



XF40
X20

橢圓訓練機使用手冊



使用本使用手冊之前，請閱讀橢圓訓練機指南。

重要注意事項



請妥善保存本說明書

使用本橢圓訓練機指南之前，請閱讀橢圓訓練機指南。使用電氣產品時，請務必遵守基本注意事項，包括以下各點：使用本橢圓訓練機之前，請閱讀所有指示。業主應負責確保已充分告知本橢圓訓練機的所有使用者，所有的警告及注意事項。閱讀本手冊後，若您有任何問題，請洽詢授權的 Vision Fitness 經銷商。

本橢圓訓練機僅限於家庭使用，請勿將本橢圓訓練機用於營業、租賃、學校或機關場所內；未遵照本規定可能使保固失效。



危險

為降低觸電的危險：

請於使用後，立即將電源插頭從插座上拔除；清潔前、進行維護及拆、裝零件前，亦請將橢圓訓練機的電源插頭從插座上拔除。



警告

- 為降低燙傷、火災、觸電的危險或人身傷害：
- 若您感覺到任何疼痛，包括但不限於胸痛、噁心、暈眩或呼吸困難等，應立即停止運動，並請教醫師此症狀之情況後，才可繼續使用。
- 運動時，請務必保持舒適的步伐。請勿以超過 80RPM 以上的轉速使用本機器進行衝刺。
- 為保持平衡，建議在運動、安裝或卸下機器時，握著扶手。
- 請勿用手轉動踏板臂。
- 每次使用之前，請確定扶手牢固。
- 請保持腳架的頂面乾淨、乾燥。
- 安裝或卸下設備時，請小心進行。安裝或卸下時，請將安裝或卸下側的踏板移至最低的位置，使機器完全停止。
- 請勿穿著易受橢圓訓練機任何零件卡住的衣服。
- 使用本設備時，請務必穿著運動鞋。
- 請勿跳上本橢圓訓練機。
- 橢圓訓練機運作時，任何時候均只能由一人使用。
- 若使用本橢圓訓練機之人的體重超過使用手冊保固乙節規定之使用者載重量，該人則不得使用本橢圓訓練機。未遵照本規定可能使保固失效。
- 本橢圓訓練機僅限於家庭使用，請勿將本橢圓訓練機用於營業、租賃、學校或機關場所內；未遵照本規定可能使保固失效。
- 請勿在溫度未受控的場所內使用橢圓訓練機，例如但不限於車庫、門廊、撞球室、浴室、車棚或室外等；未遵照本規定可能使保固失效。
- 為防止觸電，請勿將任何物品丟入或插入各開口處。
- 僅可將本運動產品連接至正確接地的插座上。



為降低燙傷、火災、觸電的危險或人身傷害：

- 請將電源線遠離高溫表面。請勿以電源線提起本裝置，或使用電線作為把手使用。
- 請勿使用非製造商建議的其他配件，此配件可能導致人身傷害。
- 正在使用氣霧（噴霧）產品或氧氣受限的情況下，請勿操作本器具。
- 橢圓訓練機的使用方式，僅限於橢圓訓練機指南及使用手冊內所敘述的使用方式。
- 保養或搬動設備之前，請將電源拆除。清潔本設備時，請僅使用肥皂及微濕的布擦拭表面，切勿使用溶劑（請參閱保養乙節）。
- 橢圓訓練機插入電源後，則須有人看管；不使用設備時，或拆、裝零件前，請將電源插頭從插座上拔除。
- 請勿在毛毯或枕頭覆蓋下操作，此可能產生過熱並導致火災、觸電或人身傷害。
- 任何時候，13 歲以下的兒童或寵物須距離橢圓訓練機 310 公分（10 英尺）以上。
- 任何時候，13 歲以下的兒童均不得使用橢圓訓練機。
- 13 歲以上的兒童或殘障人士，必須在成人監督下才可使用本橢圓訓練機。
- 若發現電線或插頭損壞、運作異常，或不慎摔落或損壞或泡過水，則請勿操作橢圓訓練機。
- 請將電源線遠離高溫表面。請勿以電源線提起本裝置，或使用電線作為把手使用。
- 拆離連接時，請將所有控制裝置轉至關閉位置，然後將電源插頭從插座上拔除。
- 請勿將儀表組的護蓋拆下，僅可交由核可的保養技術人員執行保養工作。

您的橢圓訓練機僅可於室內，且有溫溼度控制的室內使用。若您的橢圓訓練機暴露於低溫或高濕環境內，我們鄭重建議您在首次使用跑步機之前，應先暖機至室溫後才使用。未遵照此建議，可能導致電子零件提早故障。



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，可能使橢圓訓練機的車架零件未鎖緊而導致鬆脫，且可能引起惱人的噪音。為防止對橢圓訓練機造成損壞，請務必檢視組裝指示，並採取改正措施。

進行下個步驟之前，應找出橢圓訓練機正面底部上白色條碼貼紙的橢圓訓練機序號，如下圖所示。

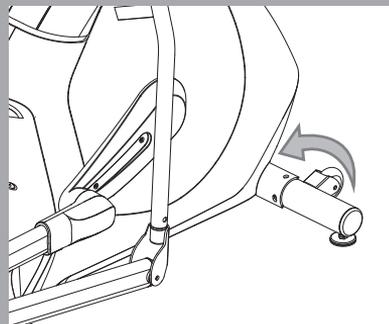
請於下方方框內輸入您的序號及型號：

序號：

型號： VISION

橢圓訓練機

序號位置





X20

媒體播放器座/閱讀架

心跳握把

水壺架

警告

請在開始使用任何健身器材前，先諮詢您的醫生。若您有患心臟病、高血壓、糖尿病、哮喘、關節炎、骨質疏鬆症、懷孕或產後、或任何其他可能導致運動受傷的疾病，請在開始運動前諮詢您的醫生。請在開始運動前，先諮詢您的醫生。請在開始運動前，先諮詢您的醫生。

警告

請在開始使用任何健身器材前，先諮詢您的醫生。若您有患心臟病、高血壓、糖尿病、哮喘、關節炎、骨質疏鬆症、懷孕或產後、或任何其他可能導致運動受傷的疾病，請在開始運動前諮詢您的醫生。請在開始運動前，先諮詢您的醫生。請在開始運動前，先諮詢您的醫生。

Herzfrequenzüberwachungsgeräte können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Besuchen Sie Ihr Training, wenn Sie Schmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemnot verspüren. Lassen Sie sich von der Erlebnistherapie die Bedienungsanleitung halten. Sie Kinder vom Trainingsgerät fern. Nur für den Heimgebrauch.

