



**M7S**

## 电动跑步机安装、使用说明书

Owner's manual of the motorized treadmill

匠心 · 改变生活

FINER CRAFTMANSHIP  
FINER LIFE

# CONTENTS

## 目录

安全注意事项 .....	01/03
保修说明 .....	04
安全使用须知 .....	05
组装说明 .....	06/10
技术参数 .....	11
入门指南 .....	12/14
锻炼热身 .....	15/16
操作指南 .....	17/26
锻炼安全措施 .....	21
维护说明 .....	28/30
爆炸图 .....	31
爆炸明细 .....	32/35



## 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. 当遇到紧急情况的时候要迅速拉下安全开关，踩在跑步机左右边条上；
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。
7. 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。
8. 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。
9. 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。
10. 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。
11. 电动跑步机在使用时，请勿让小孩或宠物靠近。

12. 任何剧烈运动只有在饭后40分钟后才可以进行。
13. 这款健身器材仅供成人使用，未成年人在使用电动跑步机时需有成年人在旁陪护。
14. 初次使用电动跑步机时，一定要用手抓住扶手，直到感到适应后才可以松开扶手。
15. 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。
16. 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，或与本公司直接联系。
17. 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。
18. 不要在电源线中间另行接线，延长电源线或更换电源线插头，在电源线上堆放重物或将电源线靠近温度高的热源，禁止使用多孔插座，否则会因接触不良，造成火灾，或触电伤人事故。
19. 机器长期不使用时，需切断电源。切断电源时，不要拉扯电源线；须抓住电源插头拔下，以免拉断电源线中的一部分芯线。
20. 此款跑步机仅为家用。

**注意：一定要仔细的依照我们的组装说明来安装本产品。**





## 注意事项：

### 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. 为了预防受伤，请在锻炼前先作热身运动。
6. 患高血压的人应在锻炼前请教医生。
7. 儿童要远离本机，以免造成伤害。
8. 对于老年人、小孩、残疾人应给予适当的关心、指导、监督。

## 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。

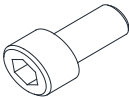
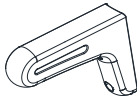
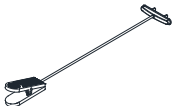
## 修理和维修服务

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. 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。
2. 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。

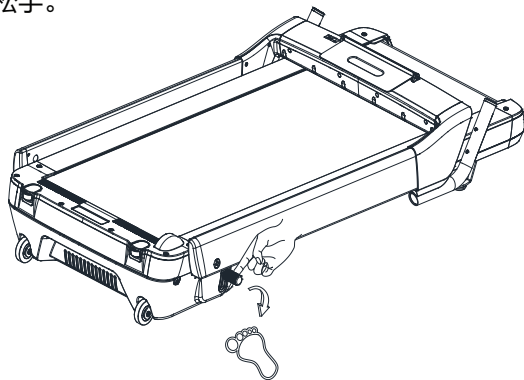
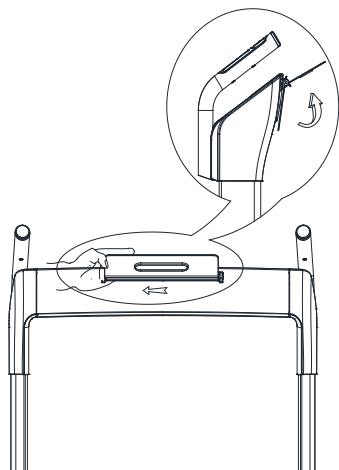
下图为整机台安装的部件散图，打开包装箱，您可以在箱内取出以下零部件：

		
20. L 型 5#内六角扳手	55. 油瓶	75. 圆柱头内六角螺 M6*12 4PCS
		
96. 电源线	103. MP3弹簧线	114. 扶手 2PCS
		
128. 安全锁		

## 安装步骤:

### 第一步:

用右手或左手扶住立柱管，用脚或手按压脚踏杆听到咔的声音后，将立柱扶起。听到咔的声音后，轻轻摇晃立柱管，确认锁紧后松手。



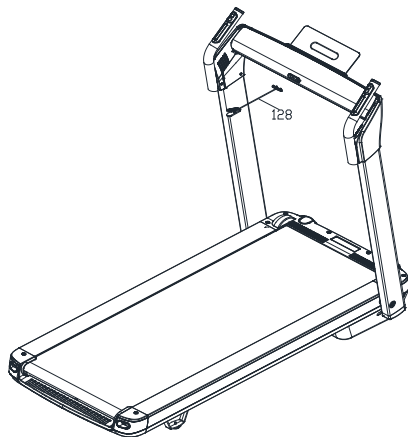
### 第二步:

