TP-108
電動跑步機

Tempo FITNESS

說明書

JOHNSON

喬山健康科技股份有限公司

Customer Care Line at 0800-017360

www.johnsonfitness.com.tw

重要安全預防措施

1.將電源線插入牆上的插頭中。任何其他電器都不應安裝在同一電路上。

2.將跑步機放置在一個水平面上。不要將跑步機放在厚地毯上，因為它可能會妨礙通風。始終把跑步機放在室內，千萬不要把跑步機放在水的附近。

3.將跑步機放置在牆上插頭可以看到和接近的位置。

4.當你站在邊條上時，啟動跑步機。以小的增量調整速度，以避免速度上的突然跳躍。在使用跑步機時，一定要握著扶手。

5.在跑步機上運動時，要穿上合適的衣服。不要穿長而寬鬆的衣服，以免被踩在跑步機上。請穿橡膠鞋底的跑步/步行鞋。千萬不要光著腳使用跑步機。

6.在拆卸跑步機馬達蓋之前，請務必拔下電源線。

7.操作時，讓小孩遠離跑步機。

8.在離開跑步機之前，一定要抓住扶手。然後踩在邊條上。

9.使用跑步機時，務必將安全鑰匙繩繫在衣服上。如果跑步機由於電子設備故障而突然加速，或無意中增加了速度，那麼當安全鍵從電子錶被拉下時，跑步機就會突然停止。在使用跑步機時，請始終使用安全鑰匙。

10.當跑步機不使用時，務必拔下電源插頭並拔下安全鎖。

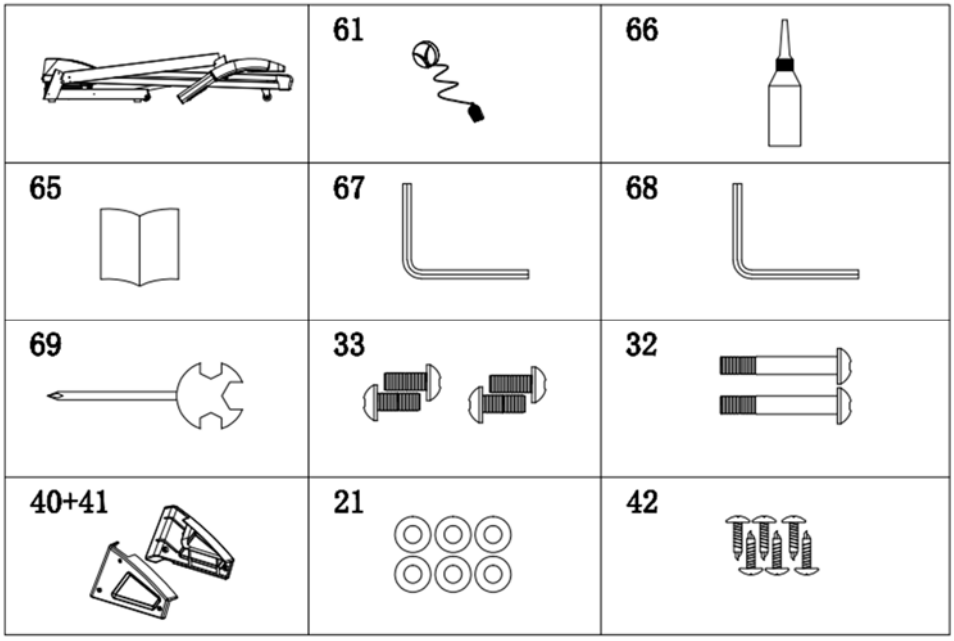
11.在開始任何鍛鍊計畫之前，請諮詢你的醫生或健康專業人員。他或她可以幫助確定運動頻率，強度（目標心臟區域）和時間適合你的特定年齡和身體狀況。如果你有任何疼痛或胸悶，心跳不規則，呼吸急促，在運動時感到微弱或有任何不適，立即停止！在繼續治療之前，請諮詢你的醫生。

