



健身車 / 橢圓訓練機儀表組手冊



使用本儀表組手冊之前，請閱讀健身車 / 橢圓訓練機指南。

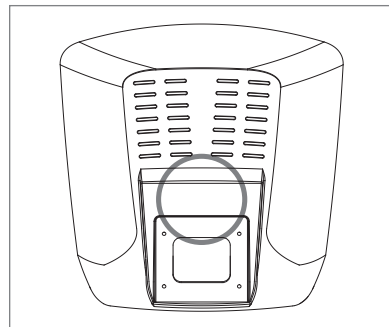
繼續進行之前，請先找出位於儀表組背面白色條碼貼紙上的儀表組序號。

請填寫您的序號並選擇儀表組機型：

儀表組序號：

機型： ☐ CLASSIC ☐ ELEGANT ☐ TOUCH

序號位置





儀表組的操作

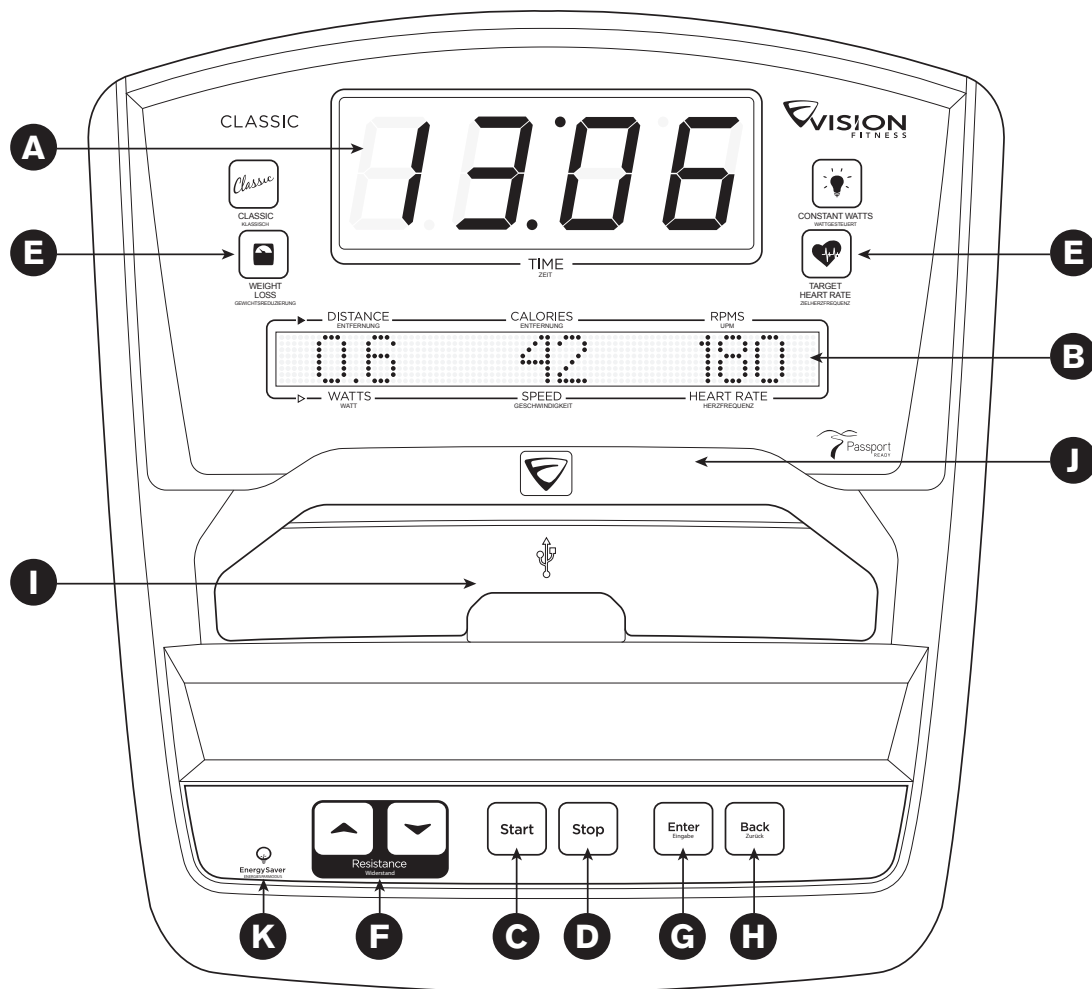
本節將說明，如何使用您的儀表組及設定計畫。
健身車橢圓訓練機指南中的基本操作一節，提供如下的說明：

- 健身車 / 橢圓訓練機的放置位置
- 電源 / 接地說明
- 足部位置
- 搬動健身車 / 橢圓訓練機
- 調整健身車 / 橢圓訓練機的水平
- 使用心律功能

從 VISIONFITNESS.COM 下載軟體更新

您的儀表組有時可透過儀表組上的 USB 連接埠 使用軟體更新。

請至 <http://www.visionfitness.com/support/software-update/> 網站查看是否有更新可用，並取得如何從 PC 或 Mac 下載最新軟體的詳盡說明。



CLASSIC 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) 大型 LED 顯示視窗：顯示運動時間。
- B) 字母數字顯示視窗：顯示阻力、距離、卡路里、RPM、功率、心律及健身數據圖。
- C) 開始：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，可暫停您的健身活動。再次按下停止按鈕可結束健身運動。
- E) 計畫鍵：按下此按鍵後，可選擇健身運動。
- F) 阻力 ▼▲ 鍵：用於增減阻力大小，調整計畫設定。
- G) ENTER / 變更顯示鍵：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，可改變顯示輸出。
- H) 返回：按下此按鍵後，可在進行計畫設定時返回上一步。
- I) USB 連接埠收納袋：用於軟體更新或裝置充電的 USB。*
- J) 閱讀架：可支撐您閱讀的書報雜誌。
- K) 節能裝置指示燈：表示機器是否處於節能模式。按下任一鍵後，可喚醒機器。

* 若 USB 裝置所需的電流超過 1 安培，則不會對此裝置進行充電。



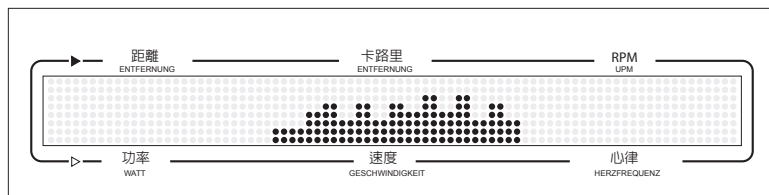
CLASSIC
儀表組



CLASSIC 顯示視窗

- 時間：以分鐘：秒鐘顯示。顯示您運動的剩餘時間，或已運動的時間數。
- 距離：以公里或英里顯示。顯示您運動已前進的距離或剩餘距離。
- 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。
- RPM：每分鐘轉數。
- 功率：顯示目前使用者的功率輸出。
- 速度：以 km/h 或 mph 顯示。表示腳踏板目前的移動速度。
- 心律：以 BPM (每分鐘心跳數) 顯示，此用於監視您的心律 (戴上無線心律帶或手握心跳握把時)。

