

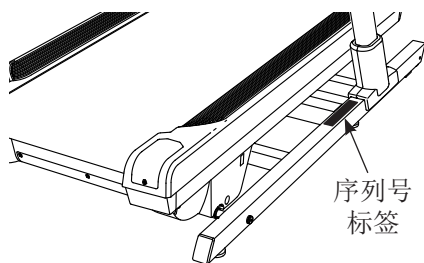
# **NordicTrack**<sup>®</sup>

## **X9i** INCLINE TRAINER

型号: **NETL29714.3**

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。



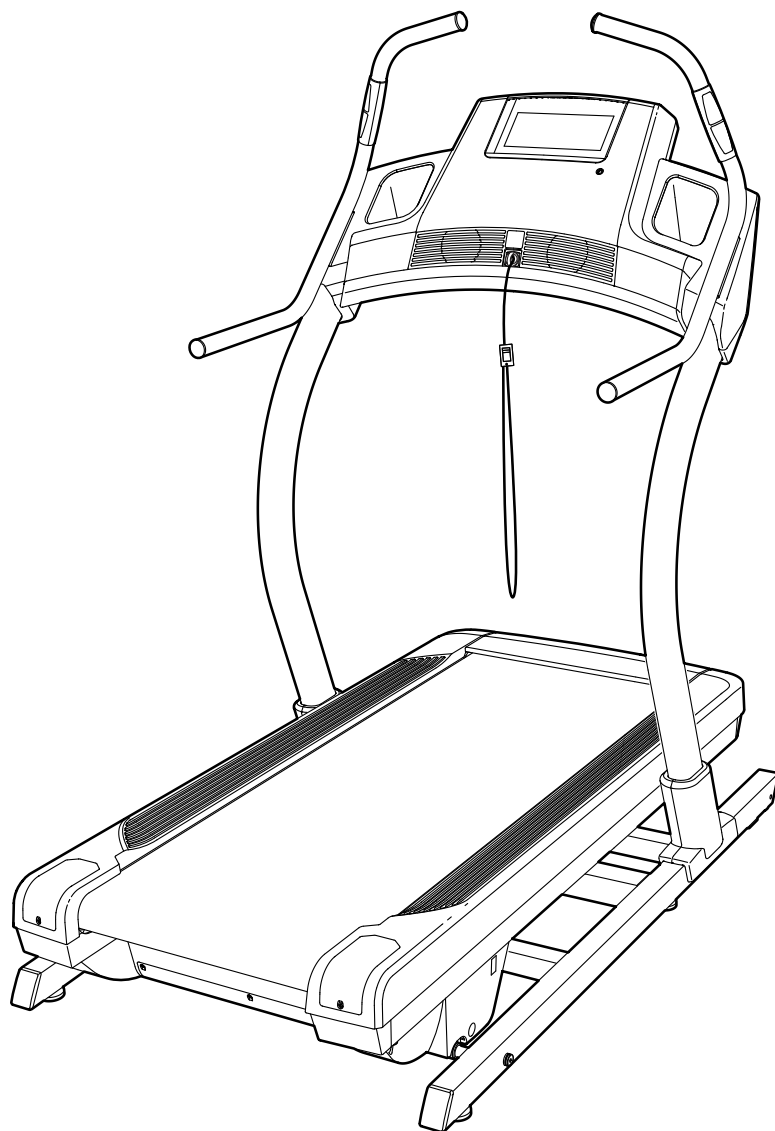
### 有问题吗？

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

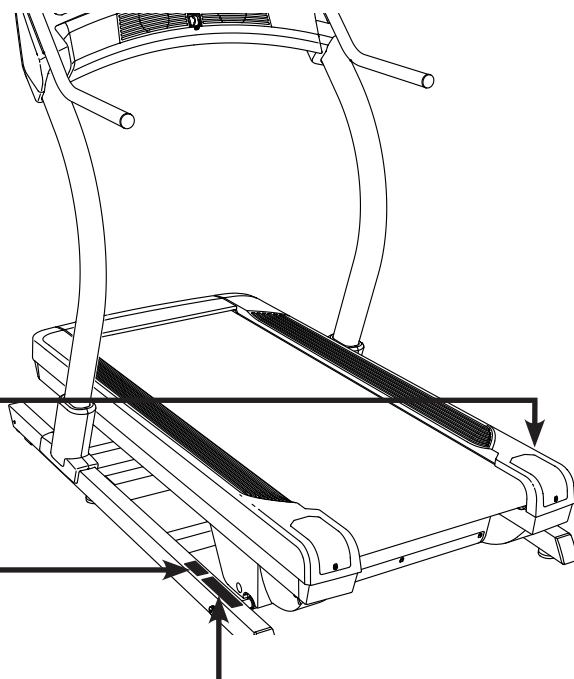


# 目录

|                 |    |
|-----------------|----|
| 张贴警示贴.....      | 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.....       | 11 |
| 如何使用上斜式跑步机..... | 12 |
| 如何移动上斜式跑步机..... | 27 |
| 维护与故障检修.....    | 28 |
| 运动指导.....       | 31 |
| 零件清单.....       | 33 |
| 分解图.....        | 35 |
| 售后服务.....       | 封底 |
| 有限担保.....       | 封底 |

## 张贴警示贴

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：

保护自己和他人免受严重伤害。  
使用跑步机前，请阅读用户手册或获得适当的指导，并且：



- 启动和停止跑步机时，请站立于侧边条处。
- 渐进调整速度。
- 握住扶手以防止跌倒，运动时始终佩带安全夹扣。
- 出现眩晕、过度疲劳或呼吸急促时，应停止运动。



- 请勿让孩子攀爬或接近跑步机。
- 不使用跑步机时，取出安全开关。



- 确保衣物、手指和头发远离运转中的跑带。
- 跑带运转时，切勿对其进行调整和固定。
- 在跑步机上运动时应穿着运动鞋。



## 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，使用上斜式跑步机前，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上斜式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上斜式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. 跑步机不适合身体、感官或心智等能力降低或缺乏经验和知识的人，除非由负责其安全的人提供监督或跑步机的使用指导。
4. 请严格按照本手册来使用此上斜式跑步机。
5. 此上斜式跑步机仅适合家庭使用。切勿将此上斜式跑步机用于任何商业、租赁或公共机构用途。
6. 上斜式跑步机应放在室内并注意防潮防尘。请勿将上斜式跑步机放在车库、遮顶露台或水边。
7. 上斜式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。请勿将上斜式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，请在上斜式跑步机下放一张地垫。
8. 请勿在使用气雾剂产品或加氧的地方使用上斜式跑步机。
9. 13 岁以下儿童不得使用上斜式跑步机。宠物需远离上斜式跑步机。
10. 此上斜式跑步机最大承重为 **160 公斤**。
11. 上斜式跑步机上不得同时站立两人或两人以上。
12. 使用上斜式跑步机时需穿着合适的运动服。请勿穿着可能卷入上斜式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上斜式跑步机。
13. 连接电源线时（参见第 12 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。
14. 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 平方毫米）** 电线。
15. 电源线需远离受热表面。
16. 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，或者上斜式跑步机不能正常工作，请勿使用上斜式跑步机。（如果上斜式跑步机不能正常工作，请参见第 28 页的“维护与故障检修”。）
17. 在使用上斜式跑步机前，请阅读、理解并测试紧急制动程序（参见第 14 页“如何开启电源”）。使用斜式跑步机时要一直佩戴夹扣。
18. 每当启动或停止跑带时，请务必站在踏脚边条上。使用斜式斜式跑步机时要一直握住扶手。

19. 当有人在跑步机上行走时，斜式跑步机噪声将会增大。
20. 当跑带运转时，请务必使手指、头发和衣物远离跑带。
21. 此上斜式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。
22. 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。
23. 切勿在无人照管时运行上斜式跑步机。不使用上斜式跑步机时，请务必拔下安全开关，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。
24. 上斜式跑步机未正确组装前，请勿尝试移动上斜式跑步机。（参见第 7 页“组装”及第 27 页“如何移动上斜式跑步机”。）要抬起、放低或移动此上斜式跑步机，您必须能安全举起 20 公斤的重物。
25. 切勿在上斜式跑步机上的任何开孔处塞入任何物品。
26. 每次使用跑步机前，请检查所有零部件并适当紧固。
27. **危险：** 使用完后请务必立即拔下电源线，清洁上斜式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。
28. 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

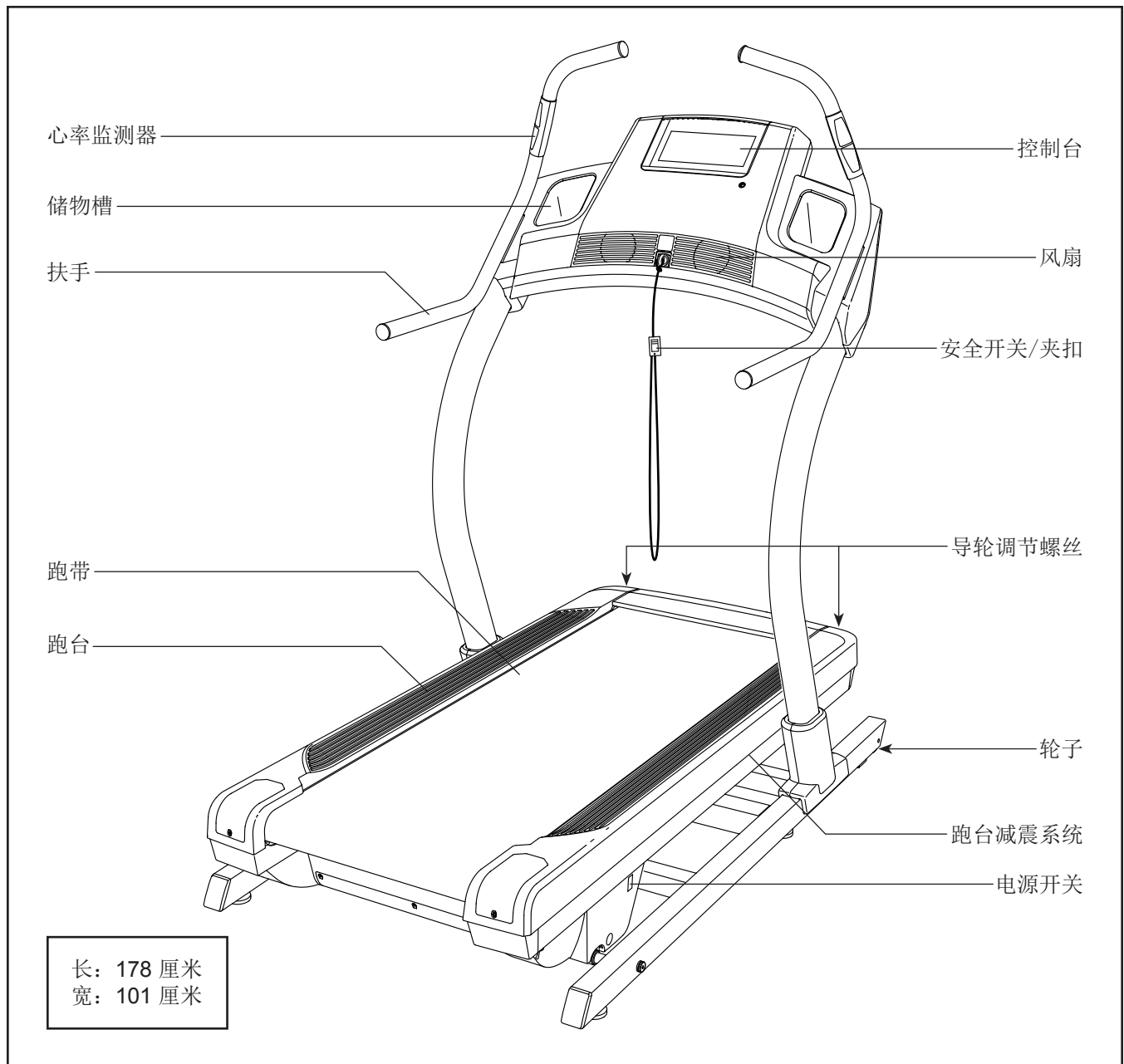
# 用前说明

感谢您选购 NORDICTRACK® X9I INTERACTIVE INCLINE TRAINER 交互式上斜式跑步机。X9I INTERACTIVE INCLINE TRAINER 上斜式跑步机拥有一系列优秀功能，让您在家更为有效、愉快地锻炼。

