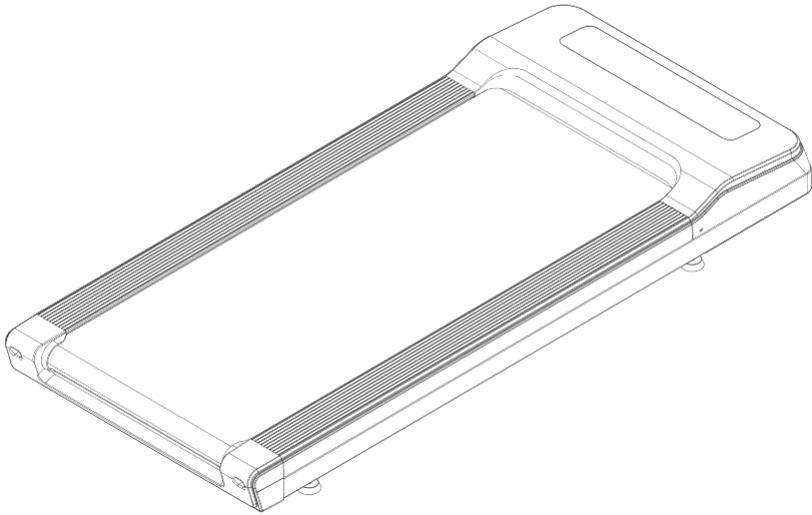




Life's short. Live longer.



## LifeSpan TX6 桌下健走機

使用手冊



安裝及使用本健走機前，請務必仔細閱讀本使用手冊所有說明，並妥善保存以供日後參考。



## **歡迎使用 LifeSpan : 引領職場健康新潮流!**

透過我們的活力工作站改造您的工作空間！自2016年起，LifeSpan持續引領辦公室健康革命，讓您在工作期間額外燃燒超過1,000卡路里。與我們一同擁抱更具活力與朝氣的辦公生活！

我們的產品不僅是辦公傢俱；它們更是明智的投資。見證它們如何正面影響保險費用並減少病假天數，徹底改變員工健康與生產力。

加入我們的健康促進計畫，讓軟體與所有 LifeSpan 產品無縫整合，營造健康與活力的企業文化。透過全公司健身挑戰賽，提升職場能量與士氣。每一步、每一次踩踏，都是邁向更快樂、更健康團隊的旅程。

加入我們的使命，為更健康、更潔淨的地球共同努力。我們實踐環保製造，積極促進環境永續發展。探索 AMPERA 節能系列，透過運動為您的裝置供電。成為我們邁向更健康、更永續世界旅程的一份子。



## 歡迎

<b>安全第一</b> .....	4
重要安全說明	
警告	
<b>組裝您的 LifeSpan 桌下健走機</b> .....	6
組裝說明	
組裝步驟	
<b>關於您的 LifeSpan 桌下健走機</b> .....	7
LifeSpan 桌下健走機功能與規格	
接地說明	
顯示介面說明	
遙控器按鍵功能	
獨特功能	
<b>移動</b> .....	10
移動健走機底座	
<b>保固與安全注意事項</b> .....	11
保固	
除外責任與限制	
<b>維護與提示</b> .....	12
每日清潔	
安全與完整性	
跑帶張力調整	
跑帶校正	
<b>運動指導</b> .....	15
熱身	
準備	
運動量	
熱量消耗方式	
運動頻率	
<b>爆炸圖</b> .....	18
產品圖示	
零件清單	
<b>故障排除</b> .....	20

## 安全第一

# 重要安全指示

開始任何運動計劃前，建議您先諮詢專業醫師，特別是年滿35歲以上或曾有健康問題者。本公司不負責因使用本設備所造成之任何傷害。電動健走機須在完全安裝完成且馬達保護蓋就位後，方可開啟電源。

