



# LifeSpan<sup>®</sup>

Life's short. Live longer.



## LifeSpan TR1200B Pro 桌下健走機

使用者手冊



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



## 歡迎加入 *LifeSpan*：引領職場健康新潮流！

透過我們的主動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，讓您在工作時多燃燒超過1000卡路里。與我們一起擁抱更有活力、更充滿動感的辦公生活！

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。

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

加入我們，共同為更健康、更潔淨的地球努力。我們實踐環保製造，致力於環境永續發展。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

安全第一 .....	4
重要安全指示	
警告	
使用時的安全提示	
關於您的 LifeSpan 桌下健走機 .....	7
規格	
適當接地	
電源線選項	
獨特功能	
移動 .....	10
移動健走機底座	
保固與安全注意事項 .....	11
保固	
除外責任與限制	
維護與提示 .....	12
每日清潔	
安全與完整性	
跑帶潤滑	
運動指引 .....	16
暖身	
準備	
運動量	
熱量消耗方式	
運動頻率	
爆炸圖 .....	19
零件清單	
故障排除 .....	21
關於您的控制面板 .....	22
組裝說明	
健走機桌控制面板操作	
啟動健走機	
創新功能	
故障排除	
顯示詳情	

## 安全第一

### 重要安全指示

在開始任何運動計畫前，建議您先諮詢專業醫師，尤其是年滿35歲或有過往健康問題者。本公司不負責因使用本設備所導致的任何傷害。電動健走機須在完全安裝且馬達保護蓋就位後，方可開啟電源。

#### 警告：

- 使用健走機前，請確保安全開關夾已固定於衣物或腰帶上。
- 請勿將任何物品插入設備任何部位，以免損壞設備。
- 請將電動健走機置於乾淨且平坦的場所。請勿將健走機放置於厚重地毯上，以免阻礙底部空氣流通，並避免於靠近水源或戶外使用。
- 開機時請勿站在跑帶上，啟動時跑帶可能會暫停片刻。請站在健走機兩側的鋁製防滑側軌上，直到跑帶開始移動。
- 運動時避免穿著過長或寬鬆的衣物，以防被健走機勾住。
- 健走機上，通常建議穿著橡膠底跑鞋以確保安全。使用健走機時，請將兒童和寵物遠離。設備周圍應保持50公分(20英吋)至100公分(40英吋)的安全距離。
- 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。未成年人使用健走機時應有成人監督。
- 首次使用健走機時，請握住扶手，直到熟悉運動方式為止。
- 健走機僅限室內使用，保持使用區域清潔平整，並避免設備受潮。請勿將電動健走機改作其他用途。
- 電動健走機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。
- 若因電子故障導致速度突然或意外增加，請立即從控制面板拔出安全鑰匙以停止健走機。
- 請勿在電源線中途接入其他線材；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迴路。

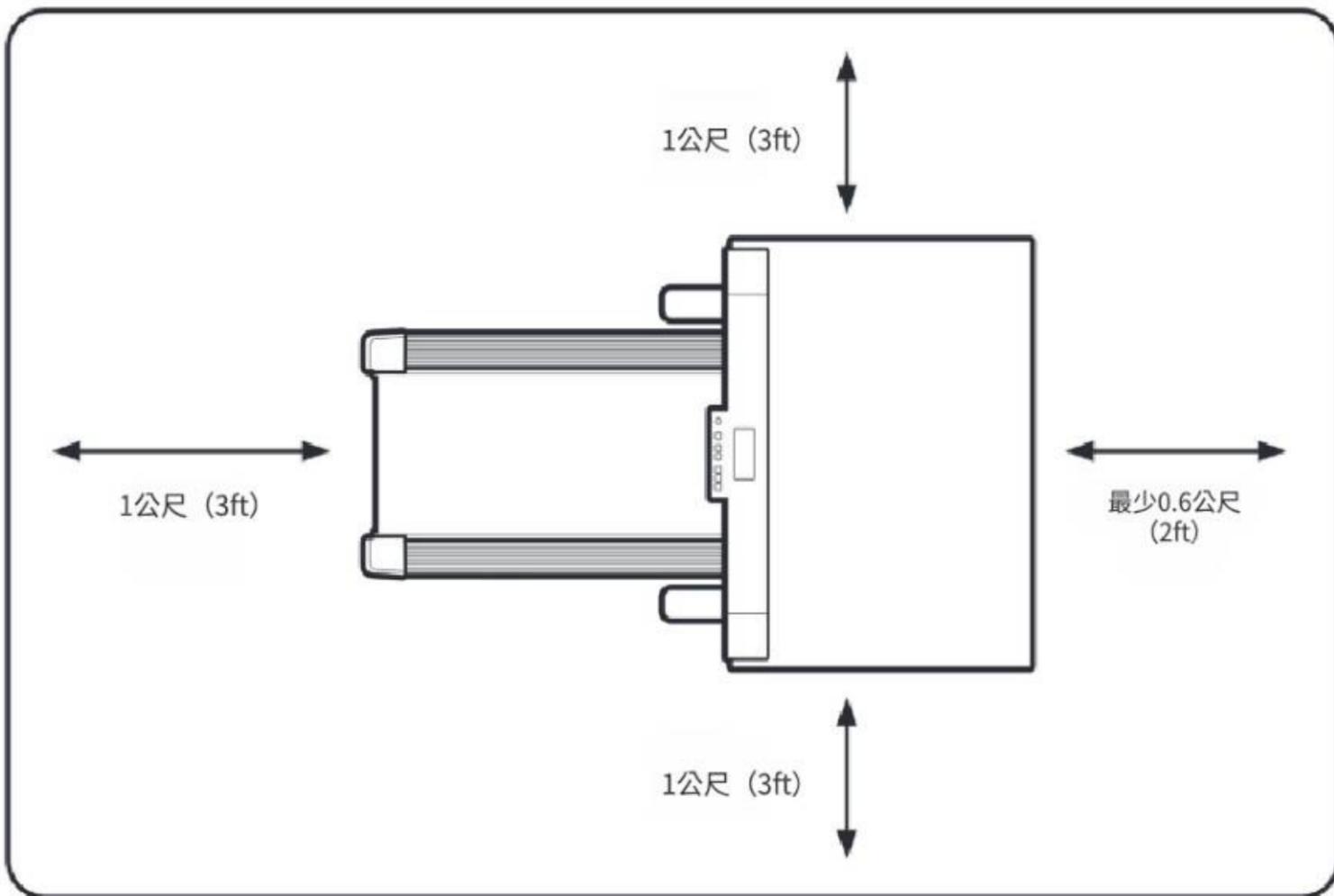
- 若長時間不使用本機，請斷開電源。拔除電源時，請握住插頭直接拔出，勿拉扯電源線，以免損壞內部線路。請僅使用指定的電源線於電動健走機。若電源線損壞，請儘速聯絡製造商。
- 本健走機僅供家庭使用。
- 請注意，錯誤或過度的運動可能導致健康問題。
- 請每月檢查所有連接螺絲是否緊固，且所有零件是否完好無損。若發現任何損壞，請立即更換或修理相關零件。

