

CONLIN

GT7s
变频商用跑步机



广州龙康体育用品有限公司

地址：广州市花都区新华工业区百兴路2号
电话：020-28611988
传真：020-28611995
网址：www.conlinfitness.com
www.daily-youth.com

国内市场：sale1@daily-youth.com
售后服务：service@daily-youth.com
服务热线：400-0180010 020-28611990

广州龙康体育用品有限公司
Daily Youth Sports Product Co.,Ltd.

		B 存储 IC 损坏, 或相关线路不良	更换存储 IC, 或更换驱动器
		B 驱动器倒置线路不良	更换驱动器
		B 电机内部短路	更换电机
		C 传动部位卡死	调整传动部位, 或加润滑油
	E03-过压	控制器报错	停止使用, 请电工排除故障
	E06-控制器故障	控制器故障	停止使用, 请电工排除故障

十一. 运动注意事项

热身: 每次操作前需有 5~10 分钟的热身运动, 内容包括暖身 (原地踏步、跑步机、划船器、健身车), 伸展 (训练部位肌肉的拉伸及关节弯曲), 以防止操作时造成的运动伤害。

呼吸: 运动时不可屏住呼吸, 通常准备或还原动作时以鼻吸气, 用力时以口将气用力呼出。呼吸与动作应协调, 如呼吸过于急促, 应停止运动。

频度: 同一部位肌肉的锻炼最好能有 48 小时的休息, 也就是隔 1 天才能再训练相同的部位。

负荷: 按照个人的体能状况决定训练的份量, 然后依渐进负荷练习, 初练习时肌肉酸疼是正常现象, 只要按上述的频度继续练习, 酸疼就会消除。

松弛: 每次运动后亦要做 5 分钟的还原运动, 尤其是训练脚部肌肉的伸展松弛, 以免肌肉长期凝结, 保持肌肉弹性。

饮食: 为保护消化系统, 饭后 1 小时方可训练, 训练后至少应隔半小时才进食。训练中尽量少喝水, 尤忌大量喝水, 以免增加心脏、肾脏的负担。

本机若有问题请与经销商联系, 非专业人员, 请勿试图拆卸或者维修以免造成设备损坏。

注意:

对以上产品外观、规格、型号等最终解释权归本公司所有, 如有变更不另行通知, 产品以实物为准!

衷心感谢您选用本公司产品。在安装、使用产品前, 请务必仔细阅读说明书。

目 录

一. 警告、主要技术参数与特点	1
二. 产品简介	3
三. 产品爆炸图	4
四. 爆炸图明细表	5
五. 装配步骤	6
六. 电子表显示及功能操作	7
七. 跑步机的使用方法及安全保护	11
八. 注意事项	12
九. 电动跑步机日常保养与维护	13
十. 一般故障排除法	15
十一. 运动注意事项	16

一. 警告、主要技术参数与特点

警 告 !

- 1、当使用跑步机时, 请让您的小孩、宠物远离跑步机。未成年人需在大人的陪护下使用跑步机以免发生伤害。
- 2、跑步机的电源需要有良好的接地。使用无良好接地的电源插座可能会损坏跑步机, 而制造商对此将不予保修!当您运动结束, 停止使用跑步机, 请关掉电源。
- 3、非专业人员, 请不要随便打开跑步机的前盖, 调节跑步机的电控, 以免给您带来不必要的麻烦。
- 4、为了您的安全和延长跑步机的使用寿命, 禁止超重的人或两人及两人以上同时使用一台跑步机。
- 5、为了您的安全, 请不要从机器的后端上跑步机, 以免对您的身体造成伤害。
- 6、跑步机在运转时, 禁止用手接触跑步带, 或赤脚在跑步机上运动。
- 7、心率监测仪作运动参考, 不能作为医学数据, 高血压、心脏病患者不要单独使用跑步机以免发生意外。
- 8、使用跑步机过程中, 如果你感到胸闷、头晕, 请立即停止运动, 过度运动可能导致严重的伤害或意外。
- 9、紧急脱离方法: 在运动过程中若遇到紧急情况, 跑步带没有及时停止时, 双手握住扶手撑起身体, 使双脚脱离跑步带表面, 并将双脚踏在两边的脚踏平台上, 从一侧离开跑步机。
- 10、跑步机后方需保留至少 2000mm×1000mm 安全区, 避免跑步机使用时产生意外。

特别提示

为了您和家人的健康与安全, 在您开始进行运动之前, 敬请认真阅读以下操作规程和注意事项, 这样您将在运动中获得更多乐趣。(非本公司售后服务人员, 严禁调节跑步机电控)

