



ANDES 3.1



ANDES 5.1



ANDES 7.1



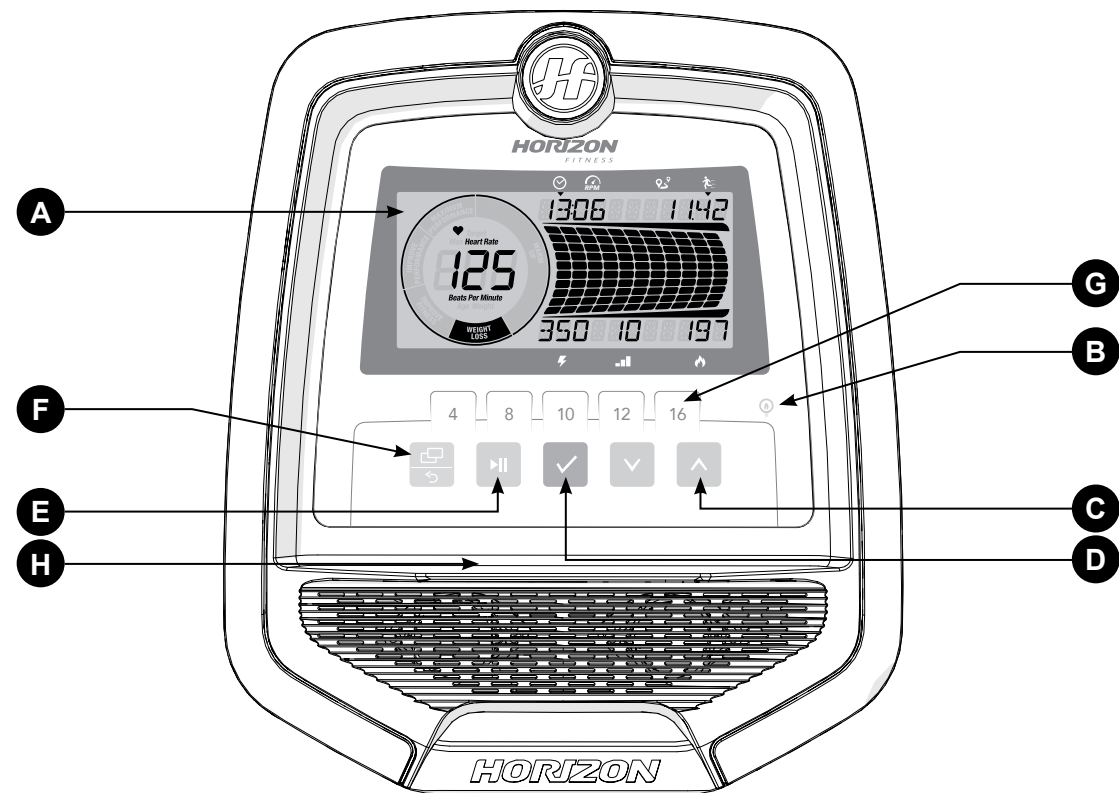
操作指南

橢圓機操作

本節說明橢圓機儀表的使用和程式設定方式。
橢圓機指南的「基本操作」章節包含下列主題的說明：

- 橢圓機位置
- 電源/接地說明
- 腳部位置
- 搬運橢圓機
- 調整橢圓機水平
- 電源/手動升降坡度操作
- 使用心率功能



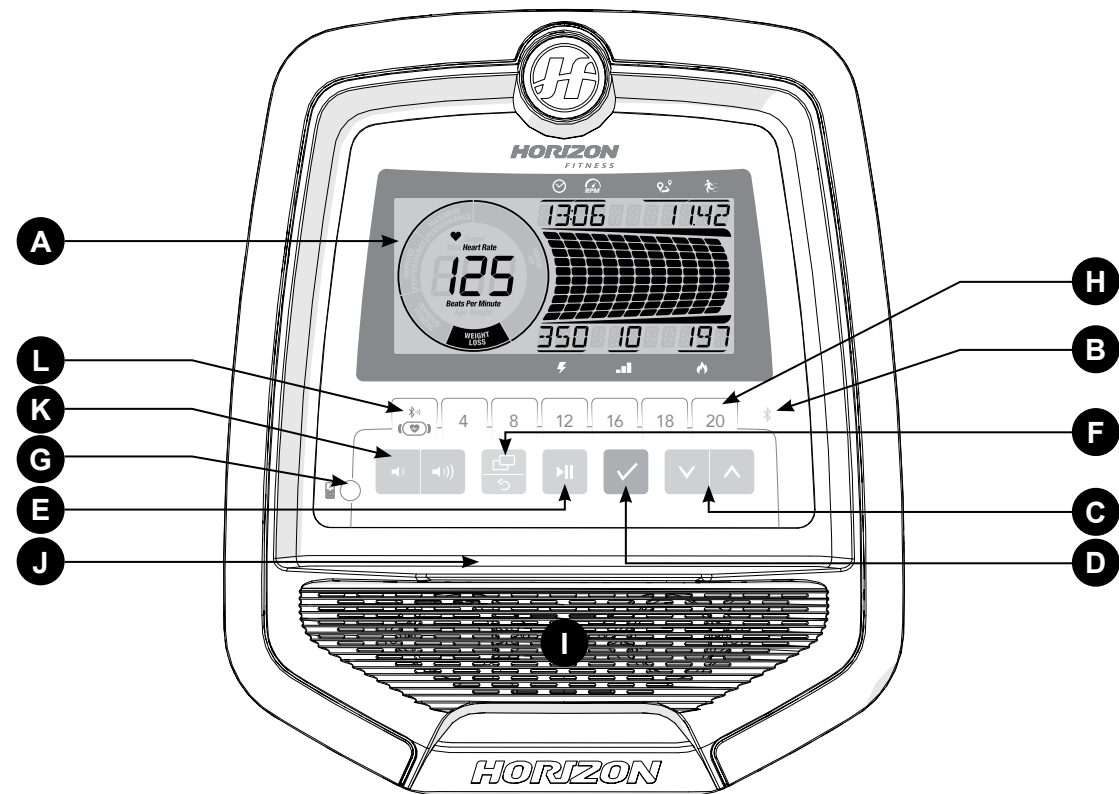


ANDES 3.1 儀表操作

請注意：儀表表面上有一層透明的塑膠保護薄膜，使用前請先撕除該薄膜。

- A) **LCD 顯示窗：**時間、距離、速度、轉速、阻力等級、心率、卡路里、瓦特值、有氧羅盤、阻力設定檔。
- B) **節能模式：**您的機器會自動進入節能模式 (進入待機模式 15 分鐘後) 以降低耗電率，且只要輕觸按鈕即可迅速喚醒。
- C) **箭頭按鈕：**使用上和下箭頭按鈕選取程式、設定儀表組或是在運動時變更阻力。
- D) **確認按鈕：**按下此按鈕可確認運動程式或使用者設定檔的設定。
- E) **開始或停止按鈕：**按下此按鈕開始運動、暫停運動程式，或在暫停後恢復運動。持續按住 3 秒可重新啟動儀表組。
- F) **變更顯示模式 / 返回按鈕：**按此按鈕可瀏覽不同顯示模式及運動程式的回饋資料。按下按鍵可切換顯示欄位及變更顯示模式，例如顯示設定檔模式中的阻力 (上方的顯示欄位)，或是到瓦特值設定檔中顯示您目前的健身瓦特值 (下方的顯示欄位)。亦可用來返回使用者設定。
- G) **阻力指示按鈕：**按下指示按鈕選擇所要的阻力。
