

**SOLE**  
FITNESS

電動跑步機

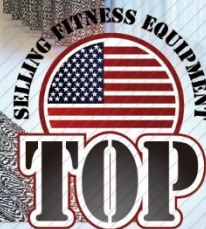
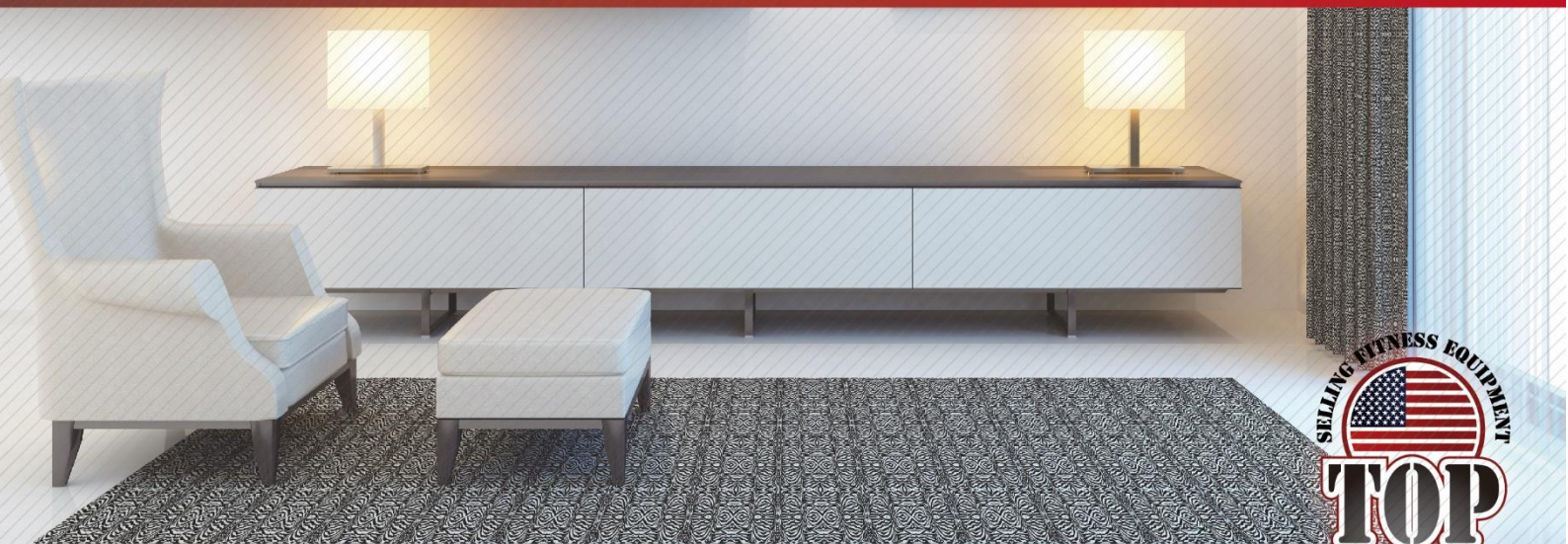


[www.solefitness.com.tw](http://www.solefitness.com.tw)

**S77**

產品說明書

ST728-YT034-02



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	重要安全說明	P02-P05
3.1	安全使用警告	P02
3.2	安全使用方式	P03
3.3	安全插鞘	P04
3.4	移動方式	P05
3.5	處置舊產品	P05
4	操作說明	P05-P08
4.1	認識電子儀表	P05
4.2	顯示螢幕與按鍵功能	P05
4.3	使用前準備	P06
4.4	快速啟動操作	P07
4.5	暫停/停止/歸零功能	P07
4.6	坡度設定	P07
4.7	顯示螢幕	P08
5	藍芽使用方式	P09
6	運動模式設定	P10-P15
6.1	預設模式說明	P10
6.2	預設模式設定	P11
6.3	自訂模式設定	P12
6.4	心率模式說明	P12
6.5	無線胸帶發射器使用說明	P14
6.6	心率模式設定	P15
7	保養方式	P15-P17
7.1	跑帶調整	P16
7.2	跑帶置中調整	P16
7.3	跑帶/跑板潤滑	P17
8	異常狀況排除指示	P18-P18

