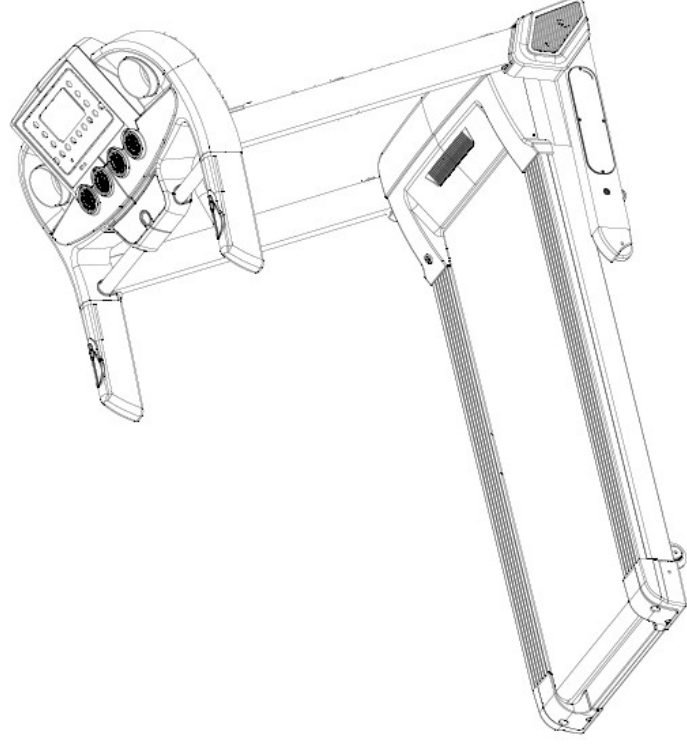


ITSU 御手の物[®]



User Manual
IS0500A使用手册

CONTENT

SAFETY INSTRUCTIONS	01
WARRANTY CLAIM	04
PRODUCT PART	05
PRODUCT INSTALLATION	08
PRODUCT OPERATION GUIDE	10
PRODUCT MAINTENANCE	22
PRODUCT SPECIFICATION	25
CONTACT US	26

Thank you for purchasing the ITSU Treadmill
Before operating this unit, please read this manual carefully to ensure optimum performance and safety. This manual should be kept available for future reference.

REMARKS:

Our company reserves the right to change the design and the final product Explanation authority
Product color is subjected to the actual product.

SAFETY INSTRUCTIONS

CAUTION

Never use the treadmill before securing the safety key clip to your clothing.

▲ Warning:

To reduce the risk of electric shock and serious injury, please read all important safety instructions, precautions and warnings before using your treadmill. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this treadmill are adequately informed. Please save these instructions for future references.

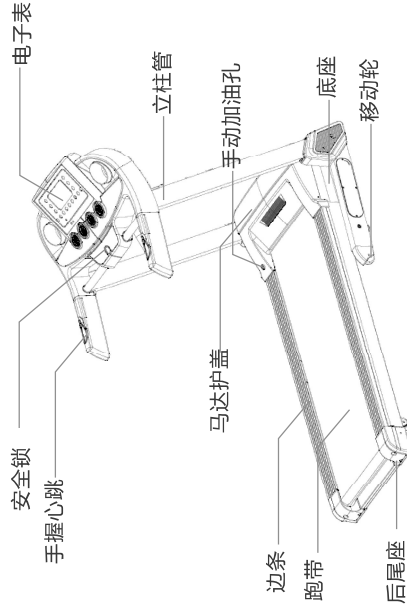
1. Follow Instructions – All operational and usage instructions should be followed.
2. Do Not Remove Cover – No user-serviceable parts inside. Refer the servicing to qualified service personnel.
3. Connect This Treadmill to A Properly Grounded Outlet Only.
4. Do Not Share The Outlet With Other High-Power Household Appliance – Such as Microwave oven, air-conditioning, etc.
5. This product is for use on a nominal 240-volt and 10-amp circuit.
6. Indoor Use Only – Do not use this treadmill near moisture and dust area.
7. Never place objects of any kind on the treadmill. Never spill liquid of any kind on the treadmill.

