



阳光生活·健康永伴

倡导一种积极向上、健康的生活态度和时尚的运动方式！

NEW NOBLE

宁波新贵族运动用品有限公司

NINGBO NEWNOBLE SPORT EQUIPMENT CO.,LTD.

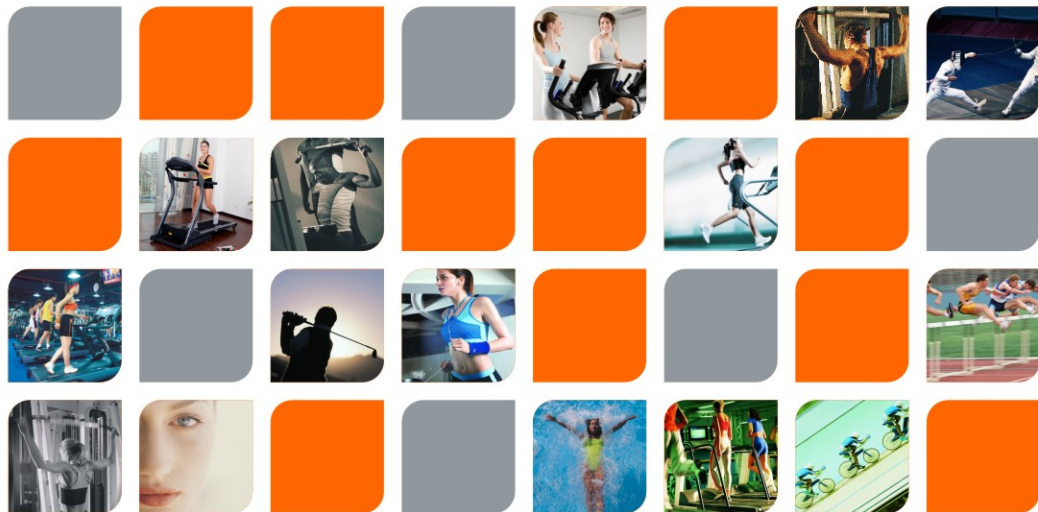
- 地址：宁波市鄞州区园墩工业区云莫公路98号
- 电话：86-574-88395686
- 传真：86-574-88395684
- 网址：www.nbxgz.com
- 企业邮箱：sales@nbxgz.com
- 网络实名：宁波新贵族
- 中文域名：新贵族.中国(新贵族.cn)

- ADD: No.98 Yunmo Rd Yuantu Industrial Zone Yinzhou District Ningbo
- TEL: 86-574-88395686
- FAX:86-574-88395684
- Http://www.nbxgz.com
- E-mail: sales@nbxgz.com

免费服务热线：400 600 6355

- 型录所附图片与资料仅供参考，如有变更请依实物为准！
- 新贵族公司拥有对产品的最终解释权！

X 新贵族® INGUIZU



XG-1903
XG-1903/5
XG-1903K
XG-1903K/5



用户手册

400-600-6355

<http://www.nbxgz.com>



警告：为了您的安全，以下几点必须严格遵守！

[SAFETY PRECAUTIONS]



