

JOHNSON®

喬山健康科技

Syros Pro



Syros Pro

橢圓訓練機

Ellipticals

中文操作說明書



請索取原廠保固書，以確保您的權益
客戶服務專線：0800-017360

說 明

非常感謝您購買這部Syros Pro橢圓機！

不論您的目的是否為了贏得比賽或只想單純享受更完整、更健康的生活方式，這部Syros Pro 橢圓機都可以幫助您達到目標，在家練習也可達到健身房水準的成果，加上特別為您設計的人體工學與創新特色，將使您變得更強壯、更健康且更快速。因為我們堅持要由內而外設計的健身器材，所以我們只使用最高級的零組件，我們採用業界中最堅固的材料來作為對我們承諾的擔保。這部運動器材提供最舒適、最可靠，以及同級產品中的最高等級。

Syros Pro 橢圓機！一應俱全！

目 錄

重要注意事項	2
使用前準備	3
橢圓機操作說明	4
監控您的心率	5
橢圓機面板顯示和操作	6
程式檔案	9
運動指導方針	11
伸展運動	12
暖身緩和運動/實現個人健身目標	13
故障排除	14
產品常見疑問	16
定期保養工作	17
達成與記錄您的運動健身	18
每週運動記錄表	19
每月運動記錄表	21



使用本設備前，請詳閱所有本手冊中的注意事項及說明。
請保留本手冊以便未來參閱。

請索取原廠保固書，以確保您的權益。
所有保固條約均以保固書上所登載為準。

重要注意事項

請保留這些說明資料

使用本橢圓機前請閱讀所有說明資料與操作規則。使用電子產品時應採取基本的預防措施，包括如下的這些措施。



本產品只能連接適當的接地電源插座。請參閱接地說明。

- 運動時如感到胸痛、反胃、頭暈或者呼吸急促，請立即停止運動，並諮詢健身教練。
- 請保持舒適的速率，不要使機器轉速在80RPM以上。
- 保持平衡，建議您握住把手訓練。
- 不要穿易被橢圓機勾掛的衣服。
- 不要用手旋轉踏板臂。
- 使用前確保把手牢靠。
- 請勿在縫隙內投擲或塞入任何物品。
- 移動或清潔橢圓機前須切斷電源。
- 本橢圓機禁止體重超過135公斤的使用者，若違反此規定不予保修。
- 本橢圓機只適合家用，請勿進行商用、租賃、院校或機構配置，違反此規定將不予保修。
- 請勿在無法控制溫度的區域使用本橢圓機（車庫例外），諸如門廊、儲藏室、浴室、停車處或室外。違反此規定將不予保修。
- 請按照本說明書使用橢圓機。



橢圓機運轉時，12歲以下的孩子和寵物須遠離在3米以外。

12歲以下孩子嚴禁使用本橢圓機。

12歲以上的孩子在沒有大人在場的情況下不要獨自使用橢圓機。

重要注意：

您的橢圓機只限於室內使用，這一點很重要，應將橢圓機放置於可被控制的室內氣溫環境中，如果您將橢圓機曾被放置於溫度過低或溼度過高的環境中，我們強烈建議您在第一次使用前，先將橢圓機預熱到室內溫度後使用，否則的話有可能會導致電器提前老化，違反此規定將不予保修。

使用前準備



恭喜你！選購了您的橢圓機，您已經在培養及持續運動計畫上向前邁出了重要的一步。您的橢圓機是一套非常有效率的工具，可用來實現您個人的健康目標。有規律的使用您的橢圓機可經由多種方式來改善您生活的品質。

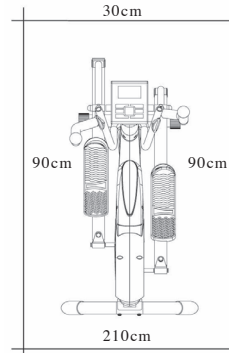
以下是幾點有氧運動對身體的益處：

- 減重
- 促進心肺功能
- 增加肌肉張力
- 增加每日活力度

要獲得這些效益的關鍵在於養成運動的習慣。這部全新的橢圓機將幫助您消除在運動時間內遭遇的障礙。當您在舒適的家中使用時，惡劣的天氣和黑夜將無法妨礙您運動。這本手冊提供您使用及享受本產品的基礎資訊。

