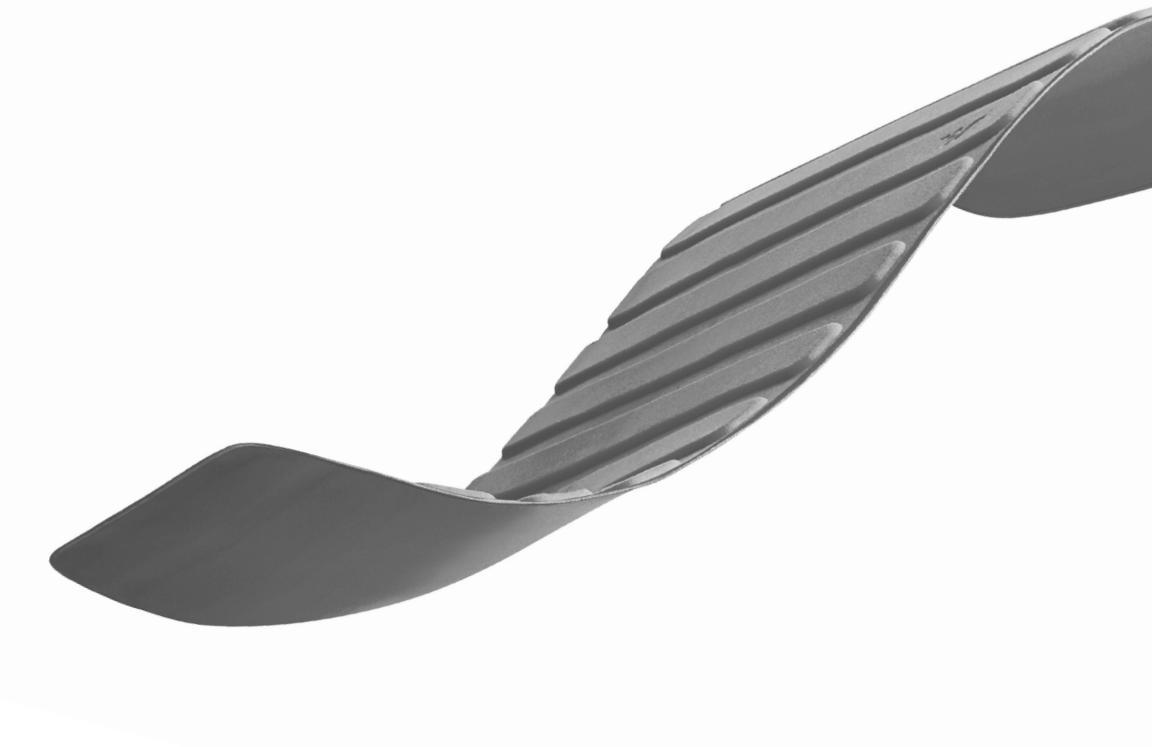
喬山健康科技

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

nest



FM210 使用説明書

JOHNSON®

歡迎使用

感謝您購買 Johnson FM210 腿足按摩器，建議在使用前請仔細閱讀本操作手冊，以便正確操作和使用本產品。

本手冊提供使用者安全及有效操作方式，尤其注意「安全使用説明」。操作手冊請在閱畢後妥為收藏，以便日後查詢使用。

目錄

安全使用說明
4 安全注意事項
5 使用環境
6 不適宜使用本產品的人士
7 開關注意事項
7 應停止使用產品的狀況
8 關於電源插頭和電源線

機件名稱 / 功能
9 產品特點
9 產品效能
10 外觀結構
12 移動 FM210 方式
13 基本操作說明
16 進階操作說明

產品清潔 / 保養
17 清潔
18 保養
19 產品組裝 / 維修

常見問題
20 常見問題 / 處理方式
21 產品規格

安全注意事項

1. 請勿在布套破損、機件外露的情況下使用本產品，以免造成危險。
2. 在機台運作時，請勿將手伸入布套間隙內，以免造成危險。
3. 按摩器有發熱表面，熱感覺遲緩者，使用時須留意。
4. 請勿在進食前後1小時使用本產品。
5. 請勿在產品使用時入睡。
6. 請勿在酒醉或身體不適時使用本產品。
7. 建議使用時限為15分鐘 / 次，一天不超過2次為佳。
8. 請勿將本產品與電毯或其他具有療效之設備同時使用。
9. 為避免過熱而導致走火、觸電或造成傷害，請勿將產品置於枕頭下或覆蓋毯子、棉被或其他物品下操作。
10. 請勿將任何物品或易燃物品插入本產品內，這可能導致觸電、故障或是引發火患。
11. 孩童、 行動遲緩、身心功能或智慧障礙者欲使用本產品，必須要有人在旁指導且能負責其安全。
12. 請務必督導及確認孩童未將產品視為遊樂器材使用，以確保其安全。

