

G6167-LED

V1.



RS LINE RS500
使用説明書

目錄	1
安全注意事項	2-3
組裝說明	4-6
操作指南	7-19
摺收與移動	20
建議的伸展動作	21-22
維護與調整	23-24
爆炸圖	25
零件表	26
故障排除	27

安全注意事項

使用本產品時，應始終遵循基本的安全預防措施，包括以下內容：

請在使用本產品前仔細閱讀說明書。

危險 - 為減少觸電風險：

使用後和清潔前，請立即從插座拔下本產品。

警告 - 為減少燙傷、火災、觸電或人身傷害的風險：

1. 當本產品插上電源時，切勿讓其無人看管。不使用時請拔掉插頭。
2. 產品在孩童、病人或殘疾人使用或靠近時，必須有成人的嚴密監督。
3. 請務必根據本手冊中描述的用途使用產品。勿使用製造商未推薦的任何附件，以避免任何危險或意外發生。
4. 如果產品的電線或插頭損壞，或產品未正常運作，或已損壞或掉入水中，請將產品送回賣家的維修中心檢查和修理。
5. 不要用電線搬運產品或將電線用作手柄。
6. 請保持電線遠離熱表面或地面。
7. 當通風口被堵住時，請勿操作本產品。保持通風口無絨毛、毛髮等異物。
8. 請勿將任何物體掉落或插入產品的開口中。
9. 請勿在室外使用或操作產品。
10. 請勿在使用噴霧產品或氧氣不足的環境中操作產品。
11. 關閉產品電源前，請先將所有控制設置為關閉狀態，然後再從插座拔下插頭。
12. 僅將產品連接到妥善接地的插座。
13. 如果跑步機可以折疊，使用完後請將跑步機傾斜度調回原始位置。
14. 使用跑步機時，不能同時折疊。
15. 跑步機周圍應保持 200公分 x 1000公分 的安全區域。
16. 本機僅限家庭使用。
17. 對於具有折疊功能和電動升降功能的跑步機，折疊前請確保升降度數為 0 (以避免零件干擾)。
18. 如果感到暈眩、頭昏或呼吸急促，請立即停止使用跑步機。
19. 使用跑步機時請穿著合適的運動服裝。不要穿鬆散的衣服，以免被跑步機夾住。建議男女均穿運動支撐衣物。務必穿運動鞋。切勿赤腳、僅穿襪子或穿涼鞋使用跑步機。

接地說明

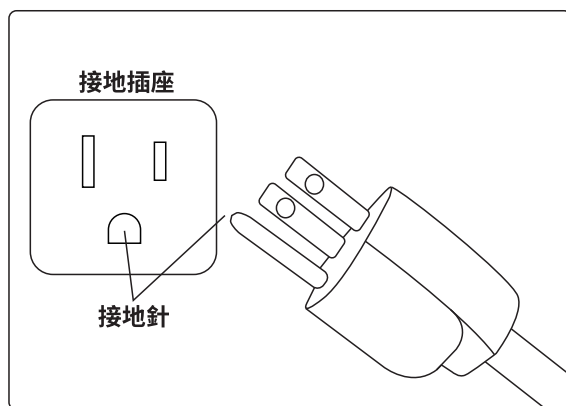
產品必須先接地。如果發生故障或擊穿，接地將提供電流阻力最小的路徑，以降低觸電風險。

本產品配備有設備接地導體和接地線的電源線插頭。

插頭必須插入正確安裝並接地的適當插座，符合所有當地法規和條例。

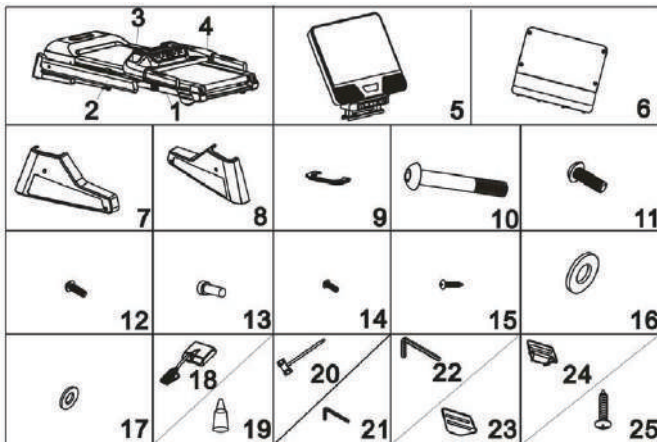
危險—設備接地導體連接不當可能會導致危險觸電。如果您有疑問，請諮詢合格的電工或維修人員產品是否良好接地。請勿改裝產品附贈的插頭如果它不適合插座，請由合格的電工安裝合適的插座。該產品有一個接地插頭，如圖所示。確保本產品連接到與插頭具有相同配置的插座。本產品無需使用任何轉接器。

Fig.1



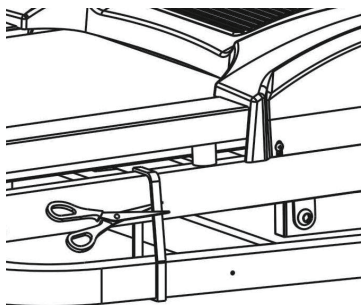
組裝說明

打開盒子,您可以找到下面的所有零件



部件明細					
No.	Description	Quantity	No.	Description	Quantity
1	MAIN FRAME	1	14	SCREW M5*12	4
2	LEFT UPRIGHT	1	15	SCREW M4*10	4
3	RIGHT UPRIGHT	1	16	FLAT WASHER M10	6
4	CONSOLE RACK	1	17	FLAT WASHER M8	4
5	COMPUTER PLASTIC	1	18	SAFETY KEY	1
6	CONNECTION COVER	1	19	LUBRICATION OIL	1
7	BASE COVER-L	1	20	SCREW DRIVER	1
8	BASE COVER-R	1	21	ALLEN WRENCH 5MM	1
9	UPRIGHT COVER	2	22	ALLEN WRENCH 6MM	1
10	BOLT M10*55	2	23	FRAME WHEEL COVER-L	1
11	BOLT M10*20	4	24	FRAME WHEEL COVER-R	1
12	BOLT M8*15	2	25	BOLOT M6*10	4
13	BOLOT M8*15	2			

步驟1.

