



跑步機指南



在使用本公司產品前，請先閱讀跑步機指南。

重要注意事項



請妥善保存這些說明書

在使用本公司產品前，請先閱讀跑步機指南。使用電子產品時，請務必遵守基本注意事項，包括下列要點：使用本跑步機前，請先閱讀所有指示，業主應負責確保已充分告知本跑步機使用者所有警告與注意事項。



為降燒燙傷、觸電或受傷的危險或人身傷害：

- 請將安全繫繩夾住您的衣服後，才可使用跑步機。
- 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。錯誤的方式運動或過量運動可能會危害您的健康。
- 運動時，請務必保持舒適的步調。
- 請勿穿著易受跑步機任何零件卡住的衣服。
- 使用本器材時，請務必穿著運動鞋。
- 請勿在跑步機上跳躍。
- 請勿在棉被或枕頭覆蓋下操作。如此可能產生過熱並導致火災、觸電或人身傷害。
- 跑步機運作時，任何時候均只能由一人使用。
- 切勿在無法控制氣候的地點使用本器材，例如車庫、陽台、泳池區、浴室、露天車棚或戶外。未遵守規定可能導致保固失效。
- 為避免觸電，切勿讓任何物品丟入或插入任何開口處。
- 跑步機開啟電源後，需有人看管。沒有使用跑步機及裝卸跑步機的零件時，請將跑步機的插頭自插座拔除。
- 請將電源線遠離熱源表面。請勿以電源線提起本裝置，或使用電線作為把手使用。
- 保養或搬動設備前，請將電源拆除。清潔時，請使用肥皂及微濕的布擦拭機體表面，切勿使用溶劑。(請參閱「保養」章節)
- 請勿使用製造商建議以外的其他零件。使用不當零件可能會導致人身傷害。
- 請勿在未經專業人員和您當地經銷商的指示下，擅自取下儀表護蓋。維修工作必須由授權的維修工程人員進行。
- 當跑步機通風口阻塞時，請勿操作跑步機。保持通氣口乾淨，確保沒有堆積棉絮和毛髮。
- 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。
- 務必遵照跑步機指南和使用手冊的說明使用跑步機。
- 降低跑步台時，請等到後腳座穩定固定在地面後，再踏上跑步台。
- 拔下安全開關以防他人在未控管的情況下使用跑步機。
- 本器材應安裝於穩固的地面上。
- 請依據規定的指示定期潤滑並居中跑步帶。
- 運動時，請在跑帶上印有標誌的範圍內跑步，以避免可能的傷害。
- 跑步機在無人使用時的音量小於 70 分貝，有人使用時則音量高於 70 分貝。如果跑步機產生的噪音讓您感到不適，請停止運動並休息。跑步機承重時所產生的噪音比無承重時大。



任何時候，均不得讓 13 歲以下的孩童或寵物，靠近跑步機 3 公尺內的範圍。
13 歲以下的孩童嚴禁使用跑步機。
年滿 13 歲以上的兒童或殘障人士，必須在成人監督下才可使用跑步機。



您的跑步機僅可在有溫溼度控制的室內使用。如果您的跑步機暴露在低溫或高度潮濕的環境下，我們強烈建議您在初次使用前先讓跑步機暖機至室溫再使用。未遵照此建議，可能導致電子零件提早故障。

接地指示

本產品必須接地。如果跑步機發生異常或故障時，接地可提供電流最小電阻之通路，以降低觸電風險。本產品裝有器材接地導體的電源線和一個接地插頭。電源插頭必須插入符合當地法規及法令的插座中。

器材接地導體連接錯誤會導致觸電。如果您不確定產品是否有正確接地，請洽詢合格的電工或維修人員進行檢查。請勿擅自改造產品隨附的插頭。如果插頭與插座不符，請找合格電工安裝適當的插座。

本產品須於專用電路上使用。若要判定跑步機連接的是否為專用電路，可將該電路的電源關閉並觀察其他的裝置是否已斷電。如果有，請將本裝置移至其他電路。

警告

本產品僅限連接至有正確接地的插座。

如果產品的電線或插頭有損壞，即使仍可正常運作，也請勿操作本產品。若產品有損壞或泡過水，則請勿使用。請聯絡當地經銷商進行更換或修復產品。

鞋子的材質可能會導致靜電發生。為避免觸電，請穿著塑膠鞋底的運動鞋，確認接地線已連接妥當。如果您懷有身孕，開始健身前請先諮詢醫師並閱讀「使用手冊」和「跑步機指南」。

