



T5.1



T7.1

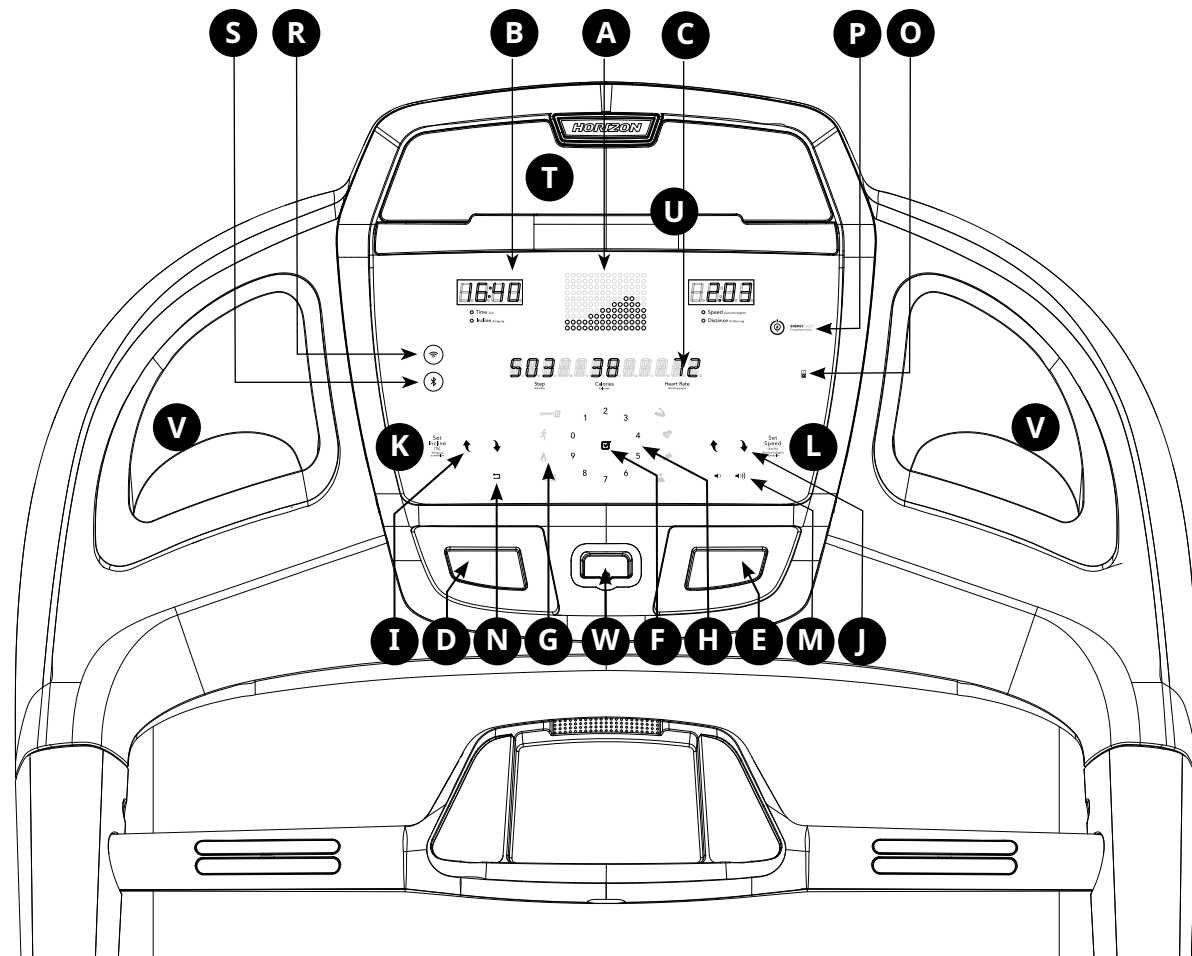


操作指南

跑步机操作

本节将介绍如何使用跑步机的仪表台和编程功能。





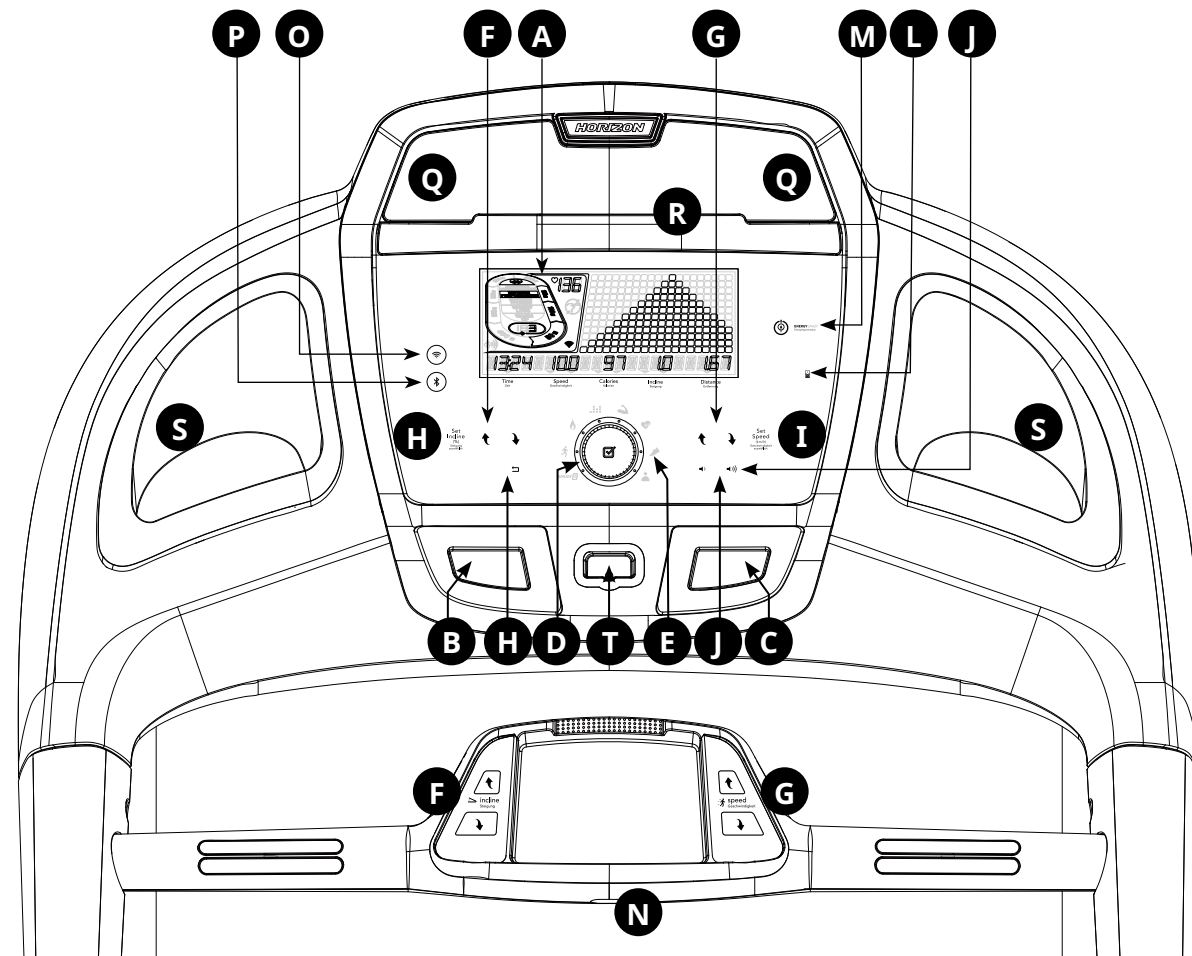
T5.1 仪表台操作

注：仪表台上覆有薄薄的一层在使用前应拆除的透明塑料保护板。

- A) 点阵显示窗口：显示训练水平和进度。
- B) LED 显示窗口：时间、坡度、距离、速度。
- C) 字母数字显示窗口：卡路里、心率、步数。
- D) 开始：按下它将开始练习、启动训练，或在暂停后继续练习。
- E) 停止：按下它将暂停/中止训练。按住 3 秒钟将重置仪表台。
- F) “输入/更改”显示按钮：按下该按钮以确认设置。在训练期间按下它将更改显示反馈。
- G) 程序按钮：用于选择程序。
- H) 键盘：
 - (1) 通过输入数字或按下“设置速度 (L)”或“设置坡度 (K)”键，快速设置任意速度水平或坡度水平。例如：• 要将速度更改为 12 km/h，请按 1-2-0-“设置速度”。• 要将坡度更改为 4%，请按 4-0-“设置坡度”（注，坡度的增加步幅为 0.5%）。
 - (2) 在选择了程序之后设置时间、速度、坡度等。
 - (3) 设置 xID 和密码。
- I) 坡度键：用于小幅度调整坡度（增加步幅 0.5%）。
- J) 速度键：用于小幅度调整速度（增加步幅 0.1 km/h）。
- K) 设置坡度：用于将坡度调整到键盘输入值的水平。

- L) 设置速度：用于将速度调整到键盘输入值的水平。
- M) 音量：用于调整音量大小。
- N) 后退：用于退回到上一步。
- O) 音频输入插孔：利用附带的音频适配器缆线，将媒体播放器接入仪表台。
- P) “节能模式”指示器/快速打开和关闭：显示机器是否处于节能模式下。按下以快速进入休眠模式。在节能模式或休眠模式下，按下以唤醒仪表台。
- Q) 安全钥匙位置：当插入安全钥匙时，启用跑步机。
- R) WIFI 连接：按下以重置和连接到您的无线连接。
- S) 蓝牙心率：持续按下此按键 3 秒钟，连接至蓝牙心率设备。
- T) 扬声器：使用智慧型手机或平板电脑连接至蓝牙设备 (WLT2564M)，透过喇叭播放音乐。
- U) 媒体播放器放置架：放置您的媒体播放器。
- V) 水壶架：用于放置个人训练设备。





T7.1 仪表台操作

注：仪表台上覆有薄薄的一层在使用前应拆除的透明塑料保护板。

- A) **LCD 显示窗口**：时间、距离、速度、卡路里、坡度、圈数和心率。
- B) **开始**：按下它将开始练习、启动训练，或在暂停后继续练习。
- C) **停止**：按下它将暂停/中止训练。按住 3 秒钟将重置仪表台。
- D) **智能驱动**：转至选择，按下以确认。
- E) **程序的 LED 指示灯**：帮助用户识别正在使用的程序类别。
- F) **坡度** 键：用于小幅度调整坡度（增加步幅 0.5%）。
- G) **速度** 键：用于小幅度调整速度（增加步幅 0.1 km/h）。
- H) **设置坡度**：用于将坡度调整到键盘输入值的水平。
- I) **设置速度**：用于将速度调整到键盘输入值的水平。
- J) **音量**：用于调整音量大小。
- K) **后退**：用于退回到上一步。
- L) **音频输入插孔**：利用附带的音频适配器缆线，将媒体播放器接入仪表台。
- M) **“节能模式” 指示器/快速打开和关闭**：显示机器是否处于节能模式下。按下以快速进入休眠模式。在节能模式或休眠模式下，按下以唤醒仪表台。

- N) **智能传感器**：该传感器有两个功能，第一个功能是当用户在跑板上开始迈步时，传感器将自动启动仪表台的电源，方便用户使用这台设备。第二个功能是“快速停止”，即当用户走下跑步机但没有按下“暂停”或“停止”键时，3 分钟后将自动切断电源并关闭设备，防止人员受伤。
- O) **WIFI 连接**：按下以重置和连接到您的无线连接。
- P) **蓝牙心率**：持续按下此按键 3 秒钟，连接至蓝牙心率设备。
- Q) **扬声器**：使用智慧型手机或平板电脑连接至蓝牙设备 (WLT2564M)，透过喇叭播放音乐。
- R) **媒体播放器放置架**：放置您的媒体播放器。
- S) **水壶架**：用于放置个人训练设备。
- T) **安全钥匙位置**：当插入安全钥匙时，启用跑步机。

