

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



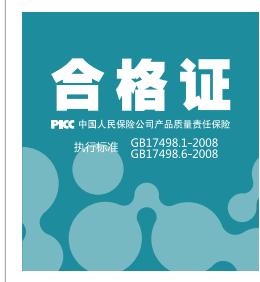
舒华体育股份有限公司  
SHUHUA SPORTS CO., LTD.

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



A5

SH-T5500  
智能跑步机 使用说明书



型号: SH-T5500 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	03
04 产品说明	04
05 安全使用须知	05
06 入门指南	06
07 操作指南	08
08 微信公众号操作说明	13
09 锻炼安全措施	18
10 维护指南	18
11 维护说明	19
12 常见故障及排除	21
13 保修说明	21
14 有害物质声明	22
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
01	机台	1
02	左侧外盖	1
03	左侧内盖	1
04	右侧外盖	1
05	右侧内盖	1
06	上电子表	1
07	下电子表	1
08	左立柱	1
09	右立柱	1
10	水壶盒	1
11	半圆头内六角螺栓M8*15	13
12	半圆头内六角螺栓M8*55	2
13	十字槽大扁头自攻螺钉ST4.2*15	8
14	安全锁	1

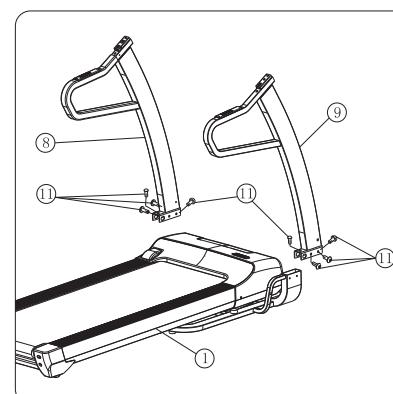
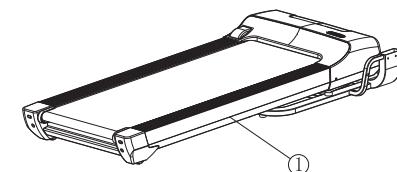
十字螺丝刀、5mm、6mm内六角扳手（作为配件提供）

## 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。

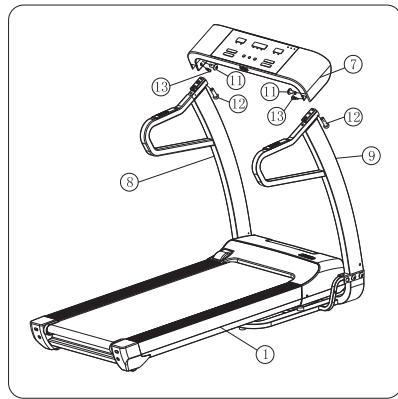
### 温馨提示：

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。（安装前需先剪断用于固定主车架和底座的打包带）



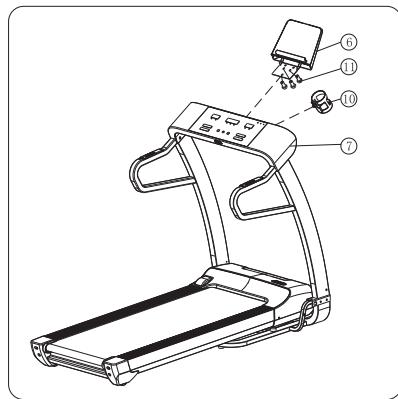
### 步骤一：

使用内六角扳手通过螺栓（11）将左立柱（8）安装到机台（1）上，同样方式装右立柱（9）安装到机台（1）上（螺栓先不要锁紧,安装右立柱（9）时，先接线）。



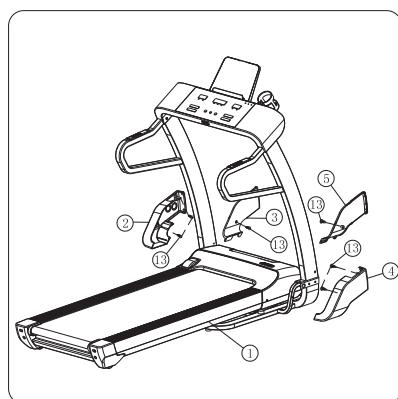
## 步骤二：

安装下电子表（7）之前，先接完线，再将线塞入下电子表（7）内，再用内六角扳手通过螺栓（12）、（11）装下电子表（7）装到左/右立柱（8）、（9）上，（注左右两边塑胶件需装入左右立柱），再用十字螺丝刀将螺钉（13）装到（7）上。



