HORIZON FITNESS

TREADMILL

使用手冊
用户手册

使用本使用手冊前，請先閱讀跑步機指南。
使用本用户手册前，请阅读跑步机产品指南。

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：

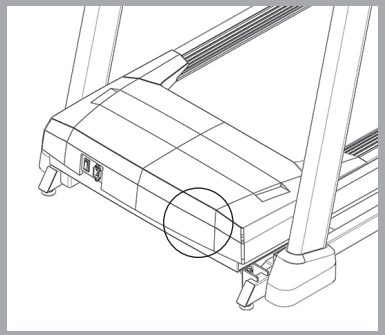
序號：

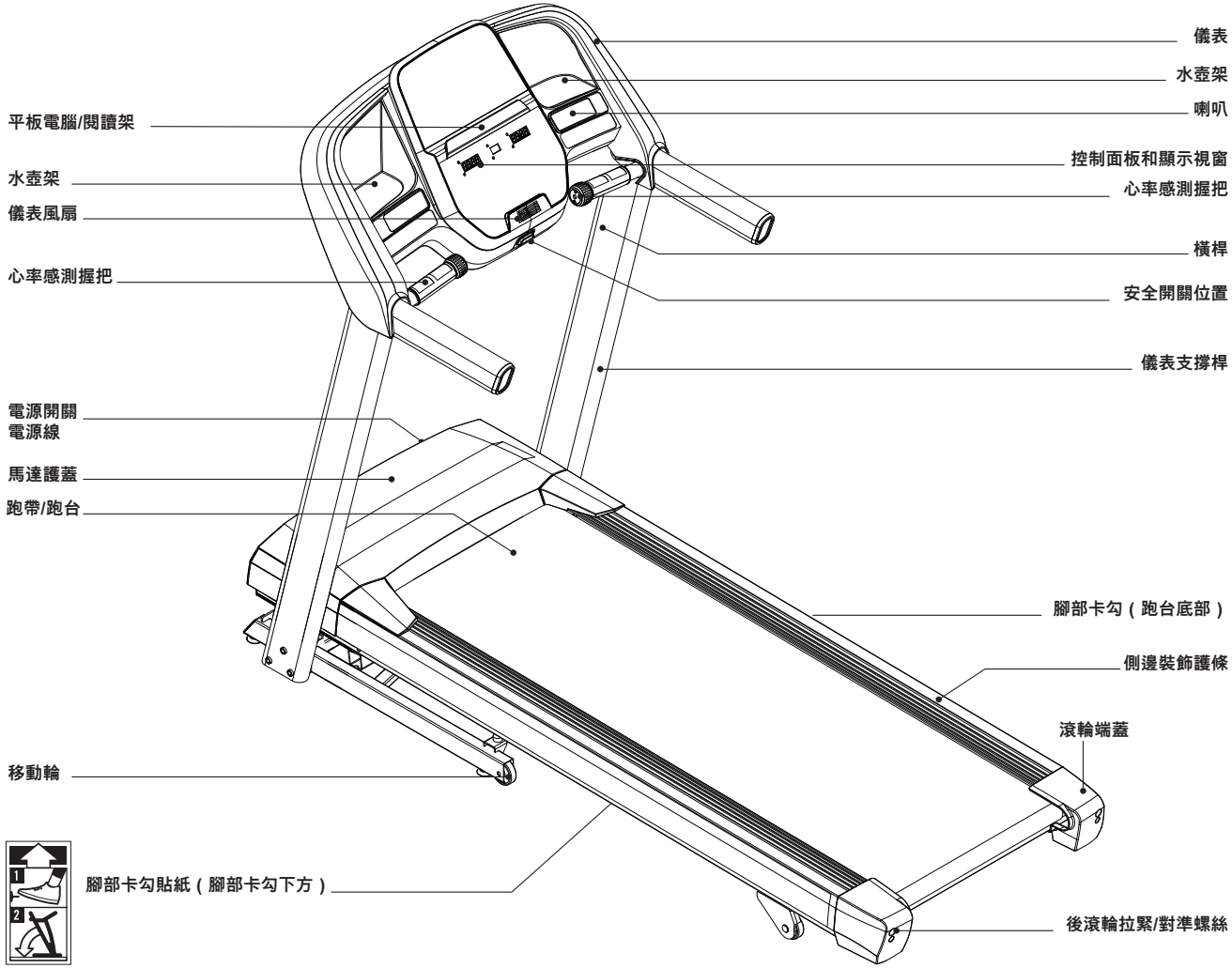
TM	

機型名稱： HORIZON [ ] 跑步機

» 當致電獲取服務時，請參閱序號和型號名稱。

序號位置




儀表
水壺架
喇叭
控制面板和顯示視窗
心率感測握把
橫桿
安全開關位置
儀表支撐桿
平板電腦/閱讀架
水壺架
儀表風扇
心率感測握把
電源開關
電源線
馬達護蓋
跑帶/跑台
腳部卡勾（跑台底部）
側邊裝飾護條
滾輪端蓋
移動輪
腳部卡勾貼紙（腳部卡勾下方）
後滾輪拉緊/對準螺絲