请注意此产品有重量限制。若您的体重超过 180Kg (396lb), 可能影响跑步机的使用寿命。

本产品执行标准: GB17498.1-2008 GB17498.6-2008

主要技术参数

- 输入电源电压：AC220V±10%（50Hz～60Hz）
- 额定电流：12.5A
- 工作环境温度：0～40℃
- 电机功率：3750W
- 运行速度范围：1～20（千米/小时）
- 坡度调节范围：0～20%
- 时间显示范围：0:00～99:00（M:S）
- 距离显示范围：0.00～99.90（km）
- 心率范围：50～200（次/分钟）
- 卡路里显示范围：0.0～999（卡路里）
- 占地面积：223×93×161cm
- 有效使用面积：154×56cm

特点

- ※ 3750W 电跑专用交流变频电机。
- ※ 跑台自动润滑、电机皮带自动张紧等全方位系统。
- ※ 采用全新非承载式避震系统，分层介入。
- ※ 采用节能休眠电控技术，能耗更低，适用电压范围更广。
- ※ 全新双C弧形家族设计语言，动静皆宜，活力不失优雅。
- ※ PU扶手，符合人体工程学，舒适、安全、环保。
- ※ 配有高敏度心率测试装置，实时掌握运动中的心跳状况。
- ※ 测体脂功能，方便用户健身评估体脂指数。
- ※ 采用多窗口LED白光显示屏，主显示8.4吋。
- ※ 专业简洁的操作界面，便捷的操控按键，人性化的系统设置管理。
- ※ 附带高保真立体声音响系统，及独立MP3音频输入接口。
- ※ 预留便携式移动终端设备支撑架。
- ※ 内置12种智能跑步程序，3种自定义模式。
- ※ 具有过流、短路保护功能，暂停及暂停后运动信息记录功能。

十.一般故障排除

故障或现象		可能发生的原因	处理方法
跑步机无显示		A 没有接插电源，或无电源	电源线接入交流，或检查交流插座
		B 电源开关未打开	将电源开关置于ON位置
		C 驱动器无供电或损坏	重按下过载保护器，或更换驱动器
		D 电子表信号线断路	更换信号线，重新接插好
		E 电子表损坏	更换电子表
		F(液晶)背光不亮	需修理，检查背光线，或者更换背光
跑步机显示不全，缺笔画		A 显示驱动 IC 虚焊或连焊	需修理，检查焊点，重焊接到位
		B(液晶)导电条滑动，未固定到位	重新装配液晶
		C 显示驱动 IC 不良	需修理，焊接新的显示驱动 IC
跑步机运动不顺畅，无力或有抖动		A 传动部位有阻力	调整传动部位，或加润滑油
		B 传动带过紧或过松	调节传动带松紧
		C 驱动器扭力过小或过大	调节扭力电位器至适当位置
电子表显示	---或----	A 安全锁脱落	将安全锁放至面板上吸合或插卡位置
		B 磁控管未吸合	磁控管装至正确位置
	E01-通讯故障（驱动器未收到电子表信号）；	A 电子表信号线未接好或接触不良	重新接插线
		B 电子表信号线破损有短路或开路	更换信号线
		C 电子表信号线路故障	更换电子表
	E15-通讯故障（电子表未收到驱动器信号）	D 驱动器信号线路故障	更换驱动器
		B 驱动器 IGBT 击穿损坏	更换驱动器
		C 外部交流电压过低	停止使用，请电工排除故障
	E04-升降自檢学习失败	B 驱动器传感线路不良	更换驱动器
		A 升降电机线或信号线未接插好	检查连线是否接错，重插连接线
		B 升降电机不良	更换升降电机
	E05-过流保护	C 驱动器不良	更换驱动器
		A 负载过大	系统保护，人为堵转则重启即可
		B 传动部位卡死或阻碍	调节传动部位，或加润滑油
		C 电机内部短路	更换电机
D 驱动器烧坏		更换驱动器	
B 电机内部开路		更换电机	
	C 电机空转	电流过小时报错，请装机测试	

3.3 摩擦力增大，可能引起电机或控制板损坏，短路跳闸、保险丝熔断等。

4. 跑带松紧的调整

4.1 所有跑步机出厂前和安装后都要进行跑带的调整，但使用一段时间后可能还会出现松弛现象，主要由用户自行维护保养。跑带过松的话，脚踏在跑带上时，跑带和滚筒间会产生打滑现象，但过紧也不好，可能损坏电机、跑带和滚筒以及增大跑步机运行噪音等。一般情况下，跑带的两侧可提高跑板 5—6 厘米为宜。

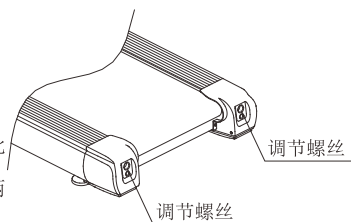
4.2 判断跑带过松的方式

将跑步机速度调整为 1.5km/h，两手用力抓住扶手，用脚向前使劲阻止跑带运转，如跑带运转出现停顿，但前滚筒还在转动，松力后跑带又继续转动，此现象说明跑带过松，使用者会有停顿感觉，长期使用会降低跑带的寿命，应及时调整。

