



COMFORT R7

健身車使用手冊



使用本使用手冊之前，請閱讀 健身車指南。

重要注意事項



請妥善保存本說明書

使用本產品時，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，請洽詢當地的經銷商。



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，進行檢查或維修。
- 請勿在未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，請勿以高 RPM 站著騎健身車。
- 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。
- 於兒童、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；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。

請在下方方框內輸入您的序號及型號：

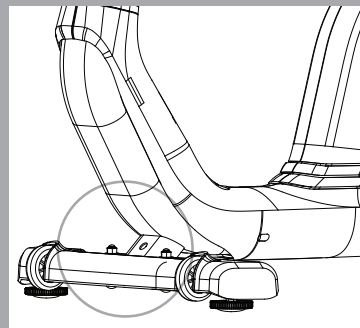
序號：

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

型號： HORIZON

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

序號位置





扶手

椅背

座椅底座

踏板

後貼地桿

前貼地桿

儀表組

儀表支撐桿

心跳握把扶手

水壺架

座椅位置調整桿

儀表支撐桿護蓋

主車架

電源線插座

移動輪

曲柄

所需的工具：

- ☐ 13/15mm 開口扳手 / 螺絲起子
- ☐ 5mm L 型扳手
- ☐ 6mm L 型扳手

隨附的零件：

- ☐ 1 個主車架
- ☐ 1 個儀表組
- ☐ 1 支儀表支撐桿
- ☐ 1 個儀表支撐桿護蓋
- ☐ 1 個水壺架
- ☐ 1 支前貼地桿
- ☐ 1 支後貼地桿
- ☐ 1 個座椅底座
- ☐ 1 個椅背
- ☐ 1 個座椅框架
- ☐ 1 個座椅框架套
- ☐ 1 支心跳握把扶手
- ☐ 2 個踏板，包含踏板帶
- ☐ 1 條音源轉接線
- ☐ 1 條電源線
- ☐ 1 套五金螺絲包

斜躺健身車 預先組裝

拆開包裝

請在您要使用產品之處拆開產品包裝。將健身車紙箱置於平坦的表面上。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。

重要注意事項

進行每個組裝步驟時，應確定所有螺帽及螺絲已定位且部分鎖緊。建議您在所有螺絲都裝上裝置後，才完全鎖緊。

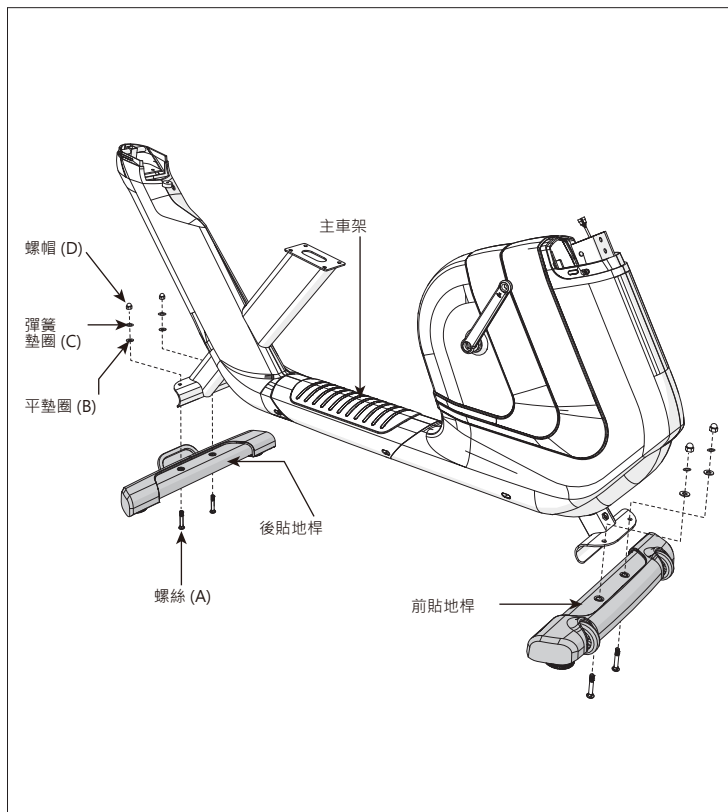
多個零件已預先潤滑，有助於組裝及使用。請勿擦除潤滑油。若您不清楚要使用何種潤滑油，建議您使用腳踏車專用的鋰基潤滑油。

需要協助嗎？

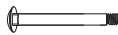
若您有任何疑問或發現零件短缺，請洽詢您的當地經銷商。聯絡資訊位在手冊背面或保固卡上。