- H) **智慧型裝置和閱讀架：**擺放您的智慧型手機、平板電腦或書籍。



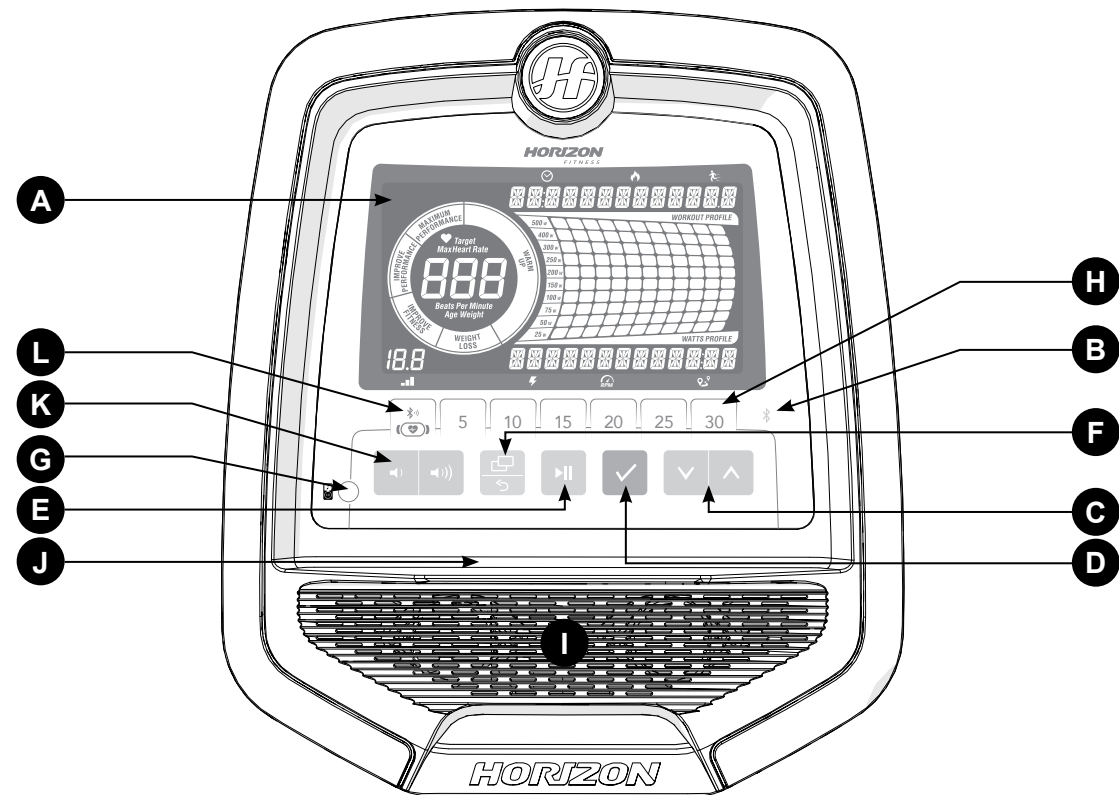


ANDES 5.1 儀表操作

請注意：儀表表面上有一層透明的塑膠保護薄膜，使用前請先撕除該薄膜。

- A) **LCD 顯示窗**：時間、距離、速度、轉速、阻力等級、心率、卡路里、瓦特值、有氧羅盤、阻力設定檔。
- B) **藍牙**：連線至藍牙時，燈號會持續亮起。
- C) **箭頭按鈕**：使用上和下箭頭按鈕選取程式、設定儀表組或是在運動時變更阻力。
- D) **確認按鈕**：按下此按鈕可確認運動程式或使用設定檔的設定。
- E) **開始或停止按鈕**：按下此按鈕開始運動、暫停運動程式，或在暫停後恢復運動。持續按住 3 秒可重新啟動儀表組。
- F) **變更顯示模式 / 返回按鈕**：按此按鈕可瀏覽不同顯示模式及運動程式的回饋資料。按下按鍵可切換顯示欄位及變更顯示模式，例如顯示設定檔模式中的阻力（上方的顯示欄位），或是到瓦特值設定檔中顯示您目前的健身瓦特值（下方的顯示欄位）。亦可用來返回使用者設定。
- G) **音訊輸入插孔**：可連接您的手機或 MP3，透過內建喇叭播放您的運動音樂。
- H) **阻力指示按鈕**：按下指示按鈕選擇所要的阻力。
- I) **喇叭**：連接您的媒體播放器時可透過喇叭播放音樂。
- J) **智慧型裝置和閱讀架**：擺放您的智慧型手機、平板電腦或書籍。
- K) **音量按鈕**：按下此按鈕將音量調大和調小。
- L) **藍牙心率**：按住 3 秒可連線至藍牙心率胸帶。（APP 與 BT 心率胸帶一次只能連結一條）。





