



Adventure **CS**
Adventure **CL**



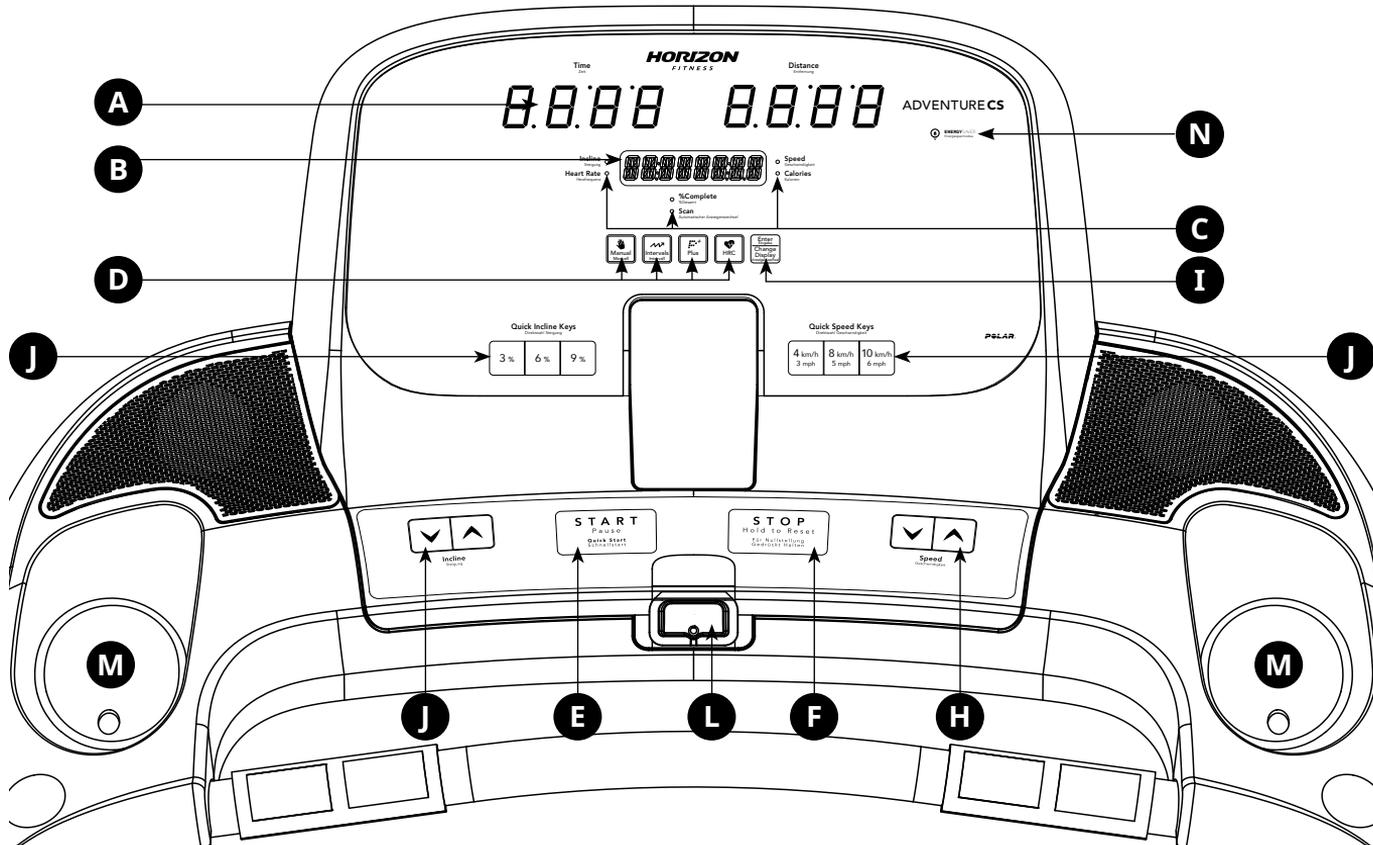
操作指南

跑步機操作



本節說明跑步機儀表組的使用和程式設定方式。
跑步機指南的「基本操作」章節包含下列主題的說明：

- 跑步機位置
- 使用安全開關
- 折收跑步機
- 移動跑步機
- 調整跑步機的水平
- 調整跑帶
- 跑帶居中
- 使用心率功能

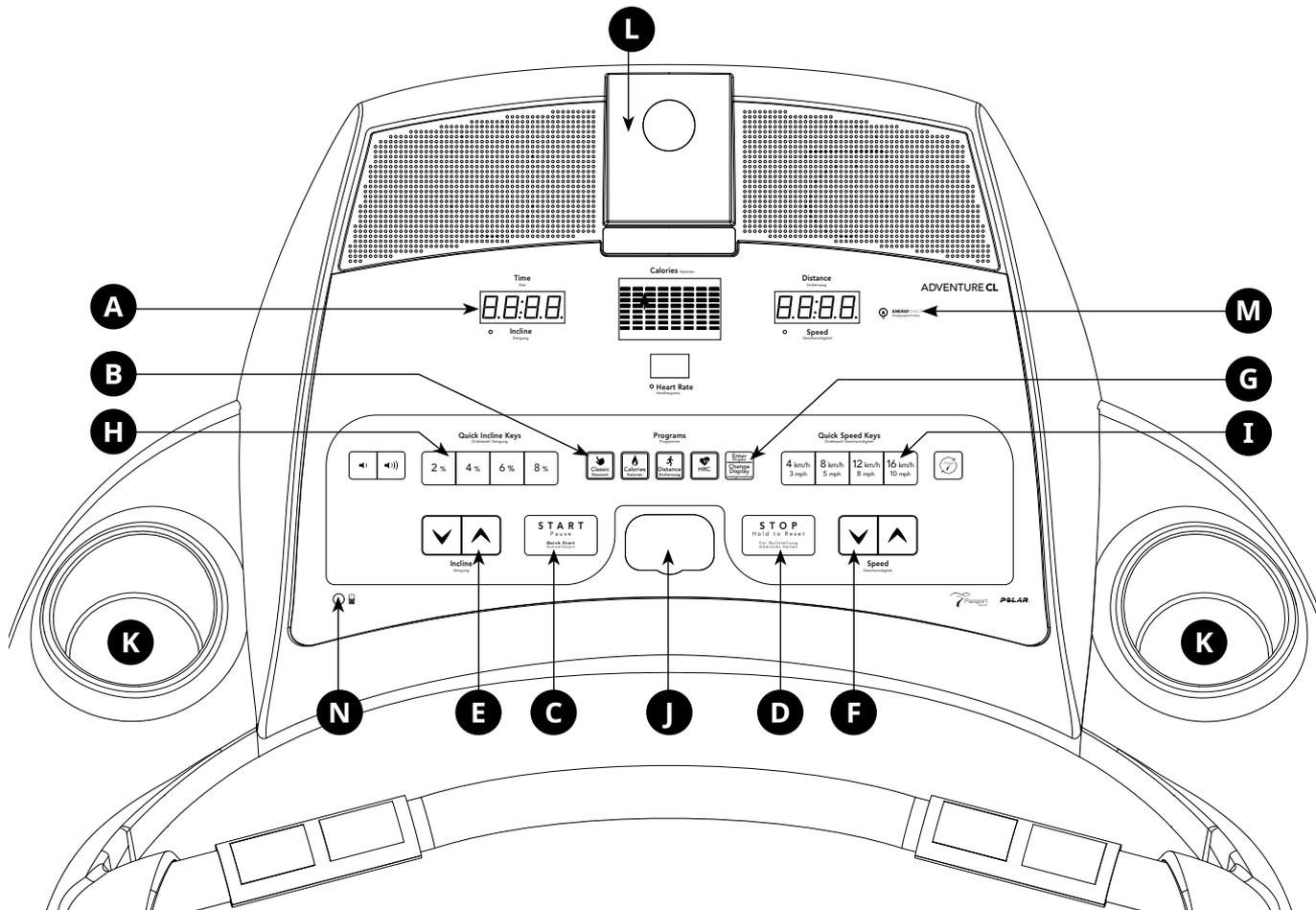


ADVENTURE CS 儀表操作

請注意：儀表表面上有一層透明的塑膠保護薄膜，使用前請先撕除該薄膜。

- A) **大型 LED 視窗**：時間和距離。
- B) **LCD 視窗**：卡路里、心率、坡度、速度、達成率及循環切換。
- C) **回饋 LED**：顯示目前在 LCD 視窗內顯示的運動種鍛鍊回饋資訊。
- D) **程式設定按鍵**：按下即可選擇運動程式。
- E) **開始**：按下開始即可開始運動、開始運動程式，或在暫停後恢復運動。
- F) **停止**：按下此按鍵可暫停/停止運動程式。持續按住 3 秒可重設跑步機。
- G) **坡度 ▲ / ▼ 按鍵**：用於小幅調整坡度 (增加幅度 0.5%)。
- H) **速度 + / - 按鍵**：用於小幅調整速度 (+ / - 0.1km/h)。