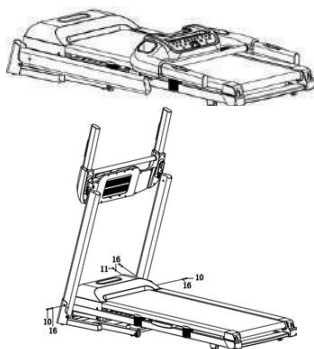


- 1.請注意，這台跑步機至少需要兩個人才能完成組裝。
- 2.打開紙箱，取出所有保護泡沫和組裝部件。
- 3.如圖片所示，從箱子裡取出跑步板，將其放在平坦的地面上，然後剪開打包帶。

⚠ 危險！

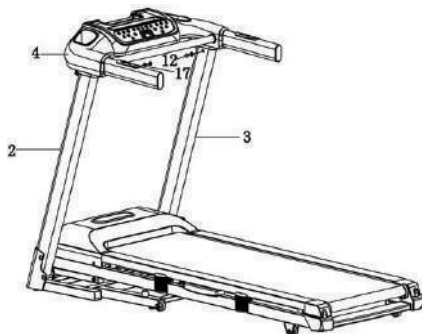
請勿在將跑步機從紙箱中移出之前剪開束線帶！
請勿在將跑步機底座放置在平坦地面上之前剪開束線帶！
未按此操作可能會導致人身傷害！

步驟2.



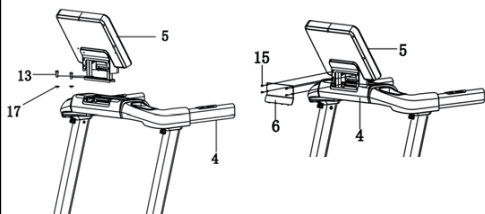
- 1.提起左右立柱和控制台，使用6號扳手(22)，將每根立柱用2顆M10x55螺栓(10)和2顆平墊圈(16)固定在底座上，並在另一側用4顆M10x20螺栓(11)和4顆平墊圈(16)進行安裝。
- 2.此步驟請勿完全緊固所有螺栓和螺絲。

步驟3.



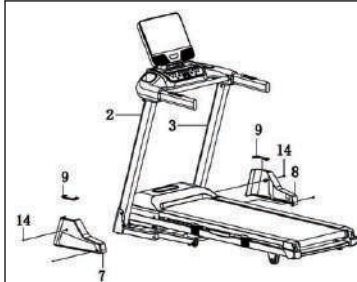
- 1.將從控制台延伸的電線與從右立柱延伸的電線連接，注意電線的連接，錯誤的連接或粗魯的操作可能會損壞連接器。
- 2.使用5號扳手(21)，用2顆M8x15螺栓(12)和2顆平墊圈(17)將控制台固定在左右立柱上。
- 3.緊固步驟2和步驟3中的所有螺栓。

步驟4.



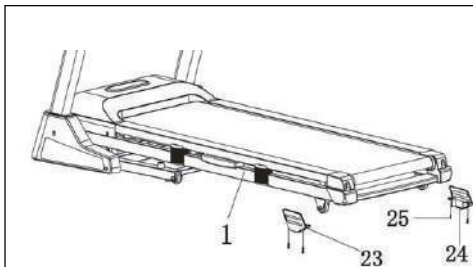
1. 使用6號扳手(22)將電腦用2顆圓頭M8x15螺栓和2顆M8平墊圈固定到控制台上。
2. 將從電子錶延伸的電線與從電子錶延伸的電線連接，注意電線的連接，錯誤的連接或粗魯的操作可能會損壞連接器。
3. 使用螺絲起子(20)將連接蓋(6)用4顆M4*10螺栓(15)安裝到控制台上。

步驟5.



使用螺絲起子(20)將左底座蓋(7)，用2顆M5x12螺栓(14)安裝到左立柱上；對右底座蓋(8)進行同樣操作。

步驟6.



