



Max Trainer SEi

· OWNER'S MANUAL · BENUTZERHANDBUCH ·
· GEBRUIKERSHANDLEIDING · MANUEL DU PROPRIÉTAIRE ·
· MANUALE DEL PROPRIETARIO · MANUAL DE USUARIO ·
· MANUAL DO PROPRIETÁRIO · كمال ليلد
· 使用手冊 · 用戶手冊 ·

2

ENGLISH

25

DEUTSCH

49

NEDERLANDS

73

FRANÇAIS

97

ITALIANO

121

ESPAÑOL

145

繁體中文

感謝您選擇 BowFlex Max Trainer SEi 作為健身器材。我們誠摯鼓勵您在開始組裝設備之前仔細閱讀本使用手冊，尤其是以下警告！警告有助於降低燒燙傷、觸電或受傷的風險或人身傷害。

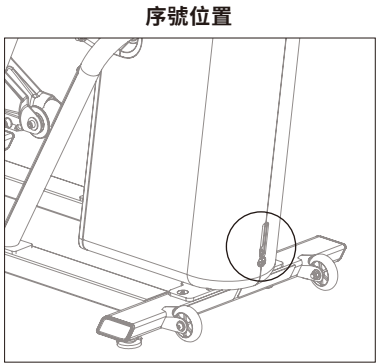
開始組裝前，請先找到貼地桿管上白色條碼貼紙上的橢圓機序號，並將序號填入以下空格。

在下面方框內輸入序號和機型名稱：

產品序號：

型號名稱：**BowFlex Max Trainer SEi**

» 當致電獲取服務時，請參閱序號和型號名稱。



⚠ 注意

- 疏於遵照這些說明可能會導致人員受傷！
- 請務必遵照本指南及器材使用手冊的說明使用本器材。
- 嚴禁未滿 13 歲的兒童使用本器材。
- 無論任何情況下，都不應該讓寵物或 13 歲以下兒童，接近本器材周圍 10 英尺 / 3 公尺內。
- 本器材不適用於體能、知覺或精神機能不佳或缺經驗及知識的人士；如欲使用，必須在他人監督下進行，且須由可負責其人身安全者指導器材用途及使用方式。
- 使用本器材時請一律穿著運動鞋。切勿赤腳使用本器材。
- 請勿穿著任何可能會碰到本器材任何活動零件之衣物。
- 心率監測系統可能不準確。運動過量可能會導致嚴重受傷或死亡。
- 若您感覺各種不同的疼痛，包括胸痛、噁心、暈眩或呼吸困難等，應立即停止運動並請教醫師此症狀之後，才可繼續使用。
- 請勿在器材上跳動。
- 本器材在任何時候均限單人使用。
- 請在穩固、平坦的地面上架設與操作本器材。
- 若本器材無法正常運作或已損壞，切勿使用。
- 請使用把手在進出本器材時維持平衡，以及在使用器材期間加強穩定性。
- 為了避免受傷，切勿將任何身體部位（例如手指、手掌、手臂或足部）暴露於活動的機械之間，或本器材其他可能活動的部分。
- 本健身產品必須使用正確接地的電源插座。
- 本器材切勿置於插電後無人看管的環境。在閒置時及清潔、保養前，或在移動本器材時，請關閉電源並拔除插頭。
- 任何器材一旦損壞或零件磨損、破損，一律不得繼續使用。請僅使用客戶技術支援部門或授權經銷商提供的替換零件。
- 如果本器材有以下情形，切勿使其運轉：曾摔落、受損或不正常運作，或是電源線或插頭受損，或置於濕氣濃厚或潮濕的環境，或是曾浸泡於水中。
- 將電源線放在遠離高溫表面的地方。請勿拉扯電源線，或對電源線施加任何機械負載。
- 除非經客服技術人員指示，請勿拆下任何保護蓋。本產品僅可交由經授權的維修技師進行維修。
- 為避免觸電，請勿將任何物品扔進或插入任何開口處。
- 使用氣霧（噴霧）產品時，或當氧氣受限情況下，請勿操作本器材。
- 體重超過本器材手冊規定的最大承重能力之人員請勿使用本器材。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 請勿在任何無法控制溫度的地方使用本器材，包括但不限於車庫、陽台、泳池室、浴室、停車場或戶外。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 請聯絡客戶技術支援部門或授權經銷商進行檢查、維修和/或保養。
- 使用前，請確認把手已經固定。
- 切勿用手轉動踏板。
- 請等待腳踏板完全靜止之後再離開本器材。
- 折收或展開本器材時請小心謹慎。進出器材前，請先將進出該側的踏板調到最低位置。
- 踏板應保持清潔乾燥。
- 運動時請保持適當配速。使用本器材時，最高轉速不可高於 80 RPM。
- 橢圓機未配備飛輪，因此無法立即停止運動部件。

⚠ NCC 低功率射頻器材警語

取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性與功能。
低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。
前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

補充:應避免影響附近雷達系統之操作。

橢圓機的放置

請將橢圓機安放於平面上。橢圓機前面應為電源線留出 30 公分（一英尺）的間隙。為了上下方便，橢圓機兩側以及後方應該至少留有 0.6 公尺（23.6 英吋）的上下空間。請勿將橢圓機放置於會阻礙任何通風口或通氣孔的區域。橢圓機不應置於車庫、遮雨棚、水邊或戶外。

搬運橢圓機

您的橢圓機有一對移動輪，位於前貼地桿。若要移動，請先取下電源變壓器並且緊抓橢圓機後方的鐵管部分，小心地傾斜並推動。備註：請務必抓握鐵管的部分，不要握住塑膠蓋的部分。

調整橢圓機的水平位置

橢圓機須放平以發揮最佳使用效果。將橢圓機安裝在預定的使用位置後，請調高或調低位於機架底部的其中一個或兩個調整旋鈕。建議使用木工水平儀測量。

如果您的訓練區域不平整或軌道組件稍微高於地板，則必須調整橢圓機的水平位置。若要調整：

1. 將橢圓機放在您的訓練區域。
2. 鬆開防鬆螺帽並調整水平校正腳墊，直到腳墊與地板接觸均勻平衡。請勿將水平校正腳墊調整到腳墊從橢圓機脫離或被拔下。可能會對您造成傷害或橢圓機損壞。
3. 鎖緊防鬆螺帽。在開始訓練之前，請確保橢圓機平穩。

正確的使用方式

這款橢圓訓練機採用不受速度影響的煞車系統。使用者可以調整滑步車的煞車系統阻力，此獨立於曲柄軸的 RPM 轉速設定。

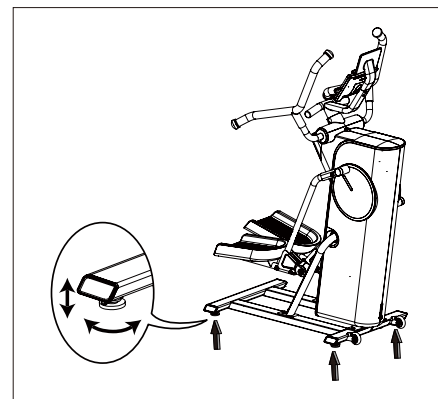
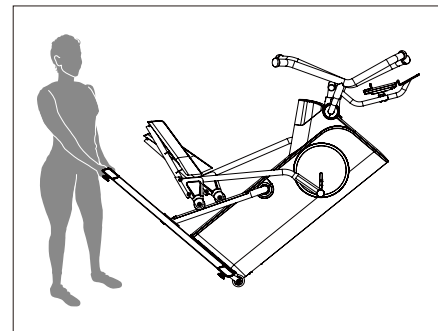
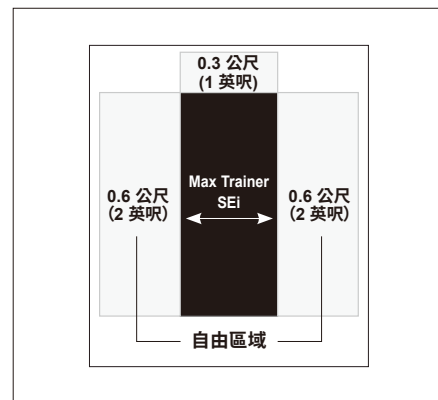
本器材提供各種不同腳部姿勢。將腳向前移到腳踏墊前方可增加踏階高度，產生類似踏步機的效果。將腳往腳踏墊後方移動可減少踏階高度，同時產生較多類似於穩定步行或跑步的滑動感。隨時確保整個腳部完全受到腳踏墊的支撐。

本器材也可讓您向前踩和向後踩，提供不同的運動效果，同時專注於其他主要的腿部肌群，例如腿後肌與小腿。

若要確定適當的運動位置，請站在踏板上，並將腳掌放置在踏板的中央。膝蓋隨時保持微彎。踩踏時膝蓋不應感到緊繃，身體也不會搖晃。

危險！

- 器材接地導體連接錯誤會導致觸電。倘若您不確定產品是否正確接地時，請洽詢合格的電工人員或保養人員進行檢查。請勿擅自改造產品隨附的插頭。如果插頭與插座的規格不符，請找合格電工安裝適當的插座。
- 本產品必須使用專用電路。欲確定您是否使用專用電路，請關閉該電路的電源並觀察是否有其他裝置斷電。如果有，請將裝置移至其他電路。請注意：一條電路上通常有多個插座。



技術規格

裝配尺寸 (長 x 寬 x 高)	119.1 x 77.6 x 165.6 公分 / 46.9 x 30.5 x 65.2 英吋
產品重量	65 公斤 / 143.3 磅
使用者體重承載上限	136 公斤 / 300 磅



從現在開始，您可以方便組裝器材。有關組裝、操作、程式、疑難排解和保養的詳細說明，請掃描左側的 QR code，即可查看完整手冊。

如果掃描 QR code 失敗，請瀏覽以下網站：
<https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



欲觀看組裝影片，請訪問：
<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

保固

如果您的器材需要保固服務，請聯繫當地的客戶技術支援。

需要協助嗎？

如果有任何疑問、缺少零件，或需要器材的技術支援或保養，請聯絡客戶技術支援。

保固

如需保固服務，請聯絡當地的客服技術支援中心。

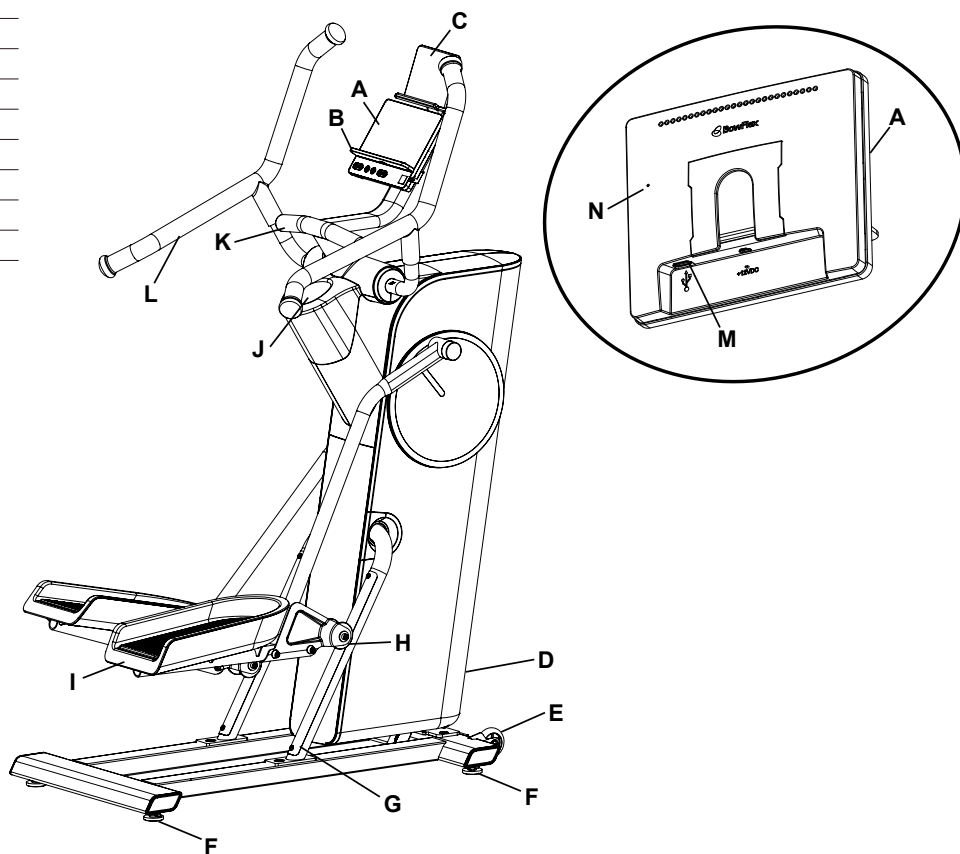
需要幫助嗎？

若有任何疑問，需要協助處理缺件、技術支援或設備維護，請聯絡客服技術支援中心。

製造商：喬山健身器材（上海）有限公司 | 地址：中國上海市嘉定區陳公路 2217 號

功能

- A 控制面板
- B 媒體托架
- C 媒體架
- D 電源插座
- E 搬運輪
- F 調平腳
- G 滑軌組件
- H 滾輪
- I 踏板
- J 水壺架
- K 靜態把手
- L 動態把手
- M USB 埠
- N 控制面板狀態指示燈
- O Bluetooth® 連接功能（圖中未顯示）



