



橢圓訓練機



www.xterra.com.tw

FS480

產品說明書

XE316-NE002-F01



1 歡迎	P02
1.1 產品內容物	P02
1.2 產品特點	P02
2 技術支援與保固	P03
3 重要說明	P03-04
3.1 安全使用警告	P03
3.2 健身器材使用安全規範	P03
3.3 電器用品使用規範	P04
3.4 重要操作說明	P04
4 組裝說明	P05-12
4.1 組裝工具	P05
4.2 螺絲包檢查表	P05-06
4.3 組裝步驟	P07-10
4.4 收折說明	P11-12
5 操作說明	P13-16
5.1 電子錶全顯示圖面	P13
5.2 電子錶按鍵說明	P13-16
5.3 功能數據顯示說明	P16
5.4 功能說明表	P18
5.5 心率模式	P22
6 基本保養	P23

此機型為家用機種，保固僅提供家用情況下使用，若運用於其它用途，則不屬於保固範圍。

歡迎

感謝您購買 XTERRA FS480 摺疊橢圓機，展開您的運動生活，擁抱健康與自信風采。我們提供完整的售後服務，讓您輕鬆使用本產品，若您有任何產品問題可至 XTERRA 官網 <http://www.xterra.com.tw/>或致電 04-7977888 轉分機 830。

1.1 產品內容物



- 螺絲工具包
- 潤滑油
- 產品說明書

1.2 產品特點

- 跑步功能
 - 18 吋跨距
 - 1-24 段阻力範圍
 - 23 種運動模式
 - 5.5 吋時尚藍背光液晶顯示螢幕
 - 最大載重 150 公斤

2. 技術支援和保固

XTERRA 健身器材製造嚴謹、品質優良，如果您的 XTERRA 健身器材不能正常運作或有任何問題，敬請與您購買地點的經銷商聯絡或致電 04-7977888轉830，我們將提供您完善適切的處理，您也可以至<http://www.xterra.com.tw> 查看常見問題解答。

建議您不要自行維修，並且請勿重摔與外加非 XTERRA 官方許可的配件。當發現產品非由XTERRA 配合之維修商家拆解時，保固立即失效。本說明書提供的操作說明為產品正確的使用方式，若以非本說明書操作方式造成產品損壞，則保固失效。

3. 重要說明

3.1 安全使用警告

使用電器用品應遵守基本安全警示，包括：使用本機前，務必詳閱使用指示。

危險 – 為降低觸電的風險：

為避免觸電的情況發生，在使用機台後或清理機台前，請確認機台的電源線的接頭是拔除的。

警告 – 避免電子裝置燒毀、著火、電擊或人員傷害：

- (1) 機台在插入電源後勿讓其無人看管，不使用或拆裝時就需拔除電源線。
- (2) 勿在毛毯或襯墊操作本機台，過熱可能引發火災、觸電或人員受傷。
- (3) 小孩、殘疾者或殘障者在附近時，操作機台需特別關注。
- (4) 機台只使用於說明書所述的用途，勿附加非製造廠建議的附件。
- (5) 如有任何配件如電源線或插頭受損請勿操作此機台，如機台有不當功能，掉落或受損或落水，請退回機台維修和檢查。
- (6) 勿使用電源線當把手。
- (7) 電源線請遠離熱源。
- (8) 機台出風口請勿堵塞，出風口需避免纖維和毛髮等類似異物。
- (9) 勿在任何開口塞入或掉落任何異物。
- (10) 勿在室外使用機台。
- (11) 在使用噴霧產品時勿操作本機，因產生自馬達的火花很可能會引燃高壓氣體環境。
- (12) 只能將機台連接至有適當接地的電源。
- (13) 機台僅適於家用。

3.2 健身器材使用安全規範

- (1) 如要拔除電源，務必將所有控制開關關閉，再將接頭拔除。
- (2) 請勿將橢圓機設置於厚墊地板、長絨毛或厚毛地毯等地方使用，地毯和機台都可能因此受損。

- (3) 在從事任何激烈運動前請先諮詢醫師，特別是對年齡超過35歲以上或是身體不適的人。使用任何健身器材前請務必詳閱產品說明書，否則個人運動傷害需自行負責。
- (4) 切勿觸摸運轉中的零配件。
- (5) 心跳感應器非醫療器材，有諸多因素皆會影響心率讀值的準確性。例如使用者的運動方式。心跳感應器僅用於輔助確認一般的心跳趨勢。
- (6) 請勿使用本機台於非健身的任何其他用途。
- (7) 使用橢圓機時請穿著運動鞋。建議穿著品質良好且合腳的運動鞋以避免腿部疲勞。請勿穿著高跟鞋、皮鞋、涼鞋或赤腳使用本機。
- (8) 未依指示使用本機，可能會減損使用效果、讓自己(或他人)暴露於受傷情境，或縮短機器使用年限。

警告：

在從事任何激烈運動前請先諮詢醫師，特別是35歲以上或是身體不適的人。使用任何健身器材前請務必詳閱產品說明書，否則個人運動傷害需自行負責。

3.3 電器用品使用規範

1. 未關閉電源前，切勿移除任何零組件及飾蓋。
2. 如果供電電壓異常變動超過 10%，可能影響橢圓機功能。這類機台損害並不包括在保固範圍內，如果發現供電電壓過低，請連絡當地電力公司或有執照的水電技工進行檢查。
3. 切勿將橢圓機放置在雨中或潮濕環境。本產品不是設計使用於戶外環境、靠近泳池或 SPA池，或任何高濕度環境，建議使用環境為攝氏 5-48 度、95%濕度(無水氣凝結)。

3.4 重要操作說明

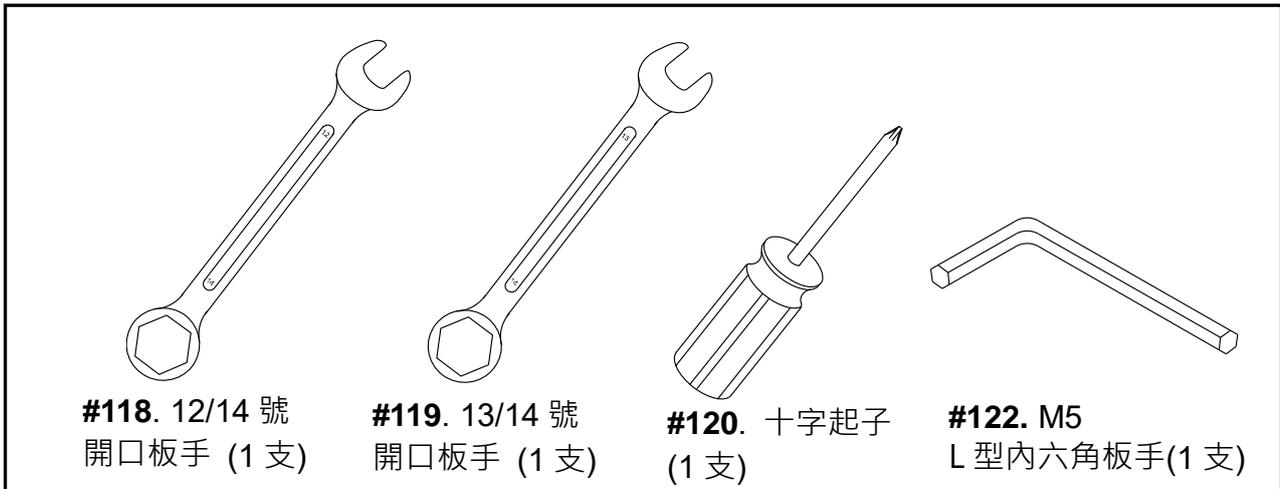
1. 開始使用本機前，務必詳閱說明書，並且依說明書指示操作，以確保您的使用安全。
2. 切記變換阻力和揚升時不會馬上有變換，在電子錶設定後放鬆調整鍵，電子錶會以漸進的方式按指令做調整。
3. 請勿在雷雨時使用本機台，電流突波可能發生在您家的電源供應器上，那可能傷害機台的元件。在雷電風暴時拔除電源線以預防上述情況發生。
4. 在使用機台，如若同時看電視、閱讀等，可能會使您分心失去平衡導致嚴重的傷害。
5. 在運動中進行設定調整時，請務必握住手握把。