## 警告：

- 請勿將任何物品插入設備任何部位，以免造成損壞。
- 請將電動健走機放置於乾淨且平坦的區域。請勿將健走機放置於厚重地毯上，以免阻礙底部空氣流通，並避免在水源附近或戶外使用。
- 開機時請勿站在跑步帶上。啟動時跑步帶可能會暫時停止。請站在健走機兩側的鋁合金側軌上，直到跑步帶開始移動。
- 運動時避免穿著過長或寬鬆的衣物，以防被健走機勾住。建議穿著橡膠底跑鞋以確保安全。
- 使用健走機時，請將兒童及寵物保持在安全距離之外。設備周圍應保持50至100公分 (1.6至3.3英尺)的安全空間。
- 劇烈運動應於餐後至少40分鐘後進行。
- 本健身設備僅供成人使用。未成年人使用時應由成人監督。
- 本健走機僅供室內使用。請保持使用區域清潔且平整，並避免設備受潮。請勿將電動健走機改裝用於其他用途。
- 電動健走機所使用的電源線為專用線材。若電源線損壞，請向經銷商購買替換品或直接聯繫本公司。
- 請勿在電源線中途接接其他電線；請勿延長電源線或更換插頭；請勿將重物壓在電源線上，或將其置於熱源附近；避免使用多孔插座。上述行為可能導致火災或電擊傷害。插入電源時，請確保插座具備安全接地線路。
- 若長時間不使用本機，請斷開電源。拔除電源時，請握住插頭直接拔出，避免拉扯電源線以防內部線路損壞。請僅使用指定的電源線於電動健走機。若電源線損壞，請儘速聯絡製造商。
- 本健走機僅限家庭使用。
- 請注意，錯誤或過度運動可能導致健康問題。

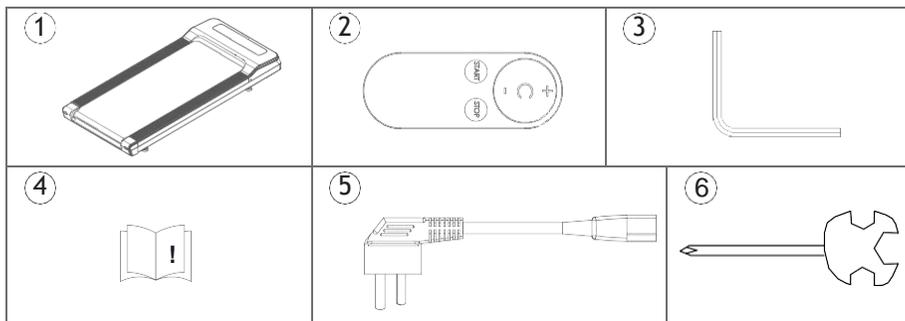
## 安全第一

- 請每月檢查，確保所有連接螺絲均已緊固且零件無損壞。若發現任何損壞，請立即更換或修復零件。

## 組裝您的 LifeSpan 桌下健走機

### 組裝說明

下圖為組裝桌上各零件的配置圖。打開包裝箱，取出以下零件。



項次	零件說明	數量
①	健走機	1
②	遙控器	1
③	六角板手	1
④	使用手冊	1
⑤	電源線	1
⑥	開口板手	1

### 組裝步驟

從包裝箱取出產品，詳細閱讀使用手冊，然後開啟電源後方可使用。

## LifeSpan 桌下健走機功能與規格

展開尺寸	154 x 71 x 14.8 cm ( 60.6x28x 5.8” )	馬達	BLDC 4.5 HP (峰值)
輸入電源	110V/60HZ	皮帶	自動潤滑
跑步區域	123x50.5cm ( 48.43x19.88” )	速度	0.6 ~ 9.6 KPH ( 0.4 ~ 6 MPH )
淨重	38.40kg( 84.66lbs. )	最大使用者體重	180 kg( 396 lbs. )
LED 顯示器	時間、速度、卡路里、距離		

## 正確接地

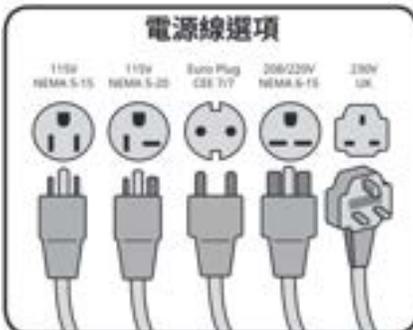
LifeSpan 設備必須接地，設備接地導線接錯可能導致觸電風險。若不確定插座是否正確接地，請諮詢合格電工或維修人員。請勿修改產品附帶的插頭，或使用接地轉接頭以適配非接地插座。若插頭無法插入插座，請由合格電工安裝適當的插座。

