

JOHNSON®

喬山健康科技



Paros Pro



Paros Pro

直立健身車

UPRIGHT BIKE

中文操作說明書

JOHNSON® 喬山健康科技

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

2022.12.09

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

恭喜並感謝您選購Horizon 系列的直立式健身車！

無論您是要比賽還是選擇一種健康向上的生活方式，每款Horizon 系列直立式健身車都能幫助您，我們產品的革新與人體工學設計，增加了家用產品的俱樂部效果，使您能更快速達到目標，更健康。因為是由內而外的設計產品，並且只用高品質的配件。您想要的訓練器械要在此類產品中最舒適、可靠，品質最好。就是Horizon 系列能做到的。

目錄

注意事項	1
使用前準備	2
健身車操作說明	3
Paros Pro 健身車	4
Paros Pro 面板操作	5
程式檔案	8
運動指導方針	10
目標心率區域/心率測試	11
熱身運動	12
暖身與緩和運動的重要性/實現個人健身目標	13
健身車的故障排除/心跳率故障排除	14
產品常見疑問	15
定期保養問題	17
每週運動記錄	18
每月運動記錄	20



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；並索取原廠保固卡，以確保您的權益。所有保固條約均以保固卡上所登載為準。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。

注意事項

請保留這些說明資料

使用本健身車前請閱讀所有說明資料與操作規則。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。



·要降低燒傷、起火、觸電或人員受傷的風險：
請遵守以下規定

- 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。
- 請保持舒適的速率，不要使機器轉速在80RPM以上。
- 保持平衡，建議您握住把手訓練。
- 不要穿易被單車勾掛的衣服。
- 不要用手旋轉踏板臂。
- 使用前確保把手牢靠。
- 請勿在縫隙內投擲或塞入任何物品。
- 移動或清潔單車前須切斷電源。
- 本健身車禁止體重超過130公斤的使用者，若違反此規定不予保修。
- 本健身車只適合家用，請勿進行商用、租賃、院校或機構配置，違反此規定將不予保修。
- 請勿在無法控制溫度的區域使用本健身車（車庫例外），諸如門廊、儲藏室、浴室、停車處或室外。違反此規定將不予保修。
- 請按照本說明書使用健身車。



健身車運轉時，12歲以下的孩子和寵物須遠離在3米以外。
12歲以下的孩子嚴禁使用本單車。
12歲以上的孩子在沒有大人在場的情況下不要獨自使用單車。

重要注意:

您的健身車只限於室內使用，這一點很重要，應將健身車放置於可被控制的室內氣溫環境中。如果您將健身車曾被放置於溫度過低或濕度過高的環境中，我們強烈建議您在第一次使用前，現將健身車預熱到室內氣溫後使用。否則的話有可能會導致電器提前老化，違反此規定將不予保修。

每月運動紀錄表

七月

週	時間	距離
1		
2		
3		
4		
5		
總計		
獎勵		

八月

週	時間	距離
1		
2		
3		
4		
5		
總計		
獎勵		

九月

週	時間	距離
1		
2		
3		
4		
5		
總計		
獎勵		

十月

週	時間	距離
1		
2		
3		
4		
5		
總計		
獎勵		

十一月

週	時間	距離
1		
2		
3		
4		
5		
總計		
獎勵		

十二月

週	時間	距離
1		
2		
3		
4		
5		
總計		
獎勵		

使用前準備



恭喜你！選購了您的健身車，您已經在培養及持續運動計畫上向前邁出了重要的一步。您的健身車是一套非常有效率的工具，可用來實現您個人的健康目標。有規律的使用您的健身車可經由多種方式來改善您生活的品質。

