



Max Trainer M6

· OWNER'S MANUAL · BENUTZERHANDBUCH ·
· GEBRUIKERSHANDLEIDING · MANUEL DU PROPRIÉTAIRE ·
· MANUALE DEL PROPRIETARIO · MANUAL DE USUARIO ·
· MANUAL DO PROPRIETÁRIO · دليل المالك ·
· 使用手冊 · 用戶手冊 ·

2

ENGLISH

17

DEUTSCH

32

NEDERLANDS

47

FRANÇAIS

62

ITALIANO

77

ESPAÑOL

92

PORTUGUÊS

107

عربي

122

繁體中文

感謝您選擇 BowFlex Max Trainer M6 作為健身器材。我們誠摯鼓勵您在開始組裝設備之前仔細閱讀本使用手冊，尤其是以下警告！警告有助於降低燒燙傷、觸電或受傷的風險或人身傷害。

開始組裝前，請先找到貼地桿管上白色條碼貼紙上的橢圓機序號，並將序號填入以下空格。

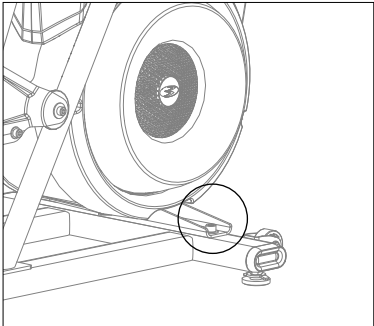
在下面方框內輸入序號和機型名稱：

產品序號：

型號名稱：**BowFlex Max Trainer M6**

» 當致電獲取服務時，請參閱序號和型號名稱。

序號位置



⚠ 注意

- 疏於遵照這些說明可能會導致人員受傷！
- 請務必遵照本指南及器材使用手冊的說明使用本器材。
- 嚴禁未滿 13 歲的兒童使用本器材。
- 無論任何情況下，都不應該讓寵物或 13 歲以下兒童，接近本器材周圍 10 英尺 / 3 公尺內。
- 本器材不適用於體能、知覺或精神機能不佳或欠缺經驗及知識的人士；如欲使用，必須在他人監督下進行，且須由可負責其人身安全者指導器材用途及使用方式。
- 使用本器材時請一律穿著運動鞋。切勿赤腳使用本器材。
- 請勿穿著任何可能會碰到本器材任何活動零件之衣物。
- 心率監測系統可能不準確。運動過量可能會導致嚴重受傷或死亡。
- 若您感覺各種不同的疼痛，包括胸痛、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後，才可繼續使用。
- 請勿在器材上跳動。
- 本器材在任何時候均限單人使用。
- 請在穩固、平坦的地面上架設與操作本器材。
- 若本器材無法正常運作或已損壞，切勿使用。
- 請使用把手在進出本器材時維持平衡，以及在使用器材期間加強穩定性。
- 為了避免受傷，切勿將任何身體部位（例如手指、手掌、手臂或足部）暴露於活動的機械之間，或本器材其他可能活動的部分。
- 本健身產品必須使用正確接地的電源插座。
- 本器材切勿置於插電後無人看管的環境。在閒置時及清潔、保養前，或在移動本器材時，請關閉電源並拔除插頭。
- 任何器材一旦損壞或零件磨損、破損，一律不得繼續使用。請僅使用客戶技術支援部門或授權經銷商提供的替換零件。
- 如果本器材有以下情形，切勿使其運轉：曾摔落、受損或不正常運作，或是電源線或插頭受損，或置於濕氣濃厚或潮濕的環境，或是曾浸泡於水中。
- 將電源線放在遠離高溫表面的地方。請勿拉扯電源線，或對電源線施加任何機械負載。
- 除非經客服技術人員指示，請勿拆下任何保護蓋。本產品僅可交由經授權的維修技師進行維修。
- 為避免觸電，請勿將任何物品扔進或插入任何開口處。
- 使用氣霧（噴霧）產品時，或當氧氣受限情況下，請勿操作本器材。
- 體重超過本器材手冊規定的最大承重能力之人員請勿使用本器材。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 請勿在任何無法控制溫度的地方使用本器材，包括但不限於車庫、陽台、泳池室、浴室、停車場或戶外。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 請聯絡客戶技術支援部門或授權經銷商進行檢查、維修和/或保養。
- 使用前，請確認把手已經固定。
- 切勿用手轉動踏板。
- 請等待腳踏板完全靜止之後再離開本器材。
- 折收或展開本器材時請小心謹慎。進出器材前，請先將進出該側的踏板調到最低位置。
- 踏板應保持清潔乾燥。
- 運動時請保持適當配速。使用本器材時，最高轉速不可高於 80 RPM。
- 橢圓機未配備飛輪，因此無法立即停止運動部件。

⚠ NCC 低功率射頻器材警語

取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性與功能。低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

補充:應避免影響附近雷達系統之操作。

橢圓機的放置

請將橢圓機安放於平面上。橢圓機前面應為電源線留出 30 公分（一英呎）的間隙。為了上下方便，橢圓機兩側以及後方應該至少留有 0.6 公尺（23.6 英吋）的上下空間。請勿將橢圓機放置於會阻礙任何通風口或通氣孔的區域。橢圓機不應置於車庫、遮雨棚、水邊或戶外。

搬運橢圓機

您的橢圓機有一對移動輪，位於前貼地桿。若要移動，請先取下電源變壓器並且緊抓橢圓機後方的鐵管部分，小心地傾斜並推動。備註：請務必抓握鐵管的部分，不要握住塑膠蓋的部分。

調整橢圓機的水平位置

橢圓機須放平以發揮最佳使用效果。將橢圓機安裝在預定的使用位置後，請調高或調低位於機架底部的其中一個或兩個調整旋鈕。建議使用木工水平儀測量。

如果您的訓練區域不平整或軌道組件稍微高於地板，則必須調整橢圓機的水平位置。若要調整：

1. 將橢圓機放在您的訓練區域。
2. 鬆開防鬆螺帽並調整水平校正腳墊，直到腳墊與地板接觸均勻平衡。請勿將水平校正腳墊調整到腳墊從橢圓機脫離或被拔下。可能會對您造成傷害或橢圓機損壞。
3. 鎖緊防鬆螺帽。在開始訓練之前，請確保橢圓機平穩。

正確的使用方式

這款橢圓訓練機採用不受速度影響的煞車系統。使用者可以調整滑步車的煞車系統阻力，此獨立於曲柄軸的 RPM 轉速設定。

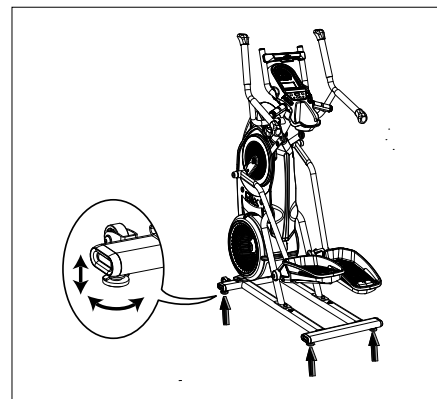
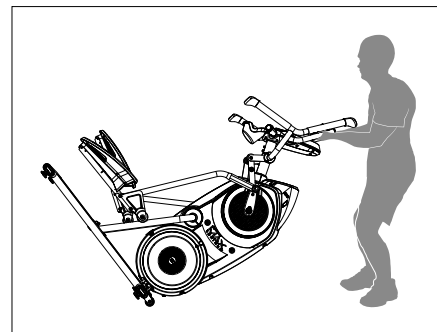
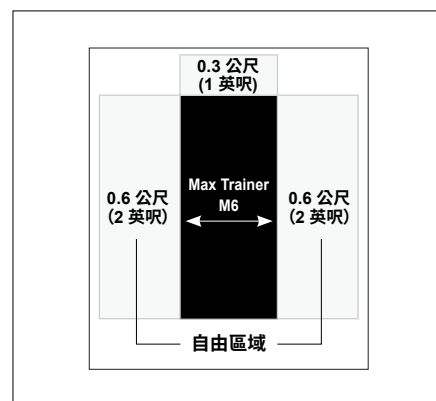
本器材提供各種不同腳部姿勢。將腳向前移到腳踏墊前方可增加踏階高度，產生類似踏步機的效果。將腳往腳踏墊後方移動可減少踏階高度，同時產生較多類似於穩定步行或跑步的滑動感。隨時確保整個腳部完全受到腳踏墊的支撐。

