



T-PRO

跑步機使用手冊



使用本設備前，請詳閱本手冊中所有安全注意事項，並妥善保存本手冊，以備未來參考。

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，請撥打使用手冊背面的電話號碼，洽詢客戶技術支援。

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）。
- 跑步機開啟電源後，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**大人**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**強烈地建議你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，

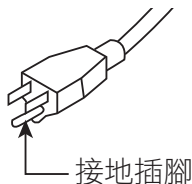
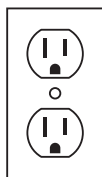
危險

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**15**安培的電路。

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。請洽詢客戶技術支援，進行更換或維修作業。

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：

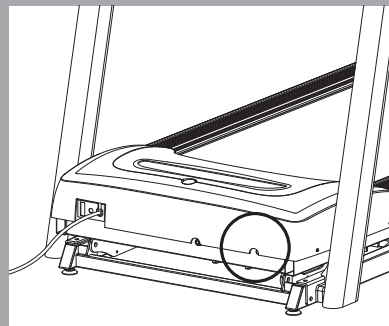
序號：

TM

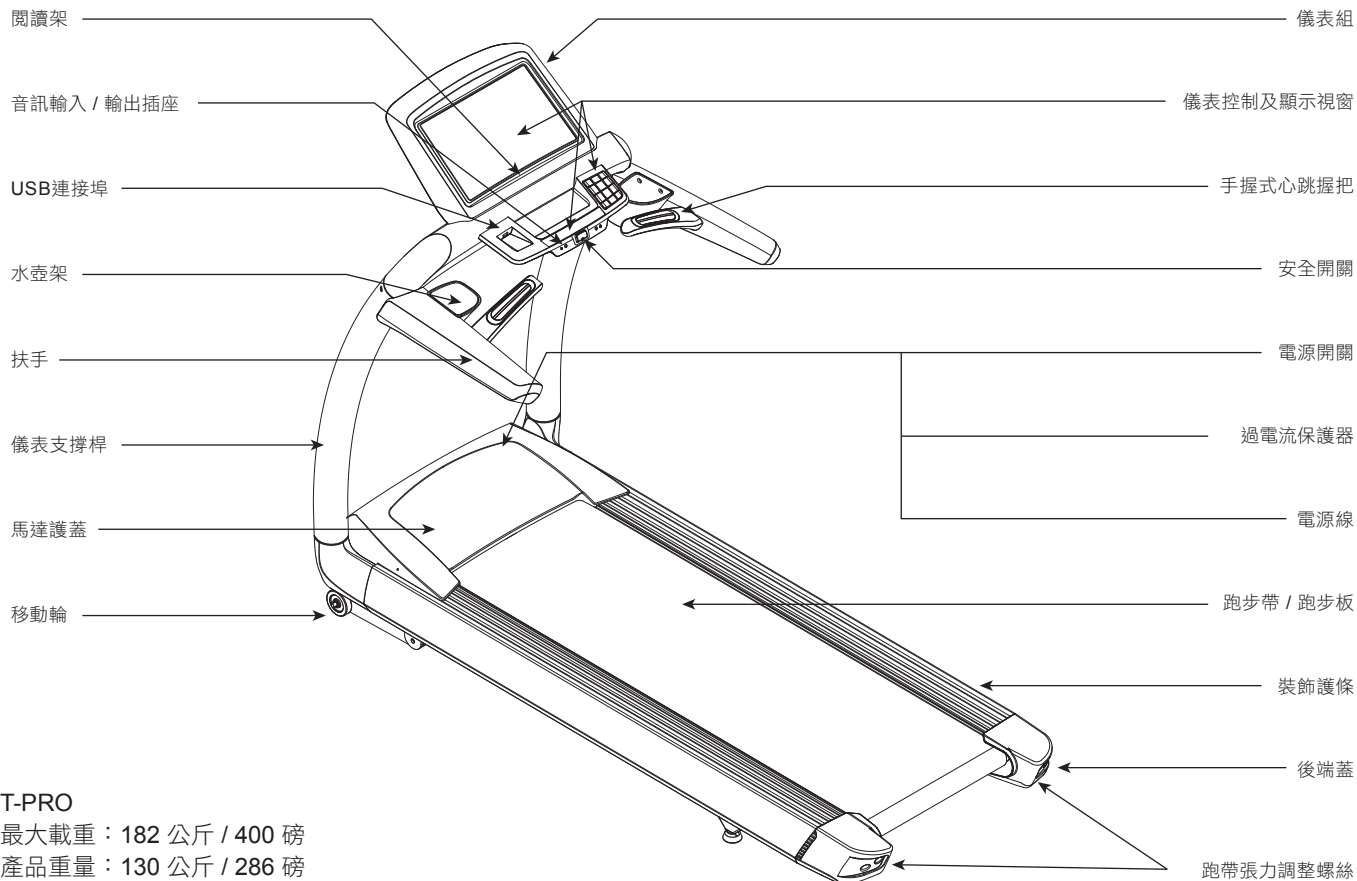
型號：**HORIZON**

跑步機

序號位置



- » 要求保養時，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。



T-PRO

最大載重：182 公斤 / 400 磅

產品重量：130 公斤 / 286 磅

佔地面積：196.5 x 95.5 x 151 cm / 77.5" x 37.5" x 59.5"

