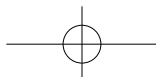
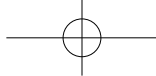


跑步機儀表組手冊



使用本儀表組手冊之前，請閱讀 跑步機指南。





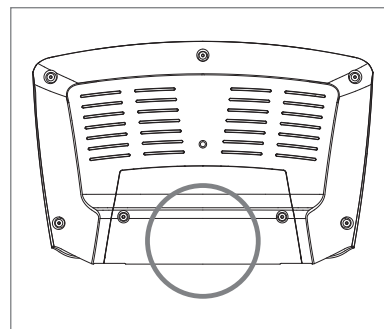
繼續進行之前，請先找出位於儀表組背面白色條碼貼紙上的儀表組序號。

請填寫您的序號並選擇儀表組機型：

儀表組序號：

機型： ☐ CLASSIC ☐ ELEGANT ☐ TOUCH

序號位置





儀表組的操作



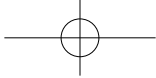
本節將說明如何使用您的跑步機儀表組及設定程式。 跑步機指南中的基本操作一節，提供如下的說明：

- 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

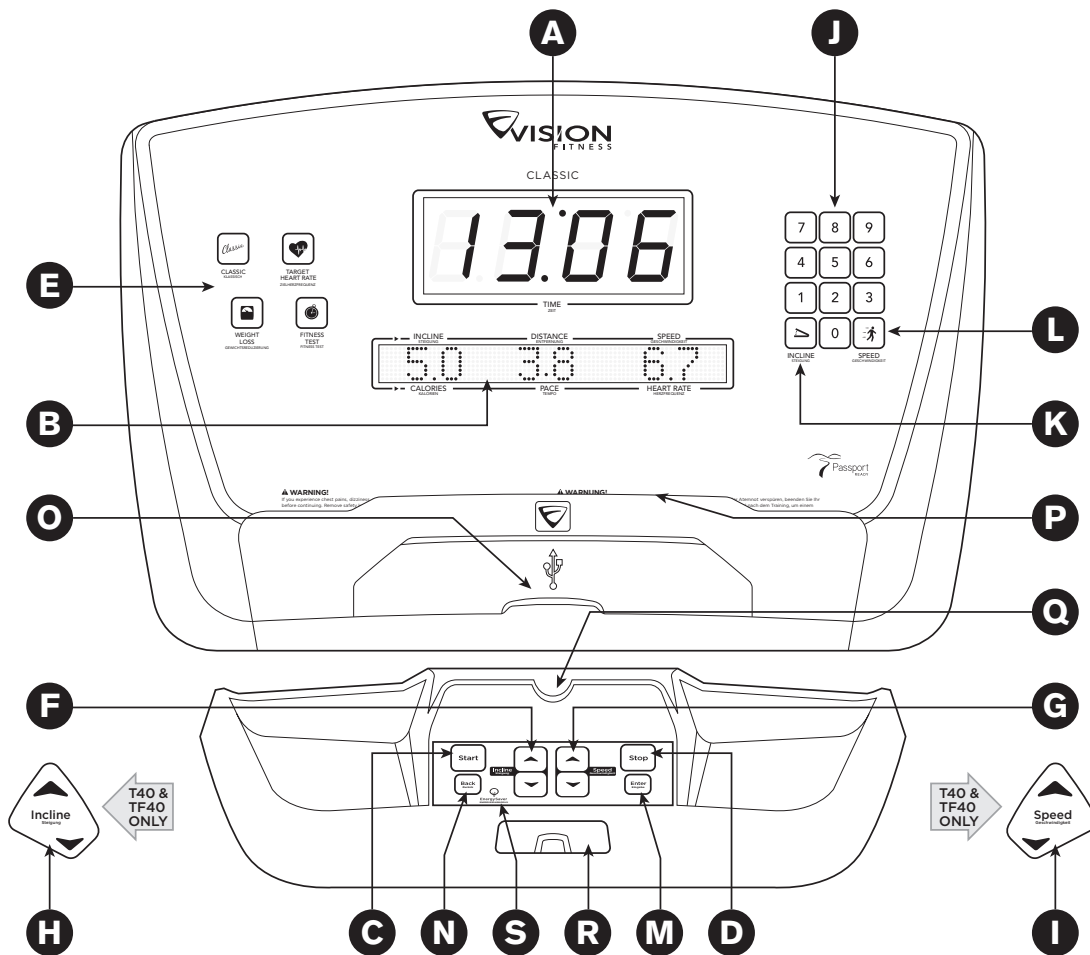
從 VISIONFITNESS.COM 下載軟體更新

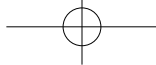
您的儀表組有時可透過隨附的 **USB** 連接埠使用軟體更新。

請至 <http://www.visionfitness.com/support/software-update/> 網站查看是否有更新可用，並取得如何從 PC 或 Mac 下載最新軟體的詳盡說明。



CLASSIC
儀表組





CLASSIC 儀表組的操作

註：在儀表組面上有一層薄的透明塑膠保護片，使用前請將該保護片撕除。

- A) 大型 LED 顯示視窗：顯示運動時間。
- B) 字母數字顯示視窗：顯示坡度、距離、速度、卡路里、步伐、健身透視圖及心律。
- C) 開始：按下此按鈕後可開始運動、開始您的健身活動，或於暫停後恢復運動。
- D) 停止：按下此按鈕後，可暫停您的健身活動。再次按下停止按鈕可結束健身運動。
- E) 計畫鍵：按下此按鈕後，可選擇健身運動。
- F) 坡度 ▼▲ 鍵：用以小幅（增加 0.5%）調整坡度。
- G) 速度 ▼▲ 鍵：用以小幅（增加 0.1 km/h / 0.1 mph）調整速度。
- H) 坡度切換（僅適用於 T40 & TF40）：用以小幅（增加 0.5%）調整坡度。
- I) 速度切換（僅適用於 T40 & TF40）：用以小幅（增加 0.1 km/h / 0.1 mph）調整速度。
- J) 快速調整鍵盤：能更快速地調整至所要的速度或坡度。
- K) 設定坡度按鍵：輸入鍵盤將坡度改變成水平時使用。
- L) 設定速度按鍵：輸入鍵盤將速度改變成水平時使用。
- M) ENTER／變更顯示鍵：設定運動時，按下此鍵可確認設定的選擇。運動中按下此鍵，可改變顯示輸出。
- N) 返回：按下此按鈕後，可在進行計畫設定時返回上一步。
- O) USB連接埠收納袋：用於軟體更新或裝置充電的 USB。*
- P) 閱讀架：可支撐您閱讀的書報雜誌。
- Q) 媒體播放器固定座：可固定您的媒體播放器或平板電腦。
- R) 安全鑰匙位置：安全鑰匙插入後，可啟動跑步機。
- S) 節能裝置指示燈：表示機器是否處於節能模式。按下任一鍵後，可喚醒機器。

快速調整鍵盤 (J)



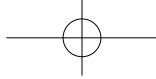
輸入數字，然後按下速度 (人) 或坡度 (▲) 快速存取任何速度或坡度大小。例如：

- 若要将速度變更為 6.5 km/h 或 mph 時，按下 6-5-SPEED (人)。
 - 若要将坡度變更為 10%，按下 1-0-0-INCLINE (▲)。
- (註：若無小數點，仍須輸入 0)。

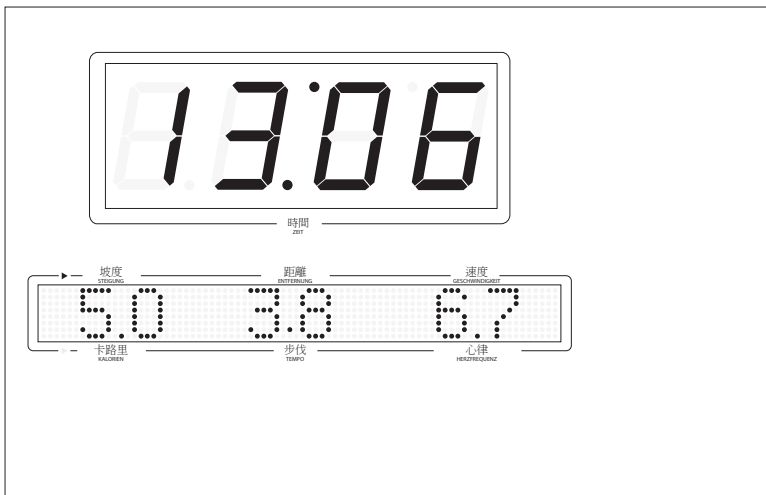
* 若 USB 裝置所需的電流超過 1 安培，則不會對此裝置進行充電。



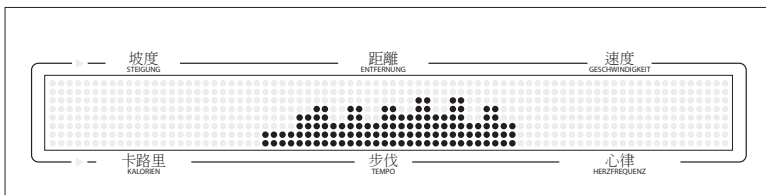
CLASSIC
儀表組



CLASSIC
儀表組



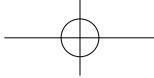
健身數據圖：顯示所選健身項目的坡度級數。



當您執行計畫時，點矩陣將顯示坡度數據圖。

CLASSIC 顯示視窗

- 時間：以分鐘／秒數顯示：顯示您運動的剩餘時間，或已運動的時間數。
- 坡度：以百分比顯示。顯示您步行或跑步表面的坡度。
- 距離：以公里或英里顯示。顯示您運動已前進的距離或剩餘距離。
- 速度：以 km/h 或 mph 顯示。表示您步行或跑步表面以多快的速度移動。
- 卡路里：運動中所燃燒的總卡路里數，或運動中須燃燒的剩餘卡路里。
- 步伐：顯示以跑步或目前的速度快走，完成1公里或英里所需的分鐘數。例如：若以您目前的速度完成1公里或英里須耗費10分鐘，跑步機將會顯示「10.0」作為您的步伐。
- 心律：以 BPM（每分鐘心跳數）顯示，此用於監視您的心律（以兩手接心跳握把時顯示）。



開始使用 CLASSIC 儀表組

- 1) 檢查並確認在皮帶上未放置任何妨礙跑步機移動的物品。
- 2) 將電源插頭插入後，開啟跑步機的電源。
- 3) 站立在跑步機的裝飾護條。
- 4) 將安全鑰匙夾在您的衣服上，並確定此安全鑰匙已夾牢，不會於操作中脫落。
- 5) 將安全鑰匙插入儀表組的鑰匙孔內。
- 6) 您有兩種健身運動選項：

A) 快速啟動

只需按下 **START** 鍵，即可開始運動。
時間、距離、卡路里將會從 **0** 往上計算。或…

B) 選取計畫

- 1) 選取 **USER 1**（使用者1）、**USER 2**（使用者2）或 **GUEST**（訪客），並使用 ▼▲及按下**ENTER**，確認您的輸入。
- 2) 使用 ▼▲ 或鍵盤設定年齡與體重，然後按下 **ENTER** 確認您的輸入。
- 3) 使用計畫鍵 選取計畫，並按下**ENTER** 確認您的輸入。
- 4) 使用 ▼▲ 完成計畫設定，並按下 **ENTER** 確認您的輸入。
- 5) 完成設定時，按下**START**鍵，開始您的健身運動。

完成您的健身運動

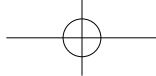
當您結束健身運動時，顯示器會閃爍「**WORKOUT COMPLETE**（健身運動完成）」並發出嗶聲。您的健身運動資訊，會在儀表組上保留 30 秒後重設。