警告

僅將設備計算或測量的數值作為參考。顯示的心率為估算值，僅供參考。過度運動可能導致嚴重傷害或死亡。如果感到暈眩，請立即停止運動。

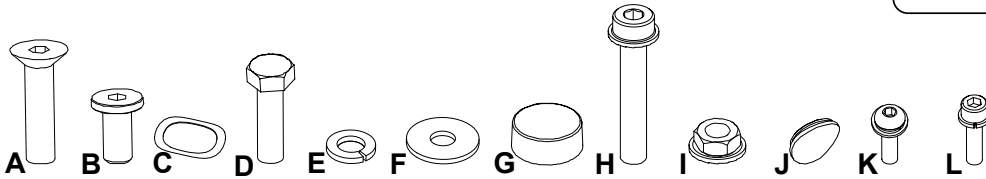
硬體與工具清單



4 mm
5 mm
6 mm



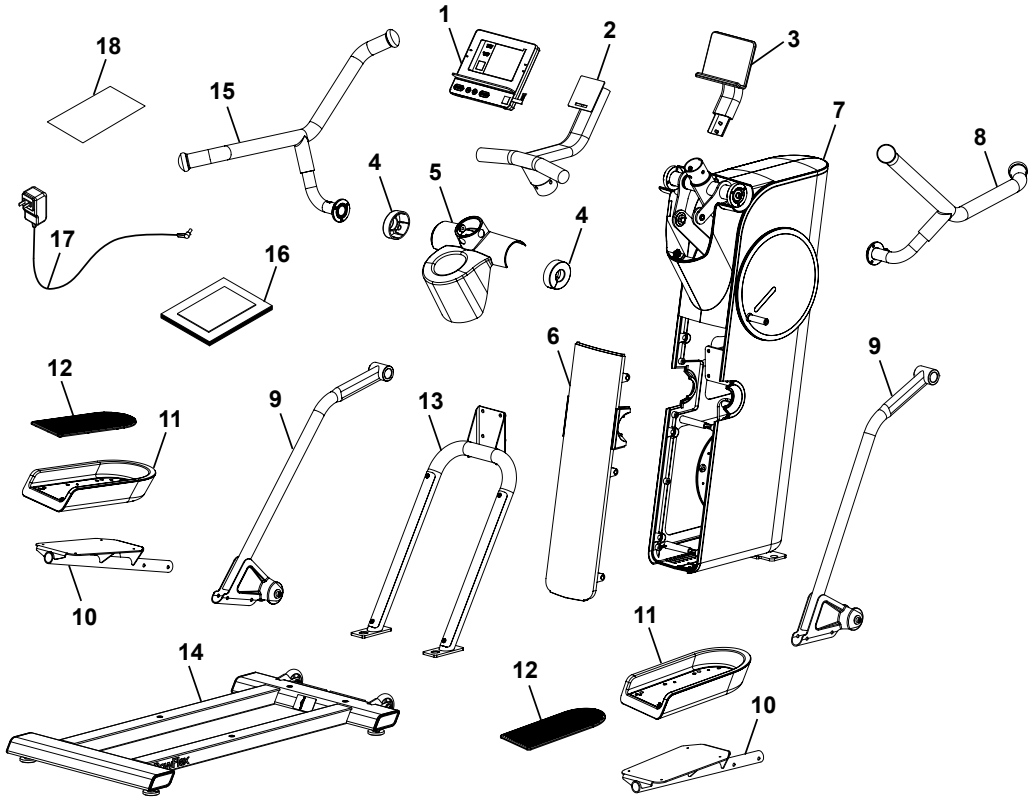
13 mm
17 mm



物品	數量	描述	物品	數量	描述
A	2	平頭內六角螺絲，M10x1.5x40	G	2	護蓋
B	2	低頭內六角螺絲，M10x1.5x20	H	4	內六角法蘭螺絲，M8x1.25x50 黑色
C	2	波形墊圈	I	4	六角法蘭螺母，M8 黑色
D	2	六角螺絲，M8x1.25x25	J	3	插頭
E	2	鎖緊墊圈，黑色	K	3	圓頭螺絲附墊圈，M6x16 黑色
F	2	寬型平墊圈，M8 黑色	L	6	內六角螺絲附墊圈，M6x1.0x20

注意：部分硬體已作為備品隨附於硬體卡上。組裝完畢後，可能會剩餘一些硬體配件。

零件



物品	數量	描述	物品	數量	描述
1	1	控制面板組件	10	2	踏板
2	1	把手組件	11	2	踏板平台
3	1	媒體架	12	2	踏板墊
4	2	外罩環	13	1	滑軌組件
5	1	上護罩	14	1	穩定器組件
6	1	後側護罩	15	1	左側動態把手
7	1	主組件	16	1	文件包
8	1	右側動態把手	17	1	AC 適配器
9	2	支撐腿	18	1	硬體卡

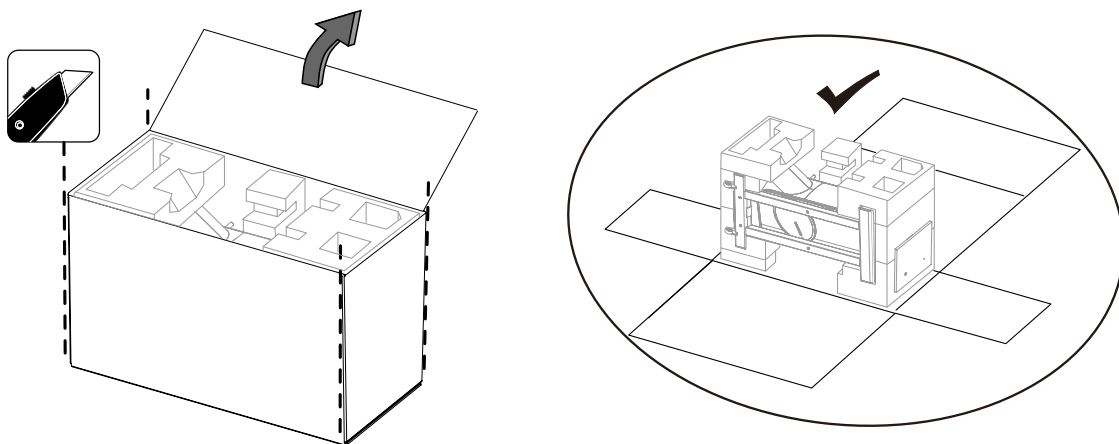
注意：所有右側（「R」）與左側（「L」）的零件已貼上標籤，方便組裝。

組裝步驟

1. 將紙箱放在預定使用區域附近，打開上蓋，小心裁開紙箱四角。

! 使用剪刀或美工刀時請注意安全，避免割傷。操作過程中，請隨時將手指遠離刀具運動範圍。請注意，紙箱上可能有釘書針，接觸可能造成割傷，請避免碰觸。

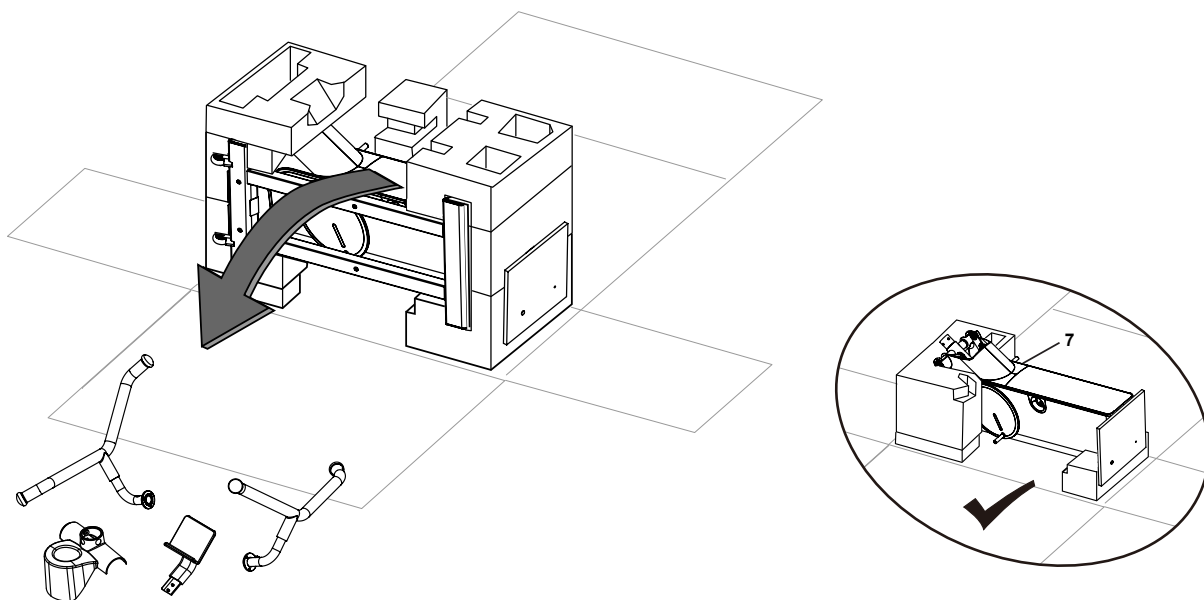
注意事項：紙箱可作為地板保護墊使用。箱內實際內容物可能與說明圖片略有差異，請依實品為準。