12.電源線和插頭必須始終處於完好的狀態。否則，請不要嘗試自己修理。除本手冊中的程式外的服務，維修或保養應始終僅由授權的服務代表執行。

13.這臺跑步機是僅供家庭使用而設計的。

14.當跑步機不使用時，請始終拔下安全鎖並拔下電源線。

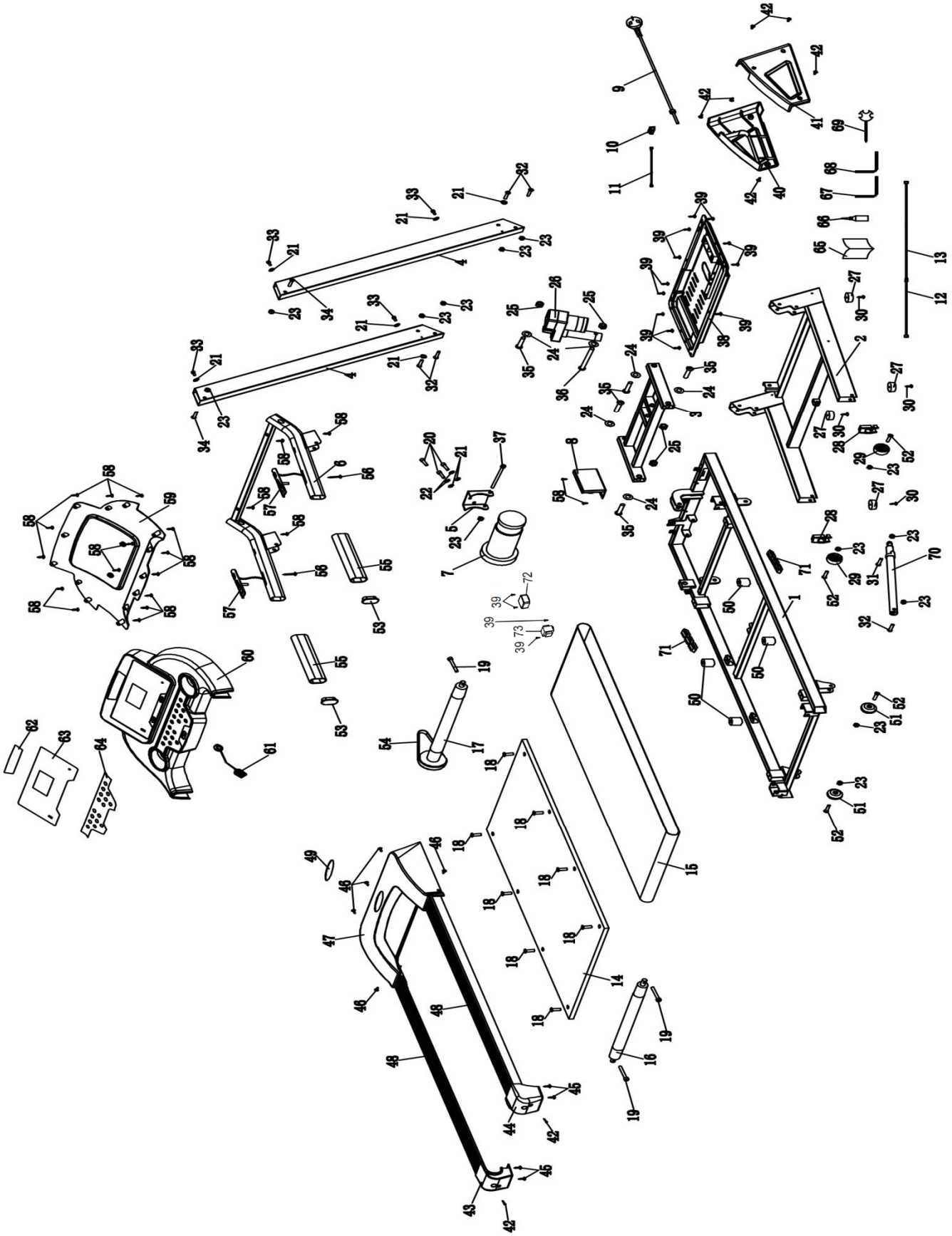
包含零件



Parts#	Description	Remarks	Qty.
61	安全鎖		1 PC
66	矽油	20ml	1 PC
65	說明書		1 PC
67	內六角扳手	S5	1PC
68	內六角扳手	S6	1PC
69	多功能十字螺絲刀	S13/S14/S15	1PC
33	內六角盤頭螺釘	M8*15	4PCS
32	內六角盤頭螺釘	M8*45	2PCS
40 / 41	左右側蓋		1SET
21	墊圈	D8	6PCS
42	十字盤頭自攻自鑽螺釘	ST4.2*16	6PCS

TP-108 跑步機的規格			
組裝尺寸	1590*710*1240mm	**速度範圍**	0.8－15.0 KM/H
跑步面積	1250*430mm	**電機功率**	DC 1.75HP
電源電壓供電	110V	**額定功率**	50Hz/60Hz
淨重	53Kg	**用戶重量**	110Kg
液晶顯示器	速度，距離，時間，卡路里，心率，揚升		

零件分解圖



零件單

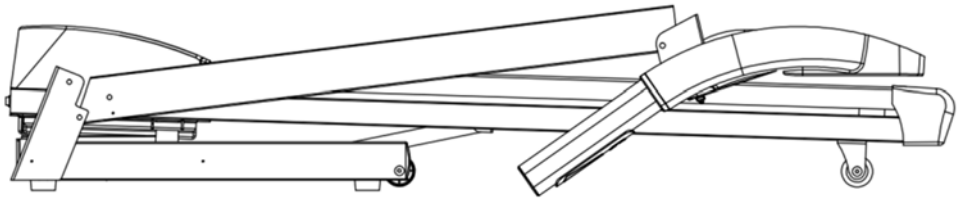
局部	描述	數量	局部 T	描述	數量
1	主車架	1	38	電機下蓋	1
2	底座組	1	39	十字盤頭自攻自鑽 ST4.2*12	16
3	揚升架	1	40	左側蓋	1
4	左右立柱	2	41	右側蓋	1
5	電機座	1	42	十字盤頭自攻自鑽 ST4.2*16	8
6	電子錶架	1	43	左後蓋	1
7	電機	1	44	右後蓋	1
8	下控制器	1	45	十字盤頭自攻自鑽 ST4.2*19	4
9	電源線	1	46	十字盤頭自攻帶墊 M5*12	5
10	電源開關	1	47	馬達上蓋	1
11	連接線	1	48	左右邊條	2
12	信號線上段	1	49	電機標	1
13	信號線下段	1	50	跑板緩衝墊 1	4
14	跑板	1	51	後滾輪 D50	2
15	跑帶	1	52	內六角盤頭螺釘 M8*40	4
16	後滾筒	1	53	方管塞 25*50	2
17	前滾筒	1	54	Belt 190J6	1
18	內六角沉頭螺釘 M8*25	8	55	多楔皮帶 L250	2
19	內六角圓柱頭螺釘 M8*60	3	56	十字盤頭自攻螺釘 ST4.2*40	2
20	內六角圓柱頭螺釘 M8*25	3	57	手握鋼片	2
21	平墊 D8	8	58	十字盤頭自攻螺釘 ST4.2*19	21
22	彈墊 D8	2	59	電子錶上殼	1
23	尼龍螺母 M8	13	60	電子錶上殼	1
24	平墊 D10	6	61	安全鎖	1
25	尼龍螺母 M10	4	62	LOGO 標籤	1
26	揚升電機 1*18HP	1	63	面貼	1
27	底座腳墊	4	64	按鍵貼	1
28	車輪防護罩 30*60	2	65	說明書	1
29	底座滾輪 D45	2	66	矽油	1
30	十字盤頭自攻自鑽 ST4.2*25	4	67	內六角扳手 S5	1
31	內六角盤頭螺釘 M8*25	1	68	內六角扳手 S6	1
32	內六角盤頭螺釘 M8*45	5	69	多功能十字頭扳手 S13 S14 S15	1
33	內六角盤頭螺釘 M8*15	4	70	氣壓棒	1
34	內六角盤頭螺釘 M8*50	2	71	跑板緩衝墊 2	2
35	內六角盤頭螺釘 M10*40	5	72	濾波器	1
36	內六角盤頭螺釘 M10*105	1	73	電感器	1
37	內六角圓柱頭螺釘 M8*110	1			

