

**EXCH 正星**<sup>®</sup>  
**SHINING STARS**



**PRINCE  
SERIES**

**王子系列**

**ZX-3460**

## 电动跑步机安装、使用说明书

Owner's manual of the motorized treadmill

PINGAN 由中国平安财产保险公  
司承担产品责任保险

CE 欧盟CE认证  
合格产品

MA AL

国家体育用品 质量监  
督检测中心检测合格

GB17498

# CONTENTS

安全注意事项	PAGE 01
保修说明	PAGE 02
安全使用须知	PAGE 03
组装说明	PAGE 04/07
技术参数	PAGE 08
入门指南	PAGE 09/10
锻炼热身	PAGE 11/12
操作指南	PAGE 13/19
锻炼安全措施	PAGE 20
维护指南	PAGE 21
维护说明	PAGE 22/23
爆炸图	PAGE 24
爆炸明细	PAGE 25/27



## 警告

**为了避免严重的伤害，您必须注意如下操作：**

1. 在使用该跑步机前，确保安全开关的夹子夹在衣服或腰带上；
2. 运动时自然摆臂，目视前方，不要低头看脚下；
3. 运动时要循序渐进的加速，等待自己适应现有速度后再加速；
4. 当遇到紧急的时候要迅速按下紧急停止按钮，或拉下安全开关，或两手按住两侧扶手跳离跑步机。
5. 只有当跑步带停稳后，才能从跑步机上离开。
6. 跑步机摆放时，左右侧面各需有1米（离两边侧扶手1米内无障碍物），后方2米（离放平的跑步机后方2米内无障碍物）的安全距离。

**注意：一定要仔细的依照我们的组装说明来安装本产品。**

## 注意

**使用跑步机前，请仔细阅读以下说明：**

1. 在进行任何锻炼计划前，建议您首先应该咨询医生。
2. 检查器材上所有螺栓是否锁紧。
3. 不要把器材暴露在潮湿的地方，这会引起故障。  
(任何故障和伤害都是由于以上原因引起的，我们对此不负任何责任)
4. 开始运动前请穿运动衣和运动鞋。
5. 任何剧烈运动只有在饭后40分钟后才可以开始。
6. 为了预防受伤，请在锻炼前先作热身运动。
7. 患高血压的人应在锻炼前请教医生。
8. 儿童要远离本机，以免造成伤害。
9. 对于老年人、小孩、残疾人应给予适当的关心、指导、监督。
10. 请不要在器材的任何部位插入任何其他物品，那样会损坏器材。

## 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

### 家用

- 钢架结构终生保修
- 电机保修5年
- 其它部件保修12个月
- 1年内免人工维修费

## 以下情况不在保修范围内

1. 由于滥用、疏忽大意、意外事故或擅自改装而引起的损坏；
2. 由于不正确调节跑步带和驱动皮带而引起的损坏；
3. 由于不正常维护而引起的损坏；
4. 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服务。

**在电动跑步机完全安装好并将电机保护罩盖上之后，才能接通电源。将电源线插头插入带有安全接地10A的电源插座中，我们建议您采用过流保护器，以确保跑步机和使用者的安全。**

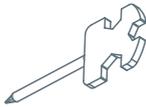
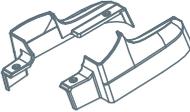
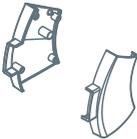
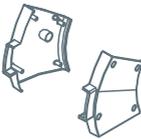
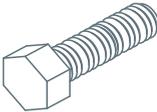
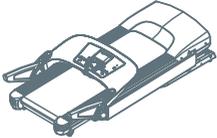
1. 将电动跑步机放在干净平整的地方，不要将电动跑步机放在厚地毯上，以免影响电动跑步机下部空气的流通，也不要将电动跑步机放在近水的地方或户外使用。电动跑步机的电源线是专用的，如果电源线发生了损坏，请向经销商购买，或者与本公司直接联系。
2. 在摆放电动跑步机时，不要使其挡住墙壁上的插头，以方便插入。
3. 当人站在跑步带上时请不要开机。电源接通后，跑步带刚开始运动时可能会有停顿，人必须站在电动跑步机两侧的塑料防滑板上，直到跑步带运动起来。
4. 锻炼时不能穿太长、太宽松的衣服，以防挂到电动跑步机上。通常穿有胶底的跑鞋或健身鞋。
5. 请勿随便取下保护罩，若因维护需要打开，请一定先拔出电源线插头。
6. 电动跑步机在使用时，请勿让小孩靠近。
7. 初次使用电动跑步机时，一定要用手抓住扶手，直到感到适应后可以松开扶手。
8. 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，注意电动跑步机为专用器械，请勿改装挪做它用。
9. 未成年人在使用电动跑步机时需有成年人在旁陪护。

