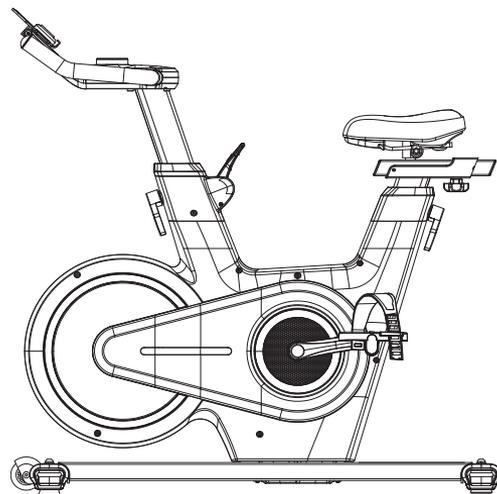




HORIZON
FITNESS



使用手冊 用戶手冊



使用此手冊前請先詳閱健身腳踏車指南。
使用本用戶手冊前，請閱讀健身車產品指南。

3	繁體中文
17	簡體中文

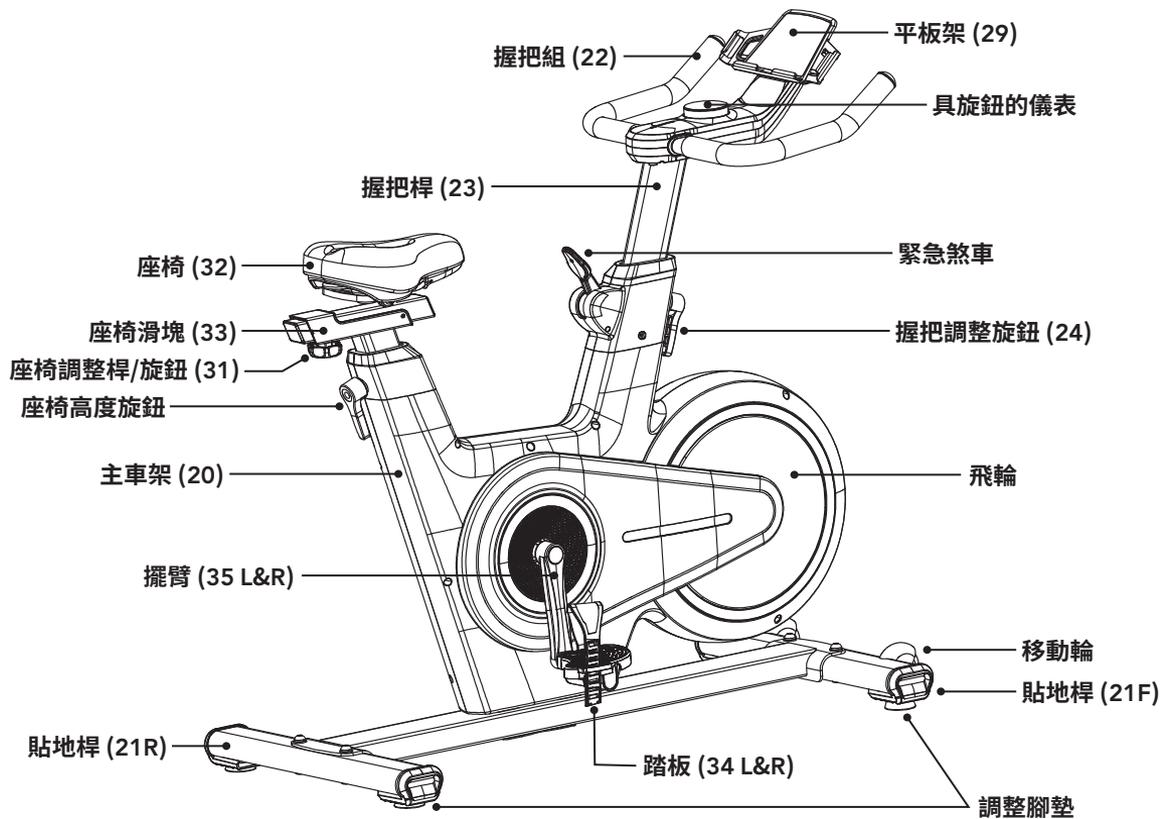
NCC 低功率射頻器材警語

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。



型號資訊





主要零件：

- 主車架 (20)
- 前貼地桿 (21F)
- 後貼地桿 (21R)
- 具儀表的握把組合 (22)
- 握把桿 (23)
- 平板架 (29)
- 踏板組 (34 L&R)
- 座管組 (31-32 & 33)

附帶零件包含：

- 1 套五金工具包

五金工具包：



1
螺絲
M10
數量：4



2
彈簧墊圈
Ø10
數量：4



3
平墊圈
Ø10
數量：4



4
螺絲
M8
數量：4

工具包

扳手 (9)
組合扳手 (10)
13/15 扳手 (11)



5
彈簧墊圈
Ø8.0
數量：4



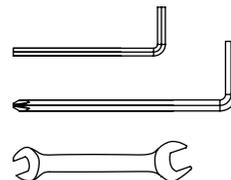
6
平墊圈
Ø8.0
數量：4



7
螺絲
M8
數量：1



8
袋帽螺帽
M8
數量：1



預先組裝

拆開包裝

由於室內健身車比較重，**建議由兩個人一起進行組裝**。請在架設產品處拆開包裝。我們建議組裝前先在地板放置護墊。請將紙箱放置於水平表面，接著拆開所有包材，並且保留包材直至組裝完成。