## 安全第一

### 使用時的安全提示

- 開始運動計畫前，請務必諮詢醫師意見。
- 若出現胸痛、噁心、頭暈或呼吸急促等症狀，請立即停止運動，並於繼續前諮詢醫師。請勿穿著可能勾住健走機任何部位的衣物或飾品。
- 請穿著具有高抓地力橡膠鞋底的鞋子。請勿穿著有鞋跟、皮鞋底、釘鞋或帶釘鞋底的鞋子。
- 請勿在健走機上向後走或跑，始終面向前方。
- 請待跑帶完全停止後再下健走機。
- 使用時請確保健走機後方區域保持完全清空。為安全起見，需保持至少 1公尺 (3英尺) 的空間。至少應保持 0.6公尺 (2英尺) 的距離。健走機至少一側應保持 1公尺 (3英尺) 的空間。

### 安全距離



#### 注意：

請閱讀所有說明並妥善保存以供日後參考。

## 規格

### TR1200B Pro

跑帶尺寸	123 x 50.5公分 ( 48.43" x 19.88" )
跑板	1.5公分 ( 0.59" )
驅動馬達	3.0HP (峰值無刷直流馬達)
最大使用者體重	150 公斤 (330 lbs )
淨重	35.2 公斤 (77.61 lbs )
尺寸	154(L) x 71(W)公分 ( 60.63" x 27.95" )

## 關於您的LifeSpan桌下健走機

### 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。

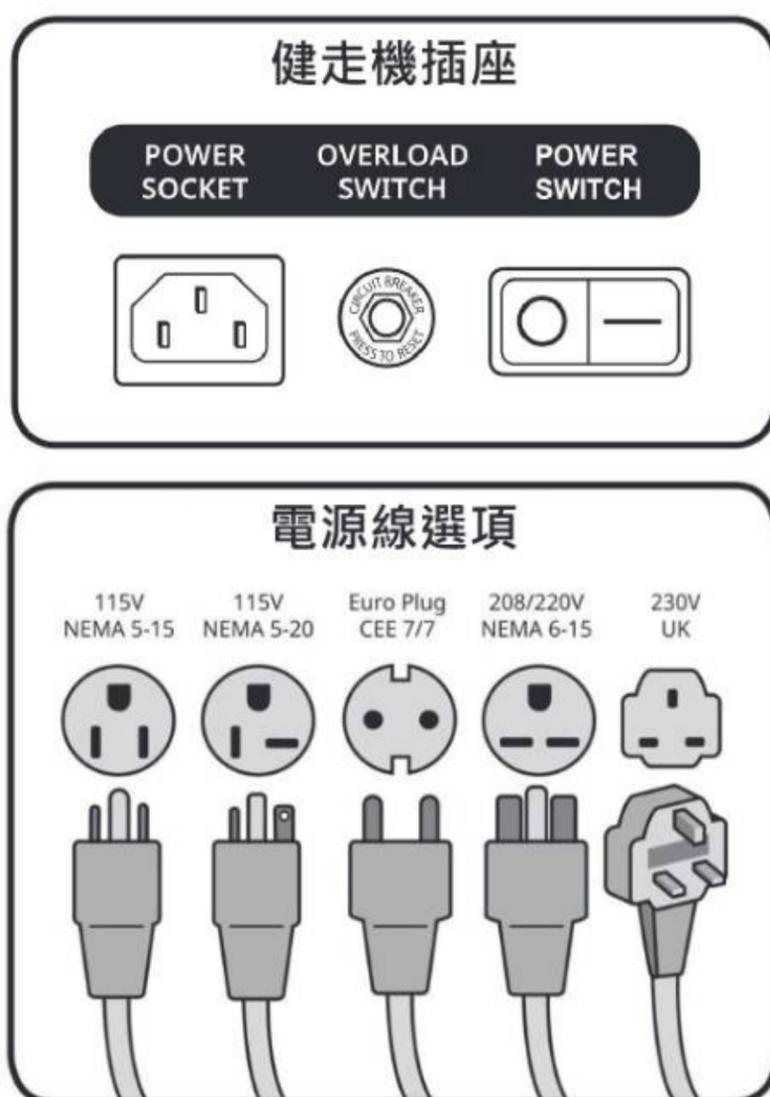
若不確定插座是否正確接地，請諮詢合格電工或維修人員。請勿修改產品附帶的插頭，或使用接地轉接頭以適配非接地插座。若插頭無法插入插座，請由合格電工安裝適當的插座。

### 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。

### 創新技術的延續與堅持

作為主動工作站的領導品牌，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。

### Intelli-Guard™ 智慧安全機制

使用 Intelli - Guard™，讓您安心自信地行走，確保安全無虞。當您離開健走機超過六十秒，健走機的跑帶將自動平穩停止。

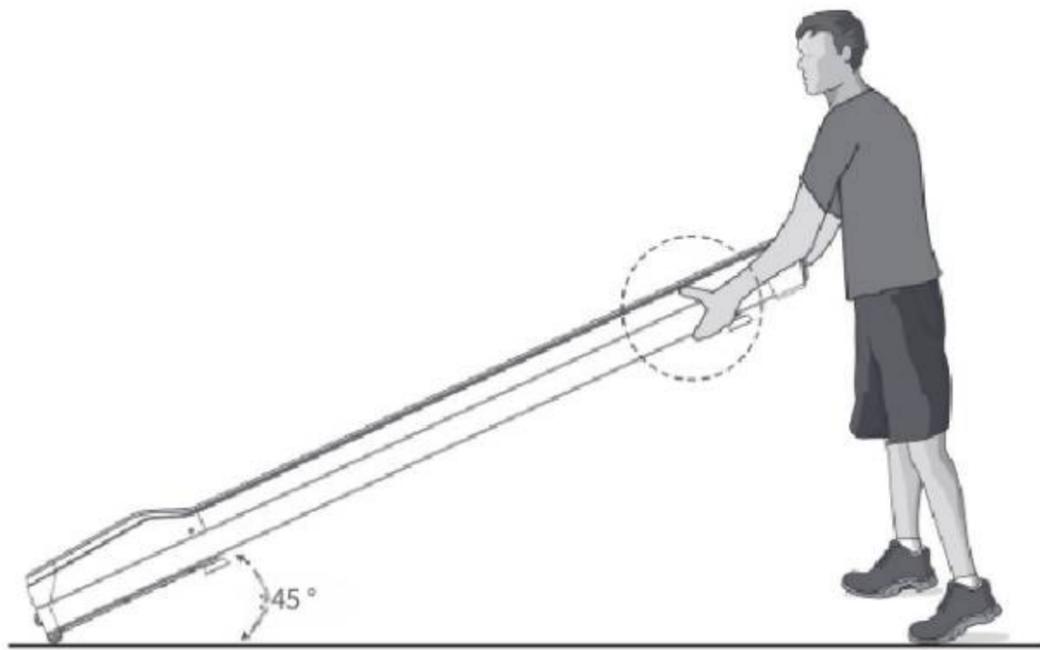
### Intelli-Step™ 智慧步數偵測

有了 Intelli - Step™，步伐永不錯過。您的步伐會被自動精確計算，並即時顯示反饋。

## 移動

### 移動健走機底座

1. 請確保電源開關處於關閉狀態，且電源線已從牆壁插座拔除。
2. 請確保健走機上方及周圍沒有可能溢出、被撞落或阻礙健走機運作的物品。
3. 如圖示，將整臺機器移動至所需位置。雙手握住跑步臺兩側，將其抬起約離地 45 度角。只有當前方的移動輪接觸地面時，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搬運技巧。  
彎曲膝蓋與手肘，保持背部挺直，雙手均勻用力抬起。