将平板电脑架按照简图箭头方向向上转轴后，向左拉动平板电脑架，用手前后摇晃几下后，确认卡紧后方可使用。

### 第三步：

将安全锁插入机子对应的孔内。

**请注意：**一定要在确认全部按组  
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。

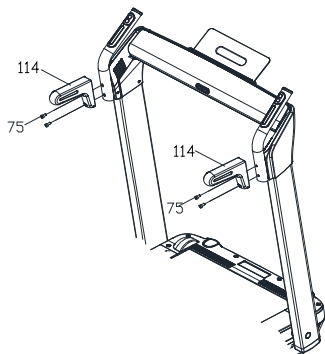


### 第四步：

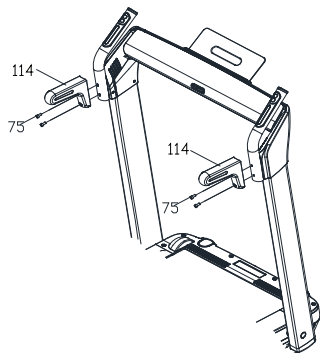
将扶手（114）用圆柱头内六角M6\*12L（75）  
用扳手固定在车架上锁紧。

产品折叠收起时需将扶手拆下来。

为了您的安全请务必将扶手装上。

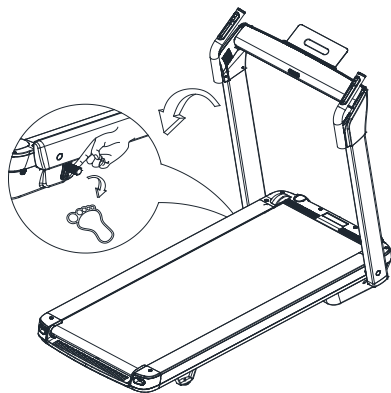


## 机台折叠、展开说明：



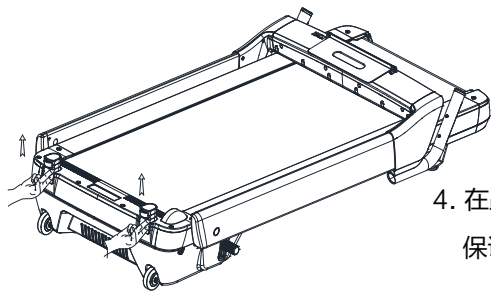
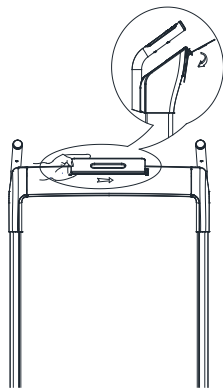
1. 在跑步机折叠前，必须将扶手按照简图拆下。