如果由于电子系统出现问题使电动跑步机突然加速或者电动跑步机的速度自动不断的增加，请立即拔掉安全开关，电动跑步机会立即停下来。

# 组装说明

**SHINING STARS**®

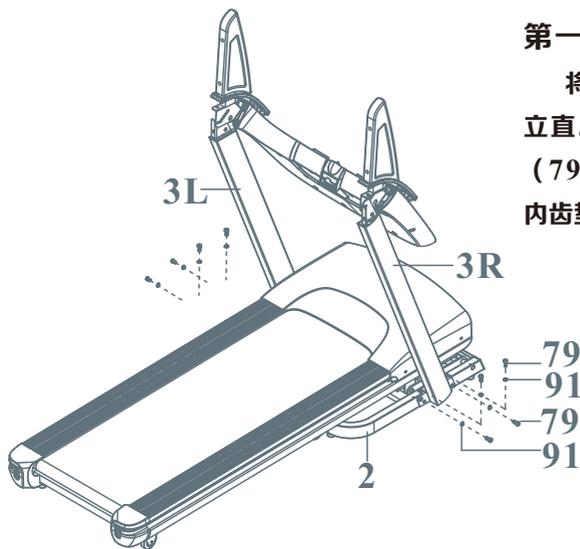
下图为整机台安装的部件散图，打开包装箱，您可以在箱内取出以下零部件：

			
12. L型5#内六角扳手	13. L型6#内六角扳手	14. 十字开口扳手	33L/R. 前护罩
			
38L/R. 左立柱护盖组合	39L/R. 右立柱护盖组合	59. 安全锁	75. 外六角螺栓 M8*15 2pcs
			
79. 半圆头内六角螺钉 M8*15 12pcs	80. 十字垫圈头螺钉 M4*8 4pcs	83. 十字大扁头自攻螺钉 ST4.0*12 8pcs	91. 内齿垫圈 Φ8.4*Φ14.5*t0.8 12pcs
			
94. 圆柱头内六角螺钉 M6*8 4pcs	97. 矽利康油	98. MP3弹簧线	99. 水壶架
			
100. 跑步机 (折叠)	107. 孔塞E 8pcs		

## 安装步骤

### 第一步：

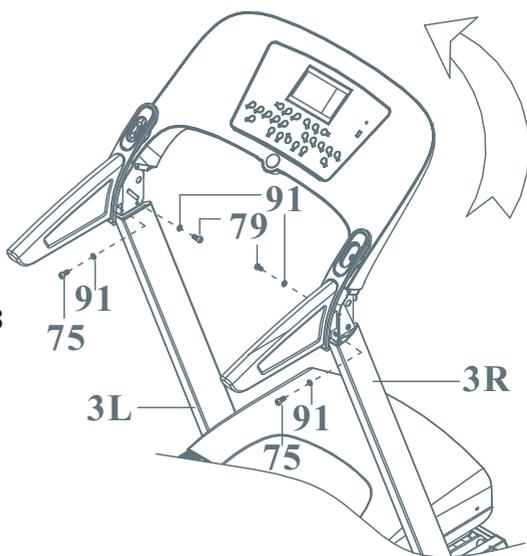
将左右立柱（3L/R）扶起，立直。用M8\*15半圆头内六角（79）和Φ8.4\*Φ14.5\*t0.8内齿垫圈（91）锁住，不要锁紧。

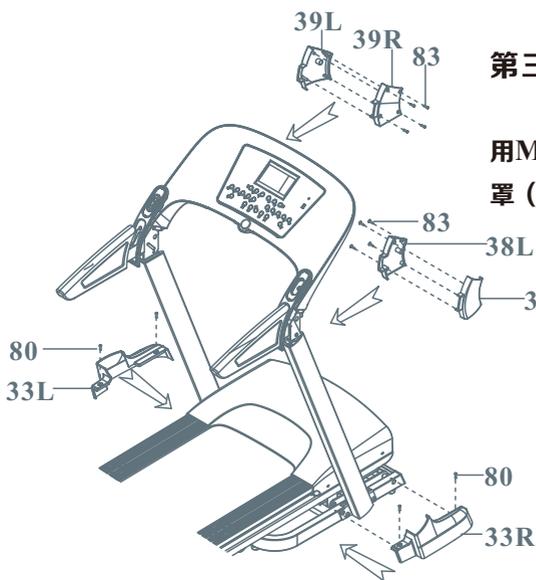


### 第二步：

将电子表扶正。

用M8\*15半圆头内六角（79）、M8\*15外六角螺栓（75）和Φ8.4\*Φ14.5\*t0.8内齿垫圈（91）锁在立柱（3L/R）上，不要锁紧。



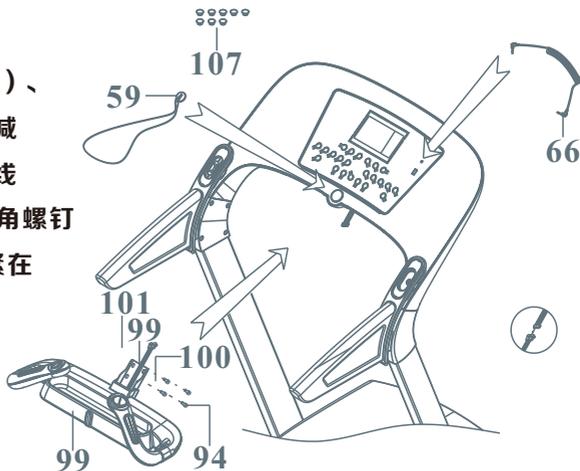


### 第三步：

把上述两步中的螺丝全部锁紧。  
用M4\*8十字垫圈头螺钉(80)将前护罩(33L/R)锁紧在车架上。  
再用ST4.0\*12十字大扁头自攻螺钉(83)将左立柱护盖组合(38L/R)和右立柱护盖组合(39L/R)锁紧在车架上。