使用螺絲刀(20)將左側框架輪蓋(23)，用4顆M6x10螺栓(25)安裝到主框架(1)上；對右側框架輪蓋(24)進行同樣操作。

操作指南

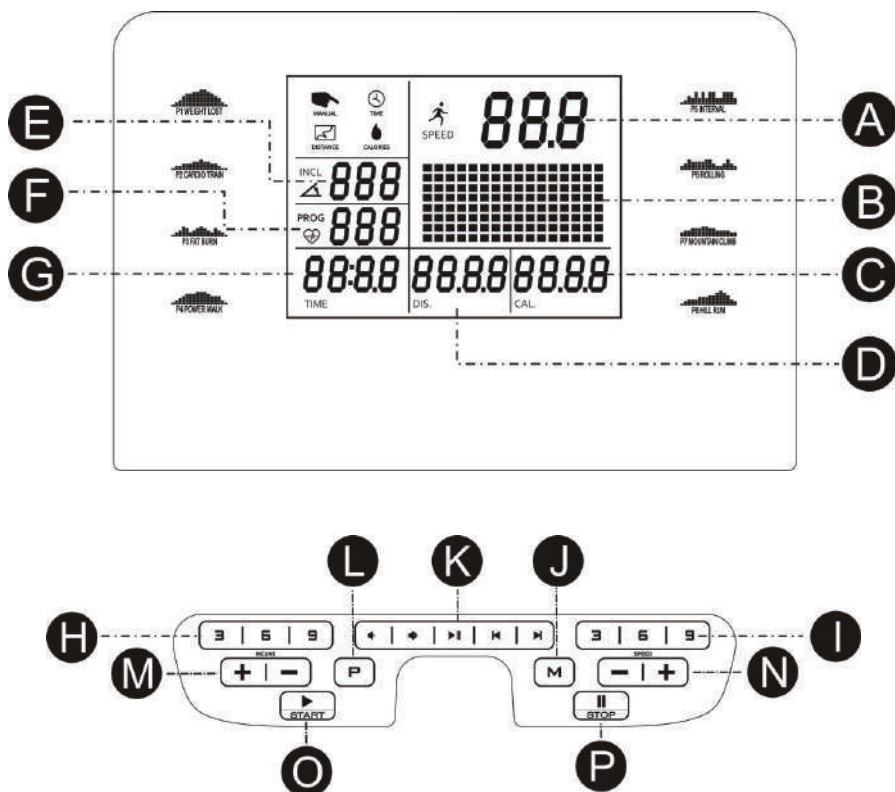


注意：為了您的安全和舒適，請檢查所有螺絲是否已緊固。
一台全新的電動跑步機已成功組裝完成！

一般安全提示：

- A. 在開始健身之前，練習上機和下機的動作。
- B. 將安全鑰匙插入電腦（跑步機在沒有安全鑰匙的情況下無法運行）。在運動前將安全鑰匙的另一端夾在你的衣物上，以確保用戶如果意外走下跑步機，跑步機會停止運作。
- C. 如果用戶從跑步機上跌落，安全鑰匙會從電腦上脫落，跑步機將立即停止，以避免進一步受傷。
- D. 開啟跑步機時，請勿站在跑步帶上。要橫跨跑步帶並站在塑膠腳欄上。
- E. 跑步機在倒計時後將以1.0KM/H的速度啟動。如果你是新用戶，請保持慢速並握住手柄，直到感到舒適為止。

快速參考指南：



編號	顯示內容	編號	顯示內容
A	速度視窗	H	快速傾斜按鈕
B	矩陣視窗	I	快速速度按鈕
C	卡路里視窗	J	模式按鈕
D	距離視窗	K	音樂播放器按鈕
E	傾斜坡度視窗	L	程式按鈕
F	心率(脈搏)視窗	M	傾斜+/-按鈕
G	時間視窗		

顯示功能：

運行燈：從中心開始順時針旋轉，一圈代表400公尺，循環顯示。

時間：累積總運動時間，範圍從5:00到99:00分鐘。

脈搏：當握住前手把上的不銹鋼感應器時，將顯示你目前的心率（每分鐘心跳次數），範圍從50到200。

傾斜：顯示當前的跑步台傾斜度，從0級到15級。

速度：顯示當前跑步帶速度，範圍從1.0Km/h到18.0Km/h。

卡路里：累積運動過程中的卡路里消耗，最大值為990 KCAL。

距離：累積總運動距離，範圍從0.0到99.0公里，分為累加和倒計時模式。

開始使用：

注意事項：

1. 確保沒有任何物品會妨礙跑步機的運行。
2. 插入電源線並打開跑步機。
3. 站在跑步機的邊條上。
4. 將安全鑰匙夾在衣物上。
5. 將安全鑰匙插入控制面板上的安全鑰匙孔，然後跑步機將進入啟動/準備狀態。
6. 你有兩種方式開始運動：
 - A. 快速啟動
只需按下啟動按鈕即可開始運動。
 - B. 選擇一個程式
通過按下模式按鈕選擇手動程序，或按下程序按鈕進入手動程序、8個訓練目標或3個用戶程序。

快速啟動操作：

步驟1：將安全鑰匙插入以喚醒顯示屏；跑步機將進入啟動/準備狀態。

步驟2：按下啟動按鈕，倒計時後開始跑步帶運動。在訓練期間，隨時使用速度+/-或快速速度按鈕調整所需速度；使用傾斜+/-或快速傾斜按鈕隨時調整傾斜度。

步驟3：要獲取脈搏讀數，只需握住手把上的不銹鋼感應器。顯示螢幕可能需要幾秒鐘才能顯示實際數字。脈搏率將顯示在脈搏窗口中。

步驟4：在快速啟動操作期間，時間、卡路里和距離將逐步增加。

手動程式操作：

注意事項：在此程序下，可以設置距離、卡路里和時間中的一項進行倒計時，其他兩項將在運動過程中累加。在倒計時達到零後，程序將結束並停止跑步帶的運動；如果需要繼續，請按下啟動按鈕以在倒計時後重新開始跑步帶的運動。

步驟1：將安全鑰匙插入以喚醒顯示螢幕；跑步機將進入啟動/準備狀態。

步驟2：按下模式按鈕，時間視窗將顯示30:00，按下速度+/-按鈕設置倒計時時間，範圍為5:00分鐘到99:00分鐘。如果不想設置時間倒計時，請再次按下模式按鈕，距離視窗將顯示1.0，您可以設置倒計時距離，範圍為1.0KM到99.0KM。如果不想設置距離倒計時，請再次按下模式按鈕，卡路里視窗將顯示50，您可以設置倒計時卡路里，範圍為20 KCAL到990 KCAL。

步驟3：在設置完倒計時後，按下啟動按鈕以在倒計時後開始跑步帶的運動。

步驟4：在程式運行期間，您可以按下速度+/-和傾斜+/-按鈕，或使用快速速度和快速傾斜按鈕直接跳轉到設定。

步驟5：按下停止按鈕以停止運動，或將安全鑰匙拔出以停止電子錶。

預設程操作：

注意事項：所有預設程式由18個基於時間的段組成；每個段的速度和傾斜坡度都是預設的。每個程式的18個段的經過時間將根據您設置的運動時間自動安排。有64個預設程序，針對8種不同的訓練目標，每個訓練目標有8個不同的強度級別。

步驟1：將安全鑰匙插入以喚醒顯示螢幕；跑步機將進入啟動/準備狀態。

步驟2：按下程序按鈕以瀏覽8個訓練目標和體脂功能。當按下程序按鈕時，將選擇一個訓練目標。選擇訓練目標後，按下模式按鈕以選擇強度，範圍從L01到L08。在選擇強度後，按下速度+/-按鈕以修改經過時間。每個程序的預設經過時間為30:00分鐘，並可設置為5:00到99:00分鐘。