## 步骤三：

使用内六角扳手通过螺栓（11）将上电子表（6）安装到下电子表（7）上，再装水壶盒（10）扣到下电子表（7）上，同时（锁紧以上步骤所有螺栓和螺钉，才能下一步安装）。



## 步骤四：

使用十字螺丝刀通过螺钉（13）、将左侧外盖（2）锁紧在（1）上，螺钉需锁紧，才能将左侧内盖（3）扣到左侧外盖（2）上，再用螺钉（13）锁紧，用同样方式安装右侧外盖（4）和右侧内盖（5）。

## 步骤五：

检查所有螺栓和螺钉锁紧后，才能将安全锁（14）插在下电子表（7）黄色区域孔内。

**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。

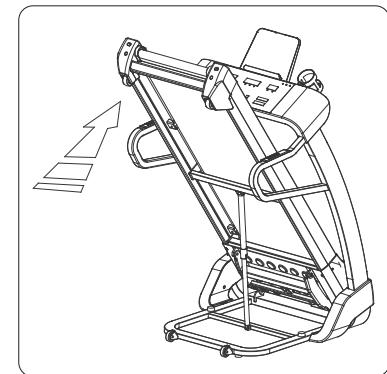
# 03 / 折叠、平放及搬运说明

## 折叠

为了使跑步机在不使用时能使放置变得简单和快速，配置了一个液压折叠系统。

按图箭头所示抬起跑步台，当听到脚踩件卡入伸缩杆中的声音时，跑步台已经折叠好。

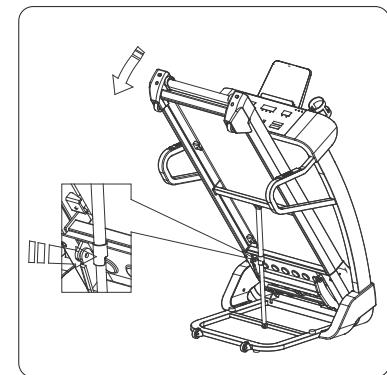
**注意：折叠跑步台前，必须确保跑步机已停止运转和扬升马达复位，即跑步台扬升坡度为零，否则强行折叠易损坏跑步机及易出现意外事故。**



## 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。

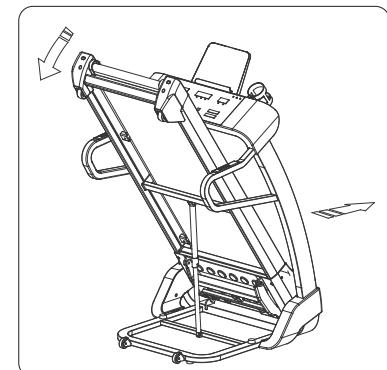
**注意：因机台较重，降下跑步台时，确保跑步台降下位置无障碍物或小孩，切勿站在跑步台降下区域，以免损坏跑步机和造成人身伤害。**



## 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，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。
- 3.往前推动跑步机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。**



# 04/产品说明

## 技术参数

外形尺寸(mm)	1724*868*1440	使用电源	AC 220V~240V
折叠尺寸(mm)	1035*868*1518	额定功率	935W
跑台尺寸(mm)	480*1350	额定电流	≤4.5A
机台净重	85kg	速度范围	0.5—16km/h
整箱毛重	97kg	使用环境温度	0—40℃
允许体重	≤126kg	类别和等级	HA
坡度范围	0—12%(前扬升)		
仪表显示	心率 坡度 步数 时间 卡路里 距离 速度		
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、高弹性跑步板。
- 二. 具有超强缓冲避震装置，弹性十足，跑步舒服，且避免对人体受到损伤，并最大限度降低振动噪音。
- 三. 采用脚踩式安全装置，气压棒自动辅助收折，轻松折叠，收放自如，不占空间。
- 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. 采用具有自动缓降功能气压棒，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。
- 六. 具有MP3和USB通过数据线可供手机充电（5V---500mA）充电功能。
- 七. LED显示屏，全面展示健康综合数据，显示心率、坡度、步数、时间、卡路里、距离、速度，全面掌握运动状态，身体状况，让运动不再盲目。
- 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. 具有音量调节功能，合理调节所需声音。
- 十一. 上电子表可放置书刊及平板电脑，大大的丰富了跑步的娱乐性。
- 十二. 具有无计步自动停机功能，更智能、更节能。
- 十三. 具有计步功能、私教模式和微信互联功能。
- 十四. 面板为亚克力触摸式，提高美观及使用寿命。
- 十五. 具有过压、过流、欠压、过载等各种保护功能。