裝配說明

步驟 1

打開包裝箱，將跑步機放在一個空曠的區域，並取出所有的包裝材料。

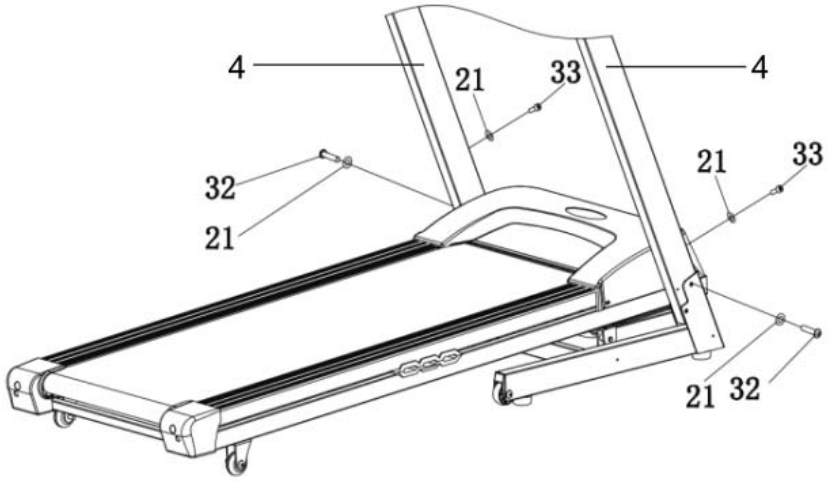
請參閱所包含的零件頁面，以識別在裝配中使用的零件。在組裝完成之前，不要丟棄包裝材料。



步驟 2

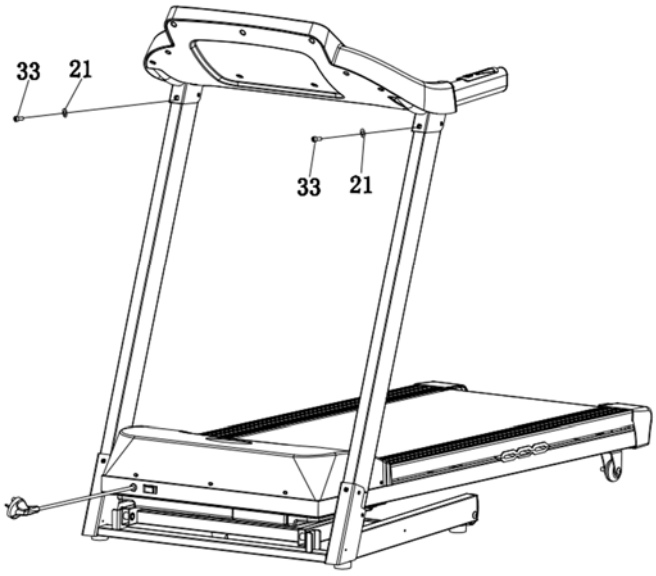
如下圖所示，抬起左直柱(4)和右立柱(4)。

使用四個 D8 平墊圈（21）、兩個 M8*45 六角盤頭螺釘（32）和兩個 M8*15 六角盤頭螺釘（33）用 S5 內六角扳手（67）將相應的直柱(4)擰緊到底座(2)上。