基本操作



恭喜您選擇本跑步機！

您已經朝培養持續的運動訓練計畫邁出重要的一大步！本跑步機能有效地協助您達成個人的健身目標，規律地使用跑步機能多方面地提升您的生活品質。

以下為運動對健康所帶來的益處：

- 減重
- 強健心臟
- 提高肌肉張力
- 提升每日精力

獲得這些好處的關鍵就在於養成運動的習慣。這款新的跑步機助於排除妨礙您運動的阻礙。當您在舒適的家中使用跑步機時，完全不會受到惡劣和昏暗天候的影響。本指南提供您使用與盡情享用新跑步機的基本資訊。

跑步機位置

請將跑步機安放於平面上。我們建議您在跑步機後方保留 214 公分 (7 英呎) 的空間，且天花板與跑步機使用者的頭頂需間隔 92 公分 (3 英呎)，兩側和前方與牆面間分別需保留 92 公分 (3 英呎) 和 31 公分 (1 英呎) 的距離以利機身折收與容納電線，此為使用跑步機時的建議空間。訓練區域向外延伸 60 公分 (2 英呎) 的範圍為活動區域，這是緊急離開跑步機所需的空間，訓練區域和活動區域皆須保持淨空。

請勿站在跑帶上

準備使用跑步機時，請勿站在跑帶上。啟動跑步機前，請將腳放置在側邊裝飾護條上。等跑帶移動後，再開始在跑帶上行走。切勿在跑步機高速運轉時上試圖跳上跑步機！

使用安全開關

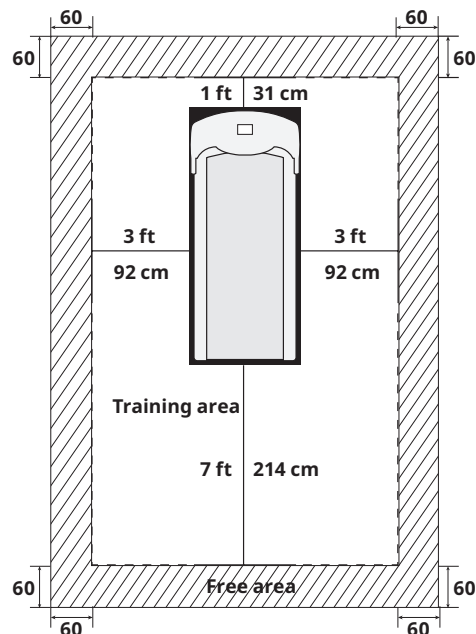
除非安全開關固定定位，否則跑步機將不會啟動。將安全開關扣夾牢牢夾住衣物。此安全開關會在您因任何因素不慎滑落跑步機時，切斷跑步機的電源。最好穿著運動服，扣夾需夾緊衣服，不易鬆脫。每兩週在使用跑步機前檢查安全開關能否正常運作。

警告

切勿在尚未將安全開關夾緊衣物前使用跑步機。請先拉扯安全開關扣夾以確保其不會鬆脫。

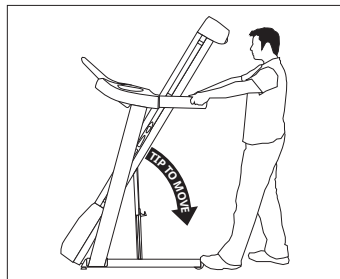
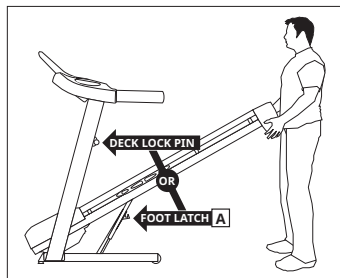
正確使用

