

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。

为方便我们向您提供帮助，请准备好以下信息：

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

有限担保

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

对于因产品的使用和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：

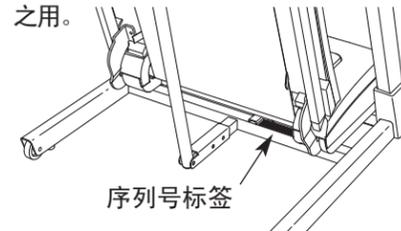
PRO-FORM[®] QUICK START 7.0

用户手册

型 号：PETL60708

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。

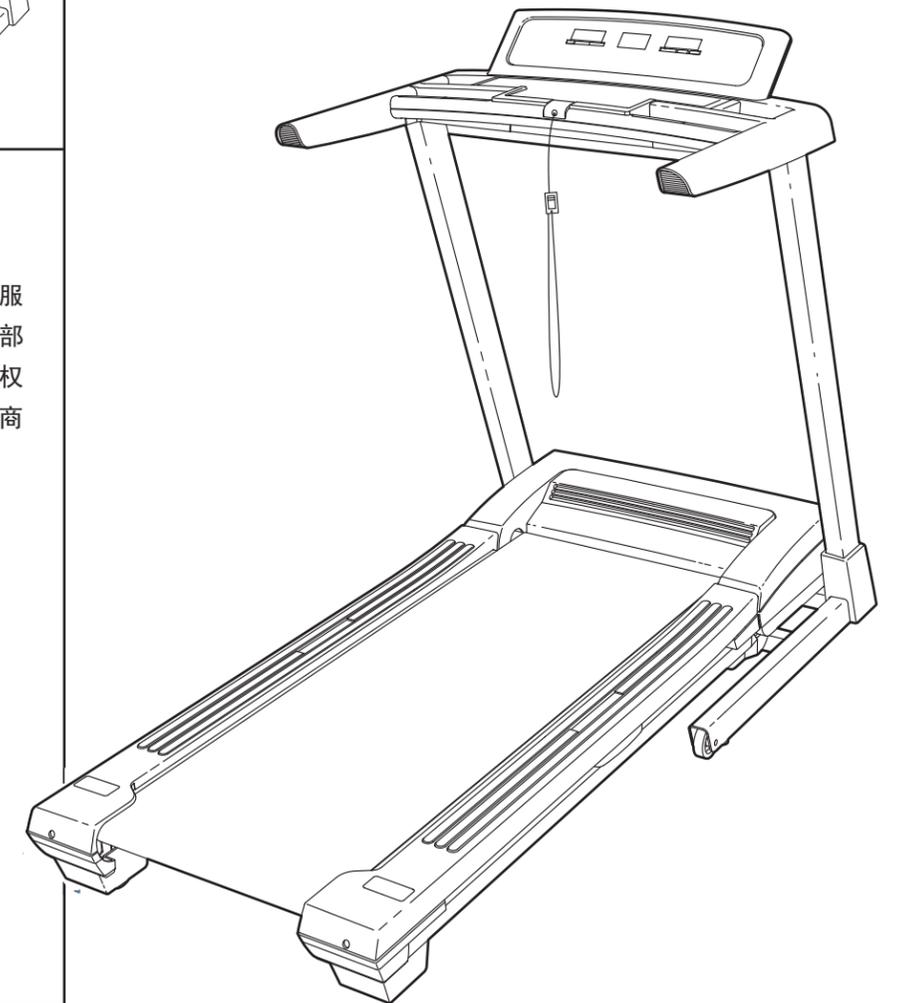


有问题吗？

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。



本产品经美国ICON运动与健康公司授权
由ICON授权经销商在中国大陆地区经销

警示标贴的放置 2

重要注意事项 3

用前说明 5

组装 6

操作与调整 10

如何折叠和移动跑步机 17

故障检修 18

锻炼指导 21

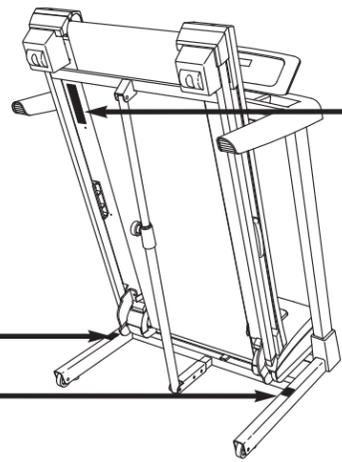
零件清单 22

分解图 24

售后服务和有限担保 封底

警示标贴的放置

图中的贴纸已经粘贴在跑步机上。如果贴纸丢失或者字迹不清楚，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）订购一张免费的替换标签。请将标签贴在图中所示的位置。注意：图示的标贴尺寸可能与实际尺寸有所出入。



警告

为保护自己和他人免受伤害，阅读用户手册，并且：

- 启动和停止跑步机时，请站立于跑台两侧。
- 渐进调整速度。
- 握住扶手，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，应停止练习。
- 搬运或存放跑步机前请插紧插销。
- 折叠跑步机前，请先将坡度调整到最小。

