



TF40
TF20
T40

跑步機使用手冊



使用本使用手冊之前，請閱讀跑步機指南。

重要注意事項



請妥善保存本說明書

使用電氣產品時，請務必遵守基本注意事項，包括以下各點：使用本跑步機之前，請閱讀所有指示。業主應負責確保皆已充分告知本跑步機的所有使用者，所有的警告及注意事項。閱讀本手冊後，若您有任何問題，請洽詢授權的 Vision Fitness 經銷商。

本跑步機僅限於家庭使用，請勿將本跑步機用於營業、租賃、學校或機關場所內；未遵照本規定可能使保固失效。



重要

跑步機的跑步帶已事先上蠟，且絕不需進行潤滑。將跑步帶上蠟會導致保固未涵蓋的損壞。



危險

為降低觸電的危險：

請於使用後，立即將電源插頭從插座上拔除；清潔前、進行維護及拆、裝零件前，亦請將跑步機的電源插頭從插座上拔除。

警告

為降低燙傷、火災、觸電的危險或人身傷害：

- 請將安全繫繩夾住您的衣服後，才可使用跑步機。
- 若您感覺到任何疼痛，包括但不限於胸痛、噁心、暈眩或呼吸困難等，應立即停止運動，並請教醫師此症狀之情況後，才可繼續使用。
- 運動時，請務必保持舒適的步伐。
- 請勿穿著易受跑步機任何零件卡住的衣服。
- 使用本設備時，請務必穿著運動鞋。
- 請勿跳上本跑步機。
- 跑步機運作時，任何時候均只能由一人使用。
- 若使用本跑步機之人的體重超過使用手冊保固乙節規定之使用者載重量，該人則不得使用本跑步機。未遵照本規定可能使保固失效。
- 將跑步板降下後，應確定其後腳已穩固站立在地板後，才可踏上跑步板。
- 保養或搬動設備之前，請將電源拆除。清潔本設備時，請僅使用肥皂及微濕的布擦拭表面，切勿使用溶劑（請參閱保養乙節）
- 跑步機插入電源後，則須有人看管；不使用設備時，或拆、裝零件前，請將電源插頭從插座上拔除。
- 請勿在毛毯或枕頭覆蓋下操作，此可能產生過熱並導致火災、觸電或人身傷害。
- 僅可將本運動產品連接至正確接地的插座上。
- 無論何時，請勿以跑步機的任何一側傾斜跑步機。



警告

為降低燙傷、火災、觸電的危險或人身傷害：

- 任何時候，13 歲以下的兒童或寵物須距離跑步機 310 公分（10英尺）以上。
- 任何時候，13 歲以下的兒童均不得使用跑步機。
- 13 歲以上的兒童或殘障人士，必須在大人監督下才可使用本跑步機。
- 跑步機的使用方式，僅限於跑步機指南及本使用手冊內所敘述的使用方式。
- 請勿使用非製造商建議的其他配件，此配件可能導致人身傷害。
- 若發現電線或插頭損壞、運作異常，或不慎摔落或損壞或泡過水，則請勿操作跑步機。
- 請將電源線遠離高溫表面。請勿以電源線提起本裝置，或使用電線作為把手使用。
- 空氣通風口阻塞時，請勿操作跑步機。請將空氣通風口保持乾淨，去除棉絮及毛髮等物質。
- 為防止觸電，請勿將任何物品丟入或插入各開口處。
- 正在使用氣霧（噴霧）產品，或氧氣受限的情況下，請勿操作本器具。
- 拆離連接時，請將所有控制裝置轉至關閉位置，然後將電源插頭從插座上拔除。
- 請勿在溫度未受控的場所內使用跑步機，例如但不限於車庫、門廊、撞球室、浴室、車棚或室外等；未遵照本規定可能使保固失效。
- 本跑步機僅限於家庭使用，請勿將本跑步機用於營業、租賃、學校或機關場所內；未遵照本規定可能使保固失效。
- 請勿將儀表組的護蓋拆下，僅可交由核可的保養技術人員執行保養工作。

您的跑步機僅可於室內，且有溫溼度控制的室內使用。若您的跑步機暴露於低溫或高濕環境內，我們強烈建議您在首次使用跑步機之前，應先暖機至室溫後才使用。未遵照此建議，可能導致電子零件提早故障。



接地指示

本產品必須接地。若跑步機的功能發生異常或故障時，接地可提供電流最小電阻之通路，降低觸電的風險。本產品裝有設備接地導體的電源線及接地插頭。電源插頭必須插入符合當地法規及法令且正確接地的適當插座上，

危險

若設備接地導體不當連接，會造成觸電的危險。若您不確定產品是否正確接地時，請洽合格的電工人員或保養人員進行檢查，請勿擅自修改產品隨附的插頭。若插頭與插座不符，則應請合格的電工人員安裝適當的插座。

請確定本產品連接至與插頭構型相同的插座上，請勿在本產品上使用轉接頭。

本產品須於專用電路上使用。確認是否在專用電路時，可將該電路的電源關閉，並觀察其他的裝置是否已斷電。若為此情況時，則將本裝置轉移至其他電路。註：通常在一個電路上，會使用多個插座。本跑步機應使用最低 20A 的電流。

警告

僅可將本運動產品連接至正確接地的插座上。

若電源線或插頭已損壞，即使仍可正常運作，也請勿操作本產品。任何產品上若出現損壞或泡過水，則請勿使用。請洽詢授權的Vision Fitness經銷商進行更換或維修。