橢圓機放置位置

將橢圓機放置在水平表面上。橢圓機後面需要留有210cm的距離，兩側均需要留有90cm的距離，前方留有30cm的距離。不要將橢圓機放置在堵塞通風或排氣的地方。橢圓機不要放置在車庫、開放式庭院、靠近水源或室外。



橢圓機操作說明

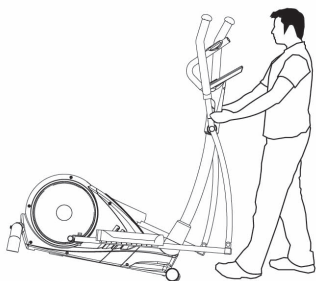
啓動電源

您的橢圓機是由電源轉換器提供電源，如果您插錯電源，請速聯繫喬山專業人員。錯誤的使用電源將給橢圓機帶來無法挽回的損害。



下列情況請勿使用橢圓機

插頭或插座損壞，如果要移動，請找人協助幫忙，如不遵守可能導致受傷。



移動

橢圓機的機架底部有一對移動滾輪，當移動的時候，請先確認拔掉電源。然後緊緊抓住儀表把手，慢慢翹起然後開始移動。



■警告！

我們的橢圓機材質好，如果要移動，請找人協助幫忙，如不遵守可能導致受傷。

腳踏板位置調整

您可以調整腳踏板於各種不同的位置來改變您的運動角度，創造不同的運動效果，並可以訓練不同的腳部肌群。

監控您的心率

回饋

您的橢圓機提供兩種心率回饋的選擇。

您可以選擇心跳握把或是無線胸帶傳輸【選配】。

心跳測試手把

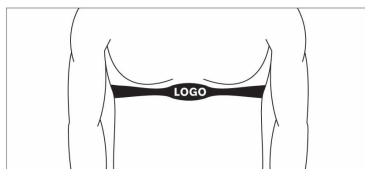
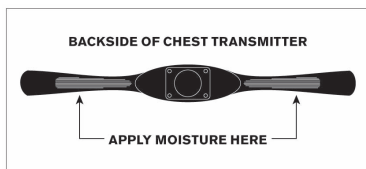
請把您的手放在斜背健身車的手把上，而且必須雙手都握住手把才能測量得到，但是不可握太緊。如果握太緊可能會測量到您的血壓，保留一些空間，輕握即可，再次提醒您只要輕握住斜背健身車的手把，儀錶面板即能顯示您的心率，如果握太久的話，您可能會看到一些奇怪的資料。

無線接收胸帶 [選配]