1. 跑步机应水平放置在室内，着地稳妥可靠，不允许有轻微摆动，可用地毯或橡胶垫实。
2. 跑步机周围1米范围内的空间不允许摆放物件，不使用时切勿在跑板上堆物或扶手上挂物。
3. 跑步机为室内机械，不能将跑步机放置在露天场所，不能靠近易燃易爆物品，避免将水溅到跑步机上，以防电气系统发生短路；潮湿天气电机应该经常运转，去除潮气。
4. 电源线插座必须接地可靠，同一供电线路上尽量避免同时使用其它电器，以避免相互干扰。
5. 练习者务必穿着运动服及运动鞋，运动前应先做10分钟热身运动，严禁赤脚或穿硬底皮鞋、高跟鞋，严禁穿宽松肥大的服装，长发者必须将头发结扎在背后，不使摆动。
6. 严禁站在跑带上启动跑步机。练习者在跑步过程中始终手握扶手，启动前将双脚置于跑步机两侧边条上并将急停开关夹在练习者身上。启动跑步机，踏上跑步板前先暂定低速位置，再慢慢增加速度，离开跑步机时，先将速度调至最低以免失去平衡。
7. 使用前检查跑步机的所有零部件装配是否牢固、螺母是否拧紧、跑带张紧度是否合适。有故障的跑步机绝对不能使用。
8. 不允许同时两人在跑步机上，体重超过110千克的人不宜使用，以防过载。
9. 心率传感器不属于医疗设备，读数可能会有误差，仅供参考。
10. 为保证人身安全，器材后方应留有2M×1M的安全无遮拦区域。以防止紧急脱离机器时人员受伤。
11. 使用完机器后，请将安全钥匙脱离机器并放置在安全的地方。以防止第三方不受控制的情况下使用。
12. 儿童、年老体弱者或不熟悉操作程序的人必须在有专人陪护下使用该跑步机。切勿连续空载运行，不用时请切断电源插头。
13. 机器在运转时，绝对不可用手（身体其它部位）或者其它物体触碰到任何运转中的部件。
14. 非我公司授权销售商或专业维修人员，请勿随意拆卸机器。

技术参数 [TECHNICAL PARAMETERS]

XG-1903、XG-1903/5技术参数

工作电压	220V±10%(50Hz)	计距范围	0.1-99.9km
最大体重	≤110千克	热量范围	00-999卡路里
外形尺寸 (W×C×H) mm	775×720×1438mm(折叠) *835×720×1438mm(折叠) 1565×720×1275mm(展开) *1625×720×1275mm(展开)	心率范围	40-250次/分钟
		速度范围	1-12公里/小时
跑步面积	1200×410mm	*按摩器外包装尺寸	450×310×160mm
整机重量	46千克 *53千克	工作环境温度	0°C-40°C
外包装尺寸	1640×760×320mm	安全保护区	多种保护功能
电压	180VDC	峰值功率	2.0HP
计时范围	00:00~99:59(分钟:秒)	驱动器	180VDC 10A
电子表显示	速度、距离、时间、心率、卡路里、功放、程序设置		

注：*为XG-1903/5

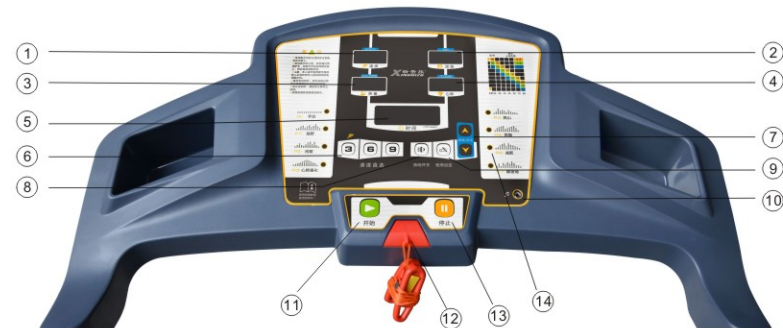
XG-1903K、XG-1903K/5技术参数

工作电压	220V±10%(50Hz)	计距范围	0.1-99.9km
最大体重	≤110千克	热量范围	00-999卡路里
外形尺寸 (W×C×H) mm	850×720×1438mm(折叠) *910×720×1438mm(折叠) 1565×720×1275mm(展开) *1625×720×1275mm(展开)	心率范围	40-250次/分钟
		速度范围	1-16公里/小时
跑步面积	1200×460mm	*按摩器外包装尺寸	450×310×160mm
整机重量	50千克 *57千克	工作环境温度	0°C-40°C
外包装尺寸	1640×760×320mm	安全保护区	多种保护功能
电压	180VDC	峰值功率	3.0HP
计时范围	00:00~99:59(分钟:秒)	驱动器	180VDC 10A
电子表显示	速度、距离、时间、心率、卡路里、功放、程序设置		