清除選擇／重設儀表組

按住 **STOP** 鍵 3 秒鐘。



CLASSIC
儀表組



CLASSIC
儀表組

CLASSIC 儀表組計畫資訊

註：若速度或坡度於健身運動時變更，將會影響剩餘的區間。

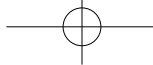
Classic

CLASSIC 計畫：包括手動與間歇訓練的運動計畫。

手動：可讓您隨時手動調整機器的健身運動計畫。

間歇：以坡度為基礎的健身運動，會定期自動調整機器的坡度。

間歇 - 計畫區間重複						
坡度	熱身		1	2	緩和	
時間	4:00 分鐘		90 秒鐘	30 秒鐘	4:00 分鐘	
級數 1	1.0	1.5	0.5	1.5	1.5	0.0
級數 2	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5	1.5
級數 3	2.0	3.0	4.0	7.5	3.0	2.0
級數 4	2.0	3.0	4.0	8	3.0	2.0
級數 5	2.5	3.5	4.5	8.5	3.5	2.5
級數 6	2.5	3.5	4.5	9	3.5	2.5
級數 7	2.5	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
級數 8	3.0	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
級數 9	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0
級數 10	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0



心律訓練

瞭解正確訓練強度的第一步驟為找出您的最大心律（最大心律 = 220 - 您的年齡）。以年齡提供您最大心律的平均統計預測，對大多數的人而言是最佳方式，特別針對剛開始訓練心律的人。判定您個人最大心律最精準的方式係經由心臟醫師進行臨床測試，或運動生理醫師透過最大應力測試。若您的年齡已過 40 且體重超重，並經常久坐多年，或具家族心臟病史，則建議您接受臨床測試。本圖表提供年齡為 30、以 5 種不同心律區運動的心律範圍。例如：30 歲的最大心律為 $220 - 30 = 190$ BPM 及 90% 的最大心律為 $190 \times 0.9 = 171$ BPM。

目標心律區	健身運動時間	範例 THR（年齡 30）	您的 THR	建議
極困難 90 – 100%	< 5 分鐘	171 – 190 BPM		適合個人及運動員訓練
困難 80 – 90%	2 – 10 分鐘	152 – 171 BPM		較短時間的健身運動
中度 70 – 80%	10 – 40 分鐘	133 – 152 BPM		中度長時間的健身運動
輕鬆 60 – 70%	40 – 80 分鐘	114 – 133 BPM		較長時間且經常重複較短時間的運動
很輕鬆 50 – 60%	20 – 40 分鐘	104 – 114 BPM		重量管理且快速復原



CLASSIC
儀表組



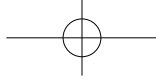
目標心律：自動調整坡度，以維持您的目標心律。此為模擬您最喜愛運動項目的強度，或每日活動強度的理想區；目標採用計時制。

- 1) 選取目標心律計畫，並按下 ENTER。
- 2) 使用 ▼ ▲ 選取時間，並按下 ENTER。
- 3) 心律視窗將會閃爍，顯示出每分鐘 80 次跳動之心律預設目標。使用 ▼ ▲ 選取您的目標心律（從上圖），並按下 START（開始）鍵，開始執行計畫。

註：

- 以 5 下心跳的倍數選擇目標心律。
- 長型 LED 點陣視窗顯示運動時的心律。坡度或速度改變時，將會在變回心律之前短暫顯示。
- 此計畫內建 4 分鐘的熱身階段。
- 4 分鐘後，將自動調整速度，使您的心律不會超過或低於您在計畫開始時所選的目標數字 5 下心跳。
- 若未偵測到心律，裝置將不會增減速度大小。

- 若心律高於您的目標區 25 下心跳，計畫將會關閉。



CLASSIC 儀表組計畫資訊

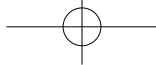
註：若速度或坡度於健身運動時變更，將會影響剩餘的區間。



減重：藉由增加及降低速度與傾斜度促進減重的效果，同時讓您維持在脂肪燃燒區。速度及坡度會變換，區間每 30 秒重複一次。

CLASSIC
儀表組

減重 - 計畫區間重複													
區間	熱身	1	2	3	4	5	6	7	8	緩和			
時間	4:00 分鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	4:00 分鐘			
級數 1	速度 (km/h)	1.6	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4	3.68	2.4
	速度 (mph)	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
	坡度	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
級數 2	速度 (km/h)	2.08	3.04	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.16	2.88
	速度 (mph)	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
	坡度	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
級數 3	速度 (km/h)	2.4	3.68	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2
	速度 (mph)	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
	坡度	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
級數 4	速度 (km/h)	2.88	4.16	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4	5.44	3.68
	速度 (mph)	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
	坡度	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
級數 5	速度 (km/h)	3.2	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2	6.08	4
	速度 (mph)	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
	坡度	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
級數 6	速度 (km/h)	3.68	5.44	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8	6.56	4.48
	速度 (mph)	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
	坡度	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
級數 7	速度 (km/h)	4	6.08	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	7.2	4.8
	速度 (mph)	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
	坡度	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
級數 8	速度 (km/h)	4.48	6.56	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6	7.84	5.28
	速度 (mph)	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
	坡度	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
級數 9	速度 (km/h)	4.8	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4	8.48	5.6
	速度 (mph)	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
	坡度	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
級數 10	速度 (km/h)	5.28	7.84	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2	8.96	6.08
	速度 (mph)	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8
	坡度	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0



健身測驗計畫：以 **Gerkin** 方案為基礎的健身運動。此項測驗包含各種不同、逐漸提高跑步機速度及坡度的階段，直至達到您的最大心律為止。您的分數以完成測驗所需的性別、年齡及時間為基礎進行計算。

Gerkin 方案是由鳳凰城（亞利桑那州）消防部門的 **Richard Gerkin** 博士所制定。此為全美許多消防部採用的非最大運動(Sub-maximal)分級跑步機評估方法，以評量消防員的體能狀況。此測驗需要持續監控使用者的心律，因此強烈建議使用遙測胸帶。此健身運動的運作方式如下：

熱身：以 1.6 - 4.8 km/h / 1.0 - 3.0 mph 的速度與 0% 的坡度持續進行 3 分鐘。

- 1) 階段1：以 7.2 km/h / 4.5 mph 的速度與 0% 的坡度持續進行 1 分鐘。
- 2) 階段2：以 7.2 km/h / 4.5 mph 的速度與 2% 的坡度持續進行 1 分鐘。
- 3) 階段3：以 8.0 km/h / 5.0 mph 的速度與 2% 的坡度持續進行 1 分鐘。
- 4) 階段 4 至 15：每奇數分鐘後，坡度將增加 2%。每偶數分鐘後，速度將增加 0.5 mph (0.8 kph)。使用者的心律超過目標心律（85% 的最大值以公式計算 $[220 - \text{年齡}] \times [0.85] = \text{目標心律}$ ）後，將結束評估並記錄最終的評估階段。
- 5) 緩和階段：使用者的心律超過目標時，或使用者完成所有 15 個階段時，無論先完成哪一個動作，皆表示測試已完成。跑步機將進入緩和階段3分鐘。

健身測驗成績（每個年齡類別的預估 V02 MAX (ML/KG/MIN)）

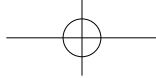
男性	年齡				
	百分位數	20-29	30-39	40-49	50-59
優異	99	> 58.8	> 58.9	> 55.4	> 52.5
	95	54.0	52.5	50.4	47.1
良好	90	53.9	52.4	50.3	47.0
	80	48.2	46.8	44.1	41.0
中等	70	48.1	46.7	44.0	40.9
	60	44.2	42.4	39.9	36.7
尚可	50	44.1	42.3	39.8	36.6
	40	41.0	38.9	36.7	33.8
不佳	30	40.9	38.8	36.6	33.7
	20	37.1	35.4	33.0	30.2
非常差	10	37.0	35.3	32.9	30.1
	5	31.6	30.9	28.3	25.1

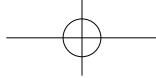
女性		年齡			
	百分位數	20-29	30-39	40-49	50-59
優異	99	>53.0	>48.7	>46.8	>42.0
	95	46.8	43.9	41.0	36.8
良好	90	46.7	43.8	40.9	36.7
	80	41.0	38.6	36.3	32.3
中等	70	40.9	38.5	36.2	32.2
	60	36.7	34.6	32.3	29.4
尚可	50	36.6	34.5	32.2	29.3
	40	33.8	32.3	29.5	26.9
不佳	30	33.7	32.2	29.4	26.8
	20	30.6	28.7	26.5	24.3
非常差	10	30.5	28.6	26.4	24.2
	5	25.9	25.1	23.5	21.1

註：於測驗時變更速度或坡度將會結束測驗，並進入緩和階段。按下停止可隨時結束測驗，並查看結果。



CLASSIC
儀表組





ELEGANT 儀表組的操作

註：在儀表組面上有一層薄的透明塑膠保護片，使用前請將該保護片撕除。

- A) LCD 顯示器：如需更多資訊，請參閱下一頁。
- B) 顯示鍵：此儀表組的作用與ATM機器相似，在顯示器上的圖示旁設有可用於選擇項目的功能鍵。若要選擇功能或修改顯示資料，僅需按一下您要選擇之圖示旁的按鍵。
- C) 開始：按下此按鈕後可開始運動、開始您的健身活動，或於暫停後恢復運動。
- D) 停止：按下此按鈕後，可暫停您的健身活動。再次按下停止按鈕可結束健身運動。
- E) 坡度 ▼▲ 鍵：用以小幅（增加 0.5%）調整坡度。
- F) 速度 ▼▲ 鍵：用以小幅（增加 0.1 km/h / 0.1 mph）調整速度。
- G) 坡度切換（僅適用於 T40 & TF40）：用以小幅（增加 0.5%）調整坡度。
- H) 速度切換（僅適用於 T40 & TF40）：用以小幅（增加 0.1 km/h / 0.1 mph）調整速度。
- I) 快速調整鍵盤：能更快速調整至所要的速度或坡度。
- J) 設定坡度按鍵：輸入鍵盤將坡度改變成水平時使用。
- K) 設定速度按鍵：輸入鍵盤將速度改變成水平時使用。
- L) ENTER／變更顯示鍵：設定運動時，按下此鍵可確認設定的選擇。按下此按鈕後，可變更主要顯示，從 5 種 Virtual Active 影像或計畫數據圖之中選擇其中一種。
- M) 返回：按下此按鍵後，可在進行計畫設定時返回上一步。
- N) USB連接埠收納袋：用於軟體更新或裝置充電的 USB。*
- O) 閱讀架：可支撐您閱讀的書報雜誌。
- P) 媒體播放器固定座：可固定您的媒體播放器或平板電腦。
- Q) 安全鑰匙位置：安全鑰匙插入後，可啟動跑步機。
- R) 節能裝置指示燈：表示機器是否處於節能模式。按下任一鍵後，可喚醒機器。
- S) 健身運動資料：使用 ◀ 或 ▶ 鍵變更顯示的健身運動資料。

快速調整鍵盤 (I)



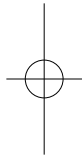
輸入數字，然後按下速度 (🚶) 或坡度 (▲) 快速存取任何速度或坡度大小。例如：

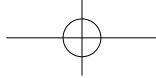
- 若要将速度變更為 6.5 km/h 或 mph 時，按下 6-5-SPEED (🚶)。
 - 若要将坡度變更為 10%，按下 1-0-0-INCLINE (▲)。
- （註：若無小數點，仍須輸入 0）。