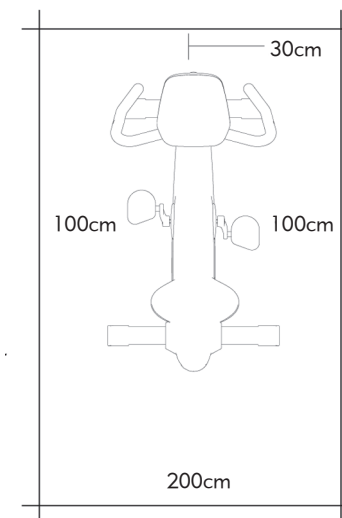
以下是幾點有氧運動對身體的益處：

- 減重
- 促進心肺功能
- 增加肌肉張力
- 增加每日活力度

要獲得這些效益的關鍵在於養成運動的習慣。這部全新的健身車將幫助您消除在運動時間內遭遇的障礙。當您在舒適的家中使用單車時，惡劣的天氣和黑夜將無法妨礙您運動。這本手冊提供您使用及享受本產品的基礎資訊。

健身車放置位置

將健身車放置在水準表面上。健身車後面需要留有200公分的距離，兩側均需要留有100公分的距離，前方留有30公分的距離。不要將健身車放置在堵賽通風或排氣的地方。健身車不要放置在車庫、開放式庭院、靠近水源或室外。