注：*为XG-1903K/5

本机仪表特点 [CONSOLE FEATURES]

- ※ 按最新国家标准，本机属于HB系列器材-H类（家用），准确度B级。
- ※ 本机采用了LED数码显示技术，运用先进的工艺，使整个显示面板更具科技感和数字化。
- ※ 本机采用一体式手握心率、调速装置。
- ※ 本机采用MP3输入、独立功放装置，使音质更动听。
- ※ 面板采用了速度直选键，能快速达到你所选的速度值，更具人性化。




- | | | | |
|----------|----------|-----------|---------|
| ① 速度显示窗口 | ⑤ 时间显示窗口 | ⑨ 程序设定键 | ⑬ 停止键 |
| ② 距离显示窗口 | ⑥ 速度直选键 | ⑩ MP3输入插孔 | ⑭ 程式指示灯 |
| ③ 热量显示窗口 | ⑦ 速度/设定键 | ⑪ 启动键 | |
| ④ 心率显示窗口 | ⑧ 音响开关键 | ⑫ 安全开关 | |



电子表功能 [CONSOLE FUNCTIONS]

- 1 速度显示窗口：显示跑带速度及设定速度。
- 2 距离显示窗口：显示跑带累计运行路程及设定路程。
- 3 热量显示窗口：显示人体累计消耗热量及设定热量。
- 4 心率显示窗口：显示人体当前的心率。
- 5 时间显示窗口：显示运行时间及设定时间。
- 6 速度直选键：按直选的数值即达到所需的速度。
- 7 速度/设定键
- 8 扬声器开关：扬声器的开与关。

- 9 程序键：按此键可以确定设定模式或清除设定数据。
- 10 MP3输入插孔：采用3.5MM通用音频接口，可以方便连接PC/MP3等众多音频设备。
- 11 启动键：跑步机的启动。
- 12  安全开关：拉脱此开关跑步机停止运动，电子表操作无效，无显示。
- 13 停止键：跑步机的停止。
- 14 程式指示灯：显示当前运行程式（M/P1-P7）。

电子表功能与操作 [FUNCTION OF THE ELECTRONIC SCREEN]

[1. 手动功能的使用方法]

