

JOHNSON®



8.0T

跑步機使用手冊



使用本使用手冊之前，請閱讀 跑步機指南。

重要注意事項



請妥善保存本說明書

使用本公司產品之前，請閱讀 跑步機指南。使用電氣產品時，請務必遵守基本注意事項，包括以下各點：使用本跑步機之前，請閱讀所有指示。業主應負責確保皆已充分告知本跑步機的所有使用者，所有的警告及注意事項。閱讀本指南後，若您有任何問題，請洽詢當地的經銷商。

本跑步機僅限於家庭使用，請勿將本跑步機用於營業、租賃、學校或機關場所內；未遵照本規定可能使保固失效。



⚠ 危險

為降低觸電的危險：

請於使用後，立即將電源插頭從插座上拔除；清潔前、進行維護及拆、裝零件前，亦請將跑步機的電源插頭，從插座上拔除。

⚠ 警告

為降低燙傷、火災、觸電的危險或人身傷害：

- 請將安全繫繩夾住您的衣服後，才可使用跑步機。
- 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情況後，才可繼續使用。
- 運動時，請務必保持舒適的步調。
- 請勿穿著易受跑步機任何零件卡住的衣服。
- 使用本設備時，請務必穿著運動鞋。
- 請勿跳上本跑步機。
- 跑步機運作時，任何時候均只能由一人使用。
- 體重超過最大的使用重量者，請勿使用跑步機；未遵照本規定可能使保固失效。
- 將跑步機的平台降下後，應確定其後腳已穩固站立在地板後，才可踏上平台。
- 保養或搬動設備之前，請將電源拆除。清潔本設備時，請僅使用肥皂及微濕的布擦拭表面，切勿使用溶劑。（請參閱保養乙節）。
- 跑步機開啓電源後，則須有人看管；不使用設備時，或拆、裝零件前，請將電源插頭從插座上拔除。
- 請勿在毛毯或枕頭覆蓋下操作，此可能產生過熱並導致火災、觸電或人身傷害。
- 僅可將本運動產品連接至正確接地的插座上。
- 無論何時，請勿以跑步機的任何一側傾斜跑步機。

⚠ 警告

為降低燙傷、火災、觸電的危險或人身傷害：

- 任何時候，13歲以下的兒童或寵物須距離跑步機3公尺(10英呎)以上。
- 任何時候，13歲以下的兒童均不得使用跑步機。
- 13歲以上的兒童或殘障人士，必須在成人監視下才可使用本跑步機。
- 跑步機的使用方式，僅限於跑步機指南及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其他配件，此配件可能導致人身傷害。
- 若發現電線或插頭損壞、運作異常，若不慎摔落或損壞或泡過水，則請勿操作跑步機。
- 請將電源線遠離高溫表面。請勿以電源線提起本裝置，或使用電線作為把手使用。
- 空氣通風口阻塞時，請勿操作跑步機。請將空氣通風口保持乾淨，去除棉絮及毛髮等物質。
- 為防止觸電，請勿將任何物品丟入或插入各開口處。
- 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。
- 拆離連接時，請將所有控制裝置轉至關閉位置，然後將電源插頭從插座上拔除。
- 請勿在溫度未受控的場所內使用跑步機，例如但不僅限於車庫、門廊、撞球室、浴室、車棚或室外等；未遵照本規定可能使保固失效。
- 本跑步機僅限於家庭使用，請勿將本跑步機用於營業、租賃、學校或機關場所內；未遵照本規定可能使保固失效。
- 請勿將儀表的護蓋拆下，僅可交由核可的保養技術人員執行保養工作。
- 鞋底的材質可能會導致靜電的發生，為了避免觸電，Johnson Fitness強烈地建議您要穿著鞋底含有橡膠材質的運動鞋，不可穿著鞋底全為塑膠或絕緣材質的鞋子。
- 若你是有心臟病或是高血壓的家族病史，或常抽煙、或是已懷孕、或是年紀已大於45歲、或有高膽固醇、或是肥胖者、或是在前一年沒有規律的運動習慣，Johnson Fitness強烈地建議你在開始健身前要去諮詢醫生，做一次完整的醫療檢查，以評估你是否適合使用本運動器材。