隨附的工具：

- ☐ 5 mm T型扳手
- ☐ 8 mm T型扳手
- ☐ 1把螺絲起子

隨附的零件：

- ☐ 1 個儀表組
- ☐ 2 支扶手
- ☐ 2 個儀表支撐桿
- ☐ 1 套五金螺絲包
- ☐ 1 組安全開關組
- ☐ 1 個USB護蓋
- ☐ 1 條音源轉接線
- ☐ 1 條電源線
- ☐ 1 瓶矽潤滑液（可塗2次）
- ☐ 4 個儀表支撐桿護套



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。

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、直立摺起且牢牢固定，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。

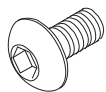
註：可使用少許潤滑油協助零件的安裝，建議使用腳踏車專用的鋰基潤滑油。



組裝步驟1



工具包1內容物：



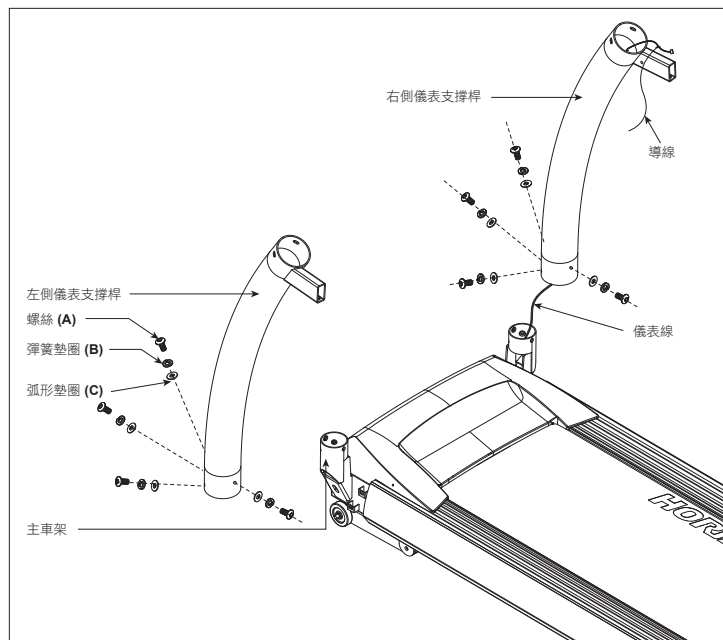
螺絲 (A)
20 mm
數量: 8



彈簧墊圈 (B)
8.2 mm
數量: 8



弧形墊圈 (C)
8.4 mm
數量: 8



A 打開工具包1。

B 將導線一頭繫上儀表線從右側儀表支撐桿中穿過。在把導線從儀表支撐桿中拉出之後，儀表線應該位於支撐桿的頂部位置。之後，拆除並丟棄引導線。

注意：在將儀表支撐桿放置在主車架支架上之時必須謹慎操作，以防止損壞電線。

C 將右側儀表支撐桿放置在主車架上。

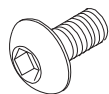
D 使用4根螺絲(A)，4個彈簧墊圈(B)，以及4個弧形墊圈(C)將儀表支撐桿連接到主車架支架之上。

注意：在裝配步驟3完成之前，不要栓緊螺絲。

E 在另一側重複上述C-D步驟操作。

組裝步驟2

工具包2內容物：



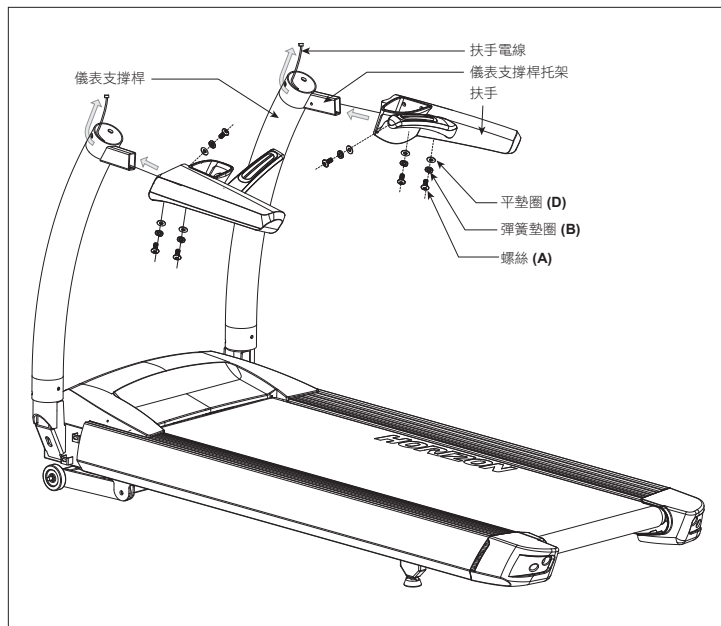
螺絲 (A)
20 mm
數量: 6



彈簧墊圈 (B)
8.2 mm
數量: 6



平墊圈 (D)
8.2 mm
數量: 6



- A 打開工具包2。
- B 將扶手電線穿過儀表支撐桿托架固定座，之後將其從儀表支撐桿頂部位置拉出。
- C 將扶手滑動到儀表支撐桿扶手固定座之上，之後使用3根螺絲(A)，3個彈簧墊圈(B)，以及3個平墊圈(D)連接固定。
- D 在另一側重複上述操作。

