

感谢阁下购买松下家庭用骑马健身器 EU7805。请仔细阅读本手册以确保设备的最佳性能和安全性。

重要的安全说明

使用该电器设备时，一定要遵守包括下列项目在内的基本预防措施。

使用本机前，须阅读全部说明。

危险

为了减少触电危险：

1. 使用之后，一定要拔掉本机的插头。
2. 清洁之前，一定要拔掉本机的插头。

警告

为了减少灼伤、火灾、触电或人员伤害的危险：

1. 务必将电源插头完全插入电源插座以减少短路和火灾的危险。
2. 当插头插在插座上时，绝对勿丢下本机不管。不用时，一定要拔掉本机的插头。
3. 当儿童、病人或残疾人员使用本机时，或当这些人坐于本机上或在其附近时，需要密切加以监管。
4. 只能将本机用于本说明书中阐明的用途。
5. 勿站立在本机上。
6. 勿使用制造商所推荐以外的任何辅助装置。
7. 不要让儿童使用本产品。也不要让儿童在本产品周边玩耍。
8. 如果电源线或插头受损，切勿操作本机。如果机器工作不正常，如果机器被碰倒或损坏，或者如果机器浸水或受潮，应将本机返回最近的授权维修中心。
9. 将电源线远离受热的表面。不得用电源线拽拉本器械。
10. 不得在加热设备上使用本机，如电热毯等。
11. 不得在浴室或其他潮湿的场所使用本机，否则会有触电的危险或造成机器故障。不得将水等液体泼洒在操作面板上。
12. 勿在室外使用本机。
13. 不得在使用气溶胶喷射产品或氧气的场所使用本机。
14. 断开本机电源时，应在将插头从电源插座上拔下之前关闭所有控制开关。不要与变压器一同使用本机，否则会导致故障或造成电击的危险。
15. 只能将本机连接至合适的接地插座。请参看接地说明。
16. 为避免电击或伤害，请勿试图打开或拆卸本机的任何部件，因为本机不含适于用户使用的任何部件。
17. 切勿将任何物品掉入或插入本机的任何开孔。

请保管好说明书。

警告！

- 正接受医生治疗时或下述患者请务必在与专门医生商谈后方可使用。
 - (1) 现在正腰疼者或过去腿、腰、颈曾经受过伤者，腿、腰、颈和手麻木者（有椎间盘突出、脊椎滑脱症、颈椎突出等宿疾者）
 - (2) 有变形性关节炎、风湿症、痛风病者
 - (3) 有骨质疏松症等异常者
 - (4) 有循环系统障碍（心脏病、血管障碍、高血压症等）者
 - (5) 呼吸器官有障碍者
 - (6) 正在使用人工心脏起搏器等植入体内型医疗电子产品者
 - (7) 正在妊娠或可能妊娠者或正处于经期者
 - (8) 感到身体异常，需要静养者
 - (9) 以康复为目的而利用者
 - (10) 行走困难的人员
 - (11) 痔疮或类似异常症状的患者
 - (12) 有恶性肿瘤者
 - (13) 有血栓症或严重的动脉瘤、急性静脉瘤等血流障碍或各种皮肤炎及皮肤感染症等症状者
 - (14) 有因糖尿病等引起的高度末梢循环障碍所引起的知觉障碍者
 - (15) 皮肤有创伤者
 - (16) 因病发烧的（38°C 或更高）的人员。
 - (17) 背骨有异常者或背骨弯曲者
 - (18) 明显身体状况不佳时
 - (19) 除上述情况以外特别感到身体有异常时
 - 可能导致事故或身体状况不佳。
- 在运动过程中感觉腰痛、腿脚麻木、头晕、心跳等身体与平时不同的疼痛或不协调的感觉或异常时，立即停止使用并向医生咨询。
 - 否则可能有损您的健康或导致伤害。
- 残障人员或需要护理的人员应由医疗专家或理疗师陪同。
 - 否则可能导致事故或人员伤害。
- 由于上了年纪的人体能水平会有所下降，因此应向医疗专家咨询健康状况。
 - 否则可能导致人员伤害。
- 上下本机器时为了防止跌倒，要注意脚不要挂到脚蹬。
 - 如不遵守，将损害健康，有受伤的危险。
- 将本机器安置在有足够的运动空间、水平且坚硬的地面上。
 - 如不遵守，可能因跌倒而导致受伤。
- 本机使用之后，将儿童安全锁锁上，然后关闭电源开关。
 - 否则可能导致事故或给儿童造成伤害。
- 切实地将电源插头插到底。
 - 若不遵守，将导致短路或起火。
- 清洁电源插头，定期去除灰尘。
 - 否则可能会因受潮导致绝缘不良而造成火灾。
- 在使用过程中或装入拿出产品时、使其滑动时，请务必确认周围（产品的后部、下部、前部）有无人或宠物。
- 在使用前，请务必确认本机器的布面有无破损。另外，也请确认其他部分有无布的破损。（无论是多么小的破损，都请立即中止使用，拔掉电源插头，委托修理）
 - 在布破损的状态下使用将导致受伤或触电。
- 不要让儿童使用本产品。也不要让儿童在本产品周边玩耍。
- 儿童的保护者要注意不要让儿童玩耍本产品。
 - 如不遵守，可能会有受伤的危险。
- 不要在外壳裂开、破裂、脱落的状态（内部构造露出）或焊接部开始脱落的状态下使用。
 - 否则可能发生意外或受伤。
- 操作本机时请勿触碰外壳。
 - 可能发生意外或受伤。
- 在动作过程中不要跳上去或跳下来。
 - 可能因跌倒而导致受伤。
- 不要在室外和浴室附近等湿气多的场所和淋到水的场所使用或保管。
- 不要在阳光直射的场所、炉子周围等高温的场所和电热地毯等取暖器具的上面使用或保管。
 - 否则可能导致触电，漏电，起火。
- 当电源线或电源插头损坏或插座的插口松弛时不要使用。
 - 否则可能导致触电，短路，起火。

- 不要损坏电源线或电源插头。
(不要损坏、修改电源线或插头, 或将其暴露到热源, 不要过分弯曲、扭动、拉扯、捆扎电源线, 不要在电源线或插头上放置重物。)
- 如果使用受损的电缆或连接器, 可能导致触电、短路或火灾。
- 不要有 2 个人以上同时使用, 在使用过程中周围的人不要挤压或拽拉本机器及使用者。
- 在使用过程中注意不要使周围的人靠近。
- 否则可能因跌到而发生意外或受伤。
- 不要在运行过程中站立在本机上。不要将本机当作脚凳使用。
- 可能发生意外或受伤。
- 骑坐在本机上时, 不要将脚放在脚踏上。
- 可能发生意外或受伤。
- 不要用使本机器脚部浮起这种不适当的方法乘坐。
- 否则可能发生意外或受伤。
- 不要骑坐于座椅前部或后部。不要骑坐于座椅侧面。不要骑坐于座椅后面。
- 可能发生意外或受伤。
- 不要在诸如电热毯之类的加热设备上使用本机。
- 否则可能导致起火。
- 不要损坏或强行弯曲或扭转电源线。
同时不要在其上面放置重物, 防止电源线被夹住。
- 否则将导致火灾或触电。
- 不要蹲上或站在上面, 或当作脚凳使用。
另外, 也不要载人进行移动。
- 否则可能发生意外或受伤。
- 不能自己表达意识者或自己不能操作者不要使用。
- 否则可能发生意外或受伤。
- 不要拆卸本机。
- 绝对禁止拆卸、修理、改造。
- 有发生机械故障而受伤的危险。
- 避免与水接触。
- 主体或操作面板不要淋水或其他液体。
- 可能导致触电, 起火。
- 不要用湿手使用本机。
- 不要用湿手拔出或插入电源插头。
- 可能导致触电和受伤。

⚠ 注意!

