



跑步機儀表組手冊



使用本儀表組手冊之前，請閱讀跑步機指南。

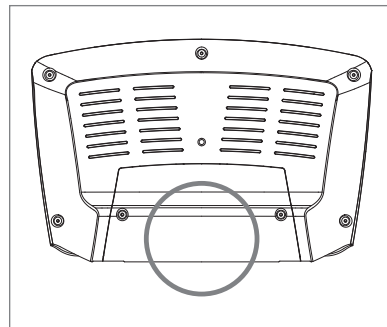
繼續進行之前，請先找出位於儀表組背面白色條碼貼紙上的儀表組序號。

請填寫您的序號並選擇儀表組機型：

儀表組序號：

機型： ☐ CLASSIC ☐ ELEGANT ☐ TOUCH

序號位置



儀表組的操作



本節將說明如何使用您的跑步機儀表及設定程式。跑步機指南中的基本操作一節，提供如下的說明：

- 跑步機的放置位置
- 使用安全鑰匙
- 摺起跑步機
- 搬動跑步機
- 調整跑步機的水平
- 將跑步帶拉緊
- 將跑步帶居中
- 使用心律功能

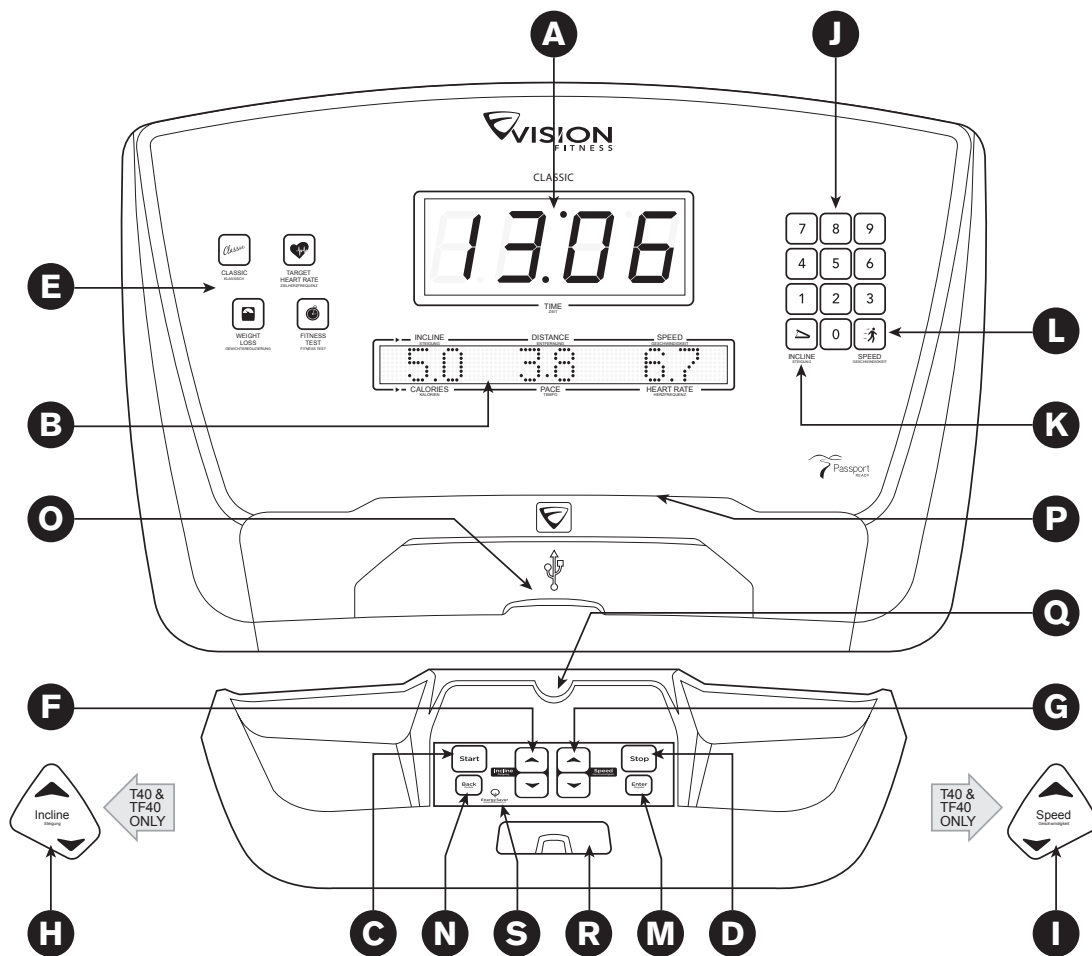
從 VISIONFITNESS.COM 下載軟體更新

您的儀表組有時可透過隨附的 USB 連接埠使用軟體更新。

請至 <http://www.visionfitness.com/support/software-update/> 網站查看是否有更新可用，並取得如何從 PC 或 Mac 下載最新軟體的詳盡說明。



CLASSIC
儀表組



CLASSIC 儀表組的操作

註：在儀表組面上有一層薄的透明塑膠保護片，使用前請將該保護片撕除。

- A) 大型 LED 顯示視窗：顯示運動時間。
- B) 字母數字顯示視窗：顯示坡度、距離、速度、卡路里、步伐、健身透視圖及心律。
- C) 開始：按下此按鈕後可開始運動、開始您的健身活動，或於暫停後恢復運動。
- D) 停止：按下此按鈕後，可暫停您的健身活動。再次按下停止按鈕可結束健身運動。
- E) 計畫鍵：按下此按鍵後，可選擇健身運動。
- F) 坡度   鍵：用以小幅（增加 0.5%）調整坡度。
- G) 速度   鍵：用以小幅（增加 0.1 km/h / 0.1 mph）調整速度。
- H) 坡度切換（僅適用於 T40 & TF40）：用以小幅（增加 0.5%）調整坡度。
- I) 速度切換（僅適用於 T40 & TF40）：用以小幅（增加 0.1 km/h / 0.1 mph）調整速度。
- J) 快速調整鍵盤：能更快速地調整至所要的速度或坡度。
- K) 設定坡度按鍵：輸入鍵盤將坡度改變成水平時使用。
- L) 設定速度按鍵：輸入鍵盤將速度改變成水平時使用。
- M) ENTER / 變更顯示鍵：設定運動時，按下此鍵可確認設定的選擇。運動中按下此鍵，可改變顯示輸出。
- N) 返回：按下此按鍵後，可在進行計畫設定時返回上一步。
- O) USB 連接埠收納袋：用於軟體更新或裝置充電的 USB。*
- P) 閱讀架：可支撐您閱讀的書報雜誌。
- Q) 媒體播放器固定座：可固定您的媒體播放器或平板電腦。
- R) 安全鑰匙位置：安全鑰匙插入後，可啟動跑步機。
- S) 節能裝置指示燈：表示機器是否處於節能模式。按下任一鍵後，可喚醒機器。

快速調整鍵盤 (J)



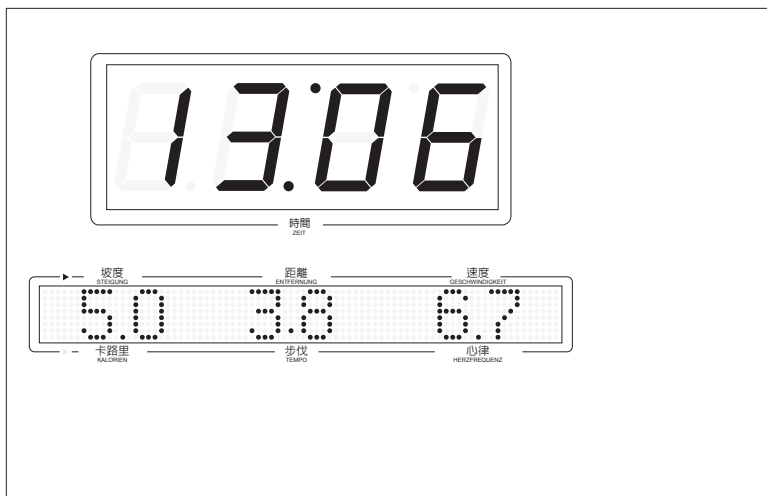
輸入數字，然後按下速度 () 或坡度 () 快速存取任何速度或坡度大小。例如：

- 若要將速度變更為 6.5 km/h 或 mph 時，按下 6-5-SPEED ()
 - 若要將坡度變更為 10%，按下 1-0-0-INCLINE ()。
- (註：若無小數點，仍須輸入0)

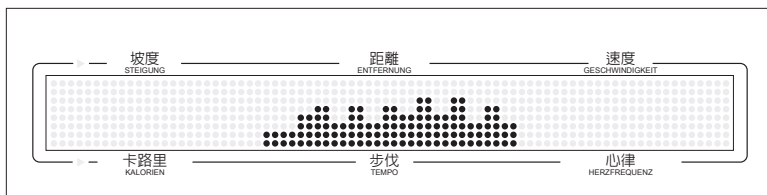
* 若 USB 裝置所需的電流超過 1 安培，則不會對此裝置進行充電。



CLASSIC
儀表組



健身數據圖：顯示所選健身項目的坡度級數。



當您執行計畫時，點矩陣將顯示坡度數據圖。

CLASSIC 顯示視窗

- 時間：以分鐘 / 秒數顯示：顯示您運動的剩餘時間，或已運動的時間數。
- 坡度：以百分比顯示。顯示您步行或跑步表面的坡度。
- 距離：以公里或英里顯示。顯示您運動已前進的距離或剩餘距離。
- 速度：以 km/h 或 mph 顯示。表示您步行或跑步表面以多快的速度移動。
- 卡路里：運動中所燃燒的總卡路里數，或運動中須燃燒的剩餘卡路里。
- 步伐：顯示以跑步或目前的速度快走，完成 1 公里或英里所需的分鐘數。例如：若以您目前的速度完成 1 公里或英里須耗費 10 分鐘，跑步機將會顯示「10.0」作為您的步伐。
- 心律：以 BPM（每分鐘心跳數）顯示，此用於監視您的心律（以兩手接心跳握把時顯示）。



開始使用 CLASSIC 儀表組

- 1) 檢查並確認在皮帶上未放置任何妨礙跑步機移動的物品。
- 2) 將電源插頭插入後，開啓跑步機的電源。
- 3) 站立在跑步機的側邊欄杆。
- 4) 將安全鑰匙夾在您的衣服上，並確定此安全鑰匙已夾牢，不會於操作中脫落。
- 5) 將安全鑰匙插入儀表組的鑰匙孔內。
- 6) 您有兩種健身運動選項：

A) 快速啓動

只需按下 START 鍵，即可開始運動。
時間、距離、卡路里將會從 0 往上計算。或...

