

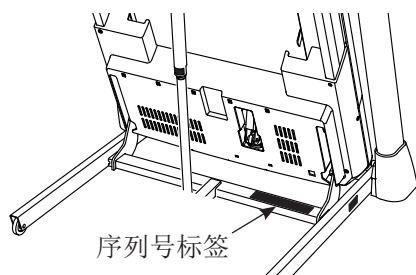
HEALTHRIDER[®]

H100T

型号: HETL79615.0

序列号: _____

在下面的图示位置找到产品序列号，
并将其填写到上面的横线处以做日
后参考之用。



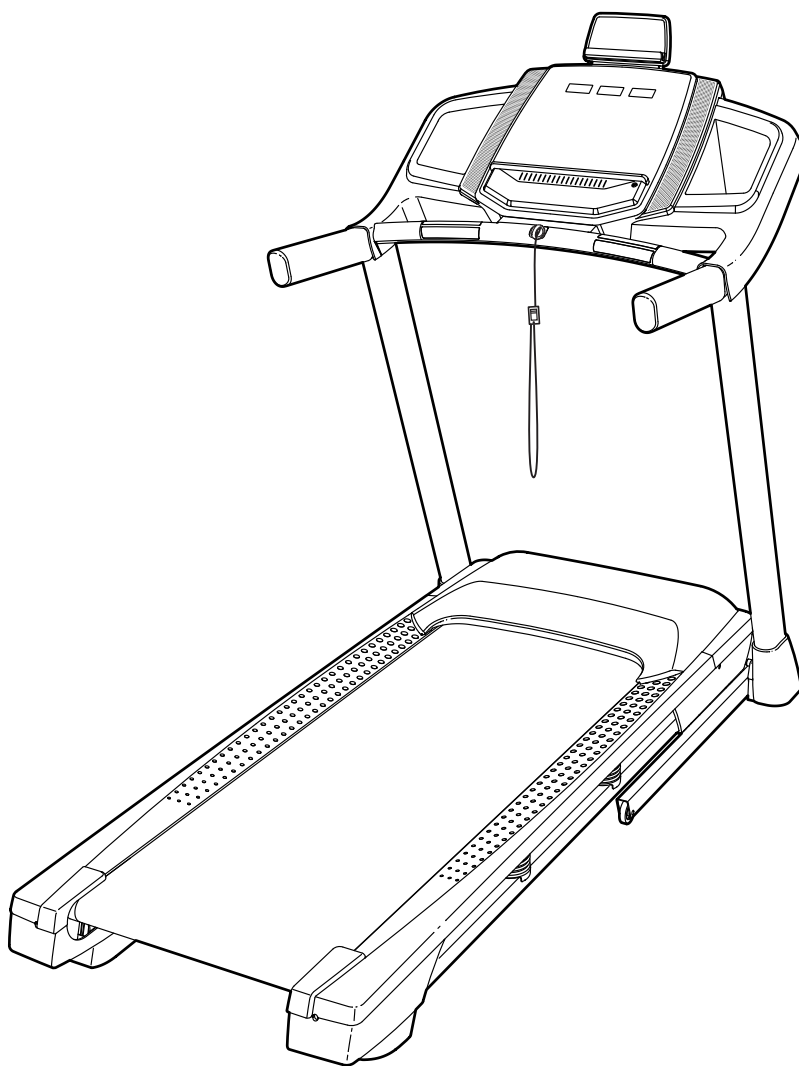
有问题吗？

本公司致力于向客户提供满意的服
务。如果需要任何售后服务或帮助，
请联系当地授权经销商。

⚠ 注意

使用设备前请先阅读本手册中所有
注意事项和使用说明。请妥善保管
本手册以备参考。

用户手册



目录

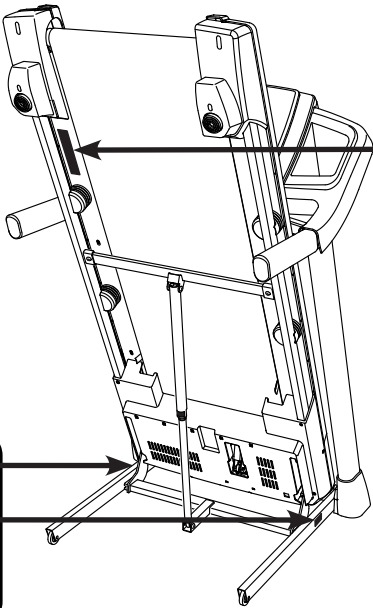
警示标贴的放置	2
重要注意事项	3
用前说明	5
零件识别图	6
组装	7
如何使用跑步机	16
如何折叠和移动跑步机	23
维护与故障检修	24
运动指导	27
零件清单	31
分解图	32
售后服务	封底
有限担保	封底

警示标贴的放置

此处显示的警示标贴包含在本产品中。将警示标贴贴在英文警告上的指定位置。此图显示了警示标贴的位置。如果标贴丢失或者模糊不清，见本手册封面并要求免费更换标贴。将标贴贴在所示的位置上。注：标贴可能不会以实际大小显示。

**注意**

跑步机运行时，请
确保手脚远离此区域



**警告**

为了避免您或他人受到严重伤害的风险，请阅读用户手册并遵行以下事项：



- 启动或停止跑步机时，请站在两侧护板上。
- 缓慢调整跑步机运行速度。
- 为了防止摔倒，请握好扶手，并且在使用跑步机时，请务必戴好安全钥匙扣。
- 出现头晕、乏力、呼吸急促时，请停止使用。
- 移动或储存跑步机时，请插紧插销。
- 将跑步机折叠至储存位前，请先将坡度调至最小。



- 不得让儿童接近或爬上跑步机。



- 不使用跑步机时，请取下安全钥匙。



- 保持衣物、手指、头发远离运转跑带。



- 跑带运转时，切勿调整或固定跑带。



- 使用跑步机时请穿着运动鞋。

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. 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。
2. 开始运动计划前，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。
3. 请严格按照本说明书来使用跑步机。
4. 本跑步机仅适合家庭使用。切勿将本跑步机用于任何商业、租赁或公共机构用途。
5. 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。
6. 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。
7. 请勿在使用气雾剂产品或加氧的地方使用跑步机。
8. 12 岁以下儿童不得使用跑步机。宠物需远离跑步机。
9. 本跑步机最大承重为 136 公斤。
10. 跑步机上不得同时站立两人或两人以上。
11. 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。
12. 连接电源线时（参见第 16 页），请将电源线插入接地电路。同一电路不得连接其它电器设备。
13. 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。
14. 电源线需远离受热表面。
15. 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 24 页的“维护与故障检修”）。
16. 在使用跑步机前，请阅读、理解并测试紧急制动程序（参见第 18 页“如何开启电源”）。使用跑步机时要一直佩戴夹扣。
17. 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。
18. 当有人在跑步机上行走时，跑步机噪声将会增大。
19. 当跑带运转时，请务必使手指、头发和衣物远离跑带。
20. 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。
21. 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。
22. 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。
23. 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 23 页“如何折叠和移动跑步机”。）要移动本跑步机，您必须能安全举起 20 公斤的重物。

