



如在美国/加拿大购买：

！ 警告

在通读并理解此处在线提供的用户手册全文内容之前，请勿操作本器材：
<http://www.schwinnfitness.com/manuals>

如果您没有电脑或在线访问权限并需要手册的复印件，请拨打电话 (800) 605-3369 联系 Nautilus，我们将向您提供一份手册复印件。无论哪种情况，使用前请务必通读并理解用户手册。

如在美国/加拿大境外购买：

！ 警告

在通读并理解此处在线提供的用户手册全文内容之前，请勿操作本器材：
www.nautilusinternational.com or www.nautilus.cn

为获得保修服务，请妥善保存原始购买证明并填写以下信息：

序列号 _____

购买日期 _____

如在美国/加拿大购买：为登记您的产品保修，请访问：www.schwinnfitness.com/register 或致电 1 (800) 605-3369。

如在美国/加拿大境外购买：为登记您的产品保修，请联系您当地的经销商。

有关产品保修的详细信息，或者如果您对产品有疑问或者问题，请联系您当地的经销商。请登录 www.nautilusinternational.com

重要安全说明

使用电气设备时，应始终遵循基本的预防措施，包括以下措施：

！ 此图标表示可能存在危险状况，如未加以避免，可能导致死亡或重伤。

请遵从以下警告：

！ 阅读并理解本器材上的所有警告。

！ 危險

详细阅读并理解安装说明。通读并理解手册。保存手册以备将来使用。

！ 危險

为减少触电或在无人监管的情况下使用设备的风险，使用后和清洁前，始终立即从电源插座拔出此器材的电源插头。

！ 警告

为减少烧伤、触电或人身伤害的风险，请通读并理解用户手册。未遵循这些指南会导致严重甚至致命的触电或其他严重人身伤害。

- 安装器材期间，不得让他人和儿童靠近器材。
- 请按说明连接器材电源。
- 接通电源时，不应让器材处于无人看管状态。不使用时，以及放上或取下部件时，应从插座拔出插头。
- 每次使用前，请检查器材电源线是否受损，部件是否有松动或磨损。出现上述情况时不得使用器材。如在美国/加拿大购买，请联系客服人员了解维修

信息。如在美国/加拿大境外购买，请联系您当地的经销商了解维修信息。

- 不适用于患有某些疾病的人员使用，这些疾病可能会影响跑步机的安全使用或者会对使用者造成伤害。
- 不得将物体投入或放入器材的任何开口。
- 不要在空气闭塞的情况下使用跑步机。请确保通风口没有棉绒，毛发以及类似物质。
- 不得在户外或潮湿环境中安装器材。
- 确保安装器材时有足够的工作空间，避免行人或他人旁观。
- 器材的某些部件较为笨重。安装此类部件时需要另一个人的协助。不要独自搬运或移动较重的部件。
- 请在坚硬、平整、水平的地面上安置器材。
- 不得试图改变器材的设计或功能。这可能影响此器材的安全性并令保修失效。
- 若需要更换部件，只能使用原厂 Nautilus 替换部件和配件。不使用原厂替换部件可能会对用户造成危险、导致器材无法正常运行和令保修失效。
- 在完整安装器材并根据手册检查器材性能之前，不得使用器材。
- 仅按本手册所述的用途使用本器材。请勿使用厂商未推荐的配件。
- 所有安装步骤务必按给定顺序进行。安装不当可能导致受伤或功能失效。
- 只能将本器材连接到正确接地的插座（见接地说明）。
- 让电源线远离热源和热表面。
- 不得在使用喷雾剂产品的地方使用器材。
- 要断开连接，请将所有控制器转到关闭位置，然后从插座上拔下插头。
- 硅酮润滑油不可食用。请避免儿童接触。存放在安全的地方。

· 请保存这些说明书。

使用此设备前，请谨遵以下警告：

- !** 通读并理解手册。保存手册以备将来使用。
阅读并理解本器材上的所有警告。如果警告标签出现松动、无法阅读或脱落，请更换标签。如在美国 / 加拿大购买，请联系客服人员更换标签。如在美国 / 加拿大境外购买，请联系您当地的经销商更换标签。

！ 危險

为减少触电或在无人监管的情况下使用设备的风险，在进行设备清洁以及维护或修理之前，应始终从电源插座拔出此器材的电源线并将其与器材断开，然后等待 5 分钟。将电源线放在安全位置。

- 不得让儿童使用或者靠近此器材。本器材的移动部件和其它功能会对儿童造成危害。
- 不适合 14 岁以下的人士使用。
- 开始执行锻炼方案前，请向医生咨询。若您感到胸部疼痛或胸闷、呼吸短促或头晕，请停止锻炼。再次使用此器材之前，请联系您的医生。本器材电脑所计算或测量的数值仅供参考。
- 每次使用前，请检查器材电源线、电源插座是否受损，部件是否有松动或磨损。出现上述情况时不得使用器材。如在美国/加拿大购买，请联系客服人员了解维修信息。如在美国/加拿大境外购买，请联系您当地的经销商了解维修信息。
- 本器材只能使用随附的电源供应器，或 Nautilus, Inc. 提供的电源供应器替代件。
- 最大承重限制：125 千克（275 磅）。若您超过此重量，请不要使用。
- 本器材仅供家用。请勿在商业或公共环境中放置或使用本器材。包括体育馆、公司、工作场所、俱乐部、健身中心和任何公共或私人实体（内供会员、顾客、员工或联系人士使用的器材）。
- 请勿穿戴松垂的衣服或首饰。本器材含移动部件。请勿将手指或其它物品放入锻炼器材的移动部件中。
- 使用此器材时，务必穿上胶底运动鞋。光脚或只穿袜子时请勿使用器材。
- 请在坚硬、平整、水平的地面上安置和操作本器材。
- 踏上和离开器材时需小心。在传动带上行走前，请使用随附的双脚支撑平台站稳。
- 为了防止受伤，请在您启动器材或结束锻炼前站在双脚平台上。离开器材时，请不要站在移动的步行带上并从设备（或器材）后部离开。
- 维护本器材之前请断开所有电源。
- 不得在户外或潮湿环境中使用本器材。

- 器材两侧应至少留出 0.5 米（19.7 英寸）以及后侧留出 2 米（79 英寸）的空间。这是建议的安全距离，以便在附近留出通道，在紧急情况时离开器材。使用器材时，此空间内不得有其他人。
- 锻炼时不要过度劳累。请根据本手册中所述的方法使用本器材。
- 执行用户手册中建议的所有常规和定期维护程序。
- 在使用前阅读、理解以及测试紧急停止程序
- 保持步行带清洁和干燥。
- 不得将物体投入或放入器材的任何开口。
- 不要站在器材的发动机罩上或前饰盖上。
- 让电源线远离热源和热表面。
- 本器材必须连接到适当的专用电路中。该电路上不得连接其它设备。
- 始终将电源线连接到能够容纳 15 安培（110 伏交流电）或 10 安培（220-240 伏交流电）电流强度且没有施加其他负荷的电路中。
- 将本器材连接到接地无误的插座上；请咨询持照电工寻求协助。
- 不得在使用喷雾剂产品的地方使用器材。
- 不得让液体接触电子控制器。如果发生这种情况，则在再次使用控制器前，必须由经过批准的技术人员检查和测试控制器是否安全。
- 请勿拆除器材的发动机罩或后侧滚轴盖，其内部有高压以及移动部件。部件仅能由获得批准的维修人员来维修，或遵循由 Nautilus, Inc 提供的维修程序。
- 使用器材的住宅之电气布线必须符合适用的本地和省级要求。
- 在器材上锻炼要求协调和平衡。确保预测到锻炼过程中可能发生的踏板皮带速度和倾斜角度的变化，并加以注意以避免失去平衡和受伤。
- 接通电源时，不应让器材处于无人看管状态。不使用时，以及放上或取下部件时，应从插座拔出插头。
- 仅按本手册所述的用途使用本器材。请勿使用厂商未推荐的配件。
- 身体虚弱、感知迟钝或者精神不佳的人员或者缺乏知识的人员仅可在监护人的监督或者指导下使用本器材。让 14 岁以下的儿童远离本器材。
- 应监督儿童，确保他们不会玩弄器材。
- 器材电脑所计算或测量的数值仅供参考。本器材显示的心率是一个近似值，仅供参考。过度锻炼可能导致严重人身伤害或死亡。如果您感到头晕，请立即停止锻炼。

· 请保存这些说明书。

FCC 合规

！ 未经负责器材的相关方明确批准，擅自更改或改装本器材会导致用户操作设备的权限失效。

器材和电源符合 FCC 规则第 15 部分。操作受以下两个条件制约：(1) 本设备不会造成有害干扰，及 (2) 本设备必须可以承受任何干扰，包括会导致非期望操作的干扰。

注：本器材和电源依据 FCC 规则第 15 部分进行测试，符合 B 类数码设备的限制。这些限制专为在住宅安装器材时提供有害干扰的合理保护而设计。本设备产生、使用并可传播射频能量，若未按照说明安装和使用，可能对无线电通信造成有害干扰。

但是，不保证在特定装置中不会出现干扰。如果通过打开和关闭设备，确定本设备未对无线电或电视接收造成有害干扰，则建议用户尝试通过以下一种或多种措施来消除干扰：

- 重新定位或重新放置接收天线。
- 增加设备和接收器之间的距离。
- 将设备接入与连接接收器的电路不同的电路上的插座。
- 咨询经销商或有经验的无线电/TV 技术人员以获得帮助。

