



ELITE **U4000**



ELITE **R4000**

健身車使用手冊

重要注意事項



請妥善保存本說明書

使用運動產品時，請務必遵守基本注意事項，包括以下各點：使用本健身車之前，請閱讀所有指示；業主應負責確保皆已充分告知本健身車的所有使用者所有的警告及注意事項。閱讀本使用手冊後，若您有任何問題，請撥打使用手冊背面的電話號碼，洽詢客戶技術支援。

本健身車僅限於家庭使用，請勿將本健身車用於營業、租賃、學校或機關場所內；未遵照本規定可能使保固失效。

警告



組裝或使用本健身車之前，請詳閱並保存所有說明書。強烈建議您採取以下安全說明。

- 小心：若您感到胸痛、噁心、暈眩或呼吸困難，請立即停止運動，並請教醫師此症狀之情況後，才可繼續使用。
- 健身車的使用方式僅限於本使用手冊內所敘述的使用方式，請勿使用非製造商建議的配件。
- 本健身車若未正常運作或出現損壞時，請勿使用。請洽詢授權的經銷商，進行檢查或修理。
- 請勿在未穿著合適鞋類的情況下，使用健身車。切勿赤腳操作健身車。
- 請勿穿著易受健身車任何活動零件卡住的任何衣服。
- 雙手與雙腳請隨時避免接觸活動零件，以免受傷。切勿用手轉踏板曲柄。
- 須等候踏板完全停止後，才可從健身車下來。
- 在您以較慢的速度完成練習之前，請勿站著以高轉速騎健身車。
- 請勿將任何物體、雙手或雙腳插入任何開口，或讓雙手、雙臂或雙腳暴露於傳動機構或健身車其他潛在的活動零件之下。
- 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。
- 兒童、病人或身心障礙者附近，使用時須嚴密看管。
- 使用健身車時，兒童及寵物須至少遠離 3 公尺 / 10 英尺。
- 請確定調整桿（座椅及扶手全長）正確固定，不會在運動時干擾活動。

組裝



⚠ 警告

在組裝過程中，應特別注意幾個部分；正確遵照組裝指示且確認所有零件均已牢固鎖緊，此點極為重要。若未正確遵照組裝指示，可能使健身車的某些零件未鎖緊而導致鬆脫，且可能引起惱人的噪音。為防止對健身車造成損壞，請務必檢視組裝指示，並採取改正措施。

