

SOLE
FITNESS

橢圓訓練機

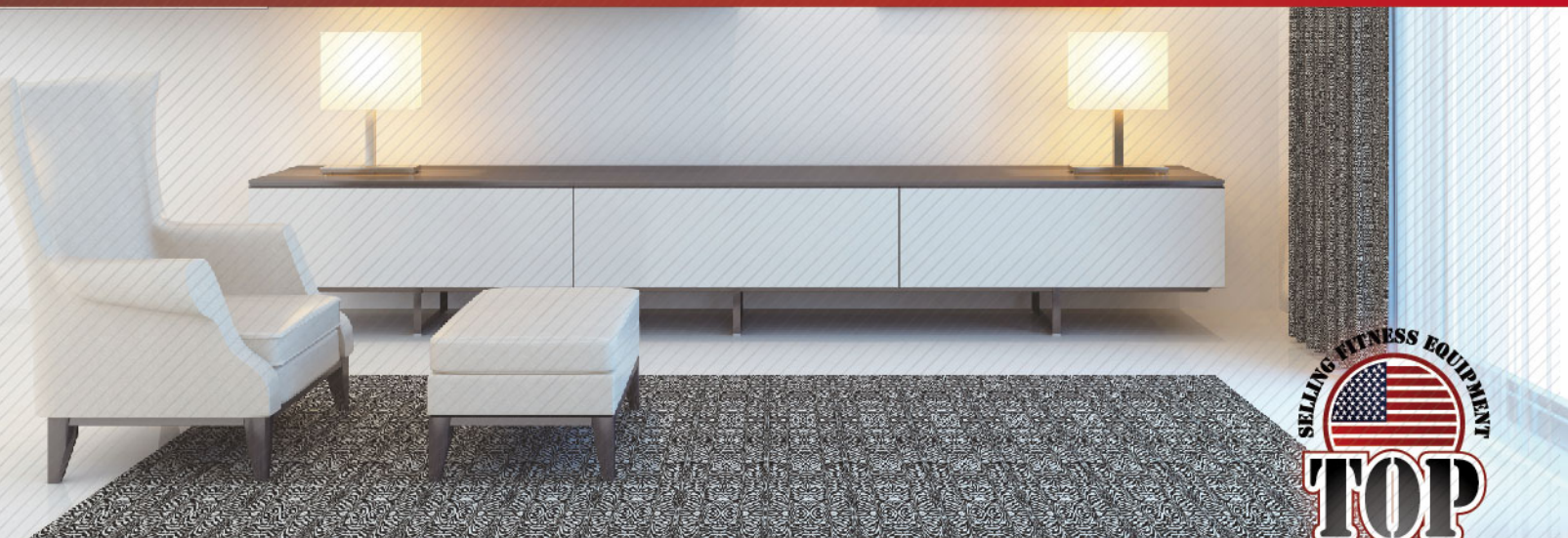


www.solefitness.com.tw

E98

產品說明書

SE855-YE029-03



1	歡迎	P01-P02
1.1	產品內容物	P01
1.2	產品特點	P01
2	技術支援與保固	P02-P02
3	安全說明	P03-P04
3.1	安全警告	P03
3.2	安全須知	P03
3.3	安全使用方式	P04
3.4	移動方式	P04
3.5	處置舊產品	P04
4	橢圓機特色	P04-P05
5	操作說明	P05-P08
5.1	認識電子儀表	P05
5.2	顯示螢幕與按鍵功能	P06
5.3	啟動電源	P06
5.4	快速啟動	P07
5.5	基本訊息	P07
5.6	輸入電子儀表模式	P07
5.7	輸入與修改設定	P08
6	藍芽使用方式	P08-P09
7	運動模式設定	P09-P14
7.1	手動模式設定	P09
7.2	預設模式說明	P10
7.3	預設模式設定	P10
7.4	自訂模式設定	P11
7.5	心率模式說明	P12
7.6	無線胸帶發射器使用說明	P14
7.7	心率模式設定	P15
8	基本保養方式	P15-P15

注意！

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。

1. 歡迎

感謝您購買 SOLE (索爾) E98+ 橢圓訓練機，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 SOLE 官網 www.solefitness.com.tw 或致電 04-7977888 轉 830。

1.1 產品內容物



1.2 產品特點

- 全身交叉訓練
 - 運動跨距 508mm。
 - 2090 × 820 × 1800 mm 全身伸展機台
 - 內建 10 個運動模式：1 個手動模式 (MANUAL)、5 個預設模式 (Hill、Fatburn、Cardio、Strength、HIIT)、2 個自訂模式 (U1 & U2)、2 個心率模式 (H1 & H2)，增添運動趣味感。
- 顯示螢幕
 - 10.1 吋彩色螢幕，運動資料顯示清楚，操作方便。
 - 顯示運動時所累積消耗熱量 (卡路里)。
 - 多元顯示里程、速度 (KPH)、踩踏速度 (RPM)、段數、瓦特、坡度和段落時間讓運動指標更豐富。
 - 心率視窗顯示當下運動每分鐘的心跳數。