ANDES 7.1 儀表操作

請注意：儀表表面上有一層透明的塑膠保護薄膜，使用前請先撕除該薄膜。

- A) **LCD 顯示窗**：時間、距離、速度、轉速、阻力等級、心率、卡路里、瓦特值、有氧羅盤、阻力設定檔。
- B) **藍牙**：連線至藍牙時，燈號會持續亮起。
- C) **箭頭按鈕**：使用上和下箭頭按鈕選取程式、設定儀表組或是在運動時變更阻力。
- D) **確認按鈕**：按下此按鈕可確認運動程式或使用設定檔的設定。
- E) **開始或停止按鈕**：按下此按鈕開始運動、暫停運動程式，或在暫停後恢復運動。持續按住 3 秒可重新啟動儀表組。
- F) **變更顯示模式 / 返回按鈕**：按此按鈕可瀏覽不同顯示模式及運動程式的回饋資料。按下按鍵可切換顯示欄位及變更顯示模式，例如顯示設定檔模式中的阻力（上方的顯示欄位），或是到瓦特值設定檔中顯示您目前的健身瓦特值（下方的顯示欄位）。亦可用來返回使用者設定。
- G) **音訊輸入插孔**：可連接您的手機或 MP3，透過內建喇叭播放您的運動音樂。
- H) **阻力指示按鈕**：按下指示按鈕選擇所要的阻力。
- I) **喇叭**：連接您的媒體播放器時可透過喇叭播放音樂。
- J) **智慧型裝置和閱讀架**：擺放您的智慧型手機、平板電腦或書籍。
- K) **音量按鈕**：按下此按鈕將音量調大和調小。
- L) **藍牙心率**：按住 3 秒可連線至藍牙心率胸帶。（APP 與 BT 心率胸帶一次只能連結一條）。





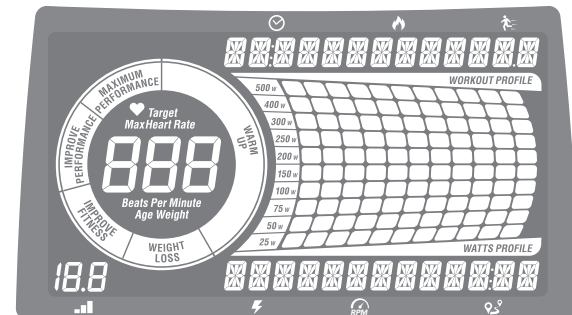
ANDES 3.1/5.1 顯示窗

- 時間：**以「分:秒」顯示。檢視剩餘的運動時間或經過時間。
- 轉速：**每分鐘的旋轉次數。
- 距離：**以公里顯示。代表您運動前進距離或剩餘距離。
- 速度：**以 KM/H 顯示。表示輪子目前移動的速度。
- 瓦特值：**顯示目前使用者的功率輸出。
- 等級：**顯示目前的阻力等級。
- 卡路里：**運動中燃燒的總熱量。
- 心率：**以 BPM (每分鐘的跳動次數)顯示。用來監測您的心率。

最大心率：顯示您的最大心率。「變更顯示模式」按鈕可切換顯示您的最大心率和目前心率。最大心率的計算方式為 (220 減掉年齡)。

有氧羅盤：顯示您健身時正處於何種活動區間。這個有氧羅盤可讓您確認自己的運動強度是否符合您的健身目標。

暖身：最大心率的 0-60%。
減重：最大心率的 60-70%。
鍛鍊身材：最大心率的 70-80%。
提高體能：最大心率的 80-90%。
最佳表現：最大心率的 90-100%。



ANDES 7.1 顯示窗

- 時間：**以「分:秒」顯示。檢視剩餘的運動時間或經過時間。
- 轉速：**每分鐘的旋轉次數。
- 距離：**以公里顯示。代表您運動前進距離或剩餘距離。
- 速度：**以 KM/H 顯示。表示輪子目前移動的速度。
- 瓦特值：**顯示目前使用者的功率輸出。
- 等級：**顯示目前的阻力等級。
- 卡路里：**運動中燃燒的總熱量。
- 心率：**以 BPM (每分鐘的跳動次數)顯示。用來監測您的心率。

最大心率：顯示您的最大心率。「變更顯示模式」按鈕可切換顯示您的最大心率和目前心率。最大心率的計算方式為 (220 減掉年齡)。

有氧羅盤：顯示您健身時正處於何種活動區間。這個有氧羅盤可讓您確認自己的運動強度是否符合您的健身目標。

暖身：最大心率的 0-60%。
減重：最大心率的 60-70%。
鍛鍊身材：最大心率的 70-80%。
提高體能：最大心率的 80-90%。
最佳表現：最大心率的 90-100%。

瓦特值量表和設定檔顯示：顯示您目前的健身瓦特值。例如當您達到或選取 25 到 50 瓦特時，50W 即會亮起。您可以使用變更顯示模式按鍵切換回運動程式設定檔顯示模式。
請注意：在瓦特程式中，刻度顯示上限是 400w，目標瓦特值範圍為 25 到 400 瓦特。