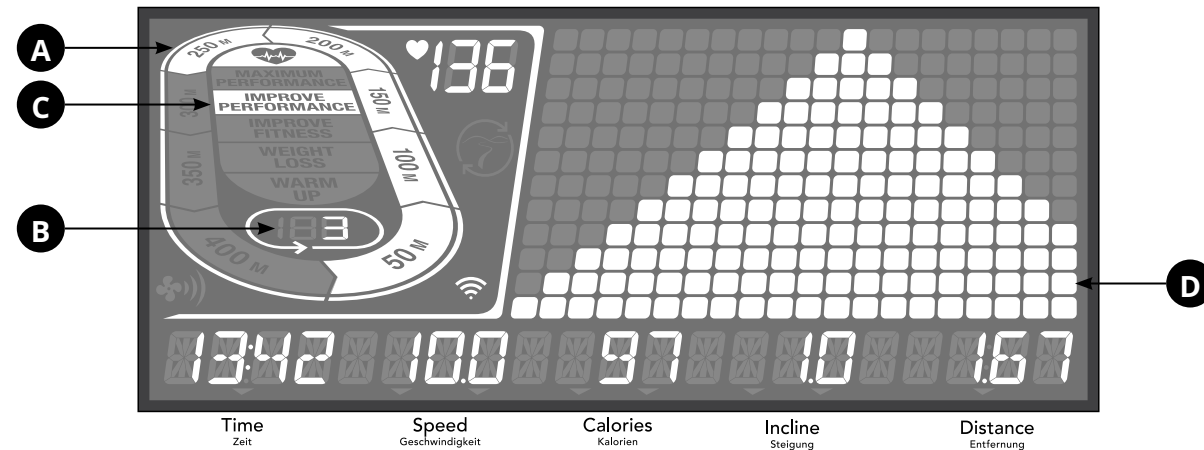




T5.1 显示



T7.1 显示





显示窗口

- **时间：**显示格式为“分：秒”。可查看剩余锻炼时间或已过去的时间。
- **速度：**显示格式为“KM/H”。表示脚踏板的移动速度。
- **卡路里：**本次训练已燃烧的总卡路里或待消耗的卡路里。
- **距离：**显示格式为“KM”。表示锻炼期间的完成的距离或剩余距离。
- **坡度：**显示格式为百分比。
- **心率：**显示格式为 BPM（每分钟心跳数）。用于监测心率（同时把握两个心率握把时会显示心率）。
- **点阵 LED 窗口 (10 × 14) 程序档案：**表示正在使用的程序的概要（在基于速度的程序中显示速度，在基于坡度的程序中显示坡度）。

A) 跑道：围绕模拟跑道，跟随跑步进度。每跑完 50 米，就会点亮一段跑道。

B) 圈数：显示总共完成了多少圈。一圈是 400 米。

C) CARDIOCOMPASS™ 心率轮：显示本次训练中您处在哪一训练模式。

- 热身：最大心率的 0-60%
- 减重：最大心率的 60-70%
- 改善体质：最大心率的 70-80%
- 增强表现：最大心率的 80-90%
- 最佳表现：最大心率的 90-100%

D) 程序档案：表示正在使用的程序的概要（在基于速度的程序中显示速度，在基于坡度的程序中显示坡度）。

设置 XID 帐户进行 VIEWFIT 连接

通过创建 xID 帐户，可以在 **viewfit.com** 上保存并分享您的锻炼数据
一台机器上最多可保存四位用户。这个步骤是连接设备的第一步。相关的操作必须在已经连接到网络的计算机、平板电脑或移动设备上执行。

- 1) 请访问网站：viewfit.com
- 2) 打开网页后，请选择顶部菜单栏的“连接您的设备”选项。
- 3) 连接设备的第一步就是创建您的 xID 帐户。将来可以用来登录 ViewFit。
- 4) 输入您的电话号码或另一个易于记住的 10-14 位数字。这组数字将成为您的帐号。
- 5) 填写您的档案信息，完成 xID 帐户的设置流程。您需要提供与任何其他 xID 帐户毫无关联的电子邮件地址。设置之后请查看您的电子邮件，获取激活帐户的链接。

连接 WI-FI 和设置时区

创建了属于您自己的 xID 帐户之后，您将能够激活设备上的 Wi-Fi。请记住，相关操作必须在已经连接到网络的计算机、平板电脑或移动设备上执行。

- 6) 长按  3-5 秒，然后输入您所在的时区，按下“ENTER”键，就能在屏幕上看到“已激活”的消息。
- 7) 在计算机或其他设备上，打开 Wi-Fi 设置。应选择与设备型号名称一致的网络。此项操作确保您能将设备连接到无线网络。
- 8) 新窗口将会弹出，其中有对设备可见的无线网络列表。选择家庭 Wi-Fi 网络并连接。
- 9) 最后一步是重新将计算机或其他设备连接到 Wi-Fi 网络。再次进入设置并像往常一样进行连接。

祝贺！现在您已连接就绪，可以开始使用了。





准备工作

- 1) 检查确保跑带上无异物，以免阻碍跑步机运转。
- 2) 插入电缆线，打开跑步机。
- 3) 站在跑步机的侧踏板上。
- 4) 将安全钥匙夹到衣物上，确保它固定牢固，在训练中不会掉落。将安全钥匙插入仪表台的安全钥匙孔中。
- 5) 使用   并按下 ENTER 键选择您的 xID 帐户、用户、访客，或编辑用户。
- 6) 当您以用户 1-4 中某人的身份首次登录时，需要输入您的 xID 信息。
 - a) 使用 数字 0 到 9 来输入您的 xID 帐户号码，输入完成后请按 ENTER 键。
 - b) 使用 数字 0 到 9 来输入您的密码，输入完成后请按 ENTER 键。
 - c) 如果在输入 xID 或密码时您输入了错误的数字，请按“降低坡度”或“减速”来删除输入的最后一位数字。
- 7) 在训练期间手动调整速度和坡度。用户可设置时间、开始速度和坡度。

A) 快速启动

只需按下“开始”便可开始训练。时间从 0:00 开始计时。
速度默认值为 0.8 KM。坡度默认值为 0%。

B) 选择程序

- 1) 使用   并按 ENTER 来选择程序。
- 2) 每次选择后，使用   并按 ENTER 来设置训练课程信息。
- 3) 按“开始”将开始训练。

注：可以在训练期间调整速度和坡度。

C) 结束训练

当训练完成后，您的训练信息将在仪表台上显示 30 秒，如果接受 xID 条款及条件，则自动保存到用户个人资料中。

清除当前选择

要清除当前程序选择或屏幕，请按住停止键 3 秒钟。

程序信息



SPRINT 8: SPRINT 8 是一项高强度、间歇式无氧训练程序，旨在锻炼肌肉、提高速度并自然释放您体内的人类生长激素 (HGH)。



距离: 通过 5 个距离训练，让自己在训练中更进一步。从 1K、5K、10K、半程马拉松、全程马拉松中进行选择（仅限 T7.1）。



卡路里: 设置燃烧卡路里目标，有三个训练选择。可以选择 100、300、500。用户可设置开始速度和坡度。所燃烧卡路里基于用户个人资料中的体重输入值计算。



间隔: 帮助您提高体能水平的有效燃脂训练。从速度间隔、峰值间隔、耐力间隔中进行选择。



表现: 包括减脂和 Gerkin（仅限 T7.1）。增大或减小速度和坡度并让您始终处于脂肪燃烧模式，以此促进减脂。Gerkin 计划测试心肺健康状况



步数: 通过 2 项基于步数并按平均步长计算的训练来提高健康活动水平。从 3000 步（仅限 T7.1）、5000 步和 10000 步训练中选择。用户可设置开始速度和坡度。





心率范围区域包括目标心率、% 目标心率和间隔心率（仅限 T7.1）：
旨在使您保持指定心率区的训练。此训练需要佩戴无线心率绑带。

目标心率：

了解您训练正确强度的第一步是查明您的最高心率（最高心率 = 220-你的年龄）。这种基于年龄的计算方法为您提供按平均统计数据预测的最高心率，对大多数人来说，这是个不错的方法。以一个 30 岁的人为例，其最高心率为 220 - 30 =190 bpm。因此 190 bpm 就是这项训练程序的目标值，在运动过程中，坡度依据您的心率变化而自动调整。

% 目标心率：

有 3 个百分比值可选，分别为 %55（体重控制和主动恢复）、%70（中长度训练）和 %85（健身人士和运动员专业训练）。目标心率由（220-年龄）*心率百分比得出，例如，一个 30 岁的人想要进行体重控制和主动恢复 (%55)，则其目标心率为 (220-30) * 55% = 105 bmp。

间隔心率：

间隔心率是提高有氧运动表现的最佳程序，您可以设置两个不同的心率值，一个是训练心率，另一个是休息心率，用以进行间隔训练。

心率范围程序须知：

- 胸带需要使用 HRC 程序，对于 HRC 程序，您只能选择时间作为自己的训练目标。
- 目标心率的选择是 5 的倍数。
- 如果未检测到心率，跑步机将不改变速度或坡度，速度将在此等级处最长维持 60 秒，仪表台将显示“未检测到心率”，随后速度下降，直至到达最低速度。
- 如果您的速率超出目标区 25 次，程序将关闭。

心率	坡度功能	坡度变化
低于目标 20+	坡度每 10 秒增加	0.50%
低于目标 6-19	坡度每 35 秒增加	0.50%
目标的 +/- 5	无变化	0
高于目标 6-19	坡度每 35 秒降低	-0.50%
高于目标 20-24	坡度每 10 秒降低	-0.50%
高于目标 25+	程序停止	仪表台重置

间隔心率				
	热身	训练间隔	休息间隔	减速
时间	4:00	由用户进行设置		2:002:00
坡度 %	0%	以目标心率为基础的变化		当前坡度范围的 50%0%



定制：让您创建并循环使用特定速度、坡度和时间设置的完美训练。该功能是个人训练的终极选择。目标基于时间设定。您的定制训练将会自动保存。





程序图表

T5.1 & T7.1

速度间隔 - 仅速度							
部分		热身		1	2	减速	
时间		4:00 分		90 秒	30 秒	4:00 分	
等级 1	速度 (MPH)	1	1.5	2	4	1.5	1
	速度 (km/h)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
等级 2	速度 (MPH)	1	1.5	2	4.5	1.5	1
	速度 (km/h)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
等级 3	速度 (MPH)	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	速度 (km/h)	2	3	4	8	3	2
等级 4	速度 (MPH)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	速度 (km/h)	2	3	4	8.8	3	2
等级 5	速度 (MPH)	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
	速度 (km/h)	2.4	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
等级 6	速度 (MPH)	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	速度 (km/h)	2.4	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
等级 7	速度 (MPH)	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	速度 (km/h)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
等级 8	速度 (MPH)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	速度 (km/h)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
等级 9	速度 (MPH)	2	3	4	8	3	2
	速度 (km/h)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
等级 10	速度 (MPH)	2	3	4	8.5	3	2
	速度 (km/h)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2

