

G6211 Pioneer R2 跑步機

使用說明書

目錄

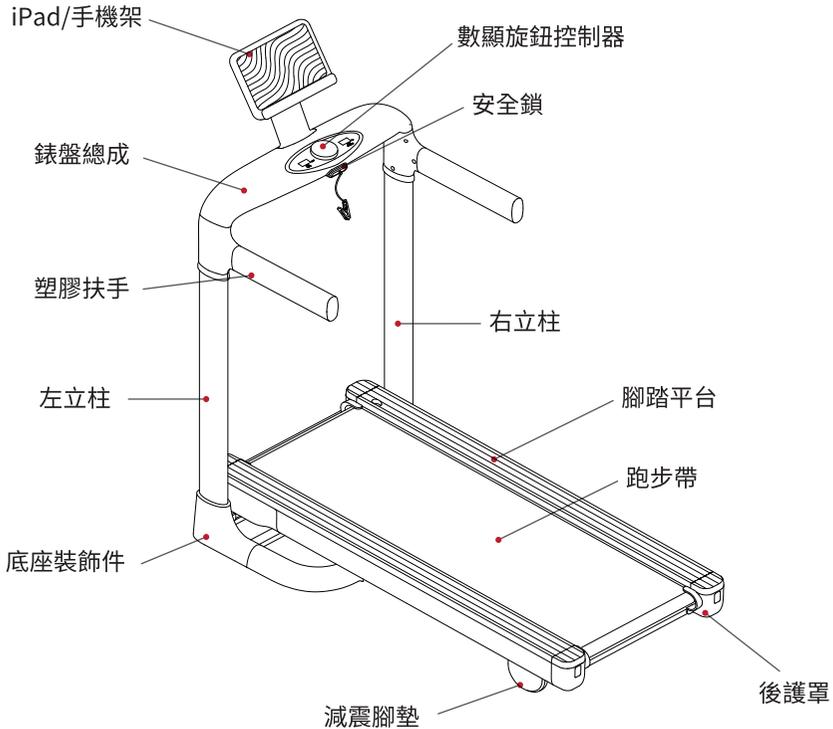
安全注意事項、警告說明-----	4
產品簡介-----	5
安裝步驟-----	7
產品操作說明-----	10
開始體驗Zwift App-----	13
常見故障處理-----	17
保養和維護-----	18
運動建議與方針-----	20

安全注意事項、警告說明

正確的使用產品是您安全和方便的保證，使用前請仔細閱讀說明書，並注意以下安全事項：

- 跑步機後方必須保留2000mm*1000mm的安全區域。
- 電源插頭必須可靠接地，插座要有專用的迴路，避免與其他電器設備共享。
- 跑步機適宜放置在室內，避免受潮，不能將水濺到跑步機上，跑步機上不要放置任何異物。
- 不要在灰塵較大空間使用跑步機，並保持室內有一定的濕度，避免產生強大靜電，否則可能干擾電子錶、控制器的正常運作。
- 不要將電源線靠近熱的或運動的物體；不要在戶外、高濕度和陽光下使用該產品。
- 配件包的潤滑油瓶請放在孩童拿不到的地方，如不慎誤食或入眼，用清水沖洗並及時就醫。
- 訓練前，請穿著合適的運動服，運動鞋。嚴禁光腳在跑步機上運動，並且先做好熱身。
- 應該避免超長時間超負荷運行，否則會造成電機、控制器損壞、加快軸承、跑帶、跑板的磨損與老化，定期做好保養。
- 運動時請將安全鎖拉線夾夾在衣服上，遇到緊急情況時可安全停機。不使用跑步機時，將安全鎖放在孩童拿不到的地方。如長時間不使用，請將電源線拔掉。
- 不要在外殼裂開、破裂、脫落的狀態（內部構造露出）或焊接部位開裂的狀態下使用。否則可能發生意外或受傷。
- 在運動過程中不要跳上去或跳下來。當出現危險安全逃離時首先拔掉安全開關，同時手扶跑步機扶手雙腳跳離踩在跑台的腳踏平台上。否則可能因跌倒而導致受傷。
- 電源插頭上不得附著針、垃圾或水份。可能導致觸電或短路、起火。
- 身體不適、疲勞或體力狀態不佳時請不要使用。
- 安全緊急制動方式：通過拔掉安全鎖機械式斷開下控主電源迴路達到緊急制動目的，不受任何系統軟體控制。
- 緊急跳離：（例如：遇到體力不支的情況，應拉安全鎖，雙手握住扶手，雙腳跳到安全踏板上，保護運動者的人身安全）。
- 鎖定方法：（例如：為防止第三者不受控的使用，應在鍛煉之後，將安全鎖收集起來）。

