



BowFlex

T9

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

2

ENGLISH

25

DEUTSCH

48

NEDERLANDS

71

FRANÇAIS

94

ITALIANO

117

ESPAÑOL

140

PORTUGUÊS

163

العربية

186

繁體中文

209

简体中文

232

RED INFO

233

WEEE

感謝您選購 BowFlex T9 跑步機健身器材。誠摯建議您在開始組裝器材前仔細閱讀本使用手冊，尤其是以下警告指示！警告指示可減少燒燙傷、觸電或受傷的風險或人身傷害：

開始前，請先找出在電源開關附近白色條碼貼紙上的跑步機序號，然後將其輸入下方空白處。

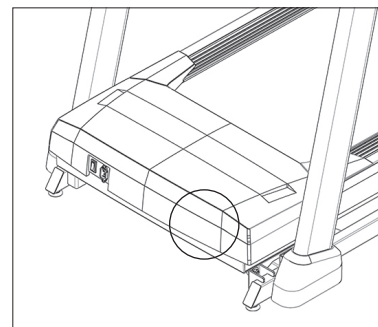
請在下面方框內輸入序號和機型名稱：

產品序號：

型號名稱：**BOWFLEX T9**

» 來電諮詢服務時，請提供序號和型號名稱。

序號位置



警告

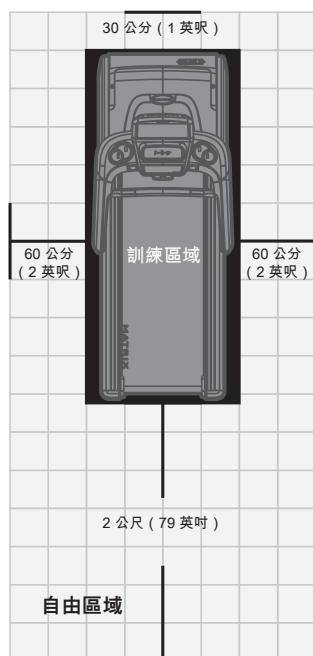
- 疏於遵照這些說明可能會導致人員受傷！
- 心率監測系統可能不準確。運動過量可能會導致嚴重受傷或死亡。若覺得頭暈，請立刻停止運動。
- 運動時請保持適當配速。
- 若感覺到各種不同的疼痛，包括胸痛、噁心、暈眩或呼吸困難等，應立即停止運動並諮詢醫師此症狀之後，才可繼續使用。不正確或過量的運動可能損害健康。
- 請勿穿著可能被跑步機任何零件勾住的衣物。
- 使用本器材時請一律穿著運動鞋。
- 請勿在跑步機上跳躍。
- 運動時，請勿跑在跑帶邊緣，以避免受傷風險。
- 跑步機運作時，任何時候均只能由一人使用。
- 體重超過保固部分規定的承重能力之人員請勿使用跑步機。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 將跑步機平台降下時，應確定其後腳已穩固立於地板後，才可踏上平台。
- 請勿在毯子或枕頭下使用。機體過熱可能會引發火災、觸電或人身傷害。
- 本健身器材必須使用正確接地的電源插座。
- 若要中斷電源，請將所有控制功能切換至關閉位置，然後拔下電源插頭。
- 移動設備之前，請切開所有電源。
- 器材的電線或插頭損壞時，即使器材能正常運作，也切勿操作器材。如果產品出現損壞或曾經浸水，請勿操作產品。請聯絡客戶技術支持進行更換或維修，以避免危險。
- 連接電源時，切勿讓跑步機處於無人看管狀態。不使用器材時以及在安裝或拆下零件之前，請拔除電源插頭。
- 任何時候，寵物或 13 歲以下的兒童須距離跑步機 3 公尺以上。
- 任何時候，13 歲以下兒童絕不應使用跑步機。
- 13 歲以上的孩童或具備身體、知覺或精神能力缺陷，或缺乏經驗和知識的人士均不應使用跑步機，如欲使用，應接受可負責其安全之人士指導使用跑步機。
- 除非經專業人員和當地經銷商指示，否則請勿拆下保護蓋。維修服務只能由經授權的維修服務技師進行。
- 斷開安全開關，以防止第三方濫用。
- 跑步機配備側扶手和前把手，供使用者支撐和緊急離開，按下緊急按鈕即可停止機器，緊急離開器材。
- 跑步機上沒有使用者時，噪音水平低於 70 分貝，使用時會超過 70 分貝。如果跑步機的噪音對您造成困擾，請停止運動並休息一下。載重狀態下的噪音量會比無載重更大。
- 折疊跑步機之前，請確保跑步機完全停止。請勿於折疊時操作跑步機。
- 請注意，端蓋等塑膠零件容易磨損。
- 必須定期檢查是否有損壞和磨損，方可維持跑步機的安全等級。
- 請確保跑帶的邊緣與側邊裝飾護條平行，並且不會在側邊裝飾護條下方移動。如果跑帶未居中，必須在使用前進行調整。
- 請僅依照跑步機指南和使用手冊說明使用跑步機。
- 請勿使用非製造商建議的其他配件。使用不當配件可能會造成人身傷害。
- 請將器材送回客戶服務中心進行檢修。
- 請讓電源線遠離高溫表面。請勿使用隨附的電源線搬運本器材，請勿將電線當成把手使用。
- 通風口堵塞時，請勿操作跑步機。請保持通口清潔，沒有棉絮、毛髮等。
- 為避免觸電，請勿將任何物品放入或插入任何開口。
- 請勿在使用噴霧產品的地方或供應氧氣時操作器材。
- 本跑步機僅供家庭使用。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點使用跑步機，例如但不限於車庫、陽台、泳池區、浴室、露天車棚或戶外。如果跑步機暴露在較低溫度或高濕度的氣候下，強烈建議於第一次使用前為跑步機暖機到室溫。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 跑步機很重，移動時請小心，並視需要尋求協助。請勿嘗試移動或搬運跑步機，必須先讓跑步機處於直立折疊位置，並固定鎖扣。如果未遵守上述指示，可能會導致受傷。
- 請依照組裝說明指示的時機，再將跑步機從包裝內取出或抬起。您可以拆下儀表支撐桿的塑膠膜。

- 請勿於包裝箱倒置或側放時打開包裝箱。
- 請於預計使用位置拆封和組裝器材。
- 封閉式跑步機配備高壓裝置，如果操作不當，可能會導致下層主架彈開。
- 除非經客服技術人員指示，請勿拆下儀表護蓋。維修只能由授權維修技術人員進行。
- 可由 2 人一起組裝，組裝過程將會更加輕鬆。

⚠ 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。



跑步機放置位置

請將跑步機放置在平坦穩固的表面。跑步機前方應留下 30 公分的空間設置電源線。請在跑步機後方留一個清空區域，寬度應至少和跑步機同寬，且長度至少 2 公尺。此區域必須清空障礙物，並為使用者提供離開器材的暢通路線。發生緊急情況時，請將雙手放在兩側扶手上支撐自己，並將雙腳放在側邊裝飾護條上。為了方便使用，跑步機兩側應留下 60 公分的空間，供使用者戶從任何一側進出跑步機。請勿將跑步機放置在可能阻擋會通風口或通氣孔的區域。跑步機不應放在車庫、遮雨棚、水邊或戶外。

接地說明

本產品必須接地。如果跑步機發生異常或故障，正確接地可為電流提供最小電阻的路徑，以降低觸電的風險。本產品配備附有器材接地導體的電線和接地插頭。插頭必須插入依據當地法規和法令安裝和接地適當插座中。

危險！

- 不當連接器材接地導體可能會導致觸電。如果您不確定產品是否正確接地，請諮詢合格的電工或維修服務供應商。請勿擅自改造產品隨附的插頭。如果插頭與插座不符，請找合格電工安裝適當的插座。
 - 本產品適用於標稱局部電壓電路，並配備接地插頭。本產品不應使用轉接器。
 - 本產品必須使用專用電路。若要判斷是否使用了專用電路，請關閉該電路的電源，並觀察其他裝置斷電。如果有，請將器材移到其他電路。
- 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)	198 x 94 x 171 公分 / 78 x 37 x 67 英吋
產品重量	128 公斤 / 282.2 磅
使用者體重承載上限	159 公斤 / 350 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>

