

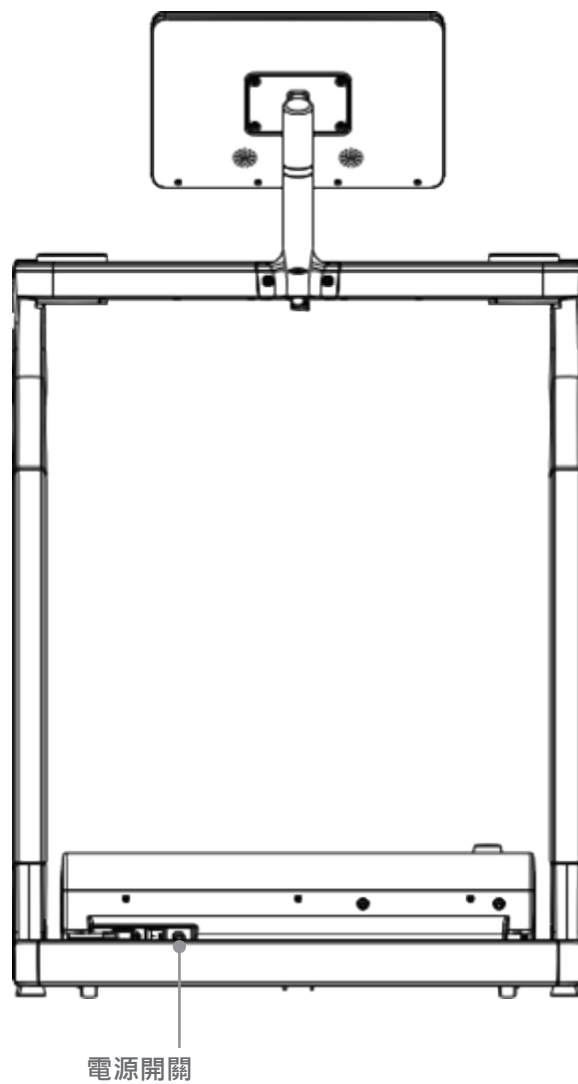
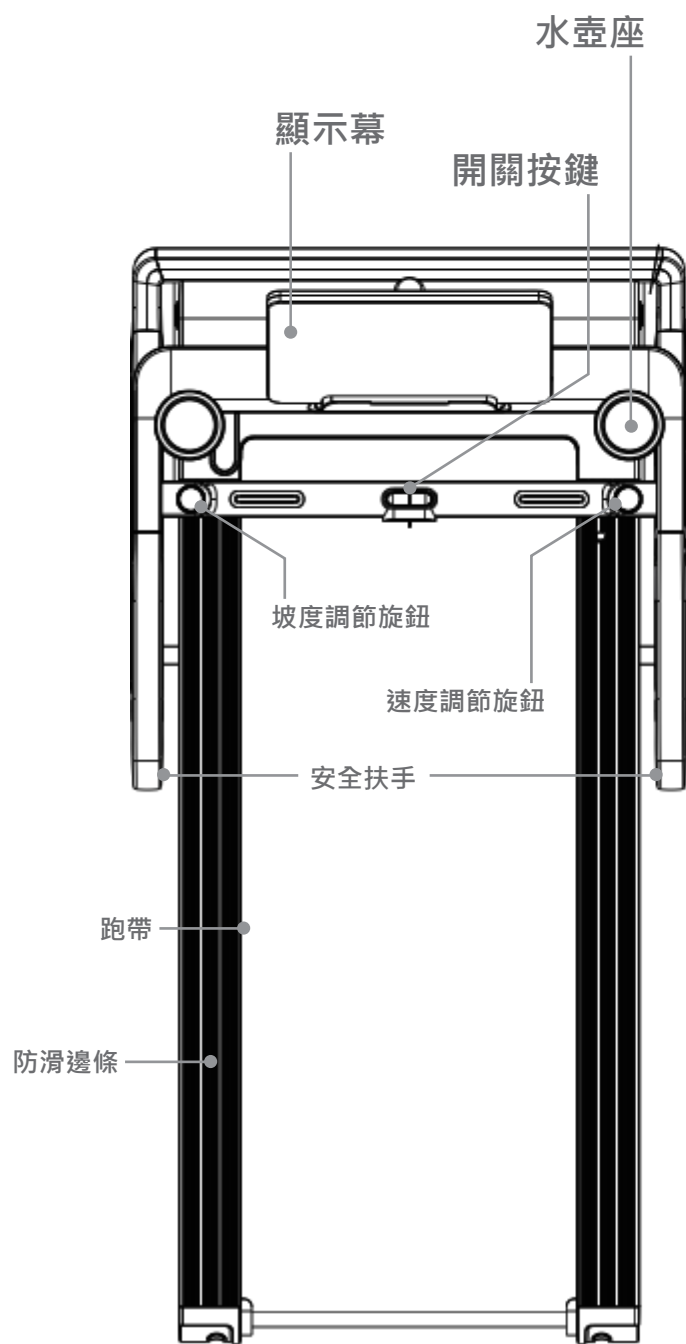
X7

跑步機 使用說明書



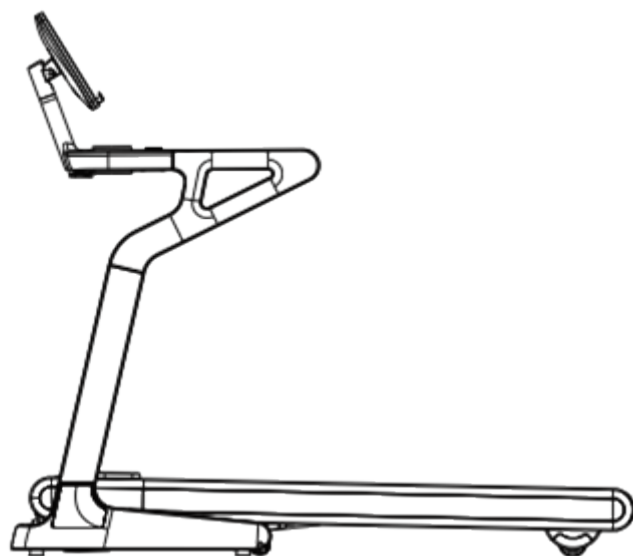
一、產品總覽-----	02
二、產品參數-----	03
三、安全說明-----	04
四、電子錶操作說明-----	06
五、使用說明-----	12
六、手動加油-----	15
七、日常保養-----	16
八、熱身伸展-----	18
九、保固說明-----	22
十、爆炸圖-----	23
十一、零件表-----	24

一.產品總覽



一.產品參數

顏色	黑色
跑步機淨重	90kg
跑帶面積	135*52cm
展開尺寸	169.5x86x148.5cm
額定馬力	無刷1.75hp
速度	1.0-18.8km/h
減震	有
坡度	0~15%電動升降坡度



