YPOO 易跑

使用说明书

INSTRUCTION MANUAL

M5 Ultra 马拉松跑步机



健身器材 国家标准起草单位

*产品以实物为准

YPOO易跑
健身器材国标起草单位*

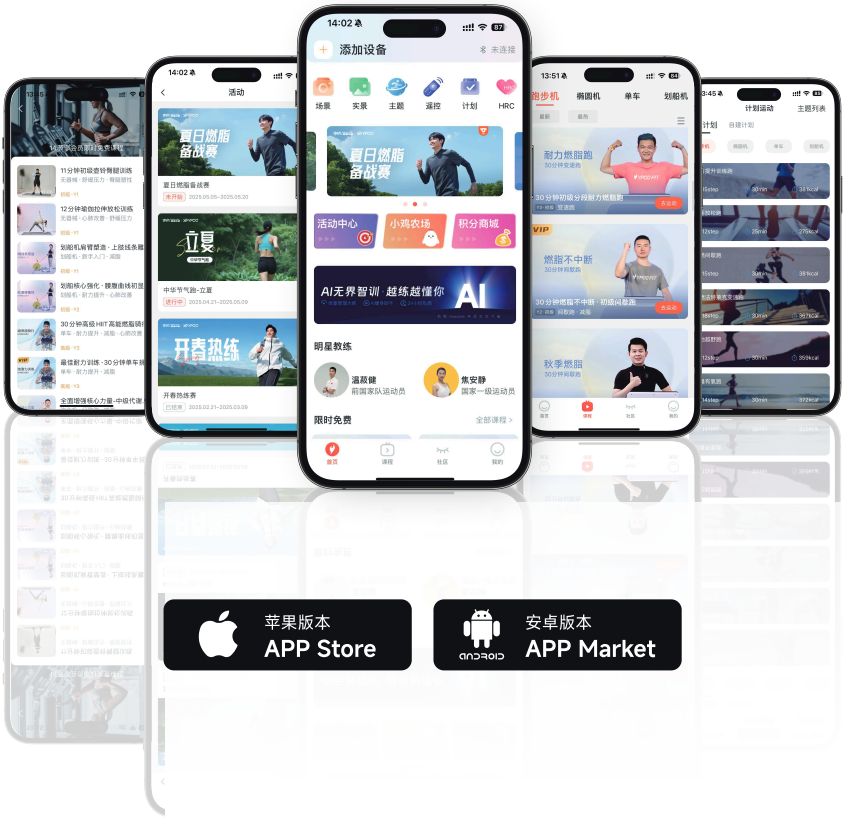
*易跑参与了国家标准《固定式健身器材 第5部分和9部分》的修订工作



YPOO易跑，健身器材国标起草单位，产品享誉70多个国家和地区，致力于为全球用户提供专业高效的家庭健身场景解决方案。在产品结构和外观设计上获得百余项国家专利认证，当代好设计、中国制造之美、美国IDA国际设计大奖、意大利A'设计大奖、GYMSQUARE最佳家庭健身用品奖等多项权威大奖。鼓励更多的开始和坚持，向往运动带来的不同！