組裝



⚠ 警告

在組裝過程中，應特別注意幾個部分。正確遵照組裝指示且確認所有零件均已牢固鎖緊，此點極為重要。若未正確遵照組裝指示，可能使跑步機的某些零件未鎖緊而導致鬆脫，且可能引起惱人的噪音。為防止對跑步機造成損壞，請務必檢視組裝指示，並採取改正措施。

進行下個步驟之前，應找出跑步機車架上白色條碼貼紙的跑步機序號，如下圖所示。

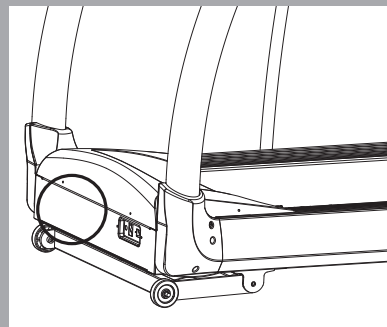
請於下方方框內輸入您的序號及型號：

序號：

型號： VISION

TREADMILL

序號位置





TF20
TF40

閱讀架/平板電腦架

USB連接埠及IPOD線(僅適用於觸控式儀表組)

安全鑰匙位置

扶手

馬達護蓋

支撐

跑步帶/跑步板

裝飾護條

後端蓋

跑帶張力/調整螺栓

儀表組(觸控式儀表組圖示)

可使用的控制裝置

快速鍵(僅適用於TF40)

心跳握把扶手

水壺架

儀表支撐桿

開關位置

過電流保護器

電源線

外車架蓋(僅適用於TF40)

▲ 注意

雙手與雙腳應遠離活動零件。

▲ ACHTUNG

HALTEN SIE HÄNDE UND FÜSSE VON BEWEGLICHEN TEILEN FERN.

移動輪

移動輪鎖定



▲ 注意

雙手與雙腳應遠離活動零件。

▲ ACHTUNG

HALTEN SIE HÄNDE UND FÜSSE VON BEWEGLICHEN TEILEN FERN.

腳栓鎖(跑步板下方)

腳栓鎖上方



閱讀架/平板電腦架

儀表組 (觸控式儀表組圖示)

USB連接埠及IPOD線(僅適用於觸控式儀表組)

可使用的控制裝置

安全鑰匙位置

快速鍵

扶手

水壺架



儀表支撐桿

心跳握把扶手

開關位置

過電流保護器

電源線

馬達護蓋

移動輪

裝飾護條



跑步帶/跑步板

支桿

後端蓋

跑帶張力/調整螺栓



T40



全部
機型

隨附的工具：

- ☐ 5 mm T 型扳手
- ☐ 13 mm 六角扳手
- ☐ 4 mm L 型扳手
- ☐ 5 mm L 型扳手
- ☐ 6 mm T 型扳手
- ☐ 8 mm T 型扳手
- ☐ 螺絲起子

隨附的零件：

- ☐ 2 支儀表支撐桿
- ☐ 2 支扶手
- ☐ 2 根支桿
- ☐ 2 個支桿帽 (T40)
- ☐ 2 組車架蓋
- ☐ 1 個儀表組底座
- ☐ 1 個儀表組底座蓋
- ☐ 1 個水壺架
- ☐ 1 個配件架
- ☐ 1 套五金螺絲包
- ☐ 1 個安全鑰匙
- ☐ 1 條電源線



需要協助嗎？

如有任何疑問或缺少任何零件，請洽詢授權的 Vision Fitness 經銷商。

預先組裝

拆開包裝

將跑步機紙箱放在水平且平坦的表面上。建議您，在放置的地板上方放一層保護層。搬運及運送本裝置時，請留意。紙箱上的束帶拆除後，除非已完全組裝完成，否則請勿運送此裝置。拆除包裝，並在設備使用的地點上進行組裝。請勿握住傾斜框架的任何部位，試圖將跑步機抬起或移動。當一人從跑步機的後端蓋上抬起時，另一人則取出跑步機下方的零件。

