



JX-699SF 商用电动跑步机

使用说明书



江苏康力源健身器材有限公司

说明

非常感谢您购买军霞跑步机！

跑步是目前国际流行并被医学界和体育界给予高度评价的有氧健身运动，是保持一个人身心健康最有效、最科学的健身方式。因此，跑步健身也越来越受到大家喜爱。军霞跑步机能够让您有计划进行科学健身的理想成为现实，您将拥有更健康的身体去创造人生的辉煌。

目录

注意事项、安全警示	1
使用前检查（准备）	2
技术规格、参数	6
安装	6
跑步机操作说明	10
维护保养	22
运动指南	23
热身运动	24
爆炸图	27
产品明细表	28

注意事项、安全警示

保存说明书

在您使用军霞电动跑步机前，备必先阅读所有操作规则，并妥善保管，以备参阅。

本说明书上的内容均经过认真核对，如有任何印刷错漏或内容上的误解，本公司保留最终解释权。

产品外观、颜色与实物有不尽相同的地方，请以实物为准！

产品若有技术改进，会编进新版说明书中，恕不另行通知！

接地措施

本产品必须可靠接地！电动跑步机一旦出现绝缘破坏，接地装置会提供一个最小电阻的电流通道，减少触电的危险。本机器配备有符合国家标准的带接地的电源插头。带接地的电源插头必须正确插入规范安装的带接地插座中。



- 电动跑步机带接地电源插头，必须正确插入带接地的插座中才能使用。
- 不正确的接地连接会导致触电的危险。如果您对本产品的接地有疑问，请找专业的电工或服务人员检测。如果您使用的电源插座没有接地或使用的插座不匹配，请及时找专业电工调整您的插座。



为了减少火灾、触电或伤及到自己和他人，请遵守以下规定：

- 使用跑步机前务必确保安全夹夹在衣服上。
- 运动时如感到胸闷、反胃、头晕或呼吸急促，请立刻停止运动，并咨询健身教练。
- 不要穿容易被跑步机钩挂的衣服。
- 请穿运动鞋使用本跑步机。
- 请勿在跑步机运行时上跳跃。
- 请不要将电源线靠近热的物品。
- 请勿在跑步机的所有缝隙内塞入任何物品。
- 跑步机在运行时只限一人使用，请勿多人同时使用。
- 本跑步机禁止体重超过180公斤的使用者使用，若违反此规定不予保修。

- 本跑步机只适合家用，请勿进行商用、租赁，违反此规定将不予保修。
- 请勿在无法控制温度的区域使用本跑步机（车库例外），诸如门廊、储藏室、浴室、停车处或室外。违反此规定将不予保修。
- 移动或倾斜跑步机前须切断电源。
- 不使用跑步机时，关闭跑步机的电源开关并拔下跑步机的电源插头。
- 孕妇禁止使用本跑步机。
- 其他特定人群在有人陪护、确保安全的情况下，才能使用本跑步机。
- 请按照本说明书使用本跑步机。



跑步机运转时，12岁以下孩子和宠物须远离3米以外；
12岁以下的孩子严禁使用本跑步机；
12岁以上的孩子在没有大人在场的情况下，不要独自使用跑步机。

其他安全、注意事项

1. 除专业人员外，严禁他人维修、调整本跑步机。
2. 跑步机发生故障，请勿自行修理，请联系经销商。
3. 后尾灯，绿灯亮时，跑步机在待机状态；红灯亮时，跑步机运转，请注意安全。



为了延长跑步机的使用寿命，防止电器组件损坏，
建议您的跑步机连接在没有任何分流线路的20A
电路中。

注意：

您的跑步机只限于室内使用，应将跑步机置于可控制的室内温度、湿度的环境中，严禁放置在温度过低、湿度过低或过高的环境中。严禁在粉尘较浓的环境中使用。

使用前检查（准备）

以下是有氧运动对身体的几点益处：

- 帮助减轻体重
- 有益于心脏更健康
- 提高肌肉健美协调

- 增强机体活力
- 有助于减轻或消除焦虑和沮丧的情绪
- 改善个人形象

获得这些益处的关键在于培养良好的运动习惯。您可以在舒适的家中使用跑步机进行锻炼，而不会受到天气和黑夜的影响。本手册提供一些基本知识，教您如何愉快地使用新购买的跑步机。

放置跑步机

将跑步机放置在水平地面上。跑台的后面要有2米的空地，两边各留1米，用于紧急跳离。前面留0.3米用来折叠跑台及放置电源线，见下图。不要将跑台放在通风口处。跑台不要放在车库、露天院子、地面有水的地方或室外。



切勿站在跑带上

当您准备使用跑步机时，不要站在跑带上。启动跑步机前，您可以站在跑带两侧的边条上。待跑带开始运动之后，再到跑带上运动。

不要试图跳上快速运转的跑带上。

急停开关

打开电源开关，将安全开关旋转复位，跑步机才能启动。在任何状态下，只要按下急停开关，跑步机的电机电源将被切断。请每周检查一次急停开关的工作情况。

正确使用跑步机

您的这款跑步机会达到很高的速度。从启动状态开始，一定要从一个较低的速度逐步增加到较高的速度。在不用时，应取下急停开关，关掉电源开关，拔掉跑步机电源插头。切勿在跑步机速度超过2Km/h时踏上跑台。保持身体和头面向前方，跑步机运行时不要转圈或向后看。如感到胸闷、反胃、头晕或者呼吸急促，请立即停止运动。