步驟3：在修改經過時間後，按下啟動按鈕以確認並開始運動。

步驟4：在程式運行過程中，您可以按下速度+/-和傾斜+/-按鈕來調整速度和傾斜度，或使用快速速度和快速傾斜按鈕直接跳轉到設定。然而，您調整的速度和傾斜度僅在當前段有效，當該段結束後，速度和傾斜度將恢復預設值。

步驟5：按下停止按鈕以停止運動，或將安全鑰匙拔出以停止電子錶。

使用脈搏功能：

您的電子錶上的心率(脈搏)視窗與兩側手把上的脈搏感應器一起連動。當您準備測量脈搏時：

雙手穩穩地放在脈搏感應器上。為了獲得最準確的讀數，使用雙手非常重要。

約5秒後，您的估計心率將顯示在脈搏視窗中。

此估算值並不精確，患有醫療疾病和/或需要精確心率監測的人士不應依賴所提供的估算值。

用戶自訂程式：

此程序允許用戶編輯個人程序；每個段的速度和傾斜坡度可以根據個人需求進行編輯。此程式共有18個段供用戶編輯運動計劃。一旦設置好程序，它將保存在電腦上，您可以通過按下啟動/停止按鈕運行此程式。最多可以編輯3個用戶程式。如果您想重新編輯程式，請按照以下步驟操作。

步驟1：將安全鑰匙插入以喚醒顯示螢幕；跑步機將進入啟動/準備狀態，持續按下程式按鈕直到速度視窗顯示U01，然後時間視窗顯示30:00，按下速度+/-設置程式時間。

步驟2：按下模式按鈕設置段1，按下傾斜+/-設置傾斜坡度，按下速度+/-設置此段的速度。設置完段1後，按下模式按鈕設置其他段（2-18）。

步驟3：在設置完所有18個段後，程序將被存儲，然後按下啟動按鈕以載入此程式。

智能連接：

請按照以下步驟連接智能手機：

步驟1：打開智能手機的藍牙，搜索設備，當顯示“RUN MUSIC”時點擊以連接設備。

步驟2：連接後，手機或平板的音樂將通過電子錶的揚聲器播放。

體脂肪計：

此程序允許用戶編輯個人程序；每個段的速度和傾斜坡度可以根據個人需求進行編輯。此程式共有18個段供用戶編輯運動計劃。一旦設置好程序，它將保存在電腦上，您可以通過按下啟動/停止按鈕運行此程式。最多可以編輯3個用戶程式。如果您想重新編輯程式，請按照以下步驟操作。

步驟1：將安全鑰匙插入以喚醒顯示螢幕；跑步機將進入啟動/準備狀態，持續按下程式按鈕直到速度視窗顯示U01，然後時間視窗顯示30:00，按下速度+/-設置程式時間。

步驟2：按下模式按鈕設置段1，按下傾斜+/-設置傾斜坡度，按下速度+/-設置此段的速度。設置完段1後，按下模式按鈕設置其他段（2-18）。

步驟3：在設置完所有18個段後，程式將被存儲，然後按下啟動按鈕以載入此程式。

步驟4：按下「模式」按鈕後，時間顯示窗將顯示 5-03，速度顯示視窗將顯示 170，這代表身高，按下速度 +/- 按鈕以設定身高，範圍為 100CM-200CM。然後按下「模式」按鈕進入下一步。

步驟5：按下「模式」按鈕後，時間顯示視窗將顯示 5-04，速度顯示視窗將顯示 70，這代表體重，按下速度 +/- 按鈕以設定體重，範圍為 20KG-150KG。然後按下「模式」按鈕進入下一步。

步驟6：完成所有必要的身體狀況資訊設定後，再次按下「模式」按鈕，時間顯示窗將顯示 5-05，速度顯示窗將顯示「---」，這表示計算開始，然後雙手握住扶手上的脈搏感應器，約 8 秒後，體脂結果將顯示在坡度視窗中。

體脂肪參考表

身體脂肪計提供的結果可以作為身體狀況的參考，根據您從跑步機獲得的結果查閱下方圖表。

身體狀況	結果
脂肪過多	BMI > 30
超重	26 < BMI < 30
健康適中	19 < BMI < 25
偏瘦	BMI < 19

預設程式圖表：

P1.減重

SPEED CHANGES		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1	SPEED(KM/H)	1	2	2	3	3	3	4	5	6	6	7	6	5	4	4	3	2	2
Level 2	SPEED(KM/H)	1	2	2	3	4	4	5	6	8	8	10	8	8	5	5	3	2	2
Level 3	SPEED(KM/H)	1	2	3	4	5	5	6	8	9	10	12	10	8	7	6	4	3	2
Level 4	SPEED(KM/H)	1	2	3	4	6	7	8	10	11	12	13	11	10	8	7	5	4	2
Level 5	SPEED(KM/H)	2	3	4	5	7	7	8	10	12	14	14	13	12	10	9	6	4	2
Level 6	SPEED(KM/H)	2	3	4	5	7	9	10	12	13	14	14	13	12	10	9	6	5	3
Level 7	SPEED(KM/H)	2	3	5	6	8	9	10	12	13	14	15	13	12	10	9	6	6	3
Level 8	SPEED(KM/H)	2	3	5	6	8	10	12	14	14	15	15	14	13	11	9	7	6	3

P2.心肺訓練

SPEED & INCLINE CHANGES		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1	ELEVATION	1	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	1	1
	SPEED(KM/H)	1	1	2	2	3	4	5	6	6	7	7	6	6	4	3	2	1	1
Level 2	ELEVATION	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
	SPEED(KM/H)	1	2	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	2	1
Level 3	ELEVATION	1	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	1
	SPEED(KM/H)	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
Level 4	ELEVATION	2	3	5	6	7	8	9	10	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
	SPEED(KM/H)	2	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	2
Level 5	ELEVATION	2	4	6	7	8	9	10	11	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2
	SPEED(KM/H)	2	3	5	6	7	8	9	10	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
Level 6	ELEVATION	3	5	7	8	9	10	11	12	12	13	13	12	12	10	9	7	5	3
	SPEED(KM/H)	2	4	6	7	8	9	10	11	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2
Level 7	ELEVATION	4	6	8	9	10	11	12	13	13	14	14	13	13	11	10	8	6	4
	SPEED(KM/H)	3	5	7	8	9	10	11	12	12	13	13	12	12	10	9	7	5	3
Level 8	ELEVATION	5	7	9	10	11	12	13	14	14	15	15	14	14	12	11	9	7	5
	SPEED(KM/H)	4	6	8	9	10	11	12	13	13	14	14	13	13	11	10	8	6	4