產品配件清單

名稱	圖形	數量	名稱	數量
整機		1	矽油	2
左立柱		1	電源線	1
右立柱		1	安全鎖	1
面板		1	說明書	1
電子錶		1		
螺絲包		1		

三.安全說明



溫馨提示：

該產品在設計和製造上考慮很多安全問題·請仍按照以下說明操作·以防萬一·我們不承擔任何非正常操作而引起的後果。

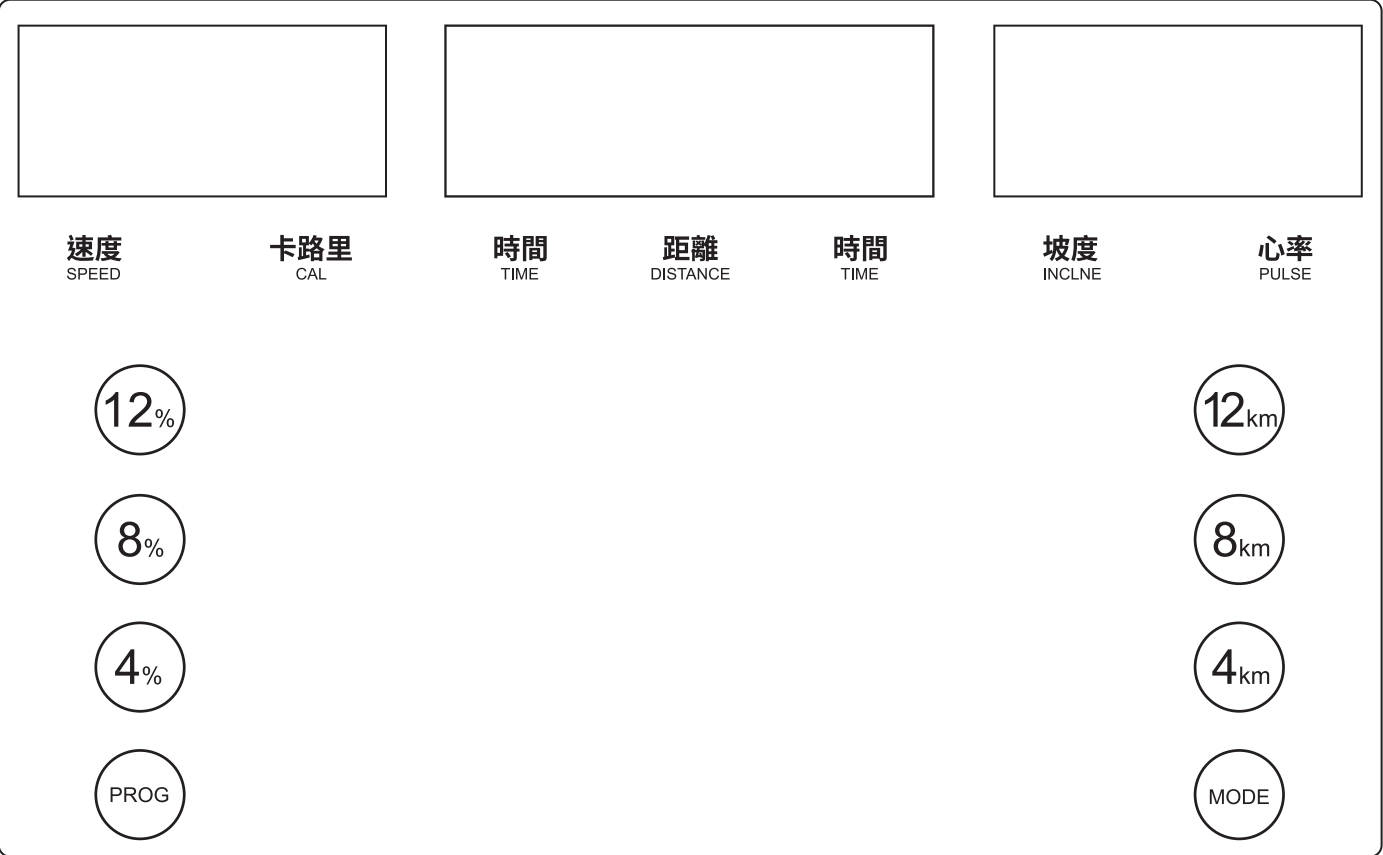
為了確保您的安全·避免事故發生·使用前請仔細閱讀使用說明書。

- 1.開始用該產品進行訓練時請考慮您的身體情況！適當的和有規律的進行訓練！確保您有足夠的體力進行訓練。錯誤或多的訓練將不益您的身體健康。
- 2.本產品不適合兒童來使用！身體感覺不適！或精神上有缺陷者及缺乏使用常識者禁止使用。除非他們得到在對其安全負責人的:關於該產品使用的監督或指導下：兒童應受到監護確保其不會玩耍設備。
- 3.該產品適合家庭使用！不適合專業訓練和測試:也不能用以醫療目的的使用。
- 4.該產品的心率顯示不為臨床醫學提供資料。
- 5.如果電源線損壞！為避免危險！必須由製造商或專業維修人員更換。
- 6.使用前請檢查所有部件。確保螺絲、螺帽都鎖緊。
- 7.使用時！請穿舒適的緊身衣服！避免衣服被機器掛住。不要讓小孩子或寵物在旁邊玩耍。以免發生意外。
- 8.請將產品放在光滑、乾淨、平整的地面上。確保附近沒有尖銳的物品。不要在靠近水源及熱源的地方使用。
- 9.雙手避開所有動作部件！禁止將手和腳放在跑帶下麵空隙處。
- 10.此產品在運行時:僅供一人使用。
- 11.產品組裝後確保螺絲、螺栓擰緊。
- 12.本產品不使用後，請將安全鎖放置好，防止兒童及不適合使用跑步機的人使用造成危險發生。
- 13.當遇到緊急情況時應迅速拉下安全開關,踩在跑步機左右邊條上面。
- 14.跑步機使用前擺放,左右扶手側面各需要100公分,後方200公分的安全距離,安全距離內無障礙物。
- 15.請使用原廠提供的配件,嚴禁私自更換。

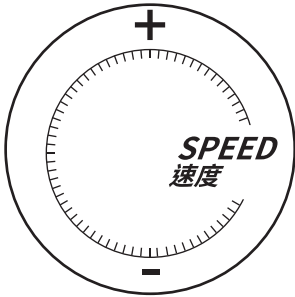
特別安全說明

- 1.將跑步機放在可以讓插頭插到插座的地方。
- 2.把電源線直接插進插座裡,不允許有鬆動。
- 3.請使用合格的插座,避免由此帶來的危險。
- 4.如果插頭和插座不能相容,請不要動插頭,請電工來處理。
- 5.使用的電壓110V電源供電。
- 6.請不要讓電源線和滾筒接觸,不要把電源放在跑帶上,不要使用損壞的插頭。
- 7.清洗和維護前,請把插頭從插座內拔出。
- 8.警告：如果不拔掉插頭可能會導致人身傷害和損壞設備。
- 9.使用前,請檢查每個部件。
- 10.請不要在戶外、高濕度和陽光下使用該產品。
- 11.離開的時候請關機,並拔掉插頭。
- 12.為了您的安全,機器電源插頭必須接地。

四.電子錶操作說明



START **STOP**
開始 停止



一.視窗和按鍵說明:

1. LCD 視窗顯示以下功能:

- A. 速度/卡路里視窗: 顯示速度資料, 範圍 0.0-18.8KM/H; 顯示卡路里 資料, 範圍: 0-999。
- B. 時間/距離/步數視窗: 顯示時間資料, 範圍: 0:00-99:59; 顯示距 離資料, 範圍: 0.00-9999; 顯示運動步 數, 範圍: 0-9999, 溢出從0重新計數。
- C. 升降/心率視窗: 顯示升降資料。升降資料範圍 0-15 段。顯示心率 資料。心率資料範圍 50-200, 僅供 參考, 不能作醫學資料。

