

# Ai智能電動健步機

(不同款式顏色操作方法相同)




功能說明	自動
年輕	P1
中年	P2
老年	P3
復健	P4
慢走	P5
散步	P6
健走	P7
快走	P8
競走	P9
慢跑	P10
快跑	P11
競跑	P12

使用4號電池兩個=請自行購買

全自動功能說明

# 控制功能說明

使用請插上電源線+打開機器後背電源開關

 顯示待機模式=可以按任意鍵開始使用

**開關鍵:** 啟動運轉→再按停止


**模式鍵:** 顯示相關運動資訊(閃爍三秒恢復速度顯示)  
速度/時間/步數/距離/卡路里

**自動鍵:** P1→~ P12 (不同的速度和方向=自動程控)

**轉向鍵:** 向前運動→向後運動

**自動定時:** 15分鐘停止

 : 速度增加 01→12

 : 速度減少 12→01

 ◀ 運動量 ▶ 

運動超速度警示(使用中)  
運動量不足提醒(待機中)



## 保證書

Warranty Card

(產品依實際顏色為準)

購買品名: \_\_\_\_\_ 購買日期: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日  
規格型號: \_\_\_\_\_ 保證期限: 1 年  
客戶名稱: \_\_\_\_\_ 電話: \_\_\_\_\_

◎本保證書請妥為保管

◎保證期間，如有故障，可免費為您修理。更新零件（外表污損者，本公司僅代為修理）

◎保證期間，因不當使用，自行拆裝，非本公司服務員維修及零件等造成故障，毀損，酌收成本材料費。

◎使用錯誤，自行改裝，安裝後不良移動及運送，發生天災，不可抗拒之事故等造成故障，毀損，恕不在保證範圍。

**輝揚集團**

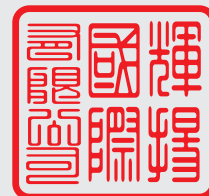
維修服務中心

TEL: (02) 2749-3093

本產品為DIY自行組裝

服務時間: 週一至週五

AM: 09:00-PM: 06:00



# 安全使用注意事項

[未按照安全須知操作產品而造成的任何包括人身傷害恕不承擔任何責任]

「為了保護您的安全,請仔細閱讀本安全須知並遵循其相關程序」  
購買本產品即視為已查看且充分了解並接受本須知所有相關內容

## 安全說明:

請務必按照操作說明使用本產品。

1. 長期不使用，請拔除電源線。
2. 讓孩子遠離這些設備。這台機器只供成人使用。
3. 注意您的感受。如果您感到不舒服或有任何不良症狀,請立即停止使用本機。
4. 如果產品損壞或有缺陷，請不要使用。
5. 不要讓水和其他液體接觸控制開關。
6. 請勿將電源線纏繞在產品周圍。這可能會損壞電源線，導致觸電或起火。
7. 如果電源插頭鬆動，請勿使用本產品。
8. 請勿使用電源線移動產品。
9. 移動產品請特別注意，關閉電源，拔除電源線，避免夾傷手指。
10. 如有必須要請諮詢醫生使用，特別是腳部手術傷口尚未癒合。

不使用時務必將插頭拔掉  
勿讓兒童玩耍以及觸碰  
發生手指夾傷危險



禁止站立使用



禁止兒童使用



注意

1. 飯後一小時內請避免使用本產品，以避免消化不良。
2. 懷孕婦女請避免使用。
3. 如在高血壓、心臟病等發作期，請暫停使用以免發生意外。
4. 一次使用以15分鐘為原則，請勿連續使用過長的時間。

