

JOHNSON®

喬山健康科技

Dynamic 208



HORIZON
FITNESS

Dynamic 208

多功能踏步機

Multi-position Trainer

中文操作說明書

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

恭賀您選擇Horizon Fitness踏步機，您已經採取養成並落實您的運動計畫很重要的一步，您的踏步機能非常有效率的幫您達到健身目標。規律持續地使用這台踏步機，可以增進您許多方面的生活品質。

以下僅列出一些有氧運動的效益

- 減輕體重
- 加強心肺功能
- 增進肌肉緊實度
- 增加日常體力
- 舒緩壓力
- 幫助面對焦慮或失落感
- 改善自我形象

目錄

重要安全指南	4
組件說明	5
組件操作說明	6
面板顯示	9
使用您的踏步機	9
家用產品的保固期限	10
發展健身計畫	11
暖身與緩和運動的重要性/運動指南	12
達成您的健身目標	13
每週健身記錄	14
每月健身記錄	15



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。

重要完全指南

警告！

使用本踏步機前請先閱讀所有說明資料，以降低減少的運動傷害的風險。

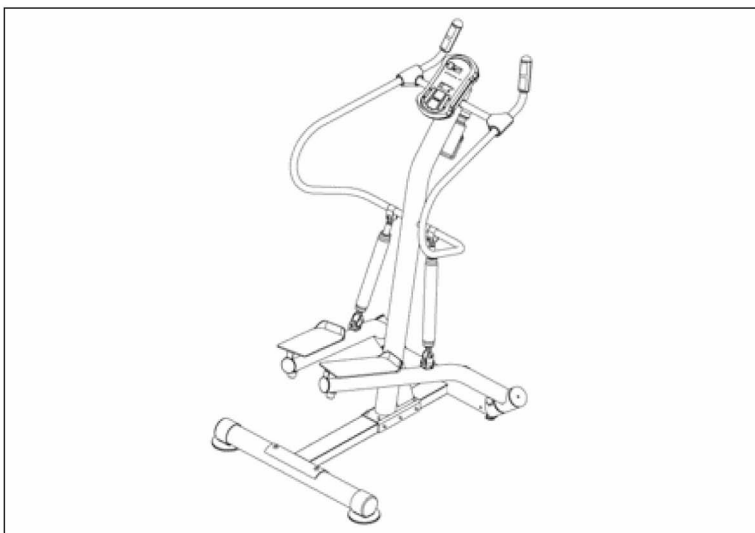
使用電子產品時應採取基本的預防措施，包括如下的這些措施：在使用本踏步機前請先閱讀所有說明資料。

- 1.使用前請先詳細閱讀所有使用指南。
- 2.只能依照使用手冊所述方式使用本本機台。
- 3.機台請放置在水平地面，儀表應避免陽光直接照射，
這樣容易導致LCD顯示器損壞。
- 4.使用前請先檢查並鎖緊所有零件，有損壞的零件應立即更換。
- 5.執行踏步前進時，請確實握住把手。
- 6.雙手務必遠離活動零件。
- 7.使用前請確實小孩與踏步機保持適當距離。
- 8.請穿著適當的鍛鍊運動服裝。



警告：在您開始任何運動練習之前，請先諮詢醫生或教練。運動時如感到胸痛、反胃、頭暈或者呼吸急促，請立即停止運動，並諮詢健身教練。

組件說明



工具

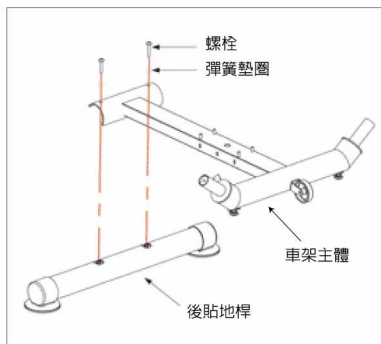
- 4mm
- 5mm
- 13/15 mm

零件

- 1 主要結構
- 1 後部裝配
- 1 左把手
- 1 右把手
- 1 控制臺
- 2 抵抗磁道
- 1 圓蓋

組裝操作說明

組裝 step 1

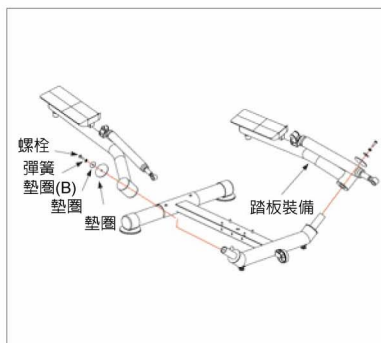


裝配內容 step 1



- A) 第一步驟為打開裝配包
- B) 將後貼底桿與車架主體組合鎖上螺栓
2個螺栓(A)和2個彈力墊圈(B)