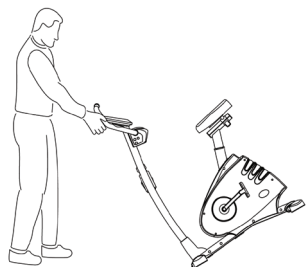
健身車操作說明

電源

您的健身車由變壓器供給動力。電源必須被插入電源插座，位於健身車前面在前貼底桿附近。



·下列情況請勿使用健身車
插頭或插座損壞、健身車看起來運作不良。



移動

健身車的機架底部有一對移動滾輪，當移動的時候，請先確認拿掉電源。然後緊緊抓住儀錶把手，慢慢翹起然後開始移動。



·我們的健身車材質好，所以較重，達約31公斤！
請小心移動，必要時請找幫手。

調整座位

將調節螺絲放鬆，拉出調節拉銷，將座椅調到合適的位置（即可以在腿部伸展位置是讓你的膝部稍微彎曲）。將螺絲順時針鎖緊固定調整位置。

注意:調整座椅時請不要坐在上面。

調整把手

將把手調節螺絲扭鬆，拉出調節拉銷，調整到你喜歡的位置，將螺絲再扭緊固定。

每月運動紀錄表

一月

週	時間	距離
1		
2		
3		
4		
5		
總計		
獎勵		

二月

週	時間	距離
1		
2		
3		
4		
5		
總計		
獎勵		

三月

週	時間	距離
1		
2		
3		
4		
5		
總計		
獎勵		

四月

週	時間	距離
1		
2		
3		
4		
5		
總計		
獎勵		

五月

週	時間	距離
1		
2		
3		
4		
5		
總計		
獎勵		

六月

週	時間	距離
1		
2		
3		
4		
5		
總計		
獎勵		

每週運動紀錄表

週別

週目標: _____

預定運動時間: _____

獎 勵: _____

運 動 量

星期	日期	難易階段	時間	距離	評語
星期一					
星期二					
星期三					
星期四					
星期五					
星期六					
總 計					

週別

週目標: _____

預定運動時間: _____

獎 勵: _____

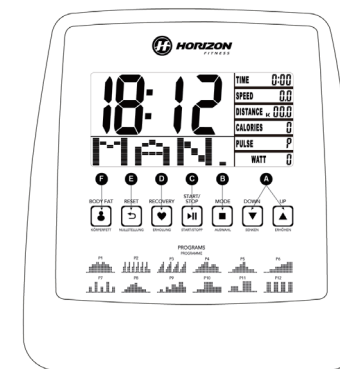
運 動 量

星期	日期	難易階段	時間	距離	評語
星期一					
星期二					
星期三					
星期四					
星期五					
星期六					
總 計					

Paros Pro 直立健身車

PAROS PRO CONSOLE DISPLAY

面板儀表



儀表

儀表支撐桿

座椅

座椅水平調整鈕

曲柄

踏板

電源插座

心跳把手

座管

座椅高度調整鈕

支撐桿護套

護套

前貼地桿

後貼地桿

Paros Pro 面板操作

A) UP / DOWN鍵

- 1) 按增加和減少的數值。
- 2) 按滾動瀏覽，你可以選擇的項目。
- 3) 按增加和減少阻力級別。

B) MODE鍵

- 1) 更改顯示和確認數據的設定。
- 2) 人體脂肪測試後按MODE鍵來改變顯示。

C) START / STOP鍵

要啟動和暫停鍛煉。

D) 復甦的關鍵

如果心率數據是可用的，可以按恢復鍵啟動(參閱恢復操作P9)。

E) RESET鍵

數據設定時，按RESET鍵回到初始。

在鍛鍊時，隨時按住RESET鍵3秒回到重置系統。

F) 體脂

評估身體脂肪和BMI指數。

設定您的個人資料

控制台能夠存儲您的個人資料，其中包括姓名，性別，年齡和體重。可使您可以開始你的鍛煉更迅速。設立您的數據，請按照下面程序執行

- 1) 選擇用戶從1到4
- 2) 選擇您的性別
- 3) 選擇您的年齡
- 4) 選擇你的體重
- 5) 控制台是能夠存儲多達4個用戶的數據，
在您開始您的日常鍛煉時，你可能重新設置新的目標。

每週運動紀錄表

週別

週目標: _____

預定運動時間: _____

獎 勵: _____

運 動 量					
星期	日期	難易階段	時間	距離	評語
星期一					
星期二					
星期三					
星期四					
星期五					
星期六					
總 計					

週別

週目標: _____

預定運動時間: _____

獎 勵: _____

運 動 量					
星期	日期	難易階段	時間	距離	評語
星期一					
星期二					
星期三					
星期四					
星期五					
星期六					
總 計					

定期保養工作

我需要何種日常維護？

整部健身車採用密封式軸承，因此不需要使用潤滑劑。最重要的維護步驟就是在每次使用過後，將健身車上的汗水擦掉。

我該如何清潔我的健身車

只能使用肥皂與水性清潔劑清洗。切勿在塑膠零件上使用溶劑。讓健身車和操作環境保持清潔狀態就能將保養與服務的需求，降至最低。因此，建議您遵循下列預防維護時間表。

每次使用過後（每日）

關閉健身車的電源開關，接著拔下牆上插座的電源線插頭。



警告！

要完全切斷健身車的電源，您必須拔下牆上插座的電源線插頭。

- 用濕布擦拭健身車。切勿使用溶劑，因為溶劑會對健身車造成損害。
- 檢查電源線。如果電源線有損壞，請與您的經銷商或喬山聯繫。
- 請確定電源線沒有壓在健身車下，或遭任何物品擠壓或切斷的危險。

每週

請依以下步驟，清潔健身車的底部：

- 用開 / 關關閉健身車的電源。
- 然後拔掉牆上插座的電源線。
- 將健身車搬回原處。
- 用布擦拭或用吸塵器，清潔健身車下方地面上堆積的灰塵或其他物體。
- 將健身車搬回原位。

每月

- 檢查機器所有的組裝螺栓和踏板是否確實栓緊。

開始健身

- 1) 確保電源已開啟。
- 2) 按MODE鍵進入主選單，完成後用戶設定。
- 3) 按向上/向下鍵選擇主選單中的鍛煉，然後按MODE鍵確認。
- 4) 要選擇預設程式，請選擇程式，然後按MODE鍵。
- 5) 鍛煉的選擇後，按Up / Down鍵設定鍛煉時間。
- 6) 按START鍵開始鍛煉。

快速啟動

- 1) 確保電源已開啟。
- 2) 只要按下“START”鍵，開始執行。

選單

進入主選單模式，然後在START前選擇鍛煉程式。

HRC程式

- 1) 完成個人數據設定和進入主選單。
- 2) 在主選單選擇HRC的程式，按MODE鍵進入設定。
- 3) 選擇其中55%，75%和90%的目標，或選擇HRC目標設置所需的30至230之間。

