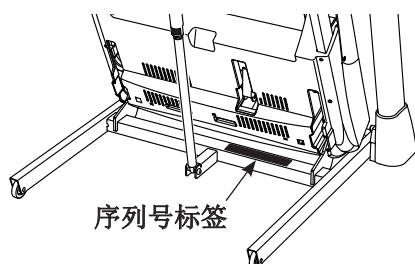


NordicTrack **T 23.0**

型号: NETL17814.0

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。



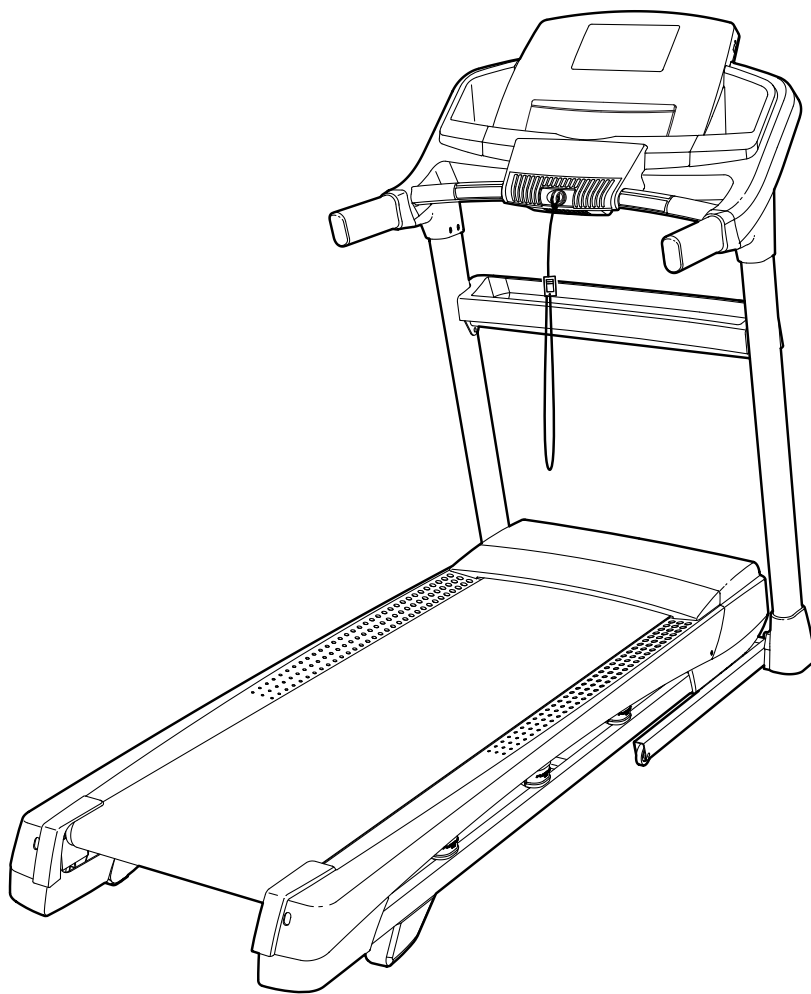
有问题吗？

本公司致力于向客户提供满意的服
务。如果您有任何疑问或发现零部件
的遗失或受损，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

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

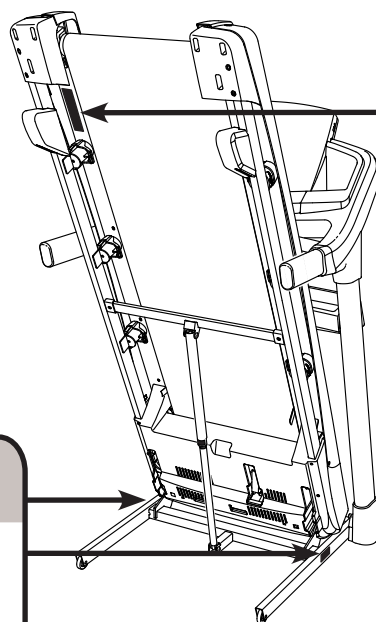
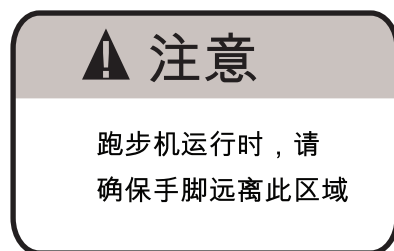


目录

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	33
维护与故障排除	34
锻炼指导	37
零件清单	38
分解图	40
售后服务和有限担保	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。



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： 为避免可能造成的伤害，使用跑步机前请仔细阅读本手册中的所有指示说明以及跑步机上的所有警示标贴。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 159 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。更换保险丝时，保险丝支座上应采用 **ASTA** 认可的 **BS1362** 型号。请使用 **13** 安培保险丝。
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 34 页的“维护与故障排除”）。
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 页的“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. 手指、头发和衣服应远离运行中的跑带。
20. 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。
21. 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。
22. 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 页上的图形以找到电源开关的位置）。

23. 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 33 页“如何折叠和移动跑步机”）。要抬高、放低或移动跑步机，您必须有能力和安全地举起 20 公斤的物品。

24. 折叠或移动跑步机时，需确保其已调整到存储位置。

25. 不得通过在跑步机下方放置物体的方式来改变跑步机的坡度。

26. 避免在任何开孔处塞入或掉入任何物品。

27. 定期检查并紧固跑步机的所有零部件。

28. 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。

29. 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

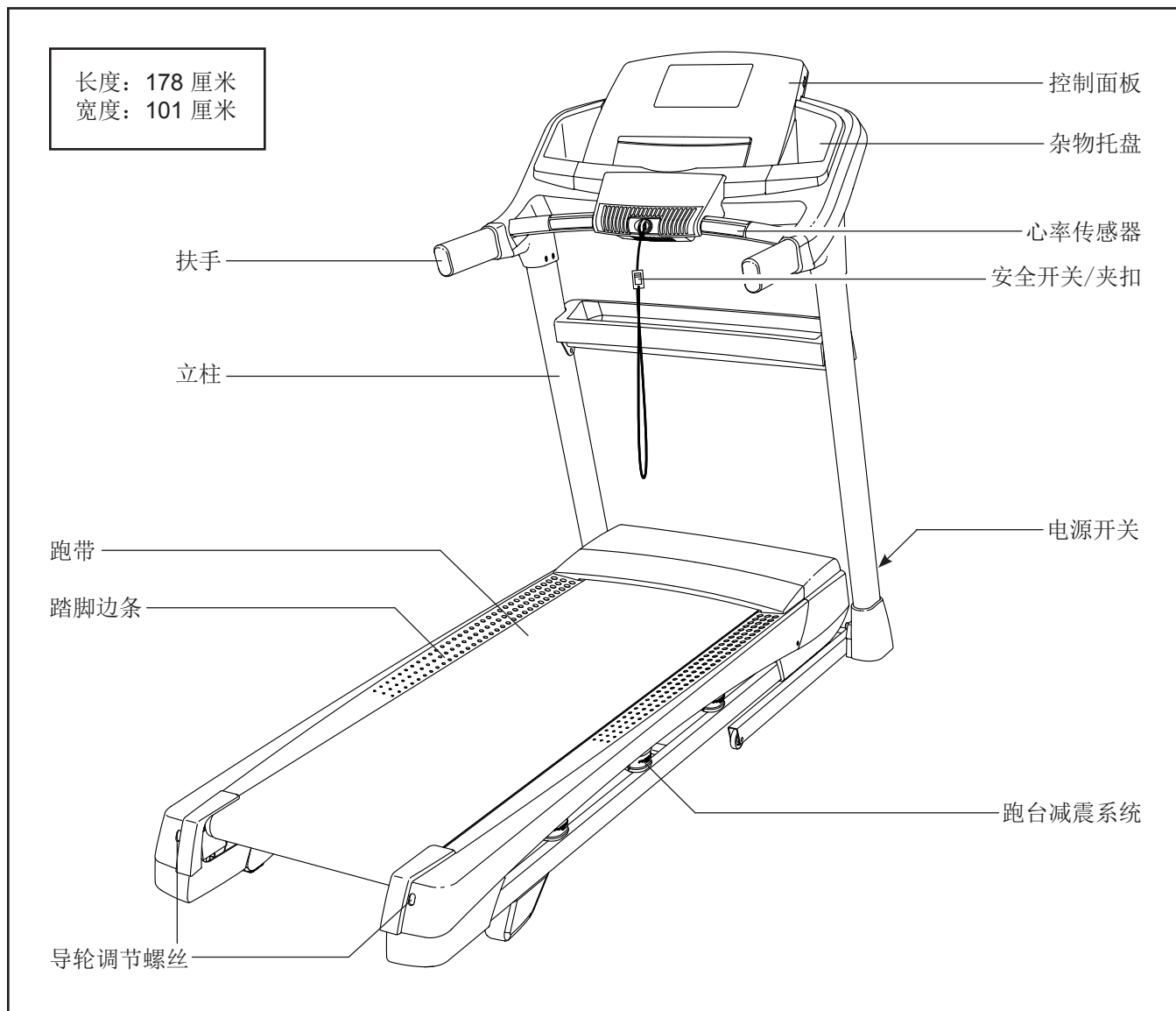
用前说明

感谢您购买 NORDICTRACK® T 23.0 跑步机。T 23.0 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，T 23.0 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

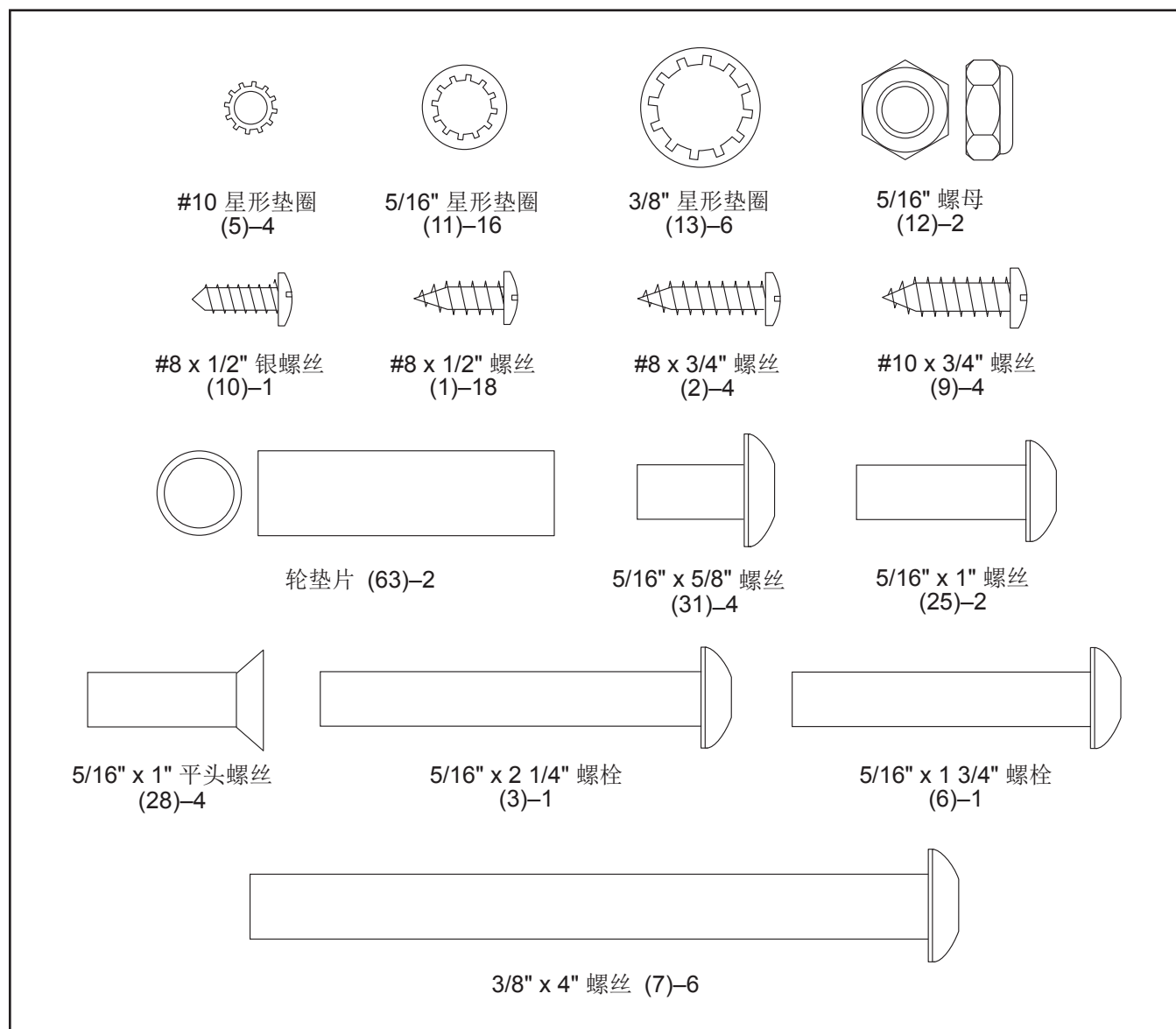
系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡）。为方便我们为您提供帮助，请在致电前记下产品型号及序列号。产品型号和产品序列号标贴的位置请参见用户手册封面。

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。随机器可能附带有剩余的零部件。



组装

- 组装需要两人合作完成。
- 把跑步机放在清空的区域并除去所有的包装材料。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，只需用软布和温和不具磨蚀的清洁剂擦去即可。
- 左侧零件标注有“L”或“Left”，而右侧零件标注有“R”或“Right”。

