

请妥善保管此使用说明书



# USER'S MANUAL

安装 使用 维护



官方微信

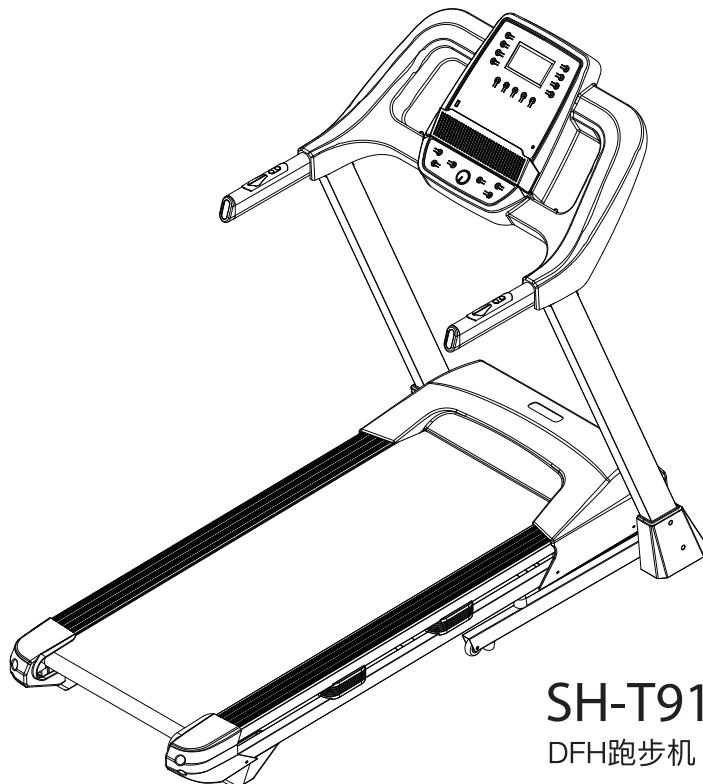


官方商城



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)



SH-T9119A-01  
DFH跑步机 使用说明书

型号: SH-T9119A-01 名称: DFH跑步机

检验: 09 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 华为运动健康APP使用说明	14
09 锻炼安全措施	16
10 维护指南	16
11 维护说明	17
12 常见故障及排除	18
13 有害物质声明	19
14 保修说明	19
15 保修卡	20
16 金牌服务工作单	21
17 环境倡议保护书	21

## 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	左立柱护盖	1
03	右立柱护盖	1
04	安全锁 红色	1
05	半圆头内六角螺栓 M8*65	4
06	半圆头内六角螺栓 M8*15	4
07	十字槽大扁头自攻螺钉 ST4.2*10	4
08	内齿锁紧垫圈 φ8	8

十字开口扳手、内六角扳手（作为配件提供）

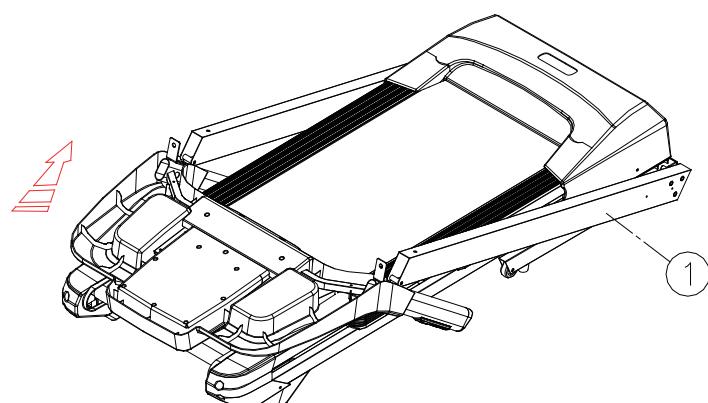
## 02 安装步骤

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。  
(且安装前需先剪断用于固定主车架和底座的打包带)。

