



T211
T221

跑步機使用說明



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

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，可能使跑步機的車架零件因未鎖緊而導致鬆脫，並產生噪音。為防止對跑步機造成損壞，請務必參照組裝指示說明，並修正不當之處。

繼續進行之前，請找出位於外車架上的跑步機序號，然後填入以下的空格內。亦請找出序號旁的機型名稱。

請於下方方框內輸入序號及型號：

序號：

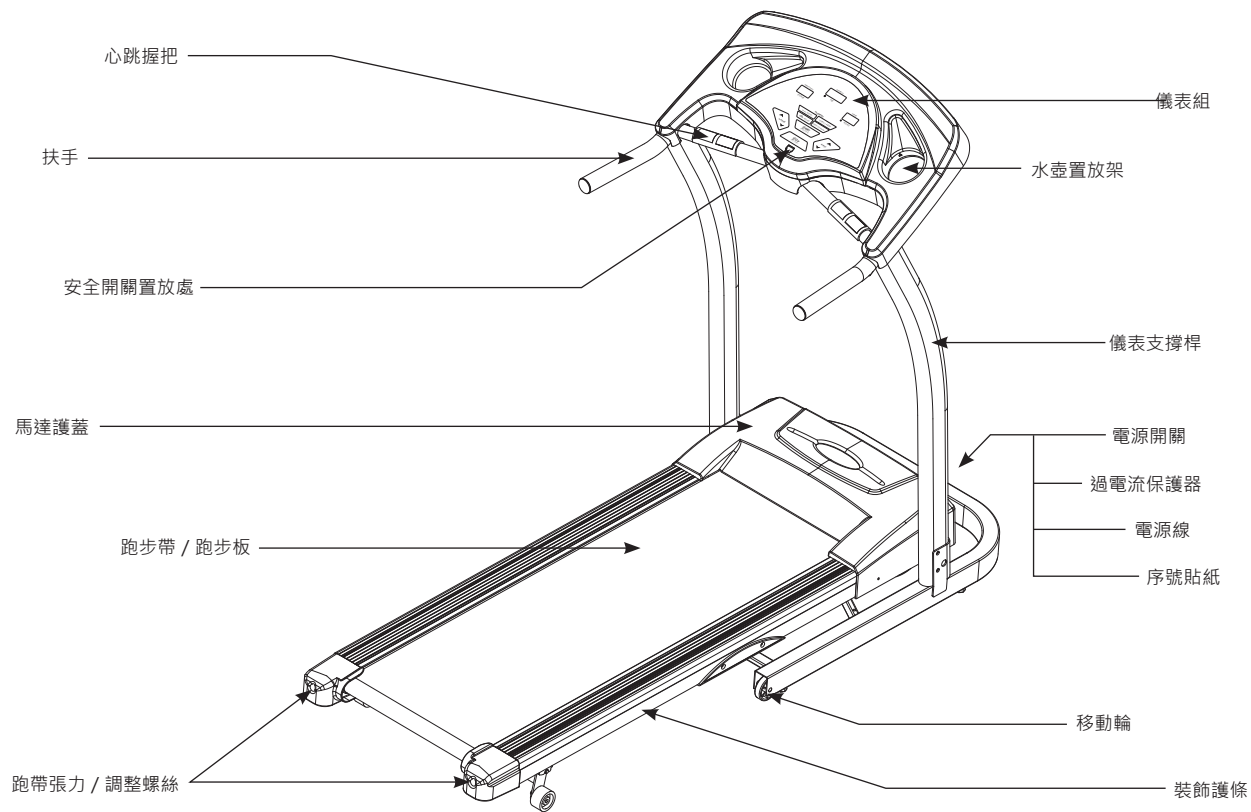
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

型號：TEMPO跑步機

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



T221
圖示



隨附的工具：

- ☐ 5 mm 六角扳手
- ☐ 6mm T 型扳手

隨附的零件：

- ☐ 1個儀表組
- ☐ 2支儀表支撐桿
- ☐ 1包五金螺絲包
- ☐ 1個安全開關
- ☐ 1條電源線
- ☐ 1瓶矽膠潤滑油

需要協助嗎？

若您有任何疑問或發現零件短缺，請洽詢您購買的直營門市或百貨專櫃以及經銷商。

組裝前置作業

拆開包裝

將跑步機紙箱放在水平且平坦的表面上。建議您在放置的地板上鋪一層保護墊。請小心搬運及運送本器材，請勿在紙箱側放時拆箱。紙箱上的束帶拆除後，請先將跑步機組裝完畢，以利抬起移動搬運。請在欲使用此設備的地點拆箱組裝。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

