



橢圓訓練機使用手冊

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，可能使橢圓訓練機的車架零件未鎖緊而導致鬆脫，且可能引起惱人的噪音。為防止對橢圓訓練機造成損壞，請務必檢視組裝指示，並採取改正措施。

繼續進行之前，請找出位於前貼地管上的橢圓訓練機序號，然後填入以下的空格內。亦請找出序號旁的機型名稱。

請於下方方框內輸入您的序號及型號：

序號：

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

型號：HORIZON
橢圓訓練機

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



上扶手

心跳握把

水壺架

儀表桿護蓋

主車架

浮動踏板

滑軌後蓋

儀表組

儀表組控制裝置及顯示視窗

儀表支撐桿

下扶手

曲柄臂

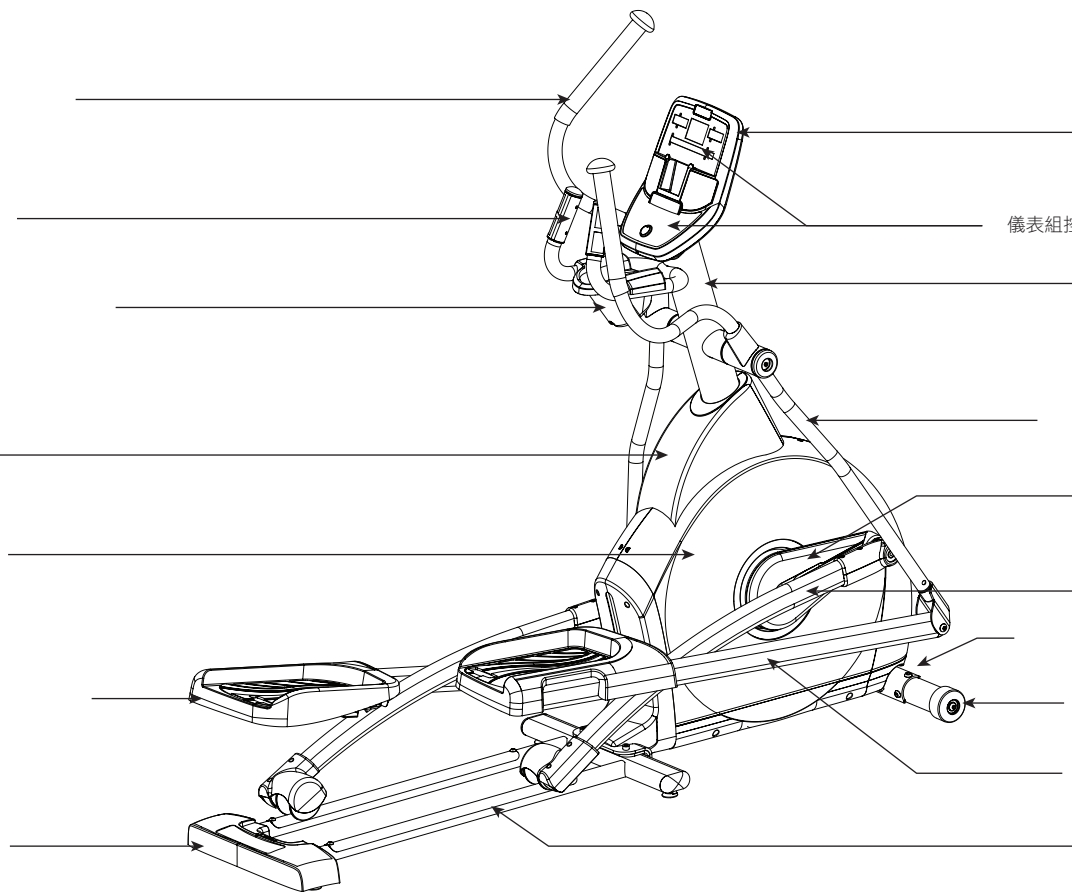
踏板臂

電源線插座

貼地管

搖臂

滑軌組



隨附的工具：

- ☐ 8 mm L 型扳手
- ☐ 5 mm L 型扳手（含螺絲起子）
- ☐ 13/15 mm 開口扳手

隨附的零件：

- ☐ 1 個主車架
- ☐ 1 支地貼管
- ☐ 1 組滑軌組
- ☐ 2 支踏板臂
- ☐ 2 支下扶手
- ☐ 2 支上扶手
- ☐ 2 支搖臂，含腳踏板
- ☐ 1 個儀表桿護蓋
- ☐ 1 支儀表支撐桿
- ☐ 1 個儀表支撐桿護套
- ☐ 1 個儀表組
- ☐ 2 個扶手端塞
- ☐ 1 個水壺架
- ☐ 1 個滑軌後蓋
- ☐ 1 條電源線
- ☐ 1 套五金螺絲包
- ☐ 2 個扶手護套

預先組裝

拆開包裝

請在您要使用產品之處拆開產品包裝。將橢圓訓練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，切勿倚著側邊拆開紙箱。

註：進行每一組裝步驟時，應確定所有螺帽及螺絲已定位且部分鎖緊，且務必於所有螺絲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。