联系我们



13 Lorong Teknologi B.Nouvelle Industry Park, Taman Sains SG1
Kota Damansara, PJU 5,
47810 Petaling Jaya
Malaysia

产品简介



1. 技术参数

型号名称	ITSU Treadmill
产品型号	IS0500A
工作电压	AC220V-240V 50/60Hz
最大载重	100kg
有效跑步面积	1230*420 (mm)
马达功率	1.0HP 峰值2.0HP
时间范围	最大99分钟
颜色	黑色
功能	跑步、自动加油系统、蓝牙连接App, 专利减震

注：产品会不定期升级，客户以收到的实物为准，解释权归浙江荣顺科技有限公司所有。

SAFETY INSTRUCTIONS

8. Only one person on the treadmill at a time.
9. Wear appropriate exercise clothes and shoes when using the treadmill. Do not wear loose clothes that could become caught in the treadmill.
10. Children under the age of 12 should not use the treadmill without adult supervision.
11. Keep the product away from hot surfaces.
12. Cleaning or Maintenance - Unplug the power cord before cleaning or maintenance.
13. Do Not Operate the Treadmill- if the power cord or plug is damaged, or if the treadmill is not working properly.
14. Place the treadmill on a flat surface only.
15. If you experience any kind of symptoms, including but not limited to chest pain, surfeit, nausea, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
16. Please consult your doctor before running, if you experience any one of the following diseases:
 - Cardiopathy, hypertension, sugar diabetes, respiratory disease, smoking, and other chronic diseases, complication disease.
 - If you are over 35 years old and overweight.
 - Women who are pregnant or in breast feeding period.
 - If you are using pacemaker or any kind of medical equipment.
17. Unplug the power cord after operating this treadmill.
Do not lift or move this treadmill unless it is in the upright folded

SAFETY INSTRUCTIONS

- position with the lock latch secure.
- Do not lift or move this treadmill unless it is fully assembled.
 - Do not start the treadmill while you are standing on the running belt. Always hold the handrails while jogging and running until you feel comfortable without needing to hold the handrails.
 - Do not place your treadmill on the thick carpet. That could result damage to the motor from ventilation problem.
 - Please make sure one end of the safety key are placed in the appointed position on the display.
 - Please do not let your children play near your treadmill.
 - This treadmill is intended for-home use only. Do not use this treadmill in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.
 - Read, understand and test the emergency stop procedure before using the treadmill.
 - The pulse sensor is not a medical device. It is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.
 - Never leave the treadmill unattended while it is running. Please store the safety key when the treadmill is unused.
 - Inspect and properly tighten all parts of the treadmill regularly.
 - Please unpack the treadmill carton on a flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor.

安全保养

- ③使用者两脚用力不均匀人为造成跑偏现象，空载转动几分钟可恢复正常，对于无法自动恢复的跑偏现象应用随机配套的 6mm 内六角扳手以四分之一圈为单位逐步调节



跑带跑偏不属保修范围，主要由用户按照说明书自行维护保养，跑偏会严重损坏跑带，一定要及时发现、及时纠正。

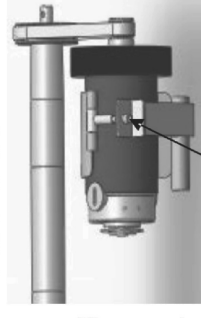
5. 驱动皮带的调整

所有跑步机出厂前都进行过驱动皮带的调整，但使用一段时间后可能还出现松弛打滑现象，主要由用户自行调整。

调整步骤（如右图）：① 用扳手将调整螺栓顺时针转动

② 调整范围以带负载不打滑为准

注意：定期清理皮带沟槽与皮带轮沟槽的杂物



调节螺丝

安全保养

1. 润滑

跑带使用一段时间后，必须用专用配置的甲基硅油进行润滑。
建议：

- 每周使用时间小于 3 小时 5 个月润滑 1 次
- 每周使用 4~7 小时 2 个月润滑 1 次
- 每周使用时间大于 7 小时 1 个月润滑 1 次

不可过量润滑，润滑剂不是越多越好。记住：合理的润滑是提高跑步机使用寿命的重要因素。

2. 润滑方法

至于检查是否需要再上润滑剂的方式，只要抓起跑步带，将你的手尽可能触摸到跑步带背面的中央，假如你的手上沾有硅树脂（有些许潮湿感），即表示不需要再上润滑剂，如果跑板是干燥的并且手中没有粘到硅树脂，就需要添加润滑剂。

a. 将跑板涂上润滑剂的步骤：

使用硅油滴入马达盖加油孔。

利用 1km/h 的速度来运转跑步机以均匀涂抹硅树脂，并且从左到右轻踩跑步带，大约维持几分钟就可使硅树脂被跑步带完全吸收。

3. 跑带松紧调整

所有跑步机在出厂前和安装后要跑带进行调整，但使用一段时间后可能还会出现松弛现象。如：使用者在跑步时有停顿打滑的现象。当出现此现象时，按顺时针方向以半圈为单位，左右同步调节跑带调整螺栓。跑带过松的话，脚踏在跑带上，跑带和滚筒回合产生打滑现象，但过紧也不好，容易增加电机的负荷，损坏电机、跑带和滚筒等。