24. 折叠或移动跑步机时，请确保折叠插销将支架牢牢固定在存放位置。

25. 请勿在跑步机下方放置物体来改变跑步机的坡度。

26. 切勿在跑步机上的任何开孔处塞入任何物品。

27. 请定期检查并紧固跑步机的所有零部件。

28. **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。

29. 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

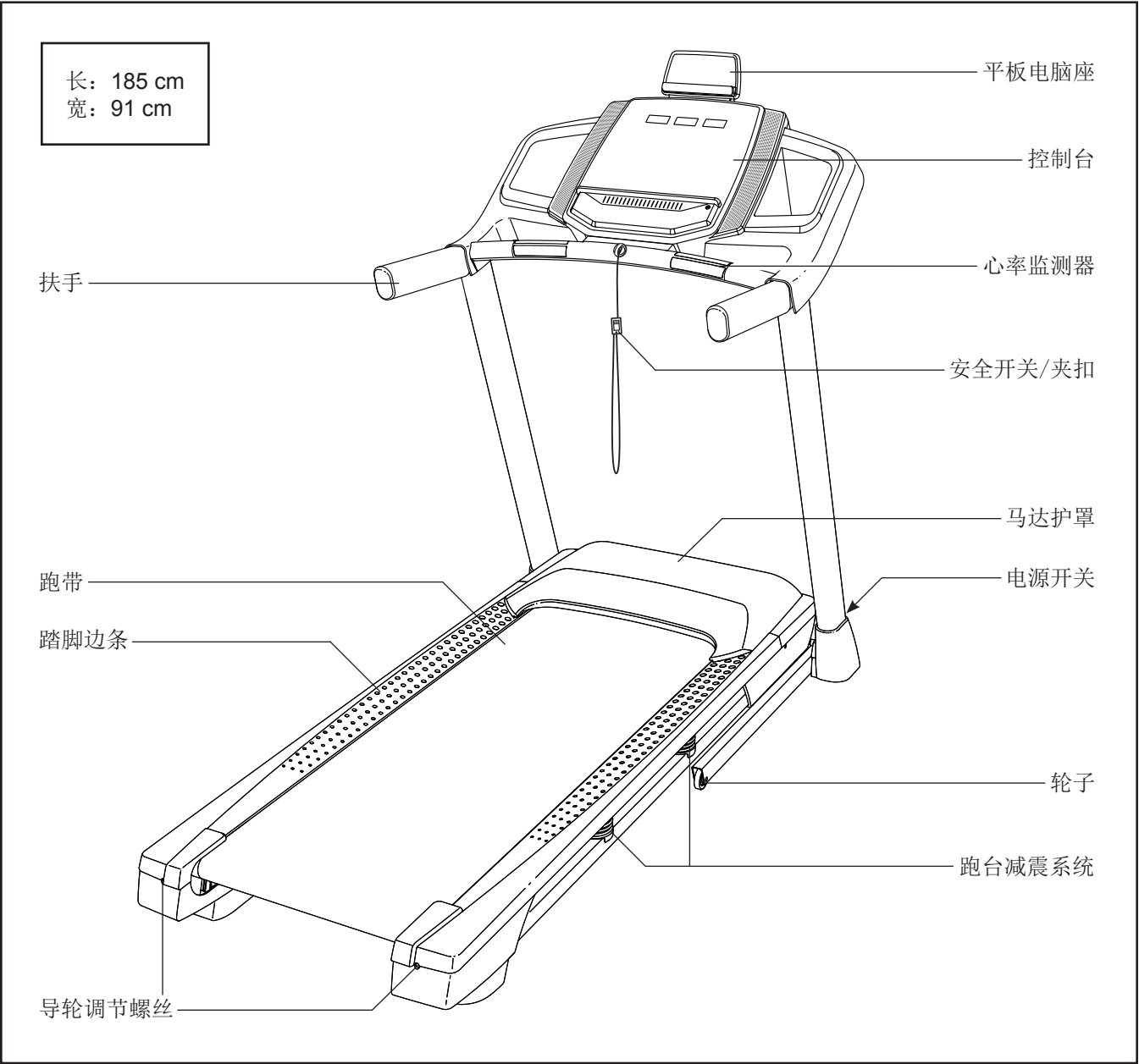
用前说明

感谢您选购全新款 HEALTHRIDER® H100T 跑步机。H100T 跑步机拥有一系列优秀功能，让您可以在家更为有效、愉快地锻炼。

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

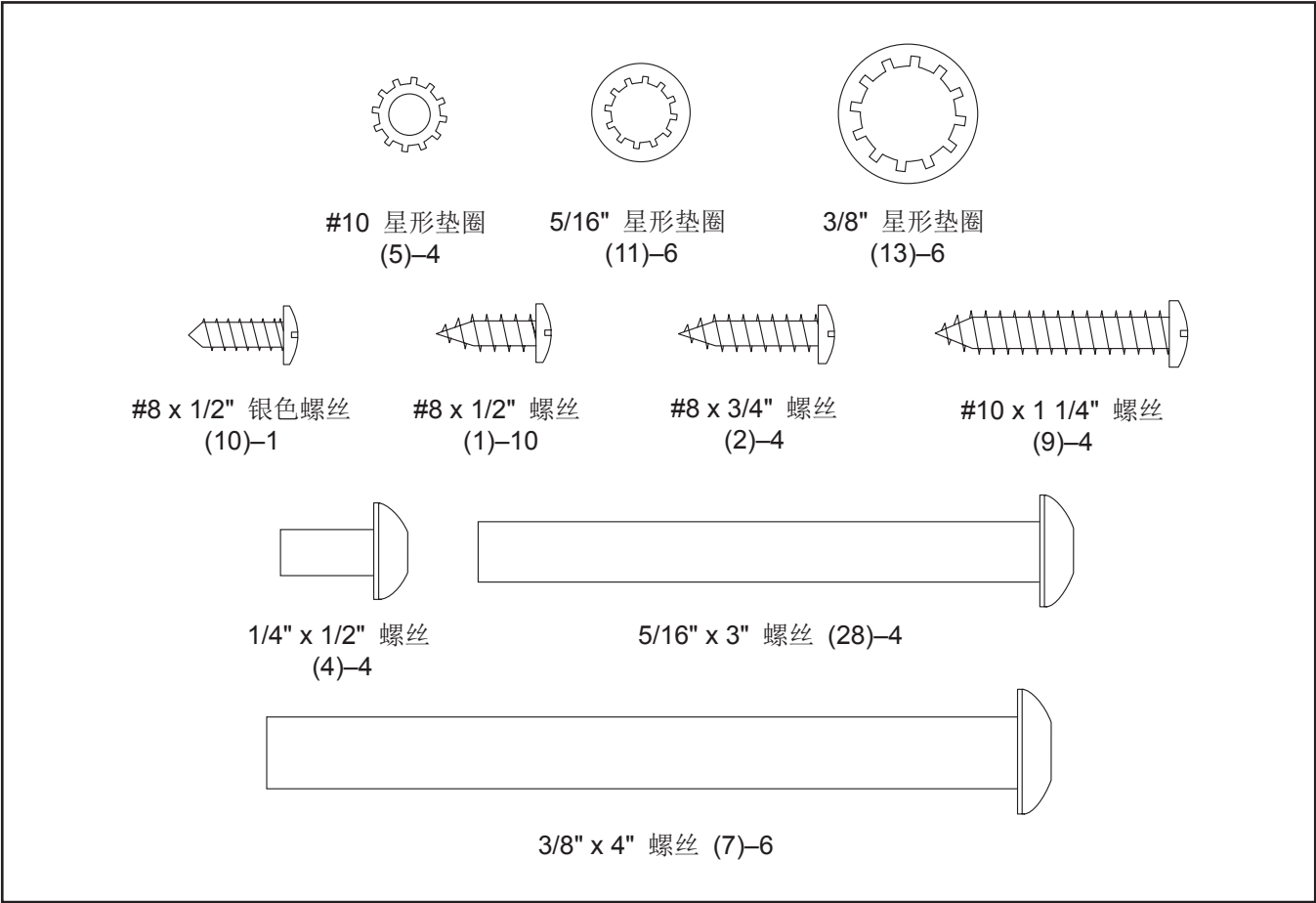
经销商（联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡）。为方便我们为您提供帮助，请在致电前记下产品型号及序列号。产品型号和产品序列号标贴的位置请参见用户手册封面。

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。
- 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。
- 左侧零件标注“L”或“Left”，而右侧零件标注“R”或“Right”。
- 要识别小零件，请参见第 6 页。

- 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



一把活动扳手



为避免损坏零件，组装时不要使用电动工具。

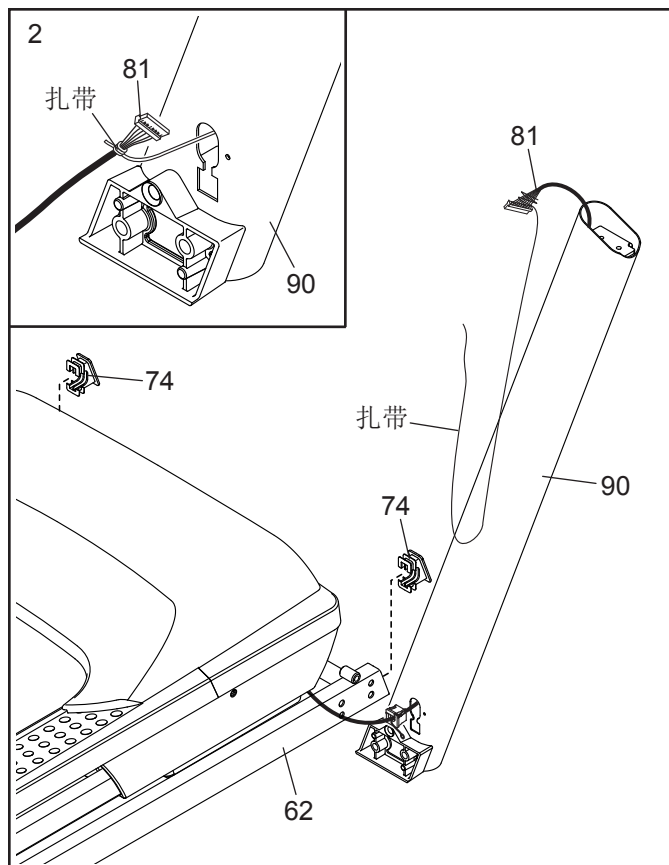
1. 为使组装更为轻松，请确保您读懂了以上框中的信息。

2. 确保电源线已拔下。

将底座端盖（74）按到底座（62）两侧上。

找到右立柱（90）。让他人将右立柱扶在底座（62）附近。

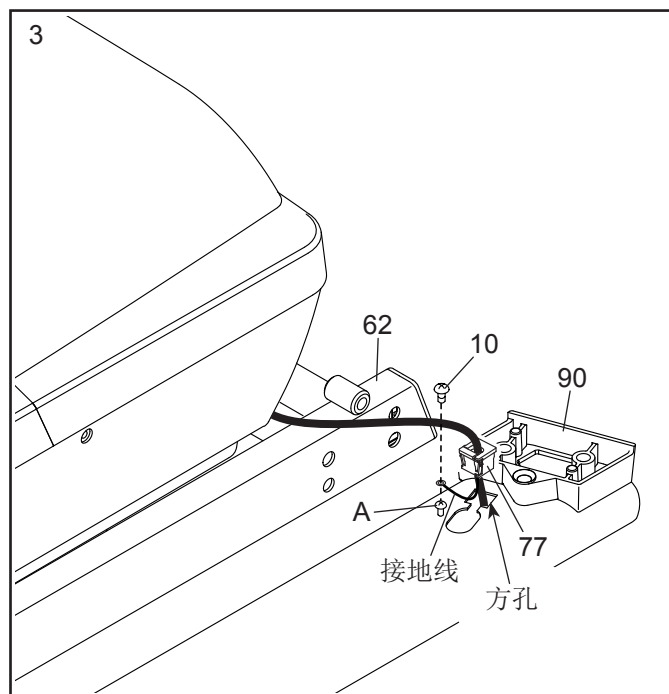
参见插图。将右立柱（90）内的扎带牢系在立柱线束（81）末端。然后，将立柱线束插入右立柱下端，同时将扎带的另一端从右立柱中拉出来。



3. 将右立柱（90）平放在底座（62）附近。将索环（77）按入右立柱上的方孔。确保未夹到接地线。

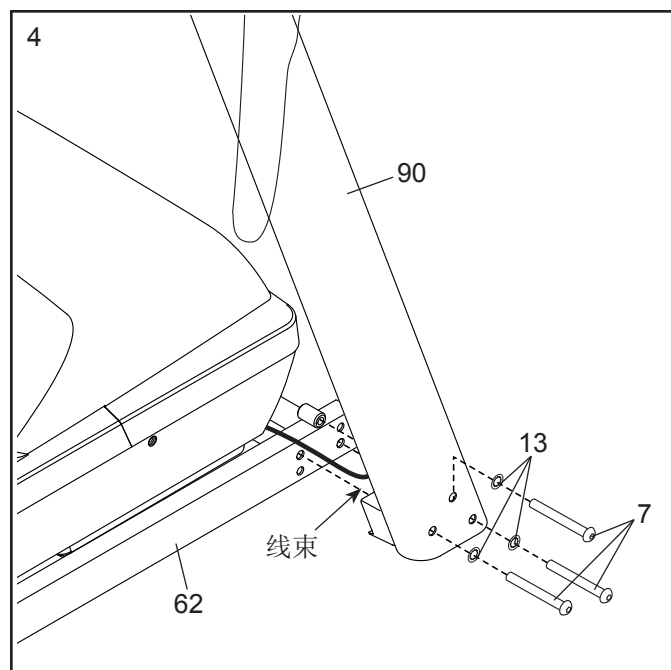
若右立柱（90）上有以链接上的螺丝（A），取掉并丢弃。

然后，用一颗 #8 x 1/2" 银色螺丝（10）将接地线固定到右立柱（90）。

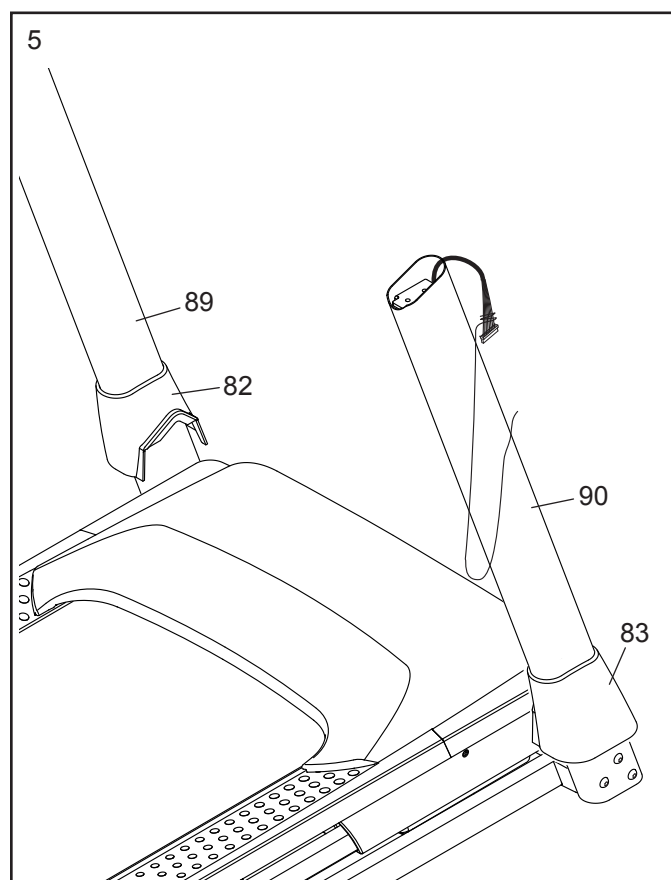


4. 使右立柱（90）抵住底座（62）。注意不要夹到任何线束。将三颗 3/8" x 4" 螺丝（7）连同三个 3/8" 星形垫圈（13）插入右立柱和底座并稍微拧上，暂时不要将这些螺丝完全拧紧。