2. 先用右手或左手扶住立柱管，用脚或手按压脚踏杆听到咔的声音后，将立柱放下即可。



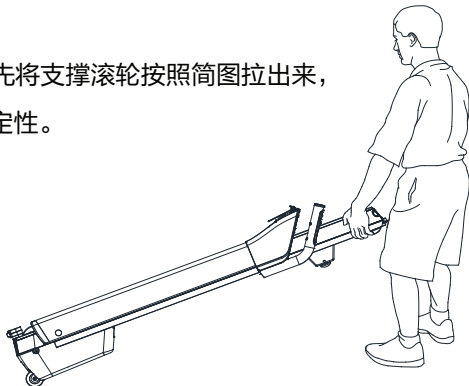
3. 平板电脑架收折，按照简图箭头方向向右拉动平板电脑架，然后向下转后完成。

产品折叠收起时需将扶手拆下来。



4. 在跑步机搬运前，先将支撑滚轮按照简图拉出来，保证车架站立的安全性。

5. 以上步骤完成后方可移动跑步机到适当的摆放位置。  
支撑滚轮可左右纵向移动，搬运轮可以前后移动，站立摆放。





占地尺寸(mm)	1455 (长 L) * 745 (宽 W) * 1235 (高 H)	速度范围	1- 14Km/h
折叠直立尺寸	745 (长 L) * 265 (宽 W) * 1455 (立 H)	马达规格	2.5HP
跑台尺寸(mm)	1300*480	使用电源	220-240V
机台净重	57Kgs	额定功率	930W
最大载重	100Kgs	使用环境温度	0-28℃
坡度	0-12%		
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；</p> <p>B. 微电脑电控系统设有过电流、过载保护功能；</p> <p>C. IMD工艺135 °曲面屏，表盘显示清晰，无视角范围影响，1.0-14 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>		

## 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；接着站到跑步带上随其一起运动。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。

### 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）。

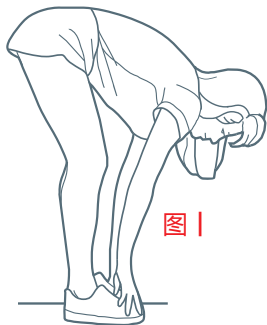


图 2

### 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）。

## 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在地，  
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）。

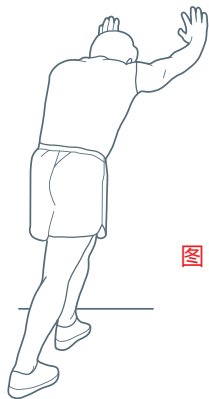


图 3

## 四头肌伸展

以左手扶墙或桌子掌握平衡，然后右手向后伸，  
抓住右脚尖慢慢向臀部拉，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）。



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、窗口显示








- 1、“ 坡度” 窗口：显示当前坡度值。
- 2、“ 心率/ 热量” 窗口：显示当前的心率值和运动者消耗热量值。
- 3、“ 时间/ 程序” 窗口：显示当前运动时间和运动者使用的程序。
- 4、“ 距离/ 模式” 窗口：显示当前运动距离值和当前使用的模式。
- 5、“ 记步” 窗口：显示当前步数值。
- 6、“ 速度” 窗口：显示当前运行的速度值。

## 二、按键功能：

- 1、“ 开始” 为启动键，在电源开启并且安全锁闭合的情况下，按此键，可启动跑步机的运行。
- 2、“ 坡度3”：为坡度3快捷键：可快速进行坡度设定。
- 3、“ 坡度5”：为坡度5快捷键：可快速进行坡度设定。



- 4、“程序”为程式键：在待机状态时，按此键可以循环选择“0: 00”、“P1-P2-P3……P8、U1-U2-U3、模式；手动模式为系统默认运行模式，手动模式的默认速度是1.0KM/H。（“0: 00”为手动模式，P1-P8为内置程式，U1-U3为用户程序。）
- 5、“模式”为模式选择键：按此键可以循环选择“0: 00”、“30: 00”、“5.0”、“100”（“0: 00”为手动模式，“30: 00”为时间倒计时模式，“5.0”为距离倒计时模式，“100”为卡路里倒计时模式。）在选择各种模式时使用扶手速度加减键来设定相关倒计数值，设定完成后按“开始”键即可启动。
- 6、“速度3”为速度3快捷键：可快速进行速度设定。
- 7、“速度5”为速度5快捷键：可快速进行速度设定。
- 8、“停止”为停止键：可停止跑步机的运行。

### 三、快速启动(手动模式)：





- 1、打开电源开关，将安全锁正确插入在面板的安全锁位置。
- 2、按“开始”，系统进入3秒倒计时，蜂鸣器发出声音，同时“时间/程序”窗口显示倒计数数，3秒倒计时完毕后跑步机以1公里/小时的速度开始运行。
- 3、启动后可根据需要，使用扶手键调整跑步机的速度和坡度；也可以使用“坡度3”、“坡度5”、“速度3”、“速度5”快捷键直接调整跑步机的速度坡度。











## 四、运动过程中的操作：







- 1、使用右边扶手“-”降低跑步机的运行速度。（每次0.2km/h 长按无效）
- 2、使用右边扶手“+”增加跑步机的运行速度。（每次0.2km/h 长按无效）
- 3、使用左边扶手“-”降低跑步机的运行坡度。
- 4、使用左边扶手“+”增加跑步机的运行坡度。
- 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握柄时5秒左右心率图标即可点亮，在“ 心率/ 热量”显示心跳数据。