- 识别小部件时，请参见第 6 页。

- 组装需要以下工具：

随机器附带的六角扳手



可调节扳手



十字螺丝刀



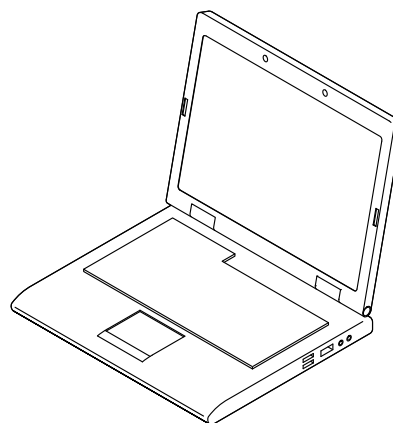
为避免损坏部件，组装时不要使用电动工具。

1. 利用您的计算机登录 www.iconsupport.eu，然后注册您的产品。

- 激活您的产品质保信息
- 若您需要联系客服，这会节省您的时间
- 方便我们为您提供产品升级和供应信息

注意：如果您无法连接互联网，请拨打电话联系客服（见本手册封面）并注册您的产品。

1

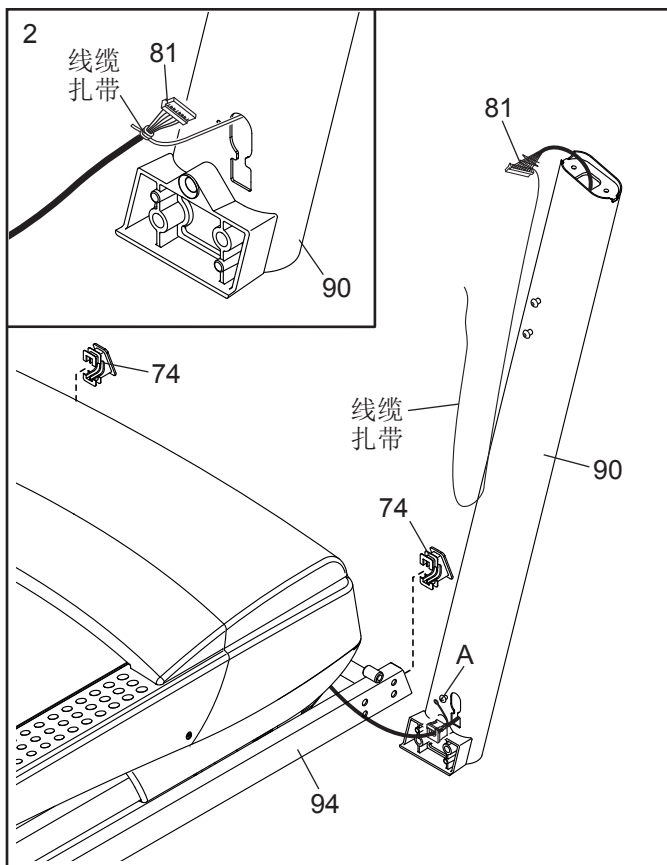


2. 确保电源线已拔下。

将两个底座端盖（74）压入底座（94），如果其不在底座内的话。

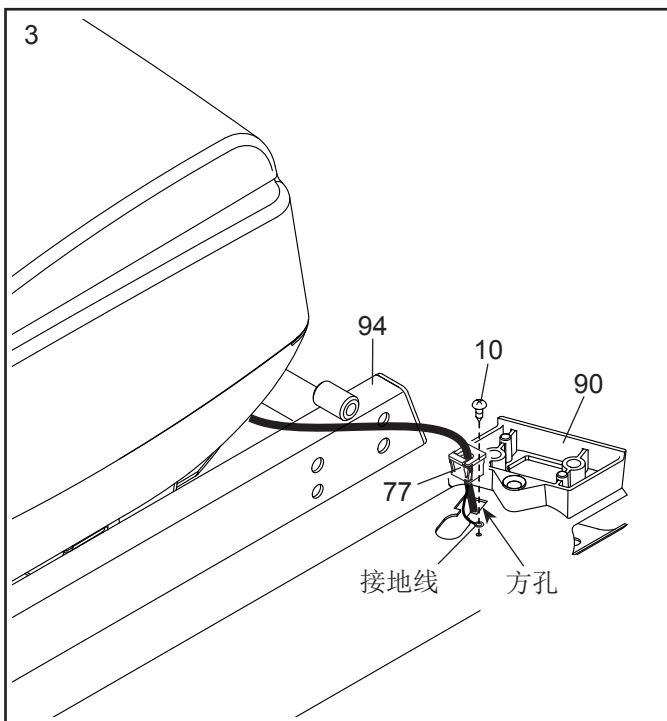
找到右立柱（90）。如预装有图示螺丝（A），将其取下并丢弃。让他人将右立柱保持在底座（94）附近。

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。



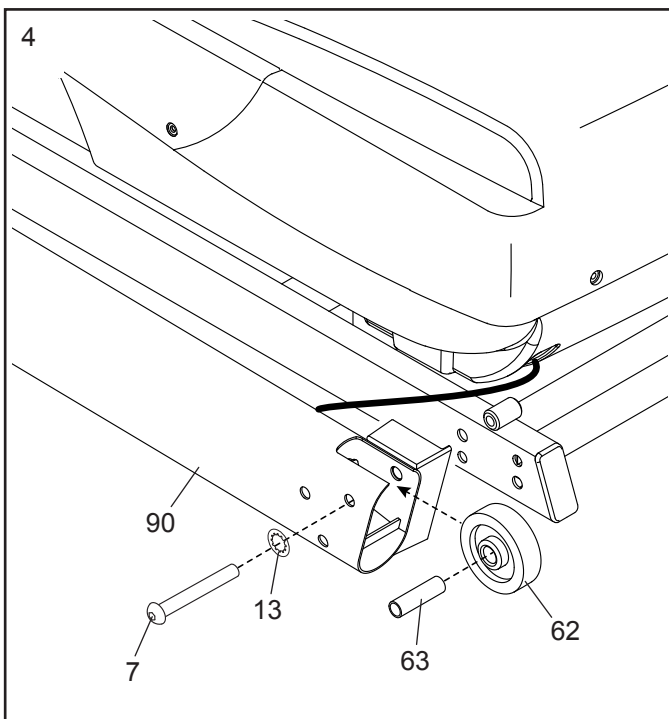
3. 将右立柱（90）置于底座（94）附近。将索环（77）压入右立柱的方孔内。确保未挤压到接地线。

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。

在跑步机的另一侧重复此步骤。

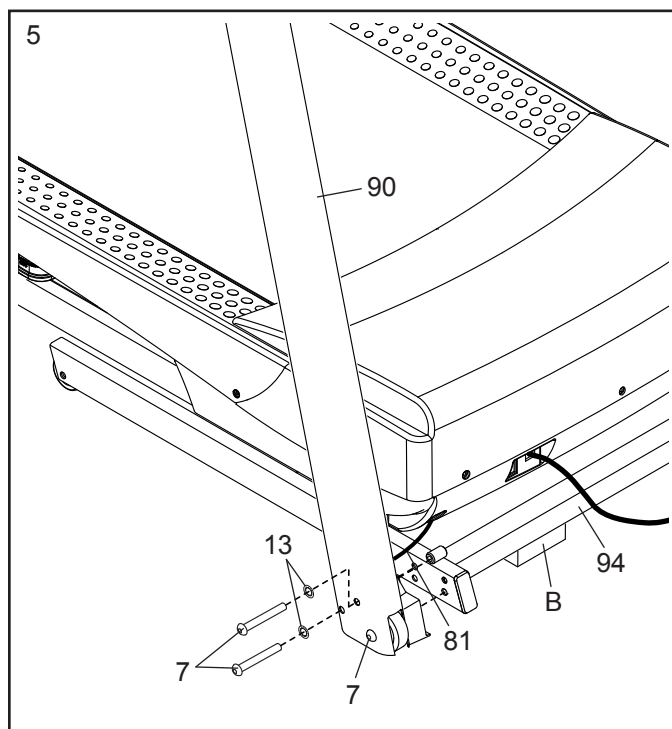


5. 将一片包装材料（B）置于底座（94）右侧下方。将右立柱（90）抵住底座。确保未夹到立柱线束（81）。

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（B）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。

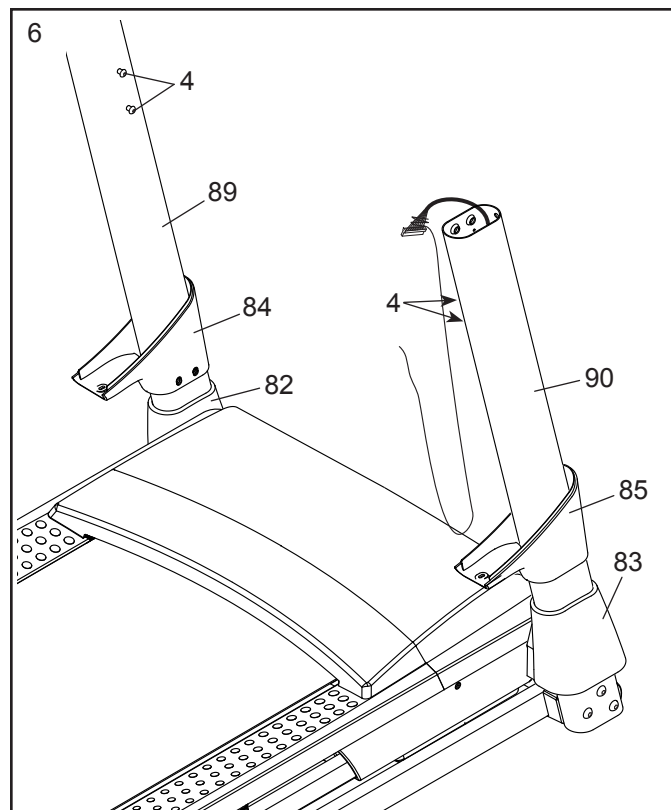
将包装材料（B）从底座（94）的下方取出。



6. 取下图示的四颗 5/16" x 3/4" 螺丝 (4) 并妥善保管。

找出左右底座盖板 (82, 83)。将左底座盖板滑动到左立柱 (89) 上, 并将右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。

将左右立柱盖板 (84, 85) 滑到左右立柱 (89, 90) 上。



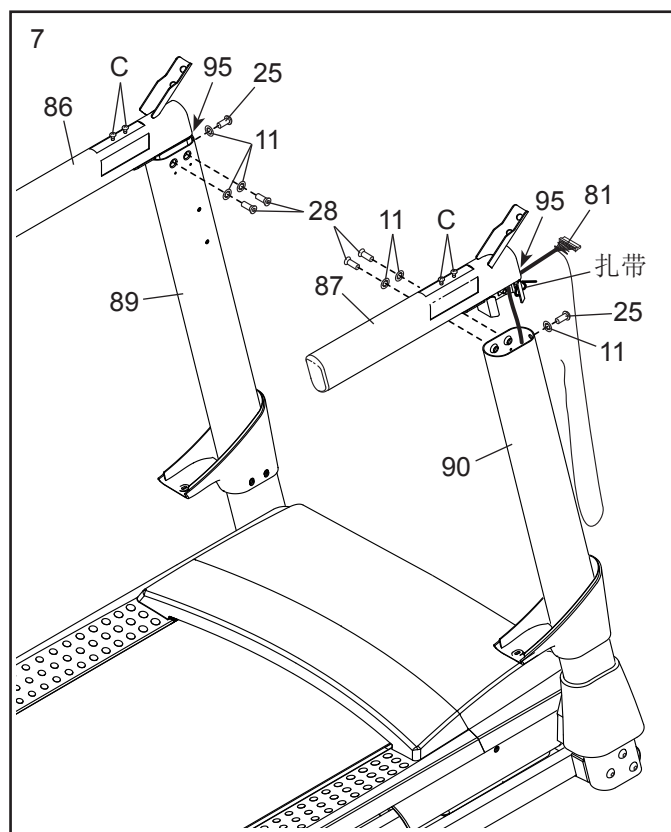
7. 可能有用于固定左右扶手 (86, 87) 中笼式螺母 (95) 的扎带。取下扎带并确保笼式螺母位于适当位置。

取下图示的四颗螺丝 (C) 并丢弃。

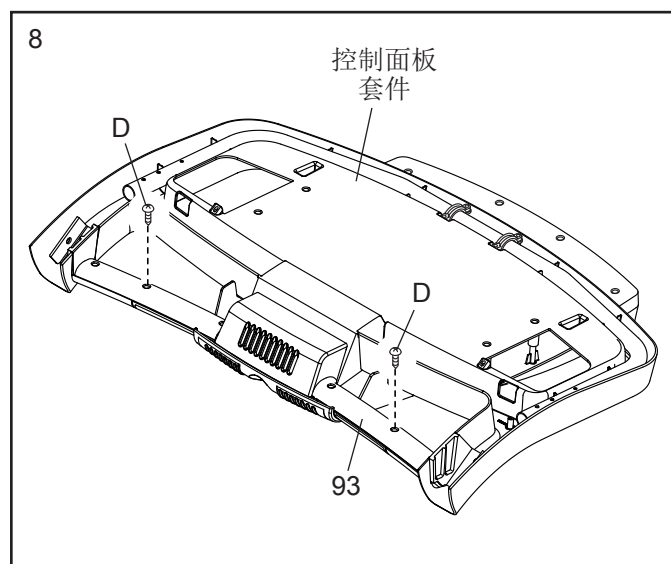
将右扶手 (87) 保持在右立柱 (90) 附近。将立柱线束 (81) 穿入右扶手的底部并从其前端穿出。

