



商標持有：美斯實業有限公司  
Trademark holder: Maxcare Industrial Limited

客戶服務熱線Customer Service Hotline：  
香港Hong Kong - (852) 2950-9383  
中國 China - (86) 400 882-1883

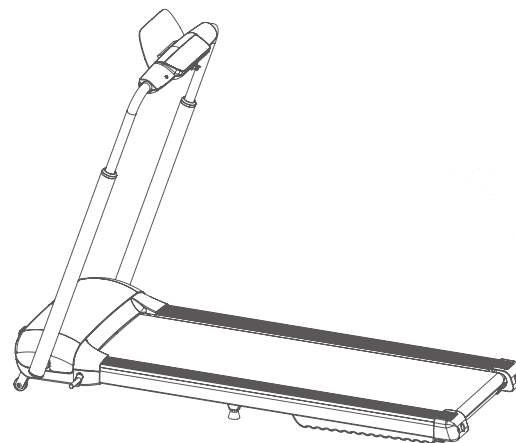
[www.maxcare.net](http://www.maxcare.net)  
[www.maxcareonlineshop.com](http://www.maxcareonlineshop.com)

maxcare®



## Instruction 產品使用說明書

MAX-X04XQSR01





## 企業介紹

maxcare 集團領導人憑著二十多年生產健康按摩產品經驗，了解亞洲人對按摩產品的特別需求，創立了maxcare 品牌，並於2012年在香港大力拓展按摩產品市場，更於2017年獲得香港名牌殊榮。maxcare 以香港作為基地，專注於研發、生產及銷售家庭健康器械。

maxcare 秉持「科技提升生活質量」、「用心關愛家庭健康」的服務宗旨，不斷推出創新性的高品質產品，maxcare 產品不僅通過歐盟CE、美國UL/ETL、德國GS、TUV、中國3C等多項國際品質和安全認證，同時申報並獲得了多項國際專利。

maxcare 在集團創立者的領導下及企業使命的推動下，現已成為香港最具競爭優勢的家庭健康按摩品牌之一。maxcare 企業在專注於研究按摩椅技術的基礎上，融入人們對生活的全新理解——簡約、時尚的設計元素。maxcare 本著關愛生活的健康原則，努力致力於研發、設計、生產優質的家庭健康按摩產品，為家庭和辦公室人群提供高品質的健康按摩產品和全身全方位的健康解決方案。maxcare 將「無限關愛·源自點滴」的企業理念融入產品之中，將健康帶到每個人的身邊。



感謝您選購MAXCARE產品，使用前請仔細閱讀產品使用說明書，並特別注意安全事項，以便正確操作及使用本產品。

本手冊提供使用者安全及有效的操作模式，請在閱讀後妥為收藏，以便日後隨時取出參閱。

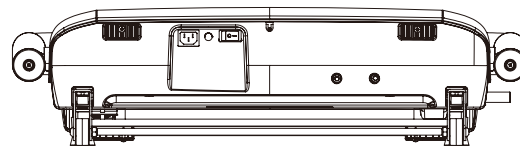
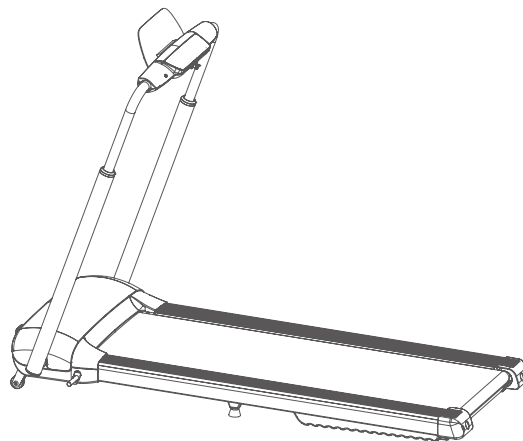
## 目錄

產品簡介 .....	P.01
安全須知 .....	P.02 - P.04
產品及配件 .....	P.05
安裝說明 .....	P.06-P.07
運動建議與方針 .....	P.08-P.09
產品使用說明 .....	P.10-P.14
維護保養指南及說明 .....	P.15-P.17

