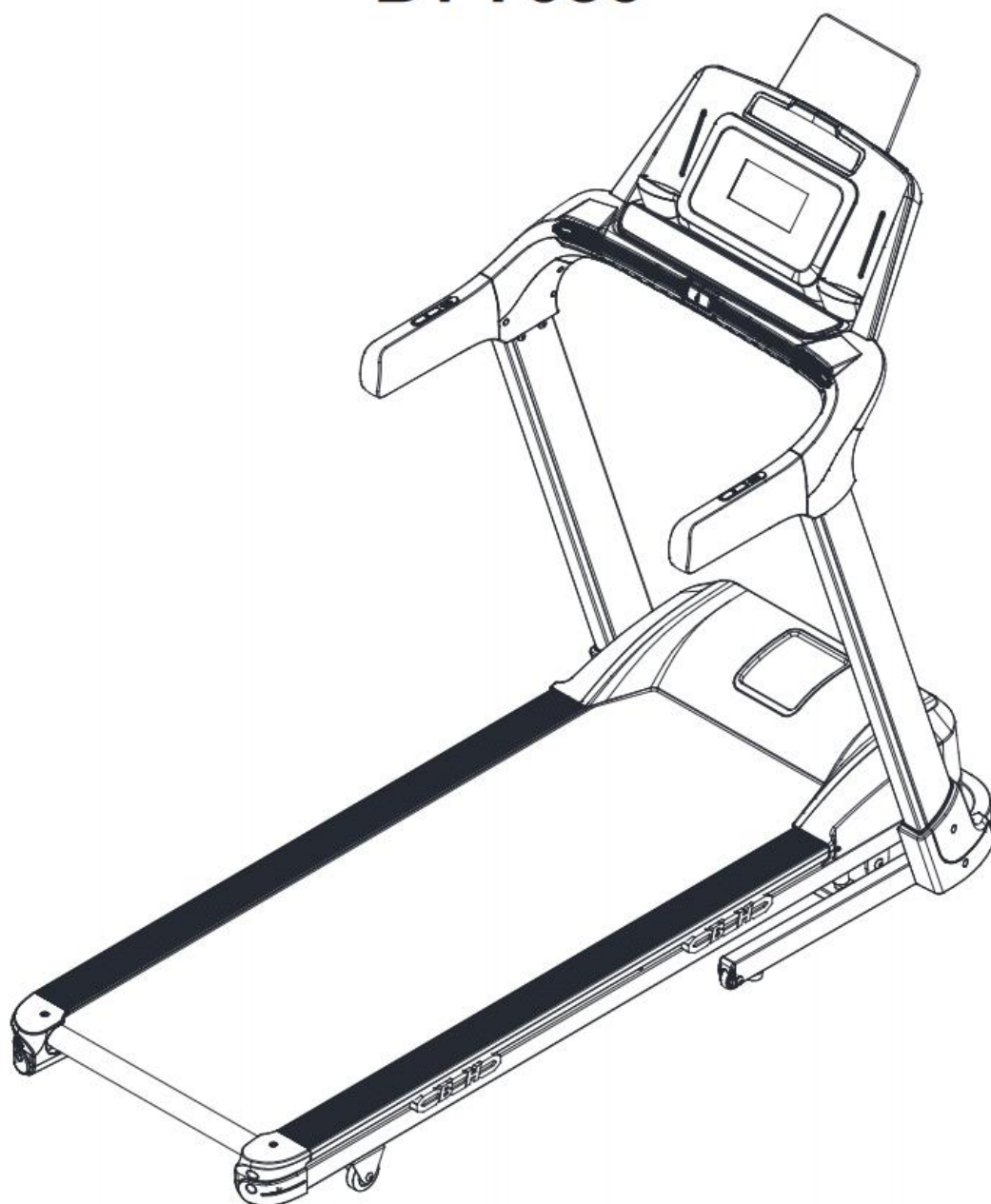


# 电动跑步机安装、使用说明书

## BT 7050



Version 1.01



# 目录

|              |       |
|--------------|-------|
| 安全注意事项 ..... | 01    |
| 安全使用须知 ..... | 02    |
| 地线操作说明 ..... | 03    |
| 组装说明 .....   | 03/06 |
| 技术参数 .....   | 07    |
| 入门指南 .....   | 07/08 |
| 锻炼热身 .....   | 09    |
| 操作指南 .....   | 10/18 |
| 锻炼安全措施 ..... | 19    |
| 维护说明 .....   | 20/22 |
| 爆炸图 .....    | 23    |
| 爆炸明细 .....   | 24/26 |



