

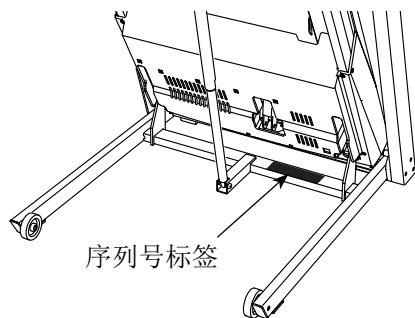
PRO-FORM[®]

525 ZLT

型号: PETL59714.0

序列号: _____

在下面的图示位置找到产品序列号，并将其填写到上面的横线处以做日后参考之用。



有问题吗？

本公司致力于向客户提供满意的服务。如果您有任何疑问或发现零部件的遗失或受损，请联系当地授权经销商（联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡）。

▲注意

使用设备前请先阅读本手册中所有注意事项和使用说明。请妥善保管本手册以备参考。

用户手册

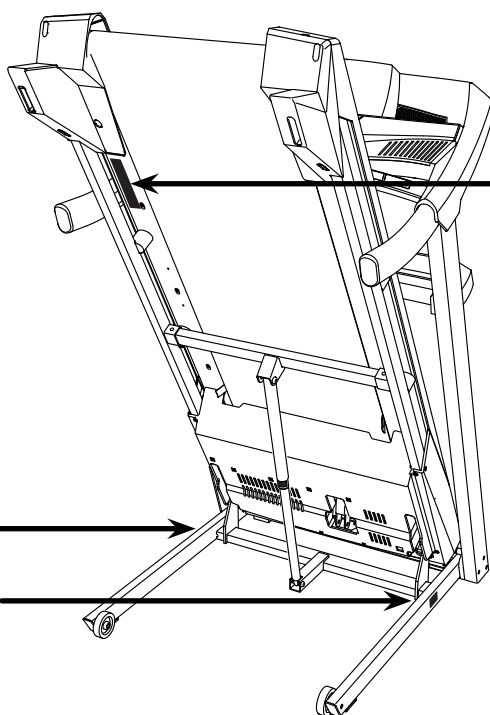


目录

警示标贴的放置.....	2
重要注意事项.....	3
用前说明.....	5
零件识别图.....	6
组装.....	7
如何使用跑步机.....	15
如何折叠和移动跑步机.....	21
故障检修.....	22
锻炼指导.....	25
零件清单.....	27
分解图.....	28
售后服务和有限担保.....	封底
有限担保.....	封底

警示标贴的放置

图中的贴纸已经粘贴在跑步机上。如果贴纸丢失或者字迹不清楚，请联系当地授权经销商(联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡)订购一张免费的替换标签。请将标签贴在图中所示的位置。注意：图示的标贴尺寸可能与实际尺寸有所出入。



警告

为了避免您或他人受到严重伤害的风险，请阅读用户手册并遵行以下事项：

- 启动或停止跑步机时，请站在两侧护板上。
- 缓慢调整跑步机运行速度。
- 为了防止摔倒，请握好扶手，并且在使用跑步机时，请务必戴好安全钥匙扣。
- 出现头晕、乏力、呼吸急促时，请停止使用。
- 移动或储存跑步机时，请插紧插销。
- 将跑步机折叠至储存位前，请先将坡度调至最小。
- 不得让儿童接近或爬上跑步机。
- 不使用跑步机时，请取下安全钥匙。
- 保持衣物、手指、头发远离运转跑带。
- 跑带运转时，切勿调整或固定跑带。
- 使用跑步机时，请穿着运动鞋。

重要注意事项

警告： 为避免可能造成的伤害，使用跑步机前请仔细阅读本手册中的所有指示说明以及跑步机上的所有警示标贴。对于因不正确使用本产品而带来的人员伤害或财产损失，本公司不承担任何责任。

1. 产品所有人有责任确保所有跑步机使用者都充分了解所有的警告和注意事项。
2. 开始运动前请先咨询医生。这一点对于年龄超过35岁或已存在健康问题的人士尤为重要。
3. 严格按照本说明书的说明来使用跑步机。
4. 跑步机仅适合家庭使用。不得将本跑步机用于任何商务、租赁或公共团体用途。
5. 跑步机应放在室内以防潮防尘。不得将跑步机放置在车库、有顶天井或靠水的地方。
6. 跑步机应放置在平坦地面，后方保留至少2.4米的空间，两侧应留有0.6米的空间。不得将跑步机放在任何阻挡空气流通的地方。跑步机下可放置一张地垫以防止地板或地毯受损。
7. 不得在使用气雾剂产品或纯氧的地方使用跑步机。
8. 12岁以下的儿童不得使用跑步机。宠物需远离跑步机。
9. 跑步机最大承重136公斤。
10. 跑步机上不得同时站立两人或两人以上。
11. 使用跑步机时需穿着合适的运动服。不得穿着可能卷入跑步机中的宽松衣服。跑步时要穿运动鞋，不得赤脚、只穿袜子或穿凉鞋使用跑步机。
12. 连接电源线时（参见第15页），将电源线插入接地电路。同一电路不得连接其它电器设备。更换保险丝时，保险丝支座上应采用ASTA认可的BS1362型号。请使用13安培保险丝。
13. 如果需要使用延长线，只能使用3芯、1平方毫米（14号）的不长于1.5米的电线。
14. 电源线需远离受热表面。
15. 不得在关闭电源时人为强行踏动跑带。电源线或插头受损，或者跑步机不能正常工作时，不得使用跑步机（如果跑步机不能正常工作，参见第22页的“故障检修”）。
16. 在使用跑步机前需阅读、了解并测试紧急制动程序（见第17页“如何打开电源”）。
17. 不得在站立在跑带上时启动跑步机，使用跑步机时保持握住把手。
18. 跑步机可以高速运行。建议小幅度调整速度，避免突然大幅度变速。
19. 心率传感器并不是医疗设施。很多因素都可以影响心率读数的精确度，包括使用者的动作在内。心率传感器只能作为运动辅助手段，用以确定心率的大体趋势。
20. 请勿在无人照管的情况下运行跑步机。不使用跑步机的时候，请拔下安全钥匙并拔下电源线，同时关闭电源开关（参见第5页以找到电源开关的位置）。

21. 跑步机未正确组装前，不得尝试将其抬高、放低或移动（参见第7页“组装”及第21页“如何折叠和移动跑步机”）。要抬高、放低或移动跑步机，您必须有能力安全地举起20公斤的物品。
22. 折叠或移动跑步机时，需确保其已调整到存储位置。
23. 不得通过在跑步机下方放置物体的方式来改变跑步机的坡度。
24. 避免在任何开孔处塞入或掉入任何物品。
25. 定期检查并紧固跑步机的所有零部件。
26. **危险：** 确保使用完机器后立即拔下电源线。清洁跑步机或实施本手册说明的维护和调节步骤之前也必须先拔下电源线。除非得到授权服务代表的指示，否则不得私自取下马达护盖。本用户手册说明以外的检修只有由授权服务代表进行。
27. 过度运动可能会导致受伤或死亡。如果您在锻炼过程中感到头晕或者身体疼痛，必须立即停止锻炼并慢慢平静下来。

