



Elite T5000

跑步機使用手冊



使用本使用手冊之前，請閱讀跑步機指南。

組裝



⚠ 警告

在組裝過程中，應特別注意幾個部分：正確遵照組裝指示且確認所有零件均已牢固鎖緊，此點極為重要。若未正確遵照組裝指示，可能使跑步機的車架零件未鎖緊而導致鬆脫，且可能引起惱人的噪音。為防止對跑步機造成損壞，請務必檢視組裝指示，並採取改正措施。

繼續進行之前，請找出位於前穩定器管上的跑步機序號，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您的序號及型號：

序號：

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

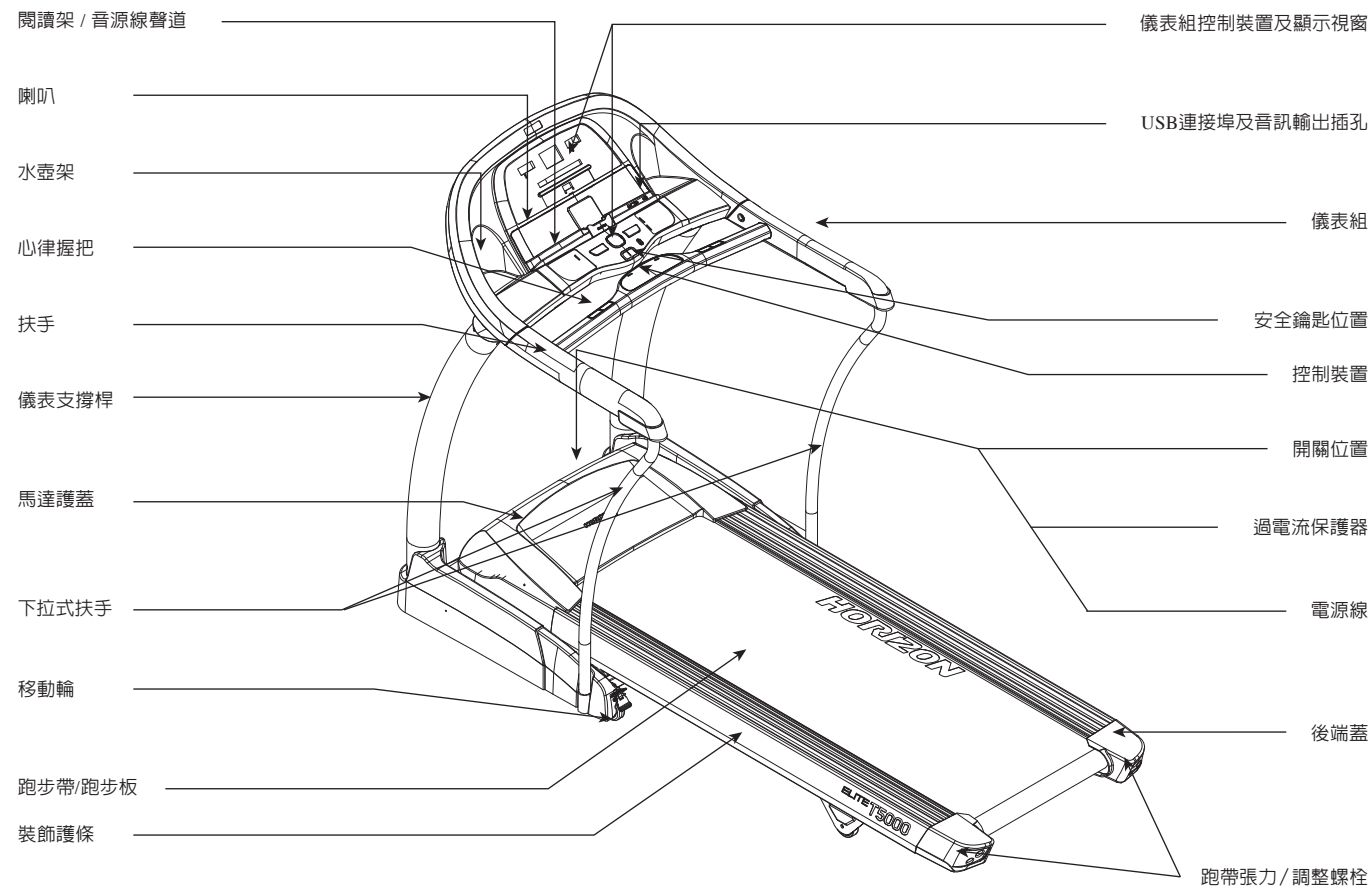
型號： HORIZON

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

跑步機



Elite
T5000



隨附的工具：

- ☐ 8 mm T 型扳手
- ☐ 5 mm T 型扳手
- ☐ 5 mm L 型扳手
- ☐ 螺絲起子

隨附的零件：

- ☐ 1 個儀表組
- ☐ 2 支儀表支撐桿
- ☐ 1 套五金螺絲包
- ☐ 1 個安全鑰匙
- ☐ 1 條電源線
- ☐ 1 條音源轉接線



需要協助嗎？

若您有任何疑問或發現零件短缺，請洽您的當地經銷商。

預先組裝

拆開包裝

將跑步機紙箱放在水平且平坦的表面上。建議您，在放置的地板上方放一層保護層。請小心搬運及運送本裝置，切勿倚著側邊拆開紙箱。紙箱上的束帶拆除後，除非已完全組裝完成，否則請勿吊起或運送此裝置。拆除包裝，並在設備使用的地點上進行組裝。請勿握住傾斜框架的任何部位，試圖將跑步機抬起或移動。

