



TREADMILL

使用手冊 用戶手冊



使用本使用手冊前，請先閱讀跑步機指南。
使用本用戶手冊前，請閱讀跑步機產品指南。

3	繁體中文
21	简体中文

NCC 低功率射頻器材警語

取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性與功能。
低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。
前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

補充:應避免影響附近雷達系統之操作。

組裝



警告

在組裝過程中有幾個步驟必須特別注意。遵循組裝說明非常重要，如此方能確保本產品正確組裝並降低受傷風險。請在使用跑步機前確認所有零件均完全固定，以確保跑步機穩定且結構穩固。

請在電源開關附近的白色條碼貼紙上找到您的跑步機序號再繼續，然後將其輸入下方空白處。

在下面方框內輸入序號和機型名稱：

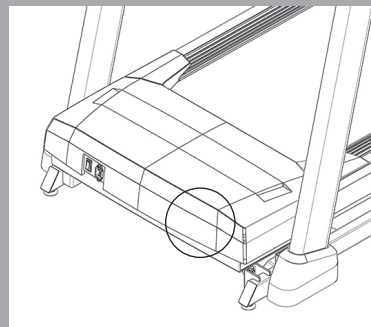
序號：

TM

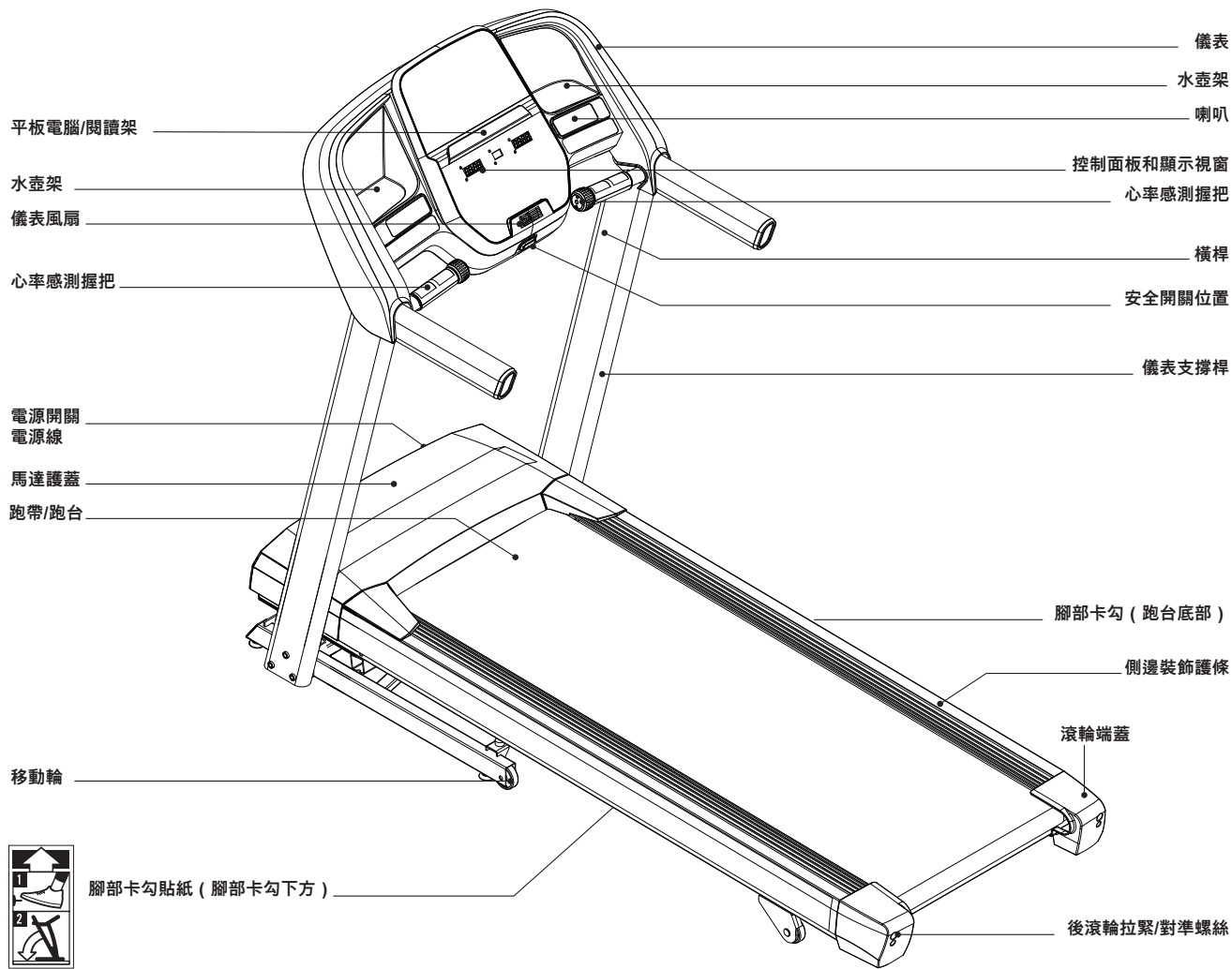
機型名稱： **HORIZON**

跑步機

序號位置



» 當致電獲取服務時，請參閱序號和型號名稱。



隨附工具：

☐ 6 mm T 型扳手

☐ 6 mm L 型扳手

隨附零件：

☐ 1 個儀表組

☐ 2 支儀表支撐桿

☐ 1 套五金工具包

☐ 1 個安全開關

☐ 1 條音訊轉接線

☐ 1 瓶矽利康潤滑油（兩用）



需要協助嗎？

如果有任何疑問或有缺少零件，
請聯絡客戶技術支援部門。

預組裝

開箱

將跑步機紙箱放置在平坦的表面上。建議您在地板上鋪一層防護墊。搬運和運送本機時請小心。切勿在包裝箱上倒放或側放的情況下打開包裝箱。解開紅色束帶後，除非已組裝完成、直立摺起且牢固固定，否則請勿提起或搬動本裝置。在預計使用位置拆封和組裝本器材。封閉式跑步機配有高壓衝擊，如操作不當，可能會彈開。切勿抓住傾斜框架的任何部分，試圖抬起或移動跑步機。除非已組裝完成、直立摺收且牢固固定，否則請勿抬起或搬動本器材。