* 若 USB 裝置所需的電流超過 1 安培，則不會對此裝置進行充電。



ELEGANT
儀表組



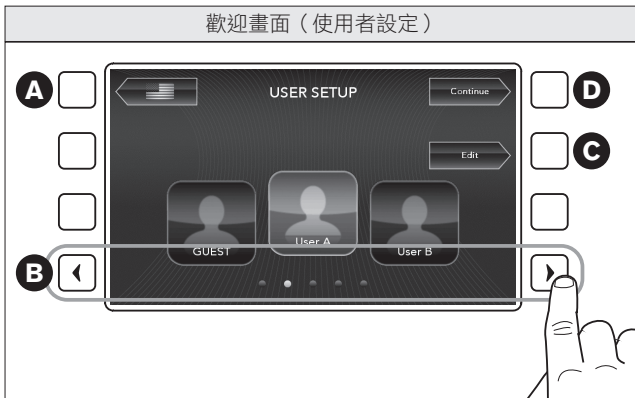


ELEGANT 顯示器的操作

此儀表組的作用與ATM機器相似，在顯示器上的指標旁設有 8 顆功能鍵。若要選擇功能或修改顯示資料，僅需按一下您要選擇之選項旁的按鍵。



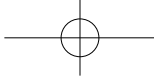
ELEGANT
儀表組



- A) 語言選擇：循環顯示語言選項。
- B) 方向按鈕：用於瀏覽如使用者清單等資料。若不要儲存健身運動統計資料，請選擇 **GUEST**（訪客）。
- C) 編輯：設定、刪除或變更使用者數據圖。
- D) 繼續：按下此按鈕後，可搭配所選的使用者繼續進行。



- E) 返回：回到使用者設定畫面。
- F) 方向按鈕：用於瀏覽計畫。
- G) 說明：按下此按鈕後，可看見計畫說明。
- H) 繼續：按下此按鈕後，可搭配所選的計畫繼續進行。選擇一項計畫後，請依照螢幕上的提示完成計畫設定。



開始使用 ELEGANT 儀表組

- 1) 檢查並確認在皮帶上未放置任何妨礙跑步機移動的物品。
- 2) 將電源插頭插入後，開啟跑步機的電源。
- 3) 站立在跑步機的裝飾護條。
- 4) 將安全鑰匙夾在您的衣服上，並確定此安全鑰匙已夾牢，不會於操作中脫落。
- 5) 將安全鑰匙插入儀表組上的鑰匙孔內。
- 6) 選擇一位 使用者，然後按下 繼續 確認您的輸入。
- 7) 您有兩種健身運動選項：

A) 快速啟動

只需按下 **START** 鍵，即可開始運動。
時間、距離、卡路里將會從 0 往上計算。或...

B) 選取計畫

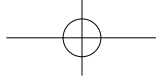
- 1) 選擇一項 計畫，然後按下 繼續 確認您的輸入。
- 2) 請依照螢幕上的提示完成計畫設定。
- 3) 完成設定時，按下 **START** 鍵，開始您的健身運動。

完成健身運動

完成健身運動時，您的健身運動資訊將在儀表組上持續顯示 2 分鐘，然後回到首頁畫面。所有健身運動資訊會自動存入使用者數據圖。



ELEGANT
儀表組



ELEGANT 儀表組計畫資訊

註：若速度或坡度於健身運動時變更，將會影響剩餘的區間。

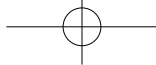
Classic

CLASSIC 計畫：包括手動、間歇及減重的運動計畫。

手動：可讓您隨時手動調整機器的健身運動計畫。

間歇：以速度為基礎的健身運動，會定期自動調整機器的速度。

間歇 - 計畫區間重複																									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
級數 1	km/h	0.8	5.12	2.4	5.12	2.4	5.12	2.4	5.6	2.4	5.6	2.4	5.6	2.4	5.92	2.4	5.92	2.4	5.92	2.4	5.92	2.4	5.6	2.4	5.6
	mph	0.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.5	1.5	3.5	1.5	3.5	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.5	1.5	3.5
級數 2	km/h	0.8	5.92	3.2	5.92	3.2	5.92	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.72	3.2	6.72	3.2	6.72	3.2	6.72	3.2	6.4	3.2	6.4
	mph	0.5	3.7	2.0	3.7	2.0	3.7	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.2	2.0	4.2	2.0	4.2	2.0	4.2	2.0	4.0	2.0	4.0
級數 3	km/h	0.8	6.72	3.52	6.72	3.52	6.72	3.52	7.04	3.52	7.04	3.52	7.04	3.52	7.36	3.52	7.36	3.52	7.36	3.52	7.36	3.52	7.04	3.52	7.04
	mph	0.5	4.2	2.2	4.2	2.2	4.2	2.2	4.4	2.2	4.4	2.2	4.4	2.2	4.6	2.2	4.6	2.2	4.6	2.2	4.6	2.2	4.4	2.2	4.4
級數 4	km/h	0.8	7.36	4	7.36	4	7.36	4	7.68	4	7.68	4	7.68	4	8	4	8	4	8	4	8	4	7.68	4	7.68
	mph	0.5	4.6	2.5	4.6	2.5	4.6	2.5	4.8	2.5	4.8	2.5	4.8	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	4.8	2.5	4.8
級數 5	km/h	0.8	7.84	4.8	7.84	4.8	7.84	4.8	8.16	4.8	8.16	4.8	8.16	4.8	8.48	4.8	8.48	4.8	8.48	4.8	8.48	4.8	8.16	4.8	8.16
	mph	0.5	4.9	3.0	4.9	3.0	4.9	3.0	5.1	3.0	5.1	3.0	5.1	3.0	5.3	3.0	5.3	3.0	5.3	3.0	5.3	3.0	5.1	3.0	5.1
級數 6	km/h	0.8	8	5.6	8	5.6	8	5.6	8.32	5.6	8.32	5.6	8.32	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.32	5.6	8.32
	mph	0.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.2	3.5	5.2	3.5	5.2	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.2	3.5	5.2
級數 7	km/h	0.8	8.48	5.6	8.48	5.6	8.48	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	9.28	5.6	9.28	5.6	9.28	5.6	9.28	5.6	8.8	5.6	8.8
	mph	0.5	5.3	3.5	5.3	3.5	5.3	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.8	3.5	5.8	3.5	5.8	3.5	5.8	3.5	5.5	3.5	5.5
級數 8	km/h	0.8	9.28	5.6	9.28	5.6	9.28	5.6	9.6	5.6	9.6	5.6	9.6	5.6	10.08	5.6	10.08	5.6	10.08	5.6	10.08	5.6	9.6	5.6	9.6
	mph	0.5	5.8	3.5	5.8	3.5	5.8	3.5	6.0	3.5	6.0	3.5	6.0	3.5	6.3	3.5	6.3	3.5	6.3	3.5	6.3	3.5	6.0	3.5	6.0
級數 9	km/h	0.8	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	6.4	10.08	6.4	10.08	6.4	10.08	6.4	10.4	6.4	10.4	6.4	10.4	6.4	10.4	6.4	10.08	6.4	10.08
	mph	0.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.3	4.0	6.3	4.0	6.3	4.0	6.5	4.0	6.5	4.0	6.5	4.0	6.5	4.0	6.3	4.0	6.3
級數 10	km/h	0.8	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	7.2	10.72	7.2	10.72	7.2	10.72	7.2	11.2	7.2	11.2	7.2	11.2	7.2	11.2	7.2	10.72	7.2	10.72
	mph	0.5	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	6.7	4.5	6.7	4.5	6.7	4.5	7.0	4.5	7.0	4.5	7.0	4.5	7.0	4.5	6.7	4.5	6.7
級數 11	km/h	0.8	11.2	8	11.2	8	11.2	8	11.52	8	11.52	8	11.52	8	12	8	12	8	12	8	12	8	11.52	8	11.52
	mph	0.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.2	5.0	7.2	5.0	7.2	5.0	7.5	5.0	7.5	5.0	7.5	5.0	7.5	5.0	7.2	5.0	7.2
級數 12	km/h	0.8	12	8.8	12	8.8	12	8.8	12.32	8.8	12.32	8.8	12.32	8.8	12.8	8.8	12.8	8.8	12.8	8.8	12.8	8.8	12.32	8.8	12.32
	mph	0.5	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.5	7.7	5.5	7.7	5.5	7.7	5.5	8.0	5.5	8.0	5.5	8.0	5.5	8.0	5.5	7.7	5.5	7.7
級數 13	km/h	0.8	12.8	8.8	12.8	8.8	12.8	8.8	13.12	8.8	13.12	8.8	13.12	8.8	13.6	8.8	13.6	8.8	13.6	8.8	13.6	8.8	13.12	8.8	13.12
	mph	0.5	8.0	5.5	8.0	5.5	8.0	5.5	8.2	5.5	8.2	5.5	8.2	5.5	8.5	5.5	8.5	5.5	8.5	5.5	8.5	5.5	8.2	5.5	8.2
級數 14	km/h	0.8	13.6	9.6	13.6	9.6	13.6	9.6	13.92	9.6	13.92	9.6	13.92	9.6	14.4	9.6	14.4	9.6	14.4	9.6	14.4	9.6	13.92	9.6	13.92
	mph	0.5	8.5	6.0	8.5	6.0	8.5	6.0	8.7	6.0	8.7	6.0	8.7	6.0	9.0	6.0	9.0	6.0	9.0	6.0	9.0	6.0	8.7	6.0	8.7
級數 15	km/h	0.8	14.4	9.6	14.4	9.6	14.4	9.6	14.72	9.6	14.72	9.6	14.72	9.6	15.2	9.6	15.2	9.6	15.2	9.6	15.2	9.6	14.72	9.6	14.72
	mph	0.5	9.0	6.0	9.0	6.0	9.0	6.0	9.2	6.0	9.2	6.0	9.2	6.0	9.5	6.0	9.5	6.0	9.5	6.0	9.5	6.0	9.2	6.0	9.2

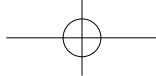


ELEGANT
儀表組

級數 16	km/h	0.8	15.2	9.6	15.2	9.6	15.2	9.6	15.52	9.6	15.52	9.6	15.52	9.6	16	9.6	16	9.6	16	9.6	16	9.6	16	9.6	15.52	9.6	15.52
	mph	0.5	9.5	6.0	9.5	6.0	9.5	6.0	9.7	6.0	9.7	6.0	9.7	6.0	10.0	6.0	10.0	6.0	10.0	6.0	10.0	6.0	10.0	6.0	9.7	6.0	9.7
級數 17	km/h	0.8	16	10.4	16	10.4	16	10.4	16.32	10.4	16.32	10.4	16.32	10.4	16.8	10.4	16.8	10.4	16.8	10.4	16.8	10.4	16.8	10.4	16.32	10.4	16.32
	mph	0.5	10.0	6.5	10.0	6.5	10.0	6.5	10.2	6.5	10.2	6.5	10.2	6.5	10.5	6.5	10.5	6.5	10.5	6.5	10.5	6.5	10.5	6.5	10.2	6.5	10.2
級數 18	km/h	0.8	16.8	10.4	16.8	10.4	16.8	10.4	17.12	10.4	17.12	10.4	17.12	10.4	17.6	10.4	17.6	10.4	17.6	10.4	17.6	10.4	17.6	10.4	17.12	10.4	17.12
	mph	0.5	10.5	6.5	10.5	6.5	10.5	6.5	10.7	6.5	10.7	6.5	10.7	6.5	11.0	6.5	11.0	6.5	11.0	6.5	11.0	6.5	11.0	6.5	10.7	6.5	10.7
級數 19	km/h	0.8	17.6	11.2	17.6	11.2	17.6	11.2	17.92	11.2	17.92	11.2	17.92	11.2	18.4	11.2	18.4	11.2	18.4	11.2	18.4	11.2	18.4	11.2	17.92	11.2	17.92
	mph	0.5	11.0	7.0	11.0	7.0	11.0	7.0	11.2	7.0	11.2	7.0	11.2	7.0	11.5	7.0	11.5	7.0	11.5	7.0	11.5	7.0	11.5	7.0	11.2	7.0	11.2
級數 20	km/h	0.8	18.4	11.2	18.4	11.2	18.4	11.2	18.72	11.2	18.72	11.2	18.72	11.2	19.2	11.2	19.2	11.2	19.2	11.2	19.2	11.2	19.2	11.2	18.72	11.2	18.72
	mph	0.5	11.5	7.0	11.5	7.0	11.5	7.0	11.7	7.0	11.7	7.0	11.7	7.0	12.0	7.0	12.0	7.0	12.0	7.0	12.0	7.0	12.0	7.0	11.7	7.0	11.7