- 1.1在待机状态下，按开机启动键，即可开始速度视窗“3.2.1.”倒计时后，跑步机直接以1.0KM/H的速度开始运转，如果需要加减速，按加速键+或减速键-，将分别使跑步机加速、减速，也可以按3.6.9的速度直选键来选择速度，还可以在扶手上调节加减速，按下关机键跑步机会缓慢停止运转，此时所有数据停止跳动，再按一下关机键，所有数据清零。则本机返回到待机状态。
- 1.2在运动状态下，速度视窗显示当前的速度。距离视窗显示当前跑步的距离数；时间视窗显示当前跑步的时间；热量视窗显示当前消耗的热量值；心率视窗显示当前心率值。
- 1.3速度范围：1.0-12公里/小时(1903、1903/5)，1.0-16公里/小时（1903K、1903K/5）。速度调节精度为0.1公里。
- 1.4若安全开关未放在安全开关槽内，则所有视窗都不会显示，这表示跑步机未进入待机状态。
- 1.5在运动途中，若安全开关拉开。则所有视窗都不会显示。跑步机将会停止运转，此时再将安全开关放回原槽内。则所有窗口数据回至初始状态。
- 1.6在运动途中，若按下关机键，跑步机会缓慢停止运转，避免了急停对人身造成的伤害。
- 1.7在一般待机状态下，若您没有把握住心率传感器，则心率视窗显示“P”的字符。当你双手握住心率传感器时。6秒后心率窗口显示你此时的心率值，若无法显示，请搓掌心后重试，心率值仅供参考。
- 1.8打开电源开关并打开功放开关，跑步机会有一段温馨的问候语。
- 1.9跑步机还配备有外置MP3功能。在待机状态下，把MP3的音源插头插到跑步机面板上，再打开功放开关，此时音乐会从跑步机内响起来。跑步机内不设音量开关，调节音量必须在MP3上功能来操作。
2. 速度程序功能的使用方法
- 2.1在待机状态下，按一下程序功能键，即进入功能选择模式。再按程序功能键、将会在M(手动)、P1.P2.P3.P4.P5.P6.P7各程序功能之间切换。
- 2.2当选择P1-P7任一的速度程序时，相应的指示灯点亮。若按开机键，跑步机会以程序内设定好的速度值开始运转，速度视窗显示当前的速度。距离视窗显示当前跑步多少距离。时间视窗显示当前跑步多少时间。热量视窗显示当前消耗多少热量，还可以按加速键或减速键来调整速度，或直接用3.6.9的速度直选键来选择速度值。
- 2.3本跑步机之程序12段速度值，变化方式采取12段参数循环。每段时间为一分钟。时间到达后速度值自动改变。（跑步机在程序运转中，也可用加速或减速来直接控制速度快慢。（你可以按照自己个人需要自由调整）。当程序运行完12段速度值后，跑步机发出报警声并自动缓慢停机，此时您可以在运动途中，选择重复，或其它程序和手动程序。
- 2.4在运动途中，若安全开关拉开。则所有视窗都不会显示。跑步机将会停止运转，此时再将安全开关放回原槽内。则所有窗口数据回至初始状态。
3. 倒计时程序功能的使用方法
- 3.1使用倒计时程序功能：按程序功能键3秒后，时间视窗闪烁，此时您可以根据自己设定时间值，完成调整后，按开机键，则跑步机直接以1.0KM/H的速度开始运转。此时时间视窗倒计时，速度视窗显示当前的速度。距离视窗显示当前跑步多少距离；还可以用加速、减速键来直接控制速度快慢、或用3.6.9速度直选键来选择。

若在时间视窗闪烁时，短按程序功能键切换到距离视窗，此时你可以根据自己设定距离值，完成调整后，按开机键，则跑步机直接以1.0KM/H的速度开始运转。此时距离视窗倒计时，速度视窗显示当前的速度，时间视窗显示当前跑步多少时间。热量视窗显示当前消耗多少热量。也可用加速或减速来直接控制速度快慢，还可以按3.6.9的速度直选键，来选择速度。

若在距离视窗闪烁时，短按程序功能键，则切换到热量视窗，此时你可以根据自己设定热量值，完成调整后，按开机键，则跑步机直接以1.0KM/H的速度开始运转。此时热量视窗倒计时，时间视窗显示当前跑步多少时间，也可用加速或减速来直接控制速度快慢，还可以按3.6.9的速度直选键，来选择速度。

- | | |
|-------------------|-------------|
| 3.2倒计时时间范围:1-99分钟 | 调整精度为:1分钟 |
| 倒计时距离范围1-9公里 | 调整精度为:1公里 |
| 倒计时热量范围:10-990卡路里 | 调整精度为:10卡路里 |