使用者程式

- 1) 在主選單中選擇使用者自設程式和使用上/下及MODE鍵來設定自己的鍛煉。
- 2) 按MODE鍵3秒鐘確認設定。

鍛煉程式

經過一段時間（超過30秒）的鍛煉，按RECOVERY，抓住手把進行RECOVERY測試。時間將會倒計時從00:60至00:00，然後顯示你的心率恢復狀態的F1，F2代...到F6。（F1 - F6為您的健身商數，是最好的結果為F1）用戶可以持續鍛煉，以提高心率恢復狀態。（再次按下RECOVERY按鈕返回主顯示）

身體脂肪測量

- 1) 選擇用戶從U1 - U4和鍛煉，然後按START鍵。

- 2) 選擇鍛煉完成或停止後，按BODYFAT發按鈕進入。
- 3) 握住心跳把手8-10秒，測試結果（百分比及BMI率）將顯示在液晶30秒。

B.M.I. (身體質量指數)

B.M.I. (Body mass index) integrated

B.M.I	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
RANGE	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

BODY FAT:

FAT%	(-) LOW	(+) LOW/MED	▲ MEDIUM	◆ MED/HIGH
MALE	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
FEMALE	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

瓦特控制 [PAROS PRO ONLY]

- 1) 完成用戶設定，並進入挑選鍛煉。
- 2) 在主選單選擇瓦特控制程式和按MODE按鍵。
- 3) 通過使用向上/向下鍵設定的目標，瓦特值。
- 4) 按設定完成後開始。

節能

為了最大限度地減少能源消耗，你的機器將進入能源保護模式會自動在不使用時，可以迅速睡醒觸摸一個按鈕。

日曆和時間

開機時，該儀表將允許你設定日曆時間用UP和DOWN鍵來選擇和MODE鍵確認。

請檢查運動環境是否有產生干擾的來源裝置，例如高壓電線、巨大馬達等。

下列狀況下可能產生不規律的數據：

- 心跳率把手抓得太緊。握住心跳率把手時，試著保持適度的力道。
- 不斷於運動時握住心跳率把手，所造成的持續移動和振動。
- 運動期間呼吸困難時。
- 因手戴戒指而受到限制時。
- 手部乾燥或冰涼時。試著摩擦雙手取暖以濕潤手掌。
- 任何患有嚴重心率不整症狀的人。
- 任何患有動脈硬化或未梢循環障礙的人。
- 任何測量手掌上的皮膚特別厚實的人。

注意：外在干擾的來源裝置，例如電腦、馬達和螢光燈等，可能產生不規則的心跳率讀數。如果上述故障排除章節仍無法解決問題，請停止使用健身車並關閉其電源。請與購買之門市或經銷商，尋求進一步協助。

產品常見疑問

健身車發出聲音是正常現象嗎？

本公司的訓練器材極為安靜，因為這些器材均採用帶狀傳動與無摩擦力的電磁阻力系統。我們採用最高級的軸承及傳動帶，將噪音降至最低。不過，因為阻力系統本身過於安靜的緣故，您偶爾會聽到其他細微的機械噪音。本產品與舊型訓練器材不同的是，無風扇、無摩擦傳動帶或發電機產生的噪音，以遮蓋本訓練器材所發出的聲音。大量的能量傳送至快轉飛輪，所造成的間歇性機械噪音，是正常的現象。所有軸承、傳動帶與其他旋轉零件都會產生一些噪音，這些噪音會藉由器材外殼與機座傳送。在運動一段時間後，這些聲音會因為零件的熱膨脹隨之改變，這也是正常現象。