2. 功能按鍵: 開始, 停止, 速度旋鈕, 揚升旋鈕, 程式, 模式, 速度快速鍵4、8、12KM/H; 揚升快速鍵 3、6、9%。

3. 功能按鍵說明:

- A. 程式鍵: 在停機狀態, 按程式鍵可以迴圈選擇程式: 手動程式 -P01-P02-...-P12- FAT。
- B. 模式鍵: 在停機狀態, 按模式鍵可以迴圈選擇程式: 手動程式(正常模 式)-時間倒計-距離倒計-卡路里倒 計; 在體脂測試模式, 模式鍵的功 能請參見體脂測試功能說明。
- C. 開始鍵: 在停機狀態按鍵, 會啟動馬達。
- D. 停止/暫停鍵: 在馬達運轉狀態按鍵, 會停止馬達。
- E. 速度旋鈕: 在設定狀態, 順時針旋轉會增加、逆時針旋轉減少設定值。在馬達運轉狀態, 順時針旋轉 會增加、逆時針旋轉減少速度。
- F. 揚升旋鈕: 在設定狀態, 順時針旋轉會增加、逆時針旋轉減少設定值。在馬達運轉狀態, 順時針旋轉會 增加、逆時針旋轉減少坡度。
- G. 速度快速鍵: 4、8、12KM/H, 在馬達運轉狀態, 按鍵會直接把馬達速 度調至按鍵上標識的速度值。
- H. 揚升快速鍵: 4、8、12%, 在馬達運轉狀態, 按鍵會直接把馬達坡度調 至按鍵上標識的坡度值。
- I. 停止+啟動鍵 3 秒: 待機狀態下, 加油測試; 安全鎖脫落狀態下, 進入 查看總里程, 再長按停止鍵 3 秒清 除總里程。
- J. 停止+模式鍵 3 秒: 待機狀態下, 揚升自檢。

二. 固定程式/啟動說明:

1. 程式說明:

- A. 1 個手動程式: 正向計時模式, 100 分鐘後自動停機。
- B. 3 個倒計模式: 時間倒計、卡路里倒計、距離倒計模式。
- C. 12 個固定程式: P01, P02, ..., P12。
- D. 1 個測脂程式: FAT。

2. 啟動說明:

- A. 將安全鎖貼在面板上的安全鎖開關位置。
- B. 按開始鍵, 視窗顯示: 3-2-1, 且每減一蜂鳴器鳴叫一聲, 之後才啟 動馬達。

三.手動模式:

1.如何進入手動程式:

- A. 打開電源開關, 電子錶進入待機狀態, 即手動程式中的正向計時模式。
- B. 在待機狀態下, 按啟動鍵即運行手動正向計時模式。

2.倒計模式中的三種設定功能: 時間設定, 距離設定, 卡路里設定。

- A. 在待機狀態下, 按模式鍵進入時間倒計模式, 時間視窗顯示時間且閃 爍, 初始時間為: 15:00, 按速度 旋鈕、升降旋鈕可以設定倒計時。時 間設定範圍: 5:00-99:00。

- B. 在時間倒計狀態下, 按模式鍵進入距離倒計模式, 初始距離顯示: 1.00 公里, 速度旋鈕、升降旋鈕可以設定距離, 設定範圍: 0.50-99.9, 每次增加或減少從 0.1 公里。
- C. 在距離倒計狀態下, 按模式裡鍵進入卡路里倒計模式, 初始卡路里顯示: 50.0 千卡, 按速度旋鈕、升降旋鈕可以設定卡路里, 設定範圍: 10.0-999 千卡, 每次增加或減少從 1 千卡。
- D. 在倒計模式下, 當設定時間遞減到零時, 或者當設定卡路里遞減到零時, 或者當設定距離遞減到零時, 蜂鳴器發短聲Bi-Bi-Bi, 速度慢慢降低直到停止, 蜂鳴器發長聲Bi-Bi-Bi, 距離視窗顯示End, 5 秒後返回待機, 蜂鳴器發長聲Bi-Bi。

3. 手動程式的操作:

- A. 按啟動鍵, 時間倒數 3 秒, 然後馬達開始運行, 初速度為 0.8KM/H;
- B. 開始進入手動程式時, 時間視窗顯示時間為0:00;
- C. 速度旋鈕可調整速度;
- D. 升降旋鈕可調整坡度;
- E. 按速度快速鍵可以快速設定到按鍵所標識的速度;
- F. 按坡度快速鍵可以快速設定到按鍵所標識的坡度;
- G. 在馬達運行時, 按停止鍵, 馬達停止運行;
- H. 未設定的參數向上累加。到最大顯示範圍後清零繼續; 手動模式下時間溢出清零不停機。

四. 固定程式模式:

- 1. 初始時間設定 10 分鐘, 只能設定時間, 時間設定範圍: 5:00—99:00。速度旋鈕、升降旋鈕調整設定值;
- 2. 按啟動鍵, 馬達開始運轉, 速度慢慢增加到自動程式第一段標示的速度(詳見程式值表);
- 3. 速度旋鈕可調整速度;
- 4. 升降旋鈕可調整坡度;
- 5. 按速度快速鍵可以快速設定到按鍵所表示的速度;
- 6. 按坡度快速鍵可以快速設定到按鍵所表示的坡度;
- 7. 每個程式分成 20 段, 每段執行時間為設定時間的 1/20;
- 8. 在段和段之間轉換時會鳴叫 3 聲;
- 9. 設定時間遞減到零時, 速度慢慢降低直到停止, 蜂鳴器發短聲Bi-Bi-Bi, 速度慢慢降低直到停止, 蜂鳴器發長聲Bi-Bi-Bi, 時間視窗顯示End, 5 秒後返回待機, 蜂鳴器發長聲Bi-Bi;

五. 固定程式資料:

時間段 選擇段		設置的時間/20 =每個段的執行時間																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	sPEED	3	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	3
	INCLINE	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2
P02	sPEED	3	5	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	5	3
	INCLINE	3	4	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	2	2
P03	sPEED	5	10	6	11	7	12	8	12	9	6	10	7	11	8	12	7	11	9	6	3
	INCLINE	3	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	2
P04	sPEED	5	7	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	6	5
	INCLINE	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2
P05	sPEED	5	8	10	11	11	10	10	9	9	10	10	11	11	10	10	11	11	8	6	5
	INCLINE	3	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	2
P06	sPEED	4	6	7	8	9	10	10	9	9	10	10	10	9	9	10	10	10	8	6	3
	INCLINE	0	0	1	1	1	2	2	2	1	1	1	0	0	1	1	2	2	1	1	0
P07	sPEED	4	7	8	8	9	9	10	8	8	9	9	10	9	8	9	9	8	8	5	3
	INCLINE	2	5	1	4	2	6	4	6	3	0	1	5	2	6	3	0	2	5	3	1
P08	sPEED	4	6	8	9	9	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	7	5	3
	INCLINE	6	8	12	6	11	8	10	6	8	10	12	10	8	12	7	10	10	8	6	2
P09	sPEED	5	7	10	11	12	11	11	10	9	10	11	11	12	11	11	10	10	9	8	4
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	5	5	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	2
P10	sPEED	6	8	10	11	12	12	11	9	10	11	12	11	10	11	12	10	12	8	8	4
	INCLINE	4	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	7	5	2
P11	sPEED	6	9	11	12	12	12	11	11	10	11	12	12	11	12	12	11	11	10	9	5
	INCLINE	2	4	6	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	3	2
P12	sPEED	3	6	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	7	5	3
	INCLINE	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2

