

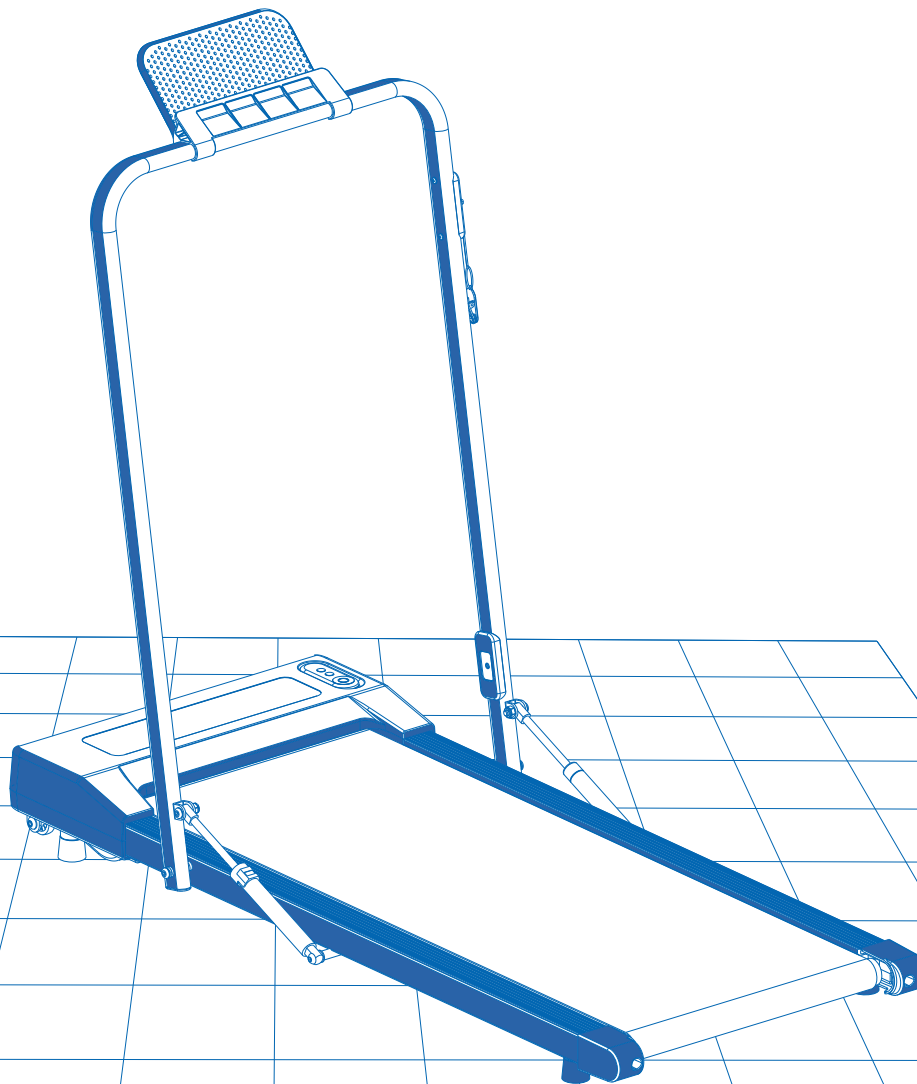
FlexiSpot

2合1跑步機 使用說明書

Model: WPS02

注意：

在安裝與操作本產品前，
請務必詳細閱讀本使用說明書，
並妥善保存以供日後參考。



flexispot.taipei

目錄

1. 重要安全說明	1
2. 使用安全提示	2
3. 產品規格	5
4. 產品與配件內容	6
5. 跑步機零件介紹	7
6. 啟用前準備與收納說明	8
7. 安裝說明	10
8. 螢幕顯示說明	11
9. 無線遙控器操作	12
10. 預設訓練模式說明	14
11. 緊急停止操作	15
12. 故障排除指南	16
13. 清潔與保養說明	17

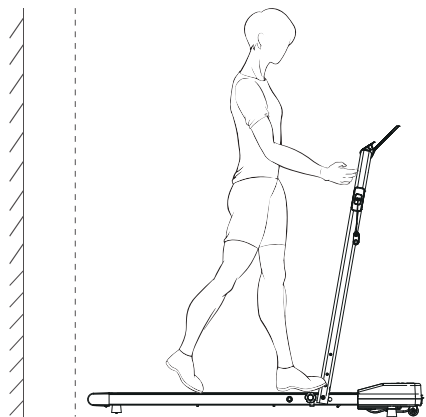


① 重要安裝說明

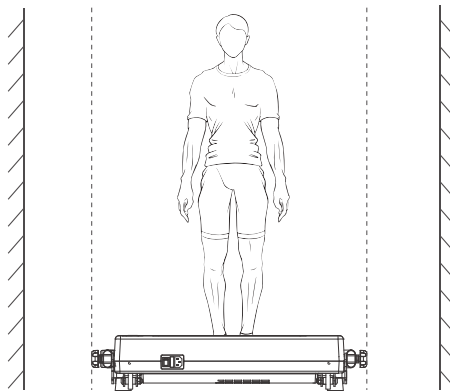
- 1.在組裝或使用本電動跑步機前，請務必詳細閱讀本說明書。
- 2.本跑步機僅限室內使用，請勿於戶外使用。
- 3.請勿將跑步機放置於厚地毯上，以確保底部空氣流通。
- 4.使用跑步機時，請穿著合適的運動服裝。避免穿著寬鬆或過長的衣物，以免被跑帶捲入。
- 5.啟動前請勿站立在跑帶上。應雙腳分別站在跑帶兩側，待馬達開始運作後再踏上跑帶。
切勿在跑帶已達全速時直接踩上。
- 6.使用時請勿讓兒童或寵物靠近跑步機。
- 7.未使用時請拔除電源插頭，避免意外發生。
- 8.請勿在潮濕、有積水或多灰塵的環境中使用跑步機，以免設備受損。
- 9.如發現電源線或插頭鬆動或磨損，請立即停止使用，並請合格電工檢查維修。
- 10.本產品非玩具，不適用於身心障礙者或未閱讀本手冊者，兒童亦不應單獨使用本機。
- 11.若使用者有任何既往病史，使用前應先諮詢醫師意見。
- 12.跑步機應存放於室內乾燥潔淨處，避免陽光直射，並確保電源開關關閉、插頭已拔除。