■ 機台移動指引

本橢圓機配備有兩個移動輪，當機台後方抬起時移動輪觸地可帶動機台。

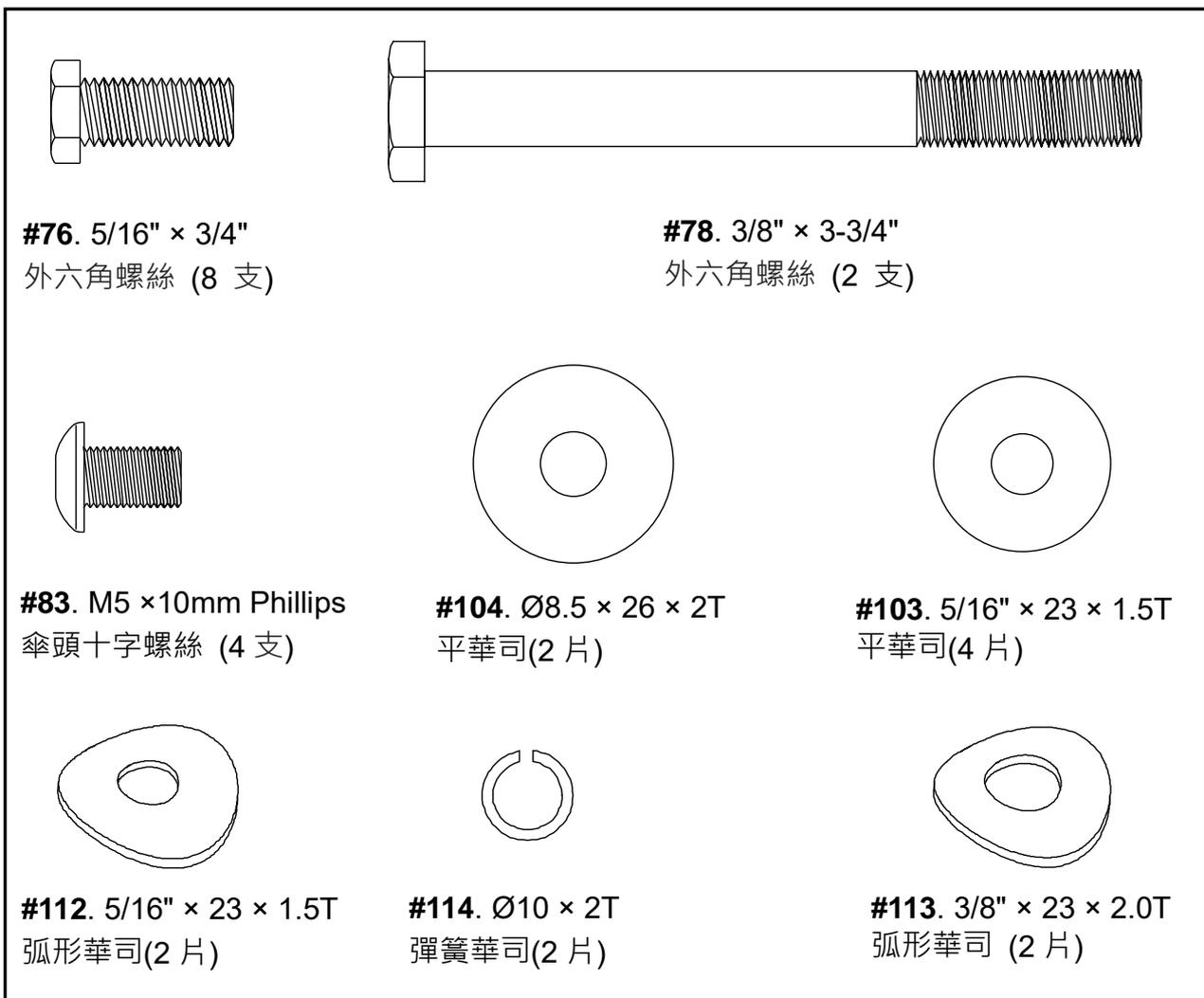
4. 組裝說明

4.1 組裝工具

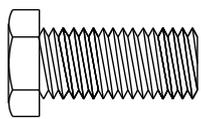


4.2 螺絲包檢查表

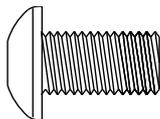
螺絲用量步驟 1



螺絲用量步驟 2



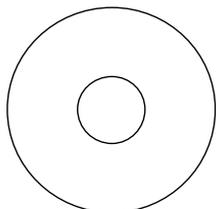
#76. 5/16" × 3/4"
外六角螺絲(2 支)



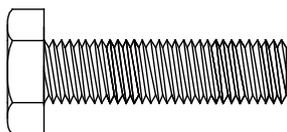
#77. 5/16" × 15mm
傘頭內六角螺絲(2 支)



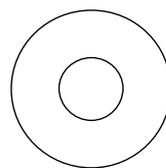
#93. 5/16" × 7T
尼帽(2 個)



#104. Ø8.5 × 26 × 2T
平華司(4 片)



#115. 5/16" × 1-1/4"mm
外六角螺絲(2 支)

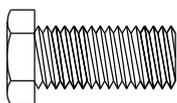


#116. 5/16" × 20 × 1.5T
平華司(2 片)

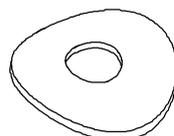


#124. Ø17 × 0.5T
波浪華司(2 片)

螺絲用量步驟 3

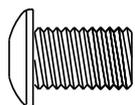


#76. 5/16" × 3/4"
外六角螺絲(6 支)

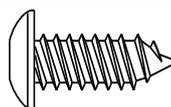


#112. Ø8 × 23 × 1.5T
弧形華司 (6 片)

螺絲用量步驟 4



#83. M5 × 10mm
傘頭十字螺絲 (6 支)

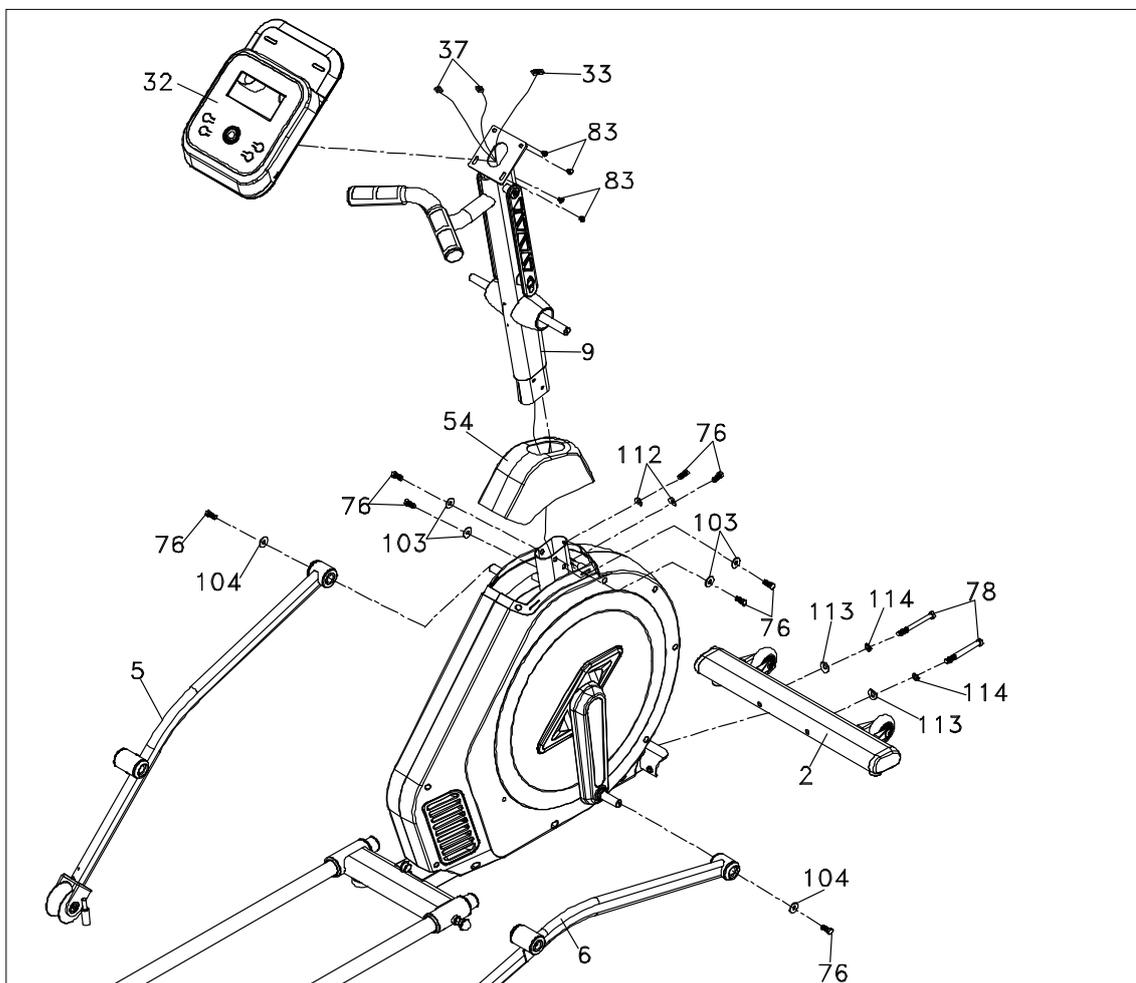


#86. 3.5 × 12mm
傘頭十字自攻 (6 支)