請勿試圖抬起跑步機。除非組裝指示規定，否則請勿在未拆箱的情況下搬動或抬起跑步機。您可以拆下儀表桿的塑膠膜。

警告

未遵照這些指示可能導致受傷！

註：進行每一道組裝步驟時，應確定所有螺帽及螺絲齊全無缺且部分鎖緊，再開始完全鎖緊螺栓。

註：可使用少許潤滑油協助安裝零件。建議使用專用的鋰基潤滑油。

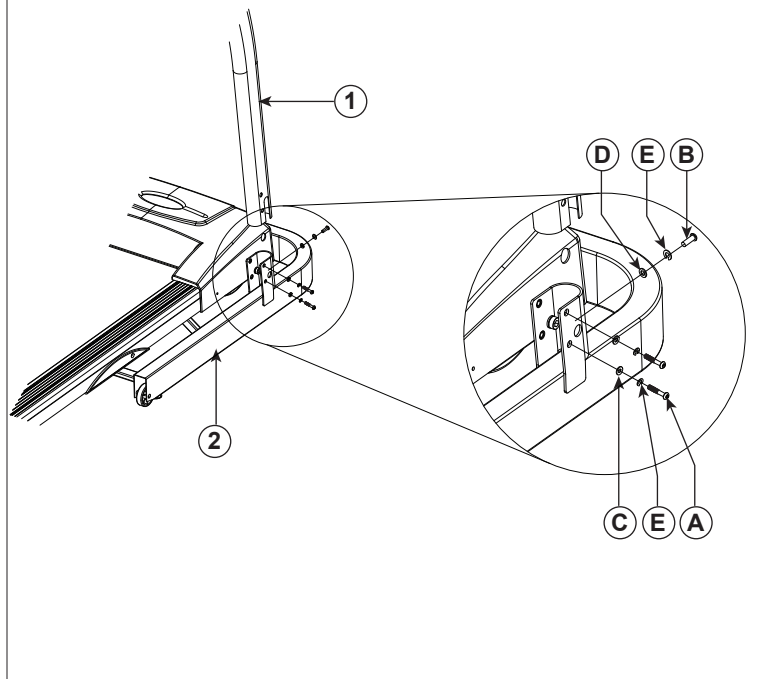


全部
機型

T211 & T221組裝步驟1



全部
機型

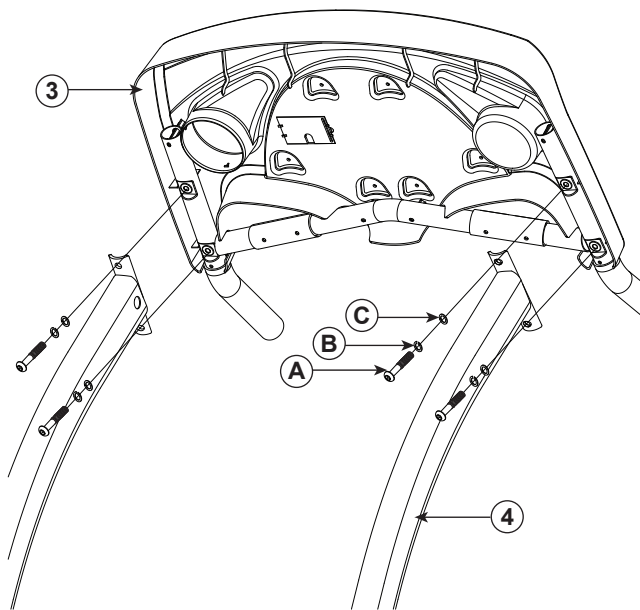


步驟1所需零件

零件	類型	說明	數量
A	螺絲	55 mm	4
B	螺絲	15 mm	2
C	平墊圈	19 mm	4
D	弧形墊圈	17 mm	2
E	彈簧墊圈	15.4 mm	6

- 打開五金包1。
- 將右側的儀表桿 (1) 往下滑至儀表桿支撐管 (2)。在儀表桿 (1) 的正面，使用1顆 螺絲 (B)、1片彈簧墊圈 (E) 以及1片弧形墊圈 (D)。另一邊的儀表桿 (1) 則使用2顆螺絲 (A)、2片彈簧墊圈 (E) 及2片平墊圈 (C) 旋緊固定。
- 另一側也重複以上步驟。
註：在右邊的儀表桿上，儀表組配線必須穿過儀表桿。

