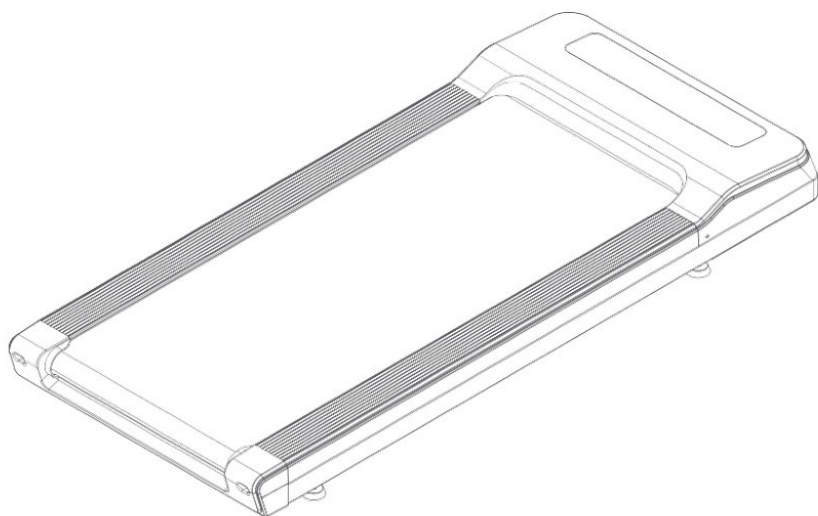




Life's short. Live longer.



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

安全第一.....4

重要安全說明

警告

組裝您的 LifeSpan 桌下健走機.....6

組裝說明

組裝步驟

關於您的 LifeSpan 桌下健走機.....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

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

跑帶張力調整

跑帶校正

運動指導.....15

熱身

準備

運動量

熱量消耗方式

運動頻率

爆炸圖.....18

產品圖示

零件清單

故障排除.....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。

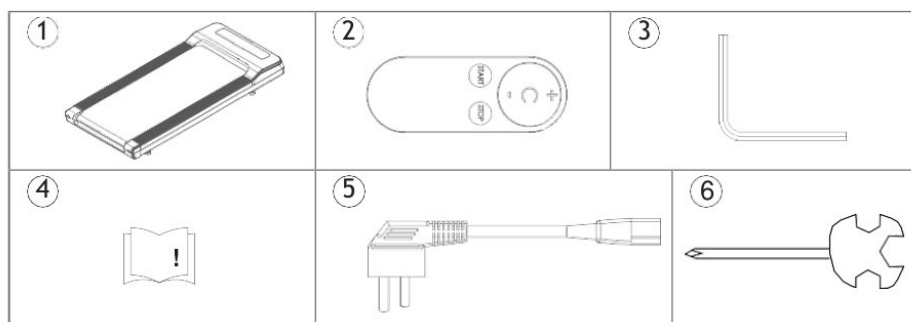
安全第一

- 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

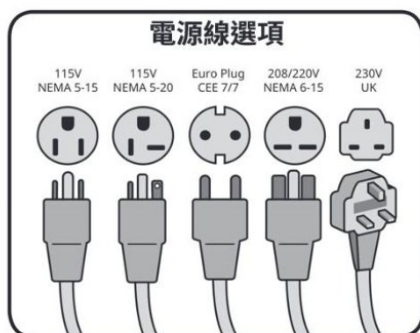
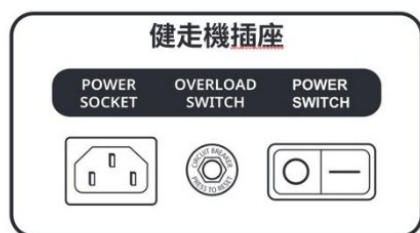
LifeSpan 設備必須接地，設備接地導線接錯可能導致觸電風險。若不確定插座是否正確接地，請諮詢合格電工或維修人員。請勿修改產品附帶的插頭，或使用接地轉接頭以適配非接地插座。若插頭無法插入插座，請由合格電工安裝適當的插座。

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。若包裝內未附正確的電源線，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。

