



PARAGON 4
PARAGON 5
PARAGON 6

跑步機使用手冊



使用本使用手冊之前，請閱讀跑步機指南。

組裝



⚠ 警告

在組裝過程中，應特別注意幾個部分：正確遵照組裝指示且確認所有零件均已牢固鎖緊，此點極為重要。若未正確遵照組裝指示，可能使跑步機的車架零件未鎖緊而導致鬆脫，且可能引起惱人的噪音。為防止對跑步機造成損壞，請務必檢視組裝指示，並採取改正措施。

繼續進行之前，請找出位於前穩定器管上的跑步機序號，然後填入以下的空格內。亦請找出序號旁的機型名稱。

請在下方方框內輸入您的序號及型號：

序號：

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

型號： HORIZON

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

TREADMILL



閱讀架

水壺架

心跳握把扶手

儀表支撐桿上蓋
扶手

儀表支撐桿

馬達護蓋

移動輪

跑步帶/跑步板

裝飾護條

儀表組控制裝置及顯示視窗

儀表組

風扇

可使用的控制裝置

安全鑰匙位置

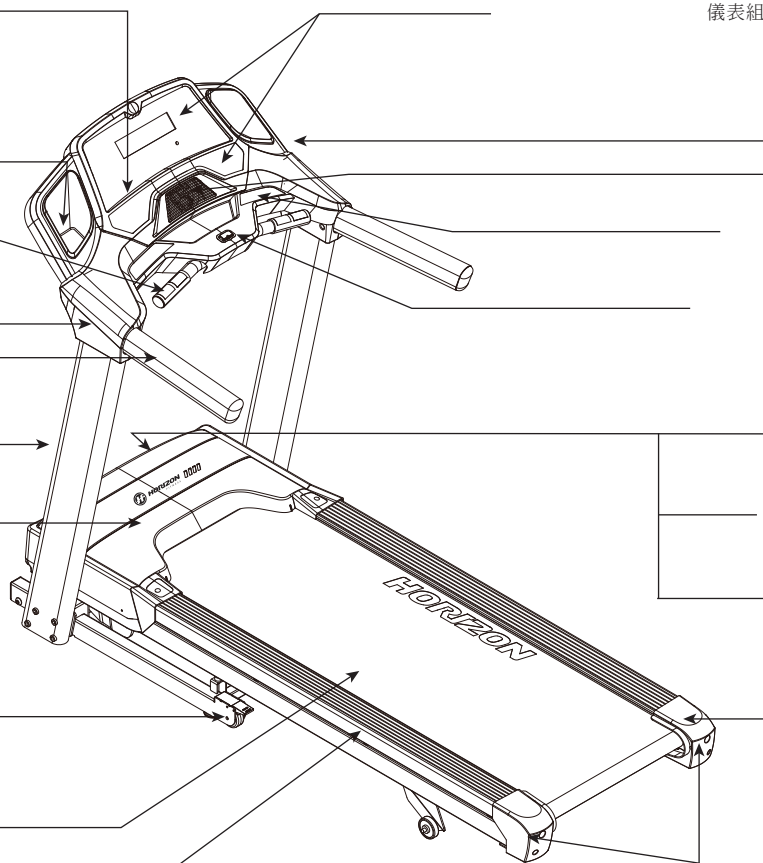
開關位置

過電流保護器

電源線

後端蓋

跑帶張力/調整螺栓



隨附的工具：

- ☐ 5 mm L 型扳手 / 螺絲起子
- ☐ 6 mm T 型扳手
- ☐ 螺絲起子（未隨附）

隨附的零件：

- ☐ 1 個儀表組
- ☐ 2 支儀表支撐桿
- ☐ 1 套五金螺絲包
- ☐ 1 個安全鑰匙
- ☐ 1 條電源線
- ☐ 2 組扶手護蓋組
- ☐ 2 個水壺架



需要協助嗎？

若您有任何疑問或發現零件短缺，請洽您的當地經銷商。

預先組裝

拆開包裝

將跑步機紙箱放在水平且平坦的表面上。建議您，在放置的地板上方放一層保護層。搬運及運送本裝置時，請留意。切勿倚著側邊拆開紙箱。紙箱上的束帶拆除後，除非已完全組裝完成，否則請勿吊起或運送此裝置。拆除包裝，並在設備使用的地點上進行組裝。請勿握住傾斜車架的任何部位，試圖將跑步機抬起或移動。