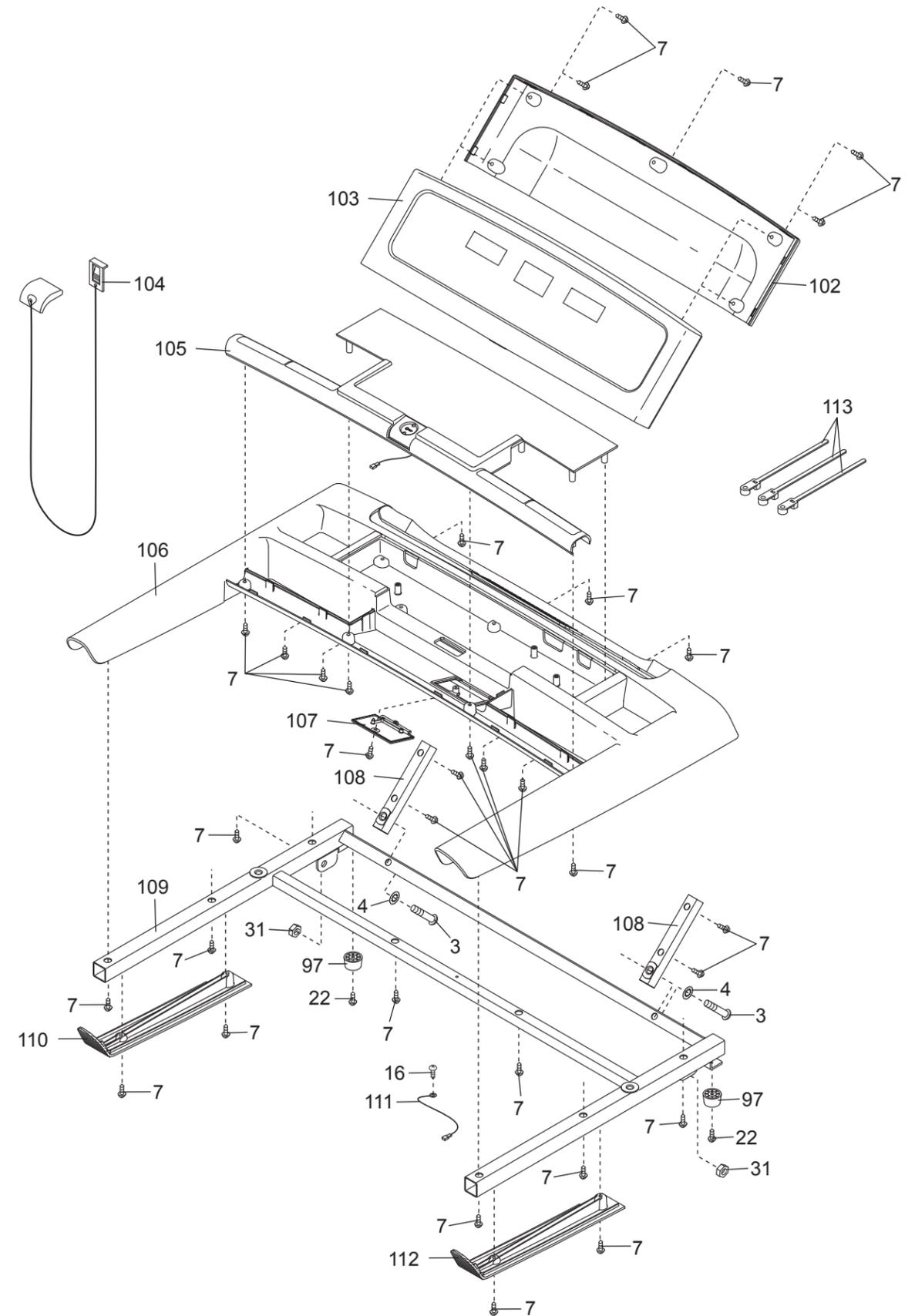
请勿让孩子接近或爬上跑步机。

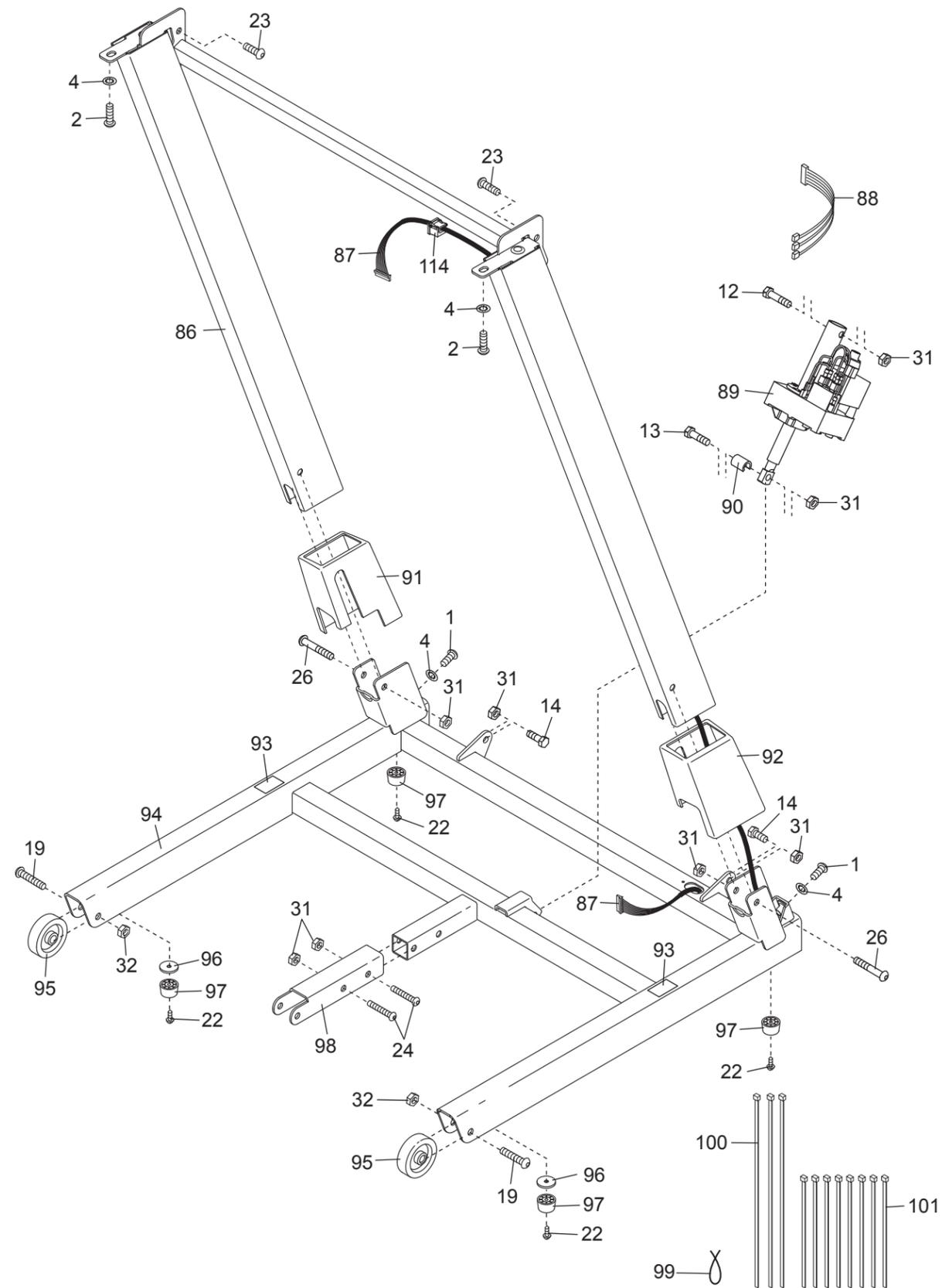
不使用跑步机时，要取下安全钥匙。

确保衣物、手指和头发远离运行中的机器。

跑步运转时，切勿调整和组装跑步机。

使用跑步机时要穿运动鞋。





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. 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。
2. 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。
3. 严格按照说明使用跑步机。
4. 跑步机应放置在水平表面上，后方保留至少2.4米(8英尺)的空间，两侧应留有0.6米(2英尺)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垫子以防止地板或地毯受损。
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. 不得在使用喷雾剂产品或纯氧的地方使用跑步机。
7. 12岁以下的儿童不得使用跑步机。宠物需远离跑步机。
8. 体重超过130公斤(286磅)的人不可使用该跑步机。
9. 跑步机上不得同时站立两人或两人以上。
10. 使用跑步机时，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。跑步机时要穿运动鞋，不得赤脚、只穿袜子或穿凉鞋使用跑步机。
11. 连接电源线时(参见第10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。更换保险丝时需使用ASTA认可BS1362型，应使用13安培保险丝。
12. 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。
13. 电源线需远离受热表面。
14. 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18页的“故障检修”)。
15. 在使用跑步机前需阅读、理解并测试紧急制动程序(见第12页“如何打开电源”)。
16. 不得在站立在跑带上时启动跑步机，使用跑步机时可按需握住把手。
17. 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。
18. 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准确度，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。
19. 跑步机运行时必须有人在旁边。不使用跑步机时，请取下安全钥匙并拔出电源线，同时关闭开/关断路器(参见第5页图纸以找到开/关断路器的位置)。

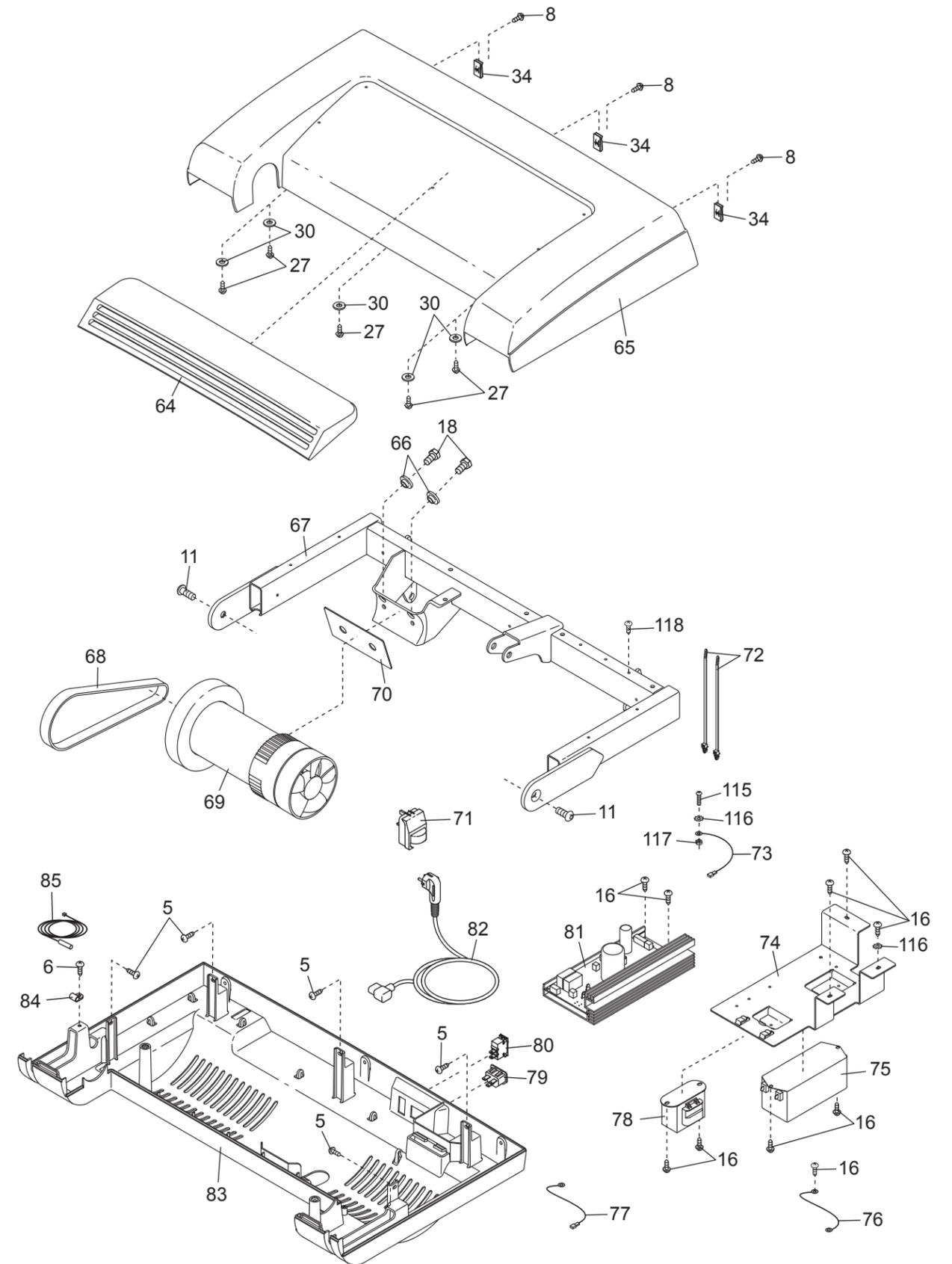
- 20. 跑步机组装完成前，不得尝试抬高、放低或移动跑步机(参见第6页“组装”及第16页“如何折叠和移动跑步机”)。要抬高、放低或移动跑步机，您必须有能力安全地举起20公斤(45磅)的物品。
- 21. 折叠或移动跑步机时，确保折叠插销已完全锁定到折叠位置。
- 22. 避免在任何开口处塞入或掉入任何物品。
- 23. 定期检查并正确紧固跑步机的零部件。

