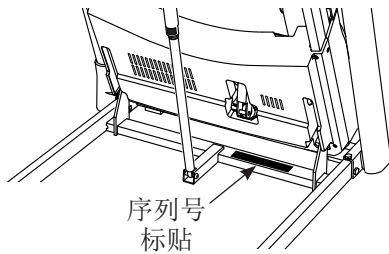


NordicTrack[®] T 7.0

型号: **NETL79017-CH.1**

序列号: _____

请在下面的图示位置找到产品序列号，并将其填到上方横线处供日后参考。

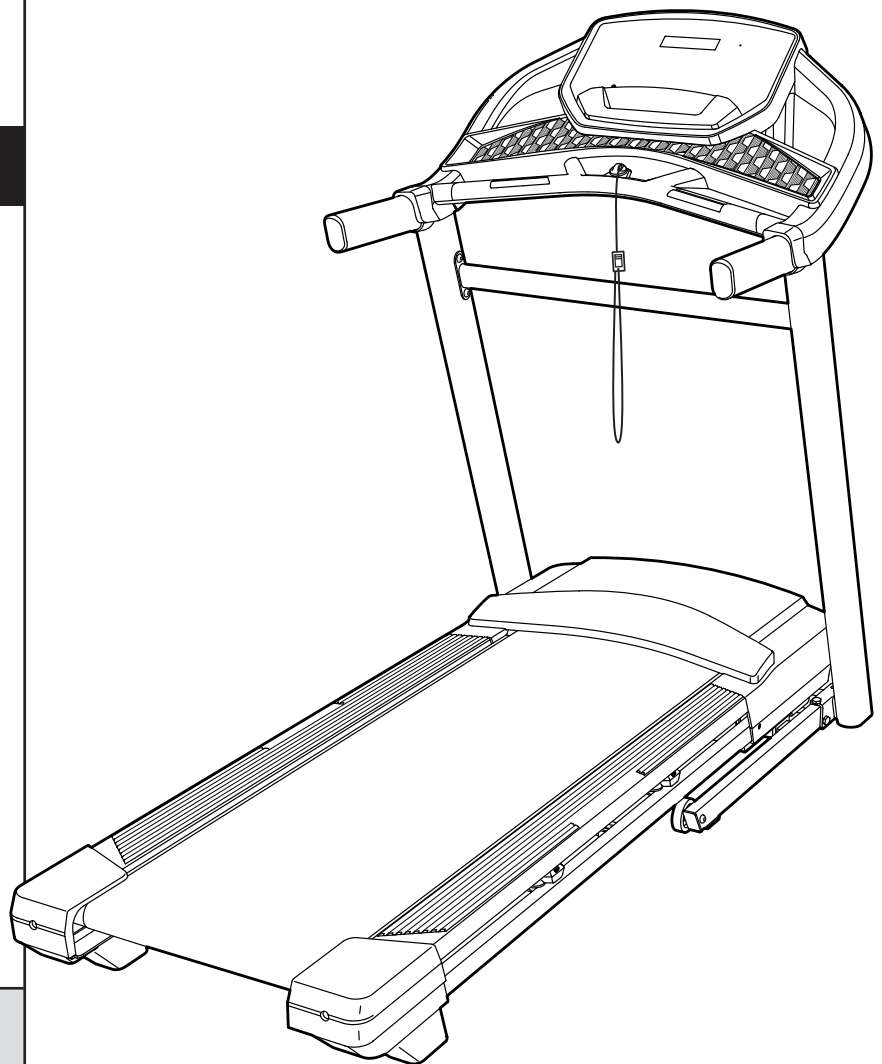


疑问解答

我们致力于为客户提供满意的服务。如果您需要售后服务或帮助，请联系当地授权经销商。

⚠️ 小心

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



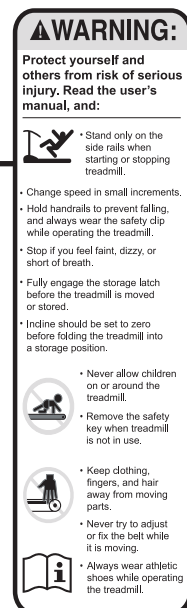
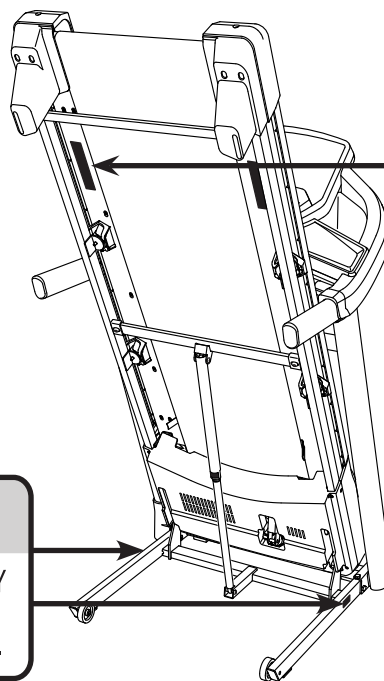
用户手册

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
如何使用跑步机.....	16
如何折叠和移动跑步机.....	25
维护和故障检修.....	26
运动指导.....	29
零件清单.....	30
分解图.....	32
售后服务.....	封底
有限保证.....	封底

张贴警示贴

此图展示了警示贴的张贴位置。如果标贴缺失或者字迹模糊，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）申请免费的替换标贴。请将标贴贴在图中所示位置。注意：图示的标贴尺寸可能与实际尺寸有所出入。



NORDICTRACK 和 IFIT 是 ICON Health & Fitness, Inc. 的注册商标。App Store 是 Apple Inc. 在美国和其他国家或地区注册的商标。Android 和 Google Play 是 Google LLC 的商标。BLUETOOTH 文字商标和标志是 Bluetooth SIG, Inc. 的注册商标，经许可使用。IOS 是思科在美国和其他国家或地区的商标或注册商标，经许可使用。

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，**ICON** 不承担任何责任。

1. 产品所有者有责任确保所有跑步机使用者都充分了解所有的警告和注意事项。
2. 开始运动计划前，请先咨询医生。这一点对于 35 岁以上或有健康问题的人士尤为重要。
3. 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. 请严格按照本说明书来使用跑步机。
5. 本跑步机仅适合家庭使用。切勿将本跑步机用于任何商业、租赁或公共机构用途。
6. 跑步机应放在室内并注意防潮防尘。请勿将跑步机放在车库、遮顶露台或水边。
7. 跑步机应放置在平坦地面，后方保留至少 2.4 米空间，两侧应留有 0.6 米空间。请勿将跑步机放在任何阻挡空气流通的地面。为防止地板或地毯受损，请在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跑步机。
9. 13 岁以下儿童不得使用跑步机。宠物需远离跑步机。
10. 本跑步机最大承重为 130 公斤。
11. 跑步机上不得同时站立两人或两人以上。
12. 使用跑步机时需穿着合适的运动服。请勿穿着可能卷入跑步机中的宽松衣服。建议穿运动服。跑步时要穿运动鞋。不得赤脚、只穿袜子或穿凉鞋使用跑步机。
13. 连接电源线时（参见第 16 页），请将电源线插入接地电路。同一电路不得连接其它电器设备。更换电源适配器的保险丝时，请在保险丝座上装上 **ASTA** 认可的 13 安 **BS1362** 保险丝。
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（2 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，或者跑步机不能正常工作，请勿使用跑步机。（如果跑步机不能正常工作，请参见第 26 页“维护和故障检修”）。
17. 在使用跑步机前，请阅读、理解并测试紧急停止程序（参见第 18 页“如何开启电源”）。使用跑步机时要一直佩戴夹扣。
18. 每当启动或停止跑带时，请务必站在踏脚边条上。使用跑步机时要一直握住扶手。
19. 当有人在跑步机上行走时，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. 本跑步机能够高速运行。请小幅度调速，避免速度突然大幅加快。
- 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跑步机。不使用跑步机时，请务必取下安全开关，将电源开关按到 **OFF**（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. 跑步机未正确组装前，请勿尝试移动跑步机。（参见第 7 页“组装”及第 25 页“如何折叠和移动跑步机”。）要移动本跑步机，您必须能安全举起 20 公斤的重物。
- 25. 折叠或移动跑步机时，请确保折叠插销将支架牢牢固定在存放位置。跑步机折叠时，请勿操作。
- 26. 请勿在跑步机下方放置物体来改变跑步机的坡度。
- 27. 切勿在跑步机上的任何开孔处塞入任何物品。
- 28. 每次使用跑步机前，请检查所有零部件并适当紧固。
- 29. **危险：** 使用完后请务必立即拔下电源线，清洁跑步机或执行本手册说明的维护和调节步骤之前，也请务必拔下电源线。除非得到授权服务代表的指示，否则不得私自取下马达护罩。本手册所述操作步骤以外的检修只能由授权服务代表进行。
- 30. 运动过度可能导致严重伤害或死亡。如果您运动时感到头晕、气短或者疼痛，应立即停止运动并进行放松。

请保存这些说明

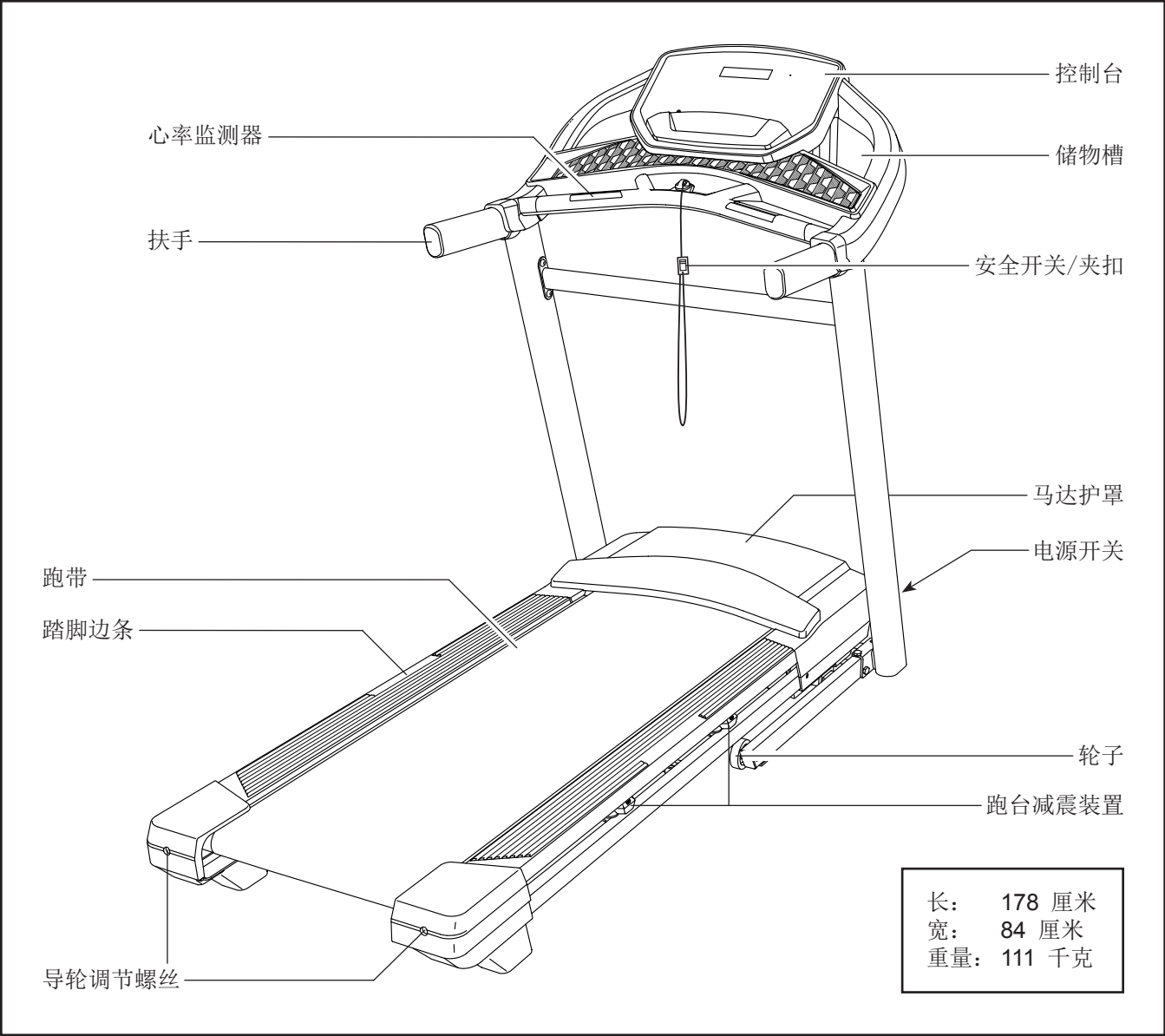
用前说明

感谢您选购全新款 NORDICTRACK® T 7.0 型跑步机。T 7.0 跑步机拥有一系列优秀功能，让您可以在家更为有效、愉快地锻炼。

为了您的利益着想，使用跑步机前请仔细阅读本手册。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。

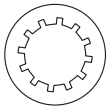


零件识别图

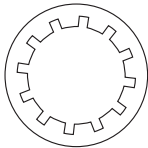
对照下图找出组装所用的小零件。每幅图下方括弧中的数字是该零件在“零件清单”（接近手册末尾）中的索引号。索引号后面的数字表示组装所需该零件的数量。注意：如果零件不在零件包中，请检查其是否已经预先组装。可能随附有多余的零件。



