



OXFORD 5

多功能划船器使用手冊



使用本設備前，請詳閱本手冊中所有安全注意事項。請妥善保存本手冊，以備未來參考。



OXFORD 5

警告

若要減少嚴重受傷的風險，請在使用本設備前詳閱重要安全注意事項：

使用本設備前，請詳閱本手冊中的所有說明。

僅限如本使用手冊中所述使用本設備。

切勿讓幼童使用本裝置。

在使用本設備前請檢查並鎖緊所有零件。請立即更換磨損的零件。

使用時應警告一旁觀看的人遠離本裝置，否則可能會造成觀看及 / 或運動的人員受傷。

切勿用手指戳或將異物塞進風扇外蓋中。使用時務必讓幼童遠離划船器，否則可能會造成幼童受傷或裝置受損。

切勿取下安裝在划船器上的安全輔具。若需取下進行維修或保養，僅限由授權經銷商執行該動作，

且必須在使用前更換。使用划船器時請穿著適當的健身服裝，包括跑步或有氧健身鞋。

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。

請保持腳架乾淨、乾燥。

安裝或卸下設備時，請小心進行。

划船器運作時，任何時候均只能由一人使用。

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。

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。

本設備應安裝於穩固的基地上。

1. 開始任何運動計畫之前，請務必洽詢醫師。若您感到胸痛、噁心、暈眩或呼吸困難，請停止運動，並請教醫師此症狀之情況後，才可繼續使用。
2. 在使用划船器之前，請確保折疊式鎖銷已確實固定在底座上。



任何時候，均不得讓寵物或 14 歲以下的兒童靠近划船器 3 公尺以內的範圍。

任何時候，14 歲以下的兒童均不得使用划船器。

14 歲以上的兒童或殘障人士，必須在成人監督下才可使用本划船器。



OXFORD 5



OXFORD 5

划船器的放置位置

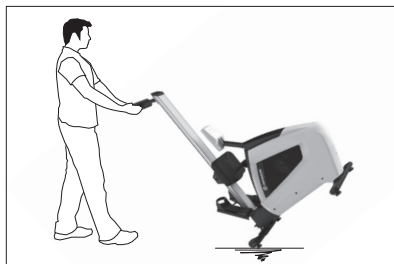
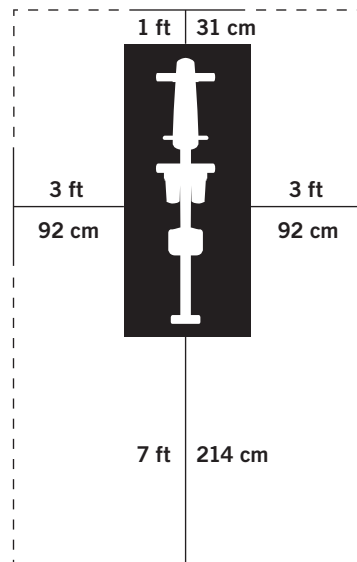
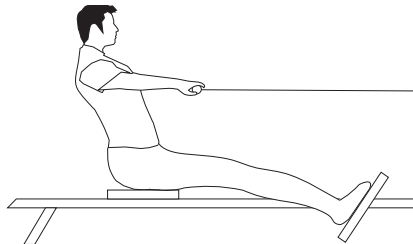
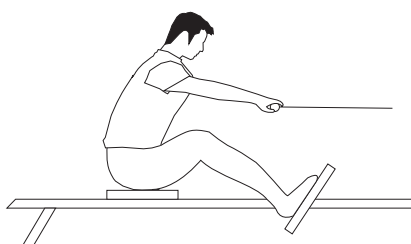
將划船器放在平坦的表面上。建議在您的划船器訓練機周圍應留有空隙（請參閱指南）。

請勿將划船器放置於可能堵住任何通風孔或排氣口的位置。

健身運動選項

請調整腳踏板並綁緊腳帶。抓住扶手後再稍微向前傾斜開始划船動作，且雙膝彎曲和手臂打直。

筆直向後推且腳部同時動作。返回開始位置，繼續向前與向後動作。



移動划船器

使用心律功能

您的划船器可搭配心律感應器。

本產品的心律功能並非醫療裝置。儘管心律脈搏握把或拇指心跳感應器可提供實際心律的相關預估值，但需要準確的讀數時，不應仰賴這些裝置。某些人（包括參加心臟復健計畫的人）可能會從使用如胸帶或腕帶等替代心律監測系統中獲益。各種不同的因素，包括使用者的動作，均可能會影響心律讀數的準確性。心律讀數僅供參考，用以在運動時協助測定一般的心律趨勢。請向醫師諮詢。



OXFORD 5

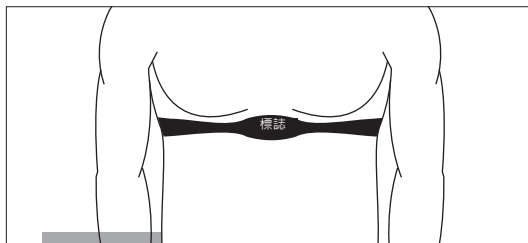
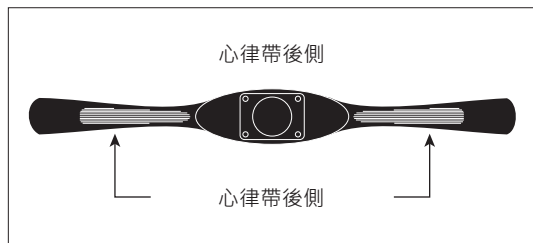
無線心律接收器

