机受损或人员受伤的可能性，请勿抓住扶手来抬起跑步机。抬起支架后部，直到跑步机可以依靠轮子自由移动。小心使用轮子推动跑步机到所需位置，然后将其放到水平位置。注意：为降低受伤的可能性，移动跑步机时请务必万分小心。请勿尝试在不平整的表面移动跑步机。



2. 将跑步机移动到今后使用的位置后，确保调平脚在地板上摆放稳当。如果跑步机晃动，即使是轻微晃动，请顺时针或逆时针旋转任一调平脚的螺母，直到晃动消除。



预防性维护

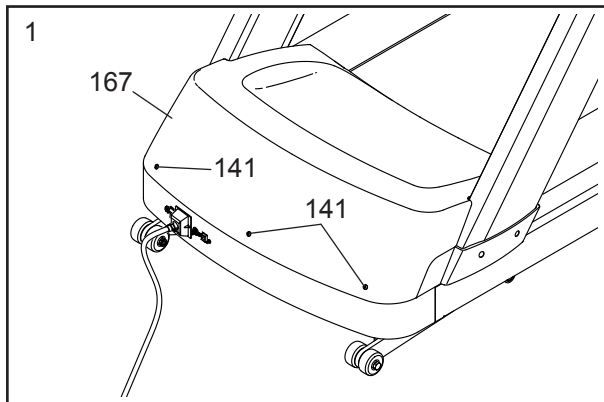
要让跑步机性能保持最佳且使用寿命长，定期维护必不可少。请阅读下列所有说明并照此操作：**如果跑步机未按描述进行维护，其零件可能会过度磨损，跑步机可能损坏且可能会使保修条款失效。**如有任何维护方面的问题，请联系当地授权经销商（联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡）。**注意：在进行任何维护步骤前，请确保取下安全开关并拔下电源线。**

每周维护

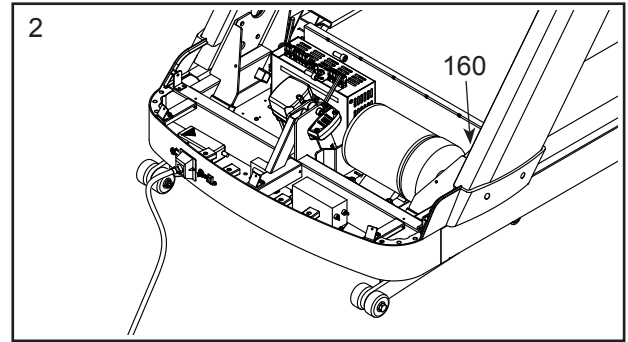
1. 拔下电源线。检查并正确紧固跑步机的所有外部零件。
2. 用纯棉布料蘸取温和多用途清洁剂去除扶手、立柱、踏脚边条、支架和马达护罩上的所有灰尘和污垢。此外还应当沿着跑带侧边擦拭跑台。**请勿擦拭跑带下方。**用纯棉布料蘸取少量温和多用途清洁剂擦拭控制台。**请勿将清洁剂直接喷洒在跑步机上或使用氨系或酸系清洁剂。**
3. 确保跑带位于正中并正确紧固。如果跑带位于正中并运行顺畅，请勿做任何调整。如果跑带需要调整，参见第 27 和 30 页。

月度维护

1. 拔下电源线。取下三颗 M5 x 15mm 螺丝（141），然后小心地拿起并取下马达护罩（167）。



2. 使用手持吸尘器清洁马达护罩下的区域（图中未显示）。**小心不要碰到任何零件。**接着，检查传动带（160）是否磨损和破裂。如果传动带需要更换，请联系当地授权经销商（联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡）。



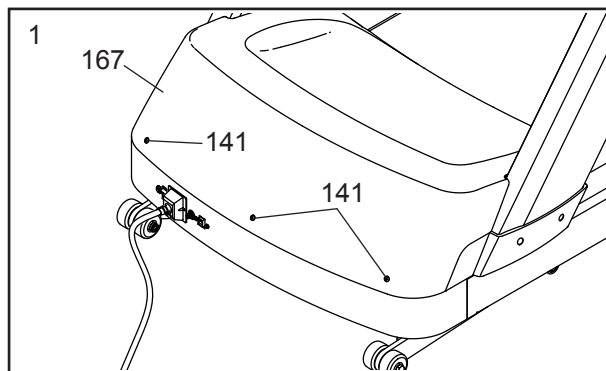
3. 连接电源线，将安全开关插入控制台。按 Quick Start（快速启动）键。**小心不要受伤，双手远离活动零件并确保您的衣物不会卷入活动零件。**当跑带运行时，检查跑步机是否有异常响动或气味。如存在上述问题，请联系当地授权经销商（联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡）。

取下安全开关并拔下电源线。参见步骤 1。用三颗 M5 x 15mm 螺丝（141）重新连接马达护罩（167），（参见第 10 页组装步骤 7）。

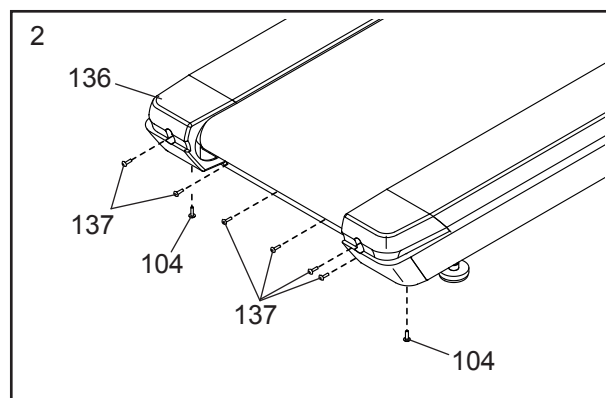
更换跑台和跑带。

定期检查跑台磨损情况。如果酚醛涂层下的木头露出来，或者表面出现破损，则应当更换跑台。跑带磨损时应当更换。跑台和跑带应当每 16000 公里到 24000 公里更换一次。按照下列说明更换跑台和跑带。

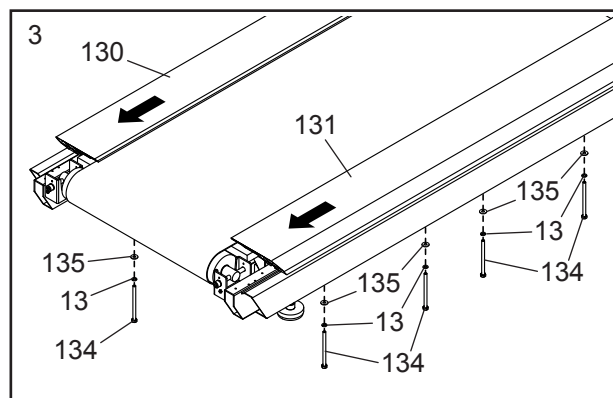
1. 拔下电源线。取下三颗 M5 x 15mm 螺丝 (141)，然后小心地拿起并取下马达护罩 (167)。