# 05/安全使用须知

**感谢您选购本公司的产品，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，为避免风险，必须由经销商或本公司专业人员维修更换。
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！电子表上方设有紧急停止装置，即安全锁（红色），如果由于电子系统出现异常，导致跑步机出现危险时，请立即拉开安全锁（红色），使跑步机马上停下来；如果要想跑步机再次运行，请将安全锁插入机台中（黄色区域），按“开始/暂停”键即可。
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。

# 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

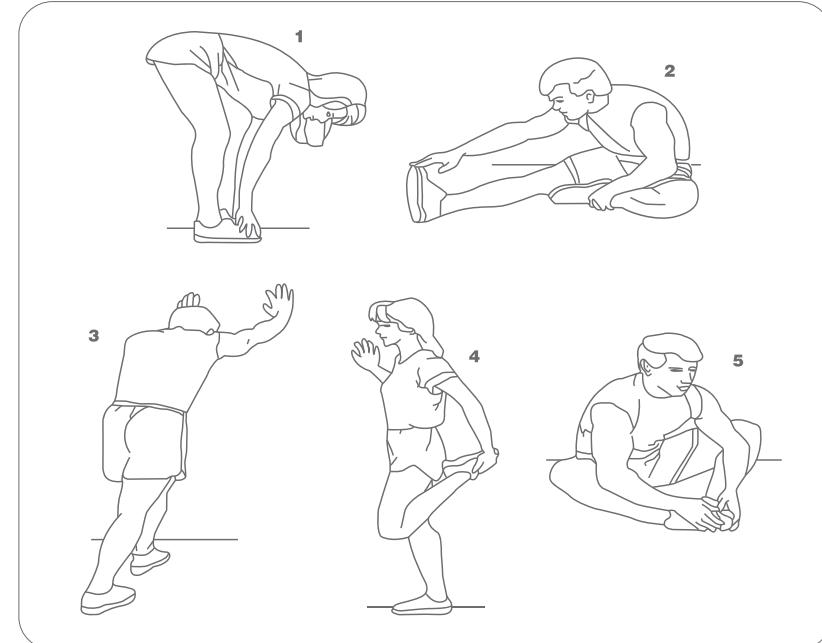
两手扶墙或树站立,一脚在后。保持后腿直立且脚跟着地,向墙或树的方向倾斜。保持10~15秒,然后放松。每一条腿重复做3次(见图3)。

### 4. 四头肌伸展

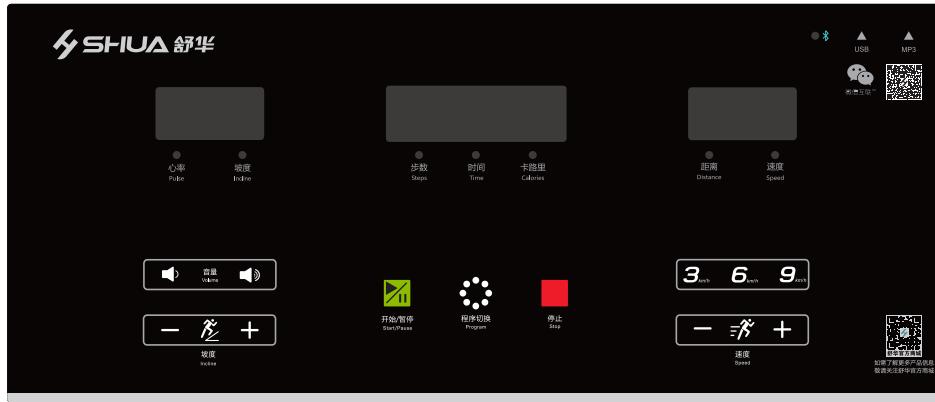
以左手扶墙或桌子掌握平衡,然后右手向后伸,抓住右脚踝慢慢向臀部拉,直到您感觉到大腿前面的肌肉很紧张。保持10~15秒,然后放松。每一条腿重复做3次(见图4)。