警告

請勿試圖吊升跑步機。請在組裝指示規定的地點，才可將跑步機以原有包裝搬動或吊升；您可以拆下儀表支撐桿的塑膠薄膜。



警告

未遵照這些指示可能導致人身傷害！

註：進行每一組裝步驟時，應確定所有螺帽及螺栓已定位且部分鎖緊，而當所有螺栓都裝上後才完全鎖緊。

註：可使用少許潤滑油協助零件的安裝，建議使用腳踏車專用的鋰基潤滑油。



全部機型

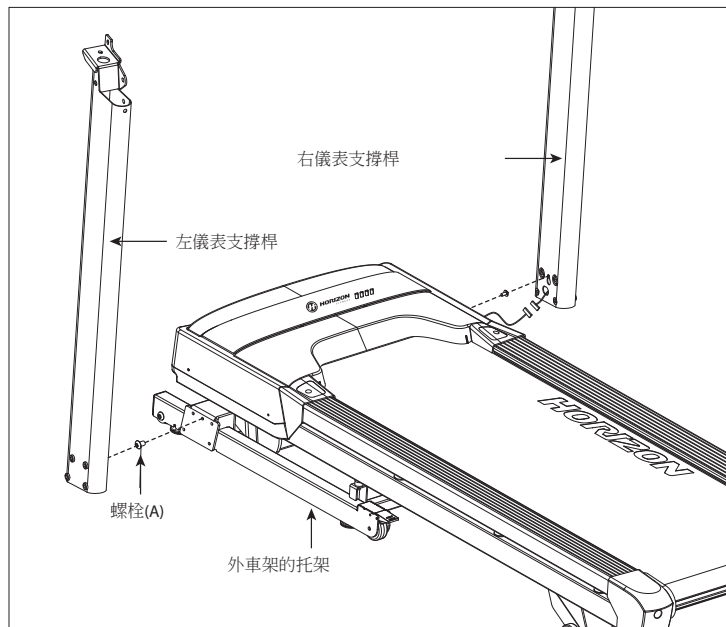


組裝 步驟 1

步驟 1 使用之五金包：



螺栓(A)
M8 x 10
數量：2

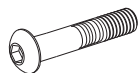


- A 剪斷黃色束帶，將跑步板往上抬起，取出在跑步板下方的所有物品。
- B 打開五金包1。
- C 將2顆螺栓(A)鎖入外車架的托架。
- D 連接 右儀表支撐桿處的儀表線，然後小心將電線塞入儀表支撐桿內，以免損壞。
- E 對齊並使用螺栓 (A) 將右儀表支撐桿裝上外車架的托架，然後在另一邊重複進行此步驟。

註：將儀表支撐桿置於外車架的托架上時，請勿將儀表線扭住。您可能需要額外的協助，才能進行組裝步驟1至2。

組裝 步驟 2

步驟 2 使用之五金包：



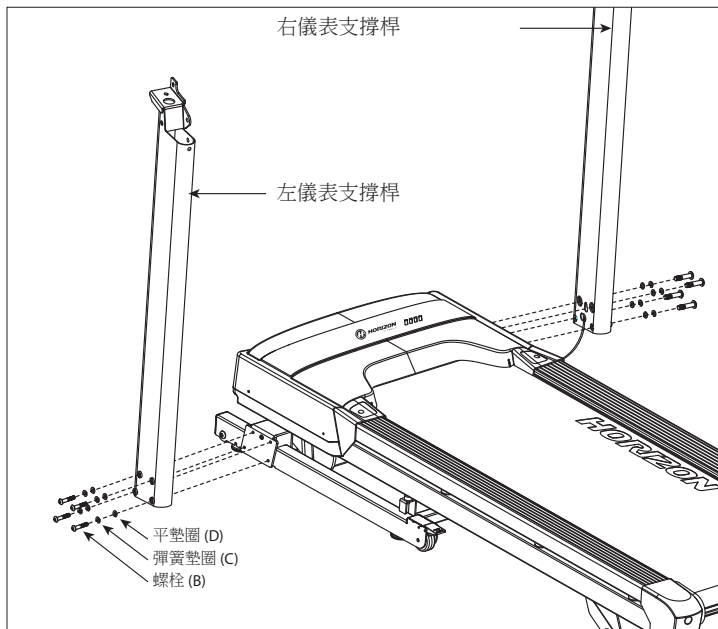
螺栓 (B)
M8 x 70 mm
數量：8



彈簧墊圈 (C)
Φ 8.2 mm
數量：8



平墊圈 (D)
Φ 8.2 mm
數量：8



- A 打開五金包2。
- B 使用4顆螺栓 (B)、4 個彈簧墊圈 (C) 及 4 個平墊圈 (D)，將左儀表支撐桿裝上外車架的托架。
- C 在另一邊重複進行步驟 B。

