

**CONLIN**

**GT7As**  
安卓变频商用跑步机



**广州龙康体育用品有限公司**

地址：广州市花都区新华工业区百兴路2号  
电话：020-28611988  
传真：020-28611995  
网址：[www.conlinfitness.com](http://www.conlinfitness.com)  
[www.daily-youth.com](http://www.daily-youth.com)

国内市场：[sale1@daily-youth.com](mailto:sale1@daily-youth.com)  
售后服务：[service@daily-youth.com](mailto:service@daily-youth.com)  
服务热线：400-0180010 020-28611990

**广州龙康体育用品有限公司**  
Daily Youth Sports Product Co.,Ltd.

E07-过热故障	A 过热保护，或变频器不良	更换变频器
E12 -升降故障	A 升降电机线或信号线未接插好	检查连线是否接错，重插连接线
	B 升降电机不良	更换升降电机
	C 变频器不良	更换变频器
E06-变频器 MCU 故障 E09 -变频器内部通讯错误 1 E10-变频器内部通讯错误 2 E14 -缺相故障 E15 -电流传感器 U 故障 E16 - 电流传感器 W 故障	A 变频器故障	更换变频器

## 十一. 运动注意事项

**热身：**每次操作前需有 5~10 分钟的热身运动，内容包括暖身（原地踏步、跑步机、划船器、健身车），伸展（训练部位肌肉的拉伸及关节弯曲），以防止操作时造成的运动伤害。

**呼吸：**运动时不可屏住呼吸，通常准备或还原动作时以鼻吸气，用力时以口将气用力呼出。呼吸与动作应协调，如呼吸过于急促，应停止运动。

**频度：**同一部位肌肉的锻炼最好能有 48 小时的休息，也就是隔 1 天才能再训练相同的部位。

**负荷：**按照个人的体能状况决定训练的份量，然后依渐进负荷练习，初练习时肌肉酸疼是正常现象，只要按上述的频度继续练习，酸疼就会消除。

**松弛：**每次运动后亦要做 5 分钟的还原运动，尤其是训练脚部肌肉的伸展松弛，以免肌肉长期凝结，保持肌肉弹性。

**饮食：**为保护消化系统，饭后 1 小时方可训练，训练后至少应隔半小时才进食。训练中尽量少喝水，尤忌大量喝水，以免增加心脏、肾脏的负担。

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。

### 注意：

对以上产品外观、规格、型号等最终解释权归本公司所有，如有变更不另行通知，产品以实物为准！

衷心感谢您选用本公司产品。在安装、使用产品前，请务必仔细阅读说明书。

## 目 录

一. 警告、主要技术参数与特点 .....	1
二. 产品简介 .....	3
三. 产品爆炸图 .....	4
四. 爆炸图明细表 .....	5
五. 装配步骤 .....	6
六. 电子表显示及功能操作 .....	7
七. 跑步机的使用方法及安全保护 .....	17
八. 注意事项 .....	17
九. 电动跑步机日常保养与维护 .....	18
十. 一般故障排除法 .....	20
十一. 运动注意事项 .....	21

**特别注意：跑带不是越紧越好，而是根据需要调整松紧度，过紧会缩短跑带的使用寿命。**

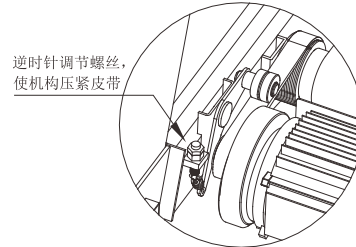
### 5. 电机皮带调整

5.1 所有跑步机出厂前都已进行电机皮带的调整，但使用一段时间后跑带会出现停顿现象，这是因电机皮带过松造成的。

5.2 判断电机皮带过松的方式：将跑步机速度调整为 1.5 km/h，两手用力抓住扶手，用脚向前使劲阻止跑带运转，如跑带和前滚筒同时停止转动，但松力后跑带又继续运转，此现象说明电机皮带过松，使用者会有停顿感觉，长期使用会降低电机皮带的寿命，应及时调整。

5.3 解决方法：先拧下电机保护盖的螺丝，打开电机

保护盖，用专用工具调整电机皮带螺栓，逆时针调整数圈，使机构压紧皮带，至使用者没有停顿感觉为止（如图所示）。主要由用户自行调整。



### 十. 一般故障排除

故障或现象	可能发生的原因	处理方法	
跑步机无显示	A 没有接插电源，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 主板无供电或损坏	电子表电源线是否接好，或更换主板	
	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	
	F 背光不亮	更换电子表	
跑步机运动不顺畅，无力或有抖动	A 传动部位有阻力	调整传动部位，或加润滑油	
	B 传动带过紧或过松	调节传动带松紧	
	C 驱动器扭力过小或过大	调节扭力电位器至适当位置	
E01-通讯故障(未收到变频器信号)	A 电子表信号线未接好或接触不良	重新接插线	
	E08-变频器接收不到显示板信号	B 电子表信号线破损有短路或开路	更换信号线
		C 电子表信号线路故障	更换电子表
	E11-收到开机信号，但之前未收到过关机信号	D 变频器信号线路故障	更换变频器
		E03-过压故障	交流过压：高于 270VAC
E04-过流故障	A 负载过大	系统保护，人为堵转则重启即可	
	B 传动部位卡死或阻碍	调节传动部位，或加润滑油	
	E05-过载故障	C 电机内部短路	更换电机
		D 变频器烧坏	更换变频器