### 第四步：

将图示心跳感应线(99)、速度加减线(100)和扬升加减线(101)与电子表上对应的线连接。用M6\*8圆柱头内六角螺钉(94)将水壶架(99)锁紧在电子表上。最后将孔塞E(107)塞在左右立柱护盖组合(38L/R)和(39L/R)的孔中。



**请注意：**一定要在确认全部按以上要求安装完毕后，再检查没有遗漏后，才可以接通电源。跑步机操作使用请仔细查阅后面的相关说明。

## 折叠、展开说明

跑步机关闭电源。用手轻轻托起跑步机尾部向上抬起。直到听到“咔”的一声，气压缸锁紧，折叠完成。



用脚轻踢图中箭头所示位置，同时，将跑步机尾部向下压。这时，气压缸解锁，机台会缓缓下降，直至平稳着地。展开完成。

# 技术参数



外形尺寸(mm)	1750*810*1420mm	速度范围(km/h)	1-16km/h
折叠尺寸(mm)	1230*810*1510mm	额定功率(W)	1100W
跑台尺寸(mm)	1300*460mm	马达规格(HP)	3.0HP(Peak)
机台净重(kg)	78kg	使用电源(V)	220-240V
最大使用者重量(kg)	110kg	使用环境温度(°C)	0-28°C
坡度	0%-15%		
单窗蓝屏显示	速度 时间 距离 卡路里 心率 坡度		
安全保护和产品优势	<p>A. 仪表上红色安全开关吸盘；</p> <p>B. 微电脑电控系统设有过电流、过载保护功能；</p> <p>C. 单窗蓝屏显示，表盘显示清晰，无视角范围影响，1.0-16公里调速范围；</p> <p>D. 缓冲减震系统使运动顺畅自然，同时保护使用者脚掌、脚踝、关节等部位运动时所受的冲击最小；</p> <p>E. 过流保护器只有人工复位才可继续运转，可靠保护电机免于损坏；</p> <p>F. 智能型防暴冲电路0.3秒内动作给运动者最大安全保护；</p>		

## 马达规格

POWER		PEAK	
<b>1100W</b>		<b>3.0HP</b>	
VOLTS.(V)	INS	AMPS.(A)	R.P.M
180	F	8.5	4800

## 准备

**如果你年愈45岁，或是有健康问题，而这又是你的第一次健身运动，那么请你在使用前一定要向医生或专业人员咨询一下。**

在使用电动跑步机前，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“爬”几下；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，再慢慢地让机器停下来。

## 锻炼

请先站在旁边熟悉一下如何控制它——如调一下速度和坡度，等你熟悉了之后才可以使用。

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12分钟。在你能够很容易的这样做几次后，就可以渐渐地提高速度和坡度，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，这种锻炼为了你自己一生的健康，而不是一夜即成的魔术。

## 锻炼的频率

目标是3-5次/周，每次运动15-60分钟。最好是先定好锻炼的时间表，而不是根据自己的喜好来锻炼。你可以通过调整速度和坡度自己来掌握运动的剧烈程度。我们建议你在开始的时候不要设置坡度；但当你想要增加锻炼的强度时，提高电动跑步机的坡度是很有效的方法。

## 运动量

捷径——锻炼15-20分钟的是节省时间的好方法。在4.8公里/小时的速度下热身2分钟，然后把速度增加到5.3公里/小时和5.8公里/小时，各持续2分钟。接着每2分钟增加0.3公里/小时的速度递增，直到你感到呼吸加快但又不困难为止。保持这个速度锻炼，如果觉得透不过气来就把速度降低0.3公里/小时。最后要留4分钟的时间来减速。如果你觉得通过增加速度来加强锻炼强度有困难，那就不用缓慢增加坡度的方法。稍微增加坡度就会使运动强度大大的提高。消耗热量的方法——这个方法会让热量真正消耗掉。

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，直到你觉得在某个速度下持续运动45分钟会很有挑战性。为了加强锻炼，可以在一小时的电视节目期间保持这个锻炼速度，在每次插播商业广告时使速度增加0.3公里/小时，然后在下一个节目时又回到以前的速度运动，这样在广告时间和随后心率增加的时间里，热量都会得到充分的消耗。最后要留4分钟的时间来减速。

## 穿着

你所需要的只是一双得到充分的舒展的鞋子，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。应穿着舒适适合运动的衣服。

## 温馨提示

不管你怎样运动，最好先做做伸展运动。温暖的肌肉更加容易舒展，因此先用 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。