本跑步機能高速運作。使用跑步機時請務必從慢速開始，然後小幅增加速度，再漸漸提高速度以達到較高速的等級。跑步機運轉時不得無人照管。不使用跑步機時，請取出安全開關，關閉電源並拔除電源線。請務必按照本指南說明的「保養」時程保養機器。您的身體和頭部一定要面向前方。請勿試圖在跑步機運作時轉身或看向後看。如果您感到疼痛、暈厥、昏眩或呼吸急促，請立即停止運動。



緊急離開跑步機

發生緊急情況時，請將雙手置於兩側扶手上以利站穩，並將雙腳放在側邊裝飾護條上。



警告

務必等到跑步機完全停止後再行折收。不得操作折收起來的跑步機。

警告

本公司的跑步機非常重，移動時請小心，必要時請尋求他人協助。除非跑步機已直立折收並牢牢以固定鎖鎖住，否則請勿試圖搬動或運送。若未遵守上述說明可能會導致受傷。

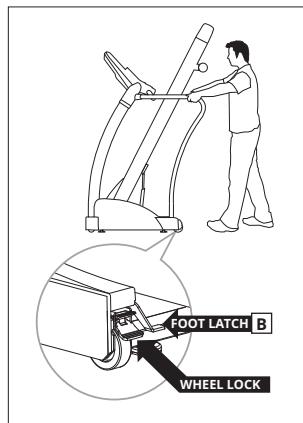
折收跑步機

緊握跑步機的后端。小心地將跑步台尾端抬升至直立位置，直到腳部卡勾或跑步台固定銷固定，並確實將跑步台穩固地鎖至定位。放手前先確認跑步台已確實鎖牢。如果要展開，請緊抓住跑步機的尾端。用腳輕輕壓下腳部卡勾 (A 或 B) 直至栓鎖解開為止，或是拉出跑步台固定銷來鬆開跑步台。請小心將跑步台降低至地面。

搬動跑步機

跑步機的車架*有安裝兩個搬運移動輪。若要移動跑步機，請務必將跑步機折收起來並牢牢扣住。然後握住把手，將跑步機向後傾斜並推動。

*有些型號跑步機配有 4 個移動輪和 2 個移動輪煞車片，需在搬動前解開這兩個煞車。如果要解開移動輪煞車片，請壓下位於車架之後輪上方的煞車片的解鎖。然後緊抓住把手並慢慢移動跑步機。將跑步機移到所要的位置後，壓下後移動輪輪鎖下方的煞車片以鎖住後輪。請注意：使用跑步機前請務必先鎖好兩個移動輪的煞車。



調整跑帶

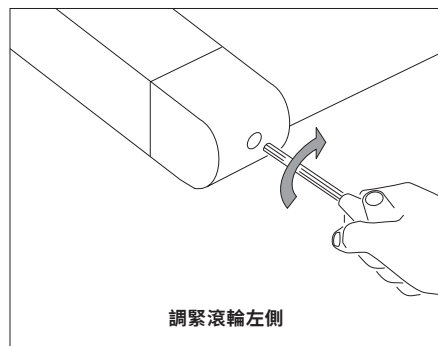
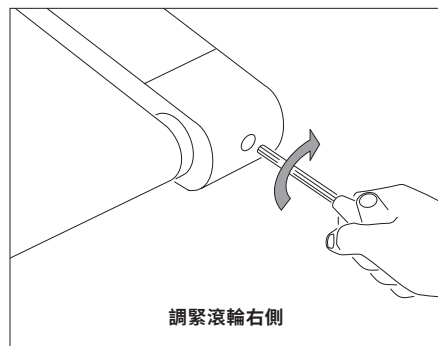
跑帶在出貨前已在原廠做過調整。有時在運送過程中，跑帶可能會脫離中間位置。



小心

跑帶在調緊過程中不應移動。跑帶調得太緊會對跑步機及其零件造成過度磨損。切勿過度調緊跑帶。

如果在跑步機上跑步時有打滑的感覺，您必須調緊跑帶。在大多數的情況下，跑步機使用一段時間後，跑帶會拉長，造成跑帶打滑。這屬於正常性的一般調整。如果要消除打滑情況，請先關閉跑步機，使用隨貨附贈的內六角扳手轉緊後滾輪的兩個螺絲，依圖示向右旋轉螺絲 $\frac{1}{4}$ 圈。啟動跑步機並檢查跑帶是否還有打滑。必要時重複上述步驟，但切勿一次將滾輪螺絲旋轉超過 $\frac{1}{4}$ 圈。跑帶適度調緊後，就不會再出現打滑的感覺。