4.3 跑带松紧的调整方法：跑步机在使用一段时间后，在上面跑步时会出现停顿现象，这是因跑带过松造成的。左右后调盒紧固调节螺栓是用来调节跑带松紧、偏向的紧固螺栓，它是整台跑步机调节的核心部件。

调节方法。（注：顺时针为调紧，逆时针为调松，以下所出现的调紧调松都分别来表示顺时针和逆时针）

跑步机使用一段时间后，跑带会出现微小的伸长，跑步时觉得跑带有打滑现象，说明跑带偏松。此时就要调紧后盖紧固调节螺栓，以 1/4 圆周为标准两边同时调紧后盖紧固调节螺栓，直到上跑步机没有打滑或停顿现象为止，如图所示：



特别注意：跑带不是越紧越好，而是根据需要调整松紧度，过紧会缩短跑带的使用寿命。

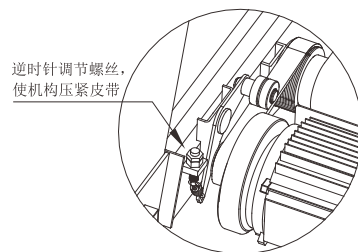
5. 电机皮带调整

5.1 所有跑步机出厂前都已进行电机皮带的调整，但使用一段时间后跑带会出现停顿现象，这是因电机皮带过松造成的。

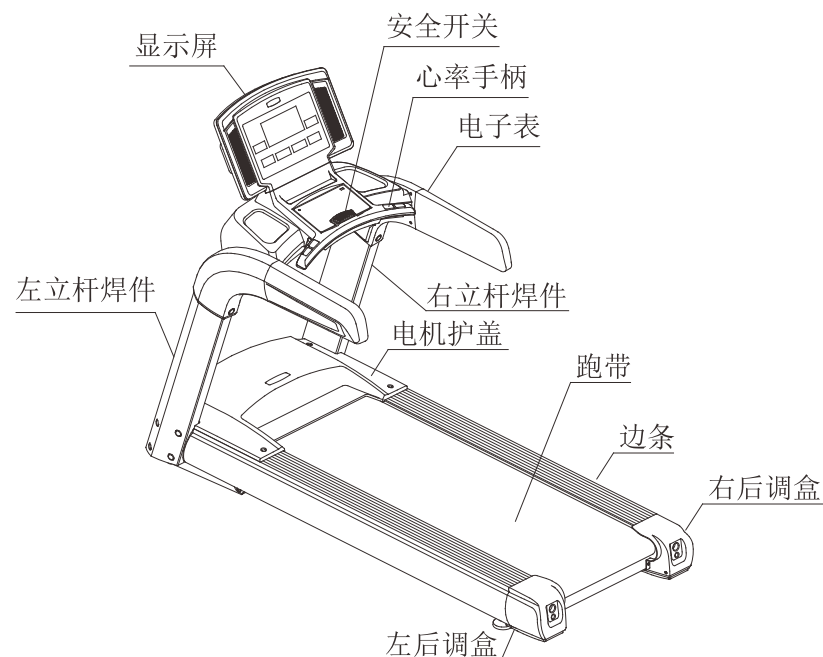
5.2 判断电机皮带过松的方式：将跑步机速度调整为 1.5 km/h，两手用力抓住扶手，用脚向前使劲阻止跑带运转，如跑带和前滚筒同时停止转动，但松力后跑带又继续运转，此现象说明电机皮带过松，使用者会有停顿感觉，长期使用会降低电机皮带的寿命，应及时调整。