2. 取出主機周圍的所有零件與包材，主機本體及其下方的零件暫時先留在原處。

! 本機部分組件可能較重或難以操作。進行這些零件的組裝時，應由第二人協助操作。涉及重物或不易操作的步驟請勿單獨進行。拆封時，請留意手腳位置，避免夾傷或碰撞。

注意事項：請保持紙箱周圍區域清空，避免影響組裝空間。如果本產品有兩個紙箱，主機本體位於第 1 箱。



如果您的訓練區域不平整，或滑軌組件略為離地，則需調整設備水平。調整步驟：

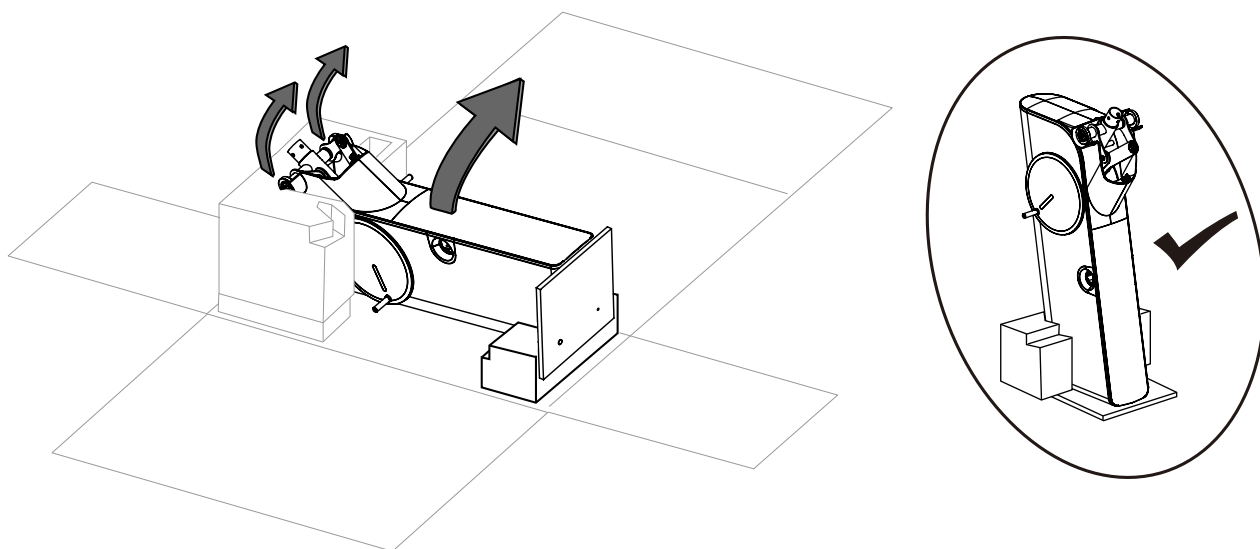
1. 將設備放置於訓練區域。
2. 鬆開鎖緊螺母，調整調平腳，直到它們均勻接觸地面並達到平衡。請勿將調平腳調整過高，以免脫落或鬆脫。這樣可能會導致人員受傷或設備損壞。
3. 擰緊鎖緊螺母。

在鍛煉前，請確保設備已平穩且穩固。

3. 將主機本體安全轉立至直立位置

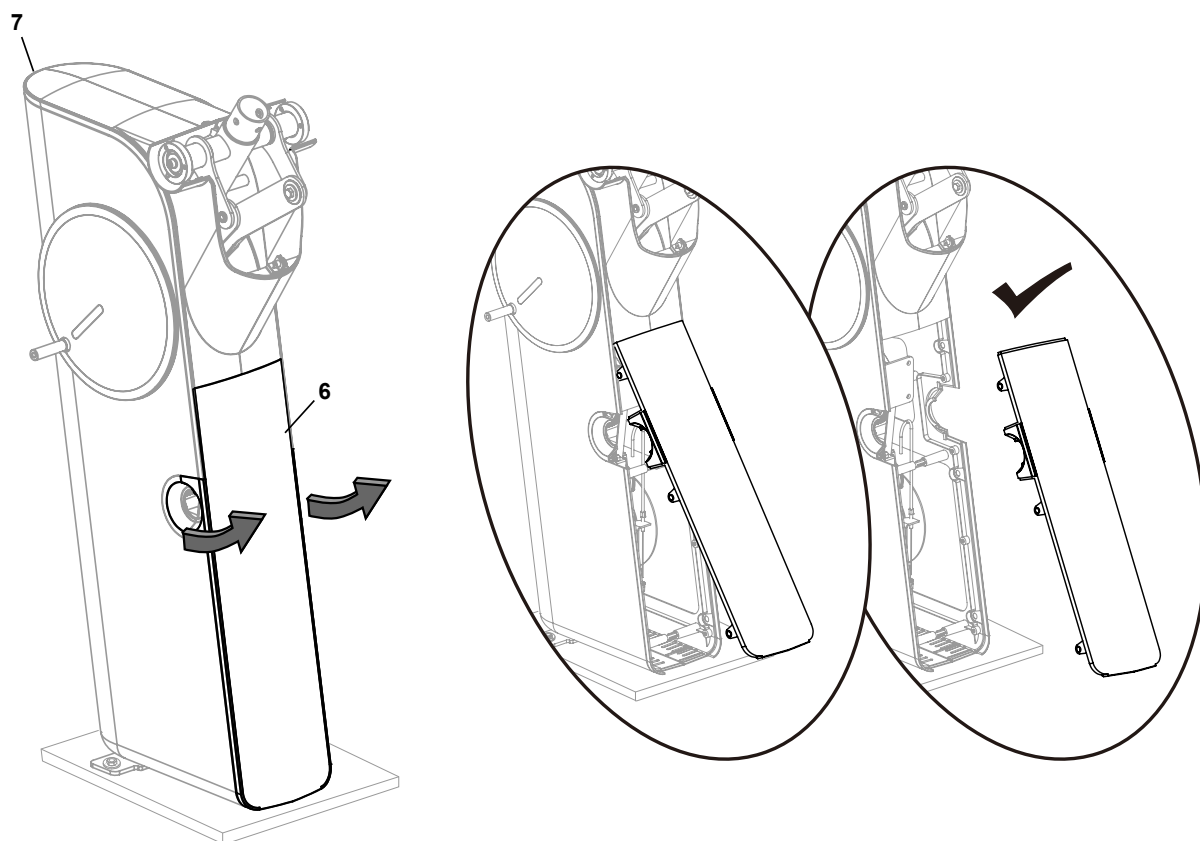
⚠ 本機部分組件可能較重或難以操作。進行這些零件的組裝時，應由第二人協助操作。涉及重物或不易操作的步驟請勿單獨進行。如有需要，可請另一人協助轉動主機。

注意事項：完成後，將原本壓在主機下方的零件移出組裝區域。



4. 取下主機本體上的後側護罩

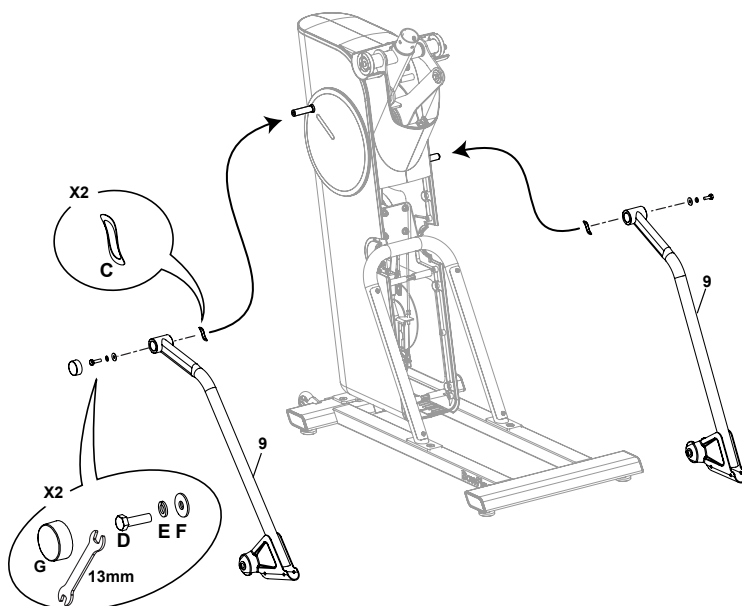
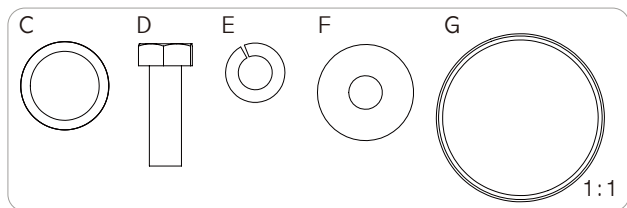
注意事項：請從兩側開口處握住後蓋，往外並往上快速拉起，即可將其卸下。



7. 將支撐腿安裝至機架組件上

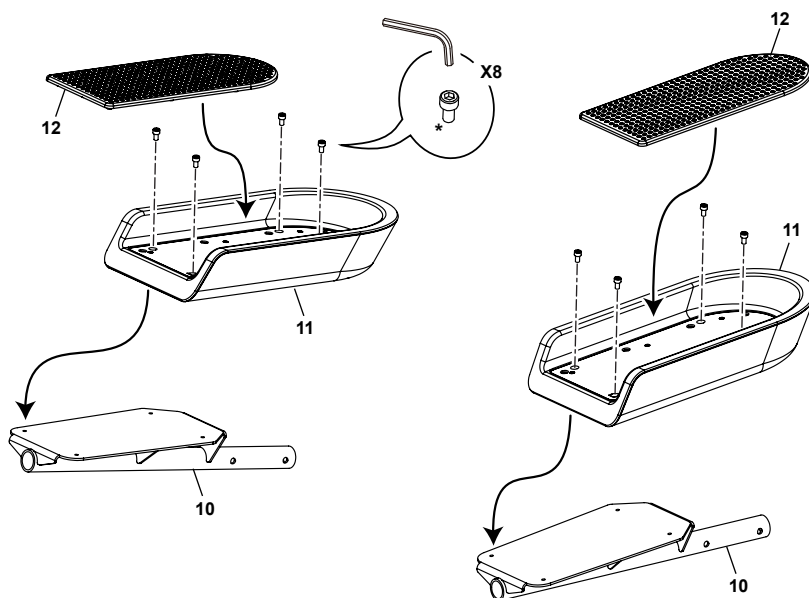
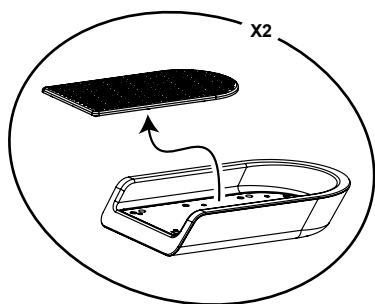


請注意，兩個支撐腿為連動結構，當其中一個部件移動時，另一個部件也會隨之移動。



8. 先從踏板底座上取下腳墊，再將踏板底座與腳墊一併安裝到踏板上。

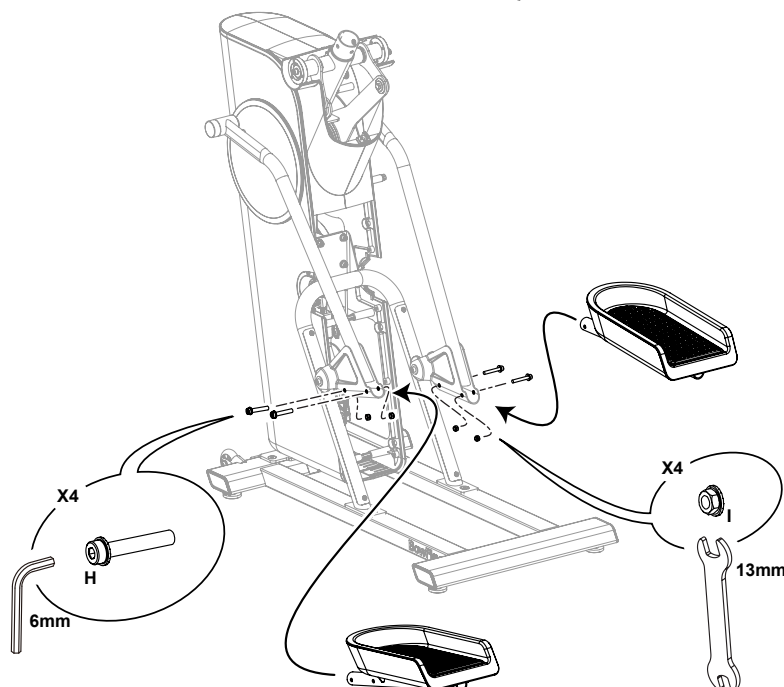
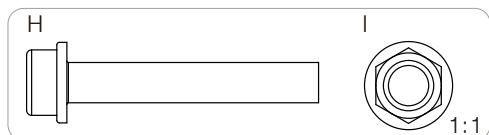
注意事項：硬體 (*) 已預安裝，並不在硬體卡上。



