

**JOHNSON®**

喬山健康科技

T904



T904

**電動跑步機**

Treadmill

中文操作說明書

**Tempo**  
FITNESS

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**T904**跑步機!

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**T904**跑步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。**T904**跑步機一應俱全。

## 目錄

|                    |    |
|--------------------|----|
| 重要注意事項             | 2  |
| 使用前準備              | 4  |
| 認識 <b>T904</b> 跑步機 | 7  |
| 跑帶調整操作             | 8  |
| 跑步機操作說明            | 9  |
| 面板顯示               | 10 |
| 開始運動               | 11 |
| 鍛鍊程式               | 13 |
| 目標程序               | 14 |
| 心率疑難排解/電動跑步機疑難排解   | 16 |
| 目標心率區              | 17 |
| 定期保養工作             | 18 |
| 跑帶保養功能程式           | 19 |
| 運動指導方針             | 20 |
| 常見的產品問題            | 21 |
| 伸展運動               | 22 |
| 暖身緩和運動/實現個人健身目標    | 23 |
| 達成您的健身/持續記錄運動進度    | 24 |
| 每週運動記錄表            | 25 |
| 每月運動記錄表            | 27 |



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

### 請保存這些說明

使用跑步機前，請詳閱所有說明。使用電器產品時，務必遵守基本注意事項，其中包括：使用跑步機前，請詳閱所有說明。跑步機所有人有責任確定所有跑步機的使用者都充分了解所有警告及注意事項。

詳閱本手冊後，如果您有任何問題，請撥喬山健康科技客服專線0800-017360。



本產品只能連接適當的接地電源插座。  
請參閱接地說明。

### 接地說明

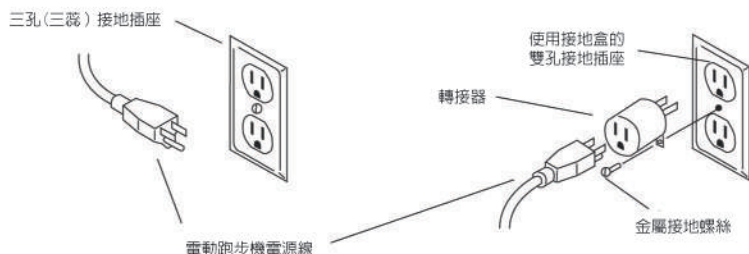
本產品必須接地。如果跑步機故障或受損，接地可讓電流電阻降到最低，以減少觸電的風險。本產品配備的電源線含有設備接地導體及接地插銷。此插頭必須插入適當的電源插座中，該插座需根據當地法規及法令正確安裝與接地。



設備接遞導體的錯誤連接可能會導致觸電。如果您不能肯定產品是否已正確接地，請與合格電工或服務人員聯繫。請勿修改本產品隨附的插頭。如果插頭插不進插座，請委託合格電工安裝適當的插座。

本產品使用額定 110 伏特電路，並擁有一個如下圖所示的接地插頭。

如果沒有可用的接地插座，如下圖所示的臨時轉接器可用來連接此插頭到 2 芯插座。在合格電工安裝正確的接地插座後，才能使用臨時轉接器。綠色堅固的提耳、把手或類似轉接器延伸物必須與固定地表面連接，如正確接地的插座盒蓋。每次使用轉接器時，都必須使用金屬螺絲固定。





· 要降低燒傷、起火、觸電或人員受傷的風險：

- 使用緊急安全夾與衣服固定前請勿使用跑步機。
- 如果您感覺胸口疼痛、噁心、頭昏或呼吸急促，請立即停止運動，並在繼續運動前就醫。
- 請勿穿著可能會卡住跑步機零件的衣服。
- 使用本設備時請務必穿著運動鞋。
- 請勿在跑步機上跳躍。
- 讓電源線遠離炙熱的表面。
- 請勿插入或掉入任何物體到跑步機的縫隙中。
- 移動或清潔跑步機前，請先拔掉跑步機的插頭。要清潔跑步機，請使用肥皂與微濕的布擦拭，切勿使用溶劑。
- 在任何時候，只能允許一人操作跑步機。
- 體重超過113kg的人請勿使用跑步機。若不遵守將造成保固無效。
- 跑步機僅供室內使用。請勿在任何商業、租賃、學校或公共環境下使用本跑步機。若若不遵守正確使用方式將造成保固無效。
- 請勿在無法控制溫度的場所使用本跑步機，如車庫、陽台、撞球間、浴室、車棚或室外。若不遵守正確使用方式可能造成保固無效。
- 請按照手冊中所述使用跑步機。