4.3 組裝步驟

1

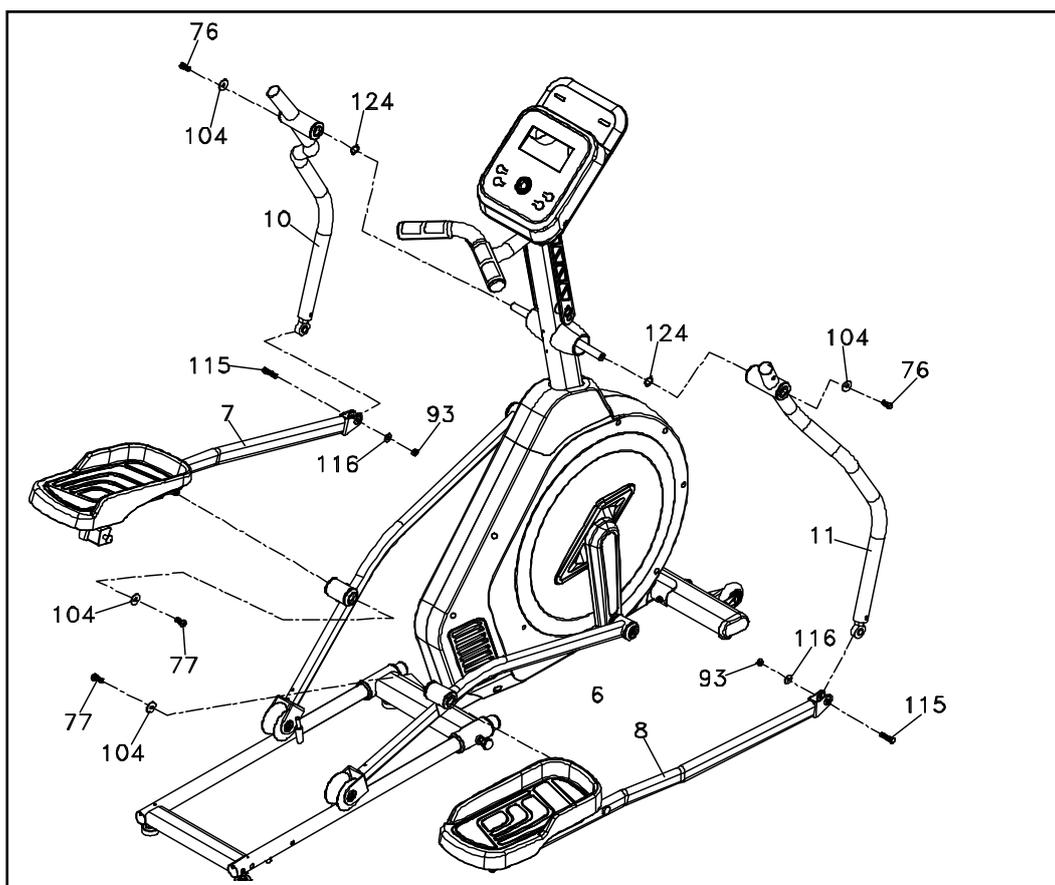
立管組及前底管焊組



1. 先將左滑動側管(5)前端的搖擺轉軸套管放進左邊的曲柄心軸中，使用外六角螺絲 5/16" x 3/4"(76) 1顆，穿過平華司Ø8.5 x 26 x 2.0T (104)1個後，鎖進曲柄心軸裡後再使用12.14號開口扳手(118)固定，在使用相同的方式把右滑動側管(6)固定於右邊的曲柄心軸。
6. 先將控制線(33)利用魔術帶穿過立管飾蓋(54)，再穿過立管焊組(9)，將立管組之立管插進主架組之前立管內，並用外六角螺絲 5/16" x 3/4" (76) 6支跟平華司 5/16" x 23x1.5T (103) 4個，弧形華司 Ø8 x 23 x 1.5T (112) 2個，將立管組以 12.14 號開口扳手(118)固定在前立管上，接著將立管飾蓋跟左右鍵蓋相結合。
7. 先將前底管焊組(2)放置於主架組之底管連接片下.移動輪方向朝前，用外六角螺絲 3/8" x 3-3/4"(78) 2支、彈簧華司 Ø10 x 2T(114) 2個、弧形華司 3/8"x23x2.0T(113) 2個，用 12.14 號開口板手(118)固定。
4. 先將電子錶(32)放置於立管焊組上，將控制線(33)與手握心跳連接線(37)兩條，一起插在電子錶上，再將電子錶置於立管組之電子錶固定片上，再用傘頭十字螺絲 M5 x 10m/m (83) 4支，以十字起子(120)固定。(註:確認將線材塞入立管中，勿將線材壓到)

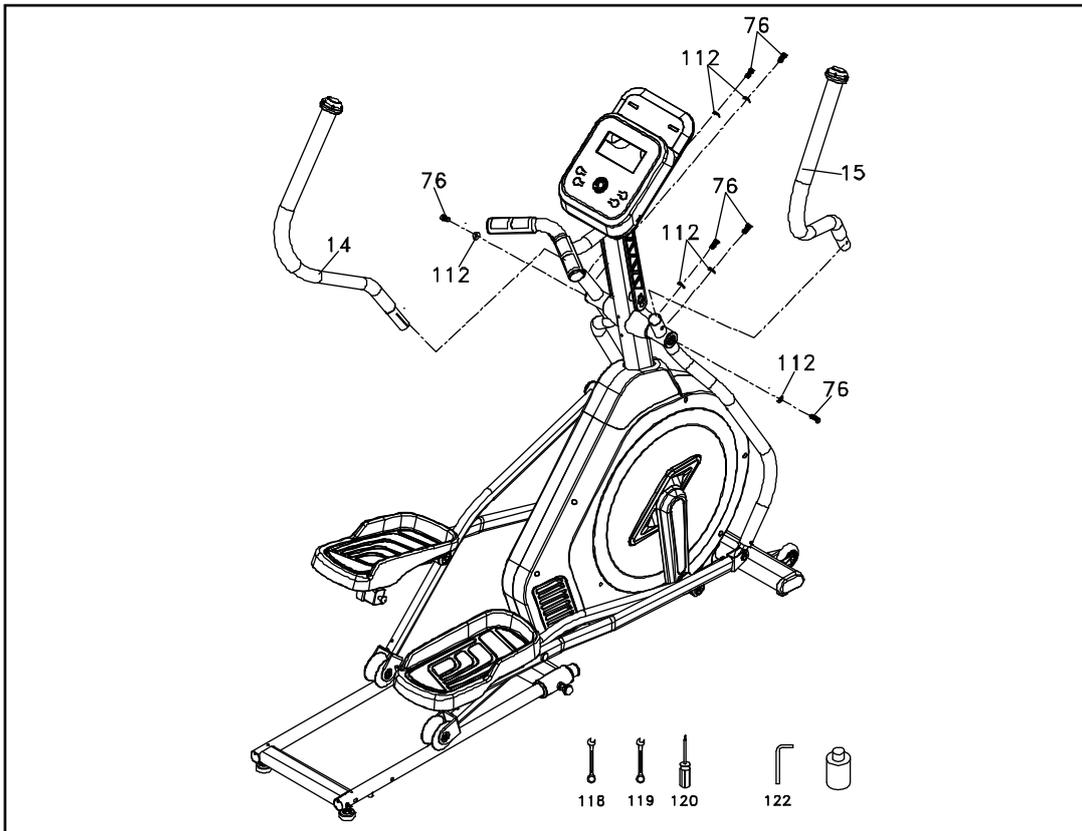
2

踏管組及搖擺管組立



1. 先將波浪華司 $\text{Ø}17 \times 0.5\text{T}$ (124) 2 個放入立管焊組之立管心軸左右中，再將左搖擺焊組(10)放進立管焊組之立管心軸左邊，用外六角螺絲 $5/16" \times 3/4"$ (76) 1 支，平華司 $\text{Ø}8.5 \times 26 \times 2.0\text{T}$ (104) 1 個以 12.14 號開口扳手(118)固定，再用相同方式及螺絲數量將右搖擺焊組(11)固定在立管焊組之立管心軸右邊。
2. 將左踏管焊組(7)的腳踏轉軸軸心插入滑動左側管焊組(5)之腳踏套管中，用傘頭內六角螺絲 $5/16" \times 15\text{m/m}$ (77) 1 支，平華司 $\text{Ø}8.5 \times 26 \times 2.0\text{T}$ (104) 1 個以 L 型六角板手 (122)固定，相同方式與螺絲數量將右踏管焊組(8)固定在滑動右側管焊組(6)上。
3. 再將左踏管焊組的魚眼軸承上的魔術帶取下，放入左搖擺焊組上的魚眼固定座中，將外六角螺絲 $5/16" \times 1-1/4"$ (115) 1 支穿過左搖擺焊組上的魚眼固定座，用平華司 $5/16" \times 20 \times 1.5\text{T}$ (116) 1 個，尼帽(薄) $5/16" \times 7\text{T}$ (93) 1 個，以 13.14 號開口扳手(119)和 12 號 14 號開口扳手(118)固定，相同方式及螺絲數量將右搖擺焊組與右踏管焊組固定。