为了您的利益着想，请在使用上斜式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

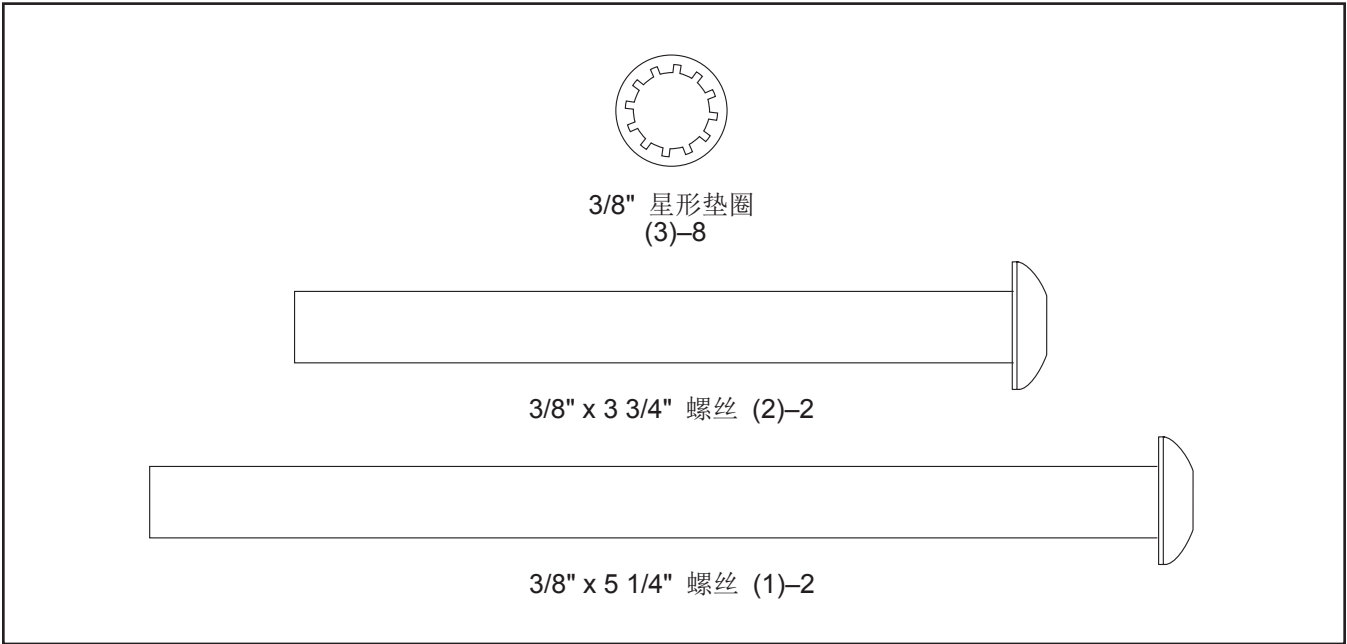
权经销商（联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡）。为方便我们为您提供帮助，请在致电前记下产品型号及序列号。产品型号和产品序列号标贴的位置请参见用户手册封面。

继续阅读前，请先熟悉下图所标出的部件。



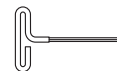
# 零件识别图

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。



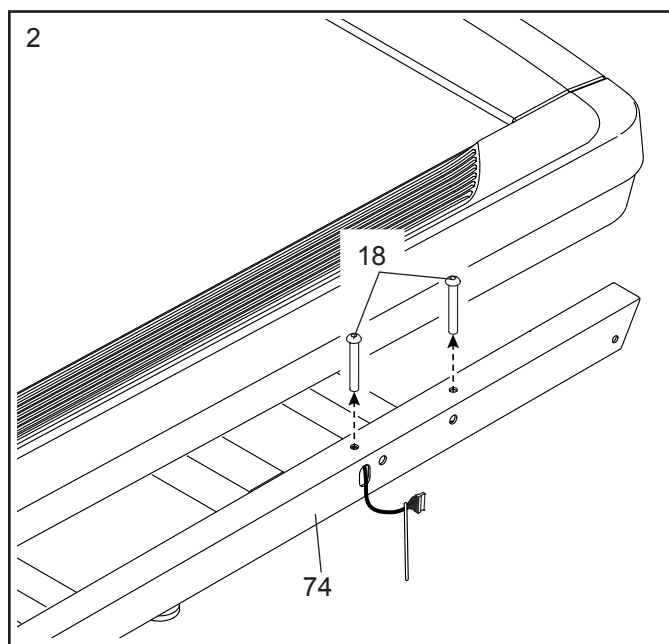
# 组装

- 组装需要两人合作完成。
- 把所有零部件放在打扫干净的地方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，上斜式跑步机表面上可能会沾有少量润滑剂。这属于正常情况。如果上斜式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。
- 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
  - 为避免损坏零件，组装时不要使用电动工具。

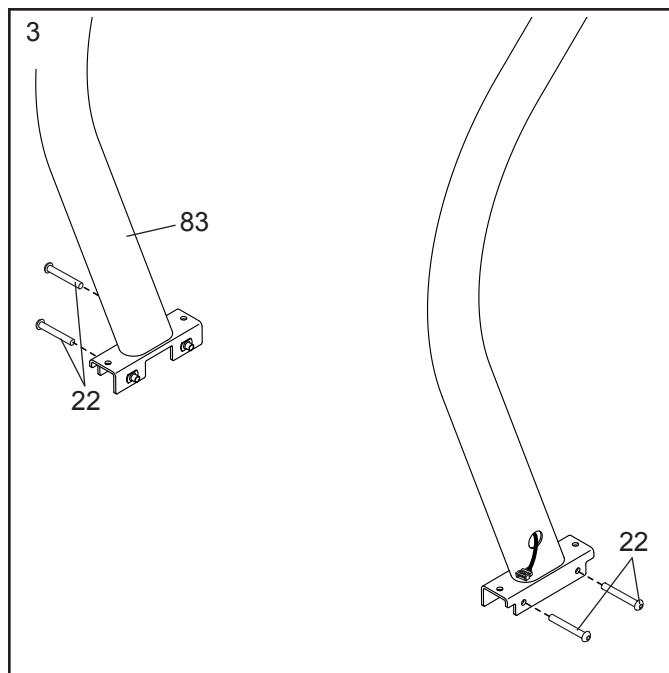


1. 为使组装更为轻松，请确保您读懂了以上框中的信息。
2. 确保电源线已拔下。

拆下底座（74）（图中只显示一侧）上的四颗 3/8" x 3 1/4" 螺丝（18）。存放好螺丝。



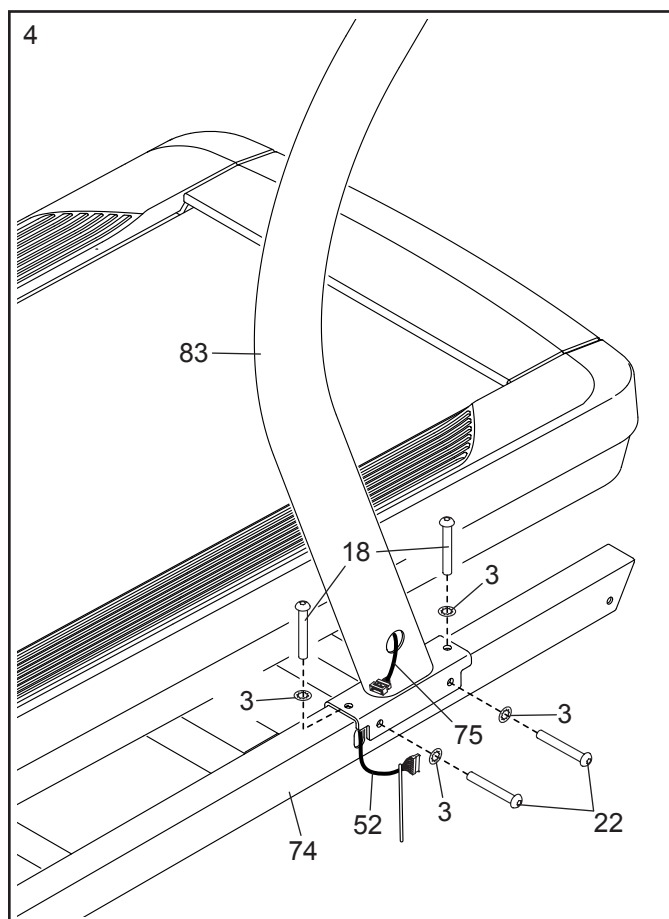
3. 拆下立柱（83）上的四颗  $3/8"$  x  $2\ 3/4"$  螺丝（22）。存放好螺丝。



4. 将右立柱（83）安装在底座（74）上。确保拉出立柱线束（75）的孔朝右侧。

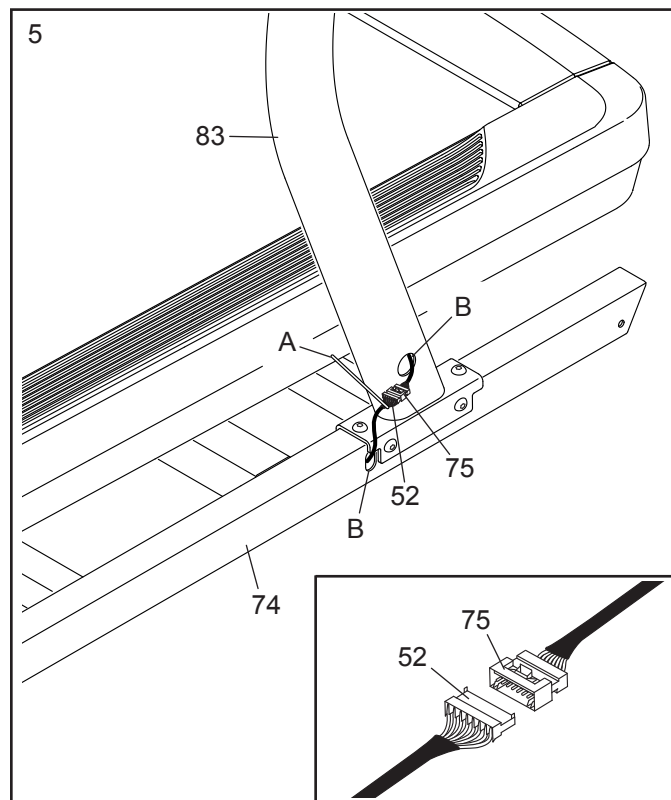
用四颗刚卸下的  $3/8"$  x  $3\ 1/4"$  螺丝（18）和四个  $3/8"$  星形垫圈（3）把右立柱（83）连接到底座（74）上。确保不要夹到底座线束（52）。暂时不要将这些螺丝完全拧紧。

用同样的方法连接左立柱（图中未显示）。注意：左侧没有线束。完全拧紧四颗  $3/8"$  x  $2\ 3/4"$  螺丝（22）和四个  $3/8"$  x  $3\ 1/4"$  螺丝（18）。



5. 连接底座线束（52）和立柱线束（75）。参见插图。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台。

然后取下底座线束（52）上的扎带（A），把多余线束塞入右立柱（83）和底座（74）的孔（B）中。

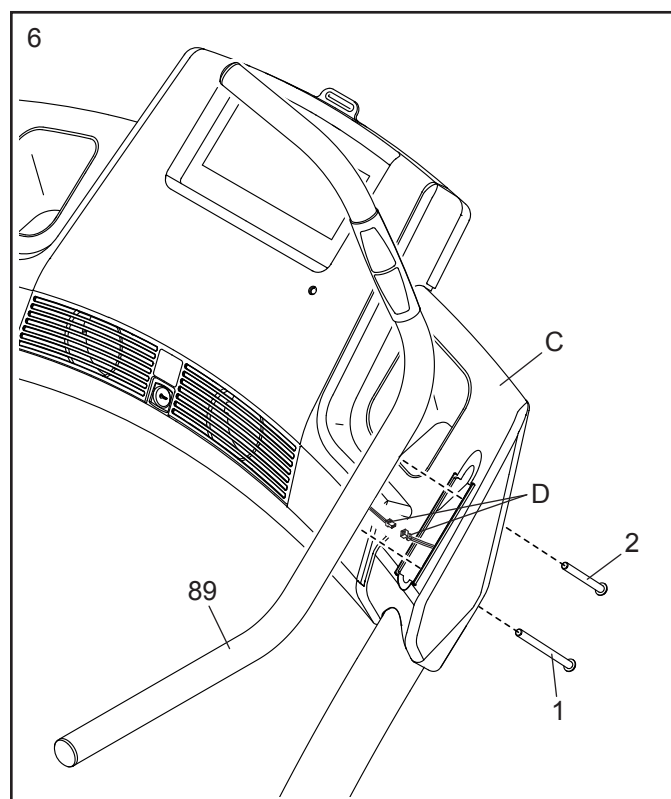


6. 找到右扶手（89）。把右扶手举至控制台组件（C）右侧附近，然后连接两根脉搏线束（D）。

把右扶手（89）装到控制台组件（C）上。确保没有夹到线束。

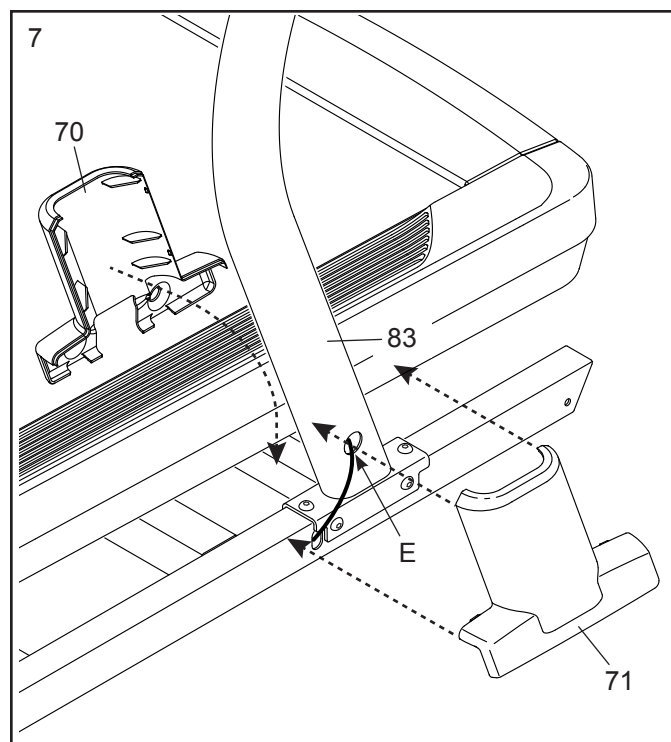
用 3/8" x 5 1/4" 螺丝（1）和一颗 3/8" x 3 3/4" 螺丝（2）连接右扶手（89）。待两颗螺丝都装入后再将其拧紧。