戴上胸帶傳送器之前，請先抹幾滴水用手塗抹分散到兩側的橡皮接觸帶上。請把胸帶固定在胸部的正下方或是胸前的肌肉。在把LOGO的標誌面向外並高於您的胸骨上。

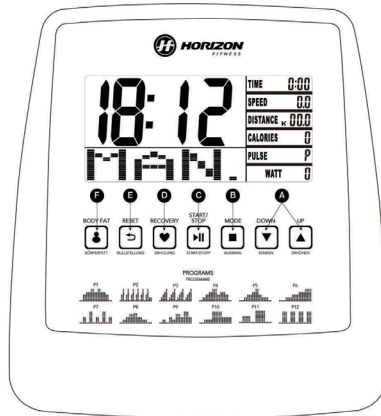
注意！

胸帶必須緊緊且繫在正確的位置上，這樣才能得到準確和穩定的讀數。如果胸帶繫得太鬆或者沒有繫在正確的位置上，心率讀數就會是一些奇怪的數字或變得不穩定。



警告！

本心率測試儀器不是醫療儀器，有些因素可能會影響到心率讀數的準確性，
因此只能作為一種運動的輔助儀器。



A)UP/DOWN KEY 上/下按鍵

- 1)按增加或減少該數值。
- 2)按上下鍵來瀏覽及選擇所需的程式。
- 3)按增加或減少阻力。

B)MODE KEY 模式按鍵

- 1)切換顯示及確認設定的資料。
- 2)在體脂測試後用來切換顯示。

C)START/STOP KEY 開始/停止按鍵

開始和暫停鍛煉。

D)RECOVERY KEY 恢復按鍵

當心率開始顯示，按下恢復鍵就會開始恢復程式。

E)RESET KEY 重置按鍵

在數據設定時，按重置鍵可回到預設值。

在鍛鍊期間，按住重置鍵3秒，可重新啟動程式。

F)BODY FAT 體脂肪測試

用於評估體脂肪和BMI指數。

設定您自己的資訊

儀表組能儲存您的個人資料包括名字【英文】性別、年齡、體重。

當您開始鍛鍊，他能快速準確地監控您的鍛鍊訊息。

在您第一次之前，使用設備請設置您的個人資料。

請按照如下步驟：

選擇

- 1)任一使用者1-4
- 2)選擇您的性別
- 3)選擇您的年齡
- 4)選擇您的體重
- 5)您可以修改之前的日常鍛鍊設定。

儀表組能儲存4個使用者資訊。

開始您的鍛鍊

- 1)確定電源是開著。
- 2)按模式鍵進入主選單後來完成用戶設定。
- 3)按上下鍵選擇在主選單的鍛鍊，然後按模式鍵確認。
- 4)要選擇預設程式請先選擇程式然後按模式鍵。
- 5)在鍛鍊選擇以後，按上下鍵定置鍛鍊時間。
- 6)按啟動開始鍛鍊。

啟動開始

- 1)確定電源是開著。
- 2)按開始並開始運動。

手動模式 MANUAL

在開始鍛鍊前選擇手動程式，然後按開始後開始鍛鍊。

心率模式HRC

- 1)完成個人資料設定並且進入目錄。
- 2)選擇心率程式在目錄並且按程式鍵進入設定。
- 3)選擇55%、75%、90%目標或選擇心率控制。
設置您的期望數字的目標在30到230之間。

使用者程式USER PROGRAM

- 1)選擇使用者程式在主目錄，使用上下鍵和模式鍵來設定自己的鍛鍊。
- 2)按模式鍵3秒確定設定。

鍛鍊恢復WORKOUT RECOVERY

在運動後30秒以上，按恢復鍵後握住手把進行鍛鍊。

時間會倒數60秒，然後顯示心率恢復情形從F1-F6。

(F1-F6代表身體健康情形，F1是最好的結果)。

用戶可以持續鍛鍊以提高心率恢復狀態(按恢復鍵返回主畫面)。

體脂測量BODY FAT MEASUREMENT

- 1)選擇用戶從U1-U4，然後按開始鍵。
- 2)在主畫面選擇體脂測量，按下按鍵。
- 3)同時握住心跳手把8-10秒，然後測試結束(百分比與BMI)。
- 4)將顯示於顯示畫面30秒或按模式鍵改變顯示。

