

天津军霞跑步机使用说明方法

产品名称	天津军霞跑步机使用说明方法
公司名称	天津体育用品有限公司
价格	3800.00/件
规格参数	品牌:军霞 型号:662sd 规格:1732*760*155mm
公司地址	天津市河东区新开路46号冠福大厦5层
联系电话	022-24324098 15022302161

产品详情

屏幕显示英文词对照表：

时间——time，显示运动时间、

速度——speed，显示即时速度，单位：千米/小时、

路程——dis（distance），单次路程，单位：千米、

热量——cal（calories），消耗的卡路里，单位：千卡、

坡度——incline，扬升的高度0%-15%

总路程---odo（odograph），跑步机总路程

速度键：面板第二行数字键2代表2km/h，3代表3km/h以此类推，根据不同需求可以直接按数字选择跑步机速度。也可在选定速度后利用右手扶手处的微调键对速度进行微调每次加减0.1km/h。

坡度键：面板第一行数字键2代表2%的坡度以此类推，也可使用左手扶手坡度快捷键。

时钟调节：待机状态下按下安全锁，同时长按“速度+”和“速度-”大概5秒左右进入时钟设置状态，按“速度+”和“速度-”可以调整时钟，按“模式”确认时钟设置。

程式键使用方法：待机状态下，按“程式”键主屏窗口显示“p01”，再按“程式”显示“p02”以此类推，时间窗口显示30:00，指此次运动模式的时间（系统内设p01-p10十种运动模式）

按“加速，减速”调节时间（时间调整范围5:00-99:00），按“开始”，系统启动。

模式键使用方法：待机状态下，按“模式”显示器特定窗口开始闪烁，通过“速度+，速度-”对此次运动进行“时间或距离或卡路里”的设置。按“开始”，系统启动。在完成预定的设置后运动自动停止。（设置模式，每次只能对一项进行设置）。

测脂键使用方法：待机状态下，按“测脂”，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-”切换01或02进入性别选择（01-男，02-女）。

再按“测脂键”进入f-2界面，速度窗口显示25按“速度+”“速度-”调整，进入年龄选择。

再按“测脂键”进入f-3界面，速度窗口显示170(cm)按“速度+”“速度-”调整身高选择。

再按“测脂键”进入f-4界面，速度窗口显示70（kg）按“速度+”“速度-”调整体重选择。

再按“测脂键”进入f-5界面，此时双手握住手扶心率，测心跳，听到提示音速度窗口显示身体脂肪指数。（测试值说明：< 19为偏瘦，19-25为正常，26-30为超重，> 30为肥胖。）

静音键使用方法：播放音乐时静音。

安全锁使用方法：跑步前把安全夹夹在衣服上，如果发生速度过快摔倒或其他危险，安全锁离开跑步机会自动断电保护使用者。

按摩器使用方法：主要锻炼和放松颈部至小腿等部位肌群，动作：取按摩带放在需要放松或去脂美体的部位，如：颈、肩、上臂、前臂、腰、腹、臀、大腿、小腿等让按摩带与身体绷紧不然噪音很大，打开电源进行按摩。根据部位面积的大小来规定按摩时间的长短，面积越大时间就要越长一些。（在跑步机上使用时尽量不要让按摩腰带碰到跑步机面板不然震动噪音很大。如果空间允许尽量在跑步机另一侧进行按摩放松。）

仰卧起座使用方法：脚勾住固定杆，大腿和小腿呈100度左右的夹角，昂卧于跑台上。双手可以放在大腿上、后脑勺处或双臂交叉放于胸前或双手捏住耳根，双手内收。开始：腹部用力将上身抬起，动作时躯干和跑台平面的夹角在15~45度之间运动。躯干抬起时速度要快，下落时要缓慢，而且要调整呼吸，躯干抬起时呼气，下落时吸气。另外：也可以做静力练习，做静力练习时，躯干和跑台呈30度的夹角，练习的标准是以这种姿势保持时间的长短来衡量。静力练习的效果特别明显。

跑带的调节方法

1.左右后调盒固调节螺栓是用来调节跑步带松紧，偏向的紧固螺栓，他是整台跑步机调节方式的核心部件。调节方法。（顺时针为调紧，逆时针为调松，以下所出现的调紧调松都分别表示顺时针和逆时针）跑步机使用一段时间后，跑步带会出现微量的伸长，跑步时觉得跑步带有打滑现象，说明跑步带偏松。此时就要调紧后盖紧固调节螺栓，以1/4圆周为标准两边同时调紧后盖紧固调节螺栓，直到跑步带没有打滑为止。

2.在跑步过程中发现跑步带出现往一边偏移，首先考虑是否人为跑偏，如果是，马上调整到双脚用力和双手用力均匀，人跑在正中间。