產品簡介



規格數據	
展開尺寸	1385*735*1495mm
跑步面積	420*1200mm
淨重/毛重	50kg/57kg
速度	1-14km/h
註：產品尺寸、淨重/毛重為大約數，具體尺寸及重量請參照實物。	

裝箱物清單

序號	名稱	數量
1	跑台	1
2	立柱左右	各1個
3	錶盤總成	1
4	ipad支架	1
5	塑膠扶手	2
6	扶手裝飾件左、右	各1個
7	底座裝飾件左、右	各2個
8	配件包	1

配件包清單

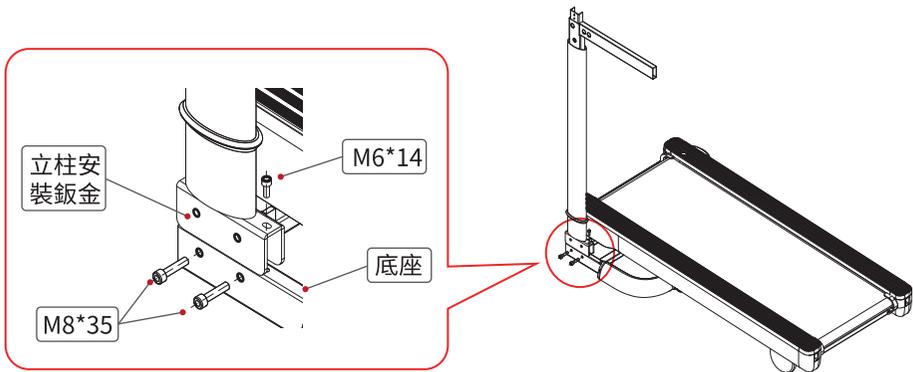
序號	名稱	數量
1	十字槽盤頭自攻螺釘ST4.2*16	10顆
2	十字槽沉頭自攻螺釘ST4.2*25	4顆
3	十字槽盤頭自攻螺釘ST4.2*10	4顆
4	平頭倒斜邊內六角螺釘M6*10	4顆
5	平頭倒斜邊內六角螺釘M6*25	4顆
6	半圓頭內六角螺釘M6*14	2顆
7	內六角圓柱頭螺釘M8*35	4顆
8	多功能扳手	1把
9	安全鎖	1個
10	矽油	3瓶
11	說明書、保固卡	各1份
12	電源線	1條