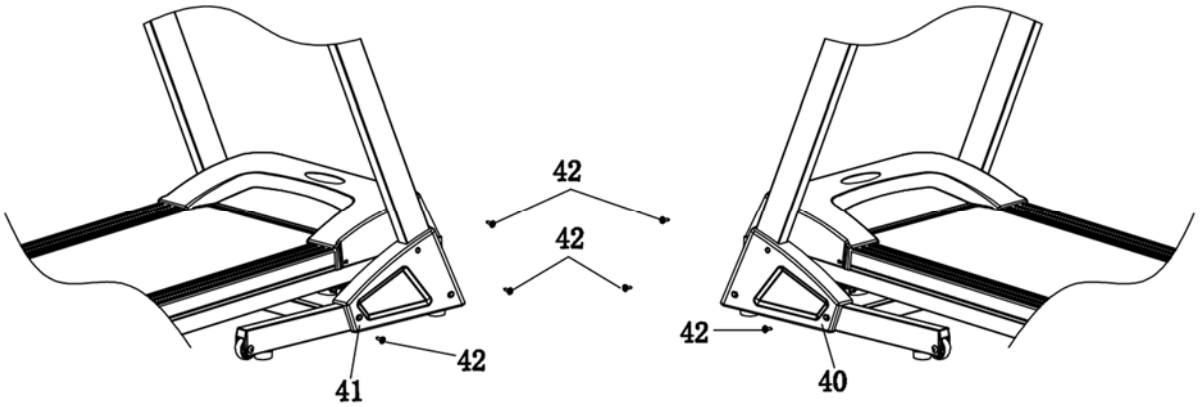
步驟 3

使用兩個 D8 平墊圈（21）和兩個 M8*15 內六角盤頭螺釘（33），用 S5 內六角扳手（67）將電子錶緊固到左右立柱(4)上，如下圖所示。

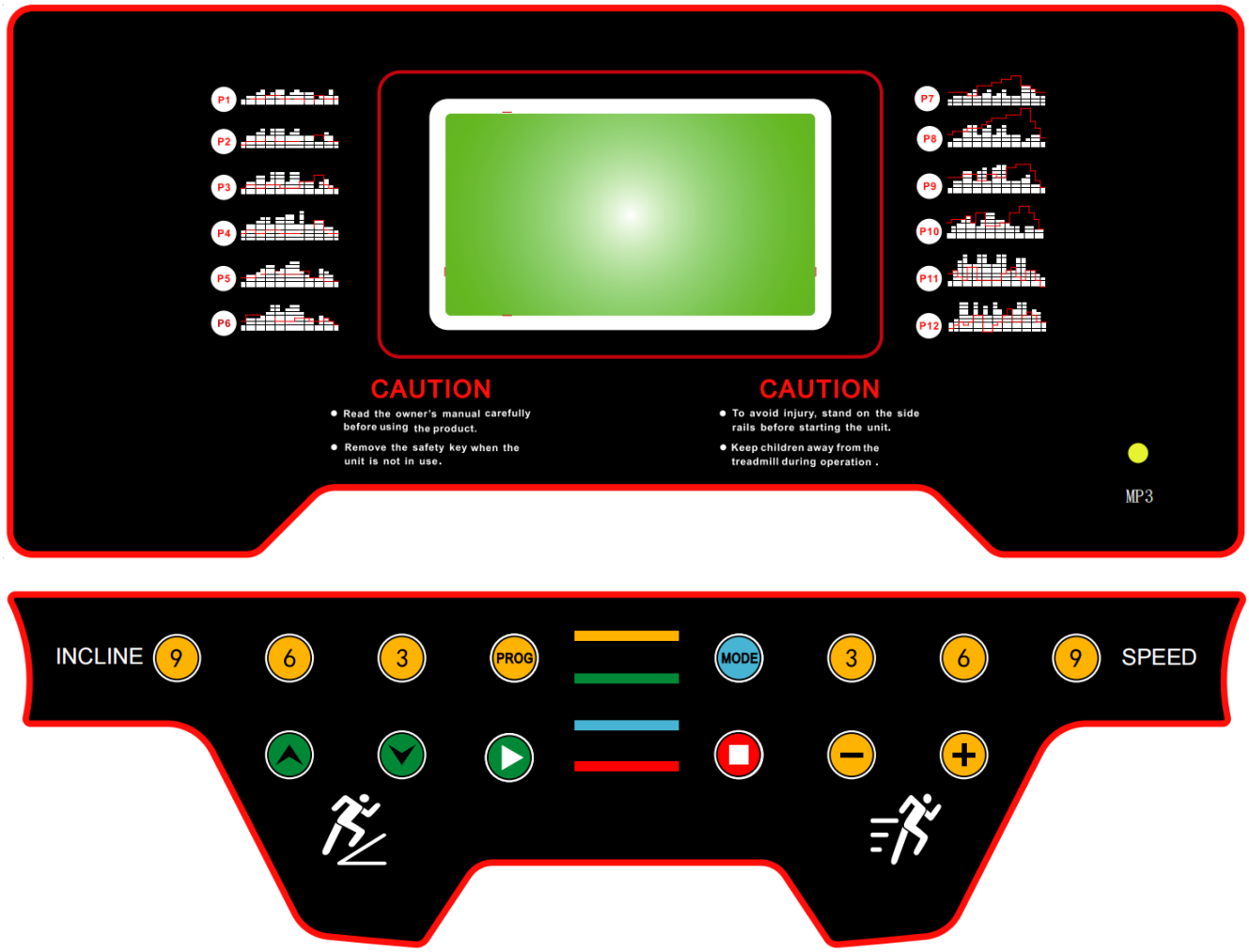


步驟 4

使用 6 個 ST4.2*16 十字盤頭自攻螺釘（42），用 S13/S14/S15 多功能十字頭扳手（614）將左側蓋（40）和右側蓋（41）擰緊到相應的立柱上，如下圖所示。



操作指南



電子錶的顯示、特性和功能：

1. **速度：它顯示當前的速度。速度顯示範圍： 0.8~15.0（km/h）。**
2. **時間：它顯示了總的鍛鍊時間。時間顯示範圍： 0：00~99：59。按下開始按鈕時，倒計時模式開始，它顯示“3”、“2”、“1”。**
3. **距離：它顯示了總的鍛鍊距離。距離顯示範圍： 0.0~99.9（km）。**
4. **卡路里。：它顯示了鍛鍊的總熱量。卡路里顯示範圍：0.0~999（千卡）。**
5. **揚升:** (1).揚升顯示了踏板的傾斜度。傾斜度顯示範圍：0~15（%）。

手握心率顯示當前的心率。心率顯示範圍：50~200（bpm）。當插入安全鎖並打開電源開關時，站在腳邊上，然後用手保持金屬觸點，避免在 30 秒內移動手。一旦檢測到心率信號，“♥”就會閃爍，然後它就會出現在顯示幕上。（這些數據只是供參考，而不是官方的醫學解讀）。