峰值间隔-速度和坡度变化							
部分		热身		1	2	减速	
时间		4:00 分		90 秒	30 秒	4:00 分	
等级 1	速度 (MPH)	1	1.5	2	4	1.5	1
	速度 (km/h)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
	倾斜	1	1.5	0.5	1.5	1.5	0
等级 2	速度 (MPH)	1	1.5	2	4.5	1.5	1
	速度 (km/h)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
	倾斜	1.5	2.5	3	6.5	2.5	1.5
等级 3	速度 (MPH)	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	速度 (km/h)	2	3	4	8	3	2
	倾斜	2	3	4	7.5	3	2
等级 4	速度 (MPH)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	速度 (km/h)	2	3	4	8.8	3	2
	倾斜	2	3	4	8.5	3	2
等级 5	速度 (MPH)	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
	速度 (km/h)	2.4	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
	倾斜	2.5	3.5	4.5	9	3.5	2.5
等级 6	速度 (MPH)	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	速度 (km/h)	2.4	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
	倾斜	2.5	3.5	4.5	10	3.5	2.5
等级 7	速度 (MPH)	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	速度 (km/h)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
	倾斜	2.5	4	5.5	10.5	4	3
等级 8	速度 (MPH)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	速度 (km/h)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
	倾斜	3	4	5.5	11.5	4	3
等级 9	速度 (MPH)	2	3	4	8	3	2
	速度 (km/h)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
	倾斜	3	4.5	6	12	5	3
等级 10	速度 (MPH)	2	3	4	8.5	3	2
	速度 (km/h)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2
	倾斜	3	4.5	6	12	5	3

T5.1 & T7.1

耐力间隔（波动起伏 - 仅速度）													
部分		热身		1	2	3	4	5	6	7	8	减速	
时间		4:00 分		30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	4:00 分	
等级 1	速度 (MPH)	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	2.3	1.5
	速度 (km/h)	1.6	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4	3.7	2.4
等级 2	速度 (MPH)	1.3	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.6	1.8
	速度 (km/h)	2	3	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.1	2.8
等级 3	速度 (MPH)	1.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3	2
	速度 (km/h)	2.4	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2
等级 4	速度 (MPH)	1.8	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.4	2.3
	速度 (km/h)	2.8	4.1	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4	5.4	3.7
等级 5	速度 (MPH)	2	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	3.8	2.5
	速度 (km/h)	3.2	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2	6.1	4
等级 6	速度 (MPH)	2.3	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.1	2.8
	速度 (km/h)	3.7	5.4	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8	6.5	4.5
等级 7	速度 (MPH)	2.5	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	4.5	3
	速度 (km/h)	4	6.1	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	7.2	4.8
等级 8	速度 (MPH)	2.8	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	4.9	3.3
	速度 (km/h)	4.5	6.5	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6	7.8	5.3
等级 9	速度 (MPH)	3	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	5.3	3.5
	速度 (km/h)	4.8	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4	8.5	5.6
等级 10	速度 (MPH)	3.3	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	5.6	3.8
	速度 (km/h)	5.3	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2	9	6.1
等级 11	速度 (MPH)	3	4.5	7	7.5	8	8.5	9	8.5	8	7.5	5.3	3.5
	速度 (km/h)	4.8	7.2	11.2	12	12.8	13.6	14.4	13.6	12.8	12	8.5	5.6
等级 12	速度 (MPH)	3.3	4.9	7.5	8	8.5	9	9.5	9	8.5	8	5.6	3.8
	速度 (km/h)	5.3	7.8	12	12.8	13.6	14.4	15.2	14.4	13.6	12.8	9	6.1





程序图表

T5.1 & T7.1

减脂（减脂 1）- 速度和坡度变化													
部分		热身		1	2	3	4	5	6	7	8	减速	
时间		4:00 分		30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	4:00 分	
等级 1	速度 (MPH)	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	2.3	1.5
	速度 (km/h)	1.6	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4	3.7	2.4
	倾斜	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	0.5	0
等级 2	速度 (MPH)	1.3	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.6	1.8
	速度 (km/h)	2	3	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.1	2.8
	倾斜	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5	0.5	0
等级 3	速度 (MPH)	1.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3	2
	速度 (km/h)	2.4	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2
	倾斜	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
等级 4	速度 (MPH)	1.8	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.4	2.3
	速度 (km/h)	2.8	4.1	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4	5.4	3.7
	倾斜	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1.5	2	1	0.5	
等级 5	速度 (MPH)	2	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	3.8	2.5
	速度 (km/h)	3.2	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2	6.1	4
	倾斜	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
等级 6	速度 (MPH)	2.3	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.1	2.8
	速度 (km/h)	3.7	5.4	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8	6.5	4.5
	倾斜	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
等级 7	速度 (MPH)	2.5	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	4.5	3
	速度 (km/h)	4	6.1	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	7.2	4.8
	倾斜	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
等级 8	速度 (MPH)	2.8	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	4.9	3.3
	速度 (km/h)	4.5	6.5	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6	7.8	5.3
	倾斜	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
等级 9	速度 (MPH)	3	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	5.3	3.5
	速度 (km/h)	4.8	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4	8.5	5.6
	倾斜	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2
等级 10	速度 (MPH)	3.3	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	5.6	3.8
	速度 (km/h)	5.3	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2	9	6.1
	倾斜	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2

SPRINT 8																			
	时间	180 (热身)	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150 (减速)	
等级 1	速度 (MPH)	0.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.5	1.5	3.5	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	
	速度 (km/h)	0.8	5.1	2.4	5.1	2.4	5.6	2.4	5.6	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	
	倾斜	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	
等级 2	速度 (MPH)	0.5	3.7	1.5	3.7	1.5	4	1.5	4	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	
	速度 (km/h)	0.8	5.9	2.4	5.9	2.4	6.4	2.4	6.4	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	
	倾斜	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	
等级 3	速度 (MPH)	0.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.4	1.5	4.4	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	
	速度 (km/h)	0.8	6.7	2.4	6.7	2.4	7	2.4	7	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	
	倾斜	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	
等级 6	速度 (MPH)	0.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.8	1.5	4.8	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5	
	速度 (km/h)	0.8	7.4	2.4	7.4	2.4	7.7	2.4	7.7	2.4	8	2.4	8	2.4	8	2.4	8	2.4	
	倾斜	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	
等级 5	速度 (MPH)	0.5	4.9	1.5	4.9	1.5	5.1	1.5	5.1	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	
	速度 (km/h)	0.8	7.8	2.4	7.8	2.4	8.2	2.4	8.2	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	
	倾斜	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	
等级 6	速度 (MPH)	0.5	5	2	5	2	5.2	2	5.2	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2	
	速度 (km/h)	0.8	8	3.2	8	3.2	8.3	3.2	8.3	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	
	倾斜	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	
等级 7	速度 (MPH)	0.5	5.3	2	5.3	2	5.5	2	5.5	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2	
	速度 (km/h)	0.8	8.5	3.2	8.5	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	
	倾斜	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	
等级 8	速度 (MPH)	0.5	5.8	2	5.8	2	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2	
	速度 (km/h)	0.8	9.3	3.2	9.3	3.2	9.6	3.2	9.6	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	
	倾斜	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	
等级 9	速度 (MPH)	0.5	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2	
	速度 (km/h)	0.8	9.6	3.2	9.6	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	
	倾斜	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	
等级 10	速度 (MPH)	0.5	6.5	2	6.5	2	6.7	2	6.7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	
	速度 (km/h)	0.8	10.4	3.2	10.4	3.2	10.7	3.2	10.7	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	
	倾斜	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	
等级 11	速度 (MPH)	0.5	7	2.5	7	2.5	7.2	2.5	7.2	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	
	速度 (km/h)	0.8	11.2	4	11.2	4	11.5	4	11.5	4	12	4	12	4	12	4	12	4	
	倾斜	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	
等级 12	速度 (MPH)	0.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.7	2.5	7.7	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5	
	速度 (km/h)	0.8	12	4	12	4	12.3	4	12.3	4	12.8	4	12.8	4	12.8	4	12.8	4	
	倾斜	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	
等级 13	速度 (MPH)	0.5	8	2.5	8	2.5	8.2	2.5	8.2	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	
	速度 (km/h)	0.8	12.8	4	12.8	4	13.1	4	13.1	4	13.6	4	13.6	4	13.6	4	13.6	4	
	倾斜	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	
等级 14	速度 (MPH)	0.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.7	2.5	8.7	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5	
	速度 (km/h)	0.8	13.6	4	13.6	4	13.9	4	13.9	4	14.4	4	14.4	4	14.4	4	14.4	4	
	倾斜	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	
等级 15	速度 (MPH)	0.5	9	2.5	9	2.5	9.2	2.5	9.2	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	
	速度 (km/h)	0.8	14.4	4	14.4	4	14.7	4	14.7	4	15.2	4	15.2	4	15.2	4	15.2	4	
	倾斜	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	
等级 16	速度 (MPH)	0.5	9.5	3	9.5	3	9.7	3	9.7	3	10	3	10	3	10	3	10	3	
	速度 (km/h)	0.8	15.2	4.8	15.2	4.8	15.5	4.8	15.5	4.8	16	4.8	16	4.8	16	4.8	16	4.8	
	倾斜	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	
等级 17	速度 (MPH)	0.5	10	3	10	3	10.2	3	10.2	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3	
	速度 (km/h)	0.8	16	4.8	16	4.8	16.3	4.8	16.3	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8	
	倾斜	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	
等级 18	速度 (MPH)	0.5	10.5	3	10.5	3	10.7	3	10.7	3	11	3	11	3	11	3	11	3	
	速度 (km/h)	0.8	16.8	4.8	16.8	4.8	17.1	4.8	17.1	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8	
	倾斜	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	
等级 19	速度 (MPH)	0.5	11	3	11	3	11.2	3	11.2	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3	
	速度 (km/h)	0.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.9	4.8	17.9	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8	
	倾斜	0	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	
等级 20	速度 (MPH)	0.5	11.5	6	11.5	6	11.7	6	11.7	6	12	6	12	6	12	6	12	6	
	速度 (km/h)	0.8	18.4	9.6	18.4	9.6	18.7	9.6	18.7	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6	
	倾斜	0	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	



T7.1

中文简体

20

程序图表

T7.1

Gerkin 计划换算表				
阶段	总时间	预计的 VO2 最大值 ml/kg/min	速度 (mph)	% 坡度
0（热身）	0:00 - 0:30	13.3	1.0	0.0
	0:30 - 1:00	13.3	1.5	0.0
	1:30 - 2:00	13.3	2.0	0.0
	2:00 - 2:30	13.3	2.5	0.0
	2:30 - 3:00	13.3	3.0	0.0
1	3:00 - 3:30	15.3	4.5	0.0
	3:30 - 4:00	17.4		
2	4:00 - 4:30	19.4	4.5	2.0
	4:30 - 5:00	21.5		
3	5:00 - 5:30	23.6	5.0	2.0
	5:30 - 6:00	27.6		
4	6:00 - 6:30	28.7	5.0	4.0
	6:30 - 7:00	29.8		
5	7:00 - 7:30	31.2	5.5	4.0
	7:30 - 8:00	32.7		
6	8:00 - 8:30	33.9	5.5	6.0
	8:30 - 9:00	35.1		
7	9:00 - 9:30	36.6	6.0	6.0
	9:30 - 10:00	38.2		
8	10:00 - 10:30	39.5	6.0	8.0
	10:30 - 11:00	40.9		
9	11:00 - 11:30	42.6	6.5	8.0
	11:30 - 12:00	44.3		
10	12:00 - 12:30	45.7	6.5	10.0
	12:30 - 13:00	47.2		
11	13:00 - 13:30	49.0	7.0	10.0
	13:30 - 14:00	50.8		
12	14:00 - 14:30	52.3	7.0	12.0
	14:30 - 15:00	53.9		
13	15:00 - 15:30	55.8	7.5	12.0
	15:30 - 16:00	57.8		
14	16:00 - 16:30	59.5	7.5	14.0
	16:30 - 17:00	61.2		
15	17:00 - 17:30	63.2	8.0	14.0
	17:30 - 18:00	65.3		
16	18:00 - 18:30	67.1	8.0	16.0
	18:30 - 19:00	68.9		
17	19:00 - 19:30	71.1	8.5	16.0
	19:00 - 19:30	71.1		



