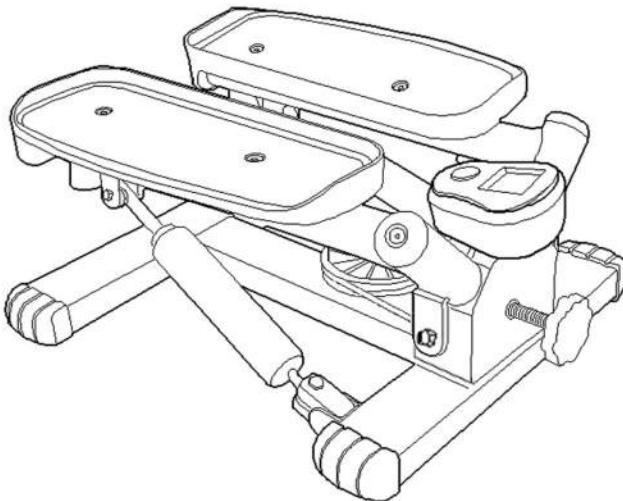




動感扭腰踏步機 型號 : Dynamic008



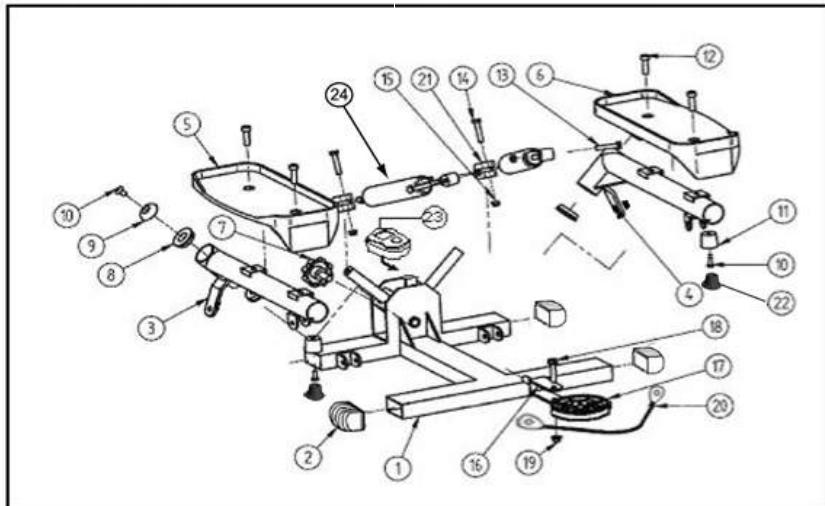
注意事項：

請把這一本手冊放置在一個安全且容易取得的地方以作為操作參考

1. 在操作踏步機前請詳細閱讀這本手冊的內容及注意事項。

如果踏步機被適當地裝配、維護、安全和有效的使用才能達到目的。
2. 在開始使用並決定任何的運動計畫之前，你應該先請教你的醫生。
3. 須在身體良好的狀況下使用。不正確的或過度的操作可能會損害你的健康。如果你在操作中有下列任何一個狀況：心律不整，呼吸困難，頭昏眼花，或反胃的感覺，應馬上停止操作。如要再操作須徵詢過醫生的意見並在身體許可下繼續使用。
4. 踏步機只設計給成人的使用。你必須讓孩子和寵物遠離此踏步機。
5. 為了你的安全，請在一個堅硬又平坦的地板或地毯上使用。踏步機應該有至少 0.5 公尺的自由空間在它的四處周圍。
6. 在使用踏步機之前請檢查螺絲是否有鎖緊、鋼索是否有套在滑輪上。
7. 如果定期地檢查及維護踏步機，它將會常保持在安全及最佳的使用狀態。
8. 須依照手冊指示正確的使用踏步機。如果定期檢查及維護踏步機的時候，你發現任何有缺陷的成份，或如果你在使用期間聽到來自踏步機的任何不尋常噪音，應立刻停止。不要使用踏步機，須直到問題已經被解除，再繼續使用。
9. 當使用踏步機的時候，應穿著適當及舒適的衣服。避免穿著寬鬆或者可能限制運動的衣服。
10. 踏步機只適合在家中使用。最大使用者的重量85公斤
11. 踏步機對治療的使用是不適當的。
12. 當要抬起或者移動踏步機的時候，應要小心緩慢的拿起踏步機，或者請求協助以免傷及你的背部。
13. 經常的使用狀況下，油壓缸可能會出油，請在踏步機底下墊一塊平坦的吸水止滑墊。