用同样的方法连接左立柱（图中未显示）。注意：左侧没有线束。



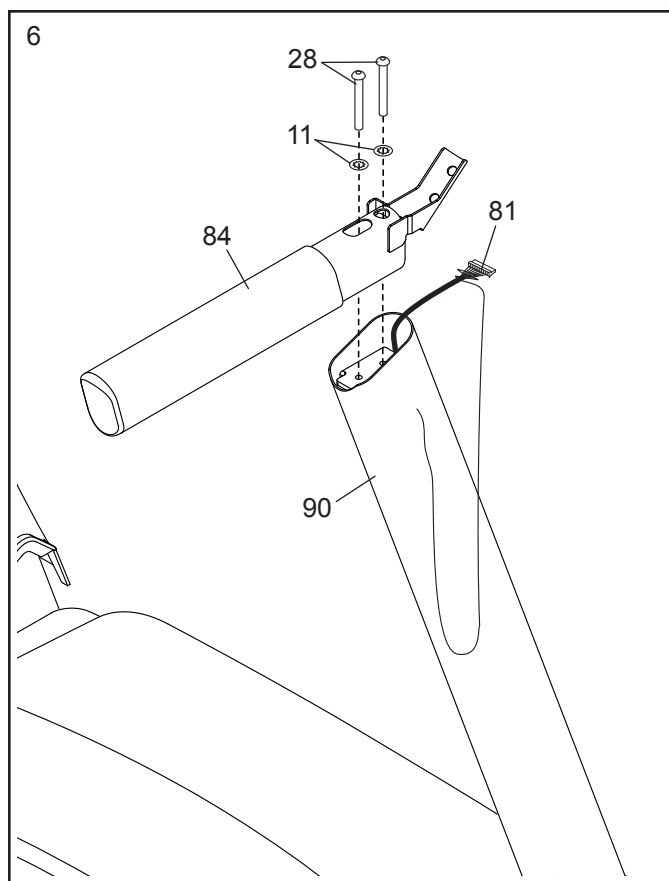
5. 找出左右底座护罩（82，83）。如图所示，将左右底座护罩滑到左右立柱（89，90）上。暂时不要将底座护罩按压就位。



6. 找到右扶手（84）。

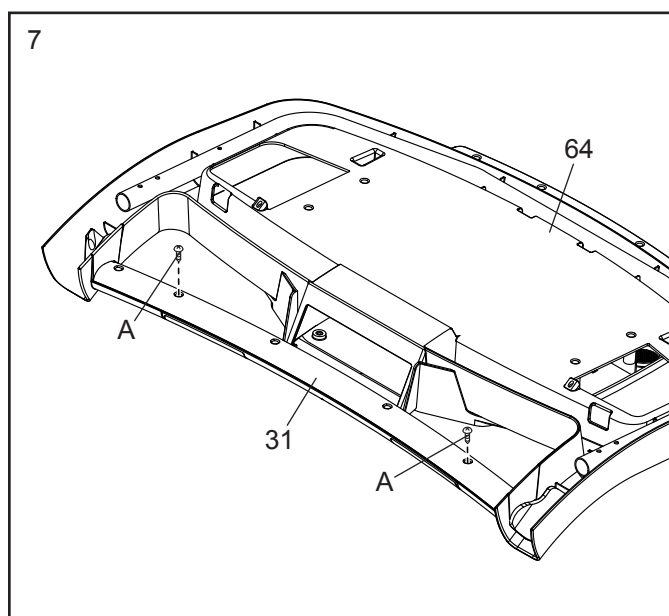
用两颗 5/16" x 3" 螺丝（28）和两个 5/16" 星形垫圈（11）将右扶手（84）连接到右立柱（90）。待两颗螺丝都装入后再将其拧紧。确保不要夹到立柱线束（81）。

用同样的方法将左扶手（图中未显示）连接在左立柱（图中未显示）上。注意：左侧没有线束。



7. 为避免划伤，将控制台底座（64）正面向下放置在柔软表面上。

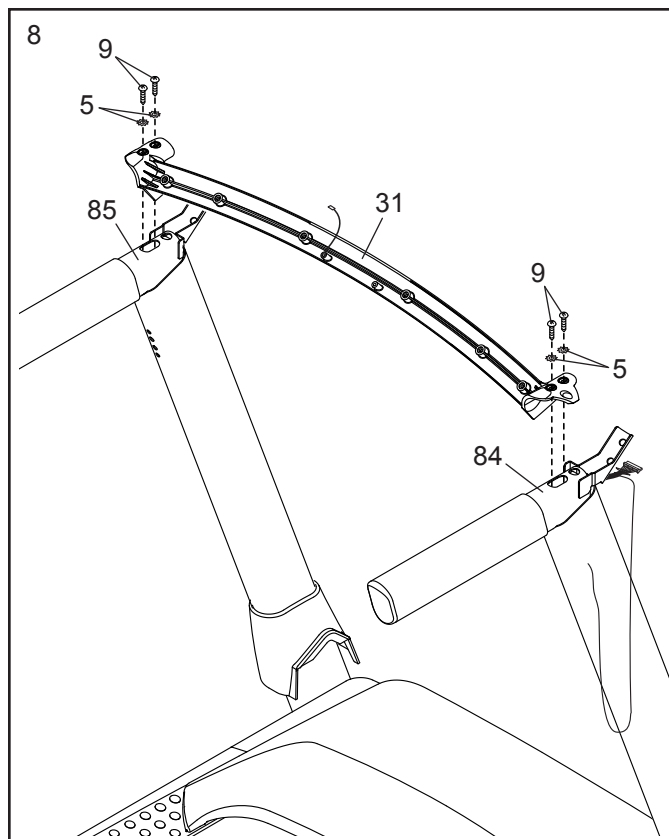
取下图示的两颗螺丝（A）并丢弃。然后，取下脉搏搏横杆（31）。



8. 如果扶手（84，85）内部预装了四颗螺丝（B），将其取下并丢弃。

重要事项：安装时请勿使用电动工具，也勿将 **#10 x 1 1/4"** 螺丝（9）拧得过紧，以免损坏脉搏横杆（31）。

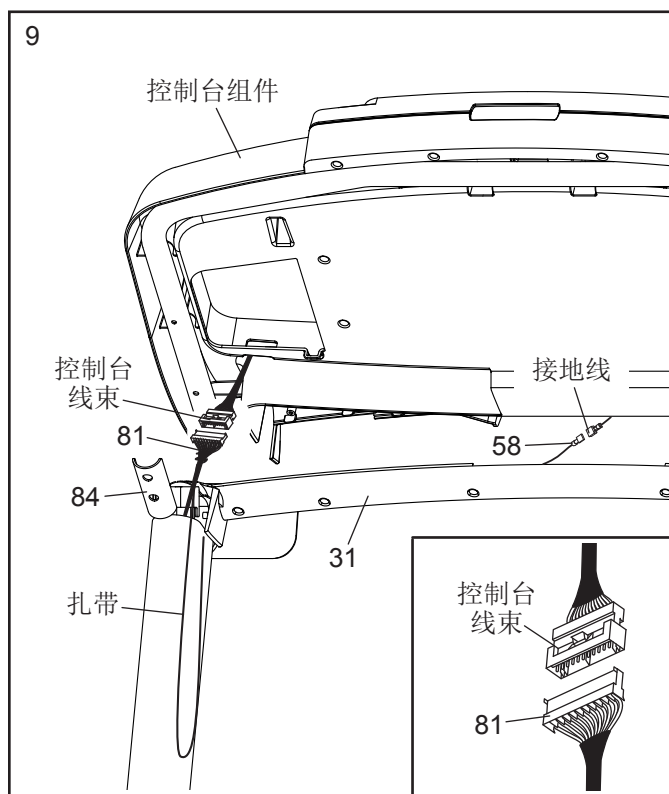
如图所示，确定脉搏横杆（31）朝向。用四颗 **#10 x 1 1/4"** 螺丝（9）和四个 **#10** 星形垫圈（5）将脉搏横杆连接到左右支架（84，85）。待两颗螺丝都装入后再将其拧紧。



9. 在他人帮助下，将控制台组件端在右扶手（84）和左扶手（图中未显示）附近。

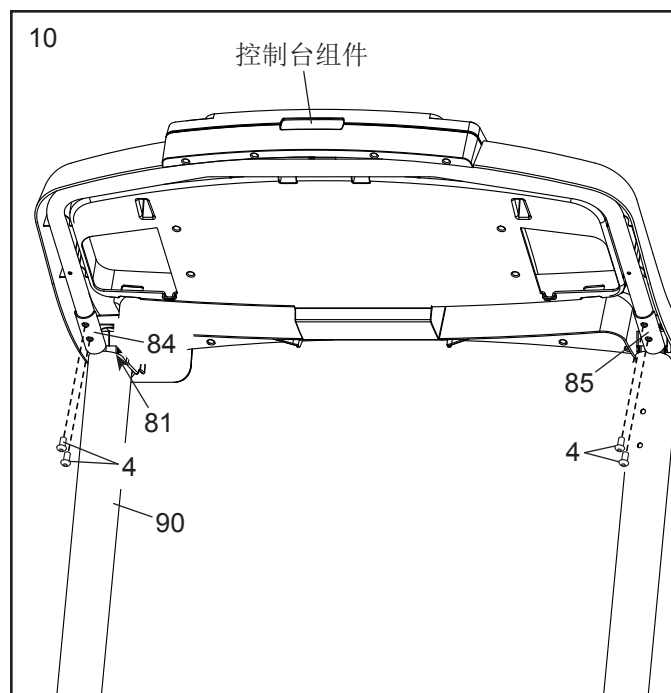
连接控制台组件的接地线和脉搏横杆（31）上的控制台接地线（58）。

参见插图。接着，连接立柱线束（81）和控制台线束。连接头应能够轻松滑到一起并扣上。否则，将连接头翻转过来试一试。如果连接头连接不正确，通电时可能会损坏控制台。然后，将立柱线束的扎带取下。



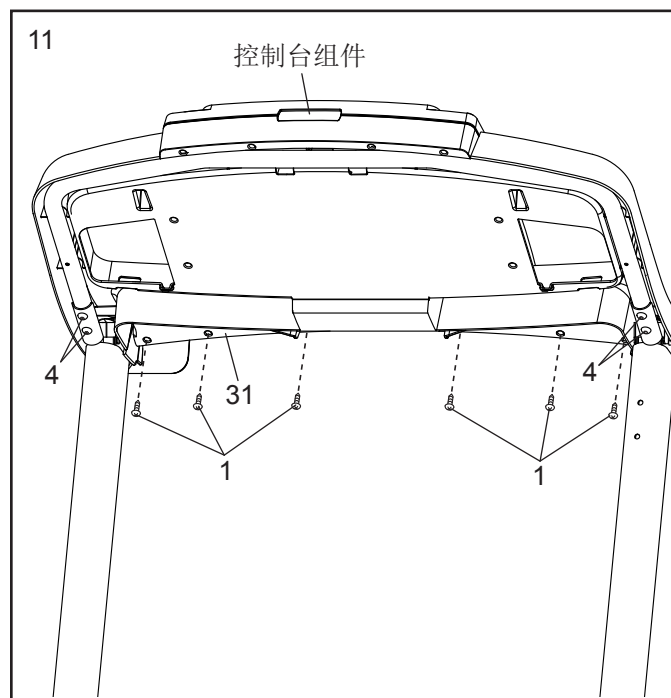
10. 将控制台组件置于左右扶手（84，85）上。确保没有夹到线束。将多余的立柱线束（81）插入右立柱（90）。