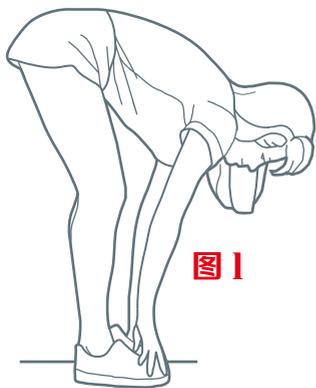


图 1

## 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）。

## 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）。

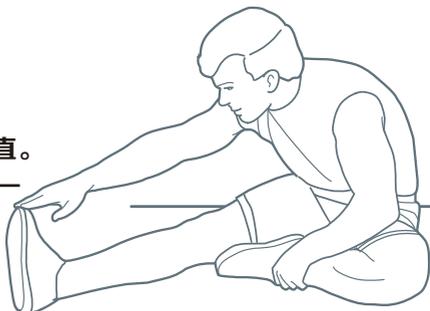


图 2

## 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）。

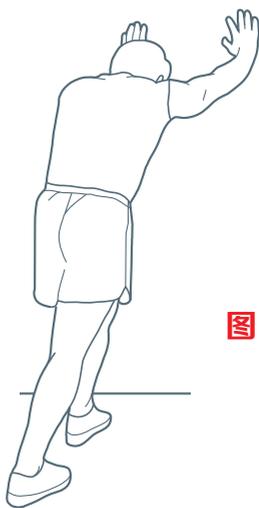


图 3



图 4

## 四头肌伸展

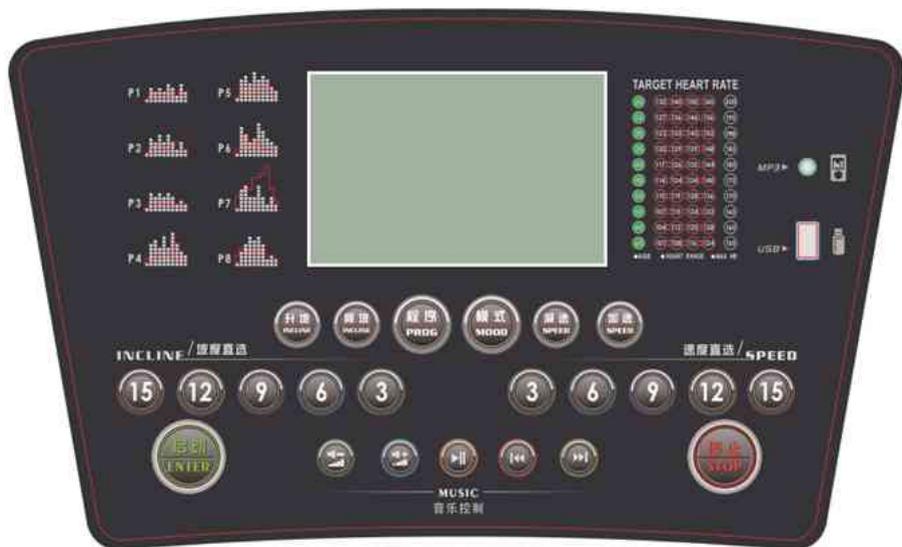
以左手扶墙或桌子掌握平衡，然后右手向后伸，抓住右脚跟慢慢向臀部拉，直到你感觉到大腿前面的肌肉很紧张。保持 10~15 秒，然后放松。每一条腿重复做 3 次（见图 4）。

## 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）。



图 5



## 一、按键及其功能

1. 开始：开始运行。
2. 停止：停止运行。
3. 程序：选择24个固定程序（“P01” “P02” “P03” “P04” “P05” “P06” “P07” “P08” “P09” “P10” “P11” “P12” “P13” “P14” “P15” “P16” “P17” “P18” “P19” “P20” “P21” “P22” “P23” “P24”）和3个自定义程序（“U-1” “U-2” “U-3”），一个体脂测量模式。
4. 模式：选择3个倒数模式：时间倒数、距离倒数、热量倒数。
5. 速度+：调节速度，增加所选择项目（速度、时间、距离、热量）值。
6. 速度-：调节速度，减小所选择项目（速度、时间、距离、热量）值。
7. 坡度+：调节坡度，增加所选择项目值。

- 8. 坡度-：调节坡度，减小所选择项目值。
- 9. 速度快捷键：快速选择速度（“3” “6” “9” “12” “15”）。
- 10. 坡度快捷键：快速选择坡度（“3” “6” “9” “12” “15”）。

## 二、程序模式

### 1. 时间倒数

1.1. 按“模式”键选择时间倒数模式，时间窗口闪烁显示“30:00”，范围为5-99分钟，按“速度+/-”键或者“坡度+/-”键选择时间。

1.2. 按“启动”键运行，跑步机以最低速度开始运行，按“速度+/-”键可选择速度，按“坡度+/-”键可选择坡度，或者按坡度、速度快捷键直接选择坡度或者速度，当时间窗口显示倒计时为“0:00”时，跑步机停止运行。按“停止”键或者拿掉安全开关则直接停止运行。

### 2. 距离倒数

2.1. 按“模式”键选择距离倒数模式，距离窗口闪烁显示“5.00”，范围为1-99公里，按“速度+/-”键或者“坡度+/-”键选择距离。

2.2. 按“启动”键运行，跑步机以最低速度开始运行，按“速度+/-”键可选择速度，按“坡度+/-”键可选择坡度，或者按坡度、速度快捷键直接选择坡度或速度，距离窗口显示倒计时，当距离显示为“0.00”时，跑步机停止运行。按“停止”键或者拿掉安全开关则直接停止运行。