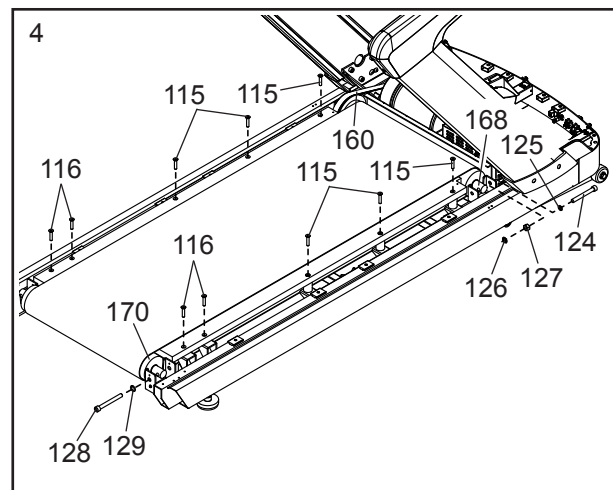
2. 取下六颗 M5 x 12mm 圆头螺丝 (137) 和两颗 M5 x 20mm 后端盖螺丝 (104)。然后，取下后端盖 (136)。



3. 取下八颗 M8 x 115mm 螺丝 (134)、八个 M8 防松垫圈 (13) 和 M8 垫圈 (135) (图中未显示全部零件)。然后，滑动左右踏脚边条 (130, 131) 并取下。

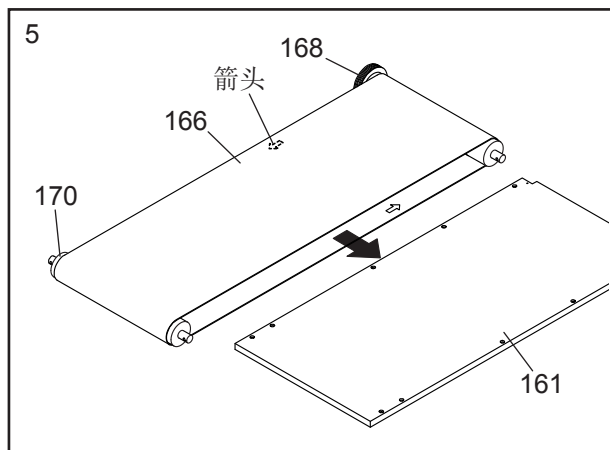


4. 取下四颗 M8 x 40mm 螺丝 (116) 和六颗 M8 x 35mm 螺丝 (115)。接着，从驱动滚轮 (168) 上取下 M12 x 100mm 螺栓 (124)、M12 垫圈 (125)、M12 螺母 (127) 和 M12 内部星形垫圈 (126)。



接着，从驱动滚轮 (168) 上取下传动带 (160)。然后，从导轮 (170) 每侧取下两颗 M12 x 110mm 螺丝 (128) 和两个 M12 防松垫圈 (129) (图中只显示一侧)。

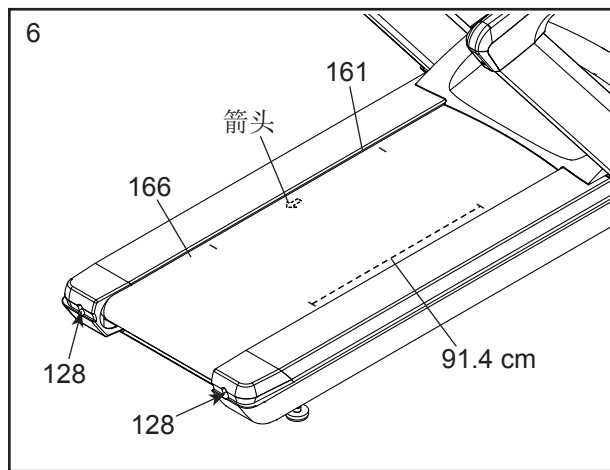
5. 取下导轮（170）、驱动滚轮（168）、跑台（161）和跑带（166）。



如果您要更换跑台（161），先滑动旧跑台并取下，然后滑入新跑台。

如果您只要更换跑带（166），取下跑带并将新跑带滑动至跑台（161）上。如图所示，确保跑带底面的箭头指向跑步机后方。然后，逆序执行步骤 1 至 5。要重新连接马达护罩，参见第 10 页组装步骤 7。

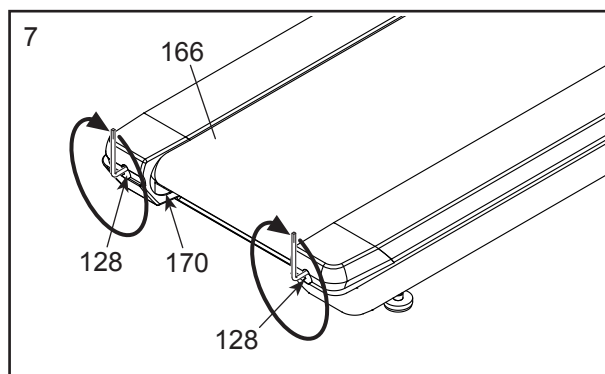
6. 现在需要调节跑带（166）的张力。查看跑带左右边缘下方，找到跑带上面印着的小箭头；必要时可以拉动跑带，直到找到箭头。如图所示，确保箭头指向跑步机后方。如果箭头未指向跑步机后方，请拆下跑带，调转方向，然后将其滑回跑台（161）上。暂时不要装紧跑带。



必要时，拉动跑带（166），直到跑带的接缝位于跑台（161）下方。

在跑带（166）每侧做两个相隔 90.7 厘米的标记。用六角扳手逆时针转动两个 M12 x 110mm 螺丝（128），每次转动 1/4 圈。装紧跑带，直到跑带两侧的标记间隔为刚好 91.4 厘米。

7. 必要时将跑带（166）调到中间位置（参见第 30 页）。然后，插上电源线，踏上踏脚边条，将安全开关插入控制台，接着按 Quick Start（快速启动）键。扶住扶手，用一只脚轻轻踩正在运动的跑带。如果跑带停止运动，从控制台上取下安全开关，拔下电源线，然后将两颗 M12 x 110mm 螺丝（128）顺时针拧一圈。继续测试跑带张力，直到跑带不再打滑。确保让跑带处于居中位置。如果导轮（170）停止运动，请勿进一步拧紧螺丝。请参见本手册封底。