搭配心律帶使用時，即可將您的心律以無線的方式傳送至划船器，在儀表組上顯示。

划船器未包括無線心律帶（請參閱使用手冊一開始的組裝章節）。

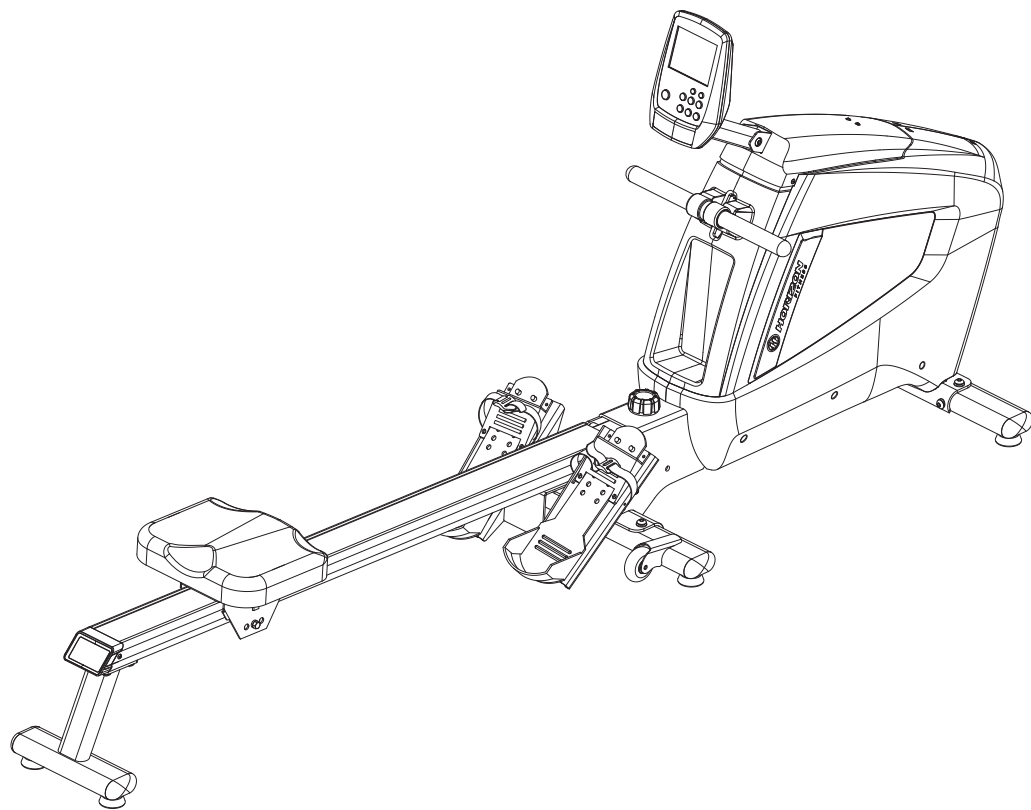
將無線心律帶戴在胸前之前，請用水潤濕兩片橡膠電極片。將心律帶置中於胸部或胸肌正下方，在胸骨的上方，標誌朝外。

註：心律帶須紮緊並正確放置，才可接收準確、一致的讀數。若胸帶太鬆或放置錯誤，可能會收到怪異或不一致的心律讀數。





OXFORD 5



組裝



⚠ 警告

在組裝過程中，應特別注意幾個部分；務必正確遵照組裝指示且確認所有零件均已牢固鎖緊。若未正確遵照組裝指示，可能使划船器的車架零件未鎖緊而導致鬆脫，且可能引起惱人的噪音。為防止對划船器造成損壞，請務必檢視組裝指示，並採取改正措施。

繼續進行之前，請找出位於外車架上的划船器序號，然後填入以下的空格內。亦請找出序號旁的機型名稱。
請在 下方方框內輸入您的序號：

序號:

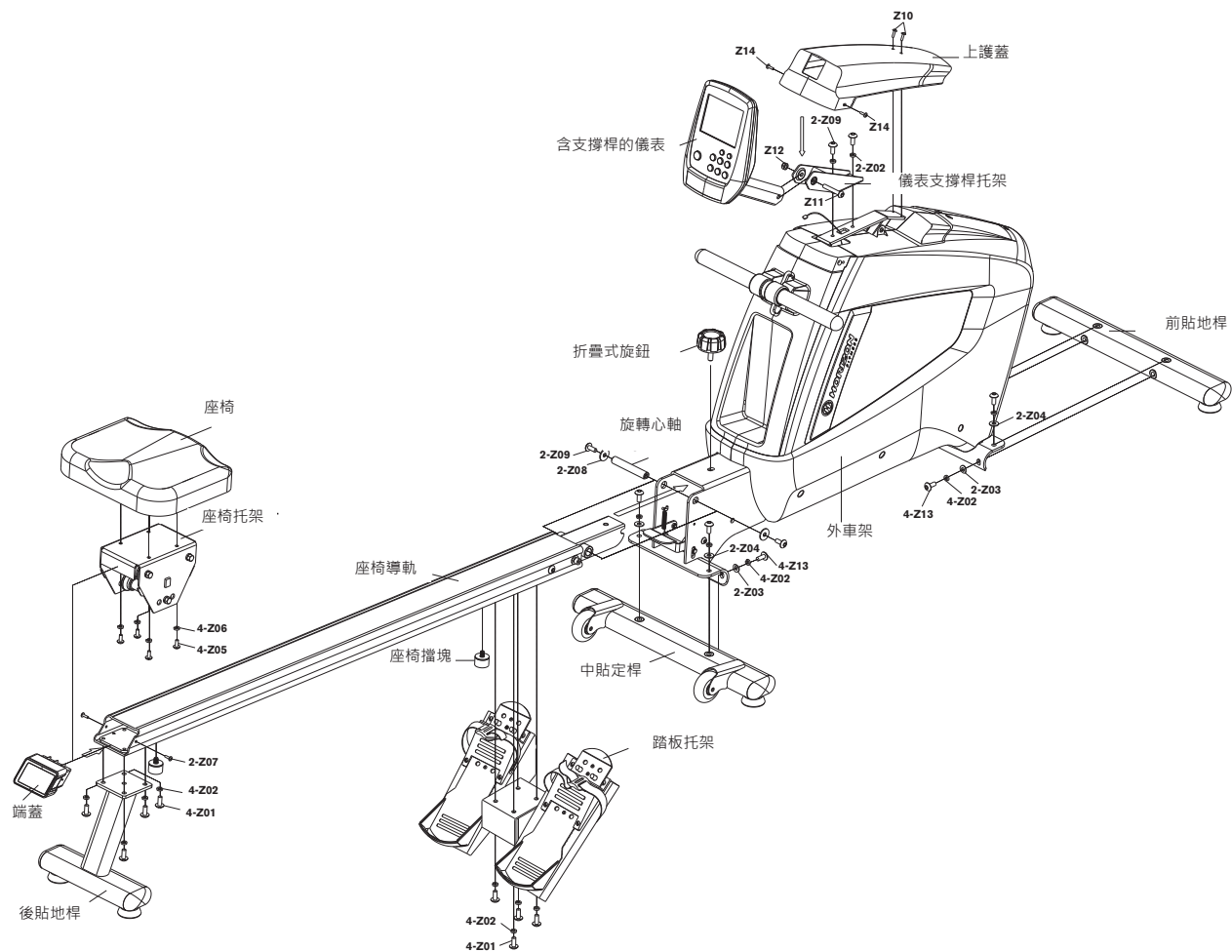
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