保存这些说明

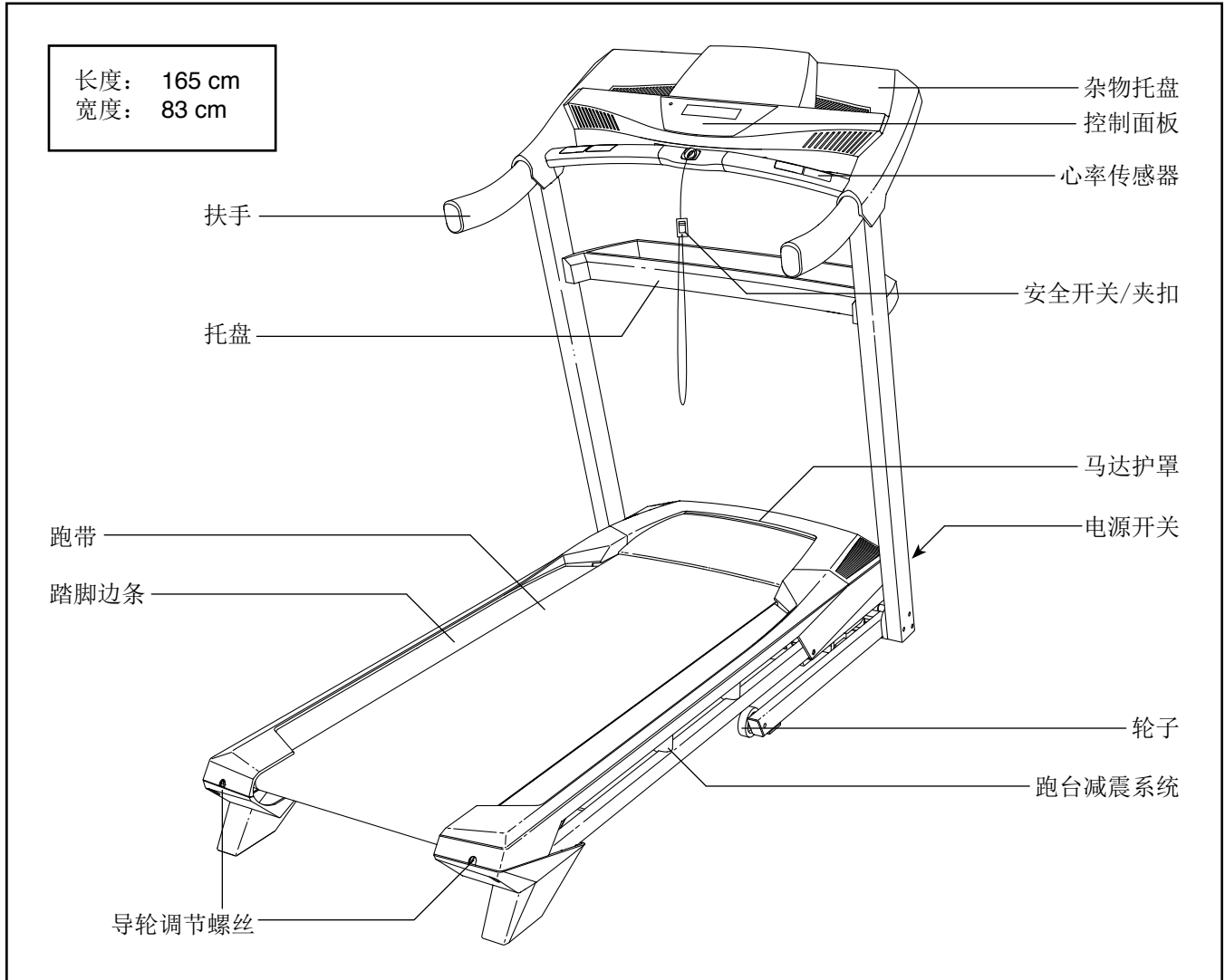
使用前说明

感谢您购买 PROFORM® 525 ZLT跑步机。525 ZLT 跑步机结合了高新科技和创新设计，让您在家就能方便地进行锻炼并完成自己的锻炼目标。

为了您的安全考虑，请在使用跑步机前仔细阅读本手册中的内容。如有任何问题，请联系当地授权经销商（联

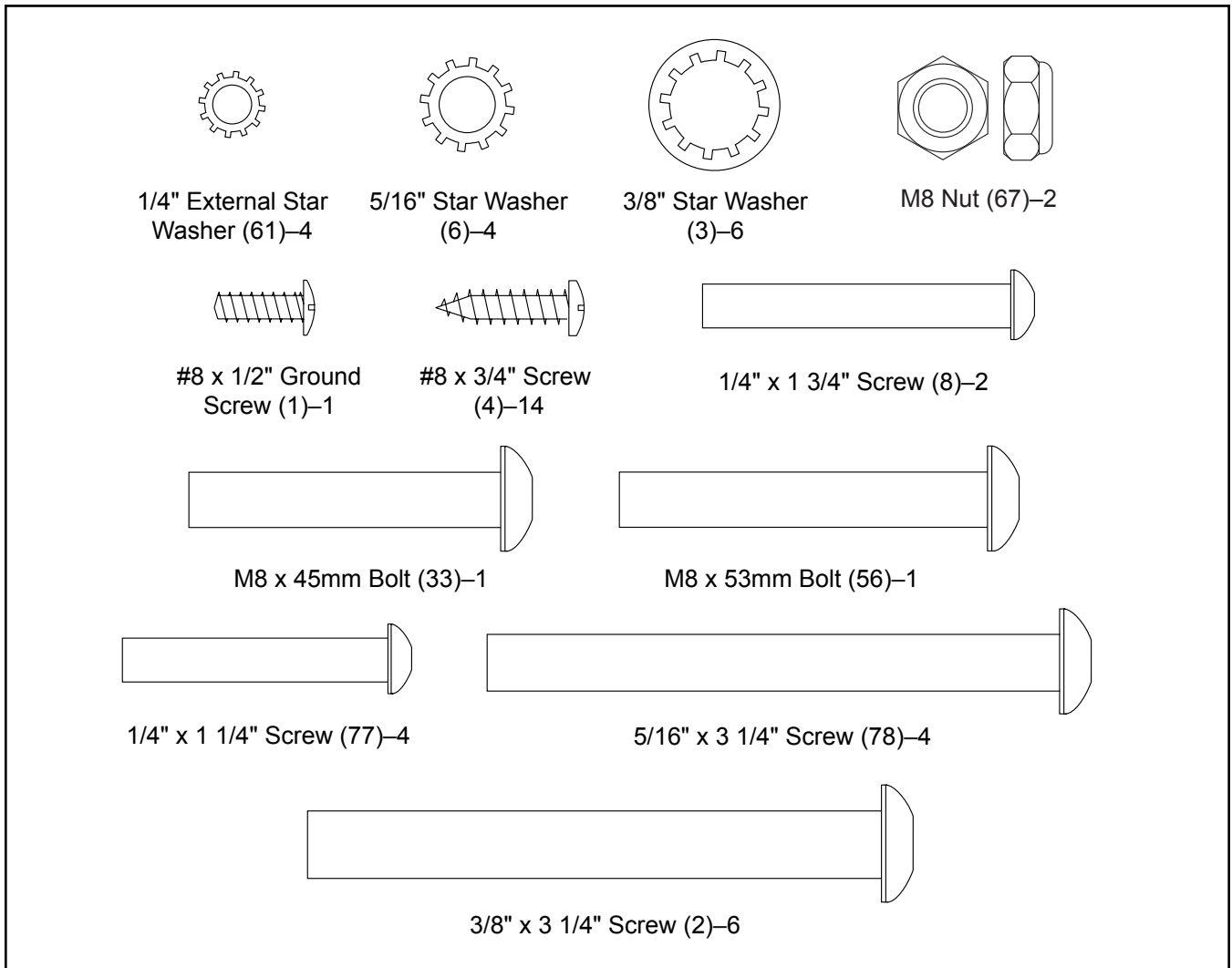
系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡）。为方便我们为您提供帮助，请在致电前记下产品型号及序列号。产品型号和产品序列号标贴的位置请参见用户手册封面。

阅读其它内容前，请先熟悉下图所标出的部件。



零件识别图

在组装跑步机前，请先熟悉下图中所列出的小零件。括弧中的数字是该零件在零件清单中的索引号，索引号后面的数字表示组装所需的该零件的数量。注意：如果零件不在零件包中，请检查其是否预先组装。随机器可能附带有冗余的零部件。



组装

- 组装需要两人合作完成。
- 把跑步机放在清空的区域并除去所有的包装材料。完成组装前不要丢弃包装材料。
- 运输后，跑步机表面上可能会沾有少量润滑剂。这属于正常情况。如果跑步机表面沾有润滑剂，只需用软布和温和不具磨蚀的清洁剂擦去即可。
- 左侧零件标注有“L”或“Left”，而右侧零件标注有“R”或“Right”。

- 识别小部件时，请参见第6页。

- 组装需要以下工具：

六角扳手



十字螺丝刀

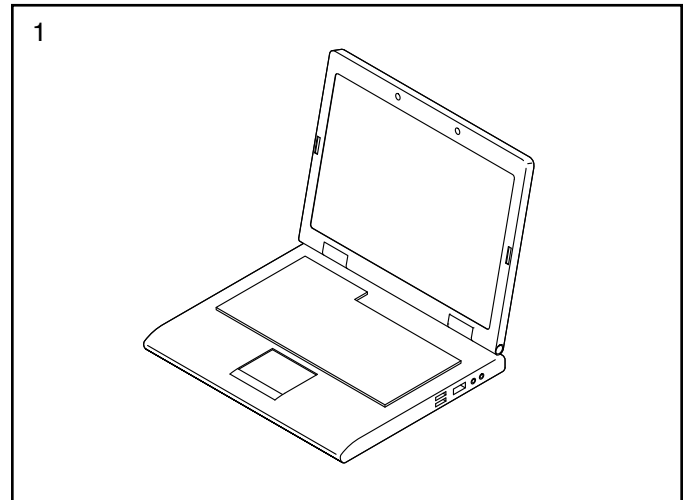


为避免损坏部件，组装时不要使用电动工具。

1. 利用您的计算机登录 www.iconsupport.eu，然后注册您的产品。

- 激活您的产品质保信息
- 若您需要联系客服，这会节省您的时间
- 方便我们为您提供产品升级和供应信息

注意：如果您无法连接互联网，请拨打电话联系客服（见本手册封面）并注册您的产品。

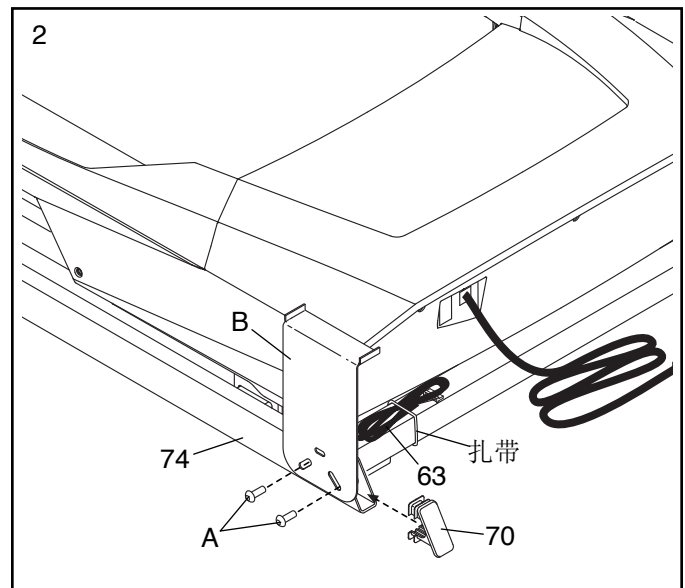


2. 确保电源线已拔下。

将底座（74）右侧的两颗螺丝（A）和运输托架（B）取下并丢弃。然后，将底座左侧的螺丝和运输托架（图中未显示）取下并丢弃。

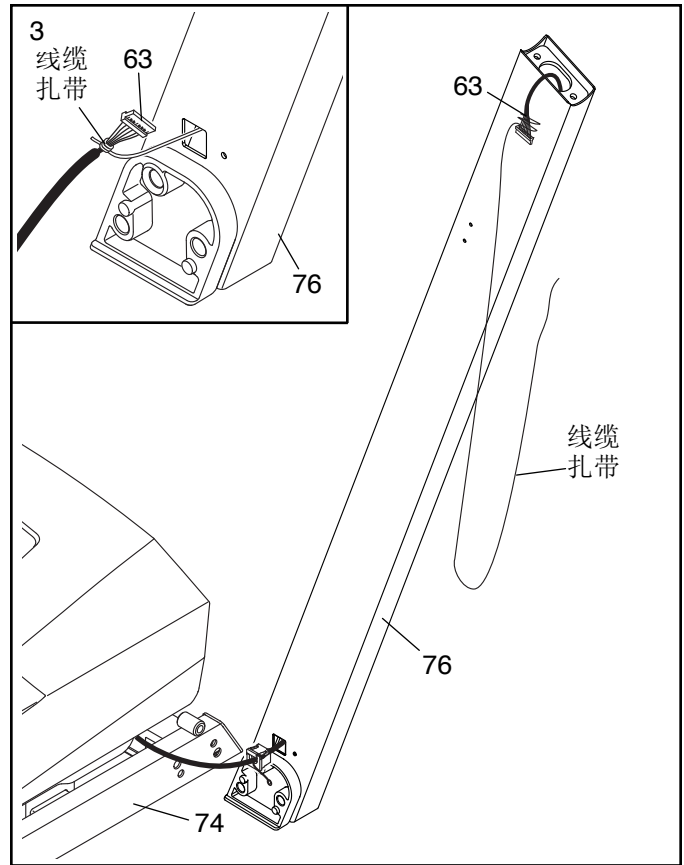
剪掉捆绑立柱线（63）的扎带。

将底座盖板（70）压入底座（74）各一侧（图中仅显示一侧）。



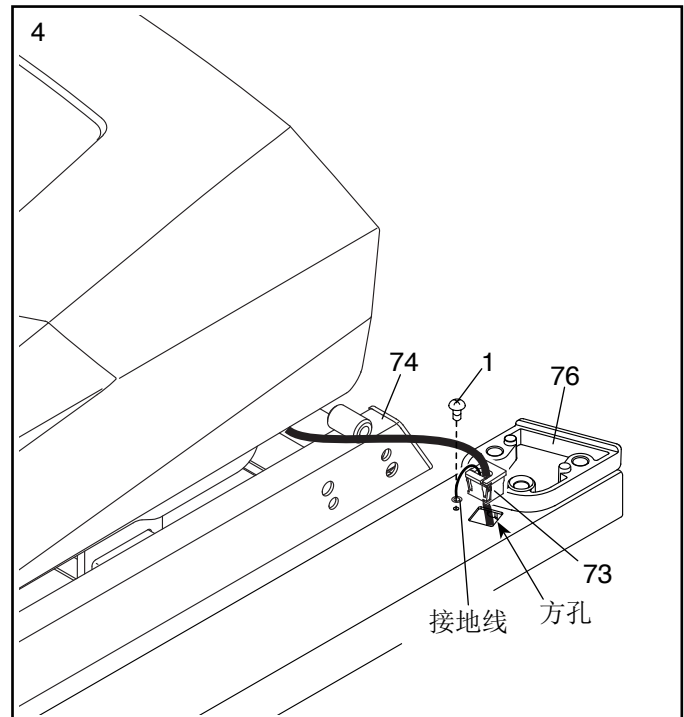
- 找出右立柱（76）。让他人将右立柱保持在底座（74）附近。

请参阅插图。将右立柱（76）中的线缆扎带牢系在立柱线（63）末端的周围。然后，将立柱线穿过右立柱的下端，同时将线缆扎带的另一端从右立柱中拉出来。



- 如图所示，将右立柱（76）放置在底座（74）旁边。用一颗 #8 x 1/2" 接地螺丝（1）将接地线连接至底座。

然后立柱索环（73）压入右立柱（76）的方孔中。

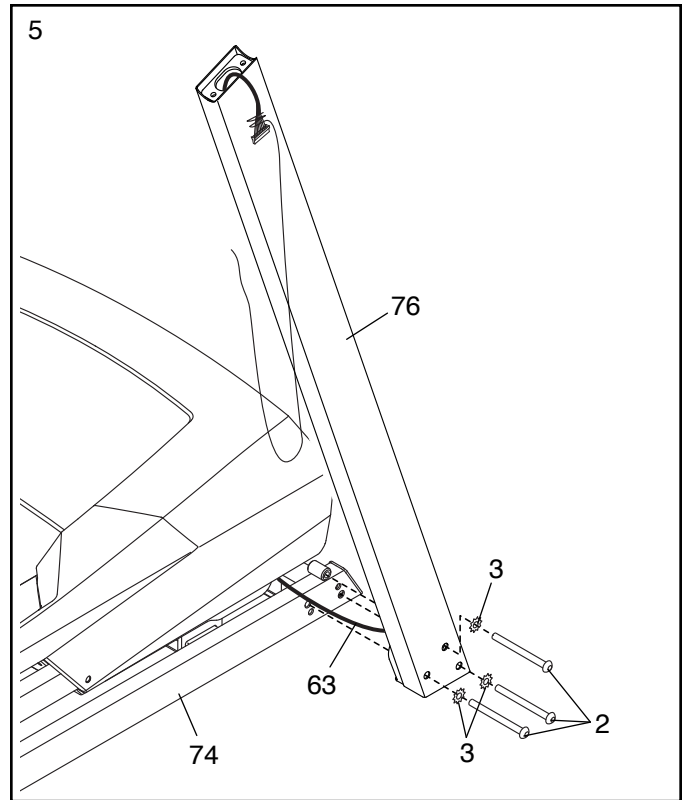


5. 将右立柱（76）抵住底座（74）。注意不要夹到立柱线（63）。

将一颗 $3/8" \times 3 1/4"$ 螺丝（2）和一个 $3/8"$ 星形垫圈（3）插入右立柱（76）的顶孔中。将螺丝部分拧入底座（74）。

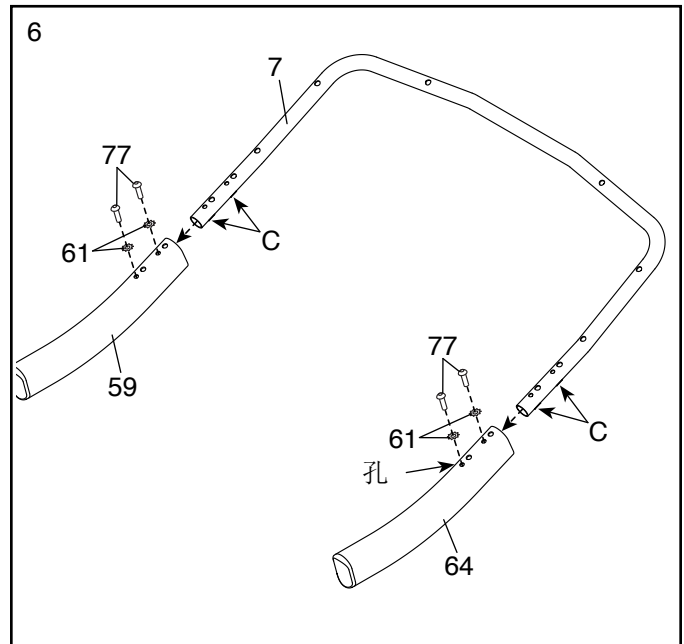
将另外两颗 $3/8" \times 3 1/4"$ 螺丝（2）和个 $3/8"$ 星形垫圈（3）部分拧入右立柱（76）和底座（74）。暂时先不要将螺丝完全拧紧。