4. 跑带跑偏调整

所有跑步机出厂前和安装后都要进行跑带调整，但使用一段时间后它可能还会出现跑偏的现象，造成现象原因有以下：

①主机摆放不平稳

②使用者运动时双脚不在跑带中心

WARRANTY CLAIM

1. Warranty is not transferable.
2. This warranty is effective only if the product is purchased from ITSU or its authorized dealers.
3. Proof of purchase (original receipt) is required for all warranty repairs.
4. All implied warranties, including but not limited to these implied warranties of fitness and merchantability, are limited to one (1) year from the date of purchase.
5. Damage due to misuse, improper treatment and unauthorized modification and repairs are not covered by this warranty.
6. Warranty does not cover accessories and add-ons, which do not belong to this product.
7. Warranty is not effective to rental, business, commercial, institutional or other non residential user.
8. All services covered by this warranty must be approved by ITSU and repaired by authorized technicians only.
9. If replacement parts for defective materials are not available, ITSU reserves the right to make substitutions in lieu of repair or replacement.

PRODUCT PARTS

No.	ITEM	DESCRIPTION	QTY	No.	ITEM	DESCRIPTION	QTY
1	computer main cover		1	35	flat pad	φ28*11*M8*18	6
2	computer bottom cover		1	36	base frame tube plug		2
3	computer top cover		1	37	transportation wheel		2
4	computer sticker		1	38	screw	M8*50	2
5	computer		1	39	anti-shock spring		2
6	handrail cover		1	40	plastic cover of anti-shock system		2
7	computer frame		1	41	screw	M4*8	8
8	safety key panel		1	42	screw	M10*55	2
9	hand pulse L/R		2	43	screw	φ10*M6*35	2
10	safety key		1	44	slider		2
11	safety key sticker		1	45	push rod		2
12	MP3 line		1	46	cam		2
13	screw	ST4*10	32	47	coupled axle	φ12	2
14	screw	ST4*20	4	48	screw	M10*48*520	2
15	screw	M8*20	6	49	bearing 1	φ12	4
16	screw	φ8*M6*24.5	2	50	bearing 2	φ10	2
17	M8 washer		16	51	cotter pin		2
18	screw	M8*45	4	52	soft flat pad	φ23*φ12.3*T2.0	4
19	nut	M8	9	53	soft flat pad	φ23*φ10.3*T2.0	4
20	L upright		1	54	flat shim	φ23*φ10.3*T1.5	2
21	R upright		1	55	main frame		1
22	front cover L/R		2	56	motor cover		1
23	screw	ST4*15	12	57	cushion		1
24	incline frame		1	58	running board		1
25	screw	M10*65	1	59	running belt		1
26	nut	M10	4	60	front roller		1
27	M10 washer		8	61	rear roller		1
28	screw	M10*40	1	62	multi-groove belt		1
29	screw	M10*45	2	63	side stripe	pvc	2
30	incline motor		1	64	side stripe slider	φ42*φ15*15.0	8
31	air cylinder	760*15KG	1	65	screw	ST5*16	8
32	screw	M8*45	1	66	screw	M8*25	4
33	screw	M8*30	1	67	screw	M6*20	4
34	base frame		1	68	air cushion		2

