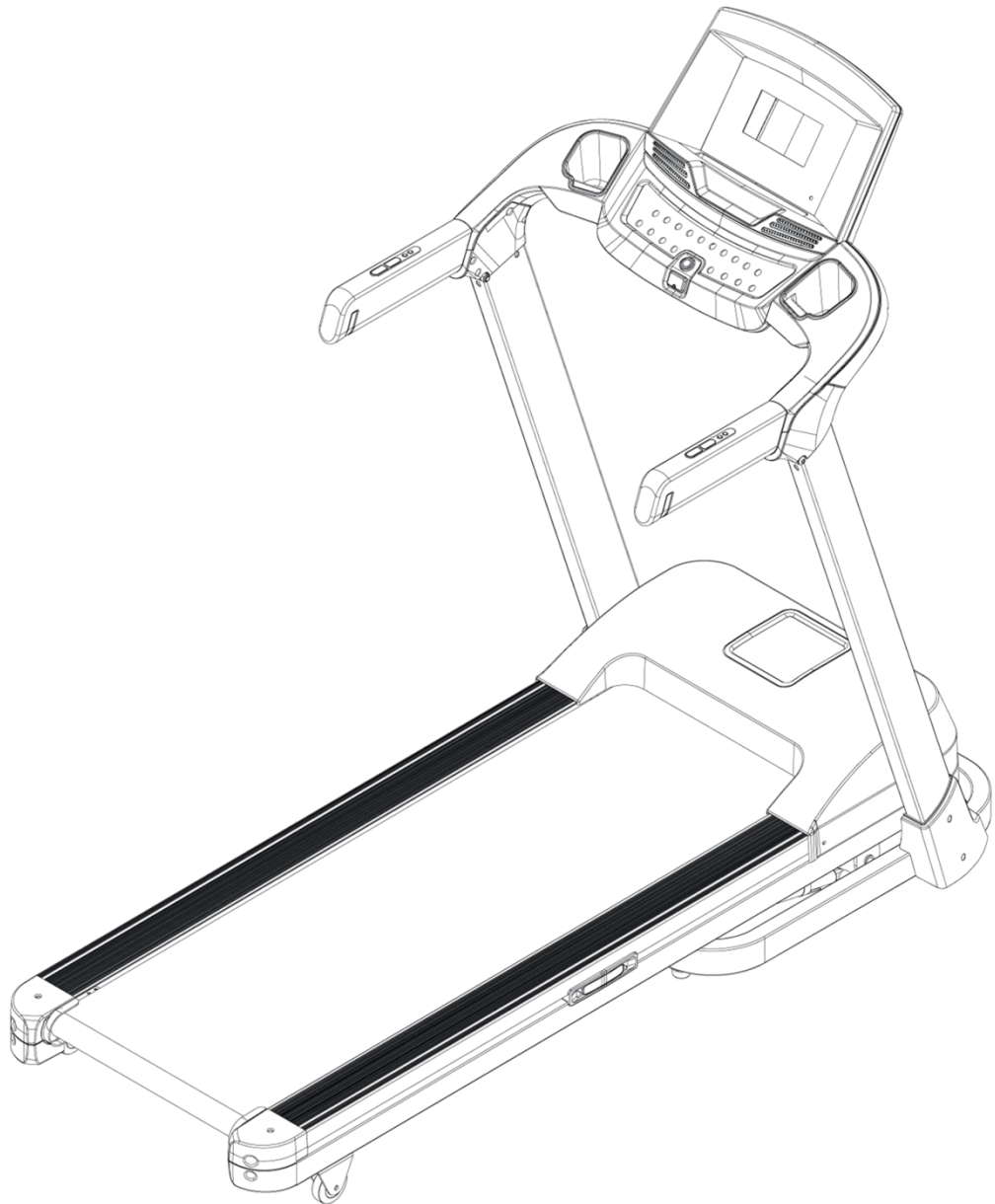


ZXCH

電動跑步機使用說明書

ZX2421



目 錄

注意事項	1
安全須知	1~2
組裝說明	2~3
摺收說明	4
規格說明	5
運動前須知	5~6
伸展運動	7
操作說明	8~11
產品使用建議	11~12
簡易維護保養	12
分解圖	15
分解圖明細	16~17

注意事項

警告：

為了避免嚴重的傷害，您必須注意如下操作： 在使用該跑步機前，確保安全磁鎖的扣夾夾在衣服或腰帶上；運動時自然擺臂，目視前方，不要低頭看腳下；運動時要循序漸進的加速，等待自己適應現有速度後再加速；當遇到緊急的時候要迅速按下緊急停車按鈕，或拉下安全開關；只有當跑步帶停穩後，才能從跑步機上離開。注意：一定要仔細的依照我們的組裝說明來安裝本產品。

- 1、在進行任何訓練計畫前，建議您首先應該諮詢醫生。
- 2、檢查器材上所有螺栓是否鎖緊。
- 3、要把器材暴露在潮濕的地方，這會引起故障。
(任何故障和傷害都是由於以上原因引起的，我們對此不負任何責任)
- 4、開始運動前請穿運動衣和運動鞋。
- 5、任何劇烈運動只有在飯後 40 分鐘後才可以開始。
- 6、為了預防受傷，請在運動前先作熱身運動。
- 7、患高血壓的人應在運動前請教醫生。
- 8、這款健身器材僅供成年人使用。
- 9、對於使用本器材的老年人、殘疾人，應給于適當的關心、指導、監督。
- 10、請不要在器材的任何部位插入任何其他物品，那樣會損壞器材。