組裝 step 2

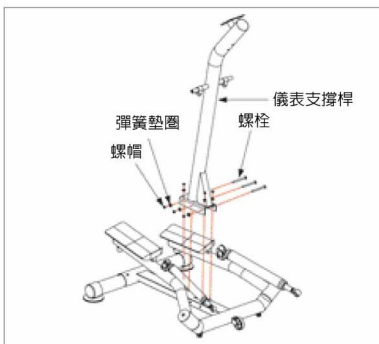


裝配內容 step 1



- A) 第二步驟為打開裝配包
- B) 將左踏板組與車架主體組合鎖上螺栓
1個螺栓(A)、1個彈力墊圈(B)、
1個墊圈(C)和1個墊圈(D)
- C) 重複此步驟於右方

組裝 step 3

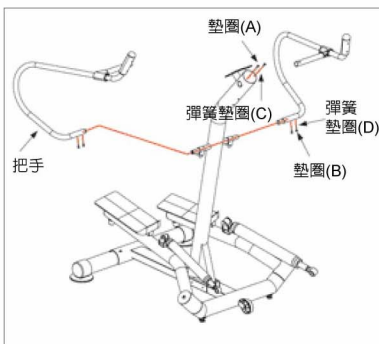


裝配內容 step 3



- A) 第三步驟為打開裝配包
- B) 將儀表支撐桿組合與車架主體上
鎖上螺栓
3個螺栓(A)和7個彈力墊圈(B)
和3個螺帽(C)

組裝 step 4

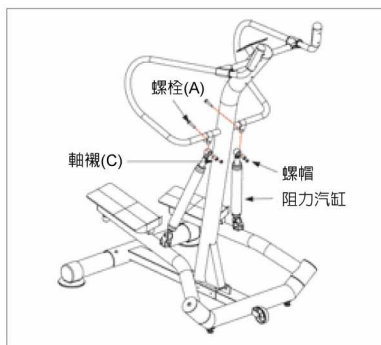


裝配內容 step 4



- A) 第四步驟為打開裝配包
- B) 將左把手組裝於儀表支撐桿上
鎖上螺栓
1個螺栓(A)、2個螺栓(B)
1個彈簧墊圈(C)、2個彈簧墊圈(D)
- C) 重複此步驟於右方

組裝 step 5

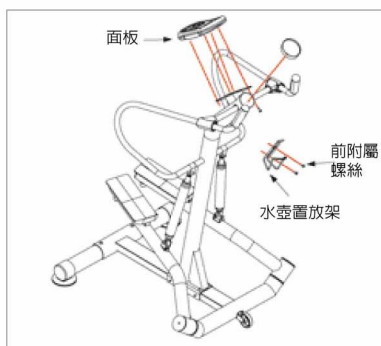


裝配內容 step 5



- A) 第五步驟為打開裝配包
- B) 將左阻力油缸組合於左踏板與儀
表支撐桿上鎖上螺栓
1個螺栓(A)和2個軸襯(C)
1個螺栓(A)
- C) 重複此步驟於右方