頂帽

踏板臂

轉向腳墊

導軌組

後蓋

儀表組

上扶手

儀表支撐桿

下扶手

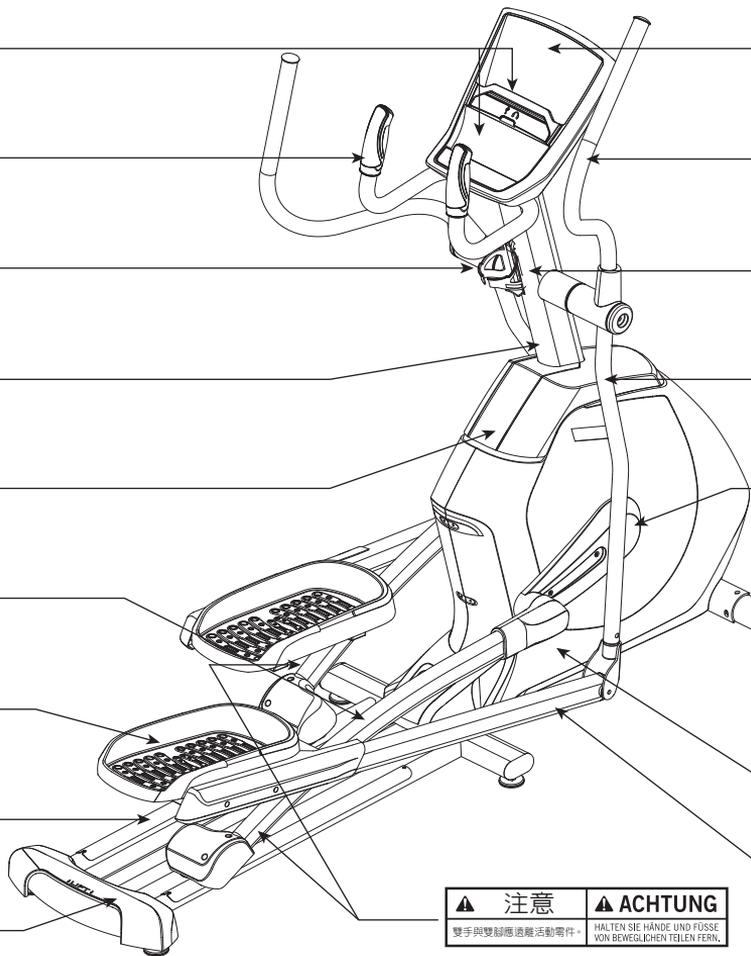
曲柄

穩定器管

校平器

外車架

下連臂



▲ 注意	▲ ACHTUNG
雙手與雙腳應遠離活動零件。	HALTEN SIE HÄNDE UND FÜSSE VON BEWEGLICHEN TEILEN FERN.



XF40

媒體播放器座/閱讀架

儀表組

心跳握把

上扶手

水壺架

儀表支撐桿

警告

請將此器材放在平穩或於在室內使用。在戶外使用時請將下列之警告牌，固定於器材之顯著位置。運動過程可能產生動態震動。為避免受傷，請在運動前請先進行熱身運動。請遵照製造商之說明書，請遵照製造商之說明書，請遵照製造商之說明書。

Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Bei unregelmäßigem Gebrauch können zu ernsthaften Verletzungen kommen. Handgelenksüberrückbewegungssysteme können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Beachten Sie bei Training, wenn Sie Schmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemnot verspüren. Lesen Sie vor der Erstbenutzung die Bedienungsanleitung. Halten Sie Kinder vom Trainingsgerät fern. Nur für den Heimgebrauch.

頂帽

下扶手

曲柄

踏板臂

穩定器管

轉向腳墊

外車架

導軌組

下連臂

摺疊釋放桿

注意	ACHTUNG
雙手與雙腳應遠離活動零件。	HALTEN SIE HÄNDE UND FÜSSE VON BEWEGLICHEN TEILEN FERNE.



注意	ACHTUNG
雙手與雙腳應遠離活動零件。	HALTEN SIE HÄNDE UND FÜSSE VON BEWEGLICHEN TEILEN FERNE.

全部
機型

隨附的工具：

- 8 mm L 型扳手
- 5 mm L 型扳手
- 13/15 mm 平頭扳手
- 螺絲起子

X20 零件

隨附：

- 1 個外車架
- 1 支穩定器管
- 1 組導軌組
- 1 個後蓋
- 1 個導軌護蓋
- 1 支儀表支撐桿
- 2 支踏板臂
- 2 組踏板臂蓋組
- 2 支下扶手
- 2 支下連臂，含腳墊
- 2 個踏板蓋
- 1 個頂帽前蓋
- 1 個頂帽後蓋
- 1 個水壺架
- 2 支上扶手
- 2 個扶手帽
- 1 套五金螺絲包
- 1 個電源變壓器



需要協助嗎？

如有任何疑問或缺少任何零件，請洽詢授權的 Vision Fitness 經銷商。

XF40 隨附的零件：

- 1 個外車架
- 1 支穩定器管
- 1 個頂帽前蓋
- 1 個頂帽後蓋
- 1 支儀表支撐桿
- 2 支下扶手
- 2 支下連臂，含腳墊
- 1 個水壺架
- 2 個轉輪護蓋
- 2 支上扶手
- 2 個扶手帽
- 1 套五金螺絲包
- 1 個電源變壓器

預先組裝

拆開包裝

請在您要使用產品之處拆開產品包裝。將橢圓訓練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。切勿倚著側邊拆開紙箱。

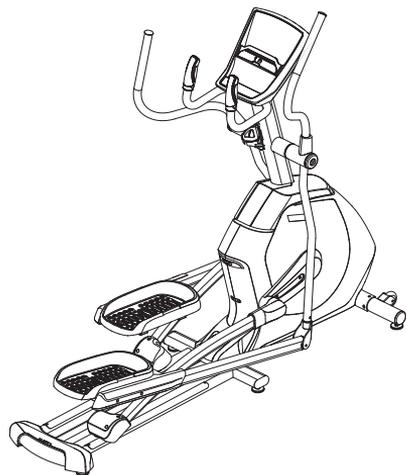
註：進行每一組裝步驟時，應確定所有螺帽及螺栓已定位且部分鎖緊，而當所有螺栓都裝上後才完全鎖緊。