### 一. 警告、主要技术参数与特点

#### 警 告！

- 1、当使用跑步机时，请让您的小孩、宠物远离跑步机。未成年人需在大人的陪护下使用跑步机以免发生伤害。
- 2、跑步机的电源需要有良好的接地。使用无良好接地的电源插座可能会损坏跑步机，而制造商对此将不予保修！当您运动结束，停止使用跑步机，请关掉电源。
- 3、非专业人员，请不要随便打开跑步机的前盖，调节跑步机的电控，以免给您带来不必要的麻烦。
- 4、为了您的安全和延长跑步机的使用寿命，禁止超重的人或两人及两人以上同时使用一台跑步机。
- 5、为了您的安全，请不要从机器的后端上跑步机，以免对您的身体造成伤害。
- 6、跑步机在运转时，禁止用手接触跑步带，或赤脚在跑步机上运动。
- 7、心率监测仪作运动参考，不能作为医学数据，高血压、心脏病患者不要单独使用跑步机以免发生意外。
- 8、使用跑步机过程中，如果你感到胸闷、头晕，请立即停止运动，过度运动可能导致严重的伤害或意外。
- 9、紧急跳离方法：在运动过程中若遇到紧急情况，跑步带没有及时停止时，双手握住扶手撑起身体，使双脚脱离跑步带表面，并将双脚踏在两边的脚踏平台上，从一侧离开跑步机。
- 10、跑步机后方需保留至少 2000mm×1000mm 安全区，避免跑步机使用时产生意外。
- 11、软件声明：本系统内提供的第三方软件和应用程序的知识产权归第三方所有，跑步机制造商不对这些第三方软件和应用程序提供任何支持和保证，也不对这些软件和应用程序承担任何责任。使用者安装、使用第三方应用程序为使用者个人行为，与跑步机制造商无关。
- 12、为了你的安全，请在跑步机静止状态中操作主界面中的：“无线网络”、“设置”、“应用”、“时区”、“视频”、“音乐”。跑步机在运动过程中，请尽量使用控制面板上的物理按键进行相关的操作。

## 特别提示

为了您和家人的健康与安全，在您开始进行运动之前，敬请认真阅读以下操作规程和注意事项，这样您将在运动中获得更多乐趣。（非本公司售后服务人员，严禁调节跑步机电控）

请注意此产品有重量限制。若您的体重超过 180Kg（396lb），可能影响跑步机的使用寿命。

本产品执行标准：GB17498.1-2008 GB17498.6-2008

## 主要技术参数

- 输入电源电压：AC220V ± 10%（50Hz ~ 60Hz）
- 额定电流：12.5A
- 工作环境温度：0~40℃
- 电机功率：3750W
- 运行速度范围：1~20 千米/小时
- 坡度调节范围：0~20%
- 时间显示范围：00:00:00~99:59:59（H:M:S）
- 距离显示范围：0.00~9999.99（km）
- 心率范围：50~200（次/分钟）
- 卡路里显示范围：0.00~99999.99（卡路里）
- 占地面积：223×93×161cm
- 有效使用面积：154×56cm

## 特点

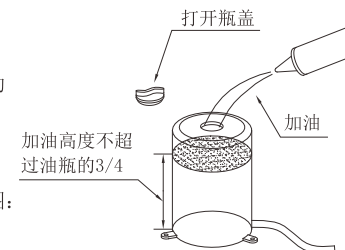
- ※ 3750W 电跑专用交流变频电机。
- ※ 跑台自动润滑、电机皮带自动张紧等全方位免维护系统。
- ※ 采用全新非承载式避震系统，分层介入。
- ※ 具有过流、短路保护功能，全方位保护，电机持久耐用。
- ※ PU 扶手，符合人体工程学，舒适、安全、环保。
- ※ 附带高保真立体声音响系统，及独立 MP3 音频输入接口。
- ※ 新型结构设计，隐藏式移动设备支撑架。
- ※ 配有高敏度心率测试装置，实时掌握运动中的心跳状况。
- ※ 采用 15.6 吋 1920X1080 高清分辨率多点式电容触控液晶显示屏。
- ※ Android 5.1 操作系统；瑞芯微 RK3288 八核处理器；内存：2GB；硬盘：8GB；网络：WiFi 支持 802.11b/g/n 协议；支持 WIFI 极速上网，网页浏览，具有超强的音频、视频播放能力，支持 MP3, WMA, WAV, APE, FLAC, AAC, OGG, M4A, 3GPP 格式和 1080P 高清视频。
- ※ 专业简洁的操作界面，丰富便捷的操控按键，人性化的系统设置管理。
- ※ 内置多种实景跑步模式，实现户外跑步乐趣。
- ※ 内置 12 种智能跑步程序。
- ※ 用户信息管理系统，方便用户信息的建立、储存、查询。

1.5 定期清理电控系统及电机周围的灰尘，确保跑步机的正常运行。

## 2. 自动加油系统

跑步机连续运行（200 公里）后，加油系统自动加一次润滑油，润滑跑板与跑带，每次加润滑油为 2 毫升左右，油壶容积大约 200 毫升。用户约每运行 4000KM 后需往油罐里加润滑油，以免润滑油用完导致跑步带及跑步板的损坏。

加润滑油前先把电机上护盖打开，加油方式见右图：（不能加满，保证油不多于油瓶的 3/4 即可。）



## 3. 判断摩擦力

不清洁或润滑剂减少都会造成跑板和跑带摩擦力增大，可能会对电机、控制板造成损害。摩擦力太大有如下特征

- 3.1 断电状态下，用脚蹬跑步带很费力甚至蹬不动；
- 3.2 跑步机负载中速运行，按下“安全开关”，跑带马上完全停止；
- 3.3 摩擦力增大，可能引起电机或控制板损坏，短路跳闸、保险丝熔断等。