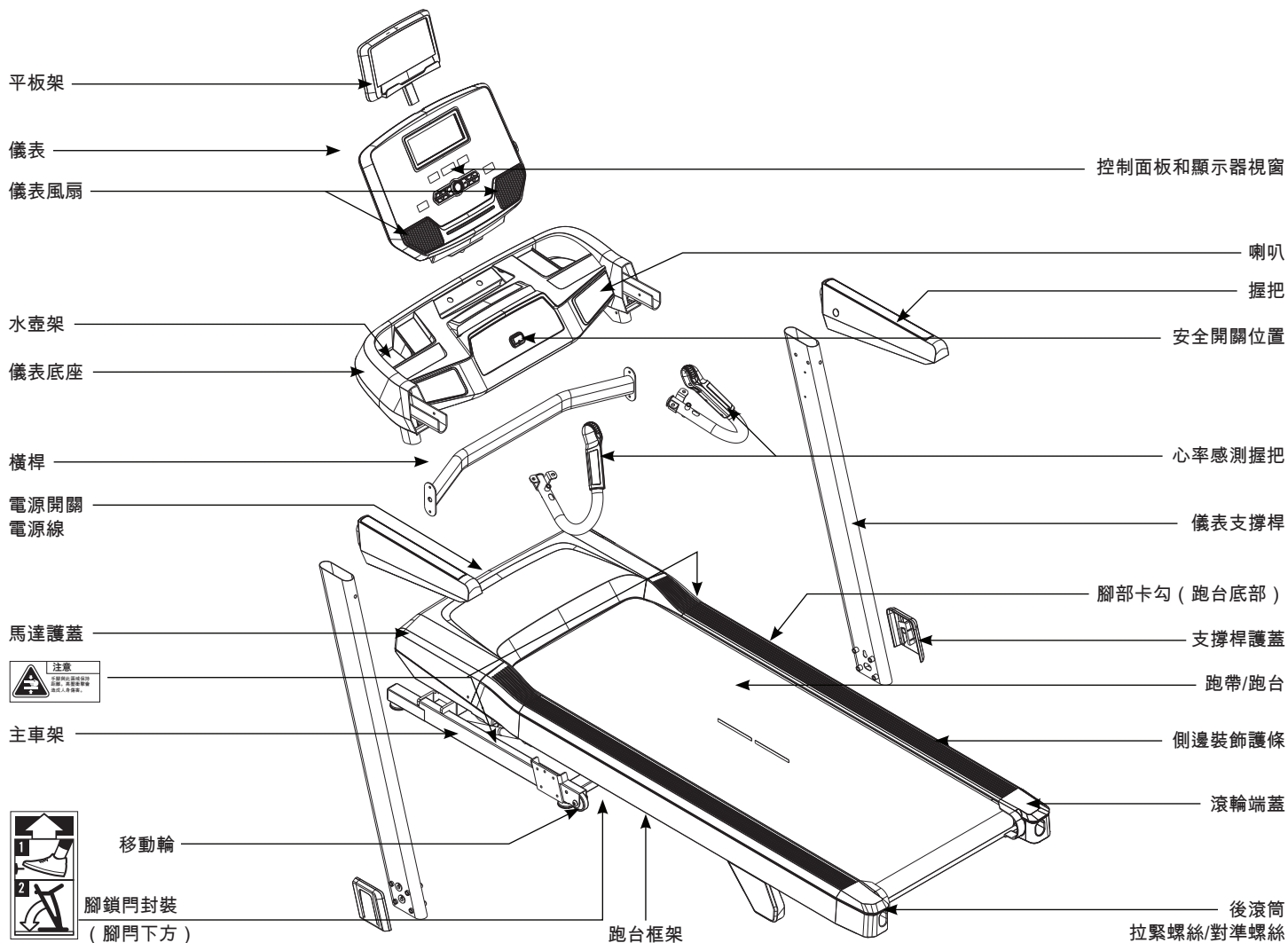
保固

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？

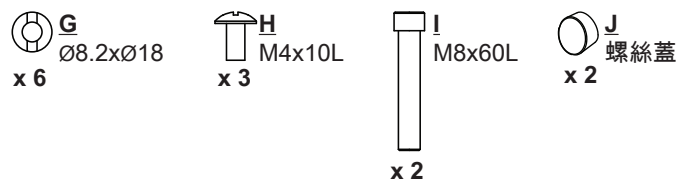
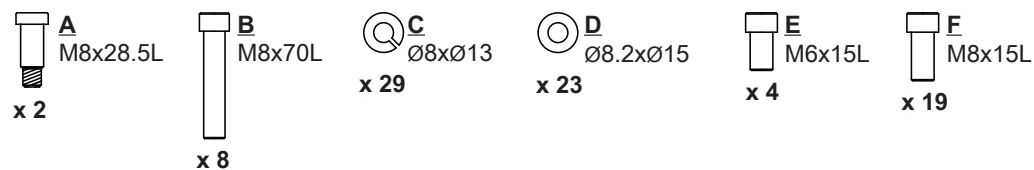
如果有任何疑問、缺少零件，或需要器材的技術支援或保養，請聯絡客戶技術支援。

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

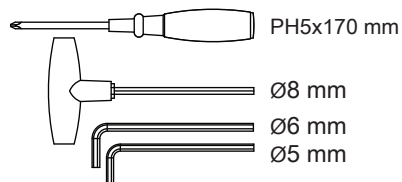


隨附零件主要零件：

- | | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|---|
| ☐ 1 個主車架 | ☐ 1 個平板架 | ☐ 1 個安全開關 |
| ☐ 1 個儀表底座 | ☐ 1 個長槓 | ☐ 1 瓶矽利康潤滑油 (兩用) |
| ☐ 1 個儀表 | ☐ 2 個握把 | |
| ☐ 2 支儀表支撐桿 | ☐ 2 個心率感測握把 | |
| ☐ 2 個儀表支撐桿護蓋 | ☐ 1 套五金/工具包 | |



五金工具包：



請注意：每次組裝期間，請務必確保所有螺帽及螺絲安裝到位，鎖入每顆螺絲時，請先部份鎖入接著再完全鎖緊。
請注意：塗抹少量潤滑劑有助硬體安裝。任何潤滑劑都可以，如鋰潤滑劑。

組裝第 1 步

第 1 步工具包：



- 1.1 開啟第 1 步的工具包。
- 1.2 使用 5 mm L 型扳手將 2 根導向螺栓 (A) 插入主車架 (11)。接著鎖緊固定。
- 1.3 將引線 (12) 裝至儀表纜線 (13) 的底端。將導線 (12) 與儀表纜線 (13) 穿過右儀表支撐桿 (14R) 下方的孔洞。將導線 (12) 拉過支撐桿後，儀表纜線 (13) 的頂部應位於右儀表支撐桿 (14R) 上方。
- 1.4 使用 4 個螺絲 (B)、4 個彈簧墊圈 (C) 和 4 個平墊圈 (D) 將右儀表支撐桿 (14R) 安裝至主車架 (11)。

請注意：組裝支撐桿時，切勿擠壓任何電線。

- 1.5 針對左儀表支撐桿 (14L) 重複第 1.4 步。

請注意：在第 3 步結束之前請勿完全擰緊螺絲。

組裝第 2 步

第 2 步工具包：



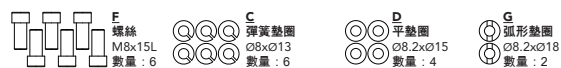
- 2.1 開啟第 2 步的工具包。
- 2.2 使用 4 個螺絲 (E) 將橫桿 (15) 安裝至左右兩側的儀表支撐桿 (14L&R)。

請注意：組裝橫桿時，切勿擠壓任何電線。

請注意：在第 3 步結束之前請勿完全擰緊螺絲。

組裝第 3 步

第 3 步工具包：



請注意：建議 2 人進行步驟 3 組裝。

3.1 開啟第 3 步的工具包。

3.2 小心連接儀表纜線 (13) 的兩端，並將額外纜線收入右儀表支撐桿 (14R) 中。

3.3 小心將儀表底座 (15) 放在儀表支撐桿 (14 L&R) 上，使用 6 個螺絲 (F)、6 個彈簧墊圈 (C)、4 個平墊圈 (D) 和 2 個弧形墊圈 (G) 安裝。

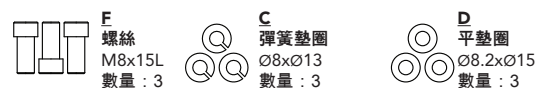
請注意：組裝儀表時，切勿擠壓任何電線。

請注意：完全擰緊第 1-3 步中的螺絲。

請注意：組裝第 4 步 不適用於美國、加拿大與墨西哥以外市場。

組裝第 5 步

第 5 步工具包：



5.1 開啟第 5 步的工具包。

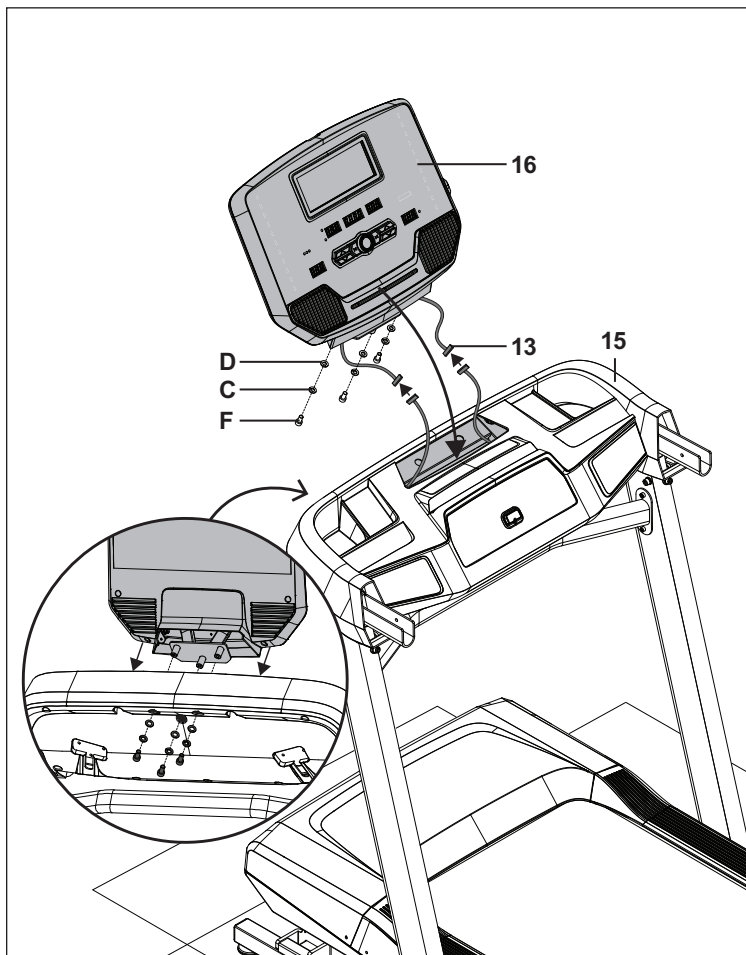
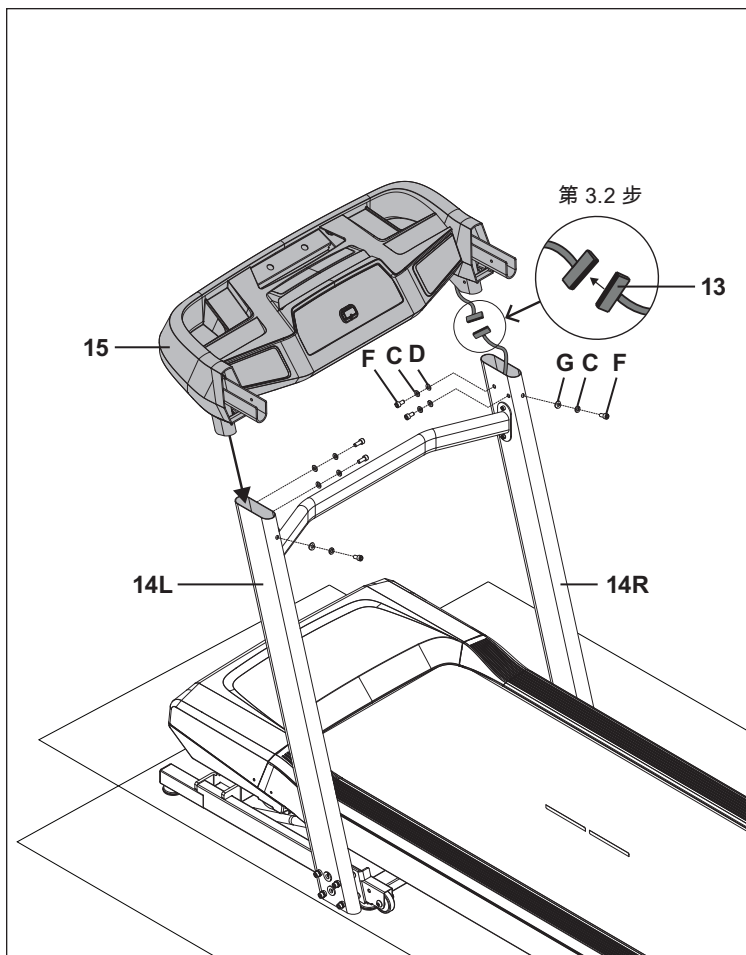
5.2 摺疊跑步機的平台。請確保平台牢牢固定。

