

舒华

舒华

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  
全国服务热线: 800-8585955 400-8878855(支持手机拨打)



型 号: SH-T5170 名 称: 智能跑步机

检 验: 06 出 厂:



注: 本说明书图片颜色及结构如与实物有细微差别请以实物为准, 公司保留对产品改进的权力, 届时将不另行通知。

SHUHUA SPORT GOODS



SH-T5170

电动跑步机安装·使用·维护手册



WWW.SHUHUA.COM



# 目录

## CONTENTS

- 01/安装说明
- 07/产品说明
- 09/安全使用须知
- 10/入门指南
- 13/操作指南
- 21/锻炼安全措施
- 21/维护指南
- 23/维护说明
- 25/常见故障及排除
- 25/保修说明
- 26/环境保护倡议书
- 27/保修卡
- 28/顾客档案卡

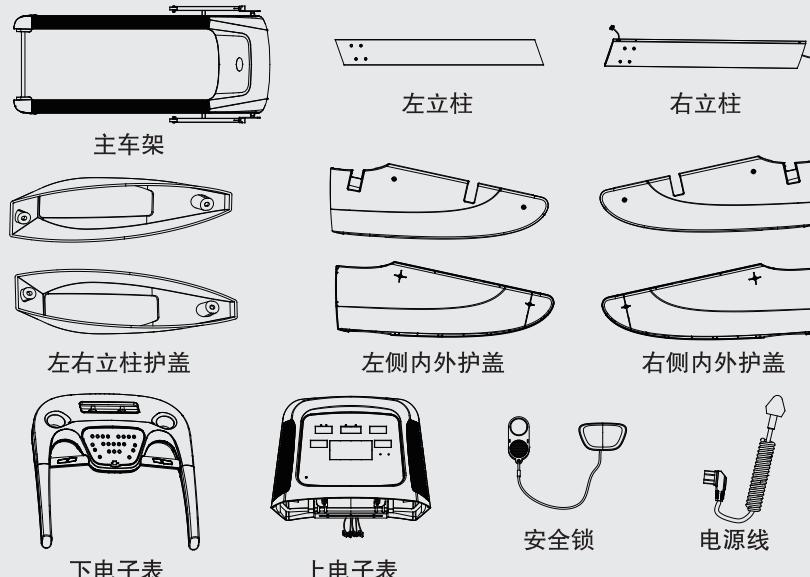
## 安装说明

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
1	主车架	1
2	左立柱	1
3	右立柱	1
4	下电子表	1
5	上电子表	1
6	左立柱护盖	1
7	右立柱护盖	1
8	左侧内护盖	1
9	左侧外护盖	1

序号	零部件名称	数量
10	右侧内护盖	1
11	右侧外护盖	1
12	半圆头内六角螺栓 M8x50	8
13	半圆头内六角螺栓 M8x15	8
14	十字槽大扁头自攻螺钉ST4.2x15	10
15	圆柱头内六角螺栓 M8x30	4
16	内齿锁紧垫圈 $\frac{8.4}{15} \times 0.8$	16
17	安全锁 红色	1
18	电源线 带尾插	1