型號:HORIZON FITNESS功能划船器

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



OXFORD 5



隨附的工具：

- ☐ 螺絲起子
- ☐ 5mm L 型扳手
- ☐ 13 / 15 mm 扳手

隨附的零件：

- ☐ 1 個外車架
- ☐ 1 支前貼地桿
- ☐ 1 支前貼地桿
- ☐ 1 支後貼地桿
- ☐ 1 個座椅導軌
- ☐ 1 個踏板托架
- ☐ 1 個座椅
- ☐ 1 個座椅托架
- ☐ 1 支含支撐桿的儀表
- ☐ 1 個端蓋
- ☐ 2 個座椅擋塊
- ☐ 1 個旋轉心軸
- ☐ 1 個折疊式旋鈕
- ☐ 1 個上護蓋
- ☐ 1 支儀表支撐桿托架
- ☐ 1 個五金零件包

預先組裝

小心

使用本設備前，請詳閱本手冊中所有安全注意事項。

請妥善保存本手冊，以備未來參考。

感謝您選購 Horizon Fitness 多功能划船器。您已在制定、維持運動計畫中邁出重要的一步！本划船器能有效地協助您達成個人的健身目標。規律的使用Horizon Fitness 多功能划船器可提升您許多方面的生活品質。

以下為有氧運動對健康所帶來的益處：

- 減重
- 更健康的心臟
- 改善肌肉張力
- 增加每日能量水準
- 降低壓力
- 協助對抗焦慮和沮喪
- 改善自我形象

需要協助嗎？

若您有任何疑問或發現零件短缺，請洽詢您的當地經銷商。



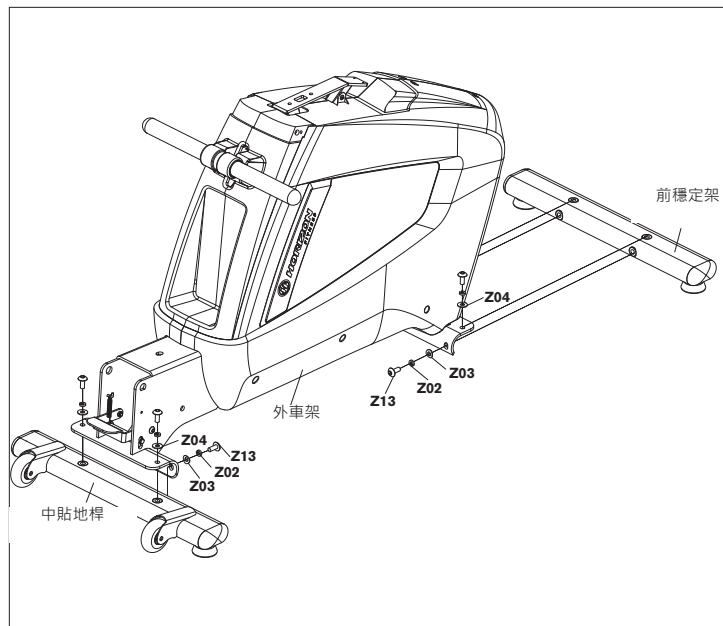
OXFORD 5

組裝 步驟 1

五金零件包步驟 1 內容物：



- A 使用四顆橢圓形內六角螺絲 (Z13)、四個彈簧墊圈 (Z02)、兩個弧形墊圈 (Z03) 及兩個平墊圈 (Z04) 將前貼地桿裝於外車架上。
- B 使用四顆橢圓形內六角螺絲 (Z13)、四個彈簧墊圈 (Z02)、兩個弧形墊圈 (Z03) 及兩個平墊圈 (Z04) 將中貼地桿裝於外車架上。