開始使用

快速開始

- 1) 確認電源已開啟。
- 2) 按下「開始 / 停止」▶|| 以手動模式開始運動。
- 3) 按下 ▼ ▲ 調整運動期間的阻力等級。

開始健身運動

- 1) 選取訪客 / 使用者1 / 使用者2 / 使用者3 / 使用者4。
- 2) 選取您的體重。
- 3) 選取您的年齡。
- 4) 選取您要的程式。
- 5) 選取您的性別 (只有使用 Fit-Test 程式時需選取)。
- 6) 選取程式設定、時間、等級等。
- 7) 按下「開始 / 停止」▶|| 開始健身。

請注意:儀表組會儲存您的使用者 1 / 2 / 3 / 4 的設定,以供您下次運動時使用。

清除選取項目/重新啟動儀表

持續按住「開始/停止」▶|| 約 3 秒。

完成您的健身運動

健身完成後,橢圓機會停止並發出嗶嗶聲。您可以拔除設備的插頭,或等 15 分鐘後,機器會進入節能模式。

運動程式資訊

Andes 3.1:10 種程式 (手動、間歇、比賽、減重、循環、隨機、反向鍛鍊、固定瓦特、目標心率 (THR) 區間、自訂)

Andes 5.1:12 種程式 (手動、間歇、比賽、減重、循環、反向鍛鍊、隨機、固定瓦特、目標心率 (THR) 區間、% 目標心率 (THR)、力量訓練、自訂)

Andes 7.1:14 種程式 (手動、間歇、比賽、體能測試、減重、強力減重、循環、反向鍛鍊、固定瓦特、間歇瓦特、目標心率 (THR) 區間、% 目標心率 (THR)、力量訓練、自訂)

- 1) **手動:** 無需預設程式,可讓您調整自己喜歡的阻力等級。在運動期間手動調整阻力。使用者可使用 (上/下箭頭) 與「ENTER」設定時間和阻力。
- 2) **間歇:**藉由提高和降低運動期間的阻力等級,達到鍛鍊心臟和肌肉的目的,並進一步增強您的力量、速度和耐力。此為計時制程式,共有 16 種等級可供選擇。使用者可使用 (上/下箭頭) 與「ENTER」設定時間和等級。
- 3) **比賽:**此暖身遊戲為模擬賽車比賽。藉由踩踏速度的快慢來控制賽車的上下位置。試著閃開路障,並保持開在車道上。上方的 LCD 會顯示您剩餘機會(共有 10 點),每碰撞到路障一次都將扣除一點。您只有 11 次的機會可以開完賽車場全程,請格外小心。
- 4) **體能測試 (僅適用於 ANDES 7.1):**測試您目前的體能狀況。測試期間轉速請維持在 60 到 80 之間,過程中程式會根據內建圖表自動變更阻力。試著維持您的轉速,直到無法跟上為止。儀表組將查詢表格並提供您目前的體能狀況評估。
- 5) **減重:**藉由提高和降低阻力等級來促進減重效果,同時讓您維持在脂肪燃燒區間。此為計時制程式,共有 16 種等級可供選擇。使用者可使用 (上/下箭頭) 與「ENTER」設定時間和等級。運動期間和運動後請補充足夠水分,進一步加強減重成果。
- 6) **強力減重 (僅適用於 ANDES 7.1):**藉由提高和降低阻力來強化減重效果,同時讓您維持在脂肪燃燒區間。此為計時制程式,共有 15 種等級可供選擇,且比減重程式強度更高。使用者可使用 (上/下箭頭) 與「ENTER」設定時間和等級。運動期間和運動後請補充足夠水分,進一步加強減重成果。





7) **循環**:逐漸提高和降低阻力等級,漸進式地提高和降低心率,以維持體重。

8) **反向鍛鍊**:此為鍛鍊肌肉的特殊訓練程式。此程式會逐漸提高阻力等級,並提示您以「正向」(F) 或「反向」(R) 方式踩踏,協助達到您的健身目標。

9) **隨機 (僅適用於 ANDES 3.1/5.1)**:此為特殊設計的圖表型程式,會模擬隨機變化的阻力。

10) **固定瓦特**:此運動程式會自動調整阻力,讓您維持在設定的瓦特值範圍內,並保持您所要的鍛鍊強度。

- 1) 使用 **▼ ▲** 並按下ENTER選取固定瓦特程式。
- 2) 使用 **▼ ▲** 並按下ENTER設定時間。
- 3) 使用 **▼ ▲** 並按下ENTER設定所要的瓦特值。
- 4) 按下開始 **▶||** 展開運動。

11) **間歇瓦特程式 (僅適用於 ANDES 7.1)**:可讓您選擇高瓦特值和低瓦特值。間歇訓練程式會在高低瓦特值間切換,確保鍛鍊的強度和效率。

- 1) 使用並按下ENTER選取固定瓦特程式。
- 2) 使用並按下ENTER設定時間。
- 3) 選取所要的低瓦特值目標,並按下ENTER。
- 4) 選取所要的高瓦特值目標,並按下ENTER。
- 5) 按下「開始」**▶||** 啟動程式。

12) **THR 區間**:模擬您最喜愛運動的強度,並自動調整程式阻力以維持在設定的目標心率範圍內。(建議使用此程式時穿戴心率監測胸帶。

您可以向經銷商另外加購心率監測胸帶)

- 1) 使用 **▼ ▲** 並按下ENTER選取目標心率 (THR) 區間。
- 2) 使用 **▼ ▲** 並按下ENTER選取時間。
- 3) 「心率」視窗會閃爍顯示預設的目標心率為每分鐘跳 80 下。使用 **▼ ▲** 並按下「ENTER」選取您的目標心率 (從心率訓練圖表中選取)。
- 4) 按下「開始」**▶||** 啟動程式。