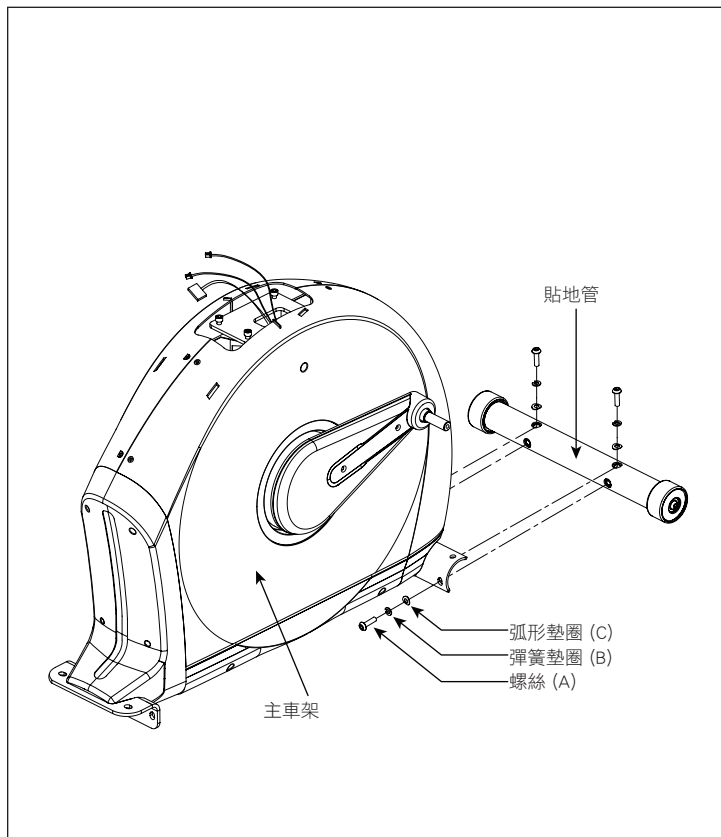


需要協助嗎？

若您有任何疑問或發現零件短缺，請洽詢您的當地經銷商。聯絡資訊於手冊背面或保固卡上。



組裝步驟 1



五金包 1 內容物：

螺絲 (A)
M8x30 mm
數量：4

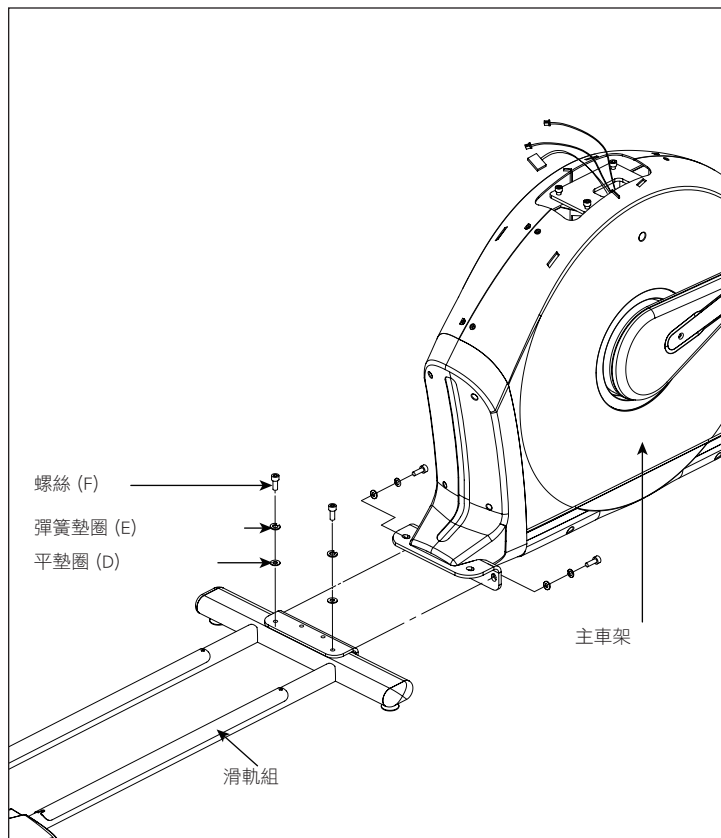
彈簧墊圈 (B)
Ø8.2xØ15.4xT2.0
數量：4

弧形墊圈 (C)
Ø8.4xØ17.0xT1.0
數量：4

A 打開步驟1使用的五金螺絲包。

B 請使用2顆螺絲(A)、2個彈簧墊圈(B)及2個弧形墊圈(C)將貼地管裝於主車架。

組裝步驟 2



五金包 2 內容物：



平墊圈 (D)
Ø10.2xØ20.0xT1.5
數量：4



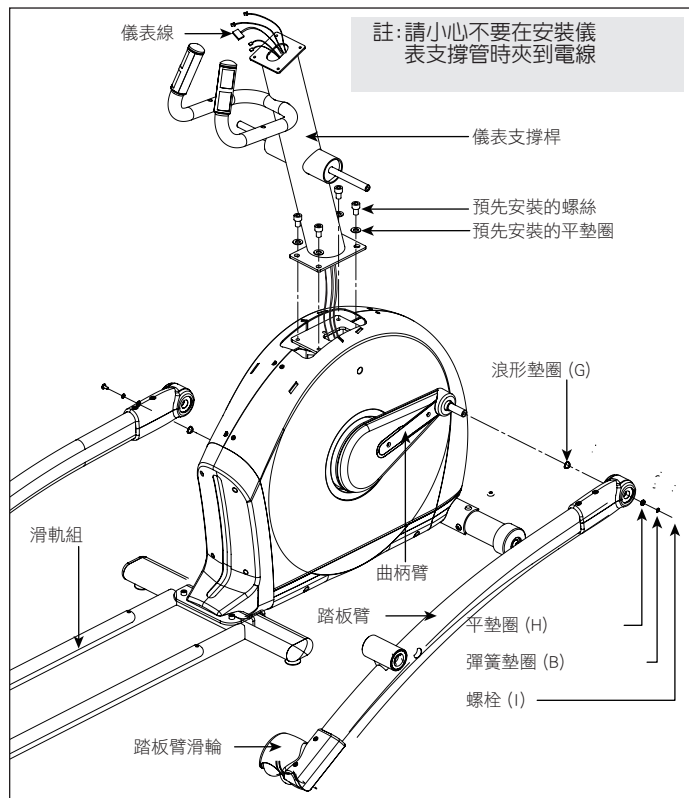
彈簧墊圈 (E)
Ø10.2xØ18.4xT2.5
數量：4



螺絲 (F)
M10x20 mm
數量：4

- A 打開步驟2使用的五金螺絲包。
- B 請使用4顆螺絲(F)、4個彈簧墊圈(E)及4個平墊圈(D)將導軌組裝於主車架。

組裝步驟 3

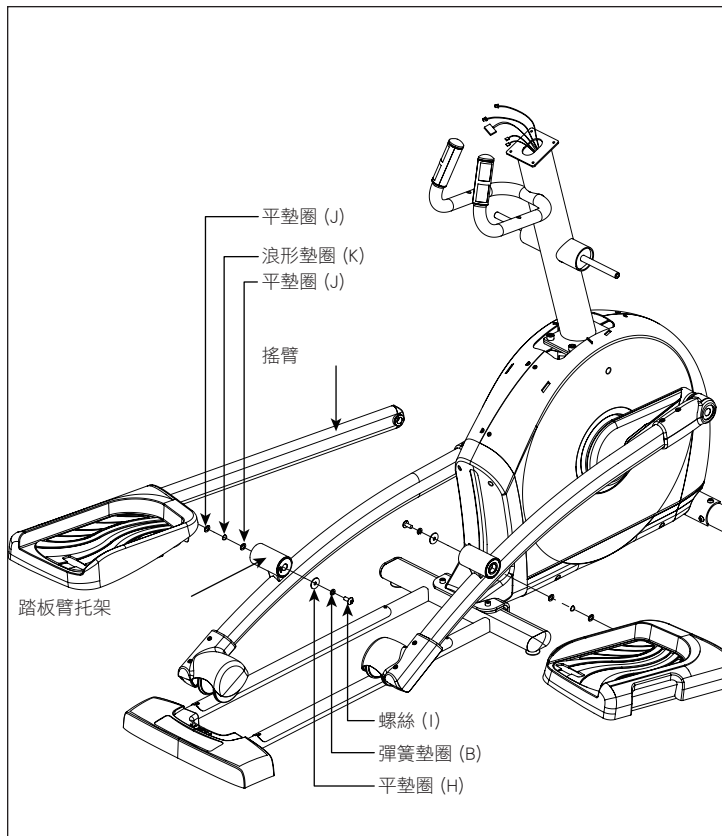


五金包 3 內容物：

- | | | |
|--|--|--|
|  浪形墊圈 (G)
$\Phi 17.2 \times \Phi 22.5 \times T0.5$
數量：2 |  平墊圈 (H)
$\Phi 8.2 \times \Phi 20.0 \times T1.5$
數量：2 |  螺絲 (I)
M8x20 mm
數量：2 |
|  彈簧墊圈 (B)
$\Phi 8.2 \times \Phi 15.4 \times T2.0$
數量：2 | | |

- A 打開步驟3使用的五金螺絲包。
- B 使用儀表支撐桿内部的引線，小心將儀表線穿過儀表支撐桿。
- C 使用4個預先安裝的平墊圈及4個預先安裝的螺絲，將儀表支撐桿裝在外車架上。
- D 將浪形墊圈(G)套在曲柄臂上，再如圖所示套在踏板臂。將踏板臂滑輪置於滑軌組上。
- E 使用1個平墊圈(H)、1個彈簧墊圈(B)和1個螺絲(I)，將踏板臂裝在曲柄臂上。
- F 在橢圓訓練機的另一側重複步驟D-E。

