

请妥善保管此使用说明书



USER'S MANUAL

安装 使用 维护



官方微信

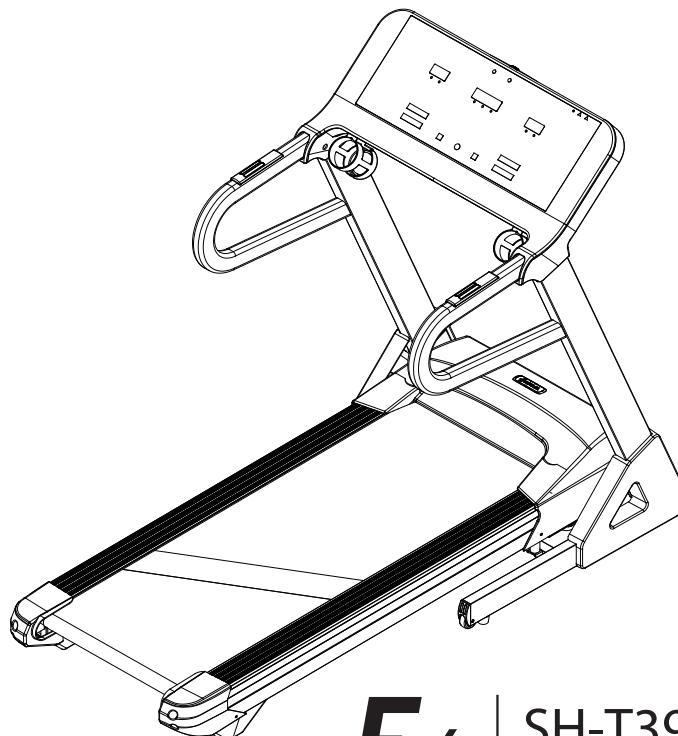


官方商城



舒华体育股份有限公司
SHUHUA SPORTS CO., LTD.

公司地址：福建省晋江市池店仕春工业区 P.C: 362212
Add: Shichun Industrial Park, Chidian, Jinjiang City, Fujian Province, China
Tel: (86)595-85985555 85980555 Fax: (86)595-85993039
E-mail: shuhua@shuhua.com
Http://www.shuhua.cn
售后服务热线: 800-8585955 400-8878855(支持手机拨打)



E6

SH-T3900I
智能跑步机 使用说明书

型号: SH-T3900I 名称: 智能跑步机
检验: 04 出厂:



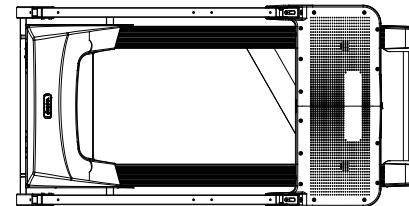
目 录

01 安装说明	01
02 安装步骤	01
03 折叠平放及搬运说明	06
04 产品说明	08
05 安全使用须知	09
06 入门指南	10
07 舒华运动APP介绍	12
08 电子表操作说明	15
09 锻炼安全措施	18
10 维护指南	19
11 维护说明	20
12 常见故障及排除	21
13 有害物质声明	22
14 保修说明	23
15 环境保护倡议书	23
16 保修卡	24
17 金牌服务工作单	25

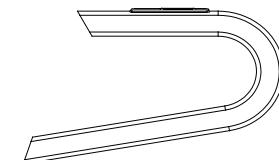
01 安装说明

下图为整机台安装的部件散图，打开包装箱，您可以在箱内取出以下零部件。

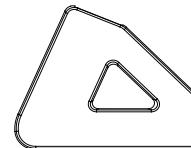
序号	零(部)件名称	数量	序号	零(部)件名称	数量	规格
1	主车架	1	6	水壶盒	2	
2	扶手组	2	7	半圆头内六角螺栓	2	M8*50 电泳半牙 8.8级
3	左立柱护盖	1	8	半圆头内六角螺栓	4	M8*15全牙；镀白锌
4	右立柱护盖	1	9	半圆头内六角螺栓	4	M8*15全牙；电泳
5	安全锁	1	10	沉头内六角螺栓	2	M8*16镀黑锌