⚠ 警告

請勿試圖抬起跑步機！ 除非依照組裝說明的指示，否則請勿將跑步機從包裝內取出或抬起；您可以拆下儀表支撐桿的塑膠薄膜。

⚠ 警告

任何時候，13歲以下的兒童或寵物須距離跑步機3公尺(10英呎)以上。
任何時候，13歲以下的兒童均不得使用跑步機。
13歲以上的兒童或殘障人士，必須在大人監視下才可使用本跑步機。

⚠ 警告

疏於遵照這些說明可能會導致人身傷害！

註：進行每一組裝步驟時，應確定所有螺帽及螺栓已定位且部分鎖緊，且務必於所有螺栓都裝上後才完全鎖緊。

註：可使用少許潤滑油協助零件的安裝，建議使用腳踏車專用的鋰基潤滑油。



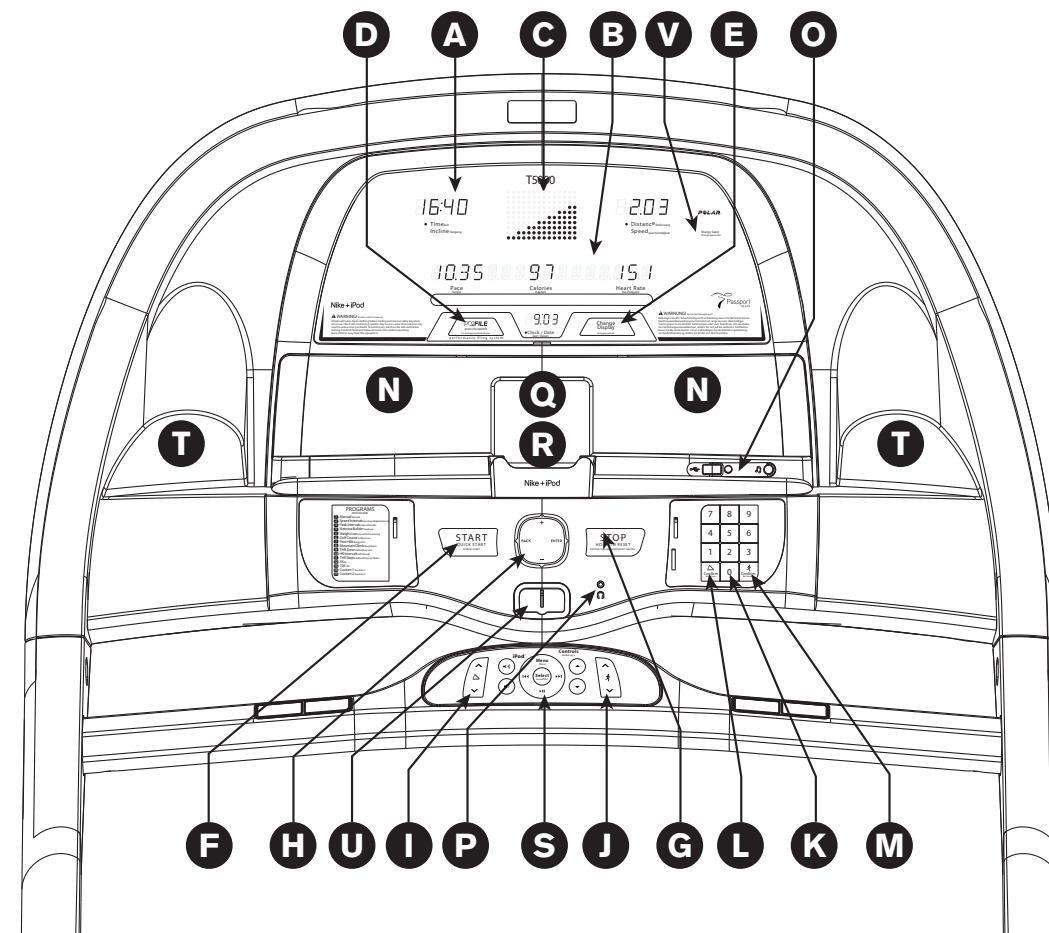
Elite
T5000



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。跑步機指南中的基本操作一節，提供如下的說明：

- 跑步機的放置位置
- 使用安全鑰匙
- 摺起跑步機
- 搬動跑步機
- 調整跑步機的水平
- 將跑步帶拉緊
- 將跑步帶居中
- 使用心律功能



Elite
T5000

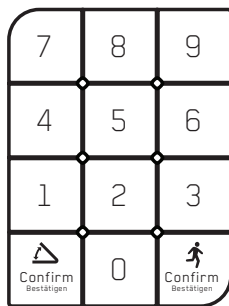


儀表組的操作

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) LED 顯示視窗：時間、坡度、距離、速度、日期及時鐘。
- B) 字母數字顯示視窗：卡路里、心律、步伐及數據圖™ 顯示資訊。
- C) 點陣顯示視窗：顯示運動激烈程度及進度。
- D) 數據圖™ 按鈕：用於瀏覽數據圖™ 顯示模式。須在選擇使用者後按下。
- E) 變更顯示按鈕：用於瀏覽顯示模式。運動中按下此鍵，可改變顯示輸出。
- F) 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。
- G) 停止：按下此按鈕後，可暫停 / 結束您的健身活動。按住 3 秒鐘可重設儀表組。
- H) 設定按鈕：用於選擇計畫、坡度與時間以及其他選項。
- I) 坡度   鍵：用以小幅（增加 0.5%）調整坡度。
- J) 速度   鍵：用以小幅（增加 0.1KM/H）調整速度。