- 踏板功能
 - 內傾 2 度力學設計讓運動更舒適。
- 產品規格
 - 飛輪重量：11.5 公斤
 - 坡度設定：1-20 段
 - 阻力設定：1-20 段
 - 最大負載重量：150 公斤



2. 技術支援和保固

SOLE 健身器材通過 cETLus 認證，如果您的 SOLE 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 www.solefitness.com.tw 查看常見問題解答。

建議您不要自行維修內部零件。橢圓機請勿重摔與外加非 SOLE 官方許可的配件。當發現產品非由 SOLE 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. 重要安全說明

3-1 安全警告

您所使用的橢圓機，設計符合安全標準，操作前請務必詳細閱讀產品說明書。

注意危險：為避免發生觸電情況，運動結束後或進行基本保養前，請務必先關閉電源開關，並且拔除電源線。

安全須知

SOLE 橢圓訓練機的設計是符合安全標準的，在操作前請務必詳細閱讀說明書，並且依循操作方式進行使用。

為了確保您的安全，請詳閱下列安全須知：

- (1) 請勿將橢圓機設置於厚墊地板、長絨毛或厚毛地毯等使用，地毯和橢圓機都可能因此而受損。
- (2) 請勿讓13歲以下孩童靠近橢圓機，以避免橢圓機上尖銳或危險組件造成孩童受傷。
- (3) 請勿觸摸任何運轉中的零件。
- (4) 橢圓機如有任何受損需停止使用；如果橢圓機運轉有問題，請連繫客服人員。
- (5) 電源線或插頭損壞，例如插頭掉落、破損，請停止使用，並且連繫SOLE客服人員，勿自行拆解維修。
- (6) 請勿拉扯電源線，電源線需遠離火源處及高熱表面。
- (7) 請勿在有易燃氣體或液體的場所使用橢圓機，否則，馬達產生的火花可能造成火災發生。
- (8) 請勿丟棄或填塞任何東西於橢圓機。
- (9) 請勿在室外使用橢圓機。
- (10) 拔除電源線時，務必先關閉電源開關，再拔除電源線。
- (11) 請勿將本橢圓機用於使用目的外的其他用途。
- (12) 手握心跳感應器非醫療器材，影響心率讀取精確度的因素有很多，例如使用者的運動方式，心跳感應器僅提供輔助確認運動時的心跳。
- (13) 為了您的運動安全，請妥善使用扶手。
- (14) 體能衰弱、感覺遲緩、心智狀態不佳、肢體障礙者、使用經驗與知識不足等人，須有醫師的許可，並且在專人監控與指導下使用。
- (15) 基於安全使用，請妥善保管產品說明書。

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。

3-2 安全使用方式

- (1) 在您開始使用橢圓機前，請先詳閱產品說明書並依循指示操作本機。
- (2) 在運動前先暖身 5-10 分鐘，運動完後緩身 5-10 分鐘，有助於心跳率和緩增加或和緩減少，並預防肌肉緊縮。
- (3) 運動時請維持在一定的呼吸頻率，請勿閉氣。
- (4) 當您在使用橢圓機時，如果感覺頭昏眼花、作嘔、胸口痛或是其他任何不正常的症狀，請馬上停止運動，並立刻與醫師聯絡。
- (5) 切記，調整阻力和坡度時，改變並非立即發生。在電子儀表調整後需放開按鍵，橢

圓機會開始逐漸調整。

- (6) 當雷電風暴時切勿使用本機台，家用電源可能產生電流突波，並且因此損壞橢圓機零件。在雷電風暴時拔除電源線以預防上述情況發生。
- (7) 使用橢圓機，如同時看電視、閱讀等，可能會使您分心而失去平衡導致嚴重受傷。
- (8) 運動中進行設定調整時(坡度、速度等)，請務必握住扶手或手握把。
- (9) 電子儀表按鍵，手指輕按即可發揮功能，請勿過度用力按壓，重壓並不會使功能更快或更慢產生；如果正常施力但按鍵反應不良，請連絡客服人員。
- (10) 運動時請穿著適合且合身的衣物，不要穿著過大的衣服，以避免衣服與橢圓機零件糾結在一起。
- (11) 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、拖鞋，或赤腳、只穿襪不穿鞋等方式使用橢圓機運動。
- (12) 請務必在平坦的地面上操作橢圓機。本橢圓機請勿在戶外、靠近水的地方使用，也避免在磁磚地板上使用，以防橢圓機移動產生危險。
- (13) 橢圓機使用中，請勿讓小孩或寵物靠近。
- (14) 當不使用橢圓機時，請將所有電源關閉，並且將電源線拔掉。
- (15) 當橢圓機閒置無人使用時、搬移橢圓機前或更換零件前，請將電源線拔掉。