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、直立摺起且牢牢固定，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、直立摺收且牢牢固定，否則請勿抬起或搬動本器材。

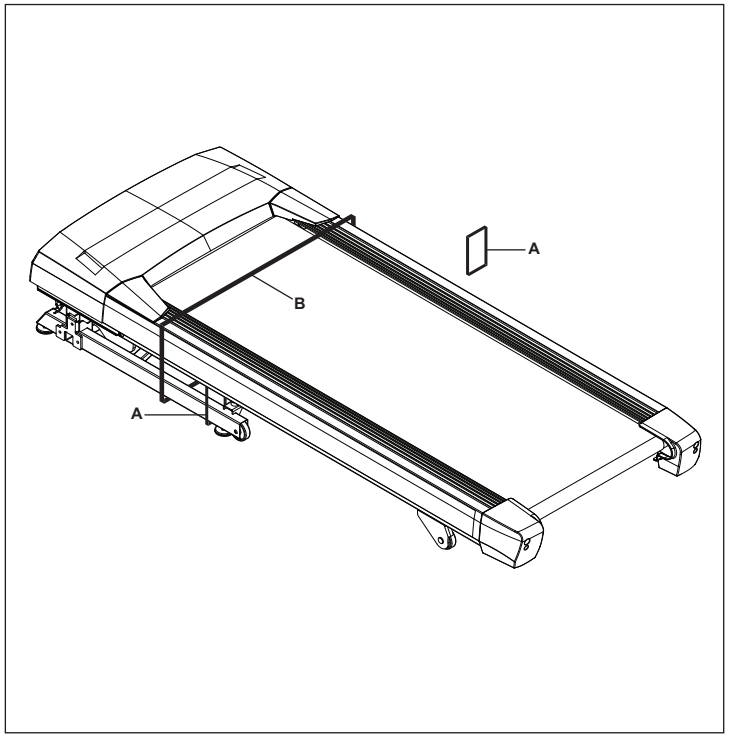
⚠ 警告

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。

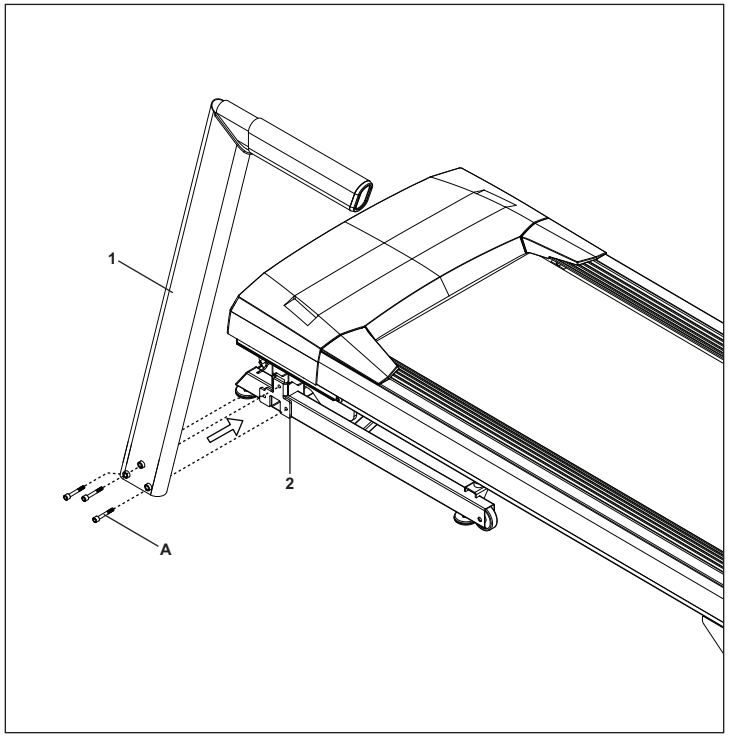
C 切斷紅色繫帶 (B)，將與摺疊框架束在一起的底座解開。

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

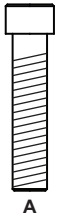
第 1 步的工具包			
零件	類型	詳述	數量
A	螺絲	M8	3



A　開啟第 **1** 步的工具包。

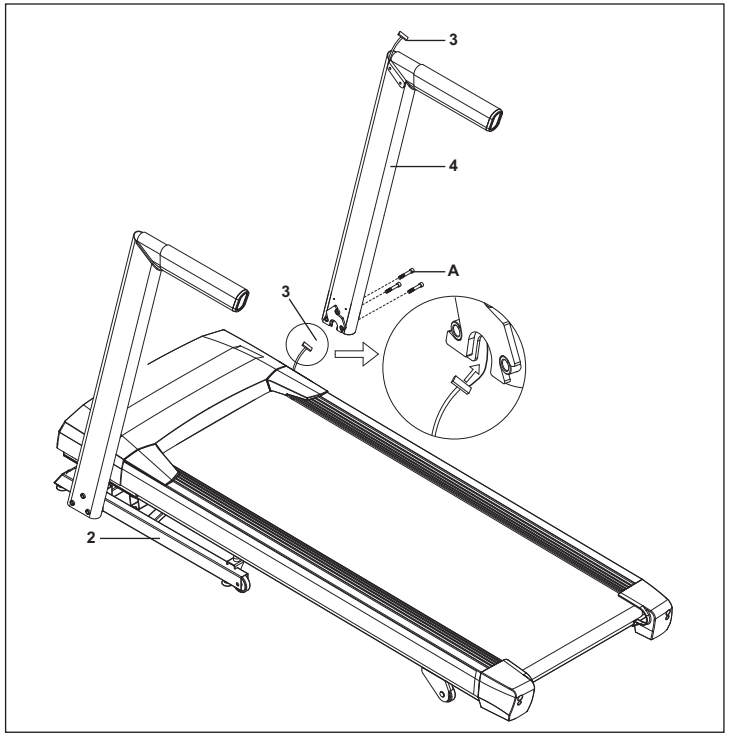