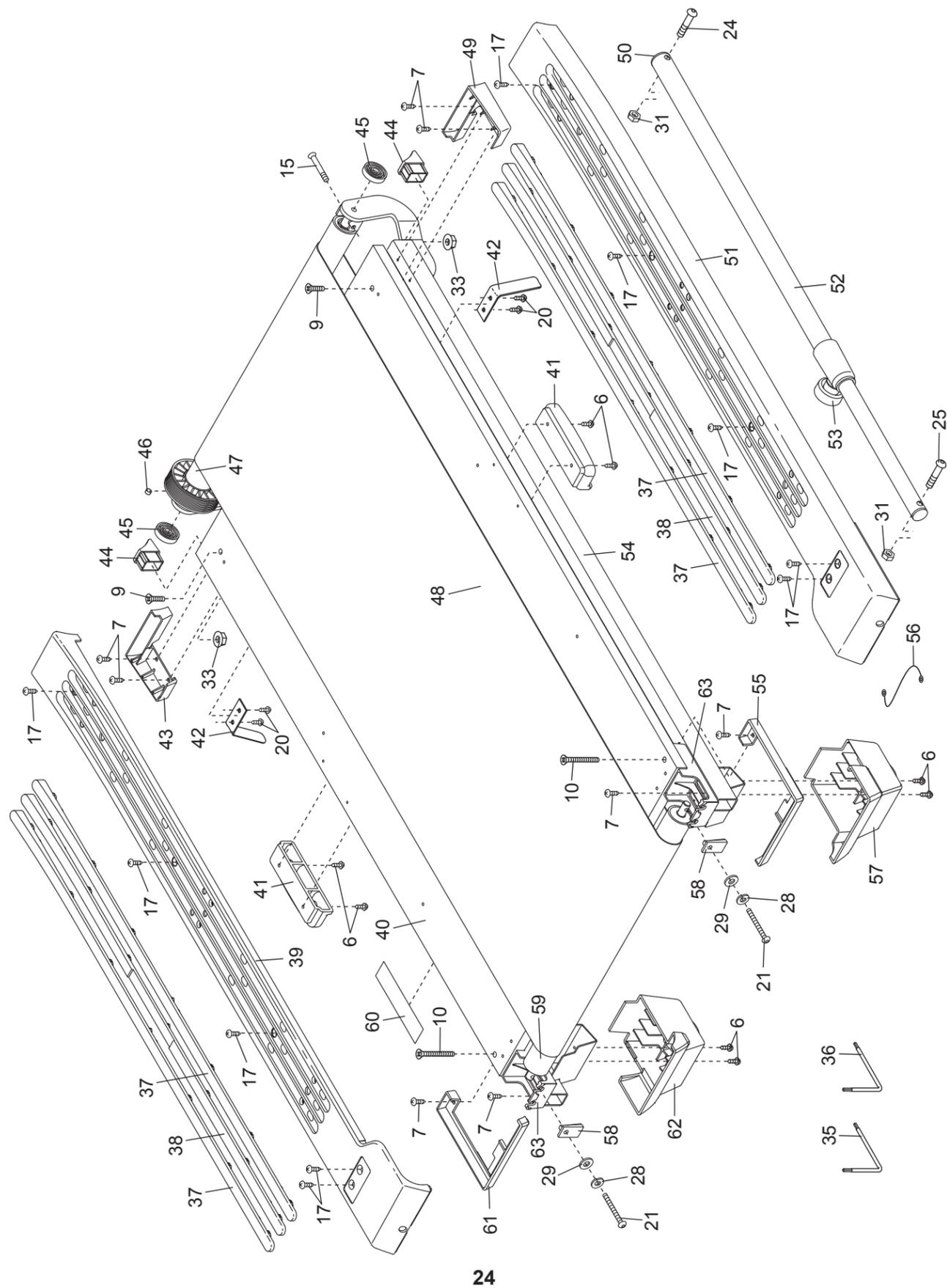
- 24. **危险：** 确保在使用完毕机器后立即拔下电源插头。清洁跑步机或实施本手册说明的维护和调整程序之前也必须先拔下电源线。除非得到授权服务代表的指示，否则不得私自打开马达护盖。本用户手册说明以外的检修只能由授权服务代表进行。
- 25. 本跑步机仅适合家庭使用。不得将本跑步机用于任何商务、租赁或公共团体用途。

保存这些说明

分解图 B — 型号 PETL60708

R1208A





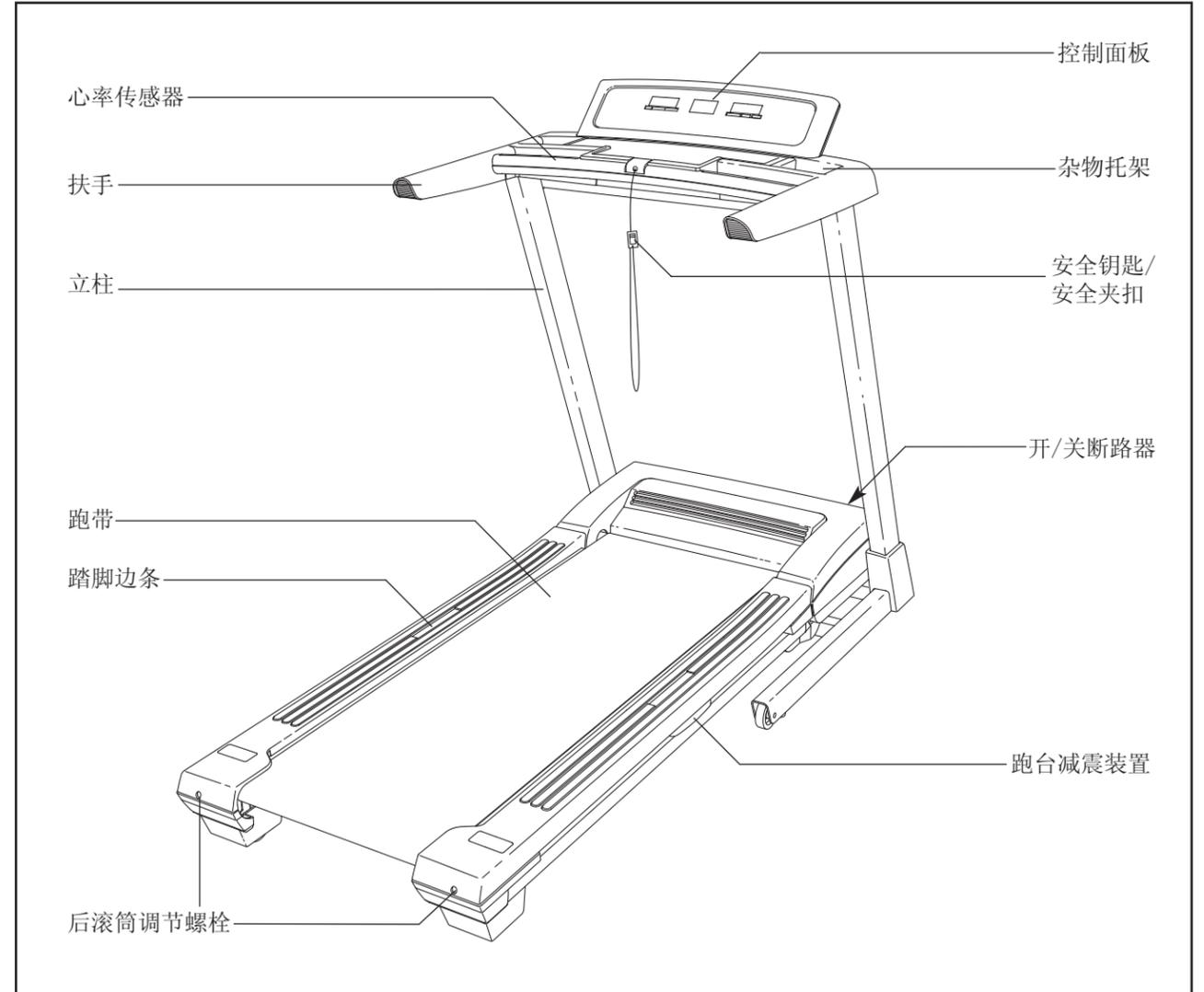
用前说明

感谢您选择新型的PROFORM® QUICK START 7.0跑步机。QUICK START 7.0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练习目标。不锻炼时，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。

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。

阅读其它内容前，请先熟悉下图所标出的部件。

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。

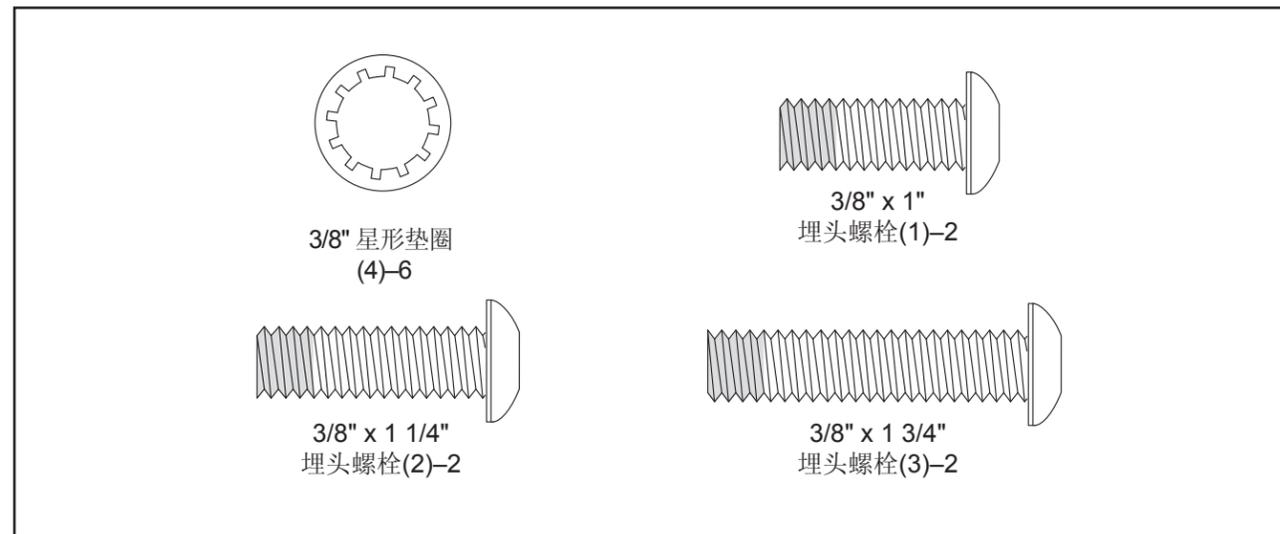


组装

组装工作需要两个人合作完成。把跑步机放在清空的区域，除去所有的包装材料。组装完成前不要丢弃包装材料。
注意：跑步机跑带底面涂有高性能润滑剂。运输时，跑带表面或包装箱上可能会沾有少量润滑剂。这是正常情况，不会影响跑步机的性能。如果跑带表面沾有润滑剂，只需用软布以及柔和的非摩擦性清洁剂擦去即可。