用四颗 1/4" x 1/2" 螺丝（4）将控制台组件连接到扶手（84，85）的托架上。暂时不要将这些螺丝拧紧。

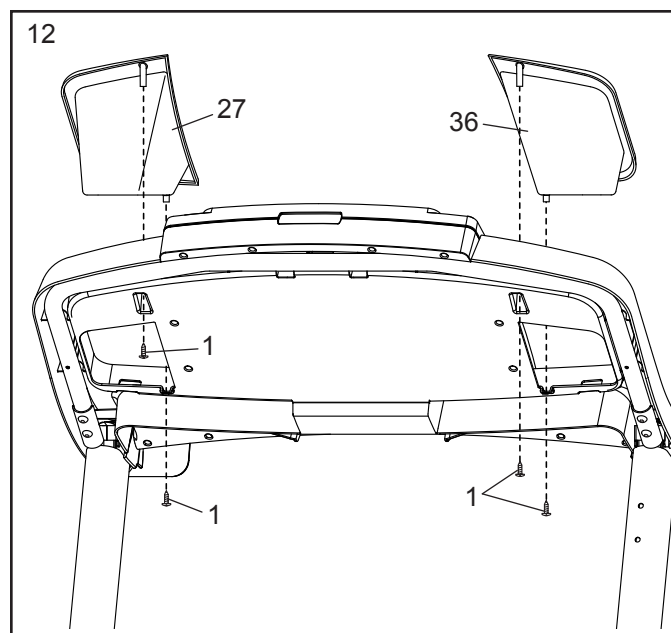


11. 用六颗 #8 x 1/2" 螺丝（1）将脉搏横杆（31）连接到控制台组件。待六颗螺丝完全装入后再将其拧紧。

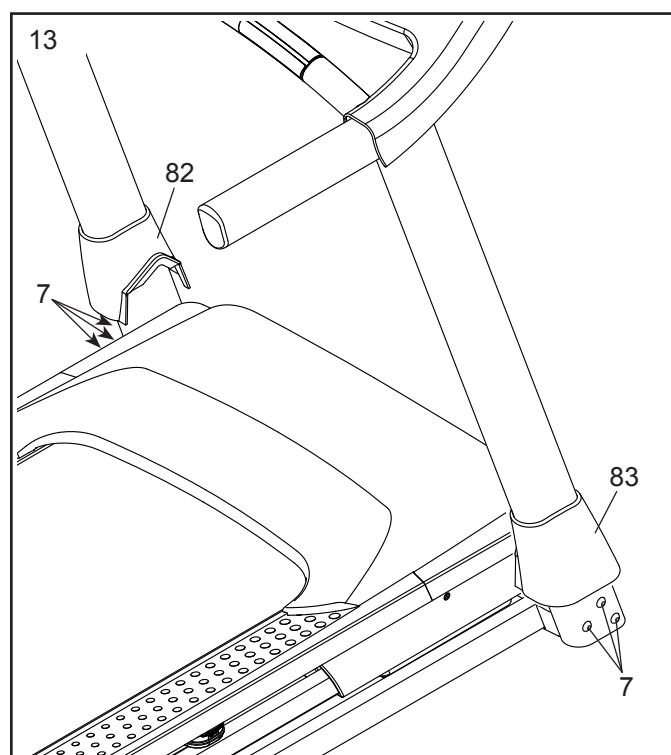
然后，将四颗 1/4" x 1/2" 螺丝（4）拧紧。



12. 用四颗 **#8 x 1/2"** 螺丝 (1) 连接左右储物槽 (27, 36)。



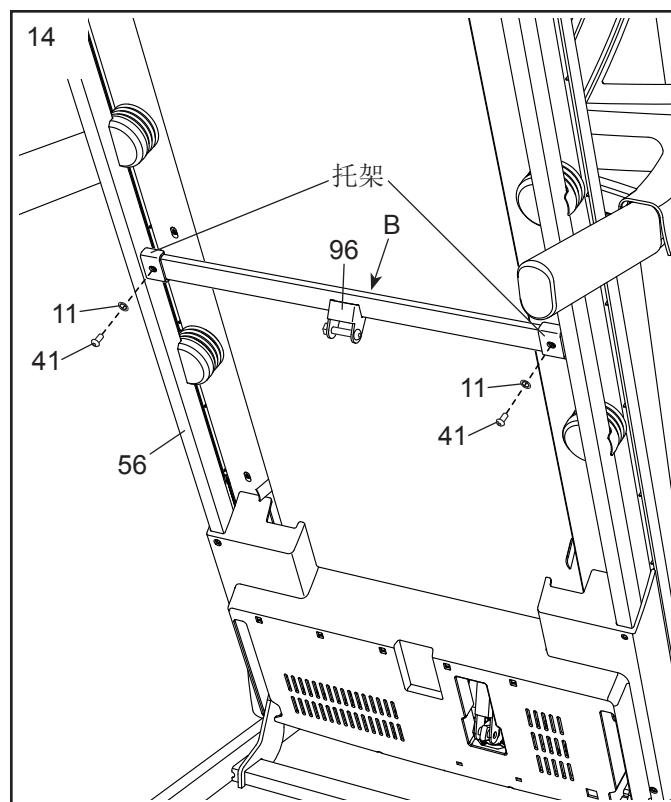
13. 将六颗 **3/8" x 4"** 螺丝 (7) 全部拧紧。然后，向下滑动左右底座护罩 (82, 83)。



14. 将支架（56）竖立起来。让他人扶住支架，直至步骤 16 完成。

拆下插销横杆（96）上的两颗 5/16" x 3/4" 螺丝（41）。

如图所示，确定插销横杆（96）朝向。确保“**This side toward belt**”（此面朝向跑带）贴纸（B）朝向跑步机。用两颗 5/16" x 3/4" 螺丝（41）和两个 5/16" 星形垫圈（11）将插销横杆连接至支架（56）的托架上。

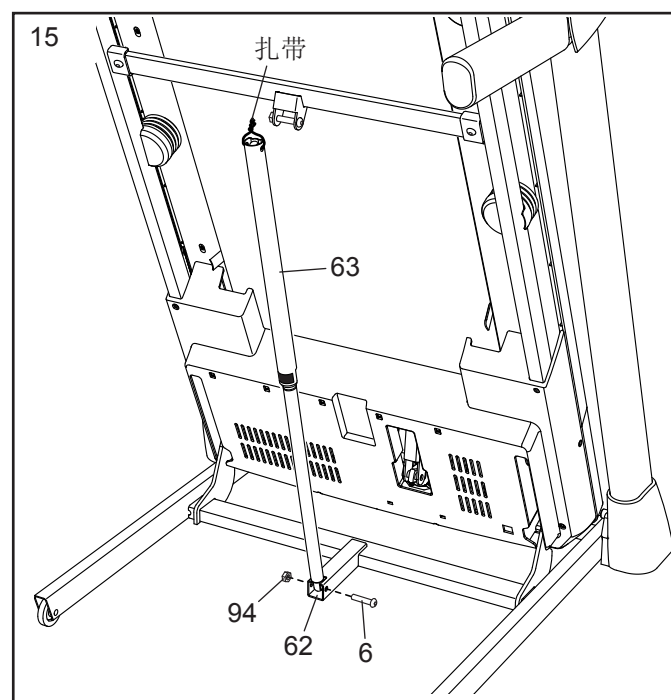


15. 从底座（62）上的托架取下 5/16" 螺母（94）和 5/16" x 1 3/4" 螺栓（6）。

接着，如图所示，确定折叠插销（63）的朝向。

用一根 5/16" x 1 3/4" 螺栓（6）和一颗 5/16" 螺母（94）将折叠插销（63）的下端连接至底座（62）的托架上。

然后，竖起折叠插销（63），取下扎带。

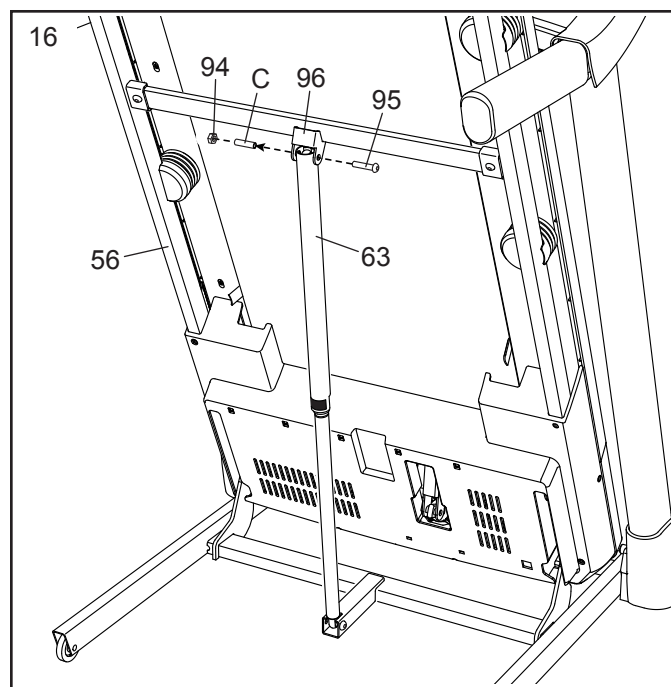


16. 从插销横杆（96）上的托架取下 5/16" 螺母（94）和 5/16" x 2 1/4" 螺栓（95）。

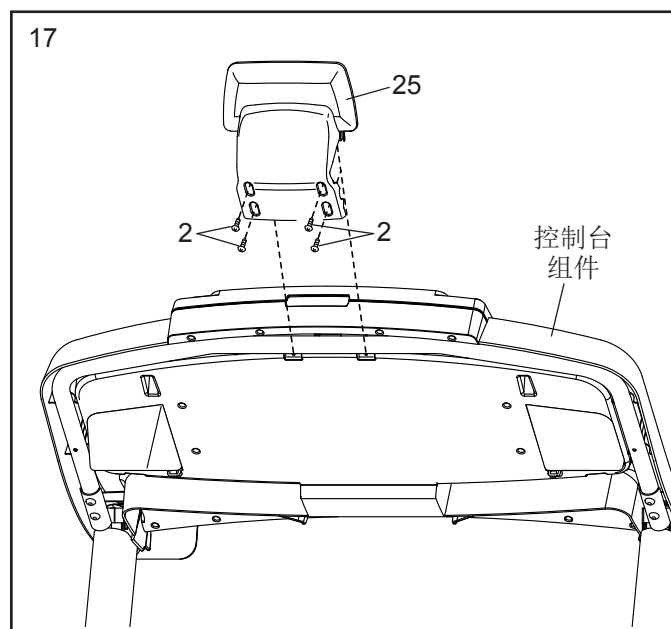
将折叠插销（63）的上端与插销横杆（96）的托架对准，然后将一根 5/16" x 2 1/4" 螺栓（95）插入托架和折叠插销。这会将垫片（C）从另一端挤出；丢弃垫片。

接着，将 5/16" 螺母（94）拧到 5/16" x 2 1/4" 螺栓（95）上；不要将螺母拧得过紧；折叠插销（63）必须能够转动。

然后，放下支架（56）（参见第 23 页“如何放下跑步机以供使用”）。



17. 用四颗 #8 x 3/4" 螺丝（2）将平板电脑座（25）连接到控制台组件背面；待四颗螺丝完全装入后再将其拧紧。不要将螺丝拧得过紧。



18. 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 25 和 26 页）。注意：随机器可能附送有多余的零部件。

如何使用跑步机

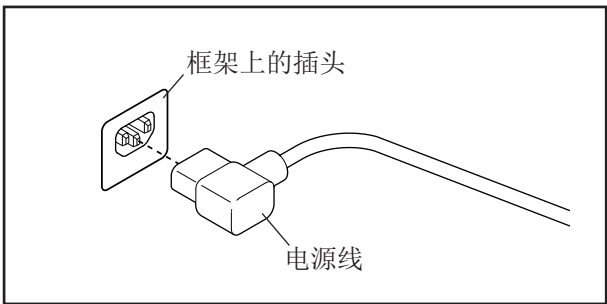
如何连接电源线

本产品必须接地。如果跑步机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。该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更换。