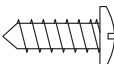
#10 星形垫圈 (8)–4



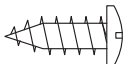
5/16" 星形垫圈 (7)–14



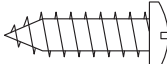
3/8" 星形垫圈 (6)–6



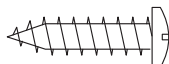
#8 x 1/2" 地脚螺丝 (1)–1



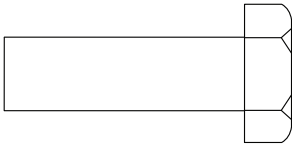
#8 x 1/2" 螺丝 (10)–8



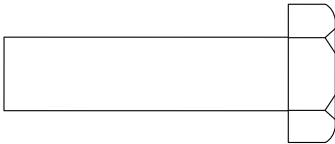
#10 x 3/4" 螺丝 (9)–4



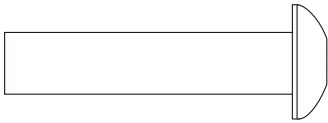
#8 x 3/4" 螺丝 (11)–6



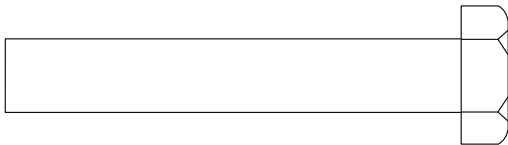
3/8" x 1 1/4" 螺丝 (3)–2



3/8" x 1 1/2" 螺丝 (4)–2



5/16" x 1 1/2" 螺丝 (5)–4



3/8" x 2 3/8" 螺丝 (2)–2

组装

- 组装需要两人合作完成。
- 把所有零部件放在清空的区域并除去包装材料。完成组装前不要丢弃包装材料。
- 运输后，跑步机表面上可能会沾有少量润滑剂。这属于正常情况。如果跑步机表面沾有润滑剂，用软布和无磨蚀性的温和清洁剂擦去即可。
- 左侧零件标注“L”或“Left”，而右侧零件标注“R”或“Right”。

- 要识别小零件，请参见第 6 页。

- 组装需要以下工具：

随机器附带的六角扳手



一把十字螺丝刀



一把活动扳手



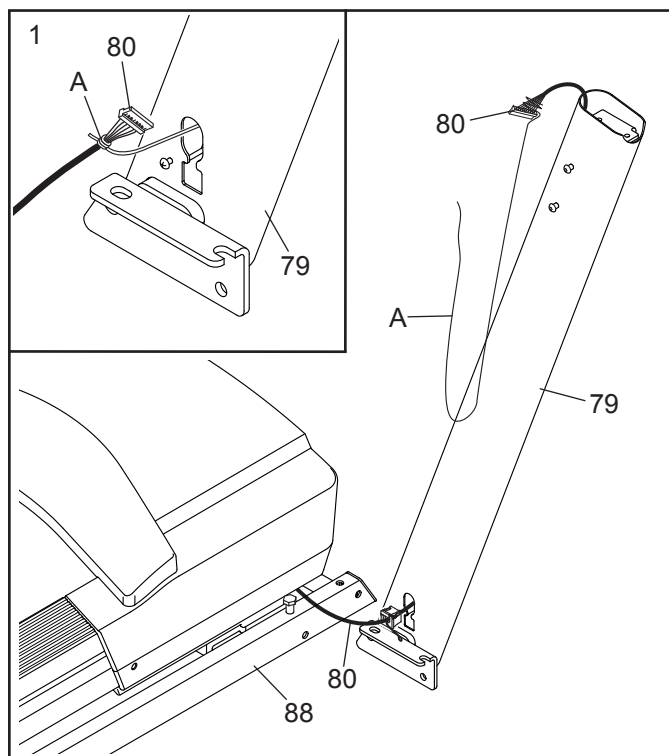
为避免损坏零件，组装时不要使用电动工具。

1. 确保电源线已拔下。

剪断将立柱线束（80）固定在底座（88）前部的扎带。

接着，找到右立柱（79）。让他人将右立柱扶在底座（88）附近。

参见插图。将右立柱（79）内的扎带（A）牢系在立柱线束（80）末端。然后，将立柱线束插入右立柱下端，同时将扎带的另一端从右立柱中拉出来。

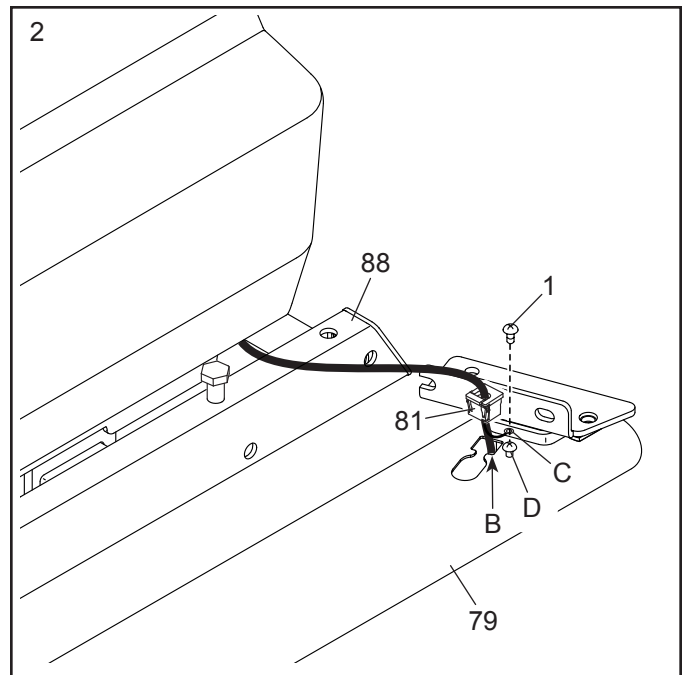


2. 将右立柱（79）平放在底座（88）附近。

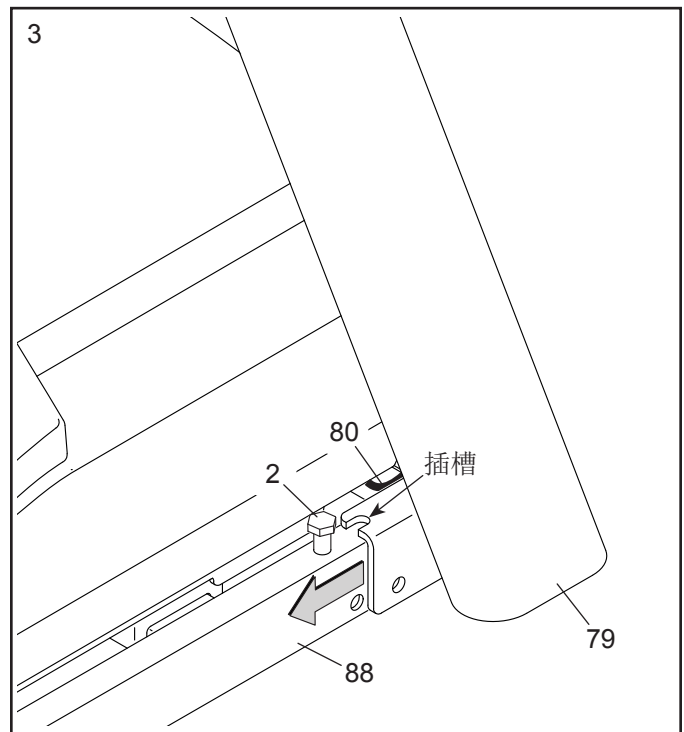
将索环（81）按入右立柱（79）的方孔（B）内。
确保未夹到接地线（C）。

如果右立柱（79）有预先装入的螺丝（D），将其取下并丢弃。

然后，用一颗 #8 x 1/2" 地脚螺丝（1）将接地线（C）固定到右立柱（79）。

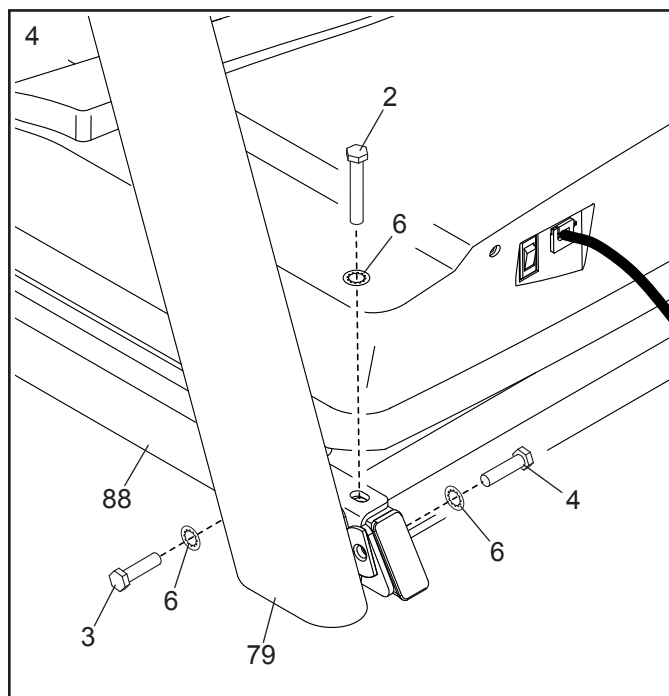


3. 如图所示，将右立柱（79）放在底座（88）上。
确保不要夹到立柱线束（80）。接着，滑动右立柱，使底座上的 3/8" x 2 3/8" 螺丝（2）插入右立柱的槽内。暂时不要将螺丝拧紧。

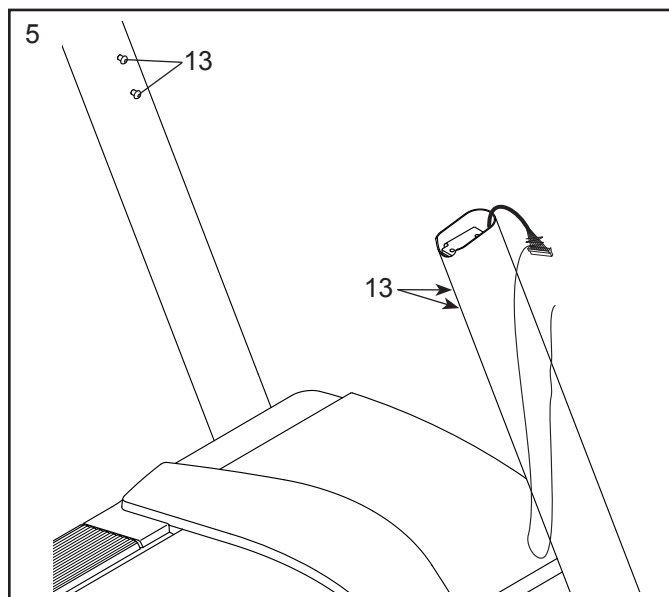


4. 如图所示，用一颗 $3/8" \times 2 3/8"$ 螺丝（2）、一颗 $3/8" \times 1 1/4"$ 螺丝（3）、一颗 $3/8" \times 1 1/2"$ 螺丝（4）和三个 $3/8"$ 星形垫圈（6）将右立柱（79）连接至底座（88）；暂时不要将螺丝完全拧紧。

按照步骤 3 和 4 连接左立柱（图中未显示）。注意：左侧没有线束。

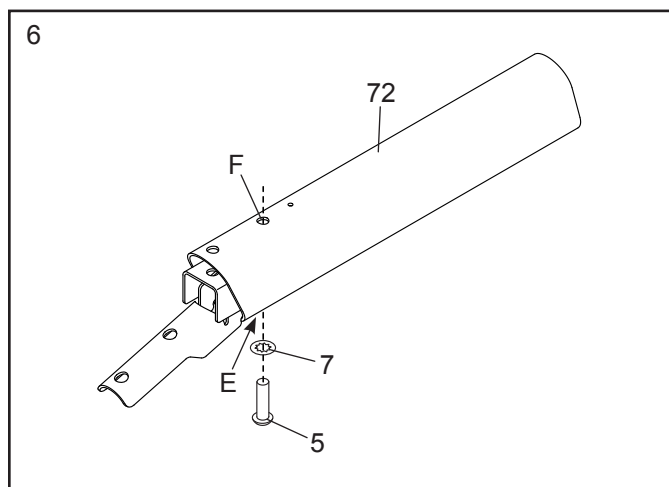


5. 卸下图示的四颗 $5/16" \times 3/4"$ 螺丝（13）并妥善保管。



6. 将一根扶手（72）倒放。将一颗 $5/16" \times 1 1/2"$ 螺丝（5）连同—个 $5/16"$ 星形垫圈（7）插入大孔（E），然后从图示的小孔（F）穿出。

