



初轨.磁阻跑步机使用说明书





Initial Orbit

回归初心，回到最初的轨道

人活着，得自己喜欢的事情
并且要有将一件事做到底的态度
这一次，只为你自己

目录

1

安全注意事项

2

保修说明

3

运动前准备

4

锻炼热身

5

锻炼热身

6

维护说明

7

爆炸明细

8

爆炸明细

9

爆炸图

安全注意事项

警告

1. 跑步机使用前，请先检查跑步机是否放置平稳；
2. 运动时双手扶着扶手，目视前方，不要低头看脚下；
3. 运动时要循序的加速，等自己适应现有速度后在加速，加大阻力；
4. 只有当跑步带停稳后；才能从跑步机上离开。

注意

1. 在进行任何锻炼计划前，建议您首先应该咨询医生。
2. 检查器材上所有螺栓是否锁紧。
3. 任何剧烈运动只有在饭后 40 分钟后才可以开始。
4. 开始运动前请穿运动衣和运动鞋。
5. 为了预防受伤，请在锻炼前先作热身运动。
6. 儿童要远离本机，以免造成伤害。
7. 对于老年人、小孩、残疾人应给予适当的关心、指导、监督。
8. 请不要在器材上的任何部位插入任何其它物品，那样会损坏器材。

保修说明

保修范围

保修范围：产品在正确保养的情况下，正常使用时而发生的非人为的损坏。保修卡只限于原始购买者，不能转让。

保修期

家用

- 钢架结构终生保修。
- 其它部件保修12个月
- 1年内免人工维修费

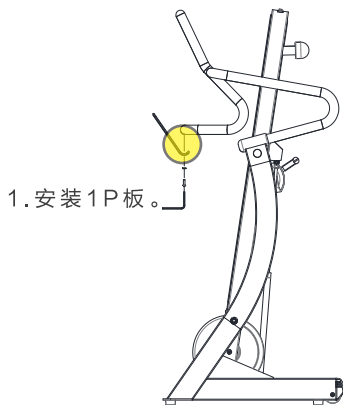
下情况不在保修范围内

1. 由于滥用、疏忽大意、意外事故或擅自改装而引起的损坏；
2. 由于不正确调节跑步带和磁控盒而引起的损坏；
3. 其他一些违规操作和由此而产生的损坏

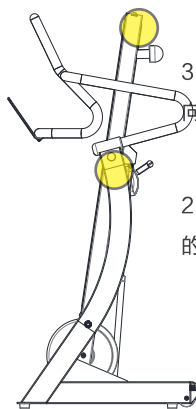
修理和维修服务

跑步机的所有配件都可以在当地经销商处订购到，经销商可以为您提供所需要的服务。

运动前准备



1. 安装IP板。

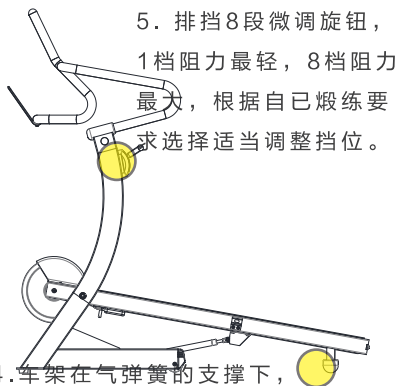


3. 手扶着车架轻轻的
向后拉动。

2. 机台后方无人无异物的
情况下，拉动拉销。



6. 可以放置手机，
或IP平板电脑，
打开蓝牙连接运动秀。



5. 排挡8段微调旋钮，
1档阻力最轻，8档阻力
最大，根据自己锻炼要
求选择适当调整挡位。

4. 车架在气弹簧的支撑下，
脚垫会缓缓落地。

锻炼热身

温馨提示

不管你怎样运动，最好先做做伸展运动。温暖的肌肉更加容易舒展，因此先用 5-10 分钟来热身。接着停下来按照如下方法做伸展运动——做 5 次，每条腿每次做 10 秒或更多时间，在锻炼结束后再做一遍。