## 五、手动模式：

- 1、在待机状态下，直接按“ 开始”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“两边扶手键”改变坡度和速度。
- 2、在待机状态下，按“ 模式”键，模式灯点亮，进入时间倒计时模式，“ 时间/ 程序”窗口显示“30: 00”且闪烁，时间图标点亮，按“两边扶手键”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“模式”键进入距离倒计时模式，“距离/模式”窗口显示“5.0”且闪烁，距离图标点亮，按“两边扶手键”设定运动距离，距离设定范围为：0.5—99.0。
- 4、在距离倒计时模式时，按“模式”键进入卡路里倒计时模式，“心率/热量”窗口显示“100”且闪烁，卡路里灯点亮，按“两边扶手键”键设定卡路里，卡路里设定范围为：20—990。
- 5、三种倒计时模式选择其中的一种设置完成后再按“开始”键，跑步机延时3秒后开始运行，倒计时完毕后自动停止运行，也可以按“停止”键直接停止。

## 六、内置自动程式：




本系统共有8个内置自动程式P1……P8，在待机状态下，按“程序”键“时间/程序”窗口显示“P1……P8”，且程序灯点亮，同时“时间/程序”窗口闪烁；时间灯点亮，显示预设时间30：00，按“两边扶手+-”设定所需的运动时间后，再按“开始”键启动内置程式，内置程式共分10段，每段运动时间=设定时间/10。当进入下一段时，如果速度或坡度将发生变化时，系统发出“Bi-Bi- Bi-”3声提示，系统的速度与坡度随程式段改变而改变，其间可以按“两边扶手键”改变速度和坡度，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“B i-B i- B i”的3声提示，跑步机平稳降速停止运行。

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	速度	1	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	坡度	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	速度	1	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	坡度	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	速度	1	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	坡度	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	速度	1	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	坡度	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	速度	1	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	坡度	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	速度	1	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	坡度	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	速度	1	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	坡度	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	速度	1	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	坡度	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2



## 七、用户自定义程式

跑步机除了8个系统内置程式外还设有3个允许用户根据个人情况而自行设定的用户自定义程式：U1、U2、U3。

### 1、用户自定义程式的设定：


在待机状态下连续按“ 程序” 键直至希望设定的用户自定义程式（U1-U3），按“模式” 键确定进入设置，然后可对第一个时间段进行设置，设置时用扶手速度键设置速度，用扶手坡度键设置坡度，按“模式” 键完成第一个时间段的设置并进入第二个时间段设置状态直至完成所有的10个时间段的设置；设置完成后数据将永久保存直至您下次重新设置，此数据不会因断电而丢失。

### 2、用户自定义程式的启动：

A、在待机状态下连续按“程序” 键直至希望运行的用户自定义程式（U1-U3），并设置好运行时间后按“开始” 键即可启动。

B、在用户自定义程式及运行时间设定完成后按“开始” 键亦可立即启动。

### 3、用户自定义程式设置说明：

每个程式均把运动时间均分为10个时间段，设定时要完成所有10个时间段的速度和坡度及运行时间设定，才能按“开始” 键启动跑步机。





## 八、AUX

当通电后连接aux至其它的音频设备时，可以播放音乐，当自动节电休眠后，音乐也将被关闭。按任意键唤醒。




## 九、USB接口

不具备音频播放功能，只有充电功能。

## 十、公英制转换

按住“开始”键取下安全开关，再接上安全开关，可进入公英制转换，“距离/模式”窗口显示，按两边扶手按键可以选择公英制（“SI”表示公制，“Eng”表示英制），选择好后按“开始”键确认并退出到待机状态。

## 十一、参数设置

1. 同时按“停止”键和“速度3”键再上安全开关，进入控制面板参数设置状态；
2. 在参数设置显示参数编号0~9，用“开始”键翻页确认，用“两边扶手键”进行修改数值；
3. 参数