在任何時候都不可讓寵物或 12 歲以下兒童靠近跑步機周圍 10 英尺內。在任何時候都不可讓 12 歲以下兒童使用跑步機。若無成年人在一旁注意，12 歲以下兒童不可使用跑步機。

## 其他使用跑步機的安全提示



### 操作

要降低跑步機重要零件受損的風險，強烈建議您將跑步機插頭插入指定20 安培電源插座中，而不要使用其他延長線或電源連接線。

**重要：**跑步機不相容配備 GFCI 的插座。

跑步機僅供室內可控制溫度的場所使用，請特別注意。如果您的跑步機暴露在寒冷或高濕度的氣候下，強烈建議在首次使用前先暖機至與室溫同溫。如不事先暖機可能會造成電力過早故障。

## 使用前準備



恭喜你！選購了您的跑步機，您已經在培養及持續運動計畫上向前邁出了重要的一步。您的跑步機是一套非常效率的工具，可用來實現您個人的健康目標。有規律的使用您的跑步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。這部全新的跑步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。

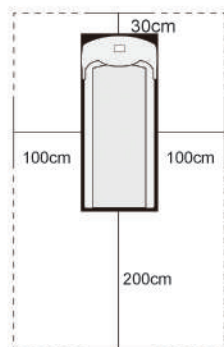
### 跑步機放置位置

將跑步機放置在水平表面上。跑步機後面需要留有200cm的距離，兩側均需要留有100cm的距離，前方留有30cm的距離。不要將跑步機放置在堵賽通風或排氣的地方。跑步機不要放置在車庫、開放式庭院、靠近水源或室外。



#### 不要站立在跑步帶上

當您準備要使用跑步機時，請勿站在跑步帶上。啟動跑步機前，請將腳踩在防滑側蓋上。只有在跑步帶開始移動後，才能開始在跑步帶上行走。切勿以快跑速度來啟動跑步機並嘗試跳上跑步機！



### 安全鑰匙(緊急安全夾)

除非安全鑰匙已放入定位，否則跑步機不會啟動。將夾子牢牢夾住您的衣服。這支鑰匙的設計可在您不慎跌倒時切斷跑步機的電源。請每兩週檢查安全鑰匙的操作情形。



切勿在未將安全鑰匙夾住您衣服時使用跑步機。  
請先拔出安全鑰匙夾，確定不會自衣服上脫落。

## 正確用法

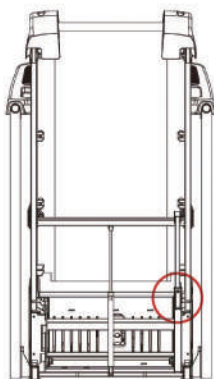
您的跑步機可以高速運行。請務必以慢速開始，並以微幅增量來調整至更快的速度等級。切勿在無人使用時持續讓跑步機運行。不使用時，請取下安全鑰匙，關閉電源開關並拔下電源線插頭。請確定遵守本手冊中維護時間表。當跑步機以 0.8 km 運行時，請勿踩在跑步機上。請將您的身體與頭部朝前。當跑步機正在運行時，請勿嘗試轉身或轉頭。如果您感覺不適、全身無力、頭暈或呼吸急促，請立即停止運動。



如果電源線或插頭受損，請勿操作跑步機。  
如果跑步機運作不正常，請勿使用跑步機。

## 摺疊

牢牢固定住跑步機的後側，小心將跑步機跑步板往上抬起，直到固定鎖咬合並緊密鎖住跑步板。請確定在還原跑步板前已緊密鎖上。若要解除固定，先牢牢固定住跑步機的後側。輕輕用腳踩下固定鎖，直到固定鎖鬆開為止。小心將跑步板降至地面。注意：部分跑步機機型的固定鎖位在右側。注意：摺疊跑步機時，儀表組組件可能會傾斜，但當完全直立摺疊後便會復原。