心率訓練

想要知道適合您的正確訓練強度,第一步就是要找出您的最大心率 (最大心率 = $220 - \text{年齡}$)。這種以年齡作為計算基礎的方法可提供最大心率的的平均統計預測值,對大多數人而言,尤其是對從未做過心率訓練的人來說是一個不錯的推測方法。找心臟科醫師做臨床檢測,或是找運動生理師透過使用最大壓力測試法來測量,是判定個人最大心率最精準的方式。如果您已超過 40 歲且長年久坐,或是家人有心臟疾病病史,則建議您接受臨床檢測。本圖表舉例說明一位 30 歲人士在 5 個不同心率區間的心率範圍。例如,一名 30 歲人士的最大 HR 為 $220 - 30 = 190 \text{ bpm}$,且最大心率的 90% 為 $190 \times 0.9 = 171 \text{ bpm}$ 。

13) % **目標心率 (THR) (僅適用於 ANDES 5.1/7.1)**:藉由維持最佳燃燒脂肪的運動量,同時調整阻力讓您保持在目標心率區內,以達到減重效果。請設定您的個人資料 (您的機器會自動計算您的最大運動心率),並根據您的最大心率選取您所要達到的運動心率百分比。(使用此程式時建議要穿戴心率監測胸帶。您可以向經銷商另外加購心率監測胸帶)

請注意:心率程式是以您的心率目標為基準。阻力會根據您的踩踏速度自動調整,確保您運動時保持在目標心率範圍內。踩踏速度請勿過慢或過快。如果您脫離目標區間,LCD 會在「轉速」欄位旁邊顯示箭頭記號,提醒您需調整速度。向上箭頭代表要提升轉速,向下箭頭則代表要減慢運動速度。

14) **力量訓練 (僅適用於 ANDES 5.1/7.1)**:利用預設的運動程式協助您逐漸提升肌肉強度。此為計時制程式,共有 20 種等級可供選擇。使用者可使用 (上/下箭頭) 與「ENTER」設定時間和等級。

15) **自訂**:自訂運動程式,時間預設為 15 分鐘。

- 1) 首先輸入程式設定,設定檔顯示畫面會引導您設定所有運動程式欄位。
- 2) 使用上下箭頭變更阻力並按下ENTER確認。儀表會顯示您目前的區段編號,並引導您設定區段 1 到區段 15。
- 3) 完成所有設定後,按下「ENTER」**▶||** 啟動程式。
- 4) 如果持續按住「ENTER」5 秒,程式會重設。





程式圖表

(Andes 3.1)

間歇																				
	暖身				程式區段 - 重複												緩和			
秒數	60	60	60	60	30	90	90	30	30	90	30	90	90	30	30	90	60	60	60	60
等級	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	1	7	1	1	7	7	1	7	1	1	7	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2	8	2	2	8	8	2	2	8	2	2	2	2	1	1	1
3	1	1	1	1	2	9	3	3	9	9	3	9	3	9	3	3	2	1	1	1
4	1	1	1	1	3	10	4	4	10	10	4	10	4	10	4	4	3	1	1	1
5	1	2	3	3	11	5	5	11	11	5	11	5	5	11	5	5	3	3	2	1
6	1	2	3	4	12	6	6	12	12	6	12	6	6	12	6	6	4	3	2	1
7	1	2	3	4	13	7	7	13	13	7	13	7	7	13	7	7	4	3	2	1
8	1	2	3	5	14	8	8	14	14	8	14	8	8	14	8	8	5	3	2	1
9	2	2	3	5	15	9	9	15	15	9	15	9	9	15	9	9	5	3	2	2
10	2	2	4	6	16	10	10	16	16	10	16	10	10	16	10	10	6	4	2	2

(Andes 5.1)

間歇																				
	暖身				程式區段 - 重複												緩和			
秒數	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	
等級	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

(Andes 7.1)

間歇																				
	暖身				程式區段 - 重複												緩和			
秒數	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	
等級	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	3	3	4	7	1	1	7	7	1	7	1	1	7	1	1	4	3	3	1
2	1	3	3	4	9	3	3	9	9	3	9	3	3	9	9	3	4	3	3	1
3	1	3	3	6	10	4	4	10	10	4	10	4	4	10	10	4	6	3	3	1
4	1	3	3	7	12	6	6	12	12	6	12	6	6	12	12	6	7	3	3	1
5	3	4	7	9	13	7	7	13	13	7	13	7	7	13	13	7	9	7	4	3
6	3	4	7	10	15	9	9	15	15	9	15	9	9	15	15	9	10	7	4	3
7	3	4	7	12	16	10	10	16	16	10	16	10	10	16	16	10	12	7	4	3
8	3	4	7	13	18	12	12	18	18	12	18	12	12	18	18	12	13	7	4	3
9	4	6	7	15	19	13	13	19	19	13	19	13	13	19	19	13	15	7	6	4
10	4	6	12	16	21	15	15	21	21	15	21	15	15	21	21	15	16	12	6	4
11	4	9	15	18	22	16	16	22	22	16	22	16	16	22	22	16	18	15	9	4
12	4	9	15	19	24	18	18	24	24	18	24	18	18	24	24	18	19	15	9	4
13	7	13	19	21	25	19	19	25	25	19	25	19	19	25	25	19	21	19	13	7
14	7	13	19	22	27	21	21	27	27	21	27	21	21	27	27	21	22	19	13	7
15	7	13	19	24	28	22	22	28	28	22	28	22	22	28	28	22	24	19	13	7
16	7	13	19	25	30	24	24	30	30	24	30	24	24	30	30	24	25	19	13	7