5.3 從跑步機的平台下移除剩餘附帶零件盒，將平台降下，以便組裝剩餘部分。

5.4 小心連接 左右兩側儀表纜線 (13)，然後將額外纜線收入儀表底座 (15)。

5.5 使用 3 個螺絲 (F)、3 個彈簧墊圈 (C) 和 3 個平墊圈 (D) 將儀表 (16) 安裝至儀表底座 (15)。

請注意：組裝儀表時，切勿擠壓任何電線。



組裝第 6 步

第 6 步工具包：



6.1 開啟第 6 步的工具包。

6.2 將平板架 (17) 插入至儀表 (16) 頂部的開口，並用 3 個螺絲 (H) 固定。

組裝第 7 步

第 7 步工具包：

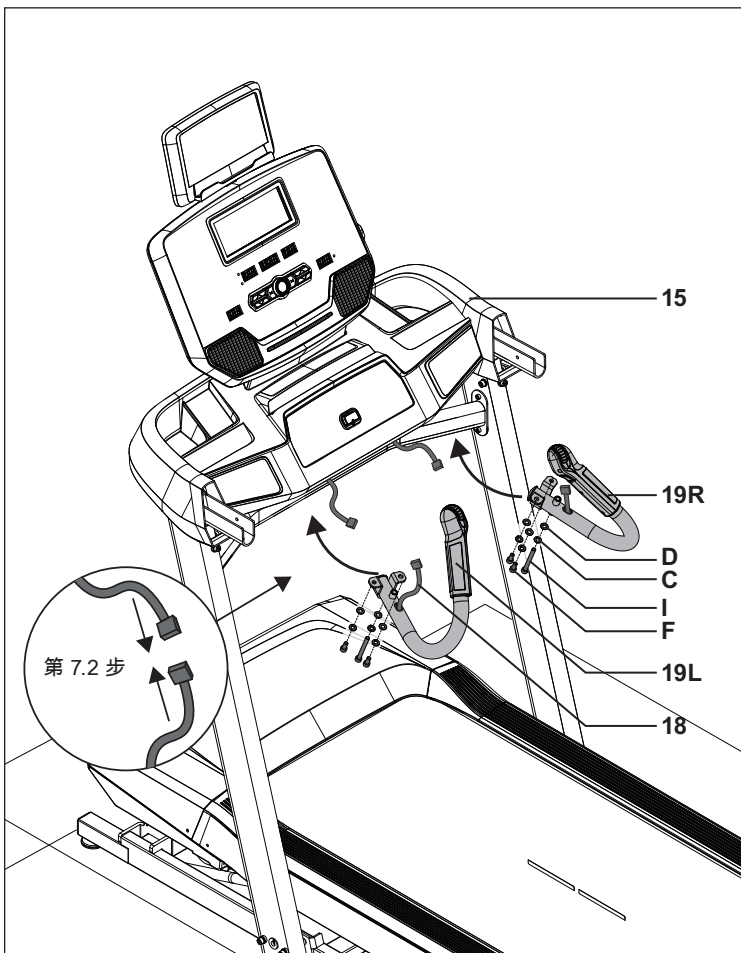
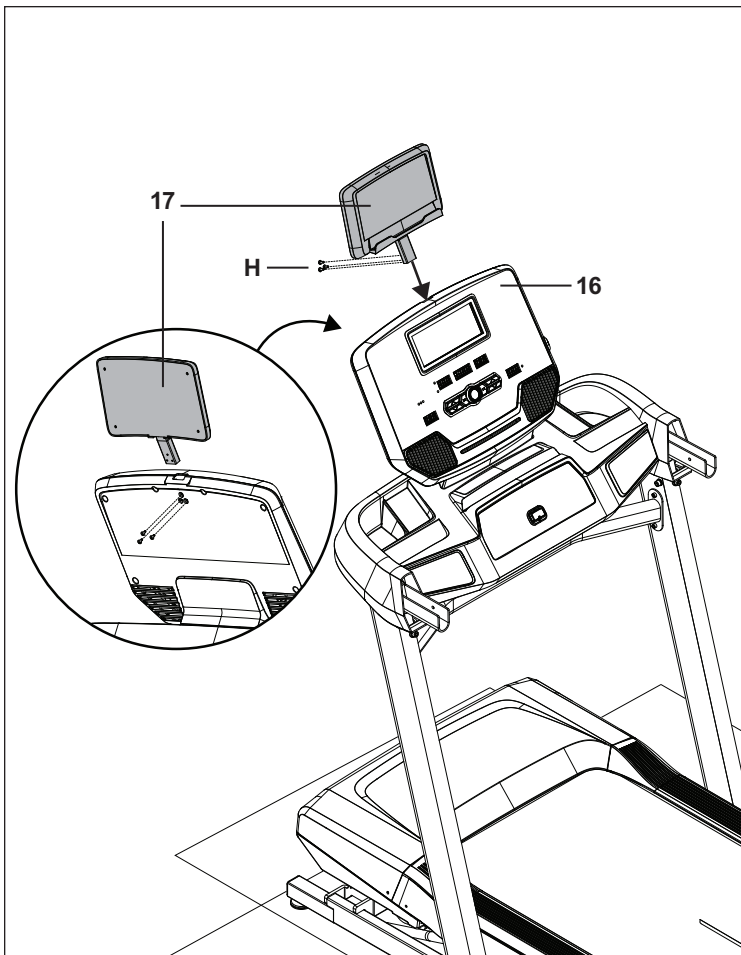


7.1 開啟第 7 步的工具包。

7.2 將心率感測纜線 (18) 連接到儀表底座 (15) 的纜線，並將多餘纜線收入儀表底座以避免損壞。

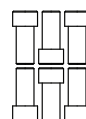
7.3 使用 4 個短螺絲 (F)、2 個長螺絲 (I)、6 個彈簧墊圈 (C) 和 6 個平墊圈 (D)，將心率感測握把 (19L 和 19R) 固定至儀表底座 (15)。

請注意：組裝心率感測握把時，切勿擠壓任何電線。



組裝第 8 步

第 8 步，五金包：



F
螺絲
M8x15L
數量：6



C
彈簧墊圈
Ø8xØ13
數量：6



D
平墊圈
Ø8.2xØ15
數量：2



G
弧形墊圈
Ø8.2xØ18
數量：4



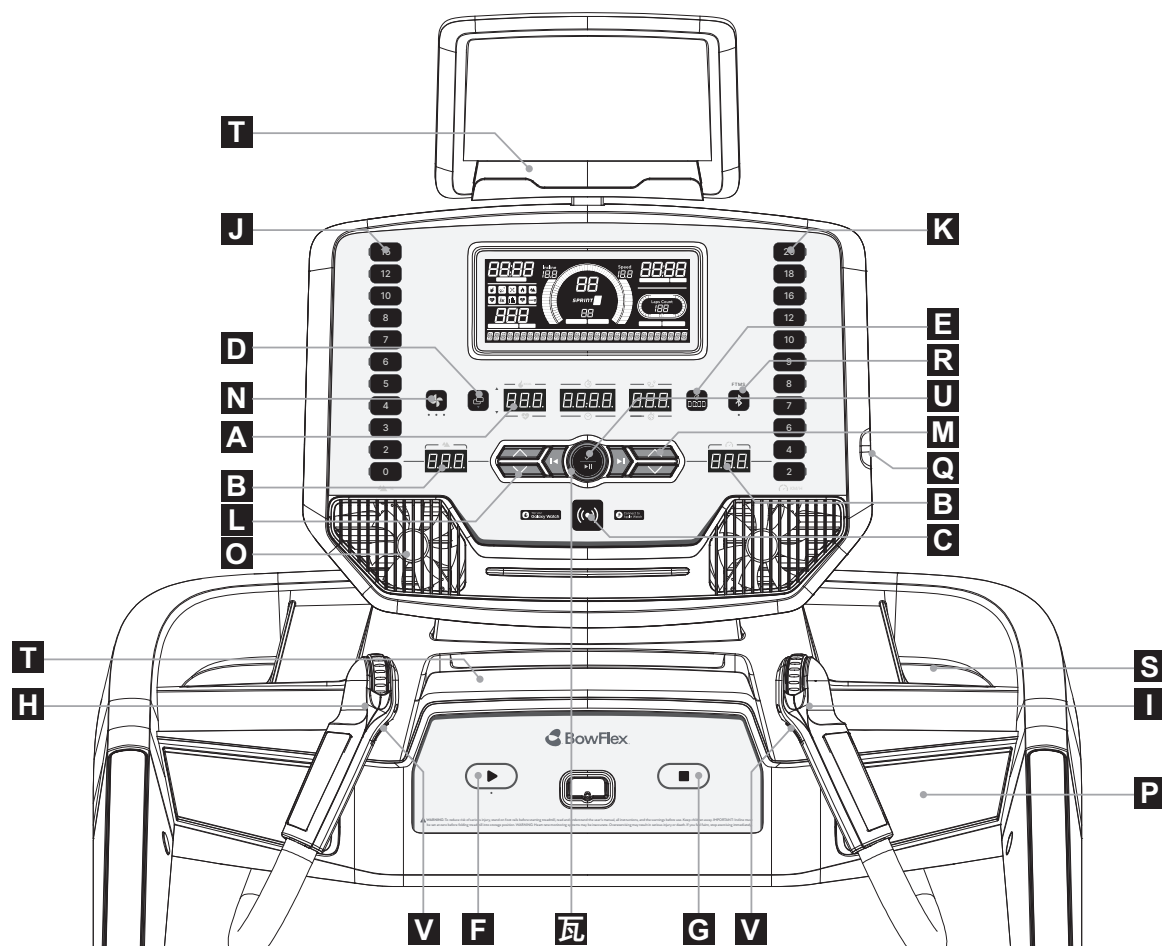
J
螺絲蓋
數量：2

- 8.1 開啟第 8 步的五金包。
- 8.2 將左握把 (20L) 連接至儀表托架 (21) 上，並用 1 個螺絲 (F)、1 個彈簧墊圈 (C) 和 1 個平墊圈 (D) 固定側邊。
- 8.3 用 2 個螺絲 (F)、2 個彈簧墊圈 (C) 和 2 個弧形墊圈 (G) 固定左握把 (20L) 底部。
- 8.4 針對右握把 (20R) 重複第 7.2 步與第 7.3 步，並完全擰緊所有螺絲。
- 8.5 插入螺絲蓋 (J)，蓋住握把 (20L 和 20R) 的螺絲孔。
- 8.6 將支撐桿護蓋 (23L 和 23R) 推至支撐桿螺絲上方。