組裝零件表

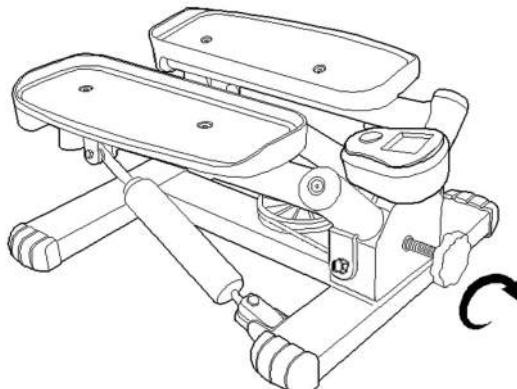


零件表

零件編號	品名	數量
1	主體	1
2	腳墊外塞	4
3	左腳踏管	1
4	右腳踏管	1
5	左腳踏板	1
6	右腳踏板	1
7	梅花旋鈕	1
8	軸承套	4
9	軸承蓋	2
10	平頭內六角螺絲 M6*15 mm	4
11	緩衝墊	2
12	平頭內六角螺絲 M8*20 mm	4
13	圓頭內六角螺絲 M6*36 mm	4
14	外六角螺絲 M6*31 mm	2
15	尼龍螺母 M6	6
16	滑輪座	1
17	滑輪	1
18	螺絲 M8*36.5 mm	1
19	防鬆螺母 M8	3
20	鋼索 (370 mm)	1
21	油壓缸連接頭	2
22	緩衝止滑墊	2
23	碼錶	1
24	油壓缸	2

組裝說明:

1. 將梅花旋鈕(零件編號7)按順時針方向轉入在主體(零件編號1)前方螺絲孔內，並旋轉到底為止。
2. 要將鋼索套在滑輪上，請先將左或右腳踏板抬高，滑輪向前推，鋼索套上滑輪後，再把腳踏板壓下。



使用說明:

如要調整踩踏的輕重，請調整梅花旋鈕；順時針方向旋轉增加踩踏重力，反之，逆時針則越輕。為了要達到較好的運動效果，每一次操作時間至少12分鐘，適當休息後，再繼續操作。初學者通常選擇踩踏較輕的段數來操作 15–20 分鐘。每週建議操作次數至少三次以上。

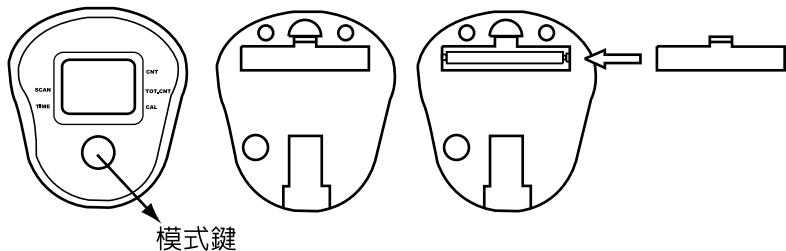
安全須知:

1. 在任何的操作計畫前先請教你的醫生。
2. 對於操作前需先檢查螺絲、螺母是否有固定及栓緊；鋼索是否有套在滑輪上。
3. 操作中姿勢要正確，雙腳踩踏在左、右踏板上，並保持身體平衡穩定。
4. 操作時，請著適當舒適的衣服和鞋類。
5. 在使用中，應遠離小孩及可能影響運動的障礙物。
6. 踏步機上的油壓缸在使用期間可能會變熱，不可以去碰觸它，需等到冷卻。
7. 在經常使用狀況下，油壓缸可能會出油，請在踏步機底下墊一塊平坦的吸水止滑墊。