P3.燃脂

SPEED & INCLINE CHANGES		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1	ELEVATION	1	1	2	2	3	3	4	5	5	5	5	4	4	3	2	2	1	1
	SPEED(KM/H)	1	2	3	3	5	6	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1
Level 2	ELEVATION	1	1	2	2	3	4	5	6	6	6	6	5	5	4	3	2	1	1
	SPEED(KM/H)	1	2	3	4	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1
Level 3	ELEVATION	1	1	2	3	4	5	6	7	7	7	7	6	6	4	3	2	1	1
	SPEED(KM/H)	1	2	4	5	7	8	9	10	10	10	10	9	9	7	6	4	2	1
Level 4	ELEVATION	1	2	3	4	5	6	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1
	SPEED(KM/H)	2	3	5	6	8	9	10	11	11	11	11	10	10	8	7	5	3	2
Level 5	ELEVATION	1	2	3	4	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1
	SPEED(KM/H)	2	4	6	7	9	10	11	12	12	12	12	11	11	9	8	6	4	2
Level 6	ELEVATION	2	3	4	5	7	8	9	10	10	10	10	9	9	7	6	4	3	2
	SPEED(KM/H)	3	5	7	8	10	11	12	13	13	13	13	12	12	10	9	7	5	3
Level 7	ELEVATION	2	3	5	6	8	9	10	11	11	11	11	10	10	8	7	5	3	2
	SPEED(KM/H)	4	6	8	9	11	12	13	14	14	14	14	13	13	11	10	8	6	4
Level 8	ELEVATION	2	4	6	7	9	10	11	12	12	12	12	11	11	9	8	6	4	2
	SPEED(KM/H)	4	7	9	10	12	13	14	15	15	15	15	14	14	12	11	9	7	4

P4.力量步行

SPEED CHANGES		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1	SPEED(KM/H)	1	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	1	1
Level 2	SPEED(KM/H)	1	2	2	2	3	3	4	4	5	4	4	4	3	3	2	2	1	1
Level 3	SPEED(KM/H)	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	3	3	2	1	1
Level 4	SPEED(KM/H)	1	2	3	3	3	4	4	5	6	6	5	4	4	4	3	2	2	1
Level 5	SPEED(KM/H)	1	2	3	4	4	5	5	5	6	6	6	5	4	4	4	3	2	1
Level 6	SPEED(KM/H)	1	2	3	4	5	5	6	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	1
Level 7	SPEED(KM/H)	1	2	3	4	5	6	6	7	7	6	6	6	5	5	4	3	2	1
Level 8	SPEED(KM/H)	1	2	3	4	5	6	7	7	7	7	6	6	6	5	5	4	2	1

P5.間歇訓練

SPEED CHANGES		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1	SPEED(KM/H)	1	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
Level 2	SPEED(KM/H)	1	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
Level 3	SPEED(KM/H)	1	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
Level 4	SPEED(KM/H)	1	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3
Level 5	SPEED(KM/H)	1	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3
Level 6	SPEED(KM/H)	2	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4
Level 7	SPEED(KM/H)	2	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4
Level 8	SPEED(KM/H)	2	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5

P6.滾動訓練

SPEED CHANGES		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1	SPEED(KM/H)	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	1
Level 2	SPEED(KM/H)	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	2
Level 3	SPEED(KM/H)	2	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3
Level 4	SPEED(KM/H)	2	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	3
Level 5	SPEED(KM/H)	2	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	5	6	7	6	5	3
Level 6	SPEED(KM/H)	3	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	4
Level 7	SPEED(KM/H)	3	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	4
Level 8	SPEED(KM/H)	3	8	9	10	9	8	9	10	9	8	9	10	9	8	9	10	8	4

P7.登山攀爬

SPEED & INCLINE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1	ELEVATION	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	7	6	4	2	0
	SPEED(KM/H)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Level 2	ELEVATION	0	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	6	4	2	0
	SPEED(KM/H)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Level 3	ELEVATION	1	1	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	6	4	2
	SPEED(KM/H)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Level 4	ELEVATION	1	2	2	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	10	8	7	5	3
	SPEED(KM/H)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Level 5	ELEVATION	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9	10	11	12	11	10	8	6	4
	SPEED(KM/H)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Level 6	ELEVATION	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	12	10	8	6	4
	SPEED(KM/H)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Level 7	ELEVATION	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	13	10	8	6	4
	SPEED(KM/H)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2
Level 8	ELEVATION	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	13	10	8	6	4
	SPEED(KM/H)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2

P8.爬坡跑

SPEED & INCLINE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level	ELEVATION	0	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	4	3	2	1
	SPEED(KM/H)	2	2	2	3	3	3	5	5	7	7	9	9	10	8	8	6	4	2
Level	ELEVATION	0	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	6	5	3	2	1
	SPEED(KM/H)	2	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	10	10	8	8	6	4	2
Level	ELEVATION	0	0	1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	6	5	3	2	1
	SPEED(KM/H)	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	10	10	12	10	8	6	4	2
Level	ELEVATION	0	1	1	2	2	3	3	4	4	4	5	5	6	7	6	5	3	2
	SPEED(KM/H)	2	2	4	4	6	6	8	8	8	10	10	10	12	12	10	7	5	3
Level	ELEVATION	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	8	7	6	3	2
	SPEED(KM/H)	2	4	6	6	6	6	8	8	8	10	10	12	13	12	10	7	5	3
Level	ELEVATION	1	2	3	4	4	4	5	5	6	6	7	8	8	8	7	6	3	2
	SPEED(KM/H)	2	4	6	6	6	6	8	8	10	10	12	13	13	12	10	7	5	3
Level	ELEVATION	1	2	3	4	5	6	6	7	7	8	8	9	10	10	9	6	3	2
	SPEED(KM/H)	2	4	6	6	8	8	10	10	12	13	13	14	13	12	10	7	5	3
Level	ELEVATION	1	2	3	4	6	6	7	7	8	8	9	9	10	12	9	6	3	2
	SPEED(KM/H)	2	4	6	8	10	10	12	12	13	13	14	14	13	12	10	7	5	3