警告

請勿試圖吊升跑步機。請在組裝指示規定的地點，才可將跑步機以原有包裝搬動或吊升；您可以拆下儀表支撐桿的塑膠薄膜。

警告

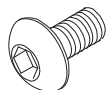
未遵照這些指示可能導致人身傷害！

註：進行每一組裝步驟時，應確定所有螺帽及螺栓已定位且部分鎖緊，而當所有螺栓都裝上後才完全鎖緊。

註：可使用少許潤滑油協助零件的安裝，建議使用腳踏車專用的鋰基潤滑油。

T40 組裝 步驟 1

步驟 1 使用之 T40 五金包：



螺栓 (A)
20 mm
數量：6

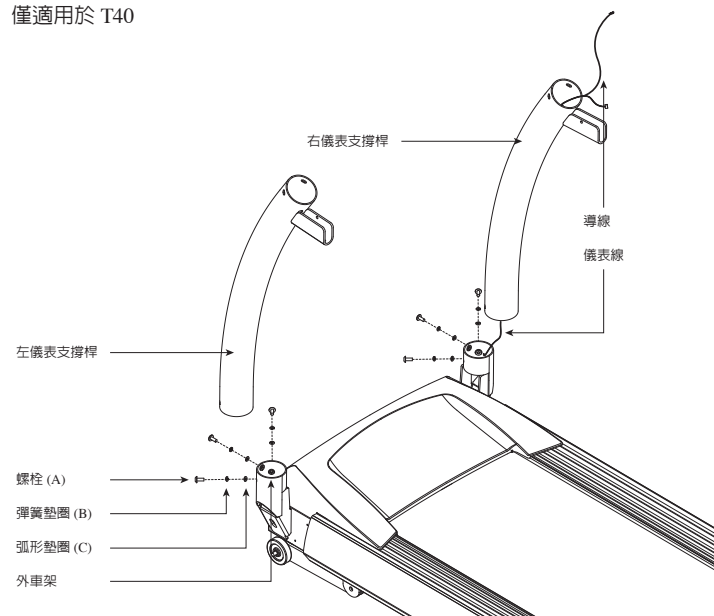


彈簧墊圈 (B)
8.2 mm
數量：6



弧形墊圈 (C)
8.4 mm
數量：6

僅適用於 T40



註：此步驟僅適用於 T40 型號。

- A 打開步驟 1 使用的五金螺絲包。
- B 將導線接至儀表線，然後將導線穿過右儀表支撐桿。拉動導線通過儀表支撐桿後，儀表線頂部應位於儀表支撐桿的頂部，拆離導線並將其丟棄。

註：將儀表支撐桿置於外車架上時，請勿將儀表線扭住。

- C 使用 3 顆螺栓 (A)、3 個彈簧墊圈 (B) 及 3 個弧形墊圈 (C) 將儀表支撐桿連接至外車架上。

註：在完成步驟 4 之後，才將螺栓鎖緊。

- D 在另一側重複步驟 C。



僅適用於
T40

TF40 組裝 步驟 1

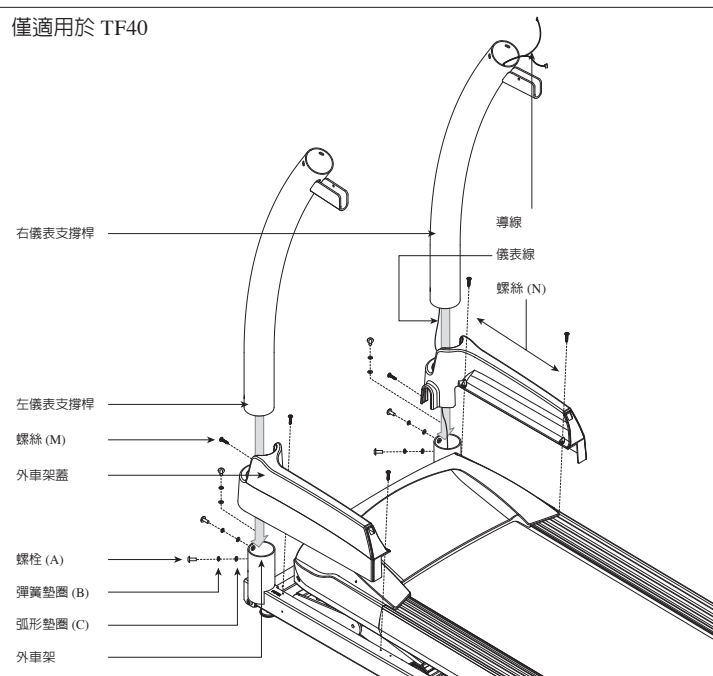


僅適用於
TF40

步驟 1 使用之 TF40 五金包：



僅適用於 TF40



註：此步驟僅適用於 TF40 型號。

- A 打開步驟 1 使用的五金螺絲包。
- B 將外車架蓋套上外車架。使用 2 顆螺絲 (M) 及 4 顆螺絲 (N) 安裝外車架蓋。
- C 將導線接至儀表線，然後將導線穿過右儀表支撐桿。拉動導線通過儀表支撐桿後，儀表線頂部應位於儀表支撐桿的頂部，拆離導線並將其丟棄。

註：將儀表支撐桿置於外車架上時，請勿將儀表線扭住。

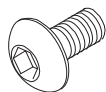
- D 使用 3 顆螺栓 (A)、3 個彈簧墊圈 (B) 及 3 個弧形墊圈 (C) 將儀表支撐桿連接至外車架上。

註：在完成步驟 4 之後，才將螺栓鎖緊。

- E 在另一側重複步驟 C。

TF20 組裝 步驟 1

步驟 1 使用之 TF20 五金包：



螺栓 (A)
20 mm
數量：6

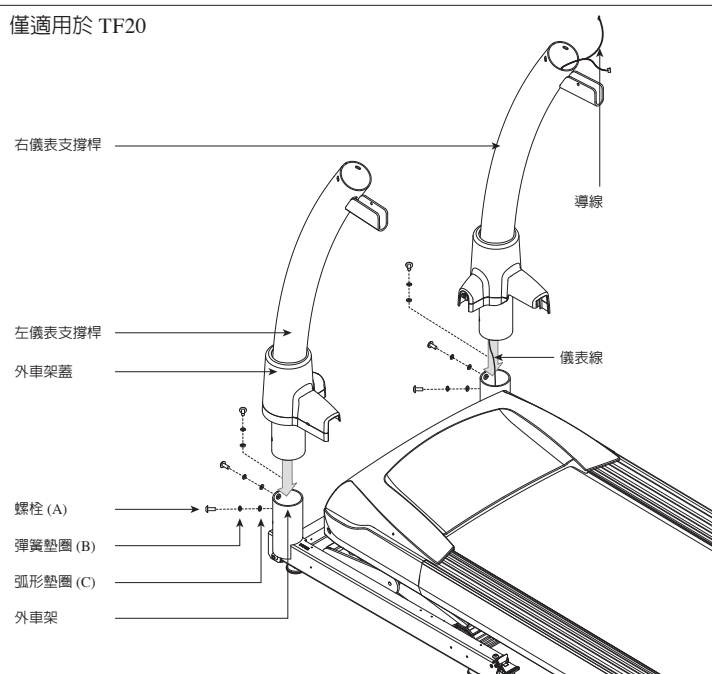


彈簧墊圈 (B)
8.2 mm
數量：6



弧形墊圈 (C)
8.4 mm
數量：6

僅適用於 TF20



註：此步驟僅適用於 TF20 型號。

- A 打開步驟 1 使用的五金螺絲包。
- B 在右儀表支撐桿上將外車架蓋向上滑。將導線接至儀表線，然後將導線穿過右儀表支撐桿。拉動導線通過儀表支撐桿後，儀表線頂部應位於儀表支撐桿的頂部，拆離導線並將其丟棄。