組裝步驟 4



五金包 4 內容物：

◎ 平墊圈 (J)
Φ 20.2x Φ 27.2xT1.5
數量：4

◎ 浪形墊圈 (K)
Φ 20.7x Φ 29.1xT0.5
數量：2

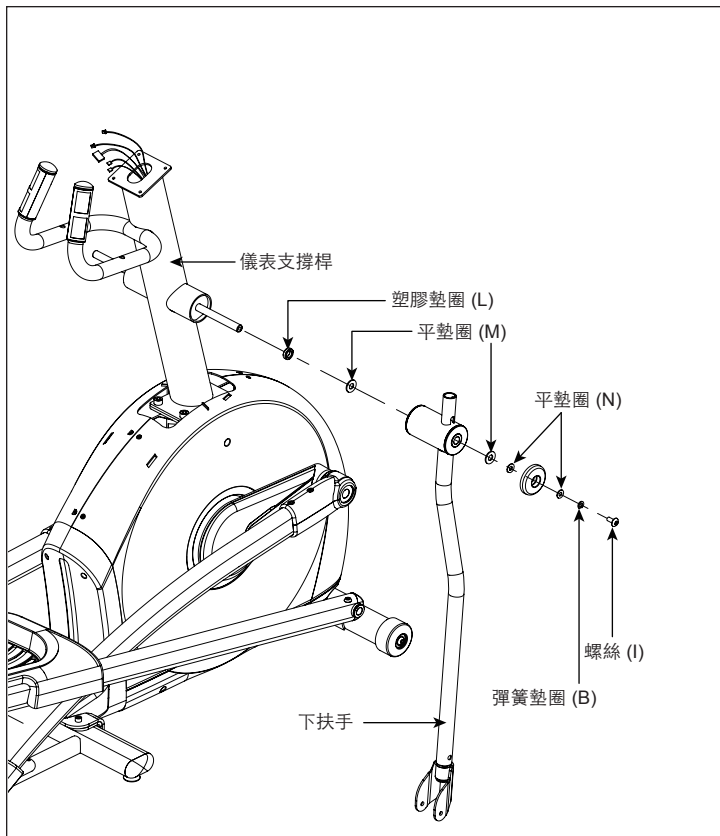
⌋ 螺絲 (I)
M8x20mm
數量：2

◎ 平墊圈 (H)
Φ 8.2x Φ 20.0xT1.5
數量：2

◎ 彈簧墊圈 (B)
Φ 8.2x Φ 15.4xT2.0
數量：2

- A 打開步驟4使用的五金螺絲包。
- B 將1個平墊圈(J)、1個浪形墊圈(K)及1個平墊圈(J)套上下連臂。
- C 將搖臂插入踏板臂托架。
- D 使用1個平墊圈(H)、1個彈簧墊圈(B)及1顆螺絲(I)，將搖臂裝於踏板臂托架。
- E 在橢圓訓練機的另一側重複步驟B-D。

組裝步驟 5

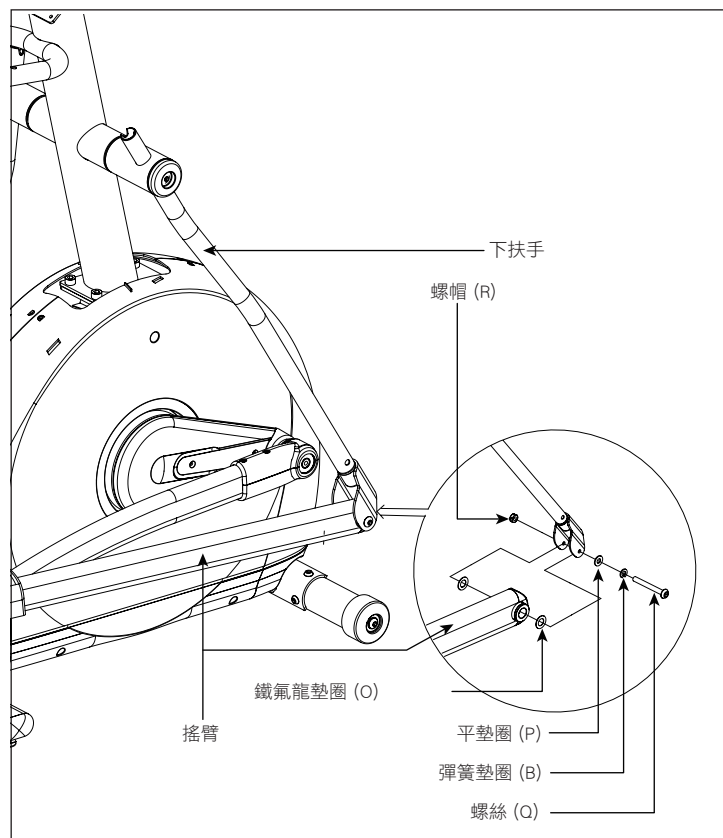


五金包 5 內容物：

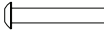
 塑膠墊圈 (L) Φ 16.2xΦ 26.2x11.5T 數量：2	 平墊圈 (M) Φ 16.0xΦ 25.0x1.5T 數量：4	
 平墊圈 (N) Φ 8.6xΦ 26.0x2.0T 數量：4	 彈簧墊圈 (B) Φ 8.2xΦ 15.4x2.0T 數量：2	 螺絲 (I) M8x20 mm 數量：2

- A 打開步驟5使用的五金螺絲包。
- B 將1個塑膠墊圈(L)及1個平墊圈(M)套在儀表支撐桿上。
- C 將下扶手套在儀表支撐桿上，並利用1個平墊圈 (M)、1個平墊圈 (N)、1個扶手側蓋、1個平墊圈 (N)、1個彈簧墊圈(B) 和 1個螺絲 (I)固定。
- D 在橢圓訓練機的另一側重複步驟B-C。