六.體適能測試:

在待機狀態下,連續按 "程式"鍵進入人體體質指數(FAT)檢測功能, 按"模式" 鍵, 可進入 F-1、F-2、F-3、F-4、F-5 介面(F-1--性別,F-2—年 齡 ,F-3—身高, F-4—體重, F-5-體質檢測), 按 "速度+-" 、 "揚升+-" 鍵可對 01—04 的參數進行設置 (參數如下表), 設置完後再按 "模式"鍵進 入 F-5 體質檢測介面, 此時雙手握住手握心率板 5-6 秒後將顯示你的體質指 數, 查看你的體重和身高是否相稱。體質指數(FAT)是衡量一個人身高和體 重的關係,不是指身體比例, FAT 適合於任何的男性和女性, 與其他健康指 標一起為人們提供調整體重的依據。理想的 FAT 應該在 20—24 之間, 如果 低於 19 意味著太瘦, 如果介於 25 和 29 之間即是超重, 而如果超出 30 則認 為是肥胖。(該資料只供參考, 不能當作醫學資料。)

F1	seg	01 男	02 女
F2	Age	10-----99	
F3	Hight	100-----200	
F4	weight	20-----150	
F5	FAT	≤19	Underweight
	FAT	= (20----24)	Normalweight
	FAT	= (25----29)	Overweight
	FAT	>30	Obesity

七.各數值顯示範圍:

	初始	設定初始值	設定範圍	顯示範圍
時間(分:秒)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00-99:59
速度(公里/小時)	0.0	0.0	1.0 18.8	0.0-18.8
揚升(段)	0	0	0~15%	0~15%
距離(公里)	0.0	1.00	0.50-99.9	0.00-99.9
卡路里(千卡)	0	50.0	10.0-999	0.0-999

八.安全鎖功能:

在任何狀態下, 拉掉安全鎖, 可以緊急停止馬達運行, 視窗顯示 "---", 蜂鳴器發短聲Bi-Bi-Bi。如果馬達在運行, 則馬達緊急停止。

九.休眠|

10 分鐘無操作進入休眠狀態, 按任意鍵喚醒。

十.關機:

在任何時候都可通過關閉電源開關的方式來關閉跑步機, 這樣並不會損壞跑步機。

十一. 注意事項:

1. 運動前先檢查是否載入電源; 檢查安全鎖是否有效。
2. 在運動過程中出現異常情況, 可拉掉安全鎖, 跑步機會迅速減速至停止; 再放入安全鎖, 設備重定, 等待輸入指令。
3. 本機若有問題請與經銷商聯繫, 非專業人員, 請勿試圖拆卸或者維修以免 造成設備損壞。

十二. 故障代碼:

- E01: 通訊故障(電子錶未收到無刷驅動器信號)
- E03: 無速度感測器信號(霍爾)
- E04: 揚升學習故障
- E06: 過流故障(第 1 路)
- E07: 過流故障(第 2 路)

十三. 卡路里計算方法:

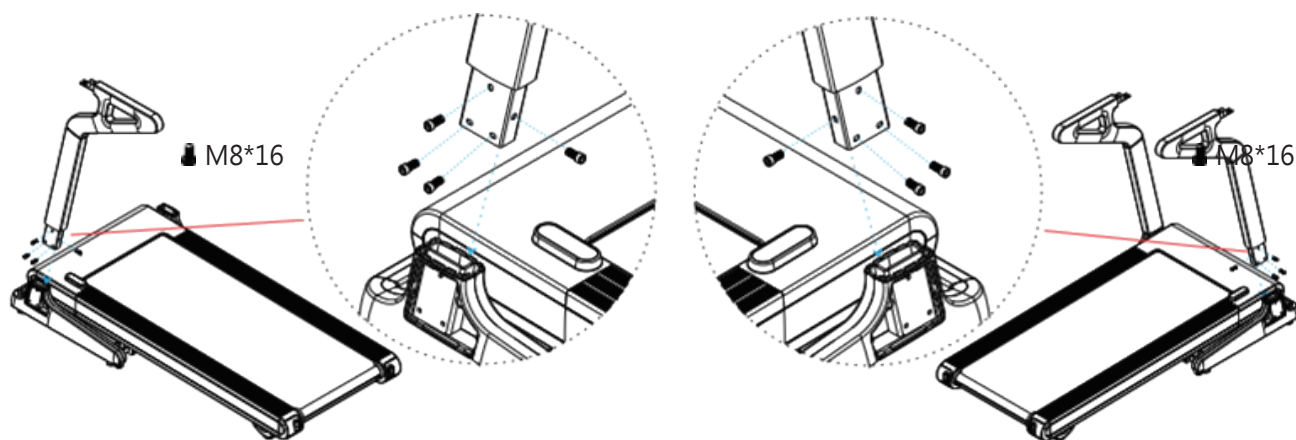
$$70.3 \times v(\text{Km/h}) \times t(\text{h}) \times (1 + ?\%)$$

在揚升為 0 的情況下每跑一公里消耗的卡路里是 70.3 大卡

五.使用說明

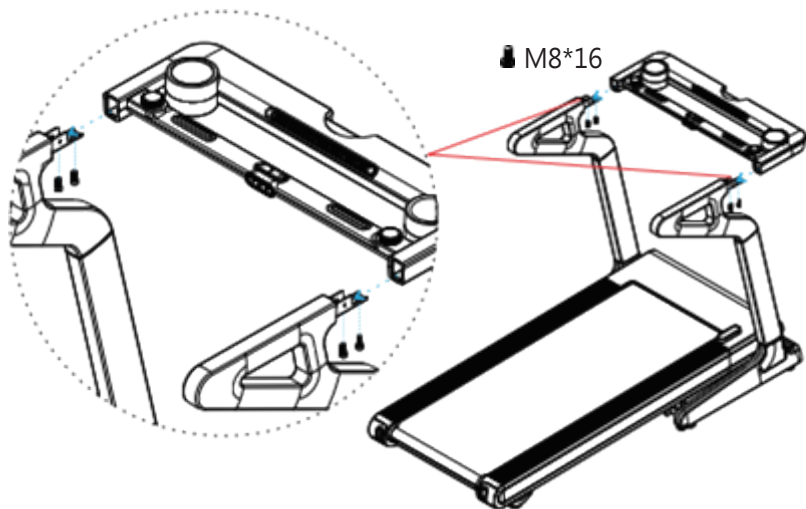
一、立柱安裝

安裝注意事項：安裝時需按照說明書安裝步驟進行安裝！待全部配件都安裝到位後！統一檢查用工具鎖緊所有螺絲。（注意：安裝步驟需2人安裝！請2人進行操作安裝↓）



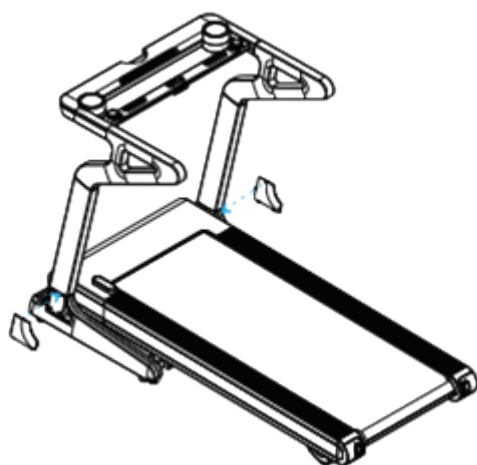
1. 將跑步機及其配件從紙箱內抬出！放于水準地 面上。把左側立柱下端套在跑台左側固定座上！用扳手將M8*16螺絲固定。
2. 將右側立柱內的通訊線與跑台上的連接在一起！再把右側立柱下端套在跑台右側固定座上！用扳手將M8*16螺絲固定；(安裝立柱時如太緊無法孔位對齊！您可將立柱輕輕擺動！直至螺絲孔對齊。)