碼錶說明

功能說明：

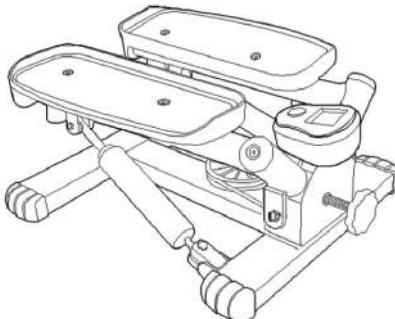
- SCAN : 按 “模式鍵” 選擇 “掃描 (SCAN) ”。這一個功能自動掃描顯示所有的功能。
- TIME : 當開始操作踏步機的時候，自動地累計操作時間。
- COUNT : 當開始操作踏步機的時候，自動地累計操作次數。
- TOTAL COUNT : 自動地累計每一次的操作總次數。
- CALS : 自動地計算卡路里消耗。
- 按鈕功能 : 按模式鍵每按 1 次選擇SCAN、TIME、COUNT、TOTAL COUNT、CALS等功能，按住 4 秒所有資料歸零 (TOTAL COUNT) 除外。



模式鍵

使用說明：

1. 如果碼錶顯示面板呈現不清楚的狀態，可能是電池已耗盡，請替換新的電池。
2. 請更換 1.5 V 電池。
3. 如果靜置踏步機 4 到 5 分鐘，碼錶將會自動關閉。
4. 靜置踏步機 4 秒後，所有的功能將自動地停止計算並在顯示器上左邊角落上出現 “STOP 停止” 符號。



