



T81

T82

T85

T86

## 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。



## 說 明

### 恭喜並感謝您購買了本款跑步機！

無論您的健身目標是為了贏得比賽還是單純的享受更加充實健康的生活方式，本款跑步機可以幫助您達成目標 - 讓您在家也能起到如同在健身俱樂部般鍛煉的健身效果，本跑步機符合人體工學原理和擁有創新設計的功能，滿足您想要更快速的達到強壯和提升健康的需求，為了忠實於我們的設計，採用的所有組件都是質量最好的。我們有業內最完善的整車保固承諾。

您想要的是同類健身器材中最舒適、最可靠、最優質的產品，本跑步機絕對符合您的需求！

## 目 錄

|         |    |
|---------|----|
| 目錄      | 3  |
| 重要注意事項  | 4  |
| 跑步機基本操作 | 8  |
| 裝配指南    | 11 |
| 儀表操作    | 19 |
| 面板顯示    | 28 |
| 程式檔案    | 30 |
| 心率      | 36 |
| 熱身運動    | 38 |
| 家庭健康記錄表 | 40 |
| 故障排除及維護 | 42 |





## 重要注意事項

### 危險

電動跑步機必須連接適當的接地插座才能使用。

當您使用本產品時，應始終遵循基本的注意事項，包括：使用本跑步機前仔細閱讀說明書的所有內容，跑步機所有者有責任保證所有使用本跑步機的用戶充分了解所有的警告和注意事項。

### 警告

為了降低發生燒傷，火災，電擊或者人身傷害事故的風險：

- 使用跑步機之前，應將安全開關夾在您的衣服上。
- 如您在運動時感到胸部疼痛、反胃、頭暈或者呼吸急促，應立即停止運動並在繼續運動之前，先諮詢過您的醫師。
- 在鍛煉時，請始終保持舒適的步伐。
- 不要穿會勾掛到跑步機的衣服。
- 使用跑步機時，請穿上運動鞋。
- 不要在跑步機上跳躍。
- 在任何時候，請不要多人站在處於運行狀態下的跑步機上。
- 在放低跑步機的跑步平台時，必須等到跑步機の後側支腳已經穩穩落在地板上之後，才能站到跑步機上。
- 做產品清潔或要移動前，請先將電源插座拔掉。用肥皂和微濕的棉布清潔；不要使用化學清潔劑。
- 跑步機不使用時請拔掉電源插頭；當要裝卸零件前，請將電源插頭拔掉。
- 本產品下方不要放置毛毯或軟的布墊。產品運轉時產生的熱也許會使毛毯或軟的布墊有燃燒，觸電等危險。
- 電源線周邊應保持整齊，遠離高溫與熱源。不在密閉、空氣不流通的地方使用跑步機，請在空氣流通，無棉絮、毛髮的環境下做運動。
- 請將跑步機正確接到接地插座中，可聯絡您當地經銷商與合格的技術人員確保產品接地正確。



## 警告

為了降低發生燒傷，火災，電擊或者人身傷害事故的風險：

- 任何情況請勿讓寵物或年齡不足 13 歲的兒童接近跑步機距離 3 米範圍內。
- 年齡超過 13 歲的兒童或者殘障人士必須在成年人的監督下使用本跑步機。
- 使用跑步機前請參閱跑步機使用說明書。（說明書僅供參考）
- 請勿使用未獲得生產商認可的附件或配件，擅自使用這些附件可能會導致人身傷害事故。
- 如果有電源線或插頭，已損壞或浸水，不能正常工作，請勿使用跑步機。請將該跑步機返回跑步機的檢查和維修服務中心。
- 確保跑步機的電源線遠離任何高溫表面，請勿使用跑步機的電源線拖動跑步機，也勿使用電源線作為捆綁工具。
- 為防止觸電，請勿將異物墜入或插入到跑步機內。
- 請勿在有氣凝膠（噴霧）產品的環境中或正在充入氧氣的環境下使用本跑步機。
- 不要在無空調，例如車庫、走道、游泳池、浴室、停車場或戶外使用跑步機。違反規定者將不提供保修。
- 使用本產品必須遵守說明書中所規定的事項。替換零件時請使用原廠零件。如果跑步機運作不正常，或是跑步機有摔落或破損，或浸水等情形，請勿再使用。應盡快將跑步機送回原廠檢查與修理。
- 請勿擅自拆下跑步機的儀表蓋（除非在本地經銷商的指導之下）。可通過獲授權的維修技術人員對本產品進行維修。



## 注意

注意：您的跑步機只適用於室內，可調節室溫的房間使用。如果您的跑步機安放到較低溫的環境或較高濕度的環境。建議您在每次開啟跑步機之前將跑步機預熱到室內溫度。如未能遵守注意事項可能會直接損壞跑步機的電子器件。



## 接地措施

本產品必須接地。跑步機一旦出現故障或損壞，接地裝置可提供一條最小阻力的電流通道，以減少觸電的危險。本跑步機配備有接地插頭和接地導體的電線。接地插頭必須正確地插入安全的接地插座中。

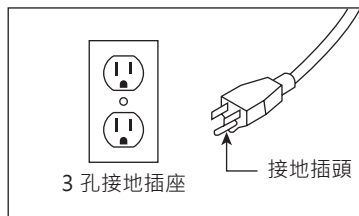
## 危險

不正確的接地連接會造成觸電的危險。當您對本產品接地情況有疑問時，請找專業電工或服務人員檢測。如果本產品配置的插頭與插座不配套，請不要任意改變插座，及時找專業電工重新安裝合適的插座。

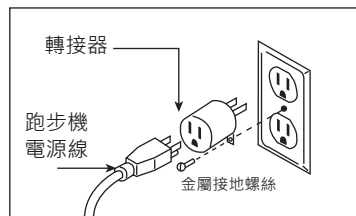
本產品額定電壓為 110 伏特，並帶有接地插頭（如下圖示）。必須保證本產品連接到和插頭具有相同配置的電源插座中，本產品不需要使用電源適配器。

本產品必須採用專用的電路進行供電。為了確定相關的電路是否為專用電路，您應該斷開相關電路的電源，並檢查是否有其它電路設備出現供電中斷現象。如果有這種現象，應該將跑步機換到其它的電路中。注意：在一個電路中通常會有多个電源插座。本跑步機產品應該使用至少 10 安培的電路。

三孔接地插座



雙孔接地插座

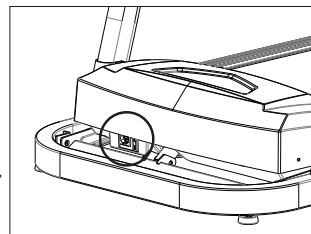


## 警告

切勿在電源線或電源插頭損毀的情況下使用跑步機，如果跑步機工作不正常，請勿使用。

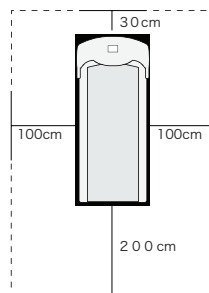
## 啟動電源

請確定您的跑步機電源線已經正確插入電源插座中，開關就在電源插座線旁邊。當您切換到“ON”時，即可啟動電源。



## 跑步機放置位置

將跑步機放置在水平地面。跑台的後面要有 200 cm 的空地，兩邊各留 100 cm。前面留 30cm 用來折疊跑步機及走電源線。不要將跑步機放在通風口處。跑步機不要放在車庫、露天院子、近水的地方或室外。



## 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。安全開關能再您不慎跌到時立即切斷電源。

請每兩週檢查一下安全開關的工作情況。

## 正確使用

您的這款跑步機可以達到很高的速度，開機後一定要從一個較低的速度開始逐步的增加到較高的速度；在不使用時，取下安全開關，關掉電源開關，拔掉電源線。切勿在跑步機速度超過 1 公里 / 小時踏上跑步機，保持身體和頭部面向前方，跑步機運行時，不要轉圈或向後看。如果感到胸痛、反胃、頭暈或者呼吸急促，請立即停止運動。

## 警告

準備使用跑步機時，請站在跑帶兩邊的裝飾護條上，勿站在跑帶上。

您可等到跑帶開始運轉之後再踏上跑帶運動。

使用過程中如果需要離開跑步機，可使用儀表上的停止鍵與安全開關停止跑步機。

不要試圖跳上快速運轉的跑帶上。如需緊急離開跑步機，可用手支撐前方的前扶手或左右側扶手離開跑步機。



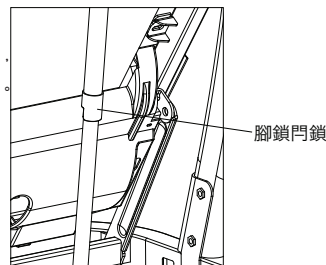
## 跑步機基本操作

### 跑步機的折疊

緊抓住跑步機的後方。緩慢地向正上方提起跑步機平台，直到平台被門鎖牢固固定為止。在移動之前，必須確定跑步機平台已經被牢固鎖定。在展開時，牢牢抓住跑步機的後方，緩慢用腳踩住門鎖直到鬆開為止。之後，緩慢地將平台放到地面上。

### 跑步機的移動

移動本跑步機時請先將跑板向上折疊，緊抓側扶手兩端或緊抓跑板後方，向後傾斜 30-45 度角後即可靠底座前方的兩個移動輪移動本機台，必要時可請他人協助移動。



### ⚠ 注意

在對跑步機進行折疊操作之前，必須保證跑步機已經完全停止運行。在折疊狀態下絕對不允許操作跑步機。

### ⚠ 注意

我們的跑步機重量較重，在搬動過程中必須謹慎操作，在有必要時請他人進行協助。在跑步機處於垂直位置時，才允許搬動或者運輸跑步機。未能遵守上述規程進行操作可能導致人身傷害事故。

### 調整跑帶緊度

在發貨運輸之前，跑步機上的跑帶已經在工廠內進行了調節。但在運輸過程中，跑帶有可能出現偏離中心的現象。

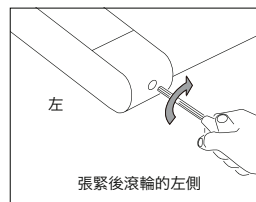
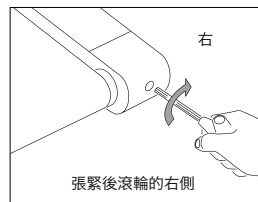
### ⚠ 注意

在跑帶張跑帶在跑動時不可進行緊度調整。跑帶太緊會增加機架和原器件的額外負荷。切勿將跑帶調得過緊。

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)。

## 跑步機水平調節

為了更好的使用跑步機，應將跑步機進行水平調節。當跑步機放置到預定的安裝使用區域之後，為保證跑步機的擺放水平度，可升高或者降低跑步機主車架上的可調節腳墊螺絲。在水平調節過程中建議使用木工水平儀對跑步機進行水平調節操作。在您完成跑步機水平調節之後，將固定鎖片和車架擰緊，鎖定調節螺絲(部分型號的跑步機上可能沒有水平調節器)。