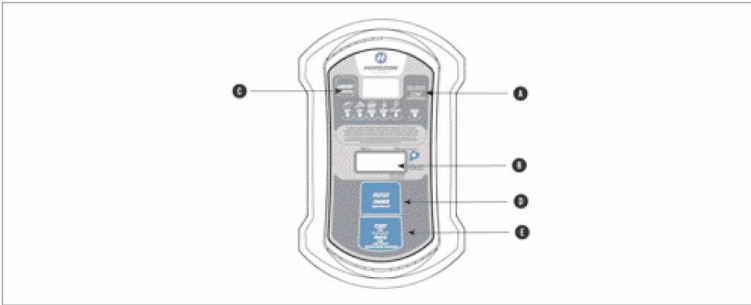
組裝 step 6



註:此步驟並沒有裝置配件包

- A) 將儀表鎖入儀表支撐桿上使用原
本所附的螺絲
- B) 將水壺架鎖入儀表支撐桿上
使用原本所附的螺絲
- C) 將圓蓋帽套入儀表支撐桿上緣

面板顯示



使用時建議將面板上保護膜撕下。

- A) 卡路里範圍: 卡路里顯示, 顯示您運動鍛鍊期間消耗多少卡路里。
- B) 面板顯示: 時間、SPM、計步數、心率。
- C) 轉換: 按轉換卡路里成不同的類型資料。
- D) 顯示改變: 按改變顯示在時間、SPM、步計數和心率之中。
- E) 開始/停留: 按開始/暫停/暫掛 重新設置您的鍛煉。

使用您的踏步機

開始

你的踏步機由您供給動力。沒有馬達或開關在這個機台。儀表由2個AA電池供給動力, 電池在儀表背後。

更改的阻力

更改阻力時, 簡單地轉動氣壓缸上的旋鈕, 有預先放好的阻力位置從1到12。號碼愈大, 阻力愈高, 請務必確認兩個氣壓缸都要在相同阻力位置。

當運動時, 你可以調整阻力來控制速度, 在熱身或緩和運動時你可使較低阻力如1或2等級, 為了達到強化心血管運動效果, 我們建議你可以採取快速蹂躪短行程的模式。

執行

按住“ Hold to reset ”鍵即可清除所有運動記錄, 蹂躪就會從零開始計數。

卡路里區域

“卡路里區域” 刺激您的慾望執行。

您能推進“轉換” 按鈕轉換卡路里成不同的食物。

清楚地使瞭解您的鍛煉期間總共燃燒的多少食物的卡路里。

怎麼切換聲音開&關

1. 預設為聲音“開”。
2. 按住“ Convert ”3秒, 就能切換聲音為開或關。

家用產品的保固期限

機座・使用壽命

對於機座製造和材料瑕疵提供原所有人終身保固。

電子零組件

對於電子零組件和原廠零件提供特定期間的保固，保固期間從原購買日起算，因此與該踏步機原所有人的所有期間等長。

工本費

將包含自原購買日起算的保固期間（與該踏步機原所有人的所有期間等長）內維修機器的工本費。

例外與限制

此保固行為僅適用於原所有人，不適用於產品轉讓。本保固已明確限制保固範圍為瑕疵機座、電子零組件或瑕疵零件的維修或更換，而且為所能得到的唯一補救方法。本保固不包含一般損耗、毀損、不當裝配或維護、或者零件/配件未依照跑步機出售時原始用意或相容性的安裝。本保固不適用於因意外、蓄意破壞、腐蝕生鏽、油漆或塑膠掉漆變色，或疏失所造成的損壞或故障。

本公司將不對偶發事故或衍生性損害負責。所有退貨均須獲得本公司的事先同意。本公司在此保固下的義務限制為由『本公司』選擇在其授權的其中一家服務中心更換或維修本產品。經本公司授權的服務中心必須接受所有要求保固的產品。這些產品的所有運費和其他運輸費用必須為預付，並須附上充分的購買證明。有時本公司或其合作廠商將如提供保固條件的保固耗材和指定履行義務般，提供零件和電子零組件修理如新的服務。