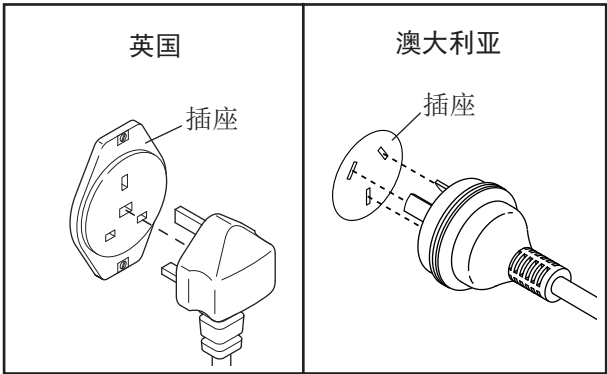
⚠ 危险： 不正确连接设备接地导体，会增加电击的风险。若怀疑设备是否正确接地，可要求专业电工或检修工进行检查。不得修动随产品供应的插头—如果其与插座不符，须由专业电工安装适当的插座。

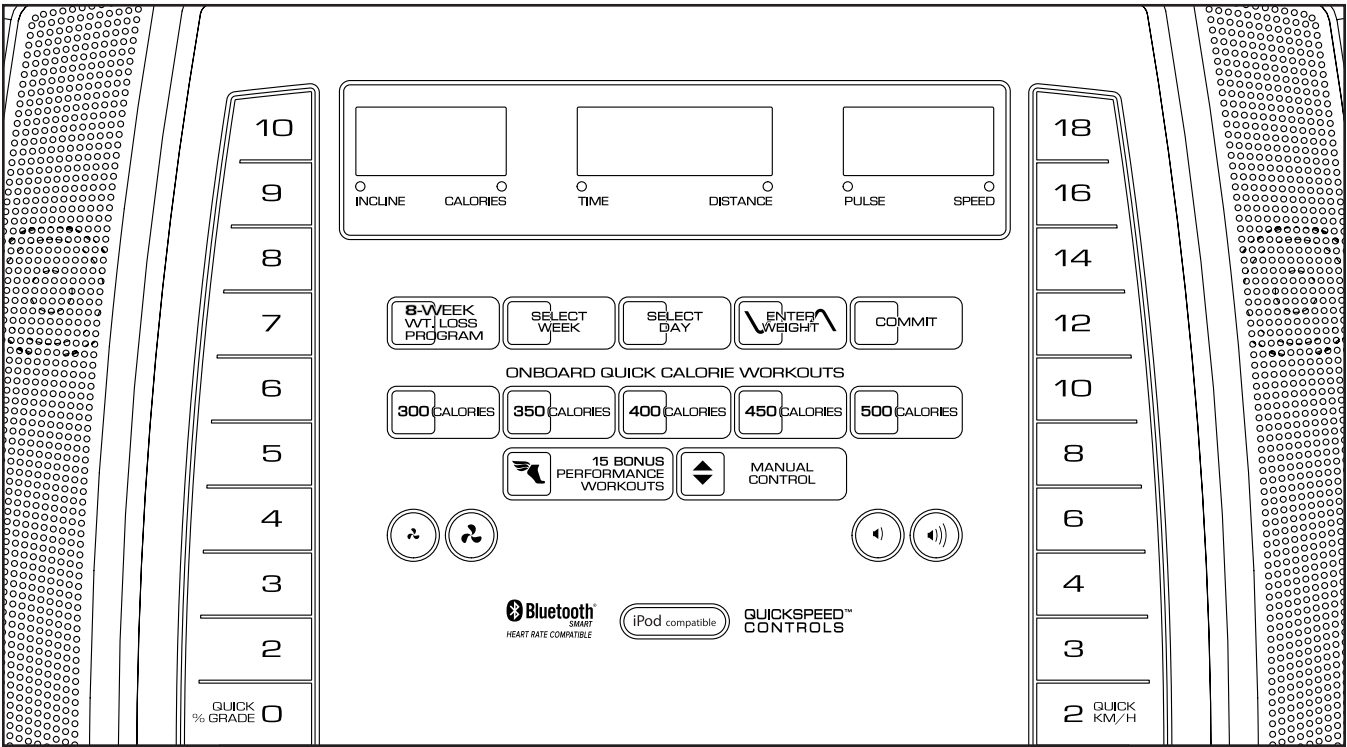
根据以下步骤连接电源线。

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插座，插座须按照当地标准正确安装和接地。





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

本款跑步机的控制台具备多种功能，可帮助您获得最佳的运动效果并充分享受锻炼过程。当您选择了手控模式，您可通过轻触按钮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可选购的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。

使用控制台的立体声音响系统，您甚至可以边锻炼边听您喜欢的音乐或有声读物。

要开启电源，参见第 18 页。要使用手控模式，参见第 18 页。要使用预置训练程序，参见第 20 页。要使用 8 周瘦身训练程序，参见第 21 页。要使用信息模式，参见第 21 页。要使用音响系统，参见第 22 页。要使用平板电脑座，参见第 22 页。

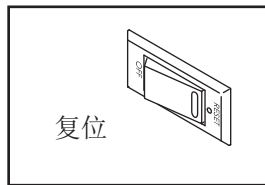
注意：控制台能够以英里或者公里为单位显示速度和里程。要找出选中的计量单位，请参见第 21 页“信息模式”。为了简单起见，本手册的所有说明均以公里为单位。

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 26 页）。

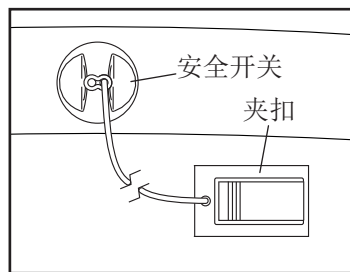
如何开启电源

重要事项：若跑步机曾放在温度较低的环境下，每次打开电源前需先使跑步机温度恢复到室温。否则控制台显示屏或其它电子元器件可能会损坏。

插上电源线（参见第 16 页）。随后，找到跑步机支架电源线附近的电源开关。将电源开关按到 **Reset**（复位）位置。



接着，站在跑步机的踏脚边条上。找到连在安全开关上的夹扣并将安全夹扣别到衣服的腰带上。然后，将安全开关插入控制台。片刻后，显示屏亮起。**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。

重要事项：使用跑步机前，请按以下步骤操作，确保控制台显示正确的跑步机坡度。首先，按一下 **Incline ^**（坡度增加）按钮。然后，按 **Incline v**（坡度降低）按钮或最低的 **Quick % Grade**（快调坡度）按钮将跑步机坡度设置到最低。支架停止运动后，跑步机即可使用。

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”。

2. 选择手控模式。

按控制台上的 **Manual Control**（手动控制）按钮选择手控模式。

3. 启动跑带。

要启动跑带，请按 **Start**（开始）按钮、**Speed +**（加速）按钮或编号为 2 到 20 的任一 **Quick KM/H**（快调速度）按钮。

如果您按 **Start** 按钮或 **Speed +** 按钮，跑带将开始以 2 公里/小时的速度运动。运动时，可根据需要按 **Speed +** 和 **Speed -**（减速）按钮改变跑带速度。每按一次按钮，速度设定值改变 0.1 公里/小时；如果按住按钮不放，速度值会以 0.5 公里/小时的幅度变化。注意：按下按钮后需稍等片刻，跑带才能达到选定的速度设定值。

如果按任一带编号的 **Quick KM/H** 按钮，跑带速度会逐渐改变直至达到选定的速度为止。

按 **Stop**（停止）按钮即可停止跑带。时间值开始在显示屏上闪烁显示。要重新启动跑带，按 **Start**、**Speed +** 按钮。

4. 根据需要改变跑步机的坡度。

要改变跑步机的坡度，请按 **Incline ^**（坡度增加）、**Incline v**（坡度减小）或编号为 0 至 10 的任一 **Quick % Grade**（快调坡度）按钮。每按一次按钮，跑步机的坡度会逐渐改变直到达到选定的坡度值。

5. 根据显示屏显示追踪训练进度。

Incline/Calories（坡度/卡路里）显示屏：该显示屏会在每次坡度改变时显示坡度设定值数秒。该显示屏还会显示已消耗的大致卡路里数。

Time/Distance（时间/里程）显示屏：该显示屏在手控模式下会显示已用时间。在选定预置训练程序后，该显示屏会显示程序的剩余时间而不是已用时间。该显示屏会显示您已经走完或跑完的里程。

Pulse/Speed（脉搏/速度）显示屏：该显示屏会在您使用手柄式心率监测器时显示您的心率。此显示屏还会显示跑带速度。

若要重置显示屏，请按 **Stop**（停止）按钮，取出安全开关再将其重新插入即可。

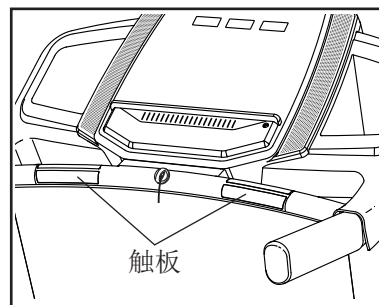
6. 如有需要，可测量心率值。

您可以使用手柄式心率监测器或者可选购的心率胸带测量您的心率（可选心率胸带相关信息请参见第 22 页）。注意：本控制台兼容 **BLUETOOTH® Smart** 心率监测器。

注意：如果您同时使用两种心率监测器，控制台可能无法显示准确的心率值。

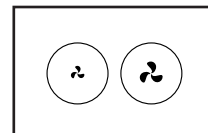
使用手柄式心率监测器之前，请先撕下脉搏手柄金属触板上的透明塑料薄膜。此外需确保双手干净。

要测量心率，请站在踏脚边条上，双手握住脉搏手柄，手掌放在触板上，双手不要移动。检测到您的脉搏后，屏幕上会出现多个破折号，之后显示您的心率值。为测得最准确的心率，需要握住金属触板大约 15 秒。



7. 如有需要，可开启风扇。

风扇有多档速度设置。反复按风扇按钮可以选择风扇速度或开关风扇。



8. 训练结束后，从控制台上取下安全开关。

站在踏脚边条上，按 **Stop**（停止）按钮，并将跑步机的坡度调至零。若要将跑步机折叠到存放位置，坡度必须为零，否则跑步机可能会被损坏。然后，从控制台上取下安全开关并妥善保管。

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 18 页“如何开启电源”。

2. 选择预置训练程序。

要选择预置训练程序，请反复按 **Performance Workouts**（高强度训练程序）或任一 **Onboard Quick Calorie**（预置快速燃烧卡路里）按钮，直至显示屏上显示所需程序。

当您选择一款预置训练程序后，显示屏上将显示该训练程序的最大坡度、最高速度和时长。

3. 启动训练程序。

按 **Start**（开始）按钮或 **Speed +**（加速）按钮启动训练程序。按下按钮后片刻，跑步机会自动调整至程序的首个速度和坡度设定值。抓住扶手开始跑步。

每套训练程序均被划分为若干个小节。每个小节均预设有一个速度设定值和一个坡度设定值。注意：可为连续的小节预设相同的速度和/或坡度值。

若在训练程序中，速度或坡度设定值太高或太低，可按 **Speed**（速度）或 **Incline**（坡度）按钮手动撤销设定值。然而，当训练程序的下一小节开始时，跑步机会自动调整到下一小节的速度和坡度设定值。

要随时停止程序，请按 **Stop**（停止）按钮。时间值开始在显示屏上闪烁显示。要继续执行训练程序，请按 **Start** 或 **Speed +** 按钮。跑带将开始以 2 公里/小时的速度运行。当训练程序的下一小节开始时，跑步机会自动调整到下一小节的速度和坡度设定值。

4. 根据显示屏显示追踪训练进度。

参见第 19 页步骤 5。

5. 如有需要，可测量心率值。

参见第 19 页步骤 6。

6. 如有需要，可开启风扇。

参见第 19 页步骤 7。

7. 训练结束后，从控制台上取下安全开关。

参见第 19 页步骤 8。

如何使用 8 周瘦身训练程序

1. 将安全开关插入控制台。

参见第 18 页“如何开启电源”。

2. 选择程序中所需的特定周。

要选择程序中所需的特定周，反复按 **Select Week**（选择特定周）按钮，直到所需周的编号出现在显示屏上。

3. 选择程序中所需的特定天。

程序中每周都有三天的训练程序。要选择程序中所需的特定天，反复按 **Select Day**（选择特定天）按钮，直到所需天的编号出现在显示屏上。

4. 输入您的体重。

要允许控制台更加准确地计算您将要消耗的卡路里数，按 **Enter Weight**（输入体重）的增减按钮来输入您的体重。控制台会根据输入的体重调整训练程序的强度。

