

CONLIN

GT X Max



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

国内市场：sales@conlinfitness.com

售后服务：service@conlinfitness.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.

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, 饭后一小时方可训练, 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!

表 显 示	E15-通讯故障(未收到变频器信号)	变频器信号线路故障	更换变频器
	E06: OE, 变频器过电压	交流过压: 高于 270VAC	停止使用, 请电工排除故障
	E10: OL, 马达过载异常	马达过载异常	更换电机
	E13: LF, 马达断线保护	马达线脱落或者马达坏	更换电机
	E23: LP, 入力低电压	外部电压过低	检查外部电压
	E24: HP, 入力高电压	外部电压过高	检查外部电压
	E04: OC, 输出过电流	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
	E12: OLO, 系统过载异常	C 电机内部短路	更换电机
		D 变频器烧坏	更换变频器
	E08: GF, 落地异常	机台地线没有接好	重新接好地线
	E01: LE1, 低电压跳脱	变频器故障	更换变频器
	E02: ntcF, 温度传感器异常		
	E09: OH, 变频器过热		
	E11: OL1, 变频器过载异常		
E14: dbup, 变频器刹车故障			
E17: PrEr Flash 程序故障			
E18: EEr EEPROM 故障			
E19: LE, 低电压显示			
E21: ESP, 紧急停机显示			
E22: drvF, Driver 设定错误			
E25: Ht, 高温显示			

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, 也就是隔一天才能再训练相同的部位。

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	8
七. 跑步机的使用方法及安全保护	20
八. 注意事项	20
九. 电动跑步机日常保养与维护	21
十. 一般故障排除法	23
十一. 运动注意事项	24

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、心率监测仅作参考, 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。
- 11、为了你的安全, 请在跑步机静止状态中操作主界面中的: “无线网络”、“设置”、“应用”、“时区”、“视频”、“音乐”。跑步机在运动过程中, 请尽量使用控制面板上的物理按键进行相关的操作。

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 200Kg (440lb), 可能影响跑步机的使用寿命。

产品执行标准: GB 17498.1-2008 GB17498.6-2008

主要技术参数

- 输入电源电压: AC220V ± 10% (50Hz ~ 60Hz)
- 额定电流: 15A
- 工作环境温度: 0~ 40℃
- 电机功率: 4500W
- 运行速度范围: 1~ 25 (千米/小时)
- 坡度调节范围: -3~ 18%
- 时间显示范围: 00:00:00~ 99:59:59 (H:M:S)
- 距离显示范围: 0.00~ 9999.99 (km)
- 心率范围: 50~ 200 (次/分钟)
- 卡路里显示范围: 0.00~ 99999.99 (卡路里)
- 占地面积: 221×98×176cm
- 有效使用面积: 170×62cm

特点

- ◆ 6.0HP 商用专用低噪音交流变频电机。
- ◆ 电机具有过流、短路保护功能,全方位保护,持久耐用。
- ◆ 采用 27 吋多点式高清电容触摸屏,显示分辨率高达 1920X1080,触控便捷,反应灵敏。
- ◆ 传动滚筒直径达 90mm。
- ◆ 采用轮胎纹跑带,摩擦力适中,脚感舒适,经久耐磨。
- ◆ 26mm 厚高密度跑板。
- ◆ 整机外观大气、奢华,跑台采用环形跑道设计。
- ◆ 一体成型上边条工艺,简洁美观,内倾 6 度符合人体工程学的站姿设计。
- ◆ 便捷式开盖设计,按压即可开锁,检查维护保养便利。
- ◆ 堆叠式电器电路,工整的走线方式,整洁美观。
- ◆ 正负坡调节,实现山丘,高陵跑步体验。
- ◆ 跑步机后脚采用高弹性 PVC 减震胶垫,有效提高减震性能。
- ◆ 采用全新上下分层受力,高弹橡胶缓冲减震系统。
- ◆ 特有免维护自动润滑系统,为运动注入平滑顺畅体验。
- ◆ 超长、超宽的跑步面积,为用户安全提供强而有力的保护。
- ◆ 采用符合人体工程学的 PU 扶手,手感舒适,安全、环保。横把手上带有便捷的速度、坡度操控按键。
- ◆ 人性化安全保护装置,具有急停和缓停双重安全防护功能。
- ◆ 特有绿色节能功能,空载运行 5 分钟后自动停机,安全、节能环保。
- ◆ 配备跑步机停止和运行安全指示灯。
- ◆ 配有手机无线充电功能,充电便捷、简单。
- ◆ 全新高精度红外探头检测智能控速系统,根据用户在跑台上的区域智能控制运行速度。

5. 跑带跑偏调整

所有跑步机出厂前和安装后都要进行跑带的调整,使用一段时间后还会出现跑偏的现象,造成此现象的原因有以下几方面:

5.1 主机摆放不平稳。

5.2 使用者运动时双脚不在跑带中心。

5.3 使用者两脚用力不均匀。

5.4 跑偏的调整方法:人为造成的跑偏现象,空载转动几分钟可恢复正常。对于无法恢复的跑偏现象应用随机配带的专用工具以半圈为单位逐步调节跑带调整螺栓。如跑偏向左边,顺时针调节左边的调整器螺栓或逆时针调节右边的螺栓。如跑带跑偏向右边,顺时针调节右边的调整器螺栓或逆时针调节左的螺栓。跑带跑偏多由用户自行维护保养。跑偏会严重损坏跑带,一定及时发现,及时纠正。