### 3. 热量倒数

3.1. 按“模式”键选择热量倒数模式，热量窗口闪烁显示“100”，范围为20-990，按“速度+/-”键或者“坡度+/-”键选择热量。

3.2. 按“启动”键运行，跑步机以最低速度开始运行，按速度+/-”键可选择速度，按“坡度+/-”键可选择坡度，或者按坡度、速度快捷键直接选择坡度或速度，热量窗口显示倒计时，当热量显示为“0”时，跑步机停止运行。按“停止”键或者拿掉安全开关则直接停止运行。

## 4. 固定程序

4.1. 按“程式”键可选择24个固定程序，选择固定程序时时间窗口闪烁显示“30:00”，范围为5-99分钟，按“速度+/-”键或者“坡度+/-”键选择时间。

4.2. 按“启动”键运行，跑步机按固定程序中设定的速度运行，时间窗口显示倒计时，当时间显示为“0:00”时，跑步机停止运行。按“停止”键或者拿掉安全开关则直接停止运行。

4.3. 运行时，按速度或坡度键可改变当前程序段的数值，也可按速度、坡度快捷键直选择想要的速度和坡度，每个固定程序分十段，在段与段之前切换时蜂鸣器响三声进行提示，固定程序的速度和坡度详见程序表格。

## 5. 自定义程序

5.1. 按程序键P01-P02-P03-P04-P05-P06-P07-P08- P09- P10- P11- P12-P13-P14-P15-P16-P17-P18-P19-P20-P21-P22-P23-P24-U1-U2-U3共三组用户自定义设置程序，此时时间窗口闪烁，按“速度+/-”键或者“坡度+/-”键可设置时间，按“模式”键保存进入速度，坡度设置，距离窗口显示U-X，卡路里窗口显示当前段数。

5.2. 每个用户程序都为十段。设置完一段按“模式”键保存按“启动”键启动马达。按“停止”键停止运行。

## 6. 测脂

按“程序”键P01-P02-P03-P04-P05-P06-P07-P08-P09-P10- P11- P12-P13-P14-P15-P16-P17-P18-P19-P20-P21-P22-P23-P24-U1-U2-U3-FAT进入测脂程序。

按“模式”键依次设置性别，年龄，身高，体重，体脂测试。

时间窗口显示参数类别，心率窗口显示参数值。当参数设置类别到F-5时，将双手放在手握把上，此时心率窗口将显示使用者的体脂率，具体见下表。

## 6.1.

参数类别	默认值	设定范围	备注
性别 (-1-)	01 (男)	01-02	01=男 02=女
年龄 (-2-)	25岁	10-99岁	
身高 (-3-)	170 CM	100-240 CM	
体重 (-4-)	70KG	20-160KG	

## 6.2. 体脂指数对照

体脂指数 (BMI)	肥胖程度
<19	偏瘦
19--26	正常
26--30	超重
>30	肥胖

## 三、升降校准

在待机状态下同时按下“速度+/-”和“坡度+/-”，系统将自动对升降进行校准。

## 四、心跳测试

当控制器检测到手握心跳后，坡度/心率窗口显示相应的心跳值。

1. 锻炼前测量，双脚站在跑台的两侧边条上，双手轻握心率传感器，等待20秒左右会有一个准确的心率值显示在速率窗口。

2. 锻炼后测量，双脚站在跑台的两侧边条上，双手轻握心率传感器，等待20秒左右会有一个准确的心率值显示在心率窗口。

(注：为了测量数据的更准确，请不要在运动时测量。)

程序表格

程 式 \ 时 间 段		设置的时间/ 10 = 每个段的运行时间									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	速度	1.0	4.0	3.0	4.0	3.0	5.0	4.0	2.0	5.0	3.0
	坡度	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P02	速度	1.0	5.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.0	2.0	4.0	2.0
	坡度	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P03	速度	1.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.0	2.0	3.0	2.0
	坡度	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P04	速度	1.0	6.0	7.0	5.0	8.0	5.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	坡度	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P05	速度	1.0	6.0	7.0	5.0	8.0	6.0	7.0	6.0	4.0	3.0
	坡度	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P06	速度	1.0	8.0	6.0	4.0	5.0	9.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	坡度	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P07	速度	1.0	6.0	7.0	4.0	4.0	7.0	4.0	2.0	4.0	2.0
	坡度	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P08	速度	1.0	4.0	6.0	8.0	7.0	8.0	6.0	2.0	3.0	2.0
	坡度	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P09	速度	1.0	4.0	5.0	5.0	6.0	5.0	6.0	3.0	3.0	2.0
	坡度	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	速度	1.0	3.0	5.0	3.0	3.0	5.0	3.0	6.0	3.0	3.0
	坡度	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	速度	1.0	5.0	8.0	1.0	6.0	9.0	5.0	3.0	2.0	2.0
	坡度	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	速度	1.0	5.0	5.0	4.0	4.0	6.0	4.0	2.0	3.0	4.0
	坡度	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