(Andes 7.1)

體能測試		
階段	時間 (分鐘)	強度 (瓦特值)
1	0 - 2	35
2	2 - 4	70
3	4 - 6	105
4	6 - 8	140
5	8 - 10	175
6	10 - 12	210
7	12 - 14	245
8	14 - 16	280
9	16 - 18	315
10	18 - 20	350
11	20 - 22	385
12	22 - 24	420
13	24 - 26	455
14	26 - 28	490
15	28 - 30	525

(Andes 7.1)

體能測試		
階段	時間 (分鐘)	強度 (瓦特值)
1	0 - 2	25
2	2 - 4	50
3	4 - 6	75
4	6 - 8	100
5	8 - 10	125
6	10 - 12	150
7	12 - 14	175
8	14 - 16	200
9	16 - 18	225
10	18 - 20	250
11	20 - 22	275
12	22 - 24	300
13	24 - 26	325
14	26 - 28	350
15	28 - 30	375





程式圖表

(Andes 3.1)

減重																				
	暖身				程式區段 - 重複												緩和			
秒數	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
等級	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

(Andes 5.1)

減重																				
	暖身				程式區段 - 重複												緩和			
秒數	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
等級	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

(Andes 7.1)

減重																				
	暖身				程式區段 - 重複												緩和			
秒數	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
等級	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	3	3	4	4	4	6	6	7	7	7	7	6	6	4	4	4	3	3	1
2	1	3	3	4	6	6	7	7	9	9	9	9	7	7	6	6	4	3	3	1
3	1	3	3	6	7	7	9	9	10	10	10	10	9	9	7	7	6	3	3	1
4	1	3	3	7	9	9	10	10	12	12	12	12	10	10	9	9	7	3	3	1
5	3	4	7	9	10	10	12	12	13	13	13	13	12	12	10	10	9	7	4	3
6	3	4	7	10	12	12	13	13	15	15	15	15	13	13	12	12	10	7	4	3
7	3	4	7	12	13	13	15	15	16	16	16	16	15	15	13	13	12	7	4	3
8	3	4	7	13	15	15	16	16	18	18	18	18	16	16	15	15	13	7	4	3
9	4	6	7	15	16	16	18	18	19	19	19	19	18	18	16	16	15	7	6	4
10	4	6	12	16	18	18	19	19	21	21	21	21	19	19	18	18	16	12	6	4
11	4	9	15	18	19	19	21	21	22	22	22	22	21	21	19	19	18	15	9	4
12	4	9	15	19	21	21	22	22	24	24	24	24	22	22	21	21	19	15	9	4
13	7	13	19	21	22	22	24	24	25	25	25	25	24	24	22	22	21	19	13	7
14	7	13	19	22	24	24	25	25	27	27	27	27	25	25	24	24	22	19	13	7
15	7	13	19	24	25	25	27	27	28	28	28	28	27	27	25	25	24	19	13	7
16	7	13	19	25	27	27	28	28	30	30	30	30	28	28	27	27	25	19	13	7

(Andes 7.1)

強力減重																				
	暖身				程式區段 - 重複												緩和			
秒數	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
等級	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2	3	4	4	4	7	6	7	9	9	6	7	10	10	9	7	6	4	4	4	3
3	3	4	6	6	9	7	9	10	10	7	9	12	12	10	9	7	6	6	4	3
4	3	6	6	7	10	9	10	12	12	9	10	13	13	12	10	9	7	6	6	3
5	4	6	7	9	12	10	12	13	13	10	12	15	15	13	12	10	9	7	6	4
6	4	7	9	9	13	12	13	15	15	12	13	16	16	15	13	12	9	7	7	4
7	6	9	10	10	15	13	15	16	16	13	15	18	18	16	15	13	10	10	9	6
8	6	9	10	12	16	15	16	18	18	15	16	19	19	18	16	15	12	10	9	6
9	6	10	12	13	18	16	18	19	19	16	18	21	21	19	18	16	13	12	10	6
10	7	10	13	13	19	18	19	21	21	18	19	22	22	21	19	18	13	13	10	7
11	7	12	13	15	21	19	21	22	22	19	21	24	24	22	21	19	15	13	12	7
12	9	13	15	16	22	21	22	24	24	21	22	25	25	24	22	21	16	15	13	9
13	9	13	16	18	24	22	24	25	25	22	24	27	27	25	24	22	18	16	13	9
14	9	15	16	18	25	24	25	27	27	24	25	28	28	27	25	24	18	16	15	9
15	10	15	18	19	27	25	27	28	28	25	27	30	30	28	27	25	19	18	15	10





程式圖表

(Andes 3.1)

秒數 等級	暖身				循環																緩和			
	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
2	1	1	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	2	1	1	1				
3	2	1	1	3	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	3	1	1	1				
4	2	2	2	3	3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	5	6	3	2	2	2				
5	4	2	2	2	4	4	5	6	7	4	5	6	7	4	5	6	7	4	2	2				
6	5	3	3	3	4	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	4	3	3				
7	6	3	3	3	5	6	7	8	9	6	7	8	9	6	7	8	9	5	3	3				
8	7	4	4	4	5	7	8	9	10	7	8	9	10	7	8	9	10	5	4	4				
9	8	4	4	4	6	8	9	10	11	8	9	10	11	8	9	10	11	6	4	4				
10	9	5	5	5	6	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	6	5	5				
11	10	5	5	5	7	10	11	12	13	10	11	12	13	10	11	12	13	7	5	5				
12	11	5	5	6	7	11	12	13	14	11	12	13	14	11	12	13	14	7	6	5				
13	12	6	6	6	8	12	13	14	15	12	13	14	15	12	13	14	15	8	6	6				
14	13	6	6	7	8	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	8	7	6				
15	14	6	7	7	9	14	15	16	16	14	15	16	16	14	15	16	16	9	7	7				
16	15	6	7	8	9	15	16	16	15	16	16	16	15	16	16	16	15	8	7	6				