您的 LifeSpan 桌下健走機享有以下在台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)

LifeSpan 健走機保固			
整機	2 年		
健走機機型	TX6	TR1200B	TR5000B
馬達	3年	3年	3年

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。

## 跑帶潤滑

請僅使用 100% 矽膠基跑帶潤滑劑，避免使用含添加劑及石油蒸餾物的矽膠噴霧，因其可能損害或改變健走機跑帶的特性。

每次潤滑請使用至少 45~60mL (1.5~2.0 Oz)的矽油潤滑劑，並務必遵循下述潤滑程序。

切勿在跑帶上使用超過 60mL (2.0 Oz)的潤滑劑，過度潤滑可能會損害健走機的電子元件。

- 跑帶應每使用50小時或三個月潤滑一次。
  - 潤滑前，請先拔除健走機電源插頭。
1. 從健走機前端開始，將手滑入跑帶下方，並將跑帶從跑板上抬起。
  2. 將潤滑管盡可能靠近跑帶中央滑入跑帶下方。
  3. 輕壓擠壓瓶，從軟管噴嘴處於跑帶中央附近，擠出 22~30mL (0.75~1 Oz)的矽油 - 無需將噴嘴沿整個跑帶滑動，只需集中於中央部分即可。
  4. 在另一側重複步驟3，確保每側潤滑劑不超過 15mL (0.5 Oz)。
  5. 潤滑完雙側後，啟動健走機，讓其以不超過 4.8公里/小時 (3英里/小時)的速度運行3至5分鐘，使矽油均勻分佈，然後再使用。



**注意：**  
潤滑跑帶時，請確保健走機置於易於清潔的表面上。  
潤滑後，請清潔跑帶及側軌上的多餘矽油。

欲觀看完整的健走機潤滑示範影片，請至 <https://lifespan.com.tw/faq/>

## 維護與提示

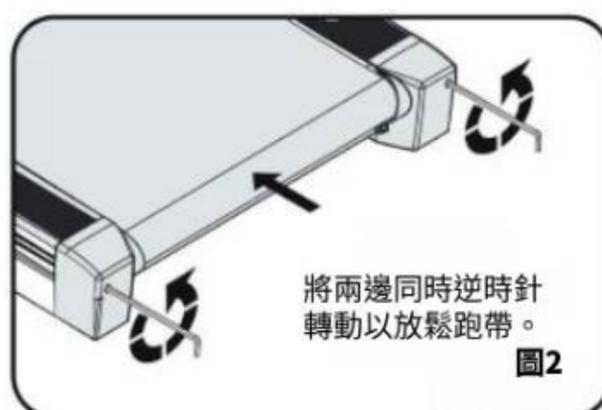
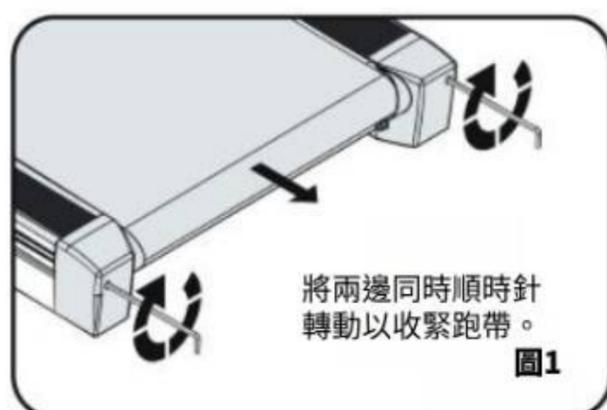
### 跑帶張力調整

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。



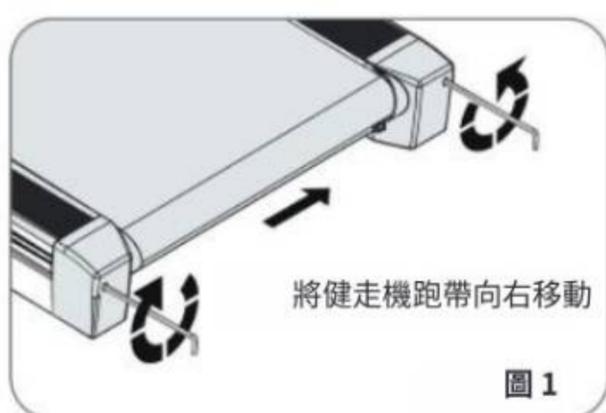
#### 注意：

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。

## 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，觀察跑帶偏移方向。
- C. 若跑帶偏向左側，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. 若跑帶偏向右側，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/> 觀看完整的健走機跑帶校正示範影片。