組裝步驟 6



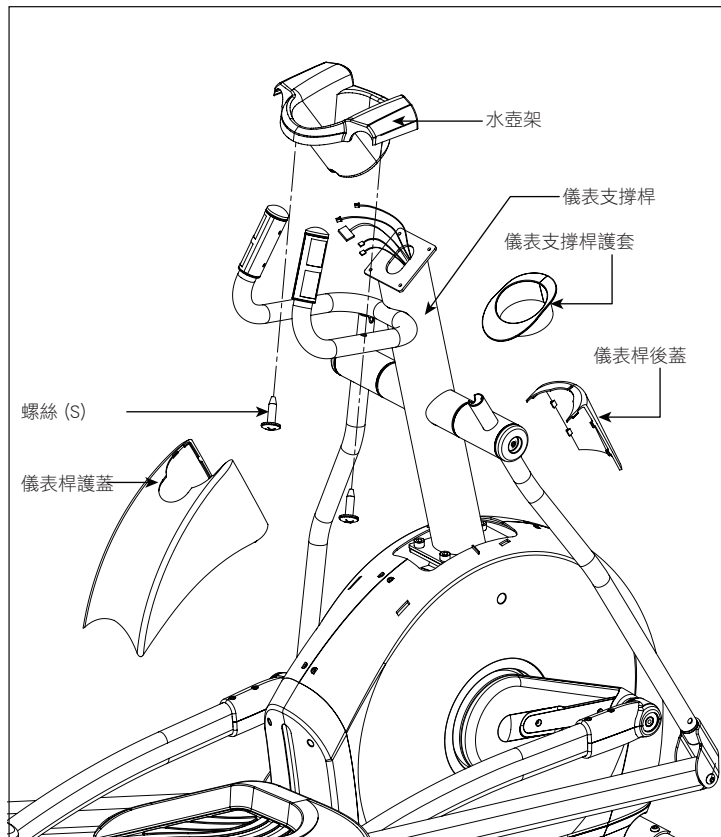
五金包 6 內容物：

	鐵氟龍墊圈 (O) Φ 15.9x Φ 28.4x1.0T 數量：4		平墊圈 (P) Φ 8.4x Φ 17.0x1.0T 數量：2
	彈簧墊圈 (B) Φ 8.2x Φ 15.4x2.0T 數量：2		螺絲 (Q) M8x70 mm 數量：2
			螺帽 (R) M8X1.25P 數量：2

- 打開步驟6使用的五金螺絲包。取下搖臂中固定軸部的束帶。
- 將搖臂的末端對齊下扶手底部的托架。
- 將鐵氟龍墊圈(O)放置在搖臂的兩側上。在固定鐵氟龍墊圈(O)時，將搖臂套入下扶手的底部。
- 利用1個平墊圈(P)、1個彈簧墊圈(B)、1個螺絲(Q)固定接點，再以1個螺絲(R)固定。
- 在橢圓訓練機的另一側重複步驟B-D。



組裝步驟 7

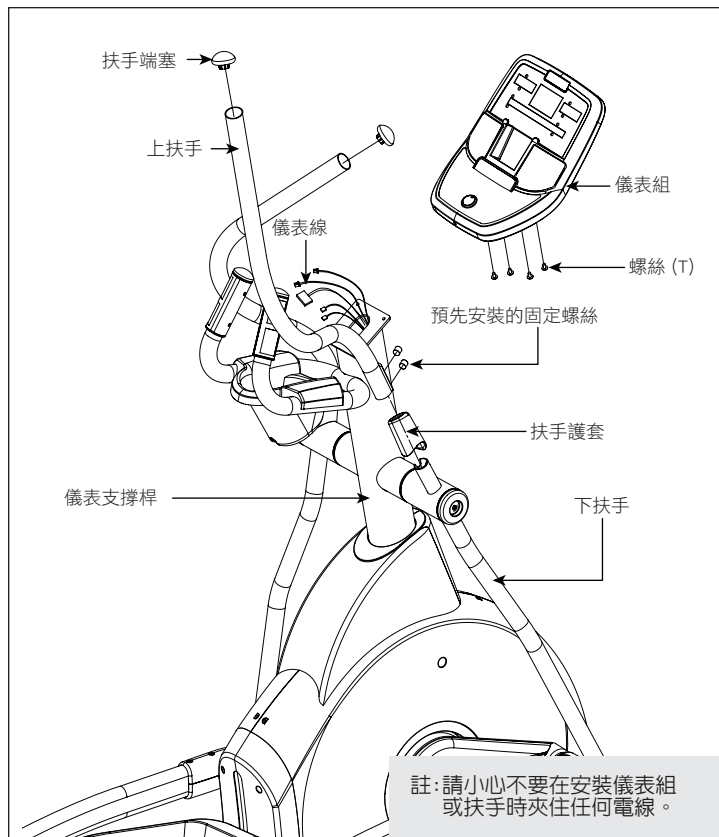


五金包 7 內容物：



- A 打開步驟7使用的五金螺絲包。
- B 將儀表桿護蓋與儀表桿後蓋套上儀表支撐桿，然後扣入定位。
- C 將儀表支撐桿護套插入儀表桿護蓋中，然後扣入定位。
- D 將水壺架套上儀表支撐桿，然後使用2顆螺絲 (S)鎖上。

組裝步驟 8

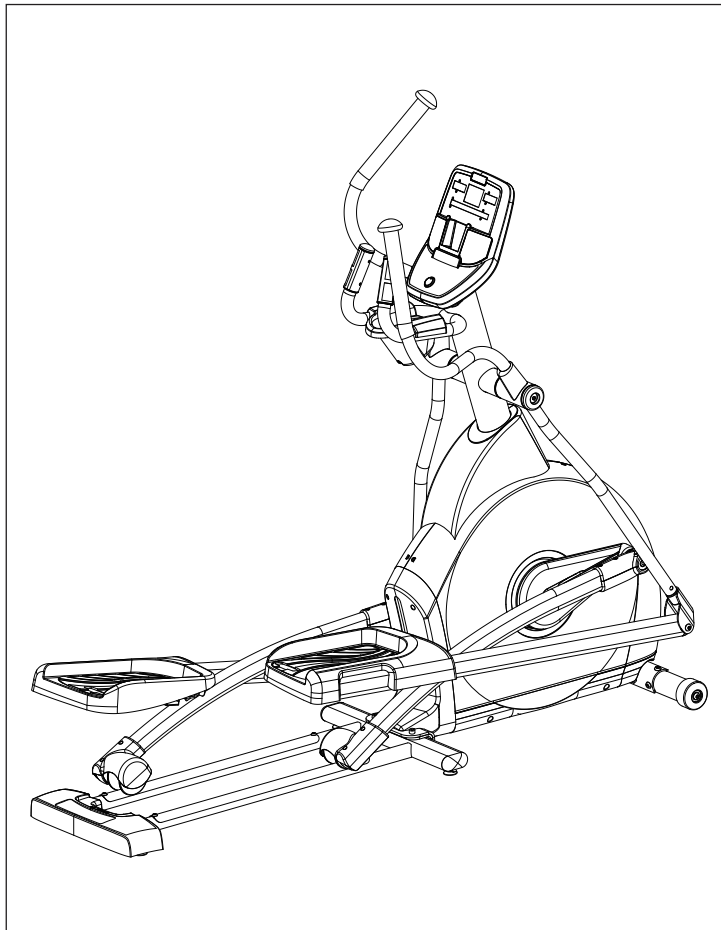


五金包 8 內容物：



- A 打開步驟8使用的五金螺絲包。
- B 將5條儀表線裝於儀表組。
- C 在安裝儀表組之前，請小心將儀表線塞入儀表支撐桿內。使用4個螺栓(T)將儀表組裝於儀表支撐桿上。
- D 將扶手護套套在上扶手上。
- E 將上扶手套至下扶手，確定扶手完全接合在一起。使用預先安裝的固定螺絲將上扶手固定於下扶手。
*確定上扶手盡可能往下移動。若未正確固定，扶手會受損。
- F 將扶手護套往下套，覆蓋扶手配件。
- G 將扶手端塞插入上扶手。