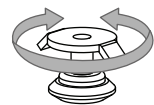


調整跑步機的水平

跑步機須放平以發揮最佳使用效果。將跑步機放置在預定的使用位置後，請調高或調降位於跑步機車架底部的其中一個或兩個調整旋鈕*。建議使用水平尺測量。如果跑步機沒有平放好，跑帶可能會偏移。完成跑步機的水平調整後，將螺帽旋緊在車架上，將調整桿鎖住定位（某些型號的跑步機沒有配備調整桿）。



ADJUST
HEIGHT



LOCK
ADJUSTMENT

跑帶居中

跑帶在出貨前已在原廠做過調整。有時在運送過程中，跑帶可能會脫離中間位置。開始操作跑步機前，請先確認跑帶是否位在正中央，且保持在中心位置以維持順暢運作。

⚠ 小心

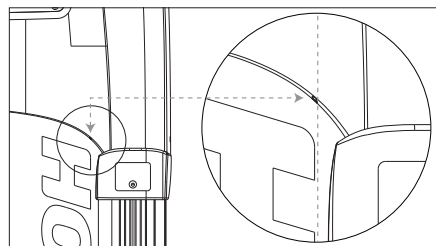
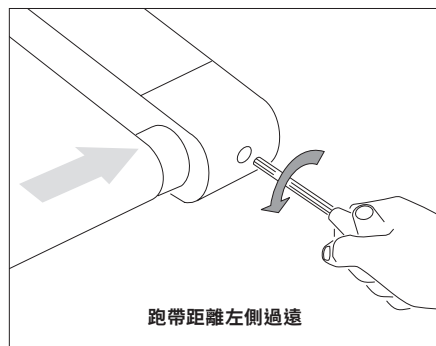
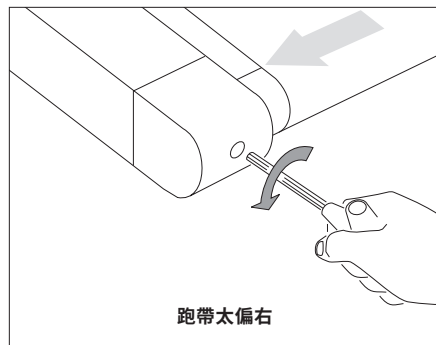
導正跑帶時，請勿讓跑帶的轉速超過 1 mph 或 1.6 kmh。請隨時注意不要讓手指、頭髮和衣服靠近跑帶。

若跑帶偏右：讓跑步機以 1 mph 的速度運轉，將左側的調整螺栓朝逆時鐘方向旋轉，一次以旋轉 $\frac{1}{4}$ 圈為限（使用隨貨附贈的內六角扳手）。檢查跑帶是否有調正。請檢查跑帶定位。讓跑帶循環一分鐘，判斷是否需要更多調整。必要時重複上述步驟，直到跑帶在使用時能保持在中心位置。

若跑帶偏左：讓跑步機以 1 mph 或 1.6 kmh 的速度運轉，將右側的調整螺絲朝逆時鐘方向旋轉，一次以旋轉 $\frac{1}{4}$ 圈為限（使用隨貨附贈的內六角扳手）。檢查跑帶是否有調正。請檢查跑帶定位。讓跑帶循環一分鐘，判斷是否需要更多調整。必要時重複上述步驟，直到跑帶在使用時能保持在中心位置。

跑帶居中：調正跑帶時，您可以參考馬達護蓋上的標記點來對齊跑帶上的標誌邊緣。

*請注意：折收、移動和水平調整資訊可能會隨您購買機型的不同而異。如須更多資訊，請參閱「使用手冊」。



使用心率功能

跑步機可能有配備心率感測握把或拇指脈搏感測器。如果了解您機型的配備內容，請參閱使用手冊中「組裝」章節的開頭。

本產品的心率感測功能並非醫療裝置。儘管心率感測握把或拇指脈搏感測器可提供實際心率的相對估計值，但需要精確的讀數時不應依賴此功能。部分人士（包括進行心臟復健計畫的人）可以採用其他像是腕帶或胸帶式的心率監測系統，以獲得更精確的測量結果。諸如使用者的動作等許多因素都有可能影響心率讀數的正確性。心率讀數僅限作為健身的輔助數據，用於判斷運動期間心率的大致趨勢。請洽詢您的醫師。

