

PRECOR M9.31 跑步机快速操作指南

本中文操作手册仅供参考

所有操作说明以设备附带的英文手册为准

版权所有 魏得健身设备有限公司

显示面板

主显示区：最初显示Precor标志。设备启动后显示运动轮廓。运动轮廓中不断闪烁的列指示您在整个运动中所处的运动位置。

程序按键：运动程式启动，按程序按键后将显示每个种类所含菜单。各程序的运动轮廓将在主显示区中显示。程式种类依次为：

手动方案

心率控制方案

间歇性运动方案

减肥运动方案

随机运动方案

体能测试方案

切换键：上面对应显示区域显示参数转换。

左边切换键转换的显示参数依次为:

已运动时间

剩余运动时间

运动消耗卡路里

右边切换键转换的显示参数依次为：

运动距离

目标(单位距离所需时间)

平均速度

智能心率显示:如果您戴有心率带,该区域将显示您的运动状态,并用闪烁的灯指示。运动状态从下至上依次为:热身阶段、减肥阶段、心血管锻炼阶段、运动过量。(如果要使用该功能,需要您提供您的年龄和体重)

该区域将显示您的运动心率

—**数字键盘：**在运动过程中可以用该键盘回复系统提示或更新信息。

快捷键：显示及选择运动参数，用OK键确认。
上下键为选择键，也可以用于修改参数值。
OK为确认键。

下显示区域:显示运动时的运动参数值

—复位或暂停键：设备复位或显示运动参数

速度调节键：用上下箭头调节运动速度

红色停止按钮：运动过程中暂停或结束运动

PRECOR M9.31 跑步机快速操作指南

注意：设备电源必须通过变压器连接

一、使用快速启动模式开机

- 1、打开变压器的电源开关；
- 2、打开跑步机的电源开关；
- 3、双脚踏在跑步机的两边的踏板上跨骑在跑步机的跑步皮带上，扣好安全扣；
- 4、按“QUICK START”键，如果需要输入密码“1, 2, 3, 4”。跑步皮带在“3、2、1”的提示后启动，启动的初速度为 1MPH，消耗热量的计算基准为 150LB；
- 5、在使用中，用“SPEED ▼”和“SPEED ▲”键调节合适的速度；
- 6、用“INCLINE ▼”和“INCLINE ▲”键调节合适的坡度；
- 7、用“SELECT”键切换各项显示参数。

二、使用程式设置模式开机

- 1、如上 1-3；
- 2、按“PROGRAM”区响应的程式
- 3、按显示提示使用键盘设置以下参数：
 - 时间，设置完成按“ENTER 或 OK”键确认；
 - 体重，设置完成按“ENTER 或 OK”键确认；
 - 年龄，设置完成按“ENTER 或 OK”键确认；
- 4、参数设置全部完成后，按“SPEED ▲”键，如果需要输入密码“1, 2, 3, 4”。跑步皮带开始启动；
- 5、在使用中，用“SPEED ▼”和“SPEED ▲”键调节合适的速度；
- 6、用“INCLINE ▼”和“INCLINE ▲”键调节合适的坡度；
- 7、用切换键切换各项显示参数显示状态。

三、关机

- 1、使用结束后，按“STOP”键；
- 2、待跑步皮带停止后，取下安全扣；
- 3、下跑步机；
- 4、关掉跑步机的电源开关；
- 5、关掉变压器的电源开关

使用程式说明

1、MANUAL：手动训练程式；

使用 Manual (手动)方案时可以控制坡度和速度设置。图示最初显示为一条水平线。使用箭头键更改速度或调整坡度。方案图示反映之后所有列中的变化。闪烁的栏将指出您在方案中的位置。

2、INTERVAL：间歇训练程式；

Interval(间歇性)方案是心血管系统的最佳训练方案。该方案能在指定时间内反复增大、减小运动强度。坡度是预先设定的。训练时，可以使用箭头键设定速度或更改预先设定的坡度。整个方案中将反复使用这些设定值。显示屏不仅告诉您速度或坡度等级的更改时间，还会指示下一间隔的等级。

3、WEIGHT LOSS INTERVAL：减肥训练程式；

PRECOR 的 Weight Loss (减肥)方案程式是基于当今最新的有氧运动研究而设计，在程式中融合了减肥运动和脂肪燃烧的最新成果。帮助使用者在 28 分钟的运动时间内燃烧最多的脂肪。减肥方案程式与间歇方案程式相似，在休息或运动间隔时段，跑步机自动调整运动坡度。

4、RANDOM：随机训练程式；

每次选中 Random (随机)方案时，都会出现一个不同的方案图示。方案图示中出现的各栏都显示预先设定的坡度。皮带速度完全受您的控制，可以使用 SPEED (速度)箭头键调整。可以使用 INCLINE (坡度)箭头键改变预先设定的坡度。但是必须遵循：第一列的坡度设置为零。两个栏之间的最大允许变化为正、负 4%。

