



儀表操作

A 程式詳細資料視窗

顯示正在使用的程式的詳細資料 (在使用基於速度的程式期間顯示速度，在使用基於坡度的程式期間顯示坡度)。

B 心率中心

在運動期間顯示您的實際及目標心率。在接觸感測器或使用心律胸帶的 15-20 秒內，儀表顯示出心率。在目標心率程式中，每隔 60 秒就會顯示您所輸入的目標心率。

C 指示中心

顯示設定程式的步驟指示。在運動期間，會顯示 Time (時間)、Pace (配速)、Incline (坡度)、Distance (距離)、Speed (速度)、Level (等級)、Calories (卡路里) 及 METS (運動強度)。

D 控制鍵盤

讓使用者設定程式和控制運動情形。

① 數字鍵盤

用以在設定程式時輸入程式數據。按下 ✓ 以確認變更。在設定運動數據時，按下 ↶ 以清除尚未輸入的數據。

② 速度與坡度

使用 ▲▼ 以調整速度或坡度。

③ GO (開始) ▶

按下 就能立即開始運動，不須選擇程式。

④ STOP (停止) ■

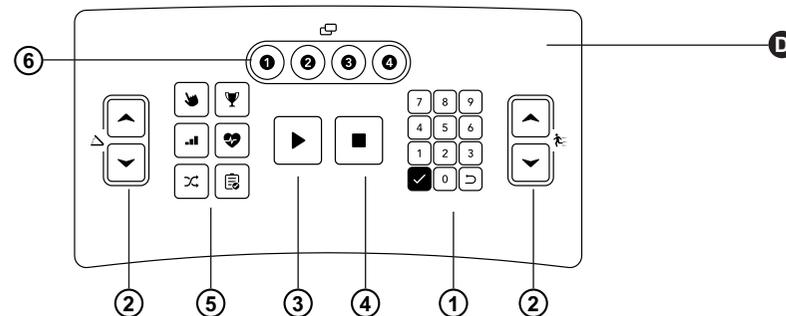
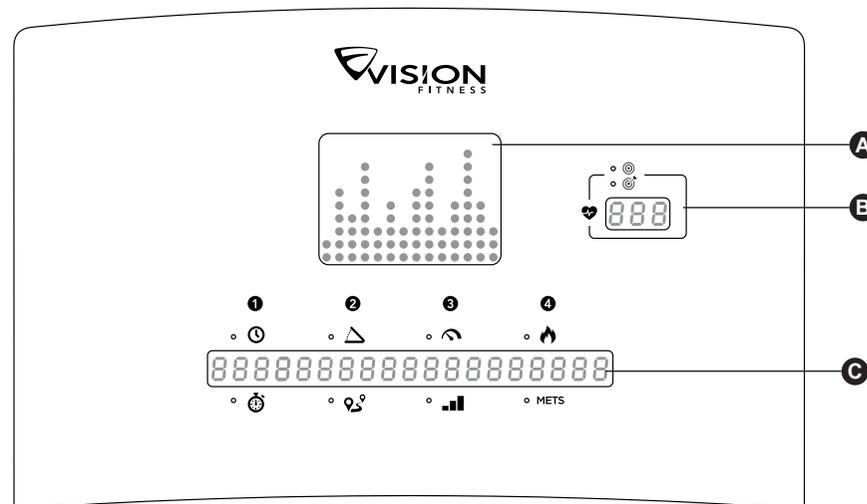
按下可停止機器運作。長按 3 秒即可重設儀表數據。