- 初次使用本机时, 应从“初学者”程序开始, 使自己熟悉本机的动作。
- 否则可能因运动量过大而受伤。
- 用双腿夹紧座椅, 在保持正确姿势的情况下使用本机。
- 否则可能会因与座椅、脚踏或脚踏连杆的摩擦而造成擦伤。
- 1 次的运动时间在 15 分钟以内。
- 长时间使用将给身体带来过重的负担。
- 如果您因年龄的关系而担心您的体能状况, 可从“缓慢”动作开始, 然后逐渐加大速度。
- 否则可能因运动量过大而受伤。
- 皮肤弱的人、容易淤血者选择适合自己的速度等级进行运动。
- 如不遵守, 将导致淤血或擦伤(大腿、臀部)。
- 拔插头时, 不要拿着电源线部分, 务必拿着电源插头拔出。
- 如不遵守, 可能导致触电, 短路, 起火。
- 在确认位置之后坐上去。
- 若不遵守, 可能导致事故或受伤。
- 随着年龄的增长而体力衰退者, 对体力不自信者或初次使用者请选择手动, 在座椅不倾斜的状态下, 以速度等级 1 运动, 使身体适应本机器的动作。
- 如不遵守, 将给身体带来过大的负担, 损害身体。
- 腰痛、膝盖痛等在运动方面有障碍者、感到关节疼痛者选择手动以速度等级 1 开始运动, 运动时间在 3 分钟以内。
- 如不遵守, 可能导致症状恶化。
- 使用后请务必将电源按钮切换到“关”、将主电源切换到“关”。
- 若不遵守, 可能因小孩的淘气而导致事故或受伤。
- 平常不运动的人不要突然做激烈的运动。
- 在饮食过后或疲劳时、刚刚运动后或体力状态不正常时, 不要使用。
- 可能损害健康。

- 不在饮食、或进行其他活动的同时使用。
- 在饮酒后等感觉变得迟钝时不要使用。
- 可能发生意外或受伤。
- 不要在倾斜本机的情况下进行操纵。
- 可能发生意外或受伤。
- 不要用把手移动本机。
- 可能发生意外或受伤。
- 使用时不穿可能使皮肤接触到座椅的质地薄的裤子或短裤等。
- 如不遵守, 将由于摩擦而导致擦伤。
- 本产品面向家庭使用。不用于学校、体育馆等有很多不特定使用者的场所使用。
- 有受伤的危险。
- 不在裤子口袋里装着硬物的情况下使用。
- 若不遵守, 可能导致事故或受伤。
- 不在使用过程中睡觉。
- 若不遵守, 可能导致事故或受伤。
- 不使电源插头上附着针、垃圾或水分。
- 若不遵守, 将导致短路或起火。
- 在使用过程中, 不拔出电源插头或将电源开关切换到“off”。
- 如不遵守, 可能会有受伤的危险。
- 拔下电源插头。
- 在不使用时, 从插座拔出电源插头。
- 因灰尘和湿气会使绝缘劣化, 从而导致漏电火灾。
- 在保养时, 务必从插座拔出电源插头。
- 如不遵守, 可能导致触电或受伤。
- 不起动时或感到异常时, 要停止使用, 立即拔出电源插头并委托检查修理。
- 如不遵守, 可能导致触电或起火。
- 停电时, 要立即拔出电源插头。
- 否则恢复通电时, 可能发生意外或受伤。

■ 接地说明

该产品必须接地。如果本机发生功能失常, 接地将为电流提供阻力最小的通道, 以减少触电危险。该产品装备了具有设备接地导体和接地插头的电线。必须将该插头插入已完全依照当地代码和法令进行正确安装和接地的、合适的插座。

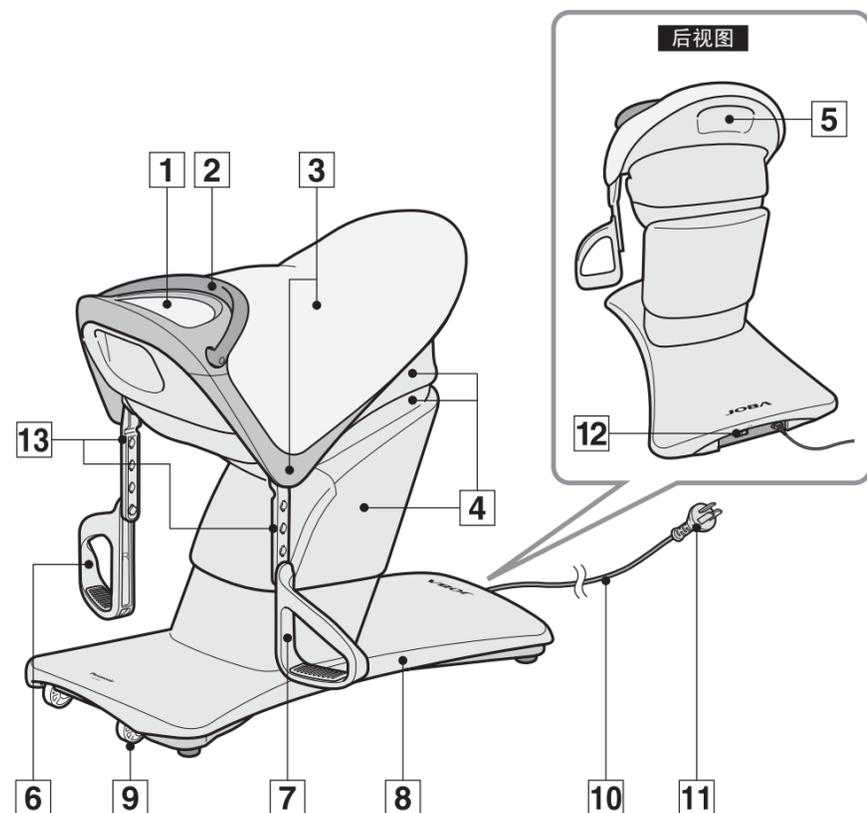
危险

若设备接地导体的连接不当, 则会导致触电危险。如果您对该产品的接地是否正确存有疑问, 请委托专业电工进行检查。即使该产品附带的插头与插座不配, 也不能对其进行改造。请委托专业电工安装合适的插座。