注意：只有插入安全鎖且電源開關打開時，才能操作跑步機。

1. 揚升快捷健 3,6,9：當跑步機在跑步時，通過按這些快捷鍵會自動帶你到所需的坡度

2. 速度快捷鍵 3,6,9：當跑步機在跑步時，通過按這些快捷鍵會自動帶你達到所需的速度。

3. START: 在待機狀態下，按下此按鈕啟動跑步機。

4.停止：當跑步機在跑步時，按下這個按鈕，逐漸停止跑步機。

5.揚升或：當跑步機在跑步時，按這兩個按鈕來增加或減少坡度。傾斜度將增加或減少 1 個增量或減少量。

6.速度 或：當跑步機在跑步時，按這兩個按鈕可以根據需要增加或降低速度。速度將隨著 0.1 的增加或減少而增加或減少。

7.程式 在待機狀態下，按此按鈕以選擇 P01~P12，或體脂。

8.模式 在待機狀態下，按此按鈕選擇時間設置的“15：00”模式，選擇距離的“1.00”模式設置或“50.0”為卡路里設置。

9.MP3 揚聲器：開機後，當連接到外部 MP3 或其他音訊設備時，用戶可以播放音樂。所有的歌曲選擇和音量調整功能仍應在外部 MP3 或其他音訊設備上運行。請注意控制音量，以免影響播放音樂的品質和電子錶內的音頻控制電路。

手動模式：在待機狀態下，按下啟動按鈕。系統將倒計時 3 秒，時間窗口顯示“3”、“2”、“1”。然後，跑步帶開始移動，跑步機進入手動模式。它從 0.8 km/h 的速度開始。你可以參考上述方法進行操作。

倒計時模式:

1. 時間倒計時模式：在待機狀態下，按下模式按鈕一次，它進入時間倒計時模式，時間窗口顯示閃爍的號碼“15：00”，你可以從 5：00 設置到 99：00。然後按下開始按鈕，3 秒後開始計數，跑步機從 0.8 km/h 開始。你可以在左手把上按 / 或 揚升 +/-，以增加/減少坡度，按下 / 或速度+/-，以增加/降低速度。
2. 距離倒計時模式：在待機狀態下，按模式按鈕兩次，它進入距離倒計時模式。窗口顯示閃爍的數字“1.00”，你可以設置它從 0.50 到 99.9。然後按下開始按鈕，3 秒後開始計數，跑步機從 0.8 km/h 開始。 您可以按下 / 或左手把上的 揚升+/-以增加/降低坡度， / 或按下右手把上的揚升+/-以增加/降低速度。
3. 卡路里倒計時模式：在待機狀態下，按下模式按鈕三次，它進入卡路里倒計時模式。窗口顯示閃爍的數字“50.0”，你可以設置它從 10.0 到 999。然後按下開始按鈕，3 秒後開始計數，跑步機從 0.8 km/h 開始。你可以按 / 或在左手把上按揚升+/-以增加/降低傾斜度，按下 / 或右把手上揚升+/-以增加/降低速度。

程式操作：

待機狀態下，按 PROG。按鈕，從 P01 到 P12 選擇自動程式。時間窗口顯示閃爍的數字“30:00”。按或可預設所需時間。時間可以設置在 5:00 到 9:00 之間。然後按下 START 按鈕，運行帶在 3 秒後開始移動。
TIME 窗口按照預設時間開始倒數，距離，卡路里窗口從 0 開始計數。跑步機運行時，可按左手把上的“揚升 / 或+/-”鍵增加/減少坡度，按右手把上的“速度 / 或 +/-”鍵增加/減少速度。

跑步時有 20 個間隔，每個間隔會自動改變速度和坡度。每個間隔的運行時間為預設時間的 1/20。請參考以下預設程式圖表。

時間 / 程式		間隔（公里）																			
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
P1	**速度**	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	揚升	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P2	**速度**	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	揚升	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P3	**速度**	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	揚升	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P4	**速度**	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	揚升	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P5	**速度**	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	揚升	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P6	**速度**	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	揚升	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P7	**速度**	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	揚升	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P8	**速度**	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	揚升	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P9	**速度**	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	揚升	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	**速度**	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	揚升	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	**速度**	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	揚升	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	**速度**	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	揚升	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3

(體脂)體脂測試:

待機狀態下，按 PROG。連續按按鈕進入體脂測試。按 MODE 鍵輸入 F1(性別)/ F2(年齡)/ F3(身高)/ F4(體重)，然後按 / or / 調整資料(見下圖)。當用戶完成 F1-F4 設置後，按下 MODE 鍵，進入 F5，視窗顯示“——”。同時，雙手握住手柄上的金屬觸點，5 秒後視窗將顯示使用者的體脂。
脂肪是一個人的身高和體重之間的關係，而不是身體比例。它適用於任何男性或女性，連同其他健康指標，根據人調整體重。

注意：一般身體品質指數得分為 20-25 分。

參數設置	開始	**設置上升範圍**	**注意**
F1 (性別)	1 (男)	1－2	1=男性 / 2=女性
F2 (年齡)	25 (歲)	10－99	-
F3 (身高)	170 (釐米)	100－200	-
F4 (體重)	70 (千克)	20－150	-
F5 (脂肪)	---		

FAT≤19：重量不足
19 <脂肪≤25：正常體重
25 <脂肪≤29：超重
FAT≥30：肥胖
注意：這些數據僅供參考，不作為醫療數據。

安全鎖的關鍵特點和功能：安全鎖被設計為作為一個緊急停止設備。由於這個原因，在使用跑步機時，安全鑰匙線一直連接在你的衣服上是極其重要的。

一旦安全鎖從跑步機上的感測器上拔出，跑步機就會立即停止，發出嗶嗶聲，窗戶就會顯示“——”。只有重新插入安全鎖，你就可以再次啟動跑步機，所有參數都將從零計數。

故障排除指南

重要提示：許多檢查和修正點擬由認證技術人員執行。

問題	檢查	修改
E01	1. 通訊線路接觸不良。	重新正確連接通信線路或更換通信線路。
	2. 電子錶有缺陷。	更換電子錶
	3. 下控制器故障.	更改下控制器。
E02	下控制器有缺陷。	更換下控制器。
E03	下控制器有缺陷。	更換下控制器。
E04	揚升自檢	揚升自檢後恢復正常。
E05	1. 跑板與跑帶之間的摩擦力太大。	在跑板和跑帶之間添加矽油。
	2. 下控制器損壞。	更換下控制器。
	3. 電機損壞	更換電機
E06	1. 電機線路或電機有缺陷。	更換電機