發展健身計畫

伸展運動

在使用您的健身產品之前，請先做幾分鐘伸展運動，運動前的伸展動可以放鬆您的肌肉且減少運動傷害的機會。請先和緩的開始，不要拉到產生疼痛感。切記伸展運動時不要彈跳。

推牆動作

靠近牆站立，腳指離牆面45公分，另一腳離前腳30公分，身體前傾，雙掌作推牆狀，腳跟持平，保持此姿勢約15秒。切記伸展運動時不要彈跳，持續交換重複8次。

站立做四頭肌的伸展動作

請用您的左手抓住您的左腳裸，按在大腿後側，另一隻手頂著牆以維持身體平衡，這個伸展動作要維持約15秒。右邊腳部也重複相同的動作。持續交換重複8次。

觸趾伸展運動

請坐在地上，雙腳伸直平放在您的面前。膝蓋不要用力，盡可能的前彎，將手往腳趾方向伸展，這個動作持續約15秒，然後坐直。切記伸展運動時不要彈跳。這個動作請重複8次。

暖身及和緩運動的重要性

暖身運動

運動開始的前2~5分鐘，應該用來暖身，暖身運動會活絡您的肌肉，準備接受強力的運動。確認您在使用產品前進行步調緩和的暖身運動。

和緩運動

不要忽然停止運動！和緩的時間使您的心臟重新調整到一般的狀態。確認您和緩的時間包含一段很慢的步調來讓心跳放慢，和緩運動後重複伸展運動來放鬆您的肌肉。

運動指導

在開始健身計畫前請諮詢您的醫師或體適能專家。

運動的頻率

美國心臟協會建議您每週運動3至4天，以維持心血管的健康。如果您的目標是減重或降脂，經常地運動將更快達到您的目標。無論運動3天或6天，記得您的終極目標是養成終生運動計畫，不論是早上淋浴前，午餐時或晚上看夜間新聞時，重要的是能給自己設定一個時間表，並且不被打擾。如果您的健身計畫要成功，它必須是您生活的優先選項，所以啊！拿出您的每日目標計畫簿，決定您下個月的運動時間吧！

運動的時間長短

有氧運動要有效益，每節最好運動24至32分鐘，從慢走漸漸地增加您的健身時間，如果您過去一年不曾運動，也許您一開始只要做5分鐘就好，您的身體需要時間來適應新的活動。如果您的目標是減重，則運動時間長一些，強度低一些會更有效。建議您減重運動的時間多於48分鐘。

運動的強度

多大的強度鍛鍊仍舊取決於您鍛鍊的目標。如果您用本直立式健身車來準備5公里長跑，那麼您的運動強度會大於您做的一般的健身活動。無論長期目標是什麼，您都應從低強度的運動開始，有效的有氧運動不需要練得很辛苦。有兩種方法可以測量您的運動強度，一是監測您的心率，二是評估您自覺費力的程度。

自覺費力的程度

如果在運動中，您說些話會喘不過氣，您就是運動過頭了，大原則就是能吐納換氣，而不是要耗盡元氣。如果您練得上氣不接下氣，那就該慢下來囉！要經常注意其他的體力的警訊。

達成您的健身目標

在發展您的健身計劃過程中，決定目標是一項重要的關鍵。您必須知道使用 Horizon 健身機器的目的是什麼。是減重？是加強肌肉？是消除壓力？或是為春天的競賽作準備？知道您的目的是什麼，才能幫助您建立更成功的健身計劃。

以下是些一般的健身目標：

- 減輕體重和保持苗條身材
- 雕塑身型曲線和體態
- 增加體力
- 加強自行車及越野運動的表現
- 加強心肺耐力
- 消除壓力
- 改善睡眠品質
- 加強肌肉強度

如果可能的話，用明確的可測量的方式訂定您的目標，然後將它已紙筆記下。您訂定的越明確，您的進展就越容易記錄。若是您的目標是屬於長期性的，請將計劃分段為：月計劃、週計劃。長期性的健身計劃，較容易使人失去即時動機。短期性健身計劃，就比較容易達成。您的健身器材可以提供您記錄計劃進展的資訊。您可以從儀表上讀取里程數、熱量、時間等數據而時間正是最重要的測試功能。

週紀錄表

週數 _____		週目標 _____			
星期	日期	距離	卡路里	時間	備註
星期一					
星期二					
星期三					
星期四					
星期五					
星期六					
每週總數					

週數 _____		週目標 _____			
星期	日期	距離	卡路里	時間	備註
星期一					
星期二					
星期三					
星期四					
星期五					
星期六					
每週總數					

月紀錄表

月份 _____		月目標 _____	
週數	距離	卡路里	時間
每月總數			

月份 _____		月目標 _____	
週數	距離	卡路里	時間
每月總數			

保固資訊

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。

有關保固疑問請諮詢本公司的客服中心 0800-017360
或您的區域經銷商。

JOHNSON[®] 喬山健康科技



HORIZON
FITNESS

VISION FITNESS.

喬山健康科技股份有限公司 台中分公司

地址 / 428 台中縣大雅鄉清泉路 26 號

電話 / 04 2566 7100 傳真 / 04 2566 6557

<http://www.johnsonfitness.com.tw>

2008.02.20