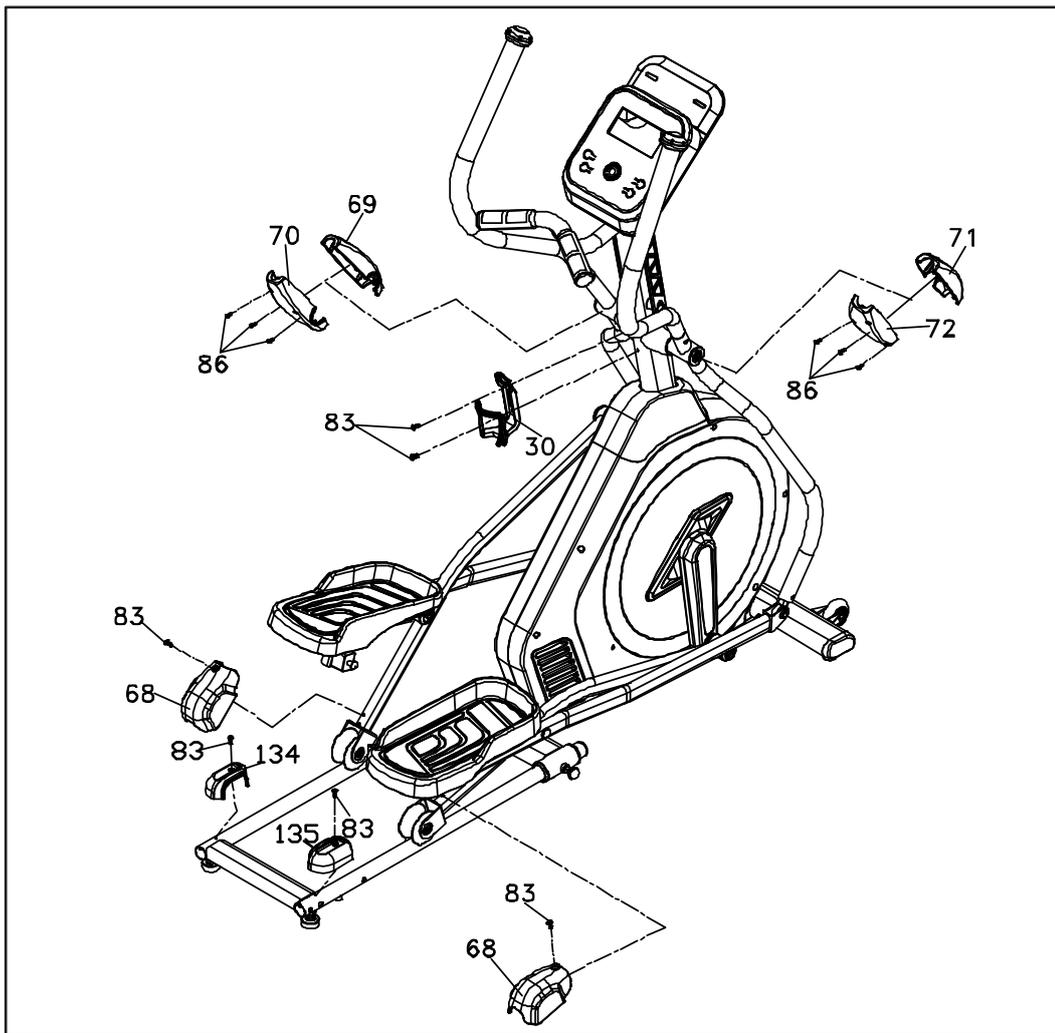
3 扶手管組立



將左扶手管(14)插入左搖擺焊組之左扶手連接管中，用外六角螺絲 5/16"x3/4" (76) 3 支，弧形華司 Ø8 × 23 × 1.5T (112) 3 個，以 12.14 號開口板(118)固定，再用相同方式及螺絲數量將右扶手管(15)固定於右搖擺焊組上。

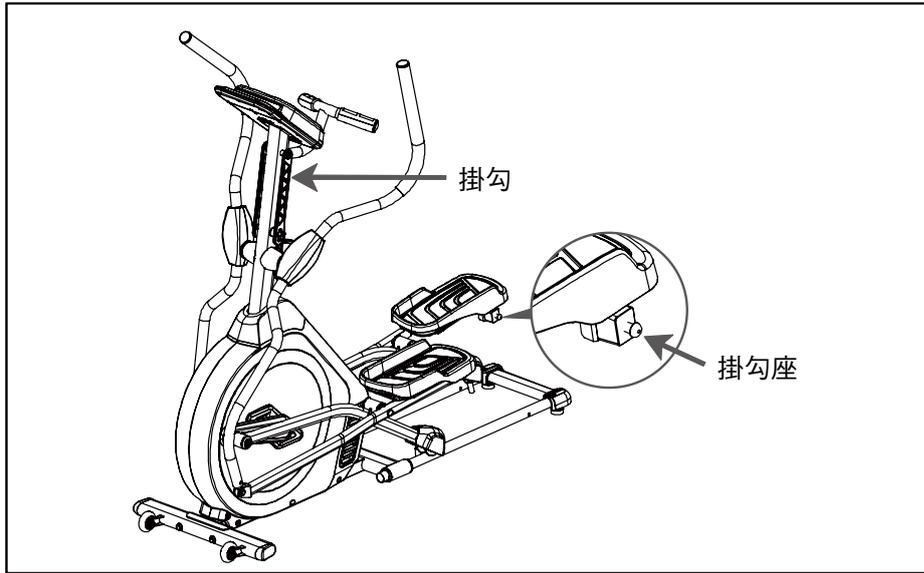
4

塑膠件組立

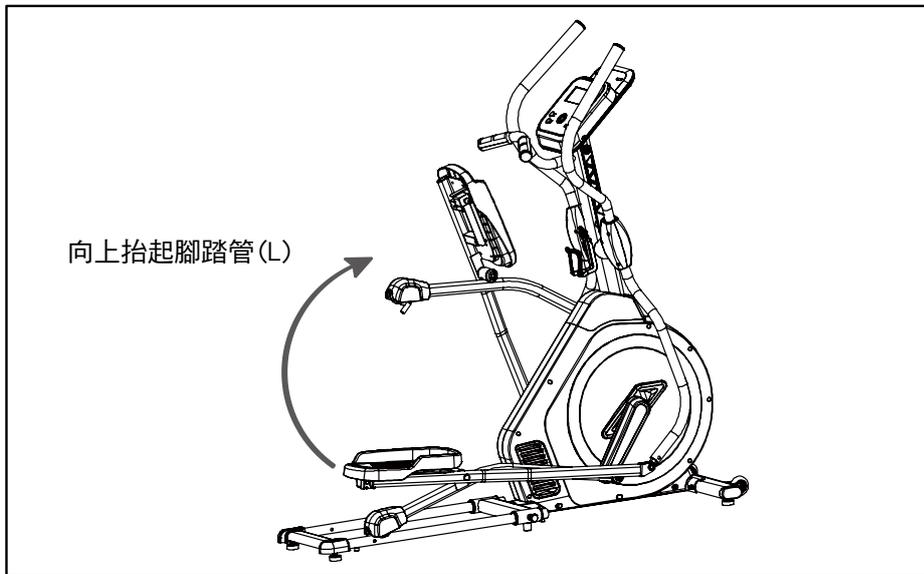


1. 將滑動輪飾蓋(68) 2 個放在滑動左、右側管焊組之滑動左、右側管上方，用傘頭十字螺絲 M5 x 10m/m (83) 2 支以十字起子固定。
2. 使用十字起子將水壺架(30)用傘頭十字螺絲 M5 x 10m/m(83) 2 支固定於立管組之立管上。
3. 將搖擺管飾蓋(左前)(69)與搖擺管飾蓋(左後)(70)相互結合於左搖擺焊組之軸承五通管上，再用傘頭十字自攻 $\text{Ø}3.5 \times 12\text{mm}$ (86) 3 支以十字起子固定，相同步驟將搖擺管飾蓋(右前)(71)與搖擺管飾蓋(右後)(72)相互結合並用傘頭十字自攻 $\text{Ø}3.5 \times 12\text{mm}$ (86) 3 支以十字起子固定於右搖擺焊組上。
4. 最後將左後橫管飾蓋(134)，用傘頭十字螺絲 M5 x 10m/m (83)1 支，使用十字起子把他鎖緊於左邊的滑動管螺絲孔裡，在用相同的方式將右後橫管飾蓋(135)，鎖緊於右邊的滑動管螺絲孔裡。