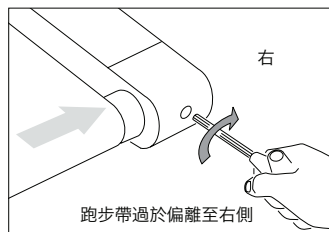
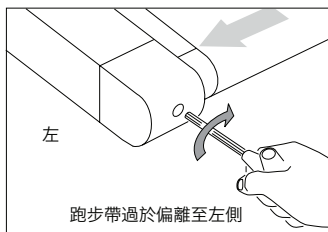


## 跑步帶的居中調節

在發貨運輸之前，跑步機上的跑步帶已經為您進行了居中調節處理。但在有的情況下，在運輸過程中，跑步帶可能出現偏離中心的現象。在開始使用跑步機之前，必須確保跑步帶已經居中，從而保證跑步機的順暢運行。

## ! 注意

注意：在對跑步帶進行居中調節時，跑步機的運行速度不得超過 1 英里每小時或者 1.6 公里每小時。必須保證指甲，頭髮以及衣服不會和皮帶發生接觸。



跑步帶的居中調節：在對跑帶進行居中操作時，您可能需要在跑步機的電機蓋板上劃出一條虛線，以便標識出跑步帶上標識邊緣所處的位置。



# 安裝指南



組裝前請務必詳細閱讀說明書與注意事項，部分組裝步驟可能需要人員協助，組裝時請注意勿將所有螺絲鎖死，部分零件對後續組裝步驟對位有關聯性。

使用前請將機台序號 ( 位於電源開關周邊 ) 抄寫至下方序號欄位，並妥善保存此說明書。

機台序號：

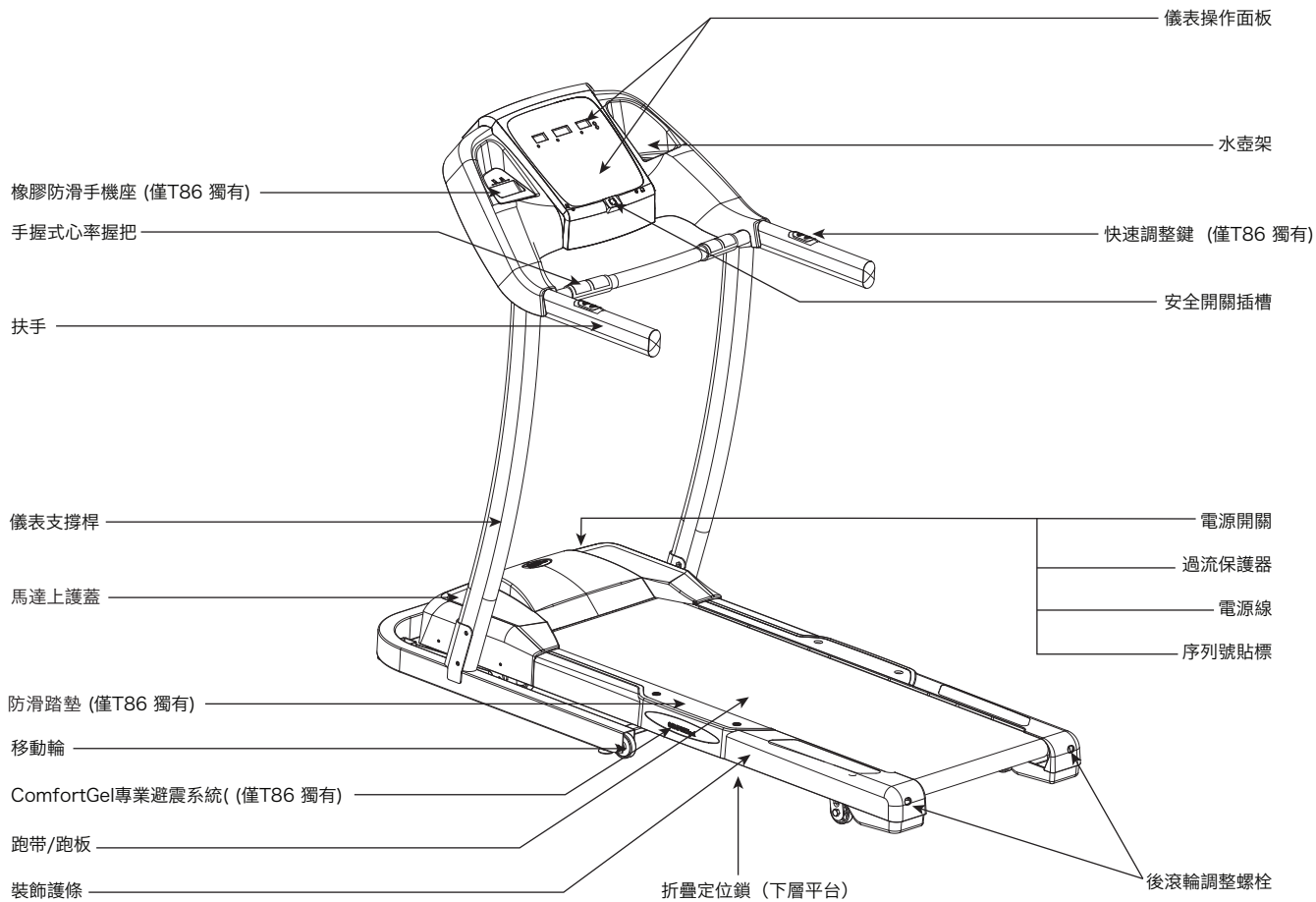
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

機台型號：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|



T86  
圖示



需要工具：

- e 5mm L形板手/螺絲起子 (T81/82)
- e 6mmL形板手 (T81/82)
- e 5mmL形板手 (T85/86)
- e 5mmT形板手 (T85/86)

包含部件：

- e 1 主體
- e 1 左儀表桿
- e 1 右儀表桿
- e 1 儀表組
- e 1 安全開關
- e 1 電源線
- e 1 橡膠防滑手機座

(僅T86獨有)

## 組裝前準備工作

### 拆封

將跑步機紙板箱放置在一個水平的平面之上。建議在您的地板之上先放上一層保護材料。請小心搬運跑步機。切勿從紙板箱的側部進行開箱操作。打包帶拆除之後，請勿再提起或者移動本跑步機。請在使用時對產品進行拆封。在移動時，請不要抓住跑步機的任何車架來提起或者移動本產品。應該從後滾輪區域將跑步機抬起，由另外一個人將跑步機下方的所有配件及部件取出。

### 注意

切勿嘗試立起跑步機！除本組裝規程中明確要求之外，不得在包裝中移動或者立起跑步機。這麼做可能會將塑膠件劃傷或破裂。

### 注意

未嚴格遵守本規程進行操作可能導致人身傷害！

\* 注意：在每個組裝步驟中，必須保證所有的螺母和螺栓都完全鎖緊和牢固。同時在鎖緊任何螺栓之前，必須保證所有的螺栓都已正確旋入螺紋。

\* 注意：在零件上塗上潤滑脂將有助於組裝機器。可以用任何材質的潤滑脂，如：鋰基潤滑脂。

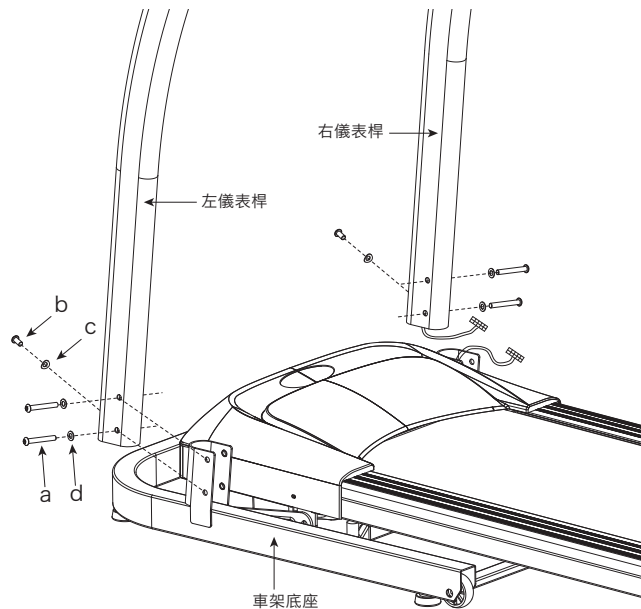
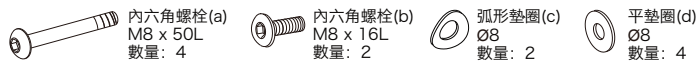




T82  
圖示

## T81 & T82 步驟 1

### 步驟 1 中所需要的零件



- A 將黃色的綁紮帶割開，取出儀表桿，抬起跑板並取出所有零部件。
- B 打開步驟1零件包。
- C 連接右儀表桿下方的下儀表線，將其與車架上的電源連接線接上，將多餘的線藏於儀表桿內。
- D 用1個內六角螺栓(a)，1個弧形墊圈(c)，2個內六角螺栓(b)，2個平墊圈(d)將右側固定座連接到右側儀表桿之上。
- E 重複步驟D於左邊儀表桿。

注意：組裝時請勿折凹或毀損任何線路，組裝過程你可能需要另一名協助人員；另外在第二步完成前請勿完全鎖緊相關螺絲。

(T82 圖示)

## T81 & T82 步驟 2

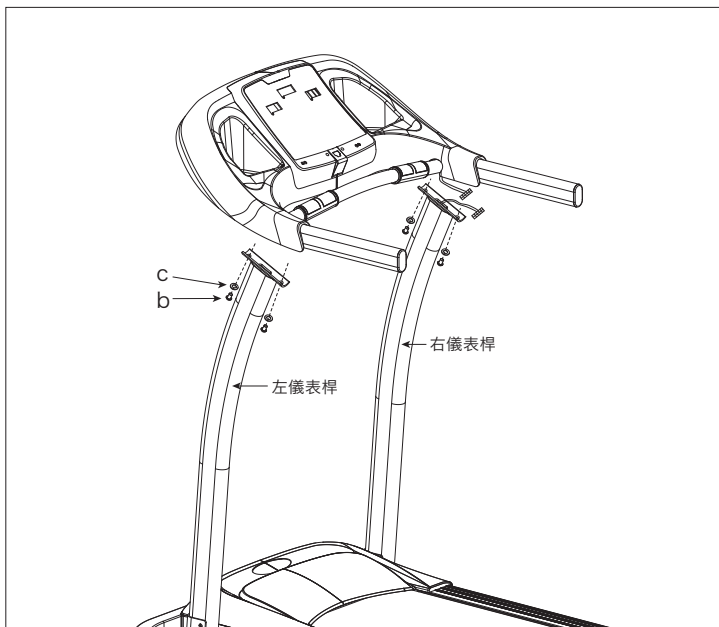
### 步驟 2 中所需要的零件



短螺栓(b)  
M8 x 16L  
數量: 4



弧形墊圈(c)  
Ø8  
數量: 4



(T82 圖示)