組裝 步驟 2

五金零件包步驟 2 內容物：

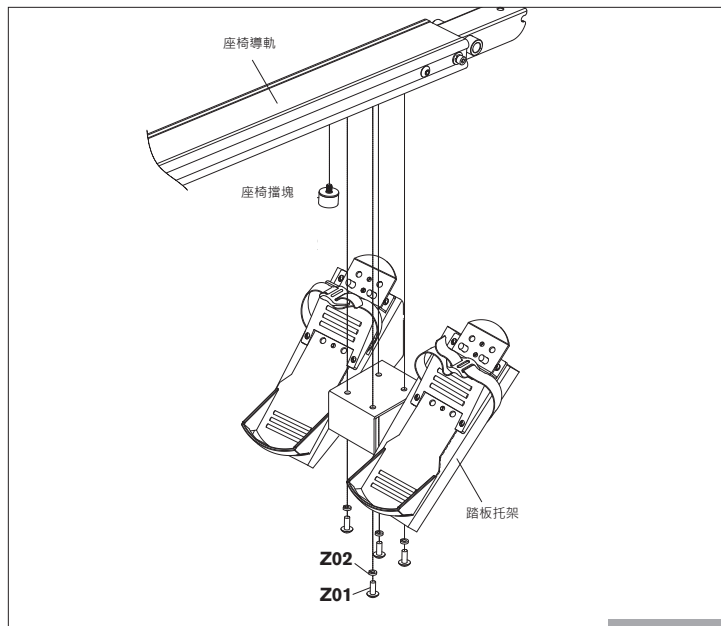


螺絲 (Z01)
M8 x 20L
數量：4



彈簧墊圈 (Z02)
Ø8.2 x Ø15.4 x 2.0T
數量：4

- A 使用四顆橢圓形內六角螺絲 (Z01) 及四個彈簧墊圈 (Z02) 將踏板托架裝於座椅導軌。
- B 使用螺絲將座椅擋塊鎖在座椅導軌上。



組裝 步驟 3

五金零件包步驟 3 內容物：

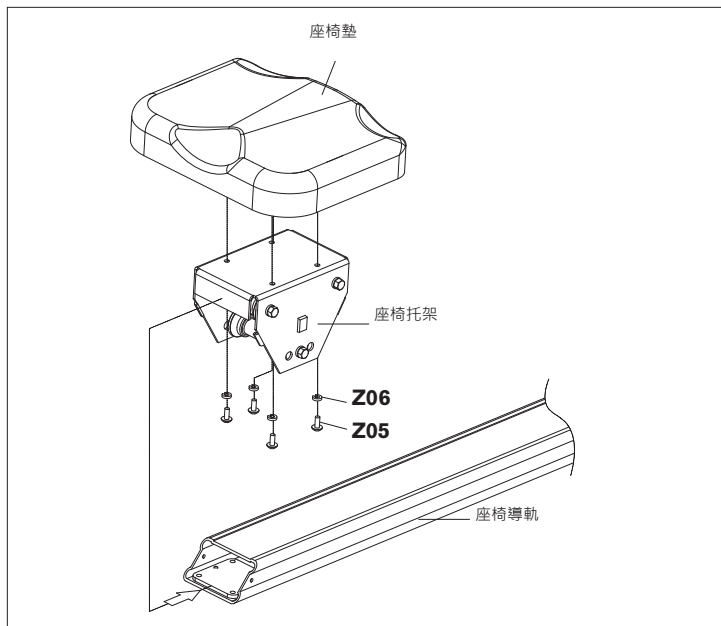


傘頭十字螺柱 (Z05)
M6 x 15L
數量：4



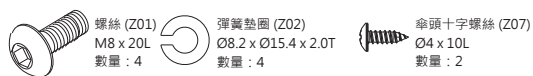
彈簧墊圈 (Z06)
Ø6.1 x Ø12.2 x 1.5T
數量：4

- A 使用四顆傘頭十字螺絲 (Z05) 及四個彈簧墊圈 (Z06) 固定座椅托架上的座椅墊。
- B 將座椅組 (座椅托架 + 座椅墊) 滑至座椅導軌上。

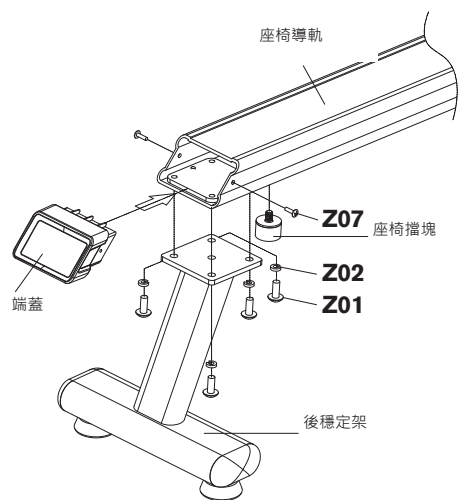


組裝 步驟 4

五金零件包步驟 4 內容物：



- A 使用螺絲將座椅擋塊鎖在座椅導軌上。
- B 使用四顆傘頭內六角螺栓 (Z01) 及四個彈簧墊圈 (Z02) 將後貼地桿裝於座椅導軌。
- C 將端蓋插入座椅導軌，並使用兩顆螺絲 (Z07) 固定端蓋。



組裝 步驟 5

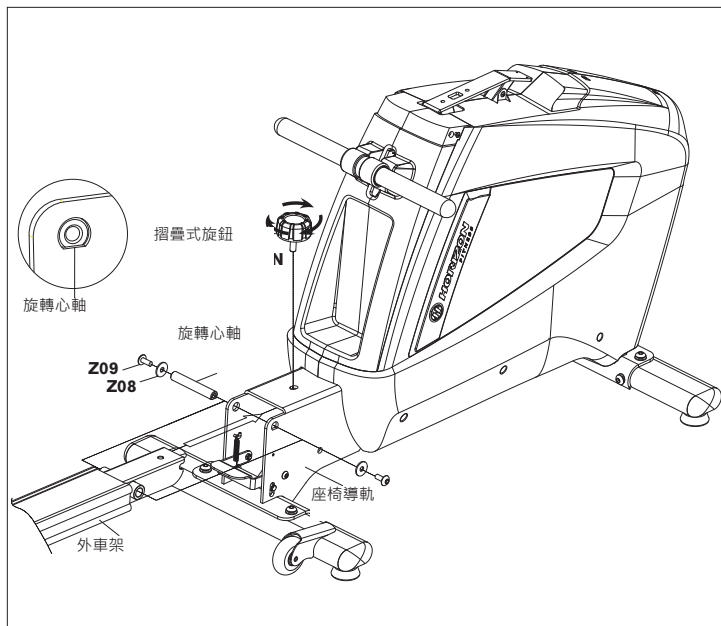
五金零件包步驟 5 內容物：



平墊圈 (Z08)
Ø8.6 x Ø26 x 2T
數量：2



傘頭內六角螺栓 (Z09)
M8 x 15L
數量：2



- A 將座椅導軌裝於外車架上，並將旋轉心軸穿過座椅導軌及外車架，然後再使用兩個平墊圈 (Z08) 與傘頭內六角螺栓 (Z09) 鎖緊外車架上的座椅導軌。
- B 將折疊式鎖旋鈕入外車架上的孔，然後再順時針鎖緊。