十字螺丝刀 6mm 内六角扳手、L形十字扳手（作为配件提供）



**组装步骤：**打开包装箱，在箱内取出以上料件，并将机台平放于地面。

**温馨提示：**从包装箱抬出机台时，建议由两人以上操作及组装时由两人操作，以免造成意外。  
(且安装前需先剪断用于固定主车架及底座的打包带)

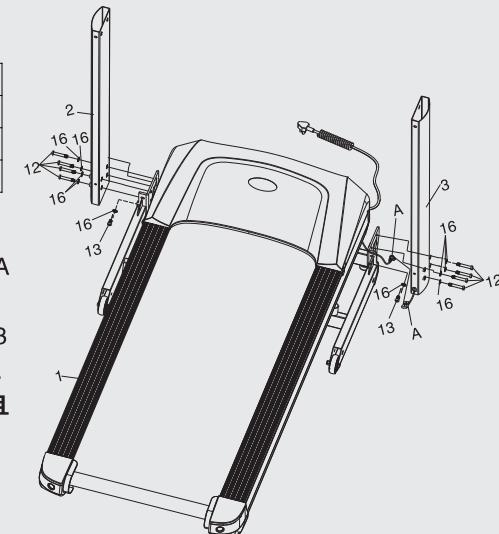
## 安装步骤

序号	名称	规格	数量
12	螺栓	M8*50	8
13	螺栓	M8*15	2
16	垫圈	M8	10

### 步骤一

- 1、将1中的连接线A与3中的连接线A插好，且需插到位；
- 2、使用六角扳手将2与3通过12和13及16预锁在1上。(螺丝不要锁紧)。

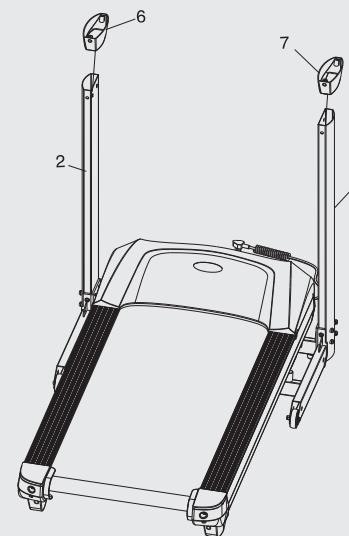
**注意：**插线时需注意公母头方向，且勿用大力拉线。



### 步骤二

将6套入2中和7套入3中。

**注意：**6和7套入时的方向。

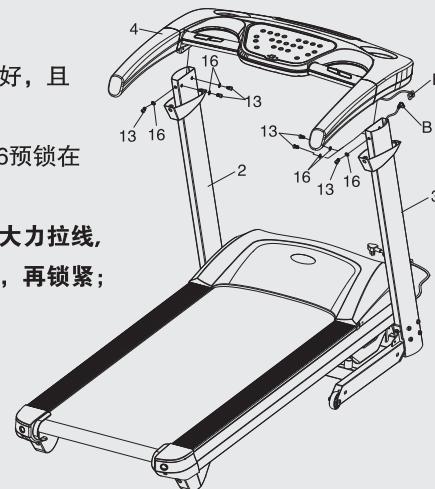


**步骤三**

- 1、将4中的连接线B与3中的连接线B插好，且需插到位，并将线塞到到3中；
- 2、使用六角扳手将4与2和3通过13和16预锁在2和3上。

**注意：插线时需注意公母头方向，勿用大力拉线，且不得压到线；此步螺丝全部预锁完后，再锁紧；**

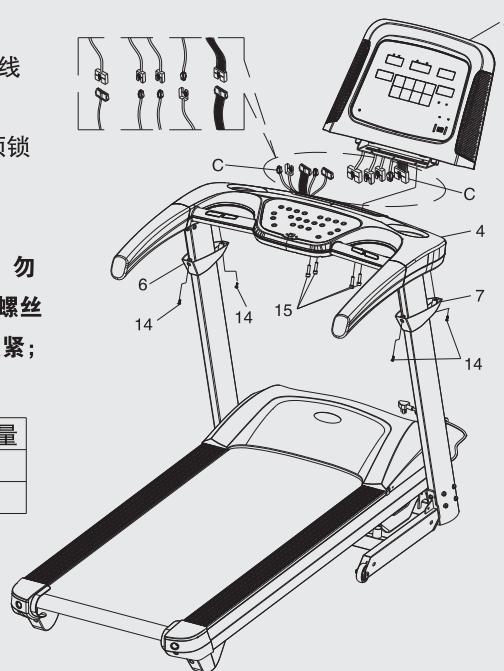
序号	名称	规格	数量
13	螺栓	M8*15	6
16	垫圈	M8	6

**步骤四**

- 1、将4中的连接线C与5中的连接线C插好，如右图且需插到位；
- 2、使用六角扳手将5与4通过15预锁在4上；
- 3、将6和7通过14锁附在4上。

**注意：插线时需注意公母头方向，勿用大力拉线，且不得压到线；此步螺丝全部预锁完后，且将5到居中再锁紧；**

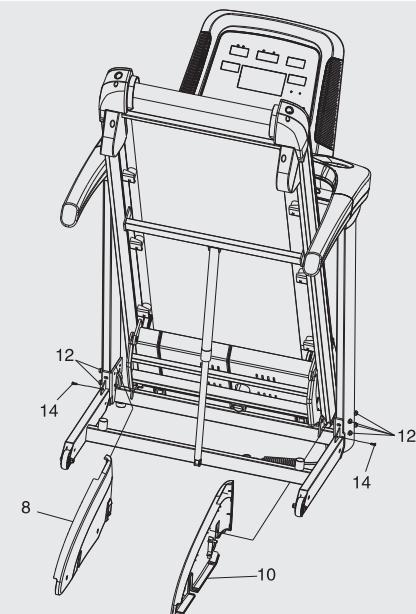
序号	名称	规格	数量
15	螺栓	M8*30	4
14	螺钉	ST4.2*15	4

**步骤五**

- 1、将左右立柱中的螺丝12锁紧；
- 2、将机台折叠起来，如图示；
- 3、取8和10内护盖卡入左右立柱中，通过14将其锁紧；

**注意：锁附时需用人将机台折叠部分扶住以免造成不必要的伤害.**

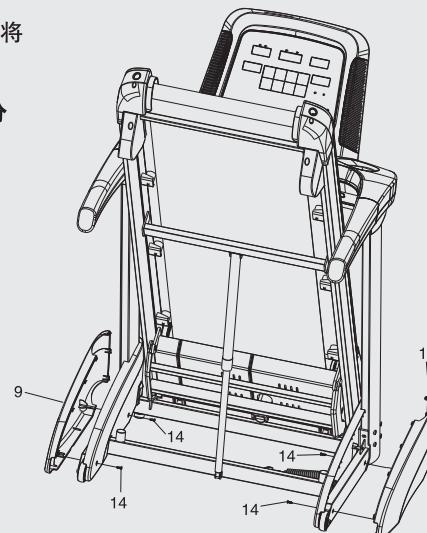
序号	名称	规格	数量
14	螺钉	ST4.2*15	2

**步骤六**

- 取9和11外护盖卡入左右立柱中，并将内外护盖卡好，且通过14将其锁紧；

**注意：锁附时需用人将机台折叠部分扶住以免造成不必要的伤害.**

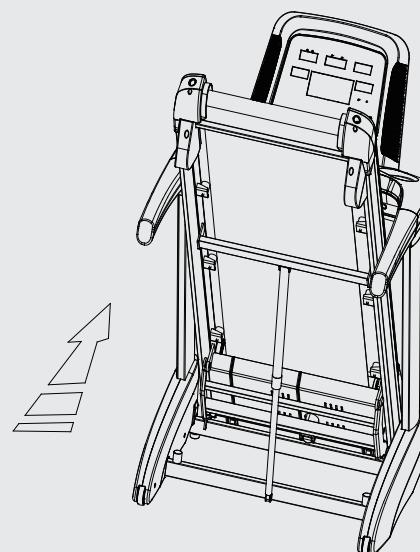
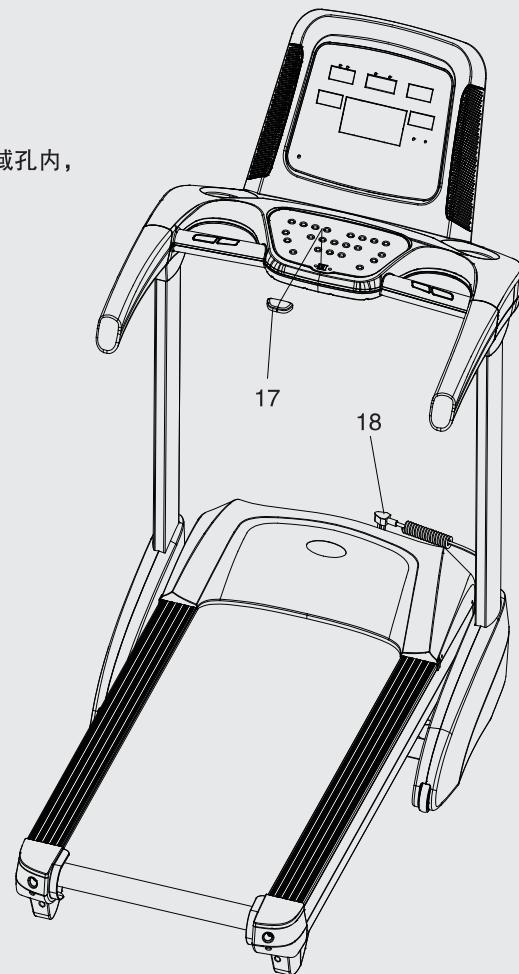
序号	名称	规格	数量
14	螺钉	ST4.2*15	4