② 安全提示



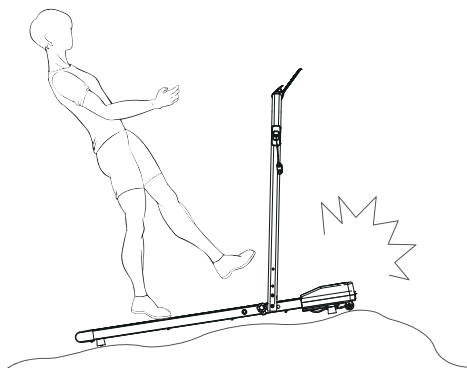
⚠ 請在跑步機後方預留 990 (mm) 以上的安全距離。



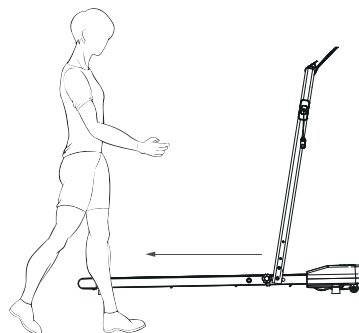
⚠ 跑步機左右兩側請各預留 600 (mm) 以上的安全距離。



⚠ 走路或跑步時請穿著運動鞋。



⊗ 請勿在不平整的地面上使用跑步機。



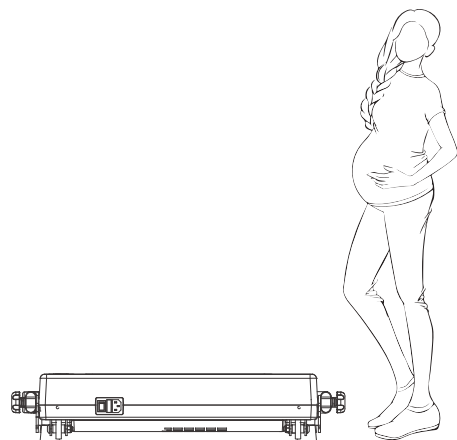
⊗ 跑步機運作時，請勿跳上或跳下。

00:00
TIME SPEED DISTANCE CALORIE

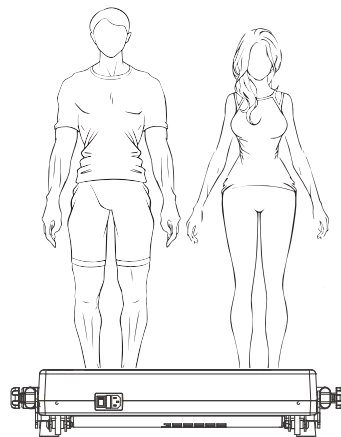
⊗ 開機後約 4 秒內為自動校準階段，請勿站在跑步機上。



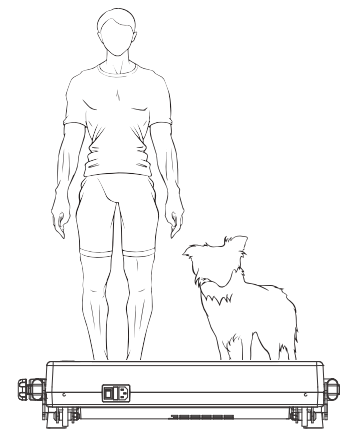
② 安全提示



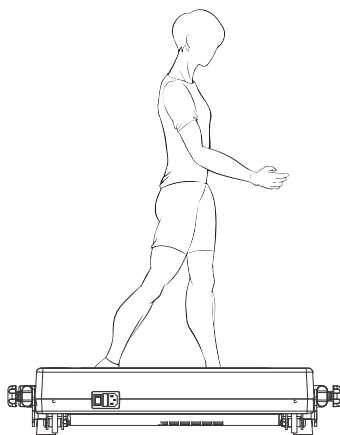
年長者與孕婦使用跑步機時，
請特別小心。



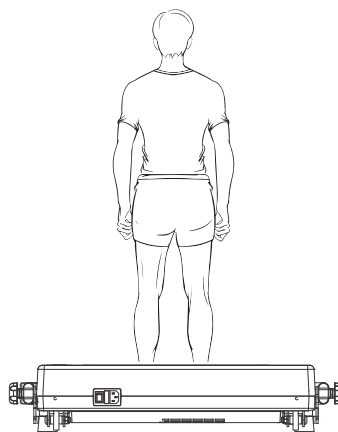
每次僅限一人使用跑步機。



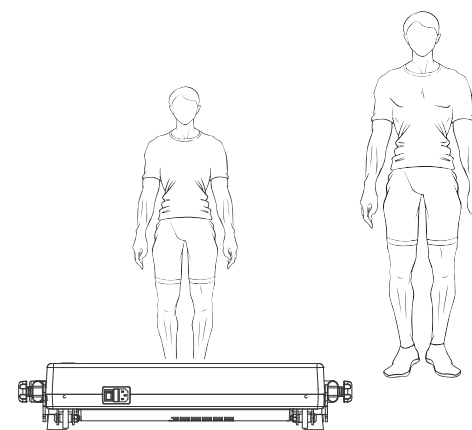
請勿與寵物一同使用跑步機。



請勿側身在跑步機上行走或跑步。



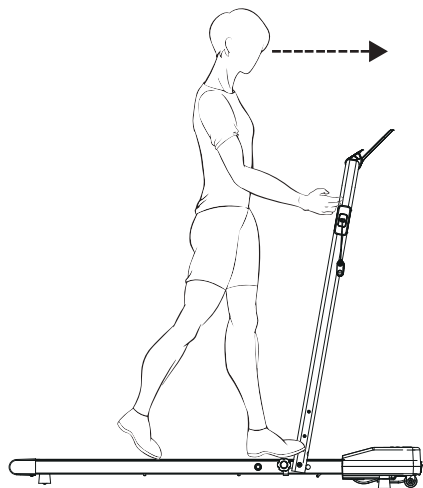
請勿在跑步機上倒退行走或跑步。



兒童使用跑步機時必須有成人在旁
監督。



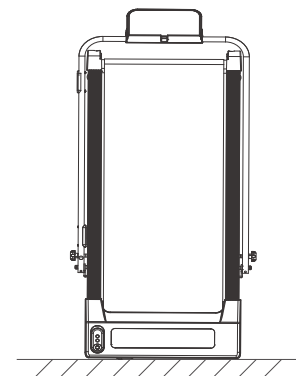
② 安全提示



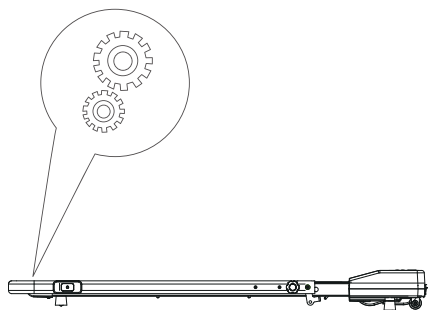