B) 選取計畫

- 1) 選取 USER 1 (使用者 1)、USER 2 (使用者 2) 或 GUEST (訪客)，並使用 ▼▲ 及按下 ENTER，確認您的輸入。
- 2) 使用 ▼▲ 或鍵盤設定年齡與體重，然後按下 ENTER 確認您的輸入。
- 3) 使用計畫鍵選取計畫，並按下 ENTER 確認您的輸入。
- 4) 使用 ▼▲ 完成計畫設定，並按下 ENTER 確認您的輸入。
- 5) 完成設定時，按下 START 鍵，開始您的健身運動。

完成您的健身運動

當您結束健身運動時，顯示器會閃爍「WORKOUT COMPLETE (健身運動完成)」並發出嗶聲。您的健身運動資訊，會在儀表組上保留 30 秒後重設。

清除選擇 / 重設儀表組

按住 STOP 鍵 3 秒鐘。

CLASSIC 儀表組計畫資訊

註：若速度或坡度於健身運動時變更，將會影響剩餘的區間。

Classic

CLASSIC 計畫：包括手動與間歇訓練的運動計畫。

手動：可讓您隨時手動調整機器的健身運動計畫。

間歇：以坡度為基礎的健身運動，會定期自動調整機器的坡度。

間歇 – 計畫區間重複						
坡度	熱身		1	2	緩和	
時間	4:00 分鐘		90 秒鐘	30 秒鐘	4:00 分鐘	
級數 1	1.0	1.5	0.5	1.5	1.5	0.0
級數 2	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5	1.5
級數 3	2.0	3.0	4.0	7.5	3.0	2.0
級數 4	2.0	3.0	4.0	8	3.0	2.0
級數 5	2.5	3.5	4.5	8.5	3.5	2.5
級數 6	2.5	3.5	4.5	9	3.5	2.5
級數 7	2.5	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
級數 8	3.0	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
級數 9	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0
級數 10	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0

心律訓練

瞭解正確訓練強度的第一步驟為找出您的最大心律（最大心律 = $220 - \text{您的年齡}$ ）。以年齡提供您最大心律的平均統計預測，對大多數的人而言是最佳方式，特別針對剛開始訓練心律的人。判定您個人最大心律最精準的方式係經由心臟醫師進行臨床測試，或運動生理醫師透過最大應力測試。若您的年齡已過 40 且體重超重，並經常久坐多年，或具家族心臟病史，則建議您接受臨床測試。本圖表提供年齡為 30、以 5 種不同心律區運動的心律範圍。例如：30 歲的最大心律為 $220 - 30 = 190 \text{ BPM}$ 及 90% 的最大心律為 $190 \times 0.9 = 171 \text{ BPM}$ 。

目標心率區	健身運動時間	範例 THR (年齡 30)	您的 THR	建議
極困難 90 - 100%	< 5 分鐘	171 - 190 BPM		適合個人及運動員訓練
困難 80 - 90%	2 - 10 分鐘	152 - 171 BPM		較短時間的健身運動
中度 70 - 80%	10 - 40 分鐘	133 - 152 BPM		中度長時間的健身運動
輕鬆 60 - 70%	40 - 80 分鐘	114 - 133 BPM		較長時間且經常重複較短時間的運動
很輕鬆 50 - 60%	20 - 40 分鐘	104 - 114 BPM		重量管理且快速復原



目標心律：自動調整坡度，以維持您的目標心律。此為模擬您最喜愛運動項目的強度，或每日活動強度的理想區；目標採用計時制。

- 1) 選取目標心律計畫，並按下 ENTER。
- 2) 使用 ▼▲ 選取時間，並按下 ENTER。
- 3) 心律視窗將會閃爍，顯示出每分鐘 80 次跳動之心律預設目標。使用 ▼▲ 選取您的目標心律（從上圖），並按下 START（開始）鍵，開始執行計畫。

註：

- 以 5 下心跳的倍數選擇目標心律。
- 長型 LED 點距陣視窗顯示運動時的心律。坡度或速度改變時，將會在變回心律之前短暫顯示。
- 此計畫內建 4 分鐘的熱身階段。
- 4 分鐘後，將自動調整速度，使您的心律不會超過或低於您在計畫開始時所選的目標數字 5 下心跳。
- 若未偵測到心律，裝置將不會增減速度大小。
- 若心律高於您的目標區 25 下心跳，計畫將會關閉。



CLASSIC
儀表組

CLASSIC 儀表組計畫資訊

註：若速度或坡度於健身運動時變更，將會影響剩餘的區間。



減重：藉由增加及降低速度與傾斜度促進減重的效果，同時讓您維持在脂肪燃燒區。速度及坡度會變換，區間每 30 秒重複一次。

減重 - 計畫區間重複												
區間	熱身	1	2	3	4	5	6	7	8	緩和		
時間	4:00 分鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	4:00 分鐘	
級數 1	速度 (km/h)	1.6	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4	3.68
	速度 (mph)	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3
	坡度	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5
級數 2	速度 (km/h)	2.08	3.04	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.16
	速度 (mph)	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6
	坡度	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5
級數 3	速度 (km/h)	2.4	3.68	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6	4.8
	速度 (mph)	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0
	坡度	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0
級數 4	速度 (km/h)	2.88	4.16	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4	5.44
	速度 (mph)	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4
	坡度	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0
級數 5	速度 (km/h)	3.2	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2	6.08
	速度 (mph)	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8
	坡度	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5
級數 6	速度 (km/h)	3.68	5.44	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8	6.56
	速度 (mph)	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1
	坡度	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5
級數 7	速度 (km/h)	4	6.08	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	7.2
	速度 (mph)	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5
	坡度	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0
級數 8	速度 (km/h)	4.48	6.56	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6	7.84
	速度 (mph)	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9
	坡度	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0
級數 9	速度 (km/h)	4.8	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4	8.48
	速度 (mph)	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3
	坡度	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5
級數 10	速度 (km/h)	5.28	7.84	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2	8.96
	速度 (mph)	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6
	坡度	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5



健身測驗計畫：以 Gerkin 方案為基礎的健身運動。此項測驗包含各種不同、逐漸提高跑步機速度及坡度的階段，直至達到您的最大心律為止。您的分數以完成測驗所需的性別、年齡及時間為基礎進行計算。

Gerkin 方案是由鳳凰城（亞利桑那州）消防部門的 Richard Gerkin 博士所制定。此為全美許多消防部採用的非最大運動（Sub-maximal）分級跑步機評估方法，以評量消防員的體能狀況。此測驗需要持續監控使用者的心律，因此強烈建議使用遙測胸帶。此健身運動的運作方式如下：

熱身：以 1.6 - 4.8 km/h / 1.0 - 3.0 mph 的速度與 0% 的坡度持續進行 3 分鐘。

1) 階段 1：以 7.2 km/h / 4.5 mph 的速度與 0% 的坡度持續進行 1 分鐘。

2) 階段 2：以 7.2 km/h / 4.5 mph 的速度與 2% 的坡度持續進行 1 分鐘。

3) 階段 3：以 8.0 km/h / 5.0 mph 的速度與 2% 的坡度持續進行 1 分鐘。

4) 階段 4 至 15：每奇數分鐘後，坡度將增加 2%。每偶數分鐘後，速度將增加 0.5mph (0.8 kph)。使用者的心律超過目標心律（85% 的最大值以公式計算 $[220 - \text{年齡}] \times [0.85] = \text{目標心律}$ ）後，將結束評估並記錄最終的評估階段。

5) 緩和階段：使用者的心律超過目標時，或使用者完成所有 15 個階段時，無論先完成哪一個動作，皆表示測試已完成。跑步機將進入緩和階段 3 分鐘。

健身測驗成績（每個年齡類別的預估 V02 MAX (ML/KG/MIN)）

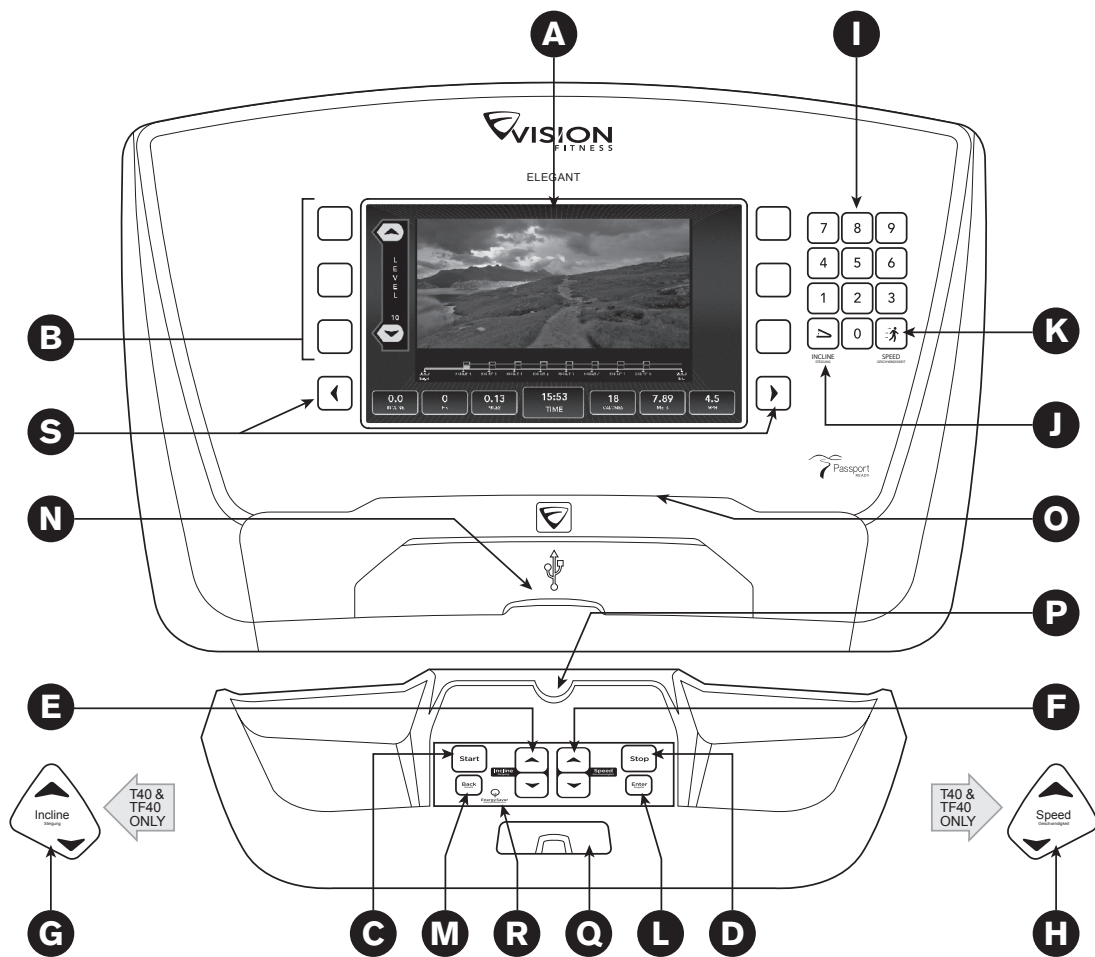
MEN		年齡				
	百分位數	20-29	30-39	40-49	50-59	
優異	99	> 58.8	> 58.9	> 55.4	> 52.5	
	95	54.0	52.5	50.4	47.1	
良好	90	53.9	52.4	50.3	47.0	
	80	48.2	46.8	44.1	41.0	
中等	70	48.1	46.7	44.0	40.9	
	60	44.2	42.4	39.9	36.7	
尚可	50	44.1	42.3	39.8	36.6	
	40	41.0	38.9	36.7	33.8	
不佳	30	40.9	38.8	36.6	33.7	
	20	37.1	35.4	33.0	30.2	
非常差	10	37.0	35.3	32.9	30.1	
	5	31.6	30.9	28.3	25.1	

WOMEN		年齡				
	百分位數	20-29	30-39	40-49	50-59	
優異	99	>53.0	>48.7	>46.8	>42.0	
	95	46.8	43.9	41.0	36.8	
良好	90	46.7	43.8	40.9	36.7	
	80	41.0	38.6	36.3	32.3	
中等	70	40.9	38.5	36.2	32.2	
	60	36.7	34.6	32.3	29.4	
尚可	50	36.6	34.5	32.2	29.3	
	40	33.8	32.3	29.5	26.9	
不佳	30	33.7	32.2	29.4	26.8	
	20	30.6	28.7	26.5	24.3	
非常差	10	30.5	28.6	26.4	24.2	
	5	25.9	25.1	23.5	21.1	