## 4. 跑带松紧的调整

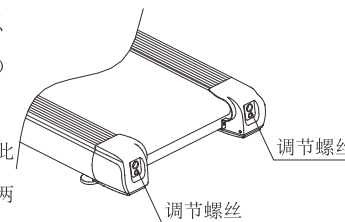
4.1 所有跑步机出厂前和安装后都要进行跑带的调整，但使用一段时间后可能还会出现松弛现象，主要由用户自行维护保养。跑带过松的话，脚踏在跑带上时，跑带和滚筒间会产生打滑现象，但过紧也不好，可能损坏电机、跑带和滚筒以及增大跑步机运行噪音等。一般情况下，跑带的两侧可提高跑板 5—6 厘米为宜。

### 4.2 判断跑带过松的方式

将跑步机速度调整为 1.5km/h，两手用力抓住扶手，用脚向前使劲阻止跑带运转，如跑带运转出现停顿，但前滚筒还在转动，松力后跑带又继续转动，此现象说明跑带过松，使用者会有停顿感觉，长期使用会降低跑带的寿命，应及时调整。

4.3 跑带松紧的调整方法：跑步机在使用一段时间后，在上面跑步时会出现停顿现象，这是因跑带过松造成的。左右后调盒紧固调节螺栓是用来调节跑带松紧、偏向的紧固螺栓，它是整台跑步机调节的核心部件。

调节方法。（注：顺时针为调紧，逆时针为调松，以下所出现的调紧调松都分别来表示顺时针和逆时针）跑步机使用一段时间后，跑带会出现微小的伸长，跑步时觉得跑步带有打滑现象，说明跑带偏松。此时就要调紧后盖紧固调节螺栓，以 1/4 圆周为标准两边同时调紧后盖紧固调节螺栓，直到上跑步机没有打滑或停顿现象为止，如图所示：



- 1.6 冬天应保持室内有一定湿度，避免产生强大的静电。
- 1.7 电源线使用损坏后请到指定产品经销商处更换或购买。
- 1.8 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。

## 2. 摆放的环境方面

- 2.1 跑步机只适宜放置在室内，避免受潮，不允许将水溅在跑步机上，不允许在跑步机上放置或插入任何异物。
- 2.2 跑步机运行中，电机会产生微量火花，应放在通风良好的地方，应远离易爆物品。
- 2.3 使用跑步机时应保证其前后两脚可靠着地，如果地面不平，应用地毯或橡胶板垫实。
- 2.4 平时应注意室内卫生，减少室内灰尘，灰尘附着在电子元件上将影响其灵敏度。

## 3. 运动前、运动时的注意事项

- 3.1 为了您的安全，使用跑步机时应该穿运动服装，选择合适的运动鞋，严禁赤脚在跑步机上运动。
- 3.2 不允许两人或两人以上同时在跑步机上运动。
- 3.3 跑步前准备一条毛巾，防止汗水滴在跑步带上并随之甩进机壳内部造成电器损坏。
- 3.4 初跑者应站在边条上用一只脚在跑步带上试探几次后，觉得自己能跟得上跑步带的速度后方可上机。
- 3.5 本跑步机有足够的电机功率，原则上可实现零启动，但为了延长跑步机的寿命，建议您先站在跑步架两边条上，待机启动正常后可上机运动。
- 3.6 严禁从后端上下跑步机，这样非常容易摔跤。
- 3.7 手扶在扶手上时应用力均匀，人要跑正，避免跑带跑偏。
- 3.8 当人跑步进入正常状态后，双手应离开扶手，手臂可大胆摆动起来，这样运动效果更佳。
- 3.9 下跑步机时应按停止键，直到跑步带完全停止后方可下机。
- 3.10 必须使幼童远离正在运行中的跑步机，以免被跑带夹住手或衣服造成严重损伤。
- 3.11 严禁用手接触运行中的跑步带。

## 4. 其它方面的注意事项

- 4.1 心脏病患者不宜单独使用电动跑步机。
- 4.2 根据您的身体状况决定运行速度；身体有疾病者不宜使用本机或在医生指导下使用。
- 4.3 心率传感器不属于医疗设备，检测结果仅供参考。