- K) 快速調整鍵盤：能更快速調整至所要的速度或坡度。
- L) 確認坡度：輸入鍵盤將坡度改變成水平時使用。
- M) 確認速度：輸入鍵盤將速度改變成水平時使用。
- N) 喇叭：將媒體播放器接至儀表組時，便會透過喇叭播放音樂。
- O) 音源輸入插孔 / USB 連接埠：使用隨附的音源轉接線，將您的媒體播放器插入儀表組內。USB 連接埠用於軟體更新。
- P) 音源輸出 / 耳機插孔：將您的耳機插入此插孔，可經由耳機收聽您的音樂。註：耳機插入耳機插孔時，將不會透過喇叭發出聲音。
- Q) 閱讀架 / 媒體播放器固定座：放置閱讀書報或媒體播放器。
- R) iPod® 底座：用於銜接 iPod 並進行充電（未隨附）。
- S) iPod® 控制裝置：按下此按鈕後，可調整連接的 iPod 音訊設定。如需更多資訊，請參閱第 29 頁。
- T) 水壺袋：可裝入您個人的運動裝備。
- U) 安全鑰匙位置：安全鑰匙插入後，可啟動跑步機。
- V) 節能裝置：為將耗電量降至最低，您的機器將會自動進入節能模式（進入待機模式 10 分鐘後），之後只要一觸碰按鈕，即可迅速喚醒。

快速調整鍵盤 (K)



輸入數字並按下 CONFIRM SPEED（確認速度）(M)或 CONFIRM INCLINE（確認坡度）(L) 按鍵，可快速存取任何速度或坡度。例如：

- 若要將速度變更為 10 KMH，請按下 1-0-0-CONFIRM SPEED。
- 若要坡度變更為 10%，按下 1-0-0-SET INCLINE（註：若無小數點，仍須輸入 0）。

顯示視窗

- 時間：以分鐘 / 秒數顯示：顯示您運動的剩餘時間，或已運動的時間數。

- 距離：以公里 / 英里顯示。顯示行經的距離。

- 坡度：以百分比顯示。顯示您步行或跑步表面的坡度。

- 速度：以 KMPH / MPH 顯示。表示您步行或跑步表面以多快的速度移動。

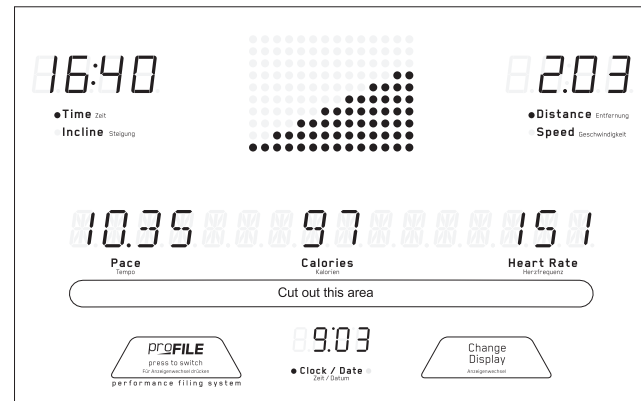
- 步伐：顯示以跑步或目前的速度快走，完成 1 英里所需的分鐘數。例如：若以您目前的速度完成 1 英里須耗費 10 分鐘，跑步機將會顯示「10.0」作為您的步伐。

