

HAMMER[®]STRENGTH

**HAMMER
STRENGTH[®]**

HD SPARC

用户手册

PT-SC



Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 · U.S.A.

847.288.3300 · 传真: 847.288.3703

服务部电话: 800.351.3737 (美国和加拿大境内免费)

全球网站: www.lifefitness.com

世界各地办事处

美洲

北美洲

Life Fitness, LLC

哥伦比亚中心 III 期
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
电话: (847) 288 3300
服务部电子邮箱:
customersupport@lifefitness.com
销售/市场部电子邮箱:
commercialsales@lifefitness.com

巴西

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRAZIL
SAC: 0800 773 8282 选项 2
电话: +55 (11) 3095 5200 选项 2
服务部电子邮件: suporte@lifefitness.com.br
销售/市场部电子邮件:
vendasbr@lifefitness.com

拉丁美洲和加勒比海地区*

Life Fitness, LLC

哥伦比亚中心 III 期
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
电话: (847) 288 3300
服务部电子邮箱:
customersupport@lifefitness.com
销售/市场部电子邮箱:
commercialsales@lifefitness.com

欧洲、中东和非洲 (EMEA)

比利时、荷兰和卢森堡

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
THE NETHERLANDS
+3118064666
服务部电子邮箱:
service.benelux@lifefitness.com
销售/市场部电子邮箱:
marketing.benelux@lifefitness.com

英国

Life Fitness UK LTD

Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
电话: 办公室 (+44) 1353.666017
客户支持 (+44) 1353.665507
服务部电子邮箱: uk.support@lifefitness.com
销售/市场部电子邮箱: life@lifefitness.com

德国、奥地利和瑞士

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
GERMANY
电话:
+49 (0) 89 / 31775166 德国
+43 (0) 1 / 6157198 奥地利
+41 (0) 848 / 000901 瑞士
服务部电子邮件: kundendienst@lifefitness.com
销售/市场部电子邮件: vertrieb@lifefitness.com

西班牙

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^o1^a
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN
电话: (+34) 93.672.4660
服务部电子邮件:
servicio.tecnico@lifefitness.com
销售/市场部电子邮件:
info.iberia@lifefitness.com

所有其他欧洲、中东和非洲国家以及位于欧洲、中东和非洲的分销商公司*

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
THE NETHERLANDS
+3118064666
服务部电子邮箱:
emeaservicesupport@lifefitness.com

亚太地区 (AP)

日本

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
日本
电话: (+81) 0120.114.482
传真: (+81) 03-5770-5059
服务部电子邮件 Service.lfj@lifefitness.com
销售/市场部电子邮件:
sales@lifefitnessjapan.com

香港

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
黄竹坑
香港
电话: (+852) 25756262
传真: (+852) 25756894
服务部电子邮箱: service.hk@lifefitness.com
销售/市场部电子邮箱:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

所有其他亚太地区国家和位于亚太地区的分销商公司*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
黄竹坑
香港
电话: (+852) 25756262
传真: (+852) 25756894
服务部电子邮件: service.ap@lifefitness.com
销售/市场部电子邮箱:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

*请访问 www.lifefitness.com 查看当地代表或分销商/代理商

用户与服务文件链接

<https://lfn.fit/KnowledgeBase>

<https://lfn.fit/SupportDocuments>

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

Vous trouverez plus d'informations en ligne à l'aide du lien ci-dessus.

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

Informações adicionais estão disponíveis on-line, através do link acima.

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

Mediante el enlace anterior podrá acceder a información adicional en línea.

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

Допълнителна информация можете да намерите онлайн, като използвате връзката по-горе.

Mitjanca anterior podreu accedir a información adicional en línea.

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተቀመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አገላይጥ ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsɛm afoforo aka ho wo weɛsait so denam asɛm a ɛwo atifi ho a wubemia so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας τον σύνδεσμο παραπάνω.

למידע נוסף ניתן להשתמש בלינק למעלה.

További információk elérhetők online, a fenti hivatkozás segítségével.

Viðbótarupplýsingar eru fáanlegar á netinu með því að smella á tengilinn hér fyrir ofan.

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkové informácie są dostupné online pod vyšším odkazom.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

Informații suplimentare sunt disponibile online, utilizând link-ul de mai sus.

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

目录

安全系统	
安全说明.....	7
组装	
场地的选择与准备.....	9
组装步骤.....	10
设置.....	15
测量阻力等级.....	16
测试操作.....	16
操作	
个人体力与机械功率.....	18
预期用途.....	18
使用的条款.....	18
用户控制.....	18
阻力杆.....	19
安装和卸载.....	19
快速操作指南.....	20
详细操作指南.....	20
结果.....	21
如何计算功率输入与显示值.....	22
维护	
警告.....	23
清洁设备.....	23
电池.....	23
检修时间表.....	26
产品规格	
保证	
保修信息.....	28

Life Fitness® 是注册商标。

Gym Wipes® 是 2XL Corporation 的注册商标。PureGreen 24 是 Pure Green 的商标。

© 版权 2025, Life Fitness, LLC. All Rights Reserved. Life Fitness, Hammer Strength, Cybex, ICG and SCIFIT are registered trademarks of Life Fitness, LLC and its affiliated companies and subsidiaries. Disclaimer: Images and specifications are current as of the date of publication and are subject to change.

Columbia Center III - 9525 Bryn Mawr Ave., Rosemont, IL 60018 · 847-288-3300 ·

www.lifefitness.com · 1018738-0003 AB · 2025

FCC 合规信息

未获得负责合规的一方的明确批准，对本设备的更改或修改将导致用户无权操作设备。

本设备已经过测试，根据 FCC 规则第 15 部分，符合 B 类数字设备的限制。这些限制旨在针对住宅安装提供合理保护，防止有害干扰。如果未按照说明安装和使用，本设备会产生、使用和辐射无线电频率能量，可能会对无线电通信产生有害干扰。然而，我们无法保证某些装置中不会出现干扰。如果本设备确实会对无线电或电视信号的接收产生有害干扰（可通过打开和关闭设备确定），我们鼓励用户使用以下一种或多种方法消除该干扰：

- 调整接收天线的方向或位置。
- 增加设备与接收器之间的距离。
- 将设备连接到不同于接收器连接的电路插座上。
- 咨询经销商或有经验的无线电/电视技术人员获得帮助。

1. 安全系统

安全说明

☞ 在使用本产品之前，请务必阅读所有说明。

在选择安装地点、开始产品组装之前，请您特别注意以下安全说明和重要提示。

操作警告

⚠ 警告: 不当使用或过度使用健身设备，都可能给健康造成伤害。Life Fitness 强烈建议在开始健身计划之前做一次全面体检，特别是用户家族史中有患高血压或心脏病的先例，或用户年龄超过 45 岁、吸烟、胆固醇高、肥胖或过去几年未进行过定期锻炼。如在健身过程中出现昏厥、眩晕、疼痛或气短，用户必须立即停止锻炼。