## 電源線選項

本健走機僅應搭配適當的電源線及電源插座使用。

LifeSpan 提供多種電源線選項（如下圖所示）。

我們盡力隨健走機附上適合您所在地區的正确電源線。若包裝內未附正确的電源線，請聯絡 您當地的經銷商。



請勿在健走機與電源插座之間使用延長線。

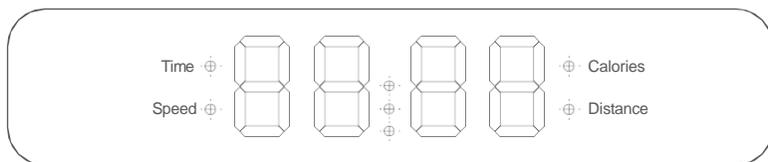


請勿插入GFI插座或電路，因可能會跳脫斷路器。

## 關於您的 LifeSpan 桌下健走機

### 顯示介面說明

四位數字顯示每5秒交替顯示速度、時間、距離及卡路里。



### 運動參數的顯示與設定範圍

	顯示設定
速度 (英里/小時)	0.4~6
時間	0:00~99:59
距離 (英里)	0.00~99.99
卡路里	0~9999

您的健走機附有所有必要配件，方便安裝。請依照詳細組裝步驟開始使用。規格包括無刷馬達功率為DC 4.5 HP（峰值）、電壓110V（60Hz），速度範圍為0.4~6 英里/小時（0.6~9.6 公里/小時）。健走機支援最大使用者體重 180公斤（396磅），並配備LED顯示器，可追蹤時間、速度、卡路里及距離。

### 遙控器按鍵功能

1. 「開始」：觸碰此鍵以啟動。機器將在3秒延遲後以最低速度開始運行。
2. 「暫停」：按下此鍵以暫停。機器將暫停並保留數據。要停止，請按住此鍵3秒。機器將減速並停止，清除所有資料，並返回待機模式。
3. "+/-"：調整速度。使用這些按鍵於運動過程中調整速度。
4. "C"：兒童鎖。待機模式下按住3秒以啟動兒童鎖。再次按住3秒以解除兒童鎖。所有健走機功能僅在解除鎖定後方可操作。

當按鈕正確按下時，會有嗶聲作為確認；若按鈕參數調整超出限制，將持續發出嗶聲。若按鈕按錯，則不會有任何聲音。本機內建藍牙裝置。除了使用遙控器操作外，您也可以使用APP連接。下載並安裝APP後，啟動APP並搜尋本機名稱，即可連接APP進行操作。