接地说明（对于 120V 交流电系统）

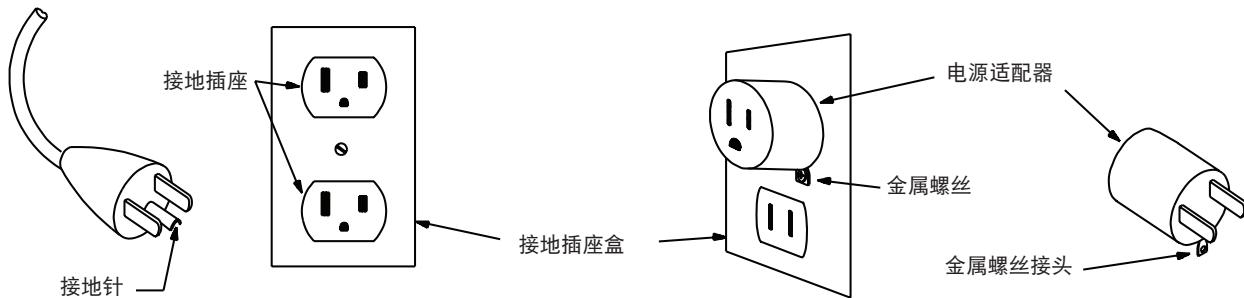
本产品必须接地。一旦器械出现故障或停运，接地可为电流提供最小电阻的路径，以降低触电危险。本产品的电源线配有一个设备接地导体和一个接地插头。插头必须插入按照当地法规和法令正确安装及接地的适当插座。

！危険

不当连接设备接地导体可导致触电危险。如果您对产品是否正确接地存有疑问，请与合资格的电工或维修人员联系。请勿改动产品附带的插头，如果插头与插座不匹配，请由合资格的电工安装正确的插座。

如果将器材连接至带有 GFI（接地故障截断器）或 AFI（电弧故障断路器）的插座，则器材运转可能导致电路跳闸。本器材适用于标称 120V 电路，并具有如下图所示的接地插头。如果没有合适的接地插座，则可使用如图所示样子的临时适配器，将插头连接至 2 极插座。

只有在合资格的电工安装正确接地的插座后，才能使用临时适配器。接地螺丝的接头必须连接至永久性接地，例如正确接地的插座盒盖。只要使用适配器，就必须用金属螺丝将其固定在适当位置。



接地说明（对于 220-240V 交流系统）

本产品必须接地。一旦发生故障，正确接地可降低触电危险。电源线配有一个设备接地导体，必须连接至正确安装及接地的插座。

！危険

电气布线必须符合所有适用的当地和省级标准和要求。不当连接设备接地导体可导致触电危险。如果您不确定器材是否正确接地，请咨询持照电工。请勿改动器材上的插头，如果插头与插座不匹配，请让持照电工安装正确的插座。

如果使用 RCBO（具有过载保护的残余电流断路器）将器材连接到插座，器材运转可能导致电路跳闸。推荐使用浪涌保护装置保护器材。

！ 如果在机器上使用浪涌保护装置 (SPD)，请确保其符合本设备的额定功率 (220-240V AC)。请勿将其他器械或设备与本机一并连接至浪涌保护器。

确保产品连接至与插头配置相同的插座。请使用本产品提供的适当适配器。

紧急停止程序

跑步机配有安全钥匙，可防止严重伤害以及儿童玩耍器材和 / 或在器材上受伤。如果未将安全钥匙正确地插入到安全钥匙插口，则皮带将不会工作。

！ 在您锻炼时，请随时将安全钥匙夹系在衣服上。

在使用器材时，只有发生紧急情况才能拔出安全钥匙。在器材工作时拔出钥匙后，器材会快速停止，这可能导致失去平衡和受伤。

为了确保器材的安全保存以及防止在没有监护的情况下操作器材，应始终拔出安全钥匙并断开电源线与壁装插座和交流电输入之间的连接。将电源线放在安全位置。

控制台将显示 “+ SAFETY KEY” 或添加安全钥匙（若安全钥匙故障）。当安全钥匙被拔出时，跑步机不会启动锻炼，或者终止并清除进行中的锻炼。检查安全钥匙并确保其正确地连接到控制台。

电源要求:	120V	220V
工作电压:	110-127V AC, 60Hz	220V - 240V AC, 50/60Hz
工作电流:	15 A	8 A

最大用户承重:	125 千克 (275 磅)
设备的总表面积 (占地) :	15,848 平方厘米
最大倾斜踏板高度:	40 厘米 (15.8 英寸)
本机重量:	70.3 千克 (155 磅)

声发射: 无负载情况下低于 70 db (分贝)。有负载条件下的噪声发射大于无负载时的噪声发射。



请勿将本产品作为废品处理。本产品可以回收。要正确处置本产品，请遵循获批准的废弃物处理中心规定的方法。

警告！

始终确保幼儿远离本器材。
接触以下移动表面可能导致严重擦伤。

(在 510T 器材上，此标签仅有英文和中文版本。)

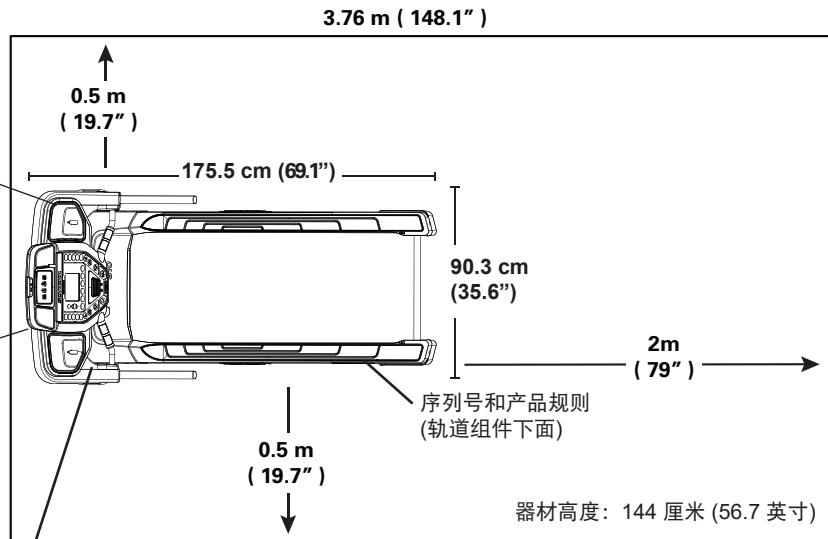
警告！

危险电压
- 接触可能会导致触电或烧伤。
- 维修前请关闭并锁定电源。

警告！

- 活动部件可能会导致挤伤和割伤。
- 保持设备上的防护罩和防护盖固定到位。
- 维修前拔下电源插头。

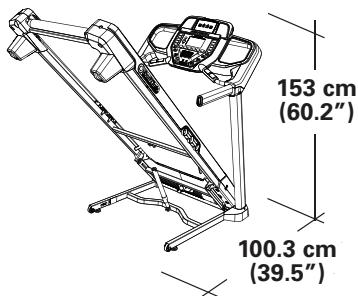
(在 810 器材上，此标签只有英文和加拿大法语版本。在 510T 器材上，此标签只有英文、加拿大法语和中文版本。)



警告

人身伤害的风险 - 为避免伤害，上下传动带时请务必小心。使用前请阅读说明手册。

折叠尺寸:



警告！

- 使用本器材时须遵循重要事项，否则可能造成受伤或死亡。
- 让儿童和宠物远离本器材。
- 阅读并遵循本器材上的所有警告。
- 参阅用户手册了解其他警告和安全信息。
- 本器材显示的心率是一个近似值，仅供参考。
- 不适合 14 岁以下的人士使用。
- 本机能够承受的最大用户体重为 275 磅 (125 公斤)。
- 仅供消费者使用。
- 使用任何锻炼设备之前请咨询医生。
- 在不使用时存放安全钥匙，并存放儿童。

(在 810T 器材上，此标签仅有英文和中文加拿大法文版本。)

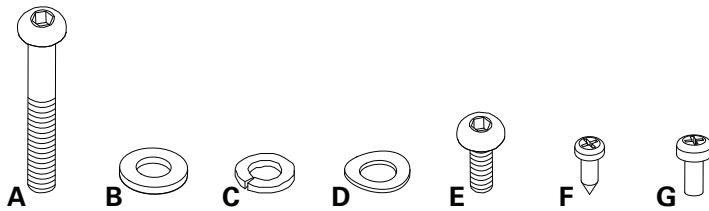
安装前

选择您安置和操作器材的区域。为安全操作，必须放置在坚硬、水平的地面上。预留至少 190.3 厘米 × 376.2 厘米 (74.9 英寸 × 148.1 英寸) 的锻炼区域。确保您利用的锻炼空间有足够的净空高度，并考虑用户的身高和器材的最大倾斜度。

器材垫

Schwinn™ 机器垫是一个可选的配件，可帮助您的锻炼区域保持畅通及为您的地板增加一层保护。橡胶器材垫具有防滑、橡胶表面，可减少静电放电及发生显示错误的可能性。如有可能，请在开始组装之前将您的 Schwinn™ 机器垫放在所选的锻炼区域内。

要订购选配的器材垫，请联系客户服务部（如在美国/加拿大境内购买）或您的当地经销商（如在美国/加拿大境外购买）



物品	数量	说明	物品	数量	说明
A	8	圆头内六角螺栓, M8x1.25x85	E	4	圆头内六角螺栓, M8x1.25x16
B	10	平垫圈, M8	F	2	自攻螺栓, M3.9x13
C	12	锁定垫圈, M8	G	6	十字槽螺丝, M4x0.7x12
D	2	弧形垫圈, M8			