9. 將踏板組件安裝至機架組件上



為避免可能造成的嚴重傷害，將管端插入支撐腿組件時，請小心避免手指或手被夾住。



組裝步驟

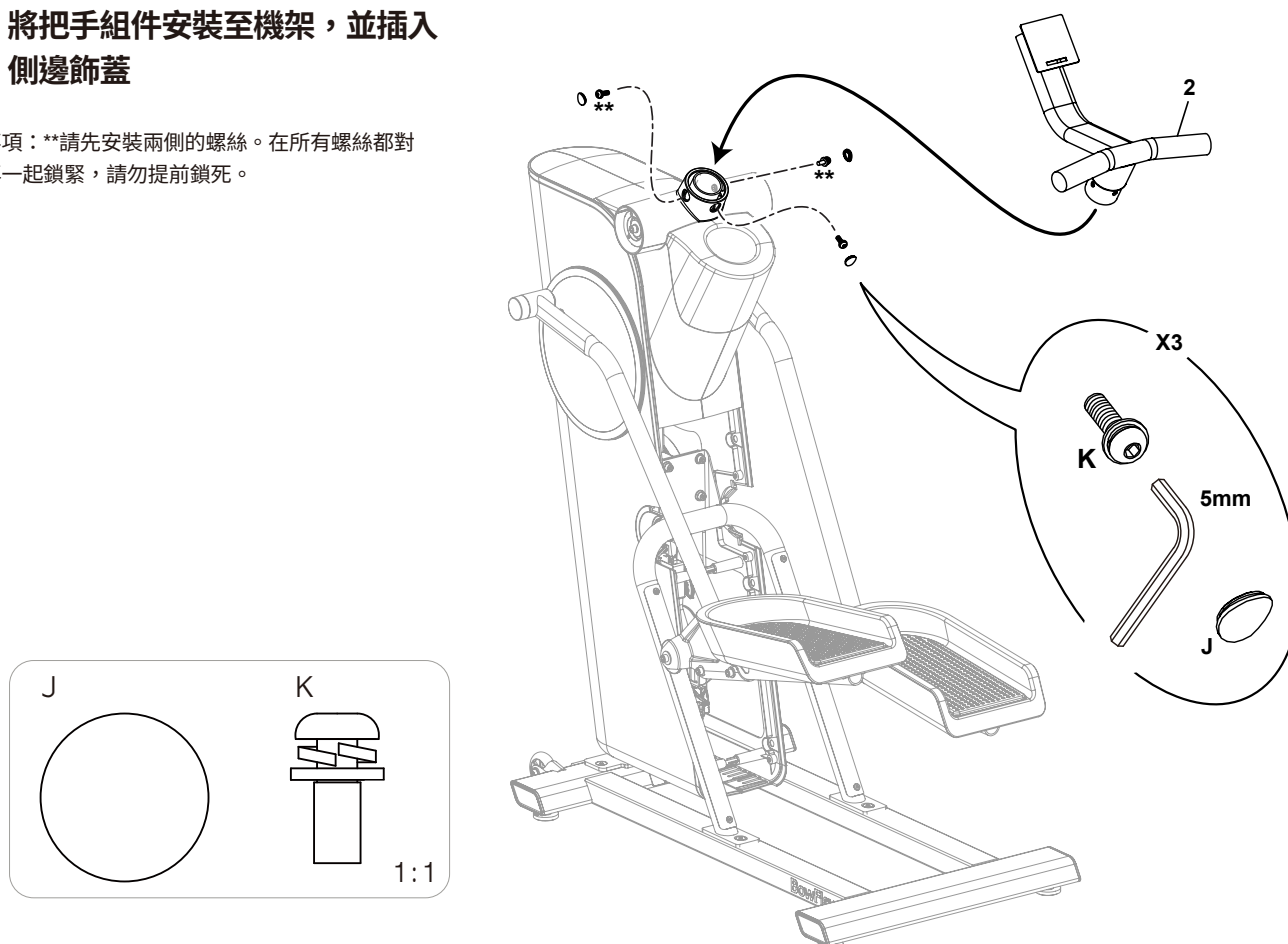
10. 將上護罩扣入機架

注意事項：上護罩共有 5 個卡榫，請確認全部扣緊固定。



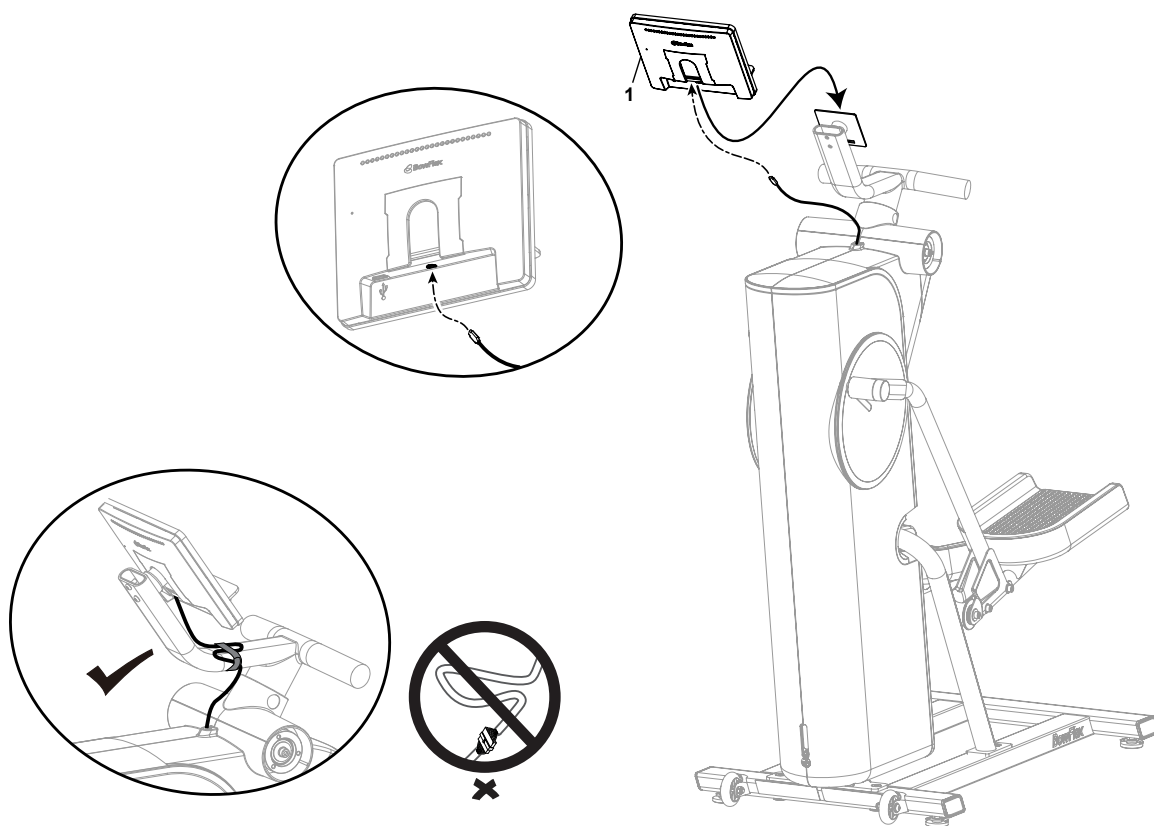
11. 將把手組件安裝至機架，並插入側邊飾蓋

注意事項：*請先安裝兩側的螺絲。在所有螺絲都對後，再一起鎖緊，請勿提前鎖死。



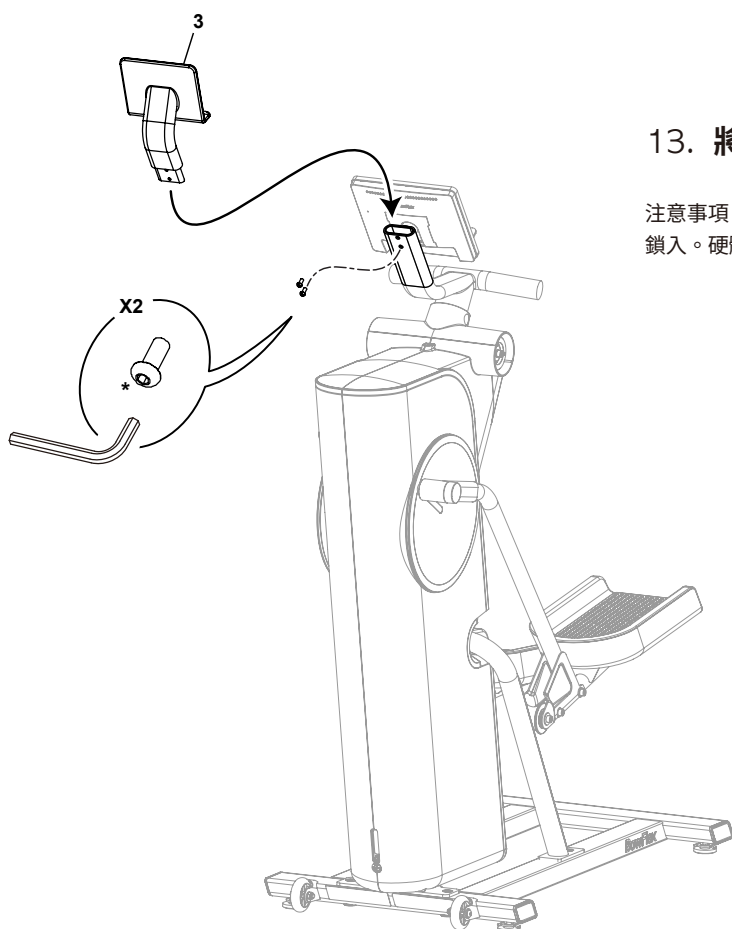
12. 將線材連接至控制面板，接著將控制面板安裝至把手組件上

注意事項：請勿剪切或夾壓控制面板線材。將控制面板往下滑入至卡榫扣上定位。確認固定後，使用隨附束線帶將線材固定在把手組件上。



13. 將媒體架安裝至機架組件上

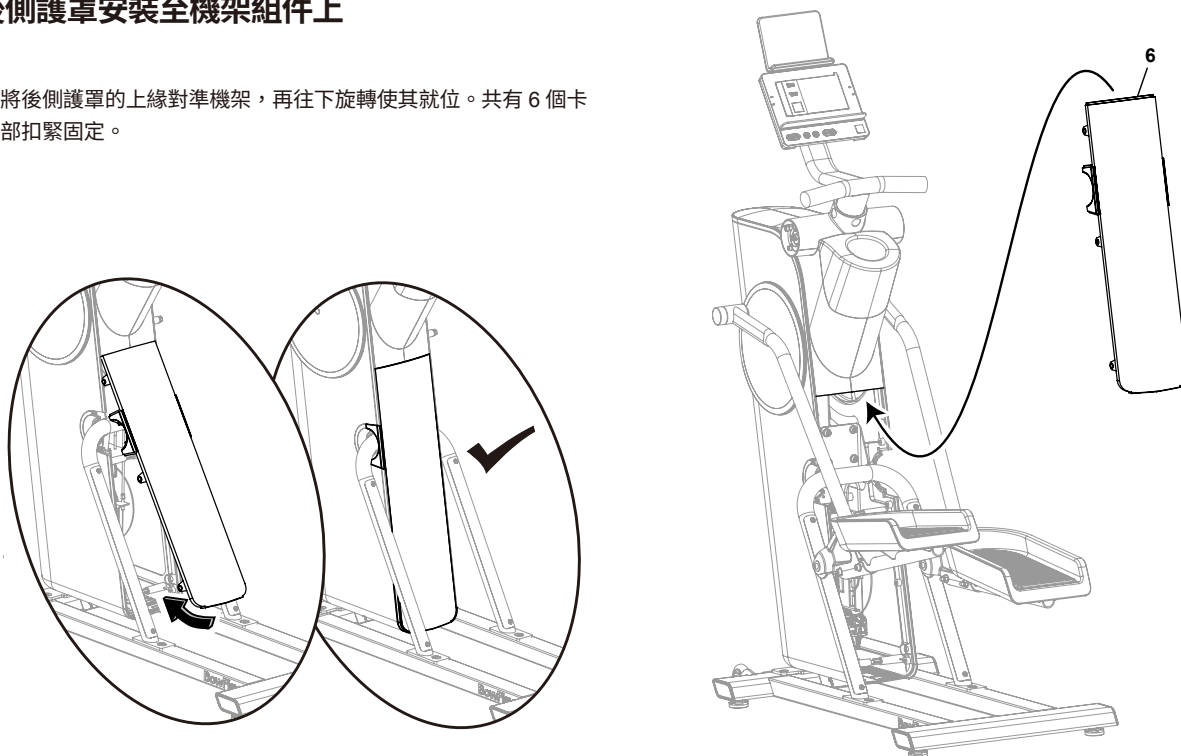
注意事項：鎖螺絲時，可稍微將媒體架傾向控制面板方向，確保螺絲能正確鎖入。硬體 (*) 已預安裝，並不在硬體卡上。