组装时需要随机器附带的六角扳手 。

在组装跑步机前，请先熟悉下图中所列出的小零件。括弧中的数字代表在本手册最后部分的零件清单中所示零件的索引号，索引号后面的数字表示该零件所配备的数量。注意：某些零件可能已经预先安装。如果某个零件不在零件袋中，请检查其是否预先安装在待组装的部件上。在组装过程中请勿使用电动工具以免损坏塑料部件。随机器可能附带有剩余的零件。



索引号	数量	名称	索引号	数量	名称
81	1	控制器	105	1	控制面板下部
82	1	电源线	106	1	控制面板底座
83	1	马达下护盖	107	1	检修门
84	1	磁簧开关夹	108	2	控制面板支座
85	1	磁簧开关	109	1	扶手框架
86	1	立柱	110	1	左扶手盖
87	1	立柱电线	111	2	控制面板接地电线
88	1	坡度马达电线	112	1	右扶手盖
89	1	坡度马达	113	3	电线结
90	1	坡度马达垫片	114	1	锁环
91	1	左立柱盖	115	1	M4 x 10mm 螺栓
92	1	右立柱盖	116	2	M4.2 星型垫圈
93	2	警示标贴	117	1	M4 螺母
94	1	底座	118	1	#8 x 1/2" 螺丝
95	2	轮子	*	-	4" 黑色电线, 2F
96	2	底座垫脚垫片	*	-	8" 蓝色电线, 2F
97	6	底座垫脚	*	-	8" 蓝色电线, F/Flag
98	1	折叠插销托架	*	-	16" 蓝色电线, M/F
99	1	绳套	*	-	8" 白色电线, 2F
100	3	15 1/2" 电线结	*	-	8" 白色电线, F/Flag
101	1	8" 电线结	*	-	12" 红色电线, M/F
102	1	控制面板背部	*	-	10" 黑色电线, M/F
103	1	控制面板	*	-	用户手册
104	1	安全钥匙/安全夹扣	*	-	8" 绿色/黄色电线, F/R

* 表示此零件未在分解图中显示；零件规格若有变化将不另做通知。

零件清单 — 型号 PETL60708

R1208A

参见分解图以辨别下列零件。

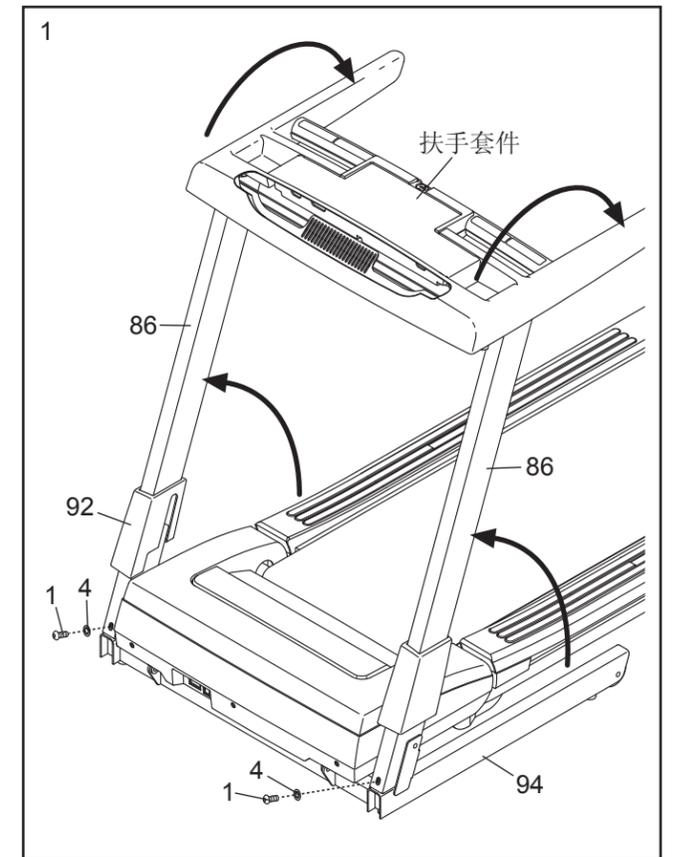
索引号	数量	名称	索引号	数量	名称
1	2	3/8" x 1" 埋头螺栓	41	2	跑台警示标贴
2	2	3/8" x 1 1/4" 埋头螺栓	42	2	皮带导块
3	2	1/4" x 1 3/4" 埋头螺栓	43	1	左前跑台支撑
4	6	3/8" 星形垫圈	44	2	框架盖帽
5	5	M4.2 x 13mm 垫圈头螺丝	45	2	框架垫片
6	9	M4.2 x 19mm 螺丝	46	1	磁铁
7	45	M4.2 x 13mm 螺丝	47	1	驱动滚筒/滑轮
8	3	M4.2 x 19mm 垫圈头螺丝	48	1	跑带
9	2	M8 x 35mm 螺栓	49	1	右前跑台支撑
10	2	M8 x 90 mm 螺栓	50	1	折叠插销盖帽
11	2	3/8" x 1" 埋头螺栓	51	1	右踏脚边条
12	1	3/8" x 1 3/4" 螺栓	52	1	折叠插销
13	1	3/8" x 1 1/2" 螺栓	53	1	折叠插销旋钮
14	2	3/8" x 1" 螺栓	54	1	框架
15	1	M6 x 45mm 螺栓	55	1	右后跑台支撑
16	12	M4.2 x 10mm 螺丝	56	1	带标贴接地电线
17	10	M5.5 x 25.4 mm 螺丝	57	1	右后脚垫
18	2	马达螺栓	58	2	滚筒托架垫片
19	2	M10 x 50mm 螺栓	59	1	滚筒
20	4	M4.2 x 13mm 皮带导块螺丝	60	1	折叠插销警示标贴
21	2	M6 x 70mm 螺栓	61	1	左后跑台支撑
22	6	M4.2 x 25mm TEK 螺丝	62	1	左后脚垫
23	2	3/8" x 3/4" 螺栓	63	2	滚筒托架
24	3	3/8" x 2" 螺栓	64	1	马达护盖罩
25	1	3/8" x 1 3/4" 螺栓	65	1	马达护盖
26	2	3/8" x 2 1/4" 螺栓	66	2	马达套管
27	5	#6 x 1/2" 螺丝	67	1	提升框架
28	2	M6 锁紧垫圈	68	1	马达皮带
29	2	M6 平垫圈	69	1	驱动马达
30	5	#6 平垫圈	70	1	马达隔离装置
31	12	3/8" 防松螺母	71	1	电源线适配器
32	2	M10 锁紧螺母	72	2	塑料线结
33	2	M8 法兰螺母	73	1	控制器接地电线
34	3	马达护盖夹	74	1	电子部件托架
35	1	六角扳手	75	1	滤波器
36	1	5mm 六角扳手	76	1	底座接地电线
37	4	外侧踏脚边条插件	77	1	驱动滚筒接地电线
38	2	内侧踏脚边条插件	78	1	变压器
39	1	左踏脚边条	79	1	插座
40	1	跑台	80	1	开/关断路器

1. 确保电源线已拔下。

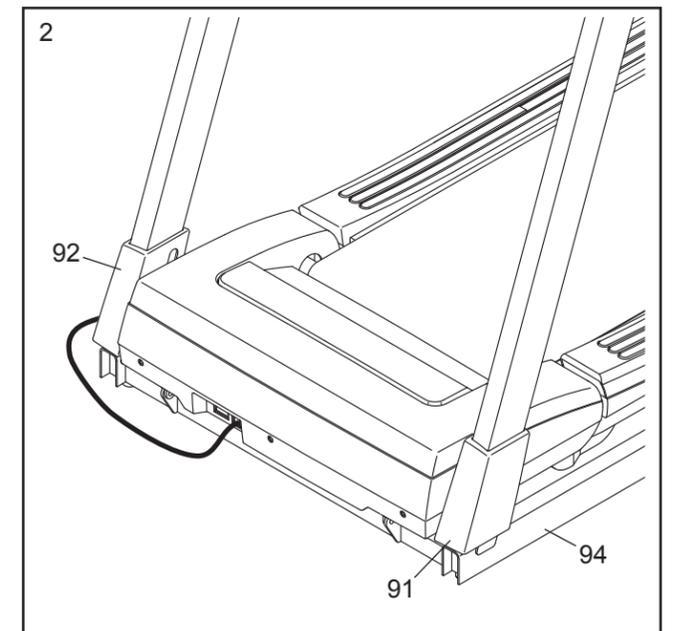
将立柱(86)抬起到垂直位置。向下倾斜扶手套件。

让他人将右立柱盖板(92)向上滑到右立柱(86)上。将一颗3/8"x 1"埋头螺栓(1)和一个3/8"星形垫圈(4)部分拧入到右立柱和底座(94)中;暂时先不要拧紧埋头螺栓。

