

JOHNSON[®]



6.1 T



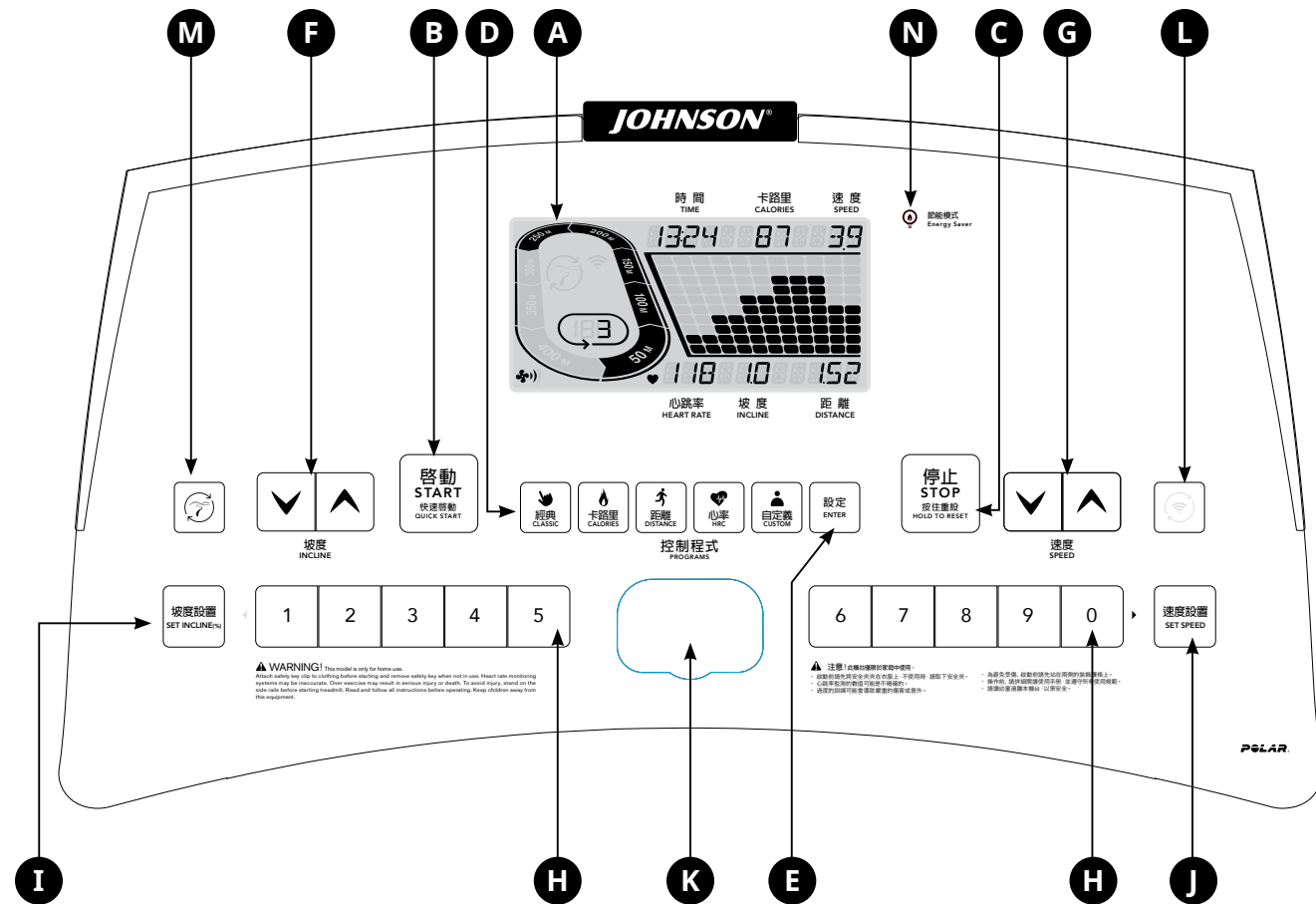
操作指南

跑步機操作

本節說明跑步機儀表的使用和程式設定方式。
跑步機指南的「基本操作」章節包含下列主題的說明：

- 跑步機位置
- 使用安全開關
- 折收跑步機
- 搬動跑步機
- 調整跑步機的水平
- 調整跑帶
- 跑帶居中
- 使用心率功能

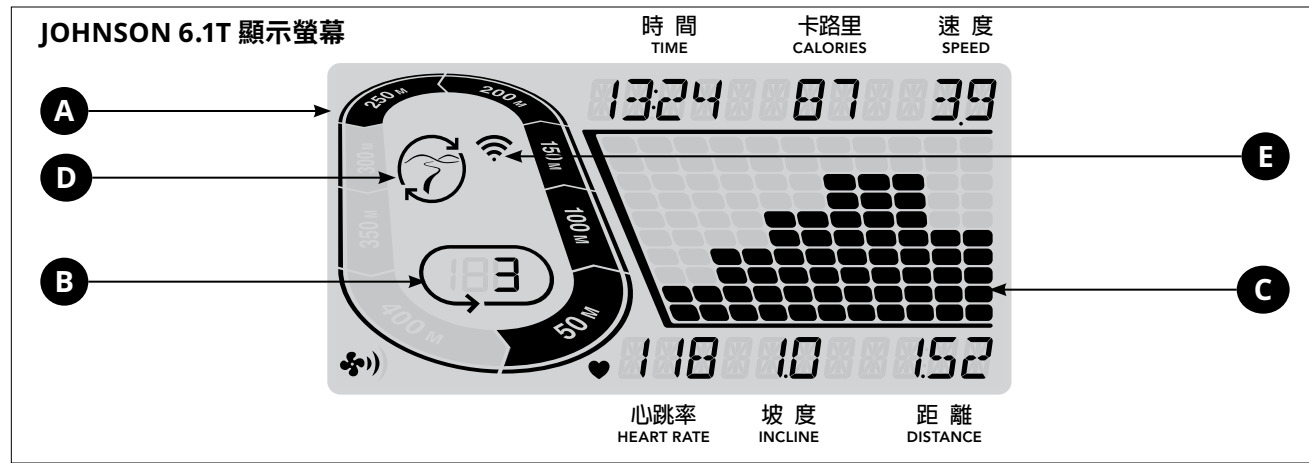




請注意：儀表表面上有一層透明的塑膠保護薄膜，使用前請先撕除該薄膜。

- A) **LCD 顯示窗**：時間、距離、速度、卡路里、坡度、圈數及心率。
- B) **開始/暫停按鍵**：按下此鍵開始和暫停健身。
- C) **停止按鍵**：按下此按停止健身。長按此按重新啟動儀表。
- D) **程式按鍵**：按下此鍵選取運動程式。
- E) **「ENTER」按鍵**：按下此鍵在設定程式時確認選取。
- F) **坡度   按鍵**：按下這些按鍵調整坡度等級。
- G) **速度   按鍵**：按下這些按鍵調整速度等級。
- H) **快速調整鍵盤**：輸入數字並按下 SET INCLINE (設定坡度) (I) 或 SET SPEED (設定速度) (J) 按鍵，即可快速存取任何坡度或速度等級。範例：
 - 將坡度等級變更為 4.0%，請按下 4-0-SET INCLINE。
 - 將速度等級變更為 12，請按下 1-2-0-SET SPEED。
- I) **設定坡度按鍵**：按下此鍵將坡度變更為鍵盤輸入的等級。
- J) **設定速度按鍵**：按下此按鍵將速度變更為鍵盤輸入的等級。
- K) **安全開關**：插入安全開關以啟用跑步機。
- L) **WI-FI 連線 & 同步化 & 時區**：按下此按鍵重設並連接您的無線網路連線，以及設定時區。詳細資訊請參閱第 8 頁。
- M) **連接 PASSPORT & 同步化**：按下此按鍵重設並連接您的 Passport 以進行 Virtual Active 設定。
- N) **節能模式指示燈**：顯示機台是否處於節能模式。





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:**以公里/每小時顯示。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須燃燒的剩餘熱量。
- **距離:**以公里顯示。顯示健身已前進的距離或剩餘距離。
- **坡度:**以百分比顯示。
- **心率:**以 BPM (每分鐘的跳動次數) 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)

A) 路徑:追蹤模擬路徑的健跑進度。每完成 50 公尺, 區段格便會亮起。

B) 圈數:顯示已完成多少圈數。單趟為 400 公尺 (¼ 哩)。

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

D) PASSPORT:指明有連接 Passport。

E) WI-FI:顯示連接的無線網路及其強度 (弱、中、強)。





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 & 設定時區

建立好您的 xID 帳戶後，即可繼續啟動 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) 開啟您的電腦或其他裝置的 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，可以準備開始操作機台。