## 產品簡介

產品名稱：CYBER RUN

產品型號：MAX-X04XQSR01



## 安全須知

感謝您選購本公司的產品，正確的使用跑步機是您安全和方便的保證，在使用跑步機之前請仔細閱讀以下內容。

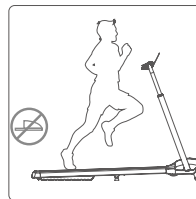
### 安全須知①

1. 在確認完全按照安裝說明安裝好跑步機後，才能接通電源。為方便接通電源，請在放置跑步機時注意不要覆蓋牆上的電源插座。
2. 需使用跑步機專用電源線，電源插座需帶接地。若電源線有損壞，請及時聯繫當地代理商或者我們。
3. 跑步機不使用時，請拔掉電源線。
4. 請不要隨意的移動電機保護罩。如果需要清潔或者維護，請務必把電動跑步機的電源插頭拔掉。
5. 如果您是初次使用跑步機，請在使用跑步機時握住前扶手直至舒適。

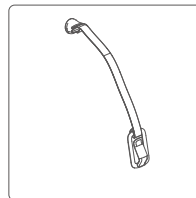
### 安全須知②

1. 跑步前請先熱身3到5分鐘，如關節活動、慢走等。
2. 開啟下部的電源啟動跑步機，按下開關鍵，在數碼顯示屏顯示倒計時(3,2,1),跑步機就已經開始運作了，它會自動選擇速度為1,初學者可先以此速度為熱身。
3. 雙手抓住跑步機前扶手，踏上跑步機，按下“+”按鈕將跑步機的速度緩慢調節至1.5至3.0之間。身體挺直，盡量放鬆，隨著跑步帶一起動起來。在適應節奏，找到身體的重心後，逐漸增加速度，將雙手從前扶手鬆開，手臂隨身體擺動起來，這樣起跑熱身運動效果更佳。
4. 在熟悉跑步機的功能之後，您可以根據自身體質進行速度調節。
5. 在跑步機的數碼顯示屏上，運動的速度、時間、距離、卡路里都可以隨意的切換並顯示。
6. 跑步機配有紅色的安全鎖。如果在跑步機運行過程中發現任何異常和不適，請拉掉安全鎖立即終止電機運轉避免產生任何意外。

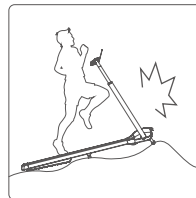
## 安全須知



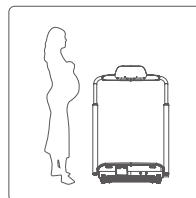
運動前最好換上運動服，不要穿過大或過鬆的衣服，以防因衣服掛住跑步機部件而造成意外。  
在跑步機上跑步時須穿運動鞋或其他橡膠底質地的鞋子。



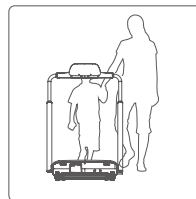
運行過程中跑步機如果因為控制器失靈突然加速，請立即拉掉安全鎖停止跑步機。



跑步機為室內機械，請勿室外使用。跑步機擺放場所應保持乾淨平整，注意防潮，注意不要將跑步機放在厚地毯一類的物品上使用，以免影響跑步機下方空氣的對流流通以及跑步時產生不平衡現象。電動跑步機為專用器械，請勿改裝挪做它用。



跑步機正常使用時，請確保未成年人、孕婦或者老人遠離跑步機，以免發生任何意外。

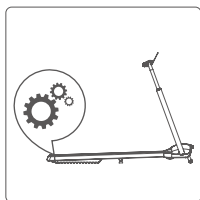


未成年人須有成年人陪同指導使用

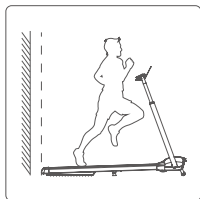
## 安全須知



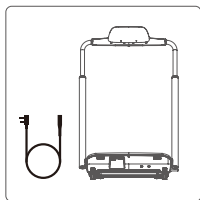
**⚠**  
鍛煉時如果感覺有危險，應借用前扶手緊急跳離到地面或者跳離到兩側踏板平台上。