B　使用 **3** 個螺栓 **(A)**，將左儀表支撐桿 **(1)** 安裝到底架 **(2)**。

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



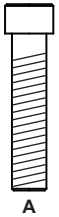
A 開啟第 2 步的工具包。

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)。

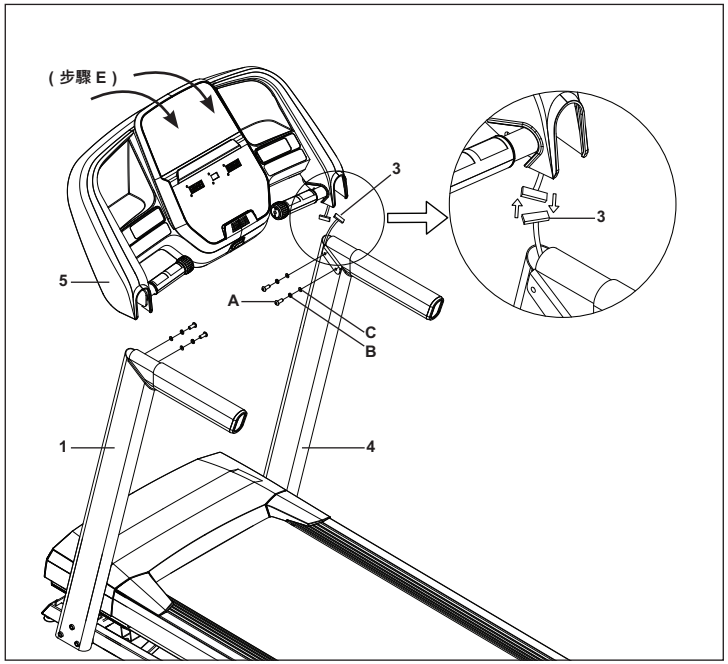
請注意：組裝儀表時，切勿擠壓任何電線。

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	∅8.0	4
C	平墊圈	∅8.2	4



請注意：組裝儀表時，切勿擠壓任何電線。

A　**開啟第 3 步的工具包。**

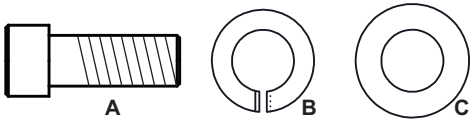
B　將**儀表 (5)** 輕輕放在**儀表支撐桿 (1&4)** 的頂部。先使用 **2 個螺栓 (A)**、**2 個彈簧墊圈 (B)** 和 **2 個平墊圈 (C)**，安裝左側。