5.3 解决方法：先拧下电机保护盖的螺丝，打开电机

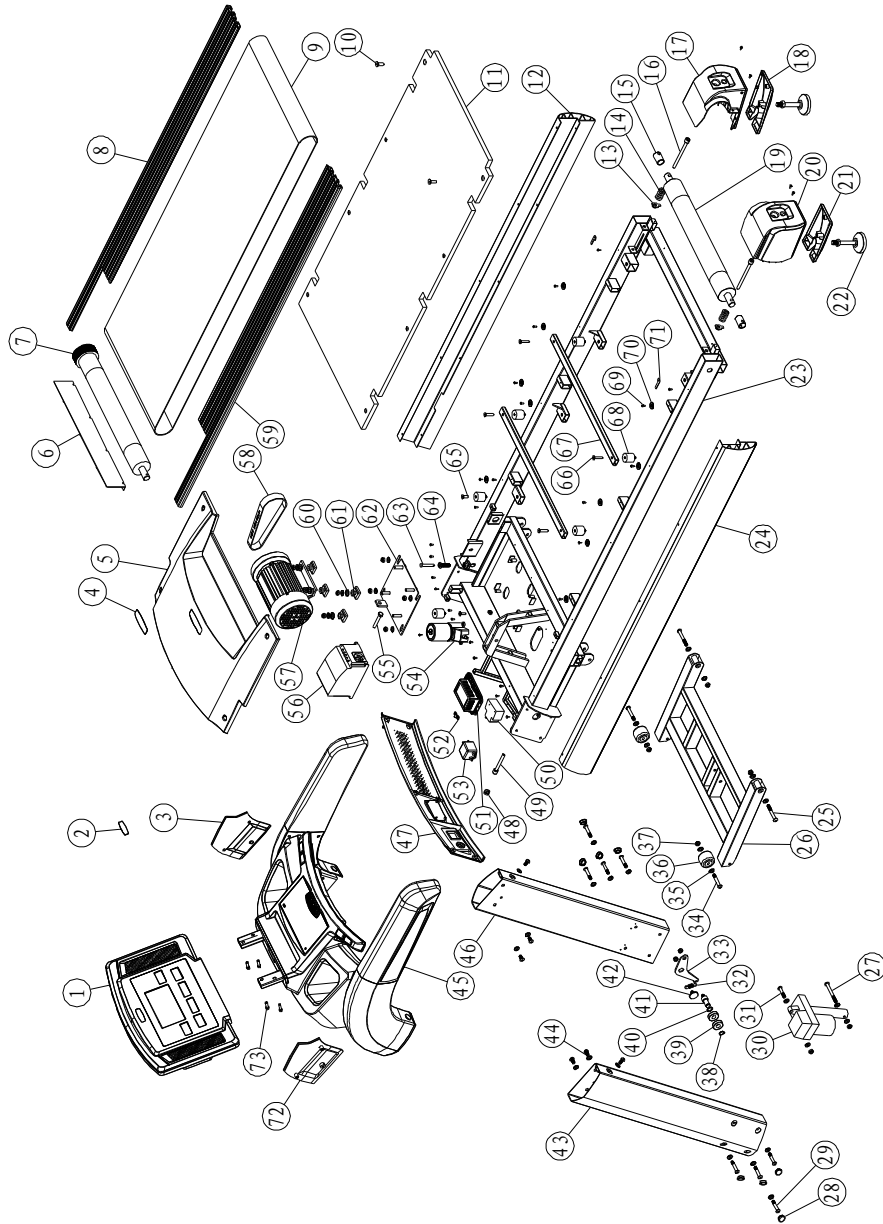
保护盖，用专用工具调整电机皮带螺栓，逆时针调整数圈，使机构压紧皮带，至使用者没有停顿感觉为止（如图所示）。主要由用户自行调整。



二. 产品简介



三. 产品爆炸图



站在跑步架两边条上，待机启动正常后可上机运动。

3.6 严禁从后端上下跑步机，这样非常容易摔跤。

3.7 手扶在扶手上时应用力均匀，人要跑正，避免跑带跑偏。

3.8 当人跑步进入正常状态后，双手应离开扶手，手臂可大胆摆动起来，这样运动效果更佳。

3.9 下跑步机时应按停止键，直到跑步带完全停止后方可下机。

3.10 必须使儿童远离正在运行中的跑步机，以免被跑带夹住手或衣服造成严重损伤。

3.11 严禁用手接触运行中的跑步带。

4. 其它方面的注意事项

4.1 心脏病患者不宜单独使用电动跑步机。

4.2 根据您的身体状况决定运行速度；身体有疾病者不宜使用本机或在医生指导下使用。

4.3 心率传感器不属于医疗设备，检测结果仅供参考。

九. 电动跑步机日常保养与维护

在日常使用跑步机中，保养需要注意以下几点

1. 保持跑步机清洁

1.1 保持清洁可大大提高跑步机的使用寿命，应经常擦拭跑带两侧暴露的跑板和踏板，减少灰尘和污垢在跑带下面的长期积累。

1.2 跑带可用蘸肥皂水的软布擦拭，注意不要让水流到跑带下和护罩内。

1.3 定期检查跑步机的各螺钉及螺帽，若有松动，请立即用工具锁紧固定。

1.4 定期检查电机皮带槽内是否干净，如有渣物必须清理干净，以防使用时产生不必要的震动。

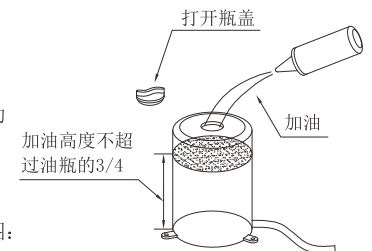
1.5 定期清理电控系统及电机周围的灰尘，确保跑步机的正常运行。

2. 自动加油系统

跑步机连续运行（200 公里）后，加油系统自动加一次润滑油，润滑跑板与跑带，每次加润滑油为 2 毫升左右，油壶容积大约 200 毫升。用户约每运行 4000KM 后需往油罐里加润滑油，以免润滑油用完导致跑带及跑步板的损坏。