瓦特控制WATTS CONTROL

- 1)完成用戶設置並輸入鍛鍊的選擇。
- 2)在主畫面選擇瓦特控制程式，按模式鍵確認。
- 3)使用上下鍵設定目標瓦特值。
- 4)按開始鍵完成設定。

節能ENERGY SAVER

為了最大限度地減少能源消耗，你的機器將進入能源保護模式會自動在不使用時，可以迅速睡醒觸摸一個按鈕。

日曆和時間CALENDAR AND TIME

開機時，該儀表將允許你設定日曆時間用UP和DOWN鍵來選擇和MODE鍵確認。

程式檔案

P1

相較於其他運動程式，利用較小的阻力但較長的時間保持一定的運動量，使體內脂肪充分燃燒。



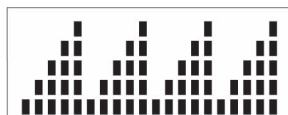
P2

透過不斷的交替運動間隔與恢復間隔，來增強身體心肺系統功能，利用劇烈的運動間隔挑戰自我。



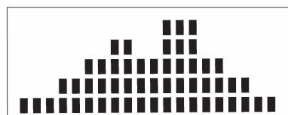
P3

在高強度的運動後，使用此程式，讓心肺功能與肌肉逐漸緩和。



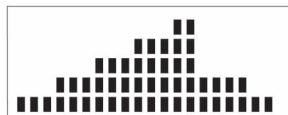
P4

模擬戶外最複雜的地形，透過鍛鍊提升力量及耐力。



P5

完整的運動計畫，幫助您增強身體的表現。



P6

增強阻力來改善肌肉線條和挑戰自己。



程式檔案

P7

恢復您的心率和經過緊繃的肌肉鍛鍊。



P8

模擬高原徒步旅行，透過提高並逐步減少阻力。



P9

逐步增加阻力的丘陵和山谷，讓使用者達到他們的日常目標。



P10

利用高段數阻力模擬，最困難的高山地形考驗，訓練並提高您的肌肉強度。



P11

模擬每天慢跑，改善心臟和肺容量。



P12

自動更改阻力大小，透過鍛鍊，提高你的力量、速度、耐力。



運動指導方針

開始執行運動程式前請務必諮詢您的醫師。

頻率？

美國心臟協會建議您，每週至少抽出3到4天做運動，維持心血管的健康。若您有其他欲達成的目標如減重或減肥，更頻繁的運動次數能幫助您更快達到目標。請記住，無論一週運動3天或6天，您的最終目標是要培養良好且終身的運動習慣。

許多成功維持健康運動習慣的人，反而不會刻意挑選每天的運動時間。運動時間可以是淋浴前的清晨時光、午餐時刻或是看晚間新聞的時候。最重要的是，這段時間是您可以固定且不受打擾的時間。要成功維持您的健康計畫，您必須將運動視為生活的優先事項。現在就決定時間，打開您的行事曆，擬定下個月的運動時間吧！

多久？

為達到有氧運動的功效，建議您每次運動24到32分鐘。不過，一開始千萬不可操之過急，慢慢增加運動的時間。若您過去長時間坐著，那麼初期的運動時間最好為短短的五分鐘。您的身體需要時間來適應新的運動。若您的目標為減重，長時間的較低難易度運動為最有效的方式。長達48分鐘以上的運動時間，能最有效的達成減重目標。

難易度？

運動的難易程度也同樣取決於您的目標。若您使用跑步機準備5公里路跑的訓練，那麼運動的難易度就要高於平常健身的標準。暫且不管長期目標為何，從低難易度的運動入門是最佳的選擇。有氧運動不需要累得死去活來才會有效！

測量運動難易度有兩種方式：

第一個方式是測量您的心跳率，

第二個是評估您的自覺費力程度（道理其實很簡單！）。

自覺費力程度

第二個較簡單的測量運動強度方式，就是評估您的自覺費力程度。運動時，若您連一般對話都說得上氣不接下氣，表示您運動得太費力了。適當運動的不二法則，就是運動時覺得通體舒暢而非精疲力盡。如果您感到喘不過氣來，表示您該放緩腳步了。請隨時注意過度運動時，身體會發出這些警訊。



伸展運動

先做伸展運動

使用本產品之前，最好先花幾分鐘時間做一些溫和的伸展運動。在運動前先伸展筋骨將有助肌肉彈性並減少可能發生運動傷害的機會。請緩慢溫和地進行每一項伸展運動。不要過份伸展以致感到疼痛。進行伸展請確保動作靜止不彈跳振動。