- A 打開步驟2零件包。
- B 輕輕地將儀表放置在儀表桿的頂部，進行控制線的連接，連接後謹慎地將電線放入到右儀表桿中，防止造成損壞。
- C 首先採用2個內六角螺栓(b)，2個弧形墊圈(c)將右儀表桿連接好。
- D 採用2個內六角螺栓(b)，2個弧形墊圈(c)將左儀表桿連接好。

注意：T81 & 82儀表需從下方固定，而T85 & 86由內側固定，請參照組裝步驟左側的圖示操作。組裝時注意不要毀損任何線路，於組裝完畢後確保所有螺絲都已鎖固好。



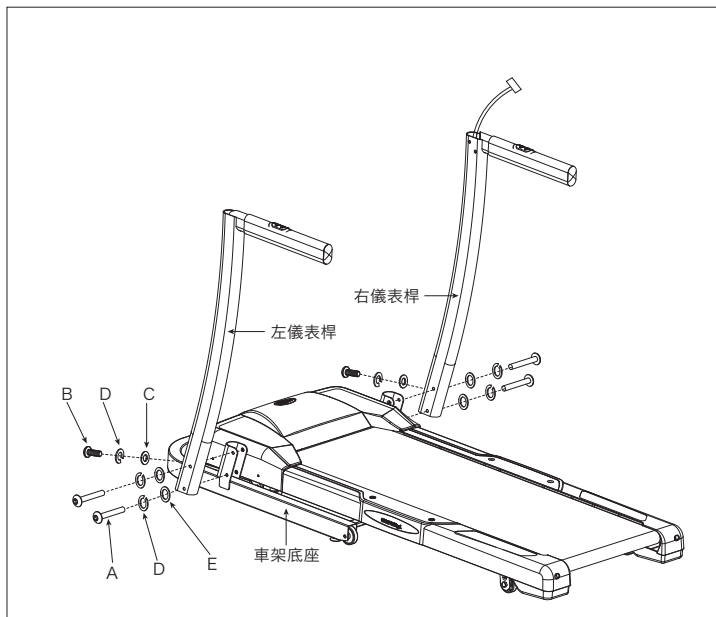
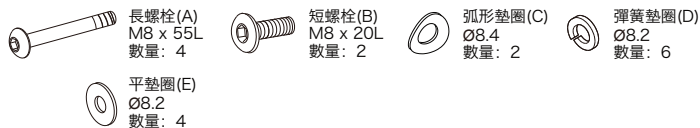
T82  
圖示



T86  
圖示

## T85 & T86 步驟 1

### 步驟 1 中所需要的零件



(T86 圖示)

- A 將黃色的綁紮帶割開，取出儀表桿，抬起跑板並取出所有零部件。
- B 打開步驟1零件包。
- C 連接右儀表桿下方的下儀表線，將其與車架上的電源連接線接上，將多餘的線藏於儀表桿內。
- D 用2個內六角螺栓(A)·1內六角螺栓(B)·3個彈簧墊圈(D)·2個平墊圈(E)和1個弧形墊圈(C)將右側固定座連接到右側儀表桿之上。
- E 重複步驟D於左邊儀表桿。

注意：組裝時請勿折凹或毀損任何線路，組裝過程你可能需要另一名協助人員；另外在第二步完成前請勿完全鎖緊相關螺絲。

## T85 & T86 步驟 2

### 步驟 2 中所需要的零件



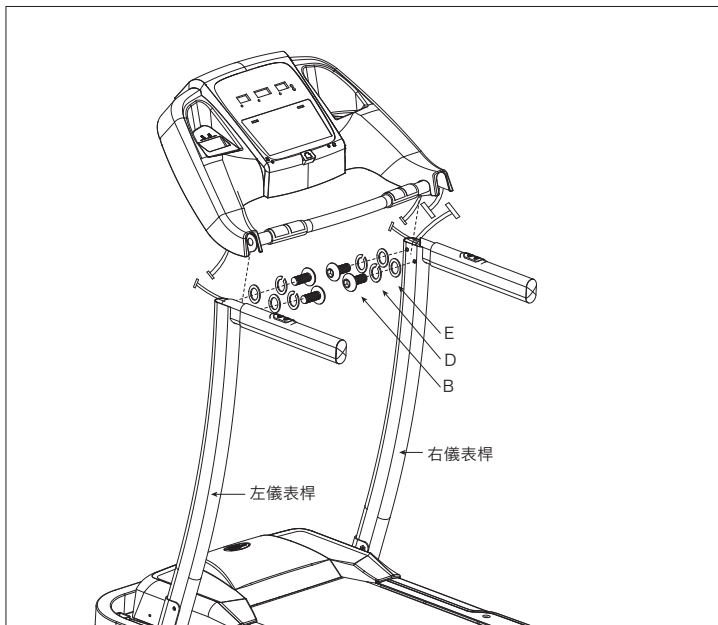
短螺栓(B)  
M8 x 20L  
數量: 4



彈簧墊圈(D)  
Ø8.2  
數量: 4



平墊圈(E)  
Ø8.2  
數量: 4



(T86圖示)

A 打開步驟2零件包。

B 輕輕地將儀表放置在儀表桿的頂部，進行控制線的連接，連接後謹慎地將電線放入到右儀表桿中，防止造成損壞。

B-1 (僅T86獨有) 連接左右儀表桿的快速調整鍵連接線，謹慎地將電線放入到右儀表桿中，防止造成損壞。

C 首先採用2個內六角螺栓(B)，2個彈簧墊圈(D)及2個平墊圈(E)將右儀表桿連接好。

D 重複步驟C於左側儀表桿。

注意：T81 & 82儀表需從下方固定，而T85 & 86由內側固定，請參照組裝步驟左側的圖示操作。組裝時注意不要毀損任何線路，於組裝完畢後確保所有螺絲都已鎖固好。



T86  
圖示

## 步驟3



T86  
圖示



(T86 圖示)