T211 & T221組裝步驟2



步驟2所需零件

零件	類型	說明	數量
A	螺絲	25 mm	4
B	彈簧墊圈	15.4 mm	4
C	弧形墊圈	17 mm	4

- A 打開五金包2。
- B 使用2顆螺栓 (A)、2片及2片，將儀表組 (3) 裝到儀表桿 (4) 上。
- C 另一側也重複以上步驟。

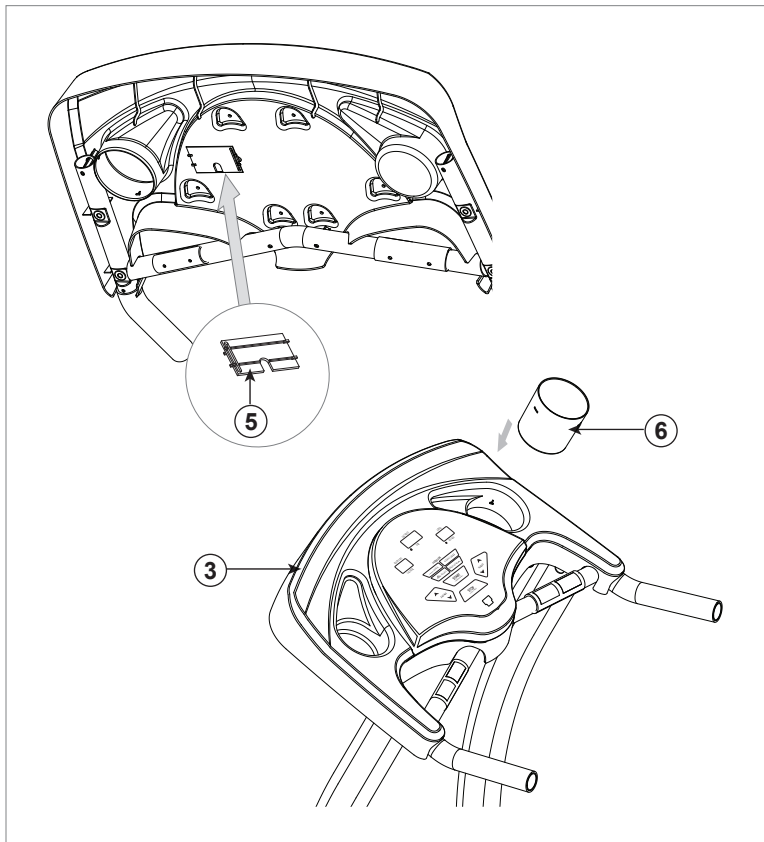
註：組裝儀表桿柱時，請小心勿使配線纏繞。



全部
機型



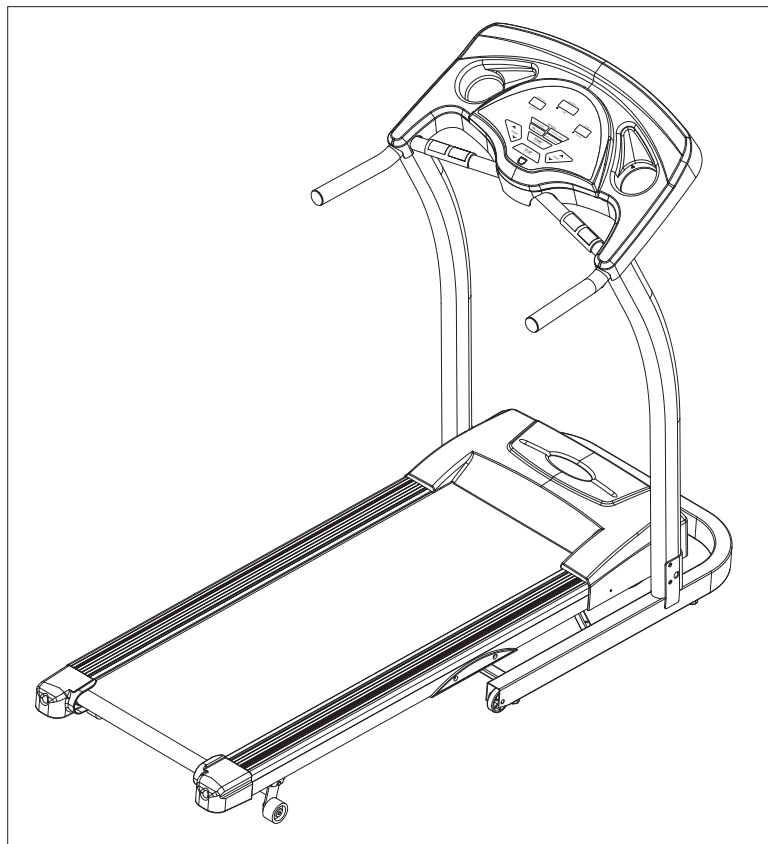
T211 & T221組裝步驟3



步驟3不需五金包零件。

- A 連接儀表組纜線，小心將配線塞入桿內以免損壞。
註：請勿緊捏儀表組纜線。請確定儀表組纜線的岔線等長一致，且末端緊密互貼。
- B 裝上儀表組纜線蓋（5）。
- C 將水壺架（6）往下推至儀表組（3）的孔固定。

註：組裝儀表桿時，請小心勿使配線纏繞。



全部
機型