健身數據圖：顯示所選健身項目的阻力大小。



當您執行計畫時，點矩陣將顯示阻力數據圖。

開始使用 CLASSIC 儀表組

- 1) 檢查附近有沒有妨礙橢圓訓練機或健身車運動的任何物體。
- 2) 您有以下健身運動選項：

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) 選取計畫

- 1) 選取 USER 1（使用者 1）、USER 2（使用者 2）或 GUEST（來賓），並使用 ▼▲ 及按下 ENTER，確認您的輸入。
- 2) 使用 ▼▲ 或鍵盤設定年齡與體重，然後按下 ENTER 確認您的輸入。
- 3) 使用計畫鍵 選取計畫，並按下 ENTER 確認您的輸入。
- 4) 使用 ▼▲ 完成計畫設定，並按下 ENTER 確認您的輸入。
- 5) 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，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。

清除選擇 / 重設儀表組

按住 STOP（停止）鍵 3 秒鐘。



CLASSIC
儀表組

CLASSIC 儀表組計畫資訊

註：若阻力於健身運動時變更，將會影響剩餘的區間。

Classic

CLASSIC 計畫：包括手動與間歇訓練的運動計畫。

手動：可讓您隨時手動調整機器的健身運動計畫。

間歇：以阻力為基礎的健身運動，會定期自動調整機器的阻力。

	間歇・計畫區間重複																			
	熱身				計畫區間・重複												緩和			
秒	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	
區間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
級數 1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
級數 2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
級數 3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
級數 4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
級數 5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
級數 6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
級數 7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
級數 8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
級數 9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
級數 10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
級數 11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
級數 12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
級數 13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
級數 14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
級數 15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
級數 16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

心律訓練

瞭解正確訓練強度的第一步驟為找出您的最大心律（最大心律 = 220 - 您的年齡）。以年齡提供您最大心律的平均統計預測，對大多數的人而言是最佳方式，特別針對剛開始訓練心律的人。判定您個人最大心律最精準的方式係經由心臟醫師進行臨床測試，或運動生理醫師透過最大應力測試。若您的年齡已過 40 且體重超重，並經常久坐多年，或具家族心臟病史，則建議您接受臨床測試。本圖表提供年齡為 30、以 5 種不同心律區運動的心律範圍。例如：30 歲的最大心律為 $220 - 30 = 190$ BPM 及 90% 的最大心律為 $190 \times 0.9 = 171$ BPM。

目標心率區	健身運動時間	範例 THR (年齡 30)	您的 THR	建議
極困難 90 - 100%	< 5 分鐘	171 - 190 BPM		適合個人及運動員訓練
困難 80 - 90%	2 - 10 分鐘	152 - 171 BPM		較短時間的健身運動
中度 70 - 80%	10 - 40 分鐘	133 - 152 BPM		中度長時間的健身運動
輕鬆 60 - 70%	40 - 80 分鐘	114 - 133 BPM		較長時間且經常重複較短時間的運動
很輕鬆 50 - 60%	20 - 40 分鐘	104 - 114 BPM		重量管理且快速復原



目標心律：自動調整阻力，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) 選取目標心律計畫，並按下 ENTER。
- 2) 使用 ▼▲ 選取時間，並按下 ENTER。
- 3) 心律視窗將會閃爍，顯示出每分鐘 80 次跳動之心律預設目標。使用 ▼▲ 選取您的目標心律（從上圖），並按下 START（開始）鍵，開始執行計畫。

註：

- 以 5 下心跳的倍數選擇目標心律。
- 大型 LED 點距陣視窗顯示運動時的心律。中間列表示您的目標心律（THR），其他列等於 ± 2 下心跳。若運動時低於 THR，中間列下方的 LED 將會亮起。若超過，中間列上方的 LED 將會亮起。您目前的心律以閃爍的那欄表示，且視窗將每 5 秒更新一次。
- 此計畫內建熱身階段。
- 熱身後，將自動調整阻力，使您的心律不會超過或低於您在計畫開始時所選的目標數字 5 下心跳。
- 若未偵測到心律，裝置將不會增減阻力大小。
- 若心律高於您的目標區 25 下心跳，計畫將會關閉。



CLASSIC
儀表組

CLASSIC 儀表組計畫資訊

註：若阻力於健身運動時變更，將會影響剩餘的區間。



減重：藉由增加及降低阻力促進減重的效果，同時讓您維持在脂肪燃燒區。區間每 30 秒重複一次。

減重 - 計畫區間重複																				
	熱身				計畫區間 - 重複												緩和			
秒	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
級數	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5



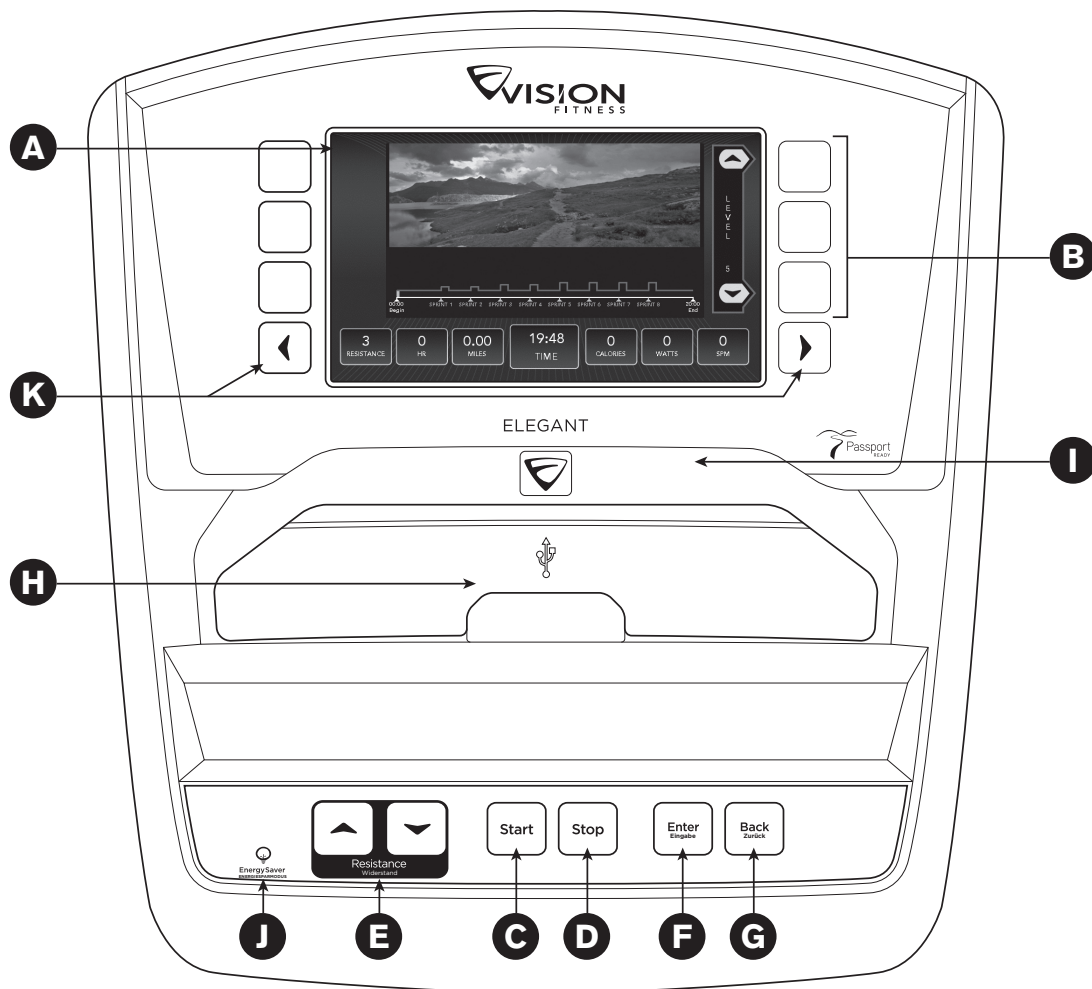
持續功率：此健身運動計畫會自動調整阻力，使您在設定的功率範圍內，並維持所需的運動強度。