斜躺健身車組裝步驟 1



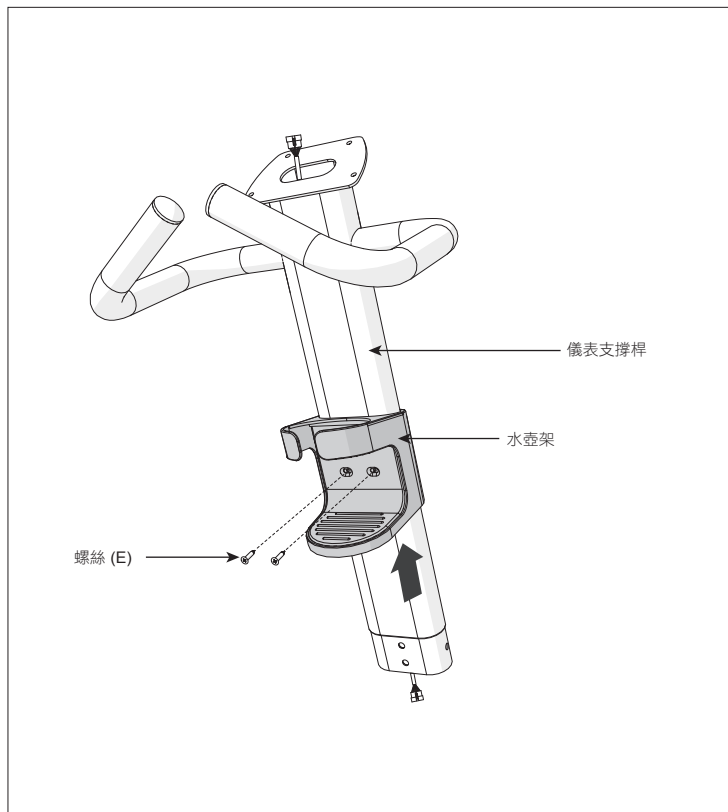
步驟 1 使用的五金包：

	螺絲 (A) M8x56 mm 數量：4		平墊圈 (B) Φ9xΦ18x2.0T mm 數量：4
	彈簧墊圈 (C) M8x2.0T mm 數量：4		螺帽 (D) M8 數量：4

- A 打開步驟 1 使用的五金螺絲包。
- B 使用 2 顆螺絲 (A)、2 個平墊圈 (B)、2 個彈簧墊圈 (C) 及 2 個螺帽 (D)，將後貼地桿裝上外車架。
- C 使用 2 顆螺絲 (A)、2 個平墊圈 (B)、2 個彈簧墊圈 (C) 及 2 個螺帽 (D)，將前貼地桿上外車架。

註：提起健身車有助於組裝。首先固定貼地管，然後再插入螺絲，也有助於更輕鬆的組裝健身車。

斜躺健身車組裝步驟 2

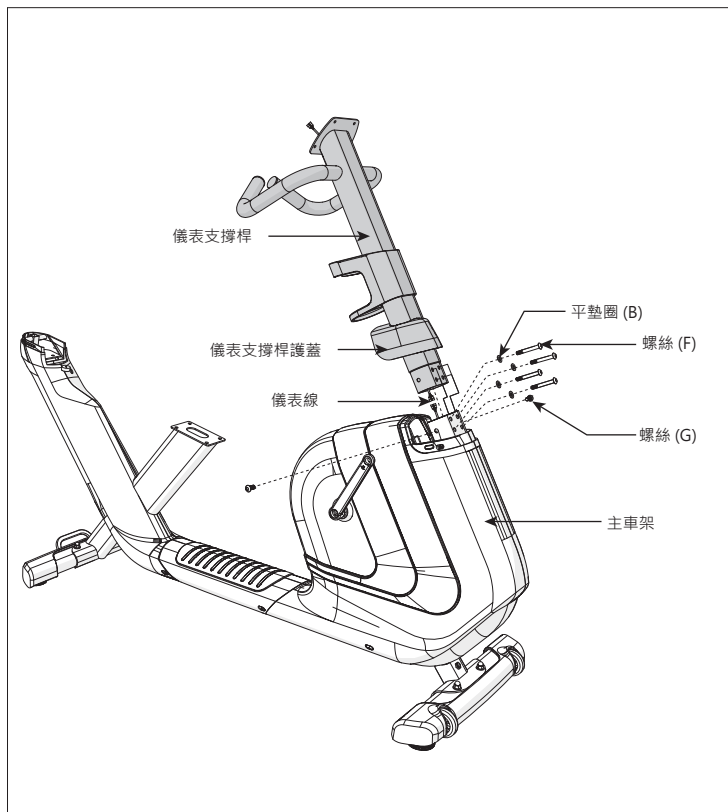


步驟 2 使用的五金包：



- A 打開步驟 2 使用的五金螺絲包。
- B 將水壺架放至儀表支撐桿，並對齊水壺架中的螺絲孔與儀表支撐桿中的孔。
- C 使用 2 顆螺絲 (E) 裝上水壺架。

斜躺健身車組裝步驟 3

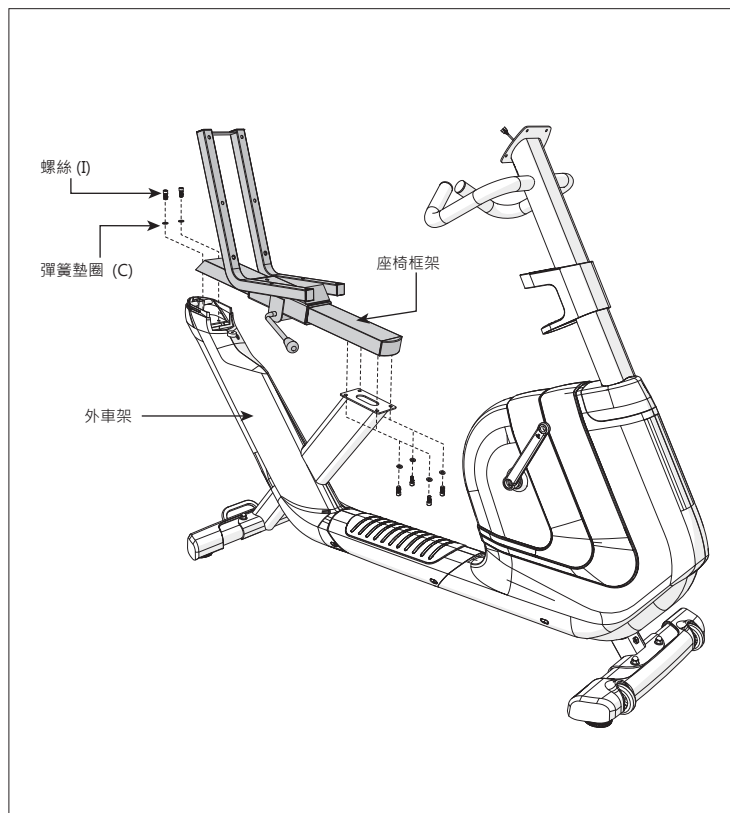


步驟 3 使用的五金包：

	螺栓 (F) M8x60 mm 數量：4		螺栓 (G) M8X18 mm 數量：2		平墊圈 (B) Φ9xΦ18x2.0T mm 數量：4
---	----------------------------	---	----------------------------	---	-----------------------------------

