



Treadmill 電動跑步機

TF30 XIR

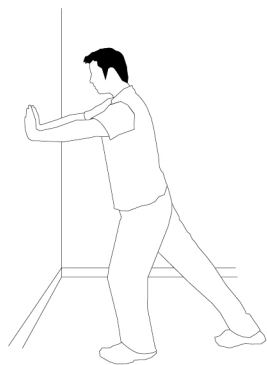
簡易操作說明

- 快速啟動：觸碰開始即可立即開始訓練。或觸碰任何一個訓練類別按鈕。
- 選取訓練類別按鈕後，選取左方所列的任一程式。
 - 如需關於所選程式的詳細資訊，請觸碰 **i**。
 - 使用滑桿控制項調整程式設定。
 - 觸碰 **⌨** 開啟數字鍵盤。
 - 觸碰 **↩** 可返回開始畫面。觸碰開始即可開始訓練。
- 結束訓練：訓練完成後，儀表會持續顯示訓練資訊 2 分鐘，若您登入時接受了「xID 條款及細則」，那麼 2 分鐘後會自動將訓練資訊儲存到 VIEWFIT。

儀表功能說明

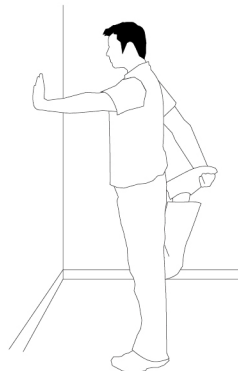
- A) 開始：按下此按鈕展開快速開始程式。
- B) 程式按鈕：按下此按鈕可從許多預設程式之中選取。
- C) 使用者選單：選取現有的「使用者」、「訪客」，或是「新增使用者」。
- D) 設定使用者：可用於編輯「使用者資訊」。
- E) 「設定」選單：用於存取「音量控制」、「藍牙配對」、「Wi-Fi 設定」、「同步 Passport」、「機器」預設值以及其他功能。
- F) 耳機插孔：將耳機插入儀表中，即可使用耳機取代儀表喇叭。
- G) 音訊輸入：使用原廠配備的音訊轉接線將播放媒體插入儀表。
- H) 節能模式指示燈：顯示機台是否處於節能模式。按任意鍵可喚醒機器。
- I) USB 連接埠：用於存取相容裝置中的媒體、裝置充電*，以及進行軟體更新。
- J) 喇叭：會透過喇叭播放音訊。
- K) 閱讀架：可支撐您閱讀的書報雜誌或固定您的媒體播放器。

運動前伸展運動 使用器材之前，建議花幾分鐘時間先做溫和的伸展運動。以減少可能發生運動傷害的機會



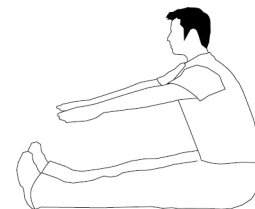
站立小腿肌肉伸展運動

面牆站立，左腳往前右腳往後約一步。身體往前傾斜、手掌頂著牆壁。保持腳跟踏平並維持15秒。換邊重覆動作。



站立四頭肌伸展運動

利用牆面維持平衡，左手抓起左腳頂住大腿後側並保持此姿勢15秒。換邊重覆動作。



坐下腿筋和下背肌肉伸展運動

坐在地上雙腳併攏並伸直。膝蓋放鬆。雙手往腳趾方向伸展並維持姿勢15秒。身體再坐直。重覆一次相同動作。

1. 請先確實做好伸展運動並穿上正確運動鞋，切勿赤腳或穿不正確鞋子上機台避免造成運動傷害。
2. 請先測試緊急安全鈕及面板是否正常運轉。
3. 上機台後請先站立於兩側防護側蓋上切勿立於跑帶上以策安全。
4. 請先將速度設在4公里以下，作暖身模擬運動避免造成運動傷害。
5. 請先將安全夾別於腰間，保護運動者於跑步時因突然腳扭、頭暈目眩或速度過快時，可瞬間暫停以免受傷。

警告 為降低燒燙傷、觸電或受傷的危險或人身傷害：

- 若您感覺疼痛，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。
- 使用器材前請先閱讀所有的使用說明書；如於開放空間使用，建議定期保養以延長機台使用期。
- 請勿穿著易受跑步機任何零件卡住的衣服。
- 跑步機運作時，任何時候均只能由一人使用；13歲以下的孩童嚴禁使用跑步機。
- 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。
- 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。
- 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。