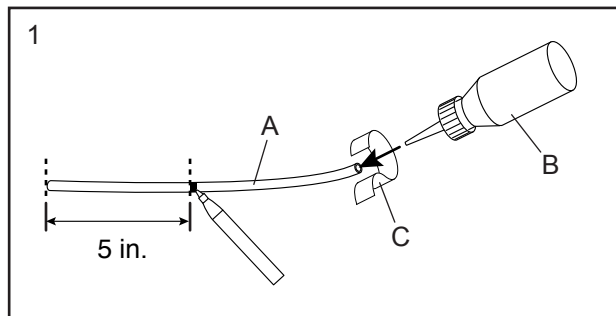


润滑跑带

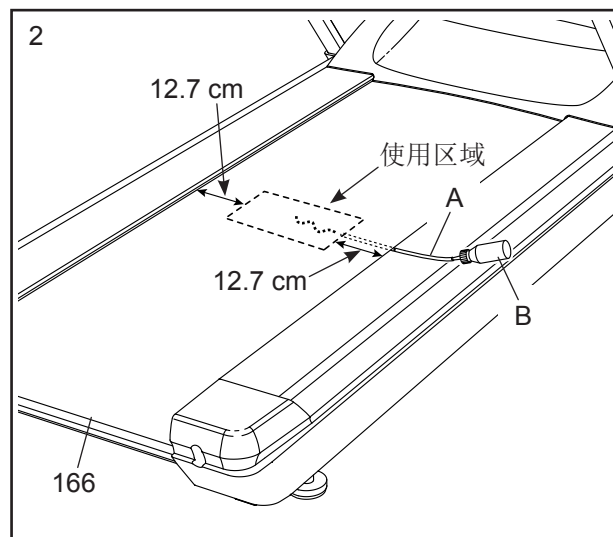
若经常使用跑步机，请大约每隔 200 小时润滑一次跑带。按照下列说明进行润滑。

如需另外订购润滑剂，请联系当地授权经销商（联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡）。

1. 在距润滑剂管（A）一端 12.7 厘米（5 in.）处做标记。将硅胶瓶（B）从润滑剂管另一端插入，并用胶带（C）绑紧。



2. 将润滑剂管一端从跑带（166）中央下方插入。接着，一边从跑带下方向外拉润滑剂管，一边挤压硅胶瓶（B），直到看见润滑剂管上的标记。然后，从跑带下方取出润滑剂管。在跑带另一侧重复此步骤。



3. 启动跑步机并在跑带（166）上走 3 至 5 分钟。

预防性维护六个月记录

复印本表格，用来记录跑步机的预防性维护操作。本表格每份可供六个月记录使用（26 周）。维护结束后，在正确位置填写日期。确保每次维护都遵照第 25 至 28 页的描述。如果未按描述的步骤进行维护，零件可能会过度磨损，跑步机可能损坏且可能会使保修条款无效。

	每周维护			月度维护		
	检查并紧固跑步机的所有外部零件。	清洁跑步机	检查跑带的张力和位置。	取下马达护罩并使用真空吸尘器清洁马达箱。	检查传动带是否破裂或有其他磨损。	检查马达是否弯曲变形，检查噪音或异味。
第 1 周	/	/	/			
第 2 周	/	/	/			
第 3 周	/	/	/			
第 4 周	/	/	/	/	/	/
第 5 周	/	/	/			
第 6 周	/	/	/			
第 7 周	/	/	/			
第 8 周	/	/	/	/	/	/
第 9 周	/	/	/			
第 10 周	/	/	/			
第 11 周	/	/	/			
第 12 周	/	/	/			
第 13 周	/	/	/	/	/	/
第 14 周	/	/	/			
第 15 周	/	/	/			
第 16 周	/	/	/			
第 17 周	/	/	/	/	/	/
第 18 周	/	/	/			
第 19 周	/	/	/			
第 20 周	/	/	/			
第 21 周	/	/	/	/	/	/
第 22 周	/	/	/			
第 23 周	/	/	/			
第 24 周	/	/	/			
第 25 周	/	/	/			
第 26 周	/	/	/	/	/	/

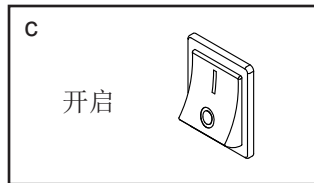
更换跑台	/	/	/	更换跑带	/	/
------	---	---	---	------	---	---

故障检修

跑步机的大多数问题可以通过以下简单步骤予以解决。找出相吻合的症状，然后遵照列出的步骤进行处理。如果需要进一步的帮助，请参见本手册封底。

症状：电源无法开启

- 确保电源线插入到正确接地的电源插座中（参见第 13 页）。如果需要使用延长线，只能使用不长于 1.5 米的 3 芯、14 号（1 mm²）电线。
- 插入电源线后，确保安全开关插入控制台。
- 检查跑步机上电源线附近的电源开关。确保电源开关按到开启位置。

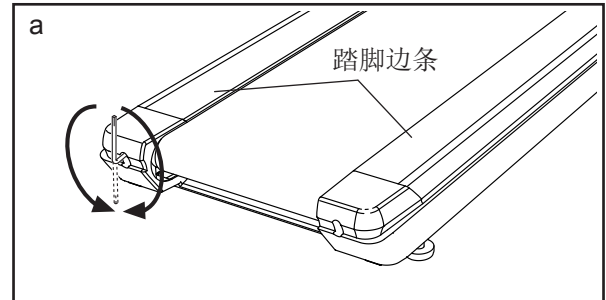


症状：跑步机在使用过程中断电

- 检查电源开关（参见上图）。若开关断开，请等待五分钟，然后将开关按到开启位置。
- 确保电源线已插入。若电源线已插入，请将其拔出，等待五分钟之后再插回。
- 将安全开关从控制台上拔出，然后重新插入。
- 如果跑步机仍然不运转，请联系当地授权经销商（联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡）。

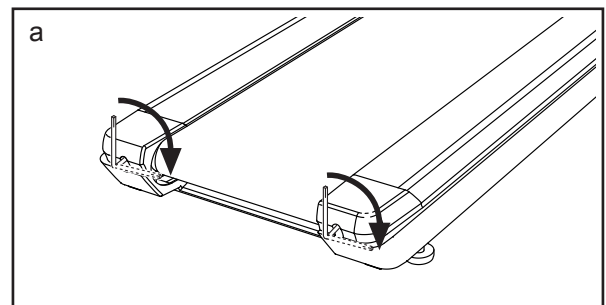
症状：跑带运转时偏离踏脚边条之间的居中位置。重要事项：若跑带与踏脚边条相互摩擦，跑带可能会发生损坏。