減重：藉由增加及降低速度與傾斜度促進減重的效果，同時讓您維持在脂肪燃燒區。速度及坡度會變換，區間每 30 秒重複一次。

減重 - 計畫區間重複																											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
級數 1	速度 (km/h)	1.6	2.4	3.2	2.4	2.4	1.6	1.6	4	2.4	2.4	3.2	3.2	4	3.2	2.4	1.6	3.2	3.2	2.4	1.6	3.2	3.2	3.2	2.4	2.4	2.5
	速度 (mph)	1.0	1.5	2.0	1.5	1.5	1.0	1.0	2.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.5	2.0	1.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	
	坡度	0.0	0.0	0.0	1.0	1.5	2.0	2.0	0.0	2.0	2.0	1.0	1.5	0.5	1.0	2.0	2.5	1.0	1.0	2.0	2.5	1.0	1.0	0.5	0.0	0.0	
級數 2	速度 (km/h)	1.6	3.2	4	3.2	3.2	2.4	2.4	4.8	3.2	3.2	4	4	4.8	4	3.2	2.4	4	4	3.2	2.4	4	4	4	3.2	3.2	
	速度 (mph)	1.0	2.0	2.5	2.0	2.0	1.5	1.5	3.0	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	2.5	2.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	
	坡度	0.0	0.0	0.0	1.5	2.0	2.5	2.5	1.0	2.5	2.5	1.5	2.0	1.0	2.0	2.5	3.0	1.5	1.5	2.5	3.0	1.5	1.5	1.0	0.0	0.0	
級數 3	速度 (km/h)	1.6	4	4.8	4	4	3.2	3.2	5.6	4	4	4.8	4.8	5.6	4.8	4	3.2	4.8	4.8	4	3.2	4.8	4.8	4	4	4	
	速度 (mph)	1.0	2.5	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	3.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	2.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	
	坡度	0.0	0.0	0.0	2.0	2.5	3.0	3.0	1.5	3.0	3.0	2.0	2.5	1.5	2.5	3.0	3.5	2.0	2.0	3.0	3.5	2.0	2.0	1.5	0.0	0.0	
級數 4	速度 (km/h)	1.6	4.8	5.6	4.8	4.8	4	4	6.4	4.8	4.8	5.6	5.6	6.4	5.6	4.8	4	5.6	5.6	4.8	4	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	
	速度 (mph)	1.0	3.0	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	4.0	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	
	坡度	0.0	0.0	0.0	2.5	3.0	3.5	3.5	2.0	3.5	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	3.5	4.0	2.5	2.5	3.5	4.0	2.5	2.5	2.0	0.0	0.0	
級數 5	速度 (km/h)	1.6	5.6	6.4	5.6	5.6	4.8	4.8	7.2	5.6	5.6	6.4	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	6.4	6.4	5.6	4.8	6.4	6.4	6.4	5.6	5.6	
	速度 (mph)	1.0	3.5	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	4.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	4.0	4.0	3.5	3.0	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	
	坡度	0.0	0.0	0.0	3.0	3.5	4.0	4.0	2.5	4.0	4.0	2.5	3.5	2.5	3.5	4.0	4.5	3.0	3.0	4.0	4.5	3.0	3.0	2.5	0.0	0.0	
級數 6	速度 (km/h)	1.6	6.4	7.2	6.4	6.4	5.6	5.6	8	6.4	6.4	7.2	7.2	8	7.2	6.4	5.6	7.2	7.2	6.4	5.6	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	
	速度 (mph)	1.0	4.0	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	5.0	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	4.5	4.5	4.0	3.5	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	
	坡度	0.0	0.0	0.0	3.5	4.0	4.5	4.5	3.0	4.5	4.5	3.0	4.0	3.0	4.0	4.5	5.0	3.5	3.5	4.5	5.0	3.5	3.5	3.0	0.0	0.0	
級數 7	速度 (km/h)	1.6	7.2	8	7.2	7.2	6.4	6.4	8.8	7.2	7.2	8	8	8.8	8	7.2	6.4	8	8	7.2	6.4	8	8	7.2	7.2	7.2	
	速度 (mph)	1.0	4.5	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	5.5	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	5.0	5.0	4.5	4.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	
	坡度	0.0	0.0	0.0	4.0	4.5	5.0	5.0	3.5	5.0	5.0	3.5	4.5	3.5	4.5	5.0	5.5	4.0	4.0	5.0	5.5	4.0	4.0	3.5	0.0	0.0	
級數 8	速度 (km/h)	1.6	8	8.8	8	8	7.2	7.2	9.6	8	8	8.8	8.8	9.6	8.8	8	7.2	8.8	8.8	8	7.2	8.8	8.8	8	8	8	
	速度 (mph)	1.0	5.0	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	6.0	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	5.5	5.5	5.0	4.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	
	坡度	0.0	0.0	0.0	4.5	5.0	5.5	5.5	4.0	5.5	5.5	4.0	5.0	4.0	5.0	5.5	6.0	4.5	4.5	5.5	6.0	4.5	4.5	4.5	4.0	0.0	
級數 9	速度 (km/h)	1.6	8.8	9.6	8.8	8.8	8	8	10.4	8.8	8.8	9.6	9.6	10.4	9.6	8.8	8	9.6	9.6	8.8	8	9.6	9.6	8.8	8.8	8.8	
	速度 (mph)	1.0	5.5	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	6.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	6.0	6.0	5.5	5.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.5	
	坡度	0.0	0.0	0.0	5.0	5.5	6.0	6.0	4.5	6.0	6.0	4.5	5.5	4.5	5.5	6.0	6.5	5.0	5.0	6.0	6.5	5.0	5.0	4.5	0.0	0.0	
級數 10	速度 (km/h)	1.6	9.6	10.4	9.6	9.6	8.8	8.8	11.2	9.6	9.6	10.4	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	10.4	10.4	9.6	8.8	10.4	10.4	9.6	9.6	9.6	
	速度 (mph)	1.0	6.0	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	7.0	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	6.5	6.5	6.0	5.5	6.5	6.5	6.0	6.0	6.0	
	坡度	0.0	0.0	0.0	5.5	6.0	6.5	6.5	5.0	6.5	6.5	5.0	6.0	5.0	6.0	6.5	7.0	5.5	5.5	6.5	7.0	5.5	5.5	5.0	0.0	0.0	



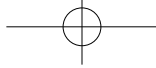
ELEGANT
儀表組

ELEGANT 儀表組計畫資訊

58

SPRINT 8：SPRINT 8 計畫為無氧運動間歇計畫，旨在鍛鍊肌肉、提升速度，以及自然釋放身體內的人類生長激素 (HGH)。Ready, Set, Go! Synergy Fitness 的作者 Phil Campbell 表示，透過運動與正確的飲食產生 HGH，已證實為燃燒脂肪及鍛鍊淨肌肉質量的有效方式。如需此一根本的新型健身運動方法，請至 Campbell 先生的網站 www.readysetgofitness.com。

- 1) 熱身階段 (3:00) 應會使您的心律逐漸上升，提高運動中肌肉的呼吸及血流量。
使用者可根據自身的特定需求，控制熱身階段。
- 2) 完成 30 秒的衝刺熱身階段後，緊接著就是間歇訓練 (14:30)；變更速度及坡度。恢復間歇訓練將持續1分30秒，共有七節，衝刺間歇訓練將持續30秒，共有八節。這兩項訓練將交替進行。衝刺階段將於第三次與第五次的間歇訓練時提高速度及海拔高度。恢復速度約比衝刺速度慢 3.2-4.8 km/h / 2-3 mph，恢復海拔高度為 0。您可在健身運動時改變速度或高度。
- 3) 緩和階段 (2:30) 有助於讓身體系統回到休息狀態。若在運動前的緩和階段進行得宜，將可在恢復時減少對心臟的要求。
為記錄每個區間／間歇，計時器會倒數區間時間。僅需20分鐘的時間，即可完成SPRINT 8健身運動。



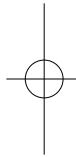
SPRINT 8 計畫表：

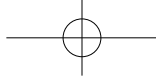
級數	初級														
	1			2			3			4			5		
區間	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度
熱身	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0
1	3.2	5.1	3	3.7	5.9	3	4.2	6.7	3	4.6	7.4	3	4.9	7.8	3
2	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0	3.0	4.8	0
3	3.2	5.1	3	3.7	5.9	3	4.2	6.7	3	4.6	7.4	3	4.9	7.8	3
4	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0	3.0	4.8	0
5	3.5	5.6	3	4.0	6.4	3	4.4	7.0	3	4.8	7.7	3	5.1	8.2	3
6	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0	3.0	4.8	0
7	3.5	5.6	3	4.0	6.4	3	4.4	7.0	3	4.8	7.7	3	5.1	8.2	3
8	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0	3.0	4.8	0
9	3.7	5.9	3	4.2	6.7	3	4.6	7.4	3	5.0	8.0	3	5.3	8.5	3
10	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0	3.0	4.8	0
11	3.7	5.9	3	4.2	6.7	3	4.6	7.4	3	5.0	8.0	3	5.3	8.5	3
12	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0	3.0	4.8	0
13	3.7	5.9	3	4.2	6.7	3	4.6	7.4	3	5.0	8.0	3	5.3	8.5	3
14	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0	3.0	4.8	0
15	3.7	5.9	3	4.2	6.7	3	4.6	7.4	3	5.0	8.0	3	5.3	8.5	3
緩和	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0	3.0	4.8	0

級數	中級														
	6			7			8			9			10		
區間	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度
熱身	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0
1	5.0	8	4	5.3	8.5	4	5.8	9.3	4	6.0	9.6	4	6.5	10.4	4
2	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0	4.5	7.2	0
3	5.0	8	4	5.3	8.5	4	5.8	9.3	4	6.0	9.6	4	6.5	10.4	4
4	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0	4.5	7.2	0
5	5.2	8.32	4	5.5	8.8	4	6.0	9.6	4	6.3	10.1	4	6.7	10.7	4
6	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0	4.5	7.2	0
7	5.2	8.32	4	5.5	8.8	4	6.0	9.6	4	6.3	10.1	4	6.7	10.7	4
8	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0	4.5	7.2	0
9	5.5	8.8	4	5.8	9.3	4	6.3	10.1	4	6.5	10.4	4	7.0	11.2	4
10	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0	4.5	7.2	0
11	5.5	8.8	4	5.8	9.3	4	6.3	10.1	4	6.5	10.4	4	7.0	11.2	4
12	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0	4.5	7.2	0
13	5.5	8.8	4	5.8	9.3	4	6.3	10.1	4	6.5	10.4	4	7.0	11.2	4
14	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0	4.5	7.2	0
15	5.5	8.8	4	5.8	9.3	4	6.3	10.1	4	6.5	10.4	4	7.0	11.2	4
緩和	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0	4.5	7.2	0