以同样的方式连接左立柱（图中未显示）。注意：左侧没有线缆。



6. 找出左扶手和右扶手（59，64）。（注意：右扶手一侧有一个大孔）。固定控制面板框架，使螺母嵌件（C）位于底部。然后，将控制面板框架（7）插入左扶手和右扶手。

将两颗 $1/4" \times 1 1/4"$ 螺丝（77）和两个 $1/4"$ 外部星形垫圈（61）拧入各扶手（59，64）和控制面板框架（7）；暂时先不要将螺丝完全拧紧。

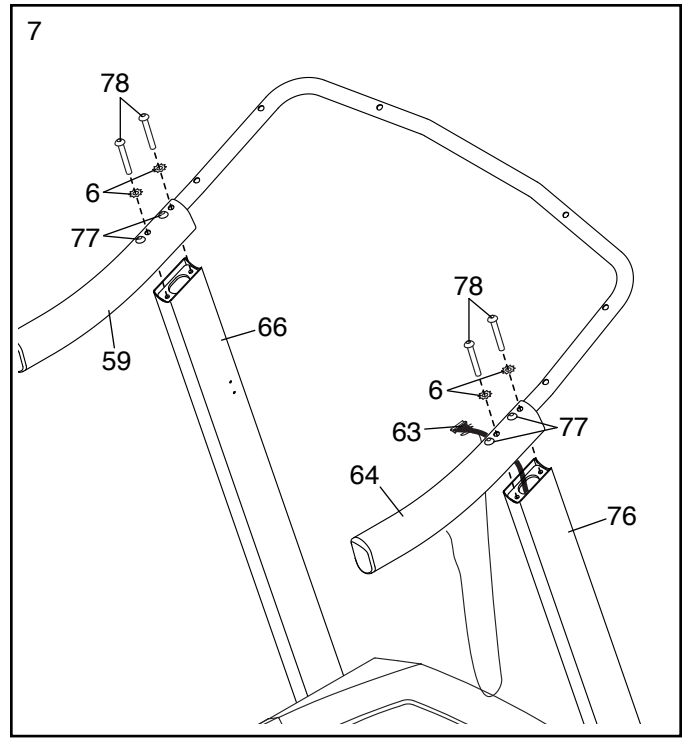


7. 将扶手（59，64）保持在立柱（66，76）附近。

将立柱线（63）穿入右扶手（64）的底部，并从右扶手侧的孔中拉出。

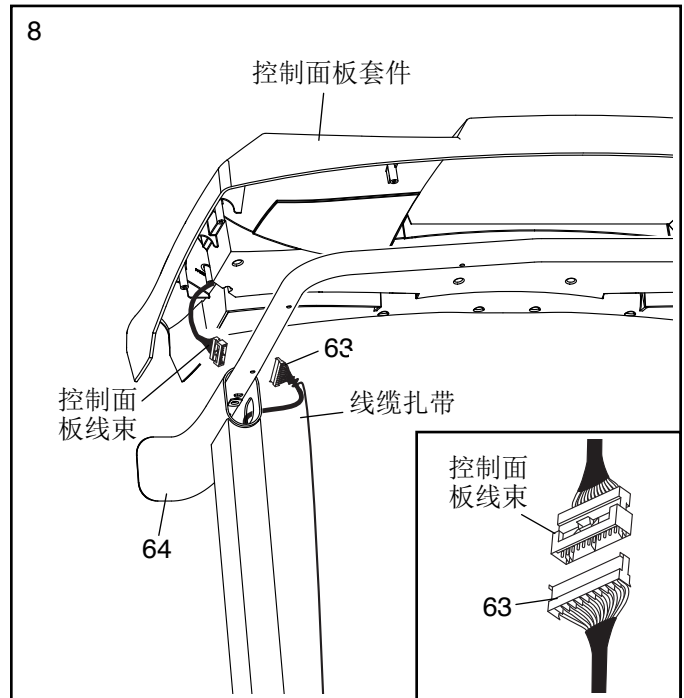
将扶手（59，64）置于立柱（66，76）上。注意不要夹到立柱线（63）。将四颗 5/16" x 3 1/4" 螺丝（78）和四个 5/16" 星形垫圈（6）部分拧入扶手和立柱。待四颗螺丝完全装入后再将其拧紧。

将四颗 1/4" x 1 1/4" 螺丝（77）拧紧。

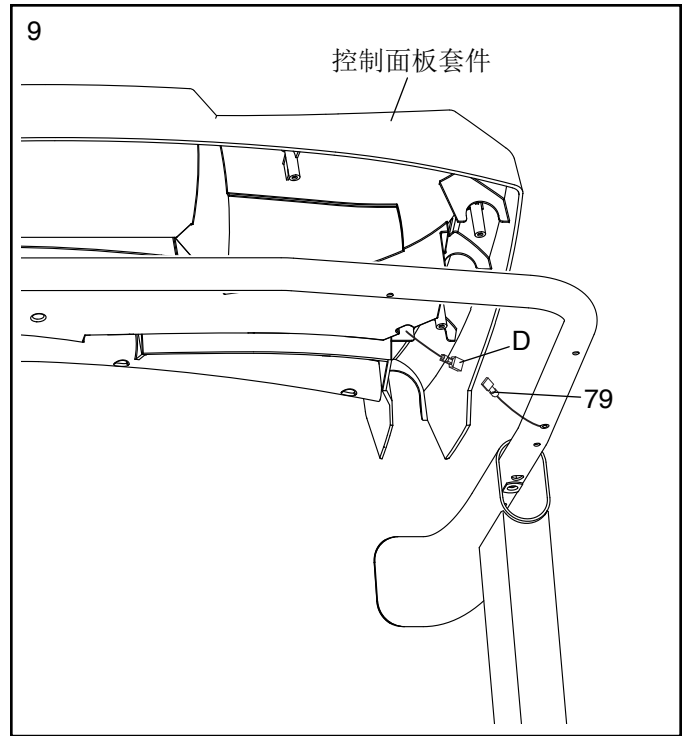


8. 在他人的帮助下，将控制面板套件保持在右扶手（64）附近。

参见插图。将立柱线（63）连接至控制面板束线。接头应能够轻易地滑到一起并扣上。否则，将接头翻转过来试一试。如果接头连接不正确，通电时可能会损坏控制面板。从立柱线上取下线缆扎带。