您的跑步機僅可於室內，且有溫溼度控制的室內使用。若您的跑步機暴露於低溫或高濕環境內，我們鄭重建議您在首次使用跑步機之前，應先暖機至室溫後才使用。未遵照此建議，可能導致電子零件提早故障。

接地指示

本產品必須接地。若跑步機的功能發生異常或故障時，接地可提供電流最小電阻的通路，降低觸電的危險性。本產品裝有設備接地導體的電源線及接地插頭。電源插頭必須插入符合當地法規及法令且正確接地的適當插座上，

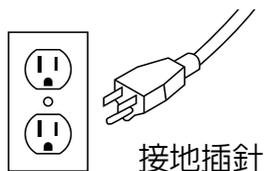
⚠ 危險

若設備接地導體不當連接，會造成觸電的危險。若您不確定產品是否正確接地時，請洽合格的電工人員或保養人員進行檢查，請勿擅自修改產品隨附的插頭。若插頭與插座不符，則應請合格的電工人員安裝適當的插座。

請確定本產品連接至與插頭構型相同的插座上。

本產品須於專用電路上使用。確認是否在專用電路時，可將該電路的電源關閉，並觀察其他的裝置是否已斷電，若為此情況時，則將本裝置轉移至其他電路。註：通常在一個電路上，會使用多個插座。本跑步機應使用最低 15A 的電流。

3-極接
地插座



⚠ 警告

僅可將本運動產品連接至正確接地的插座上。

若電源線或插頭已損壞，即使仍可正常運作，也請勿操作本產品。任何產品上若出現損壞或泡過水，則請勿使用。請洽您當地的經銷商，進行更換或修理。

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，可能使跑步機的某些零件未鎖緊而導致鬆脫，且可能引起惱人的噪音。為防止對跑步機造成損壞，請務必檢視組裝指示，並採取改正措施。