- 首先，取下安全开关并拔下电源线。如果跑带左偏，用六角扳手顺时针转动左侧导轮螺丝，每次 1/2 圈；如果跑带右偏，逆时针转动左侧导轮螺丝，每次 1/2 圈。注意不要过度拧紧跑带。然后，插上电源线，插入安全开关，运行跑步机几分钟。重复该过程直到跑带位于居中位置。



症状：跑带在运转时滑动

- 如果在跑或走时跑带打滑，先取下安全开关，然后拔下电源线。用六角扳手顺时针转动两个导轮螺丝，每次转动 1/4 圈。要正确紧固跑步机，请参见第 27 页步骤 6。注意让跑带处于居中位置。然后，插上电源线，插入安全开关，在跑步机上小心地走几分钟。重复该过程直到跑带正确紧固。



运动指导

警告： 开始运动前请先咨询医生。这一点对于 35 岁以上或有健康问题的人士尤为重要。

心率监测器并非医疗设备。很多因素都可以影响心率读数的准确度。心率监测器只能作为运动辅助工具，用以确定心率的大体趋势。

以下指导将有助于规划您的训练程序。如果需要详细运动信息，请购买相关书籍或咨询医生。请牢记：营养合理和休息充足是训练取得圆满结果的必要条件。

运动强度

无论您的目标是燃烧脂肪还是增强自身的心血管系统，正确的运动强度对获得理想结果至关重要。以自己的心率为指导，您可以找到适当的运动强度。下表列出了燃烧脂肪和有氧运动的推荐心率值。

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
20	30	40	50	60	70	80	

要找到适合自己的心率，首先在图表底部位置找到自己的年龄（年龄请四舍五入至靠近的年龄段）。然后找到自己年龄上方对应的三个数字。这三个数字确定了您的“训练区域”。最小的数值是燃烧脂肪的推荐心率值，中间的数值是最大限度燃烧脂肪的推荐心率数值，最大的数值是有氧运动的推荐心率数值。

燃烧脂肪： 要有效燃烧脂肪，您必须以相对较低的强度长时间运动。运动刚开始几分钟，身体会消耗碳水化合物卡路里提供能量。之后，身体才开始消耗储存的脂肪提供能量。如果您的目标是燃烧脂肪，请调节运动强度直到心率接近训练区域的下限数值。要最大限度地燃烧脂肪，请调节运动强度直到心率接近训练区域的中间数值。

有氧运动： 如果您的目标是增强心肺功能，您就必须进行有氧运动。有氧运动是指需要大量氧气的长时间运动。进行有氧运动时，请调节运动强度直到心率接近训练区域的上限数值。

运动指导

热身运动： 每次开始运动前先进行 5 至 10 分钟的伸展练习和低强度练习。适当的热身运动可以提高体温和心率，促进血液循环，从而为后面的运动做准备。

训练区域运动： 保持心率处于您的训练区域，运动 20 至 30 分钟。（在运动开始的最初几周，请不要使心率保持在训练区域内超过 20 分钟）。运动时，要有规律地深呼吸，切勿屏住呼吸。

放松运动： 正式运动完成后，要预留 5 至 10 分钟做伸展运动。这样可以增加肌肉的柔韧性，有助于防止运动后出现不适。

运动频率

为了维持和改善身体状况，需要每周完成三次运动，两次运动之间至少休息一天。几个月之后，您就可以完成每周五次运动的运动量。当然，这必须根据您的自身情况与需要而定。记住，通往成功之门的钥匙就是让运动成为您日常生活中定期进行、令人愉快的一部分。

伸展运动推荐

右图列出了几种基本伸展运动的正确姿势。做伸展运动时动作要慢，不可突然动作。

1. 轻触脚趾伸展运动

站立时双膝微曲，臀部以上缓缓前伏。手尽可能地向下轻触脚趾时，让背部和肩部放松。保持动作 15 秒之后放松。重复上述动作三次。伸展部位：韧带、膝盖内侧和背部。

2. 韧带伸展运动

采取坐姿，一腿前伸。将另一只脚的底靠向身体，放在伸出的腿的大腿内侧。手尽可能地向前提触脚趾。保持动作 15 秒之后放松。每条腿重复动作三次。伸展部位：韧带、腰背和腹股沟。

3. 小腿/脚踵伸展运动

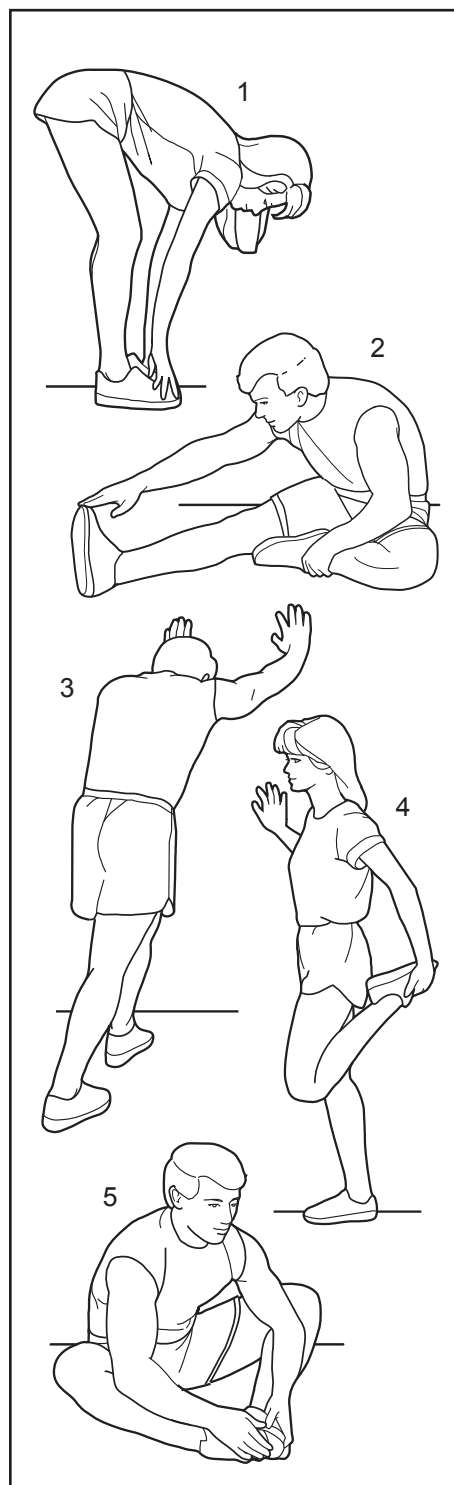
两腿前后站立，身体前探，双手抵墙。后面一条腿蹬直，脚平贴在地板上。前腿弯曲，身体前倾，臀部向墙面前移。保持动作 15 秒之后放松。每条腿重复动作三次。要进一步伸展跟腱，可同时弯曲后腿。伸展部位：小腿、跟腱和脚踝。