請注意：每次組裝期間，請務必確保所有螺帽及螺絲安裝到位，鎖入每顆螺絲時，請先部份鎖入接著再完全鎖緊。

請注意：塗抹少量潤滑劑有助硬體安裝進行。任何潤滑劑都可以，如鋸潤滑劑。



您需要幫助嗎？

如您有任何疑問，或發現零件缺少，請聯繫「客戶技術支援部門」。



組裝 第 1 步

第 1 步工具包：



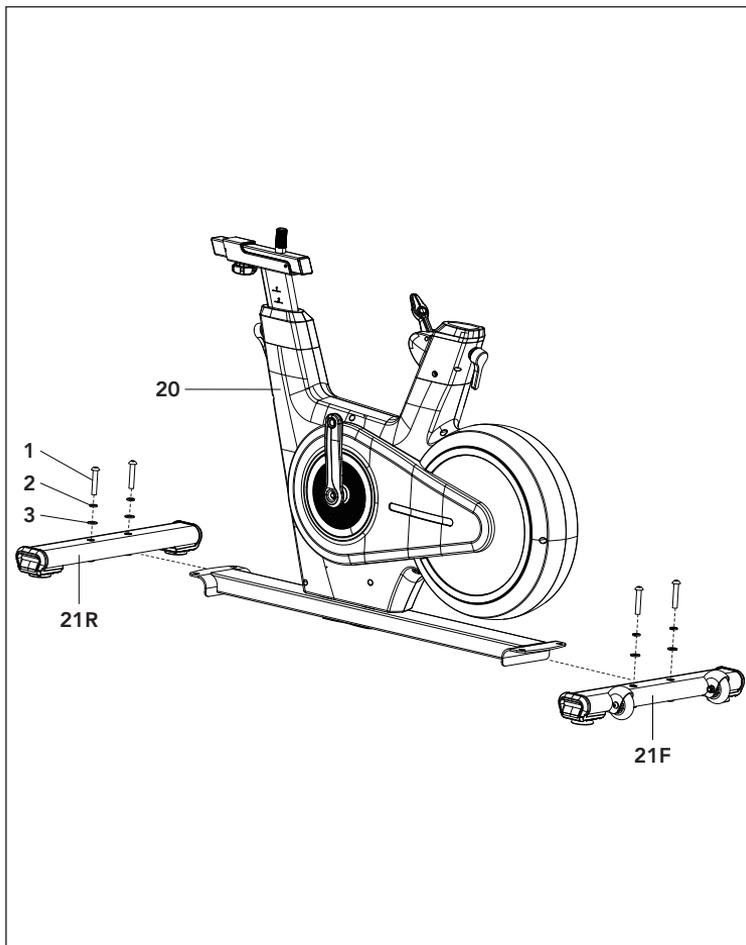
1
螺絲
M10
數量:4



2
彈簧墊圈
Ø10
數量:4



3
平墊圈
Ø10
數量:4



1.1 開啟 第 1 步的工具包。

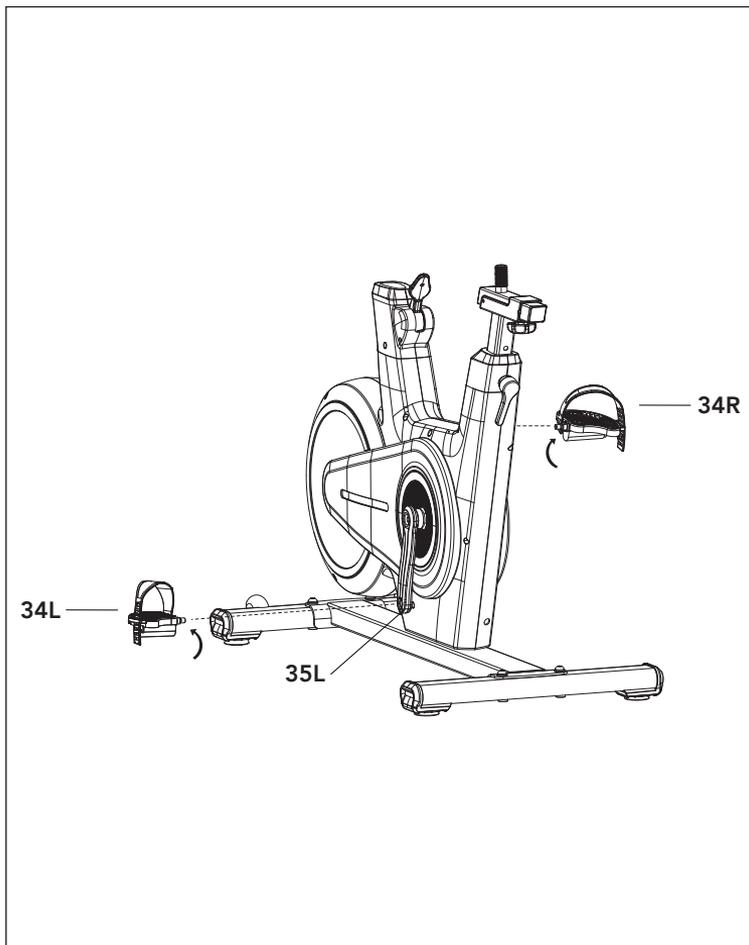
1.2 使用 4 顆螺絲 (1)、4 個彈簧墊圈 (2) 和 4 個平墊圈 (3)，將前貼地桿 (21F) 和後貼地桿 (21R) 鎖緊安裝在主車架 (20) 上。