- A 打開步驟 3 使用的五金螺絲包。
- B 從底部將儀表支撐桿護蓋上儀表支撐桿。
- C 連接儀表線，然後小心將所有電線塞入外車架內。將儀表支撐桿插入主車架。
- D 使用側邊的 2 顆螺絲 (G) 及前側的 4 顆螺絲 (F) 與 4 個平墊圈 (B) 裝上儀表支撐桿。
- E 將儀表支撐桿護蓋上主車架。

斜躺健身車組裝步驟 4



步驟 4 使用的五金包：

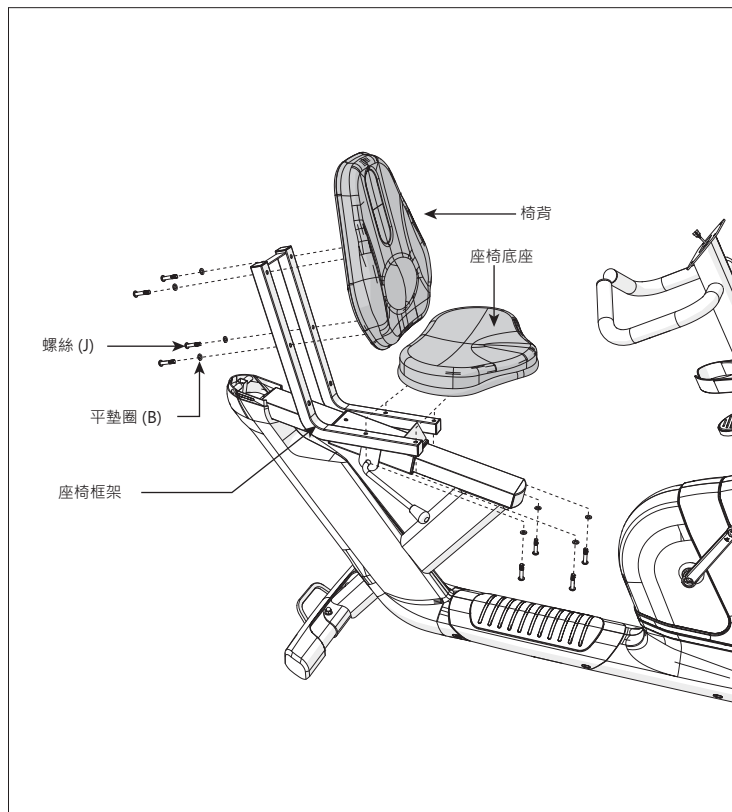
螺絲 (I)
M8X18 mm
數量：6

彈簧墊圈 (C)
M8x2.0T mm
數量：6

- A 打開步驟 4 使用的五金螺絲包。
- B 如圖示使用 6 顆 圓頭承窩螺絲 (I) 與 6 顆 彈簧墊圈 (C)，將座椅框架裝上外車架。



斜躺健身車組裝步驟 5



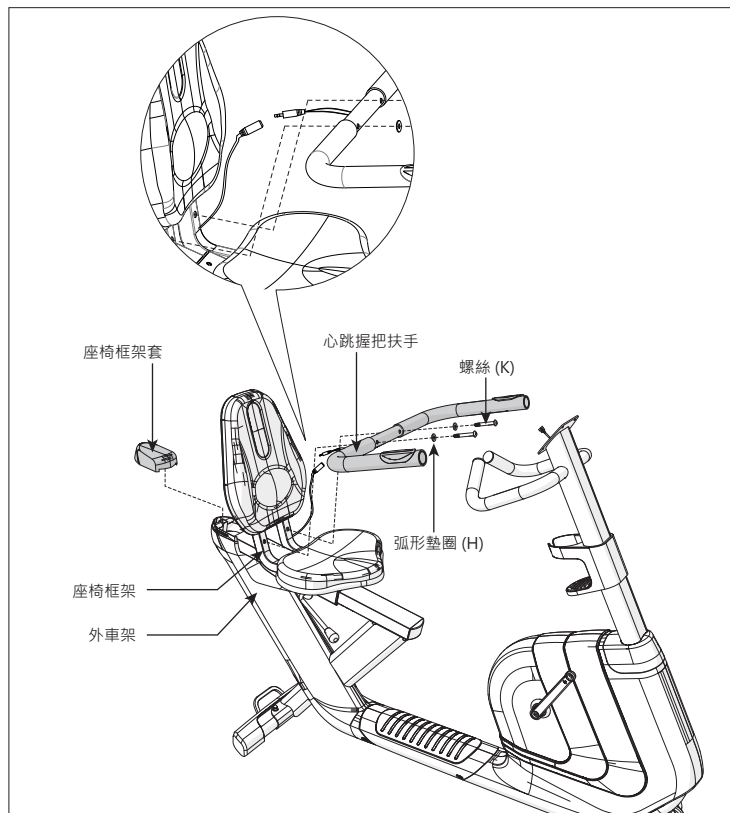
步驟 5 使用的五金包：

螺絲 (J)
M8x45 mm
數量：8

平墊圈 (B)
Φ9xΦ18x2.0T mm
數量：8

- A 打開步驟 5 使用的五金螺絲包。
- B 使用 4 顆螺絲 (J) 及 4 個平墊圈 (B)，將座椅底座裝上座椅框架。
- C 使用 4 顆螺絲 (J) 及 4 個平墊圈 (B)，將椅背裝上座椅框架。