## 1. 歡迎

感謝您購買 SOLE S77 電動跑步機，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](http://www.solefitness.com.tw) 或致電 04-7977888 轉 830。

### 1.1 產品內容物



### 1.2 產品特點

- 跑步功能
  - 速度設定：時速 1~22 公里
  - 坡度設定：0-15 段
  - 跑步面積：560×1525mm
  - 內建 10 個運動模式：6 個預設模式 (P1-P6)、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 寸全彩液晶螢幕，運動資料顯示清楚，操作方便。
  - 顯示運動時累積時間、距離、消耗熱量(卡路里)等數值。
  - 400 公尺計數圈，即時掌握跑步狀況。
  - 心率視窗顯示當下運動每分鐘的心跳數。
- 產品規格
  - 馬力值：4 馬力
  - 收折功能：無
  - 最大負載重量：150 公斤

## ● USB 充電裝置

本電跑配備 USB 充電孔設備，可在運動時為手機或平板充電。

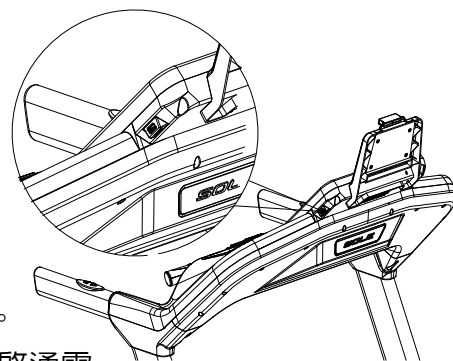
使用方式：

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。



## 2. 技術支援和保固

SOLE 健身器材通過德國國家標準認證(GS)、CE 認證、ULC 認證與 CSA 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](http://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。跑步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 安全使用警告

SOLE 電動跑步機的設計是符合安全標準的，在操作之前務必詳細閱讀說明書，並且小心使用。為了確保您的安全，請詳閱下列安全警告：


- (1) 請勿將跑步機設置於厚墊地板、長絨毛或厚毛地毯等使用，地毯和跑步機都可能因此而受損。
- (2) 跑步機後方請勿堆積物品，應保持至少一公尺的淨空。
- (3) 請勿讓13歲以下孩童靠近跑步機，以避免跑步機上尖銳或危險組件造成孩童受傷。
- (4) 請勿觸摸任何運轉中的零件。
- (5) 跑步機如有任何受損需停止使用；如果跑步機運轉有問題，請連繫客服人員。
- (6) 電源線須與高熱表面隔離。
- (7) 請勿在有易燃氣體或液體的場所使用跑步機，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跑步機。
- (9) 請勿在室外使用跑步機。
- (10) 拔除電源線時，務必先關閉電源開關，再拔除電源線。
- (11) 請勿將本跑步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) 使用後請移除安全插鞘以避免跑步機在未經同意的情況下被使用。
- (16) 為了安全著想，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) 在您開始使用跑步機前，請先詳閱產品說明書並依循指示操作跑步機。
- (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) 站立在跑步機上時，勿啟動電源。開始運動時，以慢速啟動跑步機，再逐漸增加速度，以確保安全；結束運動前，先將速度調至最低，再慢慢完全停止運動。
- (4) 運動時請維持在一定的呼吸頻率，請勿閉氣。
- (5) 切記，調整速度和坡度時，改變並非立即發生。在電子儀表調整後需放開按鍵，跑步機會開始逐漸調整。
- (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，並且因此損壞跑步機零件。在雷電風暴時拔除電源線以預防上述情況發生。
- (7) 使用跑步機，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) 切勿在跑帶運轉時上/下跑步機。跑步機開始運轉時速度非常低，當您熟悉跑步機操作後，僅需站立在跑帶上等待跑帶緩慢加速。
- (9) 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。

- 
- (10) 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。
  - (11) 運動時請穿著適合且合身的衣物，不要穿著過大的衣服，以避免衣服與跑步機零件糾結在一起。
  - (12) 使用跑步機時請穿著運動鞋。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跑步機運動。
  - (13) 請務必在平坦的地面上操作跑步機。本跑步機請勿在戶外、靠近水的地方使用，也避免在磁磚地板上使用，以防跑步機移動產生危險。
  - (14) 當不使用跑步機時，請將所有電源關閉，並且將電源線拔掉。
  - (15) 當跑步機閒置無人使用時、搬移跑步機前或更換零件前，請將電源線拔掉。