T7.1

中文简体

21

Gerkin 得分										
	男性：					女性：				
	VO2 最大值 (ml/kg/min)					VO2 最大值 (ml/kg/min)				
	年龄					年龄				
	百分比	20-29	30-39	40-49	50-59	百分比	20-29	30-39	40-49	50-59
非常好	99	>58.8	>58.9	>55.4	>52.5	99	>53.0	>48.7	>46.8	>42.0
	95	54.0	52.5	50.4	47.1	95	46.8	43.9	41.0	36.8
优异	90	53.9	52.4	50.3	47.0	90	46.7	43.8	40.9	36.7
	80	48.2	46.8	44.1	41.0	80	41.0	38.6	36.3	32.3
良好	70	48.1	46.7	44.0	40.9	70	40.9	38.5	36.2	32.2
	60	44.2	42.4	39.9	36.7	60	36.7	34.6	32.3	29.4
还好	50	44.1	42.3	39.8	36.6	50	36.6	34.5	32.2	29.3
	40	41.0	38.9	36.7	33.8	40	33.8	32.3	29.5	26.9
差	30	40.9	38.8	36.6	33.7	30	33.7	32.2	29.4	26.8
	20	37.1	35.4	33.0	30.2	20	30.6	28.7	26.5	24.3
很差	10	37.0	35.3	32.9	30.1	10	30.5	28.6	26.4	24.2
	5	31.6	30.9	28.3	25.1	5	25.9	25.1	23.5	21.1



使用您的媒体播放器



- 1) 数据线连接
 - a) 将随附的“音频转接线”连接到仪表台左侧的“音频接口”和媒体播放器上的耳机接口
 - b) 使用媒体播放器按键来调整歌曲设置
 - c) 使用媒体播放器或仪表台上的音量按钮来调高或调低声音

2) 蓝牙连接

- a) 将媒体播放器连接到仪表台上的蓝牙设备
- b) 使用媒体播放器按键来调整歌曲设置
- c) 使用媒体播放器或仪表台上的音量按钮来调高或调低声音



节能模式（待机模式）

该设备拥有独家的“节能”模式。该模式不会自动激活。激活“节能”模式后，处于静止状态 15 分钟后显示器将自动进入待机模式（“节能”模式）。这一功能通过关闭设备的大多数电源直至按下仪表台上的按键，节约能源。在工程菜单中可以打开或关闭该模式。

要进入工程菜单，请同时长按 3-5 秒坡度键和速度键。↕↗ 使用 ↘↗ 以导航到“开关功能”并按下 ENTER 键。按下 ENTER 键以选择“节能”模式，使用 ↘↗ 来选择“打开节能模式”或“关闭节能模式”。长按停止键 3-5 秒以关闭“开关功能”。再次长按停止键 3-5 秒以关闭工程菜单。

时区表

代码	时区	时间
10	亚速尔群岛标准时间	(GMT-01:00) 亚速尔群岛
12	佛得角标准时间	(GMT-01:00) 佛得角群岛
43	中大西洋标准时间	(GMT-02:00) 中大西洋
27	E. 南美标准时间	(GMT-03:00) 巴西利亚
58	南美东部标准时间	(GMT-03:00) 布宜诺斯艾利斯、乔治敦
35	格陵兰标准时间	(GMT-03:00) 格陵兰
51	纽芬兰标准时间	(GMT-03:30) 纽芬兰和拉布拉多
06	大西洋标准时间	(GMT-04:00) 大西洋时间（加拿大）
60	南美西部标准时间	(GMT-04:00) 加拉加斯、拉巴斯
17	巴西中部标准时间	(GMT-04:00) 玛瑙斯
54	太平洋南美洲地区标准时间	(GMT-04:00) 圣地亚哥
59	南美太平洋标准时间	(GMT-05:00) 波哥大、利马、基多
28	东部标准时间	(GMT-05:00) 东部时间（美国和加拿大）
70	美国东部标准时间	(GMT-05:00) 印第安纳（东部）
15	中部美洲标准时间	(GMT-06:00) 中部美洲
21	中部标准时间	(GMT-06:00) 中部时间（美国和加拿大）
22	中部标准时间（墨西哥）	(GMT-06:00) 瓜达拉哈拉、墨西哥城、蒙特雷
11	加拿大中部标准时间	(GMT-06:00) 萨斯喀彻温
71	美国山区标准时间	(GMT-07:00) 亚利桑那
45	山区标准时间（墨西哥）	(GMT-07:00) 奇瓦瓦、拉巴斯、马萨特兰
44	山区标准时间	(GMT-07:00) 山区时间（美国和加拿大）
55	太平洋标准时间	(GMT-08:00) 太平洋时间（美国和加拿大），提华纳
02	阿拉斯加标准时间	(GMT-09:00) 阿拉斯加
38	夏威夷标准时间	(GMT-10:00) 夏威夷
61	萨摩亚标准时间	(GMT-11:00) 中途岛、萨摩亚

代码	时区	时间
36	格林威治标准时间	(GMT) 格林威治、蒙罗维亚
34	GMT 标准时间	(GMT) 格林威治标准时间：都柏林、爱丁堡、里斯本、伦敦
75	W. 欧洲标准时间	(GMT+01:00) 阿姆斯特丹、柏林、伯尔尼、罗马、斯德哥尔摩、维也纳
18	欧洲中部标准时间	(GMT+01:00) 贝尔格莱德、布拉迪斯拉发、卢布尔雅那、布拉格
56	罗马标准时间	(GMT+01:00) 布鲁塞尔、哥本哈根、马德里、巴黎
19	中欧标准时间	(GMT+01:00) 萨拉热窝、斯科普里、华沙、萨格勒布
74	W. 非洲中部标准时间	(GMT+01:00) 中非西部
37	GTB 标准时间	(GMT+02:00) 雅典、布加勒斯特、伊斯坦布尔
29	埃及标准时间	(GMT+02:00) 开罗
64	南非标准时间	(GMT+02:00) 哈拉雷、比勒陀利亚
32	FLE 标准时间	(GMT+02:00) 赫尔辛基、基辅、里加、索菲亚、塔林、维尔纽斯
41	以色列标准时间	(GMT+02:00) 耶路撒冷
26	E. 欧洲标准时间	(GMT+02:00) 明斯克
48	纳米比亚标准时间	(GMT+02:00) 温得和克
05	阿拉伯标准时间	(GMT+03:00) 巴格达
03	阿拉伯标准时间	(GMT+03:00) 科威特、利雅得
57	俄罗斯标准时间	(GMT+03:00) 莫斯科、圣彼得堡、伏尔加格勒
24	E. 非洲标准时间	(GMT+03:00) 内罗毕
40	伊朗标准时间	(GMT+03:30) 德黑兰
04	阿拉伯地区标准时间	(GMT+04:00) 阿布扎比、马斯喀特
09	阿塞拜疆标准时间	(GMT+04:00) 巴库
33	格鲁吉亚标准时间	(GMT+04:00) 第比利斯
13	高加索标准时间	(GMT+04:00) 埃里温
01	阿富汗标准时间	(GMT+04:30) 喀布尔
30	叶卡捷琳堡标准时间	(GMT+05:00) 叶卡捷琳堡





时区表

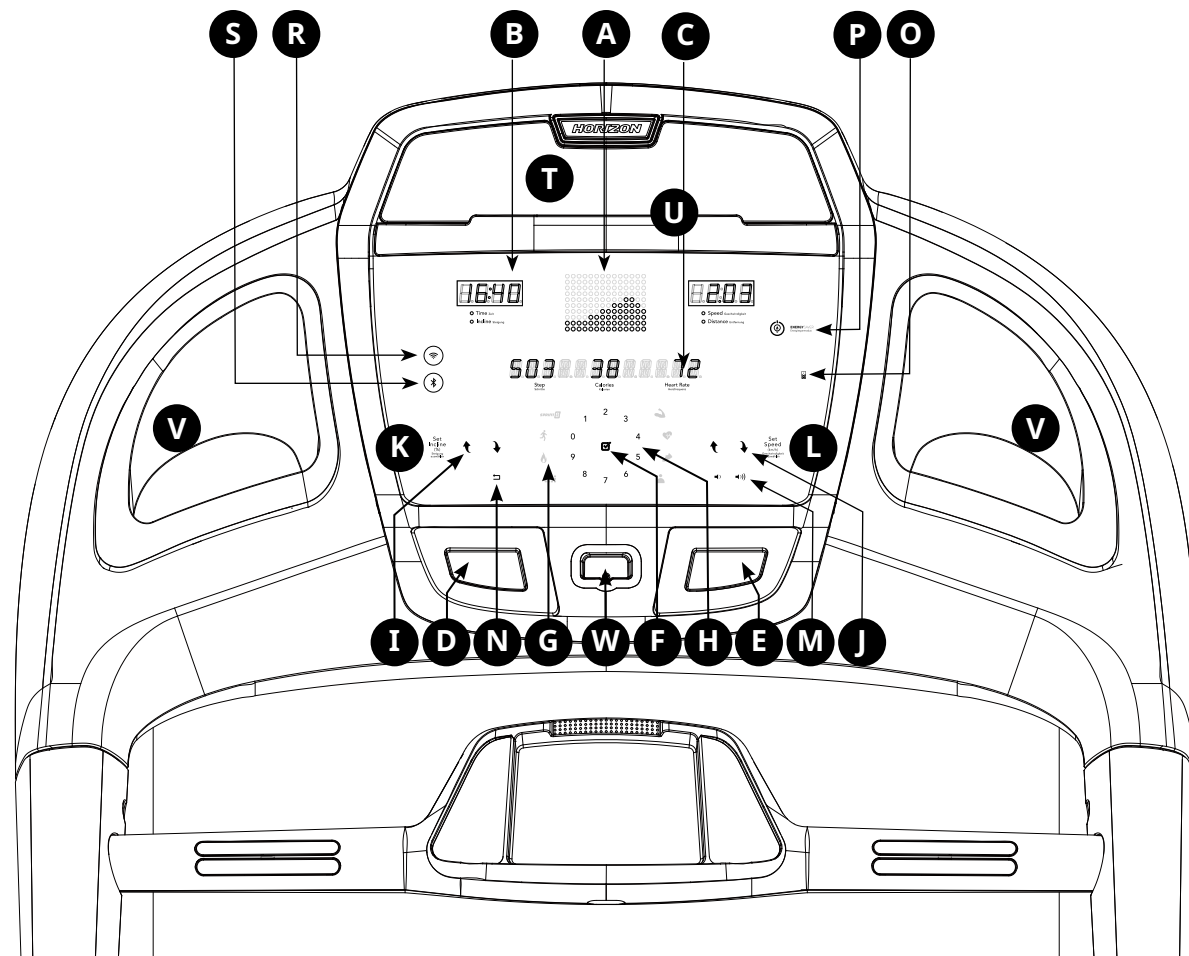
代码	时区	时间
76	西亚标准时间	(GMT+05:00) 伊斯兰堡、卡拉奇、塔什干
39	印度标准时间	(GMT+05:30) 金奈、加尔各答、孟买、新德里
49	尼泊尔标准时间	(GMT+05:45) 加德满都
47	N. 中亚标准时间	(GMT+06:00) 阿拉木图、新西伯利亚
16	中亚标准时间	(GMT+06:00) 阿斯塔纳、达卡
65	斯里兰卡标准时间	(GMT+06:00) 斯里贾亚瓦德纳普拉科特
46	缅甸标准时间	(GMT+06:30) 仰光
62	东南亚标准时间	(GMT+07:00) 曼谷、河内、雅加达
53	北亚标准时间	(GMT+07:00) 克拉斯诺亚尔斯克
23	中国大陆标准时间	(GMT+08:00) 北京、重庆、香港特区、乌鲁木齐
52	北亚东部标准时间	(GMT+08:00) 伊尔库茨克、乌兰巴托
63	新加坡标准时间	(GMT+08:00) 吉隆坡、新加坡
73	W. 澳大利亚标准时间	(GMT+08:00) 珀斯
66	中华台北标准时间	(GMT+08:00) 台北
68	东京标准时间	(GMT+09:00) 大阪、札幌、东京
42	韩国标准时间	(GMT+09:00) 首尔
78	雅库茨克标准时间	(GMT+09:00) 雅库茨克
14	中部 澳大利亚标准时间	(GMT+09:30) 阿德莱德
07	澳大利亚中部标准时间	(GMT+09:30) 达尔文
25	E. 澳大利亚标准时间	(GMT+10:00) 布里斯班
08	澳洲东部标准时间	(GMT+10:00) 堪培拉、墨尔本、悉尼
77	西太平洋标准时间	(GMT+10:00) 关岛、摩尔斯比港
67	塔斯马尼亚标准时间	(GMT+10:00) 霍巴特
72	海参崴标准时间	(GMT+10:00) 海参崴
20	中太平洋标准时间	(GMT+11:00) 马加丹、所罗门群岛、新喀里多尼亚