組裝第 9 步

組裝完成！

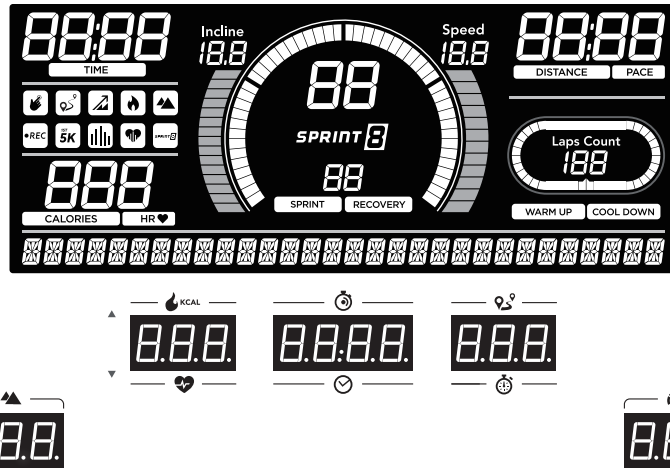
首次使用前，請依照保養乙節說明，為跑步機的平台進行潤滑



儀表操作

請注意：儀表上方覆蓋一層透明塑膠保護薄膜，使用儀表前請先撕下。

- A) LED 顯示器：卡路里、分割時間、距離、心率、總時間和配速。
- B) 速度與坡度顯示器：指示選擇的速度和坡度。
- C) 智慧可手錶讀取器：點選 Apple Watch 或 Samsung Galaxy Watch，將運動與跑步機同步。
- D) 切換顯示器：在卡路里/心率、分割時間/總時間與距離/配速之間切換 LED 顯示器。
- E) 分割鍵：按下以重設分割時間顯示器。
- F) 開始：按下以開始運動。
- G) 停止：按下可暫停運動。持續按住 3 秒可結束運動並重設儀表。
- H) 坡度 QUICKDIAL：用於按微增量 (.5%) 調整坡度。
- I) 速度 QUICKDIAL：用於按微增量 (.1 公里/小時) 調整速度。
- J) 坡度快速鍵：用於更快達到所需坡度。按鍵上的 LED 會顯示目前坡度。
- K) 速度快速鍵：用於更快達到所需速度。按鍵上的 LED 會顯示目前速度。
- L) 坡度 +/- 鍵：用於按微增量 (.5%) 調整坡度。
- M) 速度 +/- 鍵：用於按微增量 (.1 公里/小時) 調整速度。
- N) 風扇鍵：按下可改變風扇強度。
- O) 風扇：個人運動風扇。
- P) 喇叭：會透過喇叭播放音樂與音訊回饋。
- Q) USB 連接埠：用於為大多數裝置充電 (最高達 1.0 安培)，以及安裝軟體更新。
- R) 藍牙鍵：用於在藍牙平板電腦和心率模式之間切換。LED 會在藍牙裝置連線時亮起。
- S) 水壺架：用於存放水壺和其他個人物品。
- T) 平板電腦/閱讀架：擺放平板電腦或閱讀素材。
- U) 選擇/播放暫停按鈕：按下以確認選擇，或播放/暫停音訊。
- V) 間歇按鍵：這些是可程式化按鍵。選擇使用者後，可調整這些按鍵至所需的速率及坡度設定程式。
- W) 運動旋鈕：用於選擇運動及控制音量。



顯示器視窗

-  坡度：顯示為百分比。指示步行或跑步表面的坡度。
-  速度：顯示為公里/小時。指示步行或跑步表面移動有多快。
-  卡路里：運動中燃燒的總卡路里。
-  分割時間：自上次按下分割鍵以來的經過時間。
-  距離：以公里為單位顯示。指示您在運動期間已完成的距離。
-  心率：顯示格式為 BPM (每分鐘心跳次數)。用來監測您的心率 (雙手同時握住心率感測握把時即會顯示)
-  總時間：根據所選的運動，顯示經過或剩下的總時間。
-  步速：指示以當前速度跑步或步行時完成一公里所花費的分鐘數。
-  圈：圖形顯示跑道圈數。一圈為 400 公尺 (1/4 英里)。
-  圖表：計數至 60 秒，然後重複。Sprint 8 程式圖表會計數至 30、60 和 90 秒。
-  程式圖示：顯示選擇的運動程式。運動程式定義請見後續頁面。

開始訓練

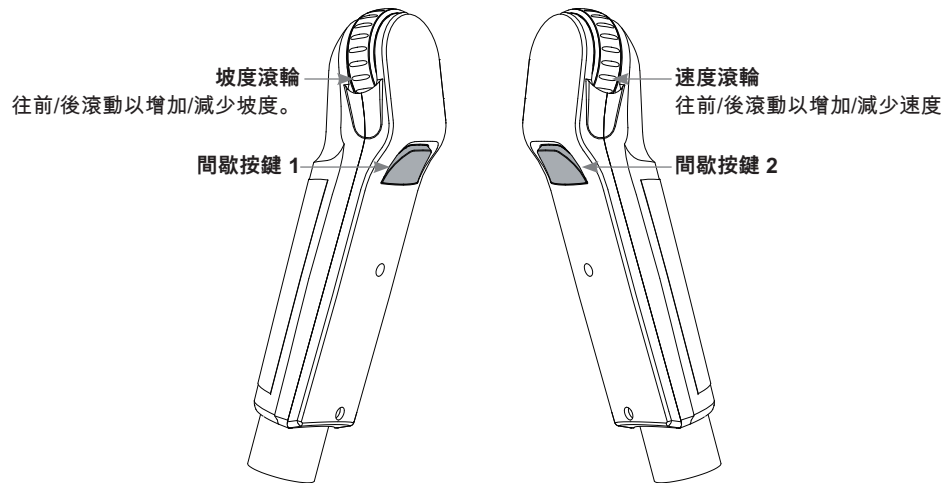
- 1) 檢查並確認在跑帶上，未放置任何妨礙跑步機移動的物品。
- 2) 將電源插頭插入後，開啟跑步機的電源。(電源開關位於電源線旁邊。)
- 3) 站立在跑步機的側邊裝飾護條。
- 4) 將安全開關扣夾夾住衣服，確定安全開關有夾緊，不會於操作中脫落。
- 5) 將安全開關插入儀表上的安全開關孔內。
- 6) 開始運動有兩個選項：

A) 快速開始

只需按下開始鍵即可開始訓練。
時間、距離和卡路里將從零開始計算。您也可以.....

B) 選擇運動或目標

- 1) 轉動運動旋鈕以選擇您的使用者，然後在所需使用者顯示時按下選擇。
- 2) 轉動運動旋鈕以選擇您的體重，然後在所需體重顯示時按下選擇。
- 3) 轉動運動旋鈕以選擇您的程式，然後在所需程式顯示時按下選擇。
- 4) 轉動運動旋鈕以調整設定，然後在所需設定顯示時按下選擇。
- 5) 按下開始以開始。



如何調整與使用自訂間歇按鍵

心率感測握把上的可程式化間歇按鍵，是為協助自訂此機器以符合最喜好的運動而設計。

在左邊與右邊的間歇按鍵可程式化速度與坡度。

為調整間歇按鍵，必須選定使用者、啟動機器、設定所需的速率與坡度、按住所需的間歇按鍵三秒，直到跑步機發出提示音。間歇按鍵現在已被調整為您的設定。調整完間歇按鍵之後，它會記憶該使用者的設定，直到重新進行調整。

現在，當您按下間歇按鍵時，跑步機的速度與坡度都會變為您對此按鍵所調整的設定。

間歇訓練是最常藉助這些按鍵的運動類型。建議將其中一個間歇按鍵設為高強度分區，再將另一個設為休息分區。

另一個常見的運用是將其中一個間歇按鍵設為暖身與緩和的設定，再將另一個設為所需的運動設定。

這些按鍵能使您自訂跑步機的設定，並快速適應您最喜愛的運動模式。

運動資料



手動：從開始到結束控制有關運動的一切。此程式是一個沒有預定義設定的基本運動，您可以隨時手動調整機器。開始的坡度為 0，速度為 0.8 公里/小時。



距離：以 13 組距離運動，讓您在運動期間突破自我，向前推進。從 1 英哩、2 英哩、5k、5 英哩、10k、8 英哩、15k、10 英哩、20k、半程馬拉松、15 英哩、20 英哩和馬拉松目標中選擇。您來設定您的級別。

坡度變化，所有分區均為 0.16 公里。

分區	暖身		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
距離	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里
1 級	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2 級	0	0.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1
3 級	0.5	1	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5
4 級	0.5	1	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3	4	3	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5
5 級	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2
6 級	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2
7 級	1.5	2	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5
8 級	1.5	2	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4	5	4	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5
9 級	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3
10 級	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3



記錄：此程式可讓您根據特定速度、坡度和持續時間設定來執行及儲存理想運動方式。在儲存運動方式之後，您可以再次執行完全相同的運動方式，或加以修改以供將來使用。以「訪客」使用者身分無法使用「記錄」程式，且長度必須介於 2 至 90 分鐘之間。

新運動記錄：

- 當詢問「執行前次運動」時，選擇「否」即可開始記錄新運動。時間會從 0:00 開始，速度會從 0.8 公里/小時開始，坡度會從 0% 開始。將記錄所有速度和坡度變化。
- 按下「停止」可結束您的運動，將儲存運動以供將來使用。

執行前次記錄的運動：

- 當詢問「執行前次運動」時，請按「是」。
- 系統會詢問您是否要「修改運動」，如果選擇「否」，將以先前記錄的相同方式執行運動，且不會儲存運動期間所做的任何變更。
- 如果您選擇「是」來「修改運動」，將執行記錄的運動，且您在運動期間所做的任何變更都將被覆寫並儲存。



越野衝刺：20 分鐘程式，可讓您從 1 到 10 選擇難度等級。在 3 分鐘熱身之後，程式會重複衝刺和休息分區 10 次。程式以 2 分鐘緩和結束。

總運動 (熱身 + 10 個分區 + 緩和) = 20 分鐘

分區 時間		暖身 90 秒鐘		衝刺速度 90 秒鐘	緩和速度 30 秒鐘	緩和 60 秒鐘
1 級	坡度	0	0.5	3	0	0
	速度 (公里/小時)	0.8	2.4	4.0	3.2	0.8
2 級	坡度	0	0.5	3.5	0	0
	速度 (公里/小時)	0.8	3.2	4.8	4.0	0.8
3 級	坡度	1	1	4	2	1
	速度	1.6	4.0	5.6	4.8	1.6
4 級	坡度	1	1	4.5	2	1
	速度 (公里/小時)	3.2	4.0	6.4	4.8	3.2
5 級	坡度	1	1.5	5	2	1
	速度 (公里/小時)	3.2	4.8	8.0	4.8	3.2
6 級	坡度	2	1.5	6	3	2
	速度 (公里/小時)	3.2	5.6	9.6	4.8	3.2
7 級	坡度	2	2	7	3	2
	速度 (公里/小時)	4.0	6.4	9.6	6.4	4.0
8 級	坡度	2	2	8	4	2
	速度 (公里/小時)	4.0	6.4	9.6	6.4	4.0
9 級	坡度	2	2.5	9	4	2
	速度 (公里/小時)	4.8	7.2	14.4	6.4	4.8
10 級	坡度	2	2.5	10	4	2
	速度 (公里/小時)	4.8	8.0	16.0	8.0	4.8