本器材也可讓您向前踩和向後踩，提供不同的運動效果，同時專注於其他主要的腿部肌群，例如腿後肌與小腿。

若要確定適當的運動位置，請站在踏板上，並將腳掌放置在踏板的中央。膝蓋隨時保持微彎。踩踏時膝蓋不應感到緊繃，身體也不會搖晃。

危險！

- 器材接地導體連接錯誤會導致觸電。倘若您不確定產品是否正確接地時，請洽詢合格的電工人員或保養人員進行檢查。請勿擅自改造產品隨附的插頭。如果插頭與插座的規格不符，請找合格電工安裝適當的插座。
- 本產品必須使用專用電路。欲確定您是否使用專用電路，請關閉該電路的電源並觀察是否有其他裝置斷電。如果有，請將裝置移至其他電路。請注意：一條電路上通常有多個插座。



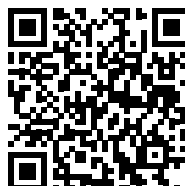
技術規格

裝配尺寸 (長 x 寬 x 高)	116.6 x 65.9 x 163.1 公分 / 46 x 26 x 64.2 英吋
產品重量	61.7 公斤 / 136 磅
使用者體重承載上限	136 公斤 / 300 磅



從現在開始，您可以方便組裝器材。有關組裝、操作、程式、疑難排解和保養的詳細說明，請掃描左側的 QR code，即可查看完整手冊。

如果掃描 QR code 失敗，請瀏覽以下網站：
<https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