接着，用一根手指捏住 $5/16" \times 1 1/2"$ 螺丝（5），然后将扶手（72）翻正。在完成下一个组装步骤时，继续捏住螺丝。

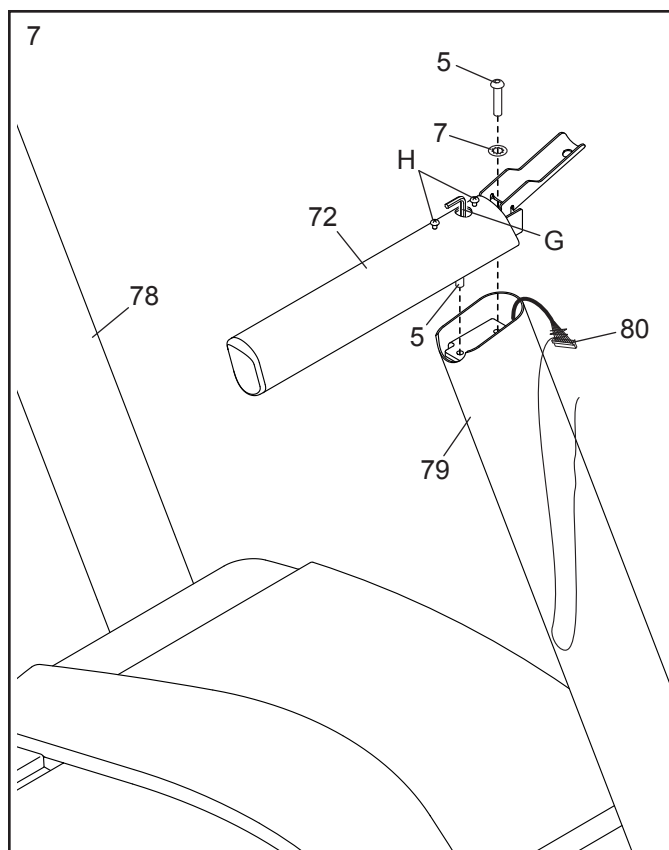


7. 将扶手（72）放在右立柱（79）上。将六角扳手（G）插入图示的孔内，并部分拧紧 5/16" x 1 1/2" 螺丝（5）；暂时不要完全拧紧螺丝。

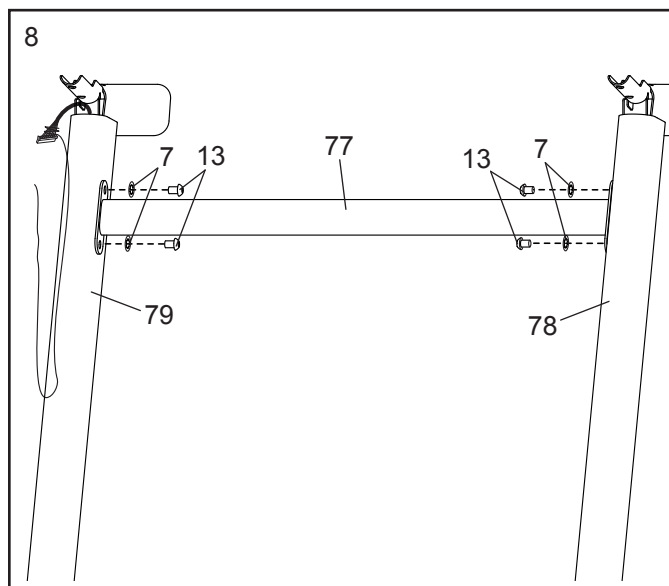
接着，将另一颗 5/16" x 1 1/2" 螺丝（5）连同 一个 5/16" 星形垫圈（7）装入扶手（72）和右立柱（79）。然后，拧紧两颗螺丝。确保不要夹到立柱线束（80）。

接着，取下图示的两颗螺丝（H）并丢弃。

重复步骤 6 和 7 所述的过程，将另一根扶手（图中未显示）连接至左立柱（78）。注意：左侧没有线束。



8. 小心地将立柱横杆（77）滑到左右立柱（78，79）之间。用您在步骤 5 中取下的四颗 5/16" x 3/4" 螺丝（13）和四个 5/16" 星形垫圈（7）连接立柱横杆；待四颗螺丝完全装入后再将其拧紧。

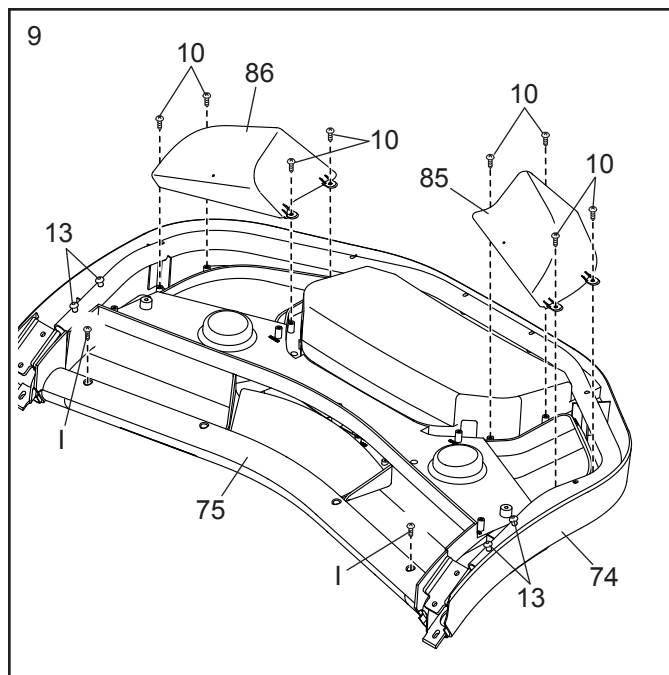


9. 为避免划伤，将控制台底座（74）正面向下放置在柔软表面上。

取下图示的两颗螺丝（I）并丢弃。然后，取下脉搏横杆（75）。

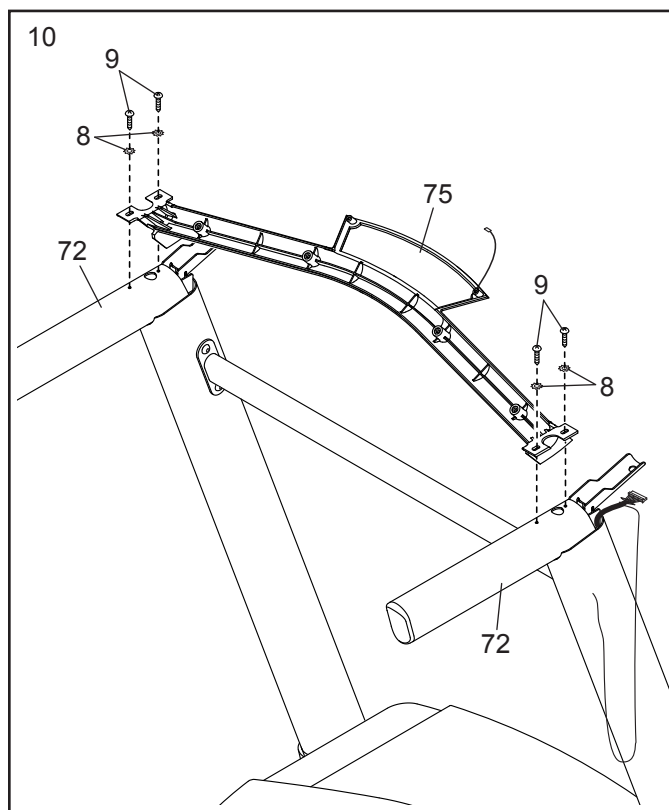
接着，找出左右储物槽（85，86）。用八颗 #8 x 1/2" 螺丝（10）将储物槽连接到控制台底座（74）上；不要将螺丝拧得过紧。

接着，卸下图示的四颗 5/16" x 3/4" 螺丝（13）并妥善保管。



10. 重要事项：安装时请勿使用电动工具，也勿将 #10 x 3/4" 螺丝（9）拧得过紧，以免损坏脉搏横杆（75）。

如图所示，确定脉搏横杆（75）朝向。用四颗 #10 x 3/4" 螺丝（9）和四个 #10 星形垫圈（8）将脉搏横杆连接到扶手（72）。待四颗螺丝都装入后再将其拧紧。

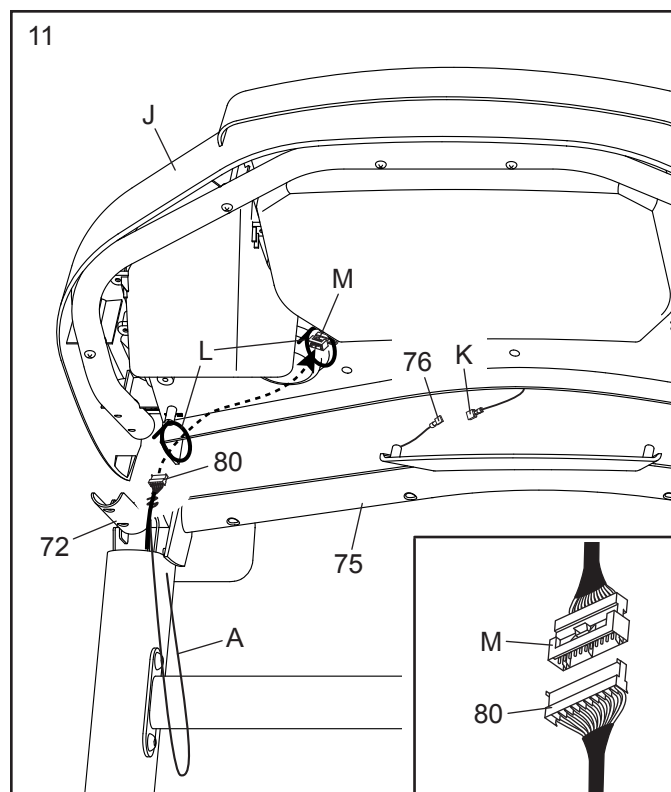


11. 两人一起将控制台组件（J）抬起并托在扶手（72）附近。

连接控制台组件（J）的接地线（K）和脉搏横杆（75）上的控制台接地线（76）。

接着，将立柱线束（80）穿过图示的两个扎带环（L）。

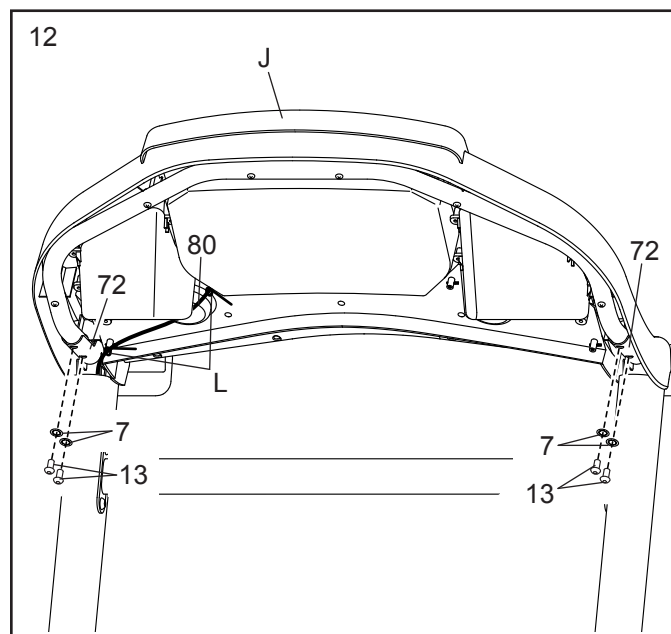
参见插图。连接立柱线束（80）和控制台线束（M）。连接头应能够轻松滑到一起并扣上。否则，将连接头翻转过来试一试。如果连接头连接不正确，通电时可能会损坏控制台。然后，将立柱线束的扎带（A）取下。



12. 将控制台组件（J）放在扶手（72）上。确保没有夹到线束。

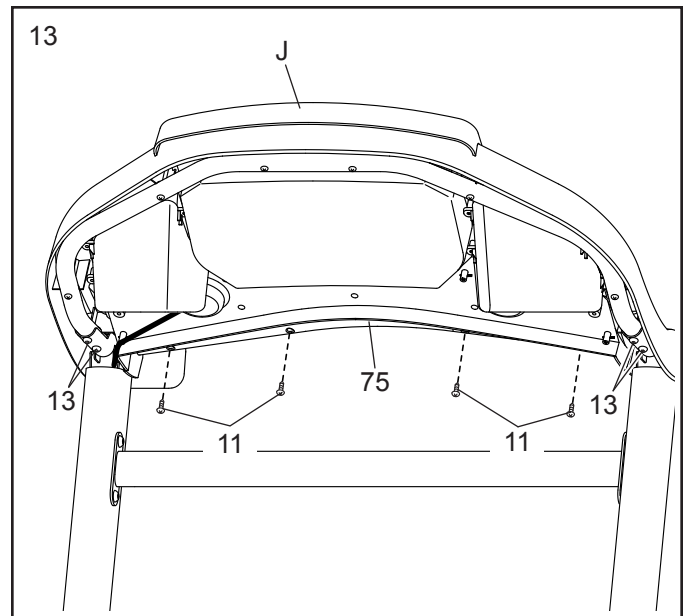
将多余的立柱线束（80）插入控制台组件（J）。然后，将两根扎带（L）绕立柱线束拉紧，然后剪掉扎带末端。