### 3-3 安全插鞘

跑步機附有安全插鞘，當您在跑步機上運動時必須全程使用。如跌倒或過度偏離跑帶，拔除安全插鞘即可使跑步機停止運轉。

#### ● 使用方式

- 將安全插鞘放置於電子儀表上正確位置，否則跑步機將無法啓動。運動完，取下安全插鞘也可以防止跑步機在未經允許的情況下被使用。
- 將安全插鞘的夾子確實夾在衣服上。

*註：安全插鞘的夾子必須確實夾在衣服上，確保不會掉落。請熟悉安全插鞘的功能與使用限制。任何時間當安全插鞘脫離電子儀表時，跑步機會依運動速度在一到兩步內停止運轉。正常停止跑步機的操作方式為按紅色的 **STOP** 鍵。*

### 3-4 移動方式

跑步機配備有四個移動輪，跑步機收折後輪子會貼地，只要滾動輪子即可移動跑步機。

### 3-5 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. 操作說明

### 4.1 認識電子儀表



### 4.2 顯示螢幕與按鍵功能



1	運動數據列	1. 固定顯示運動模式名稱。 2. 運動中，不同的運動模式會顯示不同的訊息列。
2	運動狀態即顯區	顯示心跳率、最大心跳率的百分比、坡度與速度的變化曲線圖、運動模式名稱、卡路里等數據。
3	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)；運動中該鍵無作用。
4	坡度微調鍵	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，每次調整以一段為增減。
5	確認鍵	非運動狀態時，可針對已設定完成的作業執行確認或選擇欲設定的數據區；運動中可切換運動速度與坡度變化曲線圖。
6	速度微調鍵	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)；運動中可進行速度調整，調整以 0.1 公里/小時增減。
7	坡度快捷鍵	含 1, 3, 5, 7, 9, 12 和 15 數值鍵，可快速更改運動坡度；DISPLAY 鍵可切換各項運動數據。
8	速度快捷鍵	含 2, 3, 4, 5, 7, 9 或 12 數值鍵，可快速更改運動速度；FAN 鍵開啓與關閉風扇。

### 4.3 使用前準備

- 插入電源
  - 本產品電壓為 110VAC、13 安培，僅供台灣地區使用，若非台灣地區請確認所在地的電壓。
  - 電源線需插於牆壁插座。



- 開啓電源
  - 電源開關位於跑步機前端、馬達蓋下方。開啓電源後，請確認安全插鞘是否確實放置於正確位置，否則將無法啓動跑步機。
  - 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，之後跑步機即進入開機畫面。完成以上步驟即完成開機。



## 4.4 快速啟動操作

- 將安全插鞘放置於電子儀表上正確位置以開啓螢幕畫面(如果螢幕尚未顯示畫面)。
- 按 **START** 鍵啟動跑步機，按 **SPEED▲** 鍵(電子儀表或扶手)可以增加速度，也可以按速度快捷鍵 2, 3, 4, 5, 7, 9 或 12 來加速。
- 欲減速則按 **SPEED▼** 鍵(電子儀表或扶手)，也可以按速度快捷鍵 2-12。
- 欲停止跑步機，則按 **STOP** 鍵或拔掉安全插鞘。



## 4.5 暫停/停止/歸零功能

- 當跑步機運轉時，按一次紅色 **STOP** 鍵將使跑步機暫停，跑步機會慢慢減速直到停止，坡度也會降至零，而時間、距離和卡路里數值會停止計算，保留在螢幕上。
- 在暫停模式時，要返回運動則按 **START** 鍵，速度和坡度會回復到暫停前狀態，時間、距離和卡路里會繼續計算。
- 在暫停模式下，超過 5 分鐘沒有任何操作，系統會自動切換至開機畫面，所有數據歸零。
- **STOP** 鍵使用說明：
  - 按一次 **STOP** 鍵，跑步機會暫停
  - 按二次 **STOP** 鍵，運動模式會結束並顯示各項運動數據總計訊息
  - 按三次 **STOP** 鍵，電子儀表會回到開機畫面。
  - 如果按住 **STOP** 鍵超過 3 秒鐘，電子儀表將重新開機。