繼續進行之前，請找出位於前貼地桿上的健身車序號，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：

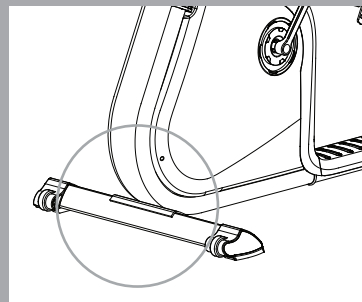
序號：

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

型號： **HORIZON**

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

序號位置



- » 致電要求保養服務時，請提出您的序號及型號。
- » 請確定在保固卡上填寫序號與型號。



ELITE R4000

儀表桿扶手

儀表

儀表支撐桿

水壺架

儀表支撐桿護套

曲柄

側護蓋

電源插座

座椅

椅背

心跳握把

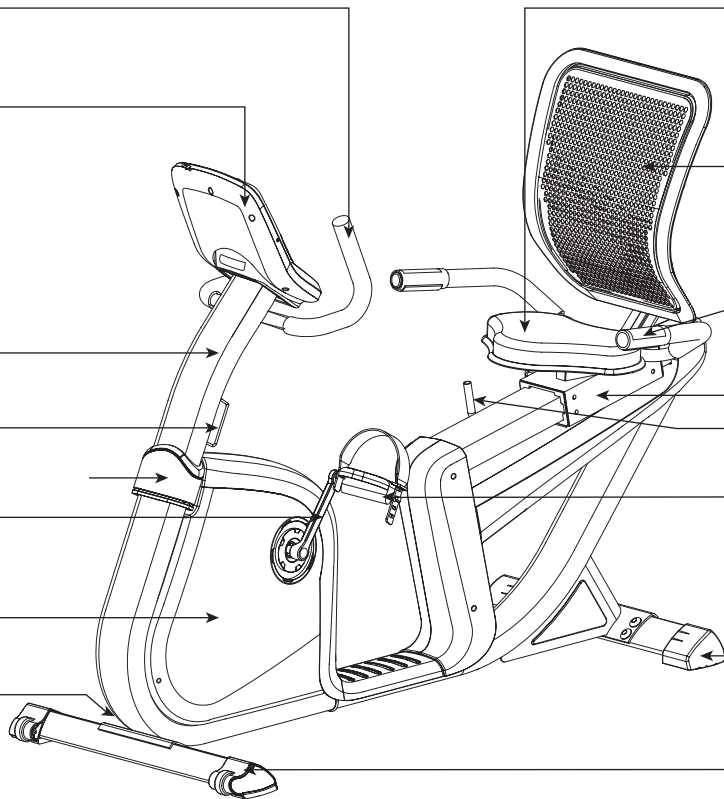
座椅滑軌

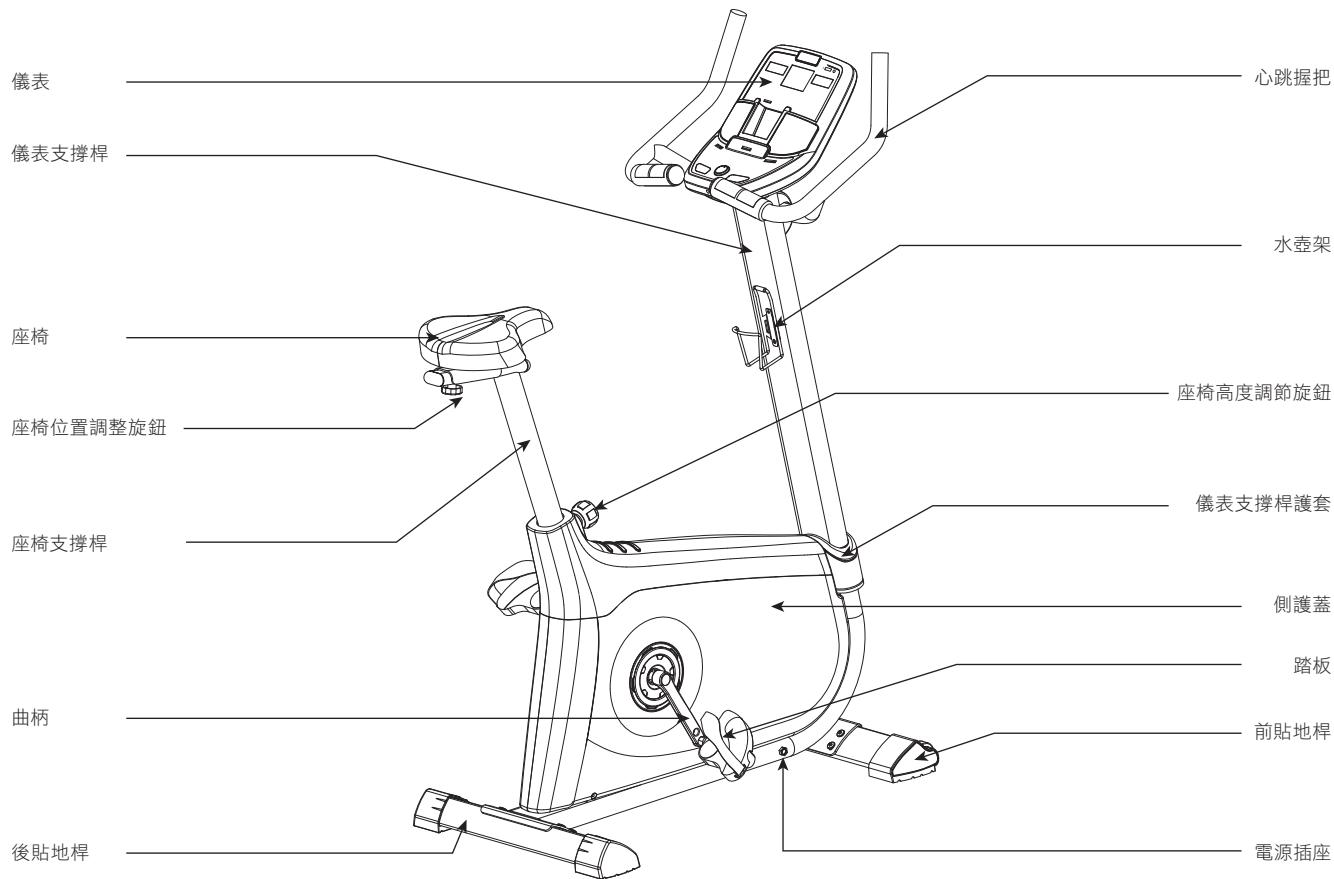
座椅位置調節桿

踏板

後貼地桿

前貼地桿





ELITE U4000



隨附的工具:

- ☐ 13/15mm平扳手
- ☐ 十字頭螺絲起子 / 內六角扳手

隨附的零件:

- ☐ 1 組主車架
- ☐ 1 個儀表組
- ☐ 1 支儀表支撐桿
- ☐ 1 個儀表支撐桿護套
- ☐ 1 支前貼地桿
- ☐ 1 支後貼地桿
- ☐ 1 個座椅
- ☐ 1 個網狀椅背 (僅適用於R4000)
- ☐ 1 個座椅靠背支架 (僅適用於R4000)
- ☐ 1 根座椅支撐管 (僅適用於R4000)
- ☐ 1 個座椅支撐桿 (僅適用於U4000)
- ☐ 1 個座椅托架 (僅適用於U4000)
- ☐ 1 個扶手托架蓋 (僅適用於U4000)
- ☐ 1 支心跳握把
- ☐ 2 個踏板，包含踏板帶
- ☐ 1 個水壺架
- ☐ 1 音源轉接線
- ☐ 1 條電源線
- ☐ 1 套五金螺絲包

預先組裝

拆開包裝

請在您要使用產品之處拆開產品包裝。將健身車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。

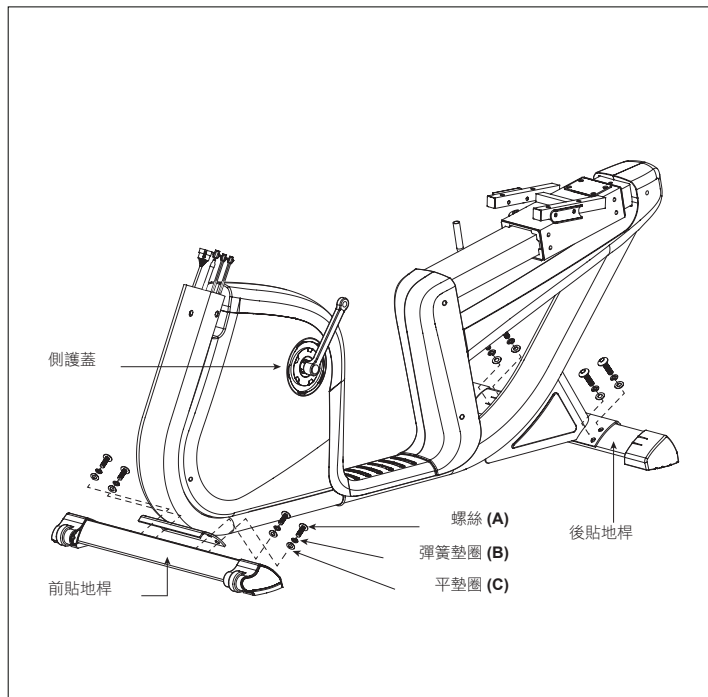
註：可使用少許潤滑油協助零件的安裝，建議使用腳踏車專用的鋰基潤滑油。



需要協助嗎?

如有任何疑問或缺少任何零件，請洽詢授權的客戶技術支援。聯絡資訊位於本手冊背面上。

R4000 組裝步驟1



步驟 1 使用之五金包：



螺絲 (A)
M8x20 mm
數量: 8



彈簧墊圈 (B)
15.4 mm
數量: 8



彈簧墊圈 (C)
16 mm
數量: 8

- A 打開步驟1五金螺絲包。
- B 使用4顆螺絲(A)，4個彈簧墊圈(B)，以及4個平墊圈(C)將後貼地桿連接到主車架之上。
- C 使用4顆螺絲(A)，4個彈簧墊圈(B)，以及4個平墊圈(C)將前貼地桿連接到主車架之上。