安全須知




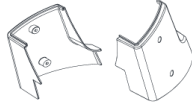
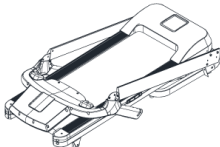

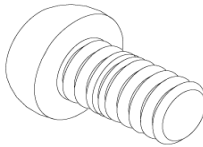

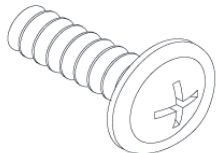


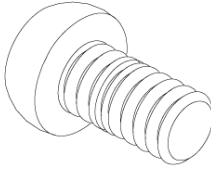
將電源線插頭插入帶有安全接地 10A 的電源插座中，我們建議您採用過電流保護器，以確保跑步機和使用者的安全。

1. 將電動跑步機放在乾淨平整的地方，不要將電動跑步機放在厚地毯上，以免影響電動跑步機下部空氣的流通，也不要將電動跑步機放在近水的地方或戶外使用。電動跑步機的電源線是專用的，如果電源線發生了損壞，請向經銷商購買，或者與本公司直接聯繫。
2. 在擺放電動跑步機時，不要使其擋住牆壁上的插頭，以方便插入。
3. 當人站在跑步帶上時請不要開機。電源接通後，跑步帶剛開始運動時可能會有停頓，人必須站在電動跑步機兩側的塑膠防滑板上，直到跑步帶運動起來。
4. 運動時不能穿太長、太寬鬆的衣服，以防勾到跑步機上。通常穿有膠底的跑鞋或是健身鞋。

5. 請勿隨便取下保護罩，若因維護需要打開，請一定先拔出電源線插頭。
6. 電動跑步機在使用時，請勿讓小孩靠近。
7. 初次使用電動跑步機時，一定要用手抓住扶手，直到感到適應後才可以鬆開扶手。
8. 跑步機為室內器械，請勿室外使用。擺放場所乾淨平整，注意防潮，注意電動跑步機為專用器械，請勿改裝挪做它用。
9. 未成年人在使用電動跑步機時需有成年人在旁陪護。如果由於電子系統出現問題使電動跑步機突然加速或者電動跑步機的速度自動不斷的增加，請立即拔掉安全開關，電動跑步機會立即停下來。

組裝說明

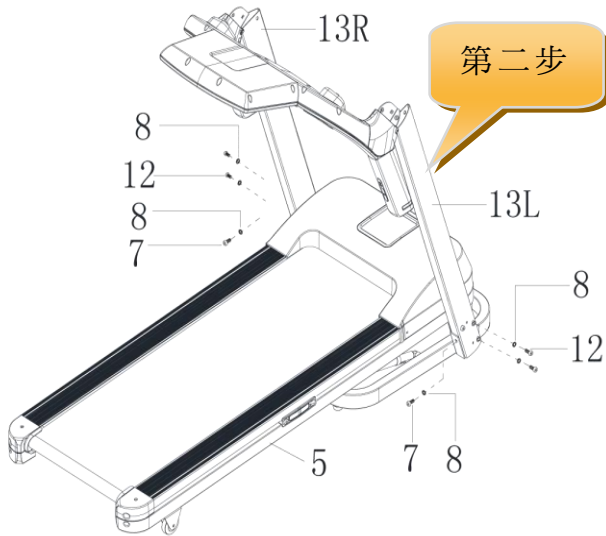
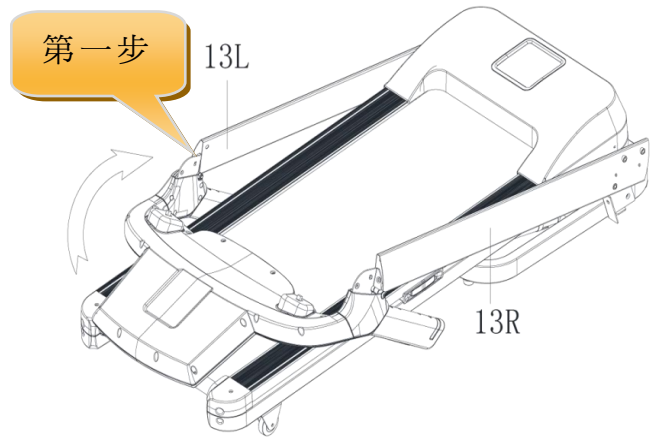
下圖為整機台安裝的部件散圖，打開包裝箱，您可以在箱內取出以下零部件：

			
1. 5#內六角扳手 1支	2. 6#內六角扳手 1支	3. 十字開口扳手 1支	4. L/R 前護罩 左/右各1個
			
5. 跑步機(折疊) 1台	6. 安全磁鎖 1個	7. 半圓頭內六角螺絲 (M8×20) 6個	8. 內齒墊圈 ($\phi 8.4 \times \phi 14.5 \times t0.8$) 10片
			