註：將儀表支撐桿置於外車架上時，請勿將儀表線扭住。

- C 將右儀表支撐桿置於外車架上方。
- D 使用 3 支螺栓 (A)、3 個彈簧墊圈 (B) 及 3 個弧形墊圈 (C) 將儀表支撐桿連接至外車架的托架上。

註：在完成步驟 4 之後，才將螺栓鎖緊。

- E 在左儀表支撐桿上將外車架蓋向上滑。重複步驟 D 安裝左儀表支撐桿。
- F 將外車架蓋向下滑。



僅適用於 TF20

組裝 步驟 2



全部
機型

步驟 2 使用之五金包：



螺栓 (A)
20 mm
數量：6



彈簧墊圈 (B)
8.2 mm
數量：6

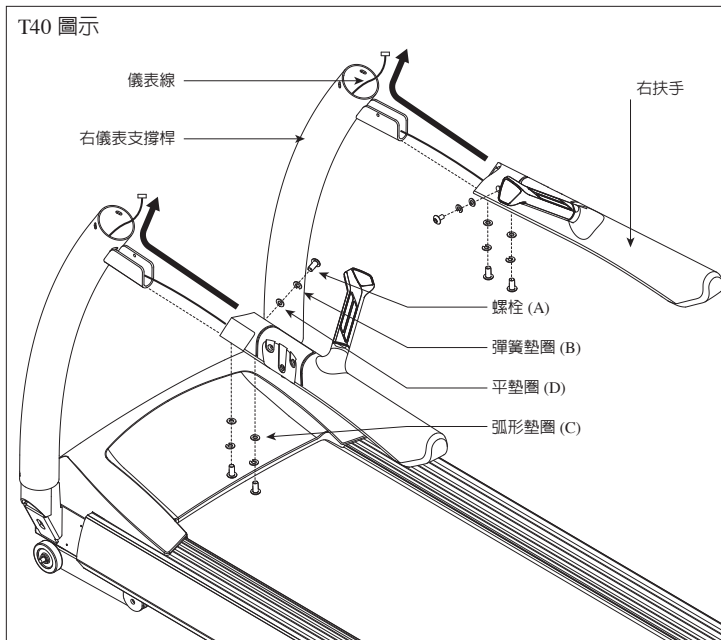


弧形墊圈 (C)
8.4 mm
數量：4



平墊圈 (D)
8.2 mm
數量：2

T40 圖示



- A 打開步驟 2 使用的五金螺絲包。
- B 將儀表線穿過扶手，從儀表支撐桿頂部穿出。
- C 將扶手套上儀表支撐桿。

註：安裝扶手時，請勿將儀表線扭住。

- D 從內部使用 1 個平墊圈 (D)、1 個彈簧墊圈 (B) 及 1 顆螺栓 (A) 與從下方使用 2 個弧形墊圈 (C)、2 個彈簧墊圈 (B) 及 2 顆螺栓 (A)，將右扶手表裝於右儀表支撐桿。