註：在完成步驟4之後，才將螺栓鎖緊。



Paragon 6
圖示

組裝 步驟 3



Paragon 6
圖示

步驟 3 使用之五金包：



螺栓 (E)
M8 x 20 mm
數量：6



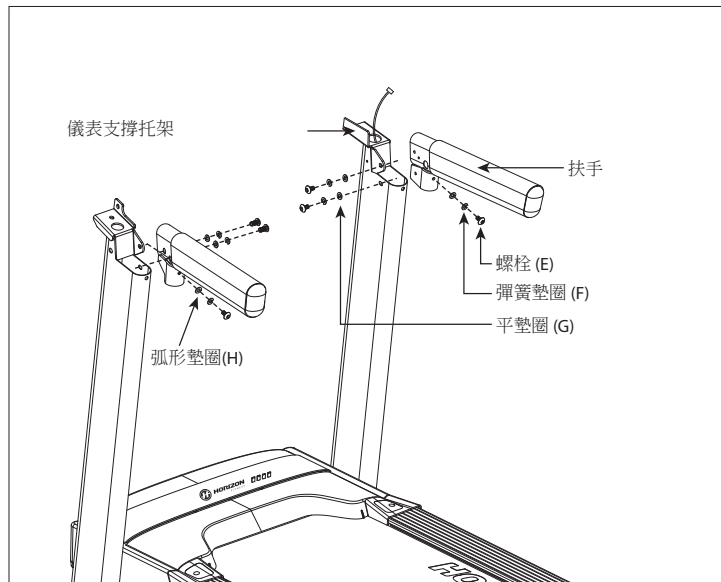
彈簧墊圈 (F)
Φ 8.2 x Φ 14
數量：6



平墊圈 (G)
Φ 8.2 mm
數量：4



弧形墊圈 (H)
Φ 8.2 mm
數量：2



- A 打開五金包3。
- B 將扶手滑入儀表支撐桿托架，然後使用3顆螺栓 (E)、3 個彈簧墊圈 (F)、2 個平墊圈 (G) 及1個弧形墊圈 (H)安裝。
(如須更詳細的資訊，請參閱左圖)
- C 在另一側重複以上步驟。

註：請注意不要夾住任何電線。

組裝 步驟 4

步驟 4 使用之五金包：



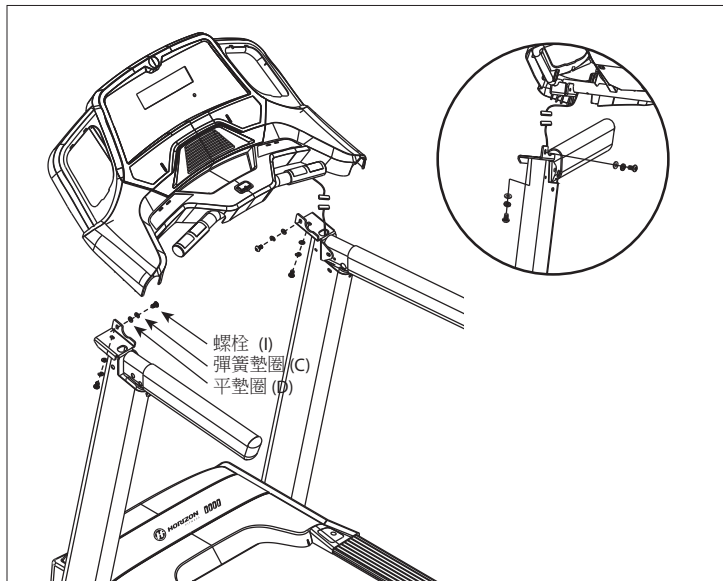
螺栓 (I)
M8 x 15 mm
數量：4



彈簧墊圈 (C)
Φ 8.2 mm
數量：4



平墊圈 (D)
Φ 8.2 mm
數量：4



(PARAGON 6)

- A 打開五金包4。
- B 輕輕握住儀表支撐桿柱上方的儀表組。
- C 連接儀表線，請小心將電線塞入桿柱內，以免損壞。
- D 請使用4顆螺栓（I）、4個彈簧墊圈（C）及4個平墊圈（D），將儀表組裝上儀表支撐桿。
- E 將平台往上摺成直立位置，使得腳栓卡入定位。請確定扶手與平台之間維持相同的間距，然後鎖緊從步驟2至步驟4的螺栓。