3.3在设定倒计时时间、距离、热量的过程中，每次只能进行其中一项功能的设定。但不能同时多项设定。

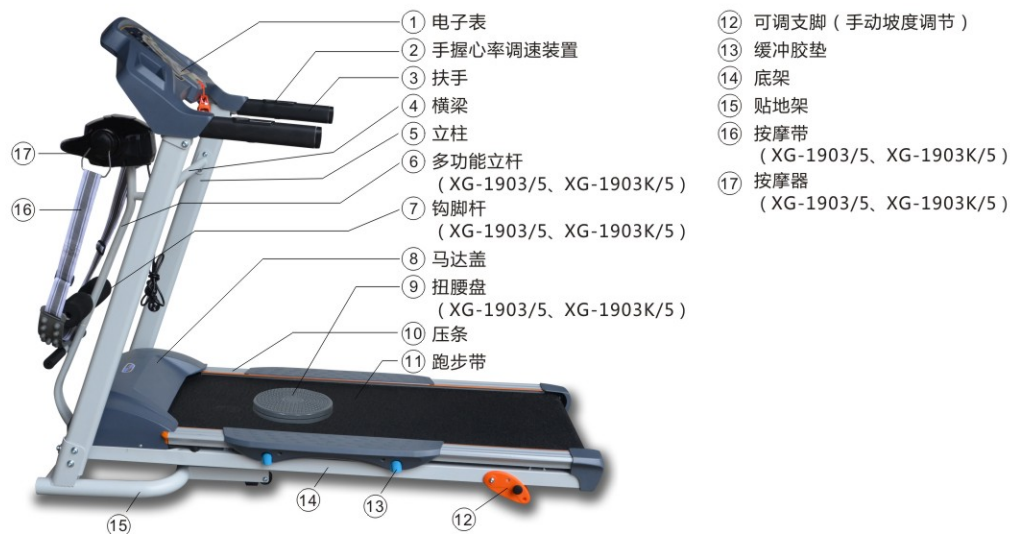
3.4在倒计时时间、距离、热量程序完成前3秒。蜂鸣器将会发出报警声，表示此程序即将完成，然后跑步机会自动停止运转。

3.5在运动途中，若安全开关拉开。则所有视窗都不会显示。跑步机将会停止运转，此时再将安全开关放回原槽内。则所有窗口数据回至初始状态。

安装与部件介绍 [INSTALLATION INSTRUCTIONS]

安装事项

1. 检查跑步机所附零件数量是否与说明书相符。
2. 当您组装跑步机时请先将螺栓、螺钉及垫圈等全部零件组合完毕之后（为有利安装方便，装配时将各螺丝按上后先不拧紧，待全部装上后再将相应各部螺丝拧紧）。用相应工具将螺栓、螺钉锁紧。
3. 组装时必须严格按照说明书规定的安装步骤进行组装。





安装步骤 [INSTALLATION STEPS]



1. 先取出固定在U型板上的二个半圆头螺柱和螺帽，将立柱扶起。



2. 将刚取出的二个半圆头螺柱穿过立柱，用扳手锁紧螺柱。



3. 用内六角扳手将立柱另一端M8x16螺丝固定。



4. 将表盘置于立柱上部，表盘线插头与右侧立柱线插头相连接，注意插头方向。



5. 用内六角扳手将表架一端M8x16螺丝固定。



6. 用内六角扳手将表架另一端M8x16螺丝固定。



7. 将横梁安装在立柱上并用5mm内六角扳手将M8x16螺丝固定。



8. 用5mm内六角扳手将两个多功能支架用M8x30螺丝与螺帽固定，两个黑色把套方向一致。(XG-1903/5、XG-1903K/5)



9. 将连接好的多功能支架固定在贴地架上，并用5mm内六角扳手将M8x16螺丝固定。(XG-1903/5、XG-1903K/5)



10. 将多功能支架另一端与横梁固定。(XG-1903/5、XG-1903K/5)



11. 将按摩器固定在多功能架铁板上。(XG-1903/5、XG-1903K/5)

跑步机折叠与展开 [FOLDING AND UNFOLDING THE TREADMILL]