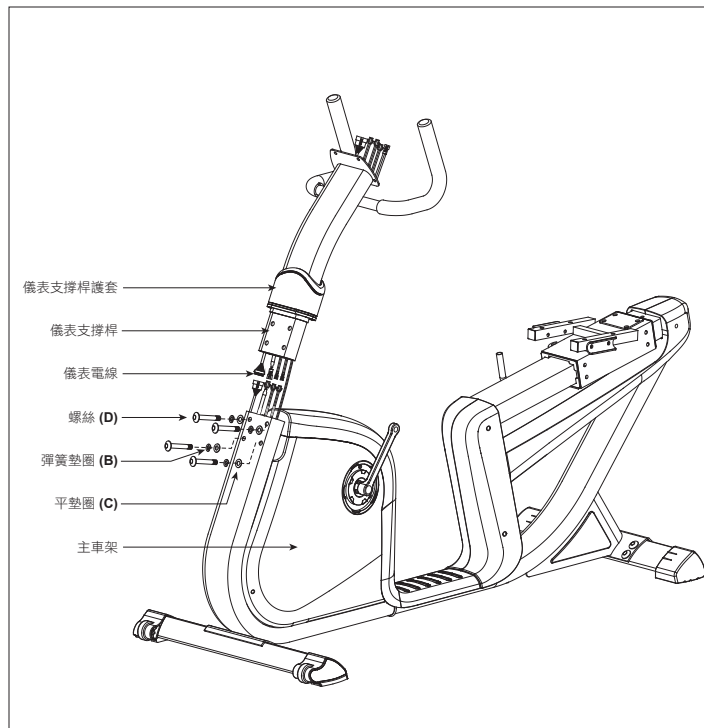


ELITE R4000

R4000 組裝步驟2



ELITE R4000



步驟 2 使用之五金包：



螺絲 (D)
M8x50 mm
數量: 4



彈簧墊圈 (B)
15.4 mm
數量: 4

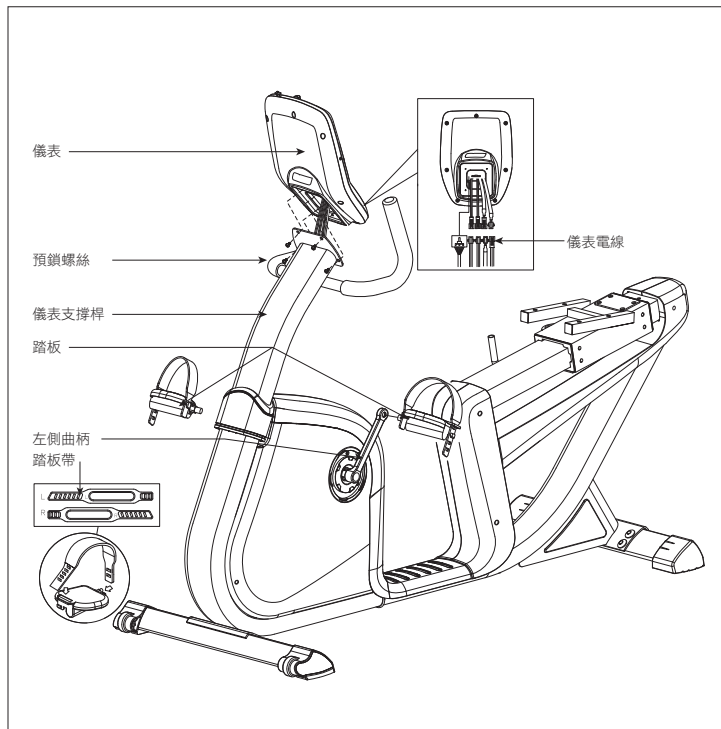


平墊圈 (C)
16 mm
數量: 4

- A 打開步驟2五金螺絲包。
- B 從儀表支撐桿的底部開始，向上套入儀表支撐桿護套。
- C 仔細地進行儀表電線連接，仔細地將所有儀表電線穿入到儀表桿中。將儀表支撐桿滑入到主車架中。
- D 使用4顆螺絲(D)，4個彈簧墊圈(B)，以及4個平墊圈(C)從後側將儀表支撐桿連接到主車架之上。
- E 將儀表支撐桿護套向下滑動到主車架之上。

注意：在裝配時必須謹慎操作，以防止損壞任何電線。

R4000 組裝步驟3



注意：在裝配時必須謹慎操作，以防止損壞任何電線。

* 注意：此步驟沒有零件。

- A 將踏板帶連接到踏板之上。
- B 將右側踏板安裝連接到右側曲柄之上，之後使用隨健身車帶的13/15mm平扳手沿著順時針方向，將其鎖緊。
- C 將左側踏板安裝連接到左側曲柄之上，之後使用隨健身車帶的13/15mm平扳手沿著逆時針方向，將其鎖緊。注意：左側曲柄臂上的螺紋方向和右側相反，因此非常重要的一點是需要沿著逆時針方向將其鎖緊。相反的方向鎖緊可能損壞踏板或者曲柄。
- D 連接儀表電線，仔細地將儀表電線穿入到儀表支撐桿中。
- E 使用4顆預鎖螺絲（需要先將這些螺絲從儀表上拆下），將儀表連接到儀表支撐桿之上。