## 運動指引

### 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

### 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) 的速度，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。

## 運動指引

### 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

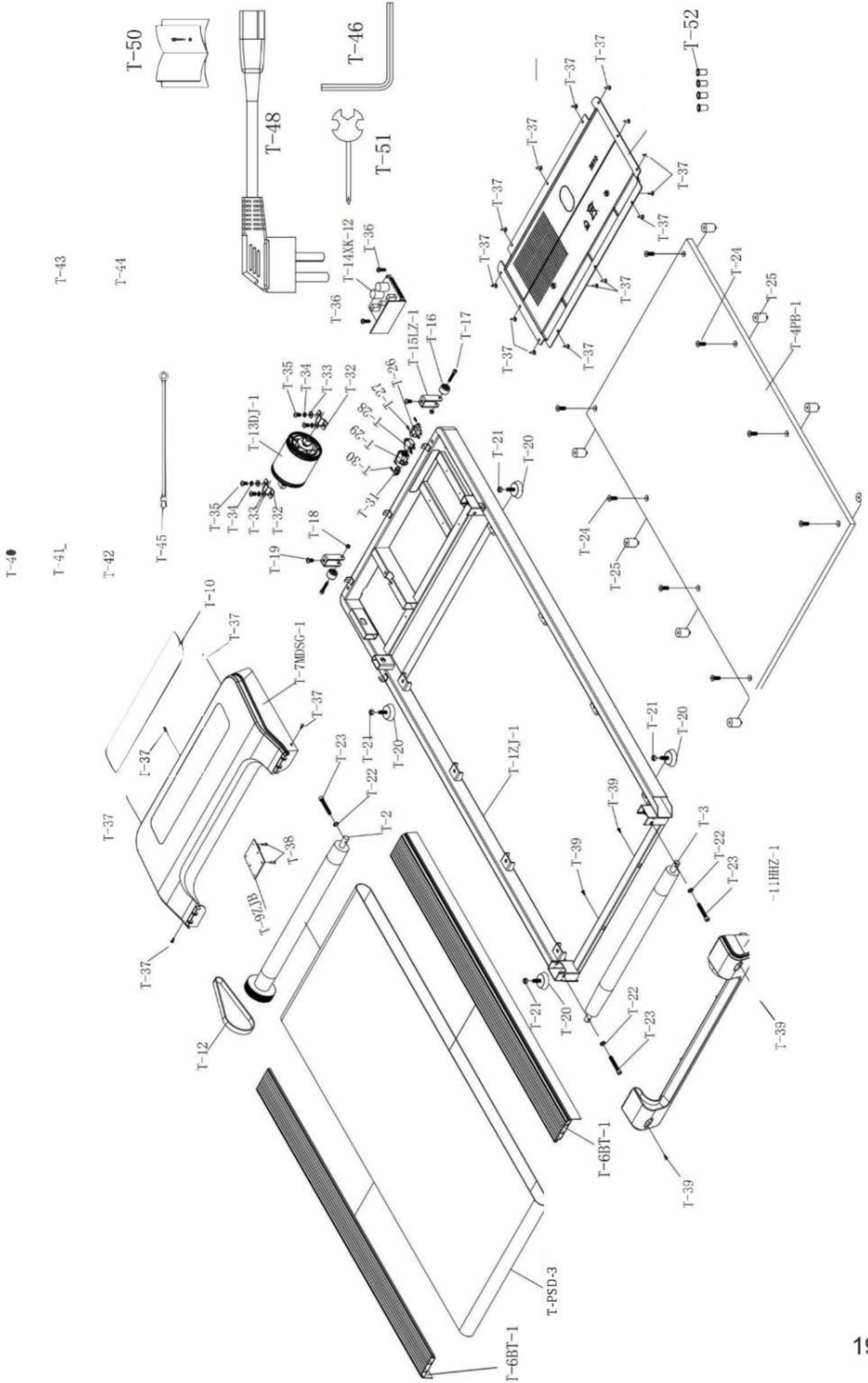
- 每週目標進行3至5次運動，每次15至60分鐘不等。
- 建立固定的運動計畫，避免零散且不規律的鍛鍊習慣。
- 透過控制速度來調整運動強度，以提升運動挑戰性。
- 請務必諮詢專業人士，根據您的年齡與身體狀況，獲得個人化的運動頻率與強度建議。
- 若出現胸痛、不規則心跳、呼吸急促、頭暈或其他不適，請立即停止運動，並於恢復運動前諮詢專業人士。

### 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	項目及規格	數量	編號	項目及規格	數量
T-1ZJ-1	主機架組	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-1	跑板	1	T-29	電源開關	1
T-SPD-3	跑帶	1	T-30	螺絲 M3 * 10 (選用)	2
T-6BT-1	側軌	2	T-31	DB9 連接器 (選用)	1
T-7MDSG-1	馬達上蓋	1	T-32	馬達固定件	2
T-8MDXG-1	馬達下蓋	1	T-33	墊片 16 * 8.5	4
T-9ZJB	印刷電路板	1	T-34	墊片 8	4
T-10	顯示貼紙背面	1	T-35	螺絲 M8 * 16	4
T-11 HHZ-1	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-1	無刷馬達	1	T-38	螺絲 3 * 8	4
T-14XK-12	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	M8 墊片	4	T-45	接地線	1
T-21	M8 螺母	4	T-46	56號扳手	1
T-22	8.5 鋸齒墊片	3	T-48	電源線	1
T-23	螺絲 8 * 55	3	T-50	使用手冊	1
T-24	螺絲 8 * 55	8	T-51	扳手	1
T-25	跑板緩衝墊	8	T-52	M8 鉚螺母	4