安裝步驟

把所有零部件放在清空的區域並除去包裝材料，將跑步機底部兩側的束帶剪斷。完成組裝前不要丟棄包材。

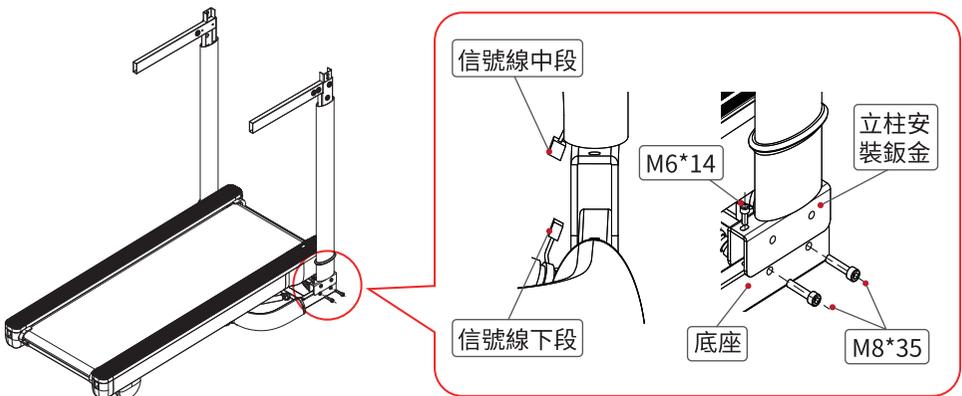
步驟1：

將左立柱抵住底座，將兩顆M8*35內六角圓柱頭螺釘穿過立柱安裝鉸金與底座，用6#內六角扳手鎖好固定；將一顆M6*14半圓頭內六角螺釘穿過立柱安裝鉸金與底座，用4#內六角扳手鎖好固定。



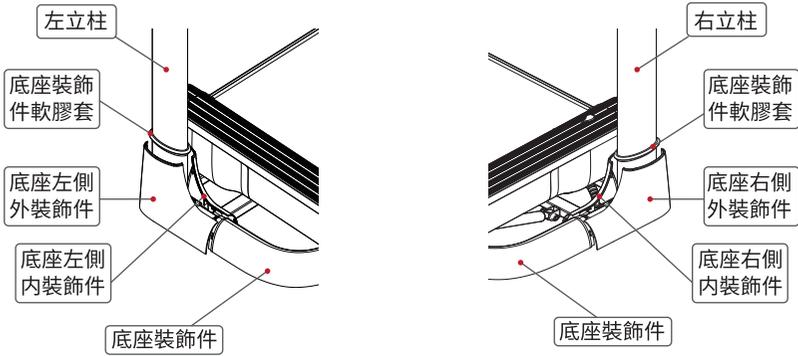
步驟2：

將右立柱抵住底座，信號線中段與信號線下段對插連接好。將兩顆M8*35內六角圓柱頭螺釘穿過立柱安裝鉸金與底座，用6#內六角扳手鎖好固定；將一顆M6*14半圓頭內六角螺釘穿過立柱安裝鉸金與底座，用4#內六角扳手鎖好固定。