⚠ 警告: 使用前，请阅读使用说明。

⚠ 警告: 如未遵守以下安全警告和指示，可能会造成重大伤亡。

⚠ 警告: 确保产品的后方和旁侧分别有 23.6 英寸/0.6 米和 12 英寸/30 厘米的空间。

⚠ 警告: 检查设备。如果出现损坏，请通知工作人员。请勿使用。

⚠ 警告: 最大用户体重是 350 磅（158 公斤）。

⚠ 警告: 切勿用做拉伸或系上绳带或附加其它设备。

⚠ 警告: 使用扶手支撑身体，并保持平衡。

⚠ 警告: 产品不具备自由运转功能。因此，它无法立即停止。

⚠ 警告: 移动部件和跌倒危险。

- 为避免受伤，在从设备上走下来之前，请耐心等待踏板完全停止。
- 移动部件无法立刻停止；此设备并未配备飞轮。

⚠ 警告: 保持脚踏板表面的清洁和干燥。



所有身体部位、松散的衣物、鞋带和毛巾必须远离运动部件。

- Life Fitness 不担保也不保证根据 Life Fitness 提供的产品所用零部件不含乳胶。这些产品的用户必须采取一切必要的预防措施，以防止可能导致不良乳胶反应的意外接触。
- Life Fitness 产品的购买者必须阅读用户手册和警告标签，并指导所有使用者（包括最终用户或监督人员）正确使用设备。
- 购买者有责任正确指导其最终用户和监督人员了解所有 Life Fitness 设备的正确操作程序。
- 切勿将任何设备用于制造商的设计用途或预期用途之外的其他用途。必须正确使用 Life Fitness 设备以免受伤。
- 在使用时，请水平放置在稳定、平整的表面，以确保稳定性。
- 进行锻炼所需的个人力量可能与产品上显示的机械功率有所不同。
- 安装或拆卸产品时要小心谨慎。安装前，使用活动扶手，将离你最近的脚踏板移动到最低位置。在需要保持平衡时使用固定扶手。锻炼时，握住活动扶手。
- 使用本产品时切勿扭头后望。
- 始终遵循控制台说明，进行正确操作。
- 本器械不适合身体、感官或精神不健全的人士（包括儿童）使用，也不适合缺乏一定经验或知识的人群使用，除非有人监督，或由安全负责人指导他们使用本器械。
- 儿童不得使用本设备。请让 14 岁以下的儿童远离训练机。
- 请勿在户外、游泳池旁或湿度高的区域使用本产品。
- 切勿使用通风孔阻塞的产品。保持通风孔无棉绒、头发或其他任何阻塞物。
- 切勿将异物塞入本产品的任何缝隙。如果有异物掉落其中，请关闭电源，拔下电源线插头，小心地将其取出。如果无法取出异物，请联系客户服务部门。
- 切勿直接将任何液体放在设备上，除非是放在储物格或支架中。建议使用带盖子的容器储存液体。
- 不要光脚使用本产品。务必穿上鞋。穿橡胶底或防滑鞋底的鞋。不要穿有跟、皮底、带有耐磨钉或鞋钉的鞋子。确保鞋钉之间没有卡住的石子之类物体。
- 不要在设备运行时将手伸入设备内部或底部，或将设备向侧边倾斜。
- 请勿在锻炼期间允许他人以任何方式打扰用户或干扰设备运行。
- 请按照本手册规定的用途使用产品。切勿使用制造商未推荐的附件。

警告及注意事项

- 在启动健身程序之前，应阅读每个产品上的所有警告。
- 警告标签是指如未遵守这些注意事项可能导致重大伤亡的潜在危险情况。
- 注意标签是指如未遵守这些注意事项可能导致人员严重受伤或机器严重受损的潜在危险情况。
- 如果警告牌丢失或损坏，请立即联系客服支持部门以更换警告牌。警告牌随同每个产品附送，并应于使用产品前安装好。若警告牌遗失或损坏，Life Fitness 概不负责。

- 请联系[客户支持服务部](#)，从而确保所用的标签始终保持最新。

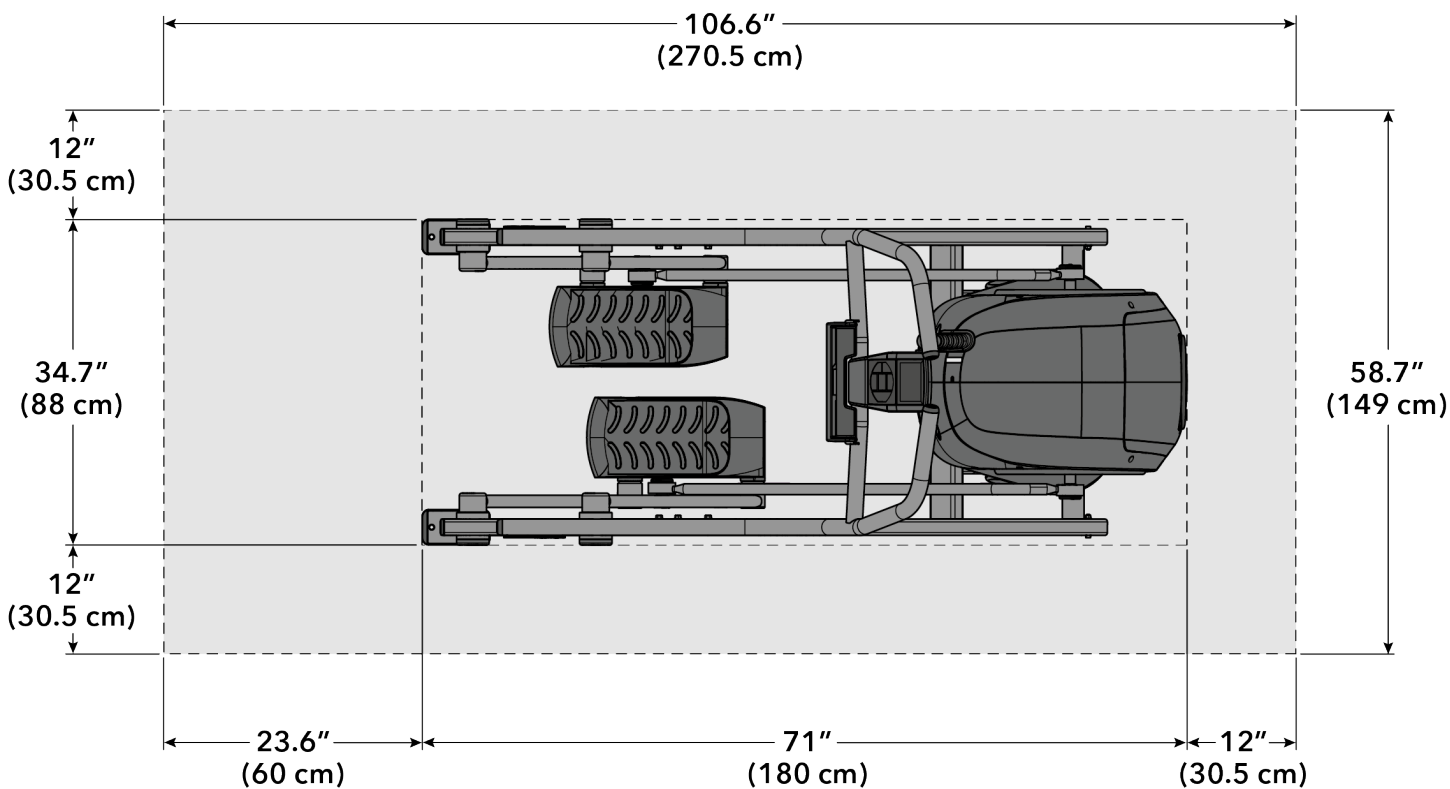
2. 组装

场地的选择与准备

产品尺寸

尺寸 (长×宽×高)	英寸 = 71 x 34.7 x 60.6	厘米 = 180 x 88 x 154
自由区域 (长×宽×高)	英寸 = 106.6 x 58.7 x 60.6	厘米 = 270.5 x 149 x 154