進行下個步驟前，應找出靠近 ON/OFF 電源開關及電源線，白色條碼貼紙上的跑步機序號，並請在以下提供的空間填上序號。

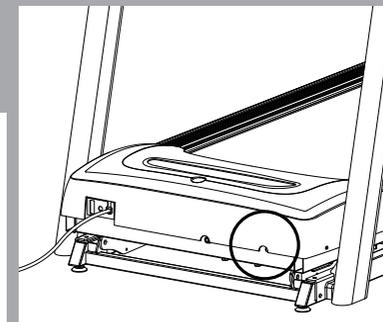
請在 下方方框內輸入您的序號：

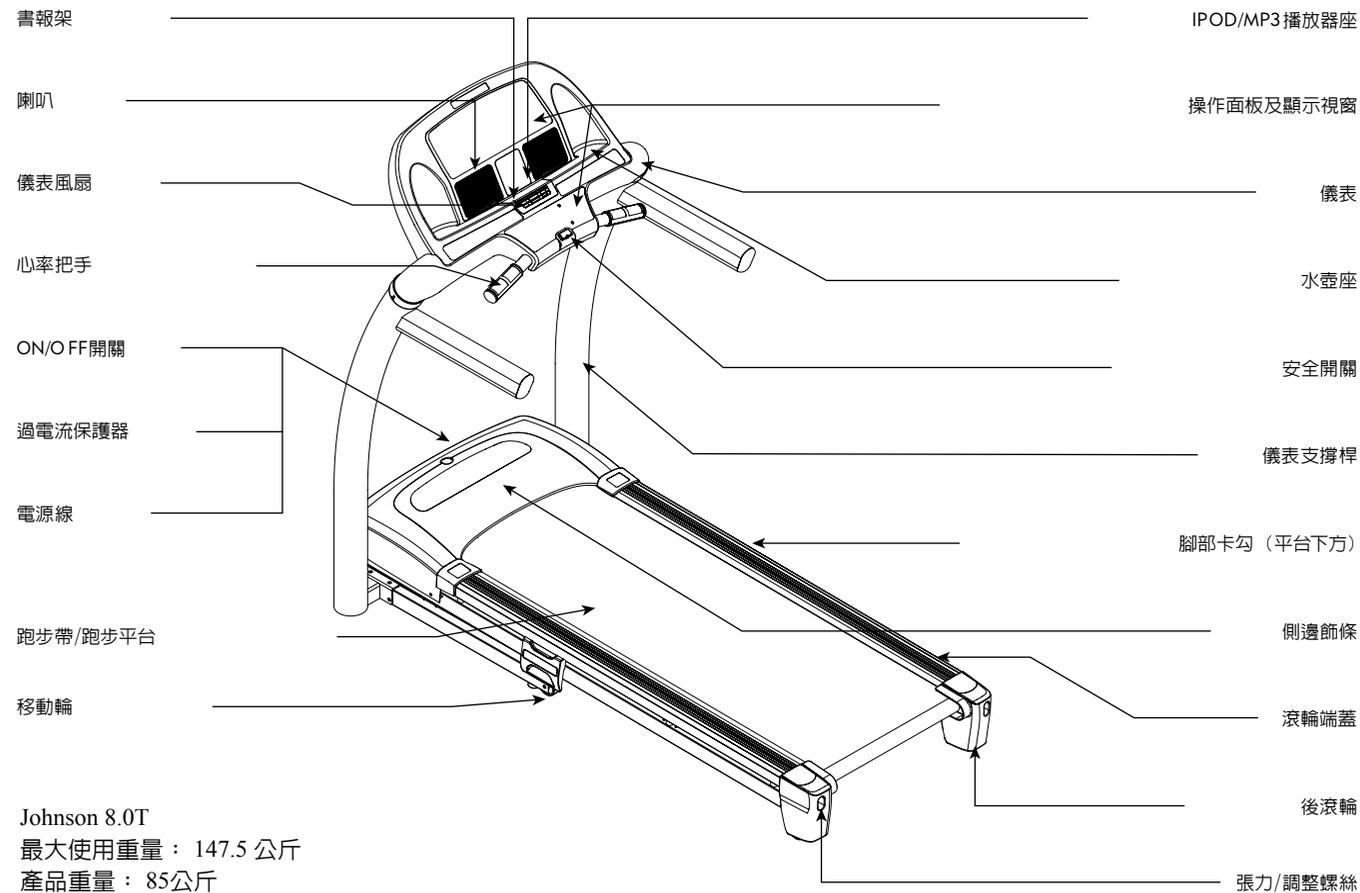
序號：

TM

型號： JOHNSON 8.0T 跑步機

序號位置





Johnson 8.0T
 最大使用重量：147.5 公斤
 產品重量：85 公斤
 整體尺寸：178 x 91.5 x 152.5 cm

隨附的工具：

- 6 mm T 型扳手
- 5 mm L 型扳手

隨附的零件：

- 2 支儀表支撐桿
- 2 個儀表支撐桿護套
- 1 個儀表
- 3 個工具包
- 1 個安全開關
- 1 條音訊轉接線
- 1 瓶砂潤滑液 (可塗 2 次)
- 1 台 Passport Player



需要協助嗎？

若您有任何疑問或發現零件短缺，請洽您的當地經銷商。

客服專線：0800-017360

預先組裝

拆開包裝

將跑步機紙箱放在平坦的表面上。建議您，在放置的地板上方放一層保護層。搬運及運送本裝置時，請留意。切勿倚著側邊拆開紙箱。紙箱上的束帶拆除後，除非已完全組裝完成、直立摺起且牢固固定，否則請勿運送此裝置。拆開包裝，並在設備使用的地點上進行組裝。裝箱的跑步機具有高壓衝擊力道，若處理錯誤，可能會彈開。請勿握住傾斜車架的任何部位，試圖將跑步機抬起或移動。