CLASSIC
儀表組



ELEGANT
儀表組



ELEGANT 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) LCD 顯示器：如需更多資訊，請參閱下一頁。
- B) 顯示鍵：此儀表組的作用與 ATM 機器相似，在顯示器上的圖示旁設有可用於選取項目的功能鍵。若要選擇功能或修改顯示資料，僅需按一下您要選擇之圖示旁的按鍵。
- C) 開始：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，可暫停您的健身活動。再次按下停止按鈕可結束健身運動。
- E) 阻力 ▼▲ 鍵：用於增減阻力大小，調整計畫設定。
- F) ENTER：於設定運動時，按下此鍵可確認設定的選擇。按下此按鈕後，可變更主要顯示，從 5 種 Virtual Active 影像或計畫數據圖中選擇其中一種。
- G) 返回：按下此按鍵後，可在進行計畫設定時返回上一步。
- H) USB 連接埠存取口：用於軟體更新或裝置充電的 USB。*
- I) 閱讀架：可支撐您閱讀的書報雜誌。
- J) 節能裝置指示燈：表示機器是否處於節能模式。按下任一鍵後，可喚醒機器。
- K) 健身運動資料：使用 ◀ 或 ▶ 鍵變更顯示的健身運動資料。

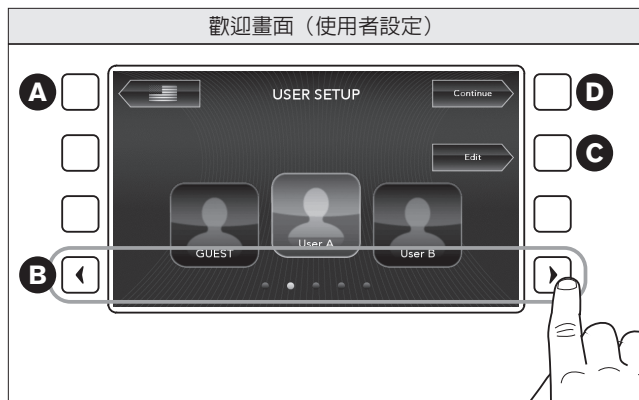
* 若 USB 裝置所需的電流超過 1 安培，則不會對此裝置進行充電。



ELEGANT
儀表組

ELEGANT 顯示器的操作

此儀表組的作用與 ATM 機器相似，在顯示器上的指標旁設有 8 顆功能鍵。若要選擇功能或修改顯示資料，僅需按一下您要選擇之選項旁的按鍵。



- A) 語言選擇：循環顯示語言選項。
- B) 方向按鈕：用於瀏覽如使用者清單等資料。若不要儲存健身運動資料，請選擇 GUEST（訪客）。
- C) 編輯：設定、刪除或變更使用者數據圖。
- D) 繼續：按下此按鈕後，可搭配所選的使用者繼續進行。



- E) 返回：回到使用者設定畫面。
- F) 方向按鈕：用於瀏覽計畫。
- G) 說明：按下此按鈕後，可看見計畫說明。
- H) 繼續：按下此按鈕後，可搭配所選的計畫繼續進行。選擇一項計畫後，請依照螢幕上的提示完成計畫設定。

開始使用 ELEGANT 儀表組

- 1) 檢查附近並無會妨礙橢圓訓練機或健身車運動的任何物體。
- 2) 選擇一位使用者，然後按下繼續確認您的輸入。
- 3) 您有以下健身運動選項：

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) 選取計畫

- 1) 選擇一項計畫，然後按下繼續確認您的輸入。
- 2) 請依照螢幕上的提示完成計畫設定。
- 3) 完成設定時，按下 START 鍵，開始您的健身運動。

完成健身運動

完成健身運動時，您的健身運動資訊將在儀表組上持續顯示 2 分鐘，然後回到首頁畫面。所有健身運動資訊會自動存入使用者數據圖。



ELEGANT
儀表組

ELEGANT 儀表組計畫資訊

註：若阻力於健身運動時變更，將會影響剩餘的區間。

Classic

CLASSIC 計畫：包括手動、間歇及減重的運動計畫。

手動：可讓您隨時手動調整機器的健身運動計畫。

間歇：以阻力為基礎的健身運動，會定期自動調整機器的阻力大小。

間歇 - 計畫區間重複																
阻力	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
級數 1	1	1	3	1	5	1	3	1	5	1	3	1	5	1	3	1
級數 2	1	2	4	2	5	1	4	2	5	1	4	2	5	1	5	1
級數 3	2	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
級數 4	2	2	5	2	6	2	5	2	6	2	5	2	6	2	5	2
級數 5	2	3	6	2	7	2	6	2	7	2	6	2	7	2	6	2
級數 6	2	3	6	2	8	2	6	2	8	2	6	2	8	2	6	2
級數 7	3	4	6	3	8	3	6	3	8	3	6	3	8	3	6	3
級數 8	3	5	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3
級數 9	4	6	8	4	10	4	8	4	10	4	8	4	10	4	8	4
級數 10	4	6	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4
級數 11	5	6	10	5	12	5	10	5	12	5	10	5	12	5	10	5
級數 12	5	7	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5
級數 13	6	8	12	6	14	6	12	6	14	6	12	6	14	6	12	6
級數 14	6	9	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6
級數 15	7	9	14	7	16	7	14	7	16	7	14	7	16	7	14	7
級數 16	7	9	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7
級數 17	8	9	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8
級數 18	8	10	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8
級數 19	9	10	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9
級數 20	9	11	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9



減重：藉由增加及降低阻力促進減重的效果，同時讓您維持在脂肪燃燒區。區間每 30 秒重複一次。

減重 - 計畫區間重複																
阻力	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
級數 1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
級數 2	2	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2
級數 3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2
級數 4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2
級數 5	2	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	2
級數 6	2	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	2
級數 7	3	6	1	5	8	6	7	5	8	6	7	5	8	6	7	3
級數 8	4	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6
級數 9	5	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	5
級數 10	6	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	6
級數 11	6	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	6
級數 12	6	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	6
級數 13	8	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	7
級數 14	8	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	8
級數 15	9	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	9
級數 16	10	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	10
級數 17	10	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	10
級數 18	11	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	11
級數 19	11	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	11
級數 20	12	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	12