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。

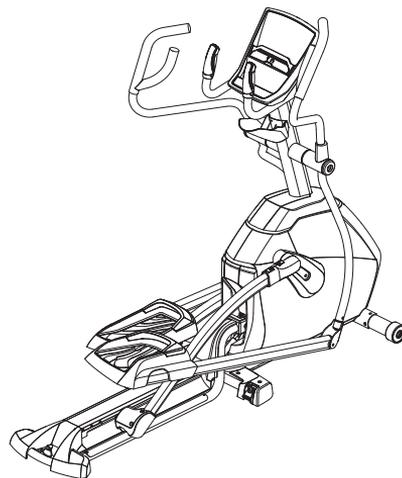
註：建議由兩人共同組裝橢圓訓練機，除了省力之外，亦能提高效率。

組裝

X20 第 12 頁



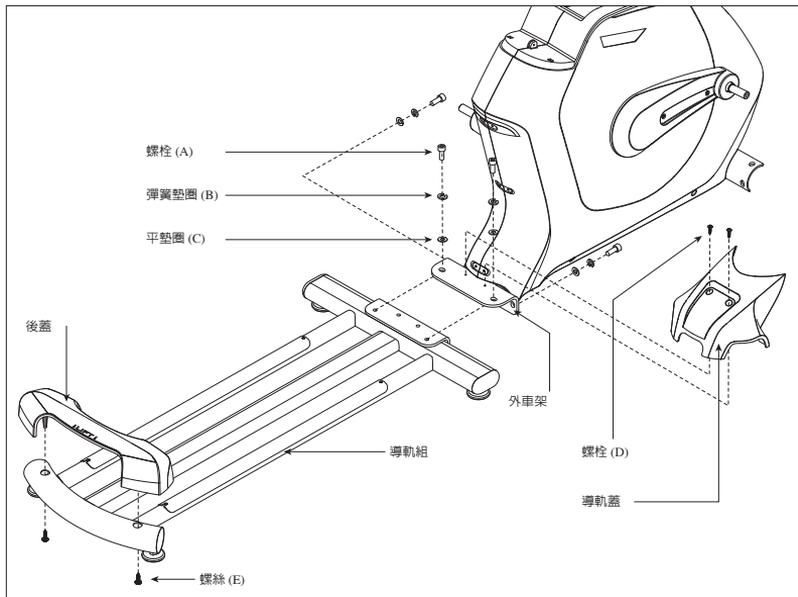
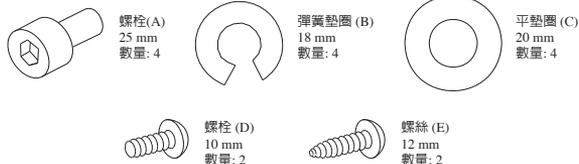
XF40 第 19 頁



全部
機型

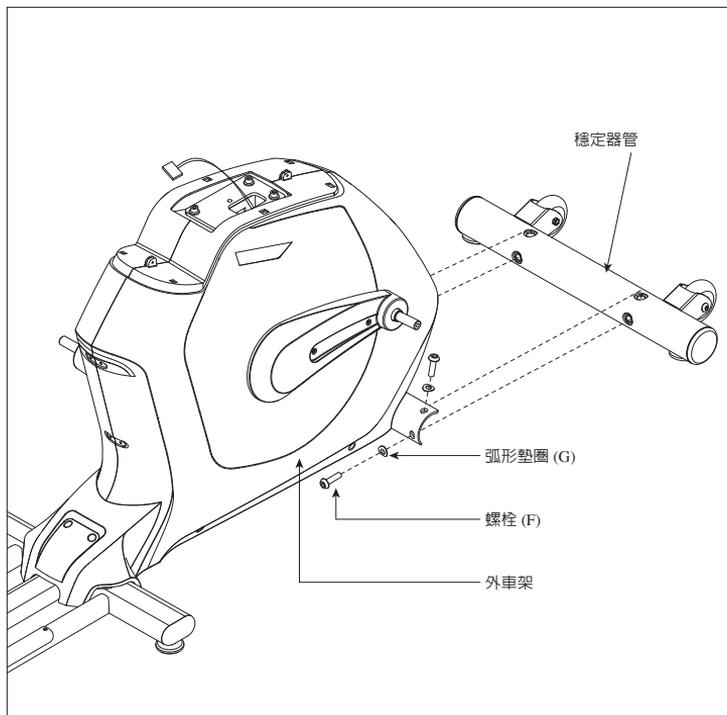
X20 組裝 步驟 1

步驟 1 使用之五金包：



- A 打開步驟 1 使用的五金螺絲包。
- B 使用 2 顆螺絲 (E) 將後蓋裝上導軌組。
- C 請使用 4 顆螺絲 (A)、4 個彈簧墊圈 (B) 及 4 個平墊圈 (C) 將導軌組裝於外車架。
- D 使用 2 顆螺絲 (D) 將導軌護蓋裝上外車架。