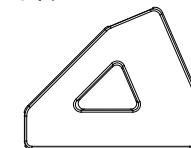
跑步平台



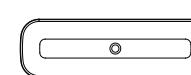
扶手组



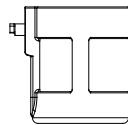
左立柱护盖



右立柱护盖



安全锁



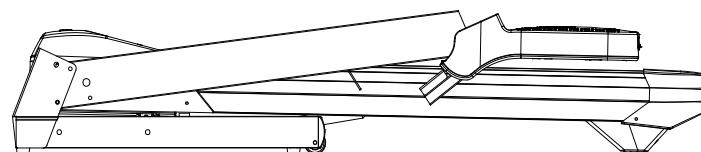
水壶盒

安装必备工具: 5mm、6mm内六角扳手 (作为配件提供)

02 安装步骤

打开包装箱，在箱内取出以上料件。并将机台平放于地面，如图一。

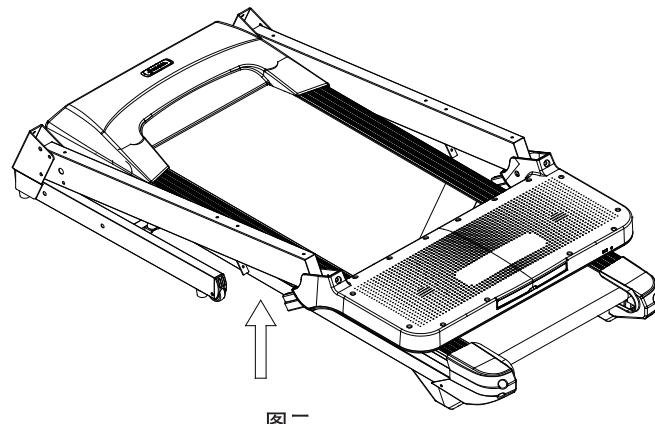
温馨提示：在从包装箱抬出机台时，建议由两人以上操作，以免造成意外。



图一

步骤一：

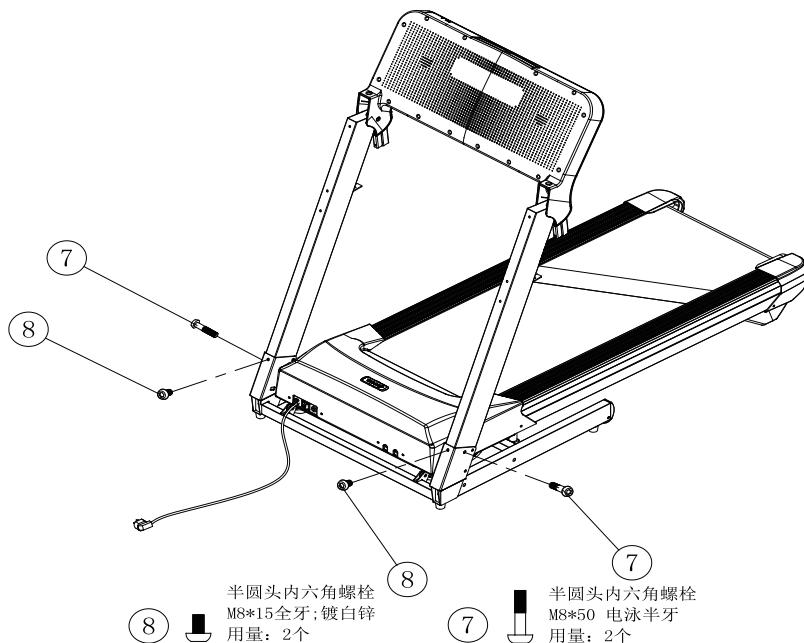
将跑步机1从包装箱中抬出，平放于地面，然后按箭头所示抬起立柱和电子表架，如图二。



图二

步骤二：

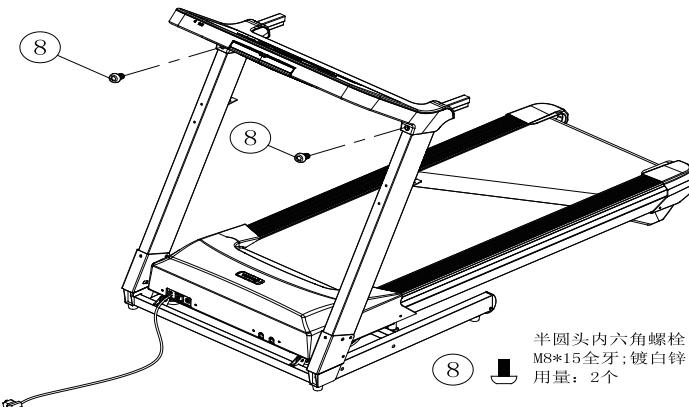
将立柱旋转到如图中的位置，使用内六角扳手通过螺栓7和螺栓8将立柱锁在底座上（螺栓先不要锁紧），如图三。