注：已作为配件卡上的备件提供选定配件。请注意，正确安装器材后，可能会剩余配件。

工具

包含



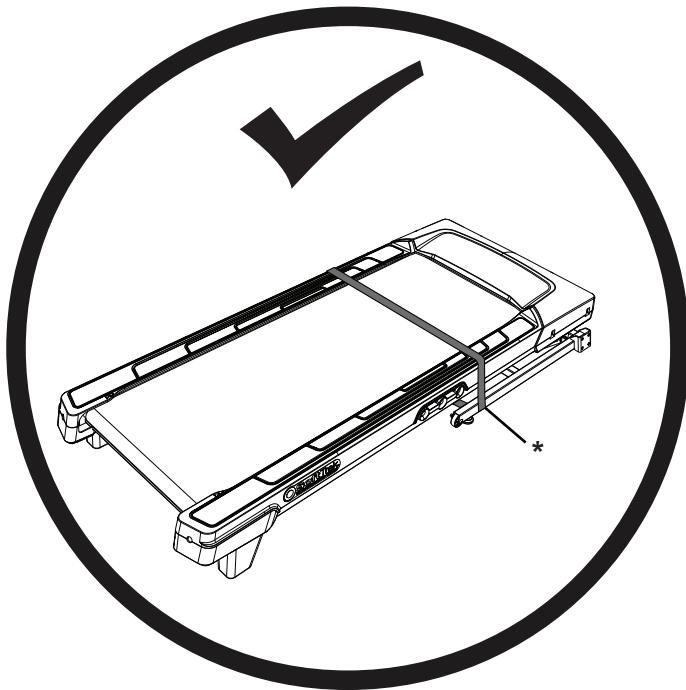
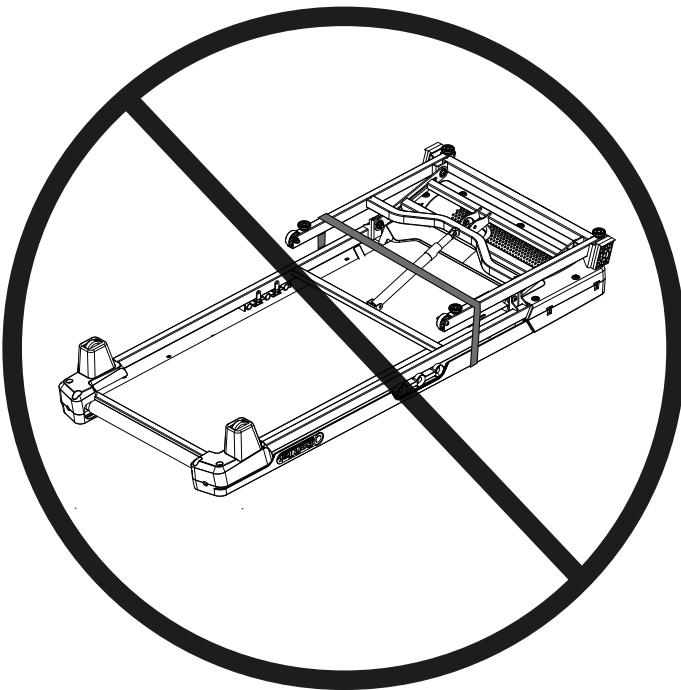
#2
6 毫米



6 毫米

！警告

请勿切割底座组件上的运输带直至将其正面朝上放置，如适当的锻炼区域中所示 (*)。



第1步

割断底座组件上的运输绑带。确保跑步机周围、器械上以及上方有安全的净空。确保没有物体泼溅或阻碍跑步机完全折叠。确保抬升踏板有足够的净空高度。

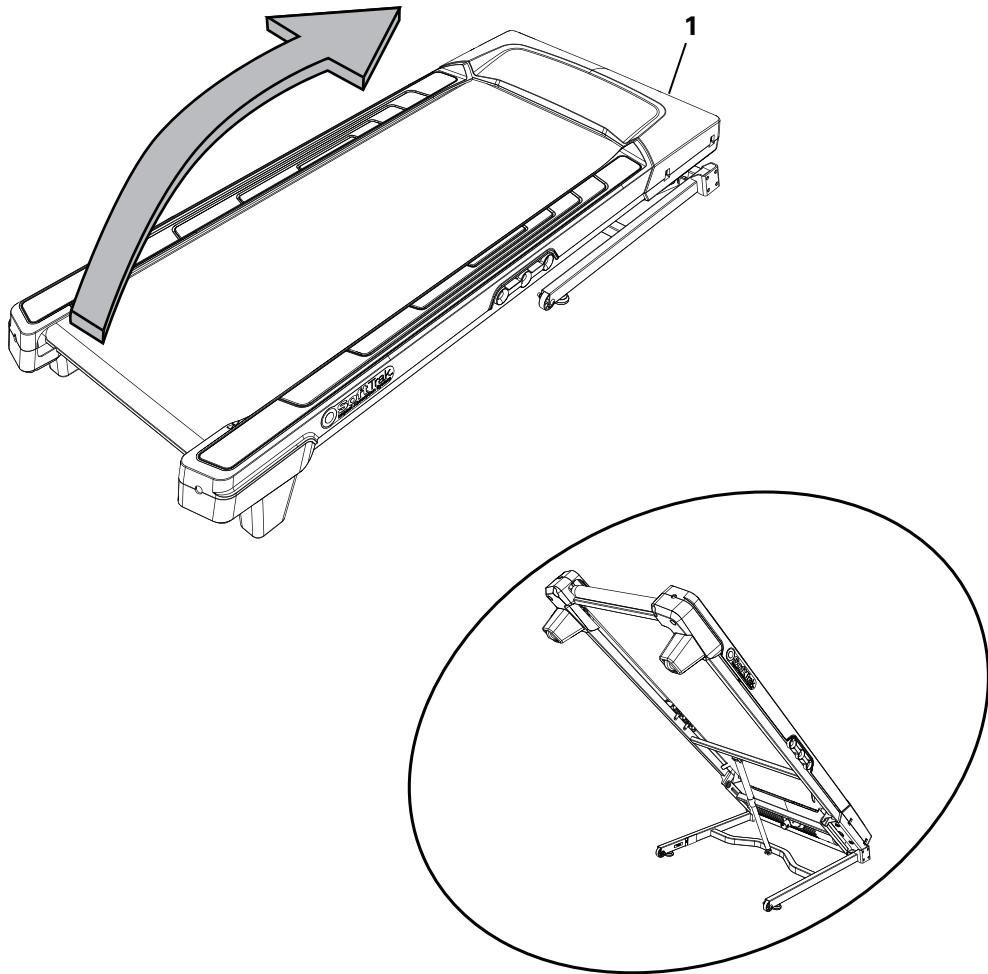
使用步行带后面下方的支撑杆来笔直朝上抬升步行踏板，并啮合液压提升部件。确保液压提升部件正确地锁定到位。当液压提升部件移动到锁定位置后，您将听到轻微的咔擦声。

! 采用适当的安全预防措施和提升技巧。弯下双膝和肘部，保持背部挺直，双臂均衡用力提升。确保您自身的力量能够提升步行踏板，直至其锁定装置啮合到位。如有必要，请他人帮助。