開始體驗 Zwift 跑步功能



可透過手機運動第三方運用APP，
體驗更多運動相關功能。

準備項目：

1. 下載Zwift

iOS Device (iphone or ipad)

Android

2. 站上跑步機

開始跑步：



進入程式後：1. 選擇”跑步” 2. 選擇配對裝置



配對設備：跑步機對應配對名稱為G6176-XXXX開頭



搜尋連結”跑步速度””步頻””心律”感應器 (圖中利用 apple watch /感應跑步速度+ zwift run pod 感應步頻)，連結完成後”OK”進入大廳。



大廳中可以選擇進入和別人一起跑,加入活動賽事。



跑步時可以從選項內，以暫停觀看各項數據或結束跑步。



選項內可以返回繼續跑步或點選結束跑步



結束跑步後可選擇儲存紀錄或直接刪掉本次的紀錄。

警語：

LP0002低功率射頻器材技術規範_章節3.8.2

取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。

低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。

低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

此模組於取得認證後將依規定於模組本體標示審驗合格標籤，並要求平台廠商於平台上標示『內含發射器模組：(CCAO19LP1360T6)』

摺收與移動

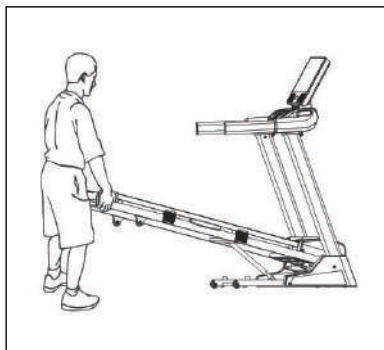
如何摺收跑步機：

在折疊跑步機之前，請先拔下電源線。

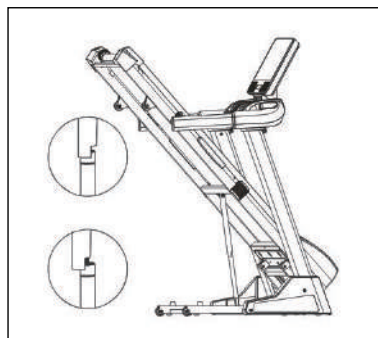
注意：為了安全，您必須能夠安全地提起20公斤以便抬起、放下或移動跑步機。

1.如右圖所示，用雙手抓住跑步機。

注意：為了減少受傷的可能性，請彎曲雙腿並保持背部挺直。抬起跑步機時，確保用腿部發力而不是背部。抬起跑步機，直到跑步板被折疊桿牢固支撐，如右圖所示。



2.如果要將跑步機放置到工作位置，首先按照圖示向外拉動折疊旋鈕，然後輕輕將跑步板放回地面。



如何移動跑步機：

1.如圖所示，抓住扶手，一隻腳踩住輪子。

2.將跑步機向後傾斜，直到它可以自由地在輪子上滾動。小心地將跑步機移動到所需位置。切勿在不傾斜的情況下移動跑步機。為減少受傷風險，移動跑步機時請極度小心。請勿嘗試在不平的表面上移動跑步機。

3.一隻腳踩住輪子，然後小心地將跑步機放下，直到其放置在儲存位置。



建議的伸展動作

成功的運動計劃包括熱身、有氧運動和冷卻。每週至少進行兩次，最好三次，並在每次鍛煉之間休息一天。幾個月後，您可以將鍛煉次數增加到每週四到五次。

熱身是每次鍛煉的重要部分，應在每次訓練開始時進行。熱身可以通過加熱和拉伸肌肉、增加血液循環和脈搏率，為身體準備更劇烈的運動，並為肌肉提供更多氧氣。在鍛煉結束時，重複這些動作以減少肌肉酸痛問題。我們建議以下熱身和冷卻運動：

