

MOTORIZED TREADMILL OPERATION MANUAL

JX690S 电动跑步机使用说明书



关注军霞微信



下载天天跑步



在使用本产品时，请您首先阅读说明书！

执行标准：GB17498.1-2008 GB17498.6-2008

制造商

江苏康力源健身器材有限公司
Jiangsu Junxia GYM Equipment Co.,Ltd



由中国太平洋保险公司
承担产品责任保险



欧盟CE认证
合格产品



国家体育用品质量监
督检测中心检测合格

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	2
使用前检查（准备）	4
技术规格、参数	9
安装	9
跑步机操作说明	14
维护保养	55
运动指南	57
热身运动	59

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，务必先阅读所有的操作规则，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！

连接手机须知

为确保您顺利用手机蓝牙连接本跑步机，不同系统手机配置要求如下：

安卓手机：Android 4.3 及 Android 4.3 以上版本

苹果手机：iPhone4S 及 iPhone4S 以上版本

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电源插头。带接地的电源插头必须正确插入按有关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 and 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 135 公斤的使用者使用，若违反此规定不予保修。
- 本跑步机适合家用，院校或机构配置，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，请关闭跑步机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。



为了延长跑步机的使用寿命，防止电组件损坏，建议您的跑步机连接在没有何分流线路的 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）

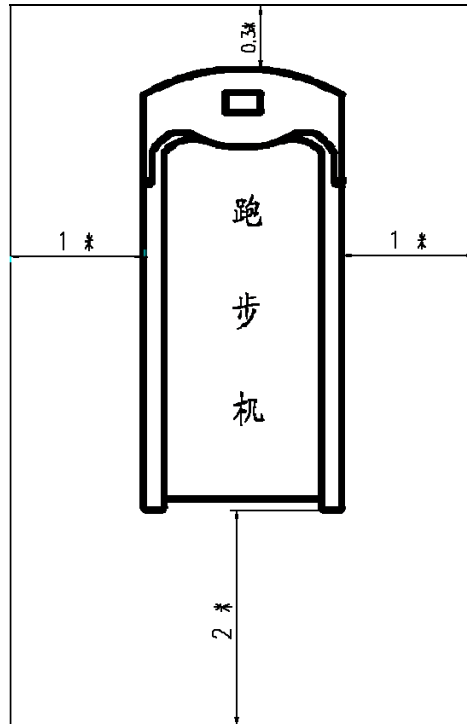
以下是有氧运动对身体的几点益处：

- 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。等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

只有当急停开关放好，跑步机才能启动。请将带有夹子的一端夹在您的衣服上。如果您不慎跌倒，这个急停开关会立即切断电机的电源。请每周检查一次急停开关的工作情况。

在任何状态下，只要拔掉急停开关，跑步机的电机电源将被切断。



切勿在没有将安全夹夹在衣服的情况下使用跑步机，夹好安全夹后拉一下以确保安全夹不会从衣服上脱落。

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。

正确折叠、展开跑步机

双手抓住跑台后面的横梁，将跑台末端向上抬升，听见“啪”的一声，跑台底部的气弹簧自锁装置自动锁紧跑台。展开的时候，用手抓住跑台末端底部，脚尖轻踢气弹簧橙色部分，解开自锁装置，然后将跑台慢慢放下。

移动跑步机

本跑步机的贴地架上有一对移动轮。在移动的时候，首先确认跑步机是否已经折叠锁紧，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。当跑步机不是处于直立折叠并锁紧状态时，不要试图移动它，否则容易导致人员受伤。

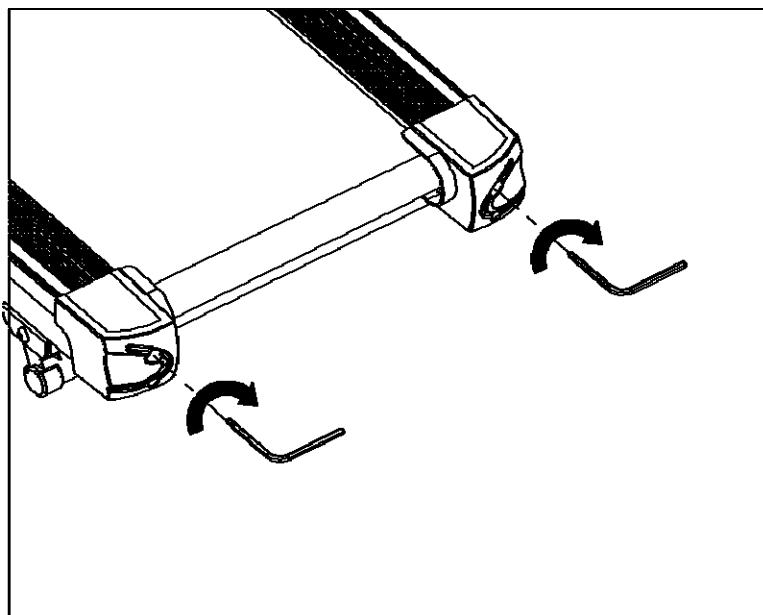
调整跑带的张力

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，跑带调到停止打滑即可。



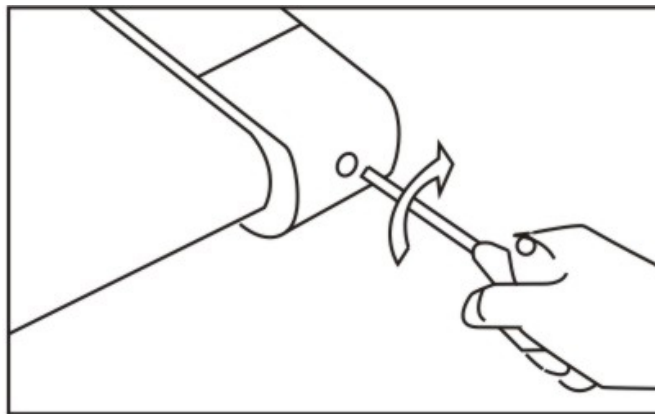
调整跑步带的居中

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。

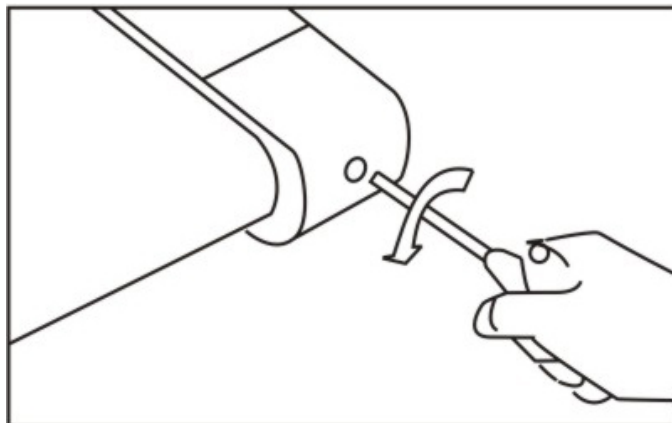
如果跑带太偏右：启动跑步机把速度调整到 2km/h，用合适的扳手将右侧的跑带调整螺丝沿顺时针拧 1/4 圈，等待 2 分钟，观察校正效果。

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。

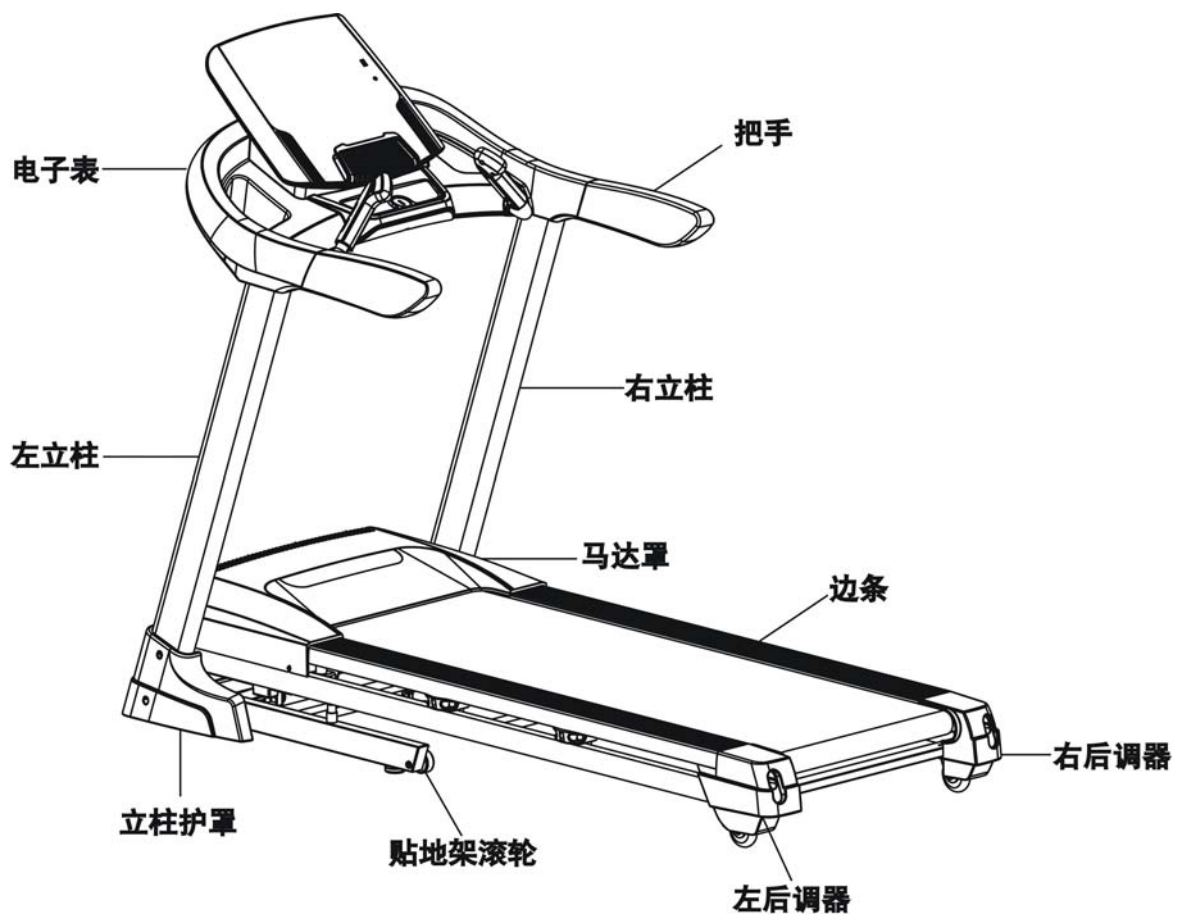
如果还是向左偏，继续调整，直到跑带居中，见下图。



技术规格参数

电源电压	220V \pm 5%	电源频率	50Hz
额定输入电流	11A	跑步机速度范围	1.0-18km/h
使用温度	5-35 $^{\circ}$ C		

安装方法



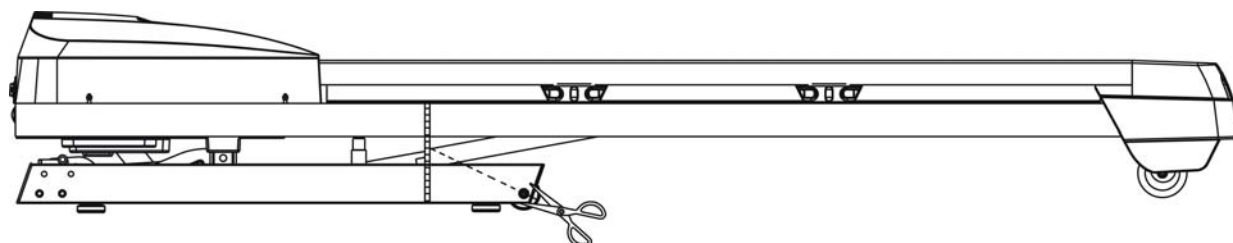
电动跑步机各部件在厂里均经过严格装配调试，只要按照以下几个步骤去做，一台电动跑步机就会轻松地装起来。

装机使用的标准件明细：

 <p>M8×20mm 盘头内六角螺栓 数量 4</p>	 <p>8mm 平垫片 数量 14</p>	 <p>M8×90mm 盘头内六角螺栓 数量 2</p>
 <p>8mm 弹簧垫片 数量 14</p>	 <p>ST4.8×15mm 十字槽半圆头 带垫自攻丝 数量 10</p>	 <p>M8×110mm 盘头内六角螺栓 数量 4</p>
 <p>M8×15mm 盘头内六角螺栓 数量 4</p>	 <p>ST4.2×15mm 十字槽大扁头 自攻丝 数量 4</p>	

步骤一：

打开包装箱，在箱内取出以下部件，并将机台平放于地面，开箱取机时，请从跑步带下方抬机。（JX-690S 电动跑步机包装箱分为 1#箱、2#箱，电子表包装于 2#箱）注意：抬出机器后要将固定机器的尼龙扎带剪断。

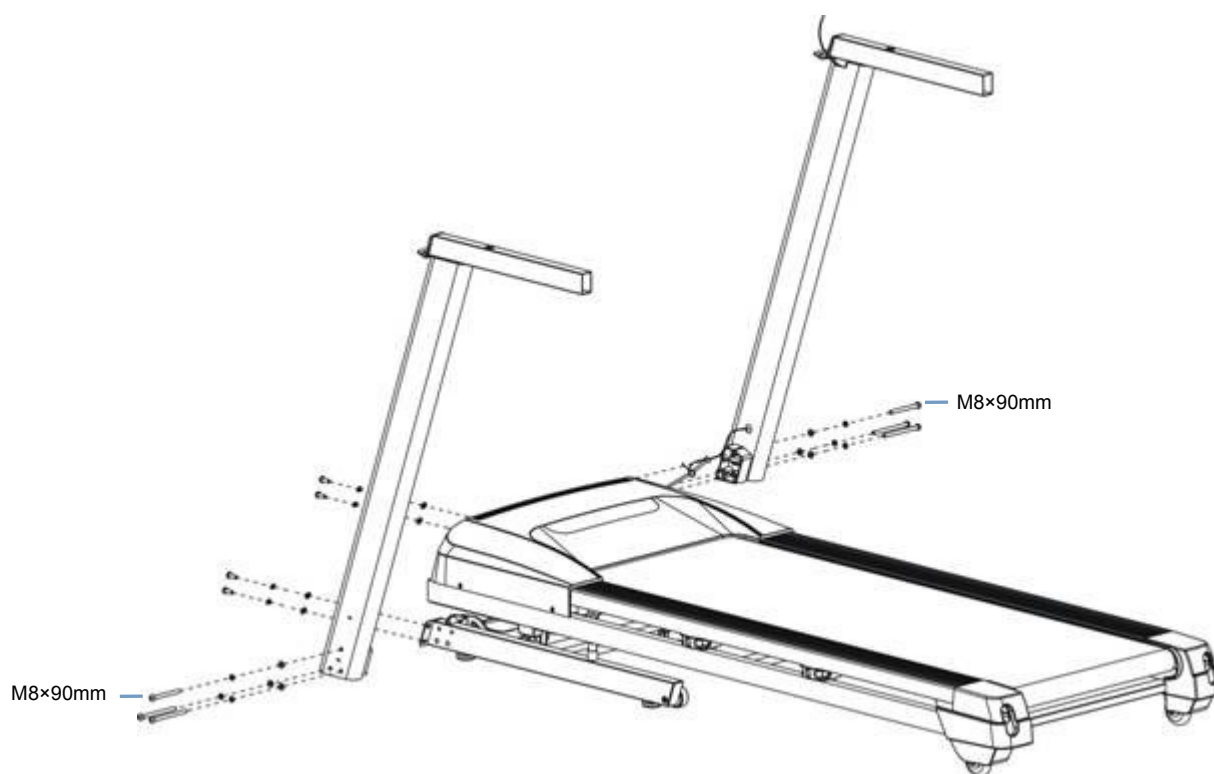


步骤二：

将左、右立柱焊合按照图示的方法放置在机台上，用 2 个 M8×90 盘头内六角螺栓、4 个 M8×110 盘头内六角螺栓、4 个 M8×15 盘头内六角螺栓、10 个 Φ8 弹簧垫片、10 个 Φ8 平垫片，将它们与主机相连接。