警告

請勿試圖抬起跑步機！除非依照組裝說明的指示，否則請勿將跑步機從包裝內取出或抬起。您可以拆下儀表支撐桿的塑膠薄膜。

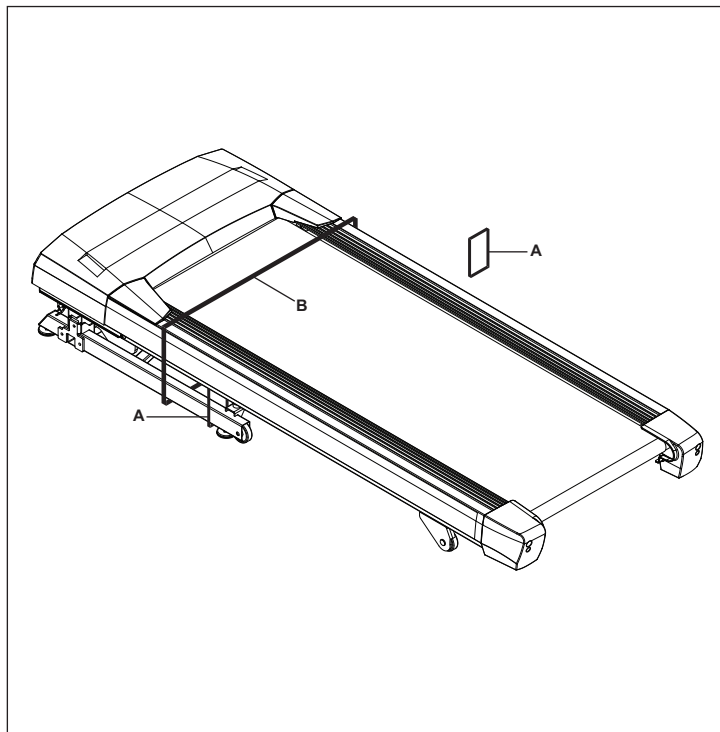
警告

疏於遵照這些說明可能會導致人員受傷！





開箱



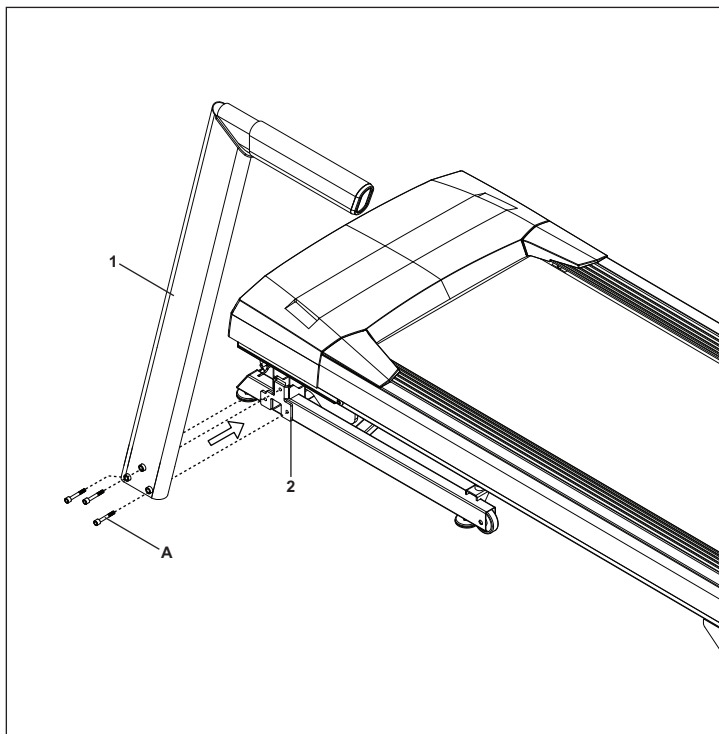
- A 切斷黃色束帶，從包裝箱內取出儀表支撐桿及其他組件。
- B 將跑步機置於平地後，切斷左右兩側的束線帶。
- C 切斷紅色繫帶 (B)，將與摺疊框架束在一起的底座解開。

請注意：切斷紅色繫帶後，請勿將跑步機抬起或倒置，或將其側放。跑步機配有高壓氣體衝擊，有可能彈開造成受傷。除非已組裝完成、直立摺收且牢牢固定，否則請勿抬起或搬動本器材。

- D 小心地抬起運行底座，以從運行底座下面取出所有內容物。請勿將跑步機側放，或是從前側將跑步機抬起。

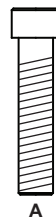
組裝第 1 步

第 1 步的工具包			
零件	類型	詳述	數量
A	螺絲	M8	3



- A 開啟第 1 步的工具包。
- B 使用 3 個螺栓 (A)，將左儀表支撐桿 (1) 安裝到底架 (2)。

請注意：在第 3 步結束之前請勿完全擰緊螺栓。

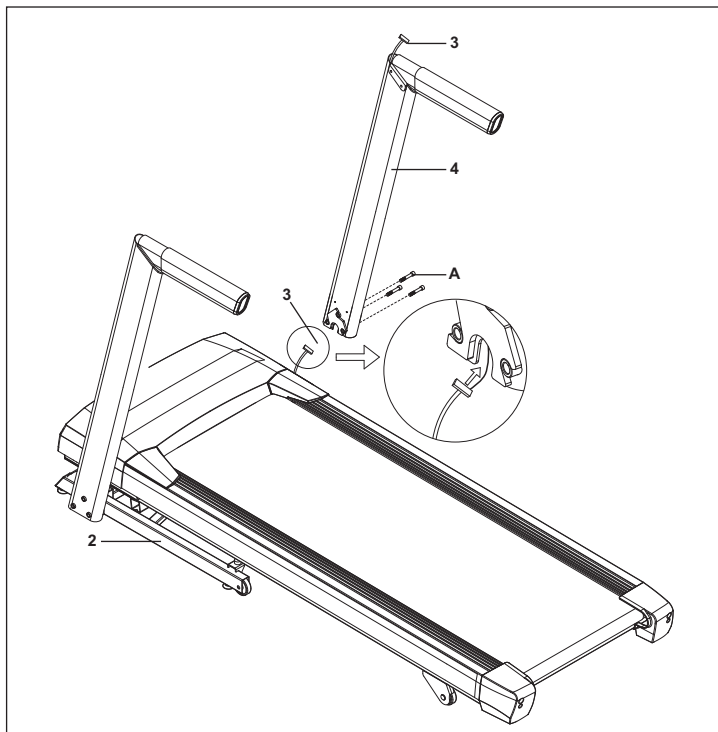




組裝第 2 步

第 2 步的工具包

零件	類型	詳述	數量
A	螺絲	M8	3



- A 開啟第 2 步的工具包。
- B 將導線 連接到儀表線 (3) 的底端。將導線拉過右儀表支撐桿 (4)。在將導線拉過支撐桿後，儀表線 (3) 的頂部應位於把手托架上。
- C 使用 3 個螺栓 (A)，將右儀表支撐桿 (4) 安裝到主機架 (2)。

請注意：組裝儀表時，切勿擠壓任何電線。

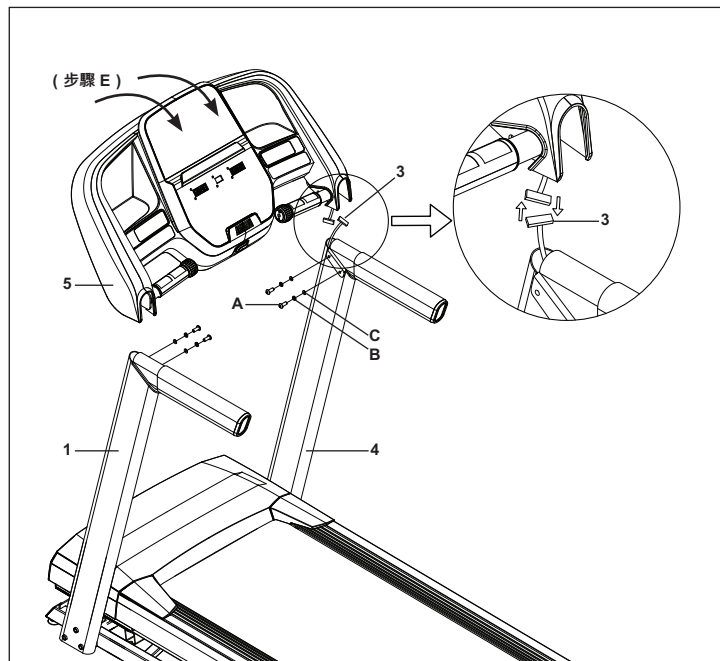
請注意：在第 3 步結束之前請勿完全擰緊螺栓。



組裝第 3 步

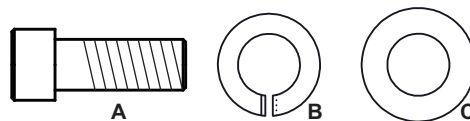
第 3 步的工具包

零件	類型	詳述	數量
A	螺絲	M8	4
B	彈簧墊圈	Ø8.0	4
C	平墊圈	Ø8.2	4



請注意：組裝儀表時，切勿擠壓任何電線。

- 開啟第 3 步的工具包。
- 將儀表 (5) 輕輕放在儀表支撐桿 (1&4) 的頂部。
先使用 2 個螺栓 (A)、2 個彈簧墊圈 (B) 和 2 個平墊圈 (C)，安裝左側。
- 將儀表線 (3) 塞進右儀表支撐桿 (4) 中。使用導線，小心地將儀表線 (3) 從右儀表支撐桿 (4) 拉出。拆開並丟棄導線。連接儀表線 (3)，然後小心將電線塞進支柱以避免損壞。
- 使用 2 個螺栓 (A)、2 個彈簧墊圈 (B) 和 2 個平墊圈 (C)，安裝儀表 (5) 的右側。
- 將儀表 (5) 的頂部拉向跑步機背面，握住同時擰緊左側及右側的螺栓 (A)。
- 記得在完成組裝後完全擰緊所有螺栓和螺絲。