### 裝配完成！

#### T81-02

最大載重：115 公斤 / 253 磅

淨重：55 公斤 / 121 磅

展開尺寸：186 X 70 X 132 cm

折疊尺寸：116 X 70 X 144cm

#### T82-02

最大載重：115 公斤 / 253 磅

淨重：61 公斤 / 134 磅

展開尺寸：186 X 70 X 132 cm

折疊尺寸：116 X 70 X 144 cm

#### T85-02

最大載重：115 公斤 / 253 磅

淨重：63 公斤 / 139 磅

展開尺寸：185 X 79 X 135 cm

折疊尺寸：102 X 79 X 155 cm

#### T86-02

最大載重：115 公斤 / 253 磅

淨重：63 公斤 / 139 磅

展開尺寸：185 X 79 X 135 cm

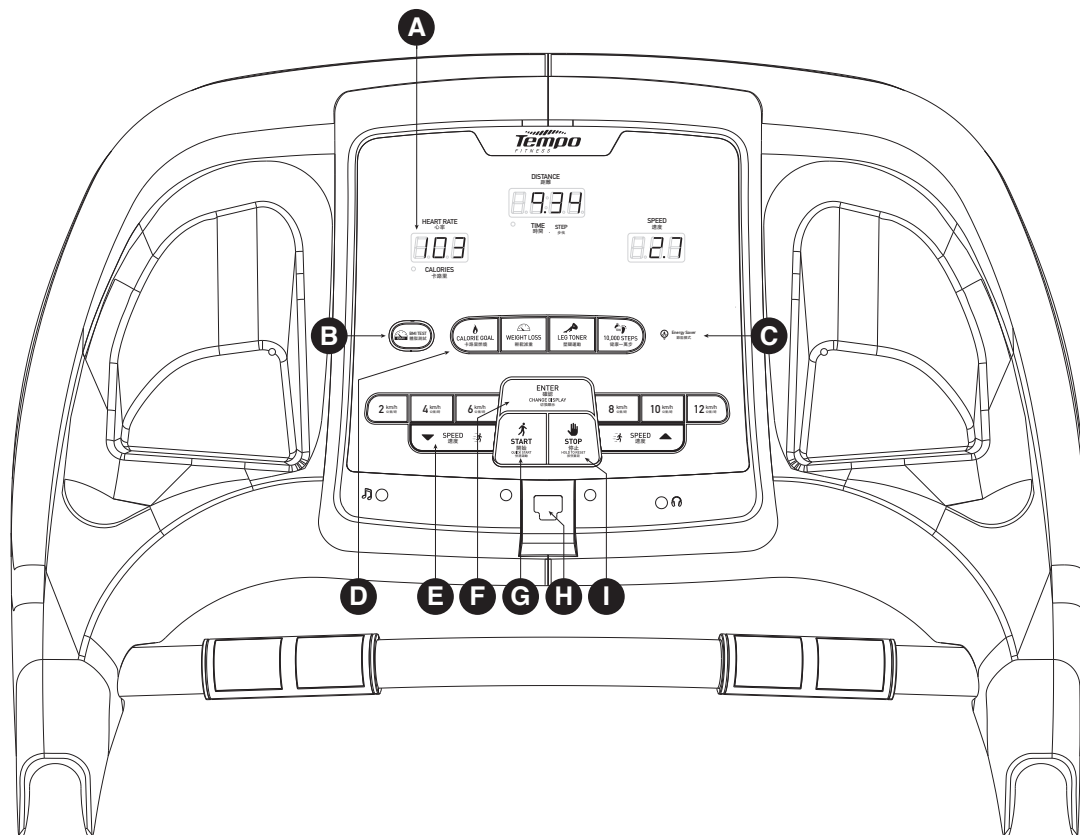
折疊尺寸：102 X 79 X 155 cm

# 儀表操作





T81  
圖示





## T81 儀表操作

注意：在跑步機儀表上覆蓋有一層透明的塑料保護膜，在使用之前應該將其撕除。

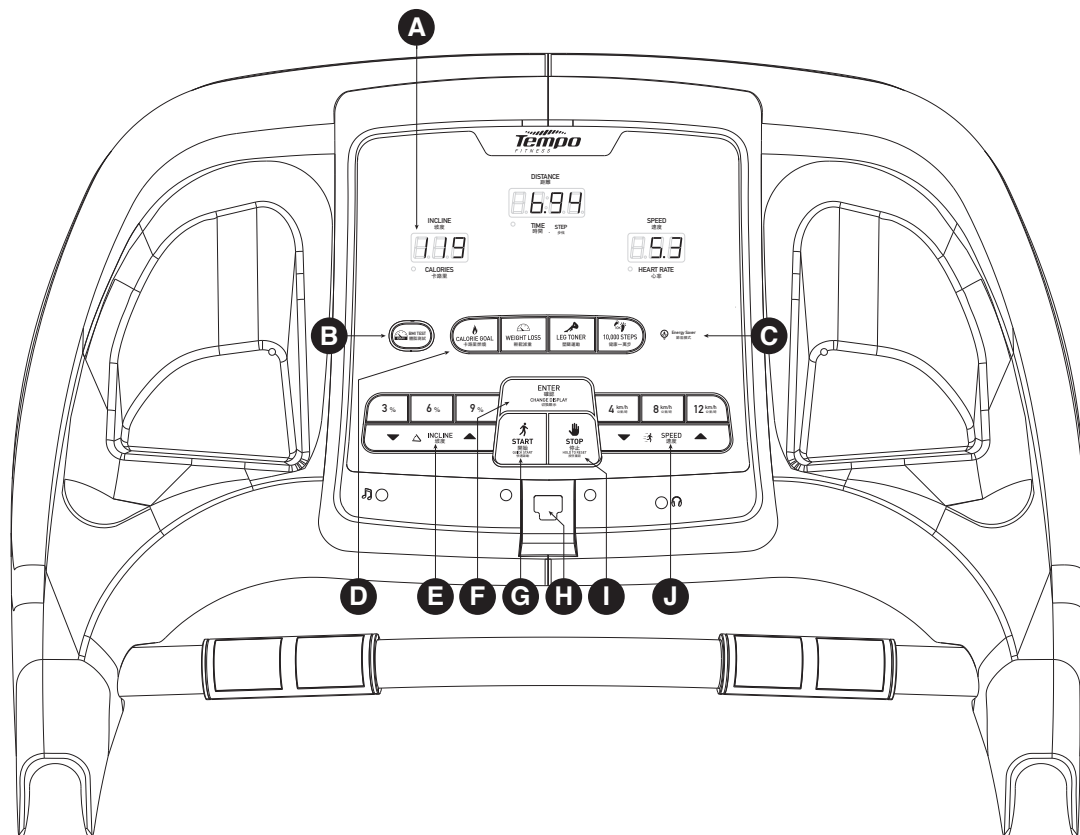
- A) 大型LED顯示窗口：顯示時間，距離，卡路里值，心率值，速度以及鍛煉模式顯示。
- B) BMI測試鍵：輸入個人體重與身高資料，跑步機會自動計算您的身體質量指數 ( BMI, BODY MASS INDEX ) 。
- C) 節能裝置：在進入待機模式15分鐘之後，節能裝置將會自動啟動，以減少跑步機的用電量。
- D) 程序選擇鍵：按下此鈕可以選擇對應程序。
- E) 速度▼▲鍵：調節跑步機速度的增減(調節增減為0.1公里)。
- F) 確認：在鍛煉程式設置過程中用於確定相關的設定數值。
- G) 開始：按下此鈕開始選擇鍛煉模式進行鍛煉，或者恢復暫停的鍛煉。
- H) 安全開關位置：在安全開關插入之後可以啟動跑步機。
- I) 停止：按下此鈕可以暫停、結束鍛煉，按住三秒可以重置儀表。

## ! 注意

一開始啟動時 LED 視窗的最上層會顯示機台信息，之後隨著最下方的 LED 燈亮後會顯示下層資訊。



T82  
圖示



## T82 儀表操作

注意：在跑步機儀表上覆蓋有一層透明的塑料保護膜，在使用之前應該將其撕除。

- A) 大型LED顯示窗口：顯示時間，距離，卡路里值，心率值，速度，坡度以及鍛煉模式顯示。
- B) BMI測試鍵：輸入個人體重與身高資料，跑步機會自動計算您的身體質量指數 ( BMI, BODY MASS INDEX ) 。
- C) 節能裝置：在進入待機模式15分鐘之後，節能裝置將會自動啟動，以減少跑步機的用電量。
- D) 程序選擇鍵：按下此鈕可以選擇對應程序。
- E) 坡度▼▲鍵: 用於調節跑步機的傾斜度。
- F) 確認：在鍛煉程式設置過程中用於確定相關的設定數值。
- G) 開始：按下此鈕開始選擇鍛煉模式進行鍛煉，或者恢復暫停的鍛煉。
- H) 安全開關位置：在安全開關插入之後可以啟動跑步機。
- I) 停止：按下此鈕可以暫停、結束鍛煉，按住三秒可以重置儀表。
- J) 速度▼▲鍵: 調節跑步機速度的增減(調節增減為0.1公里)。

### 注意

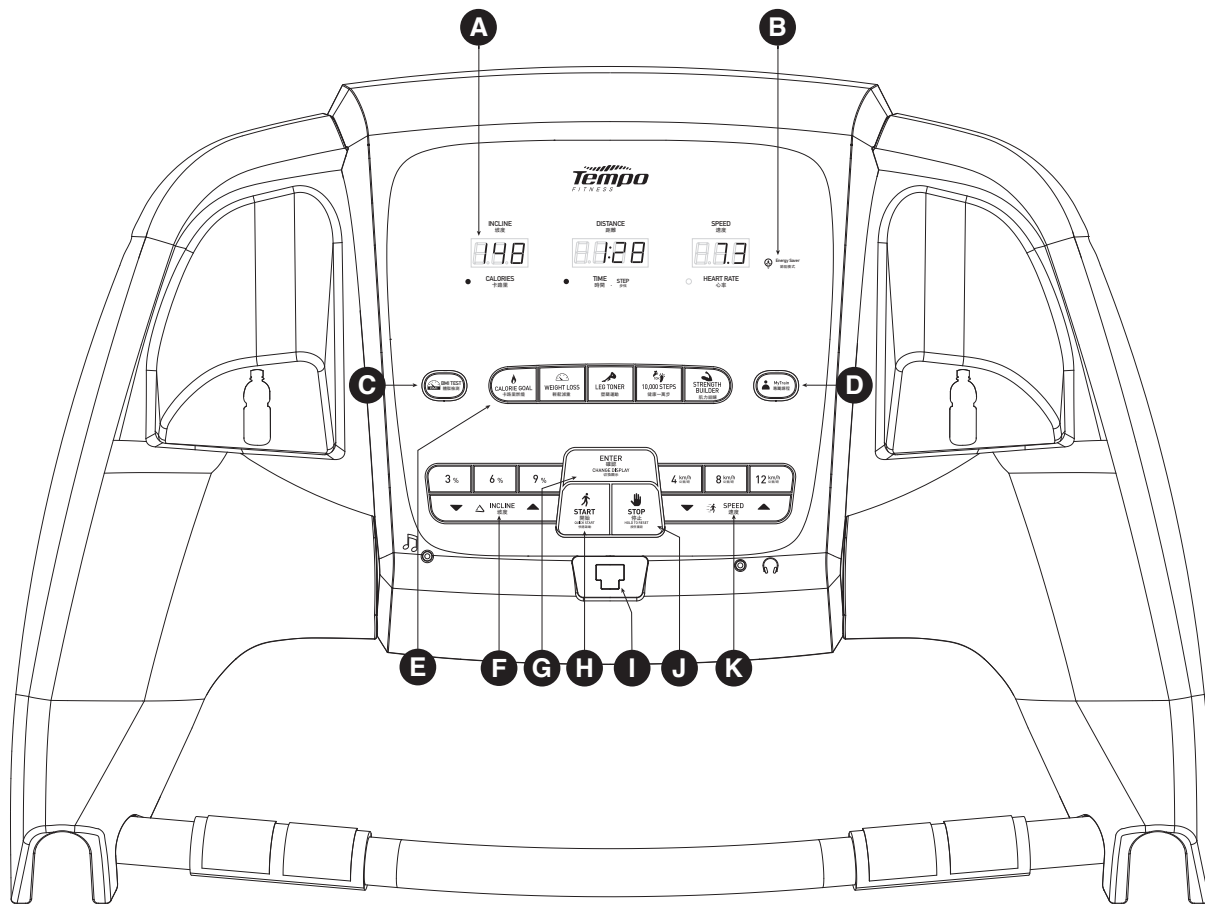
一開始啟動時 LED 視窗的最上層會顯示機台信息，之後隨著最下方的 LED 燈亮後會顯示下層資訊。



T82  
圖示



T85  
圖示





## T85 儀表操作

注意：在跑步機儀表上覆蓋有一層透明的塑料保護膜，在使用之前應該將其撕除。

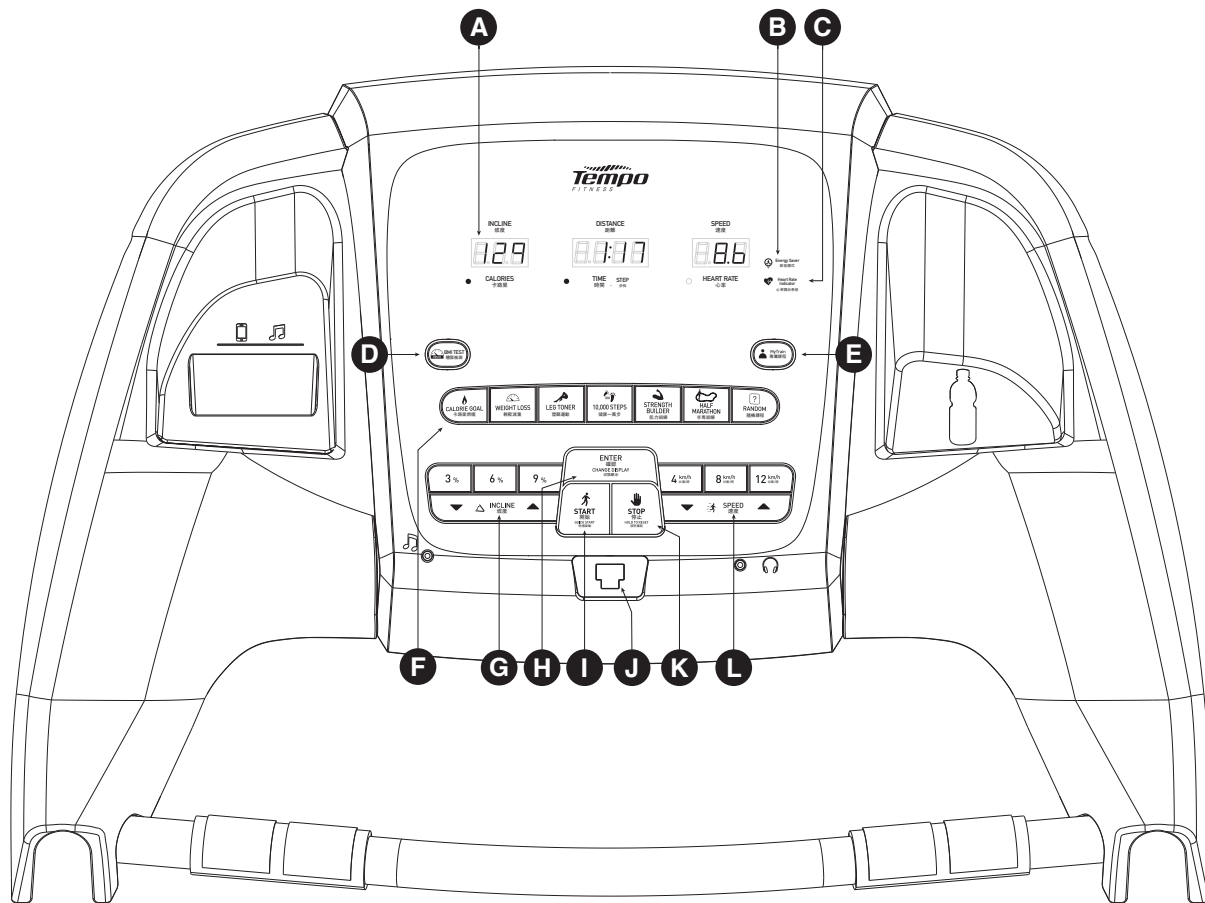
- A) 大型LED顯示窗口：顯示時間、距離、卡路里值、心率值、速度、坡度以及鍛煉模式顯示。
- B) 節能裝置：在進入待機模式15分鐘之後，節能裝置將會自動啟動，以減少跑步機的用電量。
- C) BMI測試鍵：輸入個人體重與身高資料，跑步機會自動計算您的身體質量指數 ( BMI, BODY MASS INDEX ) 。
- D) MYTRAIN專屬課程鍵：為您快速記憶個人的運動程式，確實完成任一運動程式後按住此鍵3秒，即自動為您儲存本次運動的速度/坡度變化數據；下次運動開始前選擇本程式，即可重新挑戰上次的運動課程內容。（注意：本程式只能存取一個運動課程，按住此鍵3秒會覆蓋原本記憶的運動變化）
- E) 程序選擇鍵：按下此鈕可以選擇對應程序。
- F) 坡度▼▲鍵：用於調節跑步機的傾斜度。
- G) 確認：在鍛煉程式設置過程中用於確定相關的設定數值。
- H) 開始：按下此鈕開始選擇鍛煉模式進行鍛煉，或者恢復暫停的鍛煉。
- I) 安全開關位置：在安全開關插入之後可以啟動跑步機。
- J) 停止：按下此鈕可以暫停、結束鍛煉，按住三秒可以重置儀表。
- K) 速度▼▲鍵：調節跑步機速度的增減(調節增減為0.1公里)。