⚠ 請直視前方，以避免頭暈。



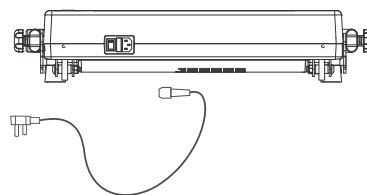
⊗ 請勿踩踏或踐踏跑步機本體。



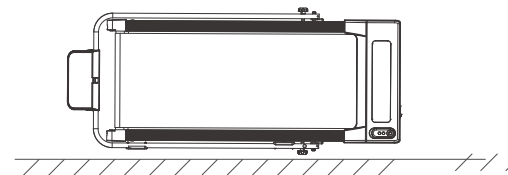
⊗ 請勿將跑步機直立收納。



⚠ 請確保衣物或其他小物品不會被捲入跑步機內部。



⚠ 未使用時請拔除電源插頭。



⊗ 請勿將跑步機90度立放，應保持平放狀態進行收納。

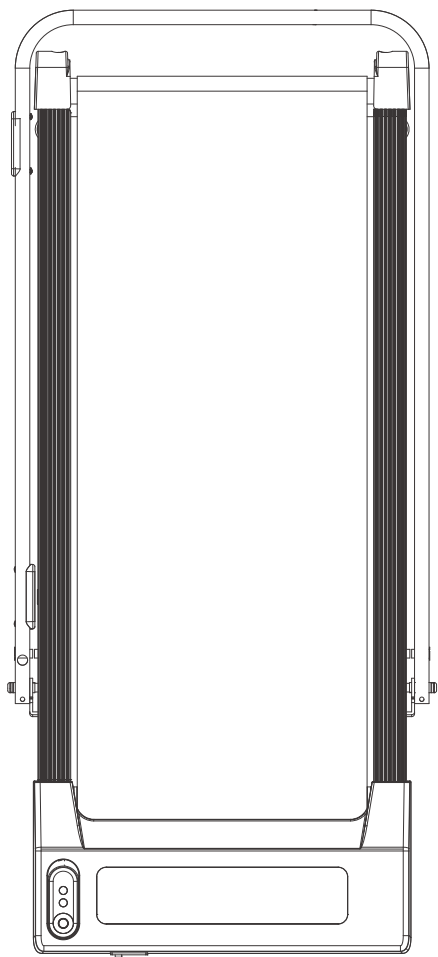


③ 產品規格

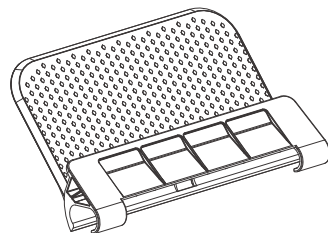
性能指標 (Performance Indicators)	詳細參數 (Detailed Parameters)
最大承重 (Max. User Weight)	120 公斤
速度範圍 (展開) (Speed Range, unfolded)	1-10 公里／小時
速度範圍 (折疊) (Speed Range, folded)	1-6 公里／小時
走步面積 (Walking Area)	100 × 40 公分
展開尺寸 (Product Size, unfolded)	125 × 59.5 × 108.5 公分
折疊尺寸 (Product Size, folded)	142 × 59.5 × 12.5 公分
扶手高度 (Handrail Height)	98 公分
淨重 (Net Weight)	21 公斤
毛重 (Gross Weight)	24.6 公斤
額定功率 (Power Rating)	745 瓦
電壓範圍 (Voltage Rating)	100V ~ 240V
建議使用年齡 (Recommended Ages For Use)	14 ~ 60 歲