電源插座 - 在橢圓機左前方

3-3 移動方式

本橢圓機配備有兩個移動輪，當抬起橢圓機後方時，移動輪觸地即可帶動橢圓機移動。

3-4 處置舊產品

您的產品使用高品質的材料與零件設計與製造，依據行政院環境保護署「廢棄物清理法」與「資源回收再利用法」，本產品應回收再利用。為了永續的綠色地球願景，您可就近連絡當地清潔隊進行回收作業或洽詢 SOLE 服務人員為您提供舊換新優惠服務。

4. 橢圓機特色

4-1 內傾 2 度踏板

SOLE 橢圓機腳踏板內傾 2 度設計，有效減輕腳踝、膝蓋、和臀部壓力，紓緩運動不適。研究發現，用力踩踏橢圓機時，腳會傾向於外側而非直線向後，造成施力在腳的外側並使得身體關節失衡，因此造成橢圓機使用者深受腳踝、腳跟鍵、膝部和臀部疼痛之苦，腳踏板內傾 2 度設計將有效解決疼痛問題。

4-2 坡度調整

本橢圓機配備坡度調整功能，增加運動的變化性。當坡度為最低時，具備一般橢圓機的功能，當坡度增加時，您會感覺每一次踏步，膝蓋抬得更高，這代表因為膝關節活動範圍增加而有更多肌群參與運動。

坡度可透過電子儀表和搖動握把上的按鍵來調整，預設運動模式的坡度變化則由電子儀表依模式設定自動調整。

4-3 USB 充電裝置

本橢圓機配備 USB 充電孔設備，可在運動時為手機或平板充電。

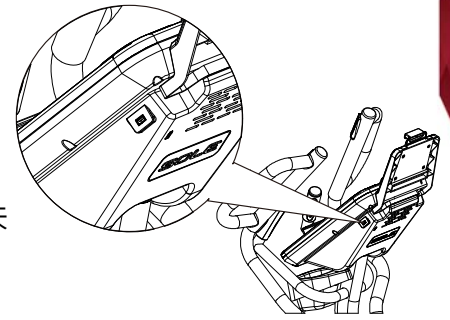
使用方式：

步驟一：將充電線(未附帶)連接 USB 充電孔及您的裝置設備。

步驟二：確認您的裝置充電圖標顯示正在充電中。

注意：

- ◆ 本產品未提供充電線，請使用與規格相容充電線。
- ◆ 若您的裝置設備充電圖標未顯示，可能是您未開啓通電圖標，或是可能低速充電中。
- ◆ 最大供電 5Vdc/1.0 安培，本規格符合 USB2.0 規定。



5. 操作說明

5-1 認識電子儀表



5-2 顯示螢幕與按鍵功能



1	顯示螢幕	顯示各項運動數據、即時狀態、阻力與坡度變化曲線圖等資訊，清楚示意，體貼使用者。
2	運動模式鍵	非運動狀態時，可切換不同的運動模式(共 10 個模式)；運動中該鍵無法使用。
3	風扇鍵	開啓與關閉風扇
4	啓動、確認、停止鍵	確認鍵對已設定完成的作業執行確認或選擇欲設定之數據區；啓動與停止鍵可開始或結束運動模式。
5	顯示鍵	於訊息列顯示可切換相關資料。
6	阻力調整鍵	非運動狀態時，可針對欲調整運動數據列(閃爍時即可對該數據區的數字設定)；運動中可進行阻力設定，每次調整以一段增減。
7	坡度調整鍵	非運動狀態時，可調整欲設定的運動數據(閃爍時即可對該數據區的數字進行設定)；運動中可進行坡度調整，每次調整以 1 度為增減。

5-3 啓動電源

- 當橢圓機接電後，電子錶會自動開機。此機型需外接 110VAC 電源，電源開關位於機身左前方。
- 開啓電源後，訊息視窗會出現軟體版本資訊，接著時間視窗和距離視窗會顯示數值，時間視窗顯示跑步機已累積使用的總時數，距離視窗顯示跑步機已累積使用的總公里數。
- 距離視窗和時間視窗會維持顯示幾秒鐘，點陣顯示螢幕會持續顯示不同的運動模式圖形，訊息視窗則顯示開始訊息，現在您可以開始運動了。