设置序号	参数定义	设置范围	备注
1	最低时速	3~30	
2	最高时速	80~250	
3	最高坡度	12~20	
4	加速时间/公里	2~200	
5	减速时间/公里	2~200	
6	低速传动比	100~2000	
7	中速传动比	100~2000	
8	高速传动比	100~2000	
9	自动校传动比	0~6000	

## 十二、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，跑步机紧急停止时，蜂鸣器长叫一声，显示板显示“SAFE”；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。

## 十三、升降自校准：

在待机状态下，同时按“ 停止”键、“ 速度5”键进行升降自校准，完成校准后回到待机界面。

## 十四、节电模式：

本系统具有节电功能,在待机状态下如果4分钟内没有任何按键指令输入,系统进入节电模式,自动关闭显示,按任意键可重新唤醒系统。

## 十五、故障代码：

Er 1: 显示板未接收到信号

ER 3: 过压

Er 4: IGBT短路（过流）

Er 5: 过载

Er 6: 电机未接(仅直流)

ER 7: 控制器无接收信号

Er 8: 防倒开关动作

Er13 :过流

Er14: 负载短路

### A. APP连接操作指南：

- 1、跑步机在不运行的状态下，在手机中打开已经安装好的APP；
- 2、在软件界面中选择运动项，找到跑步机；
- 3、在跑步机界面中，点击搜索设置，然后在搜索出来的跑步机中，找到自己当前所用的这台跑步机，点击连接，让APP与跑步机相连。

**备注：**

- 1、不管是跑步机运行还是停机状态，用户都可以用蓝牙按键断开APP的控制；
- 2、只有在跑步机停机状态下，用户才可以用蓝牙按键允许APP对跑步机的控制。

**B. 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。

**C. 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。



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。

## 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磨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 。

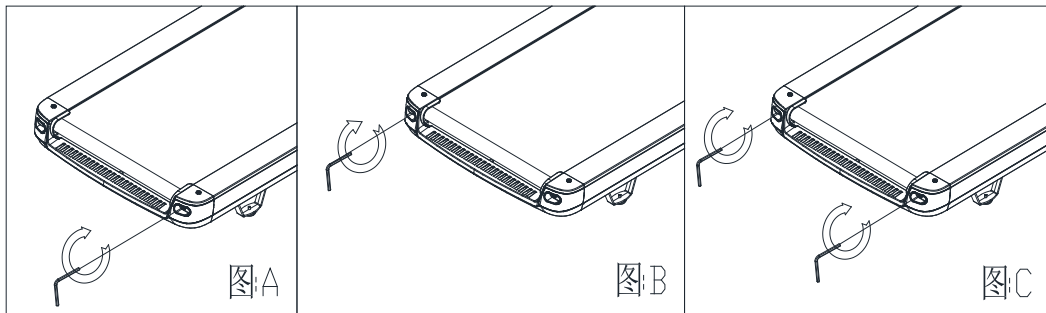
### 跑步带对中和松紧度的调整：

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地面上。
- 使电动跑步机以大约6-8公里/小时的速度运行，观察跑步带偏离情况。
- 如果跑步带偏向右边，拔下安全锁、电源开关，将右边的调节螺栓沿顺时针方向旋转1/4圈，插入电源开关、安全锁，使跑步机运行，观察跑步带偏离情况。
- 重复以上步骤直到跑步带居中。图A
- 如果跑步带偏向左边，拔下安全锁、电源开关，将左边的调节螺栓沿顺时针方向旋转1/4圈，插入电源开关、安全锁，使跑步机运行，观察跑步带偏离情况。
- 重复以上步骤直到跑步带居中。图B