注意：持续在5km/h以下运动，会加速跑步机传动电机的老化。
建议每次在5km/h以下，只运动10分钟。



切勿在电源线或电源插头损毁的情况下使用跑步机。
如果跑步机工作不正常，切勿使用。

移动跑步机

本跑步机的升降架上有一对移动轮。在移动的时候，首先确认跑步机是否已经锁紧，然后紧紧抓住跑台末端两侧边管，将跑步机向后倾斜然后推行移动。



跑步机很重，请小心移动，必要时找人帮忙。当跑步机不是处于锁紧状态时，不要试图移动它，否则容易导致人员受伤。

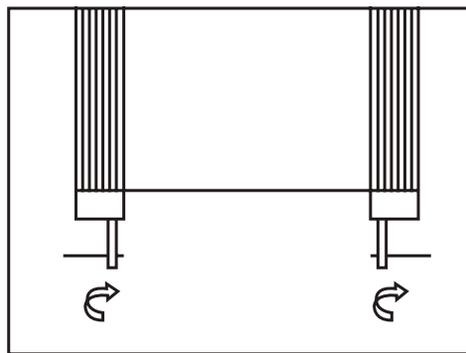
调整跑带的张力

跑带在出厂前已经调整好，在放置较长时间后可能导致跑带延伸。在使用跑步机前，请确保跑带不会打滑。



当有人在机器上运动时，不可调整跑带的张力。跑带太紧会增加机架和元器件的额外负荷，切勿将跑带调得过紧。

当您在跑步机上运动时，如果跑带打滑，则需要调整跑带的张力。这通常是跑带的延伸而导致。这种调整是普通的，也是很正常的。为了排除这种打滑，用尺寸合适的扳手将跑带两边的调整螺丝顺时针拧1/4圈（如图所示），然后再检查是否打滑。如果还是打滑，重复进行操作。每次只能拧1/4圈，调到跑带停止打滑即可。

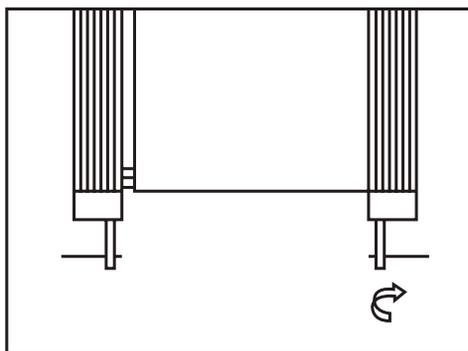


调整跑步带的居中

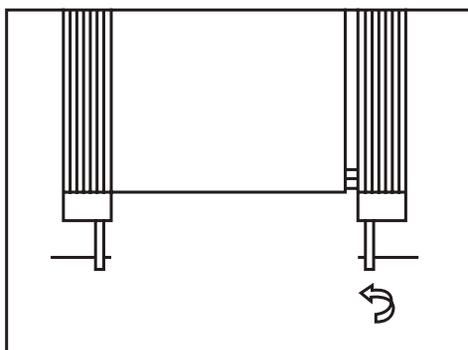
跑带在出厂前已经调整好，有时在运输过程中可能偏离中心。在使用跑步机时，请确保跑带居中，且能平稳运行。

**注意：调整跑带居中时，跑步机的速度不得超过2km/h。
保持手指、衣服、头发远离跑带。**

如果跑带太偏右：启动跑步机把速度调整到2km/h，用合适的扳手将右侧的跑带调整螺丝沿顺时针拧1/4圈，等待2分钟，观察校正效果。如果还是向右偏，继续调整，直到跑带居中，见下图。

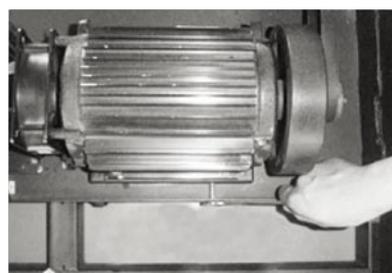


如果跑带太偏左：启动跑步机把速度调整到2km/h，用合适的扳手将右侧的跑带调整螺丝沿逆时针拧1/4圈，等待2分钟，观察校正效果。如果还是向左偏，继续调整，直到跑带居中，见下图。



电机多槽带的调整：

电跑出厂前都已进行电机多槽带的调整；
但使用一段时间后可能出现松弛打滑现象；
用户可根据实际情况自行调整。（见图）



技术规格参数

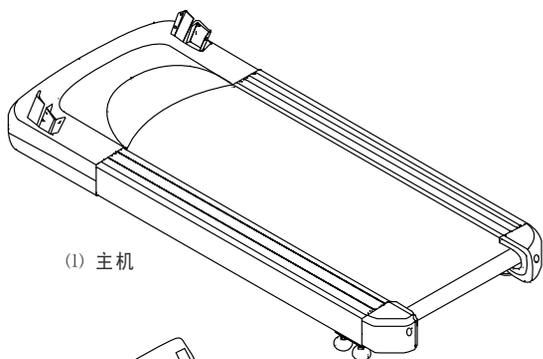
- 输入电源电压：220V±10%（50Hz或60Hz）
- 工作环境温度：0～+40℃
- 连续输入功率：3000W
- 峰值功率：6.0HP
- 运行速度范围：1.0～20.00（Km/h）（±5%）
- 时间显示范围：00：00～99.59（min:s）
- 路程显示范围：0000～9.999（Km）
- 热量显示范围：000～999（Calorie）
- 坡度调节范围：≈-3～20%
- 跑带有效面积：1750×630（mm）
- 跑步机占地面积：2450×1000（mm）
- 执行标准：GB17498.1-2008, GB17498.6-2008

安装方法

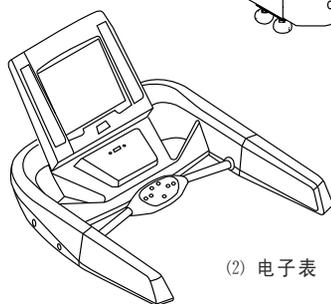


电动跑步机各部件在厂里均经过严格装配调试，只要按照以下几个步骤去做，一台电动跑步机就会轻松地装起来。

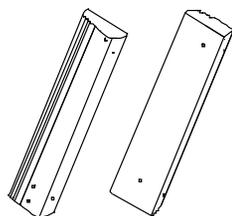
装箱清单：



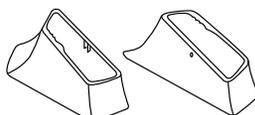
(1) 主机



(2) 电子表



(3) 左右立柱



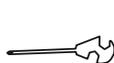
(4) 左右立柱护套



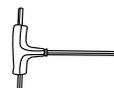
(5) 盘头螺栓M8*16(14个)



(6) 自带垫螺栓M4*16(2个)