不要使用步行带或后侧滚轴来提升跑步机。这些部件并未锁定，并可能会突然移动。这样做可能导致人身伤害或器材损坏。

确保锁定装置已啮合到位。小心地向后拉动步行踏板，并确保其不会移动。如此操作时，确保移动路径上没有阻碍，以防跑步机的锁定装置不能啮合。

! 跑步机被折叠后请勿倚靠在上面。不要在跑步机上放置可能让机器变得不稳定或跌落的物品。



物品	数量	说明
1	1	底座组件

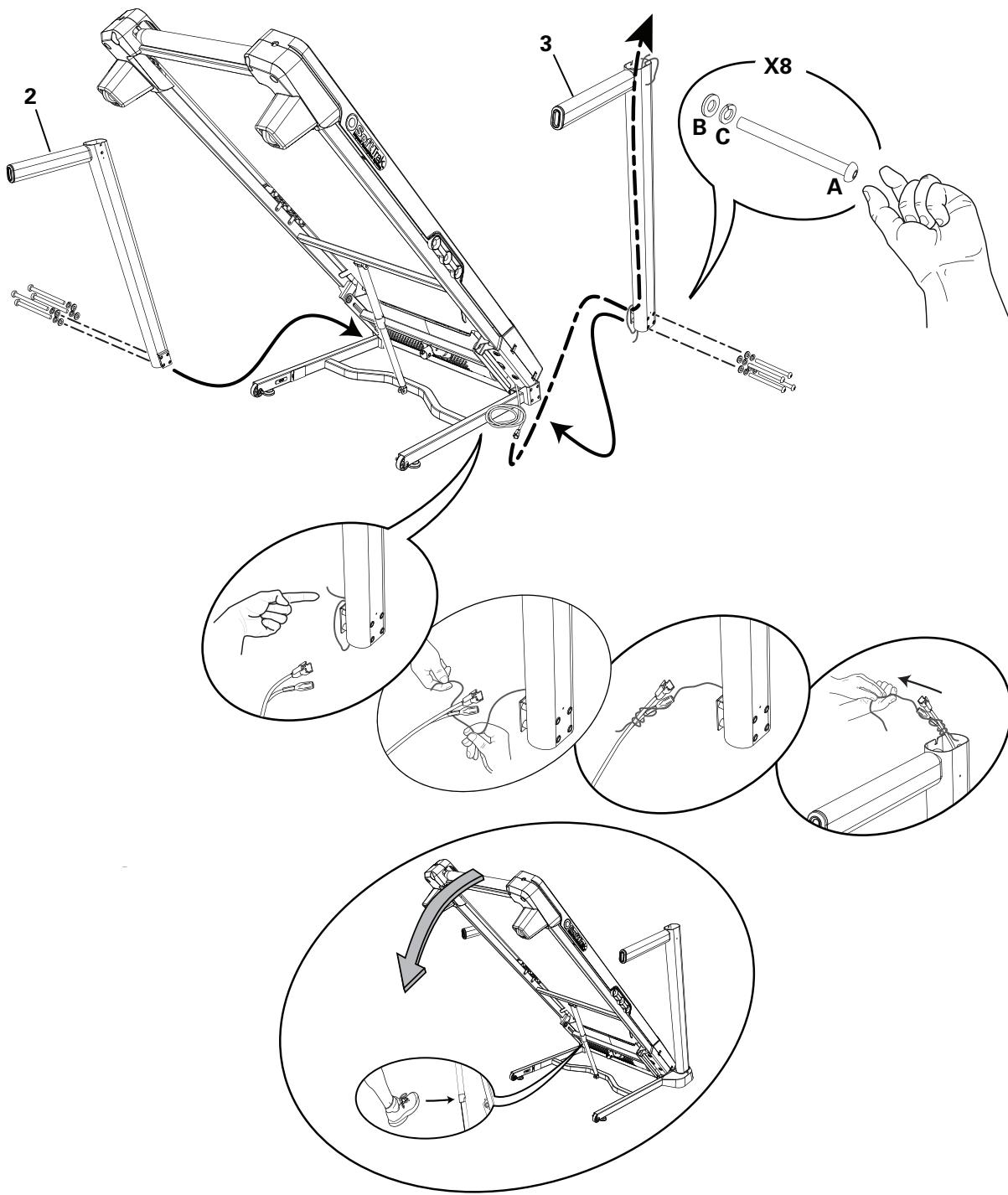
第2步

注：不得卷曲电缆。不要完全拧紧配件，除非说明书要求这样做。将步行踏板朝着器材前端略微向前推。左脚将液压提升部件顶部略微向上推动，直至锁环松开为止，然后朝着器材后端略微拉动步行踏板。举起步行踏板的后部，并移动到器材侧面。



确保步行踏板的移动路径上没有阻碍。

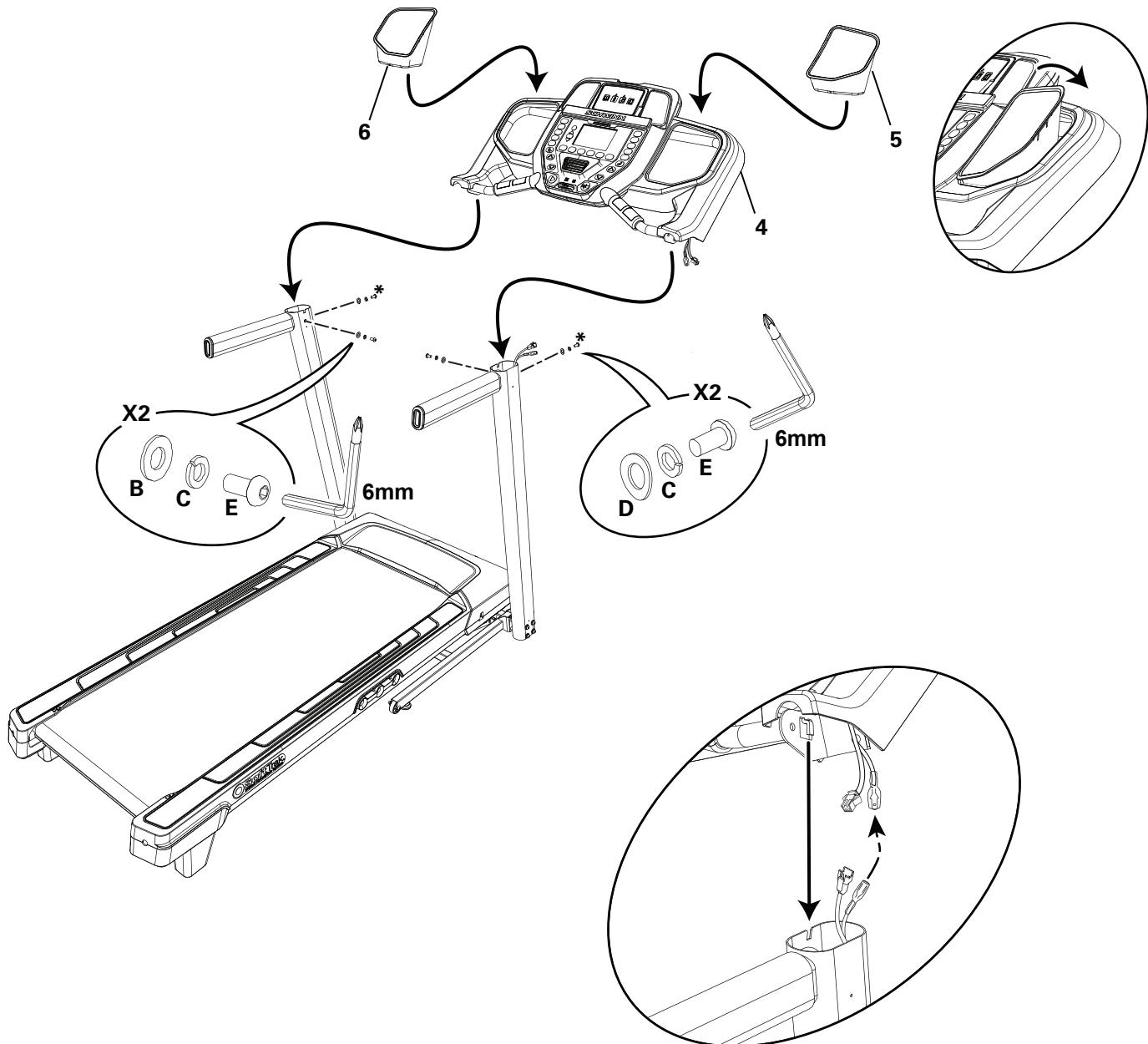
液压提升部件被设置为缓慢下降。拖住步行踏板，直至其下降大约 2/3 的距离。确保您使用了适当的提升技巧；弯下双膝并保持背部挺直。步行踏板在移动的最后环节可能会迅速下落。



物品	数量	说明	物品	数量	说明
2	1	支柱, 左	3	1	支柱, 右

第3步

注：不得卷曲电缆。安装控制台时，请确保控制台安装结合处的钩子卡入左右支柱的槽口内。^{*}首先安装正面配件。



物品	数量	说明	物品	数量	说明	物品	数量	说明
4	1	控制台装置	5	1	托盘, 右	6	1	托盘, 左

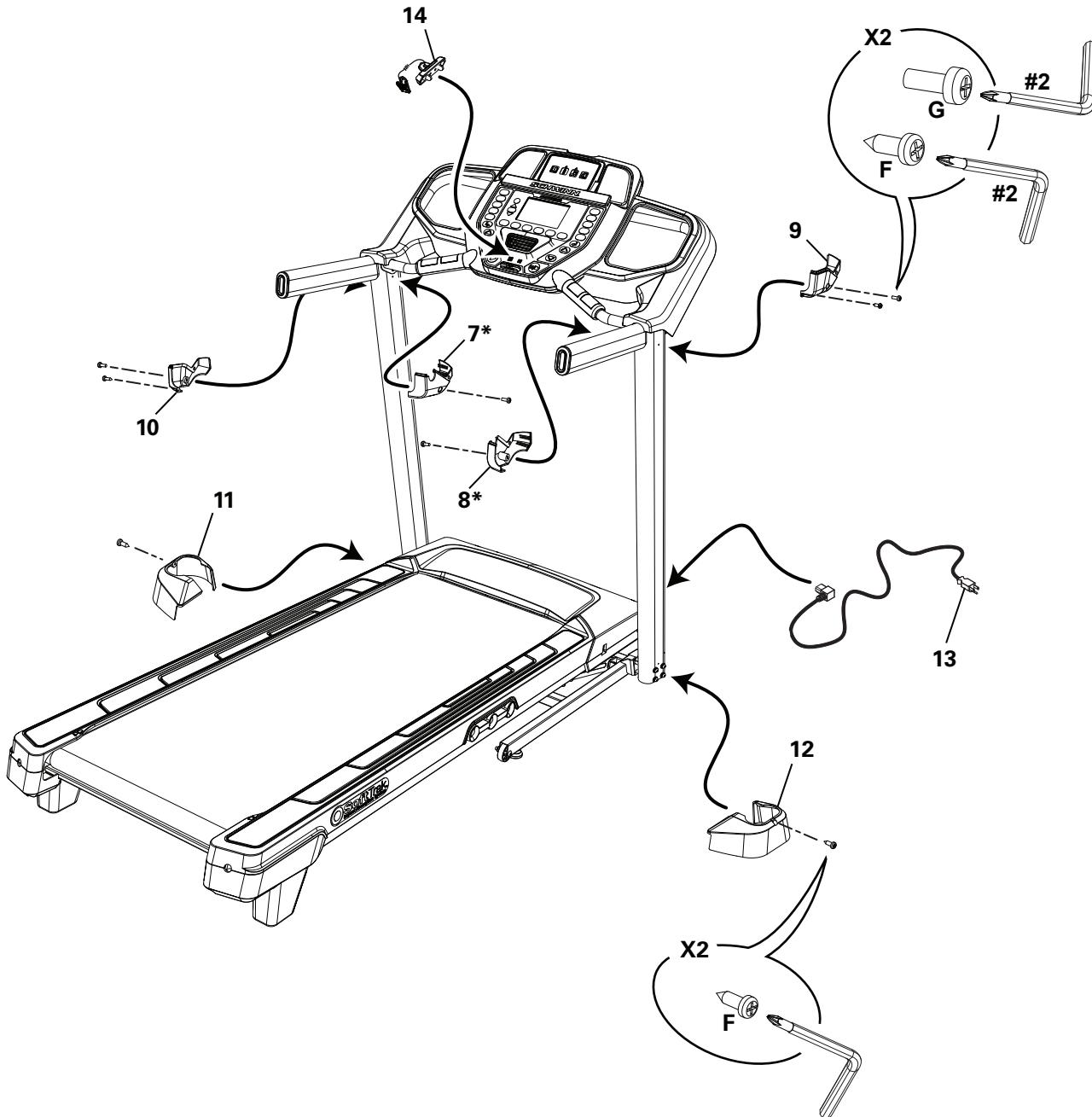
第4步 完全拧紧前面步骤的所有配件



第5步

注意：*首先安装内侧的把手护罩。把手护罩内都有标示，以方便安装。

! 只能将本器材连接到正确接地的插座（见接地说明）。



物品	数量	说明	物品	数量	说明	物品	数量	说明
7	1	把手护罩, 左内罩(L-R)	10	1	把手护罩, 左外罩(L-L)	13	1	电源线
8	1	把手护罩, 右内罩 (R-L)	11	1	底座护罩, 左	14	1	安全钥匙
9	1	把手护罩, 右外罩 (R-R)	12	1	底座护罩, 右			