产品使用说明

显示驱动 IC 不良	需修理，焊接新的显示驱动 IC
跑步机运动不顺畅，无力或有抖动	A 传动部位有阻力 B 传动带过紧或过松
显示 E00/E07	A 安全锁脱落 B 磁控管未吸合
E01-通讯故障(驱动器未收到电子表信号);	A 电子表信号线未接好或接触不良 B 电子表信号线被压有短路或开路
E13-通讯故障(电子表未收到驱动器信号)	C 电子表信号线短路故障 D 驱动器信号线短路故障
E02-失速保护(防蹿冲保护或主电机异常)	A 电机线未接插好，或电机内部开路 B 驱动器 IGBT 击穿损坏
E03-无速度传感信号(有速度感应驱动器)	A 速度信号线未接好，或传感器损坏 B 驱动器传感线路不良
E04-升降自检学习失败(带升降驱动器)	A 升降电机线未接插好 B 升降电机不良
E05-过流保护	A 负载过大 B 传动部位卡死或阻碍 C 电机内部短路 D 驱动器烧坏
E06-通常为电机开路	A 电机线未接插好 B 电机内部开路
E08-存储2400错误(外带2400驱动器)	A 存储 IC 未插到位(非开关电源) B 存储 IC 损坏，或相关线路不良
E09-倒置错误(带倒置驱动器)	A 跑步机竖立，或者放置不水平 B 驱动器倒置线路不良
E10-通常为电机瞬间峰值电流异常，过流保护	A 驱动器扭力过大 B 电机内部短路 C 传动部位卡死
E11-外部交流电压过压(按客户要求)	交流过压: 220V 系统时高于 270VAC; 110V 系统时高于 150VAC
E14-外部交流电压欠压(按客户要求)	交流欠压: 220V 系统时低于 160VAC; 110V 系统时低于 70VAC

电子表显示

(十六)、卡路里计算公式

$$70.3 \times Y (\text{km/h}) \times t (\text{h}) \times (1 + \%)$$

在扬升为 0 的情况下每跑一公里消耗的卡路里是 70.3 大卡

(十七)、蓝牙使用功能

扫描面贴上的二维码，下载安装APP，即可使用蓝牙功能。APP名称 Gfit，可在app商城或者google play里搜索下载。(安卓系统需要版本4.3及以上，并且少数不知名品牌无法支持该app，ISO系统要求手机4S及以上)

产品使用说明

(九)、各数值显示范围:

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
速度(KM/H)	0.0	N/A	N/A	1.0-14.0KM/H
坡度(段)	0	N/A	N/A	0-15
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)	0.0	50.0	10.0-999.0	0.0-999.0

(十)、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, 速度窗口”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其它任何操作, 将安全锁重新正确装上后, 跑步机重新进入待机状态, 等待输入指令。

(十一)、省电模式:

本系统具有省电功能, 在待机状态下如果10分钟内没有任何按键输入, 系统进入省电模式, 自动关闭显示, 按任意键可重新唤醒系统。

(十二)、MP3功能:

当通电后连接 MP3 或其它的音频设备时, 电子表可以播放音乐, 声音的大小控制是在音频设备上的, 请注意控制声音的大小以免影响声音的质量及内置的音频电路。

(十三)、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。

(十四)、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, 请勿试图拆卸或者维修以免造成设备损坏。

(十五)、电跑筒易故障排除方法:

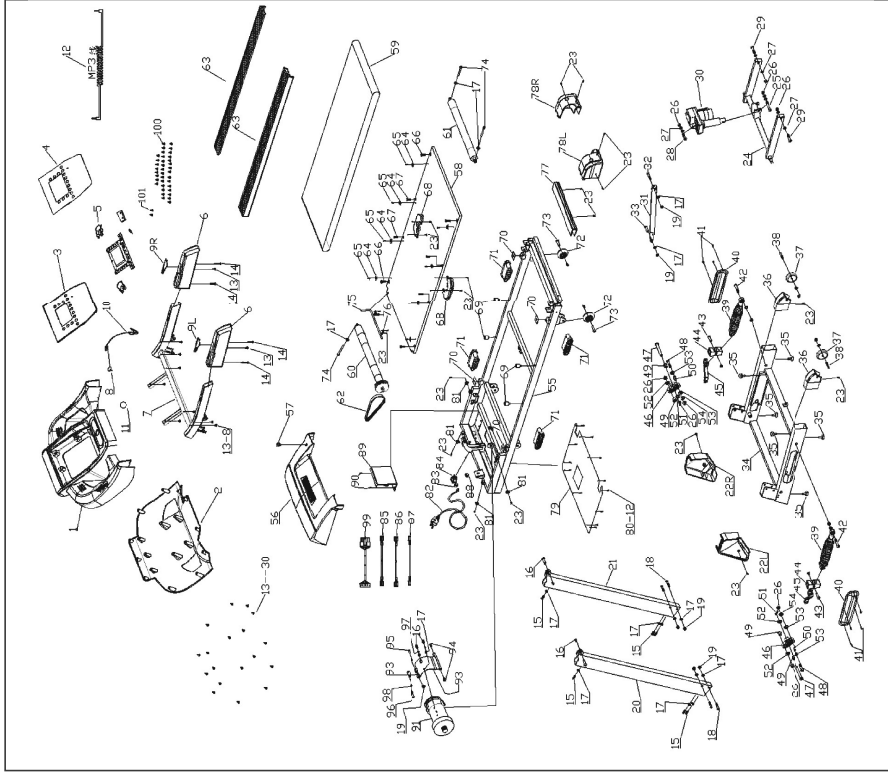
故障或现象	可能发生的原因	处理方法
跑步机无显示	A 没有接通电源, 或无电源	电源线接入交流, 或检查交流插座
	B 电源开关未打开	将电源开关置于 ON 位置
	C 驱动器无供电或损坏	重按下过载保护器, 或更换驱动器
	D 电子表信号线断路	更换信号线, 重新接插好
	E 电子表损坏	更换电子表
跑步机显示不全, 缺笔画	F (液晶)背光不亮	需修理, 检查背光线, 或者更换背光
	A 显示驱动 IC 虚焊或连焊 B (液晶)导电条滑动, 未固定到位	需修理, 检查焊点, 重焊接到位 重新装配液晶