免费区



组装机器前，确保所选择的场地符合以下标准：

- 场地应具有良好的照明和通风条件。
- 场地结构稳定，且表面平整。
- 留有进入机器和紧急退出的空间。最小间隙为 23.6 英寸（0.6 米）。
- 相邻的设备可共享此区域。

设施所有者/设备所有者有责任确保每台机器之间留有适当的间隙，以便安全使用和人员通过。

根据 ADA（《美国残疾人法案》）的规定，每种健身设备必须占有至少 30 x 48 英寸的净空地面，且留有一条易达的路线。如果此净空间三面封闭（比如，被墙体或设备本身围住），那么其面积必须为 36 x 48 英寸。

所有其它机器与本机器的所有接入点必须留有 23 英寸的净空间。

本手册中的安装说明规定的尺寸包括（运行中的）最大脚印尺寸。

组装步骤

需由两个人执行此程序。

小窍门: 组装设备之前, 请充分阅读并了解所有的指示说明。认真检查所有的零部件。如有任何损害, 请参照本手册中的“客户服务”章节进行退货、更换或重新订购程序。

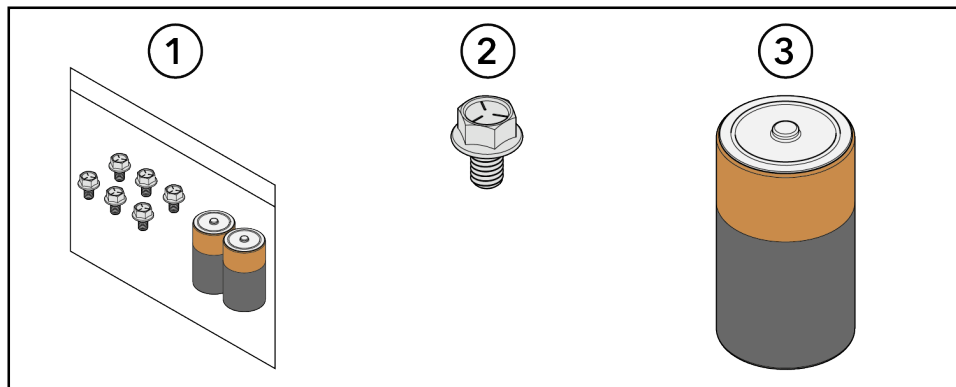
部件和硬件清单

部件

项目	描述	数量
1	底座总成	1
2	扶手组件	1
3	脚垫	2
4	使用手册	1

硬件

项目	描述	数量
1	五金件套装, HD SPARC	1
2	螺栓, .312-18 x .5, HXS	6
3	D型 1.5V 碱性电池	2



所需工具

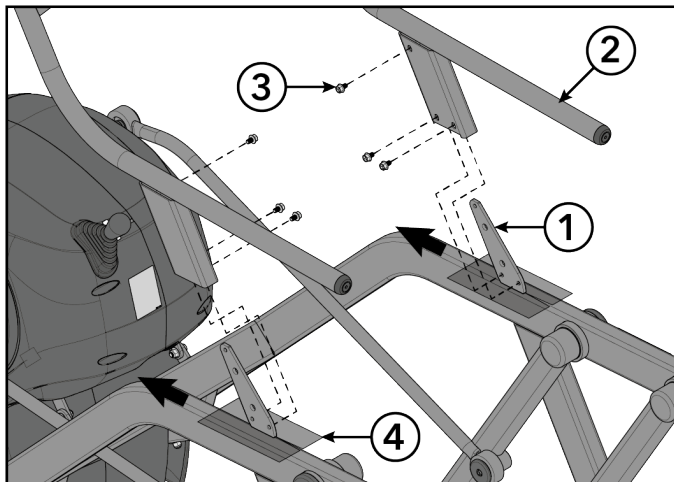
- 平头螺丝刀
- 1/2 英寸套筒 带 扭矩扳手
- 9/16 英寸开口扳手
- 4 毫米内六角扳手
- 17 毫米开口扳手

抬起和移动设备

1. 拆下方头螺栓和装运支架。此时使包装材料保持在连杆臂上。这将避免油漆在装配时划伤。
2. 紧紧抓住每个后部支撑腿, 每侧由一人抬起。
3. 抬起后部下支撑腿, 这样前部运输轮可以在地板上滚动。
使用正确的提升方法。
4. 将设备移动到预期的位置。
5. 放下后部支撑腿。