P13	速度	1.0	7.0	4.0	7.0	8.0	9.0	4.0	5.0	3.0	2.0
	坡度	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	速度	1.0	6.0	5.0	4.0	8.0	6.0	5.0	2.0	3.0	3.0
	坡度	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	速度	1.0	6.0	5.0	4.0	8.0	7.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	坡度	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	速度	1.0	5.0	7.0	5.0	8.0	6.0	5.0	2.0	4.0	3.0
	坡度	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	速度	1.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	5.0	3.0	2.0
	坡度	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P18	速度	1.0	3.0	5.0	6.0	8.0	6.0	9.0	6.0	5.0	3.0
	坡度	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	速度	2.0	6.0	7.0	4.0	4.0	7.0	4.0	2.0	4.0	2.0
	坡度	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P20	速度	2.0	4.0	6.0	8.0	7.0	8.0	6.0	2.0	3.0	2.0
	坡度	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P21	速度	2.0	4.0	5.0	5.0	6.0	5.0	6.0	3.0	3.0	2.0
	坡度	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P22	速度	2.0	3.0	5.0	3.0	3.0	5.0	3.0	6.0	3.0	3.0
	坡度	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P23	速度	3.0	5.0	8.0	8.0	9.0	6.0	7.0	6.0	3.0	2.0
	坡度	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P24	速度	2.0	5.0	5.0	4.0	4.0	6.0	4.0	2.0	3.0	4.0
	坡度	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

## 用户程序

USER1	速度	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	坡度	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
USER2	速度	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	坡度	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
USER3	速度	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	坡度	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## 五、故障显示

**E01：故障类型（电子表未接收到控制器的信号）**

检查通讯线连接是否正常，再更换电子表，若未解决，则更换控器。

**E02：故障类型（市电电压过高）**

检测市电电压稳不稳定，是否过高大于275V，否则更换控器。

**E03：故障类型（在运动过程中瞬间电流过大）**

先检查跑板摩擦是否过大，是否需要打油。若未解决，则更换控器。

**E04：故障类型（持续电流过大或者马达堵转）**

马达负载过重，如负载正常，则更换控器。

**E05：故障类型（电机烧坏或者电压过低故障）**

先测量电压不低于115V，再更换电机，若未解决，则更换控器。

**E06：故障类型（控制器未接收到显示板的信号）**

检查通讯线连接是否正常，再更换电子表，若未解决，则更换控器。

## 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。**

如果您经常使用电动跑步机，在选定速度时，您可以选择正常走路的速度或慢跑时的速度。如果您没有经验或不能确定最合适的测试速度，可参照以下准则：

时速1-3.0公里	体质较差的人
时速3.0-4.5公里	惯于久坐或不常运动的人
时速4.5-6.0公里	常速行走者
时速6.0-7.5公里	快速行走者
时速7.5-9.0公里	慢跑者
时速9.0-12.0公里	中速跑步者
时速12.0-14.5公里	有经验的跑步者
时速14.5-18.0公里	优秀的跑步者

请注意：对于行走者来说用小于或等于6.0公里的时速比较合适；对于跑步者来说用大于或等于8.0公里的时速比较合适。



## 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

**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。**

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将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。**

## 跑步带和电跑专用润滑油

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油或者直接与我公司联系。**

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。

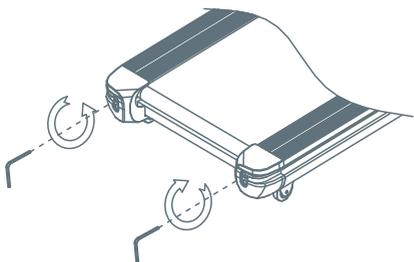
2. 跑步带若太松，在跑步时会有打滑的现象；若太紧，过紧可能降低电机性能并使滚筒、跑步带磨损加剧。跑步带松紧适宜时，可以用手将跑步带两边抬高离跑步板约50—75mm。

## 跑步带对中和松紧度的调整

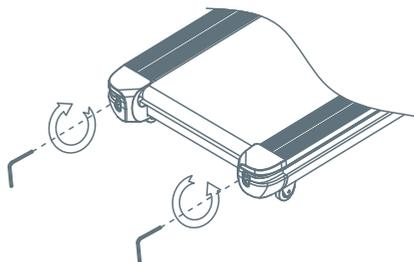
为了您更好的使用跑步机和使跑步机能更好的工作您有必要将跑带调整到最佳状态。

### 跑步带对中

- 把电动跑步机放在平整的地面上。
- 使电动跑步机以大约6-8公里/小时的速度运行。
- 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
- 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 跑带调向左边**



**图B 跑带调向右边**

## 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：将上保护罩的4个螺钉拆掉，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量去踩压跑步带。)

A. 若瞬时的踩压力量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量使跑步带停止转动，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)