用同样的方法连接左扶手（图中未显示）。



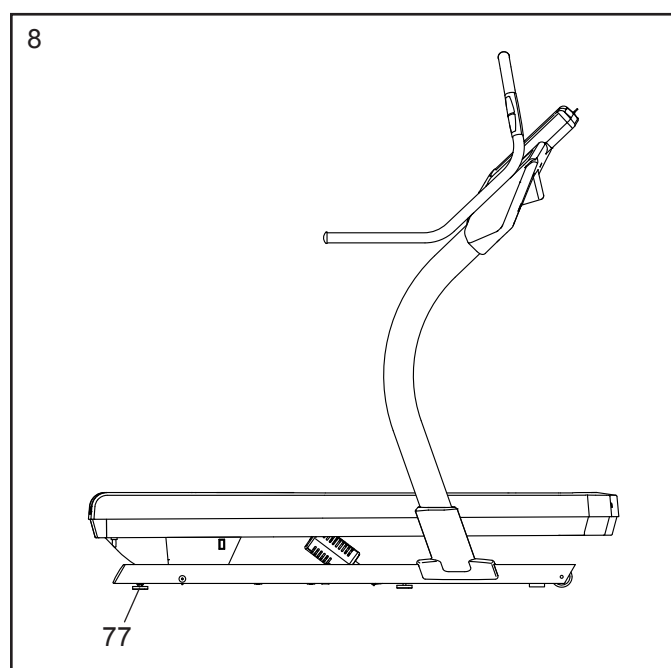
7. 把右立柱内盖板（70）滑到右立柱（83）底端。把右立柱外盖板（71）按在右立柱内盖板上，直到咔哒一声卡就位。确保没有夹到线束（E）。

用同样的方法连接左立柱内盖板和左立柱外盖板（图中未显示）。注意：左侧没有线束。



8. 如有必要，把上斜式跑步机移动到所需位置（请参见第 27 页“如何移动上斜式跑步机”。）

把上斜式跑步机移动到今后使用的位置后，确保上斜式跑步机在地板上摆放稳当。如果上斜式跑步机摇晃，哪怕很轻微，也要按实际情况转动调平脚（77），直到不会再摇晃。

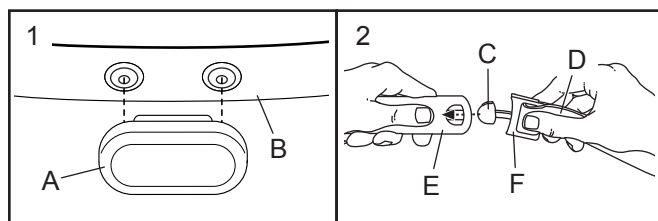


9. 使用上斜式跑步机前需确保所有零件都已经正确紧固。把附带的六角扳手存放在安全位置。其中一把六角扳手用来调节跑带（请参见第 29 页）。为防止地板或地毯受损，请在上斜式跑步机下放一张地垫。为避免损坏控制台，应避免上斜式跑步机受阳光直射。

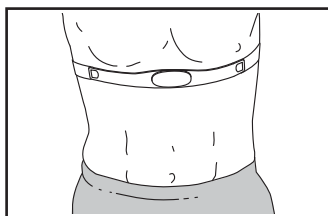
# 心率胸带

## 如何佩带心率胸带

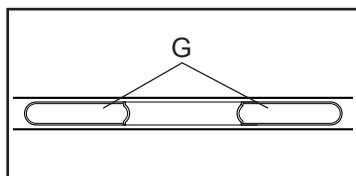
如果心率监测器外形与图 1 所示类似，将发射器 (A) 按到心律胸带背带 (B) 的按扣上。如果心率监测器外形与图 2 所示类似，将心律胸带背带 (D) 一端的突舌 (C) 插入另一端的发射器 (E) 内。然后，将发射器末端按到心律胸带背带的搭扣 (F) 下方；突舌应当与发射器平齐。



接着，将心率监测器绕胸围在图示位置；心率监测器必须佩戴在衣物下方紧贴皮肤。确保传感器的商标朝外且上下正确。然后连接心率胸带背带的另一端。根据需要调整心率胸带背带的长度。



接着，将发射器和心率胸带背带拉离身体数厘米，找到两块电极区域 (G)。用唾液或隐形眼镜药水湿润两个电极区域。然后，将发射器和心律胸带背带放回胸部位置。



## 保养和维护

- 每次使用完毕后应使用软毛巾把电极区域彻底擦干。潮气可使心率监测器保持激活状态，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。
- 心率监测器应避免长时间受阳光直射，不得暴露在高于 50°C 或低于 -10°C 的温度下。
- 使用或存放时不要过度弯折或拉伸心率监测器。
- 用湿布蘸取少量温和肥皂水清洁发射器。然后用湿布擦拭发射器并用软毛巾彻底擦干。不得使用酒精、摩擦剂或化学品清洁发射器。手洗并风干心率胸带背带。

## 故障检修

- 如果心率胸带戴在左图所示位置不能正常运行，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。
- 如果要在控制台上显示心率读数，您的身体必须位于与控制台一个臂长的范围之内。
- 如果发射器背面有电池盖，请使用相同型号的新电池替换旧电池。
- 心率胸带适用于心率节奏正常的人。疾病状况可能引起心率读数方面的问题，如室性早搏、心跳过速、心律不齐等。
- 心率胸带的工作可能受到由高压电线或其它原因产生的磁场干扰影响。如果怀疑有此类问题，请另选其它位置摆放跑步机。

# 如何使用上斜式跑步机

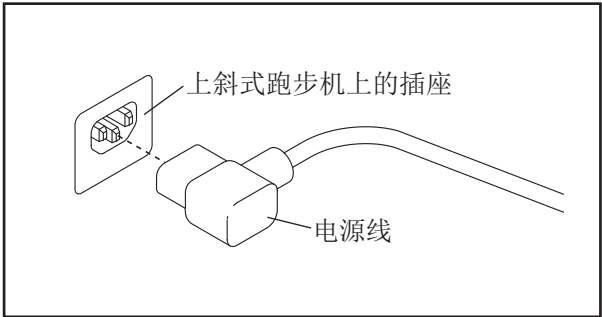
## 如何连接电源线

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。

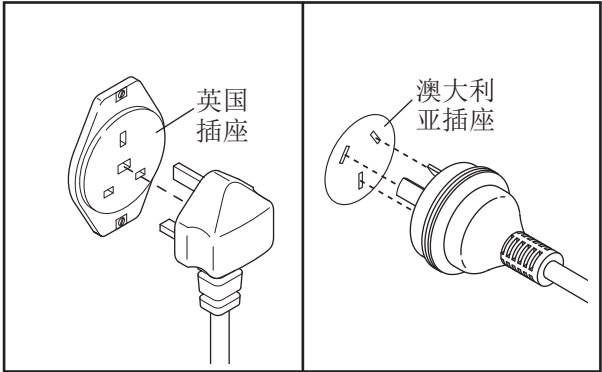
**⚠ 危险：** 设备接地导体连接不当可能会增加触电危险。若怀疑设备是否正确接地，可要求专业电工或检修工进行检查。不得改动随产品附带的插头—如果其与插座不符，须由专业电工安装适当的插座。

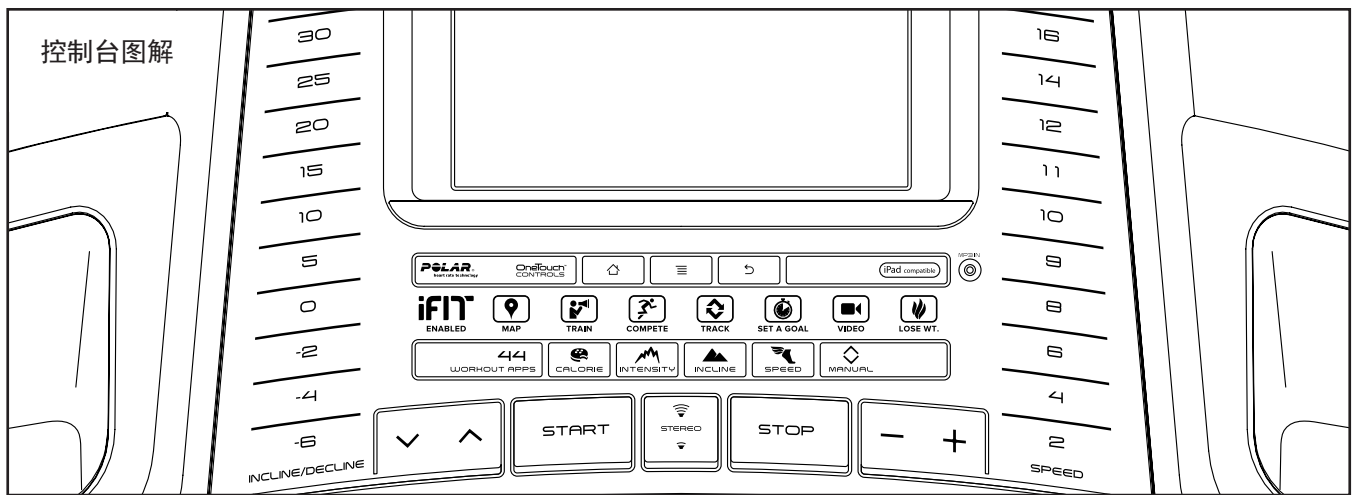
根据以下步骤连接电源线。

1. 将图中所示的电源线一端插入上斜式跑步机上的插座。



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





## IFIT.COM 助您实现健身目标

有了这台具备 iFit 功能的新健身设备，您可以利用 iFit.com 的一系列特色功能来实现您的健身目标。



跟随可定制 Google 地图跑遍全球。



下载量身定制的训练程序，助您实现个人目标。



加入社区竞赛，和其他 iFit 用户比赛，衡量自身进步。



将训练结果上传至 iFit 云端，追踪训练成果。



设置训练的卡路里、时间或里程目标。



观看各类模拟训练的高清视频。



选择和下载多套瘦身训练程序。

要了解详细信息，请访问 [iFit.com](https://www.ifit.com)。

## 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

这款先进的上斜式跑步机控制台拥有一系列优秀功能，让您在家更为有效、愉快地训练。

当您选择了手控模式，您可通过轻触按钮来改变上斜式跑步机的速度和坡度。运动过程中，控制台上的显示屏会显示即时运动反馈信息。您还可以使用心率手柄或心率胸带测量心率值。

此外，此控制台还配备多款预置训练程序。每款程序均可自动控制上斜式跑步机的速度和坡度，以指导您有效完成运动环节。此外，您还可以设置卡路里消耗、时间、里程或节奏目标。

您还可以用平板电脑来控制上斜式跑步机的速度和坡度，或者使用训练程序。

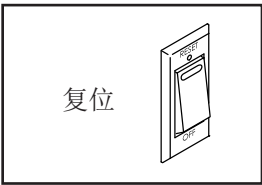
使用控制台的音响系统，您甚至可以边训练边上网或听您喜欢的健身音乐或有声读物。

要打开电源，请参见第 14 页。要了解如何使用触摸屏，请参见第 14 页。要配置控制台，请参见第 15 页。

如何开启电源

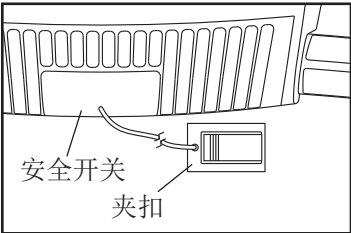
**重要事项：**若上斜式跑步机曾放在温度较低的环境下，每次打开电源前需先使跑步机温度恢复到室温。否则控制台显示屏或其它电子元器件可能会损坏。

插上电源线（参见第 12 页）。随后，找到上斜式跑步机支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：**上斜式跑步机控制台配备有演示模式，用于在商场展示跑步机。如果演示模式处于开启状态，在插上电源线、将电源开关按到复位位置后，而安全开关还未插入时，屏幕上会播放一段演示视频。要关闭演示模式，请参见第 22 页步骤 7。