第6步

最后检查

请详细检查器材，确保已牢固安装所有配件，并正确装配部件。

确保在本手册前面指定字段记录序列号。

! 在完整安装器材并根据用户手册检查器材性能之前，不得使用器材。

调整/操作

移动和存放器材

! 器材可由一人或多人移动。移动器材时请小心。跑步机较为笨重。确保您有足够的体力可以移动器材。如有必要，可请他人帮助。

1. 在移动器材前，检查步行踏板并确保坡度设置为“1”。如必要，将坡度设置调整为“1”。

! 在调整踏板坡度之前，请确保器材下方区域是清空的。每次锻炼后，将踏板坡度降到最低。

2. 拔出安全钥匙并保存在安全的位置。

! 不用器材时，请拔出安全钥匙并避免儿童触及。

3. 确保电源开关处于关闭状态，以及电源线被断开。

4. 移动之前您必须折叠跑步机。未折叠时不得移动跑步机。

! 步行踏板未折叠前不得移动器材。旋转或移动部件可能会夹到身体，从而造成人身伤害。

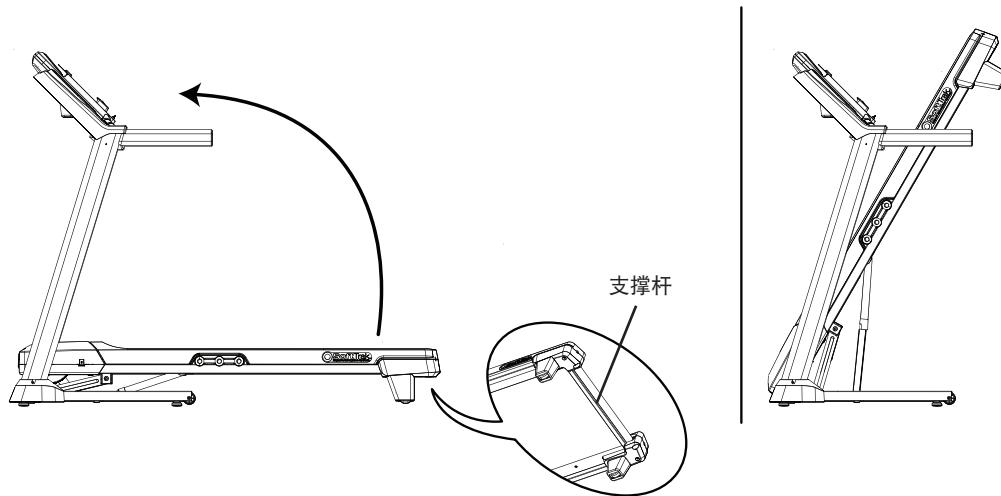
5. 确保跑步机周围、器械上以及上方有安全的净空。在移动器材之前，务必从器材上取下所有水瓶、媒体设备或松散物品。

! 确保抬升踏板有足够的净空高度。

6. 使用步行带后面下方的支撑杆来笔直朝上抬升步行踏板，并啮合液压提升部件。确保液压提升部件正确地锁定到位。当液压提升部件移动到锁定位置后，您将听到轻微的咔擦声。

! 采用适当的安全预防措施和提升技巧。弯下双膝和肘部，保持背部挺直，双臂均衡用力提升。伸直双脚来提升步行踏板。确保您自身的力量能够提升步行踏板，直至其锁定装置啮合到位。如有必要，可请他人帮助。

不要使用步行带或后侧滚轴来提升跑步机。这些部件并未锁定，并可能会突然移动。这样做可能导致人身伤害或器材损坏。



7. 确保锁定装置已啮合到位。小心地向后拉动步行踏板，并确保其不会移动。如此操作时，确保移动路径上没有阻碍，以防跑步机的锁定装置不能啮合。

! 跑步机被折叠后请勿倚靠在上面。不要在跑步机上放置可能让机器变得不稳定或跌落的物品。

! 当跑步机处于折叠位置时，请勿连接电源线或试图操作跑步机。

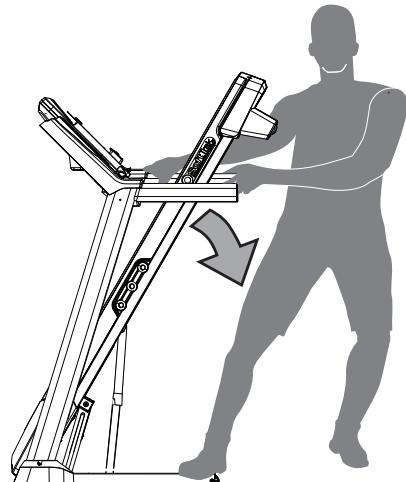
8. 站在跑步机的一侧。用前脚踩住底座组件。抓住侧面把手，小心地将跑步机向后转动，直到它在运输轮上处于完全平衡状态。转动器材时注意幅度不要过大。将跑步机保持在平衡位置。

! 可能需要在跑步机的每一侧安排两个人来共同完成该步骤。跑步机较为笨重。确保您有足够的体力可以转动器材。

移动本器材时，请始终穿全封闭鞋子。光脚或只穿袜子时请勿移动器材。

不要使用控制台或被抬起的步行踏板来转动或移动跑步机。这样做可能导致人身伤害或器材损坏。

确保被抬起的步行踏板的移动路径上没有阻碍。



9. 抓住侧面把手和支柱前部，将跑步机安全地推动到所需位置。

! 跑步机较为笨重。确保您有足够的体力可以移动器材。

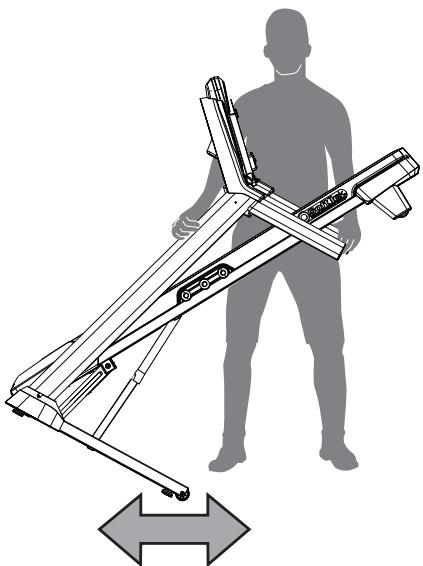
将器材放在干净、坚硬、平整的表面，上面没有会妨碍您自由移动的任何不必要的材料或其他物体。可在器材下面使用橡胶垫以防止释放静电并保护您的地板。

不要在下降步行踏板的地方放置物体。

注意：请小心移动器材，避免撞到其他物体。这可能会损坏控制台操作、跑步机或机器周围区域。

10. 安全地将跑步机降低到合适的位置。在降低器材之前，确保有足够的空间。

11. 在使用前，请参阅本手册的“展开器材”程序。



展开器材

1. 确保有充足的空间来降低步行踏板。

! 器材背后以及两侧须留出至少 79 英寸（2 米）和 24 英寸（0.6 米）的净空。这是建议的安全距离，以便出入和移动，并在紧急情况时离开器材。

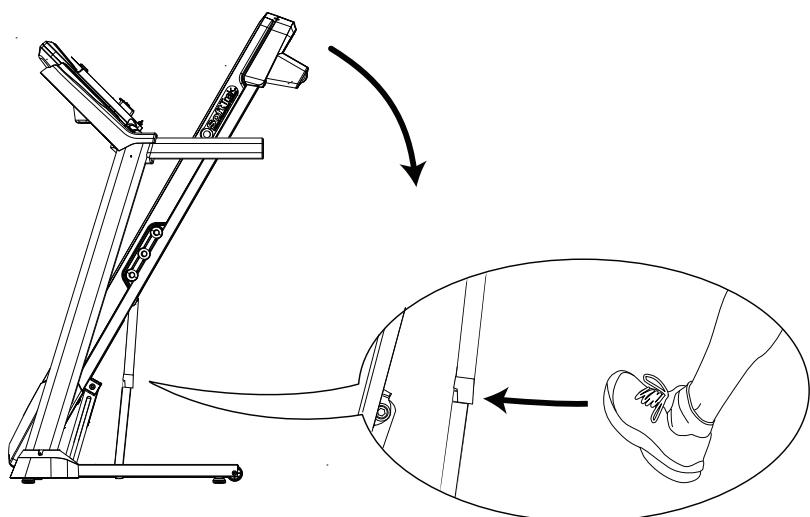
将器材放在干净、坚硬、平整的表面，上面没有不必要的材料或其他物体，可妨碍您在没有阻碍的充分锻炼区域里自由移动。建议在器材下方放置一块橡胶垫以防止释放静电并保护您的地板。