用在步骤 9 中取下的四颗 5/16" x 3/4" 螺丝（13）和四个 5/16" 星形垫圈（7）连接控制台组件（J）。暂时不要将这些螺丝拧紧。



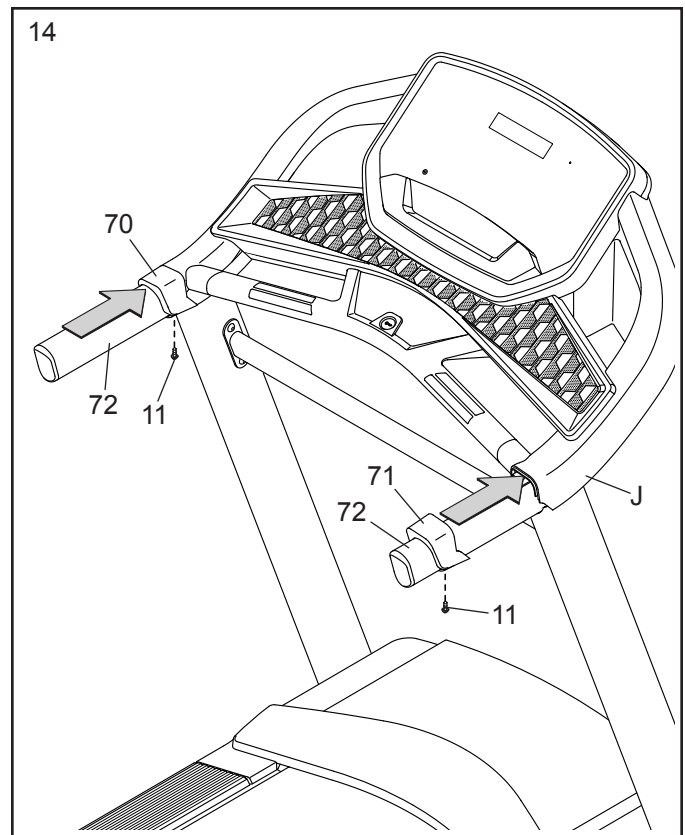
13. 用四颗 **#8 x 3/4"** 螺丝 (11) 将脉搏横杆 (75) 连接到控制台组件 (J); 待四颗螺丝完全装入后再将其拧紧。不要将螺丝拧得过紧。

然后, 将四颗 **5/16" x 3/4"** 螺丝 (13) 拧紧。

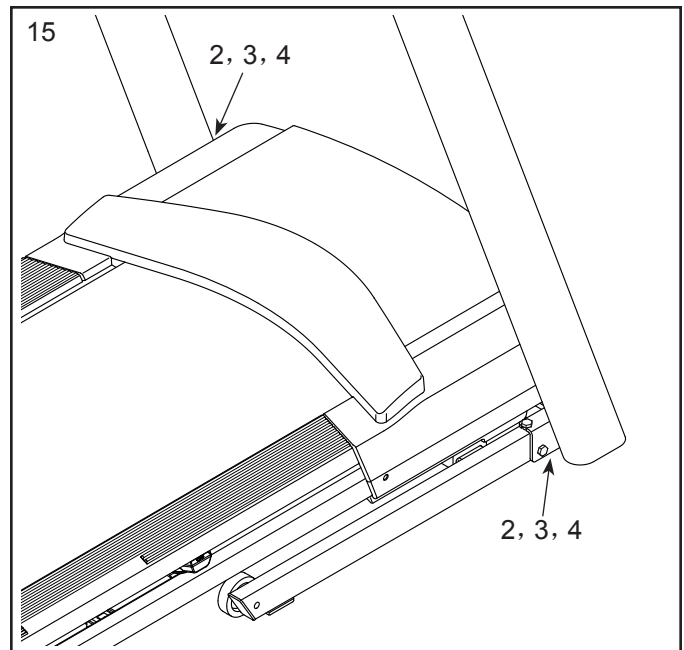


14. 将右扶手盖 (71) 滑到右扶手 (72) 上, 抵住控制台组件 (J)。将一颗 **#8 x 3/4"** 螺丝 (11) 拧入右扶手盖底部; 不要将螺丝拧得过紧。

如上所述将左扶手盖 (70) 连接到左扶手 (72) 上。



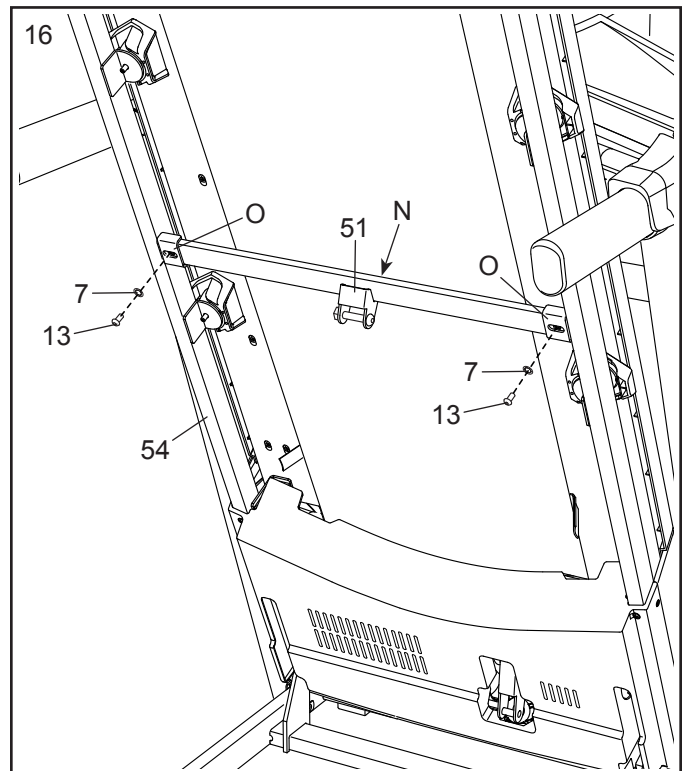
15. 拧紧图示的全部八颗螺丝（2, 3, 4）。



16. 将支架（54）竖立起来。让他人扶住支架，直至步骤 18 完成。

拆下插销横杆（51）上的两颗 5/16" x 3/4" 螺丝（13）。

接着，如图所示，确定插销横杆（51）朝向。确保 **“This side toward belt”**（此面朝向跑带）贴纸（N）朝向跑步机。用两颗 5/16" x 3/4" 螺丝（13）和两个 5/16" 星形垫圈（7）将插销横杆连接至支架（54）的托架（O）上。

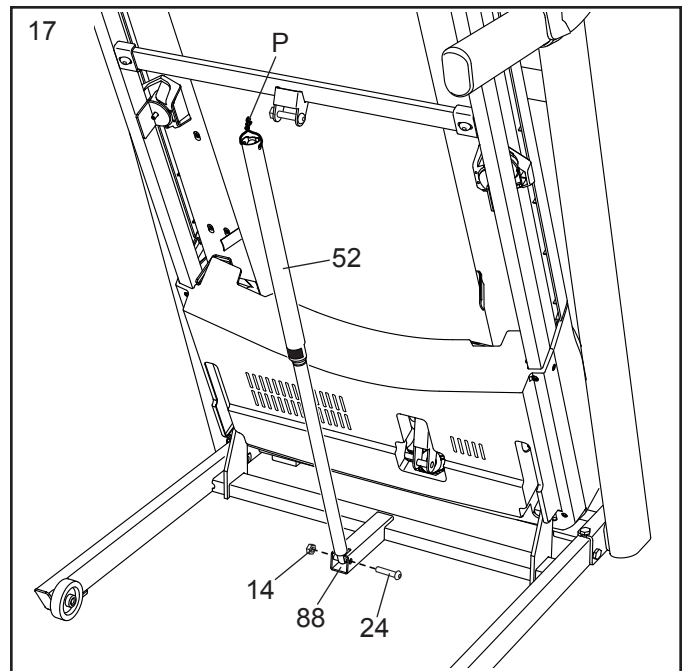


17. 从底座（88）上的托架取下 5/16" 螺母（14）和 5/16" x 1 3/4" 螺栓（24）。

接着，如图所示，确定折叠插销（52）的朝向。

如图所示，用一根 5/16" x 1 3/4" 螺栓（24）和一颗 5/16" 螺母（14）将折叠插销（52）的下端连接至底座（88）的托架上。

然后，竖起折叠插销（52），取下扎带（P）。

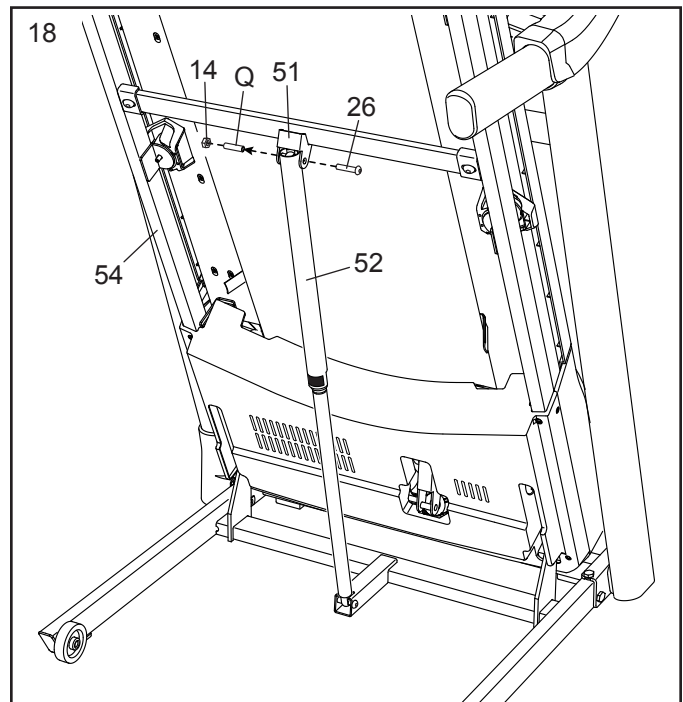


18. 从插销横杆（51）上的托架取下 5/16" 螺母（14）和 5/16" x 2 1/4" 螺栓（26）。

将折叠插销（52）的上端与插销横杆（51）的托架对准，然后将一根 5/16" x 2 1/4" 螺栓（26）插入托架和折叠插销。这会将垫片（Q）挤出折叠插销；丢弃垫片。

接着，将一个 5/16" 螺母（14）拧紧到 5/16" x 2 1/4" 螺栓（26）上。请勿将螺母拧得过紧，必须让折叠插销（52）能够转动。

然后，放下支架（54）（参见第 25 页“如何放下跑步机以供使用”）。



19. 使用跑步机前需确保所有零件都已经正确紧固。若跑步机标贴处覆有塑料薄膜，请将其撕下。为保护地板或地毯，请在跑步机下放一张地垫。为避免损坏控制台，应避免跑步机受阳光直射。请妥善保管随机器附送的六角扳手；它用于调节跑带（参见第 27 和 28 页）。注意：随机器可能附送有多余的零部件。

如何使用跑步机

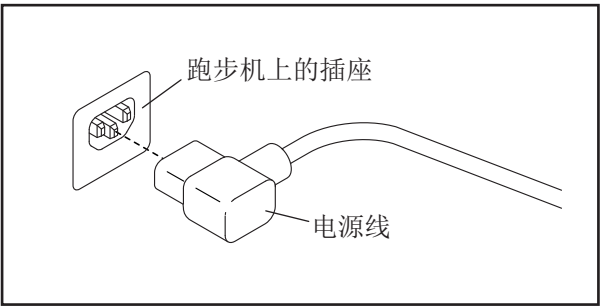
如何连接电源线

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

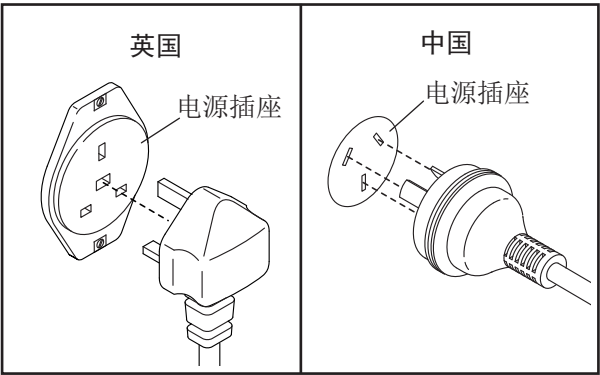
⚠ 危险： 设备接地导体连接不当可能会增加触电危险。若怀疑设备是否正确接地，可要求专业电工或检修工进行检查。不得改动随产品附带的插头，如果其与插座不符，须由专业电工安装适当的电源插座。