斜躺健身車組裝步驟 6



步驟 6 使用的五金包：

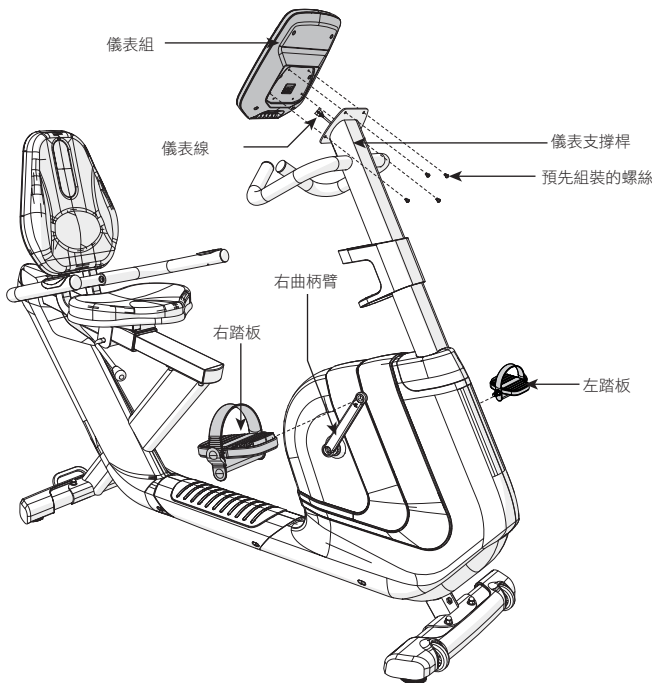
- | | | | |
|---|-----------------------------|---|---------------------------------------|
|  | 螺絲 (K)
M10x65 mm
數量：2 |  | 弧形墊圈 (H)
Φ10.5xΦ20x2.0T mm
數量：2 |
|---|-----------------------------|---|---------------------------------------|

- A 打開步驟 6 使用的五金螺絲包。
- B 使用 2 顆螺絲 (K) 及 2 個弧形墊圈 (H)，將心跳握把扶手裝上座椅框架。
- C 如圖所示，將座椅框架套裝上外車架。
- D 將心跳握把扶手中的心律電線接上外車架上的心律線。

註：在組裝把手前，請確定把手的位置正確，且心律脈搏握把朝上而電線朝下。



斜躺健身車組裝步驟 7



步驟 7 使用的五金包：



- A 步驟 7 使用的五金螺絲包為預先安裝。
- B 將右踏板裝上右曲柄臂，然後使用隨附的 13mm/15mm 開口扳手順時針鎖緊右踏板。
- C 將左踏板裝上左曲柄臂，然後使用隨附的 13mm/15mm 開口扳手逆時針鎖緊左踏板。（註：左曲柄臂為反向螺紋，因此必須逆時針鎖緊。反向鎖緊會損壞踏板或曲柄臂或是兩者。）
- D 連接儀表線並小心塞入儀表支撐桿。
- E 使用 4 顆預先組裝的螺絲，將儀表組裝上儀表支撐桿。