組裝步驟

14. 將後側護罩安裝至機架組件上

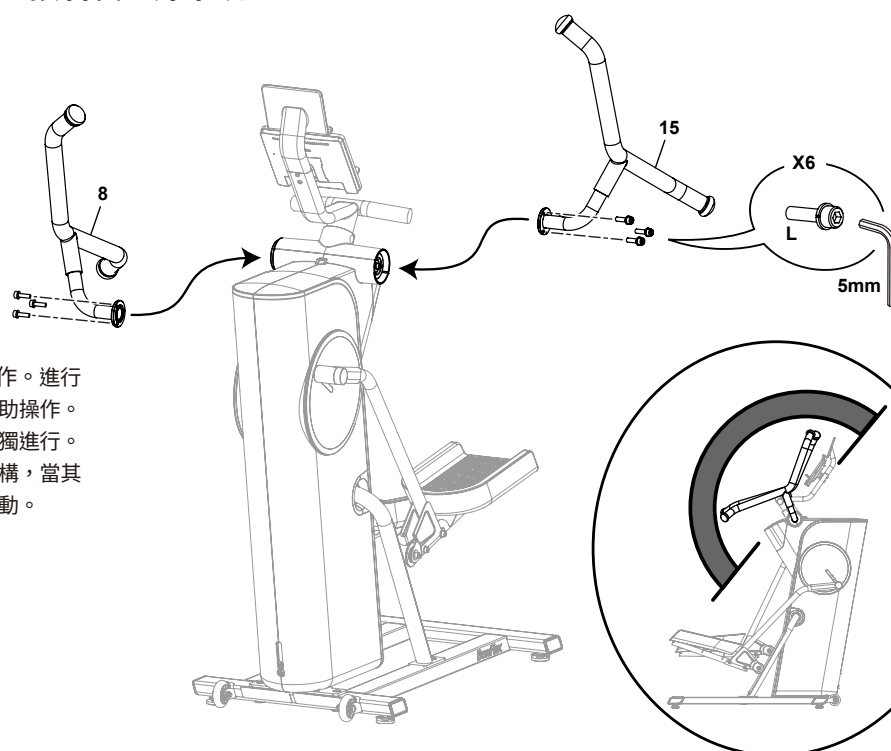
注意事項：先將後側護罩的上緣對準機架，再往下旋轉使其就位。共有 6 個卡桿，請確認全部扣緊固定。



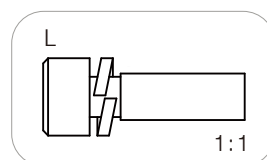
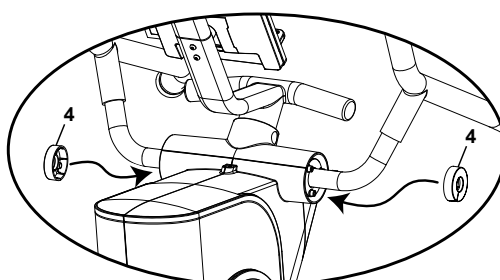
15. 將動態把手安裝至機架上，接著裝上外罩環



本機部分組件可能較重或難以操作。進行這些零件的組裝時，應由第二人協助操作。涉及重物或不易操作的步驟請勿單獨進行。請注意，踏板與動態把手為連動結構，當其中一側移動時，另一側也會同時運動。

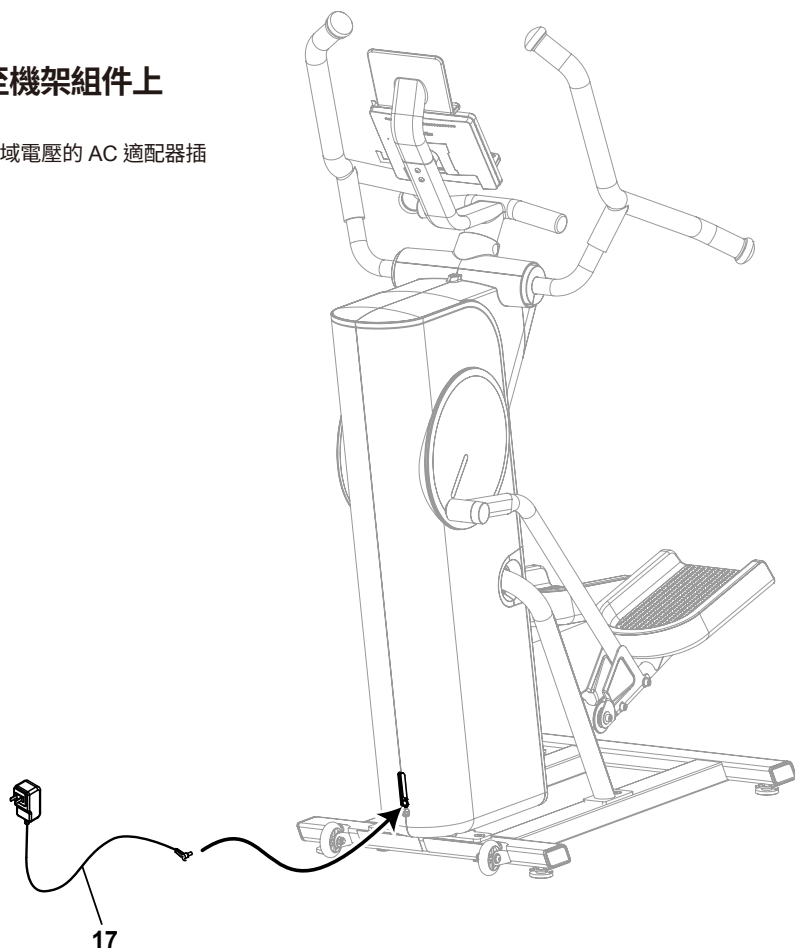


注意事項：請確保安裝動態把手時，其位置符合使用者的操作範圍。當踏板保持水平時，動態把手應與之對齊。安裝外罩環時，請確認內側卡桿對準螺絲位置，並完全扣入固定。



16. 將 AC 適配器連接至機架組件上

注意事項：請務必使用符合您所在區域電壓的 AC 適配器插頭。



17. 最後檢查

檢查您的設備，確保所有硬體都已擰緊，並且各組件已正確組裝。

注意：移除控制面板表面的所有保護貼膜。拆除滑軌組件上的防刮保護膜。

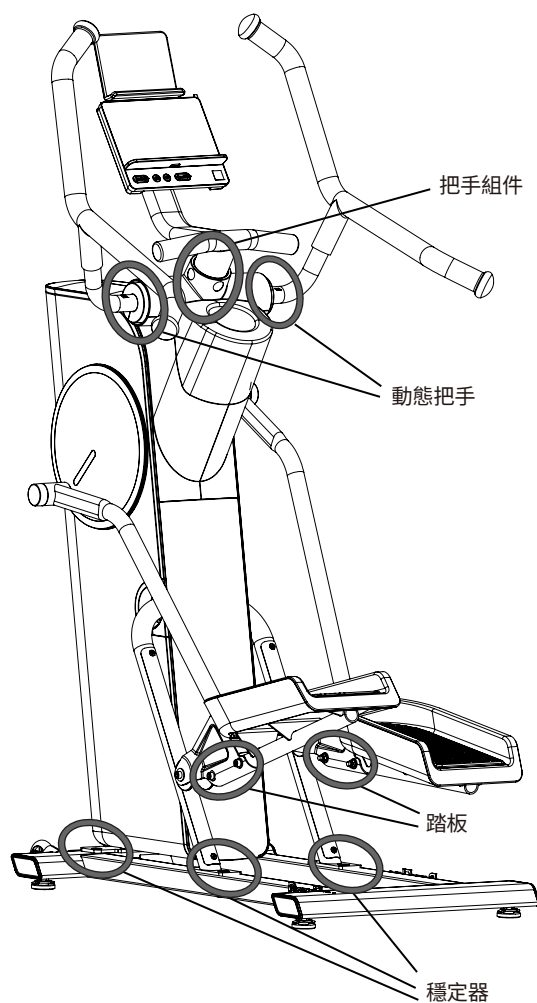
請務必在本手冊前頁提供的欄位中記錄序號。



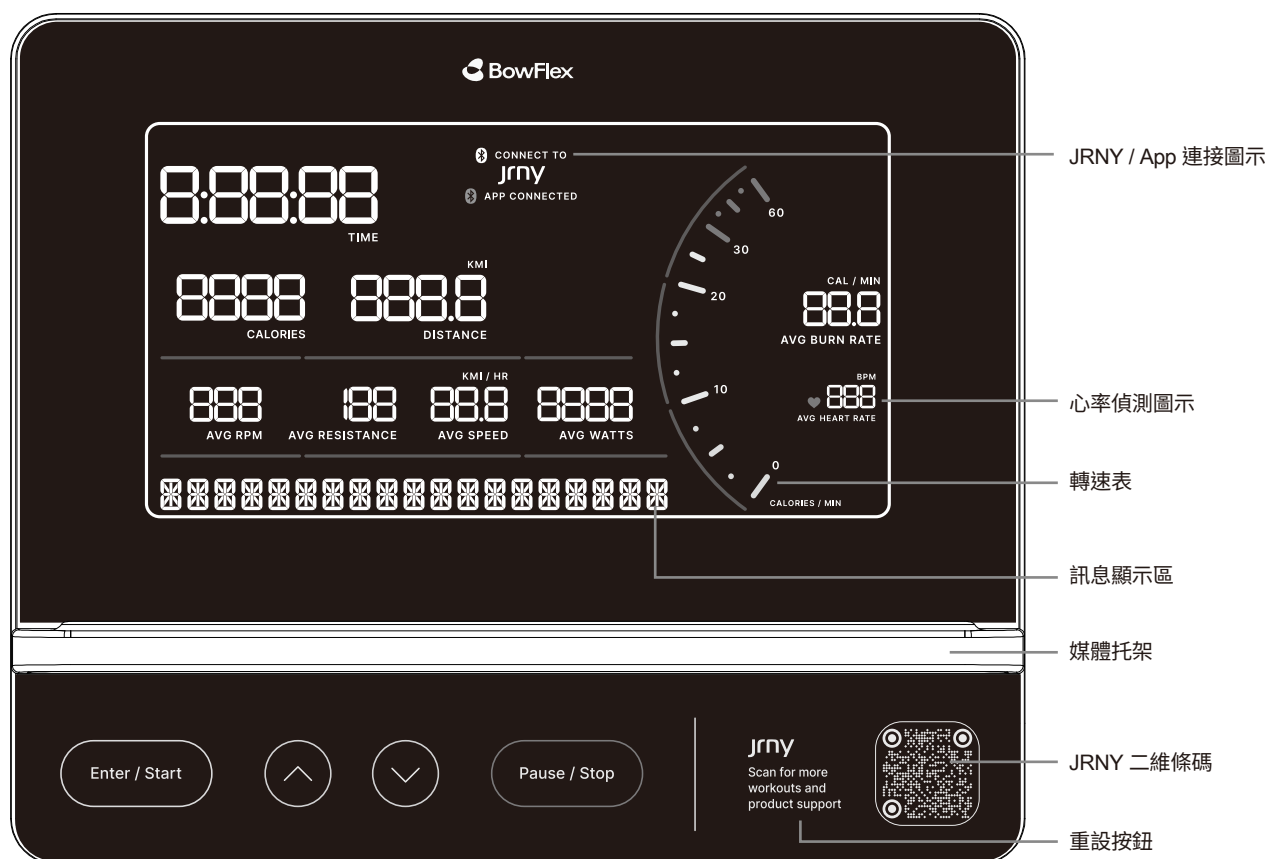
在設備組裝完畢並根據《使用手冊》檢查其正常運作前，請勿使用設備。

注意事項：前幾次使用後，部分螺絲可能會鬆動，建議重新鎖緊。為確保運轉順暢安靜，請在前三次使用後再次確認並鎖緊相關螺絲。

之後也建議每月或累積使用 20 小時後進行一次完整檢查與鎖緊。



控制面板



控制面板功能

控制面板會在畫面上顯示您的訓練資訊。

按鍵功能

Enter/Start 按鈕

用於開始訓練、確認設定數值，或在選單中前進至下一步。

增加 (▲) 按鈕

按下可提升阻力等級，或在選項中向上瀏覽。

減少 (▼) 按鈕

按下可降低阻力等級，或在選項中向下瀏覽。

Pause/Stop 按鈕

可暫停目前訓練、確認設定，或結束暫停中的訓練。

JRNY 二維條碼

掃描此二維條碼即可瀏覽更多訓練內容與產品資訊。

重設按鈕 (位於中央)