特别提醒：上述所有螺钉暂不能旋紧！

右立柱焊合安装前，需将主连线，用引线引出右立柱端口。



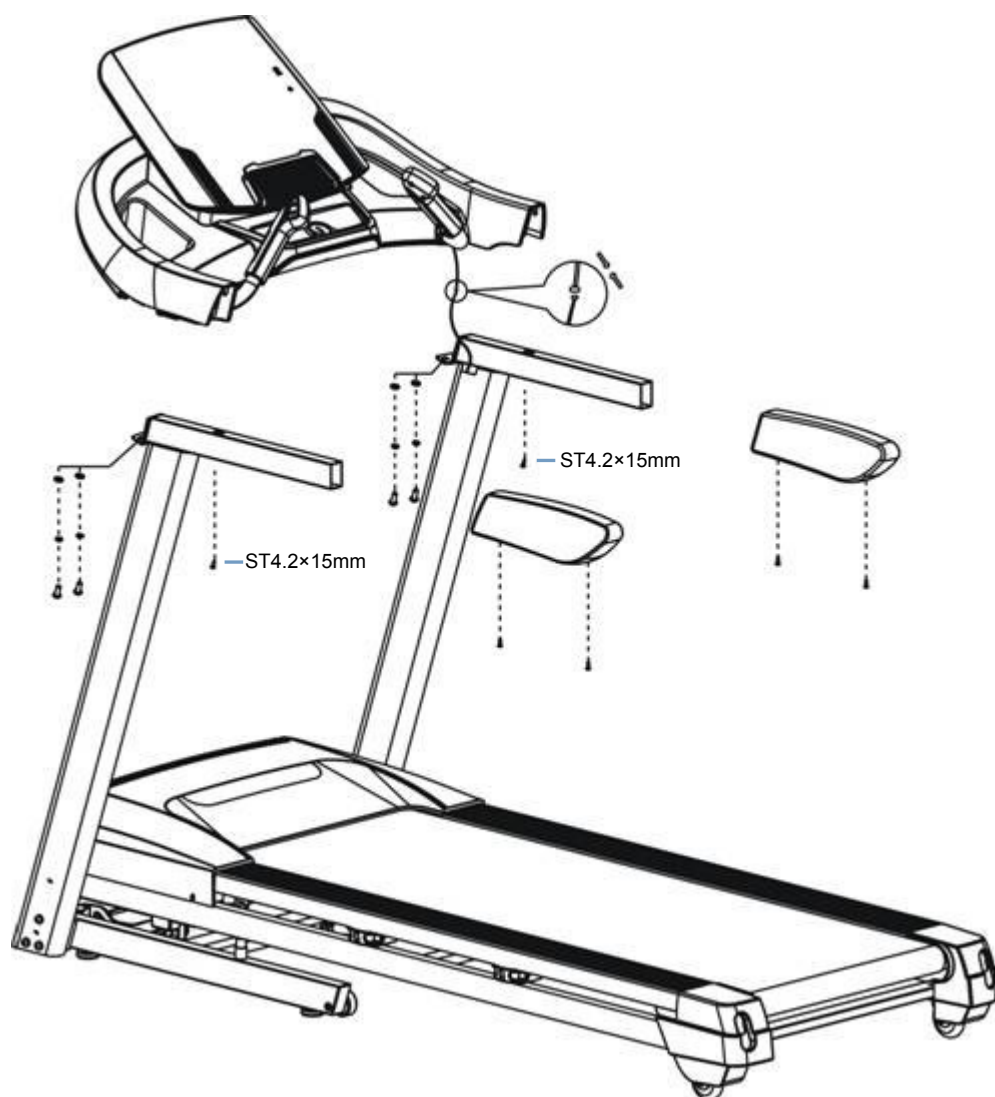
步骤三：

1. 将左、右扶手按照图示的方法放置在左、右立柱焊合上，用 4 个 ST4.8x15 十字槽半圆头带垫自攻丝，使其与左右立柱焊合固定。

2. 主连线连接完成后，将电子表按照图示方法放置在左右立柱焊合上，用 4 个 M8×20 盘头内六角螺栓、4 个 Φ8 弹簧垫片、4 个 Φ8 平垫片，2 个 ST4.2×15 十字槽大扁头自攻丝，使其与左右立柱焊合固定。

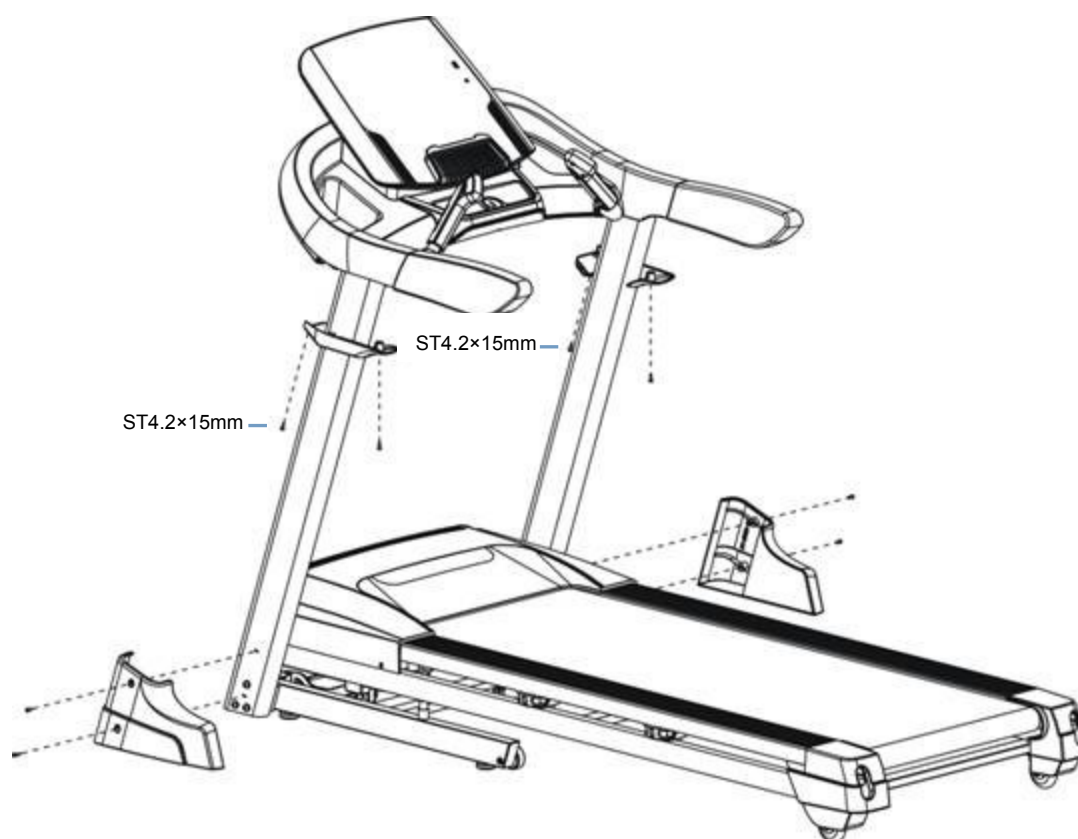
特别提醒：上述所有螺钉暂不能旋紧！

待左、右扶手同电子表塑料件配合完成后方可锁紧。



步骤四：

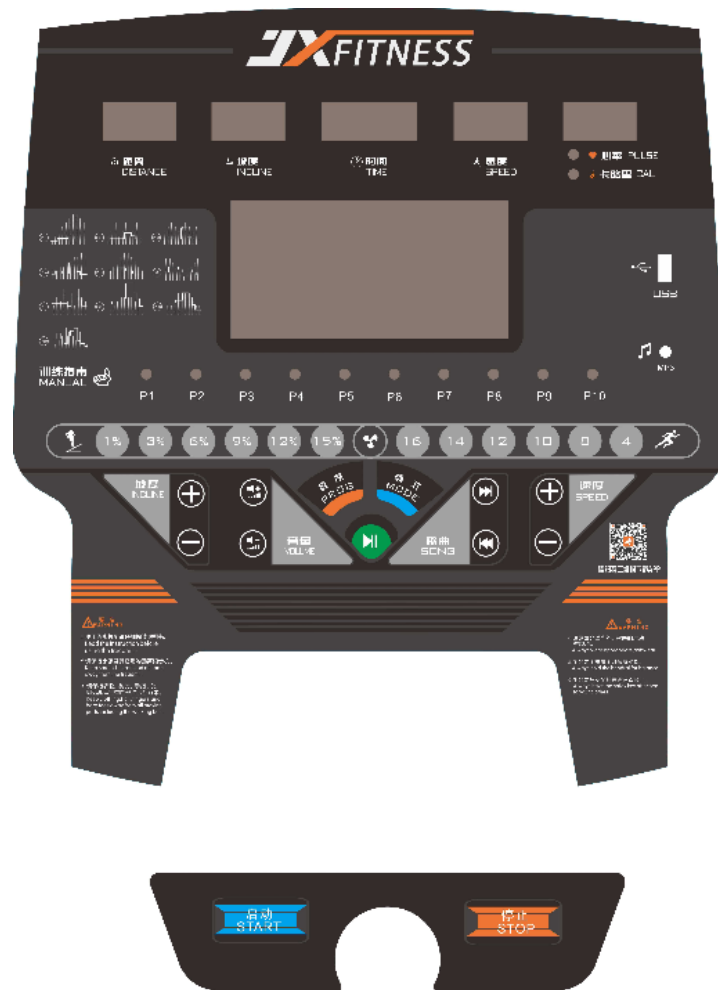
用 2 个 ST4. 2x15 十字槽大扁头自攻丝、6 个 ST4. 8x15 十字槽半圆头带垫自攻丝，将左扶手护罩、右扶手护罩，左立柱护罩、右立柱护罩，按照图示方法固定在电子表及左、右立柱焊合上面。



将以上步骤未旋紧的螺栓旋紧，检查是否有未旋紧的紧固件。

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。

跑步机操作说明



一、简述

此电子表使用方便，调整参数少。

说明书中所用到名词约定：

跑步机参数：“速度”值。“扬升”值

运动参数：“距离”值，“卡路里”值，“时间”值，“心跳”值。

运动模式：手动、模式、程式、脂率测试。

手动运动模式：没有设定运动量的运动模式。

模式运动模式：设有特定运动量的运动模式。

A、时间运动模式：设定运动时间，比如跑 30 分钟。

B、距离运动模式：设定运动距离，比如跑 3 公里。

C、卡路里运动模式：设定要消耗的卡路里数，比如要消耗 50 卡路里。

程式运动模式：跑步机内部自设定的不同的运动方案。本跑步机内设定 10 种运动方案。

二、显示

显示为 LED 显示。

窗口显示说明：

1、距离显示窗口

显示距离数据。显示范围：0.00-99.9。

2、坡度显示窗口

显示扬升数据。显示范围：0-15%。

3、时间显示窗口

显示时间数据。显示范围：0:00-99:59。

4、速度显示窗口

在运行状态下显示当前速度值，速度显示范围：1.0-18.0KM/h。

5、卡路里/心率显示窗口

显示卡路里数据，数据范围：0-999；显示心率数据，心率数据范围 50-200，仅供参考，不能作医学数据。

6、点阵显示窗口

点阵显示窗口：程式运行，显示程式图；模式运行，显示跑道，每圈 400 米；显示跑道圈数。

三、按键

本产品主板上的按键具体设置如下：

1. 速度直选按键 6 个（4km/h， 8km/h， 10km/h， 12km/h， 14km/h， 16km/h）

2. 坡度直选按键 6 个（0%， 3%， 6%， 9%， 12%， 15%）

3. 风扇开关键 1 个

3. 开始键 1 个

在待机状态按键，会启动马达。在数据保留状态下，按此键启动运行，所有数据均作正向计数。

4. 停止键 1 个

在马达运转状态按键，会停止马达，同时作数据保留；在数据保留状态下，按此键将清除保留的数据。

5. 加速键 1 个

在设定状态，按键会增加设定值。在马达运转状态，按键会增加速度。

6. 减速键 1 个

在设定状态，按键会减少设定值。在马达运转状态，按键会减少速度。

7. 坡度加键 1 个

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。

8. 坡度减键 1 个

在设定状态，按键会减少设定值。在马达运转状态，按键会减少坡度。

9. 程式键 1 个

在待机状态，按键可以循环选择：0. 0-P01-P02-……-P10-FAT。

10. 模式键 1 个

在待机状态，按键可以循环选择：0. 0-时间倒计-距离倒计-卡路里倒计。

11. 上一曲 1 个

12. 下一曲 1 个

13. 音量加 1 个

14. 音量减 1 个

15. 播放/暂停键 1 个

USB 播放控制按键：上一曲、下一曲、音量加、音量减、播放/暂停键。

四、参数

- 1、供电电压 $220V \pm 5\%$ 频率：50Hz
- 2、最低速度 1. 0Km/h
- 3、最高速度 18. 0Km/h
- 4、时间模式下的最长运动时间：99 分钟。
- 5、时间模式下的最短运动时间：5 分钟。
- 6、距离模式下的最长运动距离：99. 9Km。
- 7、距离模式下的最短运动距离：0. 5Km。
- 8、卡路里模式下最大消耗卡路里数：999 卡。
- 9、卡路里模式下的最小消耗卡路里数：10 卡。
- 10、(P1—P10) 程式运行的最短时间：5 分钟。
- 11、(P1—P10) 程式运行的最长时间：99 分钟

12、坡度范围：0%-15%

五、安全

任何情况下，拿掉安全开关，系统停机，点阵窗口显示“E00”，并伴有3声提示音。

六、运动模式

这里所讨论的运动模式有着共同的前提条件：

系统已正常上电

安全开关已正确放置，处于待机状态。

1、手动

A、进入

按下“启动”键，点阵窗口从3倒计时到1，蜂鸣器发出提示音，跑步机启动，初速度为1.0KM/H，坡度为0段；

B、跑步机调整

按电子表“加速，减速”键或外拉把手上的“加速，减速”键或“速度直选键”调整速度值；“坡度加、坡度减”键或外拉把手上的“坡度加、坡度减”键或“坡度直选键”调整坡度值。