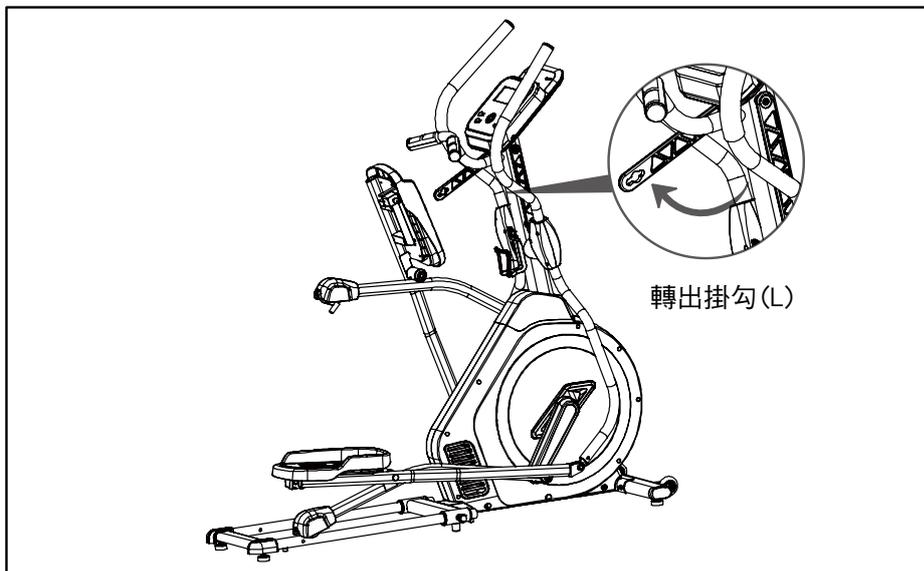
4.4 收折說明(建議兩人執行)



步驟 1.

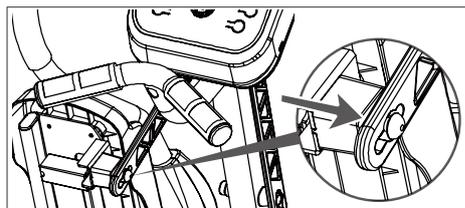


步驟 2.

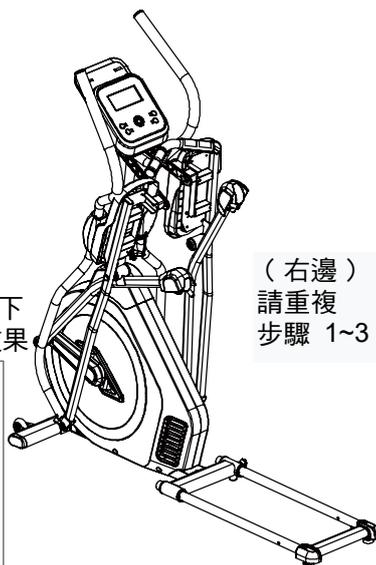
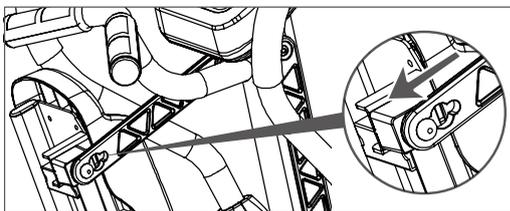


步驟 3.

A 將掛勾座中心圓柱，
對準掛勾孔洞的圓形，並穿過

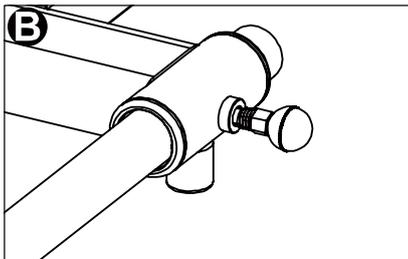
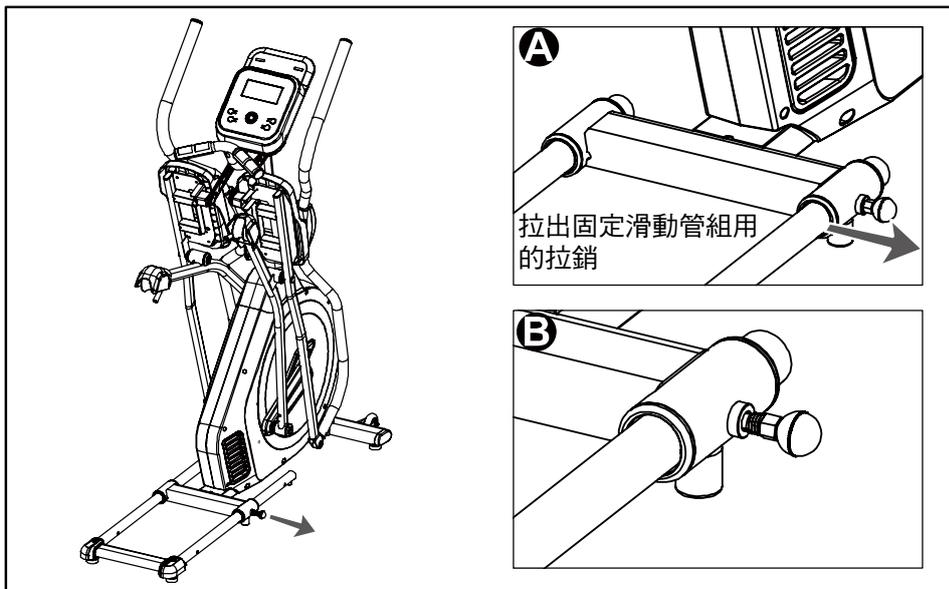


B 放開腳踏管組，重力使之自然向斜後落下
滑入掛勾的狹槽孔內，達到避免脫落效果

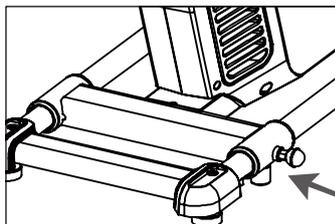
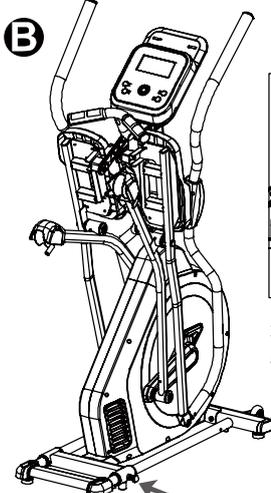
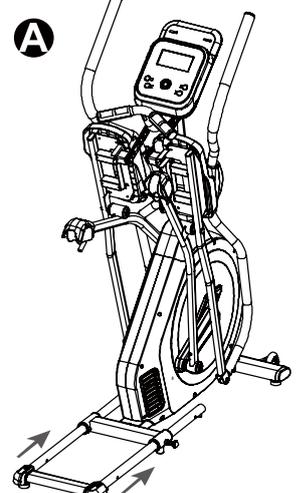
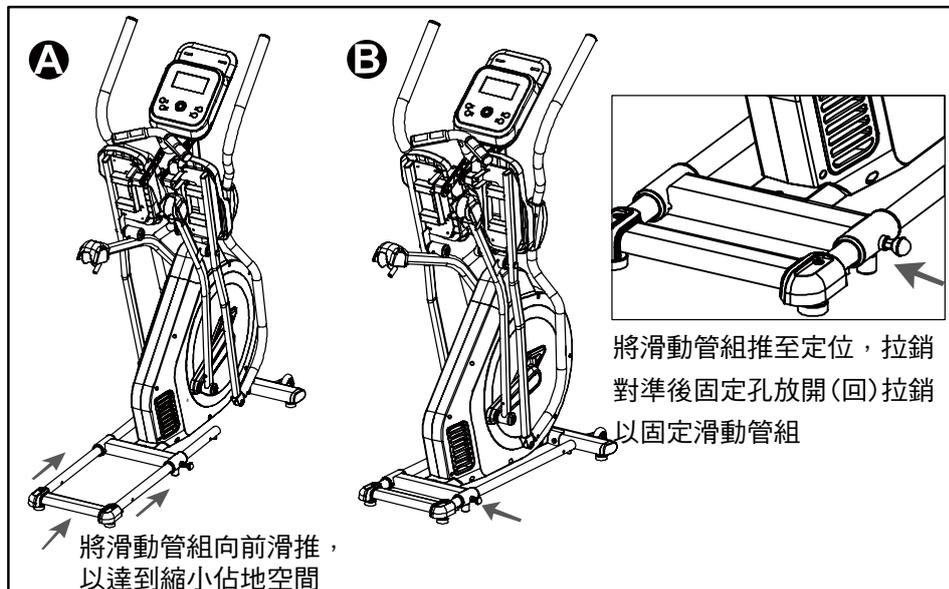


(右邊)
請重複
步驟 1~3

步驟 4.



步驟 5.