PRODUCT PARTS

NO.	ITEM	DESCRIPTION	QTY
69	cushion	φ20*19*M6*10	4
70	rubber	35*35*13.0	4
71	silica gel chshion		4
72	PU wheel		
73	screw	φ8*M6*30	2
74	screw	M8*60	3
75	oil spray pipe		1
76	pipe slip		2
77	main frame rear cover		1
78	rear cover L/R		2
79	motor bottom board		
80	screw	ST4*15	12
81	plastic fixing of motor cover	PE	4
82	power line	0.75mm ²	1
83	overload protection device	5A	1
84	power switch		1
85	AC connecting wire	red	1
86	AC connecting wire	green	1
87	AC connecting wire	yellow	1
88	power line buckle	S56R-3	1
89	controller		1
90	screw	ST4*20	2
91	motor	DC	
92	base frame of motor		
93	adjuster of motor		
94	screw	M8*15	2
95	screw	M8*80	1
96	screw	M8*45	1
97	spring washer	M8	2
98	nut	M8	1
99	signal wire		1
100	screw	ST3*10	32
101	screw	ST3*8	2

PRODUCT PARTS

Explosion Diagram



产品使用说明

附表:

时间段 程式	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	SPEED	2	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	2	3	5	3				
	INCLINE	0	7	6	6	5	4	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4				
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	2	2	5	4	1		
	INCLINE	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	3	3	3	3	5	5	7		
P03	SPEED	2	4	4	6	4	7	7	7	4	7	7	4	7	4	4	2	4	5	3	2	
	INCLINE	0	1	5	5	1	1	5	5	1	1	5	5	1	1	5	5	1	1	5	5	1
P04	SPEED	3	5	5	6	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3		
	INCLINE	0	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6		
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2		
	INCLINE	0	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6		
P06	SPEED	2	4	3	4	5	6	7	5	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2	
	INCLINE	0	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6		
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	5	3	3		
	INCLINE	2	1	4	5	0	7	0	9	9	9	9	9	0	7	0	5	4	0	8	2	
P08	SPEED	2	3	3	6	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2		
	INCLINE	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	5	5	7		
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	5	6	3	3	2		
	INCLINE	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3	
	INCLINE	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4	
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3	
	INCLINE	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4	
P12	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3	
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	

(八)、

体质测试:

在待机状态下,连续按“程式”键进入人体体质指数(FAT)检测功能,按“模式”键可进入F-1、F-2、F-3、F-4、F-5界面(F-1—性别,F-2—年龄,F-3—身高,F-4—体重,F-5—体质检测),按“速度+”、“速度-”、“扬升+”、“扬升-”可对01—04的参数进行设置(参数如下表),设置完后按“模式”键进入F-5体质检测界面,此时双手握住手握心率板5-6秒后将显示你的体质指数,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,理想的FAT应该在20-24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。(该数据只供参考,不能当作医学数据。)

	Seg	01 男	02 女
F-1	Age	10-----99	
F-2	Height	100-----200	
F-3	Weight	20-----150	
F-5	FAT	≤19	Underweight
	FAT	=(20---24)	Normalweight
	FAT	=(25---29)	Overweight
	FAT	≥30	Obesity

产品使用说明

(四)、运动过程中的操作:

- 1、按“SPEED -”键会降低跑步机的运行速度。
- 2、按“SPEED+”键会增加跑步机的运行速度。
- 3、按“INCLINE -”键会降低跑步机的坡度。
- 4、按“INCLINE+”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。
- 6、当运动者双手握住心跳手柄时 3 秒左右显示心跳数据。

(五)、手动模式:

- 1、在待机状态下,直接按“START”键,跑步机以 1.0 公里/小时速度、坡度 0 段开始运行;其它窗口从 0 开始正向计数,按“INCLINE+”、“INCLINE -”、“SPEED+”、“SPEED -”键改变坡度和速度。
- 2、在待机状态下,按“MODE”键进入时间倒计时模式,“TIME”窗口显示“15: 00”且闪烁,按“INCLINE+”、“INCLINE -”、“SPEED+”、“SPEED -”键均可设定运动时间,设定范围为: 5: 00—99: 00。
- 3、在时间倒计时模式时,按“MODE”键进入距离倒计时模式,“DIS”窗口显示“1. 00”且闪烁,按“INCLINE+”、“INCLINE -”、“SPEED+”、“SPEED -”键均可设定运动距离,距离设定范围为: 0. 50—99. 9 (连接蓝牙 0. 50-60. 0)。
- 4、在距离倒计时模式时,按“MODE”键进入卡路里倒计时模式,“CAL”窗口显示“50. 0”且闪烁,按“INCLINE+”、“INCLINE -”、“SPEED+”、“SPEED -”键均可设定卡路里,卡路里设定范围为: 10. 0—999. 0。
- 5、三种倒计时模式选择其中的一种设置完成后,再按启动键,跑步机延时 3 秒后开始运行,按“INCLINE+”、“INCLINE -”、“SPEED+”、“SPEED -”键调整速度和坡度;按停止键,跑步机停止运行。

(六)、内置程式:

本系统共有 12 个内置程式 P01-P12,在待机状态下,按“PROG”键速度窗口显示“P01-P12”,选择喜欢的程式之后,同时“TIME”窗口闪烁;显示预设时间 30: 00,按“INCLINE+”、“INCLINE -”、“SPEED+”、“SPEED -”设定所需的运动时间后,再按“START”键启动内置程式时,内置程式共分 20 段,每段运动时间=设定时间/20。当进入下一段时系统发生“Bi-Bi-Bi-”3 声提示,系统的速度与坡度随程式改变而改变,其间可以按“INCLINE+”、“INCLINE -”、“SPEED+”、“SPEED -”键改变速度和坡度时,但是当程式进入下一段时会恢复成该段的速度与坡度,运行完一个程式,系统会发出“Bi-Bi-Bi”的 3 声提示,跑步机平稳减速停止运行且显示“End”,完全停止后 5 秒进入待机状态。

(七)、程式说明:

SPED 代表速度, INCLINE 代表坡度 (共 15 段坡度, 每个坡度为总坡度的 1/15)。每个程式都是将运动时间分为 20 个等份, 每个时间段都有相对应的速度和坡度。

PRODUCT INSTALLATION

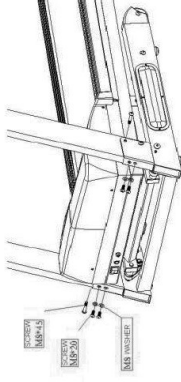
main part		Name	Q'ty	Fitting name	Q'ty
1, Main frame		1, Main frame	1set	2.Plastic cover	2sets
Main frame		Plastic cover			
No.	Fittings	Qty	No.	Fittings	Qty
(1)	M8*20	6	(7)	5.6mm Wrencd	1
(2)	M8*45	2	(8)	Multi-wrencd	1
(3)	Flat washer	8	(9)	Silicone oil	1
(4)	ST4X15	2	(10)	User's Manual	1
(5)	M8 Nut	2			
(6)	M4X10	8			

Note: our company reserves the right to reform the products without notice.

PRODUCT INSTALLATION

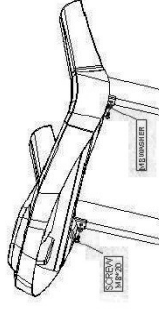
Step 1:

1. Take out the main frame out from the box and put it onto the floor, and clear the fittings.
2. use 4pcs M8*20 and 2pcs M8X45 screws and fix them onto the stand pipe with washers.



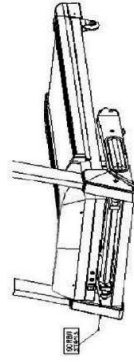
step 2:

1. Raise the computer panel while check the signal connection, and insert 2pcs M8×20 screws with washers to fasten it.



Step 3: Use 2pcs S14X15 screws to fasten the plastic cover at bottom of stand pipe.

Use 8pcs M4X10 screws to fasten the spring plastic cover at base frame.