X20 組裝 步驟 2



步驟 2 使用之五金包：



螺柱 (F)
25 mm
數量: 4



弧形墊圈 (G)
17 mm
數量: 4

- 打開步驟 2 使用的五金螺絲包。
- 將校平器旋入穩定器管的底部。
- 請使用 2 顆螺柱 (F) 及 2 個弧形墊圈 (G)，將穩定器管裝於外車架。

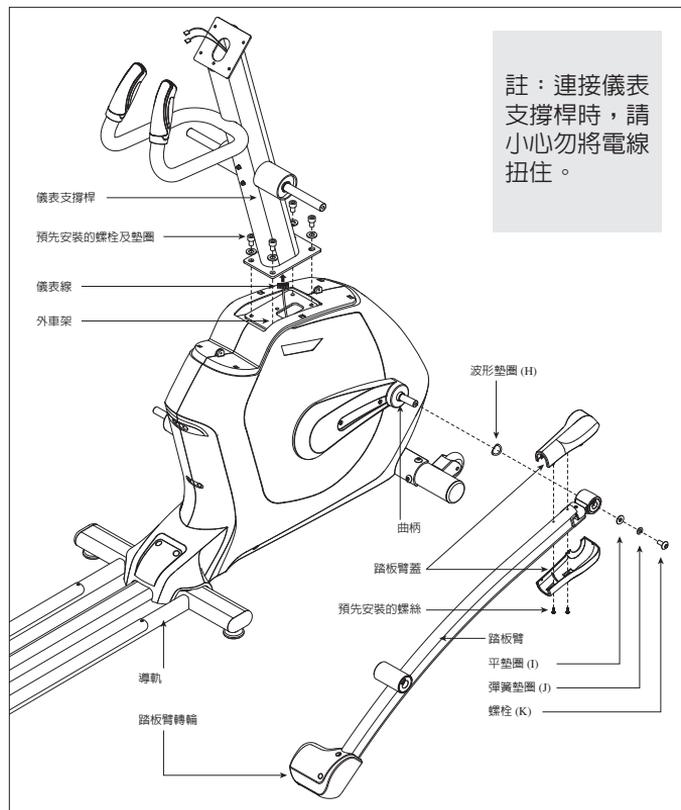


X20

X20 組裝 步驟 3



X20

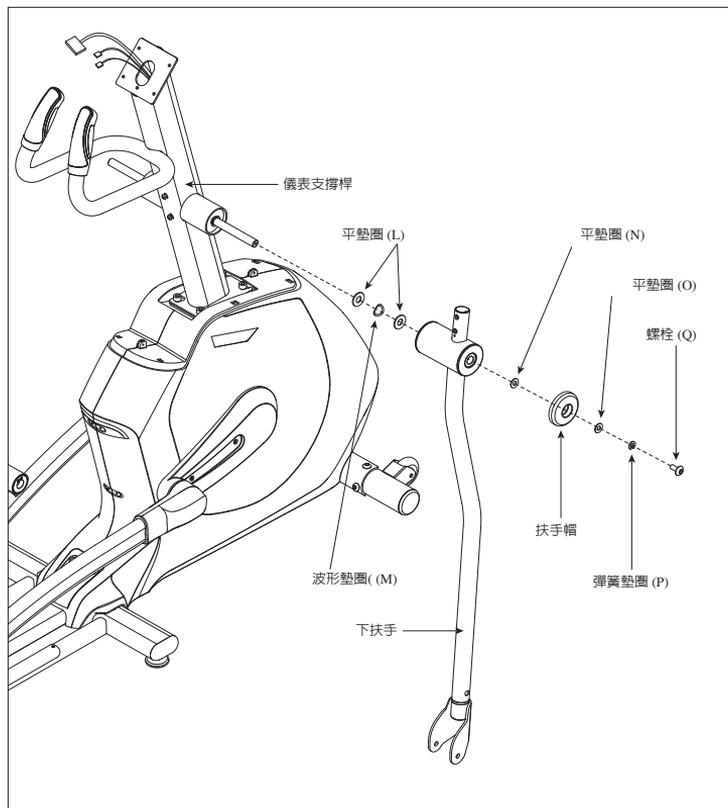


步驟 3 使用之五金包：

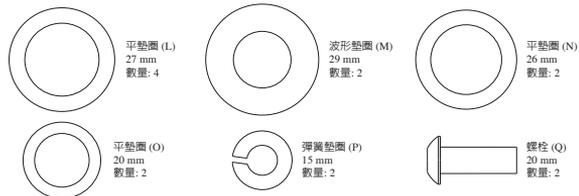


- 打開步驟 3 使用的五金螺絲包。
- 從外車架卸下預先安裝的螺栓及墊圈。從踏板臂的底部卸下預先安裝的螺絲。
- 使用儀表支撐桿內部的扭線環，小心將儀表線穿過儀表支撐桿。
- 使用預先安裝的螺栓及墊圈將儀表支撐桿裝於外車架。
- 如圖所示，將波形墊圈 (H) 套上曲柄，再套上踏板臂。將踏板臂轉軸置於導軌上。
- 使用 1 個平墊圈 (I)、1 個彈簧墊圈 (J) 及 1 顆螺絲 (K)，將踏板臂裝於曲柄。
- 使用預先安裝的螺絲，將踏板臂蓋裝於踏板臂。
- 在另一側重複步驟 E - G。

X20 組裝 步驟 4



步驟 4 使用之五金包：



- 打開步驟 4 使用的五金螺絲包。
- 將 1 個平墊圈 (L)、1 個波形墊圈 (M) 及 1 個平墊圈 (L) 套上儀表支撐桿。
- 將下扶手套上儀表支撐桿，然後使用 1 個平墊圈 (N)、1 個扶手帽、1 個平墊圈 (O)、1 個彈簧墊圈 (P) 及 1 顆螺柱 (Q) 安裝。
- 在橢圓訓練機的另一側上重複步驟 B - C。

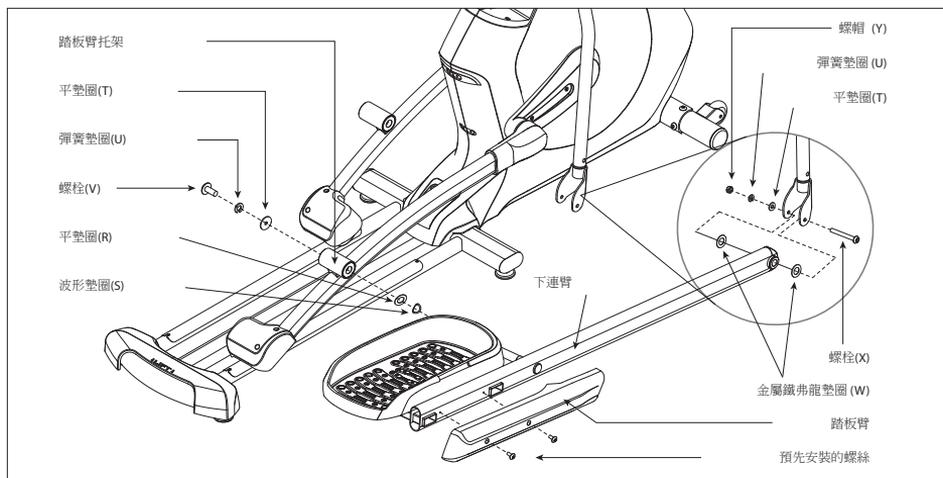


X20

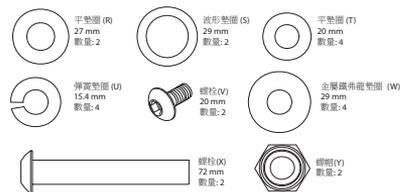
X20 組裝 步驟 5



X20



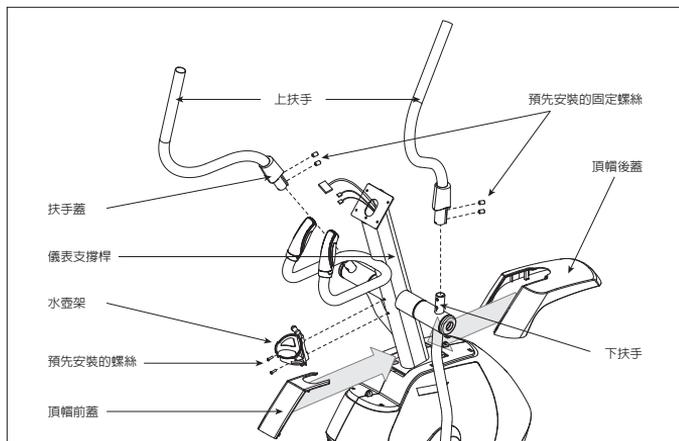
步驟 5 使用之五金包：



註：若未正確安裝五金螺絲，橢圓訓練機可能會在使用時發出嘎吱聲或咯吱聲。

- A 打開步驟 5 使用的五金螺絲包。
- B 將 1 個平墊圈 (R) 及 1 個波形墊圈 (S) 套上下連臂。
- C 將下連臂滑入踏板臂托架。
- D 使用 1 個平墊圈 (T)、1 個彈簧墊圈 (U) 及 1 顆螺柱 (V)，將下連臂裝於踏板臂托架。
- E 在另一側重複步驟 B - D。
- F 在將下連臂滑入下扶手的底部之前，將 2 個金屬鐵氟龍墊圈 (W) 置於下連臂的任一側。
- G 在金屬鐵氟龍墊圈 (W) 適當固定定位後，將下連臂滑入下連臂的底座，然後將 1 顆螺柱 (X) 插入下扶手。
- H 使用 1 個平墊圈 (T)、1 個彈簧墊圈 (U) 及 1 個螺帽 (Y) 固定接點。
- I 在另一側重複步驟 F - H。