警告

請勿試圖吊升 跑步機。請在組裝指示規定的地點，才可將跑步機以原有包裝搬動或吊升；您可以拆下儀表支撐桿的塑膠薄膜。



警告

未遵照這些指示可能導致人身傷害！

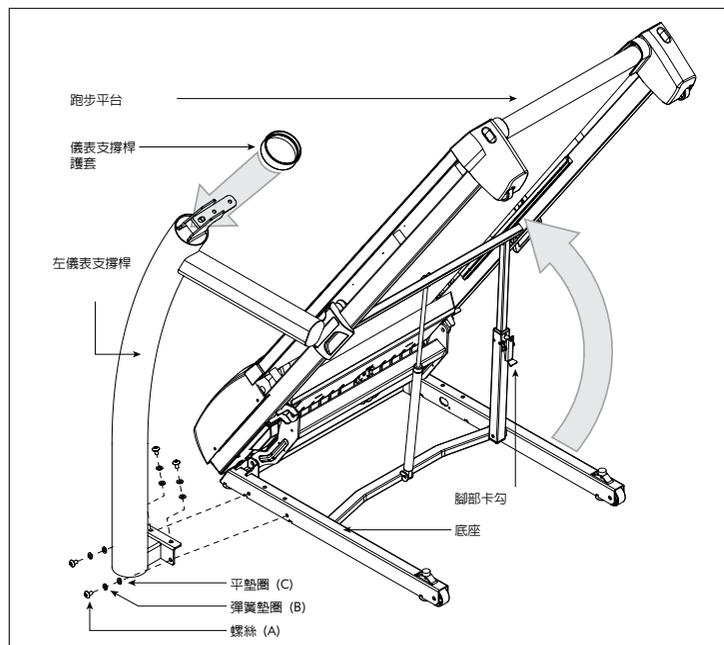
註：進行每個組裝步驟時，應確定所有螺帽及螺絲已定位且部分鎖緊，而當所有螺絲都裝上後才完全鎖緊。

註：可使用少許滑脂協助零件的安裝，建議使用腳踏車專用的鋰基油脂。



組裝步驟 1

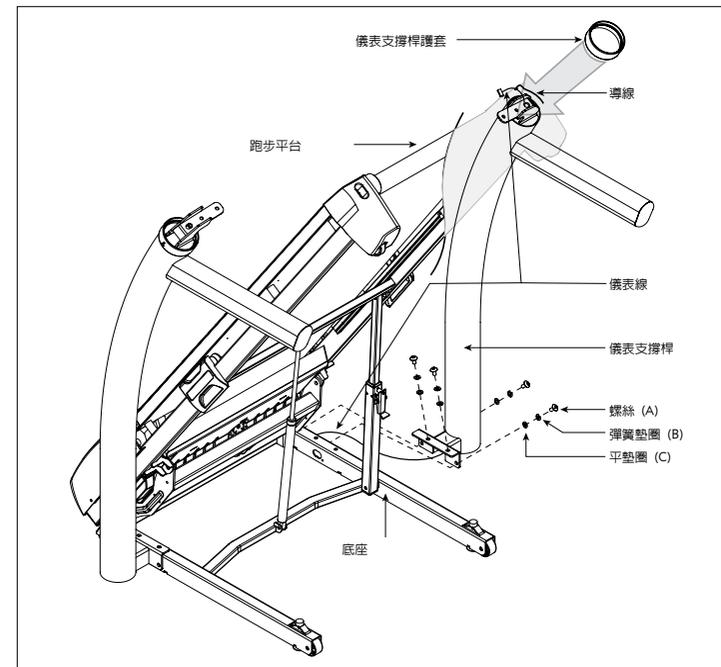
工具包 1 內容物：



- 切斷黃色束帶，向上提起跑步平台，直至腳部卡勾鎖住為止。從跑步平台下方取出所有配件。
- 打開工具包1。
- 將跑步平台升起後，使用4顆螺絲 (A)、4個彈簧墊圈 (B) 及4個平墊圈 (C) 將左儀表支撐桿裝入底座。
- 將儀表支撐桿護套滑過左儀表支撐桿頂部。

組裝步驟 2

工具包 2 內容物：

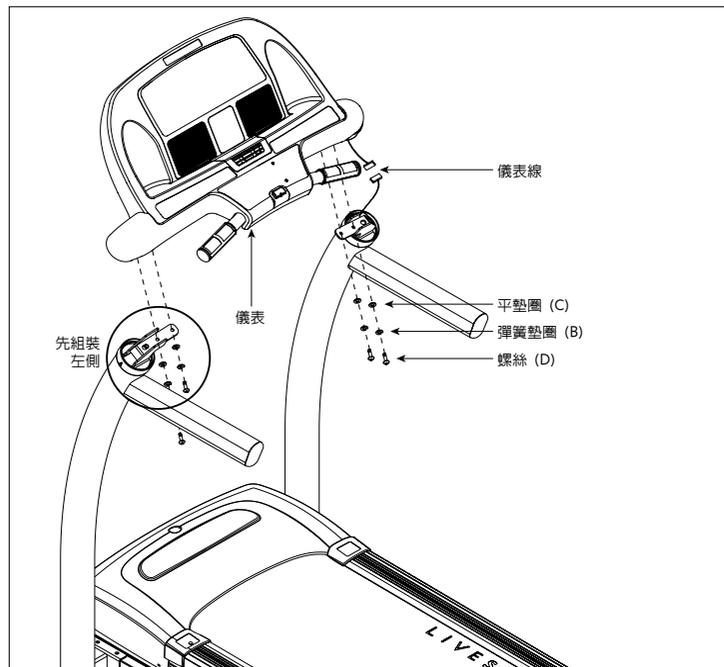
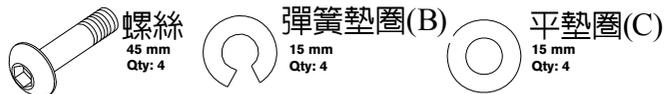