## 主要功能

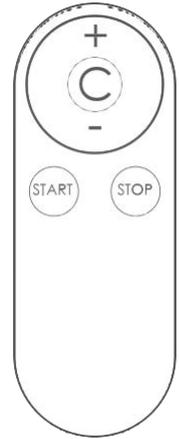
開啟電源後，所有顯示燈將亮起2秒，然後進入待機模式。

按下開始按鈕，經過3秒倒數後，健走機將以最低速度啟動。運動時可使用「+」或「-」按鈕調整速度。要停止健走機，請按住停止按鈕3秒。

同時按住遙控器上的「+」和「-」按鈕，可將速度鎖定在2英里／小時。再次同時按住「+」和「-」按鈕，可解除鎖定並恢復至6英里／小時。

若您購買桌面控制器，僅能同時使用其中一個（桌面控制器或遙控器）。當桌面控制器連接至機器時，遙控器將被停用，無法調整速度。

使用桌面控制器時，若遙控器已將速度鎖定在2英里／小時，您需先解除鎖定，方可連接桌面控制器。速度將完全由桌面控制器控制；否則，速度將維持鎖定在2英里／小時。



## 休眠功能

當機器停止且超過10分鐘無任何操作時，系統將關閉所有顯示並進入睡眠模式。按下遙控器任一按鈕即可喚醒裝置。

## 獨特功能

作為主動工作站的領導品LifeSpan在健走機上開發多項獨特功能，使其更具互動性、更安全且更易於使用。請參閱本使用手冊，瞭解如何使用這些功能。

### Intelli-Guard™ 智能護衛

使用 Intelli-Guard™，您可安心行走，安全有保障。當您離開健走機超過六十秒，健走機皮帶將自動平穩停止。

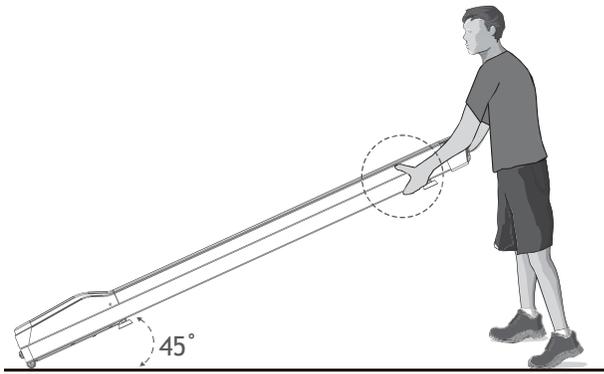
### Intelli-Step™ 智能步伐

有了 Intelli-Step™，您不會錯過任何一步。您的步伐將被精確計算，並即時顯示反饋。

## 移動

### 移動健走機

1. 請確保電源開關已關閉，且電源線已從插座拔除。
2. 請確保健走機上方及周圍無任何可能溢出、被撞落或阻礙健走機運作的物品。
3. 依照圖示將整臺機器移動至所需位置。雙手握住健走機框架兩側，將其抬起約45度角。只有當前方移動輪接觸地面時，機器才能自由移動。



**⚠ 注意：**抬起時請採用正確的安全防護措施及抬舉技巧。

彎曲膝蓋與手肘，保持背部挺直，雙臂均勻用力抬起。

## 保固

您的 LifeSpan 桌下健走機享有以下在臺灣地區有效的有限保固。若您位於上述地區之外，請聯繫當地經銷商以取得保固資訊，或電郵至：[support@lifespans.com.tw](mailto:support@lifespans.com.tw)

<b>LifeSpan 健走機保固</b>			
<b>整機</b>	<b>2 年</b>		
<b>健走機機型</b>	<b>TX6</b>	<b>TR1200B</b>	<b>TR5000B</b>
<b>馬達</b>	<b>3年</b>	<b>3年</b>	<b>3年</b>

LifeSpan 保證其製造的設備在正常使用與維護下，材料與工藝無缺陷。上述期限均自購買日期起算。在此期限內，LifeSpan 將修理或更換任何有缺陷的零件。在人工期限內，所有非客戶通常自行組裝或更換的零件均包含免費人工服務。

若在上述期限內，任何零件無法正常運作，請透過電子郵件聯絡我們：

[support@lifespans.com.tw](mailto:support@lifespans.com.tw)（請注意，某些服務僅應由合格的維修技術人員執行。）

LifeSpan 保留對產品進行變更與改進的權利，且無需對已購買的產品做出相應更動。

為確保產品保固及 LifeSpan 產品的安全與有效運作，僅能使用授權零件。

若使用非 LifeSpan 提供的零件，保固將失效。

## 除外責任與限制

- 本保固不適用於因疏忽、誤用、不當組裝或維護、意外事故或「天災」所造成的任何缺陷。
- 本保固不適用於油漆或塑膠的變色。
- LifeSpan 不負責任何附帶或衍生性損害賠償。
- 本保固僅限原始持有人，且不可轉讓。