(7) 多用螺丝刀



(8) T8/T6内六角扳手



(9) 电源线



(10) 硅油



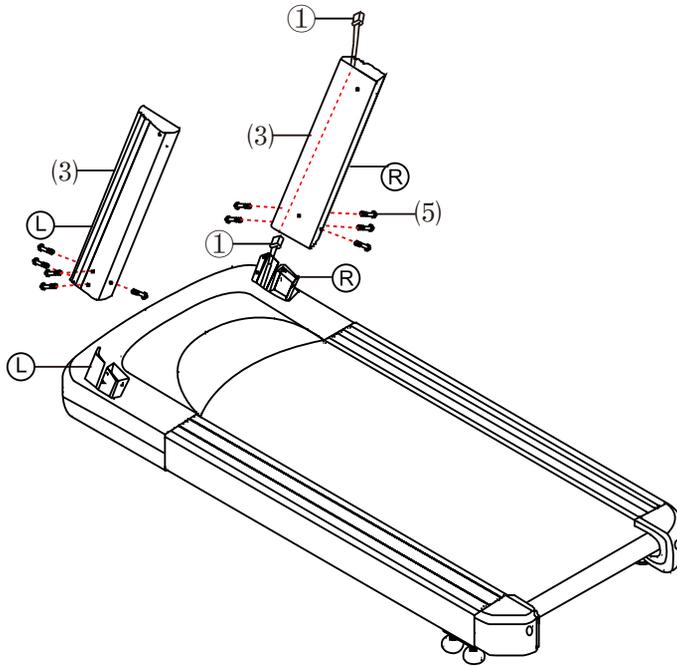
(11) 说明书

序号	名称	单位	数量	序号	名称	单位	数量
1	主机	台	1	8	T8/T6内六角扳手	把	1
2	电子表	件	1	9	电源线	条	1
3	左右立柱	件	2	10	硅油	瓶	1
4	左右立柱护套	件	2	11	说明书	本	1
5	盘头螺栓M8x16	件	14				
6	自带垫螺栓M4x16	件	2				
7	多用螺丝刀	把	1				

步骤一：

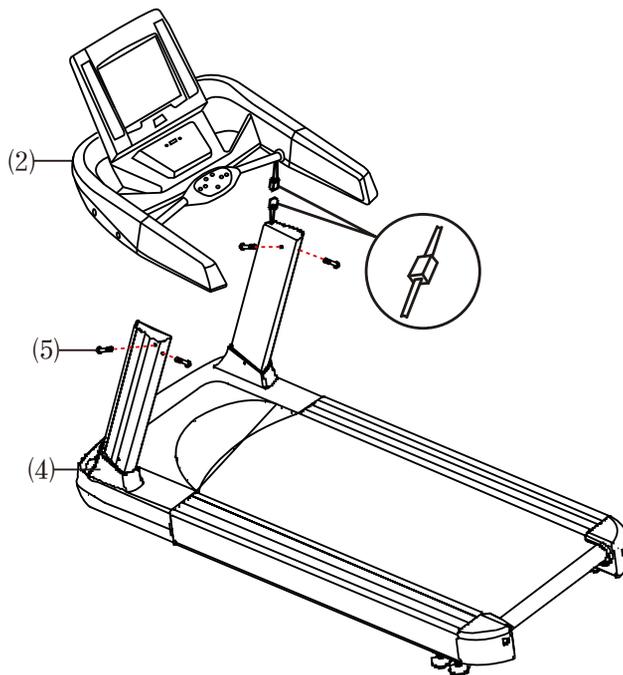
打开包装箱，从箱内取出以下部件，并将主机平放于地面。

组装立柱：先把信号线①穿入立柱上端，再把左右立柱(3)与框架插头连接，然后用M8x16螺栓(5)紧固。



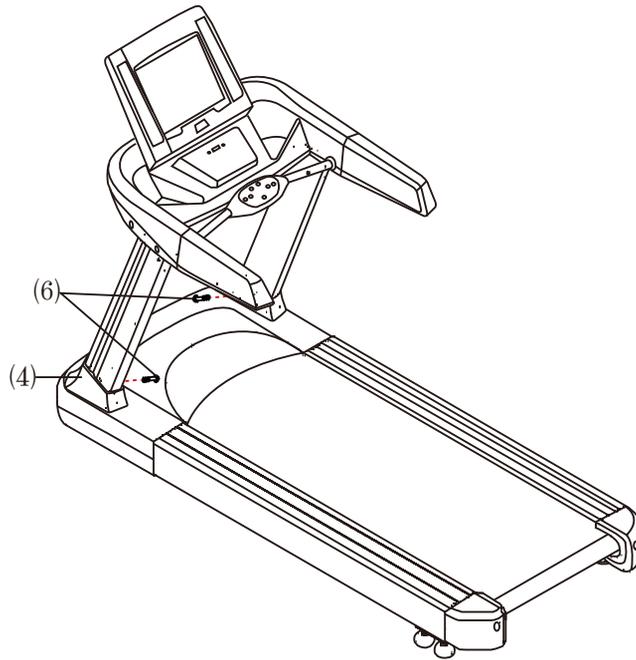
步骤二：

组装表：先把护套(4)套入立柱上，再把信号线连接，用M8x16螺栓(5)将电子表(2)与两立柱紧固。



步骤三:

固定护套: 用M4x16螺栓(6)把护套(4)紧固在两立柱上。



警告: 在清洁或维护产品前, 请务必把电动跑步机的电源线插头拔掉。

电子表的部分名称

- 1、19寸液晶超大显示触摸屏
- 2、速度直选
- 3、坡度直选
- 4、USB、MP3孔
- 5、手握心率传感器
- 6、坡度 +
- 7、坡度 -
- 8、启动
- 9、安全开关
- 10、停止
- 11、速度 -
- 12、速度 +