用同样的方法连接左立柱(86)和底座(94)。然后,拧紧两个3/8" x 1"埋头螺栓(1)。

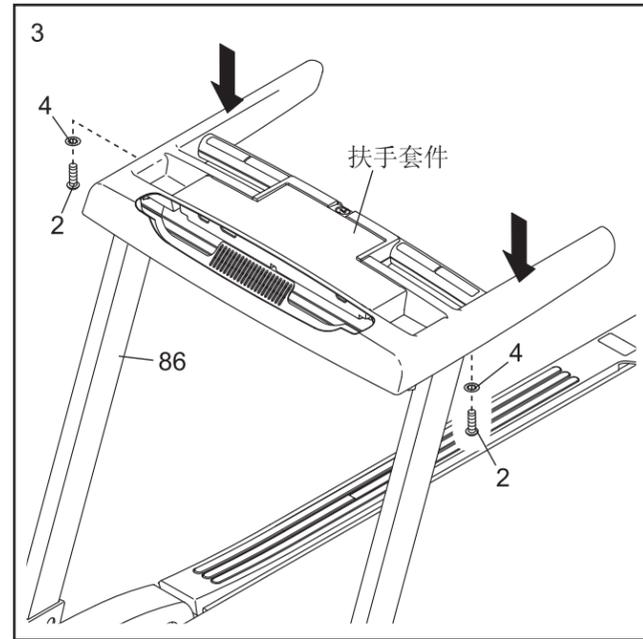


2. 将左立柱盖板(91)和右立柱盖板(92)向下抵住立柱。



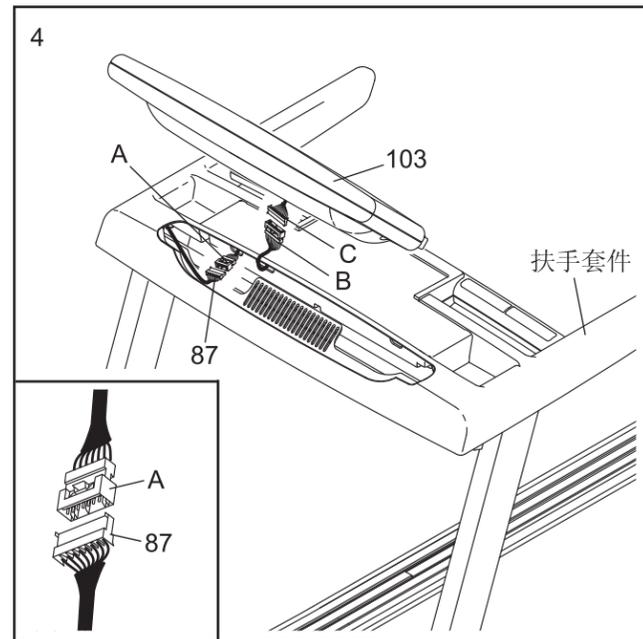
3. 确保扶手套件抵住立柱(86)。如有需要可按箭头所示方向轻轻地按压扶手套件，位置如图所示。

用两颗3/8" x 1 1/4"埋头螺栓(2)和两个3/8"星形垫圈(4)连接扶手套件和立柱(86)。待两颗埋头螺栓全部装入后再拧紧它们。



4. 让他人将控制面板(103)放在扶手套件附近。连接立柱电线(73)和扶手套件电线(74)。参见插图。连接头应能够轻易地滑到一起并扣住。否则，将连接头翻转过来试一试。如果连接头连接不正确，则通电时会造成控制面板损坏。确保立柱电线和扶手套件电线接头的大小相同。

连接另一根扶手套件电线(B)和立柱电线(C)。将接头和过长的电线塞入扶手套件中。



锻炼指导

警告: 开始使用机器锻炼之前，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，确定大体的心率趋势。

以下指导将有助于规划您的练习程序。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。

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数值。

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(四舍五入为整十数字)。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”。下面两个数字是燃烧脂肪的推荐心率数值，上面的数字是有氧运动的推荐心率数值。

消耗脂肪

要有效消耗脂肪，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。如果您的目标是消耗脂肪，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，请调节运动强度直到心率接近训练区域的上限数值。

练习指导

每次练习应包括以下三个部分：

热身运动 — 每次开始练习前，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。

训练区域练习 — 热身运动后即可增加运动强度，确保心率达到您所在训练区域的数值并保持20~30分钟(在运动开始的最初几周，将心率保持在训练区域内20分钟为宜，请务必不要超过20分钟)。运动时，要有规律的深呼吸—不可屏住呼吸。

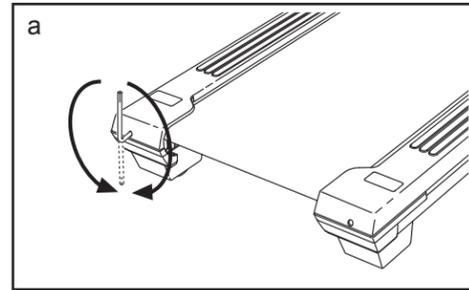
放松运动 — 正式练习完成后，要预留5~10分钟做伸展运动，进行放松。这样做可以增加肌肉的柔韧性，有助于防止运动后不适现象的产生。

运动频率

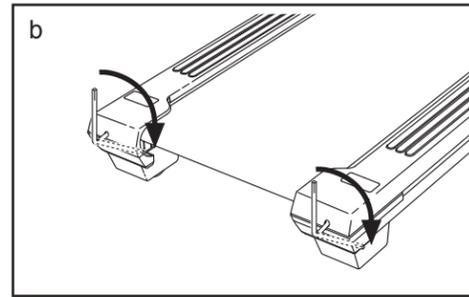
要维持或改善身体状况，就得每周完成三次练习，每两次之间至少隔一天。几个月之后，您就可以完成每周五次练习的运动量。当然，这必须根据您的自身情况与需要而定。记住，通往成功之门的钥匙就是让运动在您的日常生活中成为定期进行的、令人快乐的一部分。

问 题：跑带运转时偏离中心位置或滑动

解决方案： a. 如果跑带偏离中心位置，取下安全钥匙并拔下电源线。如果跑带左移，用六角扳手顺时针转动左侧的后滚筒螺栓，每次1/2圈；如果跑带右移，逆时针转动左侧的后滚筒螺栓，每次1/2圈。注意不要过度拧紧跑带。插上电源线并插入安全钥匙，接着运行跑步机几分钟以检查跑带是否偏离。若仍有问题可重复该过程直到跑带位于中心位置。

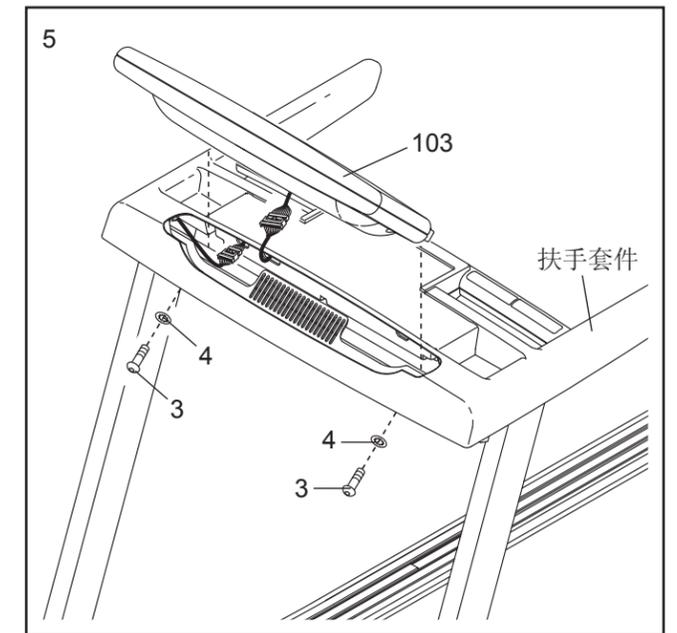


b. 如果在跑步机上跑步时感觉跑带滑动，首先取下安全钥匙，然后拔下电源插头。用六角扳手顺时针转动两个后滚筒调节螺栓，每次转动1/4圈。正确紧固跑带后，跑带两侧应能够抬离跑台5~7厘米(2~3英寸)。小心地让跑带处于中心位置。接着，插上电源线并插入安全钥匙，在跑步机上跑几分钟已检查问题是否依然存在。若仍有问题可重复该过程直到跑带正确紧固。



5. 将控制面板(103)放到扶手套件上。小心不要挤压到电线。

用两颗3/8" x 1 3/4" 埋头螺栓 (3)和两个3/8"星形垫圈(4)连接控制面板(103)和扶手套件。待两颗埋头螺栓全部装入后再拧紧将其拧紧。



6. 使用跑步机前需确保所有零件都已经正确紧固。如果跑步机标贴上有透明塑料薄膜，请将其撕掉。请在跑步机下面放置一块地垫以保护地板或地毯。注意：随机器可能包含有多余的零部件。请妥善保管随机器附带的六角扳手；其中一个六角扳手为调节跑带之用(见第19和20页)。

操作与调整

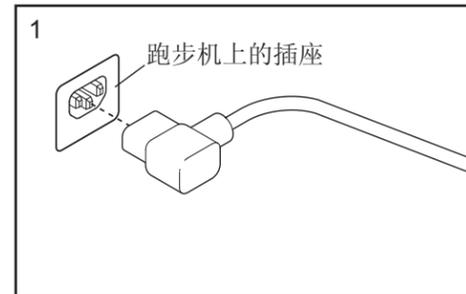
预润滑的跑带

跑步机的跑带上涂有高性能优质润滑剂。**重要事项：**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。