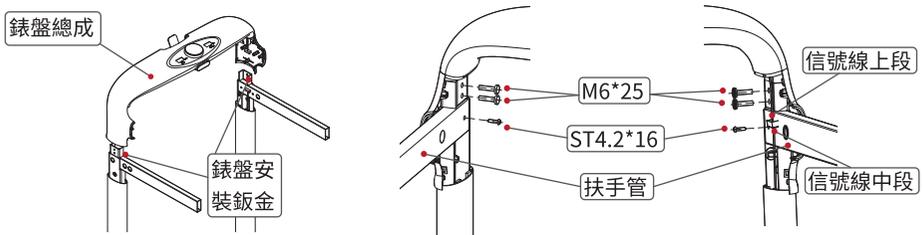
步驟3：

把底座左右內外裝飾件對準扣合，與底座裝飾件對接，並將底座裝飾件軟膠套向下扣入底座左右裝飾件中。



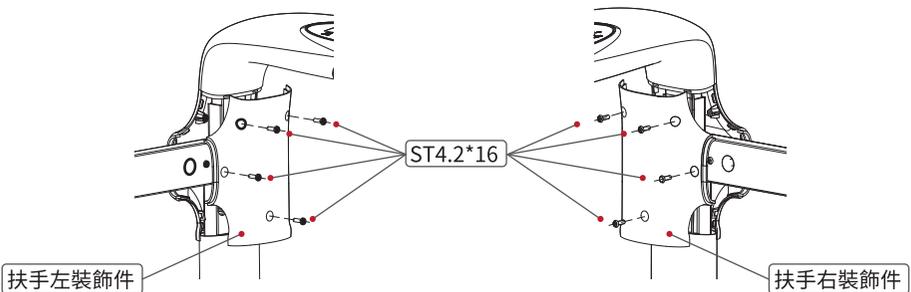
步驟4：

把錶盤總成放入錶盤安裝鉸金中，將一顆平頭倒斜邊內六角螺釘M6*25穿過錶盤與錶盤安裝鉸金，用4#內六角扳手鎖好固定，用十字螺絲刀將兩顆十字槽盤頭自攻螺釘ST4.2*16鎖定於錶盤與扶手管。右邊操作同此，並對插連接信號線上段和信號線中段。



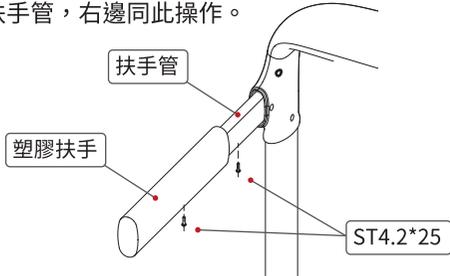
步驟5：

用十字螺絲刀將四顆十字槽盤頭自攻螺釘ST4.2*16鎖定于扶手左裝飾件與錶盤總成，扶手右裝飾件同此操作。



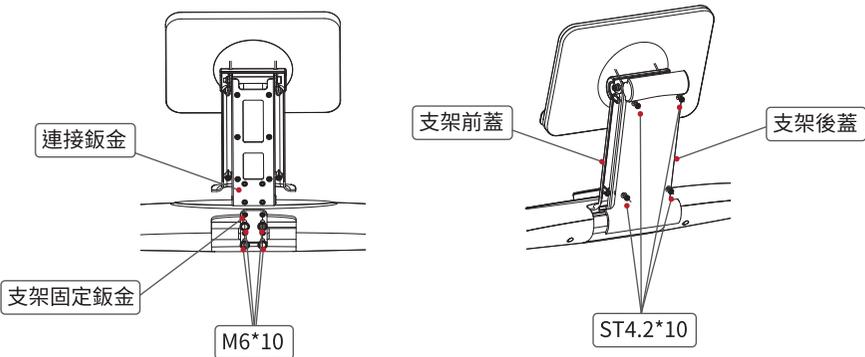
步驟6：

把塑膠扶手套入扶手管中，並用十字螺絲刀，將兩顆十字槽沉頭自攻螺釘ST4.2*25鎖定於塑膠扶手與扶手管，右邊同此操作。



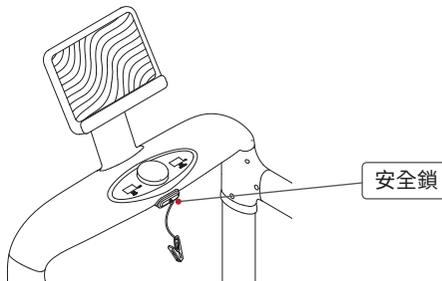
步驟7：

將ipad支架套入支架固定鉸金中，將四顆平頭倒斜邊內六角螺釘M6*10穿過連接鉸金與支架固定鉸金，用4#內六角扳手鎖好固定。用十字螺絲刀將四顆十字槽盤頭自攻螺釘ST4.2*10鎖定ipad支架前蓋與後蓋。

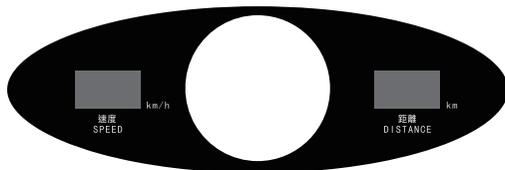


步驟8：

插入安全鎖。注意：在配件包內有一個紅色安全鎖，把紅色安全鎖插在錶盤黃色標記位置，插上電源線，打開電源開關，跑步機就可以通電使用了。



產品操作說明



跑步機顯示視窗說明：

1. “SPEED” 速度視窗：顯示速度資料。範圍：1.0-14.0，單位km/h。
2. “DISTANCE” 距離視窗：顯示距離資料。範圍0.0-99.9，單位km。



