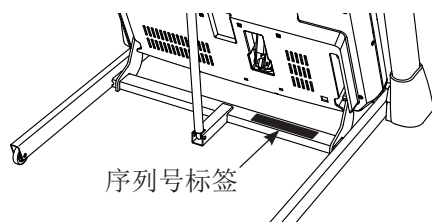


NordicTrack C300

型号: **NETL12914.0**

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。



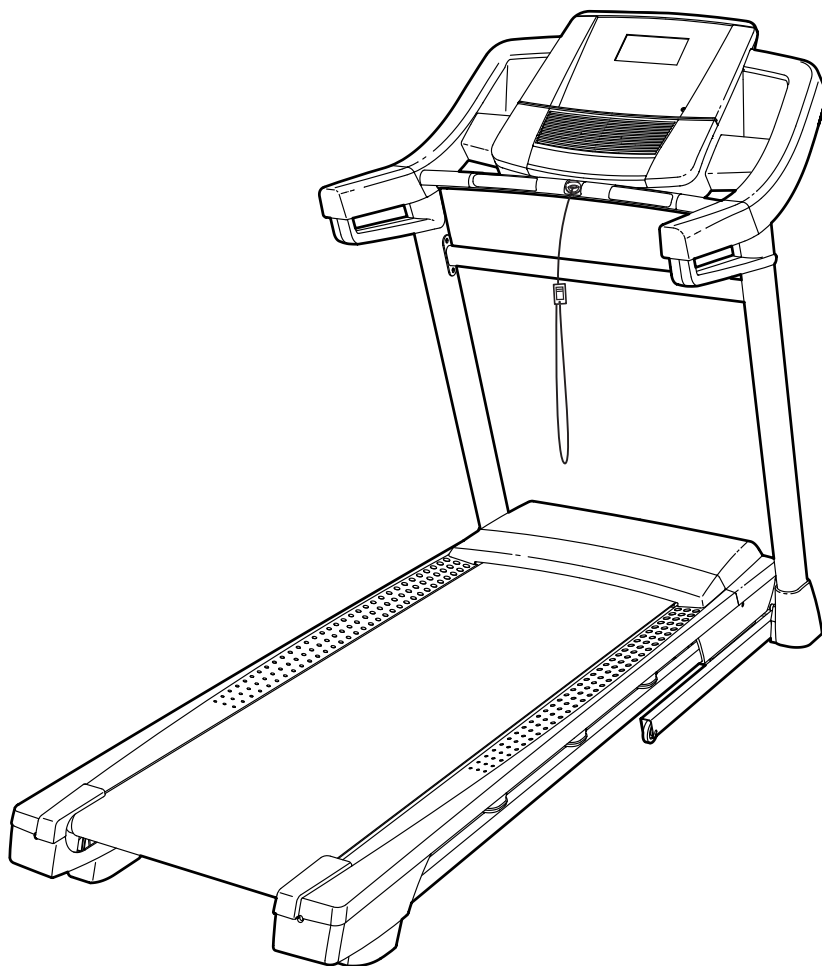
有问题吗？

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，请拨打
免费客服热线：400-660-2236
(工作时间：9:00-24:00)。

⚠ 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

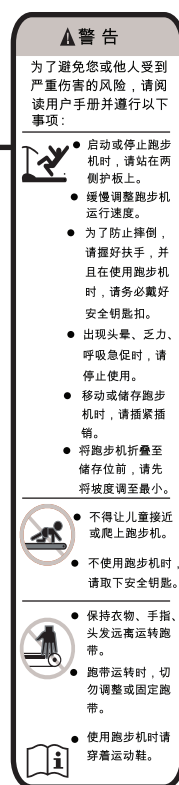
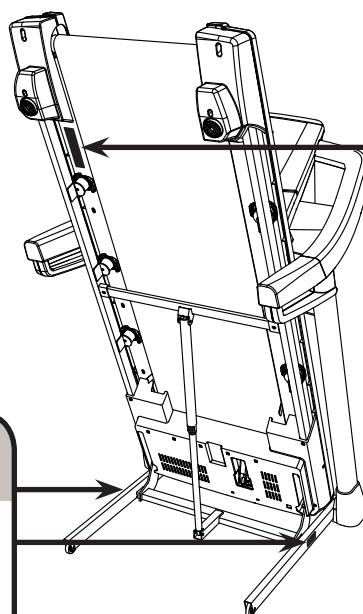
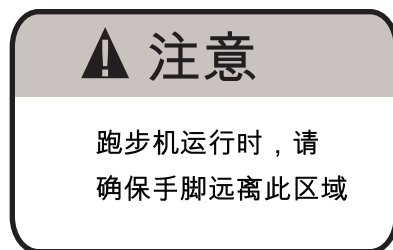


目录

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
心率胸带	18
如何使用跑步机	19
如何折叠和移动跑步机	28
维护与故障检修	29
锻炼指导	32
零件清单	34
分解图	36
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。



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. 产品所有人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. 开始运动前请先咨询医生。这一点对于年龄超过 **35** 岁或已存在健康问题的人士尤为重要。
3. 严格按照本说明书的说明来使用跑步机。
4. 跑步机仅适合家庭使用。不得将本跑步机用于任何商务、租赁或公共团体用途。
5. 跑步机应放在室内以防潮防尘。不得将跑步机放置在车库、有顶天井或靠水的地方。
6. 跑步机应放置在平坦地面，后方保留至少 **2.4** 米的空间，两侧应留有 **0.6** 米的空间。不得将跑步机放在任何阻挡空气流通的地方。跑步机下可放置一张地垫以防止地板或地毯受损。
7. 不得在使用气雾剂产品或纯氧的地方使用跑步机。
8. **12** 岁以下的儿童不得使用跑步机。宠物需远离跑步机。
9. 跑步机最大承重 **150** 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。不得穿着可能卷入跑步机中的宽松衣服。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 **19** 页），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 **3** 芯、**1** 平方毫米（**14** 号）的不长于 **1.5** 米的电线。
14. 电源线需远离受热表面。
15. 不得在关闭电源时人为强行踏动跑带。电源线或插头受损，或者跑步机不能正常工作时，不得使用跑步机（如果跑步机不能正常工作，参见第 **29** 页的“维护与故障检修”）。
16. 在使用跑步机前需阅读、了解并测试紧急制动程序（见第 **21** 页“如何开启电源”）。
17. 站在跑带上时不得启动跑步机，使用跑步机时要一直握住把手。
18. 当有人在跑步机上行走时，跑步机噪声将会增大。
19. 跑步机可以高速运行。建议小幅度调整速度，避免突然大幅度变速。

20. 心率传感器并不是医疗设施。很多因素都可以影响心率读数的精确度，包括使用者的动作在内。心率传感器只能作为运动辅助手段，用以确定心率的大体趋势。
21. 请勿在无人照管的情况下运行跑步机。不使用跑步机的时候，请拔下安全钥匙并拔下电源线，同时关闭电源开关（参见第 5 页以找到电源开关的位置）。
22. 跑步机未正确组装前，不得尝试将其抬高、放低或移动（参见第7页“组装”及第 28 页“如何折叠和移动跑步机”）。要抬高、放低或移动跑步机，您必须有能力安全地举起 20 公斤的物品。
23. 折叠或移动跑步机时，需确保其已调整到存储位置。
24. 避免在任何开孔处塞入或掉入任何物品。
25. 定期检查并紧固跑步机的所有零部件。
26. **危险：** 确保使用完机器后立即拔下电源线。清洁跑步机或实施本手册说明的维护和调节步骤之前也必须先拔下电源线。除非得到授权服务代表的指示，否则不得私自取下马达护盖。本用户手册说明以外的检修只有由授权服务代表进行。
27. 过度运动可能会导致受伤或死亡。如果您在锻炼过程中感到头晕或者身体疼痛，必须立即停止锻炼并慢慢平静下来。

保存这些说明

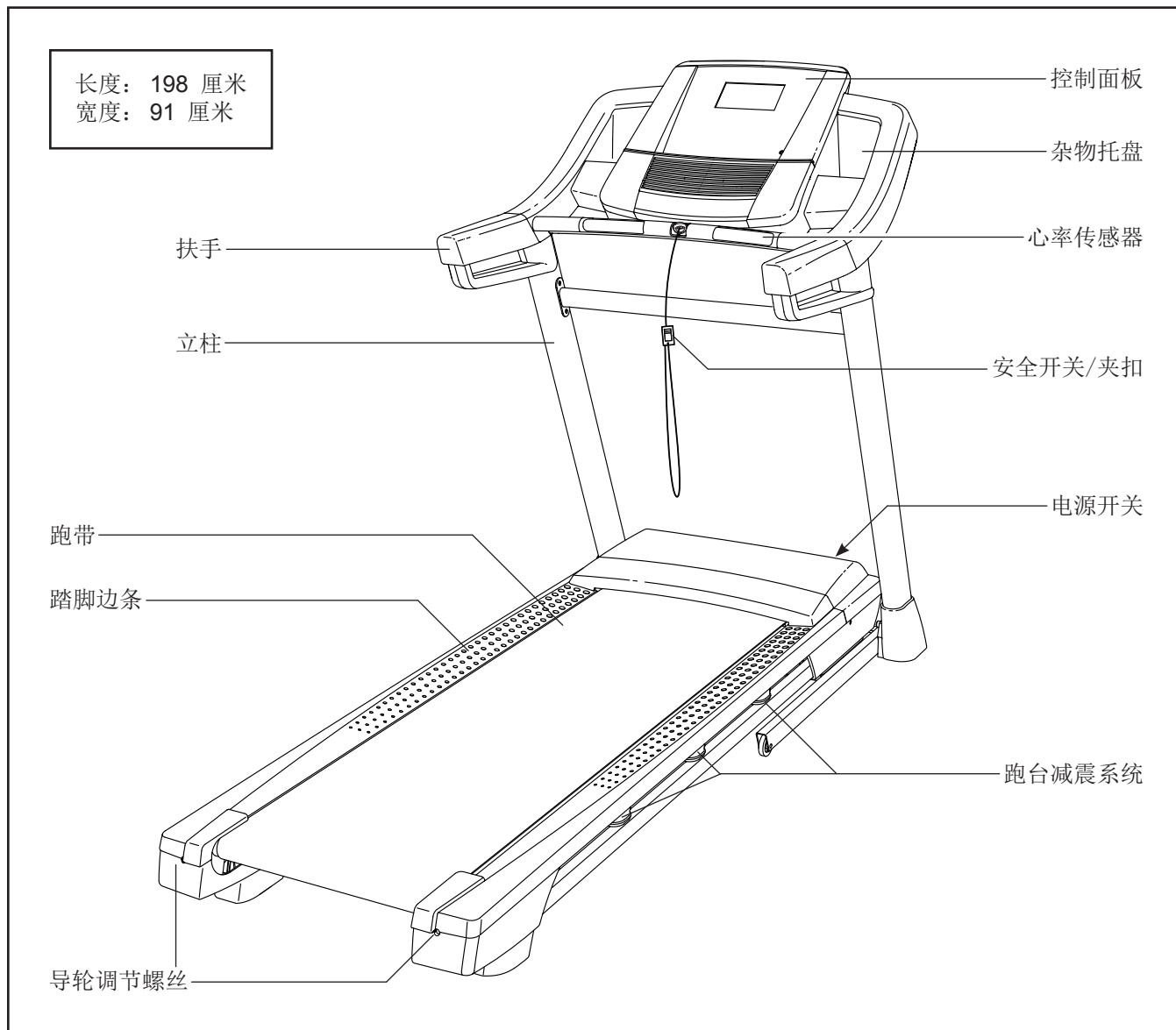
用前说明

感谢您购买 NORDICTRACK® C 300 跑步机。C 300 跑步机结合了高新科技和创新设计，让您在家就能方便地进行锻炼并完成自己的锻炼目标。不锻炼时，C 300 跑步机可以折叠起来，占用面积不到其它类型跑步机的一半。

为了您的安全考虑，请在使用跑步机前仔细阅读本手册中的内容。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）。为了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。

阅读其它内容前，请先熟悉下图所标出的部件。



零件识别图

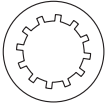
在组装跑步机前，请先熟悉下图中所列出的小零件。括弧中的数字是该零件在零件清单中的索引号，索引号后面的数字表示组装所需的该零件的数量。注意：如果零件不在零件包中，请检查其是否预先组装。随机器可能附带有冗余的零部件。