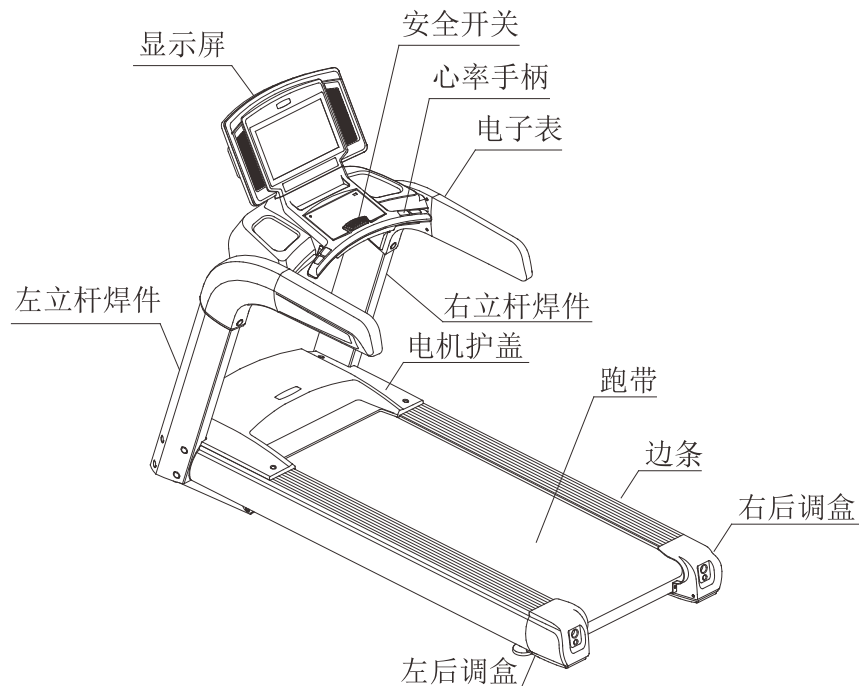
## 九. 电动跑步机日常保养与维护

在日常使用跑步机中，保养需要注意以下几点

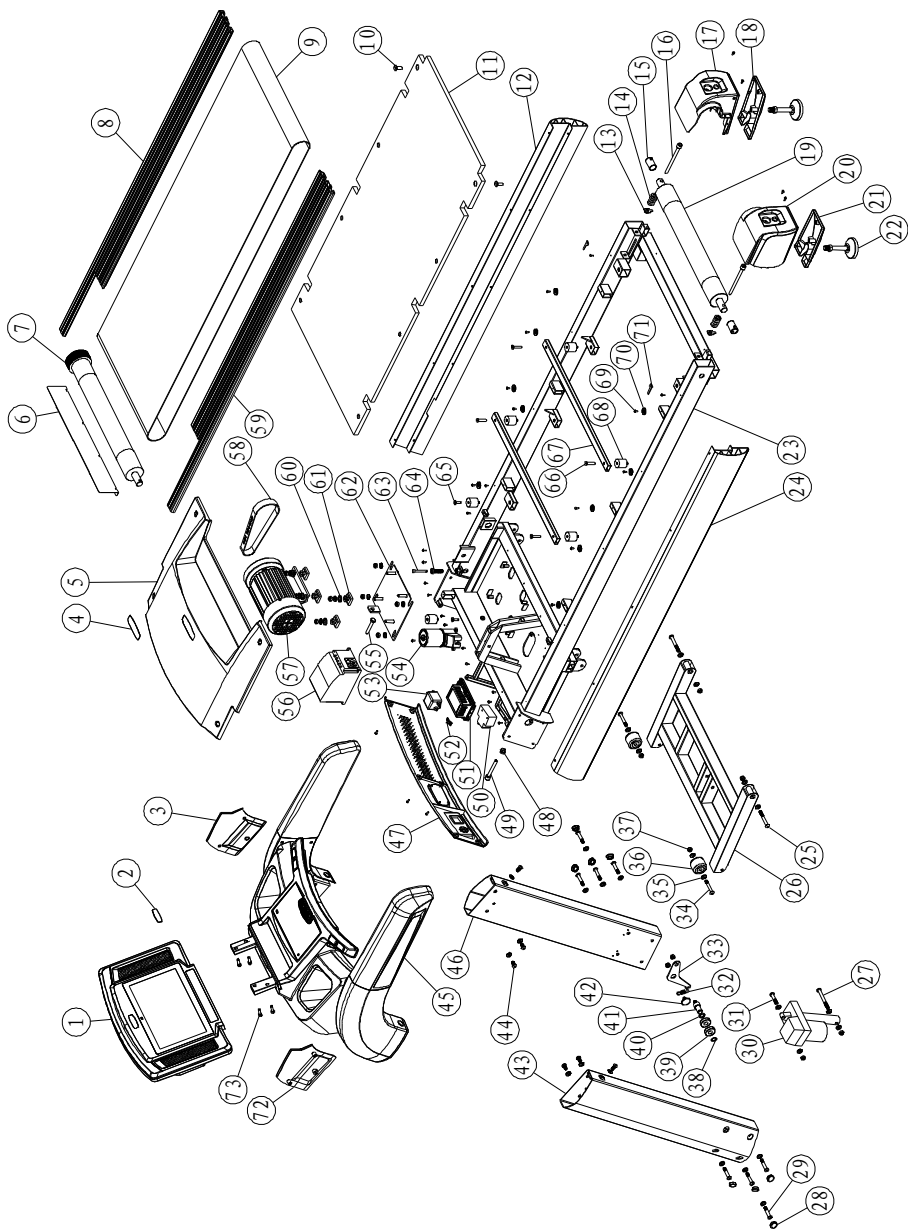
### 1. 保持跑步机清洁

- 1.1 保持清洁可大大提高跑步机的使用寿命，应经常擦拭跑带两侧暴露的跑板和踏板，减少灰尘和污垢在跑带下面的长期积累。
- 1.2 跑带可用蘸肥皂水的软布擦拭，注意不要让水流到跑带下和护罩内。
- 1.3 定期检查跑步机的各螺钉及螺帽，若有松动，请立即用工具锁紧固定。
- 1.4 定期检查电机皮带槽内是否干净，如有渣物必须清理干净，以防使用时产生不必要的震动。

## 二. 产品简介



### 三. 产品爆炸图



### 8. 安全锁功能

在任何状态下，按下安全锁，可以紧急停止马达运行，窗口显示“安全锁脱落”；喇叭发短声Bi-Bi-Bi。如果马达在运行，则马达紧急停止。

### 9. 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。

### 10. 参数显示与设定范围

	初始	设定初始值	设定范围	显示范围
时间(分:秒)	00:00:00	20:00	1-120:00	00:00:00-99:59:59
速度(公里/小时)	1.0	1.0	1.0-20.0	1.0-20.0
坡度(段)	0	0	0-20	0-20
距离(公里)	0.00	3	1-100	1-9999.99
卡路里(千卡)	0.00	100	1-1000	1-99999.99

### 七. 跑步机的使用方法及安全保护

#### 1. 跑步机调试

- 1.1 通电前须检查电源接地线是否接地良好，用手拉动一下跑带，检查是否转动灵活，无异声。
- 1.2 插上电源插头，打开电源开关，电子表所有窗口显示初始值，跑带不动。
- 1.3 按“开始”键，跑步机开始低速运行，运行速度为1.0千米/小时，观察跑步机及电子表是否运行正常。
- 1.4 按加速键，减速键，观察调整是否正常。
- 1.5 按下“停止”键或按下“安全开关”，跑步机减速至停止。关闭电源开关，拔掉电源插头。