電子錶功能說明：

項次	項目	顯示視窗	顯示說明
1	時間		00:00 ~ 99:59
2	速度		1.0~14.0 km/h
3	距離		0.0 ~ 99.9 km
4	卡路里		0.0 ~ 999.9 千卡
5	藍牙圖示		顯示：藍牙已連線 未顯示：藍牙已斷線

一·視窗說明：

飛梭旋鈕視窗功能如下：

時間、速度、距離、卡路里。每隔三秒輪流顯示，同時對應的指示燈點亮。

當藍牙連接成功後，指示燈常亮。

二.按鍵功能：啟動/暫停/停止鍵。

1.飛梭旋鈕功能按鍵功能

- 1.1待機狀態短按此鍵，跑步機在3秒倒計後從最低速度開始運行；
- 1.2運行狀態短按此鍵，跑步機緩慢減速至停止，此時進入暫停狀態，運動資料將不會被清除。若再短按，跑步機3秒倒計後以暫停前的速度開始運行
- 1.3運行狀態或暫停狀態下，長按此鍵超過2秒，跑步機緩慢減速至停止，所有資料清零進入待機狀態

2.飛梭旋鈕功能：運行狀態速度調節：順時針速度加，達到最大速度蜂鳴器長響，逆時針速度減，達到最小速度時蜂鳴器長響。（最大速度14km/h,最小速度1.0km/h）

3、任何按鍵按下有效時會伴有提示音，當按鍵作參數調整超限時會伴有長音提示。按鍵按下無效時不會有提示音。

三·休眠功能：

停止時無任何操作10分鐘以上時，系統關閉所有顯示，進入休眠狀態。按任意鍵可喚醒。

四·安全鎖功能：

任何時候斷開安全鎖，跑步機會快速停止運行，所有資料清零。所有視窗顯示“E07”。

所有正常操作與運行必須是在安全鎖扣緊的狀態下進行。

連接手機：

跑步機帶有無線音箱，請依照以下指示操作：

1. 打開設備電源，點亮顯示；
2. 打開平板或手機搜索“Treadmill-MP3”並點擊配。
3. 配對成功後，打開手機播放軟體播放音樂即可；



3. 配對成功後，打開手機播放軟體播放音樂即可；
- 注意：Android裝置連接藍牙後需打開對應的設置，如上圖。

摺疊說明：

跑步機如圖1折疊時，用腳踢這即圖中圈出的所指位置，使跑步機跑台慢慢放下。

警告！只有如圖折疊時可進行該操作。

警告！在折疊前必須使跑帶完全停止。

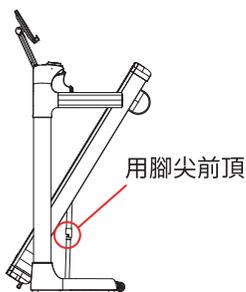


圖1

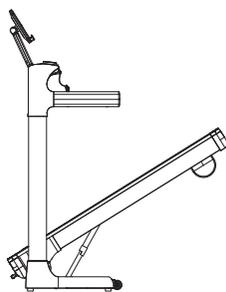


圖2

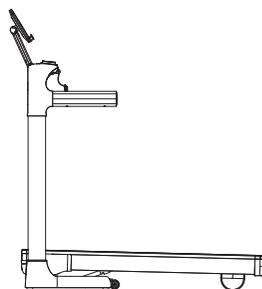


圖3

開始體驗 Zwift 跑步功能

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Macaron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。