接着，站在上斜式跑步机的踏脚边条上。找到连在安全开关上的夹扣，将安全夹扣别紧在衣服的腰带上。然后，将安全开关插入控制台。注意：可能需要等待一分钟控制台才能使用。



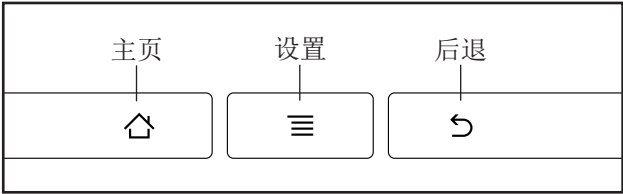
**重要事项：**当发生紧急情况时，可将安全开关从控制台上拔出，从而使跑带减速直至停止。后退几步，仔细测试安全夹扣的作用；如果安全开关拔不出来，则需调整安全夹扣的位置，直到安全开关可以被拉出为止。

**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 22 页步骤 4。为了简单起见，本节中的所有说明均以公里为单位。

如何使用触摸屏

控制台配备带全彩触摸屏的平板电脑。下列信息将帮助您熟悉此平板电脑采用的先进技术。

- 控制台的功能类似其他平板电脑。您可以通过在屏幕上滑动或者轻弹手指来移动屏幕上的图片，如训练示意图（参见第 16 页步骤 5）。不过，您无法通过在屏幕上滑动手指来缩小或放大图片。
- 该屏幕并不是压敏屏幕。使用时无需用力按压屏幕。
- 要往文本框内输入信息，触摸文本框调出键盘。要用键盘输入数字或其他字符，触摸 **?123** 键。要调出更多字符，触摸 **Alt** 键。再次触摸 **Alt** 键可返回数字键盘。要返回字母键盘，触摸 **ABC** 键。要输入大写字符，触摸有向上箭头标记的按键。要连续输入大写字符，再次触摸该箭头按键。要返回小写键盘，第三次触摸该箭头按键。要删除最近的字符，触摸有向后箭头和 **X** 标记的按键。
- 控制台上的按键用来在平板屏幕内导航。按下主页键可以返回主菜单。按下设置键可以进入设置主菜单（参见第 21 页）。按下后退键可以返回之前的屏幕。



## 如何配置控制台

首次使用上斜式跑步机之前，请先配置控制台。

### 1. 连接无线网络

注意：您必须连接无线网络才能上网，下载 iFit 训练程序以及使用控制台的其他一些功能。要了解如何将控制台连接上无线网络，请参见第 25 页的“如何使用无线网络模式”。

### 2. 检查固件更新。

首先参见第 21 页步骤 1 和第 24 页步骤 2，选择维护模式。然后参见第 24 页步骤 3，检查固件更新。

### 3. 校准坡度调节系统。

参见第 24 页步骤 4，校准上斜式跑步机的坡度调节系统。

### 4. 创建 iFit 帐户。

触摸靠近屏幕左下角的地球图标，再触摸 iFit 键。

浏览器时会打开 iFit.com 的主页。按照网站提示注册成为 iFit 会员。注意：有关如何使用浏览器的信息，请参见第 23 页。

现在控制台已经准备就绪，您可以开始训练了。以下页面解释了工作台提供的多种训练程序和其他功能。

要使用手动模式，参见本页。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 19 页。要使用脉搏训练程序，参见第 20 页。要使用 iFit 训练程序，参见第 20 页。

要使用设备设置模式，参见第 21 页。要使用音响系统，参见第 23 页。要使用网页浏览器，参见第 23 页。要使用维护模式，参见第 24 页。要使用无线网络模式，参见第 25 页。要配合控制台使用您的平板电脑，参见第 26 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，使用上斜式跑步机时需穿着干净的运动鞋。首次使用上斜式跑步机时，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 29 页）。

## 如何使用手控模式

### 1. 将安全开关插入控制台。

参见第 14 页“如何开启电源”。注意：可能需要等待一分钟控制台才能使用。

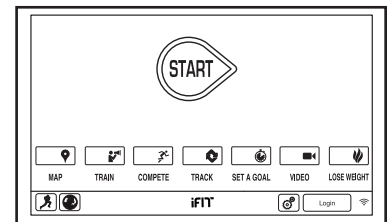
### 2. 选择主菜单。

打开电源后，控制台启动，随后屏幕上会出现主菜单。触摸屏幕左下角的主页键可以随时返回主菜单。

### 3. 启动跑带并调节速度。

触摸屏幕上的 **Start**（开始）键或者按下控制台上的 **Start** 键启动跑带。您还可以先按下控制台上的 **Manual**（手动）键，然后

触摸屏幕上的 **Resume**（恢复）键。跑带将开始以 2 公里/小时运动。运动时，可根据需要按 **Speed +**（加速）和 **Speed -**（减速）按钮改变跑带速度。每次按一次按钮，速度设定值变动 0.1 公里/小时；如果按住按钮不放，速度值变化得更快。



如果按任意一个带编号的 **Speed**（速度）按钮，跑带速度会逐渐改变直至选定的速度为止。

按 **Stop**（停止）按钮即可停止跑带。按 **Start**（开始）键即可重启跑带。

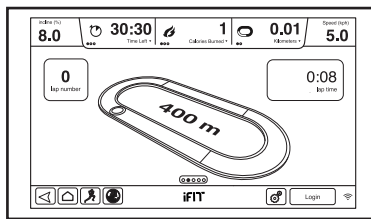
#### 4. 根据需要改变上斜式跑步机的坡度。

要改变上斜式跑步机的坡度，请按 **Incline**  $\wedge$ （坡度增加）、**Incline**  $\vee$ （坡度减小）或任意带编号的坡度按钮。每次按键后，坡度都会逐渐改变至选定坡度为止。

注意：首次调整坡度时，必须预先校准坡度调节系统（参见第 24 页步骤 4）。

#### 5. 根据屏幕显示监控训练进程。

控制台提供多种显示模式。您选择的显示模式决定了您将会看到何种训练程序信息。要选择想要的显示模式，只需要在屏幕上轻弹或滑动手指。您还可以触摸屏幕上的红色框来获取额外信息。



当您在上斜式跑步机上走或跑时，屏幕上可以显示下列训练信息：

- 上斜式跑步机的当前坡度
- 已用时间
- 剩余时间（手动模式没有剩余时间倒计时）
- 已消耗的大致卡路里数
- 每小时消耗的大致卡路里数
- 当前已走或跑的距离
- 当前以米为单位的垂直攀爬距离
- 当前跑带速度
- 每圈代表 400 米的跑道
- 您的速度，单位为英里/分或公里/分。
- 当前跑步圈数
- 心率读数（参见步骤 6）

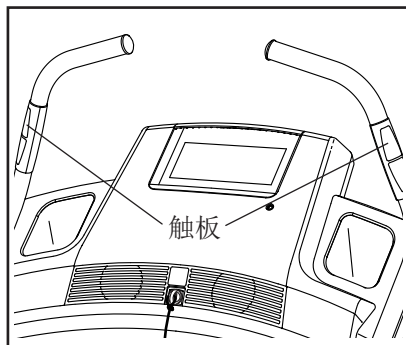
如有需要，按控制台上的音量增减按键来调整音量。

要暂停训练程序，请触摸屏幕上的菜单按键之一或者按控制台上的 **Stop** 键。要继续训练，请触摸 **Resume**（继续）键或者按下 **Start** 键。要结束训练环节，触摸 **End Workout**（结束训练）键。

## 6. 如有需要，可测量心率值。

注意：如果您同时使用心率手柄和心率胸带，控制台可能无法显示准确的心率值。有关心率胸带的信息，参见第 11 页。

使用心率手柄之前，请先撕下心率手柄金属触板上的透明塑料薄膜。此外需确保双手干净。

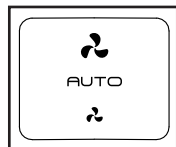


要测量心率，请站在踏脚边条上，双手握住心率手柄，手掌贴住金属触板大约十秒钟；双手不要移动。探测到脉搏后，屏幕会显示您的心率。为测得最准确的心率，需要握住金属触板大约 15 秒。

## 7. 如有需要，可开启风扇。

风扇有多档速度设置以及自动模式。选择自动模式时，风扇速度会随着跑带速度的增减而相应变化。

反复按风速增减按键可以选择风扇速度或自动模式，或关闭风扇。



## 8. 训练结束后，从控制台上取下安全开关。

踩在跑台上，触摸屏幕上的主页键或后退键，或按下控制台上的 **Stop**（停止）键。屏幕上会显示训练总结。看完训练总结后，触摸 **Finish**（结束）键返回主菜单。您还可以在屏幕上选择保存或者发布您的训练结果。然后，从控制台上取下安全开关并妥善保管。

使用完上斜式跑步机后，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，上斜式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 14 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，请按控制台上的 **Calorie**（卡路里）键、**Intensity**（强度）键、**Incline**（坡度）键或 **Speed**（速度）键。注意：您还可以触摸屏幕上的跑步者图标来选择训练程序菜单。

然后选择所需训练程序。屏幕上会显示所选训练程序的名称、时长和里程。屏幕上还会显示在训练中您将消耗的卡路里大致数量和训练时坡度设置的曲线图。

### 3. 启动训练程序。

按 **Start Workout**（开始训练）键启动训练程序。触摸按键后片刻，跑带会开始运行。抓住扶手开始跑步。

每套训练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/或坡度值。

在训练时，曲线图会显示您的进度。要查看曲线图，请在屏幕上轻弹或滑动手指。彩色竖线显示当前运动所在的小节。底部曲线图代表当前小节的坡度设置。上部曲线图代表当前小节的速度设置。

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。

训练程序会照此继续直到最后一小节结束。到时跑带将会减速直到停止，屏幕上则会显示训练总结。看完训练总结后，触摸 **Finish**（结束）键返回主菜单。您还可以在屏幕上选择保存或者发布您的训练结果。

在训练过程中，如果觉得速度和/或坡度设置得太高或太低，您随时可以按下 **Speed**（速度）或 **Incline**（坡度）键覆盖原有设置。如果您按下 **Speed** 键，就可以手动控制速度（参见第 15 页步骤 3）。如果您按下 **Incline** 键，就可以手动控制坡度（参见第 16 页步骤 4）。要返回训练程序预设的训练速度和/或坡度设置，触摸 **Follow Workout**（跟随训练程序）键。

要暂停训练程序，请触摸屏幕左下角的后退键或者主页键，或者按下控制台上的 **Stop**（停止）键。要继续训练，请触摸 **Resume**（继续）键或者按下 **Start** 键。要结束训练程序，触摸 **End Workout**（结束训练）键。

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。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. 根据屏幕显示监控训练进程。

参见第 16 页步骤 5。屏幕上还可以显示训练速度和坡度设置的曲线图。

### 5. 如有需要，可测量心率值。

参见第 17 页步骤 6。

### 6. 如有需要，可开启风扇。

参见第 17 页步骤 7。

### 7. 训练结束后，从控制台上取下安全开关。

参见第 17 页步骤 8。

## 如何使用自定目标训练程序

### 1. 将安全开关插入控制台。

参见第 14 页“如何开启电源”。

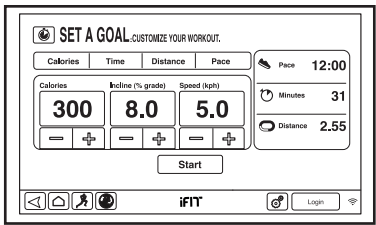
### 2. 选择主菜单。

参见第 15 页步骤 2。

### 3. 选择目标设定训练程序。

要选择自定目标训练程序，触摸屏幕上的 **Set A Goal**（设定目标）键，或按下控制台上的 **Set A Goal** 键。

要选择卡路里消耗、时间、距离或者节奏目标，触摸 **Calories**（卡路里）、**Time**（时间）、**Distance**（里程）或 **Pace**（节奏）键。随后，触摸屏幕上的增减按键设定训练程序的卡路里消耗、时间、里程或节奏目标以及速度和坡度。屏幕上会显示训练时长和里程，以及您在训练中将会消耗的卡路里大致数量。



### 4. 启动训练程序。

按 **Start**（开始）按钮启动训练程序。触摸按键后片刻，跑带会开始运行。抓住扶手开始跑步。

训练程序运行方式和手控模式下相同（见第 15 页）。

训练程序会持续运行直到您完成自定目标。到时跑带将会减速直到停止，屏幕上则会显示训练总结。看完训练总结后，触摸 **Finish**（结束）键返回主菜单。您还可以在屏幕上选择保存或者发布您的训练结果。

**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。

### 5. 根据屏幕显示监控训练进程。

参见第 16 页步骤 5。

### 6. 如有需要，可测量心率值。

参见第 17 页步骤 6。

### 7. 如有需要，可开启风扇。

参见第 17 页步骤 7。

### 8. 训练结束后，从控制台上取下安全开关。

参见第 17 页步骤 8。

## 如何使用脉搏训练程序

脉搏训练程序会自动控制上斜式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：使用脉搏训练功能时，您必须佩戴心率胸带。