註：在完成步驟 4 之後，才將螺栓鎖緊。

- E 在另一側重複以上步驟。

T40 組裝 步驟 3

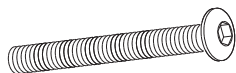
步驟 3 使用之 T40 五金包：



弧形墊圈 (E)
8.4 mm
數量：4



彈簧墊圈 (B)
8.2 mm
數量：4

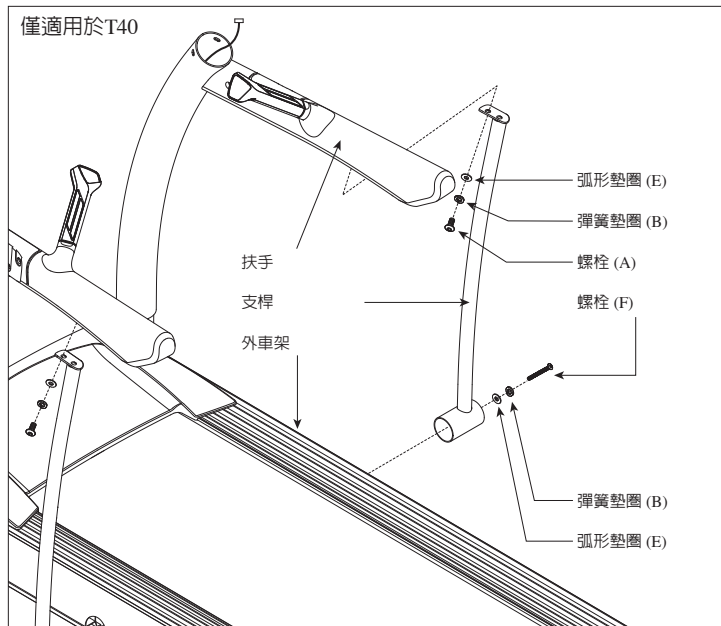


螺栓 (F)
95 mm
數量：2



螺栓 (A)
20 mm
數量：2

僅適用於T40



註：此步驟僅適用於 T40 型號。

- A 打開步驟 3 使用的五金螺絲包。
- B 使用 1 個弧形墊圈 (E)、1 個彈簧墊圈 (B) 及 1 顆螺栓 (F)，將右支桿裝於外車架。

註：在完成步驟 4 之後，才將螺栓鎖緊。

- C 使用 1 個弧形墊圈 (E)、1 個彈簧墊圈 (B) 及 1 顆螺栓 (A)，將右支桿裝於扶手。
- D 在另一側重複以上步驟。



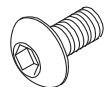
僅適用於
T40

TF40 組裝 步驟 3



僅適用於
TF40

步驟 3 使用之 TF40 五金包：



螺栓 (L)
20 mm
數量：4



彈簧墊圈 (J)
6 mm
數量：4



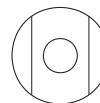
平墊圈 (H)
6 mm
數量：4



螺栓 (A)
20 mm
數量：2

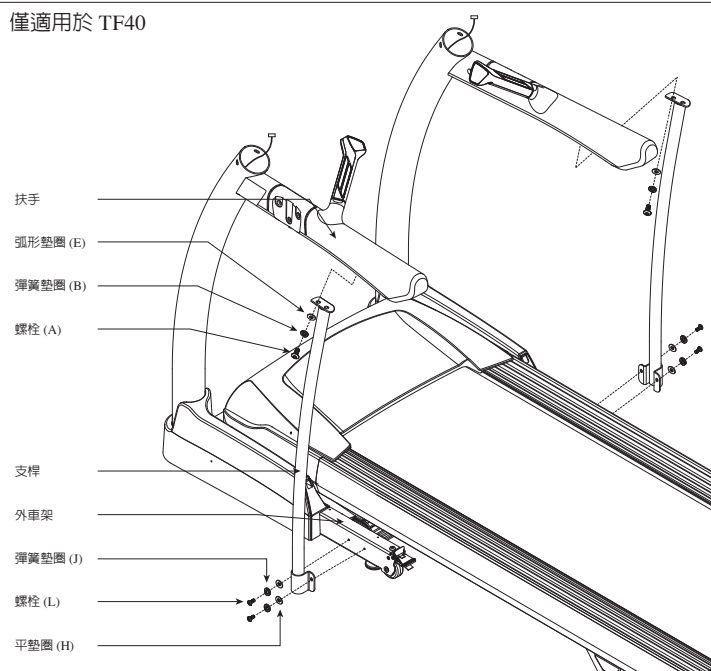


彈簧墊圈 (B)
8.2 mm
數量：2



弧形墊圈 (E)
8.4 mm
數量：2

僅適用於 TF40



註：此步驟僅適用於 TF40 型號。

- A 打開步驟 3 使用的五金螺絲包。
- B 使用 2 個平墊圈 (H)、2 個彈簧墊圈 (J) 及 2 顆螺栓 (L)，將支桿的底部裝於外車架。
- 註：在完成步驟 4 之後，才將螺栓鎖緊。
- C 使用 1 個弧形墊圈 (E)、1 個彈簧墊圈 (B) 及 1 顆螺栓 (A)，將支桿的頂部裝於扶手。
- D 在另一側重複以上步驟。

TF20 組裝 步驟 3

步驟 3 使用之 TF20 五金包：



螺栓 (L)
20 mm
數量：4



彈簧墊圈 (J)
6 mm
數量：4



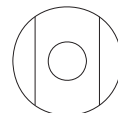
平墊圈 (H)
6 mm
數量：4



螺栓 (A)
20 mm
數量：2

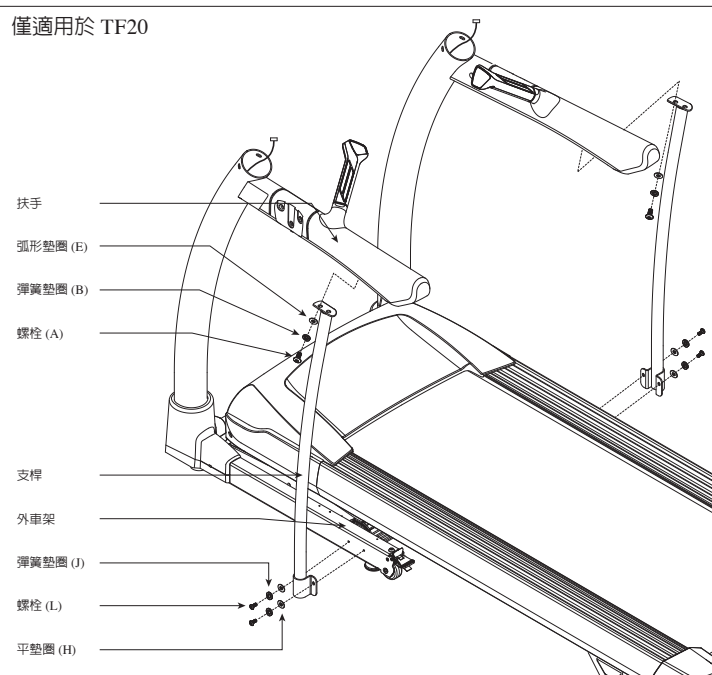


彈簧墊圈 (B)
8.2 mm
數量：2



弧形墊圈 (E)
8.4 mm
數量：2

僅適用於 TF20



註：此步驟僅適用於 TF20 型號。

- A 打開步驟 3 使用的五金螺絲包。
- B 使用 2 個平墊圈 (H)、2 個彈簧墊圈 (J) 及 2 顆螺栓 (L)，將支桿的底部裝於外車架。
- 註：在完成步驟 4 之後，才將螺栓鎖緊。
- C 使用 1 個弧形墊圈 (E)、1 個彈簧墊圈 (B) 及 1 顆螺栓 (A)，將支桿的頂部裝於扶手。
- D 在另一側重複以上步驟。