### 注意

一開始啟動時 LED 視窗的最上層會顯示機台信息，之後隨著最下方的 LED 燈亮後會顯示下層資訊。



T86  
圖示





## T86 儀表操作

注意：在跑步機儀表上覆蓋有一層透明的塑料保護膜，在使用之前應該將其撕除。

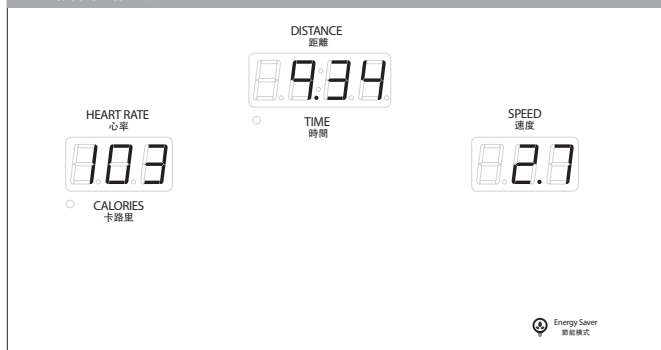
- A) 大型LED顯示窗口：顯示時間，距離，卡路里值，心率值，速度，坡度以及鍛煉模式顯示。
- B) 節能裝置：在進入待機模式15分鐘之後，節能裝置將會自動啟動，以減少跑步機的用电量。
- C) 心率提示系統（僅T86獨有）：為您監控運動時的心率變化，並在儀表LED以燈光提示目前運動狀態，確保您達到預期的運動狀態。當用戶心率偏離目標心率區，CITTÀSERIES電動跑步機的心率提示系統會發出響鬧警示。
- D) BMI測試鍵：輸入個人體重與身高資料，跑步機會自動計算您的身體質量指數（BMI,BODY MASS INDEX）。
- E) MYTRAIN專屬課程鍵：為您快速記憶個人的運動程式，確實完成任一運動程式後按住此鍵3秒，即自動為您儲存本次運動的速度/坡度變化數據；下次運動開始前選擇本程式，即可重新挑戰上次的運動課程內容。（注意：本程式只能存取一個運動課程，按住此鍵3秒會覆蓋原本記憶的運動變化）。
- F) 程序選擇鍵：按下此鈕可以選擇對應程序。
- G) 坡度▼▲鍵：用於調節跑步機的傾斜度。
- H) 確認：在鍛煉程式設置過程中用於確定相關的設定數值。
- I) 開始：按下此鈕開始選擇鍛煉模式進行鍛煉，或者恢復暫停的鍛煉。
- J) 安全開關位置：在安全開關插入之後可以啟動跑步機。
- K) 停止：按下此鈕可以暫停、結束鍛煉，按住三秒可以重置儀表。
- L) 速度▼▲鍵：調節跑步機速度的增減(調節增減為0.1公里)。

### ! 注意

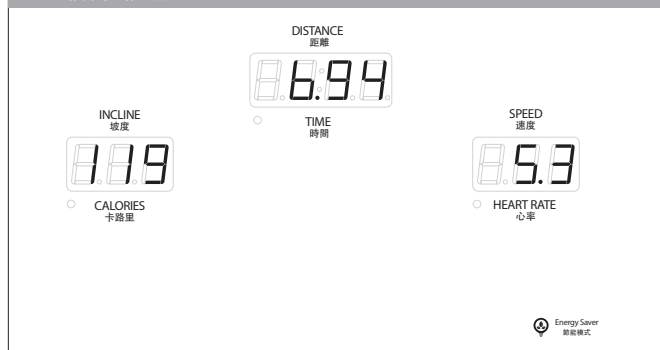
一開始啟動時 LED 視窗的最上層會顯示機台信息，之後隨著最下方的 LED 燈亮後會顯示下層資訊。



T81顯示視窗



T82顯示視窗



## 面板顯示

時間：顯示的時間值單位為分鐘，可以通過此顯示欄查看您的鍛煉計劃的剩餘時間或者持續時間。

距離：顯示的距離值單位為公里，可以通過此顯示欄查看您的鍛煉計劃的剩餘距離或者已完成距離。

速度：顯示的速度值單位為公里/每小時，通過此欄顯示您在跑步機上行走或者跑步的速度。

卡路里：顯示您已經消耗的卡路里值，或者為達到鍛煉目標尚需消耗的卡路里值。

心率：心率顯示的單位為BPM（每分鐘心跳次數），用於監測您的心率（只有在雙手和心率握把接觸時才會顯示）。坡度(僅T82獨有)：顯示的坡度值單位為百分比，通過此欄顯示您在跑步機上行走或者跑步的坡度。

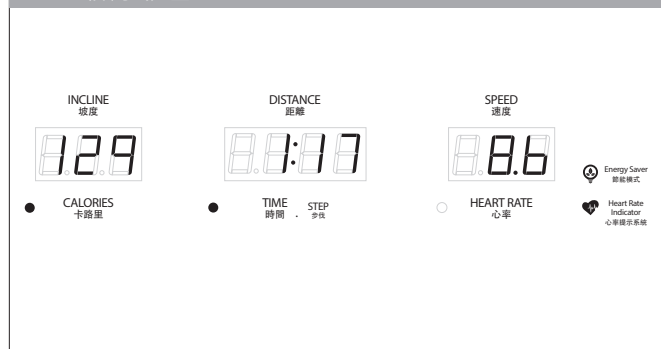
步伐：於10,000步運動程式中顯示您剩餘的步伐數目標，運動開始後會自動從目標步伐數開始倒數



T85顯示視窗



T86顯示視窗



## 面板顯示

時間：顯示的時間值單位為分鐘，可以通過此顯示欄查看您的鍛煉計劃的剩餘時間或者持續時間。

距離：顯示的距離值單位為公里，可以通過此顯示欄查看您的鍛煉計劃的剩餘距離或者已完成距離。

速度：顯示的速度值單位為公里/每小時，通過此欄顯示您在跑步機上行走或者跑步的速度。

卡路里：顯示您已經消耗的卡路里值，或者為達到鍛煉目標尚需消耗的卡路里值。

心率：心率顯示的單位為BPM（每分鐘心跳次數），用於監測您的心率（只有在雙手和心率握把接觸時才會顯示）。

坡度：顯示的坡度值單位為百分比，通過此欄顯示您在跑步機上行走或者跑步的坡度。

步伐：於10,000步運動程式中顯示您剩餘的步伐數目標，運動開始後會自動從目標步伐數開始倒數。

心率提示系統(僅T86獨有)：為您監控運動時的心率變化，並在儀表LED以燈光提示目前運動狀態，確保您達到預期的運動狀態。

當用戶心率偏離目標心率區，CITTÀ Series電動跑步機的心率提示系統便會發出響鬧警示。



## 程式檔案

### 準備啟動

- 1) 檢查並確保附近沒有任何雜物會妨礙跑步機訓練運動。
- 2) 將電源插頭插入到插座中，然後打開跑步機的電源。
- 3) 站在跑步機的裝飾護條上。
- 4) 請將安全開關夾在您的衣服上並確保其是牢固的，不會在鍛煉過程中從身上掉落。
- 5) 將安全鑰匙插入到跑步機儀表中的安全孔中。
- 6) 您可透過以下兩種方式開始鍛煉：

#### A) 快速啟動

您僅需按下啟動鍵即可開始鍛煉。時間、距離、及卡路里將從零開始累計。

#### B) 選擇一個程序

- 1) 使用程序選擇鍵，選取鍛煉模式後按下確認鍵。
- 2) 使用速度▼▲調整目標設置。
- 3) a. 若您選擇心肺訓練、丘陵慢跑、登山運動、燃脂運動其中一項程序，您需要使用速度▼▲選取鍛煉強度。  
b. 若您選擇舒壓健走，則跳過此項。
- 4) 按下開始鍵，開始進行鍛煉。

注意：如果未選中任何鍛煉模式，程序將會自動切換到手動模式。在這種模式下，所有的速度值以及坡度值都必須由用戶手動輸入。

## 鍛煉模式情況

注意：

- 1) 運動中調整運動的坡度/速度時，後續的運動強度也會依照表格內容跟著變化。
  - 2) T81與T82運動程序（卡路里燃燒，輕鬆減重，塑腿運動，健康一萬步）。
  - 3) T85運動程序（卡路里燃燒，輕鬆減重，塑腿運動，健康一萬步，肌力訓練，MyTrain專屬課程）
  - 4) T86運動程序（卡路里燃燒，輕鬆減重，塑腿運動，健康一萬步，肌力訓練，半馬訓練，MyTrain專屬課程，隨機訓練）。
- 
- 1) 卡路里目標：設定個人期望的卡路里燃燒目標後輸入希望的速度，跑步機將幫助您完成個人健身計劃。運動過程中可任意調整速度與坡度目標，跑步機將自動計算並倒數您的運動目標值。



- 2) 輕鬆減重：通過速度與坡度的變化讓您始終處於脂肪燃燒的運動狀態，幫助您盡快達到個人減重目標，建議運動時間需要30分鐘以上，運動過後飲用1000CC的白開水，同時1小時內請勿進食。