組裝第 2 步

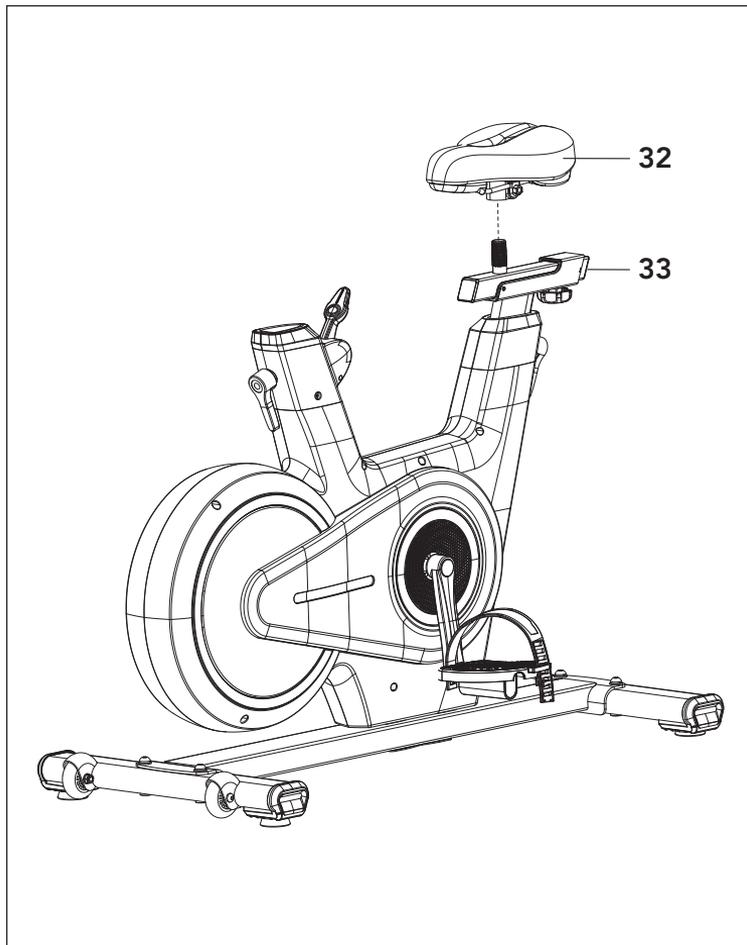
第 2 步工具包：

- 2.1 開啟**第 2 步**的五金包。
- 2.2 辨別**左踏板 (34L)**，可於主軸上找到 **L** 的標籤，**右踏板 (34R)** 的主軸上則有 **R** 的標籤。
- 2.3 將**左踏板 (34L)** 插入**左擺臂 (35L)**，以**逆時針**方向轉動將其鎖緊。
- 2.4 將**右踏板 (34R)** 插入**右擺臂 (35R)**，以**順時針**方向轉動將其鎖緊。
- 2.5 使用**組合扳手**完全鎖緊踏板。





組裝 第 3 步



3.1 開啟第 3 步的工具包。

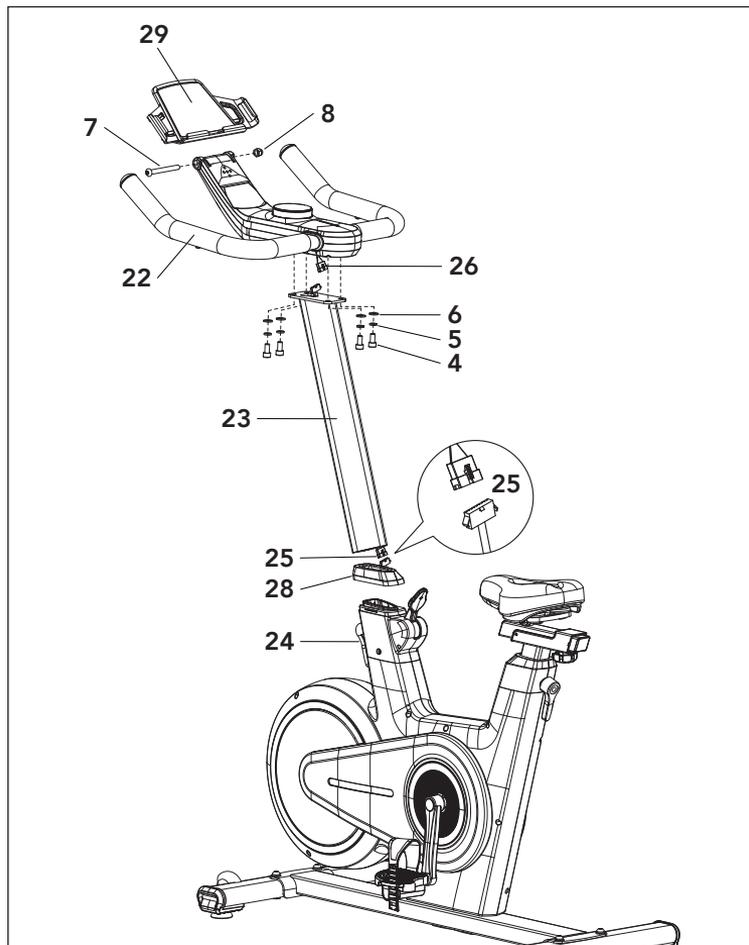
3.2 將座椅 (32) 放在座椅滑塊 (33) 上，順時針鎖緊。

3.3 使用組合扳手完全鎖緊踏板。



組裝第 4 步

第 4 步工具包：



- 4.1 開啟第 4 步的工具包。
- 4.2 請小心將主纜線 (25) 與儀表纜線 (26) 安裝在握把桿 (23) 上。
- 4.3 將握把桿 (23) 插入頭管 (28)，並轉動調整旋鈕 (24) 將其固定住。
- 4.4 將儀表纜線 (26) 安裝至握把組 (22)，並確保纜線並未卡住。
- 4.5 使用 4 個螺絲 (4)、4 個平墊圈 (5) 與 4 個彈簧墊圈 (6)，將握把組 (22) 安裝至握把桿 (23) 並好好轉緊。
- 4.6 使用 1 個螺絲 (7)、1 個袋帽螺帽 (8)，將平板架 (29) 安裝至握把組 (22) 並好好轉緊。