## 移動

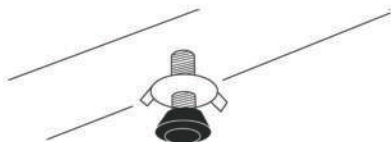
跑步機擁有兩組移動滾輪，分別內建在機體中。如要移動，請確定已摺疊跑步機並牢牢鎖上。接著緊握把手，讓跑步機向後傾斜並移動。小心！跑步機非常重，請小心移動，而移動時如有必要請找人協助。如果跑步機未以固定鎖鎖住成直立、摺疊狀態，請勿嘗試移動或搬運。不遵守這些說明可能會導致人受傷。



跑步機非常重，請小心移動，而移動時如有必要請找人協助。如果跑步機未以固定鎖鎖住成直立、摺疊狀態，請勿嘗試移動或搬運。不遵守這些說明可能會導致人受傷。

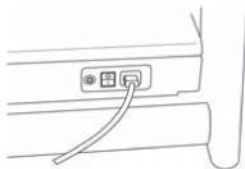
## 水平放置

跑步機使用前必須經過水平調整才適合使用。當你決定把跑步機放置某個地方使用時，請調整跑步機基座上的水平調節鈕，調高或調低至最佳位置，然後旋緊機架上的螺絲將調節水平器鎖好固定。請確認跑步機已經水平放置了，建議採用木工使用的水平標準。



## 啟動電源

請確定您的跑步機已經正確插入電源插座中，開關就在電源插座線旁邊。當你切換到“ON”時，開關就亮了，然後嗶的一聲，儀錶板也亮了。



## 安全開關

只有當安全開關插入安全開關孔中，跑步機才能被啟動。請將帶有夾子的一端夾在您的衣服上。如果您不慎跌倒，這個安全開關會立即切斷電源。使用跑步機前務必確認安全開關夾已經夾在您的衣服上，並確定以夾緊。



## 切勿站在跑帶上

當你準備使用跑步機前，不要站在跑帶上。啟動跑步機前，你可以站在跑帶兩邊的防滑護條上。等到跑帶開始運動之後再在跑帶上運動。不要試圖跳上快速運轉的跑帶上。

## 認識 T904 跑步機



## 跑帶調整操作

### 調整跑帶張力

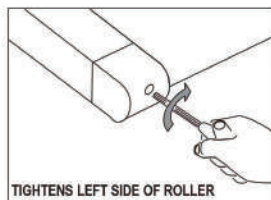
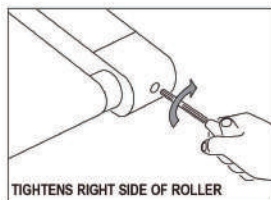
跑帶在出廠前已經調整好，有時在運輸過程中可能偏離中心。

### 小心

跑帶在跑動時不可進行張力調整。跑帶太緊會增加機架和元器件的額外負荷。切勿將跑帶調得過緊。

### 調整跑帶

如果跑帶打滑太鬆，請使用我們提供的T型6MM或8MM六角板手，再跑帶靜止情況下。同時調整機台後方左右側螺絲，向右順時針方向每次1/4圈（90度），直至不打滑為止。（已調整超過2圈仍未改善，請停止調整並洽詢本公司服務人員）。

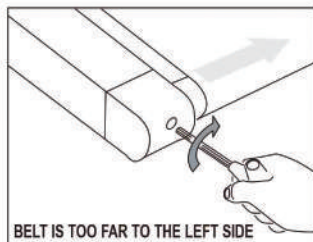
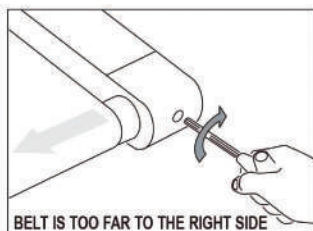