組裝完成！

**首次使用前，按跑步機指南中的維護
章節中的說明潤滑跑步機的平台。**

產品重量

79 公斤 / 173.8 磅。

使用者體重上限

220v : 124 公斤 / 275 磅。 , 110v : 135 公斤 / 300 磅

尺寸 (長 × 寬 × 高)

181 x 84 x 146 公分 / 71" x 33" x 57"

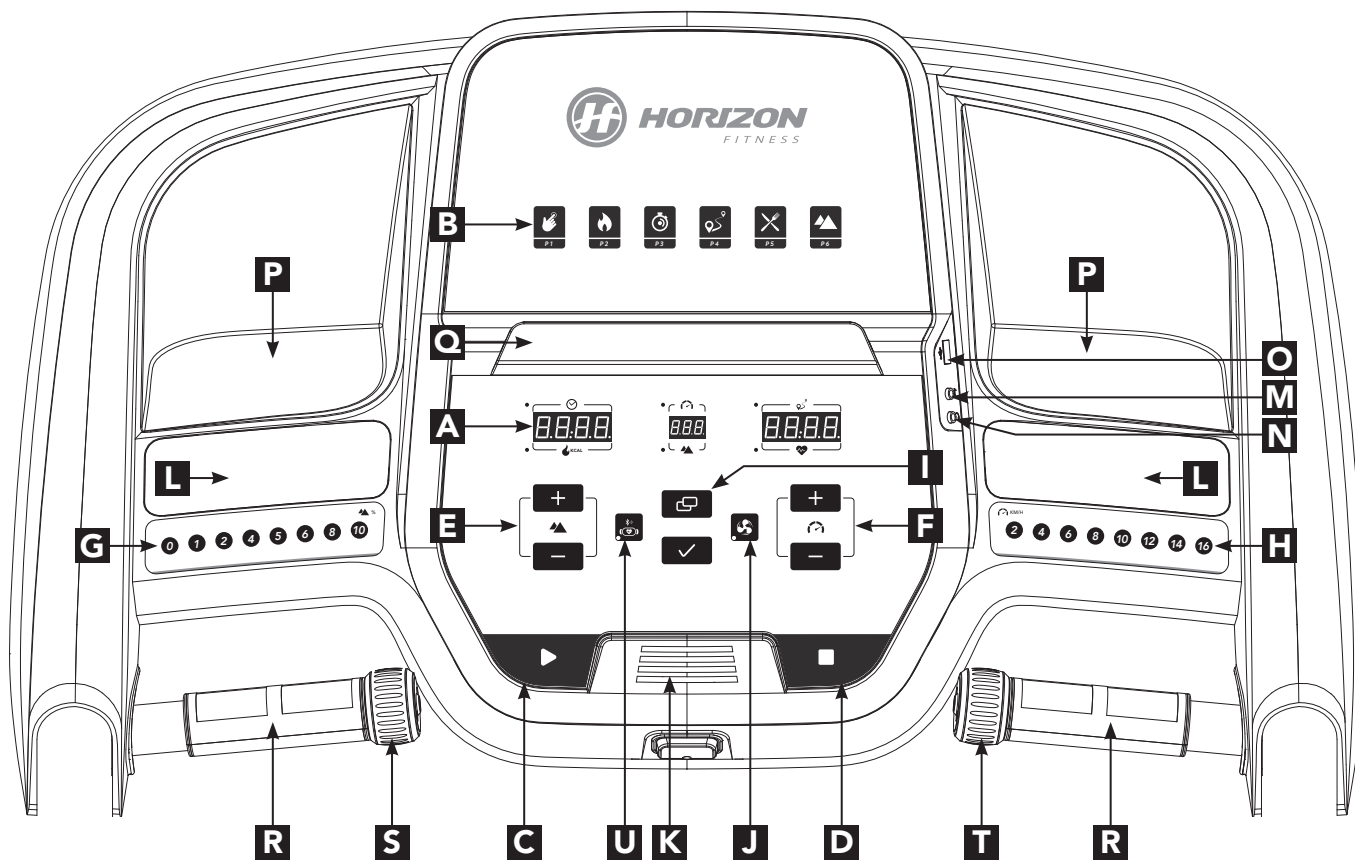
跑步機操作



本節將說明，如何使用您的跑步機儀表及設定計畫。

跑步機指南中的基本操作章節包含以下方面的說明：

- 跑步機放置地點
- 使用安全開關
- 摺疊跑步機
- 移動跑步機
- 調整跑步機的水平位置
- 調整跑帶
- 居中跑帶
- 使用心率感測功能

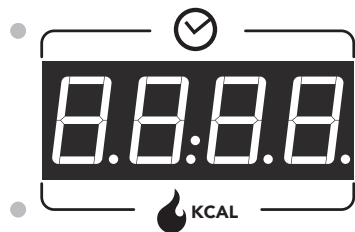


儀表操作

請注意：儀表表面上有一層透明的塑膠保護薄膜，使用前請先撕除該薄膜。

- A) LED 顯示：坡度、速度、時間、距離、卡路里、心率。
- B) 指示燈：指示為目前程式設定的運動。
- C) 開始：按下以開始運動、開始您的運動或在暫停後繼續。
- D) 停止：按下以暫停/結束運動。按住 3 秒鐘以重設儀表。
- E) 坡度 +/- 鍵：用於按微增量 (0.5% 增量) 調整坡度。
- F) 速度 +/- 鍵：用於按微增量 (0.1 公里/小時增量) 調整速度。
- G) 坡度快速鍵：用於更快達到所需的坡度。
- H) 速度快速鍵：用於更快達到所需的速率。
- I) 切換顯示螢幕：按下以在運動期間切換顯示螢幕回饋。
- J) 風扇鍵：按下以開啟和關閉風扇。
- K) 風扇：個人運動風扇。
- L) 喇叭：目前的 CD / MP3 播放器連接到儀表後，將透過喇叭播放音樂。
- M) 音訊輸入插孔：使用原廠配備的音訊轉接線將您的 CD / MP3 播放器插入儀表。
- N) 音訊輸出/耳機插孔：將耳機插入此插孔，以透過耳機聆聽音樂。注意：當耳機插入耳機插孔後，聲音不再從喇叭發出。
- O) USB 輸入：1A/5V USB 輸出功率。
- P) 水壺袋：用於收納個人設備。
- Q) 平板電腦/閱讀架：用於放置平板電腦或閱讀資料。
- R) 心率感測握把：用於測量心率。
- S) 坡度滾輪：用於按微增量 (0.5%) 調整坡度。
- T) 速度滾輪：用於按微增量 (0.1 公里/小時) 調整速度。
- U) 藍牙心率或平板電腦：藍牙預設為連接至平板電腦，按住 5 秒可連線至藍牙心率胸帶。儀表與胸帶配對時不會與平板電腦配對，如需啟用平板電腦通訊，請按住藍牙按鈕 5 秒或重設電源。儀表與藍芽裝置配對時，LED 燈會點亮。
*如需使用第三方應用程式，請開啟您裝置的藍芽 (BT)，並遵循應用程式配對說明。
檢查儀表上是否未顯示藍芽圖示，以確認儀表尚未連線至其他任何藍芽裝置。