6. 电机皮带调整

6.1 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。

6.2 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。

6.3 解决方法:用专用工具电机皮带调整螺栓顺时针调整数圈,至使用者没有停顿感觉为止。主要由用户自行调整。

电机皮带调整方法:用随机工具以半圈为单位顺时针调节。

十. 一般故障排除法

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	电源线接入交流,或检查交流插座
	电源开关未打开	将电源开关置于 ON 位置
	C 主板无供电或损坏	电子表电源线是否接好,或更换主
	D 电子表信号线断路	板换信号线,重新接插好
	E 电子表损坏	更换电子表
	F (液晶)背光不亮	更换电子表
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
电子	A 安全锁断开	检查安全开关是否被卡住
	B 磁控管未吸合	磁控管装至正确位置



特别注意：跑步机的自动加油系统可以满足用户正常状态的使用。闲置过久的跑步机，跑带过于干燥，阻力过大时，可进行手动加油，但请不要过于频繁进行手动加油，频繁加油有可能会因为油量过多造成外溢。

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；
- 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

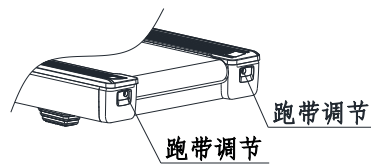
4.1 所有跑步机出厂前和安装后都要进行跑带的调整，但使用一段时间后可能还会出现松弛现象，主要由用户自行维护保养。跑带过松的话，脚踏在跑带上时，跑带和滚筒间会产生打滑现象，但过紧也不好，可能损坏电机、跑带和滚筒以及增大跑步机运行噪音等。一般情况下，跑带的两侧可脱离跑板 5~6 厘米为宜。

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。左右后调盖紧固调节螺栓是用来调节跑步带松紧、偏向的紧固螺栓，它是整台跑步机调节的核心部件。

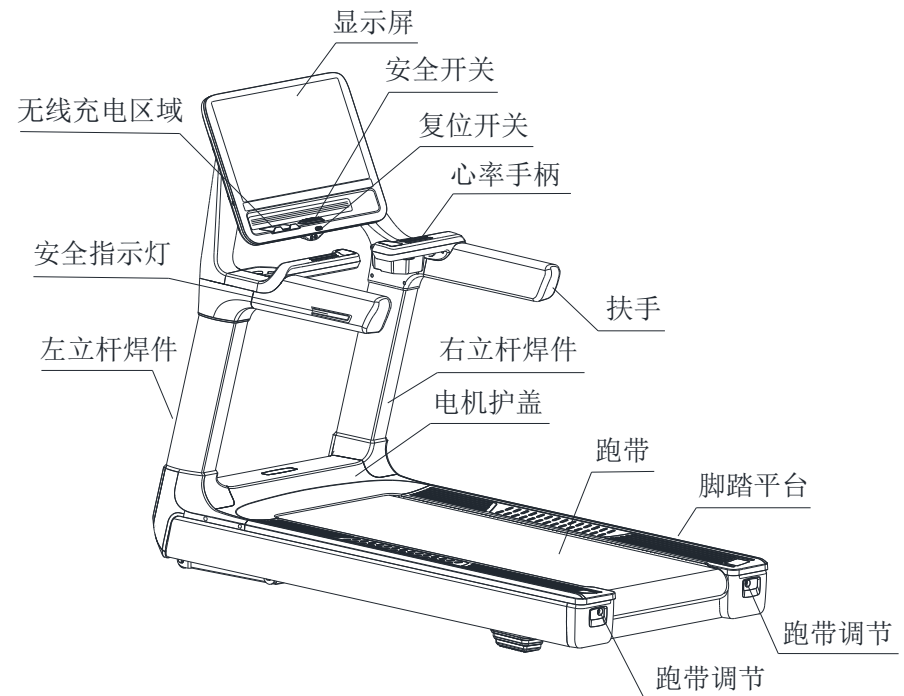
调节方法。（注：顺时针为调紧，逆时针为调松，以下所出现的调紧调松都分别来表示顺时针和逆时针）
跑步机使用一段时间后，跑步带会出现微量的伸长，跑步时觉得跑步带有打滑现象，说明跑步带偏松。此时就要调紧后盖紧固调节螺栓，以 1/4 圆周为标准两边同时调紧后盖紧固调节螺栓，直到上跑步机没有打滑或停顿现象为止，如图所示：