X20 組裝 步驟 6



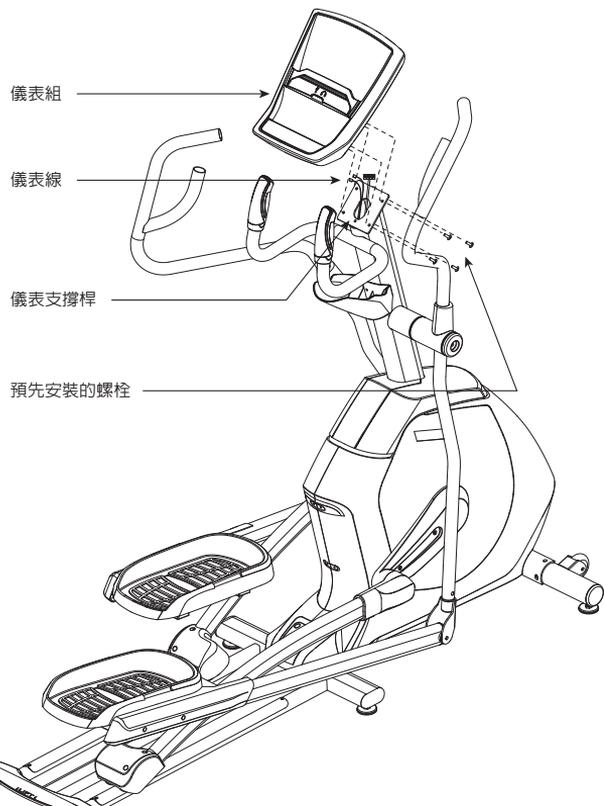
- A 將頂帽後蓋套上儀表支撐桿，然後扣入定位。
- B 將頂帽前蓋套上儀表支撐桿，然後扣入定位。
- C 從儀表支撐桿卸下預先安裝的螺絲，然後使用預先安裝的螺絲安裝水壺架。
- D 將上扶手套上下扶手，確定扶手完全接合在一起。使用預先安裝的固定螺絲將上扶手固定於下扶手。
- E 將扶手蓋向下滑，遮蔽五金螺絲。
- F 在另一側重複步驟 D - F。

註：請小心組裝頂帽前蓋與後蓋，確定塑膠部分未斷裂。



X20

X20 組裝 步驟 7



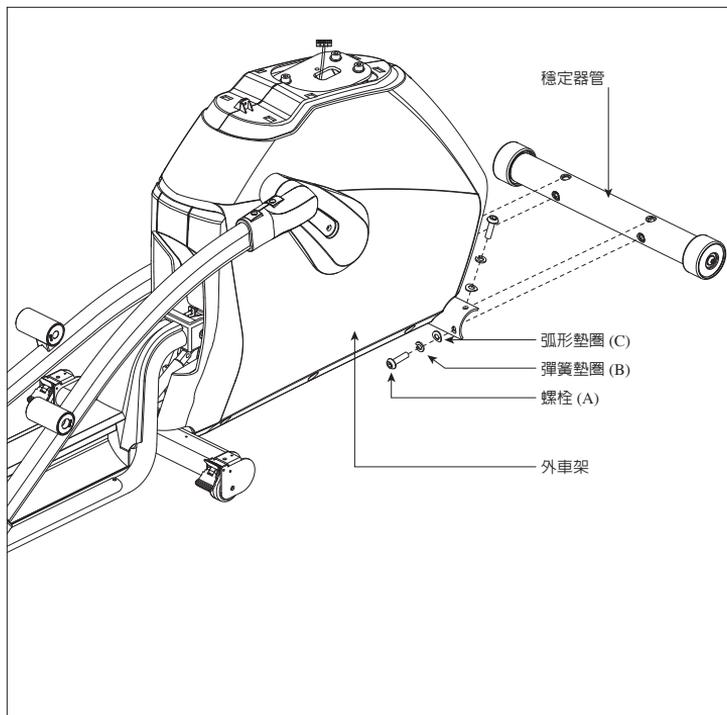
- 從儀表組拆下預先安裝的螺栓。
- 將儀表線裝於儀表組。
- 安裝儀表組之前，請小心將儀表線塞入儀表支撐桿。
- 使用 4 顆預先安裝的螺栓將儀表組裝上儀表支撐桿。