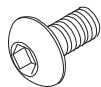
*注意：在連接固定扶手時必須謹慎操作，以防止損壞電線。



組裝步驟3



工具包3內容物：



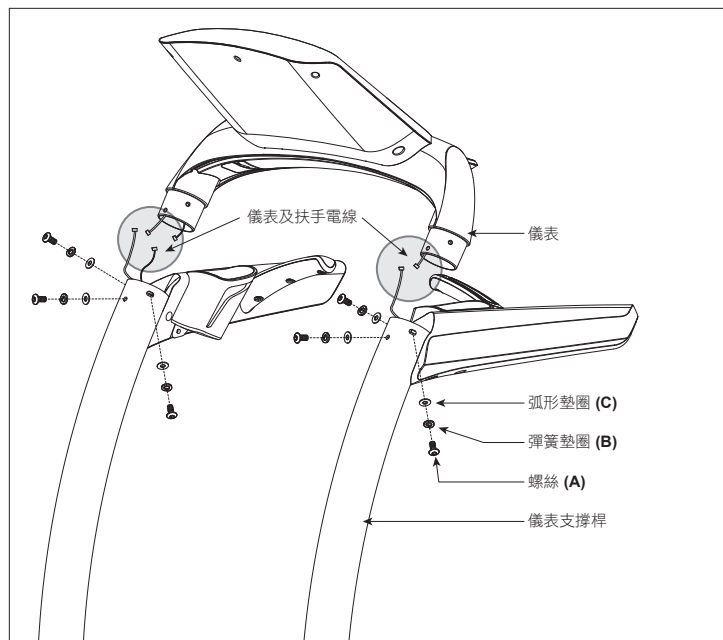
螺絲 (A)
20 mm
數量: 6



彈簧墊圈 (B)
8.2 mm
數量: 6



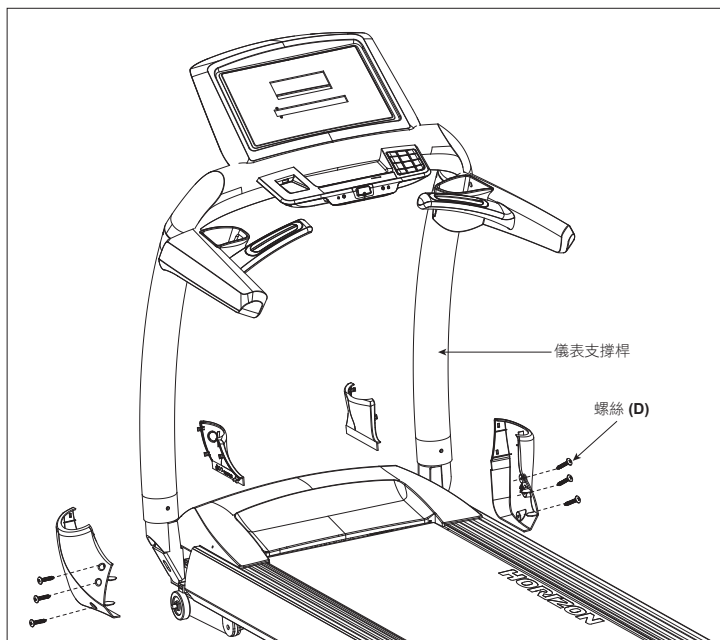
弧形墊圈 (C)
8.4 mm
數量: 6



- A 打開工具包3。
- B 輕輕將儀表放置在儀表支撐桿上。
- C 連接儀表及扶手電線，仔細地將電線從支撐桿中穿過，防止損壞電線。
- D 在兩側分別使用3根螺絲(A)，3個彈簧墊圈(B)，以及3個弧形墊圈(C)將儀表連接固定。
- E 旋轉儀表支撐桿，直到扶手之間的間距與跑板寬度一致。鎖緊組配步驟1的螺絲，之後再鎖緊裝配步驟3的螺絲。