### 1. 佩戴上随跑步机附带的心率胸带。

有关心率胸带的详细信息，请参见第 11 页。

### 2. 将安全开关插入控制台。

参见第 14 页的“如何开启电源”。

### 3. 选择脉搏训练程序。

要选择脉搏训练程序，触摸屏幕左下角跑步者图标。接着触摸屏幕上的 **Heart Rate**（心率）键。

然后触摸屏幕上的 **Performance**（性能优先）或者 **Endurance**（持久优先）选项卡。

### 4. 输入您的心率上限。

触摸增减按钮输入您的心率上限。您还可以调整训练的最高速度和持续时间。注意：要确定您的心率上限，请咨询您的医生或医生推荐的信息来源。

### 5. 启动训练程序。

按 **Start Workout**（开始训练）键启动训练程序。触摸按键后片刻，跑带会开始运行。抓住扶手开始跑步。

### 6. 根据屏幕显示监控训练进程。

参见第 16 页步骤 5。

### 7. 如有需要，可开启风扇。

参见第 17 页步骤 7。

### 8. 训练结束后，从控制台上取下安全开关。

参见第 17 页步骤 8。

## 如何使用 iFit 训练程序

注意：要使用 iFit 训练程序，您必须连接无线网络（参见第 25 页，如何使用无线网络模式）。您还需要注册 iFit 帐户。

### 1. 将安全开关插入控制台。

参见第 14 页“如何开启电源”。

### 2. 选择主菜单。

参见第 15 页步骤 2。

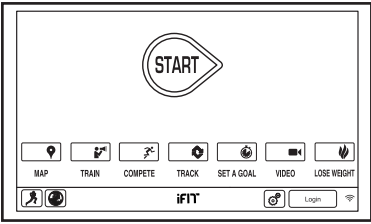
### 3. 登录您的 iFit 帐户。

如果您还没有登录，请触摸 **Login**（登录）键来登录您的 iFit 帐户。屏幕上会显示需要您提供 iFit.com 的用户名和密码。输入并触摸 **Submit**（提交）键。触摸 **Cancel**（取消）键来退出登录界面。

4. 选择 iFit 训练程序。

要下载您任务表中的 iFit 训练程序，触摸 Map（地图）、Train（训练）、Video（视频）或 Lose Weight（瘦身）

键下载您任务表中该类别的下一个训练程序。注意：即使没有登录 iFit 帐户，您也可以通过这些选项获取演示训练程序。



要参加您提前安排好的赛跑，触摸 Compete（竞赛）键。要查看您的 Workout History（训练历史），触摸 Track（追踪）键。要选择自定目标训练，请按控制台上的 Set A Goal（设定目标）按钮（参见第 19 页）。

注意：您还可以通过控制台上的 iFit 按键之一来选择 iFit 训练程序。

要切换 iFit 帐户内的用户，触摸屏幕右下角附近的用户按键。

在下载训练程序之前，您必须在 iFit.com 上将其添加到您的任务表中。

要了解有关 iFit 训练程序的详细信息，请访问 [www.iFit.com](http://www.iFit.com)。

当您选择了某款 iFit 训练程序后，屏幕上将显示该训练程序的名称、时长和里程。屏幕上还会显示在训练中您将消耗的卡路里大致数量。若您选择了竞赛程序，屏幕上将进行倒计时直至竞赛开始。

5. 启动训练程序。

参见第 18 页步骤 3。

在一些训练程序中，会有语音教练指导您的训练。

6. 根据屏幕显示监控训练进程。

参见第 16 页步骤 5。屏幕还可以显示您正在走或跑的路线地图。

在竞赛训练的过程中，屏幕上会显示其他 iFit 用户的速度和他们已经跑过的距离。屏幕上还会显示其他 iFit 用户领先或落后您多少秒。

7. 如有需要，可测量心率值。

参见第 17 页步骤 6。

8. 如有需要，可开启风扇。

参见第 17 页步骤 7。

9. 训练结束后，从控制台上取下安全开关。

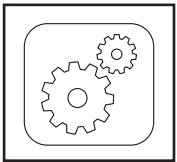
参见第 17 页步骤 8。

要了解有关 iFit 模式的详细信息，请访问 [www.iFit.com](http://www.iFit.com)。

如何使用设备设置模式

1. 选择设置主菜单。

把安全开关插入控制台（参见第 14 页“如何开启电源”。）接着选择主菜单（参见第 15 页步骤 2）。然后触摸屏幕右下角附近的齿轮图标来选择设置主菜单。



2. 选择设备设置模式。

在设置主菜单中，触摸 Equipment Settings（设备设置）键。注意：如有必要，在屏幕上滑动或轻弹手指来上下滚动选项。

### 3. 选择所用语言。

要选择语言，触摸 **Language**（语言）键，然后选择所需语言。然后触摸屏幕上的后退键返回设备设置模式。注意：本功能可能不可用。

### 4. 选择计量单位。

触摸 **US/Metric**（美制/公制）按键查看当前选中的计量单位。如有需要，改变计量单位。然后触摸屏幕上的后退键。

### 5. 选择时区。

触摸 **Timezone**（时区）键。选择您所在地区的时区，以便控制台与当地时间同步。然后触摸屏幕上的后退键。

### 6. 选择更新时间。

要选择控制台自动更新的时间，触摸 **Update Time**（更新时间）键，选择所需时间。然后触摸屏幕上的后退键。

**重要事项：**使用完上斜式跑步机后必须拔下电源线。请将更新时间设置为您通常使用上斜式跑步机且能在更新完成后拔下电源线的时间。

### 7. 开启或关闭演示模式。

上斜式跑步机控制台配备有演示模式，用于在商场展示跑步机。如果演示模式开启，当插上电源线、将电源开关按到复位位置并将安全开关插入控制台后，控制台将会正常工作。不过，拔下安全开关后，屏幕上将会播放演示视频。

要开启或关闭演示模式，首先触摸 **Demo Mode**（演示模式）键。接着触摸 **On**（开启）或者 **Off**（关闭）复选框。然后触摸屏幕上的后退键。

### 8. 启用或禁用网络浏览器。

要启用或禁用网络浏览器，首先触摸 **Browser**（浏览器）键。接着触摸 **Enable**（启用）或者 **Disable**（禁用）复选框。然后触摸屏幕上的后退键。

### 9. 启用或者禁用街景。

在某些训练程序中，屏幕上会显示地图。要启用或禁用地图的街景功能，首先触摸 **Street View**（街景）键。接着触摸 **Enable** 或者 **Disable** 复选框。然后触摸屏幕上的后退键。

### 10. 启用或禁用安全开关。

注意：本功能在您的上斜式跑步机上可能不可用。

如有需要，您可以禁用安全开关，这样使用上斜式跑步机时就不再需要安全开关了。触摸 **Safety Key**（安全开关）键。要禁用安全开关，触摸 **Disable** 复选框。注意：禁用安全开关前，请阅读屏幕上的安全警告。要启用安全开关，触摸 **Enable** 复选框。

### 11. 启用或禁用密码。

控制台设计有儿童安全密码功能，以防止用户未经许可擅自使用上斜式跑步机。

触摸 **Passcode**（密码）键。要启用密码，触摸 **Enable** 复选框。然后输入四位自选密码。触摸 **Save**（保存）键以使用密码。触摸 **Cancel**（取消）键可以返回设备设置模式，且不使用密码。要禁用密码，触摸 **Disable** 复选框。

注意：如果激活了密码，控制台经常会要求您输入密码。除非您输入正确密码，否则控制台会保持锁定状态。**重要事项：如果您忘记了密码，请输入下列主密码解锁控制台：1985。**

## 12. 设置屏幕安全重启时间。

控制台设计有屏幕自动重启功能；如果在预设时间内没有触摸或按键操作且跑带没有转动，控制台会自动重启。

要设定控制台自动重启前的等待时长，触摸 **Safety Screen Timeout**（屏幕安全重启时间）键来查看时间列表。然后选择所需时长。触摸屏幕上的后退键。

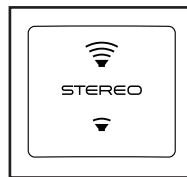
## 13. 退出设备设置模式。

要退出设备设置模式，触摸屏幕上的后退键。

## 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 毫米插头（未附带）插入控制台的插孔内，将另一端的 3.5 毫米插头插入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，按下个人音频播放机上的播放按钮。使用控制台上的音量调节按钮或者通过个人音频播放机的音量控制来调节音量。



## 如何使用网络浏览器

注意：要使用浏览器，您必须能够连接装有 802.11b/g/n 路由器（启用 SSID 广播）的无线网络（不支持隐藏网络）。

要打开浏览器，触摸屏幕左下角附近的地球图标。然后选择网站。

要使用网络浏览器界面导航，触摸屏幕上的 **Back**（后退）、**Refresh**（刷新）和 **Forward**（前进）键。要退出网络浏览器，触摸屏幕上的 **Return**（返回）键。

要使用键盘，请参见第 14 页“如何使用触摸屏。”

如需在地址栏输入另一个网址，首先将手指朝屏幕下方滑动来查看地址栏。然后触摸地址栏，使用键盘输入网址，再触摸 **Go**（转到）按钮。

注意：在您使用浏览器时，速度、坡度、风扇和音量按键仍处于可用状态，但是训练程序按键将不可用。

注意：如果在阅读完这些说明后您仍有疑问，请访问 **support.iFit.com** 寻求帮助。

## 如何使用维护模式

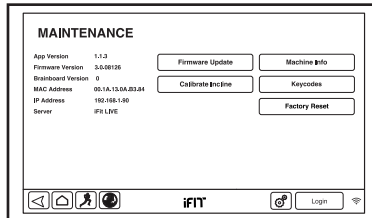
### 1. 选择设置主菜单。

参见第 21 页步骤 1。

### 2. 选择维护模式。

在设置主菜单下，触摸 **Maintenance**（维护）键进入维护模式。

在维护模式下，主屏幕将会显示上斜式跑步机的型号和版本信息。



### 3. 更新控制台固件。

为取得最佳训练结果，请定期检查固件更新。

在使用无线网络时，触摸 **Firmware Update**（固件更新）键检查固件更新。固件将自动开始更新。

为避免损坏上斜式跑步机，请勿在固件更新过程中关闭电源或拔出安全开关。

屏幕上会显示更新进度。更新完成后，上斜式跑步机会关闭后再次启动。如果跑步机没有关闭，请将电源开关按到关闭位置。等待几秒钟，然后将电源开关按到复位位置。注意：可能需要等待几分钟控制台才能使用。

注意：固件更新偶尔会让您的控制台功能和之前稍微有所不同。这类更新始终旨在改进您的运动体验。

### 4. 校准上斜式跑步机的坡度调节系统。

触摸 **Calibrate Incline**（坡度校准）键。然后触摸 **Begin**（开始）键校准坡度调节系统。上斜式跑步机会自动抬升到最大坡度，降低到最小坡度，然后返回初始坡度。这样即可校准坡度调节系统。触摸 **Cancel**（返回）键返回维护模式。坡度调节系统校准后，触摸 **Finish**（结束）键。

**重要事项：**坡度调节系统校准过程中，请勿让宠物、脚和其他物体靠近上斜式跑步机。如果发生紧急情况，从控制台拔出安全开关来停止坡度调节系统校准。

### 5. 查看机器信息。

触摸 **Machine Info**（机器信息）键可以查看您的上斜式跑步机的相关信息。查看完信息后，触摸屏幕上的后退键。

### 6. 查看键码。

**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。

要退出维护模式，触摸屏幕上的后退键。

## 如何使用无线网络模式

控制台设计有无线网络模式功能，允许您建立无线网络连接。

### 1. 选择设置主菜单。

参见第 21 页步骤 1。

### 2. 选择无线网络模式。

在设置主菜单下，触摸 **Wireless Network**（无线网络）键进入维护模式。

### 3. 启用 Wi-Fi。

确保有绿色对钩勾选了 **Wi-Fi** 复选框。如果没有，触摸一下 **Wi-Fi** 菜单选项，等待几秒。控制台会搜索可用无线网络。

### 4. 建立并管理无线网络连接。

**Wi-Fi** 启用后，屏幕上会显示可用网络列表。注意：显示无线网络列表可能需要花费数秒时间。

确保有绿色对钩勾选了网络通知菜单选项上的复选框，以便控制台在发现附近有可用无线网络时通知您。

注意：您自己必须拥有装有 **802.11b/g/n** 路由器（启用 **SSID** 广播）的无线网络（不支持隐藏网络）。

网络列表出现后，触摸要连接的网络。注意：您需要知道自己的网络名称（**SSID**）。如果您的网络设置了密码，您还需要知道密码。

屏幕上会出现一个消息框，询问您是否想要连接选中的无线网络。触摸 **Connect**（连接）键连接到网络，或者触摸 **Cancel**（取消）键返回网络列表。如果网络设置了密码，触摸密码输入框。屏幕上会显示键盘。要在输入时查看密码，触摸 **Show Password**（显示密码）复选框。