4. 股四头肌伸展运动

一只手扶墙保持平衡，另一只手向后抓脚。使脚后跟尽量靠近臀部。保持动作 15 秒之后放松。每条腿重复动作三次。伸展部位：四头肌和臀部肌肉。

5. 大腿内侧伸展运动

采取坐姿，脚掌相对，膝盖外翻。将脚尽可能地拉近腹股沟部位。保持动作 15 秒之后放松。重复上述动作三次。伸展部位：四头肌和臀部肌肉。



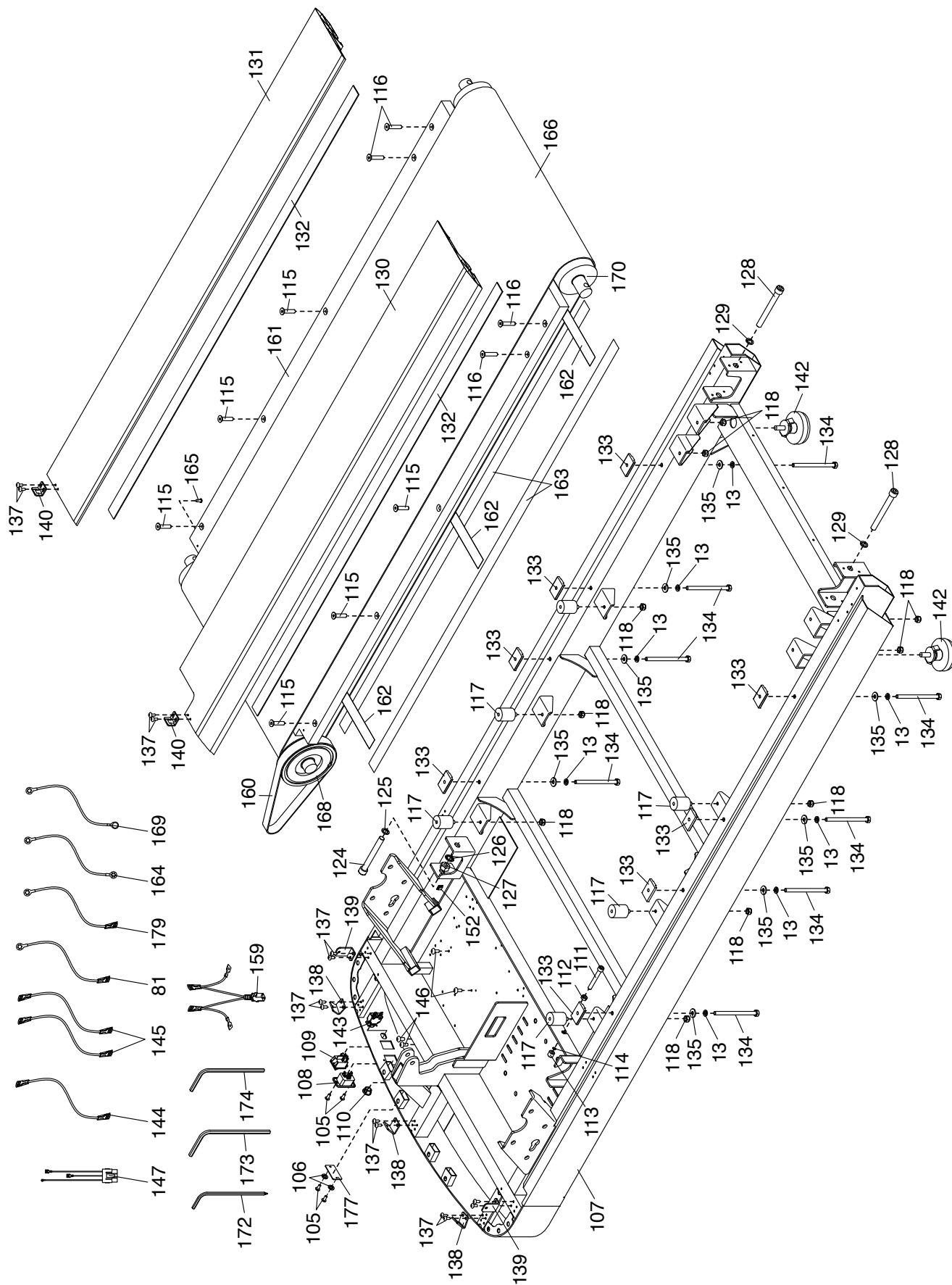
零件清单

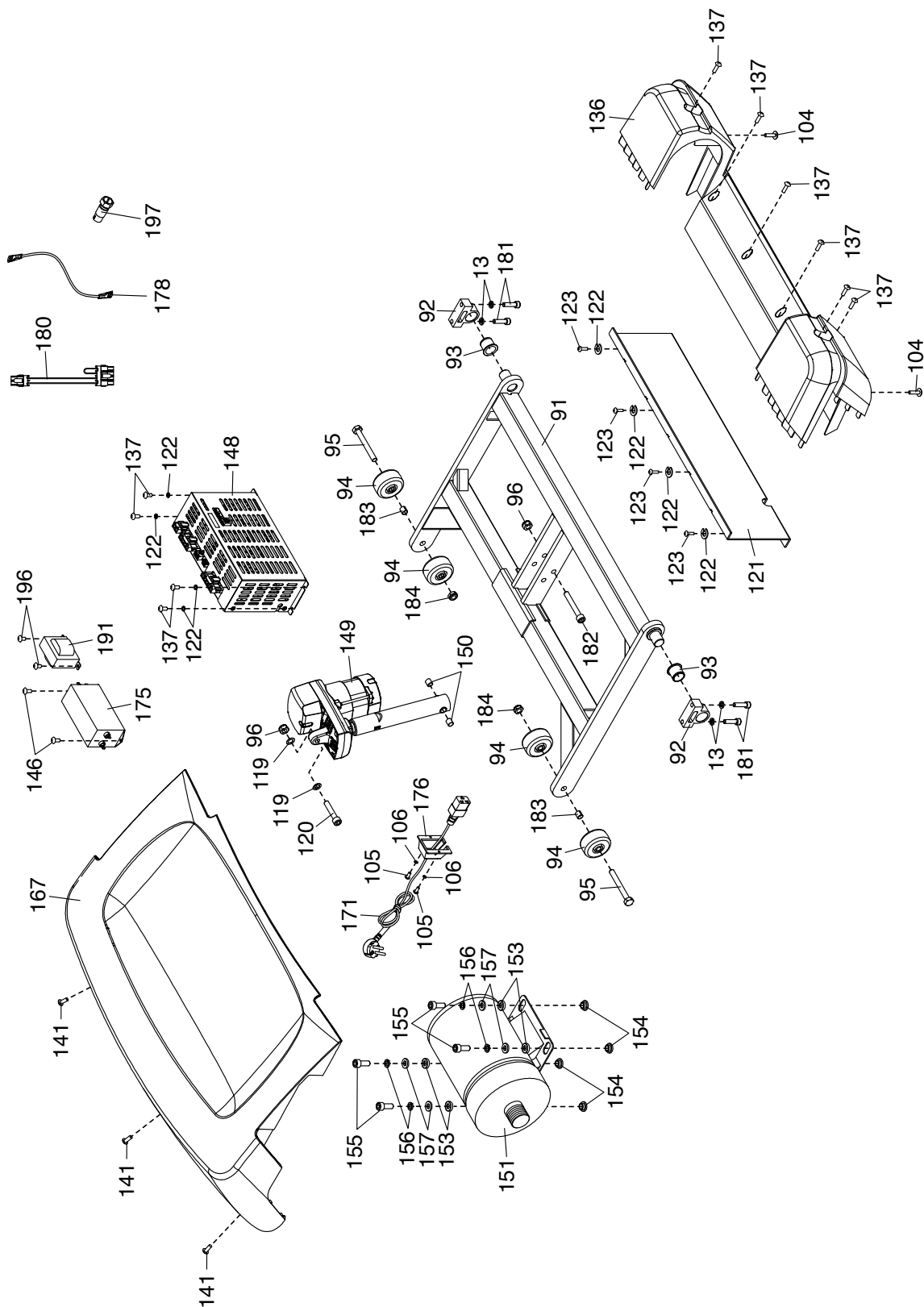
型号: FMTL70714-INT.0 R0315A

索引号	数量	说明	索引号	数量	说明
1	1	控制台组件	51	1	左侧快捷按键
2	1	控制台支架	52	1	右侧快捷按键
3	1	控制台顶部外壳	53	4	压缩弹簧
4	27	M4 x 16mm 螺丝	54	1	左扶手开关
5	1	平板电脑座	55	1	右扶手开关
6	8	M4 x 10mm 螺丝	56	5	M4 x 10mm 圆头螺丝
7	1	LED 显示屏架	57	1	控制盒上盖板
8	10	M3 x 12mm 螺丝	58	1	控制盒薄膜按键
9	1	控制台	59	1	控制台线束
10	22	M3 x 8mm 螺丝	60	1	安全开关传感器
11	2	CSAFE 电路板	61	1	控制盒下盖板
12	1	CSAFE 电路板线束	62	1	安全开关/夹扣
13	16	M8 防松垫圈	63	1	M5 平垫圈
14	1	连接线束	64	1	扶手支架
15	1	小 USB 电路板	65	1	支撑架
16	1	USB 电路板托架	66	8	M8 x 70mm 螺丝
17	6	M3 x 5mm 螺丝	67	6	M8 x 20mm 螺丝
18	1	USB 线束	68	2	M8 x 60mm 螺丝
19	1	USB 充电电路板	69	2	M4 垫圈