C　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。

D　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**。

E　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)**。

F　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

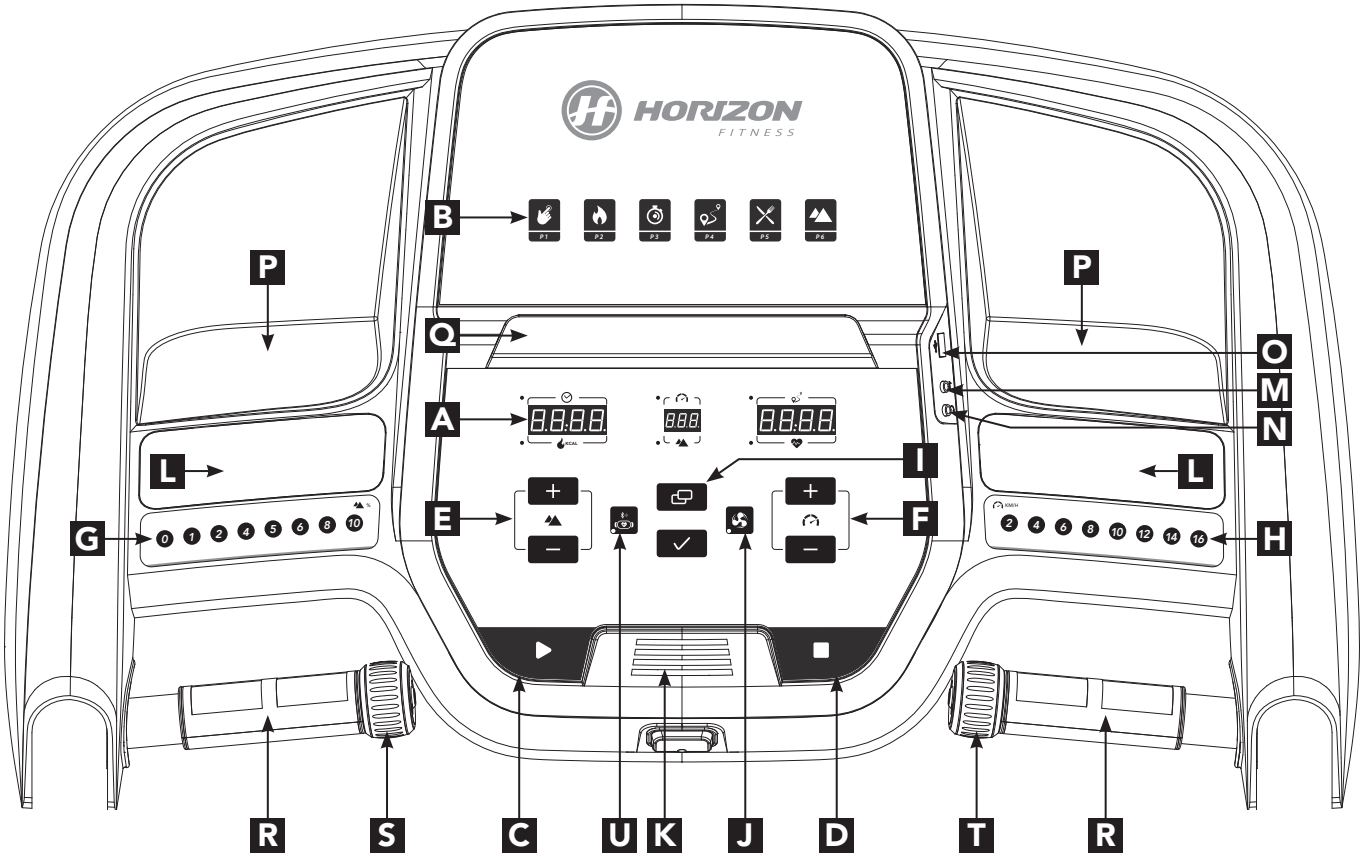
尺寸 (長 × 寬 × 高)
181 x 84 x 146 公分 / 71” x 33” x 57”