代码	时区	时间
50	新西兰标准时间	(GMT+12:00) 奥克兰、威灵顿
31	斐济标准时间	(GMT+12:00) 斐济群岛、堪察加半岛、马绍尔群岛
69	汤加标准时间	(GMT+13:00) 努库阿洛法

跑步機操作

本節說明跑步機主控台的使用和程式設定方式。





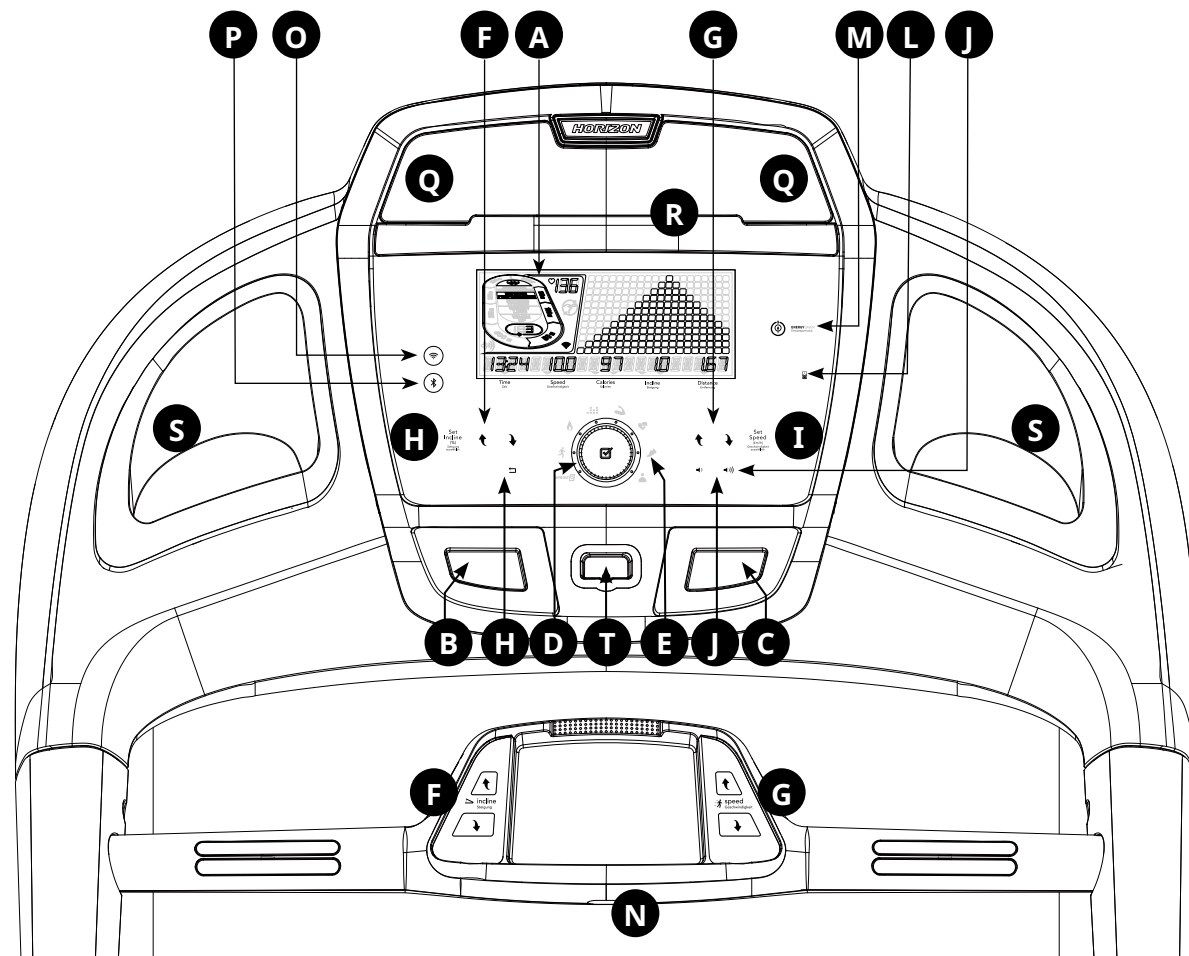
T5.1 主控台操作

請注意：主控台表面上有一層透明的塑膠保護薄膜，使用前請先撕除該薄膜。

- A) **點陣式顯示窗**：顯示運動等級與進度。
- B) **LED 顯示窗**：時間、坡度、距離和速度。
- C) **字母數字顯示窗**：卡路里、心率和步數。
- D) **開始**：按下此按鍵可開始運動、啟動運動程式，或在暫停後恢復運動。
- E) **停止**：按下此按鍵可暫停/停止運動程式。持續按住 3 秒可重新啟動主控台。
- F) **輸入/變更顯示按鍵**：按下此按鍵確認設定。按下此按鍵可在運動期間變更顯示。
- G) **程式設定按鈕**：用來選擇設定程式。
- H) **小鍵盤**：
 - (1) 輸入數字並按下 SET SPEED (設定速度) (L) or SET INCLINE (設定坡度) (K) 按鍵，即可快速存取任何速度或坡度等級。範例：將速度等級變更為 12 KMH，請按下 1-2-0-SET SPEED。將坡度等級變更為 4%，請按下 4-0-SET INCLINE (請注意，坡度的增加幅度為 0.5%)。
 - (2) 選擇程式後，設定時間、速度以及坡度等。
 - (3) 設定 xID 與密碼。
- I) **坡度按鍵**：用於小幅調整坡度 (增加幅度為 0.5%)。
- J) **速度按鍵**：用於小幅調整速度 (增加幅度為 0.1 KMH)。
- K) **設定坡度**：用於將坡度變更為小鍵盤輸入的等級。

- L) **設定速度**：用於將速度變更為小鍵盤輸入的等級。
- M) **音量**：用於調整音量大小。
- N) **返回**：用於返回至上一個步驟。
- O) **音訊輸入插孔**：使用原廠配備的音訊轉接線將您的播放媒體插入主控台。
- P) **節能指示器/瞬間開關**：指示機器是否處於節能模式。按下此按鍵可以快速進入休眠模式。在節能模式或休眠模式下，按下此按鍵可以喚醒主控台。
- Q) **安全開關位置**：插入安全開關以啟用跑步機。
- R) **WIFI 連線**：按下此按鍵重設並連接無線網路。
- S) **藍牙心率**：持續按下此按鍵 3 秒鐘，連接至藍牙心率設備。
- T) **喇叭**：使用智慧型手機或平板電腦連接至藍牙設備 (WLT2564M)，透過喇叭播放音樂。
- U) **媒體播放器置放架**：收納媒體播放器。
- V) **水瓶架**：收納個人健身配備。





T7.1 主控台操作

請注意：主控台表面上有一層透明的塑膠保護薄膜，使用前請先撕除該薄膜。

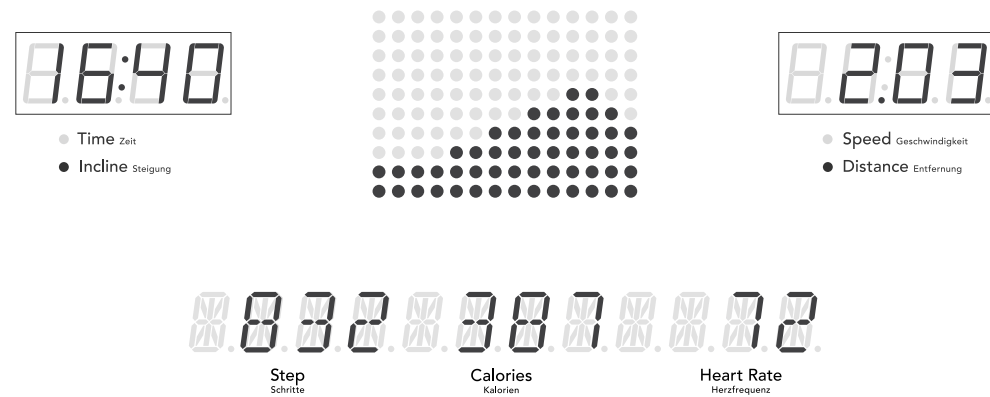
- A) **LCD 顯示視窗**：時間、距離、速度、卡路里、坡度、圈數及心率。
- B) **開始**：按下此按鍵可開始運動、啟動運動程式，或在暫停後恢復運動。
- C) **停止**：按下此按鍵可暫停/停止運動程式。持續按住 3 秒可重新啟動主控台。
- D) **智慧系統**：旋轉為選擇，按下為確認。
- E) **LED 程式指示燈**：幫助使用者了解目前使用何種程式。
- F) **坡度** **按鍵**：用於小幅調整坡度 (增加幅度為 0.5%)。
- G) **速度** **按鍵**：用於小幅調整速度 (增加幅度為 0.1 KM/H)。
- H) **設定坡度**：用於將坡度變更為小鍵盤輸入的等級。
- I) **設定速度**：用於將速度變更為小鍵盤輸入的等級。
- J) **音量**：用於調整音量大小。
- K) **返回**：用於返回至上一個步驟。
- L) **音訊輸入插孔**：使用原廠配備的音訊轉接線將您的播放媒體插入主控台。
- M) **節能指示器/瞬間開關**：指示機器是否處於節能模式。按下此按鍵可以快速進入休眠模式。在節能模式或休眠模式下，按下此按鍵可以喚醒主控台。