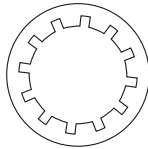
#10 星形垫圈
(5)-4



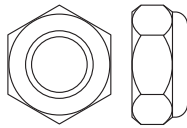
#10 垫圈
(104)-2



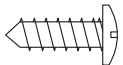
5/16" 星形垫圈
(11)-14



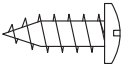
3/8" 星形垫圈
(13)-6



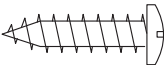
5/16" 螺母
(12)-2



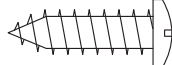
#8 x 1/2" 银螺丝
(10)-1



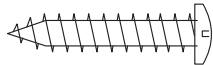
#8 x 1/2" 螺丝
(1)-14



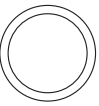
#8 x 3/4" 螺丝
(2)-4



#10 x 3/4" 螺丝
(9)-4



#8 x 1" 螺丝
(103)-2



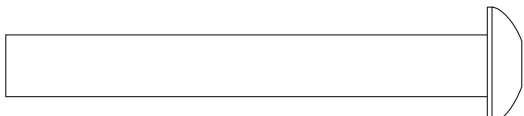
轮子垫片 (63)-2



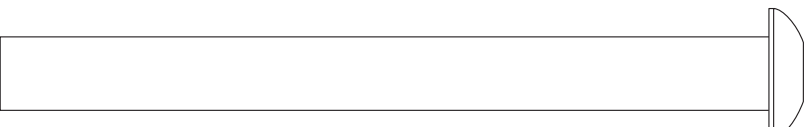
5/16" x 1 3/4" 螺栓 (6)-1



5/16" x 2 1/4" 螺栓 (3)-1



5/16" x 2 1/2" 螺丝 (28)-4



3/8" x 4" 螺丝 (7)-6

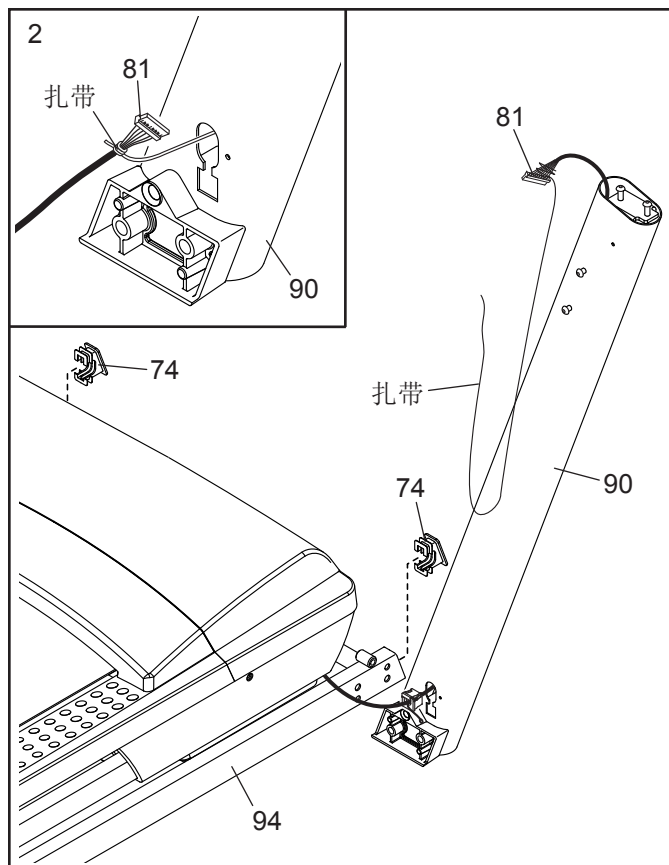
######

2. 确保电源线已拔下。

将底座端盖（74）压入底座（94）各一侧。

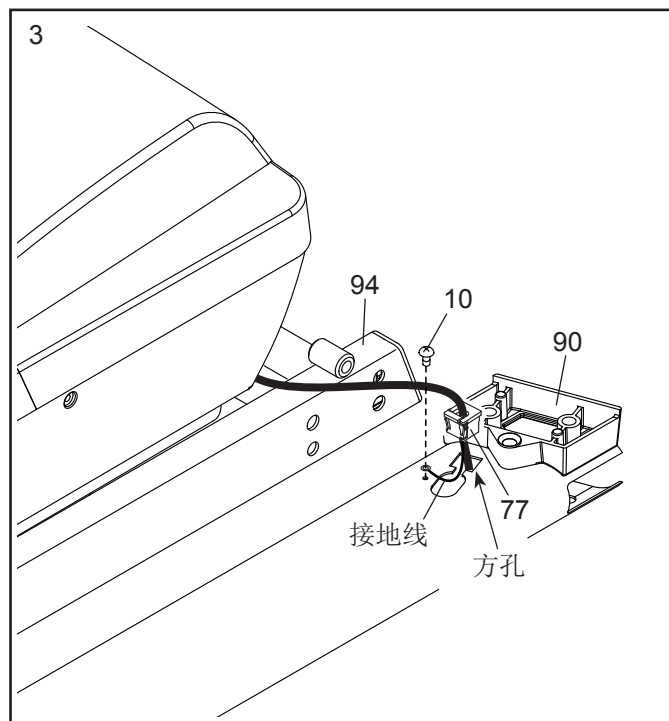
找到右立柱（90）。让他人将右立柱保持在底座（94）附近。

参见插图。将右立柱（90）内的扎带牢系在立柱线束（81）末端的周围。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。



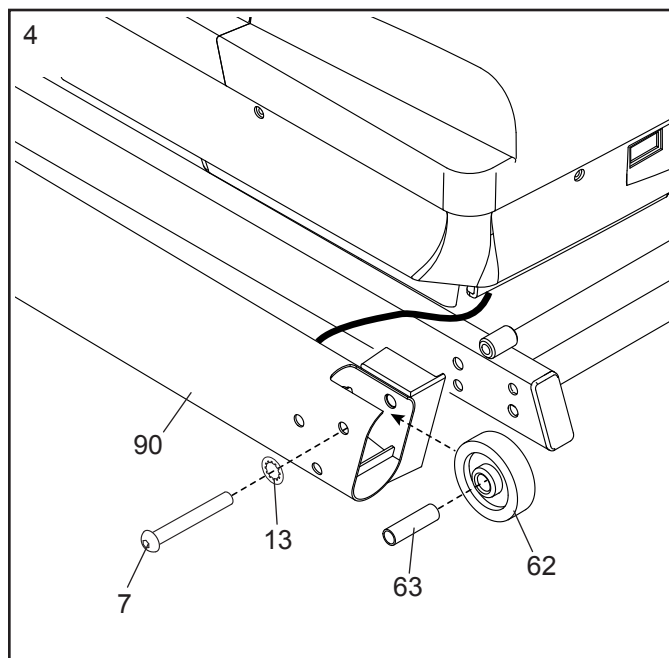
3. 将右立柱（90）置于底座（94）附近。将索环（77）压入右立柱的方孔内。确保未挤压到接地线。

然后，如图示，用一颗 #8 x 1/2" 银螺丝（10）将接地线固定于右立柱（90）。



4. 将一个轮子垫片（63）插入前轮（62）。将前轮保持在右立柱（90）的底部内，并将一颗 3/8" x 4" 螺丝（7）和一个 3/8" 星形垫圈（13）插入右立柱和前轮。

在左立柱重复此步骤（图中未显示）。

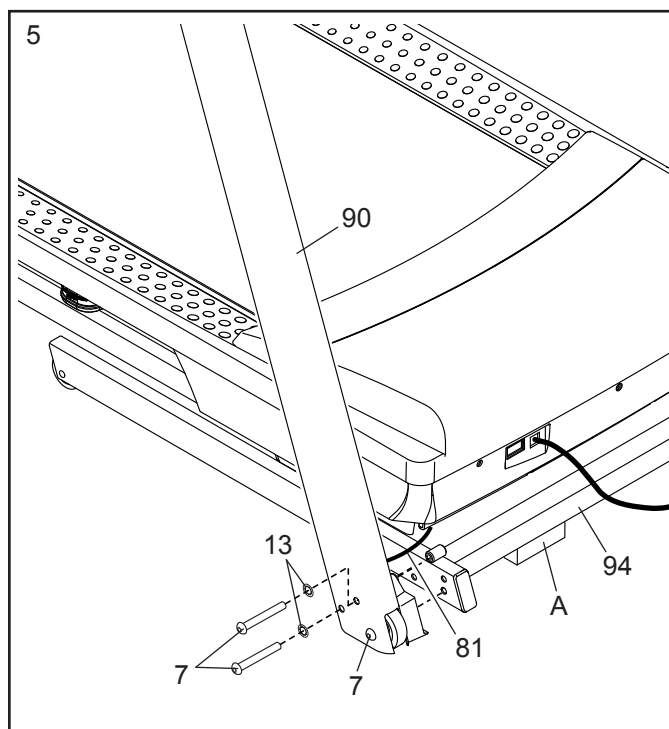


5. 将一片包装材料（A）置于底座（94）右侧下方。将右立柱（90）抵住底座。确保未夹到立柱线束（81）。

将两颗 3/8" x 4" 螺丝（7）连同两个 3/8" 星形垫圈（13）插入右立柱（90），并将三颗螺丝部分拧入底座（94）。暂时不要将螺丝完全拧紧

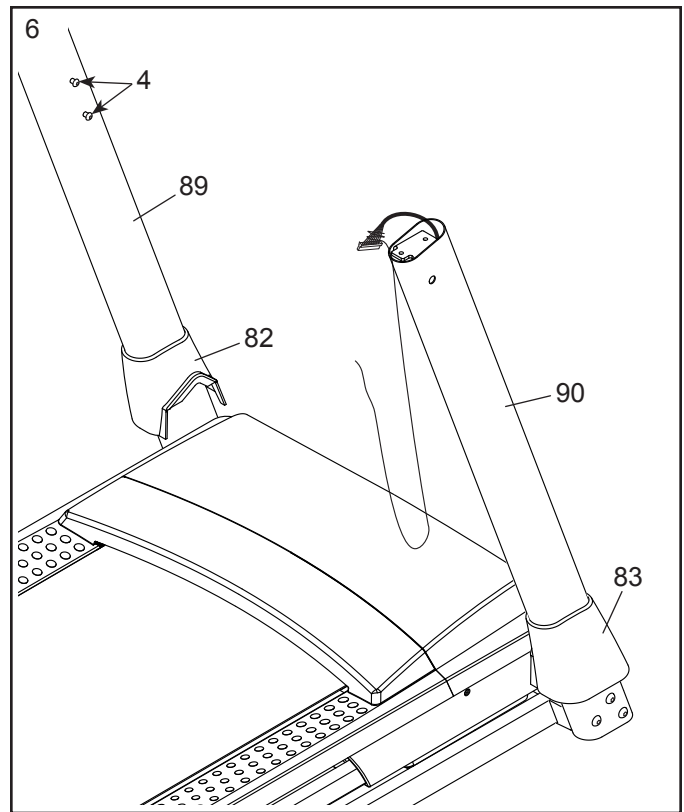
将包装材料（A）移动至底座（94）的左侧，并以同样的方式连接左立柱（图中未显示）。注意：左侧没有线束。

将包装材料（A）从底座（94）的下方取出。



6. 将图示的四颗 5/16" x 3/4" 螺丝 (4) 从立柱 (89, 90) (仅显示一侧) 上取下。螺丝将在之后的步骤中使用。

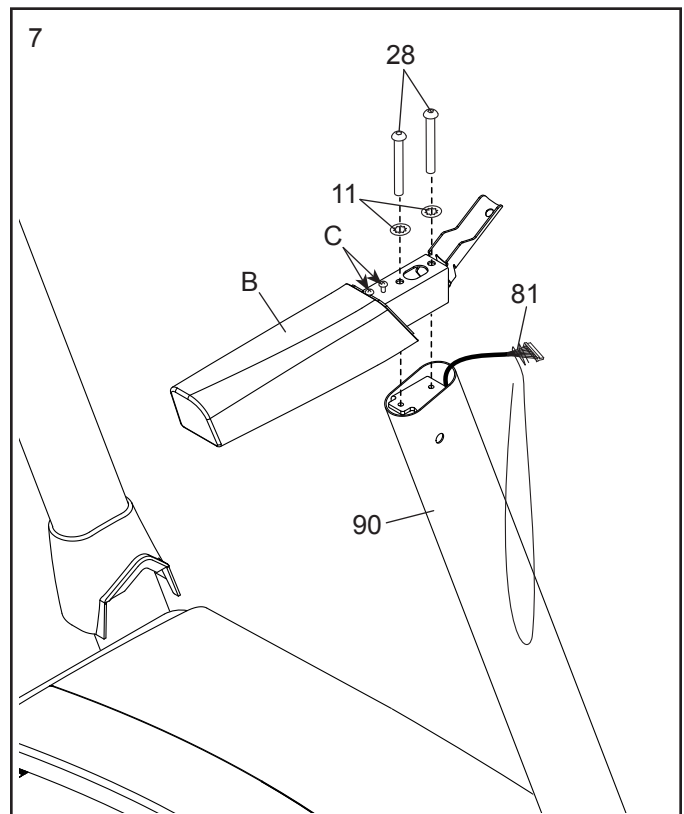
找到左侧和右侧底座盖板 (82, 83) 将左侧底座盖板滑动到左立柱 (89) 上, 并将右侧底座盖板滑动到右立柱 (90) 上。暂时不要将底座盖板按压就位。



7. 找出右侧扶手套件 (B)。

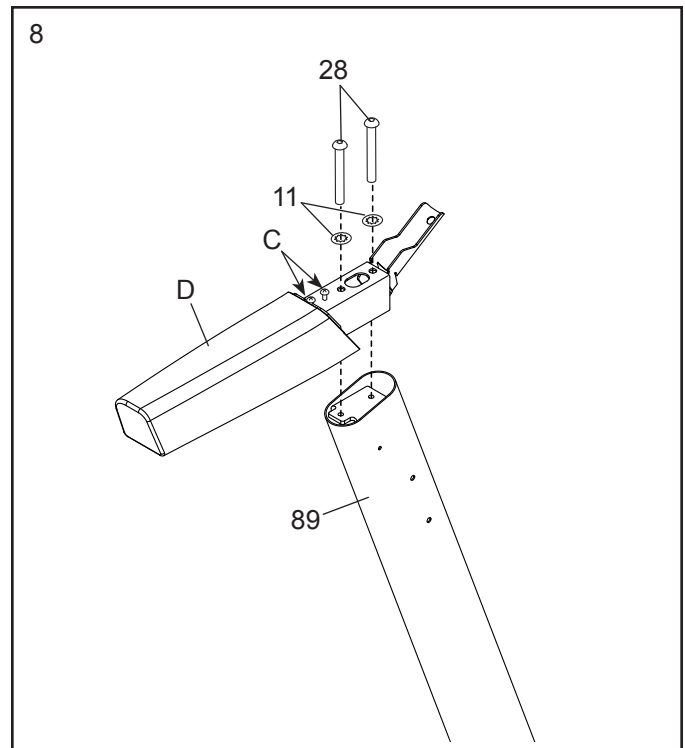
用两颗 5/16" x 2 1/2" 螺丝 (28) 和两个 5/16" 星形垫圈 (11) 将右侧扶手套件 (B) 连接至右立柱 (90)。确保未夹到立柱线束 (81)。暂时不要将螺丝完全拧紧。

将图示的两颗螺丝 (C) 从右侧扶手套件 (B) 上取下并丢弃。



8. 用两颗 5/16" x 2 1/2" 螺丝 (28) 和两个 5/16" 星形垫圈 (11) 将左侧扶手套件 (D) 连接至左立柱 (89)。暂时不要将螺丝完全拧紧。