級數	高級														
	11			12			13			14			15		
區間	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度
熱身	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0
1	7.0	11.2	5	7.5	12.0	5	8.0	12.8	5	8.5	13.6	5	9.0	14.4	5
2	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.0	9.6	0
3	7.0	11.2	5	7.5	12.0	5	8.0	12.8	5	8.5	13.6	5	9.0	14.4	5
4	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.0	9.6	0
5	7.2	11.5	5	7.7	12.3	5	8.2	13.1	5	8.7	13.9	5	9.2	14.7	5
6	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.0	9.6	0
7	7.2	11.5	5	7.7	12.3	5	8.2	13.1	5	8.7	13.9	5	9.2	14.7	5
8	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.0	9.6	0
9	7.5	12.0	5	8.0	12.8	5	8.5	13.6	5	9.0	14.4	5	9.5	15.2	5
10	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.0	9.6	0
11	7.5	12.0	5	8.0	12.8	5	8.5	13.6	5	9.0	14.4	5	9.5	15.2	5
12	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.0	9.6	0
13	7.5	12.0	5	8.0	12.8	5	8.5	13.6	5	9.0	14.4	5	9.5	15.2	5
14	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.0	9.6	0
15	7.5	12.0	5	8.0	12.8	5	8.5	13.6	5	9.0	14.4	5	9.5	15.2	5
緩和	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.0	9.6	0

級數	優級														
	16			17			18			19			20		
區間	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度
熱身	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0
1	9.5	15.2	6	10.0	16.0	6	10.5	16.8	6	11.0	17.6	6	11.5	18.4	6
2	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0	7.0	11.2	0
3	9.5	15.2	6	10.0	16.0	6	10.5	16.8	6	11.0	17.6	6	11.5	18.4	6
4	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0	7.0	11.2	0
5	9.7	15.5	6	10.2	16.3	6	10.7	17.1	6	11.2	17.9	6	11.7	18.7	6
6	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0	7.0	11.2	0
7	9.7	15.5	6	10.2	16.3	6	10.7	17.1	6	11.2	17.9	6	11.7	18.7	6
8	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0	7.0	11.2	0
9	10.0	16.0	6	10.5	16.8	6	11.0	17.6	6	11.5	18.4	6	12.0	19.2	6
10	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0	7.0	11.2	0
11	10.0	16.0	6	10.5	16.8	6	11.0	17.6	6	11.5	18.4	6	12.0	19.2	6
12	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0	7.0	11.2	0
13	10.0	16.0	6	10.5	16.8	6	11.0	17.6	6	11.5	18.4	6	12.0	19.2	6
14	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0	7.0	11.2	0
15	10.0	16.0	6	10.5	16.8	6	11.0	17.6	6	11.5	18.4	6	12.0	19.2	6
緩和	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0	7.0	11.2	0

ELEGANT
儀表組



ELEGANT 儀表組計畫資訊



ELEGANT 儀表組



健身測驗計畫：以 **Gerkin** 方案為基礎的健身運動。此項測驗包含各種不同、逐漸提高跑步機速度及坡度的階段，直至達到您的最大心律為止。您的分數以完成測驗所需的性別、年齡及時間為基礎進行計算。

Gerkin 方案是由鳳凰城（亞利桑那州）消防部門的 **Richard Gerkin** 博士所制定。此為全美許多消防部採用的非最大運動(Sub-maximal)分級跑步機評估方法，可藉此評量消防員的體能狀況。此測驗需要持續監控使用者的心律，因此強烈建議使用遙測胸帶。此健身運動的運作方式如下：

熱身：以 1.6 - 4.8 km/h / 1.0 - 3.0 mph 的速度與 0% 的坡度持續進行 3 分鐘。

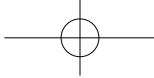
- 1) 階段1：以 7.2 km/h / 4.5 mph 的速度與 0% 的坡度持續進行 1 分鐘。
- 2) 階段2：以 7.2 km/h / 4.5 mph 的速度與 2% 的坡度持續進行 1 分鐘。
- 3) 階段3：以 8.0 km/h / 5.0 mph 的速度與 2% 的坡度持續進行 1 分鐘。
- 4) 階段 4 至 15：每奇數分鐘後，坡度將增加 2%。每偶數分鐘後，速度將增加 0.5 mph (0.8 kph)。使用者的心律超過目標心律（85% 的最大值以公式計算 $[220 - \text{年齡}] \times [0.85] = \text{目標心律}$ ）後，將結束評估，並記錄最終的評估階段。
- 5) 緩和階段：使用者的心律超過目標時，或使用者完成所有 15 個階段時，無論先完成哪一個動作，皆表示測試已完成。跑步機將進入緩和階段3分鐘。

健身測驗成績（每個年齡類別的預估 V02 MAX (ML/KG/MIN)）

男性		年齡			
	百分位數	20-29	30-39	40-49	50-59
優異	99	> 58.8	> 58.9	> 55.4	> 52.5
	95	54.0	52.5	50.4	47.1
良好	90	53.9	52.4	50.3	47.0
	80	48.2	46.8	44.1	41.0
中等	70	48.1	46.7	44.0	40.9
	60	44.2	42.4	39.9	36.7
尚可	50	44.1	42.3	39.8	36.6
	40	41.0	38.9	36.7	33.8
不佳	30	40.9	38.8	36.6	33.7
	20	37.1	35.4	33.0	30.2
非常差	10	37.0	35.3	32.9	30.1
	5	31.6	30.9	28.3	25.1

女性		年齡			
	百分位數	20-29	30-39	40-49	50-59
優異	99	>53.0	>48.7	>46.8	>42.0
	95	46.8	43.9	41.0	36.8
良好	90	46.7	43.8	40.9	36.7
	80	41.0	38.6	36.3	32.3
中等	70	40.9	38.5	36.2	32.2
	60	36.7	34.6	32.3	29.4
尚可	50	36.6	34.5	32.2	29.3
	40	33.8	32.3	29.5	26.9
不佳	30	33.7	32.2	29.4	26.8
	20	30.6	28.7	26.5	24.3
非常差	10	30.5	28.6	26.4	24.2
	5	25.9	25.1	23.5	21.1

註：於測驗時變更速度或坡度將會結束測驗，並進入緩和階段。按下停止可隨時結束測驗，並查看結果。



目標計畫：可讓您選擇想要達成之特定目標的一系列健身運動。

5K： 固定 5 公里（3.1 英里）的健身運動。於健身運動過程中，全程自動調整坡度。由您親自控制速度。

10K： 固定 10 公里（6.2 英里）的健身運動。於健身運動過程中，全程自動調整坡度。由您親自控制速度。

卡路里計畫： 可讓您選擇想要在健身運動時燃燒之特定卡路里數的健身運動。增加健身運動的卡路里目標時，亦會根據您的速度及坡度影響健身運動的持續時間。預估完成的時間會在螢幕的右下方顯示。

距離計畫： 可讓您選擇想要在健身運動時行經之特定距離的健身運動。增加健身運動的距離目標時，亦會根據您的速度影響健身運動的持續時間。預估完成的時間會在螢幕的右下方顯示。



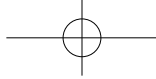
目標心律計畫：使您維持在指定之目標心律區的健身運動。此健身運動規定您要戴上無線心律帶。請參閱下一頁，計算您的目標心律。

HR 坡度： 坡度會根據計畫調整，使您達到目標心律。

HR % 坡度： 坡度會根據計畫調整，使您達到所需的%最大心律。



ELEGANT
儀表組



ELEGANT 儀表組計畫資訊



ELEGANT 儀表組

HR 速度：速度會根據計畫調整，使您達到目標心律。

HR % 速度：速度會根據計畫調整，使您達到所需的%最大心律。

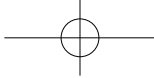
瞭解正確訓練強度的第一步驟為找出您的最大心律（最大心律=220-您的年齡）。以年齡提供您最大心律的平均統計預測，對大多數的人而言是最佳方式，特別針對剛開始訓練心律的人。判定您個人最大心律最精準的方式係經由心臟醫師進行臨床測試，或運動生理醫師透過最大應力測試。若您的年齡已過 40 且體重超重，並經常久坐多年，或具家族心臟病史，則建議您接受臨床測試。

本圖表提供年齡為 30、以 5 種不同心律區運動的心律範圍。例如：30 歲的最大心律為 $220-30=190$ BPM 及 90% 的最大心律為 $190 \times 0.9 = 171$ BPM。

目標心律區	健身運動時間	範例 THR 區（年齡30）	您的 THR 區	建議
極困難 90 – 100%	< 5 分鐘	171 – 190 bpm		適合個人及運動員訓練
困難 80 – 90%	2 – 10 分鐘	152 – 171 bpm		較短時間的健身運動
中度 70 – 80%	10 – 40 分鐘	133 – 152 bpm		中度長時間的健身運動
輕鬆 60 – 70%	40 – 80 分鐘	114 – 133 bpm		較長時間且經常重複較短時間的運動
很輕鬆 50 – 60%	20 – 40 分鐘	104 – 114 bpm		重量管理且快速復原

目標心律備註：

- 熱身與緩和階段各持續5分鐘。
- 5分鐘後，速度或坡度將自動進行調整，使您接近自己指定的心律範圍。
- 數據圖視窗會在運動時顯示您的心律。綠線表示目標心律 (THR)，紅線表示目前的心律。若運動時低於 THR，跑步機將依此調整速度或坡度，使您接近自己的目標。
- 若未偵測到心律，裝置將不會變更速度或坡度。
- 若心律高於您的目標區 25 下心跳，計畫將會關閉。



VIRTUAL ACTIVE 為高畫質的使用體驗，採用全球景色絕佳之目的地的實際目的地短片。Virtual Active 為極致的健身運動娛樂，可讓您掙脫規律健身運動的束縛，同時享受生動活潑的體驗。

- 1) 選擇 VIRTUAL ACTIVE，然後按下 CONTINUE 確認您的輸入。
- 2) 選擇其中一個目的地，然後按下 CONTINUE 確認您的輸入。
- 3) 請依照螢幕上的提示完成計畫設定。
- 4) 完成設定時，按下 START，開始您的健身運動。
 - 進行健身運動時，將調整坡度，以反映目的地之地形。
 - 坡度視您所選擇的級數而定。
 - 除非您變更速度，否則速度仍固定不變。

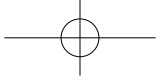
儀表組包含兩個目的地。可至 world.passportplayer.com 網站上線瀏覽其他目的地

您對網站上的目的地有興趣之後，即可洽詢當地的經銷商購買這些目的地檔案。目的地媒體可正常存於USB隨身碟上，以便於搭配機器使用您新的目的地。僅需將USB隨身碟插入儀表組上的USB連接埠，即可在Virtual Active計畫中使用新的目的地。