## 4.6 坡度設定

- 跑步機啟動後的任何時間都可以調整坡度。
- 按 **INCLINE▲/▼** 鍵(電子儀表或扶手)，可以增加或降低坡度，也可以使用坡度快捷鍵 1, 3, 5, 7, 9, 12 和 15，更快速地調整至想要的坡度段數
- 調整坡度時，坡度視窗會顯示當前設定的坡度段數。

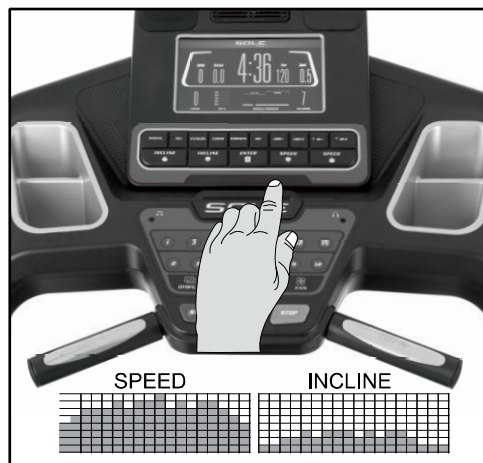


## 4.7 顯示螢幕

- 點陣視窗

點陣視窗為 18 行，每行 8 點高，顯示各節運動的速度與坡度段數。顯示方式為以百分比的形式來比較各段數的大小形成的變化曲線圖，而非精確的資料。點陣視窗能完整顯示運動中速度與坡度的變化狀態。當 Speed 燈亮時，顯示為速度的變化曲線圖，當 Incline 燈亮時，顯示為坡度的變化曲線圖。

按 **ENTER** 鍵可以進行速度、坡度的變化曲線圖形切換，按第三次 **ENTER** 鍵則會自動輪流顯示速度和坡度的曲線圖形。



- 按 **DISPLAY** 鍵可以查閱運動數據 Laps (圈數)、Verticle (高度)、MET' s (代謝當量值)、Segment Time (分段時間)、Max Speed (最大速度 (公里))

- 卡路里顯示

顯示運動時所消耗的熱量 (卡路里) 數值。

*註：此卡路里數值為參考數值，不能使用於醫療用途。*

- 心率顯示

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。



- 跑步機休眠功能

- 當跑步機處於暫停/停止模式且閒置 30 分鐘後，跑步機將自動關機進入休眠狀態，除了偵測所需的電路之外，跑步機所有電源都將關閉。此時如果按壓任何按鍵或插上安全插鞘，即喚醒跑步機。當跑步機處於休眠狀態時僅消耗極少的電量，約相當於電視機關機時所消耗的電量。

- 卸下安全插鞘將進入類似於“休眠”模式。關閉跑步機電源開關則完全切斷電力，所有按鍵無法操作。

- 電子儀表有音源輸入插孔 (🎵) 和內建喇叭，可以插入任何音源訊號於音源插孔，包括智慧型手機、MP3、iPod、手提收音機、CD 播放器，或電視、電腦音源訊號。另外，電子儀表也內建個人收聽的耳機插孔 (🎧)。

## 5. 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，讓跑步機可以透過 SOLE + 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 + App，然後依照 App 的說明與跑步機進行同步連結。這個功能將讓您可以透過跑步機、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 + App 內鍵的日曆中，以備將來參考。

新的 SOLE + App 也讓您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 與跑步機進行同步的操作方式

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(如右方圖案)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，機臺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

1. 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)。
2. 即使APP正在使用中，無線胸帶發送器仍可接收訊號。
3. 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。
4. 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。

## 6. 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(Hill)、燃脂訓練(Fat Burn)、有氧訓練(Cardio)、肌力訓練(Strength)、高強度間歇訓練(HIIT)

2個自訂模式：U1、U2

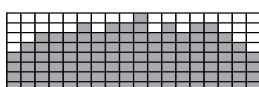
2個心率模式：H1、H2

### 6-1 預設模式說明

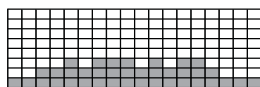
#### (1) 坡地訓練 (Hill)

坡地訓練模擬上山和下山，在這個模式中，坡度穩定上升再下降。

速度



坡度



#### (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。

速度



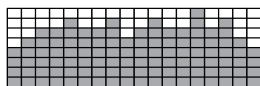
坡度



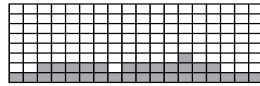
#### (3) 有氧訓練 (Cardio)