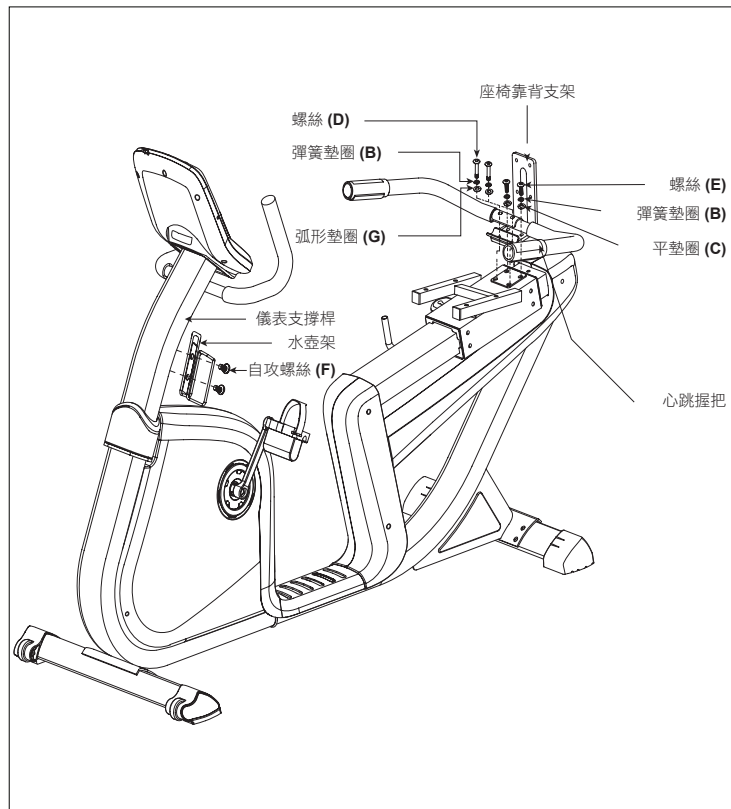


ELITE R4000

R4000 組裝步驟4



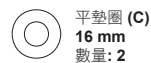
ELITE R4000



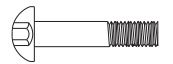
步驟 4 使用之五金包：



彈簧墊圈 (B)
15.4 mm
數量: 4



平墊圈 (C)
16 mm
數量: 2



螺絲 (D)
M8x50 mm
數量: 2



螺絲 (E)
M8x15 mm
數量: 2



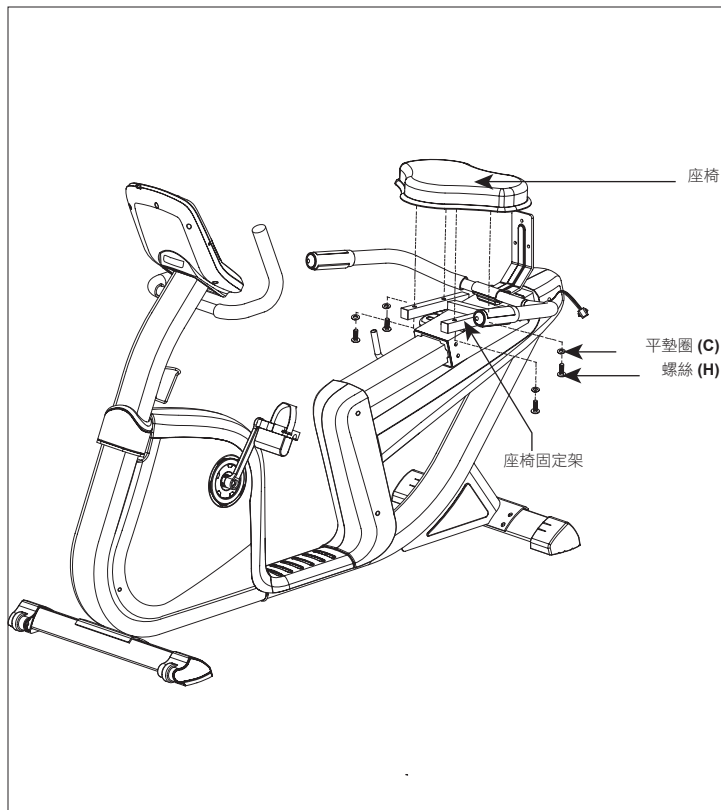
自攻螺絲 (F)
M5x15 mm
數量: 2



弧形墊圈 (G)
22 mm
數量: 2

- A 使用2顆螺絲(E)，2個彈簧墊圈(B)以及2個平墊圈(C)安裝座椅靠背支架。
- B 將心率握把和座椅靠背支架對齊，之後使用2顆螺絲(D)，2個彈簧墊圈(B)以及2個弧形墊圈(G)連接固定。
- C 使用2顆自攻螺絲(F)將水壺架連接在儀表支撐桿之上。

R4000 組裝步驟5



步驟 5 使用之五金包：



螺絲 (H)
M8x35 mm
數量: 4



平墊圈 (C)
16 mm
數量: 4

- A 使用4顆螺絲(H)以及4個平墊圈(C)將座椅連接到座椅固定架之上。

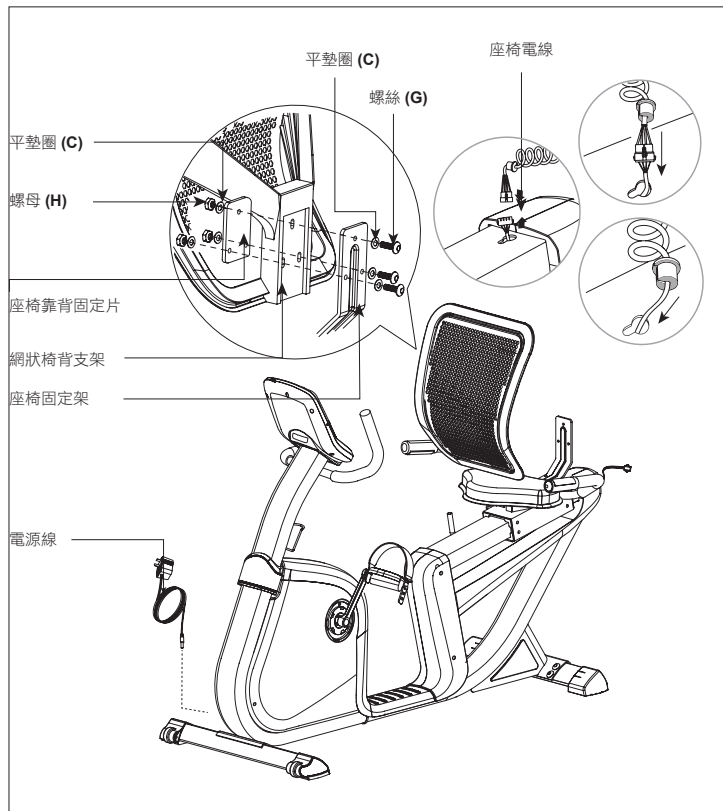


ELITE R4000

R4000 組裝步驟6



ELITE R4000



步驟 6 使用之五金包：



螺絲
M8x35 mm
數量: 3



平墊圈 (C)
16 mm
數量: 6



螺母 (H)
M8
數量: 3

- A 將座椅靠背固定片，網格座椅靠背支架和座椅固定架對齊，之後使用3顆螺絲(G)，6個平墊圈(C)以及3顆螺母(H)連接固定。
- B 根據圖示進行連接固定，插入電源變壓器。