安装扶手组件

1. 将扶手组件放在底座总成上。
2. 用带扭矩扳手的 1/2" 套筒安装将扶手组件固定在底座组件上的螺栓。



项目	描述	数量
1	底座总成	1
2	扶手组件	1
3	螺栓, .312-18 x .5, HXS	6
4	塑料板	2

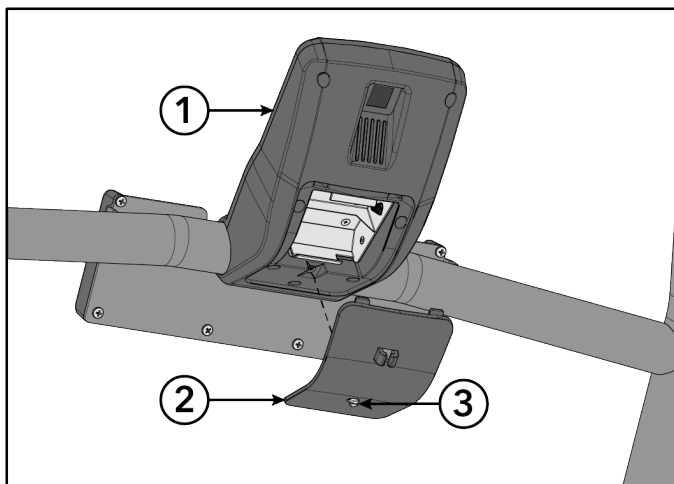


拧紧固定件 13 ft-lb (17.6 Nm)。

3. 从底座组件拆下塑料板。

安装电池

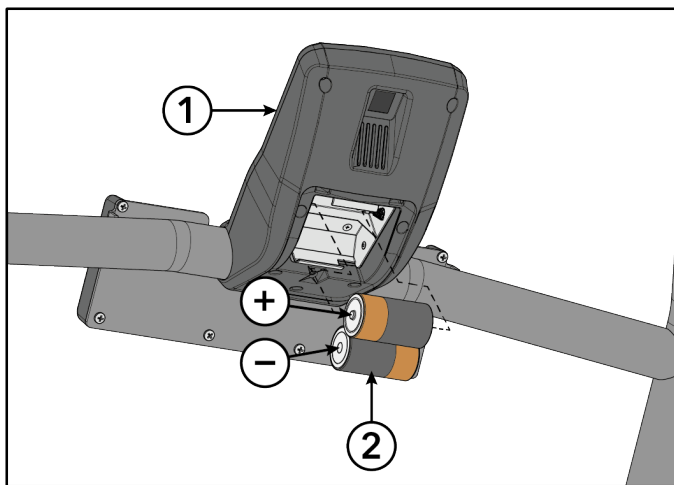
1. 用平头螺丝刀松开螺钉以卸下电池盖板。螺钉将留在电池盖板上。



项目	描述	数量
1	控制台	1
2	电池盖板	1
3	螺钉	1

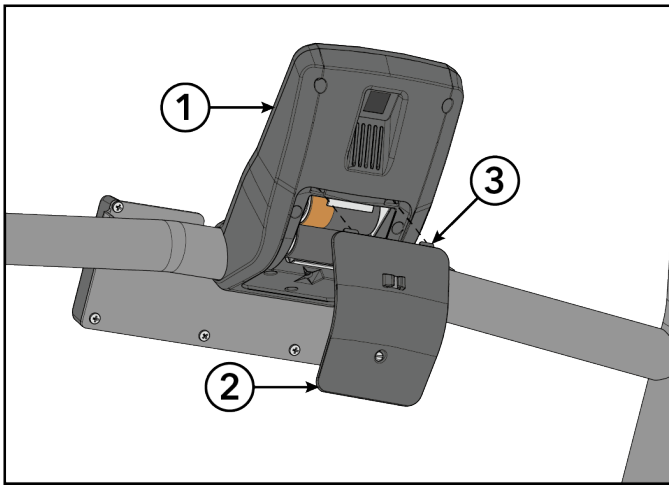
2. 如图所示安装两节电池。

备注: 电池必须在正确指示下安装。



项目	描述	数量
1	控制台	1
2	D 型 1.5V 碱性电池	2

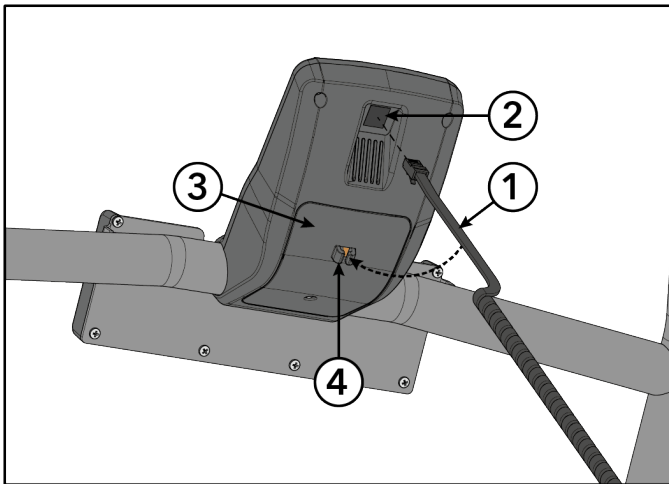
3. 将两张电池盖板标签插入控制台。



项目	描述	数量
1	控制台	1
2	电池盖板	1
3	标签	2

4. 用平头螺丝刀拧紧电池盖板螺钉。

5. 将控制台电缆插头插入控制台。

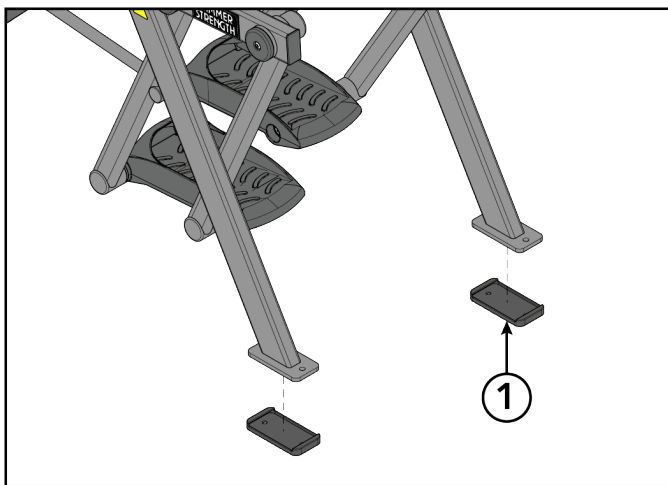


项目	描述	数量
1	控制台电缆	1
2	控制台	1
3	电池盖板	1
4	安装片	2

6. 将控制台电缆插入电池盖板上的安装片。

安装脚垫

由一人抬起设备，同时第二个人将脚垫放在每个后脚的下面（共两个）。



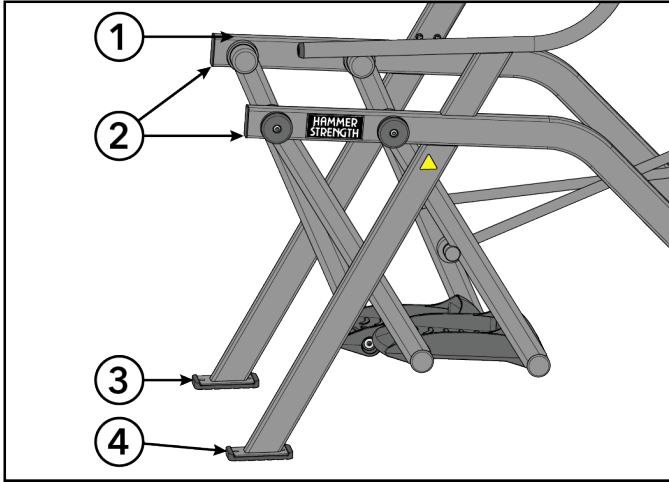
项目	描述	数量
1	脚垫	2

调平装置

该程序将通过均匀调整后脚重量来调平装置。调平装置将避免在使用时发生晃动。

备注: 在使用时从用户角度参照左右。

1. 确认踏脚板完全停止。
2. 抓住边框的一边慢慢将后脚抬离地面。将后脚下降至地面。

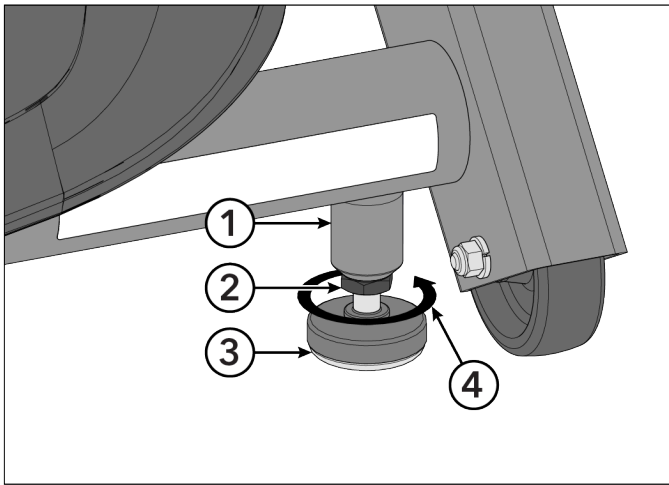


项目	描述	数量
1	机架	2
2	举起这里	2
3	左后脚	1
4	右后脚	1

3. 抓住边框的另一边慢慢将后脚抬离地面。将后脚下降至地面。

备注: 请注意，其中之一的后脚抬离地面要比另一边更容易。

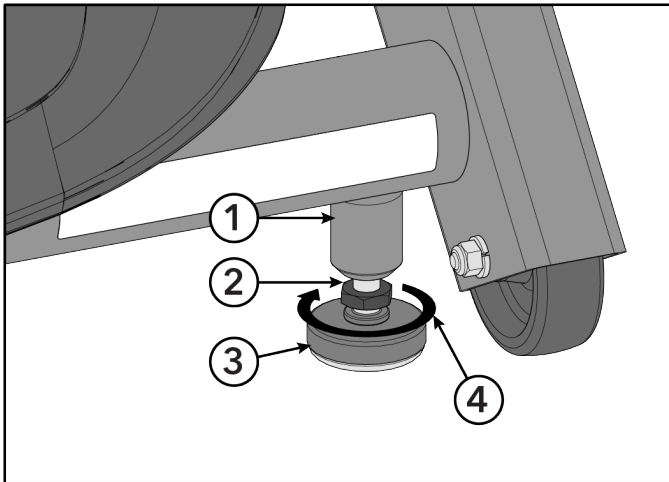
如果两个后脚都平稳地抬离地面，用 17 毫米开口扳手固定框架柱两个水平支脚螺母。装置平稳。