完成組裝！

跑步機的操作

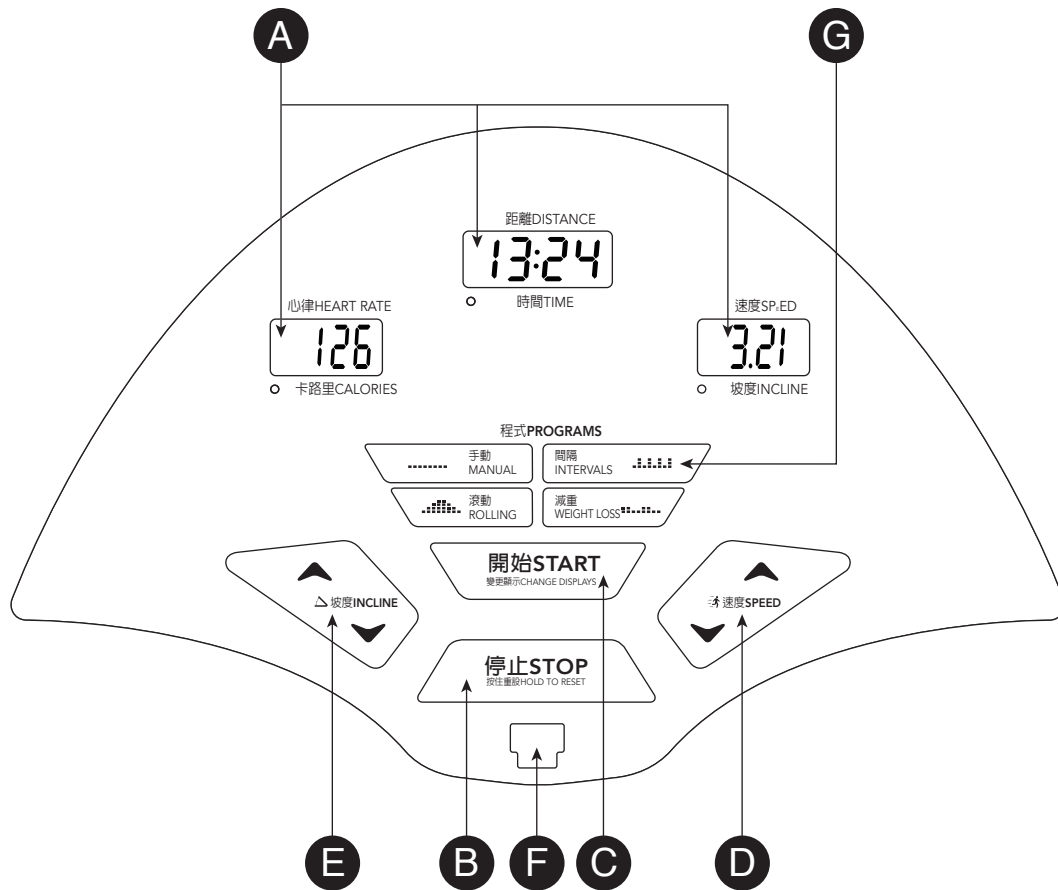


本節將說明如何使用您的跑步機儀表組及設定程式。跑步機指南的基本操作所提供的說明如下：

- 跑步機的放置位置
- 使用安全開關
- 折收跑步機
- 搬動跑步機
- 調整跑步機的水平
- 將跑步帶拉緊
- 將跑步帶置中
- 使用心律功能



T221
圖示



T221儀表組操作

註：儀表組面板上有一層薄的透明塑膠保護膜，使用前請將該保護膜 撕除。

- A 螢幕顯示：速度、時間、心律、卡路里、距離與坡度（限T221）。
- B 停止：按下此按鈕後，可暫停 / 結束您的健身活動。按住3秒可重設跑步機。
- C 開始：按下此按鈕即可開始運動健身、啟動程式或變更顯示幕。
- D 速度鍵：用於調整速度。
- E 坡度鍵：用於調整坡度。
 - * 在T211上，E為速度鍵。
- F 安全鑰匙位置：安全鑰匙插入後，即可啟動跑步機。
- G 程式快捷鍵：按下此按鈕即可選取程式。