用两颗 5/16" 平头螺丝 (28) 和一个 5/16" x 1" 星形垫圈 (11) 将右扶手 (87) 连接至右立柱 (90)。暂时不要将螺丝完全拧紧。

以同样的方式将左扶手 (86) 连接至左立柱 (89)。

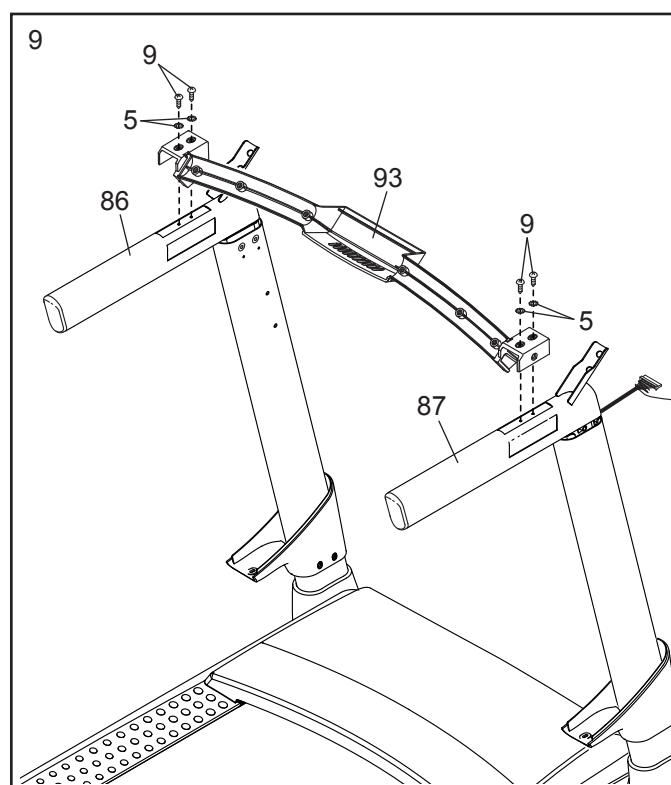


8. 将控制面板套件正面向下放置在柔软表面上，以避免划伤控制面板套件。取下图示的两颗螺丝（D）并丢弃。然后，抬起脉搏横杆（93）。



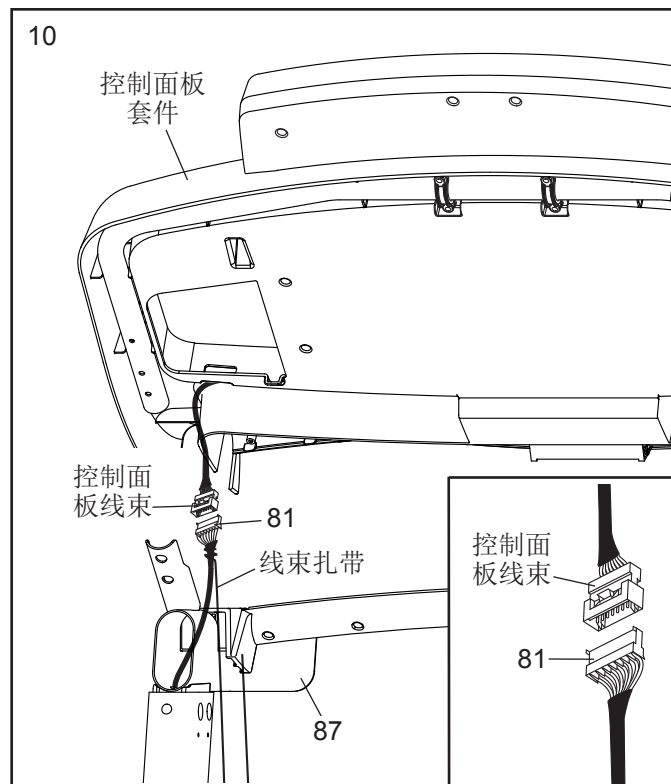
9. **重要事项：**为避免损坏脉搏横杆（93），切勿使用电动工具并且不要将 #10 x 3/4" 螺丝（9）拧得过紧。

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）将脉搏横杆连接至左右扶手（86，87）。待四颗螺丝完全装入后再将其拧紧。



10. 在他人的帮助下，将控制面板套件保持在右扶手（87）附近。

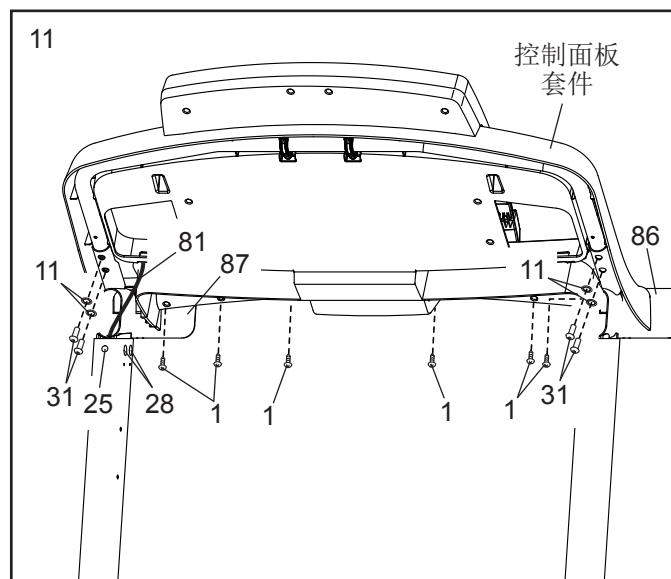
参见插图。连接立柱线束（81）和控制面板线束。连接头应能够轻易地滑到一起并扣上。否则，将连接头翻转过来试一试。如果连接头连接不正确，通电时可能会损坏控制面板。然后，从立柱线束上取下线束扎带。



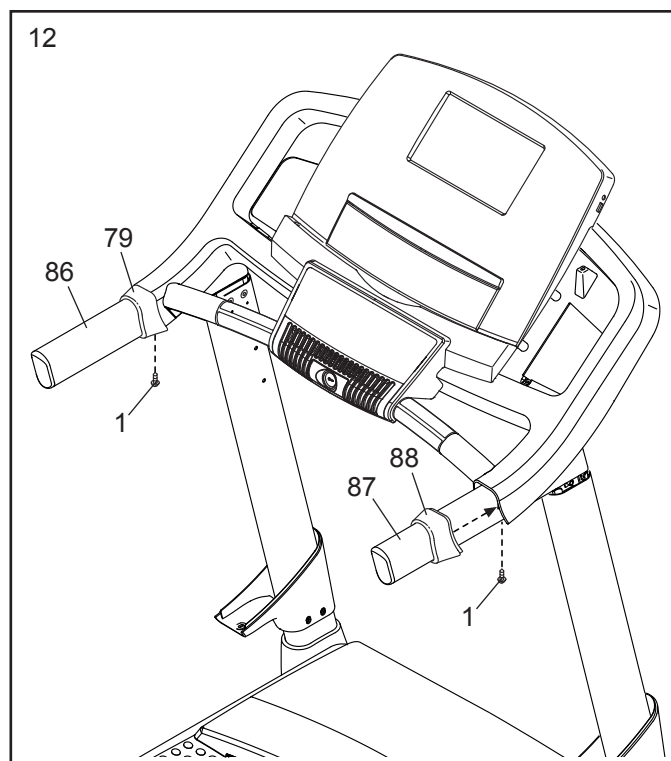
11. 将控制面板置于左右扶手（86，87）上。确保未夹到任何线束。将多余的立柱线束（81）插入右扶手。

用六颗 #8 x 1/2" 螺丝（1）、四颗 5/16" x 5/8" 螺丝（31）及四个 5/16" 星形垫圈（11）固定控制面板套件。待十颗螺丝完全装入后再将其拧紧。

将四颗 5/16" x 1" 平头螺丝（28）和两颗 5/16" x 1" 螺丝（25）（图中仅显示一侧）拧紧。

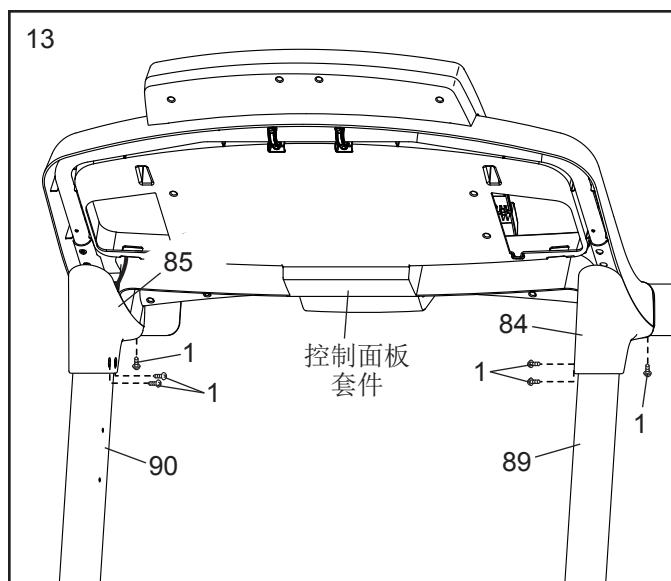


12. 将左扶手盖板（79）置于左扶手（86）上，将右扶手盖板（88）置于右扶手（87）上。用两颗 #8 x 1/2" 螺丝（1）固定扶手盖板。

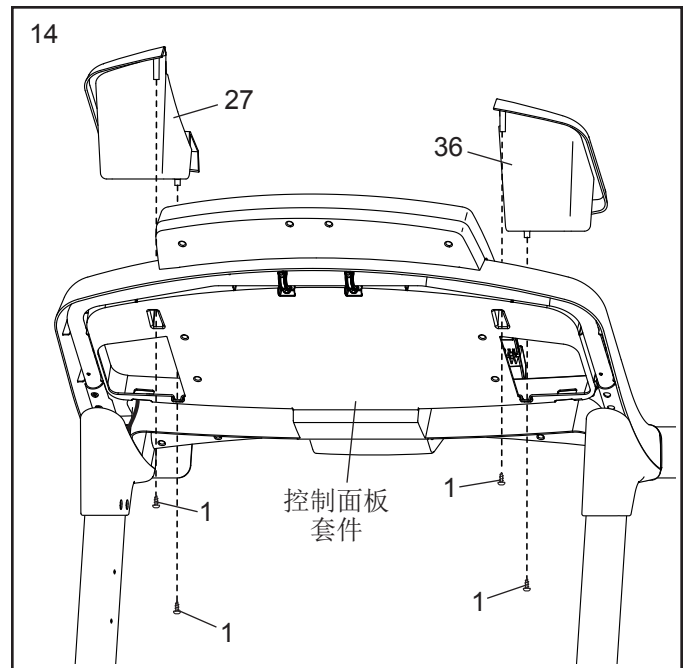


13. 将左立柱盖板（84）抵住控制面板套件。将左立柱盖板对准左立柱（89）中的孔。如图所示，用三颗 #8 x 1/2" 螺丝（1）连接左立柱盖板。

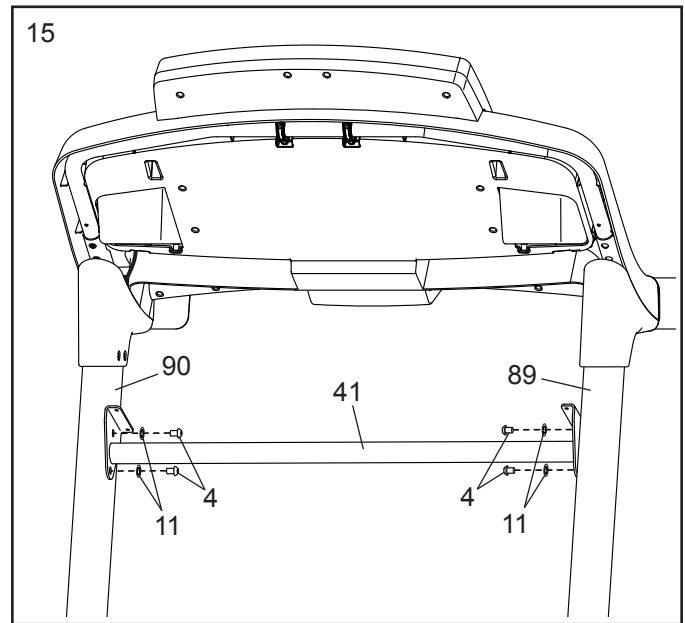
用同样的方式将右立柱盖板（85）连至右立柱（90）。



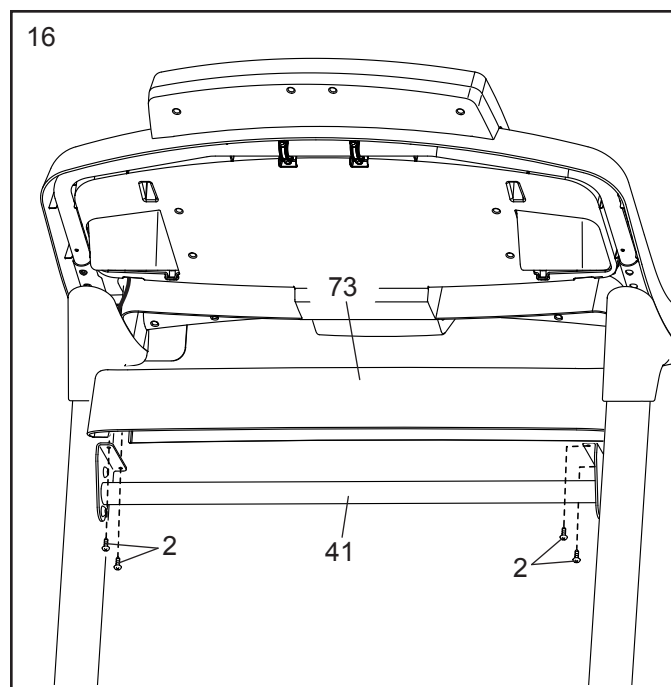
14. 用四颗 #8 x 1/2" 螺丝 (1) 将左右杂物托盘 (36, 27) 连接至控制面板套件。



15. 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) 连接立柱横杆。待四颗螺丝完全装入后再将其拧紧。