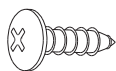


組裝 步驟 5



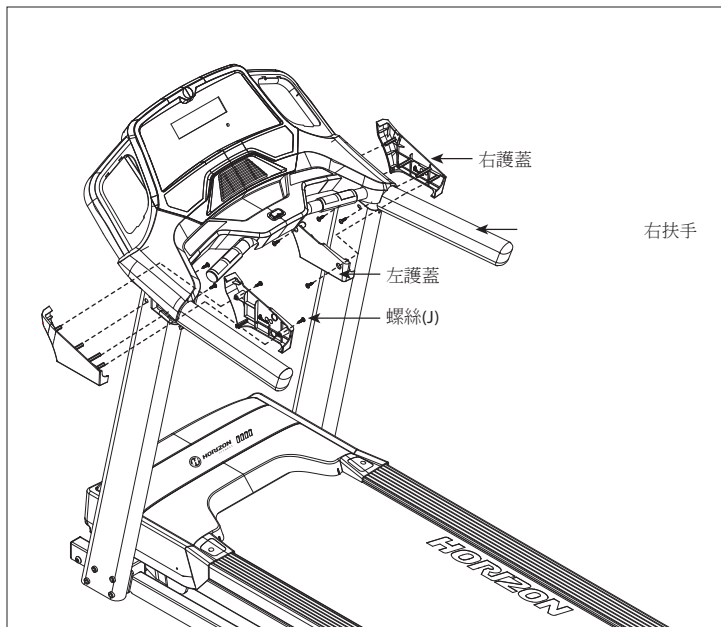
Paragon 6
圖示

步驟 5 使用之五金包：



螺絲(J)
Φ 4 x 12
數量：8

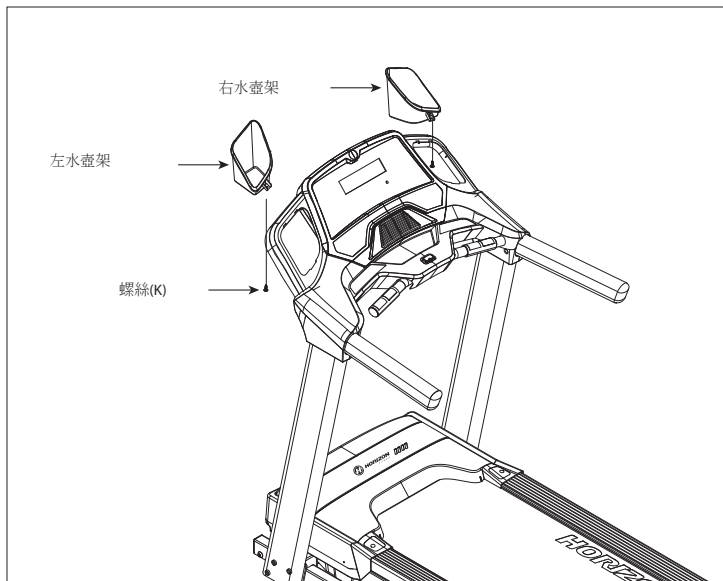
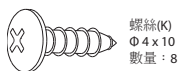
- A 打開五金包5。
- B 使用4顆螺絲(J)小心安裝右儀表支撐桿及內蓋。
- C 在對面重複進行步驟B。



註：固定內蓋之前，請連接並鎖入外蓋。請注意不要在組裝時刮傷或損壞塑膠。請在鎖緊螺絲之前確定護蓋組已置中及確實組裝。

組裝 步驟 6

步驟 6 使用之五金包：



(PARAGON 6)

- A 請輕輕將左水壺架裝上前緣朝下儀表組。
- B 左水壺架位於適當位置後，請小心將水壺架推入定位，直至聽見後緣發出「喀嚓聲」為止。
- C 請確定左水壺架確實組裝，然後使用1顆螺絲 (K) 從後方固定。
- D 在對面重複進行上一步。

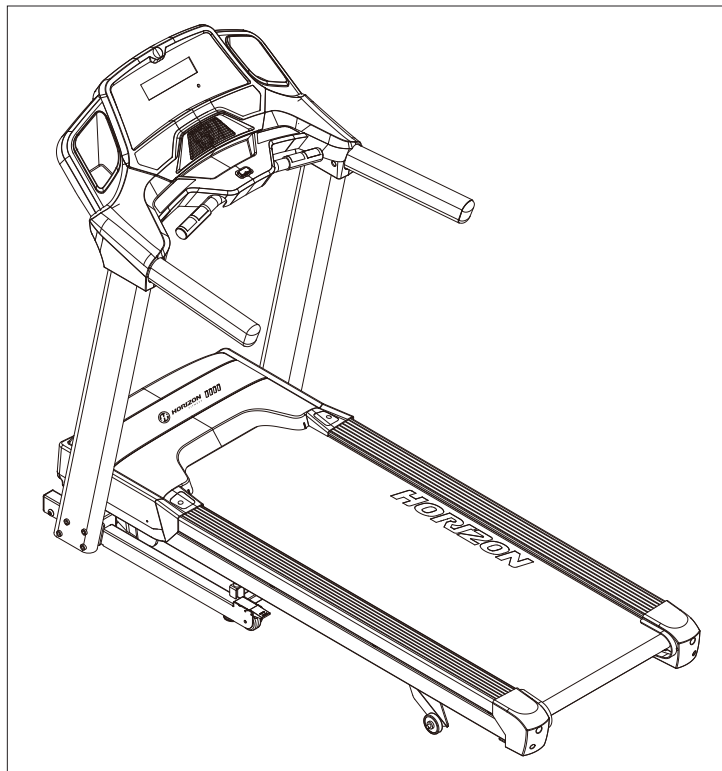


Paragon 6
圖示

組裝 步驟 7



Paragon 6
圖示



(PARAGON 6)