顯示視窗

-  時間：以「分：秒」顯示。顯示剩餘的運動時間，或已運動的時間。
-  速度：顯示為公里/小時。指示步行或跑步表面移動有多快。
-  距離：以公里為單位顯示。顯示您在運動期間已完成的距離或剩餘距離。
-  **KCAL** 卡路里：運動期間燃燒的總卡路里或剩餘等待燃燒的卡路里
-  坡度：顯示為百分比。指示步行或跑步表面的坡度。
-  心率：以 BPM 為單位 (每分鐘心跳次數) 顯示。用來監測您的心率 (雙手同時握住心率感測握把時即會顯示)。

開始使用

- 1) 檢查並確認在跑帶上，未放置任何妨礙跑步機移動的物品。
- 2) 將電源插頭插入後，開啟跑步機的電源。(電源開關位於電源線旁邊。)
- 3) 站立在跑步機的側邊裝飾護條。
- 4) 將安全開關扣夾夾住衣服，確定安全開關有夾緊，不會於操作中脫落。
- 5) 將安全開關插入儀表上的安全開關孔內。
- 6) 開始運動有兩個選項：

A) 快速開始

只需按下開始鍵即可開始訓練。
時間、距離和卡路里將從零開始計算。或者...

B) 選擇運動或目標

- 1) 使用 +/- 按鈕選擇您的程式，然後在所需程式顯示時按下 ENTER。
- 2) 使用 +/- 按鈕調整設定，然後在所需設定顯示時按下 ENTER。
- 3) 按下「開始」以開始。





運動資料



P1) 手動控制：在訓練期間手動調整速度和坡度。



P2) 燃脂運動：專為減脂而設的運動。透過增大和減小速度和坡度來幫助減重，同時讓您保持在燃脂區段。包括 10 個級別。

速度和坡度變化以及分區每 30 秒鐘重複一次。

分區		暖身		1	2	3	4	5	6	7	8
時間		4:00 分鐘		30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘
1 級	坡度	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5
	速度 (英哩/小時)	0.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5
	速度 (公里/小時)	0.8	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4
2 級	坡度	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5
	速度 (英哩/小時)	0.5	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3
	速度 (公里/小時)	0.8	3	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8
3 級	坡度	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	速度 (英哩/小時)	0.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5
	速度 (公里/小時)	0.8	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6
4 級	坡度	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	速度 (英哩/小時)	1	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4
	速度 (公里/小時)	1.6	4.2	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4
5 級	坡度	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	速度 (英哩/小時)	1	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5
	速度 (公里/小時)	1.6	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2
6 級	坡度	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	速度 (英哩/小時)	1	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5
	速度 (公里/小時)	1.6	5.4	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8
7 級	坡度	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	速度 (英哩/小時)	1.4	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5
	速度 (公里/小時)	2.2	6.1	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8
8 級	坡度	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	速度 (英哩/小時)	1.4	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6
	速度 (公里/小時)	2.2	6.6	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6



分區		暖身		1	2	3	4	5	6	7	8
時間		4:00 分鐘		30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘
9 級	坡度	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	速度 (英哩/小時)	1.4	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5
	速度 (公里/小時)	2.2	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4
10 級	坡度	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	速度 (英哩/小時)	1.4	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7
	速度 (公里/小時)	2.2	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2



P3) 間歇：在涉及心臟和其他肌肉的運動期間，透過增減速度來提高力量、速度和耐力。包括 10 個級別。

速度和坡度變化以及分區每 30 秒鐘重複一次。

分區		暖身		1	2	緩和	
時間		4:00 分鐘		90 秒鐘	30 秒鐘	4:00 分鐘	
1 級	時速 (英哩)	0.5	1.5	2	4	1.5	1
	公里/小時	0.8	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
2 級	時速 (英哩)	0.5	1.5	2	4.5	1.5	1
	公里/小時	0.8	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
3 級	時速 (英哩)	0.5	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	公里/小時	0.8	3	4	8	3	2.1
4 級	時速 (英哩)	1	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	公里/小時	1.6	3	4	8.8	3	2.1
5 級	時速 (英哩)	1	2.3	3	6	2.3	1.5
	公里/小時	1.6	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
6 級	時速 (英哩)	1	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	公里/小時	1.6	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
7 級	時速 (英哩)	1.4	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	公里/小時	2.2	4.2	5.6	11.2	4.2	2.9
8 級	時速 (英哩)	1.4	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	公里/小時	2.2	4.2	5.6	12	4.2	2.9
9 級	時速 (英哩)	1.4	3	4	8	3	2
	公里/小時	2.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
10 級	時速 (英哩)	1.4	3	4	8.5	3	2
	公里/小時	2.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2



P4) 距離：在運動期間，使用 13 個距離運動來促使自己走得更遠。從 1 英哩、2 英哩、5k、5 英哩、10k、8 英哩、15k、10 英哩、20k、半程馬拉松、15 英哩、20 英哩和馬拉松目標中選擇。使用者設定起始速度級別。



P5) 卡路里：設定燃燒卡路里的目標。使用距離和速度計算燃燒的卡路里。



P6) 爬山：模擬上山和下山。此程式有助於強健肌肉，提高心血管能力。

坡度變化和分區每 30 秒鐘重複一次。

分區	暖身		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
時間	4:00 分鐘		30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘	30 秒鐘
1 級	0	0	1	1.5	2	2.5	3	3	2.5	2	1.5	1
2 級	0	0	1.5	2	2.5	3	3.5	3.5	3	2.5	2	1.5
3 級	0	1	2	2.5	3	3.5	4	4	3.5	3	2.5	2
4 級	0	1.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	4	3.5	3	2.5
5 級	0	1.5	3	3.5	4	4.5	5	5	4.5	4	3.5	3
6 級	0	1.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	5	4.5	4	3.5
7 級	0	1.5	4	4.5	5	5.5	6	6	5.5	5	4.5	4
8 級	0	2	4.5	5	5.5	6	6.5	6.5	6	5.5	5	4.5
9 級	0	2	5	5.5	6	6.5	7	7	6.5	6	5.5	5
10 級	0	2	5.5	6	6.5	7	7.5	7.5	7	6.5	6	5.5



重設儀表

請按住停止鍵 3 秒鐘。

結束您的運動

運動完成後，本機會發出提示音。您的運動資訊將在儀表上顯示 30 秒，之後會被重設。

使用您的 CD / MP3 播放器 / 藍牙喇叭

- 1) 將原廠配備的音訊轉接線連接到儀表右上方的音訊輸入插孔和 CD / MP3 播放器的耳機插孔。
- 2) 使用您的 CD / MP3 播放器按鈕調整歌曲設定。
- 3) 不使用時，拔掉音訊轉接線。
- 4) 如果您不想使用喇叭，可以將耳機插入儀表右側的音訊輸出插孔。
- 5) 欲連接至藍牙喇叭，需打開藍牙設定，開啟藍牙，掃描新裝置，在清單尋找 Horizon 型號並選擇連接。連接時，藍牙 LED 燈會亮起。