要使用键盘，请参见第 14 页“如何使用触摸屏。”

控制台连接到您的无线网络后，屏幕顶部的 **Wi-Fi** 菜单选项会显示 **CONNECTED**（已连接）字样。然后触摸屏上的后退键返回无线网络模式。

要断开无线网络连接，选中该无线网络并触摸 **Forget**（断开）键。

如果您连接加密网络时遇到问题，请确认您的密码是否正确。注意：密码区分大小写。

注意：**iFit** 模式支持不安全加密方式和安全（**WEP**、**WPA** 和 **WPA2**）加密方式。推荐使用宽带连接；性能取决于连接速度。

注意：如果在阅读完这些说明后您仍有疑问，请访问 **support.iFit.com** 寻求帮助。

### 5. 退出无线网络模式。

要退出无线网络模式，触摸屏上的后退键。

## 如何配合控制台使用平板电脑

注意：要将您的平板电脑连接到控制台，您必须接入无线网络（参见第 25 页）。同时您还需要 iFit 帐户和 iFit 应用。请访问 [www.iFit.com](http://www.iFit.com) 注册 iFit 帐户，并前往 **App Store<sup>SM</sup>** 或 **Google Play<sup>TM</sup>** 商店购买和下载 **iFit for iPad** 或 **iFit for Android** 应用。

### 1. 在控制台上建立无线网络连接。

参见第 25 页。注意：控制台和平板电脑必须连接到相同的无线网络。

### 2. 打开平板电脑上的 iFit 应用并登录您的 iFit 帐户。

### 3. 在您的平板电脑上建立无线网络连接。

将您的平板电脑连接到您在第 1 步中选择的同一无线网络。触摸您平板电脑上的 **Connect**（连接）。然后按下控制台上的 **Stop**（停止）键，以确认您将会使用平板电脑来控制此上斜式跑步机。

### 4. 使用您的平板电脑来控制此上斜式跑步机。

一旦在您的平板电脑和控制台之间成功建立了无线连接，您就可以使用平板电脑上的选项来控制此上斜式跑步机。您可以通过平板电脑使用训练程序以及调整速度和坡度。注意：控制台触摸屏上方会弹出一个窗口，不过控制台上的按键仍然可用，作为对平板电脑控制的补充。

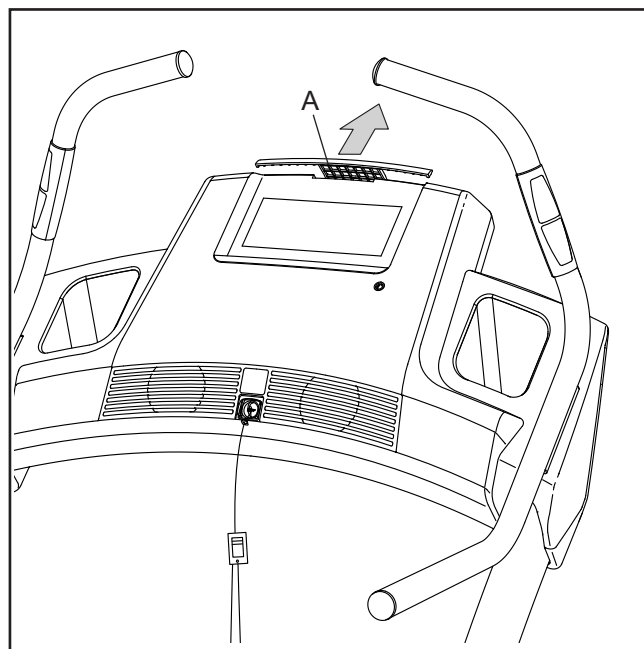
### 5. 注销并退出 iFit 应用。

使用完平板电脑后，请触摸您平板电脑右上角的链接注销。

要了解有关 iFit 应用的详细信息，请访问 [www.iFit.com](http://www.iFit.com)。

## 如何使用平板电脑固定架

使用上斜式跑步机时，请确认您的平板电脑牢牢固定在控制台上。把平板电脑固定架（A）向上拉，然后将您的平板电脑放到控制台上。然后平板电脑固定架会将您的平板电脑固定到位。



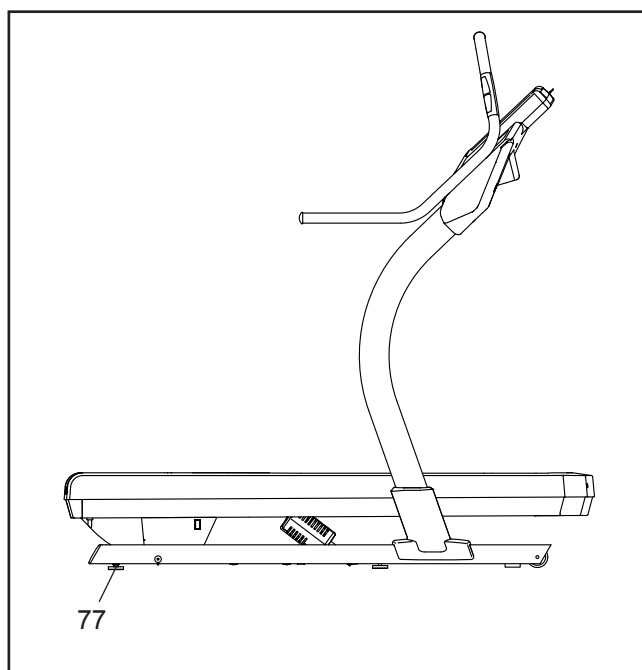
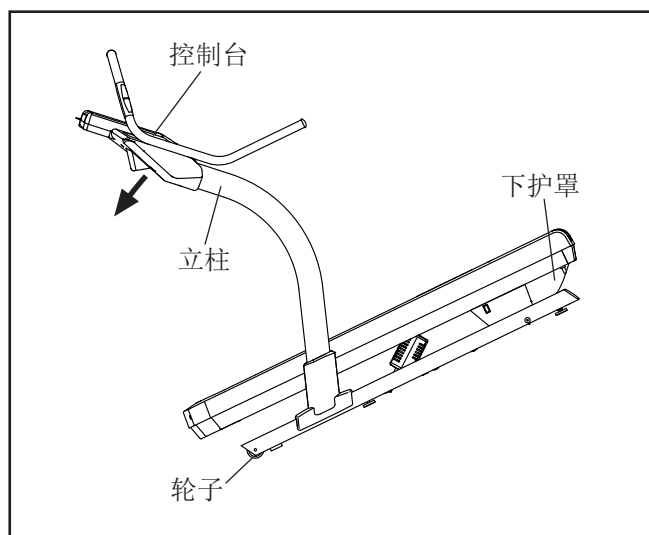
## 如何移动上斜式跑步机

移动上斜式跑步机之前，请将安全开关插入控制台，将坡度调节到最高水平，取下安全开关，然后拔下电源线。

鉴于此上斜式跑步机的尺寸和重量，移动时可能需要两到三人。抓牢控制台旁的立柱。将上斜式跑步机往后翻，直到可以使用轮子随意移动。**注意：为降低受伤或损坏上斜式跑步机的可能性，请勿以塑料下护罩为着力点抬起上斜式跑步机。请勿拉拽控制台。**

小心使用轮子推动上斜式跑步机到所需位置，然后将其放低到水平位置。**注意：为降低受伤可能性，移动上斜式跑步机时请务必万分小心。请勿尝试在不平整的表面移动上斜式跑步机。**

确保上斜式跑步机在地板上摆放稳当。如果上斜式跑步机摇晃，哪怕很轻微，也要按实际情况转动调平脚(77)，直到不会再摇晃。



# 维护与故障检修

## 维护

定期维护对于保持最佳性能和减少磨损至关重要。每次使用跑步机前，请检查所有零部件并适当紧固。

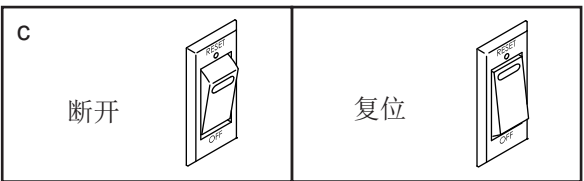
定期清洁上斜式跑步机，并使跑带保持清洁干燥。首先，将电源开关按到关闭位置并拔下电源线。用一块蘸取少量温和肥皂水的湿布擦拭上斜式跑步机的外部零件。**重要事项：**不要在上斜式跑步机上直接喷洒液体。为避免损坏控制台，需避免使控制台受阳光直射。随后用软毛巾擦干上斜式跑步机。

## 故障检修

上斜式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**

- 确保电源线插入到正确接地的插座中（参见第 12 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 平方毫米）电线。
- 插入电源线后，确保安全开关插入控制台。
- 检查上斜式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**

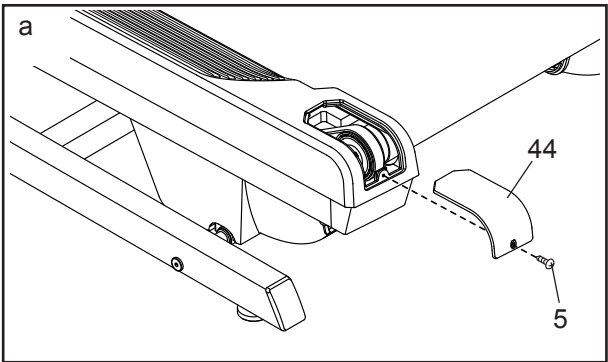
- 检查电源开关（参见左侧图 c）。若开关断开，请等待五分钟，然后将开关按回开启位置。
- 确保电源线已插入。若电源线已插入，请将其拔出，等待五分钟之后再插回。
- 将安全开关从控制台上拔出，然后重新插入。
- 如果上斜式跑步机仍然不运转，请联系当地授权经销商（联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡）。

**症状：从控制台取出安全开关后控制台显示屏依然亮**

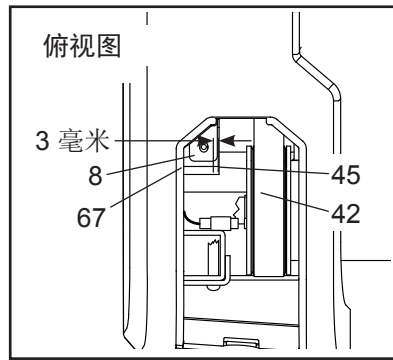
- 上斜式跑步机控制台配备有演示模式，用于在商店中进行展示。如果您取下安全开关后屏幕依然亮，说明演示模式已开启。要关闭演示模式，请参见第 22 页步骤 7。

**症状：控制台不能正确显示速度和里程**

- 从控制台上取出安全开关并拔下电源线。接着，取下图示的 #8 x 3/4" 螺丝（5），然后抬起左踏脚边条盖板（44）。



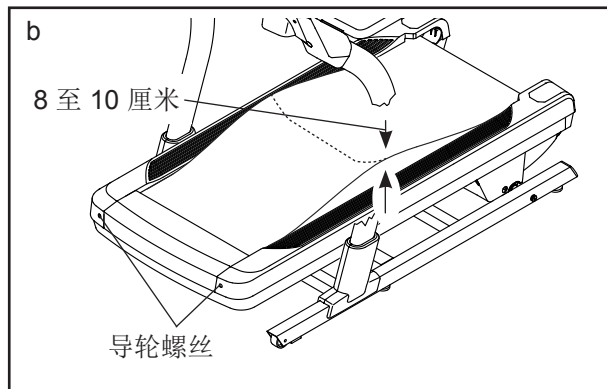
然后找到滑轮 (42) 左侧的磁簧开关 (67) 和磁铁 (45)。转动滑轮直到磁铁对准磁簧开关。必须确保磁铁和磁簧开关的间隙在 3 毫米左右。如有必要,可松开图示的



#8 x 3/4" 大圆头螺丝 (8), 再稍微移动磁簧开关, 然后再重新拧紧大圆头螺丝。然后使用 #8 x 3/4" 螺丝重新安装左踏脚边条盖板, 然后让上斜式跑步机运行几分钟, 检查设备能否正确读取速度。

**症状: 运动过程中, 跑带的运转速度变慢**

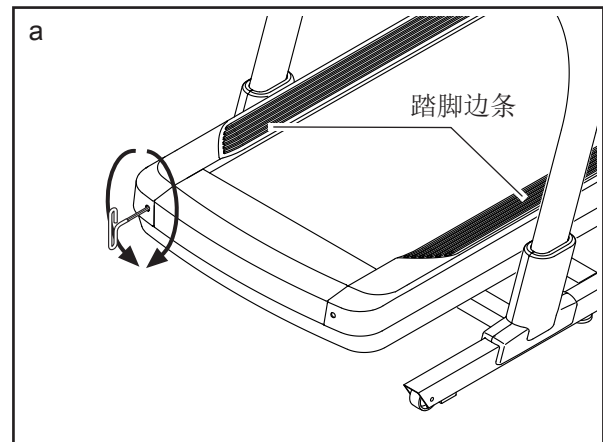
- 如果需要使用延长线, 只能使用不长于 1.5 米的 3 芯、14 号 (1 平方毫米) 电线。
- 如果跑带过度拧紧, 上斜式跑步机的性能有可能会减弱, 跑带也有可能受损。首先, 将坡度调整到 40%。接着, 取下安全开关并拔下电源线。用六角扳手逆时针转动两个导轮螺丝, 每次转动 1/4 圈。正确紧固跑带后, 跑带每侧应能够抬离跑台 8 至 10 厘米。注意让跑带处于居中位置。然后插上电源线, 插入安全开关并让上斜式跑步机运行数分钟。重复该过程直到跑带正确紧固。