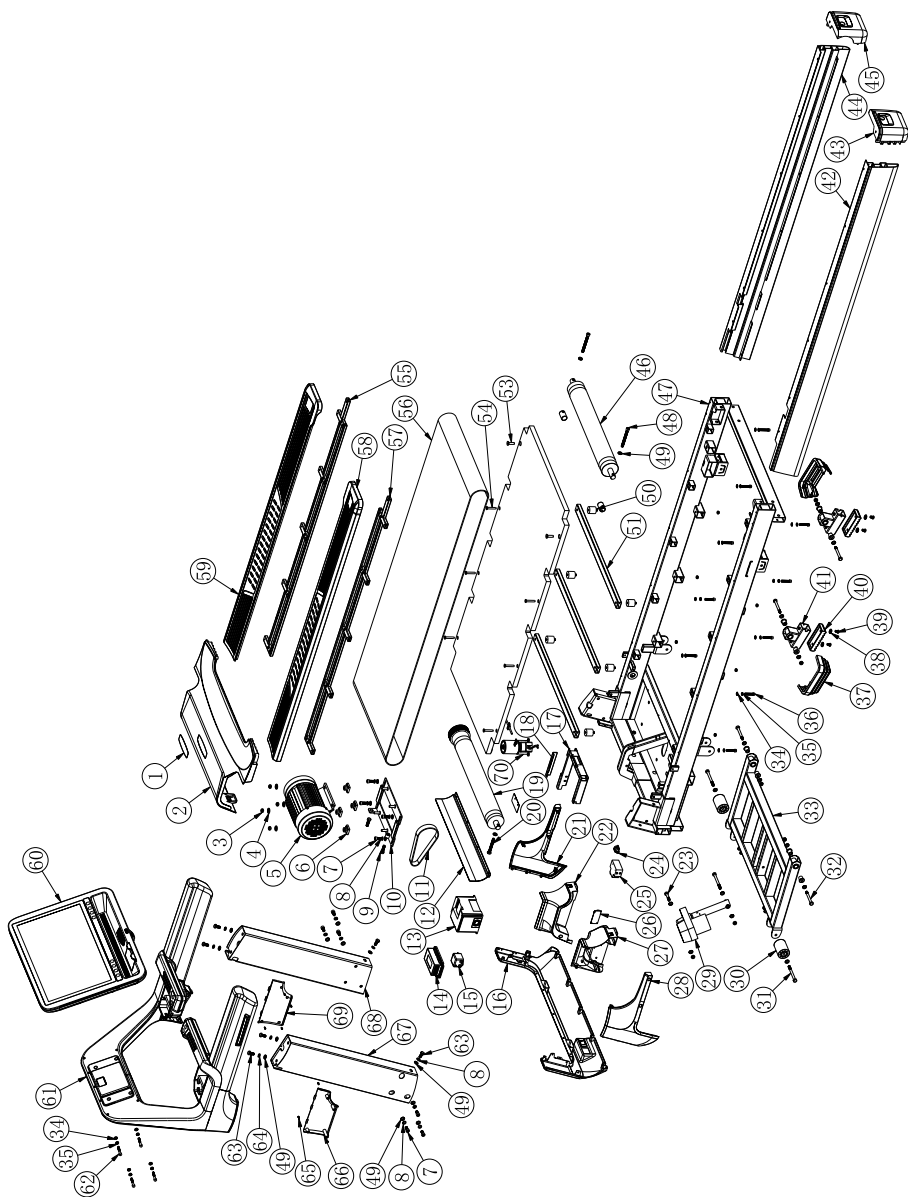
特别注意：跑带不是越紧越好，而是根据需要调整松紧度，过紧会缩短跑带的使用寿命。

- ◆Android 7.1 操作系统；八核处理器；2GB 内存；8GB 硬盘。
- ◆支持 WIFI 极速上网，实现网页浏览、在线音乐、视频播放。
- ◆高速 USB3.0 传输接口，U 盘音频、视频速播功能。
- ◆专业简洁的操作界面，丰富便捷的操控按键，人性化的系统设置管理。
- ◆配有高灵敏度心率测试装置，实时掌握运动中的心跳状况。
- ◆内置 24 种智能跑步程序，一键体验多种跑步模式。
- ◆内置 3 种实景跑步模式，模拟户外跑步乐趣。
- ◆高保真环绕双音响，带来澎湃听觉感受。
- ◆用户信息管理系统，方便用户运动信息数据的建立、储存、查询。
- ◆智能健康云管理运动 APP，支持多平台、多语言（支持 IOS 系统和 Android 系统）。

二. 产品简介



三. 产品爆炸图



- 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 初跑者应站在边上用一只脚在跑步带上试探几次后，觉得自己能跟得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，建议您先站在跑步架两边边上，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 必须使幼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。

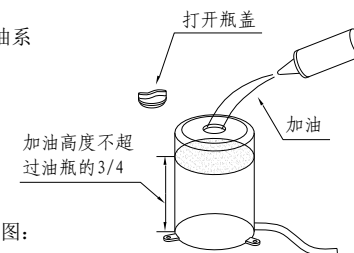
2. 加油系统

2.1 自动加油：跑步机连续运行（500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步带及跑步板的损坏。

添加润滑油前，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。）

2.2 手动加油：跑步机在运行状态下，点击运动界面的左上角空白处8次进入后台“应用设置”，点击一次“手动加油”项即可完成一次加油。



七. 跑步机的使用及安全保护

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25千米/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15A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。