项目	描述	数量
1	框架柱	1
2	锁紧螺母	1
3	水平脚	1
4	逆时针转动以固定	

4. 使用 17 毫米开口扳手调整后脚重量。

- 如果左后脚更易抬起，向下调整右水平支脚螺母。
- 如果右后脚更易抬起，向下调整左水平支脚螺母。



项目	描述	数量
1	框架柱	1
2	水平支脚螺母	1
3	水平脚	1
4	顺时针方向向下调整水平支脚	

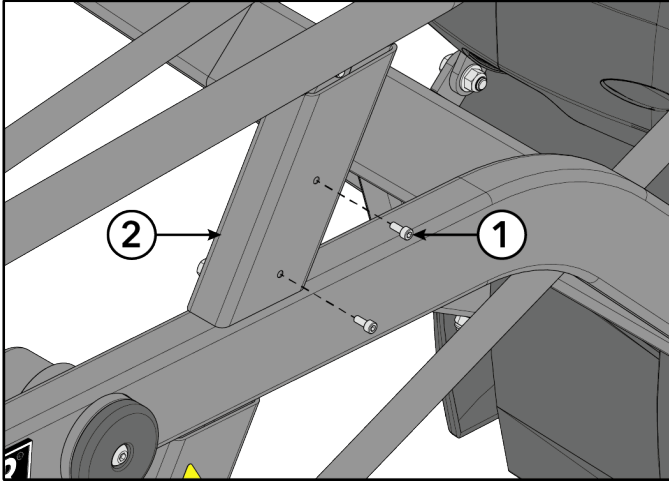
5. 由于后脚重量不平衡再一次测试装置。调整水平支脚螺母直至每一个后脚均匀抬起。

6. 使用 17 毫米开口扳手固定两个螺母。装置平稳。

安装水壶固定架

标准的自行车水壶架可以安装在车架上。水壶架不是由 Hammer Strength 提供的。

1. 用 4 毫米内六角扳手卸下扶手组件侧面的螺丝。将螺丝妥善储存。



项目	描述	数量
1	螺丝, M5 x 0.8, HXS, 16 毫米	2
2	扶手组件	1

2. 用 4 毫米内六角扳手安装固定水壶架和扶手组件的螺丝。

目视检查设备

1. 从设备移除任何包装材料。
2. 检查设备, 以确保组件正确并且完整。

设置

使用以下说明设置设备。

1. 进入踏板时抓住扶手, 以便保持自身稳定。
2. 开始迈步。

设置选项

1. 按住向上和▲向下▼箭头键 3 秒钟。
2. 按压开始/进入键。
3. 使用向上▲箭头和向下▼箭头在设置菜单中上下导航。
4. 使用开始/进入键在设置菜单中向前导航。
5. 使用停止/回顾键在设置菜单中向后导航。

设置菜单

语言	从可用语言中选择
间隔训练	设置默认锻炼: 设置默认锻炼间隔。十秒增量内选择是 10 至 180。 设置默认休息: 设置默认休息间隔。十秒增量内选择是 10 至 180。

退出设置模式

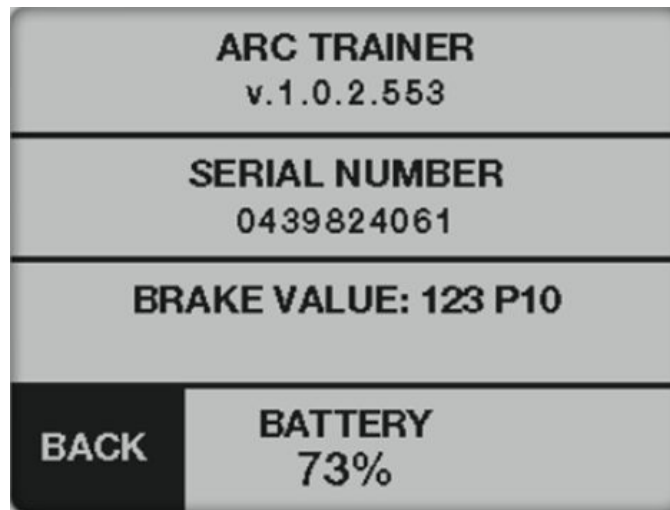
1. 在设置菜单中选择返回。
2. 按压开始/进入键。
3. 在设置菜单中选择退出。
4. 按压开始/进入键。

设置完成

测量阻力等级

执行这个标准程序以显示整个阻力杆范围内的准确阻力等级。当安装装置、更换控制台或传感插板，或是如果装置已被拆卸时，这是必须的。

1. 按住向上和▲向下▼箭头键 3 秒钟。
2. 使用向下▼箭头在工具箱菜单中导航至故障诊断。
3. 按开始/进入键以进入故障诊断。



4. 向前推动阻力杆以达到最高阻力等级。
5. 长按向上▲箭头三秒直至制动值部分闪烁。上限值已存储。
6. 向后拉动阻力杆以降至最低阻力等级。
7. 长按向下▼箭头三秒直至制动值部分闪烁。下限值已存储。
8. 按开始/进入键以返回至工具箱菜单。
9. 按向下▼箭头以选择退出设置菜单。
10. 按开始/进入键退出工具箱。

诊断菜单

弧步训练机	软件版本号。
压力/温度	压力：以 hPa（百帕）为单位显示气压。 温度：以摄氏度为单位显示当地温度。
制动值	显示制动值。范围是 P1 至 P10。
电池	10% 的增量内从 0% 至 100% 显示电池电量。电池电量在 10% 时将显示低电量。

测试操作

使用以下说明测试设备的完整阻力：

1. 将阻力杆移到最低阻力。
2. 确认踏脚板完全停止。
3. 进入踏板时抓住扶手，以便保持自身稳定。
4. 开始迈步。
5. 确认控制面板将亮起。
6. 按压开始/进入键。
7. 确认水平仪为等级 1 且阻力低。
8. 确认 WATTS 显示在显示屏上。
9. 向上移动阻力杆至等级 5。
确认阻力高于等级 1。

10. 向上移动阻力杆至**等级 10**。
确认阻力高于**等级 5**。
11. 向下移动阻力杆至**等级 1**。
12. 按**停止/回顾**键退出。
13. 在卸载设备前，请耐心等待踏板完全停止。