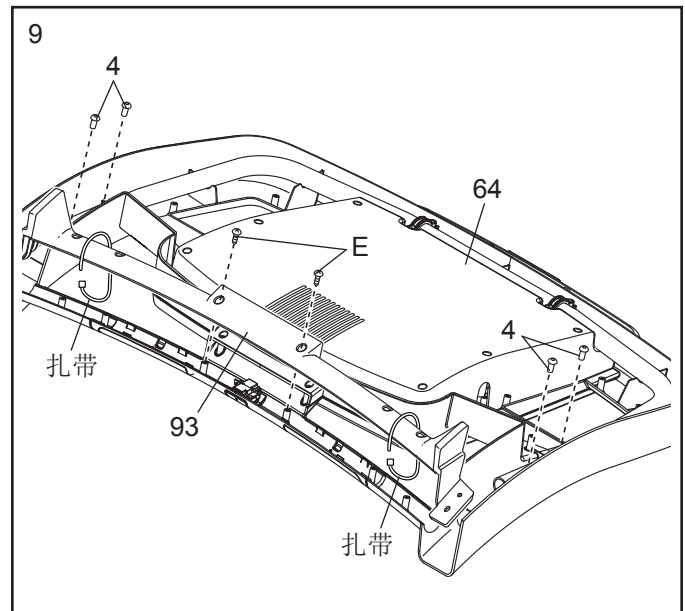
将图示的两颗螺丝 (C) 取下并丢弃。



9. 将控制面板底座 (64) 正面向下放置在柔软表面上, 以避免划伤控制面板底座。如果有扎带用于将脉搏横杆 (93) 绑缚到控制面板底座上, 将其解下。

将图示的两颗螺丝 (E) 取下并丢弃。然后, 将脉搏横杆 (93) 取下。

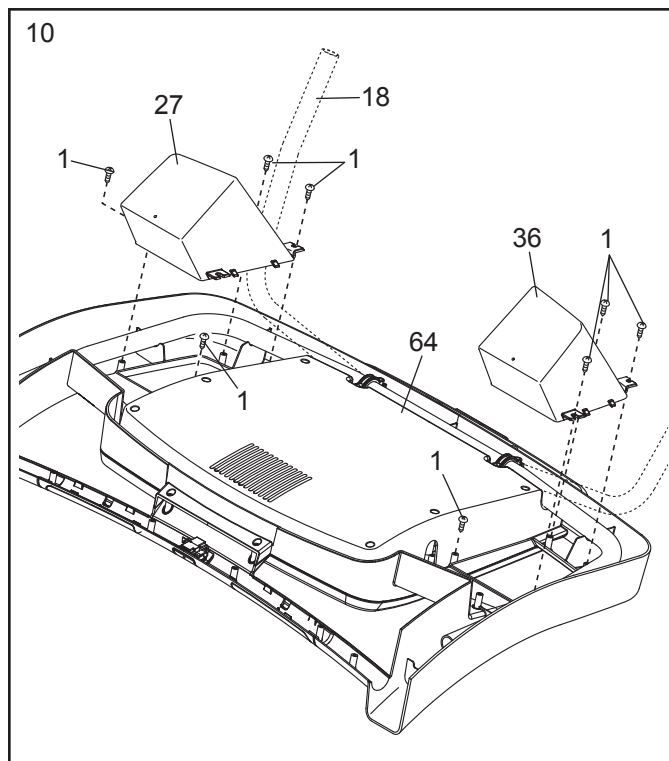
将四颗 5/16" x 3/4" 螺丝 (4) 取下并妥善保管。



10. 找出右侧和左侧杂物托盘（27，36）。

用八颗 #8 x 1/2" 螺丝（1）将杂物托盘（27，36）连接至控制面板底座（64）。提示：先装入两颗侧面螺丝可能会比较容易操作，然后在拧紧其它六颗螺丝之前将杂物托盘滑动到位。

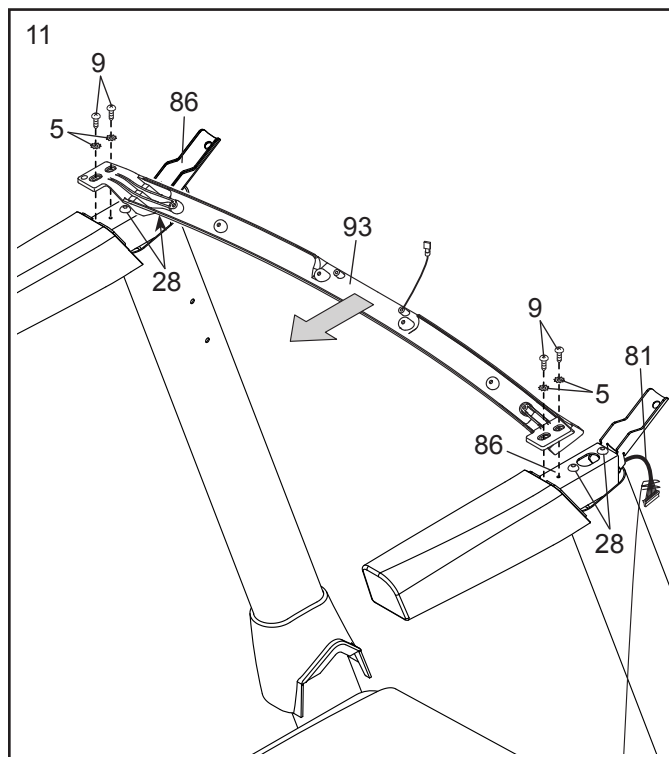
提示：固定杂物托盘（27，36）时，可能需要向上旋转控制面板框架（18）。



11. 重要事项：为避免损坏脉搏横杆（93），切勿使用电动工具并且不要将 #10 x 3/4" 螺丝（9）拧得过紧。

如图所示定位脉搏横杆（93）。如图所示，用四颗 #10 x 3/4" 螺丝（9）和四个 #10 星形垫圈（5）将脉搏横杆连接至扶手（86）。首先，将四颗螺丝完全装入。接着，按箭头所示方向尽可能远地滑动横杆。然后，将螺丝拧紧。

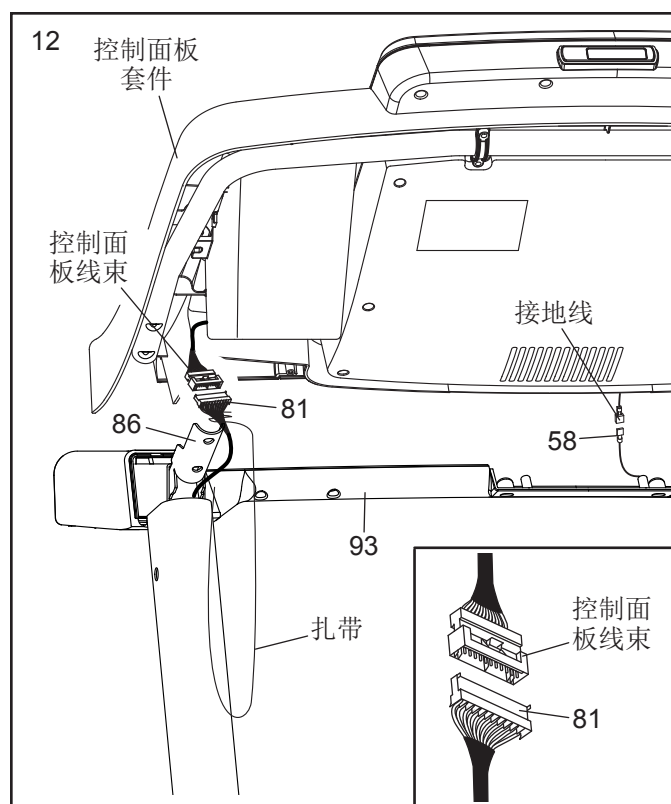
确保未夹到立柱线束（81）。将四颗 5/16" x 2 1/2" 螺丝（28）拧紧。



12. 在他人的帮助下，将控制面板套件保持在扶手（86）（只显示一侧）附近。

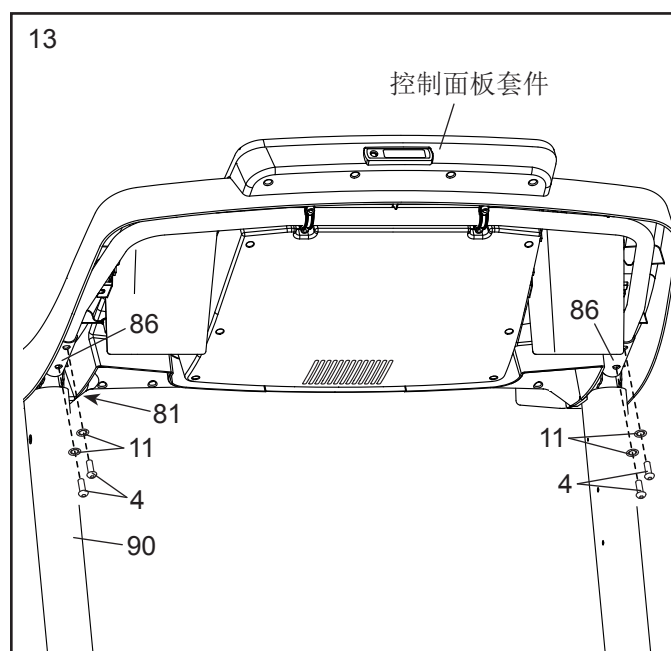
连接控制面板套件上的接地线与脉搏横杆（93）上的控制面板接地线（58）。

参见插图。连接立柱线束（81）和控制面板线束。连接头应能够轻易地滑到一起并扣上。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面板。然后，从立柱线束上取下扎带。



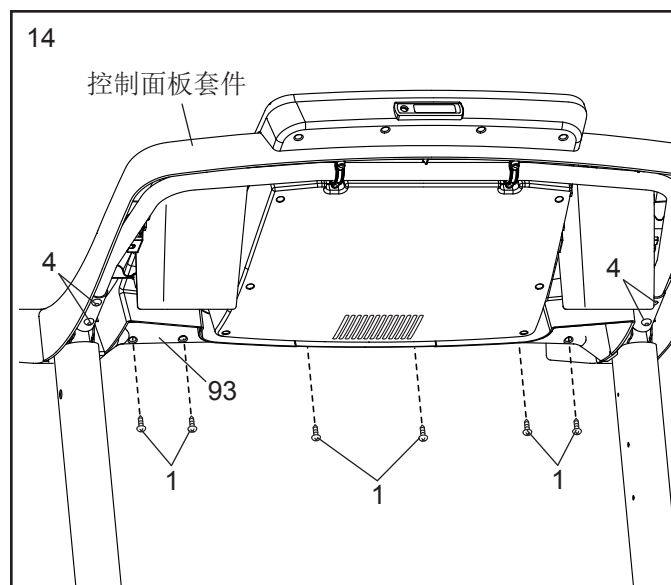
13. 将控制面板套件置于扶手（86）的托架上。确保未夹到任何线束。将多余的立柱线束（81）插入右立柱（90）。

用在步骤 9 中取下的四颗 5/16" x 3/4" 螺丝（4）和四个 5/16" 星形垫圈（11）将控制面板套件连接至扶手（86）的托架上。暂时不要将螺丝完全拧紧。



14. 用六颗 **#8 x 1/2"** 螺丝 (1) 将脉搏横杆 (93) 连接至控制面板套件。待六颗螺丝完全装入后再将其拧紧。

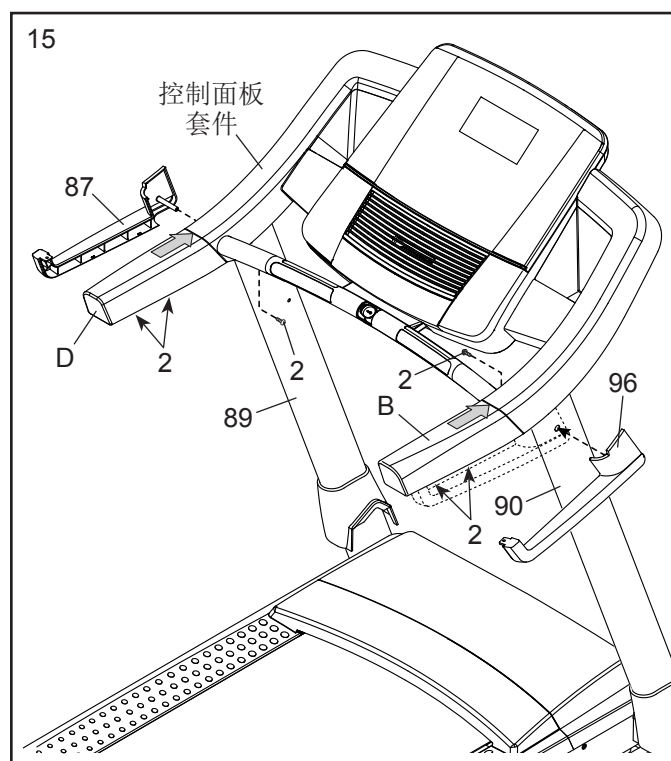
将四颗 **5/16" x 3/4"** 螺丝 (4) 牢牢拧紧。



15. 检查扶手套件 (B, D) 和控制面板套件之间的空隙。

如需要，松开扶手下方的四颗 **#8 x 3/4"** 螺丝 (2)。接着，根据需要滑动扶手，以调整扶手和控制面板套件的对齐情况。然后，将螺丝重新拧紧。

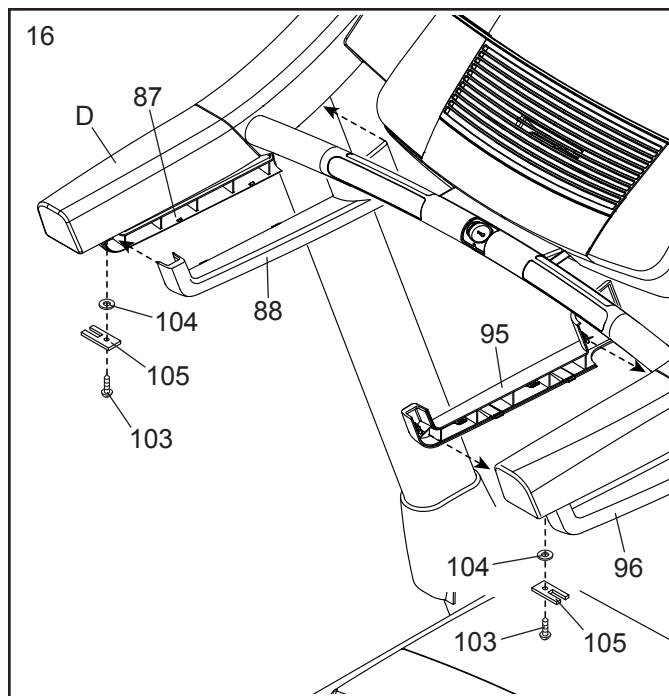
用两颗 **#8 x 3/4"** 螺丝 (2) 将左侧立柱外侧盖板 (87) 和右侧立柱外侧盖板 (96) 分别固定到左侧和右侧立柱 (89, 90)。在将盖板压向立柱时，倾斜旋转盖板。不要将螺丝拧得过紧。



16. 将一颗 **#8 x 1"** 螺丝 (103) 以及一个扶手板 (105) 和一个 **#10 垫圈** (104) 紧固到左侧立柱外侧盖板 (87) 和左侧扶手套件 (D) 底部。确保按图中所示定位扶手板。不要将螺丝拧得过紧。

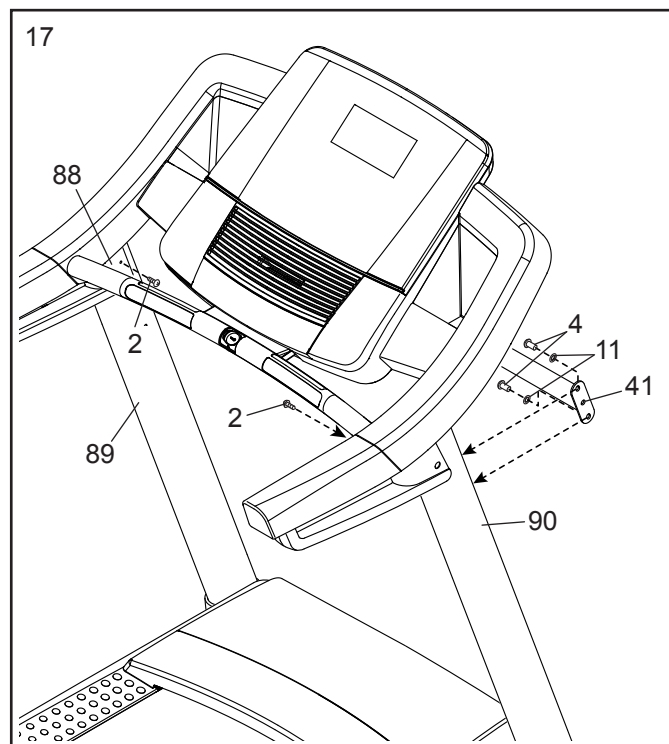
将左侧立柱内侧盖板 (88) 压向左侧立柱外侧盖板 (87) 直至其扣合在一起。