### 調整跑帶居中

跑帶歪斜時先高速運轉，（10km）運轉30秒～1分鐘，檢查跑帶是否居中，若未居中請照下列方式調整。

1.跑帶偏右時，於高速下調整機台後方右側螺絲，向右順時針微調，待跑帶動作後如未居中，再做上述動作直至居中為止。

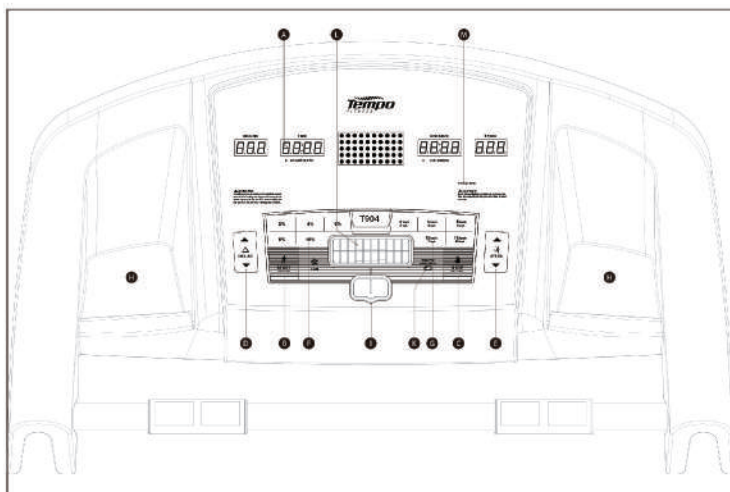
2.跑帶偏左時，於高速下調整機台後方左側螺絲，向左逆時針微調，待跑帶動作後如未居中，再做上述動作直至居中為止。



### 注意

調整跑帶居中時，帶速請設定在10km。保持手指、頭髮、衣服遠離跑帶。

## 跑步機操作說明

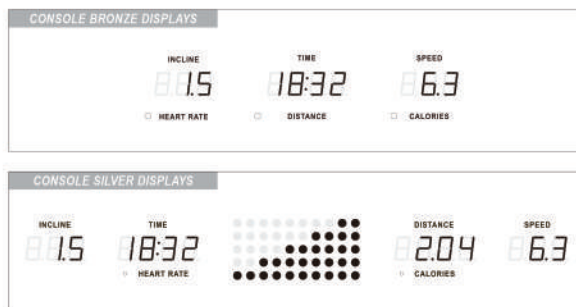


注意:開始使用時請撕掉控制儀表面板表面上的塑膠保護膜。

- A) LED顯示視窗:時間、距離、卡路里、心跳率、速度和坡度。
- B) Start開始:按開始鍛煉，開始你的鍛煉，或暫停後重新啟動。
- C) Stop停止:按下暫停/結束你的鍛煉。保持3秒鐘，重新啟動儀表組。
- D) Incline傾斜 $\Delta/\nabla$ 鍵:用於微調您的坡度（幅度為0.5%）。
- E) Speed速度 $+/-$ 鍵:用於微調您的速度（0.1 KMph的幅度）。
- F) Incline quick Keys坡度快捷鍵:用於更迅速地達到所需的坡度。
- G) Speed quick Keys速度快捷鍵:用於更快速地達到所需的坡度。
- H) Water bottle pockets水壺架:放置個人健身用品。
- I) Safety Key Position安全關鍵插槽:將安全開關插入後開始使用跑步機。
- J) Fan key風扇鍵:按下此鍵開啟或關閉風扇。
- K) ENTER/Change display切換顯示鍵:按下此鍵選擇程式或改變顯示。
- L) Fan 風扇:個人鍛鍊風扇。
- M) Energy Saver節能指示燈:10分鐘後進入待機模式，節能運行自動減少能源消耗。

建議最大載重=125公斤/275lbs

## 面板顯示



- INCLINE坡度  
以百分比顯示。顯示您走路或跑步時的坡度。
- TIME時間  
以數位顯示分：秒。查看您鍛鍊的時間或鍛鍊剩餘的時間。
- SPEED速度  
以公里顯示。顯示您的鍛鍊速度或跑步速度。
- HEART RATE心率  
顯示心率(每分鐘的心跳)。用於監控您鍛鍊的心率。  
(當雙手握住心率手把時，會顯示您的心率)
- DISTANCE距離  
以公里顯示。顯示鍛鍊的距離，或您鍛鍊剩餘的距離。
- CALORIES卡路里  
顯示熱量消耗總量或顯示您剩餘的鍛鍊會消耗的熱量。

## 開始運動

- 1) 請仔細檢查並確保跑帶上沒有異物會妨礙跑步機運作。
- 2) 插上電源的插頭，開啓跑步機電源。
- 3) 站在跑步機防滑飾條上。
- 4) 將安全開關的夾子夾住衣服，請確認它是夾緊而且不會在鍛煉過程中脫落。
- 5) 將安全開關插入儀表的安全插孔。
- 6) 您有下列兩種選擇開始您的鍛煉：