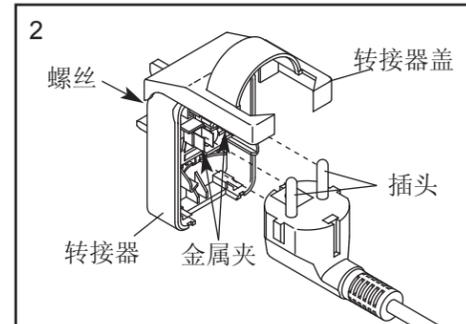
如何连接电源线

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。

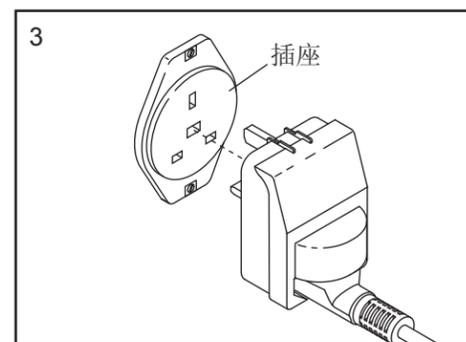
参见图1。将图中所示的电源线一端插入跑步机上的插座。



参见图2。将电源线上的插头插入转接器中的金属夹。关闭转接器末端的转接器盖板，拧紧转接器上的螺丝。**重要事项：**使用电源线前需确保转接器盖板已固定并且螺丝已拧紧。

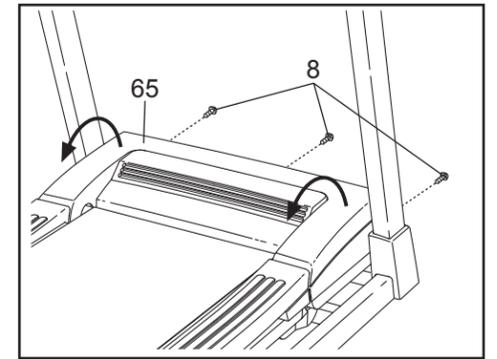


参见图3。将电源线插入适当的插座，插座须按照当地标准正确安装和接地。**重要事项：**跑步机与配备接地故障漏电保护装置的插座不兼容。



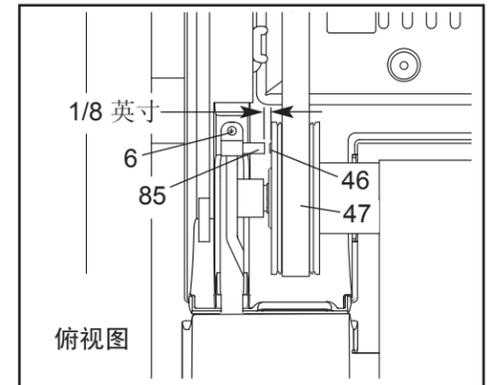
⚠ 危险：不正确连接设备接地导体，会增加电击的风险。若怀疑设备是否正确接地，可要求专业电工或检修工进行检查。不得改动随产品供应的插头 — 如果其与插座不符，须由专业电工安装适当的插座。

卸下三颗M4.2 x 19mm垫圈平螺丝(8)并且小心的卸下马达护盖(65)。



接着，找到滑轮(47)左侧的磁簧开关(85)和磁铁(46)。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距在3毫米(1/8英寸)左右。如有必要可拧松M4.2 x 19mm螺丝(6)，然后稍微移动磁簧开关以做调整，接着再拧紧螺丝。

用#8 x 3/4"螺丝(图中未显示)安装固定马达护盖(图中未显示)。如有必要可重新拧紧#8 x 2"螺丝(图中未显示)。运行跑步机几分钟以检查速度读数是否正确。



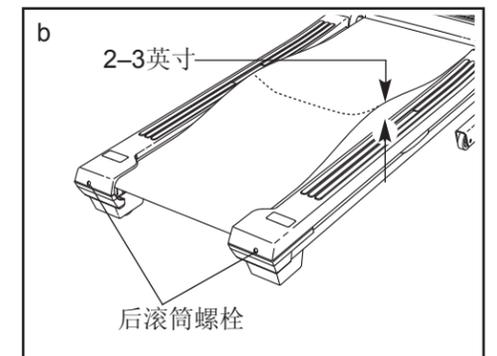
问 题： 跑步机的坡度系统改变不正确

解决方案： a. 安全钥匙插入控制面板后，按任意坡度按钮。在坡度改变的同时取出安全钥匙。等待几秒钟后再重新插入安全钥匙。此时，跑步机会自动地先将坡度抬升到最高，然后再将其返回到最小，从而校正跑步机的坡度系统。

问 题： 运动过程中跑带的运转速度变慢

解决方案： a. 如果需要延长电线，只能用3芯、1平方毫米(14号)的不超过1.5米(5英尺)的绝缘电线。

b. 如果跑带过度拧紧，跑步机的性能可能会有所减弱，跑带也有可能受损。取下安全钥匙，拔下电源线插头。用六角扳手逆时针转动两个后滚筒螺栓，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(2~3英寸)。小心地让跑带处于中心位置。插上电源插头，然后插入安全钥匙并运行跑步机几分钟。重复此过程直到跑带正确紧固。



c. 如果问题依然存在，请联系当地授权经销商(联系方式参见本手册封底或由授权经销商提供的售后服务卡)。

故障检修

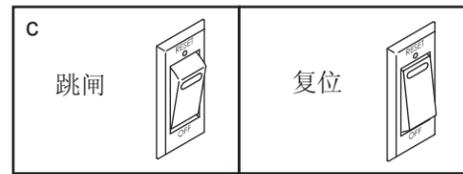
跑步机的大多数问题可以通过以下方法解决。找到相应的症状，遵照列出的步骤操作。如果需要进一步的帮助，请联系当地授权经销商(联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡)。

问题： 电源无法接通

解决方案： a. 确保电源线插入正确接地的插座(参见第10页)。如果需要延长电线，只能用3芯、1平方毫米(14号)的不超过1.5米(5英尺)的绝缘电线。**重要事项：**跑步机与配备接地故障漏电保护装置的插座不兼容。

b. 电源线插好后，确保安全钥匙完全插入控制面板。

c. 检查跑步机电源线附近的开/关断路器。如果开/关断路器如图所示呈前突状态，则其已经跳闸。要进行复位须等待五分钟，然后将开/关断路器按回原来位置。



问题： 跑步机在使用过程中电源关闭

解决方案： a. 检查跑步机上电源线附近的开/关断路器(参见上图)。如果其已经跳闸，等待五分钟，然后将开/关断路器按回原来位置。

b. 确保电源线插头插入插座。如果插头已经插上，则拔下插头，五分钟后重新插回插座。

c. 取下控制面板上的安全钥匙，然后重新将安全钥匙完全插入控制面板。

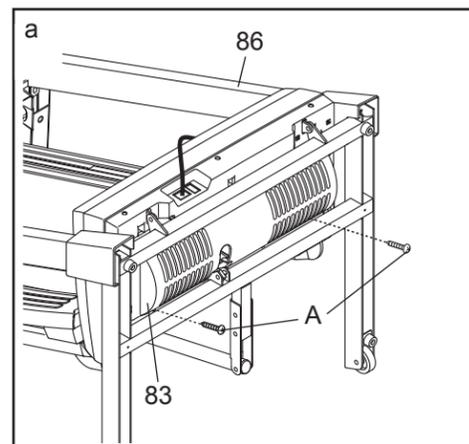
d. 如果跑步机仍然不运转，请联系当地授权经销商(联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡)。