20	1	电视电源线上部	70	1	扶手下盖
21	1	电视电缆上部	71	1	支撑架盖板
22	1	电路板	72	1	左储物槽
23	1	350mm 延长线束	73	1	右储物槽
24	1	脉搏手柄电路板	74	1	支撑架下盖板
25	1	脉搏接收器	75	7	M4 x 12mm 圆头螺丝
26	1	脉搏接收器线束	76	1	脉搏手柄线束下部
27	1	20mm 双面胶带	77	1	连接线束中部
28	1	薄膜面板	78	1	控制台电脑电源线中部
29	1	13 针薄膜面板线束	79	1	电视电缆中部
30	1	20 针薄膜面板线束	80	1	电视电源线中部
31	1	手控线束上部	81	1	150mm 延长线束
32	1	电路板线束	82	1	左立柱
33	1	控制台电源线上部	83	1	右立柱
34	1	控制线束上部	84	2	立柱垫片
35	1	控制台下盖板	85	2	M8 x 20mm 螺丝
36	8	M4 x 16mm 圆头螺丝	86	12	塑料垫片
37	1	USB 接口防尘盖	87	12	M4 x 15mm 螺丝
38	2	RJ45 接口防尘盖	88	1	左立柱盖板
39	1	481mm 双面胶带	89	1	右立柱盖板
40	1	控制台丝印片	90	1	粘扣带
41	1	检修门	91	1	坡度支腿
42	1	脉搏手柄组件	92	2	坡度支腿托架
43	1	脉搏握把手柄组件	93	2	坡度支腿衬套
44	1	左上脉搏触片	94	4	前轮
45	1	右上脉搏触片	95	2	M10 x 85mm 螺栓
46	1	左下脉搏触片	96	2	M10 螺母
47	1	右下脉搏触片	97	1	左扶手盖
48	4	M3 x 25mm 螺丝	98	1	左扶手小盖板
49	1	左侧快捷按键盖	99	1	右扶手小盖板
50	1	右侧快捷按键盖	100	2	M5 x 20mm 螺丝