完成組裝！

ELITE E4000

最大使用重量：159 公斤/350 磅

產品重量：80 公斤/176 磅

整體尺寸：187 x 167 x 62 公分/74x 66 x 24 英寸

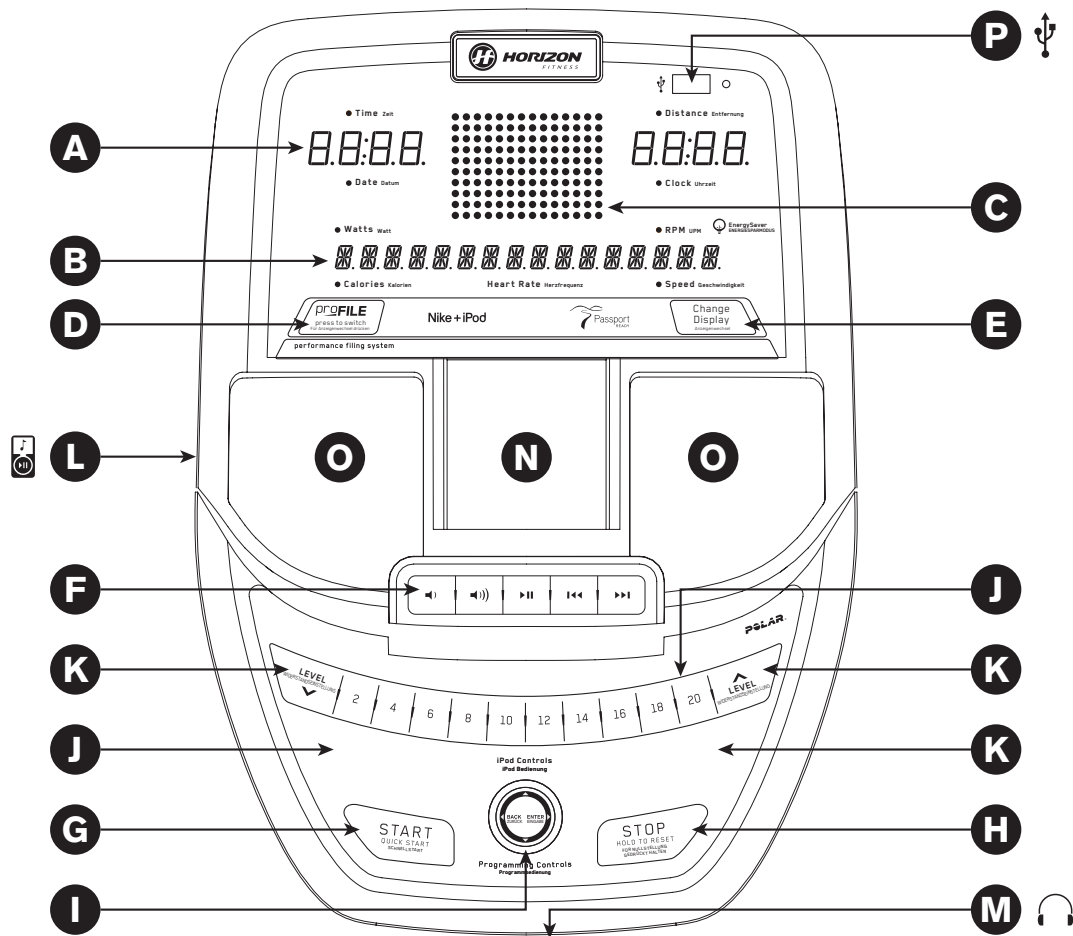
橢圓訓練機的操作



本節將說明如何使用您的健身車儀表組及設定計畫。

橢圓訓練機指南中的基本操作一節，將提供以下相關之說明內容：

- ☐ 橢圓訓練機的放置位置
- ☐ 電源 / 接地說明
- ☐ 腳部位置
- ☐ 搬運橢圓訓練機
- ☐ 調整橢圓訓練機的水平
- ☐ 電動 / 手動坡度操作
- ☐ 使用心律功能

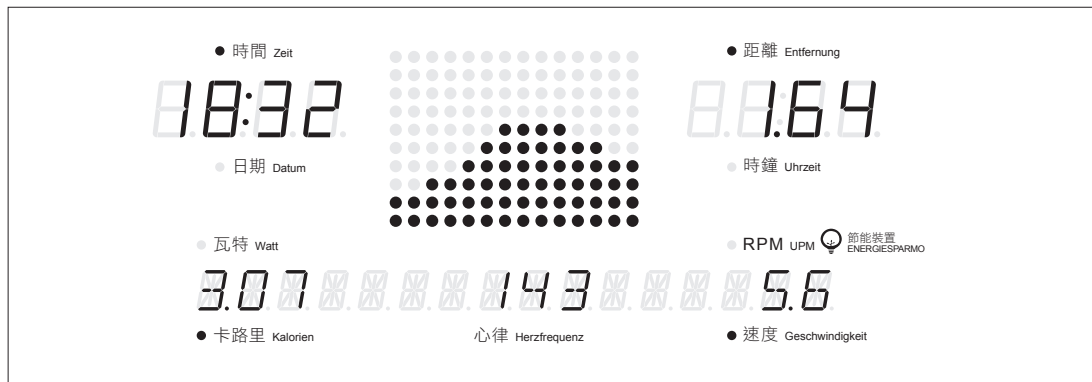


儀表組的操作

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) LED 顯示視窗：時間、距離、日期及時鐘。
- B) 字母數字顯示視窗：顯示功率、卡路里、RPM、心律、速度及 PROFILE™ 顯示資訊。
- C) 健身數據圖顯示：顯示運動激烈程度及進度。
- D) PROFILE™ 按鈕：用於瀏覽 PROFILE™ 顯示模式。使用者必須在按下前選擇。
- E) 變更顯示按鈕CHANGE DISPLAY：用於瀏覽顯示模式。運動中按下此鍵，可改變顯示輸出。
- F) IPOD® 控制裝置：按下此按鈕後，可調整連接的 IPOD® 音訊設定。
- G) 開始START：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。
- H) 停止STOP：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。
- I) 設定按鈕 / IPOD®：用於選擇計畫、級數與時間以及其他選項。用於控制 IPOD®（僅限健身時）。
- J) 快速調整鍵盤：能更快速地調整至所要的阻力。
- K) 阻力 ▼▲ 鍵：按下可調整阻力。
- L) 音訊輸入：使用隨附的音源轉接線，將您的 CD / MP3 播放器插入儀表組。
- M) 音訊輸出 / 耳機插孔：將您的耳機插入此插孔，可經由耳機收聽您的音樂。
- N) IPOD® 底座：用於銜接 IPOD® 並進行充電（未隨附）。
- O) 喇叭：將 CD / MP3 播放器接至儀表組時，便會透過喇叭播放音樂。
- P) USB連接埠：用於軟體更新。





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。
- **距離:**以英里或公里顯示。顯示您運動已前進的距離或剩餘距離。
- **速度:**運動中所燃燒的卡路里數。
- **卡路里:**運動中所燃燒的總卡路里數，或運動中還須燃燒的剩餘卡路里數。
- **心律(HR):**以BPM（每分鐘心跳數）顯示，此用於監視您的心律（以兩手接心跳握把或穿戴胸帶時顯示）。
- **速度:**以KPH顯示。表示腳踏板目前的移動速度。
- **日期 / 時鐘:**顯示日期與時間。
- **功率:**顯示目前使用者的功率輸出。
- **RPM:**每分鐘轉數。
- **阻力:**顯示目前的阻力大小。將於數字視窗內顯示。
- **PROFILE™顯示畫面:**啓動PROFILE™時，PROFILE™資訊在此LED視窗內顯示。使用PROFILE™按鈕可變更顯示資訊。在數據圖表現追蹤章節中可找到更多資訊。
- **節能裝置:**若機器處於不使用狀態長達15分鐘，儀表組將自動進入省電模式，並於觸碰按鈕或踩踏踏板後迅速恢復使用狀態。