1. 內側大腿拉伸

坐下，雙腳底相對，膝蓋向外展開。將雙腳拉近至胯部，輕輕將膝蓋推向地面。保持15秒。



2. 腿後腱拉伸

坐下，右腿伸直，左腳底放在右內側大腿上。盡量向腳趾伸展，保持15秒。放鬆後，重複左腿伸直的動作。



3. 頭部旋轉

將頭向右旋轉一秒，感受左側頸部的拉伸。接著，將頭向後旋轉一秒，將下巴伸向天花板並放鬆嘴巴。然後向左旋轉頭部一秒，最後將頭低垂至胸前一秒。



4. 肩膀提升

將右肩抬向耳朵一秒，然後將左肩抬起一秒，並放下右肩。



5. 觸腳趾

從腰部慢慢向前彎曲，讓背部和肩膀放鬆，盡量伸向腳趾。盡可能向下伸展，保持15秒。



6. 小腿-跟腱拉伸

面向牆壁，左腿在前，右腿在後，雙手向前伸展。保持右腿直，左腳踩在地面，然後彎曲左腿，將臀部向牆壁移動以向前傾斜。保持，然後在另一側重複15秒。



7. 側身拉伸

將雙臂張開，繼續舉起直到雙手在頭頂上方。向上伸展右臂，儘量靠近天花板，保持一秒鐘，感受右側的拉伸。然後用左臂重複這個動作。



維護與調整

警告！ 在對跑步機進行任何維護之前，請務必先拔下電源插頭。

清潔： 定期清潔跑步機可以延長其使用壽命。

警告！ 為防止電擊，在進行任何清潔或維護之前，請確保跑步機已關閉電源，並拔下插頭。

每次鍛煉後：

用乾淨、潮濕的軟布擦拭控制台和跑步機表面，去除多餘的汗水。請勿使用化學清潔劑。

每週清潔：

建議使用跑步機墊，便於清潔。鞋上的污垢會粘在跑帶上，最終積聚在跑步機底部。每週用吸塵器清潔跑步機底部。

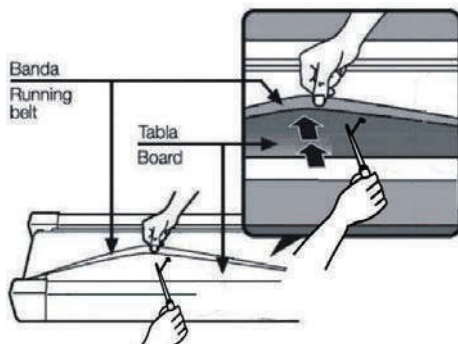
跑板潤滑：

跑步帶已在工廠預先潤滑，但建議定期檢查跑步板的潤滑情況，以確保跑步機的最佳性能。每10天或10小時運行後，將跑步帶的兩側抬起，檢查跑步板表面的潤滑情況。如果能感受到矽膠，則不需要進一步潤滑。如果感覺乾燥，則需要潤滑。請向零售商諮詢或致電服務專線以了解所需的矽膠類型。

潤滑跑步板的步驟：

1. 將跑步帶的位置調整至縫線位於跑步板的頂部和中心。
2. 將噴嘴插入潤滑劑罐的噴頭。
3. 將跑步帶一側抬起，將噴嘴置於距離跑步機前方約10公分的跑步帶和跑板之間，並從跑步機前端開始噴塗矽油至後端。重複操作另一側，每側噴約4秒。
4. 在使用跑步機前，讓矽油靜置一分鐘。

警告： 不要過度潤滑跑步板，過量的潤滑劑應使用乾淨毛巾擦去。



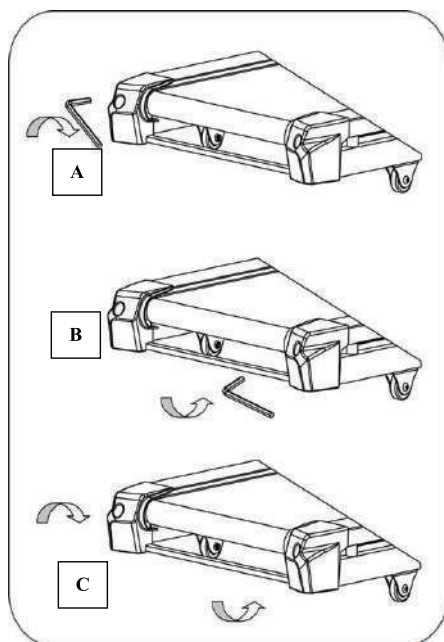
跑步帶張力調整

跑步機在出廠前已經過調整並通過品質檢查。如果出現跑帶偏移現象，可能的原因如下：

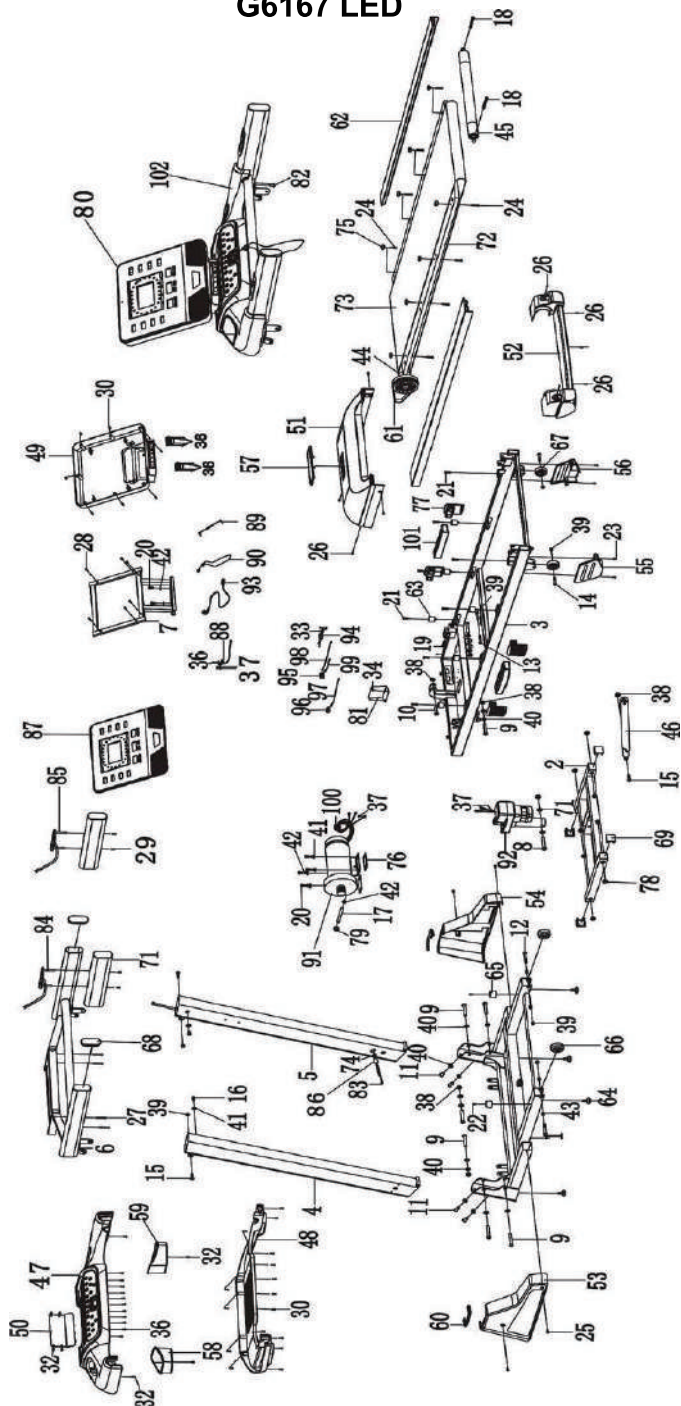
- A. 跑步機框架放置不穩；
- B. 使用者沒有在跑步帶的中央跑步；
- C. 使用者雙腳施力不均。