索引号	数量	说明	索引号	数量	说明
101	1	左立柱下盖板	151	1	驱动马达
102	1	右立柱下盖板	152	1	固线器
103	1	电视同轴电缆下部	153	4	马达上垫片
104	2	M5 x 20mm 后端盖螺丝	154	4	马达下垫片
105	6	M4 x 10mm 机械螺丝	155	12	M10 x 25mm 螺丝
106	4	M4 防松垫圈	156	4	M10 防松垫圈
107	1	支架	157	4	M10 平垫圈
108	1	电源插座	158	1	螺丝盖
109	1	电源开关	159	1	电源线束
110	1	电缆衬套	160	1	传动带
111	1	M8 x 60mm 螺栓	161	1	跑台
112	1	M8 螺母	162	3	小接地箔
113	1	螺丝套筒	163	2	大接地箔
114	1	M3 平垫圈	164	1	500mm 延长线束
115	6	M8 x 35mm 螺丝	165	1	M4 x 12mm 螺丝
116	4	M8 x 40mm 螺丝	166	1	跑带
117	6	跑台减震系统	167	1	马达护罩
118	10	M8 防松螺母	168	1	驱动滚轮
119	2	塑料垫圈	169	1	450mm 延长线束
120	1	M10 x 50mm 螺丝	170	1	导轮
121	1	挡板	171	1	电源线
122	8	M5 防松垫圈	172	1	5mm 六角扳手
123	4	M5 x 12mm 螺丝	173	1	10mm 六角扳手
124	1	M12 x 100mm 螺栓	174	1	8mm 六角扳手
125	1	M12 垫圈	175	1	滤波器
126	1	M12 内部星形垫圈	176	1	电源线护盖
127	1	M12 螺母	177	1	小定位片
128	2	M12 x 110mm 螺丝	178	1	300mm 白色延长线束
129	2	M12 防松垫圈	179	1	130mm 延长线束
130	1	左踏脚边条	180	1	滤波器线束
131	1	右踏脚边条	181	4	M8 x 30mm 螺栓
132	2	海绵胶带	182	1	M10 x 70mm 螺栓
133	8	踏脚边条定位片	183	2	轮子垫片
134	8	M8 x 115mm 螺丝	184	2	M10 轮子螺母
135	8	M8 垫圈	185	1	中央扶手盖
136	1	后端盖	186	1	右扶手盖
137	24	M5 x 12mm 圆头螺丝	187	1	控制台电脑电源线下部
138	3	护罩前定位片	188	1	下控制线束
139	2	护罩侧面定位片	189	4	M3 x 6mm 螺丝
140	2	护罩后定位片	190	1	电视电源线下部
141	19	M5 x 15mm 螺丝	191	1	扼流器
142	2	调平脚	192	1	450mm 线束
143	1	断路器	193	1	1000mm 线束
144	1	90mm 白色延长线束	194	1	1700mm 线束
145	2	90mm 黑色延长线束	195	1	300mm 绿/黄色线束
146	6	M5 x 10mm 螺丝	196	2	M5 x 8mm 螺丝
147	1	变频器电源线	197	1	同轴适配器
148	1	变频器	*	-	紧固套件/组装工具
149	1	坡度马达	*	-	用户手册
150	2	坡度马达轴承			

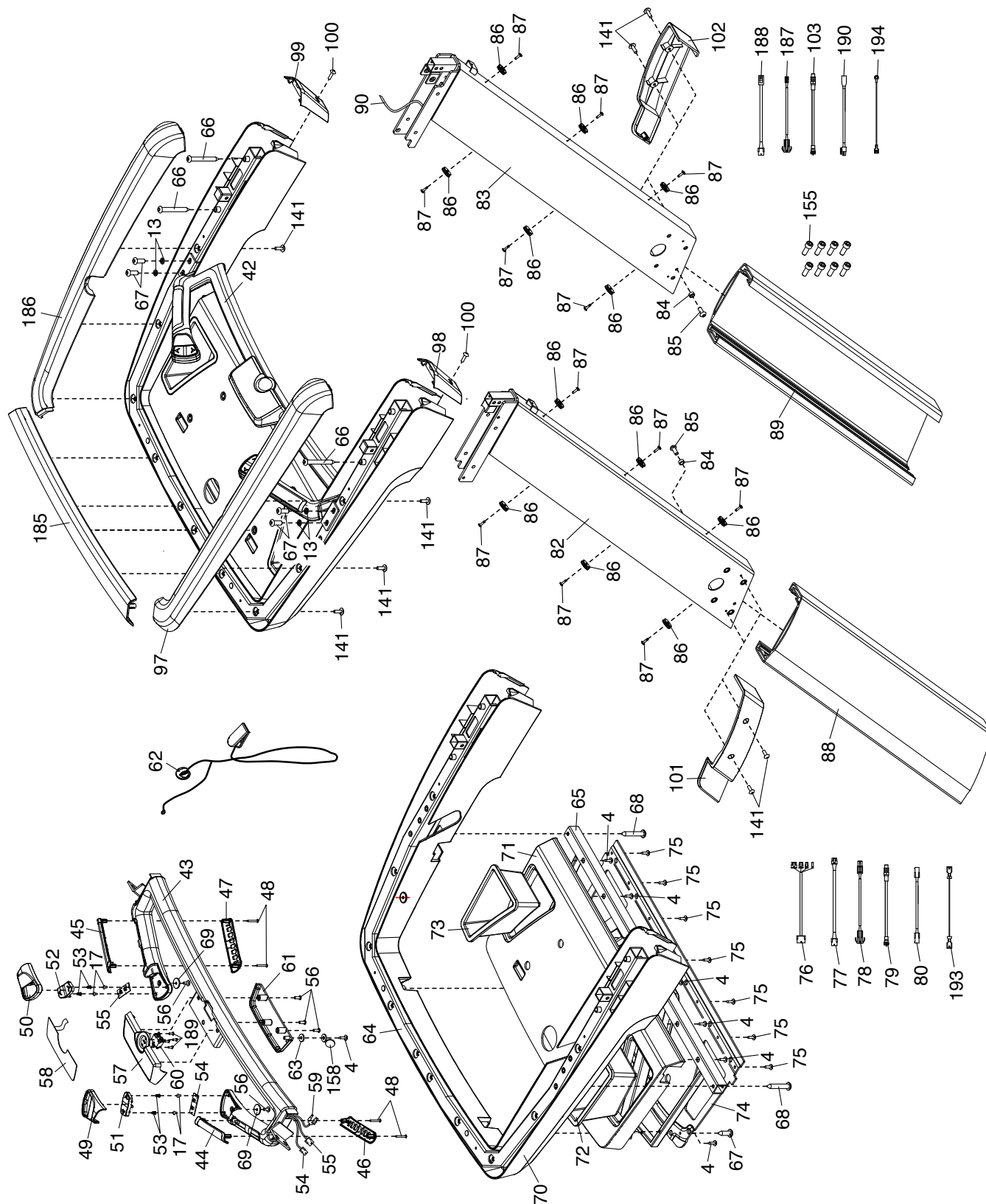
注意：零件规格若有变化，恕不另行通知。要了解订购替换零件的信息，请参阅本手册封底。*图中未显示这些零件。