廢棄物處理

HORIZON Fitness 產品為可回收產品。

產品的使用年限期滿後，請依照正確且安全的方式處理本廢棄商品 (當地的廢棄場)。



组装



⚠ 警告

在组装过程中，有几个步骤需要特别注意。务必遵循组装说明，确保产品正确组装，以降低受伤风险，这一点至关重要。使用跑步机前，请确认各个部件均已牢固拧紧，以确保跑步机稳定、结构坚固。

在继续之前，请在通断开关和电源线附近的白色条形码标签上查找跑步机序列号，并将其填入下方空白处。

请在以下方框内输入序列号和型号名称：

序列号：

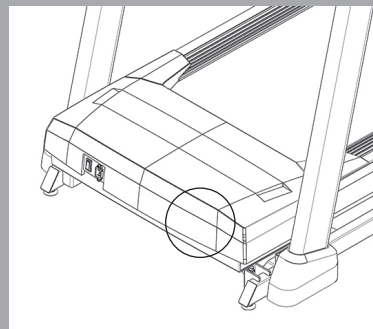
TM

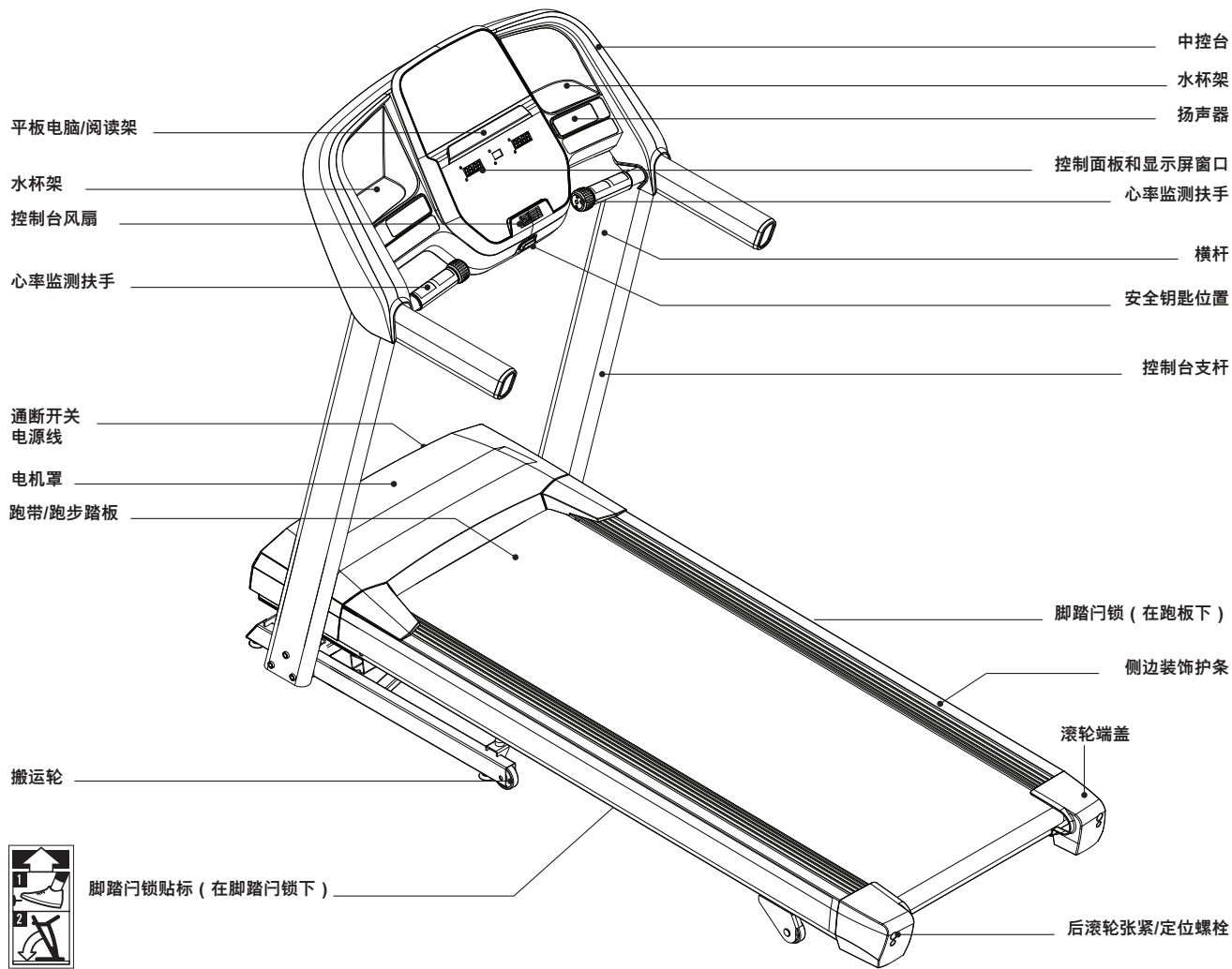
型号名称： **HORIZON**

跑步机

»致电请求维修时，请参考序列号和型号名称。

序列号的位置





配套工具：

- ☐ 6 毫米 T 型扳手
- ☐ 6 毫米 L 型扳手

配套部件：

- ☐ 1 个控制台总成
- ☐ 2 个中控台支杆
- ☐ 1 个五金件套装
- ☐ 1 个安全钥匙
- ☐ 1 根音频适配器电缆
- ☐ 1 瓶硅润滑剂（可使用 2 次）

寻求支持

如有任何疑问或部件丢失，请联系客户技术支持部寻求帮助。

预组装

拆箱

将跑步机包装箱置于水平平面上。建议遮盖地板，以防地板磨损。操作和运输本设备时务必小心。拆箱时切勿倒置或侧放。一旦解下红色绑带之后，请勿举起或搬运本设备，除非已组装完毕，并将其折收起来直立放置，再用锁扣锁好。请在设备使用的位置进行拆箱和组装。箱内跑步机配有高压冲击块，如果操作不当，可能会弹开。切勿抓住倾斜机架的任何部位，也不要尝试抬起或搬运跑步机。在搬运过程中，设备不得离开地面，并且必须在完全组装好，处于直立折叠状态，以锁门固定之后方可搬运。