C、跑步机计算运动参数，并在窗口中进行刷新显示，当运动者双手握住心跳手握柄时3秒左右显示心跳数据，仅供参考，不能作医学数据。

D、按下“停止”键，系统停止。

2、模式

A、进入

按下“模式”键，特定窗口将闪烁显示，提示进入“时间，距离，卡路里”的模式选择，通过按电子表“加速，减速”键或外拉把手上的“加速，减速”键来调整运动量的大小，按下“启动”键进入特定的

模式运行，系统开机。

B、跑步机调整

按电子表“加速，减速”键或外拉把手上的“加速，减速”键或“速度直选键”调整速度值。“坡度加、坡度减”键或外拉把手上的“坡度加、坡度减”键或“坡度直选键”调整坡度值。

C、跑步机计算运动参数，并在窗口中进行刷新显示，当运动者双手握住心跳手握柄时 3 秒左右显示心跳数据，仅供参考，不能作医学数据。

D、按下“停止”键，系统停止。

E、当运动量超过设定运动量时，系统自动停机，按一下“停止”键，系统返回待机状态。

3、程式

经科学安排，系统内自设了 10 种运动程式（见附表 1）。

A、进入

在系统处于待机状态时，按下“程式”键，距离窗口显示所选程式，时间窗口闪烁显示 10:00，按电子表“加速，减速”键或外拉把手上的“加速，减速”键可调节运动时间（时间调整范围 5:00-99:00），按下“启动”键，系统开机。

B、跑步机调整

按电子表“加速，减速”键或外拉把手上的“加速，减速”键或“速度直选键”调整速度值。“坡度加、坡度减”或外拉把手上的“坡度加、坡度减”键或“坡度直选键”调整坡度值。

C、跑步机计算运动参数，并在窗口中刷新显示，当运动者双手握住心跳手握柄时 3 秒左右显示心跳数据，仅供参考，不能作医学数据。

D、按下“停止”键，系统停止。

E、程式运行完成时系统停机，按一下“停止”键，系统返回待机态。

附表 1:

P1—P10 程式运动图

时间段 程式		把所设置的时间/20 个时间段=上下时间段的运行时间									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	速度	1.5	3.0	4.5	6.0	7.5	9.0	10.5	10.5	9.0	7.5
	坡度	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2
P02	速度	3.0	4.5	7.5	3.0	4.5	7.5	3.0	4.5	7.5	3.0
	坡度	1	2	2	2	2	4	4	3	2	2
P03	速度	4.5	6.0	7.5	6.0	4.5	6.0	7.5	6.0	4.5	6.0
	坡度	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P04	速度	3.0	3.0	4.5	4.5	6.0	6.0	7.5	7.5	9.0	9.0
	坡度	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P05	速度	3.0	4.5	6.0	7.5	9.0	9.0	7.5	6.0	4.5	3.0
	坡度	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P06	速度	7.5	7.5	6.0	4.5	3.0	1.5	3.0	4.5	6.0	7.5
	坡度	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P07	速度	3.0	6.0	4.5	9.0	4.5	7.5	3.0	9.0	6.0	4.5
	坡度	4	4	4	4	3	6	6	5	3	3
P08	速度	1.5	3.0	4.5	6.0	6.0	6.0	6.0	4.5	3.0	1.5
	坡度	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P09	速度	3.0	3.0	4.5	7.5	7.5	7.5	7.5	4.5	3.0	3.0
	坡度	5	5	5	6	6	9	9	7	4	2
P10	速度	1.5	3.0	4.5	7.5	6.0	4.5	3.0	6.0	3.0	1.5
	坡度	4	6	4	2	5	7	8	3	2	1

七、MP3/USB播放功能:

当通电后，连接MP3或其它音频设备时，扬声器可以播放音乐。声音的大小由音频设备上的音量加减键控制，请注意控制音量的大小以免影响声音的质量及内置的音频电路。

当插入 U 盘播放音乐时，上一曲、下一曲切换歌曲，按音量加、音量减键调节扬声器音量。

八、FAT 功能

待机状态下，按测脂键，进入测脂界面，

再按测脂键，进入 F-1 界面，速度窗口显示 01，按“速度+、速度-”或者“坡度+、坡度-”调整，进入性别的选择（01-男性，02-女性）

再按测脂键进入 F-2 界面，速度窗口显示 25，按“速度+、速度-”或者“坡度+、坡度-”调整，进入年龄的选择（年龄设定范围 10-99）

再按测脂键进入 F-3 界面，速度窗口显示 17，按“速度+、速度-”或者“坡度+、坡度-”调整，0 进入身高的选择（身高设定范围 100-200CM）

再按测脂键进入 F-4 界面，速度窗口显示 70，按“速度+、速度-”或者“坡度+、坡度-”调整，进入体重的选择（体重设定范围 20-150）

再按测脂键显示 F-5 界面，此时双手握住手握心跳，8 秒之内，电子表显示身体脂肪指数.

测试值说明：<19 为偏瘦；19—25 为正常；26—30 为超重；> 30 为肥胖.

九、节能模式：

本系统具有节电功能，在待机状态下如果 10 分钟内没有任何按键指令输入，系统进入节电模式，自动关闭显示，按任意键可重新唤醒系统。

十、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。

十一、注意事项：

运动前先检查是否加载电源；检查安全锁是否有效。

在运动过程中出现异常情况，可拉掉安全锁，跑步机会迅速减速至停止；再放入安全锁，设备复位，等待输入指令。

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。

十二、简易故障排除方法：

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 驱动器无供电或损坏	重按下过载保护器，或更换驱动器
	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(液晶)背光不亮	需修理，检查背光线，或者更换背光
跑步机显示不全，缺笔画	A 显示驱动 IC 虚焊或连焊	需修理，检查焊点，重焊接到位
	B(液晶)导电条滑动，未固定到位	重新装配液晶
	C 显示驱动 IC 不良	需修理，焊接新的显示驱动 IC
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
电子表显示 ---或显示 E00	A 安全锁脱落	将安全锁放至面板上吸合或插卡位置
	B 磁控管未吸合	磁控管装至正确位置
E01-通讯故障(驱动器未收到电子表信号)； E13-通讯故障(电子表未收到驱动器信号)	A 电子表信号线未接好或接触不良	重新接插线

		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
		D 驱动器信号线路故障	更换驱动器
E02-失速保护(防爆冲保护或主电机异常)		A 电机线未接插好, 或电机内部开路	重插电机线, 或更换电机
		B 驱动器 IGBT 击穿损坏	更换驱动器
		C 外部交流电压过低	停止使用, 请电工排除故障
E03-无速度传感信号(有速度感应驱动器)		A 速度信号线未接好, 或传感器损坏	重插速度信号线, 或更换传感器
		B 驱动器传感线路不良	更换驱动器
E04-升降自检学习失败(带升降驱动器)		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 驱动器不良	更换驱动器
E05-过流保护		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
		C 电机内部短路	更换电机
		D 驱动器烧坏	更换驱动器
E06-通常为电机开路		A 电机线未接插好	重新接插电机线
		B 电机内部开路	更换电机
		C 电机空转	电流过小时报错, 请装机测试
E08-存储 24C02 错误(外带 24C02 驱动器)		A 存储 IC 未插到位(非开关电源)	重新插到 IC 座上, 注意 PIN1 脚位置
		B 存储 IC 损坏, 或相关线路不良	更换存储 IC, 或更换驱动器
E09-倒置错误(带倒置驱动器)		A 跑步机竖立, 或者放置不水平	调整跑步机, 水平放置
		B 驱动器倒置线路不良	更换驱动器
E10-通常为电机瞬间峰值电流异常, 过流保护		A 驱动器扭力过大	调节扭力电位器至适当位置
		B 电机内部短路	更换电机
		C 传动部位卡死	调整传动部位, 或加润滑油
E11-外部交流电压过压(按客户要求)		交流过压: 220V 系统时高于 270VAC; 110V 系统时高于 150VAC	停止使用, 请电工排除故障
E14-外部交流电压欠压(按客户要求)		交流欠压: 220V 系统时低于 160VAC; 110V 系统时低于 70VAC	停止使用, 请电工排除故障

【天天跑步】操作指南

安卓版



天天跑步 v1.14

目 录

Table of Contents

第1章 安装应用	26
1.1 手机配置	26
1.2 在“应用宝”中查找应用	26
1.3 安装应用	27
1.4 卸载应用	27
第2章 首次使用	28
2.1 打开应用	28
2.2 应用简述	28
第3章 用户管理	29
3.1 登录用户	29
3.2 注册新用户	30
3.3 编辑用户资料	31
3.4 注销用户	31
第4章 开始跑步	32
4.1 查找并连接设备	32
4.2 快速启动	33
4.3 倒计模式	34
4.4 预设程式模式	34
4.5 运行中播放音乐	35
第5章 查看数据	36
5.1 历史运动记录	36
5.2 其它运动数据	37
5.3 体重记录跟踪	38

第 1 章

安装应用

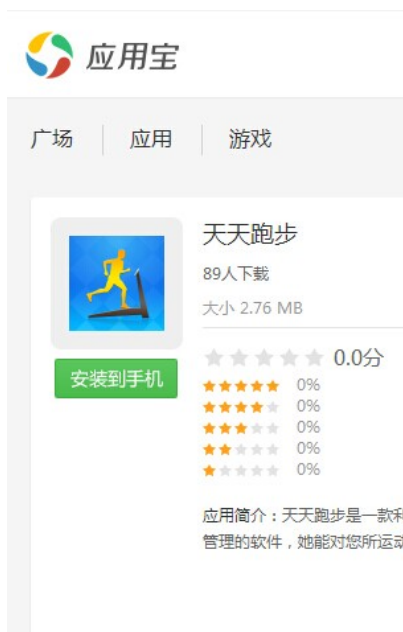
Installing Applications

1. 手机配置需求

系统需求：Android 4.3 以上版本

蓝牙：蓝牙（BLE4.0 建议）或 BLE3.0

2. 在“应用宝”中查找应用



扫描电子表或者说明书上的二维码

下载应用。

或者您可以手动输入网址：

<http://android.myapp.com> 在其中搜索

ttpaobu，应用商店将找到如左图所示应

用，您可点击此结果，进入应用详情页

面，查看并了解天天跑步应用。

或者您可直接打开网址：

<http://android.myapp.com/myapp/detail.htm?apkName=com.zh>

ongyang.ttpaobu

3. 安装应用

您在“应用宝”中搜索天天跑步应用后，您可直接点击下载 APP，将 APP 安装应用到桌面上。

4. 卸载应用

若您需要卸载本应用时，建议备份您的运动数据以备后用。或者在用户界面中点击运动记录，将您本地未上传的运动数据自动上传到云服务器中。

卸载应用：设置-->应用-->找到天天跑步卸载即可

第 2 章

首次使用

For the first time

1. 打开应用



应用安装后将在安卓系统桌面上出现如左图所示应用图标，轻触此图标将带您进入天天跑步的世界。

2. 应用简述

天天跑步是一款利用蓝牙（BLE4.0 建议）或 BLE3.0连接跑步机来实现跑步运动量管理的软件，她能对您所运动的跑步量进行记录并统计，能随时查看历史跑步详细数据，并可记录您每天的体重并形成体重跟踪曲线，让跑步健身时时在身边。天天跑步包含用户数据、跑步控制两大版块：



第 3 章

用户管理

User Management

1. 登录用户

天天跑步基于用户进行数据管理，因此在跑步前需要登录用户。登录流程：在天天跑步首页中的用户页，触摸来宾区域，转入登录页面，填写用户名及密码，点击登录，若用户名及密码正确，系统将自动回退到用户页，并显示用户名称。



同时您也可以使用已有的 QQ 或新浪微博账号来登录。

2. 注册新用户

若您还没有自己的账户同时不想使用 QQ 或新浪微博时，则需要注册一个新用户，在登录页面点击右上角注册按钮转入注册页面。

若注册名已存在或使用非法字符，将会注册失败，同时给予提示。

若注册成功，APP 将会建议您完善您的个人资料以更有效地管理您的运动数据。



用户名

可中文、英文字母、数字、个别符号的组合，为方便后续使用，尽量使用有意义的名称作为用户名。

用户名最少需要 4 个字符，中文则最少需要 2 个汉字。

密码

用户密码尽量好记，但不要使用银行相关等重要密码。

3. 编辑用户资料



首次注册成功，会要求您完善个人资料，APP 那时会自动转如左图所示资料页面。或者在用登录用户后点击用户头像区域也会转至此资料页面。

目前天天跑步管理用户运动数据，暂只需要性别、出生日期、身高、体重等信息，这些信息用于您的卡路里及 BMI 计算依据，因此请如实填写。

点击要修改的项目，APP 将弹出可选范围，选择您的数据点完成即可。在所有资料都修改完成之后点击右上角的保存按钮。

4. 注销用户

切换用户时首先先要注销当前用户，在用户我的资料页面上，点击最下方注销按钮，确定 APP 弹出确定对话框即可注销当前用户，此时 APP 将自动返回到用户界面。这时您可以重新登录一个新的用户。

第 4 章

开始跑步

Start running

警告：开启跑步机有可能影响他人或造成危险，启动前请确认安全！

1. 查找并连接设备

天天跑步基于蓝牙控制跑步机进行运动数据采集与控制，因此要跑步前您必需先连接蓝牙才能开始。首先您先要打开安卓系统蓝牙开关，之后点跑步页面上方连接设备区域进入查找设备页面，当扫描到支持的蓝牙设备时将在找到设备中列出来，此时点击连接按钮即可连接，正确连接后自动转至设备详情页面，1 秒后自动回到跑步页面，此时显示设备名及提示设备已连接。



连接后可点击设备名称区域，重新进入设备详情页面。此时您可

选择断开当前连接的设备。

注意：当您运动完成不再需要使用此设备时，请将其断开或者关闭安卓系统中的蓝牙开关，以让其它用户可连接此设备。

2. 快速启动

开始跑步前请确认安全，当您确认开启跑步机前不会影响他人或造成危险时，您可点击跑步页面中的快速启动来体验智能化跑步带来的乐趣。

点击跑步页面中的“快速启动”将直接倒计时启动跑步机，在倒计时过程您可点击停止来结束此次启动，同时亦可按电子表的停止键来结束启动。倒计时结束后将正式启动跑步机，相关运动量也将与电子表同步显示：



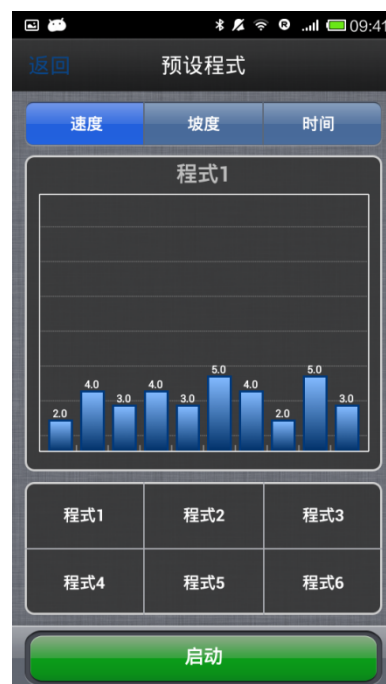
注意：天天跑步与电子表原操作完美兼容互通，运行过程中请将手机放到跑步机收纳盒中，尽量不要使用 APP 操作跑步机，通过电子表的操作将实时反馈到天天跑步中。