### 步骤一：

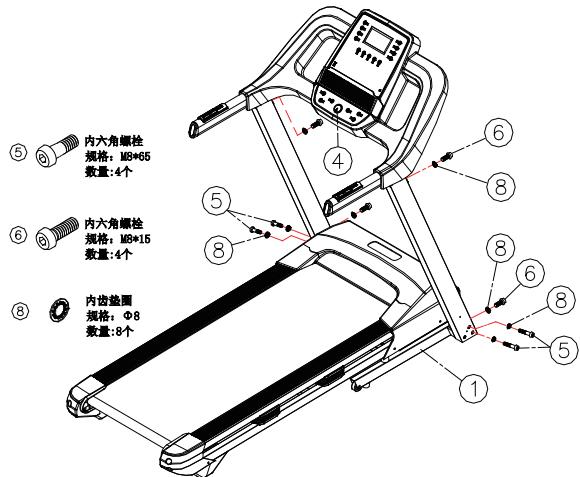
将跑步机1从包装箱中抬出，平放于地面，然后按箭头所示抬起立柱和电子表架。



# 03 / 折叠、平放及搬运说明

## 步骤二：

用内六角扳手通过半圆头内六角螺栓M8\*65 (5)、半圆头内六角螺栓M8\*15 (6) 和内齿锁紧垫圈φ8 (8) 分别将立柱锁在底座上及电子表锁在立柱上，锁紧所有螺栓。将安全锁 (4) 放于电子表黄色位置上。



## 步骤三：

使用十字开口扳手上的十字螺丝刀，通过十字槽大扁头自攻螺钉 ST4.2\*10 (7) 将左立柱护盖 (2) 和右立柱护盖 (3) 锁紧在机台 (1) 上。



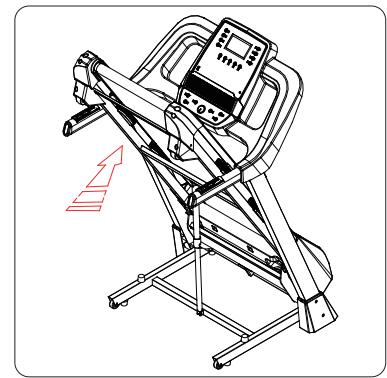
## 请留意：

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。

### 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-T9119A-01配置了一个液压折叠系统。
- 2.按图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。

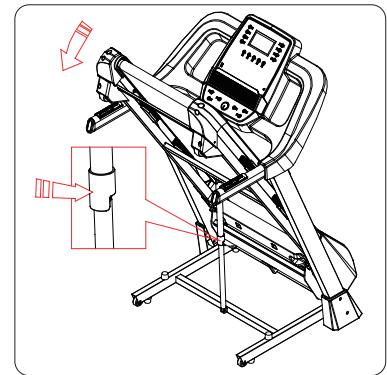
**注意：**折叠跑步台前，必须确保跑步机已停止运转及跑步机的扬升马达复位，即跑步台的扬升坡度为零，否则强行折叠易损坏跑步机及易出现意外事故。



### 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气压弹簧套管。
- 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。

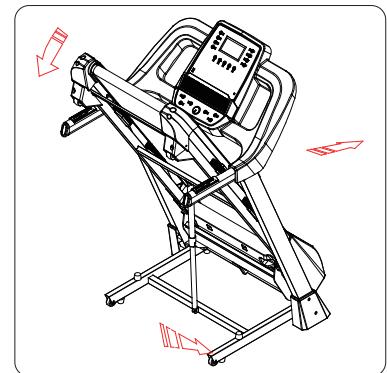
**注意：**因机台较重，降下跑步台时，确保跑步台降下位置无障碍物或小孩，切勿站在跑步台降下区域，以免损坏跑步机和造成人身伤害。



### 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)	1700×850×1400	使用电源	AC 220–240 V
折叠尺寸(mm)	990×850×1490	额定功率	930W
跑台尺寸(mm)	480×1270	额定电流	≤6.5A
机台净重	67kg	速度范围	1.0—16km/h
整箱毛重	77.2kg	使用环境温度	0—40°C
坡度范围	15段 (前扬升)	类别和等级	HB
允许体重	≤120kg		
仪表显示	速度、时间、距离、卡路里、心率、坡度、步数		
安全保护	A.仪表上红色安全开关。 B.车台内部控制板上过流保险。 C.下控部位过载保护器		