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**


HORIZON
FITNESS
P1
P2
P3
P4
P5
P6
B
P
P
Q
O
M
N
A
I
L
L
E
F
G
H
R
S
C
U
K
J
D
T
R

繁體中文

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) **程式：**機台運動程式。

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度。

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。

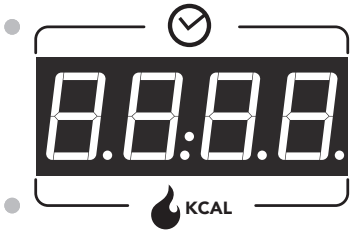
Q) **平板電腦/閱讀架：**用於放置平板電腦或閱讀資料。

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

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：

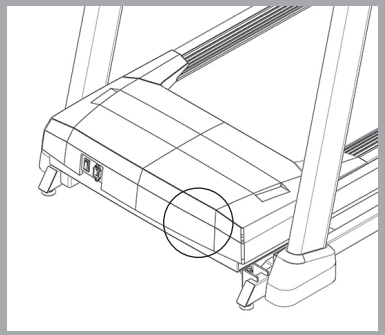
序列号：

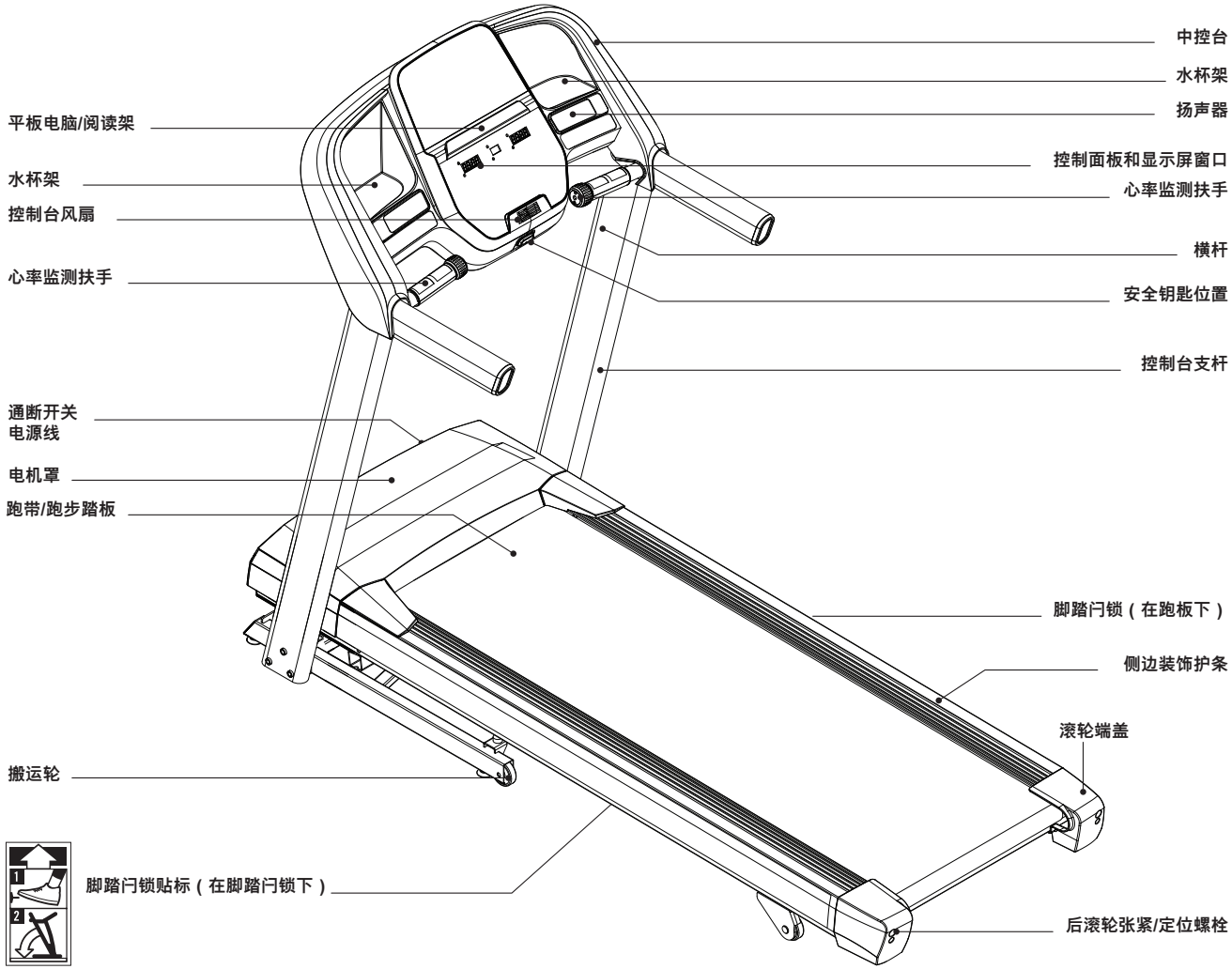
TM	

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




中控台
水杯架
扬声器
平板电脑/阅读架
控制面板和显示屏窗口
水杯架
心率监测扶手
控制台风扇
横杆
心率监测扶手
安全钥匙位置
控制台支杆
通断开关
电源线
电机罩
跑带/跑步踏板
脚踏闩锁（在跑板下）
侧边装饰护条
滚轮端盖
搬运轮
脚踏闩锁贴标（在脚踏闩锁下）
后滚轮张紧/定位螺栓

