



安装使用说明书

XG-1912S
XG-1912S/5



宁波新贵族运动用品有限公司
NINGBO NEWNOBLE SPORT EQUIPMENT CO.,LTD.

- 地址：宁波市鄞州区云龙镇园坨工业区云莫公路98号
- 电话：86-574-88395686
- 传真：86-574-88395684
- 网址：www.nbxgz.com
- 邮编：315137
- 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 Road ,Yuantu Industrial Zone,Yunlong Town,YiZhou District,Ningbo,Zhejiang, China
- TEL: 86-574-88395686
- FAX:86-574-88395684
- Http://www.nbxgz.com
- P.C.:315137
- E-mail: sales@nbxgz.com

通用网址：跑步器材
免费服务热线：400-600-6355

宁波新贵族运动用品有限公司
NINGBO NEWNOBLE SPORT EQUIPMENT CO.,LTD.

警告 为了您的安全，以下几点必须严格遵守!

为保证机器运转正常，使用前必须先自检一次

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，不使用时不准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. 心率传感器不属医疗设备，读数误差较大，只能作为参考。
10. 小孩及年老体弱者不能使用该跑步机，未成人使用时需有成年人在旁陪护。切勿连续空载运行，不用时请拔掉电源插头。
11. 非我公司授权销售商或专业维修人员，请勿随意拆卸机器。
12. 机器在运转时，绝对不可用手触碰到任何运转中的部件。
13. 遇下列情况跑步机必须重新自检：**a. 在组装新机器后必须自检；b. 从一个地方搬迁到另一个地方使用前必须自检（由于输入电源参数不同）；c. 使用一段时间后出现速度不稳定时必须自检（由于马达驱动器自身参数有可能改变）。**

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	835×740×1580mm(折叠) *960×740×1580mm(折叠) 1720×740×1280mm(展开) *1845×740×1280mm(展开)	心率范围	40-250次/分钟
		速度范围	1.0-16公里/小时
跑步面积	1150×410mm	工作环境温度	0°C-40°C
整机重量	71千克 *82千克	安全保护区	多种保护功能
坡度范围	0-15%	峰值功率	3.75HP
电机功率	2.30HP 180VDC	驱动器	180VDC 10A
计时范围	00:00~99:59(分钟:秒)		
电子表显示	时间 速度 距离 热量 心率 运行程式显示 多种故障显示		

注：*为XG-1912S/5

本机仪表特点

- ※ 本机采用了LCD液晶显示技术，运用先进的工艺，使整个显示面积达到了120x90毫米。
- ※ 运用了F1赛车的仪表风格，以及卡通模拟人跑步情景。使其更具运动感。
- ※ 本机加上先进的触摸式加减速与测心率公用装置。
- ※ 本机采用MP3输入、独立功放装置，使音质更动听。
- ※ 运用了强烈动感音符式跳跃画面的设计，能更直观的显示，具有跳跃感。
- ※ 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。
- ※ 运用400米跑道，能直观的显示跑步的圈数。



- ① 功效开关
- ② 左扬声器
- ③ 程序键
- ④ 设定+键
- ⑤ 设定-键
- ⑥ 安全开关
- ⑦ 速度直选按键
- ⑧ 速度-键
- ⑨ 速度+键
- ⑩ 开关键
- ⑪ 右扬声器
- ⑫ MP3插孔
- ⑬ 显示屏
- ⑭ 坡度升降

电子表功能

- 1 功效开关: 独立功效开关控制。
- 2 左扬声器: 左立体扬声。
- 3 程序键: 按此键可以确定设定模式或清除设定数据。
- 4 设定+键: 配合程序键增加设定时间、速度、热量等。
- 5 设定-键: 配合程序键减少设定时间、速度、热量等。
- 6 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。
- 7 速度直选键: 按直选的数值即达到所需的速度。
- 8 速度-键: 跑步机减速。
- 9 速度+键: 跑步机加速。
- 10 开关键: 跑步机启动或停止。
- 11 右扬声器: 右立体扬声。
- 12 Mp3插孔: 可外接输入MP3。
- 13 显示屏: 可显示时间、速度、距离、热量、心率。
 时间显示: 显示运行时间及设定时间。
 速度显示: 显示跑带速度及设定速度。
 距离显示: 显示跑带累计运行路程及设定路程。
 热量显示: 显示人体累计消耗热量及设定热量。
 心率显示: 显示人体当前的心率。
- 14 坡度升降: 升降所需的坡度。