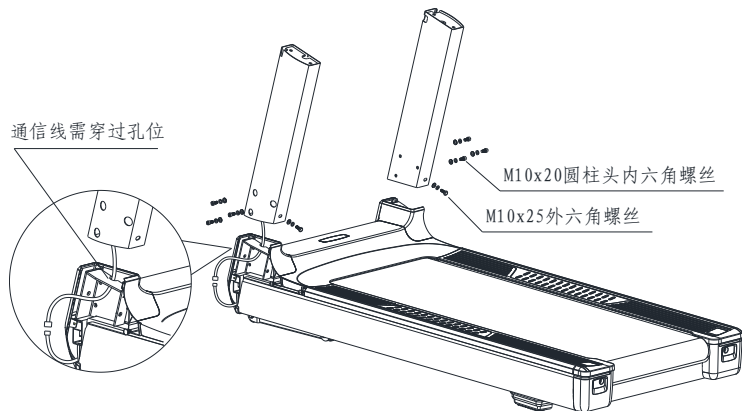
四. 爆炸图明细表

序号	零件名称	数量	序号	零件名称	数量
1	菱形小LOGO	1	36	圆柱头内六角螺丝M8x45	10
2	电机护盖	1	37	后脚靴	2
3	M10止动螺母	12	38	M8平垫片	4
4	电机垫冒	4	39	盘头内六角螺丝M8X16	4
5	交流电机	1	40	脚垫	2
6	电机垫(配送)	4	41	后脚焊件	2
7	圆柱头内六角螺丝M10x20	10	42	左侧边条	1
8	弹簧垫片	12	43	左后调盒	1
9	外六角螺丝M10x40	2	44	右侧边条	1
10	电机调节焊件	1	45	右后调盒	1
11	电机皮带	1	46	后滚筒	1
12	档尘板	1	47	跑架焊件	1
13	变频器	1	48	圆柱头内六角螺丝M10x110	2
14	适配器	1	49	M10小平垫圈	35
15	滤波器	1	50	减震垫	6
16	跑台前护罩	1	51	跑板垫管	3
17	线槽焊件	1	52	跑板	1
18	线梳	1	53	沉头内六角螺钉M10x35	6
19	前滚筒	1	54	沉头十字螺钉M8X50	6
20	外六角螺丝M10x90	1	55	右上边条焊件	1
21	立杆右外侧罩	1	56	跑带	1
22	立杆右内侧罩	1	57	左上边条焊件	1
23	外六角螺丝M10x50	1	58	左上边条	1
24	AC电源品字插座	1	59	右上边条	1
25	电源过流保护开关	1	60	显示屏	1
26	无线充电PCB	1	61	表头	1
27	立杆左内侧罩	1	62	圆柱头内六角螺丝M8x50	4
28	立杆左外侧罩	1	63	外六角螺丝M10x25	6
29	升降电机	1	64	弹簧垫片	4
30	脚轮	2	65	圆头切尾自攻螺丝M4×10	53
31	外六角螺丝(半牙)M10x110	3	66	表头左立杆内罩	1
32	外六角螺丝M10x90(半牙)	4	67	左立杆焊件	1
33	升降架焊件	1	68	右立杆焊件	1
34	M8平垫片	14	69	表头右立杆内罩	1
35	弹簧垫片	14	70	油壶	1

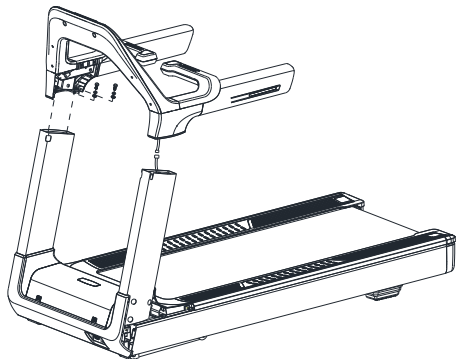
五. 装配步骤

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组装出来。

第一步：安装立杆。打开跑台包装箱（B箱）抬出跑步机，将右立杆焊件插入跑台连接处，用3个M10x20圆柱头内六角螺丝+弹簧垫圈+垫圈拧上两圈，用1个M10 x25 外六角螺丝+弹簧垫圈+垫圈拧上两圈，为了接下来的组装便利，螺丝暂时不要拧紧。将左立杆焊接的通信线穿过跑台孔位，再将左立杆焊件插入跑台连接处，注意整理通信线，确保通信线不被夹住，以免损坏！用3个M10x20 圆柱头内六角螺丝+弹簧垫圈+垫圈拧上两圈，用1个M10 x25 外六角螺丝+弹簧垫圈+垫圈拧上两圈，为了接下来的组装便利，螺丝暂时不要拧紧。再将左立杆焊件的通信线接头，分别与跑台左端的控制线接头插好，如下图所示：



第二步：安装表架。打开表头包装箱（A箱）将表头取出，将表头左右两边孔位与立杆孔位对准，注意整理通信线，确保通信线不被夹住，以免损坏！用4个M10 x25 外六角螺丝+弹簧垫圈+垫圈拧上两圈，然后把立杆上下所有螺丝逐步拧紧，再将左立杆的通信线接头，分别与跑台左端的控制线接头插好。如下图所示：



第三步：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M8x50圆柱头内六角螺丝+弹簧垫圈+垫圈将电子表锁好。如下图所示：

8. 无线充电功能

在跑步机接通电源下，把支持无线充电的手机放在支架上面的无线充电区域，稍微移动手机找到合适的充电位置，此时手机会有充电提示。

警告：在手机充电过程中请不要激烈运动，以免手机脱落造成不必要的损失！

9. 安全指示灯功能

当指示灯显示蓝色时，说明此时跑步机正在待机状态；当指示灯显示红色时，说明此时跑步机正在运行，以提醒周围人员注意，勿靠近，以免发生安全事故。

10. 自动停机功能

系统内置了空载无人跑5分钟停机功能，系统默认是不开启此功能。如若需要开启此功能，请在主界面左上角空白处点击8次进入后台“应用设置”，选择“5分钟无人跑暂停”打开。



11. 安全锁功能

在任何状态下，按下安全锁，可以紧急停止跑步机运行，窗口显示“安全锁脱落”；喇叭发短声Bi-Bi-Bi。如果跑步机在运行，则跑步机紧急停止。

注：安全锁解锁须按前面的“RESET”复位按键，安全锁复位前，请注意周围人员勿靠近，以免造成安全事故。

12. 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。

13. 参数设置与设定范围

	初始	设定初始值	设定范围	显示范围
时间(分:秒)	00:00:00	20:00	1-120:00	00:00:00-99:59:59
速度(公里/小时)	1.0	1.0	1.0-25.0	1.0-25.0
坡度(段)	0	0	-3-18	-3-18
距离(公里)	0.00	3	1-100	1-9999.99
卡路里(千卡)	0.00	100	1-1000	1-99999.99

3.19 主界面键



在任何界面中点击显示屏左下角图标可以返回主界面；操作功能同步于电子表面板按键功能。

3.20 返回键



在任何界面中点击显示屏中左下角图标可以返回到上一个操作界面，或退出应用程序；操作功能同步于电子表面板按键功能。

3.21 音量控制键



点击显示屏中右下角图标可以控制音量的大小；操作功能同步于电子表面板按键功能。

4. 运动过程中的操作

- 1 按减速键会降低跑步机的运行速度；按加速键会增加跑步机的运行速度。
- 2 按坡度减键会降低跑步机的坡度；按坡度加键会增加跑步机的坡度。
- 3 在跑步机运行过程中，当按速度加、速度减或坡度加、坡度减时，运动界面会出现速度快捷键和坡度快捷键，按速度快捷键直接调速，按坡度快捷键直接坡度调节。