YPOO FIT

自主研发的
家庭智趣健身系统



扫码下载APP

目录
CONTENTS

一.产品概览 ····· 05

二.产品参数 ····· 06

三.安全说明 ····· 08

四.安装说明 ····· 10

五.使用说明 ····· 15

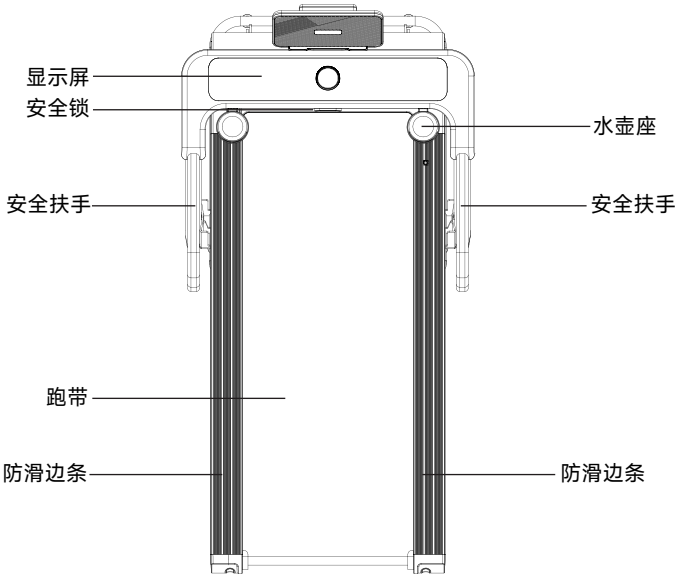
六.日常保养 ····· 17

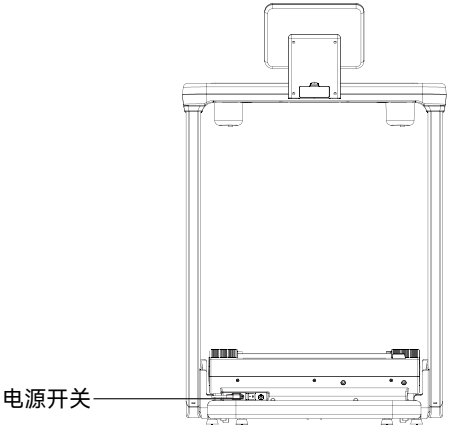
七.热身运动 ····· 20

八.质保承诺 ····· 21

九.保修说明 ····· 22

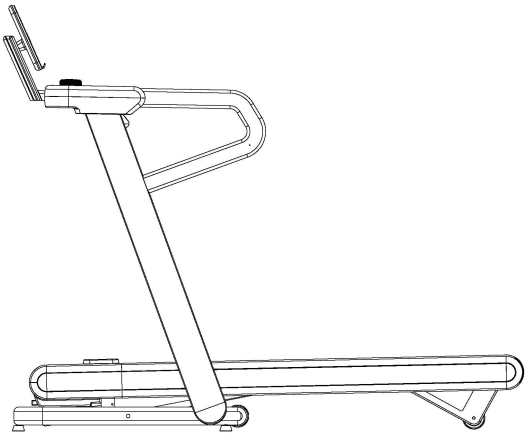
产品概览



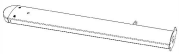
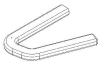


产品参数

跑带面积	144*52cm
展开尺寸	182*89*142cm
速　　度	1.0-18.8km/h
最大承重	150kg
坡　　度	-6~32档电动升降调节



产品配件清单

名　称	数　量	图　示
整　机	1	
左立柱	1	
右立柱	1	
电子表	1	
扶　手	2	
面　板	1	
水　壶	2	
螺丝包	1	
电源线	1	
安全锁	1	
说明书	1	
合格证	1	
保修卡	1	

安全说明

温馨提示

- **该产品在设计和制造上考虑很多安全问题，请仍按照以下说明操作，以防万一，我们不承担任何非正常操作而引起的后果。**
- **产品安装、调节请依照说明书图示或产品设计警示，不应偏离。**
- **为了确保您的安全，避免事故发生，使用前请仔细阅读使用说明书。**

1.开始用该产品进行训练时，请考虑您的身体情况，适当的和有规律的进行训练，确保您有足够的体力进行训练。错误或过多的训练将不益您的身体健康。

2.本产品不适合儿童来使用，也不适用于身体感觉不适或精神上有缺陷者及缺乏使用常识者使用:除非他们得到对其安全负责的人，在负责人监督中使用产品，儿童应受到监护确保其不会玩耍设备，以免发生意外。