9. 十字墊圈頭螺絲 (M4×8) 4個	10. 矽利康油 1瓶	11. MP3線 1條	12. 半圓頭內六角螺絲 (M8×35) 4個

安裝步驟：

第一步

將跑步機從紙箱中抬出。如圖，沿箭頭方向，將左右立柱(13L/R) 扶起，立直。

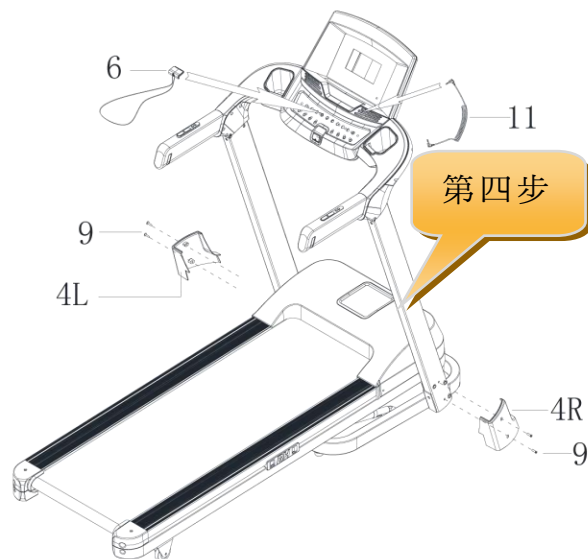
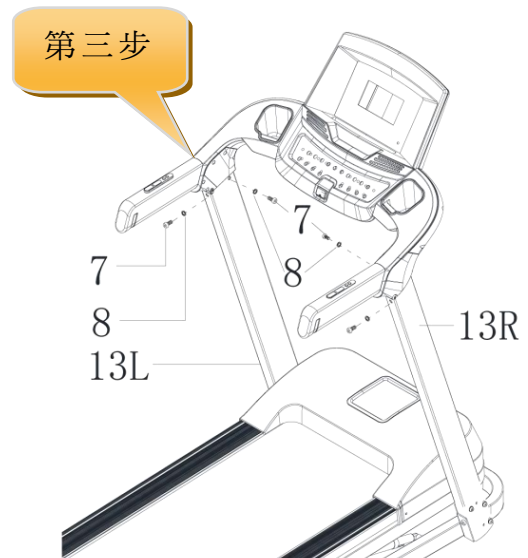


第二步

用 M8×20 半圓頭內六角(7)、M8×35 半圓頭內六角(12)和 $\phi 8.4 \times \phi 14.5 \times t0.8$ 內齒墊圈(8) 將左右立柱(13L/R) 鎖緊在底座架上。

第三步

將電子錶扶正。用 M8×20 半圓頭內六角螺絲(7)和 $\phi 8.4 \times \phi 14.5 \times t0.8$ 內齒墊圈(8) 鎖緊在立柱(13L/R) 上。



第四步

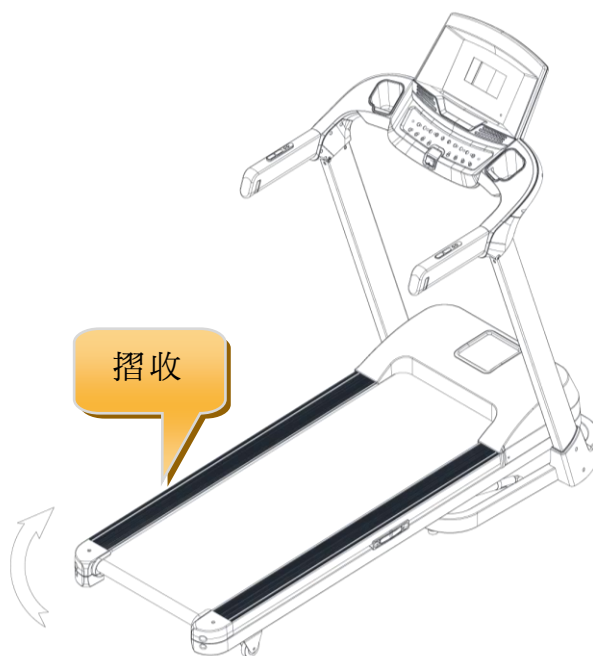
用 M4×8 十字墊圈頭螺釘(9) 將前護罩(4L/R) 鎖緊在立柱上。

再按圖中箭頭指示，裝上安全磁鎖(6)和 MP3 線(11)。

組裝完成

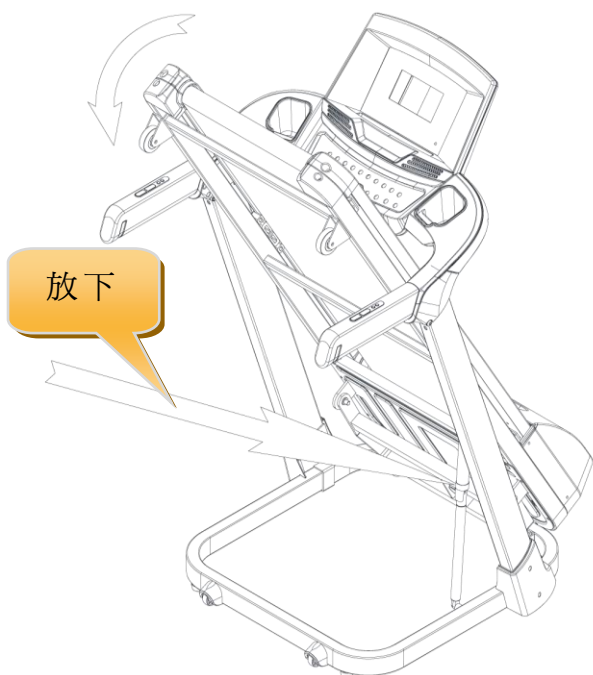
注意：一定要在確認全部按以上要求安裝完畢後，再檢查沒有遺漏後，才可接通電源。
跑步機操作使用請仔細查閱後面的相關說明。