註：於測驗時變更速度或坡度將會結束測驗，並進入緩和階段。按下停止可隨時結束測驗，並查看結果



ELEGANT
儀表組

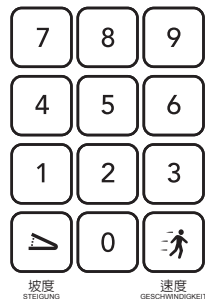


ELEGANT 儀表組的操作

註：在儀表組面上有一層薄的透明塑膠保護片，使用前請將該保護片撕除。

- A) LCD 顯示器：如需更多資訊，請參閱下一頁。
- B) 顯示鍵：此儀表組的作用與 ATM 機器相似，在顯示器上的圖示旁設有可用於選取項目的功能鍵。若要選擇功能或修改顯示資料，僅需按一下您要選擇之圖示旁的按鍵。
- C) 開始：按下此按鈕後可開始運動、開始您的健身活動，或於暫停後恢復運動。
- D) 停止：按下此按鈕後，可暫停您的健身活動。再次按下停止按鈕可結束健身運動。
- E) 坡度 ▼▲ 鍵：用以小幅（增加 0.5%）調整坡度。
- F) 速度 ▼▲ 鍵：用以小幅（增加 0.1 km/h / 0.1 mph）調整速度。
- G) 坡度切換（僅適用於 T40 & TF40）：用以小幅（增加 0.5%）調整坡度。
- H) 速度切換（僅適用於 T40 & TF40）：用以小幅（增加 0.1 km/h / 0.1 mph）調整速度。
- I) 快速調整鍵盤：能更快速調整至所要的速度或坡度。
- J) 設定坡度按鍵：輸入鍵盤將坡度改變成水平時使用。
- K) 設定速度按鍵：輸入鍵盤將速度改變成水平時使用。
- L) ENTER / 變更顯示鍵：設定運動時，按下此鍵可確認設定的選擇。按下此按鈕後，可變更主要顯示，從 5 種 Virtual Active 影像或計畫數據圖之中選擇其中一種。
- M) 返回：按下此按鍵後，可在進行計畫設定時返回上一步。
- N) USB 連接埠收納袋：用於軟體更新或裝置充電的 USB。*
- O) 閱讀架：可支撐您閱讀的書報雜誌。
- P) 媒體播放器固定座：可固定您的媒體播放器或平板電腦。
- Q) 安全鑰匙位置：安全鑰匙插入後，可啟動跑步機。
- R) 節能裝置指示燈：表示機器是否處於節能模式。按下任一鍵後，可喚醒機器。
- S) 健身運動資料：使用 ◀ 或 ▶ 鍵變更顯示的健身運動資料。

快速調整鍵盤 (I)



輸入數字，然後按下速度 (人) 或坡度 (▲) 快速存取任何速度或坡度大小。例如：

- 若要將速度變更為 6.5 km/h 或 mph 時，按下 6-5-SPEED (人)。
 - 若要將坡度變更為 10%，按下 1-0-0-INCLINE (▲)。
- (註：若無小數點，仍須輸入 0)

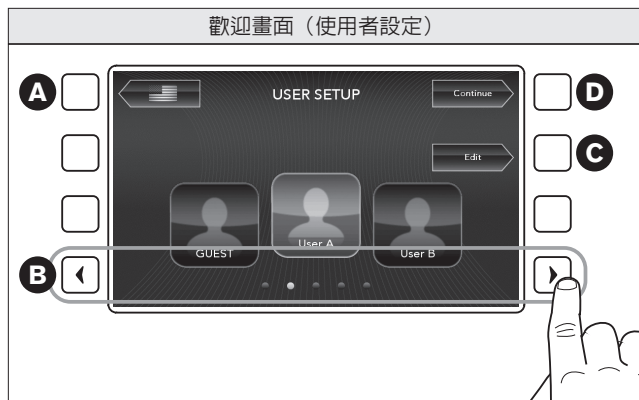
* 若 USB 裝置所需的電流超過 1 安培，則不會對此裝置進行充電。



ELEGANT
儀表組

ELEGANT 顯示器的操作

此儀表組的作用與 ATM 機器相似，在顯示器上的指標旁設有 8 顆功能鍵。若要選擇功能或修改顯示資料，僅需按一下您要選擇之選項旁的按鍵。



- A) 語言選擇：循環顯示語言選項。
- B) 方向按鈕：用於瀏覽如使用者清單等資料。若不需要儲存健身運動統計資料，請選擇 GUEST（訪客）。
- C) 編輯：設定、刪除或變更使用者數據圖。
- D) 繼續：按下此按鈕後，可搭配所選的使用者繼續進行。



- E) 返回：回到使用者設定畫面。
- F) 方向按鈕：用於瀏覽計畫。
- G) 說明：按下此按鈕後，可看見計畫說明。
- H) 繼續：按下此按鈕後，可搭配所選的計畫繼續進行。選擇一項計畫後，請依照螢幕上的提示完成計畫設定。



開始使用 ELEGANT 儀表組

- 1) 檢查並確認在皮帶上未放置任何妨礙跑步機移動的物品。
- 2) 將電源插頭插入後，開啓跑步機的電源。
- 3) 站立在跑步機的側邊欄杆。
- 4) 將安全鑰匙夾在您的衣服上，並確定此安全鑰匙已夾牢，不會於操作中脫落。
- 5) 將安全鑰匙插入儀表組上的鑰匙孔內。
- 6) 選擇一位 使用者，然後按下 繼續 確認您的輸入。
- 7) 您有兩種健身運動選項：

A) 快速啓動

只需按下 START 鍵，即可開始運動。
時間、距離、卡路里將會從 0 往上計算。或...

B) 選取計畫

- 1) 選擇一項 計畫，然後按下 繼續 確認您的輸入。
- 2) 請依照螢幕上的提示完成計畫設定。
- 3) 完成設定時，按下 START 鍵，開始您的健身運動。

完成健身運動

完成健身運動時，您的健身運動資訊將在儀表組上持續顯示 2 分鐘，然後回到首頁畫面。所有健身運動資訊會自動存入使用者數據圖。

ELEGANT 儀表組計畫資訊

註：若速度或坡度於健身運動時變更，將會影響剩餘的區間。

Classic

CLASSIC 計畫：包括手動、間歇及減重的運動計畫。

手動：可讓您隨時手動調整機器的健身運動計畫。

間歇：以速度為基礎的健身運動，會定期自動調整機器的速度。

間歇 - 計畫區間重複																									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
級數 1	km/h	0.8	5.12	2.4	5.12	2.4	5.12	2.4	5.6	2.4	5.6	2.4	5.6	2.4	5.92	2.4	5.92	2.4	5.92	2.4	5.92	2.4	5.6	2.4	5.6
	mph	0.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.5	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	3.5	1.5	3.5
級數 2	km/h	0.8	5.92	3.2	5.92	3.2	5.92	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.72	3.2	6.72	3.2	6.72	3.2	6.72	3.2	6.4	3.2	6.4
	mph	0.5	3.7	2.0	3.7	2.0	3.7	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.2	2.0	4.2	2.0	4.2	2.0	4.2	2.0	4.0	2.0	4.0
級數 3	km/h	0.8	6.72	3.52	6.72	3.52	6.72	3.52	7.04	3.52	7.04	3.52	7.04	3.52	7.36	3.52	7.36	3.52	7.36	3.52	7.36	3.52	7.04	3.52	7.04
	mph	0.5	4.2	2.2	4.2	2.2	4.2	2.2	4.4	2.2	4.4	2.2	4.4	2.2	4.6	2.2	4.6	2.2	4.6	2.2	4.6	2.2	4.4	2.2	4.4
級數 4	km/h	0.8	7.36	4	7.36	4	7.36	4	7.68	4	7.68	4	7.68	4	8	4	8	4	8	4	8	4	7.68	4	7.68
	mph	0.5	4.6	2.5	4.6	2.5	4.6	2.5	4.8	2.5	4.8	2.5	4.8	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	4.8	2.5	4.8
級數 5	km/h	0.8	7.84	4.8	7.84	4.8	7.84	4.8	8.16	4.8	8.16	4.8	8.16	4.8	8.48	4.8	8.48	4.8	8.48	4.8	8.48	4.8	8.16	4.8	8.16
	mph	0.5	4.9	3.0	4.9	3.0	4.9	3.0	5.1	3.0	5.1	3.0	5.1	3.0	5.3	3.0	5.3	3.0	5.3	3.0	5.3	3.0	5.1	3.0	5.1
級數 6	km/h	0.8	8	5.6	8	5.6	8	5.6	8.32	5.6	8.32	5.6	8.32	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.32	5.6	8.32
	mph	0.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.2	3.5	5.2	3.5	5.2	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.2	3.5	5.2
級數 7	km/h	0.8	8.48	5.6	8.48	5.6	8.48	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	9.28	5.6	9.28	5.6	9.28	5.6	9.28	5.6	8.8	5.6	8.8
	mph	0.5	5.3	3.5	5.3	3.5	5.3	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.8	3.5	5.8	3.5	5.8	3.5	5.8	3.5	5.5	3.5	5.5
級數 8	km/h	0.8	9.28	5.6	9.28	5.6	9.28	5.6	9.6	5.6	9.6	5.6	9.6	5.6	10.08	5.6	10.08	5.6	10.08	5.6	10.08	5.6	9.6	5.6	9.6
	mph	0.5	5.8	3.5	5.8	3.5	5.8	3.5	6.0	3.5	6.0	3.5	6.0	3.5	6.3	3.5	6.3	3.5	6.3	3.5	6.3	3.5	6.0	3.5	6.0
級數 9	km/h	0.8	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	6.4	10.08	6.4	10.08	6.4	10.08	6.4	10.4	6.4	10.4	6.4	10.4	6.4	10.4	6.4	10.08	6.4	10.08
	mph	0.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.3	4.0	6.3	4.0	6.3	4.0	6.5	4.0	6.5	4.0	6.5	4.0	6.5	4.0	6.3	4.0	6.3
級數 10	km/h	0.8	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	7.2	10.72	7.2	10.72	7.2	10.72	7.2	11.2	7.2	11.2	7.2	11.2	7.2	11.2	7.2	10.72	7.2	10.72
	mph	0.5	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	6.7	4.5	6.7	4.5	6.7	4.5	7.0	4.5	7.0	4.5	7.0	4.5	7.0	4.5	6.7	4.5	6.7
級數 11	km/h	0.8	11.2	8	11.2	8	11.2	8	11.52	8	11.52	8	11.52	8	12	8	12	8	12	8	12	8	11.52	8	11.52
	mph	0.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.2	5.0	7.2	5.0	7.2	5.0	7.5	5.0	7.5	5.0	7.5	5.0	7.5	5.0	7.2	5.0	7.2
級數 12	km/h	0.8	12	8.8	12	8.8	12	8.8	12.32	8.8	12.32	8.8	12.32	8.8	12.8	8.8	12.8	8.8	12.8	8.8	12.8	8.8	12.32	8.8	12.32
	mph	0.5	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.5	7.7	5.5	7.7	5.5	7.7	5.5	8.0	5.5	8.0	5.5	8.0	5.5	8.0	5.5	7.7	5.5	7.7
級數 13	km/h	0.8	12.8	8.8	12.8	8.8	12.8	8.8	13.12	8.8	13.12	8.8	13.12	8.8	13.6	8.8	13.6	8.8	13.6	8.8	13.6	8.8	13.12	8.8	13.12
	mph	0.5	8.0	5.5	8.0	5.5	8.0	5.5	8.2	5.5	8.2	5.5	8.2	5.5	8.5	5.5	8.5	5.5	8.5	5.5	8.5	5.5	8.2	5.5	8.2
級數 14	km/h	0.8	13.6	9.6	13.6	9.6	13.6	9.6	13.92	9.6	13.92	9.6	13.92	9.6	14.4	9.6	14.4	9.6	14.4	9.6	14.4	9.6	13.92	9.6	13.92
	mph	0.5	8.5	6.0	8.5	6.0	8.5	6.0	8.7	6.0	8.7	6.0	8.7	6.0	9.0	6.0	9.0	6.0	9.0	6.0	9.0	6.0	8.7	6.0	8.7
級數 15	km/h	0.8	14.4	9.6	14.4	9.6	14.4	9.6	14.72	9.6	14.72	9.6	14.72	9.6	15.2	9.6	15.2	9.6	15.2	9.6	15.2	9.6	14.72	9.6	14.72
	mph	0.5	9.0	6.0	9.0	6.0	9.0	6.0	9.2	6.0	9.2	6.0	9.2	6.0	9.5	6.0	9.5	6.0	9.5	6.0	9.5	6.0	9.2	6.0	9.2