该产品具有接地插头。请确认该产品连接至具有与该插头形状一样的插座。该产品不能使用转接插座。

部件名称和功能

主体

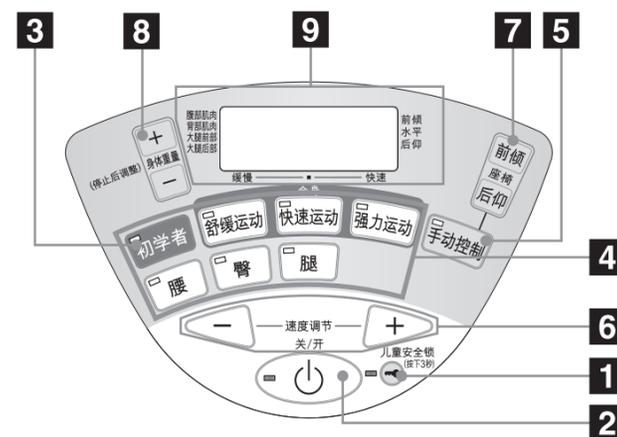


- | | | |
|---|----------------------------|---------------------------------|
| 1 操作面板 (参看第 C6 页。) | 5 凹孔
• 在搬运时握住此处。 | 10 电源线 |
| 2 把手
• 在运动过程中握住把手 (直至熟悉动作为止)。 | 6 右脚蹬 | 11 电源插头 |
| 3 座椅部 | 7 左脚蹬 | 12 电源 (参看第 C9 页。) |
| 4 外壳部
• 整合了驱动功能。 | 8 底座部 | 13 脚蹬连杆
* 不能从主机上将其拆下。 |
| | 9 移动小脚轮 (参看第 C7 页。) | |

附属品



操作面板



- | | | |
|---|---|--|
| 1 儿童安全锁
• 用于锁住操作面板, 防止意外变动或故障。
• 持续按住此处约 3 秒钟可以锁定或解锁。(参看第 C11 页和 C18 页。) | 5 手动按钮
• 在调节所需的速率和座椅角度 (前/后) 后进行运动。 | 9 LCD 显示屏
显示以下信息:
• 速度等级
• 座椅角度
• 剩余时间
• 重量
• 消耗卡路里 (估计值)
• 运动部位 |
| 2 关 / 开按钮 | 6 速度调节按钮
• 可以根据您的体能状况调节运动速度。(速度等级指示: 请参看第 C16 页。) | |
| 3 “初学者”按钮
• 适用于初学者或对自己体能信心不足者。 | 7 座椅角度调节按钮
• 调节座椅角度 (向前 / 向后)。(在手动控制模式可用。) | |
| 4 预设程序按钮
• 用于已预设程序的运动 (速度可调)。
* 在“初学者”模式中, 速度不可调节。 | 8 重量设置按钮
• 用于设置重量。(参看第 C11 页。) | |

* 操作面板上的指示灯说明
操作面板上的指示灯状态如右图所示。



规格

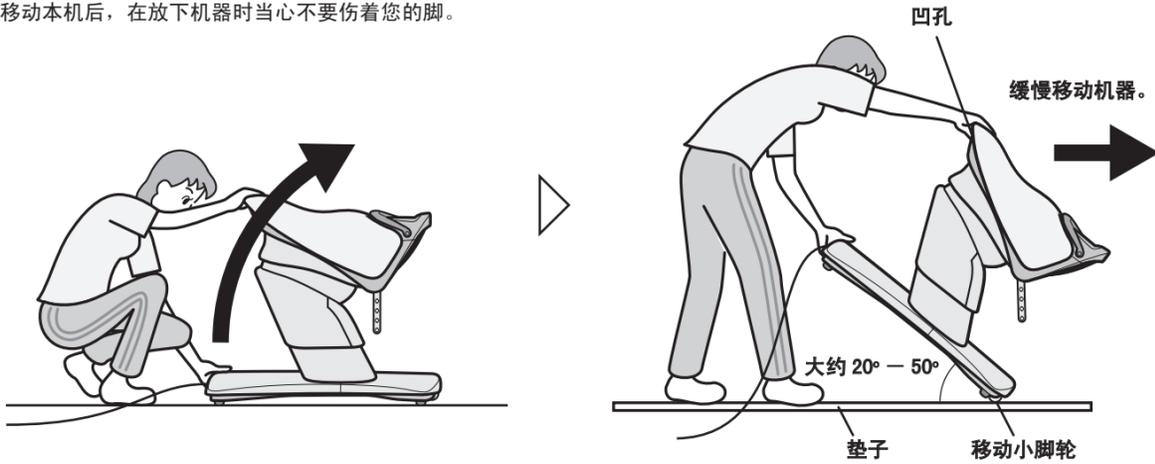
产品编号:	EU7805
电源:	AC 110 V 60 Hz、AC 220 V 50 - 60 Hz (可分类使用) (AC 110 V 60 Hz 仅适用于台湾规格)
消耗电力:	100 W
质量 (重量):	约 35 kg
适用高度:	140 cm ~ 185 cm
最大适用体重:	100 kg
外形尺寸 (高 × 宽 × 深):	74 cm × 46 cm × 89 cm
预设程序:	7 种 (初学者、舒缓运动、快速运动、强力运动、腰、臀、腿)
速度调节:	手动 9 级
附属品:	脚蹬 (×2), 垫子

设置方法

1 抬起本机器的后部，转动小脚轮从而移动。

希望遵守的事项

- 不要用把手移动本机。否则可能导致事故或人员伤害。
- 移动时注意不要踩到电源插头。
- 为了不伤到腰，请缓缓抬起并移动。
- 将护垫子置于地板上以免损坏地板，然后移动本机。
- 移动本机后，在放下机器时当心不要伤着您的脚。



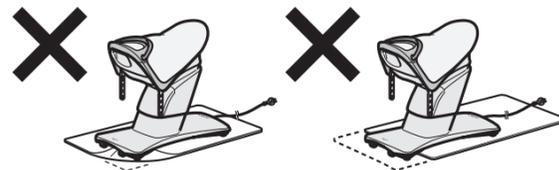
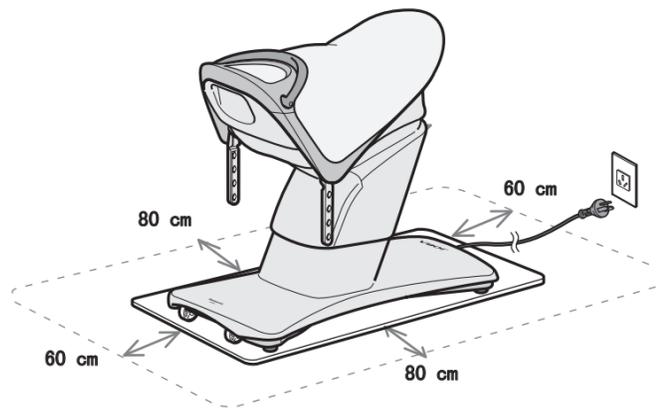
2 铺好附属的垫子，将本机器放在垫子上。