折叠：

双手扶住机台尾部，往上提起来后，再稍微向上推，直至折叠机构扣住，折叠完成。

展开：

双手扶住机台尾部，稍往前推，用脚踢下折叠机构，用手将机台往下扳一下，松开双手，由于缓冲气缸作用，跑台会自动缓慢着地，跑步机展开。



XG-1903 示意图



XG-1903/5 示意图



XG-1903K 示意图



XG-1903K/5 示意图



使用功能说明 | USE FUNCTION ELUCIDATION | XG-1903/5示意图

1. 将三芯插头插入220V市电插座上、打开电源开关、指示灯亮，各窗口按待机状态显示，表明跑步机已经通电，正处于待机状态。
2. 将急停开关放在电子表急停开关的位置上。

功能一：跑步运动

- (1) 训练腿部肌肉，减少脂肪，加强肺活量。
- (2) 对于腿部伤害者有助于复健的功能。

操作方法：

- (a) 必须将安全开关夹在练习者胸前的衣襟上。
- (b) 一手抓住扶手一手按速度+键，使其达到2.5-3.5千米/小时速度，（初跑者最佳速度）。双手同时抓住扶手，双脚先后跨上跑带，很快就能与跑带同速。
- (c) 经过数分钟后，可按本人能力增速跑步，增速时仍要手握扶手，右手按速度+键增速。



功能二：仰卧起坐

加强腹部肌肉，调节瘦身。

操作方法：

- (a) 坐于跑步机上，脚尖勾住脚杆，身体平躺。
- (b) 吸气时，将身体慢慢提起。
- (c) 吐气时，恢复原来的姿势。

注意：用此项运动必须先关闭跑步机电源开关。



功能三：按摩运动

先将按摩器电源插头插入220市电。

- (1) 促进血液循环，消除疲劳，放松肌肉及解除紧张压力。

操作方法：

- (a) 站在按摩头的前方，并套入按摩带在适合操作者的位置。（腰部/背部/肩部/臀部/腹部/大腿/小腿）
- (b) 开始操作时按下按摩机头的ON开关，停止时按OFF开关。



功能四：扭腰运动

加强腹部，健美腰部。

操作方法：双脚站在扭腰盘上，双手扶住支撑物，腰部左右扭转。



使用功能说明 | USE FUNCTION ELUCIDATION | XG-1903K/5示意图

功能一：跑步运动

- (1) 训练腿部肌肉，减少脂肪，加强肺活量。
- (2) 对于腿部伤害者有助于复健的功能。

操作方法：

- (a) 必须将安全开关夹在练习者胸前的衣襟上。
- (b) 一手抓住扶手一手按速度+键，使其达到2.5-3.5千米/小时速度，（初跑者最佳速度）。双手同时抓住扶手，双脚先后跨上跑带，很快就能与跑带同速。
- (c) 经过数分钟后，可按本人能力增速跑步，增速时仍要手握扶手，右手按速度+键增速。



功能二：仰卧起坐

加强腹部肌肉，调节瘦身。

操作方法：

- (a) 坐于跑步机上，脚尖勾住脚杆，身体平躺。
- (b) 吸气时，将身体慢慢提起。
- (c) 吐气时，恢复原来的姿势。

注意：用此项运动必须先关闭跑步机电源开关。



功能三：按摩运动

先将按摩器电源插头插入220市电。

- (1) 促进血液循环，消除疲劳，放松肌肉及解除紧张压力。

操作方法：

- (a) 站在按摩头的前方，并套入按摩带在适合操作者的位置。（腰部/背部/肩部/臀部/腹部/大腿/小腿）
- (b) 开始操作时按下按摩机头的ON开关，停止时按OFF开关。





功能四：扭腰运动

加强腹部，健美腰部。

操作方法：双脚站在扭腰盘上，双手扶住支撑物体，腰部左右扭转。



练习指南 [EXERCISE GUIDING]

1. 练习时间

持续练习时间，由您自身的体格条件而定，一般来说，至少持续10分钟练习。如果身体允许，可以坚持更长时间，一般在20~30分钟。

练习开始前，应做几分钟热身操，练习开始后应逐渐增加运动强度，直到心率能承受的范围。练习结束，应缓慢减低跑带速度，直到停止。

2. 如何经常练习

每周进行3-5次练习，能使练习达到最佳效果。每次练习之后，一定要使体能得到充分恢复。恢复体能时间应根据本人身体条件而定（一般需24小时为宜）。

跑步机保养 [TREADMILL MAINTENANCE]