鍛鍊資訊

定制你的鍛鍊計畫

確定每次鍛鍊的確切時間長度，以及要完成的重複次數或設置的次數，取決於個體的健康水準。在你的鍛鍊計畫的頭幾個月裏，避免過度鍛鍊是很重要的。你應該按照自己的節奏前進，對身體的信號敏感。

如果你在鍛鍊時隨時感到疼痛或頭暈，請立即停止運動並開始降溫。

在繼續進行任何鍛鍊計畫之前，請諮詢你的醫生。記住，適當的休息和適當的飲食是任何鍛鍊計畫的重要因素。

熱身

每次鍛鍊都有 5 到 10 分鐘的伸展運動和輕度運動來熱身。通過增加血液迴圈，提高體溫，為肌肉輸送更多的氧氣，讓你的身體準備好進行更劇烈的運動。

鍛鍊

每次鍛鍊應該包括 6 到 10 種不同的練習。為每一個主要的肌肉群選擇鍛鍊，強調你最想發展的領域。為了使你的鍛鍊保持平衡和變化，改變不同階段的練習。

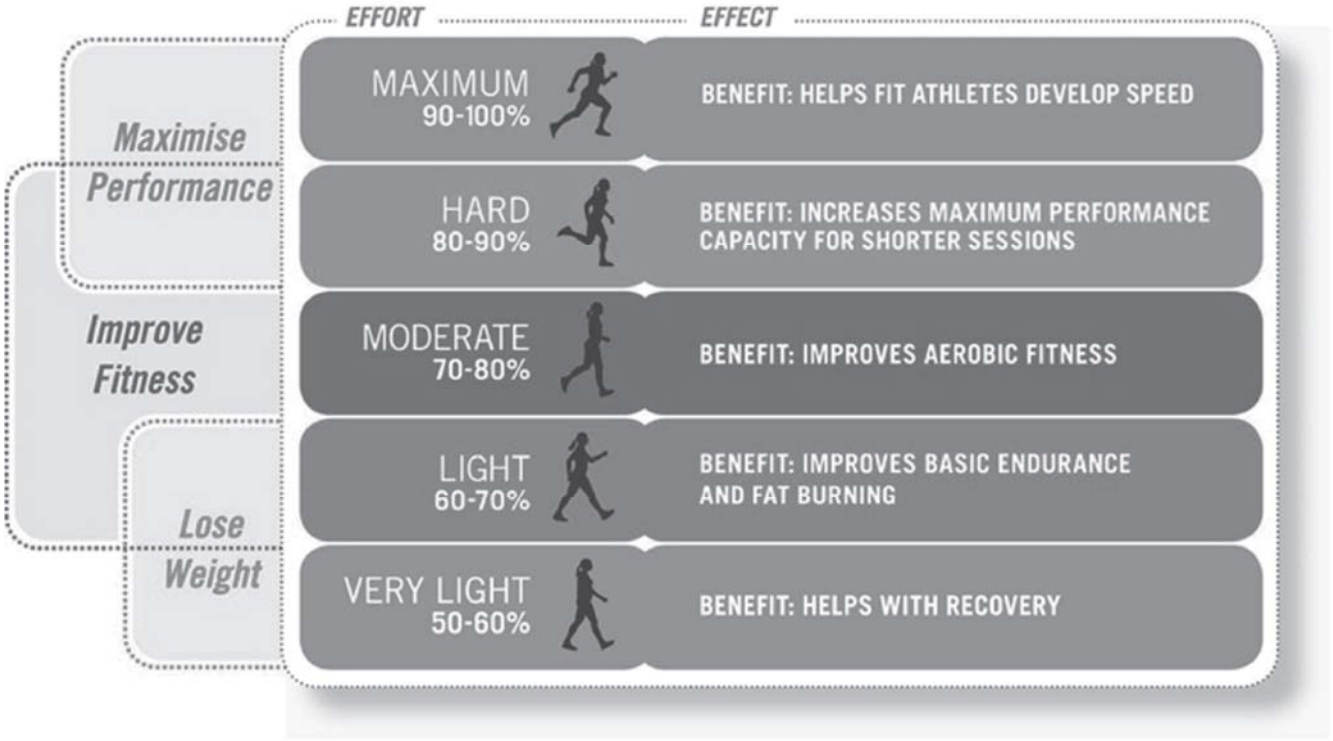
運動強度

為了最大限度發揮運動的好處，適當強度的運動是很重要的。以心率作為指導來找到合適的強度水準。為了進行有效的有氧運動，你的心率應該在運動時保持在最大心率的 65%到 85%之間。這被稱為你的目標區域。在鍛鍊計畫的前幾個月，在鍛鍊時保持心率接近目標區域的低端。幾個月後，你的心率可以逐漸增加，直到你運動時接近目標區域的中間。

心率圖

YOUR AGE	TARGET RANGE HR 50-85%	MAX HEART RATE
20	100-170 BEATS PER MINUTE	200 BEATS PER MINUTE
25	98-166 BEATS PER MINUTE	195 BEATS PER MINUTE
30	95-162 BEATS PER MINUTE	190 BEATS PER MINUTE
35	93-157 BEATS PER MINUTE	185 BEATS PER MINUTE
40	90-153 BEATS PER MINUTE	180 BEATS PER MINUTE
45	88-149 BEATS PER MINUTE	175 BEATS PER MINUTE
50	85-145 BEATS PER MINUTE	170 BEATS PER MINUTE
55	83-140 BEATS PER MINUTE	165 BEATS PER MINUTE
60	80-136 BEATS PER MINUTE	160 BEATS PER MINUTE