- 打開工具包2。
- 將導線穿過右儀表支撐桿。將導線穿過支撐桿後，儀表線應位於支撐桿頂部。拆除並丟棄導線。
- 將跑步平台升起後，使用4顆螺絲 (A)、4個彈簧墊圈 (B) 及4個平墊圈 (C) 將右儀表支撐桿裝入底座。
- 將儀表支撐桿護套滑過右儀表支撐桿頂部。

註:組裝右儀表支撐桿時，請小心勿將電線扭住。

組裝 步驟 3

工具包 3 內容物：



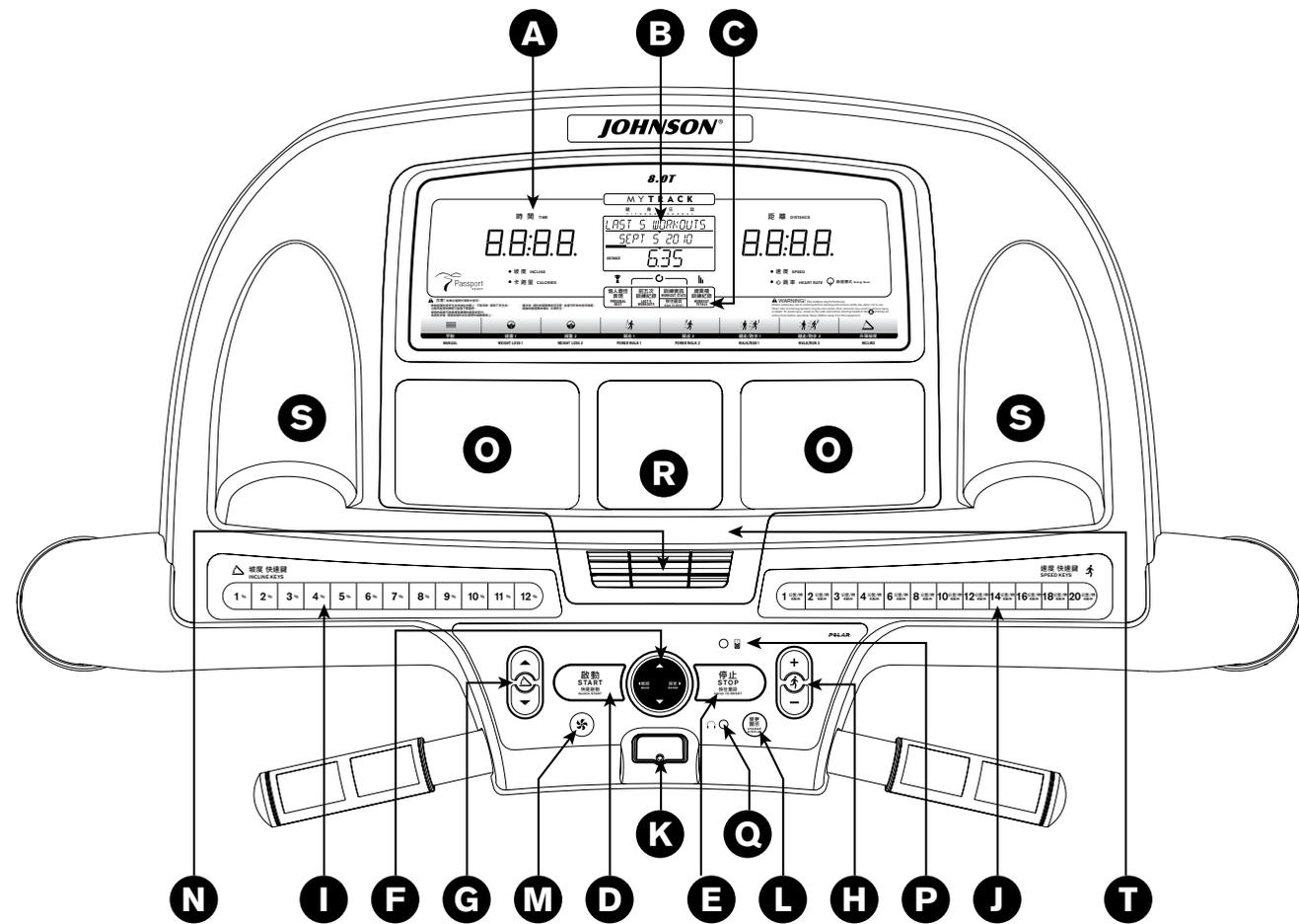
- 用腳解開腳部卡勾，降低跑步平台。
 - 打開工具包3。
 - 輕輕將儀表放置於儀表支撐桿頂部。請使用2顆螺絲 (D)、2個彈簧墊圈 (B) 及2個平墊圈 (C) 先安裝左側。
 - 連接儀表線，請小心將電線塞入支撐桿內以免損壞。
 - 請使用2顆螺絲 (D)、2個彈簧墊圈 (B) 及2個平墊圈 (C) 安裝儀表的右側。
- 註:組裝桿柱時，請小心勿將電線壓住。
- 首次使用前，請依照跑步機指南內保養乙節內的說明潤滑跑步機平台。