使用環境

請勿在潮濕或過多灰塵的環境中使用產品，以免產品發生故障。

1. 請勿在室溫高於40°C的環境下使用本產品。
2. 若是在偏低室溫中使用，或由低溫處移至溫暖的環境中使用時，可能會因為機件內水氣聚集而影響機器正常運作，甚至造成機件故障。建議先放置於正常室溫一小時後再開始使用。
3. 請勿在使用噴霧產品或充滿氧氣的場所操作本產品。
4. 請勿將產品放置於戶外、電熱器旁、爐具附近、或陽光直射處。

不適宜使用本產品的人士

如果您有以下情形，使用前請先諮詢醫生：

1. 正在接受醫生治療者或身體感覺不適者。
2. 高血壓、心臟病、腦動脈硬化、腦血栓患者。
3. 惡性腫瘤患者。
4. 孕婦或正處於經期者。
5. 骨質疏鬆症患者。
6. 使用心臟起搏器等植入體內的醫療電子儀 器者。
7. 患有急性疾病者。
8. 未成年人。

開關注意事項

1. 雙手或身體潮濕時，請勿操作或使用本產品。
2. 切勿使控制開關接觸到水等類似液體。

應停止使用產品的狀況

下列情形應立即停止使用產品，並將電源插頭拔離插座：

1. 意外將水濺到產品或控制開關上時。
2. 相關配件破損或內部機件暴露出來。
3. 在按摩期間感受到異常或嚴重的疼痛。
4. 在產品運作時發現任何異常的狀況如: 冒煙、異味等。
5. 突然斷電時。
6. 雷電發生時。

關於電源插頭和電源線

1. 請檢查電壓確實符合產品規格需求，本產品僅使用交流電(AC)。
2. 雙手潮濕時切勿安插或拔除電源插頭。
3. 拔除電源插頭時，請握住插頭本身，切勿拉扯電源線。
4. 產品設定15分鐘自動定時，但每次使用完畢後，仍請拔除電源線。
5. 請勿將電源線置於任何物體之下；請勿將電線纏繞於物體之上，以免電源線受損。
6. 電源線損壞或電源插座有鬆脫的狀況時，請勿使用本產品。
7. 電源線損壞時，必須由維修中心專職人員更換。

產品特點

- FM210提供您在小腿、腳背、足底全方位按摩。
- 小腿部份：透過創新的左、右兩側按摩球，模擬手指揉捏小腿，並透過上下滑動過程中，搭配不同揉捏速度及鬆緊，提供更深層且多樣的按摩技法。同時，配合不同腿長，可自行設定所適合的小腿按摩高度（4段高度可供選擇）。
- 足底部份：運用1組按摩滾輪（前側）、2組刮痧板（中/後側）、1組指壓球（腳後筋），對足底進行全面的足底反射區按摩，從腳指到腳跟，皆可以享受到按摩的樂趣。同時，也可以自行調整足部角度或位置，對特定部位作深度按摩。
- 按摩程式：3種按摩程式（紓眠/舒展/塑腿）提供小腿、腳背、腳底、腳後筋，全方位腿足按摩。同時，也提供2種獨立按摩程式，分別針對小腿（腳底按摩組不作動）與足底反射區單獨按摩程式（小腿部份揉捏球不作動）。
- 溫熱功能：提供溫感按摩感受。
- 所有程式皆為15分鐘，設定時間到後會自動停止。
- 布套可拆卸拉鍊後水洗，惟洗滌後，自然風乾即可。（請勿使用高溫烘乾）