R4000 完成組裝

R4000

最大載重: 159 公斤 / 350 磅

產品重量: 57.5 公斤 / 127 磅

機台尺寸: 163 x 67 x 122 公分 / 64 x 26 x 48 英寸

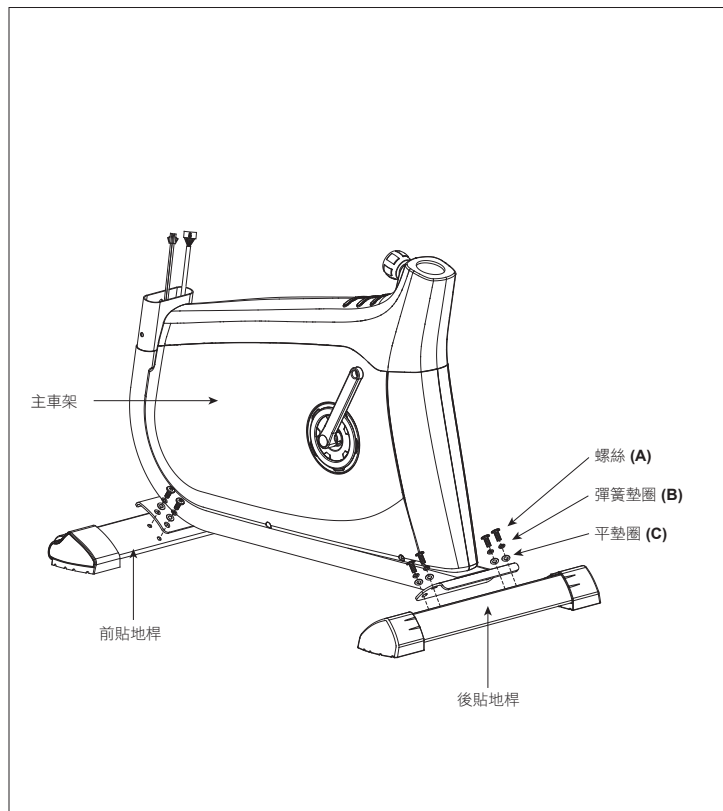


ELITE R4000

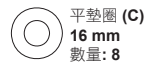
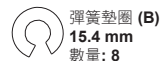
U4000 組裝步驟1



ELITE U4000

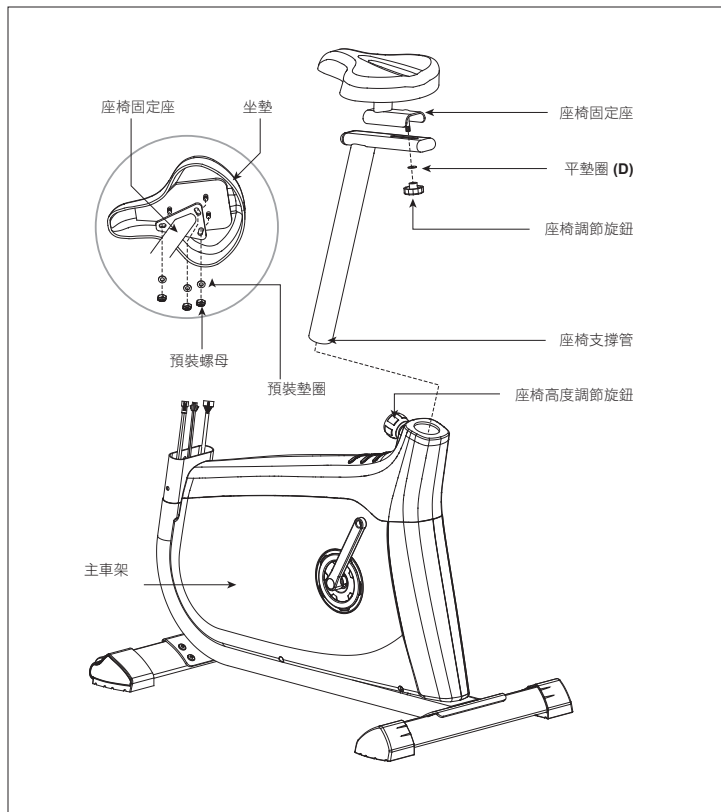


步驟 1 使用之五金包：



- A 打開步驟1五金螺絲包。
- B 使用4顆螺絲(A)，4個彈簧墊圈(B)，以及4個平墊圈(C)將後貼地桿連接到主車架之上。
- C 使用4顆螺絲(A)，4個彈簧墊圈(B)，以及4個平墊圈(C)將前貼地桿連接到主車架之上。

U4000 組裝步驟2



步驟 2 使用之五金包：



- 打開步驟2五金螺絲包。
- 使用3個預裝墊圈以及3顆預鎖螺母將坐墊連接固定到座椅固定座之上。(需要先將墊圈和螺母從座椅的底部拆下。)
- 使用1個平墊圈(D)和座椅調節旋鈕，將座椅固定座連接到座椅支撐管之上。
- 向外拉動座椅高度調節旋鈕，同時將座椅支撐管滑入到主車架之中。