燃脂運動：相對緩慢和穩定是達到減重目標的關鍵。透過增大和減小速度和坡度來幫助減重，同時讓您保持在燃脂區段。

速度和坡度變化以及分區每 30 秒鐘重複一次。

分區	暖身	1	2	3	4	5	6	7	8
時間	4:00 分鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘
1 級	坡度	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	1
	速度 (英哩/小時)	0.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5
	速度 (公里/小時)	0.8	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6
2 級	坡度	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5
	速度 (英哩/小時)	0.5	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4
	速度 (公里/小時)	0.8	3.0	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4
3 級	坡度	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1.5
	速度 (英哩/小時)	0.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5
	速度 (公里/小時)	0.8	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2
4 級	坡度	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1.5
	速度 (英哩/小時)	1	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5
	速度 (公里/小時)	1.6	4.2	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0
5 級	坡度	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	2
	速度 (英哩/小時)	1	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5
	速度 (公里/小時)	1.6	4.8	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8
6 級	坡度	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	2
	速度 (英哩/小時)	1	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6
	速度 (公里/小時)	1.6	5.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6
7 級	坡度	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2.5
	速度 (英哩/小時)	1.4	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5
	速度 (公里/小時)	2.2	6.1	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4
8 級	坡度	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2.5
	速度 (英哩/小時)	1.4	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7
	速度 (公里/小時)	2.2	6.6	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	11.2
9 級	坡度	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	3
	速度 (英哩/小時)	1.4	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5
	速度 (公里/小時)	2.2	7.2	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	12.0
10 級	坡度	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	3
	速度 (英哩/小時)	1.4	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8
	速度 (公里/小時)	2.2	7.8	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	12.8



爬山：模擬上山和下山。此程式有助於強健肌肉，提高心血管能力。

坡度變化和分區每 30 秒鐘重複一次。

分區	暖身	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
時間	4:00 分鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘
1 級	0	0	1	1.5	2	2.5	3	3	2.5	2	1.5
2 級	0	0	1.5	2	2.5	3	3.5	3.5	3	2.5	2
3 級	0	1	2	2.5	3	3.5	4	4	3.5	3	2.5
4 級	0	1.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	4	3.5	3
5 級	0	1.5	3	3.5	4	4.5	5	5	4.5	4	3.5
6 級	0	1.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	5	4.5	4
7 級	0	1.5	4	4.5	5	5.5	6	6	5.5	5	4.5
8 級	0	2	4.5	5	5.5	6	6.5	6.5	6	5.5	5
9 級	0	2	5	5.5	6	6.5	7	7	6.5	6	5.5
10 級	0	2	5.5	6	6.5	7	7.5	7.5	7	6.5	6

運動資料

1ST 5K 我的第一個 5K：這個為期 9 週的程式適合沒有經驗的跑步者，這些跑步者希望跑他們的第一個 5k 或只是開始例行鍛煉。專為保持您的積極性和參與度而設，逐漸加強您的力量、提高您的耐力，並讓您有信心完成您的第一個 5k。

星期	運動 #1	運動 #2	運動 #3	星期	運動 #1	運動 #2	運動 #3
1	5 分鐘暖身 1 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 1 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 1 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 1 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 1 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 1 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 1 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 1 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 1 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 1 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 1 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 1 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 1 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 1 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 1 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 1 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 1 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 1 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 1 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 1 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 1 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 5 分鐘收操運動	4	5 分鐘暖身 3 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 5 分鐘慢跑 2.5 分鐘步行 3 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 5 分鐘慢跑 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 3 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 5 分鐘慢跑 2.5 分鐘步行 3 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 5 分鐘慢跑 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 3 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 5 分鐘慢跑 2.5 分鐘步行 3 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 5 分鐘慢跑 5 分鐘收操運動
2	5 分鐘暖身 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 2 分鐘慢跑 2 分鐘步行 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 2 分鐘慢跑 2 分鐘步行 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 2 分鐘慢跑 2 分鐘步行 5 分鐘收操運動	5	5 分鐘暖身 5 分鐘慢跑 3 分鐘步行 5 分鐘慢跑 3 分鐘步行 5 分鐘慢跑 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 5 分鐘慢跑 3 分鐘步行 5 分鐘慢跑 3 分鐘步行 5 分鐘慢跑 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 5 分鐘慢跑 3 分鐘步行 5 分鐘慢跑 3 分鐘步行 5 分鐘慢跑 5 分鐘收操運動
3	5 分鐘暖身 1.5 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 3 分鐘慢跑 3 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 3 分鐘慢跑 3 分鐘步行 3 分鐘慢跑 3 分鐘步行 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 1.5 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 3 分鐘慢跑 3 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 3 分鐘慢跑 3 分鐘步行 3 分鐘慢跑 3 分鐘步行 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 1.5 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 3 分鐘慢跑 3 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 3 分鐘慢跑 3 分鐘步行 3 分鐘慢跑 3 分鐘步行 5 分鐘收操運動	6	5 分鐘暖身 5 分鐘慢跑 3 分鐘步行 8 分鐘慢跑 3 分鐘步行 5 分鐘慢跑 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 10 分鐘慢跑 3 分鐘步行 10 分鐘慢跑 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 25 分鐘慢跑 5 分鐘收操運動
				7	5 分鐘暖身 25 分鐘慢跑 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 25 分鐘慢跑 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 25 分鐘慢跑 5 分鐘收操運動
				8	5 分鐘暖身 28 分鐘慢跑 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 28 分鐘慢跑 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 28 分鐘慢跑 5 分鐘收操運動
				9	5 分鐘暖身 30 分鐘慢跑 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 30 分鐘慢跑 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 30 分鐘慢跑 5 分鐘收操運動

暖身和收操運動速度 1.0 mph 或步行速度的 75%，以較大者為準

暖身和收操運動速度 1.0 mph 或步行速度的 75%，以較大者為準



自訂：允許您透過特定的速度、坡度和時間或距離組合建立和重用您的完美運動。個人程式設定的極致。這是一個基於時間或距離的目標程式。



自訂心率：此程式能讓您設定指定時間內的心率。此程式會調整坡度，將您的心率維持在目標區間。將多種目標心率建立成完整程式，幫助您達到心血管方面的目標。程式總時長包括 4 分鐘的暖身及 4 分鐘的緩和時間。在總時長結束前，您選定的自訂心率會在暖身後重覆 4 分鐘。



SPRINT 8：能讓您選定等級的時間型程式。暖身後，程式會交互進行 30 秒的高速度及高強度，與 90 秒緩和用的低速度。等級增加能夠維持高比例燃燒卡路里，並提高整體跑步速度。

速度變化和分區每 90 及 30 秒鐘重複一次。

分區	暖身	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	緩和
時間 (秒鐘)	3:00 分鐘	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
1 級	坡度	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
	速度 (英哩/小時)	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	1.5
	速度 (公里/小時)	2.4	5.1	2.4	5.1	2.4	5.1	2.4	5.1	2.4	5.1	2.4	5.1	2.4	5.1	2.4	2.4
2 級	坡度	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
	速度 (英哩/小時)	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	4	1.5	4	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	1.5
	速度 (公里/小時)	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	6.4	2.4	6.4	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	2.4
3 級	坡度	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
	速度 (英哩/小時)	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.4	1.5	4.4	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	1.5
	速度 (公里/小時)	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	7.0	2.4	7.0	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	2.4
4 級	坡度	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
	速度 (英哩/小時)	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.8	1.5	4.8	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5	1.5
	速度 (公里/小時)	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	7.7	2.4	7.7	2.4	8.0	2.4	8.0	2.4	8.0	2.4	2.4
5 級	坡度	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
	速度 (英哩/小時)	1.5	4.9	1.5	4.9	1.5	5.1	1.5	5.1	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	1.5
	速度 (公里/小時)	2.4	7.8	2.4	7.8	2.4	8.2	2.4	8.2	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	2.4
6 級	坡度	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
	速度 (英哩/小時)	2	5	2	5	2	5.2	2	5.2	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2	2
	速度 (公里/小時)	3.2	8	3.2	8	3.2	8.3	3.2	8.3	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	3.2
7 級	坡度	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
	速度 (英哩/小時)	2	5.3	2	5.3	2	5.5	2	5.5	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2	2
	速度 (公里/小時)	3.2	8.5	3.2	8.5	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	3.2
8 級	坡度	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
	速度 (英哩/小時)	2	5.8	2	5.8	2	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2	2
	速度 (公里/小時)	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.6	3.2	9.6	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	3.2

跑步機 SPRINT 8 圖表

速度變化和分區每 90 及 30 秒鐘重複一次。

分區	暖身	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	緩和
時間 (秒鐘)	3:00 分鐘	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
9 級	坡度	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
	速度 (英哩/小時)	2	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2	2
	速度 (公里/小時)	3.2	9.6	3.2	9.6	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	3.2
10 級	坡度	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
	速度 (英哩/小時)	2	6.5	2	6.5	2	6.7	2	6.7	2	7	2	7	2	7	2	2
	速度 (公里/小時)	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.7	3.2	10.7	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	3.2
11 級	坡度	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
	速度 (英哩/小時)	2.5	7	2.5	7	2.5	7.2	2.5	7.2	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	2.5
	速度 (公里/小時)	4	11.2	4.0	11.2	4.0	11.5	4.0	11.5	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	4.0
12 級	坡度	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
	速度 (英哩/小時)	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.7	2.5	7.7	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5	2.5
	速度 (公里/小時)	4	12.0	4.0	12.0	4.0	12.3	4.0	12.3	4.0	12.8	4.0	12.8	4.0	12.8	4.0	4.0
13 級	坡度	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
	速度 (英哩/小時)	2.5	8	2.5	8	2.5	8.2	2.5	8.2	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	2.5
	速度 (公里/小時)	4	12.8	4.0	12.8	4.0	13.1	4.0	13.1	4.0	13.6	4.0	13.6	4.0	13.6	4.0	4.0
14 級	坡度	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
	速度 (英哩/小時)	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.7	2.5	8.7	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5	2.5
	速度 (公里/小時)	4	13.6	4	13.6	4	14.0	4	14.0	4	14.4	4	14.4	4	14.4	4	4
15 級	坡度	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
	速度 (英哩/小時)	2.5	9	2.5	9	2.5	9.2	2.5	9.2	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	2.5
	速度 (公里/小時)	4	14.4	4.0	14.4	4.0	14.8	4.0	14.8	4.0	15.2	4.0	15.2	4.0	15.2	4.0	4.0
16 級	坡度	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
	速度 (英哩/小時)	3	9.5	3	9.5	3	9.7	3	9.7	3	10	3	10	3	10	3	3
	速度 (公里/小時)	4.8	15.2	4.8	15.2	4.8	15.6	4.8	15.6	4.8	16.0	4.8	16.0	4.8	16.0	4.8	4.8
17 級	坡度	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
	速度 (英哩/小時)	3	10	3	10	3	10.2	3	10.2	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3	3
	速度 (公里/小時)	4.8	16.0	4.8	16.0	4.8	16.4	4.8	16.4	4.8	16.9	4.8	16.9	4.8	16.9	4.8	4.8
18 級	坡度	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
	速度 (英哩/小時)	3	10.5	3	10.5	3	10.7	3	10.7	3	11	3	11	3	11	3	3
	速度 (公里/小時)	4.8	16.9	4.8	16.9	4.8	17.2	4.8	17.2	4.8	17.7	4.8	17.7	4.8	17.7	4.8	4.8
19 級	坡度	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	2
	速度 (英哩/小時)	3	11	3	11	3	11.2	3	11.2	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3	3
	速度 (公里/小時)	4.8	17.7	4.8	17.7	4.8	18.0	4.8	18.0	4.8	18.5	4.8	18.5	4.8	18.5	4.8	4.8
20 級	坡度	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	2
	速度 (英哩/小時)	6	11.5	6	11.5	6	11.7	6	11.7	6	12	6	12	6	12	6	6
	速度 (公里/小時)	9.6	18.5	9.6	18.5	9.6	18.8	9.6	18.8	9.6	19.3	9.6	19.3	9.6	19.3	9.6	9.6