組裝完成！

Paragon 4

最大使用重量: 136公斤 / 300磅

產品重量: 100 公斤 / 220磅

整體尺寸: 182 x 91 x 149公分 / 72 x 36 x 59英寸

摺起尺寸: 99 x 91 x 168公分 / 39 x 36 x 66英寸

符合 EN957-1、EN957-6、HB 標準

Paragon 5

最大使用重量: 159 公斤 / 350磅

產品重量: 103 公斤 / 227磅

整體尺寸: 182 x 91 x 149公分 / 72 x 36 x 59英寸

摺起尺寸: 99 x 91 x 168公分 / 39 x 36 x 66英寸

符合 EN957-1、EN957-6、HB 標準

Paragon 6

最大使用重量: 159 公斤 / 350磅

產品重量: 110 公斤 / 243 磅 127 公斤 / 280 磅

整體尺寸: 194 x 91 x 149公分 / 76x 36 x 59英寸

摺起尺寸: 105 x 91 x 178公分 / 41x 36 x 70英寸

符合 EN957-1、EN957-6、HB 標準

跑步機的操作

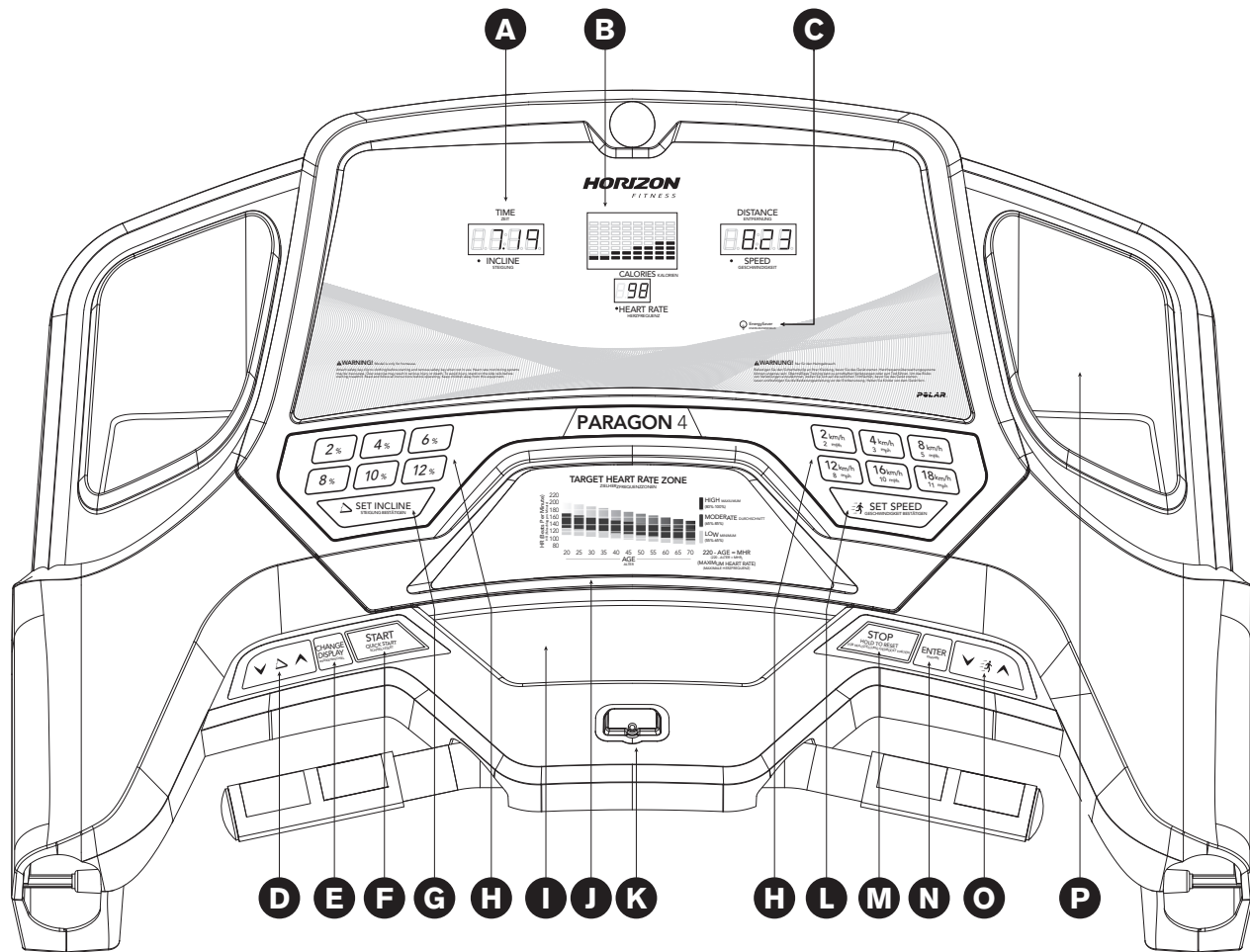


本節將說明如何使用您的跑步機儀表及設定程式。跑步機指南中的基本操作一節，提供如下的說明：

- ☐ 跑步機的放置位置
- ☐ 使用安全鑰匙
- ☐ 摺起跑步機
- ☐ 搬動跑步機
- ☐ 調整跑步機的水平
- ☐ 將跑步帶拉緊
- ☐ 將跑步帶居中
- ☐ 使用心律功能