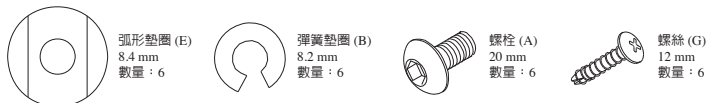
僅適用於
TF20

T40 組裝 步驟 4

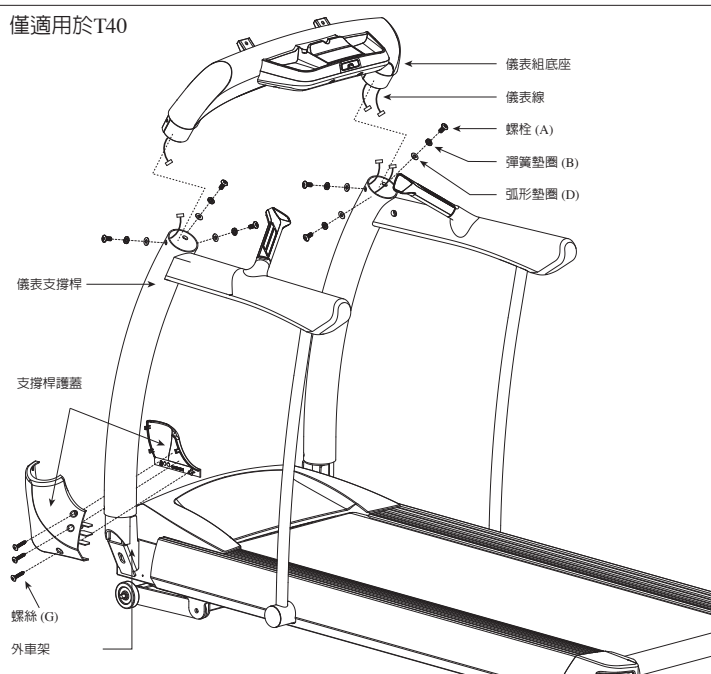


僅適用
於T40

步驟 4 使用之五金包：



僅適用於T40



註：此步驟僅適用於 T40 型號。

- A 打開步驟 4 使用的五金螺絲包。
- B 輕輕將儀表組底座放置於儀表支撐桿頂部。

註：安裝儀表組底座時，請小心勿將儀表線扭住。

- C 連接儀表線，然後將儀表線塞入儀表支撐桿，並將儀表組底座滑入儀表支撐桿。
- D 使用 6 個弧形墊圈 (E)、6 個彈簧墊圈 (B) 及 6 顆螺栓 (A)，將儀表組底座連接至儀表組支撐桿。

註：鎖緊步驟 1-3 的所有螺栓。

- E 使用 3 顆螺絲 (G)，將支撐桿護蓋裝於外車架。
- F 在另一側重複以上步驟。

TF40 組裝 步驟 4

步驟 4 使用之五金包：



弧形墊圈 (E)
8.4 mm
數量：6



彈簧墊圈 (B)
8.2 mm
數量：6

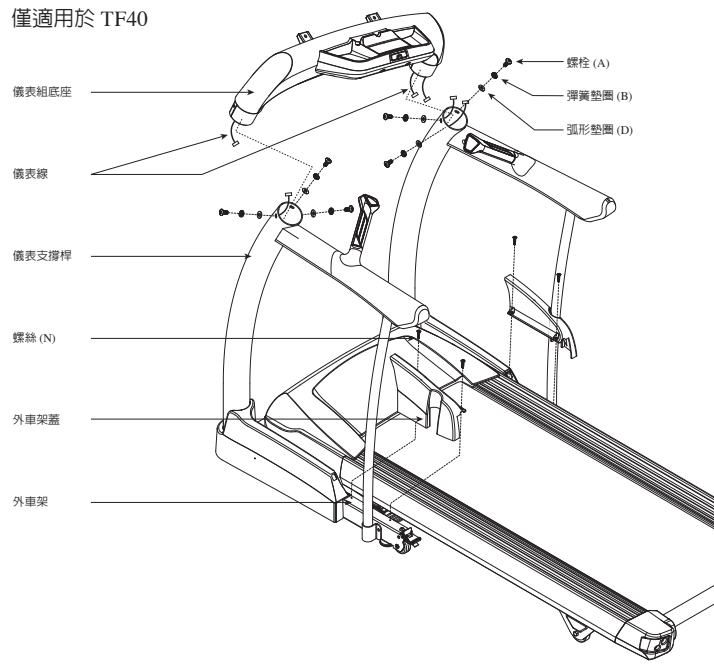


螺栓 (A)
20 mm
數量：6



螺絲 (N)
12 mm
數量：4

僅適用於 TF40



註：此步驟僅適用於 TF40 型號。

- A 打開步驟 4 使用的五金螺絲包。
- B 輕輕將儀表組底座放置於儀表支撐桿頂部。

註：安裝儀表組底座時，請小心勿將儀表線扭住。

- C 連接儀表線，然後將儀表線塞入儀表支撐桿，並將儀表組底座滑入儀表支撐桿。
- D 使用 6 個弧形墊圈 (E)、6 個彈簧墊圈 (B) 及 6 顆螺栓 (A)，將儀表組底座連接至儀表組支撐桿。