將滑動管組推至定位，拉銷
對準後固定孔放開(回)拉銷
以固定滑動管組

將滑動管組向前滑推，
以達到縮小佔地空間

5. 操作說明



5.1 電子錶全顯示圖面

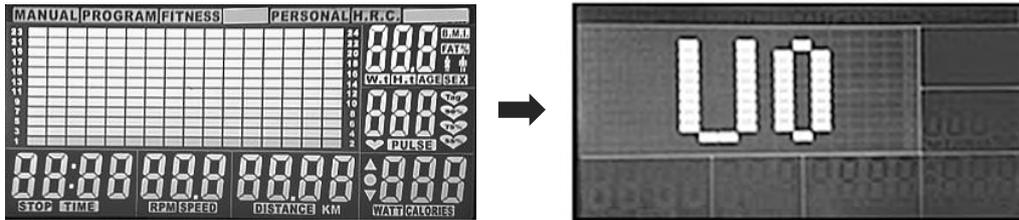


5.2 電子錶按鍵說明

- **RESET** : 原該數值歸零，重新設定各項數值。
- **START/STOP** : 此鍵可讓電子錶開始或停止工作。
- **UP** : 增加各項功能數值 (時間/距離/卡路里/心跳)。
- **DOWN** : 減少各項功能數值 (時間/距離/卡路里/心跳)。
- **RECOVERY** : 此為心跳回覆率鍵，測試運動者於運動一段時間過後，按下倒數 1 分鐘，當時間到時，電子錶評分運動者體能狀態 F1-F6。
- **MODE** : 選擇時間/距離/卡路里/心跳功能切換按鍵及確認鍵。

操作說明

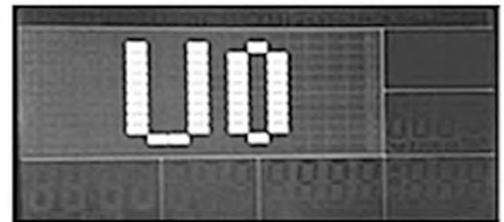
1. **開啟電源:** 接上電源後，電子表進入開機模式：蜂鳴器嗶一聲 1 秒長音，全顯示 2 秒，然後 1 秒後進入 U0 的模式窗口，如下圖：



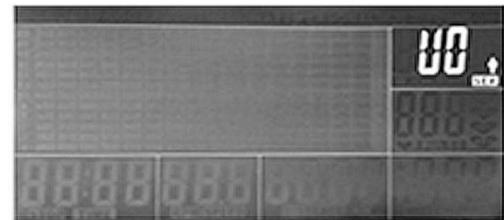
2. 設置用戶

● 設定使用者名

開機(或 RESET 鍵按住 2 秒) 全顯示→顯示輪徑→顯示 U0，電子錶全顯示後，顯示 U0 按 +/- 選擇 U0~U4。
選定後，按 MODE 確認右上視窗，可用 +/- 設定性別、年齡、身高、體重之個人資料，按 MODE 確認。



- **設定性別 (SEX):** 按 +/- 選擇性別  ，選定後按 MODE 確認。



- **設定年齡(AGE):** 按 +/- 選擇年齡 10-25-99，選定後按 MODE 確認。



- **設定身高(H.t):** 按 +/- 選擇身高 100-160-200cm，選定後按 MODE 確認。



- **設定體重(W.t):** 按 +/- 選擇體重 20-50-150kg，選定後按 MODE 確認。

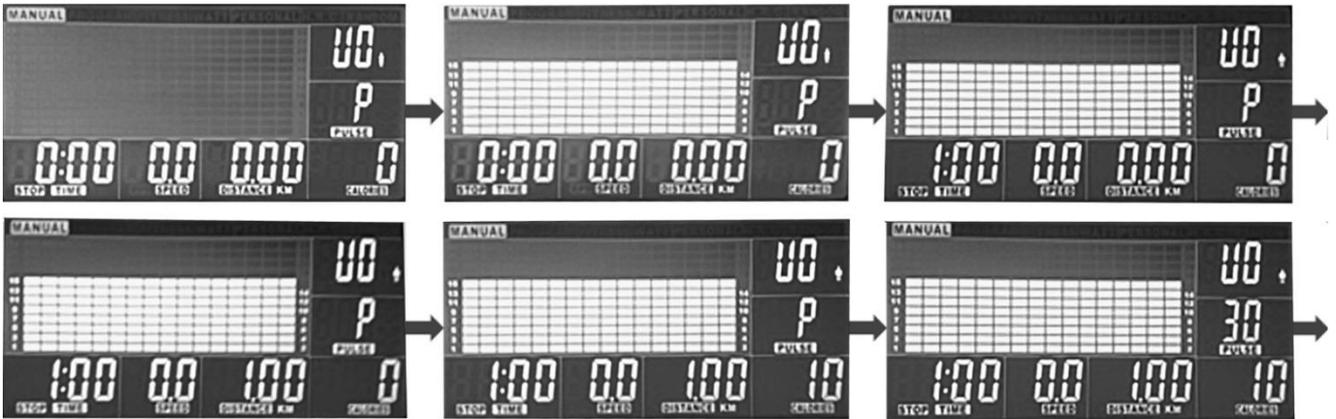


3. 選擇功能 (MANUAL 、 PROGRAM 、 PERSONAL 、 H.R.C)

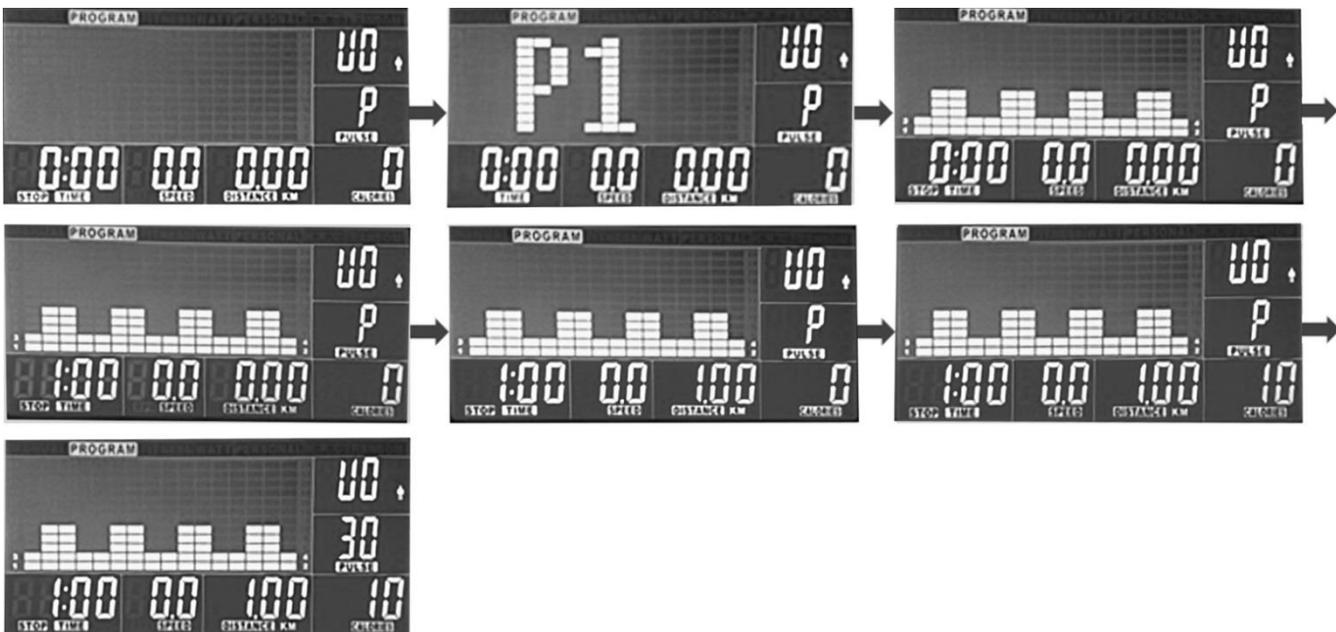
用戶設置好後，進入功能選擇介面，按 $+/-$ 鍵選擇功能，功能選擇好後，按 MODE 確認後，再按 $+/-$ 鍵設定，等設定完所有功能 (如 TIME 、 DIST 、 CAL 、 PULSE) 後，按 START 即開始運動，運動中可按 $+/-$ 鍵調整 LOAD 值。



若選擇 **MANUAL** 功能，按 MODE 確認後，再按 $+/-$ 鍵設定，等設定完所有功能 (如 TIME 、 DIST 、 CAL 、 PULSE) 後，按 START 即開始運動，運動中可按 $+/-$ 鍵調整 LOAD 值。



若選擇 **PROGRAM** 功能，按 MODE 確認後，再按 $+/-$ 鍵設定等，設定完所有功能 (如 TIME 、 DIST 、 CAL 、 PULSE) 後，按 START 即開始運動，運動中可按 $+/-$ 鍵調整 LOAD 值。



若選擇 **H.R.C 模式**，按 **MODE** 確認後，再按 **+ / -** 鍵設定，此時設定值為目標心率值，而不是 **LOAD** 值。請注意，**H.R.C** 調試目標心率值，按 **START** 即開始運動，**LOAD** 會根據心率變化而增加或減少，共四個百分比目標心率值可選擇，設定目標心率值是會根據年齡、體重、性別有所變化數值。