組裝 步驟 6

五金零件包步驟 6 內容物：



彈簧墊圈
Ø8.2 x Ø15.4 x 2.0T
數量：2

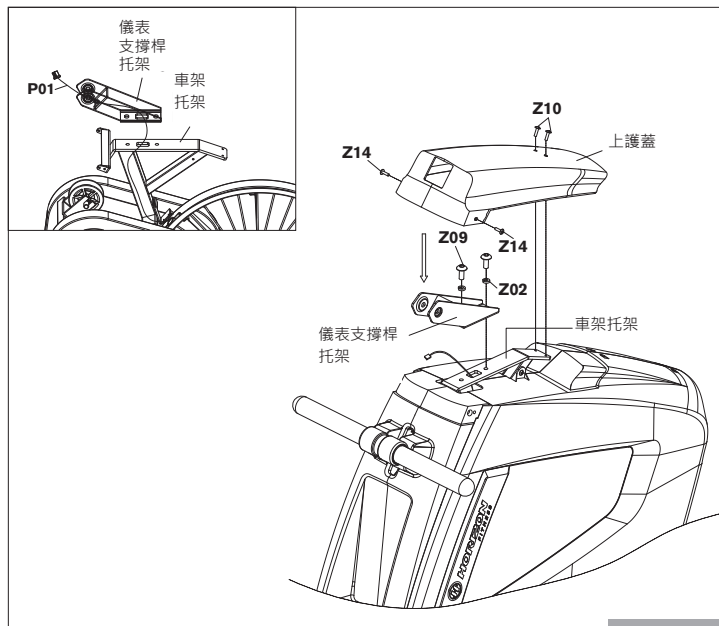


傘頭十字螺栓
M4 x 15L
數量：2



傘頭十字螺絲 (Z14)
Ø4 x 10L
數量：2

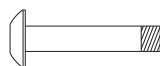
- A 將線材 (P01) 穿過儀表支撐架托架的插槽中。
- B 使用兩個彈簧墊圈 (Z02) 及兩顆傘頭內六角螺絲 (Z09) 將儀表支撐架托架裝於外車架托架上。
- C 使用兩顆傘頭十字螺栓 (Z10) 及兩顆傘頭十字螺絲 (Z14) 將上護蓋裝於外車架托架上，並固定上護蓋。



OXFORD 5

組裝 步驟 7

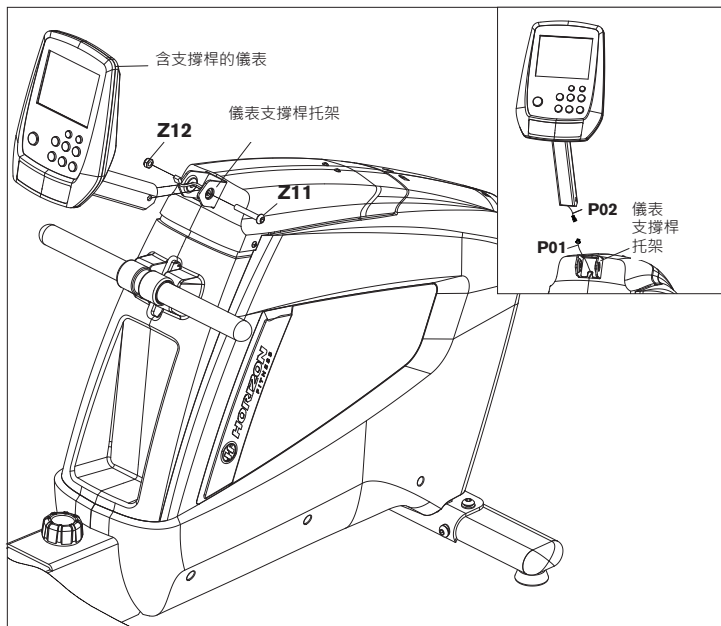
五金零件包步驟 7 內容物：



傘頭內六角螺栓 (Z11)
MS x 45-15L
數量：1



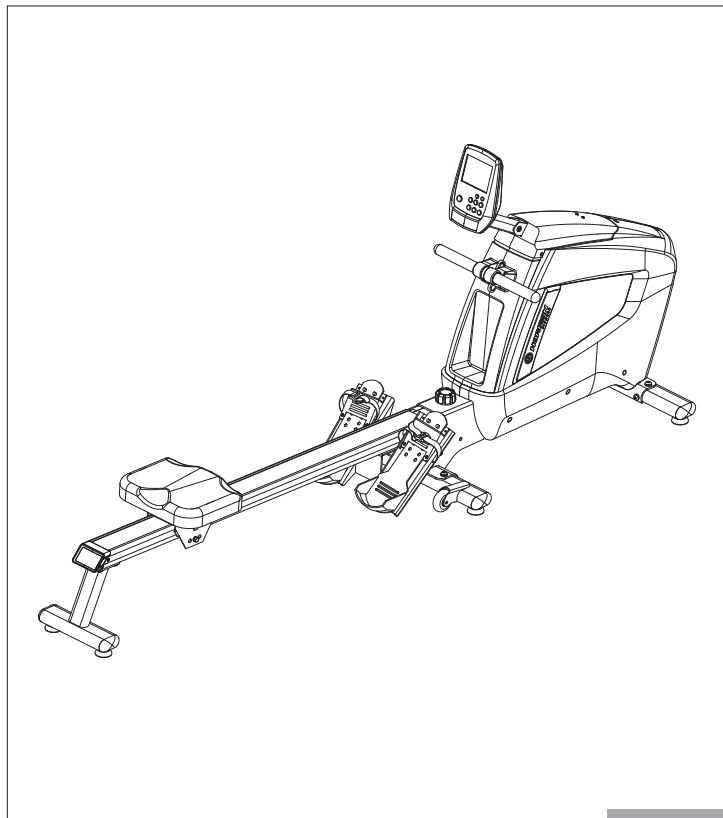
螺帽 (Z12)
MS x 1.25P
數量：1



- A 連接 (P01) 與 (P02) 的插頭，然後再將線材插入儀表支撐桿托架的插槽中。
- B 使用一顆傘頭內六角螺栓 (Z11) 及一個螺帽 (Z12) 將儀表支撐桿裝於儀表支撐桿托架，請勿將螺絲鎖太緊。