欲觀看組裝影片，請訪問：
<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

保固

如果您的器材需要保固服務，請聯繫當地的客戶技術支援。

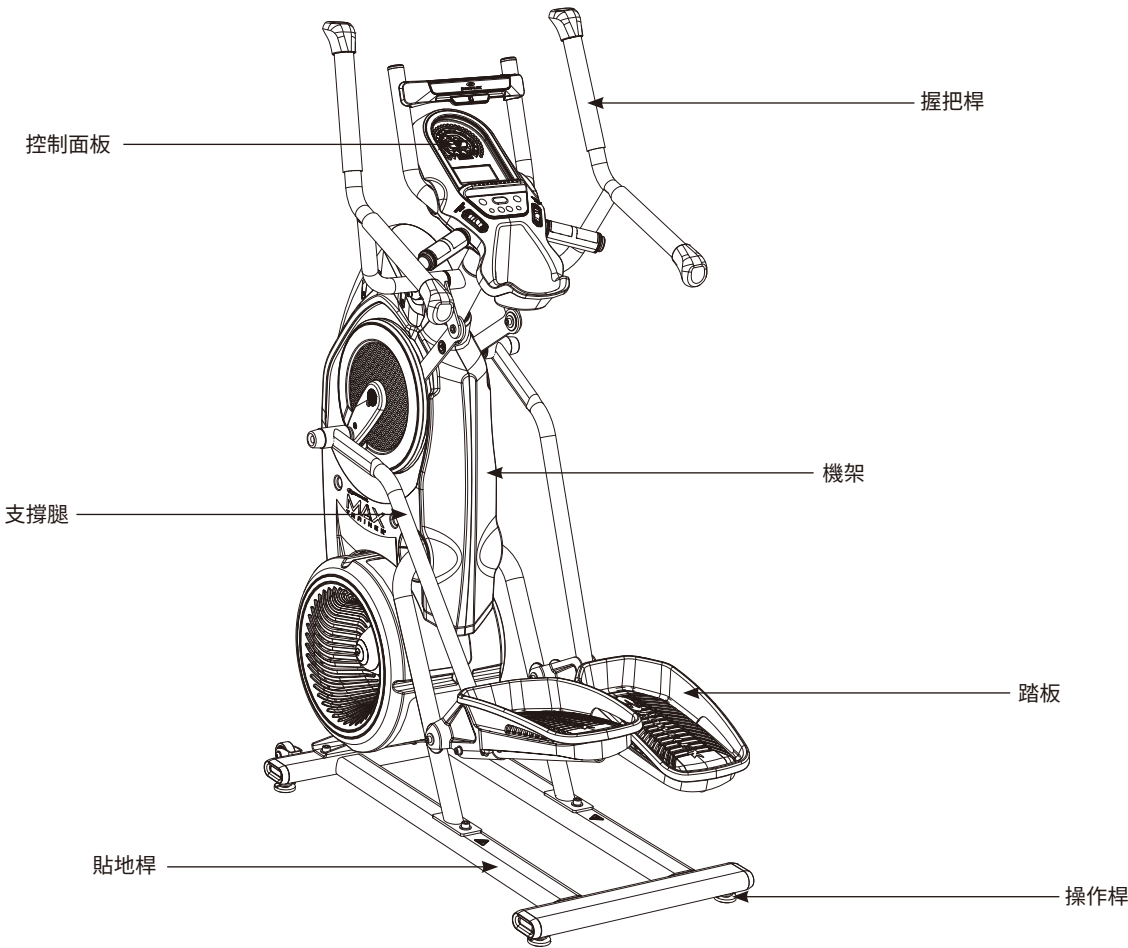


需要協助嗎？

如果有任何疑問、缺少零件，或需要器材的技術支援或保養，請聯絡客戶技術支援。

製造/委製/進口商：喬山健康科技(股)公司 | 地址：台灣台中市大雅區東大路2段999號

功能



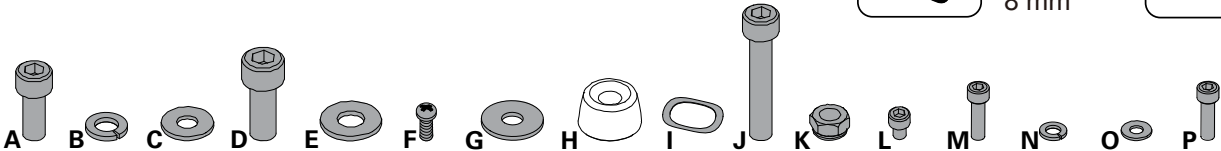
硬體與工具清單



#2
5 mm
6 mm
8 mm



13 mm



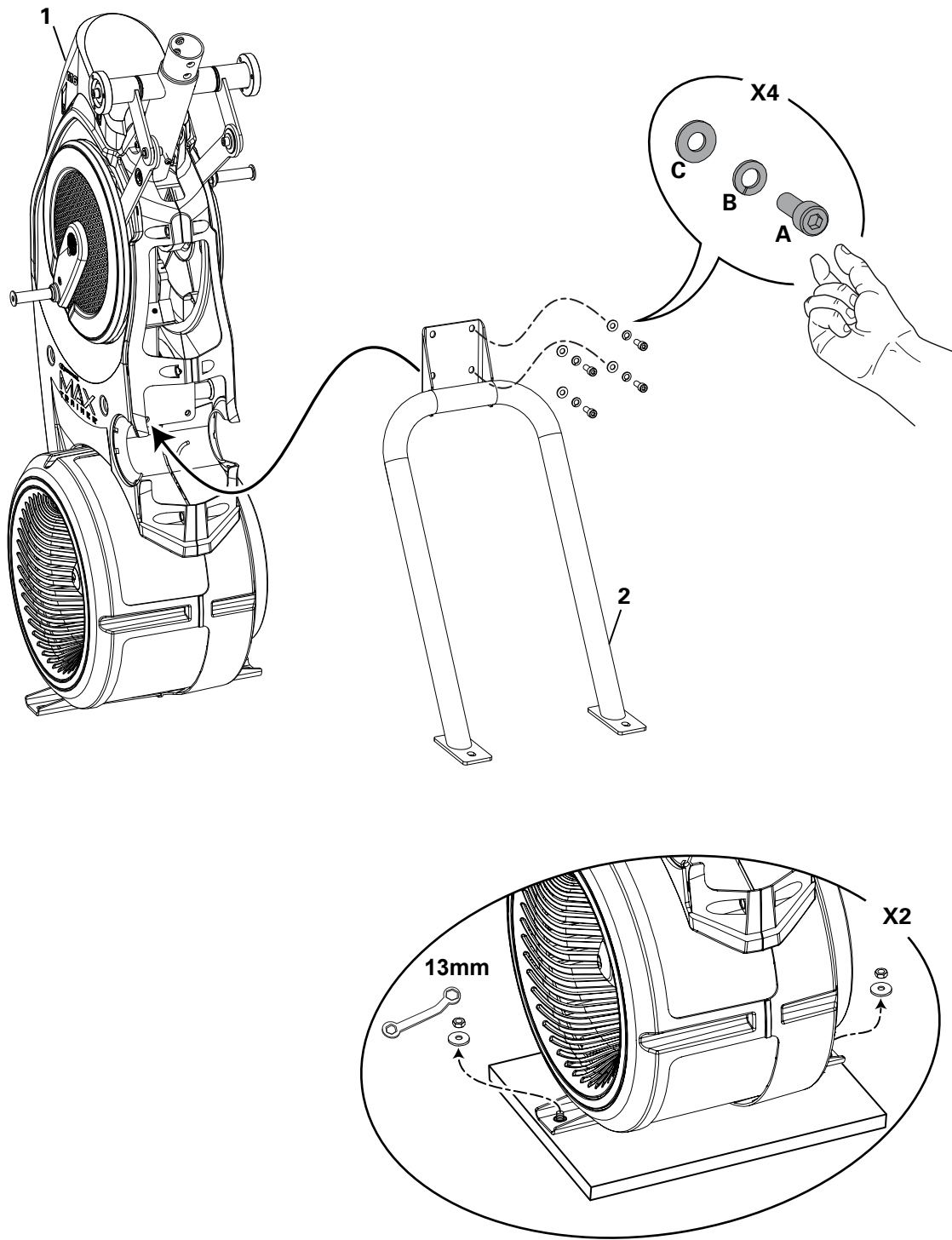
物品	數量	描述	物品	數量	描述
A	6	內六角螺絲，M8x1.25x20 黑色	I	2	波形墊圈，17.2x22 黑色
B	6	鎖緊墊圈，M8x14.8 黑色	J	4	內六角螺絲，M8x1.0x55 黑色
C	12	平墊圈，M8x18 黑色	K	4	鎖緊螺母，M8 黑色
D	4	內六角螺絲，M10x1.5x25 黑色	L	8	內六角螺絲，M6x1.0x8 黑色
E	4	平墊圈，M10x23 黑色	M	4	內六角螺絲，M6x1.0x20 CL10.9 黑色
F	1	十字圓頭螺絲，M5x0.8x20 黑色	N	10	鎖緊墊圈，M6x14.8 黑色
G	2	平墊圈，M8x24 黑色	O	4	平墊圈，M6x13 黑色
H	2	護蓋	P	6	內六角螺絲，M6x1.0x20 CL12.9 黑色