确保您利用的锻炼区有足够的净空高度，并考虑用户的身高和踏板的最大倾斜度。

2. 确保跑步机之上或周围没有物体泼溅或阻碍跑步机完全折叠。

3. 将步行踏板朝着控制台方向略微向前推。左脚将液压提升部件顶部略微向上推动，直至锁环松开为止，然后将步行踏板与控制台分离。举起步行踏板的后部，并移动到器材侧面。

! 确保步行踏板的移动路径上没有阻碍。



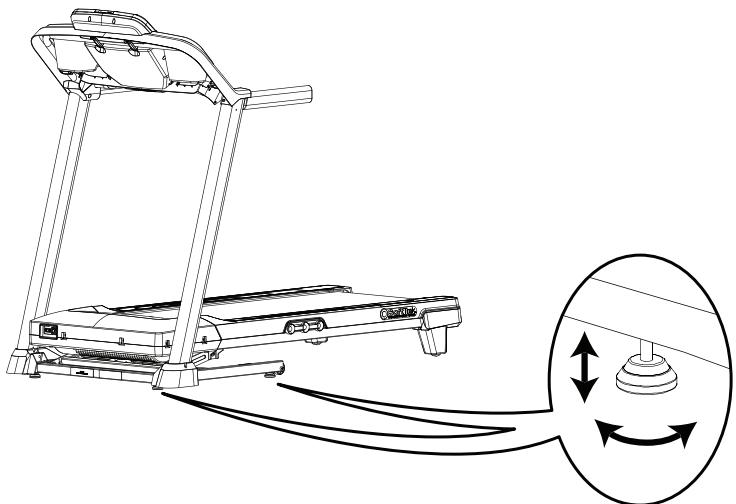
4. 液压提升部件被设置为缓慢下降。拖住步行踏板，直至其下降大约 2/3 的距离。确保您使用了适当的提升技巧；弯下双膝并保持背部挺直。步行踏板在移动的最后环节可能会迅速下落。

水平安置器材

如果锻炼区不平整，需调平器材。要进行调整：

1. 将器材放在锻炼区。
2. 调整调平器直至与地面完全贴合。
 **不要将调平器高度调至过度，导致从器材脱离或旋出。**
这样做可能导致人身伤害或器材损坏。
3. 调整调平器，直至器材水平。

开始锻炼之前，确保器材水平且稳定。



跑步机的皮带

您的跑步机配有耐用的高品质步行带，能够提供长久可靠的服务。若跑步机上的步行带长久未用（如保存在工厂包装中或组装后长久未用），在启动时可能会发出“沉闷”的噪音。这是步行带接触前后侧滚轴曲面引起的。此乃正常情况，并不表示器材有问题。跑步机使用一段时间后，这种沉闷的噪音就会消失。该噪音的持续时间不定，取决于跑步机所放置环境的温度和湿度。

锻炼时使用其它健身应用程序

本健身器材整合 Bluetooth® 连接功能，允许配合各种数码伴侣使用。如需受支持伴侣的最新列表，请访问：www.nautilus.com/partners

USB 充电

您的器材配备 USB 端口，允许为某些设备充电。只需将 USB 缆线（未包括在内）接入USB 端口，并将您的设备接入 USB 缆线的另一端。USB 端口的电源不足以同时操作设备和为其充电。

注：USB 端口仅用于充电，无法播放控制台扬声器的音频。

远程心率监测

监测您的心率是控制锻炼强度的最佳程序之一。安装接触式心率 (CHR) 传感器以将心率信号发送到控制台。控制台也可读取运行于 4.5kHz - 5.5kHz 范围的心率胸带发射器发出的遥测心率 (HR) 信号。

注：心率胸带必须是 Polar Electro 的未编码心率带，或未编码的 POLAR® 兼容型号。（编码的 POLAR® 心率带（例如 POLAR® OwnCode® 胸带）不能用于本设备。）

 如果您使用起搏器或其他植入式电子设备，使用无线胸带或其它遥测式心率监测器之前，请咨询您的医生。

穿着

穿上胶底运动鞋。您需要穿上合适的衣服，以便在锻炼时自由移动。

您应多久运动一次

 开始执行锻炼方案前，请向医生咨询。若您感到胸部疼痛或胸闷、呼吸短促或头晕，请停止锻炼。再次使用此器材之前，请联系您的医生。本器材电脑所计算或测量的数值仅供参考。控制台显示的心率是一个近似值，仅供参考。

- 每天 30 分钟，每周 3 次。
- 事先制定锻炼计划，并试着遵循计划。
- 在锻炼前做一些热身的拉伸运动，这能帮助您的身体做好准备。

开始使用

 开始执行锻炼方案前，请向医生咨询。若您感到胸部疼痛或胸闷、呼吸短促或头晕，请停止锻炼。再次使用此器材之前，请联系您的医生。本器材电脑所计算或测量的数值仅供参考。

将器材放在干净、坚硬、平整的表面，上面没有不必要的材料或其他物体，可妨碍您在没有阻碍的充分锻炼区域里自由移动。建议在器材下方放置一块橡胶垫以防止释放静电并保护您的地板。

确保您利用的锻炼区有足够的净空高度，并考虑用户的身高和踏板的最大倾斜度。

- 将健身器材在锻炼区域安置完毕后，检查步行带以确保其居中和对准。如有必要，请参阅本手册维护部分的“对准步行带”程序。

 步行带的边缘应位于侧面双脚支撑横档下方。如果可以看到步行带的边缘，不要使用本器材。调整步行带直至边缘不可见并位于侧面双脚支撑横档下方。请参阅对准步行带程序。

注：本器材仅供家用。

- 检查步行带下有无任何物体。确保器材下方是空的。
- 将电源线连接到接地无误的 AC 墙壁插座上。

 不要踩踏电源线和插头。

注：本器材可直接插入布线规范并接地的插座中。

4. 如果您使用无线心率胸带监，请遵循有关指示。
5. 打开电源。器材现已通电。
6. 横跨步行带并站在侧面双脚支撑平台上。将安全钥匙插入安全钥匙插口，并将安全钥匙夹系在衣服上。



踏上或离开器材时需小心。

为防止受伤，请在启动本机或结束锻炼前站在脚支撑平台上。离开器材时，请不要站在移动的步行带上并从设备（或器材）后部离开。

- 检查安全钥匙并确保其正确地连接到控制台。

注：若未安装安全钥匙，器材仍会允许用户启用所有活动，唯不可启动步行带。控制台将显示插入安全钥匙的提示信息（“SAFETY KEY”）。

- 在锻炼时，请随时将安全钥匙夹系在衣服上。

•若发生紧急情况，请拔出安全钥匙以关闭步行带和倾斜电机的电源。这将快速地停止步行带（此时器械会突然停止，请支撑稳身体）并清除锻炼。按下 PAUSE/STOP（暂停 / 停止）按钮来停止步行带并暂停方案。

7. 按下 USER（用户）按钮选择锻炼的目标用户。
8. 按下锻炼类别按钮，直到屏幕上显示您的锻炼。
9. 按下确定按钮停止锻炼。
10. 控制台将询问一系列问题来定制锻炼。使用增加（▲）或减少（▼）按钮调整锻炼值，然后按下“确定”（OK）按钮来接受每个值。
11. 控制台显示您的目标锻炼后，按下开始（START）按钮。
12. 当控制台显示“READY?”（准备好了吗？）提示时，按下 START（开始）按钮。随着步行带的启动，控制台将显示“RAMPING UP”（斜坡上升）。踏上步行带时请小心。



步行带只会在 3 秒钟的蜂鸣声音倒数后启动。

上下跑步机或改变倾斜度或速度时请务必抓稳横把。

如要紧急离开，请抓稳前侧或侧面的横把，并安全地踏上侧面双脚支撑平台。停下步行带并小心地踏出器材。

注：您的跑步机配有耐用的高品质步行带，能够提供长久可靠的服务。若跑步机上的步行带长久未用（如保存在工厂包装中或组装后长久未用），在启动时可能会发出“沉闷”的噪音。这是步行带接触前后侧滚轴曲面引起的。此乃正常情况，并不表示器材有问题。跑步机使用一段时间后，这种沉闷的噪音就会消失。该噪音的持续时间不定，取决于跑步机所放置环境的温度和湿度。

通电/闲置模式

若器材被插入电源，电源开关被启动且安全钥匙已被妥为安装，则控制台将进入通电 / 闲置模式。

注：若未安装安全钥匙，器材仍会允许用户启用所有活动，唯不可启动步行带。控制台将显示插入安全钥匙的提示信息（“SAFETY KEY”）。安装了安全钥匙后，需要再次按下 START（启动）按钮来开始选定的锻炼。

自动关闭（睡眠模式）

如果控制台在大约 5 分钟内未收到任何输入指令，它将自动关闭。进入睡眠模式时，LCD 显示屏将关闭。



要断开连接，请将所有控制器转到关闭位置，然后从插座上拔下插头。

快速开始（手动）方案

快速开始（手动）方案允许您在未输入任何信息的情况下开始锻炼。

进行手动锻炼过程中，每个柱状图表示 1 分钟 52 秒时间周期。每隔 1 分钟 52 秒，活动柱状图将在屏幕上推移。如果锻炼时间超过 30 分钟，活动柱状图将固定在右边最远的柱状图上，并将之前的柱状图推出显示屏。