3. 倒计时模式

天天跑步提供与原电子表完全相同的操作模式，支持倒计时时间、距离、卡路里。在跑步页面点击“倒计时模式”按钮进入倒计时模式页面（如下图中左图所示），在这里可选择三种倒计时模式，每种模式下都有预设六个快捷键，方便您直接选择倒计时目标值。当设置好倒计时模式及目标值后点击启动按钮开始跑步。

4. 预设程式模式

天天跑步默认提供了六种预设模式，在跑步页面点击“预设程序”按钮进入预设程序页面（如下右图所示）。每种模式的速度及坡度用户均可重设，在页面柱状区域触摸来调整每段目标值。设置完成点击启动按钮开始跑步。



提示：倒计模式及预设程序页面会实时检测跑步机状态，若此时按电子表启动键启动跑步机，APP 将自动切换至运行界面。

5. 运行中播放音乐

天天跑步为增加运动乐趣，运行时能为您播放喜爱的音乐。音乐基于安卓系统内置音乐库，因此若您当前安卓中没有音乐，则需要下载音乐到手机。

启动运行后，在界面中左右滑动来切换运动数据与音乐控制界面，默认启动后为运动数据界面同时音乐是停止状态。音乐支持列表循环，启动播放后将自动循环播放，同时高亮显示当前播放音乐并显示剩余播放时长。

警告：运行中操作音乐有一定危险性，操作前双脚先踏于休息板上，操作完成后再继续跑步！



第 5 章

查看数据

Sport Data

1. 历史运动记录

天天跑步提供完善的历史记录查看功能，记录清晰明朗，分本地记录及云记录两部分。本地记录与云记录会同步以保存一致，查看本地记录不需要连接网络，在无网络时也将是记录运动数据的保障。在下次连接网络时，APP 将会把未上传至云服务器的记录上传，以实现同步。个人成就及其它数据统计都基于云记录来进行计算。

在“用户”页面点击“运动记录”转到记录页面，默认显示本地记录，若您是新安装的 APP，本地记录将没有记录，您可点击云记录来显示去服务器上的数据，同时 APP 会将云记录同步至本地记录中。



在运动记录列表中点击任一条运动记录，将转至记录详情页面。在这里您将看到过去运动的详情，包括：运动距离、卡路里、步数、用时、平均速度，及运动日期、起始终止时间，以及速度、坡度的详细运动趋势。



运动是快乐的，有快乐就要大家一起分享，天天跑步提供了对运动成绩一键快捷分享功能，在希望分享的运动详情页面点击右上角的分享按钮，应用将弹出分享菜单，选择您希望分享到的社交平台，首次使用需要您的授权。

分享运动成绩后，在社交平台尽情地与您的好友互动吧。

2. 其它运动数据

天天跑步提供其它如：个人成就、跑步统计、体重跟踪等用户运动管理，在这些页面中您能随时随地了解自己当前运动状态，在网络中的排名等。

3. 体重记录跟踪

返回 个人成就

您在总排行榜上的排名 27

达人榜

排行榜: 总排行榜

1		Zywpz	537.184 km
2		唐永璧	372.045 km
3		张喜生	353.359 km
4		饶阳胜	295.996 km
5		中阳李柳	225.516 km
6		陈镇海	158.321 km
7		wufenliang	126.627 km
8		胡高明	114.597 km
9		戴绍龙	113.108 km

返回 跑步统计

跑步统计

统计方式: 周统计 第32周

- 跑步平均速度: 8.1 千米/小时
- 累积跑步距离: 0.233 千米
- 累积跑步时间: 0 小时 1 分
- 累积燃烧热量: 14 大卡

最高纪录

- 跑步最快: 9.2 千米/小时
2014-06-07 13:49:19
- 跑步最远: 1.099 千米
2014-06-19 16:21:45
- 跑步最久: 0:08:20
2014-06-19 16:21:45
- 燃烧卡路里最多: 77 大卡
2014-06-19 16:21:45

返回 体重跟踪

BMI

健康 BMI: 20.0

身高: 170 cm
体重: 59 kg

提示: 你的理想体重 63.6 kg, 还需要摄入热量 13740 大卡, 注意加强营养, 合理搭配膳食!

体重变化

月变化 8月

【天天跑步】操作指南

苹果版



天天跑步 v1.12

目 录

Table of Contents

第 1 章 安装应用	41
1.1 在 APP STORE 中查找应用.....	41
1.2 安装应用	42
1.3 卸载应用	42
第 2 章 首次使用	43
2.1 打开应用	43
2.2 应用简述	43
第 3 章 用户管理	44
3.1 登录用户	44
3.2 注册新用户	45
3.3 编辑用户资料	45
3.4 注销用户	46
第 4 章 开始跑步	47
4.1 查找并连接设备	47
4.2 快速启动	48
4.3 倒计模式	49
4.4 预设程式模式	49
4.5 运行中播放音乐	51
第 5 章 查看数据	52
5.1 历史运动记录	52
5.2 其它运动数据	53
5.3 体重记录跟踪	54

第 1 章

安装应用

Installing Applications

1. 手机配置需求

系统需求：iphone4S 及 iPhone4S 以上

蓝牙：蓝牙（BLE4.0 建议）或 BLE3.0

2. 在 APP STORE 中查找应用



打开 APP STORE 在其中搜索 ttpaobu，应用商店将找到如左图所示应用，您可点击此结果，进入应用详情页面，查看并了解天天跑步应用。

或者您可直接打开网址：

<https://itunes.apple.com/us/app/tian-tian-pao-bu/id818283657>

3. 安装应用

在安装应用前必需确保您已经登录了 Apple ID，当您在 APP STORE 中找到天天跑步应用后，您可直接点击如上图红圈内所示的云下载图标，IOS 系统将自动安装应用到桌面上。

4. 卸载应用

若您需要卸载本应用时，建议备份您的运动数据以备后用。或者在用户界面中点击运动记录，将您本地未上传的运动数据自动上传到云服务器中。

卸载应用只需在 IOS 桌面上长按片刻，待图标摇动出现删除标识后，点击删除标识，并同意系统提示删除应用。之后应用所有相关文档将从您的手机或平板中移除。

第 2 章

首次使用

For the first time

1. 打开应用



应用安装后将在 iOS 系统桌面上出现如左图所示应用图标，轻触此图标将带您进入天天跑步的世界。

2. 应用简述

天天跑步是一款利用蓝牙BLE4.0连接跑步机来实现跑步运动量管理的软件，她能对您所运动的跑步量进行记录并统计，能随时查看历史跑步详细数据，并可记录您每天的体重并形成体重跟踪曲线，让跑步健身时时在身边。天天跑步包含用户数据、跑步控制两大版块：



第 3 章

用户管理

User Management

1. 登录用户

天天跑步基于用户进行数据管理，因此在跑步前需要登录用户。登录流程：在天天跑步首页中的用户页，触摸来宾区域，转入登录页面，填写用户名及密码，点击登录，若用户名及密码正确，系统将自动回退到用户页，并显示用户名称。



同时您也可以使用已有的 QQ 或新浪微博账号来登录。

2. 注册新用户

若您还没有自己的账户同时不想使用 QQ 或新浪微博时，则需要注册一个新用户，在登录页面点击右上角注册按钮转入注册页面。

若注册名已存在或使用非法字符，将会注册失败，同时给予提示。

若注册成功，APP 将会建议您完善您的个人资料以更有效地管理您的运动数据。



The screenshot shows a registration form with the following fields and buttons:

- 用户名(4-16字符)
- 密码(6-16字符)
- 确认密码
- 注册

用户名

可中文、英文字母、数字、个别符号的组合，为方便后续使用，尽量使用有意义的名称作为用户名。

用户名最少需要 4 个字符，中文则最少需要 2 个汉字。

密码

用户密码尽量好记，但不要使用银行相关等重要密码。

3. 编辑个人资料



The screenshot shows a user profile editing page with the following information:

- 性别: 男 >
- 出生日期: >
- 身高: 178 厘米 >
- 体重: >
- 真实的资料能为您提高运动质量
- 邮箱: >
- 忘记密码时需要邮箱来取回密码
- 注销用户

首次注册成功，会要求您完善个人资料，APP 那时会自动转如左图所示资料页面。或者在用登录用户后点击用户头像区域也会转至此资料页面。

目前天天跑步管理用户运动数据，暂只需要性别、出生日期、身高、体等

信息，这些信息用于您的卡路里及 BMI 计算依据，因此请如实填写。

点击要修改的项目，APP 将弹出可选范围，选择您的数据点完成即可。在所有资料都修改完成之后点击右上角的保存按钮。

4. 注销用户

切换用户时首先先要注销当前用户，在用户我的资料页面上，点击最下方注销按钮，确定 APP 弹出确定对话框即可注销当前用户，此时 APP 将自动返回到用户界面。这时您可以重新登录一个新的用户。

第 4 章

开始跑步

Start running

警告：开启跑步机有可能影响他人或造成危险，启动前请确认安全！

1. 查找并连接设备

天天跑步基于蓝牙控制跑步机进行运动数据采集与控制，因此要跑步前您必需先连接蓝牙才能开始。首先您先要打开 IOS 系统蓝牙开关，之后点跑步页面上方连接设备区域进入查找设备页面，当扫描到支持的蓝牙设备时将在找到设备中列出来，此时点击连接按钮即可连接，正确连接后自动转至设备详情页面，1 秒后自动回到跑步页面，此时显示设备名及提示设备已连接。



连接后可点击设备名称区域，重新进入设备详情页面。此时您可选择断开当前连接的设备。

注意：当您运动完成不再需要使用此设备时，请将其断开或者关闭 IOS 系统中的蓝牙开关，以让其它用户可连接此设备。

2. 快速启动

开始跑步前请确认安全，当您确认开启跑步机前不会影响他人或造成危险时，您可点击跑步页面中的快速启动来体验智能化跑步带来的乐趣。

点击跑步页面中的“快速启动”将直接倒计时启动跑步机，在倒计时过程您可点击停止来结束此次启动，同时亦可按电子表的停止键来结束启动。倒计时结束后将正式启动跑步机，相关运动量也将与电子表同步显示：



注意：由于 IOS 后台限制，运行中请不要将应用至于后台，若有电话或需要临时切换其它程序，请在接完电话或操作完其它程序后回到本程序中，否则将有可能丢失本次运动记录。

注意：天天跑步与电子表原操作完美兼容互通，运行过程中请将手机放到跑步机收纳盒中，尽量不要使用 APP 操作跑步机，通过电子表的操作将实时反馈到天天跑步中。

3. 倒计时模式

天天跑步提供与原电子表完全相同的操作模式，支持倒计时、距离、卡路里。在跑步页面点击“倒计时模式”按钮进入倒计时模式页面（如下图中左图所示），在这里可选择三种倒计时模式，每种模式下都有预设六个快捷键，方便您直接选择倒计时目标值。当设置好倒计时模式及目标值后点击启动按钮开始跑步。

4. 预设程式模式

天天跑步默认提供了六种预设模式，在跑步页面点击“预设程序”按钮进入预设程序页面（如下右图所示）。每种模式的速度及坡度用户均可重设，在页面柱状区域触摸来调整每段目标值。设置完成点击启动按钮开始跑步。



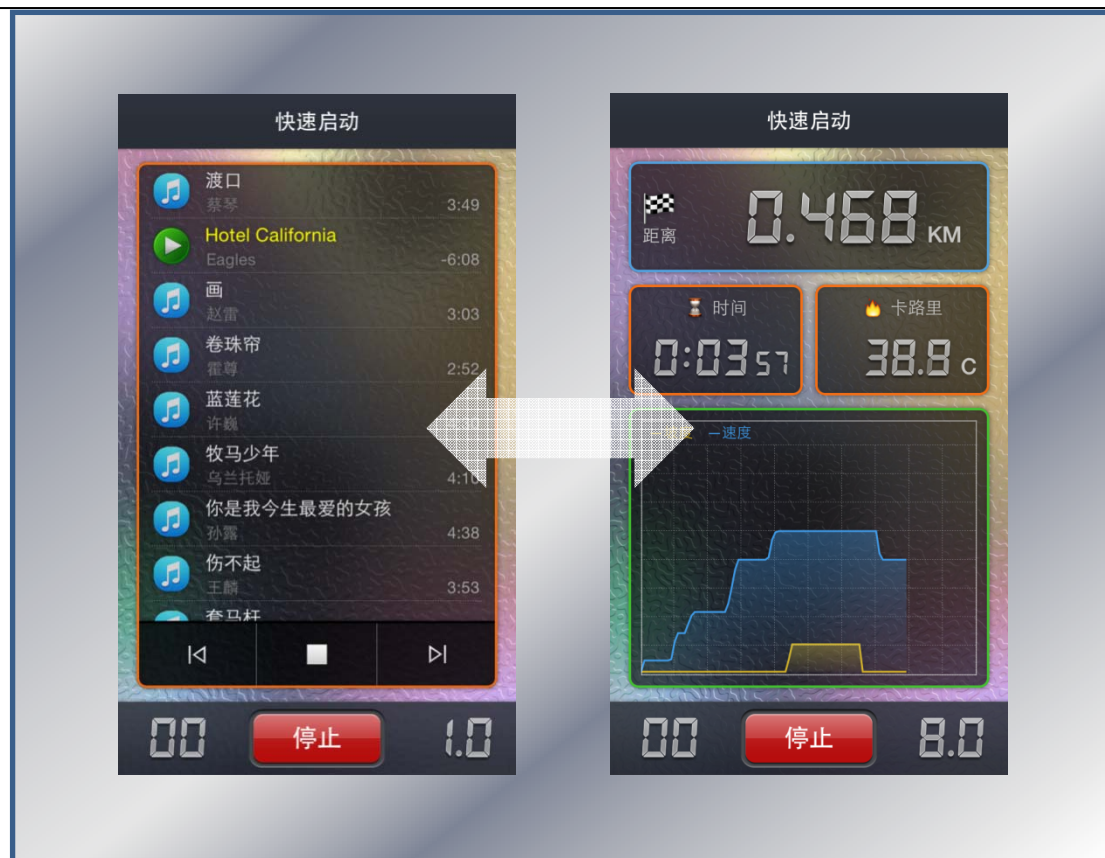
提示：倒计时模式及预设程序页面会实时检测跑步机状态，若此时按电子表启动键启动跑步机，APP 将自动切换至运行界面。

5. 运行中播放音乐

天天跑步为增加运动乐趣，运行时能为您播放喜爱的音乐。音乐基于 IOS 系统内置音乐库，因此若您当前 IOS 中没有音乐，则需要使用 iTunes 进行导入音乐，具体导入方法请参考 iTunes 帮助手册。

启动运行后，在界面中左右滑动来切换运动数据与音乐控制界面，默认启动后为运动数据界面同时音乐是停止状态。音乐支持列表循环，启动播放后将自动循环播放，同时高亮显示当前播放音乐并显示剩余播放时长。