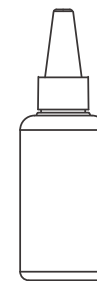
④ 產品與配件



跑步機本體 ×1



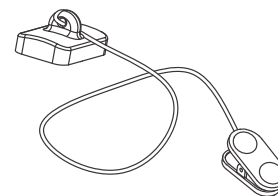
平板支架 ×1



潤滑油 ×1



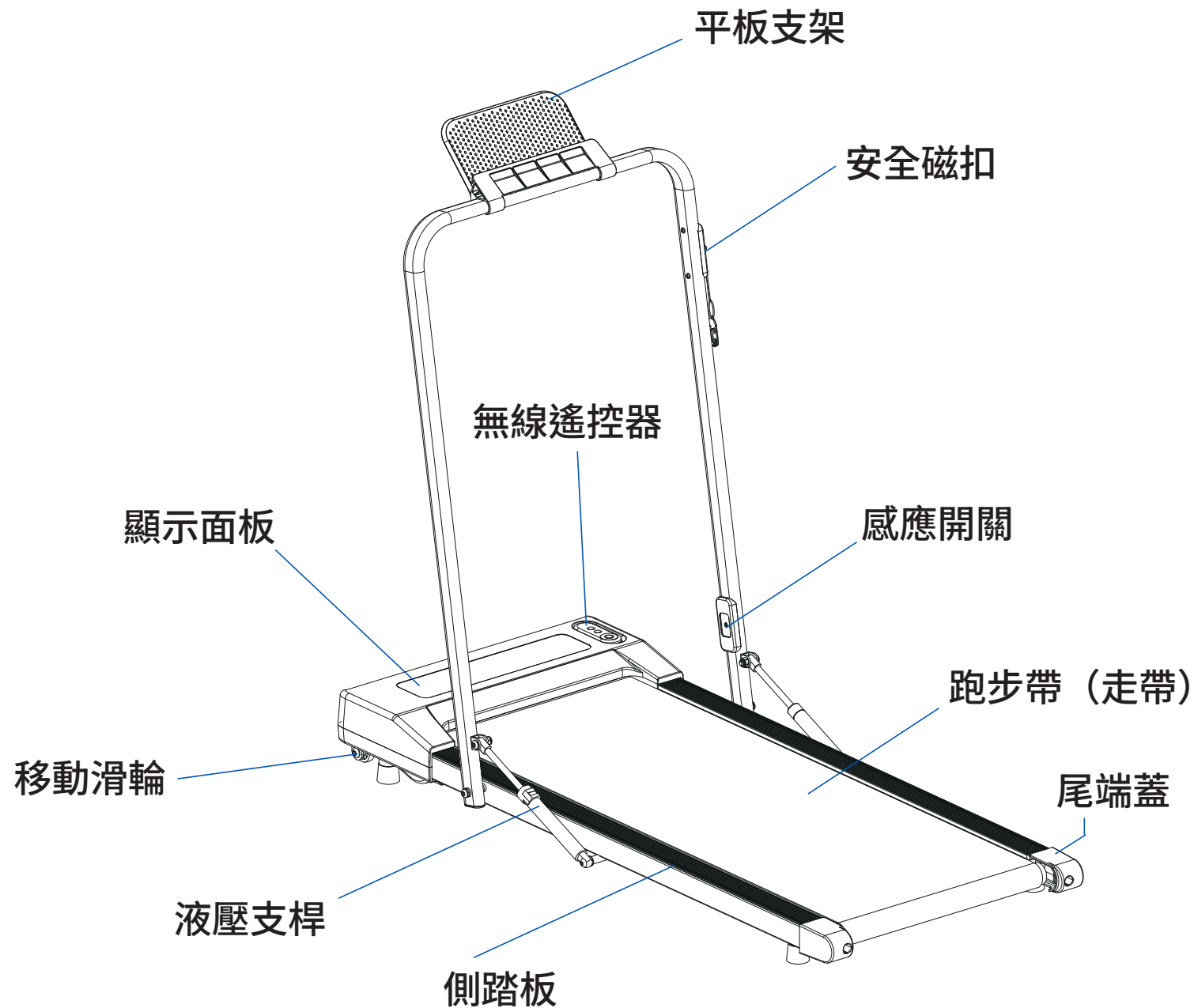
內六角扳手 ×1



安全磁扣 ×1



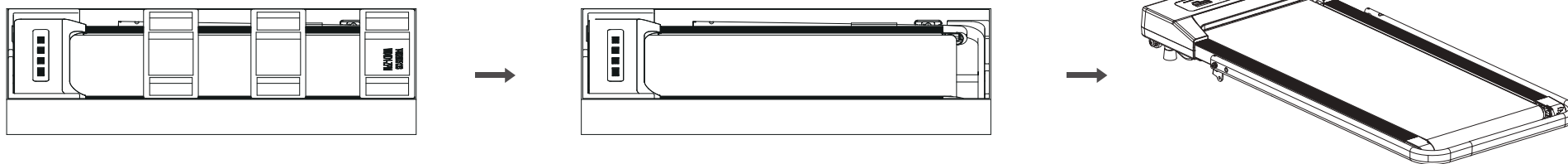
5 零件圖



⑥ 使用前與收納須知

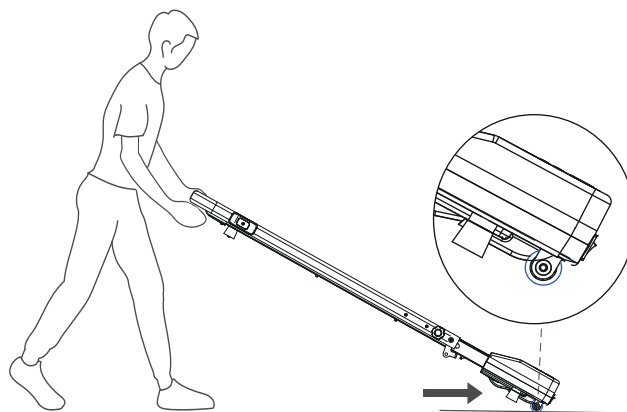
開箱與安裝

1. 開箱並取出配件袋。
2. 將產品取出並放置於平坦的地面上。
※建議由 2~3 人協助搬運，確保安全操作。
3. 走帶表面若有明顯焊接痕跡為正常現象，不影響使用。