註：將支撐桿鎖在托架之前，別忘了連接線材 P01 與 P02，確保儀表正常運作。

組裝 步驟 8



組裝完成！

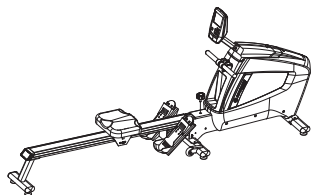


說明-摺疊與設置

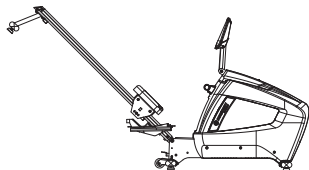


OXFORD 5

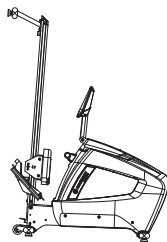
A 摺疊



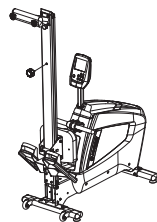
轉動鬆開並拉出折疊式
旋鈕



抬起座椅導軌

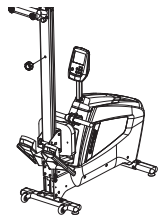


垂直摺疊並鎖上
導軌

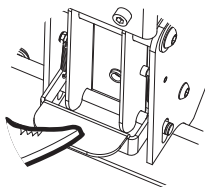


將折疊式旋鈕插入導軌
後側

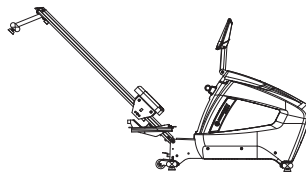
B 設置



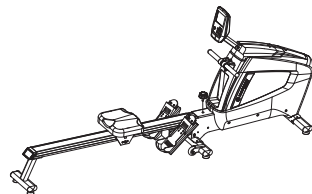
轉動鬆開並拉出折疊式
旋鈕



踩上腳踏板



拉下導軌



插入折疊式旋鈕並鎖緊

多功能划船器操作指南

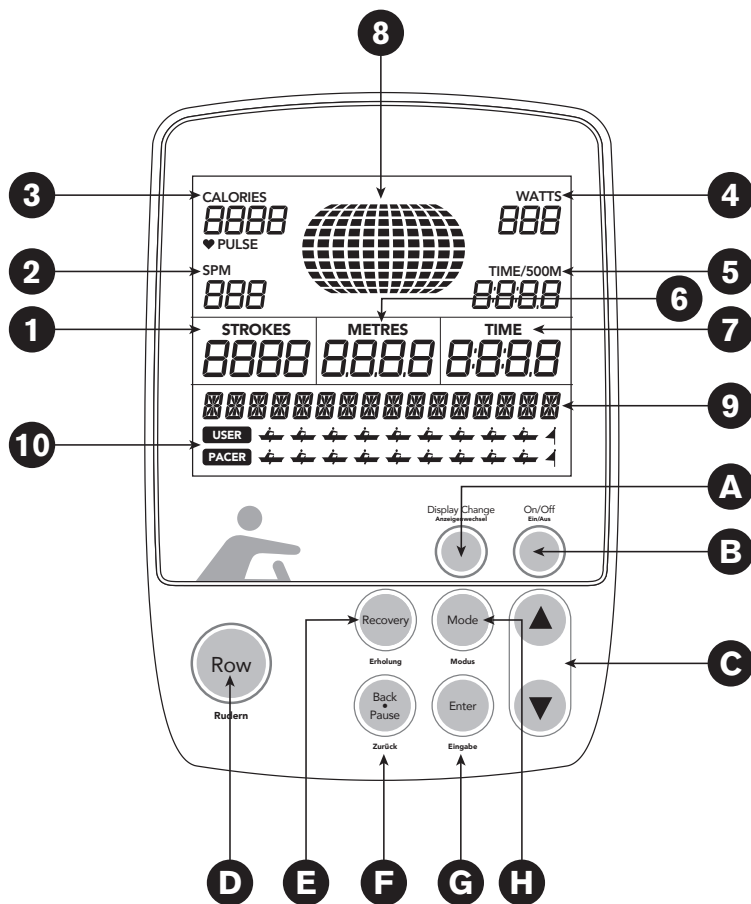


本節將說明如何使用您的多功能划船器儀表及設定計畫。多功能划船器指南中的基本操作一節，提供如下的說明：

- 開始使用
- 自動開啟電源 / 關閉電源
- OXFORD 5 操作
- OXFORD 5 功能



OXFORD 5



OXFORD 5 顯示器回饋

- 1) 划船次數：累積計數最多達 9900 或由預設值倒數至零。
- 2) SPM：每分鐘划動數
- 3) 卡路里 / 心跳：在運動時自動掃描心律及卡路里。若電腦未偵測到使用者的心律，則只會顯示卡路里。
- 4) 功率：顯示運動時的功率。
- 5) 時間 / 500M：預估達到 500M 的時間
- 6) 公尺：由零開始累計至 9999 公尺的總距離，或由預設值倒數至零。若數值超過 9999，電腦便會以 10 公尺為單位計算距離，例如 10.01 代表 10010 公尺。
- 7) 時間：累計多達 99:59 的健身時間，或由預設時間倒數至零。
- 8) 數據圖顯示：顯示健身強度、功率數據圖及 SPM 數據圖。
- 9) 訊息列：顯示說明訊息。
- 10) 競賽圖表：顯示使用者與電腦的比賽狀態。

OXFORD 5 操作

- A) 顯示開關：按下可變更數據圖顯示，還可將「划船強度」變更為「卡路里數據圖顯示」及「SPM 數據圖顯示」。
- B) 開 / 關：按下可開啟或關閉儀表的電源。
- C) 向上 / 向下箭頭按鈕：按下可調整選項。
- D) 划船：按下可快速開始。
- E) 恢復：按下可由密集的健身運動狀態恢復使用者心律。
- F) 返回 / 暫停：按下可回到設定計畫的上一個選項。在運動時，按下 PAUSE 或按住可讓電腦休息。
- G) ENTER：按下可進行確認。
- H) 模式：按下可進入計畫清單。