摺收說明



摺收-

將跑步機電源開關，用手輕輕托起跑步機尾部向上抬起。直到聽到“啞”的一聲，氣壓缸鎖緊，摺收完成。



放下-

用腳輕踢圖中箭頭所示位置，同時，將跑步機尾部向下壓。此時，氣壓缸解鎖，機台會緩緩下降，直至平穩著地。可開始操作。

規格說明

外形尺寸(mm)	1640×770×1390	速度範圍	1-12Km/h
摺收尺寸(mm)	980×770×1490	最大輸出功率	1490W
跑帶尺寸(mm)	1250×420	使用電源	110-120V
機台淨重	59 Kg	使用環境溫度	0-28℃
使用者最大體重	90Kg		
藍色背光顯示幕	速度 時間 距離 熱量 脈搏		
安全保護和產品優勢	A. 儀錶上紅色安全磁鎖開關。 B. 微電腦電控系統設有過電流、超載保護功能。 C. 藍色背光顯示幕，螢幕清晰，視角範圍無死角，1-12 公里調速範圍。 D. 緩衝減震系統使運動順暢自然，同時保護使用者腳掌、腳踝、關節等部位運動時所受的衝擊最小。 E. 過電流保護器只有人工重設才可繼續運轉，可靠保護電機免於損壞。 F. 智慧型防暴衝電路，0.3 秒內啟動給運動者最大安全保護。		

運動前須知

運動前須知：

如果你年愈 45 歲，或是有健康問題，而這又是你的第一次健身運動，那麼請你在使用前一定要向醫生或專業人員諮詢一下。

在使用電動跑步機前，請先站在旁邊熟悉一下如何控制它——如啟動、停機和速度調節等，等你熟悉了之後才可以使使用。然後站到跑步機兩邊的塑膠防滑板上用雙手抓住扶手，將機器開到 1.6~3.2 公里/小時的低速度，身體站直，向前看，用一隻腳在跑帶上“聽”幾下；接著站到跑步帶隨其一起運動。在感覺適應後，慢慢地把速度增加到 3~5 公里/小時。保持這樣的度 10 分鐘左右，再慢慢地讓機器停下來。

健身訓練：

請先站在旁邊熟悉一下如何控制它——如調一下速度和坡度，等你熟悉了之後才可以使用。用固定的步伐行走約 1 公里，並記錄下所用的時間。這可能會用上 15-25 分鐘。以 4.8 公里/小時的速度行走時，1 公里的路程大約會用 12 分鐘。在你能夠很容易的這樣做幾次後，就可以漸漸地提高速度和坡度，這樣持續 30 分鐘你就可以得到很好的訓練。在漫步訓練程式前，心裡要清楚：不能急躁，這種健身訓練為了你自己一生的健康，而不是一夜即成的魔術。

訓練的頻率：

目標是 3-5 次/周，每次運動 15-60 分鐘。最好是先定好訓練的時間表，而不是根據自己的喜好來運動。你可以通過調整速度和坡度自己來掌握運動的劇烈程度。我們建議你在開始的時候不要設置坡度；但當你想要增加訓練的強度時，提高電動跑步機的坡度是有效的方法。

運動量：

捷徑—訓練 15~20 分鐘是節省時間的好方法。

在 4.8 公里/小時的速度下熱身 2 分鐘，然後把速度增加到 5.3 公里/小時和 5.8 公里/小時，各持續 2 分鐘。接著每 2 分鐘增加 0.3 公里/小時的速度遞增，直到你感到呼吸加快但又不困難為止。保持這個速度訓練，如果覺得透不過氣來就把速度降低 0.3 公里/小時。最後要留 4 分鐘的時間來減速。如果你覺得通過增加速度來加強訓練強度有困難，那就用緩慢增加坡度的方法。稍微增加坡度就會使運動強度大大的提高。

消耗熱量的方法——這個方法會讓熱量真正消耗掉。

在 4~4.8 公里/小時的速度下熱身 5 分鐘，接著按每 2 分鐘增加 0.3 公里/小時的速度遞增，直到你覺得在某個速度下持續運動 45 分鐘會很有挑戰性。為了加強訓練，可以在一小時的電視節目期間保持這個訓練速度，在每次插播商業廣告時使速度增加 0.3 公里/小時，然後在下一個節目時又回到以前的速度運動，這樣在廣告時間和隨後心率增加的時間裡，熱量都會得到充分的消耗。最後要留 4 分鐘的時間來減速。

穿著：

你所需要的只是一雙得到充分的舒展的鞋子，同時鞋底不要黏有異物，避免把異物攜帶進跑步帶下磨損跑步板和跑步帶。應穿著舒適適合運動的衣服。

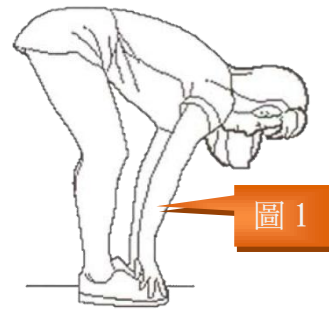
伸展運動

溫馨提示

不管你怎樣運動，最好先做做伸展運動。溫暖的肌肉更加容易舒展，因此先用 5-10 分鐘來熱身。接著停下來按照如下方法做伸展運動——做 5 次，每條腿每次做 10 秒或更多時間，在結束後再做一遍。

向下伸展

雙膝微曲，身體慢慢向前彎，讓背部和肩膀放鬆，雙手盡量去觸摸腳趾。保持 10~15 秒，然後放鬆。重複做 3 次（見圖 1）。



腳筋伸展

坐在乾淨的座墊上，把一條腿伸直。把另一條腿向內收，使其緊貼伸直的一條腿的內側。盡量用手去觸摸腳趾。保持 10~15 秒，然後放鬆。每一條腿重複做 3 次（見圖 2）。