請於安裝及使用本健走機前，仔細閱讀所有說明，並妥善保存手冊以供日後參考。

開始任何運動計畫前，請先諮詢醫療專業人員，尤其是有既往健康問題者。

使用前請確保安全開關夾已固定於您的衣物或腰帶上。

請將健走機放置於乾淨且平坦的區域，避免厚重地毯，以確保適當的空氣流通，並避免接觸水源或戶外使用。

## 維護與提示

### 每日清潔

建議每次使用後擦拭健走機，以保持健走機清潔且乾燥。

有時可使用溫和清潔劑，協助去除跑帶、塗漆部件及顯示器上的污垢與鹽分。

### 每月清潔

此清潔包括拆除馬達蓋，並清理馬達及電子設備周圍。

若健走機置於可能有絨毛地毯纖維吸入馬達艙的區域，建議清潔馬達艙。

此時建議檢查並緊固所有組裝硬體，並檢查電源線是否有損壞或其他需維修的跡象。

### 安全與完整性

機器設計的安全性與完整性，僅能在定期檢查並修復損壞後維持。

磨損或損壞的零件應立即更換，或在修復前停止使用健走機。

請特別注意最易磨損的零件。

**▲ 警告：**請保持健走機穩定於平坦地面。

**▲ 警告：**拆卸馬達蓋前，請先拔除電源線。

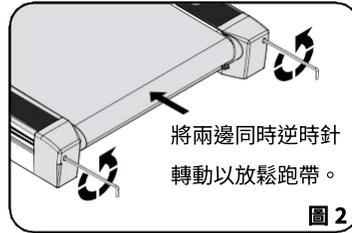
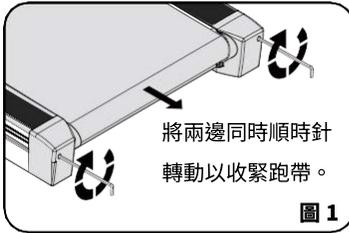
**▲ 警告：**若需維修，請先關閉電源並拔除電源線，以確保裝置無法使用。  
請告知其他使用者健走機正在維修中。

**▲ 注意：**請勿使用含酸性成分的清潔劑可能會損害塗漆或粉末塗層表面。  
此類清潔劑可能使 LifeSpan 保固失效。

## 跑帶張力調整

若跑帶開始打滑且需調整張力，張力螺栓可從健走機後方調整。調整跑帶張力前，請啟動健走機並將速度設定為每小時5公里 (3英里)。

- A. 使用隨附硬體包中的6毫米內六角扳手，將左右兩側張力螺栓順時針旋轉半圈。
- B. 測試跑帶是否已停止打滑。若跑帶仍打滑，請重複步驟A並再次測試。



### 注意：

若一側調整幅度大於另一側，將導致跑帶偏移，需進行跑帶校正。請確認跑帶仍保持對齊。若跑帶如以下圖示偏移，請參考跑帶校正章節。

### 注意：

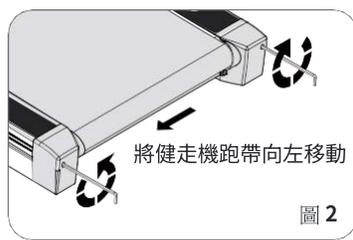
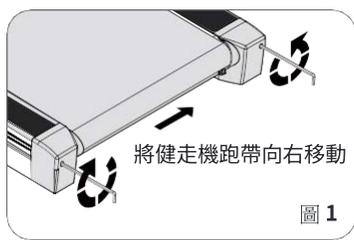
每側轉緊請勿超過2整圈。

過度拉緊跑帶會導致跑帶及馬達、電子設備產生不必要的摩擦與損耗。

## 維護與提示

### 跑帶校正

- A. 按下開始，然後將健走機速度調至5公里/小時（3英里/小時）。
- B. 站在健走機後方，觀察皮帶偏移方向。
- C. 若皮帶偏向左側，將左側調整螺栓順時針轉1/4圈，右側調整螺栓逆時針轉1/4圈。  
(見圖1)
- D. 若皮帶偏向右側，將左側調整螺栓逆時針轉1/4圈，右側調整螺栓順時針轉1/4圈。  
(見圖2)
- E. 觀察校正狀況兩分鐘。視需要重複步驟 A 至 D。