移動方式

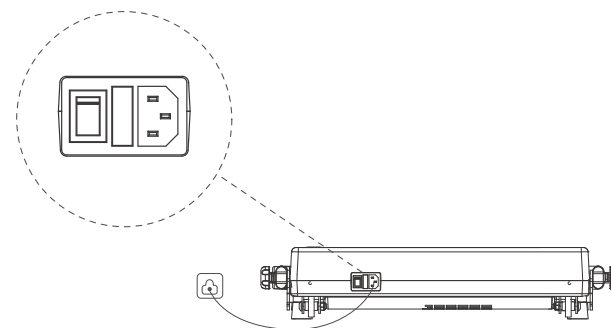
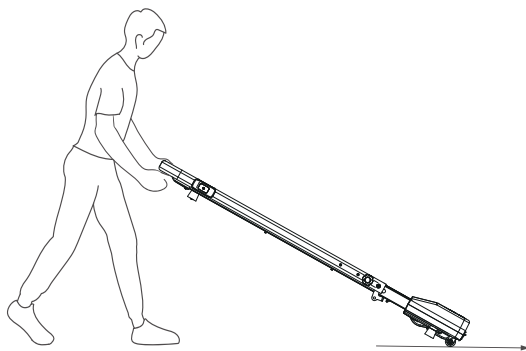
1. 在移動跑步機前，請先拔除電源線。
2. 若需搬移跑步機，請先將傾斜角度調整為「0」，再關機後進行移動。
3. 本機底部配有移動滑輪設計，如推手推車般輕鬆搬運。



⑥ 使用前與收納須知

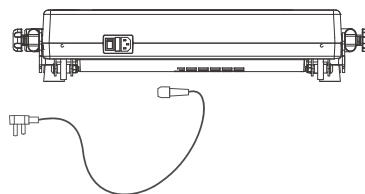
連接電源

- 1.請將走步機放置於平坦地面，避免放在過厚或過軟的地墊上。
 - 2.插上電源線並打開電源開關，當聽到蜂鳴器發出「嗶」的一聲，代表機器已成功通電。
- ※警告：請務必使用隨機附贈的原廠電源線。