小腿和腳根腱伸展

兩手扶牆或樹站立，一腳在後，保持後腿直立且腳跟著地，向牆或樹的方向傾斜。保持 10~15 秒，然後放鬆。每一條腿重複做 3 次（見圖 3）。



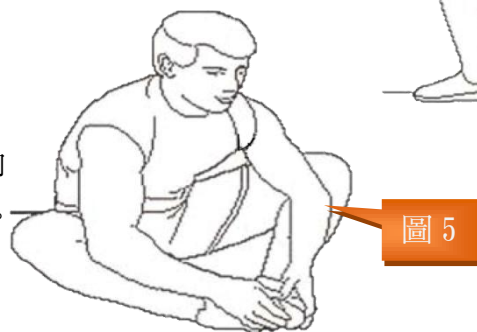
四頭肌伸展

以左手扶牆或桌子掌握平衡，然後右手向後伸，抓住右腳跟慢慢向臀部拉，直到你感覺到大腿前面的肌肉很緊張。保持 10~15 秒，然後放鬆。每一條腿重複做 3 次（見圖 4）。



縫匠肌（大腿內側的肌肉）伸展

腳底相對，膝蓋朝外坐下。雙手抓住雙腳向腹股溝方向拉。保持 10~15 秒，然後放鬆，重複做 3 次（見圖 5）。



操作說明



一、液晶螢幕顯示說明

- 1、SPEED 窗口：顯示運行速度。
- 2、DISTANCE /INCLINE 窗口：在待機模式或距離倒數模式下顯示運行距離，及跑台坡度。
- 3、TIME 窗口：在待機模式下或時間倒數模式下顯示運行的時間。
- 4、CALORIE/PULSE 窗口：在待機模式下或熱量倒數模式下顯示消耗的熱量，及當時心跳值。

二、按鍵及功能說明

- 1、開始(START)開機按鍵，按此鍵一次，跑步機開始運行。
- 2、停止(STOP)跑步機運行中，按此鍵一次，跑步機停止運行。
- 3、程式(PROGRAM)按此鍵循環選擇十二種預設的運動程式：P1、P2、P3、...P11、P12 和 U-1、U-2、U-3 以及 BODY FAT TEST(體脂偵測)。
- 4、模式(MODE)按此鍵循環選擇 TIME (時間)、DISTANCE (距離)、CALORIE (熱量)等，三種時間倒計模式。
- 5、加速(SPEED+)運動中按此鍵跑步機會加速；當對時間、距離、熱量和心跳進行設置時，按此鍵會使設置數值增加。
- 6、減速(SPEED-)運動中按此鍵跑步機會減速；當對時間、距離、熱量和心跳進行設置時，按此鍵會使設置數值減少。

- 7、坡度+（INCLINE+）運動中按此鍵跑步機跑台坡度增加；當對時間、距離、熱量和心跳進行設置時，按此鍵會使設置數值減小。
- 8、坡度-（INCLINE-）運動中按此鍵跑步機跑台坡度減小；當對時間、距離、熱量和心跳進行設置時，按此鍵會使設置數值增加。
- 9、速度快速鍵快速選擇速度(公制)3、6、9、10、12。
- 10、坡度快速鍵快速選擇坡度(公制)3、6、9、10、12。

三、操作運轉說明

- 1、插入電源插頭，液晶螢幕節段檢測 2S，同時電子錶發出一長聲，1S 待機模式。
- 2、插上安全磁鎖，按 START 鍵啟動跑步機，初始速度為 1KM/H，可藉由加速和減速來改變所需速度。
- 3、時間倒數模式：

在待機模式下，按 MODE 鍵，直到時間視窗閃爍，按加速和減速鍵選擇時間值，每按一次加速和減速鍵，時間值就增加或減少 1 分鐘，時間值可調整的範圍為 5:00—99:00。設定完成後，按 START 鍵，即可開始倒數計時。
- 4、距離倒數模式：

在待機模式下，按 MODE 鍵，直到距離視窗閃爍。按加速和減速鍵選擇距離值，每按一次加速和減速鍵，距離值就增加或減少 1KM，距離值可調整的範圍為 1.00—99.00。設定完成後，按 START 鍵，即可開始距離倒數。
- 5、熱量倒數模式：

在待機模式下，按 MODE 鍵，直到熱量視窗閃爍。按加速和減速鍵選擇熱量值，每按一次加速和減速鍵，熱量值就增加或減少 10 卡，熱量值可調整的範圍為 20—990 卡。設定完成後，按 START 鍵，即可開始消耗熱量倒數。
- 6、固定程式模式：
 - (1)在待機模式下，按 PROGRAM 鍵，可選擇程式 P1、P2、P3、...P11、P12，程式對應的編號在坡度視窗顯示。
 - (2)程式時間為 30：00，按加速和減速鍵選擇執行時間，按 START 鍵運行。
 - (3)程式表格如下：

程 式 \ 時 段		時 段									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2

P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	INCLINE	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

7、使用者程式：

- (1) 在待機模式下，按 PROGRAM 鍵，在 P1~P12 後，選擇使用者程式 USER1~USER3，此時時間視窗閃爍顯示，按加速、減速鍵選擇時間。
- (2) 按 MODE 鍵確認時間後，進入第一時段程式修改，速度視窗和坡度視窗閃爍顯示，按加速、減速鍵修改速度，再按 MODE 鍵確認並進入第二時段程式修改，方法同上。
- (3) 當設置完成後，按 START 鍵跑步機開始運行，當時間倒數至零後，跑步機停止運行。