在跑步机的另一侧对右侧立柱外侧盖板 (96) 和右侧立柱内侧盖板 (95) 重复上述步骤。



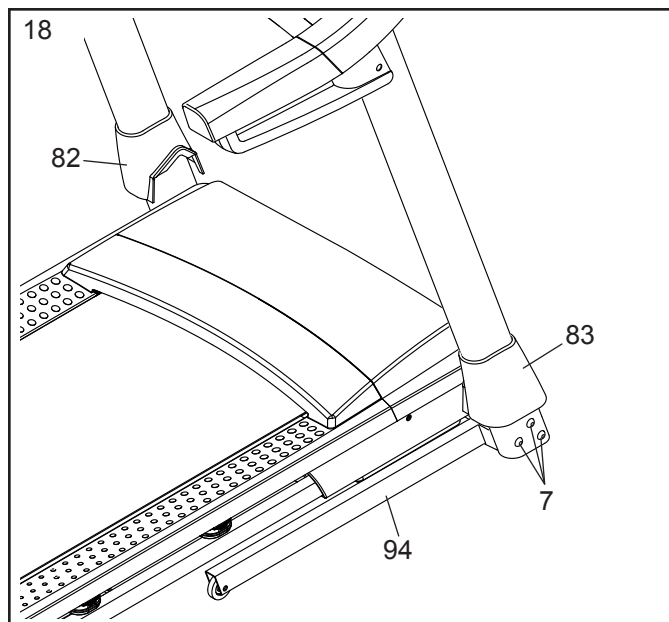
17. 如图所示, 将一颗 **#8 x 3/4"** 螺丝 (2) 拧入立柱内侧盖板 (88, 图中未显示) 各侧。不要将螺丝拧得过紧。

小心地将立柱横杆 (41) 滑到立柱 (89, 90) 中间。用在步骤 6 中取下的四颗 **5/16" x 3/4"** 螺丝 (4) 和四个 **5/16"** 星形垫圈 (11) (图中仅显示一侧) 连接立柱横杆。待四颗螺丝完全装入后再将其拧紧。



18. 将六颗 3/8" x 4" 螺丝 (7) (图中只显示一侧) 牢牢拧紧。

将左侧底座盖板 (82) 和右侧底座盖板 (83) 压到底座 (94) 上。

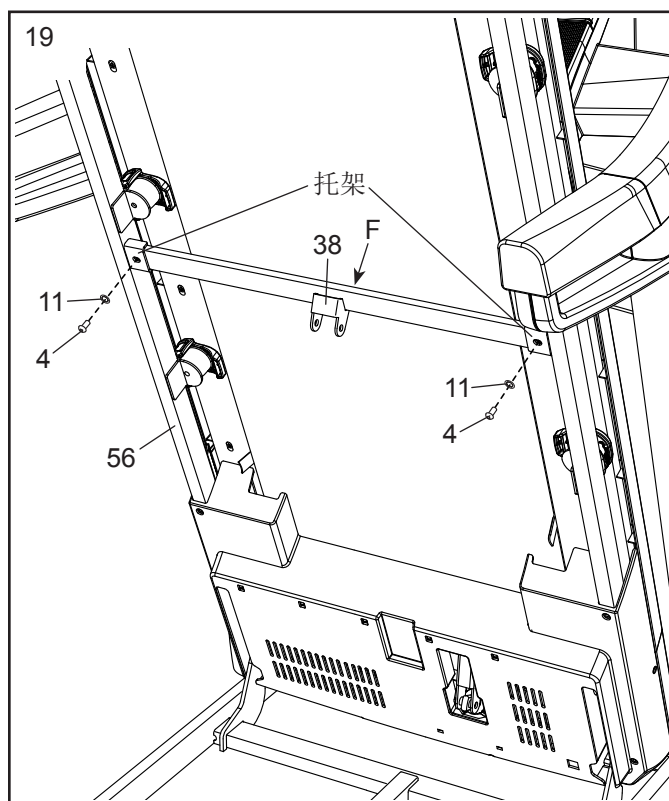


19. 注意：如果在一个平滑的表面上组装，此步骤中跑步机可能会向前滚动。

将框架 (56) 提升至立柱位置。让他人扶住框架，直至步骤 21 完成。

从插销横杆 (38) 上拆下两颗 5/16" x 3/4" 螺丝 (4)。

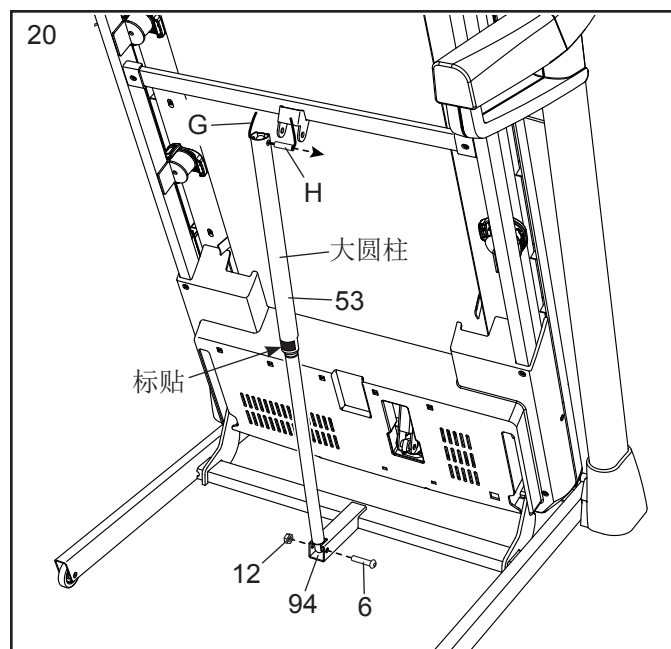
如图所示，定位插销横杆 (38)。确保 “**This side toward belt**” (“此面朝向跑带”) 贴纸 (F) 是背对您的。用前面拆下的两颗 5/16" x 3/4" 螺丝 (4) 和两个 5/16" 星形垫圈 (11) 将插销横杆连接至框架 (56) 的托架上。



20. 如图所示，定位折叠插销（53）以使标贴背对跑步机。

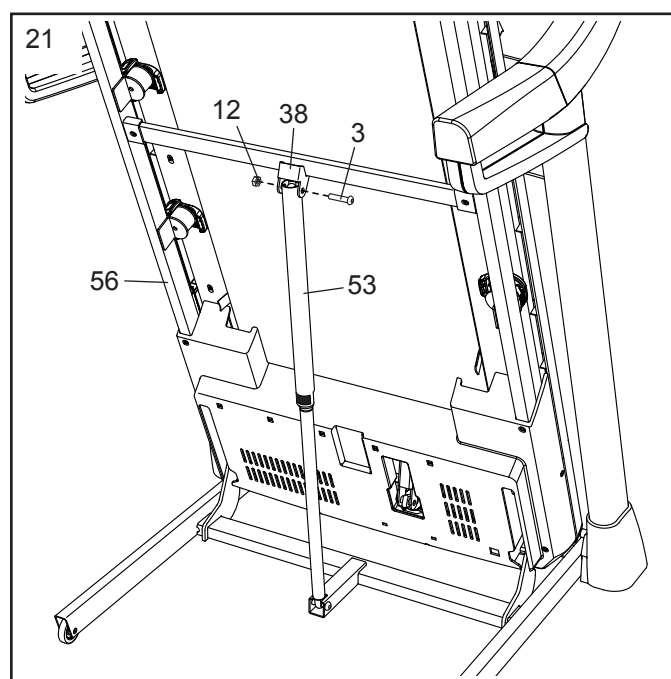
用一颗 5/16" x 1 3/4" 螺栓（6）和一颗 5/16" 螺母（12）将折叠插销（53）的下端连接至底座（94）的托架上。

将折叠插销（53）抬到竖直位置。如果插销顶部有扎带（G）和垫片（H），将其取下并丢弃。



21. 用一颗 5/16" x 2 1/4" 螺栓（3）和一颗 5/16" 螺母（12）将折叠插销（53）的上端连接至插销横杆（38）的托架上。

放下框架（56）（参见第 28 页“如何放下跑步机以供使用”）。



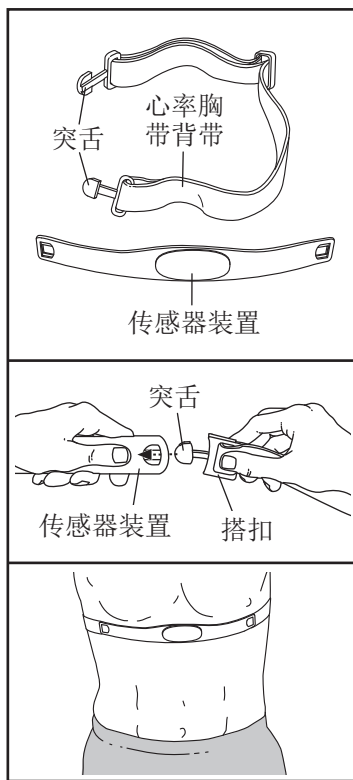
22. 使用跑步机前需确保所有零件都已经正确紧固。若跑步机贴标处覆有塑料薄膜，请将其撕下。在跑步机下面放置一块地垫以保护地板或地毯。为避免损坏控制面板，跑步机应避免阳光直射。请妥善保管随机提供的六角扳手；其中一个六角扳手用于调节跑带（见第 30 和 31 页）。注意：随机器可能提供有多余的零部件。

心率胸带

如何佩带心率胸带

心率胸带由两个部件组成：心率胸带背带和传感器装置。如插图所示，将心率胸带背带一端的突舌插入传感器装置的另一端。将传感器装置一端按入心率胸带上的搭扣。突舌应与传感器装置前端齐平。

心率胸带应贴近皮肤。将心率胸带绕在胸部（图示位置）。确保传感器装置的商标向前且正面朝上。将心率胸带背带的另一端连接到传感器装置。根据需要调整心率胸带背带的长度。



将传感器装置拉离身体几英寸，将两个电极区域放在内侧（电极区域由小突起片覆盖）。用含盐溶液（如唾液或隐形眼镜药水）湿润两个电极区域。将传感器装置放回胸部位置。

心率胸带的保养和维护

- 每次使用后完毕后应使用软毛巾彻底干燥传感器装置。潮气可使传感器装置保持激活状态，从而缩短电池寿命。
- 心率胸带应保存在温暖干燥的环境中。不得放在塑料袋或其它可能聚集潮气的容器内。

- 心率胸带应避免长时间的阳光直射；不得暴露在高于 50° C 或低于 -10° C 的温度下。
- 使用或保存心率胸带时，不得过度弯曲或拉伸传感器装置。
- 用湿布蘸取少量软性肥皂清洁传感器装置。然后用湿布擦拭传感器装置并用软毛巾彻底擦干。不得使用酒精、摩擦剂或化学品清洁传感器装置。手洗并风干心率胸带背带。

心率胸带故障检修

如果心率胸带不能正常工作，试试以下步骤。

- 确保按照左侧的说明戴好心率胸带。如果心率胸带戴在图中所示的位置不能正常运行，将其移动到胸部稍高或稍低的位置。
- 如果开始出汗后还不能显示心率读数，需重新湿润电极区域。
- 如果要在控制面板上显示心率读数，您必须位于与控制面板一个臂长的范围之内。
- 如果传感器装置背面有电池盖，需使用相同型号的新电池更换旧电池。
- 心率胸带设计适用于具有正常心率节奏的人。疾病状况可能引起心率读数方面的问题，如心室收缩过早、心跳过速、心律不齐等。
- 心率胸带的工作可能受到高压电线或其它原因产生的磁场干扰的影响。如果怀疑有此类问题，请另选其他位置摆放跑步机。

如何使用跑步机

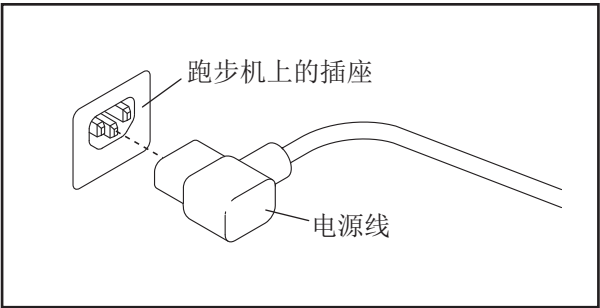
如何连接电源线

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。

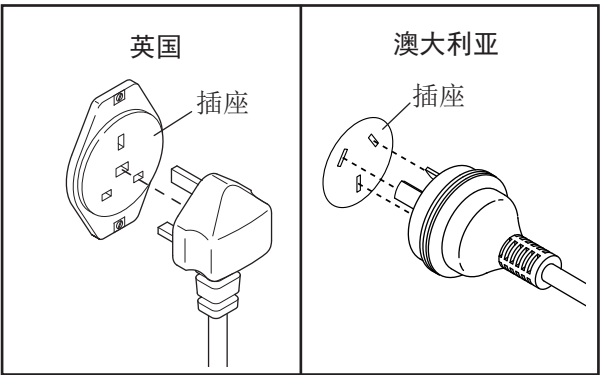
⚠危险： 不正确连接设备接地导体，会增加电击的风险。若怀疑设备是否正确接地，可要求专业电工或检修工进行检查。不得修动随产品供应的插头—如果其与插座不符，须由专业电工安装适当的插座。