心率感測握把

將手掌直接放在手握式心率感測把手上。雙手皆須抓住把手才能記錄心率。必須感測連續 5 下心跳（15 到 20 秒）後才能記錄心率。握住心率感測把手時，請不要太用力。緊握握把可能會讓血壓升高。放鬆握好即可。持續握住手握式心率感測握把可能使得讀數結果起伏不定。請務必清潔心率感測器以確保維持正確的接觸感應。

拇指脈搏感測器

將拇指輕輕地放在拇指感測器上一段時間。按壓得太用力可能會造成感測器無法正常運作。您的手指必須完整覆蓋住整個感測窗。稍後數秒，心率即會顯示在心率視窗中。拇指感測器亦可讀取食指的脈搏律動。

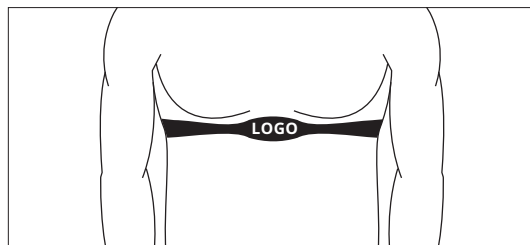
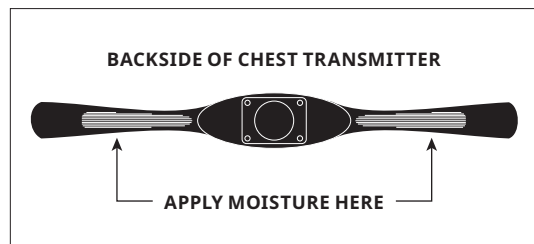


測量心率時，請務必站在側邊裝飾護條上靜止不動。邊運動邊檢測心率會導致讀數不正確。請勿過度按壓感測器以免造成損壞。

無線心率接收器 (僅適用於配備無線感測心率功能的機型)

有些型號的跑步機亦包含內建的無線心率接收器。搭配使用**無線心率發送器**，即可將您的心率無線發送到跑步機並顯示在儀表上。您的跑步機未必有包含無線心率發送器。

穿戴無線心率發送器之前，請用水浸濕兩片橡膠電極片。將胸帶戴在胸部或胸肌下方正中央的胸骨上，標誌朝外。請注意：胸帶必須束緊並放在正確放置，以接收準確一致的讀數。如果胸帶太鬆或位置不正確，可能會接收到起伏不定或不規律的心率讀數。



⚠ 警告

心率監測系統可能不正確。運動過量可能會導致嚴重受傷或死亡。





故障排除 與保養

常見產品問題

我的跑步機發出的聲音正常嗎？

所有跑步機均會因跑帶在滾輪上輸送而發出特有的碰碰聲，尤其是新跑步機。這種聲音會隨著跑步機使用時間越久而逐漸轉弱，但可能不會完全消失。跑帶將隨著時間拉長，其在滾輪上的移動也會更加順暢。

為何我購買的跑步機所發出的聲音比店內的跑步機還要大聲？

由於店內大型展示間的背景噪音通常多您家中的噪音，因此所有在大型展示間內的健身產品都會顯得比較安靜。此外，鋪有地毯的實心地板發出的回音會比鋪木地板來得低。有時跑步墊有助於降低地板發出的回音音量。若健身產品靠牆擺放，將反射更多噪音。