## 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、大LCD液晶显示器，全面展示健康综合数据，显示速度、时间、距离、卡路里、心率、坡度、步数，全面掌握运动状态，身体状况，让运动不再盲目。
- 七、具有手握心跳功能，及时了解心跳频率，合理调节运动强度。
- 八、 具有速度快捷功能，自如操控，随心变化运动强度。
- 九、 具有坡度功能。
- 十、 具有平板电脑架功能。
- 十一、 具有外置MP3音乐播放功能。
- 十二、 具有USB播放音乐功能。
- 十三、 采用高跑台结构和超大硅胶缓冲垫，此结构具有更好的缓冲效果，让您跑步变的更舒适。
- 十四、 边条借鉴人体工学及建筑力学采用有倾斜角度的设计(外高内低)，使用户在使用时有更稳固的脚踏感。
- 十五、 跑步机具有空载五分钟自动停机的节电功能。

# 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，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！电动跑步机为室内器械，请勿室外使用。摆放场所干净平整，注意防潮，注意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。
- 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、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机台两侧踏板平台上。
- 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、警示！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。在您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

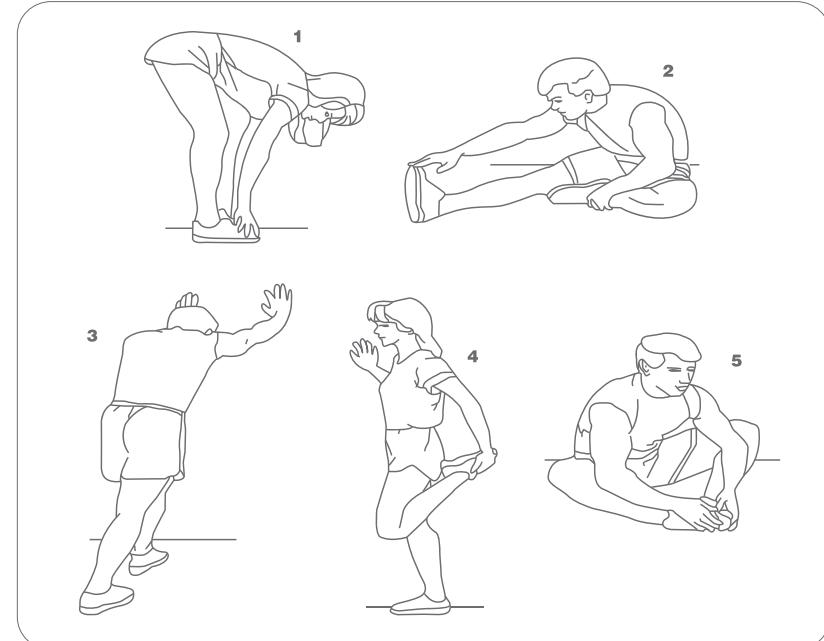
两手扶墙或树站立,一脚在后。保持后腿直立且脚跟着地,向墙或树的方向倾斜。保持10~15秒,然后放松。每一条腿重复做3次(见图3)。