- I) **輸入 / 變更顯示**：按下此按鍵確認選取程式。/ 按下此按鍵可在運動期間變更顯示。
- J) **快速坡度按鍵**：使用這些按鍵可快速地調整至所需坡度。
- K) **快速速度按鍵**：使用這些按鍵可快速地調整至所需速度。
- L) **安全開關位置**：插入安全開關才能啟用跑步機。
- M) **水壺架**：收納個人健身配備。
- N) **節能模式**：進入待機模式 10 分鐘後，節能功能就會自動執行，將耗電量降到最低。





ADVENTURE CL 儀表操作

請注意：儀表表面上有一層透明的塑膠保護薄膜，使用前請先撕除該薄膜。

- A) **LED 顯示窗**：時間、距離、卡路里、心率、速度、坡度和運動程式設定檔。
- B) **程式設定按鍵**：按下即可選擇運動程式。
- C) **開始**：按下此按鍵可開始運動、開始運動程式，或在暫停後恢復運動。
- D) **停止**：按下此按鍵可暫停/停止運動程式。持續按住 3 秒可重新啟動儀表組。
- E) **坡度 ▲ / ▼ 按鍵**：用於小幅調整坡度 (增加幅度 0.5%)。
- F) **速度 + / - 按鍵**：用於小幅調整速度 (增加幅度 0.1 km/h)。
- G) **輸入 / 變更顯示按鍵**：按下此按鍵確認選取程式。/ 按下此按鍵可在運動期間變更顯示。
- H) **快速坡度按鍵**：使用這些按鍵可快速地調整至所需坡度。
- I) **快速速度按鍵**：使用這些按鍵可快速地調整至所需速度。