1. 站立小腿肌肉伸展運動

面牆站立，左腳往前與牆壁保持約18英吋的距離，右腳往後與左腳保持約12英吋的距離。身體往前傾斜、手掌頂著牆壁。保持腳跟踏平並維持此姿勢15秒。伸展時請確保動作靜止不彈跳振動。換邊重覆相同的動作。



2. 站立四頭肌伸展運動

利用牆面維持平衡，左手抓起左腳頂住大腿後側並保持此姿勢18秒。換右邊重覆相同的動作。



3. 坐下腿筋和下背肌肉伸展運動

坐在地上雙腳併攏並伸直。膝蓋放鬆。雙手往腳趾方向伸展並維持此姿勢15秒。伸展時請確保動作靜止不彈跳振動。身體再坐直。重覆一次相同動作

提示



暖身與緩和運動的重要性

暖身

正式運動前2到5分鐘應該先做暖身運動。暖身運動將有助肌肉柔軟度以備接受更劇烈的運動。請確實利用本產品慢慢地進行暖身。隨著暖身運動，您的心跳應逐漸達到心跳率目標區。

緩和

切勿突然停止運動！停止運動前進行3到5分鐘的緩和運動將可重新調整減緩您的心跳。請確實以非常緩慢的速度進行緩和運動，漸漸減緩心跳頻率。緩和運動後，請重覆上述伸展運動以放鬆和舒緩肌肉。

提示



實現個人健身目標

發展長期健身計劃的一個重要步驟就是確立目標。您運動的最終目標是為了減重嗎？訓練肌肉？舒緩壓力？為春季比賽做準備？瞭解自己的目標後將有助於發展

出更成功的運動計劃。以下是一些常見的運動目標：

- 減重-較低強度、長期持續的運動。
- 身材和肌肉張力訓練-間隔運動、高低運動強度交替。
- 增加活力度-更頻繁的每日運動
- 提升運動成績-高強度運動
- 增進心血管循環耐力-中強度、較長期的運動