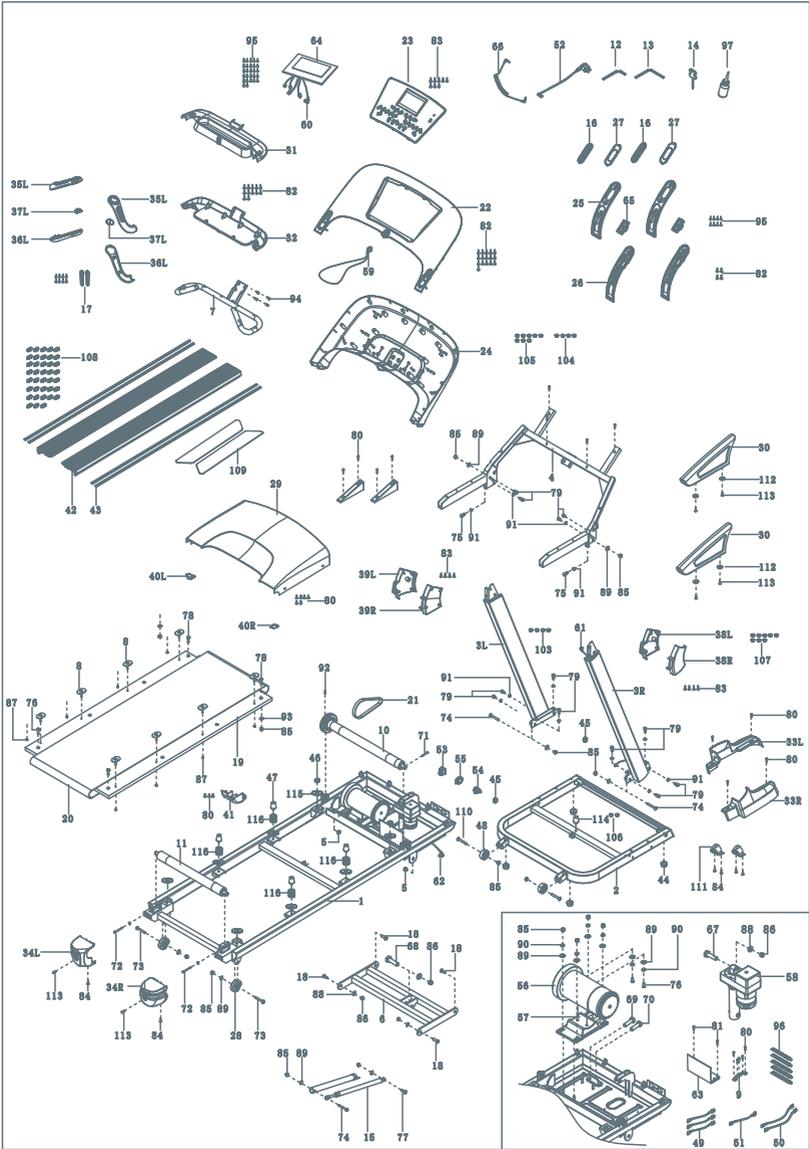
C. 若您观察到瞬时的踩压力量使跑步带、多楔带停止转动，而电动机仍在转动，说明多楔带有些松弛，必须做适当的调节以利于安全使用。

## 调节方法

第一步：先将跑步机前端保护罩的6个螺钉拆掉，这样就卸掉了上保护罩。

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底座上的调节螺杆。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，装上保护罩。



序号	名称	规格	数量	序号	名称	规格	数量
1	主车架		1	21	多槽皮带		1
2	底座架		1	22	电子表上盖		1
3L\R	左右立柱		2	23	电子表面板		1
4	电子表架		1	24	电子表底盖		1
5	套管		2	25	音响上盖		2
6	扬升架		1	26	音响下盖		2
7	水壶架		1	27	喇叭固定块		2
8	边条扣		8	28	调节轮		2
9	接地取付		1	29	马达盖		1
10	前滚筒		1	30	扶手套		2
11	后滚筒		1	31	水壶上盖		1
12	L形5# 内六角扳手		1	32	水壶下盖		1
13	L形6# 内六角扳手		1	33L/R	前护罩		2
14	十字开口 扳手		1	34L/R	后护角		2
15	气压缸		1	35L/R	手握心跳 上盖		2
16	音响网		2	36L/R	手握心跳 下盖		2
17	手握心跳片		4	37L/R	按钮		2
18	轴肩螺丝		4	38L/R	右立柱护盖 组合		2
19	跑步板		1	39L/R	左立柱护盖 组合		2
20	跑步带		1	40L/R	边条装饰		2

# 爆炸图明细表



序号	名称	规格	数量	序号	名称	规格	数量
41	皮带盘护盖		1	61	中段线		1
42	塑胶边条		2	62	下段线		1
43	小边条		4	63	控制器		1
44	平面脚垫		4	64	表芯		1
45	环形护线塞		2	65	喇叭		2
46	跑板减震垫		2	66	弹簧线		1
47	缓冲垫		5	67	六角螺栓	M10*45	1
48	搬运轮		2	68	六角螺栓	M10*60	1
49	单支线	150mm	3	69	六角螺栓	M8*60	1
50	单支线	300mm	2	70	六角螺栓	M8*55	1
51	单支接地线	300mm	1	71	圆柱头 内六角螺钉	M8*45	1
52	电源线		1	72	圆柱头 内六角螺钉	M8*65	2
53	电源开关		1	73	半圆头 内六角螺钉	M8*40	4
54	尾插插座		1	74	半圆头 内六角螺钉	M8*45	3
55	过载保护器		1	75	半圆头 内六角螺钉	M8*20	6
56	DC马达		1	76	半圆头 内六角螺钉	M8*15	14
57	马达底座		1	77	半圆头 内六角螺钉	M8*25	1
58	扬升马达		1	78	半圆头 内六角螺钉	M8*30	1
59	安全锁		1	79	六角螺丝	M8*15	12
60	上段线		1	80	十字 垫圈头螺钉	M4*8	22