3.该产品适合家庭使用,不适合专业训练和测试，也不能用以医疗目的的使用。

4.如果电源线损坏，为避免危险，必须由制造商或专业维修人员更换。

5.使用前请检查所有部件，确保螺丝、螺帽都锁紧。

6.使用时请穿舒适的紧身衣服，避免衣服被机器挂住;双手避开所有转动部件，禁止将手和脚放在跑带下面空隙处，以免夹伤。

7.请将产品放在空气干燥、环境干净、地面平整稳固的场所，避免阳光暴晒请勿放置在潮湿或者灰坐大的地方。

8.产品长期不使用时，请将产品妥善放置，收纳存放注意防晒、防潮及安全摆放。

9.此产品在运行时,仅供一人使用。器械不正确使用或过度的锻炼可能会对人体健康造成伤害。

10.该产品如有心率显示,心率显示为模拟参数仅供参考，不能作为临床医学数据。

11.安全锁为紧急停止装置,在使用产品时出现紧急情况下起到紧急停机作用，跑步机未使用时，请将安全锁放置好，防止儿童及不适合使用跑步机的人使用造成危险发生。

安全说明

12.使用跑步机时出现速度不对或者过快等紧急情况时，应迅速拉下夹在衣服上与机器安全锁相连的绳子，握住扶手跳离正在运转的跑带踩在跑步机左右防滑边条上面，

13.跑步机使用前跑步机前后请确保器材扶手两侧1米安全空间2000mm x1000mm安全距离。

14.请使用原厂提供配件，严禁私自更换。

15.该产品是 HC 级产品，最大使用者体重为 150kg。

16.执行标准:GB17498.1-2008 GB17498.6-2008。

特别安全说明

1. 将跑步机放在可以让插头插到插座的地方，插进插座里,不允许有松动。
2. 请使用合格的插座,避免由此带来的危险。
3. 如果插头和插座不能兼容,请不要动插头,请电工来处理。
4. 使用的电压 220V-240V 电源供电。
5. 请不要让电源线和滚筒接触,不要把电源放在跑带上,不要使用坏的插头。
6. 清洗和维护前,请把插头从插座内拔出。
7. 警告:如果不拔掉插头可能会导致人身伤害和损坏设备。
8. 使用前,请检查每个部件。
9. 请不要在户外、高湿度和阳光下使用该产品。
10. 离开的时候请关机,并拔掉插头。
11. 为了您的安全,机器电源插头必须接地。

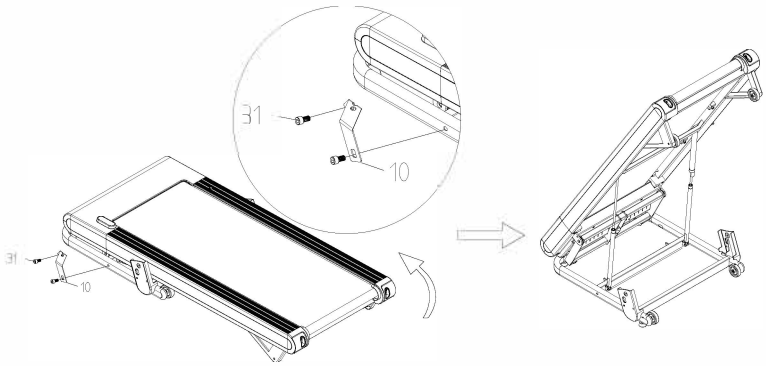
安装说明

注意事项

安装注意事项：安装时需按照说明书安装步骤进行安装，待全部配件都安装到位后，统一检查用工具锁紧所有螺丝。

STEP 1 立柱安装

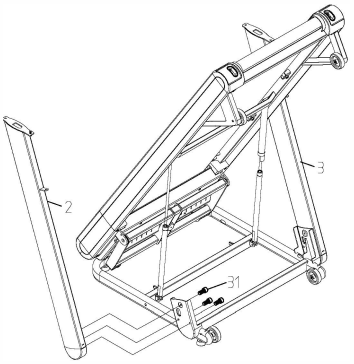
❶ 跑步机及其配件从纸箱内抬出，放于水平地面上。先把 10# 包装固定片用工具把螺丝拆下；然后再把跑步机按箭头所示方向折叠起来。