警告：运行中操作音乐有一定危险性，操作前双脚先踏于休息板上，操作完成后再继续跑步



第 5 章

查看数据

Sport Data

1. 历史运动记录

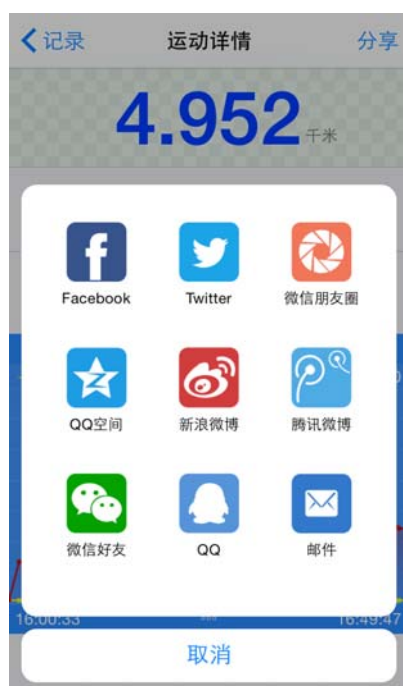
天天跑步提供完善的历史记录查看功能，记录清晰明朗，分本地记录及云记录两部分。本地记录与云记录会同步以保持一致，查看本地记录不需要连接网络，在无网络时也将是记录运动数据的保障。在下次连接网络时，APP 将会把未上传至云服务器的记录上传，以实现同步。个人成就及其它数据统计都基于云记录来进行计算。

在“用户”页面点击“运动记录”转到记录页面，默认显示本地记录，若您是新安装的 APP，本地记录将没有记录，您可点击云记录来显示去服务器上的数据，同时 APP 会将云记录同步至本地记录中。



在运动记录列表中点击任一条运动记录，将转至记录详情页面。

在这里您将看到过去运动的详情，包括：运动距离、卡路里、步数、用时、平均速度，及运动日期、起始终止时间，以及速度、坡度的详细运动趋势。



运动是快乐的，有快乐就要大家一起分享，天天跑步提供了对运动成绩一键快捷分享功能，在希望分享的运动详情页面点击右上角的分享按钮，应用将弹出分享菜单，选择您希望分享到的社交平台，首次使用需要您的授权。

分享运动成绩后，在社交平台尽情地与您的好友互动吧。

2. 其它运动数据

天天跑步提供其它如：个人成就、跑步统计、体重跟踪等用户运动管理，在这些页面中您能随时随地了解自己当前运动状态，在网络中的排名等。

3. 体重记录跟踪

< 用户 个人成就

您在总排行榜上的排名 17

达人榜

排行榜: 总排行榜

1		97.916 km
2		70.911 km
3		28.079 km
4		26.877 km
5		26.781 km
6		26.582 km
7		25.513 km
8		17.122 km

< 用户 跑步统计

跑步统计

统计方式: 总统计

- 跑步平均速度: 4.0 千米/小时
- 累积跑步距离: 2.068 千米
- 累积跑步时间: 0 小时 31 分
- 累积燃烧热量: 118.4 大卡

跑步目标

周目标: 时间 100 分钟

目标完成率: 1.0%

最高纪录

- 跑步最快: 10.8 千米/小时
2014-04-26 09:41:51
- 跑步距离: 0.658 千米

< 用户 体重跟踪

BMI

偏瘦 BMI 18.2

身高: 174 cm

体重: 52.0 kg

提示: 你的理想体重 66.6 kg, 还需要摄入热量 43822 大卡, 注意加强营养, 合理搭配膳食!

体重变化

月变化 5月

目标体重(公斤): 60.0

提示: 自设置目标体重至今, 你距离目标体重相差 8 公斤

维护保养



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。

不要用带颗粒状的清洁剂清洁，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

合理的维护可以减少跑步机故障率，提高使用寿命，而错误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。

跑步机的润滑

跑步机在出厂之前已经润滑过，在使用过程中定期检查跑步机润滑情况以保证跑步机在最佳状态下运转。跑步机每使用每 3 个月，需从一侧掀起跑带尽量用手触摸跑板的表面，如果能感觉到跑板表面油光滑润，则无须润滑，如果跑板表面干燥则需要参照下属步骤说明润滑。

跑带润滑步骤

- 调整跑带的位置，使接头处位于跑板的中部。
- 将跑带从一侧掀起，将润滑硅油的油嘴靠近跑板前部大约 15CM 左右，开始从前往后均匀挤压油壶。同样的步骤润滑另一侧。每侧加 1/4 油壶。

注意：

使用跑步机专用润滑硅油。（本机附带 1 瓶专用硅油）

如需购买润滑硅油，请和经销商联系或我公司售后服务部联系，切勿随意用其它润滑油替代。

跑步机的清洁：

定期的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的表面的汗滴擦尽。

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。

在开始运动练习前，请经常咨询健身教练。

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完全适应后再增加训练强度，不要做你身体适应能力之外的超负荷训练，为了配合您的训练，建议你适当进行一些其他的辅助训练，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。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。我们建议每次运动最好不要超过 40 分钟，运动后，稍微休息，再继续运动。

运动强度

定期测量您的脉搏，建议您咨询您的健康顾问，根据您的脉搏选择合理的训练周期、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避免肌肉损伤，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，高速的训练会导致肌肉组织的拉伤。

颈部的训练

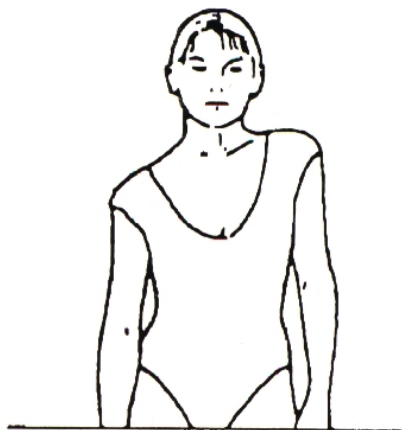
将头部向右肩部倾斜，缓慢的将头转到左肩部，如此反复按照一个半圆旋转，注意保持颈部适当的拉伸，以感觉舒适为宜。

可以如此反复的重复上述动作。



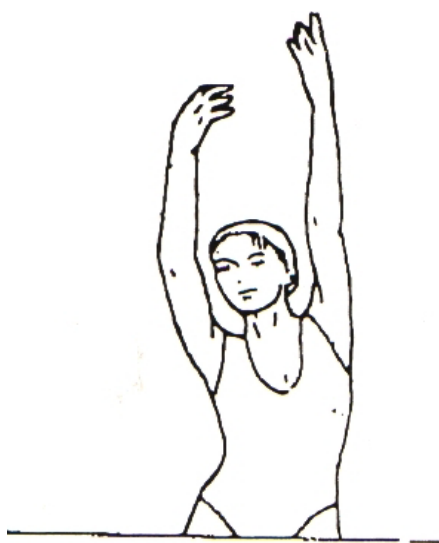
肩部运动

交替的耸起左肩和右肩，同时身体也随之交替耸起。



手臂伸展训练

交替的将左右手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。



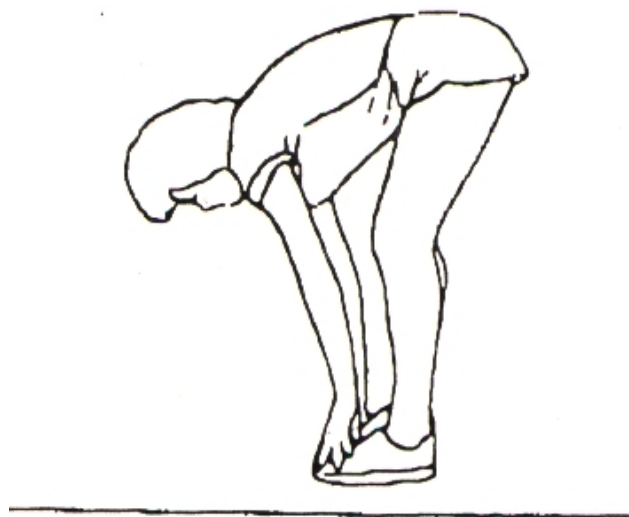
内股肌训练

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。



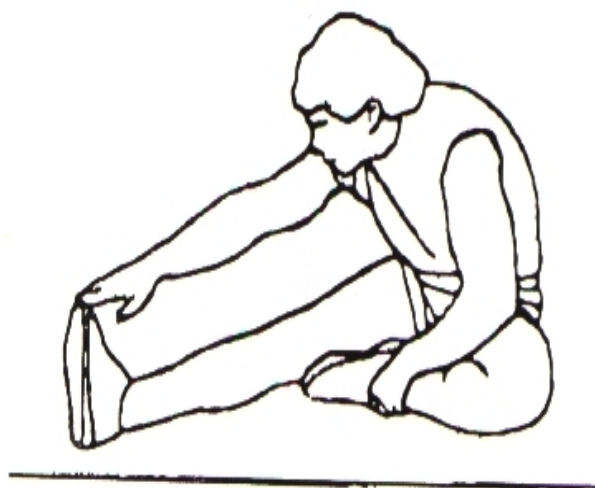
触摸足尖

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。



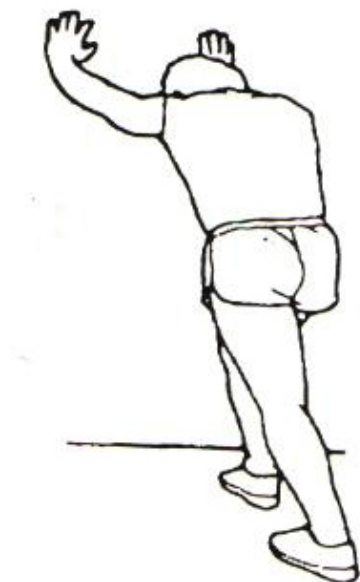
踝部训练

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。





JX FITNESS

江苏康力源健身器材有限公司

Add: 中国江苏省邳州市高新技术开发区滨湖大道北侧

Binhu AV. Industrial Park Pizhou City Jiangsu Province China.

Tel: 400-8876269

Website: <http://www.junxia.net>

JXFITNESS

**MOTORIZED TREADMILL
OPERATION MANUAL**

JX690S



Jiangsu Junxia GYM Equipment Co., Ltd

Description

Thank you for buying our treadmill.

Running is presently a popular aerobics favored by the medical circle and the sports circle in the world. It is the most effective and most scientific way of keeping fit. Accordingly, running has become more and more popular. Junxia treadmills make it available for you.

Table of Contents

Safety Precautions and Warnings	2
-----	-----
Inspection before Use (Preparation)	4
-----	-----
Technical Specifications and Parameters	9
-----	-----
Installation	9
-----	-----
Treadmill Operation Instructions	14
-----	-----
Maintenance	21
-----	-----
Guide for Exercises	22
-----	-----
Warm-up Exercises	24
-----	-----

Safety Precautions and Warnings

Storage Instructions

Before using this Junxia electric treadmill, make sure to read all operating rules and keep it properly for further reference.

Contents of this Manual have been proofread carefully. We reserve the right of final interpretation in case of any misunderstanding or missing caused by printing.

In case appearance and color is inconsistent with that of actual product, the actual product shall prevail.

Technical improvement of the product will be included in the new version of Manual subject to no prior notice.

Grounding

THIS PRODUCT MUST BE GROUNDED RELIABLY! Once insulation of this treadmill is damaged, the grounding device will allow a current channel with minimum resistance to reduce the risk of electric shock. This treadmill is equipped with power plugs available for grounding and complying with relevant standard. This plug must be inserted correctly into the grounded socket which is installed as per local laws and regulations.

Connecting with smart-phone notice

To ensure smoothly connect with the treadmill via Bluetooth, the configuration requirement for different smart-phone system as follows:

Android Phones: Android 4.3 and/or Android 4.3 above editions

Iphones: Iphone 4S and/or Iphone 4S above editions



- **The electric treadmill can be used only after the grounding plug has been inserted correctly into the grounding socket.**
- **Incorrect grounding will directly cause the risk of electric shock. Send professional electricians or service personnel to test it if you have any query about grounding of our products. In case your power socket is unavailable for grounding or mismatching, ask a professional electrician to adjust your socket timely.**



In order to reduce fire, electric shock or injuring yourself or others, please observe the following provisions:

- Make sure the safety clamp grips the clothes before you use the treadmill.
- In case of chest distress, anabole, dizziness or polypnea during exercise, you shall stop your exercise immediately and consult the gym coach.
- Do not wear clothes which is easy to be caught by the treadmill.
- Wear sneakers when using this treadmill.
- Do not jump on the treadmill.
- Do not keep power cords close to hot articles.
- Do not insert any article into crevice of the treadmill.
- The treadmill can be used by only a person during operation. Do not use it simultaneously by more than one person.
- Users with a weight of over 135 kg are forbidden to use this treadmill. Otherwise, we will not provide warranty.
- This treadmill is applicable for home use only. Do not use it for commercial purpose, leasing or configuration for universities and institutions. Otherwise, we will not provide warranty.
- Do not use this treadmill in any area where temperature is uncontrollable (except garage), such as porch, storage room, bathroom, park or any place outdoors. Otherwise, we will not provide warranty.
- Cut off power before moving or inclining the treadmill.
- When the treadmill is not used, turn off the power switch and detach the power plug of the treadmill.
- Pregnant women are forbidden to use this treadmill.
- Other special groups can use this treadmill only under accompany of others or when safety is guaranteed.
- Use the treadmill as per this Manual.

Children not older than 12 and pets shall be kept away from the treadmill by more than 3m during operation of the device.



Children not older than 12 is strictly forbidden to use this treadmill.

Children older than 12 shall not use this treadmill independently without accompany of adult.

Other Safety Precautions

1. Except professional personnel, others are strictly forbidden to repair or adjust this treadmill.
2. In case of fault of the treadmill, contact the dealer. Do not repair it by yourself.



In order to reduce damage to electrical components of the treadmill, we suggest you connect the treadmill to 20A circuit without any branch circuit.

CAUTIONS:

This treadmill can be used indoors only where temperature and humidity are controllable. It is strictly forbidden to use it under an environment with excessive low or high temperature, humidity and dust.

Inspection before Use (Preparation)

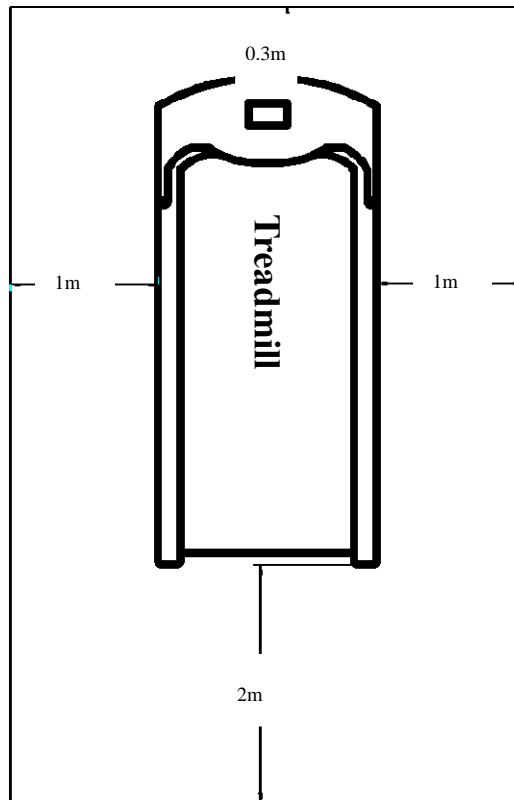
Benefits from aerobic exercises:

- Lose weight
- Beneficial for healthier heart
- Improve body building and neuromuscular coordination
- Strengthen body vigor
- Beneficial to reduce anxiety and depression
- Improve personal image

The key to obtain these benefits is to keep good exercise habit. You can use this treadmill to do exercise at home comfortably no matter day or night. This Manual provides some basic knowledge for you to use the new treadmill enjoyably.