T221
圖示



T221
圖示



顯示視窗

速度：表示您步行速度或跑步帶表面的移動速度。

坡度（僅限T221）：以百分比顯示。顯示您步行或跑步帶表面的坡度。

時間：以「分：秒」顯示。顯示您運動的剩餘時間或持續時間。

心律：以每分鐘心跳數顯示。用於監測心律（以兩手接觸握把時顯示）。

距離：表示您運動的移動距離。

卡路里：運動中所燃燒的總卡路里數。

開始使用

- 1 檢查並確認在皮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 站在跑步機的裝飾護條上。
- 4 將安全鑰匙夾在您的衣服上，並確定此安全鑰匙已夾牢，不會於操作中脫落。
- 5 將安全鑰匙插入儀表組上的鑰匙孔內。
- 6 您有兩種健身運動選項：

A) 快速啟動

按下 開始 開始健身運動。

B) 選取程式

使用任一程式快捷鍵
(手動、間隔、上下坡或減重) 選取程式。

C) 選擇時間

使用方向箭頭選擇時間，或選擇預設時間。
選好時間後，按下開始鍵。

清除選項 / 重設儀表組 按住停止鍵3秒鐘。

結束健身運動 當您完成健身運動時，監控顯示器會閃爍並發出嗶聲。您的健身運動資訊會在儀表上保留 30 秒後重設。

變更資料顯示

如要讀取所有功能視窗，請按下變更顯示鍵。如此可瀏覽各視窗功能顯示，速度與時間 - 脈搏與距離 - 卡路里與坡度 (請注意，坡度僅會顯示在 T221機型，T211機型採手動坡度調整) 。



全部
機型

程式資訊

註：T211與T221包含：4組預設程式（手動、間隔、上下坡、減重）。

間隔（變換速度，時間預設為20分鐘）																				
區間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
速度 (MPH)	2	2	2	3	2	5	2	5	3	5	3	5	2	4	2	4	2	2	2	2
速度 (KMH)	3	3	3	4.5	3	7.5	3	7.5	4.5	7.5	4.5	7.5	3	6	3	6	3	3	3	3

滾動（變換速度，時間預設為20分鐘）																				
區間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
速度 (MPH)	2	2	2	2	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	4	3	3	2	2	2
速度 (KMH)	3	3	3	3	3	4.5	6	7.5	6	4.5	3	4.5	6	7.5	6	4.5	4.5	3	3	3

減重（變換速度，時間預設為20分鐘）																				
區間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
速度 (MPH)	2	2	2	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	2
速度 (KMH)	3	3	3	4.5	3	4.5	4.5	6	6	4.5	4.5	6	6	4.5	4.5	6	4.5	4.5	3	3

註：

- 1, 所有程式都有20個時間區間。您在任一程式中所選擇的前4個區間，每個區間時間為1分鐘，即4分鐘的「暖身運動」。
- 2, 您在任一程式中所選擇的最後4個區間，每個區間時間為1分鐘，即4分鐘的「緩和運動」。
- 3, 剩餘的區間則劃分為剩餘時間，提供12個等量的時間區間。

節能模式(待機模式)

本機設有節能模式。跑步機經過15分鐘無人操作使用後，顯示幕會自動進入待機模式（節能模式），只要按下任一按鈕即可重新啟動。除了需要用於偵測按下按鍵動作的部分電路（表示儀表組應「喚醒」）之外，進入節能模式後，幾乎機器的所有電源都將關閉。

進入工程選單可關閉此功能。

若要進入工程選單，請按住坡度▲與速度▼按鈕3-5秒。（*請參閱以下註解）使用坡度▲與速度▼瀏覽選單，並移至ENG3。按下「ENTER」進行選擇。使用坡度▲與速度▼選擇ENERGY SAVER ON或OFF。按住[停止] 3-5秒即可離開ENG3。再次按住[停止] 3-5秒即可離開工程選單。



全部
機型



2015.01.05

JOHNSON 喬山健康科技

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