請造訪 <https://lifespan.com.tw/faq/> 觀看完整健走機跑帶校正示範影片。

#### 注意:

本產品採用免潤滑跑帶，提升耐用性且免維護。

## 暖身

運動前最好先做伸展。熱身後肌肉較具彈性，請花 5 至 10 分鐘進行熱身。

接著停下來做以下伸展動作—每個動作做五次，每次雙腿保持 10 秒以上，並於運動結束時重複。

**前彎：**膝蓋微彎，慢慢向前彎腰，放鬆背部與肩膀，盡量用手觸碰腳趾。保持 10 至 15 秒，然後放鬆。重複此動作三次（見圖 1）。



圖1

**腿後肌伸展：**坐在乾淨的墊子上，一腿伸直。另一腿屈膝，腳掌靠近伸直腿的大腿內側。

用雙手伸向你的腳趾。保持 10 至 15 秒，然後放鬆。

每條腿重複此伸展動作三次（見圖 2）。



圖2

**小腿及跟腱伸展：**面對牆壁或樹木站立，一腳置於身後。保持後腿伸直，腳跟著地，並向牆壁或樹木靠近。保持 10 至 15 秒，然後放鬆。

每條腿重複此動作三次（見圖 3）。



圖3

**股四頭肌伸展：**左手扶牆或桌子保持平衡，右手向後抓住右腳踝，輕輕拉向臀部，直到感覺大腿前側有拉伸感。保持 10 至 15 秒，然後放鬆。

每條腿重複此伸展動作三次（見圖 4）。



圖4

**內收肌（大腿內側）伸展：**坐姿，雙腳腳掌相對，膝蓋向外張開。

雙手抓住雙腳，向腹股溝方向拉近。保持 10 至 15 秒，然後放鬆重複三次。（見圖 5）。



圖5

## 運動指引

### 準備

若您年滿35歲以上、有健康問題或是運動新手，請於使用健走機前諮詢醫師或專業人士。使用前請熟悉健走機的控制方式，例如如何啟動、停止及調整速度。開始時，請站在健走機兩側的防滑測軌上，雙手握住扶手。

以低速 1.6-3.2公里/小時 (1~2英里/小時) 啟動機器，保持身體直立，目視前方，並用一隻腳輕輕敲打跑帶數次後再踏上跑帶。

習慣後，慢慢將速度提升至 3-5公里/小時 (1.9~3.2英里 /小時)，維持此速度約 10分鐘，然後逐漸減速停止。

### 運動：

每次使用前，請確保您知道如何調整健走機的設定，如速度。

以穩定的步伐開始，步行約1公里，約需15至25分鐘。

以 4.8公里/小時 (3英里/小時)，這段距離通常約需12分鐘。

當您感到舒適後，可逐步增加速度，目標是進行30分鐘的運動，以達到有效鍛鍊。請記得，運動進展應循序漸進。重點在於長期健康效益，而非立即成效。

### 運動量

若時間有限，15至20分鐘的快速運動同樣非常有效。

- 先以 4.8公里/小時 (3英里/小時) 進行2分鐘熱身。
- 接著將速度提升至 5.3公里/小時 (3.3英里/小時) 及 5.8公里/小時 (3.6英里/小時)，每個速度維持2分鐘。
- 之後每2分鐘將速度增加 0.3公里/小時 (0.2英里/小時)，直到呼吸加快但不感到吃力為止。維持此速度完成您的運動。
- 如果開始感到呼吸急促，請將速度降低 0.3公里/小時 (0.2英里/小時)。
- 以4分鐘的緩和運動作結束。

## 熱量消耗方式

- 以4~4.8 公里/小時 (2.5~3英里/小時) 的速度熱身5分鐘。
- 每2分鐘將速度提升 0.3 公里/小時 (0.2英里/小時)，目標是在45分鐘內維持具挑戰性且可持續的速度運動。
- 在一小時的電視節目中，每次廣告時間將速度提升 0.3 公里/小時 (0.2英里/小時)，節目恢復時再回到先前速度。這種速度波動有助於最大化卡路里燃燒。
- 以4分鐘的緩和運動作結束。

## 運動頻率

- 每週目標進行3至5次運動，每次15至60分鐘不等。
- 建立固定的運動計畫，避免零散且不規律的鍛鍊習慣。
- 透過控制速度來調整運動強度，以提升運動挑戰性。
- 請務必諮詢專業人士，根據您的年齡與身體狀況，獲得個人化的運動頻率與強度建議。
- 若出現胸痛、不規則心跳、呼吸急促、頭暈或其他不適，請立即停止運動，並於恢復運動前諮詢專業人士。