如果可以，試著為個人目標定義出明確、可測量的期間，然後將目標寫下來。定義地愈明確，愈容易追蹤進度。如果是長期目標，將目標分為月和週目標。較長

的期間容易對目標失去當前的積極性。短期目標較容易達成。本產品儀表提供多項數據用以記錄您的進度。可以追蹤距離、卡路里或時間。

保留運動日記

參閱以下幾頁關於製作個人運動記錄簿、影印週和月記錄表的資訊，待健康狀況提升後，可回顧資料看自己完成多少目標！

橢圓機故障排除

橢圓機的設計品質值得信賴且故障率低。然而，如果在使用上時遇到任何的問題，請參考下列故障排除指南：

問題：儀表組上的顯示幕無法顯示。

解決方法：將儀表組取下，並檢查儀表組連接線是否連接無誤，確定連接線已完全插入儀表組中。

問題：橢圓機發出嘎吱聲或唧唧聲等雜音。

解決方法：鬆開所有組裝過程中鎖上的螺絲，在螺紋上塗上潤滑油後再鎖緊。

問題：阻力等級似乎不正確，好像太費力或太輕鬆了。

解決方法：重設儀表組並將阻力重設至預設位置。
重新啟動儀表組，然後重試阻力等級。

心跳率故障排除

問題：心跳率故障排除

解決方法：使用偵測胸帶時，電極與皮膚之間的連接可能很微弱。
請再用水溼潤電極。

解決方法：可能是偵測胸帶的位置不當。請調整偵測胸帶的位置。
可能需要測試偵測胸帶，是否合身和位置是否適當。

解決方法：確認胸帶和儀表組之間的距離，不超過建議範圍公分。

解決方法：偵測胸帶中的電池可能沒電，將胸帶送至購買門市更換電池。

問題：不規律或斷斷續續的數據。

解決方法：這通常是電極乾燥或偵測胸帶鬆脫所造成。
適當的處理方式為溼潤電極橡膠。
試著用大量的水溼潤電極並扣緊胸帶

請檢查運動環境是否有產生干擾的來源裝置，例如高壓電線、巨大馬達等。

下列狀況下可能產生不規律的數據：

- 心跳率把手抓得太緊。握住心跳率把手時，試著保持適度的力道。
- 不斷於運動時握住心跳率把手，所造成的持續移動和振動。
- 運動期間呼吸困難時。
- 因手戴戒指而受到限制時。
- 手部乾燥或冰涼時。試著摩擦雙手取暖以濕潤手掌。
- 任何患有嚴重心率不整症狀的人。
- 任何患有動脈硬化或未梢循環障礙的人。
- 任何測量手掌上的皮膚特別厚實的人。

注意：

外在干擾的來源裝置，例如電腦、馬達和螢光燈等，可能產生不規則的心跳率讀數。如果上述故障排除章節仍無法解決問題，請停止使用橢圓機並關閉其電源。請與購買之門市或經銷商，尋求進一步協助。

產品常見疑問

室內橢圓機發出聲音是正常現象嗎？

本公司的訓練器材極為安靜，因為這些器材均採用帶狀傳動與無摩擦力的電磁阻力系統。我們採用最高級的軸承及傳動帶，將噪音降至最低。不過，因為阻力系統本身過於安靜的緣故，您偶爾會聽到其他細微的機械噪音。本產品與舊型訓練器材不同的是，無風扇、無摩擦傳動帶或發電機產生的噪音，以遮蓋本訓練器材所發出的聲音。大量的能量傳送至快轉飛輪，所造成的間歇性機械噪音，是正常的現象。所有軸承、傳動帶與其他旋轉零件都會產生一些噪音，這些噪音會藉由器材外殼與機座傳送。在運動一段時間後，這些聲音會因為零件的熱膨脹隨之改變，這也是正常現象。

為什麼我的橢圓機發出的聲音，比在賣場的還大？

所有橢圓機材的聲音在大型店內展示場都會聽起來比較小聲，因為展示場內通常比家中具有較多的背景干擾聲音。此外，鋪有地毯的水泥地較木板地反射的聲音少。有時厚重的橡膠墊也會減小地板反射的聲音。如果橢圓機材放置的位置接近牆壁，會產生較大的反射聲響。

傳動帶可以使用多久？

我們完成的電腦模擬指出實際上可節省許多維護小時數。目前傳動帶常用在高要求的應用上，如摩托車傳動裝置。

組裝後，我能否輕鬆移動橢圓機？

橢圓機擁有兩組運送滾輪，分別內建在器材前腳中。利用前運送輪移動橢圓機非常便利。將橢圓機放置在舒適及適當的房間內非常重要。經設計的橢圓機佔用最少的空間。許多人都習慣將橢圓機放置在電視或可欣賞景觀的窗戶前，如有可能，請避免將橢圓機放置在未完工的地下室中。為了讓運動成為您期待的每日活動，橢圓機應放在易吸引人的環境之中。

定期保養工作

我需要何種日常維護？

整部橢圓機採用密封式軸承，因此不需要使用潤滑劑。最重要的維護步驟就是在每次使用過後，將健身車上的汗水擦掉。

我該如何清潔我的橢圓機？

只能使用肥皂與水性清潔劑清洗。切勿在塑膠零件上使用溶劑。讓橢圓機和操作環境保持清潔狀態就能將保養與服務的需求，降至最低。因此，建議您遵循下列預防維護時間表。

每次使用過後（每日）

關閉橢圓機的電源開關，接著拔下牆上插座的電源線插頭。



要完全切斷橢圓機的電源，您必須拔下牆上插座的電源線插頭。

- 用濕布擦拭橢圓機。切勿使用溶劑，因為溶劑會對橢圓機造成損害。
- 檢查電源線。如果電源線有損壞，請與您的經銷商或喬山聯繫。
- 請確定電源線沒有壓在橢圓機下，或遭任何物品擠壓或切斷的危險。