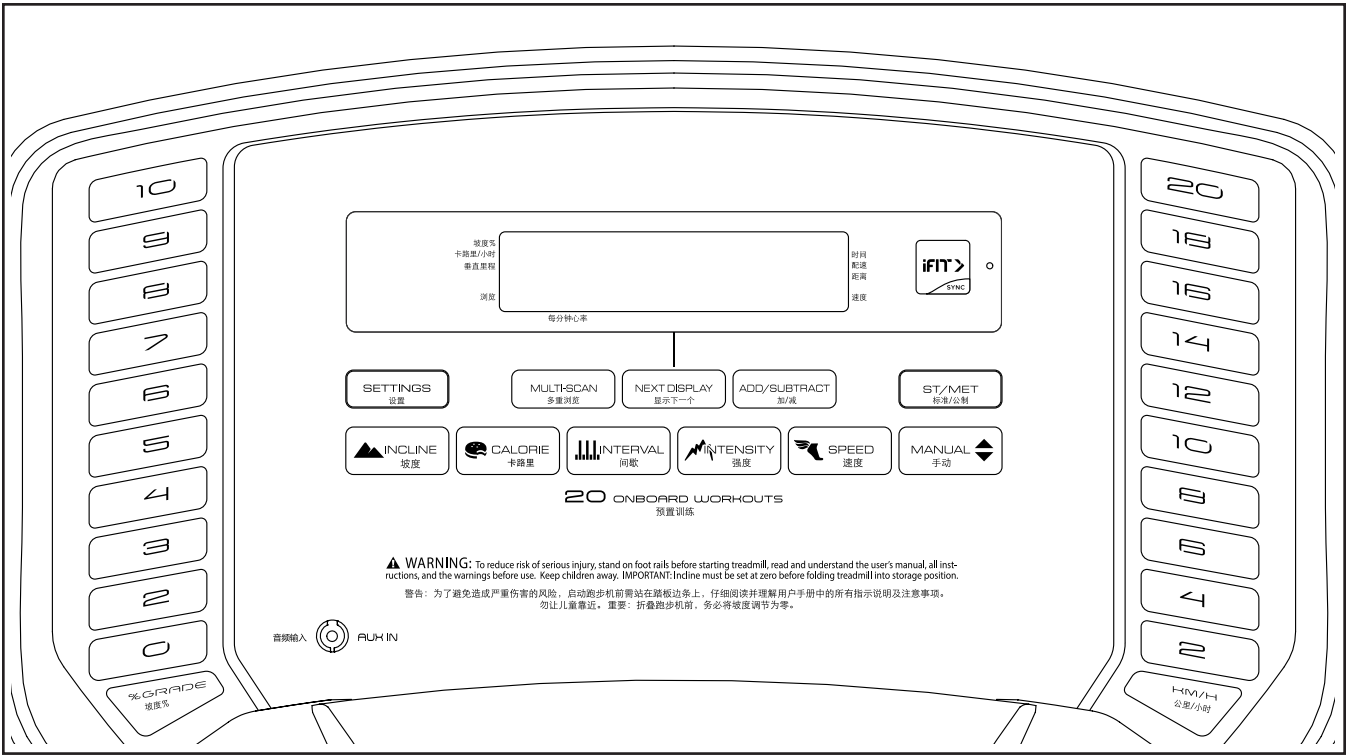
根据以下步骤连接电源线。

1. 将图中所示的电源线一端插入跑步机上的插座。



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





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

这款先进的跑步机控制台拥有一系列优秀功能，让您更为有效、愉快地训练。当您选择了控制台的手控模式时，您可通过轻触按钮来改变跑步机的速度和坡度。运动过程中，控制台上的显示屏会连续显示运动反馈信息。您甚至还可通过内置手柄式心率监测器或兼容心率监测器测量心率值。有关购买可选购的心率胸带的详细信息，请参见第 24 页。

控制台还配有一系列训练程序，帮助您燃烧卡路里并增强您的心血管系统。每款程序均可控制跑步机的速度和坡度，以指导您有效完成运动环节。

您也可以将平板电脑连接到控制台并使用 iFit®-Smart Cardio Equipment 应用记录并追踪您的训练信息。

使用控制台的立体声音响系统，您甚至可以边锻炼边听您喜欢的音乐或有声读物。

要开启电源，请参见第 18 页。要使用手控模式，请参见第 18 页。要使用预置训练程序，请参见第 20 页。要将平板电脑连接到控制台，请参见第 21 页。要将心率监测器连接到控制台，请参见第 22 页。要使用设置模式，请参见第 22 页。要使用音响系统，请参见第 24 页。要调整音响系统，请参见第 24 页。

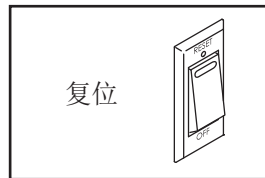
重要事项：若控制台表面覆有塑料薄膜，请将其撕下。为防止跑台损坏，使用跑步机时需穿着干净的运动鞋。首次使用本跑步机时，请观察跑带是否处于中间位置，必要时可对跑带做相应调节（参见第 28 页）。

注意：控制台能够以英里或者公里为单位显示速度和里程。要找出选中的计量单位，请参见第 22 页“设置模式”。要改变计量单位，请按 ST/MET（标准/公制）按钮。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

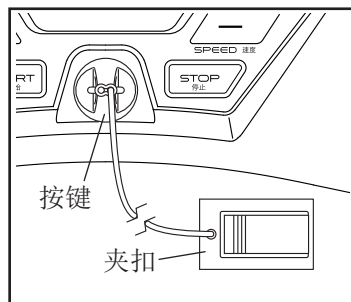
重要事项：若跑步机曾放在温度较低的环境下，每次打开电源前需先使跑步机温度恢复到室温。否则控制台显示屏或其它电子元器件可能会损坏。

插上电源线（参见第 16 页）。随后，找到跑步机支架电源线附近的电源开关。确保开关处于 **RESET**（复位）位置。



重要事项：控制台可能配备有演示模式，用于在商场展示跑步机。如果插上电源线并将电源开关按到 **RESET** 位置后，显示屏立即亮起，则表示演示模式开启。要关闭演示模式，请按住 **STOP**（停止）按钮几秒钟。如果显示屏依然亮着，请参见第 22 页“设置模式”，了解如何关闭演示模式。

接着，站在跑步机的踏脚边条上。找到连在安全开关上的夹扣并将安全夹扣别到衣服的腰带上。然后，将安全开关插入控制台。片刻后，显示屏亮起。**重要事项：**当发生紧急情况时，可将安全开关从控制台上拔出，从而使跑带减速直至停止。后退几步，仔细测试安全夹扣的作用；如果安全开关拔不出来，则需调整安全夹扣的位置，直到安全开关可以被拉出为止。



重要事项：使用跑步机前，请按以下步骤操作，确保控制台显示正确的跑步机坡度。首先，按一下 **INCLINE**（坡度）增大按钮。然后，按 **INCLINE** 减小按钮或编号最小的 **GRADE**（坡度）按钮将跑步机坡度设置到最低。支架停止运动后，跑步机即可使用。

如何使用手控模式

1. 将安全开关插入控制台。

参见左侧的“如何开启电源”。

2. 选择手控模式。

插入安全开关后，跑步机将选择手控模式。选择训练模式后，按 **MANUAL**（手动）按钮。显示屏上只显示零。

3. 启动跑带。

要启动跑带，请按 **START**（开始）按钮或任一带编号的 **SPEED**（速度）按钮。

如果按 **START** 按钮，跑带将开始以 2 公里/小时的速度运行。运动时，可根据需要按 **SPEED** 增减按钮改变跑带速度。每按一次按钮，速度设定值将按较大幅度变化；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速度按钮，跑带速度会逐渐改变直至达到选定的速度设定值。

要停止跑带，请按 **STOP**（停止）按钮。时间值开始在显示屏上闪烁显示。要重新启动跑带，请按 **START** 按钮或任一带编号的 **SPEED** 按钮。

4. 根据需要改变跑步机的坡度。

要改变跑步机的坡度，请按 **INCLINE**（坡度）增减或任意一个带编号的 **GRADE**（坡度）按钮。每按一次 **INCLINE** $\wedge$ （坡度增加）和 **INCLINE** $\vee$ （坡度减小）按钮，坡度设置改变 0.5%。如果按任一带编号的 **GRADE** 按钮，跑带坡度会逐渐改变直至达到选定的坡度设定值为止。

5. 用显示屏跟踪您的训练进度。

显示屏可显示下列训练信息：

CALS（卡路里）：选择手控模式和大多数预置训练程序时，该显示模式会显示您已经消耗的大致卡路里数。如果您选择卡路里训练程序，将显示该训练程序内还需消耗的大致卡路里数。

CALS/HR（卡路里/小时）：您每小时大致消耗的卡路里数。

MI 或 KM（里程）：您已经走完或跑完的英里数或公里数。要改变计量单位，请按 **ST/MET**（标准/公制）按钮。

%GRADE（坡度）：跑步机的坡度。

PACE（节奏）：以每英里所用分钟数或每公里所用分钟数显示的速度。要改变计量单位，请按 **ST/MET**（标准/公制）按钮。

BPM 和心形符号（心率）：如果您使用手柄式心率监测器或兼容的心率监测器，该显示模式会显示您的心率（参见步骤 6）。

MPH 或 KPH（速度）：以英里每小时或公里每小时显示的速度。要改变计量单位，请按 **ST/MET**（标准/公制）按钮。

TIME（时间）：在手控模式下会显示已用时间。如果您选择预置训练程序，将显示该训练程序的剩余时间。

VRT FT/VRT M（垂直里程）：您走完或跑完的垂直英尺数或米数。

反复按 **NEXT DISPLAY**（显示下一个）按钮在显示屏上查看所需训练信息。

要重置显示屏，请按两次 **STOP** 按钮，取下安全开关再将其重新插入。

SCAN MODE（浏览模式）：控制台还具有浏览模式，可以循环显示训练信息。要启动浏览模式，请按 **MULTI-SCAN**（多重浏览）按钮；显示屏上将显示浏览指示标志（A）和 **SCAN**（浏览）字样。



要手动加快浏览循环，请反复按 **MULTI-SCAN** 按钮。

要关闭浏览模式，请按 **NEXT DISPLAY** 按钮；浏览指示标志和 **SCAN** 字样将消失。

您也可自定义浏览模式，仅循环显示所需的训练信息。

要自定义浏览模式，请先反复按 **NEXT DISPLAY** 按钮，直至您要添加到循环浏览模式或从中删除的训练信息出现在显示屏上。

接着，按 **ADD/SUBTRACT**（加/减）按钮，添加训练信息到循环浏览模式，或从中删除训练程序信息。添加训练信息后，该训练的指示符将在显示屏上显示。删除训练信息后，该训练的指示符消失。

接着，按 **MULTI-SCAN** 按钮，启动浏览模式。

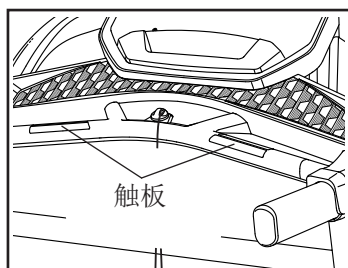
6. 如有需要，可测量心率。

您还可通过手柄式心率监测器或兼容的心率监测器测量心率值。有关购买可选购的心率胸带的详细信息，请参见第 24 页。

本控制台兼容所有 BLUETOOTH® Smart 心率监测器。要将心率监测器连接到控制台，请参见第 22 页。

注意：如果您同时使用两种心率监测器，**BLUETOOTH Smart** 心率监测器将优先选用。

使用手柄式心率监测器之前，先撕下金属触板上的塑料薄膜。此外需确保双手干净。



要测量心率，请站在踏脚边条上，双手放在金属触板上：**双手不要移动**。监测器探测到脉搏后，显示屏会显示您的心率。为测得最准确的心率，请继续握住金属触板 15 秒左右。

7. 训练结束后，从控制台上取下安全开关。

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

使用完跑步机后，把电源开关按到 **OFF**（关闭）位置，拔下电源线。**重要事项：**否则，跑步机的电气部件可能会过早耗损。

如何使用预置训练程序

1. 将安全开关插入控制台。

参见第 18 页“如何开启电源”。

2. 选择预置训练程序。

要选择预置训练程序，请反复按 **INCLINE**（坡度）按钮、**CALORIE**（卡路里）按钮、**INTERVAL**（间歇训练）按钮、**INTENSITY**（强度）按钮或 **SPEED**（速度）按钮，直至显示屏上显示所需的训练程序。

选定训练程序几秒后，显示屏上将显示几秒该训练程序的时长、里程和最高速度设定值。

3. 启动跑带。

按 **START**（开始）按钮。按下按钮后片刻，跑步机会自动调整至程序的首个速度和坡度设定值。抓住扶手开始跑步。

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

在每个小节即将结束时，显示屏会显示下一小节的速度设定值和/或坡度设定值数秒来提醒您。跑步机会自动调整到下一小节的速度和/或坡度值。

训练程序会照此继续直到最后一小节结束。然后跑带会慢慢停止运行。

若当前小节的速度或坡度设定值太高或太低，可按 **SPEED** 或 **INCLINE** 按钮手动覆盖设定值。然而，当训练程序的当前小节结束时，跑步机会自动调整到下一小节的速度和坡度设定值。

要随时停止训练程序，请按 **STOP**（停止）按钮。
要重新开始训练程序，请按 **START** 按钮。跑带将开始以 **2 公里/小时**的速度运行。当训练程序的下一小节开始时，跑步机会自动调整到该小节的速度和坡度设定值。

4. 用显示屏跟踪您的训练进度。

参见第 19 页步骤 5。

5. 如有需要，可测量心率。

参见第 20 页步骤 6。

6. 训练结束后，从控制台上取下安全开关。

参见第 20 页步骤 7。

如何将平板电脑连接到控制台

控制台支持通过蓝牙连接平板电脑（借助 **iFit-Smart Cardio Equipment** 应用）和兼容的心率监测器。注意：不支持其他蓝牙连接。

1. 在平板电脑上下载 iFit-Smart Cardio Equipment 应用并安装。

在 iOS® 或 Android™ 平板电脑上，打开 App StoreSM 或 Google Play™ 商店，搜索免费 **iFit-Smart Cardio Equipment** 应用，然后安装该应用。确保开启了平板电脑的蓝牙选项。