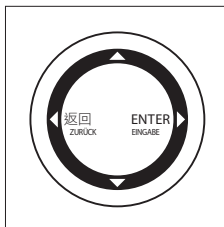
- 1) 開始使用
- 2) 檢查附近並無會妨礙橢圓訓練機運動的任何物體。
- 3) 插入電源線並確定電源開啓。
- 4) 您有以下健身運動選項：

A) 快速啟動

- 1) 按下「開始」開始健身運動。將從0:00開始計時，阻力大小將預設為 1。

B) 選取計畫

- 1) 使用設定按鈕上的▲ ▼選擇GUEST（訪客）、USER 1（使用者1）或 USER 2（使用者2），然後按ENTER確認。
- 2) 選取重量並按下 ENTER 鍵。
- 3) 使用設定按鈕上的▲ ▼選擇計畫，然後按ENTER確認。
註:若您在按下 ENTER 前按下「開始」，計畫將開始，手動模式計畫下從 0:00 計時，而所有其他計畫則是從 30:00倒數。 阻力大小預設為 1。
- 4) 使用設定按鈕上的 ▲ ▼ 完成計畫設定，然後按 ENTER 確認各步驟。
- 5) 完成設定時，按下「開始」開始健身。



日期與時鐘設定

- 1) 進入設定模式: 按住 2 及 4 按鈕 3 秒鐘。
- 2) 使用設定按鈕上的 ▲ ▼ 變更設定，並按下 ENTER 確認。
- 3) 設定包括: 月、日、年、小時、分鐘及AM/PM。
- 4) 檢視設定: 在設定模式下，可於任何時間檢視您的設定。按下 ENTER 鍵捲動各項設定。
- 5) 退出設定模式: 確認日期及時間時，按住ENTER 約3秒鐘。

清除選項 / 重設儀表組

按住STOP鍵約3秒鐘。

完成您的健身運動

當您結束健身運動時，顯示器會閃爍顯示器會閃爍「WORKOUT COMPLETE（健身運動完成）」並發出嗶聲。您的健身運動資訊將在儀表組上持續顯示 30 秒，然後重設。



計畫資訊

註：若阻力於健身運動時變更，將會影響剩餘的區間。

P1 手動：在您以時間為目標進行健身運動時，可手動調整您的阻力大小。

P2 間隔：交替切換此計時制健身運動中的阻力大小，進一步提升耐力，提供 16 種難度供您選擇。

時間	熱身				計畫區間 - 重複												緩和			
	4 分鐘				30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	4 分鐘			
級數	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

P3 減重:燃燒脂肪、平穩提升阻力的計時制健身運動，最終達到減重效果，提供16種難度供您選擇。



	暖身				計畫區間 - 重複												緩和			
時間	4 分鐘				各區間持續 60 秒												4 分鐘			
級數	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

計畫資訊



P4 **持續功率:**此健身運動計畫會自動調整阻力，使您在設定的功率範圍內，並維持所需的運動強度。

- 1) 使用 ▲ ▼ 選擇持續功率計畫，並按下設定按鈕上的 ENTER。
- 2) 使用 ▲ ▼ 設定時間，並按下 ENTER。
- 3) 使用 ▲ ▼ 選擇所需功率，然後按下 ENTER。
- 4) 按下 START (開始) 後，開始計畫。

P5 **肌肉鍛鍊:**以更高的阻力大小進行健身運動，同時提升力量及耐力，提供10種難度供您選擇。

級數	熱身				計畫區間 - 重複										緩和			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1
2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1
3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1
4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1
5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1
6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1
7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1
8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1
9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1
10	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1

P6 反向訓練:以不同的阻力大小交替向前(F)與向後(R)踩踏，為一提升更強下半身與核心肌力的困難健身運動，提供16種難度供您選擇。



時間	暖身				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	緩和			
	4 分鐘				30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	4 分鐘			
級數	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1
15	3	5	6	7	17	16	17	15	16	17	15	16	17	15	16	17	4	3	2	1
16	4	6	7	8	18	17	18	16	17	18	16	17	18	16	17	18	5	3	2	1

計畫資訊

P7 俄勒岡之旅：透過以計時為目標的交替阻力健身運動，親身感受穿越山麓丘陵的健行活動。提供10種難度供您選擇。

時間 級數	暖身 4 分鐘				計畫區間 - 重複												緩和 4 分鐘			
	1	2	3	4	30	90	90	30	30	90	30	90	90	30	30	90	17	18	19	20
1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1
2	1	1	1	2	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	2	1	1	1
3	1	1	1	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	1	1	1
4	1	1	1	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	3	1	1	1
5	1	2	3	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	3	3	2	1
6	1	2	3	4	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	4	3	2	1
7	1	2	3	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	3	2	1
8	1	2	3	5	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	5	3	2	1
9	2	2	3	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	5	3	2	2
10	2	2	4	6	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	6	4	2	2

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 = $220 - \text{您的年齡}$ ）。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，或經由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歲、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 $220 - 30 = 190 \text{ BPM}$ 及90%的最大心律為 $190 \times 0.9 = 171 \text{ BPM}$ 。

目標心率區	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



P8 THR 區: 模擬您喜好運動的強度，同時自動調整計畫阻力而維持設定目標的心律範圍。

- 1) 使用 ▲ ▼ 選THR Zone區計畫，然後按下設定按鈕上的ENTER。
- 2) 使用 ▲ ▼ 選取TIME，然後按下設定按鈕上的ENTER。
- 3) 心律視窗將會閃爍，顯示出每分鐘80次跳動的心律預設目標。使用設定按鈕上的（在心律訓練圖表中）▲ ▼ 選擇您的目標心律，並按下ENTER。
- 4) 按下START（開始）後開始進行。

P9 心律 (HR) 間歇: 在您所要的心律內，自動調整峰頂及峰谷的阻力。
此提供強烈的健身運動，且可快速恢復體力的理想間歇時間；目標採用計時制。

- 1) 使用 ▲ ▼ 設定按鈕上的鍵盤，設定總運動時間，然後按下ENTER。
- 2) 使用 ▲ ▼ 或鍵盤設定峰頂間歇目標心律，並按下ENTER。
- 3) 使用 ▲ ▼ 或鍵盤設定峰頂間歇時間，然後按下ENTER。
- 4) 使用 ▲ ▼ 或鍵盤設定峰谷間歇目標心律，並按下ENTER。
- 5) 使用 ▲ ▼ 或鍵盤設定峰谷間歇時間，然後按下ENTER。按下START（開始）後開始進行。

	暖身	運動間歇時間	休息間歇時間	緩和	
時間	4:00 分鐘	峰頂間歇及峰谷間歇區間時間由使用者預設，且在緩和之前重複。		2:00 分鐘	2:00 分鐘
阻力	1 或使用者選取	目標心律係由使用者針對峰頂及峰谷間歇時間而設定。		50% 目前阻力	0%