僅供技術人員使用。於開機時按下此按鈕可將控制面板設定恢復為出廠預設值。系統將需要更新才能恢復完整功能，但訓練資料不會被刪除。

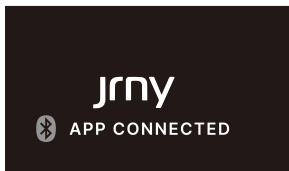
若音量開啟，按下任一按鈕時將會發出提示音。

訓練數據顯示



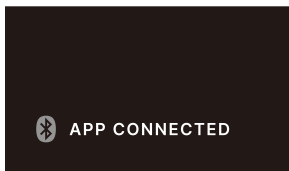
白色 Bluetooth 圖示 +
「CONNECT TO」 +
JRNY™ 圖示

在設備未連接 JRNY™ App 時，於手動訓練模式的訓練前、中、後，畫面會顯示該訊息。



藍色 Bluetooth 圖示 + JRNY™ 圖示 + 「APP CONNECTED」

顯示於訓練期間，當設備與行動裝置上的 JRNY™ App 連線時。



藍色 Bluetooth 圖示 + 「APP CONNECTED」

顯示於訓練期間，當設備與行動裝置上的非 JRNY™ App 連線時。

TIME

TIME 顯示區顯示訓練開始到結束的時間。訓練進行中，顯示畫面將從零開始累加計時。

最大時間為 9 小時 59 分鐘 59 秒。

CALORIES

CALORIES 顯示區顯示您在鍛煉過程中的估算卡路里消耗。最大卡路里數值為 9999 Kcal。

DISTANCE

DISTANCE 顯示區顯示訓練過程中的累計距離 (KM 或 MI)，從 0 開始遞增。最大距離數值為 999.9。

注意：預設距離單位為英里 (MI)。如需在訓練前切換公里或英里，請長按 Enter/Start 按鈕 3 秒，進入控制面板設定模式。畫面會顯示「System Units」。按增加/減少按鈕來更改單位 (KM 或 MI)。當顯示所需的距離單位後，按下 Pause/Stop 按鈕以儲存設定。

RPM

RPM 顯示區顯示踏板每分鐘的轉速 (RPM)。

RESISTANCE

RESISTANCE 顯示區顯示當前的阻力等級。阻力等級為 1 - 16，可每次調整 1 級。

SPEED

SPEED 顯示區顯示目前估算的運動速度，單位為公里/小時 (MI/HR) 或英里/小時 (KM/HR)。

最大 SPEED 顯示為每小時 99.9 (KM 或 MI)。

WATTS

WATTS 顯示區顯示依目前轉速與阻力等級估算的功率輸出，單位為瓦特，(746 瓦特相當於 1 匹馬力)。

訊息顯示

訊息顯示區顯示系統提示、操作訊息或通知內容。

轉速表

轉速表顯示目前的卡路里燃燒速率（每分鐘消耗的卡路里）。

BURN RATE

BURN RATE 顯示區顯示每分鐘燃燒的卡路里量，依照轉速 (RPM) 與阻力等級而變化。這兩個數值越高，燃燒速率也會越高。

心率偵測圖示

當控制面板與 Bluetooth® 心率監測器配對成功時，圖示會顯示。

HEART RATE

HEART RATE 顯示區顯示 Bluetooth® 心率監測器傳送的即時每分鐘心跳數 (BPM)。當控制面板接收到心率訊號時，圖示會閃爍。若無訊號，該區域將不會顯示內容。

開始鍛煉前，請先諮詢醫生。如果您感到胸部疼痛或壓迫、呼吸急促或暈眩，請立即停止運動。在再次使用設備之前，請聯絡您的醫生。僅將設備計算或測量的數值作為參考。控制面板上顯示的心率為估算值，僅供參考。

透過 JRNY™ App 提升訓練體驗

如果您擁有 JRNY™ 會員資格*，可透過行動裝置與設備的控制面板同步，啟用 BowFlex™ 服務。擁有 JRNY™ 會員資格，您將可以根據您的能力接收指導性的鍛鍊，並在您的設備上顯示，還有友善的虛擬語音教練，幫助您在健身之路上取得長期成功。

1. 下載名為「BowFlex™ JRNY™」的應用程式。此應用程式可在 App Store 和 Google Play™ 上獲得。

* 需要擁有 JRNY™ 會員資格才能體驗 JRNY™ 功能 — 詳情請見 global.bowflex.com/en/jrny.html。對於美國和加拿大的用戶，您可以通過撥打 800-269-4126 或訪問 www.bowflex.com/jrny 來獲取 JRNY™ 會員資格。在提供服務的地區（包括美國），您可以透過將 JRNY™ 應用程式下載到您的手機或平板電腦上，並在下載的應用程式內註冊來獲得 JRNY™ 會員資格。JRNY™ 會員資格可能並非在所有國家/地區提供。

控制面板

您可以根據您的能力接收指導性的鍛鍊，並在您的設備上顯示，還有友善的虛擬語音教練，幫助您在健身之路上取得長期成功。

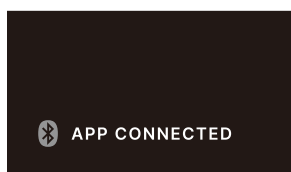
1. 下載名為「BowFlex™ JRNY™」的應用程式。此應用程式可在 App Store 和 Google Play™ 上獲得。
 2. 確保設備上的 Bluetooth® 和位置設定已啟用，必要時開啟它們。
 3. 打開應用程式並靠近機器，按照指示將您的設備與機器同步。
- 如果應用程式無法與機器同步，請重啟設備和機器。重複步驟 3。



配對完成後，控制面板畫面會顯示：藍色 Bluetooth® 圖示 + JRNY™ 圖示 + 「APP CONNECTED」。

搭配其他訓練 App 使用

這款健身機內建 Bluetooth® 連接功能，可與多款第三方訓練 App 搭配使用。最新兼容設備清單請參考：www.bowflex.com/apps



使用非 JRNY™ App 時，控制面板將顯示：藍色 Bluetooth® 圖示 + 「APP CONNECTED」。

USB 充電

若將 USB 裝置連接至 USB 埠，系統將嘗試為該裝置充電。USB 埠提供的電力可能不足以同時操作裝置並為其充電。

注意事項：請勿將 USB 裝置插入控制面板上的電源/資料連接埠。

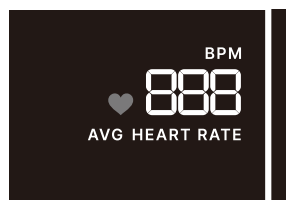
Bluetooth® 心率帶（本產品未附）

您的健身機配備了接收 Bluetooth® 心率帶訊號的功能。當成功連接後，控制面板會顯示 Bluetooth® 心率偵測圖示。



若您裝有心臟起搏器或其他植入式電子裝置，請在使用 Bluetooth® 心率帶或其他 Bluetooth® 心率監測器前諮詢醫生。

1. 佩戴您的 Bluetooth® 心率帶。
2. 如果配備了 On/Off 按鈕，請按下按鈕以啟動。控制面板會主動搜尋附近的設備，並在範圍內時自動連接到心率帶。



連線後，Bluetooth® 心率偵測圖示會亮起。此時，您可以開始訓練。

訓練結束時，按下 On/Off 按鈕（如果配備）以將心率帶從控制面板中斷開。

心率計算

您的最大心率通常會從兒童時期的每分鐘 220 次心跳 (BPM) 下降，至 60 歲時大約為 160 BPM。這一心率下降通常是線性的，每年大約下降 1 BPM。沒有證據表明訓練會影響最大心率的下降。同齡的人可能會有不同的最大心率。進行壓力測試來獲得這個值，比僅依賴年齡公式更準確。

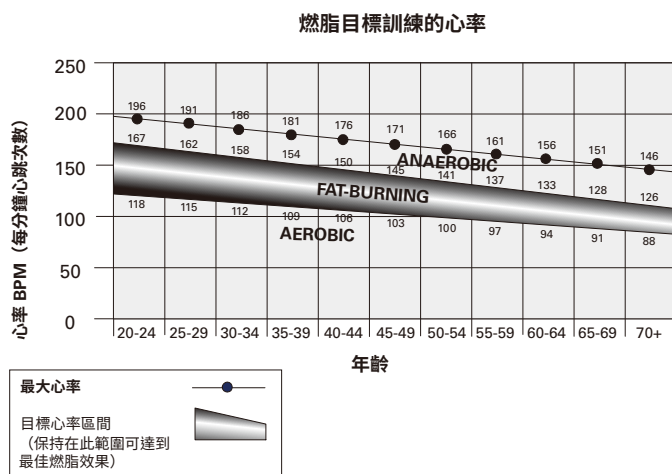
您的靜息心率會受到耐力訓練的影響。典型成人的靜息心率約為 72 BPM，而經過高強度訓練的跑者可能會有 40 BPM 或更低的心率。

心率表是一個估算，顯示最有效的心率區間 (HRZ)，能幫助燃燒脂肪並改善心血管健康。由於每個人的身體狀況不同，因此您的個人 HRZ 可能會比表中顯示的高或低。

燃脂的最有效方法是從低強度鍛鍊開始，逐步增加強度，直到您的心率達到最大心率的 60% 至 85% 之間。保持此速度，並在目標心率區間內運動超過 20 分鐘。保持目標心率的時間越長，您的身體將燃燒更多脂肪。

此圖表提供了依據年齡所建議的目標心率範圍，僅供參考。如上所述，您的最佳目標心率範圍可能會更高或更低。請諮詢您的醫生以確定您的個人目標心率區間。

注意：與所有鍛鍊計劃一樣，當您增加鍛鍊時間或強度時，請始終運用最佳判斷。



使用說明

鍛煉頻率

開始鍛煉前，請先諮詢醫生。如果您感到胸部疼痛或壓迫、呼吸急促或暈眩，請立即停止運動。在再次使用設備之前，請聯絡您的醫生。僅將設備計算或測量的數值作為參考。控制面板上顯示的心率為估算值，僅供參考。

- 建議每週進行 3 次運動，每次約 14 分鐘。
- 預先安排訓練計劃並盡量遵循。

注意：若您是初次鍛煉（或重新恢復規律訓練），並且無法舒適地完成 14 分鐘的持續鍛煉，請從 5 至 10 分鐘開始，並逐漸增加鍛煉時間，直到達到 14 分鐘的總時長。

訓練強度

要增加訓練強度：

- 嘗試提高每分鐘踏頻。
- 將雙腳放置於踏板後方，以提高挑戰。
- 增加訓練強度等級並保持您的 RPM 穩定，或同時提高 RPM。
- 讓上下肢以不同層次運動。
- 改變把手位置可鍛煉不同部位的上半身肌群。