### A) 快速啓動

只需按下GO/START按鍵開始鍛煉。  
時間、距離和熱量將從0開始計數。

## 更改您的目標MID-鍛煉

您可以在使用中更改您的鍛煉程式，而不會失去您當前鍛煉的資料，按SELECT WORKOUT選擇鍛煉鍵，直到您選擇了您想要的新目標；使用上/下按鍵或+/-按鍵進入新的目標，然後按ENTER鍵。所有以前的訓練統計數位將加入到新的目標，因此您絕不會錯過任何一個鍛煉過程。

## 更改您的鍛煉MID-鍛煉

您可以更改您的鍛煉程式。在您鍛煉的任何時候，按SELECT WORKOUT鍵，直到您選擇了您想要的新的鍛煉。然後按ENTER鍵。新的鍛煉將在熱身後開始第一部分，並且所有的鍛煉數位將計入。

注意：在您鍛煉時如果不小心按SELECT TARGET的按鍵，如果5秒後沒有按下任何鈕按，將恢復目前的目標。

注意：HRC程式不能改變現有鍛煉，如果您在鍛煉時不小心按下SELECT WORKOUT按鍵，如果5秒後沒有按下任何鈕按，將恢復目前的程式。

## 鍛鍊程序

- 1) 手動MANUAL: 允許使用中手動速度和坡度的變化。
- 2) 間隔INTERVALS: 走或跑了一系列的交替節奏的速度水平。

| 程式階段    | 熱 身    |     |     |     | 1        | 2 | 3   | 4 | 5   | 6 | 7   | 8 | 9   | 10  | 11  | 12  | 緩 和    |     |     |     |
|---------|--------|-----|-----|-----|----------|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|
| 時 間     | 4:00分鐘 |     |     |     | 每個階段為60秒 |   |     |   |     |   |     |   |     |     |     |     | 4:00分鐘 |     |     |     |
| 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km/h | 3.2    | 3.2 | 3.2 | 4.8 | 3.2      | 8 | 3.2 | 8 | 4.8 | 8 | 4.8 | 8 | 3.2 | 6.4 | 3.2 | 6.4 | 3.2    | 3.2 | 3.2 | 3.2 |

- 3) 滾動ROLLING: 模擬多個山丘走路或跑步的感覺。

| 程式階段    | 熱 身    |     |     |     | 1        | 2   | 3   | 4 | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10 | 11  | 12  | 緩 和    |     |     |     |
|---------|--------|-----|-----|-----|----------|-----|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|
| 時 間     | 4:00分鐘 |     |     |     | 每個階段為60秒 |     |     |   |     |     |     |     |     |    |     |     | 4:00分鐘 |     |     |     |
| 速 度mph  | 2      | 2   | 2   | 3   | 2        | 3   | 4   | 5 | 4   | 3   | 2   | 3   | 4   | 5  | 4   | 3   | 3      | 2   | 2   | 2   |
| 速 度km/h | 3.2    | 3.2 | 3.2 | 4.8 | 3.2      | 4.8 | 6.4 | 8 | 6.4 | 4.8 | 4.8 | 4.8 | 6.4 | 8  | 6.4 | 4.8 | 4.8    | 3.2 | 3.2 | 3.2 |

- 4) 減重程式WEIGHT LOSS—適用所有款式

減重程式是以提高和降低速度讓您的運動保持在脂肪燃燒區內

| 程式階段    | 熱 身    |     |     |     | 1        | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10 | 11  | 12  | 緩 和    |     |     |     |
|---------|--------|-----|-----|-----|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|
| 時 間     | 4:00分鐘 |     |     |     | 每個階段為60秒 |     |     |     |     |     |     |     |     |    |     |     | 4:00分鐘 |     |     |     |
| 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km/h | 3.2    | 3.2 | 3.2 | 4.8 | 3.2      | 4.8 | 4.8 | 6.4 | 6.4 | 4.8 | 4.8 | 6.4 | 6.4 | 8  | 4.8 | 6.4 | 4.8    | 4.8 | 3.2 | 3.2 |