完成組裝！

跑步機的操作

本節將說明，如何使用您的跑步機儀表及設定計畫。跑步機指南中的基本操作一節，提供如下的說明：

- 跑步機的放置位置
- 使用安全鑰匙
- 摺起跑步機
- 搬動跑步機
- 調整跑步機的水平
- 將跑步皮帶調緊
- 將跑步皮帶居中
- 使用心律功能



儀表的操作

註：在儀表台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、卡路里、心跳率、速度及坡度。
- B) MYTRACK LCD：顯示 MYTRACK 健身日誌資訊。
- C) MYTRACK 控制：用於調整 MYTRACK 顯示設定。
- D) 啓動：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。
- E) 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。
- F) 程式設定按鈕：用於選擇訓練程式、坡度與時間以及其他選項。
- G) 坡度 ▲ / ▼ 鍵：用以小幅（增加 0.5%）調整坡度。
- H) 速度 + / - 鍵：用以小幅（增加 0.1KM/H）調整速度。
- I) 坡度快速鍵：能更快速地調整至所要的坡度。
- J) 速度快速鍵：能更快速地調整至所要的速度。
- K) 安全開關位置：安全開關插入後，可啓動跑步機。
- L) 變更顯示：於運動中按下此鍵，可改變顯示輸出。
- M) 風扇鍵：按下可開啓及關閉風扇。
- N) 風扇：個人的運動風扇。
- O) 喇叭：將 CD / MP3 播放器接至儀表時，便會透過儀表上的喇叭播放音樂。
- P) 音源訊號輸入插孔：使用隨附的音源訊號轉接線，將您的 CD / MP3 播放器插入儀表。
- Q) 音源訊號輸出 / 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。註：耳機插入耳機插孔時，將不會透過喇叭發出聲音。
- R) MP3 播放器置放座：用於擺放 MP3 播放器。
- S) 水壺座：可裝入您個人的運動裝備。
- T) 閱讀架：可支撐您閱讀的書報雜誌。





顯示視窗

- 時間：以分鐘 / 秒數顯示：顯示您運動的時間或運動的剩餘時間。
- 距離：以公里顯示。顯示運動的距離。
- 坡度：以百分比顯示。顯示您步行或跑步表面的坡度。
- 速度：以 KM/H 顯示。顯示您步行或跑步表面的速度。
- 卡路里：燃燒的總卡路里。
- 心跳率：以 BPM（每分鐘心跳數）顯示，此用於監視您的心跳率（以兩手接觸心跳握把時顯示）。
- MYTRACK LCD 顯示器：啟動 MYTRACK 時，MYTRACK 資訊在此視窗內顯示。使用顯示器下方的四顆按鈕變更顯示資訊。第20頁列出更多資訊。