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，以锁闩固定之后方可搬运。

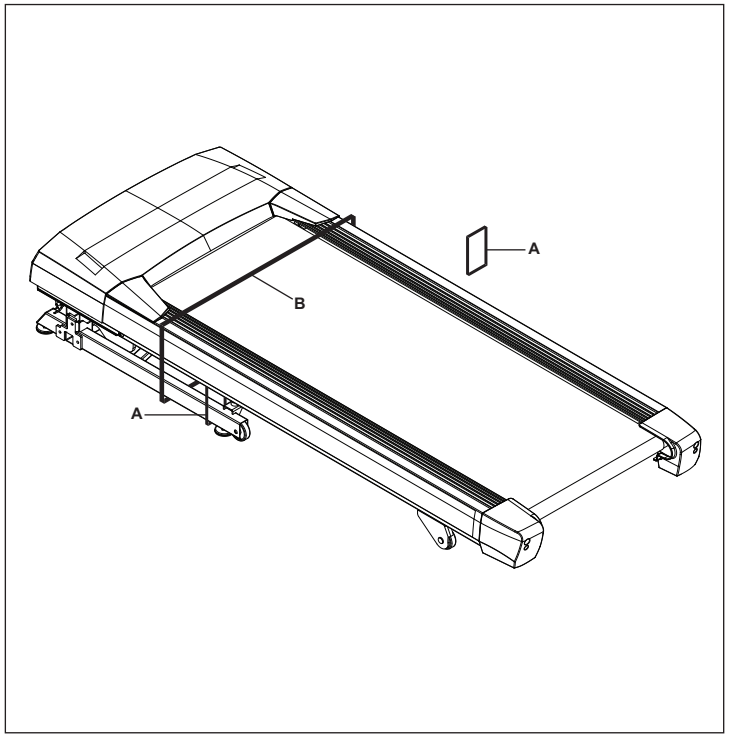
⚠ 警告

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)。

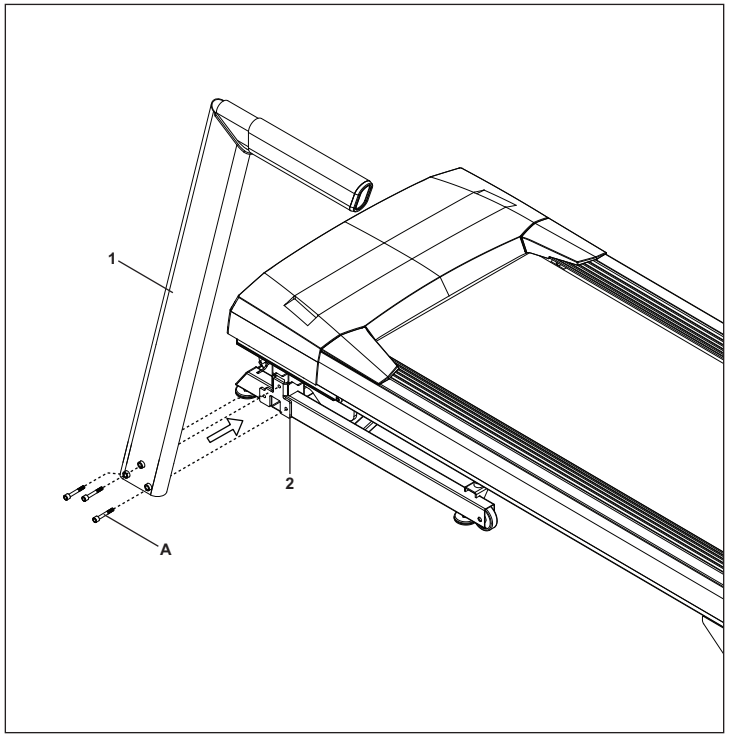
C 剪断红色扎带 (B)，将踏板从折叠框架上松开。

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，以锁闩固定之后方可搬运。

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

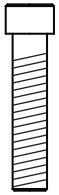
用于第 1 步的五金件			
零部件	类型	描述	数量
A	螺栓	M8	3



A 拆开**用于第 1 步的五金件**。

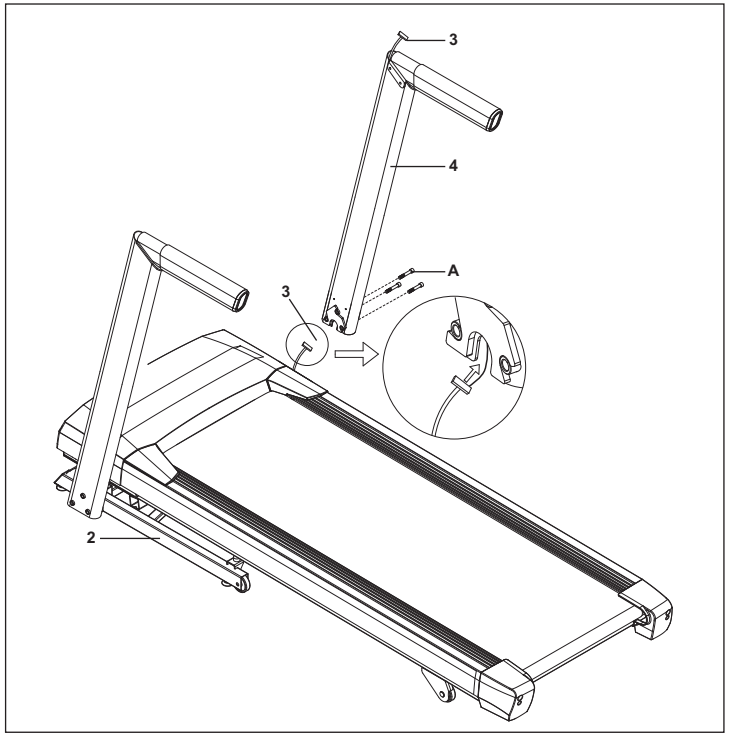
B 用 **3 个螺栓 (A)** 将**左控制台支杆 (1)** 固定在**底座 (2)** 上。