⑤ 程式按鍵

按下以選擇程式。操作 Goal+ (提高目標) 及 Heart Rate+ (提高心率)，請重複按下按鍵選擇其他程式。

⑥ 切換顯示 (1-4) □

在運動期間，按下以切換顯示螢幕回饋。



請注意：時間視窗會從總運動時間開始倒數。若無設定運動時間，時間視窗將從 0:00 開始計時。

如要進一步了解組裝與儀表資訊，請瀏覽 Vision 網站：world.visionfitness.com



程式訊息

程式		描述	預設時間	提示輸入	程式控制
QUICK START (快速啟動)		快速啟動是開始運動及略過設定提示的最快方式。按下 後，便開始無坡度的運動，坡度也不會自動改變。	不適用	不適用	不適用
手動控制		手動控制是持續投入努力的運動過程，使用者隨時都可以改變坡度或速度。	20:00	Time (時間)、Weight (體重)	不適用
INTERVAL (間歇)		間歇是強度有氧運動與低強度運動規律交替進行的一種運動模式。在運動期間，使用者都可以變更目前速度的設定值。	20:00	Level (等級)、Time (時間)、Weight (體重)	增強
GOAL+ (提高目標)	Time (時間)	此模式的運動目標為運動時間。一旦達到持續時間的目標，運動模式就會進入緩和階段。	20:00	Time (時間)、Start Incline (啟用坡度)、Start Speed (啟用速度)、Weight (體重)	不適用
	DISTANCE (距離)	此模式的目的是在於依據特定距離鍛鍊肌耐力。一旦達到目標，運動模式就會自動進入緩和階段，並隨之結束。	不適用	Distance (距離)、Start Incline (啟用坡度)、Start Speed (啟用速度)、Weight (體重)	不適用
	CALORIES (卡路里)	此模式的目的是在選擇的持續時間內燃燒特定的卡路里量。一旦達到目標，運動模式就會自動進入緩和階段，並隨之結束。	不適用	Calories (卡路里)、Start Incline (啟用坡度)、Weight (體重)	不適用
RANDOM (隨機)		隨機模式在每次運動時會出現隨機的高低坡度變化。	20:00	Time (時間)、Weight (體重)	增強
HEART RATE+ (提高心率)	TARGET HR (目標心率)	目標心率模式是針對較健康的使用者所設計的高強度運動，強調鍛鍊心血管的好處。使用者必須穿戴心率胸帶，或將雙手持續至於心率感測握把。此程式會根據實際的心率情形調整強度等級，讓使用者的心率維持在理論最大值的 80%。	20:00	Age(年齡)、Heart Rate(心率)、HR Control (心率控制)、Max. Speed (速度最大值) 或 Max. Incline (坡度最大值)、Time (時間)、Weight (體重)	速度或增強
	WEIGHT LOSS (減重)	減重模式是一種燃燒身體脂肪儲存量的低強度運動。使用者必須穿戴心率胸帶，或將雙手持續至於心率感測握把。此程式會根據實際的心率情形調整強度等級，讓使用者的心率維持在理論最大值的 65%。使用身體質量指數 (BMI) 來測量您的身體內部表現數值。	20:00	Age(年齡)、Heart Rate(心率)、HR Control (心率控制)、Max. Speed (速度最大值) 或 Max. Incline (坡度最大值)、Time (時間)、Weight (體重)、Height (身高)	速度或增強
體能測試		Vision 跑步機能提供「Gerkin 消防員指導原則」體能測試，這是由鳳凰城 (亞利桑那州) 消防局的 Richard Gerkin 博士研發。這是美國許多消防部門用來評估消防人員身體狀況的非最大等級跑步機評估標準。此測試需要持續監測使用者的心率，因此高度建議使用遙測心率胸帶。	不適用	不適用	不適用



程式圖表

體能測試 - 消防員體能訓練模式

階段	總時間	速度 (英里 / 小時)	坡度 %	預計最大攝氧量 (VO2) (毫升 / 公斤 / 分鐘)	預計最大攝氧量 (VO2) METS (運動強度)
0 (暖身)	1:00	3.0	0	13.3	3.3
	2:00	3.0	0	13.3	3.3
	3:00	3.0	0	13.3	3.3
1	3:30	4.5	0	15.3	4.4
	4:00	4.5	0	17.4	5.0
2	4:30	4.5	2	19.4	5.5
	5:00	4.5	2	21.5	6.1
3	5:30	5.0	2	23.6	6.7
	6:00	5.0	2	27.6	7.9
4	6:30	5.0	4	28.7	8.2
	7:00	5.0	4	29.8	8.5
5	7:30	5.5	4	31.2	8.9
	8:00	5.5	4	32.7	9.3
6	8:30	5.5	6	33.9	9.7
	9:00	5.5	6	35.1	10.0
7	9:30	6.0	6	36.6	10.5
	10:00	6.0	6	38.2	10.9
8	10:30	6.0	8	39.5	11.3
	11:00	6.0	8	40.9	11.6
9	11:30	6.5	8	42.6	12.2
	12:00	6.5	8	44.3	12.7
10	12:30	6.5	10	45.7	13.1
	13:00	6.5	10	47.2	13.5
11	13:30	7.0	10	49.0	14.0
	14:00	7.0	10	50.8	14.5
12	14:30	7.0	12	52.3	14.9
	15:00	7.0	12	53.9	15.4
13	15:30	7.5	12	55.8	15.9
	16:00	7.5	12	57.8	16.5
14	16:30	7.5	14	59.5	17.0
	17:00	7.5	14	61.2	17.5
15	17:30	8.0	14	63.2	18.1
	18:00	8.0	14	65.3	18.7