每週

請依以下步驟，清潔橢圓機的底部：

- 用開 / 關關閉橢圓機的電源。
- 然後拔掉牆上插座的電源線。
- 將橢圓機搬回原處。
- 用布擦拭或用吸塵器，清潔橢圓機下方地面上堆積的灰塵或其他物體。
- 將橢圓機搬回原位。

每月

- 檢查機器所有的組裝栓和踏板是否確實栓緊。

達成您的健身

發展長期健身計劃的一個重要步驟就是確立目標。您最初使用橢圓機的目標，是否為減重？訓練肌肉？舒緩壓力？瞭解自己的目標後將有助於發展出更成功的運動計劃。下列為一些常見的運動目標：

- 減重
- 維持適當體重
- 身材和肌肉張力訓練
- 強化腿部肌肉
- 增加活力度
- 改善睡眠模式
- 提升運動成績
- 減輕壓
- 增進心血管循環耐

如果可以，試著為個人目標定義出明確、可測驗的期間，然後將目標寫下來。定義地愈明確，愈容易追蹤進度。如果是長期目標，將目標分為月和週目標。較長的期間容易對目標失去當前的積極性。短期目標較容易達成。您可利用橢圓機儀表組的多項數據，記錄您的進度。可以追蹤距離、卡路里或時間。時間是最重要且有效的測試功能。

持續記錄運動進度

請複印下面幾頁的週和月記錄表，製作您個人的運動記錄簿。等到以後您就能驕傲地回顧您所完成的工作。健康狀況提升後，您可回顧資料看自己完成多少目標。

每週運動記錄表

週別

週目標: _____

預定運動時間: _____

獎 勵: _____

運 動 量					
星期	日期	難易階段	時間	距離	評語
星期一					
星期二					
星期三					
星期四					
星期五					
星期六					
總 計					

週別

週目標: _____

預定運動時間: _____

獎 勵: _____

運 動 量					
星期	日期	難易階段	時間	距離	評語
星期一					
星期二					
星期三					
星期四					
星期五					
星期六					
總 計					

每週運動記錄表

週別

週目標: _____

預定運動時間: _____

獎 勵: _____

運 動 量					
星期	日期	難易階段	時間	距離	評語
星期一					
星期二					
星期三					
星期四					
星期五					
星期六					
總 計					

週別

週目標: _____

預定運動時間: _____

獎 勵: _____

運 動 量					
星期	日期	難易階段	時間	距離	評語
星期一					
星期二					
星期三					
星期四					
星期五					
星期六					
總 計					

每月運動記錄表

一月

週	時間	距離
1		
2		
3		
4		
5		
總計		
獎勵		

二月

週	時間	距離
1		
2		
3		
4		
5		
總計		
獎勵		

三月

週	時間	距離
1		
2		
3		
4		
5		
總計		
獎勵		

四月

週	時間	距離
1		
2		
3		
4		
5		
總計		
獎勵		

五月

週	時間	距離
1		
2		
3		
4		
5		
總計		
獎勵		

六月

週	時間	距離
1		
2		
3		
4		
5		
總計		
獎勵		

每月運動記錄表

七月

週	時間	距離
1		
2		
3		
4		
5		
總 計		
獎 勵		

八月

週	時間	距離
1		
2		
3		
4		
5		
總 計		
獎 勵		

九月

週		時間	距離
1			
2			
3			
4			
5			
總 計			
獎 勵			

十月

週		時間	距離
1			
2			
3			
4			
5			
總 計			
獎 勵			

十一月

週	時間	距離
1		
2		
3		
4		
5		
總 計		
獎 勵		

十二月

週	時間	距離
1		
2		
3		
4		
5		
總 計		
獎 勵		

JOHNSON[®] 喬山健康科技

喬山健康科技股份有限公司 台中分公司
地址 / 428 台中市大雅區清泉路26號
電話 / 04-25667100 傳真 / 04-25666557
<http://www.johnsonfitness.com.tw>

2012.10.08