5-4 快速啟動

最快速啟動運動的方式，開機後按 **START** 鍵即可開始運動。以快速啟動開始運動時，時間會自零開始計時，而阻力和坡度可以按 **LEVEL ▲ / ▼**、**INCLINE ▲ / ▼** 鍵來調整，顯示螢幕會顯示閃爍亮點的運動軌跡來顯示運動進程。

****注意****

休眠模式 (SLEEP MODE) 您的電子儀表進入休眠模式可能有因為以下幾種功能：

ON 機台經過 15 分鐘未動作，則會進入節電模式。

OFF 電源開啓時，電子儀表背光會保持開啓。

在 LCD 顯示螢幕上，按住 **STOP**、**ENTER** 或 **DISPLAY** 鍵 5 秒後可開啓或關閉休眠模式。



5-5 基本訊息

訊息視窗內第一個顯示的訊息是完成的圈數，每按一次 **DISPLAY** 鍵，下一組的資訊就會出現，出現的順序為 Laps (圈數)、Speed (速度，單位公里)、RPM (踩踏速度)、Level (阻力段數)、Watts (瓦特數)、Segment Time (段落時間) 和 Data Scan (訊息輪播) 模式。在 Data Scan 模式，各項數據會每 4 秒更換一次。

心率視窗顯示運動當下每分鐘心跳數，必須雙手同時握住手握式心率感應器或戴上無線胸帶來偵測心跳數。一旦接受到心跳訊號，電子儀表上的心率視窗就會顯示心跳數值。心跳視窗顯示的是每分鐘心跳數，而心率條狀圖則顯示相對於目標最大心跳率的百分比。胸帶心率發射器的數值較精確且可靠，手握心跳感應器則因使用者生理狀況和運動習慣，包括如何握感應器和手濕程度而會有誤差產生。

STOP 鍵有數個功能。如果因喝水、接電話或任何其他事情而需要中斷運動，按 **STOP** 鍵一次，則運動會暫停 5 分鐘。如果要恢復運動，只要按 **START** 鍵即可。如果運動中按兩次 **STOP** 鍵，則會結束運動，電子儀表會顯示本次運動結果。如果按住 **STOP** 鍵 3 秒鐘，電子儀表會重新開機。

在輸入運動模式設定資料時，按 **STOP** 鍵會返回前一螢幕，這樣能夠讓您在模式設定時，每按一次 **STOP** 鍵就退回上一步。



5-6 輸入電子儀表模式

每一個運動模式都可以修改相關參數以符合個人的運動目標需求，有些參數一定要輸入以提供運動模式設定所需要的正確數值，包括年齡和體重。在心率模式一定要輸入年齡，以確保相關心率數值正確，而輸入體重則有助於得到更精確的卡路里數值，雖然本機無法提供正確的卡路里數值，但這麼做可以讓數值盡可能接近正確值。

有關卡路里數值：不論是在健身房或居家使用，每一台健身器材的卡路里數值都不是精

確的而且可能差異極大。健身器材上的卡路里數值主要讓使用者能掌握每次運動的實際狀況。因為每人的體質都不盡相同，因此精確的卡路里消耗必須使用醫療設備來診斷。

5-7 輸入與修改設定

按運動模式鍵選擇所要的運動模式，每一個運動模式的阻力變化曲線圖會顯示在點陣視窗內，按 **DISPLAY** 鍵則會變換為坡度變化曲線。按 **ENTER** 鍵選擇所要的運動模式，接著進入個人參數設定。如果不需要進行設定，則按 **START** 鍵直接開始進行運動，如要進行個人參數設定，則依訊息視窗的指示進行操作即可。如果您未完成設定即開始運動，則會採用該運動模式預設的參數。

註：當輸入新的數值即可更改年齡和體重的原始設定，因此最後一次輸入的年齡和體重將會被儲存為原始設定。當您第一次使用橢圓機時輸入年齡和體重，之後運動即不需再次輸入，除非您的年齡或體重改變，或是有其他人輸入不同的年齡和體重。

6. 藍芽使用方式

新的 SOLE App 將可以和 Apple 及 Android 設備一起使用！

為了幫助您達成運動目標，SOLE 的所有產品皆配備藍芽收發器，讓橢圓機可以透過 SOLE Fitness App 與手機或平板電腦進行訊息交換。

從 Apple Store 或 Google Play 下載免費 SOLE Fitness App，然後依照 App 的說明與橢圓機進行同步連結。這個功能將讓您可以透過橢圓機、手機或平板電腦等三種不同裝置來查看目前的運動數據，並且自在切換網路/社群媒體/電子郵件等。運動結束後，相關資料將會自動儲存至 SOLE Fitness App 內鍵的日曆中，以備將來參考。