開始使用

- 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，開啓跑步機的電源。
- 3) 站立在跑步機的側邊飾條。
- 4) 將安全開關夾在您的衣服上，並確定此安全開關已夾牢，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) 您有兩種健身運動選項：

A) 快速啓動

只需按下 START 鍵，即可開始運動。
時間、距離、卡路里將會從 0 往上計算。或

B) 選擇計畫

- 1) 使用程式設定按鍵選擇 USER 1(使用者1)、USER 2(使用者2) 或 GUEST(客人)，然後按一下 ENTER。
- 2) 使用程式設定的方向按鍵或數字按鍵，直至達到所需的程式為止，然後按下 ENTER 確認。
- 3) 使用程式設定的方向按鍵或數字按鍵，再按下向上、向下 及 ENTER 進行確認，完成程式設定。
- 4) 完成設定時，按下 START 鍵，開始您的健身運動。

完成您的健身運動

當您結束健身運動時，儀表會顯示「WORKOUT COMPLETE（健身運動完成）」並發出嗶聲。您的健身運動資訊，會在儀表上保留 30 秒後重設。

日期及時鐘設定

- 1) 進入設定模式：按住 1 及 2 按鈕 3 秒鐘。
- 2) 使用方向鍵變更設定，並按下 ENTER 確認輸入。
- 3) 設定包括：月、日、年、小時、分鐘以及 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 捲動各項設定。
- 5) 退出設定模式：退出設定模式：確認日期及時間時，按住 ENTER 3 秒鐘。
- 6) 重設：只需再進入設定模式內，並調整日期及時間至正確的設定。

重新啓動儀表

按住 STOP（停止）鍵 3 秒鐘。



程式資訊

註：在訓練時調整速度或坡度將影響計畫強度，使每個計畫區間速度及坡度因此改變。

P1) 手動：健身運動期間，以手動方式調整您的速度及坡度。

P2-P3) 減重1及2：挑戰各種不同山丘及山谷組合（坡度及速度間隔）。

減重1及2訓練區間（所有區間持續30秒）

		KM/H												
		熱身	1	2	3	4	5	6	7	8	在時間 結束前 會重複進行各 區間	緩和		
減重 1	坡度	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5		2.0	1.0	0.5
	速度	2.4	3.6	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4		5.6	4.8	3.2
減重 2	坡度	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0		2.5	1.5	1.0
	速度	3.6	5.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0	6.5	4.4	

（熱身及緩和各會持續 4：00 分鐘，並包含在訓練時間內）

P4-P5) 快走 1及2：以不同速度組合激發運動。

快走1及2訓練區間（所有區間持續 30 秒）

		KM/H											
KM/H	熱身	1	2	3	4	5	6	7	8	在時間 結束前 會重複進行各 區間	緩和		
快走 1	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8		4.0	3.6	2.4
快走 2	2.4	3.6	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4		5.6	4.8	3.2

（熱身及緩和各會持續 4：00 分鐘，並包含在訓練時間內）

P6-P7) 健走 / 跑步 1及2：交替速度健走與跑步。

健走 / 跑步1及2訓練區間（山谷區間持續90秒，山峰區間持續30秒）

		KM/H							
KM/H	熱身	1	2	3	4	在時間 結束前 會重複進行各 區間	緩和		
健走 / 跑步 1	2.0	3.0	4.0	8.8	4.0		8.8	3.0	2.0
健走 / 跑步 2	2.4	3.6	4.8	10.4	4.8		10.4	3.6	2.4

（熱身及緩和各會持續 4：00 分鐘，並包含在訓練時間內）

P8) 坡度：自動變更坡度，模擬上下山的情況。

坡度1及2訓練區間（所有區間持續 30 秒）

		坡度													
		熱身	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	在時間結束前 會重複進行各 區間	緩和	
坡度	0.0	1.5	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5		1.5	0.0

（熱身及緩和各會持續 4：00 分鐘，並包含在訓練時間內）



MYTRACK 健身日誌系統

恭喜您！研究顯示會記錄其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。您全新的跑步機配備獨家的 MYTRACK 健身日誌系統，即表示您已朝健身目標邁出重要的一步。