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，確定安全開關有夾緊，不會在操作中鬆脫。將安全開關插入儀表的安全開關孔內。
- 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。

A) 快速開始

只需按下**開始**即可開始運動。時間會從 0:00 開始計算。
速度預設為 0.8 km/h。坡度預設為 0%。

B) 選取程式

- 1) 使用 **▼▲** 並按下 **ENTER** 選取程式。
- 2) 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儀表上 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



經典：手動、間歇 (速度間歇和高峰循環間歇)。

手動：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。

間歇 (速度間歇和高峰循環間歇)：有效的燃脂運動程式幫您雕塑出更完美的身材曲線。選擇速度間歇或高峰循環間歇。



卡路里：設定三個運動程式的燃燒卡路里目標。選擇燃燒 100、300 和 500 卡路里的運動程式。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。



距離：拉長自己健跑距離的三個距離運動程式。請選擇 1 公里、5 公里或 10 公里。使用者設定開始速度和坡度等級。



HRC (HRC 速度、HRC 坡度)：此運動程式可讓您維持在指定的目標心率區間。此運動程式必須穿戴無線心率胸帶。請參閱下頁有關計算目標心率的說明。

HRC 速度：程式會調整速度以達到您的目標心率。

HRC 坡度：程式會調整坡度以達到您的目標心率。

心率訓練

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大心率 (最大心率 = $220 - \text{年齡}$)。這種以年齡作為計算基礎的方法可提供最大心率的平均統計預測值，對大多數人而言，尤其是對從未做過心率訓練的人來說是一個不錯的推測方法。找心臟科醫師做臨床檢測，或是找運動生理師透過使用最大壓力測試法來測量，是判定個人最大心率最精準的方式。如果您已超過 40 歲且長年久坐，或是家人有心臟疾病病史，則建議您接受臨床檢測。本圖表舉例說明一位 30 歲人士在 5 個不同心率區間的心率範圍。例如，一名 30 歲人士的最大 HR 為 $220 - 30 = 190 \text{ bpm}$ ，且最大心率的 90% 為 $190 \times 0.9 = 171 \text{ bpm}$ 。

心率目標區間	運動時間	心率目標區間範例 (30 歲)	您的心率目標區間	建議值
非常劇烈 90 – 100%	< 5 分鐘	171 – 190 bpm		適合標準體格者且為體育訓練專用
劇烈 80 – 90%	2 – 10 分鐘	152 – 171 bpm		短程運動
中等 70 – 80%	10 – 40 分鐘	133 – 152 bpm		中等強度的長程運動
輕鬆 60 – 70%	40 – 80 分鐘	114 – 133 bpm		時間較長且高度重複性的短程訓練
非常輕鬆 50 – 60%	20 – 40 分鐘	104 – 114 bpm		體重管理與動態復原





您設定的目標心率應該以您在絕大部分運動過程中所能達到的數值為準。選定心率目標後，請按下「開始」按鈕開始運動。

- 此程式有內建 4 分鐘坡度等級為 1 的暖身運動。
- 4 分鐘過後，跑步機會逐漸調整坡度，讓您的心率 (正負 5 下內) 達到您在程式開始時選定的目標值。
- 等到使用者達到目標心率區間後 (正負 5 下)，上升程度會維持在目前的阻力等級。

心率目標區間注意事項：

- 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。
- 心率目標是以正負 5 下為選擇區間。
- 暖身和緩和運動各為 4 分鐘。
- 在暖身 4 分鐘後，跑步機會逐漸調整速度或坡度以達到您指定的心率。
- 螢幕會顯示您在運動期間的心率。如果您在運動時的心跳速率沒有達到您的目標心率，跑步機會據此調整速度或坡度以達到目標。
- 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，之後儀表會顯示「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。



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。這是最終的個人化程式設定。時間型目標。系統會自動儲存您的自訂運動程式。

程式圖表

速度間歇-速度改變							
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 (km/h)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
等級 2	速度 (km/h)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
等級 3	速度 (km/h)	2	3	4	8	3	2
等級 4	速度 (km/h)	2	3	4	8.8	3	2
等級 5	速度 (km/h)	2.4	3.6	4.8	9.6	3.6	2.4
等級 6	速度 (km/h)	2.4	3.6	4.8	10.4	3.6	2.4
等級 7	速度 (km/h)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
等級 8	速度 (km/h)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
等級 9	速度 (km/h)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
等級 10	速度 (km/h)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2