电子表功能与操作

1. 手动功能的使用方法

- 1.1 在待机状态下, 按开机键, 即可开始, 速度视窗显示“3、2、1”倒计时后, 跑步机直接从1KM/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。按下关机键跑步机将会缓慢停止运转, 此时所有数据停止跳动。再按一下设定-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多少距离; 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, 当您测试心率时, 视窗显示心率值。
- 1.3 速度范围: 1-16公里/小时, 速度调节精度为0.1公里; 坡度范围: 0~15%, 坡度调节精度为1%; 跑道表显示0-400米, 显示精度为20米/格。
- 1.4 若安全开关未置放在安全开关槽内, 则所有视窗都不显示, 这表示本跑步机尚未进入待机状态。
- 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。当您双手握住心率传感器时, 6秒后心率视窗显示您此时的心率值, 若无法显示, 请搓掌心后重试, 心率值仅供参考。
- 1.8 在打开电源开关或待机状态下拿掉安全开关三秒后复位, 跑步机会有一段温馨的问候语。在跑步机开启后, 显示屏上的400米跑道表同步显示距离值。
- 1.9 跑步机配备有外置MP3功能。在打开电源开关或待机状态下拿掉安全开关复位十五秒后, 把MP3的音源插头插到跑步机面板上, 再打开功放开关, 显示屏上方的音符开始跳动, 此时音乐会从跑步机内响起来。跑步机内不设音量开关, 调节音量须在MP3上操作。

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。再按程序功能键, 将会在手动、P2、P3、P4、P5、P6各程序功能之间切换。
- 2.2 当选择P2-P6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, 并且在400米跑道表上同步显示距离值。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, 可按加速键或减速键来调整速度, 也可以按3、6、9的速度直选键, 来选择速度。如果需要升降坡度, 按坡度升键或坡度降键, 将分别使跑步机坡度升或降。
- 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。(跑步机在运转中, 可用加速、减速键来直接控制速度快慢(您可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, 此时您可选择重复、其它程序或手动程序。
- 2.4 在运动途中, 若安全开关拉开, 则所有视窗都不会显示, 本跑步机将会停止运转。此时再将安全开关放回槽内, 则所有数据回至初始状态。

3. 倒计时程序功能的使用方法

- 3.1 使用倒计时功能: 按程序功能键3秒后, 时间视窗闪烁, 此时您可以按设定+或设定-调整时间值, 完成调整后, 按开机键, 则跑步机直接以0.8KM/h的速度开始运转。此时时间视窗倒数。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, 并且在400米跑道表上同步显示距离值; 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。可用加速、减速键来直接控制速度快慢, 也可以按2、3、5、6、8、9的速度直选键, 来选择速度。
若时间视窗闪烁时, 短按程序功能键, 则切换到距离视窗, 此时您可以按设定+或设定-调整距离值, 完成调整后, 按开机键, 则跑步机直接以1KM/h的速度开始运转。此时距离视窗倒数, 并且在400米指针式跑道上同步显示距

离值; 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。可用加速、减速键来直接控制速度快慢, 也可以按3、6、9的速度直选键, 来选择速度。如果需要升降坡度, 按坡度升键或坡度降键, 将分别使跑步机坡度升或降。

若时间视窗闪烁时, 短按程序功能键, 则切换到距离视窗, 此时您可以按设定+或设定-调整热量值, 完成调整后, 按开机键, 则跑步机直接以1KM/h的速度开始运转。此时距离视窗倒数并且在400米指针式跑道上同步显示距离值; 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。可用加速、减速键来直接控制速度快慢, 也可以按3、6、9的速度直选键, 来选择速度。如果需要升降坡度, 按坡度升键或坡度降键, 将分别使跑步机坡度升或降。

若在距离视窗闪烁时, 短按程序功能键, 则切换到热量视窗, 此时您可以按设定+或设定-调整热量值, 完成调整后, 按开机键, 则跑步机直接以1KM/h的速度开始运转。此时热量视窗倒数; 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, 并且在400米指针式跑道上同步显示距离值; 时间视窗显示当前跑步多少时间。可用加速、减速键来直接控制速度快慢, 也可以按3、6、9的速度直选键, 来选择速度。如果需要升降坡度, 按坡度升键或坡度降键, 将分别使跑步机坡度升或降。

- 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 在倒计时、距离、热量的设定过程中。每次只能进行其中一项功能的设定不能同时多项设定。
- 3.4 在倒计时、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, 本跑步机将会停止运转。此时再将安全开关放回槽内, 则所有数据回至初始状态。
4. 自检操作方法
 - 4.1 打开电源, 拿下安全开关, 按住设定+键不松手, 放上安全开关即可松开设定+键, 机器进入自检状态。自检时请勿上人跑步, 不要触动其它按钮及开关。机器从低速到高速自动运转完成后停机, 即自检成功。
 - 4.2 新的机器在组装完成后, 必须先进行自检操作。在完成自检后, 机器才能正常使用。

安装与部件介绍

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。



- <1>电子表
- <2>上扶手
- <3>立柱
- <4>钩脚杆
(XG-1912-5)
- <5>马达盖
- <6>贴底架
- <7>底架
- <8>可调脚轮
- <9>压条
- <10>左手握心率调速装置
- <11>右手握心率调速装置
- <12>按摩器
(XG-1912-5)
- <13>跑步带
- <14>多功能立杆
- <15>扭腰盘
(XG-1912-5)
- <16>横梁
- <17>按摩带
(XG-1912-5)