### 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/ 操作指南



温馨提示：在跑步机启动前请检查安全锁是否放好。

## 窗口显示

**“心率”与“坡度”窗口：**有心跳时显示运动者的心跳值。无心率时显示扬升值，坡度显示范围：0-12段。（心率数据只供参考，不能当作医学数据）。

**“时间”与“卡路里”与“步数”窗口：**运动状态下5秒切换显示运动时间/卡路里值/步数值。当显示时间时，正向计时从0: 00-99: 59，溢出后清零重新计数；倒计时则从设定的时间递减至零，当倒计至0: 00时跑步机平稳降速停止运行，完全停止后进入待机状态。当显示卡路里时，正向计数时从0-9999，溢出后清零重新计数，反向计数时，则从设定值倒计至0，当倒计至0时跑步机平稳降速停止运行，完全停止后进入待机状态；当显示步数时，显示范围0-99999（注：速度在2公里以下计步有误差，只供参考）。

**“距离”与“速度”窗口：**运动状态下5秒切换显示距离和速度值。在显示运动距离时，正向计数从0.00-99.9，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时跑步机平稳降速停止，完全停止后进入待机状态。

## 按键功能说明

**“程序切换”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”、“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”为卡路里倒计模式。）

**“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。在运行状态下按此键可以暂停运动。

**“停止”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。启动后用于调整速度，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。启动后用于调整坡度，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。

**“音量+”、“音量-”键：**按键可调节音量大小。

## 快速启动（手动模式）

- 1、打开电源开关，将安全锁正确插入位置。
- 2、按“开始”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、启动后可根据需要，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。

## 手动模式

- 1、在待机状态下，直接按“开始”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、在待机状态下，按“程序切换”键进入时间倒计模式，“时间”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“程序切换”键进入距离倒计模式，“距离”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：0.50-99.9。
- 4、在距离倒计模式时，按“程序切换”键进入卡路里倒计模式，“卡路里”窗口显示“50”且闪烁，按“扬升-”、“速度-”键均可设定卡路里，卡路里设定范围为：10-9999。
- 5、三种倒计模式选择其中的一种设置完成后再按开始键，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。

## 内置程序

本系统共有8个内置程序，在待机状态下，按“程序”键距离窗口显示“P01-P08”，选择喜欢的程序之后，同时“时间”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“开始”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出“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，但是当程序进入下一段时会恢复成该段的速度与坡度，运行完一个程序，系统会发出“Bi-Bi-Bi-”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。

## 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。

段 程 式	时 间	设置的时间/20=每个段的运行时间																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	速度	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	升降	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	速度	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	升降	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	速度	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	升降	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	速度	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	升降	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	速度	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	升降	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	速度	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	升降	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	速度	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3	3	3	3
	升降	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	速度	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	升降	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3

## 私教程式

1、打开微信，扫描舒华运动型号二维码，进入公众号，点击私教，公众号将发送性别、年龄、身高、体重给跑步机，跑步机将显示计算出来的私教程式号:P \*\*。

然后按“开始/暂停”键启动进入科学计算得出的相应私教运动程式，时间显示为倒计方式，倒计时间结束后，跑步机停止，保留数值5秒后回到待机状态。

当舒华运动微信公众号蓝牙连接到跑步机时，公众号发获取运动数据指令，跑步机将发送数据给公众号。

2、私教模式说明：根据年龄、性别确定最高速度(SM)、最大坡度(PM)，体质指数BMI确定运动程序P\*\*和运动时间T1。如果程序的速度、坡度超过该年龄段的最高速度 (SM) 和最大坡度(PM)，则以该年龄段的最高速度 (SM) 、最大坡度(PM)为准。然后通过年龄因素计算最终运动建议时间T2。

3、运动程式计算公式

a. 年龄、性别因素：确定最高速度(SM)和最大坡度(PM)