### 折叠、平放及搬运说明

#### 步骤七

- 1、将机台放置水平位置；
- 2、取17安全锁插入4黄色区域孔内，  
取18电源线插入机台上。



#### 一. 折叠

为了使跑步机在不使用时能使放置变得简单和快速，SH-T5170配置了一个液压折叠系统。

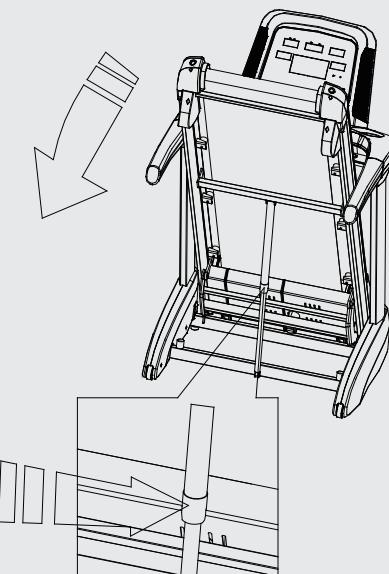
按图箭头所示抬起跑步台，因此款跑步机为四轮推动功能，当抬起跑步台时跑步机会向前移，需要用手握住扶手，当听到脚踩件卡入伸缩杆中的声音时，跑步台已经折叠好。

**注意：**折叠跑步台前，必须确保跑步机已停止运转及跑步机的扬升马达复位即跑步台的扬升坡度为零，否则会损坏跑步机及易出现意外事故。

#### 二. 跑步台软降(平放)

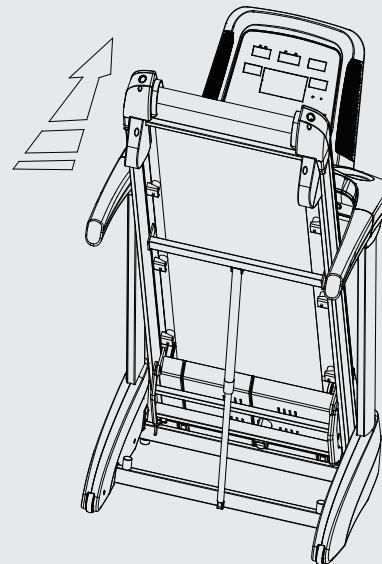
- 1.当需降下跑步台时，站在跑步台中间，双手扶住跑步台尾部，用脚踩下如箭头所示位置的脚踩件。
- 2.稍微将跑步台如箭头所示往后轻拉，然后松手并站到跑步机侧面，以免被跑步台压到，此时，跑步台会缓缓降下。

**注意：**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。



### 三. 跑步机移动

- 1.按‘步骤一’折叠好跑步台。
- 2.确保跑步台锁好后，因此款跑步机配置有四轮推动功能，可以直接站在跑步机中间，双手扶住跑步机扶手或者可以推动跑步机的地方按箭头所示向前推动跑步机。
- 3.往前推动跑步机到您指定位置。  
**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。**



## 产品说明

### 技术参数

外形尺寸(mm)	1925x905x1450	使用电源	AC 220~240v
折叠尺寸(mm)	1100x905x1625	额定功率	1100W
跑台尺寸(mm)	520x1450	额定电流	6.0A
机台净重	97kg	速度范围	0.5—16km/h
整箱毛重	118kg	使用环境温度	0—40℃
坡度范围	0~12% ( 前扬升 )	类别和等级	HA
允许体重	≤126kg		
仪表显示	卡路里 心率 时间 步数 距离 扬升 速度 蓝牙		
安全保护	A.仪表上红色安全开关。 B.车台前端过流、过压按压式可恢复型保险。 C.车台内部控制板上过流保险。		

### 产品执行标准

- 1、GB17498.1-2008/ISO20957-1:2013通用安全要求和试验方法
- 2、GB17498.6-2008/ISO20957-6:2013跑步机附加的特殊安全要求和试验方法
- 3、GB5296.7-2008体育器材消费品使用说明

**本产品的图片及参数本公司保留技术改进的权利。如有改动，恕不另行通知。**

### 产品功能说明

- 一. 采用高强度、抗拉、抗静电跑步带及高强度、高密度、耐磨跑步板，带来更安全更舒适的跑步体验。
- 二. 稳固的全覆式跑台设计，降低振动噪音、能更有效的防止运动损伤带来更安全的运动体验。
- 三. 采用具有自动缓降功能气压棒(具有抑制性)，避免机台落地到位的冲击，使机台折叠放下时增加其安全性(脚踩式安全装置)。
- 四. 前后滚筒采用壁厚为3.0精抽管，两端设有1.5度锥度，使跑步带自动复位功能。
- 五. 红色LED显示屏，显示卡路里、心率、时间、步数、距离、扬升、速度、蓝牙连接，速度范围为0.5—16km/h，扬升范围为0—12%。
- 六. 内设8种自动程序供用户选择。
- 七. 电子表内附高保真音响,可支持MP3、CD、VCD等外接设备的音源输入功能。
- 八. 具有手握心跳功能，及时了解心跳频率，合理调节运动强度。
- 九. 具有速度快捷功能，自如操控，随心变化运动强度。
- 十. 电子表可放置书刊及平板电脑且放装置可自锁，大大的丰富了跑步的娱乐性。
- 十一. 钢体结构采用钛合金质感烤漆。
- 十二. 具有无人跑自动停机功能(5分钟)，更智能、更节能。
- 十三. 具有计步功能,轻松了解运动时的脚步数。
- 十四. 具有蓝牙功能，用户可通过舒华官方网站下载APP，安装后打开APP即可连接跑步机的蓝牙模块，通过此APP体验更丰富、更科学、更炫酷的时尚跑步体验。
- 十五. 具有过压、过流、欠压、过载等各种保护功能。
- 十六. 便捷的音响开关键及声音加减键。
- 十七. 具有一键"马拉松"功能，更快捷的进入马拉松运动程式。
- 十八. 具有独立"塑身模式"按键，更明确的锻炼目的。
- 十九. "热身、放松"按键功能使用户在使用时更能有效的防止运动损伤。