### 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好安全锁是否放好。

## 开机启动

5秒钟倒数后正常启动。

## 程式个数

15个自动程式，3个自定义程式，3种运动模式：时间倒计模式、距离倒计模式、卡路里倒计模式，手动模式，体脂测试功能。

## 安全锁功能

拔掉安全锁马上显示“--”跑步机快速停止，并且发出滴滴滴报警声出现，放上安全锁时电子表全显1秒，数据全部清零。

## 按键功能

开始/暂停，停止，程序，模式，速度 $\wedge$ 、 $\vee$ ，坡度 $\wedge$ 、 $\vee$ 。

速度快捷3, 6, 9。坡度快捷键3, 6, 9。

上一曲(Prev)、下一曲(Next)，音量加减，静音键。

- ① “开始/暂停”为开始/暂停键，在跑步机停机或暂停状态下，按开始/暂停键，跑步机以最低速度启动。再按一次开始/暂停键跑步机将进入暂停状态。
- ② “停止”停止键，在跑步机运行状态下，按下停止，跑步机停机运行。
- ③ “程式Program”为程式键：在待机状态时，按此键可以循环选择从手动模式至“P01-P15”、“U1-U3”“FAT”的不同运行程式；手动模式为系统默认运行模式，手动模式的默认速度是1km/h，最高运行速度为16km/h。
- ④ “模式Mode”为模式键：在待机状态时，按此键可以循环选择从H-1至H-3的3种不同的倒计运行模式运行。H-1为时间倒计模式，H-2为距离倒计模式，H-3为卡路里倒计模式；在选择各种模式时均可使用速度加减键来设定相关倒计数值，设定完成后按“开始”键即可启动跑步机。
- ⑤ “速度 $\wedge$ 、 $\vee$ ”为速度加减键：在对跑步机进行参数设定时可用来调整设定值。跑步机启动后则可用于调整速度，步进0.1km/h/次，当持续按住超过2秒时自动持续递增或递减。
- ⑥ “坡度 $\wedge$ 、 $\vee$ ”为坡度加减键：在对跑步机进行参数设定时可用来调整设定值。跑步机启动后则可用于调整坡度，步进1/次，当持续按住超过2秒时自动持续递增或递减。
- ⑦ “3、6、9”速度快捷键：在运行状态下，快速设置速度为3km/h, 6km/h或9km/h。
- ⑧ “3、6、9”坡度快捷键：在运行状态下，快速设置坡度为3段、6段、9段。
- ⑨ 上一曲(Prev)/下一曲(Next)：在USB音乐播放时，按此键可以选择上一曲或下一曲。
- ⑩ 音量加减键：调节USB播放音乐时的音量大小。
- ⑪ 静音键：USB播放音乐时按此键打开或关闭音量。

## 屏幕显示

速度显示：显示当前运行的速度值。

时间显示：显示手动模式下的运行时间或在模式和程式下运行时间倒数。

距离显示：显示手动和程式模式下的距离累计或在模式运行距离倒数。

坡度显示：显示当前的坡度值或自定义程式时当前段的设定值。

卡路里显示/心率显示：检测到心率信号，心形标记闪烁，同时显示字符和脉搏值，心率卡路里切换显示，未检测到心跳时，显示卡路里。显示手动和程式模式下的卡路里累计或在模式运行卡路里倒数。

各窗口显示数据的范围：

TIME: 0:00 – 1小时39分钟 DISTANCE: 0.00 – 99.9(千米)

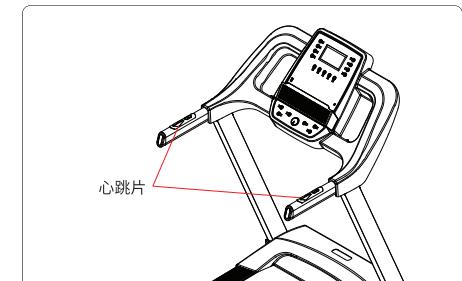
CALORIES: 0.0 – 999 (千卡) SPEED: 1 – 16(千米/小时)

PULSE: 50 – 200 (次/分钟) INCLINE: 0 – 15段

## 测心率功能

在跑步机通电的情况下，握住心跳片5秒内有心率显示，初始值为实际测的心率，显示范围为：50—200次/分钟。测试心跳过程中有心形图形闪烁。

该数据只供参考，不能当作医学数据。



## 自动程式

每个程式的程式段分20段，并且每程式的程式段的运行时间平均分配。以下为15个程式的运动图。

程式段	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
	坡度	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
	坡度	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
	坡度	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
	坡度	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
	坡度	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
	坡度	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	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	坡度	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
	坡度	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	10	12	12	8	6
P09	速度	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	坡度	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	速度	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	坡度	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	速度	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	坡度	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	速度	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	坡度	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	速度	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	坡度	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	速度	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	坡度	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	速度	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	坡度	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