跑步机操作说明

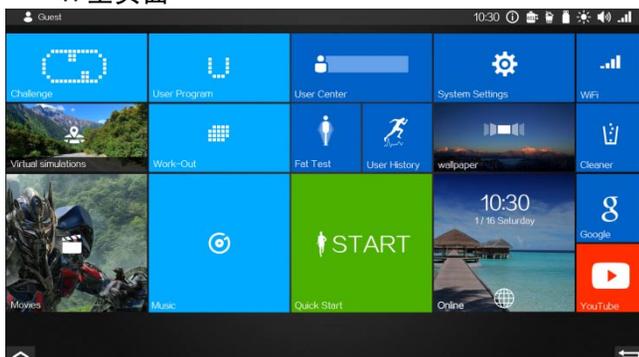


- 操作控制电子表前，请阅读以下注意事项：
- 开启电源时不得站在跑带上。
- 运动时渐进调整速度，避免速度突然变化。
- 为减少漏电请保持电子表面上的干燥。

电动跑步机安装调试完成后即可投入使用：

将电源插头插入AC 220V电源插座。

1. 主页面



 单击此图标进入“竞赛模式”的子菜单，内置有12种系统的运动模式，选择系统运动模式进行竞赛对抗。

 单击此图标进入“用户自定义”的子菜单，内置有20种自定义栏目，选择自定义栏目进行重命名和运动强度设置。

 单击此图标进入“实景运动”的子菜单，内置6支实景运动的视频。

 单击此图标进入“程式运动”的子菜单，内置15种运动模式。

 单击此图标进入“用户管理”的子菜单。其中，单击“”，进入“体脂测试”的测试界面；单击“”进入“运动数据”的查看界面。

 单击此图标进入“快速启动”的运行界面，相应的此时该图标切换成“”，单击该图标，跑步机停止运行。

 单击此图标进入“本地视频”的子菜单，内置2支测试视频，用户插入U盘后，可读取相应的视频文件格式。

 单击此图标进入“本地音乐”的子菜单，内置8首测试音乐，用户插入U盘后，可读取相应的音乐文件格式。



单击此图标进入“网络”的子菜单。其中，单击“”，进入“爱奇艺视频”的观看界面；单击“”进入“酷狗音乐”的观看界面。



单击此图标进入“系统设置”的子菜单。



单击此图标进入“wifi信号”的设置菜单。



单击此图标进入“垃圾清理”的操作菜单。

2. 运动界面

(1) 快速启动

单击按键板的“开始”键，系统进入“3、2、1、GO”倒计时，跑步机开始运行（同理，倒计时的步骤，适用于所有的运动功能），显示界面如下：



单击“”，运动参数栏消隐，单击“”，运动参数栏弹出；运动界面时，运动参数栏弹出。

跑步机运行过程中可通过单击按键板上的速度与坡度调节键进行坡度与速度的控制。

单击按键板的“结束”或“停止”键后，跑步机停止运行，弹出运动数据，并生成二维码，界面如下（同理，此步骤适用在所有的运动功能）：



用手机或平板电脑，打开微信和QQ，扫下二维码，即可把运动数据链接到手机端或平板电脑端，点击分享链接，就可把运动数据分享到微信好友/朋友圈和QQ好友/空间。

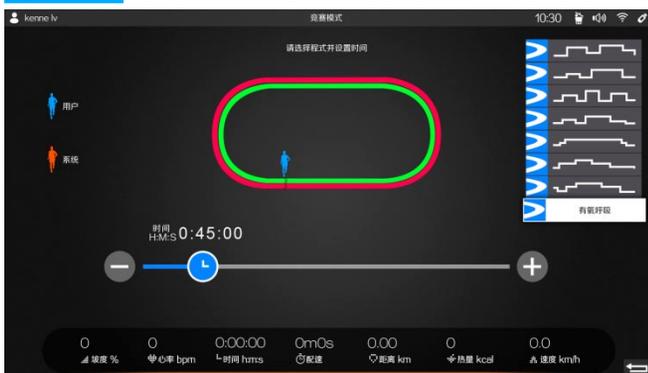


单击此图标，关闭运动成绩。

(2) 竞赛模式



单击此图标进入“竞赛模式”的子菜单，显示界面如下：

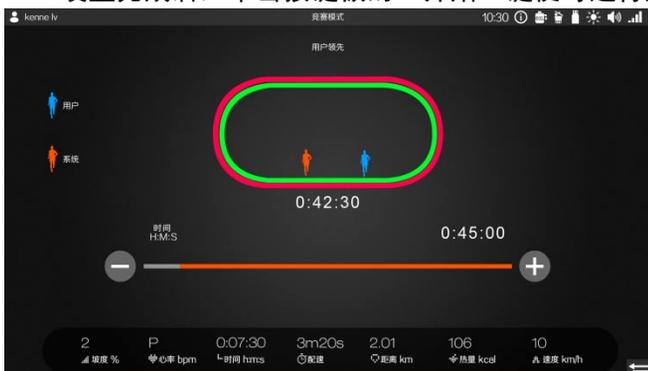


内置12种系统的运动模式，选择系统运动模式进行竞赛对抗。



单击“+”或“-”，调整运动时间，默认45分钟

设置完成后，单击按键板的“开始”键便可运行跑步机，显示界面如下：



跑步机运行时，单击“-”设定的运动时间会相应递减，单击“+”设定的运动时间会相应递增，用户可根据自己的体能状态人性化调整，以获得更高效的健身锻炼。



单击此图标，返回到上一级界面。

竞赛模式：跑步机运行过程中，用户可以通过返回键，返回上一级界面，进入非运动的功能界面，也可以重新回到“竞赛模式”，但如果想要进入其他运动功能（“实景运动” / “程式运动” / “用户自定义”），则会弹出如下窗口（同理，此步骤适用在所有的运动功能）：



单击此图标，结束该运动功能，弹出运动数据，单击“关闭”之后，就能进入其他运动功能。



单击此图标，继续运行该运动功能。

(3) 实景运动

单击此图标进入“实景运动”的子菜单，显示界面如下：



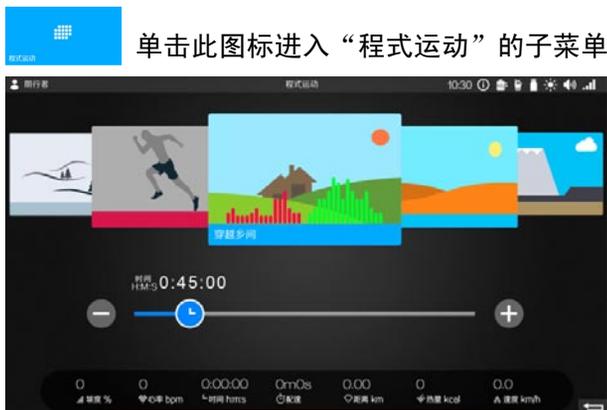
选择任一实景视频，单击“”预览该视频；单击按键板“开始”按键，运行该实景运动，显示界面如下：