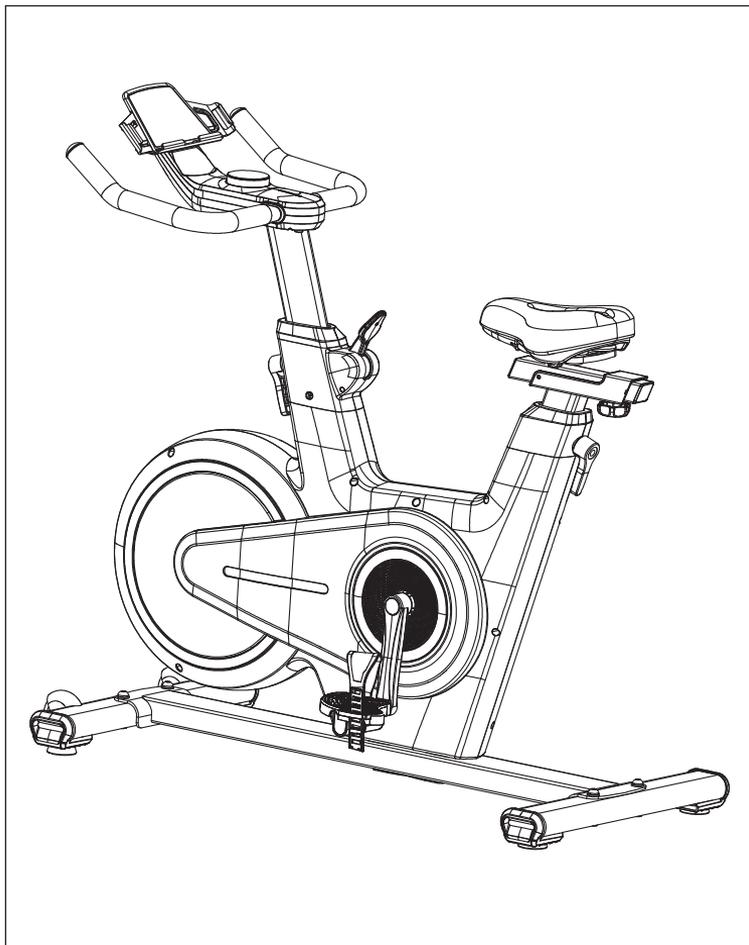
請注意：組裝儀表時切勿擠壓任何線路。



組裝 第 5 步

恭喜!

您已經成功組裝完成室內健身車。



技術規格

裝配尺寸 (長 x 寬 x 高)	107 x 52 x 120 公分 / 42 x 20 x 47 英吋
產品重量	36 公斤 / 80 磅
使用者體重承載上限	100 公斤 / 220 磅



室內健身車操作



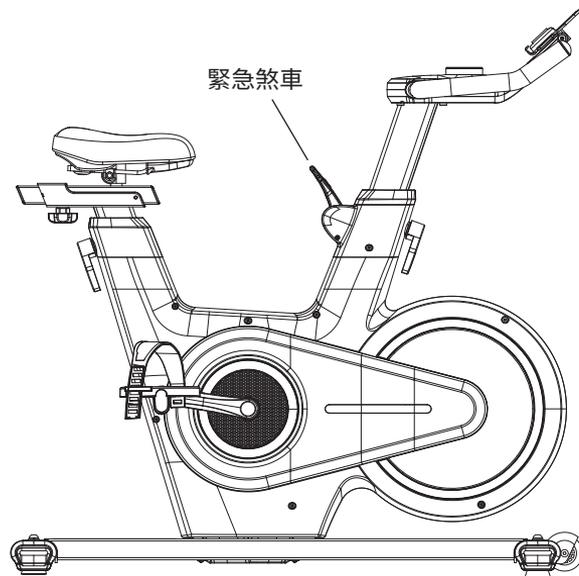
阻力控制與緊急煞車

使用儀表上的阻力按鈕，可以調節偏好的踩踏（阻力）難度。如需增加阻力，請按向上按鈕。如需減少阻力，請按向下按鈕。

室內健身車：

⚠ 注意

- 請確認您的鞋子固定在定趾套中（若情況適用）。
- 未使用室內健身車時，請施加完整的阻力負載，以防止驅動齒輪組件移動而造成受傷。
- 室內健身車看不到可自由移動的飛輪；當停止踩踏時，踏板會繼續隨著飛輪一起移動，直到飛輪停止。您需要在適度的控制範圍內降低速度。如需立即停止飛輪，請用力壓下緊急煞車。請務必在適度的控制範圍內踩踏踏板，並根據自己的能力調整所需的節奏。壓下緊急煞車 = 緊急停止按鈕。
- 室內健身車使用累積動量的固定飛輪，即使在使用者停止踩踏或使用者的腳離開之後，踏板也會繼續保持轉動。在兩側踏板和飛輪完全停止之前，切勿試圖把腳從踏板上抽出，或離開本器材。不遵守這些指示，可能會使騎乘情況失控，並可能導致重傷。



室內健身車座椅和握把調整 (若情況適用)

以逆時針方向旋轉調整桿或旋鈕，可向前或向後滑動座椅或握把進行水平式調整；若以反方向旋轉，則可提高或降低座椅或握把進行高度調整。順時針轉動調整拉桿或旋鈕，則可鎖定位置。切勿將座椅或握把高度調整超過最大值 (MAX) 標記或標記在桿子上的調整點。



儀表顯示



1. 24 點周圍燈光
2. RPM/阻力強度
3. 速度/時間/距離/卡路里
4. 藍牙連接
(僅在應用程式連接的情況)

*程式: 手動

儀表顯示模式



轉盤展示模式:

1. 轉盤每三秒展示一次資訊。
2. 上排會顯示RPM/阻力強度。
3. 中間的轉盤會顯示速度/時間/距離/卡路里。
4. 藍牙圖示會在連接時亮起。



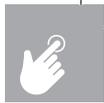
鎖定模式:

1. 短按旋鈕以切換顯示資料。
2. 周圍燈光會預設點亮。



運動完成:

1. 當運動完成後, 會發出三聲「嗶」響。
2. 運動資料在變更至省電模式之前不會重置。
3. 長按 (兩秒以上) 以離開運動。
4. 以自由騎乘模式離開: 運動資料/設定將不會儲存。以目標運動模式離開: 將會顯示上次的運動設定。長按 (兩秒以上) 以重置。