重設儀表

請按住停止鍵 3 秒鐘。

結束您的運動

運動完成後，本機會發出提示音。您的運動資訊將在儀表上顯示 60 秒，之後會被重設。

藍牙心率監測

本機配備了多通道藍牙，可無線連接相容的藍牙心率監測裝置。您需要確保您的無線心率監測裝置與藍牙 4.0 相容，並且也「開放」共用資料。非「開放式」或「封閉式」裝置通常僅與其專有應用程式共用資料。本機需要一個「開放式」裝置來接收裝置的資料。您可能需要查閱裝置的使用手冊或諮詢製造商，確認其是否為「開放式」裝置。

欲在沒有平板電腦的情況下使用藍牙心律監測器，請按住藍牙按鈕以使儀表與接收器進行通訊。與藍牙心律監測器後，儀表不會與平板電腦/手機配對。欲啟用平板電腦模式，請按住藍牙按鈕 5 秒鐘或重設電源。

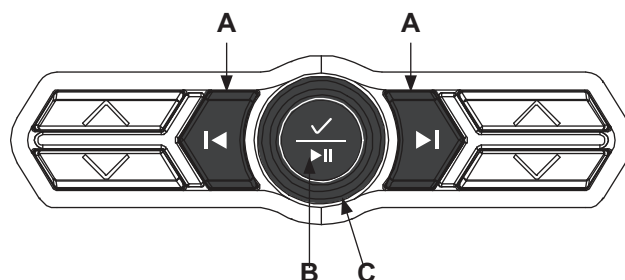
使用您的音樂裝置

本機將連接並從您的相容音樂裝置串流傳輸音樂。這包括許多智慧型行動電話和傳統的 mp3 播放器。

您的機器配備有藍牙喇叭。藍牙相容裝置可以將音樂從裝置無線串流傳輸到喇叭。您還可透過音源線連接音樂裝置，並透過喇叭串流傳輸音樂。兩種類型的音訊連接的說明詳述如下。

儀表音訊控制

- A) 媒體跳過按鈕：用於跳至上一首或下一首音軌。
- B) 選擇/播放/暫停按鈕：用於選擇或 暫停/播放媒體。
- C) 運動旋鈕：在運動期間控制喇叭音量。
確保裝置音量已調高。



透過 BLUETOOTH 4.0LE 連線

- 1) 檢查以確保您的音樂裝置與 Bluetooth 4.0 相容
- 2) 進入裝置的藍牙設定並掃描裝置。
- 3) 在您的音樂裝置上，找到藍牙裝置清單。選取此清單中顯示的機器型號。
等待您的音樂裝置完成與本機的配對。
- 4) 當您的音樂裝置顯示本機型號為配對裝置時，您將知道何時配對成功。

當本機斷電然後再開啟時

如果您關閉器材，或者其進入休眠模式，下次開啟電源時，本機將會與最後配對的音樂裝置配對。其在此時會自動配對。

重新配對音樂裝置

如果本機找不到最後配對的音樂裝置（例如，音樂裝置關閉或未被使用），則本機將停止尋找與音樂裝置配對。如果發生這種情況，並且您希望再次使用音樂裝置，則需要完成上面列出的配對過程並透過音樂裝置的設定重新配對。

使用多個音樂裝置

如果多個裝置與本機配對（即：多個使用者正在使用該器材，並將其音樂裝置與之配對），則本機將與最後使用的裝置配對並「忘記」其他裝置。如果您希望重新配對「忘記的」音樂裝置，則需要取消配對當前已配對的裝置，然後透過上述配對程序與您的裝置重新配對。

連接 APPLE WATCH 至跑步機

- 1) 確定您的手錶設定為偵測健身器材 - 開啟 Apple Watch 的「設定」應用程式，點選「運動」，然後開啟「偵測健身器材」。
- 2) 將 Apple Watch 對準儀表的  圖示約 5 秒鐘。(請注意：錶面必須朝向  才能連接)。等待儀表發出「嗶」聲和藍牙「已連線」指示燈亮起。您也可能會感受到來自 Apple Watch 觸覺回饋的輕觸提示。
- 3) 選擇 Apple Watch 的其中一種運動類型。
- 4) 等待 Apple Watch 顯示「啟動跑步機」。
- 5) 在跑步機上，選擇使用者並設定您的程式，或只需按下「開始」。

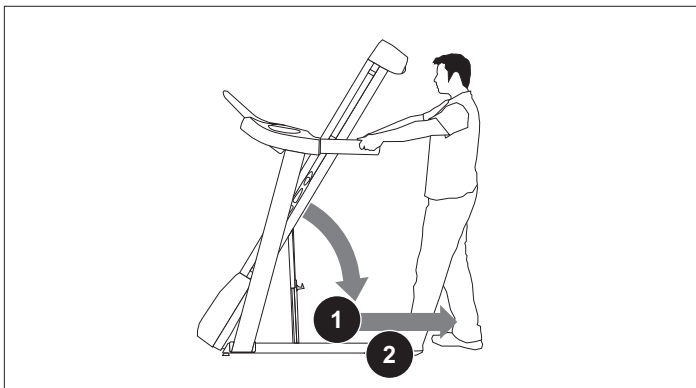
使用 APPLE WATCH 和跑步機執行 FITNESS+ 運動

- 1) 開啟裝置的 Fitness+ 應用程式，選擇跑步機運動。
- 2) 在 Fitness+ 運動，選擇跑步或步行。
- 3) 將 Apple Watch 對準  約 5 秒鐘。(請注意：錶面必須朝向  才能連接。等待儀表發出「嗶」聲和藍牙「已連線」指示燈亮起。您也可能會感受到來自 Apple Watch 觸覺回饋的輕觸提示。
- 4) 按下 Apple Watch 的「確定」。
- 5) 按下跑步機的「開始」即可開始運動。

連接 SAMSUNG GALAXY WATCH 至跑步機

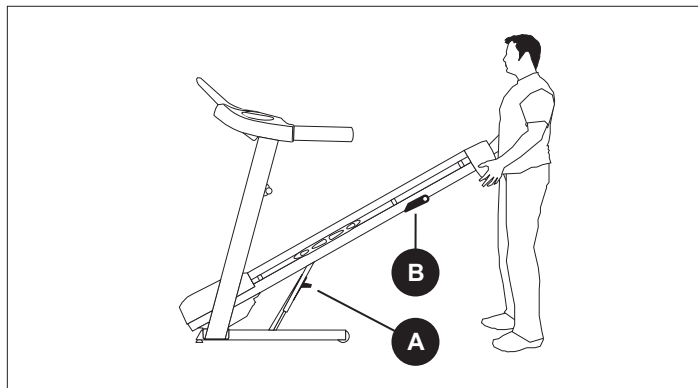
- 1) 確保您的 Samsung Galaxy Watch 設定為偵測健身房 - 開啟 Galaxy Watch 的「設定」應用程式，依序點選「連接」、「NFC」、「NFC 開關」即可開啟 NFC。
- 2) 將 Galaxy Watch 對準  約 5 秒鐘。(請注意：錶面必須朝向  才能連接)。等待儀表發出「嗶」聲和藍牙「已連線」指示燈亮起。您也可能會感受到來自 Galaxy Watch 觸覺回饋的輕觸提示。「是時候開始了！」將出現在您的 Galaxy Watch。
 - 您可能需要先接受 Galaxy Watch 的部分條款與條件，然後才能看到「是時候開始了！」
- 3) 在跑步機上，選擇使用者並設定您的程式，或只需按下「開始」。

基本操作



移動 & 移動輪

如果要移動跑步機，請務必將跑步機收摺起來並鎖好。然後緊抓住把手，將跑步機向後傾斜 (1) 並推動 (2)。



展開

緊抓住跑步機的後端。如果您的跑步機有腳部卡勾 (A)，請展開，用腳輕輕踩壓腳踏卡勾直到栓鎖解開。如果您的跑步機有跑台固定銷 (B)，拉出跑台固定銷來鬆開跑台。請小心地將跑台降低至地面。

正確的使用方式

跑步機能高速運作。使用跑步機時請務必從慢速開始，然後小幅增加速度，再漸漸提高速度以達到較高速的等級。跑步機運轉時不得無人照管。不使用跑步機時，請取出安全開關，關閉電源開關並拔除電源線。請務必按照本指南說明的「保養」時程保養機器，以維持最佳性能並且避免提早發生電子故障。您的身體和頭部一定要面向前方。請勿試圖在跑步機運作時轉身或看向後方。如果您感到疼痛、暈厥、昏眩或呼吸急促，請立即停止運動。

⚠️ 小心 – 有人員受傷的風險

準備使用跑步機時，請勿站在跑帶上。啟動跑步機前，請將腳放置在側裝飾護條上。等跑帶移動後，再開始在跑帶上行走。切勿在跑步機高速運轉時上試圖跳上跑步機！

使用安全開關

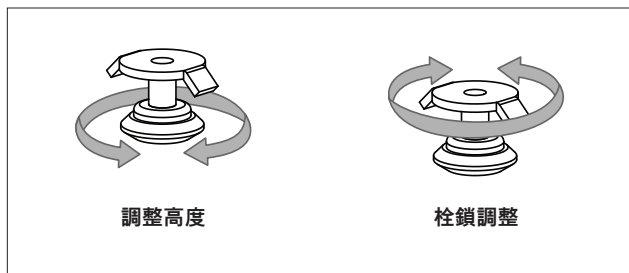
必須先插入安全開關，跑步機才會啟動。將繩扣末端夾緊您的衣服。此安全開關會在您因任何因素不慎滑落跑步機時，切斷跑步機的電源。請每兩週檢查安全開關能否正常操作。