## 安全注意事项

警告：

为了避免严重的伤害，您必须注意如下操作：

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；

运动时自然摆臂，目视前方，不要低头看脚下；

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；

当遇到紧急的时候要迅速按下停止按钮按钮，或拉下安全开关；

只有当跑步带停稳后，才能从跑步机上离开。

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：

A. 在进行任何锻炼计划前，建议您首先应该咨询医生。

B. 检查器材上所有螺栓是否锁紧。

C. 不要把器材暴露在潮湿的地方，这会引起故障。

（任何由于以上原因引起的故障和伤害，我们对此不负任何责任）

D. 开始运动前请穿运动衣和运动鞋。

E. 任何剧烈运动只有在饭后 40 分钟后才可以开始。

F. 为了预防受伤，请在锻炼前先作热身运动。

G. 患高血压的人应在锻炼前请教医生。

H. 这款健身器材仅供成年人使用。

I. 对于老年人、小孩、残疾人应给予适当的关心、指导、监督。

J. 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。

## 安全使用须知

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，直到感到适应后才可以松开扶手。
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. 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。
10. 未成年人在使用电动跑步机时需有成年人在旁陪护。
11. 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。
12. 使用者最大限重100KG。

## 地线操作说明

本产品须先接地后，才可使用，若机器发生故障或损坏时，地线就能形成一个小型电阻来阻挡电流，用以减低触电的可能性。

本产品配有含接地导体及接地插头的电源线。

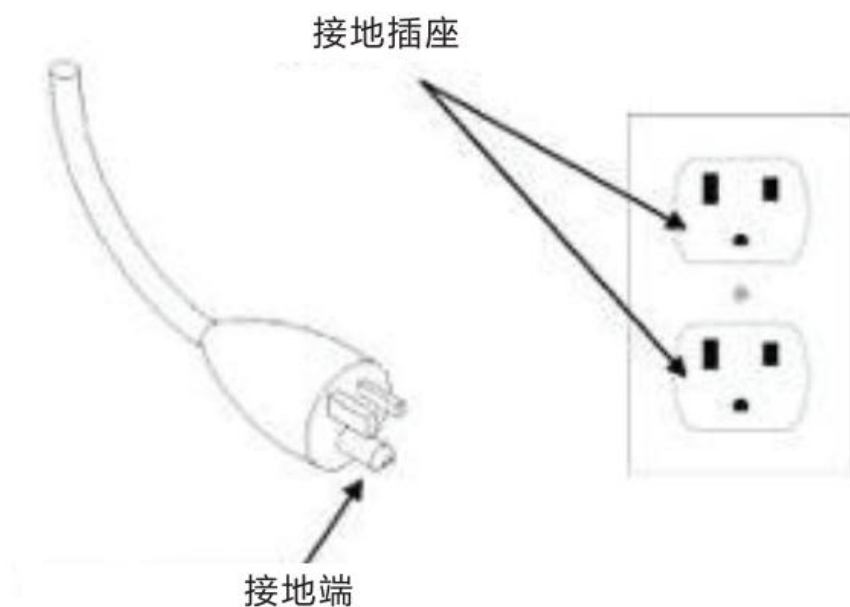
本产品之电源插头须连接在合适的且含有接地导体的插座上。

**危险** — 若没有正确的连接接地插头，就可能会发生触电的危险。若您对于本产品是否已适当的接地有任何质疑，您可洽询专业的电气工程人员或维修人员为您解决，若本产品所附的接地插头用，请联络您的电气工程人员装上适当且合用的插座。

本产品可用于一般220V~240V的伏特电流且含有如下方插图所绘式之接地插头，请确定本产品的电源线是否连接在相配合的插座上。

本产品无需使用任何的电源转换器(变压器)。

### 附图 接地插头/插座示意图

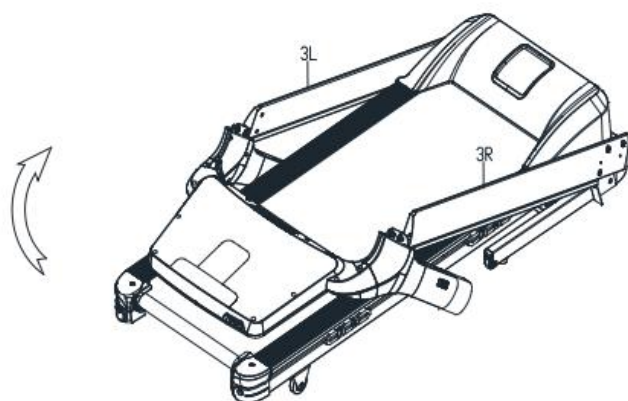


## 组装说明

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：

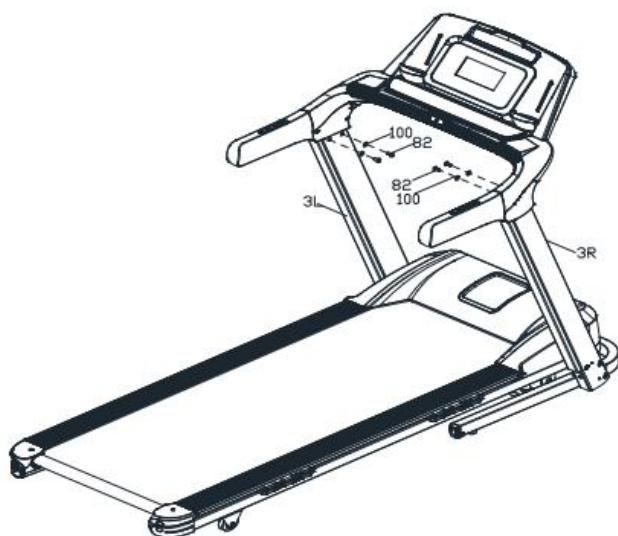
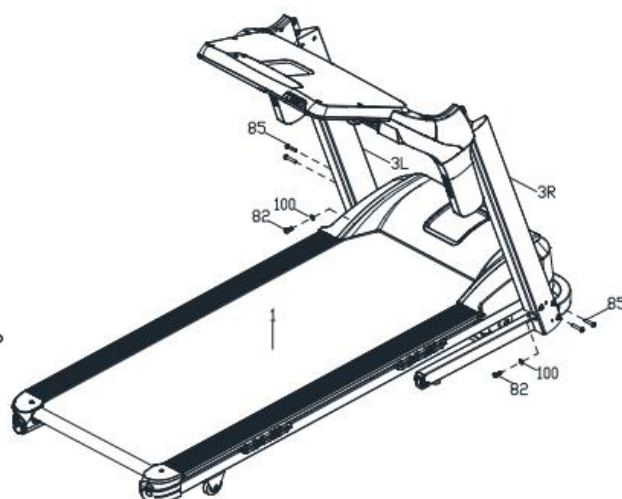
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| 27. 安全锁                                                                             | 30L/R. 立柱左右侧盖                                                                       | 48. 矽利康油                                                                            | 49 橡胶 2PCS                                                                            |
|  |  |  |  |
| 72. 十字垫圈头螺钉<br>M4*8 4pcs                                                            | 82. 半圆头内六角螺钉<br>M8*20 6pcs                                                          | 85. 半圆头内六角螺钉<br>M8*35 4pcs                                                          | 100. 平面垫圈 $\phi 9 \times \phi 16 \times t1.6$ 10pcs                                   |
|  |  |  |  |
| 103. MP3 线                                                                          | 131. 书报架                                                                            | 132. 十字大扁头螺钉 M5*20 4PCS                                                             | 133. 6#内六角扳手                                                                          |
|  |  |                                                                                     |                                                                                       |
| 134. 十字开口扳手                                                                         | 141. 5#内六角扳手                                                                        |                                                                                     |                                                                                       |