8、體脂偵測模式：

- (1) 在待機模式下，按 PROGRAM 鍵，在 P1~P12、USER1~USER3 之後進入。此時心跳視窗顯示性別，按加速和減速鍵選擇（“01”表示男性，“02”表示女性）。
- (2) 按 MODE 鍵，心跳視窗顯示年齡，按加速和減速鍵選擇。
- (3) 按 MODE 鍵，心跳視窗顯示身高，按加速和減速鍵選擇。
- (4) 按 MODE 鍵，心跳視窗顯示體重，按加速和減速鍵選擇。
- (5) 再按 MODE 鍵一次，兩手握心跳握把，心跳視窗顯示使用者的體脂指數。

體脂指數對照

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

9、跑步機停止使用時，停止操作所有的按鍵超過 10 分鐘，即進入睡眠模式。

四、心跳偵測

1、當感測器檢測到手握心跳後，心率視窗顯示相應的心跳值。

(1)運動前測量，雙腳站在跑台的兩側邊條上，雙手輕握心率感測器，等待 10 秒左右心率值顯示在心率視窗。

(2)運動後測量，雙腳站在跑台的兩側邊條上，雙手輕握心率感測器，等待 10 秒左右心率值顯示在心率視窗。

(注：為了測量資料的更準確，請不要在運動時測量。)

五、故障代碼說明

故障代碼

1. Er 1：顯示板 30S 未接收到信號
2. Er 3：過壓
3. Er 4：過流
4. Er 5：超載
5. Er 6：電機未接
6. Er 7：主機板未接收到信號
7. SAFE：安全保護

產品使用建議

在進行訓練前，請向專業人員諮詢。他（她）能幫您推薦運動頻率、運動強度及與您的年齡和身體狀況相符的運動時間。在運動時，若您覺得胸悶或胸痛、心跳不規則、呼吸短促、頭昏或其它不適，請立即停止！在繼續訓練前先向專業人員諮詢。

如果您經常使用電動跑步機，在選定速度時，您可以選擇正常走路的速度或慢跑時的速度。

如果您沒有經驗或不能確定最合適的測試速度，可參照以下準則：

時速 1.0-3.0	公里	體質較差的人
時速 3.0-4.5	公里	慣於久坐或不常運動的人
時速 4.5-6.0	公里	常速行走者
時速 6.0-7.5	公里	快速行走者
時速 7.5-9.0	公里	慢跑者
時速 9.0-12.0	公里	中速跑步者
時速 12.0-14.5	公里	有經驗的跑步者
時速 14.5-18.0	公里	優秀的跑步者

請注意：對於行走者來說用小於或等於 6.0 公里的時速比較合適；對於跑步者來說用大於或等於 8.0 公里的時速比較合適。

簡易維護保養

警告：

在清潔或維護產品前，請務必把電動跑步機的電源插頭拔掉。

清潔：

全面清潔將會延長電動跑步機的壽命。定期清除灰塵以保持機件的清潔。一定要清掃跑步帶兩邊暴露在外的部分，這將減少跑步帶下雜質的堆積。確保運動鞋乾淨，避免把異物攜帶進跑步帶下磨損跑步板和跑步帶。跑步帶表面須用擰乾的濕布擦拭，請注意不要讓水濺到電機零件上和跑步帶下面。

警告：

在移動電機保護罩前請務必將電動跑步機的電源的插頭拔掉。一年至少打開電機保護罩對電機吸塵清潔一次。

跑步帶和電跑專用潤滑油

此電動跑步機的跑步板和跑步帶之間已經預先塗好潤滑油。跑步帶和跑步板間的磨擦力對電動跑步機的使用壽命及性能的影響很大，因此須定期塗抹潤滑油。我們建議對跑板進行定期檢查。如板面有破損，請與我們的客戶服務中心聯繫。我們建議按如下時間表對電動跑步機的跑步帶和跑步板間塗潤滑油：

羽量級使用用戶（每週使用低於 3 小時）一年一次

中量級使用用戶（每週使用 3-5 小時）每 6 個月一次

重量級使用用戶（每週超過 5 小時）每 3 個月一次

我們建議您在當地經銷商處購買潤滑油或者直接與我公司聯繫。

1. 為更好地維護您的電動跑步機，延長機器壽命，建議您在持續使用 2 小時後關閉電源讓機器休息至少 10 分鐘以上後再使用。
2. 跑步帶若太鬆，在跑步時會有打滑的現象；若太緊，可能降低電機性能並使滾筒、跑步帶磨損加劇。跑步帶鬆緊適宜時，可以用手將跑步帶兩邊抬離跑步板約 50—75mm。