- N) **智慧感應器**：此感應器有兩種功能，第一種功能：一旦使用者站上跑台，感應器會自動開啟主控台的電源，方便使用者使用機器。第二種功能是「跑帶停止」，當使用者離開跑步機時未按下暫停或停止時，感應器會在 3 分鐘之後自動關閉電源，讓機器停下，來保護人員不會受傷。
- O) **WIFI 連線**：按下此按鍵重設並連接無線網路。
- P) **藍牙心率**：持續按下此按鍵 3 秒鐘，連接至藍牙心率設備。
- Q) **喇叭**：使用智慧型手機或平板電腦連接至藍牙設備 (WLT2564M)，透過喇叭播放音樂。
- R) **媒體播放器置放架**：收納媒體播放器。
- S) **水瓶架**：收納個人健身配備。
- T) **安全開關位置**：插入安全開關以啟用跑步機。

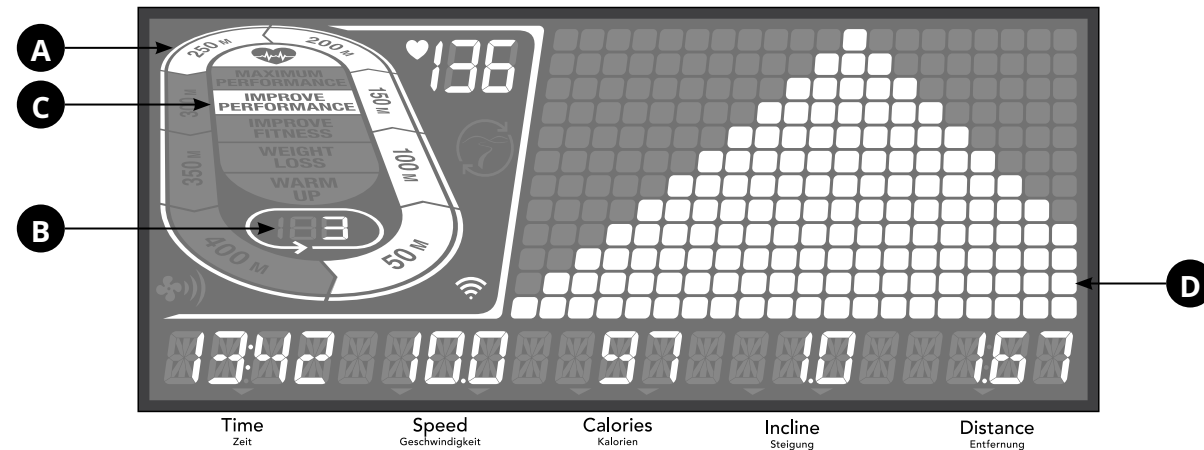




T5.1 顯示螢幕



T7.1 顯示螢幕





顯示視窗

- **時間**：以分：秒顯示。檢視剩餘的運動時間或經過時間。
- **速度**：以 KM/H 顯示。顯示您快走或跑步的移動速度。
- **卡路里**：運動中燃燒的總卡路里或剩餘卡路里。
- **距離**：以公里顯示。顯示運動中已跑步距離或剩餘距離。
- **坡度**：以百分比顯示。
- **心率**：以 BPM (每分鐘的心跳次數) 顯示。用來監測您的心率 (雙手同時握住心率感測握把時即會顯示)。
- **點陣式 LED 顯示窗 (10 × 14) 程式設定檔**：表示正在使用的程式設定檔 (速度型程式則代表速度，坡度型程式則代表坡度)。

A) 追蹤：追蹤模擬路徑的跑步進度。每完成 50 公尺，區段格便會亮起。

B) 圈數：顯示已完成圈數。單趟為 400 公尺。

C) CARDIOCOMPASS™ 心率區間：顯示您健身時正處於何種活動區間。

- 暖身：最高心率的 0-60%
- 減重：最高心率的 60-70%
- 鍛鍊身材：最高心率的 70-80%
- 提高體能：最高心率的 80-90%
- 最高體能：最高心率的 90-100%

D) 程式設定檔：表示正在使用的程式設定檔 (速度型程式則代表速度，坡度型程式則代表坡度)。

設定 VIEWFIT CONNECTIVITY 的 xID 帳戶

建立 xID 帳戶可讓您在 **viewfit.com** 網站線上儲存和分享健身資料
機台上最多可儲存四名使用者資料。此程序是連接器材的第一步。必須使用有網路連線的電腦、平板電腦或行動裝置進行此操作。

- 1) 造訪網站：viewfit.com
- 2) 進入網站後，請從上方功能表列中選取 CONNECT YOUR EQUIPMENT (連接您的器材) 選項。
- 3) 連接器材的第一步即為建立您的 xID 帳戶。建立帳戶即等同登入 ViewFit。
- 4) 輸入您的電話號碼或其他好記的 10 到 14 位數。此為您的帳號。
- 5) 輸入您的設定檔資訊，完成 xID 帳戶設定程序。系統會要求您提供未連結其他 xID 帳戶的電子郵件地址。完成設定程序後請查看電子郵件信箱，您會收到一封包含驗證帳戶連結的信件。

WI-FI 連線與設定時區

建立好您的 xID 帳戶後，即可繼續啟動器材的 Wi-Fi 功能。請記住，您必須使用有網路連線的電腦、平板電腦或行動裝置來建立帳戶。

- 6) 持續按住  約 3 到 5 秒，然後輸入您的時區，按下 ENTER 鍵，您會在螢幕上看到「ACTIVATED」(啟動) 訊息。
- 7) 開啟您電腦或其他裝置的 Wi-Fi 設定。請選取包含機型名稱的網路。這麼做可將器材連接至您的無線網路。
- 8) 此時會出現一個新視窗，列出器材可找到的無線網路清單。選取您的住家 Wi-Fi 網路並連線。
- 9) 剩下的步驟便是將您的電腦或其他裝置重新連接您的 Wi-Fi 網路。再度返回設定並依照平常方式連線。

恭喜！您現在已順利連接網路，可以準備開始操作跑步機。





開始使用

- 1) 檢查並確認跑帶上沒有放置任何會阻礙跑步機運作的物品。
 - 2) 插入電源線並開啟跑步機電源。
 - 3) 站在跑步機的側邊裝飾護條上。
 - 4) 將安全開關扣夾夾住衣服，確保扣夾有夾緊，不會在操作中鬆脫。將安全開關插入主控台的安全開關孔內。
 - 5) 選取您的 xID 帳戶、使用者、訪客，或使用   並按下 ENTER 來編輯使用者。
 - 6) 當您初次以使用者 1 到 4 的身分登入時，系統會提示您輸入您的 xID 資訊。
 - a) 使用 0 到 9 數字鍵輸入您的 xID 帳號，輸入完成後按下 ENTER。
 - b) 使用 0 到 9 數字鍵輸入您的密碼，輸入完成後按下 ENTER。
 - c) 如果在輸入 xID 或密碼時鍵入錯誤的數字，按下「降低坡度」或「減速」刪除最後輸入的數字。
 - 7) 在運動期間手動調整速度和坡度。使用者設定時間、開始速度和坡度。
- A) 快速開始**
- 只需按下開始即可開始運動。時間會從 0:00 開始起算。
- 速度預設為 0.8 KM。坡度預設為 0%。
- B) 選取程式**
- 1) 使用   並按下 ENTER 選取程式。
 - 2) 每選取一個項目後，使用   並按下 ENTER 來設定運動程式。
 - 3) 按下開始開始您的運動。
- 請注意：您在運動期間可以調整速度和坡度等級。
- C) 結束健身**
- 健身結束後，運動資訊會持續顯示在主控台上 30 秒，然後系統會自動將資訊儲存到使用者設定檔中，前提是您必須接受 xID 條款和條件的規範。
- 清除目前選取的項目**
- 如果要清除目前選取的程式或畫面，請持續按住停止 3 秒。

運動程式資訊

-  SPRINT 8**：此項 SPRINT 8 程式為無氧高強度間歇訓練程式，旨在增加肌肉、加強速度與透過自然的方式釋放您身體中的人類生長激素 (簡稱 HGH)。
-  **距離**：拉長自己健跑距離的五個距離運動程式。可選擇 1K、5K、10K、半馬及全馬 (僅限 T7.1)。
-  **卡路里**：設定三個運動程式的燃燒卡路里目標。請選擇 100、300 或 500。使用者設定開始速度和坡度等級。燃燒的熱量是根據使用者設定檔中輸入的體重來計算。
-  **間歇訓練**：有效的燃脂運動程式幫您雕塑出更完美的身材曲線。可選擇速度間歇、登頂循環間歇與耐力間歇。
-  **體能**：包含減重與消防員體能訓練模式 (僅限 T7.1)。維持在減重區間的同時，藉由加減速度和坡度來強化減重效果。消防員體能訓練模式可以測出心肺健康程度。
-  **步數**：利用 2 種以平均步幅長度來計算的步數型運動程式來提升體能活動。可選擇 3000 步 (僅限 T7.1)、5000 步或 10000 步的運動程式。使用者設定開始速度和坡度等級。





心率區間包含目標心率、% 目標心率與間歇心率 (僅限 T7.1)：
此運動程式可讓您維持在指定的心率區間。此運動程式必須穿戴無線心率胸帶。

目標心率：

想要知道適合您的正確訓練強度，第一步就是要找出您的最高心率 (最高心率=220-年齡)。這種以年齡作為計算基礎的方法可提供最高心率的平均統計預測值，對大多數人而言，這是一個不錯的推測方法。以 30 歲的人來說，最高心率是 $220 - 30 = 190$ bpm。那麼 190 bpm 就是這個程式的目標，坡度增幅範圍會在健身期間根據您的心率自動變更。

% 目標心率：

有 3 種百分比數值可以選擇：%55 (體重管理與積極復健)、%70 (適合長時間健身) 與 %85 (適合體態良好的人與運動訓練)。目標心率是根據 $(220 - \text{年齡}) * \%HR$ 算出，舉例來說：30 歲的人若想要進行體重管理與積極復健 (%55)，目標心率就是 $(220 - 30) * 55\% = 105$ bpm。

間歇心率：

間歇心率是增強心肺功能的最佳程式，您可以設定兩組不同的心率數值，一個是健身心率，另外一個是休息心率，進行間歇訓練。

心率區間程式備註：

- 使用 HRC 程式必須穿戴心率監測胸帶，且在 HRC 程式中只能選擇時間作為健身目標。
- 目標心率是以正負 5 下為選擇區間。
- 如果沒有偵測到心率，跑步機不會變更速度或坡度等級，且會在 60 秒內保持同樣的速度，之後主控台會顯示「NO HEART RATE DETECTED」(偵測不到心率) 訊息，並開始降低至最低速度。
- 如果您的速率超出目標區間達 25 下，程式會關閉。

心率	坡度功能	坡度增加幅度
20+ 目標值以下	每 10 秒鐘增加幅度一次	0.50%
6-19 目標值以下	每 35 秒鐘增加幅度一次	0.50%
目標值 +/- 5	無變化	0
6-19 目標值以上	每 35 秒鐘減少幅度一次	-0.50%
20-24 目標值以上	每 10 秒鐘減少幅度一次	-0.50%
25+ 目標值以上	停止程式	重設主控台

間歇心率				
	暖身	健身間歇	休息間歇	緩和
時間	4:00	由使用者設定		2:00 2:00
坡度 %	0%	根據目標心率變更		減低目前坡度的 50% 0%