組裝步驟

步驟 1

! 本機部分組件可能較重或難以操作。進行這些零件的組裝時，應由第二人協助操作。避免單獨執行涉及重物搬運或不便操作的步驟。

注意事項：擰緊硬體。

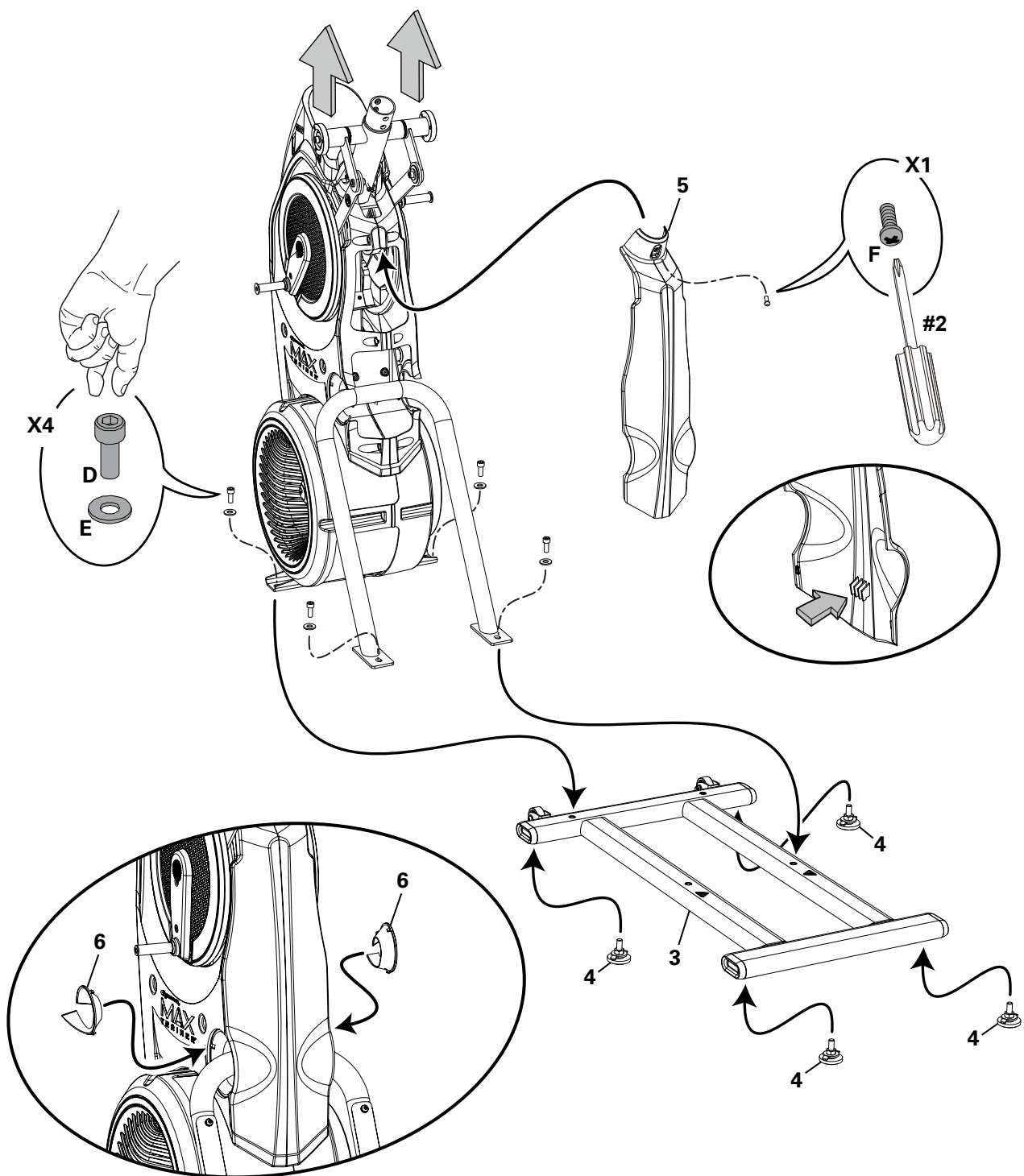


物品	數量	描述	物品	數量	描述
1	1	機架	2	1	滑軌組件

步驟 2

! 本機部分組件可能較重或難以操作。進行這些零件的組裝時，應由第二人協助操作。避免單獨執行涉及重物搬運或不便操作的步驟。如圖所示，從樞軸組件外側提起機架組件。

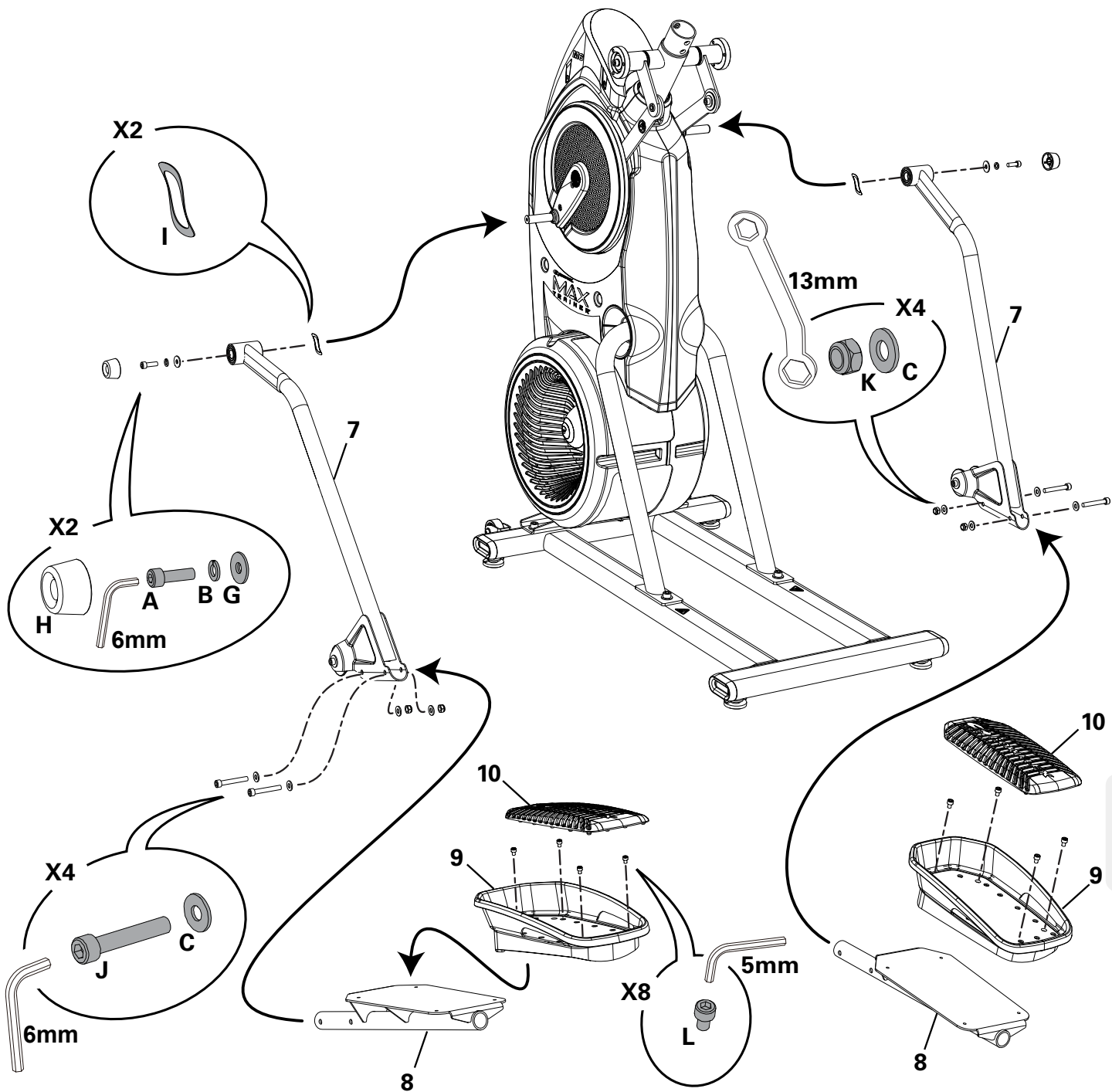
注意事項：所有硬體手動擰緊後，請確實擰緊前面步驟中所有硬體。將後罩的內鉤掛在機身組件上，然後將其轉動至正確位置。