註：連接儀表時，請小心勿將電線扭住。

註：不穩的產品會使接合處、車架及螺栓受到應力。將橢圓訓練機置於您打算使用之處後，請調整位於橢圓訓練機底部的校平器。如需更多詳細資訊，請參閱橢圓訓練機指南。

X20 完成組裝！

X40 組裝 步驟 1



步驟 1 使用之五金包：



- A 打開步驟 1 使用的五金螺絲包。
- B 請使用 2 顆螺栓 (A)、2 個彈簧墊圈 (B) 及 2 個弧形墊圈 (C) 將穩定器管裝於外車架。

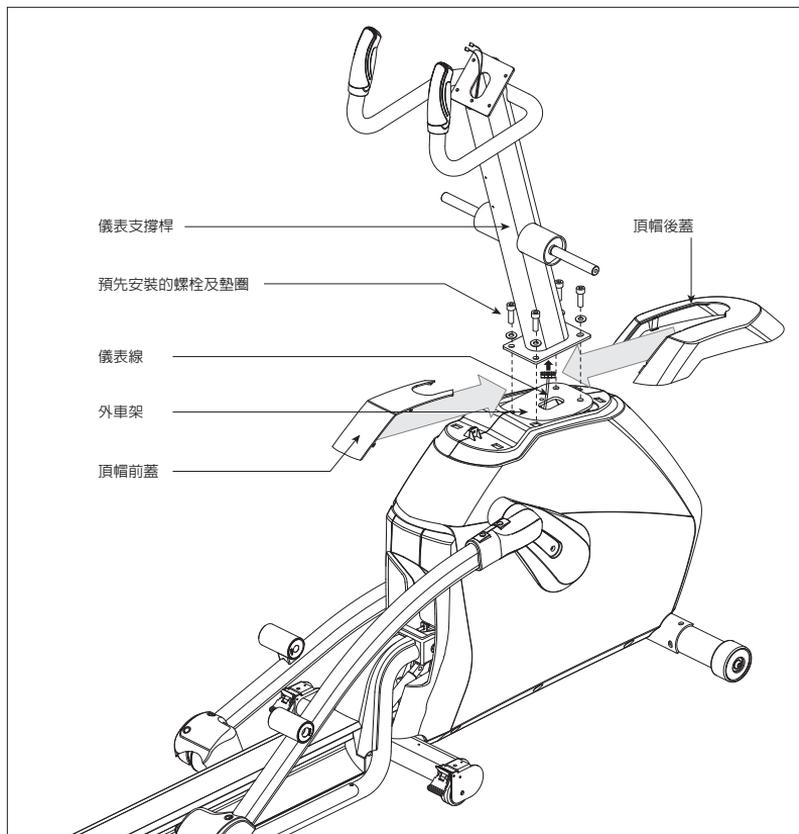


XF40

X40 組裝 步驟 2



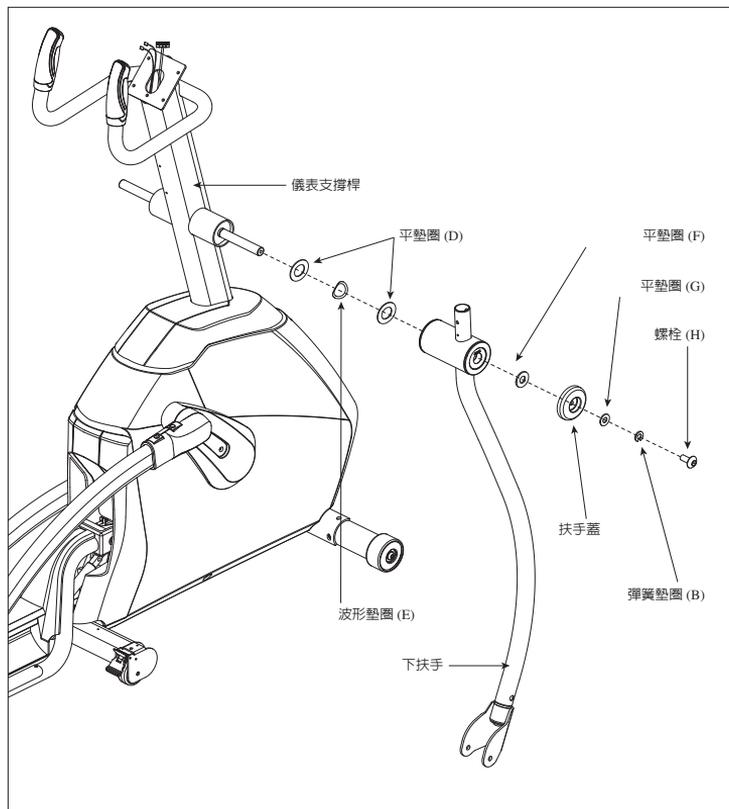
XF40



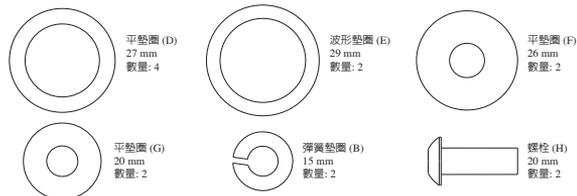
- A 從外車架卸下預先安裝的螺栓及墊圈。
- B 使用儀表支撐桿內部的扭線環，小心將儀表線穿過儀表支撐桿。
- C 使用預先安裝的螺栓及墊圈將儀表支撐桿裝於外車架。
- D 將頂帽後蓋套上儀表支撐桿，然後扣入定位。
- E 將頂帽前蓋套上儀表支撐桿，然後扣入定位。

註：請小心組裝頂帽前蓋與後蓋，確定塑膠部分未斷裂。

X40 組裝 步驟 3



步驟 3 使用之五金包：



- 打開步驟 3 使用的五金螺絲包。
- 將 1 個平墊圈 (D)、1 個波形墊圈 (E) 及 1 個平墊圈 (D) 套上儀表支撐桿。
- 將下扶手套上儀表支撐桿，然後使用 1 個平墊圈 (F)、1 個扶手帽、1 個平墊圈 (G)、1 個彈簧墊圈 (B) 及 1 顆螺栓 (H) 安裝。
- 在橢圓訓練機的另一側重複步驟 B - C。