組裝步驟4

工具包4內容物：



- A 打開工具包4。
- B 輕輕將內部和外部的儀表支撐桿護套安裝到正確的位置。
- C 確保儀表支撐桿護套裝配好之後，使用6個螺絲(D)鎖緊固定。

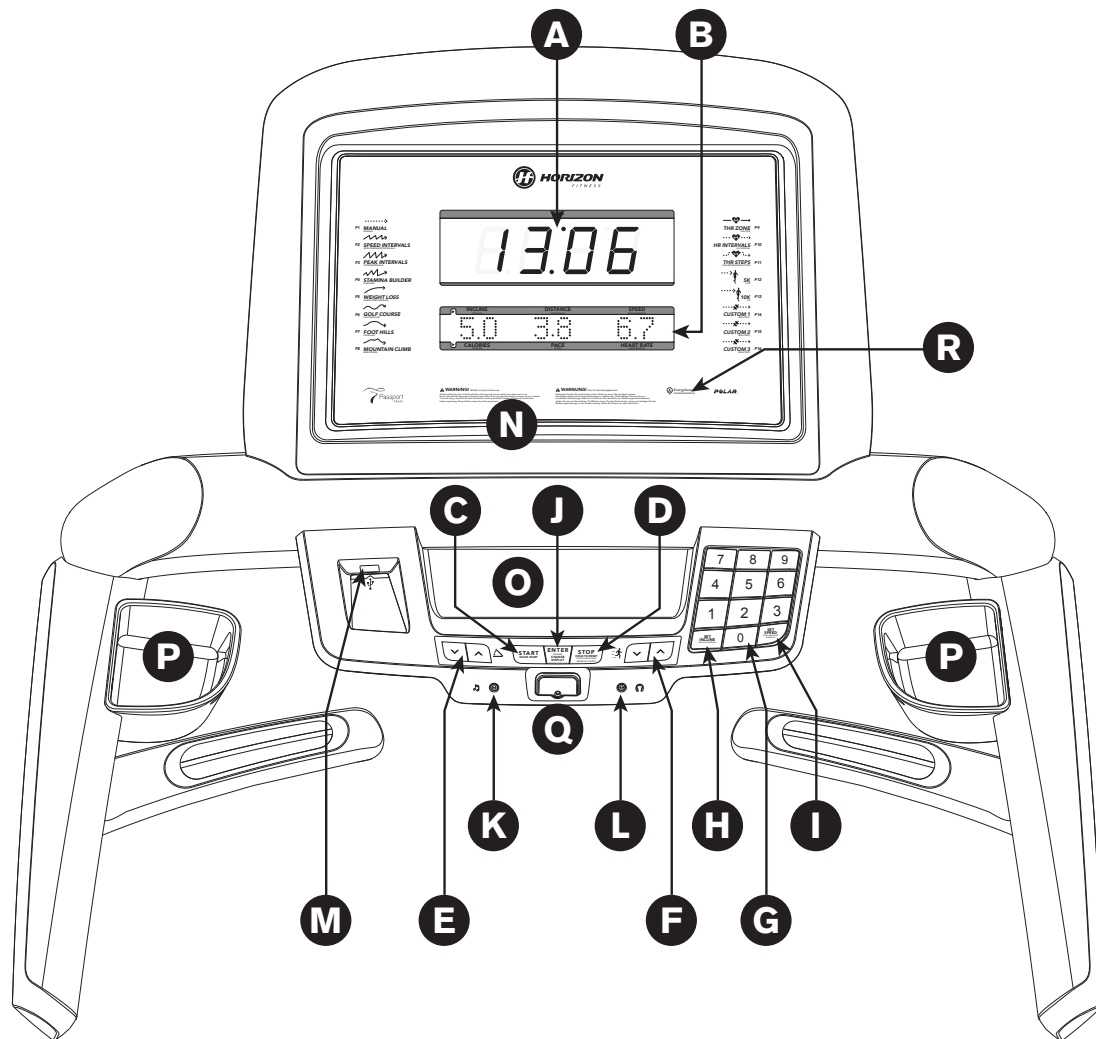
完成組裝！

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
- 使用安全開關
- 搬動跑步機
- 調整跑步機的水平
- 將跑步帶調緊
- 將跑步帶居中
- 使用心率功能

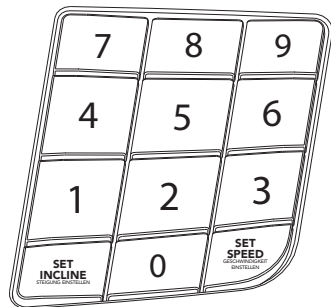


儀表組的操作

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) **LED顯示視窗**：顯示運動時間。
- B) **數字顯示視窗**：顯示坡度、距離、速度、卡路里、步幅、健身啟曲線圖以及心率值。
- C) **啟動**：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。
- D) **停止**：按下此按鈕後，可暫停／結束您的健身活動。按住3秒鐘可重啟儀表。
- E) **坡度 ▲▼ 鍵**：用以小幅（增加 0.5%）調整坡度。
- F) **速度 + - 鍵**：用以小幅（增加 0.1公里/小時或0.1英里/小時）調整速度。
- G) **快速調整鍵盤**：能更快速地調整至所要的速度或坡度。
- H) **坡度設定按鍵**：將坡度調整至您輸入的坡度值。
- I) **速度設定按鍵**：將速度調整至您輸入的速度值。
- J) **確認 / 切換顯示鍵**：於設定運動時，按下此鍵可確認設定的選擇。於運動中按下此鍵，可改變顯示資訊。
- K) **音頻輸入插座**：使用隨附的音源轉接線，將您的媒體播放器連接儀表組。
- L) **音頻輸出／耳機插座**：將您的耳機插頭插入此插座，可經由耳機收聽您的音樂。
- M) **USB連接埠**：在此將USB卡插入可更新軟體。
- N) **閱讀架**：可支撐您閱讀的書報雜誌。
- O) **媒體播放器固定座**：可固定您的媒體播放器。
- P) **水壺架**：可裝入您個人的健身裝備。
- Q) **安全開關位置**：當安全開關插入後，可啟動跑步機。
- R) **節能模式**：當跑步機停止運轉一段時間後將自動進入睡眠模式（進入待機模式15分鐘後），可節約電力。且在按下任意鍵後快速重啟。