Position of Treadmill

Place the treadmill on the flat floor. A 2m space shall be allowed behind the running platform and 1m space on both sides for emergency jump-off. A 0.3m space shall be allowed in front so as to fold the treadmill and run the power cords. See the following figure. Do not place the running platform at the air vent, garage, open courtyard or any place outdoors or where there is water on the ground.



DO NOT STAND ON THE TREADMILL BELT

When you are going to use the treadmill, do not stand on the belt. Before starting up the treadmill, you can stand on the edgings on both sides of the belt. Do exercise on the belt after the treadmill has been started.

Do not attempt to jump to the belt which is running quickly.

Emergency Stop Switch

Arrange the emergency stop switch properly before starting up the treadmill. One end of the clamp shall grip your clothes. In case of falling over, this switch can cut off power of the motor. Check the emergency stop switch once per week.

Under any status, you can cut off power of the treadmill motor so long as you turn off the emergency stop switch.



Do not use the treadmill before the safety clamp grips your clothes. After clamping, pull it once to ensure the clamp is unable to fall off.

Use the treadmill correctly

This treadmill will operate in a high speed. Therefore, the treadmill shall be operated at a slower speed at the beginning and gradually speed up. When the treadmill is not used, take away the emergency stop switch, turn off the power switch and detach the power plug. Do not step on to the running platform when the treadmill is running at a speed higher than 2km/h. Keep your body and head face ahead. Do not turn around or look behind when the treadmill is running. In case of chest distress, anabole, dizziness or polypnea during exercise, you shall stop immediately.

CAUTIONS: Continuous exercise below 5km/h will accelerate the aging of diving motor of the treadmill. We suggest you do exercise for 10 minutes only in case the speed is lower than 5km/h.



Do not use the treadmill when the power cord or plug is damaged, or when the treadmill works abnormally.

Fold or unfold the treadmill correctly

The treadmill can fold for space-saving storage.

Grasp the Rear cross beam of the running deck with two hands, and take up slowly when hear a small Voice “clash ” , the treadmill is folded

Move the treadmill

There is a pair of traveling wheels on the bottom rack of the treadmill. When you need to move the treadmill, you shall firstly confirm whether the treadmill has been folded and locked. Then hold the side tube at the end of running platform to incline the treadmill and push it to move forwards.



Move the treadmill carefully and ask others for help when necessary since it is a heavy machine. Do not attempt to move the treadmill if it is not folded or locked vertically. Otherwise, it will easily cause injury.

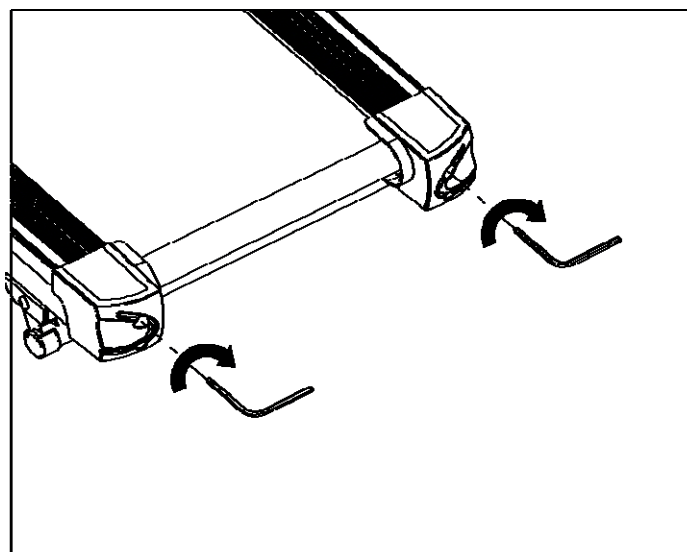
Adjust tensile force of the treadmill belt

The treadmill belt has been adjusted well before leaving the factory. Long time idleness may lead to stretching of the belt. Check to make sure the belt will not slip before using the treadmill.



Do not adjust the tension force of the belt when someone is using the machine. Excessive tensile force of the belt will add load to machine and its components. Do not tighten the belt excessively.

If the belt slips when you are doing exercise on the treadmill, then you need to adjust tensile force of the belt. Slipping is usually caused by stretching of the belt. And adjustment is common and normal. In order to exclude slipping, use wrenches with proper size to turn adjusting screws at both sides of the belt clockwise by 1/4 turns (see the following figure) and then check whether slipping remains. If it remains to slip, repeat the above procedures until it is free of slipping. Make sure that it is available to turn by 1/4 turns every time.

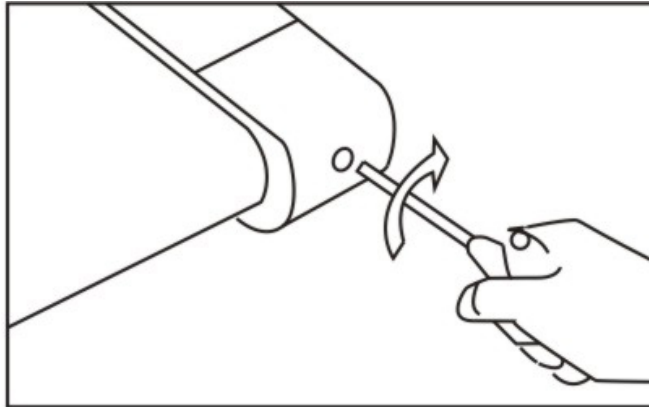


Adjust the treadmill belt to the centre.

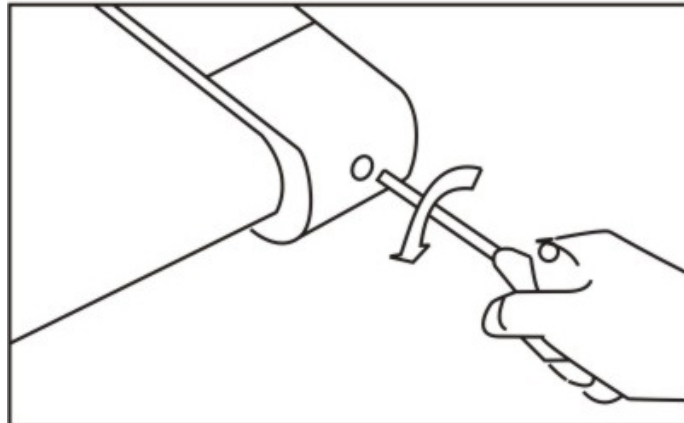
The treadmill belt has been adjusted well before leaving the factory. Sometimes the belt would deviate from the centre during transportation. Check whether the belt is on the centre and operates stably.

CAUTIONS: When adjusting the belt to centre, make sure that speed of the treadmill shall not exceed 2km/h and keep your fingers, clothes and hairs away from the belt.

If the belt deviates right: Start up the treadmill and adjust the speed to 2km/h. Use a proper wrench to turn the adjusting screw at right side of belt clockwise by 1/4 turns. Wait for 2 minutes and then observe the effect. If it still deviates right, then continue to adjust it until it returns to the centre. See the following figure.



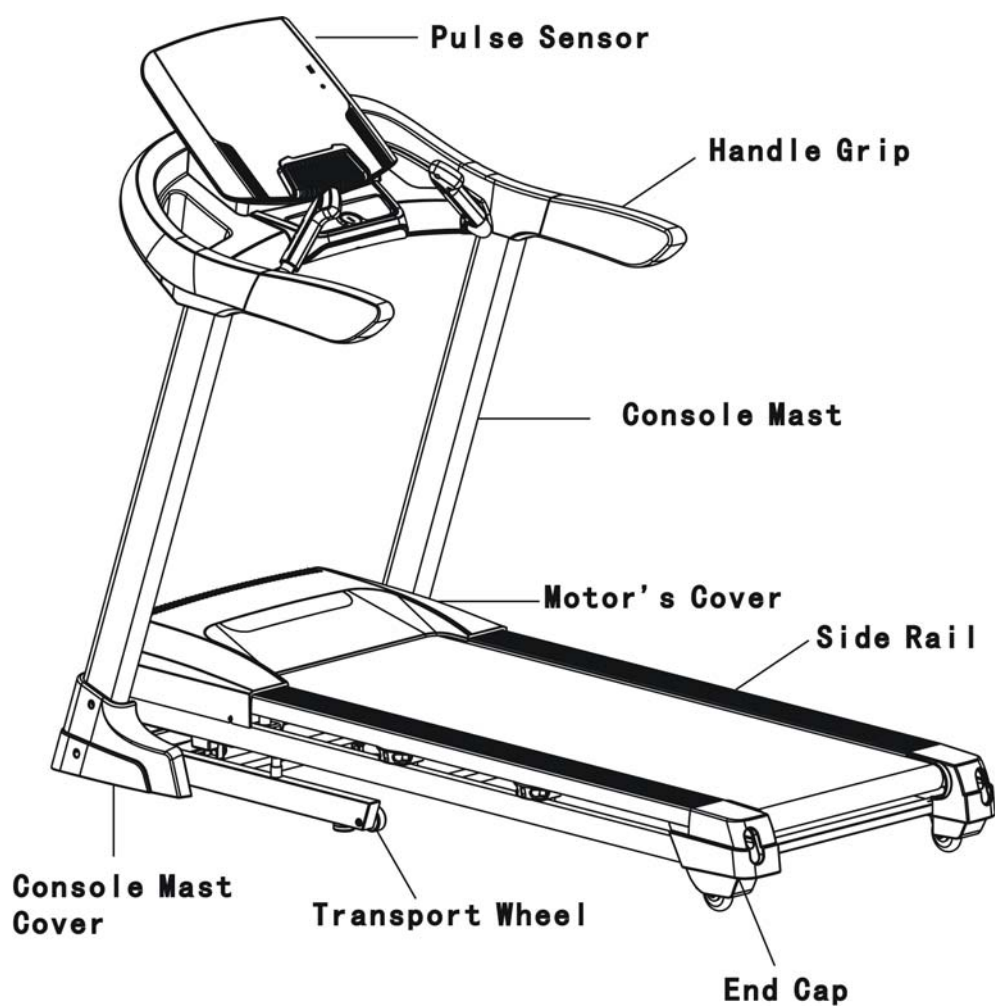
If the belt deviates left: Start up the treadmill and adjust the speed to 2km/h. Use a proper wrench to turn the adjusting screw at right side of the belt anticlockwise by 1/4 turns. Wait for 2 minutes and then observe the effect. If it still deviates left, then continue to adjust it until it returns to the centre. See the following figure.



Technical Specifications and Parameters

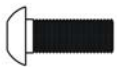




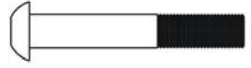


Power supply voltage	220V±5%	Frequency	50Hz
Rated input current	11A	Range of treadmill speed	1.0-18km/h
Operating temperature	5-35°C		

Installation Method



The components of the treadmill have been tested strictly in factory. You only need to observe the following procedures and a electric treadmill will be installed easily.

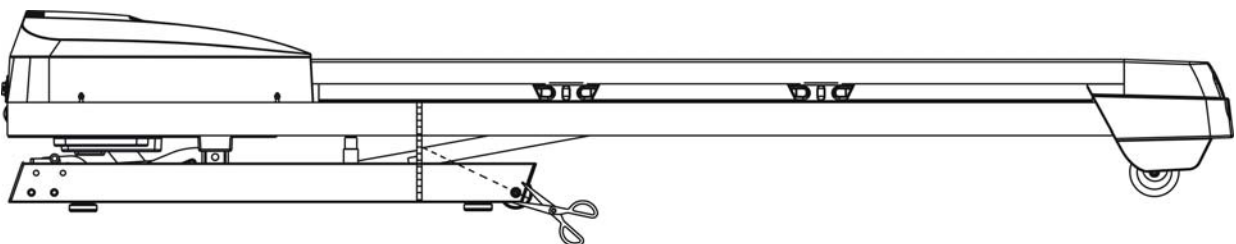
Standard Parts List for Installation

 20mm Allen Bolt × 4	 8mm Washer × 14	 90mm Allen Bolt × 2
 8mm spring Washer × 14	 4.8×15mm Phillips Screw × 10	 110mm Allen Bolt × 4
 15mm Allen Bolt × 4	 4.2×15mm Phillips Screw × 4	

Step 1:

Open the packing case and take out the below parts, and position the running platform on a level ground. Please carry it out from below of the running belt. The packing boxes for JX-690S electrical-driven treadmill are divided into 1 # box and 2 # box, the computer is packed in 2 # box.

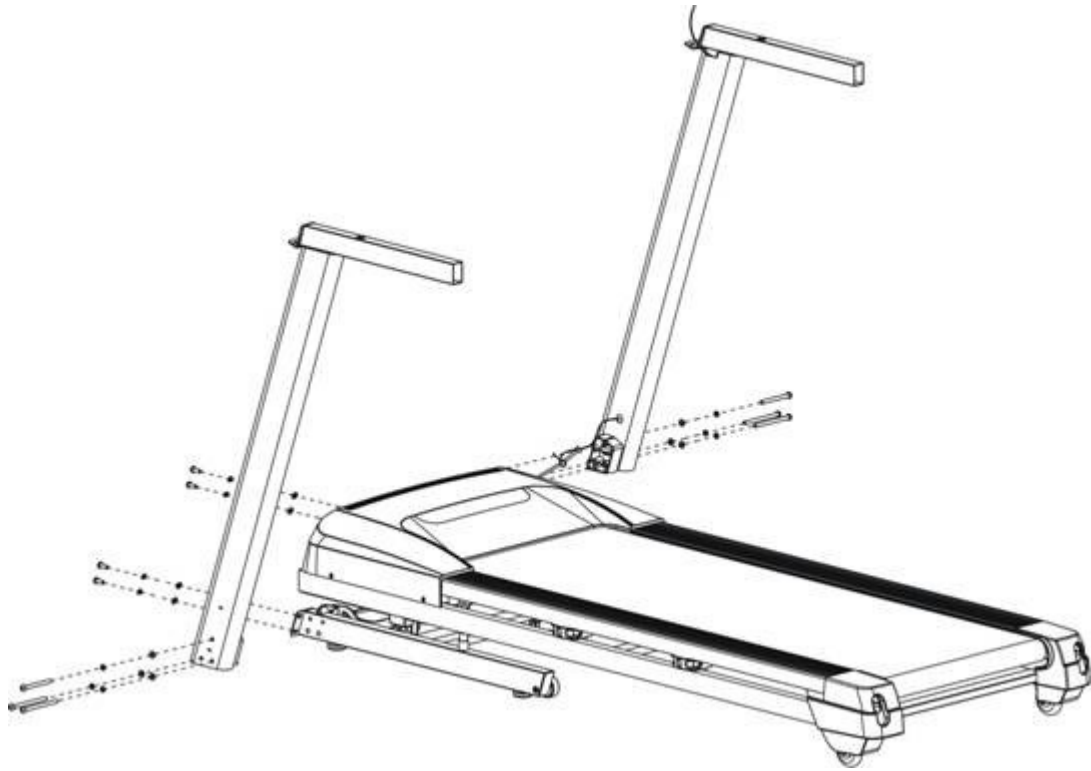
Note: should cut off the nylon cable which is used to fixing the machine after carry the machine.