年龄段	男							女						
	最高速度(SM)			最大坡度(PM)				最高速度(SM)			最大坡度(PM)			
10至15	8							10					8	
16至39	12							12					12	
40至49	10							10					9	
50至59	10							8					8	
60至69	8							6					7	
70至79	6							4					6	
79至89	4							3					5	
90至99	3							0					3	

b. BMI数值对应的程序P\*\*

BMI	体质	程序	时间T1 (分钟)	段															
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<15	体重超重	P01	30	速度	2	4	6	8	10	12	12	12	10	10	8	8	6	4	2
				坡度	2	6	4	6	8	10	10	10	8	8	6	5	6	2	2
15~18.4	体重过低	P02		速度	2	4	6	8	10	10	12	12	10	10	8	8	6	4	2
				坡度	2	4	4	6	6	8	8	8	6	6	4	4	2	2	
18.5~21.2	正常1	P03		速度	2	6	10	12	8	6	8	12	10	8	8	6	6	4	2
				坡度	1	2	2	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	1	0
21.3~23.9	正常2	P04	30 +	速度	2	6	10	10	10	8	8	8	10	10	10	8	6	4	2
				坡度	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1	0
24~25.5	超重	P05	(BMI - 15)* 60 / 35	速度	2	4	6	6	8	8	8	8	6	6	6	6	4	3	2
				坡度	0	0	0	1	1	1	2	2	2	1	1	1	0	0	0
25.6~26.9	肥胖前期	P06		速度	1	2	2	4	4	6	6	8	8	6	6	4	2	1	1
				坡度	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0
27~29.9	I度肥胖	P07		速度	1	2	2	3	3	5	5	7	7	8	6	4	2	1	1
				坡度	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0
30~40	II度肥胖	P08		速度	1	2	2	4	4	2	2	6	6	7	5	3	2	2	1
				坡度	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
40~50	III度肥胖	P09		速度	1	1	2	2	4	5	6	6	6	4	3	2	1	1	
				坡度	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
>50	IV度肥胖	P10	90	速度	1	1	1	3	3	5	5	5	6	6	4	2	1	1	1
				坡度	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

备注：

- 1、体重和身高计算体质指数BMI:  $BMI = \text{体重 (公斤)} \div \text{身高 (米)} \text{ 的平方} = \text{kg/m}^2$ ;
- 2、体质指数BMI确定初步时间T1和程序P\*\*：当  $BMI < 15$  时， $T1 = 30(\text{分钟})/\text{程序P01}$ ；当  $15 \leqslant BMI \leqslant 50$  时， $T1 = 30 + (\text{BMI} - 15) * 60 / 35$  (分钟) /程序P02-P09；当  $BMI > 50$  时， $T1 = 90(\text{分钟})/\text{程序P10}$ ；
- 3、年龄确定程序P\*\*的运行时间T2：当  $10 \leqslant \text{年龄} \leqslant 18$  时， $T2 = T1 * \text{年龄} / 18$  (分钟)；当  $19 \leqslant \text{年龄} \leqslant 80$  时， $T2 = 10 + T1 * (1 - \text{年龄} / 80) * 1.5$  (分钟)；当  $\text{年龄} > 80$  时， $T2 = 10$  (分钟)。

## 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	50	10-9999	0-9999
步数	0	--	--	99999

## 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，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启动等操作。

## 无人模式

在待机状态下，先按“速度减键”不放，再按“程式键”保持2秒，蜂鸣器滴滴两声，开启或关闭无人模式。默认是开启状态即运动状态下未检测到计步值5分钟，自动停机。

## 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。

## USB充电功能

电子表的USB连接口，通过数据线可供手机充电（5V--500mA）注意在充电时，请不要播放手机音乐。

## 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

- 1、运动前先检查是否加载电源；检查安全锁是否有效。
- 2、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。
- 3、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