心率例子



運動形式

保持適當的形式是一個有效的鍛鍊計畫的一個重要組成部分。這需要每個動作都要有完整的動作範圍，每一組的重複動作都要流暢，沒有暫停。每次的用力運動的持續時間，應該為返回平緩運動時間的一半。適當的呼吸是很重要的。在每次重複的用力階段呼氣，在回程時吸氣。不要屏住呼吸。每組結束後，休息一段短時間。理想的休息時間是：

- 每一組休息三分鐘，進行肌肉鍛鍊鍛鍊。
- 每一組後休息一分鐘，進行健身鍛鍊。
- 每組結束後休息 30 秒，進行減肥鍛鍊。

請計畫在最初的幾周內熟悉這些設備，並學習每次練習的適當形式。

緩和運動

每次鍛鍊結束後做 5 到 10 分鐘的伸展運動。包括伸展你的手臂和腿。伸展時動作緩慢，不要彈跳。每一次伸展都要慢慢放鬆，儘量不讓自己感到緊張。每次鍛鍊結束後伸展是增加柔韌性的有效方法。

維護與保養

警告:在清潔或維護之前，請務必拔掉跑步機的插頭。
保持跑步機清潔可以延長跑步機的使用壽命。
定期除塵，保持跑步機清潔。一定要清潔行走帶兩側甲板的外露部分和側軌。保持你的跑鞋乾淨，避免雜物進入你的跑帶底部。

警告:在拆卸電機蓋之前，請務必拔掉跑步機的插頭。
確保每年拆下電機蓋清潔電機一次。

跑帶和跑板潤滑油

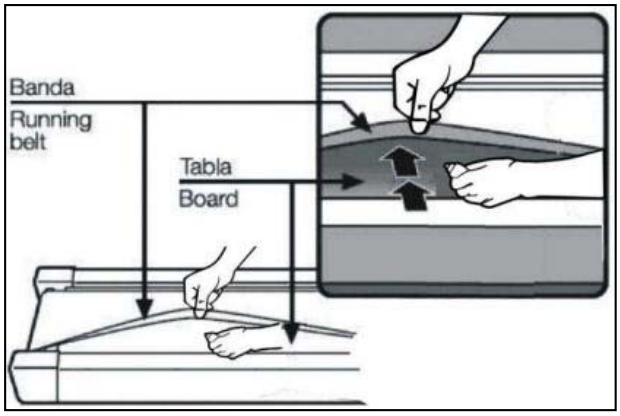
這臺跑步機配備了預潤滑，低維護跑板系統。皮帶/跑板的摩擦可能對跑步機的功能和壽命起著重要作用，因此需要定期潤滑。我們建議對跑板進行定期檢查。如果您發現跑板上有任何損壞，請與我們的服務中心聯繫。

我們建議按照以下時間表對跑板進行潤滑:

- 每三個月一次。檢查跑板是否濕潤。如果是乾的，請潤滑我們建議您從獨家經銷商或其認可的零售合作夥伴處獲得潤滑劑。

請注意:如果您的跑步機沒有定期維護和潤滑，您的保修可能無效

警告:任何需要的維修必須由我們的專業技術人員處理。

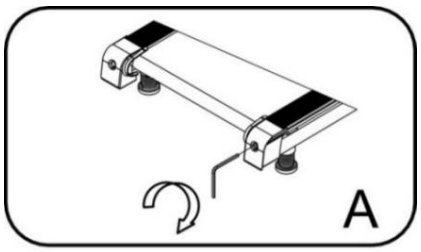


皮帶張力調整

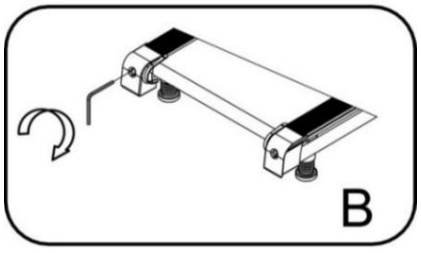
我們建議在跑步機連續運行 90 分鐘後，切斷電源 10 分鐘。
跑步帶應正確安裝。太松會導致打滑。太緊，會影響電機，增加滾筒的磨損。如果鬆緊程度剛剛好，皮帶可以從跑板上抬起約 50 - 75mm。

跑帶居中

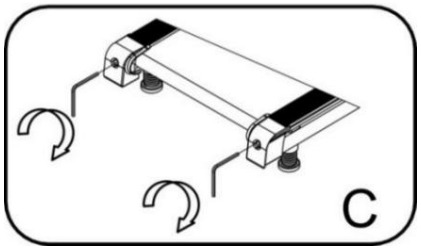
1. 將跑步機放在水平面上。以約 6-8KM/H 的速度運行跑步機，檢查運行情況。如果皮帶向右滑，拉出安全鎖和開關，順時針旋轉右側調節螺栓 1/4，然後開始運行，看是否居中。繼續調整，直到皮帶居中.
   圖片 – A



2. 如果皮帶向左滑，拔出安全鎖和開關，順時針轉動左調節螺栓 1/4 圈，然後開始運行，看是否居中。繼續調整，直到皮帶居中。**圖片--B**



3. 使用一段時間後調整皮帶。拔出安全鎖和開關，順時針旋轉左右調節螺栓 1/4，然後重新啟動運行，檢查安全帶的鬆緊程度，直到安全帶正確擰緊。請注意不要過緊. **圖片 - C**