- J) **安全開關位置**：插入安全開關才能啟用跑步機。
- K) **水壺架**：收納個人健身配備。
- L) **MP3 播放器置放架**：用於擺放您的 MP3 播放器。
- M) **節能模式**：進入待機模式 10 分鐘後，節能功能就會自動運作，將耗電量降到最低。
- N) **音訊輸入插孔**：使用原廠配備的音訊轉接線將您的播放媒體插入儀表組。

* 請注意：使用期間顯示上方訊息的 LED 視窗，將變更為於下方顯示，而且下方 LED 將亮起。
卡路里和心率會顯示在 LED 視窗的中下方。



心率

心率感測握把

將手掌直接放在手握式心率感測握把上。雙手皆須抓住把手才能記錄心率。必須連續感測 5 下心跳 (15 到 20 秒) 後才能記錄心率。握住脈搏感測把手時，請不要太用力。緊抓握把可能會讓血壓升高。只需要輕輕地環握住即可。持續握住手握式心率感測把手可能使得讀數結果起伏不定。請務必清潔脈搏感測器以確保維持正確的接觸感應。

重要：本產品的心率感測功能並非醫療裝置。儘管心率感測握把可提供實際心率的相對估計值，但需要精確的讀數時不應依賴此功能。部分人士 (包括進行心臟復健計畫的人) 可以採用其他像是腕帶或胸帶式的心率監測系統，以獲得更精確的測量結果。諸如使用者的動作等許多因素都有可能影響心率讀數的正確性。心率讀數僅限作為健身的輔助數據，用於判斷運動期間心率的大致趨勢。請洽詢您的醫師。