**⚠**  
防卷入，請勿踩踏。



**⚠**  
跑步機後方須有2000mm x 1000mm安全區域。



**⚠**  
跑步機不使用時，請將電源線拔掉避免第三方不受控制使用。

提示：

- 1.初學者使用跑步機之前，請先熟悉面板上的功能旋鈕。
- 2.啟動時請不要站在跑帶上，應從側面站到跑步機兩邊的塑料防滑板上，防止摔倒。
- 3.在跑步前，最好換上運動服，不要穿牛仔褲、皮鞋等進行運動。
- 4.請不要在使用跑步機的同時與其他人嬉戲、打鬧，以防發生危險。嚴禁在跑步的過程中從跑步機躍下。

## 產品及配件

產品名稱	CYBER RUN
產品型號	MAX-X04XQSR01
展開尺寸(長寬高)	1490*770*1182mm
速度	1-12Km/h
額定電壓	220V-240V
額定頻率	50/60Hz
額定功率	560W
有效跑步面積	420*1200mm
顯示器	LED
產品毛重	44KG
產品淨重	36KG
最大承重	100KG
包裝規格	1570mm(L) X 830mm(W) X 230(H)
類別和等級	HB
智能連接	✳
安全保護	1.儀表上的安全開關。 2.跑步機內部控制板上的過流保險管。

本產品的圖片及參數本公司保留技術改進的權利、如有改動，恕不另行通知。

## 配件

序號	名稱	數量	備註
1	跑步機	1個	配件
2	工具箱	1個	安全鎖 1條 扳手 1把 硅油 1瓶 說明書 1本 電源線 1條 手機貼 1個

## 安裝說明

1. 打開包裝，在箱內取出跑步機和工具箱（電源線、安全鎖和說明書等）。



2. 如何打開跑步機？

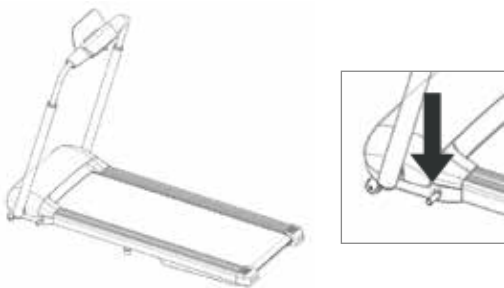
2.1 展開立柱；展開立柱後不會晃動，說明立柱已鎖緊到位。



3. 如何折疊收納跑步機？

3.1 解鎖立柱。用腳踩如同解鎖銷，輕輕推動一下立柱，立柱會慢慢下降自動放平。

注意：若踩不動解鎖銷，請前後晃動一下立柱後再次嘗試解鎖。這個現象是鎖定機構的原理導致的正常現象，並非機器異常。

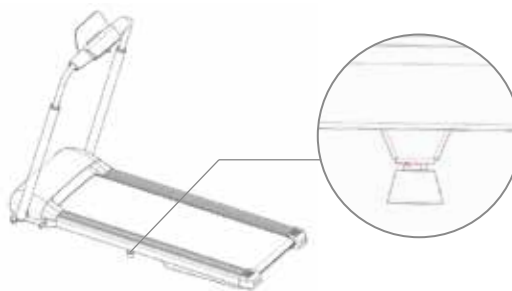


## 安裝說明

3.2 直立跑步機，雙手握住如圖1處橫管，向上抬起跑步機，達到狀態如下圖。



4. 遇到地面不平時，可調節中間支撐腳墊，使機台穩定。



## 運動建議與方針

如果您是初次使用電動跑步機，您有必要閱讀以下內容：

### 準備

在運動前您有必要了解自己的健康狀況，以作出適合自己的運動計劃，建議向醫生或專業人員諮詢一下，也許您可以取得事半功倍的效果。

在初次使用電動跑步機前，請先站在旁邊熟悉一下如何控制它：啟動、停機和速度調節等，等您熟悉之後才可以使用。然後站在跑步機兩邊的塑料防滑板上，用雙手抓住扶手，將機器開到1.6-3.2公里/小時的低速度，身體站直，向前看，接著可以試探性的邁上跑帶，盡量放鬆，最後跟著跑帶的速度一起運動。在感覺適應後，慢慢地把速度增加到3-5公里/小時。保持這樣的速度10分鐘左右，再慢慢地讓機器停下來，初次使用時切勿高速運行，以防摔倒。