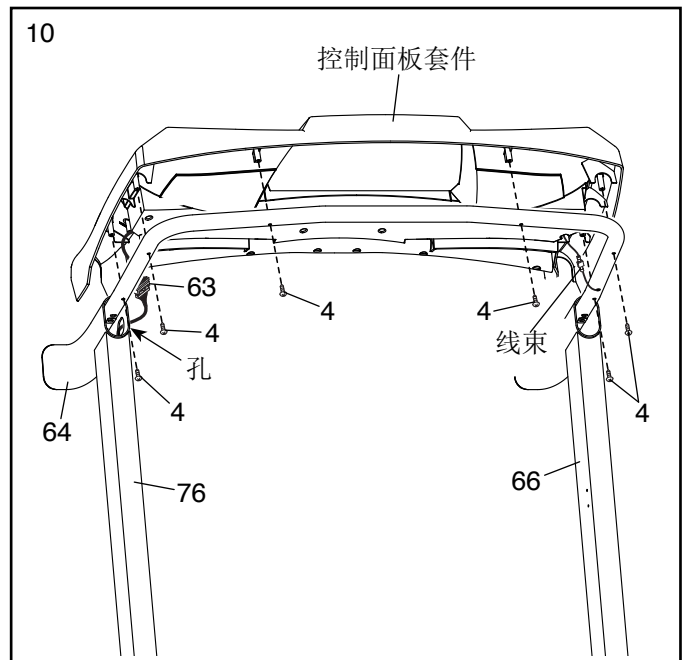


9. 将控制面板套件的接地线 (D) 连接至控制面板接地线 (79)。

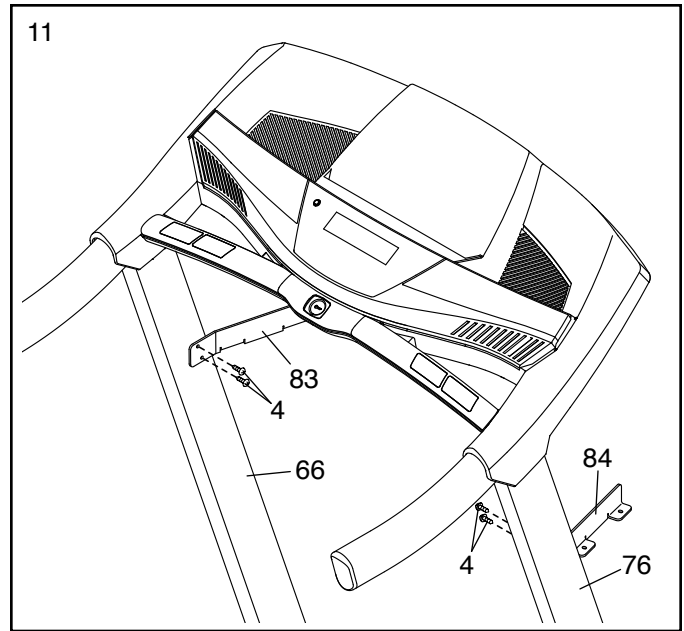


10. 在将控制面板套件置于立柱 (66, 76) 上时, 将立柱线 (63) 穿过所示孔插入右扶手 (64)。确保未夹到线缆。

用六颗 #8 x 3/4" 螺丝 (4) 固定控制面板。待六颗螺丝完全装入后再将其装入。不要将螺丝拧得过紧。

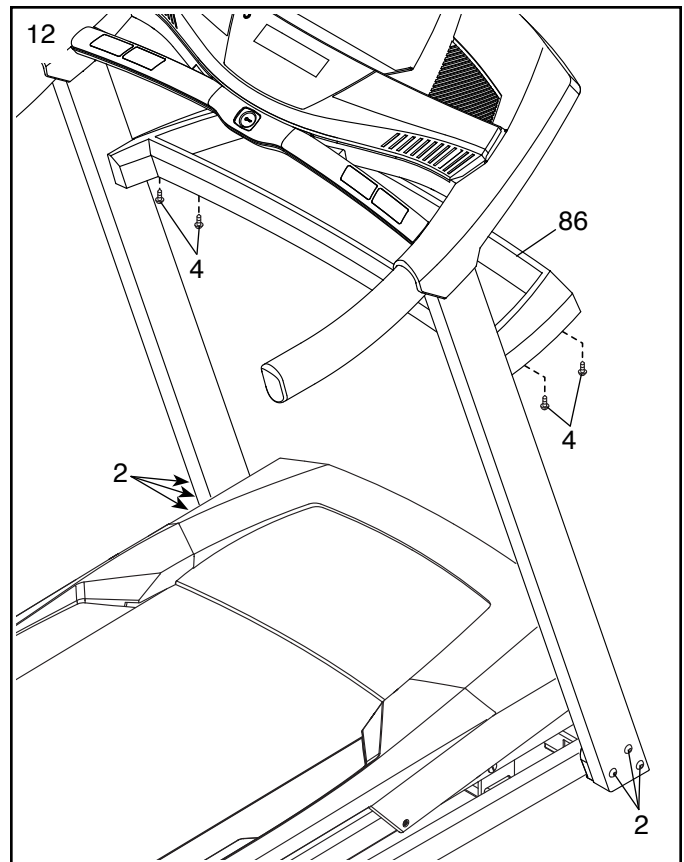


11. 用四颗 #8 x 3/4" 螺丝 (4) 将左右杂物托盘托架 (83, 84) 连接至立柱 (66, 76) 上。



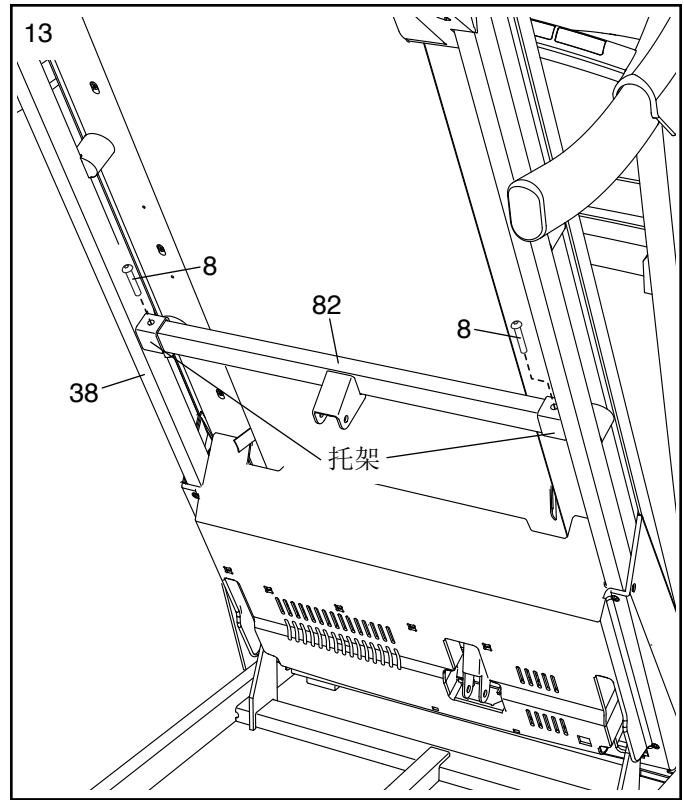
12. 用四颗 #8 x 3/4" 螺丝 (4) 连接杂物托盘 (86)。
待四颗螺丝完全装入后再将其拧紧。

将六颗 3/8" x 3 1/4" 螺丝 (2) 拧紧。



13. 将框架（38）提升至图示位置。让他人稳住框架直至步骤15完成。

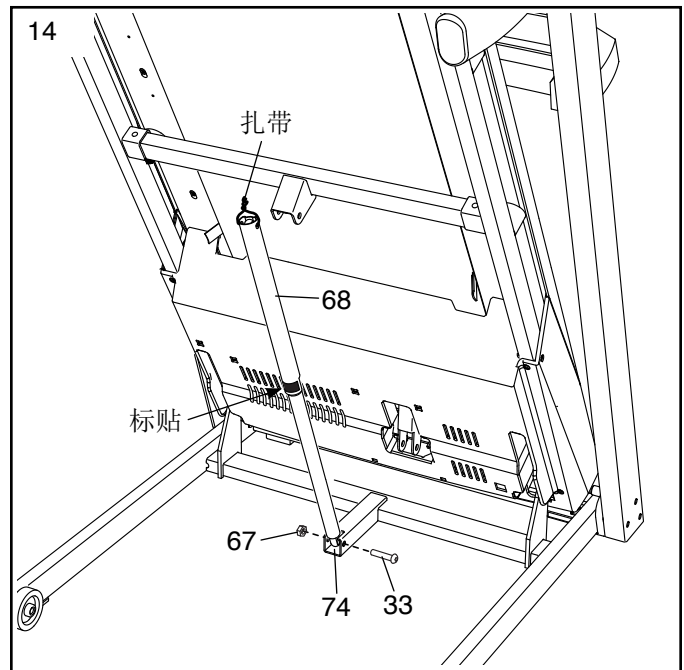
如图所示，固定插销横杆（82）。用两颗 1/4" x 1 3/4" 螺丝（8）将插销横杆连接至框架（38）的托架上。



14. 固定折叠插销（68），使警示标贴背对跑步机，如图所示。

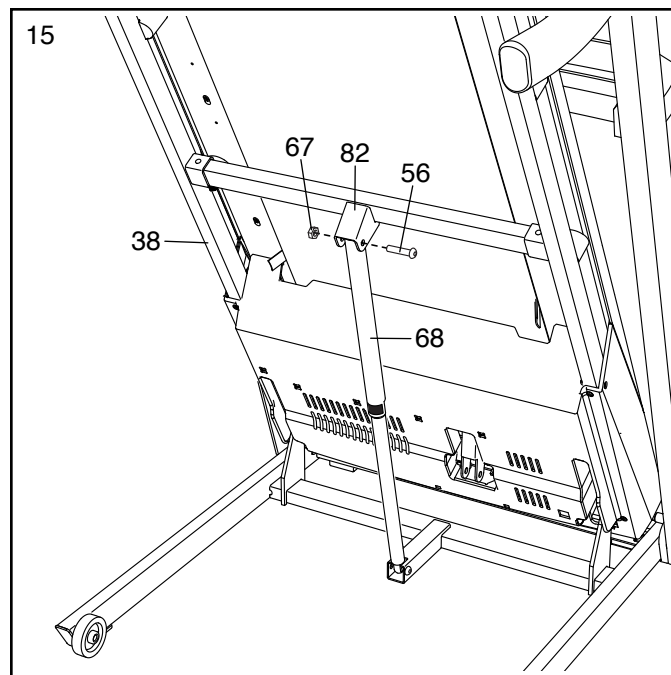
如图所示，用一颗 M8 x 45mm 螺栓（33）和一颗 M8 螺母（67）将折叠插销（68）的下端连接到底座（74）的托架上。

将折叠插销（68）升高到垂直位置。然后，将折叠插销顶部的扎带取下。



15. 用一颗 M8 x 53mm 螺栓 (56) 和一颗 M8 螺母 (67) 将折叠插销 (68) 的上端连接到插销横杆 (82) 的托架上。

放下框架 (38) (参见第21页“如何放下跑步机以供使用”)。



16. 使用跑步机前需确保所有零件都已经正确紧固。若跑步机贴处覆有塑料薄膜，请将其撕下。在跑步机下面放置一块地垫以保护地板或地毯。为避免损坏控制面板，跑步机应避免阳光直射。请妥善保管随机提供的六角扳手；其中一个六角扳手用于调节跑带（见第23和24页）。注意：随机器可能提供有多余的零部件。

操作与调节

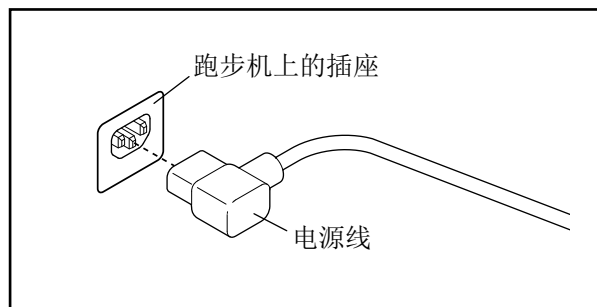
如何连接电源线

本产品**必须接地**。如果跑步机功能失常或出现故障，接地能为电流提供一条电阻最小的路径以减少电击风险。该产品配备的电源线带有设备接地导体和接地插头。**重要事项：如果电源线受损，必须用制造商推荐的电源线更换。**

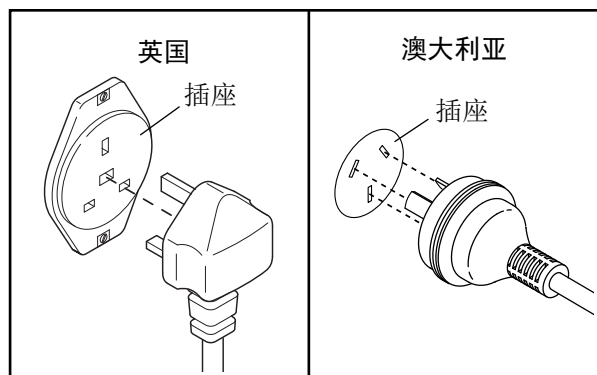
⚠ 危险：不正确连接设备接地导体，会增加电击的风险。若怀疑设备是否正确接地，可要求专业电工或检修工进行检查。不得修动随产品供应的插头—如果其与插座不符，须由专业电工安装适当的插座。

根据以下步骤连接电源线。

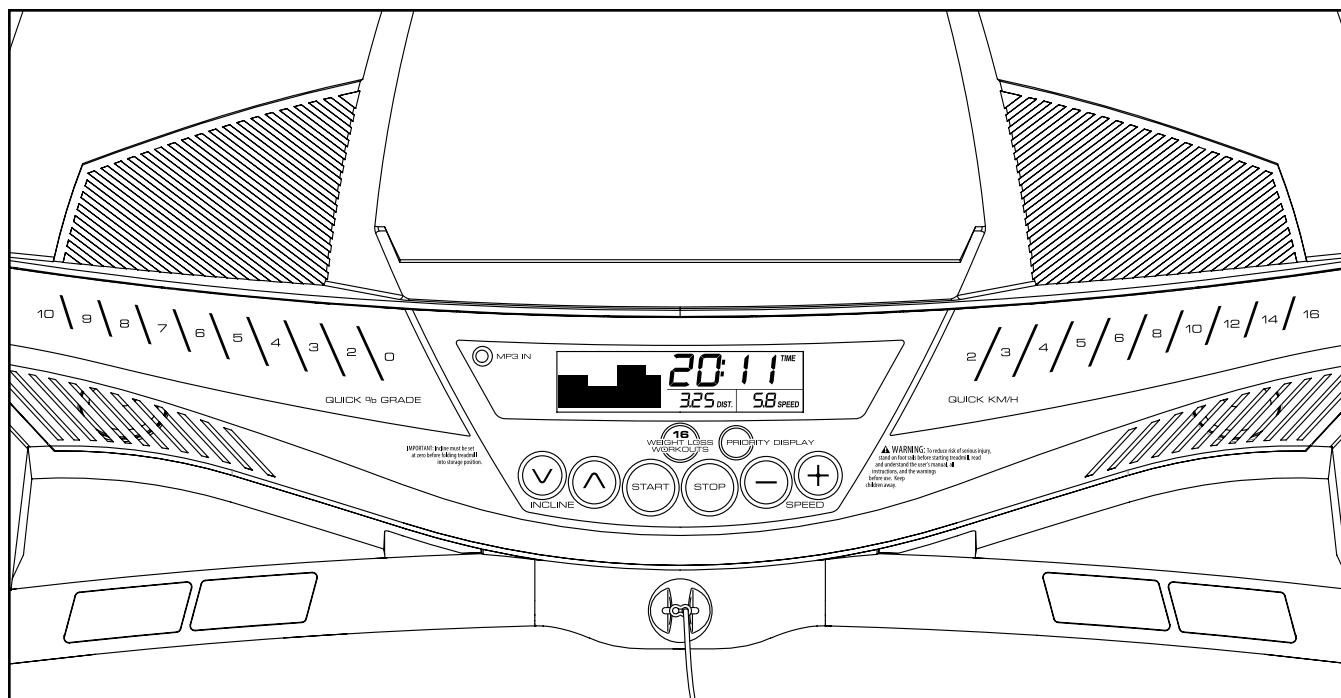
1. 将图中所示的电源线一端插入跑步机上的插座。



2. 将电源线插入符合标准的插座，插座须按照当地标准正确安装和接地。



控制面板图解



控制面板的功能

本款跑步机的控制面板具备多种功能，可帮助您获得最佳的运动效果并充分享受锻炼过程。当您选择了手控模式，您可通过按动按钮来改变跑步机的速度和坡度。运动过程中，控制面板上的显示屏会不间断地显示反馈信息。您还可通过内置式心率手柄测量心率值。

此外，控制面板配备多款预置训练程序，可以帮助您消耗卡路里并增强您的心血管系统功能。每款程序均可自动控制跑步机的速度和坡度，以指导您的练习并帮助您获得最佳的运动效果。

使用控制面板的立体声音响系统，您甚至可以边锻炼边欣赏您喜欢的音乐或有声读物。

若欲开启电源，参见第17页。若欲使用手控模式，参见第17页。若欲使用信息模式，参见第20页。若欲使用音响系统，参见第20页。

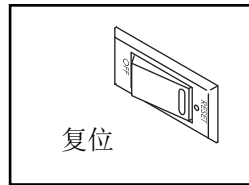
重要事项：若控制面板表面覆有透明塑料薄膜，请将其撕下。为防止跑台损坏，使用跑步机时需穿着干净的运动鞋。第一次使用跑步机时，需检查跑带是否处于中间位置，必要时可对跑带做相应调节（见第24页）。