收納

在收納前，請先關閉電源並拔除插頭，以確保使用安全。



※使用警告

在開始使用本產品進行運動前，請先評估自身身體狀況，並依照正確方式及頻率進行訓練。

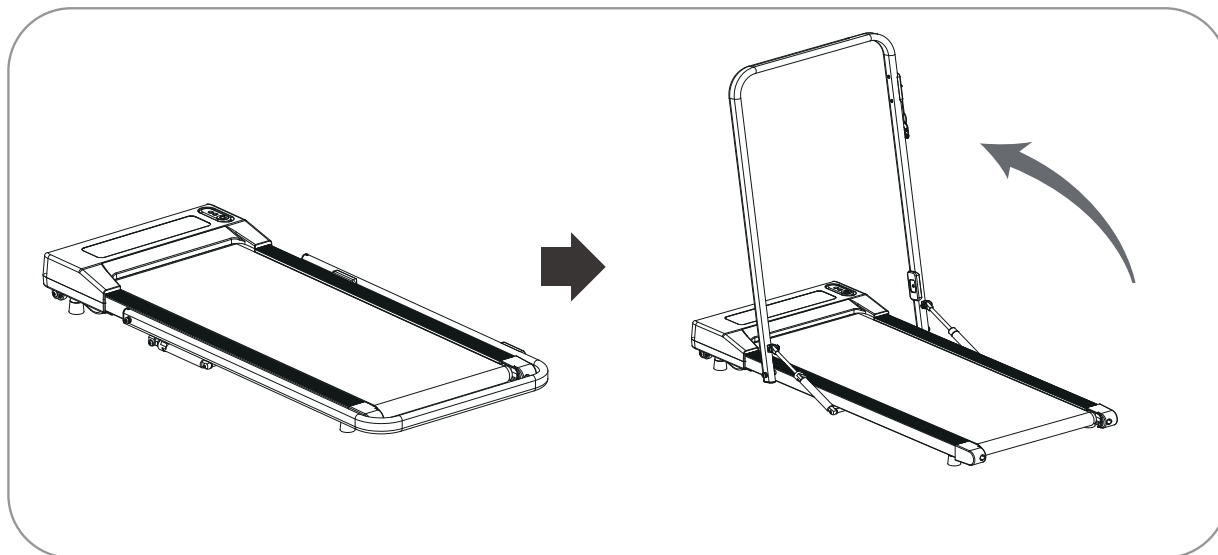
不當或過度訓練可能對健康造成傷害。

若使用過程中感到任何不適，請立即停止運動並諮詢醫師建議。

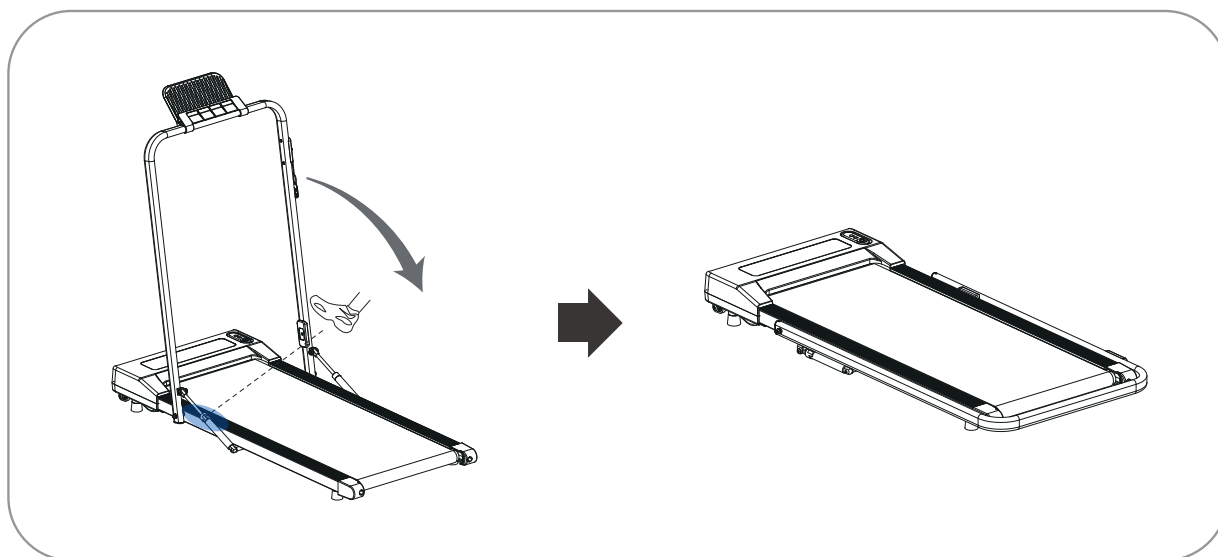


7 安裝說明

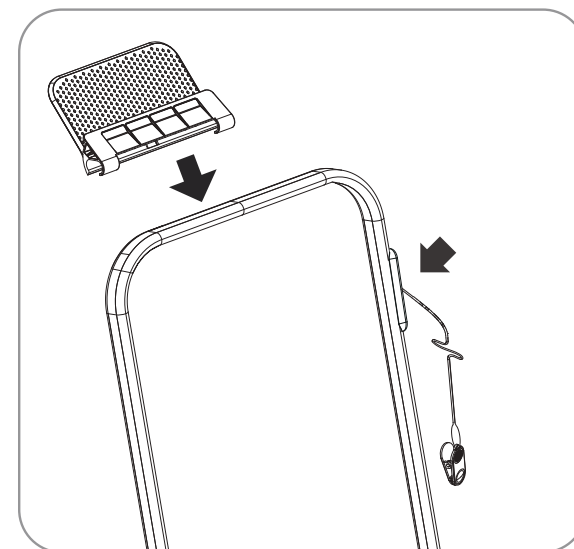
1. 展開跑步機：將扶手從收納狀態向上展開至直立位置。



2. 收合跑步機：將扶手向下摺回至與機身平行的狀態，完成收納。



安裝平板支架與安全磁扣：
將平板支架固定在扶手頂部，
並將安全磁扣插入控制面板插槽。



請勿整個身體重量
倚靠在跑步機上。



8 螢幕顯示

88:00

TIME

顯示時間範圍：0-99 分 59 秒

3.9

SPEED

顯示速度範圍：

1-10 公里／小時（展開時） | 1-6 公里／小時（收折時）

88.8

DISTANCE

顯示距離範圍：0-65 公里

999

CALORIES

顯示卡路里範圍：0-999 大卡

顯示功能說明

時間（TIME）：顯示您已運動的時間，以分鐘與秒為單位。

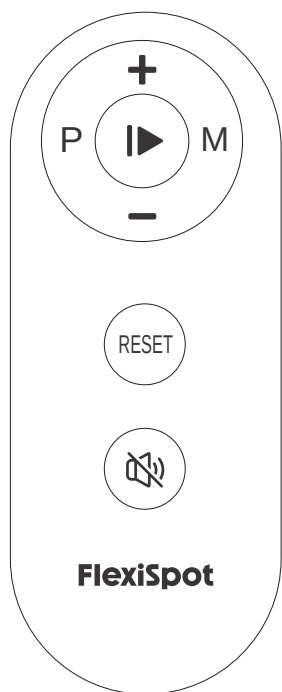
速度（SPEED）：顯示目前運動速度。展開模式：1-10 公里／小時 | 折疊模式：1-6 公里／小時