图三

步骤三：

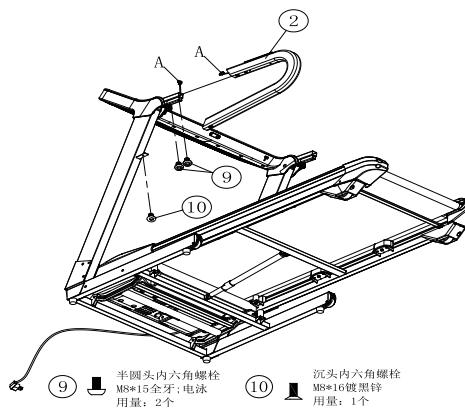
旋转电子表到如下图中的位置，使用内六角扳手通过螺栓8将电子表锁在立柱上（螺栓先不要锁紧），如图四。



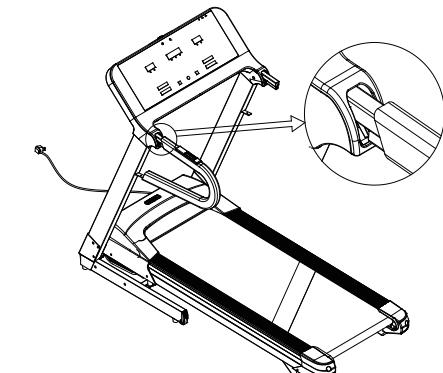
图四

步骤四：

取扶手组，将扶手组2管中的连接线A与电子表管中的连接线A对接好，将连接好的线材塞入电子表管中，使用内六角扳手通过螺栓9和螺栓10将扶手组装到电子表和立柱上（螺栓先不要锁紧），如图五。温馨提示：在扶手组与电子表组装时，务必把扶手泡棉4边全部装入电子表，详见图六。