收納與存放

折疊跑步機

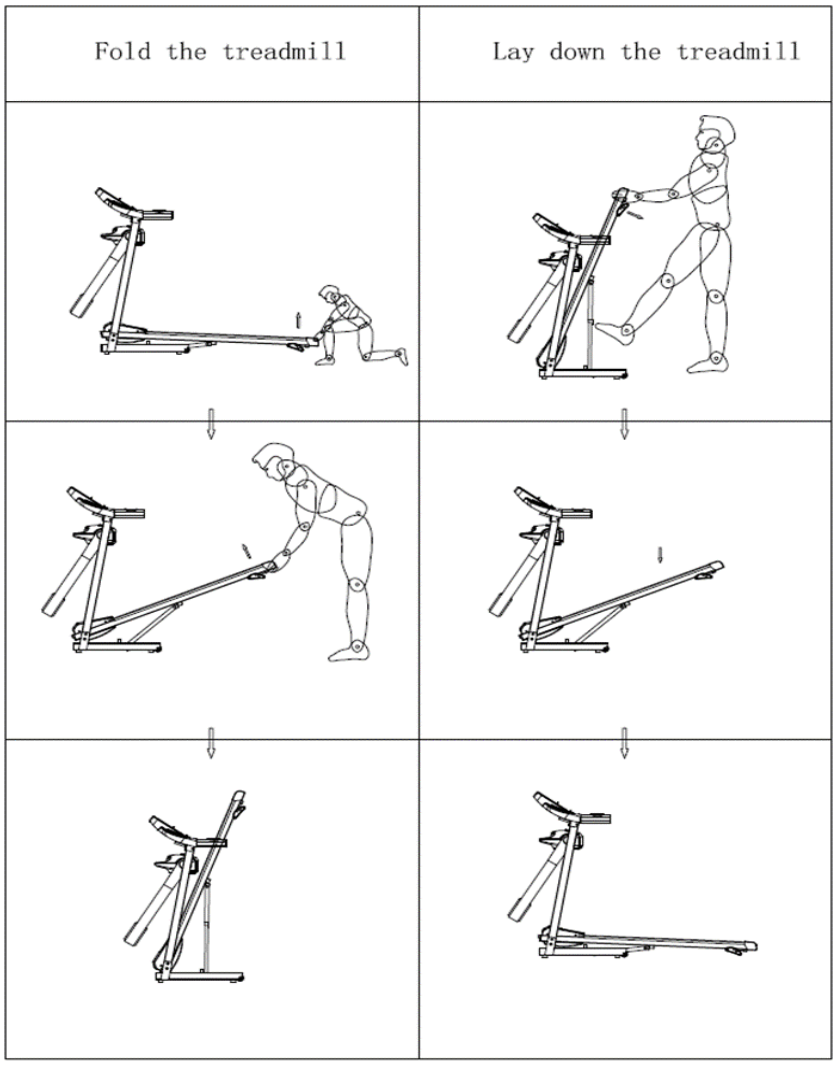
把你的手放在運行跑板的末端，抬起主架，直到氣壓棒鎖定。

注意:當氣壓棒成功鎖定時，您將聽到一聲喀嗒聲。

放下跑步機

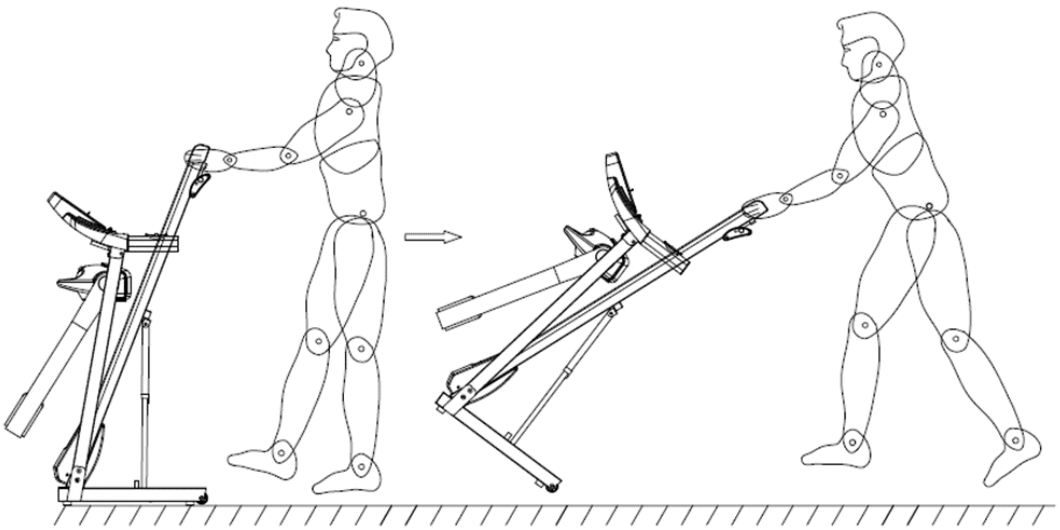
用手抓住跑板，用腳輕輕按壓氣壓棒即可解鎖。給主架一個向下的推力，跑板應該自動繼續穩定地降低，直到跑板到達水準地面。

注意:在下放跑板之前，請確保其正下方的空間沒有任何物體。.



如何移動設備

在嘗試移動跑步機之前，請確保跑步機已正確折疊，並且電源線已從插座上取下。首先將一隻腳放在跑步機的氣壓棒上，如下圖所示。當你的腳到位時，抓住跑板的後面，然後慢慢地開始將跑步機的頂部向地面下降。一旦跑步機的頂部到達一個足夠低的點，輪子就會碰到地面，使你很容易將跑步機移動到你想要的位置。



喬山健康科技股份有限公司

428台中市大雅區東大路二段999號 (R.O.C)

聯絡我們：

客服專線 0800 – 017360

www.johnsonfitness.com.tw

Johnson Health Tech. Co., Ltd.

All Rights Reserved.