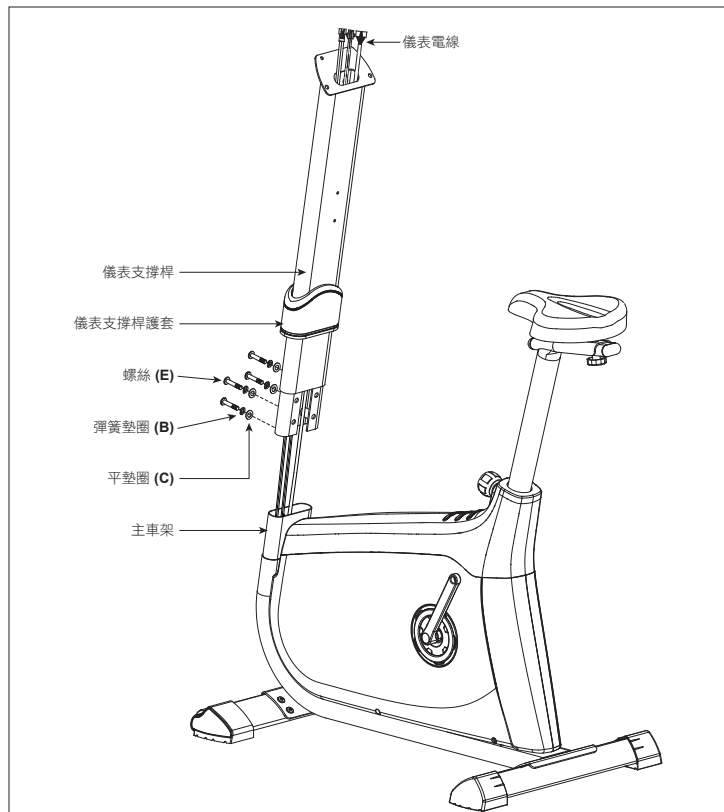


ELITE U4000

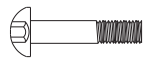
U4000 組裝步驟3



ELITE U4000



步驟 3 使用之五金包：



螺絲 (E)
M8x50 mm
數量: 4



彈簧墊圈 (B)
15.4 mm
數量: 4

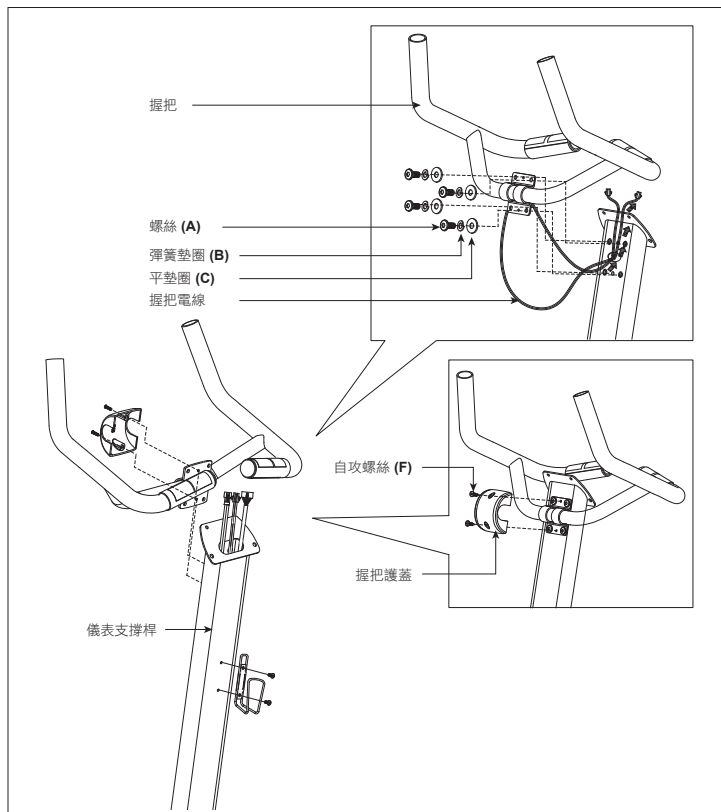


平墊圈 (C)
16 mm
數量: 4

- 打開步驟3五金螺絲包。
- 從儀表支撐桿的底部開始，向上套上儀表支撐桿護套。
- 仔細地進行儀表電線連接，仔細地將所有電線穿入到儀表支撐桿中。將儀表支撐桿滑入到主車架儀表固定座中。
- 使用4顆螺絲(D)，4個彈簧墊圈(B)，以及4個平墊圈(C)從後側將儀表支撐桿連接到主車架之上。
- 將儀表支撐桿護套，向下滑動到主車架之上。

注意：在裝配時必須謹慎操作，以防止損壞任何電線。

U4000 組裝步驟4



步驟 4 使用之五金包：



螺絲 (A)
M8x20 mm
數量: 4



彈簧墊圈 (B)
15.4 mm
數量: 4



自攻螺絲 (F)
M5x15 mm
數量: 4



平墊圈 (C)
16 mm
數量: 4

- A 打開步驟4五金螺絲包。
- B 將握把電線從儀表支撐桿的孔洞中穿過，之後將其從儀表支撐桿的頂部拉出。
- C 使用4顆螺絲(A)，4個彈簧墊圈(B)，以及4個平墊圈(C)將握把連接到儀表支撐桿之上。
- D 使用2顆自攻螺絲(F)將握把護蓋連接固定到儀表支撐桿之上。
- E 使用2顆自攻螺絲(F)將水壺架連接固定到儀表支撐桿之上。

注意：在裝配時必須謹慎操作，以防止損壞任何電線。

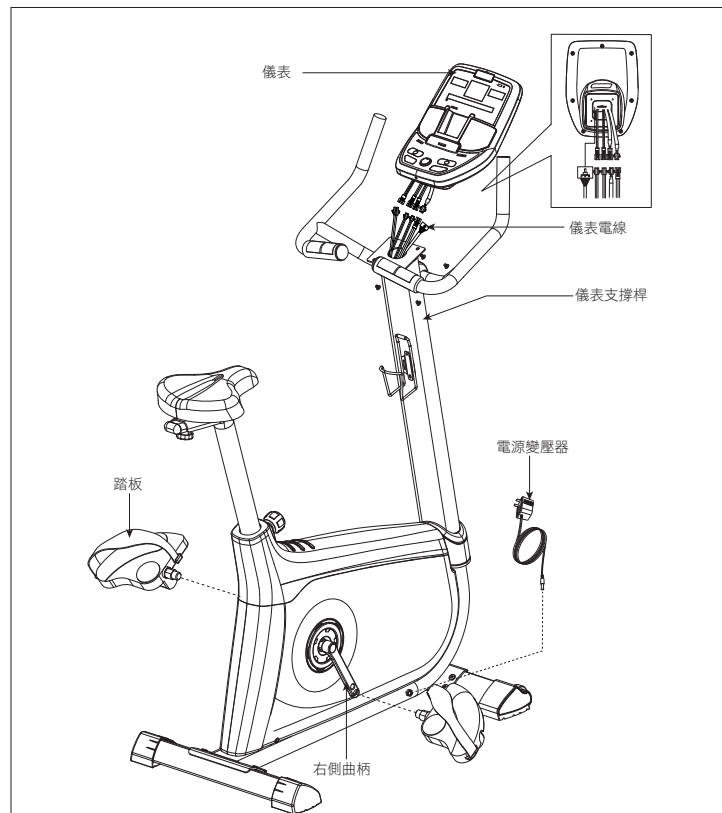


ELITE U4000

U4000 組裝步驟5

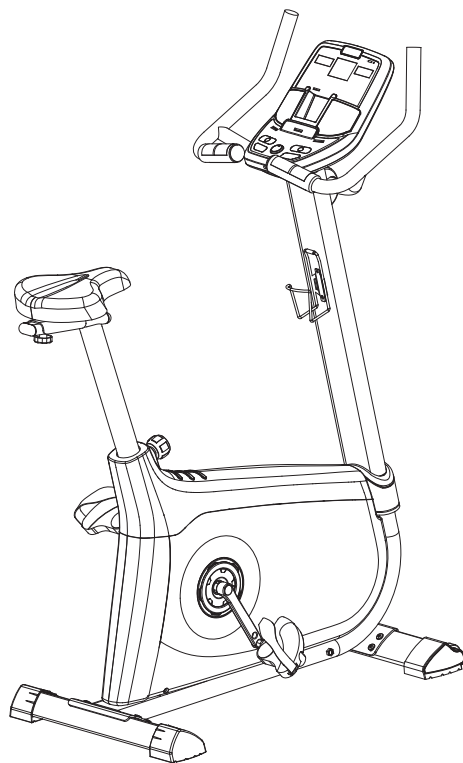


ELITE U4000



* 注意：此步驟沒有零件。

- A 將右側踏板安裝連接到右側曲柄之上，之後隨健身車帶的13/15mm平扳手沿著順時針方向，將其鎖緊。
- B 將左側踏板安裝連接到左側曲柄之上，之後隨健身車帶的13/15mm平扳手沿著逆時針方向，將其鎖緊。(注意：左側曲柄上的螺紋方向和右側相反，因此非常重要的一點是需要沿著逆時針方向將其鎖緊。相反的方向鎖緊可能損壞踏板或者曲柄。)
- C 連接儀表電線，仔細地將儀表電線穿入到儀表支撐桿中。
- D 使用4顆預鎖螺絲(需要先將這些螺絲從儀表上拆下)，將儀表連接到儀表支撐桿之上。
- E 根據圖中所示的方式插入電源變壓器。