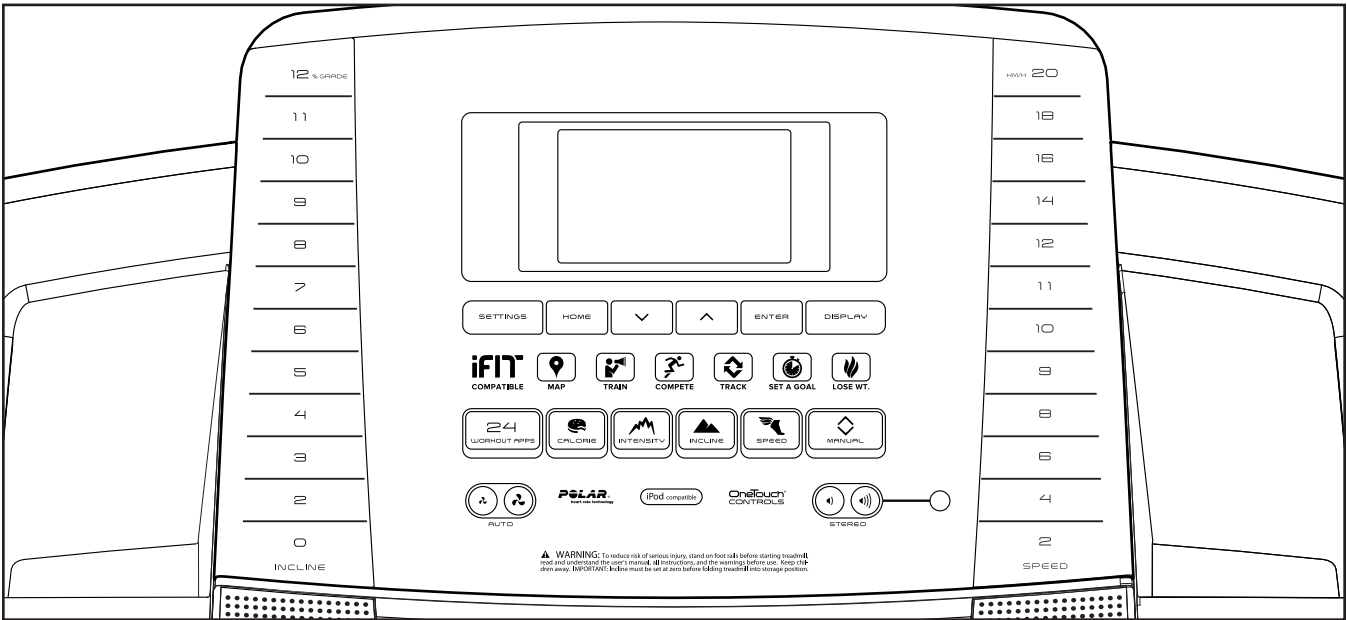
根据以下步骤连接电源线。

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。

控制面板的功能

本款跑步机的控制面板具备多种功能，可帮助您获得最佳的运动效果并充分享受锻炼过程。选择手控模式后，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，控制面板上的显示屏会不间断地显示反馈信息。您还可通过心率手柄或心率胸带测量心率值。

此外，控制面板配备多款预置训练程序。每款程序均可自动控制跑步机的速度和坡度，以指导您的练习并帮助您获得最佳的运动效果。

跑步机配备 iFit 模式，可通过选购的 iFit 模块将跑步机与无线网络相连接。使用 iFit 模式，您可以下载个性化的训练程序、创建个人专属训练程序、追踪您的训练

结果、与其他 iFit 使用者竞赛，并可使用其他多种功能。若欲购买 iFit 模块，可随时登陆 www.iFit.com 或拨打本手册封面上的电话号码。

使用控制面板的立体声音响系统，您甚至可以边锻炼边欣赏您喜欢的音乐或有声读物。

若欲开启电源，参见第 21 页。若欲使用手控模式，参见第 21 页。若欲使用预置训练程序，参见第 23 页。若欲使用目标设定程序，参见第 24 页。若欲使用 iFit 程序，参见第 25 页。若欲使用音响系统，参见第 26 页。若欲使用设置模式，参见第 26 页。

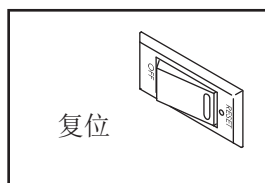
注意：控制面板能够以英里或者公里为单位显示速度和距离。如需查看当前的计量单位，请参阅第 26 页的“设置模式”。为了简单起见，本节中的所有说明均以公里为单位。

重要事项：若控制面板表面覆有透明塑料薄膜，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。第一次使用跑步机时，需检查跑带是否处于中间位置，必要时可对跑带做相应调节（见第 31 页）。

如何开启电源

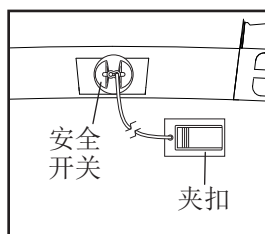
重要事项：若跑步机被置于较低温度的环境下，每次打开电源前需先使跑步机接近到室温温度。否则可能会损坏跑步机的面板或其它电子部件。

插上电源线（见第 19 页）。随后，找到跑步机框架电源线附近的电源开关。将电源开关按到复位位置。



重要事项：跑步机控制面板配备有演示模式，用于跑步机在商场展示时之用。如果插上电源线并将电源开关开到复位位置后，屏幕即亮起，则演示模式开启。若要关闭演示模式，按住 **Stop**（停止）按钮几秒钟即可。如果显示屏依然亮着，请参见第 26 页“设置模式”以了解如何关闭演示模式。

随后，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夹扣别到衣服上。接着，将安全开关插入控制面板。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面板上拔出，从而使跑带减速直至停止。向后走几步测试夹扣的作用；如果安全开关拔不出来，则需调整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面板。

参见左侧的“如何开启电源”。

2. 选择手控模式。

按 **Home**（首页）按钮或按 **Manual**（手动）按钮选择手控模式。

如果无线 iFit 模块未插入到控制面板并连接至 iFit，将自动选择手控模式。

3. 启动跑步机。

按 **Start**（开始）、**Speed +**（速度+）或编号为 2-20 的 **Speed**（速度）按钮中的任意一个即可启动跑步机。

按 **Start** 或 **Speed +** 按钮后，跑带会以 2 公里/小时的速度开始移动。锻炼时，可根据需要按 **Speed +** 和 **Speed -**（速度-）按钮改变跑步机的速度。每按一次按钮，速度设定值改变幅度为 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：按下按钮后需过一会儿，跑步机才能达到选定的速度设定值。

按任意一个 **Speed** 按钮，跑步机的速度会逐渐改变直到达到选定的速度设定值。

按 **Stop**（停止）按钮即可停止跑步机的运行。时间值开始在屏幕中闪烁显示。按 **Start**、**Speed +** 按钮即可重新启动跑步机。

4. 根据需要改变跑步机的坡度。

按 **Incline** $\wedge$ （坡度 $\wedge$ ）、**Incline** $\vee$ （坡度 $\vee$ ）或任意一个数字 **Incline**（坡度）按钮即可改变跑步机的坡度。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设定值。

5. 根据屏幕显示追踪训练进程。

当您在跑步机上锻炼时，显示屏上会出现以下锻炼信息：

- 已用时间
- 已经完成的距离
- 运动强度显示条
- 已经消耗的卡路里大致数量
- 跑步机当前坡度
- 已攀登的垂直英尺数
- 跑步机当前速度
- 心率读数（参见步骤 6）
- 屏幕点阵

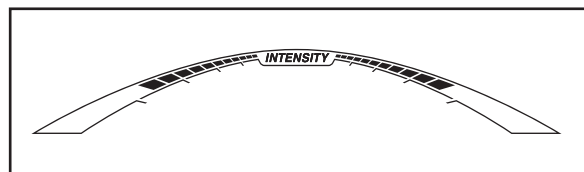
屏幕点阵提供多种选项卡供您选择。按 **Enter**（确定）按钮旁的 $\wedge$ 和 $\vee$ 按钮或按 **Display**（显示）按钮直至出现需要的选项卡。

处于 **Incline** 选项卡时，屏幕会显示程序的坡度设定值曲线图。每分钟结束时会显示一个新的小节。**Speed**（速度）选项卡显示程序的速度设定值曲线图。

处于 **My Trail**（我的路线）选项卡时，屏幕会出现一条代表 400 米（1/4 英里）长度的虚拟跑道。运动过程中，闪烁的矩形将显示您的当前进程。同时屏幕还会显示您已经完成的圈数。

处于 **Calorie**（卡路里）选项卡时，屏幕显示已经消耗的卡路里大致数量。每个小节的高度代表在该小节中所消耗的卡路里数。选定 **Calorie** 选项卡后，屏幕将显示每小时消耗的卡路里数。

运动过程中，运动强度级别条会表明当前锻炼所处的强度级别。



按 **Home**（首页）按钮可返回默认菜单（参见第 26 页的“设置模式”以了解如何设置默认菜单）。如有必要可再次按 **Home** 按钮。

连接 iFit 模块后，屏幕顶部的无线标志会显示无线信号的强弱。当看到 4 个弧线时即代表信号最强。

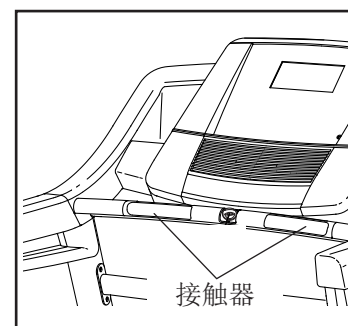


若要清零屏幕显示，先按 **Stop**（停止）按钮，取出安全开关再将其重新插入即可。

6. 如有需要，可测量心率。

注意：如果同时使用心率手柄和心率胸带，显示屏可能无法显示准确的心率值。关于心率胸带的相关信息，请参见第 18 页。

使用心率手柄之前，首先撕下心率手柄金属接触器上的透明塑料薄膜。此外需确保双手干净。

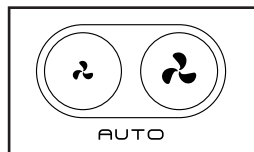


测量心率时应站在踏脚边条上，双手握住心率手柄一手不要移动。检测到脉搏后，每次心跳时，心形标识将在卡路里显示屏上闪烁，出现一个或两个破折号，之后将显示心率值。为了获得较为精确的心率值，需要握住接触器大约 15 秒。

7. 如有需要，可开启风扇。

风扇有多个速度设定值以及一个自动模式。选择自动模式时，风扇的速度会随着跑带速度的增加或减小而做相应变化。

重复按风扇按钮以选择风扇的速度或自动模式，或关闭风扇。



8. 锻炼结束后，从控制面板上取下安全开关。

站在踏脚边条上，按 Stop（停止）按钮并将跑步机的坡度调至最小。若要将跑步机折叠起来，则坡度必须为最小，否则可能会损坏跑步机。然后，从控制面板上取下安全开关并妥善保管。

跑步机时使用完毕后，关闭电源并拔下电源线。**重要事项：**如果不这样做，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面板。

参见第 21 页的“如何开启电源”。

2. 选择预置训练程序。

欲选择预置训练程序，需重复按 Calorie（卡路里）按钮、Intensity（强度）按钮、Incline（坡度）按钮或 Speed（速度）按钮，直至期望的程序出现在屏幕中。

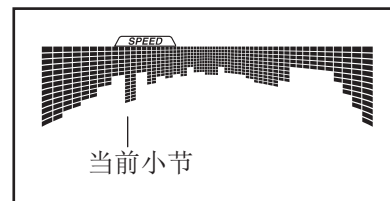
当您选择了某款预置训练程序后，屏幕上将显示程序的时长和名称。此外，程序的速度设定值曲线图将出现在屏幕点阵中。如果您选择了卡路里消耗程序，将要消耗的卡路里大致数量也会出现在程序名称中。

3. 启动程序。

按 Start（开始）按钮或 Speed +（速度+）按钮启动程序。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。

每个程序均被划分若干个小节。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/或坡度设定值。

在程序运行过程中，速度和坡度选项卡上的曲线图会显示您的训练进程。屏幕曲线图中闪烁的小



节代表程序的当前小节。闪烁小节的高度代表当前小节的速度或坡度设定值。每个小节结束时，跑步机会发出一串声音，曲线图的下一小节开始在屏幕上闪烁。如果下一小节预设有不同的速度和/或坡度设定值，则新的速度和/或坡度设定值会在屏幕中闪烁显示以提醒您注意，跑步机会自动调整到新的速度和/或坡度值。

程序将以此方式继续运行直到屏幕曲线图的最后一个小节开始闪烁，最后一个小节结束程序即结束。然后跑带会慢慢停止运行。

注意：卡路里目标是在锻炼过程中消耗的卡路里的估计值。实际消耗的卡路里数取决于各种因素，如您的体重。另外，在程序运行过程中，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。

若在程序运行过程中，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，当程序的下个小节开始时，跑步机会自动调整到下一个小节的速度和坡度设定值。

按 **Stop**（停止）按钮可随时停止程序。时间值开始在屏幕中闪烁显示。按 **Start**（开始）按钮或 **Speed +**（速度+）按钮可继续运行程序。跑带会以 2 公里/小时的速度开始移动。当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. 根据屏幕显示追踪训练进程。

参见第 22 页的步骤 5。选择某款预置训练程序后，屏幕将显示程序的剩余时间而非已用时间。

5. 如有需要，可测量心率。

参见第 22 页的步骤 6。

6. 如有需要，可开启风扇。

参见第 23 页的步骤 7。

7. 锻炼结束后，从控制面板上取下安全开关。

参见第 23 页的步骤 8。

如何使用目标设定程序

1. 将安全开关插入控制面板。

参见第 21 页的“如何开启电源”。

2. 设定卡路里、距离或时间目标。

首先，按 **Set A Goal**（设定目标）按钮。随后，按 **Enter**（确定）按钮旁的 $\wedge$ 和 $\vee$ 按钮直至所需目标名称出现在屏幕中。按 **Enter** 按钮。

然后，按 **Enter** 按钮旁的 $\wedge$ 和 $\vee$ 按钮设定所需的目标。

3. 启动程序。

按 **Start**（开始）按钮启动程序。按下按钮后片刻，跑带开始运行。抓住扶手开始跑步。

程序将会按手控模式中的方式运行（参见第 21 页至第 23 页）。

程序将继续运行，直至达到设定的目标值。然后跑带慢慢停止。

注意：卡路里目标是在锻炼过程中消耗的卡路里的估计值。实际消耗的卡路里数取决于各种因素，如您的体重。

4. 根据屏幕显示追踪训练进程。

参见第 22 页的步骤 5。

5. 如有需要，可测量心率。

参见第 22 页的步骤 6。

6. 如有需要，可开启风扇。

参见第 23 页的步骤 7。

7. 锻炼结束后，从控制面板上取下安全开关。

参见第 23 页的步骤 8。

如何使用 iFit 程序

注意：欲使用 iFit 训练程序，您必须拥有可选的 iFit 模块。若要购买 iFit 模块，请登陆 www.iFit.com 网站或拨打本手册封面上的电话号码。您还必须拥有一台带有 USB 端口的计算机及互联网连接。此外，您须拥有含 802.11b/g/n 路由器（SSID 广播启用）的无线网络（不支持隐蔽网络）。同时需确保已注册称为 iFit.com 会员

1. 将安全开关插入控制面板。

参见第 21 页的“如何开启电源”。

2. 将 iFit 模块插入控制面板。

欲插入 iFit 模块，请参见随 iFit 模块附带的说明书。

重要事项：为满足暴露合规要求，iFit 模块中的天线和发射器必须至少距离所有人 20 厘米且不得靠近或连接至任何其它天线或发射器。

3. 选择用户。

如果注册了多个用户，您可以通过 iFit 主屏幕来切换用户。按 **Enter**（确定）按钮旁的 $\wedge$ 和 $\vee$ 按钮来选择用户。

4. 选择 iFit 训练程序。

要在您的任务表中下载 iFit 程序，按动 **Map**（地图）、**Train**（训练）或 **Lose Wt.**（减重）按钮可将下一个此类程序下载到您的任务表中。