## 安装步骤：



第一步：  
将跑步机从纸箱中抬出。  
如图，沿箭头方向，将  
左右立柱（3L/R）扶起，  
立直。

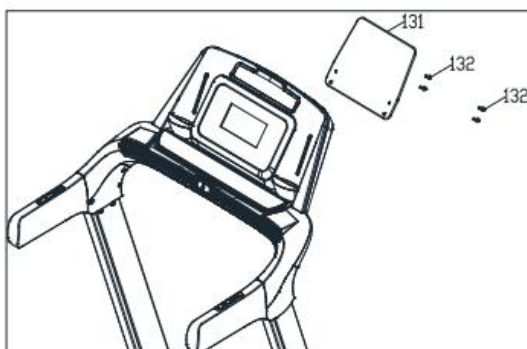
第二步：  
用M8\*20半圆头内六角（82）、  
M8\*35半圆头内六角（85）和  
9\*16\*t1.6平面垫圈（100）  
将左右立柱（3L/R）锁紧在底座架上。



第三步：  
将电子表扶正。用M8\*20半圆头  
内六角（82）和9\*16\*t1.6  
平面垫圈（100）锁紧在立柱  
（3L/R）上。

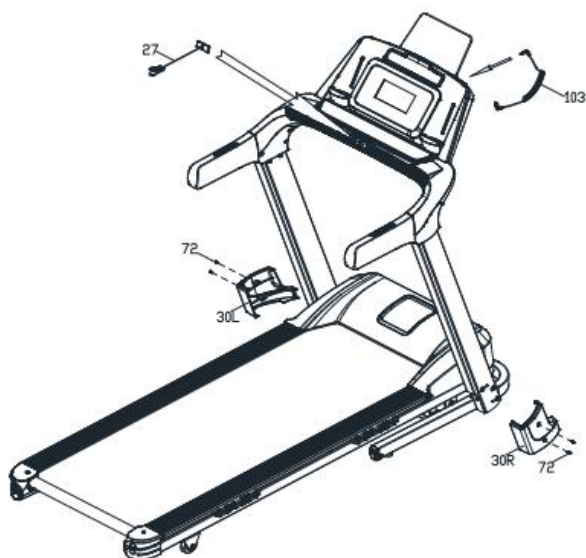
#### 第四步：

用M5\*20十字大扁头螺钉（132）、将书报架（131）锁紧在电子表上。（131/132为选配件）



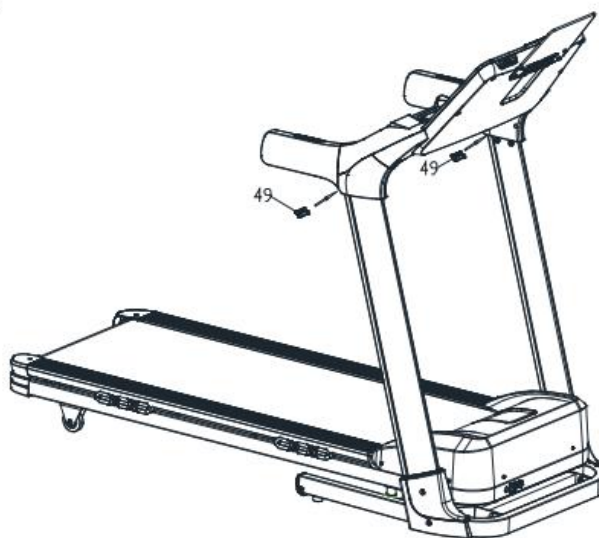
#### 第五步：

用M4\*8十字垫圈头螺钉(72)将前护罩（30L/R）锁紧在立柱上。再按图中箭头指示，装上安全锁(27)和MP3线(103)。



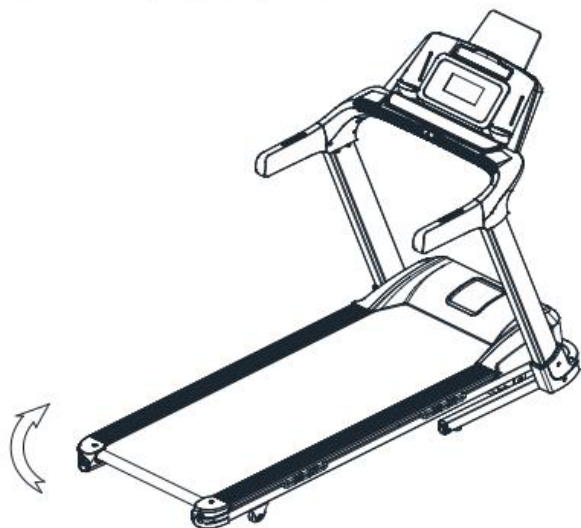
#### 第五步：

用橡胶塞（49）塞到锁立柱侧盖上.注意橡胶塞上箭头朝上。组装完成。



**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。

## 收折、展開說明



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)  | 1790mm*800mm*1510mm                                                                                                                                                                                                                                  | 速度范围   | 1—18Km/h |
| 拆叠尺寸(mm)  | 1000mm*800mm*1610mm                                                                                                                                                                                                                                  | 最大输出功率 | 1300W    |
| 跑台尺寸(mm)  | 1400*500                                                                                                                                                                                                                                             | 使用电源   | 220—240V |
| 机台净重      | 73Kg                                                                                                                                                                                                                                                 | 使用环境温度 | 0—28℃    |
| 使用者最大体重   | 100Kg                                                                                                                                                                                                                                                |        |          |
| 单窗蓝屏显示    | 速度 时间 距离 卡路里 心率                                                                                                                                                                                                                                      |        |          |
| 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 6.5 寸显示, 表盘显示清晰, 无视角范围影响, 1.0—18 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> |        |          |