5. 启动训练程序。

按 **Commit**（提交）按钮，然后按 **Start**（开始）按钮启动训练程序。

该训练程序的工作方式和预置训练程序相同（见第 20 页步骤 3）。

6. 根据显示屏显示追踪训练进度。

参见第 19 页步骤 5。**Time/Distance**（时间/里程）显示屏将显示训练程序的剩余时间而非已用时间。

7. 如有需要，可测量心率值。

参见第 19 页步骤 6。

8. 如有需要，可开启风扇。

参见第 19 页步骤 7。

9. 训练结束后，从控制台上取下安全开关。

参见第 19 页步骤 8。

信息模式

控制台配有信息模式，可以追踪跑步机已经使用的总小时数和跑带已经运行的总里程。通过信息模式，您还可以选择以公里或英里为计量单位。

要选择信息模式，按住 **Stop**（停止）按钮，同时将安全开关插入控制台，然后松开 **Stop** 按钮。选择信息模式后，显示屏将显示以下信息：

坡度/卡路里显示屏会显示跑步机已经使用的总小时数。

547

时间/里程显示屏会显示跑带已经运行的总公里数或英里数。

938

Pulse/Speed（脉搏/速度）
显示屏还会显示 **E** 或 **M** 字样，**E** 代表英里，**M** 代表公里。如有需要，按 **Speed -**（减速）按钮更改计量单位。

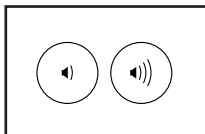
E

要退出信息模式，请从控制台上取出安全开关。

如何使用音响系统

训练时，要使用控制台的立体声音响系统来播放音乐或有声读物，请将音频线一端的 **3.5 mm** 插头（未附带）插入控制台的插孔内，将另一端的 **3.5 mm** 插头插入 **MP3** 播放机、**CD** 播放机或其它个人音频播放机的插孔内；确保音频线缆完全插入。**注意：**可到当地电子产品商店购买音频线。

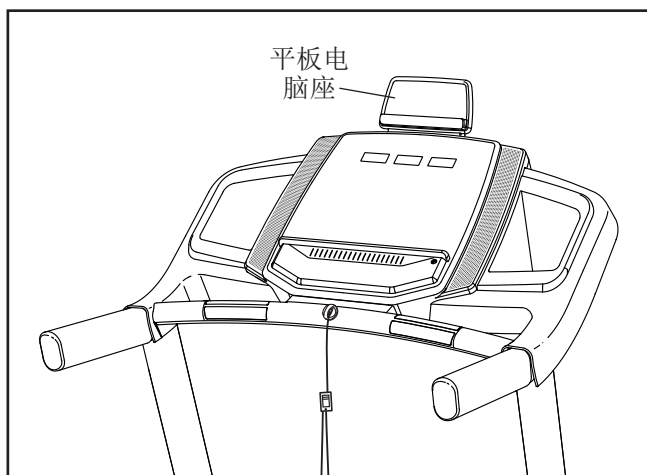
接着，按 **MP3** 播放机、**CD** 播放机或其他个人音频播放机上的播放按钮。调节个人音频播放机的音量或按控制台上的音量增减按钮。



如果您使用的是个人 **CD** 播放机而 **CD** 发生跳曲，请将 **CD** 播放机放在地板或其它平坦表面上，而不要放在控制台上。

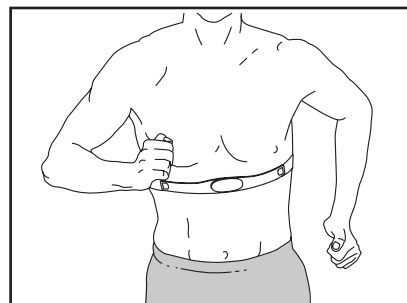
如何使用平板电脑座

在锻炼时，您可以使用平板电脑浏览媒体。将您的平板电脑放置在平板电脑座上，调整平板电脑座将平板电脑固定到位。



可选购的心率胸带

不管您的目标是燃烧脂肪还是强化心血管系统，在训练过程中保持合理心率都是获得最佳效果的关键。可选购的心率胸带让您能够在锻炼过程中持续监测心率，助您实现自己的健身目标。**要购买心率胸带，请参见本手册封面。**



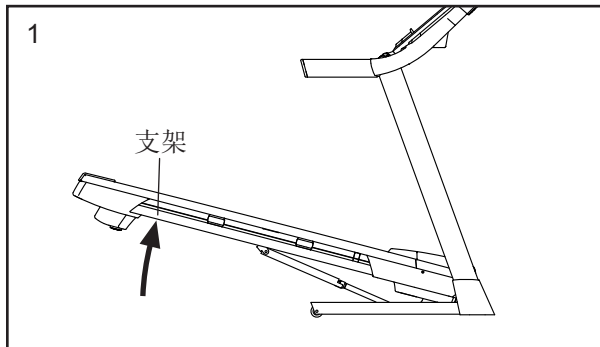
注意：本控制台兼容所有 **BLUETOOTH Smart** 心率监测器。

如何折叠和移动跑步机

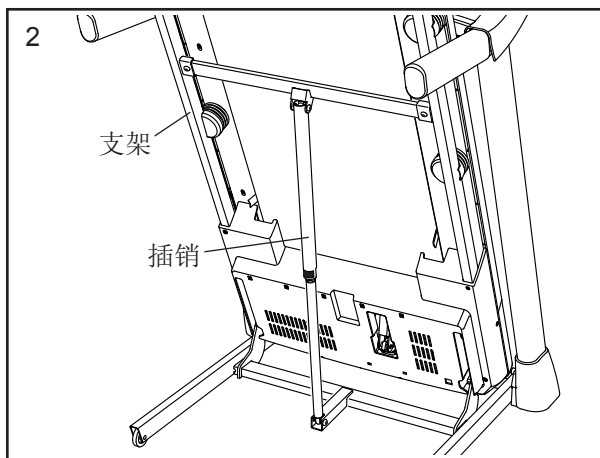
如何折叠跑步机

为避免永久性损坏跑步机，折叠跑步机前请将坡度调整为零。接着，取下安全开关并拔下电源线。注意：要抬起、放下或移动本跑步机，您必须能安全举起 **20 公斤** 的重物。

1. 在下图箭头所示的位置，双手紧紧抓住金属支架。
注意：抓住支架时，切勿抓塑料踏脚边条。双腿弯曲，背部挺直。



2. 抬起支架，直到折叠插销锁定到存放位置。注意：确保折叠插销旋钮已完全锁定。

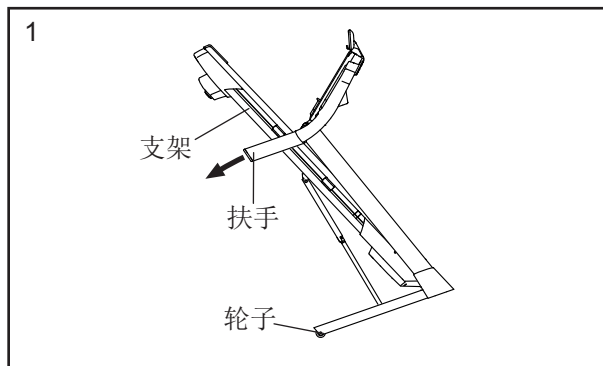


为防止地板或地毯受损，请在跑步机下放一张地垫。应避免跑步机受阳光直射。跑步机存放环境的温度不宜超过 **30° C**。

如何移动跑步机

移动跑步机前，按照左侧所述将跑步机折叠起来。注意：确保插销旋钮已锁定到存放位置。移动跑步机需要两人合作完成。

1. 拿稳支架和一条扶手，把支脚和轮子一一对应安装。

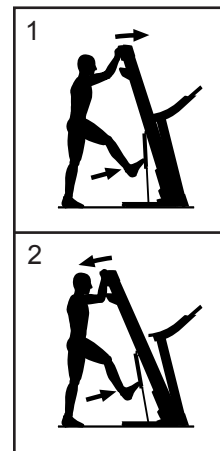


2. 向后拉扶手，直到跑步机可以使用轮子滚动，然后小心地将跑步机移至所需位置。注意：未将跑步机翻回时切勿移动跑步机，切勿拖拽跑步机支架，切勿在不平整的表面移动跑步机。

3. 一只脚抵住轮子，小心地将跑步机放至地面。

如何放下跑步机以供使用

1. 将支架上端向前推，同时用脚轻踩折叠插销上部。
2. 用脚踩住折叠插销的同时，朝自己方向拉支架上端。
3. 退后，让支架放到地板上。



维护与故障检修

维护

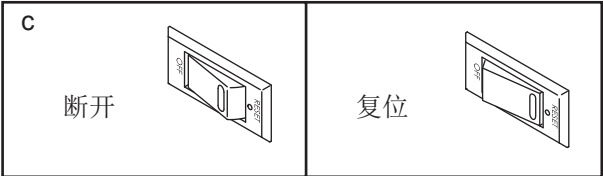
定期清洁跑步机，并使跑带保持清洁干燥。首先，将电源开关按到关闭位置并拔下电源线。用一块蘸取少量温和肥皂水的湿布擦拭跑步机的外部零件。**重要事项：**不要在跑步机上直接喷洒液体。为避免损坏控制台，需避免使控制台受阳光直射。随后用软毛巾擦干跑步机。

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，请参见本手册封面。

症状：电源无法开启

- a. 确保电源线插入到正确接地的电源插座中（参见第 16 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。
- b. 插入电源线后，确保安全开关插入控制台。
- c. 检查跑步机支架上电源线附近的电源开关。若开关凸起（如图所示），则开关已断开。要复位电源开关，请等待五分钟，然后将开关按回开启位置。

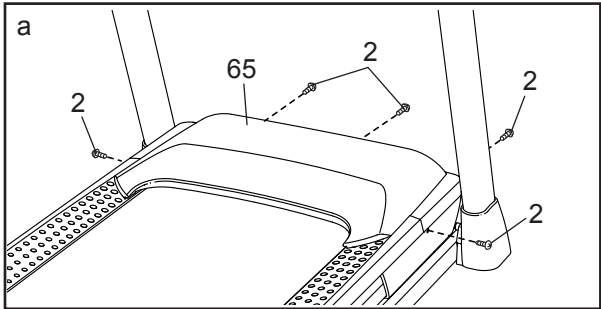


症状：跑步机在使用过程中断电

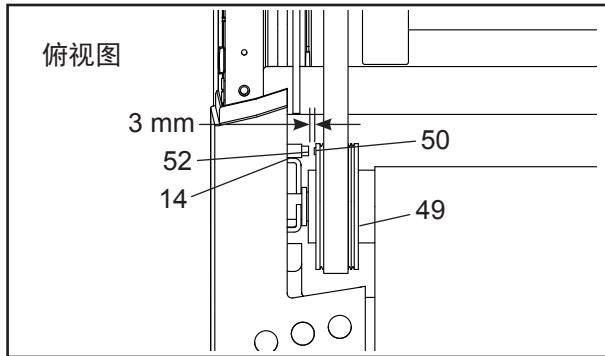
- a. 检查电源开关（参见左侧图 c）。若开关断开，请等待五分钟，然后将开关按回开启位置。
- b. 确保电源线已插入。若电源线已插入，请将其拔出，等待五分钟之后再插回。
- c. 将安全开关从控制台上拔出，然后重新插入。
- d. 如果跑步机仍然不运转，请联系当地授权经销商（联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡）。