要完成您之前设定的竞赛训练程序，按 **Compete**（竞赛）按钮。

欲在您的任务表中重新运行一项最近的程序，首先按动 **Track**（运行记录）按钮。随后按动 $\wedge$ 和 $\vee$ 按钮来选择所需的程序。然后按动 **Enter**（确定）按钮启动程序。

欲了解更多有关 iFit 程序的信息，请登陆 www.iFit.com。

选择某款 iFit 程序后，屏幕会显示程序的名称、时长、最大速度设定值及您所要完成的距离。屏幕还将显示程序运行期间您将消耗的卡路里大致数量以及程序的速度设定值曲线图。

若您选择了一款竞赛程序，显示屏将进行倒计时直至竞赛开始。

注意：每个 iFit 按钮可运行 2 款演示程序。若要使用演示程序，从控制面板上取出 iFit 模块并按任意 iFit 按钮即可。

5. 启动程序。

参见第 24 页的步骤 3。

某些程序运行过程中，语音教练会对您的锻炼进行指导。您可以选择语音教练的音频设置（参见第 26 页上的“设置模式”）。

按 **Stop**（停止）按钮可随时停止程序。时间值将开始在屏幕中闪烁显示。按 **Start**（开始）按钮或 **Speed +**（速度+）按钮可继续运行程序。跑带开始以程序首个小节所预设的速度设定值运转。当程序的下个小节开始时，跑步机会自动调整到下一个小节的速度和坡度设定值。

6. 根据屏幕显示追踪训练进程。

参见第 22 页的步骤 5。

My Trail（我的路线）选项卡将显示您锻炼时的跑道地图或者跑道及您已经完成的圈数。

在竞赛程序期间，**Competition**（竞赛）选项卡将显示您在竞赛中的进程。参加竞赛时，屏幕点阵的首行将显示您已完成的赛程。其他行将显示您的前四位竞赛对手。屏幕点阵结束则代表竞赛结束。

7. 如有需要，可测量心率。

参见第 22 页的步骤 6。

8. 如有需要，可开启风扇。

参见第 23 页的步骤 7。

9. 锻炼结束后，从控制面板上取下安全开关。

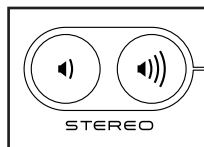
参见第 23 页的步骤 8。

登陆 **www.iFit.com** 网站以获得更多关于 **iFit** 模式的信息。

如何使用音响

欲在锻炼时通过控制面板的音响系统来播放音乐或有声读物时，将一根 3.5 毫米插头音频线（未随机提供）的一端插入控制面板上的插孔中，另一端插入您的 MP3 播放器、CD 播放器或其它私人音频播放器的插孔内。确保音频电线已经完全插入。注意：可至当地电子设备商店购买音频线。

接着，按下私人音频播放器上的播放按钮。使用控制面板上的音量调节按钮或者通过私人音频播放器的音量控制来调节音量。



如果您使用的是私人 CD 播放器而 CD 发生跳动，请将 CD 播放器放在地板或其它平滑的表面上，而不要放在控制面板上。

设置模式

控制面板配备设置模式，用来记录跑步机的使用信息，以及进行个性化控制面板设置。

1. 选择设置模式

欲选择设置模式，按动 **Settings**（设置）按钮。选择设置模式后，屏幕将显示以下信息：

时间显示屏将显示跑步机已经使用的总小时数。

距离显示屏将显示跑步机已经运行的总公里数（或英里数）。

屏幕下部将显示 **iFit** 模块的状态。若已连接 **iFit** 模块，屏幕显示 **WIFI MODULE**（WIFI 模块）字样。若已连接 **USB** 模块，屏幕显示 **USB/SD MODULE**（USB/SD 模块）字样。如果没有连接任何模块，屏幕显示 **NO IFIT MODULE**（无 WIFI 模块）字样。

2. 选择可选屏幕。

选择信息模式后，屏幕点阵中会出现若干个可选屏幕。按 **Enter**（确定）按钮旁边的 V 按钮来选择下面哪些信息出现在显示屏中：

UNITS（单位）：若要改变计量单位，按 **Enter** 按钮。若要以英里为单位，则选择 **ENGLISH**（英制）。若要以公里为单位，则选择 **METRIC**（公制）。

DEMO（演示模式）：跑步机控制面板配备有演示模式，用于跑步机在商场展示时之用。如果演示模式开启，当您插上电源线、开启电源开关并插入安全开关，控制面板正常工作。然而，当您取出安全开关后，显示屏依然点亮，但此时按钮无效。演示模式开启后，屏幕点阵中会出现 **ON**（开启）字样。按 **Enter** 按钮开启或关闭演示模式。

CONTRAST LVL（对比度）：按 **Incline** $\wedge$ （坡度 $\wedge$ ）和 **Incline** $\vee$ （坡度 $\vee$ ）按钮调节屏幕对比度。

若已连接模块，您还可以选择如下屏幕：

TRAINER VOICE（语音教练）：按 **Enter**（确定）按钮以开启或关闭语音教练。

若已连接 **iFit** 模块，您还可以选择如下屏幕：

DEFAULT MENU（默认菜单）：当安全开关插入后或者按 **Home**（首页）按钮后，将出现默认菜单。重复按 **Enter** 按钮选择以手控模式主屏幕或 **iFit** 屏幕作为默认菜单。

CHECK WIFI STATUS（检查 **WIFI** 状态）：按 **Enter** 按钮检查 **iFit** 模块的状态。屏幕下部会显示软件的版本号、网络 **SSID**、网络秘钥类型、连接状态、无线信号强弱、模块的IP地址、注册用户数量以及名称、**DNS** 查找结果和 **iFit** 服务器状态。

SEND/RECEIVE DATA（发送/接收数据）：按 **Enter** 按钮可以发送或接收程序、程序日志和更新。传送完毕后，屏幕上会出现 **TRANSFERS DONE**（传送完毕）字样。

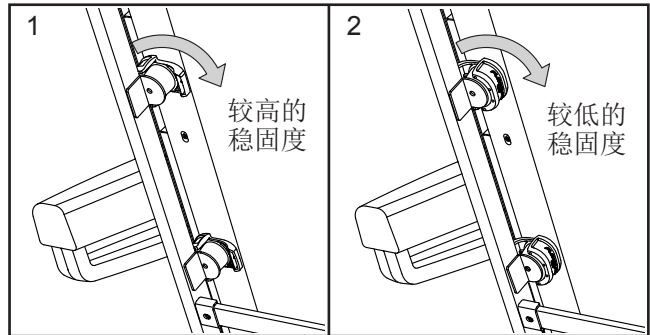
3. 退出设置模式。

按 **Settings**（设置）按钮即可退出设置模式。

如何调整减震系统

从控制面板上取出安全开关并拔掉电源线。为了调节减震装置，您可能需要将跑步机置于折叠位置（参见第 28 页的“如何折叠跑步机”）。

若需要较高的稳固度，将减震装置转动到图 1 所示的位置；若需要较低的稳固度，将减震装置转动到图 2 所示的位置。按相同的方式调整其他的减震装置。注意：确保跑步机左、右两侧的减震装置设置为相同的稳固水平。您在跑步机上跑步的速度越快或是您的体重越重，跑台的稳固度应越高。

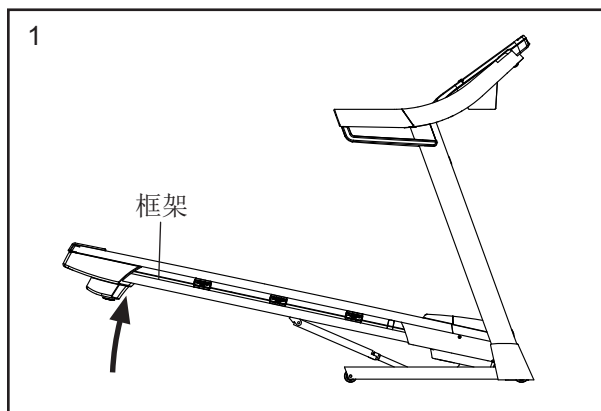


如何折叠和移动跑步机

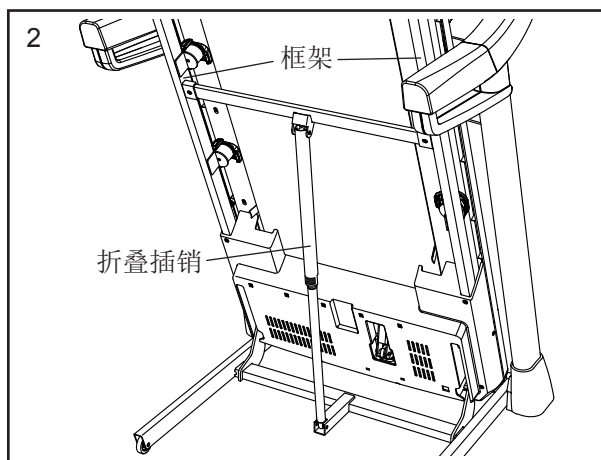
如何折叠跑步机

为避免损坏跑步机，折叠跑步机前先将坡度调整到最低位置。然后，拔出安全开关及电源线。注意：您必须有**能力安全地搬起 20 公斤**的重量才能够抬高、放低或移动跑步机。

1. 双手紧紧抓住下图箭头所示的金属框架的位置。注意：抓住框架时，不要仅仅抓着塑料踏脚边条。保持双腿弯曲，背部挺直。



2. 抬起框架直到折叠插销旋钮锁定到位。注意事项：确保折叠插销旋钮已完全锁定。

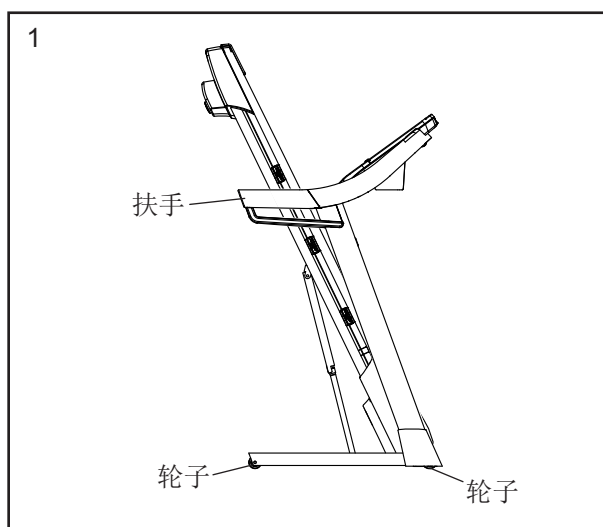


为防止损坏地板或地毯可在跑步机下放置一块地垫。跑步机应避免阳光直射。跑步机储存环境的温度不宜超过 30° C。

如何移动跑步机

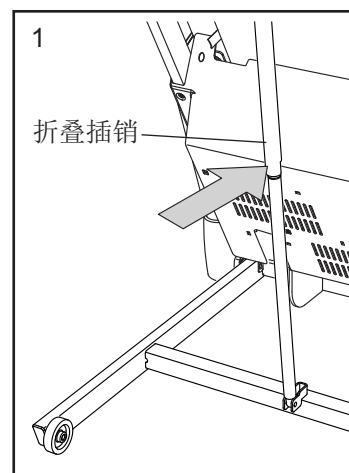
移动跑步机前，按照左侧所述将跑步机折叠起来。注意事项：确保折叠插销旋钮已锁定到折叠位置。移动跑步机时需要两人合作完成。

1. 用双手握住扶手，小心地将跑步机推到想要的位置。注意事项：在跑步机还无法向后倾斜时不得强行移动跑步机。不要拉跑步机框架。不得在不平整的表面移动跑步机。



如何放下跑步机以供使用

1. 双手抓住跑步机框架的上端，用脚将折叠插销压入所示位置，然后将框架放至地板上。



维护与故障检修

维护

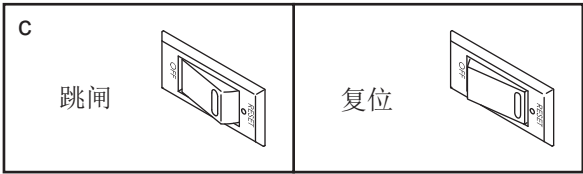
定期清洁跑步机，并使跑带保持清洁干燥。欲清洁跑步机，首先关闭电源并拔掉电源线。用一块蘸取少量温和肥皂水的湿布擦拭跑步机的外部零件。**重要事项：不要在跑步机的控制面板上直接喷洒液体。为避免损坏控制面板，需避免使控制面板受阳光直射。**之后用软毛巾擦干跑步机。

故障排除

跑步机的大多数问题可以通过以下简单步骤予以解决。找到相应的故障症状，遵照列出的步骤操作。如果需要进一步的帮助，请参见本手册封面。

故障症状：电源无法开启

- a. 确保电源线插入到正确接地的插座中（参见第 19 页）。若需要延长线，则仅可使用长度不超过 1.5 米的 3-芯、14 号（1 平方毫米）电源线。
- b. 插入电源线后，确保安全开关插入控制面板。
- c. 检查位于跑步机框架靠近电源线的电源开关。若开关凸起（如图所示），则开关已跳闸。复位电源开关时，需等待五分钟，然后将开关按回开启位置。



故障症状：跑步机在使用过程中电源关闭

- a. 检查电源开关（见上图）。若开关跳闸，则需等待五分钟，之后将开关按回开启位置。

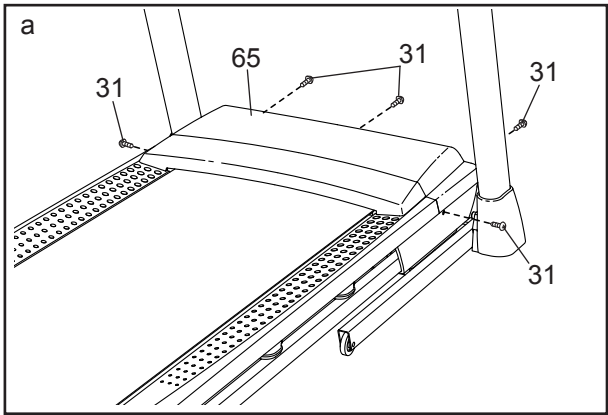
- b. 确保电源线已插入。若电源线已插入，则将其拔出，等待五分钟之后再插回。
- c. 将安全开关从控制面板中拔出，然后重新插入。
- d. 如果跑步机仍然不运转，请联系当地授权经销商（联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡）。