## 安全使用须知

**感谢您选购本公司产品，正确的使用跑步机是您安全和方便的保证，在使用跑步机之前请仔细阅读以下的内容：**

1. 警示！在确认完全按照安装说明安装好电动跑步机后，在锻炼前，确保电动跑步机摆放平稳，才能接通电源。注意摆放时不要使其挡住墙壁上的插头，以方便插入。
2. 警示！电源线插头必须插入带有安全接地的电源插座中，防止产生静电可通过接地线排出，否则静电可能干扰电子表的运行，甚至损坏电子表。电动跑步机的电源线是专用的，如果电源线发生了损坏，请向经销商购买，或者与本公司直接联系。
3. 警示！同一供电线路尽量避免使用其它电器，以免产生电路干扰。导致电动跑步机及其它电器出现异常或损坏。
4. 警示！电动跑步机必须摆放在坚硬的地面上或稳固、结实的平台上；跑步机摆放要平稳，摆放场所要干净平整，注意防潮，不要将跑步机放在厚地毯一类的物品上，以免影响跑步机下部空气的流通。电动跑步机为专用器械，请勿改装挪做它用。
5. 锻炼时不能穿太长、太宽松的衣服，以防挂到电动跑步机上造成安全事故。建议穿有胶底的跑鞋或健身鞋。
6. 请勿随便取下保护罩，若因维护需要打开，请一定先拔出电源线插头。
7. 警示！电动跑步机在使用时，请勿让小孩靠近，防止危险，以防手、手指、脚被卡夹。
8. 未成年人在使用电动跑步机时需有成年人在旁陪护。
9. 如果您是初次使用电动跑步机，请切记一定要用手抓住扶手，直到感到适应后才可以松开扶手。
10. 警示！设有紧急停止开关装置（红色，与安全锁集成于一体），若跑步过程中发现跑步机出现异常或感觉到危险时，请立即拉出紧急停止开关装置（即安全锁），使跑步机立即停止运转，避免发生意外危险。
11. 锻炼时请将安全锁（红色）线扣夹在衣服上合适位置，防止在锻炼时发生意外危险时能及时将安全锁拉掉，使跑步机马上停下来，以保证安全。在不使用时，请妥善保管好安全锁，防止第三方不受控制的使用。
12. 警示！使用完后请及时关闭电动跑步机电源及把电源线插头拔掉收好。
13. 警示！绝对不能用手触摸到任何运动中的部件。
14. 心率传感器不属于医疗设备，有许多原因可引起检测不准确，检测结果仅供参考。
15. 警示！锻炼时如果感觉有危险时，应借用两侧扶手紧急跳离地面或跳离在两A侧踏板平台上。

16. 警示！锻炼时电动跑步机后方要有2000mmX1000mm安全区域，防止发生意外危险时能有紧急跳离的空间。
17. 锻炼时安全操作所需要的自由空间为2000mm（长）X1000mm（宽）X2250mm（高）。
18. 警示！电动跑步机为室内器械，请勿室外使用，适用于有氧心肺运动，主要是增加心肺功能为主，训练肌肉为辅。
19. 警示！可能予以使用者运动干涉的任何调节装置都不应偏离设计。

## 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“爬”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

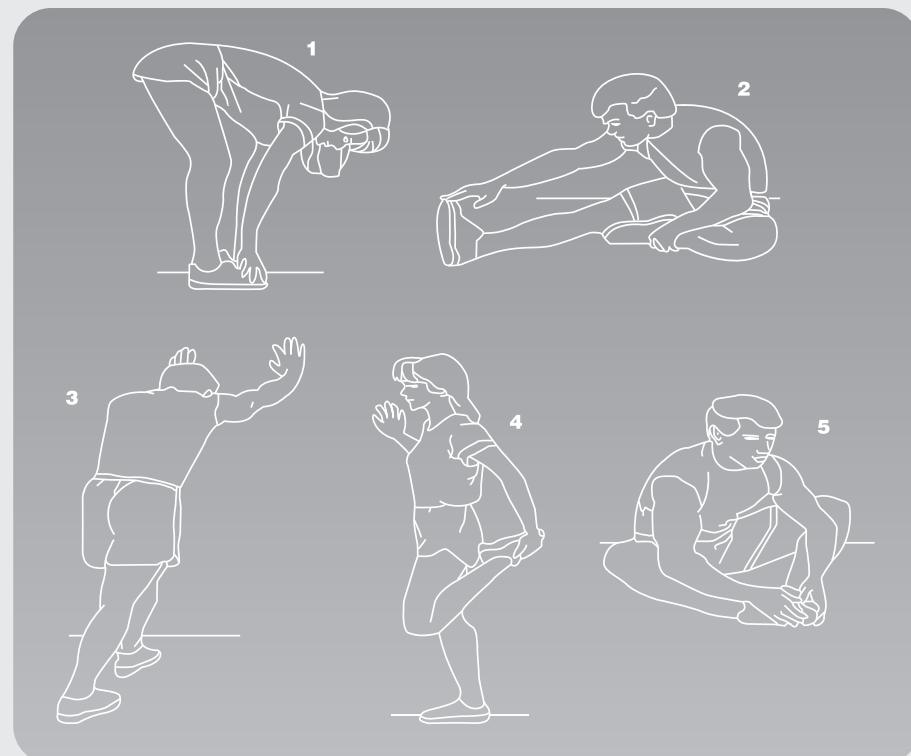
两手扶墙或树站立，一脚在后。保持后腿直立且脚跟着地，向墙或树的方向倾斜。保持10~15秒，然后放松。每一条腿重复做3次（见图3）。