儀表控制

喚醒：

1. 休眠模式下螢幕會關閉。
2. 按下旋鈕或開始騎乘以開啟儀表。

按下旋鈕：

1. 若三分鐘內未使用儀表，則將會自動關閉。
2. 預設為目標運動模式，短按以設定運動目標。

旋轉旋鈕：

1. 在設定模式下：順時針方向旋轉以增加，或逆時針方向旋轉以降低。
2. 在運動模式下：順時針方向旋轉以增加阻力，或逆時針方向旋轉以降低阻力。

飛輪 LED 顏色

RPM	顏色
0	白色
<35	藍色
<49	藍色 - 綠色
<63	綠色
<77	黃色
<91	橘色
105	紅色
>105	紫色

圖示解釋

1.  阻力強度：1~32
2.  掃描：會在進入轉盤展示模式時亮起
3.  速度：0.0~999.9 公里/小時、60 RPM - 21.5 公里/小時
4.  時間：00:00 ~ 99:59
5.  距離：0.0 ~ 999.9 公里
6.  卡路里
7.  藍牙：會在連接藍牙裝置時亮起



atZone

透過藍牙運用 atZone 運動，掃描 QR 代碼以下載更多詳細資訊。

@ZONE



應用程式連接

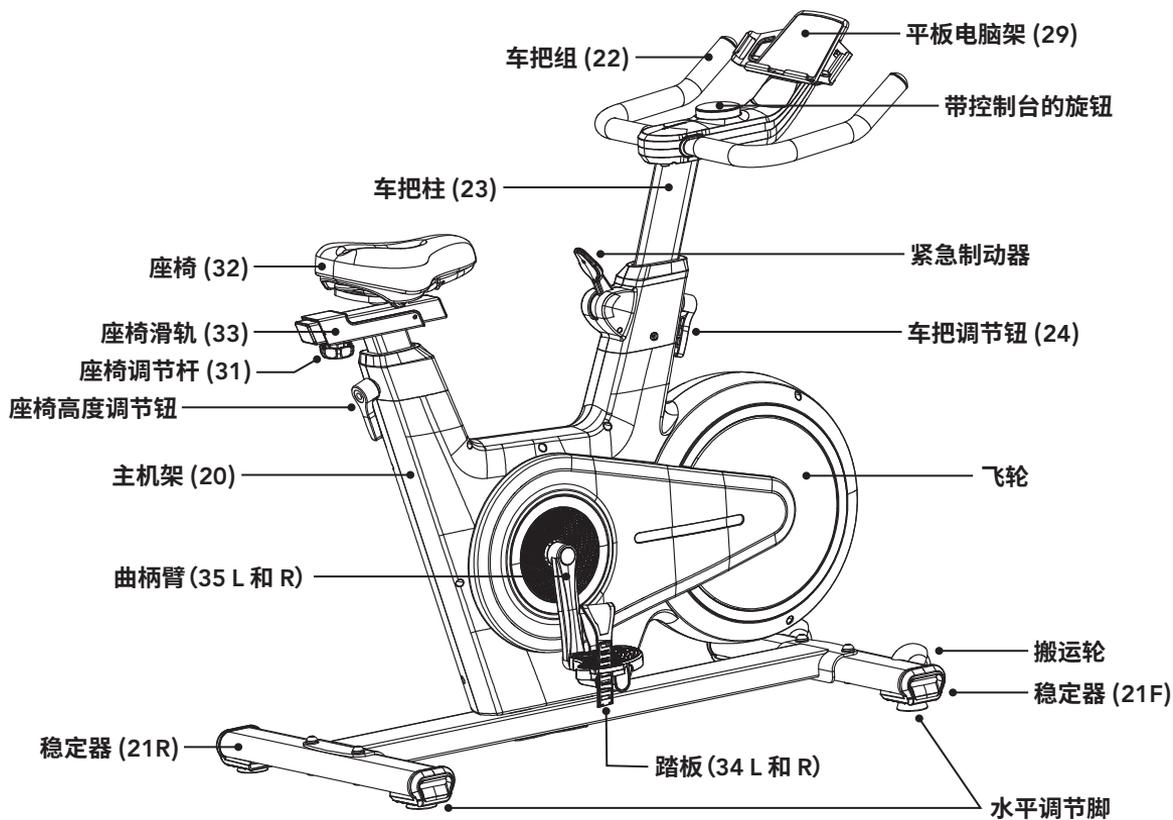
連接應用程式 (預設模式)

使用健身應用程式時，請您開啟您裝置的藍牙 (BT)，並且遵照應用程式配對說明進行配對。確保機台儀表並未連線其他藍牙裝置，此時儀表不會亮起藍牙符號。

若想搭配藍牙心率帶以及支援的 atZone 第三方應用程式使用，請從應用程式介面連接心律帶 (請遵照該應用程式的指示來尋找並連接心率帶)。



型号信息





主要配套部件:

- 主机架 (20)
- 前稳定器 (21F)
- 后稳定器 (21R)
- 带控制台的车把组 (22)
- 车把柱 (23)
- 平板电脑架 (29)
- 踏板组 (34 L 和 R)
- 座椅立柱组 (31、32 和 33)

配套部件包装:

- 1 个五金件套装

五金件套装:



1
螺栓
M10
数量:4



2
弹簧垫圈
Ø10
数量:4



3
平垫圈
Ø10
数量:4



4
螺栓
M8
数量:4



5
弹簧垫圈
Ø8.0
数量:4



6
平垫圈
Ø8.0
数量:4



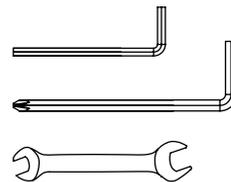
7
螺栓
M8
数量:1



8
盖螺母
M8
数量:1

工具套装

扳手 (9)
组合扳手 (10)
13/15 扳手 (11)



预组装

拆箱

由于室内健身车较重, **建议由两人进行组装**。在您要使用产品的位置打开包装箱。建议遮盖地板, 以防地板磨损。将包装箱置于水平平面上, 并去除所有包装材料; 在组装完成之前, 不要丢弃包装材料。