自訂：可讓您建立最適合自己的運動程式，其包含特定的速度、坡度和時間組合。這是最高程度的個人化程式設定。時間型目標。系統會自動儲存您的自訂運動程式。





程式圖表

T5.1 與 T7.1

速度間歇 - 僅速度變更							
區段		暖身		1	2	緩和	
時間		4 分鐘		90 秒	30 秒	4 分鐘	
等級 1	速度 (MPH)	1	1.5	2	4	1.5	1
	速度 (KMH)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
等級 2	速度 (MPH)	1	1.5	2	4.5	1.5	1
	速度 (KMH)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
等級 3	速度 (MPH)	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	速度 (KMH)	2	3	4	8	3	2
等級 4	速度 (MPH)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	速度 (KMH)	2	3	4	8.8	3	2
等級 5	速度 (MPH)	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
	速度 (KMH)	2.4	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
等級 6	速度 (MPH)	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	速度 (KMH)	2.4	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
等級 7	速度 (MPH)	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	速度 (KMH)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
等級 8	速度 (MPH)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	速度 (KMH)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
等級 9	速度 (MPH)	2	3	4	8	3	2
	速度 (KMH)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
等級 10	速度 (MPH)	2	3	4	8.5	3	2
	速度 (KMH)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2

登頂循環間歇訓練 - 速度和坡度變更							
區段		暖身		1	2	緩和	
時間		4 分鐘		90 秒	30 秒	4 分鐘	
等級 1	速度 (MPH)	1	1.5	2	4	1.5	1
	速度 (KMH)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
	坡度	1	1.5	0.5	1.5	1.5	0
等級 2	速度 (MPH)	1	1.5	2	4.5	1.5	1
	速度 (KMH)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
	坡度	1.5	2.5	3	6.5	2.5	1.5
等級 3	速度 (MPH)	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	速度 (KMH)	2	3	4	8	3	2
	坡度	2	3	4	7.5	3	2
等級 4	速度 (MPH)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	速度 (KMH)	2	3	4	8.8	3	2
	坡度	2	3	4	8.5	3	2
等級 5	速度 (MPH)	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
	速度 (KMH)	2.4	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
	坡度	2.5	3.5	4.5	9	3.5	2.5
等級 6	速度 (MPH)	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	速度 (KMH)	2.4	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
	坡度	2.5	3.5	4.5	10	3.5	2.5
等級 7	速度 (MPH)	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	速度 (KMH)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
	坡度	2.5	4	5.5	10.5	4	3
等級 8	速度 (MPH)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	速度 (KMH)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
	坡度	3	4	5.5	11.5	4	3
等級 9	速度 (MPH)	2	3	4	8	3	2
	速度 (KMH)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
	坡度	3	4.5	6	12	5	3
等級 10	速度 (MPH)	2	3	4	8.5	3	2
	速度 (KMH)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2
	坡度	3	4.5	6	12	5	3



T5.1 與 T7.1

耐力間歇 (循環登山 - 僅速度變更)													
區段		暖身		1	2	3	4	5	6	7	8	緩和	
時間		4分鐘		30秒	30秒	30秒	30秒	30秒	30秒	30秒	30秒	4分鐘	
等級 1	速度 (MPH)	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	2.3	1.5
	速度 (KMH)	1.6	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4	3.7	2.4
等級 2	速度 (MPH)	1.3	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.6	1.8
	速度 (KMH)	2	3	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.1	2.8
等級 3	速度 (MPH)	1.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3	2
	速度 (KMH)	2.4	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2
等級 4	速度 (MPH)	1.8	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.4	2.3
	速度 (KMH)	2.8	4.1	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4	5.4	3.7
等級 5	速度 (MPH)	2	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	3.8	2.5
	速度 (KMH)	3.2	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2	6.1	4
等級 6	速度 (MPH)	2.3	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.1	2.8
	速度 (KMH)	3.7	5.4	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8	6.5	4.5
等級 7	速度 (MPH)	2.5	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	4.5	3
	速度 (KMH)	4	6.1	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	7.2	4.8
等級 8	速度 (MPH)	2.8	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	4.9	3.3
	速度 (KMH)	4.5	6.5	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6	7.8	5.3
等級 9	速度 (MPH)	3	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	5.3	3.5
	速度 (KMH)	4.8	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4	8.5	5.6
等級 10	速度 (MPH)	3.3	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	5.6	3.8
	速度 (KMH)	5.3	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2	9	6.1
等級 11	速度 (MPH)	3	4.5	7	7.5	8	8.5	9	8.5	8	7.5	5.3	3.5
	速度 (KMH)	4.8	7.2	11.2	12	12.8	13.6	14.4	13.6	12.8	12	8.5	5.6
等級 12	速度 (MPH)	3.3	4.9	7.5	8	8.5	9	9.5	9	8.5	8	5.6	3.8
	速度 (KMH)	5.3	7.8	12	12.8	13.6	14.4	15.2	14.4	13.6	12.8	9	6.1



程式圖表

T5.1 與 T7.1

減重 (減重 1) - 速度和坡度變更													
區段		暖身		1	2	3	4	5	6	7	8	緩和	
時間		4 分鐘		30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	4 分鐘	
等級 1	速度 (MPH)	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	2.3	1.5
	速度 (KMH)	1.6	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4	3.7	2.4
	坡度	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	0.5	0
等級 2	速度 (MPH)	1.3	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.6	1.8
	速度 (KMH)	2	3	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.1	2.8
	坡度	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5	0.5	0
等級 3	速度 (MPH)	1.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3	2
	速度 (KMH)	2.4	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2
	坡度	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
等級 4	速度 (MPH)	1.8	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.4	2.3
	速度 (KMH)	2.8	4.1	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4	5.4	3.7
	坡度	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
等級 5	速度 (MPH)	2	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	3.8	2.5
	速度 (KMH)	3.2	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2	6.1	4
	坡度	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
等級 6	速度 (MPH)	2.3	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.1	2.8
	速度 (KMH)	3.7	5.4	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8	6.5	4.5
	坡度	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
等級 7	速度 (MPH)	2.5	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	4.5	3
	速度 (KMH)	4	6.1	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	7.2	4.8
	坡度	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
等級 8	速度 (MPH)	2.8	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	4.9	3.3
	速度 (KMH)	4.5	6.5	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6	7.8	5.3
	坡度	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
等級 9	速度 (MPH)	3	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	5.3	3.5
	速度 (KMH)	4.8	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4	8.5	5.6
	坡度	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2
等級 10	速度 (MPH)	3.3	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	5.6	3.8
	速度 (KMH)	5.3	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2	9	6.1
	坡度	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2



SPTINT 8																			
	時間	180(暖身)	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	150(緩和)
等級 1	速度 (MPH)	0.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.5	1.5	3.5	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7
	速度 (KMH)	0.8	5.1	2.4	5.1	2.4	5.6	2.4	5.6	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	5.9
	坡度	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3
等級 2	速度 (MPH)	0.5	3.7	1.5	3.7	1.5	4	1.5	4	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2
	速度 (KMH)	0.8	5.9	2.4	5.9	2.4	6.4	2.4	6.4	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	6.7
	坡度	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3
等級 3	速度 (MPH)	0.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.4	1.5	4.4	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6
	速度 (KMH)	0.8	6.7	2.4	6.7	2.4	7	2.4	7	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	7.4
	坡度	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3
等級 6	速度 (MPH)	0.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.8	1.5	4.8	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5	5
	速度 (KMH)	0.8	7.4	2.4	7.4	2.4	7.7	2.4	7.7	2.4	8	2.4	8	2.4	8	2.4	8	2.4	8
	坡度	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3
等級 5	速度 (MPH)	0.5	4.9	1.5	4.9	1.5	5.1	1.5	5.1	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3
	速度 (KMH)	0.8	7.8	2.4	7.8	2.4	8.2	2.4	8.2	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	8.5
	坡度	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3
等級 6	速度 (MPH)	0.5	5	2	5	2	5.2	2	5.2	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2	5.5
	速度 (KMH)	0.8	8	3.2	8	3.2	8.3	3.2	8.3	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.8
	坡度	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4
等級 7	速度 (MPH)	0.5	5.3	2	5.3	2	5.5	2	5.5	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2	5.8
	速度 (KMH)	0.8	8.5	3.2	8.5	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.3
	坡度	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4
等級 8	速度 (MPH)	0.5	5.8	2	5.8	2	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2	6.3
	速度 (KMH)	0.8	9.3	3.2	9.3	3.2	9.6	3.2	9.6	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.1
	坡度	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4
等級 9	速度 (MPH)	0.5	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2	6.5
	速度 (KMH)	0.8	9.6	3.2	9.6	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.4
	坡度	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4
等級 10	速度 (MPH)	0.5	6.5	2	6.5	2	6.7	2	6.7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7
	速度 (KMH)	0.8	10.4	3.2	10.4	3.2	10.7	3.2	10.7	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	11.2
	坡度	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4
等級 11	速度 (MPH)	0.5	7	2.5	7	2.5	7.2	2.5	7.2	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5
	速度 (KMH)	0.8	11.2	4	11.2	4	11.5	4	11.5	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	坡度	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
等級 12	速度 (MPH)	0.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.7	2.5	7.7	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5	8
	速度 (KMH)	0.8	12	4	12	4	12.3	4	12.3	4	12.8	4	12.8	4	12.8	4	12.8	4	12.8
	坡度	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
等級 13	速度 (MPH)	0.5	8	2.5	8	2.5	8.2	2.5	8.2	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5
	速度 (KMH)	0.8	12.8	4	12.8	4	13.1	4	13.1	4	13.6	4	13.6	4	13.6	4	13.6	4	13.6
	坡度	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
等級 14	速度 (MPH)	0.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.7	2.5	8.7	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5	9
	速度 (KMH)	0.8	13.6	4	13.6	4	13.9	4	13.9	4	14.4	4	14.4	4	14.4	4	14.4	4	14.4
	坡度	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
等級 15	速度 (MPH)	0.5	9	2.5	9	2.5	9.2	2.5	9.2	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5
	速度 (KMH)	0.8	14.4	4	14.4	4	14.7	4	14.7	4	15.2	4	15.2	4	15.2	4	15.2	4	15.2
	坡度	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
等級 16	速度 (MPH)	0.5	9.5	3	9.5	3	9.7	3	9.7	3	10	3	10	3	10	3	10	3	10
	速度 (KMH)	0.8	15.2	4.8	15.2	4.8	15.5	4.8	15.5	4.8	16	4.8	16	4.8	16	4.8	16	4.8	16
	坡度	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6
等級 17	速度 (MPH)	0.5	10	3	10	3	10.2	3	10.2	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3	10.5
	速度 (KMH)	0.8	16	4.8	16	4.8	16.3	4.8	16.3	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8	16.8
	坡度	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6
等級 18	速度 (MPH)	0.5	10.5	3	10.5	3	10.7	3	10.7	3	11	3	11	3	11	3	11	3	11
	速度 (KMH)	0.8	16.8	4.8	16.8	4.8	17.1	4.8	17.1	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.6
	坡度	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6
等級 19	速度 (MPH)	0.5	11	3	11	3	11.2	3	11.2	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3	11.5
	速度 (KMH)	0.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.9	4.8	17.9	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8	18.4
	坡度	0	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
等級 20	速度 (MPH)	0.5	11.5	6	11.5	6	11.7	6	11.7	6	12	6	12	6	12	6	12	6	12
	速度 (KMH)	0.8	18.4	9.6	18.4	9.6	18.7	9.6	18.7	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6	19.2
	坡度	0	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6