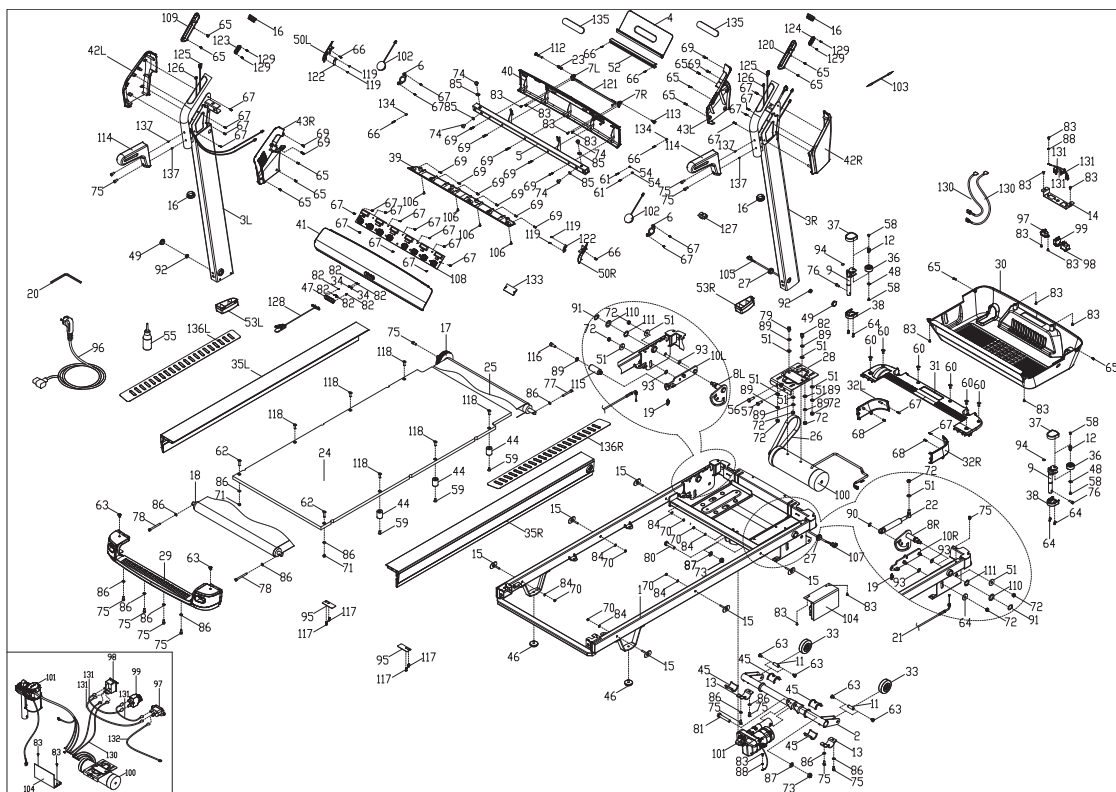
- 跑步带在以上调节后或使用一段时间后会渐渐松弛，需要进行调节。  
拔下安全锁、电源开关，同时将左右两边的调节螺栓沿顺时针旋转1/4圈，插入电源开关、安全锁，使跑步机运行，再站在跑步带上确认松紧程度。
- 重复以上步骤直到跑步带松紧程度适中。图C



- 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。

31

爆炸图



序号	名称	规格	数量	序号	名称	规格	数量
1	主车架		1	2	扬升架		1
3L/R	立柱		2	4	平板电脑架		1
5	电子表架横管		1	6	音响固定座		2
7L/R	平板电脑支架固定座 左/右		2	8L/ R	调节片左/右		2
9	支撑轮固定架		2	10L/ R	选择片左/右		2
11	搬运轮轴心		2	12	支撑轮轴心		2
13	扬升架 U 型固定座		2	14	电源固定取付		1
15	边条扣		6	16	扶手塞		4
17	前滚筒		1	18	后滚筒		1
19	拉伸弹簧		2	20	L 形内六角扳手	5#	1
21	钢索		1	22	气缸		1
23	压缩弹簧		1	24	跑板		1
25	跑带		1	26	多槽皮带		1
27	环形护线塞		2	28	马达座		1
29	后护角		1	30	马达下盖		1
31	马达上盖		1	32L/ R	马达盖左/右侧饰盖		2
33	搬运轮		2	34	安全锁弹片		2