显示	错误信息
---或--	安全开关脱落
E2	过流保护
E4	马达异常
E5	通讯错误
E6	功率管或继电器错误
E7	扬升校验出错

# 08/舒华运动微信公众号操作说明

## 1 关注舒华运动微信公众号

### 1.1 开启手机网络和蓝牙

使用微信公众号时需保证手机网络和蓝牙处于开启状态。

### 1.2 扫描设备二维码

点击微信右上角的“+”，进入“扫一扫”，扫描右侧二维码(或者贴于产品上的二维码)。



### 1.3 绑定设备

如图2所示，点击“下一步”将自动搜索周围的可用设备，并以“舒华健身设备XXXX”为名列出（其中后四位“XXXX”为设备MAC地址的后四位，用于区分不同设备）。选择需要绑定的设备后点击“绑定设备”按钮即可绑定设备。

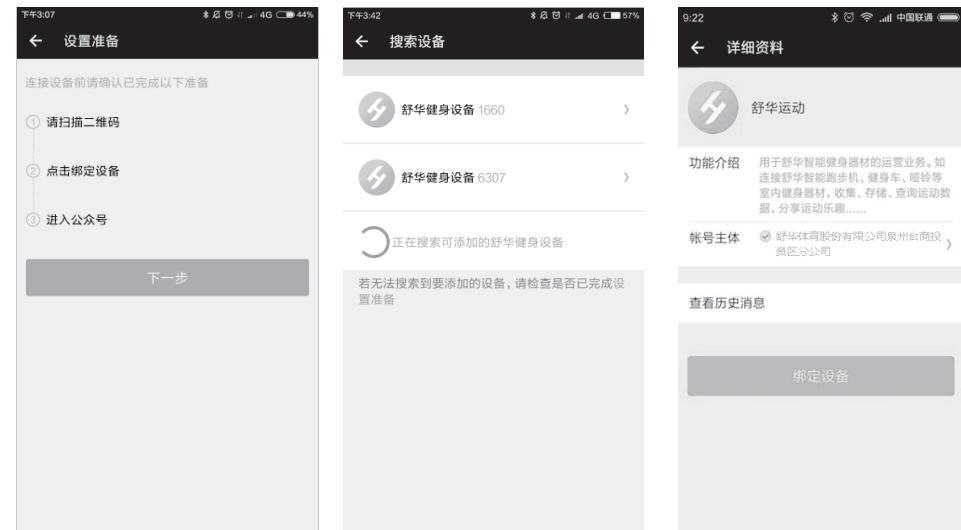


图2

## 1.4进入公众号

绑定设备后，微信公众号进入图3所示页面。点击“进入公众号”按钮，进入公众号首页，如图4所示。



图3

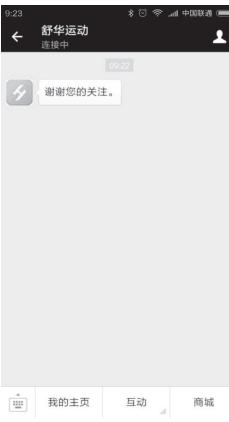


图4

## 1.5连接设备

进入公众号首页后，公众号将自动连接已绑定设备，连接完成后出现图5页面。（此为Android系统版本，ios系统版本略有差别）



图5

## 2 我的主页

点击图5中“我的主页”，进入主页面，如图6所示。

### 2.1个人基础设置

点击图6中的“个人基础设置”按钮，进入“设置”页面，如图7所示。点击“个人信息”，可查看或设置身高、体重、出生年月、运动目标、体重目标等个人信息；点击“智能设备”，可查看当前已绑定的设备。



图6

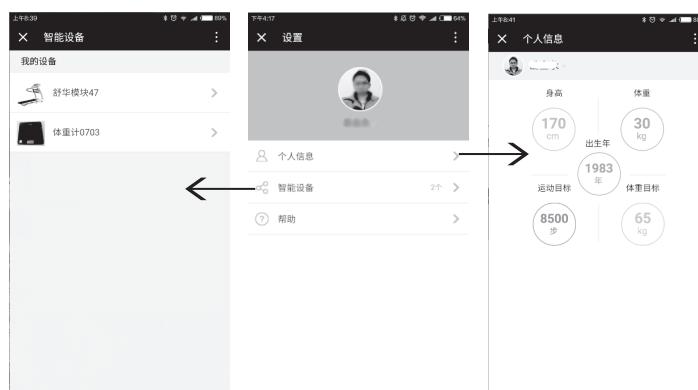


图7

## 2.1.1查看详细的设备信息

点击图7“智能设备”页面的设备可以查看设备详情，如图8所示。



简要的  
介绍操  
作流程



长按  
保存此  
二维码

图8

图9

## 2.3跑步机

点击图6中的“跑步机”，进入运动页面，如图11所示。

### 2.3.1 私教模式：

在跑步机待机状态下，点击图11中“私教”按钮，跑步机将根据用户信息自动生成私人运动程序，跑步机显示“PXX”（“XX”代表程序序号）。此时，点击跑步机“开始”按钮，即可开始运动。