心肺訓練的訓練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。

速度



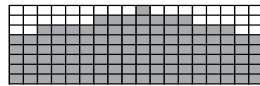
坡度



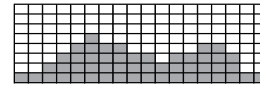
#### (4) 肌力訓練 (Strength)

肌力訓練的訓練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。

速度



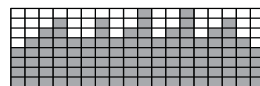
坡度



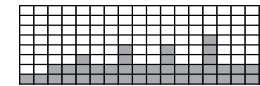
#### (5) 高強度間歇訓練 (HIIT)

高強度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。

速度



坡度



## 6-2 預設模式設定

- (1) 按各運動模式鍵觀看該運動模式內容，接著依螢幕所顯示依序輸入相關參數，或按 **START** 鍵接受預設的年齡、體重和其他所需參數來啟動運動模式。
- (2) 第一個輸入的參數為年齡，按 **SPEED▲/▼** 鍵或 **INCLINE▲/▼** 鍵來調整，調整完畢按 **ENTER** 鍵。  
 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。  
 接下來輸入的參數為體重，按 **SPEED▲/▼** 鍵或 **INCLINE▲/▼** 鍵來調整，調整完畢按 **ENTER** 鍵。輸入正確的體重影響卡路里消耗值的計算。  
 卡路里顯示註解：沒有每一台健身機能精確計算出卡路里值，因為個人卡路里消耗的精確計算有太多影響因素，有相同的體重、年齡和身高的兩個人，卡路里消耗值也可能會不一樣。卡路里顯示僅提供您每次運動進步情況的參考使用。  
 下一步輸入的參數為時間，即要進行的運動時間。按 **SPEED▲/▼** 鍵或 **INCLINE▲/▼** 鍵來調整，調整完畢按 **ENTER** 鍵。
- (5) 最後輸入的參數為最大速度，為接下來運動將經歷的最高速度，每個運動模式中的速度是快慢變化的，進行設定可以限制運動過程的最高速度。按 **SPEED▲/▼** 鍵或 **INCLINE▲/▼** 鍵來調整，調整完畢按 **ENTER** 鍵。
- (6) 按 **START** 鍵啟動運動模式，一開始為 3 分鐘的暖身運動，如果想要跳過暖身運動，再按一次 **START** 鍵即可直接開始運動模式。