图五

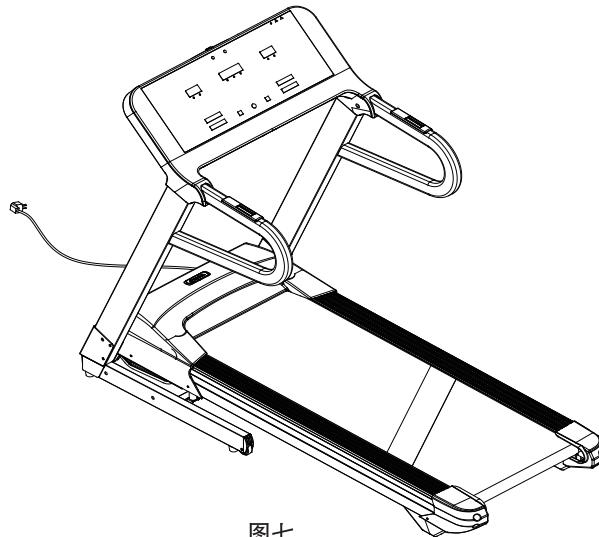


图六

步骤五：

使用内六角扳手，通过同样的方法将右侧的扶手也组装在电子表和立柱上。组装好后的效果如图七。

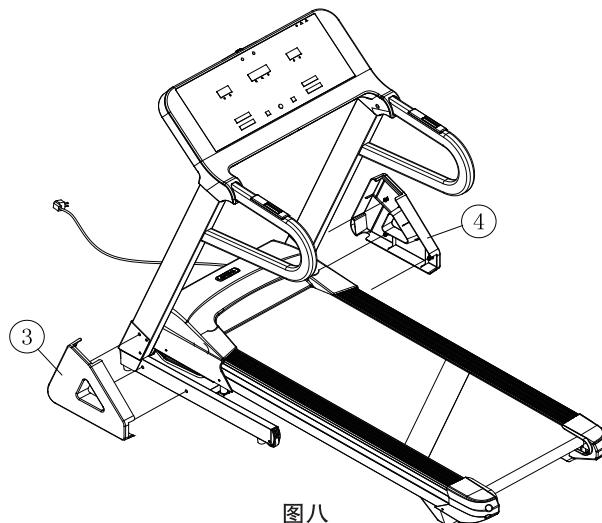
使用内六角扳手，锁紧所有螺钉（包括立柱旋转螺钉和电子表旋转螺钉）



图七

步骤六：

取出左立柱护盖3和右立柱护盖4，按照下图中方式，将其稍微用力扣到立柱和底座上，如图八。

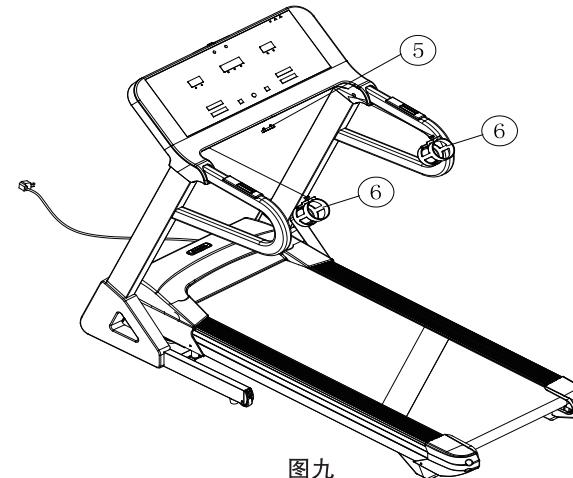


图八

步骤七：

取安全锁5，按图中方式装入电子表上；取出水壶盒6，按照下图中方式，将其卡扣装入电子表中，

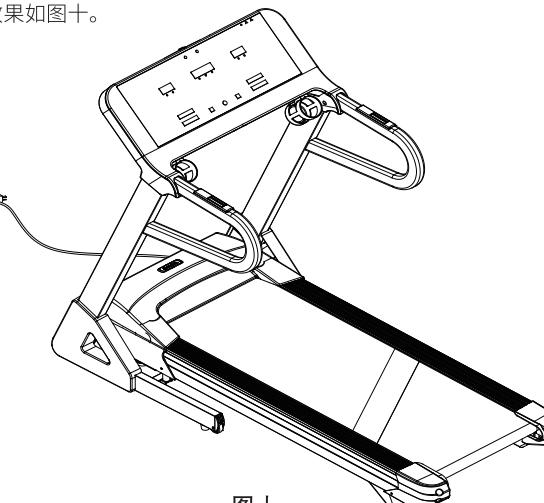
并稍微用力下拉，使水壶盒卡住，如图九。



图九

步骤八：

整机组装好后的效果如图十。



图十

请留意：一定要在确认全部按以上要求安装完毕后才能接通电源。车台操作使用请仔细查阅后面的相关说明。

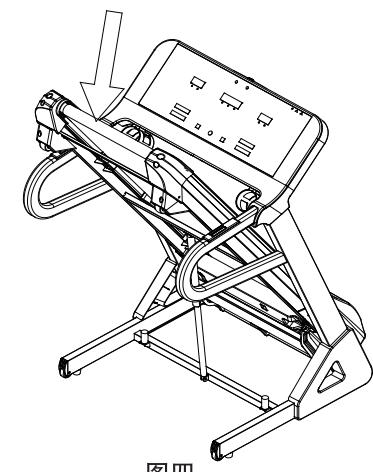
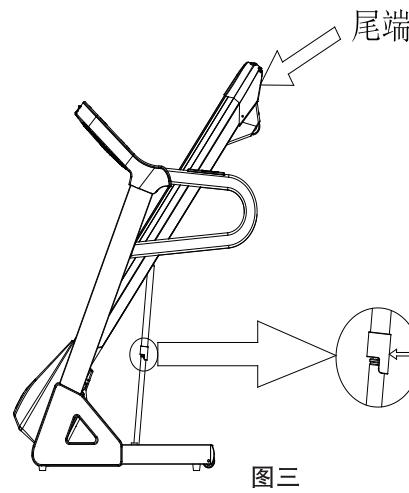
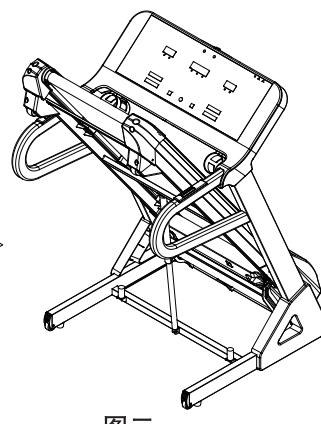
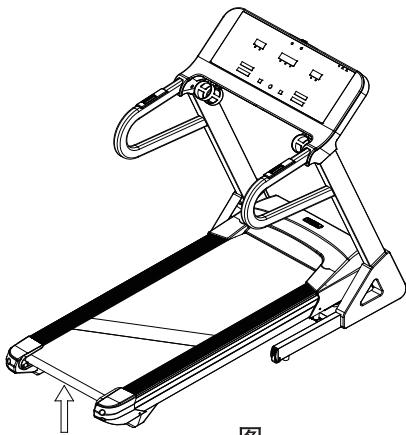
温馨提示：