- 卡路里：燃燒的總卡路里。

- 心律：以 BPM（每分鐘心跳數）顯示，此用於監視您的心律（以兩手接心跳握把時顯示）。

- LED 點距陣視窗 (10 × 14)
計畫數據圖：表示目前使用的計畫數據圖（以速度為主的計畫顯示速度，以坡度為主的計畫顯示坡度）。

- 時鐘 / 日期：顯示時間或日期。





開始使用

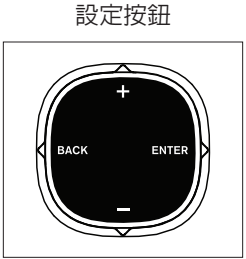
- 1) 檢查並確認在皮帶上未放置任何妨礙跑步機移動的物品。
- 2) 將電源插頭插入後，開啓跑步機的電源。
- 3) 站立在跑步機的側邊欄杆。
- 4) 將安全鑰匙夾在您的衣服上，並確定此安全鑰匙已夾牢，不會於操作中脫落。
- 5) 將安全鑰匙插入儀表組上的鑰匙孔內。
- 6) 您有兩種健身運動選項：

A) 快速啓動

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) 使用設定按鈕上的 ▲ ▼，選取 USER1（使用者 1）、USER 2（使用者 2）或 GUEST（訪客），然後按下 ENTER 進行確認。
- 2) 使用設定按鈕上的 ▲ ▼ 完成計畫設定，並按下 ENTER 進行確認。
- 3) 使用設定按鈕上的 ▲ ▼ 完成計畫設定，並按下 ENTER 進行確認。
- 4) 完成設定時，按下 START 鍵，開始您的健身運動。



日期及時鐘設定

- 1) 進入設定模式：按住 1 及 2 按鈕 3 秒鐘。
- 2) 使用設定按鈕上的 ▲ ▼ 變更設定，並按下 ENTER 進行確認。
- 3) 設定包括：月、日、年、小時、分鐘及 AM / PM。
- 4) 檢視設定：在設定模式下，可於任何時間檢視您的設定。按下 ENTER 捲動各項設定。
- 5) 退出設定模式：退出設定模式：確認日期及時間時，按住 ENTER 3 秒鐘。

清除選擇 / 重設儀表組

按住 STOP 鍵 3 秒鐘。

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。

計畫資訊

註：若速度或坡度於健身運動時變更，將會影響剩餘的區間。

- 1) 手動：健身運動期間，以手動方式調整您的速度及坡度。

- 2) 速度間歇：交替速度健走或跑步。目標採用計時制，提供 10 種難度供您選擇。熱身及緩和各會持續 4：00 分鐘，並包含在計畫時間內。

區間 時間	熱身 4:00 分鐘		1 90 秒	2 30 秒	3 90 秒	4 30 秒	在時間結束前 繼續進行此區間	緩和 4:00 分鐘	
	級數 1	級數 2	級數 3	級數 4	級數 5	級數 6		級數 7	級數 8
級數 1	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0		1.5	1.0
級數 2	1.0	1.5	2.0	4.5	2.0	4.5		1.5	1.0
級數 3	1.3	1.9	2.5	5.0	2.5	5.0		1.9	1.3
級數 4	1.3	1.9	2.5	5.5	2.5	5.5		1.9	1.3
級數 5	1.5	2.3	3.0	6.0	3.0	6.0		2.3	1.5
級數 6	1.5	2.3	3.0	6.5	3.0	6.5		2.3	1.5
級數 7	1.8	2.6	3.5	7.0	3.5	7.0		2.6	1.8
級數 8	1.8	2.6	3.5	7.5	3.5	7.5		2.6	1.8
級數 9	2.0	3.0	4.0	8.0	4.0	8.0		3.0	2.0
級數 10	2.0	3.0	4.0	8.5	4.0	8.5		3.0	2.0

- 3) 峰頂間歇：交替速度與坡度健走或跑步。目標採用計時制，提供 10 種難度供您選擇。

	區間 時間	熱身 4:00 分鐘		1 90 秒	2 30 秒	在時間結束前 繼續進行此區間	緩和 4:00 分鐘	
		坡度	速度	坡度	速度		坡度	速度
級數 1	坡度	1.0	1.5	2.0	4.0		1.5	1.0
級數 1	速度	1.0	1.5	0.5	1.5		1.5	0
級數 2	坡度	1.0	1.5	2.0	4.5		1.5	1.0
級數 2	速度	1.5	2.5	3.0	6.5		2.5	1.5
級數 3	坡度	1.3	1.9	2.5	5.0		1.9	1.3
級數 3	速度	2.0	3.0	4.0	7.5		3.0	2.0
級數 4	坡度	1.3	1.9	2.5	5.5		1.9	1.3
級數 4	速度	2.0	3.0	4.0	8.5		3.0	2.0
級數 5	坡度	1.5	2.3	3.0	6.0		2.3	1.5
級數 5	速度	2.5	3.5	4.5	9.0		3.5	2.5
級數 6	坡度	1.5	2.3	3.0	6.5		2.3	1.5
級數 6	速度	2.5	3.5	4.5	10.0		3.5	2.5
級數 7	坡度	1.8	2.6	3.5	7.0		2.6	1.8
級數 7	速度	2.5	4.0	5.5	10.5		4.0	3.0
級數 8	坡度	1.8	2.6	3.5	7.5		2.6	1.8
級數 8	速度	3.0	4.0	5.5	11.5		4.0	3.0
級數 9	坡度	2.0	3.0	4.0	8.0		3.0	2.0
級數 9	速度	3.0	4.5	6.0	12.0		5.0	3.0
級數 10	坡度	2.0	3.0	4.0	8.5		3.0	2.0
級數 10	速度	3.0	4.5	6.0	12.0		5.0	3.0