- 上斜式跑步机跑带上涂有高性能润滑剂。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)。

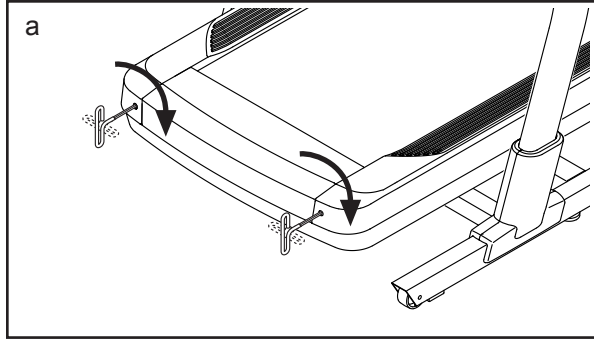
**症状: 跑带运转时偏离踏脚边条之间的居中位置**

- 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。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, 插入安全开关并让上斜式跑步机运行数分钟。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 8 至 10 厘米。注意让跑带处于居中位置。然后插上电源线，插入安全开关，在上斜式跑步机上小心地走几分钟。重复该过程直到跑带正确紧固。



#### 症状：iFit 模式无法正常工作

- a. 如果 iFit 模式不能正常运行，请确保此上斜式跑步机的固件是最新的（参见第 24 页步骤 3）。

#### 症状：上斜式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 V）或 Incline v（坡度 V）按钮。此时，上斜式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：上斜式跑步机无法连接到无线网络

- a. 确保控制台的无线设置正确（参见第 25 页）。
- b. 确保您的无线网络设置正确。
- c. 如果您还有疑问，请参见本手册封面。

#### 症状：上斜式跑步机无法连接您的平板电脑

- a. 确保控制台的无线设置正确（参见第 25 页）。
- b. 确保您的无线网络设置正确。
- c. 确保您的平板电脑和控制台连接到的是同一无线网络。
- d. 如果您还有疑问，请参见本手册封面。

# 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性。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，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：** 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 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 分钟做伸展运动来进行放松。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。手尽可能地向下滑触脚趾时，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

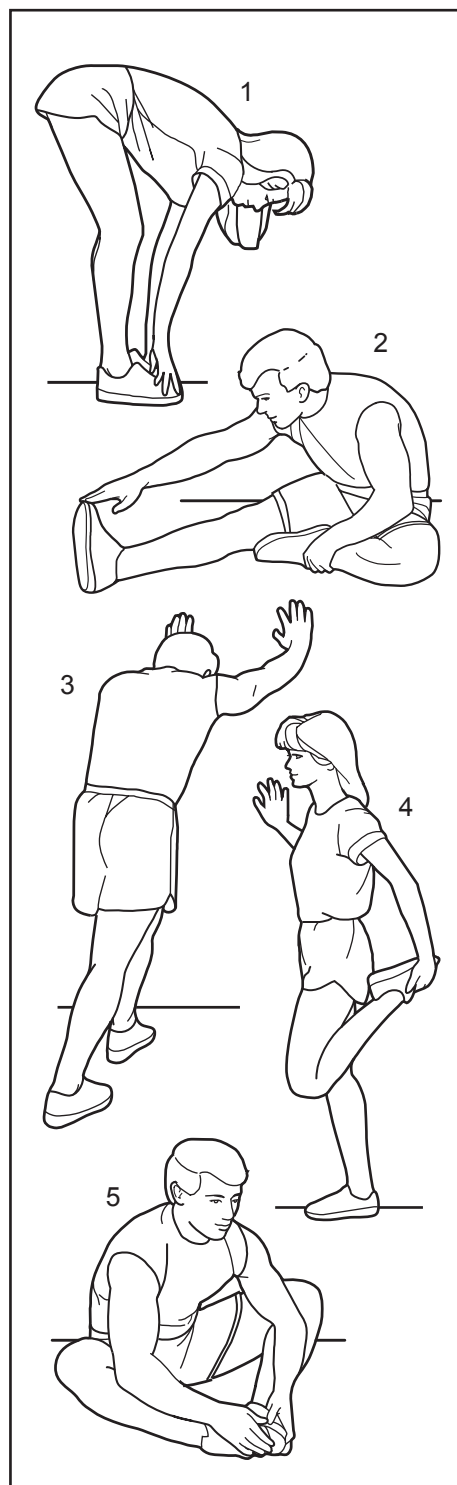
两腿前后站立，身体前探，双手抵墙。后面一条腿蹬直，脚平贴在地板上。前腿弯曲，身体前倾，臀部向墙面前移。保持动作 15 秒之后放松。每条腿重复动作三次。要进一步伸展跟腱，可同时弯曲后腿。伸展部位：小腿、跟腱和脚踝。