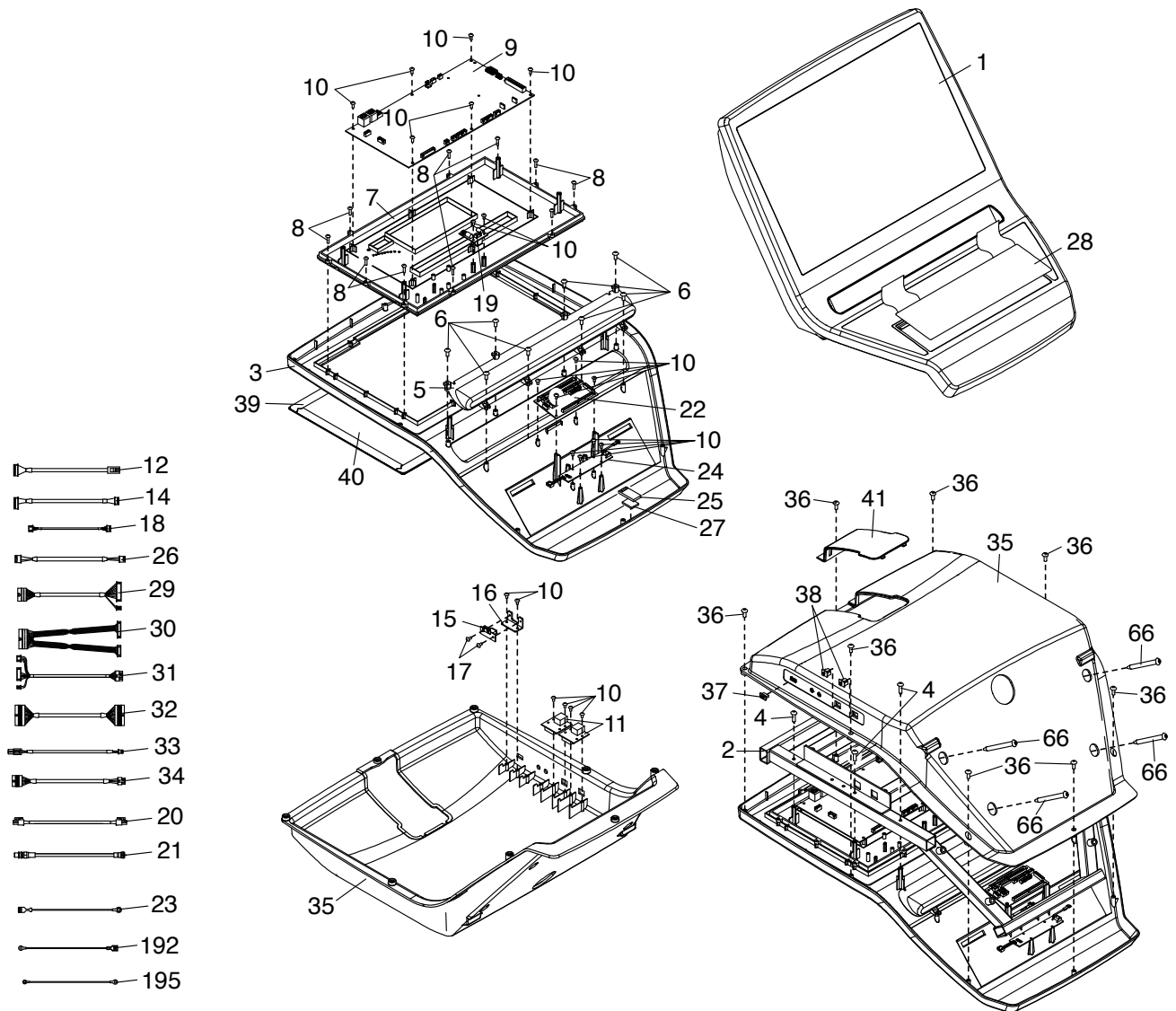




分解图 C

型号: FMTL70714-INT.0 R0315A





如何联系客服

如果您在阅读完本手册后有任何问题，或者有零件损坏或丢失，请按下列电话号码或地址之一联系客服。联系客服前请记录产品型号、序列号以及产品名称（见本手册封面）。如果您要订购替换零件，请同样记录每个零件的编号和描述（参见本手册结尾处的“零件清单”和分解图）。

美国境内

电话：1-800-201-2109，周一至周五。上午 6 点 - 下午 6 点 MT（山地时间，西七区）

电子邮件：customer@freemotionfitness.com

来信地址：

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
United States

美国境外

电话：001-800-527-5417 或 001-435-786-3521，周一至周五上午 6 点 - 下午 3 点（美国山地时间，西七区）

电子邮件：intlcustomer@freemotionfitness.com

有限保证

保修期限和范围

FreeMotion Fitness 保证本产品在正常使用条件下无工艺和材料缺陷。如发票上未特别指明，保修期为一（1）年，本公司提供零件和人工。

保修期开始日期以发票上的购买日期为准。在保修期内维修或更换的任何零件在初始保修期所剩余时间内享受保修。

条件和限制

发生下列情形时，本产品保修条款无效：

1. 本保证仅适用于本产品的最初所有者且不可转让。
2. 人工保证仅适用于美国和加拿大境内销售的产品。要了解保修是否包含人工，请联系您所在国家或地区的 FreeMotion Fitness 授权经销商。
3. 存在任何误用、滥用或不当维修行为。
4. 有超过本手册所列体重上限的用户使用本产品。
5. 因移动本产品或存放不当，包括侧着移动或存放本产品造成损坏。
6. 在户外或高湿度环境，包括 spa 和泳池区域使用或存放本产品。
7. 因错误接线或电流不足造成损坏。注意：本产品可能不附带接线。

本保证不适用于下列项目：

1. 装饰性质的物品，包括握把、标贴和标签。

2. 因维修产生的取货、送货或运输费用。
3. 任何因错误组装或运输产生的问题。

如何寻求服务

您可联系购买本产品的授权经销商来获取 FreeMotion Fitness 的保修服务。请务必保留您的原始发票和序列号信息。如果产品故障在所列保修项目内，FreeMotion Fitness 可以自行选择维修、替换或按购买价格退款。FreeMotion Fitness 可为客服供应商报销该供应商服务地区内因保修产生的差旅费。跨区客户服务可能会收取额外费用。

对于使用本产品所产生或与之相关的间接损失、特别损失或衍生性损失、任何经济损失、财产损失、营业收入或利润损失、乐趣或使用价值的丧失、拆除或安装的成本以及其他任何衍生性损失，FreeMotion Fitness 不承担任何责任。某些地区不允许排除或限制衍生性损失。因此，上述限制可能对您并不适用。此保证向您提供具体的法律权利；不同地区的用户享有的权利可能不同。

联系 FREEMOTION FITNESS

参见前文“如何联系客服”。