安装说明

❷ 将左侧立柱下端用 **31#** M8*16螺丝固定在底座左侧；再将右侧立柱内的通讯线与底座上的通讯线连接在一起最后把右侧立柱用 **31#** M8*16螺丝固定，底座右侧。

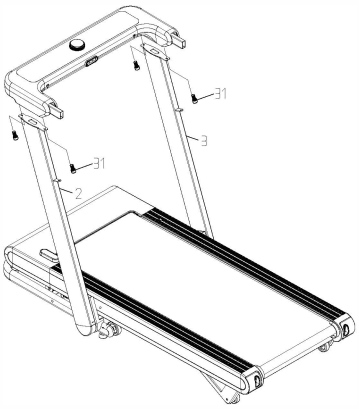
(安装立柱时如太紧无法孔位对齐，您可将立柱轻轻摆动：直至螺丝孔对齐。)



STEP 2 电子表盘安装

❶ 先将电子表右侧的通讯线与立柱内的通讯线连接在一起，再把表架与立柱分别用 **31#** 螺丝M8*16 固定。

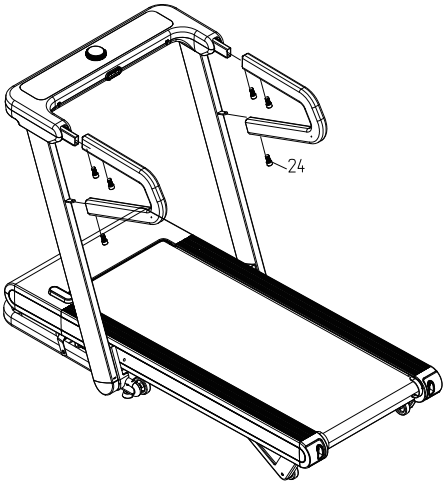
（安装后查看是否固定到位）



安装说明

STEP 3 扶手安装

❶ 如图所示，分别把扶手套八电子表架两侧的方管及左右立柱管上的铁板上，再分别用 **24#** 螺丝M8*16固定。

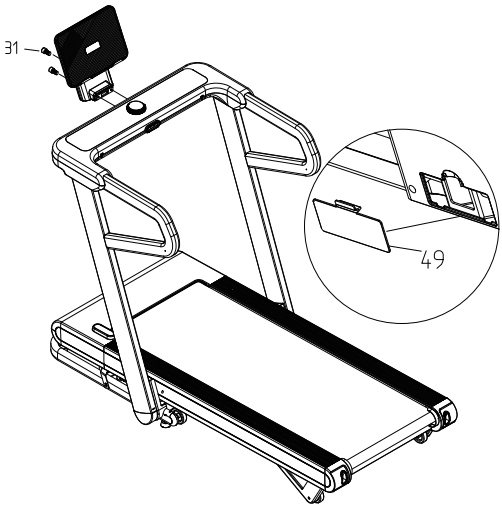


安装说明

STEP 4 面板组装

❶ 先将 **49#** 面板后盖从面板上拆下，再把面板用 **31#** 螺丝M8*16固定在电子表前端侧面，然后再把拆下的面板后盖组装在面板上。

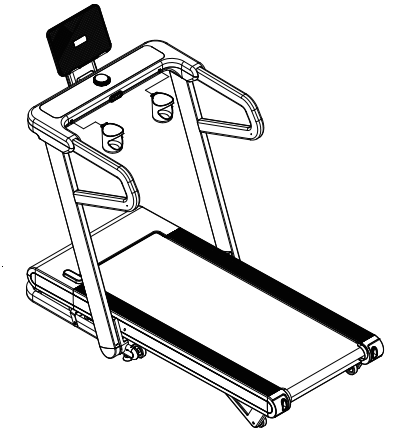
(彩屏需要先连接通讯线，再用螺丝固定)