產品效能

- 深層小腿揉捏及全足底滾動反射區按摩，幫助恢復精神及緩解不適感。
- 溫熱程式幫助身體血液循環及鬆弛緊繃肌肉。
- 幫助減緩酸痛及疲憊的雙腿。

外觀結構

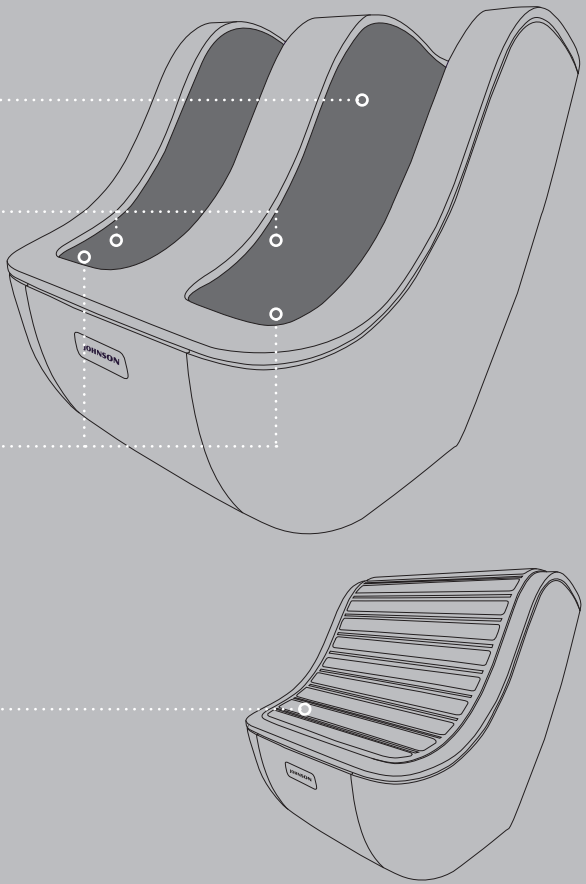
可拆洗尼龍布套

腳背氣囊 / 腳後跟氣囊

腳底按摩滾輪（1組）

刮痧板（左右各2組）

防塵布蓋



外觀結構

操作控制面板

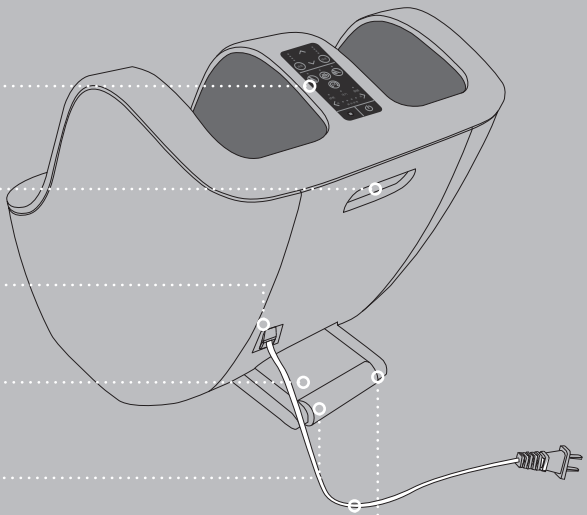
搬運凹槽

總開關

止擋板

移動輪

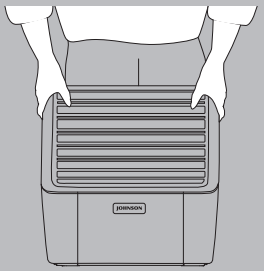
電源線



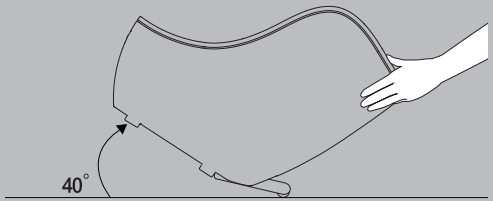
角度調整方式：
使用過程中，機台根據使用者使用角度，可在120°~140°靈活調整傾角。