警告

请勿尝试举起跑步机！请勿从包装箱中搬运或举起跑步机，除非装配说明规定如此。您可以从中控台支杆上剥去塑料包装。

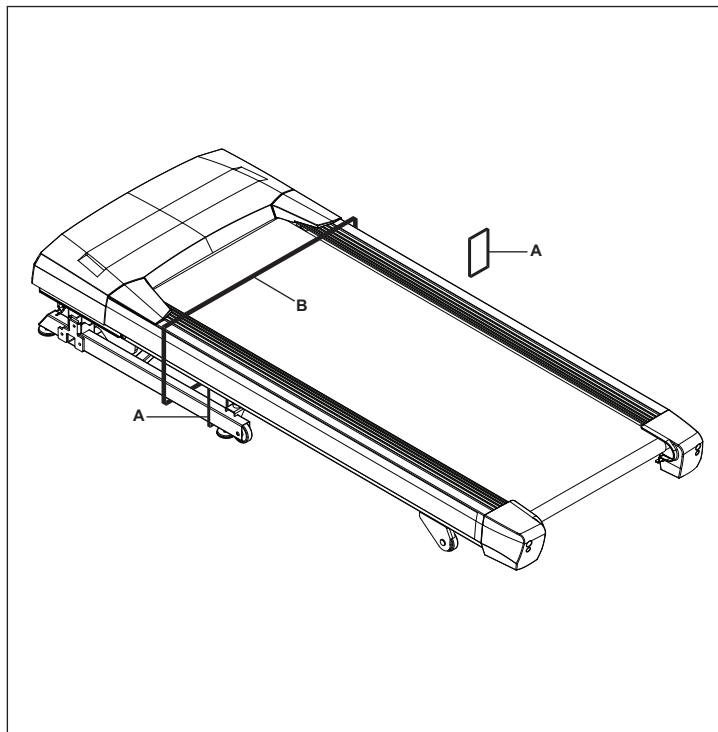
警告

未能遵守上述说明可能会导致受伤！





拆箱



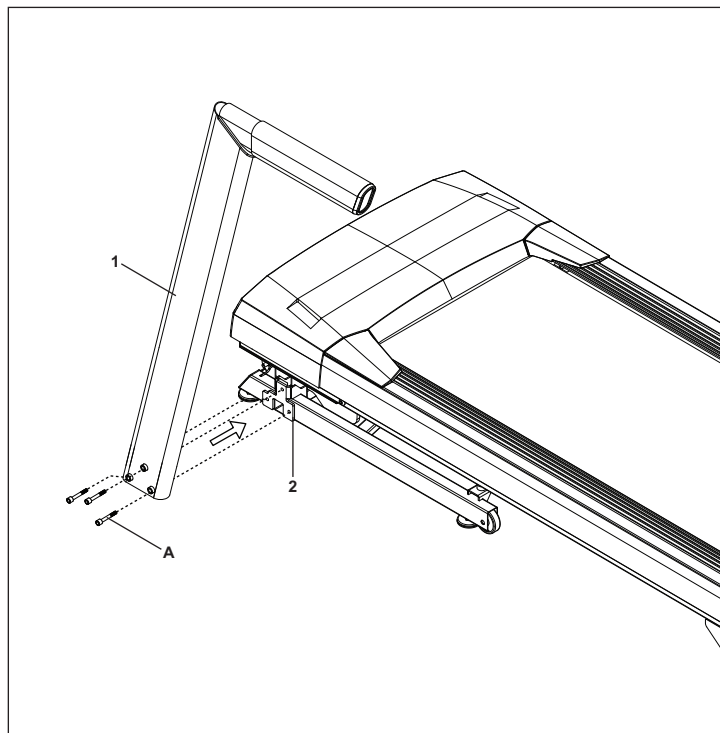
- A 剪断黄色扎带，从包装箱中取出控制台支杆和其他部件。
- B 将跑步机放置到水平地面，然后剪断左右两侧的扎带 (A)。
- C 剪断红色扎带 (B)，将踏板从折叠框架上松开。

注意：剪断红色扎带后，请勿抬起、倒置或侧放跑步机。跑步机上的高压气体冲击块可能会弹开，从而导致受伤。在搬运过程中，设备不得离开地面，并且必须在完全组装好，处于直立折叠状态，以锁门固定之后方可搬运。

- D 小心从后面抬起踏板，取出踏板下的所有物体。请勿侧放跑步机，也不要从前面抬起跑步机。

组装步骤 1

用于第 1 步的五金件			
零部件	类型	描述	数量
A	螺栓	M8	3



- A 拆开用于第 1 步的五金件。
- B 用 3 个螺栓 (A) 将左控制台支杆 (1) 固定在底座 (2) 上。

注意：在步骤 3 结束之前，请勿完全拧紧螺栓。

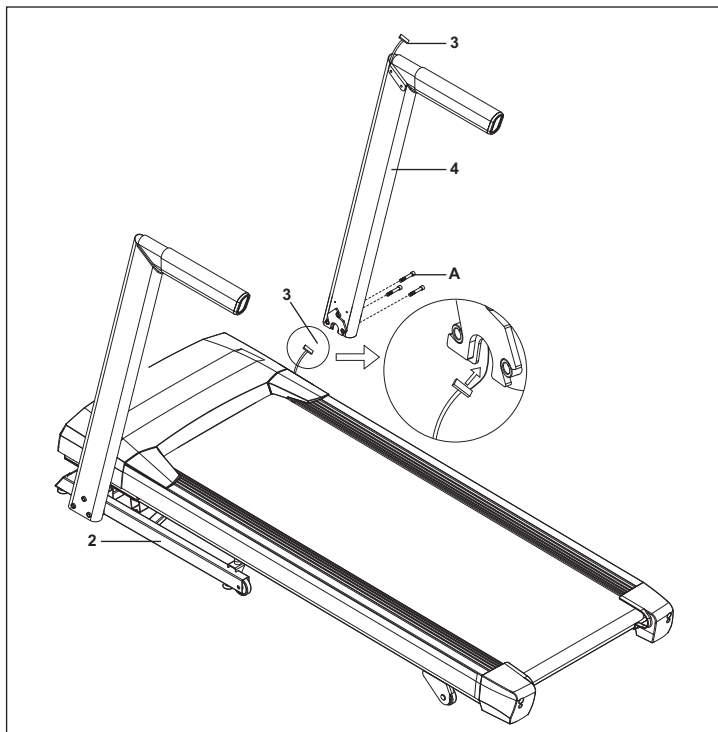




组装步骤 2

用于第 2 步的五金件

零部件	类型	描述	数量
A	螺栓	M8	3



- A 拆开用于第 2 步的五金件。
- B 将引线固定至控制台电缆 (3) 底端。将引线穿过右控制台支杆 (4)。引线穿过支杆后，控制台电缆 (3) 顶端应位于连接支架。
- C 用 3 个螺栓 (A) 将右控制台支杆 (4) 固定在主机架 (2) 上。