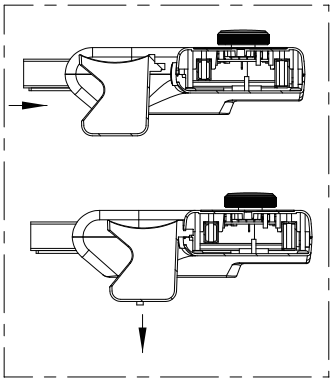


安装说明

STEP 5 水壶安装

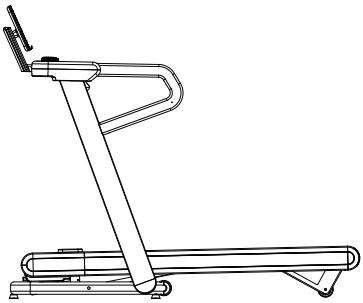
❶ 将水壶上的卡柄水平方向套入电子表侧面所开卡槽内，再向下用力卡紧水壶即可。





STEP 6 组装完成

❶ 注意：组装完毕后，待所有配件组装完成后请确保所有螺丝都已经固定，检查没有遗漏外，才可以接通电源使用。



使用说明

1.基本操作说明

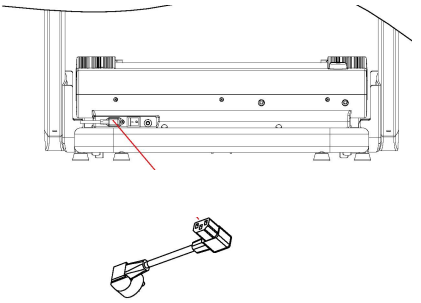
当您在使用跑步机时，为了您的使用安全，必须使用带有接地线的电源插座。

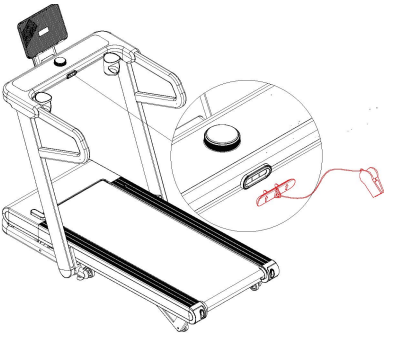
启动说明

1. 将跑步机放置水平空旷地面。
2. 接通电源，打开电源开关，电源开关指示灯亮起，然后蜂鸣器会鸣响一声。
3. 检查屏幕显示数据有无异常，点击开始之前先站在防滑边条上，防止意外摔倒。
4. 将安全锁贴在面板上的安全锁位置，安全开关夹在衣服的某一部分上，然后进入手动正常模式。
5. 按启动键，窗口显示:3-2-1，且每减一蜂鸣器鸣叫一声，之后才启动马达。

错误启动方式

1. 站在跑带上，启动跑步机。
2. 未正确使用安全锁，启动跑步机。
3. 开始后，跳上正在转动的跑带。
4. 跑步机在高速运转时，进入跑步机跑步。
5. 未成年人及行动不便者或者其他不适合使用跑步机者使用跑步机。





使用说明

跑步机移动使用说明:

1. 跑步机移动:如图用双手将跑步机尾部适当抬起即可前后移动,
   (只适合房间里短距离移动)
2. 接通电源,打开开关即可开启走步机,享受运动。

日常保养

适当的保养是让你的跑步机永远处于最佳状态的方法。错误的保养则会伤害或缩短跑步机的寿命。

重要提醒

- **请勿用砂纸或溶剂来清理跑步机。**
- **跑步机的控制器部分不可直接暴露在阳光下或受潮，以免受损。**
- **经常检查和锁紧跑步机的所有零件，损坏的零件须立即更换。**
- **跑步带属于运转最易损部件，运转磨损严重时，请及时更换。**

一. 调节

调整跑步带有两个功能:松紧调整和跑带中心位置调整。跑带在出厂时已经调整处理。但是在使用后，跑带会被拉伸。会偏离中心位盘引起跑带摩擦装饰条和后护盖而损坏。跑带在使用过程中被拉伸是正常的。如果你在使用跑步机时，出现跑带有打滑或不流畅，你可以调整跑带的松紧度来改善。

日常保养

如何调整跑步带?