移動 FM210 方式

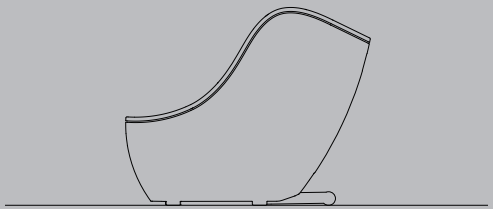
步驟一：
雙手握住兩側。



步驟二：
輕壓機台的上端後側，使前方底座微翹約40度。止擋板後方滾輪可以接觸地面後，便可以拖曳方式，將FM210移動至適當位置。



步驟三：
到達適當位置，輕輕將FM210平置於地面。



基本操作說明

腿位高度調整鍵

在開機狀態下，可依個人小腿長度，調整選擇適當按摩最高位置。同時按摩過程中也可以再次調整高度。（為考量按摩舒適性，建議揉捏球最高點約低於膝蓋下方3公分處）

緊急停止鍵

使用過程中，按壓緊急停止鍵，機台則停止動作。一旦使用緊急停止鍵後，重新開啟機器，必須重新啟動底座後方總開關。

開關鍵

在關機狀態下按壓開關鍵，啟動機台，再次按壓則停止按摩動作，進入待機狀態。

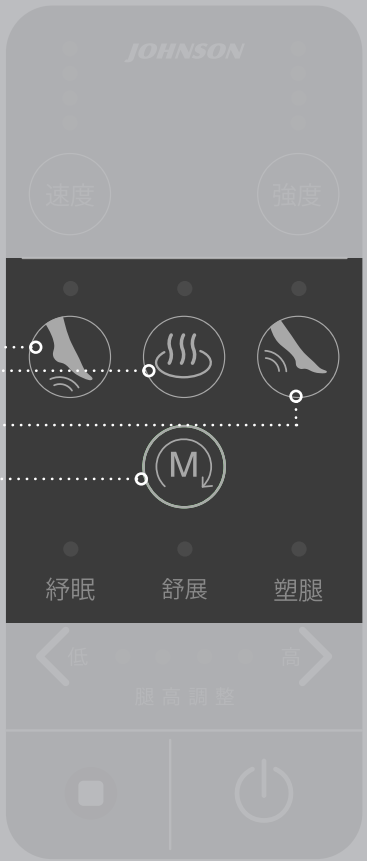
基本操作說明

腳底行程鍵
在啟動按摩行程下，按壓腳底行程鍵，可針對腳底單獨按摩（小腿部份無按摩行程）。

溫熱鍵
在開機狀態下按壓溫熱鍵，啟動溫熱按摩，再按壓一次關閉溫熱功能。

小腿行程鍵
在啟動按摩行程下，按壓小腿行程鍵，可針對小腿單獨按摩（腳底部份無按摩行程）。

按摩行程鍵
在腿位選定後，可依個人需求依序選擇〝紓眠〞(弱) → 〝舒展〞(中) → 〝塑腿〞(強)按摩行程，依此模式循環操作。



基本操作說明

速度調整鍵
在開機狀態下，按下速度鍵，
循環調整個人所需按摩速度。

強度調整鍵
在開機狀態下，按下強度鍵，
循環調整個人所需強度。

進階操作說明

使用紓眠、舒展、塑腿行程過程中，可個別調整 小腿速度與強度

長按小腿按摩鍵3秒 → 強度及速度所有燈號閃爍 → 可依個人需求按下強度鍵 / 速度鍵，依序調整強度及速度後，再按一次小腿按摩鍵，以便完成強度及速度設定（或10秒後自動默許完成設定）。

使用紓眠、舒展、塑腿行程過程中，可個別調整 腳底速度與強度

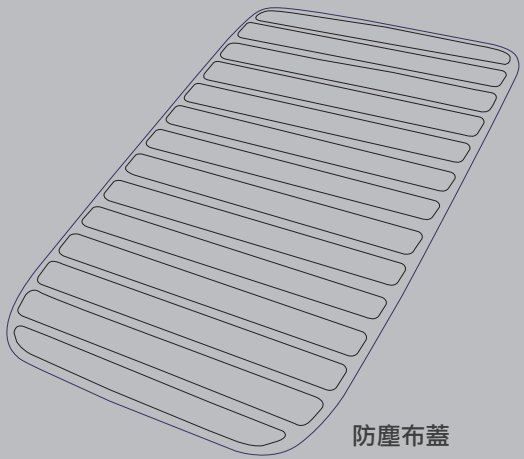
長按腳底按摩鍵3秒 → 強度及速度所有燈號閃爍 → 可依個人需求按下強度鍵 / 速度鍵，依序調整強度及速度後，再按一次腳底按摩鍵，以便完成強度及速度設定（或10秒後自動默許完成設定）。