距離（DISTANCE）：顯示本次運動過程中累積的行走或跑步距離。

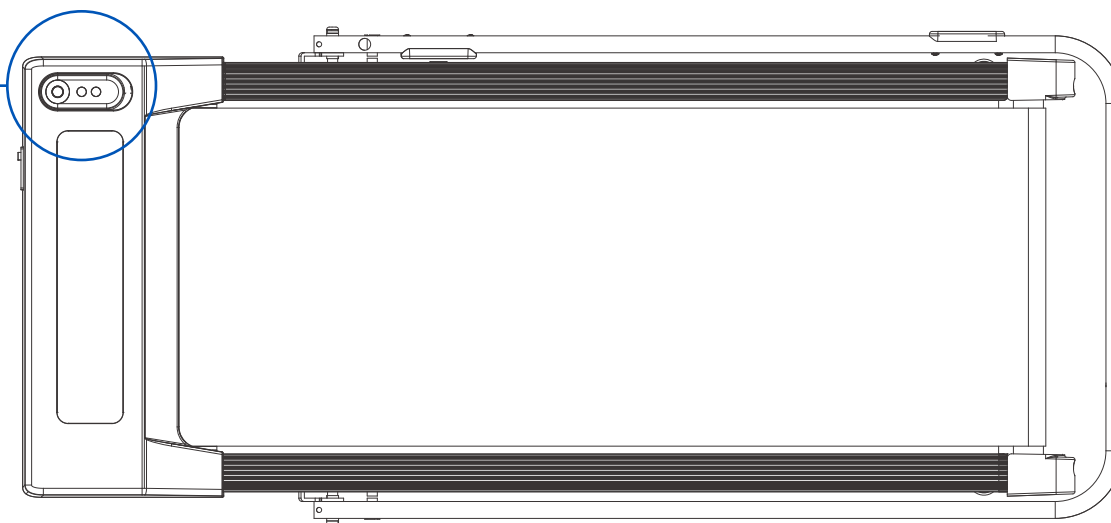
卡路里（CALORIES）：顯示本次運動中所消耗的總熱量（大卡）。



⑨ 無線遙控器操作說明

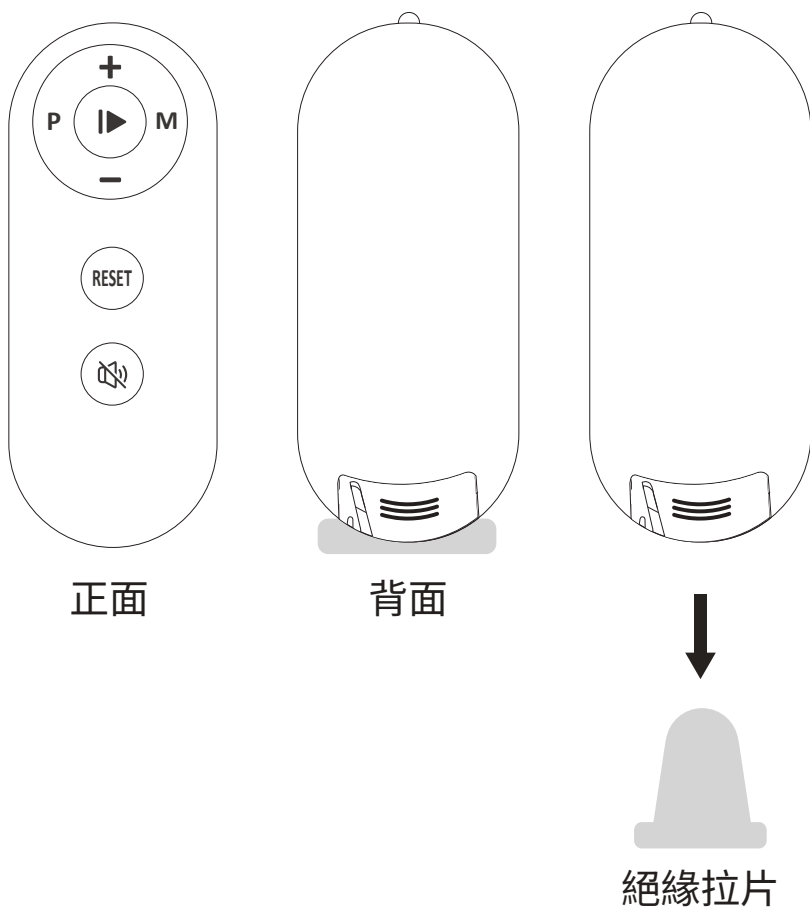


- ▶ 啟動或暫停跑步機。可於螢幕上查看運動數據。
- ⊕ 增加速度
- ⊖ 降低速度
- P 選擇預設訓練模式（P01-P06）進行訓練
- M 切換顯示項目，可設定以下內容：
 - 時間範圍：5 – 99 分鐘
 - 距離範圍：0.5 – 65.0 公里
 - 卡路里範圍：10 – 995 大卡
- RESET 停止跑步機，螢幕顯示四項數據歸零（顯示為 "0"）
- 🔇 關閉蜂鳴提示音（靜音模式）