註：鎖緊步驟 1-3 的所有螺栓。

- E 使用 4 顆螺絲 (N) 將外車架蓋裝上外車架。



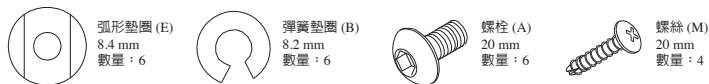
僅適用於
TF40

TF20 組裝 步驟 4

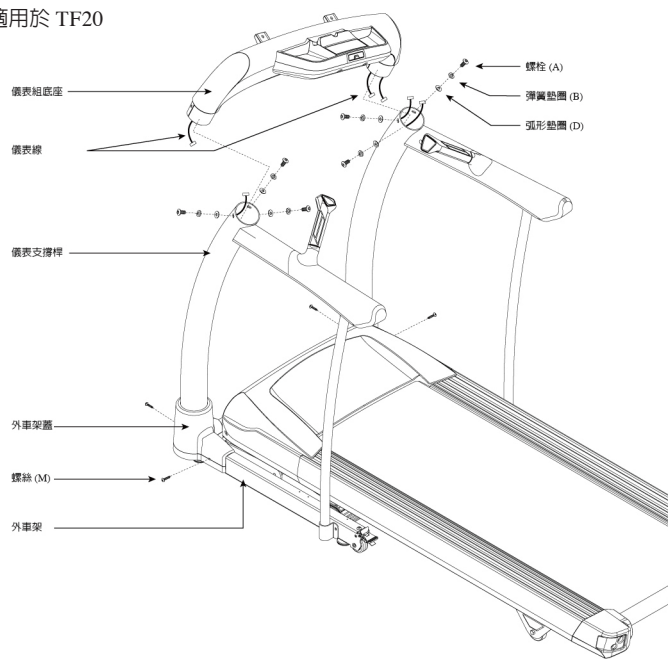


僅適用於
TF20

步驟 4 使用之五金包：



僅適用於 TF20



註：此步驟僅適用於 TF20 型號。

- A 打開步驟 4 使用的五金螺絲包。
- B 輕輕將儀表組底座放置於儀表支撐桿頂部。

註：安裝儀表組底座時，請小心勿將儀表線扭住。

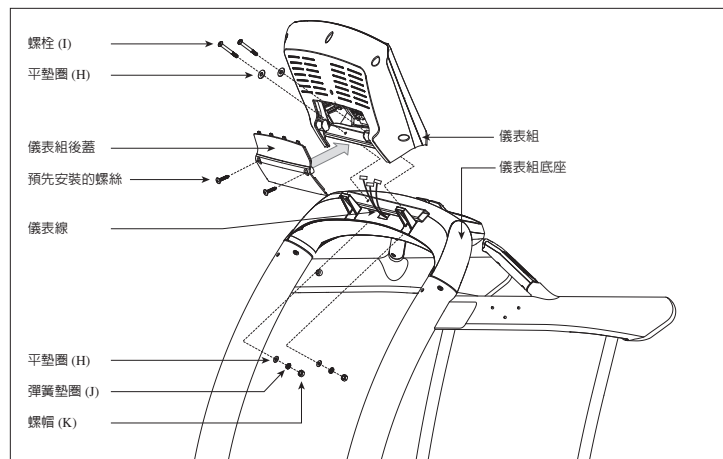
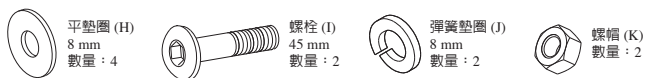
- C 連接儀表線，然後將儀表線塞入儀表支撐桿，並將儀表組底座滑入儀表支撐桿。
- D 使用 6 個弧形墊圈 (E)、6 個彈簧墊圈 (B) 及 6 顆螺栓 (A)，將儀表組底座連接至儀表組支撐桿。

註：鎖緊步驟 1-3 的所有螺栓。

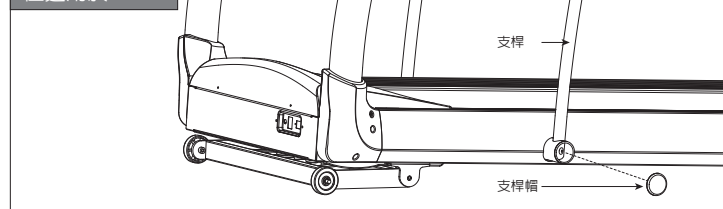
- E 使用 4 顆螺絲 (M) 將外車架蓋裝上外車架。

組裝 步驟 5

步驟 5 使用之五金包：



僅適用於T40：



- A 打開步驟 5 使用的五金螺絲包。
- B 卸下 2 顆預先安裝的螺絲，從儀表組卸下儀表組後蓋。
- C 從上方使用 2 顆螺栓 (I) 及 2 個平墊圈 (H) 與從下方使用 2 個平墊圈 (H)、2 個彈簧墊圈 (J) 及 2 個螺帽 (K)，將儀表組裝於儀表組底座。
 註：安裝儀表組時，請小心勿將儀表線扭住。
- D 將儀表線連接至儀表組。
- E 使用 2 顆預先安裝的螺絲將儀表組後蓋重新裝上儀表組。
- F 僅適用於 T40：將支桿帽插入支桿底部。