最大攝氧量 (VO2) (毫升 / 公斤 / 分鐘)		女性				男性			
測試結果	百分比	20-29	30-39	40-49	50-59	20-29	30-39	40-49	50-59
絕佳	99	>53.0	>48.7	>46.8	>42.0	>58.8	>58.9	>55.4	>52.5
	95	46.8	43.9	41.0	36.8	54.0	52.5	50.4	47.1
出色	90	44.2	41.0	39.5	35.2	51.4	50.3	48.2	45.3
	80	41.0	38.6	36.3	32.3	48.2	46.8	44.1	41.0
好	70	38.1	36.7	33.8	30.9	46.8	44.6	41.8	38.5
	60	36.7	34.6	32.3	29.4	44.2	42.4	39.9	36.7
中等	50	35.2	33.8	30.9	28.2	42.5	41.0	38.1	35.2
	40	33.8	32.3	29.5	26.9	41.0	38.9	36.7	33.8
待加強	30	32.3	30.5	28.3	25.5	39.5	37.4	35.1	32.3
	20	30.6	28.7	26.5	24.3	37.1	35.4	33.0	30.2
極待加強	10	28.3	26.5	25.1	22.3	34.5	32.5	30.9	28.0
	5	25.9	25.1	23.5	21.1	31.6	30.9	28.3	25.1

1. 測試期間

1.1 如果按下 STOP (停止) 鍵, 機器將終止測試, 並顯示「TEST TERMINATED」(測試終止)。

1.2 當 HR (心率) > THR (目標心率) 15 秒或完成 18 分鐘測試時, 機器將進入「COOL DOWN」(緩和) 狀態, 結束所有測試動作並顯示測試結果。

1.3 「WARM UP」(暖身) 階段結束後, 若機器未偵測到心率, 將顯示「HEART RATE LOST GRIP SENSORS」(握把感測器未偵測到心率)。若超過 20 秒仍未感測到心率。機器將終止測試, 並進入「COOL DOWN」(緩和) 狀態, 接著顯示「TEST TERMINATED」(測試終止)。

2. 測試結果:

整體時間 / 卡路里 / 階段數 / 測試等級

3. $THR = (220 - \text{年齡}) \times 0.85$

間歇

分區	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
等級	坡度													
L1	1	1	2	1	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1
L2	1	2	3	1	3	1	3	1	3	1	3	2	1	1
L3	1	2	3	1	3	1	4	1	3	1	3	2	1	1
L4	1	3	4	1	4	1	5	1	4	1	4	3	1	1
L5	2	3	5	2	5	2	5	2	5	2	5	3	2	2
L6	2	4	5	2	5	2	6	2	5	2	5	4	2	2
L7	2	4	6	2	6	2	7	2	6	2	6	4	2	2
L8	3	5	7	3	7	3	8	3	7	3	7	5	3	3
L9	3	5	8	3	8	3	9	3	8	3	8	5	3	3
L10	3	6	9	3	9	3	10	3	9	3	9	6	3	3

隨機程式表資訊取自間歇表。



開始使用

- 1) 檢查並確認在跑帶上，未放置任何妨礙跑步機移動的物品。
- 2) 將電源插頭插入後，開啟跑步機的電源。
- 3) 站立在跑步機的側邊裝飾護條。
- 4) 將安全開關扣夾夾住衣服，確定安全開關有夾緊，不會於操作中脫落。

A) 快速啟動

只需按下 ► 即可開始運動。時間會從 0:00 開始計算。
會從最低坡度和速度開始。

B) 選取程式

- 1) 使用 **程式按鍵** 並按下 ✓ 即可進行選取。
- 2) 按照指示中心的提示，使用 ▲ ▼ 或 **數字鍵盤** 設定程式資訊每次選擇後需按下 ✓。
- 3) 按下 ► 即可開始運動。

請注意：您可在運動期間調整速度和坡度級別。

C) 結束您的運動

運動完成後，您的運動資訊將顯示在儀表上。

清除目前選取的項目

如欲清除目前程式選擇或螢幕，長按 **STOP** ■ (停止) 鍵 3 秒鐘。

正確的使用方式

將雙腳放在跑帶上，稍微彎曲手臂並抓住心率感測器（如圖所示）。跑步時，您的雙腳應位於跑帶的中心，以便您的雙手可以自然擺動，而不與前把手接觸。

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，請關閉電源開關並拔除電源線。請務必按照本指南說明的保養時間表來保養器材，以維持最佳性能並且避免提早發生電子故障。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。