## 体质测试 (FAT)

在待机状态下,连续按“程式Program”键进入人体体质指数(FAT)检测，窗口显示“FAT”。按“模式Mode”键选择要设置的参数(F1-性别, F2-年龄, F3-身高, F4-体重)，按速度或坡度加减键可对这些参数进行设置。设置后显示F5，握住心跳片进入体质检测，查看你的体重和身高是否相称。

体质指数(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。参数范围如下。(该数据只供参考,不能当作医学数据。)

FAT	类别	设置或测试数据		提示信息-体脂测试	
		01-男性	02-女性	男性	女性
F1	性别				
F2	年龄	10~99		输入年龄	
F3	身高	100~200		输入身高	
F4	体重	20~150		输入体重	
F5	脂率	---		体脂测试中,请等待	
		≤19	偏瘦	THIN	
		20~25	正常	NORMAL	
		25~29	超重	OVER WEIGHT	
		≥30	肥胖	OBESITY	

## 3个模式中参数设定

倒计时设置初始为15: 00分钟，设定范围为5分钟---1小时39分钟，步进1: 00。

倒计距离设置初始距离为1.0千米，设定范围为0.5---99.9千米，步进0.1。

倒计卡路里设置初始卡路里为：50千卡，设定范围为10---999千卡，步进1。

循环切换顺序为：手动、时间、距离、卡路里。

## 用户自定义程式

跑步机除了15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：

U-1、U-2、U-3。

### 1、用户自定义程式的设定：

在待机状态下连续按“程式Program”键直至希望设定的用户自定义程式U-1、U-2、U-3，同时“时间”窗口闪烁，显示预设时间，按“坡度△”、“坡度▽”、“速度△”、“速度▽”设定所需的运动时间后，按“模式Mode”键确定进入设置程式参数，然后可对第1个时间段进行设置，设置时用“速度△”、“速度▽”键设置速度，用“坡度△”、“坡度▽”键设置坡度，也可以快捷键3、6、9设置。按“模式Mode”键完成第1个时间段的设置并进入第2个时间段设置状态，直至完成所有的20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。

### 2、用户自定义程式的选择及启动：

在待机状态下连续按“程式Program”键直至希望运行的用户自定义程式U-1、U-2、U-3，并设置好运行时间后按“开始/暂停”键即可启动。

## 计步功能

当有人在跑步机上跑步时会记录步数，步数显示0-99999，超过99999时从0开始计步。

(注：因不同客户跑步方式差异等因素，计步会有误差，计步数据仅供参考)

## 其他

当某倒计参数运行完后，显示屏显示END，每2秒响0.5秒报警直到跑步机停稳后停止报警，然后返回手动模式状态。

在设置某参数时，可进行循环设置，例如时间设置范围是5分钟—1小时39分钟，当设置到1小时39分钟，再按“△”键，回到5分钟，能够不停循环。加减用“△”“▽”符号。