注意：控制面板能够以英里或者公里为单位显示速度和距离。如需查看当前的计量单位，请参阅第20页的“信息模式”。为了简单起见，本节中的所有说明均以公里为单位。

如何开启电源

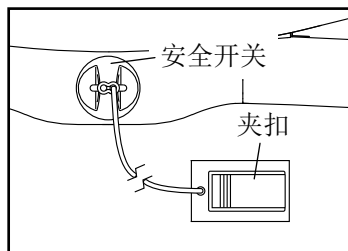
重要事项：若跑步机被置于较低温度的环境下，每次打开电源前需先使跑步机接近到室温温度。否则跑步机的面板或其它电子部件可能会损坏。

插上电源线（见第15页）。随后，找到跑步机框架电源线附近的电源开关。将电源开关按到复位位置。



重要事项：跑步机控制面板配备有演示模式，用于跑步机在商场展示时之用。如果演示模式开启，您插上电源线并将电源开关开启后，屏幕即亮起。若要关闭演示模式，按住 Stop（停止）按钮几秒钟即可。如果显示屏依然亮着，请参见第20页“信息模式”以了解如何关闭演示模式。

站在跑步机的踏脚边条上。找到连在安全开关上的夹扣并将夹扣别到衣服上。接着，将安全开关插入控制面板。一会儿后，显示屏亮起。



重要事项：当发生紧急情况时，可将安全开关从控制面板上拔出，从而使跑带减速直至停止。向后走几步测试安全夹扣的作用；如果安全开关拔不出来，则需调整夹扣的位置直到安全开关可以被拉出为止。

如何使用手控模式

1. 将安全开关插入控制面板。

参见左侧的“如何开启电源”。

2. 选择手控模式。

每次插入安全开关后，跑步机将默认选择手控模式。若已选择了某个训练程序，从控制面板上拔出安全开关，然后再重新插入。屏幕上应仅显示0。



3. 启动跑步机。

按 Start（开始）、Speed +（速度+）或任一编号为2-16的 Quick Km/H（快速更改速度）按钮即可启动跑步机。

按 Start（开始）或 Speed +（速度+）按钮后，跑带会以2公里/小时的速度开始移动。锻炼时，可根据需要按 Speed +（速度+）和 Speed -（速度-）按钮改变跑步机的速度。每按一次按钮，速度设定值改变幅度为 0.1 公里/小时；如果按住按钮不放，速度值会以 0.5 公里/小时的幅度变化。

如果按任一编号的 Quick Km/H（快速更改速度）按钮，跑步机的速度会逐渐改变直至达到选定的速度值。

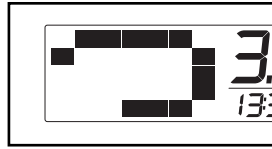
按 Stop（停止）按钮即可停止跑步机的运行，时间值开始在屏幕闪烁显示。按 Start（开始）、Speed +（速度+）或任一编号的 Quick Km/H（快速更改速度）按钮即可重新启动跑步机。

4. 根据需要改变跑步机的坡度。

按 **Incline** \wedge (坡度 \wedge)、**Incline** \vee (坡度 \vee)或任意一个编号的 **Quick % Grade**。按钮即可改变跑步机的坡度。每次按动**Incline** \wedge (坡度 \wedge)、**Incline** \vee (坡度 \vee)按钮后, 跑步机的坡度将改变0.5%。如果您按动一个编号的 **Quick % Grade** (快速更改坡度级别%)按钮, 跑步机的坡度会逐渐改变直到达到选定的坡度值。

5. 根据屏幕显示追踪训练进程。

选择手控模式后, 矩阵中会出现一条代表 400 米 (1/4英里) 的跑道。在您走动或跑动时, 跑道上指示灯会依次变亮直到整条跑道出现。然后跑道会变暗, 指示灯将重新开始依次变亮。



显示屏左下角将显示已用时间、您已经走完或跑完的距离。在您每次改变跑步机坡度后, 屏幕将显示坡度设置值数秒。注意: 选择预置程序后, 显示屏将显示程序的剩余时间而不是已用时间。



显示屏右下角将显示跑带的速度以及您在程序中已经消耗的卡路里大致数量。当您使用心率手柄时, 显示屏右侧还会显示您的心率 (参见步骤6)。



显示屏上部将显示已用时间、您已经走完或跑完的距离、您已经消耗的卡路里大致数量或跑带的速度。重复按

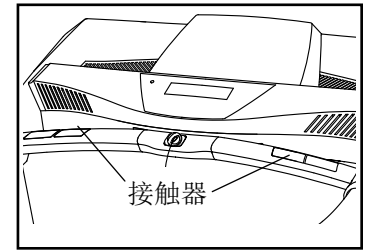


Priority Display (优先显示)按钮直至显示屏上部显示您最想要查看的信息。注意: 信息已经在显示屏上部显示时, 相同的信息将不会在显示屏左下角或右下角显示。

清零屏幕显示, 先按 **Stop** (停止)按钮, 取出安全开关再将其重新插入即可。

6. 如有需要, 可测量心率。

使用心率手柄之前, 首先撕下心率手柄金属接触器上的透明塑料薄膜。此外需确保双手干净。



测量心率时应站在 踏脚边条上, 双手握住心率手柄— 手不要移动。检测到您的脉搏后, 每次心跳时, 显示屏上将显示您的心率值。为了获得较为精确的心率值, 需要握住接触器大约15秒。

7. 锻炼结束后, 从控制面板上取下安全开关。

站在踏脚边条上, 按 **Stop** (停止)按钮并将跑步机的坡度调至最小。若要将跑步机折叠起来, 则坡度必须为最小, 否则跑步机可能会被损坏。然后, 从控制面板上取下安全开关并妥善保管。

跑步机时使用完毕后, 将电源开关调节到关闭位置并拔下电源线。**重要事项:** 如果不这样做, 电气部件可能会过早耗损。

如何使用预置训练程序

1. 将安全开关插入控制面板。

参见第17页的“如何开启电源”。

2. 选择预置训练程序。

要选择预置训练程序，需重复按 **Weight Loss Workouts**（减重程序）按钮直至期望的程序出现在屏幕中。



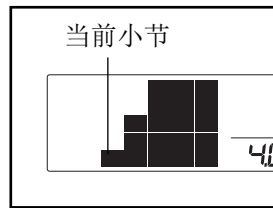
当您选择了某款预置训练程序后，程序的最大速度和坡度设定值将在屏幕上闪烁数秒；然后屏幕将显示程序的持续时间。程序各小节的速度设定曲线图会在屏幕上滚动显示。

3. 启动跑带。

按 **Start**（开始）按钮或 **Speed +**（速度+）按钮启动程序。按下按钮后片刻，跑步机会自动调整至程序的首个速度和坡度设定值。抓住扶手开始跑步。

每个程序均被划分为30个1-分钟的小节。每个小节均预设有一个速度设定值和一个坡度设定值。注意：可为连续的小节预设相同的速度和/或坡度设定值。

在程序运行过程中，曲线图会显示您的训练进程。屏幕曲线图中闪烁的方柱代表程序的当前小节。闪烁方柱的高度代表当前小节的速度或坡度设定值。每个小节



结束时，跑步机会发出一串声音，程序的下一小节开始在屏幕上闪烁。如果下一节预设了不同的速度和/或坡度值，则新的速度和/或坡度值会在屏幕闪烁显示以提醒您注意，跑步机会自动调整到新的速度和/或坡度值。

程序将以此方式继续运行直到屏幕曲线图的最后一个小节开始闪烁，最后一个小节结束程序即结束。然后跑带会慢慢停止运行。

若当前小节的速度或坡度设定值太高或太低，可按 **Speed**（速度）或 **Incline**（坡度）按钮手动撤销设定值。然而，当程序的当前小节结束后，跑步机会自动调整到下一个小节的速度和坡度设定值。

按**Stop**（停止）按钮可随时停止程序。按**Start**（开始）按钮或 **Speed +**（速度+）按钮可重新开始程序。跑带开始以2公里/小时的速度运转。当程序的下一个小节开始时，跑步机会自动调整到下一个小节的速度和坡度设定值。

4. 根据屏幕显示追踪训练进程。

参见第18页的步骤5。

5. 如有需要，可测量心率。

参见第18页的步骤6。

6. 锻炼结束后，从控制面板上取下安全开关。

参见第18页的步骤7。

信息模式

控制面板配备信息模式，用来记录跑步机的使用信息并允许您为控制面板选择一种计量单位，以及开启和关闭屏幕演示模式。

要选择信息模式，需在按住 **Stop**（停止）按钮的同时插入安全开关，然后再松开 **Stop**（停止）按钮。选择信息模式后，显示屏将显示以下信息：

显示屏上部：跑步机已经使用的总小时数。



显示屏左下角：跑步机已经运行的总公里数或英里数。

显示屏右下角：代表英里的字母“E”或代表公里的字母“M”。按 **Speed +**（速度+）按钮可改变计量单位。

跑步机控制面板配备有演示模式，用于跑步机在商场展示时之用。如果演示模式开启，当您插上电源线、开启电源开关并插入安全开关，控制面板正常工作。然而，当您取出安全开关后，显示屏依然点亮，但此时控制面板上的按钮无效。选择信息模式后，如果开启演示模式，屏幕右下角会出现“d”字样。按 **Speed -**（速度-）按钮开启或关闭演示模式。

从控制面板上取出安全开关后，即可退出信息模式。

如何使用音响系统

欲在锻炼时通过控制面板的立体声音响来播放音乐或有声读物时，将一根3.5mm音频线的一端插入到控制面板中，然后将另一端插入您的 MP3 播放器、CD 播放器或其他私人音频播放器的插孔内。确保音频电线完全插入。注意：可至当地电子商店购买音频线。

接着，按下私人音频播放器上的播放按钮。然后，在您的私人音频播放器通过音量控制键调节音量。

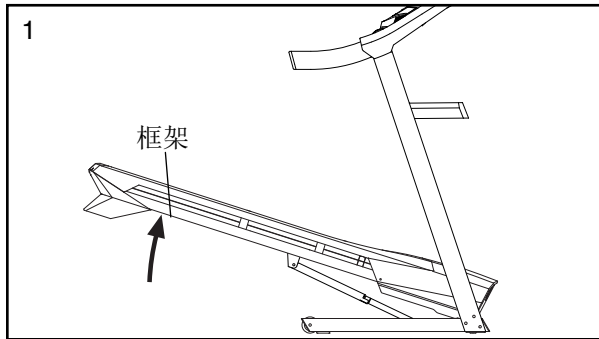
如果您使用的是 CD 播放器而 CD 发生跳动，请将 CD 播放器放在地板或其它平滑的表面上，而不要放在控制面板上。

如何折叠和移动跑步机

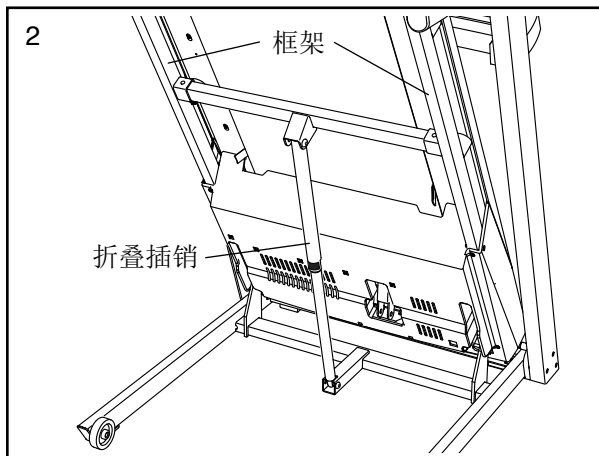
如何折叠跑步机

折叠跑步机前先将坡度调整到最低位置，否则可能会造成跑步机的永久性损坏。接着，拔下电源线。注意：您必须有能力安全地搬起 20 公斤的重量才能够抬高、放低或移动跑步机。