33

## 爆炸图明细表

35L/ R	边条左/右		2	36	支撑滚轮		2
37	支撑轮上盖		2	38	支撑轮下盖		2
39	电子表下盖		1	40	电子表后盖		1
41	电子表面板		1	42L/ R	电子表左/右 外侧护盖		2
43L/ R	电子表左 内侧护盖		2	44	缓冲垫		6
45	扬升转轴套		4	46	车架调节脚垫		2
47	安全锁支座		1	48	C 型卡簧	Φ 10	2
49	立柱孔塞		2	50L/ R	喇叭灯罩左/右		2
51	平面垫圈	φ 9* φ 23*t1.5	11	52	透光板		1
53/L /R	左右立柱管塞		2	54	模块固定冒		2
55	硅油		1	56	六角螺栓	M8*20	1
57	六角螺栓	M8*25	1	58	埋头内六角螺丝	M5*8	4
59	埋头内六角螺丝	M6*12	8	60	埋头内六角螺丝	M6*20	6
61	十字圆头自攻螺钉	ST3.0*15	2	62	埋头内六角螺丝	M6*28	2
63	扁平头内六角螺丝	M6*12	4	64	十字槽沉头自攻螺钉	ST3.0*20	4
65	十字槽沉头自攻螺钉	ST4.0*15	12	66	十字垫圈头自攻螺钉	BT2.5*8	6
67	十字圆头自攻螺钉	ST3.0*10	25	68	十字槽大扁头自攻螺钉	BT4*8	2

69	十字槽大扁头自攻螺钉	BT4*15	15	70	防松螺母	M5	6
71	防松螺母	M6	2	72	防松螺母	M8	9
73	防松螺母	M10	2	74	半圆头内六角螺钉	M8*15	4
75	圆柱头内六角螺钉	M6*12 镀铬	14	76	圆柱头内六角螺	M6*15 半牙镀铬	2
77	圆柱头内六角螺钉	M6*50	1	78	圆柱头内六角螺钉	M6*60	2
79	圆柱头内六角螺钉	M8*12	2	80	六角螺栓	M10*45 10.9 级 牙长 15mm	1
81	六角螺栓	M10*60 10.9 级 牙长 15mm	1	82	十字垫圈头自攻螺钉	M2*5	6
83	十字垫圈头螺钉	M4*8	16	84	平面垫圈	$\phi$ 5.5*12*1.2	6
85	平面垫圈	$\phi$ 9* $\phi$ 16*t1.6	4	86	平面垫圈	$\phi$ 6.6* $\phi$ 11.8*t1.6 镀镍	13
87	平面垫圈	$\phi$ 11* $\phi$ 20*t2.0	2	88	弹簧垫圈	$\phi$ 4.1* $\phi$ 4.4*t1 镀镍	2
89	弹簧垫圈	M8	7	90	E 型卡簧	$\phi$ 8 黑色	1
91	C 型卡簧	配 $\phi$ 20 轴用黑色	2	92	法兰螺母	M10*P1.25	2
93	平面垫圈	$\phi$ 12.2* $\phi$ 17*t0.5	4	94	O 型圈	内径 $\phi$ 13*线径 $\phi$ 1.5	2
95	跑板挡片		2	96	电源线		1
97	尾插插座		1	98	电源开关		1
99	过载保护器		1	100	DC 马达		1
101	扬升马达		1	102	喇叭		2



103	MP3 线		1	104	控制器		1
105	上段线		1	106	圆头十字螺丝	M4*12	4
107	下段线		1	108	表芯		1
109	扬升快捷键座		1	110	平面垫圈	φ 20.5* φ 30*t2.0	2
111	波形垫片	φ 20.5* φ 27*t0.4	2	112	平板架固定螺丝左		1
113	平板架固定螺丝右		1	114	扶手		2
115	脚踏杆		1	116	圆柱头内六角螺钉	M8*35	1
117	十字槽大扁头自攻螺钉	M4*12	4	118	埋头内六角螺丝	M6*25	6
119	十字垫圈头自攻螺钉	BT2.2*5 镀镍	4	120	速度快捷键座		1
121	平板电脑装饰灯		1	122	音响装饰灯		2
123	扬升快捷键 PC		1	124	速度快捷键 PC		1
125	心跳引出线		2	126	快捷键引出线		2
127	USB 模块		1	128	电子表安全锁		1
129	十字槽大扁头自攻螺钉	M3*6	4	130	单只线	500mm	2
131	单只线	350mm	3	132	地线	200mm	1
133	酷玩蓝牙 App		1	134	柱子压座		2
135	M7 平板电脑单面胶		2	136	M7 防滑贴左/右		2
137	螺丝盖		2				

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. 请妥善保管保修卡，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



### 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。

匠心 - 改变生活

**M7S** Understands  
you better than you do yourself

运动 | **M7S** 更懂你

**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.ZXCH.com