全部
機型

組裝 步驟 6

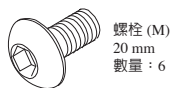


全部
機型

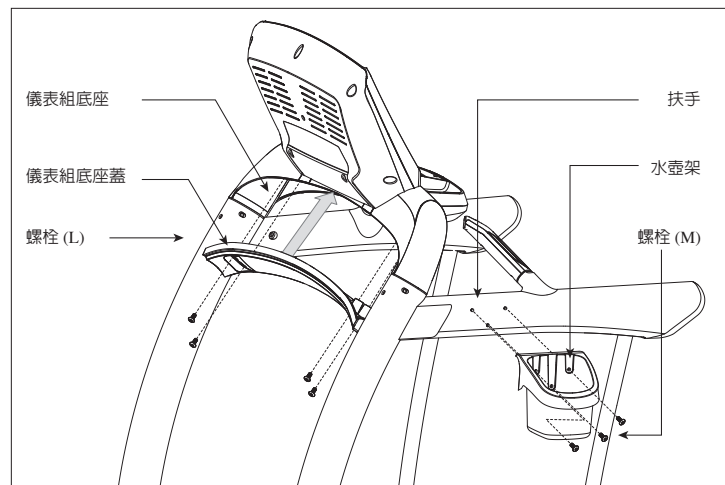
步驟 6 使用之五金包：



螺栓 (L)
20 mm
數量：4



螺栓 (M)
20 mm
數量：6



- A 打開步驟 6 使用的五金螺絲包。
- B 使用 4 顆螺栓 (L) 將儀表組底座蓋裝上儀表組底座。
- C 使用 6 顆螺栓 (M) 將水壺架與配件架裝上左右扶手。



重要

跑步機的跑步帶已事先上蠟，且絕不需進行潤滑。將跑步帶上蠟會導致保固未涵蓋的損壞。

完成組裝！



有限家用保固

載重量

T40 = 400 磅 (182 公斤)

TF40 = 400 磅 (182 公斤)

TF20 = 375 磅 (170 公斤)

車架

自原購買日起，只要本裝置仍為原擁有者擁有，車架在保固政策規定的期間內享有不會出現製造及材料瑕疵的製造商保固。（車架定義為裝置焊接的金屬底座，且不包括任何可拆下的零件）。

驅動馬達 / 升降馬達

自原購買日起，只要本裝置仍為原擁有者擁有，驅動馬達 / 升降馬達在保固政策規定的期間內享有不會出現製造及材料瑕疵的製造商保固。馬達保固不含人工或馬達安裝成本。

電子元件及零件

自原購買日起，只要本裝置仍為原擁有者擁有，電子元件、表面處理及所有原廠零件在保固政策規定的期間內享有保固。

人工

保固應涵蓋自原購買日起，在保固政策規定的期間內維修裝置的人工成本，只要本裝置仍為原擁有者擁有。



排除及限制

保固受益人：

- 原始擁有者且不得轉讓。

保固範圍：

- 維修或更換故障的馬達、電子元件或故障零件，且為保固僅有的救濟措施。

非保固範圍：

- 正常磨損、不當組裝或保養，或未如原始用途安裝零件或配件，或不相容於所販售之設備。
- 因意外、濫用、腐蝕、烤漆或塑膠褪色、忽視、遭竊、故意破壞、火災、洪水、風、閃電、結冰或其他任何類型的天災、任何原因所造成的電力衰減、波動或故障、異常的大氣狀況、碰撞、異物插入加蓋 的裝置、未經製造商授權或建議之修改，而造成的損壞或故障。
- 附隨性或衍生性損壞。對於間接性、特殊性或衍生性損壞、經濟損失、財產或利潤損失、樂趣或使用損失，或其他與採購、使用、維修或保養設備相關之任何性質的衍生性損壞，製造商概不負責。製造商不會對任何此類維修或更換零件成本提供金錢或其他補償，包括但不限於體育館會員費、工作時間損失、診斷巡查、保養巡查或運送。
- 用於商業目的或非單一家庭或家戶之外的任何用途，除非由製造商對涵蓋範圍背書。

服務與維修

- 原廠或更換裝置的交貨、組裝、安裝、設定，或與拆卸或更換涵蓋之裝置相關的人工或其他成本。
- 任何嘗試維修本設備的動作均有受傷的危險性。對於在由非授權的維修技術人員嘗試維修您的健身設備過程中，或因此而造成的任何個人傷害所引起的任何損壞、損失或責任，製造商概不負責。所有由您自行嘗試對健身設備進行的維修工作需自負風險，且對於因此類維修工作而產生的任何人員或財產傷害，製造商概不負責。
- 在服務商及 / 或製造商自行斟酌下，本保固的責任僅限於更換或維修相同或可比較的機型。
- 由製造商或其廠商翻新的更換裝置、零件及電子元件，有時會作為保固更換目的之用，並構成保固條款之履行。

跑步機的操作



如需以下說明，請參閱跑步機指南：

- 跑步機的放置位置
- 使用安全鑰匙
- 摺起跑步機
- 搬動跑步機
- 調整跑步機的水平
- 將跑步帶拉緊
- 將跑步帶居中
- 使用心律功能

如需以下說明，請參閱儀表組手冊：

- 儀表組的操作
- 儀表組顯示資訊
- 計畫資訊
- NIKE + iPOD 操作
- PASSPORT 播放器資訊



Customer Care Line at 0800-017360
www.johnsonfitness.com.tw