5、HEART RATE (REQUIRES CHEST STRAP)：心率控制训练程式(需要佩带 POLAR HEART RATE 胸带)。

使用 Heart Rate (心率)方案时，可以设定一个目标心率和跑步速度。训练期间，该方案能自动调整坡度的大小，使您的心率维持在与目标心率相差很小的范围内。

要使用此方案，必须先戴上胸带，这样该方案才能在整个训练期间监测您的心率。训练期间，Heart Rate (心率)显示屏上会显示代表心率的数字。**重要信息：** 请咨询医生，以确定您的年龄和健康状态所对应的目标心率。如果医生建议的目标心率与显示屏上显示的心率数字不符，请在热身阶段结束时使用 INCLINE (坡度)箭头键改变目标心率。请勿运动过度，使心率超出建议的范围。

热身阶段

该方案提供了 3 分钟的热身阶段。在热身阶段里，可以改变坡度或速度。**注：**在前 3 分钟的热身阶段中，如果您的速率处在目标心率区间里，热身阶段将结束，并进入 Heart Rate (心率)方案。

进入 Heart Rate (心率)方案后，跑步机会自动调整坡度，使您的心率保持在选定的目标范围内。您可以改变跑步速度，不过，改变这些值后，设备将目标心率维持在指定区间的能力会受到影响。为了让您的心率继续处在目标区间里，跑步机需要花一些时间重新调整坡度的大小。结束方案时，跑步机自动加入放松时段。

6、PERFORMANCE：体能测试程式（该程式中包含有 5KM，10KM，1 英里的程式）这些程式距离固定为：5 公里，10 公里或 1 英里，坡度有程式预置，您可以根据需要调整运动速度也可以不理睬程式预置坡度而自己调节。

维护

执行下述日常保养任务是非常重要的事情。如若不对跑步机进行此类维护，Precor 有限担保将会失效。

危险 为了降低电击危险，请始终记得在清理设备或执行维护任务前，先断开本设备与电源的连接。

检查

请每天都对跑步机进行适当检查

1. 通过看与听，检查皮带是否松弛、紧固件是否牢靠、是否存在异常噪音、电源线是否已磨损或损坏，以及是否存在任何其他征兆，以便及时对设备进行维修。如果发现以上情况，请及时联系维修部门。

重要信息： 如果确定跑步机需要维修，则应采取适当措施避免人们误用该设备。一般说来，应该关闭设备，然后将电源线从电源中拔出。同时，还需要通知使用者该跑步机需要进行维修。

2. 检查安全系索是否存在损坏、磨损或遗失现象。请立即更换遗失或磨损的安全系索。确保使用者在开始跑步机锻炼之前，已经将安全夹夹在衣服上。

设备清洁

跑步机的多数工作机件都受外壳和基座的保护。但是，为了确保有效运转，跑步机的摩擦力需要保持在低水平状态。为此，设备的皮带、工作台和内部机件都必须尽可能地清理干净。

Precor 建议在每次训练前后都对跑步机进行清洁。用软布蘸取柔和型肥皂水擦拭所有外露表面。如此可清除所有的尘土。

小心： 不要使用任何酸性清洁剂。否则会使 Precor 有限担保失效。千万不可在跑步机的任何部位倾倒或喷洒液体。请等跑步机完全干燥后再行使用。

定期清理皮带时需要使用柔软的尼龙布擦拭、掸拂。时常用吸尘器清理设备下面的地面，避免积聚尘土，进而导致设备运转不畅。

下列设定仅供健身房教练或管理者参考

公英制选择与密码保护设置

1. 在设备初始状态，按顺序按压 RESET, 5, 6, 7, 1
2. 系统进入密码保护设置状态。此时，将显示“PASSWORD ENABLED 或 PASSWORD DISABLED” 通过 ▲▼ 键选择是否需要采用的密码方式。其中 “PASSWORD ENABLED” 设定后，开机或暂停返回时，跑步机启动将需要密码输入；“PASSWORD DISABLED” 设定后，关闭设备密码保护功能，跑步机启动将不再需要密码输入。
3. 系统进入公英制设置状态。此时，将显示“SELECT UNITS”，跟随在后面显示的为当前所采用的单位制，通过▲▼键选择所需要的单位制。按“ENTER”确认修改。
4. 按“RESET”键退出设置。（更详细的设置请参考随机附带英文说明）

设备使用信息显示

1. 在设备初始状态下，按顺序按压 RESET , 6, 5 键；
2. 系统进入信息显示状态。首先显示设备使用累积里程数。
3. 用 OK 键确认，系统进入下一个信息显示。下面的信息依次为：设备使用累积时间，上下线路板软件版本号，错误日志，设备序列号。
4. RESET 键返回设备初始状态。