註：您可能需要 15mm 的扳手組裝踏板。組裝時請小心不要夾傷。

斜躺健身車組裝



完成組裝！

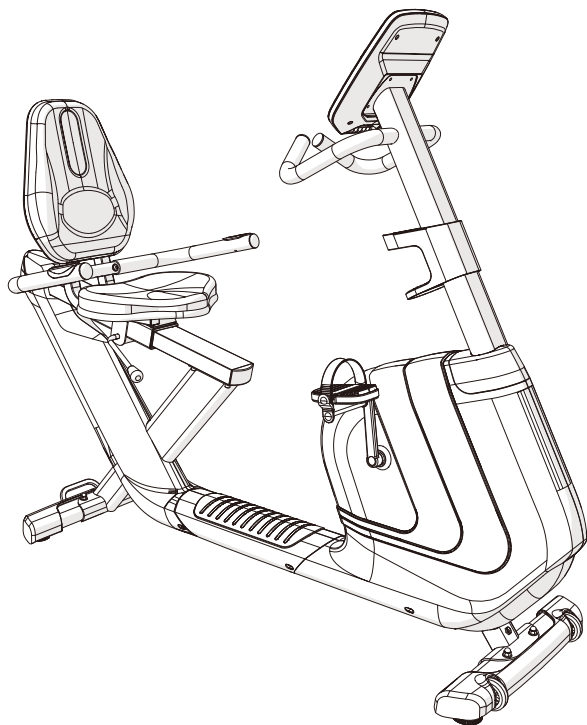
Comfort R7

整體尺寸：165 x 64 x 135 cm

淨重：49公斤 / 108磅

毛重：56公斤 / 123磅

最大使用重量：136公斤 / 300磅

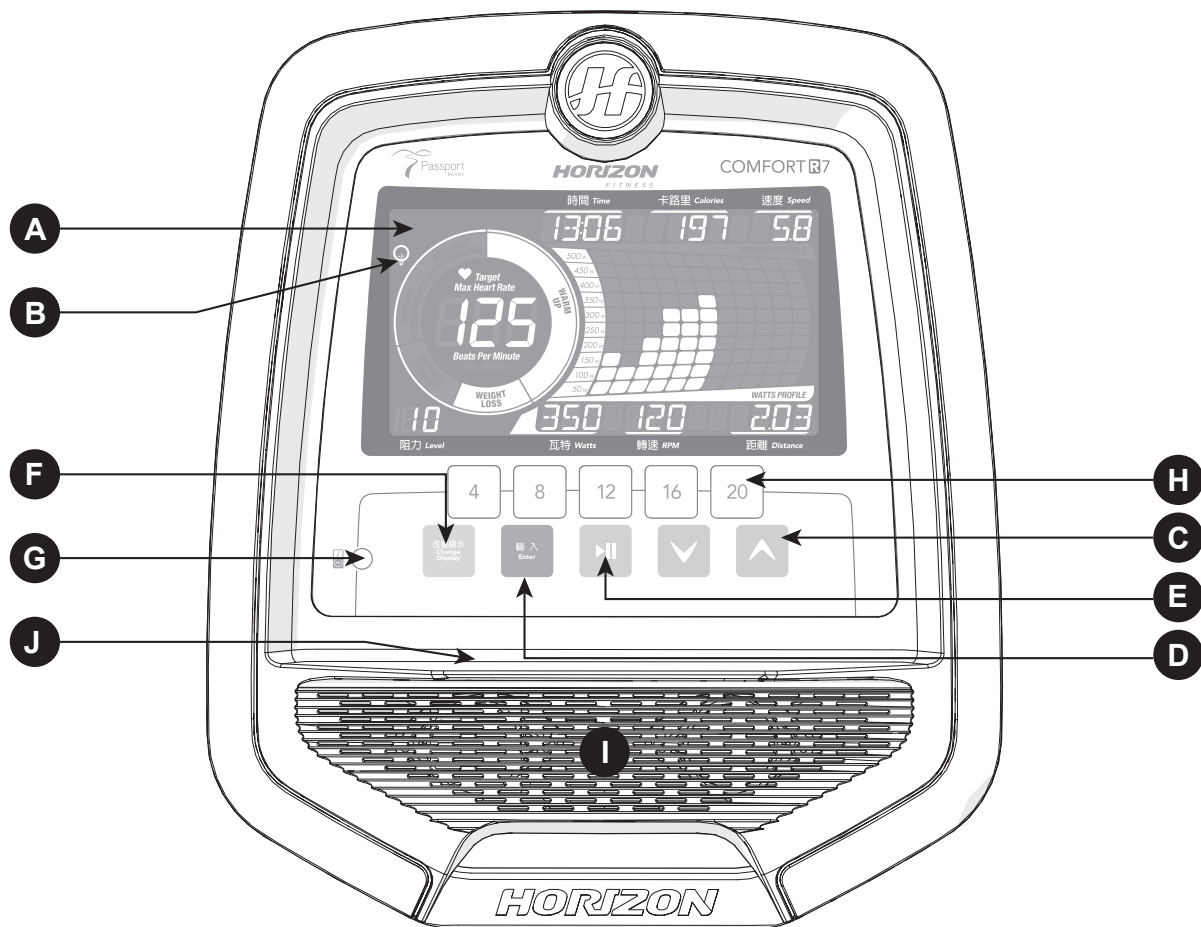


健身車操作



本節將說明如何使用您的健身車儀表組及設定計畫。
健身車指南中的基本操作一節，提供如下的說明：

- 健身車的放置位置
- 電源 / 接地說明
- 座椅放置
- 搬動健身車
- 調整健身車的水平
- 使用心律功能



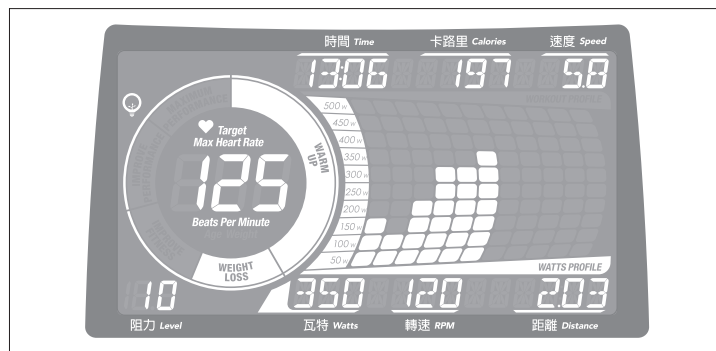
儀表組的操作

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) LCD 顯示視窗：時間、距離、卡路里、速度、轉速、阻力大小、心律、功率、心律圈、數據圖。
- B) 節能裝置：為將耗電量降至最低，您的機器將會自動進入節能模式（進入待機模式 15 分鐘後），之後只要一觸碰按鈕即可迅速喚醒。
- C) ▼▲ 方向按鈕：使用上下方向按鈕選擇計畫，並在運動時設定儀表組或變更阻力。
- D) ENTER 按鈕：用於確認運動計畫或使用者數據圖的設定。
- E) ▶|| 開始及停止按鈕：按下此按鈕後可開始運動、暫停您的健身活動，或於暫停後恢復運動。按住3秒鐘可重設儀表組。
- F) 變更顯示按鈕：用於瀏覽顯示模式及健身運動回饋。按下可切換顯示欄位及變更阻力（顯示上扶手）的數據圖顯示模式或目前運動功率（顯示下扶手）的功率數據圖。
(註：使用向上方向按鈕可啟動 Passport 同步程序，如需詳細資訊請參閱第 51 頁)。
- G) 音源輸入插孔：用於連接手機或 MP3，讓您得以利用整合式喇叭播放健身運動音樂。
- H) 快速阻力按鈕：使用快速阻力按鈕選擇所需的健身運動阻力。
- I) 喇叭：連接媒體播放器時，可透過喇叭播放音樂。
- J) 智慧裝置及閱讀架：可放置您的智慧手機、平板電腦或閱讀書籍。