注意: 在执行每个组装步骤的过程中, 要确保备好所有螺母和螺栓, 且已部分旋入。然后完全拧紧每个螺栓。

注意: 涂少许润滑剂可能有助于安装。建议使用锂基润滑剂等润滑剂。

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。



组装步骤 1

步骤 1 所需五金件：



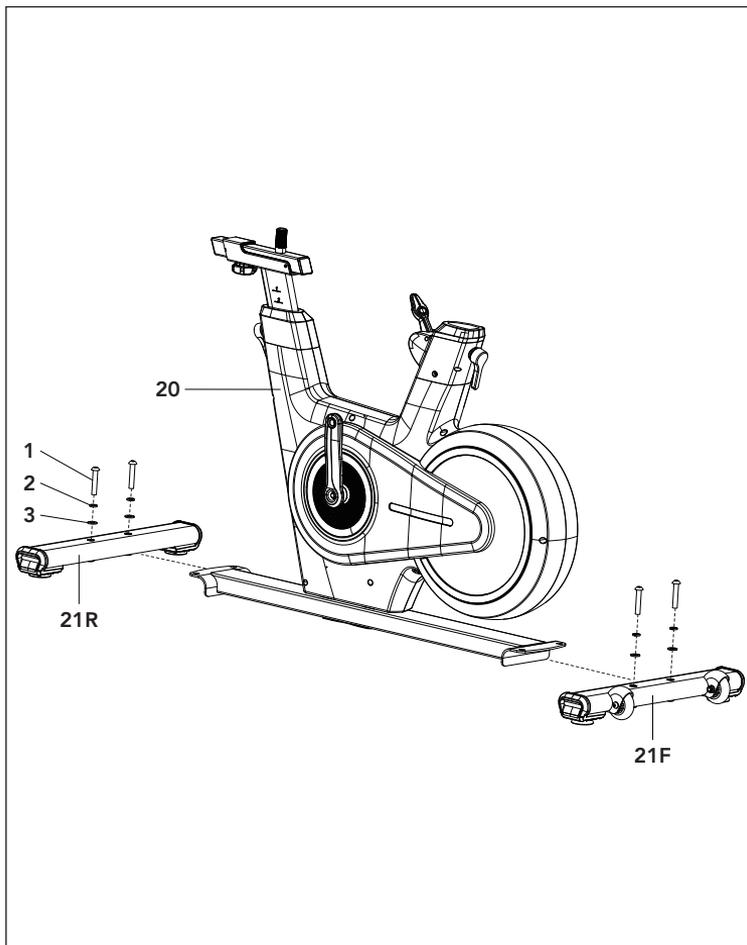
1
螺栓
M10
数量:4



2
弹簧垫圈
Ø10
数量:4



3
平垫圈
Ø10
数量:4



1.1 拆开用于**步骤 1**的五金件。

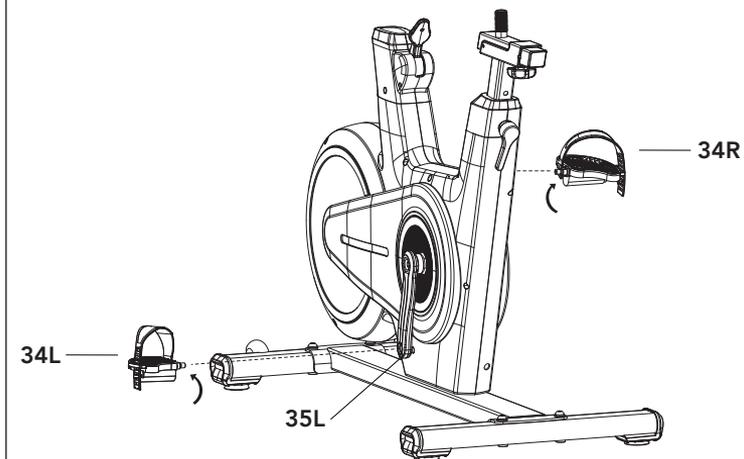
1.2 使用 4 个**螺栓 (1)**、4 个**弹簧垫圈 (2)** 和 4 个**平垫圈 (3)** 将**前稳定器 (21F)** 和**后稳定器 (21R)** 固定至**主机架 (20)**，并拧紧。



组装 步骤 2

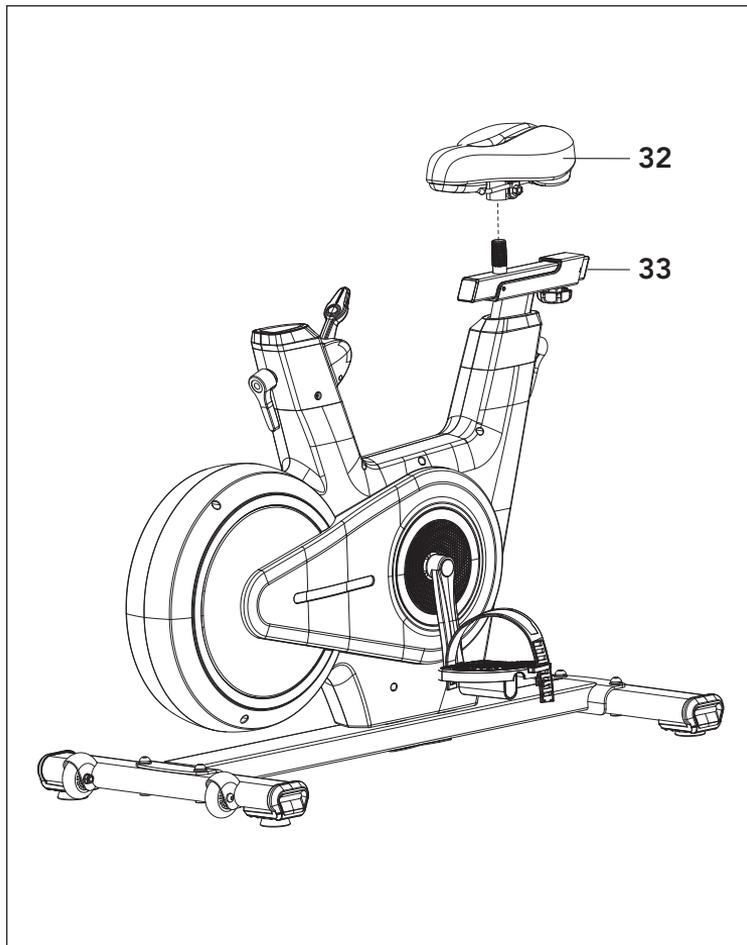
步骤 2 所需五金件：

- 2.1 拆开用于**步骤 2**的五金件。
- 2.2 确认主轴上标记为 **L** 的**左踏板 (34L)** 以及标记为 **R** 的**右踏板 (34R)**。
- 2.3 将**左踏板 (34L)** 插入**左曲柄臂 (35L)** 并**逆时针**拧紧。
- 2.4 将**右踏板 (34R)** 插入**右曲柄臂 (35R)** 并**顺时针**拧紧。
- 2.5 使用**组合扳手**完全拧紧踏板。