#### 2. 操作使用说明

电动跑步机在安装调试完后即可投入使用

- 2.1 将电源插头插入家用220V电源插座，电源插座内必须有良好的接地线。
- 2.2 按“开始”键，跑步带即缓缓移动，速度约在1.0千米/小时，仪表上显示跑步机时速。
- 2.3 如果增加跑步机速度，可按加速键，最高时速20千米/小时。
- 2.4 如在高速跑步时来不及减速时，可按下“安全开关”，跑步机迅速减速至停止。
- 2.5 跑步结束，按下跑步机停止键，跑步机缓慢停机。

#### 3. 跑步机的安全保护

- 3.1 在任何紧急情况下，锻炼者只要按下“安全开关”，跑步机就会紧急停机。
- 3.2 当跑步机皮带打滑或跑步带被卡住不动时，电机会在3秒左右停机。

### 八. 注意事项

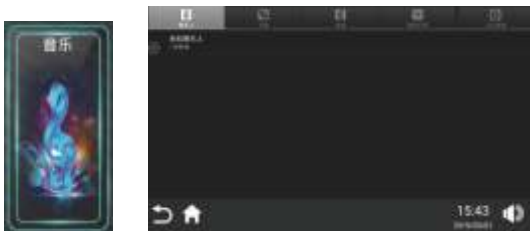
#### 1. 电路方面

- 1.1 同一供电线路尽量避免使用其它电器，供电线路必须能够提供大于12.5A的电流。
- 1.2 要求供电电压在220V±10%之间，超出这一电压范围可能工作不正常。
- 1.3 运动前请先检查是否加载电源；检查“安全开关”是否有效。
- 1.4 在运动过程中出现异常情况，可按下“安全开关”，跑步机会迅速减速至停止。
- 1.5 使用完跑步机后应及时关掉电源开关和拔掉电源插头。



### 3.17 音乐

播放本地音频文件。把装有音乐的U盘等存储设备插到USB接口处，单击“音乐”按键，点击“音乐人”本地歌曲进入列表便可播放对应音乐。



### 3.18. 主界面键



在任何界面中，点击按键板上的此图标可以返回主界面。

### 3.19. 返回键



在任何界面中，点击显示屏此图标可以返回到上一个操作界面，或退出应用程序；操作功能同步于电子表面板按键功能。

### 3.20. 音量控制键



点击显示屏右上角此图标，左右滑动音量条可以控制声音的大小。

## 4. 运动过程中的操作

4. 1 按减速键会降低跑步机的运行速度；按加速键会增加跑步机的运行速度。
4. 2 按坡度减键会降低跑步机的坡度；按坡度加键会增加跑步机的坡度。
4. 3 按速度快捷键直接调速；按坡度快捷键直接调坡度。
4. 4 按停止键或直接断开安全锁跑步机会减速至停止运行。




## 5. 心跳测量

运动者双脚踩在边条上，启动跑步机，双手握住手握钢片，约5-10秒后运动界面中的心跳窗口显示你的心跳值，手握心跳测量数据只作运动程度的大致参考，不能作为医学数据。

## 6. USB 输入

插入U盘后，通过播放器可播放U盘的对应支持格式的视频或音频；也可以通过USB数据连接线与表盘USB插孔连接为手机充电，但手机必须处于开启充电状态，输出电压为：DC 5V 1A。

## 7. 音频输入/输出

将外部音频设备（如：MP3）通过音频线插至音频输入口，即可播放音乐。将耳机插入音频输出口，可接听音频信号。按音量减“”与音量加“”键调整音量大小；按音响开关“”键可关闭或打开音响。

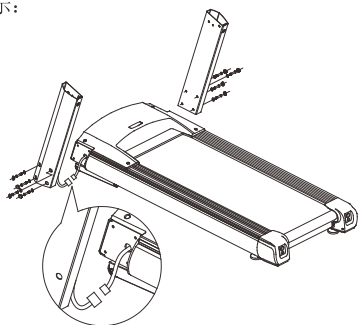
## 四. 爆炸图明细表

序号	零件名称	数量	序号	零件名称	数量
1	显示屏	1	38	轴用弹性挡圈	1
2	菱形小 LOGO	1	39	轴承	2
3	表右下装饰盖	1	40	轴承隔离圈	1
4	菱形大 LOGO	1	41	轴承轴	1
5	电机上护盖	1	42	固定轴	1
6	档尘板	1	43	左立杆焊件	1
7	前滚筒	1	44	M10X20 圆头内六角螺丝	6
8	右上边条	1	45	表头	1
9	跑带	1	46	右立杆焊件	1
10	沉头内六角螺钉	2	47	电机前护盖	1
11	跑板	1	48	电源线塞	1
12	右边条	1	49	M10X85 圆柱头内六角螺丝	1
13	跑带调节挡片焊件	2	50	电源过流保护开关	1
14	跑带张紧弹簧	2	51	电源盒	1
15	后滚筒垫	2	52	压线码	1
16	M10X140 圆柱头内六角螺丝	2	53	电源滤波器	1
17	右后调盒	1	54	油壶	1
18	右后调盒下装饰盖	1	55	M10X65 外六角头螺丝	1
19	后滚筒	1	56	变频器	1
20	左后调盒	1	57	变频电机	1
21	左后调盒下装饰盖	1	58	电机皮带	1
22	万向脚垫	2	59	左上边条	1
23	跑架焊件	1	60	电机垫冒	4
24	左侧边条	1	61	电机垫	4
25	M10X80 盘头内六角螺丝	2	62	电机安装板焊件	1
26	升降架焊件	1	63	弹簧拉销	1
27	M10X100 盘头内六角螺丝	1	64	M12 外螺纹调节杆	1
28	立杆堵头	10	65	M8X25 沉头十字螺钉	2
29	M10X55 圆头内六角螺丝	8	66	M8X40 沉头十字螺钉	4
30	升降电机	1	67	跑板垫管	2
31	M10X50 盘头内六角螺丝	1	68	减震垫	6
32	皮带张紧弹簧	1	69	M4X12 大扁头十字螺丝	57
33	皮带张紧活动板	1	70	边条定位圈	10
34	M10X65 盘头内六角螺丝	2	71	边条定位片	2
35	M10 小平垫圈	34	72	表左内下装饰盖	1
36	升降滚轮	2	73	M8X30 圆柱头内六角螺丝	4
37	M10 止动螺母	16			