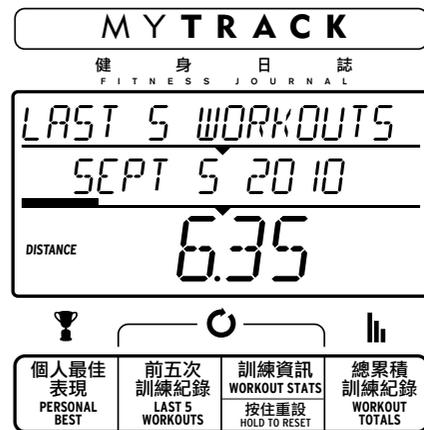
MYTRACK 為嶄新的創新軟體，已整合至跑步機儀表，可讓您追蹤長期累積下來的健身進展，不需使用紙本日誌或記錄簿。MYTRACK 可讓您輕鬆將目前的訓練與個人最佳表現或前五次的訓練紀錄比較，藉由快速存取意見回饋（如訓練時間、運動的距離或總步速燃燒的卡路里）功能，您將可快速及輕鬆看到您所達成的進展。您亦可追蹤總累積的訓練紀錄。您將可密切注意總訓練次數、總距離及總卡路里，瞭解目前已達到的進展。請參閱並更進一步瞭解 MYTRACK 如何協助激發您增進自身表現。

設定

若要啟動 MYTRACK 健身日誌系統，須在計畫開始前選擇使用者。若要選擇使用者 1 或 2，請使用方向鍵，然後按下 ENTER 進行確認。系統只會累計所選使用者的所有訓練資料。註：若未選擇使用者，將不會追蹤資料。

重設

選擇使用者，然後按住 WORKOUT STATS/HOLD TO RESET（訓練資訊 / 按住重設）鍵 10 秒，將使用者 1 或使用者 2 的所有紀錄資訊清除。註：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

您可藉由 MYTRACK 健身日誌系統，按下 MYTRACK 按鍵，以多種格式瀏覽累計資料。出現以下情況時，系統將會儲存訓練資料：計畫結束時、儀表在暫停 10 鐘後仍未啟動，或按住 STOP 按鈕重新啟動儀表。

- 個人最佳表現：可讓使用者瀏覽與檢視所有之前訓練中最佳的前 5 名個人成績。其中包括：
 - 一公里最佳成績 – 使用者最快跑完一公里的時間
 - 五公里最佳成績 – 使用者最快跑完五公里的時間
 - 最長的訓練 –（時間）
 - 最長的訓練 –（距離）
 - 燃燒的卡路里 – 使用者在一次訓練中已消耗大部分的卡路里
- 前五次的訓練紀錄：可讓您檢視最近五次的訓練紀錄。按下訓練資訊鍵可瀏覽以下 5 項訓練資料：
 - 時間 – 所選訓練的總時間
 - 距離 – 所選訓練的總距離
 - 卡路里 – 所選訓練燃燒的總卡路里
 - 步速（平均）– 所選訓練的平均步速
 - 攀升高度（公尺）– 所選訓練的總攀升高度，單位為公尺
- 總累積訓練紀錄：可讓您檢視訓練的總累計資料。按下總累積訓練紀錄鍵可讓您瀏覽以下總計資料：
 - 總訓練次數
 - 總距離
 - 總卡路里
 - 總時間
 - 攀升高度 – 總攀升高度，單位為公尺





使用您的 CD/MP3 播放器

- 1) 將隨附的音源訊號轉接線，連接至儀表右上角的音源訊號輸入插孔與CD / MP3播放器的耳機插孔。
- 2) 使用您的CD / MP3播放器按鍵，調整歌曲的設定。
- 3) 不使用時，請拔下音源訊號轉接線。
- 4) 若不需要喇叭播放，您可將耳機插入儀表底部的音源訊號輸出插孔。

將跑步機與 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，按住儀表上的坡上升高及停止按鈕。
- 3) 螢幕上顯示的訊息將通知您同步是否成功或失敗。

註:如須更多資訊，請參閱 Passport 使用手冊。



JOHNSON[®]

Johnson 8.0T 跑步機使用手冊 082012' Rev. 1.0 © 2012 Johnson