手部放置（握把選擇）

本機配備多種把手設計，提供多樣化的訓練方式。隨著健身計劃的進展，您可以改變手部位置，針對不同的肌肉群進行訓練。



使用此健身機需要協調性和平衡感。訓練過程中可能會發生速度與阻力等級的變化，請預先注意並保持平衡，避免受傷。

動態把手提供多樣的上半身訓練。剛開始時，將雙手放在動態把手上，選擇最舒適且穩定的位置。

控制面板下方設有靜態把手，可在訓練中提供穩定支撐，也方便上下機使用。

想強化腿部訓練時，可握住靜態把手進行動作。請注意動態把手在訓練過程中的移動。

上下機



上下機時請小心。

請注意，踏板與動態把手為連動結構，當其中一側移動時，另一側也會同時運動。為了避免可能的嚴重受傷，請握住靜態把手以維持穩定。

在移動任何部件前，請確認踏板下方無異物。

上機：

1. 將踏板轉動至最靠近您的一側處於最低位置。
2. 緊握控制面板組件下方的靜態把手。
3. 利用靜態把手保持穩定，將一隻腳踏上最低的踏板，另一隻腳放到對面的踏板上。

注意：「底部卡住」是指踏板無法起始動作，導致使用者無法開始訓練。若發生此情況，請安全握住靜態把手，將重心放在較高腳的腳跟上，仍需抓住靜態把手，身體微微後傾並加大腳跟施力。當踏板開始鬆動後，即可恢復正常訓練。

1. 將要下機一側的踏板移至最高位置，並確保機器完全停止運轉。



本機未配備自由輪，請以控制方式減緩踏板速度。

2. 緊握控制面板下方的靜態把手以維持穩定。

使用說明

3. 將重心放在較低的腳上，將另一腳跨下至地面。
4. 完全離開機器後，鬆開靜態把手。

開始

1. 將健身機放置於訓練區域。



將機器放置於乾淨、堅硬、平坦的地面，並確保沒有其他物品或障礙物影響您自由運動。建議於機器下方鋪設橡膠墊，可防止靜電並保護地板材質。

機器可由一人或多人移動。請確保您的體力足以安全移動機器。

2. 請檢查踏板下方是否有物品，確保沒有異物。
3. 將電源適配器連接到機器並插入有接地的 AC 牆面插座。
4. 如果您使用無線心率監測器，請依其操作手冊進行設定。
5. 上機時，直到最接近您的踏板處於最低位置。



上下機時請小心。

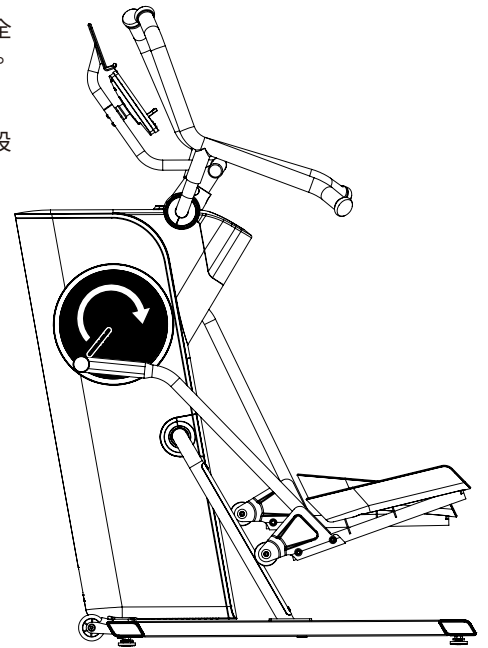
請注意，踏板與把手為連動結構，任一部件移動時，另一部件也會同時帶動。為了避免可能的嚴重受傷，請握住靜態把手以維持穩定。

6. 緊握控制面板組件下方的靜態把手。
7. 利用靜態把手保持穩定，將一隻腳踏上最低的踏板，另一隻腳放到對面的踏板上。
注意：「底部卡住」是指踏板無法起始動作，導致使用者無法開始訓練。若發生此情況，請安全握住靜態把手，將重心放在較高腳的腳跟上，仍需抓住靜態把手，身體微微後傾並加大腳跟施力。當踏板開始鬆動後，即可恢復正常訓練。
8. 準備好後，按下 Enter/Start 按鈕開始手動訓練。請花一些時間熟悉 BowFlex™ Max Trainer™ 設備的操作方法，並根據需要調整阻力等級和轉速。

注意：使用時，請確認 BowFlex™ Max Trainer™ 設備左側的曲軸蓋依圖示方向順時針轉動。

開機模式

當按下任一按鈕，或設備接收到 RPM 訊號時，控制面板會自動進入開機模式。



控制面板操作方法

開機模式

當按下任一按鈕，或踏車運動時從 RPM 感應器接收到訊號，控制面板將進入開機模式。

自動關機（休眠模式）

如果控制面板在大約 5 分鐘內未收到任何輸入，則會自動關閉。在休眠模式下，LCD 顯示器會關閉。

注意：控制面板無 On/Off 按鈕。

調整阻力等級

在訓練過程中，可隨時按下增加 (▲) 或 減少 (▼) 按鈕調整阻力。

開始手動訓練

1. 螢幕會顯示目前的阻力等級；若有連接心率監測器，也會顯示即時心率 (BPM)。其餘數據將顯示為 0。
2. 按下 Enter/Start 按鈕並開始踩踏。
3. 訓練將開始。

切換距離單位（公制/英制）

如需在訓練前切換公里或英里，請長按 Enter/Start 按鈕 3 秒，進入控制面板設定模式。畫面會顯示「System Units」。按增加/減少按鈕來更改單位（公里 KM 或英里 MI）。當顯示所需的距離單位後，按下 Pause/Stop 按鈕以儲存設定。

注意：預設距離單位為 MI。

暫停或停止

1. 若要暫停訓練，按一下 Pause/Stop 按鈕。控制面板會顯示「Workout Paused」。
2. 若要繼續訓練，按一下 Enter/Start 按鈕。

訓練若暫停超過 5 分鐘，將會結束。

當訓練暫停時，控制面板將顯示當前的訓練數據。若要暫停訓練，請按下 Pause/Stop 按鈕。

將控制面板設為靜音

控制面板可設為靜音，這不會影響您個人裝置的音量輸出。

1. 長按 Enter/Start 按鈕 3 秒，進入設定模式，畫面會顯示「System Units」。
2. 連按 Enter/Start 按鈕兩次，畫面將顯示目前的音量設定。
3. 按下減少按鈕直到畫面顯示「MUTE」。
4. 當顯示所需的音量設定後，按下 Pause/Stop 按鈕以儲存設定。畫面將顯示「Settings Saved」2 秒後自動退出設定模式。

注意：預設音量為中等。

訓練摘要

訓練結束後，控制面板會顯示「WORKOUT PAUSED」。畫面將停留在訓練摘要頁面 5 分鐘。

注意：訓練時間需超過 1 分鐘，JRNY™ App 才會儲存資料。資料不會儲存在控制面板中。

摘要內容包括總計與平均數值：總計值：時間、卡路里、距離。平均值：RPM、阻力、速度、瓦特、燃燒速率、心率（若有偵測）。

注意：若訓練過程中未接收到心率訊號，該值將不會顯示。

摘要畫面會在 5 分鐘後自動關閉，或可透過按下 Pause/Stop 按鈕提前結束。

控制面板設定模式 — 系統選單

控制面板設定模式可用來：切換距離與重量單位（英制／公制）、調整顯示器亮度、設定音量、控制藍牙連線、啟用或停用自動心率配對是否顯示 JRNY™、App 連線時的數據、查看系統資訊（僅供技術人員使用）或重設控制面板。

1. 在待機模式下，長按 Enter/Start 按鈕 3 秒進入控制面板設定模式（系統選單）。

注意：按下 Pause/Stop 按鈕可儲存設定並退出。控制面板會顯示「Settings Saved」後回到待機畫面。

2. 控制面板顯示目前設定的單位，預設單位為英制。使用增加／減少按鈕切換為英制 (MI/LB) 或公制 (KM/KG)。

注意：如切換單位時已有使用者數據，系統將自動轉換單位。

3. 按下 Enter/Start 按鈕以確認選項並前往下一項設定。

注意：若要儲存設定並離開系統選單，請按下 Pause/Stop 按鈕。

4. 控制面板畫面會顯示顯示器亮度設定提示，並顯示目前的設定值。亮度等級：5 (100%)、4 (80%，預設)、3 (65%)、2 (50%)、1 (35%)。畫面會顯示目前選擇的亮度等級，按下增加／減少按鈕可調整至想要的亮度。

5. 按下 Enter/Start 按鈕以確認選項並前往下一項設定。

6. 控制面板畫面會顯示音量設定提示，對應控制面板提示音的目前音量等級。音量等級包括：關閉、低、中（預設）、高。按下增加／減少按鈕可調整至想要的亮度。這不會影響您個人裝置的音量輸出。

7. 按下 Enter/Start 按鈕以確認選項並前往下一項設定。

8. 控制面板畫面會顯示「Disconnect Bluetooth」的提示訊息。預設選項為 NO，選擇 YES 時，將中斷所有已連接的 Bluetooth® 裝置。按下增加／減少按鈕可在 YES 和 NO 之間切換。

9. 按下 Enter/Start 按鈕以確認選項並前往下一項設定。

10. 控制面板畫面會顯示「Auto Connect HR (Heart Rate)」的提示。預設選項為 YES，按下增加／減少按鈕可在 YES 和 NO 之間切換。

11. 按下 Enter/Start 按鈕以確認選項並前往下一項設定。

12. 控制面板畫面會顯示「Display Metrics」的提示。預設選項為 NO，按下增加／減少按鈕可開啟或關閉與 JRNY™ App 連線時的數據顯示功能。

13. 按下 Enter/Start 按鈕以前往下一項設定。

14. 控制面板畫面會顯示硬體版本與控制面板軟體版本。

15. 按下 Enter/Start 按鈕以前往下一項設定。

16. 控制面板畫面會顯示產品序號。

17. 按下 Enter/Start 按鈕以前往下一項設定。

18. 控制面板畫面會顯示硬體版本（機型）。

19. 按下 Enter/Start 按鈕以確認選項並前往下一項設定。

20. 控制面板畫面會顯示累計使用時間（總訓練時數）。

21. 按下 Enter/Start 按鈕以前往下一項設定。

22. 控制面板畫面會顯示 BLE 版本。

23. 按下 Enter/Start 按鈕以前往下一項設定。

24. 控制面板畫面會顯示 EX SNSR 版本。

25. 按下 Enter/Start 按鈕以前往下一項設定。

26. 控制面板畫面會顯示「Error Log」提示（僅供維修人員使用）。按下減少按鈕可查看錯誤記錄。錯誤記錄結束後，畫面會顯示「Clear Errors」提示。若要清除錯誤記錄，請按 PAUSE/STOP 按鈕。清除後，控制面板會自動退出設定模式。