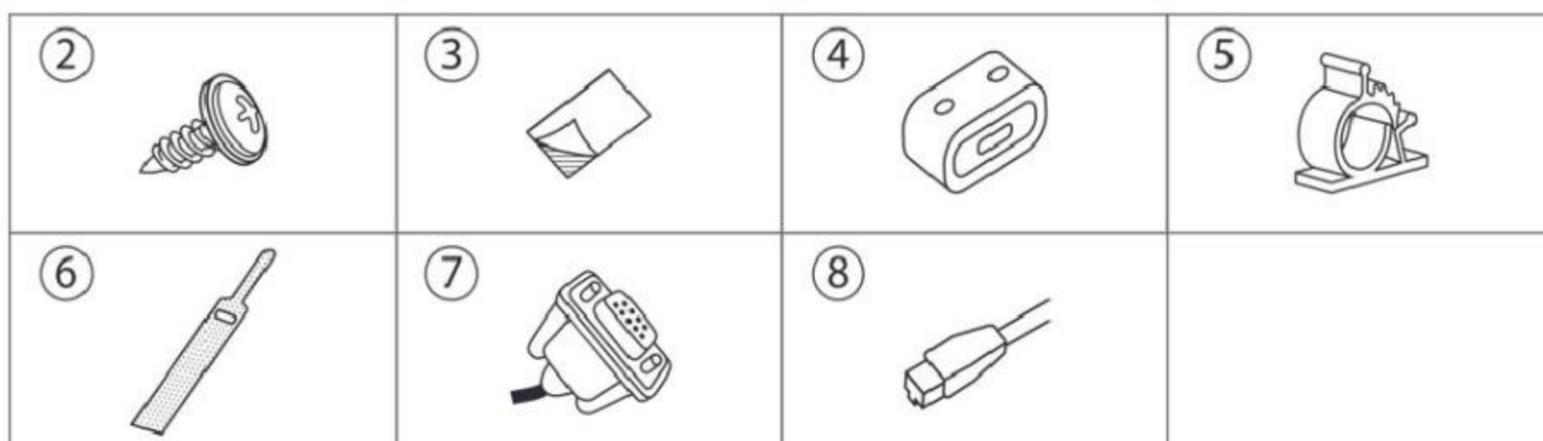
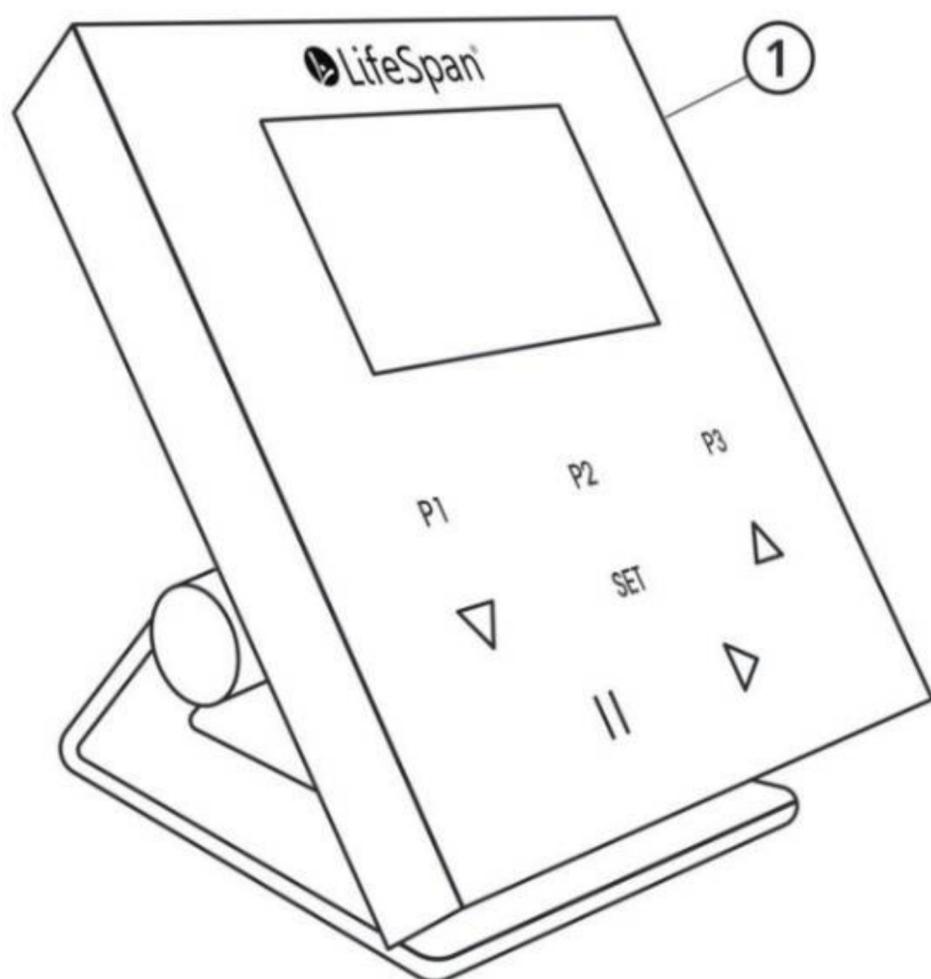
## 健走機錯誤代碼

代碼	說明	解決方案
DC-1	電壓過低	1. 檢查電壓。 2. 確保電源線已牢固連接。
DC-2	電壓異常	1. 重新啟動健走機。
DC-3	過電壓	1. 檢查輸入電壓。
DC-4	過載	1. 當電流超過額定負載時，健走機可能會關機，觸發系統自我保護。請重新啟動機器。 2. 請確保健走機無任何部件卡住，導致馬達停止運轉。請調整健走機以重新啟動，或塗抹潤滑油。 3. 若馬達運轉時有過大噪音或燒焦味，請更換馬達。 4. 更換控制器。
DC-5	硬體過載	1. 重新啟動機器。
DC-6	MCB 錯誤	1. 需要檢查控制器。
DC-7	硬體錯誤	1. 請檢查馬達線並重新連接。 2. 請確保電源插頭與馬達連接。 3. 溫度恢復正常後，請重新啟動機器。 4. 請更換馬達或控制器。
DC-8	開關輸入斷開	1. 請關閉開關並檢查上下控制連接線是否鬆脫。 2. 若錯誤持續，請更換上下控制連接線、控制面板或控制器。
Uart	通訊逾時	1. 請重新啟動健走機。 2. 若錯誤持續，請檢查是否有鬆脫的連接。
E1	控制器錯誤	1. 請檢查馬達線路並重新連接。 2. 更換馬達。 3. 更換控制器。