- 4 按停止键或直接断开安全锁跑步机会减速至停止运行。




5. 心跳测量

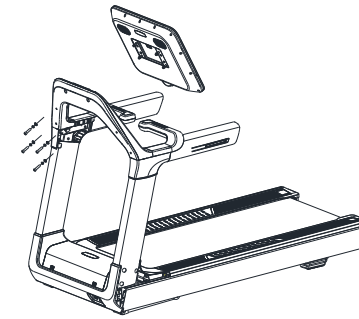
运动者双脚踩在边条上，启动跑步机，双手握住手握钢片，约 5-10 秒后运动界面中的心跳窗口显示你的心跳值，手握心跳测量数据只作运动程度的大致参考，不能作为医学数据。

6. USB 输入

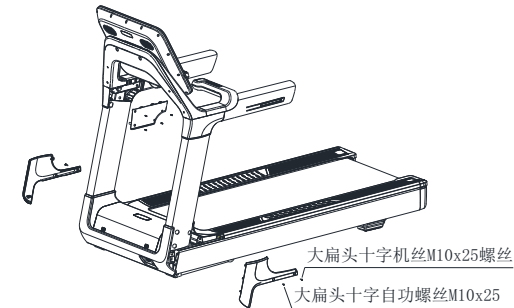
插入 U 盘后，通过播放器可播放 U 盘的对应支持格式的视频或音频。

7. 蓝牙音响功能

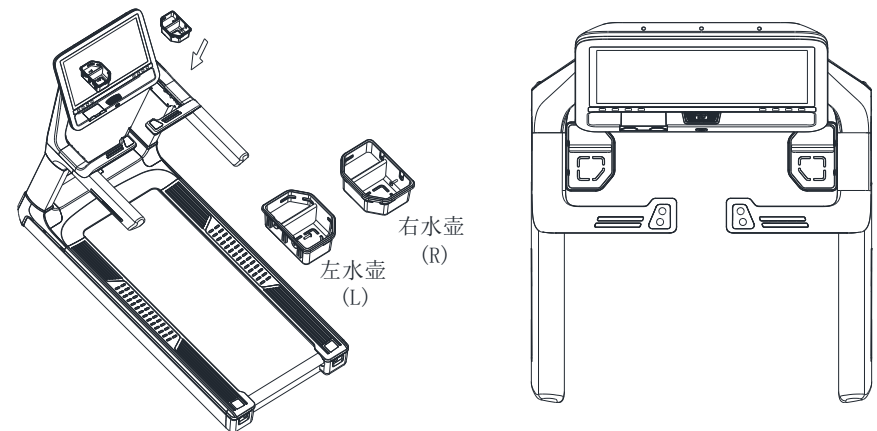
将内部音频，通过蓝牙配对设备（如：耳机）把播放的声音传输到耳机上，此时按跑步机面板上的音量减“”与音量加“”键、音响开关“”键均可以控制声音的大小、开关。



第四步：安装表头左立杆内侧罩、表头右立杆内侧罩、立杆左外侧罩、立杆右外侧罩。取出表头左立杆内侧罩、表头右立杆内侧罩，用 8 个 M4X10 切尾圆头十字自攻钉锁好。取出立杆左外侧罩、立杆右外侧罩用 2 个 M4X12 大扁头十字机丝、2 个 M4X12 大扁头十字自攻螺丝锁好。如下图所示：



第五步：将左水壶与右水壶卡到表头的 T 字槽内，用 M5x20 大扁头十字机丝锁紧，注意左右水壶不要放反，如下图所示：



第六步：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。

六. 电子表显示及功能操作

1. 安卓跑步机系统规格参数:

操作系统	Android 7.1
处理器	瑞芯微 RK3288, 八核
屏幕	27英寸, 1920*1080 分辨率, 电容屏
系统内存	2GB
闪存容量	8GB
Wi-Fi	WiFi, 802.11b/g/n
视频文件	支持音频格式: MP3, WMA, WAV, APE, FLAC, AAC, OGG, M4A, 3GPP 格式
音频文件	MP3, WMA 等
USB	1个
物理按键	开始/暂停, 停止, 音量+, 音量开关, 音量-, 主界面键, 返回键, 智能控速
蓝牙输出	蓝牙输出一个
无线充电	24W, 12V, 2A
电源	AC, 220V, 50hz

2. 电子表面板按键功能:



- 2.1 “音量减”、 音量开关、 音量加”为功放控制键。
- 2.2 “开始/暂停”键：在电源开启并且安全锁吸合的情况下，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，以刚才的设置参数继续运行。
- 2.3 “停止”键：在运动过程中，按下此按键可停止跑步机的运行并复位清零。
- 2.4 “智能控速”键：启动/关闭智能控速。
- 2.5 “主界面”键：在任何操作界面，按此键进入主界面。
- 2.6 “返回”键：用于将当前界面返回到上一个操作界面，或退出应用程序。

3. 窗口显示及触摸键功能说明

3.1 开机界面

通电后，电子表显示屏显示开机界面如下：

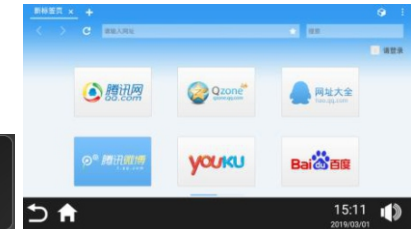
3.14 时区

用户可根据自己所在的时区，自由调节时区及时间。操作步骤如右图：触摸“时区”按键，进入子菜单设定好你所需的时区便可返回主界面。



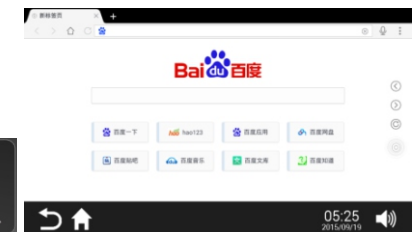
3.15 互联网

可在线浏览网页。



3.16 百度

可进行百度搜索。



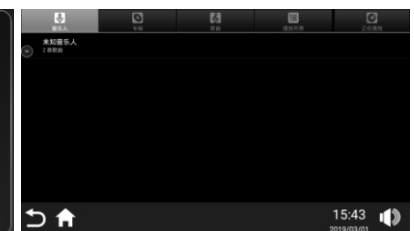
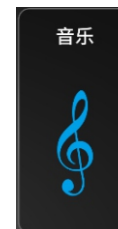
3.17 视频