為什麼我的健身車發出的聲音，比在賣場的還大？

所有健身車器材的聲音在大型店內展示場都會聽起來比較小聲，因為展示場內通常比家中具有較多的背景干擾聲音。此外，舖有地毯的水泥地較木板地反射的聲音少。有時厚重的橡膠墊也會減小地板反射的聲音。如果健身車材放置的位置接近牆壁，會產生較大的反射聲響。

傳動帶可以使用多久？

我們完成的電腦模擬指出實際上可節省許多維護小時數。目前傳動帶常用在高要求的應用上，如摩托車傳動裝置。

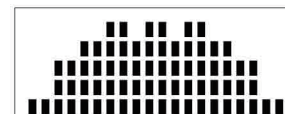
組裝後，我能否輕鬆移動健身車？

健身車擁有兩組運送滾輪，分別內建在器材前腳中。利用前運送輪移動健身車非常便利。將健身車放置在舒適及適當的房間內非常重要。經設計的健身車佔用最少的空間。許多人都習慣將健身車放置在電視或可欣賞景觀的窗戶前，如有可能，請避免將健身車放置在未完工的地下室中。為了讓運動成為您期待的每日活動，健身車應放在易吸引人的環境之中。

程式檔案

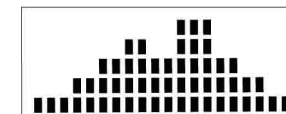
P1

提高和降低阻力大小促進減肥，同時保持您處於脂肪燃燒區。



P4

提高績效和耐力
提高阻力大小到最大，
模擬室外最困難地形。



P2

提高您的速度，力量和耐力提高
和降低阻力大小，用於鍛煉您的
心臟和肌肉。



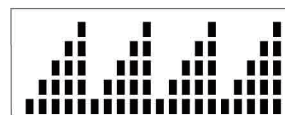
P5

完成鍛煉計劃，幫助您提高
身體的表現。



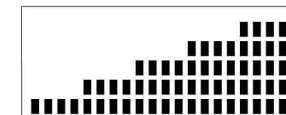
P3

挑戰山丘以及山谷的組合
運動時燃燒更多的脂肪



P6

為進階用戶增加阻抗，挑戰自己。



程式檔案

P7

恢復你的心臟和肌肉在密集鍛煉後。



P8

模擬高原徒步旅行，逐步增加減少阻力。



P9

逐漸增加丘陵及山谷阻力，使用戶達到他們的日常目標。



P10

提高績效和耐力，提高阻力等級到高峰，模擬山的環境。



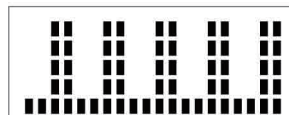
P11

模擬日常慢跑改善心臟功能和肺活量。



P12

透過鍛鍊提高你的力量，速度和耐力自動變化阻力大小



健身車的故障排除

健身車的設計品質值得信賴且故障率低。然而，如果在使用上時遇到任何的問題，請參考下列故障排除指南：

問題：儀表組上的顯示幕無法顯示。

解決方法：將儀表組取下，並檢查儀表組連接線是否連接無誤，確定連接線已完全插入儀表組中。

問題：健身車發出嘎吱聲或唧唧聲等雜音。

解決方法：鬆開所有組裝過程中鎖上的螺絲，在螺紋上塗上潤滑油後再鎖緊。

問題：阻力等級似乎不正確，好像太費力或太輕鬆了。

解決方法：重設儀表組並將阻力重設至預設位置。重新啟動儀表組，然後重試阻力等級。

心跳率故障排除

問題：心跳率故障排除

解決方法：使用偵測胸帶時，電極與皮膚之間的連接可能很微弱。請再用水溼潤電極。

解決方法：可能是偵測胸帶的位置不當。請調整偵測胸帶的位置。可能需要測試偵測胸帶，是否合身和位置是否適當。

解決方法：確認胸帶和儀表組之間的距離，不超過建議範圍90公分。

解決方法：偵測胸帶中的電池可能沒電，將胸帶送至購買門市更換電池。

問題：不規律或斷斷續續的數據。

解決方法：這通常是電極乾燥或偵測胸帶鬆脫所造成。

適當的處理方式為溼潤電極橡膠。

試著用大量的水溼潤電極並扣緊胸帶



提示

暖身與緩和運動的重要性

暖身

正式運動前2到5分鐘應該先做暖身運動。暖身運動將有助肌肉柔軟度以備接受更劇烈的運動。請確實利用本產品慢慢地進行暖身。隨著暖身運動，您的心跳應逐漸達到心跳率目標區。