注意

- 本產品每次使用時間設為15分鐘，15分鐘後會自動關閉。同時，在1分鐘內按摩球高度會暫停在使用者所設定的偏好高度，以方便繼續使用第二次按摩行程，如果無進一步操作，小腿按摩球會在結束1分鐘後，歸回原位。
- 使用過程中如需要暫停，也可以按壓開關鍵 ⏻ ，停止按摩行程。

清潔

- 清潔之前，請確認開關已經關閉，電源插頭已經從插座拔出。
- 請使用乾布清潔產品表面。
- 布套可拆卸拉鍊後水洗，惟洗滌後，請勿使用高溫烘乾 。
- 請將布蓋浸泡於洗衣精中，以手輕微搓洗後，再透過自然風乾方式涼乾即可。切勿放置於洗衣機洗滌及烘乾機烘乾。



防塵布蓋

保養：

- 確認開關關閉，電源插頭已經從插座拔出。
- 保持產品清潔並遠離高濕度的場所。
- 如果長時間不使用本產品，請用防塵罩（請自行購買）套住產品，防止灰塵落入。

注意

- 切勿使用苯或稀釋劑等具有腐蝕性的清潔劑來清潔產品，否則可能會造成產品褪色。
- 請勿使用溼布擦拭電源開關或透氣網布，以免導致機器故障。

產品組裝 / 維修

- 請勿嘗試自行拆卸或維修本產品。碰觸內部機件可能導致產品故障或觸電意外。
- 請務必依照使用手冊中所敍述的用途使用本產品；請勿使用非製造商所推薦之零配件。
- 本產品僅能由本公司授權之專業維修單位或人員進行維修。
- 下列狀況發生時，切勿使用本產品：
  電源線或電源插頭損壞、操作不正常、曾掉落地面損傷、曾掉落水中。
- 如有上述情形，請將產品送回維修中心進行檢查或維修。

常見問題 / 處理方式

使用本產品時，如遇以下問題，請參考下列提示及可能解決方式。
惟持續故障無法使用，請拔除插頭，並和維修及服務中心聯絡, 謝謝。

狀況1：無法啟動產品

- 請檢查電源插頭是否正確插入插座。
- 請確認開啟插座電源。
- 請確認開啟產品總開關

狀況2：按摩進行中忽然停止

- 請檢查電源插頭是否被拔離，或電源轉接頭處脫落。
- 請確認是否不小心壓到控制台上的按鈕。
- 自動設定15分鐘定時裝置時間已到。
- 產品按摩過久，啟動過熱自動保護裝置，請關閉產品主電源至少1小時，等待機器降溫。
- 如問題無法解決，請與維修服務中心聯絡。

產品規格

- 產品名稱：腿足按摩器
- 型　　號：FM210
- 輸入電壓：100-120V AC，50-60Hz
- 額定功率：130W
- 使用時間：15分鐘
- 商檢字號：R53481

產品保固

注意事項

- 本保證卡未加蓋公司章或內容填寫不完整、遺失、篡改或字跡無法辨識，視同失去保證效力（如提出原始發票或經銷文件足以證明購買日期者，不在此限）。
- 維修時請出示本保證卡。
- 保證期限內，請聯絡本公司授權之維修據點檢修。
- 保證卡僅此一份，請妥善保存。
- 保固區域以台灣（不含外島及國外）地區為準。

保證期間內因下列情況發生將收取相對費用

- 產品因用戶不當使用、保管與維護之故障。
- 產品非經本公司授權之維修人員檢修、自行拆卸、改裝造成之故障。
- 產品遭受雷電火災、地震等自然災害及公害等其他外部因素所造成之損害。
- 不能提供保證卡或保證卡上所填寫之機器型號、序號與待修產品之型號、序號不同。
- 產品外觀因使用造成污舊者。
- 經公司服務人員判定非屬於商品故障所做的服務，公司得收取基本工時及寄送等費用。
- 使用於營業地點或公共場所（非家用）之商品。

保證期限

- 本產品自購買日起，保固一年，由於製造上之原因所發生之故障，可免費維修，周邊配件及耗材除外。

JOHNSON® 產品保固卡 【請妥善保管，遺失或損毀均不再補發】

購買日期： _____

機器型號： _____

條 形 碼： _____

經銷商蓋章：