⚠ 警告：移动部件和跌倒危险。

- 为避免受伤，在从设备上走下来之前，请耐心等待踏板完全停止。
- 移动部件无法立刻停止；此设备并未配备飞轮。

迈出设备时抓住扶手，以便保持自身稳定。

测试完成。

3. 操作

个人体力与机械功率

警告: 功率差异。

完成锻炼所需的个人体力可能与显示的机械功率有所不同。

预期用途

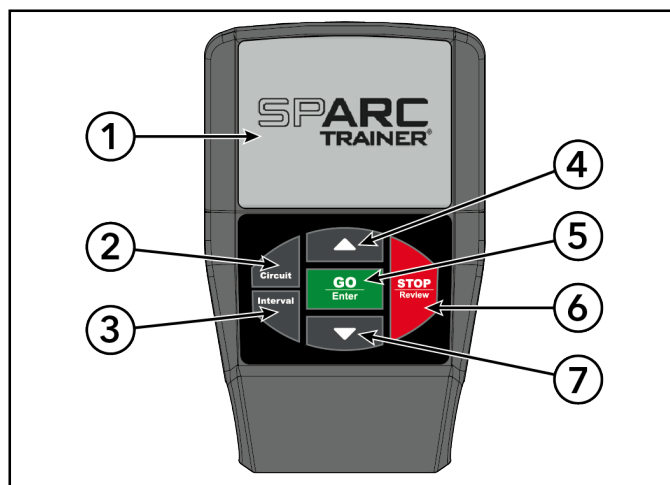
本机器的预期商业用途旨在帮助用户进行锻炼并提高身体综合素质。

使用的条款

本部分列出了本章使用的一些常用术语和符号列表。其他术语和符号在本章的适当地方列出。

- 巡回** 巡回模式功能就像一个计数定时器，完美适用于小组内多个用户短回合使用该机器。为了更长时间的训练，也可能想快速启动一样使用它。
- 间隔** 间歇模式允许用户预定锻炼时间和休息时间以及要执行套数的总数目。
- 休息** 间歇模式训练期间，一次间歇训练时期以较低的强度进行，来为锻炼间歇之后的恢复做准备。
- 结果** 将在每个锻炼结束时回顾累计的锻炼数据。
- 设置** 锻炼次数：执行休息间隔。
- 锻炼** 一次间歇训练期间的高强度训练时间。

用户控制



项目	控制	名称	描述
1		显示屏	显示所有信息。
2		CIRCUIT 键	选择巡回锻炼。
3		INTERVAL 键	选择间歇锻炼。
4		ARROW UP 键	向上调整值。在菜单、语言、默认和其他设置中向上导览。
5		GO/ENTER 键	开始巡回锻炼。在间歇锻炼步骤输入设置。在工具箱屏选择设置，移动至菜单。

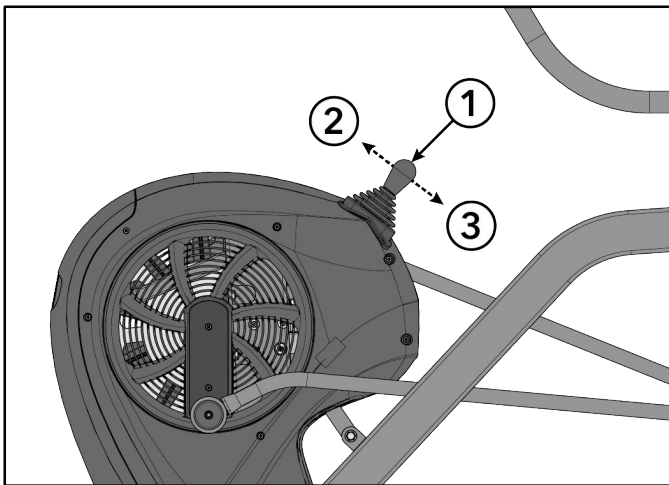
项目	控制	名称	描述
6		STOP/REVIEW 键	结束一次锻炼。重置控制台。返回至 设置 菜单。
7		ARROW DOWN 键	向下调整值。在菜单、语言、默认和其他设置中向下导览。

阻力杆

使用阻力杆改变阻力。一次增值范围是 1 至 10。水平仪显示屏显示阻力变化。



1. 向后拉动阻力杆以降低阻力等级。



项目	描述	数量
1	阻力杆	1
2	向前	1
3	向后	1

2. 向前推动阻力杆以提高阻力等级。

安装和卸载

安全走上设备

1. 确认踏板完全停止。
2. 抓住扶手，小心地站到踏脚板上。

安全走下设备

⚠ 警告: 移动部件和跌倒危险。

- 为避免受伤，在从设备上走下来之前，请耐心等待踏板完全停止。
- 移动部件无法立刻停止；此设备并未配备飞轮。

1. 抓住扶手进行支撑。
2. 停止迈步。
3. 请耐心等待踏板完全停止。
4. 继续抓住把手，同时小心地从设备上走下来。

快速操作指南

最大用户体重是 350 磅（158 公斤）。

以下是本设备的快速操作概要。

1. 确认踏脚板完全停止。
2. 抓住扶手，小心地站到踏脚板上。
开始迈步。
3. 按压**巡回**键。
4. 按压**开始/进入**键。
5. 调整阻力杆以随时改变阻力。水平仪将显示当前阻力等级。
6. 可随时按压**停止/回顾**键结束锻炼。

显示**锻炼结果**。

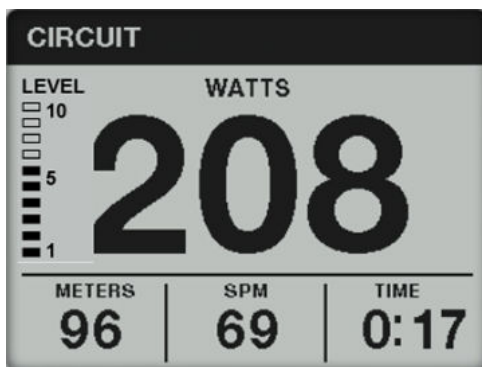
详细操作指南

最大用户体重是 350 磅（158 公斤）。

1. 确认踏脚板完全停止。
2. 抓住扶手，小心地站到踏脚板上。
开始迈步。
3. 选择一次**巡回**或**间隔**锻炼。

巡回锻炼概要

巡回模式功能就像一个计数定时器，完美适用于小组内多个用户短回合使用该机器。为了更长时间的训练，也可能想快速启动一样使用它。



显示屏	描述
LEVEL (水平)	显示当前阻力等级
瓦特	显示当前功率
仪表/千米	显示当前总距离
SPM	显示当前每分钟跨度
时间	显示试验总时间

巡回锻炼

1. 按压**巡回**键。
2. 按压**开始/进入**键。
3. 调整阻力杆以随时改变阻力。水平仪将显示当前阻力等级。
4. 可随时按压**停止/回顾**键结束锻炼。

显示**锻炼结果**。

5. 按向上▲或向下▼箭头来查看**结果**。
6. 按**停止/回顾**退出锻炼。

间歇锻炼概要

间歇模式允许用户预定锻炼时间和休息时间以及要执行套数的总数目。



显示屏	描述
健身	在这个间歇锻炼
休息	在这个间歇休息
设置	锻炼剩余套数
LEVEL (水平)	显示当前阻力等级
秒	倒数计时器计数至下一个间歇。
仪表/千米	显示当前总距离
瓦特	显示当前功率
总时长	显示试验总时间