- 5) 衝擊脂肪FAT BLAS: 脂肪燃燒率增加。

| 程式階段 | 熱 身    |   |   |   | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 緩 和    |   |   |   |
|------|--------|---|---|---|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|--------|---|---|---|
| 時 間  | 4:00分鐘 |   |   |   | 每個階段為60秒 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | 4:00分鐘 |   |   |   |
| 傾 斜  | 1      | 2 | 2 | 3 | 3        | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4  | 3  | 3  | 2      | 1 | 0 | 0 |

- 6) 燃燒有氧CARDIO BURN: 透過此程式可強化肌肉。

| 程式階段    | 熱 身    |     |     |     | 1        | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 緩 和    |     |     |     |
|---------|--------|-----|-----|-----|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|
| 時 間     | 4:00分鐘 |     |     |     | 每個階段為60秒 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     | 4:00分鐘 |     |     |     |
| 速 度mph  | 2      | 2   | 2   | 3   | 4        | 3   | 4   | 4   | 3   | 3   | 4   | 4   | 4   | 3   | 4   | 3   | 3      | 3   | 2   | 2   |
| 速 度km/h | 3.2    | 3.2 | 3.2 | 4.8 | 6.4      | 4.8 | 6.4 | 6.4 | 4.8 | 4.8 | 6.4 | 6.4 | 6.4 | 4.8 | 6.4 | 4.8 | 4.8    | 4.8 | 3.2 | 3.2 |

- 7) 耐力賽訓練ENDURANCE CHALLENGE: 可強化肌肉和心血管系統。

| 程式階段 | 熱 身    |   |   |   | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 緩 和    |   |   |   |
|------|--------|---|---|---|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|--------|---|---|---|
| 時 間  | 4:00分鐘 |   |   |   | 每個階段為60秒 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | 4:00分鐘 |   |   |   |
| 傾 斜  | 1      | 1 | 2 | 3 | 2        | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 4 | 3  | 4  | 5  | 3      | 2 | 0 | 0 |

## 目標程序



目標1-時間:允許使用者設定他們想鍛煉多久時間的目標。時間目標的範圍可以從15:00 – 99:00時間會以倒計時方式計數，距離和熱量會從0開始計數。



目標2-距離:允許使用者設定他們希望完成的距離目標，距離目標範圍從0.25 – 26.25英里或0.4-42公里。距離會以倒數方式計數，時間和熱量會從0開始計數。