⑨ 無線遙控器操作說明

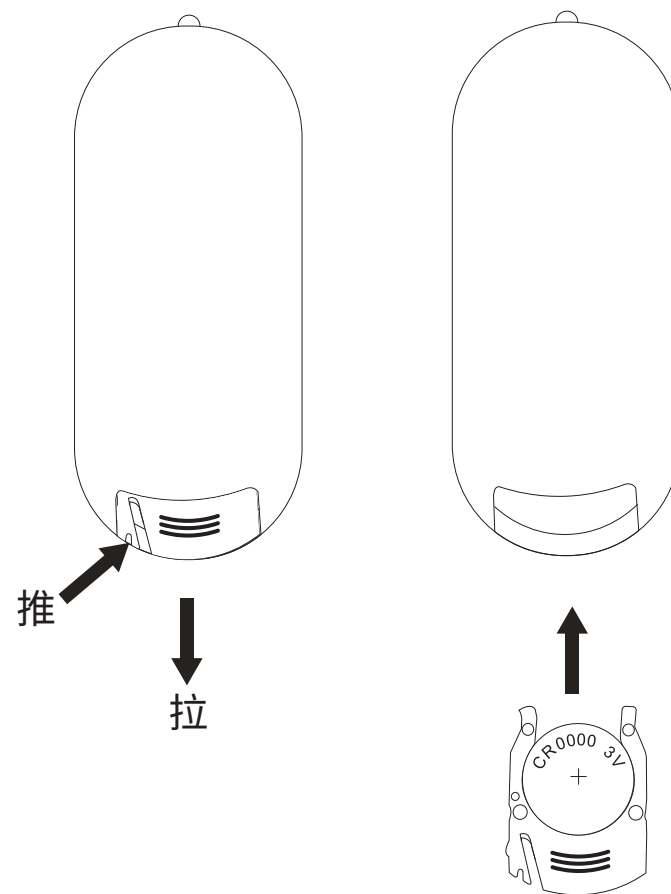
首次使用前，請先移除絕緣拉片



首次使用前，請先移除絕緣拉片

步驟 1：按壓後拉出電池匣

步驟 2：取出舊電池，並裝入新電池



⑩ 預設訓練程式



P1：健走模式
適合日常步行、暖身



P2：爬坡模式 1
模擬緩坡上行，增加燃脂強度



P3：爬坡模式 2
坡度變化更大，挑戰更高強度



P4：山路模擬模式
速度起伏模擬戶外山路，提升下肢穩定性



P5：間歇訓練模式
快慢交替訓練，提升心肺與燃脂效率



P6：慢跑模式
連續穩定輸出，適合耐力訓練

階段 速度 程式編號 MPH	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	1.0
P2	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0
P3	1.0	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	6.0	6.0	5.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	2.0	1.0	1.0
P4	1.0	2.0	3.0	2.0	3.0	4.0	3.0	5.0	6.0	4.0	4.0	3.0	4.0	5.0	2.0	3.0	2.0	1.0	2.0	3.0
P5	2.0	2.0	1.0	1.0	3.0	3.0	1.0	1.0	4.0	4.0	1.0	1.0	5.0	5.0	1.0	1.0	6.0	6.0	1.0	1.0
P6	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	3.0	2.0

MPH：1 mph $\approx$ 1.61 km/h



11 緊急停止

在開始運動前，請確認安全磁扣已正確插入控制台插槽，且安全夾已牢固夾在您的衣物上。
若發生跌倒或意外，安全夾會拉出安全磁扣，使跑步機立即停止，避免造成進一步傷害。

如需重新使用，請將安全磁扣重新插入控制台，並按下 START（啟動）鍵，即可再次開始運動。



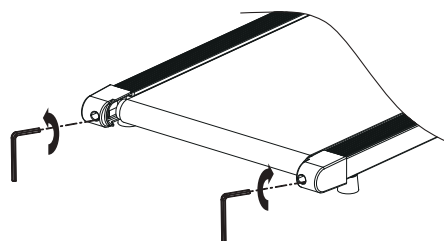
12 故障排除指南

問題	可能原因	解決方法
跑步機無法啟動	1. 跑步機未插上電源。 2. 安全磁扣未正確插入控制台。 3. 家中電源跳電。 4. 跑步機內部保險絲跳電。	1. 將電源插頭插入插座。 2. 重新插入安全磁扣。 3. 請電工更換電源控制板。 4. 更換新的馬達控制電路板。
跑步帶打滑	跑步帶鬆弛。	調整跑步帶張力。
踩上去後跑步帶不動	1. 跑步板缺乏潤滑。 2. 跑步帶過緊。	1. 塗抹潤滑油。 2. 調整跑步帶張力。
跑步帶偏移 不在正中間	跑步帶後方輸送滾輪兩側張力不一致。	調整跑步帶使其置中。
跑步帶停止運轉	使用者體重超過 120 公斤。	重新開機，若使用者體重低於 120 公斤， 跑步機可正常使用。

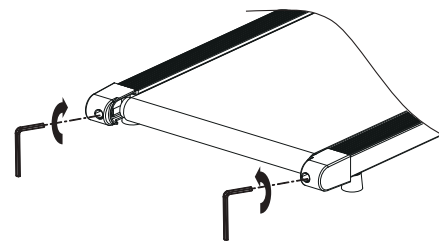


13 保養與清潔

A. 跑步帶調整



圖A



圖B

B. 清潔

1. 在移動或清潔跑步機前，請務必先拔除電源插頭。
2. 定期檢查如 V 型皮帶、跑步帶等零件是否有磨損，以防造成危險。
3. 電源開關與控制面板請使用乾布擦拭，請勿使用濕布。
4. 可用微濕的軟布擦拭機體，但避免接觸控制面板，也請勿使用強力清潔劑。
5. 每次運動後，請確保機器已擦拭乾淨。
6. 清潔時可搭配軟布與中性清潔劑，請勿使用磨砂類或溶劑類產品。
7. 避免將過多水分濺到顯示面板，以免損壞或造成電氣危險。



13 保養與清潔

C. 潤滑保養

1. 定期為跑步帶下方潤滑能確保運轉順暢並延長跑步帶壽命。

首次使用後約 25 小時（或約 2~3 個月），請進行第一次潤滑，之後每使用 50 小時（或約 5~8 個月）再次潤滑。

2. 如何檢查是否需要潤滑：

抬起跑步帶一側，觸摸下方跑步板的表面：

- 若手感滑順，表示無需潤滑。
- 若手感乾澀，則表示需補充潤滑油。

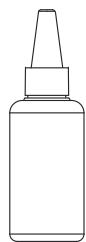
3. 潤滑方法：

抬起跑步帶一側，將潤滑油倒在跑步帶下方中央位置（即跑步板上方的中心區域）。

4. 潤滑後操作：

以低速慢跑 3~5 分鐘，幫助潤滑油均勻分布。

※ 注意事項：請勿過度潤滑！若有多餘的潤滑油滲出，請立即擦拭乾淨，以免造成機器損壞或打滑危險。



潤滑油