T7.1

程式圖表

T7.1

消防員體能訓練模式轉換表				
階段	總計時間	預設最大攝氧量 ml/kg/min	速度 (mph)	% 等級
0 (暖身)	0:00 - 0:30	13.3	1.0	0.0
	0:30 - 1:00	13.3	1.5	0.0
	1:30 - 2:00	13.3	2.0	0.0
	2:00 - 2:30	13.3	2.5	0.0
	2:30 - 3:00	13.3	3.0	0.0
1	3:00 - 3:30	15.3	4.5	0.0
	3:30 - 4:00	17.4		
2	4:00 - 4:30	19.4	4.5	2.0
	4:30 - 5:00	21.5		
3	5:00 - 5:30	23.6	5.0	2.0
	5:30 - 6:00	27.6		
4	6:00 - 6:30	28.7	5.0	4.0
	6:30 - 7:00	29.8		
5	7:00 - 7:30	31.2	5.5	4.0
	7:30 - 8:00	32.7		
6	8:00 - 8:30	33.9	5.5	6.0
	8:30 - 9:00	35.1		
7	9:00 - 9:30	36.6	6.0	6.0
	9:30 - 10:00	38.2		
8	10:00 - 10:30	39.5	6.0	8.0
	10:30 - 11:00	40.9		
9	11:00 - 11:30	42.6	6.5	8.0
	11:30 - 12:00	44.3		
10	12:00 - 12:30	45.7	6.5	10.0
	12:30 - 13:00	47.2		
11	13:00 - 13:30	49.0	7.0	10.0
	13:30 - 14:00	50.8		
12	14:00 - 14:30	52.3	7.0	12.0
	14:30 - 15:00	53.9		
13	15:00 - 15:30	55.8	7.5	12.0
	15:30 - 16:00	57.8		
14	16:00 - 16:30	59.5	7.5	14.0
	16:30 - 17:00	61.2		
15	17:00 - 17:30	63.2	8.0	14.0
	17:30 - 18:00	65.3		
16	18:00 - 18:30	67.1	8.0	16.0
	18:30 - 19:00	68.9		
17	19:00 - 19:30	71.1	8.5	16.0
	19:00 - 19:30	71.1		



T7.1

Gerkin 得分										
	男性：					女性：				
	最大攝氧量 (ml/kg/min)					最大攝氧量 (ml/kg/min)				
	年齡					年齡				
	百分位	20-29	30-39	40-49	50-59	百分位	20-29	30-39	40-49	50-59
非常好	99	>58.8	>58.9	>55.4	>52.5	99	>53.0	>48.7	>46.8	>42.0
	95	54.0	52.5	50.4	47.1	95	46.8	43.9	41.0	36.8
很好	90	53.9	52.4	50.3	47.0	90	46.7	43.8	40.9	36.7
	80	48.2	46.8	44.1	41.0	80	41.0	38.6	36.3	32.3
良好	70	48.1	46.7	44.0	40.9	70	40.9	38.5	36.2	32.2
	60	44.2	42.4	39.9	36.7	60	36.7	34.6	32.3	29.4
還好	50	44.1	42.3	39.8	36.6	50	36.6	34.5	32.2	29.3
	40	41.0	38.9	36.7	33.8	40	33.8	32.3	29.5	26.9
差	30	40.9	38.8	36.6	33.7	30	33.7	32.2	29.4	26.8
	20	37.1	35.4	33.0	30.2	20	30.6	28.7	26.5	24.3
很差	10	37.0	35.3	32.9	30.1	10	30.5	28.6	26.4	24.2
	5	31.6	30.9	28.3	25.1	5	25.9	25.1	23.5	21.1



使用您的媒體播放器



- 1) 音源線連接
 - a) 將原廠配備的音訊轉接線連接到主控台左側的音訊輸入插孔和您媒體播放器的耳機插孔
 - b) 使用媒體播放器按鈕調整音樂設定
 - c) 使用媒體播放器或主控台上的音量按鈕，來控制大小聲

2) 藍牙連接

- a) 連接媒體播放器至主控台上的藍牙設備
- b) 使用媒體播放器按鈕調整音樂設定
- c) 使用媒體播放器或主控台上的音量按鈕，來控制大小聲



節能模式 (待機模式)

本機器具備特殊的節能模式功能。此模式「不會」自動啟動。啟動節能模式後，螢幕會在無人操作達 15 分鐘後自動進入待機模式 (節能模式)。此功能會中斷機器的大部分電力，直到按下主控台按鍵為止。您可以在工程模式中開啟或關閉此功能。

如果要進入工程模式，請持續按住坡度 ⬆ 按鍵和速度 ⬇ 按鍵約 3 到 5 秒。使用 ⬇⬆ 切換到「開關功能」並按下 ENTER。按下 ENTER 選取節能模式，使用 ⬇⬆ 選擇「開啟節能模式」或「關閉節能模式」。持續按住停止鍵約 3 到 5 秒，退出「開關功能」。再次按住停止鍵約 3 到 5 秒，退出工程模式。

時區表

代碼	時區	時間
10	亞速爾群島標準時間	(GMT-01:00) 亞速爾群島
12	維德角標準時間	(GMT-01:00) 維德角群島
43	大西洋中部標準時間	(GMT-02:00) 大西洋中部
27	南美洲東部標準時間	(GMT-03:00) 巴西利亞
58	南美洲東部標準時間	(GMT-03:00) 布宜諾斯艾利斯，喬治城
35	格陵蘭標準時間	(GMT-03:00) 格陵蘭
51	紐芬蘭標準時間	(GMT-03:30) 紐芬蘭與拉布拉多
06	大西洋標準時間	(GMT-04:00) 大西洋時間 (加拿大)
60	南美洲西部標準時間	(GMT-04:00) 卡拉克斯，拉巴斯
17	巴西中部標準時間	(GMT-04:00) 馬瑙斯
54	太平洋南美洲標準時間	(GMT-04:00) 聖地牙哥
59	南美洲太平洋標準時間	(GMT-05:00) 波哥大，利馬，基多
28	東部標準時間	(GMT-05:00) 東部時間 (美國和加拿大)
70	美國東部標準時間	(GMT-05:00) 印地安納 (東部)
15	中美洲標準時間	(GMT-06:00) 中美洲
21	中部標準時間	(GMT-06:00) 中部時間 (美國和加拿大)
22	中部標準時間 (墨西哥)	(GMT-06:00) 瓜達拉哈拉，墨西哥城，蒙特雷
11	加拿大中部標準時間	(GMT-06:00) 薩克其萬
71	美國山區標準時間	(GMT-07:00) 亞利桑那
45	山區標準時間 (墨西哥)	(GMT-07:00) 奇瓦瓦，拉巴斯，馬薩特蘭
44	山區標準時間	(GMT-07:00) 山區標準時間 (美國和加拿大)
55	太平洋標準時間	(GMT-08:00) 太平洋時間 (美國和加拿大)；提華納
02	阿拉斯加標準時間	(GMT-09:00) 阿拉斯加
38	夏威夷標準時間	(GMT-10:00) 夏威夷
61	薩摩亞標準時間	(GMT-11:00) 中途島，薩摩亞

代碼	時區	時間
36	格林威治標準時間	(GMT) 卡薩布蘭加，蒙諾維亞
34	GMT 標準時間	(GMT) 格林威治標準時間：都柏林，愛丁堡，里斯本，倫敦
75	歐洲西部標準時間	(GMT+01:00) 阿姆斯特丹，柏林，柏恩，羅馬，斯德哥爾摩，維也納
18	歐洲中部標準時間	(GMT+01:00) 貝爾格萊德，布拉提斯拉瓦，布達佩斯，盧比安納，布拉格
56	羅曼斯標準時間	(GMT+01:00) 布魯塞爾，哥本哈根，馬德里，巴黎
19	歐洲中部標準時間	(GMT+01:00) 塞拉耶佛，史高彼耶，華沙，札格瑞布
74	非洲中西部標準時間	(GMT+01:00) 非洲中西部
37	GTB 標準時間	(GMT+02:00) 雅典，布加勒斯特，伊斯坦堡
29	埃及標準時間	(GMT+02:00) 開羅
64	南非標準時間	(GMT+02:00) 哈拉雷，普勒托利亞
32	FLE 標準時間	(GMT+02:00) 赫爾辛基，基輔，里加，索菲亞，塔林，維爾紐斯
41	以色列標準時間	(GMT+02:00) 耶路撒冷
26	歐洲東部標準時間	(GMT+02:00) 明斯克
48	納米比亞標準時間	(GMT+02:00) 溫荷克
05	阿拉伯標準時間	(GMT+03:00) 巴格達
03	阿拉伯標準時間	(GMT+03:00) 科威特，利雅達
57	俄國標準時間	(GMT+03:00) 莫斯科，聖彼得堡，伏爾加格勒
24	非洲東部標準時間	(GMT+03:00) 奈洛比
40	伊朗標準時間	(GMT+03:30) 德黑蘭
04	阿拉伯標準時間	(GMT+04:00) 阿布達比，馬斯喀特
09	亞塞拜然標準時間	(GMT+04:00) 巴庫
33	喬治亞標準時間	(GMT+04:00) 提比里斯
13	高加索標準時間	(GMT+04:00) 葉里溫
01	阿富汗標準時間	(GMT+04:30) 喀布爾
30	葉卡捷琳堡標準時間	(GMT+05:00) 葉卡捷琳堡





時區表

代碼	時區	時間
76	西亞標準時間	(GMT+05:00) 伊斯蘭馬巴德，喀拉蚩，塔什干
39	印度標準時間	(GMT+05:30) 清奈，加爾各答，孟買，新德里
49	尼泊爾標準時間	(GMT+05:45) 加德滿都
47	中北亞標準時間	(GMT+06:00) 阿拉木圖，新西伯利亞
16	中亞標準時間	(GMT+06:00) 阿斯塔那，達卡
65	斯里蘭卡標準時間	(GMT+06:00) 斯里賈亞瓦德納普拉科特
46	緬甸標準時間	(GMT+06:30) 仰光
62	東南亞標準時間	(GMT+07:00) 曼谷，河內，雅加達
53	北亞標準時間	(GMT+07:00) 克拉斯諾亞爾斯克邊疆區
23	中國標準時間	(GMT+08:00) 北京，重慶，香港特別行政區，烏魯木齊
52	東北亞標準時間	(GMT+08:00) 伊爾庫茨克，烏蘭巴托
63	新加坡標準時間	(GMT+08:00) 吉隆坡，新加坡
73	中西部標準時間	(GMT+08:00) 柏斯
66	台北標準時間	(GMT+08:00) 台北
68	東京標準時間	(GMT+09:00) 大阪，札幌，東京
42	韓國標準時間	(GMT+09:00) 首爾
78	雅庫茨克標準時間	(GMT+09:00) 雅庫茨克
14	澳洲中部標準時間	(GMT+09:30) 阿德雷德
07	澳洲中部標準時間	(GMT+09:30) 達爾文
25	中東部標準時間	(GMT+10:00) 布里斯班
08	澳洲東部標準時間	(GMT+10:00) 坎培拉，墨爾本，雪梨
77	太平洋西部標準時間	(GMT+10:00) 關島，莫士比港
67	塔斯馬尼亞標準時間	(GMT+10:00) 荷巴特
72	海參崴標準時間	(GMT+10:00) 海參崴
20	太平洋中部標準時間	(GMT+11:00) 馬加丹，所羅門群島，新喀里多尼亞

代碼	時區	時間
50	紐西蘭標準時間	(GMT+12:00) 奧克蘭，威靈頓
31	斐濟標準時間	(GMT+12:00) 斐濟群島，勘察加半島，馬紹爾群島
69	東加標準時間	(GMT+13:00) 努加婁發