#### 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）。



## 操作指南



**温馨提示：**在跑步机启动前请检查好安全锁是否放好。

### 窗口显示

**“TIME”窗口：**显示运动时间，正向计时从0: 00–99: 59，计时到99: 59时跑步机平稳减速停止运行且速度窗口显示“End”，完全停止后5秒进入待机状态；倒计时则从设定的时间递减至零，当倒计至0: 00时跑步机平稳减速停止运行且时间窗口显示“End”，完全停止后进入待机状态。

**“CAL”窗口：**显示消耗热量值，显示消耗热量值时，正向计数时从0.0–999.0，反向计数时，则从设定值倒计至0，当倒计至0时跑步机平稳减速停止运行且卡路里窗口显示“End”，完全停止后进入待机状态。

**“DIS”窗口：**显示运动距离，正向计数从0.00–99.90，溢出后清零重新计数，反向计数则从设定值递减至零，当倒计至0时跑步机平稳减速停止运行且距离窗口显示“End”，完全停止后进入待机状态。

**“PULSE”窗口：**显示运动者的心跳值，当运动者双手握住心跳感应手把时系统能自动侦测到运动者的心跳频率并在此窗口显示，心跳值显示范围：50–200次/分。（该数据只供参考，不能当作医学数据。）

**“INC”窗口：**显示当前坡度值，坡度显示范围：0–12段。

**“速度”窗口：**在运行状态下显示当前速度值，速度显示范围：0.5–16.0km/h.。在启动倒计时，显示“3”、“2”、“1”“GO”。

**“Steps”窗口：**显示运动者的步数。“Bluetooth”指示灯亮表示蓝牙连接成功。

### 按键功能

**“塑身模式(Lose Weight)”键：**在待机或者运行状态下，直选塑身模式启动运行。

**“程序切换(Program)”键：**为程序键：在待机状态时，按此键可以循环选择“0: 00”、“15: 00”、“1.00”、“50.0”、“P01–P02–…–P08”。（“0: 00”为手动模式，“15: 00”为时间倒计模式，“1.00”为距离倒计模式，“50.0”为卡路里倒计模式。）

**“马拉松(Marathontraining)”键：**待机状态下按此键开始马拉松跑，距离42.195km。

**“热身(Warm Up)”键：**按此键开始3分钟(时间窗口闪烁)热身运动，跑步机以速度0.5km/h,运行，按3分钟时间逐渐加速到6km/h., 最高速度为6.0km/h.。3分钟之后按所选模式运行。在小于6.0km/h,的运行状态下，按此键进入3分钟热身运行状态。

**“放松(Cool Down)”键：**在运行状态下按此键，如果当前速度≥8km/h., 总共用3分钟(时间窗口闪烁)，从8公里到停机；如果当前速度在< 8km/h, 和≥2.5km/h, 之间，则2分钟停机，速度从高变到停止；如果当前速度< 2.5km/h., 18秒停机，按“放松”键，时间窗口闪烁显示，速度只能减不能加。

**“启动/暂停(START/PAUSE)”键：**在电源开启并且安全锁吸合的情况下，任何时候按此键，可启动跑步机的运行。在运行状态下，按此键可以暂停运动，窗口显示“PAU”。

**“停止(STOP)”键：**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。

“速度+”、“速度-”为速度加减键：待机状态，用以调整设定值。开始后用于调整速度，其调整幅度值为每次0.1，当持续按住超过0.5秒时自动持续递增或递减。

“扬升+”、“扬升-”为坡度加减键：待机状态，用以调整设定值。开始后用于调整坡度，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。

“速度：3、6、9、12”为速度快捷键：可快速进行速度设定。

“扬升：3、6、9、12”为坡度快捷键：可快速进行坡度设定。

“音响开关(Speaker)、音量加(Volume+)、音量减(Volume-)”为功放控制键。

在待机状态下，先按住“速度+”，再按住程序键3秒，进入总里程查看，按“停止”键退出查看状态。

#### 快速开始(手动模式)

- 1、打开电源开关，将安全锁正确插入面板下方的安全锁位置。
- 2、按“启动”启动键，系统进入3秒倒计时，蜂鸣器发出声音，同时速度窗口显示倒计时数，3秒倒计时完毕后跑步机以0.5km/h的速度开始运行。
- 3、开始后可根据需要，使用“速度+”、“速度-”键调整跑步机的速度；使用“扬升+”、“扬升-”键调整跑步机的坡度。

#### 运动过程中的操作

- 1、按“速度-”键会降低跑步机的运行速度。
- 2、按“速度+”键会增加跑步机的运行速度。
- 3、按“扬升-”键会降低跑步机的坡度。
- 4、按“扬升+”键会增加跑步机的坡度。
- 5、按“停止”键跑步机会减速至停止运行。
- 6、当运动者双手握住心跳手握柄时3秒左右显示心跳数据。

#### 内置程序

本系统共有8个内置程序P1-P8，在待机状态下，按“Program”键距离窗口显示“P1-P8”，选择喜欢的程序之后，同时“TIME”窗口闪烁；显示预设时间10:00，按“扬升+”、“速度+”键设定所需的运动时间后，再按“启动”键启动内置程序时，内置程序共分16段，每段运动时间=设定时间/16。当进入下一段时系统发生“Bi-Bi-Bi-”3声提示，系统的速度与坡度随程序段改变而改变，其间可以按“扬升+”、“速度+”键改变速度和坡度时，但是当程序进入下一段时会恢复成该段的速度与坡度，运行完一个程式，系统会发出“Bi-Bi-Bi”的3声提示，跑步机平稳降速停止运行且显示“End”，完全停止后进入待机状态。