加润滑油前先把电机上护盖打开，加油方式见右图：

（不能加满，保证油不多于油瓶的 3/4 即可。）



3. 判断摩擦力

不清洁或润滑剂减少都会造成跑板和跑带摩擦力增大，可能会对电机、控制板造成损害。摩擦力太大有如下特征

3.1 断电状态下，用脚踏跑步带很费力甚至蹬不动；

3.2 跑步机负载中速运行，按下“安全开关”，跑带马上完全停止；

是否运行正常。

1.4 按加速键，减速键，观察调整是否正常。

1.5 按下“停止”键或按下“安全开关”，跑步机减速至停止。关闭电源开关，拔掉电源插头。

2. 操作使用说明

电动跑步机在安装调试完后即可投入使用

2.1 将电源插头插入家用 220V 电源插座，电源插座内必须有良好的接地线。

2.2 按“开始”键，跑步带即缓缓移动，速度约在 1.0 千米/小时，仪表上显示跑步机时速。

2.3 如果增加跑步机速度，可按加速键，最高时速 20 千米/小时。

2.4 如在高速跑步时来不及减速时，可按下“安全开关”，跑步机迅速减速至停止。

2.5 跑步结束，按下跑步机停止键，跑步机缓慢停机。

3. 跑步机的安全保护

3.1 在任何紧急情况下，锻炼者只要按下“安全开关”，跑步机就会紧急停机。

3.2 当跑步机皮带打滑或跑步带被卡住不动时，电机会在 3 秒左右停机。

八. 注意事项

1. 电路方面

1.1 同一供电线路尽量避免使用其它电器，供电线路必须能够提供大于 12.5A 的电流。

1.2 要求供电电压在 220V±10% 之间，超出这一电压范围可能工作不正常。

1.3 运动前先检查是否加载电源；检查“安全开关”是否有效。

1.4 在运动过程中出现异常情况，可按下“安全开关”，跑步机会迅速减速至停止。

1.5 使用完跑步机后应及时关掉电源开关和拔掉电源插头。

1.6 冬天应保持室内有一定湿度，避免产生强大的静电。

1.7 电源线使用损坏后请到指定产品经销商处更换或购买。

1.8 本机若有问题请与经销商联系，非专业人员，请勿试图拆卸或者维修以免造成设备损坏。

2. 摆放的环境方面

2.1 跑步机只适宜放置在室内，避免受潮，不允许将水溅在跑步机上，不允许在跑步机上放置或插入任何异物。

2.2 跑步机运行中，电机会产生微量火花，应放在通风良好的地方，应远离易燃易爆物品。

2.3 使用跑步机时应保证其前后两脚可靠着地，如果地面不平，应用地毯或橡胶板垫实。

2.4 平时应注意室内卫生，减少室内灰尘，灰尘附着在电子元件上将影响其灵敏度。

3. 运动前、运动时的注意事项

3.1 为了您的安全，使用跑步机时应该穿运动服装，选择合适的运动鞋，严禁赤脚在跑步机上运动。

3.2 不允许两人或两人以上同时在跑步机上运动。

3.3 跑步前准备一条毛巾，防止汗水滴在跑步带上并随之甩进机壳内部造成电器损坏。

3.4 初跑者应站在边条上用一只脚在跑步带上试探几次后，觉得自己能跟上跑步带的速度后方可上机。

3.5 本跑步机有足够的电机功率，原则上可实现零启动，但为了延长跑步机的寿命，建议您先

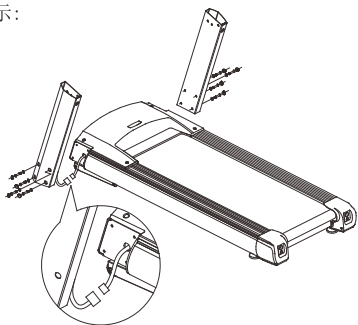
四. 爆炸图明细表

序号	零件名称	数量	序号	零件名称	数量
1	显示屏	1	38	轴用弹性挡圈	1
2	菱形小 LOGO	1	39	轴承	2
3	表右下装饰盖	1	40	轴承隔离圈	1
4	菱形大 LOGO	1	41	轴承轴	1
5	电机上护盖	1	42	固定轴	1
6	档尘板	1	43	左立杆焊件	1
7	前滚筒	1	44	M10X20 圆头内六角螺丝	6
8	右上边条	1	45	表头	1
9	跑带	1	46	右立杆焊件	1
10	沉头内六角螺钉	2	47	电机前护盖	1
11	跑板	1	48	电源线塞	1
12	右侧边条	1	49	M10X85 圆柱头内六角螺丝	1
13	跑带调节挡片焊件	2	50	电源过流保护开关	1
14	跑带张紧弹簧	2	51	电流盒	1
15	后滚筒垫	2	52	压线码	1
16	M10X140 圆柱头内六角螺丝	2	53	电源滤波器	1
17	右后调盒	1	54	油壶	1
18	右后调盒下装饰盖	1	55	M10X65 外六角头螺丝	1
19	后滚筒	1	56	变频器	1
20	左后调盒	1	57	电机	1
21	左后调盒下装饰盖	1	58	电机皮带	1
22	万向脚垫	2	59	左上边条	1
23	跑架焊件	1	60	电机垫冒	4
24	左侧边条	1	61	电机垫	4
25	M10X80 盘头内六角螺丝	2	62	电机安装板焊件	1
26	升降架焊件	1	63	弹簧拉销	1
27	M10X100 盘头内六角螺丝	1	64	M12 外螺纹调节杆	1
28	立杆堵头	10	65	M8X25 沉头十字螺钉	2
29	M10X55 圆头内六角螺丝	8	66	M8X40 沉头十字螺钉	4
30	升降电机	1	67	跑板垫管	2
31	M10X50 盘头内六角螺丝	1	68	减震垫	6
32	皮带张紧弹簧	1	69	M4X12 大扁头十字螺丝	57
33	皮带张紧活动板	1	70	边条定位圈	10
34	M10X65 盘头内六角螺丝	2	71	边条定位片	2
35	M10 小平垫圈	34	72	表左内下装饰盖	1
36	升降滚轮	2	73	M8X30 圆柱头内六角螺丝	4
37	M10 止动螺母	16			