# 控制面板操作

## 搭配現有桌子

### 硬體安裝

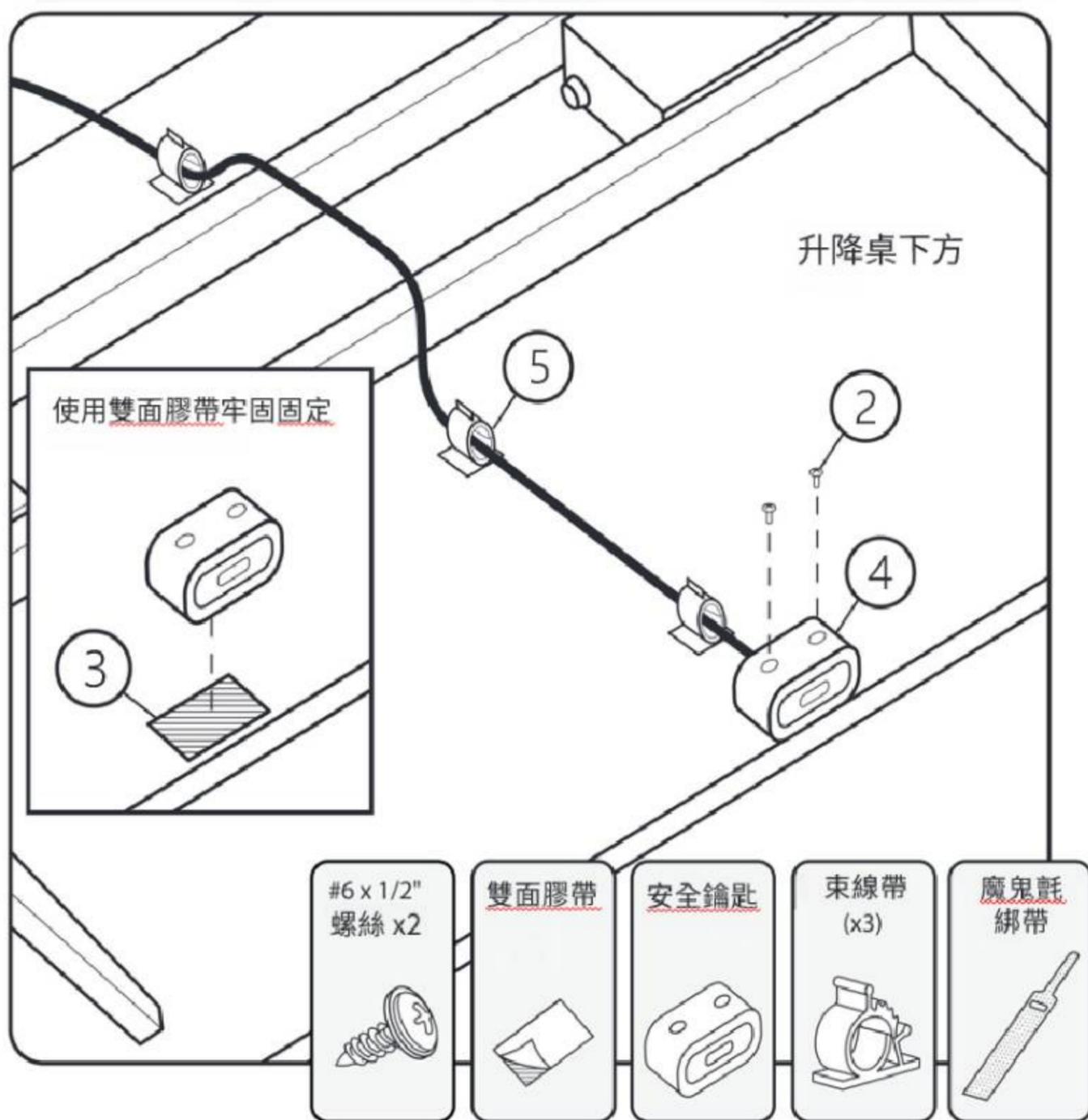


編號編號	數量	零件說明
1	1	Omni-Hub 控制面板
2	2	#6 x 1/2" 十字螺絲
3	1	雙面膠帶
4	1	<u>安全鑰匙組與線組</u>
5	3	<u>束線扣</u>
6	1	魔鬼氈束帶
7	1	9Pin資料線
8	1	<u>升降桌高度調整線</u>

## 與您現有的桌子安裝

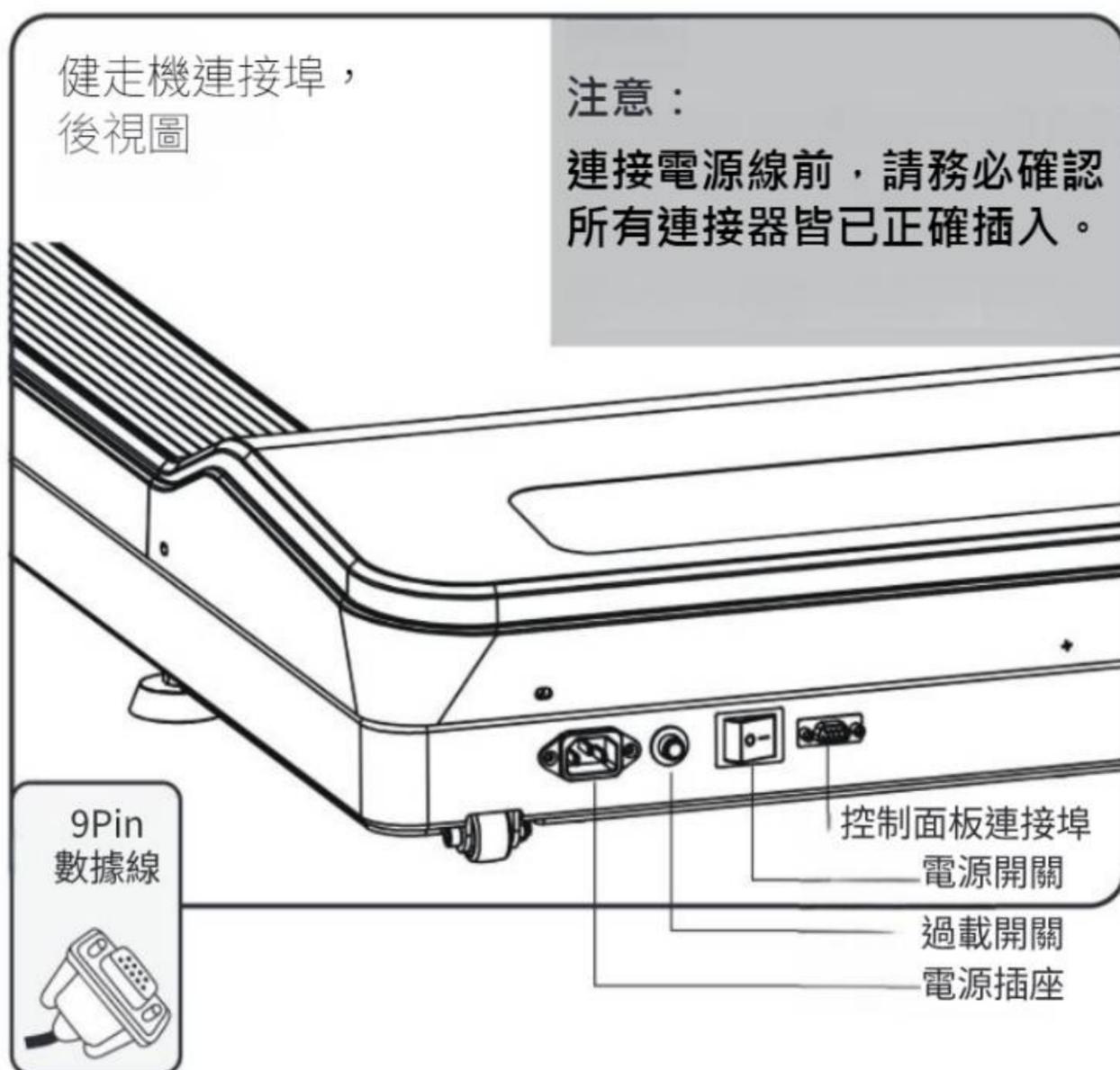
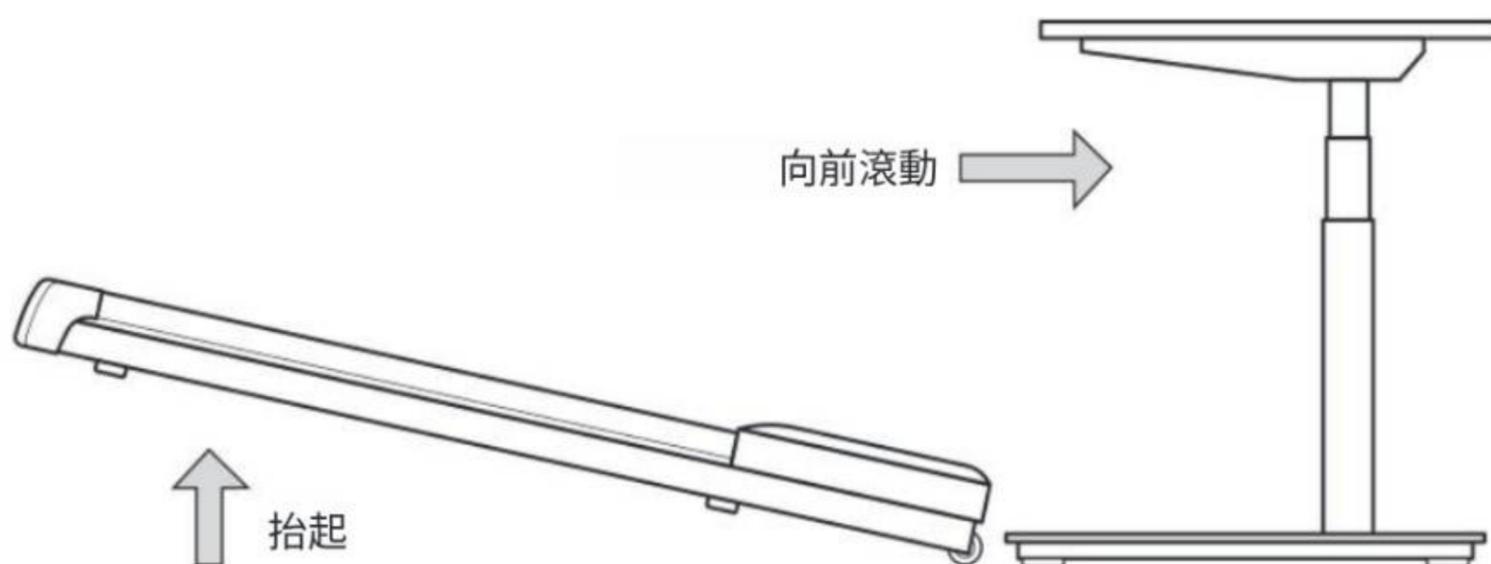
### 安裝安全鑰匙