产品使用说明

4、“CAL.”窗口：

显示卡路里：

显示消耗热量值，显示消耗热量值时，正向计数时从 0.0-999.0，溢出后清零重新计数，反向计数时，则从设定值倒计时至 0，当倒计时至 0 时跑步机平稳降速停止运行且显示“End”，完全停止后 5 秒进入待机状态。

5、“PUL./INCL.”窗口：

心跳显示：

显示运动者的心跳值，当运动者双手握住心跳感应把手时系统能自动侦测到运动者的心跳频率并在此窗口显示，心跳值显示范围：50-200 次/分。（该数据仅供参考，不能当作医学数据。）

显示扬升：

显示当前坡度值，坡度显示范围：0-15 段。

(二)、按键功能：

1、“PROG”为程式键；在待机状态时，按此键可以循环选择“P01-P02-...-P12-FAT”。“P01-P12”为内置程式。

“FAT”为测脂。

2、“MODE”为模式选择键；按此键可以循环选择“0：00”、“15：00”、“1.0”、“50.0”（“0：00”为手动模式，“15：00”为时间倒计时模式，“1.0”为距离倒计时模式，“50.0”为卡路里倒计时模式。）在选择各种模式时均可使用速度和坡度加减键来设定相关倒计时数值，设定完成后按“START”键即可启动跑步机。

3、“START”为启动键；在电源开启并且安全锁吸合的情况下，任何时候按此键，可启动跑步机的运行。

4、“STOP”为停止键；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。

5、“SPEED+”、“SPEED-”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 0.1 公里/次，当持续按住超过 0.5 秒时自动持续递增或递减。

6、“INCLINE+”、“INCLINE-”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。

7、“SPEED：3、6、9”KM/H 为速度快捷键；可快速进行速度设定。

8、“INCLINE：3、6、9”%为坡度快捷键；可快速进行坡度设定。

9、“加油”键；非设置加油时间，按此键加油，加油时间 3 秒。

10、在待机状态下，按住“速度+”和“速度-”键 3 秒，进入总里程查看，在查看状态下按“停止”键 3 秒清除总里程。

(三)、快速启动(手动模式)：

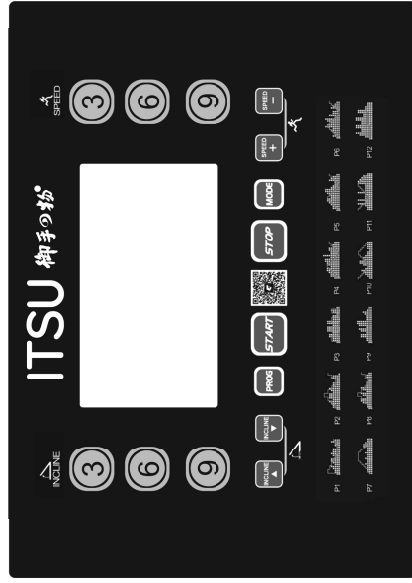
1、打开电源开关，将磁性安全锁正确吸附在面板下方的安全锁位置。

2、按“START”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 秒倒计时完后跑步机以 1 公里/小时的速度开始运行。

3、启动后可根据需要，使用“SPEED+”、“SPEED-”键调整跑步机的速度；使用“INCLINE+”、“INCLINE-”键调整跑步机的坡度。

产品使用说明

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）。

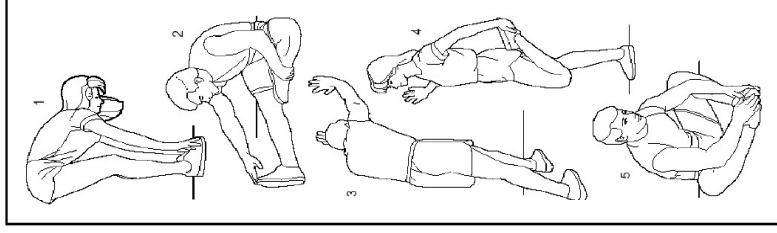


(一) 窗口显示:

- 1、“SPEED”窗口：
在运行状态下显示当前速度值，速度显示范围：1.0-14.0KM/h。
在启动倒计时时，显示“3”、“2”、“1”。
在程式选择和设置时，显示“P01-P02----P12-FAT”。
- 2、“TIME”窗口：
时间显示：
显示运动时间，正向计时从 0:00-99:00，计时到 99:59 时跑步机平稳降速停止运行且显示“End”，完全停止后 5 秒进入待机状态；倒计时则从设定的时间递减至零，当倒计时至 0:00 时跑步机平稳降速停止运行且速度窗口显示“End”，完全停止后 5 秒进入待机状态。
- 3、“DIS.”窗口：
显示距离：
显示运动距离，正向计数从 0.00-99.90，溢出后清零重新计数，反向计数则从设定值递减至零，当倒计时至 0 时跑步机平稳降速停止运行且速度窗口显示“End”，完全停止后 5 秒进入待机状态。

PRODUCT OPERATION GUIDE

Before using your treadmill, it is best to take 5 -10 minutes doing warm up stretching exercises. Stretching prior to exercise will improve flexibility and reduce chances of exercise related injury.