註：

- 大型LED點距陣視窗顯示運動時的心律。中間列表示您的目標心律 (THR)，其他列等於 ± 2 下心跳。若運動時低於 THR，中間列下方的LED將會亮起。若超過，中間列上方的LED將會亮起。您目前的心律以閃爍的那欄表示，且視窗將每5秒更新一次。
- 此計畫的級數1阻力內建4分鐘的暖身時間。
- 4分鐘後，將自動調整阻力，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，裝置將不會增減阻力大小。
- 若心律高於您的目標區25下心跳，計畫將會減緩。

計畫資訊



P10 心肺提升:將您的健身目標設為消耗高能量的下一境界，提供10種難度供您選擇。

級數	時間 區間數	暖身		計畫區間 - 重複								緩和	
		4:00 分鐘		1:30	:30	1:30	:30	1:30	30	1:30	:30	4:00 分鐘	
1	阻力	1	2	1	3	1	3	1	6	1	6	2	1
2	阻力	1	3	2	5	2	5	2	7	2	7	2	1
3	阻力	2	3	3	7	3	7	3	8	3	8	3	2
4	阻力	2	4	4	9	4	9	5	10	5	10	3	2
5	阻力	3	3	6	11	6	11	7	12	7	12	5	3
6	阻力	3	4	8	13	8	13	9	14	9	14	5	3
7	阻力	4	4	9	14	9	14	10	15	10	15	5	3
8	阻力	4	5	10	15	10	15	11	16	11	16	5	3
9	阻力	4	5	12	16	12	16	13	17	13	17	5	3
10	阻力	4	5	14	18	14	18	15	18	15	18	5	3

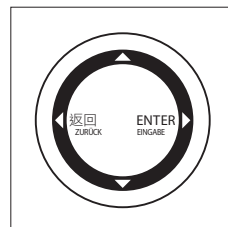
P11 爬山:有效提升力量與耐力的健身運動，提供10種難度供您選擇。

級數	時間 區間數	暖身		計畫區間 - 重複												緩和	
		4:00 分鐘		1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	4:00 分鐘	
1	阻力	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2	阻力	1	3	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	3	2
3	阻力	2	3	7	7	9	9	10	10	10	10	9	9	7	7	3	2
4	阻力	2	4	8	8	10	10	11	12	12	11	10	10	8	8	3	2
5	阻力	3	3	9	9	11	11	12	13	13	12	11	11	9	9	4	3
6	阻力	3	4	10	10	12	12	13	14	14	13	12	12	10	10	4	3
7	阻力	4	4	11	11	13	13	14	15	15	14	13	13	11	11	5	4
8	阻力	4	5	12	12	14	14	15	16	16	15	14	14	12	12	5	4
9	阻力	4	5	13	13	15	15	16	17	17	16	15	15	13	13	5	4
10	阻力	4	5	14	14	16	16	17	18	18	17	16	16	14	14	5	4

自訂計畫

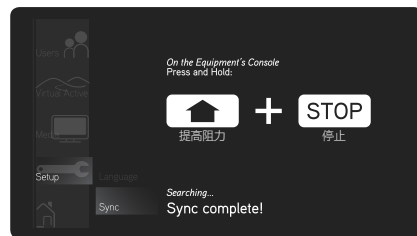
- 1) 使用選擇自訂計畫 1、2 或 3，▲ ▼ 然後按下設定按鈕上的 ENTER。
- 2) 使用 ▲ ▼ 選擇時間，然後按下設定按鈕上的 ENTER。
- 3) 使用設定阻力 ▲ ▼ 數據圖，然後在各區間設為所需級數後
(重複直到所有15區間皆完成設定) 按下設定按鈕上的ENTER。
註:若按下設定按鈕上的BACK，將會回到上一個區間。
- 4) 按下開始後，開始計畫。
註:若要重設記憶體，請按住 ENTER 5秒。

設定按鈕



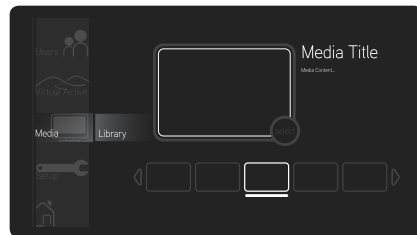
將橢圓訓練機與PASSPORT同步

- 1) 按下Passport遙控器上的方向鍵，捲動至設定圖示，然後按下Select（選擇）。
- 2) 請依照螢幕上的提示，按住設備儀表組上的提高阻力及停止按鈕。
- 3) 同步成功後，橢圓訓練機的訊息列將從RF Sync變更為Passport Ready。
- 4) 除了第3點之外，螢幕上顯示的訊息將通知您同步是否完成或失敗。



透過畫面上的選單存取媒體

- 1) 您可存取儲存在USB隨身碟上的Virtual Active內容或個人影片，請使用遙控器選擇Virtual Active圖示或Media圖示。
 - 2) 依畫面上的提示選擇視訊並開始健身運動。
 - 3) 您必須按下設備儀表組上的 START（開始），才能開始播放視訊。
- 註:如須更多資訊，請參閱Passport使用手冊。



PROFILE™ 表現追蹤工具

研究顯示會記錄例行健身運動或訓練的人，平均而言會比不記錄的人獲得更佳成果。於您全新的橢圓訓練機配備HORIZON獨家 PROFILE™ 表現追蹤工具，即表示您已朝健身目標邁出重要的一步。

內建的 PROFILE™ 軟體可讓您追蹤健身進度，不須使用紙本日誌或日誌。藉由 PROFILE™，您可輕鬆地將目前的健身運動與上一次、平均或終生的健身運動數值相比較。快速存取如健身運動時間或上一次健身運動燃燒的卡路里數等回饋資訊，查看迄今所有完成的進度。進一步閱讀並瞭解 PROFILE™ 如何協助您提升表現。

設定

若要啟動 PROFILE™，須在計畫開始前選擇使用者。若要選擇使用者 1 或 2，請使用設定按鈕，然後按下 ENTER 進行確認。所有累計資料皆與所選的使用者相關。註：若未選取使用者，也未設定時鐘與日期，將不會追蹤資料。

重設

選擇使用者，然後按住 PROFILE™ 10 秒，將使用者 1 或使用者 2 的所有紀錄資訊重設。註：此步驟將永久刪除所選使用者所有之前累計的資料。

累計資料

啟動 PROFILE™ 後，即可按下 PROFILE™ 按鈕，瀏覽多種格式的累計資料。出現以下情況時，系統將會儲存訓練資料：計畫結束時、儀表組在暫停 5 分鐘後仍未啟動，或按住 STOP 按鈕重設儀表組。

- 1) **最近一次的訓練：**此選項可讓您檢視最近一次訓練的累計資料。計畫結束或儀表組重設後，目前的訓練即變成最近一次的訓練。以下資訊將於每個顯示視窗內顯示：
 - 時間 – 最近一次訓練的總時間。
 - 距離 – 最近一次訓練的總距離。
 - 功率 – 最近一次訓練的平均功率。
 - RPM – 最近一次訓練的平均 RPM。
 - 卡路里 – 最近一次訓練的總燃燒卡路里。
 - 速度 – 最近一次訓練的平均速度。



PROFILE™ 表現追蹤工具

累計資料

2) **平均的訓練資料**: 此選項可讓您檢視最近三十次訓練的平均累計資料。以下資訊將於每個顯示視窗內顯示：

- 時間 – 平均訓練的時間。
- 距離 – 平均訓練的距離。
- 功率 – 訓練的平均功率。
- RPM – 平均 RPM。
- 卡路里 – 平均燃燒卡路里。
- 速度 – 平均訓練速度。