### 鍛煉

用固定的步伐行走約1公里，並記錄下所用的時間。這可能會用上15-25分鐘，以4.8公里/小時的速度行走時，1公里的路程大約會用12分鐘。在您夠很容易的這樣做幾次後，就可以漸漸地提高速度，這樣持續30分鐘您就可以得到很好的鍛煉。在漫步鍛煉開始前，心裡要清楚：不能急躁，這種鍛煉是為了您自己一生的健康。

### 鍛煉的頻率

目標是3-5次/周，每次運動15-60分鐘。最好是根據自己的身體狀態制定好鍛煉計劃表，而不是根據自己的喜好來鍛煉，您可以通過調整速度和運動時間來掌握運動的劇烈程度。

### 運動量

捷徑-鍛煉15-20分鐘的是節省時間的好方法，在4-4.8公里/小時的速度下熱身5分鐘，接著按每分鐘增加0.3公里/小時的速度遞增，直到您在感覺合適的速度上，把運動時間保持在45分鐘左右，想必這會是一場酣暢淋漓的健身運動。

以上內容僅供參考，具體情況請向專業人士諮詢。

### 穿著

您所需要的只是一雙好的鞋子，建議選用跑鞋或健身鞋。同時鞋底不要粘有異物，避免把異物攜帶進跑步帶下磨損跑步板和跑步帶。衣服應該穿著舒服並適合運動，建議用棉質透氣的運動服裝。

## 運動建議與方針

### 伸展運動

不管您以怎樣的速度行走，最好先做做伸展運動。溫暖的肌肉更加容易舒展，因此先走上5-10分鐘來熱身。接著停下來按照如下方法做伸展運動-做5次，每條腿每次做10秒或更多時間：在鍛煉結束後再做一遍。

#### 1. 向下伸展

雙膝微曲，身體慢慢向前彎，讓背部和肩膀放鬆，雙手盡量去觸摸腳趾，保持10-15秒，然後放鬆，每一條腿重複做3次。

#### 2. 腳脛伸展

坐在乾淨的坐墊上，把一條腿伸直，把另一條腿向內收，使其緊貼伸直的一條腿的內側，盡量用手去觸摸腳趾。保持10-15秒，然後放鬆。每一條腿重複做3次。

#### 3. 小腳和腳跟腱伸展

兩手扶牆或者樹站立，一腳在後。保持後腿直立且腳跟著地，向牆或樹的方向傾斜。保持10-15秒，然後放鬆。每一條腿重複做3次。

#### 4. 四頭肌伸展

以左手扶牆或桌子掌握平衡，然後右手向後伸，抓住右腳踝慢慢向臀部拉，直到您感覺到大腿前面的肌肉很緊張。保持10-15秒，然後放鬆。每條腿重複做3次。

#### 5. 縫匠肌(大腿內側的肌肉)伸展

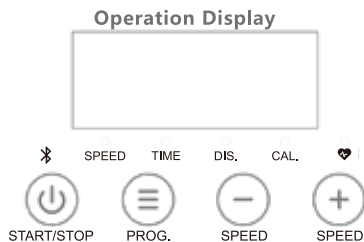
腳底相對，膝蓋朝外坐下。雙手抓住雙腳向腹股溝方向拉。保持10-15秒，然後放鬆。重複做3次。



### 鍛煉安全措施

在進行鍛煉前，請向專業人員諮詢。他能幫您推薦運動頻率，運動強度及與您年齡和身體狀況相符的運動時間。在鍛煉時，如果覺得胸悶或胸痛，心跳不規律，呼吸短促，頭昏或其他不適，請立即停止！在繼續鍛煉前先向專業人員諮詢。

## 產品使用說明



## 按鍵及其功能

1. 開始/停止: 按此鍵跑步機開始或停止運行。
2. 功能: 待機狀態下, 選擇3個倒數模式(時間倒數、距離倒數、熱量倒數), 3個固定程序(P1、P2、P3); 跑步機運行狀態下, 切換窗口顯示(速度、時間、距離、熱量、心率(僅在測試心率時可切換))。
3. 速度加: 調節速度, 增加所選擇項目(速度、時間、距離、熱量)值。
4. 速度減: 調節速度, 減小所選擇項目(速度、時間、距離、熱量)值。