1. 双手紧紧抓住右图箭头所示的框架的位置。注意：抓住框架时，不要仅仅抓着塑料踏脚边条。保持双腿弯曲，背部挺直。



2. 抬起框架直到折叠插销旋钮锁定到位。注意事项：确保折叠插销旋钮已完全锁定。

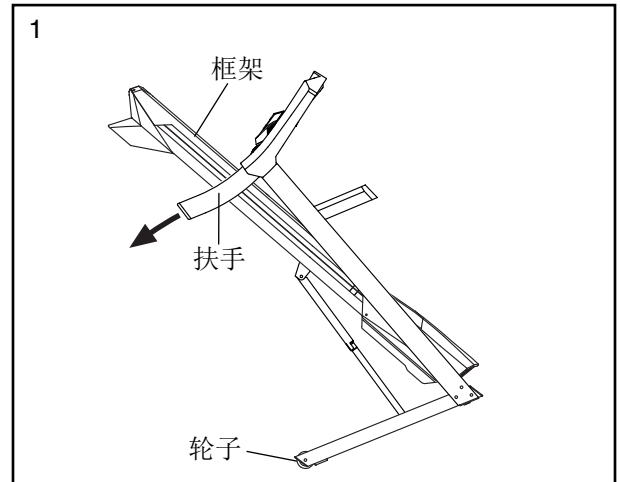


为防止损坏地板或地毯可在跑步机下放置一块地垫。跑步机应避免阳光直射。跑步机储存环境的温度不宜超过 30° C。

如何移动跑步机

移动或搬运跑步机前，请先将跑步机折叠起来。注意事项：确保折叠插销旋钮已锁定到折叠位置。移动跑步机时需要两人合作完成。

1. 握住框架和跑步机的一个扶手并用一只脚抵住轮子。

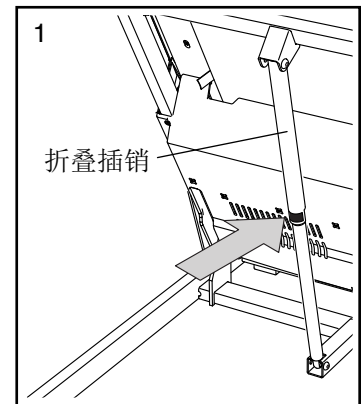


2. 向后倾斜跑步机直到其可以通过轮子自如移动。小心地将跑步机移动到想要的位置。注意事项：在跑步机还无法向后倾斜时不得强行移动跑步机。不要拉跑步机框架。不得在不平整的表面移动跑步机。

3. 一只脚抵住轮子，小心地放低跑步机至地面。

如何放下跑步机以供使用

1. 双手抓住跑步机框架的上端，用脚将折叠插销压入所示位置，然后将框架降至水平面。



故障排除

维护

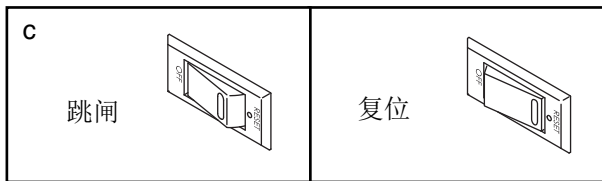
定期清洁跑步机，并使跑带保持清洁干燥。要清洁跑步机，首先关闭电源并拔掉电源线。用一块蘸取少量温和肥皂水的湿布擦拭跑步机的外部零件。**重要事项：不要在跑步机的控制面板上直接喷洒液体。为避免损坏控制面板，需避免使控制面板受阳光直射。**之后用软毛巾擦干跑步机。

故障排除

跑步机的大多数问题可以通过以下简单步骤予以解决。找到相应的故障症状，遵照列出的步骤操作。如果需要进一步的帮助，请参见本手册封面。

故障症状：电源无法开启

- 确保电源线插入到正确接地的插座中（参见第13页）。若需要延长线，则仅可使用长度不超过1.5米的3-芯、14号（1平方毫米）电源线。
- 插入电源线后，确保安全开关插入控制面板。
- 检查位于跑步机框架靠近电源线的电源开关。若开关凸起（如图所示），则开关已跳闸。复位电源开关时，需等待五分钟，然后将开关按回开启位置。



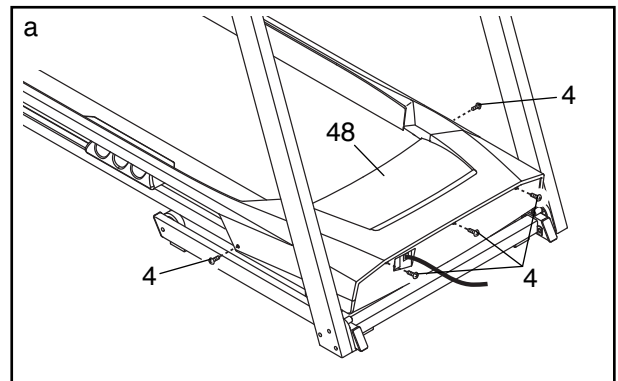
故障症状：跑步机在使用过程中电源关闭

- 检查电源开关（见上图）。若开关跳闸，则需等待五分钟，之后将开关按回开启位置。
- 确保电源线已插入。若电源线已插入，则将其拔出，等待五分钟之后再插回。
- 将安全开关从控制面板中拔出，然后重新插入。
- 如果跑步机仍然不运转，请联系当地授权经销商（联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡）。

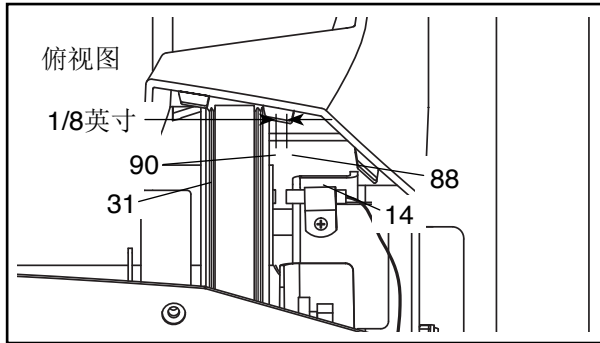
故障症状：控制面板显示屏显示功能异常

- 从控制面板上取下安全开关并拔下电源线。取下图示的两颗 #8 x 3/4" 螺丝（4）。

小心向上抬起马达护罩（48），然后向前滑动并释放。确保马达护罩不会被其两侧的拉环挂住。



找到滑轮（31）左侧的磁簧开关（88）和磁铁（90）。转动滑轮直到磁铁对准磁簧开关。确保磁铁和磁簧开关的间距在 3mm 左右。如有必要可松开图示的 #8 x 3/4" 大圆头螺丝（14），再稍微移动磁簧开关，然后再重新拧紧螺丝。接着，用五颗# 8 x 3/4" 螺丝（图中未显示）重新装回马达护盖（图中未显示），运行跑步机几分钟以检查速度读数是否正确。



故障症状：从控制面板取出安全开关后控制面板显示屏依然点亮

- a. 跑步机控制面板配备显示屏演示模式，用于跑步机在商场展示时之用。当你取出安全开关时，如果屏幕显示预设的展示画面，演示模式开启。要关闭演示模式，按住 **Stop**（停止）按钮几秒钟。如果演示模式仍开启，参见第20页的步骤7关闭演示模式。

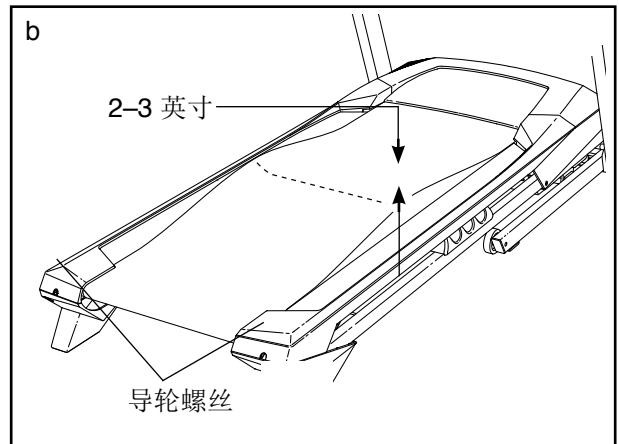
故障症状：跑步机的坡度变化不正确

- a. 按住 **Stop**（停止）按钮和 **Speed +**（速度+）按钮的同时将安全开关插入控制面板。然后再松开 **Stop**（停止）按钮和 **Speed +**（速度+）按钮。先按 **Stop**（停止）按钮，然后按 **Incline ^**（坡度^）或 **Incline v**（坡度v）按钮。此时，跑步机会自动抬升到最高坡度，然后再返回到最小坡度，从而重新校准坡度系统。如果坡度未自动校准，再次按 **Stop**（停止）按钮，然后按 **Incline ^**（坡度^）按

钮或 **Incline v**（坡度v）按钮。坡度校准完毕后，从控制面板上取下安全开关。

故障症状：运动过程中，跑带的运转速度变慢

- a. 若需延长线，则仅可使用长度不超过1.5米的3芯、14号（1平方毫米）电源线。
- b. 如果跑带过度拧紧，跑步机的性能有可能会减弱，跑带也有可能受损。取下安全开关，拔下电源线。用六角扳手逆时针转动两个后导轮螺丝，每次转动1/4圈。正确紧固跑带后，跑带每侧应能够抬离跑台5-7厘米。小心地让跑带处于中心位置。插上电源线，然后插入安全开关并运行跑步机几分钟。重复该过程直到跑带完全紧固。

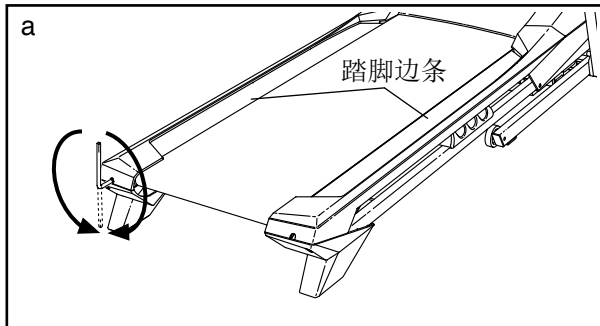


- c. 跑步机的跑带上涂有高性能的优质润滑剂。**重要事项：**除经授权维修代表指示外，不得将硅喷剂或其它物质涂到跑带或跑台上，这些物质可能影响跑带质量从而引起过度磨损。若您觉得跑带需要更多润滑，请参见本手册封面。
- d. 如果问题依然存在，请联系当地授权经销商（联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡）。

故障症状：跑带运转时偏离中心位置

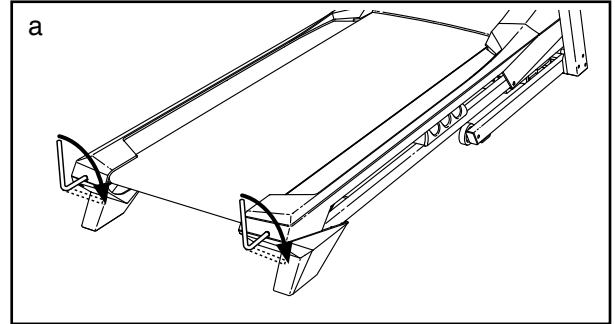
重要事项：跑带应位于踏脚边条中间。若跑带与踏脚边条相互摩擦，跑带可能会发生损坏。

- a. 如果跑带偏离中心位置，首先取下安全开关，然后拔出电源线。如果跑带左移，用六角扳手顺时针转动左侧的后导轮螺丝，每次 1/2 圈；如果跑带右移，逆时针转动左侧的后导轮螺丝，每次1/2圈。注意不要过度拧紧跑带。之后，插上电源线并插入安全开关，接着运行跑步机几分钟。若仍有问题，可重复该过程直到跑带位于中心位置。



故障症状：如果跑带在运转时滑动

- a. 首先取下安全开关，然后拔出电源线。用六角扳手顺时针转动两个导轮螺丝，每次转动 1/4 圈。正确紧固跑带后，跑带两侧应能够抬离跑台 5~7 厘米。小心地让跑带处于中心位置。接着，插上电源线并插入安全开关，小心地在跑步机上跑几分钟。若仍有问题，可重复该过程直到跑带正确紧固。



锻炼指导




警告： 开始任何锻炼之前，请咨询医生或健身专家。这一点对于年龄超过35岁或有健康问题的人来说尤为重要。

心率传感器不是医疗设施。很多因素都可以影响心率读数的精确性，包括您的动作在内。心率传感器只可用作运动辅助手段，用以确定大体的心率趋势。

以下指导将有助于规划您的训练程序。如果需要更多的详细练习信息，请购买相关书籍或咨询医生。请牢记：合理的营养和充足的休息是训练取得圆满结果的必要条件。

运动强度

无论您的目标是燃烧脂肪还是增强自身的心血管系统，获得理想结果的关键是正确的运动强度。以自己的心率为指针，您可以找到适当的运动强度水平。下表列出的是燃烧脂肪和有氧运动的推荐心率值。

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

要找到适合自己的心率，首先在图表底部位置找到自己的年龄（年龄请四舍五入至靠近的年龄层）。然后找到自己年龄上方对应的三个数字。这三个数字确定了您的“训练区域”。最小的数值是燃烧脂肪的推荐心率值，中间的数值是最大限度燃烧脂肪的推荐心率数值，最大的数值是有氧运动的推荐心率数值。