目標3-熱量:允許使用者設定他們希望燃燒的卡路里目標。卡路里目標可以從20 – 980卡路里。熱量以倒數方式計數，時間和距離會從0開始計數。



無目標:允許使用者選擇鍛煉程式沒有規定時間，距離，或熱量的目標。時間，距離和熱量都從0開始計數。

### 重設儀錶

按住stop按鍵3秒。

### 放鬆程式

選擇放鬆模式啟動跑步機進行放鬆模式，當放鬆程式進行到最後4分鐘的時候將逐步降低速度和坡度，調整您的心率順利地放鬆下來。

### 完成您的鍛煉

當您完成鍛煉後，顯示器的將閃光顯示“FINISHED完成”並發出嗶的聲響。您的鍛煉資料將顯示在儀錶上30-45秒鐘，然後復位。

### 清除當前選擇

要清除當前選擇的程式或螢幕上，按住stop按鍵3-5秒即可清除。

### 如何使用您的CD / MP3播放設備



1) 將附帶的音頻線連接到位在儀錶右上角的音頻輸入插孔和您CD / MP3的耳機插孔上。

2) 使用您的CD / MP3播放器按鈕來調整設定歌曲。

3) 在不使用時請拔掉音頻線。



4) 如果您不要音樂由喇叭輸出，您可以把耳機插入位在儀錶底部的音頻輸出孔上。

## 電動跑步機疑難排解

我們的跑步機設計得牢固可靠且操作簡便。

然而假如您遇到問題的話，請參考下列資訊。

問題: 當儀表沒有燈亮。

解決方式: 請確定跑步機連接的插座是有效的並且開關已打開了。

問題: 跑步機使用時電流斷路器會跳開。

解決方式: 確定跑步機是使用專屬20安培的電路。

注意: 不可使用延長線。

問題: 跑步機抬高時就斷電。

解決方式: 確定當跑步機升起時電源線不會被拉得太緊而被拔出插座。

問題: 當使用時跑步帶不維持在跑步機的中心。

解決方式: 確定跑步機是否平衡或是否跑步帶鬆了，需要適當地調緊。  
(請參跑步帶置中調整)。

問題: 當使用時跑步機前端會發出喀啦喀啦的噪音。

解決方式: 跑步機要保持水平才能達到最佳效益，請參照水平調整章節。

## 心率疑難排解

觀察您的使用環境，看是否有日光燈，電腦或大型馬達的干擾，可能造成心率讀數的不正常。

在下列情況下，您可能會看到不規則的讀數。

- 心率偵測手把握得太緊，握心率手把時，請使用中度的力道就好。  
如果新率讀數不正常，請只要握至顯示即可。
- 運動中持續握住心率器所造成的持續動作及震動。
- 運動時呼吸沉重。
- 手部因帶戒指而受到緊束。
- 如果您的手太濕或太冷，請摩擦來保持溫暖與潮濕。
- 嚴重氣喘的人。
- 有動脈硬化及週邊循環病症的人。
- 掌心皮膚特別厚的人。

問題: 心跳數沒有顯示。

解決方式: 可能是因為胸帶還沒有接觸到您的皮膚，請再潤濕後重試。

解決方式: 胸帶位置沒有調適好，請再重新調適好。

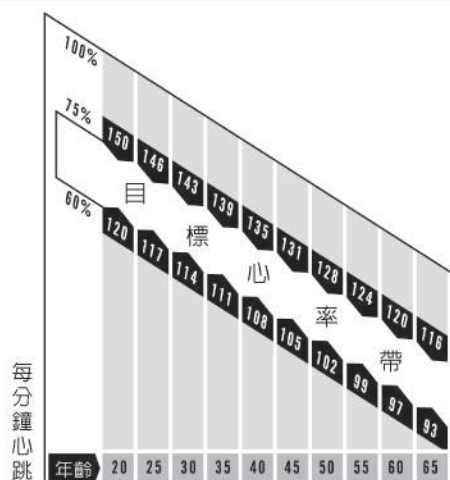
解決方式: 請確認一下胸帶和接收器之間的距離未超過36 inches。

解決方式: 胸帶使用的電池可能沒電了，請更換電池。

問題: 不正常或不規則的讀數。

解決方式: 這多半是由於電極片太乾或胸帶太鬆，電極片適當的潮濕度是必要的，嘗試將電極片弄濕一點並將胸帶拉緊一點。

## 目標心率區



### 什麼是目標心律區？

目標心律區是以百分比來表示您的最大的心律，而目標心律區主要是依據個人的年齡，目前的身體狀況及個人目標來制定的，根據美國心臟協會的建議，把個人的目標心律區訂在最大心律的60%-75%最合適。

### 舉例

用一位42歲的使用者為例子，可以沿著圖底找到42歲，再往上沿著心律柱狀條對照到60%最大心律每分鐘108下，75%最大心律為每分鐘135下。在開始使用一個鍛煉程式前一定要諮詢您的健身教練。

### 心律測試手把

請把您的手放在電動跑步機的手把上，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電動跑步機的手把，儀錶面板即能顯示您的心律，如果握太久的話，您可能會看到一些奇怪的資料。遙測接收胸帶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HORIZON FITNESS的標誌面向外並高於您的胸骨上。注意：胸帶必須系緊且系在正確的位置上，這樣才能得到準確和穩定的讀數。

如果胸帶系得太松或者沒有系在正確的位置上，心率讀數就會是一些古怪的數字或變得不穩定。【註：心跳帶為選配商品】

### 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。

## 定期保養工作

### 保養程序

保持跑步機以及其周圍環境的清潔有助於減少維修服務與問題。

因此，建議您遵循以下的預防性保養流程：

使用之後（每日）

將跑步機開關關掉，將插頭從電源插座拔掉。

### 警告

要將跑步機的電力移除，電源線不能連接到牆面電源座。

- 用濕布擦拭跑布帶，跑板、馬達蓋、儀表板。不可用清潔劑，那會腐蝕跑步機。
- 檢查電源線，如果電源線有破損，請聯絡本公司客服單位。
- 確定電源線沒有被壓在跑步機下或其他有可能卡住的地方。
- 檢查跑步帶的位置及鬆緊度，確認跑步帶不會因沒有對正而損傷到跑步機的其他元件。