### 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。



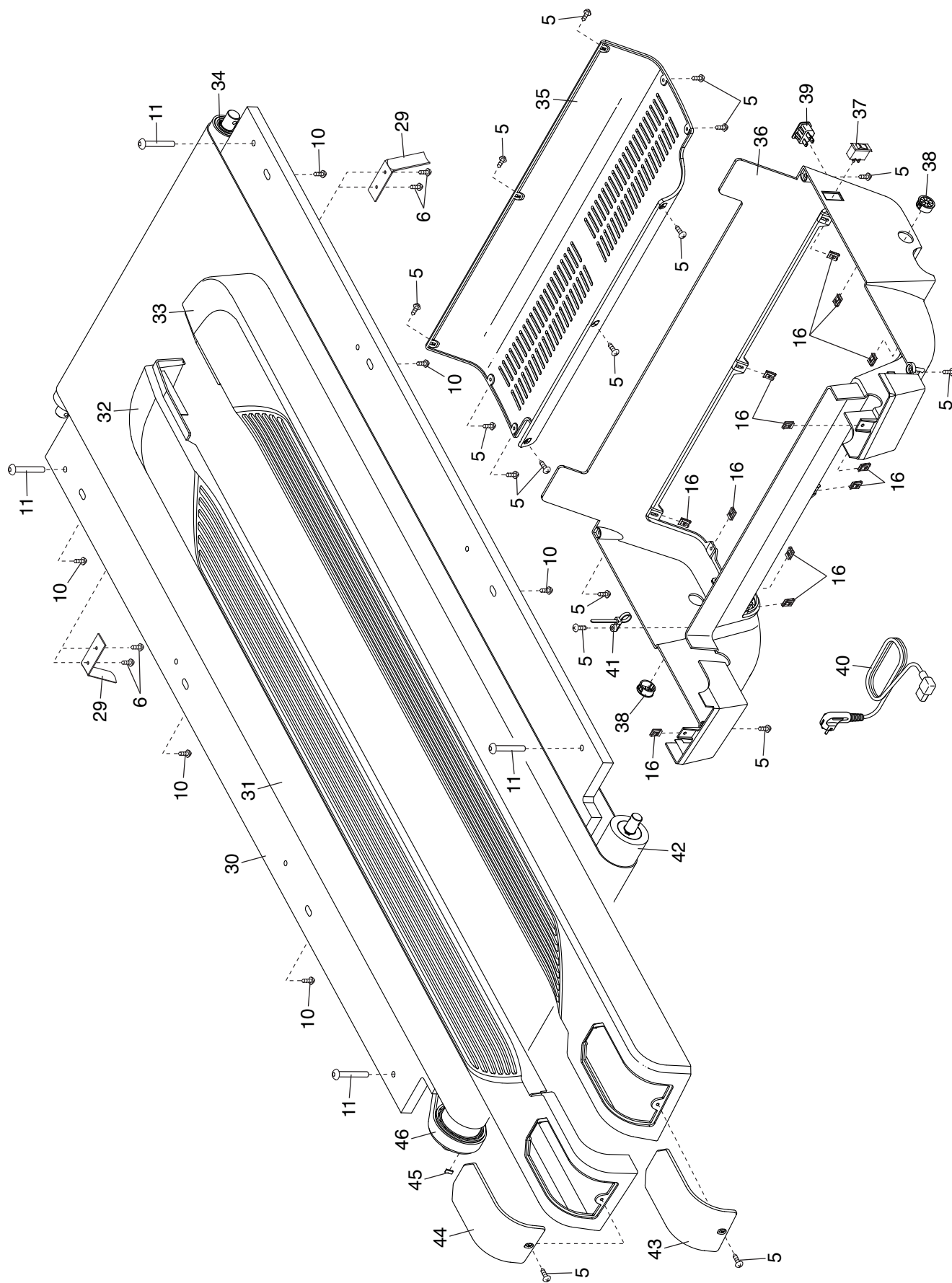
# 零件清单

型号: NETL29714.3 R0616A

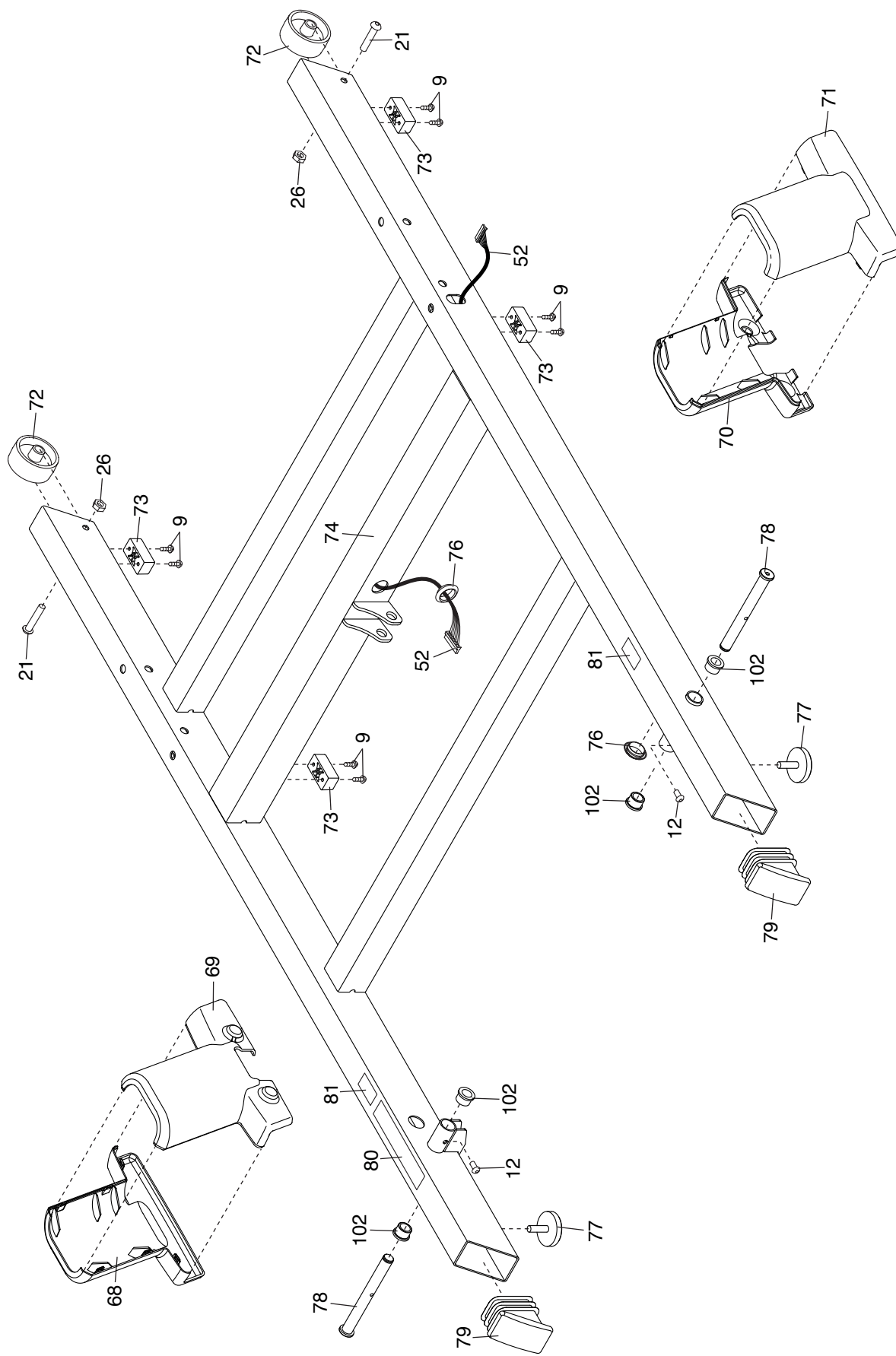
| 索引号 | 数量 | 说明                | 索引号 | 数量 | 说明       |
|-----|----|-------------------|-----|----|----------|
| 1   | 2  | 3/8" x 5 1/4" 螺丝  | 45  | 1  | 磁铁       |
| 2   | 2  | 3/8" x 3 3/4" 螺丝  | 46  | 1  | 传动带      |
| 3   | 8  | 3/8" 星形垫圈         | 47  | 1  | 前护罩盖板    |
| 4   | 2  | #8 x 3/4" 自钻螺丝    | 48  | 1  | 前护罩      |
| 5   | 55 | #8 x 3/4" 螺丝      | 49  | 8  | 减震杆盖     |
| 6   | 4  | 3/8" 导带器螺丝        | 50  | 4  | 减震弹簧     |
| 7   | 24 | #8 x 1/2" 螺丝      | 51  | 4  | 减震杆      |
| 8   | 1  | #8 x 3/4" 大圆头螺丝   | 52  | 1  | 底座线束     |
| 9   | 8  | #8 x 3/4" 华司头螺丝   | 53  | 4  | 橡胶减震垫    |
| 10  | 8  | #8 x 5/8" 螺丝      | 54  | 6  | 3/8" 垫圈  |
| 11  | 4  | 5/16" x 1 1/2" 螺丝 | 55  | 1  | 电子元件盖板   |
| 12  | 2  | 1/4" x 1/2" 螺丝    | 56  | 1  | 坡度马达顶盖   |
| 13  | 3  | 1/4" x 2 1/2" 螺丝  | 57  | 1  | 坡度制动托架   |
| 14  | 1  | 3/8" x 1 1/2" 螺栓  | 58  | 1  | 坡度马达底部托架 |
| 15  | 1  | 3/8" x 2" 螺栓      | 59  | 4  | 坡度马达衬套   |
| 16  | 12 | 护罩夹具              | 60  | 1  | 坡度马达     |
| 17  | 9  | #8 x 1/2" 机械螺丝    | 61  | 1  | 电子元件托架   |
| 18  | 1  | 1/4" x 1 1/2" 螺丝  | 62  | 1  | 控制器      |
| 19  | 1  | 1/4" x 2" 螺丝      | 63  | 1  | 电阻器      |
| 20  | 2  | 5/16" 马达螺栓        | 64  | 1  | 驱动马达     |
| 21  | 2  | 3/8" x 2 3/8" 螺丝  | 65  | 1  | 磁簧开关夹    |
| 22  | 4  | 3/8" x 2 3/4" 螺丝  | 66  | 1  | 支架       |
| 23  | 2  | #8 星形垫圈           | 67  | 1  | 磁簧开关     |
| 24  | 4  | 1/4" 星形垫圈         | 68  | 1  | 左立柱内盖板   |
| 25  | 4  | 5/16" 平垫圈         | 69  | 1  | 左立柱外盖板   |
| 26  | 4  | 3/8" 螺母           | 70  | 1  | 右立柱内盖板   |
| 27  | 4  | 5/16" 螺母          | 71  | 1  | 右立柱外盖板   |
| 28  | 1  | 1/4" 螺母           | 72  | 2  | 轮子       |
| 29  | 2  | 导带器               | 73  | 4  | 底座垫      |
| 30  | 1  | 跑台                | 74  | 1  | 底座       |
| 31  | 1  | 跑带                | 75  | 1  | 立柱线束     |
| 32  | 1  | 左踏脚边条             | 76  | 2  | 圆索环      |
| 33  | 1  | 右踏脚边条             | 77  | 2  | 调平脚      |
| 34  | 1  | 导轮                | 78  | 2  | 轴        |
| 35  | 1  | 下护罩               | 79  | 2  | 底座端盖     |
| 36  | 1  | 下护罩               | 80  | 1  | 警示贴      |
| 37  | 1  | 电源开关              | 81  | 2  | 警示贴      |
| 38  | 2  | 下护罩索环             | 82  | 2  | 控制台夹具    |
| 39  | 1  | 插座                | 83  | 1  | 立柱       |
| 40  | 1  | 电源线               | 84  | 1  | 控制台接地线   |
| 41  | 7  | 扎带                | 85  | 2  | 短扶手握把    |
| 42  | 1  | 驱动滚轮/滑轮           | 86  | 4  | 扶手端盖     |
| 43  | 1  | 右踏脚边条盖板           | 87  | 2  | 脉搏组件     |
| 44  | 1  | 左踏脚边条盖板           | 88  | 2  | 长扶手握把    |

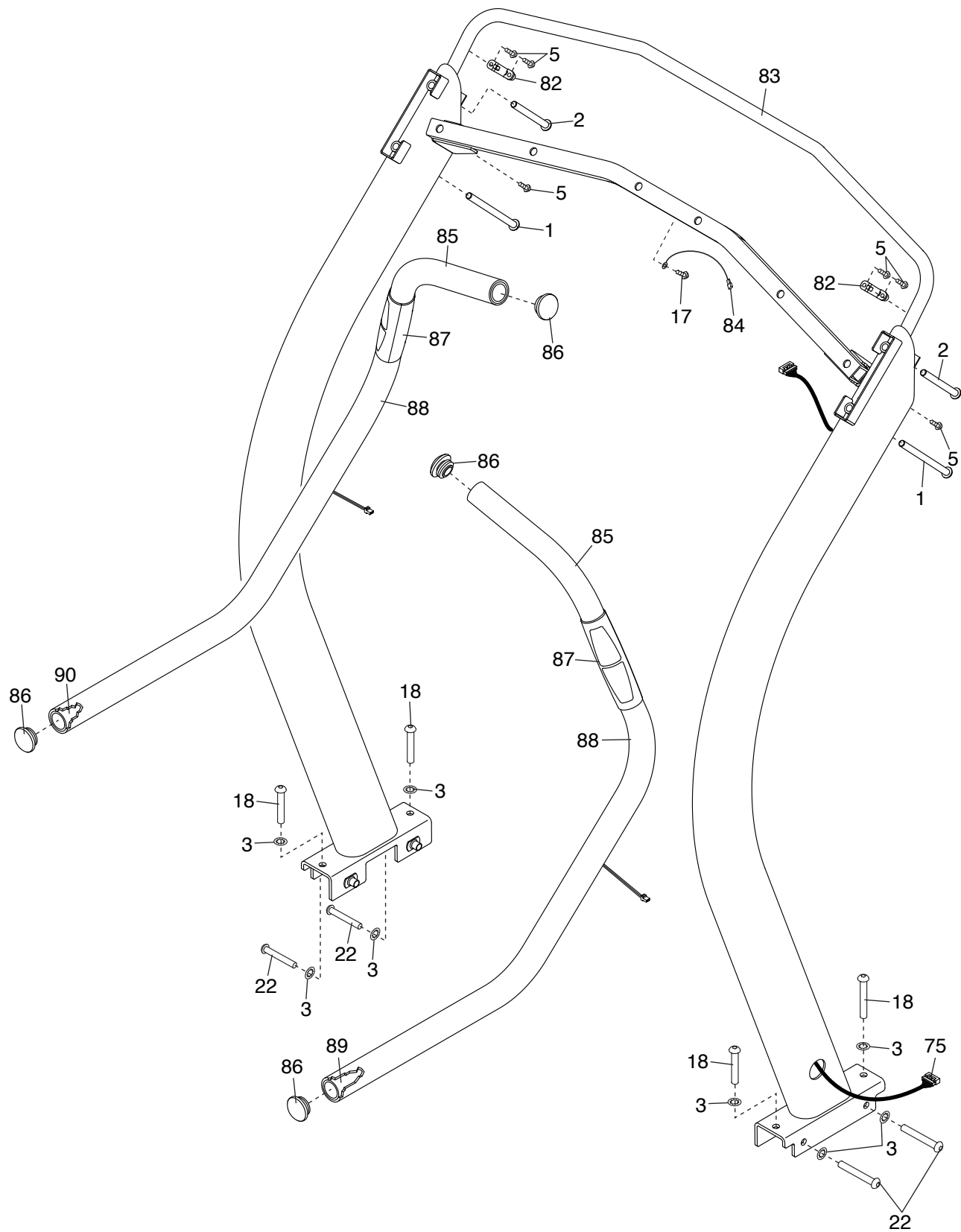
| 索引号 | 数量 | 说明    | 索引号 | 数量 | 说明     |
|-----|----|-------|-----|----|--------|
| 89  | 1  | 右扶手   | 97  | 1  | 心率胸带   |
| 90  | 1  | 左扶手   | 98  | 2  | 支架转轴衬套 |
| 91  | 1  | 左储物槽  | 99  | 2  | 马达衬套   |
| 92  | 1  | 控制台底座 | 100 | 1  | 马达隔离装置 |
| 93  | 1  | 控制台   | 101 | 1  | 过滤器    |
| 94  | 1  | 右储物槽  | 102 | 4  | 小转轴衬套  |
| 95  | 1  | 安全开关  | *   | -  | 用户手册   |
| 96  | 1  | 控制台后盖 |     |    |        |

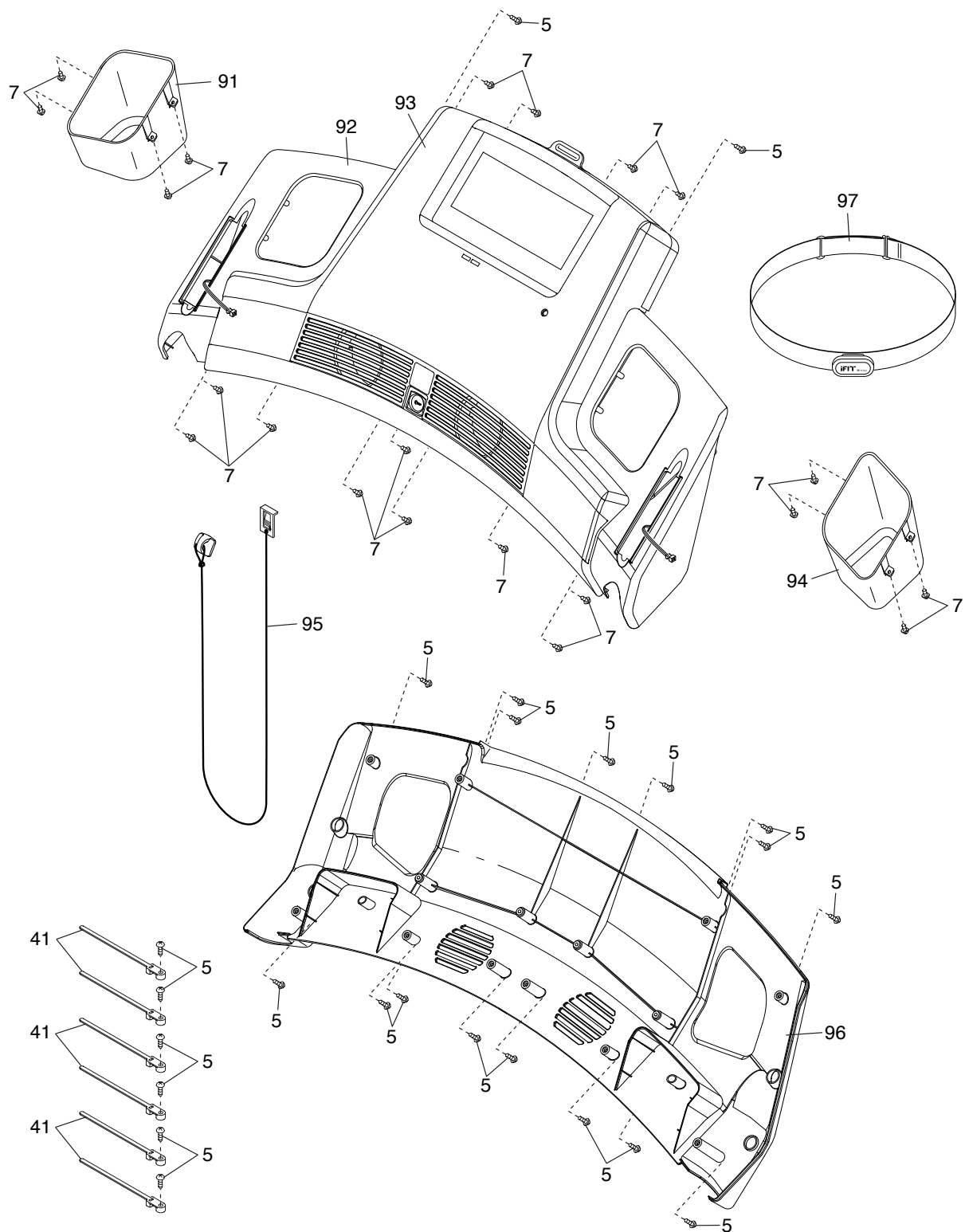
注意：零件规格若有变化，恕不另行通知。要了解订购替换零件的信息，请参阅本手册封底。\*图中未显示这些零件。











# 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：