脂肪燃烧： 要有效燃烧脂肪，必须以相对较低的强度做长时间运动。运动一开始的几分钟，身体会消耗碳水化合物卡路里作为能量。这之后，身体才开始消耗储存的脂肪卡路里作为能量。如果您的目标是燃烧脂肪，请调节锻炼强度直到心率接近训练区域的下限数值。要最大限度地燃烧脂肪，请调节锻炼强度直到心率接近训练区域的中间数值。

有氧运动： 如果您的目标是增强心肺功能，您就必须进行“有氧”运动。有氧运动是指需要大量氧气的长时间的活动。心脏必须将更多的血液压送到肌肉，肺部也需要为血液提供更多的氧气。进行有氧运动时，请调节锻炼强度直到心率接近训练区域的上限数值。

练习指导

热身运动： 每次开始练习前先进行5~10分钟的伸展练习和轻度练习。适当的热身运动可以增加体温和心率，促进血液循环，从而为后面的练习做准备。

训练区域运动： 热身运动后即可增加运动强度直到心率达到您的训练区域并保持20~30分钟（在运动开始的最初几周，请不要使心率保持在训练区域内超过20分钟）。运动时，要有规律的深呼吸——不可屏住呼吸。

放松运动： 正式运动完成后，要预留5~10分钟做伸展运动以进行放松。这样做可以增加肌肉的柔韧性，有助于防止运动后不适现象的产生。

运动频率

为了维持和改善身体状况，需要每周完成三次练习，训练中至少休息一天。几个月之后，您就可以完成每周五次练习的运动量。当然，这必须根据您的自身情况与需要而定。记住，通往成功之门的钥匙就是让运动在您的日常生活中成为定期进行的、令人快乐的一部分。

建议的伸展运动

右图列出了几种基本伸展运动的正确姿势。做伸展运动时动作要慢，不可突然动作。

1. 轻触脚趾伸展运动

站立时双膝微曲，臀部以上缓缓前伏。手尽可能地向下轻触脚趾时，让背部和肩部放松。保持动作15秒之后放松。重复上述动作三次。伸展部位：韧带、膝盖内侧和背部。

2. 韧带伸展运动

采取坐姿，一腿前伸。将另一只脚的底靠向身体，放在伸出的腿的大腿内侧。手尽可能地向前轻触脚趾。保持动作15秒之后放松。每条腿重复动作三次。伸展部位：韧带、腰背和腹股沟。

3. 小腿/脚踵伸展运动

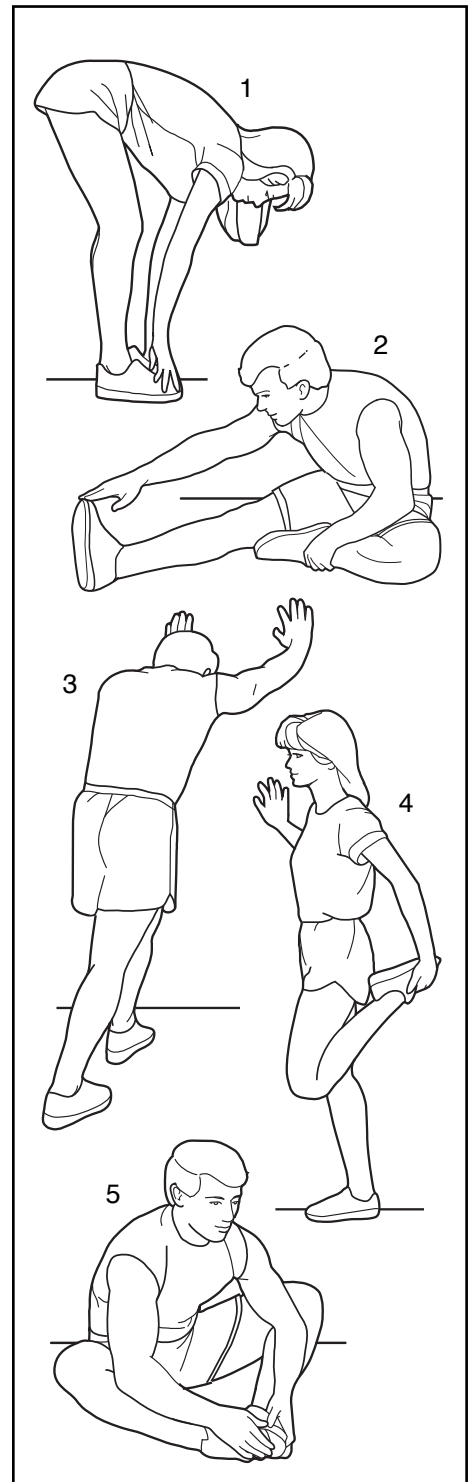
两腿前后站立，身体前探，双手抵墙。后面一条腿蹬直，脚平贴在地板上。前腿弯曲，身体前倾，臀部向墙面前移。保持动作，数15下之后放松。每条腿重复动作三次。要进一步伸展跟腱，可同时弯曲后腿。伸展部位：小腿、跟腱和脚踝。