* 使用者的體重上限為 = 130 kg / 286 lbs。

註: 在開始健身之前，請調整儀表與儀表支撐桿至舒適的視角。
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。



OXFORD 5



開始使用

您的多功能划船器需由您開啟電源。本裝置中沒有馬達或煞車，儀表是由 2 顆 AA 電池供電，可透過儀表後側更換。取出電池將清除所有功能值（包括 TOTAL 功能）

自動開啓電源 / 關閉電源

當您按下儀表組上的 ON 按鈕後，電源將開啟。完成健身運動後，儀表將保留您健身資料約 30 秒。為節省電池電力，若您未按下儀表組上的任何按鈕或在 30 秒內拉動扶手開始健身，電源將自動關閉。

健身運動說明

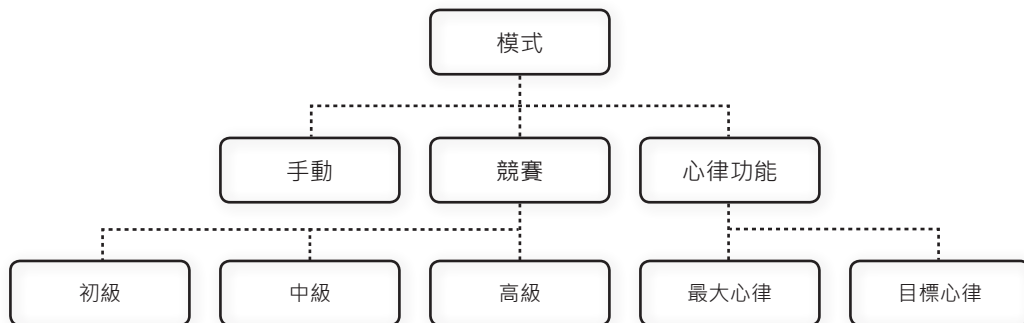
快速開始操作

按下 ROW 按鈕，機器將開始運作，所有健身數值都將由零開始累計。

模式

按下 MODE 按鈕可進入 WORKOUT 清單，而使用 ARROW 按鈕 / MODE 按鈕則可選擇並按 ENTER 按鈕確認。

健身運動清單





手動

可讓您以手動調整 STROKES、METRES 及 TIME 目標的健身項目，所有數值都將倒數至零，只要其中一個項目達零，此健身運動就將完成且儀表會在畫面上顯示健身資料 (WATTS、CALORIES、SPM、TIME/500M) 約 30 秒。

競賽

使用者可選擇競賽的難度，包括 BEGINNER、INTERMEDIATE 及 ADVANCED。決定難度後，再按下 ROW 即可開始比賽，若使用者的速度比電腦快，使用者的船將超前電腦。一旦船到達終點，旗幟就會揮舞且出現顯示比賽結果的訊息列。

HR 功能 (心律功能)

此功能需裝上心律帶。由於使用者必須穿戴心律帶，在划船器上讀取到的心律值可能會不穩定。這是因為使用者的心律訊號接近儀表，且划動範圍超過建議離儀表的 24" -36"，因此此訊號強度會隨每次的划動模式而異。

該功能共有兩個選項，其中包括 MAXIMUM HR 和 TARGET HR。一進入 MAXIMUM HR 後，訊息列將要求使用者輸入最大心律，若您超過此最大心律值，儀表將透過嗶聲警告您，此功能可協助使用者監控心律及控制健身運動強度。一進入 TARGET HR 後，訊息列會要求使用者輸入年齡，然後儀表會顯示參考目標心律值作為預設值，若使用者的心律比預設心律高或低 15%，訊息列將顯示「SLOW DOWN」或「WORKOUT HARDLY」鼓勵使用者用安全的方式進行高強度的運動。

警告

心律監測系統可能不準確。過量運動可能造成身體嚴重受傷或死亡。

恢復

此功能需裝上心律帶。恢復是一種類似緩和的概念，任何時候按下 RECOVERY 按鈕，所有計畫都將停止並進入恢復模式，此時儀表將記錄目前的心律作為健身心律，若使用者的心律低於健身心律 30% 或 3 分鐘結束，恢復功能將自動停止。



體能準則

在開始運動計畫之前，請務必先向醫師諮詢。

多久一次？（健身運動的頻率）

美國心臟協會建議每週至少花 3 至 4 天運動，維持心肺功能。若您有其他目標，如減重，則更頻繁的運動可更快達到目標。不論運動 3 天或 6 天，請牢記您的最終目標應為養成平時運動的習慣。若多數人能設定特定的時間運動，則可順利完成健身計畫。這無關是否在早餐前的清晨運動、在午餐休息時間或觀看晚間新聞時運動。更重要的是，這段時間可讓您維持既定計畫，且不會中斷運動。若要成功達到健身計畫，您必須將此作為生活中的優先目標。因此請決定時間，拿出您的記事本和鉛筆，立即寫下下個月的運動時間！

運動多長時間？（健身運動的時間長度）

在有氧運動的好處方面，建議運動長度每階段介於 24 和 60 分鐘之間。但請緩慢開始並逐漸增加運動時間。若您過去經常久坐，一開始先花 5 分鐘運動是較好的做法。您的身體需要時間調整為新的活動。若您的目標是減重，則最有效的方式是以較低的強度進行較長時間的運動。建議運動時間長達 48 分鐘以上，才可獲得最佳減重結果。

難度多高？（健身運動的強度）

您的目標決定。若您使用多功能划船器準備 5000 公尺跑步，假使您的目標是一般體能，您所需的健身運動強度可能要更高。不論您的長期目標為何，請務必從低強度開始運動計畫。有氧運動不必讓自己受盡折磨就能從中獲益！測量您的運動強度共有兩種方式。第一種是監控心律（使用心跳握把扶手或無線胸前發射器 - 皆另售），而第二種則是評估您的努力等級（實際上比聽起來更簡單！）。

您健身運動的難度也可由

PERCEIVED 努力等級

一種評量您運動強度的簡易方式，可評估您的 perceived 努力等級。在運動時，若您太喘以致無法在未抓握時維持對話，代表您健身的強度太強。一個好的做法是帶著愉悅的心情運動，而非筋疲力竭。若您無法跟上呼吸，請減緩速度。請務必注意這些運動過度的警告徵兆。