* 垫子的橡胶面朝下放置。

- 设置时，垫子的左右各需要 80 cm、前后各需要 60 cm 的空间。（参考插图）

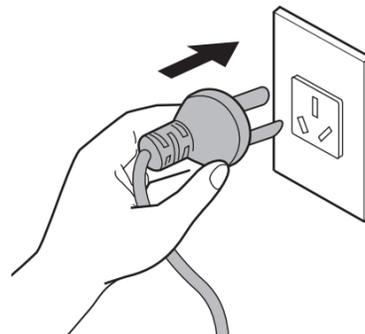
希望遵守的事项

- 请注意在地毯上使用，即使铺垫子，也可能在地毯上留下痕迹。
- 在意是否给楼下带来噪音或产生振动的人，请使用市场上销售的厚垫子。
- 避免在软木地板上使用本机，否则可能会损坏地板。
- 如果本机下的护垫弯曲或机器伸出到护垫之外，则应避免使用本机。
- 使用时，在本机器下铺好附属的垫子。
 - 如果不铺，将可能损坏地板。



3 将电源插头插入插座。

- 不要悬挂（垂挂）电线或在可能造成羁绊危险的地方铺设电线。

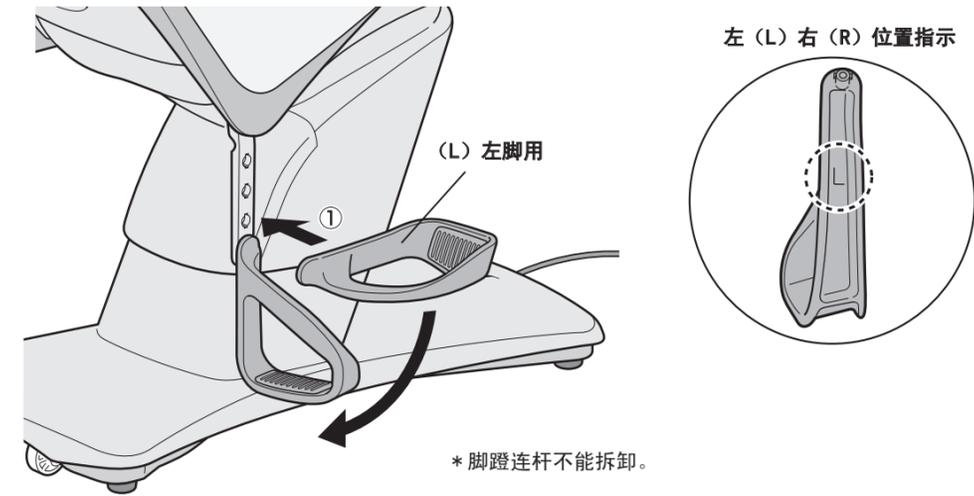


4 将附带的脚蹬安装到脚蹬连杆上。

以 90° 的水平角度安装脚蹬，然后向下翻转。

（参看下方的脚蹬定位指示）

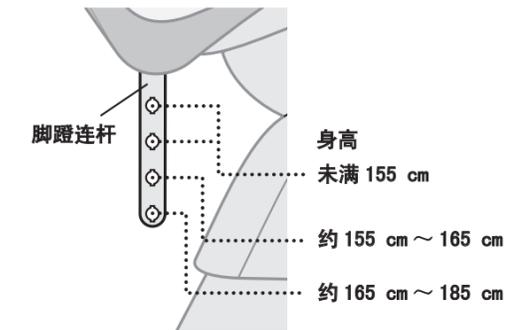
本机配有两只脚蹬，左（L）右（R）各一只。安装脚蹬时，应将“L”和“R”字母面朝内侧。



脚蹬定位说明

（可分 4 档调节脚蹬高度。）

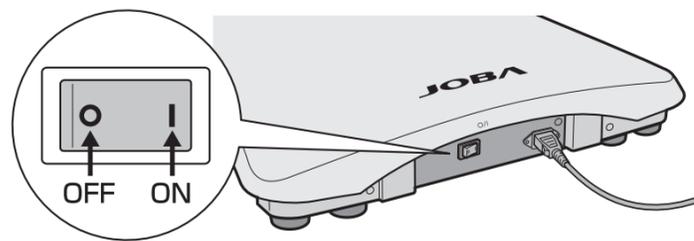
* 在同一高度安装左脚蹬和右脚蹬。



运动前的准备

1 打开电源开关。

* 电源开关在出厂时设为 ON (开启)。



2 坐在座椅上，确认脚蹬的长度是否合适。

- 轻轻弯曲膝盖，将脚蹬调节到可以将脚套紧的长度。
- 将脚放入脚蹬。如果脚蹬过紧或过松，应下机重新调节脚蹬高度。(参看第 C8 页。)

希望遵守的事项

- 不要身着用轻薄材料制成的裤子、短裤，以及那些能够使皮肤直接接触座椅和脚蹬的类似衣物。否则会因摩擦而造成人员伤害。
- 请穿袜子进行运动。
- 建议穿上鞋子以减少对脚的过度压力。
- 乘坐时请注意不要触摸操作面板。
- 不要使用脚蹬上机或下机。应在上机之后再脚放入脚蹬。
- 如果您担心在上下机时或在锻炼时身体失衡和摔倒，可寻求他人帮助。

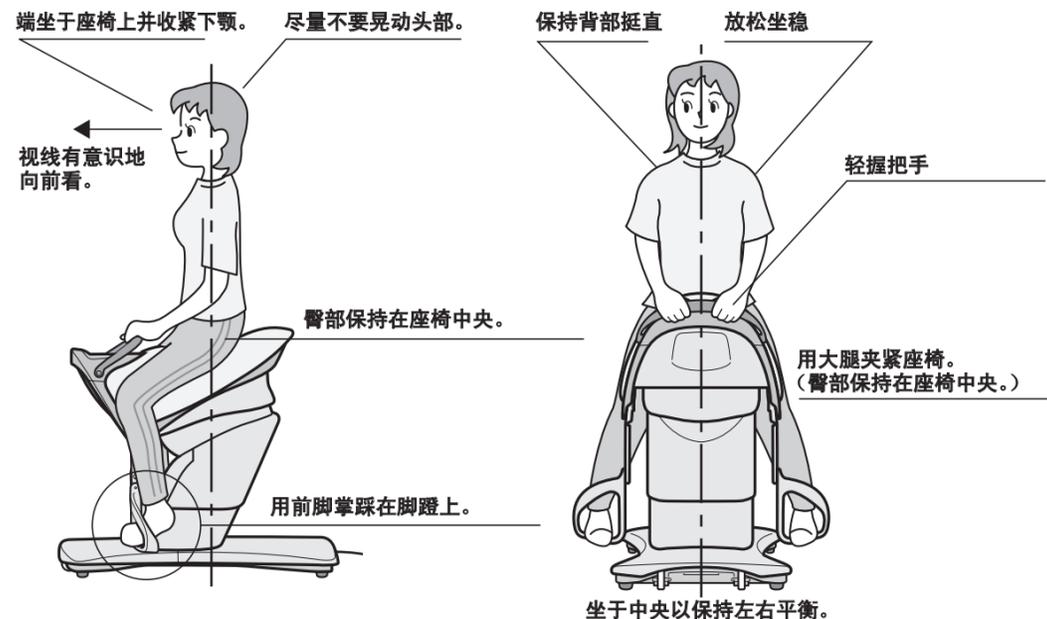


3 舒展肌肉。

- 建议在使用本机前应舒展肌肉。

运动时的基本姿势

(为了有效地运动)