组装步骤 3

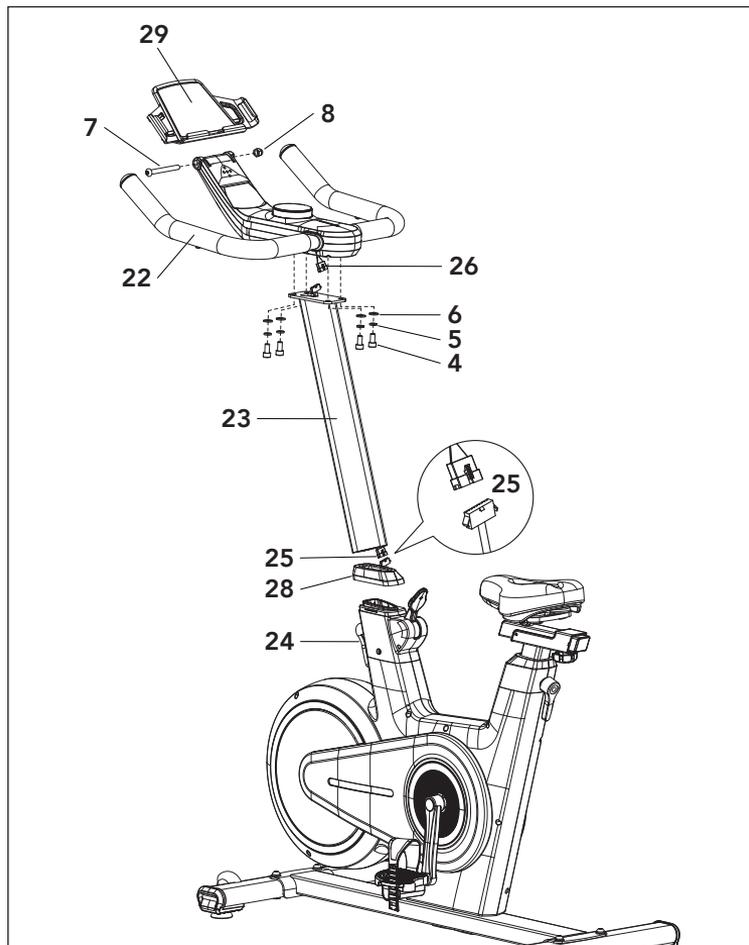
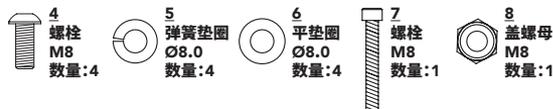


- 3.1 拆开用于**步骤 3**的五金件。
- 3.2 将**座椅 (32)** 放置在**座椅滑轨 (33)** 上**顺时针方向**拧紧。
- 3.3 使用**组合扳手**完全拧紧踏板。



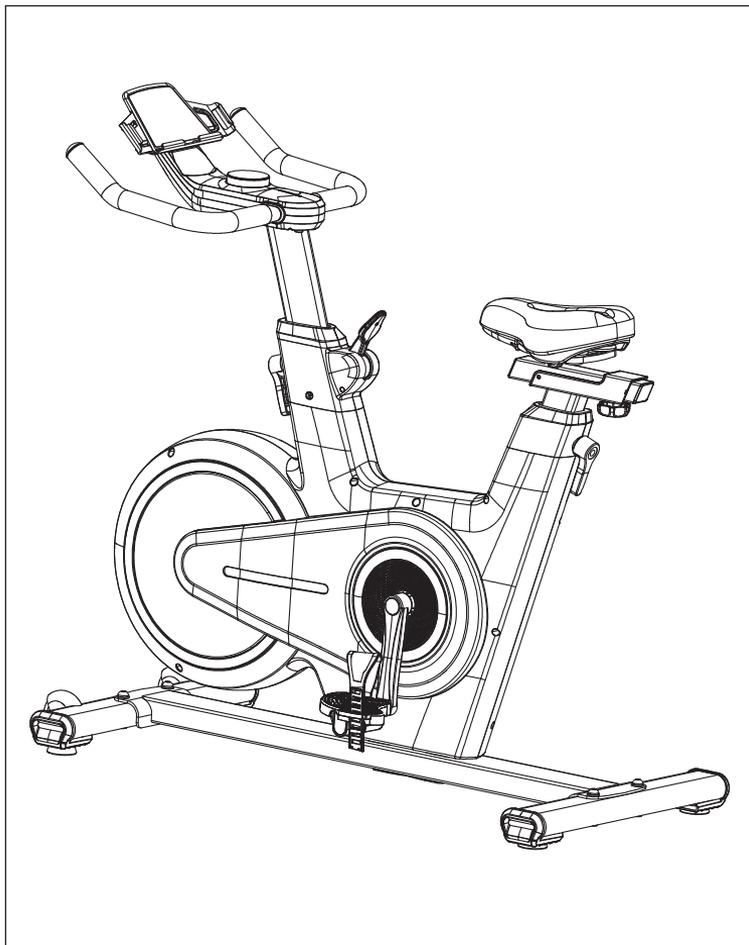
组装步骤 4

步骤 4 所需五金件：



- 4.1 拆开用于**步骤 4**的五金件。
- 4.2 请小心地在**车把柱 (23)**中连接**主电缆 (25)**和**控制台电缆 (26)**。
- 4.3 将**车把柱 (23)**插入**前管 (28)**并旋转**调节钮 (24)**进行固定。
- 4.4 将**控制台电缆 (26)**连接至**车把组 (22)**，请确保电缆未受到任何挤压。
- 4.5 使用**4 个螺栓 (4)**、**4 个平垫圈 (5)**和**4 个弹簧垫圈 (6)**，将**车把组 (22)**固定至**车把柱 (23)**，并拧紧。
- 4.6 使用**1 个螺栓 (7)**、**1 个盖螺母 (8)**将**平板电脑架 (29)**固定至**车把组 (22)**，并拧紧。

注意：组装控制台时要小心，请勿夹到电线。



组装步骤 5

恭喜!