Paragon 4 圖示



PARAGON 4 儀表組操作

註: 在儀表組面上有一層薄的透明塑膠保護片, 使用前請將該保護膜撕除。

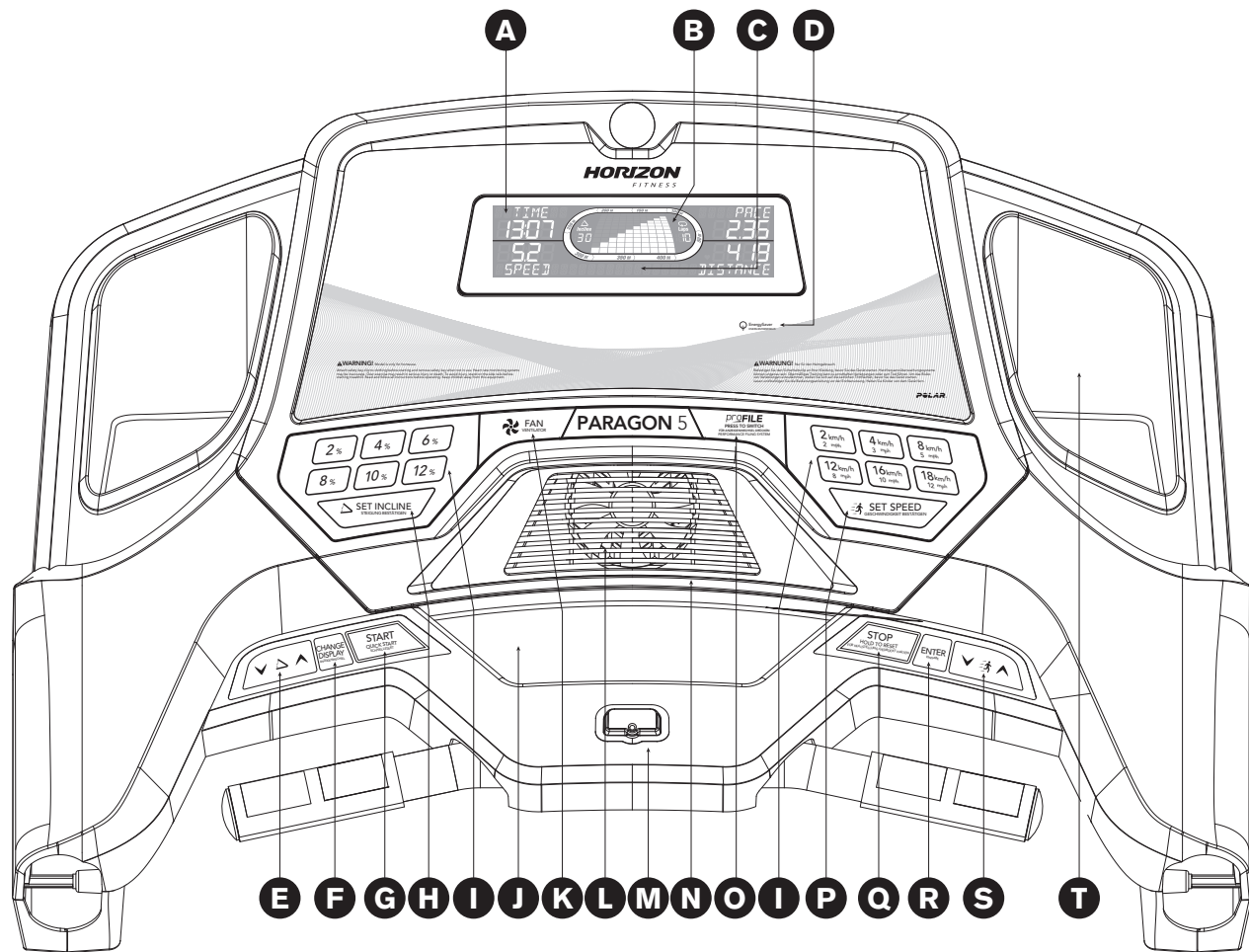
- A) LED 顯示視窗: 時間、距離、速度、坡度、卡路里、心律。
- B) 點陣顯示視窗: 顯示運動負荷級數、進度及健身數據圖。
- C) 節能裝置: 為將耗電量降至最低, 您的機器將會自動進入節能模式 (進入待機模式15分鐘後), 之後只要一觸碰按鈕, 即可迅速喚醒。
- D) 坡度鍵: 用以小幅 (增加 0.5%) 調整坡度。
- E) 變更顯示按鈕: 用於瀏覽顯示模式。於運動中按下此鍵, 可改變顯示輸出。
- F) 開始: 按下此按鈕後可開始運動、開始您的健身活動, 或於暫停後恢復運動。
- G) 設定坡度按鈕: 用於確認坡度快速調整。
- H) 快速調整鍵盤: 能更快速地調整至所要的速度或坡度。
- I) 多重收納區域: 用於收納手機、鑰匙或遙控器。
- J) 安全鑰匙位置: 安全鑰匙插入後, 可啟動跑步機。
- K) 閱讀架: 可支撐您閱讀的書報雜誌。
- L) 設定速度按鈕: 用於確認速度快速調整。
- M) 停止: 按下此按鈕後, 可暫停 / 結束您的健身活動。按住3秒鐘可重設儀表組。
- N) ENTER按鈕: 用於確認運動計畫或使用數據圖的設定。
- O) 速度鍵: 用以小幅 (增加 0.1KM/H) 調整速度。
- P) 水壺袋: 可裝入您個人的運動裝備。