開始使用

- 1) 檢查並確認跑帶上沒有放置任何會阻礙跑步機運作的物品。
- 2) 插入電源線並開啟跑步機電源。
- 3) 站在跑步機的側邊裝飾護條上。
- 4) 將安全開關扣夾夾住衣服，確保扣夾有夾緊，不會在操作中鬆脫。將安全開關插入儀表組的安全開關孔內。

A) 快速開始

只需按下**開始**即可開始運動。時間會從 0:00 開始起算。
速度預設為 0.8 KM。坡度預設為 0%。

B) 選取程式

- 1) 使用 **▼▲** 並按下**ENTER**選取程式。
- 2) 每選取一個項目後，使用 **▼▲** 並按下 **ENTER** 來設定運動程式。
- 3) 按下**開始**開始您的運動。

請注意：您在健身期間可以調整速度和坡度等級。

C) 結束健身

健身結束後，運動資訊會持續顯示在儀表上 30 秒，然後系統會自動將資訊儲存到使用者設定檔中，前提是您必須接受 xID 條款和條件的規範。

清除目前選取的項目：

如果要清除目前選取的程式或畫面，請持續按住 **STOP** 3 秒。

運動程式資訊

ADVENTURE CS: 手動、間隔、減重、循環、爬坡及 HRC 坡度。

ADVENTURE CL: 手動、間隔、減重、距離 (1K、5K、10K)、卡路里 (100 Kcal、300 Kcal、500 Kcal) 及 心率控制模式 (HRC) 坡度。



經典: 手動、間歇及減重。



手動: 在運動期間手動調整速度和坡度。使用者設定時間、開始速度和坡度。



間歇: 有效的燃脂運動程式幫您雕塑出更完美的身材曲線。選擇速度間歇或高峰循環間歇。

減重: 維持在燃燒脂肪區間的同時，藉由加減速度和坡度 (Adventure CS 僅改變坡度) 來強化減重效果。速度和坡度會有所變化，區段每 30 秒即重複一次。



PLUS: 循環、爬坡及減重。

循環: 改變速度以模擬高強度的跑步，速度變化和區段每 30 秒重複一次。

爬坡: 模擬爬坡跑步。本程式有助於肌肉緊實，並改善心血管功能。速度和坡度會有所變化，區段每 30 秒重複一次。



距離: 拉長自己健跑距離的三個距離運動程式。請選擇 1 公里、5 公里或 10 公里。使用者設定開始速度和坡度等級。



卡路里: 設定三個運動程式的燃燒卡路里目標。請選擇 100、300 或 500。使用者設定開始速度和坡度等級。燃燒的熱量是根據使用者設定檔中輸入的體重來計算。



目標心率程式：此運動程式可讓您維持在指定的目標心率區間。此運動程式必須穿戴無線心率胸帶。請參閱下頁有關計算目標心率的說明。

HR 坡度：程式會調整坡度以達到您的目標心率。

心率訓練

想要知道適合您的正確訓練強度，第一步就是要找出您的最大心率（最大 HR = 220 - 年齡）。這種以年齡作為計算基礎的方法可提供最大心率的平均統計預測值，對大多數人而言，尤其是對從未做過心率訓練的人來說是一個不錯的推測方法。找心臟科醫師做臨床檢測，或是找運動生理師透過使用最大壓力測試法來測量，是判定個人最大心率最精準的方式。如果您已超過 40 歲且長年久坐，或是家人有心臟疾病病史，則建議您接受臨床檢測。本圖表舉例說明一位 30 歲人士在 5 個不同心率區間的心率範圍。例如，一名 30 歲人士的最大 HR 為 $220 - 30 = 190$ bpm，且最大心率的 90% 為 $190 \times 0.9 = 171$ bpm。

目標心率區間	運動時間	心率目標區間範例 (30 歲)	您的 心率目標區間	建議值
非常劇烈 90 - 100%	< 5 分鐘	171 - 190 BPM		適合標準體格者且為體育訓練專用
劇烈 80 - 90%	2 - 10 分鐘	152 - 171 BPM		短程運動
中等 70 - 80%	10 - 40 分鐘	133 - 152 BPM		中等強度的長程運動
輕鬆 60 - 70%	40 - 80 分鐘	114 - 133 BPM		時間較長且高度重複性的短程訓練
非常輕鬆 50 - 60%	20 - 40 分鐘	104 - 114 BPM		體重管理與動態復原