间歇锻炼

1. 按压**间隔**键。
2. 使用向上箭头▲或向下箭头▼来调整**锻炼时间**。10秒内的增额范围是10至180。
3. 按压**开始/进入**键。
4. 使用向上箭头▲或向下箭头▼来调整**休息时间**。10秒内的增额范围是10至180。
5. 按压**开始/进入**键。
6. 使用向上箭头▲或向下箭头▼来调整**总间歇**。一次间歇增额范围是1至30。
将显示**锻炼总时间**。
7. 按压**开始/进入**键。
显示一次三秒倒计时 3...2...1。间歇锻炼开始于第一次**锻炼**会话。
8. 开始迈步。**锻炼**和**休息**屏交替显示。计时器计数至下一个间歇。

在锻炼时间段迈步	在休息时间段休息

9. 调整阻力杆以随时改变阻力。水平仪将显示当前阻力等级。
10. 可随时按压**停止/回顾**键结束锻炼。
显示**锻炼结果**。
11. 按向上▲或向下▼箭头来查看**结果**。
12. 按压**停止/回顾**键。

结果

作为用户练习，本单元跟踪并显示以下数据：

瓦特峰值 最高工作负载的能量消耗。

瓦特平均值 平均工作负载的能量消耗。

AVG SPM (每分钟步数) 每分钟的平均步数。

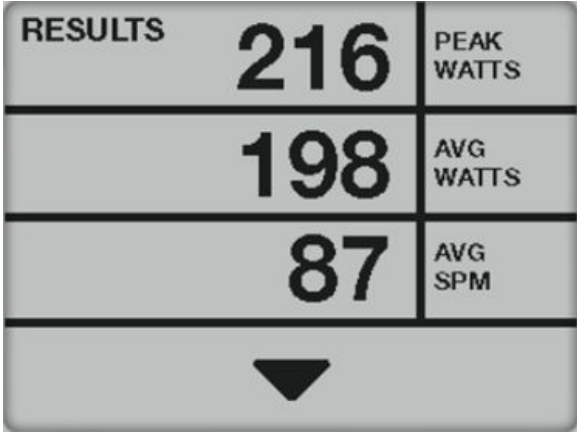
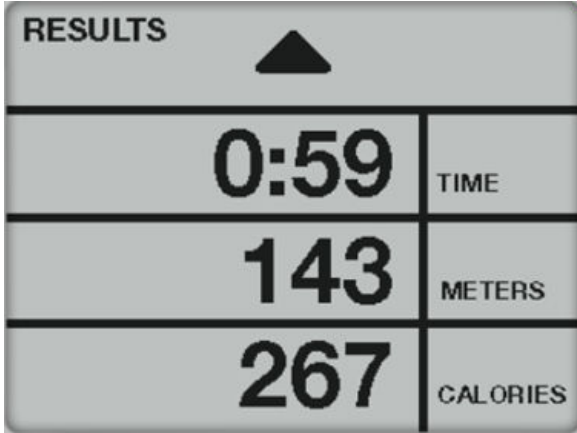
时间 您已锻炼的总时间。时间显示为分钟:秒。

MM:SS	分:秒	00:01 到 99:99
MMMM	分钟	100 分钟或更多

仪表/千米 以米或千米表示总里程。显示 METERS 超过 499 米，随后显示 KM 从 0.5 千米起步。

卡路里 在锻炼期间计算的燃烧卡路里总量。

按向上▲或向下▼箭头来查看结果。

结果 屏幕 1	结果 屏幕 2
	

如何计算功率输入与显示值

正如在控制台上以 Watts 显示的那样，总功率是以风扇的测量速度和涡流制动器提供的阻力计算的。大气条件下的风机功率的变化由单板气压和温度传感器的综合反馈抵消。

4. 维护

必须定期开展各种预防性维修工作。日常预防性维修工作有助于所有 Life Fitness 设备无故障安全运行。

Life Fitness 不负责对您的机器进行定期检查和维修。指导所有人员进行设备检查维修以及事故报告和记录。Life Fitness 代表可以回答您可能遇到的任何问题。

警告

小窍门: 请阅读本章节中列出的所有警告信息。

⚠ 警告: 保养、服务和维修:

- 只能由经过训练的技术人员执行
- 只能使用零件进行更换
- 避免电气零部件与水和其他液体接触。

⚠ 警告: 设备危害。

为避免重大伤亡，立即更换磨损或损坏元件，且在维修完成之前不得使用设备。

清洁设备

所需工具

- 洗涤剂
- 擦拭酒精
- 清洁布
- 吸尘器

每次使用后

立即擦拭任何液体。每次锻炼后，用布擦拭扶手及油漆表面上残留的任何汗滴。

请小心，不要在显示面板和控制台边缘之间溢出或遗留过多的水分，因为这可能会导致触电危险或电子产品故障。

必要时

使用真空吸尘器清除可能会在设备下方或周围堆积的任何灰尘或污垢。应当按照维修时间表中所述，尽量频繁地清洁该区域。

清洁控制台

注意: 不要将清洗液直接喷洒到控制台。

直接喷洒可能损坏电子并导致保修失效。

- 在干净的布上喷涂温和的清洁剂。
- 使用该湿布清洁控制台和杯托。

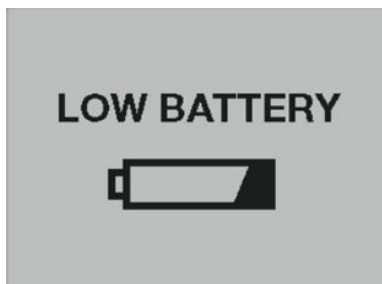
清洁底座

- 在干净的布上喷涂温和的清洁剂。
- 使用该湿布清洁设备底座。

电池

控制台有两节 D 型碱性电池供电。

如果电池电量少于等于 10%，控制台在启动时将显示**低电量**。



如果启动时出现**低电量**请更换电池，

存放或长期不用期间

当不适用产品超过六个月时，应移除电池以防漏电。

检查电池电量

电池电量可通过控制台查到。

1. 按住向上和▲向下▼箭头键 3 秒钟。
2. 使用向下▼箭头在**工具箱**菜单中导航至**故障诊断**。
3. 按**开始/进入**键以进入**故障诊断**。
 1. **电池**电量显示在**故障诊断**屏。
 - 电量在 20-100% - 电池可用。
 - 电量在 0-10% - 电池需要替换。
 4. 按**开始/进入**键以**返回**至工具箱菜单。
 5. 按向下▼箭头以选择**退出**设置菜单。
 6. 按**开始/进入**键退出工具箱。

电池寿命预期

工程测试显示，在每天使用 24 小时的情况下，电池的平均寿命约为 1080 小时（45 天），这意味着：

每天用 1 小时，可用 1080 天（接近 3 年）

每天用 2 小时，可用 540 天

每天用 3 小时，可用 360 天

预计平均电池寿命为 3 年左右。

推荐使用 18,000 mAh 的碱性 D 型电池：

Energizer E95

Energizer Max

Duracell MN1300

Duracell PC1300 Pro

Panasonic LR20-D

OEM 电池都具有非常高的 A/Hr（见上文），在此情况下，普通的替代品的质量无法达到该水平。

备注：工程部没有测试锂电池或可充电电池。大多数可充电电池的电压为 1.2 伏（而碱性电池的电压为 1.5 伏），因此满电启动电压只有 2.4 伏，很可能会无限期地触发低电量报警。