高峰循環間歇-速度和坡度改變							
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 (km/h)	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 (km/h)	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 (km/h)	2	3	4	8	3	2
	坡度	2	3	4	7.5	3	2
等級 4	速度 (km/h)	2	3	4	8.8	3	2
	坡度	2	3	4	8.5	3	2
等級 5	速度 (km/h)	2.4	3.6	4.8	9.6	3.6	2.4
	坡度	2.5	3.5	4.5	9	3.5	2.5
等級 6	速度 (km/h)	2.4	3.6	4.8	10.4	3.6	2.4
	坡度	2.5	3.5	4.5	10	3.5	2.5
等級 7	速度 (km/h)	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 (km/h)	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 (km/h)	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 (km/h)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2
	坡度	3	4.5	6	12	5	3





節能模式 (待機模式)

本器材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，直到按下儀表按鍵為止。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」。持續按住**停止**鍵約 3 到 5 秒，退出「開關功能」。持續按住**停止**鍵約 3 到 5 秒，退出工程模式。

PASSPORT™ 媒體播放器

Passport 播放器搭載 Virtual Active™ 技術，網羅世界各地令人驚嘆的景點，使用實境的連續鏡頭和符合情境的環境音效，提供高畫質的運動體驗。Passport 可讓您體會最極致的健身樂趣，擺脫例行性運動的局限性，享受生動精彩的體驗。

您可以向 Horizon Fitness® 零售商另外加購 Passport 播放器。

詳細資訊請參閱以下網站：world.passportplayer.com



同步化儀表與 PASSPORT

- 1) 使用 Passport 遙控器上的方向鍵捲動至設定圖示，並按下選取。
- 2) 依照螢幕上的提示按下器材儀表上的.
- 3) 螢幕上會顯示一則同步成功或失敗的訊息。



TIME ZONE LIST

CODE	TIME ZONE	TIME
10	Azores Standard Time	(GMT-01:00) Azores
12	Cape Verde Standard Time	(GMT-01:00) Cape Verde Islands
43	Mid-Atlantic Standard Time	(GMT-02:00) Mid-Atlantic
27	E. South America Standard Time	(GMT-03:00) Brasilia
58	SA Eastern Standard Time	(GMT-03:00) Buenos Aires, Georgetown
35	Greenland Standard Time	(GMT-03:00) Greenland
51	Newfoundland Standard Time	(GMT-03:30) Newfoundland and Labrador
06	Atlantic Standard Time	(GMT-04:00) Atlantic Time (Canada)
60	SA Western Standard Time	(GMT-04:00) Caracas, La Paz
17	Central Brazilian Standard Time	(GMT-04:00) Manaus
54	Pacific SA Standard Time	(GMT-04:00) Santiago
59	SA Pacific Standard Time	(GMT-05:00) Bogota, Lima, Quito
28	Eastern Standard Time	(GMT-05:00) Eastern Time (US and Canada)
70	US Eastern Standard Time	(GMT-05:00) Indiana (East)
15	Central America Standard Time	(GMT-06:00) Central America
21	Central Standard Time	(GMT-06:00) Central Time (US and Canada)
22	Central Standard Time (Mexico)	(GMT-06:00) Guadalajara, Mexico City, Monterrey
11	Canada Central Standard Time	(GMT-06:00) Saskatchewan
71	US Mountain Standard Time	(GMT-07:00) Arizona
45	Mountain Standard Time (Mexico)	(GMT-07:00) Chihuahua, La Paz, Mazatlan
44	Mountain Standard Time	(GMT-07:00) Mountain Time (US and Canada)
55	Pacific Standard Time	(GMT-08:00) Pacific Time (US and Canada); Tijuana
02	Alaskan Standard Time	(GMT-09:00) Alaska
38	Hawaiian Standard Time	(GMT-10:00) Hawaii
61	Samoa Standard Time	(GMT-11:00) Midway Island, Samoa