物品	數量	描述	物品	數量	描述	物品	數量	描述
3	1	貼地桿組件	5	1	護罩（後方）	6	2	護蓋
4	4	調平腳						

步驟 3

! 請注意，兩個支撐腿是聯動的，當其中一個部件移動時，另一個部件也會隨之移動。為避免可能造成的嚴重傷害，將管端插入支撐腿組件時請小心，避免手指或手被夾住。

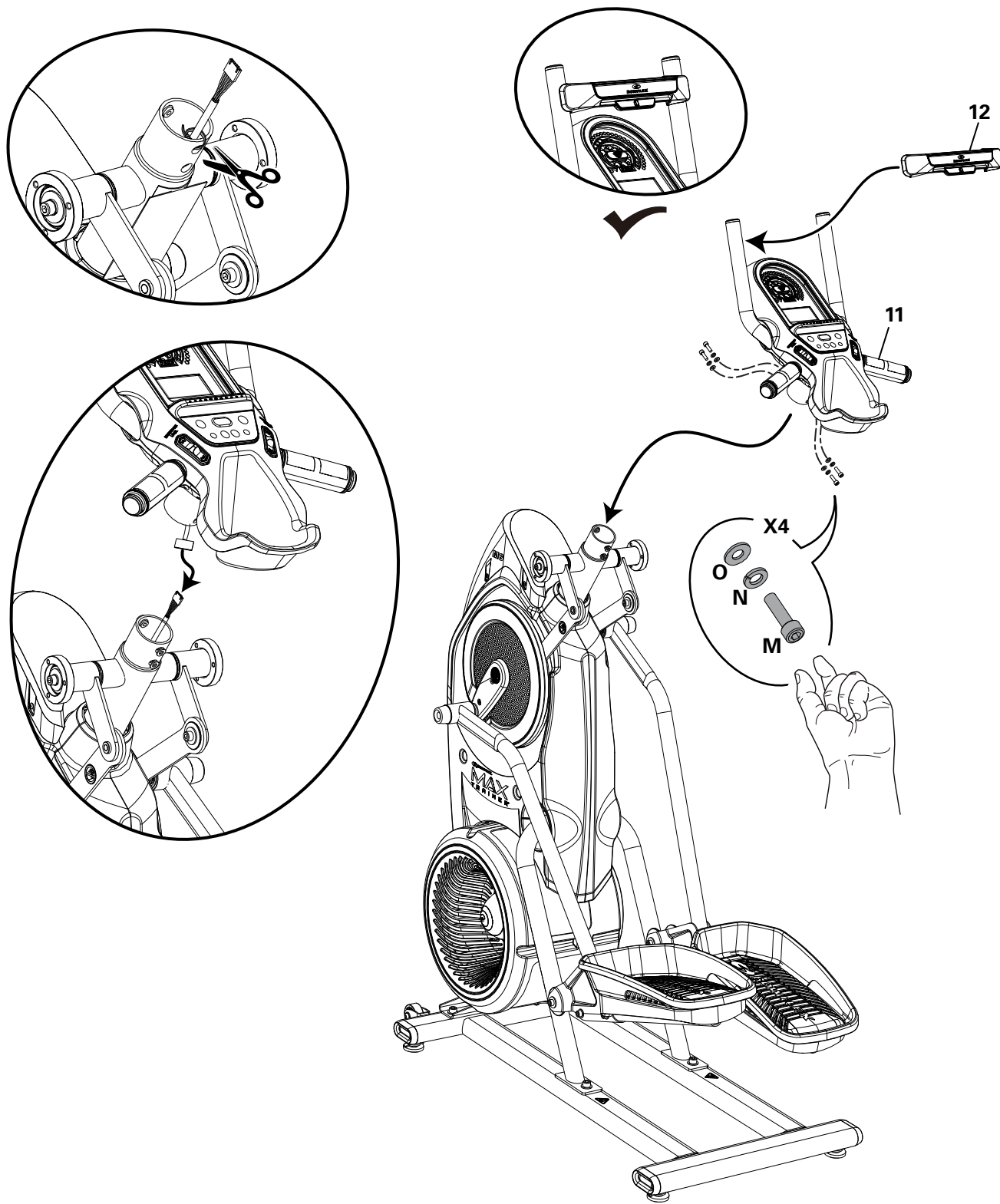


繁體中文

物品	數量	描述	物品	數量	描述	物品	數量	描述
7	2	支撐腿	9	2	腳踏平台	10	2	腳踏墊
8	2	踏板						

步驟 4

注意事項：請勿讓電纜掉入機架組件內。請勿剪切或壓接控制面板電纜。所有硬體在手動預鎖後，請使用 5mm 內六角扳手將其完全鎖緊。

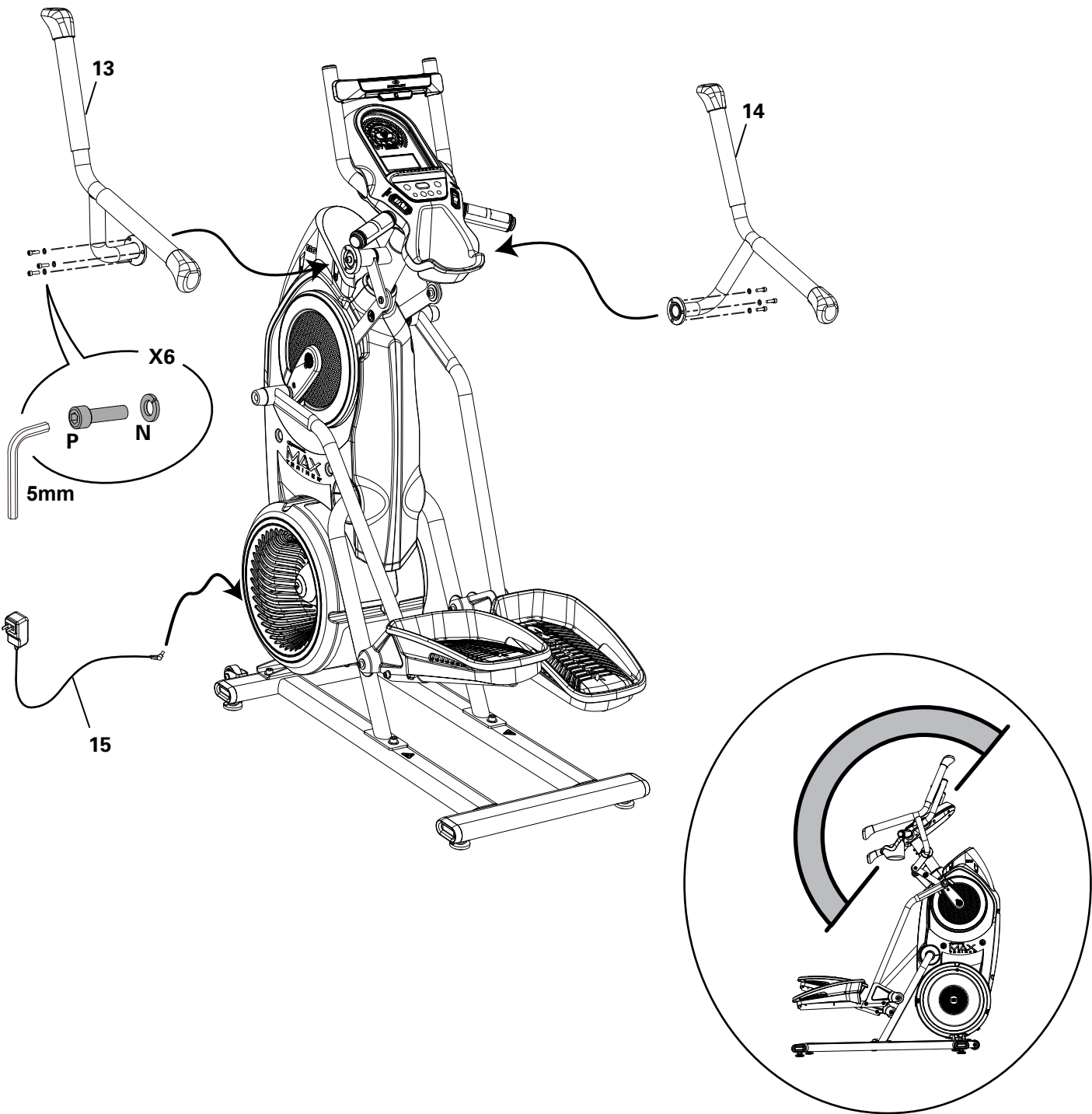


物品	數量	描述	物品	數量	描述
11	1	控制面板組件	12	1	媒體固定桿

步驟 5

⚠ 請注意，踏板與上方的握把桿是聯動的，當其中一側移動時，另一側也會同時運動。
本機部分組件可能較重或難以操作。進行這些零件的組裝時，應由第二人協助操作。避免單獨執行涉及重物搬運或不便操作的步驟。