问题： 安全钥匙拔出后，控制面板上的显示屏依然亮着

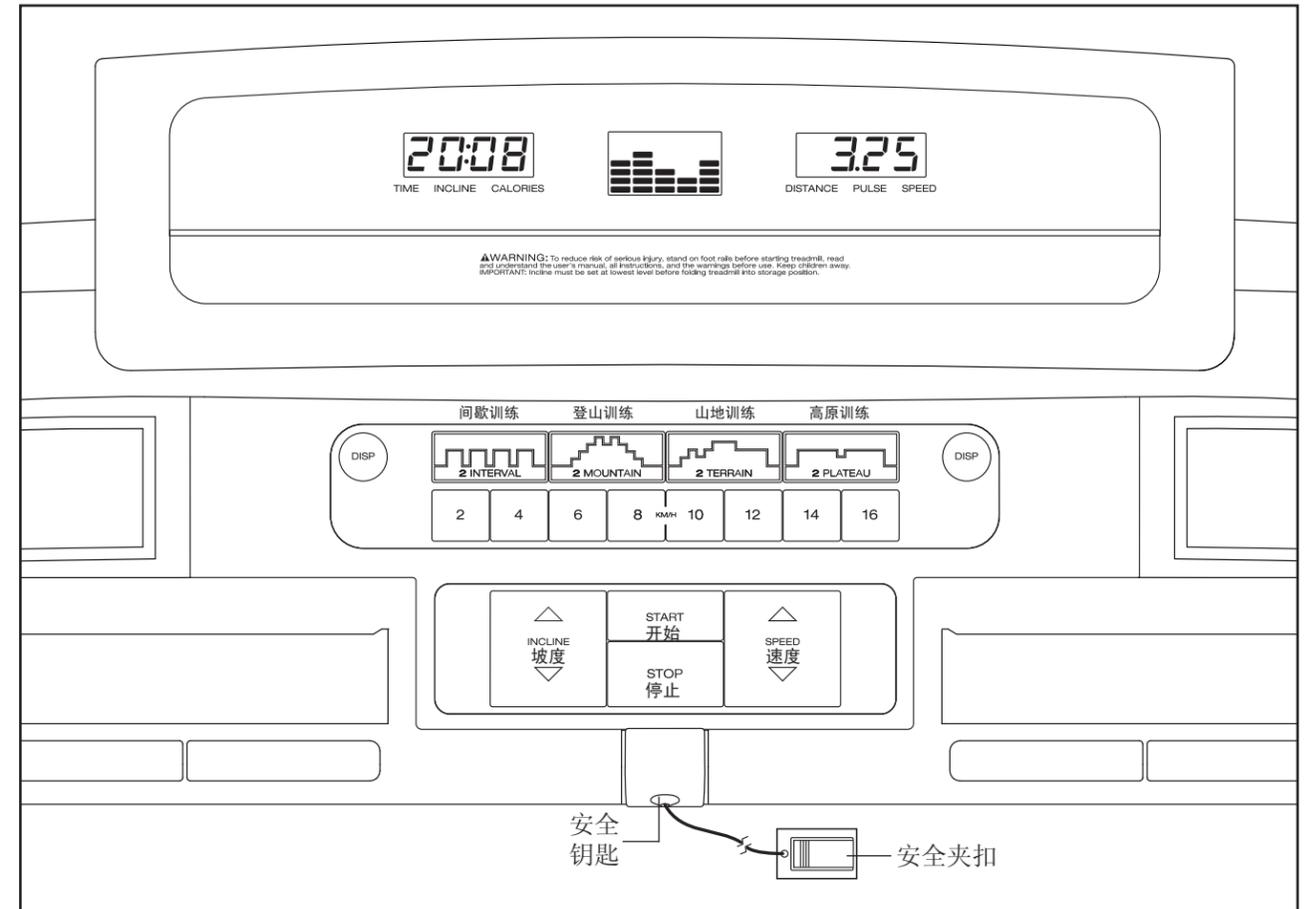
解决方案： a. 跑步机配备有屏幕演示模式，用以将跑步机放在商场展示时之用。若取出安全钥匙后，屏幕依然亮着，则当前处于演示模式。按住[STOP]按钮几秒钟即可关闭演示模式。如果屏幕依然亮着，参见第15页“信息模式”以了解如何关闭演示模式。

问题： 控制面板上的显示屏显示读数不正确

解决方案： a. 从控制面板上取下安全钥匙，然后拔下电源线。在他人的帮助下，小心地向下倾斜放下跑步机立柱(86)。马达下护盖(83)底部应有两颗螺丝(A)。请卸下它们。注意：自备的十字螺丝刀的轴长需要至少5厘米(13英寸)。接着，抬起立柱。



控制面板图解



控制面板的功能

本款跑步机的控制面板具备多种独特功能，目的在于让您锻炼更加有效并乐在其中。当您选择了手控模式，您可通过按动按钮来改变跑步机的速度和坡度。运动过程中，控制面板上的显示屏会不间断地显示反馈信息。您还可以通过心率手柄测量您的心率值。

跑步机配备8款预置程序，包括2款间歇训练程序，2款山地训练程序，2款高原训练程序和2款登山训练程序。每款程序均可动控制跑步机的速度和坡度，以帮助您实现不同的锻炼目标并获得最佳的运动效果。

如欲开启电源，参见第12页。如欲使用手控模式，参见第12页。欲使用预置训练程序，参见第14页。欲使用信息模式，参见第15页。

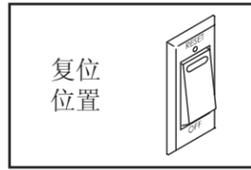
重要事项：若控制面板表面有一层塑料薄膜，请将其撕去。使用跑步机时，请穿着干净的运动鞋以保护跑步机。首次使用跑步机时，需检查跑带是否处于中心位置，如有必要可对跑带做相应调节(参见第20页)。

注意：屏幕可以英里或公里为单位显示速度和距离值。参见第15页信息模式以了解如何查看当前的计量单位。为了简便起见，本手册中所涉及的计量单位均为公里。

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。否则跑步机的面板或其它电子部件可能会损坏。

插上电源线(见第10页)。随后，找到跑步机框架电源线附近的开/关断路器。确保开/关断路器处于复位位置。



重要事项：跑步机配有演示模式，作为跑步机在商场中展示之用。当你插入电源线并将断路器调至复位位置后，屏幕即点亮，演示模式开启。若要关闭演示模式，按住[STOP]按钮几秒钟即可。若屏幕依然亮着，参见第15页的“信息模式”以了解如何关闭演示模式。

站在跑步机的踏脚边条上。找到连在安全钥匙上的安全夹扣(参见第11页上的图)并将安全夹扣别到衣服上。接着，将安全钥匙插入控制面板。一会儿后，显示屏开启。**重要事项：**当发生紧急情况时，可将安全钥匙从控制面板上拔出，从而使得跑带减速直至停止。向后走几步测试安全夹扣的作用；如果安全钥匙拔不出来，则需调整安全夹扣的位置直到安全钥匙可以被拉出为止。

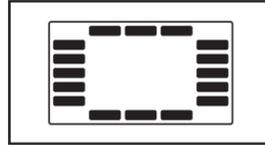
如何使用手控模式

1. 将安全钥匙插入控制面板。

参见左侧的“如何开启电源”。

2. 选择手控模式。

每次插入安全钥匙后，跑步机的初始状态为手控模式。若已选择了某款程序，重复按动 [INTERVAL]、[TERRAIN]、[PLATEAU]或[MOUNTAIN]中的任意一个直到屏幕出现代表虚拟跑道的点阵，以表示重新选定手控模式。



3. 开启跑带。

按[START]、[SPEED ^]或编号为2-16的任意数字快捷速度按钮即可启动跑带。

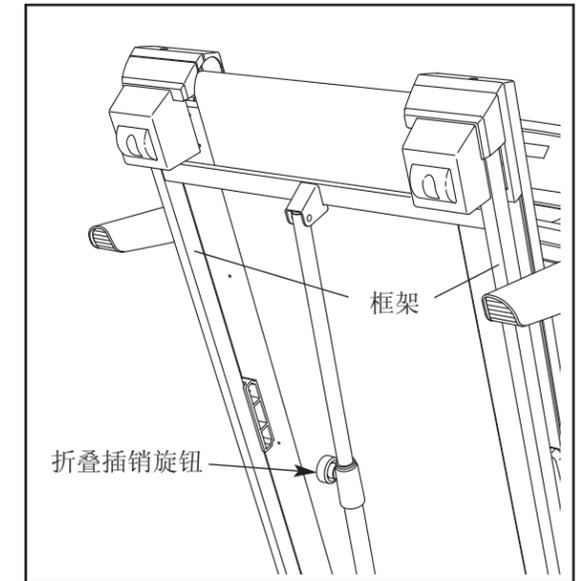
按[START]或[SPEED ^]按钮后，跑带会以2公里/小时的速度开始移动。锻炼时，可根据需要按[SPEED ^]和[SPEED v]按钮改变跑步机的速度。每按一次按钮，速度设定值改变幅度为0.1公里/小时；如果按住按钮不放，速度值会以0.5公里/小时的幅度变化。注意：按下按钮后需过一会儿，跑步机才能达到选定的速度设定值。

如果按住任一数字快捷速度按钮，则跑步机的速度会逐步达到选定的速度设定值。

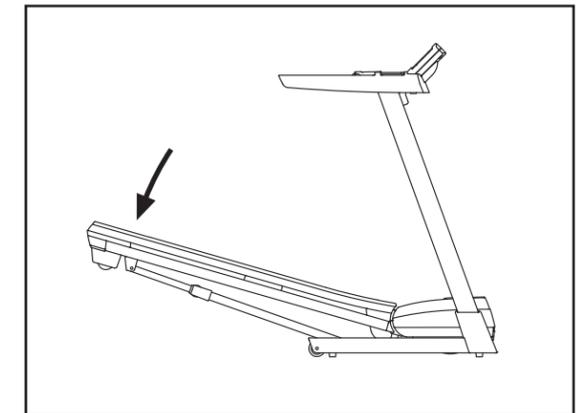
按[STOP]按钮即可停止跑步机的运行。时间值开始在屏幕上闪烁。按[START]或[SPEED ^]按钮即可重新启动跑步机。