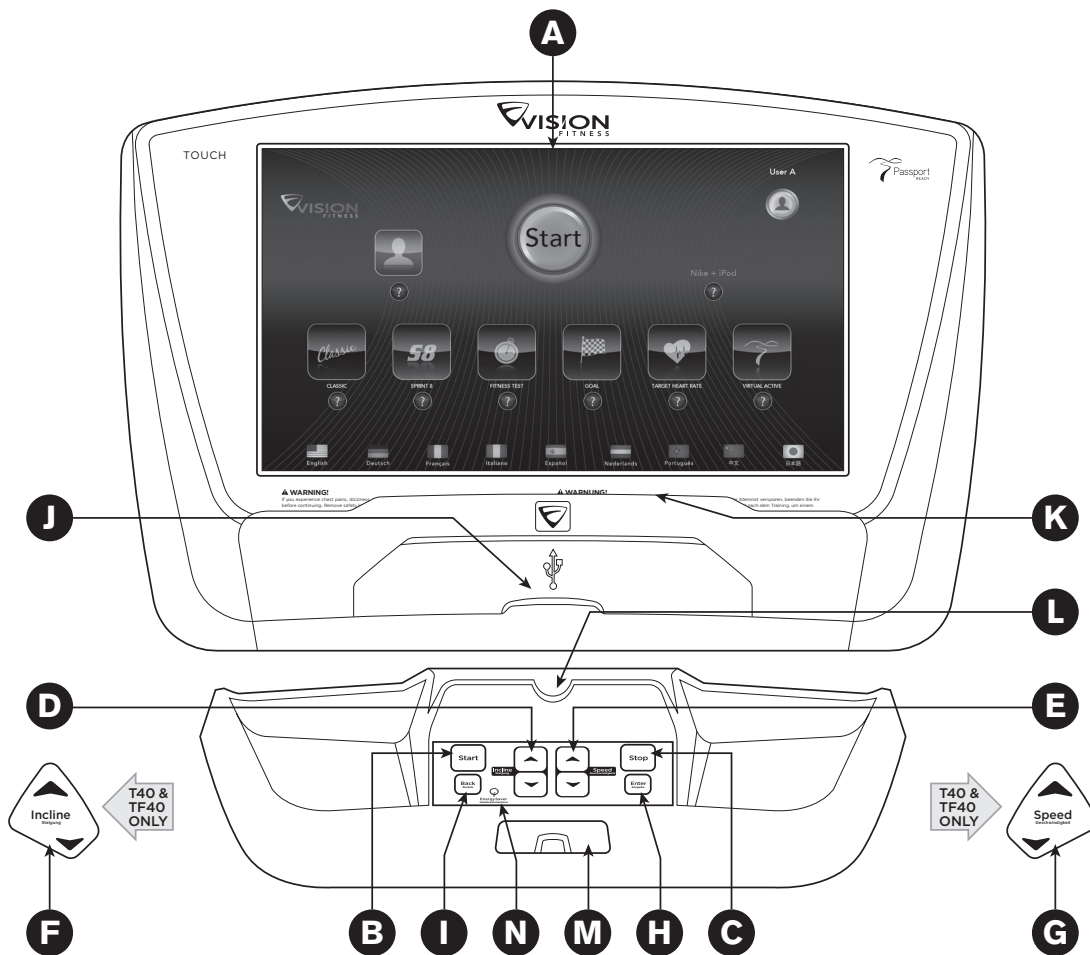
註：目的地檔案不會傳送至跑步機儀表組。USB隨身碟插入儀表組時，目的地檔案必須仍在USB隨身碟上，才可搭配 Virtual Active 計畫使用。

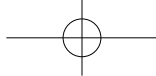


ELEGANT
儀表組



TOUCH
儀表組





TOUCH 儀表組的操作

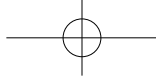
註：在儀表組面上有一層薄的透明塑膠保護片，使用前請將該保護片撕除。

- A) TOUCH 顯示器：如需更多資訊，請參閱下一頁。
- B) 開始：按下此按鈕後可開始運動、開始您的健身活動，或於暫停後恢復運動。
- C) 停止：按下此按鈕後，可暫停／結束您的健身活動。按住3秒鐘可重設儀表組。
- D) 坡度 ▼▲ 鍵：用以小幅（增加 0.5%）調整坡度。
- E) 速度 ▼▲ 鍵：用以小幅（增加 0.1 km/h / 0.1 mph）調整速度。
- F) 坡度切換（僅適用於 T40 & TF40）：用以小幅（增加 0.5%）調整坡度。
- G) 速度切換（僅適用於 T40 & TF40）：用以小幅（增加 0.1 km/h / 0.1 mph）調整速度。
- H) ENTER：設定運動時，按下此鍵可確認設定的選擇。
- I) 返回：按下此按鍵後，可在進行計畫設定時返回上一步。
- J) 收納袋：收納 iPod® 線、用以進行軟體更新或裝置充電的USB，以及耳機孔。使用 iPod 線連接、充電及控制 iPod 或 iPhone®。*
- K) 閱讀架：可支撐您閱讀的書報雜誌。
- L) 媒體播放器固定座：可固定您的媒體播放器或平板電腦。
- M) 安全鑰匙位置：安全鑰匙插入後，可啟動跑步機。
- N) 節能裝置指示燈：表示機器是否處於節能模式。按下任一鍵後，可喚醒機器。

* 若 USB 裝置所需的電流超過 1 安培，則不會對此裝置進行充電。



TOUCH
儀表組



TOUCH 顯示器的操作

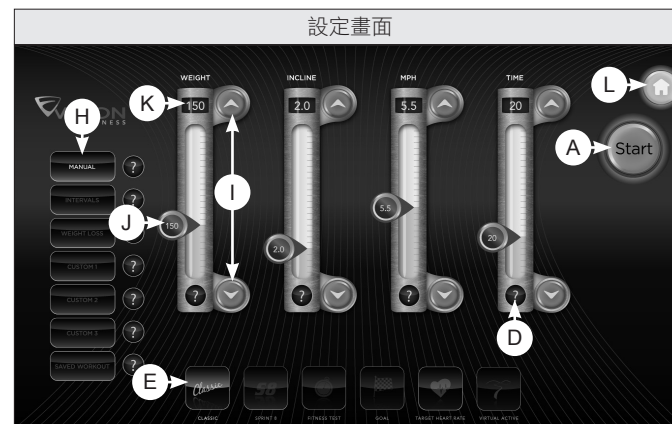
Touch 儀表組完全整合觸控螢幕顯示器。健身運動所需的所有資訊皆會在螢幕上顯示。強烈建議您深入研究此介面。說明如何為各種不同的健身運動進行設定的資訊，將會說明每個畫面的內容。畫面以滑桿與方向按鈕設定輸入值。若要操作滑桿，請按下並拖曳藍色滑桿，然後在您所需的值放開，或按下滑桿方向按鈕，逐漸上下調整。出現提示時，請按下滑桿按鈕上的 OK，確認您的選擇。



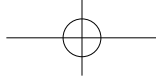
TOUCH
儀表組



- A) 開始：按下此按鈕後，可快速啟動或啟動一項計畫。
- B) 使用者登入：按下此按鈕後，可用預設的使用者之一或訪客的身分登入。
- C) 使用者資訊：按下此按鈕後，可新增、刪除或編輯使用者。
- D) ? 按鈕：按下此按鈕後，可顯示計畫或功能的說明。
- E) 計畫：按一下按鈕選擇健身運動。您可以在健身運動之前或進行時選擇計畫。
- F) 語言選擇：按下此按鈕後，可變更語言。
- G) NIKE + IPOD：如需更多資訊，請參閱第38頁。



- H) 次要計畫：按下此按鈕後，可選擇一項計畫類別內的特定健身運動、目標或設定。
- I) 滑桿方向按鈕：按下此按鈕後，可上下調整滑桿值。
- J) 滑桿按鈕：按下並拖曳此按鈕後，可上下調整滑桿值。
- K) 滑桿顯示視窗：顯示滑桿目前設定的值。
- L) 首頁：按下此按鈕後，可回到首頁畫面或返回一個步驟。



開始使用

- 1) 檢查並確認在皮帶上未放置任何妨礙跑步機移動的物品。
- 2) 將電源插頭插入後，開啟跑步機的電源。
- 3) 站立在跑步機的裝飾護條。
- 4) 將安全鑰匙夾在您的衣服上，並確定此安全鑰匙已夾牢，不會於操作中脫落。
- 5) 將安全鑰匙插入儀表組上的鑰匙孔內。
- 6) 按下 使用者登入 按鈕選擇 使用者，或者若您不想要儲存健身運動統計數據，請選擇 訪客。
- 7) 您有兩種健身運動選項：



TOUCH
儀表組

A) 快速啟動

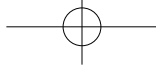
只需按下 開始 按鈕，即可開始運動。
時間、距離、卡路里將會從 0 往上計算。或...

B) 選取計畫

- 8) 按下所需的 計畫按鈕 選擇健身運動。
- 9) 使用 滑桿方向按鈕 調整健身運動設定。
- 10) 按下開始後，開始運動。
註：您可以在進行健身運動時，調整速度及坡度。

完成健身運動

完成健身運動時，您的健身運動資訊將在儀表組上持續顯示 2 分鐘，然後回到首頁畫面。所有健身運動資訊會自動存入使用者數據圖。



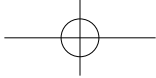
TOUCH
儀表組



- A) 健身運動標籤：按下此標籤後，可變更進行中的健身運動或級數。
- B) PROFILE 標籤：左上圖。Profile 執行畫面以 3D 地圖顯示從一開始到結束時的進度。
- C) SIMPLE 標籤：右上圖。Simple 執行畫面共有 3 個回饋視窗，按下一個視窗即可變更回饋。
- D) IPOD 標籤：按下此按鈕後，即可變更 iPod 上的影音播放（連接時）。如需更多資訊，請參閱第 37 頁。
- E) 階段量表：顯示健身運動目前階段的進度。量表已滿時，表示此階段已完成。
- F) 階段百分比：顯示完成的百分比。
- G) 階段時間：顯示流逝的階段時間。
- H) 進度指標：沿著路徑移動，顯示從一開始到結束時的健身運動進度。
- I) 滑桿方向按鈕：按下此按鈕後，可逐漸上下調整速度／坡度大小。
- J) 滑桿按鈕：觸碰並滑動此按鈕後，可上下調整速度／坡度

大小。註：若速度調整的幅度超過 1 mph/kph，您將需按下閃爍的滑桿按鈕（將閃爍「OK」），確認此速度。若未在 5 秒內按下「OK」，跑步機將以目前的速度繼續運作。

- K) 之前的速度／坡度按鈕：按下此按鈕後，可將跑步機設為之前的速度／坡度設定。
- L) 首頁：按下此按鈕後，即可返回首頁畫面；將停止計畫，且不會儲存健身運動資料。
- M) 緩和：按下此按鈕後，可在健身運動時隨時進入緩和模式。
- N) 暫停：按下此按鈕後，可暫停健身運動，最長可達 5 分鐘。
- O) 停止：按下此按鈕後，可停止您的健身活動。健身運動資料將顯示 2 分鐘，並存入使用者數據圖。
- P) 回饋視窗：按下任一視窗即可變更回饋。
- Q) 時間方向按鈕：按下此按鈕後，可上下調整健身運動時間。



TOUCH
儀表組

TOUCH 儀表組計畫資訊

註：若速度或坡度於健身運動時變更，將會影響剩餘的區間。



CLASSIC 計畫：一系列的健身運動計畫，包括間歇訓練及減重。您亦可進行手動計畫、進行任何之前的健身運動，或設計自己專屬的健身運動。

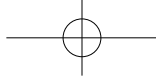
手動：可讓您隨時手動調整機器的健身運動計畫。

間歇：以速度為基礎的健身運動，會定期自動調整機器的速度。

減重：專為燃燒目標脂肪所設計的健身運動。

自訂 1、2、3：設定自己的路線，最多10個階段，並可為每一階段設定時間、速度及海拔高度。

- 1) 選擇 **CLASSIC**，然後按下 自訂 1、自訂 2 或 自訂 3。
- 2) 階段 1：使用 滑桿方向按鈕設定坡度、速度及時間。按下 + 儲存並進入 階段 2。
- 3) 階段 2：使用 滑桿方向按鈕設定坡度、速度及時間。按下 + 儲存並進入 階段 3。
- 4) 重複步驟 2-3 為您的自訂健身運動新增及儲存其他階段。
- 5) 若要返回及編輯一個階段，請從畫面下方的地圖中選擇階段數字。
- 6) 您可隨時按下刪除階段。
- 7) 隨時按下開始即可依據自訂的健身計畫開始運動。將自動儲存 自訂 1、2 或 3 健身運動。