4) 耐力訓練：藉由增加及降低坡度促進減重的效果，同時讓您維持在脂肪燃燒區。所選取的時間到達之前，會重複區段。

區間		熱身						1	2	3	4	5	6	緩和	
級數 1	秒	60	60	30	30	30	30	60	120	120	120	120	120	4:00 分鐘	
35:00	坡度	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	2.0

區間		熱身						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	緩和	
級數 2	秒	60	60	30	30	30	30	60	60	60	120	120	60	60	60	60	120	4:00 分鐘		
35:00	坡度	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	2.0	2.0	3.0	5.0	3.0	6.0	1.0	2.0	5.0	5.0	2.0	2.0	2.0

區間		熱身						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	緩和	
級數 3	秒	60	60	30	30	30	30	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	4:00 分鐘	
35:00	坡度	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.0	2.0	5.0	1.0	2.0	6.0	2.0	3.0	6.0	2.0	3.0	7.0	3.0	2.0

區間		熱身						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	緩和	
級數 4	秒	60	60	30	30	30	30	120	120	120	60	60	60	120	60	60	60	60	60	60	60	4:00 分鐘	
35:00	坡度	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	5.0	6.0	6.0	1.0	4.0	4.0	3.0	4.0	7.0	2.0	5.0	1.0	6.0	1.0	1.0	1.0

區間		熱身						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	緩和	
級數 5	秒	60	60	30	30	30	30	60	60	60	120	120	60	60	60	60	60	120	4:00 分鐘	
50:00	坡度	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	3.0	5.0	3.0	6.0	1.0	2.0	5.0	5.0	2.0	2.0	2.0

區間		熱身						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	緩和	
級數 6	秒	60	60	30	30	30	30	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	4:00 分鐘	
55:00	坡度	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.0	2.0	5.0	1.0	2.0	6.0	2.0	3.0	6.0	2.0	3.0	7.0	3.0	2.0

區間		熱身						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	緩和	
級數 7	秒	60	60	30	30	30	30	120	120	120	60	60	60	120	60	60	60	60	60	60	60	4:00 分鐘	
60:00	坡度	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	6.0	7.0	1.0	4.0	4.0	3.0	4.0	7.0	2.0	5.0	1.0	6.0	1.0	1.0	1.0

計畫資訊

5) 減重：藉由增加及降低速度與坡度促進減重的效果，同時讓您維持在脂肪燃燒區。速度及坡度會變換，區間每 30 秒重複一次。

6) 高爾夫球場：模擬高爾夫球場上各洞的各種坡度及碼數，包含 4 座 9 洞球場與 4 座 18 洞球場。目標採用距離制。

		9 洞高爾夫球場									18 洞高爾夫球場									總距離	
區間		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
發球處 1	坡度	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5											757m / 2482 ft.
	距離	309	359	283	256	113	387	91	351	333											
發球處 2	坡度	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										876m / 87,630.00 cm.	
	距離	331	427	330	295	129	466	97	369	431											
發球處 3	坡度	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										915m / 91,531.44 cm.	
	距離	345	460	337	308	142	484	97	389	441											
發球處 4	坡度	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										990m / 3250 ft.	
	距離	376	502	374	327	187	500	106	416	462											
發球處 5	坡度	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	1,584 m / 158,435.04 cm.	
	距離	309	359	283	256	113	387	91	351	333	301	301	165	288	434	312	310	150	455		
發球處 6	坡度	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	1,864 m / 186,415.68 cm.	
	距離	331	427	330	295	129	466	97	369	431	407	339	179	368	548	349	376	166	509		
發球處 7	坡度	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	1,946 m / 193,487.04 cm.	
	距離	345	460	337	308	142	484	97	389	441	413	349	187	376	560	373	383	172	532		
發球處 8	坡度	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	2,053 m / 205,343.76 cm.	
	距離	376	502	374	327	187	500	106	416	462	430	373	201	393	572	396	401	178	543		