故障症状：从控制面板取出安全开关后控制面板显示屏依然点亮

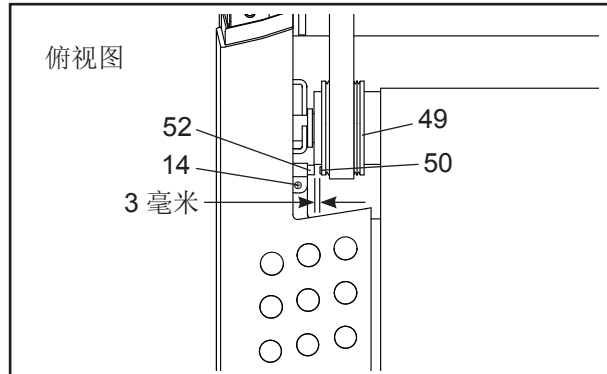
- a. 跑步机控制面板配备显示屏演示模式，用于跑步机在商场展示时之用。取出安全开关后，如果屏幕依然点亮，演示模式开启。要关闭演示模式，按住 **Stop**（停止）按钮几秒钟。如果屏幕依然点亮，参见第 26 页的“设置模式”关闭演示模式。

故障症状：控制面板显示屏显示功能异常

- a. 从控制面板上取下安全开关并拔下电源线。取下五颗 #8 x 3/4" 螺丝（31）。小心地取下马达护罩（65）。



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 毫米左右。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，然后再重新拧紧螺丝。接着，用 #8 x 3/4" 螺丝（图中未显示）重新装回马达护罩（图中未显示），运行跑步机几分钟以检查速度读数是否正确。



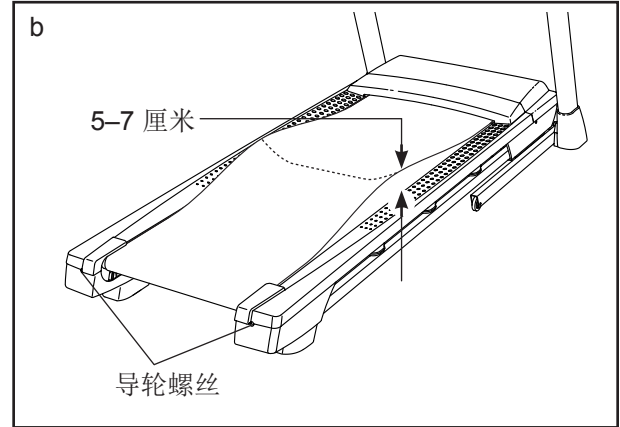
故障症状：跑步机的坡度变化不正确

- 按住 **Stop**（停止）按钮和 **Speed +**（速度+）按钮的同时将安全开关插入控制面板。然后再松开 **Stop** 按钮和 **Speed +** 按钮。之后，先按 **Stop** 按钮，然后按 **Incline ^**（坡度^）或 **Incline v**（坡度v）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，从而重新校准坡度系统。如果坡度未自动校准，再次按 **Stop** 按钮，然后按 **Incline ^** 按钮或 **Incline v** 按钮。坡度校准完毕后，从控制面板上取下安全开关。

故障症状：运动过程中，跑带的运转速度变慢

- 如需延长线，则仅可使用长度不超过 1.5 米的 3 芯、14 号（1 平方毫米）电源线。

- 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，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 5-7 厘米。小心地让跑带处于中心位置。插上电源线，然后插入安全开关并运行跑步机几分钟。重复该过程直到跑带完全紧固。

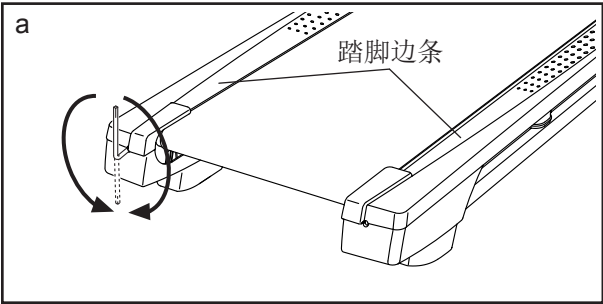


- 跑步机的跑带上涂有高性能的优质润滑剂。**重要事项：**除经授权维修代表指示外，不得将硅喷剂或其它物质涂到跑带或跑台上，这些物质可能影响跑带质量从而引起过度磨损。若您觉得跑带需要更多润滑，请参见本手册封面。
- 如果问题依然存在，请联系当地授权经销商（联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡）。

故障症状：跑带未位于踏脚边条的中心

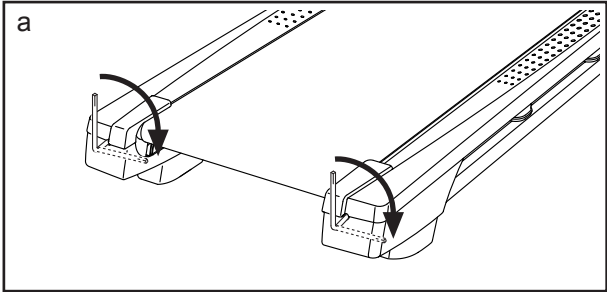
重要事项：若跑带与踏脚边条相互摩擦，跑带可能会发生损坏。

- a. 首先取下安全开关，然后拔出电源线。如果跑带左移，用六角扳手顺时针转动左侧的导轮螺丝，每次 1/2 圈；如果跑带右移，逆时针转动左侧的导轮螺丝，每次 1/2 圈。注意不要过度拧紧跑带。之后，插上电源线并插入安全开关，接着运行跑步机几分钟。若仍有问题，可重复该过程直到跑带位于中心位置。



故障症状：如果跑带在运转时滑动

- a. 首先取下安全开关，然后拔出电源线。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，跑带两侧应能够抬离跑台 5—7 厘米。小心地让跑带处于中心位置。接着，插上电源线并插入安全开关，小心地在跑步机上跑几分钟。若仍有问题，可重复该过程直到跑带正确紧固。



故障症状：控制面板显示屏上有线条贯穿

- a. 如果线条出现在控制面板屏幕上，参见第 26 页的“设置模式”并调节显示屏的对比度。

锻炼指导

警告： 开始任何锻炼之前，请咨询医生或健身专家。这一点对于年龄超过 35 岁或有健康问题的人来说尤为重要。

心率传感器不是医疗设施。很多因素都可以影响心率读数的精确性，包括您的动作在内。心率传感器只可用作运动辅助手段，用以确定大体的心率趋势。

以下指导将有助于规划您的训练程序。如果需要更多的详细练习信息，请购买相关书籍或咨询医生。请牢记：合理的营养和充足的休息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，获得理想结果的关键是正确的运动强度。以自己的心率为指针，您可以找到适当的运动强度水平。下表列出的是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层）。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。

脂肪燃烧： 要有效燃烧脂肪，必须以相对较低的强度做长时间运动。运动一开始的几分钟，身体会消耗碳水化合物卡路里作为能量。这之后，身体才开始消耗储存的脂肪卡路里作为能量。如果您的目标是燃烧脂肪，请调节锻炼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，请调节锻炼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的活动。心脏必须将更多的血液压送到肌肉，肺部也需要为血液提供更多的氧气。进行有氧运动时，请调节锻炼强度直到心率接近训练区域的上限数值。

练习指导

热身运动： 每次开始练习前先进行 5–10 分钟的伸展练习和轻度练习。适当的热身运动可以增加体温和心率，促进血液循环，从而为后面的练习做准备。

训练区域运动： 热身运动后即可增加运动强度直到心率达到您的训练区域并保持 20–30 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，要有规律的深呼吸——不可屏住呼吸。

放松运动： 正式运动完成后，要预留 5–10 分钟做伸展运动以进行放松。这样做可以增加肌肉的柔韧性，有助于防止运动后不适现象的产生。

运动频率

为了维持和改善身体状况，需要每周完成三次练习，训练中至少休息一天。几个月之后，您就可以完成每周五次练习的运动量。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在您的日常生活中成为定期进行的、令人快乐的一部分。

建议的伸展运动

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。手尽可能地向前轻触脚趾。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

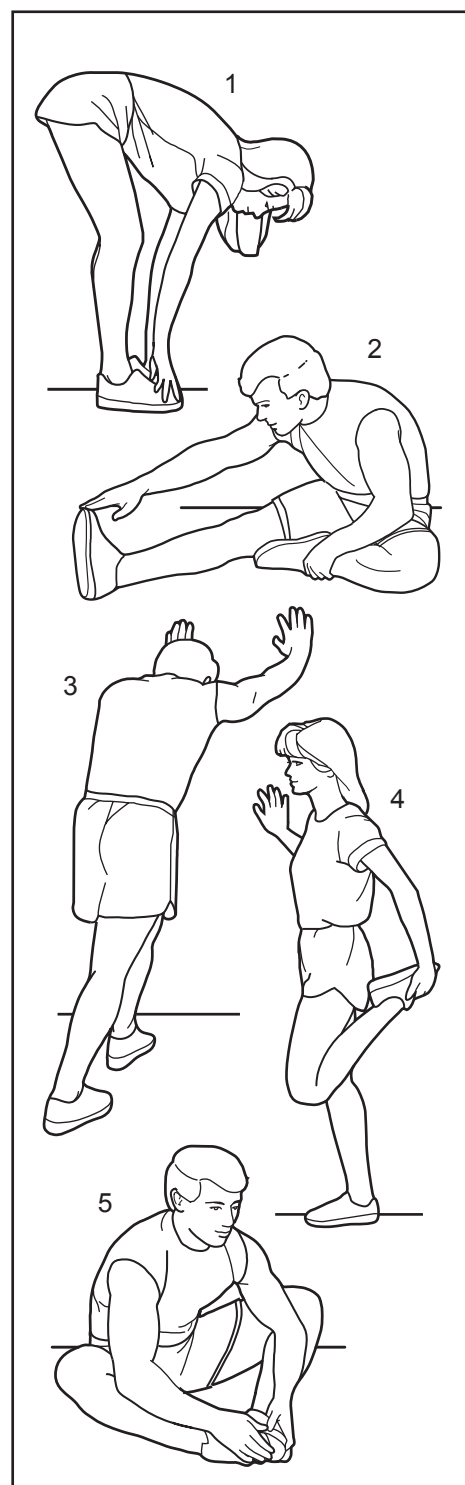
两腿前后站立，身体前探，双手抵墙。后面一条腿蹬直，脚平贴在地板上。前腿弯曲，身体前倾，臀部向墙面前移。保持动作，数 15 下之后放松。每条腿重复动作三次。要进一步伸展跟腱，可同时弯曲后腿。伸展部位：小腿、跟腱和脚踝。