然后，打开 **iFit-Smart Cardio Equipment** 应用，按照说明配置 iFit 帐户并自定义设置。

2. 根据需要，将心率监测器连接到控制台。

如果您要将心率监测器和平板电脑都连接到控制台，必须先连接心率监测器，然后连接平板电脑。参见第 22 页“如何将心率监测器连接到控制台”。

3. 将平板电脑连接到控制台。

按控制台上的 **iFit Sync** 按钮，显示屏上将显示控制台配对数字。然后，按照 **iFit-Smart Cardio Equipment** 应用内的说明将平板电脑连接到控制台。

连接建立后，控制台上的 **LED** 灯将变成蓝光常亮。

4. 记录并追踪您的训练信息。

按照 iFit-Smart Cardio Equipment 应用内的说明记录并追踪您的训练信息。

5. 如有需要，将平板电脑从控制台断开。

要从控制台断开平板电脑，请先在 iFit-Smart Cardio Equipment 应用中选择断开连接选项。然后，按住控制台上的 iFit Sync 按钮，直到控制台上的 LED 灯变成绿色常亮。

注意：控制台和其他设备（包括任何平板电脑、心率监测器等）的所有蓝牙连接都将断开。

如何将心率监测器连接到控制台

本控制台兼容所有 BLUETOOTH Smart 心率监测器。

要将您的 BLUETOOTH Smart 心率监测器连接到控制台，请按控制台上的 iFit Sync 按钮；显示屏上将显示控制台配对数字。连接建立后，控制台上的 LED 灯将闪烁两次红光。

注意：如果控制台附近有不只一个兼容心率监测器，控制台会连接信号最强的心率监测器。

要从控制台断开心率监测器，请按住控制台上的 iFit Sync 按钮，直到控制台上的 LED 灯变成绿色常亮。

注意：控制台和其他设备（包括任何平板电脑、心率监测器等）的所有蓝牙连接都将断开。

设置模式

1. 选择设置模式。

要选择设置模式，请按 **SETTINGS**（设置）按钮。显示屏上将显示首个设置屏幕。注意：如果您已选择一项训练程序，则可能必须先反复按 **STOP**（停止）按钮返回主菜单才能选择设置模式。

2. 浏览设置模式。

选择设置模式后，您可浏览多个设置屏幕。反复按 **STOP** 按钮选择所需的设置屏幕。

3. 根据需要改变设置。

SOFTWARE VERSION NUMBER（软件版本号）：显示屏上将显示软件版本号。

INCLINE SYSTEM CALIBRATION（校准坡度系统）：显示屏上将显示 **CAL** 字样。如果坡度系统无法正常工作，您可能需要进行校准。要校准坡度系统，请按 **INCLINE**（坡度）增减按钮。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。跑步机停止运动表示坡度系统校准完毕。

A rectangular display screen showing the word "CAL" in a large, bold, black, sans-serif font.

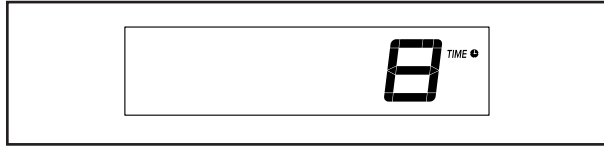
UNIT OF MEASUREMENT（计量单位）：显示屏上将显示当前选中的计量单位。控制台能够以英制或公制计量单位显示速度和里程。要改变计量单位，请反复按 **SPEED +**（加速）按钮。要以英制单位查看训练信息，请选择 **STD**（标准）要以公制单位查看训练信息，请选择 **MET**（公制）。

A rectangular display screen showing the text "Std" in a large, bold, black, sans-serif font.

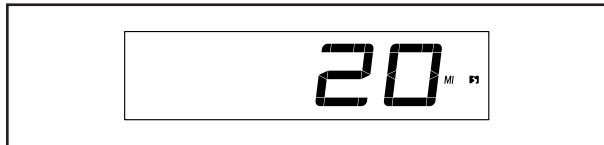
DISPLAY TEST (显示屏测试): 该屏幕供维修技术人员用来确认显示屏是否正常工作。

BUTTON TEST (按钮测试): 该屏幕供维修技术人员用来确认某个按钮是否正常工作。

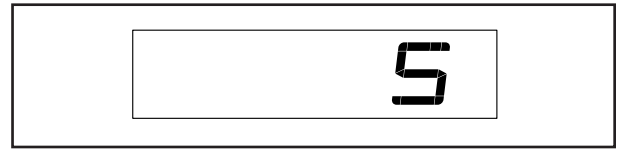
TOTAL TIME (总时数): 显示屏上将显示 TIME (时间) 字样。显示屏将显示跑步机已经使用的总小时数。



TOTAL DISTANCE (总里程): 显示屏上将显示 MI 或 KM 字样。显示屏将显示跑带已经运行的总英里数或公里数。



CONTRAST LEVEL (对比度): 显示屏上将显示当前选中的对比度。按 INCLINE 增减按钮调整对比度。



DEMO MODE (演示模式): 显示屏将显示当前选中的演示模式选项。控制台配备有演示模式，用于在商场展示跑步机。如果打开了演示模式，控制台就不会关闭，而且在您结束锻炼后显示屏不会重置。反复按 SPEED + 按钮选择一个演示模式选项。要开启演示模式，请选择 DON (开启)。要关闭演示模式，请选择 DOFF (关闭)。



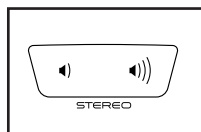
4. 退出设置模式。

按 SETTINGS 按钮退出设置模式。

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，按个人音频播放机上的播放按钮。使用控制台上的音量增减按钮或者通过个人音频播放机的音量控制来调节音量。

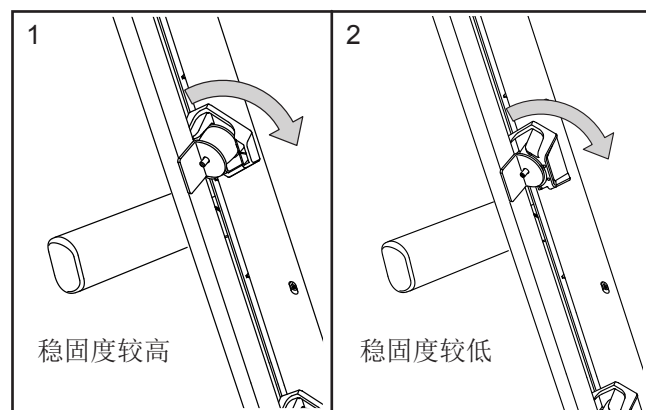


如何调整减震系统

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。

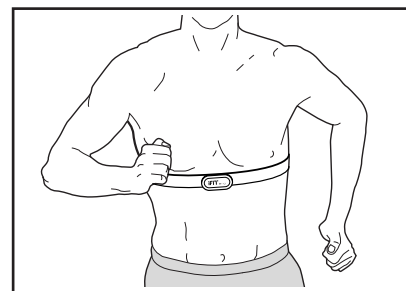
要调整减震装置，请先从控制台上拔下安全开关，然后拔下电源线。您可能还需要将跑步机折叠到存放位置（参见第 25 页“如何折叠跑步机”）。

若需要提高跑台的稳固度，请将减震装置转动到图 1 所示的位置；若需要降低跑台的稳固度，请将减震装置转动到图 2 所示的位置。按相同方式调节其它减震装置。注意：确保跑步机左右两侧的减震装置设置为相同的稳固度。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。



可选购的心率胸带

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



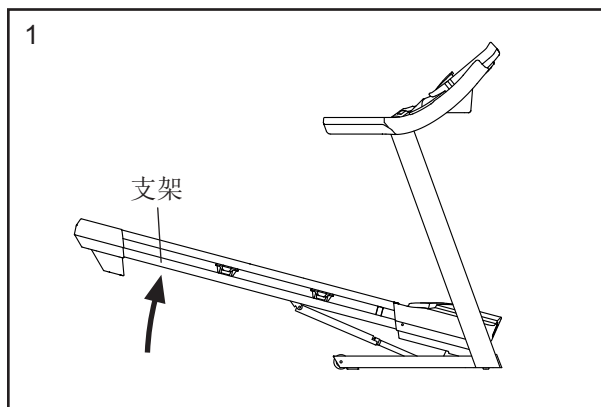
注意：本控制台兼容所有 BLUETOOTH Smart 心率监测器。

如何折叠和移动跑步机

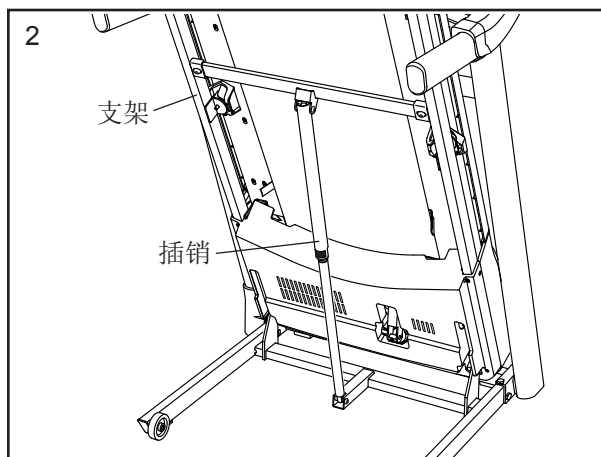
如何折叠跑步机

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

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



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

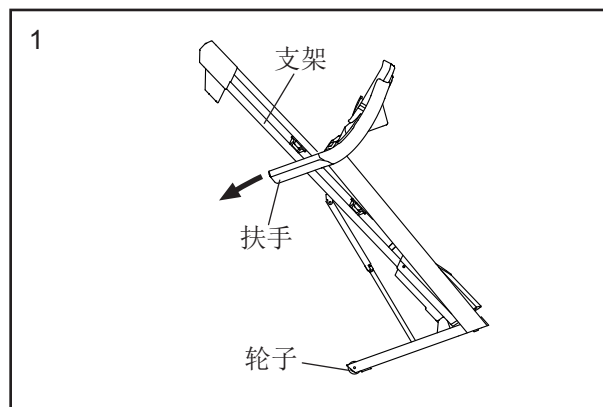


为保护地板或地毯，请在跑步机下放一张地垫。应避免跑步机受阳光直射。温度超过 **30°C** 时，请勿使跑步机处于存放位置。

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。小心：确保折叠插销已处于锁定位置。移动跑步机需要两人合作完成。

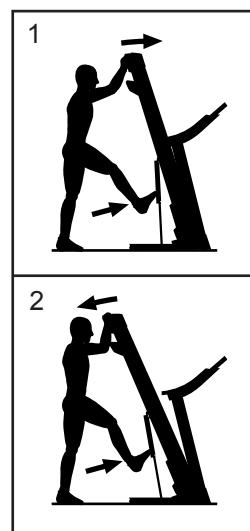
1. 拿稳支架和一条扶手，把支脚和轮子一一对应安装。



2. 向后拉扶手，直到跑步机可以使用轮子滚动，然后小心地将跑步机移至所需位置。小心：未将跑步机翻回时切勿移动跑步机，切勿拖拽跑步机支架，切勿在不平整的表面移动跑步机。
3. 将支脚和轮子一一对应安装，小心放低跑步机。

如何放下跑步机以供使用

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



维护和故障检修

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。及时更换磨损零件。

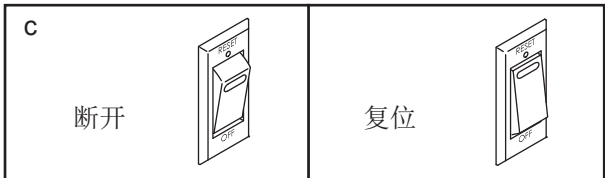
定期清洁跑步机，并使跑带保持清洁干燥。首先，将电源开关按到 **OFF**（关闭）位置并拔下电源线。用一块蘸取少量温和肥皂水的湿布擦拭跑步机的外部零件。**重要事项：**不要在跑步机上直接喷洒液体。为避免损坏控制台，需避免使控制台受阳光直射。随后用软毛巾擦干跑步机。

故障检修

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

症状：电源无法开启

- 确保电源线插入到正确接地的电源插座中（参见第 16 页）。如果需要使用延长线，只能使用不长于 1.5 米的 3 芯、14 号（2 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 **RESET**（复位）位置。