我何時需要擔心跑步機的聲音可能有異常？

只要跑步機發出的聲音與正常說話的音量差不多，即可視為正常音量。

請注意：以下說明可能會隨您購買機型的不同而異。詳細資訊請洽詢您當地的經銷商。

基本故障排除

問題：儀表沒有亮起和/或跑帶沒有移動。

解決方法：請檢查下列事項：

開關上的紅燈是否亮起？

請注意：有些型號的跑步機並未設有會亮起的開關。若是如此，請繼續按照以下是和否解決方法操作。

若為是：

- 再次檢查所有接線是否有接好，尤其是儀表線。請拔出儀表線並重新連接，以確認有確實接好。
- 確認儀表線沒有受到任何擠壓或損壞。
- 關閉電源，拔出電源線插頭並等候 60 秒。拆下馬達護蓋。等到馬達控制板上的紅色 LED 燈全數熄滅之後再繼續。接著，確認所有連接至下控制板的電線皆未鬆脫或被拔下。

若為否：

- 確認跑步機連接的插座功能是否正常運作。再次檢查無熔絲開關並未跳電，且位於專用電路上。
- 電源線未受到擠壓或損壞，並有正確插入插座和機器。
- 電源開關已切至「開啟」位置。

問題：跑步機的過電流保護器在使用期間跳電。

解決方法：請檢查下列事項：

- 確認跑步機有連接專用電路。
- 確認機器沒有使用延長線或突波保護器。
- 檢視是否需要潤滑跑步機平台

問題：跑帶在使用期間脫離中間位置。

解決方法：請檢查下列事項：

- 確認跑步機有安放於平面上。
- 確認跑帶有確實調緊並居中（詳細說明請參閱「調緊跑帶」和「跑帶居中」章節）。

警告

請「不要」自行拆解跑步機或打開任何塑膠護蓋，務必請當地經銷商派遣專業技術人員來處理技術問題。



問題：運轉速度不正確。

解決方法：自動校正跑步機：

- 啟動跑步機，將安全開關插入儀表。持續按住坡度「+」與速度「-」按鈕約 5 秒，進入工程模式。儀表會發出嗶嗶聲，接著顯示螢幕中會顯示「ENG0」字樣。
- 按下速度「+」或「-」按鈕，直到顯示螢幕中出現「ENG2」為止。
- 按下「ENTER」進行選定。按下「開始」以開始校正。跑步機的跑帶自動開始移動，自動校正程序會設定並儲存適當的速度值。
- 校正順利完成後，跑步機會發出數次嗶嗶聲。儀表會自動退出工程模式，返回開機畫面。

請注意：有些型號的跑步機沒有自動校正功能。請關閉跑步機並拔下電源線。檢查儀表線是否未受到擠壓，確保其有正確連接至上層板和下層板。

警告

校正時請「不要」站在跑帶上，應站在側邊裝飾護條上。跑步機的運轉速度會忽快忽慢約數分鐘的時間，直到校正完成為止。

心率故障排除 (僅適用於心率感測握把)

檢查您的運動環境是否存有干擾源，例如螢光燈、電腦、電子圍欄、居家保全系統或包含大型馬達的電器。這些物品可能會造成心率讀數起伏不定。

下列情況下可能會造成讀數起伏不定：

- 心率握把握得太緊。請試著以適中力道握住心率握把。
- 因為在運動時持續握住心率握把，造成手不停地移動和震動。若收到起伏不定的心率讀數，請試著握住握把直到足以監測到心率即可。
- 在運動時呼吸困難。
- 雙手因戴著戒指而使活動受限。
- 雙手乾燥或冰冷。試著摩擦雙掌取暖，讓手掌濕潤。
- 患有嚴重心律不整。
- 患有動脈硬化症或末梢血管循環病變的人。
- 測量心率的手掌皮膚特別厚。

故障排除

如果此疑難排解章節無法解決問題，請停止使用並關閉跑步機。

請聯繫當地經銷商。

致電時可能會詢問您以下資訊。請先準備好下列項目資訊：

- 型號
- 序號
- 購買日期 (收據或信用卡帳單)

為了修復跑步機，當地經銷商可能會詳細詢問您跑步機發生的問題狀況。以下是幾個可能會詢問的疑難排解問題：

- 此問題已發生多久時間？
- 每次使用時都會發生此問題嗎？每個使用者都會遇到此問題嗎？
- 如果有聽到噪音，聲音是從前面或後面發出來的？噪音聽起來像是 (碰撞聲、摩擦聲、嘎吱聲、唧唧聲等)？
- 跑步機是否有按照保養時程定期潤滑和保養？