快速調整鍵盤 (G)

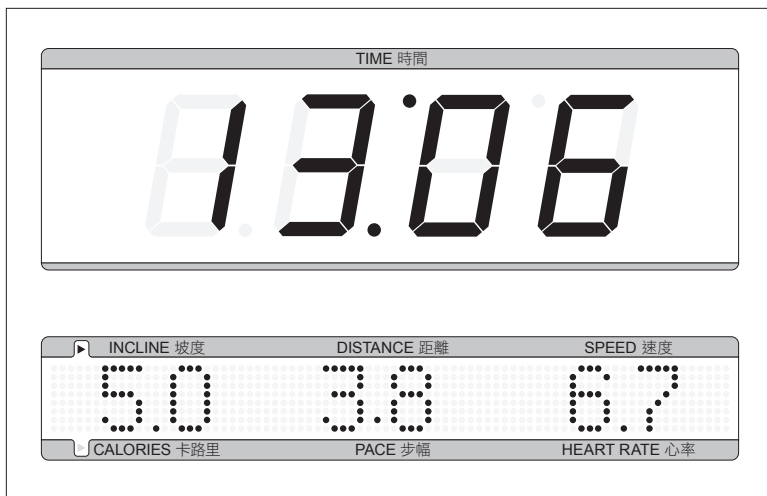


在輸入數值之後，按下速度設置(SET SPEED) (I)鍵或者坡度設置(SET INCLINE) (H)鍵，即可以快速獲得所需要的速度值或者坡度值。

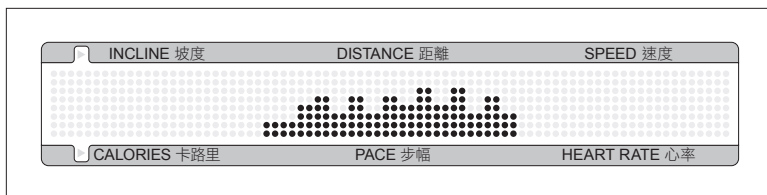
範例：

- 如果需要將速度設置為6.5公里每小時或是6.5英里/小時，按鍵順序為6-5-速度(SPEED)設置確認按鍵
- 如果需要將坡度設置為10%，按鍵順序為1-0-0-設置坡度(INCLINE)確認鍵

*注意：即使在窗口上沒有顯示小數點，您依然需要輸入數值最後一位的0



健身曲線圖：顯示選定的訓練程式中的坡度值。



當您執行計畫時，在點陣顯示窗口中將會顯示訓練程式中的坡度變化情況。

顯示視窗

- **時間**：以「分：秒」顯示。顯示您運動的剩餘時間，或持續時間。
- **坡度**：以百分比顯示。顯示您在跑步機上快走或跑步時的坡度。
- **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。
- **速度**：以公里 / 每小時或英里 / 每小時顯示，顯示您快走或跑步的移動速度。
- **卡路里**：運動中所燃燒的總卡路里數，或運動中須燃燒的剩餘卡路里。
- **步幅**：顯示目前的跑步或快走速度，完成1英里或1公里所需的分鐘數。例如：若您目前的速度完成1英里或公里須耗費10分鐘，跑步機將會顯示「10.0」作為您的步幅。
- **心率**：以BPM(每分鐘心跳數)顯示，用於監測您的心率(以兩手皆握住心跳握把時顯示)。

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，開啟跑步機的電源。
- 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) 您可透過以下兩種方式開始運動：

A) 快速啟動

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) 選擇計劃

- 1) 請用 **▲▼** 或 **+/-** 鍵來選擇用戶1、用戶2或GUEST，之後按下**ENTER**鍵開始。
- 2) 使用 **▲▼** 或 **+/-** 鍵來選擇您所需的訓練程式，之後按下**ENTER**鍵確認。
- 3) 使用 **▲▼** 或 **+/-** 完成程式設定，之後按下確**ENTER**確認。
- 4) 完成設定時，按下**START**鍵，開始您的健身運動。

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 **▲▼** 按鍵變更設定，並按下**ENTER**鍵確認您的輸入。
- 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**鍵即可瀏覽各項設定。
- 5) 退出設定模式：確認日期及時間時，按住**ENTER**鍵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。