播放本地视频文件。把装有视频的U盘等存储设备插到USB接口处，单击“视频”按键，点击列表文件便可播放对应视频。



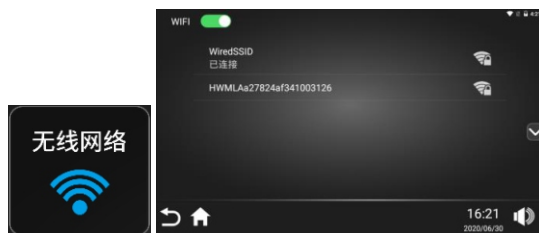
3.18 音乐

播放本地音频文件。把装有音乐的U盘等存储设备插到USB接口处，单击“音乐”按键，点击“音乐人”本地歌曲进入列表便可播放对应音乐。



3.11 无线网络

操作步骤如右图：触摸“无线网络”按钮，选择WI-FI信号，输入WI-FI连接密码，完成WI-FI连接设置，高速上网。



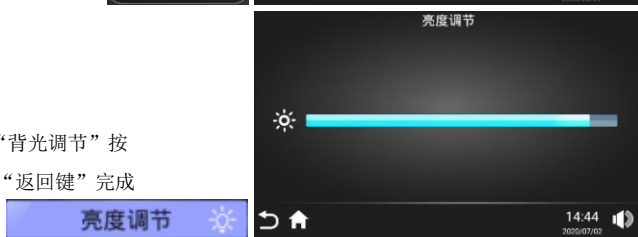
3.12 设置

操作步骤如右图：触摸“设置”按钮，可以选择亮度调节、清理缓存、工程模式设置、一键还原、蓝牙，工程模式权限为跑步机研发者所有，不对用户开放。



3.12.1 亮度调节

操作步骤如右图：触摸“背光调节”按钮，选择需要亮度，触摸“返回键”完成背光调节。



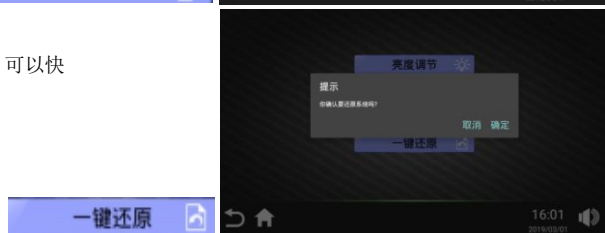
3.12.2 缓存清理

操作步骤如右图：触摸“缓存清理”按钮，选择需要清理缓存的应用，触摸“清理缓存”完成清理。



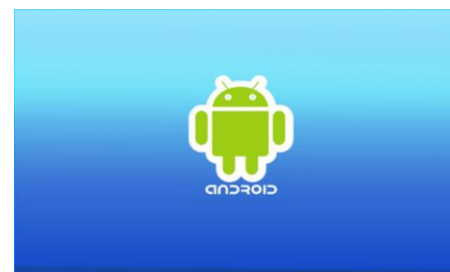
3.13.3 一键还原

操作步骤：触摸“一键还原”可以快速恢复到出厂状态。



3.13 应用

可打开系统预装的APP应用。操作步骤如右图：触摸“应用”按钮，进入APP应用界面，触摸显示屏上方任意图标可进入对应子菜单。



3.2 电子表显示屏主界面，进入待机主显示界面如下：



触摸显示屏上方任意图标可进入对应子菜单。

3.3 用户管理：（跑步机停止状态方可操作）

3.3.1 登录：连接互联网后，可使用已有账号登录或退出已登录账号。

操作步骤如下图：触摸“登录”按钮填写用户名和密码，按“登录”后完成。跑步结束后也可按“退出登录”取消账号。



3.3.2 **注册**: 连接互联网后, 填写基本信息, 可注册新用户。

操作步骤如下图: 触摸“注册”用手机扫描弹出的二维码下载运动秀 APP 并注册。



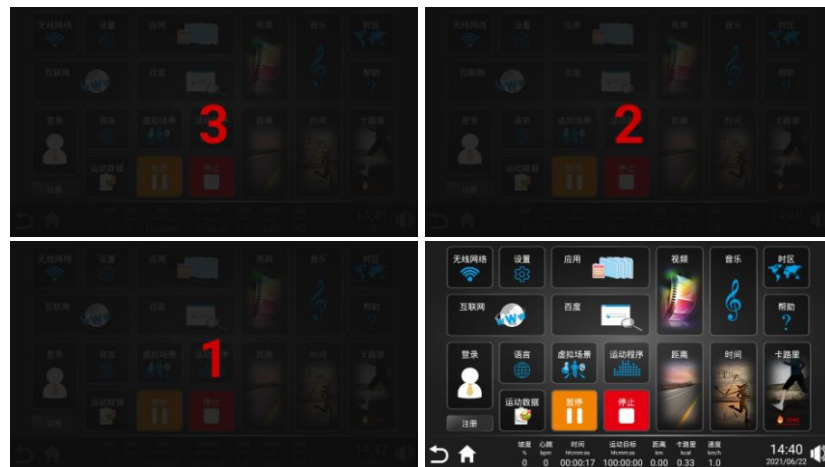
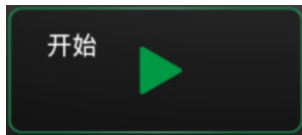
3.4 手动运动模式