級數 16	km/h	0.8	15.2	9.6	15.2	9.6	15.2	9.6	15.52	9.6	15.52	9.6	15.52	9.6	16	9.6	16	9.6	16	9.6	16	9.6	15.52	9.6	15.52
	mph	0.5	9.5	6.0	9.5	6.0	9.5	6.0	9.7	6.0	9.7	6.0	9.7	6.0	10.0	6.0	10.0	6.0	10.0	6.0	10.0	6.0	9.7	6.0	9.7
級數 17	km/h	0.8	16	10.4	16	10.4	16	10.4	16.32	10.4	16.32	10.4	16.32	10.4	16.8	10.4	16.8	10.4	16.8	10.4	16.8	10.4	16.32	10.4	16.32
	mph	0.5	10.0	6.5	10.0	6.5	10.0	6.5	10.2	6.5	10.2	6.5	10.2	6.5	10.5	6.5	10.5	6.5	10.5	6.5	10.5	6.5	10.2	6.5	10.2
級數 18	km/h	0.8	16.8	10.4	16.8	10.4	16.8	10.4	17.12	10.4	17.12	10.4	17.12	10.4	17.6	10.4	17.6	10.4	17.6	10.4	17.6	10.4	17.12	10.4	17.12
	mph	0.5	10.5	6.5	10.5	6.5	10.5	6.5	10.7	6.5	10.7	6.5	10.7	6.5	11.0	6.5	11.0	6.5	11.0	6.5	11.0	6.5	10.7	6.5	10.7
級數 19	km/h	0.8	17.6	11.2	17.6	11.2	17.6	11.2	17.92	11.2	17.92	11.2	17.92	11.2	18.4	11.2	18.4	11.2	18.4	11.2	18.4	11.2	17.92	11.2	17.92
	mph	0.5	11.0	7.0	11.0	7.0	11.0	7.0	11.2	7.0	11.2	7.0	11.2	7.0	11.5	7.0	11.5	7.0	11.5	7.0	11.5	7.0	11.2	7.0	11.2
級數 20	km/h	0.8	18.4	11.2	18.4	11.2	18.4	11.2	18.72	11.2	18.72	11.2	18.72	11.2	19.2	11.2	19.2	11.2	19.2	11.2	19.2	11.2	18.72	11.2	18.72
	mph	0.5	11.5	7.0	11.5	7.0	11.5	7.0	11.7	7.0	11.7	7.0	11.7	7.0	12.0	7.0	12.0	7.0	12.0	7.0	12.0	7.0	11.7	7.0	11.7

減重：藉由增加及降低速度與傾斜度促進減重的效果，同時讓您維持在脂肪燃燒區。速度及坡度會變換，區間每 30 秒重複一次。

		減重 - 計畫區間重複																								
級數		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	速度 (km/h)	1.6	2.4	3.2	2.4	2.4	1.6	1.6	4	2.4	2.4	3.2	3.2	4	3.2	2.4	1.6	3.2	3.2	2.4	1.6	3.2	3.2	3.2	2.4	2.4
級數 1	速度 (mph)	1.0	1.5	2.0	1.5	1.5	1.0	1.0	2.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.5	2.0	1.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5
	坡度	0.0	0.0	0.0	1.0	1.5	2.0	2.0	0.0	2.0	2.0	1.0	1.5	0.5	1.0	2.0	2.5	1.0	1.0	2.0	2.5	1.0	1.0	0.5	0.0	0.0
級數 2	速度 (km/h)	1.6	3.2	4	3.2	3.2	2.4	2.4	4.8	3.2	3.2	4	4	4.8	4	3.2	2.4	4	4	3.2	2.4	4	4	4	3.2	3.2
	速度 (mph)	1.0	2.0	2.5	2.0	2.0	1.5	1.5	3.0	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	2.5	2.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0
級數 3	坡度	0.0	0.0	0.0	1.5	2.0	2.5	2.5	1.0	2.5	2.5	1.5	2.0	1.0	2.0	2.5	3.0	1.5	1.5	2.5	3.0	1.5	1.5	1.0	0.0	0.0
	速度 (km/h)	1.6	4	4.8	4	4	3.2	3.2	5.6	4	4	4.8	4.8	5.6	4.8	4	3.2	4.8	4.8	4	3.2	4.8	4.8	4.8	4	4
級數 4	速度 (mph)	1.0	2.5	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	3.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	2.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5
	坡度	0.0	0.0	0.0	2.0	2.5	3.0	3.0	1.5	3.0	3.0	2.0	2.5	1.5	2.5	3.0	3.5	2.0	2.0	3.0	3.5	2.0	2.0	1.5	0.0	0.0
級數 5	速度 (km/h)	1.6	4.8	5.6	4.8	4.8	4	4	6.4	4.8	4.8	5.6	5.6	6.4	5.6	4.8	4	5.6	5.6	4.8	4	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8
	速度 (mph)	1.0	3.0	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	4.0	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0
級數 6	坡度	0.0	0.0	0.0	2.5	3.0	3.5	3.5	2.0	3.5	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	3.5	4.0	2.5	2.5	3.5	4.0	2.5	2.5	2.0	0.0	0.0
	速度 (km/h)	1.6	6.4	7.2	6.4	6.4	5.6	5.6	8	6.4	6.4	7.2	7.2	8	7.2	6.4	5.6	7.2	7.2	6.4	5.6	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4
級數 7	速度 (mph)	1.0	4.0	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	5.0	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	4.0	4.0	3.5	4.0	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5
	坡度	0.0	0.0	0.0	3.5	4.0	4.0	4.0	2.5	4.0	4.0	2.5	3.5	2.5	3.5	4.0	4.5	3.0	3.0	4.0	4.5	3.0	3.0	2.5	0.0	0.0
級數 8	速度 (km/h)	1.6	7.2	8	7.2	7.2	6.4	6.4	8.8	7.2	7.2	8	8	8.8	8	7.2	6.4	8	8	7.2	6.4	8	8	7.2	7.2	7.2
	速度 (mph)	1.0	4.5	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	5.5	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	5.0	5.0	4.5	4.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5
級數 9	坡度	0.0	0.0	0.0	4.0	4.5	5.0	5.0	3.5	5.0	5.0	3.5	4.5	3.5	4.5	5.0	5.5	4.0	4.0	5.0	5.5	4.0	4.0	3.5	0.0	0.0
	速度 (km/h)	1.6	8	8.8	8	8	7.2	7.2	9.6	8	8	8.8	8.8	9.6	8	7.2	6.4	8	8	7.2	6.4	8	8	7.2	7.2	7.2
級數 10	速度 (mph)	1.0	5.0	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	6.0	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	5.5	5.5	5.0	4.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0
	坡度	0.0	0.0	0.0	4.5	5.0	5.5	5.5	4.0	5.5	5.5	4.0	5.0	4.0	5.0	5.5	6.0	4.5	4.5	5.5	6.0	4.5	4.5	4.0	0.0	0.0
級數 10	速度 (km/h)	1.6	8.8	9.6	8.8	8.8	8	8	10.4	8.8	8.8	9.6	9.6	10.4	9.6	8.8	8	9.6	9.6	8.8	8	9.6	9.6	8.8	8.8	8.8
	速度 (mph)	1.0	5.5	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	6.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	6.0	6.0	5.5	5.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.5
級數 10	坡度	0.0	0.0	0.0	5.0	5.5	6.0	6.0	4.5	6.0	6.0	4.5	5.5	4.5	5.5	6.0	6.5	5.0	5.0	6.0	6.5	5.0	5.0	4.5	0.0	0.0
	速度 (km/h)	1.6	9.6	10.4	9.6	9.6	8.8	8.8	11.2	9.6	9.6	10.4	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	10.4	10.4	9.6	8.8	10.4	10.4	9.6	9.6	9.6
	速度 (mph)	1.0	6.0	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	7.0	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	6.5	6.5	6.0	5.5	6.5	6.5	6.0	6.0	6.0
	坡度	0.0	0.0	0.0	5.5	6.0	6.5	6.5	5.0	6.5	6.5	5.0	6.0	5.0	6.0	6.5	7.0	5.5	5.5	6.5	7.0	5.5	5.5	5.0	0.0	0.0

58

SPRINT 8：SPRINT 8 計畫為無氧運動間歇計畫，旨在鍛鍊肌肉、提升速度，以及自然釋放身體內的人類生長激素 (HGH)。Ready, Set, Go! Synergy Fitness 的作者 Phil Campbell 表示，透過運動與正確的飲食產生 HGH，已證實為燃燒脂肪及鍛鍊淨肌肉質量的有效方式。如需此一根本的新型健身運動方法，請至 Campbell 先生的網站 www.readysetgofitness.com。

- 1) 熱身階段 (3:00) 應會使您的心律逐漸上升，提高運動中肌肉的呼吸及血流量。使用者可根據自身的特定需求，控制熱身階段。
 - 2) 完成 30 秒的衝刺熱身階段後，緊接著就是間歇訓練 (14:30)：變更速度及坡度。恢復間歇訓練將持續 1 分 30 秒，共有七節，衝刺間歇訓練將持續 30 秒，共有八節。這兩項訓練將交替進行。衝刺階段將於第三次與第五次的間歇訓練時提高速度及海拔高度。恢復速度約比衝刺速度慢 3.2-4.8 km/h / 2-3 mph，恢復海拔高度為 0。您可在健身運動時改變速度或高度。
 - 3) 緩和階段 (2:30) 有助於讓身體系統回到休息狀態。若在運動前的緩和階段進行得宜，將可在恢復時減少對心臟的要求。
- 為記錄每個區間 / 間歇，計時器會倒數區間時間。僅需 20 分鐘的時間，即可完成 SPRINT 8 健身運動。

SPRINT 8 計畫表：

初級												
級數	1			2			3			4		
區間	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度
熱身	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0
1	3.2	5.1	3	3.7	5.9	3	4.2	6.7	3	4.6	7.4	3
2	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0
3	3.2	5.1	3	3.7	5.9	3	4.2	6.7	3	4.6	7.4	3
4	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0
5	3.5	5.6	3	4.0	6.4	3	4.4	7.0	3	4.8	7.7	3
6	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0
7	3.5	5.6	3	4.0	6.4	3	4.4	7.0	3	4.8	7.7	3
8	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0
9	3.7	5.9	3	4.2	6.7	3	4.6	7.4	3	5.0	8.0	3
10	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0
11	3.7	5.9	3	4.2	6.7	3	4.6	7.4	3	5.0	8.0	3
12	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0
13	3.7	5.9	3	4.2	6.7	3	4.6	7.4	3	5.0	8.0	3
14	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0
15	3.7	5.9	3	4.2	6.7	3	4.6	7.4	3	5.0	8.0	3
緩和	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0

高級												
級數	11			12			13			14		
區間	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度
熱身	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0
1	7.0	11.2	5	7.5	12.0	5	8.0	12.8	5	8.5	13.6	5
2	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0
3	7.0	11.2	5	7.5	12.0	5	8.0	12.8	5	8.5	13.6	5
4	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0
5	7.2	11.5	5	7.7	12.3	5	8.2	13.1	5	8.7	13.9	5
6	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0
7	7.2	11.5	5	7.7	12.3	5	8.2	13.1	5	8.7	13.9	5
8	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0
9	7.5	12.0	5	8.0	12.8	5	8.5	13.6	5	9.0	14.4	5
10	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0
11	7.5	12.0	5	8.0	12.8	5	8.5	13.6	5	9.0	14.4	5
12	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0
13	7.5	12.0	5	8.0	12.8	5	8.5	13.6	5	9.0	14.4	5
14	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0
15	7.5	12.0	5	8.0	12.8	5	8.5	13.6	5	9.0	14.4	5
緩和	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0