58

SPRINT 8®：Sprint 8 計畫為無氧運動間歇計畫，旨在鍛鍊肌肉、提升速度，以及自然釋放身體內的人類生長激素（HGH）。Ready, Set, Go! Synergy Fitness 的作者 Phil Campbell 表示，透過運動與正確的飲食產生 HGH，已證實為燃燒脂肪及鍛鍊淨肌肉質量的有效方式。如需此一有效率的新型健身運動方法，請至 Campbell 先生的網站 www.readysetgofitness.com

- 1) 熱身階段應會使您的心律逐漸上升，提高運動中肌肉的呼吸及血流量。使用者可根據自身的特定需求，控制熱身階段。
 - 2) 完成 30 秒的衝刺熱身階段後，緊接著就是間歇訓練。恢復間歇訓練將持續 1 分 30 秒，共有七節，衝刺間歇訓練將持續 30 秒，共有八節。這兩項訓練將交替進行。訊息顯示將提示您在衝刺間歇訓練時增加 RPM，然後在恢復間歇訓練時減少 RPM。健身車的衝刺間歇訓練與恢復間歇訓練之間的差異，建議保持在 30 至 50 RPM 之間。橢圓訓練機的衝刺間歇訓練與恢復間歇訓練之間的差異，建議保持在 20 至 30 RPM 之間。
 - 3) 緩和階段有助於讓身體系統回到休息狀態。若在運動前的緩和階段進行得宜，將可在恢復時減少對心臟的要求。
- 為記錄每個區間 / 間歇，計時器會倒數區間時間。僅需 20 分鐘的時間，即可完成 Sprint 8 健身運動。

SPRINT 8 計畫表：

初級																		
級數	分鐘	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
1	阻力	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
2	阻力	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
3	阻力	2	4	2	4	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2
4	阻力	2	5	2	5	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
5	阻力	3	5	3	5	3	6	3	6	3	7	3	7	3	7	3	7	3
中級																		
級數	分鐘	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
6	阻力	3	6	3	6	3	7	3	7	3	8	3	8	3	8	3	8	3
7	阻力	4	7	4	7	4	8	4	8	4	9	4	9	4	9	4	9	4
8	阻力	4	8	4	8	4	9	4	9	4	10	4	10	4	10	4	10	4
9	阻力	5	8	5	8	5	9	5	9	5	10	5	10	5	10	5	10	5
10	阻力	5	9	5	9	5	10	5	10	5	11	5	11	5	11	5	11	5
高級																		
級數	分鐘	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
11	阻力	6	10	6	10	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	12	6
12	阻力	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	13	6	13	6	13	6
13	阻力	7	11	7	11	7	12	7	12	7	13	7	13	7	13	7	13	7
14	阻力	7	12	7	12	7	13	7	13	7	14	7	14	7	14	7	14	7
15	阻力	8	13	8	13	8	14	8	14	8	15	8	15	8	15	8	15	8
優級																		
級數	分鐘	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
16	阻力	8	14	8	14	8	15	8	15	8	16	8	16	8	16	8	16	8
17	阻力	9	15	9	15	9	16	9	16	9	17	9	17	9	17	9	17	9
18	阻力	9	16	9	16	9	17	9	17	9	18	9	18	9	18	9	18	9
19	阻力	10	17	10	17	10	18	10	18	10	19	10	19	10	19	10	19	10
20	阻力	11	18	11	18	11	19	11	19	11	20	11	20	11	20	11	20	11



ELEGANT 儀表組計畫資訊



ELEGANT
儀表組



持續功率：此健身運動計畫會自動調整阻力，使您在設定的功率範圍內，並維持所需的運動強度。



目標計畫：可讓您選擇想要達成之特定目標的一系列健身運動。

橢圓訓練機：

5K：固定 5 公里（3.1 英里）的健身運動。於健身運動過程中，全程自動調整阻力。

10K：固定 10 公里（6.2 英里）的健身運動。於健身運動過程中，全程自動調整阻力。

健身車：

20K：固定 20 公里（12.4 英里）的健身運動。於健身運動過程中，全程自動調整阻力。

30K：固定 30 公里（18.6 英里）的健身運動。於健身運動過程中，全程自動調整阻力。

卡路里計畫：可讓您選擇想要在健身運動時燃燒之特定卡路里數的健身運動。增加健身運動的卡路里目標時，亦會根據您的速度及阻力加長健身運動的持續時間。預估完成的時間會在螢幕的右下方顯示。

距離計畫：可讓您選擇想要在健身運動時行經之特定距離的健身運動。增加健身運動的距離目標時，亦會根據您的速度影響健身運動的持續時間。預估完成的時間會在螢幕的右下方顯示。



目標心律計畫：使您維持在指定之目標心律區的健身運動。此健身運動規定您要戴上無線心律帶。請參閱以下段落，計算您的目標心律。

目標心律：阻力會根據計畫調整，使您達到目標心律。

HR%：阻力會根據計畫調整，使您達到所需的 % 最大心律。

瞭解正確訓練強度的第一步驟為找出您的最大心律（最大心律 = $220 - \text{您的年齡}$ ）。以年齡提供您最大心律的平均統計預測，對大多數的人而言是最佳方式，特別針對剛開始訓練心律的人。判定您個人最大心律最精準的方式係經由心臟醫師進行臨床測試，或運動生理醫師透過最大應力測試。若您的年齡已過 40 且體重超重，並經常久坐多年，或具家族心臟病史，則建議您接受臨床測試。

本圖表提供年齡為 30、以 5 種不同心律區運動的心律範圍。例如：30 歲的最大心律為 $220 - 30 = 190 \text{ BPM}$ 及 90% 的最大心律為 $190 \times 0.9 = 171 \text{ BPM}$ 。

目標心率區	健身運動時間	範例 THR 區 (年齡 30)	您的 THR 區	建議
極困難 90 – 100%	< 5分鐘	171 – 190 BPM		適合個人及運動員訓練
困難 80 – 90%	2 – 10 分鐘	152 – 171 BPM		較短時間的健身運動
中度 70 – 80%	10 – 40 分鐘	133 – 152 BPM		中度長時間的健身運動
輕鬆 60 – 70%	40 – 80 分鐘	114 – 133 BPM		較長時間且經常重複較短時間的運動
很輕鬆 50 – 60%	20 – 40 分鐘	104 – 114 BPM		重量管理且快速復原



ELEGANT 儀表組計畫資訊

目標心律備註：

- 熱身與緩和階段各持續 5 分鐘。
 - 5 分鐘後，阻力將自動進行調整，使您接近自己指定的心律範圍。
 - 數據圖視窗會在運動時顯示您的心律。綠線表示目標心律（THR），紅線表示目前的心律。若運動時低於 THR，機器將依此調整阻力，使您接近自己的目標。
 - 若未偵測到心律，裝置將不會變更阻力。
 - 若心律高於您的目標區 25 下心跳，計畫將會關閉。
-



ELEGANT
儀表組



VIRTUAL ACTIVE 為高畫質的使用體驗，採用全球景色絕佳之目的地的實際目的地短片。Virtual Active 為極致的健身運動娛樂，可讓您擺脫規律健身運動的束縛，同時享有生動活潑的健身體驗。