安全开关夹子使用注意事项：安全开关的夹子应夹在距离跑步面1米左右（上下20cm）的衣物上，
也即常人的腰部位置；不宜过高或过低，以免影响安全锁顺利拉出。

03 折叠、平放及搬运说明

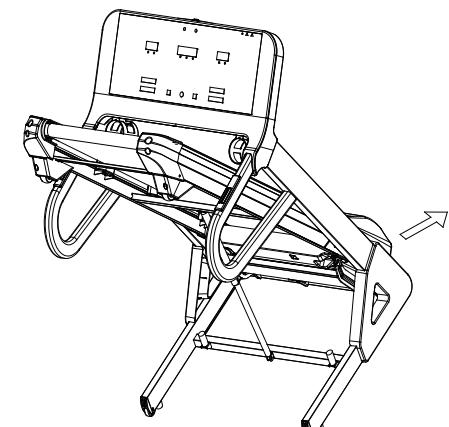
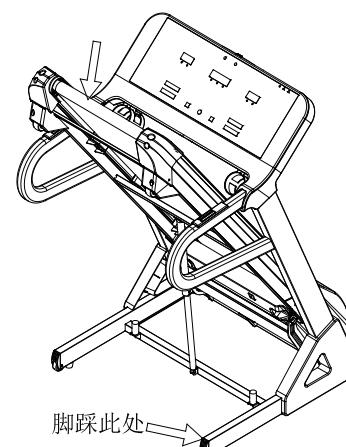
一. 折叠

- 1.为了使跑步机在不使用时能使放置变得简单和快速，SH-T3900I配置了一个液压折叠系统。
 - 2.按图一箭头所示抬起跑步台，当听到气压弹簧套管卡到位的声音时，跑步台已经折叠好，如图二。
- 注意：折叠跑步台前，必须确保跑步机已停止运转，否则强行折叠易损坏跑步机及易出现意外事故。



三. 跑步机移动（搬运）

- 1.按‘步骤一’折叠好跑步台。
 - 2.确保跑步台锁好后，站在跑步机中间，双手扶住跑步台尾部，接着用脚踩在箭头所示位置，同时按上箭头所示往下压跑步台到一定角度，如图五。
 - 3.往前推动跑步机，如图六，并推到您指定位置并轻放。
- 注意：在移动跑步机前，请确认跑步机的电源线插头已拔出，否则可能会损坏插头和插座。为防止刮伤木地板，不建议在木质地板上进行搬运移动。



二. 跑步台软降(平放)

- 1.当需降下跑步台时，站在跑步台中间，双手扶住跑步台尾部，用脚踩下如箭头所示位置的气压弹簧套管，如图三。
 - 2.稍微将跑步台如箭头所示往后轻拉，然后松手并站到跑步机侧面，以免被跑步台压到，此时，跑步台会缓缓降下，如图四。
- 注意：因机台较重，降下跑步台时，确保跑步台降下位置无障碍物或小孩，切勿站在跑步台降下区域，以免损坏跑步机和造成人身伤害。

06 / 入门指南

如果您是初次使用电动跑步机,你有必要阅读以下内容:

准备

在运动前您有必要了解自己的健康状况,以做出适合自己的运动计划,建议向医生或专业人员咨询一下,也许您可以取得事半功倍的效果。

在初次使用电动跑步机前,请先站在旁边熟悉一下如何控制它——如启动、停机和速度调节等,等你熟悉了之后才可以使用。然后站到跑步机两边的塑料防滑板上,用双手抓住扶手,将机器开到1.6~3.2公里/小时的低速度,身体站直,向前看,用一只脚在跑带上“跑”几下,尽量放松;接着站到跑步带随其一起运动。在感觉适应后,慢慢地把速度增加到3~5公里/小时。保持这样的速度10分钟左右,再慢慢地让机子停下来。初次使用切勿高速运行,以防摔倒。

锻炼

用固定的步伐行走约1公里,并记录下所用的时间。这可能会用上15~25分钟。以4.8公里/小时的速度行走时,1公里的路程大约会用20分钟。在你能够很容易的这样做几次后,就可以渐渐地提高速度,这样持续30分钟你就可以得到很好的锻炼。在漫步锻炼程序前,心里要清楚:不能急躁,这种锻炼为了您自己一生的健康,而不是一夜即成的魔术。