(Andes 5.1)

	循環																							
	暖身										程式區段 - 重複										緩和			
秒數 等級	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	10	11	12	13	13	10	15	60	60	60	60		
1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
2	1	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1			
3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1				
4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	3	1	1	1	1				
5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	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	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	6	6	10	10	11	11	12	12	13	13	12	11	6	5	4	1						
11	4	5	7	7	11	11	12	12	13	13	14	14	13	12	6	5	4	1						
12	4	5	8	8	12	12	13	13	14	14	15	15	14	13	7	6	5	1						
13	4	5	9	9	13	13	14	14	15	15	16	16	15	14	7	6	5	1						
14	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1						

(Andes 7.1)

	循環																			
	暖身				程式區段 - 重複												緩和			
秒數 等級	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60	
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	17	18	
2	1	1	3	3	4	3	4	6	4	3	1	12	13	4	3	1	1	1	1	
3	2	1	3	3	4	3	4	6	7	6	4	3	1	3	4	3	1	1	1	
4	3	3	3	4	4	4	6	7	9	10	12	10	9	7	6	3	1	1	1	
5	4	3	4	4	6	6	7	9	10	12	13	12	10	9	7	4	1	1	1	
6	5	4	6	6	6	7	9	10	12	13	15	13	12	10	9	4	4	3	1	
7	6	4	7	6	7	9	10	12	13	15	15	15	13	12	10	6	4	3	1	
8	7	6	7	7	7	10	10	12	12	13	13	15	15	13	12	6	4	3	1	
9	8	6	7	7	7	12	12	13	13	15	15	16	16	15	13	6	4	3	1	
10	9	6	7	7	7	13	13	15	15	16	16	18	18	16	15	7	6	4	1	
11	10	6	7	10	10	16	16	18	18	19	19	21	21	19	18	9	7	6	1	
12	11	6	7	12	12	18	18	19	19	21	21	22	22	21	19	10	9	7	1	
13	12	6	7	13	13	19	19	21	21	22	22	24	24	22	21	10	9	7	1	
14	13	6	7	13	13	21	21	22	22	24	24	25	25	24	22	12	10	9	1	

(Andes 3.1)

秒數 等級	暖身				反向鍛鍊																			
	60	60	60	60	30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	60	60	60	60				
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
2	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1				
3	2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1				
4	3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1				
5	4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1				
6	5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2				
7	6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2				
8	7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2				
9	8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2				
10	9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1				
11	10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1				
12	11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1				
13	12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1				
14	13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2				
15	14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2				





程式圖表

(Andes 5.1)

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

(Andes 7.1)

反向鍛鍊																				
時間	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
等級	暖身				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	緩和			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	1	3	4	3	4	1	3	4	1	3	4	1	3	4	3	1	1
2	1	1	1	1	3	6	4	6	3	4	6	3	4	6	3	4	6	3	1	1
3	1	1	1	1	3	7	6	7	4	6	7	4	6	7	4	6	7	3	1	1
4	1	1	1	1	4	9	7	9	6	7	9	6	7	9	6	7	9	4	1	1
5	1	3	4	4	10	9	10	7	9	10	7	9	10	7	9	10	4	4	3	1
6	1	3	4	6	12	10	12	9	10	12	9	10	12	9	10	12	6	4	3	1
7	1	3	4	6	13	12	13	10	12	13	10	12	13	10	12	13	6	4	3	1
8	1	3	4	7	15	13	15	12	13	15	12	13	15	12	13	15	7	4	3	1
9	1	1	1	1	3	16	15	16	13	15	16	13	15	16	13	15	16	3	1	1
10	1	1	1	1	3	18	16	18	15	16	18	15	16	18	15	16	18	3	1	1
11	3	3	3	4	19	18	19	16	18	19	16	18	19	16	18	19	3	1	1	1
12	4	4	4	6	21	19	21	18	19	21	18	19	21	18	19	21	4	1	1	1
13	4	6	6	7	22	21	22	19	21	22	19	21	22	19	21	22	4	4	3	1
14	4	6	7	9	24	22	24	21	22	24	21	22	24	21	22	24	6	4	3	1
15	4	7	9	10	25	24	25	22	24	25	22	24	25	22	24	25	6	4	3	1
16	6	9	10	12	27	25	27	24	25	27	24	25	27	24	25	27	7	4	3	1

(Andes 3.1)

隨機訓練																			
	暖身					程式區段 - 重複										緩和			
秒數	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
等級	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	1	1	1	2	2	1	4	3	5	2	7	4	1	6	3	1	1	1	1
2	1	2	2	3	2	5	4	6	3	8	5	2	7	4	2	1	1	1	1
3	2	2	3	3	3	6	5	7	4	9	6	3	8	5	2	1	1	1	1
4	2	3	3	3	4	4	7	6	8	5	10	7	4	9	6	3	1	1	1
5	3	4	4	4	4	5	8	7	9	6	11	8	5	10	7	3	3	2	1
6	3	5	4	5	6	9	8	10	7	12	9	6	11	8	4	3	2	1	1
7	4	5	5	5	7	10	9	11	8	13	10	7	12	9	4	3	2	1	1
8	4	5	5	5	8	11	10	12	9	14	11	8	13	10	4	3	2	1	1
9	4	5	5	5	9	12	11	13	10	15	12	9	14	11	5	4	3	1	1
10	4	5	6	6	10	13	12	14	11	16	13	10	15	12	5	4	3	1	1

(Andes 5.1)