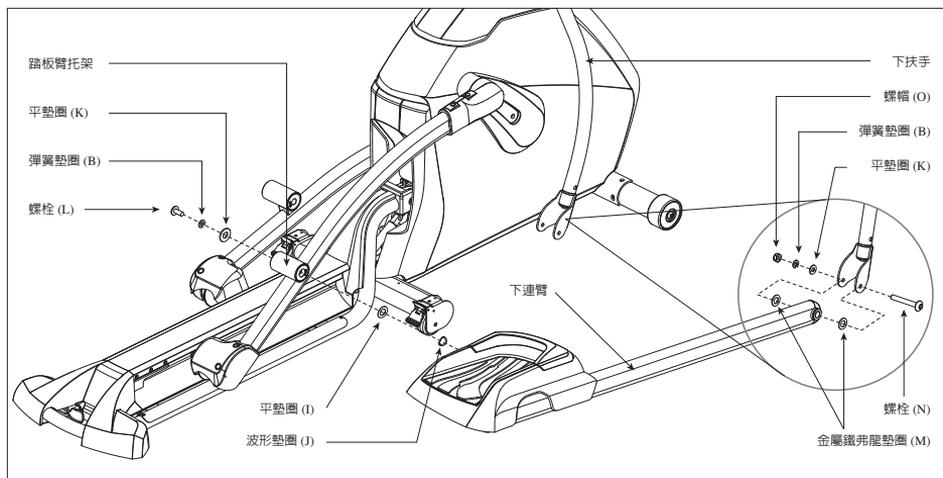


XF40

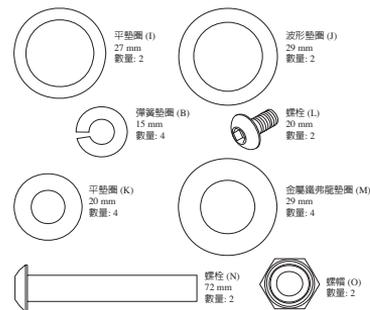
X40 組裝 步驟 4



XF40



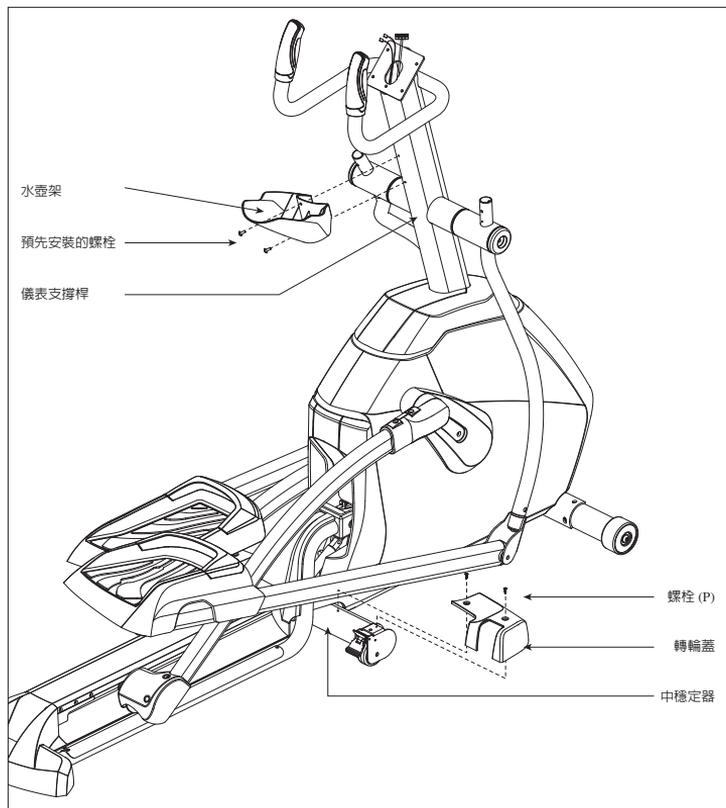
步驟 4 使用之五金包：



註：若未正確安裝五金螺絲，橢圓訓練機可能會在使用時發出嘎吱聲或咯吱聲。

- A 打開步驟 4 使用的五金螺絲包。
- B 將 1 個平墊圈 (I) 及 1 個波形墊圈 (J) 套上下連臂。
- C 將下連臂滑入踏板臂托架。
- D 使用 1 個平墊圈 (K)、1 個彈簧墊圈 (B) 及 1 顆螺栓 (L)，將下連臂裝於踏板臂托架。
- E 在另一側重複步驟 B - D。
- F 在將下連臂滑入下扶手的底部之前，將 2 個金屬鐵氟龍墊圈 (M) 置於下連臂的任一側。
- G 在金屬鐵氟龍墊圈 (M) 適當固定定位後，將下連臂滑入下連臂的底座，然後將 1 顆螺栓 (N) 插入下扶手。
- H 使用 1 個平墊圈 (K)、1 個彈簧墊圈 (B) 及 1 個螺帽 (O) 固定接點。
- I 在另一側重複步驟 F - H。

X40 組裝 步驟 5



步驟 5 使用之五金包：



- A 打開步驟 5 使用的五金螺絲包。
- B 從儀表支撐桿拆下 2 顆預先安裝的螺栓。
- C 使用 2 顆預先安裝的螺栓將水壺架裝上儀表支撐桿。
- D 使用 2 顆螺栓 (P) 將轉輪護蓋裝於中穩定器。在另一側重複以上步驟。

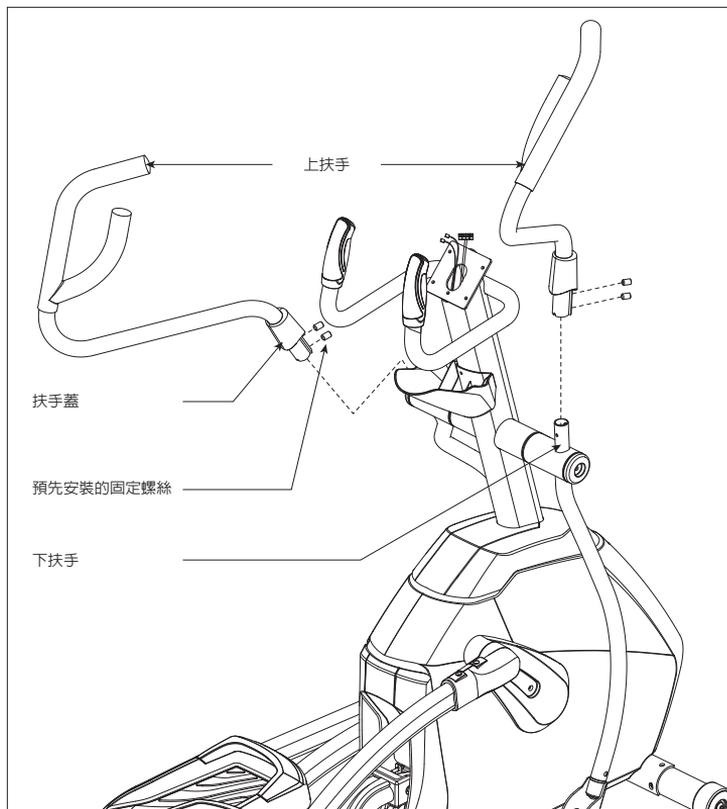


XF40

X40 組裝 步驟 6

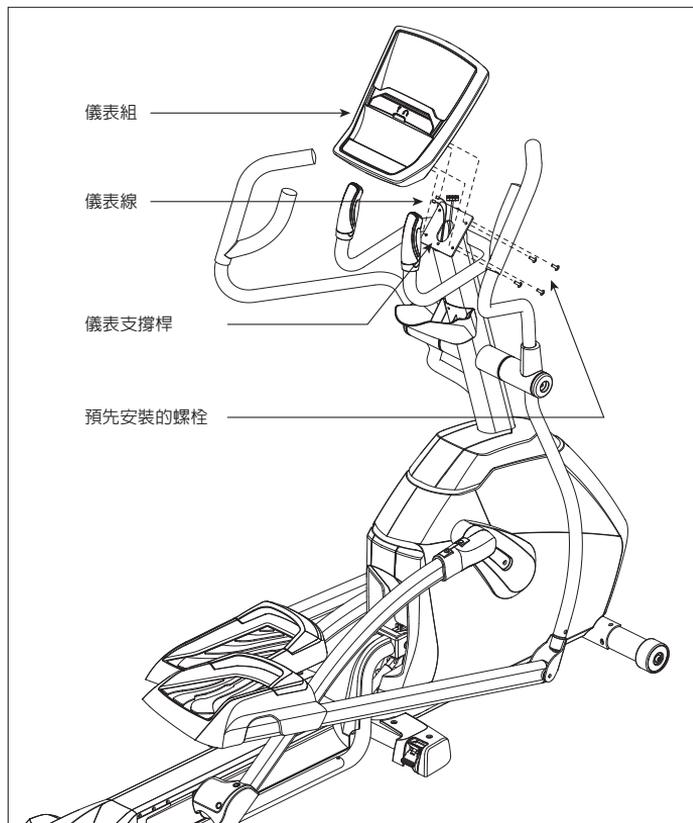


XF40



- A 將上扶手套上下扶手，確定扶手完全接合在一起。使用預先安裝的固定螺絲將上扶手固定於下扶手。
- B 將扶手蓋向下滑，遮蔽五金螺絲。
- C 在另一側重複步驟 A - B。