CODE	TIME ZONE	TIME
36	Greenwich Standard Time	(GMT) Casablanca, Monrovia
34	GMT Standard Time	(GMT) Greenwich Mean Time : Dublin, Edinburgh, Lisbon, London
75	W. Europe Standard Time	(GMT+01:00) Amsterdam, Berlin, Bern, Rome, Stockholm, Vienna
18	Central Europe Standard Time	(GMT+01:00) Belgrade, Bratislava, Budapest, Ljubljana, Prague
56	Romance Standard Time	(GMT+01:00) Brussels, Copenhagen, Madrid, Paris
19	Central European Standard Time	(GMT+01:00) Sarajevo, Skopje, Warsaw, Zagreb
74	W. Central Africa Standard Time	(GMT+01:00) West Central Africa
37	GTB Standard Time	(GMT+02:00) Athens, Bucharest, Istanbul
29	Egypt Standard Time	(GMT+02:00) Cairo
64	South Africa Standard Time	(GMT+02:00) Harare, Pretoria
32	FLE Standard Time	(GMT+02:00) Helsinki, Kiev, Riga, Sofia, Tallinn, Vilnius
41	Israel Standard Time	(GMT+02:00) Jerusalem
26	E. Europe Standard Time	(GMT+02:00) Minsk
48	Namibia Standard Time	(GMT+02:00) Windhoek
05	Arabic Standard Time	(GMT+03:00) Baghdad
03	Arab Standard Time	(GMT+03:00) Kuwait, Riyadh
57	Russian Standard Time	(GMT+03:00) Moscow, St. Petersburg, Volgograd
24	E. Africa Standard Time	(GMT+03:00) Nairobi
40	Iran Standard Time	(GMT+03:30) Tehran
04	Arabian Standard Time	(GMT+04:00) Abu Dhabi, Muscat
09	Azerbaijan Standard Time	(GMT+04:00) Baku
33	Georgian Standard Time	(GMT+04:00) Tblisi
13	Caucasus Standard Time	(GMT+04:00) Yerevan
01	Afghanistan Standard Time	(GMT+04:30) Kabul
30	Ekaterinburg Standard Time	(GMT+05:00) Ekaterinburg

CODE	TIME ZONE	TIME
76	West Asia Standard Time	(GMT+05:00) Islamabad, Karachi, Tashkent
39	India Standard Time	(GMT+05:30) Chennai, Kolkata, Mumbai, New Delhi
49	Nepal Standard Time	(GMT+05:45) Kathmandu
47	N. Central Asia Standard Time	(GMT+06:00) Almaty, Novosibirsk
16	Central Asia Standard Time	(GMT+06:00) Astana, Dhaka
65	Sri Lanka Standard Time	(GMT+06:00) Sri Jayawardenepura
46	Myanmar Standard Time	(GMT+06:30) Yangon (Rangoon)
62	SE Asia Standard Time	(GMT+07:00) Bangkok, Hanoi, Jakarta
53	North Asia Standard Time	(GMT+07:00) Krasnoyarsk
23	China Standard Time	(GMT+08:00) Beijing, Chongqing, Hong Kong SAR, Urumqi
52	North Asia East Standard Time	(GMT+08:00) Irkutsk, Ulaanbaatar
63	Singapore Standard Time	(GMT+08:00) Kuala Lumpur, Singapore
73	W. Australia Standard Time	(GMT+08:00) Perth
66	Taipei Standard Time	(GMT+08:00) Taipei
68	Tokyo Standard Time	(GMT+09:00) Osaka, Sapporo, Tokyo
42	Korea Standard Time	(GMT+09:00) Seoul
78	Yakutsk Standard Time	(GMT+09:00) Yakutsk
14	Cen. Australia Standard Time	(GMT+09:30) Adelaide
07	AUS Central Standard Time	(GMT+09:30) Darwin
25	E. Australia Standard Time	(GMT+10:00) Brisbane
08	AUS Eastern Standard Time	(GMT+10:00) Canberra, Melbourne, Sydney
77	West Pacific Standard Time	(GMT+10:00) Guam, Port Moresby
67	Tasmania Standard Time	(GMT+10:00) Hobart
72	Vladivostok Standard Time	(GMT+10:00) Vladivostok
20	Central Pacific Standard Time	(GMT+11:00) Magadan, Solomon Islands, New Caledonia

CODE	TIME ZONE	TIME
50	New Zealand Standard Time	(GMT+12:00) Auckland, Wellington
31	Fiji Standard Time	(GMT+12:00) Fiji Islands, Kamchatka, Marshall Islands
69	Tonga Standard Time	(GMT+13:00) Nuku'alofa