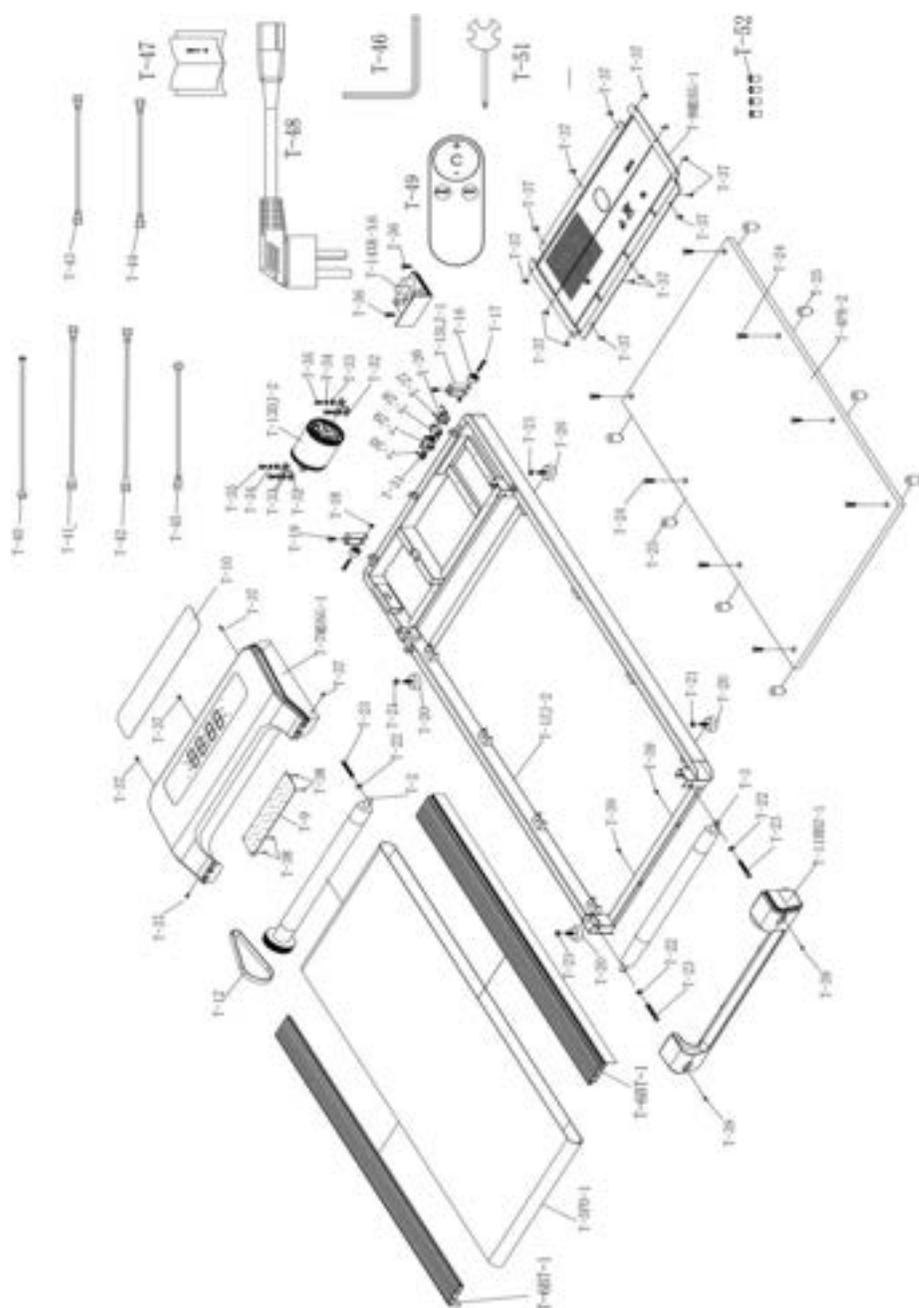
## 電動健走機使用者的速度選擇：

- 體能較差者建議速度為1~3 公里/小時 (0.6~2.0英里/小時)
- 不習慣定期運動者建議速度為3~4 公里/小時 (2.0~2.5英里/小時)
- 一般步行速度建議為4~5 公里/小時 (2.5~3.0英里/小時)
- 快走速度建議為5~6 公里/小時 (3.0~3.7英里/小時)
- 慢跑速度建議為6~6.4 公里/小時 (3.7~4.0英里/小時)