新的 SOLE Fitness App 也讓您可以將運動資料同步至所支援的雲端系統，包括：Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness 或 Fitbit 等。

App 與橢圓機進行同步的操作方式

下載應用程式後，請確保您的手機或平板電腦藍芽功能已開啓，然後單擊左上角的藍芽圖標來搜索 SOLE 橢圓機。

1. 掃描右方的QR Code下載APP。
2. 打開您的手機或平板上的APP，並確認您裝置上的藍芽已經開啓。
3. 於APP中按下藍芽鍵尋找您的SOLE機台。
4. 於藍芽搜尋列表中選擇欲連接機台。當APP與機台同步後，機台上的藍芽圖標將會亮起。

按下“DISPLAY”，您則可以開始使用您的SOLE + APP。

5. 當您運運完成後按下“END & SAVE WORKOUT”以儲存運動數據，即可以看見這些數據同步至所支援的雲端系統。相容的健身APP包括有Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness或Fitbit等。

註：為了讓SOLE+ APP有最佳表現，您的智慧型手機或是平板電腦必須至少IOS13.1或是Android8.0以上。



藍芽連結音樂播放

可透過藍芽無線播放音樂，請確保您的手機或平板電腦裝置藍芽功能已開啓，裝置中搜尋名



稱為“Bt-speaker”即可。

藍芽連結 APP 及藍芽無線心率胸帶

- 運動器材的藍芽裝置 (BLE5.0) 可連接藍芽無線心率胸帶發送器 (BLE5.0)。
- 即使APP正在使用中，無線胸帶發送器仍可接收訊號。
- 你可以先配戴藍芽無線胸帶後再開始連接。當連接時，電子儀表會通過藍芽顯示心率值。
- 當藍芽心率胸帶成功連接時，圖標  將會亮起並顯示心率值。若圖標  未亮起，則表示藍芽心率胸帶未成功連接。

7. 運動模式設定

共有10個內建模式：

1個手動模式

5個預設模式：坡地訓練、燃脂訓練、有氧訓練、肌力訓練、間歇訓練

2個自訂模式：U1、U2

2個心率模式：H1、H2

7-1 手動模式設定

手動模式讓您可以自行控制運動阻力與坡度而非程式所設定。操作方式如下：

- (1) 按 **MANUAL** 鍵再按 **ENTER** 鍵。
- (2) 訊息視窗會要求輸入年齡，使用 **LEVEL ▲ / ▼** 鍵調整年齡，調整完畢後按 **ENTER** 鍵進入下一畫面。
- (3) 接著要輸入體重，使用 **LEVEL ▲ / ▼** 鍵調整年齡，調整完畢後按 **ENTER** 鍵進入下一畫面。
- (4) 下一步驟是時間設定，按任何 **▲ / ▼** 鍵進行調整，調整完畢按 **ENTER** 鍵。
- (5) 現在已完成設定，按 **START** 鍵開始運動，或按 **ENTER** 重新開始設定，或按 **STOP** 鍵退回前一設定。
- (6) 開始運動時，橢圓機阻力與坡度預設為第一段，以最輕阻力及坡度運動一段時間進行暖身。運動中，按 **LEVEL ▲** 鍵可以增加運動阻力，按 **LEVEL ▼** 鍵可以降低運動阻力；按 **INCLINE ▲** 鍵可以增加坡度，按 **INCLINE ▼** 鍵可以降低坡度。
- (7) 在手動模式，按 **DISPLAY** 可以在訊息視窗查看各項運動狀況數值。
- (8) 運動結束後，訊息視窗會短暫顯示各項運動數據總計，然後顯示按 **START** 鍵重新開始相同運動模式，按 **STOP** 返回開機畫面，或按 **USER 1 / USER 2** 鍵儲存為自訂模式。

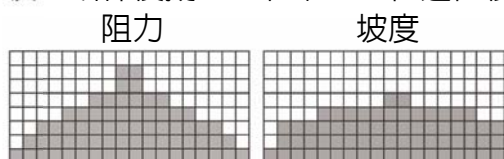


7-2 預設模式說明

橢圓機有五種不同的運動模式，每個模式有預設的阻力/坡度，以達成不同運動目標。

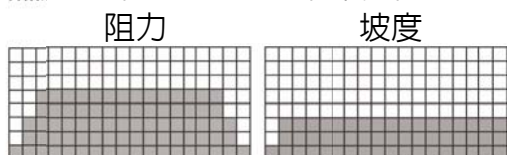
(1) 坡地訓練 (Hill)