中級												
級數	6			7			8			9		
區間	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度
熱身	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0
1	5.0	8	4	5.3	8.5	4	5.8	9.3	4	6.0	9.6	4
2	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0
3	5.0	8	4	5.3	8.5	4	5.8	9.3	4	6.0	9.6	4
4	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0
5	5.2	8.32	4	5.5	8.8	4	6.0	9.6	4	6.3	10.1	4
6	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0
7	5.2	8.32	4	5.5	8.8	4	6.0	9.6	4	6.3	10.1	4
8	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0
9	5.5	8.8	4	5.8	9.3	4	6.3	10.1	4	6.5	10.4	4
10	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0
11	5.5	8.8	4	5.8	9.3	4	6.3	10.1	4	6.5	10.4	4
12	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0
13	5.5	8.8	4	5.8	9.3	4	6.3	10.1	4	6.5	10.4	4
14	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0
15	5.5	8.8	4	5.8	9.3	4	6.3	10.1	4	6.5	10.4	4
緩和	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0

優級												
級數	16			17			18			19		
區間	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度
熱身	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0
1	9.5	15.2	6	10.0	16.0	6	10.5	16.8	6	11.0	17.6	6
2	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0
3	9.5	15.2	6	10.0	16.0	6	10.5	16.8	6	11.0	17.6	6
4	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0
5	9.7	15.5	6	10.2	16.3	6	10.7	17.1	6	11.2	17.9	6
6	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0
7	9.7	15.5	6	10.2	16.3	6	10.7	17.1	6	11.2	17.9	6
8	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0
9	10.0	16.0	6	10.5	16.8	6	11.0	17.6	6	11.5	18.4	6
10	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0
11	10.0	16.0	6	10.5	16.8	6	11.0	17.6	6	11.5	18.4	6
12	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0
13	10.0	16.0	6	10.5	16.8	6	11.0	17.6	6	11.5	18.4	6
14	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0
15	10.0	16.0	6	10.5	16.8	6	11.0	17.6	6	11.5	18.4	6
緩和	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0



ELEGANT
儀表組

ELEGANT 儀表組計畫資訊



健身測驗計畫：以 Gerkin 方案為基礎的健身運動。此項測驗包含各種不同、逐漸提高跑步機速度及坡度的階段，直至達到您的最大心律為止。您的分數以完成測驗所需的性別、年齡及時間為基礎進行計算。

Gerkin 方案是由鳳凰城（亞利桑那州）消防部門的 Richard Gerkin 博士所制定。此為全美許多消防部採用的非最大運動（Sub-maximal）分級跑步機評估方法，可藉此評量消防員的體能狀況。此測驗需要持續監控使用者的心律，因此強烈建議使用遙測胸帶。此健身運動的運作方式如下：

熱身：以 1.6 - 4.8 km/h / 1.0 - 3.0 mph 的速度與 0% 的坡度持續進行 3 分鐘。

- 1) 階段 1：以 7.2 km/h / 4.5 mph 的速度與 0% 的坡度持續進行 1 分鐘。
- 2) 階段 2：以 7.2 km/h / 4.5 mph 的速度與 2% 的坡度持續進行 1 分鐘。
- 3) 階段 3：以 8.0 km/h / 5.0 mph 的速度與 2% 的坡度持續進行 1 分鐘。
- 4) 階段 4 至 15：每奇數分鐘後，坡度將增加 2%。每偶數分鐘後，速度將增加 0.5 mph（0.8 kph）。使用者的心律超過目標心律（85% 的最大值以公式計算 $[220 - \text{年齡}] \times [0.85] = \text{目標心律}$ ）後，將結束評估，並記錄最終的評估階段。
- 5) 緩和階段：使用者的心律超過目標時，或使用者完成所有 15 個階段時，無論先完成哪一個動作，皆表示測試已完成。跑步機將進入緩和階段 3 分鐘。

健身測驗成績（每個年齡類別的預估 V02 MAX（ML/KG/MIN））

男性	年齡				
	百分位數	20-29	30-39	40-49	50-59
優異	99	> 58.8	> 58.9	> 55.4	> 52.5
	95	54.0	52.5	50.4	47.1
良好	90	53.9	52.4	50.3	47.0
	80	48.2	46.8	44.1	41.0
中等	70	48.1	46.7	44.0	40.9
	60	44.2	42.4	39.9	36.7
尚可	50	44.1	42.3	39.8	36.6
	40	41.0	38.9	36.7	33.8
不佳	30	40.9	38.8	36.6	33.7
	20	37.1	35.4	33.0	30.2
非常差	10	37.0	35.3	32.9	30.1
	5	31.6	30.9	28.3	25.1

女性	年齡				
	百分位數	20-29	30-39	40-49	50-59
優異	99	>53.0	>48.7	>46.8	>42.0
	95	46.8	43.9	41.0	36.8
良好	90	46.7	43.8	40.9	36.7
	80	41.0	38.6	36.3	32.3
中等	70	40.9	38.5	36.2	32.2
	60	36.7	34.6	32.3	29.4
尚可	50	36.6	34.5	32.2	29.3
	40	33.8	32.3	29.5	26.9
不佳	30	33.7	32.2	29.4	26.8
	20	30.6	28.7	26.5	24.3
非常差	10	30.5	28.6	26.4	24.2
	5	25.9	25.1	23.5	21.1

註：於測驗時變更速度或坡度將會結束測驗，並進入緩和階段。按下停止可隨時結束測驗，並查看結果



目標計畫：可讓您選擇想要達成之特定目標的一系列健身運動。

5K：固定 5 公里（3.1 英里）的健身運動。於健身運動過程中，全程自動調整坡度。由您親自控制速度。

10K：固定 10 公里（6.2 英里）的健身運動。於健身運動過程中，全程自動調整坡度。由您親自控制速度。

卡路里計畫：可讓您選擇想要在健身運動時燃燒之特定卡路里數的健身運動。增加健身運動的卡路里目標時，亦會根據您的速度及坡度影響健身運動的持續時間。預估完成的時間會在螢幕的右下方顯示。

距離計畫：可讓您選擇想要在健身運動時行經之特定距離的健身運動。增加健身運動的距離目標時，亦會根據您的速度影響健身運動的持續時間。預估完成的時間會在螢幕的右下方顯示。



目標心律計畫：使您維持在指定之目標心律區的健身運動。此健身運動規定您要戴上無線心律帶。請參閱下一頁，計算您的目標心律。

HR 坡度：坡度會根據計畫調整，使您達到目標心律。

HR % 坡度：坡度會根據計畫調整，使您達到所需的 % 最大心律。



ELEGANT
儀表組

ELEGANT 儀表組計畫資訊

HR 速度：速度會根據計畫調整，使您達到目標心律。

HR % 速度：速度會根據計畫調整，使您達到所需的 % 最大心律。

瞭解正確訓練強度的第一步驟為找出您的最大心律（最大心律= 220 - 您的年齡）。以年齡提供您最大心律的平均統計預測，對大多數的人而言是最佳方式，特別針對剛開始訓練心律的人。判定您個人最大心律最精準的方式係經由心臟醫師進行臨床測試，或運動生理醫師透過最大應力測試。若您的年齡已過 40 且體重超重，並經常久坐多年，或具家族心臟病史，則建議您接受臨床測試。

本圖表提供年齡為 30、以 5 種不同心律區運動的心律範圍。例如：30 歲的最大心律為 220-30=190 BPM 及 90% 的最大心律為 $190 \times 0.9 = 171$ BPM。

目標心率區	健身運動時間	範例 THR 區 (年齡 30)	您的 THR 區	建議
極困難 90 - 100%	< 5 分鐘	171 - 190 BPM		適合個人及運動員訓練
困難 80 - 90%	2 - 10 分鐘	152 - 171 BPM		較短時間的健身運動
中度 70 - 80%	10 - 40 分鐘	133 - 152 BPM		中度長時間的健身運動
輕鬆 60 - 70%	40 - 80 分鐘	114 - 133 BPM		較長時間且經常重複較短時間的運動
很輕鬆 50 - 60%	20 - 40 分鐘	104 - 114 BPM		重量管理且快速復原

目標心律備註：

- 熱身與緩和階段各持續 5 分鐘。
- 5 分鐘後，速度或坡度將自動進行調整，使您接近自己指定的心律範圍。
- 數據圖視窗會在運動時顯示您的心律。綠線表示目標心律（THR），紅線表示目前的心律。若運動時低於 THR，跑步機將依此調整速度或坡度，使您接近自己的目標。
- 若未偵測到心律，裝置將不會變更速度或坡度。
- 若心律高於您的目標區 25 下心跳，計畫將會關閉。





VIRTUAL ACTIVE 為高畫質的使用體驗，採用全球景色絕佳之目的地的實際目的地短片。Virtual Active 為極致的健身運動娛樂，可讓您掙脫規律健身運動的束縛，同時享受生動活潑的體驗。

- 1) 選擇 VIRTUAL ACTIVE，然後按下 CONTINUE 確認您的輸入。
- 2) 選擇其中一個目的地，然後按下 CONTINUE 確認您的輸入。
- 3) 請依照螢幕上的提示完成計畫設定。
- 4) 完成設定時，按下 START，開始您的健身運動。
 - 進行健身運動時，將調整坡度，以反映目的地之地形。
 - 坡度視您所選擇的級數而定。
 - 除非您變更速度，否則速度仍固定不變。

儀表組包含兩個目的地。可至 world.passportplayer.com 網站上線瀏覽其他目的地

您對網站上的目的地有興趣之後，即可洽詢當地的經銷商購買這些目的地檔案。目的地媒體可正常存於 USB 隨身碟上，以便於搭配機器使用您新的目的地。僅需將 USB 隨身碟插入儀表組上的 USB 連接埠，即可在 Virtual Active 計畫中使用新的目的地。