如果偏移現象無法自動修正，請參考下列方法來調整跑帶，如圖所示：

- 如果跑帶偏向右邊，應順時針旋轉右側的跑帶調整螺絲。我們建議每次調整1/4圈，然後檢查效果。如果跑帶仍然偏向右邊，則逆時針旋轉左側的跑帶調整螺絲1/4圈，如圖A所示。
- 如果跑帶偏向左邊，則順時針旋轉左側的跑帶調整螺絲1/4圈。如果跑帶仍然偏向左邊，則逆時針旋轉右側的跑帶調整螺絲1/4圈，如圖B所示。
- 跑步機使用一段時間後，跑帶可能會略微延長，並且在使用者跑步時可能出現打滑或停頓的現象。當出現這些現象時，應順時針旋緊兩側的螺絲1/4圈。如果跑帶過緊，則逆時針鬆開兩側螺絲1/4圈，如圖C所示。



G6167 LED



NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	BASE	1
2	INCLINE RACK	1
3	MAIN FRAME	1
4	LEFT UPRIGHT	1
5	RIGHT UPRIGHT	1
6	CONSOLE RACK	1
7	COMPUTER RACK	1
8	BOLT M10*60MM	1
9	BOLT M10*55MM	8
10	BOLT M10*40MM	1
11	BOLT M10*20MM	4
12	BOLT M8*50MM	2
13	BOLT M8*45MM	1
14	BOLT M8*40MM	2
15	BOLT M8*28MM	3
16	BOLT M8*15MM	2
17	BOLT M8*90MM	1
18	BOLT M8*65MM	2
19	BOLT M8*55MM	1
20	BOLT M8*15MM	6
21	SCREW M6*25MM	8
22	SCREW M6*20MM	2
23	SCREW M6*10MM	4
24	SCREW M5*28MM	8
25	SCREW M5*12MM	4
26	SCREW M5*10MM	8
27	SCREW M4*40MM	4
28	SCREW M4*20MM	6
29	SCREW M4*35MM	4
30	SCREW M4*12MM	26
31	SCREW M4*25MM	2
32	SCREW M4*10MM	12
33	SCREW M4*15MM	2
34	SCREW M4*15MM	4
35	SCREW M4*12MM	2
36	SCREW M4*6MM	26
37	SCREW M4*8MM	4
38	NUT M10	6
39	NUT M8	8
40	FLAT WASHER 20*10.5*T1.5MM	16
41	FLAT WASHER 17*8.5*T1.5MM	9
42	SPRING WASHER	4
43	STOP COLLAR 12*8.5*10MM	4
44	FRONT ROLLER	1
45	REAR ROLLER	1
46	AIR CYLINDER	1
47	CONSOLE PLASTIC HOUSING-UPPER	1
48	CONSOLE PLASTIC HOUSING-BOTTOM	1
49	COMPUTER BACK COVER	1
50	CONNECTION COVER	1
51	MOTOR COVER	1

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
52	REAR END CAP	1
53	BASE COVER-L	1
54	BASE COVER-R	1
55	FRAME WHEEL COVER-L	1
56	FRAME WHEEL COVER-R	1
57	BRAND LOGO HOLDER	1
58	BOTTLE HOLDER-L	1
59	BOTTLE HOLDER-R	1
60	UPRIGHT COVER	2
61	MOTOR BELT	1
62	SIDE RAIL	2
63	DECK CUSHION	6
64	BASE FOOT PAD	4
65	BASE CUSHION	2
66	BASE WHEEL	2
67	FRAME WHEEL	2
68	HANDRAIL END CAP	2
69	BASE CAP	4
70	PLASTIC BUSHION DIA.20	2
71	HANDRAIL FOAM	2
72	RUNNING DECK	1
73	RUNNING BELT	1
74	CABLE GROMMET	1
75	FOOT RAIL FASTENER	8
76	MOTOR RUBBER PAD	2
77	SPRING CUSHION	4
78	PLASTIC BUSHION DIA.18	8
79	CABLE CLIP	1
80	CONSOLE PCB	1
81	CONTROLLER	1
82	CONTROL L=650MM	1
83	CONTROL L=1500MM	1
84	HANDRAIL BUTTON-L	1
85	HANDRAIL BUTTON-R	1
86	MAGNETIC RING	1
87	COMPUTER FRONT COVER	1
88	PHOTONIC SENSOR	1
89	AUDIO CABLE	1
90	SAFETY KEY	1
91	MOTOR	1
92	INCLINE MOTOR	1
93	POWER CORD	1
94	POWER CORD JACK	1
95	POWER SWITCH	1
96	CIRCUIT BREAKER	1
97	RED CABLE L=280MM	1
98	BLACK CABLE L=280MM	1
99	BROWN CABLE L=100MM	1
100	MAGNETIC RING	1
101	SPRING CUSHION	2
102	COMPUTER SET	1

故障排除

問題檢查	檢查	解決方案
電子錶無法開啟。	1)確保機器已插上電源，ON/OFF開關處於位置【1】，並插上安全鑰匙。	1)插上機器的電源。將開關設置到位置【1】並插上安全鑰匙。
電子錶開啟，但馬達無法啟動。	2)檢查電流限制器是否被按下。	2)關閉機器並按下斷路器。潤滑跑帶。
在跑步機上行走的動作顯得顛簸。	在跑步機上。 3.a) 檢查跑帶是否已潤滑。 3.b) 檢查跑帶張力。 3.c) 檢查傳動皮帶張力。	3.a) 為跑帶潤滑。 3.b) 調整跑帶張力。 3.c) 調整傳動皮帶張力。
機器停止運作 (斷路器跳閘)。	4)檢查跑帶是否已潤滑。	4)重新設定過載按鈕，將開/關閉設置為【0】並潤滑跑帶。
扶手有觸電感。	5) 檢查機器是否插入接地的電源插座。	5) 將機器插入接地的電源插座。
跑帶偏離中心。	6.a) 檢查機器是否在地板上水平。 6.b) 檢查機器是否不搖晃。	