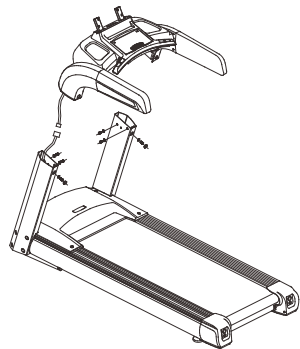
## 五. 装配步骤

电动跑步机各部分在出厂前都经过严格的装配调试，只要按照以下步骤去安装，一台电动跑步机就会很轻松地装出来。

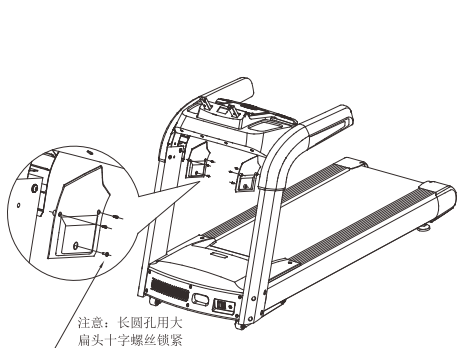
**第一步：安装立杆。**打开跑台包装箱（B箱）抬出跑步机，先将右立杆与底架右端贴合，用4个M10x55 圆头内六角螺丝带垫圈锁好，再将左立杆（立杆下端有控制线接头，分别与底架左端的控制线接头插好）与底架左端贴合，然后用4个M10x55 圆头内六角螺栓带垫圈锁好，如下图所示：



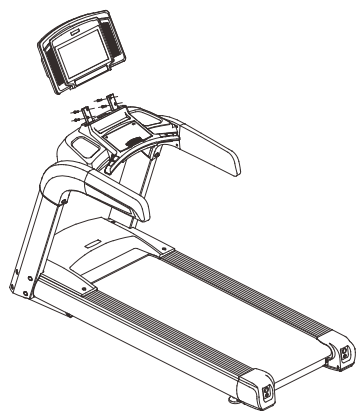
**第二步：安装电子表架。**打开跑台包装箱（A箱）将电子表架取出，先将左边立杆上端控制线接头与电子表架控制线接头接好，将左右两边插入左右立杆内，用6个M10x20 圆头内六角螺丝带垫圈锁好（如下图所示），然后把立杆上下所有螺丝拧紧，并把10个堵头盖上。



**第三步：安装左下装饰盖、右下装饰盖。**取出左下装饰盖、右下装饰盖，用4个M4X10 切尾圆头十字自攻钉和2个M4X12 大扁头十字螺丝锁好，如下图所示：



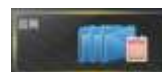
**第四步：安装显示屏。**取出显示屏，将显示屏控制线接头与电子表架控制线接头接好，再用4个M8x30 圆柱头内六角螺丝带垫圈将电子表锁好，如下图所示：