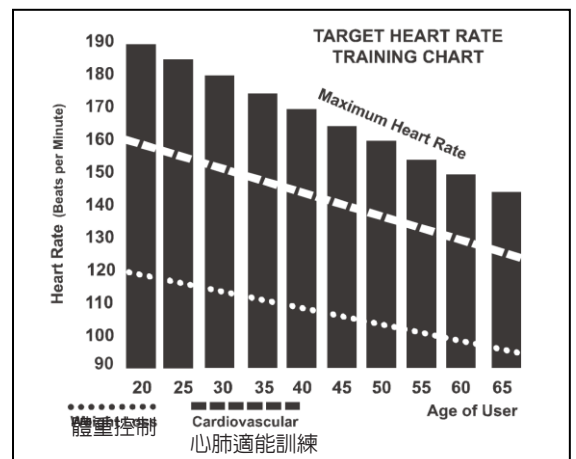
## 6-3 自訂模式設定

- (1) 按 **USER1** 或 **USER2** 進入自訂模式。
- (2) 如果已有儲存先前設定的運動模式，螢幕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。螢幕會顯示第一個字母“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) 輸入年齡，使用任何▲/▼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。
- (5) 輸入體重，使用任何▲/▼鍵進行調整，調整完畢按 **ENTER** 鍵。
- (6) 輸入運動時間，使用任何▲/▼鍵，調整完畢按 **ENTER** 鍵。
- (7) 接著進行速度與坡度的設定。第一行開始閃爍，進入速度變化曲線設定，使用 **SPEED▲/▼**或快速鍵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 18 行的速度都設定完畢。接著第一行會再度閃爍，此時進入坡度變化曲線設定，重複以上步驟直到完成所有行數的坡度設定。  
*註：在使用者模式，如果您手動改變速度，此後各節的速度也將連動改變。*  
*例：如果將目前運動速度增加 1kph，剩下的各節運動速度也將增加 1kph；如果降低目前運動速度 0.5kph，剩下的各節運動速度也將降低 0.5kph，以此類推。*
- (8) 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。
- (9) 運動模式圖形會重新縮放尺寸，但是速度和坡度段數與設定輸入時相同。
- (10) 當運動結束時，螢幕會短暫顯示各項運動數據摘要。運動數據摘要包括時間、距離、卡路里、平均步速、平均轉速、平均速度、平均坡度段數、平均阻力段數、平均瓦數和平均心跳率。
- (11) 接下來您可以選擇按 **START** 鍵重啟運動、按 **STOP** 鍵結束返回開機畫面、或按 **USER** 鍵儲存。

## 6-4 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：

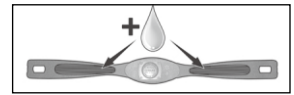
- 6 Minimal 最輕鬆
- 7 Very, very light 非常非常輕鬆
- 8 Very, very light + 非常非常輕鬆+
- 9 Very light 非常輕鬆
- 10 Very light + 非常輕鬆+
- 11 Fairly light 輕鬆
- 12 Comfortable 舒適
- 13 Somewhat hard 有一些吃力
- 14 Somewhat hard + 有一些吃力+
- 15 Hard 吃力
- 16 Hard + 吃力+
- 17 Very hard 非常吃力
- 18 Very hard + 非常吃力+
- 19 Very, very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

## 6-5 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，否則請勿使用跑步機的心率模式。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，將跑步機旋轉 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跑步機電子儀表在 1 公尺以內。



## 6-6 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設定的心跳率為最大心跳率的60%，訓練目標為燃脂；H2則是預設為最大心跳率的80%，訓練目標為強化心肺功能。

- (1) 按 HR1 鍵或 HR2 鍵選擇所要的運動模式。
- (2) 設定年齡，按電子儀表上 **SPEED▲/▼**或 **INCLINE▲/▼**鍵進行調整，調整完畢按 **ENTER** 鍵，或直接按 **ENTER** 鍵接受預設年齡。調整年齡會變更目標心跳率。
- (3) 設定體重，按電子儀表上 **SPEED▲/▼**或 **INCLINE▲/▼**鍵進行調整，調整完畢按 **ENTER** 鍵，或直接按 **ENTER** 鍵接受預設體重。
- (4) 接著設定運動時間，按電子儀表上 **SPEED▲/▼**或 **INCLINE▲/▼**鍵進行調整，調整完畢按 **ENTER** 鍵，或直接按 **ENTER** 鍵接受預設運動時間。
- (5) 現在，開始進行 HR1 或 HR2 目標心跳率設定。HR1 預設值為 60%最大心跳率  $((220 - \text{年齡}) * 0.6)$ ；HR2 預設值為 80%最大心跳率  $((220 - \text{年齡}) * 0.8)$ 。您可以自行修改數值，按電子儀表上 **SPEED▲/▼**或 **INCLINE▲/▼**鍵進行調整，調整完畢按 **ENTER** 鍵，或直接按 **ENTER** 鍵接受預設目標心跳率。
- (6) 現在您已經完成相關設定，按 **START** 鍵即可開始運動，或按 **ENTER** 重新開始設定。如果要修改設定，按 **STOP** 鍵返回上一層或前一個畫面。
- (7) 運動中如要增加或減低速度，按 **SPEED▲/▼**鍵（電子儀表或手握）進行調整。
- (8) 運動中如要調整目標心跳率，按 **INCLINE▲/▼**鍵（電子儀表或手握）進行調整。
- (9) 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。
- (10) 運動結束後，螢幕短暫顯示各項運動數據總結資料，可以選擇按 **START** 鍵重啓運動、按 **STOP** 鍵結束返回開機畫面、或按 **USER** 鍵儲存。

按 **START** 鍵啓動運動模式後，跑步機的坡度會穩定上升直到達到目標心跳率，這個過程是自動進行，視需要增加的心跳率及體能狀況而定，時間可能需要約 5 分鐘。體能狀態較好的人需要較長的時間達到目標心跳率。運動中可以隨時調整速度。