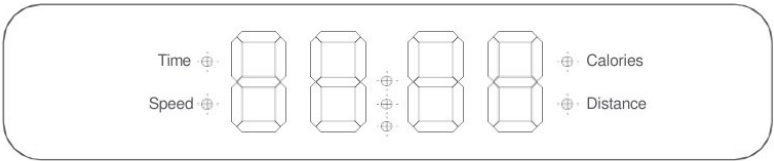


請勿插入GFI插座或電路，因可能會跳脫斷路器。

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

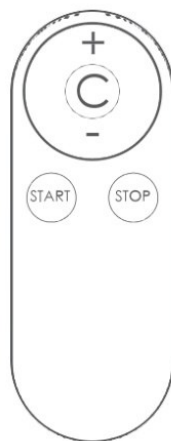
開啟電源後，所有顯示燈將亮起2秒，然後進入待機模式。

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。

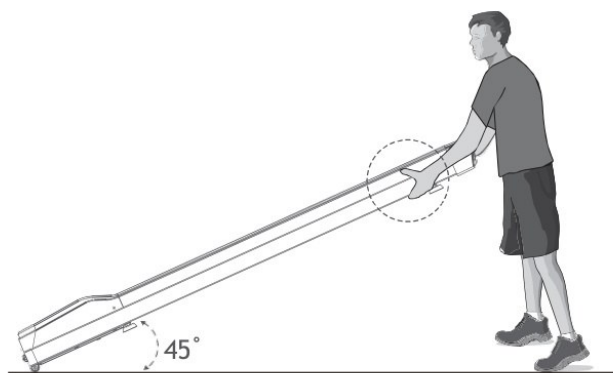
Intelli-Step™ 智能步伐

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

LifeSpan 健走機保固			
整機	1年		
健走機機型	TX6	TR1200B	TR5000B
馬達	1年	1年	1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（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。

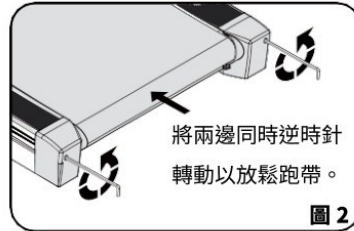
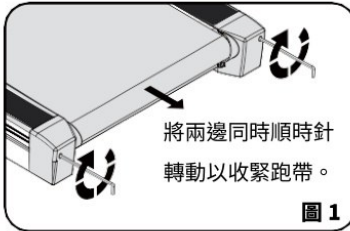
⚠ 警告： 若需維修，請先關閉電源並拔除電源線，以確保裝置無法使用。
請告知其他使用者健走機正在維修中。

⚠ 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：

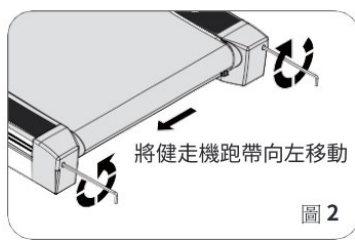
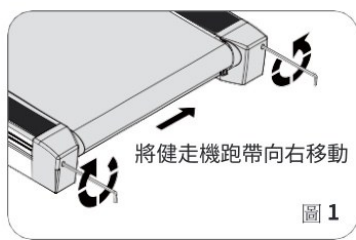
每側轉緊請勿超過2整圈。

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

- 按下開始，然後將健走機速度調至5公里/小時（3英里/小時）。
- 站在健走機後方，觀察皮帶偏移方向。
- 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）
- 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）
- 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。