- A. 取得安全鑰匙(4)，並將雙面膠(3)黏貼於安全鑰匙欲貼合升降桌面那一側。將其置於辦公桌前方預計使用健走機或健身車的位置，並固定。
- B. 使用兩根 #6 x 1/2" 十字螺絲 (2) 將其固定於升降桌上。
- C. 將安全鑰匙的線組置於升降桌中央，並使用束線扣 (5) 固定。您也可使用魔鬼氈束帶 (6) 協助捆紮及整理您的纜線。
- D. 請檢查安全鎖組的線組末端是否已插入控制面板背面。



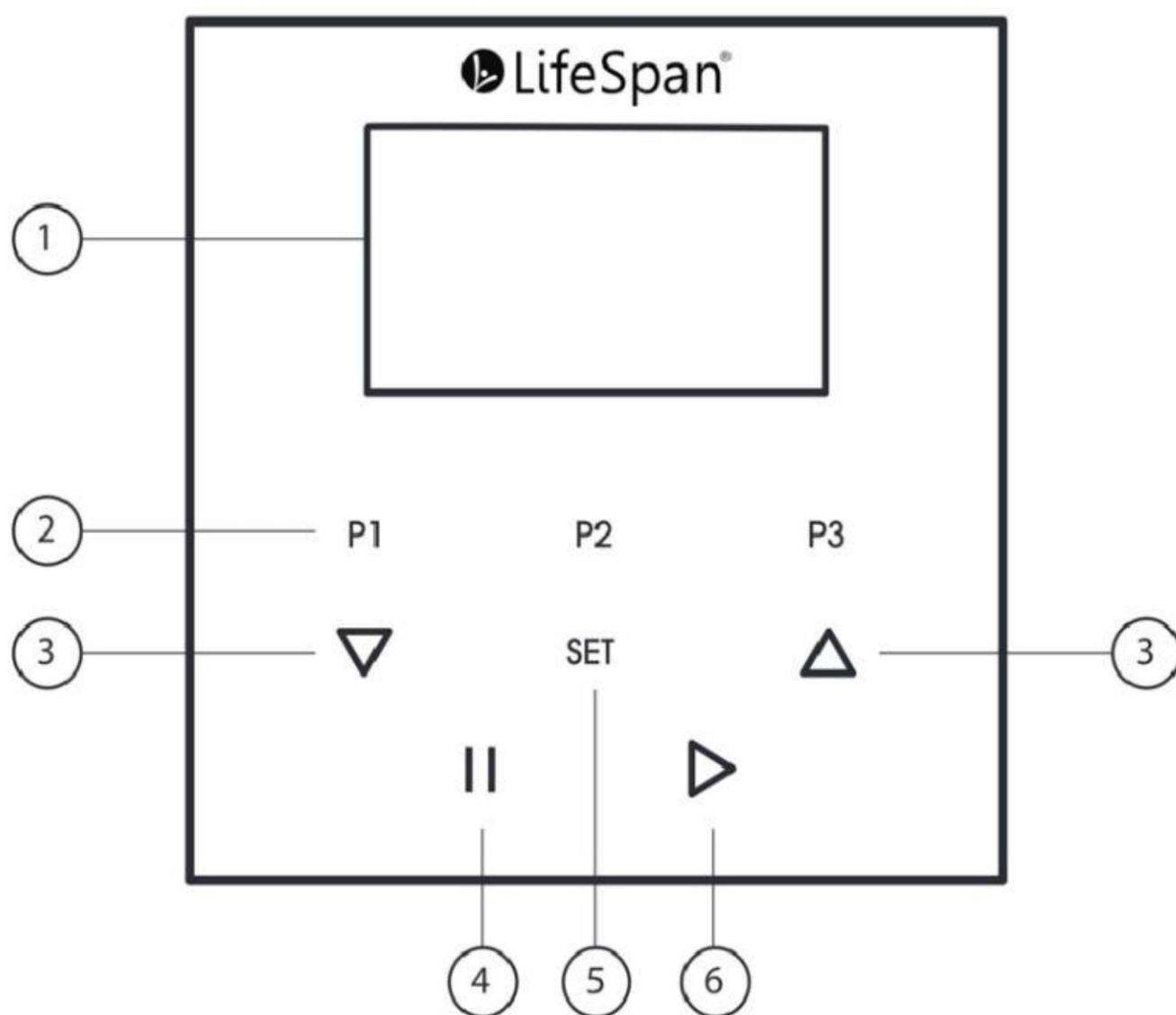
## 與您現有的桌子一起安裝

- A. 如下圖所示，放置預先組裝完成的健走機。
- B. 抬起健走機後方，並將其向前滾動至升降桌下方。定位後，請站上健走機，檢查雙腳是否過於接近機罩。如有此情形，請將健走機再往升降桌下方移動。



- C. 將 9 Pin數據線(7) 從控制面板連接至健走機控制面板端口，並旋緊旋鈕螺絲。
- D. 將電源線插入健走機的電源插座，再插入牆面插座。
- E. 開啟健走機電源開關。

## 與您現有的桌子一起安裝



### 注意：

預設速度為6.4 kph ( 4 mph ) 。

可於個人設定中將最高速度更改為 3.2 kph (2 mph) 。

1. 3.5 吋顯示螢幕
2. 預設按鈕：預設健走機速度。預設速度的預設值為 P1=0.6公里/小時(0.4 英里/小時)、P2=1.9公里/小時(1.2 英里 /小時)，以及 P3=3.2公里/小時(2.0 英里/小時)。
3. 上下箭頭：使用健走機時可增加或減少速度。  
使用C3DT健身車時，則可增加或減少踏板阻力。
4. 暫停/停止鍵：用於暫停/停止健走機，或暫停C3DT健身車程式。  
再次按下時，將顯示您的運動數據摘要畫面。此鍵也可用於返回當前畫面。  
長按此鍵可關閉控制面板。
5. 設定：輕觸設定鍵可進入個人設定。長按設定鍵可進入初始設定畫面。
6. 啟動鍵：按下可啟動健走機或開始C3DT健身車追蹤。