不要以下列姿势运动。



座椅前倾时的姿势

* 适合锻炼腰部、身体和腿部。



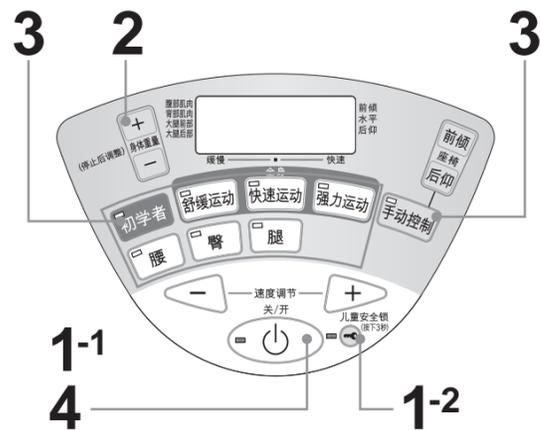
座椅后倾时的姿势

* 适合锻炼背部和臀部。



开始运动

* 建议每天进行锻炼。



1-1 按下关 / 开按钮。

- 按下关 / 开按钮后，指示灯打开，随后预设程序指示灯和手动控制指示灯闪烁。
(应在按下关 / 开按钮后的约 1 分钟内操作按钮，否则电源将自动关闭。)

希望遵守的事项

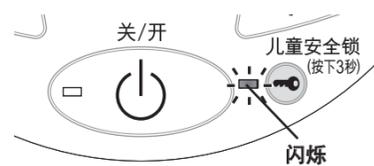
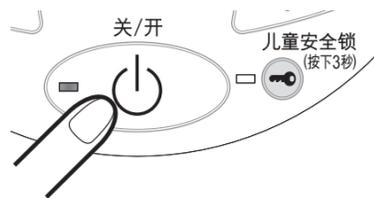
- 如果将本机用于康复之类的医疗目的，则应按医疗专家或理疗师的指示进行使用。

1-2 打开儿童安全锁。

(持续按住该按钮约 3 秒钟以上。)

(如儿童安全锁被锁上，则当按下座椅角度调节按钮和关 / 开按钮时，儿童安全锁指示灯将会闪烁；随后指示灯自动关闭。一旦打开儿童安全锁，预设程序和手动控制指示灯将会闪烁。)

* 出厂时儿童安全锁处于开启状态。



2 用 + 和 - 设置重量。

(锻炼之后，按预先设置的重量计算并显示运动量 < 消耗卡路里的估算值 >。)

- 如果未设当前重量，则保留上一次锻炼时所设的重量值。(出厂时的默认值为 60 kg。)
- 可在 30 kg 至 100 kg 的范围内设置重量。
- 每按一次按钮，重量以 1 kg 增减。持续按住按钮，重量以 5kg 增减。



3 按预设程序按钮或手动程序按钮进行锻炼。(有关各程序的详情，请参看第 C13 页。)

开始运动

- 使用“初学者”程序锻炼直至熟悉动作为止。
(在“初学者”动作中，速度等级设为“缓慢”，座椅位置设为水平，运动时间设为 3 分钟左右。)
- 运动时应用双腿夹紧座椅。

在使用座椅前后倾斜程序之前

确认在座椅未前后倾斜状态下的力度 (初学者 舒缓运动)。

座椅前后倾斜程序



座椅非前后倾斜程序



- 15 分钟后动作自动停止；不过，如果本机再次继续使用，当保护安全装置启动时，动作可能停止。(操作面板上的指示灯闪烁，机器停止动作。参看第 C20 页。)
此时，将电源开关关闭约 30 分钟，然后重新打开电源开关，使保护装置复位，然后可以使用机器。
- 如果超出所建议的最大重量 100 kg，则机器可能会停止动作以保证安全。
(操作面板上的指示灯闪烁，机器停止动作。参看第 C20 页。)
此时，将电源开关关闭约 30 分钟，然后重新打开电源开关，使保护装置复位，然后可以使用机器。
- 应避免在动作期间在身体重量移至机器一侧或左右摇摆。
- 否则将会降低机器的动作速度，并可能造成故障。

希望遵守的事项

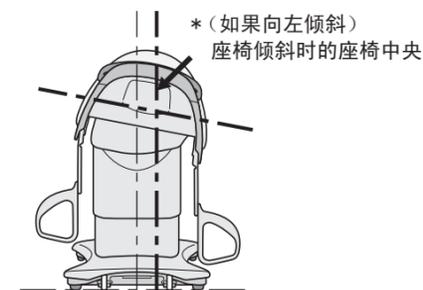
- 如果您感到下背疼痛、双脚麻木、眩晕、心悸和其他疼痛，或感到不适或出现其他异常症状，应立即停止继续使用。否则会有损健康或导致伤害。
- 不要在机器运动时跳上跳下。否则会从机器上摔下而造成伤害。
- 不要骑在座椅的前部或后部。不要骑坐在座椅侧面。不要骑坐在座椅后面。否则会导致事故或人员伤害。
- 如果您因某些原因而担心您的体能状况，可从“缓慢”动作开始，然后逐渐加大速度。否则可能会因运动量过大而导致伤害。

4 从按下关 / 开按钮开始运动起，大约 15 分钟将自动停止。

(“初学者”程序在 3 分钟后结束)

- * 欲中途结束时，按下关 / 开按钮结束。
- * 当给座椅或操作面板施加压力时，座椅可能会左右倾斜或移动，视停止位置而定。这属于正常现象。

机器在停止位置向左或向右倾斜。



各预设程

	操作特征	操作说明
初学者	使用“初学者”程序熟悉机器的动作。	速度：缓慢 座椅角度：水平 时间：约3分钟
全身	舒缓运动	在使用座椅自动倾斜进行剧烈运动的程序之前，应使用该程序熟悉适于基本体能的速度和运动。
	快速运动	该程序用于剧烈运动，适于燃烧脂肪。
	强力运动	使用该程序可消耗大量的卡路里并适于燃烧脂肪。
腰	该程序用于锻炼腹部肌肉，适于塑腰。	速度：从“缓慢”到“快速”（有5档速度可供选择。） 座椅角度：主要向前倾斜，水平，向后倾斜 时间：约15分钟
臀	该程序用于锻炼背部和臀部，适于塑臀。	速度：从“缓慢”到“快速”（有5档速度可供选择。） 座椅角度：主要向后倾斜，水平，向前倾斜 时间：约15分钟
腿	该程序用于锻炼双腿，适于增强腿部力量。	速度：从“缓慢”到“快速”（有5档速度可供选择。） 座椅角度：向前倾斜，水平 时间：约15分钟