您設定的目標心率應該以您在絕大部分健身過程中所能達到的數值為準。選定目標心率後，請按下「開始」按鈕開始運動。

- 此程式有內建 4 分鐘坡度等級為 1 的暖身運動。
- 4 分鐘過後，跑步機會逐漸調整坡度，讓您的心率 (正負 5 下內) 達到您在程式開始時選定的目標值。
- 等到使用者達到目標心率區間後 (正負 5 下)，仰升程度會維持在目前的阻力等級。

目標心率區間注意事項：

- 使用 HRC 程式必須穿戴心率監測胸帶，且在 HRC 程式中只能選擇時間作為健身目標。
- 目標心率是以正負 5 下為選擇區間。
- 暖身和緩和運動各為 4 分鐘。
- 在暖身 4 分鐘後，跑步機會逐漸調整速度或坡度以達到您指定的心率。
- 螢幕會顯示您在運動期間的心率。如果您在運動時的心跳速率沒有達到您的目標心率，跑步機會據此調整速度或坡度以達到目標。
- 如果沒有偵測到心率，跑步機不會變更速度或坡度等級，且會在 60 秒內保持同樣的速度，之後儀表會顯示「NO HEART RATE DETECTED」(偵測不到心率) 訊息，並開始降低至最低速度。
- 如果您的速率超出目標區間達 25 下，程式會關閉。

程式圖表

ADVENTURE CS

區段		速度間歇 - 僅限速度																													
		暖身 4分鐘		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	緩和 4分鐘	
等級 1	速度 (km/h)	4	4.8	4.8	7.2	4.8	6.4	4.8	8	4.8	8	4.8	8	5.6	8	5.6	8	5.6	8	5.6	8	4.8	8	4.8	8	4.8	7.2	4.8	6.4	4.8	4
等級 2	速度 (km/h)	4	4.8	5.6	8	5.6	7.2	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8	5.6	7.2	4.8	4
等級 3	速度 (km/h)	4	4.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	5.6	8.8	5.6	7.2	4.8	4
等級 4	速度 (km/h)	4	4.8	6.4	9.6	6.4	9.6	6.4	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	8	10.4	8	10.4	8	10.4	8	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	6.4	9.6	6.4	7.2	4.8	4
等級 5	速度 (km/h)	4	5.6	7.2	10.4	7.2	10.4	7.2	11.2	8	11.2	8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8	11.2	8	11.2	7.2	10.4	7.2	8	4.8	4
等級 6	速度 (km/h)	4	5.6	8	11.2	8	11.2	8	12	8.8	12	8.8	12	9.6	12	9.6	12	9.6	12	9.6	12	8.8	12	8.8	12	8	11.2	8	8	4.8	4
等級 7	速度 (km/h)	4	5.6	8.8	12	8.8	12	8.8	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	8.8	12	8.8	8	4.8	4
等級 8	速度 (km/h)	4	6.4	9.6	12.8	9.6	12.8	9.6	13.6	10.4	13.6	10.4	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	10.4	13.6	10.4	12.8	8.8	12.8	9.6	8	4.8	4
等級 9	速度 (km/h)	4	6.4	10.4	13.6	10.4	13.6	10.4	14.4	11.2	14.4	11.2	14.4	12	14.4	12	14.4	12	14.4	12	14.4	11.2	14.4	11.2	13.6	9.6	13.6	9.6	8	4.8	4
等級 10	速度 (km/h)	4	6.4	11.2	14.4	11.2	14.4	11.2	15.2	12	15.2	12	15.2	12.8	15.2	12.8	15.2	12.8	15.2	12.8	15.2	12	15.2	12	14.4	10.4	14.4	10.4	8	4.8	4