(公制, 公里/小時)

| Segment  |         | Warm Up  |     | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | Cool Down |     |
|----------|---------|----------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|-----|
| Time     |         | 4:00 MIN |     | 30 SEC | 30 SEC | 30 SEC | 30 SEC | 30 SEC | 30 SEC | 30 SEC | 30 SEC | 4:00 MIN  |     |
| Level 1  | Incline | 0.0      | 0.5 | 1.5    | 1.5    | 1.0    | 0.5    | 0.5    | 0.5    | 1.0    | 1.5    | 0.5       | 0.0 |
|          | Speed   | 1.6      | 2.4 | 3.2    | 4.0    | 4.8    | 5.6    | 6.4    | 5.6    | 4.8    | 4.0    | 3.6       | 2.4 |
| Level 2  | Incline | 0.0      | 0.5 | 1.5    | 1.5    | 1.0    | 0.5    | 1.0    | 0.5    | 1.0    | 1.5    | 0.5       | 0.0 |
|          | Speed   | 2.0      | 3.0 | 4.0    | 4.8    | 5.6    | 6.4    | 7.2    | 6.4    | 5.6    | 4.8    | 4.1       | 2.8 |
| Level 3  | Incline | 0.5      | 1.0 | 2.0    | 2.0    | 1.5    | 1.0    | 1.0    | 1.0    | 1.5    | 2.0    | 1.0       | 0.5 |
|          | Speed   | 2.4      | 3.6 | 4.8    | 5.6    | 6.4    | 7.2    | 8.0    | 7.2    | 6.4    | 5.6    | 4.8       | 3.2 |
| Level 4  | Incline | 0.5      | 1.0 | 2.0    | 2.0    | 1.5    | 1.0    | 1.0    | 1.0    | 1.5    | 2.0    | 1.0       | 0.5 |
|          | Speed   | 2.8      | 4.1 | 5.6    | 6.4    | 7.2    | 8.0    | 8.8    | 8.0    | 7.2    | 6.4    | 5.4       | 3.6 |
| Level 5  | Incline | 1.0      | 1.5 | 2.5    | 2.5    | 2.0    | 1.5    | 1.5    | 1.5    | 2.0    | 2.5    | 1.5       | 1.0 |
|          | Speed   | 3.2      | 4.8 | 6.4    | 7.2    | 8.0    | 8.8    | 9.6    | 8.8    | 8.0    | 7.2    | 6.0       | 4.0 |
| Level 6  | Incline | 1.0      | 1.5 | 2.5    | 2.5    | 2.0    | 1.5    | 1.5    | 1.5    | 2.0    | 2.5    | 1.5       | 1.0 |
|          | Speed   | 3.6      | 5.4 | 7.2    | 8.0    | 8.8    | 9.6    | 10.4   | 9.6    | 8.8    | 8.0    | 6.5       | 4.4 |
| Level 7  | Incline | 1.5      | 2.0 | 3.0    | 3.0    | 2.5    | 2.0    | 2.0    | 2.0    | 2.5    | 3.0    | 2.0       | 1.5 |
|          | Speed   | 4.0      | 6.0 | 8.0    | 8.8    | 9.6    | 10.4   | 11.2   | 10.4   | 9.6    | 8.8    | 7.2       | 4.8 |
| Level 8  | Incline | 1.5      | 2.0 | 3.0    | 3.0    | 2.5    | 2.0    | 2.0    | 2.0    | 2.5    | 3.0    | 2.0       | 1.5 |
|          | Speed   | 4.4      | 6.5 | 8.8    | 9.6    | 10.4   | 11.2   | 12.0   | 11.2   | 10.4   | 9.6    | 7.8       | 5.2 |
| Level 9  | Incline | 2.0      | 2.5 | 3.5    | 3.5    | 3.0    | 2.5    | 2.5    | 2.5    | 3.0    | 3.5    | 2.5       | 2.0 |
|          | Speed   | 4.8      | 7.2 | 9.6    | 10.4   | 11.2   | 12.0   | 12.8   | 12.0   | 11.2   | 10.4   | 8.4       | 5.6 |
| Level 10 | Incline | 2.0      | 2.5 | 3.5    | 3.5    | 3.0    | 2.5    | 2.5    | 2.5    | 3.0    | 3.5    | 2.5       | 2.0 |
|          | Speed   | 5.2      | 7.8 | 10.4   | 11.2   | 12.0   | 12.8   | 13.6   | 12.8   | 12.0   | 11.2   | 8.9       | 6.0 |

(英制, 英里/小時)

| Segment  |         | Warm Up  |     | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | Cool Down |     |
|----------|---------|----------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|-----|
| Time     |         | 4:00 MIN |     | 30 SEC | 30 SEC | 30 SEC | 30 SEC | 30 SEC | 30 SEC | 30 SEC | 30 SEC | 4:00 MIN  |     |
| Level 1  | Incline | 0.0      | 0.5 | 1.5    | 1.5    | 1.0    | 0.5    | 0.5    | 0.5    | 1.0    | 1.5    | 0.5       | 0.0 |
|          | Speed   | 1.0      | 1.5 | 2.0    | 2.5    | 3.0    | 3.5    | 4.0    | 3.5    | 3.0    | 2.5    | 2.3       | 1.5 |
| Level 2  | Incline | 0.0      | 0.5 | 1.5    | 1.5    | 1.0    | 0.5    | 1.0    | 0.5    | 1.0    | 1.5    | 0.5       | 0.0 |
|          | Speed   | 1.3      | 1.9 | 2.5    | 3.0    | 3.5    | 4.0    | 4.5    | 4.0    | 3.5    | 3.0    | 2.6       | 1.8 |
| Level 3  | Incline | 0.5      | 1.0 | 2.0    | 2.0    | 1.5    | 1.0    | 1.0    | 1.0    | 1.5    | 2.0    | 1.0       | 0.5 |
|          | Speed   | 1.5      | 2.3 | 3.0    | 3.5    | 4.0    | 4.5    | 5.0    | 4.5    | 4.0    | 3.5    | 3.0       | 2.0 |
| Level 4  | Incline | 0.5      | 1.0 | 2.0    | 2.0    | 1.5    | 1.0    | 1.0    | 1.0    | 1.5    | 2.0    | 1.0       | 0.5 |
|          | Speed   | 1.8      | 2.6 | 3.5    | 4.0    | 4.5    | 5.0    | 5.5    | 5.0    | 4.5    | 4.0    | 3.4       | 2.3 |
| Level 5  | Incline | 1.0      | 1.5 | 2.5    | 2.5    | 2.0    | 1.5    | 1.5    | 1.5    | 2.0    | 2.5    | 1.5       | 1.0 |
|          | Speed   | 2.0      | 3.0 | 4.0    | 4.5    | 5.0    | 5.5    | 6.0    | 5.5    | 5.0    | 4.5    | 3.8       | 2.5 |
| Level 6  | Incline | 1.0      | 1.5 | 2.5    | 2.5    | 2.0    | 1.5    | 1.5    | 1.5    | 2.0    | 2.5    | 1.5       | 1.0 |
|          | Speed   | 2.3      | 3.4 | 4.5    | 5.0    | 5.5    | 6.0    | 6.5    | 6.0    | 5.5    | 5.0    | 4.1       | 2.8 |
| Level 7  | Incline | 1.5      | 2.0 | 3.0    | 3.0    | 2.5    | 2.0    | 2.0    | 2.0    | 2.5    | 3.0    | 2.0       | 1.5 |
|          | Speed   | 2.5      | 3.8 | 5.0    | 5.5    | 6.0    | 6.5    | 7.0    | 6.5    | 6.0    | 5.5    | 4.5       | 3.0 |
| Level 8  | Incline | 1.5      | 2.0 | 3.0    | 3.0    | 2.5    | 2.0    | 2.0    | 2.0    | 2.5    | 3.0    | 2.0       | 1.5 |
|          | Speed   | 2.8      | 4.1 | 5.5    | 6.0    | 6.5    | 7.0    | 7.5    | 7.0    | 6.5    | 6.0    | 4.9       | 3.3 |
| Level 9  | Incline | 2.0      | 2.5 | 3.5    | 3.5    | 3.0    | 2.5    | 2.5    | 2.5    | 3.0    | 3.5    | 2.5       | 2.0 |
|          | Speed   | 3.0      | 4.5 | 6.0    | 6.5    | 7.0    | 7.5    | 8.0    | 7.5    | 7.0    | 6.5    | 5.3       | 3.5 |
| Level 10 | Incline | 2.0      | 2.5 | 3.5    | 3.5    | 3.0    | 2.5    | 2.5    | 2.5    | 3.0    | 3.5    | 2.5       | 2.0 |
|          | Speed   | 3.3      | 4.9 | 6.5    | 7.0    | 7.5    | 8.0    | 8.5    | 8.0    | 7.5    | 7.0    | 5.6       | 3.8 |

注意：T81不包含坡度變化。



3) 塑腿運動：此運動課程促進下肢運動並有助於塑造腿形，透過充分的肌肉伸展，運動中的速度與坡度變化達到塑腿功效。運動程序每30秒會變化一次，請確實遵守下列要點以取得塑腿成效：

- 1) 運動前一定要充分伸展腿部肌肉（建議由他人協助，穿著適當的運動鞋）。
- 2) 以低速度零負擔的方式開始健身運動，運動過程中保持腳跟著地無衝擊的快走運動（快走即可，避免跑步衝擊）。
- 3) 每次運動確實完成至少30分鐘的快走。
- 4) 課程結束後至少飲用500-1000cc的飲水（切勿飲用含糖與熱量的飲料）。
- 5) 確實伸展與按摩腿部。
- 6) 每週完成2-3次運動，但切勿過度運動。

(公制, 公里/小時)

| Segments | Warm-Up  |     | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | Cool Down |     |
|----------|----------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|-----|
| Time     | 4:00 MIN |     | 30 SEC | 30 SEC | 30 SEC | 30 SEC | 30 SEC | 30 SEC | 30 SEC | 30 SEC | 4:00 MIN  |     |
| Level 1  | 0.8      | 1.6 | 2.4    | 3.2    | 4.0    | 4.8    | 5.6    | 4.8    | 4.0    | 3.2    | 1.6       | 0.8 |
| Level 2  | 0.8      | 1.6 | 3.2    | 4.0    | 4.8    | 5.6    | 6.4    | 5.6    | 4.8    | 4.0    | 1.6       | 0.8 |
| Level 3  | 0.8      | 2.4 | 4.0    | 4.8    | 5.6    | 6.4    | 7.2    | 6.4    | 5.6    | 4.8    | 2.4       | 1.6 |
| Level 4  | 0.8      | 2.4 | 4.8    | 5.6    | 6.4    | 7.2    | 8.0    | 7.2    | 6.4    | 5.6    | 2.4       | 1.6 |
| Level 5  | 0.8      | 3.2 | 5.6    | 6.4    | 7.2    | 8.0    | 8.8    | 8.0    | 7.2    | 6.4    | 3.2       | 1.6 |
| Level 6  | 0.8      | 3.2 | 6.4    | 7.2    | 8.0    | 8.8    | 9.6    | 8.8    | 8.0    | 7.2    | 3.2       | 1.6 |
| Level 7  | 0.8      | 4.0 | 7.2    | 8.0    | 8.8    | 9.6    | 10.4   | 9.6    | 8.8    | 8.0    | 4.0       | 2.4 |
| Level 8  | 0.8      | 4.0 | 8.0    | 8.8    | 9.6    | 10.4   | 11.2   | 10.4   | 9.6    | 8.8    | 4.0       | 2.4 |
| Level 9  | 0.8      | 4.8 | 8.8    | 9.6    | 10.4   | 11.2   | 12.0   | 11.2   | 10.4   | 9.6    | 4.8       | 3.2 |
| Level 10 | 0.8      | 4.8 | 9.6    | 10.4   | 11.2   | 12.0   | 12.8   | 12.0   | 11.2   | 10.4   | 4.8       | 3.2 |