* 在“初学者”程序运行时，不能从“初学者”程序切换到其他程序。
若要更改程序，应按关/开按钮停止动作。关闭指示灯后再次按关/开按钮，然后选择所需的程序。

手动

按下手动控制按钮时，相应的指示灯亮起，机器以固定的速度开始运行。
可以用速度调节按钮、座椅角度调节按钮调节到适合自己的速度等级、倾斜角度进行运动。（参看第C16页和C17页。）

- 按下 速度变快。
 - 按下 速度变慢。
 - 持续按下 则座椅向前倾斜。
 - 持续按下 则座椅向后倾斜。
- 关于速度显示：所选速度等级亮起。
- 倾斜度最大时，指示灯将会闪烁。

关于各预设程序的座椅倾斜角度的变化

初学者 舒缓运动

座椅在仅限水平程序下运动，可以进行腿和腰的基本运动。

约3分钟仅用于 **初学者** 仅限水平

快速运动

座椅向前倾斜，返回到水平位置后再向后倾斜，循环往复以锻炼全身。

前倾约40秒 水平约20秒 后倾约40秒 水平约20秒

强力运动

座椅反复前后倾斜以锻炼全身。

前倾约60秒 后倾约60秒

腰

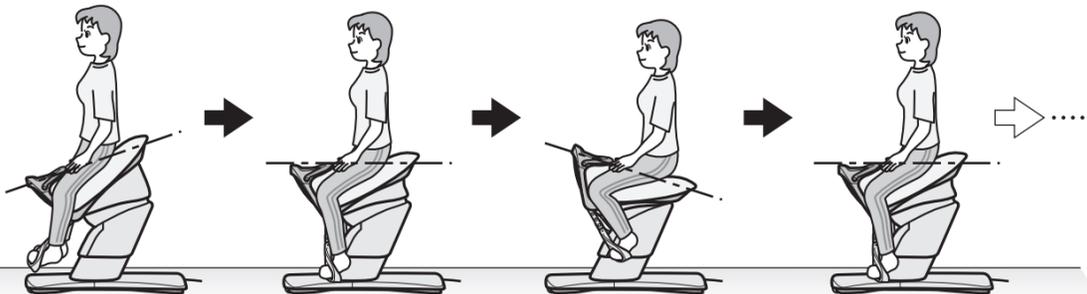
座椅以前倾为中心反复进行水平、后倾运动，重点锻炼腰部、腹部。

前倾约 60 秒

水平约 15 秒

后倾约 30 秒

水平约 15 秒



臀

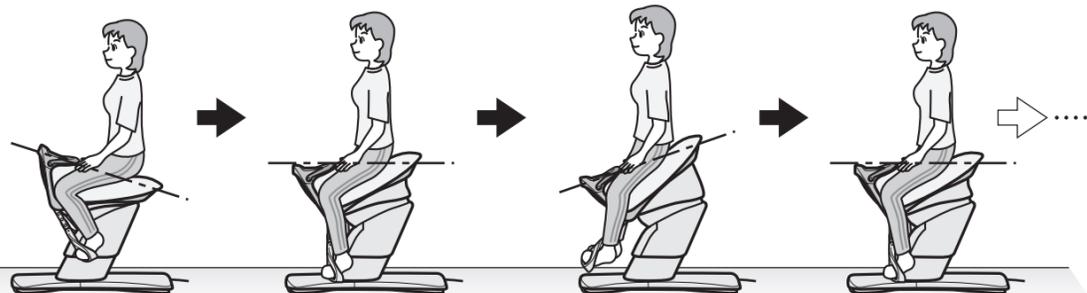
座椅以后仰为中心反复进行水平、前倾运动，重点锻炼臀部。

后倾约 60 秒

水平约 15 秒

前倾约 30 秒

水平约 15 秒

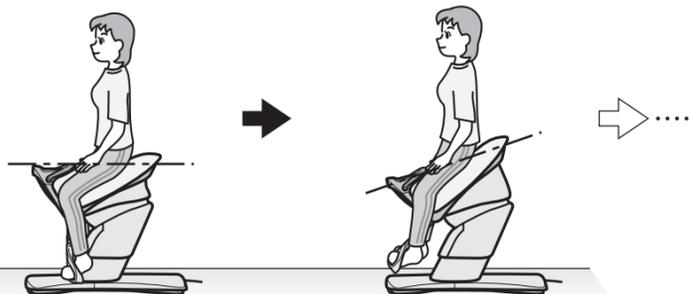


腿

座椅向前倾斜，然后返回到水平位置，循环往复以锻炼双腿。

水平约 75 秒

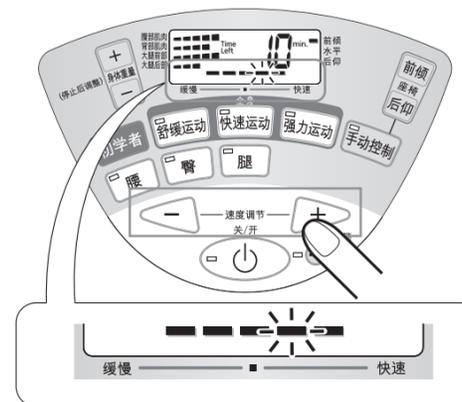
前倾约 45 秒



速度等级调节

按 **-** 或 **+** 调节速度。

按 **+** 增加速度，按 **-** 减小速度。



• 在手动操作时，按 **-** 或 **+** 逐档变换速度。

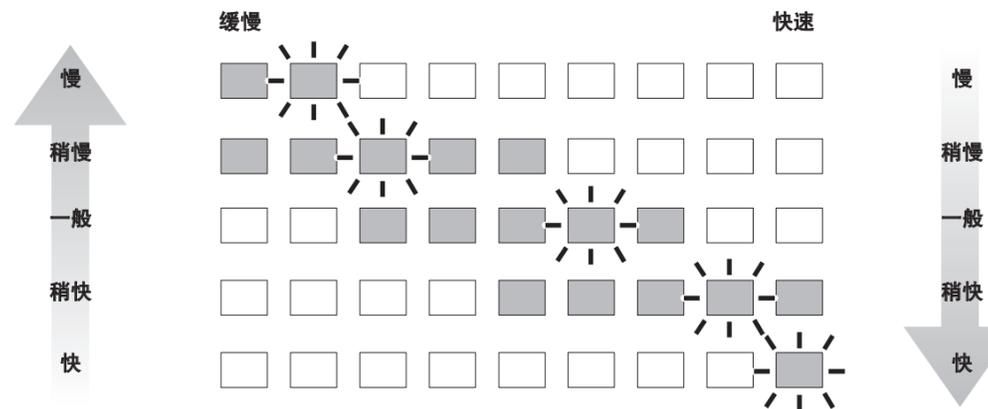
• 在“初学者”程序中，不能调节速度等级。
(速度等级在该程序中是固定的。)