註：Comfort R7 儀表組配備觸控按鍵。為了更好操作儀表組，您需輕觸這些按鍵，若太用力按下，將會影響操作體驗。





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。
- 轉速：每分鐘旋轉數。
- 距離：顯示您運動已前進的距離或剩餘距離。
- 速度：以 KM/H 顯示。表示車輪目前的移動速度。
- 功率：顯示目前使用者的功率輸出。
- 級數：顯示目前的阻力大小。
- 卡路里：運動中所燃燒的總卡路里數。
- 心律：以 BPM (每分鐘心跳數) 顯示，用於監控您的心律。
- 最大心律：顯示您的最大心律。變更顯示按鈕可切換您的最大心律及目前的心律。最大心律的計算方式為 $(220 - \text{年齡}) \times 0.85$ 。
- 心律圈：進行健身運動時，顯示您目前的活動區域。使用此心律輪時，您可確定您的健身運動級別是否符合您的目標。
- 暖身：最大心律的 0-60%。
- 減重：最大心律的 60-70%。
- 改善體能：最大心律的 70-80%。
- 提升表現：最大心律的 80-90%。
- 最佳表現：最大心律的 90-100%。
- 功率表與數據圖顯示：顯示目前的健身運動功率，例如 達到或選擇 25-50 瓦時，50W 光點將會亮起。您可使用變更顯示按鈕切回健身數據圖顯示。註：功率表在功率計畫中最高只會顯示 400W，以反映 25-400 瓦的目標功率範圍。
- 節能裝置：指示健身車進入節能模式，減少耗電 (如需詳細資訊，請參閱第 30 頁)。

開始使用

快速啟動

- 1) 確定電源已開啟。
- 2) 按下 START / STOP ►|| 開始手動模式的運動。
- 3) 按下 ▲ ▼ 調整健身運動時的阻力級別。

開始健身運動

- 1) 選擇來賓 / 使用者1 / 使用者2。
- 2) 選擇體重。
- 3) 選擇年齡。
- 4) 選擇您所需的計畫。
- 5) 選擇您的性別 (僅須在體能測試計畫選擇) 。
- 6) 選擇計畫設定、時間、級別等
- 7) 按下開始 / 停止 ►|| 開始健身運動。

註：儀表組將儲存您的設定供使用者 1 及 2 在下次健身運動時使用。

清除選項 / 重設儀表組

按住 START/STOP ►|| 3 秒鐘。

完成您的健身運動

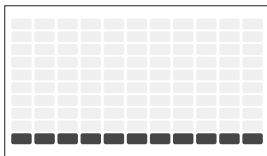
當您結束健身運動時，健身車會停止並發出嗶聲。您可拔除健身車的電源或讓健身車在 15 分鐘內進入節能模式。



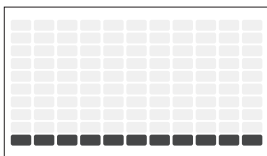
計畫資訊

Comfort R7：14 種計畫（手動 / 間歇 / 比賽 / 體能測試 / 減重 / 強化減重 / 上下坡 / 踩踏頻率 / 隨機 / 持續功率 / THR 區 / % THR / 自訂1 / 自訂2）。

- 1) 手動：可調整喜好的阻力大小，無須預設計畫。於健身運動時，手動調整阻力大小。使用者可利用（上下箭頭）及 ENTER 設定時間與阻力。

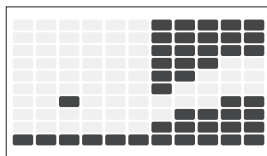


- 2) 間歇：在您整個健身運動中，藉由提高或降低阻力大小訓練您的心臟及身體肌肉，進一步改善您的力量、速度及耐力。計畫採用計時制，提供 16 種難度供您選擇。使用者可利用（上下箭頭）及 ENTER 設定時間與阻力。

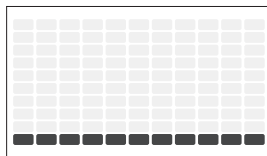


間隔																								
	暖身				計畫區間 - 重複																緩和			
秒	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	30	60	30	60	30	60	30	60	60	60	60	
區間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
級數 1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1				
級數 2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1				
級數 3	1	2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

- 3) 比賽：此項暖身遊戲為模擬賽車。您可藉由以更快或更慢的速率踩踏踏板，控制車輛加速及減速。試著避開障礙物並維持在賽道上行駛，您的剩餘機會將顯示在上方 LCD，共 10 次機會，且每次碰撞到障礙物都將取消 1 次機會。您只有 11 次機會跑完全程，請格外小心。



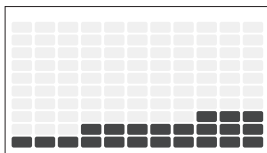
- 4) 體能測試：測試您目前的體能狀況。在測試期間維持轉速在 60 與 80 之間，本計畫在測試期間會按照嵌入圖表自動變更阻力。試著一直保持 RPM 直到無法跟上，儀表組將查詢表格並提供您目前的體能狀況評估。



分數	結果
1-4	非常差
5-6	差
7-8	一般
9-10	好
>10	非常好

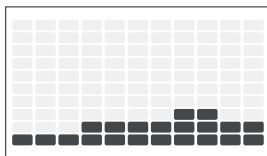


- 5) 減重：藉由提高及降低阻力大小促進減重的效果，同時讓您維持在脂肪燃燒區。計畫採用計時制，提供 16 種難度供您選擇。使用者可利用（上下箭頭）及 ENTER 設定時間與阻力。在進行運動期間及之後請飲用充足的水，進一步加強減重效果。



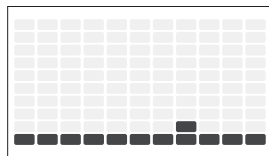
秒 區間	暖身				減重 計畫區間 - 重複																緩和			
	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
級數 1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	2	1			
級數 2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	2	1			
級數 3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	2	1			
級數 4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7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