跑步机运行过程中，单击键板上的速度“+”和速度“-”，实景视频的速度会相应变化；该功能中，坡度默认值：0%，用户可自行调整，但实景视频的坡度不会相应变化。

(4) 程式健身

单击此图标进入“程式运动”的子菜单，显示界面如下：



共有15种运动模式并分为2大类：（用户可通过左右滑屏进行切换），每种运动模式都有相应的图片来对应，除了3种倒计时模式外，其余12种程式都有标注速度与坡度的波形图，让用户直观了解该程式的运动量和运动趋势。

(1) 倒计时模式：选择好相应的模式，并调整所需的运动参数，启动后，跑步机将依照设定的参数，自动倒计时运行。倒计时完成后，跑步机自动停止；运动过程中可通过按键板上的速度与坡度调节键可进行速度与坡度的控制。也可按下按键板上的“停止”键，便可停止跑步机。

(2) 程式：选择好相应的程式，并调整所需的运动时间后，启动后。内置程序共分16段，每段运动时间=设定时间/16。程序每段的速度、坡度如下表所示，当程式运行到进入下一段时坡度和速度窗口会显示出下一段的坡度和速度值。

(5) 自定义

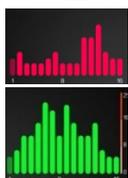
单击此图标进入“用户自定义”的子菜单，显示界面如下：



内置20个用户自定义栏目，上下滑屏可浏览所有自定义栏目，每种自定义可通过往左滑屏，根据自身情况和爱好重新命名（如上图），进入设置界面，设置好坡度和速度数值，系统会保存该数据，方便用户下次找到和再次使用。单击自定义栏目，可进入自定义的设置界面，显示界面如下：



自定义设置界面，左边文字是功能的文字描述。用户可以通过左右滑屏来设置坡度和速度的数值，也可以上下滑屏来修正每段的数值。



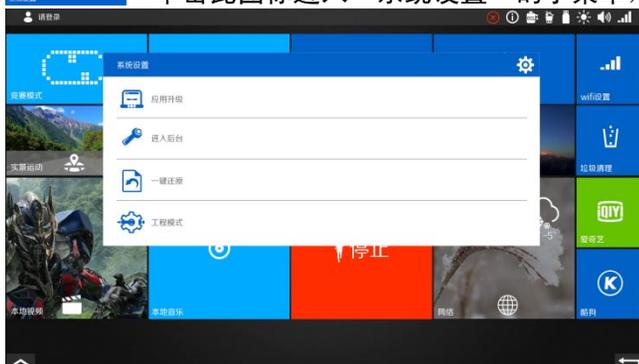
坡度的滑屏区域

速度的滑屏区域

3. 系统设置

(1)

单击此图标进入“系统设置”的子菜单，显示界面如下：



 应用升级 单击此图标进入“应用升级”的子菜单，系统会检测到有无最新版本，用户根据需要自行选择操作。

 应用升级 单击此图标，进入“进入后台”界面，需要输入密码才能实现该功能，请与相关经销商联系。

 一键还原 单击此图标，进入“一键还原”设置界面。

 工程模式 单击此图标，进入“工程模式”界面，需要输入密码才能实现该功能。

单击此图标，进入“wifi信号”设置界面，显示界面如下：



单击信号区域，进入“TP-300”密码输入界面，显示界面如下：



单击此图标，进入“更换桌面”设置界面。



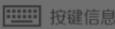
 垃圾清理 单击此图标，进入“清理垃圾界，选择要清理的选项，单击“删除缓存文件”，就可完成该功能。显示界面如下：

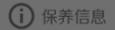


(2) 状态栏

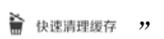


单击或下拉系统顶栏，打开状态栏操作界面，显示界面如下：

 单击“按键信息”，图标切换成“”，此时单击按键板上的按键，都能在图标下方看到相应按键功能名称。

 单击“按键信息”，图标切换成“”，此时图标下方会出现系统提示保养信息的相关信息，用户根据需要自行操作，单击“”系统会自动记录该保养操作；状态栏如果出现，此时需要对该跑步机信息相关。

 单击“按键信息”，图标切换成“”，此时图标下方会出现系统提示加油的相关信息，用户根据需要自行操作，单击“”执行喷油功能；状态栏如果出现，此时需要对该跑步机油瓶添加润滑油。

 单击“按键信息”，图标切换成“”，此时图标下方会出现系统垃圾的相关信息，用户根据需要自行操作，单击“”执行垃圾清理功能；状态栏如果出现，此时需要对该系统进行垃圾处理。

 单击“”播放上一曲的音频文件；单击“”播放下一曲的音频文件；单击“”播放音频文件；单击“”暂停音频文件；移动音量的“”按钮进行音量大小调节；移动背光的“”按钮进行亮度调节。