倒计时间、倒计卡路里、倒计距离只能设置其中一项，按最后一项设置运行，设置的参数倒计，其它显示正向计数。

## 错误信息代码意义

问题	可能产生的原因	处理方法	备注
——	安全锁脱落	1.放好安全钥匙即可 2.更换电子表里的安全锁开关或磁感应器，若还不行更换电子表。	用户
E1	1.通电后，电子表显示“E1” 电子表对驱动器通讯失败 2.运行后，电子表显示“E1” 驱动器对电子表通讯失败	1.检查电子表连接到控制器的芯线的接头是否松动，线材是否受损；芯线的连接顺序是否正确。 2.控制器可能是不良品，检查并更换控制器。 3.电控IC可能没插到位，检查并将其插好。 4.变压器可能被损坏，检查并更换变压器。	用户 售后服务
E2	防爆冲保护或马达异常	1.检查电源电压是否低于正常电压的50%，请使用正确的电压规格重新测试。 2.检查马达线是否接好，重新连接好马达线，若还不行更换马达。 3.检查控制器是否有异味，IGBT被击穿短路，更换控制器。	用户 售后服务
E3	无传感信号	检查光电感应器是否对准马达上光盘上的孔，检查光电感应器线材是否受损，光电感应线的端子和控制器上的速度端子是否连接牢靠。	用户
E4	扬升学习或自检失败	1.检查扬升马达信号线是否插好，重新插拔信号线接头使之可靠。 2.检查扬升马达AC线是否插接正确，扬升马达的AC线与控制器上的标识正确插好。 3.检查马达的连接线是否破损开路，更换连接线或扬升马达。 4.更换下控制器。 5.全部检查好后按下控上的学习键重新学习过。	售后服务
E5	过流保护	1.可能原因是超过额定负载导致电流过大，系统自保，重启即可。 2.跑步机某个部位被卡死，导致马达不能转，负载过重，电流过大，系统自保，调整好跑步机重新开机运行或增加润滑滑油即可。 3.检查马达运行时是否有过流音或有烧焦的气味，更换马达。 4.检查控制器是否烧焦的气味，更换控制器。	售后服务
E6	扬升传感无信号	1.检查扬升信号线材是否受损。 2.扬升信号线端子和控制器上的扬升端子是否连接牢靠。 3.检查扬升电源线是否受损。 4.扬升电源线端子和控制器上的扬升端子是否连接牢靠。	用户
电子表无显示	上控没通电或损坏	1.首先检查过载保护是否跳开，若跳开按下即可。 2.检查电源开关，过载保护器和下控上的电源线及变压器是否连接好，确保连接良好。 3.检查电子表到下控的电源线是否插好，拆下立柱检查电子表到下控连接线的每一段连接处，保证每根线芯完全插好，或者是通信电源线不良（破损或断掉），需重新接好或是更换线材。 4.变压器坏掉，更换变压器。	用户

# 08 华为运动健康APP使用说明

## 准备工作：

1. 使用EMUI 8.0及以上版本的华为手机、Magic UI 2.0或EMUI 8.0及以上版本的荣耀手机或者Android 6.0及以上版本的其他手机，扫描下方二维码或在应用市场搜索“运动健康”，下载并安装运动健康App（以下简称“App”），或将手机上已有的App更新至最新版本(版本号高于9.0.4.395)。
2. 打开手机的NFC和蓝牙功能。
3. 如您有支持心率监测、跑姿识别的华为/荣耀穿戴设备，可提前通过App将这些设备连接就绪（本功能所支持的穿戴设备类型与型号以华为官方信息为准）。



## 操作步骤：

1. “一碰联” \*：在解锁状态下用手机NFC感应区（一般在后置摄像头附近区域），靠近跑步机上的运动健康感应区，轻轻一碰，手机即自动连接跑步机，并启动相应页面。  
(\* “一碰联”仅支持具备NFC功能的华为或荣耀手机，如您的手机不支持“一碰联”，请通过App主页右上角的扫码功能扫描运动健康感应区上的二维码来连接跑步机。)
2. 听到“按下器械上的启动键开始运动吧”的语音提示后，请将手机放到跑步机的储物槽内\*\*，按下跑步机上的启动按键开始跑步。



3. 跑步机启动后，手机会实时同步跑步机、穿戴设备的数据，并通过监测跑步机的振动波实现计步\*\*，同时还将在这过程中给您实时提供运动数据分析与建议\*\*\*。

\*\*该计步功能仅支持华为/荣耀手机，其他手机需将其固定在手臂上方可计步（要求手机自身硬件支持）。  
\*\*\*穿戴设备数据同步、心率监测和运动数据分析功能需同时连接支持心率监测和跑步姿势识别的华为/荣耀穿戴设备，部分提示信息（如与跑姿异常相关的提示）仅在速度≥8km/h时呈现，运动数据及其分析结果与建议仅供参考，请用户根据实际情况选择性采纳，不作为专业诊断依据。