3.4.1 **“开始”键**: A、在待机状态下, 直接按“开始”键, 屏幕开始 3 秒倒计时, 并伴随提示音, 倒计时结束, 跑步机以 1.0 公里/小时速度, 0 坡度开始运行; 在底部显示进入运动界面“目标”窗口。

B、“运动目标”窗口开始正向计数, 满 100 小时后自动停机。按“速度加减键”或“速度快捷键”改变速度; 按“坡度加减键”或“坡度快捷键”改变坡度; 运动过程中按“停止”按键, 可停止跑步机的运行并复位清零。

C、在运动界面中窗口显示(坡度、心跳、时间、运动目标、距离、卡路里、速度、停止、暂停)其中停止、暂停可与电子表面板按键同步操作。

D、“心跳”窗口, 运动者双脚踩在边条上, 启动跑步机, 双手握住心跳手握柄时 5-10 秒左右在运动界面中的心跳窗口显示心跳数据。(手握心跳测量数据只作运动程度的大致参考, 不能作为医学数据。)



3.8.3、跑步机健身历史运动记录数据与手机、平板端数据同步, 手机、平板端打开“运动秀”查看数据。数据记录如右图。具体操作见“运动秀.pdf”。苹果版 4S 及以上手机请到苹果商店下载 运动秀 App 软件(搜索“运动秀”), 安卓版手机请到 <http://www.fitshow.co/qr> 下载最新版本 App 软件。也可扫描以下二维码安装运动秀 App:



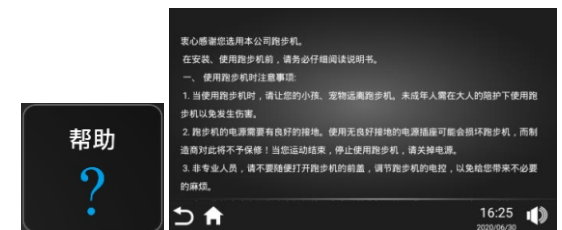
3.9 语言

用户可以选择切换到系统提供的不同语言。操作步骤如右图: 触摸“语言”按键, 点击你需要的语言, 完成后自动返回到主界面。

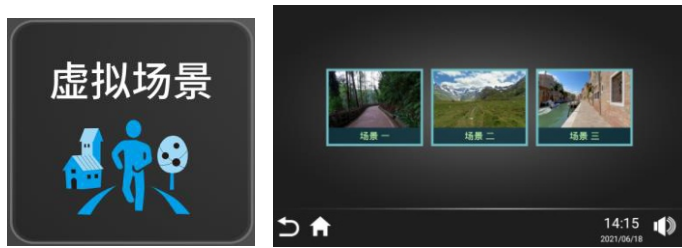


3.10 帮助

操作步骤如右图: 触摸“帮助”按键, 窗口显示使用跑步机时注意事项和主界面的按键功能简介。



度使画面变快或变慢。



3.7 智能控速

3.7.1 启动：开启跑步机到启动速度值后，在按键面板按“智能控速”按键，进入智能控速模式，显示界面如下：



智能控速运行后，用户可以控制跑步机速度，跑台按照感应分成加速（红色）、匀速（绿色）和减速（蓝色）三个区域，用户的位置会在显示屏上显示，每个区域都会有三个细分图标来显示速度情况，（提示：智能控速功能可适用在虚拟场景,使跑步者会得到更好的健身体验。）

3.7.2 停止：按速度加减键、停止键、暂停键、安全开关都会退出智能控速模式。

3.8 运动管理

3.8.1、运动数据：查看上次运动数据，包括：时间、距离、卡路里。

3.8.2、运动记录：登录用户后，在此可以查看历史运动记录、运动统计。系统储存的运动信息必须要求达到一定的条件 ≥ 200 米才选择储存，系统暂存的运动信息有一定的期限。系统定期自动清理存放时间过长的运动信息。