**第五步：装好跑步机，**仔细检查跑步机各部分是否紧固，低速启动跑步机，检查跑带各部分是否转动灵活，跑带的松紧是否适当，以跑带不偏移，不打滑为准（见“电动跑步机日常保养与维护”）。检查完毕，将跑步机移至适当的位置，就可以使用了。

### 3.12 应用

可打开系统预装的 APP 应用。操作步骤如右图：触摸“应用”按键，进入 APP 应用界面，触摸显示屏上方任意图标可进入对应子菜单。



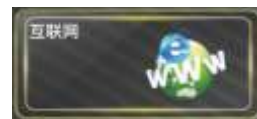
### 3.13 时区

用户可根据自己所在的时区，自由调节时区及时间。操作步骤如右图：触摸“时区”按键，进入子菜单设定好你所需的时区便可返回主界面。



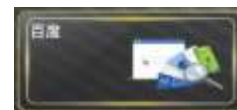
### 3.14 互联网

可在线浏览网页。



### 3.15 百度

可进行百度搜索。



### 3.16 视频

播放本地视频文件。把装有视频的 U 盘等存储设备插到 USB 接口处，单击“视频”按键，点击列表文件便可播放对应视频。





### 3.10 无线网络

操作步骤如右图：触摸“无线网络”按钮，选择WI-FI信号，输入WI-FI连接密码，完成WI-FI连接设置，高速上网。



### 3.11 设置

操作步骤如右图：触摸“设置”按钮，可以选择亮度调节、清理缓存、工程模式设置、一键还原，工程模式权限为跑步机研发者所有，不对用户开放。



#### 3.11.1 亮度调节

操作步骤如右图：触摸“亮度调节”按钮，选择需要亮度，触摸“返回键”完成背光调节。



#### 3.11.2 缓存清理

操作步骤如右图：触摸“缓存清理”按钮，选择需要清理缓存的应用，触摸“清理缓存”完成清理。



#### 3.11.3 一键还原

操作步骤：触摸“一键还原”可以快速恢复到出厂状态。



## 六. 电子表显示及功能操作

### 1. 安卓跑步机系统规格参数：

操作系统	Android 5.1
处理器	瑞芯微 RK3288，八核
屏幕	15.6英寸，1920*1080分辨率，电容屏
系统内存	2GB
闪存容量	8GB
Wi-Fi	WiFi，802.11b/g/n
视频文件	支持高清的格式有 MP3, WMA, WAV, APE, FLAC, AAC, OGG, M4A, 3GPP 等
音频文件	MP3、WAV 等
USB2.0	1个
物理按键	开始/暂停, 停止, 速度+, 速度-, 坡度+, 坡度-, 音量+, 音量开关, 音量-, 主界面键, 返回键, 速度快捷键, 坡度快捷键
音频接口	音频输入, 音频输出
跑步机电源	输入 AC, 220V, 50hz

### 2. 电子表面板按键功能：



- 2.1 “开始/暂停 (START/PAUSE)” 键：在电源开启的情况下，按此键，可启动跑步机的运行；跑步机运行过程中，按此键，跑步机暂停，保留运行数据，再按一次此键，以刚才设置的参数继续运行。
- 2.2 “停止 (STOP)” 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。
- 2.3 “速度+”、“速度-” (SPEED) 为速度加减键：启动后用于调整速度，其调整幅度值为每次 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。
- 2.4 “坡度+”、“坡度-” (INCLINE) 为坡度加减键：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。

2.5 “速度：“4、8、12、16”为速度快捷键：可快速进行速度设定。

2.6 “坡度：“4%、8%、12%、16%”为坡度快捷键：可快速进行坡度设定。

2.7 “音量减 (Music-)、音响开关 (ON/OFF)、音量加 (Music+)”为功放控制键。

2.8 “主界面 (Home)”键：在任何操作界面，按此键进入主界面。

2.9 “返回 (Return)”键：用于将当前界面返回到上一个操作界面，或退出应用程序。

### 3. 窗口显示及触摸键功能说明

#### 3.1 开机界面

通电后，电子表显示屏显示开机界面如下：



#### 3.2 电子表显示屏主界面共有 2 页，进入待机主显示界面如下：

第 1 页

第 2 页



触摸显示屏界面中的图标“ ”可切换到第 2 页界面。触摸显示屏界面中的图标“ ”可切换到第 1 页界面。

在以上界面中：触摸显示屏上方任意图标可进入对应子菜单。

#### 3.3 用户管理：（跑步机停止状态方可操作）

3.3.1 注册：手机连接互联网后，扫描二维码下载运动秀 APP 并按注册流程进行注册，可在运动秀 APP 填写或修改基本信息（用户名、密码、昵称、体重、男/女）。



3.7.3、跑步机健身历史运动记录数据与手机、平板端数据同步，手机、平板端打开“运动秀”查看数据。数据记录如右图。具体操作见“运动秀.pdf”。苹果版 4S 及以上手机请到苹果商店下载 运动秀 App 软件（搜索“运动秀”），安卓版手机请到 <http://www.ifitshow.com/> 下载最新版本 App 软件。也可扫描以下二维码安装运动秀 App:



#### 3.8 语言

用户可以选择切换到系统提供的不同语言。操作步骤如右图：触摸“语言”按键，点击你需要的语言，完成后自动返回到主界面。



#### 3.9 帮助

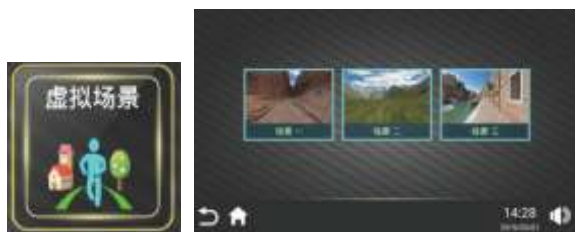
操作步骤如右图：触摸“帮助”按键，窗口显示使用跑步机时注意事项和主界面的按键功能简介。



P04-公路跑 Road	SPEED	3	6	7	7	8	9	9	10	10	10	9	9	8	6	4	3
	INCLINE	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1
P05-竞赛跑 Race	SPEED	3	5	6	8	12	8	6	5	6	8	12	8	6	8	6	3
	INCLINE	3	6	5	3	1	3	5	6	5	3	1	3	5	3	5	2
P06-慢步走 Slow walk	SPEED	3	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	3
	INCLINE	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2
P07-健步走 Quick walk	SPEED	3	5	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	5	3
	INCLINE	3	4	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	2	2
P08-变速跑 Random	SPEED	5	10	6	11	7	11	8	11	9	6	10	7	11	9	6	3
	INCLINE	3	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	2
P09-轻度跑 Jog	SPEED	5	7	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	9	8	6	5
	INCLINE	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2
P10-强度跑 Sprint	SPEED	2	6	7	8	9	10	10	11	11	11	10	9	8	6	4	2
	INCLINE	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	9	5	7	5	2
P11-中年人跑 Gradual	SPEED	3	4	5	6	7	7	5	6	7	7	5	7	6	5	4	3
	INCLINE	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2
P12-老年人跑 Learner	SPEED	3	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	5	5	4	3	3
	INCLINE	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	1

### 3.6 虚拟场景：（用户根据需要自行购买）

选择场景后，开始运行跑步机，在运动过程中，场景会让人有一种身临其境的感觉。运动中用户可自由增减速度、坡度，也可直接按下“停止”键来停止运行。实景画面的速度会根据手动调整的速度使画面变快或变慢。