1. 站在侧面双脚支撑平台上。

2. 按下用户按钮以选择正确的用户概要文件。如果您未设置用户概要文件，您可选择没有自定义数据的用户概要文件（仅含默认值）。

3. 按下手动类别按钮。

4. 按下 START（开始）按钮以开始手动方案。

注：要开始锻炼，必须先插入安全钥匙。若未插入，控制台将显示“INSERT SAFETY KEY”（插入安全钥匙）。随着步行带的启动，控制台将显示“RAMPING UP”（斜坡上升）。

5. 要更改倾斜度或速度等级，请按下适当的增加或减少按钮。时间将从 00:00 开始计算。

注：快速启动锻炼的最长时间是 9 小时 59 分钟 59 秒 (9:59:59)。

6. 完成锻炼后，按下 PAUSE/STOP（暂停/结束）以暂停锻炼。再次按下 PAUSE/STOP（暂停/停止）按钮，锻炼将结束。

注：锻炼结果被记录到当前用户概要文件。

更改坡度等级

安装安全钥匙后，可随时按下坡度等级增加(▲)或减少(▼)按钮以更改踏板的倾斜角度。如要迅速更改坡度等级，可按下所需的预设坡度按钮，然后按下坡度输入按钮。踏板将调整到选定的坡度等级。

注：按下预设坡度按钮后，必须在 5 秒内按下坡度输入按钮。

！ 确保本机下方区域无障碍物，再降低步行平面。每次锻炼后，将踏板彻底降下。

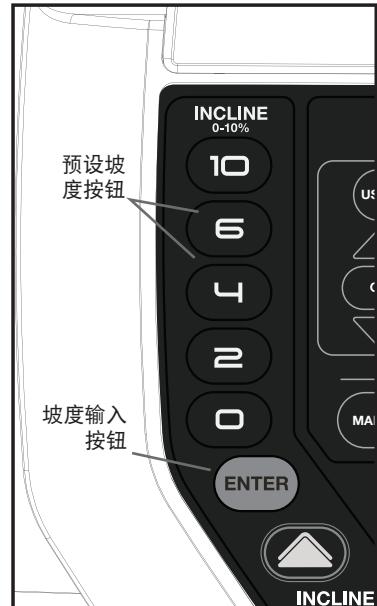
在器材上锻炼要求协调和平衡。确保预测到锻炼过程中可能发生的踏板皮带速度和倾斜角度的变化，并加以注意以避免失去平衡和受伤。

确保您利用的锻炼区有足够的净空高度，并考虑用户的身高和完全倾斜踏板的最大高度。

更改速度等级

进行锻炼方案时，可随时按下速度等级增加(▲)或减少(▼)按钮以更改皮带的速度等级。如要快速更改速度等级，可按下所需的预设速度按钮，然后按下速度输入按钮。步行带将调整到想要的速度。

注：按下预设速度按钮后，必须在 5 秒内按下速度输入按钮。



概要方案

这些方案中包括根据用户提供的最大和最小速度设定的各种踏板坡度和皮带速度。用户也可以在锻炼时手动调整坡度与速度值。概要方案被划分为为不同类别按钮（手动、目标、减重、间隔、心率和自定义）。每个概要方案都设有 16 个分段，以便定制多样化的锻炼。

！ 信息程序期间，如果开始下一片段锻炼，则控制面板将会发出哔哔声。请准备好应对各个分段更改中的坡度和速度更改。

按下相应的锻炼类别按钮，选择一种锻炼。控制台将显示该类别中的第一个概要方案。按下锻炼类别按钮从锻炼类别中选择想要的概要方案锻炼。

手动式锻炼方案

1. 按下手动类别按钮。
2. 按“确定”(OK)按钮。
3. 控制台将显示“READY?”（准备好了吗？）提示。
4. 按下 START（开始）开始以目标为导向的锻炼。

手动式锻炼方案

1. 按下目标类别按钮。
2. 按下目标类别按钮以选择需要的概要方案锻炼：时间，卡路里，距离，1英里/1公里，5英里/5公里，10英里/10公里。
3. 按“确定”(OK)按钮。
4. 按下用户选项增加(▲)或减小(▼)按钮调节步行带的最大速度，然后按“确定”(OK)按钮。概要方案会进行调整，以便最大速度值达到最高的概要方案速度(如接受)。



锻炼期间，如果需要，用户可直接将步行带速度调整到最大速度设置以上。

5. 使用用户选项增加(▲)或减小(▼)按钮调节锻炼目标值，然后按“确定”(OK)按钮。
6. 控制台将显示“READY?”(准备好了吗?)提示。
7. 按下START(开始)开始以目标为导向的锻炼。

减重锻炼方案

1. 按下减重类别按钮。
2. 按下减重类别按钮以选择需要的概要方案锻炼：脂肪燃烧1，速度燃烧，坡度燃烧。
3. 按“确定”(OK)按钮。
4. 按下用户选项增加(▲)或减小(▼)按钮调节步行带的最小速度，然后按“确定”(OK)按钮。概要方案会进行调整，以便最低速度值达到最低的概要方案速度(如接受)。
5. 按下用户选项增加(▲)或减小(▼)按钮调节步行带的最大速度，然后按“确定”(OK)按钮。概要方案会进行调整，以便最大速度值达到最高的概要方案速度(如接受)。



锻炼期间，如果需要，用户可直接将步行带速度调整到最大速度设置以上。

6. 使用用户选项增加(▲)或减少(▼)按钮以选择目标类型(距离、时间或卡路里)，并按下确定按钮。
7. 按下用户选项增加(▲)或减小(▼)按钮调节锻炼值，然后按“确定”(OK)按钮。
8. 控制台将显示“READY?”(准备好了吗?)提示。
9. 按下START(开始)开始以目标为导向的锻炼。

间隔锻炼方案

1. 按下间隔类别按钮。
2. 按下间隔类别按钮以选择需要的概要方案锻炼：间隔-坡度，间隔-速度，间隔-双重。
3. 按“确定”(OK)按钮。
4. 按下用户选项增加(▲)或减小(▼)按钮调节步行带的最小速度，然后按“确定”(OK)按钮。概要方案会进行调整，以便最低速度值达到最低的概要方案速度(如接受)。

注：间隔--坡度概要方案锻炼中没有“皮带”选项的最低速度。

5. 按下用户选项增加(▲)或减小(▼)按钮调节步行带的最大速度，然后按“确定”(OK)按钮。概要方案会进行调整，以便最大速度值达到最高的概要方案速度(如接受)。



锻炼期间，如果需要，用户可直接将步行带速度调整到最大速度设置以上。

6. 使用用户选项增加(▲)或减少(▼)按钮以调节时间目标，然后按下确定按钮。
7. 控制台将显示“READY?”(准备好了吗?)提示。
8. 按下START(开始)开始以目标为导向的锻炼。

心率锻炼方案

心率方案允许您为锻炼设置心率目标。方案通过器材上的接触式心率(CHR)传感器提供的每分钟心跳(BPM)，或通过心率监测器(HRM)胸带监测您的心率，并调整锻炼中的速度及/或坡度以便将您的心率保持在选定范围内。

注：控制台必须能够阅读接触心率传感器或心率监视器发送的心率信息，以便心率控制方案正常工作。

目标心率方案使用您的年龄和其他用户信息以设置您的锻炼的心率区值。然后，控制台显示屏将提示您设置锻炼数据：

1. 按下心率类别按钮。

2. 按下心率类别按钮来选择最高心率的百分比：脂肪燃烧 65% 或有氧 75%。

! 开始执行锻炼方案前，请向医生咨询。若您感到胸部疼痛或胸闷、呼吸短促或头晕，请停止锻炼。再次使用此器材之前，请联系您的医生。本器材电脑所计算或测量的数值仅供参考。控制台显示的心率是一个近似值，仅供参考。

3. 按下用户选项增加 (▲) 或减小 (▼) 按钮设置最小速度，然后按下确定按钮。
4. 按下用户选项增加 (▲) 或减小 (▼) 按钮设置最大速度，然后按下确定按钮。
5. 按下用户选项增加 (▲) 或减小 (▼) 按钮来选择目标类型，然后按下确定按钮。
6. 按下用户选项“增大”(Increase)(▲) 或“减小”(Decrease)(▼) 按钮设置锻炼目标值，然后按“确定”(OK)。
注：设定目标时，确保为您的心率达到指定心率区留出时间。控制台将显示基于当前用户设定的心率值。
7. 按下 START (开始) 开始锻炼。

定制锻炼方案

自定义锻炼方案允许用户“自由设计”，调整每一栏当前活动的坡度分段。锻炼结束后，锻炼将被分配到自定义方案。

除了“自由设计”选项外，已完成且稍加调整的锻炼也能保存为自定义方案。锻炼结束时，控制台会询问您是否要“将锻炼保存”为自定义锻炼。按下确定按钮，该锻炼会被保存，并分配给定制方案。对锻炼分段的所有修改都能保存，以便选择自定义方案后能重复进行相同的锻炼。

暂停或停止

若用户在锻炼时按下 PAUSE/STOP (暂停 / 停止) 按钮，控制台将进入暂停模式。

1. 按下 PAUSE/STOP (暂停 / 停止) 按钮以暂停锻炼。控制台会显示“PAUSED”（已暂停）。
2. 要继续锻炼，请按下 START (启动) 按钮。

要停止锻炼，按下 PAUSE/STOP (暂停 / 停止) 按钮。

锻炼时间结束或完成时，控制台会显示“是否要保存锻炼？”按下“确定”按钮将这次锻炼保存为定制方案，如果您不想保存锻炼则按下暂停/停止按钮。控制台将显示“完成”，然后开始结果/缓和运动模式。

结果/缓和运动模式

所有锻炼（除了快速开始和心率控制方案）都有 3 分钟的缓和运动期间。在此缓和运动期间，控制台显示锻炼结果。控制台以倒计时显示缓和运动的剩余时间，并每隔 2 秒循环显示锻炼结果。