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



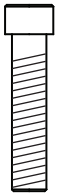
A 拆开**用于第 2 步的五金件**。

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。

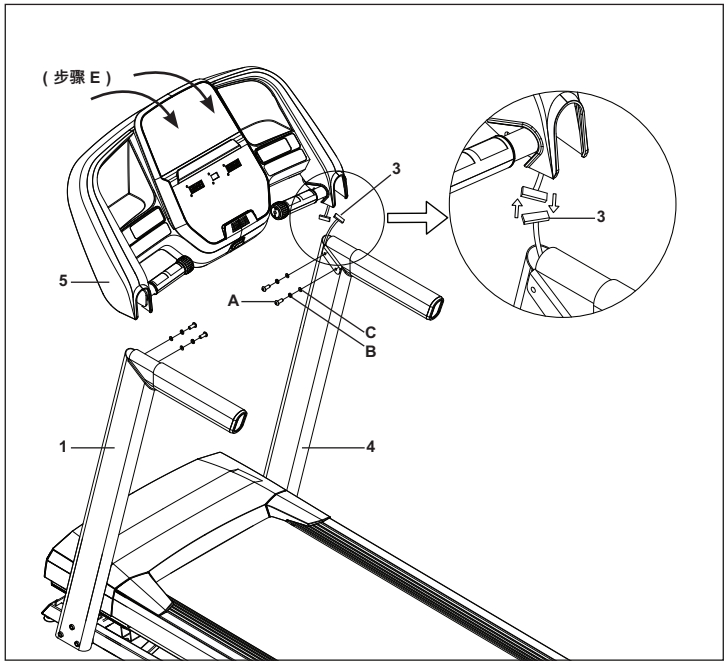
注意：组装控制台时要小心，请勿夹到电线。

注意：在**步骤 3**结束之前，请勿完全拧紧螺栓。



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	∅8.0	4
C	平垫圈	∅8.2	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**。

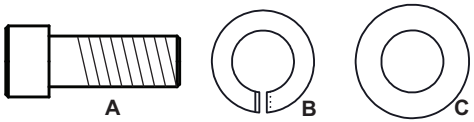
B 轻轻将**控制台 (5)** 放在**控制台支杆 (1&4)** 的顶部。先用 **2 个螺栓 (A)**、**2 个弹簧垫圈 (B)** 和 **2 个平垫圈 (C)** 固定好左侧。