症状：控制台显示屏显示功能异常

- a. 从控制台上取出安全开关并拔下电源线。接着，卸下五颗 #8 x 3/4" 螺丝（2），然后小心地转下马达护罩（65）。



接着，找到滑轮（49）左侧的磁簧开关（52）和磁铁（50）。转动滑轮直到磁铁对准磁簧开关。确保磁铁和磁簧开关的间隙在 **3 mm** 左右。如有必要可松开图示的 **#8 x 3/4"** 自钻螺丝（14），再稍微移动磁簧开关，然后再重新拧紧自钻螺丝。重新装回马达护罩（图中未显示），运行跑步机几分钟，检查速度读数是否正确。

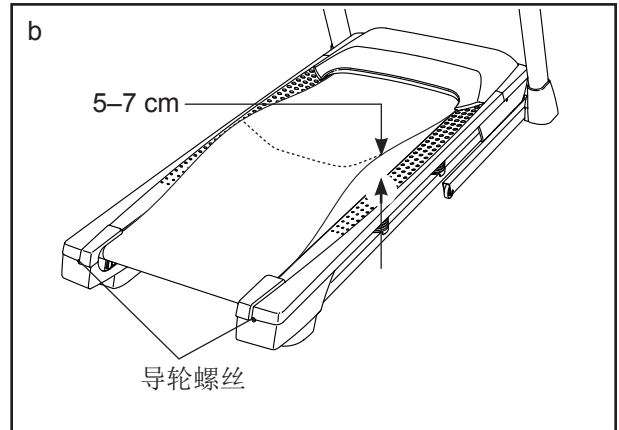


症状：跑步机的坡度变化不正确

- a. 按住 **Stop**（停止）按钮和 **Speed +**（加速）按钮的同时将安全开关插入控制台，然后松开 **Stop** 按钮和 **Speed +** 按钮。接着，按 **Stop** 按钮，然后按 **Incline ^**（坡度增加）或 **Incline v**（坡度降低）按钮。此时，跑步机会自动抬升到最高坡度，然后再返回到最小坡度。这样即可重新校准坡度调节系统。如果坡度系统未开始校准，再次按 **Stop** 按钮，然后按 **Incline ^** 按钮或 **Incline v** 按钮。坡度校准完毕后，从控制台上取下安全开关。

症状：运动过程中，跑带的运转速度变慢

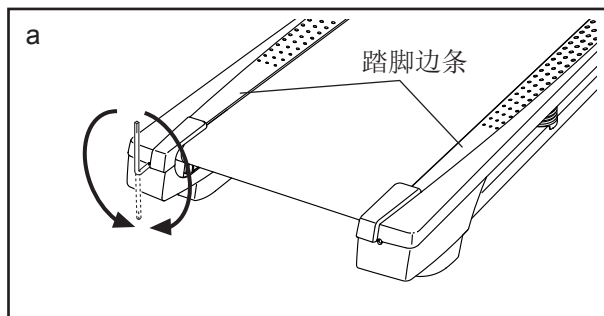
- a. 如果需要使用延长线，只能使用不长于 **1.5 米** 的 **3 芯、14 号（1 mm²）** 电线。
- b. 如果跑带过度拧紧，跑步机的性能有可能会减弱，跑带也有可能受损。取下安全开关并拔下电源线。用六角扳手逆时针转动两个导轮螺丝，每次转动 **1/4 圈**。正确紧固跑带后，跑带每侧应能够抬离跑台 **5 至 7 cm**。注意让跑带处于居中位置。然后，插上电源线，插入安全开关，运行跑步机几分钟。重复该过程直到跑带正确紧固。



- c. 跑步机跑带上涂有优质高性能润滑剂。**重要事项：**除经授权维修代表指示外，不得将硅喷剂或其它物质涂到跑带或跑台上。这些物质可能影响跑带质量而引起过度磨损。若您觉得跑带需要更多润滑，请参见本手册封面。
- d. 如果仍有问题，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）。

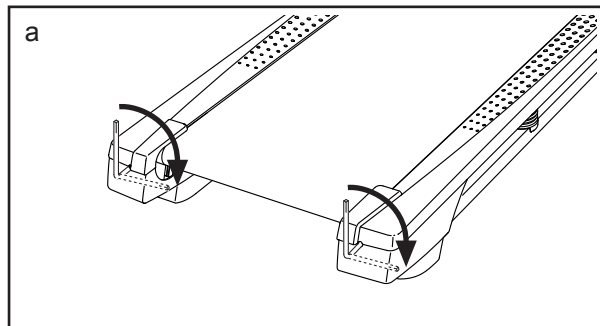
症状：跑带运转时偏离踏脚边条之间的居中位置。重要事项：若跑带与踏脚边条相互摩擦，跑带可能会发生损坏。

- a. 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

- a. 首先，取下安全开关并拔下电源线。用六角扳手顺时针转动两个导轮螺丝，每次转动 1/4 圈。正确紧固跑带后，跑带每侧应能够抬离跑台 5 至 7 cm。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

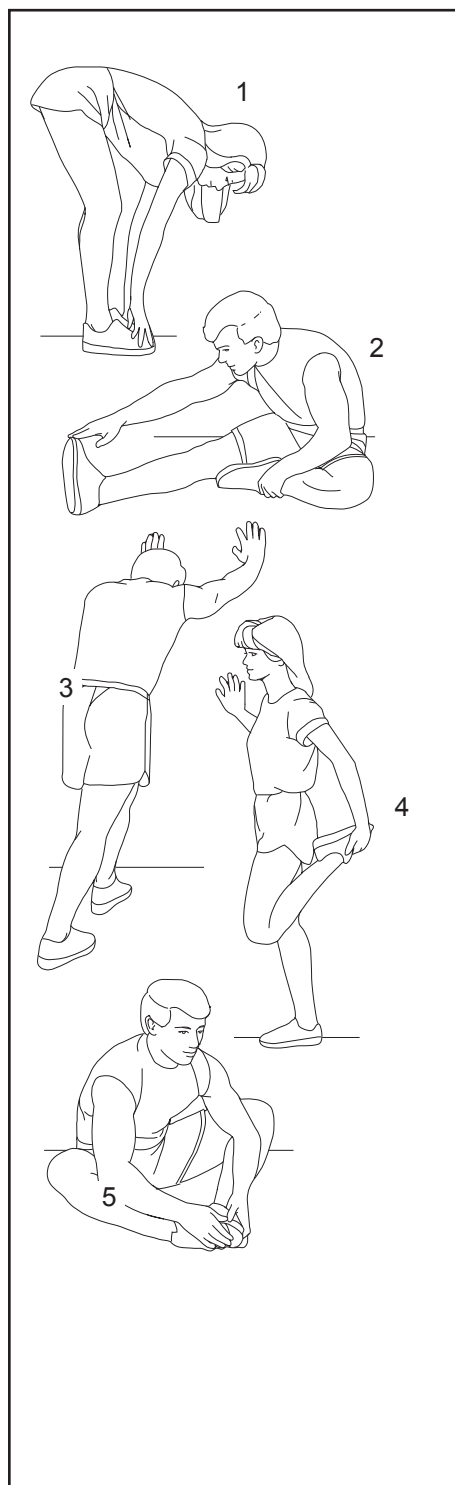
两腿前后站立，身体前探，双手抵墙。后面一条腿蹬直，脚平贴在地板上。前腿弯曲，身体前倾，臀部向墙面前移。保持动作 15 秒之后放松。每条腿重复动作三次。要进一步伸展跟腱，可同时弯曲后腿。伸展部位：小腿、跟腱和脚踝。