⚠️ 警告

切勿在尚未將安全開關繩扣夾緊衣物前使用跑步機。先拉扯安全鑰匙繩扣以確保其不會鬆脫。

電源

跑步機由電源供應器供電。電源必須插入電源插孔，插孔位置在機器前方貼地桿的附近。部分跑步機有電源開關，位於電源插孔旁邊。請確定其位於開啟位置。不使用時請將電源線拔除。請注意：有些跑步機有開關裝置，位置在儀表的後方。



調整跑步機的水平

跑步機須放平以發揮最佳使用效果。將跑步機放置在預定的使用位置後，請調高或調降位於跑步機車架底部的其中一個或兩個調整旋鈕。建議使用水平尺測量。如果跑步機沒有平放好，跑帶可能會偏移。完成跑步機的水平調整後，將螺帽旋緊在車架上，並將調整桿鎖住定位。

疑難排解

常見產品問題

我的跑步機發出的聲音正常嗎？

所有跑步機均會因跑帶在滾輪上輸送而發出特有的碰碰聲，尤其是新跑步機。這種聲音會隨著跑步機使用時間越久而逐漸轉弱，但可能不會完全消失。跑帶將隨著時間拉長，其在滾輪上的移動也會更加順暢。

為何我購買的跑步機所發出的聲音比店內的跑步機還要大聲？

由於店內大型展示間的背景噪音通常多您家中的噪音，因此所有在大型展示間內的健身產品都會顯得比較安靜。此外，鋪有地毯的實心地板發出的回音會比鋪木地板來得低。有時使用專用地墊有助於降低地板發出的回音音量。若健身產品靠牆擺放，將反射更多噪音。

我何時需要擔心跑步機的聲音可能有異常？

只要跑步機發出的聲音與正常說話的音量差不多，都算是正常現象。

基本故障排解

問題：儀表沒有亮燈。

解決方法：請檢查下列事項：

開關上的紅燈是否亮起？請注意：有些型號的跑步機未設有會亮起的開關。若是如此，請繼續按照以下是否解決方法操作

若為是：

- 關閉電源，拔出電源線插頭並等候 60 秒。拆下馬達護蓋。等到馬達控制板上的紅色 LED 燈全數熄滅之後再繼續。接著，確認所有連接至下控制板的電線皆未鬆脫或被拔下。
- 再次檢查所有接線是否有接好，尤其是儀表線。請拔出儀表線並重新連接，以確認有確實接好。
- 確認儀表線沒有受到任何擠壓或損壞。
- 插上跑步機插頭，開啟電源開關，尋找馬達控制板上是否有任何亮起的 LED。

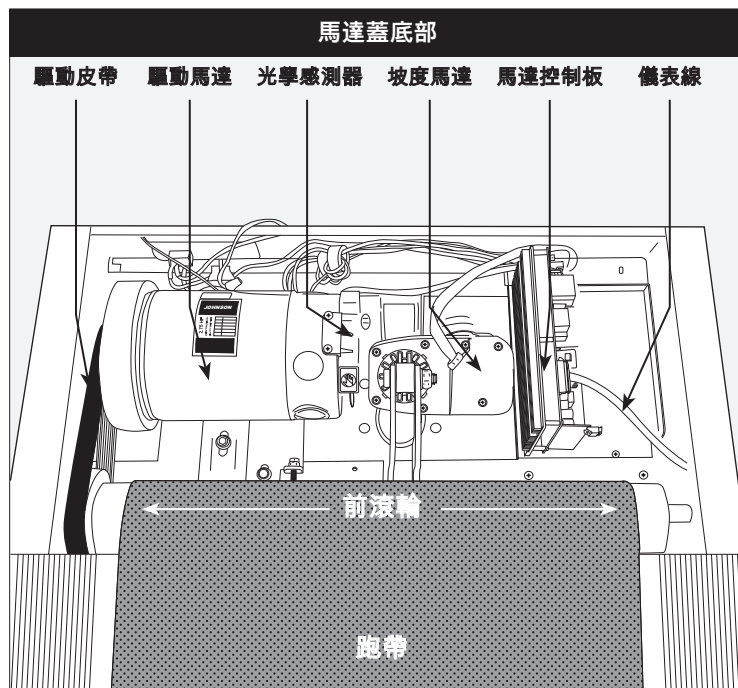
若為否：

- 確認跑步機連接的插座功能是否正常運作。再次檢查斷路器並未跳電，且位於 15 安培的專用電路，而非接地故障斷路器，同時並未插入電源板/突波保護器或延長線。
- 確認電源線未受到擠壓或損壞，並有正確插入插座和機器。
- 確認電源開關已切至「開啟」位置。

問題：主控台顯示 SAFETY KEY OFF (未插入安全開關) 或者僅顯示虛線。

解決方法：請檢查下列事項：

- 確認安全開關固定定位。
- 如果使用的是磁性安全開關，請確定安全開關已磁化。



疑難排解

基本故障排解

問題：跑帶沒有移動或是短暫移動，但是儀表運作正常。

解決方法：請檢查下列事項：

- 請確保您遵循本使用手冊的接地說明和基本操作的建議與電源準則。裝置應該位於 15 安培的專用電路，而不是位於接地故障斷路器插座。請勿將機器插入電源板/突波保護器或延長線。
- 檢查是否有任何跑帶移動的情況。如果有，請記錄移動了多遠的距離或是過了多久才停下。
- 嘗試用手移動跑帶。如果沒有，驅動皮帶可能鬆脫或是馬達軸承可能已經卡住。
- 關閉跑步機並且將電源插頭拔下。將十字螺絲卸下，把機器前方的塑膠馬達護蓋取下。檢查驅動皮帶是否適當調正。
- 還不要將馬達護蓋裝上，請檢查線路與纜線連線，因為它們在運送或是組裝過程中可能已經鬆脫。確定連接是否牢固，而且沒有線路捲曲、損壞、中斷或燒焦。

問題：升降坡度沒有移動，不會下降或者似乎不是在正確的水平。

解決方法：請檢查下列事項：

- 請確定您已遵照本跑步機指南第 4 頁與第 5 頁的建議與電源準則。裝置應該位於 15 安培的專用電路，而不是位於接地故障斷路器插座。請勿將機器插入電源板/突波保護器或延長線。
- 請確定在按住坡度按鈕時，儀表在顯示幕上顯示變化。
- 關閉跑步機並且將電源插頭拔下。確認機柱上方的儀表纜線連線已牢固連接。確定所有多色線路已完全插入束帶。
- 將十字螺絲卸下，把機器前方的塑膠馬達護蓋取下。檢查線路與纜線連線，因為它們在運送或是組裝過程中可能已經鬆脫。確定連接是否牢固，而且沒有線路捲曲、損壞、中斷或燒焦。

問題：喇叭沒有聲音，但是耳機有聲音。

解決方法：請檢查下列事項：

- 關閉跑步機並且將電源插頭拔下。將十字螺絲卸下，把機器前方的塑膠馬達護蓋取下。
- 檢查線路和纜線與喇叭主機板的連線，喇叭主機板的位置在馬達控制板的附近。

問題：跑步機的電流保護器在使用期間跳電。

解決方法：請檢查下列事項：

- 確認跑步機有連接 15 安培的專用電路。
- 確認機器沒有使用延長線或突波保護器。
- 確認機器並未插入接地故障斷路器插座或是有接地故障斷路器插座的電路上。

問題：跑帶在使用期間脫離中間位置。

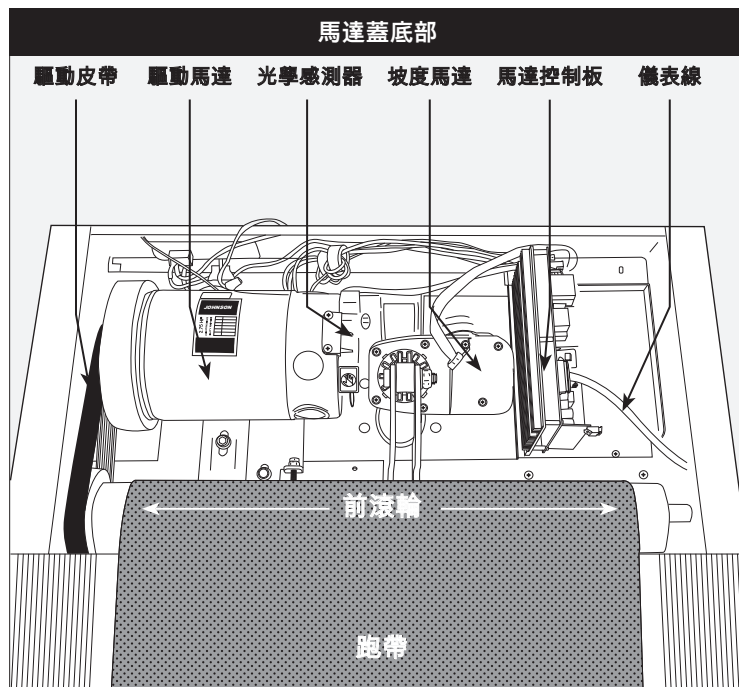
解決方法：請檢查下列事項：

- 確認跑步機有安放於平面上。
- 確認跑帶有確實調緊並居中 (詳細說明請參閱「調緊跑帶」和「跑帶居中」小節)。

問題：運轉速度不正確。

解決方法：

- 關閉跑步機並且將牆壁的電源插頭拔下。
- 使用十字螺絲起子將馬達蓋螺絲的螺絲卸下。
- 請確認光學感測器已經插入馬達控制板。
- 檢查速度感測纜線/連線是否有任何可見的損壞。



基本故障排解

問題：在較高坡度會出現以下訊息：「速度範圍錯誤 — 結束運動」。

解決方法：

- 此為安全功能，當由於跑帶負重與坡度角度偏高的組合導致速度超出範圍時，會自動切斷驅動馬達電源
- 為防止運動自動結束，請降低坡度等級百分比。

心率疑難排解 (僅適用於心率感測握把)