- 1) 選擇 VIRTUAL ACTIVE，然後按下 CONTINUE 確認您的輸入。
- 2) 選擇其中一個目的地，然後按下 CONTINUE 確認您的輸入。
- 3) 請依照螢幕上的提示完成計畫設定。
- 4) 完成設定時，按下 START 開始您的健身運動。
 - 進行健身運動時，將調整阻力，以反映目的地之地形。
 - 阻力大小視您所選擇的級數而定。

儀表組包含兩個目的地。可至 world.passportplayer.com 網站上線瀏覽其他目的地

若您對網站上的目的地有興趣，即可洽詢當地的經銷商購買這些目的地檔案。目的地媒體可正常存於 USB 隨身碟上，以便於搭配機器使用您新的目的地。僅需將 USB 隨身碟插入儀表組上的 USB 連接埠，即可在 Virtual Active 計畫中使用新的目的地。

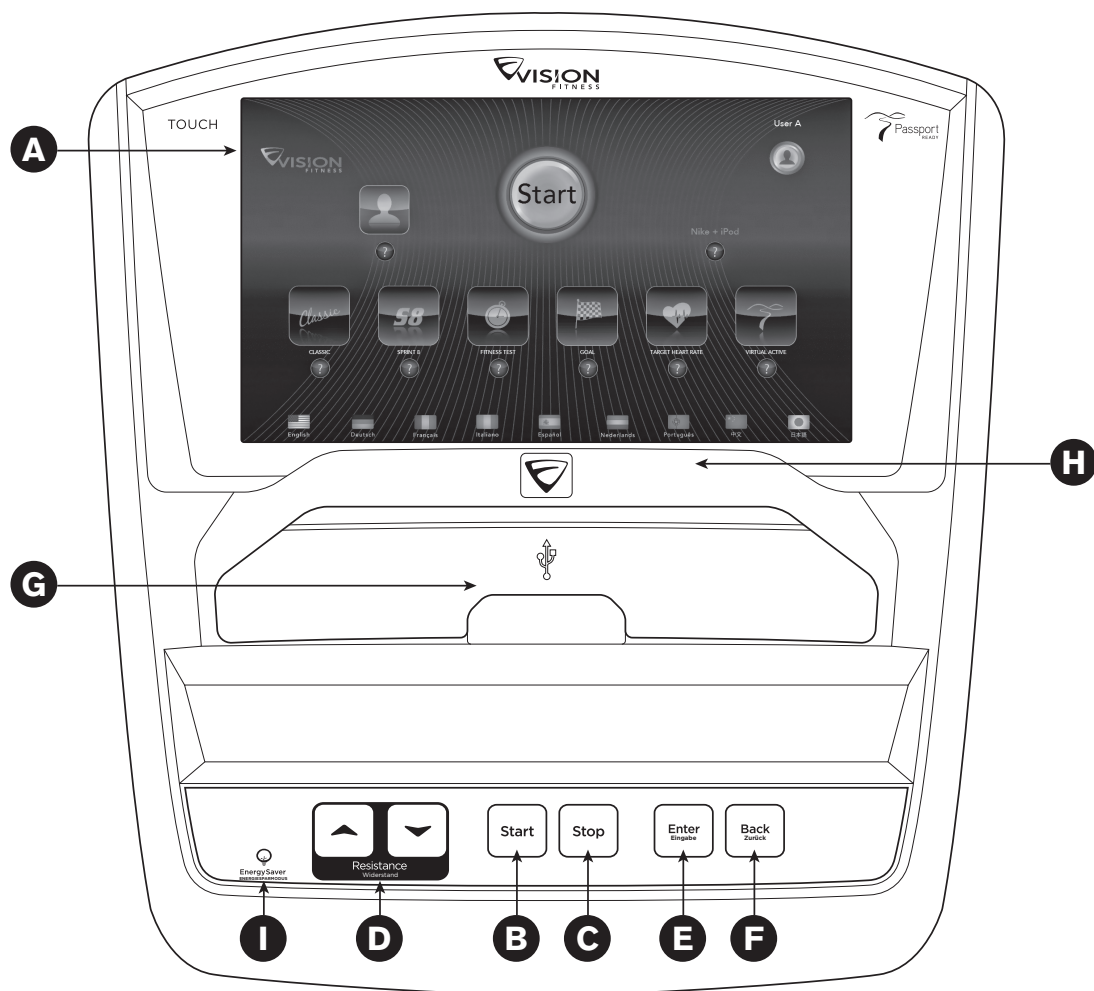
註：目的地檔案不會傳送至儀表組。USB 隨身碟插入儀表組時，目的地檔案必須仍在 USB 隨身碟上，才可搭配 VIRTUAL ACTIVE 計畫使用。



ELEGANT
儀表組



TOUCH
儀表組



TOUCH 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) TOUCH 顯示器：如需更多資訊，請參閱下一頁。
- B) 開始：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。
- C) 停止：按下此按鈕後，可暫停您的健身活動。再次按下停止按鈕可結束健身運動。
- D) 阻力 ▼▲ 鍵：用於增減阻力大小，調整計畫設定。
- E) ENTER：於設定運動時，按下此鍵可確認設定的選擇。
- F) 返回：按下此按鍵後，可在進行計畫設定時返回上一步。
- G) 收納袋：收納 iPod® 線、用以進行軟體更新或裝置充電的 USB 以及耳機孔。使用 iPod 線連接、充電及控制 iPod 或 iPhone®。*
- H) 閱讀架：可支撐您閱讀的書報雜誌。
- I) 節能裝置指示燈：表示機器是否處於節能模式。按下任一鍵後，可喚醒機器。

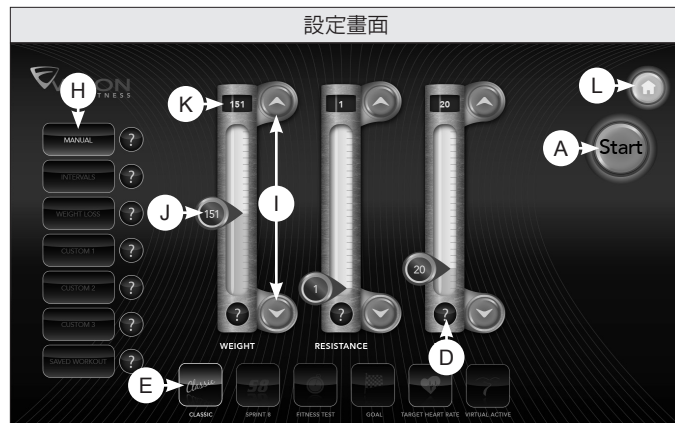
* 若 USB 裝置所需的電流超過 1 安培，則不會對此裝置進行充電。



TOUCH
儀表組

TOUCH 顯示器的操作

Touch 儀表組完全整合觸控螢幕顯示器。健身運動所需的所有資訊皆會在螢幕上顯示。強烈建議您深入研究此介面。說明如何為各種不同的健身運動進行設定的資訊，將會說明每個畫面的內容。畫面以滑桿與方向按鈕設定輸入值。若要操作滑桿，請按下並拖曳藍色滑桿，然後在您所需的值放開，或按下滑桿方向按鈕，逐漸上下調整。出現提示時，請按下滑桿按鈕上的 OK，確認您的選擇。