16. 用四颗 #8 x 3/4" 螺丝 (2) 将杂物托盘 (73) 连接至立柱横杆 (41)。待四颗螺丝完全装入后再将其拧紧。

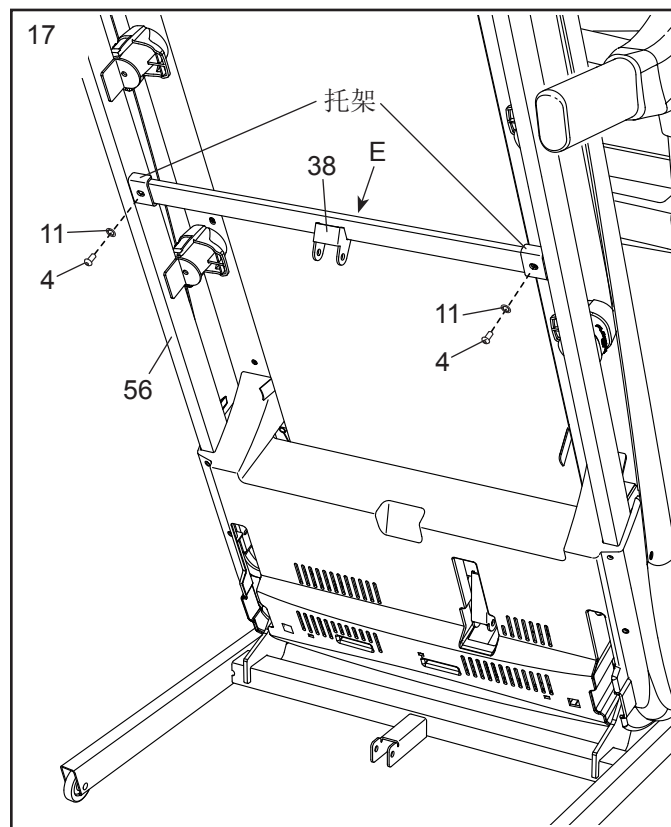


17. 注意：如果在一个平滑的表面上组装，此步骤中跑步机可能会向前滚动。

将框架 (56) 提升至立柱位置。让他人扶住框架，直至步骤 19 完成。

从插销横杆 (38) 上拆下两颗 5/16" x 3/4" 螺丝 (4)。

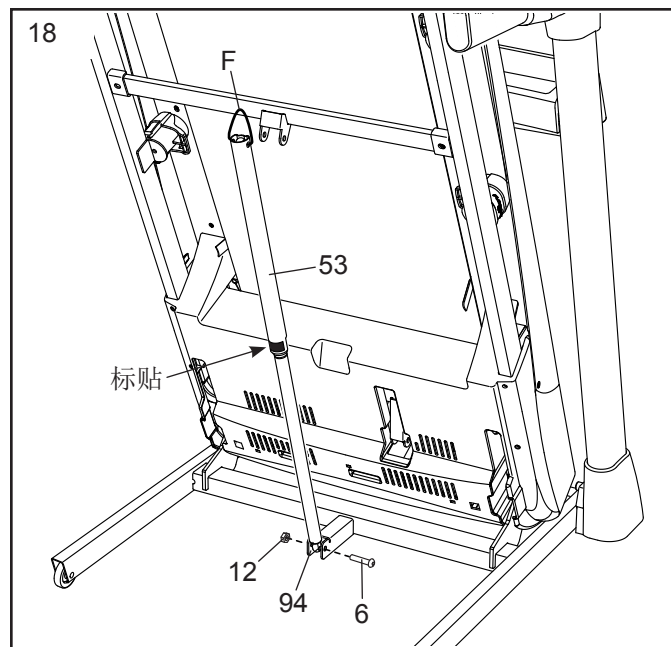
如图所示，定位插销横杆 (38)。确保“此面向跑带”贴纸 (E) 面对跑步机。用前面拆下的两颗 5/16" x 3/4" 螺丝 (4) 和两个 5/16" 星形垫圈 (11) 将插销横杆连接至框架 (56) 的托架上。



18. 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。

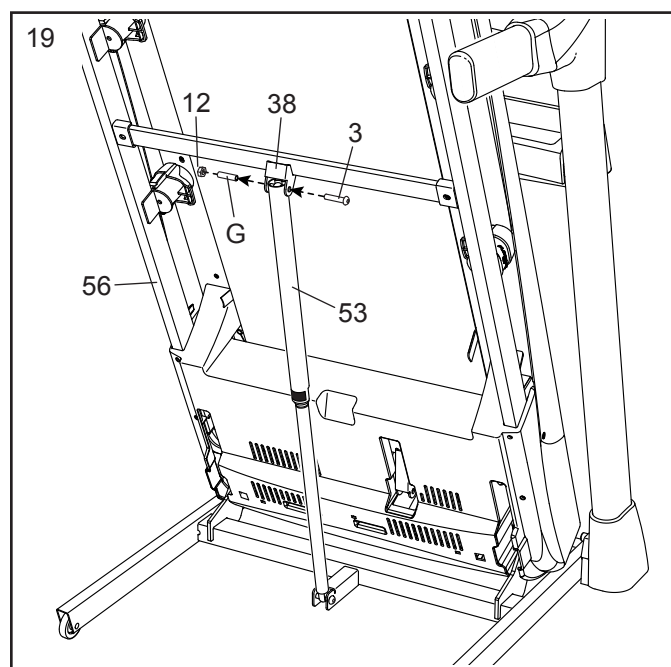
将折叠插销（53）抬到竖直位置。然后，取下扎带（F）并丢弃。



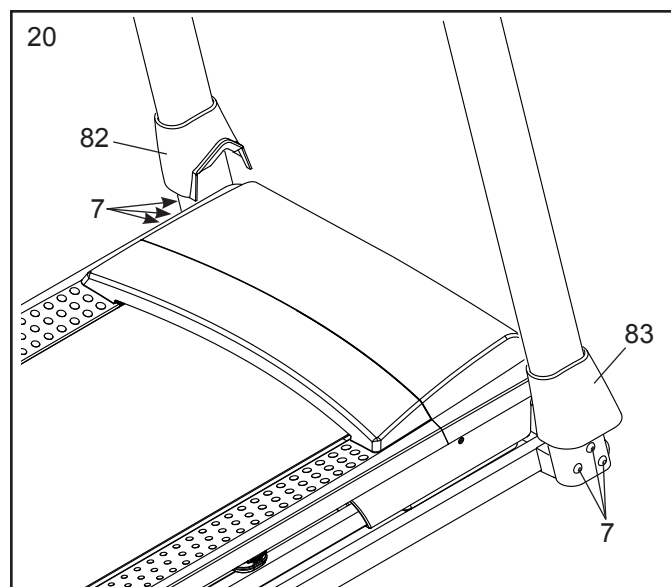
19. 将折叠插销（53）的上端对准插销横杆（38）上的托架。将一个 5/16" x 2 1/4" 螺栓（3）插入托架。这会将一个垫片（G）从另一端推出。丢弃垫片。

用 5/16" x 2 1/4" 螺栓（3）和一颗 5/16" 螺母（12）连接折叠插销（53）。

放下框架（56）（参见第 33 页“如何放下跑步机以供使用”）。



20. 将六颗 3/8" x 4" 螺丝 (7) 拧紧。然后, 将左右底座盖板 (82, 83) 按压到位。



21. 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 35 和 36 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

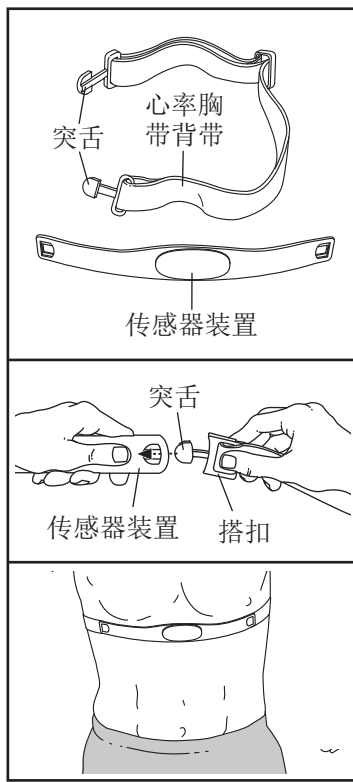
心率胸带由两个部件组成：心率胸带背带和传感器装置。如插图所示，将心率胸带背带一端的突舌插入传感器装置的另一端。将传感器装置一端按入心率胸带上的搭扣。突舌应与传感器装置前端齐平。

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。

操作与调节

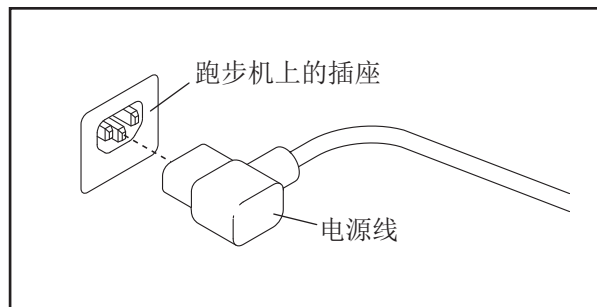
如何连接电源线

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。

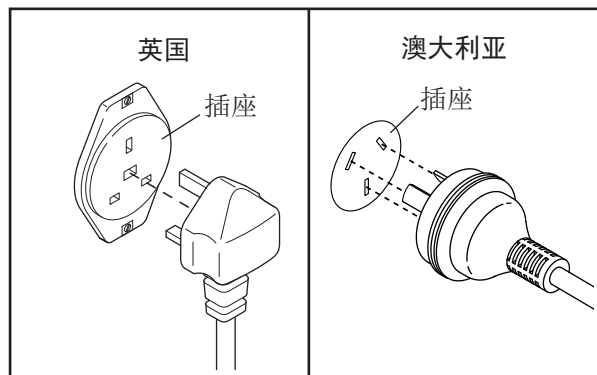
⚠ 危险： 不正确连接设备接地导体，会增加电击的风险。若怀疑设备是否正确接地，可要求专业电工或检修工进行检查。不得修动随产品供应的插头—如果其与插座不符，须由专业电工安装适当的插座。

根据以下步骤连接电源线。

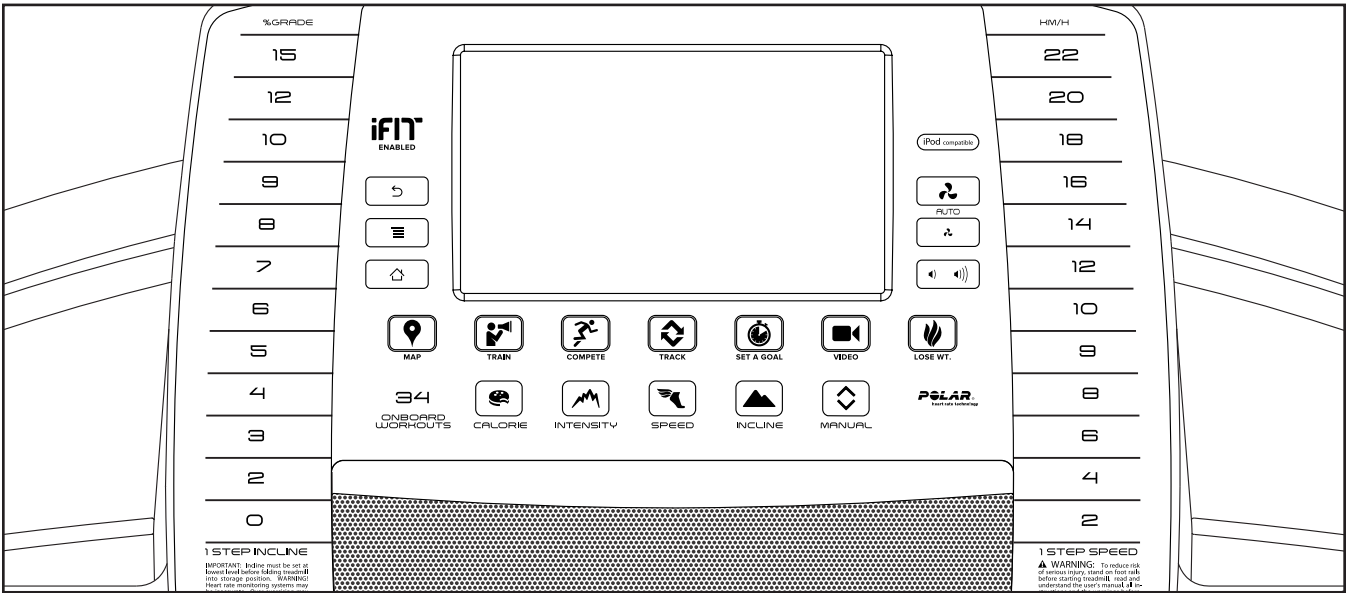
1. 将图中所示的电源线一端插入跑步机上的插座。



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。



控制面板图解



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。控制面板配备了创新的iFit技术，可使跑步机与您的无线网络进行通讯。使用iFit技术，您可以下载个性化训练程序、创建您自己的训练程序、追踪您的训练结果，并可使用其他多种功能。请登陆 www.iFit.com 查看完整信息。

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，以指导您获得最佳的锻炼效果。您还可以设置卡路里、时间、距离或步速目标。

使用手控模式时，您可以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。

通过控制面板的音响系统，您还可以边锻炼边浏览互联网，或欣赏您喜欢的音乐或有声读物。

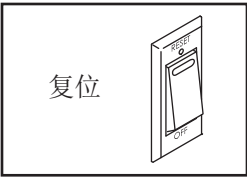
若欲开启电源，请参见第 21 页。若欲了解如何使用触屏，请参见第 21 页。若欲设置控制面板，请参见第 22 页。

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 28 页的步骤 4。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

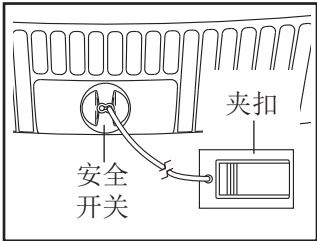
重要事项：若跑步机被置于较低温度的环境下，每次打开电源前需先使跑步机接近到室温温度。否则可能会损坏跑步机的面板或其它电子部件。

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 **Reset**（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。如果演示模式开启，插上电源线并将电源开关开启后，屏幕将显示演示画面。若欲关闭演示模式，请参见第 29 页的步骤 7。

随后，站在跑步机的脚踏边条上。找到连在安全开关上的夹扣并将安全夹扣别到衣服上。然后，将安全开关插入控制面板。**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拔出为止。