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。

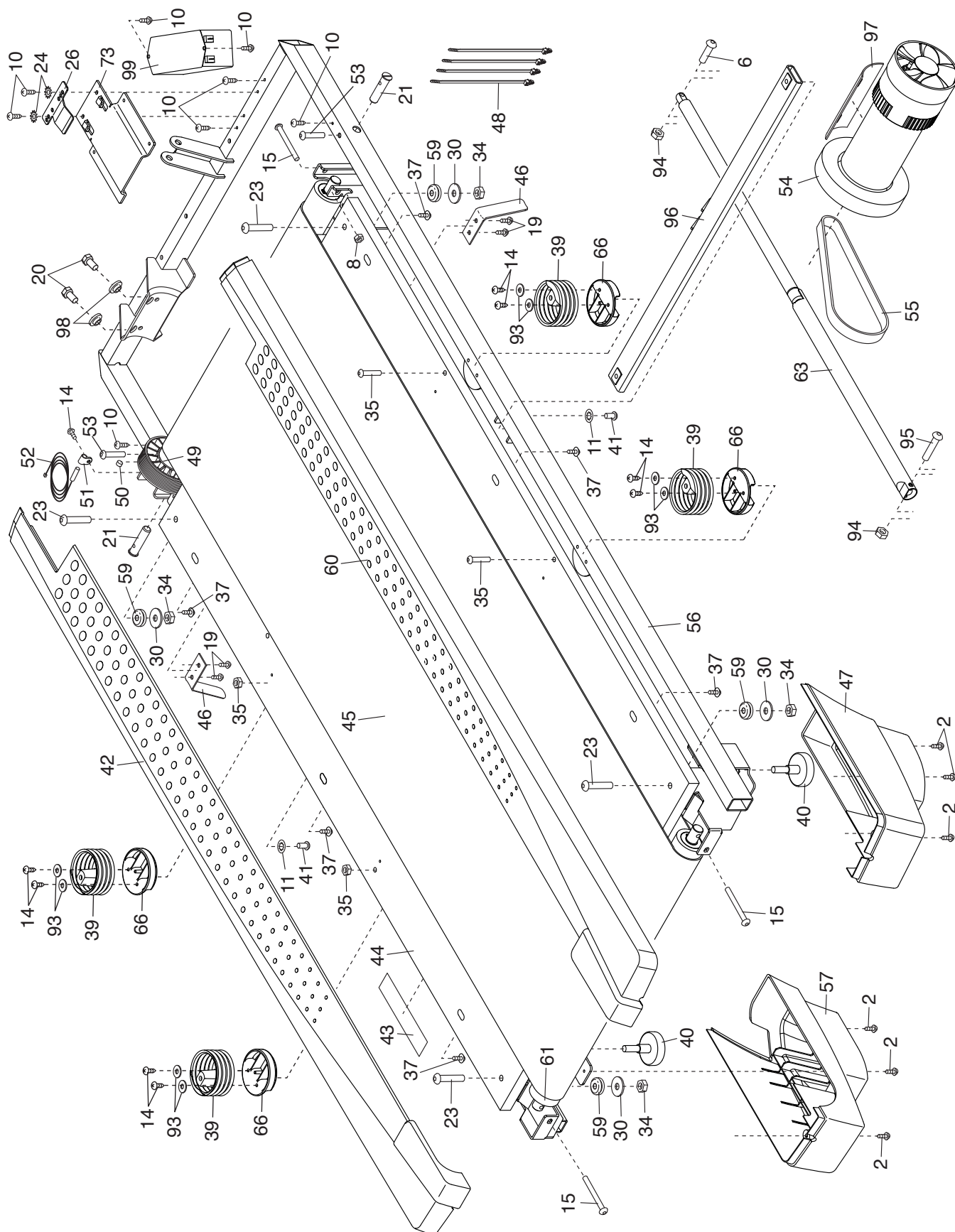


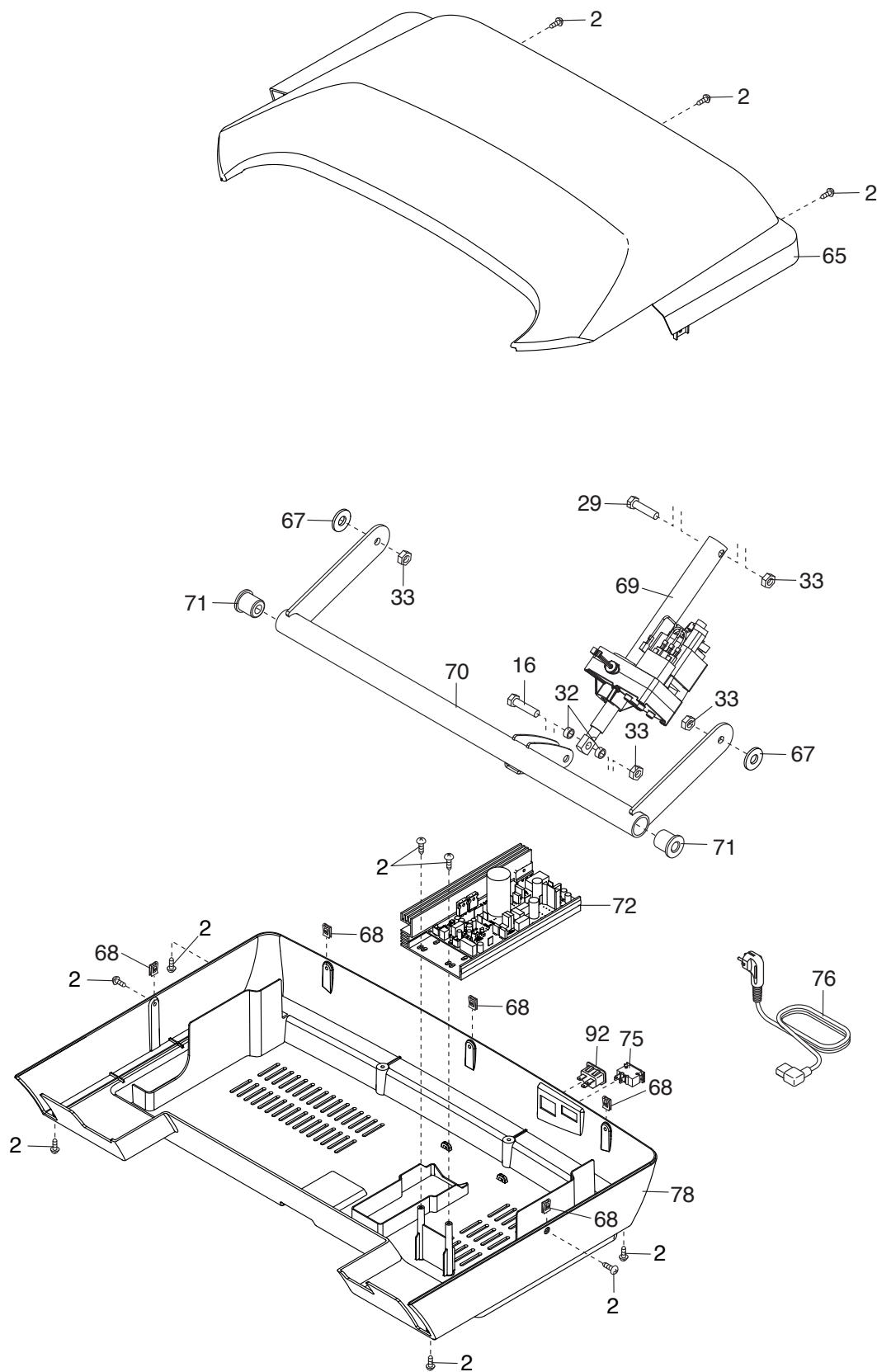
零件清单

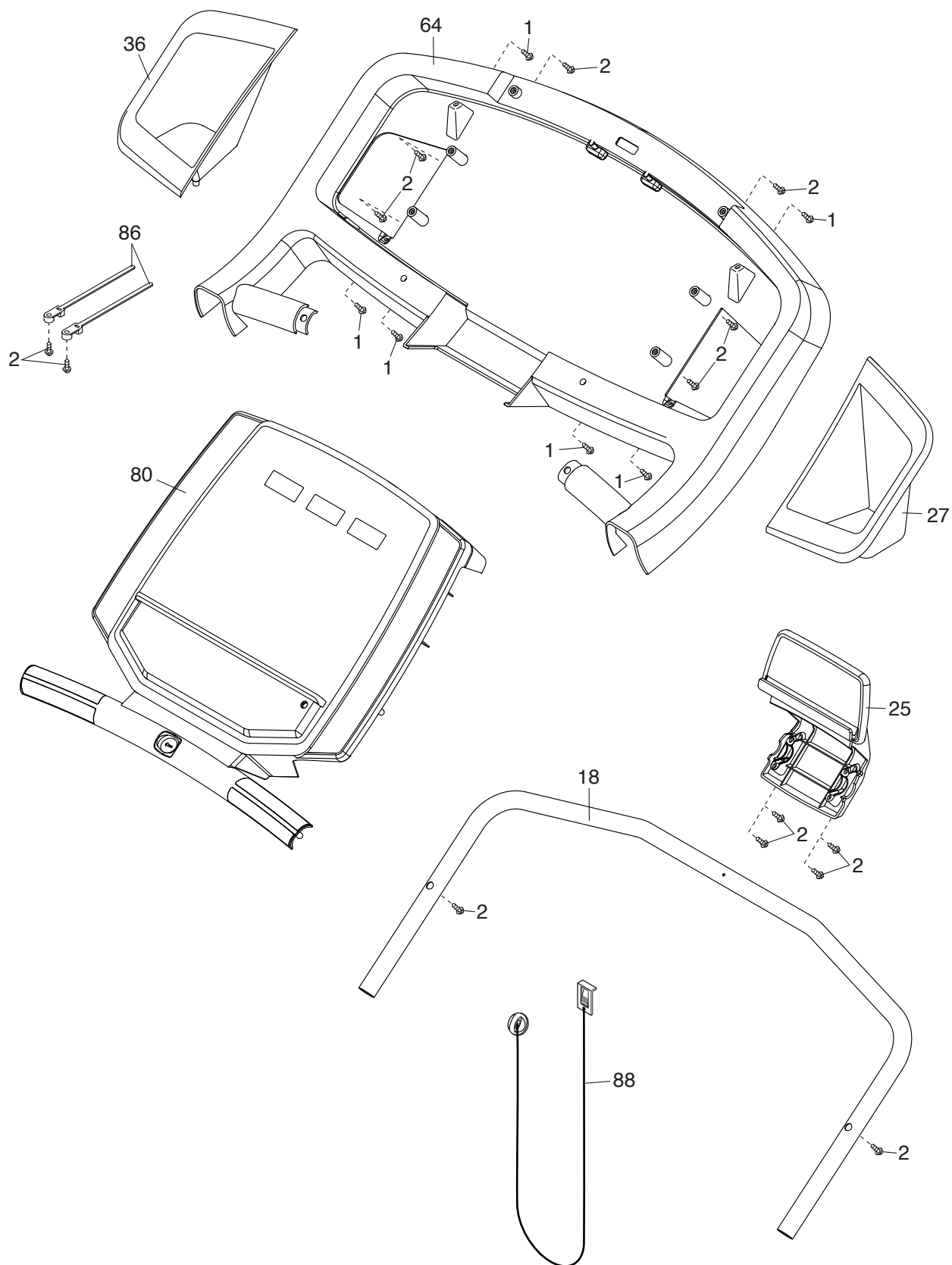
型号: HETL79615.0 R0415A

索引号	数量	说明	索引号	数量	说明
1	12	#8 x 1/2" 螺丝	51	1	磁簧开关夹
2	31	#8 x 3/4" 螺丝	52	1	磁簧开关
3	2	底座垫	53	2	1/4" x 1 1/2" 螺丝
4	4	1/4" x 1/2" 螺丝	54	1	驱动马达
5	4	#10 星形垫圈	55	1	传动带
6	1	5/16" x 1 3/4" 螺栓	56	1	支架
7	6	3/8" x 4" 螺丝	57	1	左后支脚
8	1	1/4" 螺母	58	1	控制台接地线
9	4	#10 x 1 1/4" 螺丝	59	4	橡胶减震垫
10	11	#8 x 1/2" 银色螺丝	60	1	右踏脚边条
11	6	5/16" 星形垫圈	61	1	导轮
12	4	#8 x 1" 自钻螺丝	62	1	底座
13	6	3/8" 星形垫圈	63	1	折叠插销
14	9	#8 x 3/4" 自钻螺丝	64	1	控制台底座
15	3	1/4" x 2 1/2" 螺丝	65	1	马达护罩
16	1	3/8" x 1 1/2" 螺栓	66	4	减震弹簧座
17	2	3/8" x 1 1/2" 轮子螺栓	67	2	坡度支架垫片
18	1	控制台支架	68	5	护罩夹扣
19	4	#8 x 7/16" 螺丝	69	1	坡度马达
20	2	1/4" 马达螺丝	70	1	坡度支架
21	2	3/8" 销	71	2	支架垫片
22	2	3/8" x 1" 螺栓	72	1	控制器
23	4	5/16" x 1 3/4" 带肩螺栓	73	1	控制器板
24	2	#8 星形垫圈	74	2	底座端盖
25	1	平板电脑座	75	1	电源开关
26	1	控制台夹具	76	1	电源线
27	1	右储物槽	77	1	索环
28	4	5/16" x 3" 螺丝	78	1	下护罩
29	1	3/8" x 1 3/4" 六角螺栓	79	2	扶手握把
30	4	5/16" 平垫圈	80	1	控制台
31	1	脉搏横杆	81	1	立柱线束
32	2	坡度马达垫片	82	1	左底座护罩
33	6	3/8" 锁紧螺母	83	1	右底座护罩
34	4	5/16" 螺母	84	1	右扶手
35	4	1/4" x 1 1/4" 螺丝	85	1	左扶手
36	1	左储物槽	86	2	扎带
37	6	#8 x 5/8" 螺丝	87	2	扶手端盖
38	2	轮子	88	1	安全开关/夹扣
39	4	隔振器	89	1	左立柱
40	2	后支脚	90	1	右立柱
41	2	5/16" x 3/4" 螺丝	91	2	警示贴
42	1	左踏脚边条	92	1	插座
43	1	警示贴	93	8	M5 垫圈
44	1	跑台	94	2	5/16" 螺母
45	1	跑带	95	1	5/16" x 2 1/4" 螺栓
46	2	导带器	96	1	插销横杆
47	1	右后支脚	97	1	马达隔振器
48	4	扎带	98	2	马达衬套
49	1	驱动滚轮/滑轮	99	1	过滤器
50	1	磁铁	*	-	用户手册

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。







售后服务

若需维修、咨询、投诉等售后服务，请联系 ICON 授权经销商。

为方便我们向您提供帮助，请准备好以下信息：

- 产品型号和产品序列号（参见用户手册封面）
- 产品名称（参见用户手册封面）
- 零件索引号及说明（参见用户手册内的零件清单和分解图）

有限担保

ICON 授权经销商（经销商）保证，在正常的使用和维护下，本产品 in 工艺和材料上不会出现问题。从购买之日起，马达和零部件的保修期均为 1 年。

此担保仅对原始购买客户有效。经销商的责任仅限于：通过授权的维修中心，由经销商来选择对产品进行更换或维修。所有的维修服务必须由经销商事先授权。对于遭受运货损坏、滥用、误用、不适当和不正常使用或非经销商授权的维修中心的维修而造成的产品损坏，经销商不承担责任；对于商业用途、租借用途或用于商店陈列展示的产品，经销商不承担责任。经销商也不承担上述担保责任以外的任何责任。

对于因产品的使用 and 性能而造成的或与之相关的间接的、特殊的或连带的损害，涉及经济、财产、收入、利润方面的损害，趣味性和效用方面的损失，由于搬迁和安装而产生的费用以及其它任何性质的间接损失，ICON 授权经销商不承担任何责任。

此处设定的保证能够替代所有其它保证，特殊目的下的商业性和适配度的内在保证只限于此处设定的范围和期限。

ICON 授权经销商：