• 在其他预设程序中，按 **-** 或 **+** 变换速度等级如下。

有 5 档速度等级可供选择：“慢”、“稍慢”、“一般”、“稍快”、“快”。
有关各速度等级范围的内容，请参阅下表。

速度等级和指示

用来表示速度范围的速度等级显示灯变亮，用来表示现在速度的灯忽亮忽灭。



每按下一次 **-**，速度将在慢速度等级范围内变化。

每按下一次 **+**，速度将在快速速度等级范围内变化。

希望遵守的事项

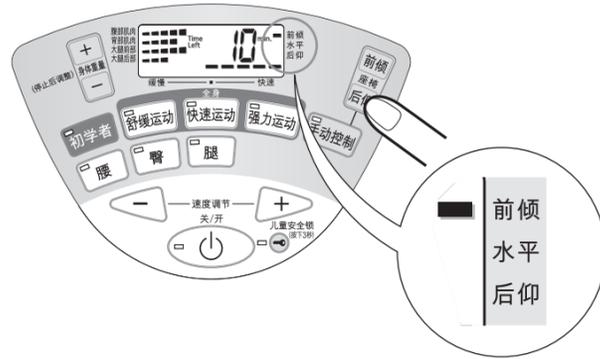
• 如果您因某些原因而担心您的体能状况，可从“缓慢”动作开始，然后逐渐加大速度。
否则可能会因运动量过大而导致伤害。

座椅角度调节

- * 只有在手动操作时才能调节座椅角度。
- 在预设程序中，不能在运动时调节座椅角度。如果在停止操作的情况下调节座椅角度（前/后），然后按运动程序按钮，则座椅角度将返回到水平位置。

按 **前倾** 或 **后仰** 调节座椅角度。 * 达到最大倾斜度时指示灯将会闪烁。

按下 **前倾**，座椅向前倾斜。按下 **后仰**，座椅向后倾斜。



切换选择运动程序

- 在运动过程中，可以按该按钮变换运动程序以获得所需的运动程序。
- 不可能从“初学者”程序直接切换到其他程序。
- 要从其他程序切换到“初学者”程序，可按关/开按钮停止操作。关闭指示灯后，再次按关/开按钮，然后选择所需的程序。
- 变换运动程序后，座椅返回到水平位置，速度下降到最低等级。

临时停止运动

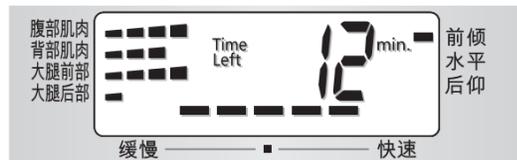
按亮起的手动控制或预设程序按钮，可以暂停运动。

再次按这些按钮可以重新启动运动。

- 暂停时，机器在一分钟后自动关闭电源。

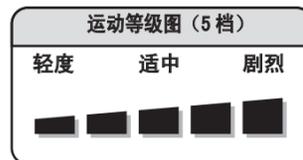
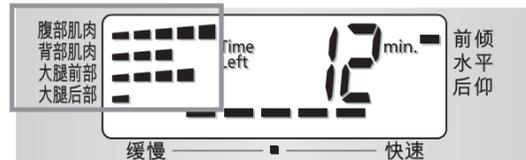
关于剩余时间显示

- 操作面板上显示运动的剩余时间。



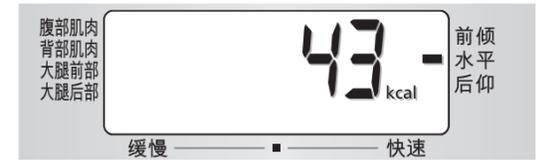
运动等级

- 在运动过程中显示身体各部位的运动等级。
- 5档等级表指示身体各部位的肌肉动作。

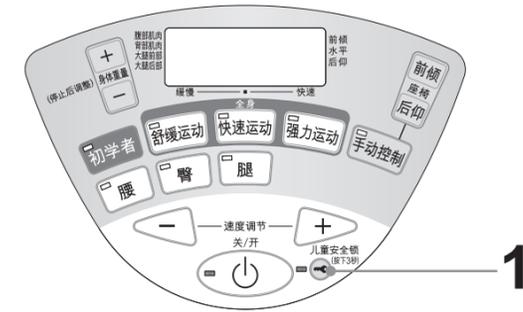


运动量（消耗卡路里的固定值）

- 运动完成后显示运动量（消耗卡路里的估算值）。（10秒钟后显示自动关闭。）
- 如果预先未设置重量，则使用默认值 60 kg 计算运动量。



结束运动



1 锁上儿童安全锁。（按住 约3秒钟。）

- 在停止操作的情况下锁上儿童安全锁。
- （锁上儿童安全锁后，指示灯闪烁，然后自动关闭。）

希望遵守的事项

- 本机使用后，将儿童安全锁锁上，然后关闭电源开关。否则可能导致事故或伤害儿童。

2 关闭电源开关。

3 从插座拔出电源插头。

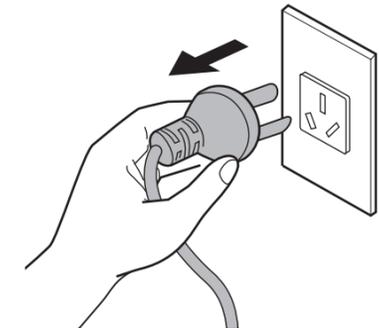
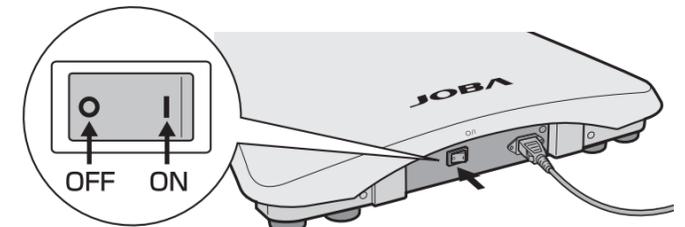
希望遵守的事项

- 务必握住电源插头而非电源线将插头从插座上拔下。否则可能造成触电、短路或火灾。

4 做伸展体操。

希望遵守的事项

- 为了使运动过的紧张的肌肉放松、不疲劳，请务必在使用后做伸展体操。



保养

希望遵守的事项

- 不要用湿手拔出或插入电源插头。否则可能导致触电或人员伤害。
- 清洁之前务必断开本机电源。否则可能导致触电。

合成皮革部件

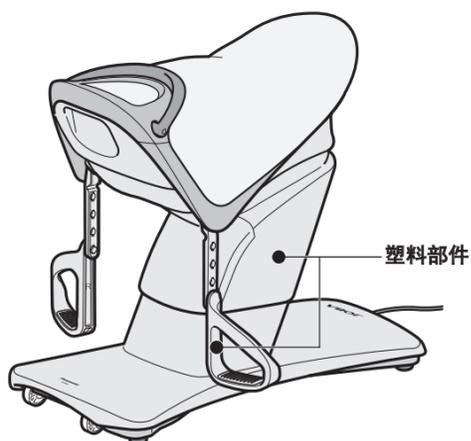
用柔软的干布擦拭这些区域。

- 不要使用市面上购买的任何皮革保养工具（化学布料或化学制品）。这些物品会使合成皮革变色或硬化。
- 如果合成皮革特别脏污，可用以下方法进行擦拭。
 1. 将软布浸入水中或 3% 至 5% 的柔和洗涤剂中，然后将布彻底拧干。
 2. 用湿布轻擦皮革表面。
 3. 将布在水中漂洗，将其彻底拧干，然后擦去皮革表面的残余洗涤剂。
 4. 用柔软的干布擦拭皮革表面。
 5. 让其自然晾干。
- 如果很难去除污渍，可将从市面上购得的蜜胺泡沫海绵浸入柔和洗涤剂中，然后再用其擦拭机器。
- 不要用电吹风快速烘干皮革表面。
- 由于布料颜色可能会影响合成皮革的表面，因此，在身着牛仔裤或有色衣物使用本机时应多加小心。
- 不要让这些区域长时间与塑料接触，否则会导致变色。
- 不要使用金属洗涤剂或带有研磨剂的海绵。
- 不要使用稀释剂、汽油或酒精。