锻炼频率

目标是3-5次/周,每次运动15-60分钟。最好是根据自己的身体状况制定好锻炼的计划表,而不是根据自己的喜好来锻炼,您可以通过调整速度和运动时间来掌握运动的剧烈程度。

运动量

捷径——锻炼15-20分钟的是节省时间的好方法。在4~4.8公里/小时的速度下热身5分钟,接着按每2分钟增加0.3公里/小时的速度递增,直到您觉得在某个速度下持续运动45分钟会很有挑战性。

以上内容仅供参考,具体情况请向专业人士咨询。

穿着

您所需要的只是一双好的鞋子,建议选用跑鞋或健身鞋。同时鞋底不要粘有异物,避免把异物携带进跑步带下磨损跑步板和跑步带。衣服应该穿着舒适并适合运动,建议选用棉质透气的运动服装。

伸展运动

不管您以怎样的速度行走,最好先做做伸展运动。温暖的肌肉更加容易舒展,因此先走上5~10分钟来热身。接着停下来按照如下方法做伸展运动——做5次,每条腿每次做10秒或更多时间;在锻炼结束后再做一遍。

1. 向下伸展

双膝微曲,身体慢慢向前弯,让背部和肩膀放松,双手尽量去触摸脚趾。保持10~15秒,然后放松。重复做3次(见图1)。

2. 脚筋伸展

坐在干净的座垫上,把一条腿伸直。把另一条腿向内收,使其紧贴伸直的一条腿的内侧。尽量用手去触摸脚趾。保持10~15秒,然后放松。每一条腿重复做3次(见图2)。

3. 小腿和脚跟腱伸展

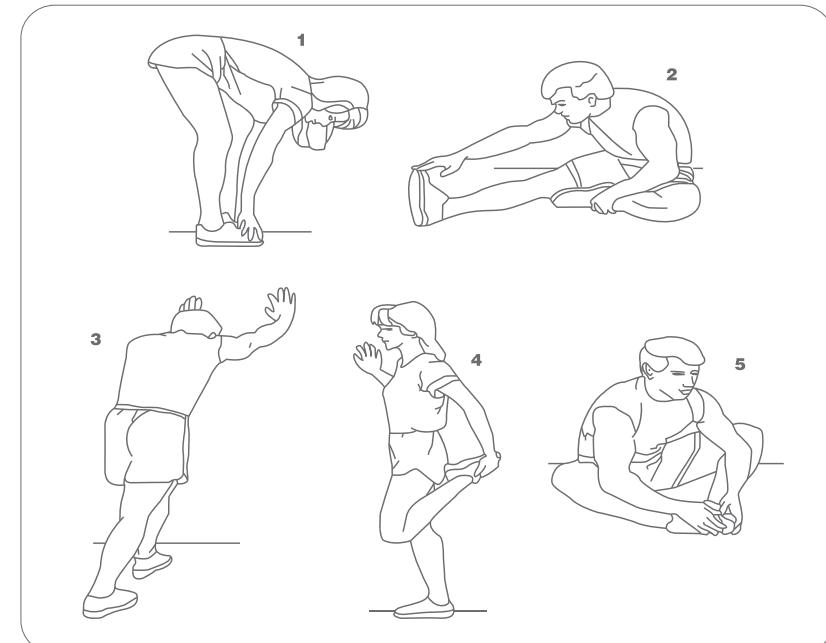
两手扶墙或树站立,一脚在后。保持后腿直立且脚跟着地,向墙或树的方向倾斜。保持10~15秒,然后放松。每一条腿重复做3次(见图3)。

4. 四头肌伸展

以左手扶墙或桌子掌握平衡,然后右手向后伸,抓住右脚踝慢慢向臀部拉,直到您感觉到大腿前面的肌肉很紧张。保持10~15秒,然后放松。每一条腿重复做3次(见图4)。

5. 缝匠肌(大腿内侧的肌肉)伸展

脚底相对,膝盖朝外坐下。双手抓住双脚向腹股沟方向拉。保持10~15秒,然后放松。重复做3次(见图5)。



07/舒华运动APP介绍

舒华运动APP简介

舒华运动APP是我司打造的针对智能运动、室内外跑步记录、个人运动数据管理的应用软件。可通过WIFI配网连接跑步机同步收集运动数据，对运动结果进行管理与分享，同时也可以制定个人计划，合理安排运动计划。