注意：组装控制台时要小心，请勿夹到电线。

注意：在步骤 3 结束之前，请勿完全拧紧螺栓。

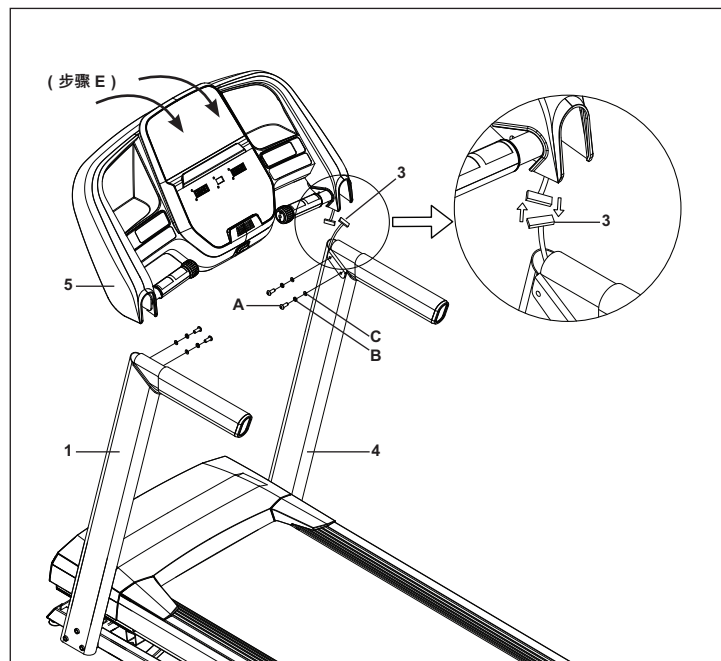


A

组装步骤 3

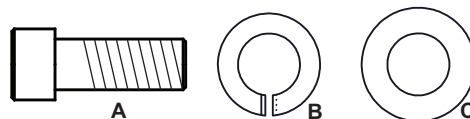
用于第 3 步的五金件

零部件	类型	描述	数量
A	螺栓	M8	4
B	弹簧垫圈	Ø8.0	4
C	平垫圈	Ø8.2	4



注意：组装控制台时要小心，请勿夹到电线。

- A 拆开用于第 3 步的五金件。
- B 轻轻将控制台 (5) 放在控制台支杆 (1&4) 的顶部。先用 2 个螺栓 (A)、2 个弹簧垫圈 (B) 和 2 个平垫圈 (C) 固定好左侧。
- C 控制台电缆 (3) 塞在右控制台支杆 (4) 中。用引线小心抽出右控制台支杆 (4) 中的控制台电缆 (3)。断开并弃用引线。连接控制台电缆 (3)，小心将其塞入支杆中，以免造成损伤。
- D 用 2 个螺栓 (A)、2 个弹簧垫圈 (B) 和 2 个垫圈 (C) 固定好控制台 (5) 的右侧。
- E 将控制台 (5) 的顶部拉向跑步机后部，保持此种姿势，同时拧紧左侧和右侧螺栓 (A)。
- F 组装工作结束后，记住完全拧紧所有螺栓和螺钉。





组装完成！

首次使用前，请按照跑步机产品指南中维护部分的说明，润滑跑步机踏板。

产品重量

79 千克 / 173.8 磅

使用者体重上限

220v : 124 千克 / 275 磅 , 110v : 135 千克 / 300 磅

尺寸 (长×宽×高)

181 x 84 x 146 厘米 / 71 x 33 x 57 英寸

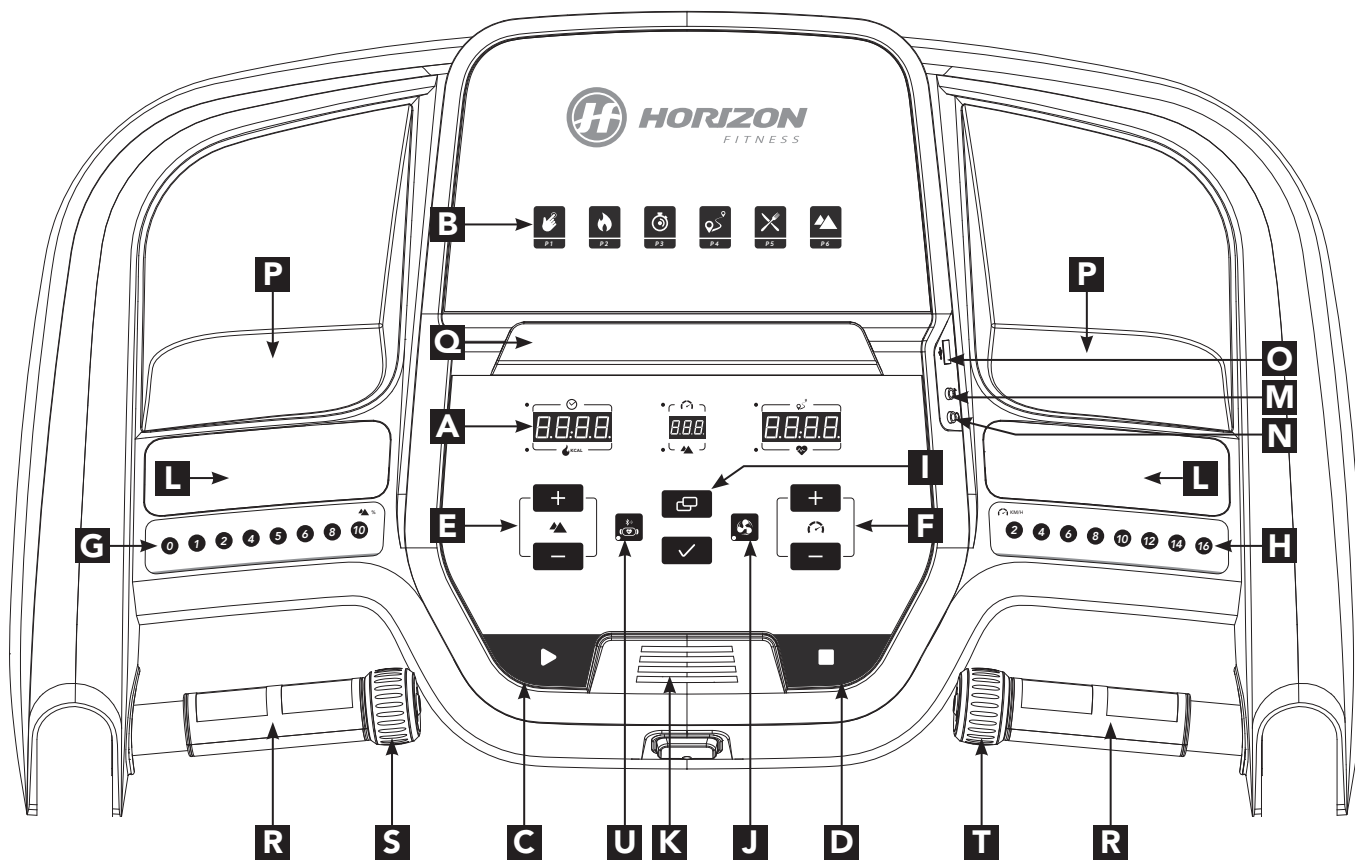
跑步机的运行



本部分说明如何使用跑步机中控台和程序设定。

跑步机产品指南中的“基本操作”部分提供了以下操作的相关说明：

- 跑步机的位置
- 使用安全钥匙
- 折叠跑步机
- 移动跑步机
- 调平跑步机
- 张紧跑带
- 对中跑带
- 使用心率监测功能

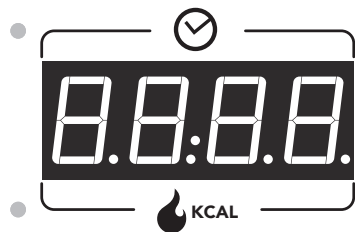


控制台操作

注意：中控台上覆有一层薄薄的透明塑料防护板，使用前应将其拆下。

- A) **LED 显示屏**：倾角、速度、时间、里程、卡路里、心率
- B) **锻炼指示灯**：表示当前程序设置的具体锻炼种类。
- C) **启动**：按下开始锻炼，或暂停后恢复锻炼。
- D) **停止**：按下暂停/结束锻炼。按住 3 秒钟以重置中控台。
- E) **倾角 +/- 键**：用于小幅调节倾角（以 0.5% 为增量）。
- F) **速度 +/- 键**：用于小幅调节速度（以 0.1 公里/小时为增量）。
- G) **倾角快捷键**：用于更快地达到所需倾角。
- H) **速度快捷键**：用于更快地达到所需速度。
- I) **更换显示信息**：锻炼时按下此按钮，可更换锻炼反馈信息。
- J) **风扇键**：按下可打开和关闭风扇。
- K) **风扇**：个人锻炼风扇。
- L) **扬声器**：当您的 CD/MP3 播放器连接至控制台时，可以通过扬声器播放音乐。
- M) **音频输入插孔**：使用配套的音频适配器电缆将您的 CD/MP3 播放器连接到控制台。
- N) **音频输出/耳机插孔**：将耳机插入该插孔内，通过耳机听音乐。请注意：当耳机插入耳机孔时，就不再通过扬声器播放音乐。
- O) **USB 输入**：USB 输出功率为 1A/5V。
- P) **水杯架**：用于放置个人锻炼用品。
- Q) **平板电脑/阅读架**：用于放置平板电脑或阅读材料。
- R) **心率监测握柄**：用于测量心率。
- S) **坡度滚轮**：用于小幅调节倾角（0.5%）。
- T) **速度滚轮**：用于以小幅增量（0.1 公里/小时）调节速度。
- U) **蓝牙心率或平板电脑**：蓝牙默认连接至平板电脑，按住 5 秒可连接至蓝牙心率带。当与胸带配对时，控制台不会与平板电脑配对。要启用平板电脑通信，请按住蓝牙按钮 5 秒钟或复位电源。当控制台与 BT 设备配对时，LED 灯将点亮。
*如果使用第三方应用程序，请打开设备的蓝牙 (BT)，并按照应用程序配对说明进行操作。
通过检查控制台上的 BT 标志是否未点亮，确保控制台未连接到任何其他蓝牙设备。