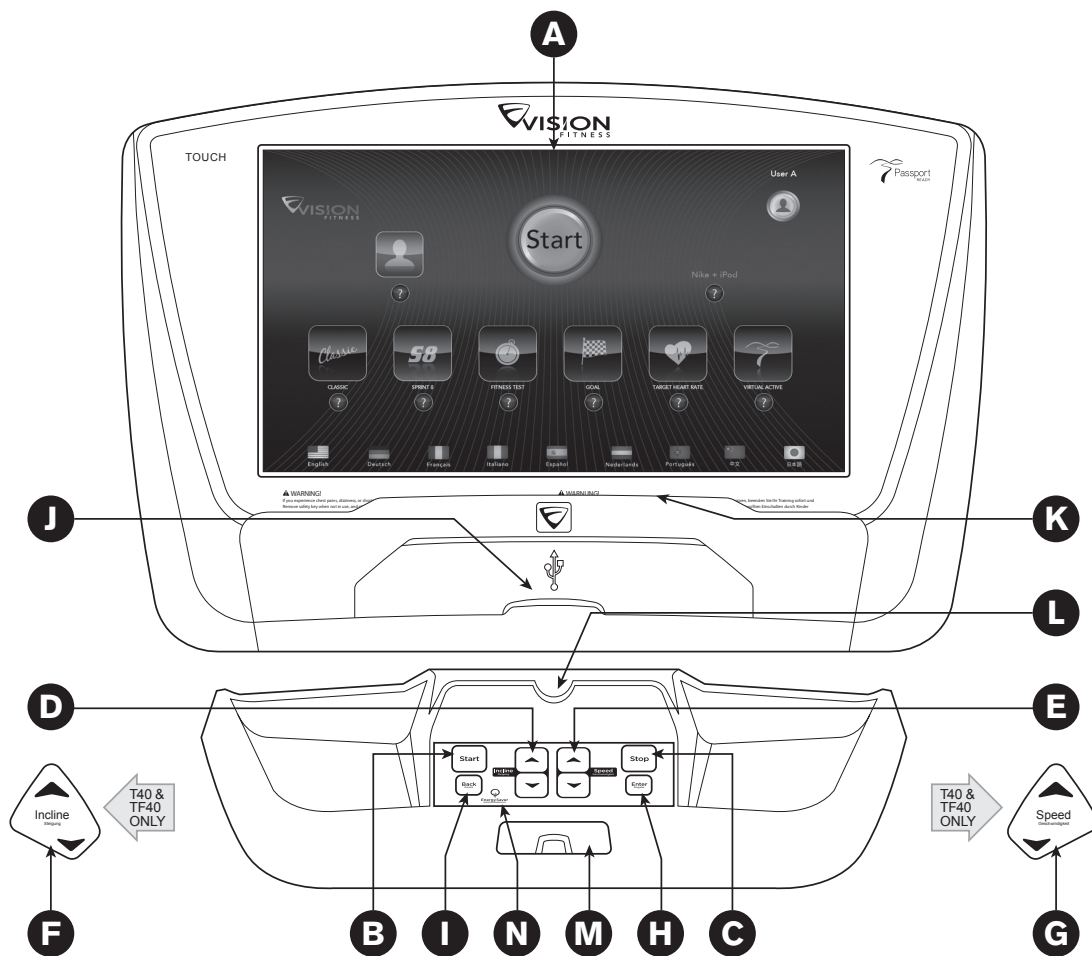
註：目的地檔案不會傳送至跑步機儀表組。USB 隨身碟插入儀表組時，目的地檔案必須仍在 USB 隨身碟上，才可搭配 Virtual Active 計畫使用。



ELEGANT
儀表組



TOUCH
儀表組



TOUCH 儀表組的操作

註：在儀表組面上有一層薄的透明塑膠保護片，使用前請將該保護片撕除。

- A) TOUCH 顯示器：如需更多資訊，請參閱下一頁。
- B) 開始：按下此按鈕後可開始運動、開始您的健身活動，或於暫停後恢復運動。
- C) 停止：按下此按鈕後，可暫停 / 結束您的健身活動。按住 3 秒鐘可重設儀表組。
- D) 坡度 ▼▲ 鍵：用以小幅（增加 0.5%）調整坡度。
- E) 速度 ▼▲ 鍵：用以小幅（增加 0.1 km/h / 0.1 mph）調整速度。
- F) 坡度切換（僅適用於 T40 & TF40）：用以小幅（增加 0.5%）調整坡度。
- G) 速度切換（僅適用於 T40 & TF40）：用以小幅（增加 0.1 km/h / 0.1 mph）調整速度。
- H) ENTER：設定運動時，按下此鍵可確認設定的選擇。
- I) 返回：按下此按鈕後，可在進行計畫設定時返回上一步。
- J) 收納袋：收納 iPod® 線、用以進行軟體更新或裝置充電的 USB，以及耳機孔。使用 iPod 線連接、充電及控制 iPod 或 iPhone®。*
- K) 閱讀架：可支撐您閱讀的書報雜誌。
- L) 媒體播放器固定座：可固定您的媒體播放器或平板電腦。
- M) 安全鑰匙位置：安全鑰匙插入後，可啟動跑步機。
- N) 節能裝置指示燈：表示機器是否處於節能模式。按下任一鍵後，可喚醒機器。

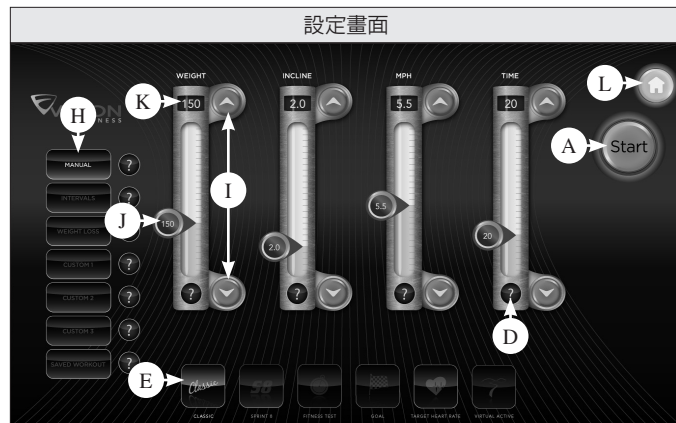
* 若 USB 裝置所需的電流超過 1 安培，則不會對此裝置進行充電。



TOUCH
儀表組

TOUCH 顯示器的操作

Touch 儀表組完全整合觸控螢幕顯示器。健身運動所需的所有資訊皆會在螢幕上顯示。強烈建議您深入研究此介面。說明如何為各種不同的健身運動進行設定的資訊，將會說明每個畫面的內容。畫面以滑桿與方向按鈕設定輸入值。若要操作滑桿，請按下並拖曳藍色滑桿，然後在您所需的值放開，或按下滑桿方向按鈕，逐漸上下調整。出現提示時，請按下滑桿按鈕上的 OK，確認您的選擇。



- A) 開始：按下此按鈕後，可快速啟動或啟動一項計畫。
- B) 使用者登入：按下此按鈕後，可用預設的使用者之一或訪客的身分登入。
- C) 使用者資訊：按下此按鈕後，可新增、刪除或編輯使用者。
- D) 按鈕：按下此按鈕後，可顯示計畫或功能的說明。
- E) 計畫：按一下按鈕選擇健身運動。您可以在健身運動之前或進行時選擇計畫。
- F) 語言選擇：按下此按鈕後，可變更語言。
- G) NIKE + iPOD：如需更多資訊，請參閱第 38 頁。

- H) 次要計畫：按下此按鈕後，可選擇一項計畫類別內的特定健身運動、目標或設定。
- I) 滑桿方向按鈕：按下此按鈕後，可上下調整滑桿值。
- J) 滑桿按鈕：按下並拖曳此按鈕後，可上下調整滑桿值。
- K) 滑桿顯示視窗：顯示滑桿目前設定的值。
- L) 首頁：按下此按鈕後，可回到首頁畫面或返回一個步驟。



開始使用

- 1) 檢查並確認在皮帶上未放置任何妨礙跑步機移動的物品。
- 2) 將電源插頭插入後，開啓跑步機的電源。
- 3) 站立在跑步機的側邊欄杆。
- 4) 將安全鑰匙夾在您的衣服上，並確定此安全鑰匙已夾牢，不會於操作中脫落。
- 5) 將安全鑰匙插入儀表組上的鑰匙孔內。
- 6) 按下使用者登入按鈕選擇使用者，或者若您不想要儲存健身運動統計數據，請選擇訪客。
- 7) 您有兩種健身運動選項：

A) 快速啓動

只需按下開始按鈕，即可開始運動。

時間、距離、卡路里將會從 0 往上計算。或...

B) 選取計畫

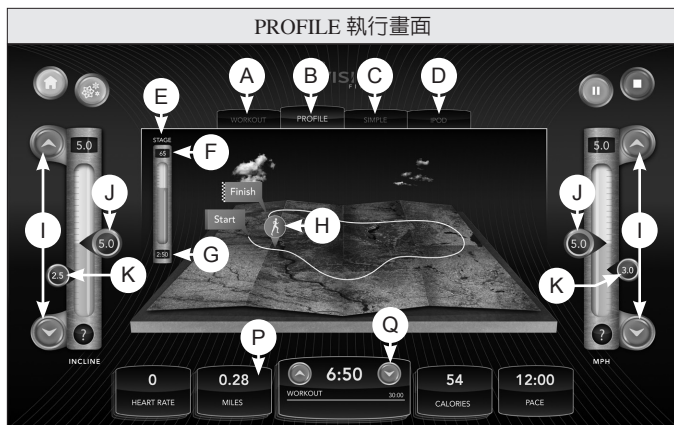
- 8) 按下所需的計畫按鈕選擇健身運動。
- 9) 使用滑桿方向按鈕調整健身運動設定。
- 10) 按下開始後，開始運動。
註：您可以在進行健身運動時，調整速度及坡度。

完成健身運動

完成健身運動時，您的健身運動資訊將在儀表組上持續顯示 2 分鐘，然後回到首頁畫面。所有健身運動資訊會自動存入使用者數據圖。



TOUCH
儀表組



- A) 健身運動標籤：按下此標籤後，可變更進行中的健身運動或級數。
- B) PROFILE 標籤：左上圖。Profile 執行畫面以 3D 地圖顯示從一開始到結束時的進度。
- C) SIMPLE 標籤：右上圖。Simple 執行畫面共有 3 個回饋視窗，按下一個視窗即可變更回饋。
- D) IPOD 標籤：按下此按鈕後，即可變更 iPod 上的影音播放（連接時）。如需更多資訊，請參閱第 37 頁。
- E) 階段量表：顯示健身運動目前階段的進度。量表已滿時，表示此階段已完成。
- F) 階段百分比：顯示完成的百分比。
- G) 階段時間：顯示流逝的階段時間。
- H) 進度指標：沿著路徑移動，顯示從一開始到結束時的健身運動進度。
- I) 滑桿方向按鈕：按下此按鈕後，可逐漸上下調整速度 / 坡度大小。
- J) 滑桿按鈕：觸碰並滑動此按鈕後，可上下調整速度 / 坡度大



- 小。註：若速度調整的幅度超過 1 mph/kph，您將需按下閃爍的滑桿按鈕（將閃爍「OK」），確認此速度。若未在 5 秒內按下「OK」，跑步機將以目前的速度繼續運作。
- K) 之前的速度 / 坡度按鈕：按下此按鈕後，可將跑步機設為之前的速度 / 坡度設定。
- L) 首頁：按下此按鈕後，即可返回首頁畫面；將停止計畫，且不會儲存健身運動資料。
- M) 緩和：按下此按鈕後，可在健身運動時隨時進入緩和模式。
- N) 暫停：按下此按鈕後，可暫停健身運動，最長可達 5 分鐘。
- O) 停止：按下此按鈕後，可停止您的健身活動。健身運動資料將顯示 2 分鐘，並存入使用者數據圖。
- P) 回饋視窗：按下任一視窗即可變更回饋。
- Q) 時間方向按鈕：按下此按鈕後，可上下調整健身運動時間。

TOUCH 儀表組計畫資訊

註：若速度或坡度於健身運動時變更，將會影響剩餘的區間。



CLASSIC 計畫：一系列的健身運動計畫，包括間歇訓練及減重。您亦可進行手動計畫、進行任何之前的健身運動，或設計自己專屬的健身運動。

手動：可讓您隨時手動調整機器的健身運動計畫。

間歇：以速度為基礎的健身運動，會定期自動調整機器的速度。

減重：專為燃燒目標脂肪所設計的健身運動。

自訂 1、2、3：設定自己的路線，最多 10 個階段，並可為每一階段設定時間、速度及海拔高度。

- 1) 選擇 CLASSIC，然後按下自訂 1、自訂 2 或自訂 3。
- 2) 階段 1：使用滑桿方向按鈕設定坡度、速度及時間。按下 + 儲存並進入階段 2。
- 3) 階段 2：使用滑桿方向按鈕設定坡度、速度及時間。按下 + 儲存並進入階段 3。
- 4) 重複步驟 2 - 3 為您的自訂健身運動新增及儲存其他階段。
- 5) 若要返回及編輯一個階段，請從畫面下方的地圖中選擇階段數字。
- 6) 您可隨時按下刪除階段。
- 7) 隨時按下開始即可依據自訂的健身計畫開始運動。將自動儲存 自訂 1、2 或 3 健身運動。