ADVENTURE CS

區段		循環 - 僅限速度																													
		暖身 4分鐘		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	緩和 4分鐘	
等級 1	速度 (km/h)	4	4.8	4.8	5.6	4.8	5.6	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	5.6	4.8	5.6	4.8	5.6	4.8	4	
等級 2	速度 (km/h)	4	4.8	4.8	5.6	4.8	5.6	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	5.6	4.8	5.6	4.8	5.6	4.8	4
等級 3	速度 (km/h)	4	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	4.8	4
等級 4	速度 (km/h)	4	4.8	6.4	7.2	6.4	7.2	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	10.4	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	4.8	4
等級 5	速度 (km/h)	4	5.6	7.2	8	7.2	8	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	8	7.2	8	7.2	7.2	4.8	4
等級 6	速度 (km/h)	4	5.6	8	8.8	8	8.8	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	8.8	8	8.8	8	7.2	4.8	4
等級 7	速度 (km/h)	4	5.6	8.8	9.6	8.8	9.6	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	9.6	8.8	9.6	8.8	8	4.8	4
等級 8	速度 (km/h)	4	6.4	9.6	10.4	9.6	10.4	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	10.4	9.6	10.4	9.6	8	4.8	4
等級 9	速度 (km/h)	4	6.4	10.4	11.2	10.4	11.2	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	11.2	10.4	11.2	10.4	8	4.8	4
等級 10	速度 (km/h)	4	6.4	11.2	14.4	11.2	14.4	11.2	15.2	12	15.2	12	15.2	12.8	15.2	12.8	15.2	12.8	15.2	12.8	15.2	12	15.2	12	14.4	10.4	14.4	10.4	8	4.8	4



ADVENTURE CS

減重 - 僅限坡度																														
區段	暖身 4分鐘		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	緩和 4分鐘	
	等級 1	0.5	1	1.5	2	2	2.5	2.5	3	3	3.5	3.5	4	4	4.5	4.5	4.5	4	4	3.5	3.5	3	3	2.5	2.5	2	2	1.5	1.5	1
等級 2	1	1.5	2	2.5	2.5	3	3	3.5	3.5	4	4	4.5	4.5	5	5	5	4.5	4.5	4	4	3.5	3.5	3	3	2.5	2.5	2	2	1.5	1
等級 3	1.5	2	2.5	3	3	3.5	3.5	4	4	4.5	4.5	5	5	5.5	5.5	5.5	5	5	4.5	4.5	4	4	3.5	3.5	3	3	2.5	2.5	2	1.5
等級 4	2	2.5	3	3.5	3.5	4	4	4.5	4.5	5	5	5.5	5.5	6	6	6	5.5	5.5	5	5	4.5	4.5	4	4	3.5	3.5	3	3	2.5	2
等級 5	2.5	3.5	3.5	4	4	4.5	4.5	5	5	5.5	5.5	6	6	6.5	6.5	6.5	6	6	5.5	5.5	5	5	4.5	4.5	4	4	3.5	3.5	3	2.5
等級 6	2.5	3.5	4	4.5	4.5	5	5	5.5	5.5	6	6	6.5	6.5	7	7	7	6.5	6.5	6	6	5.5	5.5	5	5	4.5	4.5	4	4	3	2.5
等級 7	2.5	3.5	4.5	5	5	5.5	5.5	6	6	6.5	6.5	7	7	7.5	7.5	7.5	7	7	6.5	6.5	6	6	5.5	5.5	5	5	4.5	4.5	3	2.5
等級 8	2.5	4	4.5	5.5	5.5	6	6	6.5	6.5	7	7	7.5	7.5	8	8	8	7.5	7.5	7	7	6.5	6.5	6	6	5.5	5.5	5	4.5	3	2.5
等級 9	2.5	4	5.5	6	6	6.5	6.5	7	7	7.5	7.5	8	8	8.5	8.5	8.5	8	8	7.5	7.5	7	7	6.5	6.5	6	6	5.5	5	3	2.5
等級 10	2.5	4	5.5	6.5	6.5	7	7	7.5	7.5	8	8	8.5	8.5	9	9	9	8.5	8.5	8	8	7.5	7.5	7	7	6.5	6.5	6	5.5	3	2.5