檢查您的運動環境是否存有干擾源，例如螢光燈、電腦、電子圍籬、居家保全系統或包含大型馬達的電器。上述物品可能會造成心率讀數起伏不定。

下列情況下可能會造成讀數起伏不定：

- 心率握把握得太緊。請試著以適中力道握住心率握把。
- 因為在運動時持續握住心率握把，造成手不停地移動和震動。如收到起伏不定的心率讀數，請試著握住把手直到足以監測到心率即可。
- 在運動時呼吸困難。
- 雙手因戴著戒指而使活動受限。
- 雙手乾燥或冰冷。試著摩擦雙掌取暖，讓手掌濕潤。
- 患有嚴重心律不整。
- 患有動脈硬化症或末梢血管循環病變的人。
- 測量心率的手掌皮膚特別厚。

需要協助？

如果此疑難排解章節無法解決問題，請停止使用並關閉健身車。



請聯絡客戶技術支援。

致電經銷商時可能會詢問您以下資訊。請先準備好下列項目資訊：

- 型號
- 序號
- 購買證明

以下是幾個可能經常會被詢問的疑難排解問題：

- 此問題已發生多久時間？
- 每次使用時都會發生此問題嗎？每個使用者都會遇到此問題嗎？
- 如果有聽到噪音，聲音是從前面或後面發出來的？噪音聽起來像是 (碰撞聲、摩擦聲、嘎吱聲或唧唧聲等)？
- 跑步機是否有按照保養時程定期保養？

回答上述及其他問題，將有助於技術人員判斷需更換零件，並提供合適的服務，讓您的跑步機再次運作！

保養

預防性保養是保持器材功能正常及善盡安全責任的關鍵。請定期檢查器材。故障的零組件必須立即更換。功能出現異常的器材務必要暫停使用，直到修復為止。確認負責調整或維護/維修器材的人員均為合格人員。

警告

若要關閉跑步機電源，必須將電源線從壁裝插座拔下。

保養時間表

措施	頻率
清潔與檢查跑步機： - 關閉跑步機的電源開關，然後從牆上插座中拔出電源線插頭。 - 用濕布擦拭跑帶、跑台、馬達護蓋和儀表外殼。切勿使用溶劑，否則可能會導致跑步機損壞。 - 檢查電源線。如果電源線損壞，請參考資訊卡背面的聯絡資訊以尋求協助。 - 確認電源線未在跑步機下方或任何其他可能會卡住或切斷電源線的區域。 - 檢查跑帶的張力以及是否有居中。確認跑步機上的其他所有組件均不會因為跑帶偏移而受損。 - 如果標籤受損或模糊不清，請參考資訊卡背面的聯絡資訊以尋求協助。	每天
清潔跑步機下方： - 關閉跑步機的電源開關，然後從牆上插座中拔出電源線插頭。 - 將跑步機收摺為直立型態，並確認固定銷牢牢鎖住。 - 移動跑步機。 - 擦拭或使用真空吸塵器清掃可能堆積在跑步機下方的所有灰塵或其他物體。 - 將跑步機移回原位。	每週
重要！ - 關閉跑步機的電源開關，然後從牆上插座中拔出電源線插頭。等候 60 秒。 - 檢查機器所有組裝螺絲的鬆緊度是否適當。 - 拆下馬達護蓋。等候所有顯示螢幕關閉。 - 清潔馬達和下層板區域，清掃任何可能堆積的棉絮或灰塵。若未執行此步驟，可能會導致關鍵的電子零件提早故障。 - 以濕布徹底擦拭跑帶。使用真空吸塵器清掃裝置周圍可能堆積的所有黑白粉塵微粒。這些粉塵微粒可能是在跑步機正常使用過程中堆積的。 - 如果您的跑步機在跑台底下有氣壓式避震器作為提升輔助，請使用鐵氟龍噴劑潤滑銀色的氣壓式避震器管，相關產品可以在當地的五金店或自由車店買到。	每月

潤滑

每 3 個月或里程數累積 480 公里

以維持跑步機最佳效能，每 3 個月或里程數累積達 480 公里後必須潤滑一次跑步機跑台。在跑步機里程記錄達 480 公里時，會顯示「LUBE」或「LUBE BELT」訊息。該訊息顯示時，無法操作跑步機。您購買跑步機時有隨附一瓶 100% 的矽潤滑油，可用於兩次潤滑上油。

若要購買額外矽利康潤滑油：
請聯絡客戶技術支援。

所需工具：

- T 型扳手或六角扳手
- 100% 矽潤滑油

程序：

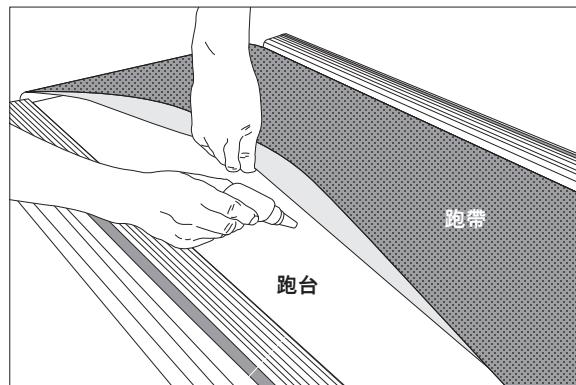
1. 關閉跑步機的電源，並將電源線插頭從插座中拔出。
2. 使用 T 型扳手或內六角扳手鬆開後滾輪螺絲，以逆時鐘方向轉動 10-15 圈。這樣可放鬆跑帶到能掀起的程度。
3. 盡量拉起跑帶，將矽潤滑油依鋸齒狀擠出到整個跑台表面。使用半瓶矽潤滑油。請勿將矽潤滑油塗在跑帶的上方。將跑帶放下，然後依順時鐘方向，以鬆開時同樣的圈數鎖緊兩個後滾軸螺絲。
4. 塗上矽潤滑油後，插上電源線並插入安全鑰匙。先按下「SPEED UP」(加速) 按鈕，然後按「STOP」(停止) 按鈕，然後兩個按鈕同時按住 5-7 秒，重設「Lube Belt」訊息。
5. 離開跑步機並按下「START」(開始)。讓跑帶以 4~5 kph 運轉 3 分鐘以擴散矽潤滑油。以適當的速度在機器上步行 3 分鐘，使矽潤滑油散佈開來，並檢查跑帶的鬆緊度和調正是否恰當。
6. 在跑帶置中且拉緊後，停止跑帶。使用濕布擦去側邊多餘的矽潤滑油。

按任意鍵以暫停潤滑警告訊息，一直到您下次健身使用。

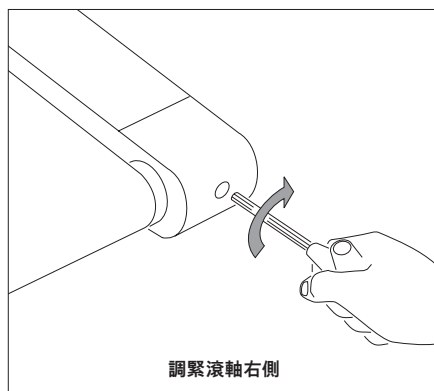
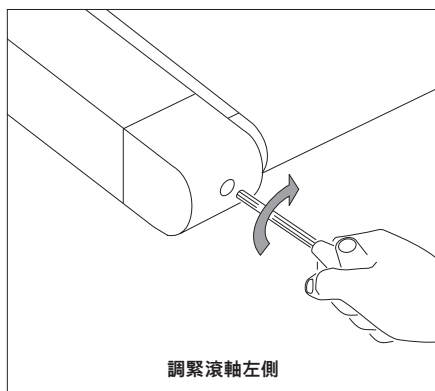
請注意：某些較舊型號可能會要求您按住「停止」5 秒，才能在使用 8 公里後暫停顯示訊息。

如果您的跑步機在跑台底部有氣壓棒作為提升輔助，請使用鐵氟龍噴劑潤滑銀色的氣壓棒，相關產品可以在當地的五金店或自行車店買到。

請造訪我們網站的「Customer Support」(客戶支援) 部分，觀賞說明維護方式的影片。關於對跑步機塗抹潤滑油的任何問題，請聯絡客戶服務專線。



調整跑帶

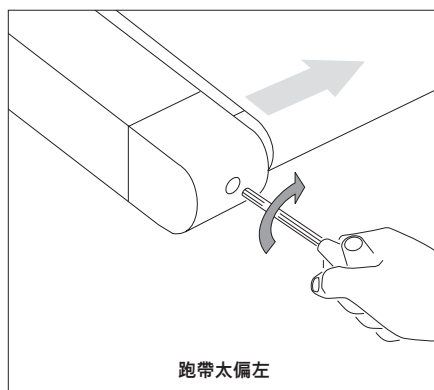
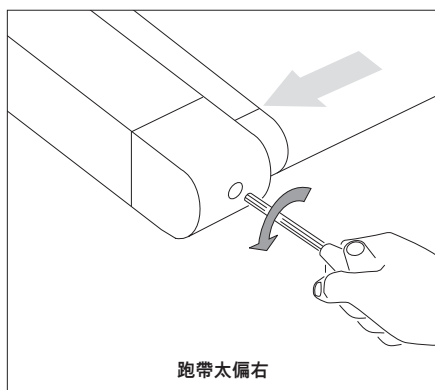


警告

跑帶在調緊過程中不應移動。跑帶調得太緊會對跑步機及其零件造成過度磨損。切勿過度調緊跑帶。

如果在跑步機上跑步時有打滑的感覺，您必須調緊跑帶。在大多數的情況下，跑步機使用一段時間後，跑帶會拉長，造成跑帶打滑。這屬於正常性的一般調整。如果要消除打滑感，**請先關閉跑步機**，使用隨貨附贈的內六角扳手轉緊後滾軸的兩個螺絲，依圖示向右(順時鐘)旋轉螺絲 $\frac{1}{4}$ 圈。啟動跑步機並檢查跑帶是否還有打滑。必要時重複上述步驟，但**切勿**一次將滾軸螺絲旋轉超過 $\frac{1}{4}$ 圈。跑帶適度調緊後，就不會再出現打滑的感覺。

跑帶居中



小心

導正跑帶時，請勿讓跑帶運轉的轉速超過 1 km/h。請隨時注意不要讓手指、頭髮和衣服靠近跑帶。

若跑帶偏右：使用隨貨附贈的內六角扳手並且將跑步機以 1 km/h 的速度運轉，將**左**調整螺絲以逆時鐘方向旋轉 $\frac{1}{4}$ 圈，等待跑帶自行調整。使用馬達護蓋標記或零件線作為對齊的參考。必要時重複上述步驟，直到跑帶在使用時能保持在中心位置。

若跑帶偏左：使用隨貨附贈的內六角扳手並且將跑步機以 1 km/h 的速度運轉，將**右**調整螺絲以順時鐘方向旋轉 $\frac{1}{4}$ 圈，等待跑帶自行調整。使用馬達護蓋標記或零件線作為對齊的參考。必要時重複上述步驟，直到跑帶在使用時能保持在中心位置。

- 如果您發現跑帶因為過鬆而滑動，請置中並視需要調緊。
- 為使得調整螺絲更加容易檢修，請將套管取下。

