

X 新贵族®  
INGUIZU

# 安装使用说明书

XG-1912  
XG-1912/5



X 新贵族®  
INGUIZU  
NEUNOBLE

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坵工业区云莫公路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	900×740×1530mm(折叠)	心率范围	40-250次/分钟
	*990×740×1530mm(折叠) 1720×740×1280mm(展开) *1810×740×1280mm(展开)	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
外包装尺寸	1660×775×300mm	*按摩器外包装尺寸	440×430×230mm
电机功率	2.30HP 180VDC	峰值功率	3.75HP
计时范围	00:00~99:59(分钟:秒)	驱动器	180VDC 10A
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-1912/5

**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170×110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。
- ※ 运用了强烈动感音符式跳跃画面的设计，能更直观的显示，具有强烈的动感。
- ※ 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

**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。

## 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0.8KM/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2、3、5、6、8、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,所有数据清零度。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,当您测试心率时,视窗显示心率值。
- 1.3 速度范围:0.8-12公里/小时,速度调节精度为0.1公里;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,则所有数据回到至初始状态。
- 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,再打开放声开关,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、P1、P2、P3、P4、P5、P6、P7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2、3、5、6、8、9的速度直选键,来选择速度。
- 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,则所有数据回到至初始状态。

### 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0.8KM/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2、3、5、6、8、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0.8KM/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2、3、5、6、8、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 在倒计时时间、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,本跑步机将会停止运转。此时再将安全开关放回槽内,则所有数据回到至初始状态。

### 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,不要按动其它按钮及开关。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        | <12>按摩器     |
| <2>上扶手        | (XG-1912-5) |
| <3>立柱         | <13>跑步带     |
| <4>钩脚杆        | <14>多功能立杆   |
| (XG-1912-5)   | <15>扭腰盘     |
| <5>马达盖        | (XG-1912-5) |
| <6>贴底架        | <16>横梁      |
| <7>底架         | <17>按摩带     |
| <8>可调脚轮       | (XG-1912-5) |
| <9>压条         |             |
| <10>左手握心率调速装置 |             |
| <11>右手握心率调速装置 |             |

## 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座表线插入座上。（如图所示）



2. 将立柱插入贴地架上用10×20mm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）



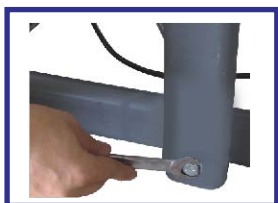
6. 将表线插头与右立柱表线插头相连接。（如图所示）



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-1912-5）



9. 将按摩头立杆下端与底座连接。（如图所示）（XG-1912-5）



10. 将按摩器固定在立杆上端。（如图所示）（XG-1912-5）



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，跑台会自动缓慢着地，跑步机展开。



XG-1912 示图



XG-1912-5 示图



## 使用功能说明 (XG-1912/5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

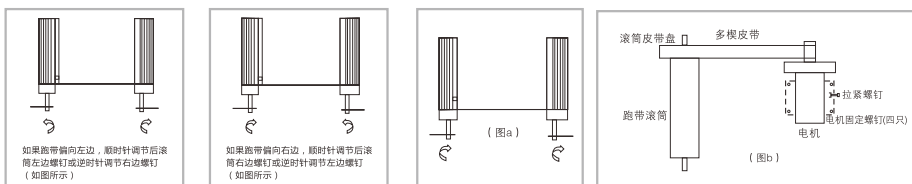
跑步机应保持外观清洁。清洁跑步机，必须先切断电源，使用柔软、微潮的旧棉布擦拭跑步板、跑带及其它外表面。切忌使用化纤、丝绸之类抹布，以防产生静电而危及电子零件。

### 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。

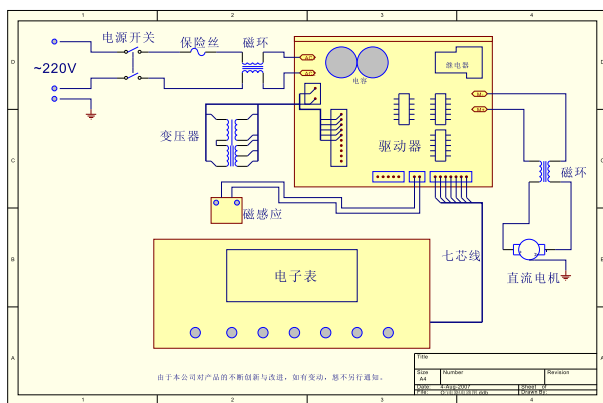


### 4. 跑步打滑

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，有两个地方太松所致。

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7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分钟后通电运行

## 热身运动示范图