二、電子錶盤安裝



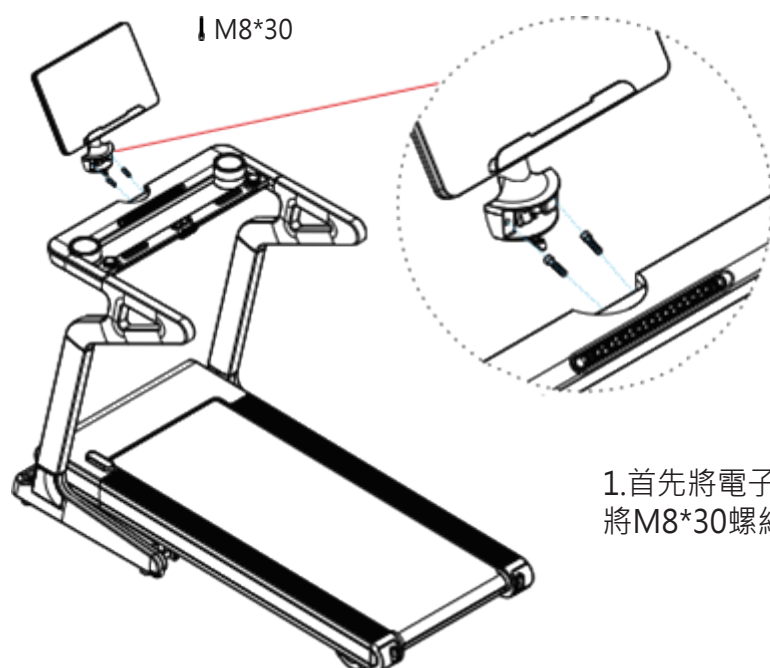
1. 先將扶手右側的通訊線與立柱內的通訊線連接在一起！再把扶手兩側表架固定座分別套入立柱端管內！用扳手將M8*16螺絲固定。(安裝後查看是否固定到位)

三、側蓋安裝



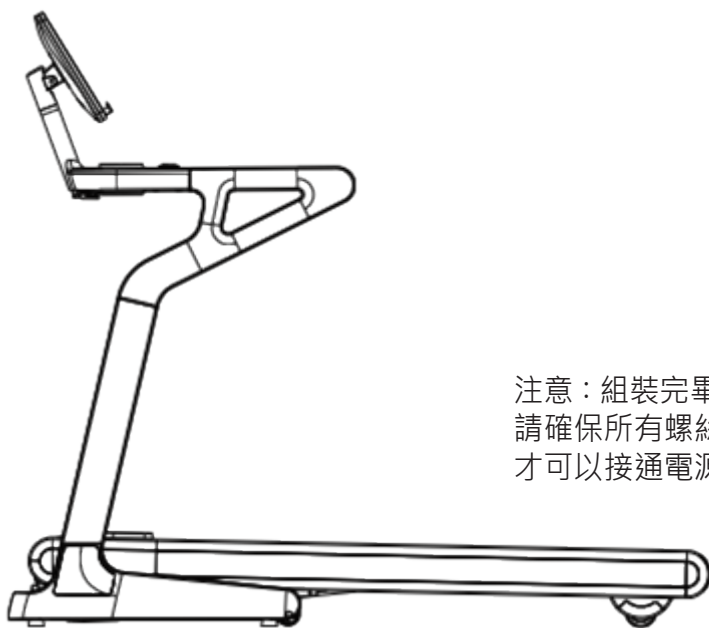
- 1.如圖所示！
檢查螺絲是否固定到位。再將左右側蓋對應卡扣固定在左右固定座固定。

四、電子錶安裝



- 1.首先將電子錶的通訊線連接在一起！用扳手將M8*30螺絲從電子錶後固定。

五、組裝完成



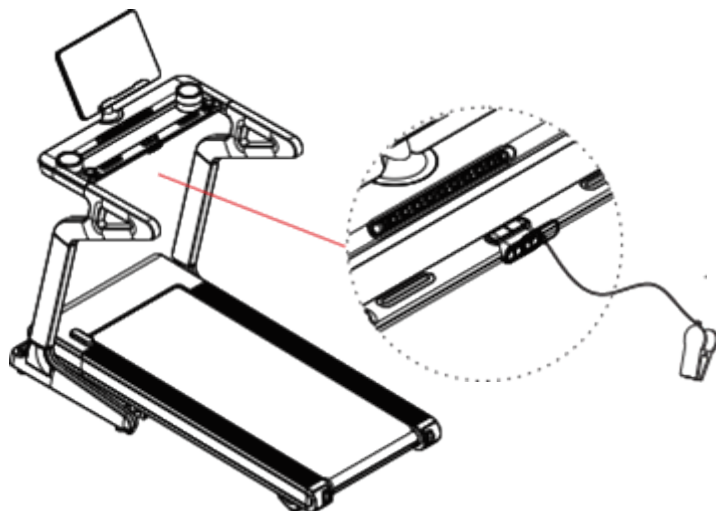
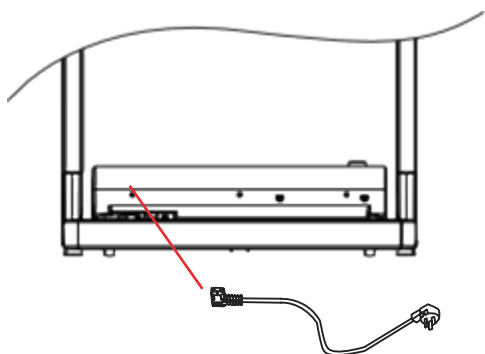
注意：組裝完畢後！待所有配件組裝完成後！
請確保所有螺絲都已經固定！檢查沒有遺漏外！
才可以接通電源使用。

手動模式下操作說明：

當你使用跑步機時！為了你的使用安全！電源插座必須使用帶有可靠地線的！插座要有專用的回路！避免與其他電器設備共用；該產品再設計和製造上已考慮很多安全問題！但仍請按照以下說明進行操作！以防萬一。

啟動說明：

- 1.將跑步機放置水準空曠地面。
- 2.接通電源，打開電源開關，電源開關指示燈亮起，然後蜂鳴器會鳴響一聲。
- 3.檢查螢幕顯示資料有無異常，點擊開始之前先站在防滑邊條上，防止意外摔倒。
- 4.將安全鎖貼在面板上的安全鎖位置，安全開關夾在衣服的某一部分上，然後進入手動正常模式。
- 5.按啟動鍵，視窗顯示:3-2-1,且每減一蜂鳴器鳴叫一聲，之後才啟動馬達。