Paragon 4
圖示



Paragon 5 圖示



PARAGON 5 儀表組操作

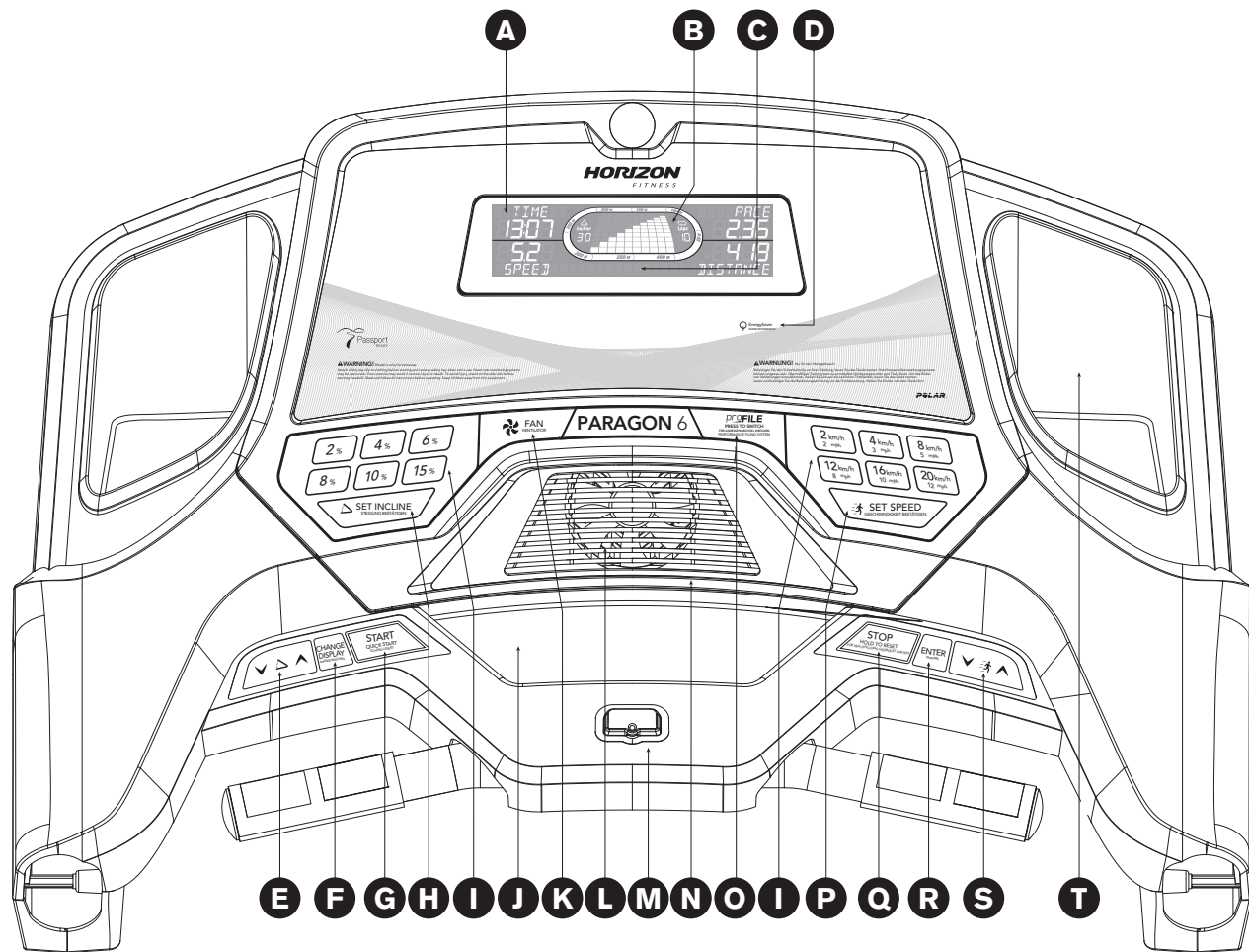
註: 在儀表組面上有一層薄的透明塑膠保護片, 使用前請將該保護片撕除。

- A) LCD 顯示視窗: 時間、距離、速度、坡度、卡路里、心律。
- B) 點陣顯示視窗: 顯示運動負荷級數、進度及健身數據圖。
- C) 通訊視窗: Passport 同步處理、數據圖顯示資訊及其他通訊文字。
- D) 節能裝置: 為將耗電量降至最低, 您的機器將會自動進入節能模式 (進入待機模式15分鐘後), 之後只要一觸碰按鈕, 即可迅速喚醒。
- E) 坡度鍵: 用以小幅 (增加 0.5%) 調整坡度。
- F) 變更顯示按鈕: 用於瀏覽顯示模式。於運動中按下此鍵, 可改變顯示輸出。
- G) 開始: 按下此按鈕後可開始運動、開始您的健身活動, 或於暫停後恢復運動。
- H) 設定坡度按鈕: 用於確認坡度快速調整。
- I) 快速調整鍵盤: 能更快速地調整至所要的速度或坡度。
- J) 多重收納區域: 用於收納手機、鑰匙或遙控器。
- K) 風扇按鈕: 可讓使用者從3種不同的風扇速度中選擇。
- L) 風扇: 高品質個人風扇提供3段式調整。
- M) 安全鑰匙位置: 安全鑰匙插入後, 可啟動跑步機。
- N) 閱讀架: 可支撐您閱讀的書報雜誌。
- O) 數據圖按鈕: 用於瀏覽數據圖顯示模式。須在選擇使用者後按下。
- P) 設定速度按鈕: 用於確認速度快速調整。
- Q) 停止: 按下此按鈕後, 可暫停 / 結束您的健身活動。按住3秒鐘可重設儀表組。
- R) ENTER按鈕: 用於確認運動計畫或使用數據圖的設定。
- S) 速度鍵: 用以小幅 (增加 0.1KM/H) 調整速度。
- T) 水壺袋: 可裝入您個人的運動裝備。