選擇其它功能 (**PERSONAL**) 和上述選擇 **MANUAL** 功能/ **PROGRAM** 功能一樣。

5.3 功能數據顯示說明

項次	項目	顯示範圍	設定範圍	記憶	歸零	簡 要 說 明
1.	時間 TIME	0:00~99:59 分 秒 分 秒	0:00~99:00 ±1分 循環	可	可	1.無設定時循環上數計數 2.有設定時倒數至 0時系統 STOP(STOP符號以 1HZ 閃爍顯示),TIME之數字閃 爍點亮
2.	速度 SPEED	0.0~99.9 KMH(MLH)	否	否	可	在START狀態下： 1.有sensor訊號輸入 3秒後顯 示其值 2.無sensor訊號輸入 4秒後其 值歸零
3.	每分鐘轉速 RPM	0~15~999	否	否	可	在START狀態下： 1.有sensor訊號輸入 3秒後顯 示其值 2.無sensor訊號輸入 4秒後其 值歸零
4.	距離 DISTANCE	0.00~99.99 KM(ML)	0.00~99.50 ±0.5循環	可	可	1.無設定時循環上數計數 2.有設定時倒數至0時系統 STOP(STOP符號1HZ閃爍 顯示),DISTANCE之數字閃 爍點亮
5.	卡路里 CALORIES	0~999 CAL	0~990 ±10循環	可	可	1.無設定時循環上數計數 2.有設定時倒數至0時系統 STOP(STOP符號以1HZ閃 爍顯示),CALORIES之數字 閃爍點亮
6.	溫度	0~60°C 32~99°F	否	可	否	按下Mode+RECOVERY-Key ，快速休眠並顯示溫度

7.	性別 SEX	 		可	否	1.進入設定模式後"BOY"符號以 1 Hz閃爍選擇 GIRL OR BOY。
8.	年齡 AGE	10-25-99	±1	可	否	1.進入設定模式後 "AGE"以 1 Hz 進入設定模式後 25。
9.	身高 HEIGHT	100-160-200 (CM) 40-60-80 (INCH)	±1	可	否	1.進入設定模式後"H.T"以 1 Hz 閃爍點矩陣顯示預設值 1160CM(60INCH)。 2. 設定運動者之身高，作為計算 FAT%之參數。
10.	體重 WEIGHT	20-50-150 (KG) 40-100-350 (LB)	±1	可	否	1.進入設定模式後"W.T"以 1Hz 閃爍點矩陣顯示預設值 50KG(100LB) 2.設定運動者之體重，作為計算 FAT%之參數。
11.	心跳 PULSE	P · 30~240	0→30~240	可	可	如運算公式
12.	自訂模式 MANUAL		1~24 LEVEL (±1LEVEL)	可	否	1.設定期間點矩陣第一列閃爍。 2.設定後點矩陣第一列恆亮。 3.之後點矩陣的高度，視手動調整，馬達隨點矩陣之高度旋轉。
13.	體能測試 FITNESS					固定時間(12:00)及負載 (LEVEL5)，用於測試個人體能程度，如運算公式。

5.4 功能说明表

操作說明如下

1. 請預設使用者 U1-U4 個人資料(性別 / 年齡 / 身高 / 體重)：

使用者輸入自己真實資料(性別 / 年齡 / 身高 / 體重)於電子錶作為其他功能值計算依據。

注意：(U0 模式僅限於臨時設定值不做任何資料存儲保存，斷電重新上電後資料清零需重新設置，U1-U4 為固定用戶設定，斷電也不會丟失運動資料。)

2. 選擇模式功能：

手動控制(MANUAL) / 程式控制(PROGRAMS) / 個人程式控制(PERSONAL) / 心跳控制(H.R.C)使用者可以選擇不同控制模式。請見以下各個主要控制模式之說明:

執行-手動控制(MANUAL) / 程式控制(PROGRAMS) / 體能測試(FITNESS TEST) / 個人程式控制(PERSONAL) / 心跳控制(H.R.C)

3. 預計：

時間(TIME) / 距離(DISTANCE) / 卡路里(CALORIES) / 心跳(HEART RATE)

設定及輸入使用者如上之功能值，其功能值顯示即可倒數至 0；至 0 後蜂鳴器響 8 下，功能值又回到設定值，或者使用者並不需要預設，電子錶將根據您開始運動後，各項功能值將由 0 上數直至上限。

4. 心跳回覆：

當 PULSE 偵測時，請按下心跳回覆(RECOVERY)按鍵，即可開始偵測心跳回覆功能，則測試時間由 1 分鐘倒數至 0:00，心跳符號將持續閃爍直到歸 0，請於偵測的 1 分鐘內緊握手握心跳器，保持心跳符號閃爍及偵測，時間歸 0 時，電子錶判讀使用者心跳回覆 F1~F6 等級。



當 PULSE 偵測時，請按心跳回覆鍵



測試時間由 1 倒數至 0:00



時間歸 0 電子錶顯示 F1~F6 等級

心跳回覆 F1~F6 等級說明表

心跳回覆級數	使用者心跳回覆狀況	心跳偵測差距(測試前後)
F1	一級棒	平均差 50
F2	很好	40-49
F3	正常	30-39
F4	尚可	20-29
F5	需要加強運動	10-19
F6	運動量不足	10 以下

5. FITNESS TEST 功能:

依性別、年齡在 12 分鐘內，所得知距離(DISTANCE)區分為 5 個等級。按下 START 後，電子錶即開始紀錄使用者產生之運動距離，12 分鐘內若按 STOP 鍵或心跳輸入超過 H.R.C.100%連續 30 秒，停止此功能測試。若執行完成整個行程，則依對照表顯示等級於左上角視窗，系統 STOP。

對照表格如下:

等級	性別		AGE < 30	AGE=30~39	AGE=40~49	AGE > 50
F5	男	距離	< 3.2KM	< 3KM	< 2.8KM	< 2.6KM
	女	距離	< 3KM	< 2.8KM	< 2.4KM	< 2.2KM
F4	男	距離	3.2~4KM	3~3.8KM	2.8~3.4KM	2.6~3.2KM
	女	距離	3~3.6KM	2.8~3.4KM	2.4~3KM	2.2~2.8KM
F3	男	距離	4~4.8KM	3.8~4.6KM	3.4~4.2KM	3.2~4KM
	女	距離	3.6~4.4KM	3.4~4KM	3~3.8KM	2.8~3.4KM
F2	男	距離	4.8~5.6KM	4.6~5.4KM	4.2~5KM	4~4.8KM
	女	距離	4.4~5.4KM	4~5KM	3.8~4.6KM	3.4~4.4KM
F1	男	距離	> 5.6KM	> 5.4KM	> 5KM	> 4.8KM
	女	距離	> 5.4KM	> 5KM	> 4.6KM	> 4.4KM

1. 若提前達到 F1 標準，心跳又未超過上限範圍(H.R.C.100%)，則系統 STOP，並顯示 F1。
2. 若未達 F5 標準，心跳又超過上限範圍(H.R.C.100%)，則系統 STOP，並顯示 F5。
3. 若達到 F1~F5 標準，心跳又未超過上限範圍(H.R.C.100%)，12 分鐘後系統 STOP，並顯示 F1。

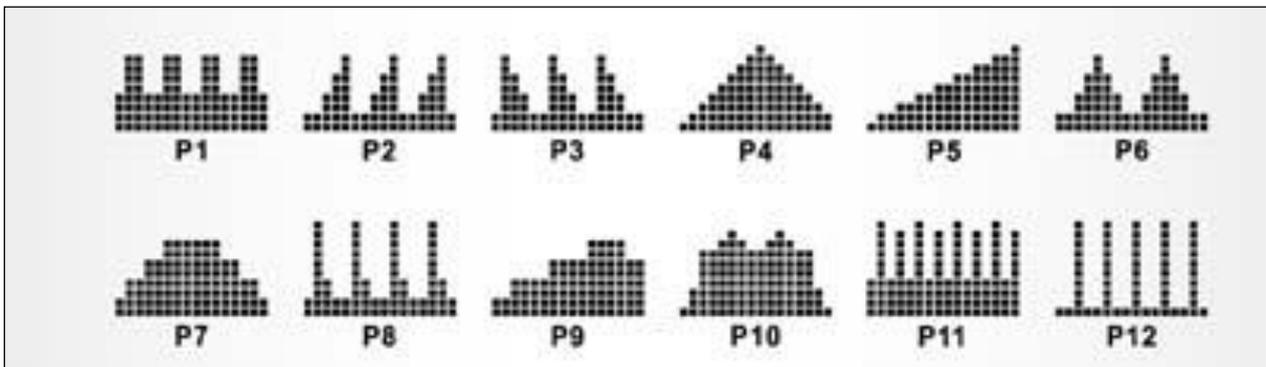
6. 模式功能

手動(MANUAL)