更换电池

使用两节全新的 D 型碱性电池更换。如果替换的电池很弱且电量低于或等于 40%，启动时仍将显示**低电量**。

备注：不要使用可充电电池。

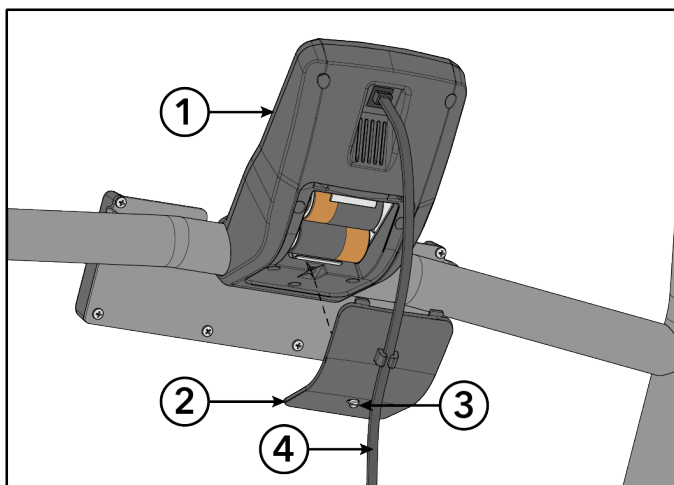
所需工具：

- 平头螺丝刀

注意：组件损坏。

只可使用两节 D 型碱性电池更换。总是使用有着相同额定电流和制造商、两节全新相同的电池。

1. 用平头螺丝刀松开螺钉以卸下电池盖板。螺钉将留在电池盖板上。



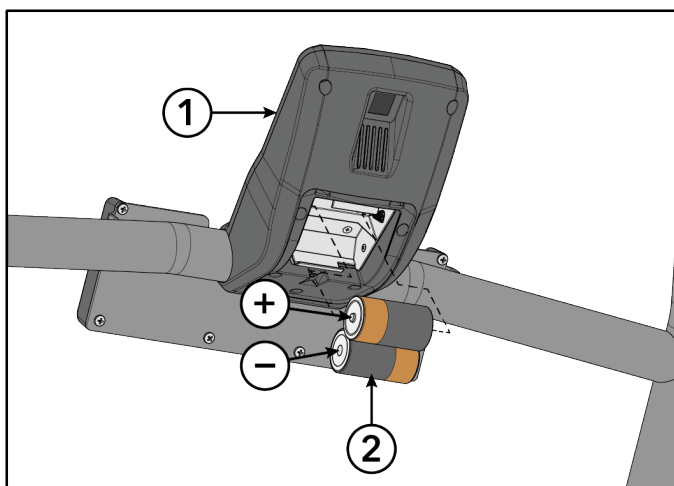
项目	描述	数量
1	控制台	1
2	电池盖板	1
3	螺钉	1
4	控制台电缆	1

- 电池盖板螺钉将留在电池盖板上。
- 电池盖板将留在控制台电缆上。

2. 从控制台移除两节电池。

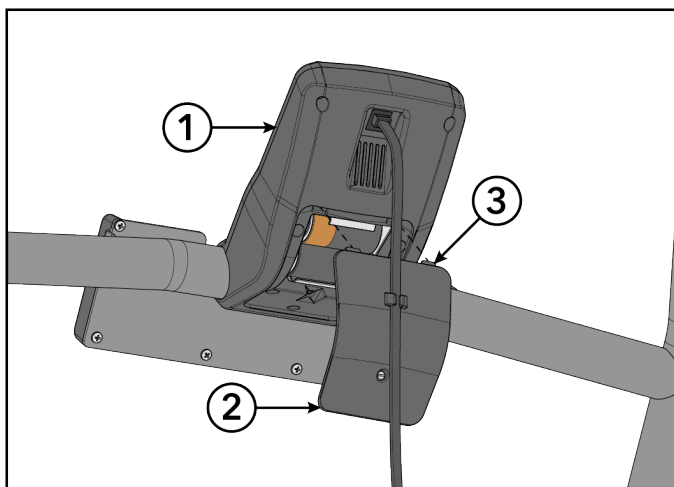
3. **备注:** 电池必须在正确指示下安装。

如图所示安装两节电池。



项目	描述	数量
1	控制台	1
2	D 型 1.5V 碱性电池	2

4. 将两张电池盖板标签插入控制台。



项目	描述	数量
1	控制台	1
2	电池盖板	1
3	标签	2

5. 用平头螺丝刀拧紧电池盖板螺钉。

备注: 在更换之后或者装置清理之前, 请将电池安全处理。

检修时间表

应由有资格的人员执行所有维护活动。否则可能导致严重伤害。

这是建议的最低服务。

确定距离

1. 确认踏脚板完全停止。
2. 抓住扶手, 小心地站到踏脚板上。
3. 按住向上和▲向下▼箭头键 3 秒钟。
4. 使用向下▼箭头在**工具箱**菜单中导航至**属性**。
5. 按**开始/进入**键以进入**属性**。

1. **总时间**和**总运行时间**显示在**属性**屏。

时间以 ####:##:## 的形式显示 (天数: 小时: 分钟)。

备注: 一天以使用 24 小时记录。不是指使用天数或安装天数。

6. 记录**总运行时间**。
7. 按**开始/进入**键以**返回**至工具箱菜单。
8. 按向下▼箭头以选择**退出**设置菜单。
9. 按**开始/进入**键退出工具箱。

日常程序

在**清洁设置**项查看详细过程。

1. 清洁控制台
2. 清洁底座。

每 6 个月

6 个月的**总运行时间**大约为 6 天。

1. 移动设备, 并用真空吸尘器清洁底部。抬起设备的后部, 并从其现在的位置向后滚动。使用真空吸尘器清洁底部, 然后将设备返回到正常位置。
2. [检查电池电量](#)。

每 12 个月

12 个月的**总运行时间**大约为 12 天。

联系获许可服务的技术人员执行下列程序。

1. 检查倾斜装置。
2. 更换所有磨损部件。
3. 润滑倾斜轴衬。

5. 产品规格

分类	EN ISO 20957 Class S (工作室用)
精确性	A
组装长度	180 厘米 (71 英寸)
组装宽度	88 厘米 (34.7 英寸)
组装高度	154 厘米 (60.6 英寸)
产品重量	120 公斤 (265 磅)
装运重量	150 公斤 (330 磅)
阻力水平	制动电阻 1-10 级
电阻量程	风扇 0-1000 瓦特, 阻力臂 (ECB) 增加额外的 0-400 瓦特
制动系统	无刷涡流制动器, 速度无关
步长	24 英寸 (61 厘米) 定长
锻炼	电路和间隔
显示屏	LCD - 液晶显示屏
控制台功能	图形显示: 制动电阻式物位计 数字显示: 米/千米、秒 (倒数)、SPM (每分钟步数)、时间、总时间、瓦特。
框架颜色	Casino Black Wrinkle
最大承重	350 磅 (158 公斤)
电源	D 型 1.5V 碱性电池 (2 节)

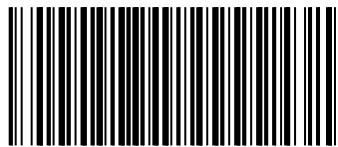
6. 保证

保修信息

请使用下方链接或扫描二维码访问保修信息：

<http://lifefitness.com/warranties>





1018738-0003