向下伸展

双膝微曲，身体慢慢向前弯，让背部和肩膀放松，双尽量去触摸脚趾。保持 10~15 秒，然后放松。重复做 3 次（见图 1）。

脚筋伸展

坐在干净的座垫上，把一条腿伸直。把另一条腿向内收，使其紧贴伸直的一条腿的内侧。尽量用手去触摸脚趾。保持 10~15 秒，然后放松。每一条腿重复做 3 次（见图 2）。

小腿和脚根腱伸展

两于扶墙或树站立，一脚在后。保持后腿直立且脚跟着地，向墙或树的方向倾斜。保持 10~15 秒，然后放松。每一条腿重复做 3 次（见图 3）。

四头肌伸展

以左手扶墙或桌子掌握平衡，然后右手向后伸，抓住右脚尖慢慢向臀部拉，直到你感觉大腿前面肌肉很紧张。保持 10~15 秒，然后放松。每一条腿重复做 3 次（见图 4）。

缝匠肌（大腿内侧的肌肉）伸展

脚底相对，膝盖朝外坐下。双手抓住双脚向腹股沟方向拉。保持 10~15 秒，然后放松。重复做 3 次（见图 5）



图 1



图 2

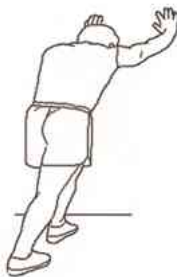


图 3



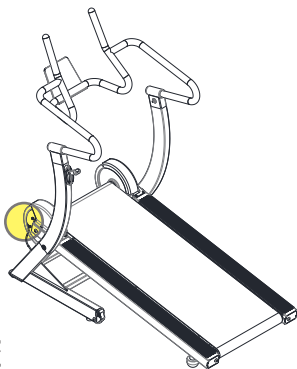
图 4



图 5

维护说明

长时间使用后，排挡8段微调旋钮线可能会延长，可以适当的微调调节螺丝，让排挡8段微调旋钮起到更好的调节阻力作用。

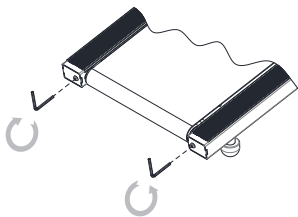
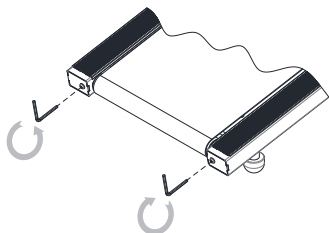


跑步带对中和松紧度的调整

为了您更好的使用跑步机和跑步机能更好的工作您有必要将跑步带调整到最佳状态。

跑步带对中

- 1.把跑步机放在平整的地面上。
- 2.如果跑步带偏向右边，将右边的调节螺栓沿顺时针方向旋转1/2圈，再将左边的调节螺栓沿逆时针方向旋转1/2圈。图A
- 3.如果跑步机偏向左边，将左边的调节螺栓沿顺时针方向旋转1/2圈，再将右边的调节螺栓沿逆时针方向旋转1/2圈。图B