1. 将6mm内六角扳手插入跑带左边的调节螺丝,顺时针旋转扳手1/4圈来调节后滚筒来拉紧跑步带。
2. 重复步骤1调整右边螺丝。必须确定调整螺丝旋转同样的距离,这样后滚筒才会调整得相对车架平行。
3. 重复步骤1和2直到跑带不打滑。
4. 注意，跑带不能调得过紧，这样会拉坏跑带，增加前/后滚筒的压力,对滚筒轴承等带来伤害。
5. 产生异音或其他问题。如果要减少跑带的张力，请逆时针旋转扳手，注意左右两侧要旋转相同距离。

二. 跑带调到中间

当您使用跑步机时，由于跑步时两只脚用的姿势不一样，对跑带产生的压力不平衡，导致跑带偏离中心这种偏离现象是正常的，当没人在运行的跑带上跑的时候，它会回到中心。如果回不到中心，您需要将跑带调回中心。

如何将跑带调到中间?

1. 将跑步机空载运行，速度调到6KM/H;
2. 观察跑带到左右边条的距离

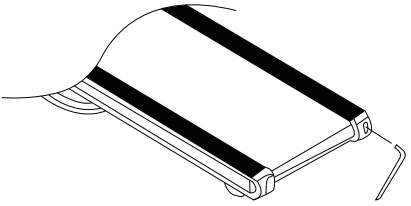
   如果向左偏，使用内六角扳手，顺时针旋转左边的螺丝1/4圈;

   如果向右偏，使用内六角扳手，顺时针旋转右边的螺丝1/4圈;

   如果跑带仍不在务间，重复上面动作，直到调整到中间。
3. 调整跑带到中间以后，将速度调到1KM/H并观察跑带的偏离情况和跑步的顺滑情况。如果有偏差,重复跑步步骤。
4. **警告！请勿将滚筒过度拧紧！这样将会导致永久轴承损坏！**

   如果上述步骤达不到效果，您需要将跑步带再调紧。

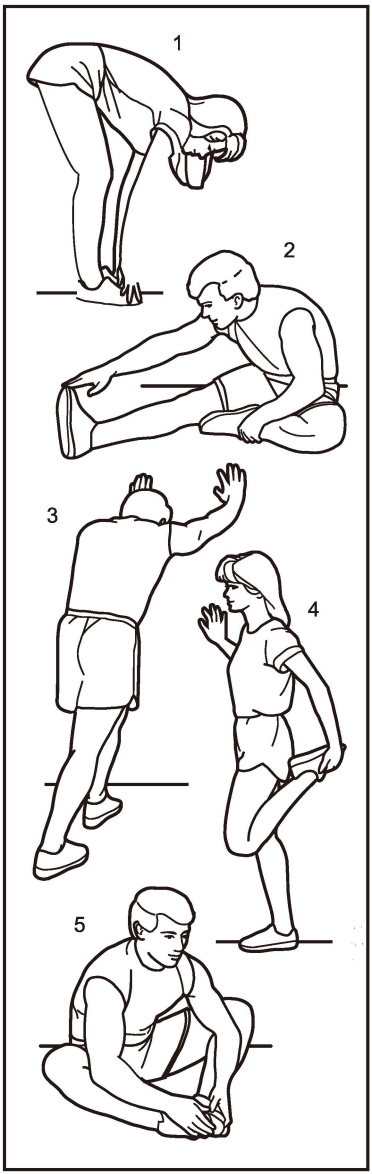
   特别注意：跑步带属于运转易损部件,运转损严重时，请及时更换。



左右松紧插销位于跑步机后方

热身运动

伸展运动推荐:
右图列出了几种基本伸展运动的正确姿势做伸展运动时动作要慢，不可突然动作。



轻触脚趾拉伸运动:
轻触脚趾伸展运动站立时双膝微曲，臀部以上缓缓前伏。手尽可能地向下轻触脚趾时让背部和肩部放松。保持动作15秒之后放松。重复上述动作三次。伸展部位:韧带膝盖内侧和背部。