X40 組裝 步驟 7



A 從儀表組拆下預先安裝的螺栓。

B 將儀表線裝於儀表組。

C 安裝儀表組之前，請小心將儀表線塞入儀表支撐桿。

D 使用 4 顆預先安裝的螺栓將儀表組裝上儀表支撐桿。

註：連接儀表組時，請小心勿將電線扭住。

註：不穩的產品會使接合處、車架及螺栓受到應力。將橢圓訓練機置於您打算使用之處後，請調整位於橢圓訓練機底部的校平器。如需更多詳細資訊，請參閱橢圓訓練機指南。

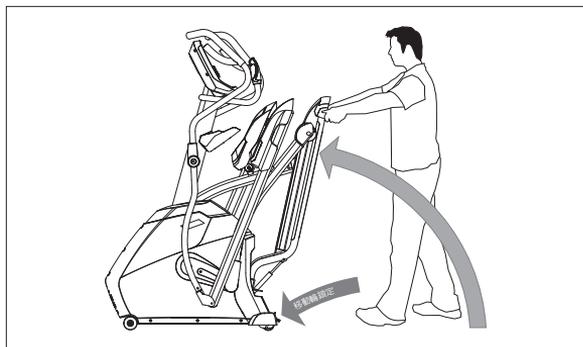
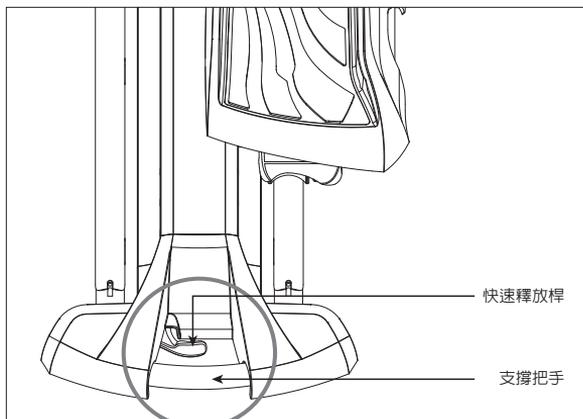
XF40 完成組裝！



XF40



XF40



警告

除非橢圓訓練機直立摺起並牢牢以栓鎖鎖住，否則請勿搬動或運送橢圓訓練機。若未遵循上述指示，可能會造成人員受傷。

XF40 摺疊與展開

請確實握著支撐把手與快速釋放桿，然後擠壓。解鎖之後，請小心抬起折疊式外車架。釋放此桿，然後繼續抬起至直立位置，直至栓鎖接合並確實將折疊式外車架鎖入定位。請確定在放開前平台牢牢扣好。若要展開，請確實握著支撐把手與快速釋放桿，然後稍微向前推並擠壓，直至栓鎖解開。釋放此桿，然後小心將折疊式外車架降至地面，使栓鎖銷在平躺的位置時能夠接合。

搬運 XF40 折疊式橢圓訓練機

您的折疊式橢圓訓練機設有 4 顆移動輪與 2 個移動輪煞車片，需在搬動前解開這兩個鎖。若要解開腳輪，請壓下位於車架後角落上後腳移動輪煞車片的上桿。然後握著扶手與支撐管，慢慢搬動橢圓訓練機。搬至所需位置後，請壓下後腳移動輪煞車片的下桿，鎖定後腳輪。註：使用橢圓訓練機之前，須鎖住兩個後腳移動輪煞車片。



有限家用保固

載重量

X20 = 300 磅 (136 公斤)

XF40 = 325 磅 (148 公斤)

車架

自原購買日起，只要本裝置仍為原擁有者擁有，車架在保固政策規定的期間內享有不會出現製造及材料瑕疵的保固。(車架定義為裝置焊接的金屬底座，且不包括任何可拆下的零件)。

煞車

自原購買日起，只要本裝置仍為原擁有者擁有，煞車在保固政策規定的期間內享有不會出現製造及材料瑕疵的保固。煞車保固不含人工或煞車安裝成本。

電子元件及零件

自原購買日起，只要本裝置仍為原擁有者擁有，電子元件、表面處理及所有原廠零件在保固政策規定的期間內享有保固。

人工

保固應涵蓋自原購買日起，在保固政策規定的期間內維修裝置的人工成本，只要本裝置仍為原擁有者擁有。

註：如須更進一步的保固期間資訊，請參閱設備的保固政策。



排除及限制

保固受益人：

- 原始擁有者且不得轉讓。

保固範圍：

- 維修或更換故障的馬達、電子元件或故障零件，且為保固僅有的救濟措施。

非保固範圍：

- 正常磨損、不當組裝或保養，或未如原始用途安裝零件或配件，或不相容於所販售之設備。
- 因意外、濫用、腐蝕、烤漆或塑膠褪色、忽視、遭竊、故意破壞、火災、洪水、風、閃電、結冰或其他任何類型的天災、任何原因所造成的電力衰減、波動或故障、異常的大氣狀況、碰撞、異物插入加蓋的裝置、未經製造商授權或建議之修改，而造成的損壞或故障。
- 附隨性或衍生性損壞。對於間接性、特殊性或衍生性損壞、經濟損失、財產或利潤損失、樂趣或使用損失，或其他與採購、使用、維修或保養設備相關之任何性質的衍生性損壞，製造商概不負責。製造商不會對任何此類維修或更換零件成本提供金錢或其他補償，包括但不限於體育館會員費、工作時間損失、診斷巡查、保養巡查或運送。
- 用於商業目的或非單一家庭或家戶之外的任何用途，除非由製造商對涵蓋範圍背書。

服務與維修

- 原廠或更換裝置的交貨、組裝、安裝、設定，或與拆卸或更換涵蓋之裝置相關的人工或其他成本。
- 任何嘗試維修本設備的動作均有受傷的危險性。對於在由非授權的維修技術人員嘗試維修您的健身設備過程中，或因此而造成的任何個人傷害所引起的任何損壞、損失或責任，製造商概不負責。所有由您自行嘗試對健身設備進行的維修工作需自負風險，且對於因此類維修工作而產生的任何人員或財產傷害，製造商概不負責。
- 在服務商及 / 或製造商自行斟酌下，本保固的責任僅限於更換或維修相同或可比較的機型。
- 由製造商或其廠商翻新的更換裝置、零件及電子元件，有時會作為保固更換目的之用，並構成保固條款之履行。

橢圓訓練機的操作



如需以下說明，請參閱橢圓訓練機指南：

- 橢圓訓練機的放置位置
- 電源 / 接地說明
- 足部位置
- 搬運橢圓訓練機
- 調整橢圓訓練機的水平
- 使用心律功能

如需以下說明，請參閱儀表組手冊：

- 儀表組的操作
- 儀表組顯示資訊
- 計畫資訊
- Nike + iPod 操作
- PASSPORT 媒體播放器資訊



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