7) 爬坡：模擬山區道路上坡及下坡。此計畫可協助肌肉處於受力狀態，並改善心血管機能。速度及坡度會變換，區間則以每30秒間隔循環。

8) 爬山：比爬坡更費力；模擬山區道路上坡及下坡。此計畫可協助肌肉處於受力狀態，並改善心血管機能。速度及坡度會變換，區間則以每30秒間隔循環。

區間	熱身				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	緩和	
時間	4:00 分鐘				各區間為 30 秒															4:00 分鐘	
級數 1	0.0	0.5	0.0	0.5	1.0	3.0	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.5	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	3.0	1.0	0.5	0.0
級數 2	0.0	0.5	0.0	0.5	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.5	3.5	2.5	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.5	0.0
級數 3	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5	1.0	0.5
級數 4	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3.0	4.0	3.0	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	1.0	0.5
級數 5	1.0	1.5	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	4.0	2.0	1.5	1.0
級數 6	1.0	1.5	1.0	1.5	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.5	4.5	3.5	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	1.5	1.0
級數 7	1.5	2.0	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5	2.0	1.5
級數 8	1.5	2.0	1.5	2.0	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4.0	5.0	4.0	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	2.0	1.5
級數 9	2.0	2.5	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.5	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	2.5	2.0
級數 10	2.0	2.5	2.0	2.5	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.5	5.5	4.5	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	2.5	2.0

區間	熱身		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	緩和	
時間	4:00 分鐘		各區間為 30 秒										4:00 分鐘	
級數 1	0.0	0.0	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.0	0.0
級數 2	0.0	0.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	0.0	0.0
級數 3	0.0	1.0	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0
級數 4	0.0	1.5	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	1.5	0.0
級數 5	0.0	1.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	1.5	0.0
級數 6	0.0	1.5	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	1.5	0.0
級數 7	0.0	1.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	1.5	0.0
級數 8	0.0	2.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	2.0	0.0
級數 9	0.0	2.0	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	2.0	0.0
級數 10	0.0	2.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	2.0	0.0

計畫資訊

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，或經由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歲、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=190BPM 及 90% 的最大心律為190 × 0.9 = 171 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

- 9) THR 區：自動調整坡度，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。
- 10) 使用 ▲▼ 選 THR Zone 區計畫，然後按下設定按鈕上的 ENTER。
- 11) 使用 ▲▼ 選取 TIME，然後按下設定按鈕上的 ENTER。
- 12) 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。使用設定按鈕上的 ▲▼ 選取您的目標心律（從此圖表上），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。
- 此計畫的級數 1 坡度內建 4 分鐘的暖身時間。
- 4 分鐘後，將自動調整坡度，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，裝置將不會上下變更坡度。
- 若心律高於您的目標區 25 下心跳，計畫將會關閉。





10) 心律（HR）間歇：在您所要的心律內，自動調整峰頂及峰谷的坡度。此提供強烈的健身運動，且可快速恢復體力的理想間歇時間；目標採用計時制。

- 11) 使用設定按鈕上的 ▲▼ 或鍵盤設定運動間歇時間，然後按下 ENTER。
- 12) 使用 ▲▼ 或鍵盤設定運動間歇目標心律，並按下 ENTER。
- 13) 使用 ▲▼ 或鍵盤設定休息間歇時間，然後按下 ENTER。
- 14) 使用 ▲▼ 或鍵盤設定休息間歇目標心律，並按下 ENTER。
- 15) 使用 ▲▼ 或鍵盤設定總運動時間，並按下 START 開始執行計畫。

	暖身	運動間歇時間	休息間歇時間	緩和	
時間	4:00 分鐘	運動間歇及休息間歇區間時間由使用者預設，且在緩和之前重複。		2:00 分鐘	2:00 分鐘
坡度 %	0% 或使用者選取	目標心律係由使用者針對運動及休息間些時間而設定。根據定義變更坡度。		50% 目前的坡度	0%

11) THR 階段：設定 4 種不同階段的自訂目標心律。自動調整坡度，以維持每一階段的目標。目標採用計時制。

	暖身	運動間歇時間	休息間歇時間	緩和	
時間	4:00 分鐘	階段區間時間由使用者預設，且在緩和之前重複。		2:00 分鐘	2:00 分鐘
坡度 %	0% 或使用者選取	每一階段的 THR 由使用者設定。坡度會改變，以達成所需目標。		50% 目前的坡度	0%

計畫資訊

12-13) 5K & 10K：交替坡度健走。目標採用距離制，提供 4 種難度供您選擇。距離以公里顯示，區間會重複顯示至達到距離為止。

區間	熱身				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	緩和			
坡度 %	4:00 分鐘				0.16 KM	0.16 KM	0.16 KM	0.16 KM	0.16 KM	0.16 KM	0.16 KM	0.16 KM	0.16 KM	0.16 KM	0.16 KM	0.16 KM	4:00 分鐘			
平地	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
上下坡	0	0	0.5	0.5	1	0.5	1	0.5	2	3	2	4	2	3	2	0.5	0.5	0.5	0	0
山坡	0.5	0.5	1	1	1.5	1	3	2.5	4	5	4	6	4	5	4	2.5	1	1	0.5	0.5
山路	1.5	1.5	2	2	2.5	3.5	5	4.5	6	7	6	8	6	7	6	4.5	2	2	1.5	1.5