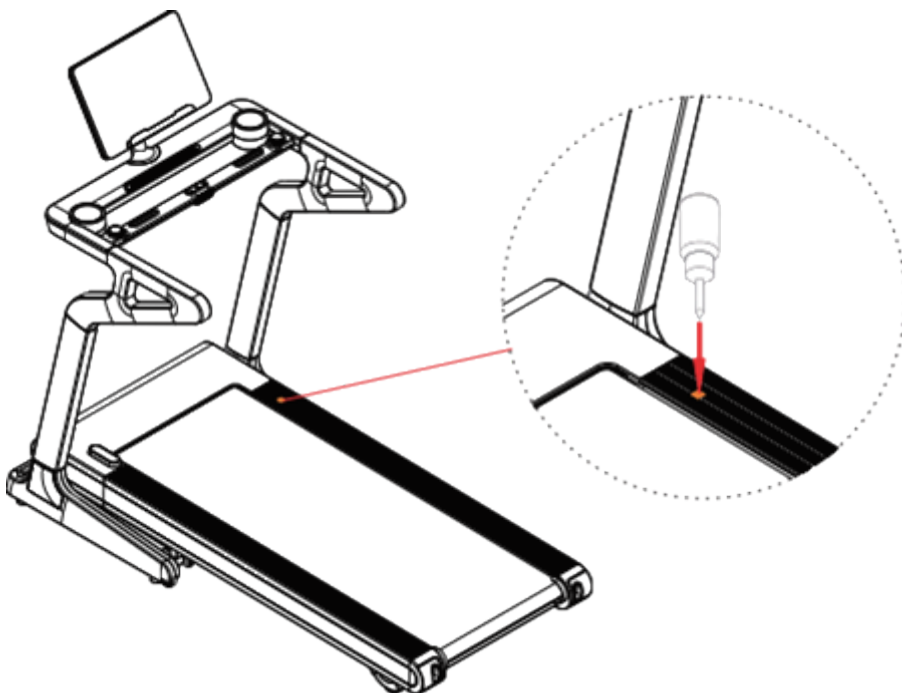


錯誤啟動方式:

1. 點擊開始後！跳上正在滑動中的跑帶。
2. 站在跑帶上！開啟跑步機。
3. 以快速模式開啟跑步機跑步。
4. 不繫安全鎖！開始跑步。
5. 未成年人及行動不便者，或其他不適合劇烈運動者使用跑步機。

六.加油說明

跑步機出廠的時候是加過潤滑油的。但使用前要檢查跑步機的潤滑油。使用後要經常檢查跑步機的潤滑油！這樣有助於跑步機保持在最佳使用狀態。跑步機在使用50公里時！請及時加入潤滑油。由側邊拉起跑帶伸手儘量向內觸摸跑台表面！若感覺摸到砂油！則不需要潤滑；如果觸摸油表面的時候有很強的乾燥感！請依照下列指示進行加油操作。如圖所示！從加油標指示的加油孔將砂油倒入！加好油後開啟跑步機運轉一段時間再進行使用。



七.日常保養

適當的保養是讓你的跑步機永遠處於最佳狀態的方法.錯誤的保養則會傷害或縮短跑步機的壽命.



重要提醒：

請勿用砂紙或溶劑來清理跑步機。跑步機的控制器部分不可直接暴露在陽光下或受潮。以免受損。經常檢查和鎖緊跑步機的所有零件.損壞的零件須立即更換。

一、調節跑帶

調整跑步帶有兩個功能：鬆緊調整和跑帶中心位置調整。跑帶在出廠時已經調整處理。但是在使用後,跑帶會被拉伸。會偏離中心位盤引起跑帶摩擦裝飾條和後護蓋而損壞。跑帶在使用過程中被拉伸是正常的。如果你在使用跑步機時,出現跑帶有打滑或不流暢,你可以調整跑帶的鬆緊度來改善。

如何調整跑步帶？

- 1.將6mm內六角扳手插入跑帶左邊的調節螺絲,順時針旋轉扳手114圈來調節後滾筒來拉緊跑步帶。
- 2.重複步驟1調整右邊螺絲。必須確定調整螺絲旋轉同樣的距離,這樣後滾筒才會調整得相對車架平行。
- 3.重複步驟1和2直到跑帶不打滑。
- 4.注意:跑帶不能調得過緊,這樣會拉壞跑帶,增加前1後滾筒的壓力,對滾筒軸承等帶來傷害。產生異音或其他問題。如果要減少跑帶的張力,請逆時針旋轉扳手,注意左右兩側要旋轉相同距離。

二、跑帶調到中間

當您使用跑步機時。由於跑步時兩隻腳用的力不一樣大,對跑帶產生的壓力不平衡。導致跑帶偏離中心。這種偏離現象是正常的。當沒人在運行中的跑帶上跑的時候,它會回到中心。如果回不到中心。您需要將跑帶調回中心。

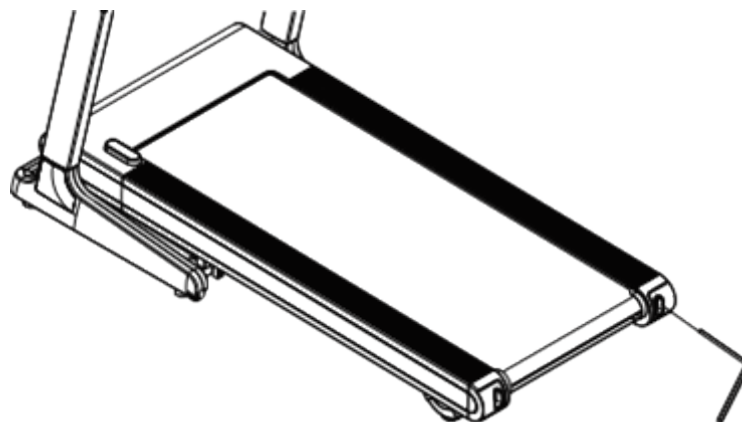
如何將跑帶調到中間？

- 1.將跑步機空載運行,速度調到6KM1H。
- 2.觀察跑帶到左右邊條的距離
如果向左偏,使用內六角扳手,順時針旋轉左邊的螺絲114圈;
如果向右偏,使用內六角扳手,順時針旋轉右邊的螺絲114圈;
如果跑帶仍不在中間,重複上面動作,直到調整到中間。
- 3.調整跑帶到中間以後,將速度調到1KM1H並觀察跑帶的偏離情況和跑步的順滑情況。如果有偏差,重複跑步步驟。

4.警告! 請勿將滾筒過度擰緊! 這樣將會導致永久軸承損壞!