坡地訓練模擬上山和下山，在這個模式中，踏板阻力會穩定上升再下降。



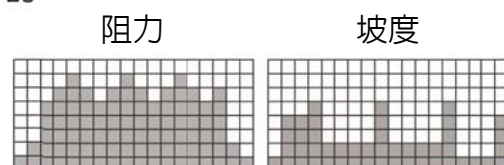
(2) 燃脂訓練 (Fat Burn)

燃脂訓練讓運動心跳率保持在60%~70%最大心跳率，進行高強度的訓練。



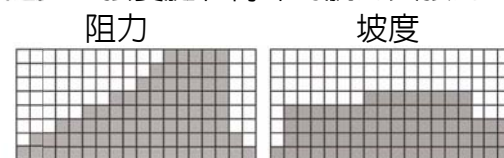
(3) 有氧訓練 (Cardio)

心肺訓練的目的為增加心血管功能與耐力，有助於心臟與肺臟，包括增強心臟肌肉、增加血流量及肺活量，運動模式結合較高強度與微幅波動的強度變化來達到訓練目的。



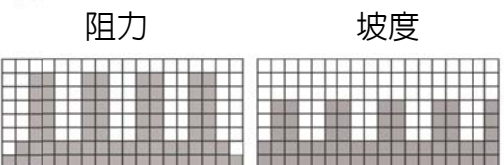
(4) 肌力訓練 (Strength)

肌力訓練的目標為增加下半身肌肉力量，運動阻力會穩定增加到一個高段數再維持，如此增強雙腿和臀部的肌力與張力。



(5) 間歇訓練 (Interval)

間歇訓練帶您經歷數個高強度-低強度接續變換的運動週期，透過消耗氧氣量再恢復氧氣量的反覆訓練來增強耐力，心血管系統也因此被模式化，得以更有效率地使用氧氣；您的身體也因此變得更有效率，有助於高強度運動後的心跳率恢復。



7-3 預設模式設定

- (1) 按所要的運動模式鍵再按 **ENTER** 鍵。
- (2) 訊息視窗顯示輸入年齡，按任何▲ / ▼ 鍵進行調整，調整完畢後按 **ENTER** 鍵。
- (3) 接下來輸入體重，按任何▲ / ▼ 鍵進行調整，調整完畢按 **ENTER** 鍵。
- (4) 下一步驟是時間設定，按任何 ▲ / ▼ 鍵進行調整，調整



- 完畢按 **ENTER** 鍵。
- (5) 接下來進行最大阻力段數設定，這是運動模式中將經歷的最大阻力段數（運動模式圖形的最高點），按任何 ▲ / ▼ 鍵進行調整，調整完畢後按 **ENTER** 鍵。
 - (6) 接下來您可以選擇是否關閉預設的坡度設定，按任何 ▲ / ▼ 鍵選擇開 (ON) 或關 (OFF)，然後按 **ENTER** 鍵確認。如果您選擇關閉坡度設定，則坡度自動控制的功能將關閉，您仍然可以在運動中以手動方式進行坡度調整。
 - (7) 現在已完成設定，按 **START** 鍵開始運動，或按 **ENTER** 重新開始設定，或按 **STOP** 鍵退回前一設定。
 - (8) 運動結束後，訊息視窗會短暫顯示各項運動數據總計，然後顯示按 **START** 鍵重新開始相同運動模式，按 **STOP** 返回開機畫面，或按 **USER1/USER2** 鍵儲存為自訂模式。
 - (9) 運動中如果按 **DISPLAY** 鍵，則可以切換訊息視窗中的各項運動數據。
 - (10) 運動結束後，訊息視窗會短暫顯示各項運動數據總計，然後顯示按 **START** 鍵重新開始相同運動模式，按 **STOP** 返回開機畫面，或按 **USER1/USER2** 鍵儲存為自訂模式。