### 2.3.2 采集运动数据：

运动结束后，跑步机将自动同步运动数据至公众号，并更新运动页面显示数据。若自动同步未成功，用户也可点击“同步”进行手动同步。

### 2.3.3 查看历史运动数据

点击图11中“<”，可查看当前用户的运动历史数据。



图11

## 2.2当前等级

点击图6中的“当前等级”可查看我的等级及等级规则，如图10所示。

等级	要求步数
LV1	6000
LV2	5万
LV3	10万
LV4	50万
LV5	100万
LV6	200万
LV7	400万

图10

## 2.4查看运动成绩

点击图6中的个人头像可查看个人运动成绩，如图12所示。

## 2.5挑战

点击图6中的“挑战”即可查看挑战信息，如图13所示。挑战任务由公众号随机生成，包括连续运动天数、日运动里程、难度系数、奖金以及押注积分等。点击右上角“接受”按钮即可接受当前挑战任务。

本期挑战	接受
连续 7 天 每天 3 公里 以上。	
难度: 1 级 奖金: 12 分 押注: 6 分	
08月17日 重要的一天，开启我的运动之旅。	

图12

图13

### 3 互动

#### 3.1进入群主首页

点击图5中的“互动一群主”进入群组首页，如图14所示。



图14

#### 3.2查看排名

点击图14中的群组名称，即可查看相应群组所有成员的排名信息，如图15所示。



图15

#### 3.3群组编辑

点击图14中的群组编辑图标，进入编辑群组页面，如图16所示。在此页面，群组成员可以退出该群和邀请微信好友加入该群；群主可以编辑群信息、邀请微信好友加入该群和删除该群。



图16

#### 3.4创建群组

点击图14中的“创建群组”即可创建一个新的群组，并自定义群组名称和群简介，如图17所示。



图17

#### 3.5加入群组

点击图14中的“加入群组”，在弹出的页面输入要加入的群组邀请码，即可加入相应群组，如图18所示。



图18

### 4 商城

进入舒华商城 点击图4中的“商城”，可进入舒华商城，如图19所示。



图19

### 5 问题解答

#### 5.1 无法连接健身设备或扫描二维码无法搜索到周围的健身设备。

5.1.1 确认健身设备是否被其它手机连接（设备屏幕上是否出现蓝牙标识）。

5.1.2 确认健身设备是否处于休眠状态，如休眠请按操作面板上任意按键即可唤醒。

5.1.3 确认手机网络是否正常。

5.1.4 确认手机蓝牙是否开启。

5.1.5 确认手机是否因为连接智能设备过多而导致蓝牙异常，如果出现此类异常，请重启手机蓝牙。

#### 5.2 进入公众号后无法自动连接健身设备。

5.2.1 确认手机是否绑定设备，如未绑定，请扫码绑定。

5.2.2 确认手机网络是否正常、蓝牙是否开启。

5.2.3 已经绑定设备通过以上步骤仍无法连接，按下面步骤删除所有设备，再重新绑定设备即可。  
微信—“我”—“设置”—“设备”—“舒华跑步机”—“删除设备”。