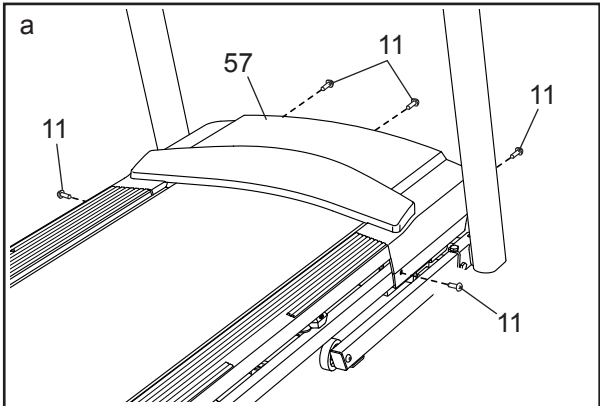


症状：跑步机在使用过程中断电

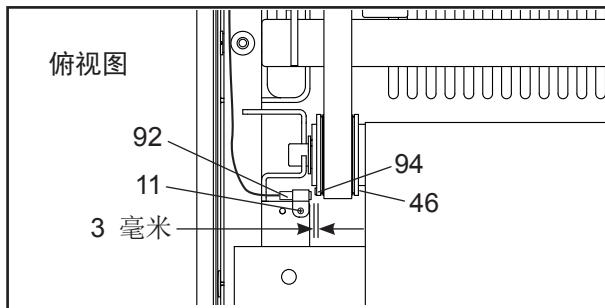
- 检查电源开关（参见左侧图 c）。若开关断开，请等待五分钟，然后将开关按回 **RESET** 位置。
- 确保电源线已插入。若电源线已插入，请将其拔出，等待五分钟之后再插回。
- 将安全开关从控制台上拔出，然后重新插入。
- 如果跑步机仍然不运转，请联系当地授权经销商（联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡）。

症状：控制台显示屏显示功能异常

- 从控制台上取下安全开关并拔下电源线。接着，卸下五颗 #8 x 3/4" 螺丝（11），然后小心地转下马达护罩（57）。



然后找到皮带轮（46）左侧的磁簧开关（92）和磁铁（94）。转动皮带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 #8 x 3/4" 螺丝（11），再稍微移动磁簧开关，然后再重新拧紧螺丝。重新装回马达护罩（如上所示），在跑步机上走几分钟，检查速度读数是否正确。



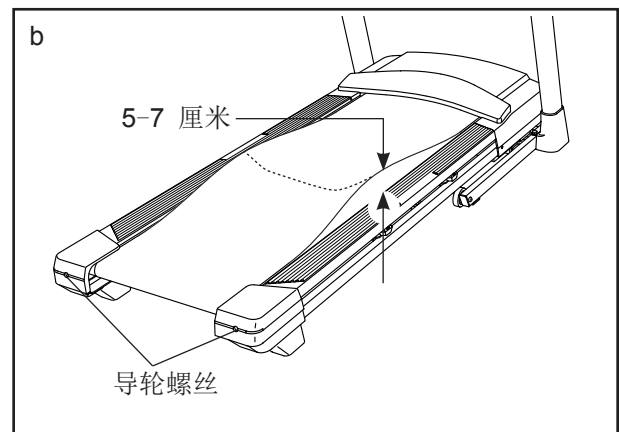
症状：跑步机的坡度变化不正确

- a. 校准坡度系统（参见第 22 页步骤 3）。

症状：运动过程中，跑带的运转速度变慢

- a. 如果需要使用延长线，只能使用不长于 1.5 米的 3 芯、14 号（2 平方毫米）电线。

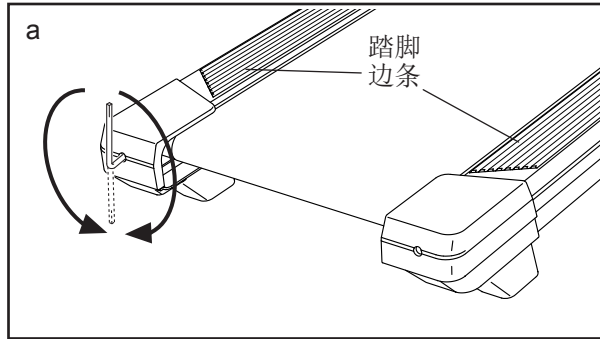
- b. 如果跑带过度拧紧，跑步机的性能有可能会减弱，跑带也有可能受损。取下安全开关并拔下电源线。用六角扳手逆时针转动两个导轮螺丝，每次转动 1/4 圈。正确紧固跑带后，跑带每侧应能够抬离跑台 5 至 7 厘米。注意让跑带处于居中位置。然后，连接电源线，插入安全开关，在跑步机上走几分钟。重复该过程直到跑带正确紧固。



- c. 跑步机跑带上涂有优质高性能润滑剂。重要事项：除经授权维修代表指示外，不得将硅喷剂或其它物质涂到跑带或跑台上。这些物质可能影响跑带质量从而引起过度磨损。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）。

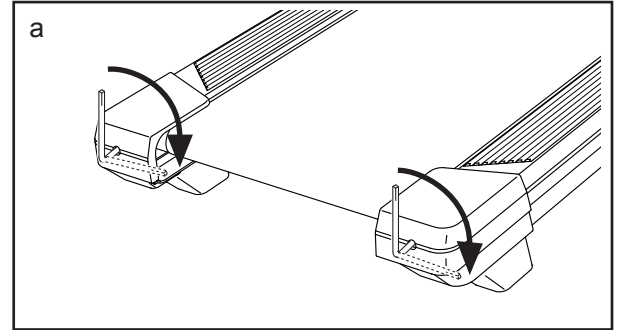
症状：跑带运转时偏离踏脚边条之间的居中位置

- a. 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 $1/2$ 圈；如果跑带右偏，逆时针转动左侧导轮螺丝 $1/2$ 圈。注意不要过度拧紧跑带。然后，连接电源线，插入安全开关，在跑步机上走几分钟。重复该过程直到跑带位于居中位置。



症状：在跑或走时跑带打滑

- a. 首先，取下安全开关并拔下电源线。用六角扳手顺时针转动两个导轮螺丝，每次转动 $1/4$ 圈。正确紧固跑带后，跑带每侧应能够抬离跑台 5 至 7 厘米。注意让跑带处于居中位置。然后，连接电源线，插入安全开关，在跑步机上走几分钟。重复该过程直到跑带正确紧固。



运动指导



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

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

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

运动强度

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

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

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

放松运动：正式运动完成后，要预留 5 至 10 分钟做伸展运动来进行放松。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。

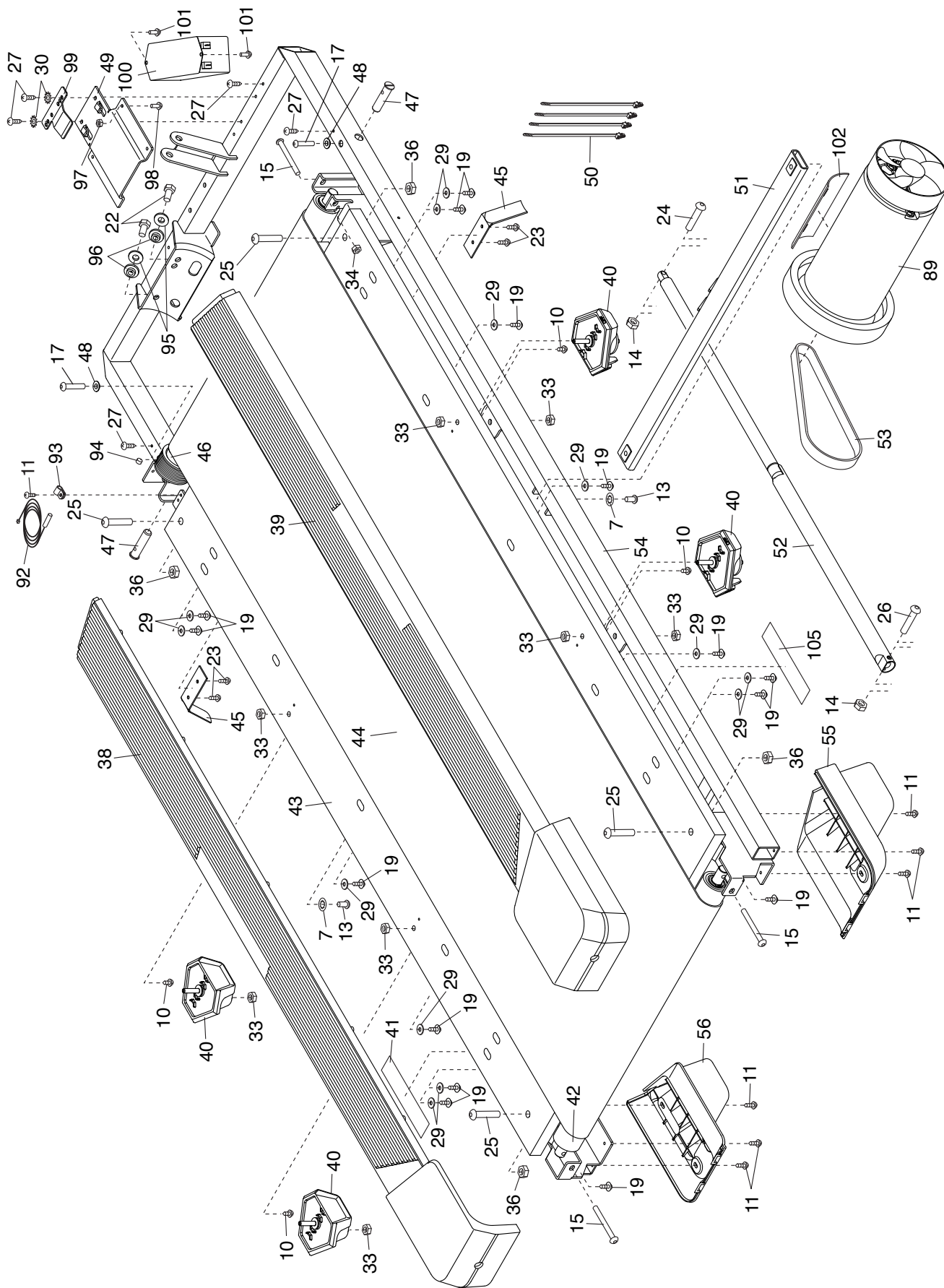
零件清单

型号: NETL79017-CH.1 R0518A

索引号	数量	说明	索引号	数量	说明
1	2	#8 x 1/2" 地脚螺丝	50	4	塑料扎带
2	4	3/8" x 2 3/8" 螺丝	51	1	插销横杆
3	2	3/8" x 1 1/4" 螺丝	52	1	折叠插销
4	2	3/8" x 1 1/2" 螺丝	53	1	传动带
5	4	5/16" x 1 1/2" 螺丝	54	1	支架
6	6	3/8" 星形垫圈	55	1	右后支脚
7	14	5/16" 星形垫圈	56	1	左后支脚
8	4	#10 星形垫圈	57	1	马达护罩
9	4	#10 x 3/4" 螺丝	58	1	护罩盖板
10	12	#8 x 1/2" 螺丝	59	2	坡度支架垫片
11	53	#8 x 3/4" 螺丝	60	4	3/8" 塑料衬套
12	2	轮子	61	1	坡度马达
13	10	5/16" x 3/4" 螺丝	62	2	支架垫片
14	2	5/16" 螺母	63	1	坡度支架
15	3	M6 x 55mm 螺丝	64	2	坡度马达垫片
16	2	3/8" x 1 1/8" 螺丝	65	1	控制器
17	2	1/4" x 1 1/4" 螺丝	66	1	电源线
18	2	扶手端盖	67	1	插座
19	16	#8 x 5/8" 螺丝	68	1	电源开关
20	1	3/8" x 1 3/4" 螺栓	69	1	下护罩
21	1	3/8" x 1 1/2" 六角头螺栓	70	1	左扶手盖
22	2	5/16" x 7/16" 螺丝	71	1	右扶手盖
23	4	#8 x 7/16" 螺丝	72	2	扶手
24	1	5/16" x 1 3/4" 螺栓	73	1	控制台支架
25	4	3/8" x 1 1/2" 螺栓	74	1	控制台底座
26	1	5/16" x 2 1/4" 螺栓	75	1	脉搏横杆
27	5	#8 x 1/2" 华司头螺丝	76	1	控制台接地线
28	6	#8 x 1" 螺丝	77	1	立柱横杆
29	14	7/32" 垫圈	78	1	左立柱
30	2	#8 星形垫圈	79	1	右立柱
31	1	控制台	80	1	立柱线束
32	2	3/8" 止推垫圈	81	2	索环
33	8	1/4" 锁紧螺母	82	4	底座端盖
34	1	M6 螺母	83	2	前底座垫
35	3	#8 夹扣	84	2	底座垫
36	10	3/8" 锁紧螺母	85	1	左储物槽
37	2	3/8" x 2 1/2" 螺栓	86	1	右储物槽
38	1	左踏脚边条	87	2	警示贴
39	1	右踏脚边条	88	1	底座
40	4	跑台减震装置	89	1	驱动马达
41	1	警示贴	90	2	扎带
42	1	后滚轮	91	1	安全开关/夹扣
43	1	跑台	92	1	磁簧开关
44	1	跑带	93	1	磁簧开关夹
45	2	导带器	94	1	磁铁
46	1	前滚轮/皮带轮	95	2	3/8" 马达垫圈
47	2	3/8" 销	96	2	马达衬套
48	2	9/32" 塑料衬套	97	1	#8 螺母
49	1	控制器板	98	1	#8 x 3/4" 机械地脚螺丝