U4000 完成組裝



ELITE U4000

U4000

最大載重: 159 公斤 / 350 磅

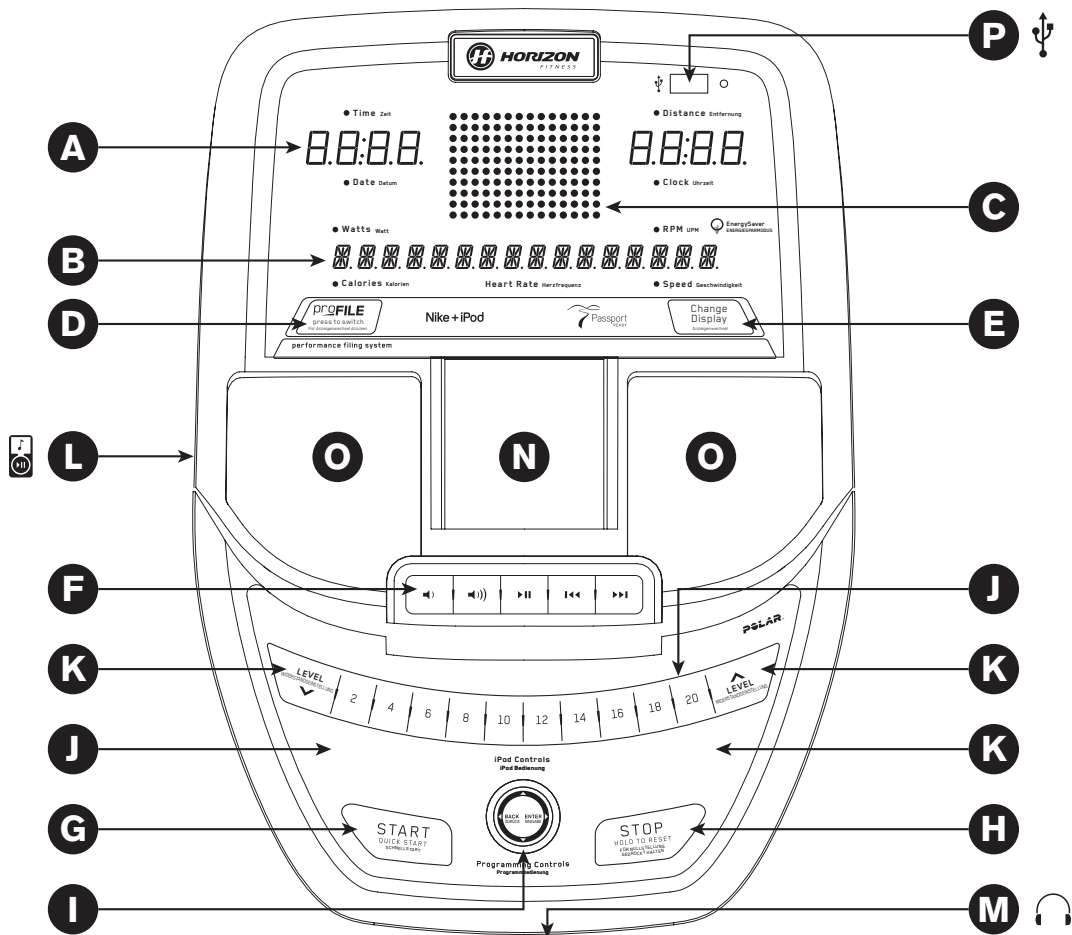
產品重量: 41.5 公斤 / 91 磅

機台尺寸: 102 x 56 x 145 公分 / 40 x 22 x 57 英寸



健身車操作

本節將說明，如何使用您的儀表組及設定計畫。

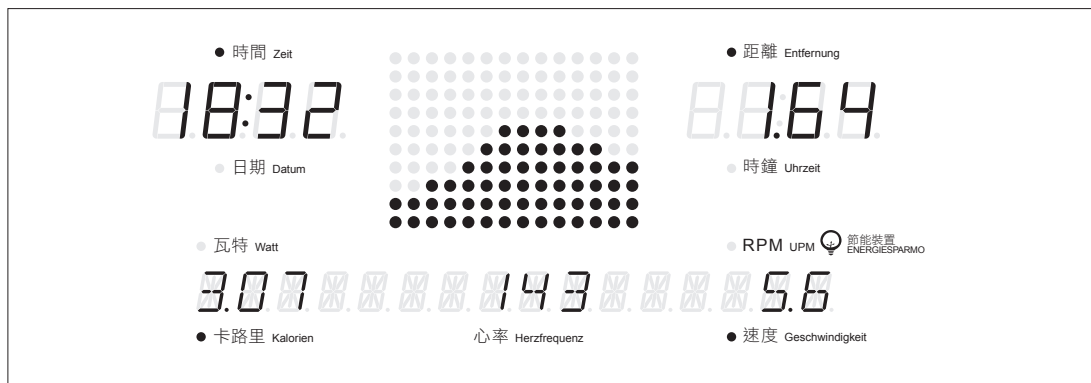




儀表操作

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、轉速、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。使用者必須在使用前按下前選擇。
- E) **變更顯示按鈕**：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**：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**：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) **IPOD®／設定按鈕**：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。
- **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。
- **心率 (HR)：**以 BPM（每分鐘心跳數）顯示，此用於監視您的心率（以兩手接心跳握把或穿戴心率胸帶時顯示）。
- **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。
- **瓦特：**顯示目前使用者的功率輸出。
- **轉速：**每分鐘轉速。
- **阻力：**顯示目前的阻力大小。將於英數視窗內顯示。
- **PROFILE™ 顯示畫面：**啟動 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。



開始使用

- 1) 檢查附近並無會妨礙健身車運動的任何物體。
- 2) 插入電源線並確定電源開啟。
- 3) 您有以下健身運動選項：

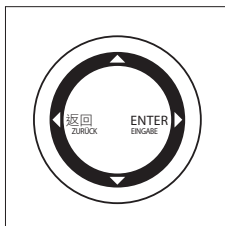
A) 快速啟動

- 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。或者...