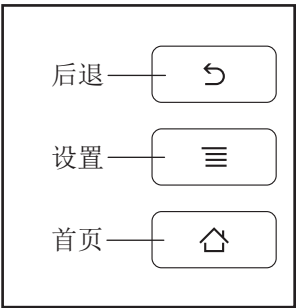


注意：控制面板可能需要一分钟方能准备就绪。

如何使用触摸屏

控制面板是带有全彩色触摸屏的触摸屏平板电脑。下面的信息将帮助您熟悉平板电脑的先进技术：

- 控制面板的功能与其它平板电脑类似。您可以将手指在屏幕上滑动或者轻弹，移动屏幕上的图像，例如程序中显示的图像（见第 23 页的步骤 5）。但是，用手指在屏幕上滑动不能放大及缩小图像。
- 屏幕对压力不敏感，因此您无需用力按压屏幕。
- 如需在文本框中键入信息，请轻触文本框以查看键盘。如需使用键盘上的数字或者其它字符，请轻触 **?123** 键。如需查看更多字符，请轻触 **Alt** 键。再次轻触 **Alt** 键，返回到数字键盘。如需返回到字母键盘，轻触 **ABC** 键。如需使用一个大写字母，请轻触标有向上箭头的键。如需使用多个大写字母，请再次轻触箭头键。如需返回到小写字母键盘，请第三次轻触箭头键。如需清除最后一个字符，请轻触标有向后箭头以及X的键。
- 使用控制面板上的按钮进行平板电脑导航。按动后退按钮返回上一屏幕。按动设置按钮访问设置主菜单（参见第 28 页）。按动首页按钮返回主菜单。



如何设置控制面板

首次使用跑步机之前，应设置控制面板。

1. 连接至无线网络

注意：为访问互联网，下载 iFit 程序及使用控制面板的一些其它功能，您必须将控制面板连接至无线网络。参见第 31 页的“如何使用无线网络模式”将控制面板连接至无线网络。

2. 检查固件更新。

首先，参见第 28 页的步骤 1 和第 30 页的步骤 2，选择维护模式。然后，参见第 30 页的步骤 3，检查固件更新。

3. 校准坡度系统。

参见第 30 页的步骤 4，校准坡度系统。

4. 创建 iFit 账号。

轻触屏幕底部附近的地球按钮，然后轻触 iFit 按钮。

注意：欲了解有关导航浏览器的更多信息，请参见第 32 页。浏览器将打开 iFit.com 首页。按照屏幕上的提示操作以完成您的 iFit 计划注册。

控制面板现已为您开始运行程序做好准备。以下说明的内容是控制面板提供的各种程序以及其它功能。

欲使用手控模式，参见第 22 页。欲使用预置程序，参见第 24 页。欲使用设定目标程序，参见第 26 页。欲使用脉搏程序，参见第 26 页。欲使用 iFit 程序，参见第 27 页。

欲使用设备设置模式，参见第 28 页。欲使用维护模式，参见第 30 页。欲使用无线网络模式，参见第 31 页。欲使用音响系统，参见第 32 页。欲使用互联网浏览器，参见第 32 页。

注意：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（参见第 36 页）。

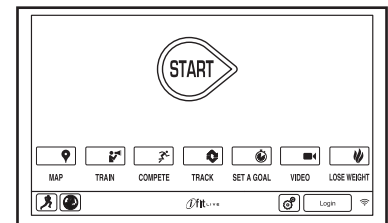
如何使用手控模式

1. 将安全开关插入控制面板。

参见第 21 页“如何开启电源”。注意：控制面板可能需要一分钟方能准备就绪。

2. 选择主菜单。

开启电源，启动控制面板后屏幕上应出现主菜单。轻触屏幕左下角的首页按钮（此处未显示）可随时返回主菜单。



3. 启动跑步机并调节速度。

轻触屏幕上的 **Start**（开始）按钮或按控制面板上的 **Start** 按钮即可启动跑步机。您还可以按动控制面板上的 **Manual**（手动）按钮，然后轻触屏幕上的 **Resume**（恢复）按钮。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 +**（速度+）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，速度设定值会以更大的幅度变化。

按任意一个数字 **1 Step 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，按 **Start** 按钮即可重新启动跑步机。

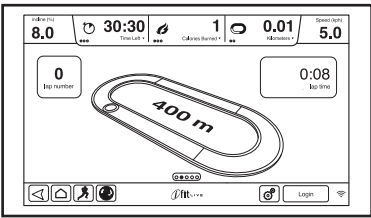
4. 根据需要改变跑步机的坡度。

按 **Incline ^**（坡度^）、**Incline v**（坡度v）或任意一个数字 **1 Step Incline** 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值。

注：首次调整坡度时，须首先校准坡度系统（参见第 30 页的步骤 4）。

5. 追踪训练进程。

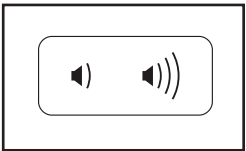
控制面板会提供多种显示模式。您所选定的显示模式决定了显示出来的程序信息。要选择所需的显示模式，只需轻触或滑动屏幕。您也可通过轻触屏幕上的红框来查看额外的信息。



当您在跑步机上锻炼时，显示屏上会出现以下锻炼信息：

- 跑步机的坡度
- 已用时间
- 剩余时间（注：手控模式下不显示剩余时间倒计时）
- 已经消耗的卡路里大致数量
- 每小时消耗的卡路里大致数量
- 已经完成的距离
- 已攀登的垂直米数
- 跑步机当前速度
- 400 米（1/4 英里）的跑道
- 步速（分钟/英里）
- 目前的圈数
- 心率读数（参见步骤 6）

若需要，可按使用控制面板上的音量调节按钮调节音量水平。

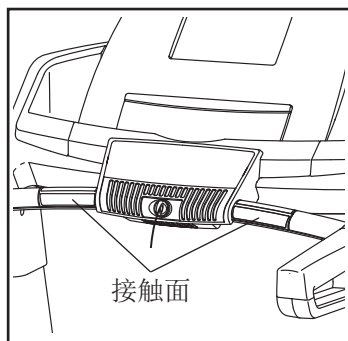


欲暂停程序，轻触一个菜单按钮或按动控制面板上的 **Stop** 按钮。欲继续运行程序，轻触 **Resume**（恢复）按钮或 **Start** 按钮。欲结束程序，轻触 **End Workout**（结束程序）按钮。

6. 若有需要，可测量心率值。

注意：如果您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面上的透明塑料薄膜。此外需确保双手干净。

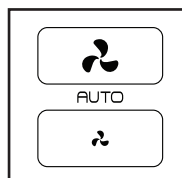


测量心率时应站在踏脚边条上，双手握住心率手柄—不要移动。检测到脉搏后，将显示您的心率值。为了获得较为精确的心率值，需要握住接触面大约 15 秒。

7. 若有需要，可开启风扇。

风扇有多个速度设置以及一个自动模式。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，或开启或关闭风扇。



8. 锻炼结束后，从控制面板上取下安全开关。

站在跑台上，轻触屏幕上的首页按钮或返回按钮，或按控制面板上的 **Stop**（停止）按钮。锻炼总结将出现在屏幕中。查看锻炼总结后，可轻触 **Finish**（完成）按钮返回主菜单。您也可以使用屏幕上的某一个选项保存或发布您的锻炼结果。然后，将跑步机的坡度调至最小。若要將跑步机折叠起来，则坡度必须为最小，否则跑步机可能会被损坏。然后，从控制面板上取下安全开关并妥善保管。

跑步机使用完毕后，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. 选择一款预置训练程序。

欲选择一款预置训练程序，需重按动控制面板上的 **Calorie**（卡路里）按钮、**Intensity**（强度）按钮、**Speed**（速度）按钮或 **Incline**（坡度）按钮。注意：您也可以轻触屏幕上的跑步者按钮以选择 **Workouts**（训练程序）菜单。

然后，选择所需的训练程序。屏幕上将显示程序的名称、时长及距离。屏幕还将显示在程序运行期间您所消耗的卡路里大致数量，以及训练程序的坡度设定值曲线图。

3. 启动程序。

轻触 **Start Workout**（启动程序）按钮启动程序。轻触按钮后片刻后，跑带开始移动。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，曲线图会显示您的训练进程。要查看曲线图，轻触或滑动屏幕。垂直彩色线条代表程序的当前小节。底部曲线图代表当前小节的坡度设定值。顶部曲线图代表当前小节的速度设定值。

程序的首个小节结束时，跑步机会自动调整到下一小节的速度和/或坡度设定值。

程序将以此方式继续运行直到最后一个小节结束。然后跑带将慢慢停止，锻炼总结将出现在屏幕中。查看锻炼总结后，可轻触 **Finish**（完成）按钮返回主菜单。您也可以使用屏幕上的某一个选项保存或发布您的锻炼结果。

若在程序运行过程中，速度和/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。若按 **Speed** 按钮，您可以手动控制速度（参见第 23 页的步骤 3）。若按 **Incline** 按钮，您可以手动控制坡度（参见第 23 页的步骤 4）。欲返回程序预设的速度和/或坡度设定值，轻触 **Follow Workout**（遵循程序）按钮。

轻触屏幕左下角的返回或首页按钮，或按控制面板上的 **Stop**（停止）按钮即可暂停程序。欲继续运行程序，轻触 **Resume**（恢复）按钮或按控制面板上的 **Start**（开始）按钮。轻触 **End Workout**（结束程序）按钮即可结束程序。

注意：卡路里目标值是您在锻炼中所消耗卡路里的预估值。实际所消耗的卡路里数取决于各种因素，如您的体重。此外，在程序运行过程中，若您手动更改了跑步机的速度或坡度，则您所消耗的卡路里数也会受到影响。

4. 追踪训练进程。

参见第 23 页的步骤 5。屏幕也可显示程序的速度和坡度设定值曲线图。

5. 若有需要，可测量心率值。

参见第 24 页的步骤 6。

6. 若有需要，可开启风扇。

参见第 24 页的步骤 7。

7. 锻炼结束后，从控制面板上拔下安全开关。

参见第 24 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”。

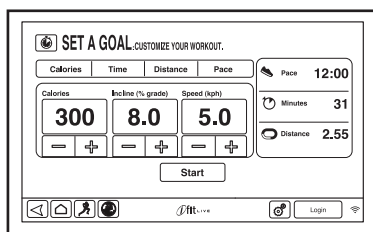
2. 选择主菜单。

参见第 22 页的步骤 2。

3. 选择一款目标设定程序。

欲选择设定目标程序，轻触屏幕上的 **Set A Goal**（设定目标）按钮。

欲设定卡路里、时间、距离或步速目标，轻触 **Calories**（卡路里）、**Time**（时间）、**Distance**（距离）或 **Pace**（步



速）按钮。然后，轻触屏幕上的 (+) 和 (-) 按钮选择卡路里、时间、距离或步速目标并为程序选择速度和坡度。屏幕将显示训练程序的时长和距离以及您在程序运行中将要消耗的大致卡路里数量。

4. 启动程序。

轻触 **Start**（开始）按钮启动程序。轻触按钮后片刻，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 22 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。然后跑带将慢慢停止，锻炼总结将出现在屏幕中。查看锻炼总结后，可轻触 **Finish**（完成）按钮返回主菜单。您也可以使用屏幕上的某一个选项保存或发布您的锻炼结果。

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

5. 追踪训练进程。

参见第 23 页的步骤 5。

6. 若有需要，可测量心率值。

参见第 24 页的步骤 6。

7. 如有需要，可开启风扇。

参见第 24 页的步骤 7。

8. 锻炼结束后，从控制面板上拔下安全开关。

参见第 24 页的步骤 8。

如何使用脉搏程序

脉搏程序自动控制跑步机的速度和坡度，以使您的心率在锻炼过程中保持在目标水平。注意：您必须佩戴心率胸带方可使用脉搏程序。

1. 佩戴随机器提供的心率胸带。

有关心率胸带的更多信息，请参见第 18 页。

2. 将安全开关插入控制面板。

参见第 21 页的“如何开启电源”。

3. 选择一款脉搏程序。

欲选择一款脉搏程序，轻触屏幕左下角的跑步者按钮。然后，轻触屏幕上的 **Heart Rate**（心率）按钮。

然后，轻触屏幕上的 **Performance**（体能）选项卡或 **Endurance**（耐力）选项卡。

4. 输入您在最大心率值。

轻触(+)和(-)按钮以输入您的心率值。您还可以调整程序的最大速度和时长。注意：要测定您的最大心率，咨询您的医生或医生建议的其他资源。

5. 启动程序。

轻触屏幕上的 **START** (开始) 按钮启动程序。轻触按钮后片刻，跑带开始运行。抓住扶手开始跑步。

6. 追踪训练进程。

参见第 23 页的步骤 5。

7. 若有需要，可开启风扇。

参见第 24 页的步骤 7。

8. 锻炼结束后，从控制面板上拨下安全开关。

参见第 24 页的步骤 8。

如何使用 iFit 程序

注意：要使用 iFit 程序，您必须已连接至一个无线网络（参见第 31 页的“如何使用无线网络模式”）。还需要一个 iFit 账号。

1. 将安全开关插入控制面板。

参见 21 页的“如何开启电源”。

2. 选择主菜单。

参见第 22 页的步骤 2。

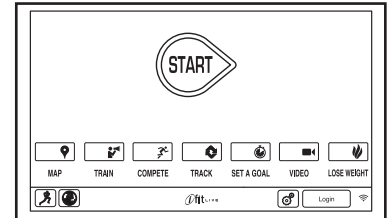
3. 登陆您的 iFit 账号。

若您还未登陆，则轻触 **Login** (登陆) 按钮登陆您的 iFit 账号。屏幕将询问您的 iFit.com 用户名和密码。输入用户名和密码后，轻触 **Login** 按钮。轻触 **Cancel** (取消) 按钮可退出登陆屏幕。

4. 选择 iFit 程序。

要在您的任务表中下载 iFit 程序，轻触 **Map** (地图)、**Train** (训练)、**Video** (视频) 或 **Lose**

Weight (减重) 按钮可将下一个此类程序下载到您的任务表中。注意：即使您未登陆 iFit 账号，您也可通过以上选项访问演示程序。



要完成您事先设定的竞赛训练程序，轻触 **Compete** (竞赛) 按钮。欲查看您的锻炼历史，轻触 **Track** (跟踪) 按钮。欲使用设定目标程序，轻触 **Set A Goal** (设定目标) 按钮（参见第 26 页）。注意：您也可按动控制面板上的任意一个 iFit 按钮。