TOUCH
儀表組

TOUCH 儀表組計畫資訊



TOUCH
儀表組

儲存的健身運動：儀表組會自動將每位使用者所有的健身運動存入行事曆，您可以再度進行任何之前的健身運動。

- 1) 選擇 CLASSIC，然後按下儲存的健身運動。
 - 2) 使用行事曆上的方向按鈕瀏覽行事曆上的月份。
 - 3) 儲存的健身運動將以其儲存之日上的 * 顯示。
 - 4) 按下 * 選擇該日。健身運動摘要視窗將在行事曆右方出現。按下開始再次開始使用所選之儲存的健身運動。
-



SPRINT 8：SPRINT 8 計畫為無氧運動間歇計畫，旨在鍛鍊肌肉、提升速度，以及自然釋放身體內的人類生長激素 (HGH)。Ready, Set, Go! Synergy Fitness 的作者 Phil Campbell 表示，透過運動與正確的飲食產生 HGH，已證實為燃燒脂肪及鍛鍊淨肌肉質量的有效方式。如需此一根本的新型健身運動方法，請至 Campbell 先生的網站 www.readyssetgofitness.com。

- 1) 熱身階段 (3:00) 應會使您的心律逐漸上升，提高運動中肌肉的呼吸及血流量。使用者可根據自身的特定需求，控制熱身階段。
 - 2) 完成 30 秒的衝刺熱身階段後，緊接著就是間歇訓練 (14:30)；變更速度及坡度。恢復間歇訓練將持續 1 分 30 秒，共有七節，衝刺間歇訓練將持續 30 秒，共有八節。這兩項訓練將交替進行。衝刺階段將於第三次與第五次的間歇訓練時提高速度及海拔高度。恢復速度約比衝刺速度慢 3.2-4.8 km/h / 2-3 mph，恢復海拔高度為 0。您可在健身運動時改變速度或高度。
 - 3) 緩和階段 (2:30) 有助於讓身體系統回到休息狀態。若在運動前的緩和階段進行得宜，將可在恢復時減少對心臟的要求。為記錄每個區間 / 間歇，計時器會倒數區間時間。僅需 20 分鐘的時間，即可完成 SPRINT 8 健身運動。
-

SPRINT 8 計畫表：

初級															
級數	1			2			3			4			5		
區間	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度
熱身	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0
1	3.2	5.1	3	3.7	5.9	3	4.2	6.7	3	4.6	7.4	3	4.9	7.8	3
2	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0	3.0	4.8	0
3	3.2	5.1	3	3.7	5.9	3	4.2	6.7	3	4.6	7.4	3	4.9	7.8	3
4	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0	3.0	4.8	0
5	3.5	5.6	3	4.0	6.4	3	4.4	7.0	3	4.8	7.7	3	5.1	8.2	3
6	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0	3.0	4.8	0
7	3.5	5.6	3	4.0	6.4	3	4.4	7.0	3	4.8	7.7	3	5.1	8.2	3
8	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0	3.0	4.8	0
9	3.7	5.9	3	4.2	6.7	3	4.6	7.4	3	5.0	8.0	3	5.3	8.5	3
10	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0	3.0	4.8	0
11	3.7	5.9	3	4.2	6.7	3	4.6	7.4	3	5.0	8.0	3	5.3	8.5	3
12	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0	3.0	4.8	0
13	3.7	5.9	3	4.2	6.7	3	4.6	7.4	3	5.0	8.0	3	5.3	8.5	3
14	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0	3.0	4.8	0
15	3.7	5.9	3	4.2	6.7	3	4.6	7.4	3	5.0	8.0	3	5.3	8.5	3
緩和	1.5	2.4	0	2.0	3.2	0	2.2	3.5	0	2.5	4.0	0	3.0	4.8	0

高級															
級數	11			12			13			14			15		
區間	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度
熱身	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0
1	7.0	11.2	5	7.5	12.0	5	8.0	12.8	5	8.5	13.6	5	9.0	14.4	5
2	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.0	9.6	0
3	7.0	11.2	5	7.5	12.0	5	8.0	12.8	5	8.5	13.6	5	9.0	14.4	5
4	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.0	9.6	0
5	7.2	11.5	5	7.7	12.3	5	8.2	13.1	5	8.7	13.9	5	9.2	14.7	5
6	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.0	9.6	0
7	7.2	11.5	5	7.7	12.3	5	8.2	13.1	5	8.7	13.9	5	9.2	14.7	5
8	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.0	9.6	0
9	7.5	12.0	5	8.0	12.8	5	8.5	13.6	5	9.0	14.4	5	9.5	15.2	5
10	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.0	9.6	0
11	7.5	12.0	5	8.0	12.8	5	8.5	13.6	5	9.0	14.4	5	9.5	15.2	5
12	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.0	9.6	0
13	7.5	12.0	5	8.0	12.8	5	8.5	13.6	5	9.0	14.4	5	9.5	15.2	5
14	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.0	9.6	0
15	7.5	12.0	5	8.0	12.8	5	8.5	13.6	5	9.0	14.4	5	9.5	15.2	5
緩和	5.0	8.0	0	5.5	8.8	0	5.5	8.8	0	6.0	9.6	0	6.0	9.6	0

中級															
級數	6			7			8			9			10		
區間	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度
熱身	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0
1	5.0	8.0	4	5.3	8.5	4	5.8	9.3	4	6.0	9.6	4	6.5	10.4	4
2	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0	4.5	7.2	0
3	5.0	8.0	4	5.3	8.5	4	5.8	9.3	4	6.0	9.6	4	6.5	10.4	4
4	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0	4.5	7.2	0
5	5.2	8.3	4	5.5	8.8	4	6.0	9.6	4	6.3	10.1	4	6.7	10.7	4
6	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0	4.5	7.2	0
7	5.2	8.3	4	5.5	8.8	4	6.0	9.6	4	6.3	10.1	4	6.7	10.7	4
8	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0	4.5	7.2	0
9	5.5	8.8	4	5.8	9.3	4	6.3	10.1	4	6.5	10.4	4	7.0	11.2	4
10	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0	4.5	7.2	0
11	5.5	8.8	4	5.8	9.3	4	6.3	10.1	4	6.5	10.4	4	7.0	11.2	4
12	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0	4.5	7.2	0
13	5.5	8.8	4	5.8	9.3	4	6.3	10.1	4	6.5	10.4	4	7.0	11.2	4
14	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0	4.5	7.2	0
15	5.5	8.8	4	5.8	9.3	4	6.3	10.1	4	6.5	10.4	4	7.0	11.2	4
緩和	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	3.5	5.6	0	4.0	6.4	0	4.5	7.2	0

優級															
級數	16			17			18			19			20		
區間	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度	Mph	Km/h	海拔高度
熱身	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0	0.5	0.8	0
1	9.5	15.2	6	10.0	16.0	6	10.5	16.8	6	11.0	17.6	6	11.5	18.4	6
2	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0	7.0	11.2	0
3	9.5	15.2	6	10.0	16.0	6	10.5	16.8	6	11.0	17.6	6	11.5	18.4	6
4	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0	7.0	11.2	0
5	9.7	15.5	6	10.2	16.3	6	10.7	17.1	6	11.2	17.9	6	11.7	18.7	6
6	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0	7.0	11.2	0
7	9.7	15.5	6	10.2	16.3	6	10.7	17.1	6	11.2	17.9	6	11.7	18.7	6
8	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0	7.0	11.2	0
9	10.0	16.0	6	10.5	16.8	6	11.0	17.6	6	11.5	18.4	6	12.0	19.2	6
10	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0	7.0	11.2	0
11	10.0	16.0	6	10.5	16.8	6	11.0	17.6	6	11.5	18.4	6	12.0	19.2	6
12	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0	7.0	11.2	0
13	10.0	16.0	6	10.5	16.8	6	11.0	17.6	6	11.5	18.4	6	12.0	19.2	6
14	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0	7.0	11.2	0
15	10.0	16.0	6	10.5	16.8	6	11.0	17.6	6	11.5	18.4	6	12.0	19.2	6
緩和	6.0	9.6	0	6.5	10.4	0	6.5	10.4	0	7.0	11.2	0	7.0	11.2	0

TOUCH
儀表組

TOUCH 儀表組計畫資訊



TOUCH
儀表組



健身測驗計畫：以 Gerkin 方案為基礎的健身運動。此項測驗包含各種不同、逐漸提高跑步機速度及坡度的階段，直至達到您的最大心律為止。您的分數以完成測驗所需的性別、年齡及時間為基礎進行計算。

Gerkin 方案是由鳳凰城（亞利桑那州）消防部門的 Richard Gerkin 博士所制定。此為全美許多消防部採用的非最大運動（Sub-maximal）分級跑步機評估方法，可藉此評量消防員的體能狀況。此測驗需要持續監控使用者的心律，因此強烈建議使用遙測胸帶。此健身運動的運作方式如下：

熱身：以 1.6 - 4.8 km/h / 1.0 - 3.0 mph 的速度與 0% 的坡度持續進行 3 分鐘。

- 1) 階段 1：以 7.2 km/h / 4.5 mph 的速度與 0% 的坡度持續進行 1 分鐘。
- 2) 階段 2：以 7.2 km/h / 4.5 mph 的速度與 2% 的坡度持續進行 1 分鐘。
- 3) 階段 3：以 8.0 km/h / 5.0 mph 的速度與 2% 的坡度持續進行 1 分鐘。
- 4) 階段 4 至 15：每奇數分鐘後，坡度將增加 2%。每偶數分鐘後，速度將增加 0.5 mph（0.8 kph）。使用者的心律超過目標心律（85% 的最大值以公式計算 $[220 - \text{年齡}] \times [0.85] = \text{目標心律}$ ）後，將結束評估，並記錄最終的評估階段。
- 5) 緩和階段：使用者的心律超過目標時，或使用者完成所有 15 個階段時，無論先完成哪一個動作，皆表示測試已完成。跑步機將進入緩和階段 3 分鐘。

健身測驗成績（每個年齡類別的預估 V02 MAX（ML/KG/MIN））

男性		年齡			
	百分位數	20-29	30-39	40-49	50-59
優異	99	> 58.8	> 58.9	> 55.4	> 52.5
	95	54.0	52.5	50.4	47.1
	90	53.9	52.4	50.3	47.0
良好	80	48.2	46.8	44.1	41.0
	70	48.1	46.7	44.0	40.9
中等	60	44.2	42.4	39.9	36.7
	50	44.1	42.3	39.8	36.6
尚可	40	41.0	38.9	36.7	33.8
	30	40.9	38.8	36.6	33.7
不佳	20	37.1	35.4	33.0	30.2
	10	37.0	35.3	32.9	30.1
非常差	5	31.6	30.9	28.3	25.1

女性		年齡			
	百分位數	20-29	30-39	40-49	50-59
優異	99	>53.0	>48.7	>46.8	>42.0
	95	46.8	43.9	41.0	36.8
良好	90	46.7	43.8	40.9	36.7
	80	41.0	38.6	36.3	32.3
中等	70	40.9	38.5	36.2	32.2
	60	36.7	34.6	32.3	29.4
尚可	50	36.6	34.5	32.2	29.3
	40	33.8	32.3	29.5	26.9
不佳	30	33.7	32.2	29.4	26.8
	20	30.6	28.7	26.5	24.3
非常差	10	30.5	28.6	26.4	24.2
	5	25.9	25.1	23.5	21.1