### 每週保養

跑步機底部的清潔，請遵循以下步驟。

- 關掉跑步機的電力，將電源線從牆面插座移除。
- 將跑步機豎立起來，確認安全插銷有插好。將跑步機推到其他地方放好。
- 用吸塵器或抹布把跑步機底下的灰塵髒物清除。
- 將跑步機放回原來的位罝。

### 每月保養

檢查並且確定跑步機上的所有螺栓牢固鎖緊。

### 每年保養

- 為保持跑步機於最優的狀態，每年固定為跑步帶及跑板上一次臘是必須的。這方面的問題請向就近的經銷商諮詢。

### 警告！

僅限使用HORIZON FITNESS所提供的的石臘。

避震器請用以鐵弗龍為基底的潤滑油。

## 跑帶保養功能程式

螢幕出現“**LUBE BELT**”字樣時即為保養訊號，此時機台會完 無法動作。  
「這是在路程超過150 miles 時的一個提醒訊息」。

解除方法：請**同時**按住 **Stop**「停止鍵」和 **Speed**「加速鍵▲」5秒，  
等待“**LUBE BELT**”字樣消失後，即能清除。

注 意：**Stop**和**Speed**「加速鍵▲」要同時按下，如果只按到了**Stop**，  
又會出現同樣問題。

## 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。

## 常見的產品問題

- 問 題:我的跑步機所發出的聲音是正常的嗎？
- 解 答:由於跑步帶的轉動，所有的跑步機都會發出一些聲音，尤其是新的機器。這些聲音會漸漸減低，雖然不會完 沒有，但隨著時間及跑步帶的拉張，跑步機會越跑越順。
- 問 題:為什麼送到我家的跑步機比在店裡頭吵？
- 解 答:所有健身產品似乎在大型賣場都會比較安靜。這是因為在那裡有比在家裡多的噪音。而且，回音在有鋪地毯的混泥土的地面上比在木質地板上來的小。有時候在地上放置一張厚實的橡膠墊可以幫助減少地面的回音。此外，如果將您的跑步機置放於靠近牆壁處，反射回音會較大。
- 問 題:什麼時候噪音才算不正常？
- 解 答:只要您的跑步機所發出的聲音不大於一般談話的音量，就算正常。如果您的跑步機噪音過大，您可能需要打電話給您的技術服務人員。

### 必要的維護

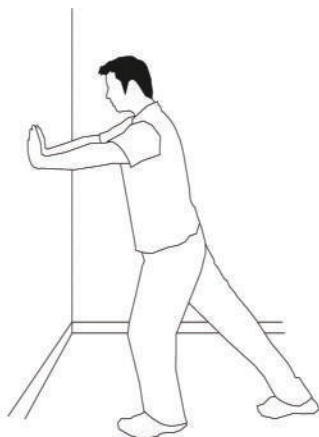
所有的跑步機都使用封閉式的軸承所以不需要加機油，最重要的就是擦調跑步機上您的排汗。

### 如何清理跑步機

清洗時請使用肥皂配合微濕的布，切忌使用清潔劑來清洗。

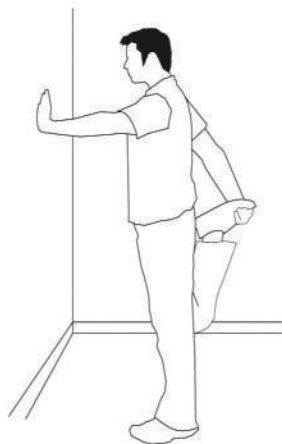
## 先做伸展運動

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。換邊重複相同的動作。



### 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15秒。換右邊重複相同的動作。



### 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。重複一次相同動作。



## 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，請重複上述伸展運動以放鬆和舒緩肌肉。



## 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！

## 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。

## 每週運動紀錄表

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   |    |      |    |    |    |

## 每週運動紀錄表

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 |    |      |    |    |    |

## 每月運動紀錄表

### 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 |  |    |    |
|    |  |    |    |

## 每月運動紀錄表

### 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<sup>®</sup>** 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 台中市大雅區東大路二段999號  
電話 / 04 2566 7100 傳真 / 04 2566 6557  
<http://www.johnsonfitness.com.tw>

2014.12.17