安装步骤



1. 把各零配件置于地板上，将立柱中的表线插头插入贴底架表线插入座上。（如图所示）



2. 将立柱插入贴地架上用10x20mm螺钉固定。（如图所示）



3. 将左右立柱下端装饰护盖固定。（如图所示）



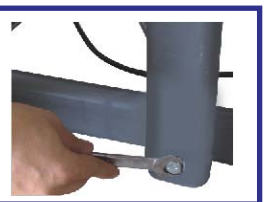
4. 将横档安装在立柱上部并固定。特别注意不要将穿管电线垫压住，以免损坏电线。（如图所示）



5. 将左右扶手安装左右立柱上部，同时固定螺钉。（如图所示）



6. 将表线插头与右立柱表线插头相连接。（如图所示）



7. 将立柱上端装饰盖与电子表固定。（如图所示）

8. 将立杆多功能支架与横梁连接。（如图所示）(XG-1912S-5)

9. 将按摩头立杆下端与底架连接。（如图所示）(XG-1912S-5)



10. 将按摩器固定在立杆上端。（如图所示）(XG-1912S-5)



11. 遇地面不平，可用左右后轮调节高低，调平为宜。

跑步机折叠与展开

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，用脚踩下折叠机构踏板，然后松开双手，由于缓冲气缸作用，跑台会自动缓慢落地，跑步机展开。



XG-1912S 示意图



XG-1912S-5 示意图

使用功能说明 (XG-1912S/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,调节腰身。

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：双杠运动

加强手臂肌肉。

操作方法：

- (a) 立于跑板上,双手握住上扶手。
- (b) 吸气时,双臂向上压使上身抬起曲膝保持,膝部弯曲。
- (c) 吐气时,恢复原来姿势。

注意：用此项运动必须先关闭跑步机电源开关。



功能四：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。



功能五：扭腰运动

加强腹部,健美腰部。

操作方法：双脚站在扭腰盘上,双手握住上把手,腰部左右扭转。



练习指南

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

1. 清洁

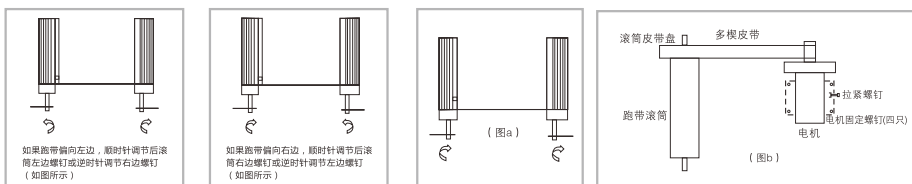
跑步机应保持外观清洁。清洁跑步机，必须先切断电源，使用柔软、微潮的旧棉布擦拭跑步板、跑带及其它外表面。切忌使用化纤、丝绸之类抹布，以防产生静电而危及电子零件。

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，以减少摩擦力，延长机器使用寿命，具体方法：将油抹在手心或棉球，掀起跑带边，手伸进或喷将油在跑板上，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。

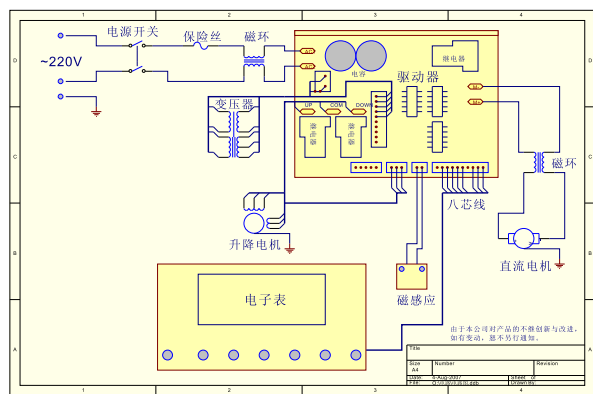


4. 跑步打滑

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)。



电路图

故障处理

故障显示	可能原因	排除方法
自检不能成功	磁测速块位置不准，连接线插头未插好，驱动器故障	调整感应块位置，重新检查插头，联系专业维修点
E1	磁测速装置故障或电动机、驱动器故障长时期未使用，电机受潮	检查八芯电缆连接，用手扳动跑带转动几圈重新开机或联系专业维修点
E3	速度误差过大	重新作一次自检或联系专业维修点
接通电源，打开电跑电源开关后无显示	1.电源插头没插好 2.保险丝断掉 3.安全开关未放好	1.重新插入 2.更换保险丝 3.放好安全开关
显示正常，运转不正常，且有嗡嗡声	输入电网电压太低	请按要求输入电压
空载时正常，跑步时出现停顿现象	检查跑带是否过松	请按正确方法调节跑带松紧度
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分钟后再次通电运行

暖身运动示范图