※Zwift app 由第三方開發，相關程式問題無法由我方直接更正。※

常見故障處理

故障代碼	故障描述	故障處理
E01	通訊故障	可能原因：電控與電子錶通信受阻，檢查電子錶到下控通訊線的每一段連接處，保證每根芯完全插好。檢查電子錶與控制器的連接線是否破損，更換連接線。
E02	過電流保護	可能原因：超過額定負載導致電流過大，系統自保。還有就是檢查馬達運行時是否有過流音或有燒焦的氣味，更換馬達；或者檢查控制器是否有燒焦的氣味，更換控制器；或者檢查電源電壓規格是否不符或者偏低，使用正確的電壓規格重新測試。
E03	過載保護	可能原因：跑步機長時間超過額定負載，系統自保。
E04	瞬間大電流保護	可能原因：功率管擊穿或者跑步機某個部位被卡死，導致馬達不能轉，負載過重，電流過大，系統自保。調整好跑步機重新開機運行即可。
E05	防暴衝保護	可能原因：檢查電源電壓是否低於正常電壓的50%，請使用正確的電壓規格重新測試；檢查控制器是否有異味，更換控制器；檢查馬達線是否接好，重新連接好馬達線。
E06	馬達線脫落	可能原因：檢查馬達線是否良好，重新連接馬達線。檢查馬達線是否損壞，是否有異味，更換馬達。
E07	開全開關脫落	將安全開關重新正確裝上後即可。

保養和維護

跑步機需要自己維護和保養。我們建議

- a) 因為磨損和損壞，例如：跑帶、皮帶和連接點，需要經常檢查，單純維修後器材可保持一段時間的安全；
- b) 立即更換那些有缺陷的零部件或將該器材閒置直到修復；
- c) 調整跑帶張力和偏移位置的方法：

1. 跑帶鬆緊調節-

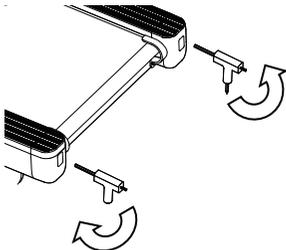
所有跑步機在出廠前和安裝後要對跑帶進行調整，但使用一段時間後可能會出現鬆弛現象。如：使用者在跑步時有停頓打滑的現象。當出現此現象時，按順時針方向以半圈為單位，左右同步調節跑帶調整螺栓。若跑帶過松的話，腳踏在跑帶上，跑帶和滾筒會產生打滑現象，但過緊也不好，容易增加電機的負荷，損壞電機、跑帶和滾筒等。

2. 跑帶跑偏調節-

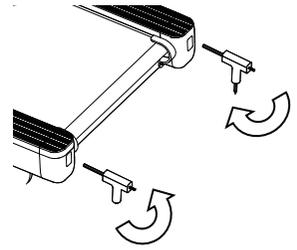
所有跑步機出廠前和安裝後都要進行跑帶調整，但使用一段時間後它可能還會出現跑偏的現象，造成現象原因有以下：

- ①主機擺放不平；
- ②使用者運動時雙腳不在跑帶中心；
- ③使用者兩腳用力不均勻人為造成跑偏現象，空載轉動幾分鐘可恢復正常，對於無法自動恢復的跑偏現象應用隨機配備的多功能扳手以四分之一圈為單位逐步調節。

註：跑帶跑偏不屬於保修範圍，主要由用戶按照說明書自行維護保養，跑偏會嚴重損跑帶，一定要及時發現、及時糾正。



如果跑帶左偏，則順時針調節左邊螺絲或逆時針調節右邊螺絲



如果跑帶右偏，則順時針調節右邊螺絲或逆時針調節左邊螺絲

3.潤滑-

跑帶使用一段時間後，必須用專用配置的矽油進行潤滑。

建議：

每週使用時間小於3小時 5個月潤滑一次

每週使用時間4-7小時 2個月潤滑一次

每週使用時間大於7小時 1個月潤滑一次

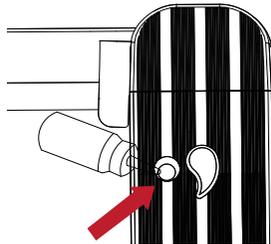
不可過量潤滑，潤滑矽油不是越多越好。記住合理的潤滑是提高跑步機使用壽命的重要因素。