進入此模式可以在矩陣內設立 1~24 段阻力，且並提供使用者直接設定各項運動功能值時間(TIME) /距離(DISTANCE) /卡路里(CALORIES) /脈搏(PULSE)，隨即按下”開始/停止”鍵，作為開始/停止運動。

程式控制(PROGRAM)

電子錶提供 12 種不同阻力圖形，模擬 12 種不同山峰阻力路況，讓使用者自我挑戰，使用 + / - 鍵來選其適合阻力山峰圖形，於選擇圖形會閃爍，按下”MODE(模式)”確認。



個人山峰阻力(PERSONAL PROGRAM)

使用者 U1 ~U4 可以創造自己的阻力山峰程式於每一個不同間隔作阻力設定，其四組山峰圖形存入電子錶內，可以使用者重覆運用。

心跳控制(HEART RATE CONTROL)模式

此功能為一以使用者運動心跳值控制練習阻力之練習方式，基本上依所需運動目的有以下四種狀態：

- i. 55% -- 節食效果程式
- ii. 75% -- 健康效果程式
- iii. 90% -- 運動效果程式
- iv. 目標心跳 -- 自我訓練心跳值

7. 藍牙 APP 功能簡述

機台所支援 APP 有(Xterra+、Kinomap、Zwift) 3 款應用 APP，如圖；



操作步驟：這裡以 Xterra+舉例說明，

使用者在應用商店下載 APP 並安裝完成後，打開手機藍牙，點擊打開 APP，手機介面顯示新使用者需註冊，或登錄已註冊好的帳戶帳號，登錄帳戶成功後點擊右上方藍牙圖示符號，點擊進入後如下圖顯示：



點擊右上方藍牙圖示
(搜索藍牙名稱)

當搜索到藍牙名稱，
(FS480) 點擊藍牙名稱
並連接顯示資料

當跳出此介面，機台和 APP
已建立連接，可點擊開始

點擊開始按鈕後會進入資料顯示介面，此時 APP 介面內顯示的運動資料和表內資料同步，下方可按 + 或者 - 來調節阻力值大小，上表也會同步隨之變化。若點擊停止結束運動完成後介面會有運動總結顯示，並提示是否保存上傳資料。

自動開機及關機：當使用者開始運動或按下任何按鍵，電子錶會自動開機，若使用者未運動或者未使用電子錶達 4 分鐘，則電子錶會自動將電源關閉進入睡眠顯示溫度。

注意事項：

1. 使用前請插入 AC 整流器。
2. 此電子錶需遠離潮溼。
3. 馬達排線斷線偵測：開機後隨時都在偵測馬達排線是否斷線，無斷線則一切正常，若有斷線則 LCD 點矩陣秀 "Err4"(此動作為最高優先)並停止馬達所有動作但不停止電子錶動作，直到解除問題。



5.5 心率模式

在適當地監控心跳率後，許多人發現他們對習慣選擇的運動強度不是太高就是太低，並且他們也發現，將心跳率維持在有效訓練範圍內會使得運動過程更加愉悅。決定您希望維持的有效訓練範圍，必須先知道最大心跳率，可以用公式來計算： $220 - \text{年齡}$ 。這可以得到您這個年齡的人的最大心跳率(MHR)。決定個別目標的有效心跳率範圍，只要計算最大心跳率百分比，您的心率有效訓練區域為50%至90%最大心跳率，運動強度為60%最大心跳率屬於燃脂訓練，而運動強度為80%最大心跳率則是心血管系統的肌力訓練，將運動強度設定在60%至80%最大心跳率將會產生最大訓練效益。

以40歲的人為例，他們的目標心跳率計算如下：

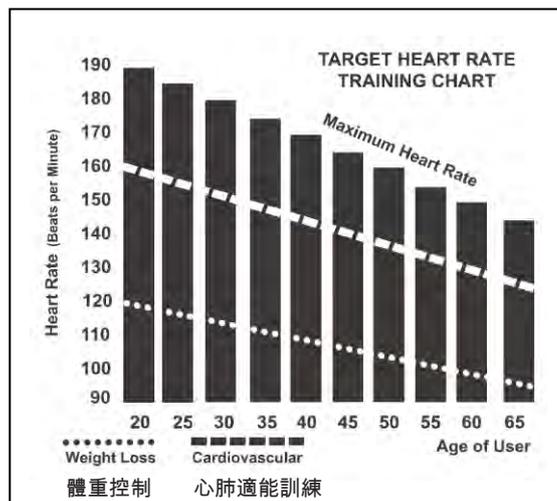
$220 - 40 = 180$ (最大心跳率)

$180 \times 0.6 = 108$ 次/每分鐘(60%最大心跳率)

$180 \times 0.8 = 144$ 次/每分鐘(80%最大心跳率)

因此40歲的人的訓練區域是每分鐘108 至 144 次。

如果您在設定運動模式時即輸入年齡，電子儀表會自動計算最大心跳率，此計算是為了心率模式設定使用；在計算最大心跳率之後，就可以決定運動目標了。



兩個最熱門的運動原因或運動目標，分別是心肺適能訓練(心臟和肺臟的訓練)和體重控制，上圖中黑色直行代表列在每行底下年齡的人的最大心跳率；進行心肺適能訓練或體重控制，運動時的所需的目標心跳率則是以圖表中兩條不同的斜切線來呈現，兩條線的訓練目標定義顯示於圖表左下角。如果您的訓練目標是心肺適能或是體重控制，可以分別以80%或60%最大心跳率來進行訓練。在開始任何運動模式前請先諮詢醫生。

運動自覺等級(RATE OF PERCEIVED EXERTION)

心跳率是重要的，但傾聽身體的聲音也是同等重要。運動的努力程度不僅和心跳率有關，還有許多影響因素，包括壓力程度、身體健康、心理健康、溫度、一天中何時運動，最後進食的時間和攝取的食物，所有因素都影響著運動強度的選擇。

運動自覺量表，也就是一般所知的勃格等級表，是由瑞典生理學家勃格所發展，此表依費力的感受將運動強度自6至20分等級。

運動自覺等級量表如下：

- 6 Minimal 最輕鬆
- 7 Very,very light 非常非常輕鬆
- 8 Very,very light + 非常非常輕鬆+
- 9 Very light 非常輕鬆
- 10 Very light + 非常輕鬆+
- 11 Fairly light 輕鬆
- 12 Comfortable 舒適
- 13 Somewhat hard 有一些吃力
- 14 Somewhat hard + 有一些吃力+
- 15 Hard 吃力

- 16 Hard + 吃力+
- 17 Very hard 非常吃力
- 18 Very hard + 非常吃力+
- 19 Very,very hard 非常非常吃力
- 20 Maximal 最吃力

只要將等級數加上一個零，就可以約略得到該等級運動時的心跳率，例如12等級的運動時心跳率約每分鐘120次。您的運動自覺等級因前述等多個因素而有所不同，而這也是這種型態訓練的最大好處。如果您的身體健康而且有充分休息，您會覺得運動時有力而且步伐輕鬆，在這種狀態下您可以用較費力的程度進行訓練，您的運動自覺等級也會支持您選擇的運動強度；如果您感覺疲累又倦怠，這代表您的身體需要休息，在這種情況下，您會覺得步伐較沉重，同樣的，這會展現在您的運動自覺等級，您需要選擇比較適當的運動程度。

6 基本保養

1. 在每次操作完後，須將汗滴到機台上的地方用溼布做擦拭。
2. 如果機台有異音，較有可能的原因有二：
 - I. 機台組裝時未鎖緊，所有在組裝時所用的螺絲都要盡可能鎖緊。如果所附加的板手無法充分鎖緊也可用較大的板手，未充分鎖緊是90%客服部門對異音問題所追蹤到的造成問題原因。
 - II. 後面軌道累積髒污和滑動輪也是異音的來源，後面軌道累積髒污也會造成巨大異音讓你誤以為發自機台主體，因為異音會遊移，且會因機台主架鐵管而放大，使用無絨毛布料沾酒精擦拭清潔後面軌道，頑垢可經由姆指手指或非金屬的東西如塑膠刀背刮掉。清潔之後用手指或無絨毛布料加點小量的潤滑劑在軌道上，只需薄薄一層膜的潤滑劑擦拭掉多餘的部份。
1. 假如仍有異音的問題，請檢查機台是否有放平，機台後方軌道組底部有下有四個腳墊，可用14mm 的開口板手或活動扳手進行調整。

橢圓機異音

新機台在工程和製造上都依據嚴格的工業標準和公差值，所有的機台無論任何製造廠都具有許多連動的配件，需認知即使最嚴苛的機械公差，在一些配件上還是會有微量的搖動。這天生的搖動就會造成使用時些微的異音，如滴答聲或微小撞擊聲，請認知機台無法完全無異音。



台灣總代理 岱宇國際股份有限公司
公司地址：台北市松江路111號12樓
聯絡電話：04-7977888轉830
Email: service@xterra.com.tw



產品說明書線上QR-Code下載