7-4 自訂模式設定

自訂模式讓您可以建立並儲存個人運動模式，請依照以下步驟進行設定。

- (1) 按 **USER1** 或 **USER2**，再按 **ENTER** 鍵確定。
- (2) 如果已有儲存先前設定的運動模式，訊息視窗會顯示是否開始運動（按任何上下鍵改變 YES 或 NO，按 **ENTER** 作選擇），如果選擇 NO，則會進一步顯示是否刪除已儲存運動模式（按任何上下鍵改變 YES 或 NO，按 **ENTER** 作選擇）。
- (3) 設定新的運動模式，第一步設定使用者名稱。訊息視窗會顯示並閃爍字母“A”，按任何 ▲ 鍵會顯示“B”，按任何 ▼ 鍵會先顯示空白，再按一次則顯示“Z”，按 **ENTER** 鍵選擇要的字母，接著會再度顯示“A”，重複相同步驟直到您的名字輸入完畢（最多 7 個字母），按 **ENTER** 繼續。
- (4) 接下來訊息視窗閃爍顯示年齡值，按任何 ▲ / ▼ 鍵進行調整，調整完畢按 **ENTER** 鍵。即使不進行年齡調整也要按 **ENTER** 鍵才能繼續後續設定。
註：參數設定過程，可以隨時按 **START** 鍵，以預設參數開啓運動模式；按 **ENTER** 鍵跳過設定，進入下一個設定，或按 **STOP** 鍵則返回前一設定。
- (5) 訊息視窗接著會閃爍顯示體重值，按任何 ▲ / ▼ 鍵進行調整，調整完畢按 **ENTER** 鍵。
- (6) 時間視窗和訊息視窗會閃爍顯示時間數值，按任何 ▲ / ▼ 鍵進行調整，調整完畢按 **ENTER** 鍵。
- (7) 接著設定阻力與坡度變化。曲線變化圖第一行開始閃爍，進入阻力變化曲線設定，共需設定 18 行，使用 **LEVEL** ▲ / ▼ 調整至想要的速度後按 **ENTER** 鍵，然後第二行開始閃爍，重複以上步驟直到所有行數的阻力都設定完畢。每一行的預設設定值都與前一行設定值相同。接著第一行會再度閃爍，此時進入坡度變化曲線設定，同樣需設定 18 行，重複以上步驟直到完成所有行數的坡度設定。
- (8) 按 **START** 鍵開始運動，或按 **ENTER** 鍵重新開始設定。
- (9) 當在 USER1 或 USER2 模式運動時，按 **DISPLAY** 鍵可以切換訊息視窗中各項運動數據。
- (10) 運動結束後，訊息視窗會短暫顯示各項運動數據總計，然後顯示按 **START** 鍵重新開始相同運動模式，按 **STOP** 返回開機畫面，或按 **USER1/USER2** 鍵儲存為自訂模式。

7-5 心率模式說明

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)

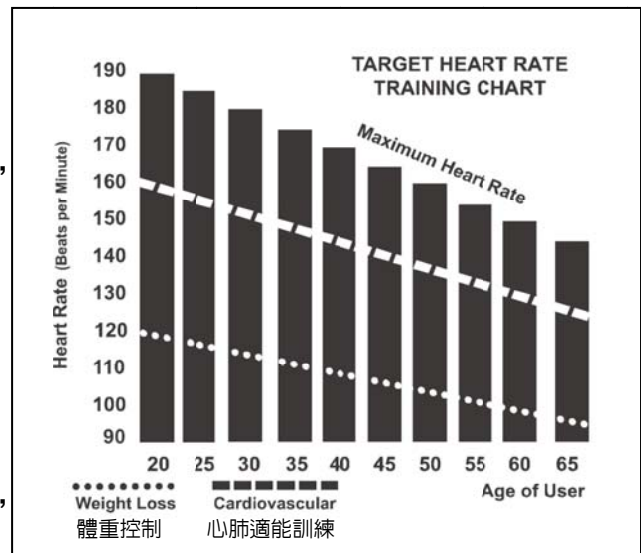
$180 \times 0.6 = 108$ 次/每分鐘(60%最大心跳率)

$180 \times 0.8 = 144$ 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。

7-6 無線胸帶發射器使用說明(無線胸帶發射器為選配)

● 無線胸帶發射器穿戴方式

(1) 將鬆緊帶的圓頭穿進發射器(胸帶)一端的開孔並卡住，先套在身體胸圍下方，再將鬆緊帶另一端圓頭穿進發射器(胸帶)的另一端開孔並卡住。調整鬆緊帶的緊度，並盡可能將胸帶調整到平貼身體而不至於感到不舒適。

(2) 將發射器上的商標調到身體中央朝外(有些人必須將發射器調到中央偏左)。



(3) 調整發射器貼在胸肌正下方。

(4) 汗水是測量心跳率電訊號的最佳導電體，也可以先用一般的水來預先潮濕電極(在胸帶反面左右兩邊的兩個導電橡膠)。



建議您在開始運動前幾分鐘即穿戴上發射器。有些使用者，因為身體化學性，較難在運動開始即接收到強且穩定的訊號，隨著熱身之後，這個問題就會獲得改善。

注意：覆蓋在發射器上的衣著不會影響發射器的功能。

(5) 您必須在收發器與接收器訊號有效傳遞範圍內進行運動，才會得到強且穩定的訊號。不同機器的傳遞範圍可能稍有不同，但一般來說靠近電子儀表可以維持強且良好、可靠的心跳訊號。遠離電器用品及小家電等，是避免一般干擾的方法。穿戴發射器緊貼皮膚可以確保訊號正確傳遞，但如果您需要將發射器穿戴在衣服外，則必須將衣服接觸到電極的區域弄濕，以確保導電正常。

註：當發射器偵測到使用者心跳時會自行啟動，當未收到任何心臟活動訊號時，則會自動休眠。雖然發射器防水，但濕氣仍可能造成影響導致產生錯誤訊號，因此要注意使用後須保持發射器完全乾燥，以延長電池壽命(發射器的電池壽命約為 2500 小時)，電池更換請使用國際牌 CR2032。

注意!