- 6) 減重強化：藉由增加及降低阻力促進減重的效果，同時讓您維持在脂肪燃燒區。計畫採用計時制，提供 15 種難度供您選擇，且本計畫的強度比減重計畫更高。使用者可利用（上下箭頭）及 ENTER 設定時間與阻力。在進行運動期間及之後請飲用充足的水，進一步加強減重效果。



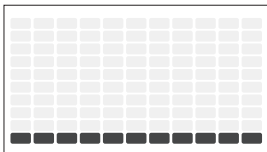
		減重強化																											
		暖身						計畫區間 - 重複												緩和									
秒	區間	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
級數 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
級數 2	2	3	3	3	5	4	5	6	6	4	5	7	7	6	5	4	3	3	2	2	1								
級數 3	2	3	4	4	6	5	6	7	7	5	6	8	8	7	6	5	4	4	3	3	2								
級數 4	2	4	4	5	7	6	7	8	8	6	7	9	9	8	7	6	5	4	4	2									
級數 5	3	4	5	6	8	7	8	9	9	7	8	10	10	9	8	7	6	5	4	3									
級數 6	3	5	6	6	9	8	9	10	10	8	9	11	11	10	9	8	6	6	5	3									
級數 7	4	6	7	7	10	9	10	11	11	9	10	12	12	11	10	9	7	7	6	4									
級數 8	4	6	7	8	11	10	11	12	12	10	11	13	13	12	11	10	8	7	6	4									
級數 9	4	7	8	9	12	11	12	13	13	11	12	14	14	13	12	11	9	8	7	4									
級數 10	5	7	9	9	13	12	13	14	14	12	13	15	15	14	13	12	9	9	7	5									
級數 11	5	8	9	10	14	13	14	15	15	13	14	16	16	15	14	13	10	9	8	5									
級數 12	6	9	10	11	15	14	15	16	16	14	15	17	17	16	15	14	11	10	9	6									
級數 13	6	9	11	12	16	15	16	17	17	15	16	18	18	17	16	15	12	11	9	6									
級數 14	6	10	11	12	17	16	17	18	18	16	17	19	19	18	17	16	12	11	10	6									
級數 15	7	10	12	13	18	17	18	19	19	17	18	20	20	19	18	17	13	12	10	7									

- 7) 上下坡：藉由逐漸提高及降低阻力大小，逐漸提高及降低心律，維持理想體重。



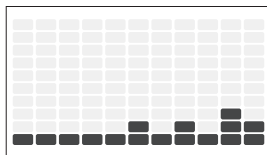
		上下坡																										
		暖身						計畫區段												緩和								
秒	區間	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60	60	60	60	60	
級數 1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	1	1	1	1	1	1	1	1	
級數 2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
級數 3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
級數 4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
級數 5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1										
級數 6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1										
級數 7	4	5	5	5	7	7	8	9	9	10	10	10	9	8	4	3	2	1										
級數 8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1										
級數 9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1										
級數 10	4	5	6	6	10	10	11	11	12	12	13	13	12	11	6	5	4	1										
級數 11	4	5	7	7	11	11	12	12	13	13	14	14	13	12	6	5	4	1										
級數 12	4	5	8	8	12	12	13	13	14	14	15	15	14	13	7	6	5	1										
級數 13	4	5	9	9	13	13	14	14	15	15	16	16	15	14	7	6	5	1										
級數 14	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1										

- 8) 踩踏頻率：特殊的健身車訓練計畫，用以鍛鍊耐力並提升持久力。此計畫將逐漸增加阻力級別，並提示您以低速 (L)、中速 (M) 或高速 (H) 踩踏，協助您達成健身目標。



		踩踏頻率																							
		暖身				L	M	L	H	M	L	H	M	L	H	M	L	緩和							
秒		60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60				
區間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
級數 1	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1					
級數 2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1					
級數 3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1					
級數 4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1					
級數 5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1					
級數 6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1					
級數 7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1					
級數 8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1					
級數 9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1					
級數 10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1					
級數 11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1					
級數 12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1					
級數 13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1					
級數 14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1					
級數 15	3	5	6	7	17	16	17	15	16	17	15	16	17	15	16	17	4	3	2	1					
級數 16	4	6	7	8	18	17	18	16	17	18	16	17	18	16	17	18	5	3	2	1					

- 9) 隨機：特殊設計的圖表式計畫，將隨機模擬變更的阻力。

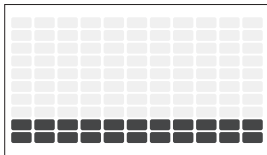


		隨機																			
		暖身				計畫區段												緩和			
秒		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
區間		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
級數 1		1	1	2	2	1	3	5	2	4	7	2	3	6	1	1	1	1	1	1	
級數 2		1	2	2	3	2	4	6	3	5	8	3	4	7	2	2	1	1	1	1	
級數 3		2	2	3	3	3	5	7	4	6	9	4	5	8	3	2	1	1	1	1	
級數 4		2	3	3	4	4	6	8	5	7	10	5	6	9	4	3	1	1	1	1	
級數 5		3	4	4	4	5	7	9	6	8	11	6	7	10	5	3	3	2	1	1	
級數 6		3	5	4	5	6	8	10	7	9	12	7	8	11	6	4	3	2	1	1	
級數 7		4	5	5	5	7	9	11	8	10	13	8	9	12	7	4	3	2	1	1	
級數 8		4	5	5	5	8	10	12	9	11	14	9	10	13	8	4	3	2	1	1	
級數 9		4	5	5	5	9	11	13	10	12	15	10	11	14	9	5	4	3	1	1	
級數 10		4	5	6	6	10	12	14	11	13	16	11	12	15	10	5	4	3	1	1	
級數 11		4	5	7	7	11	13	15	12	14	17	12	13	16	11	6	5	4	1	1	
級數 12		4	5	8	8	12	14	16	13	15	18	13	14	17	12	6	5	4	1	1	
級數 13		4	5	9	9	13	15	17	14	16	19	14	15	18	13	7	6	5	1	1	
級數 14		4	5	9	9	14	16	18	15	17	20	15	16	19	14	7	6	5	1	1	