緩和

切勿突然停止運動！停止運動前進行3到5分鐘的緩和運動將可重新調整減緩您的心跳。請確實以非常緩慢的速度進行緩和運動，漸漸減緩心跳頻率。緩和運動後，請重覆上述伸展運動以放鬆和舒緩肌肉。



提示

實現個人健身目標

發展長期健身計劃的一個重要步驟就是確立目標。您運動的最終目標是為了減重嗎？訓練肌肉？舒緩壓力？為春季比賽做準備？瞭解自己的目標後將有助於發展出更成功的運動計劃。以下是一些常見的運動目標：

- 減重 - 較低強度、長期持續的運動。
- 身材和肌肉張力訓練 - 間隔運動、高低運動強度交替。
- 增加活力度 - 更頻繁的每日運動
- 提升運動成績 - 高強度運動
- 增進心血管循環耐力 - 中強度、較長期的運動

如果可以，試著為個人目標定義出明確、可測量的期間，然後將目標寫下來。定義地愈明確，愈容易追蹤進度。如果是長期目標，將目標分為月和週目標。較長的期間容易對目標失去當前的積極性。短期目標較容易達成。本產品儀表提供多項數據用以記錄您的進度。可以追蹤距離、卡路里或時間。

保留運動日記

參閱以下幾頁關於製作個人運動記錄簿、影印週和月記錄表的資訊，待健康狀況提升後，可回顧資料看自己完成多少目標！

運動指導方針

開始執行運動程式前請務必諮詢您的醫師。

運動頻率？

美國心臟協會建議您，每週至少抽出3到4天做運動，維持心血管的健康。若您有其他欲達成的目標如減重或減肥，更頻繁的運動次數能幫助您更快達到目標。請記住，無論一週運動3天或6天，您的最終目標是要培養良好且終身的運動習慣。許多成功維持健康運動習慣的人，反而不會刻意挑選每天的運動時間。運動時間可以是淋浴前的清晨時光、午餐時刻或是看晚間新聞的時候。最重要的是，這段時間是您可以固定且不受打擾的時間。要成功維持您的健康計畫，您必須將運動視為生活的優先事項。現在就決定時間，打開您的行事曆，擬定下個月的運動時間吧！

運動時間？

為達到有氧運動的功效，建議您每次運動24到60分鐘。不過，一開始千萬不可操之過急，慢慢增加運動的時間。若您過去長時間坐著，那麼初期的運動時間最好為短短的五分鐘。您的身體需要時間來適應新的運動。若您的目標為減重，長時間的較低難易度運動為最有效的方式。長達48分鐘以上的運動時間，能最有效的達成減重目標。

運動強度？

運動的難易程度也同樣取決於您的目標。若您使用跑步機準備5公里路跑的訓練，那麼運動的難易度就要高於平常健身的標準。暫且不管長期目標為何，從低難易度的運動入門是最佳的選擇。有氧運動不需要累得死去活來才會有效！