**請注意，速度在6 公里/小時 (4英里/小時) 以下較適合步行。**

爆炸圖

產品圖示



## 零件清單

編號	名稱	數量	編號	名稱	數量
T-1ZJ-2	主機架組件	1	T-26	插座	1
T-2	前滾輪	1	T-27	螺絲 4.2*10	2
T-3	後滾輪	1	T-28	過載保護器	1
T-4PB-2	跑板	1	T-29	電源開關	1
T-5PD-1	跑帶	1	T-30	螺絲 M3*10 (選用)	2
T-6BT-1	側護欄	2	T-31	DB9 連接器 (選用)	1
T-7MDSG-1	馬達上蓋	1	T-32	馬達固定部件	2
T-8MDXG-1	馬達下蓋	1	T-33	墊片 16*8.5	4
T-9	顯示器	1	T-34	墊片 8	4
T-10	顯示貼紙	1	T-35	螺絲M8*16	4
T-11HHZ-1	後保護蓋	1	T-36	螺絲4.2*19	2
T-12	皮帶	1	T-37	螺絲4.2*13	19
T-13DJ-2	無刷馬達	1	T-38	螺絲3*8	4
T-14XK-X6	控制器	1	T-39	螺絲4.2*16	4
T-15LZ-1	固定底座	2	T-40	上下控制連接線	1
T-16	輪子	2	T-41	紅色電源連接線 300mm	1
T-17	螺絲6*35	2	T-42	黑色電源連接線 300mm	1
T-18	螺帽 M6	2	T-43	紅色電源連接線 150mm	1
T-19	螺絲M6*16	2	T-44	黑色電源連接線 150mm	2
T-20	墊片 M8	4	T-45	接地線	1
T-21	螺帽M8	4	T-46	扳手 S6	1
T-22	鋸齒墊片 8.5	3	T-47	使用手冊	1
T-23	螺絲 8*55	3	T-48	電源線	1
T-24	螺絲 8*55	8	T-49	遙控器	1
T-25	跑板緩衝墊	8	T-51	扳手	1
			T-52	鉚螺母M8	4

## 故障排除

### 錯誤代碼

代碼	說明	解決方案
E01	過載	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 關機的可能原因為電流超過額定負載，導致系統啟動自我保護。請重新啟動機器。</li><li>2. 若健走機部分區域卡住，導致馬達無法旋轉，負載可能過重，且電流過高，將觸發系統自我保護。</li><li>3. 檢查馬達運轉時是否有異常噪音或燒焦味，必要時請更換馬達。</li><li>4. 請更換控制器。</li></ol>
E02	控制器錯誤	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 請檢查馬達線路並重新連接。</li><li>2. 請更換新馬達。</li><li>3. 請更換新控制器。</li></ol>
E03	硬體過載	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 可能原因為電流超過額定負載，導致系統啟動自我保護。請重新啟動機器。</li><li>2. 請更換控制器。</li><li>3. 請檢查電源插座插頭與馬達連接是否鬆脫。</li></ol>
E04	相位錯誤	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 請檢查馬達線並重新連接。</li><li>2. 請更換馬達</li><li>3. 請更換控制器。</li></ol>
E05	電壓不足	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 請檢查電壓。</li><li>2. 請檢查電源線連接是否鬆脫</li></ol>
E06	過電壓	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 請檢查輸入電壓。</li></ol>
E08	硬體錯誤	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 請檢查電源插頭與馬達之間的連接是否鬆脫。</li><li>2. 請更換控制器。</li></ol>
E21	儲存資料錯誤	關閉電源2分鐘，然後重新啟動。若機器無法啟動，請更換控制器。
E31	過熱	溫度恢復正常後，請重新啟動機器。
E32	馬達反轉	請檢查馬達線UVW連接是否良好。
E33	馬達資料錯誤	請檢查馬達資料是否正確。
E50	其他錯誤	
E91	通訊不良	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 請檢查通訊線路。</li><li>2. 請更換主控臺。</li><li>3. 請更換控制器。</li></ol>

注意：為防止過度疲勞，並提醒使用者休息、補充水分及伸展，健走機在運行99分59秒後會自動停止。請等待兩分鐘後，再重新啟動健走機。

# LifeSpan TX6 桌下健走機

## LifeSpan

電話：(04) 3700-7789  
support@lifespan.com.tw  
www.Lifespan.com.tw

版本 2.3