ADVENTURE CS

山坡跑步 - 速度和坡度改變																																
區段	暖身 時間																									緩和						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	4分鐘	4分鐘			
等級 1	速度 (km/h)	4	4.8	4.8	5.6	4.8	5.6	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	5.6	4.8	5.6	4.8	5.6	4.8	4	4	
	坡度	0	0	0	0	0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0	0	0	0.5	0.5	0.5	0.5	0	0	0	0.5	0.5	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	
等級 2	速度 (km/h)	4	4.8	4.8	5.6	4.8	5.6	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	5.6	4.8	5.6	4.8	5.6	4.8	4	
	坡度	0	0	0	0	0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	
等級 3	速度 (km/h)	4	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	4.8	4	
	坡度	0	0	0	0	0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1	1	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1	0.5	0.5	0.5	0.5	0	0	0	0	0	
等級 4	速度 (km/h)	4	4.8	6.4	7.2	6.4	7.2	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	4.8	4
	坡度	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1	1	1	0.5	0.5	0.5	1	1	1	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1	1	1	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
等級 5	速度 (km/h)	4	5.6	7.2	8	7.2	8	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	8	7.2	8	7.2	7.2	4.8	4	
	坡度	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1	1	1	1.5	1.5	1	1	1	1	1	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
等級 6	速度 (km/h)	4	5.6	8	8.8	8	8.8	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	8.8	8	8.8	8	7.2	4.8	4	
	坡度	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1	1	1	1	1	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
等級 7	速度 (km/h)	4	5.6	8.8	9.6	8.8	9.6	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	9.6	8.8	9.6	8.8	8	4.8	4	
	坡度	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1	1	1	1.5	1.5	1	1	1	1	1	
等級 8	速度 (km/h)	4	6.4	9.6	10.4	9.6	10.4	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	10.4	9.6	10.4	9.6	8	4.8	4	
	坡度	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2	2	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1	1	1	
等級 9	速度 (km/h)	4	6.4	10.4	11.2	10.4	11.2	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	11.2	10.4	11.2	10.4	8	4.8	4	
	坡度	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2	2.5	2.5	2.5	2	2	2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1	1	1	1	1	
等級 10	速度 (km/h)	4	6.4	11.2	12	11.2	12	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	12	11.2	12	11.2	8	4.8	4	
	坡度	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	2.5	2.5	2.5	2.5	3	3	3	3	2.5	2.5	2.5	2.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1	1	1	1	

ADVENTURE CL

速度間歇 - 僅限速度							
區段	暖身		1	2	緩和		
時間	4分鐘		90秒	30秒	4分鐘		
等級 1	速度 (km/h)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
等級 2	速度 (km/h)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
等級 3	速度 (km/h)	2.1	3	4	8	3	2.1
等級 4	速度 (km/h)	2.1	3	4	8.8	3	2.1
等級 5	速度 (km/h)	2.4	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
等級 6	速度 (km/h)	2.4	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
等級 7	速度 (km/h)	2.9	4.2	5.6	11.2	4.2	2.9
等級 8	速度 (km/h)	2.9	4.2	5.6	12	4.2	2.9
等級 9	速度 (km/h)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
等級 10	速度 (km/h)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2

ADVENTURE CL

減重 - 速度和坡度改變													
區段	暖身		1	2	3	4	5	6	7	8	緩和		
時間	4分鐘		30秒	30秒	30秒	30秒	30秒	30秒	30秒	30秒	30秒	4分鐘	
等級 1	坡度	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	0.5	0
	速度 (km/h)	1.6	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4	3.7	2.4
等級 2	坡度	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5	0.5	0
	速度 (km/h)	2.1	3	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.2	2.9
等級 3	坡度	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
	速度 (km/h)	2.4	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2
等級 4	坡度	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
	速度 (km/h)	2.9	4.2	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4	5.4	3.7
等級 5	坡度	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
	速度 (km/h)	3.2	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2	6.1	4
等級 6	坡度	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
	速度 (km/h)	3.7	5.4	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8	6.6	4.5
等級 7	坡度	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
	速度 (km/h)	4	6.1	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	7.2	4.8
等級 8	坡度	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
	速度 (km/h)	4.5	6.6	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6	7.8	5.3
等級 9	坡度	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2
	速度 (km/h)	4.8	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4	8.5	5.6
等級 10	坡度	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2
	速度 (km/h)	5.3	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2	9	6.1