- A) 開始：按下此按鈕後，可快速啟動或啟動一項計畫。
- B) 使用者登入：按下此按鈕後，可用預設的使用者之一或訪客的身分登入。
- C) 使用者資訊：按下此按鈕後，可新增、刪除或編輯使用者。
- D) 按鈕：按下此按鈕後，可顯示計畫或功能的說明。
- E) 計畫：按一下按鈕選擇健身運動。您可以在健身運動之前或進行時選擇計畫。
- F) 語言選擇：按下此按鈕後，可變更語言。
- G) Nike + iPod：如需更多資訊，請參閱第 37 頁。

- H) 次要計畫：按下此按鈕後，可選擇一項計畫類別內的特定健身運動、目標或設定。
- I) 滑桿方向按鈕：按下此按鈕後，可上下調整滑桿值。
- J) 滑桿按鈕：按下並拖曳此按鈕後，可上下調整滑桿值。
- K) 滑桿顯示視窗：顯示滑桿目前設定的值。
- L) 首頁：按下此按鈕後，可回到首頁畫面或返回一個步驟。

開始使用

- 1) 檢查附近並無會妨礙橢圓訓練機或健身車運動的任何物體。
- 2) 按下使用者登入按鈕選擇使用者，或者若您不想要儲存健身運動統計數據，請選擇訪客。
- 3) 您有兩種健身運動選項：

A) 快速啟動

只需按下開始按鈕，即可開始運動。

時間、距離、卡路里將會從 0 往上計算。或...

B) 選取計畫

- 4) 按下所需的計畫按鈕選擇健身運動。
- 5) 使用滑桿方向按鈕調整健身運動設定。
- 6) 按下開始後，開始運動。
註：您可以在進行健身運動時調整阻力大小。

完成健身運動

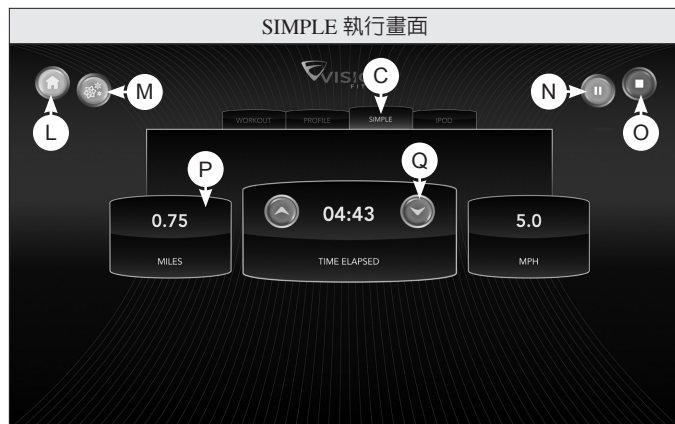
完成健身運動時，您的健身運動資訊將在儀表組上持續顯示 2 分鐘，然後回到首頁畫面。所有健身運動資訊會自動存入使用者數據圖。



TOUCH
儀表組



- A) 健身運動標籤：按下此標籤後，可變更進行中的健身運動或級數。
- B) PROFILE 標籤：左上圖。Profile 執行畫面以 3D 地圖顯示從一開始到結束時的進度。
- C) SIMPLE 標籤：右上圖。Simple 執行畫面共有 3 個回饋視窗，按下一個視窗即可變更回饋。
- D) iPod® 標籤：按下此按鈕後，即可變更 iPod 上的影音播放（連接時）。如需更多資訊，請參閱第 36 頁。
- E) 階段量表：顯示健身運動目前階段的進度。量表已滿時，表示此階段已完成。
- F) 階段百分比：顯示完成的百分比。
- G) 階段時間：顯示流逝的階段時間。
- H) 進度指標：沿著路徑移動，顯示從一開始到結束時的健身運動進度。
- I) 滑桿方向按鈕：按下此按鈕後，可逐漸上下調整阻力大小。
- J) 滑桿按鈕：觸碰並滑動此按鈕後，可上下調整阻力大小。



- K) 之前的阻力按鈕：按下此按鈕後，可返回之前的阻力設定。
- L) 首頁：按下此按鈕後，即可返回首頁畫面；將停止計畫，且不會儲存健身運動資料。
- M) 緩和：按下此按鈕後，可在健身運動時隨時進入緩和模式。
- N) 暫停：按下此按鈕後，可暫停健身運動，最長可達 5 分鐘。
- O) 停止：按下此按鈕後，可停止您的健身活動。健身運動資料將顯示 2 分鐘，並存入使用者數據圖。
- P) 回饋視窗：按下任一視窗即可變更回饋。
- Q) 時間方向按鈕：按下此按鈕後，可上下調整健身運動時間。

TOUCH 儀表組計畫資訊

註：若阻力於健身運動時變更，將會影響剩餘的區間。



CLASSIC 計畫：一系列的健身運動計畫，包括間歇訓練及減重。您亦可進行手動計畫、進行任何之前的健身運動，或設計自己專屬的健身運動。

手動：可讓您隨時手動調整機器的健身運動計畫。

間歇：以阻力為基礎的健身運動，會定期自動調整機器的阻力。

減重：專為燃燒目標脂肪所設計的健身運動。

自訂 1、2、3：設定自己的路線，最多 10 個階段，並可為每一階段設定時間及阻力大小。

- 1) 選擇 CLASSIC，然後按下 自訂 1、自訂 2 或 自訂 3。
- 2) 階段 1：使用滑桿方向按鈕設定阻力及時間。按下 + 儲存並進入階段 2。
- 3) 階段 2：使用滑桿方向按鈕設定阻力及時間。按下 + 儲存並進入階段 3。
- 4) 重複步驟 2 - 3 為您的自訂健身運動新增及儲存其他階段。
- 5) 若要返回及編輯一個階段，請從畫面下方的地圖中選擇階段數字。
- 6) 您可隨時按下一刪除階段。
- 7) 隨時按下開始即可依據自訂的健身計畫開始運動。將子自動儲存自訂 1、2 或 3 健身運動。



TOUCH
儀表組

TOUCH 儀表組計畫資訊

儲存的健身運動：儀表組自動將每位使用者所有的健身運動存入行事曆。您可以再度進行任何之前的健身運動。

- 1) 選擇 CLASSIC，然後按下儲存的健身運動。
 - 2) 使用行事曆上的方向按鈕瀏覽行事曆上的月份。
 - 3) 儲存的健身運動將以其儲存之日上的 * 顯示。
 - 4) 按下 * 選擇該日。健身運動摘要視窗將在行事曆右方出現。按下開始再次開始使用所選之儲存的健身運動。
-



SPRINT 8®：Sprint 8 計畫為無氧運動間歇計畫，旨在鍛鍊肌肉、提升速度，以及自然釋放身體內的人類生長激素（HGH）。Ready, Set, Go! Synergy Fitness 的作者 Phil Campbell 表示，透過運動與正確的飲食產生 HGH，已證實為燃燒脂肪及鍛鍊淨肌肉質量的有效方式。如需此一有效率的新型健身運動方法，請至 Campbell 先生的網站 www.readysetgofitness.com