## 7. 保養方式

### ● 跑帶和跑板

跑步機使用高效率、低摩擦跑板，盡可能維持跑板乾淨，以發揮跑步機最大效能。使用軟而濕的布擦拭跑帶邊緣、跑帶和機身之間的區域，以及跑帶邊緣的底面。至少每月做一次以延長跑帶和跑板壽命。跑帶表面清潔須使用中性的肥皂水溶液和尼龍刷，尼龍刷沾水進行清潔再以擰乾的濕毛巾擦拭跑帶即可，切勿直接倒清水或肥皂水在跑步機上刷洗。

### ● 跑帶灰塵

跑帶不使用時，堆積灰塵是正常的，有時候跑步機後方有黑色灰塵也是正常的。

### ● 一般清潔

灰塵和毛髮會阻礙跑步機馬達區氣體流通並且堆積於跑帶，請每月用吸塵器吸除跑步機底部和馬達蓋內部以防止灰塵堆積，每年一次打開馬達蓋，仔細吸除堆積的灰塵。

*注意：記得先拔除電源線。*

## ● 跑帶

SOLE 的跑帶是以最高品質的材料製成，即使在最嚴苛的使用條件下也可以維持其使用壽命。當全新的跑步機放置於包裝箱內幾個月，會造成覆蓋於滾輪處的跑帶形變，當跑步機剛開始使用時，形變的跑帶經過滾輪時會產生異音，經過幾次使用後跑帶會恢復正常，異音也會消失。這種異音的產生是正常現象，跑帶經過一段時間適應後即會消失。

### 7.1 跑帶調整

跑帶張力對大多數的使用者而言影響不大，但是對於需要流暢且穩固的跑步面的慢跑者或長跑者而言是很重要的。可以使用包裝內附的 6mm 六角扳手來調整後滾輪，調整螺絲在飾條尾端(如圖)。

**注意：**在後飾蓋的洞內做調整

#### ● 調整方式

調整前先關閉跑步機電源。鎖緊後滾輪以避免跑帶在前滾輪打滑。每次旋轉螺絲 1/4 圈，然後啟動跑步機，在跑帶上試走檢查跑帶張力，確定每一步都不會感覺到跑帶滑動或遲滯。調整跑帶請務必確認平均旋轉兩邊的螺絲，否則跑帶會逐漸移往一邊而不會維持在跑板中央。

#### ● 不要過度鎖緊

過度鎖緊會造成跑帶受損和縮短軸承使用期限。如果跑帶已鎖很緊仍發生打滑，實際問題可能來自於馬達皮帶(位於馬達蓋內，連接馬達與前滾輪)。馬達皮帶鬆弛和跑帶鬆弛的感覺類似，鎖緊馬達皮帶必須由專業維修員來執行。

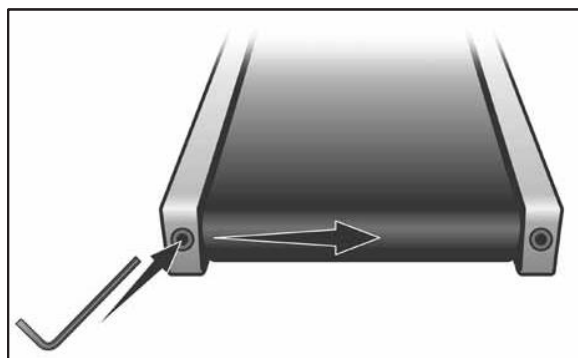


### 7.2 跑帶置中調整

跑步機的原始設計中，跑步時跑帶應維持於跑板中央；如果因為使用者的步伐和偏好哪一腿用力的習慣，使得跑步時跑帶偏向單邊是正常的。但如果跑帶持續向單邊移動，就必須進行調整。

#### ● 調整方式

使用 6 mm 六角扳手調整左邊螺絲，並且先將跑步機速度設定在時速 5 公里。須注意小幅度的調整就會造成很大的差異，而這個差異可能不會立即顯現。如果跑帶太靠近左側，則將螺絲向右旋轉(順時鐘)1/4 圈，然後稍等幾分鐘讓跑帶自行做調整；持續進行以上調整步驟直到跑帶穩定地維持在跑板中央。如果跑帶太靠近右側，則將螺絲逆時鐘旋轉。視使用情況及使用者的步行/跑步特性，跑帶可能需要定期做位置調整，不同的使用者對跑帶位置有不同的影響，需視需求進行調整。進行跑帶位置調整將不會造成後續維護問題，維持正確的跑帶位置是所有跑步機主人的責任。