測量運動難易度有兩種方式：

第一個方式是測量您的心跳率

第二個是評估您的自覺費力程度（道理其實很簡單！）。

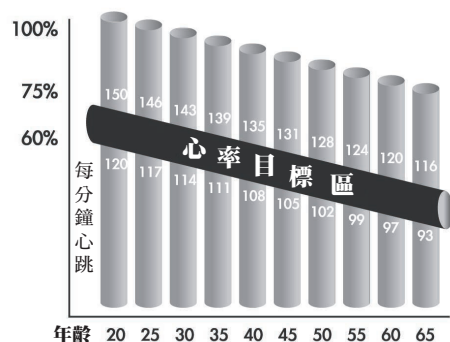
自覺費力程度

第二個較簡單的測量運動強度方式，就是評估您的自覺費力程度。運動時，若您連一般對話都說得上氣不接下氣，表示您運動得太費力了。適當運動的不二法則，就是運動時覺得通體舒暢而非精疲力盡。如果您感到喘不過氣來，表示您該放緩腳步了。請隨時注意過度運動時，身體會發出這些警訊。

目標心率區域

您的『心跳率目標區』是以百分比顯示您的最大心跳率。

「目標心跳率」會因各人年齡、目前的身體狀況和健身目的而有所差異。運動心跳率應佔最大心跳率的 60% 至 75%。



範例：

用一位42歲的使用者為例子，可以沿著圖底找到42歲，再往上沿著心律柱狀條對照到60%，最大心律每分鐘為108下，75% 最大心律為每分鐘為135下。在開始使用一個鍛鍊程式前一定要諮詢您的健身教練。

心律測試

心律測試手把

請把您的手放在斜背健身車的手把上，而且必須雙手都握住手把才能測量得到，但是不可握太緊。如果握太緊可能會測量到您的血壓，保留一些空間，輕握即可，再次提醒您只要輕握住斜背健身車的手把，儀錶面板即能顯示您的心率，如果握太久的話，您可能會看到一些奇怪的資料。

無線接收胸帶

戴上胸帶傳送器之前，請先抹幾滴水用手塗抹分散到兩側的橡皮接觸帶上。請把胸帶固定在胸部的正下方或是胸前的肌肉。在把LOGO的標誌面向外並高於您的胸骨上。

注意！ 胸帶必須緊緊且繫在正確的位置上，這樣才能得到準確和穩定的讀數。如果胸帶繫得太鬆或者沒有繫在正確的位置上，心率讀數就會是一些古怪的數字或變得不穩定。

警告！

本心率測試儀器不是醫療儀器，有些因素可能會影響到心率讀數的準確性，因此只能作為一種運動的輔助儀器。

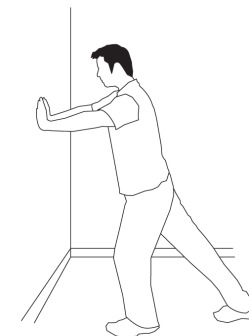
熱身運動

先做伸展運動

使用本產品之前，最好先花幾分鐘時間做一些溫和的伸展運動。在運動前先伸展筋骨將有助肌肉彈性並減少可能發生運動傷害的機會。請緩慢溫和地進行每一項伸展運動。不要過份伸展以致感到疼痛。進行伸展請確保動作靜止不彈跳振動。

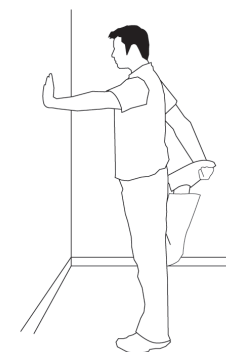
雙手對牆推

面牆站立，一腳往前與牆壁保持約45cm的距離，另一腳往後與前腳保持約30cm的距離。身體往前傾斜、手掌頂著牆壁。保持腳跟踏平並維持此姿勢15秒。伸展時請確保動作靜止不彈跳振動。變換雙腳姿勢並重複上述動作，總共重複8次。



站立四頭肌伸展運動

利用牆面維持平衡，左手抓起左腳踝頂住大腿後側並保持此姿勢15秒。運用右手右腳重複上述動作，並持續換邊運動，總共重複8次。



坐式腳指觸碰

坐在地上雙腳併攏並伸直。膝蓋放鬆。雙手往腳趾方向伸展並維持此姿勢15秒。伸展時請確保動作靜止不彈跳振動。身體再坐直。重複此動作總共8次。