心率模式必須使用無線胸帶發射器，請勿使用手握心跳感應器，並且必須有穩定且明確的心跳率顯示，否則請勿使用橢圓機的心率模式。飆高而亂跳不穩定的數值，表示有問題。

* 如果持續發生問題，請與客服人員聯繫。

● 錯誤的操作方式

以下情況可能引起異常的心跳率顯示

(1) 微波爐、電視等小家電

(2) 螢光燈

(3) 某些居家保全系統

(4) 寵物圍牆周圍

(5) 有些人會令發射器難以從皮膚接收訊號，如果有此問題請嘗試上下反戴發射器。

(6) 接收心跳率的天線是很靈敏的，如果有外在干擾源，將橢圓機旋轉 90 度也許會降低干擾訊號。

(7) 立管上固定電子儀表的螺絲鬆開。

(8) 另一個也穿戴無線胸帶發射器的人距離橢圓機電子儀表在 1 公尺以內。

7-7 心率模式設定

注意！

心率模式必須使用無線胸帶發射器，請勿使用手握心跳感應器，而且心率視窗必須接收到一個穩定的心率數值，才能達到運動目的(參考無線胸帶發射器使用說明)

H1設定的心跳率為60%最大心跳率，訓練目標為燃脂；H2則是預設為80%最大心跳率，訓練目標為強化心肺功能。

請依以下步驟開始心率模式運動

- (1) 選擇 **HR1** 或 **HR2** 再按 **ENTER** 鍵。
- (2) 訊息視窗會要求輸入年齡，使用 **LEVEL ▲/▼** 鍵調整年齡，調整完畢後按 **Enter** 鍵進入下一畫面。
- (3) 接著要輸入體重，使用 **LEVEL ▲/▼** 鍵調整體重，調整完畢後按 **Enter** 鍵進入下一畫面。
- (4) 接著是時間設定，調整完畢後按 **ENTER** 鍵繼續。
- (5) 現在開始進行 H1 或 H2 數值調整。H1 預設值為 60%最大心跳率 $((220-\text{年齡}) \times 0.6)$ ；H2 預設值為 80%最大心跳率 $((220-\text{年齡}) \times 0.8)LEVEL ▲/▼ 鍵進行調整，確定後再按 **ENTER** 鍵。$
- (6) 現在您已經完成相關設定，按 **START** 鍵即可開始運動，也可以按 **ENTER** 鍵返回修改設定。
*註：各項參數輸入過程中，可以隨時按 **STOP** 鍵返回上一設定。*
- (7) 運動中按 **LEVEL▲/▼** 鍵，可以隨時修改目標心跳率。
- (8) 在心率模式中，按 **DISPLAY** 鍵可以在訊息視窗中看到各項數據資料。
- (9) 運動結束後，訊息視窗會短暫顯示各項運動數據總計，然後顯示按 **START** 鍵重新開始相同運動模式，按 **STOP** 返回開機畫面。

8. 基本保養方式

- 每次使用橢圓機運動完，必須以濕布擦拭滴落於橢圓機上的汗液。
- 如果橢圓機有異音，可能原因有二：
 - (1) 橢圓機組裝時未鎖緊，所有螺絲都要盡可能鎖緊。如果隨機附贈的板手無法充分鎖緊，也可使用較大板手。致電客服部門表示有異音問題，其中 90%可歸因於螺絲未鎖緊。
 - (2) 軌道後端和滑輪堆積髒污也是可能的異音來源。軌道後端堆積髒污會造成巨大異音，因為異音游移會讓您誤以為發自橢圓機機身，並且異音會透過機身主架鐵管而放大。使用無絨毛布料沾酒精擦拭清潔軌道後端，頑垢可用拇指指甲或非金屬的尖銳物，如塑膠刀背來刮除。清潔之後用手指或無絨毛布料沾少量的潤滑劑塗抹於軌道上，僅需薄薄一層潤滑劑膜即可，並且擦拭掉多餘的潤滑劑。
- 如果仍有異音問題，請檢查橢圓機是否有水平放置妥當，再行聯繫 SOLE 客服人員。

SOLETM

FITNESS

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@solefitness.com.tw

www.solefitness.com.tw
產品說明書，請至官網下載