註：於測驗時變更速度或坡度將會結束測驗，並進入緩和階段。按下停止可隨時結束測驗，並查看結果



目標計畫：可讓您選擇想要達成之特定目標的一系列健身運動。

5K：固定 5 公里（3.1 英里）的健身運動。於健身運動過程中，全程自動調整坡度。由您親自控制速度。

10K：固定 10 公里（6.2 英里）的健身運動。於健身運動過程中，全程自動調整坡度。由您親自控制速度。

卡路里計畫：可讓您選擇想要在健身運動時燃燒之特定卡路里數的健身運動。增加健身運動的卡路里目標時，亦會根據您的速度加長健身運動的持續時間。預估完成的時間會在螢幕的右下方顯示。

距離計畫：可讓您選擇想要在健身運動時行經之特定距離的健身運動。增加健身運動的距離目標時，亦會根據您的速度加長健身運動的持續時間。預估完成的時間會在螢幕的右下方顯示。



目標心律計畫：使您維持在指定之目標心律區的健身運動。此健身運動規定您要戴上無線心律帶。請參閱下一頁，計算您的目標心律。

HR 坡度：坡度會根據計畫調整，使您達到目標心律。

HR % 坡度：坡度會根據計畫調整，使您達到所需的 % 最大心律。

TOUCH 儀表組計畫資訊

HR 速度：速度會根據計畫調整，使您達到目標心律。

HR % 速度：速度會根據計畫調整，使您達到所需的 % 最大心律。

瞭解正確訓練強度的第一步驟為找出您的最大心律（最大心律 = $220 - \text{您的年齡}$ ）。以年齡提供您最大心律的平均統計預測，對大多數的人而言是最佳方式，特別針對剛開始訓練心律的人。判定您個人最大心律最精準的方式係經由心臟醫師進行臨床測試，或運動生理醫師透過最大應力測試。若您的年齡已過 40 且體重超重，並經常久坐多年，或具家族心臟病史，則建議您接受臨床測試。

本圖表提供年齡為 30、以 5 種不同心律區運動的心律範圍。例如：30 歲的最大心律為 $220 - 30 = 190 \text{ BPM}$ 及 90% 的最大心律為 $190 \times 0.9 = 171 \text{ BPM}$ 。

目標心率區	健身運動時間	範例 THR 區 (年齡 30)	您的 THR 區	建議
極困難 90 - 100%	< 5 分鐘	171 - 190 BPM		適合個人及運動員訓練
困難 80 - 90%	2 - 10 分鐘	152 - 171 BPM		較短時間的健身運動
中度 70 - 80%	10 - 40 分鐘	133 - 152 BPM		中度長時間的健身運動
輕鬆 60 - 70%	40 - 80 分鐘	114 - 133 BPM		較長時間且經常重複較短時間的運動
很輕鬆 50 - 60%	20 - 40 分鐘	104 - 114 BPM		重量管理且快速復原

目標心律備註：

- 熱身與緩和階段各持續 5 分鐘。
- 5 分鐘後，速度或坡度將自動進行調整，使您接近自己指定的心律範圍。
- 數據圖視窗會在運動時顯示您的心律。綠線表示目標心律（THR），紅線表示目前的心律。若運動時低於 THR，跑步機將依此調整速度或坡度，使您接近自己的目標。
- 若未偵測到心律，裝置將不會變更速度或坡度。
- 若心律高於您的目標區 25 下心跳，計畫將會關閉。





VIRTUAL ACTIVE 為高畫質的使用體驗，採用全球景色絕佳之目的地的實際目的地短片。Virtual Active 為極致的健身運動娛樂，可讓您擺脫規律健身運動的束縛，同時享受生動活潑的體驗。

- 1) 選擇 VIRTUAL ACTIVE，然後選擇其中一個目的地。
- 2) 使用滑桿方向按鈕 調整健身運動設定。
- 3) 按下開始，開始健身運動。
 - 進行健身運動時，將調整坡度，以反映目的地之地形。
 - 坡度視您所選擇的級數而定。
 - 除非您變更速度，否則速度仍固定不變。

儀表組包含兩個目的地：可至 world.passportplayer.com 網站上線瀏覽其他目的地

您對網站上的目的地有興趣之後，即可洽詢當地的經銷商購買這些目的地檔案。目的地媒體可正常存於 USB 隨身碟上，以便於搭配機器使用您新的目的地。僅需將 USB 隨身碟插入儀表組上的 USB 連接埠，即可在 Virtual Active 計畫中使用新的目的地。

註：目的地檔案不會傳送至跑步機儀表組。USB 隨身碟插入儀表組時，目的地檔案必須仍在 USB 隨身碟上，才可搭配 Virtual Active 計畫使用。由於目的地檔案是高畫質影片，因此檔案容量會超過 2GB。如需更多資訊，請洽詢當地的經銷商。

觸碰螢幕中心即可將影片展開至全螢幕，再次觸碰即可最小化。



TOUCH
儀表組

健身運動行事曆

儀表組會自動將每位使用者所有的健身運動存入行事曆，您可在健身運動行事曆中檢視任一之前的健身運動。

- 1) 從首頁畫面，按下使用者資訊，從左邊的清單選擇使用者。
 - 2) 然後按下右邊的行事曆按鈕。
 - 3) 儲存的健身運動 將以其儲存之日上的 * 顯示。
 - 4) 按下 * 選擇該日。健身運動摘要視窗將在行事曆右方出現。按下開始再次開始使用所選之儲存的健身運動。
- 使用健身運動行事曆上方的方向鍵 < JANUARY >，在月份之間瀏覽。
 - 您可觸碰行事曆左邊（1、2、3、4、5）顯示的週號，檢視每一天的健身運動摘要，或依每週檢視。
 - 若不只一項健身運動，則會以健身運動摘要上方的方向鍵及健身運動數目指出。使用方向鍵在健身運動之間瀏覽。
 - **WORKOUT SUMMARY** 顯示健身運動的日期及時間、距離、時間、步伐及燃燒的卡路里。若要檢視詳細的摘要，僅需觸碰 **WORKOUT SUMMARY** 方塊。在此畫面上，您可以找到健身運動平均值（標示 **WORKOUT DATA**）及個別 **STAGE** 平均值。



JANUARY							
WK	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	9 *	10	11 *	12	13 *	14
3	15	16 *	17	18 *	19	20	21
4	22	23	24 *	25 *	26	27	28
5	29	30	31				

連接 IPOD® 或 IPHONE®

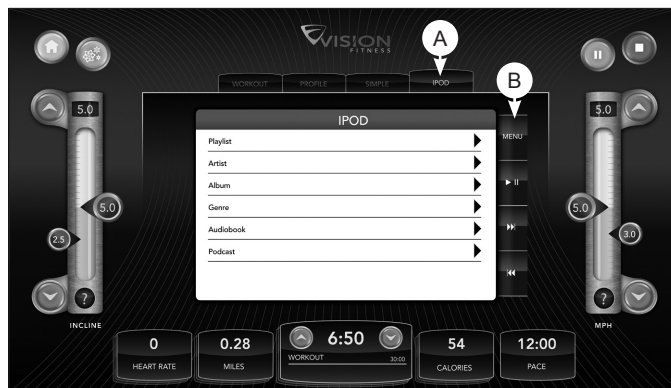
此儀表組包含內建的 iPod 線，可作為健身運動的娛樂解決方案使用。配備銜接接頭的各種 iPod 與 iPhone 機型可搭配隨附的 iPod 線使用；iPod 與 iPhone 另外販售。iPod® 相容性：iPhone® (4、3GS)、iPod touch® (4 代、3 代、2 代)、iPod nano® (6 代、5 代、4 代、3 代)。

連接您的相容裝置：

將 iPod 線的銜接插頭針腳對準您裝置上的銜接接頭，插入您的裝置。將裝置接上線後，在裝置可完全運作之前，請等候 10 秒驗證裝置。

進行健身運動時，按下 IPOD 標籤 (A) 可存取裝置上的內容。選擇音訊或視訊，然後依照螢幕上的提示存取內容。使用媒體控制裝置 (B) 控制媒體播放或瀏覽選單。觀看影片時，您可觸碰螢幕中心，將影片展開至全螢幕，再次觸碰即可最小化。

註：若不要喇叭，您可將耳機插入儀表組底部的音源輸出插孔。



TOUCH
儀表組

Nike + iPod

READY

(就緒) 將您 Nike Plus 相容的裝置接至 Nike + iPod 相容設備上內建的 Made for iPod 接頭。

SET

(設定) 完整的儀表組控制裝置及內建喇叭，更易於以自己喜愛的健身運動播放清單進行運動。

GO

(開始) 開始步行或跑步。隨著您前進記錄您的步伐、距離、時間及燃燒的卡路里。資料自動儲存於 iPod 或 iPhone 上。

SYNC

(同步) 完成健身運動時，將 iPod 或 iPhone 接至電腦。iTunes 會將您的健身運動資料與 nikeplus.com 同步，每項健身運動及每次跑步的資料均可讓您檢視。

需求

Nike Plus 相容 iPod 或 iPhone (如需更多資訊，請參閱 www.apple.com/nikeplus)。開始將您的 Apple 裝置與電腦同步之前，須先在 www.nikerunning.com 網站建立免費的 Nike Plus 帳戶並下載最新的 iTunes 軟體 (www.apple.com/itunes)。

開始使用

- 1) 將您的 Apple 裝置接至跑步機之前，須先開啓裝置上的 Nike Plus。
- 2) 銜接您的 Apple 裝置，並等候驗證完成。此最多可能需要 10 秒。驗證完成之後，您 iPod 專用儀表組控制裝置將會啓動 (請參閱下一頁)。
- 3) 請參閱第 27 頁上的儀表組操作，開始進行健身運動。
- 4) 若您的 iPod 或 iPhone 為 Nike Plus 相容，您的健身運動資料將開始自動記錄到 Nike Plus 相容裝置。儀表組將會顯示「RECORDING WORKOUT TO IPOD」(記錄健身運動資料到 IPOD)。
- 5) 健身運動完成時，顯示器將顯示「CONGRATULATIONS WORKOUT RECORDED. CONNECT YOUR IPOD TO YOUR COMPUTER AND SEE YOUR WORKOUT AT NIKEPLUS.COM」(恭喜您，已記錄健身運動資料。請將您的 IPOD 接至電腦，然後至 NIKEPLUS.COM 查看您的健身運動資料)。若您想要在健身運動完成之前停止健身運動，請按住停止 5 秒。此會將您的資料記錄到 Nike Plus 相容的裝置。
- 6) 請取下您 Nike Plus 相容裝置，然後與 iTunes 同步。
- 7) 登入您的 Nike Running 帳戶，檢視並記錄您的健身運動。



「Made for iPod」、「Made for iPhone」及「Made for iPad」均是指電子配件專為各自連接 iPod、iPhone 或 iPad 所設計，並經過開發商的認證，符合 Apple 效能標準。Apple 並未對本裝置的運作或其符合安規標準負責。請注意，搭配 iPod、iPhone 或 iPad 使用此配件時，可能會影響無線效能。iPhone、iPod、iPod classic、iPod nano 及 iPod touch 為 Apple Inc. 在美國及其他國家註冊之商標，iPad 為 Apple Inc. 之商標。



PASSPORT 播放器

Passport 播放器具備 Virtual Active 技術，為高畫質的使用體驗，採用全球景色絕佳與環境音效之目的地的實際目的地短片。Passport 為極致的健身運動娛樂，可讓您擺脫規律健身運動的束縛，同時享受生動活潑的體驗。

Passport 播放器可向您的 Vision Fitness 經銷商分開購買。

如需更多資訊，請至 world.passportplayer.com 或 www.visionfitness.com。

將儀表組與 PASSPORT 同步

- 1) 按下 Passport 遙控器上的方向鍵，捲動至設定圖示，然後按下 Select。
- 2) 請依照螢幕上的提示，按住儀表組上的傾斜度升高及停止按鈕。
- 3) 螢幕上顯示的訊息將通知您同步是否成功或失敗。

註：如需更多資訊，請參閱 Passport 使用手冊。



全部
機型



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