14-15) 自訂計畫：可讓您以特定的速度、坡度及時間組合，建立及再使用完美的健身運動；個人程式設定的極致。目標採用計時制。

- 1) 使用 ▲▼ 選取 CUSTOM 1 或 2，然後按下設定按鈕上的 ENTER。
- 2) 使用 ▲▼ 選取 WEIGHT，然後按下設定按鈕上的 ENTER。
- 3) 使用 ▲▼ 選取 TIME，然後按下設定按鈕上的 ENTER。
- 4) 使用 ▲▼ 選取區間的 SPEED，並按下 ENTER 設定各區間。
- 5) 使用 ▲▼ 選取區間 1 ~ 15 的 INCLINE，並按下 ENTER 設定各區間。
- 6) 按下 START（開始）後，開始運動。此時，您的計畫已成功儲存於記憶體內，可作為下次運動時使用。
- 註：
- 若按下設定按鈕上的 BACK，將會回到上一個區間。
 - 使用儲存計畫時，可以調整速度或坡度，但皆不會儲存各種變更。
 - 若要重設記憶體，按住 ENTER 5 秒鐘。





PROFILE™ 表現追蹤工具

研究顯示會記錄例行健身運動或訓練的人，平均而言會比不記錄的人獲得更佳成果。於您全新的訓練機器配備 HORIZON 獨家的 PROFILE™ 表現追蹤工具，即表示您已朝健身目標邁出重要的一步。

內建的 PROFILE™ 軟體可讓您追蹤健身進度，不須使用紙本日誌或日誌。藉由 PROFILE™，您可輕鬆地將目前的健身運動與上一次、平均或終生的健身運動數值相比較。快速存取如健身運動時間或上一次健身運動燃燒的卡路里數等回饋資訊，查看迄今所有完成的進度。進一步閱讀並瞭解 PROFILE™ 如何協助您提升表現。

設定
若要啟動 PROFILE™，須在計畫開始前選擇使用者。若要選擇使用者 1 或 2，請使用設定按鈕，然後按下 ENTER 進行確認。所有累計資料皆與所選的使用者相關。註：若未選取使用者，也未設定時鐘與日期，將不會追蹤資料。

重設
選擇使用者，然後按住 PROFILE™ 10 秒，將使用者 1 或使用者 2 的所有紀錄資訊重設。註：此步驟將永久刪除所選使用者所有之前累計的資料。

累計資料
啟動 PROFILE™ 後，即可按下 PROFILE™ 按鈕，瀏覽多種格式的累計資料。出現以下情況時，系統將會儲存訓練資料：計畫結束時、儀表組在暫停 5 分鐘後仍未啟動，或按住 STOP 按鈕重設儀表組。

- 1) 目前的訓練資料：儀表組自動設回目前的訓練，即時顯示您的進度。
- 2) 平均的訓練資料：此選項可讓您檢視最近三十次訓練的平均累計資料。以下資訊將於每個顯示視窗內顯示：
 - 坡度 - 平均坡度。
 - 時間 - 平均訓練時間。
 - 卡路里 - 燃燒的平均卡路里。
 - 步伐 - 訓練的平均步伐。
 - 距離 - 平均訓練距離。
 - 速度 - 訓練的平均速度。

PROFILE™ 表現追蹤工具

- 3) 最近一次的訓練：此選項可讓您檢視最近一次訓練的累計資料。計畫結束或儀表組重設後，目前的訓練即變成最近一次的訓練。以下資訊將於每個顯示視窗內顯示：
 - 坡度 - 最近一次訓練的平均坡度。
 - 時間 - 最近一次訓練的總時間。
 - 卡路里 - 最近一次訓練燃燒的總卡路里數。
 - 步伐 - 最近一次訓練的平均步伐。
 - 距離 - 最近一次訓練的總距離。
 - 速度 - 最近一次訓練的平均速度。
- 4) 每週目標：表示您設定的每週目標。
 - 尚待完成的目標 - 表示每週目標尚未完成的時間或距離。
 - 時間或距離 - 您所選擇的總時間或距離及每週目標尚未完成的時間或距離。
 - 目標與尚待完成的目標會每隔 3 秒輪流顯示。
 - 完成目標時，將會出現 GOAL DONE（已完成目標）。
 - 若未設定日期與時鐘及 / 或未設定每週目標，WEEKLY GOAL（每週目標）將會顯示 0。
 - 每週目標尚未完成的時間或距離，將會在每週結束時重設。
- 5) 每週總計資料：檢視自上個星期日至當日的累計資料。註：此項資料是以週至日為基礎，而非前七天。例如：若自星期日起就未使用過機器，儀表組將讀取 0 的值。以下資訊將於每個顯示視窗內顯示：
 - 坡度 - 平均坡度。
 - 時間 - 訓練的總時間。
 - 卡路里 - 燃燒的平均卡路里。
 - 步伐 - 每週訓練的平均步伐。
 - 距離 - 訓練的總距離。
 - 速度 - 每週訓練的平均速度。註：若未設定日期與時鐘，每週總計資料將設回上一次的訓練資料。