3.4.2 “距离”键：用户设置运动距离后，开始运动，达到预期的运动距离后运动结束，运动中用户可自由增减速度、坡度，也可直接按下“停止”键来停止运行。

操作步骤如下图：触摸“距离”按键，定义你的目标运动距离，按“开始”启动。



3.4.3 “时间”键：用户设置运动时间后，开始运动，达到预期的运动时间后运动结束，运动中用户可自由增减速度、坡度，也可直接按下“停止”键来停止运行。

操作步骤如下图：触摸“时间”按键，定义你的目标运动时间，按“开始”启动。



3.4.4 “卡路里”键：用户设置运动卡路里后，开始运动，达到预期的运动卡路里后运动结束，运动中用户可自由增减速度、坡度，也可直接按下“停止”键来停止运行。

操作步骤如下图：触摸“卡路里”按键，定义你的目标运动卡路里，按“开始”启动。

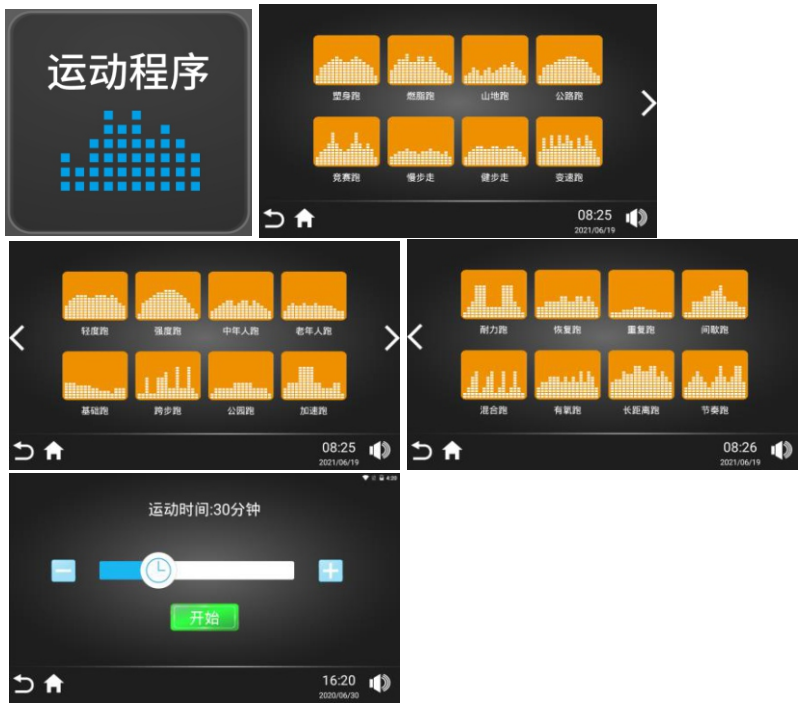


3.5 运动程式

系统内置了塑形、燃脂、山地等 24 种智能科学跑步程序，用户选择所需运动程序，设定运动时间后，按“开始”键，跑步机开始运行内置程序。跑步机运行过程中可调整速度，调整坡度。但在进入下一段时会自动调整为程式默认值。运动过程中也可直接按下“停止”键来停止运行。

内置程式共分 16 段，每段的运行时间为设定时间除以 16。当上一段的运行结束，自动进入下一段运行，速度与坡度会自动调整为该段的数值。所有段运行完毕。程式结束，跑步机缓慢降速至停止。

操作步骤如下图：触摸“运动程序”按键，选择内置程式（内置程式表共 3 页）可按箭头选择上下页，或左右滑动屏幕选择上下页，点击你所需的程序，设定程序运动时间，按“开始”启动跑步机。



内置程序数据(共分16段,每段的运行时间为设定时间除以16)

程式	时间段	设置的时间/16 = 每段的运行时间															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1塑身跑	速度	3	6	7	8	9	10	9	8	8	9	10	9	8	7	6	3
	扬升	0	2	2	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	3	2	1
P2燃脂跑	速度	5	7	9	9	11	8	8	10	10	8	10	8	6	5	4	3
	扬升	3	5	4	4	3	5	5	3	3	5	3	5	5	3	3	3
P3山地跑	速度	3	4	6	5	3	5	6	4	5	6	7	6	8	6	5	3
	扬升	6	6	10	12	14	12	10	14	12	10	8	10	6	4	3	2
P4公路跑	速度	3	6	7	7	8	9	9	10	10	10	9	9	8	6	4	3
	扬升	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1
P5竞赛跑	速度	3	5	6	8	12	8	6	5	6	8	12	8	6	8	6	3
	扬升	3	6	5	3	1	3	5	6	5	3	1	3	5	3	5	2
P6慢步走	速度	3	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	3
	扬升	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2
P7健步走	速度	3	5	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	5	3
	扬升	3	4	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	2	2

P8变速跑	速度	5	10	6	11	7	11	8	11	9	6	10	7	11	9	6	3	
	扬升	3	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	2	
P9轻度跑	速度	5	7	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	9	8	6	5	
	扬升	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	
P10强度跑	速度	2	6	7	8	9	10	10	11	11	11	10	9	8	6	4	2	
	扬升	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	9	5	7	5	2	
P11中年人跑	速度	3	4	5	6	7	7	5	6	7	7	5	7	6	5	4	3	
	扬升	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	
P12老年人跑	速度	3	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	5	5	4	3	3	
	扬升	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	1	
P13基础跑	速度	6	6	6	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	4	4	4	
	扬升	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	2	2	0	
P14跨步跑	速度	2	2	8	2	2	8	8	10	4	4	12	4	4	12	4	2	
	扬升	0	2	2	2	6	6	2	2	4	4	2	2	4	2	2	0	
P15公园跑	速度	2	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	4	4	4	2	
	扬升	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	
P16加速跑	速度	4	6	6	6	12	12	12	12	6	6	4	4	4	6	6	2	
	扬升	0	2	2	4	4	6	8	8	6	6	6	4	4	2	2	0	
P17耐力跑	速度	2	4	6	12	12	12	4	4	4	4	12	12	12	6	4	2	
	扬升	0	2	4	6	6	6	6	6	6	4	4	2	2	2	4	0	
P18恢复跑	速度	4	4	6	6	6	6	8	8	6	6	8	8	6	8	6	4	
	扬升	0	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	0	
P19重复跑	速度	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	
	扬升	0	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	0	
P20间歇跑	速度	2	2	6	6	6	8	8	10	10	12	8	6	6	6	4	4	
	扬升	0	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	0	
P21混合跑	速度	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2	
	扬升	0	2	2	4	4	6	6	8	8	10	8	6	4	2	2	0	
P22有氧跑	速度	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	8	10	6	10	8	4
	扬升	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	0	
P23长距离跑	速度	6	7	7	10	9	9	12	12	10	10	12	12	8	10	8	6	
	扬升	2	2	3	3	4	4	6	6	8	8	10	10	6	5	5	0	
P24节奏跑	速度	4	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	6	
	扬升	0	2	2	4	4	6	6	8	8	6	6	4	4	2	2	0	

3.6 虚拟场景: (用户根据需要自行购买)

选择场景后,开始运行跑步机,在运动过程中,场景会让人有一种身临其境的感觉。运动中用户可自由增减速度、坡度,也可直接按下“停止”键来停止运行。实景画面的速度会根据手动调整的速