隨機訓練																			
	暖身						程式區段								緩和				
秒數	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
等級	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	1	1	1	2	2	1	3	5	2	4	7	2	3	6	1	1	1	1	1
2	1	1	2	2	3	2	4	6	3	5	8	3	4	7	2	2	1	1	1
3	2	2	2	3	3	3	5	7	4	6	9	4	5	8	3	2	1	1	1
4	2	3	3	4	4	6	8	5	7	10	5	6	9	4	3	1	1	1	1
5	3	4	4	4	5	7	9	6	8	11	6	7	10	5	3	3	2	1	1
6	3	5	4	5	6	8	10	7	9	12	7	8	11	6	4	3	2	1	1
7	4	5	5	5	7	9	11	8	10	13	8	9	12	7	4	3	2	1	1
8	4	5	5	5	8	10	12	9	11	14	9	10	13	8	4	3	2	1	1
9	4	5	5	5	9	11	13	10	12	15	10	11	14	9	5	4	3	1	1
10	4	5	6	6	10	12	14	11	13	16	11	12	15	10	5	4	3	1	1
11	4	5	7	7	11	13	15	12	14	17	12	14	16	11	6	5	4	1	1
12	4	5	8	8	12	14	16	13	15	18	13	14	17	12	6	5	4	1	1
13	4	5	9	9	13	15	17	14	16	19	14	15	18	13	7	6	5	1	1
14	4	5	9	9	14	16	18	15	17	20	15	16	19	14	7	6	5	1	1





程式圖表

心率目標區間	運動時間	心率目標區間 範例 (30 歲)	您的 心率目標區間	建議值
非常劇烈 90 – 100%	< 5 分鐘	171 – 190 BPM		適合標準體格者且為體育訓練專用
劇烈 80 – 90%	2 – 10 分鐘	152 – 171 BPM		短程運動
中等 70 – 80%	10 – 40 分鐘	133 – 152 BPM		中等強度的長程運動
輕鬆 60 – 70%	40 – 80 分鐘	114 – 133 BPM		時間較長且高度重複性的短程訓練
非常輕鬆 50 – 60%	20 – 40 分鐘	104 – 114 BPM		體重管理與動態復原

(Andes 5.1)

力量訓練																						
	暖身				程式區段 - 重複														緩和			
秒數	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60		
區段	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	1	1	2	2	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	2	2	1	1		
2	1	1	2	2	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	2	1	1		
3	1	1	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	1	1		
4	1	2	2	3	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	3	2	2	1		
5	2	3	3	3	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	3	3	2		
6	2	3	4	4	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	4	3	2		
7	3	4	5	6	6	8	5	8	6	7	5	8	6	7	5	8	6	5	4	3		
8	3	4	5	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6	6	5	4	3		
9	4	6	7	7	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	7	7	6	4		
10	4	6	7	7	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	8	7	7	6	4		
11	4	7	8	9	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	9	8	7	4		
12	4	7	8	9	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	10	9	8	7	4		
13	5	8	9	10	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	10	9	8	5		
14	5	8	9	10	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	12	10	9	8	5		
15	6	9	11	12	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	12	11	9	6		
16	6	9	11	12	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	14	12	11	9	6		
17	6	10	11	12	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	15	12	11	10	6		
18	7	10	12	13	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	16	13	12	10	7		
19	7	11	13	14	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	17	14	13	11	7		
20	8	12	14	15	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	17	15	14	12	8		

(Andes 7.1)

力量訓練																					
時間	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
等級	暖身				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	緩和				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	1	1	3	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	3	3	1	1
2	1	1	1	3	3	3	4	3	6	3	4	3	6	3	4	3	6	3	3	1	1
3	1	1	1	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	1	1
4	1	3	3	3	4	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	4	3	3	1
5	3	4	4	4	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	4	4	4	3
6	3	4	6	6	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	6	6	4	3
7	4	6	7	9	9	12	7	12	9	10	7	12	9	10	7	12	9	7	7	6	4
8	4	6	7	9	12	12	9	12	12	9	12	12	9	12	12	9	9	7	7	6	4
9	6	9	10	10	12	15	12	15	12	15	12	15	12	15	12	15	10	10	9	6	
10	6	9	10	10	15	15	12	15	15	12	15	15	12	15	15	12	10	10	9	6	
11	6	10	12	13	15	18	15	18	15	18	15	18	15	18	15	18	13	12	10	6	
12	6	10	12	13	18	18	15	18	15	18	15	18	15	18	15	18	15	13	12	10	6
13	7	12	13	15	18	21	18	21	18	21	18	21	18	21	18	21	15	13	12	7	
14	7	12	13	15	21	21	18	21	21	18	21	21	18	21	21	18	15	13	12	7	
15	9	13	16	18	21	24	21	24	21	24	21	24	21	24	21	24	18	16	13	9	
16	9	13	16	18	24	24	21	24	24	21	24	24	21	24	24	21	18	16	13	9	
17	9	15	16	18	25	25	22	25	25	22	25	25	22	25	25	22	18	16	15	9	
18	10	15	18	19	27	27	24	27	27	24	27	27	24	27	27	24	19	18	15	10	
19	10	16	19	21	28	28	25	28	28	25	28	28	25	28	28	25	21	19	16	10	
20	12	18	21	22	30	30	25	30	30	25	30	30	25	30	30	25	22	21	18	12	





使用您的媒體播放器 (ANDES 5.1/7.1)



- 1) 將原廠配備的音訊轉接線連接到儀表上的音訊輸入插孔和您媒體播放器上的耳機插孔。
- 2) 使用您的媒體播放器調整音樂設定。
- 3) 不使用時請拔除音訊轉接線。

節能模式

本機器配備節能模式。啟動節能模式後，顯示螢幕會在無人操作達 15 分鐘後自動進入待機模式 (節能模式)。此功能會中斷機器的大部分電力，直到按下儀表按鍵為止。