您已成功组装好室内健身车。

技术规格

装配尺寸 (长 × 宽 × 高)	107 × 52 × 120 厘米 / 42 × 20 × 47 英寸
产品重量	36 千克 / 80 磅
最大用户体重	100 千克 / 220 磅



室内健身车的操作



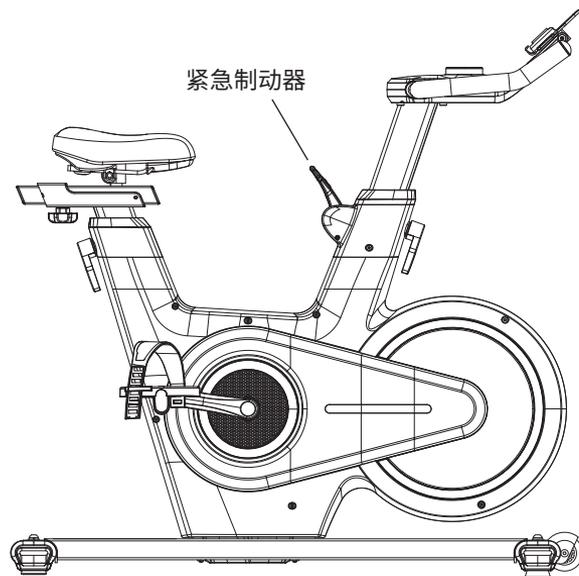
阻力控制和紧急制动

通过使用控制台上的阻力按钮，可以增量调节踏板的首选难度（阻力）。要增加阻力，按向上箭头。要减少阻力，按向下箭头。

对于室内健身车：

警告

- 确保您的鞋子固定在脚趾束带中（如有）。
- 不使用室内健身车时，施加全阻力负载，以防止因移动驱动齿轮部件而受伤。
- 室内健身车没有自由转动的飞轮；踏板将持续与飞轮一起转动，直到飞轮止动。需要以受控的方式降低速度。要立即将飞轮止动，请用力按下紧急制动器。始终以可控的方式踩踏板，并根据自己的能力调节所需的节奏。按下紧急制动器=紧急停止。
- 室内健身车使用固定飞轮，它可以产生动量，即使在使用者停止踩踏板或脚滑下时，也能保持踏板转动。请勿在踏板和飞轮完全止动之前，试图将脚从踏板上移开或拆卸机器。不遵守这些指示可能会导致器械失控，并可能造成严重伤害。



室内健身车座椅和车把调节（如有）

逆时针旋转调节杆或调节钮，向前或向后滑动座椅或车把以进行水平调节，用另一只手升高或降低座椅或车把以进行高度调节。顺时针旋转调节杆或调节钮以锁定该位置。请勿将座椅或车把高度调节至超过最大标记或杆柱上的调节点。



控制台显示屏



1. 24 点环绕灯
2. RPM / 阻力等级
3. 速度 / 时间 / 里程 / 卡路里
4. 蓝牙连接
(仅限应用程序连接)

* 程序: 手动

控制台显示模式



轮播显示模式:

1. 每 3 秒钟轮播显示一次信息。
2. 上排显示 RPM / 阻力等级。
3. 中排轮播显示速度 / 时间 / 里程 / 卡路里。
4. BT 图标在连接时亮起。



锁定模式:

1. 短按旋钮可切换显示的数据。
2. 环绕灯默认点亮。



训练结束:

1. 当训练结束时, 会响起 3 声“哔哔声”。
2. 在变为低力量模式之前, 训练数据不会重置。
3. 长按 (2 秒以上) 退出训练。
4. 以自由骑行模式退出: 训练数据/设置将
5. 不会存储。以目标训练模式退出: 将显示上次训练设置。长按 (2 秒以上) 以重置。



控制台控制

唤醒:

1. 睡眠模式下屏幕关闭。
2. 按下旋钮或开始骑行即可开启控制台。

按下旋钮:

1. 若 3 分钟后仍未使用,控制台将关闭。
2. 默认为目标训练模式,短按可设置训练目标。

旋转旋钮:

1. 在设置模式下:顺时针旋转增加,或逆时针旋转减少。
2. 在工作模式下:顺时针旋转增加阻力,或逆时针旋转减少阻力。

飞轮 LED 颜色

RPM	颜色
0	白色
<35	蓝色
<49	蓝色-绿色
<63	绿色
<77	黄色
<91	橙色
<105	红色
>105	紫色

图标说明

1.  阻力等级:1~32
2.  扫描:在轮播显示模式下亮起
3.  速度:0.0~999.9 千米/小时, 60 RPM - 21.5 千米/小时
4.  时间: 00:00 ~ 99:59
5.  里程:0.0 ~ 999.9 千米
6.  卡路里
7.  蓝牙:连接到 BT 设备时亮起



APP 连接

连接至应用程序 (默认模式)

如需连接健身应用程序, 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, 确保健身车控制台未连接到任何其他蓝牙设备。

如果您希望将 BT 心率带与能够使用的 atZone 第三方应用程序一起使用, 请从应用程序界面内连接到心率带 (请按照应用程序说明查找并连接到心率带)。