- 6) 終身總計資料：此選項可讓您檢視總累計資料。以下資訊將於每個顯示視窗內顯示：
- 坡度 - 平均坡度。
 - 時間 - 總累計時間。註：若時間大於 59 : 59，時間將不再顯示分鐘，只會顯示時數。
 - 卡路里 - 燃燒的平均卡路里。
 - 步伐 - 平均步伐。
 - 距離 - 總累計距離。
 - 速度 - 平均速度。

每週目標設定

- 7) 選擇使用者 1 或使用者 2。
- 8) 按下 PROFILE™ 按鈕，然後捲動至每週目標。
- 9) 進入設定模式：按下 ENTER。使用設定按鈕上的 ▲▼，設定 時間目標。若要設定距離目標，請沿用 00:00 的時間。
- 10) 再次按下 ENTER，然後使用設定按鈕上的 ▲▼，設定距離目標。若距離從 0.00 改變，將以距離為目標。註：您僅可設定時間或距離目標，不可同時設定。
- 11) 再次按下 ENTER，結束設定模式。

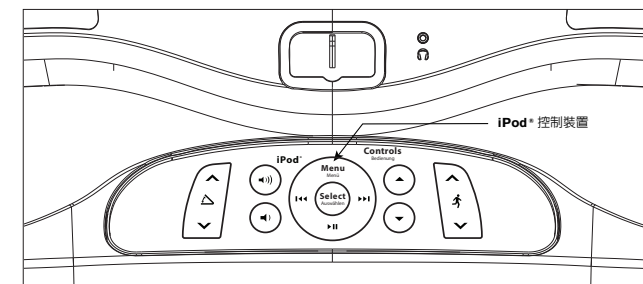
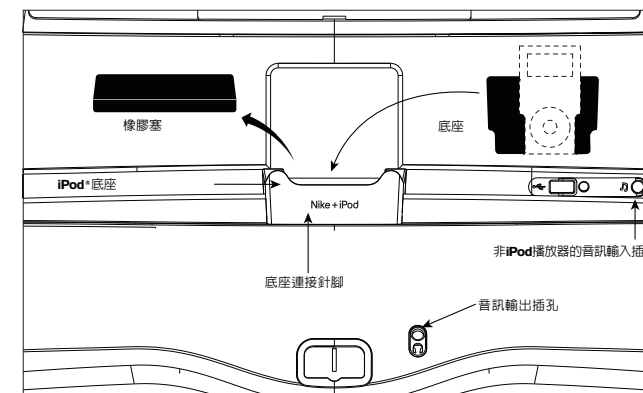
iPod® 及 iPhone® 底座 (僅適用於 ELITE T5000)

iPod 底座為健身運動的娛樂解決方案。設有底座接頭的各種 iPod 及 iPhone 機型適用於提供的底座，iPhone 必須設為飛航模式，才可使用 iPod 控制裝置。iPod 與 iPhone 機型個別販售。

使用 APPLE 裝置的底座 (未隨附 iPod 與 iPhone)

- 1) 從底座的底部卸下塑膠塞。
- 2) 將跑步機上的銜接接頭針腳對準 iPod 或 iPhone 上的銜接接頭，插入裝置。
註：將裝置接至底座後，請等候 2 分鐘，使 iPod 或 iPhone 與底座同步，以便使用完整功能。
- 3) 您可使用 iPod 或 iPhone 調整音量及歌曲設定，或您可使用跑步機儀表組上的 iPod 或 iPhone 控制鍵，調整音量及歌曲設定。
註：若不想使用喇叭，您可將耳機插入儀表組上的音訊輸出插孔。請在底座未使用時，將橡膠塞裝回底座的底部。

註：若音源轉接線在裝置位於底座時插入，iPod 或 iPhone 音訊將不會透過喇叭播放。



iPod® 底座
註：每款iPod®的底座
大小均不同。



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 SonicSurround™ 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 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 裝置接至跑步機之前，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啓動 (請參閱下一頁)。
- 3) 請參閱第 23 頁上的儀表組操作，開始進行健身運動。
- 4) 若您的 iPod 或 iPhone 為 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。

將跑步機與 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，按住儀表組上的傾斜度升高及停止按鈕。
- 3) 同步成功後，跑步機的訊息列將從 RF Sync 變更為 Passport ready。
- 4) 除了第 3 點之外，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。



使用您的 CD/MP3 播放器



- 1) 將隨附的音源轉接線，連接至儀表組右上角的音源輸入插孔與 CD / MP3 播放器的耳機插孔。
- 2) 使用您的 CD / MP3 播放器按鈕，調整歌曲的設定。
- 3) 不使用時，請拔下音源轉接線。
- 4) 若不需要喇叭，您可將耳機插入儀表組底部的音源輸出插孔。



「Made for iPod」均是指電子配件專為連接 iPod 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具符合安規標準負責。iPod 為 Apple Inc.，在美國及其他國家註冊之商標。



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