## 模式

### 1. 時間倒數

- 1.1 待機狀態下, 按功能鍵1次進入時間倒數模式, 時間窗口閃爍顯示“30:00”, 此時按速度加、速度減選擇時間長短, 最小可調節到5:00, 最大可調節到99:00。
- 1.2 調整完成後按開始鍵, 跑步機以最低速度開始運行, 此時按速度加減鍵可調節運行速度的快慢, 功能鍵可切換窗口, 速度窗口顯示當前速度, 時間窗口顯示剩餘的時間, 距離窗口顯示已跑距離, 熱量窗口顯示已消耗卡路里, 當時間顯示為“0:00”時跑步機停止運行。

### 2. 距離倒數

- 2.1 待機狀態下, 按功能鍵2次進入距離倒數模式, 距離窗口閃爍顯示“5.0”, 此時按速度加、速度減選擇距離長短, 最小可調節到0.5公里, 最大可調節到99公里。

## 產品使用說明

### 3. 熱量倒數

- 3.1 待機狀態下, 按功能鍵3次進入熱量倒數模式, 熱量窗口閃爍顯示“100”, 此時按速度加、速度減可調節所要消耗熱量的值, 最小可調節到20千卡, 最大可調節到990千卡。
- 3.2 調節完成後按開始鍵, 跑步機以最低速度開始運行, 此時按速度加減鍵可調節運行速度的快慢, 功能鍵可切換窗口, 速度窗口顯示當前速度, 時間窗口顯示已運動時間, 距離窗口顯示剩餘距離, 熱量窗口顯示剩餘熱量, 當距離顯示為“0”時, 跑步機停止運行, 當熱量顯示為“0”時, 跑步機停止運行。

### 4. 固定程序P1

- 4.1 待機狀態下, 按功能鍵4次可選擇固定程序P1, 顯示“P1”3秒後, 窗口閃爍“30:00”, 按速度加、速度減調節運行時間, 調節完成後按開始鍵跑步機開始運行, 時間窗口顯示倒計時間, 距離窗口顯示運行距離, 熱量窗口顯示消耗熱量, 速度窗口顯示每一段的運行速度, 此模式共分為10段, 運行時間是固定的不可調節, 在運行過程中按速度加減鍵可調節當前的運行速度。

- 4.2 當時間窗口顯示為“0:00”時, 跑步機停止運行。

Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Speed										
km/h	2	1	4	4	2	4	4	3	2	1

### 5. 固定程序P2

- 5.1 待機狀態下, 按功能鍵5次可選擇固定程序P2, 顯示“P2”3秒後, 窗口閃爍“30:00”, 按速度加、速度減調節運行時間, 調節完成後按開始鍵跑步機開始運行, 時間窗口顯示倒計時間, 距離窗口顯示運行的距離, 熱量窗口顯示消耗的熱量, 速度窗口顯示每一段的運行速度, 此模式共分為10段, 運行時間是固定的不可調節, 在運行過程中按速度加減鍵可調節當前的運行速度。

- 5.2 當時間窗口顯示為“0:00”時跑步機停止運行。

Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Speed										
km/h	3	4	6	4	6	6	6	4	6	1



## 產品使用說明

### 6. 固定程序P3

6.1 待機狀態下，按功能鍵6次可選擇固定程序P3，顯示“P3”3秒后，窗口閃爍“30:00”，按速度加、速度減調節運行時間，調節完成后按開始鍵跑步機開始運行，時間窗口顯示倒計時間，距離窗口顯示運行距離，熱量窗口顯示消耗的熱量，速度窗口顯示每一段的運行速度，此模式共分為10段，運行時間是固定的不可調節，運行過程中按速度加減鍵可調節當前段的運行速度。

6.2 當時間窗口顯示為“0:00”時，跑步機停止運行。

Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Speed										
km/h	5	4	8	8	6	8	6	8	4	1

## 光電心率

跑步機在待機或運行狀態下，將手放置於顯示表板左邊測心率處，幾秒后顯示窗口會自動切換至心率窗口，顯示當前測量出的心率。測出的心率會受到手握方式的不同而不同，僅供參考，不能作為醫學根據。

## 產品使用說明

### 7. 控制系統一般故障及排除方法

1. 信息代碼: Er1, 安全鎖脫落

排除指南:

- 1.1 檢查安全開關是否放在指定位置。
- 1.2 檢查安全開關插頭是否鬆動或脫落。
- 1.3 檢查或更換安全開關。
- 1.4 檢查或更換下控電路板。

2. 信息代碼: Er7, 電機未接

排除指南:

- 2.1 檢查電機線是否鬆動或脫落。
- 2.2 檢查或更換電機。
- 2.3 檢查或更換控制器。

3. 信息代碼: Er8, 通訊故障

排除指南:

- 3.1 檢查通訊線是否鬆動、脫落或損壞。
- 3.2 檢查或更換電子錶板。
- 3.3 檢查或更換控制器。

4. 信息代碼: Er9, 過載保護

排除指南:

- 4.1 檢查是否超載。若過載請按下過載保護器開關。
- 4.2 檢查機械運轉部件是否被卡住。
- 4.3 檢查是否缺少離膜劑，如果缺少離膜劑，會使跑步帶與跑板之間的摩擦力增大。
- 4.4 檢查跑步板是否磨損嚴重。
- 4.5 檢查跑步帶是否磨損嚴重。
- 4.6 檢查電機連接線是否有短路現象。
- 4.7 檢查或更換控制器。
- 4.8 檢查或更換電機。

5. 信息代碼: Er10, 過壓/欠壓

排除指南:

- 5.1 請檢查供電線路上的電壓是否處於正常值: AC 200-240V。
- 5.2 檢查或更換控制器。
- 5.3 檢查或更換電機。

6. 信息代碼: Er11, 過流

排除指南:

- 6.1 檢查是否超載。
- 6.2 檢查機械運轉部件是否被卡住。
- 6.3 檢查是否缺少離膜劑，如果缺少離膜劑，會使跑步帶與跑板之間的摩擦力增大。
- 6.4 檢查跑步板是否磨損嚴重。
- 6.5 檢查跑步帶是否磨損嚴重。
- 6.6 檢查電機連接線是否有短路現象。
- 6.7 檢查或更換控制器。
- 6.8 檢查或更換電機。

## 產品使用說明

7. 信息代碼: Er12, 電機短路

排除指南:

- 7.1 檢查控制器輸出端是否有異物導致短路。
- 7.2 檢查或更換電機。

8. 部分或全部按鍵不好用

排除指南:

- 8.1 揭開電子錶上殼。
- 8.2 檢查或更換電子錶板。
- 8.3 重新上電后按鍵是否可以正常使用。

9. 電子錶無顯示

排除指南:

- 9.1 檢查輸入電壓是否在允許範圍內: AC200-240V。
- 9.2 檢查電跑機台上的開關是否打開。
- 9.3 檢查電源插座內的保險絲是否熔斷。如已熔斷, 請以備用保險絲更換之。
- 9.4 檢查控制器, LED燈是否點亮。
- 9.5 檢查各連接線。
- 9.6 檢查或更換電子錶板。
- 9.7 檢查或更換下控電路板。

## 維護保養指南及說明

### 1. 維護指南

**警告: 在清潔或維護產品前, 請務必把電動跑步機的電源插頭拔掉。**  
**清潔: 全面清潔將會大大延長電動跑步機的壽命。**

定期清除灰塵以保持部件的清潔。一定要清掃跑步帶兩邊暴露在外的部分, 這將減少跑步帶下雜質的堆積。確保運動鞋乾淨, 避免把異物攜帶進跑步帶下磨損跑步板和跑步帶。跑步帶表面需用沾肥皂的濕布擦洗, 請注意不要使水濺到電器元件上和跑步帶下面。

**警告: 在移動電機保護罩前請務必將電動跑步機的電源插頭拔掉。一年至少打開電機保護罩對電機吸塵清潔一次跑步帶和潤滑硅油。**

此電動跑步機的跑步板和跑步帶之間已經預先塗好潤滑油。跑步帶和跑步板間的摩擦力對電動跑步機的使用壽命及性能的影響很大, 因此需定期塗潤滑硅油。我們建議對跑步板進行定期檢查。如跑步板有破損, 請與我們的客戶服務中心聯繫。

我們建議按如下時間表對電動跑步機的跑步帶和跑步板間塗潤滑硅油:

輕量級使用用戶 (每週使用低於3小時) 每6個月一次

中量級使用用戶 (每週使用3-5小時) 每3個月一次

重量級使用用戶 (每週超過5小時) 每1.5個月一次

我們建議您在當地經銷商處購買潤滑硅油或者直接與我們公司聯繫。

9.5 檢查各連接線。

9.6 檢查或更換電子錶板。

9.7 檢查或更換下控電路板。

### 2. 維護說明

為更好地維護您的電動跑步機, 延長機器使用壽命, 建議您在持續使用2小時後關斷電源讓機器休息10分鐘後再使用。

跑步帶如太鬆, 在跑步時會有打滑的現象; 若太緊, 過緊可能降低電機性能並使滾筒、跑步帶磨損加劇。跑步帶鬆緊適宜時, 可以用手將跑步帶兩邊抬離跑步板約50-75mm。

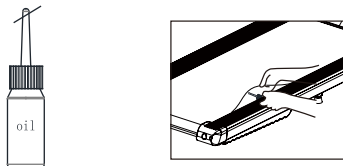
#### 2.1 跑步潤滑

1. 我們上面提到應該適時地給跑板潤滑, 但不可過量潤滑, 潤滑劑不是越多越好。記住: 合理的潤滑是提高跑步機使用壽命的重要因素。

2. 檢查是否需要再上潤滑劑的方式, 只要抓起跑步帶, 將您的手盡可能觸摸到跑步帶背面的中央, 假如您的手上沾有硅油 (有些許潮濕感), 即表示不需要再上潤滑劑, 如果跑板是乾燥的並且手中沒有粘到硅油, 就需要添加潤滑硅油。

## 維護保養指南及說明

### 3.將跑板涂上潤滑硅油的步驟：



注：剪口約5毫米

a)如圖剪開油瓶口，扭開加油長嘴蓋，將內密封紙撕開，再扭緊加油長嘴蓋。為了能與加油孔很好的對接，剪開時不要剪太長，約5毫米或更短，油能流出就行。

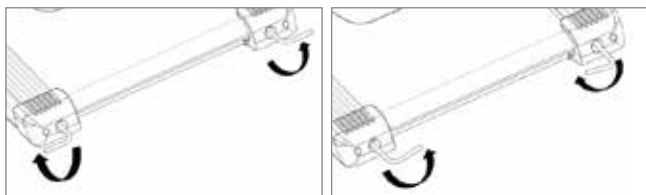
b)停機狀態下，從前往後掀開跑帶，往跑板上滴油，然後慢慢啟動跑步機，並且輕踩跑帶中間，大約維持幾分鐘就可使硅油被跑步帶完全吸收。

### 2.2 跑帶鬆緊調整

所有跑步機在出廠前和安裝後要對跑帶進行調整，但使用一斷時間后可能還會出現鬆弛現象。如：使用者在跑步時有停頓打滑的現象。當出現此現象時，按順時針方向以半圈為單位，左右同步調節跑帶調整螺栓。(若要調緊跑帶則反之，以逆時針的方向操作) 跑帶過鬆的話，腳踏在跑帶上，跑帶和滾筒會產生打滑現象，但過緊也不好，容易增加電機的負荷，損壞電機、跑帶和滾筒等。

### 2.3 跑步帶對中

1. 把電動跑步機放在平整的地面上。
2. 使用電動跑步機以大約3.5公里/小時的速度運行。
3. 如果跑步帶偏向左邊，將左邊的調節螺栓沿順時針方向旋轉1/2圈，再將右邊的調節螺栓沿逆時針方向旋轉1/2圈。
4. 如果跑步帶偏向右邊，將右邊的調節螺栓沿順時針方向旋轉1/2圈，再將左邊的調節螺栓沿逆時針方向旋轉1/2圈。



跑帶偏左，可按上圖方式調節

跑帶偏右，可按上圖方式調節

## 維護保養指南及說明

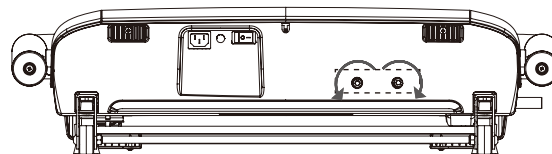
### 2.4 驅動皮帶的調整

所有跑步機出廠前都進行過驅動皮帶的調整，但使用一段時間後可能還出現鬆弛打滑現象，主要由用戶自行調整。

調整步驟(如下圖)：

- ①用內六角扳手將左右邊孔按照指定方向轉動。
- ②調整範圍以帶負載不打滑為準

注意：定期清理皮帶溝槽與皮帶輪溝槽的夾雜物



售後請聯繫當地代理商。