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 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

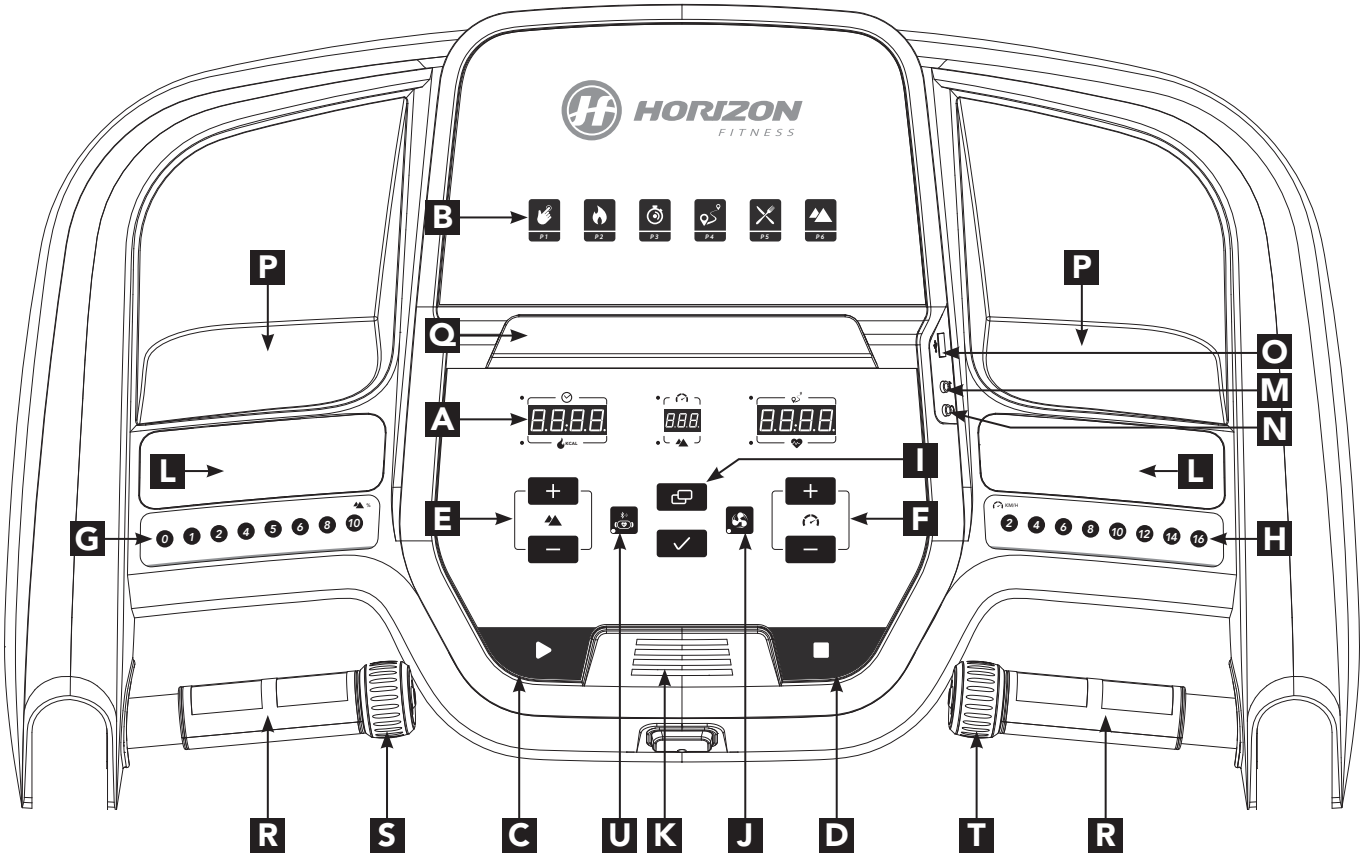
尺寸（长×宽×高）
181 x 84 x 146 厘米 / 71 x 33 x 57 英寸

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



简体中文

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) **程式：**机台运动程式。

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。

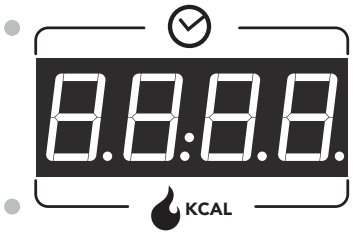
Q) **平板电脑/阅读架：**用于放置平板电脑或阅读材料。

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

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/蓝牙扬声器

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) 若要连接蓝牙扬声器，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。

©2025 Horizon Fitness