(英制, 英里/小時)

| Segments | Warm-Up  |     | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | Cool Down |     |
|----------|----------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|-----|
| Time     | 4:00 MIN |     | 30 SEC | 30 SEC | 30 SEC | 30 SEC | 30 SEC | 30 SEC | 30 SEC | 30 SEC | 4:00 MIN  |     |
| Level 1  | 0.5      | 1.0 | 1.5    | 2.0    | 2.5    | 3.0    | 3.5    | 3.0    | 2.5    | 2.0    | 1.0       | 0.5 |
| Level 2  | 0.5      | 1.0 | 2.0    | 2.5    | 3.0    | 3.5    | 4.0    | 3.5    | 3.0    | 2.5    | 1.0       | 0.5 |
| Level 3  | 0.5      | 1.5 | 2.5    | 3.0    | 3.5    | 4.0    | 4.5    | 4.0    | 3.5    | 3.0    | 1.5       | 1.0 |
| Level 4  | 0.5      | 1.5 | 3.0    | 3.5    | 4.0    | 4.5    | 5.0    | 4.5    | 4.0    | 3.5    | 1.5       | 1.0 |
| Level 5  | 0.5      | 2.0 | 3.5    | 4.0    | 4.5    | 5.0    | 5.5    | 5.0    | 4.5    | 4.0    | 2.0       | 1.0 |
| Level 6  | 0.5      | 2.0 | 4.0    | 4.5    | 5.0    | 5.5    | 6.0    | 5.5    | 5.0    | 4.5    | 2.0       | 1.0 |
| Level 7  | 0.5      | 2.5 | 4.5    | 5.0    | 5.5    | 6.0    | 6.5    | 6.0    | 5.5    | 5.0    | 2.5       | 1.5 |
| Level 8  | 0.5      | 2.5 | 5.0    | 5.5    | 6.0    | 6.5    | 7.0    | 6.5    | 6.0    | 5.5    | 2.5       | 1.5 |
| Level 9  | 0.5      | 3.0 | 5.5    | 6.0    | 6.5    | 7.0    | 7.5    | 7.0    | 6.5    | 6.0    | 3.0       | 2.0 |
| Level 10 | 0.5      | 3.0 | 6.0    | 6.5    | 7.0    | 7.5    | 8.0    | 7.5    | 7.0    | 6.5    | 3.0       | 2.0 |



- 4) 健康一萬步：醫學證實每天步行1萬步有助身體健康，此一運動以此步伐數為目標，帶您迎向健康的未來。選取此程式後按開始鍵，您的跑步機將自動將您的運動參數轉為運動步伐數，達到1萬步後機台將自動停止。（可參照下方參數公式）
- 5) 肌力訓練(T81&82無此程式)：每30~90秒變化坡度的運動程序，挑戰您的心肺與肌肉耐力，設定時間後可選擇10級運動強度，不斷挑戰個人的肌力極限。

| Segments | Warm-Up  |   |   |   | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10     | 11     | 12     | Cool Down |   |   |   |
|----------|----------|---|---|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|---|---|---|
| Time     | 4:00 MIN |   |   |   | 30 SEC | 60 SEC | 90 SEC | 60 SEC | 90 SEC | 45 SEC | 60 SEC | 45 SEC | 90 SEC | 90 SEC | 30 SEC | 30 SEC | 4:00 MIN  |   |   |   |
| Level 1  | 1        | 1 | 1 | 2 | 2      | 2      | 2      | 1      | 2      | 2      | 1      | 2      | 1      | 2      | 2      | 2      | 2         | 1 | 1 | 1 |
| Level 2  | 1        | 1 | 1 | 2 | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 3      | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 2         | 1 | 1 | 1 |
| Level 3  | 1        | 1 | 1 | 2 | 2      | 2      | 2      | 2      | 3      | 4      | 2      | 3      | 2      | 2      | 2      | 2      | 2         | 1 | 1 | 1 |
| Level 4  | 1        | 1 | 1 | 2 | 2      | 2      | 3      | 3      | 4      | 5      | 3      | 4      | 3      | 3      | 2      | 2      | 2         | 1 | 1 | 1 |
| Level 5  | 1        | 2 | 2 | 2 | 2      | 3      | 4      | 4      | 5      | 5      | 4      | 5      | 4      | 4      | 3      | 2      | 2         | 2 | 2 | 1 |
| Level 6  | 1        | 2 | 2 | 3 | 3      | 4      | 5      | 5      | 5      | 6      | 5      | 5      | 5      | 5      | 4      | 3      | 3         | 2 | 2 | 1 |
| Level 7  | 1        | 2 | 2 | 3 | 4      | 5      | 6      | 5      | 6      | 7      | 5      | 6      | 5      | 6      | 5      | 4      | 3         | 2 | 2 | 1 |
| Level 8  | 1        | 1 | 1 | 2 | 5      | 6      | 7      | 8      | 8      | 9      | 8      | 8      | 8      | 7      | 6      | 5      | 2         | 1 | 1 | 1 |
| Level 9  | 2        | 2 | 2 | 3 | 6      | 7      | 8      | 9      | 10     | 10     | 9      | 9      | 9      | 8      | 7      | 6      | 2         | 1 | 1 | 1 |
| Level 10 | 2        | 3 | 4 | 5 | 7      | 8      | 9      | 10     | 10     | 10     | 9      | 10     | 10     | 9      | 8      | 7      | 3         | 2 | 2 | 1 |

- 6) 半馬訓練(T86獨有)：模擬一般馬拉松賽程的一半，此課程將強化您的腿部肌肉與心肺功能，訓練你面對真正的半馬比賽。
- 7) 隨機訓練(T86獨有)：跑步機將隨機挑選今天適合您的健身課程，選定後可按確認開始運動設定，或再次隨機挑選您今天的健身課程。
- 8) MyTrain專屬課程(T81&82無此程式)：為您快速記憶個人的運動程式，確實完成任一運動程式後按住此鍵3秒，即自動為您儲存本次運動的速度與坡度變化數據；下次運動開始前選擇本程式，即可重新挑戰上次的運動課程內容。（注意：本程式只能存取一個運動課程，按此鍵3秒會覆蓋原本記憶的運動變化）

步伐計算公式：

以平均 0.8 公尺 (meter) 為一步，約為 2.6 英尺 (feet) 與 31 英寸 (inch)

步伐數 = 距離 / 平均步伐長度

例：完成 500 公尺 (meter)=6,250 步



## 其他功能

**BMI 測試：**輸入個人體重與身高資料，跑步機會自動計算您的身體質量指數 ( BMI · Body Mass Index )

BMI計算公式：

磅和英寸的公式：體重(磅)/ [高度(英寸)]<sup>2</sup> x 703

公尺和公尺(或公分)公式：體重(公斤)/[身高(公尺)]<sup>2</sup>

| 分類   | BMI       | 腰圍 ( 厘米 )        |                        |                  |
|------|-----------|------------------|------------------------|------------------|
|      |           | 男: <85<br>女: <80 | 男: <85~95<br>女: <80~90 | 男: ≥95<br>女: ≥90 |
| 體重過低 | <18.5     | ——               | ——                     | ——               |
| 體重正常 | 18.5~23.9 | ——               | 危險                     | 高危險              |
| 超重   | 24.0~27.9 | 危險               | 高危險                    | 極高危險             |
| 肥胖   | ≥28       | 高危險              | 極高危險                   | 極高危險             |

注意：BMI 測試數值分析依據 WHO 調整的亞洲成人質量分析，與其他國際分析略有不同，資料來源《中國成人超重和肥胖症預防控制指南》。

**節能模式 (Energy Saver):** 本機配有節能模式，機器暫停 5 分鐘後將恢復初始畫面，並於 15 分鐘後進入節能模式，節電率 >87%，遇節能模式時按任意鍵即可恢復初始畫面。此節能模式可於工程設定中關閉，要進入工程模式可同時長按坡度 ▲ 與速度 ▼ 約 3-5 秒 (\* 參照下面注 )，使用箭頭選到 ENG3 模式並按確認鍵進入，進入後可使用箭頭選擇開啟或關閉節能模式。可長按停止鍵 3-5 秒跳出 ENG3 字段，再次長按停止鍵 3-5 秒即可退出工程模式。

\* 注：T81 無坡度按鍵，可用速度 ▲ ▼ 來進入工程模式。

**心率提示系統 ( 僅 T86 獨有 ):** 為您監控運動時的心率變化，並在儀表 LED 以燈光提示目前運動狀態，確保您達到預期的運動狀態。當用戶心率偏離目標心率區，CITTÀ Series 電動跑步機的心率提示系統便會發出響鬧警示。

心率提示公式：

暖身 ( 低 )=(70-90BPM) = 藍色 LED 光

健身 ( 中 )=(90-120 BPM) = 綠色 LED 光

減肥 / 塑身 ( 中高 )=(120-140 BPM) = 綠光快閃

體力挑戰 ( 高速 )=(140-155 BPM) = 紅光快閃

警示 ( 過高 / 過低 )=( >155BPM / <70BPM) = 紅光快閃加警示音

## 心 率



### 心率握把

將雙手手掌直接放在手握心率握把上，雙手應同時握住，以便識別心率。握住握把持續心率 20 秒即可識別出心率。握住心率握把時，不要握得太緊，如果持續緊握心率把手，可能出現讀數不穩定。為使傳感器的接觸良好，請確保心率傳感器的清潔。

\* 注意：不要過於用力地按緊傳感器，可能導致傳感器損壞。

### ! 警 告

心率讀數僅作為鍛煉輔助作用，而非醫用目的。您的心率監測系統可能出現不準確，許多因素都可能影響到心率讀數的準確性。如果您覺得頭暈不適應立即停止鍛煉。過度鍛煉可能會引起嚴重傷害或死亡。

### 什麼是目標心率區間？

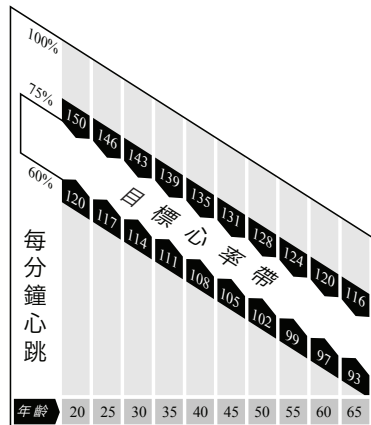
目標心率區間表明了要達到預期的鍛煉效果，您所要達到的每分鐘的心跳次數，由其所佔您的每分鐘最大心跳次數的比例來代表。目標區間因人而異，取決於年齡、當前身體狀況及個人的健康目標。美國心臟協會建議鍛煉時的目標心率區間為最大心率的 60% 至 75% 之間。初學者通常希望在 60% 以內鍛煉，而更有經驗的鍛煉者則想要在 70-75% 的範圍內鍛煉。