#### 手动模式

- 1、在待机状态下，直接按“启动”键，跑步机以0.5km/h的速度、坡度0段开始运行；其它窗口从0开始正向计数，按“扬升+”、“速度+”键改变坡度和速度。
- 2、在待机状态，按“Program”键主屏幕显示中文字幕进入第一种时间倒计模式，“TIME”窗口显示“15: 00”且闪烁，按“扬升+”、“速度+”键均可设定运动时间，设定范围为：5: 00—99: 00。
- 3、在时间倒计模式时，按“Program”键主屏幕显示中文字幕进入第二种距离倒计模式，“DIS”窗口显示“1.00”且闪烁，按“扬升+”、“速度+”键均可设定运动距离，距离设定范围为：0.50—99.90。
- 4、在距离倒计模式时，按“Program”键主屏幕显示中文字幕进入第三种卡路里倒计模式，“CAL”窗口显示“50.0”且闪烁，按“扬升+”、“速度+”键均可设定卡路里，卡路里设定范围为：10.0—999.0。
- 5、三种倒计模式选择其中的一种设置完成后再按启动键，跑步机延时3秒后开始运行，按“扬升+”、“速度+”键调整速度和坡度；按停止键，跑步机停止运行。

#### 程序说明

速度代表速度，扬升代表坡度（共12段坡度，每个坡度为总坡度的1/12）。每个程序都是将运动时间分为16份，每个时间段都有相对应的速度和坡度。

程序段	时间段	设置的时间/16=每个段的运行时间															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-健步走 Walk	速度	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	4	3	2
	扬升	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1
P2-轻度跑 Jog	速度	2	5	6	8	9	9	9	9	9	9	9	8	7	6	5	3
	扬升	1	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	1
P3-越野跑 Hill	速度	2	4	6	6	9	10	10	9	6	6	9	9	9	7	5	3
	扬升	1	2	3	4	5	5	4	4	5	5	3	3	6	6	3	2
P4-变速跑 Random	速度	2	6	7	7	11	11	11	9	9	9	9	6	6	6	4	2
	扬升	4	5	6	6	3	3	7	8	6	4	5	6	7	7	4	2
P5-耐力跑 Weight Loss	速度	4	5	7	8	9	10	10	8	8	9	9	9	9	6	4	3
	扬升	1	3	3	2	2	2	3	4	4	3	2	2	4	4	3	1
P6-有氧跑 Cardio	速度	3	6	6	6	8	8	8	8	10	10	10	11	11	8	5	3
	扬升	0	2	2	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	3	2	1
P7-公路跑 Race	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
P8-强度跑 Sprint	速度	2	6	6	9	9	11	11	11	11	11	6	6	6	5	4	2
	扬升	4	5	6	7	8	9	10	10	9	9	5	6	7	8	5	2

**塑身模式(Lose Weight)**

时间	0~2min	2~15min	15~20min	20~35min	35~40min
速度	1.0~6.0km/h,	6.0~12.0km/h,	12.0~6.0km/h,	6.0~12.0km/h,	12.0~1.0km/h,

固定时间为40分钟不可调，在规定时间段内，速度做匀速增加或减少，不可按键调节速度，扬升不控制，但可以按键调节扬升。

**各数值显示范围**

设置参数	初始	设定初始值	设定范围	显示范围
时间(分:秒)	0:00	15:00	5:00~99:00	0:00~99:59
坡度(段)	0	0	0~12	0~12
速度(KM/H)	0.0	0.5	0.5~16.0	0.0~16.0
距离(公里)	0.00	1.00	0.50~99.9	0.00~99.9
心率(次/分钟)	P	N/A	N/A	50~200
卡路里(千卡)	0.0	50.0	10.0~999	0.0~999

**安全锁功能**

在任何状态下，拉掉安全锁都可以紧急停止跑步机的运行，跑步机紧急停止，主屏幕显示“安全锁脱落”时间等窗口显示“——”，蜂鸣器发出“BB”的报警3声；此时跑步机除关机外不能进行开始等操作。

**节电模式**

本系统具有节电功能，在待机状态下如果10分钟内没有任何按键指令输入，系统进入节电模式，自动关闭显示，按任意键可重新唤醒系统。在运行模式下，如果5分钟内没检测到脚步，跑步机停止运行，系统自动进入待机状态。

**MP3功能**

当通电后连接MP3或其它的音频设备时，电子表可以播放音乐。请注意控制声音的大小以免影响声音的质量及内置的音频电路。

**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

**注意事项**

- 运动前先检查是否加载电源；检查安全锁是否有效。
- 在运动过程中出现异常情况，可拉掉安全锁，跑步机会迅速减速至停止；再放入安全锁，设备复位，等待输入指令。
- 本机若有问题请与经销商联系，非专业人员，请勿拆卸或者维修以免造成设备损坏。

**故障显示排除**

故障或现象	可能产生的原因	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

故障或现象	可能发生的原因	处理方法
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
----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
E6-通讯故障	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
	D驱动器信号线路故障	更换驱动器
EC功率管继电器错误	A电机线未接插好，或电机内部开路	重插电机线，或更换电机
	B驱动器IGBT击穿损坏	更换驱动器
E7速度信号丢失	A速度感应线感应位置不良	调整感应线位置
	B速度感应线未接入	插入感应线
	C机台参数输入不正确	调整相关机台参数
E9-升降自检学习失败(带升降驱动器)	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
	C驱动器不良	更换驱动器
E3-过流保护	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
E4-通常为电机开路	A电机线未接插好	重新接插电机线
	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
EE	主MCU内部数据写入错误	重启同时按下停止和速度减键 清除内部相关数据恢复出厂

## App使用指导

室内跑步 + 室外跑步  
同步收集跑步数据，实现室内外跑量累计



舒华健身APP

感谢您使用舒华智能跑步机，  
首先请用手机扫描舒华健身  
APP二维码进行下载安装使用！



手机扫描  
舒华健身APP  
下载安装

快速注册  
个人信息

扫描跑步机  
上的二维码  
或手动连接

连接成功  
开始运动

注：目前APP支持安卓4.2.2及以上版本系统带有蓝牙4.0的主流安卓手机；  
IOS 8.0及以上版本系统带有4.0蓝牙的iPhone手机，越狱的手机不支持。