如何放下跑步机以供使用

1. 如图所示，用右手抓住跑步机上端，左手将折叠插销旋钮拉到左侧并抓牢。如有需要可向前推框架以便将插销旋钮拉到左侧。放下跑步机框架并松开折叠插销旋钮。



2. 双手牢牢抓住金属框架并将跑板放低到地面。注意：为了避免可能存在的危险，放下跑板时不要仅仅抓着塑料踏脚边条。放下跑板时需确保双腿弯曲且背部挺直。

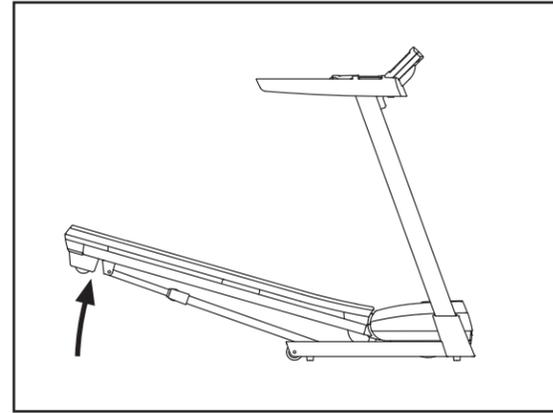


如何折叠和移动跑步机

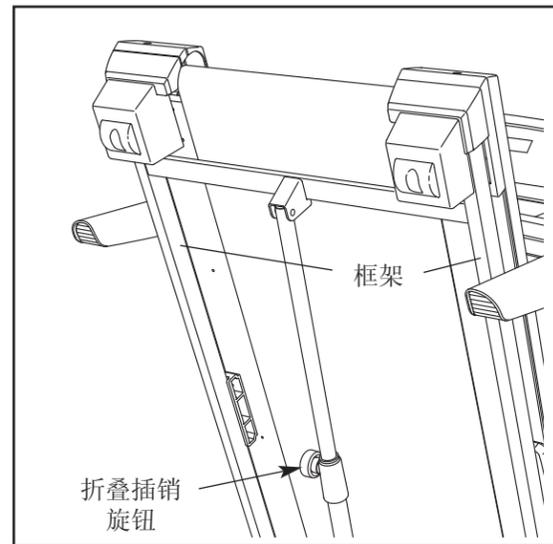
如何折叠跑步机以便存储

在折叠跑步机前，先将坡度调整到最低位置。如果不这么做，可能会造成跑步机的永久性损坏。接着，拔下电源线。注意：您必须有能力强地搬起20公斤(45磅)的重量才能够抬高、放低或移动跑步机。

1. 双手紧紧抓住右图箭头所示的框架的位置。注意：为减少受伤的可能性，抬高框架时不要仅仅抓住塑料踏脚边条。抬高框架时保持双腿弯曲且背部挺直。将跑步机抬高约45°。



2. 抬高跑步机框架直到折叠插销锁定到存储位置。确保折叠插销已锁定到位。

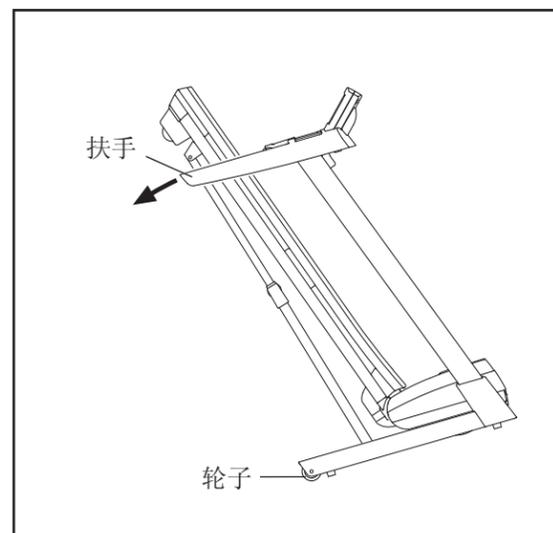


为防止损坏地板或地毯可在跑步机放置一块地垫。避免让跑步机受到阳光直接照射。跑步机储存环境的温度不宜超过30°C(85°F)。

如何移动跑步机

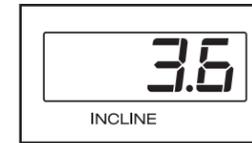
移动跑步机前，请先将跑步机折叠起来。确保折叠插销已完全锁定到折叠位置。

1. 如图所示，抓住扶手并用一只脚抵住轮子。
2. 向后倾斜跑步机直到其可以通过轮子自由移动。小心地将跑步机移动到想要的位置。不要在跑步机还无法向后倾斜时移动跑步机。移动时要极为小心以减少受伤的风险。不得在不平整的表面上移动跑步机。
3. 用一只脚抵住轮子，小心地放低跑步机至地面。



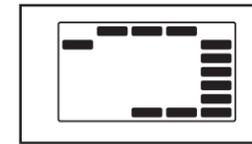
4. 根据需要改变跑步机的坡度。

按动[INCLINE ^]按钮、[INCLINE v]按钮或任意数字快捷坡度按钮即可改变跑步机的坡度。每次按动面板上的[INCLINE ^]或[INCLINE v]按钮坡度的改变幅度为0.5%。如果按动任意数字快捷坡度按钮，跑步机的坡度会逐渐改变直到达到选定的坡度值。



5. 根据屏幕信息追踪训练进程。

屏幕点阵 — 选择手控模式之后，屏幕上会出现一条代表1/4英里(400米)的虚拟跑道。在您锻炼时，虚拟跑道的指示灯会依次变亮直到整条跑道的指示灯全部亮起。然后跑道会变暗，指示灯重新开始依次变亮以开始新一轮进程。



左侧屏幕 — 该区域显示已消耗时间、跑步机的坡度值和卡路里的大致消耗量。按左侧屏幕下方的[DISP]按钮可选择显示不同的锻炼数据或是选择扫描模式。选定扫描模式后，时间、坡度和卡路里数值会在屏幕轮换显示。处于扫描模式时，屏幕上会出现“SCAN”字样。



右侧屏幕 — 该区域显示您已经走完或跑完的距离值以及当前的速度值。当您使用心率手柄时，该区域还会显示您的心率读数

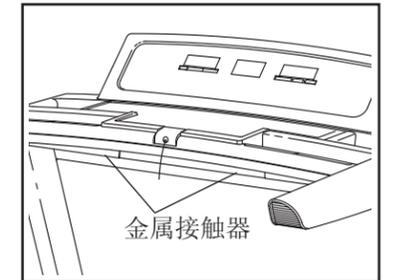


(参见第6页)。按右侧屏幕下方的[DISP]按钮可选择显示不同的锻炼数据或是选择扫描模式。

若要清零屏幕显示，先按[STOP]按钮，然后取出安全钥匙再将其重新插入即可。

6. 如有需要，可测量心率。

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



测量心率时，站在踏脚边条上并握住金属接触器大约十秒钟 — 避免手部移动。检测到心率之后，屏幕会出现您的心率值。为了获得较为精确的心率读数，您需要持续握住心率手柄约15秒。

7. 锻炼结束后，从控制面板上取下安全钥匙。

站在踏脚边条上，按[STOP]按钮并将跑步机的坡度调至最小。若要将跑步机折叠起来，则坡度必须为最小，否则跑步机可能会被损坏。然后，从控制面板上取下安全钥匙并妥善保管。

跑步机时使用完毕后，将开关断路器调到“off(关闭)”位置并拔下电源线。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. 将安全钥匙插入控制面板。

参见第12页的“如何开启电源”。

2. 选择预置训练程序。

选择预置训练程序时，重复按[INTERVAL]、[MOUNTAIN]、[TERRAIN]或[PLATEAU]按钮中的任意一个以选择某个训练程序。选定某款程序后，



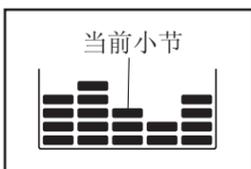
屏幕会显示该程序的最大坡度设定值和最大速度设定值。接着，程序的时间长度会出现在屏幕。此外，程序各小节的速度变化曲线图会在屏幕点阵内滚动显示。

每款程序被划分成若干个长度为一分钟的小节。每个小节预设有一个速度值和一个坡度值。注意：两个或两个以上的连续小节可能预设相同的速度和坡度设定值。

3. 启动跑带。

按[START]按钮或[SPEED ^]按钮以启动程序。按下按钮一会儿后，跑步机会自动调整的首个小节的速度和坡度设定值。按需抓住扶手开始跑步。

在程序运行过程中，屏幕曲线图可显示您的训练进程。曲线图的闪烁部分代表程序的当前小节。



闪烁小节的高度代表当前小节的速度设定值。每个小节结束时，跑步机会发出一串声音，程序的下一小节开始在屏幕上闪烁。如果下一节预设了新的速度和/或坡度值，那么新的速度和/或坡度值会在屏幕上显示以提醒您注意，跑步机会自动调整到新的速度和/或坡度值。

如果程序运行过程中速度或坡度设定值太高或太低，可按速度或坡度按钮手控撤销设定值。然而，当程序的下个小节开始时，跑步机会自动调整到下一个小节的速度和坡度设定值。

按[STOP]按钮可随时停止程序。按[START]按钮或[SPEED ^]按钮可重启程序。跑带开始以2公里/小时的速度运转。当程序的下个小节开始时，跑步机会自动调整到下一个小节的速度和坡度设定值。

4. 使用显示屏追踪练习进程。

参见第13页的步骤5。

5. 如有需要可测量心率。

参见第13页的步骤6。

6. 锻炼结束后，从控制面板上取下安全钥匙。

参见第13页的步骤7。

用户模式

跑步机处于信息模式时，可查阅跑步机的使用信息以及选择计量单位。您还可以打开或关闭屏幕演示模式。

若要选择信息模式，请在按住[STOP]按钮的同时插入安全钥匙，然后再松开按钮。选定信息模式后，屏幕会显示如下信息：

代表英里的字母“E”或代表公里的字母“M”会出现在左侧显示屏。按[SPEED ^]按钮可改变计量单位。



跑步机配备有演示模式，用于跑步机在商场演示之用。演示模式开启时，当您插入电源线、将开/关断路器调到

复位位置并插入安全钥匙后，控制面板可正常工作。然而，当您拔出安全钥匙后，屏幕显示灯依然点亮，但此时面板上的按钮无效。处于演示模式时，当您选定信息模式后左侧屏幕会出现字母“d”。按[SPEED v]按钮可打开或关闭演示模式。



右侧屏幕显示跑步机已经运行的总小时数。



按右侧显示屏下方的[DISP]按钮后，该屏幕会显示跑带已经运转总公里数或总英里数。



从控制面板上取下安全钥匙即退出信息模式。