如果上述步驟達不到效果:您需要將跑步帶再調緊。

特別注意: 跑步帶屬於運轉易損部件:運轉磨損嚴重時:請及時更換。



左右鬆緊插銷位於跑步機後方

八.熱身伸展

一個成功的運動計畫必須包括暖身、有氧和舒緩運動。運動數量一星期至少要進行兩到三次:運動一天休息一天:幾個月後:您可以將運動數量增加到一個星期四到五天。暖身是您健身運動中很重要的一環:每次運動前都要先暖身:適度暖身可讓您身體準備好接下來更激烈的運動:因為暖身能幫助肌肉加溫及伸展:提升血液迴圈提高脈搏:將更多的氧氣送入肌肉中。而在有氧運動結束後:重複暖身運動也可降低肌肉酸痛。我們推薦下列的暖身及舒緩運動。

運動前熱身的重要性：

運動前一定要進行動態的熱身運動:動態拉伸是一種近似於身體運動模式的拉伸:有利於身體整體狀態的提高:具有啟動肌肉、提高肌肉彈性和興奮性的作用。

運動後拉伸的重要性：

不拉伸會導致肌肉緊張和彈性下降使得局部壓力增高:導致局部炎症因數、代謝廢物排出不及時:使得疲勞恢復變慢:身體總帶著疲勞進行下一次訓練:這樣就容易引起疲勞積累而引發傷痛。

運動前熱身：

1、直立踏步：

這個動作會讓你全身感到舒展:開始時後背挺直:雙臂放在身體兩邊。向前踏步:左右膝輪流提至腰的高度:向上提臂。每次向前走20步。休息1分鐘。



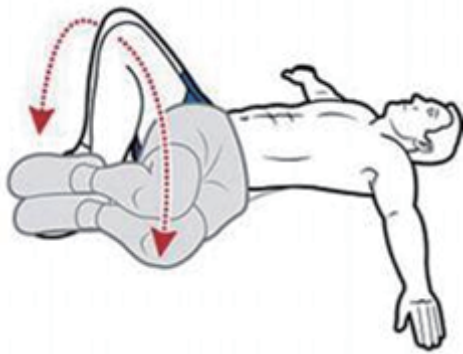
2、向前俯衝·屈肘夠腳背：

左腳一個箭步跨上前:呈大弓步狀:同時保持右膝離地。右手著地:左肘移向左腳背。左手移至左腳外:雙手著地使臀部向上。然後右腳向前跨一步起身。每條腿各做10次。



3、臀部跨越：

平躺:雙膝彎曲:雙腳著地:雙臂向兩邊平伸。
向左邊旋轉:保持雙腿彎曲:直到左膝著地。
然後再向 右旋轉直到右膝著地。兩邊各重複10次。



4、90度伸展：

這個動作可以伸展軀幹和背部肌肉:身體面向左側臥:雙腿併攏:屈膝呈90度角。雙膝之間夾一個毛巾:雙臂平伸。然後:保持膝蓋和臀部不動:向後旋轉軀幹和右臂:努力使右肩著地。呼氣保持2秒鐘:然後回到初始姿勢。左右兩邊各做10次。



5、雙手走路：

雙腿伸直:彎腰:雙手平放在地板上。收腹:讓手代腳往前移動。這時雙腿仍然不能彎曲:雙手著地:用腳往前走幾步(膝蓋不能彎曲)。
連續做1分鐘。這個練習會鍛煉腳筋、下背部、臀後肌和小腿肌肉。



運動後伸展緩和運動：

1、肩部伸展：

這是個簡單且有效的伸展動作:特別是伸展肩關節周邊的肌肉。

做法：雙腳站立與髖同寬:雙膝微彎。將左手越過身體:手肘微彎。並以右手固定於左手肘處:然後將左手臂向身體靠:直到感覺到肩膀的肌肉緊繃。換邊再重複相同動作。



2、肱三頭肌伸展：

動作要點：彎曲左臂置於頭後:右手掌扶住左手手肘:微微用力:盡可能將左手肘向右拉。感受左手臂後側肱三頭肌的拉伸。



3、胸部伸展：

這個動作主要是伸展胸部上緣的肌肉:可以放鬆肌肉並增加柔軟度。

作法：站立在穩定的直立支撐物旁。將一手置於支撐物後:保持上臂與肩膀在同一平面。將身體慢慢向前推出:直到胸部肌肉有伸展的感覺。



4、小腿伸展：

作法：采站姿於牆前約一大步的位置:手推牆壁:雙腳站立與髖同寬。將左腿向前跨呈屈膝姿勢:並維持左膝蓋在腳的正上方:勿歪向一邊。感覺右小腿肌群被拉扯到。換邊進行左小腿的伸展。



5、股四頭肌伸展：

動作要領：腳確實站穩:將另一隻腳往後勾起。同側手輕扶腳踝處:緩慢地 將小腿夾近大腿:輕觸臀部。大約10秒後換腳伸展。過程中上半身挺直:下肢彎曲輕慢:避免膝蓋太激烈伸展。



6、背部肌肉伸展：

動作要領：兩腳併攏:據支撐面一米站立:髖關節與肩同高:兩臂伸至頭上。保持兩臂和兩腿伸直:屈髖:背展平:兩手抓住支撐面。呼氣:在支撐面上向下推:形成背弓。保持10秒:做4組。



九.保固說明

我們確保該產品是用高品質的材料製成的。在正常使用情況下:出現問題:我們會負責保修。保修時間為 1 年(從購買日開始算起):如果您的買的產品有品質問題:請在12個月內聯繫我們的客服。在沒得到允許的情況下請不擅自處理。我們對以下配件進行保修:車架、線材、扶手泡棉、馬達、移動輪等。

以下情況不在保修範圍內:

- 1.由外部原因造成的損壞。
- 2.使用非原廠配件。
- 3.自己不正確的處理。
- 4.不按說明操作。

注意:易損件:正常磨損的不保修和更換。如跑帶等。

本產品為家用產品,若於公開場所使用,保固條件將有所不同或沒有保固。



溫馨提醒:

未經本公司客服確認前, 請不要將產品寄到本公司, 在未經允許的情況下寄回產品, 本公司不承擔任何費用。

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。

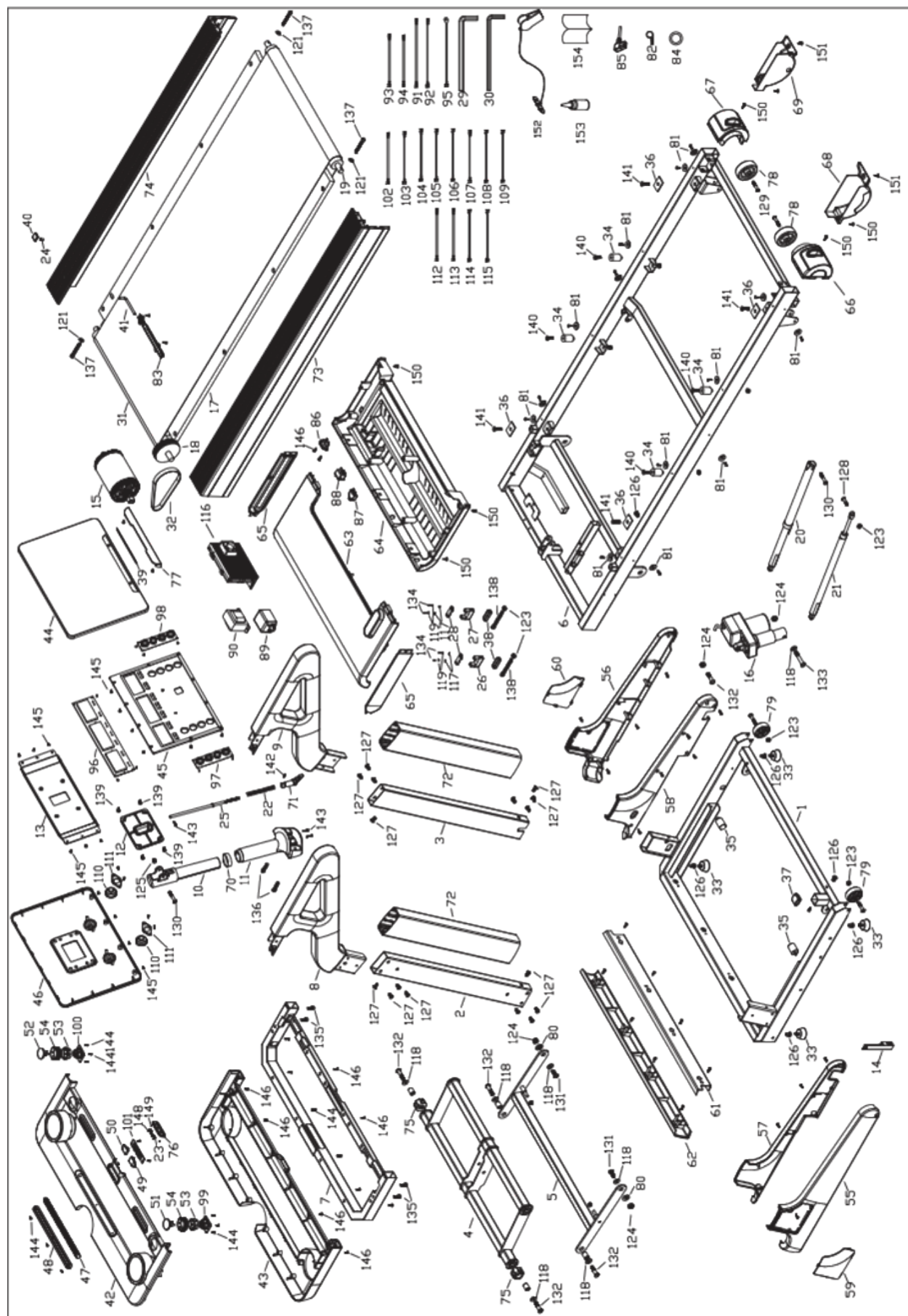
前述合法通信, 指依電信管理法規定作業之無線電通信。

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:  CCXXxxLPyyyZyW』

十、爆炸圖



十一、零件表

序號	名稱	數量
1	底座	1
3	右立柱	1
5	揚升支撐架	1
7	電子錶架	1
9	右扶手	1
11	面板支撐鋁件外	1
13	面板固定取付	1
15	1.75HP無刷電機	1
17	跑板	1
19	後滾筒	1
21	無安全套管氣彈簧	1
23	安全鎖銅片	1
25	48*260調節螺杆	1
27	鋁無刷電機固定座右	1
29	6mm L形六角扳手	1
31	跑步帶	1
33	440* 429*T18 (M8)調節腳墊	4
35	524*33*M8(外牙) 圓緩衝墊	2
37	30*30*20車架腳墊	1
39	239*10*2iPad矽膠墊	1
41	49*180矽膠管	1
43	電子錶下蓋	1
45	LED面板	1
47	電子錶裝飾網蓋	1
49	啟動快捷按鍵	1
51	揚升旋鈕內蓋	1
53	旋鈕外蓋	2
55	底座外側左護蓋	1
57	底座內側左護蓋	1
59	底座外側左護蓋小蓋	1
61	底座前內側蓋	1
63	馬達上蓋	1

序號	名稱	數量
2	左立柱	1
4	揚升架	1
6	主車架	1
8	左扶手	1
10	面板支撐鋁件內	1
12	面板鋁連接件	1
14	包裝固定管	1
16	升降電機	1
18	前滾筒	1
20	有安全套管氣彈簧	1
22	513* 51.5*100壓縮彈簧	1
24	油管襯套	1
26	鋁無刷電機固定座右	1
28	鋁無刷電機固定蓋	2
30	5mm L形六角扳手	1
32	多槽皮帶	1
34	524*33*M8(內外牙) 圓緩衝墊	4
36	42*30*T3.0* 510方緩衝墊	4
38	42.7*15*10無刷電機橡膠墊	2
40	15*25*25矽膠加油槽	1
42	電子錶上蓋	1
44	面板上蓋	1
46	面板下蓋	1
48	電子錶裝飾蓋	1
50	停止快捷按鍵	1
52	速度旋鈕內蓋	1
54	旋鈕外圈	2
56	底座外側右護蓋	1
58	底座內側右護蓋	1
60	底座外側右護蓋小蓋	1
62	底座前外側蓋	1
64	馬達下蓋	1

89	濾波器	1
91	AC連接線 紅色 線長350mm	1
93	AC連接線 紅色 線長150mm	2
95	接地線 黃綠色 線長300mm	1
97	揚升快捷觸控板	1
99	揚升旋鈕按鍵板	1
101	開關按鍵板	1
103	速度觸摸連接排線	1
105	速度旋鈕連接線下段	1
107	開關連接線下段	1
109	心率連接線下段	1
111	喇叭壓蓋	2
113	通訊線上段	1
115	通訊線下段	1
117	46.2*13*T1.2平面墊片	4
119	46.2* 410*T2.0彈簧墊片	2
121	58.4* 515*T0.5帶齒墊片	3
123	M8防松螺母	11
125	M8蓋母	1
127	M8*16全牙 半圓頭內六角螺栓	17
129	M8*40牙長12 半圓頭內六角螺栓	4
131	M10*25全牙 半圓頭內六角螺栓	2
133	M10*60牙長20 半圓頭內六角螺栓	1
135	M8*15全牙 圓柱頭內六角螺栓	4
137	M8*60全牙 圓柱頭內六角螺栓	3
139	M6*15全牙 沉頭內六角螺栓	4
141	M8*30全牙 沉頭內六角螺栓	4
143	M4*20全牙 十字大扁頭螺栓	3
145	ST4.2*9.5 十字盤頭自攻螺絲	21
147	ST4.0*10 十字沉頭自攻螺絲	2
149	ST2.5*6 十字帶墊平尾自攻螺絲	2
151	ST4.2*25 十字墊圈頭自攻自鑽螺絲	3
153	瓶裝矽油	2

90	電感器	1
92	AC連接線 黑色 線長350mm	1
94	AC連接線 黑色 線長150mm	1
96	電子錶LED屏	1
98	速度快捷觸控板	1
100	速度旋鈕按鍵板	1
102	揚升觸摸連接排線	1
104	速度旋鈕連接線表段	1
106	開關連接線表段	1
108	心率連接線表段	1
110	喇叭	2
112	通訊線表段	1
114	通訊線中段	1
116	下控	1
118	410.2*420*T1.5平面墊片	8
120	44.2*411*T0.5帶齒墊片	1
122	M4*10十字組合螺栓	1
124	M10防松螺母	4
126	M8六角拉帽	6
128	M8*30牙長20 半圓頭內六角螺栓	2
130	M8*45牙長17 半圓頭內六角螺栓	2
132	M10*40牙長16 5半圓頭內六角螺栓	5
134	M6*15全牙 圓柱頭內六角螺栓	4
136	M8*40全牙 圓柱頭內六角螺栓	2
138	M8*70全牙 圓柱頭內六角螺栓	2
140	M8*25全牙 沉頭內六角螺栓	4
142	M4*10全牙 十字大扁頭螺栓	1
144	ST3.0*8 十字盤頭自攻螺絲	31
146	ST4.2*16 十字盤頭自攻螺絲	65
148	ST2.3*4 十字帶墊平尾自攻螺絲	4
150	ST4.2*16十字墊圈頭自攻自鑽螺絲	33
152	安全鎖	1
154	說明書	1