TOUCH
儀表組

TOUCH儀表組計畫資訊

儲存的健身運動：儀表組會自動將每位使用者所有的健身運動存入行事曆，您可以再度進行任何之前的健身運動。

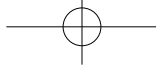
- 1) 選擇 **CLASSIC**，然後按下 儲存的健身運動。
- 2) 使用 行事曆 上的 方向按鈕 瀏覽行事曆上的月份。
- 3) 儲存的健身運動 將以其儲存之日上的 ✱ 顯示。

4) 選擇該日。健身運動摘要 視窗將在 行事曆 右方出現。按下 開始 再次開始使用所選之 儲存的健身運動。

58

SPRINT 8：SPRINT 8 計畫為無氧運動間歇計畫，旨在鍛鍊肌肉、提升速度，以及自然釋放身體內的人類生長激素 (HGH)。Ready, Set, Go! Synergy Fitness的作者 Phil Campbell 表示，透過運動與正確的飲食產生 HGH，已證實為燃燒脂肪及鍛鍊淨肌肉質量的有效方式。如需此一根本的新型健身運動方法，請至 Campbell 先生的網站 www.readysetgofitness.com。

- 1) 熱身階段 (3:00) 應會使您的心律逐漸上升，提高運動中肌肉的呼吸及血流量。
使用者可根據自身的特定需求，控制熱身階段。
- 2) 完成 30 秒的衝刺熱身階段後，緊接著就是間歇訓練 (14:30)；變更速度及坡度。恢復間歇訓練將持續1分30秒，共有七節，衝刺間歇訓練將持續30秒，共有八節。這兩項訓練將交替進行。衝刺階段將於第三次與第五次的間歇訓練時提高速度及海拔高度。恢復速度約比衝刺速度慢 3.2-4.8 km/h / 2-3 mph，恢復海拔高度為 0。您可在健身運動時改變速度或高度。
- 3) 緩和階段 (2:30) 有助於讓身體系統回到休息狀態。若在運動前的緩和階段進行得宜，將可在恢復時減少對心臟的要求。為記錄每個區間／間歇，計時器會倒數區間時間。僅需20分鐘的時間，即可完成SPRINT 8健身運動。



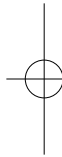
SPRINT 8 計畫表：

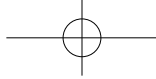
級數	初級														
	1			2			3			4			5		
區間	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度
熱身	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0
1	3.2	5.1	3	3.7	5.9	3	4.2	6.7	3	4.6	7.4	3	4.9	7.8	3
2	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0	3.0	4.8	0
3	3.2	5.1	3	3.7	5.9	3	4.2	6.7	3	4.6	7.4	3	4.9	7.8	3
4	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0	3.0	4.8	0
5	3.5	5.6	3	4.0	6.4	3	4.4	7.0	3	4.8	7.7	3	5.1	8.2	3
6	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0	3.0	4.8	0
7	3.5	5.6	3	4.0	6.4	3	4.4	7.0	3	4.8	7.7	3	5.1	8.2	3
8	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0	3.0	4.8	0
9	3.7	5.9	3	4.2	6.7	3	4.6	7.4	3	5.0	8.0	3	5.3	8.5	3
10	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0	3.0	4.8	0
11	3.7	5.9	3	4.2	6.7	3	4.6	7.4	3	5.0	8.0	3	5.3	8.5	3
12	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0	3.0	4.8	0
13	3.7	5.9	3	4.2	6.7	3	4.6	7.4	3	5.0	8.0	3	5.3	8.5	3
14	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0	3.0	4.8	0
15	3.7	5.9	3	4.2	6.7	3	4.6	7.4	3	5.0	8.0	3	5.3	8.5	3
緩和	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0	3.0	4.8	0

級數	高級														
	11			12			13			14			15		
區間	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度
熱身	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0
1	7.0	11.2	5	7.5	12.0	5	8.0	12.8	5	8.5	13.6	5	9.0	14.4	5
2	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.0	9.6	0
3	7.0	11.2	5	7.5	12.0	5	8.0	12.8	5	8.5	13.6	5	9.0	14.4	5
4	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.0	9.6	0
5	7.2	11.5	5	7.7	12.3	5	8.2	13.1	5	8.7	13.9	5	9.2	14.7	5
6	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.0	9.6	0
7	7.2	11.5	5	7.7	12.3	5	8.2	13.1	5	8.7	13.9	5	9.2	14.7	5
8	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.0	9.6	0
9	7.5	12.0	5	8.0	12.8	5	8.5	13.6	5	9.0	14.4	5	9.5	15.2	5
10	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.0	9.6	0
11	7.5	12.0	5	8.0	12.8	5	8.5	13.6	5	9.0	14.4	5	9.5	15.2	5
12	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.0	9.6	0
13	7.5	12.0	5	8.0	12.8	5	8.5	13.6	5	9.0	14.4	5	9.5	15.2	5
14	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.0	9.6	0
15	7.5	12.0	5	8.0	12.8	5	8.5	13.6	5	9.0	14.4	5	9.5	15.2	5
緩和	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.0	9.6	0

級數	中級														
	6			7			8			9			10		
區間	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度
熱身	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0
1	5.0	8.0	4	5.3	8.5	4	5.8	9.3	4	6.0	9.6	4	6.5	10.4	4
2	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0	4.5	7.2	0
3	5.0	8.0	4	5.3	8.5	4	5.8	9.3	4	6.0	9.6	4	6.5	10.4	4
4	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0	4.5	7.2	0
5	5.2	8.3	4	5.5	8.8	4	6.0	9.6	4	6.3	10.1	4	6.7	10.7	4
6	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0	4.5	7.2	0
7	5.2	8.3	4	5.5	8.8	4	6.0	9.6	4	6.3	10.1	4	6.7	10.7	4
8	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0	4.5	7.2	0
9	5.5	8.8	4	5.8	9.3	4	6.3	10.1	4	6.5	10.4	4	7.0	11.2	4
10	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0	4.5	7.2	0
11	5.5	8.8	4	5.8	9.3	4	6.3	10.1	4	6.5	10.4	4	7.0	11.2	4
12	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0	4.5	7.2	0
13	5.5	8.8	4	5.8	9.3	4	6.3	10.1	4	6.5	10.4	4	7.0	11.2	4
14	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0	4.5	7.2	0
15	5.5	8.8	4	5.8	9.3	4	6.3	10.1	4	6.5	10.4	4	7.0	11.2	4
緩和	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0	4.5	7.2	0

級數	優級														
	16			17			18			19			20		
區間	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度
熱身	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0
1	9.5	15.2	6	10.0	16.0	6	10.5	16.8	6	11.0	17.6	6	11.5	18.4	6
2	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0	7.0	11.2	0
3	9.5	15.2	6	10.0	16.0	6	10.5	16.8	6	11.0	17.6	6	11.5	18.4	6
4	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0	7.0	11.2	0
5	9.7	15.5	6	10.2	16.3	6	10.7	17.1	6	11.2	17.9	6	11.7	18.7	6
6	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0	7.0	11.2	0
7	9.7	15.5	6	10.2	16.3	6	10.7	17.1	6	11.2	17.9	6	11.7	18.7	6
8	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0	7.0	11.2	0
9	10.0	16.0	6	10.5	16.8	6	11.0	17.6	6	11.5	18.4	6	12.0	19.2	6
10	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0	7.0	11.2	0
11	10.0	16.0	6	10.5	16.8	6	11.0	17.6	6	11.5	18.4	6	12.0	19.2	6
12	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0	7.0	11.2	0
13	10.0	16.0	6	10.5	16.8	6	11.0	17.6	6	11.5	18.4	6	12.0	19.2	6
14	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0	7.0	11.2	0
15	10.0	16.0	6	10.5	16.8	6	11.0	17.6	6	11.5	18.4	6	12.0	19.2	6
緩和	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0	7.0	11.2	0

TOUCH
儀表組



TOUCH儀表組計畫資訊



TOUCH
儀表組



健身測驗計畫：以 Gerkin 方案為基礎的健身運動。此項測驗包含各種不同、逐漸提高跑步機速度及坡度的階段，直至達到您的最大心律為止。您的分數以完成測驗所需的性別、年齡及時間為基礎進行計算。

Gerkin 方案是由鳳凰城（亞利桑那州）消防部門的 Richard Gerkin 博士所制定。此為全美許多消防部採用的非最大運動(Sub-maximal)分級跑步機評估方法，可藉此評量消防員的體能狀況。此測驗需要持續監控使用者的心律，因此強烈建議使用遙測胸帶。此健身運動的運作方式如下：

熱身：以 1.6 - 4.8 km/h / 1.0 - 3.0 mph 的速度與 0% 的坡度持續進行 3 分鐘。

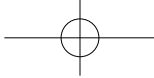
- 1) 階段1：以 7.2 km/h / 4.5 mph 的速度與 0% 的坡度持續進行 1 分鐘。
- 2) 階段2：以 7.2 km/h / 4.5 mph 的速度與 2% 的坡度持續進行 1 分鐘。
- 3) 階段3：以 8.0 km/h / 5.0 mph 的速度與 2% 的坡度持續進行 1 分鐘。
- 4) 階段 4 至 15：每奇數分鐘後，坡度將增加 2%。每偶數分鐘後，速度將增加 0.5 mph (0.8 kph)。使用者的心律超過目標心律（85% 的最大值以公式計算 $[220 - \text{年齡}] \times [0.85] = \text{目標心律}$ ）後，將結束評估，並記錄最終的評估階段。
- 5) 緩和階段：使用者的心律超過目標時，或使用者完成所有 15 個階段時，無論先完成哪一個動作，皆表示測試已完成。跑步機將進入緩和階段3分鐘。

健身測驗成績（每個年齡類別的預估 V02 MAX (ML/KG/MIN)）

男性	百分位數	年齡			
		20-29	30-39	40-49	50-59
優異	99	> 58.8	> 58.9	> 55.4	> 52.5
	95	54.0	52.5	50.4	47.1
良好	90	53.9	52.4	50.3	47.0
	80	48.2	46.8	44.1	41.0
中等	70	48.1	46.7	44.0	40.9
	60	44.2	42.4	39.9	36.7
尚可	50	44.1	42.3	39.8	36.6
	40	41.0	38.9	36.7	33.8
不佳	30	40.9	38.8	36.6	33.7
	20	37.1	35.4	33.0	30.2
非常差	10	37.0	35.3	32.9	30.1
	5	31.6	30.9	28.3	25.1

女性	百分位數	年齡			
		20-29	30-39	40-49	50-59
優異	99	>53.0	>48.7	>46.8	>42.0
	95	46.8	43.9	41.0	36.8
良好	90	46.7	43.8	40.9	36.7
	80	41.0	38.6	36.3	32.3
中等	70	40.9	38.5	36.2	32.2
	60	36.7	34.6	32.3	29.4
尚可	50	36.6	34.5	32.2	29.3
	40	33.8	32.3	29.5	26.9
不佳	30	33.7	32.2	29.4	26.8
	20	30.6	28.7	26.5	24.3
非常差	10	30.5	28.6	26.4	24.2
	5	25.9	25.1	23.5	21.1

註：於測驗時變更速度或坡度將會結束測驗，並進入緩和階段。按下停止可隨時結束測驗，並查看結果。



目標計畫：可讓您選擇想要達成之特定目標的一系列健身運動。

5K： 固定 5 公里（3.1 英里）的健身運動。於健身運動過程中，全程自動調整坡度。由您親自控制速度。

10K： 固定 10 公里（6.2 英里）的健身運動。於健身運動過程中，全程自動調整坡度。由您親自控制速度。

卡路里計畫：可讓您選擇想要在健身運動時燃燒之特定卡路里數的健身運動。增加健身運動的卡路里目標時，亦會根據您的速度加長健身運動的持續時間。預估完成的時間會在螢幕的右下方顯示。