清除選擇／重啟儀表組

按住 **STOP**（停止）鍵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「**WORKOUT COMPLETE**（健身運動完成）」並發出嗶聲。您的健身運動資訊，會在儀表組上保留30秒後重設。



訓練模式資訊



P1) 手動模式：運動期間，以手動方式調整您的速度及坡度。

P2) 速度間歇訓練：在訓練過程中，藉由增加或降低速度提高您的力量、速度及耐力，並使心臟及其他肌肉都能得到鍛鍊。速度變換以及程式區段則以每90秒及30秒為間隔循環。

英制

區間	熱身		1	2	緩和	
時間	4:00 分鐘		90 秒	30 秒	4:00 分鐘	
級數 1	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
級數 2	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
級數 3	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
級數 4	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
級數 5	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
級數 6	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
級數 7	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
級數 8	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
級數 9	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
級數 10	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0

公制

區間	熱身		1	2	緩和	
時間	4:00 分鐘		90 秒	30 秒	4:00 分鐘	
級數 1	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
級數 2	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
級數 3	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
級數 4	2.0	3.0	4.0	8.8	3.0	2.0
級數 5	2.4	3.6	4.8	9.6	3.6	2.4
級數 6	2.4	3.6	4.8	10.4	3.6	2.4
級數 7	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
級數 8	2.8	4.1	5.6	12.0	4.1	2.8
級數 9	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
級數 10	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2

P3) 登頂循環訓練：在訓練過程中，藉由增加或降低速度及坡度提高您的力量、速度及耐力，並使心臟及其他肌肉都能得到鍛鍊。速度、坡度以及程式區段則以每90秒及30秒為間隔循環。

英制

區間		熱身		1	2	緩和	
時間		4:00 分鐘		90 秒	30 秒	4:00 分鐘	
級數 1	速度	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
	坡度	1.0	1.5	0.5	1.5	1.5	0.0
級數 2	速度	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
	坡度	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5	1.5
級數 3	速度	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
	坡度	2.0	3.0	4.0	7.5	3.0	2.0
級數 4	速度	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	坡度	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
級數 5	速度	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
	坡度	2.5	3.5	4.5	8.5	3.5	2.5
級數 6	速度	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
	坡度	2.5	3.5	4.5	9.0	3.5	2.5
級數 7	速度	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
	坡度	2.5	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
級數 8	速度	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	坡度	3.0	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
級數 9	速度	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
	坡度	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0
級數 10	速度	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0
	坡度	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0

公制

區間		熱身		1	2	緩和	
時間		4:00 分鐘		90 秒	30 秒	4:00 分鐘	
級數 1	速度	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
	坡度	1.0	1.5	0.5	1.5	1.5	0.0
級數 2	速度	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
	坡度	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5	1.5
級數 3	速度	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
	坡度	2.0	3.0	4.0	7.5	3.0	2.0
級數 4	速度	2.0	3.0	4.0	8.8	3.0	2.0
	坡度	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
級數 5	速度	2.4	3.6	4.8	9.6	3.6	2.4
	坡度	2.5	3.5	4.5	8.5	3.5	2.5
級數 6	速度	2.4	3.6	4.8	10.4	3.6	2.4
	坡度	2.5	3.5	4.5	9.0	3.5	2.5
級數 7	速度	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
	坡度	2.5	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
級數 8	速度	2.8	4.1	5.6	12.0	4.1	2.8
	坡度	3.0	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
級數 9	速度	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
	坡度	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0
級數 10	速度	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2
	坡度	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0





P4) 耐力訓練：透過在鍛煉中不斷增加以及降低坡度，讓你隨時保持在脂肪燃燒區域內，促進減肥。區間將不斷重複，直到預定的鍛煉時間完成為止。

區間		熱身						1	2	3	4	5	6	緩和	
級數 1	秒	60	60	30	30	30	30	60	120	120	120	120	120	4:00 分	
35:00	坡度	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	2.0

區間		熱身						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	緩和	
級數 2	秒	60	60	30	30	30	30	60	60	60	120	120	60	60	60	60	60	120	4:00 分	
35:00	坡度	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	2.0	2.0	3.0	5.0	3.0	6.0	1.0	2.0	5.0	5.0	2.0	2.0	2.0

區間		熱身						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	緩和	
級數 3	秒	60	60	30	30	30	30	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	4:00 分	
35:00	坡度	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.0	2.0	5.0	1.0	2.0	6.0	2.0	3.0	6.0	2.0	3.0	7.0	3.0	2.0

區間		熱身						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	緩和	
級數 4	秒	60	60	30	30	30	30	120	120	120	60	60	60	120	60	60	60	60	60	60	60	4:00 分	
35:00	坡度	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	5.0	6.0	6.0	1.0	4.0	4.0	3.0	4.0	7.0	2.0	5.0	1.0	6.0	1.0	1.0	1.0

區間		熱身						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	緩和	
級數 5	秒	60	60	30	30	30	30	60	60	60	120	120	60	60	60	60	60	120	4:00 分	
50:00	坡度	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	3.0	5.0	3.0	6.0	1.0	2.0	5.0	5.0	2.0	2.0	2.0