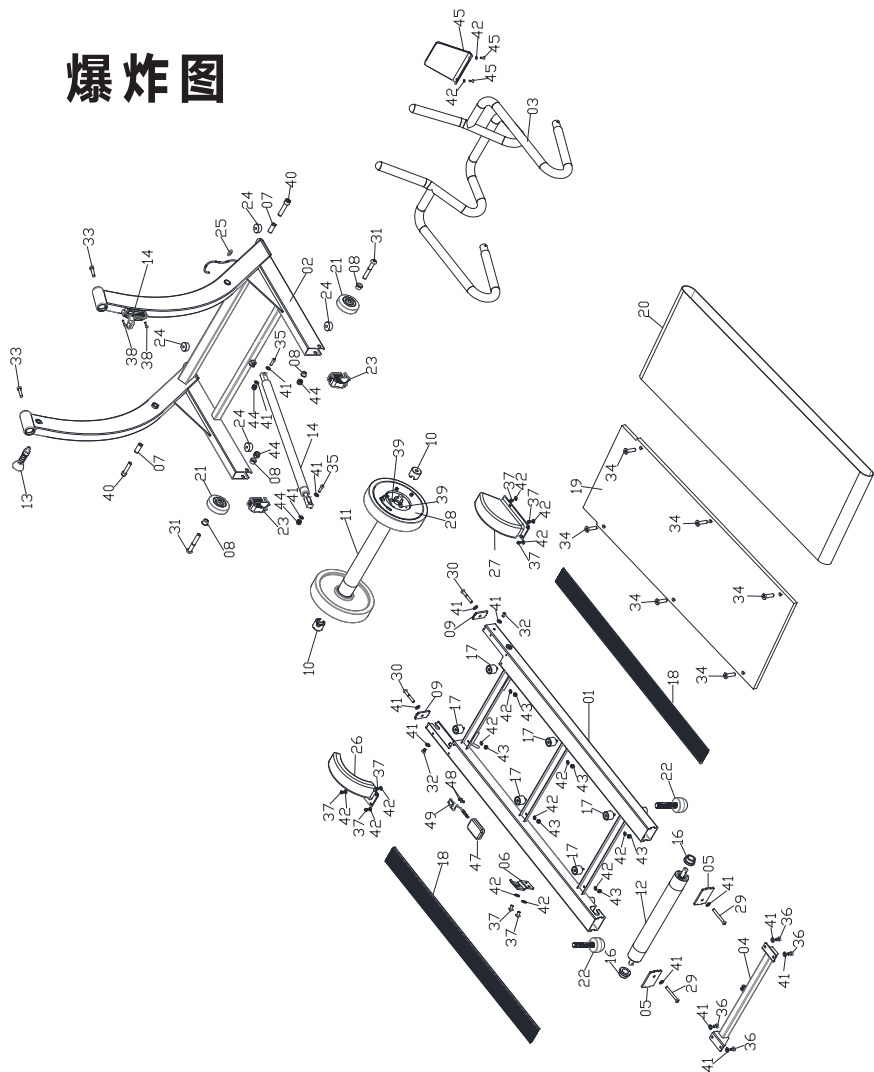
爆炸图明细

序号	名称	规格	数量	序号	名称	规格	数量
01	主车架		1	02	底座架		1
03	扶手弯管		1	04	连接管座		1
05	后滚筒盖板		2	06	插销扣板		1
07	套管	φ 16* 12*40L	2	08	小套管	φ 15*9.5	4
09	前滚筒盖板		2	10	前轴芯隔套		2
11	前滚筒		1	12	后滚筒		1
13	三合一插销		1	14	排挡8段微调 旋钮		1
15	气弹簧		1	16	尼龙隔套		2
17	缓冲垫		6	18	塑胶边条		2
19	跑步板		1	20	跑步带		1
21	搬运轮		2	22	缓冲脚垫		2
23	搬运轮管塞		2	24	平面脚垫		4
25	护线塞		1	26	左护盖		1
27	右护盖		1	28	磁控盒		1
29	半圆头内六角 螺丝	M8*70 全牙	2	30	半圆头内六角 螺丝	M8*40 全牙	2
31	半圆头内六角 螺丝	M8*55 牙长 25mm	2	32	半圆头内六角 螺丝	M8*10 全牙	2

33	圆柱头内六角螺丝	M8*70牙长 45mm	2
35	半圆头内六角螺丝	M8*30 全牙	2
37	半圆头内六角螺丝	M6*15 全牙	8
39	圆柱头内六角螺丝	M6*20 全牙	2
41	平面垫圈	⌀ 8.5* 16*t1.5	14
43	防松螺母	M6	6
45	IP板		1
47	运动秀APP盒		1
49	感应座连接线		1

34	沉头内六角螺丝	M6*25 全牙	6
36	半圆头内六角螺丝	M8*15 全牙	4
38	圆柱头内六角螺丝	M5*30 全牙	2
40	圆柱头内六角螺丝	M12*55 牙 长35	2
42	平面垫圈	⌀ 8.5* 16*t1.5	16
44	防松螺母	M8	4
46	半圆头内六角螺丝	M6*20 全牙	2
48	十字沉头自攻螺丝	M4*15 全牙	2

爆炸图





浙江正星健身器有限公司

ZHEJIANG ZHENGXING FITNESS EQUIPMENT CO.,LTD

地址：浙江省海宁市连杭经济区新兴路25号 P.C.314423

Tel: 86-573-87977777 Fax: 86-573-87969977

E-mail: zjzhengxing@zjzhengxing.com

Http://www.zxch.com