注：缓和运动值并不计入锻炼结果值。

在缓和运动期间，步行带的坡度设置将调整到零。按下 PAUSE/STOP (暂停/结束) 按钮以停止缓和运动阶段。缓和运动期间过后，控制台将继续显示 5 分钟的锻炼结果。按下 PAUSE/STOP (暂停/结束) 按钮以结束结果模式并返回通电模式。如果 5 分钟内控制台没有输入，将自动进入睡眠模式。

维护

开始任何维修工作之前，请通读所有维护说明。在某些情况下，需要助手来完成必要的任务。

! 必须定期检查设备是否损坏并进行维修。用户负责确保执行定期维护。必须立即维修或更换磨损或损坏的部件。维护和维修设备时，只能使用厂商提供的部件。

如果警告标签出现松动、无法阅读或脱落，请更换标签。如在美国 / 加拿大购买，请联系客服人员更换标签。如在美国 / 加拿大境外购买，请联系您当地的经销商更换标签。

!**危险**

为减少触电或在无人监管的情况下使用设备的风险，在进行设备清洁以及维护或修理之前，应始终从电源插座拔出此器材的电源线并将其与器材断开，然后等待 5 分钟。将电源线放在安全位置。

每天:

每次使用前，检查健身器材的部件是否松动、破损、损坏或磨损。出现上述情况时不得使用器材。发现磨损或损坏时立即维修或更换所有部件（步行踏板除外）。步行踏板两面都是可以磨损的。如果步行踏板只有一面磨损，则无需更换踏板。建议聘请合资格的维修技师来翻转步行踏板。每次锻炼后，使用湿布擦掉器材和控制台上的水分。



降下步行平面后，如果可看到步行带边缘，请调整直至无法看到边缘。

注：避免控制台过度潮湿。

每周:

检查滚轮是否可以顺畅运转。擦拭器材以除去灰尘、污垢或尘垢。



请勿拆除电机护盖，因其内部有危险电压和移动部件。部件仅能由获得批准的维修人员来维修，或遵循由 Nautilus, Inc. 提供的维修程序。

注：不得使用石油基质产品。

每月或使用 20 小时之后:

确保牢固安装所有螺栓和螺钉。必要时拧紧。

每季度:

或 25 小时后 - 用 100% 硅酮润滑剂润滑步行带（不随器械一同提供）。



硅酮润滑剂不可食用。请避免儿童接触。存放在安全的地方。

注意：不得使用石油基质溶剂或汽车清洁剂清洁器材。控制台应注意防潮。

清洁

！危険

为减少触电风险，在进行设备清洁以及维护或修理之前，应始终从电源插座拔出电源线并等待 5 分钟。

每次使用后擦拭跑步机，以保持器械清洁干燥。有时需要使用温和的洗涤剂来去除皮带、涂漆部件和显示屏上的所有灰尘与盐分。

注意：为防止损坏器材或控制台的涂漆层，请勿用石油溶剂清洁。不要在控制台上涂抹太多水分。

调整皮带张力

若步行带在使用时开始滑动，则有必要调整张力。跑步机后侧设有张力螺栓。

1. 调整步行带张力前，按“启动”(START)按钮启动跑步机。



请勿触摸步行带或踩在电源线上。维修器材期间，不得让他人和儿童靠近器材。

2. 使用 6 毫米的六角扳手将右侧和左侧的步行带调整螺栓顺时针旋转 1/2 圈，首先拧一个螺栓，然后拧另一个螺栓，直到步行带不滑动。

3. 将各侧均调整 1/2 转后，进行测试以查看步行带是否停止滑动。如果步行带仍滑动，请重复步骤 2 和 3。

如果一侧的转动幅度大于另一侧，则皮带将偏离跑步机的该侧，此时需要重新对齐。

注意：皮带张力过大会造成不必要的摩擦，并磨损皮带、电机和电子元件。

4. 按下 PAUSE/STOP (暂停 / 停止) 两次，以停止步行带并终止快速启动锻炼。

对准步行带

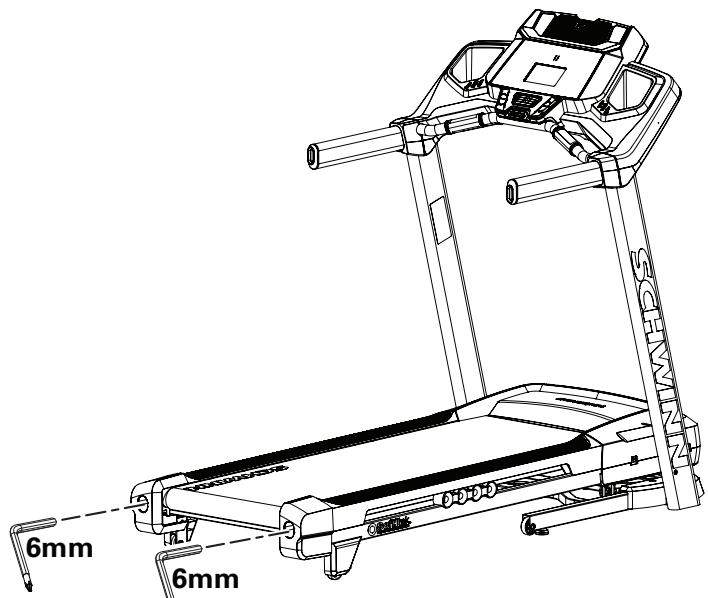
步行带应时刻位于跑步机正中。跑步方式以及表面不平稳可导致皮带偏离中心。如皮带偏离中心，此时需要对跑步机后侧的 2 个螺栓进行微调。

1. 按下 START (启动) 按钮启动步行带。



请勿触摸步行带或踩在电源线上。维修器材期间，不得让他人和儿童靠近器材。

2. 站在跑步机后侧，查看皮带的移动方向。



3. 如果皮带朝左侧移动，则顺时针方向将左侧皮带调节螺栓旋转 1/4 圈，并逆时针方向将右侧皮带调节螺栓旋转 1/4 圈。
如果皮带朝右侧移动，则逆时针方向将左侧调节螺栓旋转 1/4 圈，并顺时针方向将右侧调节螺栓旋转 1/4 圈。
4. 观察皮带的移动路径约 2 分钟。继续调整螺栓，直至步行带居中。
5. 按下 PAUSE/STOP（暂停 / 停止）两次，以停止步行带并终止快速启动锻炼。

步行带的润滑

跑步机配有维护要求较小的踏板和皮带系统。步行带出厂前已经润滑。皮带摩擦会影响器材的功能与寿命。请每隔 3 个月或使用 25 小时后（以较先的为准）润滑皮带。即便没有使用跑步机，其中的硅酮润滑剂也会消散，令皮带变干。为确保最佳的工作状态，请根据下列说明定期使用硅酮润滑剂润滑踏板：

1. 关闭电源开关，从而切断器材供电。
2. 将跑步机的插头从墙壁插座上完全拔出，并将电源线和器材断开。

! 危險

为减少触电风险，在进行设备清洁以及维护或修理之前，应始终从电源插座拔出电源线并等待 5 分钟。将电源线放在安全位置。

注：确保跑步机放置在易于清洁的表面。

3. 在皮带下方的踏板上涂抹几滴润滑剂。小心地举起皮带，并在皮带的整个宽度范围内涂抹几滴润滑剂。最好在皮带下的整个踏板区域涂一层薄薄的硅酮润滑剂。

注意：务必使用 100% 纯硅酮润滑剂。不要使用 WD-40® 等去污剂，此类产品会严重影响性能。我们建议您使用下列产品：

- 大多数配件和汽车部件商店有售 100% 纯硅。
- Lube-N-Walk® 跑步机润滑剂套装，您当地的专业健身器材经销商或 Nautilus, Inc 有售。

! 硅酮润滑剂不可食用。请避免儿童接触。存放在安全的地方。

4. 手动旋转皮带，幅度为皮带长度的 1/2，并再次涂抹润滑剂。

! 如果您使用喷雾润滑剂，请在开启器材电源前等待 5 分钟，以便让气溶胶消散。

5. 把电源线重新插到器材上，然后插入墙壁插座。
6. 启动电源开关，从而给器材通电。

7. 站在器材的一侧并以最低速度启动皮带。让皮带工作大约 15 秒。

! 请勿触摸步行带或踩在电源线上。维修器材期间，不得让他人和儿童靠近器材。

8. 关闭器材。
9. 将多余的润滑剂小心地从踏板上清除。

! 为了减少滑动的可能性，请确保踏板区域没有油脂或油。将多余的油从器材表面清除。

在您使用健身器材时，控制台会显示“LUBRICATE BELT”（润滑皮带），并在设置时段显示“REVIEW USER MANUAL”（查阅用户手册）。这仅仅是一则提醒，您应在检查安排中加以留意。仅在必要时涂抹润滑剂。按任意键接受通知。

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, www.NautilusInc.com - 客户服务：北美 (800) 605-3369, csnls@nautilus.com |
Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, 中国上海市长宁区长宁路 1018 号 1701、1702 室 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 |
美国或加拿大以外 www.nautilusinternational.com | 在中国印刷 | © 2019 Nautilus, Inc. | Nautilus、Cam 标志、Bowflex, JRNY, Schwinn、Schwinn 810 和 Schwinn 510T 是 Nautilus, Inc. 拥有或许可的商标，这些商标已注册或受美国和其他国家的习惯法的保护。Google Play 是 Google Inc. 的商标。App Store 是 Apple Inc. 的服务标志。Bluetooth® 字标和标志是 Bluetooth SIG, Inc. 拥有的注册商标，Nautilus, Inc. 已获得授权使用任何此类标志。

原版手册 - 仅限英文版本



8021124.060122.E



SCHWINN