塑料部件

1. 将布浸入柔和洗涤剂中，将其彻底拧干，然后用其擦拭机器。
 - 不要使用金属洗涤剂或带有研磨剂的海绵。
 - 不要使用稀释剂、汽油或酒精。
2. 将布浸入淡水中，将其彻底拧干，然后用其擦拭机器。
 - 清洁操作面板时，务必将布彻底拧干。
3. 让机器自然晾干。



故障检修

问题

原因和处理

**即使按下关 / 开按钮也无法启动。
机器根本不动。**

- ▶ 电源插头没有牢固插入插座。此时，将电源插头牢固插入插座。（参看第 C7 页。）
- ▶ 电源开关关闭。此时，打开电源开关。（参看第 C9 页。）
- ▶ 儿童安全锁被锁上。打开儿童安全锁。（参看第 C11 页。）

机器停止运转，操作面板上的所有指示灯闪烁。

- ▶ 负载过重。按关 / 开按钮，将所有闪烁的指示灯复位。（参看第 C6 页。）

机器运转动作由快变慢。

- ▶ 您的体重偏向机器的一侧。参照基本姿势并坐正。（参看第 C10 页。）

座椅的倾斜度（左和右）不均衡。

- ▶ 您的体重偏向机器的一侧，或未坐在座椅中央。参照基本姿势并坐正。对于下文中“您感到的左右方向的倾斜角度在运动过程中的差别”，请参照本项。（参看第 C10 页。）

在停止时座椅后倾。

- ▶ 座椅系按 8 字形方向移动进行设计的，因此，这种情况属于正常现象。

在操作过程中听到噪声。

- ▶ 这是产品设计范畴，属于正常现象。对于以下“操作机器时产生噪声”的问题，请参照此项。

在操作过程听到异常或周期性噪声。

- ▶ 立即停止使用机器。

臀部疼痛。

- ▶ 确认基本姿势是否正确（参看第 C10 页），根据您的体能在水平位置以慢速使用机器，直至熟悉动作为止。如果感到剧烈疼痛，应停止使用机器。

晕动病症状加剧。

- ▶ 确认基本姿势是否正确（参看第 C10 页），以慢速使用机器，并缩短运动时间。

机器停止时，LCD 显示屏显示“F17”。

- ▶ 机器可能会因设备故障停止工作。立即停止使用机器。

机器停止时，LCD 显示屏显示“F10”至“F16”。

- ▶ 机器可能因操作不当而停止工作（例如，机器负载过重，或持续使用机器 15 分钟或更长时间）。

机器停止时，LCD 显示屏显示“F18”。

- ▶ 机器可能因电源故障或震动而受到影响。立即关闭电源开关。约 30 分钟后，重新打开电源开关。

希望遵守的事项

- 如果采用上述方法仍未解决问题，应立即停止使用机器。
- 不要拆卸、修理或改装机器。否则可能会因燃烧或故障而造成人员伤害。

操作机器时产生的噪音

操作机器时可能产生以下噪音。这些噪音是机械声，属于正常现象。

- 在四个方向进行 8 字形（前后和左右）运动过程中的前后位置产生的工作噪音（敲击声）。
- 在座椅倾斜运行时产生的工作噪音（闭锁声）。
- 坐在座椅上或操作机器时的噪音（挤压声）。

您感到的左右方向的倾斜角度在运动过程中的差别

您可能感到左右方向的倾斜角度在运动过程中的差别。实际上左右两边的倾斜角度并没有差别，但您可能会因左右两边肌肉强度的不同而感到存在差异。当机器运动速度快于适合您体能水平的最佳速度时，您可能会感到这种差别。可以降低速度等级以免在使用机器时感到不适。

关于有效舒适使用本机的更多问题（问题和答案）

问 1 对于初次使用本机是否有任何建议？

答 1 按第 C10 页上所述的基本姿势骑坐在本机上。从“初学者”程序开始使身体适应机器的动作。一旦适应这些动作后，建议您用“舒缓运动”程序进行练习。

问 2 我每天可以使用几次？

答 2 每天两次为标准使用频率。一次运动应控制在 15 分钟的范围内。
建议早晚各运动一次。
* 运动过量会使身体过度疲劳。

问 3 运动时应穿什么衣服？

答 3 应身着便于运动的运动服。但是，身着轻薄衣料的裤子可能会因与机器磨擦而损伤皮肤。应选用厚实衣料的裤子。

问 4 由于磨擦我感到臀部或尾骨周围部位疼痛。有没有好的方法可以防止疼痛？

答 4 这些疼痛可能是运动过程中的磨擦造成的。应停止使用机器直至疼痛消失。在疼痛消失后再次使用机器时，应用双腿夹紧座位使臀部不会在运动过程中移动。可選用厚实衣料的裤子，并用合理的强度进行运动。

如果仍有磨擦，可尝试使用以下方法：

(1) 用低速使用机器直至适应动作并且不再感到臀部疼痛，然后逐渐加大速度。

(2) 在座椅上覆盖座垫以减少对臀部的刺激。（由于使用座垫会使您在使用机器感到不太稳定，因此可在运动过程中轻轻握住把手。）

问 5 我年纪较大，因此对自己的体能没有信心。我该如何使用机器？

答 5 对于年长着或对自己的体能缺乏信心者，建议从“初学者”程序开始练习以使身体适应这些动作。一旦适应了“初学者”程序中的动作，即可在“舒缓运动”程序中逐渐加大速度以增强自己的体能。
切勿运动过度，应始终逐渐加大运动强度。

问 6 我已经使用了该机器一段时间，但体重并未减轻。

答 6 以正确的基本姿势使用机器。
您的是否按时吃饭？不要暴饮暴食，不要在两餐之间进食。饮食功效取决于卡路里摄入和消耗之间的平衡。
应定时使用本机，注意自身的饮食习惯。

问 7 用本机运动是否会塑造肌肉？

答 7 使用本机的运动强度尚不足以使您的肌肉变得强劲发达。必须施行约 70% 最大肌动力的运动量才能获得肌肉肥大的效果（以增长肌肉）。

制造商： 松下电工株式会社
日本大阪府门真市大字门真 1048 番地
进口商： 松下电工（中国）有限公司
北京市朝阳区建国路 79 号
华贸中心 2 号写字楼 6 层、7 层 703 室
原产地： 日本

执行标准： GB4706.1-1998

发行： 2008 年 9 月