要切换账号中的用户，轻触屏幕右下角的用户按钮。

注意：在下载一些程序之前，您必须将其添加到 iFit.com 上的任务表中。

欲了解更多有关 iFit 程序的信息，请访问 **www.iFit.com**。

选择某款 iFit 训练程序后，屏幕会显示程序的名称、时长和距离。屏幕还将显示程序运行过程中您将要消耗卡路里的数量。若您选择了比赛程序，屏幕将显示距比赛开始的倒计时。

5. 启动程序。

参见第 25 页的步骤 3。

某些程序运行过程中，私人语音教练会对您的锻炼进行指导。

6. 追踪训练进程。

参见第 23 页的步骤 5。屏幕还可以显示您正在跑步的跑道地图。

在比赛程序中，屏幕将显示 iFit 用户的速度以及他们已完成的距离。屏幕还将显示其他 iFit 用户领先或落后您的秒数。

7. 若有需要，可测量心率值。

参见第 24 页的步骤 6。

8. 若有需要，可开启风扇。

参见第 24 页的步骤 7。

9. 锻炼结束后，从控制面板上拔下安全开关。

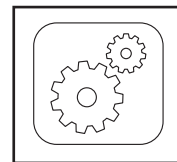
参见第 24 页的步骤 8。

登陆 www.iFit.com 以获得更多关于 iFit 的信息。

如何使用设备设置模式

1. 选择设置主菜单。

将安全开关插入控制面板（参见第 21 页的“如何开启电源”）。随后选择主菜单（参见第 22 页的步骤 2）。然后，轻触屏幕右下角附近的齿轮按钮选择设置主菜单。



2. 选择设备设置模式。

在设置主菜单中，轻触 **Equipment Settings**（设备设置）按钮。

3. 选择语言。

要选择语言，轻触 **Language**（语言）按钮并选择所需语言。然后，轻触屏幕上的后退按钮返回设备设置模式。注意：该功能可能未被启用。

4. 选择计量单位。

轻触 **US/Metric**（美制/公制）按钮查看选定的计量单位。需要时可更改计量单位。然后轻触屏幕上的后退按钮。

5. 选择时区。

轻触 **Timezone**（时区）按钮。选择您所在地区的时区使控制面板上的时间与当地时间同步。然后，轻触屏幕上的后退按钮。

6. 选择更新时间。

要选择控制面板自动更新的时间，轻触 **Update Time**（更新时间）按钮并选择所需时间。然后轻触屏幕上的后退按钮。

重要事项：跑步机使用后须拔掉电源线。将更新时间设置为您通常使用跑步机的时间，包括更新后拔掉电源线的時間。

7. 开启或关闭显示演示模式。

控制面板带有显示演示模式，设计用于在商店内展示跑步机。演示模式开启时，插上电源线、开启电源开关并将安全开关插入控制面板后，控制面板将正常工作。然而，拔下安全开关后，屏幕将显示演示画面。

要开启或关闭显示演示模式，首先轻触 **Demo Mode**（演示模式）按钮，再轻触 **On**（开启）复选框或 **Off**（关闭）复选框。然后轻触屏幕上的后退按钮。

8. 启用或禁用因特网浏览器

欲启动或禁用因特网浏览器，首先轻触 **Browser**（浏览器）按钮，再轻触 **Enable**（启用）复选框或 **Disable**（禁用）复选框。然后轻触屏幕上的后退按钮。

9. 启用或禁用街景地图。

在一些程序运行期间，屏幕可能会显示一张地图。要启用或禁用街景地图功能，首先轻触 **Street View**（街景地图）按钮，再轻触 **Enable**（启用）复选框或 **Disable**（禁用）复选框。然后轻触屏幕上的后退按钮。

10. 启用或禁用安全开关。

注意：在您的跑步机上可能未启用该功能。

如需要，您可以禁用安全开关，这样跑步机将不要使用安全开关。轻触 **Safety Key**（安全开关）按钮。欲禁用安全开关，轻触 **Disable**（禁用）复选框。注意：禁用安全开关之前，请阅读屏幕上的安全警告。欲再次启用安全开关，轻触 **Enable**（启用）复选框。

11. 启用或禁用密码。

控制面板带有儿童安全密码功能，用于防止未经认可的用户使用跑步机。

轻触 **Passcode**（密码）按钮。要启用密码，轻触 **Enable**（启用）复选框。然后，输入一个自行设置的 4 位密码。轻触 **Save**（保存）以使用该密码。轻触 **Cancel**（取消）返回设备设置模式而不使用密码。要禁用密码，轻触 **Disable**（禁用）复选框。

注意：若密码被启用，则控制面板将定期要求您输入密码。在输入正确的密码之前，控制面板将一直处于锁定状态。**重要事项：**若您忘记密码，输入以下主密码对控制面板进行解锁：**1985**。

12. 设置安全屏幕超时时间。

控制面板具有自动屏幕复位功能；如果在设定的时间内未触摸或按动任何按钮且跑带未发生移动，则控制面板将自动复位。

要设置控制面板在自动复位之前的待机时间，轻触 **Safety Screen Timeout**（安全屏幕超时时间）按钮以查看时间列表。接着，选择所需要的时间。然后轻触屏幕上的后退按钮。

13. 退出设备设置模式

轻触屏幕上的后退按钮即可退出设备设置模式。

如何使用维护模式

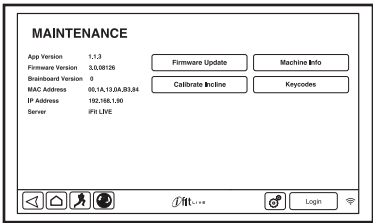
1. 选择设置主菜单。

参见第 28 页的步骤 1。

2. 选择维护模式。

在设置主菜单中，轻触 **Maintenance**（维护）按钮进入维护模式。

维护模式主屏幕将显示模式和跑步机版本的相关信息。



3. 更新控制面板固件。

为了获取最佳的结果，应定期检查固件更新。

轻触 **Firmware Update**（固件更新）按钮，将通过无线网络检查固件更新。更新将自动开始。

重要事项：为避免损坏跑步机，固件更新过程中不得关闭电源或拔出安全开关。

屏幕将显示更新进度。更新完成后，跑步机将关闭，之后重新启动。若非如上所述，则将电源开关置于关闭位置。等待数秒钟后，将电源开关置于复位位置。注意：控制面板可能需要数分钟后方能准备就绪。

注意：偶尔，固件更新可能会导致您的控制面板的运行稍有不同。这些更新设计始终旨在提升您的锻炼体验。

4. 校准跑步机的坡度系统。

轻触 **Calibrate Incline**（校准坡度）按钮。然后轻触 **Begin**（开始）按钮来校准坡度系统。跑步机将自动升高到最大坡度水平，下降到最低坡度水平，然后返回到起始位置。该过程可校准坡度系统。按动 **Cancel**（取消）按钮返回维护模式。完成坡度系统校准后，轻触 **Finish**（完成）按钮。

重要事项：校准坡度系统时，应将宠物、脚和其它物理远离跑步机。如遇紧急情况，从控制面板上拔出安全开关以停止坡度校准。

5. 查看机器信息。

轻触 **Machine Info**（机器信息）按钮查看跑步机的相关信息。查看信息后，轻触屏幕上的后退按钮。

6. 查找键码值。

Keycodes（键码）键是为客服技术人员准备的，用来确认某个按键是否正常工作。

7. 退出维护模式。

按动控制面板上的后退按钮即可退出维护模式。

如何使用无线网络模式

控制面板带有无线网络模式，可让您建立无线网络连接。

您必须拥有无线网络和一个允许 SSID 广播的 802.11b/g/n 无线路由器（不支持隐藏网络）。

iFit 模式可支持非安全和安全（WEP，WPA 和 WPA2）加密。建议采用宽带连接；运行性能取决于连接速度。

1. 选择设置主菜单。

参见第 28 页的步骤 1。

2. 选择无线网络模式。

在设置主菜单中，轻触 **Wireless Network**（无线网络）按钮进入无线网络模式。

3. 启用 Wi-Fi。

确保 Wi-Fi 复选框中标有绿色的选中标记。若没有，轻触一下 Wi-Fi 菜单选项，然后等待数秒。控制面板将搜索可用的无线网络。

4. 建立并管理无线网络连接。

启用 Wi-Fi 后，屏幕将显示可用网络列表。注意：无线网络列表出现可能需等待数秒钟。

确保网络通知菜单选项上的复选框标有绿色的选中标记，以便控制面板在搜索到范围之内的可用网络时通知您。

网络列表出现时，轻触所需网络。注意：您需要知道您的网络名称（SSID）。若您的网络已加密，您还需要知道密码。

消息提示框将询问您是否要连接至无线网络。轻触 **Connect**（连接）按钮可连接至网络，或轻触 **Cancel**（取消）按钮返回网络列表。若网络设有密码，则轻触密码输入框。屏幕上将会出现一个键盘。要在输入时查看密码，轻触 **Show Password**（显示密码）复选框。

要使用键盘，参见第 21 页的“如何使用触摸屏”。

控制面板连接至您的无线网络后，屏幕顶部 WiFi 菜单选项将显示 **CONNECTED**（已连接）字样。然后，按控制面板上的后退按钮返回无线网络模式。

要断开某个无线网络连接，选择该无线网络后轻触 **Forget**（忽略）按钮即可。

若您在连接到加密网络时遇到问题，应确保您的密码是正确的。注意：密码区分大小写。

注意：若您按照以上指示操作后仍有问题，可登陆网站 **support.iFit.com** 来获取帮助。

5. 退出无线网络模式。

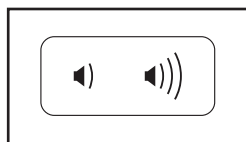
按动控制面板上的后退按钮即可退出无线网络模式。

如何使用音响系统

欲通过控制面板的扬声器来播放音乐或有声读物时，须将您的 MP3 播放器、CD 播放器或其他私人音频播放器连接至控制面板。

将音频线的一端插入控制面板侧的插孔中。然后，将另一端插入您的 MP3 播放器、CD 播放器或其他私人音频播放器的插孔内。确保音频电线已经完全插入。

接着，按下您的 MP3 播放器、CD 播放器或其它私人播放器上的 **Play**（播放）按钮。然后，调节私人播放器的音量水平或按动音量调节按钮来调节音量。



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。

如何使用互联网浏览器

注意：要使用浏览器，您必须连接至包含一个允许 SSID 广播的 802.11b/g/n 无线路由器（不支持隐蔽网络）的无线网络。

要打开浏览器，轻触屏幕左下角附近的地球按钮。然后，选择一个网站。

要导航互联网浏览器，轻触屏幕上的 **Back**（后退）、**Refresh**（刷新）和 **Forward**（前进）按钮。轻触屏幕上的 **Return**（返回）按钮即可退出互联网浏览器。

要使用键盘，参见第 21 页的“如何使用触摸屏”。

要在 **URL** 栏中输入一个不同的网址，首先用手指下拉屏幕以查看 **URL** 栏（若必要）。然后，轻触 **URL** 栏，使用键盘输入地址后轻触 **Go**（进入）按钮。

注意：使用互联网浏览器时，速度、坡度和音量按钮将仍起作用，但训练程序按钮将失效。

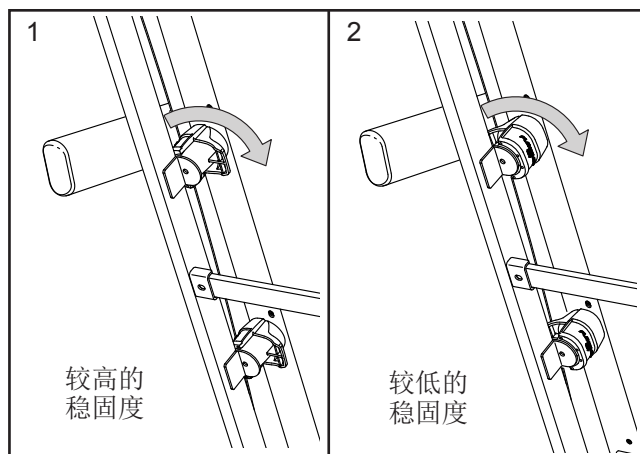
注意：若您按照以上指示操作后仍有问题，可登陆网站 support.iFit.com 来获取帮助。

如何调节减震系统

跑步机配备有减震系统，用于减少您在跑步机上跑步或行走时所受到的冲击力。

从控制面板上取出安全开关并拔掉电源线。为调节减震装置，您可能需要将跑步机置于折叠位置（参见第 33 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。

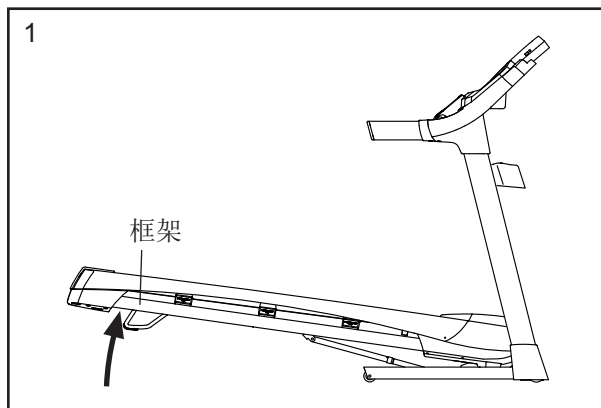


如何折叠和移动跑步机

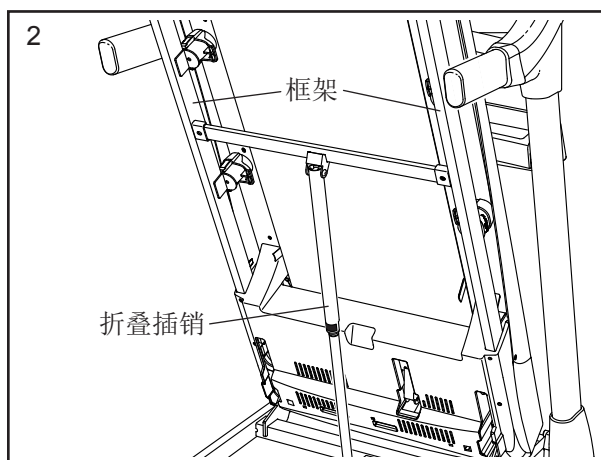
如何折叠跑步机

折叠跑步机前先将坡度调整到最低位置，否则可能会造成跑步机的永久性损坏。接着，拔下电源线。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。