显示屏窗口

-  时间：以分：秒的形式显示。可查看剩余时间或锻炼所用时间。
-  速度：显示单位为 km/h (公里/小时)。表示步行速度或踏板表面移动速度。
-  里程：以公里为单位显示。表示在锻炼过程中行进的距离或剩余距离。
-  **KCAL** 卡路里：锻炼时消耗的总热量或有待消耗的剩余热量。
-  倾角：以百分比为单位显示。表示步行或踏板表面的倾斜程度。
-  心率：以 BPM (每分钟心跳数) 为单位显示。用于监测您的心率 (当同时握住两个心率监测握柄时显示)。

准备开始

- 1) 检查以确保跑带上无妨碍跑步机运行的物体。
- 2) 插入电源线，启动跑步机。（通断开关在电源线附近。）
- 3) 站在跑步机侧轨上。
- 4) 将安全钥匙夹别在衣服上，确保将其夹紧，不会在操作设备时脱落。
- 5) 将安全钥匙插入中控台上的安全钥匙孔内。
- 6) 开始锻炼有两个选项：

A) 快速开始

只需按下“启动”键，便可开始锻炼。
时间、里程和卡路里都将从零开始计数。或...

B) 选择一种锻炼或目标

- 1) 用 +/- 按钮选择“程序”，显示所需程序时，按下“确定”。
- 2) 用 +/- 按钮调整“设置”，显示所需设置时，按下“确定”。
- 3) 按下“启动”开始锻炼。





锻炼资料



P1) 手动：在锻炼期间手动调节速度和倾角。



P2) 脂肪燃烧：锻炼主要是为了达到目标脂肪量。通过增减速度和倾角的方法来促进减重，同时让您始终处于脂肪燃烧区间。一共有 10 个级别。

按照 30 秒的间隔重复各速度和倾角变化、分段。

分段		热身		1	2	3	4	5	6	7	8
时间		4:00 分钟		30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒
1 级	坡度	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5
	速度 (mph)	0.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5
	速度 (km/h)	0.8	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4
2 级	坡度	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5
	速度 (mph)	0.5	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3
	速度 (km/h)	0.8	3	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8
3 级	坡度	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	速度 (mph)	0.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5
	速度 (km/h)	0.8	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6
4 级	坡度	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	速度 (mph)	1	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4
	速度 (km/h)	1.6	4.2	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4
5 级	坡度	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	速度 (mph)	1	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5
	速度 (km/h)	1.6	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2
6 级	坡度	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	速度 (mph)	1	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5
	速度 (km/h)	1.6	5.4	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8
7 级	坡度	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	速度 (mph)	1.4	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5
	速度 (km/h)	2.2	6.1	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8
8 级	坡度	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	速度 (mph)	1.4	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6
	速度 (km/h)	2.2	6.6	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6



分段		热身		1	2	3	4	5	6	7	8
时间		4:00 分钟		30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒
9 级	坡度	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	速度 (mph)	1.4	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5
	速度 (km/h)	2.2	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4
10 级	坡度	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	速度 (mph)	1.4	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7
	速度 (km/h)	2.2	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2



P3) 交替进行：在整个锻炼期间通过增减速度的方法，提高力量、速度和耐力，让心脏和其他肌肉都得到锻炼。一共有 10 个级别。

按照 30 秒的间隔重复各速度和倾角变化、分段。

分段		热身		1	2	放松练习	
时间		4:00 分钟		90 秒	30 秒	4:00 分钟	
1 级	mph	0.5	1.5	2	4	1.5	1
	(公里/小时)	0.8	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
2 级	mph	0.5	1.5	2	4.5	1.5	1
	(公里/小时)	0.8	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
3 级	mph	0.5	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	(公里/小时)	0.8	3	4	8	3	2.1
4 级	mph	1	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	(公里/小时)	1.6	3	4	8.8	3	2.1
5 级	mph	1	2.3	3	6	2.3	1.5
	(公里/小时)	1.6	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
6 级	mph	1	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	(公里/小时)	1.6	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
7 级	mph	1.4	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	(公里/小时)	2.2	4.2	5.6	11.2	4.2	2.9
8 级	mph	1.4	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	(公里/小时)	2.2	4.2	5.6	12	4.2	2.9
9 级	mph	1.4	3	4	8	3	2
	(公里/小时)	2.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
10 级	mph	1.4	3	4	8.5	3	2
	(公里/小时)	2.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2



P4) 里程：在锻炼时，可以选择 13 个锻炼里程，逐步提高锻炼强度。选择 1 英里、2 英里、5 公里、5 英里、10 公里、8 英里、15 公里、10 英里、20 公里、半程马拉松、15 英里、20 英里以及马拉松目标。用户设置启动速度等级。



P5) 卡路里：设置热量消耗目标。消耗的卡路里利用里程和速度进行计算。



P6) 爬坡：模拟上山和下山。该程序有助于强健肌肉，增强心血管能力。

按照 30 秒的间隔重复各倾角变化和分段。

分段	热身		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
时间	4:00 分钟		30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒
1 级	0	0	1	1.5	2	2.5	3	3	2.5	2	1.5	1
2 级	0	0	1.5	2	2.5	3	3.5	3.5	3	2.5	2	1.5
3 级	0	1	2	2.5	3	3.5	4	4	3.5	3	2.5	2
4 级	0	1.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	4	3.5	3	2.5
5 级	0	1.5	3	3.5	4	4.5	5	5	4.5	4	3.5	3
6 级	0	1.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	5	4.5	4	3.5
7 级	0	1.5	4	4.5	5	5.5	6	6	5.5	5	4.5	4
8 级	0	2	4.5	5	5.5	6	6.5	6.5	6	5.5	5	4.5
9 级	0	2	5	5.5	6	6.5	7	7	6.5	6	5.5	5
10 级	0	2	5.5	6	6.5	7	7.5	7.5	7	6.5	6	5.5

重置控制台

按住“停止”键 3 秒钟。

结束锻炼

结束锻炼时，设备会发出哔哔声。您的锻炼信息将在控制台上显示 30 秒，然后归零。

使用 CD/MP3 播放器/蓝牙耳机

- 1) 将配套的音频适配器电缆分别插入控制台右上方的音频输入插孔和 CD/MP3 播放器上的耳机插孔。
- 2) 使用 CD/MP3 播放器上的按钮调节歌曲设置。
- 3) 不用时，拔出音频适配器电缆。
- 4) 如果不想使用扬声器，可以将耳机插入控制台右侧的音频输出插孔内。
- 5) 若要连接蓝牙耳机，可打开蓝牙设置，开启蓝牙，扫描新设备，在列表中找到 Horizon 型号，然后选择连接。蓝牙 LED 将在连接时点亮。



废弃物处理

HORIZON Fitness 的产品是可回收的。

在其使用期结束后，请正确安全地（在本地垃圾处理场）处置本品。