4. 本地视频



单击此图标（会自动播放内置视频和读取到的U盘视频的截图），进入“本地视频”界面，显示界面如下：



内置有测试用的视频（不作为商业用途），显示界面如上：



用户可以上下滑屏选择视频，单击文件，进入该文件，并实现该功能。



移动“”改变视频的进度；单击“”，进入上一个视频；单击“”进入下一个视频；单击“”视频播放；单击“”视频暂停；单击“”消隐播放列表；单击“”弹出播放列表。



触摸此图标，播放栏按钮消隐，显示界面如下：



触摸此图标，弹出播放栏按钮。

5. 本地音乐



单击此图标，进入“本地音乐”界面，显示界面如下：



内置测试用的音频（不作为商业用途），如上背景为效果示意图，具体显示以产品为准。

移动“”改变音频的进度；单击“”，进入上一个音频；单击“”进入下一个音频；单击“”音乐播放；单击“”音乐暂停；单击“”消隐播放列表；单击“”弹出播放列表。

6. 在线浏览



单击此图标，进入“网络”界面，显示界面如下：

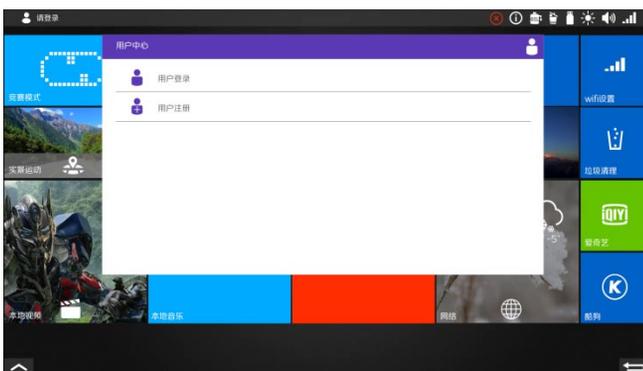


例：单击今日头条图标，显示网页。

7. 用户中心

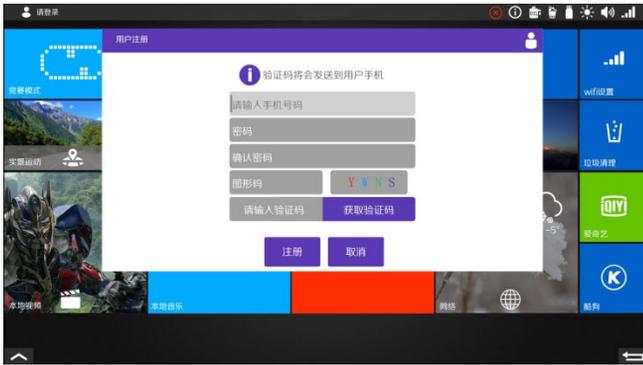


单击此图标，进入“用户中心”界面，显示界面如下：



用户需要先注册，才能登录，登录之后，用户能享受到运动完的运动数据被系统保存，能进入“运动数据”功能里查看；注册之后，还可以修改相关的用户信息。

 **用户注册** 单击“用户注册”图标，如果用户是第一次注册，要先填写正确的手机号码，填写完信息后，获取验证码，输入验证码，注册完成，显示界面如下：

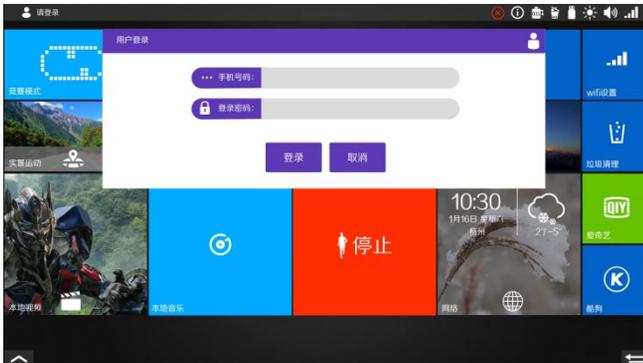


完成之后，单击“注册”图标，成功后，用户需要注册完整信息，从而获得和享受完整的系统功能，显示界面如下：



用户登录

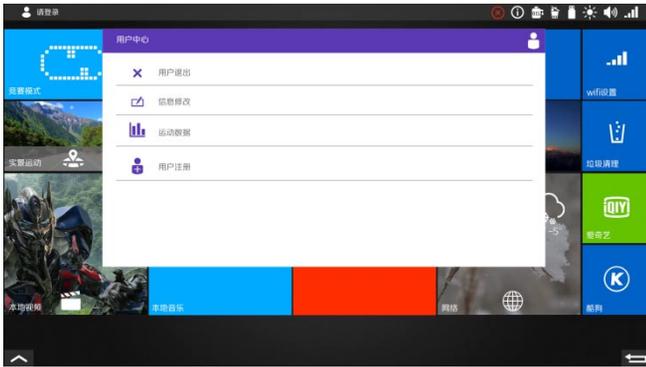
填写完注册信息，触摸此图标，显示界面如下：



用户登录之后，在界面左上角“请登录”文字会改成用户注册的名称，显示界面如下：



相应的，用户登录后的用户中心界面，显示界面如下：



 用户退出 单击“用户退出”图标，则退出当前账号

 信息修改 单击“信息修改”图标，能修改相关信息，显示界面如下：



信息修改

修改除账号之外的用户信息，触摸此图标，用户信息修改成功

取消

单击此图标，关闭该窗口



运动数据

单击“运动数据”图标，显示界面如下：

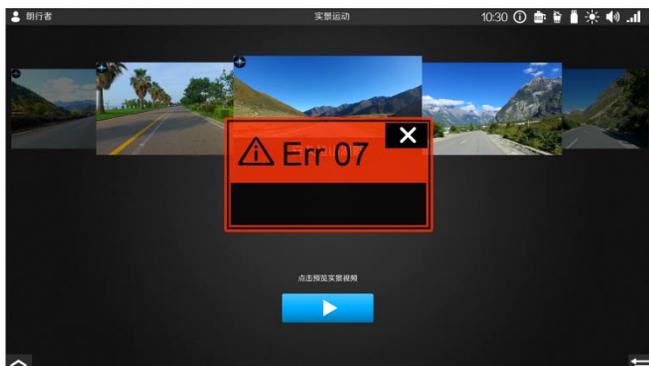


8. 报错界面

跑步机使用时，如果出现因硬件损坏的情况，界面会有相应的故障代码提示，显示界面如下：



黄色背景为系统的警告信息，请注意该信息提示并执行相应操作。



红色背景为系统的故障信息，如需技术人员协助，请联系厂家或客服。



跑步机在清洁和维护之前必须切断电源，（关掉开关并拔下电源插头），防止触电。不要用带颗粒的清洁剂清洁，以防止损坏仪表表面。保持液体溶剂远离电器元件，不要将跑步机暴露在日光下。

跑步机的维护

合理的维护可以降低跑步机故障率，提高使用寿命，而不正确的维护会导致跑步机在使用过程中损坏，减少跑步机的使用寿命。对于因此而造成的故障不在质保范围之内。

跑步机的清洁：

定期清洁跑带上的杂物灰尘以延长跑步机的使用寿命。

每次训练后 用柔软的抹布将仪表盘和跑步机表面的汗滴擦净。

每周的清洁 为了方便清洁，建议使用专用的跑步机垫，训练时候鞋子会在跑步机跑带上留下泥垢，随着高速运转的跑带带到跑步机下面，可以每周清洗跑步机垫一次。

运动指南

在开始运动练习前，请咨询健身教练。

运动频率

循序渐进的开始您的训练，每周逐渐地增大训练强度，每种训练负荷要持续一段时间，待您完全适应后再增加训练强度，不要做您身体适应能力之外的负荷训练。为了配合您的训练，建议您适当进行一些其它的辅助训练，例如：慢跑、游泳、跳舞和骑自行车等。