保 證 書

姓 名 : _____

購買日期 : _____

電 話 : _____

地 址 : _____

商 品 : Horizon 動感扭腰踏步機

型 號 : Dynamic008

(一) 主體鐵框架保證壹年；消耗品（油壓缸、鋼索等）保證三個月。

(二) 遇下列情形時酌收成本材料費：

1. 使用不當致機器發生故障或損害。
2. 故障係由他種廠牌拼裝而形成損害時。
3. 非本公司服務員服修繕，拆裝導致故障時。

(三) 在下列情況下，恕不保證：

1. 因天災或其他不可抗力之事故，而導致之故障或損害。
2. 由於使用錯誤或改裝，致機器損毀者。
3. 使用於家用環境以外。

(四) 如保證書遺失，保證期限以該產品出廠日期算起保證壹年。

(五) 本保證書之保固範圍限台灣地區販賣有效。

經銷商

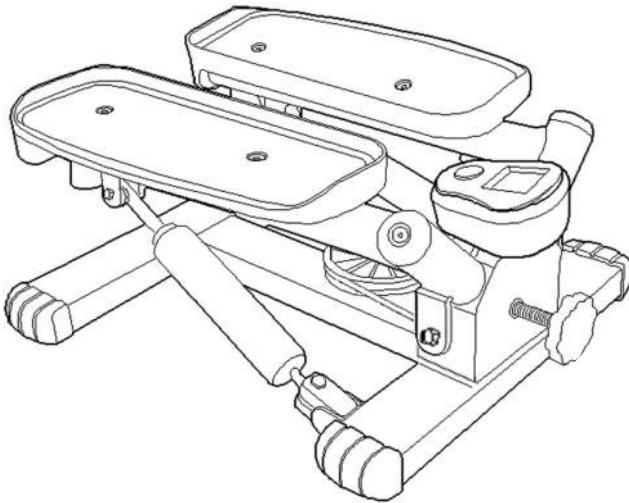
進口商：喬山健康科技股份有限公司

住址：428 台中縣大雅鄉清泉路26號



HORIZON
FITNESS

SWING STEPPER Model No.: Dynamic008



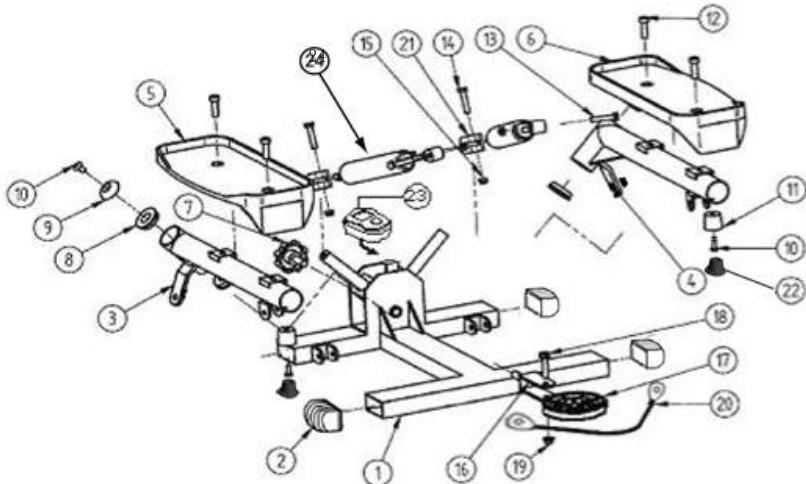
Operating instructions

1. Please follow and read the instruction before assembling and using the equipment. Any other kinds of improper use are strictly prohibited.
2. To operate your stepper, make sure the Cable is connected to the wheel of Base Frame.
3. Place and operate your stepper on a flat level and dry surface.
4. This product is designed for adult use only.
5. Keep children and pets away from the exercise area.
6. Dress suitable clothing and footwear when using the product.
By avoiding get caught during using, do not wear loose clothing.
7. The time limit of exercise is 10 - 15 minutes each time.
Suggest to train at least 3 times a week.
8. To start an exercise, always make sure if your feet step right on the pedals and nuts and bolts are securely tightened.

Maintenace and care instructions

1. If the stepper screeches during exercise, lubricate shock absorber to improve the sliding condition.
2. Only use a dry cloth to gently wipe the stepper clean after usage.
Then store your stepper in a dry place.
3. The maximum weight capacity is 85kg.
4. This product is intended for household use ONLY.
Not for medical purpose.

DIRECTORY OF COMPONENTS

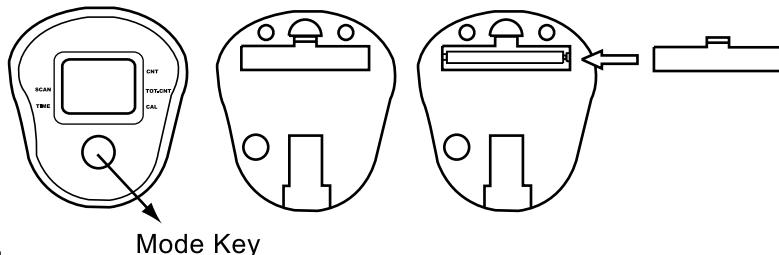


PARTS LIST

Part No.	Description	Quantity
1	Base Frame	1
2	End cap (30mm x 60mm)	4
3	Pedal Frame (L)	1
4	Pedal Frame (R)	1
5	Pedal (L)	1
6	Pedal (R)	1
7	Adjustment Knob (M14*30)	1
8	Plastic Bushing	4
9	Bolt Cap	2
10	Bolt (M6*15 mm)	4
11	Stopper	2
12	Bolt (M8*20 mm)	4
13	Bolt (M6*36 mm)	4
14	Bolt (M6* 31mm)	2
15	Nut (M6)	6
16	Pulley Bracket	1
17	Pulley (100 mm)	1
18	Pulley Bolt (M8*36.5mm)	1
19	Nut (M8)	3
20	Cable (370mm)	1
21	Connector	2
22	Stopper	2
23	Computer	1
24	Cylinder	2

FUNCTION

- 1.SCAN : Press “Mode Key” to select “scan”. Then this function will automatically scans through all the functions displayed on the bottom line of the monitor.
- 2.TIME : Automatically accumulates workout time when starting exercise.
- 3.COUNT : Automatically accumulates workout counts when starting exercise.
- 4.TOTAL COUNT : Automatically accumulates different sessions workout counts when starting exercise.
- 5.CALS : Automatically accumulates calories amount consumed when Starting exercise.
- Function Button : To select functions of time, count, total count, calories. Hold the button for 4 seconds to have a total reset.



NOTE

1. If there is a possibility to see an improper display on the monitor, please replace the battery to have a good result.
2. Please use 1.5 V battery as a power supply.
3. The monitor will be automatically shut off if there is no signal coming in for 4 to 5 minutes.
4. The monitor will be auto-powered when start to exercise, push button or signal in.
5. All functions will automatically stop calculating when a “stop” sign on the upper left corner of the monitor when there is no signal coming in for a period of 4 seconds.