注意事項：請確保安裝握把桿時，其位置符合使用者的操作範圍。請務必使用符合您所在區域電壓的 AC 適配器插頭。



繁體中文

物品	數量	描述	物品	數量	描述	物品	數量	描述
13	1	動態握把桿，左側	14	1	動態握把桿，右側	15	1	AC 適配器

步驟 6

最後檢查

檢查您的設備，確保所有硬體都已擰緊，並且各組件已正確組裝。

注意：移除控制面板表面的所有保護貼膜。拆除滑軌組件上的防刮保護膜。

請務必在本手冊前頁提供的欄位中記錄序號。



在機器組裝完畢並根據《使用手冊》檢查其正常運作前，請勿使用機器。

使用說明

移動機器



根據操作人員的體能與能力，移動此設備可能需要一人或多人的協助。請確保您與協助者皆具備足夠體能，能安全地搬移本設備。

1. 握住有氧握桿，小心地將機器傾斜，使其落於前方的運輸滾輪上。切勿抓住媒體架。

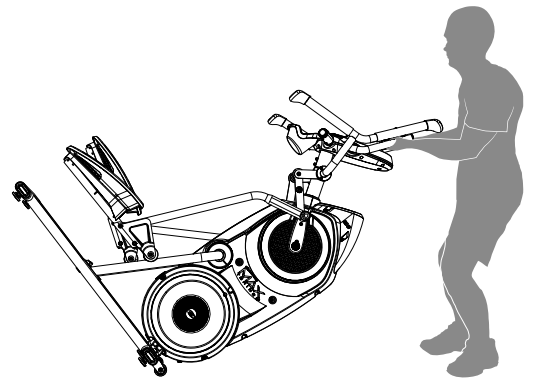


在傾斜機器之前，請注意握把桿和機器的重量。

2. 將機器推至預定位置。

3. 小心地將機器放回並定位。

注意事項：移動機器時請小心。任何突如其來的動作可能會影響電腦運行。



調整設備平衡

如果您的訓練區域不平整，或滑軌組件略為離地，則需調整機器水平。調整步驟：

1. 將機器放置於訓練區域。

2. 鬆開鎖緊螺母，調整調平腳，直到它們均勻接觸地面並達到平衡。

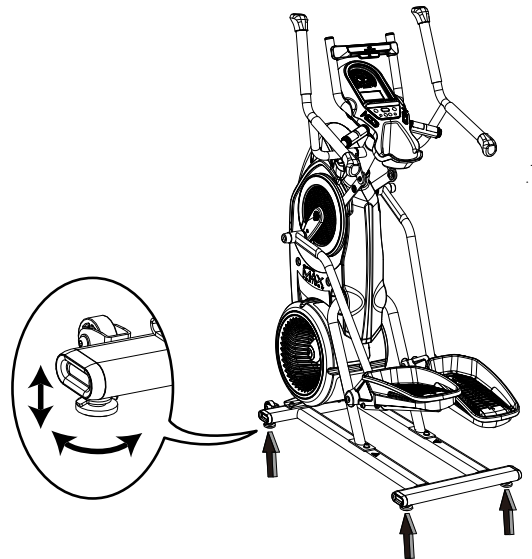


請勿將調平腳轉出過多，以免脫落造成危險或損壞機器。這樣可能會導致人員受傷或設備損壞。

3. 緊固鎖緊螺母。



在鍛煉前，請確保機器已平穩且穩固。



使用 JRNY 會員資格與機器配合使用

如果您擁有 JRNY 會員資格*，可透過行動裝置與 BowFlex 機器的控制面板同步，啟用 JRNY 服務。擁有 JRNY 會員資格，您將可以根據您的能力接收指導性的鍛鍊，並在您的設備上顯示，還有友善的虛擬語音教練，幫助您在健身之路上取得長期成功。

1. 下載名為「BowFlex JRNY」的應用程式。此應用程式可在 App Store 和 Google Play 上獲得。

2. 確保設備上的藍牙和位置設定已啟用，必要時開啟它們。

* 需要擁有 JRNY 會員資格才能體驗 JRNY 功能 — 詳情請見 global.bowflex.com/en/jrny。在提供服務的地區（包括美國），您可以透過將 JRNY 應用程式下載到您的手機或平板電腦上，並在下載的應用程式內註冊來獲得 JRNY 會員資格。JRNY 會員資格可能並非在所有國家/地區提供。

3. 打開應用程式並靠近機器，按照指示將您的設備與機器同步。

如果應用程式無法與機器同步，請重啟設備和機器。重複步驟 3。

當應用程式提示您的健身機需要更新時，請按照應用程式中的指示進行操作。將執行應用程式的裝置放在媒體托盤上。應用程式將使用最新版本更新機器上的軟體。請勿在更新完成之前將設備從媒體托盤移開。更新完成後，機器將返回開機畫面。

若要中斷設備與控制面板的連接，只需關閉應用程式。請長按控制面板上的 USER 按鈕以解除連線。這將中斷連接並斷開設備。如果控制面板上的其他按鈕被按下（除了 USER 按鈕），控制面板將顯示「長按 USER 按鈕以斷開連接」。

與其他應用程式一起使用

這款健身機內建藍牙連接功能，可與多個數位合作夥伴的應用程式搭配使用。欲查看最新支援的合作夥伴列表，請訪問：bowflex.com/max-trainer-app.html

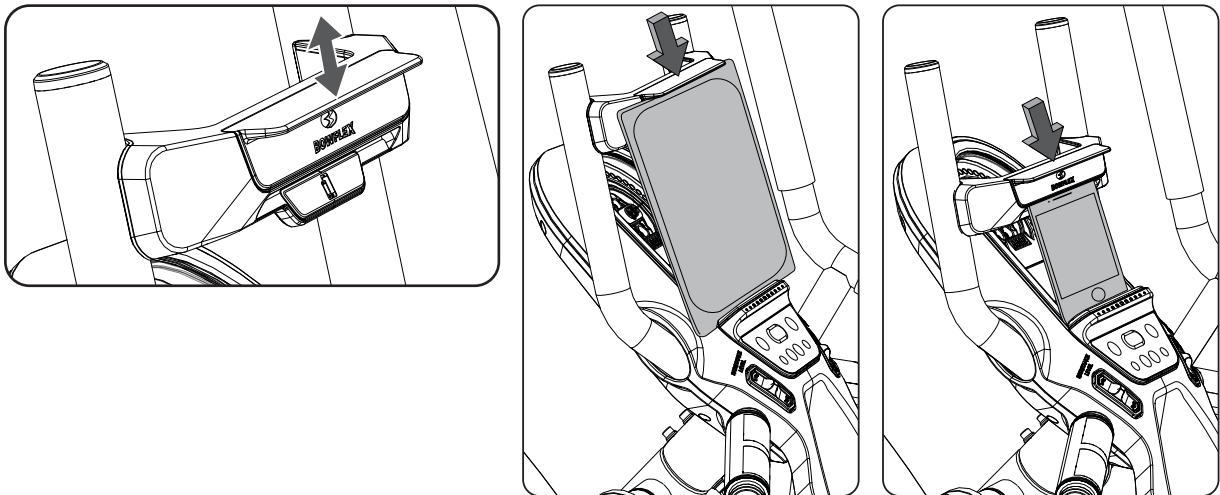
USB 充電

若將 USB 裝置連接至 USB 埠，系統將嘗試為該裝置充電。USB 埠提供的電力可能不足以同時操作裝置並為其充電。

確保設備在訓練過程中的穩固

本機配備媒體固定桿，可將各種尺寸的裝置固定於媒體托盤上。媒體固定桿具有兩個卡槽，可依裝置大小選擇使用。上方的大型裝置卡槽適用於平板電腦或大型手機等裝置。下方的小型裝置卡槽適用於手機或迷你平板等裝置。

欲固定裝置，請將其下緣置於媒體托盤上。然後將媒體固定桿向下壓，直到裝置穩固地卡入適當的卡槽與媒體托盤中。



注意：若將小型裝置橫向放置，可能無法固定。請將裝置轉為直立方向後再行固定。

接觸式心率感應器

接觸式心率 (CHR) 感應器將您的心率訊號傳送至控制面板。CHR 感應器為握把桿上的不鏽鋼區域。使用時，請雙手自然握住感應器區域。確保雙手同時接觸感應器的上下部分。握持時應適度，避免過緊或過鬆。雙手需同時接觸感應器，控制面板才能偵測到脈搏。當控制面板偵測到四個穩定的脈搏訊號後，將顯示您的初始心率。

當控制面板顯示您的初始心率後，請在 10 到 15 秒內保持手部不動或不移動。此時控制面板將驗證心率。多種因素會影響感應器檢測您的心率訊號的能力：

- 上半身肌肉（包括手臂）的移動會產生電訊號（肌肉干擾），可能會干擾脈搏檢測。手部在接觸感應器時稍微移動，也可能會產生干擾。
- 老繭和手部護膚霜可能會充當絕緣層，減弱訊號強度。
- 部分個體產生的心電圖 (EKG) 訊號強度不足，無法被感應器檢測到。
- 其他電子機器的靠近可能會產生干擾。

! 僅將設備計算或測量的數值作為參考。

藍牙心率帶（不提供）

您的健身機配備了接收藍牙心率帶訊號的功能。當連接時，控制面板會顯示藍牙連線圖示。



若您裝有心臟起搏器或其他植入式電子裝置，請在使用藍牙心率帶或其他心率監測器前諮詢醫師。

1. 佩戴您的藍牙心率帶。
2. 如果配備了開/關按鈕，請按下按鈕來啟動它。控制面板會主動搜尋附近的設備，並在範圍內時自動連接到心率帶。
3. 連接時，藍牙連線圖示會亮起。此時，您可以開始訓練。