4.潤滑方法-

至於檢查是否需要再上潤滑矽油的方式，只要抓起跑步帶，將你的手盡可能觸摸到跑步帶背面的中央，假如你的手上沾有矽樹脂（有些許潮濕感），即表示不需要再上潤滑矽油，如果跑板是乾燥的並且手上沒有沾到矽樹脂，就需要添加潤滑矽油。

將跑板塗上潤滑矽油的步驟：

將跑台前端右邊標有加油標示下的蓋子打開，把油壺嘴插入到加油的管口中，輕輕擠壓油壺將矽油噴塗在跑帶上，利用1km/h的速度來運轉跑步機以均勻塗抹矽油，並且從左到右輕踩跑台正面的跑步帶，大約維持8-10分鐘就可使矽油被跑步帶完全吸收。



運動建議與方針

- 熱身：每次使用本機前需有5-10分鐘的熱身運動。
- 呼吸：運動時不可屏住呼吸，通常準備還原動作時以鼻吸氣，以口用於吐氣，呼吸與動作應協調，如呼吸過於急促，應立即停止運動。
- 頻率：同一部位肌肉的訓練應有24小時的休息，也就是隔一天才能訓練相同的部位。
- 負荷：按照個人體能狀態決定訓練的份量，然後以漸近負荷的原則來練習，初訓練時肌肉酸痛是正常現象，只要繼續練習，酸痛即可消除。
- 放鬆：每次練習後要做5分鐘的還原動作，尤其是腳部肌肉的伸展鬆弛，以免肌肉長期凝結，保持肌肉彈性。
- 飲食：為保護消化系統，飯後一小時後方可訓練，訓練後至少應隔半小時才可進食，訓練中少喝水，尤忌大量飲水，以免增加心、腎負擔。
- 伸展運動：不管您以怎樣的速度跑步，最好先做做伸展運動，溫暖的肌肉更容易舒展，因此先走上5-10分鐘來熱身。接著停下來按照如下方法做伸展運動5次，每條腿每次做10秒或更多時間，在訓練結束後再做一遍。

圖1：

向下伸展 雙膝微曲，身體慢慢向下彎，讓背部和肩膀放鬆，雙手儘量去觸摸腳趾。保持10-15秒，然後放鬆。重複做3次。

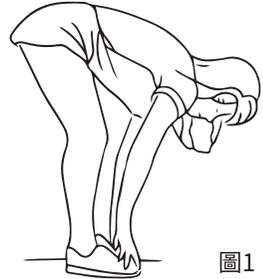


圖2：

腳筋伸展 坐在乾淨的座墊上，把一條腿伸直。把另一條腿向內收，使其緊貼伸直的一條腿的內側。儘量用手去觸摸腳趾。保持10-15秒，然後放鬆。每條腿重複做3次。



圖3：

小腿和腳跟腱伸展 兩手扶牆或桌子站立，一腳在後。保持後腿直立且腳跟著地，向牆或桌子的方向傾斜。保持10-15秒，然後放鬆。每條腿重複做3次。

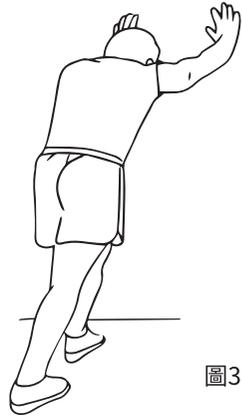


圖3

圖4：

踝關節伸展 以右手扶牆或桌子掌握平衡，然後左手向後伸，抓住左腳尖慢慢向臀部上拉，直到你感覺到大腿前面的肌肉很緊張。保持10-15秒，然後放鬆。每條腿重複做3次。



圖4

圖5：

縫匠肌（大腿內側的肌肉）伸展 腳底相對，膝蓋朝外坐下。雙手抓住雙腳向腹股溝方向拉。保持10-15秒，然後放鬆。重複做3次。



圖5