运动时间

每次24-32分钟的有氧运动有助于身体健康。您的身体需要时间来适应新的运动。如果您的目标是减重，长时间和低强度的运动是最有效的。如果您以前是一个惯于久坐的人，开始的时候，最好每次只运动5分钟。我们建议48分钟持续的健身训练，减重效果最好。

运动强度

定期测量您的脉搏，建议您咨询您的健康顾问，以根据您的脉搏选择合理的训练周期和训练强度。在制定训练计划之前要充分考虑到您的年龄和训练水平等，下表是年龄和适宜心率的参考表。

如果您感到运动时很费力，腿部感觉很重的时候，建议您稍作休息。

年龄	适宜的心率范围60-75%(每分钟次数) - 理想的训练心率 -	最大心跳频率 100%
20 岁	120-150	200
25 岁	117-146	195
30 岁	114-143	190
35 岁	111-139	185
40 岁	108-135	180
45 岁	105-131	175
50 岁	102-128	170
55 岁	99-124	165
60 岁	97-120	160
65 岁	93-116	155

热身运动

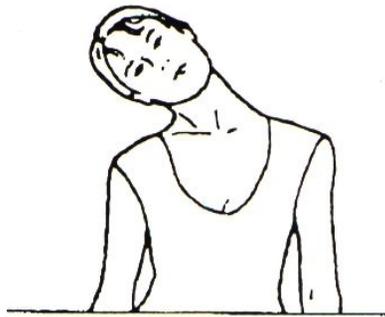
成功的锻炼开始之前要进行合理的热身训练，锻炼结束后要进行适当的放松训练，热身训练能够保证让您的身体在接下来的锻炼中有所准备和适应，训练之后的放松训练有助于您肌肉的放松以免肌肉损伤，下面是一些热身和放松训练的指导供您参考：

- 仔细地预热全身的每一处需要训练到的肌肉群5-10分钟左右，合理适当的拉伸练习有助于增强肌肉组织的柔韧性，让训练者感觉舒适。
- 热身和拉伸训练中不宜速度过快，否则会导致肌肉组织的拉伤。

颈部的训练

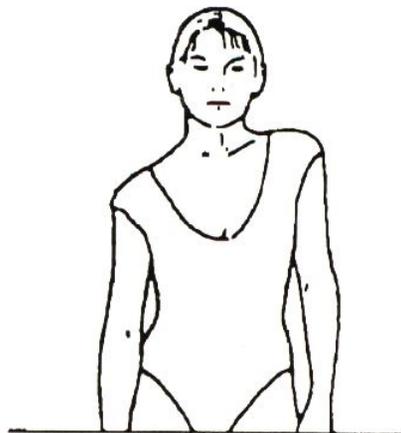
将头部向右肩部倾斜，缓慢的将头转到左肩部，如此反复按照一个半圆旋转，注意保持颈部适当的拉伸，以感觉舒适为宜。