訓練結束時，按下開/關按鈕（如果配備）以將心率帶從控制面板中斷開。

鍛煉頻率



開始鍛煉前，請先諮詢醫生。如果您感到胸部疼痛或壓迫、呼吸急促或暈眩，請立即停止運動。在再次使用設備之前，請聯絡您的醫生。僅將設備計算或測量的數值作為參考。控制面板上顯示的心率為估算值，僅供參考。

- 建議每週進行 3 次運動，每次約 14 分鐘。
- 預先安排訓練計劃並盡量遵循。

注意：若您是初次鍛煉（或重新恢復規律訓練），並且無法舒適地完成 14 分鐘的持續鍛煉，請從 5 至 10 分鐘開始，並逐漸增加鍛煉時間，直到達到 14 分鐘的總時長。

訓練強度

要提高訓練強度：

- 嘗試提高每分鐘踏頻。
- 將雙腳放置於踏板後方，以提高挑戰。
- 增加訓練強度等級並保持您的 RPM 穩定，或同時提高 RPM。
- 讓上下肢以不同層次運動。
- 改變握把桿位置可鍛鍊不同部位的上半身肌群。

手部放置（握把選擇）

本機配備多種握把桿設計，提供多樣化的訓練方式。隨著健身計劃的進展，您可以改變手部位置，針對不同的肌肉群進行訓練。



使用此健身機需要協調性和平衡感。訓練過程中可能會發生速度與阻力等級的變化，請預先注意並保持平衡，避免受傷。

動態握把桿提供多樣的上半身訓練。剛開始時，將雙手放在動態握把桿上，選擇最舒適且穩定的位置。

控制面板下方的靜態握把桿可協助維持穩定，同時偵測心率數據。

如果訓練重點在腿部，請將雙臂靠在有氧握桿上，並保持手心向上。在靠近時，請注意動態握把桿在訓練過程中的移動。

上下機



上下機時請小心。

請注意，踏板與握把桿為連動結構，任一部件移動時，另一部件也會同時帶動。為避免潛在的嚴重傷害，請緊握控制面板下方的靜態握把桿以維持穩定。

在移動任何部件前，請確認踏板下方及空氣阻力風扇周圍無異物。

上機：

1. 將踏板轉動至最靠近您的一側處於最低位置。
2. 緊握控制面板下方的靜態握把桿。
3. 穩定身體後，先將一腳踩上最低的踏板，再將另一腳踏上對側踏板，並借助固定握把桿穩定身體。

注意：「底部卡住」是指踏板無法起始動作，導致使用者無法開始訓練。若發生此情況，請安全握住靜態握把桿，將重心放在較高腳的腳跟上，仍需抓住靜態握把桿，身體微微後傾並加大腳跟施力。當踏板開始鬆動後，即可恢復正常訓練。

下機：

1. 將欲下機側的踏板調整至最高位置，並使機器完全停止運轉。

! 本機未配備自由輪。請以控制方式減緩踏板速度。

2. 緊握控制面板下方的靜態握把桿以維持穩定。
3. 將重心放在較低的腳上，將另一腳跨下至地面。
4. 完全離開機器後，鬆開靜態握把桿。

開始

1. 將健身機放置於訓練區域。

! 將機器放置於乾淨、堅硬、平坦的表面上，並確保沒有其他物品或障礙物影響您自由運動。建議於機器下方鋪設橡膠墊，可防止靜電並保護地板材質。

機器可由一人或多人移動。請確保您的體力足以安全移動機器。

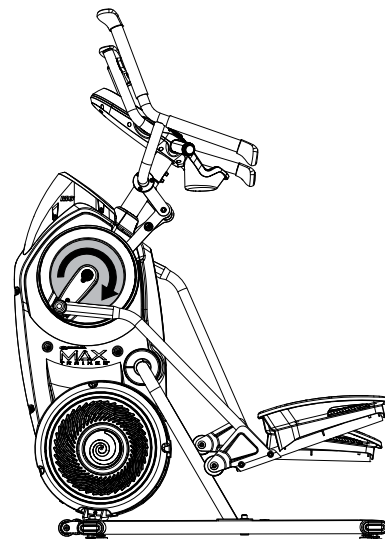
2. 檢查踏板下方和空氣阻力風扇周圍是否有物品，確保沒有異物。
3. 將電源線連接到機器並插入有接地的 AC 牆面插座。
4. 如果您使用心率監測器，請依其操作手冊進行設定。
5. 上機時，直到最接近您的踏板處於最低位置。

! 上下機時請小心。

請注意，踏板與握把桿為運動結構，任一部件移動時，另一部件也會同時帶動。為了避免可能的嚴重受傷，請握住靜態握把桿以維持穩定。

6. 握住控制面板組件下方的靜態握把桿以維持穩定。
7. 利用靜態握把桿保持穩定，將一隻腳踏上最低的踏板，另一隻腳放到對面的踏板上。
注意：「底部卡住」是指踏板無法起始動作，導致使用者無法開始訓練。若發生此情況，請安全握住靜態握把桿，將重心放在較高腳的腳跟上，仍需抓住靜態握把桿，身體微微後傾並加大腳跟施力。當踏板開始鬆動後，即可恢復正常訓練。
8. 按下 USER 按鈕以選擇所需的使用者檔案。
9. 按下 USER 按鈕以編輯所需的使用者檔案。
10. 控制面板會顯示單位設定。使用增加/減少按鈕來調整單位，然後按下 ENTER/START 按鈕設定值。
11. 控制面板會顯示使用者檔案中的體重設定。使用增加與減少按鈕來調整體重值，然後按下 ENTER/START 按鈕設定值。
注意：在開始訓練前，請確保先設定您的使用者檔案（請參見編輯使用者檔案部分）。建議的燃燒目標速率是根據您的使用者檔案設定來計算的。
12. 按下 MAX 14 MINUTE INTERVAL 按鈕以開始快速啟動訓練。請花一些時間熟悉 BowFlex Max Trainer 如何操作，並根據需要調整阻力等級和轉速。

注意：在操作 BowFlex Max Trainer 機器時，請確保腳部的運動方向與曲柄蓋上所示的方向一致。



開機 / 待機模式 (GET READY 畫面)

當設備插入電源、按下任一按鈕，或在踩踏過程中從 RPM 感應器接收到訊號時，控制面板將進入開機 / 待機模式。

自動關機（休眠模式）

如果控制面板在 5 分鐘內未收到任何輸入，則會自動關閉。在休眠模式下，LCD 顯示器會關閉。

注意：控制面板無開關按鈕。

暖身模式

於開機畫面中，可啟動暖身模式。開始暖身時，請直接操作機器，直至準備好進入正式訓練階段。暖身期間，可選擇使用者檔案與訓練方案。此時控制面板將僅顯示當前燃燒速率。

注意：暖身期間的訓練資料不會記入正式訓練總計，亦不會儲存或匯出至應用程式。

MAX 14 MINUTE INTERVAL 方案

此方案為高強度間歇訓練，訓練內容由「SPRINT」與「RECOVER」兩階段交替組成，共 8 組循環週期。訓練概況顯示將顯示 MAX 14 MINUTE INTERVAL 方案的燃燒率目標。