智能管理：个人运动数据、运动计划。

注：记录个人运动详细数据信息，科学管理你的运动计划，达到个人的合理健康运动。

智能互动：分享及排名。

注：结束运动可查看本次运动详情与步频图表，并且可以拍照（拍照后可选择水印）分享或直接分享运动数据；所有运动数据可在个人中心历史记录查看。

1、APP下载与安装指导

感谢您使用舒华智能跑步机，首先请使用手机扫描舒华运动APP二维码进行下载安装使用（也可以在安卓手机应用宝，苹果手机App Store中搜索“舒华运动”进行下载安装）。



使用APP时需保证手机网络畅通和蓝牙处于开启状态。（提示：权限开关都要允许）

2、WIFI配网流程



图3



图4

拉掉跑步机安全锁，同时长按5秒以上速度快捷键3，当听到“滴”的一声后手离开按键，安全锁不要放入跑步机-->当语音提示完毕，再在手机APP上点下一步（如：图四），等待配网完成-->当听到“嗨！欢迎回来”语音提示音，同时手机APP显示连网成功-->放入好跑步机安全锁-->可以与跑步机进行语音沟通。

若配网失败，可重复以上操作或按APP提示进行操作。

运动结束以后，可以在舒华APP里面的历史记录中可查看运动详情；

WIFI连接：

手机连接可用WIFI，打开蓝牙，再打开舒华APP可进行跑步机配网，配网成功后方可使用语音功能，具体配网操作详情请按照：舒华运动APP简介。

语音操作：

当跑步机已经成功完成网络配置，听到“嗨！欢迎回来”语音提示音后，确认跑步机安全锁已经正确放置，可以与跑步机进行语音沟通，如播放音乐，调整音量，打开或关闭跑步机，调整跑步机速度/坡度等。

智能语音控制用语示例：

A. 特别提示：

- 1.识别语言为普通话；
- 2.语速平稳连贯（尽量与跑步机阿里语音播报的语速及连贯性相当）；
- 3.吐字清晰，特别是跑步的时候，讲话时嘴巴朝准麦克风方向。

B. 唤醒语言

“你好，小智！”听到“咚”的一声后，再开始说需求用语

C. 需求用语示例

听到“咚”的一声后，再开始说需求用语。

一、关于跑步机的控制语句

- 1.启动跑步机：打开跑步机/启动跑步机/开始跑步
- 2.停止跑步机：停止跑步机/关闭跑步机/停止跑步
- 3.速度加快：速度加/速度增加/速度设置为5/速度调为5
- 4.跑步机减慢：速度减/速度降低/速度设置为3/速度调为3
- 5.坡度调节：坡度加/升高坡度/坡度减/降低坡度/坡度设置为5/坡度调为5

二、关于音乐的控制语句

- 1.打开音乐：我要听刘德华的歌/刘德华的笨小孩
- 2.上一首/下一首
- 3.声音小一点/声音大一点/音量设为90%/音量设为50%
- 4.停止音乐/停止播放

三、关于其它方面的控制语句

- 1.泉州天气/福州天气/厦门天气
- 2.厦门小吃/泉州有什么好吃的？
- 3.泉州著名景点？
- 4.泉州有几个区？
- 5.泉州有什么特产？
- 6.讲一个故事
- 7.讲一个笑话
- 8.肚子痛怎么办？
- 9.99乘以99等于多少？
- 10.今天是几月几号？
- 11.今天农历几月几号？
- 12.现在几点？

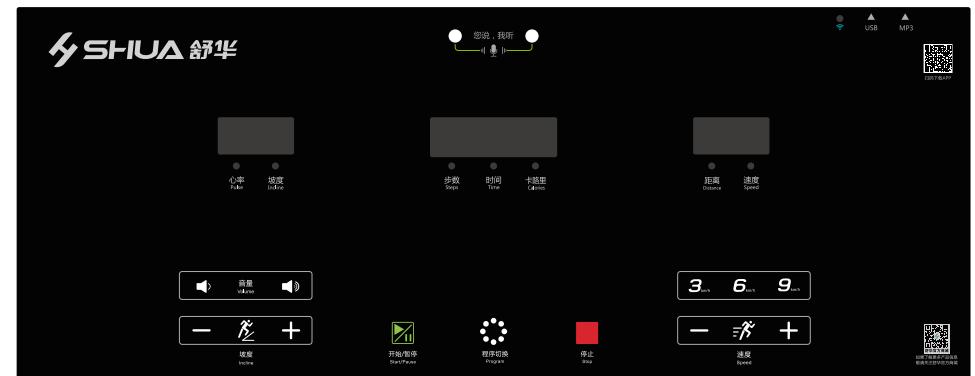
以上词汇是在网络资源库发掘的一小部分示例用语，还有很多词汇待您发掘；同时，随着网络资源库内容的不断丰富，会有更多的词汇不断增加和更新，以上这部分示例用语供参考！