顯示項目	時間、日期、速度（健走機）/阻力（C3DT健身車）、距離、運動時間、卡路里、步數、速度（C3DT健身車）、摘要
顯示螢幕	3.5 吋 320x480 像素 TFT
藍牙	有
按鍵	速度或阻力預設、增加/減少速度或阻力、暫停/停止、啟動

## 健走機操作

### 快速啟動

- 請確保安全鑰匙已正確安裝。

#### 注意：

若安全鑰匙未正確插入，顯示螢幕將顯示警告圖示。請確保安全鑰匙已完全插入。若僅部分插入，顯示螢幕可能不會顯示警告。

- 長按啟動鍵以開啟控制面板螢幕。
- 進入初始設定模式。
- 長按啟動鍵三秒以啟動健走機。
- 使用上下箭頭調整速度或踏板阻力。
- 按下暫停／停止鍵可停止健走機跑帶，並暫停運動程式。
- 按下暫停／停止鍵可結束程式並顯示您的運動摘要。
- 按下暫停／停止鍵可離開運動摘要並進入待機模式。
- 長按暫停／停止鍵以關閉控制面板。

### 初始設定模式

首次開啟控制面板時，您需要設定日曆、時間，以及一些基本的個人身體資訊。

Year：請使用上下按鈕選擇年份，然後按下設定鍵。

Month：請使用上下按鈕選擇月份，然後按下設定鍵。

Day：請使用上下按鈕選擇日期，然後按下設定鍵。

Time：請使用上下按鈕選擇時間，然後按下設定鍵。

Units：請使用上下按鈕選擇英制或公制，然後按下設定鍵。

Age：請使用上下按鈕輸入您的年齡，然後按下設定鍵。

Weight：請使用上下按鈕輸入您的體重，然後按下設定鍵。完成後，您將離開初始設定模式，並看到顯示日期與時間的待機畫面。

若您需要變更初始設定中的任何設定，請長按設定鍵。

## 自訂設定

Preset— P1、P2 及 P3 預設按鈕可設定為升降桌高度或速度。

預設升降桌高度可設定為任意等級。預設健走機速度無法更改。預設速度的預設值為 P1=0.6公里/小時(0.4 英里/小時)、P2=1.9公里/小時(1.2 英里/小時)，以及 P3=3.2公里/小時(2.0 英里/小時)。

工程模式：在待機模式下，長按設定鍵與暫停鍵同時按住三秒，可查看總距離與時間。然後按暫停鍵離開工程模式。

## 設定顯示

Setting	Choice 1 (Default)	Choice 2
Intelli-Guard	ON	OFF
Buzzer:	ON	OFF
Speed Resume:	ON	OFF
Speed Limit (mi/h):	4.0	2.0
Adj. Desk:	Present	None
BT ID No.	LifeSpan-TM-2100	
Sleep Mode:	10	
Preset	Height	Speed

## 健走機桌故障排除

LifeSpan 健走機升降桌經過精心設計與製造，確保可靠且易於使用。然而，若您遇到問題，以下故障排除步驟或許能協助您找出原因。

### 問題：控制面板運作異常或無法亮起。

解決方法：請確認健走機升降桌已正確插上電源。將電源開關關閉後再重新開啟，並確保安全鑰匙已正確插入。請確認健走機前方及桌面下方的連接器均已完全插好。如問題仍然存在，請聯絡 LifeSpan 客戶服務。

### 問題：健走機馬達運作吃力，或使用數分鐘後出現 E1。

解決方法：塗抹在健走機平台與跑帶上的矽油潤滑劑已逐漸耗損，跑帶需要重新使用 100% 矽油（非噴霧型）進行潤滑。

### 問題：健走機在運動過程中自動暫停。

解決方法：健走機未能偵測到步數。請進入個人設定區（第 29 頁），將 Intelli-Guard 功能關閉。

### 問題：顯示器上出現「UART」。

解決方法：請將健走機升降桌電源開關關閉，拔除並重新插入第 C 步（第 13 頁）所連接的插頭。請確保旋鈕螺絲已正確鎖緊。重新開啟健走機升降桌電源，並檢查其是否正常運作。

### 問題：顯示器上出現「dc-7」。

解決方法：請將健走機升降桌電源開關關閉，拔除並重新插入第 C 步（第 13 頁）所連接的插頭。請確保旋鈕螺絲已正確鎖緊。重新開啟健走機升降桌電源，並檢查其是否正常運作。

### 問題：升降桌桌面不平整。

解決方法：請確認底座腳墊已放置於平坦的地面上。請同時長按高度調整按鈕三秒以進行校正，同時按下   調整按鈕三秒。

### 問題：「E32」顯示於螢幕上。

解決方法：請檢查左、右電動支腳的馬達線是否正確連接至電子控制盒。請參閱第 17 頁。請同時長按高度調整按鈕三秒以進行校正，同時按下   調整按鈕三秒。

**問題：**「Table Uart Communication Time Out」顯示於螢幕上。

**解決方案：**請確認控制面板與桌面馬達控制的兩端線路連接穩固。

請在控制面板中按住「設定按鈕」一秒鐘，直到顯示設定選單。

檢查設定並尋找標示為「Adj. Desk」的選項。如果您使用 LifeSpan 升降桌，請將「Adj. Desk」設定為「Present」，而非「None」。

如果您使用健走機時未搭配 LifeSpan 升降桌，請將「Adj. Desk」設定為「None」。設定好「Adj. Desk」後，請按住「暫停」按鈕以正確儲存控制面板上的設定。

**注意：**Omni-Hub 控制面板僅設計用於連接 LifeSpan 升降桌。若您使用配有專屬控制模組、安裝於桌面前方底部的 LifeSpan 升降桌，請勿將 Omni-Hub 連接至該升降桌，因為 LifeSpan 升降桌是透過其專用控制面板操作的。

**問題：**健走機跑帶開始打滑，需要調整張力。

**解決方法：**請參閱隨健走機底座附上的使用手冊。

**問題：**健走機跑帶開始偏向左側或右側，需要校正。

**解決方法：**請參閱隨健走機底座附上的使用手冊。

如遇其他錯誤代碼，請致電 LifeSpan 客戶支援。

# LifeSpan TR1200B Pro 桌下健走機

## LifeSpan

電話：(04) 3700-7789

[support@lifespan.com.tw](mailto:support@lifespan.com.tw)

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

版本 2.3