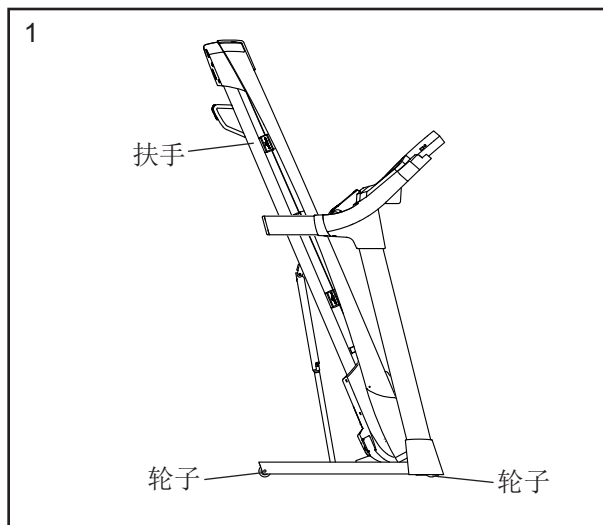


为防止损坏地板或地毯可在跑步机下放置一块地垫。跑步机应避免阳光直射。跑步机储存环境的温度不宜超过 **30° C**。

如何移动跑步机

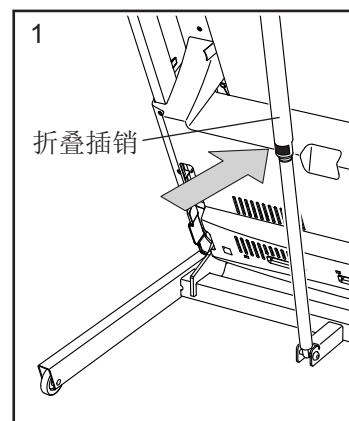
移动跑步机前，按照左侧所述将跑步机折叠起来。注意事项：确保折叠插销旋钮已锁定到折叠位置。移动跑步机时需要两人合作完成。

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，然后将框架降至水平面。



维护与故障排除

维护

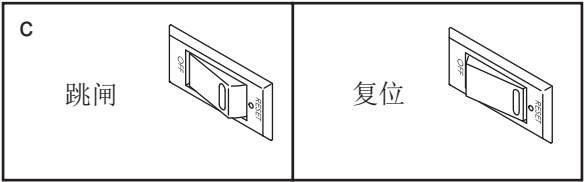
定期清洁跑步机，并使跑带保持清洁干燥。要清洁跑步机，首先关闭电源并拔掉电源线。用一块蘸取少量温和肥皂水的湿布擦拭跑步机的外部零件。**重要事项：不要**在跑步机的控制面板上直接喷洒液体。为避免损坏控制面板，需避免使控制面板受阳光直射。之后用软毛巾擦干跑步机。

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

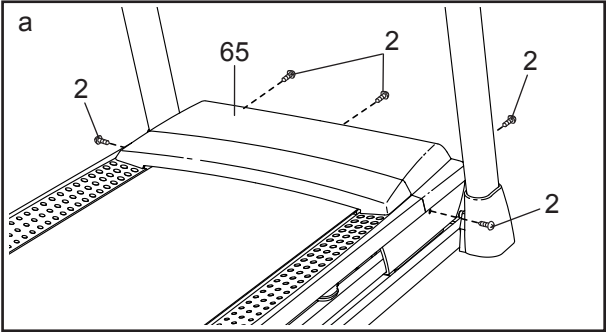
- a. 检查电源开关（见左图 c）。若开关跳闸，则需等待五分钟，之后将开关按回开启位置。
- b. 确保电源线已插入。若电源线已插入，则将其拔出，等待五分钟之后再插回。
- c. 将安全开关从控制面板中拔出，然后重新插入。
- d. 如果跑步机仍然不运转，请联系当地授权经销商（联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡）。

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

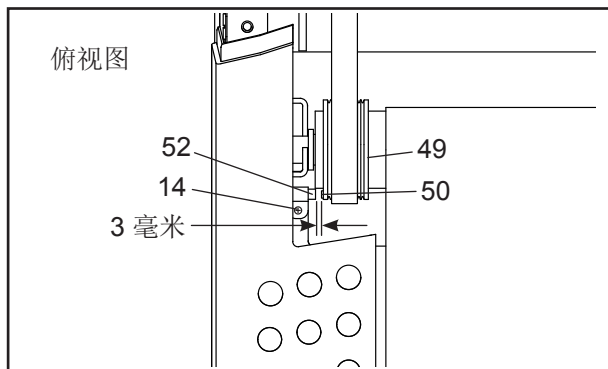
- a. 跑步机控制面板配备显示屏演示模式，用于跑步机在商场展示时之用。当您取出安全开关时，如果屏幕显示预设的演示画面，则演示模式开启。欲关闭演示模式，参见第 29 页的步骤 7。

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（2）。小心地取下马达护盖（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" Tek 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）重新装回马达护盖（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

- a. 校准跑步机的坡度系统（参见第 30 页的步骤 4）。

故障症状：iFit 模式不能正常运行

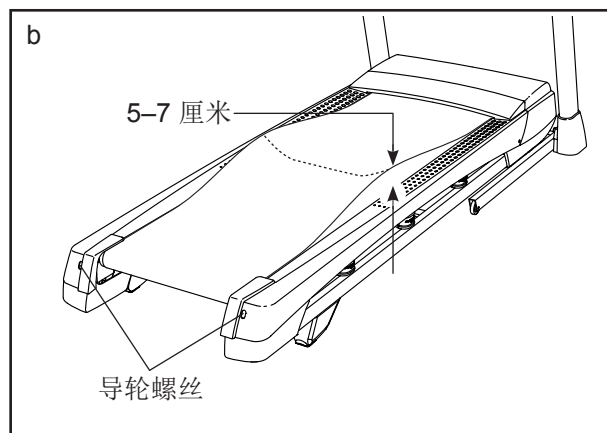
- a. 如果 iFit 模式不能正常运行，确保跑步机使用的是最新版本的固件（参见第 30 页的步骤 3）。

故障症状：跑步机连接不上无线网络

- a. 确保您的控制面板上的无线设置是正确的（参见第 31 页的步骤 4）。
- b. 确保您的无线网络设置是正确的。
- c. 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：运动过程中，跑带的运转速度变慢

- a. 若需延长线，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。
- 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，拔下电源线。用六角扳手逆时针转动两颗导轮螺丝，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。

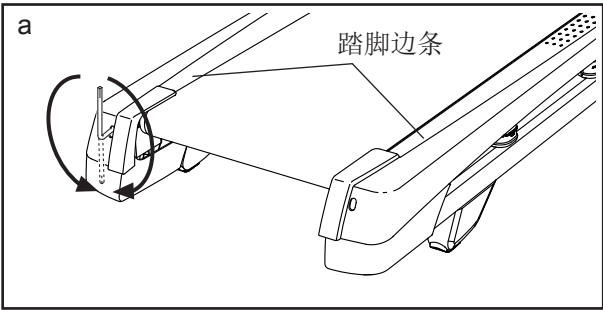


- c. 跑步机的跑带上涂有高性能的优质润滑剂。**重要事项：**除经授权维修代表指示外，不得将硅喷剂或其它物质涂到跑带或跑台上，这些物质可能影响跑带质量从而引起过度磨损。若您觉得跑带需要更多润滑，请参见本手册封面。
- d. 如果问题依然存在，请联系当地授权经销商（联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡）。

故障症状：跑带未位于踏脚边条的中心

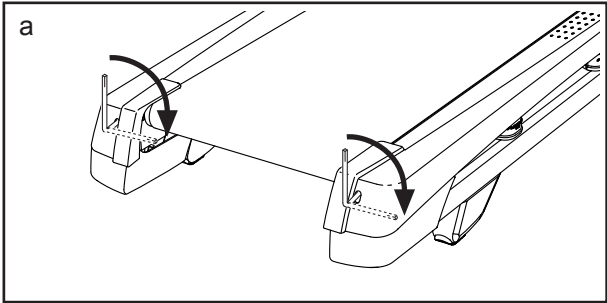
重要事项：若跑带与踏脚边条相互摩擦，跑带可能会发生损坏。

- a. 首先拔下安全开关，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. 首先拔下安全开关，然后拔出电源线。用六角扳手顺时针转动两颗导轮螺丝，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拉紧。



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。

零件清单

型号: NETL17814.0 R1014A

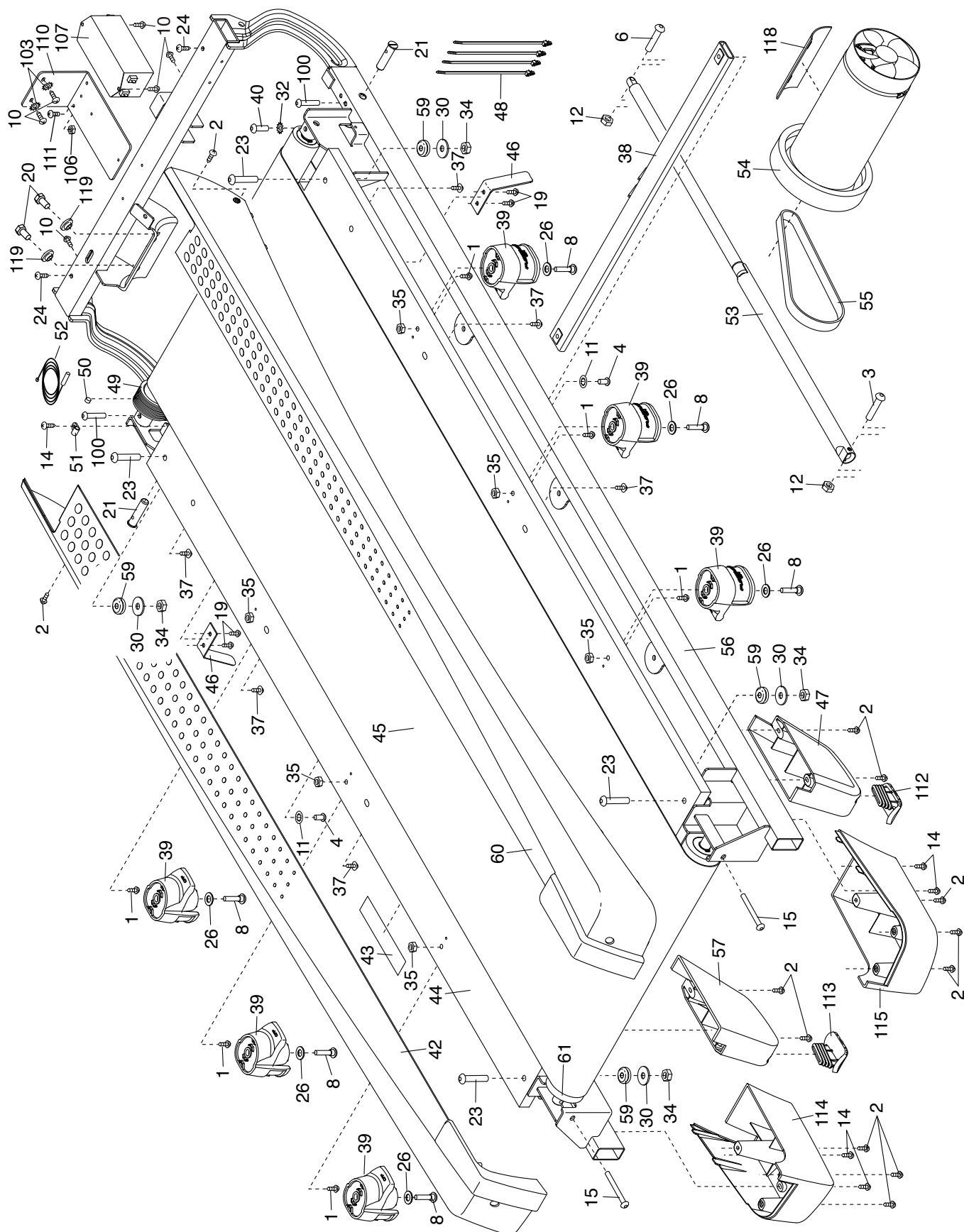
索引号	数量	名称	索引号	数量	名称
1	27	#8 x 1/2" 螺丝	51	1	磁簧开关夹具
2	44	#8 x 3/4" 螺丝	52	1	磁簧开关
3	1	5/16" x 2 1/4" 螺栓	53	1	折叠插销
4	6	5/16" x 3/4" 螺丝	54	1	驱动马达
5	4	#10 星形垫圈	55	1	马达皮带
6	1	5/16" x 1 3/4" 螺栓	56	1	框架
7	6	3/8" x 4" 螺丝	57	1	左后侧踏脚
8	6	1/4" x 1" 螺丝	58	1	控制面板接地线
9	4	#10 x 3/4" 螺丝	59	4	橡胶减震垫
10	13	#8 x 1/2" 银螺丝	60	1	右侧踏脚边条
11	18	5/16" 星形垫圈	61	1	导轮
12	2	5/16" 螺母	62	2	前轮
13	6	3/8" 星形垫圈r	63	2	轮垫片
14	9	#8 x 3/4" Tek 螺丝	64	1	控制面板底座
15	2	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	1	护罩盖板
17	2	3/8" x 1 1/2" 轮子螺栓	67	2	坡度框架垫片
18	1	控制面板框架	68	3	护罩夹具
19	4	#8 x 7/16" 螺丝	69	1	坡度马达
20	2	5/16" 马达螺丝	70	1	坡度框架
21	2	3/8" 销	71	2	框架垫片
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	杂物托盘
24	2	#8 x 1 3/4" 螺丝	74	2	底座端盖
25	2	5/16" x 1" 螺丝	75	1	电源开关
26	6	3/8" 平垫圈	76	1	电源线
27	1	右杂物托盘	77	1	索环
28	4	5/16" x 1" 平头螺丝	78	1	马达下护罩
29	1	3/8" x 1 3/4" 六角头螺栓	79	1	左扶手盖板
30	4	5/16" 平垫圈	80	1	控制面板
31	4	5/16" x 5/8" 螺丝	81	1	立柱线束
32	1	1/4" 星形垫圈	82	1	左底座盖板
33	6	3/8" 锁紧螺母	83	1	右底座盖板
34	4	5/16" 螺母	84	1	左立柱盖板
35	6	1/4" 锁紧螺母	85	1	右立柱盖板
36	1	左杂物托盘	86	1	左扶手
37	6	#8 x 5/8" 螺丝	87	1	右扶手
38	1	插销横杆	88	1	右扶手盖板
39	6	隔离装置	89	1	左立柱
40	1	1/4" x 1" 螺丝	90	1	右立柱
41	1	立柱横杆	91	2	警示标贴
42	1	左侧踏脚边条	92	2	扶手端盖
43	1	警示标贴	93	1	脉搏横杆
44	1	跑台	94	1	底座
45	1	跑带	95	2	笼式螺母
46	2	导带器	96	1	铁氧体
47	1	右后侧踏脚	97	2	轮子
48	4	扎带	98	1	安全开关/夹扣
49	1	驱动滚轮/滑轮	99	1	扎带
50	1	磁铁	100	2	1/4" x 1 1/2" 螺丝