4. 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。重复动作三次。伸展部位：四头肌和臀部肌肉。



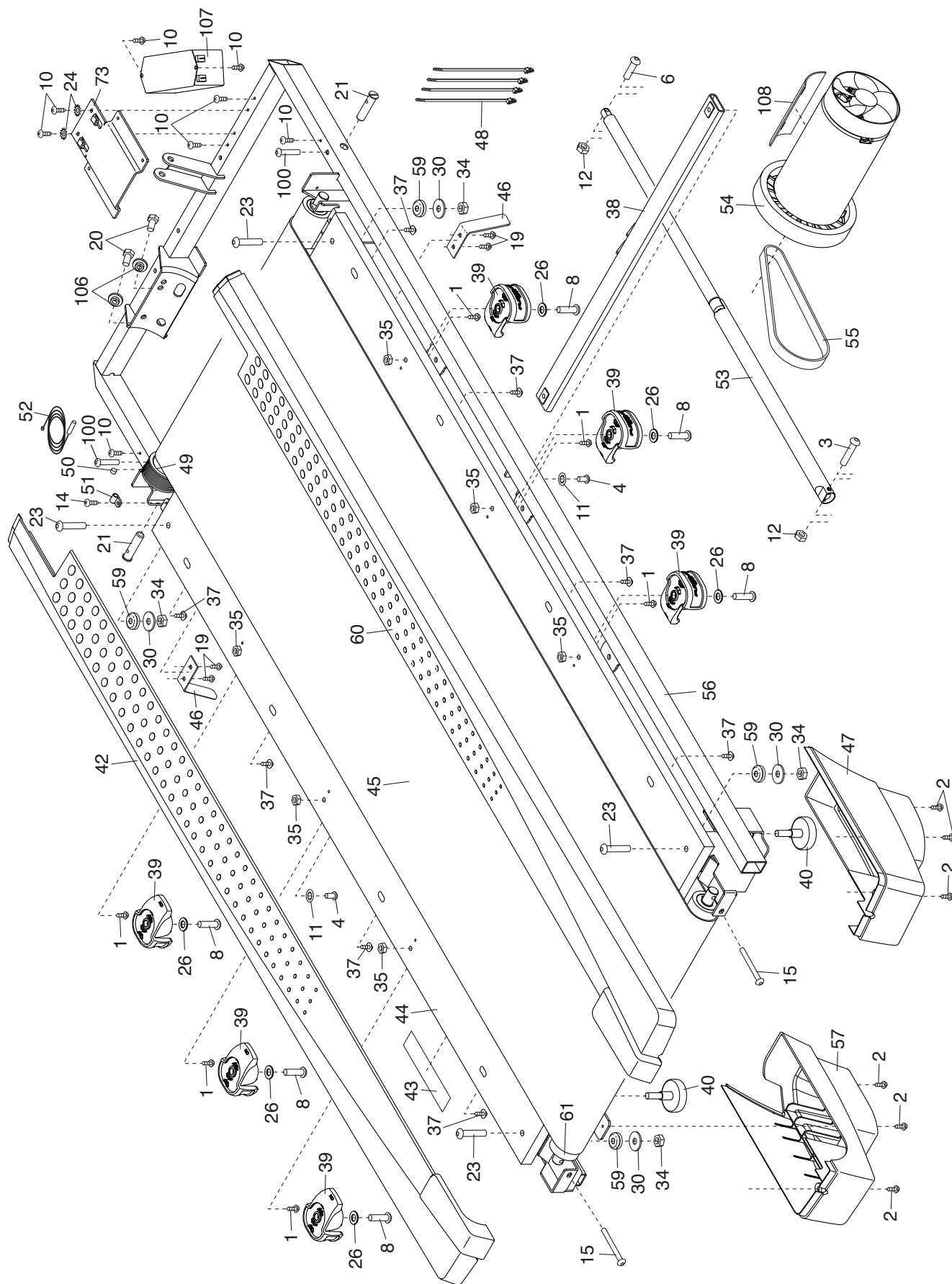
零件清单

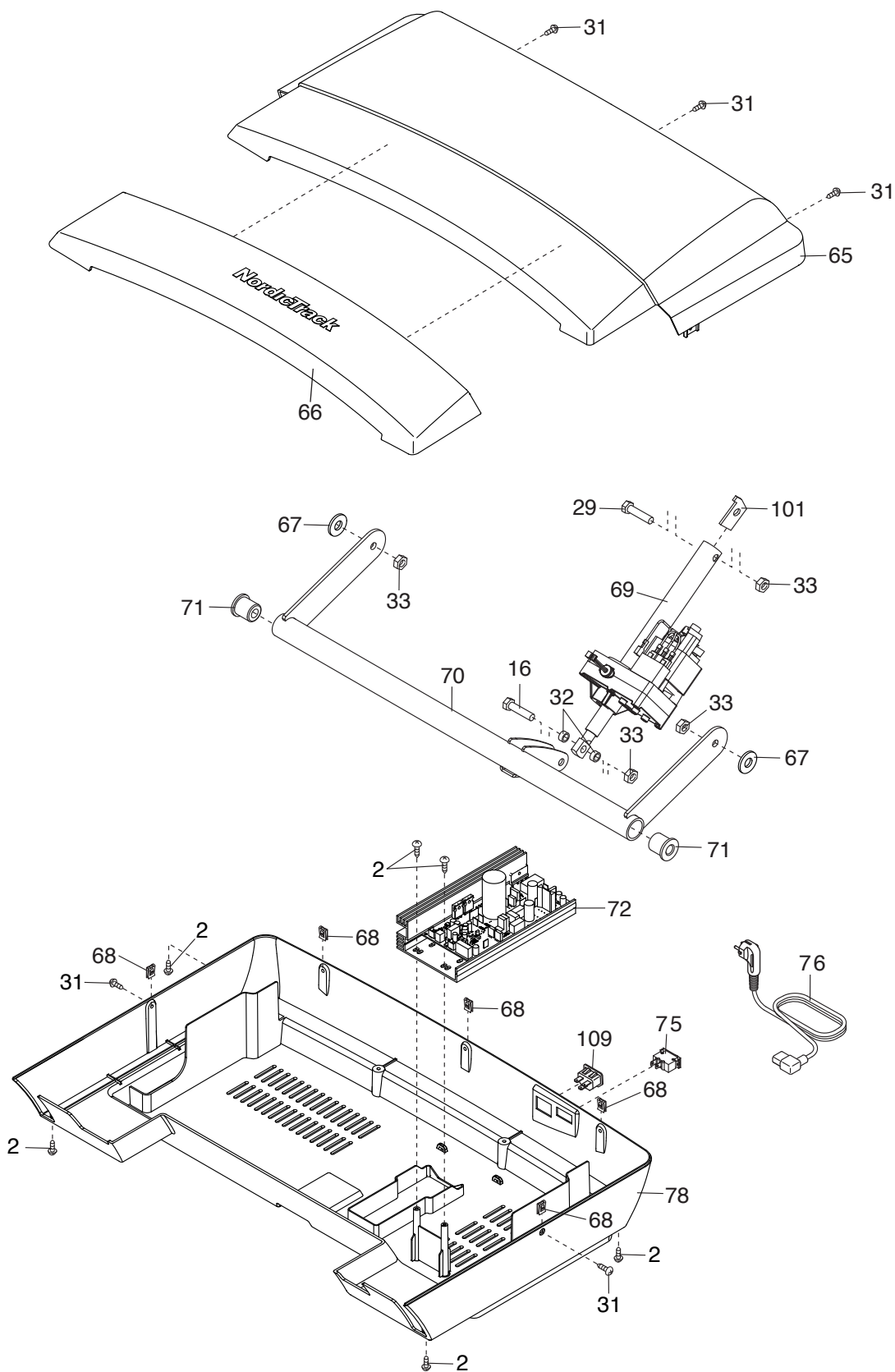
型号: NETL12914.0 R1114A

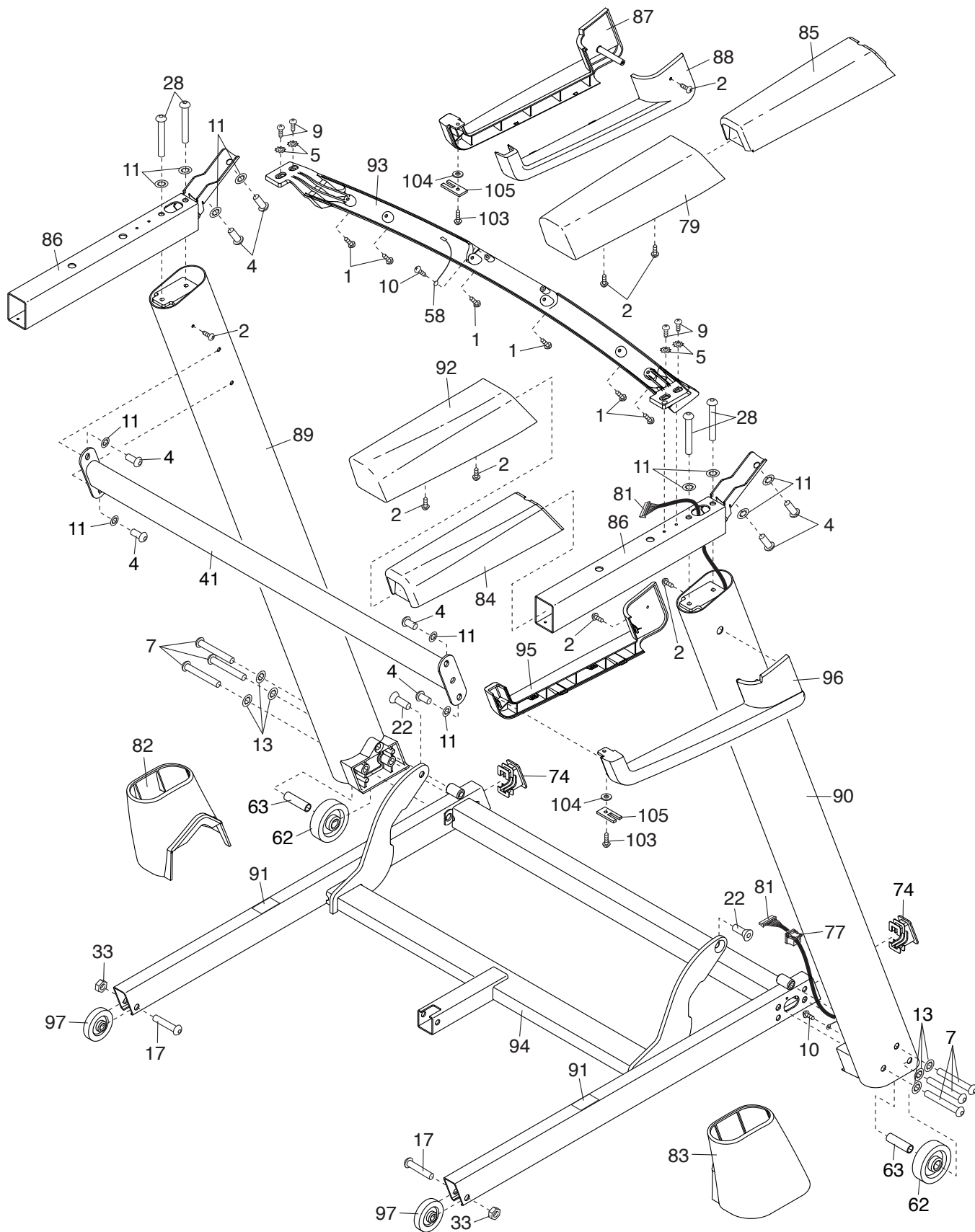
索引号	数量	名称	索引号	数量	名称
1	22	#8 x 1/2" 螺丝	49	1	驱动滚轮/滑轮
2	32	#8 x 3/4" 螺丝	50	1	磁铁
3	1	5/16" x 2 1/4" 螺栓	51	1	磁簧开关夹具
4	10	5/16" x 3/4" 螺丝	52	1	磁簧开关
5	4	#10 星形垫圈	53	1	折叠插销
6	1	5/16" x 1 3/4" 螺栓	54	1	驱动马达
7	6	3/8" x 4" 螺丝	55	1	马达皮带
8	6	1/4" x 1" 螺丝	56	1	框架
9	4	#10 x 3/4" 螺丝	57	1	左后侧踏脚
10	10	#8 x 1/2" 银螺丝	58	1	控制面板接地线
11	14	5/16" 星形垫圈	59	4	橡胶减震垫
12	2	5/16" 螺母	60	1	右侧踏脚边条
13	6	3/8" 星形垫圈	61	1	导轮
14	1	#8 x 3/4" 自钻螺丝	62	2	前轮
15	2	1/4" x 2 1/2" 螺丝	63	2	轮子垫片
16	1	3/8" x 1 1/2" 螺栓	64	1	控制面板底座
17	2	3/8" x 1 1/2" 轮子螺栓	65	1	马达护罩
18	1	控制面板框架	66	1	护罩盖板
19	4	#8 x 7/16" 螺丝	67	2	坡度框架垫片
20	2	5/16" 马达螺丝	68	5	护罩夹具
21	2	3/8" 销	69	1	坡度马达
22	2	3/8" x 1" 螺栓	70	1	坡度框架
23	4	5/16" x 1 3/4" 带肩螺栓	71	2	框架垫片
24	2	#8 星形垫圈	72	1	控制器
25	4	#8 x 1" 螺丝	73	1	控制器板
26	6	3/8" 平垫圈	74	2	底座端盖
27	1	右侧杂物托盘	75	1	电源开关
28	4	5/16" x 2 1/2" 螺丝	76	1	电源线
29	1	3/8" x 1 3/4" 六角头螺栓	77	1	索环
30	4	5/16" 平垫圈	78	1	马达下护罩
31	5	#8 x 3/4" 螺丝	79	1	左侧扶手夹具
32	2	坡度马达垫片	80	1	控制面板
33	6	3/8" 锁紧螺母	81	1	立柱线束
34	4	5/16" 螺母	82	1	左侧底座盖板
35	6	1/4" 锁紧螺母	83	1	右侧底座盖板
36	1	左侧杂物托盘	84	1	右侧扶手内侧盖板
37	8	#8 x 5/8" 螺丝	85	1	左侧扶手内侧盖板
38	1	插销横杆	86	2	扶手
39	6	隔离装置	87	1	左侧立柱外侧盖板
40	2	后侧踏脚	88	1	左侧立柱内侧盖板
41	1	立柱横杆	89	1	左立柱
42	1	左侧踏脚边条	90	1	右立柱
43	1	警示标贴	91	2	警示标贴
44	1	跑台	92	1	右侧扶手夹具
45	1	跑带	93	1	脉搏横杆
46	2	导带器	94	1	底座
47	1	右后侧踏脚	95	1	右侧立柱内侧盖板
48	4	扎带	96	1	右侧立柱外侧盖板

索引号	数量	名称	索引号	数量	名称
97	2	轮子	105	2	扶手板
98	1	安全开关/夹扣	106	2	马达衬套
99	2	扎带	107	1	过滤器
100	2	1/4" x 1 1/2" 螺丝	108	1	马达板
101	1	坡度止动托架	109	1	插座
102	2	控制面板夹具	110	1	心率胸带背带
103	2	#8 x 1" 螺丝	111	1	传感器
104	2	#10 垫圈	*	—	用户手册

注：零件规格若有变化将不另做通知。*图中未显示这些零件。

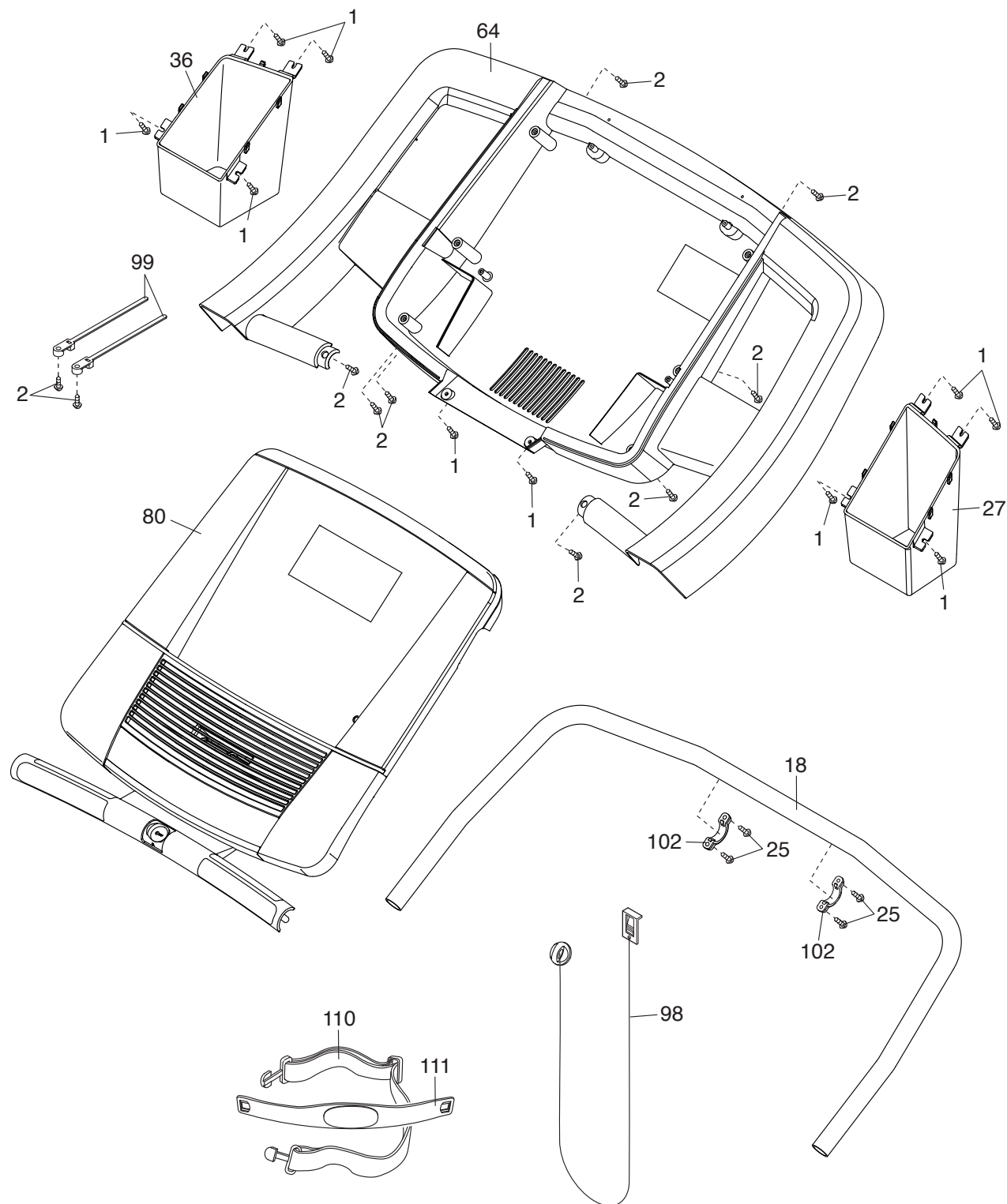






分解图 D

型号: NETL12914.0 R1114A



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，本产品在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：