**注意：**因為不正確的跑帶位置 張力調整導致的跑帶受損不在產品保固範圍內。

### 7.3 跑帶/跑板潤滑

首先，需要清潔跑帶與跑板間的髒污。使用乾淨的抹布、汗衫或毛巾，將之塞進跑步機末端與馬達蓋中間區域的跑帶下方，直到可以從跑帶兩邊抓住擦拭布。完整擦拭跑帶 1-2 次再取出擦拭布即可。

請使用 Sole 認可的潤滑劑，每台跑步機附贈一條潤滑劑，如果需要額外數量的潤滑劑請洽經銷商。

請依建議的保養週期進行潤滑保養以維持跑步機最長使用壽命。如果潤滑劑乾掉，跑帶與跑板間的摩擦力會增加，並且增加驅動馬達、馬達皮帶與馬達控制板的負載，將導致這些昂貴組件的嚴重損壞。未依建議週期進行潤滑保養將使保固失效。

跑帶與跑板出廠前都已經過潤滑處理，後續每使用 90 小時或跑板乾了即需進行潤滑保養。建議每兩個月檢查跑帶與跑板間是否仍有潤滑劑，如果無潤滑劑，即使電子儀表的潤滑提醒指示燈未亮也要依以下步驟進行潤滑保養。電子儀表內鍵潤滑提醒指示燈，每使用 90 小時即會亮燈。

- 請依照以下步驟進行潤滑保養

- (1) 關掉電源並拔除電源線。
- (2) 距離馬達蓋約46公分，跪在跑帶一側，在距離跑帶邊緣下方約10-15公分，從垂直於馬達上蓋的方向，擠出一條寬0.3公分、長約38公分的S形。
- (3) 在跑帶另一邊重複上述步驟。
- (4) 插回電源線並且開啓電源。
- (5) 以和緩的速度在跑帶上行走約5分鐘，使潤滑劑平均分布。

## 8. 異常狀況排除指示

異常狀況	發生原因/解決方案
顯示器不亮	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 安全插鞘未放置妥當</li> <li>2. 家用斷電器斷電，回覆斷電器</li> <li>3. 未接電源，請確認插頭插妥於牆壁面上 AC 電源插座</li> <li>4. 跑步機斷電器跳電</li> <li>5. 跑步機不良，請連繫 SOLE 客服人員 04-7977888 轉 830</li> </ol>
跑帶未能保持在中央行走或跑步時，跑帶遲滯	因使用者偏好或習慣將重心置於左腳或右腳，跑帶會偏離中央移往使用者偏好的反方向。請參考說明書內頁「跑帶置中調整」進行必要調整。
按 START 鍵後馬達無運轉動作	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、如果跑帶有轉動，但隨即停止，並且顯示 E1，則檢察電源線是否損壞或插好。</li> <li>2、如果跑帶沒有轉動，並且顯示 E1，則聯繫 SOLE 客服人員。</li> </ol>
跑步機只能達到約 11KPH，但視窗卻顯示更高速度	這表示馬達接收的電壓不足。請勿使用延長線；如果必須使用延長線，則延長線盡可能短，並且至少需使用 16 線徑，且最少需 110V 的交流電，或聯絡 SOLE 客服人員。
當拔掉安全插鞘，跑帶快速或突然停止	這表示跑帶/跑板間磨擦力太大，請參考說明書內頁「跑帶/跑板潤滑保養」。
跑步機造成 15 安培電路斷電	這表示跑帶/跑板間磨擦力太大，請參考說明書內頁「跑帶/跑板潤滑保養」。
行走或跑步時碰觸電子儀表，電子儀表即關機(特別是在天冷時)	這表示跑步機可能沒有接地，因此靜電電擊電子儀表。
家用斷電器跳電，而非跑步機斷電器跳電	需更換家中斷電器為 HIRC 型。

# SOLE<sup>TM</sup>

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](mailto:service@solefitness.com.tw)

[www.solefitness.com.tw](http://www.solefitness.com.tw)  
產品說明書，請至官網下載