- 5) 熱身階段應會使您的心律逐漸上升，提高運動中肌肉的呼吸及血流量。使用者可根據自身的特定需求，控制熱身階段。
 - 6) 完成 30 秒的衝刺熱身階段後，緊接著就是間歇訓練。恢復間歇訓練將持續 1 分 30 秒，共有七節，衝刺間歇訓練將持續 30 秒，共有八節。這兩項訓練將交替進行。訊息顯示將提示您在衝刺間歇訓練時增加 RPM，然後在恢復間歇訓練時減少 RPM。健身車的衝刺間歇訓練與恢復間歇訓練之間的差異，建議保持在 30 至 50 RPM 之間。橢圓訓練機的衝刺間歇訓練與恢復間歇訓練之間的差異，建議保持在 20 至 30 RPM 之間。
 - 7) 緩和階段有助於讓身體系統回到休息狀態。若在運動前的緩和階段進行得宜，將可在恢復時減少對心臟的要求。為記錄每個區間 / 間歇，計時器會倒數區間時間。僅需 20 分鐘的時間，即可完成 Sprint 8 健身運動。
-

SPRINT 8 計畫表：

初級																		
級數	分鐘	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
1	阻力	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
2	阻力	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
3	阻力	2	4	2	4	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2
4	阻力	2	5	2	5	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
5	阻力	3	5	3	5	3	6	3	6	3	7	3	7	3	7	3	7	3
中級																		
級數	分鐘	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
6	阻力	3	6	3	6	3	7	3	7	3	8	3	8	3	8	3	8	3
7	阻力	4	7	4	7	4	8	4	8	4	9	4	9	4	9	4	9	4
8	阻力	4	8	4	8	4	9	4	9	4	10	4	10	4	10	4	10	4
9	阻力	5	8	5	8	5	9	5	9	5	10	5	10	5	10	5	10	5
10	阻力	5	9	5	9	5	10	5	10	5	11	5	11	5	11	5	11	5
高級																		
級數	分鐘	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
11	阻力	6	10	6	10	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	12	6
12	阻力	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	13	6	13	6	13	6
13	阻力	7	11	7	11	7	12	7	12	7	13	7	13	7	13	7	13	7
14	阻力	7	12	7	12	7	13	7	13	7	14	7	14	7	14	7	14	7
15	阻力	8	13	8	13	8	14	8	14	8	15	8	15	8	15	8	15	8
優級																		
級數	分鐘	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
16	阻力	8	14	8	14	8	15	8	15	8	16	8	16	8	16	8	16	8
17	阻力	9	15	9	15	9	16	9	16	9	17	9	17	9	17	9	17	9
18	阻力	9	16	9	16	9	17	9	17	9	18	9	18	9	18	9	18	9
19	阻力	10	17	10	17	10	18	10	18	10	19	10	19	10	19	10	19	10
20	阻力	11	18	11	18	11	19	11	19	11	20	11	20	11	20	11	20	11

TOUCH
儀表組

TOUCH 儀表組計畫資訊



TOUCH
儀表組



持續功率：此健身運動計畫會自動調整阻力，使您在設定的功率範圍內，並維持所需的運動強度。



目標計畫：可讓您選擇想要達成之特定目標的一系列健身運動。

橢圓訓練機：

5K：固定 5 公里（3.1 英里）的健身運動。於健身運動過程中，全程自動調整阻力。

10K：固定 10 公里（6.2 英里）的健身運動。於健身運動過程中，全程自動調整阻力。

健身車：

20K：固定 20 公里（12.4 英里）的健身運動。於健身運動過程中，全程自動調整阻力。

30K：固定 30 公里（18.6 英里）的健身運動。於健身運動過程中，全程自動調整阻力。

卡路里計畫：可讓您選擇想要在健身運動時燃燒之特定卡路里數的健身運動。增加健身運動的卡路里目標時，亦會根據您的速度及阻力加長健身運動的持續時間。預估完成的時間會在螢幕的右下方顯示。

距離計畫：可讓您選擇想要在健身運動時行經之特定距離的健身運動。增加健身運動的距離目標時，亦會根據您的速度影響健身運動的持續時間。預估完成的時間會在螢幕的右下方顯示。



目標心律計畫：使您維持在指定之目標心律區的健身運動。此健身運動規定您要戴上無線心律帶。請參閱以下段落，計算您的目標心律。

目標心律：阻力會根據計畫調整，使您達到目標心律。

最大 HR %：阻力會根據計畫調整，使您達到所需的 % 最大心律。

瞭解正確訓練強度的第一步驟為找出您的最大心律（最大心律 = $220 - \text{您的年齡}$ ）。以年齡提供您最大心律的平均統計預測，對大多數的人而言是最佳方式，特別針對剛開始訓練心律的人。判定您個人最大心律最精準的方式係經由心臟醫師進行臨床測試，或運動生理醫師透過最大應力測試。若您的年齡已過 40 且體重超重，並經常久坐多年，或具家族心臟病史，則建議您接受臨床測試。

本圖表提供年齡為 30、以 5 種不同心律區運動的心律範圍。例如：30 歲的最大心律為 $220 - 30 = 190 \text{ BPM}$ 及 90% 的最大心律為 $190 \times 0.9 = 171 \text{ BPM}$ 。

目標心律備註：

- 熱身與緩和階段各持續 5 分鐘。
- 5 分鐘後，阻力將自動進行調整，使您接近自己指定的心律範圍。
- 數據圖視窗會在運動時顯示您的心律。綠線表示目標心律（THR），紅線表示目前的心律。若運動時低於 THR，機器將依此調整阻力，使您接近自己的目標。
- 若未偵測到心律，裝置將不會變更阻力。
- 若心律高於您的目標區 25 下心跳，計畫將會關閉。

目標心率區	健身運動時間	範例 THR 區 (年齡 30)	您的 THR 區	建議
極困難 90 - 100%	< 5 分鐘	171 - 190 BPM		適合個人及運動員訓練
困難 80 - 90%	2 - 10 分鐘	152 - 171 BPM		較短時間的健身運動
中度 70 - 80%	10 - 40 分鐘	133 - 152 BPM		中度長時間的健身運動
輕鬆 60 - 70%	40 - 80 分鐘	114 - 133 BPM		較長時間且經常重複較短時間的運動
很輕鬆 50 - 60%	20 - 40 分鐘	104 - 114 BPM		重量管理且快速復原



TOUCH
儀表組

TOUCH 儀表組計畫資訊



VIRTUAL ACTIVE：一系列的互動式 HD 影片，於全球風景美麗的景點拍攝。

- 1) 選擇 VIRTUAL ACTIVE，然後選擇其中一個目的地。
- 2) 使用滑桿方向按調整健身運動設定。
- 3) 按下開始，開始健身運動。
 - 進行健身運動時，將調整阻力，以反映目的地之地形。
 - 強度視您所選擇的級數而定。

儀表組包含兩個目的地：可至 world.passportplayer.com 網站上線瀏覽其他目的地

若您對網站上的目的地有興趣，即可洽詢當地的經銷商購買這些目的地檔案。目的地媒體可正常存於 USB 隨身碟上，以便於搭配機器使用您新的目的地。僅需將 USB 隨身碟插入儀表組上的 USB 連接埠，即可在 Virtual Active 計畫中使用新的目的地。

註：目的地檔案不會傳送至儀表組。USB 隨身碟插入儀表組時，目的地檔案必須仍在 USB 隨身碟上，才可搭配 Virtual Active 計畫使用。由於這些檔案是高畫質影片，因此檔案容量會超過 2GB。如需更多資訊，請洽詢當地的經銷商。