四、语音问题点释义：

- 1.语音根据不同的人，识别度会有差异，甚至会识别不了；
例如：同样的命令，不同的人发出设备语音回复会有不一样的结果。
解决方法：发出的语音尽量为标准普通话，且语速均匀。
- 2.如果网络状态不好，语音控制会影响很大；
例如：不同客户家的WIFI网络信号强度及当时的网络状况，对机台语音识别会有较大差异，比如：a、语音要求加速或者减速时，速度会没有变化；b、发出的语音指令会答非所问。
解决方法：a、检查网络是否顺畅，或是重新配网更换较顺畅的网络。b、WIFI网络没有的情况下，跑步机可以使用按键操作，除语音功能以外不影响跑步机基本使用功能。
- 3.运动数据会上传到最新配网人的手机APP上，数据查询请查看：舒华运动APP简介。
- 4.语音用词要比较标准的词汇，而且语速不能太快也不能太慢，一段话中间不能有停顿，否则会识别差异较大；
解决方法：发出的语音尽量为标准普通话，且语速均匀。

- 5.语音“速度增加”和“速度降低”，每次速度加快或是速度降低都是以1km/h为基准；语音速度设置的速度公里值都只能是整数，不能识别小数点位的设置数。
解决方法：若是使用者需要跑步的公里数需要有小数位的设置，可在跑步机操作面板上的速度+/-进行调整。

08/ 电子表操作说明



16/保修卡

产品信息	型号	名称	属性 <input type="radio"/> 家用器材 <input type="radio"/> 商用器材			
用户档案	用户姓名	联系电话	邮政编码			
	工作单位					
	家庭地址（或单位地址）					
经销商填写	经销商名称	联系电话				
	购买地址	邮政编码				
	销售日期	安装调试日期				
维修记录	送修日期	检修情况	检修结果	检修人	交验日期	用户签名

• 保修期

产品经检验合格，自购买日起，商用、家用器材均享有12个月免费维修服务。

• 维修服务说明

- 本产品在保修期内提供免费维修服务；
- 请妥善保存、保管好保修卡及相关购机凭证，需维修时，若无法提供有效凭证，本公司有权拒绝承担免费维修义务；
- 请严格遵照《使用说明书》进行安装、使用，若因安装错误或使用不当造成的损坏或意外，本公司概不负责（或提供免费维修）；
- 因不可抗拒因素而导致器械故障或损坏，需本公司提供维修的，本公司按照统一制定的维修收费标准收取维修及配件费用；
- 因客户自行拆装（或非本公司认证维修人员拆装）而导致器械故障或损坏的，需本公司提供维修的，本公司按照统一制定的维修收费标准收取维修及配件费用。

凭本卡到指定保修点进行保修，为保障您的切身利益，请您配合经销商认真填写“用户档案”栏，以确保您享受高效优质的售后服务，避免您在要求服务时产生不便。
此保修卡由经销商加盖销售章后方能生效。

17/金牌服务工作单

金牌服务工作单										服务日期：年月日			
用户名		联系电话		购买商店									
用户地址				购买日期									
服务类型	安装（ <input type="checkbox"/> ）维修（ <input type="checkbox"/> ）			产品型号			生产流水号						
受理（服务）内容													
处理结果													
保修期内 服务内容	更换配件名称	单位	数量	保修期外 服务内容	更换配件名称	单位	数量	单价	金额				
							维修费		上门服务费				
用户意见	服务质量：很满意（ <input type="checkbox"/> ） 满意（ <input type="checkbox"/> ） 一般（ <input type="checkbox"/> ） 差（ <input type="checkbox"/> ）												
	产品使用安全须知：熟悉（ <input type="checkbox"/> ） 了解（ <input type="checkbox"/> ）												
	其他建议：												
服务人员签名及服务日期：						用户签名及日期：							
尊敬的客户，请您对我们本次服务过程进行评价，并认真填写您的意见或建议，我们将持续改进，为您提供更优质的服务。													