距離計畫：可讓您選擇想要在健身運動時行經之特定距離的健身運動。增加健身運動的距離目標時，亦會根據您的速度加長健身運動的持續時間。預估完成的時間會在螢幕的右下方顯示。



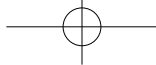
目標心律計畫：使您維持在指定之目標心律區的健身運動。此健身運動規定您要戴上無線心律帶。請參閱下一頁，計算您的目標心律。

HR 坡度：坡度會根據計畫調整，使您達到目標心律。

HR % 坡度：坡度會根據計畫調整，使您達到所需的%最大心律。



TOUCH
儀表組



TOUCH儀表組計畫資訊



TOUCH
儀表組

HR 速度：速度會根據計畫調整，使您達到目標心律。

HR % 速度：速度會根據計畫調整，使您達到所需的%最大心律。

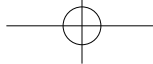
瞭解正確訓練強度的第一步驟為找出您的最大心律（最大心律=220-您的年齡）。以年齡提供您最大心律的平均統計預測，對大多數的人而言是最佳方式，特別針對剛開始訓練心律的人。判定您個人最大心律最精準的方式係經由心臟醫師進行臨床測試，或運動生理醫師透過最大應力測試。若您的年齡已過 40 且體重超重，並經常久坐多年，或具家族心臟病史，則建議您接受臨床測試。

本圖表提供年齡為 30、以 5 種不同心律區運動的心律範圍。例如：30 歲的最大心律為 $220-30=190$ BPM 及 90% 的最大心律為 $190 \times 0.9 = 171$ BPM。

目標心律區	健身運動時間	範例 THR 區（年齡30）	您的 THR 區	建議
極困難 90 – 100%	< 5分鐘	171 – 190 bpm		適合個人及運動員訓練
困難 80 – 90%	2 – 10 分鐘	152 – 171 bpm		較短時間的健身運動
中度 70 – 80%	10 – 40 分鐘	133 – 152 bpm		中度長時間的健身運動
輕鬆 60 – 70%	40 – 80 分鐘	114 – 133 bpm		較長時間且經常重複較短時間的運動
很輕鬆 50 – 60%	20 – 40 分鐘	104 – 114 bpm		重量管理且快速復原

目標心律備註：

- 熱身與緩和階段各持續5分鐘。
- 5分鐘後，速度或坡度將自動進行調整，使您接近自己指定的心律範圍。
- 數據圖視窗會在運動時顯示您的心律。綠線表示目標心律 (THR)，紅線表示目前的心律。若運動時低於 THR，跑步機將依此調整速度或坡度，使您接近自己的目標。
- 若未偵測到心律，裝置將不會變更速度或坡度。
- 若心律高於您的目標區 25 下心跳，計畫將會關閉。



VIRTUAL ACTIVE 為高畫質的使用體驗，採用全球景色絕佳之目的地的實際目的地短片。Virtual Active 為極致的健身運動娛樂，可讓您擺脫規律健身運動的束縛，同時享受生動活潑的體驗。

- 1) 選擇 VIRTUAL ACTIVE，然後選擇其中一個目的地。
- 2) 使用 滑桿方向按鈕 調整健身運動設定。
- 3) 按下開始，開始健身運動。
 - 進行健身運動時，將調整坡度，以反映目的地之地形。
 - 坡度視您所選擇的級數而定。
 - 除非您變更速度，否則速度仍固定不變。

儀表組包含兩個目的地：可至 world.passportplayer.com 網站上線瀏覽其他目的地

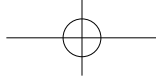
您對網站上的目的地有興趣之後，即可洽詢當地的經銷商購買這些目的地檔案。目的地媒體可正常存於USB隨身碟上，以便於搭配機器使用您新的目的地。僅需將USB隨身碟插入儀表組上的USB連接埠，即可在Virtual Active計畫中使用新的目的地。

註：目的地檔案不會傳送至跑步機儀表組。USB隨身碟插入儀表組時，目的地檔案必須仍在USB隨身碟上，才可搭配 Virtual Active 計畫使用。由於目的地檔案是高畫質影片，因此檔案容量會超過2GB。如需更多資訊，請洽詢當地的經銷商。

觸碰螢幕中心即可將影片展開至全螢幕，再次觸碰即可最小化。



TOUCH
儀表組



健身運動行事曆



TOUCH
儀表組

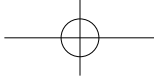
儀表組會自動將每位使用者所有的健身運動存入行事曆，您可在健身運動行事曆中檢視任一之前的健身運動。

- 1) 從首頁畫面，按下 使用者資訊，從左邊的清單選擇使用者。
- 2) 然後按下右邊的 行事曆按鈕。
- 3) 儲存的健身運動 將以其儲存之日上的 * 顯示。



- 4) 按下 * 選擇該日。健身運動摘要 視窗將在 行事曆 右方出現。按下 開始 再次開始使用所選之 儲存的健身運動。
- 使用健身運動行事曆上方的方向鍵 < JANUARY >，在月份之間瀏覽。
 - 您可觸碰行事曆左邊 (1、2、3、4、5) 顯示的週號，檢視每一天的健身運動摘要，或依每週檢視。
 - 若不只一項健身運動，則會以健身運動摘要上方的方向鍵及健身運動數目指出。使用方向鍵在健身運動之間瀏覽。
 - **WORKOUT SUMMARY**顯示健身運動的日期及時間、距離、時間、步伐及燃燒的卡路里。若要檢視詳細的摘要，僅需觸碰 **WORKOUT SUMMARY**方塊。在此畫面上，您可以找到健身運動平均值（標示 **WORKOUT DATA**）及個別 **STAGE** 平均值。

JANUARY							
WK	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	*	9	10	11	12	13
3	15	*	16	17	18	19	20
4	22	23	24	25	26	27	28
5	29	30	31				



連接 IPOD® 或 IPHONE®

此儀表組包含內建的iPod線，可作為健身運動的娛樂解決方案使用。配備銜接接頭的各種 iPod 與 iPhone 機型可搭配隨附的 iPod 線使用；iPod 與 iPhone 另外販售。iPod® 相容性：iPhone® (4、3GS)、iPod touch® (4 代、3 代、2 代、iPod nano® (6 代、5 代、4 代、3 代)。

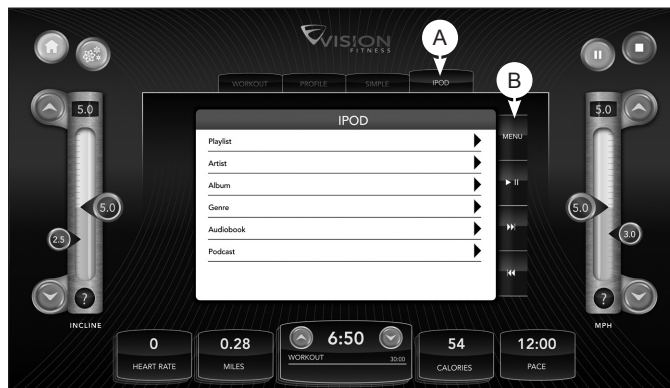
連接您的相容裝置：

將 iPod 線的銜接插頭針腳對準您裝置上的銜接接頭，插入您的裝置。將裝置接上線後，在裝置可完全運作之前，請等候 10 秒驗證裝置。

進行健身運動時，按下 IPOD 標籤 (A) 可存取裝置上的內容。

選擇 音訊 或 視訊，然後依照螢幕上的提示存取內容。使用 媒體控制裝置 (B) 控制媒體播放或瀏覽選單。觀看影片時，您可觸碰螢幕中心，將影片展開至全螢幕，再次觸碰即可最小化。

註：若不要喇叭，您可將耳機插入儀表組底部的音源輸出插孔。



TOUCH
儀表組



TOUCH
儀表組

Nike + iPod

READY

（就緒）將您的 Nike Plus 相容的裝置接至 Nike + iPod 相容設備上內建的 Made for iPod 接頭。

SET

（設定）完整的儀表組控制裝置及內建喇叭，更易於以自己喜愛的健身運動播放清單進行運動。

GO

（開始）開始步行或跑步。隨著您前進記錄您的步伐、距離、時間及燃燒的卡路里。資料自動儲存於 iPod 或 iPhone 上。

SYNC

（同步）完成健身運動時，將 iPod 或 iPhone 接至電腦。iTunes 會將您的健身運動資料與 nikeplus.com 同步，每項健身運動及每次跑步的資料均可讓您檢視。

需求

Nike Plus 相容 iPod 或 iPhone（如需更多資訊，請參閱 www.apple.com/nikeplus）。

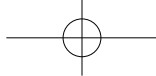
開始將您的 Apple 裝置與電腦同步之前，須先在 www.nikerunning.com 網站建立免費的 Nike Plus 帳戶並下載最新的 iTunes 軟體 (www.apple.com/itunes)。

開始使用

- 1) 將您的 Apple 裝置接至跑步機之前，須先開啟裝置上的 Nike Plus。
- 2) 銜接您的 Apple 裝置，並等候驗證完成。此最多可能需要 10 秒。驗證完成之後，您 iPod 專用儀表組控制裝置將會啟動（請參閱下一頁）。
- 3) 請參閱第 27 頁上的儀表組操作，開始進行健身運動。
- 4) 若您的 iPod 或 iPhone 為 Nike Plus 相容，您的健身運動資料將開始自動記錄到 Nike Plus 相容裝置。儀表組將會顯示「RECORDING WORKOUT TO IPOD」（記錄健身運動資料到 IPOD）。
- 5) 健身運動完成時，顯示器將顯示「CONGRATULATIONS WORKOUT RECORDED. CONNECT YOUR IPOD TO YOUR COMPUTER AND SEE YOUR WORKOUT AT NIKEPLUS.COM」（恭喜您，已記錄健身運動資料。請將您的 IPOD 接至電腦，然後至 NIKEPLUS.COM 查看您的健身運動資料）。若您想要在健身運動完成之前停止健身運動，請按住停止 5 秒。此會將您的資料記錄到 Nike Plus 相容的裝置。
- 6) 請取下您 Nike Plus 相容裝置，然後與 iTunes 同步。
- 7) 登入您的 Nike Running 帳戶，檢視並記錄您的健身運動。



「Made for iPod」、「Made for iPhone」及「Made for iPad」均是指電子配件專為各自連接 iPod、iPhone 或 iPad 所設計，並經過開發商的認證，符合 Apple 效能標準。Apple 並未對本裝置的運作或其符合安規標準負責。請注意，搭配 iPod、iPhone 或 iPad 使用此配件時，可能會影響無線效能。iPhone、iPod、iPod classic、iPod nano 及 iPod touch 為 Apple Inc.，在美國及其他國家註冊之商標，iPad 為 Apple Inc. 之商標。



PASSPORT 播放器

Passport 播放器具備 **Virtual Active** 技術，為高畫質的使用體驗，採用全球景色絕佳與環境音效之目的地的實際目的地短片。Passport 為極致的健身運動娛樂，可讓您擺脫規律健身運動的束縛，同時享受生動活潑的體驗。

Passport 播放器可向您的 Vision Fitness 經銷商分開購買。

如需更多資訊，請至 world.passportplayer.com 或 www.visionfitness.com。



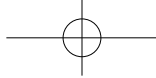
全部
機型

將儀表組與 PASSPORT 同步

- 1) 按下 Passport 遙控器上的方向鍵，捲動至設定圖示，然後按下 **Select**。
- 2) 請依照螢幕上的提示，按住儀表組上的傾斜度升高及停止按鈕。
- 3) 螢幕上顯示的訊息將通知您同步是否成功或失敗。

註：如需更多資訊，請參閱 Passport 使用手冊。





帶著滿滿的信心去做



www.visionfitness.com