Step 2:

Position the Left & Right Console Mast on the platform as shown in the diagram, then connect them to the Base Frame using 4 × M8×90mm Allen Bolts, 4 × M8×110mm Allen Bolts, 4 × M8×15mm Allen Bolts, 10 × Φ8mm washers, and 4 × Φ8 spring washers.

Attention: Do not tighten the above bolts at this step, there should be a space of 2-3 mm left. Before assembling the Right Console Mast, should lead out the main connection wire to the port of right vertical post by the binding wire.

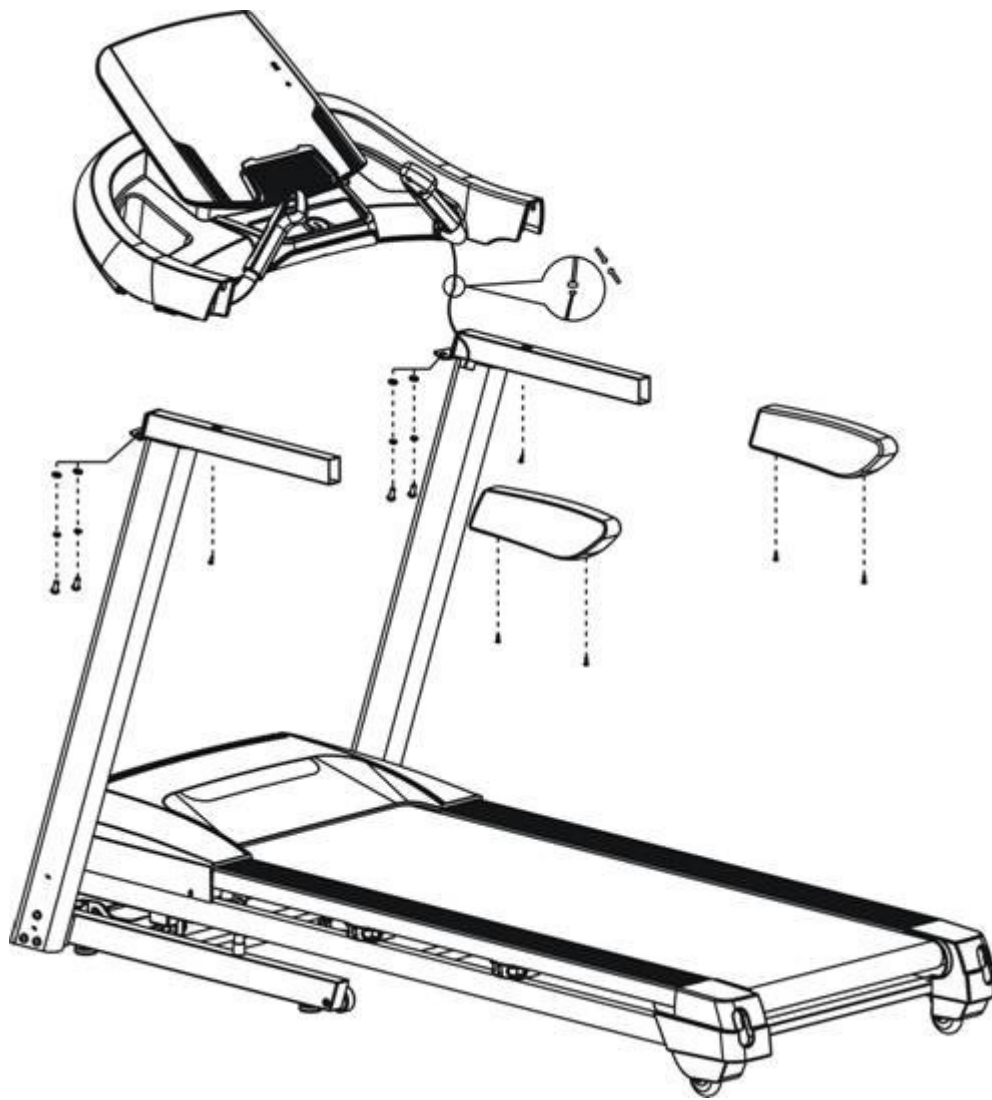


Step 3:

Attach the Left & Right Handle Grip to the Left & Right Console Mast as shown in the diagram, and secure with 4 x ST4.8x15mm Phillips Screws.

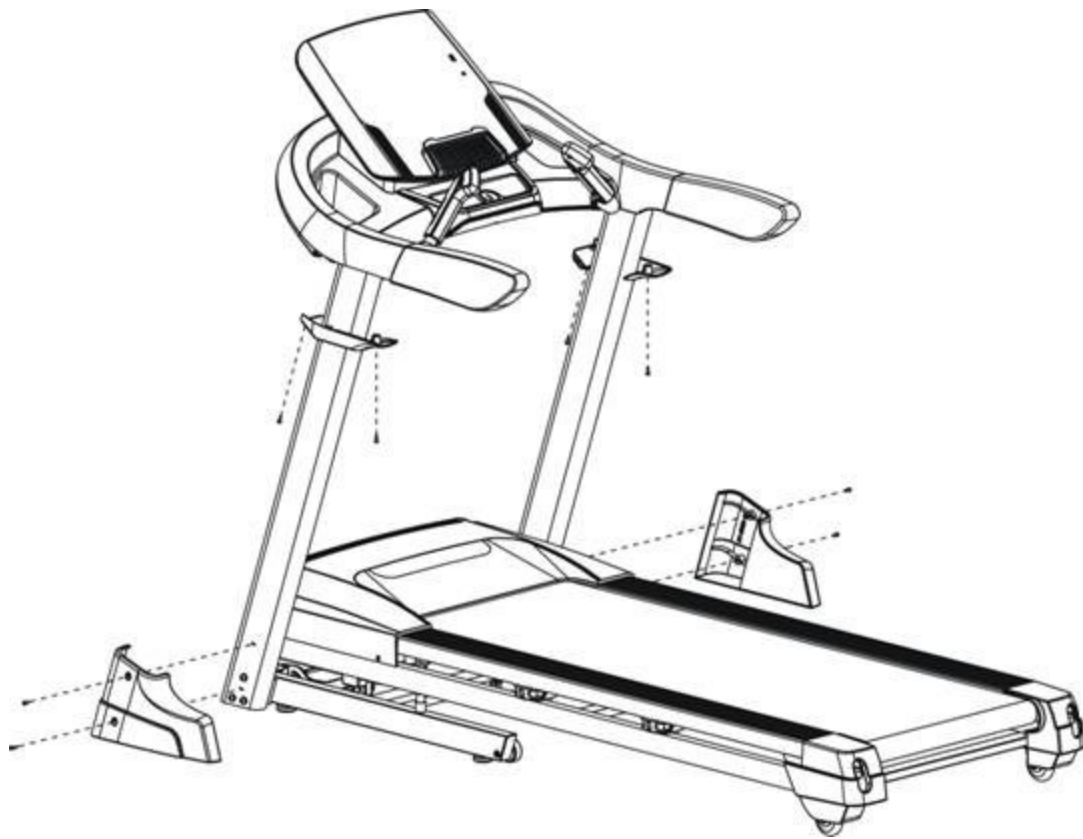
Connect the Main Sensor Wire from Controller to the Main Sensor Wire from the Console.

Attach the Console Assembly onto the Left & Right Console Masts , and secure with 4 × M8 x 20mm Allen Bolts, 4 x Φ8mm Spring Washers, 4 x Φ8mm Washers and 2 x ST4.2x15mm Phillips Screws.



Step 4:

Fix the Left & Right Handle Grip Cover and Left & Right Console Mast Cover to the Console and Left & Right Console Mast with 2 × ST4.2x15mm Phillips Screws and 6 × ST4.8x15mm Phillips Screw.



Finally, check and tighten all the bolts.

WARNING:

Make sure pull the plug of the electric treadmill before cleaning or maintenance.

Treadmill Operation Instructions



I. Summary

This electronic meter is easy to use, with less adjustment parameters.

The terms used in the instruction manual:

- Treadmill parameter: "speed" value. "Incline" value
- Workout parameter: "distance" value, "calorie" Value, "time" value "heart rate" value.
- Workout mode: manual, mode, program, body fat analysis.
- Manual mode: the mode that does not set the workout amount.
- MODE: the mode that has preset the workout amount.
 - A. Time workout mode: set workout time, such as running for 30 minutes.
 - B. Distance workout mode: Set workout distance, such as running 3 km.
 - C. Calories workout mode: Set the calories to be consumed, such as consuming 50 calories.
- Program workout mode: different programs preset in the internal treadmill. 10 kinds of workout programs has been preset in the treadmill.

II. Display

LCD display.

Window display instructions:

1. Distance window: 0.00-99.9
2. Incline window: 0~15%
3. Time window: 0:00-99:59
4. Speed window: 1.0-18.0Km/h
5. Calorie/heart rate window: 0-999. It is only for reference, not for therapeutic purpose.
6. Dot matrix window:
 - On program workout mode, it displays program column
 - On MODE mode: it displays runway, every lap is 400 meters
 - Display runway laps.

III. Buttons

The buttons on the motherboard are specific setting as follows:

1. **6 QUICK SPEED SELECT buttons** (4km/h, 8km/h, 10km/h, 12km/h, 14km/h, 16km/h)
2. **6 QUICK INCLINE SELECT buttons** (0%, 3%, 6%, 9%, 12%, 15%)
3. **1 FAN ON/OFF button**
4. **1 START button**
 - On standby status, press to start motor.
 - On data reserving status, press to start exercise, and all data will be counted forward
5. **1 STOP button**
 - Press during workout, the treadmill will stop and reserve data. On data reserving status, press the button will clear the reserved data.
6. **1 SPEED UP button**
 - On setting status, press to increase setting value; on running status, press to increase speed.
7. **1 SPEED DOWN button**
 - On setting status, press to reduce setting value; on running status, press to reduce speed.
8. **1 INCLINE UP button**
 - On setting status, press to increase setting value; on running status, press to increase incline.
9. **1 INCLINE DOWN button**
 - On setting status, press to reduce setting value; on running status, press to reduce incline.
10. **1 PROGRAM button**
 - On stop status, press to select in circulation: 0.0-P01-P02...P10-FAT.
11. **1 MODE button**
 - On stop status, press to select in circulation: 0.0-time count down-distance count down-calorie count down
12. **1 PREV button**

13. **1 NEXT** button

14. **1 VOLUME UP** button

15. **1 VOLUME DOWN** button

16. **1 PLAY/STOP** button

The **PREV, NEXT, VOLUME UP, VOLUME DOWN** buttons: **USB play controlling**

IV. Parameters

1, power supply voltage: 220V \pm 10%; frequency: 50Hz

2, the minimum speed: 1.0Km/h

3, the maximum speed: 16Km/h

4, the maximum run duration under time mode: 99 minutes.

5, the minimum run duration under time mode: 5 minutes.

6, the maximum distance of the movement under distance mode: 99.9Km.

7, the minimum distance of the movement under distance mode: 0.5Km.

8, the maximum calories consumed under calorie mode: 999 calories.

9, the minimum calories consumed under calorie mode: 10 calories.

10, the minimum time of (P1-P10) program running: 5 minutes.

11, the maximum time of (P1-P10) program running: 99 minutes

12, range of incline: 0% -15%

V. Security

In any case, remove the safety switch, system would stop, the dot matrix window displays "E00", and accompanied with three beeping sound.

VI. Workout mode

Workout mode discussed here has a common prerequisite:

System has been powered normally

Safety switch is properly placed, and machine is under Ready mode.

1, manual

A, Enter

Press the "START" button, "Dot matrix" window counts down from 3 to 1, the buzzer beeps, the treadmill starts at initial speed at 1.0 KM/H, and incline at 0%.

B, Treadmill adjustment

Press "speed up, speed down" button or "speed up speed down" quick select button on the handle grip to adjust the speed value. Press "Incline up, Incline down" or "Incline up, Incline down" button on the handle grip to adjust the incline value.

C, Treadmill calculates workout parameters, and refreshes the display in the window.

Grasp the handle grip for 3 seconds and the it will display heart rate value.

D, Press the "Stop" button, the system stops.

2, Mode

A, Enter

In standby mode, press "mode" button, a specific window will display with flash,

indicating enter into "time, distance, calorie" modes selection; adjust the value of motion by pressing "speed up, speed down" button, and then press the "start" button to enter a specific mode, the system is running.

B, Treadmill adjustment

Press "speed up, speed down" button or "speed up speed down" quick select button on the handle grip to adjust the speed value. Press "Incline up, Incline down" or "Incline up, Incline down" button on the handle grip to adjust the incline value.

C, Treadmill calculates workout parameters, and refreshes the display in the window.

Grasp the handle grip for 3 seconds and the it will display heart rate value.

D, Press "Stop" button, the system stops.

E, When workout amount exceeds the preset value, system would stop, press the "Stop" button, the system returns to standby status.

3, Program

With scientific arrangement, the system set up 10 kinds of sports programs (see Table 1).

A, Enter

When the system is in standby status, press the "Prog" button, the distance window displays the Program you select, and time window displays 10:00 by flashing, press the "speed up, speed down" button or the "speed up, speed down" button on the handle grip to adjust the running time (range of time adjustment 5:00-99:00), press the "start "button, the system starts.

B, Treadmill adjustment

Press "speed up, speed down" button or "speed up speed down" quick select button on the handle grip to adjust the speed value. Press "Incline up, Incline down" or "Incline up, Incline down" button on the handle grip to adjust the incline value.

C, Treadmill calculates workout parameters, and refreshes the display in the window.

Grasp the handle grip for 3 seconds and the it will display heart rate value.

D, press "Stop" button, the system stops.

E, the system would stop when the program is completed, press the "Stop" button, the system returns to standby status.

Table 1: P1-P10 program

TIME PROG		Set Time/20 =Running time for each program									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	1.5	3.0	4.5	6.0	7.5	9.0	10.5	10.5	9.0	7.5
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2
P02	SPEED	3.0	4.5	7.5	3.0	4.5	7.0	3.0	4.5	7.0	3.0
	INCLINE	1	2	2	2	2	4	4	3	2	2
P03	SPEED	4.5	6.0	7.5	6.0	4.5	6.0	7.5	6.0	4.5	6.0
	INCLINE	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P04	SPEED	3.0	3.0	4.5	4.5	6.0	6.0	7.5	7.5	9.0	9.0
	INCLINE	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P05	SPEED	3.0	4.5	6.0	7.5	9.0	9.0	7.5	6.0	4.5	3.0
	INCLINE	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P06	SPEED	7.5	7.5	6.0	4.5	3.0	1.5	3.0	4.5	6.0	7.5

	INCLINE	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P07	SPEED	3.0	6.0	4.5	9.0	4.5	7.5	3.0	9.0	6.0	4.5
	INCLINE	4	4	4	4	3	6	6	5	3	3
P08	SPEED	1.5	3.0	4.5	6.0	6.0	6.0	6.0	4.5	3.0	1.5
	INCLINE	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P09	SPEED	3.0	3.0	4.5	7.5	7.5	7.5	7.5	4.5	3.0	3.0
	INCLINE	5	5	5	6	6	9	9	7	4	2
P10	SPEED	1.5	3.0	4.5	7.5	6.0	4.5	3.0	6.0	3.0	1.5
	INCLINE	4	6	4	2	5	7	8	3	2	1

VII. MP3/USB play function:

When switch on the machine, and connect MP3 or other audio equipment, the speaker can play music. The sound volume is controlled by the up or down keys on the audio equipment, please pay attention to control the volume so as not to affect the sound quality and built-in audio circuits.