見參考圖

#### 舉例

對一位 42 歲的用戶：在圖的底部找到年齡（約到 40），從年齡欄上對應的目標區間條，得到結果：60% 的最大心跳率 = 每分鐘心跳 108 次，75% 的最大心跳率 = 每分鐘心跳 135 次。

\* 請在開始鍛煉計劃之前，諮詢您的醫生。





## 心率功能的使用

您的跑步機帶有手握心率握把。

本產品中的心率檢測功能並不是醫療設備。通過心率握把檢測到的心率值是實際心率值的相對預估值，因此在需要精確的心率讀數值時，不能採用本產品檢測到的心率值。部分用戶，包括設置了心臟康復鍛煉計劃的用戶，可採用其它替代心率監測系統，例如胸帶或者腕帶能夠獲得更好的效果。心率檢測讀數的精確性受很多因素的影響，包括用戶的運動情況。心率讀數只能作為鍛煉過程中的一種輔助功能使用，粗略地確定心率的走向和趨勢。在使用時請諮詢您的醫生。

### 警告

在檢測心率值的過程中，必須隨時靜靜地站立在跑步機的兩側護條上。如果您在運動過程中進行心率檢測，可能會獲得不準確的讀數值。不得緊緊地按住傳感器，這可能會導致傳感器損壞。

### 警告

心率功能不是醫用器具。許多因素都可能影響到心率讀數的準確性。心率讀數僅作為鍛煉輔助使用。

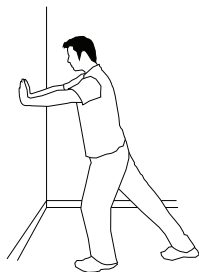
## 感覺費力的程度

感覺費力的程度是最簡單的一種方式來檢視運動強度，如果運動的時候，氣喘得一句話也說不出來，那麼這種運動強度就太大了。經驗告訴我們運動最好是能達到興奮點而不是衰竭點，所以如果您運動時呼吸開始急促了，就應該減緩速度。切記千萬不要運動過度。

## 熱身運動

### 先做伸展運動

在使用產品前，最好花幾分鐘做一些溫和的伸展運動。鍛煉前的伸展運動能夠提高靈活性，減少運動損傷的機率。溫和地進行每一個緩慢的伸展動作，不要伸展到身體有疼痛感，確保做這些伸展動作時不要扭傷身體。

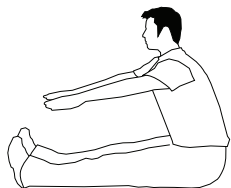
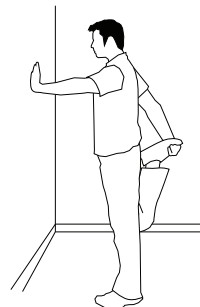


#### 1. 站立式小腿肌肉伸展

靠牆站立，左腳腳趾離牆約 30 厘米，右腳腳趾位於左腳後約 30 厘米。身體前傾，雙手手掌撐住牆面，保持腳後跟著地，保持此姿勢 15 秒，確保伸展時身體不要被扭傷，換邊重複此動作。

#### 2. 站立式四頭肌肌肉伸

利用牆面來保持平衡，用左手抓住左腳踝，將左腳貼向大腿，保持 15 秒，用右手抓住右腳踝，換邊重複此動作。



#### 3. 坐式肌腱 & 下背部肌肉伸展

雙腿前伸坐在地板上，雙膝不要交叉，手指往腳趾方向伸展，保持此姿勢數到 15 秒。確保在伸展時不要扭傷身體，身體恢復坐直。重複一次。



## 熱身與緩衝運動的重要性

### 熱身

每次鍛煉的前 2 至 5 分鐘，應專心於熱身運動。熱身運動能放鬆您的肌肉，為更激烈的鍛煉做好準備。確保在跑步機上以較慢的速度完成熱身運動，熱身運動將逐漸地使您的心率達到目標心率區間。

### 實現健身目標

開展長期健身計劃的重要一步是確立您的目標。您鍛煉的主要目標是為了減肥麼？改善肌肉麼？減少壓力麼？準備春季賽事麼？明確您的目標將有助於您開展更成功的鍛煉計劃。以下是一些常見的鍛煉目標：

### 緩和運動的重要性

請勿再在鍛煉中突然停止！用 3 至 5 分鐘的緩衝運動來適應運動量的降低，確保緩衝運動以緩慢的速度進行，以使您的心率降低。緩衝運動之後，重複上述的伸展活動，以放鬆和舒緩肌肉。

- 減肥 - 降低鍛煉強度，加長鍛煉時間
- 改善體形 - 間斷性鍛煉，高低強度交替進行
- 增加體能水平 - 更加頻繁的日常鍛煉
- 改善心血管耐力 - 中等強度的長時間鍛煉



## 家庭健康記錄表

| 日期 | 成員 | 年齡 | 身高 | 體重 | BMI<br>指數 | 血壓 | 血糖 |
|----|----|----|----|----|-----------|----|----|
|    |    |    |    |    |           |    |    |
|    |    |    |    |    |           |    |    |
|    |    |    |    |    |           |    |    |
|    |    |    |    |    |           |    |    |
|    |    |    |    |    |           |    |    |
|    |    |    |    |    |           |    |    |

| 日期 | 成員 | 年齡 | 身高 | 體重 | BMI<br>指數 | 血壓 | 血糖 |
|----|----|----|----|----|-----------|----|----|
|    |    |    |    |    |           |    |    |
|    |    |    |    |    |           |    |    |
|    |    |    |    |    |           |    |    |
|    |    |    |    |    |           |    |    |
|    |    |    |    |    |           |    |    |
|    |    |    |    |    |           |    |    |



| 日期 | 成員 | 年齡 | 身高 | 體重 | BMI<br>指數 | 血壓 | 血糖 |
|----|----|----|----|----|-----------|----|----|
|    |    |    |    |    |           |    |    |
|    |    |    |    |    |           |    |    |
|    |    |    |    |    |           |    |    |
|    |    |    |    |    |           |    |    |
|    |    |    |    |    |           |    |    |
|    |    |    |    |    |           |    |    |

| 日期 | 成員 | 年齡 | 身高 | 體重 | BMI<br>指數 | 血壓 | 血糖 |
|----|----|----|----|----|-----------|----|----|
|    |    |    |    |    |           |    |    |
|    |    |    |    |    |           |    |    |
|    |    |    |    |    |           |    |    |
|    |    |    |    |    |           |    |    |
|    |    |    |    |    |           |    |    |
|    |    |    |    |    |           |    |    |



## 故障排除及維護

### 我該如何清潔跑步機？

只需用肥皂和清水清潔，不要在塑料部件上使用溶解型洗滌劑。保持跑步機清潔和良好的操作環境，能夠將發生維護問題的機率降低到最小。因此，我們建議您執行下列預防維護計劃。

#### 每次使用後（日常）

拔掉插在牆上的電源線，關閉跑步機

- 用濕布擦拭本跑步機，不要使用溶解性洗滌劑，否則將損壞跑步機。
- 檢查電源線，若電源線損壞，請及時與銷售商客服聯繫。
- 增加體能水平——更加頻繁的日常鍛煉
- 確保電源線不被壓在跑步機下方或其它易被劃割的地方。

\* 注意：只有定期檢查損壞和磨損情況，如連接部件，才能維持設備安全。如果觀察到任何不良狀況，立即更換問題部件，移除問題部件直至維修完好。

## 故障排除以及維護

### 產品常見問題

#### 我的跑步機發出的聲音是否正常？

由於皮帶和滾輪之間存在摩擦作用，所有的跑步機都會發出獨特的一定強度的噪聲，尤其是新的跑步機產品。隨著時間的推移，噪聲將會逐漸降低，但不會完全消失。隨著使用時間的增加，皮帶會逐漸延伸，並使得皮帶和滾輪之間的相對運動更加順暢。

#### 為什麼我購買的跑步機比商店中的跑步機噪聲更大？

所有的健身器材在較大的商店展示區域內都顯得比較安靜，這主要是由於商場中的背景噪聲比您家中的背景噪聲更大。同時，和木地板相比，水平的混凝土地面對於噪聲的反射能力相對更低。有的時候採用一塊橡膠墊能夠降低底部的噪聲反射強度。如果健身器材放置在靠近牆壁的地方，則由於牆壁的反射作用，噪聲會更大一些。

#### 在什麼情況下我才應該為跑步機的噪聲擔憂？

在您的跑步機的噪聲強度不超過正常交際過程中說話聲強度的情況下，都處於正常噪聲範圍之內。

\* 注意：根據您購買的跑步機型號的不同，如上所述的規程內容可能會發生相應變化。更多詳細信息請和您的當地銷售代理商進行聯繫。



## 每周

按照以下步驟清潔跑步機下方：

- 關閉跑步機
- 移動跑步機到外部場所
- 擦淨或用吸塵器吸空積於跑步機下方的灰塵或其它顆粒
- 將跑步機移回原先的位置

## 每月

- 檢查跑步機上所有螺栓和腳踏板的緊固程度
- 清理從跑步機下方掉下的碎屑

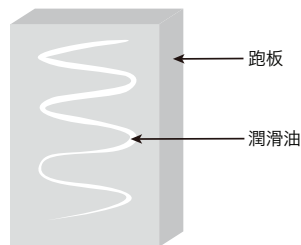
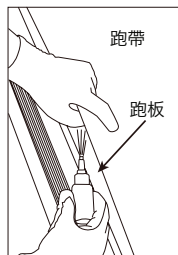
## 跑板、跑帶潤滑保養

為了使您的跑步機保持最佳性能，請每 3 個月或使用達到 240 公里時（可視使用頻率而定），為跑步機的跑帶使用潤滑劑，步驟如下：

- 1) 按 ON / OFF 開關，關閉跑步機，然後從電源插座上拔下電源線；
- 2) 鬆開後滾輪螺絲（請用內六角扳手將後滾輪左右兩側跑帶調節螺絲各擰鬆 5 圈）；
- 3) 在常跑動的兩條落腳區域，將 10 毫升潤滑劑呈 “S” 形均勻塗抹在跑板表面；
- 4) 將後滾輪調節螺絲擰緊至原位（請用內六角扳手將兩側跑帶調節螺絲各擰緊 5 圈）；
- 5) 插上電源，啟動跑步機以 5kph 速度步行 2 分鐘，以便使潤滑劑均勻散佈到跑帶上。

\* 使用潤滑砂油類的噴劑來潤滑機械鉸鏈部位。

\* 有關潤滑劑應用到跑步機的問題，請諮詢您當地的經銷商。





2020.11.19

**JOHNSON®** 喬山健康科技

Customer Care Line at 0800-017360  
[www.johnsonfitness.com.tw](http://www.johnsonfitness.com.tw)