27. 按下 Enter/Start 按鈕以前往下一項設定。

28. 控制面板畫面會顯示「Reset Console」提示。預設選項為 NO，若不執行重設，請按 Pause/Stop 按鈕退出設定模式。

注意：選擇 YES 將會把系統單位、顯示器亮度與展示模式恢復為預設值，不會重設累計使用時間。

按下增加／減少按鈕可在 YES 和 NO 之間切換。

按下 Enter/Start 按鈕，將返回「System Units」設定（系統選單的第一項）。

按下 Pause/Stop 按鈕可儲存設定並退出系統選單。

29. 控制面板將顯示待機畫面。

故障排除

問題/ 情況	檢查事項	解決方案
無顯示/設備無法開機	控制面板處於休眠模式	按任一按鈕或踩動踏板即可喚醒控制面板。
	AC 適配器	檢查 AC 適配器是否有裂痕或其他可見的損壞跡象。如果損壞，請更換 AC 適配器。
	檢查電源插座	確保設備已插入可正常運作的牆壁插座。
	檢查機身前端的電源接頭	確認連接穩固且無損壞。請拔除接頭並檢查插座端是否損壞，之後再重新插回。
	檢查控制面板背面的狀態指示燈	如果狀態指示燈 常亮：控制面板正在啟動，可能需要最多 3 分鐘。（控制面板進入正常運作狀態後，指示燈會熄滅。） 閃爍：控制面板正在更新軟體。
	檢查資料線的連接/方向	確保資料線連接牢固且方向正確。連接器上的小鎖扣應對齊並卡入到位。
	檢查資料線完整性	資料線中的所有線材應完整無損。如發現線材有明顯割傷或夾損，請更換資料線。
	檢查控制面板顯示器是否損壞	檢查控制面板顯示器是否有裂痕或其他可見的損壞跡象。如果損壞，請更換控制面板。
控制面板按鈕無反應	如果上述步驟無法解決問題，請聯絡技術支援。	
	控制面板按鈕組件	嘗試按下其他按鈕，看是否有反應。
	檢查從按鈕組件連接到控制面板的資料線是否正常。	資料線中的所有線材應完整無損。如果有任何線材明顯壓扁或切斷，請更換資料線。
	檢查資料線的連接/方向	確保資料線連接牢固且方向正確。連接器上的小鎖扣應對齊並卡入到位。
	檢查控制面板顯示器是否損壞	檢查控制面板顯示器是否有裂痕或其他可見的損壞跡象。如果損壞，請更換控制面板。
	檢查控制面板按鈕組件	檢查控制面板按鈕組件是否有其他明顯的損壞跡象。如發現損壞，請更換控制面板按鈕組件。
無速度/RPM 讀數	如果上述步驟無法解決問題，請聯絡技術支援。	
	檢查資料線完整性	資料線中的所有線材應完整無損。如果有任何線材被切斷或壓扁，請更換資料線。
	檢查資料線的連接/方向	確保資料線連接牢固且方向正確。連接器上的小鎖扣應對齊並卡入到位。
	檢查磁鐵位置（需要移除護罩）	磁鐵應該正確安裝在滑輪上。
	檢查速度感應器（需要移除護罩）	速度感應器應與磁鐵對齊並連接至資料線。如果需要，重新對齊感應器。如果感應器或連接線損壞，請更換。
	控制面板電子零件	如果上述步驟無法解決問題，請聯絡技術支援。

故障排除

問題/ 情況	檢查事項	解決方案
設備運行正常，但 Bluetooth® 心率 (HR) 無法顯示	藍牙心率帶（本產品未附）	確保胸帶直接貼在皮膚上，並且接觸區域保持濕潤。
	心率裝置電池	如果心率裝置有可更換電池，請安裝新電池。
	干擾	嘗試將設備移離干擾源（如 TV、微波爐等）。
	更換心率裝置	若干擾消除後心率仍無顯示，請更換裝置。
		如果上述步驟無法解決問題，請聯絡技術支援。
控制面板在使用中自動關閉（進入休眠模式）	檢查電源插座	確保設備已插入可正常運作的牆壁插座。
	檢查機身前端的電源接頭	確認連接穩固且無損壞。如果適配器或設備的連接有損壞，請更換。
	檢查資料線完整性	檢查資料線完整性
	檢查資料線的連接/方向	確保資料線連接牢固且方向正確。連接器上的小鎖扣應對齊並卡入到位。
	重設設備	從插座拔掉電源 5 分鐘。重新插回電源。
	檢查磁鐵位置（需要移除護罩）	磁鐵應該正確安裝在滑輪上。
	檢查速度感應器（需要移除護罩）	速度感應器應與磁鐵對齊並連接至資料線。如果需要，重新對齊感應器。如果感應器或連接線損壞，請更換。
踏板無法移動	踏板位置	踏板可能處於「底部卡住」狀態請安全地抓住靜態把手，並將體重放在較高腳的腳跟上。仍需抓住靜態把手，身體微微後傾並加大腳跟施力。當踏板開始鬆動後，即可恢復正常訓練。
控制面板在使用中自動關閉（進入休眠模式）	檢查電源插座	確保設備已插入可正常運作的牆壁插座。
	檢查機身前端的電源接頭	確認連接穩固且無損壞。如果適配器或設備的連接有損壞，請更換。
踏板鬆動/設備操作困難	硬體	將踏板臂和把手臂的所有硬體緊固。
操作期間護罩外部出現摩擦聲	護蓋	稍微鬆開曲軸臂上的護蓋。
操作期間，護罩內傳出金屬摩擦聲。	剎車支架	剎車支架需要調整對齊。這部分如果仍無法解決問題，請聯絡客服（若在美國/加拿大地區）或當地經銷商（若在美國/加拿大以外地區）。
踏板在運動時有短暫鬆脫感	皮帶打滑	這部分如果仍無法解決問題，請聯絡客服（若在美國/加拿大地區）或當地經銷商（若在美國/加拿大以外地區）。
控制面板持續播放產品影片	控制面板處於展示模式	請長按控制面板上 JRNY 二維條碼左側文字區中的隱藏按鈕 3 秒。隱藏按鈕位於 QR Code 左側文字段落中間位置。設定將在下次進入休眠模式後生效。
控制面板顯示「Base Connect Error」	資料線	請確認資料線已正確連接並確實插入控制面板。
控制面板顯示更新提示	控制面板	系統更新中請讓控制面板自動完成更新。過程中畫面可能暫時變暗。請勿關機或離開機器。更新完成並返回待機畫面後，即可正常關機。

維護

在開始任何維修工作之前，請仔細閱讀所有維護說明。在某些情況下，可能需要協作來完成必要的任務。

設備必須定期檢查是否有損壞情況並進行維修。使用者應負責定期維護。磨損或損壞的零件必須立即進行維修或更換。只能使用製造商提供的零件來維護和維修設備。

如果警告標籤鬆動、無法閱讀或脫落，請更換標籤。如果在美國/加拿大購買，請聯絡客服以獲得更換標籤。如果在美國/加拿大以外地區購買，請聯絡當地經銷商。

為了減少觸電風險或設備在無人看管時被使用，請在清潔、維護或修理機器之前，總是拔掉電源線並等待 5 分鐘。將電源線收妥於安全處。

每日維護

每次使用前檢查設備是否有鬆動、斷裂或損壞的部件。如果發現有此情況，請勿使用。在首次發現磨損或損壞時，應立即維修或更換所有部件。每次訓練後，使用濕布擦拭機器和控制面板，去除汗水。

注意：避免在控制面板上積聚過多的水分。

每週維護

檢查滾輪運作是否順暢。使用布擦拭設備以清除灰塵、污垢或油漬。使用濕布清潔滑軌與滾輪接觸表面。

以乾布沾取矽膠潤滑劑擦拭滑軌，減少滾輪噪音。



矽膠潤滑劑不可食用。請放在兒童接觸不到的地方。
請將其儲存於安全處。

注意：請勿使用石油基產品。

每月維護

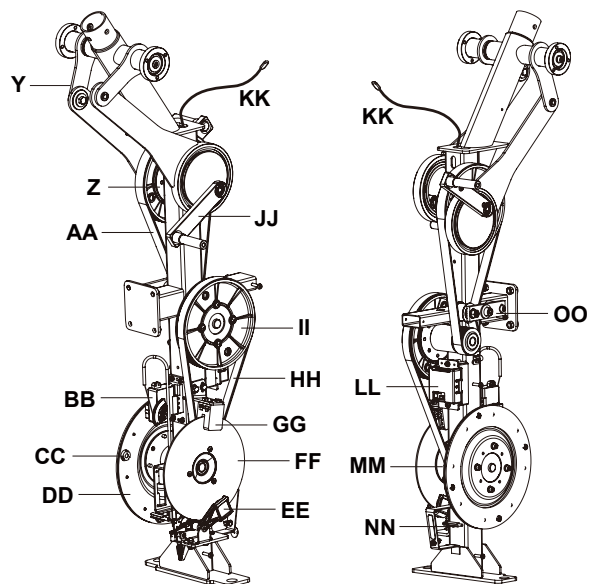
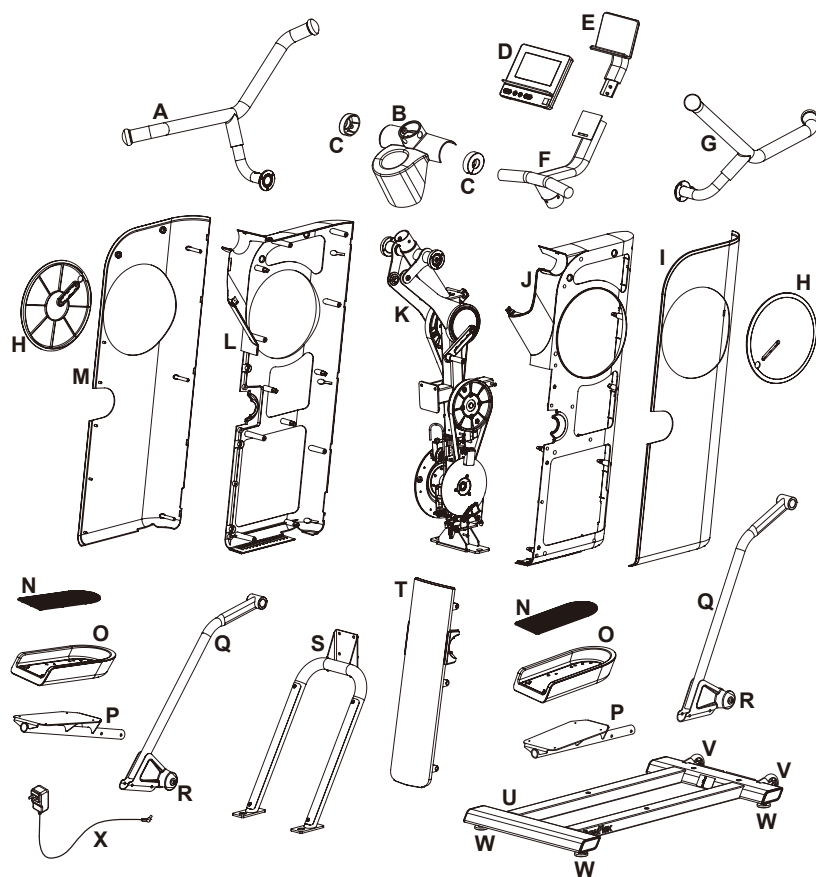
確保所有螺栓與螺絲均已擰緊，並根據需要進行擰緊。

(或每 20 小時後)



若本機用於工作室或機構場合，建議每年更換一次踏板，以維持使用安全與機器效能。請使用原廠 BowFlex 踏板。其他品牌的踏板可能不符合設計規格，使用不當可能會對使用者及旁觀者造成危險，並會影響保固權益。

注意：如有必要，僅使用溫和的洗碗液和軟布來清潔控制面板。請勿使用石油基溶劑、汽車清潔劑或任何含氨的產品進行清潔。請勿於高溫或陽光直射環境中清潔控制面板，並保持其乾燥無濕氣。



A 動態把手，左側

B 上護罩

C 外罩環

D 控制面板組件

E 媒體架

F 把手

G 動態把手，右側

H 曲軸蓋

I 護罩，右側

J 機身外殼，右側

K 主組件（框架）

L 機身外殼，左側

M 護罩，左側

N 踏板墊

O 踏板平台

P 踏板

Q 支撐腿

R 滾輪

S 滑軌組件

T 護罩，後方

U 穩定器

V 搬運輪

W 調平腳

X 電源適配器

Y 手臂驅動組件

Z 驅動滑輪，上部

AA 驅動皮帶

BB 伺服馬達

CC 速度感應器磁鐵

DD 徑向圓盤

EE 煞車組件

FF 碟式煞車

GG 固定磁鐵架

HH 驅動皮帶，下部

II 驅動滑輪，下部

JJ 曲軸臂

KK 資料線

LL 電路板護蓋

MM 煞車滑輪

NN 速度感應器

OO 張力器