跑步帶置中和鬆緊度的調整

為了您更好的使用跑步機和使跑步機能更好的工作您有必要將跑帶調整到最佳狀態。

跑步帶置中：

把電動跑步機放在平整的地面上。

使電動跑步機以大約 3-4 公里/小時的速度運行。

如果跑步帶偏向右邊，將右邊的調節螺栓沿順時針方向旋轉 1/2 圈，再將左邊的調節螺栓沿逆時針方向旋轉 1/2 圈。（如圖 C）

如果跑步帶偏向左邊，將左邊的調節螺栓沿順時針方向旋轉 1/2 圈，再將右邊的調節螺栓沿逆時針方向旋轉 1/2 圈。（如圖 D）

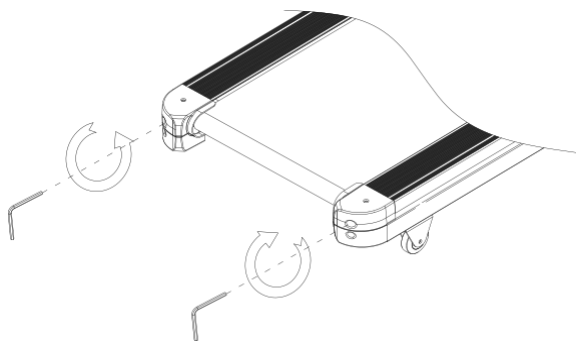


圖 C 跑帶偏向右邊

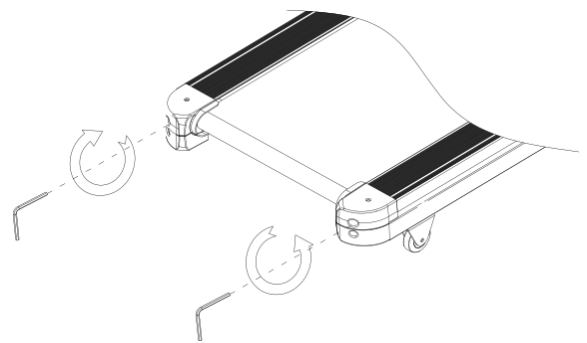


圖 D 跑帶偏向左邊

跑步帶太鬆

如果踏上跑步帶後會打滑，這表示跑步帶太鬆。使電動跑步機以大約 3-4 公里/小時的速度運行。

將左右兩邊的調節螺栓各以順時鐘方向旋轉 1/2 圈。並實際走在跑步帶上，看是否有改善。如此調整到打滑現象消失為止。注意：不可調得太緊，否則踏上跑步帶後速度會變慢。當跑步帶太緊時，則可按照上述的方法反向(逆時鐘方向)旋轉 1/2 圈，來調整回來。跑步帶合適的鬆緊應該是中斷兩邊各可拉離跑台約 50~70mm(5~7 公分)。

馬達驅動皮帶鬆緊度調節

當您使用跑步機較長時間後，馬達驅動皮帶會因為少許的磨損或拉伸變形而變鬆，此時您必須做適當的調節以利於安全使用。

判斷方法是：在您正常跑步運動中當腳落在跑步板上時若感覺跑步帶有偶爾的停頓現象，說明跑步帶或驅動皮帶有些鬆馳，必須做進一步的確認。判斷是那種零件鬆馳的方法為：將機電保護罩的 4 個螺釘拆掉，讓跑步機以 1 公里/小時的速度運行，隨後您站在跑步帶上，雙手緊握扶手，兩腳稍一用力去踩壓一下跑步帶。(我們推薦用使用者自身體重產生的踩壓力量去踩壓跑步帶)

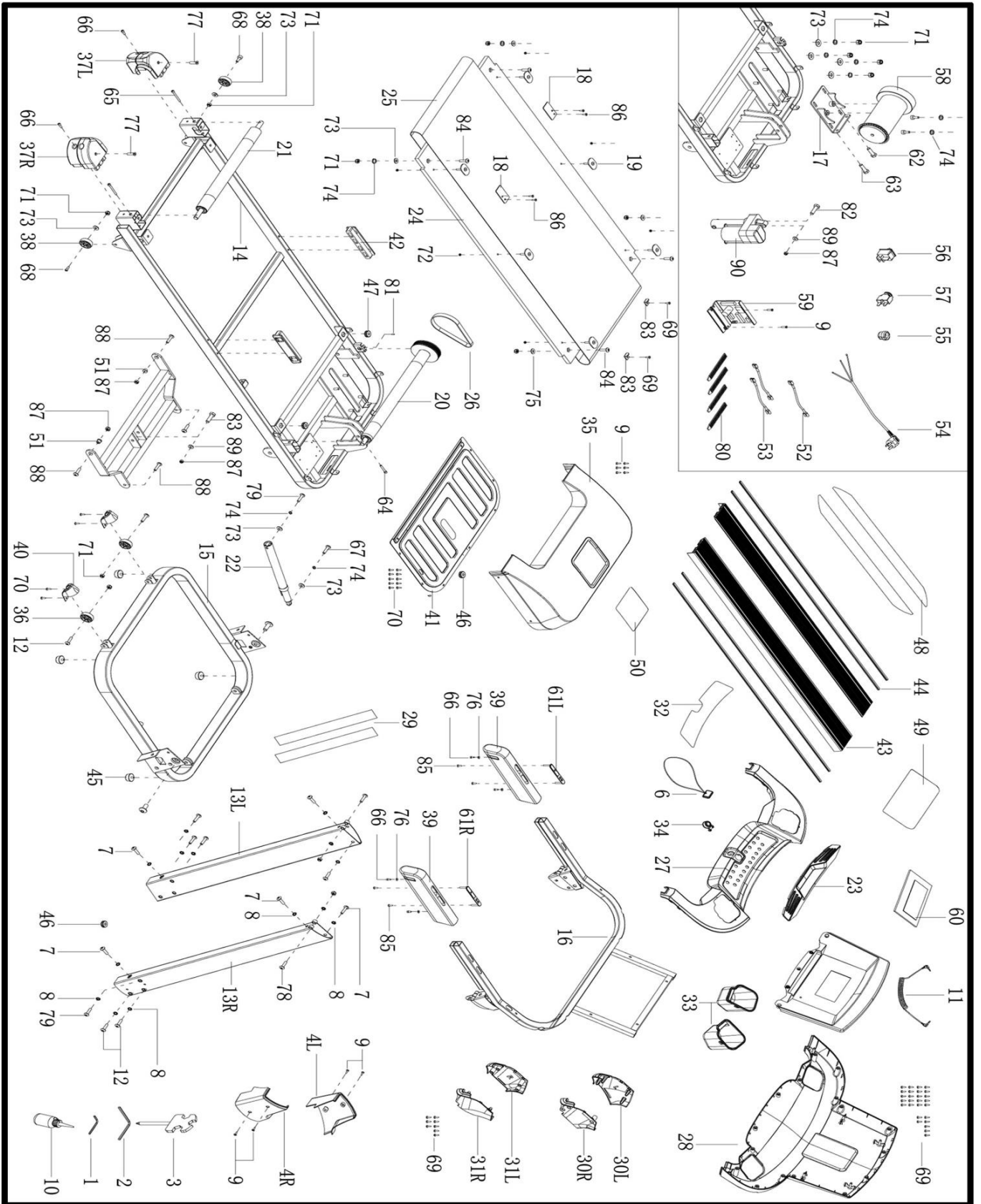
- A. 若暫時的踩壓力量不能使跑步帶停止轉動，說明驅動皮帶、跑步帶的鬆緊度合適。
- B. 若您觀察到暫時的踩壓力量使跑步帶停止轉動，而驅動皮帶和前滾筒仍在轉動，說明跑步帶有些鬆馳，必須做適當的調節以利於安全使用。(調節跑步帶鬆緊度參見前頁簡易維護保養)
- C. 若您觀察到暫時的踩壓力量使跑步帶、驅動皮帶停止轉動，而馬達仍在轉動，說明驅動皮帶有些鬆馳，必須做適當的調節以利於安全使用。