1) Downward stretch

The body bends forward slowly so that the back and shoulders relaxed, hands to touch the toes as far as possible. Maintain 10 to 15 seconds, and then relax. Repeated 3 times (see Figure 1).

2) Crus and heel stretch

Put one leg straight, the other leg inward to keep straight the inside. A hand to touch the toes as far as possible. Maintain 10 to 15 seconds, and then relax. To do a leg each repeat 3 times (see Figure 2).

3) Crus and heel sinew stretch

Two hands extending wall or table stand, one foot in the post. Hind legs to keep upright and lean to the walls or trees direction. Maintain 10 to 15 seconds, and then relax. To do a leg each repeat 3 times (see Figure 3).

4) muscles stretch

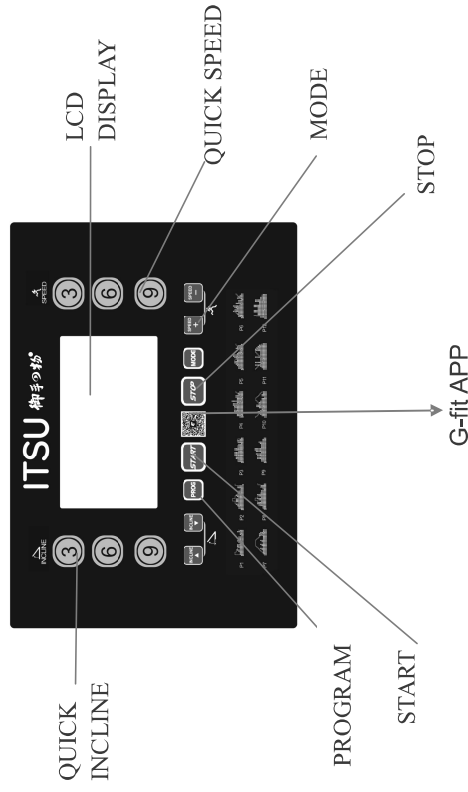
Right hand extending the wall or cable, keep balance, then the left hand back stretch to seize the left ankle to the hips slowly pulls, until you feel the front thigh muscles tense. Pull about 10 ~ 15 seconds, then relax. To do a leg each repeat 3 times (see Figure 4).

PRODUCT OPERATION GUIDE

5) Sartorius muscle (inner thigh muscles) stretch

The sole of the feet relative, seated knee outward. Hands grasp the feet to the groin direction pull slowly. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeated 3 times (see Figure 5).

TREADMILL OPERATION



产品使用说明

热身 每次使用本机前需有 5-10 分钟的热身运动。

呼吸 运动时不可屏住呼吸，通常准备还原动作时以鼻吸气，以口将气用力吐出，呼吸与动作应协调，如呼吸过于急促，应立即停止运动。

频率 同一部位肌肉的锻炼应有 48 小时的休息，也就是隔一天才能训练相同的部位。

负荷 按照个人体能状态决定训练的分量，然后依渐进负荷的原则来练习，初训练时肌肉酸痛是正常的现象，只要继续练习，酸痛即可消除。

放松 每次练习后要做 5 分钟的还原动作，尤其是脚部肌肉的伸展松弛，以免肌肉长期凝滞，保持肌肉弹性。

饮食 为保护消化系统，饭后一小时后方可锻炼，训练后至少应隔半小时才可进食，锻炼中少喝水，尤忌大量饮水，以免增加心、肾负担。

伸展运动 不管您以怎样的速度跑步，最好先做伸展运动。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 坐在干净的坐垫上，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 两手扶墙或桌子站立，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 以右手扶墙或桌子掌握平衡，然后左手向后伸，抓住左脚踝慢慢向臀部上拉，直到您感觉到大腿前面的肌肉很紧张。大约上拉 10~15 秒，然后放松。每一条腿重复做 3 次（见图 4）。