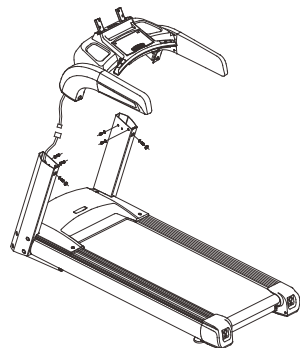
五. 装配步骤

电动跑步机各部分在出厂前都经过严格的装配调试,只要按照以下步骤去安装,一台电动跑步机就会很轻松地装出来。

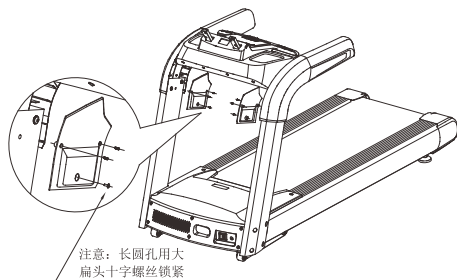
第一步: **安装立杆。**打开跑台包装箱(B箱)抬出跑步机,先将右立杆与底架右端贴合,用4个M10x55 圆头内六角螺丝带垫圈锁好,再将左立杆(立杆下端有控制线接头,分别与底架左端的控制线接头插好)与底架左端贴合,然后用4个M10x55 圆头内六角螺栓带垫圈锁好,如下图所示:



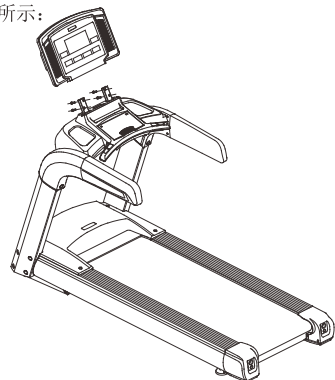
第二步: **安装电子表架。**打开跑台包装箱(A箱)将电子表架取出,先将左边立杆上端控制线接头与电子表架控制线接头接好,将左右两边插入左右立杆内,分别用6个M10x20 圆头内六角螺丝带垫圈锁好(如下图所示),然后把立杆上下所有螺丝拧紧,并把10个堵头盖上。



第三步: **安装左下装饰盖、右下装饰盖。**取出左下装饰盖、右下装饰盖,用4个M4X10 切尾圆头十字自攻钉和2个M4X12 大扁头十字螺丝锁好,如下图所示:



第四步: **安装显示屏。**取出显示屏,将显示屏控制线接头与电子表架控制线接头接好,再用4个M8x30 圆柱头内六角螺丝带垫圈将电子表锁好,如下图所示:



第五步: 装好跑步机,仔细检查跑步机各部分是否紧固,低速启动跑步机,检查跑带各部分是否转动灵活,跑带的松紧是否适当,以跑带不偏移,不打滑为准(见“电动跑步机日常保养与维护”)。检查完毕,将跑步机移至适当的位置,就可以使用了。

测试体脂指数结果说明:(该数据只供参考,不能当作医学数据。)

参数类别	测试值	备注
体脂指数-5-	≤ 19	太瘦
	$= (20 \text{---} 25)$	理想
	$= (25 \text{---} 29)$	超重
	≥ 30	肥胖