- 站上機器。
- 按下 USER 按鈕以選擇您的使用者檔案。
注意：在訓練過程中，控制面板會根據所選使用者檔案的設定顯示目標 LED 範圍。
- 按下 MAX 14 MINUTE INTERVAL 按鈕。
- 訓練開始，並發出倒數聲音，燃燒率顯示針會掃過顯示螢幕，然後停留在當前的燃燒率位置。目標燃燒率 LED 燈會啟動，並掃描到建議的燃燒率。
第一個階段是「SPRINT」，時間較短。請安全提升訓練強度，使燃燒率進入燃脂目標「紅色 LED」顯示區間，並維持至時間倒數為 00:00。
注意：燃燒率目標 (LED) 僅為建議範圍。三段式 LED 提供進階空間，讓使用者隨健身程度逐步挑戰更高目標。
在「SPRINT」階段的最後 3 秒，控制面板將開始倒數。
- 時間顯示為「00:00」時，控制面板將發出第三次音效，進入「RECOVER」階段。
目標 LED 範圍會從紅色轉為綠色，燃燒率調降至建議恢復水準。在 RECOVER 階段，請繼續低強度訓練。
在「RECOVER」階段的最後 3 秒，控制面板將開始倒數。
- 時間顯示為「00:00」時，控制面板會發出音效確認並進入「SPRINT」階段。此時第一個階段已完成。
「SPRINT」與「RECOVER」之間的切換會在訓練過程中重複進行，共 8 組循環週期。
- 當最後一個「RECOVER」階段完成後，控制面板會顯示「WORKOUT COMPLETE」，並顯示訓練結果。控制面板會顯示每個「SPRINT」階段的時間，以及 TOTAL TIME。如果 5 分鐘內無任何輸入，控制面板會自動進入休眠模式。
注意：如果在完成所有 16 個階段之前結束間歇訓練，控制面板將只顯示訓練計劃概況中的最後一個已完成階段。

訓練方案

MAX 14 MINUTE INTERVAL

MAX 14 分鐘間歇訓練方案交替進行高強度輸出（「SPRINT」）與低強度恢復期（「RECOVER」），共重複數個間歇循環。訓練概況顯示將顯示間歇方案的燃燒率目標。有關更多細節，請參見本手冊中的「MAX 14 MINUTE INTERVAL 訓練方案」章節。

CALORIE BURN、FAT BURN 和 STAIRS 訓練方案

卡路里燃燒、脂肪燃燒和階梯訓練方案顯示該方案的阻力等級。圖表中的每一列代表一個訓練階段。列越高，阻力等級越高。每個訓練方案持續 15 分鐘。閃爍的列顯示當前活動的訓練階段。控制面板會根據訓練方案顯示調整阻力等級。

注意：如果在訓練過程中調整阻力等級，訓練方案的顯示會發生變化。

MANUAL

手動訓練方案為開放式設計，可記錄總訓練時間。在手動訓練方案下，訓練方案顯示會顯示阻力等級。

注意：由於手動模式為開放式設計，將停用「加時間」按鈕功能。

開始訓練方案：

- 站上機器。
- 按下 PROGRAM 按鈕以選擇所需的訓練方案。
- 按下 ENTER/START 按鈕以開始選擇的使用者檔案。

暫停 / 結果模式

暫停訓練：

- 停止踩踏板並按下 PAUSE/STOP 按鈕以暫停訓練。
暫停時，控制面板顯示「WORKOUT PAUSED」。
注意：如果 5 秒內未接收到 RPM 訊號，控制面板將自動暫停訓練。
- 要繼續訓練，按下 ENTER/START 按鈕或重新開始踏步。

若要結束訓練，請按下 PAUSE/STOP 按鈕。控制面板將顯示「WORKOUT COMPLETE」，儲存訓練結果，由於手動模式為開放式設計，將停用「加時間」按鈕功能。

如果 5 分鐘內沒有任何操作，控制面板會自動進入開機 / 待機模式。

故障排除

問題/情況	檢查事項	解決方案
無顯示/設備無法開機	控制面板處於休眠模式	移動握把桿以喚醒控制面板。
	AC 適配器	檢查 AC 適配器是否有裂痕或其他可見的損壞跡象。如果損壞，請更換 AC 適配器。
	檢查電源插座	確保設備已插入可正常運作的牆壁插座。
	檢查機身前端的電源接頭	確認連接穩固且無損壞。請拔除接頭並檢查插座端是否損壞，之後再重新插回。
	檢查資料線的連接/方向	確保資料線連接牢固且方向正確。連接器上的小鎖扣應對齊並卡入到位。
	檢查資料線完整性	資料線中的所有線材應完整無損。若線材明顯折損或斷裂，請更換資料線。
	檢查控制面板顯示器是否損壞	檢查控制面板顯示器是否有裂痕或其他可見的損壞跡象。如果損壞，請更換控制面板。
		如果上述步驟無法解決問題，請聯絡技術支援。
控制面板在使用中自動關閉（進入休眠模式）	檢查電纜和電線束的完整性（包括上部和下部電纜）	所有電纜應完整無損。若有電纜被剪斷或壓扁，請更換適當的電纜/電線束。
	檢查所有電纜連接和方向。	確保所有電纜連接牢固且方向正確。連接器上的小鎖扣應對齊並卡入到位。
		如果上述步驟無法解決問題，請聯絡技術支援。
踏板無法移動	踏板位置	踏板可能處於「底部卡住」狀態，請安全地抓住靜態握把桿，並將體重放在較高腳的腳跟上。仍需抓住靜態握把桿，身體微微後傾並加大腳跟施力。當踏板開始鬆動後，即可恢復正常訓練。
設備晃動/無法平穩放置	檢查調平腳設定	調整調平腳直到機器水平。
	檢查設備下方的地面	如果地面極為不平，調整可能無法彌補。將設備移至水平區域。
踏板鬆動/設備操作困難	硬體	將踏板臂和握把桿支臂的所有硬體緊固
操作期間護罩外部出現摩擦聲	護蓋	稍微鬆開曲軸臂上的護蓋。
操作期間，護罩內傳出金屬摩擦聲。	剎車支架	剎車支架需要調整對齊。聯絡技術支援

維護

在開始任何維修工作之前，請仔細閱讀所有維護說明。在某些情況下，可能需要協作來完成必要的任務。

 設備必須定期檢查是否有損壞情況並進行維修。使用者應負責定期維護。磨損或損壞的零件必須立即進行維修或更換。只能使用製造商提供的零件來維護和維修設備。

如果警告標籤鬆動、無法閱讀或脫落，請更換標籤。如果在美國/加拿大購買，請聯絡客服以獲得更換標籤。如果在美國/加拿大以外地區購買，請聯絡當地經銷商。

為了減少觸電風險或設備使用中的危險，請在清潔、維護或修理機器之前，總是拔掉電源線並等待 5 分鐘。將電源線收妥於安全處。

每日維護： 每次使用前檢查設備是否有鬆動、斷裂或損壞的部件。如果發現有此情況，請勿使用。在首次發現磨損或損壞時，應立即維修或更換所有部件。每次訓練後，使用濕布擦拭機器和控制面板，去除汗水。
注意：避免在控制面板上積聚過多的水分。

每週維護： 檢查滾輪運作是否順暢。使用布擦拭機器以清除灰塵、污垢或油漬。使用濕布清潔滑動器與滾輪接觸表面。以乾布沾取矽膠潤滑劑擦拭滑軌，減少滾輪噪音。

 矽膠潤滑劑不可食用。請放在兒童接觸不到的地方。請將其存放於安全處。

注意：請勿使用石油基產品。

每月或每 20 小時後： 確保所有螺栓與螺絲均已擰緊。根據需要進行擰緊。

注意事項： 如有必要，僅使用溫和的洗碗液和軟布來清潔控制面板。請勿使用石油基溶劑、汽車清潔劑或任何含氨的產品進行清潔。請勿於高溫或陽光直射環境中清潔控制面板，並保持其乾燥無濕氣。