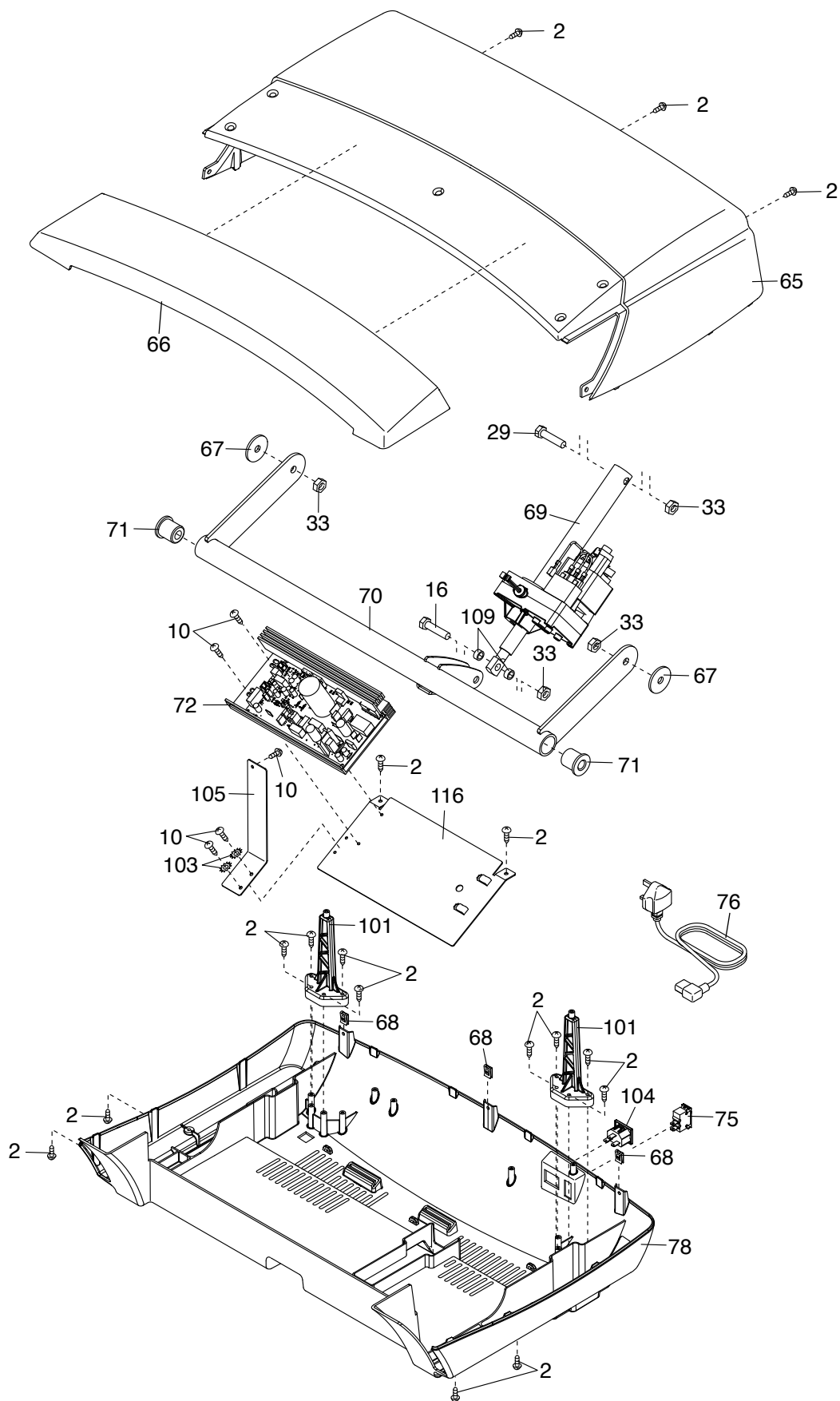
索引号	数量	名称	索引号	数量	名称
101	2	护罩支柱	111	1	#8 x 3/4" 机器螺丝
102	2	控制面板夹具	112	1	右侧垫脚垫片
103	4	#8 星形垫圈	113	1	左侧垫脚垫片
104	1	插座	114	1	左侧框架盖板
105	1	接地托架	115	1	右侧盖板框架
106	1	#8 螺母	116	1	电子装置托架
107	1	过滤器	117	2	底垫
108	1	心率传感器	118	1	马达隔离装置
109	2	坡度马达垫片	119	2	马达衬套
110	1	电子装置托架	*	—	用户手册

注：零件规格若有变化将不另做通知。欲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 A

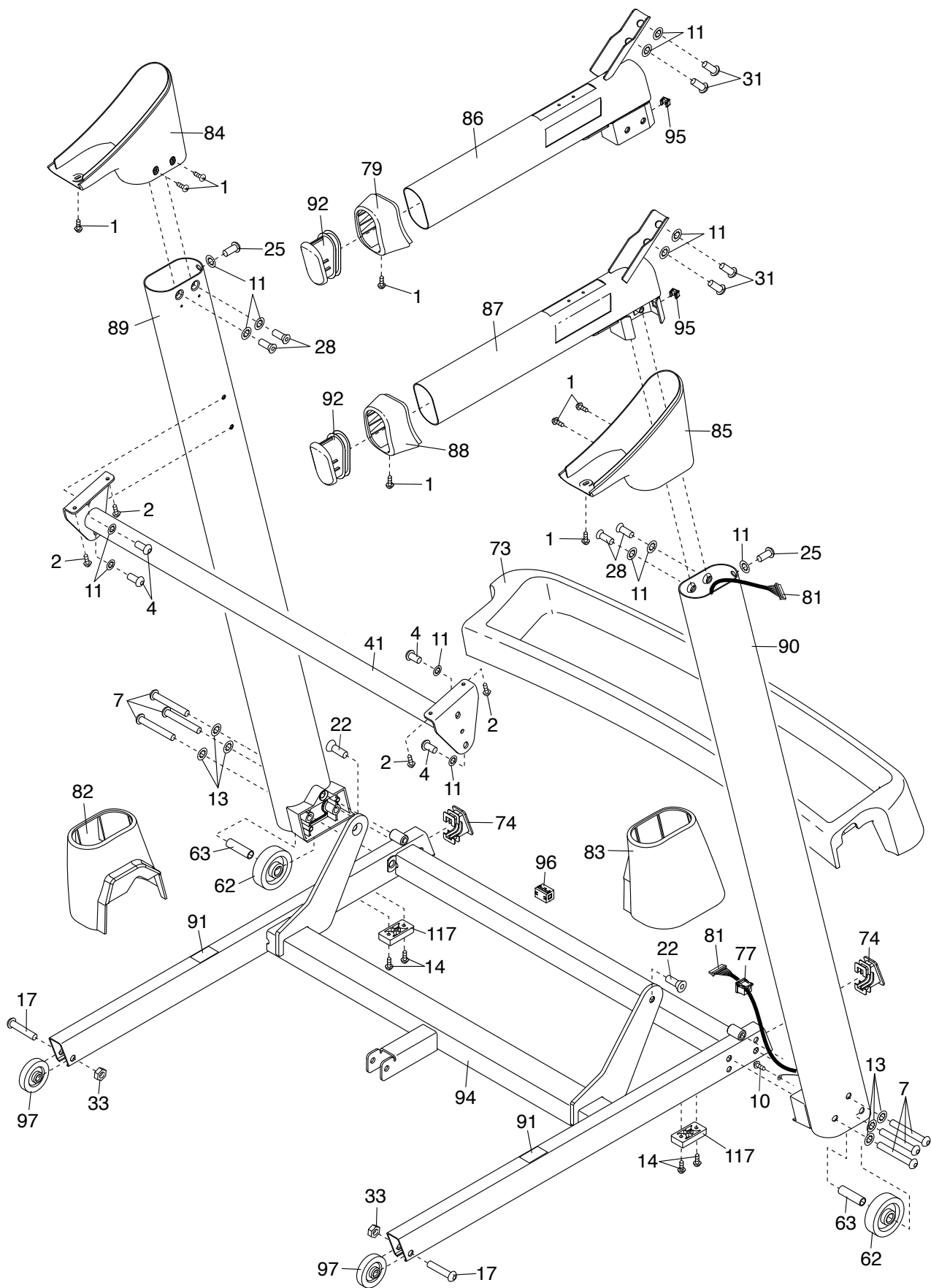
型号: NETL17814.0 R1014A





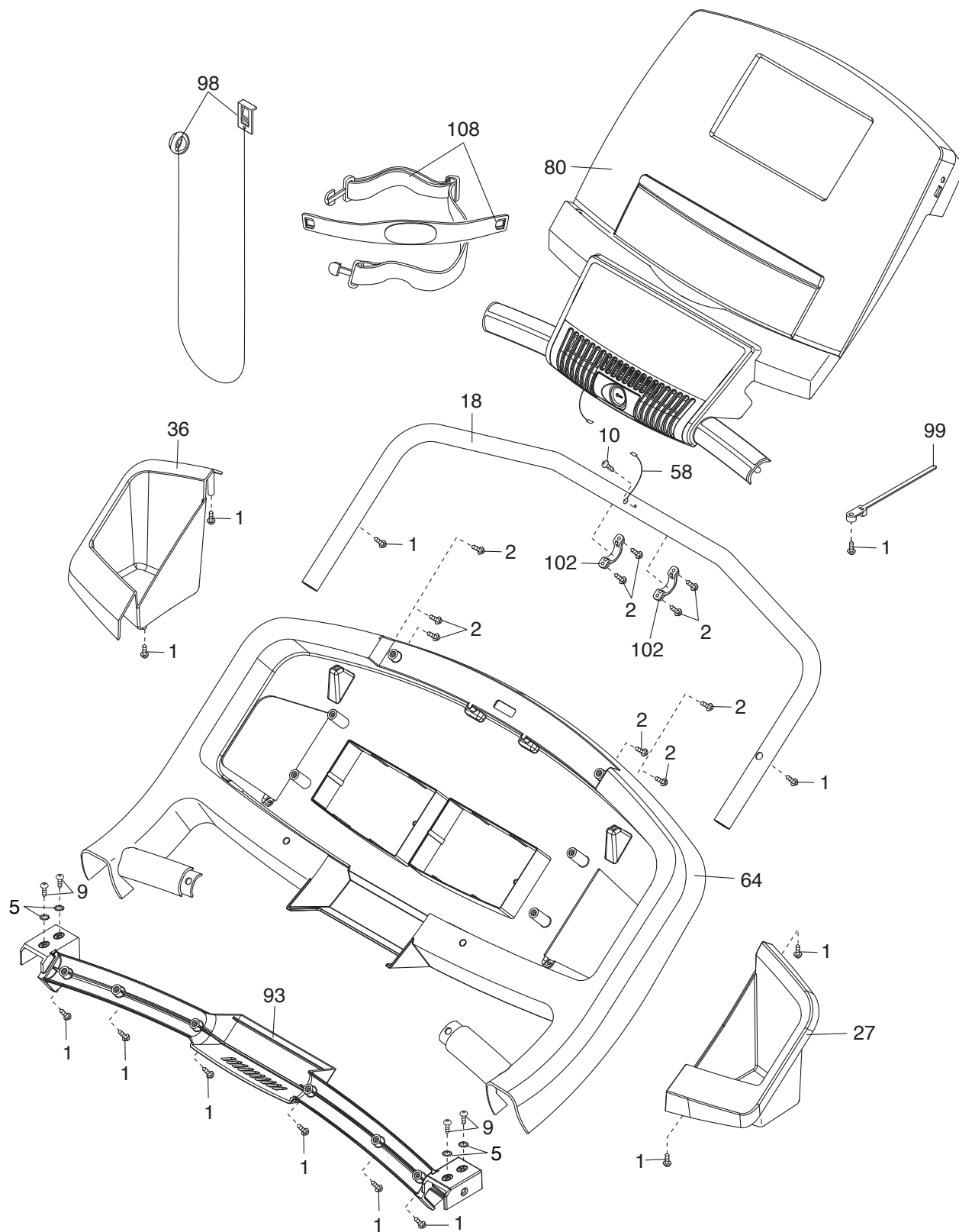
分解图 C

型号: NETL17814.0 R1014A



分解图 D

型号: NETL17814.0 R1014A



售后服务和有限担保

若需维修、咨询、投诉等售后服务，请联系 ICON 授权经销商。

为了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，马达的保修期为 3 年，零部件的保修期为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：