5.2.4 若以上步骤均确认正常，请退出公众号再重新进入即可自动连接健身设备。

#### 5.3 点击“同步”或者“私教”弹出异常提示信息，如“控制失败，请检查连接状态”等信息。

5.3.1 确认公众号已绑定设备并成功连接。

5.3.2 确认手机网络是否稳定。

5.3.3 刷新页面或退出“运动”页面再重新进入。

5.3.4 确认手机是否因运行缓存过多导致内存不足。

**备注：因舒华运动微信公众号将不定期更新版本，若说明书与实物不符，请以实物为准。**

# 09 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。

# 10 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摩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：

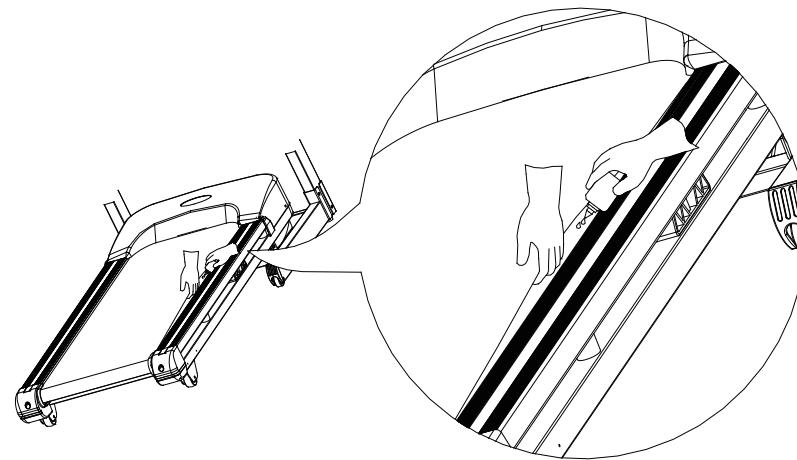
- 轻量级使用用户（每周使用低于3小时） 一年一次；
- 中量级使用用户（每周使用3-5小时） 每6个月一次；
- 重量级使用用户（每周超过5小时） 每3个月一次。

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：**每次加油20-25ml，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。



# 11 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。

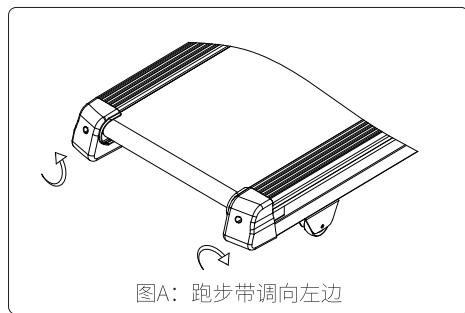
#### • 跑步带对中

1.把电动跑步机放在平整的地面上。

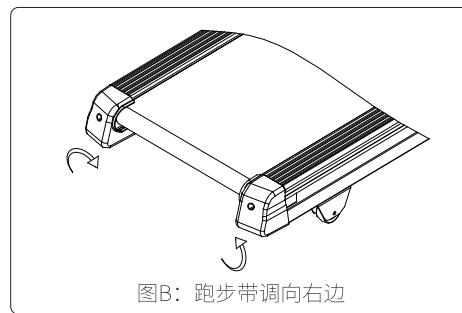
2.使电动跑步机以大约3.5公里/小时的速度运行。

3.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

4.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：跑步带调向左边



图B：跑步带调向右边

### • 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：**将马达盖的螺钉拆掉，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：**先将跑步机马达盖的螺钉拆掉。

**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。

## 12 / 常见故障及排除

故 障	原 因	解 决 方 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(参见维护指南)
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。

## 13 / 保修说明

**1. 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。

**2. 保修期限为自购机之日起算起一年。**

**3. 以下情况不在保修范围内：**

- 由于滥用、疏忽大意、意外事故或擅自改装而引起的损坏；
- 由于不正确调节跑步带和驱动皮带而引起的损坏；
- 由于不正常维护而引起的损坏；
- 其它一些违规操作和由此而产生的损坏。

**4. 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。

# 14/有害物质声明

产品中有害物质的名称和含量						
部件名称	有害物质					
	铅(Pb)	汞(Hg)	镉(Cd)	六价铬(Cr(VI))	多溴联苯(PBB)	多溴二苯醚(PBDE)
外部构件	○	○	○	○	○	○
电气部件	×	○	○	○	○	○
内部构件	○	○	○	○	○	○
其它部件	×	○	○	○	○	○

本表格依据SJ/T 11364的规定编制。

○：表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量在GB/T 26572规定的含量要求之下。

×：表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出GB/T 26572规定的限量要求。



本标识内数字表示产品在正常使用状态下的环保使用期限为10年。

某些部件也可能有环保使用期限标识，其环保使用年限以标识内的数字为准。

# 15/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和积极措施。

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				
3	塑料包装袋				
4	包装袋				
5	气泡垫				

# 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。													