## 入门指南

### 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, 再慢慢地让机子停下来。

**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。

## 锻炼热身

### 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）。

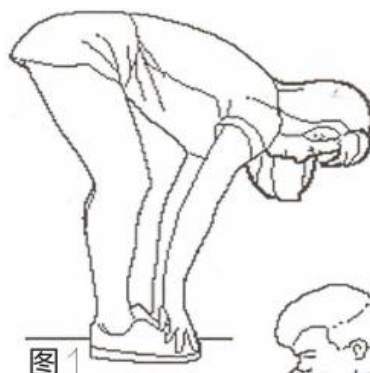


图1

### 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）。

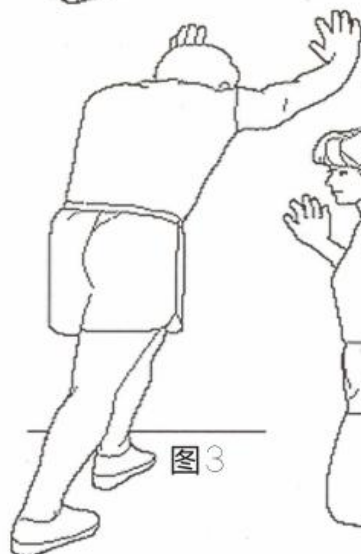


图3

### 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

## 操作指南



### 一.窗口和按键说明：

1.LCD视窗显示以下功能：

A.时间/心率视窗：显示时间、心率数据；有心跳时优先显示心率；待机默认显示时间。

B.距离/卡路里/扬升视窗：显示距离、卡路里、扬升数据。

C.速度视窗：显示速度数据

2.功能按键：风扇开关键，开始，停止，程式，模式，速度加，速度减，升降加，升降减，速度快捷键3、5、8、10KM/H；扬升快捷键3、5、8、10%；

3.功能按键说明：

A.程式键：在停机状态，按程式键可以循环选择程式：手动程式-P01-P02-...-P12-U01-U02-U03-测脂模式

B.模式键：在停机状态，按模式键可以循环选择程式：手动程式(正常模式)-时间倒计-距离倒计-卡路里倒计；在体脂测试模式，模式键的功能请参见体脂测试功能说明。

- C.开始/停止键：在停机状态按键，会启动马达。在马达运转状态按键，会停止马达。
- D.速度加：在设定状态，按键会增加设定值。在马达运转状态，短按会增加速度0.2KM/H，长按无效。
- E.速度减：在设定状态，按键会减少设定值。在马达运转状态，短按会降低速度0.2KM/H，长按无效。
- F.扬升加：在设定状态，按键会增加设定值。在马达运转状态，按键会增加坡度。
- G.扬升减：在设定状态，按键会减少设定值。在马达运转状态，按键会降低坡度。
- H.速度快捷键：3、5、8、10KM/H，在马达运转状态，按键会直接把马达速度调至按键上标识的速度值。
- I.扬升快捷键：3、5、8、10%，在马达运转状态，按键会直接把马达坡度调至按键上标识的坡度值。
- J.风扇开关键：可开关风扇。

## 二.固定程式/启动说明：

### 1.程式说明：

- A.一个手动程式，此程式中包括：正常模式，时间倒计、卡路里倒计、距离倒计模式。
- B.12个固定程式：P01，P02，…，P12。
- C.三个自定义程式：U01，U02，U03。
- D.一个测脂功能。

### 2.启动说明：

- A.将安全锁贴在面板上的安全锁开关位置。
- B.按开始键，窗口显示：3-2-1，且每减一蜂鸣器鸣叫一声，之后才启动马达。
- C.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秒左右显示心跳数据。

### 三.手动模式

#### 1.如何进入手动程式：

- A.打开电源开关，直接进入手动程式中的正常模式。
- B.在停机状态下，按模式键可以选择进入手动程式中的正常模式。

#### 2.手动程式中的三种设定功能：时间设定，距离设定，卡路里设定。

- A.开始进入手动程式时，时间窗口显示时间为0:00；
- B.在手动程式下，按模式键进入时间倒计时模式，时间窗口显示时间且闪烁，初始时间为：15:00，按速度加减键、升降加减键可以设定倒计时。时间设定范围：5:00-99:00。
- C.在时间倒计时模式下：按模式键可以进入距离倒计时模式，初始距离显示：1.00公里，按速度加减键、升降加减键可以设定距离，设定范围：0.50-99.90公里，每次增加或减少从0.1公里。
- D.在距离倒计时模式下，按模式键可以进入卡路里倒计时模式，初始卡路里显示：50.0千卡，按速度加减键、升降加减键可以设定卡路里设定范围：10.0-999.0千卡，每次增加或减少从1.0千卡。

#### 3.手动程式的操作：

- A.按开始键，时间倒数3秒，然后马达开始运行，初速度为1.0公里/小时；
- B.按速度加减键可调整速度；
- C.按升降加减键可调整坡度；
- D.按速度快捷键可以快速设定到按键所标识的速度；
- E.按坡度快捷键可以快速设定到按键所标识的坡度；
- F.在马达运行时，按停止键，马达停止运行；
- G.拉掉安全锁可以紧急停止马达运行，LCD窗口显示“---”，峰鸣器发短声Bi-Bi-Bi。
- H.当设定时间递减到零时，或者当设定卡路里递减到零时，或者当设定距离递减到零时，峰鸣器发短声Bi-Bi-Bi，速度慢慢降低直到停止，峰鸣器发长声Bi-Bi-Bi，速度窗口显示End，5秒后返回待机，峰鸣器发长声Bi-Bi；
- I.未设定的参数向上累加。到最大显示范围后清零继续；手动模式下时间累加超过99:59(100分钟)后停机。