4. 四头肌伸展运动

一只手扶墙保持平衡，另一只手向后抓脚。使脚后跟尽量靠近臀部。保持动作15秒之后放松。每条腿重复动作三次。伸展部位：四头肌和臀部肌肉。

5. 大腿内侧伸展运动

采取坐姿，脚掌相对，膝盖外翻。将脚尽可能地拉近腹股沟部位。保持动作15秒之后放松。重复动作三次。伸展部位：四头肌和臀部肌肉。



零件清单

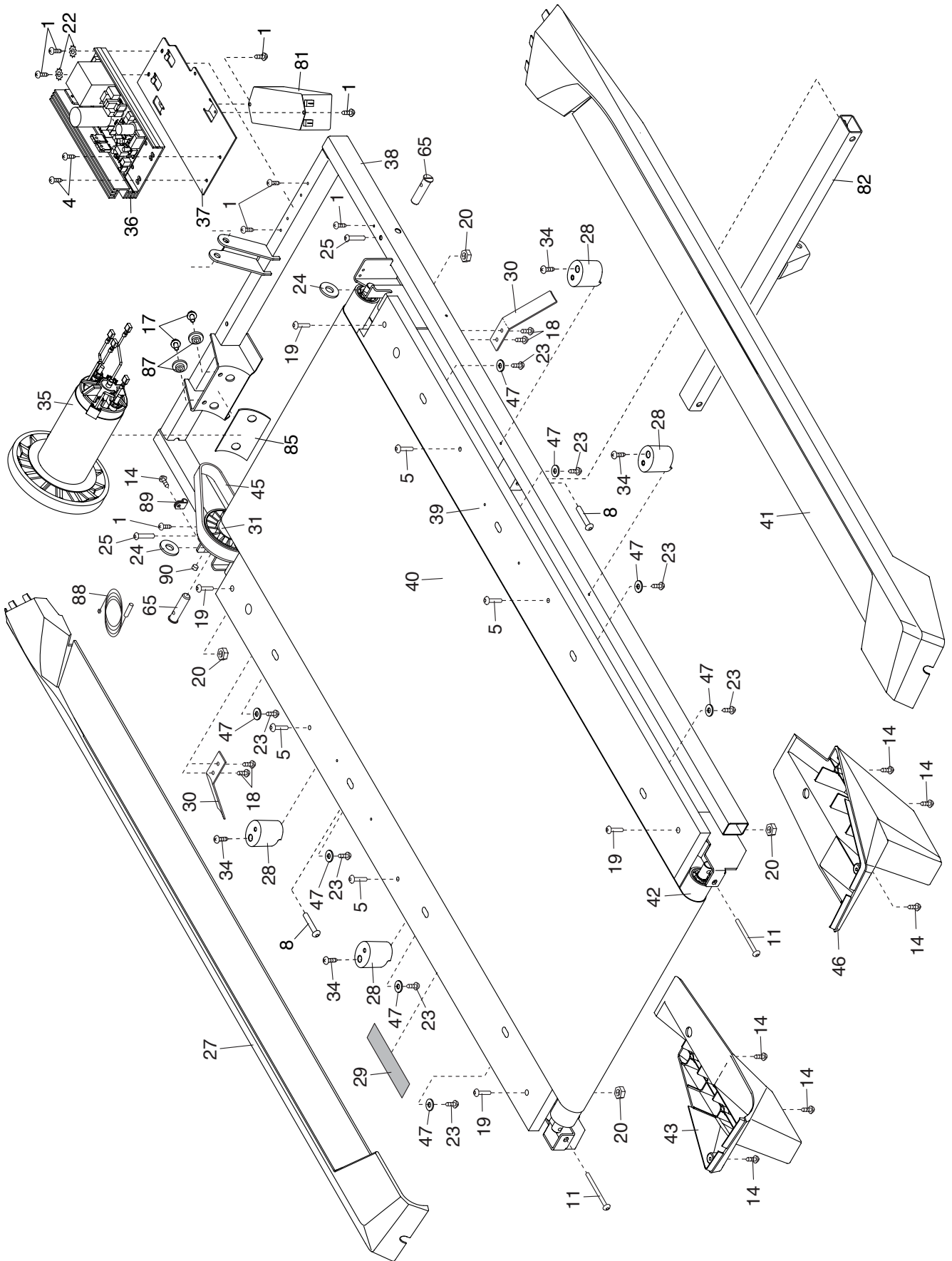
型号: PETL59714.0 R0914A

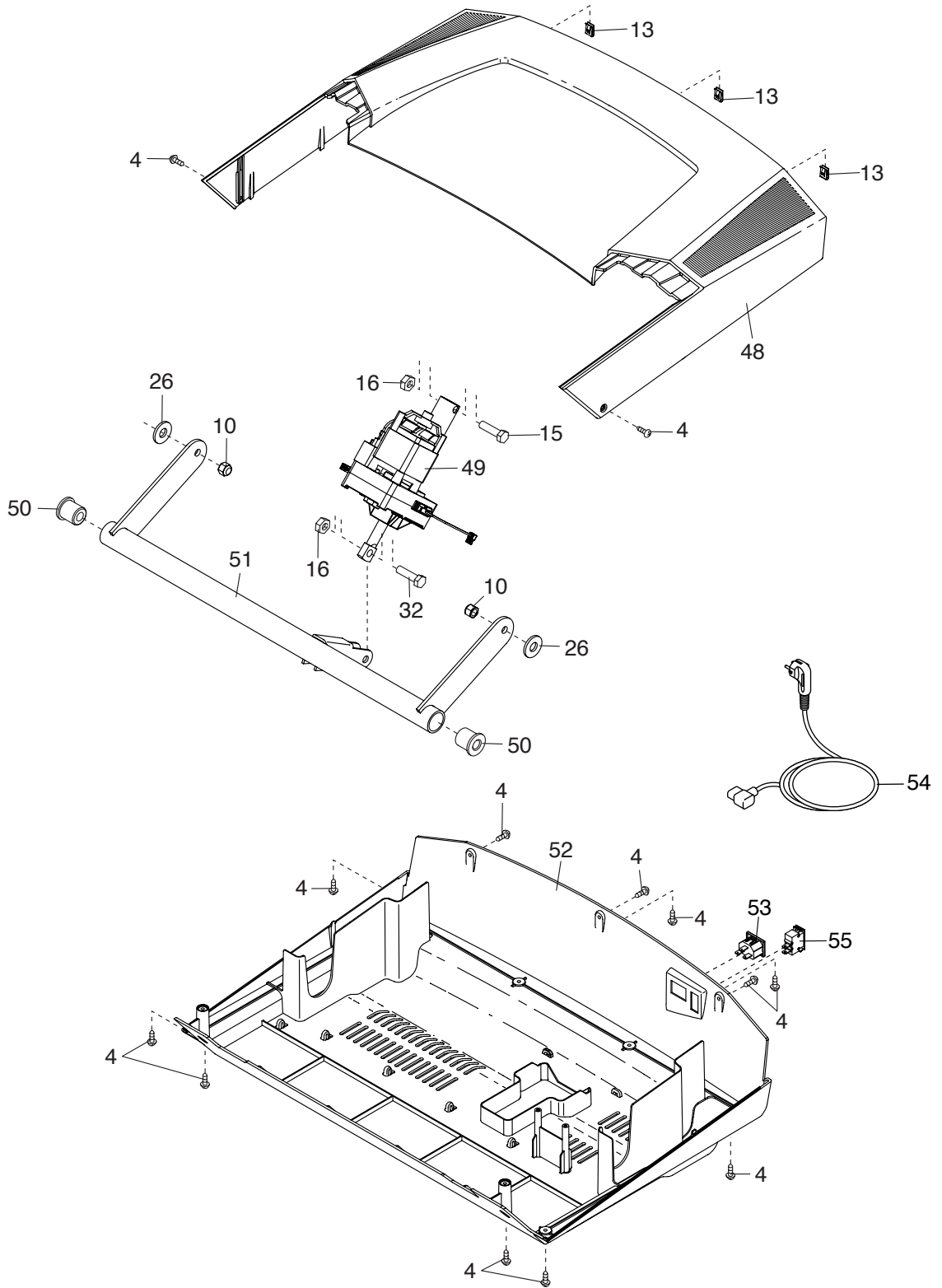
索引号	数量	名称	索引号	数量	名称
1	8	#8 x 1/2" 接地螺丝	47	8	#10 平垫圈
2	6	3/8" x 3 1/4" 螺丝	48	1	马达护罩
3	6	3/8" 星形垫圈	49	1	坡度马达
4	43	#8 x 3/4" 螺丝	50	2	提升框架衬套
5	4	1/4" x 1" 螺丝	51	1	提升框架
6	4	5/16" 星形垫圈	52	1	马达下护罩
7	1	控制面板框架	53	1	插座
8	2	1/4" x 1 3/4" 螺丝	54	1	电源线
9	2	3/8" x 2 1/2" 螺栓	55	1	电源开关
10	4	3/8" 螺母	56	1	M8 x 53mm 螺栓
11	2	M6 x 55mm 螺丝	57	1	控制面板
12	2	3/8" x 1" 螺栓	58	1	控制面板底座
13	3	护罩夹	59	1	左扶手
14	7	#8 x 3/4" 大圆头螺丝	60	2	扶手盖板
15	1	3/8" x 1 3/4" 螺栓	61	4	1/4" 外部星形垫圈
16	2	3/8" 锁紧螺母	62	1	安全开关/夹扣
17	2	1/4" x 3/8" 螺丝	63	1	立柱线
18	4	#8 x 1/2" 螺丝	64	1	右扶手
19	4	5/16" x 1 1/2" 螺栓	65	2	提升框架销
20	4	5/16" 螺母	66	1	左立柱
21	2	#8 x 1/2" 盘头螺钉	67	2	M8 螺母
22	2	#8 星形垫圈	68	1	折叠插销
23	8	#8 x 5/8" 螺丝	69	2	警示贴
24	2	驱动滚轮垫圈	70	4	底座盖板
25	2	1/4" x 1 1/4" 螺丝	71	2	底座厚垫脚垫片
26	2	坡度框架垫圈	72	2	底座薄垫脚垫片
27	1	左踏脚边条	73	2	立柱索环
28	4	跑台缓冲垫	74	1	底座
29	1	警示贴	75	2	轮子
30	2	导带器	76	1	右立柱
31	1	驱动滚轮/滑轮	77	4	1/4" x 1 1/4" 螺丝
32	1	3/8" x 1 1/2" 螺栓	78	4	5/16" x 3 1/4" 螺丝
33	1	M8 x 45mm 螺栓	79	1	控制面板接地线
34	12	#8 x 3/4" Tek 螺丝	80	1	M4.2 x 8mm 螺丝
35	1	驱动马达	81	1	过滤器
36	1	控制器	82	1	插销横杆
37	1	控制盘	83	1	左杂物托盘托架
38	1	框架	84	1	右杂物托盘托架
39	1	跑台	85	1	马达隔离装置
40	1	跑带	86	1	杂物托盘
41	1	右踏脚边条	87	2	马达衬套
42	1	导轮	88	1	磁簧开关
43	1	左后支脚	89	1	磁簧开关夹紧装置
44	4	电缆扎带	90	1	磁铁
45	1	驱动马达带	*	-	用户手册
46	1	右后支脚			

注意: 零件规格若有变化将不会另做通知。*表示此零件未显示在分解图中。

分解图A

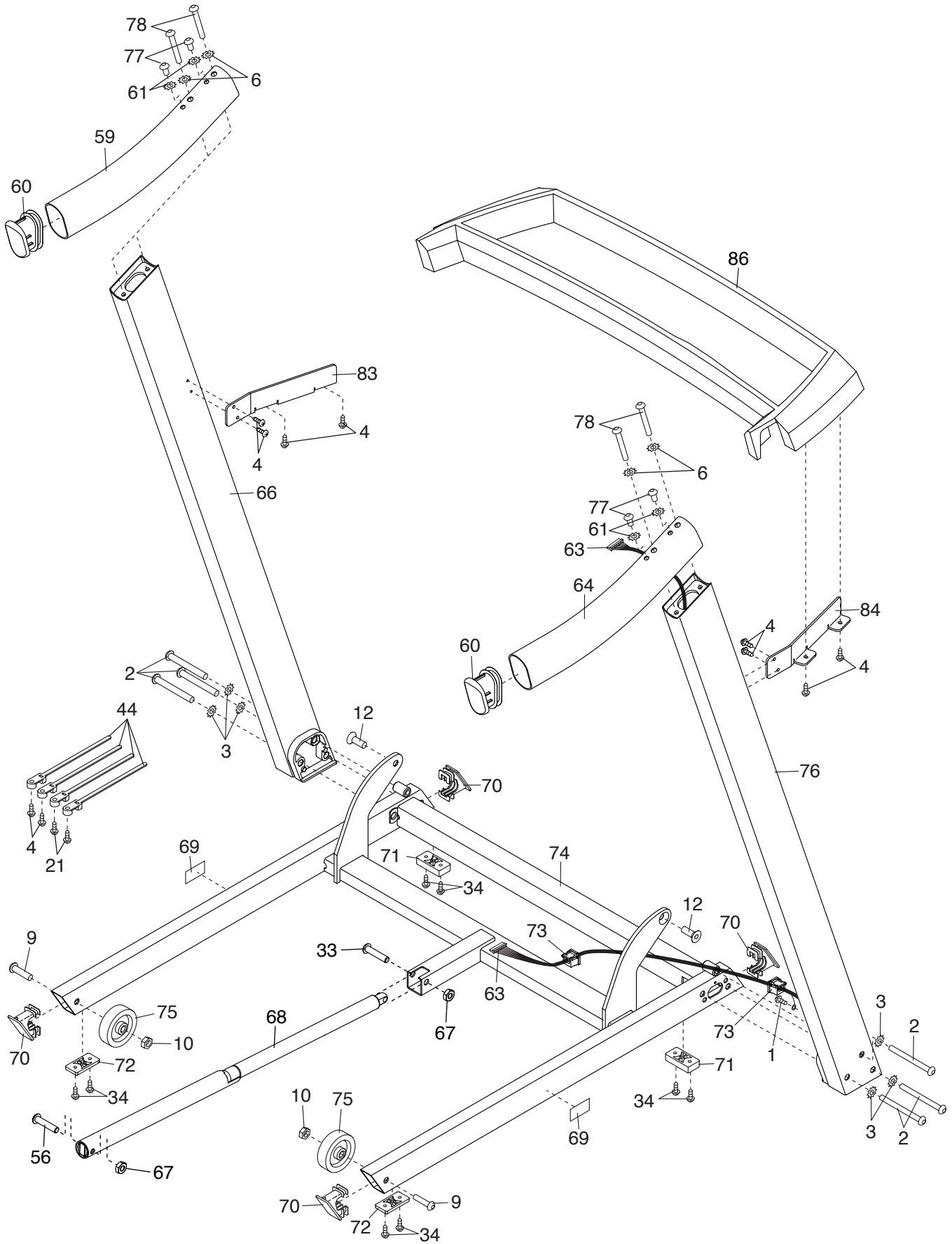
型号: PETL59714.0 R0914A

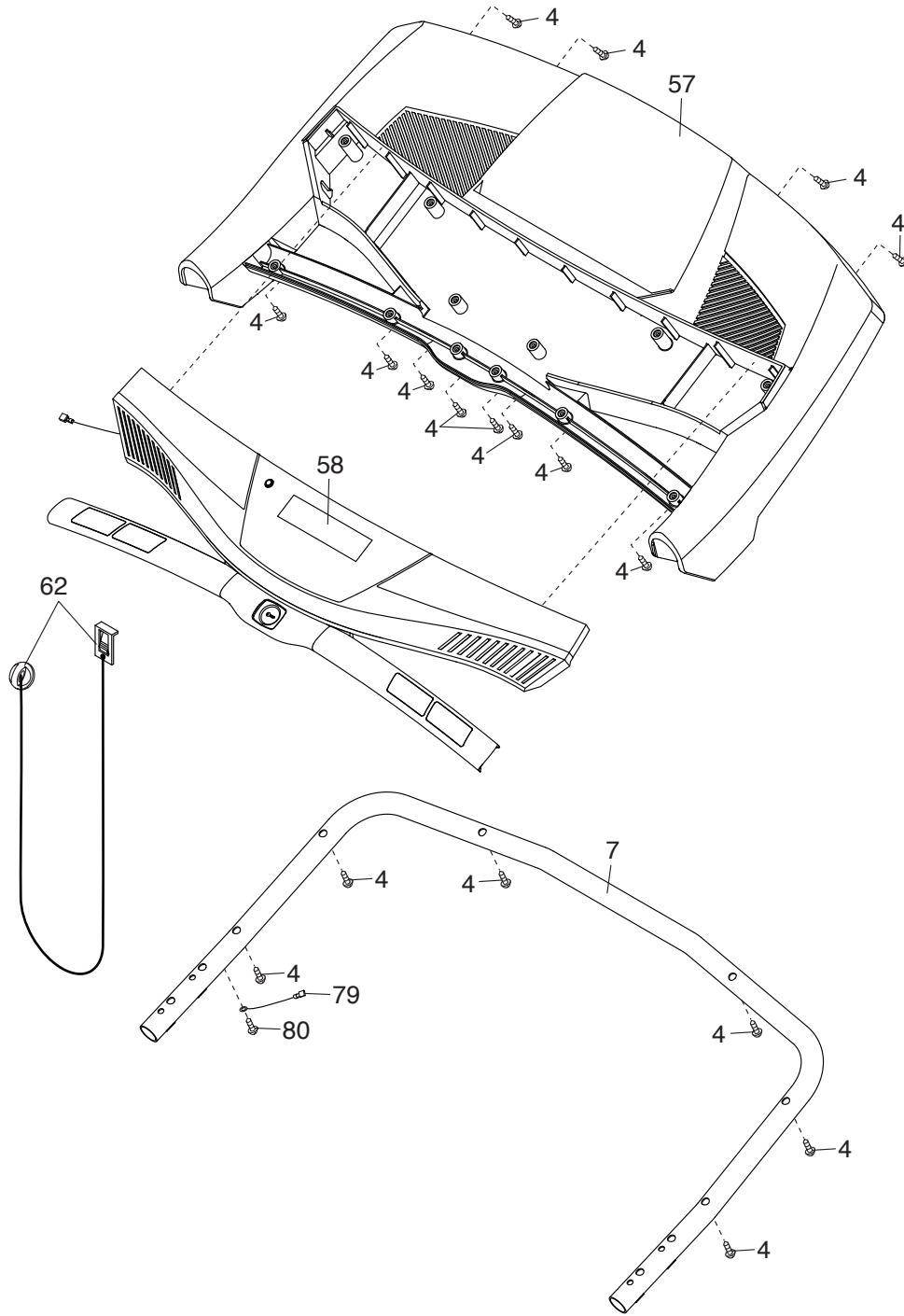




分解图C

型号: PETL59714.0 R0914A





售后服务和有限担保

若需维修、咨询、投诉等售后服务，请联系ICON授权经销商。

为了方便我们向您提供帮助，请准备好以下信息：

- 产品型号和产品序列号（参见用户手册封面）
- 产品名称（参见用户手册封面）
- 零件索引号及说明（参见用户手册内的零件清单和分解图）

有限担保

ICON 授权经销商（经销商）保证，在正常的使用和维护下，本产品在工艺和材料上不会出现问题。从购买之日起，马达的保修期为3年，零部件的保修期为1年。

此担保仅对原始购买客户有效。经销商的责任仅限于：通过授权的维修中心，由经销商来选择对产品进行更换或维修。所有的维修服务必须由经销商事先授权。对于遭受运货损坏、滥用、误用、不适当和不正常使用或非经销商授权的维修中心的维修而造成的产品损坏，经销商不承担责任；对于商业用途、租借用途或用于商店陈列展示的产品，经销商不承担责任。经销商也不承担上述担保责任以外的任何责任。

对于因产品的使用和性能而造成的或与之相关的间接的、特殊的或连带的损害，涉及经济、财产、收入、利润方面的损害，趣味性和效用方面的损失，由于搬迁和安装而产生的费用以及其它任何性质的间接损失，ICON 授权经销商不承担任何责任。

此处设定的保证能够替代所有其它保证，特殊目的下的商业性和适配度的内在保证只限于此处设定的范围和期限。

ICON 授权经销商：