### 智能管理

做你身边的智能运动管家  
科学管理你的运动计划



### 智能互动

一台可以互动、可以分享的跑步机让  
跑步过程充满乐趣上传分享跑步数据，  
邀请小伙伴围观战绩



最终实现个人  
数据的整合与管理

多平台全面支持，真正智能便捷

现已开通ios系统和Android系统  
未来还将连通ios health等其他智能平台

## 锻炼安全措施

在进行锻炼前,请向专业人员咨询。他(她)能帮您推荐运动频率、运动强度及与您的年龄和身体状况相符的运动时间。在锻炼时,若您觉得胸闷或胸痛、心跳不规则、呼吸短促、头昏或其它不适,请立即停止!在继续锻炼前先向专业人员咨询。

## 维护指南

**警告:** 在清洁或维护产品前,请务必把电动跑步机的电源插头拔掉。

**清洁:** 全面清洁将会大大延长电动跑步机的寿命。

定期清除灰尘以保持部件的清洁。一定要清扫跑步带两边暴露在外的部分,这将减少跑步带下杂质的堆积。确保运动鞋干净,避免把异物携带进跑步带下磨损跑步板和跑步带。跑步带表面须用沾肥皂的湿布擦洗,请注意不要使水溅到电气元件上和跑步带下面。

**警告:** 在移动电机保护罩前请务必将电动跑步机的电源的插头拔掉。一年至少打开电机保护罩对电机吸尘清洁一次

此电动跑步机的跑步板和跑步带之间已经预先涂好润滑硅油。跑步带和跑步板间的磨擦力对电动跑步机的使用寿命及性能的影响很大,因此须定期涂润滑硅油。我们建议对板面进行定期检查。如板面有破损,请与我们的客户服务中心联系。

我们建议按如下时间表对电动跑步机的跑步带和跑步板间涂润滑硅油:

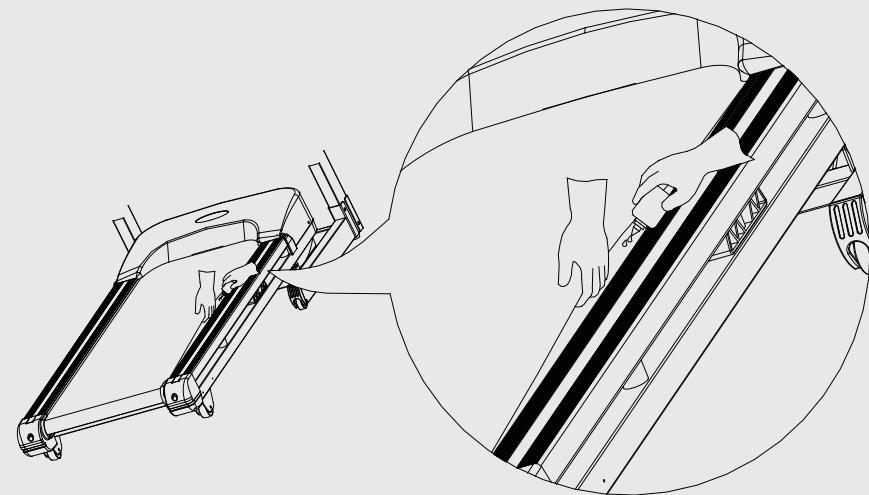
轻量级使用用户(每周使用低于3小时)一年一次;

中量级使用用户(每周使用3-5小时)每6个月一次;

重量级使用用户(每周超过5小时)每3个月一次。

我们建议您在当地经销商处购买润滑硅油或者直接与我公司联系。

## 润滑硅油添加方式



1.如图侧轻推跑步机,使之倾斜45度角度以上。

2.如图所示,用手将跑带一边抬起来,将润滑硅油倒在跑板上,让润滑硅油往跑带另一边流下,直到流入超过跑板中间为止,再将机台放平。开机时,先慢走几分钟,让跑带完全吸收润滑硅油,然后才可以将速度加快。

**注意:** 加油时不要过猛,以免加油过量。加完油后将滴到侧板上和跑步带表面的油用抹布擦干净。

## 维 护 说 明

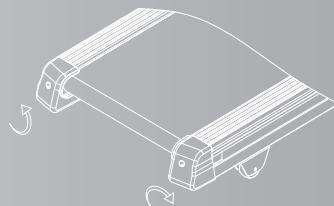
1. 为更好地维护您的电动跑步机，延长机器寿命，建议您在持续使用2小时后关断电源让机器休息10分钟后再使用。
2. 跑步带若太松，在跑步时会有打滑的现象；若太紧，过紧可能降低电机性能并使滚筒、跑步带磨损加剧。跑步带松紧适宜时，可以用手将跑步带两边抬离跑步板约50–75mm。

### 跑步带对中和松紧度的调整

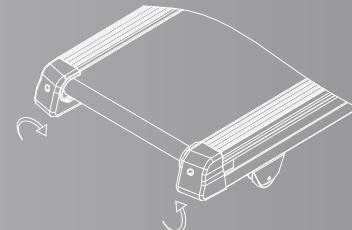
为了您更好的使用跑步机和使跑步机能更好的工作您有必要将跑带调整到最佳状态。

#### 跑步带对中

- 把电动跑步机放在平整的地面上。
- 使电动跑步机以大约3.5公里/小时的速度运行。
- 如果跑步带偏向右边，将右边的调节螺栓沿顺时针方向旋转1/2圈，再将左边的调节螺栓沿逆时针方向旋转1/2圈。图A
- 如果跑步带偏向左边，将左边的调节螺栓沿顺时针方向旋转1/2圈，再将右边的调节螺栓沿逆时针方向旋转1/2圈。图B