觸碰螢幕中心，即可將影片展開至全螢幕，再次觸碰即可最小化。

健身運動行事曆

儀表組自動將每位使用者所有的健身運動存入行事曆。您可在健身運動行事曆中檢視任一之前的健身運動。

1) 從首頁畫面，按下使用者資訊，從左邊的清單選擇使用者。

2) 然後按下右邊的行事曆按鈕。

3) 儲存的健身運動將以其儲存之日上的 * 顯示。



4) 按下 * 選擇該日。健身運動摘要視窗將在行事曆右方出現。按下開始再次開始使用所選之儲存的健身運動。

- 使用健身運動行事曆上方的方向鍵 < JANUARY >，在月份之間瀏覽。

- 您可觸碰行事曆左邊（1、2、3、4、5）顯示的週號，檢視每一天的健身運動摘要，或依每週檢視。

- 若不只一項健身運動，則會以健身運動摘要上方的方向鍵及健身運動數目指出。使用方向鍵在健身運動之間瀏覽。

- WORKOUT SUMMARY 顯示健身運動的日期及時間、距離、時間、步伐及燃燒的卡路里。若要檢視詳細的摘要，僅需觸碰 WORKOUT SUMMARY 方塊。在此畫面上，您可以找到健身運動平均值（標示 WORKOUT DATA）及個別 STAGE 平均值。

JANUARY							
WK	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	*	9	10	*	11	12
3	15	*	16	17	*	18	19
4	22	23	*	24	*	25	26
5	29	30	31				



TOUCH
儀表組

連接 iPod® 或 iPhone®

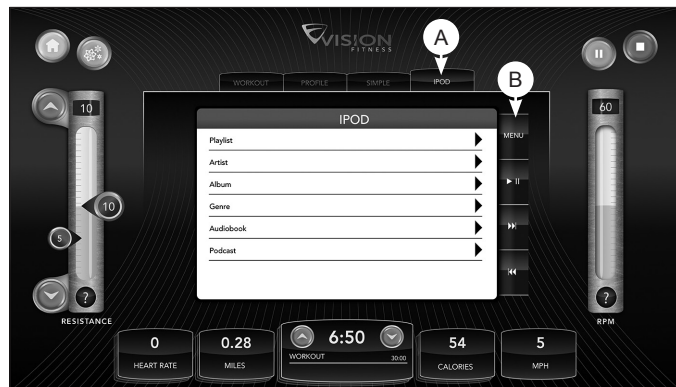
此儀表組包含內建的 iPod 線，可作為健身運動的娛樂解決方案使用。配備銜接接頭的各種 iPod 與 iPhone 機型可搭配隨附的 iPod 線使用，iPod 與 iPhone 另外販售。iPod® 相容性：iPhone®（4、3GS）、iPod touch®（4 代、3 代、2 代）、iPod nano®（6 代、5 代、4 代、3 代）。

連接您的相容裝置：

將 iPod 線的銜接插頭針腳對準您裝置上的銜接接頭，插入您的裝置。將裝置接上線後，在裝置可完全運作之前，請等候 10 秒驗證裝置。

進行健身運動時，按下 iPod 標籤（A）可存取裝置上的內容。選擇音訊或視訊，然後依照螢幕上的提示存取內容。使用媒體控制裝置（B）控制媒體播放或瀏覽選單。觀看影片時，您可觸碰螢幕中心，將影片展開至全螢幕，再次觸碰即可最小化。

註：若不要喇叭，您可將耳機插入儀表組底部的音源輸出插孔。



Nike + iPod

READY

(就緒) 將您 Nike Plus 相容的裝置接至 Nike + iPod 相容設備上內建的 Made for iPod 接頭。

SET

(設定) 完整的儀表組控制裝置及內建喇叭，更易於以自己喜愛的健身運動播放清單進行運動。

GO

(開始) 開始步行或跑步。隨著您前進記錄您的步伐、距離、時間及燃燒的卡路里。資料自動儲存於 iPod 或 iPhone 上。

SYNC

(同步) 完成健身運動時，將 iPod 或 iPhone 接至電腦。iTunes 會將您的健身運動資料與 nikeplus.com 同步，每項健身運動及每次跑步的資料均可讓您檢視。

需求

Nike Plus 相容於 iPod 或 iPhone (如需更多資訊，請參閱 www.apple.com/nikeplus)。

開始將您的 Apple 裝置與電腦同步之前，須先在 www.nikerunning.com 網站建立免費的 Nike Plus 帳戶並下載最新的 iTunes 軟體 (www.apple.com/itunes)。

開始使用

- 1) 將您的 Apple 裝置接至儀表組之前，須先開啓裝置上的 Nike Plus。
- 2) 銜接您的 Apple 裝置，並等候驗證完成，此最多可能需要 10 秒。驗證完成之後，您 iPod 專用儀表組控制裝置將會啟動 (請參閱前一頁)。
- 3) 請參閱第 27 頁上的儀表組操作，開始進行健身運動。
- 4) 若您的 iPod 或 iPhone 與 Nike Plus 相容，您的健身運動資料將開始自動記錄到 Nike Plus 相容裝置。儀表組將會顯示「RECORDING WORKOUT TO IPOD」(記錄健身運動資料到 iPod)。
- 5) 健身運動完成時，顯示器將顯示「CONGRATULATIONS WORKOUT RECORDED. CONNECT YOUR IPOD TO YOUR COMPUTER AND SEE YOUR WORKOUT AT NIKEPLUS.COM」(恭喜您，已記錄健身運動資料，請將您的 iPod 接至電腦，然後至 NIKEPLUS.COM 查看您的健身運動資料)。若您想要在健身運動完成之前停止健身運動，請按住停止 5 秒，此會將您的資料記錄到 Nike Plus 相容的裝置。
- 6) 請取下您 Nike Plus 相容裝置，然後與 iTunes 同步。
- 7) 登入您的 Nike Running 帳戶，檢視並記錄您的健身運動。



「Made for iPod」、「Made for iPhone」及「Made for iPad」均是指電子配件專為各自連接 iPod、iPhone 或 iPad 所設計，並經過開發商的認證，符合 Apple 效能標準。Apple 並未對本裝置的運作或其符合安規標準負責。請注意，搭配 iPod、iPhone 或 iPad 使用此配件時，可能會影響無線效能。iPhone、iPod、iPod classic、iPod nano 及 iPod touch 為 Apple Inc. 在美國及其他國家註冊之商標。iPad 為 Apple Inc. 之商標。



TOUCH
儀表組

PASSPORT 媒體播放器

Passport 播放器具備 Virtual Active 技術，為高畫質的使用體驗，採用全球景色絕佳與環境音效之目的地的實際目的地短片。Passport 為極致的健身運動娛樂，可讓您擺脫規律健身運動的束縛，同時享有生動活潑的健身體驗。

Passport 播放器可向您的 Vision Fitness 經銷商分開購買。

如需更多資訊，請至：world.passportplayer.com
www.visionfitness.com



將儀表組與 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，按住儀表組上的 ▲ 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：如需更多資訊，請參閱 PASSPORT 使用手冊。





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