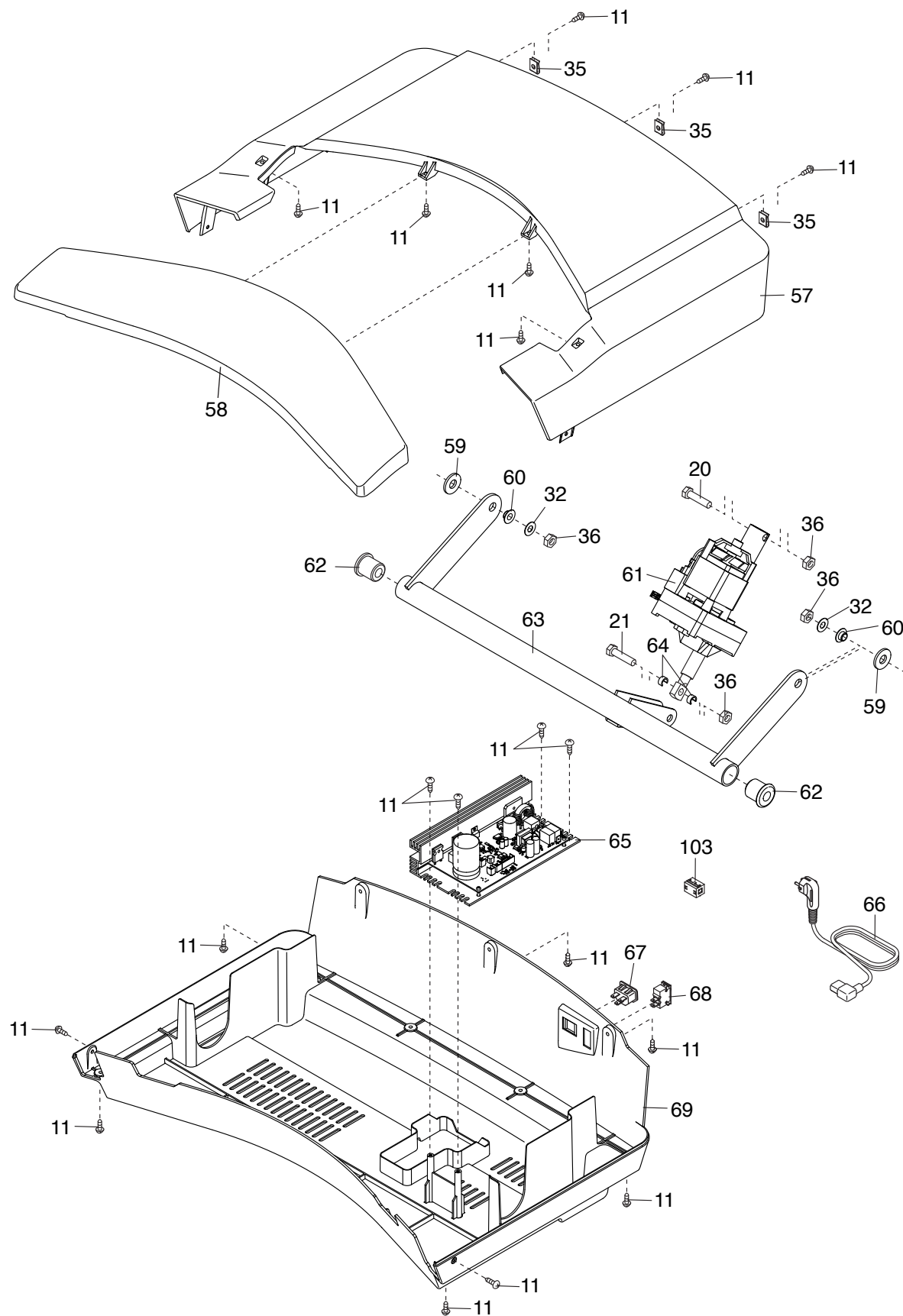
索引号	数量	说明	索引号	数量	说明
99	1	控制器夹具	103	1	夹扣式磁环
100	1	滤波器	104	2	中文警示贴
101	2	#8 x 3/4" 机械螺丝	105	1	中文警告贴
102	1	马达隔振器	*	—	用户手册

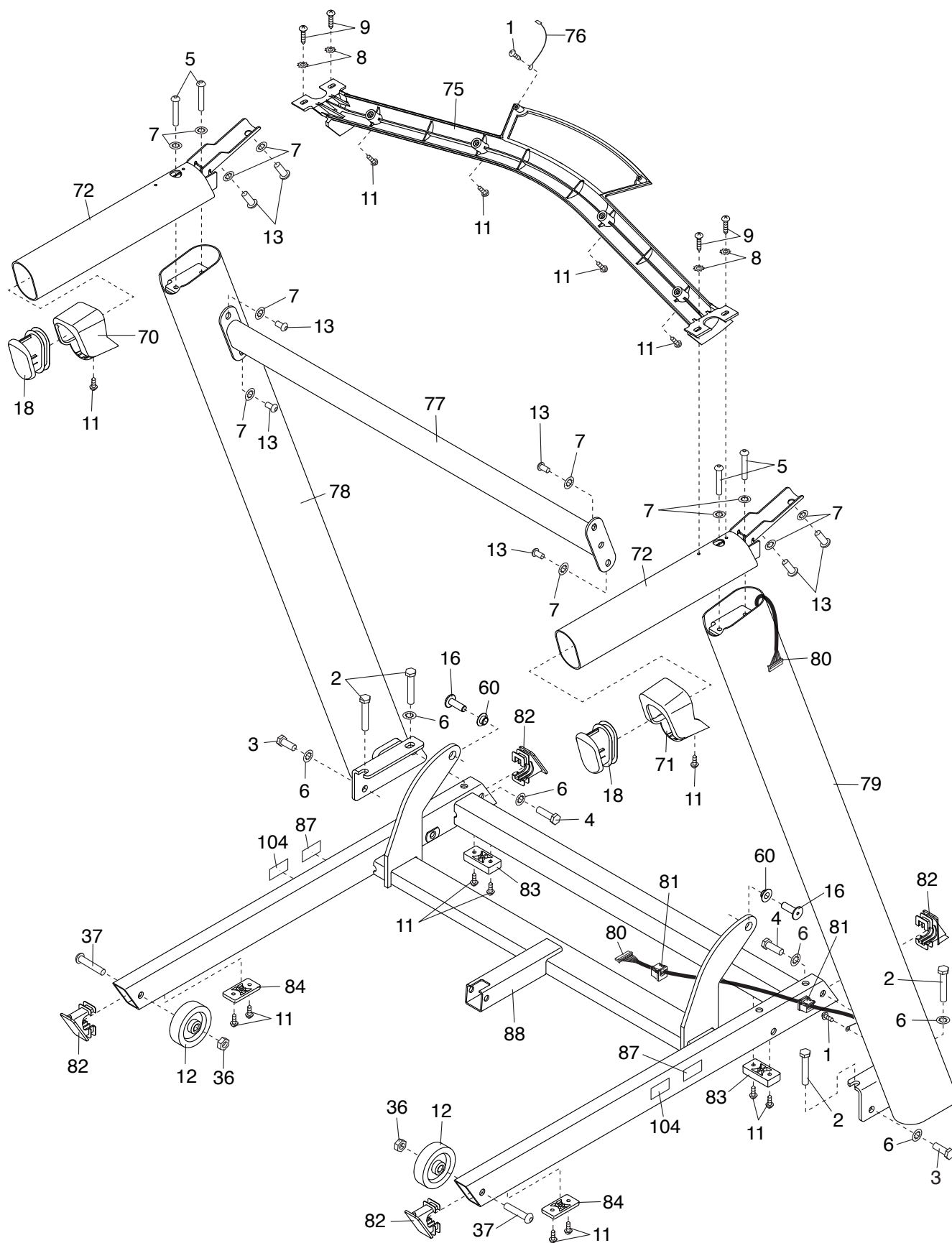
注意：零件规格若有变化，恕不另行通知。要了解订购替换零件的信息，请参见本手册封底。*图中未显示这些零件。

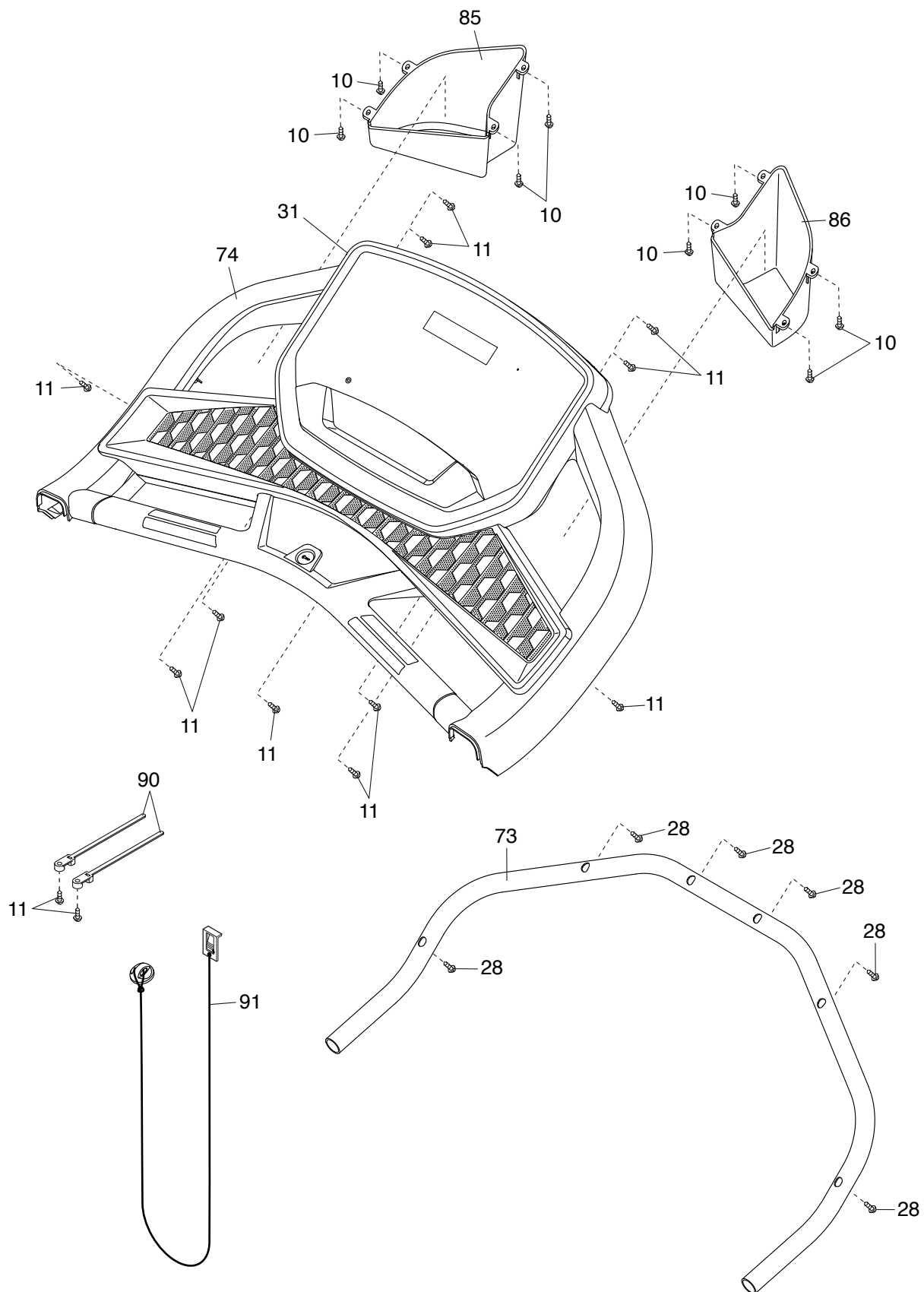


分解图 B

型号: NETL79017-CH.1 R0518A







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（参见本手册结尾处的“零件清单”和“分解图”）

有限保证

ICON 授权经销商（分销商）保证本产品在使用条件下无工艺和材料缺陷。驱动马达的保修期为自购买之日起五（5）年。零件和人工的保证期为自购买之日起一（1）年。

本保证仅适用于原购买者（客户）且不可转让。根据此保证，分销商的义务仅限于通过授权服务提供商维修或更换（由分销商决定）本产品。所有申请了保修索赔的维修必须由分销商预先批准。本保证不适用于产品货损。如有以下情况，本保证自动失效：（1）产品用作店铺展示模型，（2）未遵循此手册中的所有说明和警告，（3）产品使用过度或使用不当，（4）产品用于商业或租赁用途。除上述特别声明的条款外，此分销商未授权其他任何保证。

对于以下损失，此分销商不承担任何责任：（1）对于使用本产品所产生或与之相关的间接损失、特别损失或衍生性损失；（2）任何经济损失、财产损失、营业收入或利润损失、乐趣或使用价值的丧失、拆除或安装的成本；（3）其他任何衍生性损失。某些地区不允许排除或限制附带损失或衍生性损失。因此，上述限制可能不适用于这些地区的客户。

下述保证协议可以代替任何其他保证，对适销性或特定用途的适用性的任何默示保证的范围和持续时间都受到此处所述条款限制。某些地区不允许限制默示保修期。因此，上述限制可能不适用于这些地区的客户。此保证提供具体的法律权利；不同地区的客户享有的权利可能不同。

要获取保修服务，请联系下方列出的 ICON 授权经销商。请准备好提供产品型号和序列号（参见本手册封面）。

ICON 授权经销商：