調節方法

第一步：先將跑步機前端保護罩的 6 個螺釘拆掉，這樣就卸掉了上保護罩。

第二步：旋鬆(但不要拆掉)固定馬達底座的 4 個螺栓，然後用扳手視情況調節馬達底座上的調節螺栓。同時用手輕輕翻轉馬達轉軸和前滾筒之間的驅動皮帶，若太鬆，您可以將驅動皮帶翻轉 100 度；若太緊，您可以將驅動皮帶翻轉的角度非常有限；調節後能將驅動皮帶翻轉 80%是比較合適的。請將驅動皮帶鬆緊度調節到能翻轉 80%這種狀態。

第三步：最後鎖緊馬達底座，裝回保護罩。



分解圖明細

序號	名稱	規格	數量	序號	名稱	規格	數量
1	內六角扳手	5#	1	26	多槽皮帶		1
2	內六角扳手	6#	1	27	電子錶上蓋		1
3	十字開口扳手		1	28	電子錶底蓋		1
4L\R	前護罩		2	29	立柱貼紙		2
5	跑步機 (折疊)		1	30L\R	左立柱護蓋		2
6	安全鎖		1	31L\R	右立柱護蓋		2
7	半圓頭內六角螺釘	M8*20	6	32	按鍵板貼紙		1
8	內齒墊圈	φ 8.4*φ 14.5*t0.8	14	33	水壺		2
9	十字墊圈頭螺釘	M4*8	14	34	急停開關		1
10	矽利康油		1	35	馬達蓋		1
11	MP3 線		1	36	搬運輪		2
12	半圓頭內六角螺釘	M8*35	6	37	後護角		2
13L\R	左右立柱		2	38	調節輪		2
14	主車架		1	39	扶手套		2
15	底座架		1	40	搬運輪管塞		2
16	電子錶架		1	41	馬達底板		1
17	馬達底座		1	42	緩衝墊		2
18	跑板擋片		2	43	邊條		2
19	邊條扣		6	44	小邊條		4
20	前滾筒		1	45	平面腳墊		4
21	後滾筒		1	46	環形護線塞		2
22	氣壓缸		1	47	跑板減震墊		2
23	音響蓋		1	48	防滑貼		2
24	跑步板		1	49	面貼		1
25	跑步帶		1	50	馬達蓋貼紙		1

分解圖明細

序號	名稱	規格	數量	序號	名稱	規格	數量
51	套管		2	76	平面墊圈	φ 6.8×φ 12×t1.0	4
52	單支線	150mm	1	77	十字沉頭螺釘	M6×20	2
53	單支線	300mm	2	78	半圓頭內六角螺釘	M8×50	2
54	電源線		1	79	半圓頭內六角螺釘	M8×45	3
55	電源線扣	6N4	1	80	束線帶		4
56	電源開關		1	81	十字錐端緊定螺絲	M6×20	1
57	超載保護器		1	82	六角螺栓	M10×45	1
58	DC 馬達		1	83	六角螺栓	M10×60	1
59	控制器		1	84	半圓頭內六角螺釘	M8×30	4
60	錶芯		1	85	十字大扁頭自攻螺釘	ST4.0×25	4
61L/R	左右手握心跳		2	86	十字大扁頭自攻螺釘	ST4.0×10	4
62	六角螺栓	M8×30	1	87	防鬆螺母	M10	4
63	六角螺栓	M8×25	1	88	軸肩螺絲		4
64	圓柱頭內六角螺釘	M8×55	1	89	平墊	φ 11×φ 22×t2.0	2
65	圓柱頭內六角螺釘	M8×75	2	90	揚升馬達		1
66	圓柱頭內六角螺栓	M6×15	6	91			
67	半圓頭內六角螺釘	M8×25	3	92			
68	半圓頭內六角螺釘	M8×40	2	93			
69	十字大扁頭自攻螺釘	ST4.0×15	35	94			
70	十字大扁頭自攻自鑽螺釘	ST4.0×15	14	95			
71	防鬆螺母	M8	12	96			
72	防鬆螺母	M5	6	97			
73	平面墊圈	φ 9×φ 16×t1.6	10	98			
74	彈簧墊圈	φ 8.1×φ 12.3×t2.1	8	99			
75	平面墊圈	φ 9×φ 23×t1.5	2	100			



Afar 集團授權：**普風實業有限公司**
台灣進口代理商 PUREWIND SPORT & HEALTH INC.

服務電話：(02)22772846

經銷商店章：