9. 心跳测量

跑步机运行中,双脚分别踩在左右边条上,双手握住手握钢片,约10秒后,“心率/程式”窗口显示你的心跳值。心跳数据只作运动程度的大至参考,不能作为医学数据。

10. 外部音频输入模式

通过本机自带的标准音频线可接入外部MP3、手机等音频信号进行音乐播放。

11. 休眠功能

停止时无任何操作5分钟以上时,系统关毕所有窗口显示,进入休眠状态,按任意键可唤醒至待机界面。

12. 安全锁功能

在任何状态下,按下安全锁,可以紧急停止马达运行,窗口显示“安全锁断开”;喇叭发短声Bi-Bi-Bi。如果马达在运行,则马达紧急停止。

13. 关机

在任何时候都可通过关闭电源开关的方式来关闭跑步机,这样并不会损坏跑步机。

14. 参数显示与设定范围

	初始	设定初始值	设定范围	显示范围
时间(时:分:秒)	0: 00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:00
速度(公里/小时)	1.0	1.0	1.0-20	1.0-20
坡度(段)	0	0	0-20	0-20
距离(公里)	0.00	1.0	0.5-99.90	0.00-99.90
卡路里(千卡)	0	50.0	10-999	0-999

七. 跑步机的使用方法及安全保护

1. 跑步机调试

- 1.1 通电前须检查电源接地线是否接地良好,用手拉动一下跑带,检查是否转动灵活,无异声。
- 1.2 插上电源插头,打开电源开关,电子表所有窗口显示初始值,跑带不动。
- 1.3 按“开始”键,跑步机开始低速运行,运行速度为1.0千米/小时,观察跑步机及电子表

P12-竞赛跑	速度	4	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	6
	坡度	0	2	2	4	4	6	6	8	8	6	6	4	4	2	2	0

7. 用户自定义程式

跑步机除了 12 个系统内置程式外还设有 3 个允许用户根据个人情况而自行设定的用户自定义程式：U01、U02、U03。

7.1 在待机状态下连续按“程序切换(Program)”键直至“心率/程式”窗口显示“U01-U03”，“时间窗口”显示默认的运动时间并闪烁，按“ \approx \approx ”键或“+ -”键调整所需的运动时间，按“目标设定(Mode)”键确认时间，“时间窗口”显示“S-01...S-16”，速度、坡度窗口显示对应段相关数据，然后可对每一个时间段进行设置(共 16 个时间段)，设置时用“+ -”键设置速度，用“ \approx \approx ”键设置坡度，按“目标设定(Mode)”键完成这一个时间段的设置并进入下一个时间段，设置状态直至完成所有的 16 个时间段的设置；设置完成后数据将永久保存直至您下次重新设置，此数据不会因断电而丢失。

7.2 在待机状态下连续按“程序切换(Program)”键直至希望运行的用户自定义程式(U01-U03)，并设置好运行时间后按“开始”键即可启动。

8. 测脂模式

待机状态下，依次连续按下“程序切换”键，“心率/程式”窗口显示“FAT”进入测脂模式。

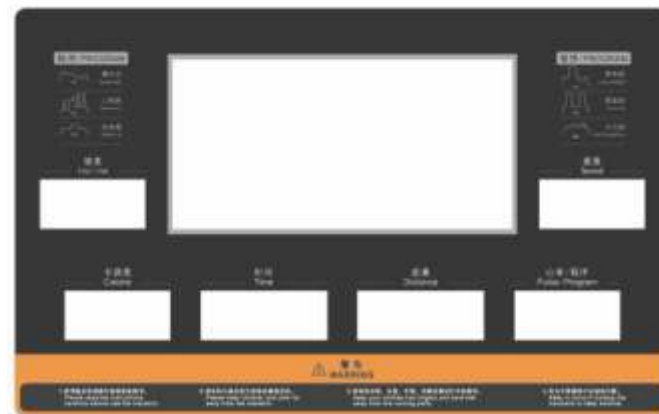
按“目标设定”键选择参数类别(时间窗口中的“F-1”代表“性别”、“F-2”代表“年龄”、“F-3”代表“身高”、“F-4”代表“体重”；距离窗口显示对应参数值)。每选定一个参数类别，按“速度加减”键或“坡度加减”键来调整参数值。当调整完所有参数，再次按下“目标设定”键，此时时间窗口显示 F5，然后双手握住手握柄钢片约 10 秒，距离窗口显示出你的体脂指数。每次输入的参数值会长久保留，直至重新设置。体脂指数(FAT)是衡量一个人身高和体重的关系，不是指身体比例，FAT 适合于任何的男性和女性，与其他健康指标一起为人们提供调整体重的依据。理想的 FAT 应该在 20—25 之间，如果低于 19 意味着太瘦，如果介于 25 和 29 之间即是超重，而如果超出 30 则认为是肥胖。(该数据只供参考，不能当作医学数据。)

输入参数显示与设定范围：

参数类别	默认值	设定范围	备注
性别 (F-1)	(0)	0/1	0 代表男, 1 代表女
年龄 (F-2)	25 岁	10—99 岁	
身高 (F-3)	170 CM	100—200 CM	
体重 (F-4)	70KG	20—150KG	

六. 电子表显示及功能操作

1. 电子表面板按键功能：



- 1.1 坡度：显示坡度。
- 1.2 速度：显示速度。
- 1.3 卡路里：显示卡路里，正计时和倒计时。
- 1.4 时间：显示时间，正计时和倒计时。
- 1.5 距离：显示距离，正计时和倒计时。
- 1.6 心率/程序：测试心率时显示心率值，选择程序时显示程序号。
- 1.7 大点阵窗口(以下简称信息窗口)：显示跑道、程式图、倒计时启动、信息提示等。