4. 运动结束，按下跑步机上的停止按钮，手机将同步结束运动，并生成运动报告。



注：配图仅供参考，实际内容以最新版本为准。

# 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把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。

## 跑步带和润滑硅油

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。

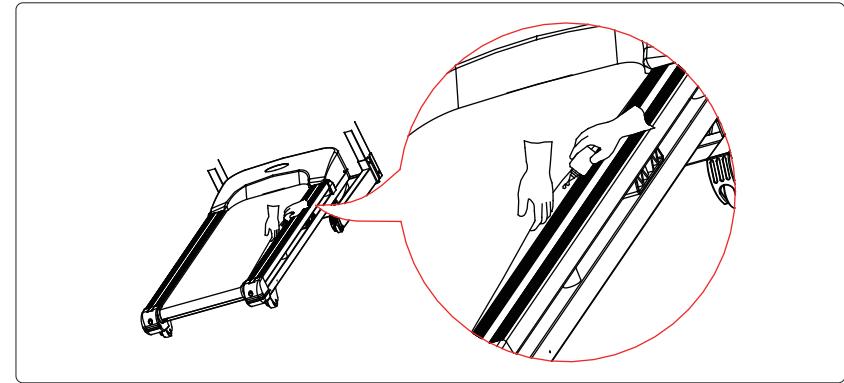
我们建议您在当地经销商处购买润滑硅油或者直接与我公司联系。

## 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。

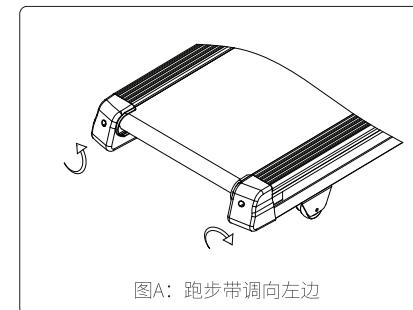
2.跑步带若太松,在跑步时会有打滑的现象;若太紧,过紧可能降低电机性能并使滚筒、跑步带磨损加剧。跑步带松紧适宜时,可以用手将跑步带两边抬离跑步板约50-75mm。

### 跑步带对中和松紧度的调整

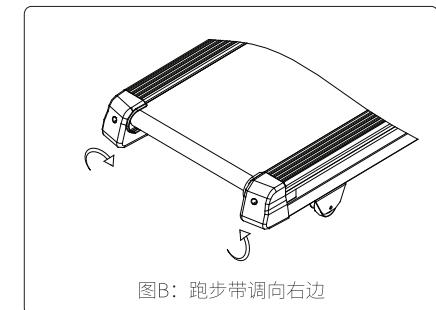
为了您更好的使用跑步机和使跑带能更好的工作您有必要将跑带调整到最佳状态。

#### • 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去踩压跑步带。）

A.若瞬时的踩压力度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度使跑步带停止转动，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度使跑步带、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，装上马达盖。

## 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部门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/ 有害物质声明

部件名称	产品中有害物质的名称和含量					
	铅(Pb)	汞(Hg)	镉(Cd)	六价铬(Cr(VI))	多溴联苯(PBB)	多溴二苯醚(PBDE)
电源开关	○	○	×	○	○	○
过载保护器	○	○	×	○	○	○
DC马达	○	○	○	○	○	○
扬升马达	○	○	×	○	○	○
电控	×	○	○	○	○	○
电源线	○	○	○	○	○	○
塑胶件	○	○	○	○	○	○
扶手握把	○	○	○	○	○	○
皮带	○	○	○	○	○	○
主架	○	○	○	○	○	○
跑板	○	○	○	○	○	○
跑带	○	○	○	○	○	○
滚筒	○	○	○	○	○	○

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。

## 14/ 保修说明

- 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。
- 保修期限为自购机之日起算起一年。
- 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；
  - 其他一些违规操作和由此而产生的损坏。
- 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。

# 15/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。

# 16/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 ( ) 维修 ( )		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	
用户意见	服务质量：很满意 ( ) 满意 ( ) 一般 ( ) 差 ( )									
	产品使用安全须知：熟悉 ( ) 了解 ( )									
	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。										

# 17/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：

- 遵守环境法律法规。
- 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。
- 在现有的基础上逐步降低环境污染，促进周边环境改善。
- 环境保护与企业发展相结合。
- 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				