區間		熱身						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	緩和	
級數 6	秒	60	60	30	30	30	30	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	4:00 分	
55:00	坡度	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.0	2.0	5.0	1.0	2.0	6.0	2.0	3.0	6.0	2.0	3.0	7.0	3.0	2.0

區間		熱身						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	緩和	
級數 7	秒	60	60	30	30	30	30	120	120	120	60	60	60	120	60	60	60	60	60	60	60	4:00 分	
60:00	坡度	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	6.0	7.0	1.0	4.0	4.0	3.0	4.0	7.0	2.0	5.0	1.0	6.0	1.0	1.0	1.0

P5) 減重模式：在鍛煉過程中透過增加和降低速度與坡度，讓您一直處於脂肪燃燒區內，幫助您減肥。速度與坡度的變化以及程式區間持續時間為30秒。

英制

區間		熱身		1	2	3	4	5	6	7	8	緩和	
時間		4:00 分		每個區間持續 30 秒								4:00 分	
級數 1	坡度	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	速度	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
級數 2	坡度	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	速度	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
級數 3	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	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
級數 4	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	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
級數 5	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	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
級數 6	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	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
級數 7	坡度	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	速度	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
級數 8	坡度	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	速度	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
級數 9	坡度	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	速度	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
級數 10	坡度	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	速度	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8

公制

區間		熱身		1	2	3	4	5	6	7	8	緩和	
時間		4:00 分		每個區間持續 30 秒								4:00 分	
級數 1	坡度	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	速度	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	3.6	2.4
級數 2	坡度	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	速度	2.0	3.0	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.1	2.8
級數 3	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
級數 4	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	2.8	4.1	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	5.4	3.6
級數 5	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	3.2	4.8	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	6.0	4.0
級數 6	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
級數 7	坡度	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	速度	4.0	6.0	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	7.2	4.8
級數 8	坡度	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	速度	4.4	6.5	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6	7.8	5.2
級數 9	坡度	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	速度	4.8	7.2	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4	8.4	5.6
級數 10	坡度	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	速度	5.2	7.8	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	12.8	12.0	11.2	8.9	6.0



P6) 高爾夫訓練：模擬高爾夫球場上各洞的各種坡度及碼數，包含4座9洞球場與4座18洞球場。目標採用距離制。

區間		9洞高爾夫球場									18洞高爾夫球場									總距離
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
發球處 1	坡度	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										757m /
	距離	309	359	283	256	113	387	91	351	333										2482 ft.
發球處 2	坡度	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										876m /
	距離	331	427	330	295	129	466	97	369	431										2875 ft.
發球處 3	坡度	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										915m /
	距離	345	460	337	308	142	484	97	389	441										3003 ft.
發球處 4	坡度	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										990m /
	距離	376	502	374	327	187	500	106	416	462										3250 ft.
發球處 5	坡度	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	1584 m /
	距離	309	359	283	256	113	387	91	351	333	301	301	165	288	434	312	310	150	455	5198 ft.
發球處 6	坡度	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	1864 m /
	距離	331	427	330	295	129	466	97	369	431	407	339	179	368	548	349	376	166	509	6116 ft.
發球處 7	坡度	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	1946 m /
	距離	345	460	337	308	142	484	97	389	441	413	349	187	376	560	373	383	172	532	6348 ft.
發球處 8	坡度	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	2053 m /
	距離	376	502	374	327	187	500	106	416	462	430	373	201	393	572	396	401	178	543	6737 ft.



P7) 山麓訓練：模擬山區道路上坡及下坡。此訓練有助提高肌肉的力量，並改善心血管機能。速度及坡度會變換，區間則以每30秒間隔循環。

區間	熱身			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	緩和		
時間	4:00 分			每個區間持續 30 秒															4:00 分		
級數 1	0.0	0.5	0.0	0.5	1.0	3.0	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.5	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	3.0	1.0	0.5	0.0
級數 2	0.0	0.5	0.0	0.5	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.5	3.5	2.5	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.5	0.0
級數 3	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5	1.0	0.5
級數 4	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3.0	4.0	3.0	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	1.0	0.5
級數 5	1.0	1.5	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	4.0	2.0	1.5	1.0
級數 6	1.0	1.5	1.0	1.5	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.5	4.5	3.5	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	1.5	1.0
級數 7	1.5	2.0	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5	2.0	1.5
級數 8	1.5	2.0	1.5	2.0	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4.0	5.0	4.0	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	2.0	1.5
級數 9	2.0	2.5	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.5	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	2.5	2.0
級數 10	2.0	2.5	2.0	2.5	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.5	5.5	4.5	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	2.5	2.0