序号	名称	规格	数量	序号	名称	规格	数量
81	十字垫圈头螺钉	M4*15	2	99	心跳感应线		2
82	十字大扁头自攻螺钉	ST4.0*15	40	100	速度加减线		1
83	十字大扁头自攻螺钉	ST4.0*12	16	101	扬升加减线		1
84	十字垫圈头自攻自钻螺钉	ST4.0*15	2	102	扶手衬垫		2
85	防松螺母	M8	18	103	孔塞A		4
86	防松螺母	M10	4	104	孔塞B		4
87	防松螺母	M5	8	105	孔塞C		8
88	平面垫圈	$\Phi 11*\Phi 20$ *t2.0	6	106	孔塞D		2
89	平面垫圈	$\Phi 9*\Phi 16$ *t1.6	16	107	孔塞E		8
90	弹簧垫圈	$\Phi 8.1*$ $\Phi 12.3*t2.1$	6	108	椭圆防滑垫		38
91	内齿垫圈	$\Phi 8.4*$ $\Phi 14.5*t0.8$	12	109	防滑贴		2
92	内六角锥端紧定螺钉	M6*20	1	110	半圆头内六角螺钉	M8*35	4
93	平面垫圈	$\Phi 9*\Phi 24$ *t1.5	2	111	搬运轮管塞		2
94	圆柱头内六角螺钉	M6*15	6	112	平面垫圈	$\Phi 6.8*\Phi 12$ *t1.0	4
95	十字圆头自攻螺钉	ST3.0*8	35	113	圆柱头内六角螺钉	M6*15	6
96	束线带	150mm	5	114	避震器		4
97	矽利康油		1	115	跑板垫片		8
98	MP3弹簧线		1	116	弹簧		4

# 产品保修服务说明

感谢您使用正星产品，我公司将根据《消费者权益保护法》的相关规定，凭此保修卡及发票，为您提供下列服务：

1. 整机免费保修一年（自开具发票之日起计算）。
2. 下列情况，不属于免费服务范围
  - 2.1 不能出示保修卡及有效购机发票的；
  - 2.2 未按产品使用说明书的要求，使用、维护，保管不当，造成机器损坏的；
  - 2.3 在非正星授权的经销商处进行修理、改善、分解、清洁而造成损坏的；
  - 2.4 保修卡上未记载购买日期、产品名称、编号、发票号、用户名称、地址、电话、经销商名称或擅自涂改保修卡的，无销售店印章的；
  - 2.5 保修卡上记载的产品型号与产品实物不相符合的；
  - 2.6 因未使用正星之附件或消耗品（马达、电子表、控制电路板、跑步板、跑带等）而引起损坏的；
  - 2.7 由于天灾等人为不可抗拒之自然灾害、异常电压等外部原因引起的故障。
3. 不属于免费范围内的，本公司仍愿竭诚为您提供优质服务。
4. 随产品之附件如润滑油等服务及消耗品、选择性物品等不在保修范围内。
5. 在保修中，根据具体情况有可能不对机器进行修理，而以正星公司指定的不低于原产品性能的机型进行调换。
6. 保修中所更换下来的配件归正星公司所有。
7. 请妥善保存保修卡，保修卡遗失不再补发。
8. 本保修制度权限在中国大陆地区有效。

## 注意

- 为保障您的合法权益，请您仔细核对保修卡内容填写的准确性。
- 正星公司及其授权经销商对使用非正星原厂配件发生故障导致的本产品任何损坏和/或任何事故概不负责。
- 本保修规定是为消费者免费修理而制定的，并不限制消费者在法律上的权利。



# WARRANTY CARD

产品保修卡

凭本卡保修  
请注意保留

## 用户/Consumer:

用户名称：\_\_\_\_\_ 地址：\_\_\_\_\_

电话：\_\_\_\_\_ 电子邮箱：\_\_\_\_\_

## 经销商/Dealer:

名称：\_\_\_\_\_ 地址：\_\_\_\_\_

电话：\_\_\_\_\_ 印章：\_\_\_\_\_

邮编：\_\_\_\_\_

此保修卡必须与正式发票一并出示，方为有效。  
请填写保修卡上所需的资料，确保合乎保修原则。  
如有任何涂改，此卡作废。

\*本保修制度仅限在中国大陆地区有效。

\* This warranty is valid only in mainland China.

机身序列号		购买日期	
发票编号		安装调试日期	

○ 此说明书内含保修卡，请妥善保管。

因厂家随时会更改一些产品的包装、颜色等参数，说明书与实物可能有微小差异。

SHINING STARS

## 浙江正星健身器有限公司

ZHEJIANG ZHENGXING FITNESS EQUIPMENT CO.,LTD

地址：浙江省海宁市连杭经济区新兴路25号 P.C.:314423

Add:No.25 Xinxing Road, Lianhang Economic Zone, Haining, Zhejiang

Tel:86-573-8797 7777 Fax:86-573-8796 9977

E-mail:zjzhengxing@zjzhengxing.com Http://www.zjzhengxing.com