回答上述及其他問題，將有助於技術人員判斷需更換零件，並提供合適的服務，讓您的跑步機再次運作！

保養

預防性保養是保持器材功能正常及善盡安全責任的關鍵。請定期檢查器材。故障的零組件必須立即更換。功能出現異常的器材務必要暫停使用，直到修復為止。確認負責調整或維護/維修器材的人員均為合格人員。

每次使用後 (每日)

請按照下列步驟清潔和檢查器材：

- 關閉跑步機的電源開關，然後從牆上插座中拔出電源線插頭。
- 用濕布擦拭跑帶、跑步台、馬達護蓋和儀表外殼。切勿使用溶劑，否則可能會導致跑步機損壞。
- 檢查電源線。如果電源線有受損，請聯絡當地經銷商。
- 確認電源線未在跑步機下方或任何其他可能會卡住或切斷電源線的區域。
- 檢查跑帶的張力以及是否有居中。確認跑步機上的其他所有組件均不會因為跑帶偏移而受損。

每週

依以下步驟清潔跑步機下方：

- 關閉跑步機的電源開關，然後從牆上插座中拔出電源線插頭。
- 將跑步機折收為直立型態，並確認固定銷牢牢鎖住。
- 將跑步機移至遠處。
- 擦拭或使用真空吸塵器清掃可能堆積在跑步機下方的所有灰塵或其他物體。



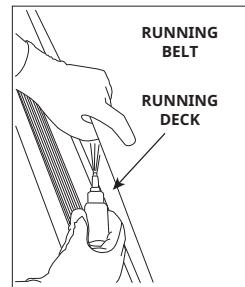
每月 - 重要!

- 將跑步機移回原位並重新調整其水平。
- 使用電源開關關閉跑步機電源，然後從牆上插座中拔出電源線插頭。等候 60 秒。
- 檢查機器所有組裝螺絲的鬆緊度是否正確鎖緊。
- 拆下馬達護蓋。等候所有顯示螢幕關閉。
- 清潔馬達和下層板區域，清掃任何可能堆積的棉絮或灰塵。若未執行此步驟，可能會導致關鍵的電子零件提早故障。
- 使用真空吸塵器清潔後，再以濕布徹底擦拭跑帶。使用真空吸塵器清掃裝置周圍可能堆積的所有黑白粉塵微粒。這些粉塵微粒可能是在跑步機正常使用過程中堆積的。

每 6 個月或每跑 240 公里 (150 英里)

- 您必須每 6 個月或每跑 240 公里 (150 英里)
- 就潤滑一次跑步機，以維持跑步機的最佳效能。請向當地經銷商詢問為跑步機上潤滑油的相關問題。
- 使用電源開關關閉跑步機電源，然後從牆上插座中拔出電源線插頭。

- 旋鬆兩個後滾輪螺絲。(為確保最佳效果，在車架兩側標註可清除的記號，記並註明滾輪位置)。螺絲旋鬆後，拿一罐潤滑油並將其擦拭在整個跑步台的跑步板表面。將兩個後滾輪螺絲 (對應標記以找到正確位置) 旋緊至原位。上好潤滑油後，插上電源線插頭，插入安全開關，啟動跑步機並在跑帶上行走兩分鐘以抹勻潤滑油。
- 請使用鐵氟龍噴劑來潤滑氣壓式避震器。



請向當地經銷商詢問為跑步機上潤滑油的相關問題。

! 注意

請注意端蓋等塑膠零件很容易磨損。唯有定期檢查是否有損壞和磨損，以維持跑步機的安全性。

CH: 廢棄物處理

Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness 產品為可回收產品。產品的使用年限期滿後，請依照正確且安全的方式處理本廢棄商品 (當地的廢棄場)。

D: Entsorgungshinweis

Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB: Waste Disposal

Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F: Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness sont recyclables. A la fin de sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

NL: Verwijderingsaanwijzing

Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuación

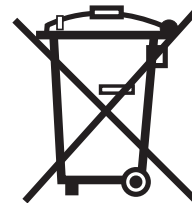
Los productos de Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

PL: Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.

Produkty firmy Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu użytkowania proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).



跑步機指南

跑步機指南 060115' 修訂版本第 1.6 版