### 3.7 运动数据

3.7.1、运动数据：查看上次运动数据，包括：时间、距离、卡路里。

3.7.2、运动记录：登录用户后，在此可以查看历史运动记录、运动统计。系统储存的运动信息必须要求达到一定的条件≥200米才选择储存，系统暂存的运动信息有一定的期限。系统定期自动清理存放时间过长的运动信息。



3.3.2 登录：跑步机连接互联网后，可使用已有账号登录或退出已登录的账号。

操作步骤如下图：触摸“登录”按钮填写用户名和密码，按“登录”后完成。也可以用手机里的运动秀 APP 扫描跑步机屏幕右上角二维码进行登陆（操作步骤：打开运动秀 APP→发现→右上角扫一扫图标→扫描跑步机屏幕右上角二维码进行登陆），跑步结束后也可按“退出登录”退出账号。



### 3.4 手动运动模式

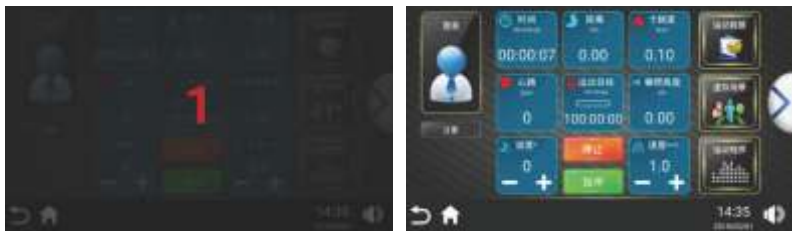
3.4.1 A、在待机状态下，直接按“开始”键，屏幕开始3秒倒计时，并伴随提示音，倒计时结束，跑步机以1.0公里/小时速度，0坡度开始运行；并且进入运动界面“目标”窗口。

B、“运动目标”窗口开始正向计数，满100小时后自动停机。按“速度加减键”或“速度快捷键”改变速度；按“坡度加减键”或“坡度快捷键”改变坡度；运动过程中按“停止”按键，可停止跑步机的运行并复位清零。

C、在运动界面中窗口显示（时间、距离、卡路里、心跳、运动目标、攀爬高度、坡度加减、停止、暂停、速度加减）其中坡度加减、停止、暂停、速度加减可与电子表面板按键同步操作。

D、“心跳”窗口，运动者双脚踩在边条上，启动跑步机，双手握住心跳手握柄时5-10秒左右在运动界面中的心跳窗口显示心跳数据。（手握心跳测量数据只作运动程度的大致参考，不能作为医学数据。）





**3.4.2 “距离”键：**用户设置运动距离后，开始运动，达到预期的运动距离后运动结束，运动中用户可自由增减速度、坡度，也可直接按下“停止”键来停止运行。

操作步骤如下图：触摸“距离”按键，定义你的目标运动距离，按“开始”启动。



**3.4.3 “时间”键：**用户设置运动时间后，开始运动，达到预期的运动时间后运动结束，运动中用户可自由增减速度、坡度，也可直接按下“停止”键来停止运行。

操作步骤如下图：触摸“时间”按键，定义你的目标运动时间，按“开始”启动。



**3.4.4 “卡路里”键：**用户设置运动卡路里后，开始运动，达到预期的运动卡路里后运动结束，运动中用户可自由增减速度、坡度，也可直接按下“停止”键来停止运行。

操作步骤如下图：触摸“卡路里”按键，定义你的目标运动卡路里，按“开始”启动。

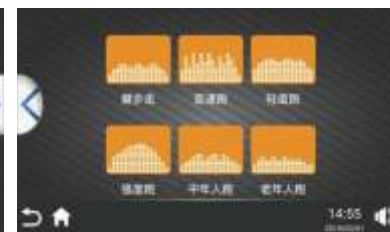
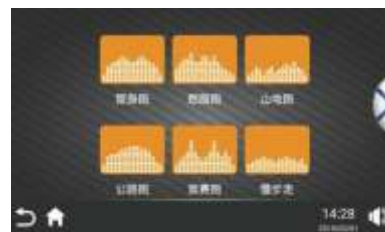


### 3.5 运动程序

系统内置了塑身、燃脂、山地等 12 种智能科学跑步程序，用户选择所需运动程序，设定运动时间后，按“开始”键，跑步机开始运行内置程序。跑步机运行过程中可调整速度，调整坡度。但在进入下一段时会自动调整为程式默认值。运动过程中也可直接按下“停止”键来停止运行。

内置程式共分 16 段，每段的运行时间为设定时间除以 16。当上一段的运行结束，自动进入下一段运行，速度与坡度会自动调整为该段的数值。所有段运行完毕。程式结束，跑步机缓慢降速至停止。

操作步骤如下图：触摸“运动程序”按键，选择内置程式（内置程式表共 2 页）可按箭头选择上下页，点击你所需的程序，设定程序运动时间，按“开始”启动跑步机。



内置程序数据(共分 16 段，每段的运行时间为设定时间除以 16)

时间段 选择段		每段的运行时间=设定时间除以 16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01-塑身跑 Lose weight	SPEED	3	6	7	8	9	10	9	8	8	9	10	9	8	7	6	3
	INCLINE	0	2	2	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	3	2	1
P02-燃脂跑 Burn fat	SPEED	5	7	9	9	11	8	8	10	10	8	10	8	6	5	4	3
	INCLINE	3	5	4	4	3	5	5	3	3	5	3	5	5	3	3	3
P03-山地跑 Mountain	SPEED	3	4	6	5	3	5	6	4	5	6	7	6	8	6	5	3
	INCLINE	6	8	10	12	14	12	10	14	12	10	8	10	6	4	3	2