图A 跑带调向左边



图B 跑带调向右边

#### 多楔带松紧度调节

当您使用跑步机较长时间后，多楔带会因为少许的磨损或拉伸变形而变松，此时您必须做适当的调节以利于安全使用。判断方法是：在您正常跑步运动中当脚落在跑步板上时若感觉跑步带有偶尔的停顿现象，说明跑步带或多楔带有些松弛，必须做进一步的确认。判断是哪种部件松弛的方法为：将上保护罩的6个螺钉拆掉，让跑步机以1公里/小时的速度运行，随后您站在跑步带上，双手紧握扶手，两脚稍一用力去踩压一下跑步带。（我们推荐用使用者自身体重产生的踩压力量去踩压跑步带。）

- A . 若瞬时的踩压力量不能使跑步带停止转动，说明多楔带、跑步带的松紧度合适。
- B. 若您观察到瞬时的踩压力量使跑步带停止转动，而多楔带和前滚筒仍在转动，说明跑步带有些松弛，必须做适当的调节以利于安全使用。（调节跑步带松紧度参见前页维护指南）
- C. 若您观察到瞬时的踩压力量使跑步带、多楔带停止转动，而电动机仍在转动，说明多楔带有些松弛，必须做适当的调节以利于安全使用。

#### 调节方法

第一步：先将跑步机前端保护罩的4个螺钉拆掉，这样就卸掉了上保护罩。  
第二步：旋松（但不要拆掉）固定电机底座的4个螺栓，然后用扳手视情况调节电机箱上的调节螺杆。同时用手轻轻翻转电机轴和前滚筒之间的多楔带，若太松，您可以将多楔带翻转100%；若太紧，您可以将多楔带翻转的角度非常有限；调节后能将多楔带翻转80%是比较合适的。请将多楔带松紧度调节到能翻转80%这种状态。

第三步：最后锁紧电机底座，装上保护罩。

## 常见故障及排除

故障	原因	解决办法
电跑不能启动	1. 没插电源或开关未打开 2. 电动跑步机过流保护器断开 3. 室内过流保护器断开 4. 安全开关被取掉	1. 插入电源插座或开启电源开关 2. 更换电源保险(或按压车台前端过流保护开关) 3. 重新设定过流保护器 4. 将安全开关放置到正确位置
跑步带打滑	跑步带未上紧	调节跑步带松紧度(参见维护指南)
多楔带打滑	多楔带未上紧	调节多楔带松紧度(参见维护指南)
跑步带不在跑台中心	滚筒平衡度未调节好	将跑步带调节到中间位置(见维护指南)
运动时电跑有异响	1. 转动轴需加润滑油 2. 机台螺丝松动	1. 在转动轴处加润滑油 2. 紧固相关螺丝

若您的跑步机故障不在以上范围内,请您联络我们的客户服务中心或直接拨打本公司电话,我们一定会给您一个满意的服务。

若有零部件损坏,请立即停止使用产品。待更换原厂良品零部件并妥善安装后,才可继续使用。

## 保修说明

### 一、保修范围

保修范围:产品在正确保养的情况下,正常使用时而发生的非人为的损坏。

保修卡只限于原始购买者,不能转让。

### 二、保修期限为自购机之日起算起一年。

### 三、以下情况不在保修范围内:

- (1) 由于滥用、疏忽大意、意外事故或擅自改装而引起的损坏;
- (2) 由于不正确调节跑步带和驱动皮带而引起的损坏;
- (3) 由于不正常维护而引起的损坏;
- (4) 其他一些违规操作和由此而产生的损坏。

### 四、修理和维修服务

电动跑步机的所有配件都可以在当地经销商处订购到。经销商可为您提供您所需要的服务。

## 环境保护倡议书

### 尊敬的用户:

您好!

地球是我们共同的家园,也是我们唯一的家园,健康是我们共同追求的目标。为了您和家人的健康成长,让我们共同来维护我们的环境,我们唯一的生存环境!

### 我们的环境方针:

1. 遵守环境法律法规。
2. 在企业的一切领域开展省资源、省能源和垃圾废弃物的减量化运动。
3. 在现有的基础上逐步降低环境污染,促进周边环境改善。
4. 环境保护与企业发展相结合。
5. 鼓励员工寻求进一步改善环境的积极措施。

请您按以下要求对我们产品的包装物进行处理:

序号	包装物称	形态	可否被回收利用	处理方式	备注
1	外包装纸箱	固体	可以	您可以交给当地的回收站	
2	保丽龙	固体	可以	您可以交给当地的回收站	
3	塑料包装袋	固体	可以	您可以交给当地的回收站	
4	包装带	固体	可以	您可以交给当地的回收站	
5	气泡垫	固体	可以	您可以交给当地的回收站	

## 保修卡

产品信息	产品型号:		名 称:			
用户档案	用户名:	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

注: 本产品属性正确的打“”，涂改无效。

产品	家用器材	商用器材
属性		

## 保修期:

产品经检验合格，自购买日起商用器材享有12个月、家用器材享有12个月的免费维修服务。

## 维修服务说明:

- 1、本产品在保修期内提供免费维修服务。
- 2、请妥善保存、保管好维修卡及相关购机凭证，需维修时，若无法提供有效凭证，本公司拒绝承担免费维修义务。
- 3、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）。
- 4、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。
- 5、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。

## 顾客档案卡

尊敬的顾客朋友：

您好！感谢您选用舒华系列产品！谢谢您成为舒华公司“优质万里行”追踪活动的一员。请您详细填写舒华公司顾客档案卡，邮寄给我们，我们将妥为保管并依此建立顾客档案，以便我们能为您做得更好……

顾客姓名	工作单位	出生年月
联系电话	联系地址 (E-mail)	邮 编
生产批号	产品型号	检 查 员
经销单位	购买日期	

## 请留意

如果您想了解更多关于我公司的信息

请拨打0595-85985555 85980555

或E-mail至shuhua@shuhua.com

也可直接登陆我公司的网站查询：[www.shuhua.cn](http://www.shuhua.cn)

请填写好销售保证书，并及时寄给我们。

公司地址：福建省晋江市池店镇仕春324国道附线 邮编：362212