When you insert U disk to play music, press the "PREV", "NEXT" button to switch songs, press the volume "up" and "DOWN" buttons to adjust the speaker volume.

VIII. FAT function

Under Ready mode, press the fat measurement button to enter into fat measurement interface,

Press the fat measurement button again, to enter the F-1 interface, speed window display 01, press the "speed +, speed -" or "Incline +, Incline -" to do adjustment, enter into the selection interface for sex (01-male, 02-female)

Press the fat measurement button to enter the Fat F-2 interface, speed window displays 25, press " speed +, speed -" or "Incline+, Incline-" to do adjustment, enter into the selection interface for age (Range of age 10-99)

Press the fat measurement button to enter the Fat F-3 interface, speed window display 17, press the "+ speed, speed -" or "+ Incline, Incline -" adjustment, 0 into the choice of height (height setting range 100-200CM)

Press the fat measurement button to enter the F-4 interface, speed window displays 70, press "speed +, speed -" or "Incline+, Incline-" to do adjustment, enter into the selection interface for weight (Range of weight 20-150)

Press the fat measurement button to display F-5 interface, and then holds the heart holder with both hands, the electronic table would show the body fat index within eight seconds.

Description of Test Value: <19 for thin; 19-25 for normal; 26-30 for overweight ;> 30 is fatness.

IX. Power saving mode

The treadmill will automatically enter power saving mode when on standby status and without any operation for 10 minutes.

X. Stop the treadmill

Turn off the power switch at any time, the treadmill will stop.

XI. Precautions

Check if there has loading power and the safety key is available before your exercise. Pull away the Safe Key in emergency and the treadmill will stop itself, then insert the safety key back, the treadmill will resume. **Do not** attempt to repair this equipment yourself. Should you have any difficulty with assembly, operation or use of your exercise product or if you think that you may have parts missing, contact distributor.

XII. Troubleshooting

Trouble		Causes	Solutions
No display		A No power	Connect the power wire to AC, or check AC socket
		B Power switch is OFF	Turn the power switch to ON.
		C Controller has no power or damaged	Re-download the ultra protector or replace controller
		D Sensor wire short circuit	Replace sensor wire
		E Computer damaged	Replace computer
		F The background light is out of work	Check the background light or replace
Incomplete display, lack of strokes		A The display driver IC has cold joint	Check the welding point and weld again
		B the bus-bar is unfixed	Re-assemble the LCD
		C Display driver IC is broken	replace
The treadmill runs un-smoothly, or shakes		A The transmission part has resistance	Adjust the transmission part or add lubrication oil
		B The transmission belt is too tight and loose	Adjust the tension of the transmission belt
		C The driver torsion is too small or large	Adjust the torsion potentiometer to an appropriate position
Computer displays	---E00	A safety key falls off	Insert the safety key back to the console frame
		B The magnetic tube is not pull in	Install it to an appropriate position
	E01-comm unication error(contr oller has on signal); E13-comm unication error(comp uter has on signal)	A The sensor wire is not connected or poor contact	Connect the sensor wire again
		B The sensor wire is damaged	Replace sensor wire
		C The signal error	Replace computer
		D Controller signal error	Replace controller
	E02-stall protection	A Motor wire is not well connected, or the internal motor open circuit	Connect the motor wire again

		B Controller IGBT breakdown damage	Replace controller
		C the outer AC voltage is too low	Stop and check
E03-no speed sensor signal		A The speed sensor wire is not well connected	Connect the speed sensor wire again or replace the sensor
		B Controller sensor wire is poor connected	Replace controller
E04-incline error		A Incline motor wire or signal is poor connected	Check and connect the wire again
		B incline motor damage	Replace incline motor
		C controller damage	Replace controller
E05-over current protection		A ultra load	System protection, restart the treadmill
		B Transmission part is blocked	Adjust the transmission part or add lubrication oil
		C motor short circuit	Replace motor
		D controller damaged	Replace controller
E06-motor open circuit		A motor wire is poor connected	Connect the motor wire again
		B internal motor open circuit	Replace motor
		C motor blank running	The current is too low
E08-storage e24C02 error		A Storage IC card is not inserted to an appropriate position	Insert to the IC housing again
		B Storage IC damaged	Replace storage IC
E09-inversion error		A The treadmill erects or positioned on a not level surface	Position the treadmill on a level ground
		B Controller inversion wire is poor connected	Replace controller
E10-over current protection		A controller torsion is too large	Adjust the torsion sensor to an appropriate position
		B internal motor short circuit	Replace motor
		C Transmission part is blocked	Adjust the transmission part or add lubrication oil
E11-outer AC is over-voltage		AC over-voltage: 220V system higher than 270VAC; 110V system higher than 150VAC	Stop and check
E14-outer AC is under-voltage		AC under-voltage: 220V system lower than 160VAC ; 110V system lower than 70VAC	Stop and check

Maintenance



The power must be cut off (turn off the switch and detach the power plug) before cleaning and maintenance of the treadmill so as to prevent from electric shock.

Do not use granular detergent to clean the treadmill so as to avoid damaging the surface of instrument. Keep liquid solvent away from electrical components. Do not expose the treadmill to the sun.

Treadmill Maintenance

Proper maintenance can reduce fault rate of the treadmill and extend its service life. Incorrect maintenance may lead to damage to the treadmill during using and may shorten its service life. The fault caused by such reasons is not within the scope of warranty.

Lubrication of the Treadmill

The treadmill has been lubricated before leaving the factory. Check lubrication of the treadmill periodically during using so as to ensure optimal operation of the treadmill. For every 3 months, you shall lift one side of the running board and try to touch the surface of the running board with your hands. If you feel that the surface is smooth and well-lubricated, then it is unnecessary to lubricate the treadmill. If you feel that it is dry, then you need to lubricate the treadmill according to the following steps.

Treadmill Belt Lubrication Steps

- Adjust the position of treadmill belt to make the joint locate at the centre of the running board.
- Lift the belt from one side and lower the silicone oil lubricating nipple to the position which is about 15cm from the front end of the running board. Then squeeze the oil holder evenly from front to the back. The same procedure is conducted on the other side. Each side shall be lubricated with 1/4 amount of the oil holder.

Attentions:

Use specific lubricating silicone oil for the treadmill (this treadmill is provided with 1 bottle of silicone oil).

If you want to purchase lubricating silicone oil, please contact the dealer or our After-sales Service Department. Do not use other lubricating oil as substitute.

Cleaning of the Treadmill

Clear foreign objects and dust on the belt periodically to extend service life of the treadmill.

After exercise

Use a soft cloth to wipe sweat on the surface of the instrument panel and the treadmill.

Weekly cleaning

In order to provide convenience for cleaning, we suggest you use specific cushion for the treadmill. Your shoes may leave dirt on the treadmill belt during exercise. The dirt will be brought to lower part of the treadmill by the belt. You can wash the treadmill cushion once per week.

Guide for Exercises

Consult the gym coach before doing exercise.

Exercise Frequency

Start your exercise progressively. Add your exercise intensity gradually every week. Each exercise intensity shall be kept for a period until you have completely adapted yourself to it. Do not do exercise beyond your ability. We suggest you do some auxiliary exercises such as jogging, swimming, dancing and bicycle riding to adapt yourself for the training.

Exercise Time

Frequent aerobic exercise for 24~32minutes is beneficial for your health. If you used to be a person who like sitting, it is better to do exercise for only 5 minutes at the beginning. We suggest that it is better not to exceed 40 minutes. After exercise, have a rest slightly and then continue to do exercise.

Exercise Intensity

Test your pulse periodically. We suggest you consult your health advisor to select proper exercise cycles and intensity based on your pulse. Before making exercise plan, you should take your age and exercise level fully into account. The following table

shows reference age and heart rate value.

We suggest you have a rest when you feel difficult to do exercise and your legs are heavy.

Age	Proper Range of Heart Rate 60-75% (C.P.M) - Optimal Heart Rate -	Max. Heart Rate 100%
20	120-150	200
25	117-146	195
30	114-143	190
35	111-139	185
40	108-135	180
45	105-131	175
50	102-128	170
55	99-124	165
60	97-120	160
65	93-116	155

Warm-up

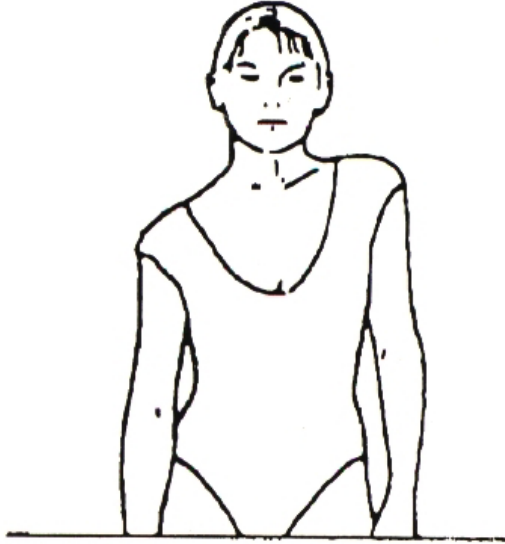
You should do warm-up exercise before taking exercise. After exercise, proper relaxation training is necessary. Warm-up exercise can help your body ready and adapt for the formal exercise. Relaxation training after exercise helps your muscles relax and avoid injury. The following are some warm-up and relaxation trainings for your reference:

1. Do warm-up exercise carefully for your muscle groups for 5~10 minutes. Proper stretching is beneficial for strengthening the flexibility of your muscular tissues and makes you feel comfortable.
- Warm-up and stretching shall not be too fast. High speed training may lead to muscle strains.
 - **Neck Exercise**
 - Incline your head to the right shoulder and turn towards the left shoulder slowly. Repeat this procedure by one and a half circle. Make sure to keep proper stretching of your neck to the extent where you feel comfortable.
 - You can repeat the above-mentioned actions.



Shoulder Exercise

Shrug your right shoulder and left shoulder by turns and your body should follow accordingly.



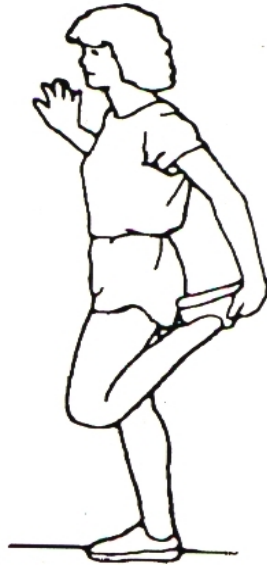
Arms Stretching Exercises

Raise and stretch your arms fully with proper force. And your left and right parts of body follow accordingly. Repeat this action for several times.



Legs Exercises

Your right hand leans on the wall. Your left hand holds up your left foot to approach to the buttock. Keep your lap stretch properly with suitable force. Try to keep this action for 30 seconds. The left leg and the right leg shall repeat this action twice respectively.



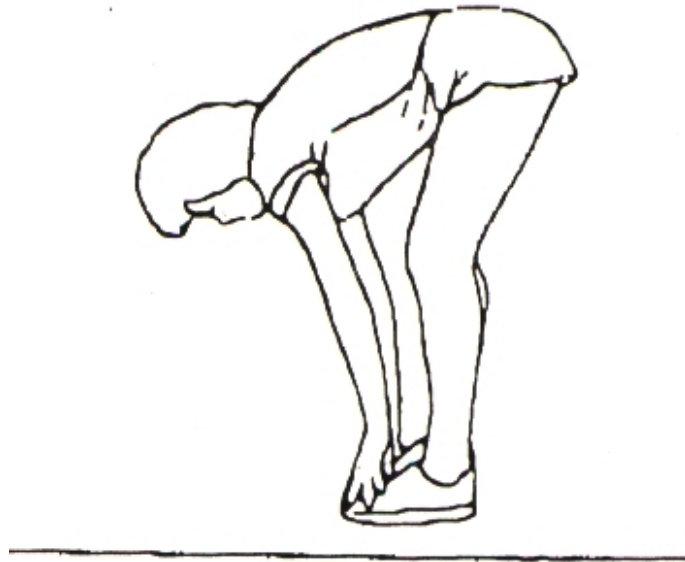
Vastus Medialis Muscle Exercise

Sit on the floor and the feet lean against each other. Both knees face outwards. Both hands hold and push the feet towards the buttocks. Both knees lower slowly to make inner hips stretch with proper force. Keep this posture for 30~40 seconds.



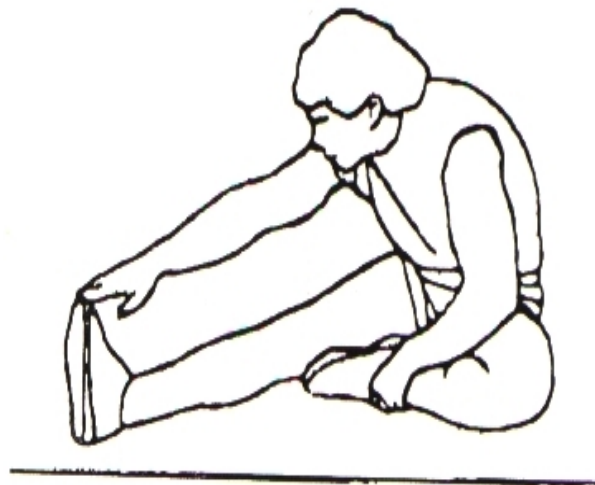
Touch Your Toes

Stretch your legs tight and straight. Try to bow your body and touch your toes with your both hands. Try to keep this posture for 20 ~30 seconds.



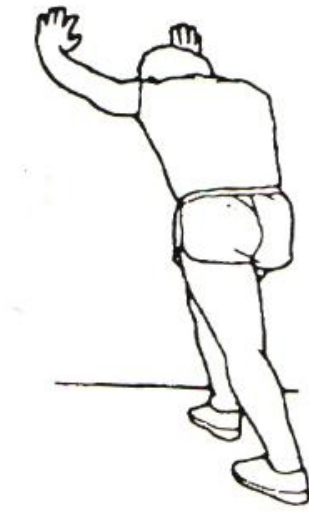
Ankle Exercise

Sit on the floor and stretch your right leg. Your left leg bends and your left foot lean against the right leg. Pull your right toe with the right hand and keep this posture for 30~40 seconds.



Heel Tendon Exercise

Lean your hands against the wall to support your whole body weight. Then stretch your legs backwards by turns. Repeat this action for 30 ~ 40 seconds.



The background of the top half of the page features four large, stylized geometric shapes arranged in a 2x2 grid. Each shape is a square with rounded corners and a smaller square cutout in the center, creating a complex, interlocking pattern. The shapes are rendered in different shades of gray and white, with the top-left and bottom-right shapes being the most prominent.

JX *FITNESS*

Jiangsu Junxia GYM Equipment Co.,Ltd

Add: Binhu AV. Industrial Park Pizhou City, Jiangsu Province China.

Tel 400-8876269

Website: <http://www.junxia.net>