2. 按键功能：



2.1 “开始/暂停”键(Start/Pause)：在电源开启的情况下，按此键，可启动跑步机的运行；跑步机运行过程中，按此键，跑步机暂停，保留运行数据，再按一次此键，以刚才设置的参数继续运行。

2.2 “停止”键(Stop)：在运动过程中可通过此按键来停止跑步机的运行并复位清零。

2.3 “程式切换(Program)”键：依次连续按下在 P01---P12、U01---U03、FAT、手动模式 循环切换。

2.4 “目标设定(Mode)”键：依次连续按下在 时间倒计—距离倒计—卡路里倒计—手动模式 循环切换。

2.5 “≈ ≈”键：运动时用于调整坡度，其调整幅度值为 1 段/次，当持续按住超过 0.5 秒时自动持续递增或递减。停止时可用来调整参数。

2.6 “+ -”键：运动时用于调整速度，其调整幅度值为每次 0.1 公里/次，当持续按住超过 0.5 秒时自动持续递增或递减。停止时可用来调整参数。

2.7 “4 8 12 16”键：快速调整速度：4km/h、8km/h、12km/h、16km/h。

2.8 “4% 8% 12% 16%”键：快速调整坡度：4%、8%、12%、16%。

3. 开机界面：

插上电源后开机，LED 字幕全亮，显示动态人物跑步画面，然后进入待机状态。

4. 快速启动：

在电源开启的情况下，按下“开始/暂停”键，系统进入“3、2、1”倒计时，跑步机以 1km 速度缓慢运行，按“+ -”键可调整速度，按“≈ ≈”键调整坡度。跑步机运行过程中，按此键，跑步机暂停，保留运行数据，再按一次此键，以刚才设置的参数继续运行。

5. 倒计模式：

按下“目标设定”按键，可依次选择：时间倒计、距离倒计、卡路里倒计、手动模式。

对应窗口分别显示默认值并闪烁。此时按“≈ ≈”键或“+ -”键调整至所需数值后，按下“开始”键，信息窗口在“3、2、1”倒计时后，跑步机以 1km 速度缓慢运行，按“≈ ≈”键可调整坡度，按“+ -”键可调整速度。当窗口数值倒计至 0 时，跑步机缓慢降至停止。运动过程中，用户可随时按下“停止”键或按下“安全开关”键来停止运行。

6. 内置程式：

按下“程序切换”键，选择 P01---P12 当中任意一个内置程式。

此时“心率/程式”窗口显示：程式号 P01---P12；

“信息窗口”对应显示：P01—P12 对应的程式图；

“时间窗口”显示默认的运动时间并闪烁，可按“≈ ≈”键或“+ -”键调整所需的运动时间。

内置程式共分 16 段，每段的运行时间为设定时间除以 16。

按下“开始”键，系统进入“3、2、1”倒计时后，依内置程式第一段的速度及扬升值启动运行，当上一段运行结束，自动运行下一段，扬升与速度同时自动调整为该段的数值，运行过程中可按“≈ ≈”键调整坡度，按“+ -”键调整速度。但在进入下一段时会自动调整为程式默认值。所有段运行完毕，程式结束，跑步机缓慢降至停止。运动过程中，用户可随时按下“停止”键或按下“安全开关”来停止运行。

内置程式数据表

程式	时间段	每段的运行时间=设定时间除以 16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01-慢步走	速度	6	6	6	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	4	4	4
	坡度	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	2	2	0
P02-山地跑	速度	2	2	8	2	2	8	8	10	4	4	12	4	4	12	4	2
	坡度	0	2	2	2	6	6	2	2	4	4	2	2	4	2	2	0
P03-热身跑	速度	2	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	4	4	4	4	2
	坡度	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
P04-塑身跑	速度	4	6	6	6	12	12	12	12	6	6	4	4	4	6	6	2
	坡度	0	2	2	4	4	6	8	8	6	6	6	4	4	2	2	0
P05-燃脂跑	速度	2	4	6	12	12	12	4	4	4	4	12	12	12	6	4	2
	坡度	0	2	4	6	6	6	6	6	6	4	4	2	2	2	4	0
P6-半马跑	速度	4	4	6	6	6	6	8	8	6	6	8	8	6	8	6	4
	坡度	0	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	0
P07-放松跑	速度	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2
	坡度	0	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	0
P08-强度跑	速度	2	2	6	6	6	8	8	10	10	12	8	6	6	6	4	4
	坡度	0	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	0
P09-变速跑	速度	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
	坡度	0	2	2	4	4	6	6	8	8	10	8	6	4	2	2	0
P10-健步走	速度	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4
	坡度	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	0
P11-轻度跑	速度	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4
	坡度	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	0