3) **每週目標**：表示您設定的每週目標。「尚待完成的目標」— 表示每週目標尚未完成的時間或距離。

時間或距離 – 您所選擇的總時間或距離及每週目標尚未完成的時間或距離。

- 「目標」與「尚待完成的目標」會每隔3秒輪流顯示。
- 完成目標時，將會出現「GOAL DONE（已完成目標）」。
- 若未設定日期與時鐘及 / 或未設定每週目標，每週目標將會顯示為零。
- 每週目標尚未完成的時間或距離，將會在每週結束時重設。

4) **每週總計資料**：檢視自上個星期至當日的累計資料。註：此項資料是以週至日為基礎，而非前七天。

例如：若自星期日起就未使用過機器，儀表組將讀取0的值。以下資訊將於每個顯示視窗內顯示：

- 時間 – 總訓練時間。
- 距離 – 總訓練距離。
- 功率 – 每週訓練平均功率。
- RPM – 每週訓練平均 RPM。
- 卡路里 – 平均燃燒卡路里。
- 速度 – 每週訓練平均速度。

註：若未設定日期與時鐘，每週總計資料將設回上一次的訓練資料。

5) **終身總計資料**：此選項可讓您檢視總累計資料。以下資訊將於每個顯示視窗內顯示：

- 時間 – 總累計時間。註：若時間大於 59:59，時間將不再顯示分鐘，只會顯示時數。
- 距離 – 總累計距離。
- 功率 – 平均功率。
- RPM – 平均 RPM。
- 卡路里 – 平均燃燒卡路里。
- 速度 – 平均速度。



PROFILE™ 訓練成果追蹤工具

每週目標設定

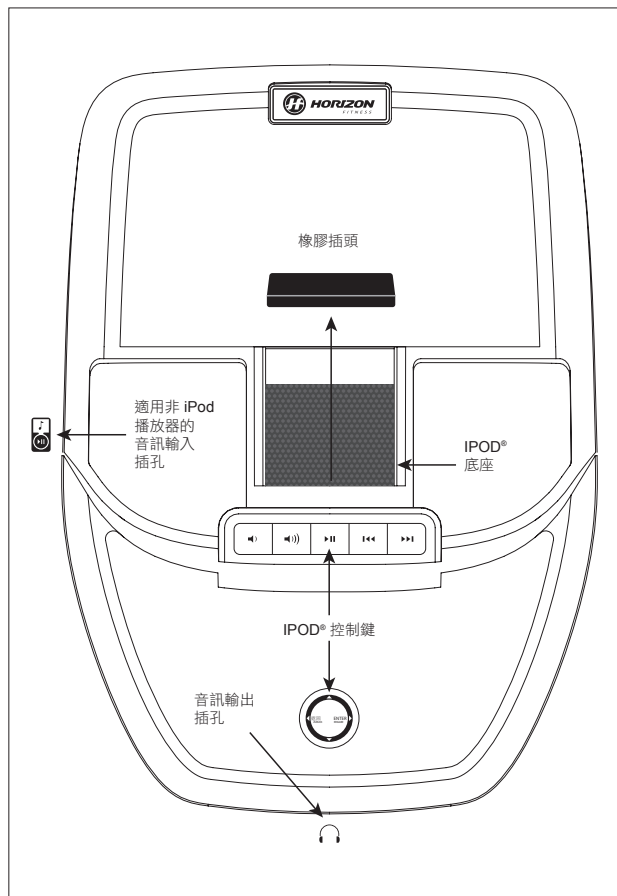


- 1) 選擇 使用者1或使用者2。
- 2) 按住 PROFILE™ 按鈕直到顯示「每週目標」。按下ENTER。
- 3) 使用 ▲ ▼ 設定時間目標（若要設定距離目標，請沿用0:00的時間）。按下ENTER。
- 4) 使用 ▲ ▼ 設定距離目標。若距離從0.00改變，將以距離為目標。
註：您僅可設定時間或距離目標，不可同時設定。
- 5) 按下ENTER，結束每週目標設定模式。

使用您的 CD/MP3 播放器



- 1) 將隨附的音源轉接線，連接至儀表組左側處的音源輸入插孔內，以及您 CD / MP3播放器的耳機插孔內。
- 2) 使用您的 CD / MP3 播放器按鈕，調整歌曲的設定。
- 3) 不使用時，請拔下音源轉接線。
- 4) 若不需要用喇叭，您可將耳機插入儀表組底部的音源輸出插孔。



IPOD® 底座

iPod 底座為健身運動的娛樂解決方案，設有底座接頭的各種 iPod 及 iPhone 機型適用於提供的底座。

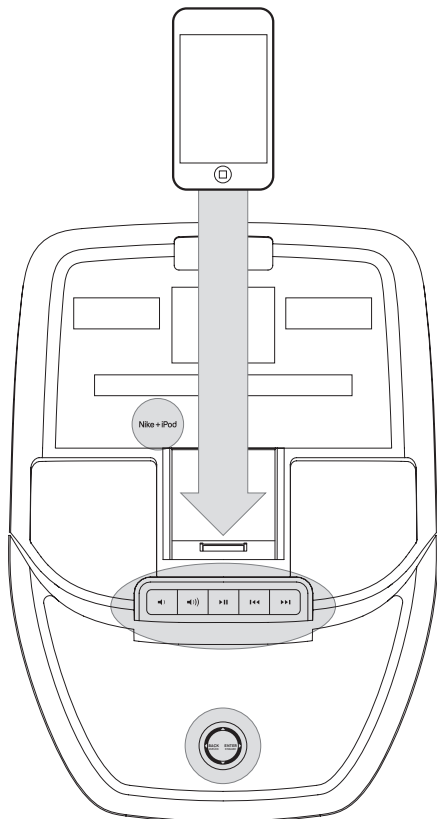
使用 iPod 底座

(未隨附 iPod)

- 1) 從底座的底部卸下橡膠塞。
- 2) 將儀表組上的銜接接頭針腳對準 iPod / iPhone 上的銜接接頭，插入裝置。註：將裝置連接底座後，在裝置可完全運作之前，請等候 10 秒待底座驗證裝置。
- 3) 使用底座下方的控制鍵調整音量及選擇音樂。利用設定按鈕存取完整的 iPod 功能。註：若不需要用喇叭，您可將耳機插入儀表組底部的音源輸出插孔。

不使用底座或要搭配其他媒體播放器使用時，將橡膠塞塞回底座底部。

註：若音源轉接線在 iPod 線連接您的裝置時插入，音訊控制鍵將沒有作用。



Nike + iPod

READY

（就緒）將您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 SonicSurround™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。



「Made for iPod」均是指電子配件專為連接 iPod 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。iPod 為 Apple Inc. 在美國及其他國家註冊之商標。

NIKE + 的操作



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 裝置接至橢圓訓練機之前, 須先開啓裝置上的 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, 您的 iPod 專用儀表組控制裝置將會啓動 (請參閱第 32 頁)。
- 3) 請參閱第 15 頁的儀表組操作, 開始進行健身運動。
- 4) 若您的 iPod 或 iPhone 與 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) 請取下您的 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。



2014.01.21

JOHNSON® 喬山健康科技

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