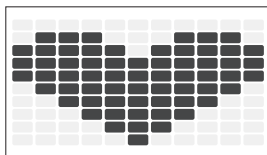
10)持續功率：此健身運動計畫會自動調整阻力，使您維持在設定的功率範圍內，並維持所需的運動強度。

- 1) 使用 ▲▼ 選擇持續功率計畫，並按下 ENTER。
- 2) 使用 ▲▼ 設定時間，並按下 ENTER。
- 3) 使用 ▲▼ 選擇所需的功率，並按下 ENTER。
- 4) 按下 START (開始) ►|| 後，開始計畫。

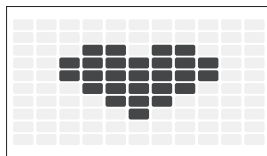


11)THR 區：模擬您喜好運動的強度，同時自動調整計畫阻力以維持設定目標的心律範圍。（建議在選擇此計畫後使用心律胸帶；您可另行向經銷商購買心律胸帶）

- 1) 使用 ▲▼ 選擇 THR 區計畫，並按下 ENTER。
- 2) 使用 ▲▼ 選擇時間，並按下 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 ▲▼ （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。



12)% THR：藉由維持最佳燃燒脂肪的運動量達到減重的效果，同時調整阻力並維持在目標心律區。首先請設定您的個人資料（您的健身車會自動計算您的最大健身運動心律），然後再選擇您要根據最大心律健身的百分比。（建議在選擇此計畫後使用心律胸帶；您可另行向經銷商購買心律胸帶）



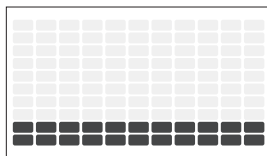
註：心律計畫是您心律目標的基準。阻力將根據您踩踏的速度自動變化，並確定您保持以目標心律進行健身運動。請勿踩踏踏板過慢或過快。若您不在目標區域，LCD 將在轉速欄位旁顯示箭頭符號，提醒您調整自己的速度。向上箭頭代表提升您的轉速，而向下箭頭則代表減緩您運動的速度。

13) 自訂 1 與 2：自訂健身運動，預設時間為 15 分鐘。

1) 請先進入計畫設定，數據圖顯示畫面將引導您完成所有健身計畫欄位。

2) 使用上下箭頭變更阻力，並按下 **enter** 確認。儀表組將顯示目前的區間號碼並引導您從區間 1 進行到區間 15。

3) 完成所有設定後，按下 **START** (開始) **▶||** 即可開始健身運動。



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-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 $220-30=190$ BPM 及 90% 的最大心律為 $190 \times 0.9 = 171$ BPM。

目標心律區	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 MIN	171 – 190 BPM		適合個人及運動員訓練
困難 80 – 90%	2 – 10 MIN	152 – 171 BPM		較短時間的健身運動
中度 70 – 80%	10 – 40 MIN	133 – 152 BPM		中度長時間的健身運動
輕鬆 60 – 70%	40 – 80 MIN	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 MIN	104 – 114 BPM		重量管理且快速復原

使用您的媒體播放器



- 1) 將隨附的音源轉接線連接至儀表組上的音源輸入插孔和媒體播放器上的耳機插孔。
- 2) 使用您的媒體播放器按鈕調整歌曲的設定。
- 3) 不使用時，請拆除音源轉接線。

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。
- 2) 請依照螢幕上的提示，按住設備儀表組上的提高阻力及變更顯示按鈕約 3-5 秒。
- 3) 同步成功後，健身車的訊息列將從 RF Sync 變更為 Passport Ready。
- 4) 螢幕上顯示的訊息將通知您同步是否成功或失敗。



節能模式

本健身車配備節能模式。啟動節能模式時，顯示畫面將在無活動 15 分鐘後自動進入待機模式（節能模式）。本功能會透過停用大部分的健身車電源節省電力，直到按下儀表組的任意鍵。您可利用工程選單開啟或關閉此功能。



工程模式：

若要進入工程選單，請按住 ▲ 及 ▼ 約 3-5 秒。

切換英制與公制模式

使用 ▲ 及 ▼ 箭頭鍵瀏覽 Eng2，並按下 Enter。使用 Enter 鍵瀏覽 P1。使用 ▲ 及 ▼ 箭頭鍵切換標準（英制）與公制。

切換顯示語言

使用 ▲ 及 ▼ 箭頭鍵瀏覽 Eng2，並按下 Enter。使用 Enter 鍵瀏覽 P2。按下 ENTER 選擇語言模式，使用箭頭鍵選擇所需的語言。

按住 STOP ► 3-5 秒即可離開 ENG2。再次按住 STOP ► 3-5 秒即可離開工程選單。

開啟 / 關閉節能功能

使用 ▲ 及 ▼ 箭頭鍵瀏覽 Eng2，並按下 Enter。使用 Enter 鍵瀏覽 P5。

按下 ENTER 選擇節能模式，使用 ▲ 及 ▼ 箭頭鍵選擇 ENERGY SAVE ON（節能開啟）或 OFF（關閉）。按住 STOP ► 3-5 秒即可離開 ENG2。再次按住 STOP ► 3-5 秒即可離開工程選單。



健身車使用手冊

2014.09.22

JOHNSON® 喬山健康科技

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