定時維護

需要何種定時維護？

我們在多功能划船器上使用密封的軸承，因此無須潤滑。最重要的維護步驟是於每次使用後，擦除划船器的汗水。

我要如何清潔 HORIZON 多功能划船器？

僅限使用肥皂及水性清潔劑清潔。切勿在塑膠零件上使用溶劑。維持您 Horizon Fitness 多功能划船器及其操作環境的清潔，將確保有效減少保養問題及維修請求。基於此緣故，Horizon preventat5e 建議遵守下列預防性保養時間表。

每次使用後 (每日)？

僅限使用肥皂及水性清潔劑清潔。

警告！用微濕的布擦拭多功能划船器。切勿使用溶劑，以免損壞划船器。

每週清潔划船器下方，請遵守這些步驟：

- 將划船器移至遠處。
- 請將可能在划船器下方聚積的任何灰塵或其他物體擦除或用吸塵器吸除。
- 將划船器歸回原位。

每個月檢查機器上的所有組裝螺栓及踏板鬆緊度是否恰當。



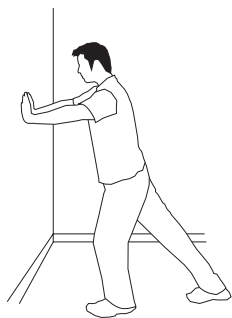
TIPS



伸展

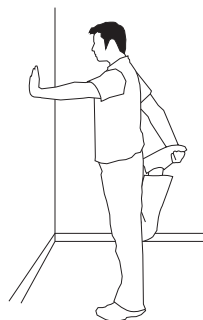
優先伸展

在使用產品前，最好先花幾分鐘的時間實施一些溫和的伸展運動。在運動前實施伸展操，將能改善身體柔軟度並減少發生運動傷害的機會。以緩慢的溫和動作輕鬆完成這些伸展操，請勿伸展至會疼痛的姿勢。請確定不要在進行伸展操時跳起。



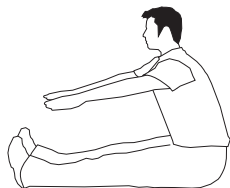
1. 站立小腿肌肉伸展

靠近牆壁站立，且左腳大拇指離牆約 18" 處，而右腳則在另一隻腳後方約 12" 處。身體前傾，用手掌推牆。腳後跟打直，並維持此姿勢默數約 15 秒。請確定您在伸展時不要跳起。在另一側重複以上步驟。



2. 站立四頭肌伸展

利用牆壁提供平衡，用左手抓住左腳踝，並讓腳部倚靠大腿後側約 15 秒。針對右腳踝與右手重複以上步驟。



3. 坐下腿筋及下背部肌肉伸展

坐在地板上，且雙腳併攏打直。請勿緊抱膝蓋。將手指朝腳指伸展，並維持該姿勢默數約 15 秒。請確定您在伸展時不要跳起。再次挺直坐下。重複該動作一次。

TIPS



暖身及緩和的重要事項

暖身

健身一開始的 2 到 5 分鐘應為暖身，暖身會讓您的肌肉柔軟並準備迎接更費力的運動。請確定以緩慢的速度在產品上暖身，暖身應逐漸讓心律提升至目標心律區。

緩和

切勿突然停止運動！緩和時間 3-5 分鐘可讓您的心律重新調整為更低的供氧量。請確定您的緩和時間包含極低的速度，讓您的心律更慢。在緩和後，請重複上列伸展運動鬆弛及放鬆肌肉。

TIPS



達到您的健身目標

發展長期健身計畫的重要步驟是決定您的目標。您的運動主要目的是否為減重？強化肌肉？減壓？為春季競賽活動準備？瞭解您的目標將有助於發展更成功的運動計畫。以下是一些常見的運動目標：

- 減重 - 更低的強度、更長的健身時間
- 改善體形及身心狀態 - 間隔健身運動、在高低強度之間交替
- 提升體能水準 - 更頻繁的每日健身運動
- 改善運動表現 - 高強度的健身運動
- 改善心血管耐力 - 中級強度，更長時間的健身運動

如有可能，請嘗試精準的定義個人目標、測量期間，然後再以書面寫下。您做得越具體，追蹤進度就越簡單。若您的目標屬於長期，請區分為每月及每週區段。長期目標會喪失一些立即性的刺激優勢。短期目標更容易達成。您的儀表會提供多項讀數，並可用於記錄您的進度。您可追蹤距離、卡路里或時間。

維持運動記錄

若要製作個人的運動日誌，請影印位在下列頁面的每週與每月記錄表單。隨著您的健身改善，您可以回顧並查看您的努力程度！



每週記錄表單



OXFORD 5

第 週 _____	每週目標 _____				
日	日期	距離	卡路里	時間	註解
星期日					
星期一					
星期二					
星期三					
星期四					
星期五					
星期六					
每週總計資料：					

第 週 _____	每週目標 _____				
日	日期	距離	卡路里	時間	註解
星期日					
星期一					
星期二					
星期三					
星期四					
星期五					
星期六					
每週總計資料：					

每週記錄表單

第 週 _____		每週目標 _____			
日	日期	距離	卡路里	時間	註解
星期日					
星期一					
星期二					
星期三					
星期四					
星期五					
星期六					
每週總計資料：					

第 週 _____		每週目標 _____			
日	日期	距離	卡路里	時間	註解
星期日					
星期一					
星期二					
星期三					
星期四					
星期五					
星期六					
每週總計資料：					



每月記錄表單



OXFORD 5

月 _____	每月目標 _____		
第 週	距離	卡路里	時間
每月目標			

月 _____	每月目標 _____		
第 週	距離	卡路里	時間
每月目標			

每月記錄表單

月 _____	每月目標 _____		
第 週	距離	卡路里	時間
每月目標			

月 _____	每月目標 _____		
第 週	距離	卡路里	時間
每月目標			





2014.03.20

JOHNSON® 喬山健康科技

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