# 健康紅綠燈使用說明

【紅燈停綠燈行，運動剛剛好；每天半小時，分段也有效】



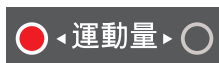
使用時顯示



## 超速警示

第6段速度及以下

對於大多數的中老年人  
不酸.不累.不喘.不痛.比較合適



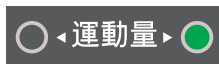
使用時顯示



## 超速警示

第7段速度及以上

對於某些老人運動強度可能過大  
依個人體能降低速度



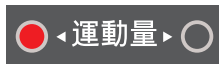
待機時顯示  
電源開關持續開啟



## 運動量提醒

每日運動  $\geq 30$  分鐘

每日累積30分鐘運動量  
符合WHO世界衛生組織健康基準



待機時顯示  
電源開關持續開啟



## 運動量提醒

每日運動  $\leq 30$  分鐘

每日累積30分鐘運動量  
長期運動量不足恐增加慢性病以及跌倒風險

## 健康紅綠燈

機器使用時=會顯示紅燈或綠燈。

長輩或者是家人，看到亮紅燈可提醒不要超速度或者運動量不足。

## 運動量提示紅綠燈

電腦晶片自動判讀一天24小時內是否運動累計超過30分鐘。

待機停止使用時才會顯示紅燈或綠燈

## 運動量提示紅綠燈=使用技巧

必須一直保持電源插上，主機後方電源開關打開  
電腦會不斷累計運動時間予以加總。

拔除電源或者將機器後方開關關閉則失效。

在停止使用情況之下.控制面板亮綠燈=表示運動量已足夠。  
接著將機器後方開關閉.或者重新插拔電源線。重新歸零。  
再次打開開關又可以重新計算24小時的運動量.以此類推。

## 健康紅綠燈

電腦晶片會自動判讀  
運動速度是否過快！  
運動量是否足夠！

# Ai智能互動設計

## 盲按設計(一鍵啟動)



操作簡便，按任何一個鍵都可單獨啟動功能。  
自動定時15分鐘，時間到自動關閉電源，確保使用安全無虞。  
特別適合中老年使用，避免使用障礙困難。

## 運動超速紅綠燈



紅燈：第7段速度及以上

對於某些長輩強度可能過大，請依個人體能降速。



綠燈：第6段速度及以下

大多數長輩使用時不酸.不累.不喘.不痛.比較合適。

## 運動量提示紅綠燈



紅燈：每日運動  $\leq 30$ 分鐘(電腦統計24小時內累積運動量)  
長期運動量不足恐增加慢性病以及跌倒風險。



綠燈：每日運動  $\geq 30$ 分鐘

每日累積30分鐘運動量，符合WHO健康指南。

## 世界衛生組織 ( WHO ) 建議



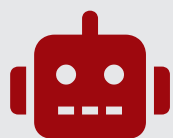
成人平均每日進行30分鐘左右的中等強度有氧運動  
或每週至少150至300分鐘的中等強度有氧運動  
以減少久坐時間，改善身體狀況。

## 電動健步機運動建議



每日累積30分鐘運動量，可分段進行  
符合「紅燈停綠燈行  
運動剛剛好；每天半小時，分段也有效」的健康理念。

# 三大運動模式



## 被動模式(插電使用)

機器出力。帶動使用者進行運動，無需主動發力

溫和地幫助進行腿部復健，促進血液循環

適用：老年人、行動不便者、膝關節退化或肌無力人士



## 主動模式(不插電或關閉電源)

完全依靠使用者自身力量進行運動

有效鍛鍊腳力，增加肌耐力

適用：年輕人、身體狀況良好的銀髮族、康復進度良好者



## 輔助模式(插電使用)

在插電慢速運行下，使用者可主動出力

同時藉助機器提供的輕微助力，實現「借力使力」

適用：全族群、運動後感到疲勞者、希望持續運動的使用者

# 適用族群



## 行動不便

步態不穩、跌倒風險高、需使用拐杖或輪椅  
透過電動健步機  
進行安全的復健訓練



## 復健期患者

膝關節退化、肌無力等問題的需求  
需要溫和有效的復健方式恢復行走能力  
在家中復健運動長期比較有效率



## 銀髮族群

希望保持活力、預防跌倒風險的中老年人  
可進行日常的居家運動訓練  
可以在家中日行萬步



## 一般正常健康

缺乏運動時間或動力，可透過電動健步機  
輕鬆養成運動習慣，提升身體健康  
培養每天運動量30分鐘以上



運動強度過大  
運動量不足



運動強度適中  
達到每日目標

# 保養與補充使用說明



## 手腳模式

手腳可以同時一起運動  
同時可使用兩台機器  
針對長輩復健尤其適用



## 全身模式

使用時手肘置於膝蓋處  
上半身放輕鬆借力使力  
帶動上半身肩部可左右運動



## 定期保養

儘量每週固定一次  
抹上所附的潤滑油保養軌道  
降低使用噪音延長機器壽命