1. 清洁

跑步机应保持外观清洁。清洁跑步机，必须先切断电源，使用柔软、微潮的旧棉布擦拭跑步板、跑带及其它外表面。切忌使用化纤、丝绸之类抹布，以防产生静电而危及电子零件。

2. 添加润滑油

此跑步机的跑板和跑带之间已经预先涂好润滑油，跑步机一般家用50天左右、专业健身使用15天左右，对跑带要加跑带润滑油，以减少磨擦力，延长机器使用寿命，具体方法：将油抹在手心或棉球，扳起跑带边，手伸进或玻璃油在跑板上，机器运转后油将自然带到跑带上了。

3. 跑带纠偏

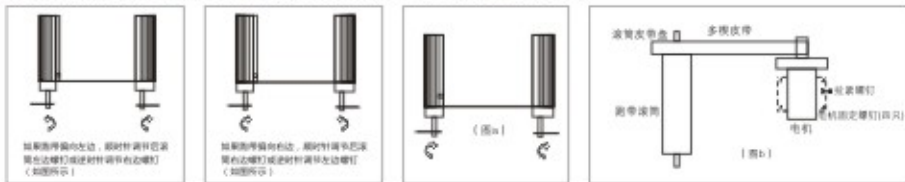
产品出厂时跑带已调整合格。由于运输或使用会出现跑带跑偏现象。可用随机带的扳手自行调试。扳动以半圈为单位，逐步调整。

4. 跑步打滑

跑步机使用一段时期后，会出现空载时正常，跑步时有停顿感现象。当出现这种现象时，有两个地方太松所至。

①跑带可能稍微拉长，具体调整办法用内六角扳手按顺时针方向两边同步调整螺钉，调节量相等，以半圈为单位调节。调至跑带不打滑，不跑偏为止，切勿调节过紧，以免损坏跑带及机器(如图a所示)。

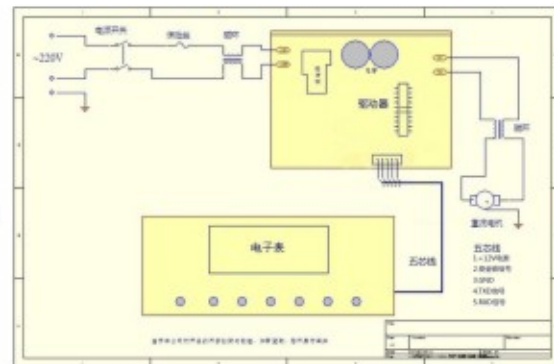
②打开马达盖，检查电机多楔皮带，如松作适当调紧，具体方法先松开四只电机螺钉，用内六角扳手拉紧螺钉至多楔皮带适当不打滑为止，不宜过紧以免损坏机器（如图b所示）。



故障处理 [TREATING WITH THE ERRORS]

故障显示	可能原因	排除方法
E 2	驱动器未接收到信号	检查5芯电缆连接
E 3	负载过重，长期没添加润滑油或跑带太紧	添加润滑油或调松跑带
E 4	升降机信号线没插好，升降机损坏或驱动器损坏	重新插信号线或更换升降机驱动器
E5	负载过重驱动器过电流	按停止键复位，若不能复位联系专业维修点
E7	跑步机输入电压过高	专业人员检查交流输入电源
E8	电机短路或驱动器主电路短路	更换电机或驱动 联系专业维修点
显示不正常或不显示，按键操作无效	因外界干扰引起电子表工作紊乱	关掉电源开关，1分钟后再通电运行（联系专业维修点）

电路图



热身运动示范图