P8) 登山訓練：比山麓訓練更高強度；模擬山區道路上坡及下坡。此訓練有助提高肌肉的力量，並改善心血管機能。坡度會變換，區間則以每30秒間隔循環。

區間	熱身		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	緩和	
時間	4:00 分		每個區間持續 30 秒										4:00 分	
級數 1	0.0	0.0	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.0	0.0
級數 2	0.0	0.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.0	0.0
級數 3	0.0	1.0	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0
級數 4	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
級數 5	0.0	1.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	1.5	0.0
級數 6	0.0	1.5	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	1.5	0.0
級數 7	0.0	1.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	1.5	0.0
級數 8	0.0	2.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	2.0	0.0
級數 9	0.0	2.0	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	2.0	0.0
級數 10	0.0	2.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	2.0	0.0



P9) 目標心率模式：自動調整坡度，以維持您的目標心律。此為模擬您最喜愛運動項目的強度，或每日活動強度的理想區；目標採用計時制。

- 1) 選擇目標心率模式，按下 **ENTER** 鍵進入。
- 2) 使用 **▲▼** 鍵設定鍛鍊時間，按下 **ENTER** 鍵進行確認。
- 3) 心率視窗將會閃爍，顯示出每分鐘 80 次跳動之心率預設目標。使用 **▲▼** 選取您的目標心率（從此圖表上）並按下 **START**（開始）鍵，開始執行計畫。

P10) 心率間歇模式：在您設定的心率內，自動調整峰頂及峰谷的坡度。此模式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 **▲▼** 鍵或者快速調節(數字)鍵來設定運動間歇時間，之後按下**ENTER**。
- 2) 使用 **▲▼** 鍵或者快速調節(數字)鍵來設定運動間歇目標心率，之後按下**ENTER**。
- 3) 使用 **▲▼** 鍵或者快速調節(數字)鍵來設定休息間歇時間，之後按下**ENTER**。
- 4) 使用 **▲▼** 鍵或者快速調節(數字)鍵來設定休息間歇目標心率，之後按下**ENTER**。
- 5) 使用 **▲▼** 鍵或者快速調節(數字)鍵來設定總運動時間，之後按下**START**開始執行。。

	熱身	運動間歇時間	休息間歇時間	緩和	
時間	4:00分鐘	運動間歇與休息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
坡度 %	0% 或由使用者選擇	每一階段的目標心率值由使用者設定。坡度將自動調整，以達成所需目標心率。		目前坡度的50%	0%



P11) 心率目標步驟模式：設定4種不同階段的自訂目標心律。自動調整坡度，以維持每一階段的目標。目標採用計時制。

	熱身	運動間歇時間	休息間歇時間	緩和	
時間	4:00分鐘	階段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
坡度 %	0% 或由使用者選擇	每一階段的目標心率由使用者設定。坡度將自動調整，以達成所需目標心率。		目前坡度的50%	0%

P12-13) 5K/10K：訓練程式讓您設定一個距離目標並為之奮鬥。跑步機會自動調整坡度，以模擬在實際場地中跑步的情況。坡度變化以及程式區段的持續距離為0.16公里。

區間	熱身		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	緩和	
距離	4:00分		每個區間持續0.16公里															4:00分	
級數 1	0.0	0.5	1.0	3.0	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.5	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	3.0	1.0	0.5	0.0
級數 2	0.0	0.5	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.5	3.5	2.5	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.5	0.0
級數 3	0.5	1.0	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5	1.0	0.5
級數 4	0.5	1.0	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3.0	4.0	3.0	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	1.0	0.5
級數 5	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	4.0	2.0	1.5	1.0
級數 6	1.0	1.5	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.5	4.5	3.5	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	1.5	1.0
級數 7	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5	2.0	1.5
級數 8	1.5	2.0	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4.0	5.0	4.0	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	2.0	1.5
級數 9	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.5	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	2.5	2.0
級數 10	2.0	2.5	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.5	5.5	4.5	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	2.5	2.0



P14-P16) 自定計劃 1, 2 與 3：讓您能夠建立一個完美的訓練程式，自定義程式可採特定的速度、坡度以及時間組合。個人程式設定的極致，目標採用計時制。

- 1) 使用 ▲▼ 鍵選擇定自定計劃1或2，之後按下ENTER確認。
- 2) 使用 ▲▼ 鍵選擇WEIGHT體重值，之後按下ENTER確認。
- 3) 使用 ▲▼ 鍵選擇TIME設定訓練時間，之後按下ENTER確認。
- 4) 使用 ▲▼ 鍵設定區間1~區間15的SPEED速度，之後按下ENTER確認。
- 5) 使用 ▲▼ 鍵設定區間1~區間15的INCLINE坡度，之後按下ENTER確認。
- 6) 按下 START （開始）後，開始運動。此時，您的計畫已成功儲存於記憶體內，可作為下次運動時使用。

註：

- 使用自定計劃時，您可針對速度與坡度進行修改，但皆不會儲存各種變更。
- 若要重設記憶體，按住 ENTER 5 秒鐘。

使用您的 CD/MP3 播放器

- 1) 將隨附的音源轉接線，連接至儀表組底部左側的音源輸入插孔內，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) 若不想使用喇叭，您可將耳機插入儀表組底部的音源輸出插孔。





2015.05.26

JOHNSON 喬山健康科技

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