可以如此重复上述动作。



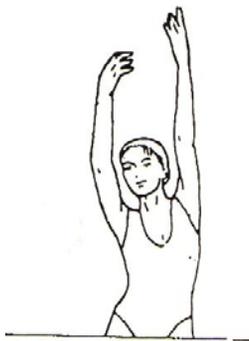
肩部运动

交替地耸起左肩和右肩，同时身体也随之交替耸起。



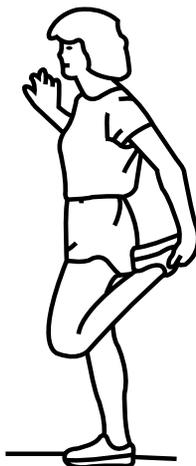
手臂伸展训练

交替地将左右臂向上举起并充分向上伸展，左右身体感觉适当拉伸，力度以舒适为宜，如此重复此动作几次。



腿部训练

右手扶墙支撑身体，左手向下握住左足向上弯起使足部尽量靠近臀部，保持大腿前部适当的拉伸，力度以感觉舒适为宜，尽可能保持该动作30秒，左右腿各重复该动作两次。



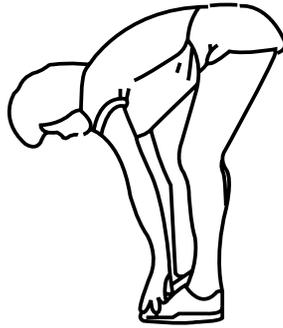
内股肌训练

坐在地板上，双足底部靠在一起，膝盖向外，双手托住双足尽量向臀部靠，双膝慢慢向下让内股部拉伸，力度以感觉舒适为宜。保持这种姿势30-40秒。



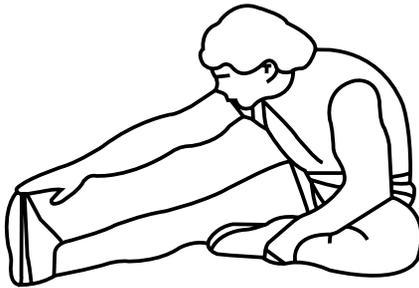
触摸足尖

双腿绷直身体尽可能向下弯曲，双手向下尽可能的触摸足尖，尽可能保持此姿势20-30秒。



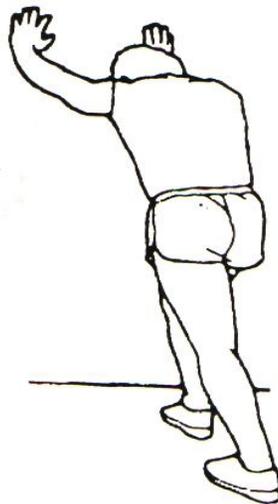
踝部训练

坐在地板上右腿伸直，将左腿弯曲，左足靠在右腿上，此时尽可能的用右手扳右足尖，尽可能的保持这种姿势30-40秒。

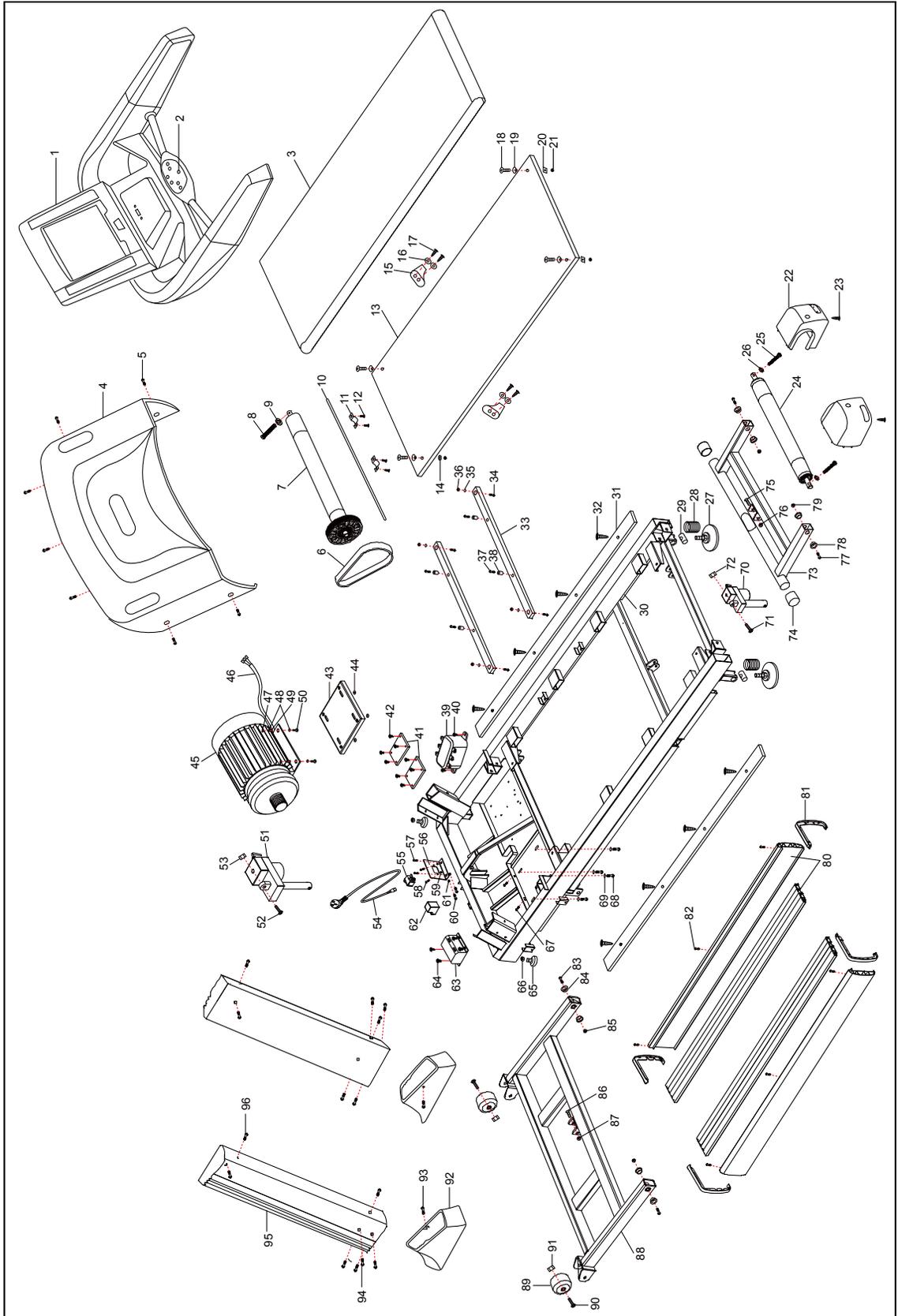


跟腱部训练

双手扶墙支撑住整个身体的重量，然后双腿轮换着用力向后伸展，反复保持这种姿势30-40秒。



爆炸图



产品明细表

序号	名称	数量	序号	名称	数量	序号	名称	数量
1	电子表	1	41	电源	2	81	边条装饰套	4
2	安全开关	1	42	螺栓M4	8	82	自攻钉	6
3	跑带	1	43	电机托盘	1	83	螺栓M12	2
4	机罩	1	44	橡胶垫	4	84	粉末冶金套	4
5	螺栓M6×16	7	45	电机	1	85	螺帽M12	2
6	多槽带	1	46	电机引线	1	86	螺栓M10	1
7	前辊筒	1	47	螺帽M10	4	87	螺帽M10	1
8	螺栓M10	1	48	平垫Φ10	8	88	升降支架	1
9	刺垫Φ10	1	49	橡胶垫	4	89	滑轮	2
10	加油管	1	50	螺栓M10	4	90	螺栓M10	2
11	固定夹	2	51	升降马达	1	91	螺帽M10	2
12	自攻钉	4	52	螺栓M10×40	1	92	立柱护套	2
13	跑板	1	53	螺帽M10	1	93	自带垫螺栓M4×16	2
14	减震柱Φ30×12	2	54	电源线	1	94	盘头螺栓M8	10
15	防偏挡块	2	55	电源插座	1	95	立柱	2
16	橡胶垫	4	56	插座支架	1	96	盘头螺栓M8	4
17	自攻钉	4	57	螺栓M6×16	2			
18	沉头螺栓M8	4	58	螺栓M3	2			
19	沉头垫	4	59	螺帽M3	2			
20	橡胶垫	2	60	螺栓M3	2			
21	螺帽M8	4	61	螺帽M3	2			
22	后调器	2	62	空气开关	1			
23	自攻钉	2	63	变频器	1			
24	后辊筒	1	64	螺栓M4*10	2			
25	螺栓M10	2	65	橡胶底角M12×Φ30	2			
26	刺垫Φ10	2	66	螺帽M12	2			
27	后底脚Φ125×M16	2	67	电机调节螺栓M8	2			
28	底脚护套	2	68	螺栓M8	4			
29	小轴Φ25×45	2	69	平垫Φ8	4			
30	框架	1	70	升降马达	1			
31	衬板	2	71	螺栓M10×40	1			
32	打板钢钉Φ5	8	72	螺帽M10	1			
33	横撑	2	73	升降支架	1			
34	螺栓M8×16	4	74	橡胶套	2			
35	垫圈Φ8	4	75	螺栓M10	1			
36	螺帽M8	4	76	螺帽M10	1			
37	螺栓M6×16	4	77	螺栓M12	2			
38	减震柱Φ30×15	4	78	粉末冶金套	4			
39	自动加油机	1	79	螺帽M12	2			
40	螺栓M4	2	80	边条	2			