初带伸展运动:
采取坐姿，一腿前伸。将另一只脚的脚底靠向身体，放在伸出的腿的大腿内侧。手尽可能地向前轻触脚趾。保持动作15秒之后放松，每条腿重复动作三次。伸展部位:韧带、腰背和腹股沟。

小腿/脚踵伸展运动:
两腿前后站立，身体前探，双手抵墙。后面一条腿蹬直，脚平贴在地板上。前腿弯曲，身体前顿，臀部向墙面前移。保持动作15秒之后放松。每条腿 复动作三次，要进一步伸展跟腱，可同时弯曲后腿，伸展部位:小腿、跟腱和脚踝。

股四头肌伸展运动:
一只手扶墙保持平衡，另一只手向后抓脚。使脚后跟尽量靠近警部。保持动作15秒之后放松每条腿重复动作三次。伸展部位:四头肌和臀部肌肉。

大腿内侧伸展运动:
采取坐姿，脚掌相对，膝盖外翻。将脚尽可能地拉近腹股沟部位。保持动作15秒之后放松。重复上述动作三次。伸展部位:四头肌和臀部肌肉。

质保承诺

保修范围:

我们确保该产品是用高品质的材料制成的。在正常使用情况下,出现问题,我们会负责保修。保修时间为 1 年(从购买日开始算起),如果您的买的产品有质量问题,请在 12 个月内联系我们的客服；在没有征得允许的情况下请勿擅自处理，我们对以下配件进行保修:车架、线材、扶手泡棉、马达、移动轮等。

以下情况不在保修范围内:

1. 由外部原因造成的损坏。
2. 使用非原厂配件。
3. 自己不正确的处理。
4. 不按说明操作。

购买非保修配件,请联系客服,订购时请提供以下信息:

1. 说明书
2. 跑步机型号
3. 配件序号
4. 购买日期证明

温馨提醒

未经本公司客服确认前，请不要将产品寄到本公司，在未经允许的情况下寄回产品，本公司不承担任何费用。

保修说明

用户名称 _____ 用户编码 _____

名称/型号 _____ 经销商 _____

购买日期 _____

日 期	修理内容	日 期	修理内容

1. 此产品设计精良、品质优异，在正常使用及保养下，应能表现出优异性能。
2. 在保修期内符合保修条例内容的前提下，本公司为用户提供免费保修服务。

保修条例

1. 本产品自购买日期起，整机保修一年（具体保修期以销售渠道说明为准）。
2. 保修服务只限于一般正常使用下有效，不依照说明使用非经本公司认可的维修与改装，错误使用或疏忽而造成的损坏或因天灾造成损坏等，则不在本品牌产品保修范围内。
3. 维修时请携带此卡原件，并随产品一起提供给销售商。否则将不能获得修服务。
4. 保修卡若经修改，将不能获得保修服务。
5. 对不依照上述保修条例办理的用户，本公司对上述条例负有解释权。

保修说明

一. 保修范围

保修范围：产品在正确保养的情况下，正常使用时而发生的非人为的损坏。保修卡只限于原始购买者，不能转让。

二. 保修期限

保修期限为自购机之日算起一年（具体保修期以销售渠道说明为准）。

三. 以下情况不在保修范围内

1. 由于滥用、疏忽大意、意外事故或擅自改装而引起的损坏;
2. 由于不正常维护而引起的损坏;
3. 其他一些违规操作和由此而产生的损坏。

四. 修理和维修服务

产品的所有配件都可以在当地经销商处订购到。经销商可为您提供您所需要的服务。

合格证

产品型号	M5 Ultra	产品名称	跑步机
检验员	QC PASS 01	出厂	
执行标准	GB17498.1-2008 GB17498.6-2008		

YPOO 易跑

扫码获取
专属健身服务

生 产 商：浙江易跑健康科技有限公司
联 系 地 址：浙江省武义县百花山工业园区
官 方 网 站：www.ypoosports.com
电 子 邮 箱：ypoo@ ypoosports.com
服 务 热 线：400-091-8788