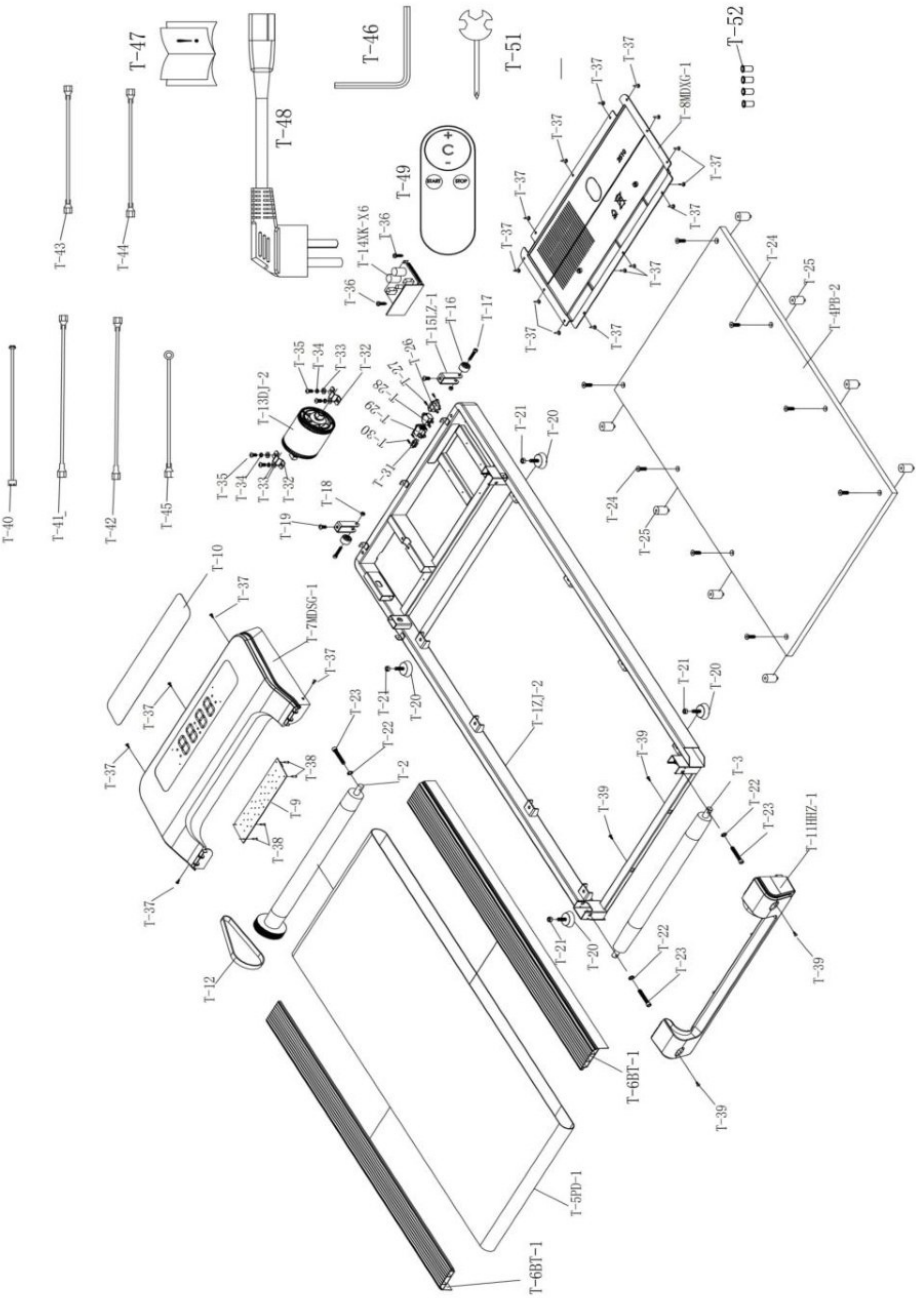
電動健走機使用者的速度選擇：

- 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	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。 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。 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。 4. 請更換控制器。
E02	控制器錯誤	1. 請檢查馬達線路並重新連接。 2. 請更換新馬達。 3. 請更換新控制器。
E03	硬體過載	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。 2. 請更換控制器。 3. 請檢查電源插座插頭與馬達連接是否鬆脫。
E04	相位錯誤	1. 請檢查馬達線並重新連接。 2. 請更換馬達 3. 請更換控制器。
E05	電壓不足	1. 請檢查電壓。 2. 請檢查電源線連接是否鬆脫
E06	過電壓	1. 請檢查輸入電壓。
E08	硬體錯誤	1. 請檢查電源插頭與馬達之間的連接是否鬆脫。 2. 請更換控制器。
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	1. 請檢查通訊線路。 2. 請更換主控臺。 3. 請更換控制器。

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