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) 選取使用者重量並按下 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，並在手動模式計畫下從 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。

設定按鈕



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 級數	熱身 4 分鐘				計畫區間 - 重複												緩和 4 分鐘			
	1	2	3	4	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	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 踩踏節奏模式：逐漸增加鍛煉阻力等級，增強您的體力和耐力。

時間 級數	暖身				計畫區間 - 重複												緩和			
	4 分鐘				90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	4 分鐘			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	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 俄勒岡州之旅模式：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				計畫區間 - 重複												緩和			
	4 分鐘				30	90	90	30	30	90	30	90	30	30	90	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	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

心率訓練

瞭解正確訓練強度的第一步驟為找出您的最大心律（最大心率 = 220 - 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率的人。判定您個人最大心率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 種不同心率區運動的心率範圍。例如：30 歲的最大心率為 220 - 30 = 190 BPM 及 90% 的最大心率為 190 × 0.9 = 171 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 心率目標區模式： 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 ▲▼ 選心率目標區計畫，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 心率 (HR) 間歇模式： 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 或鍵盤 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率 (THR)，其他列等於 ± 2 下心跳。若運動時低於目標心率 (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。您目前的心率以閃爍的那欄表示，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。
- 若未偵測到心率，裝置將不會增減阻力大小。
- 若心率高於您的目標區 25 下心跳，計畫將會減緩。

計畫資訊

P10 心肺提升模式：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	1:30	1:30	1:30	1:30	30	1:30	1:30	4:00 分鐘	
1	阻力	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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 爬山模式：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

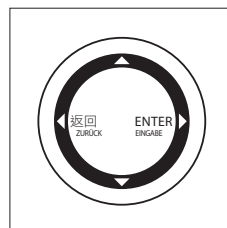
- 1) 使用選擇自訂計畫 1、2 或 3，▲▼ 然後按下設定按鈕上的 ENTER。
- 2) 使用 ▲▼ 選擇時間，然後按下設定按鈕上的 ENTER。
- 3) 使用設定阻力 ▲▼ 數據圖，然後在各區間設為所需級數後（重複直到所有 15 區間皆完成設定）按下設定按鈕上的 ENTER。

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



將健身車與 PASSPORT 同步

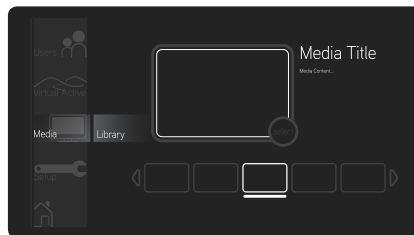
- 1) 按下 Passport 遙控器上的方向鍵，捲動至設定圖示，然後按下 Select（選擇）。
- 2) 請依照螢幕上的提示，按住設備儀表組上的**提高阻力**及**停止**按鈕。
- 3) 同步成功後，橢圓訓練機的訊息列將從 RF Sync 變更為 Passport Ready。
- 4) 除了第 3 點之外，螢幕上顯示的訊息將通知您同步是否完成或失敗。



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 獨家的 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。

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。
- 轉速 - 最近一次訓練的平均轉速。
- 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。
 - 轉速 - 訓練的平均轉速。
 - 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。
 - 轉速 - 每週訓練平均轉速。
 - 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。
 - 轉速 - 平均轉速。
 - 卡路里 - 平均燃燒卡路里。
 - 速度 - 平均速度。





PROFILE™ 表現追蹤工具

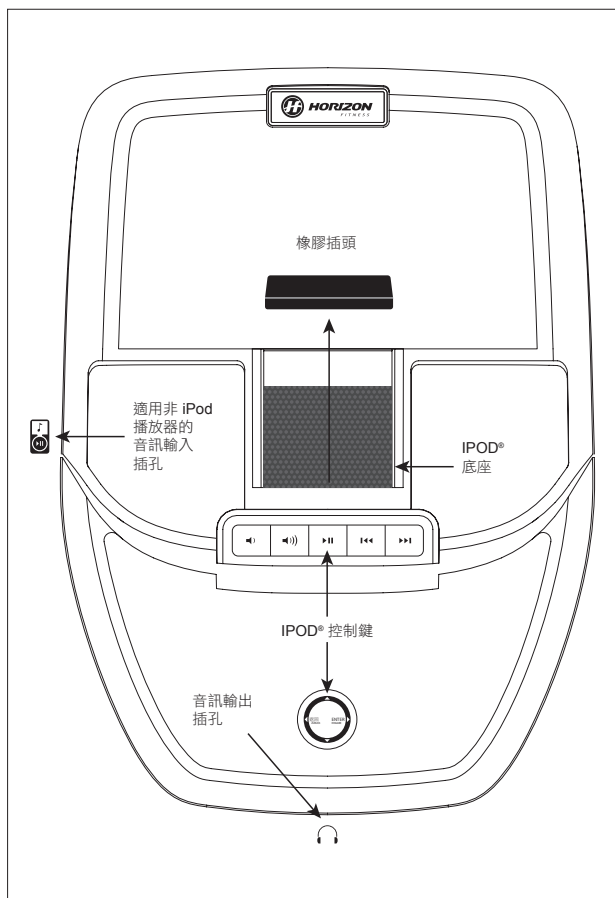
每週目標設定

- 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。

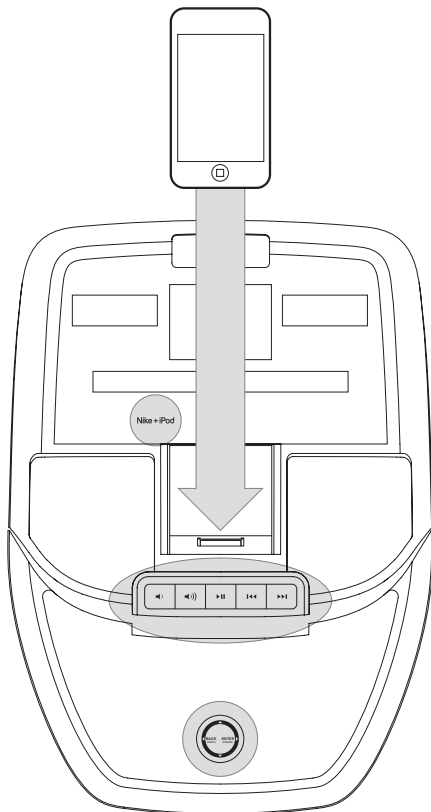
使用 IPOD 底座 (未隨附 IPOD)

- 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。





「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 + 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。

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，須先開啟裝置上的 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啟動（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。





2014.08.06

JOHNSON 喬山健康科技

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