Paragon 6 圖示

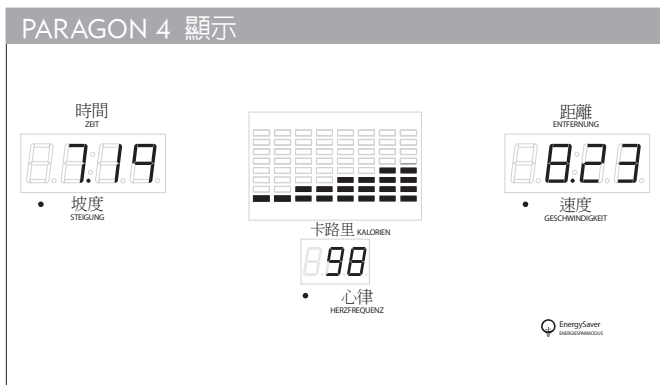


PARAGON 6 儀表組操作

註: 在儀表組面上有一層薄的透明塑膠保護片, 使用前請將該保護片撕除。

- A) LED 顯示視窗: 時間、距離、卡路里、速度、坡度、心律。
- B) 點陣顯示視窗: 顯示運動負荷級數、進度及健身數據圖。
- C) 通訊視窗: Passport 同步處理、數據圖顯示資訊及其他通訊文字。
- D) 節能裝置: 為將耗電量降至最低, 您的機器將會自動進入節能模式 (進入待機模式 15 分鐘後), 之後只要一觸碰按鈕, 即可迅速喚醒。
- E) 坡度鍵: 用以小幅 (增加 0.5%) 調整坡度。
- F) 變更顯示按鈕: 用於瀏覽顯示模式。於運動中按下此鍵, 可改變顯示輸出。
- G) 開始: 按下此按鈕後可開始運動、開始您的健身活動, 或於暫停後恢復運動。
- H) 設定坡度按鈕: 用於確認坡度快速調整。
- I) 快速調整鍵盤: 能更快速地調整至所要的速度或坡度。
- J) 多重收納區域: 用於收納手機、鑰匙或遙控器。
- K) 風扇按鈕: 可讓使用者從 3 種不同的風扇速度中選擇。
- L) 風扇: 高品質個人風扇提供 3 段式調整。
- M) 安全鑰匙位置: 安全鑰匙插入後, 可啟動跑步機。
- N) 閱讀架: 可支撐您閱讀的書報雜誌。
- O) 數據圖按鈕: 用於瀏覽數據圖顯示模式。須在選擇使用者後按下。
- P) 設定速度按鈕: 用於確認速度快速調整。
- Q) 停止: 按下此按鈕後, 可暫停 / 結束您的健身活動。按住 3 秒鐘可重設儀表組。
- R) ENTER 按鈕: 用於確認運動計畫或使用者數據圖的設定。
- S) 速度鍵: 用以小幅 (增加 0.1 KM/H) 調整速度。
- T) 水壺袋: 可裝入您個人的運動裝備。

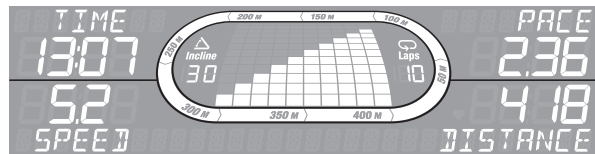




顯示視窗

- 時間/以分鐘：秒數顯示：顯示您運動的剩餘時間，或已運動的時間數。
- 距離：以公里或英里顯示。顯示您運動已前進的距離或剩餘距離。
- 速度：以MPH或KMPH顯示。表示步行或跑步表面的移動速度。
- 坡度：以百分比顯示。顯示您步行或跑步表面的坡度。
- 卡路里：運動中所燃燒的總卡路里數，或運動中還須燃燒的剩餘卡路里數。
- 心律：以 BPM（每分鐘心跳數）顯示，此用於監視您的心律（以兩手接觸心跳握把時顯示）。
- 點矩陣LED視窗 (8 × 8)：顯示計畫名稱、計畫數據圖及通訊文字
- 計畫數據圖：表示目前使用的計畫數據圖（以速度為主的計畫顯示速度，以坡度為主的計畫顯示坡度）。

PARAGON 5 顯示

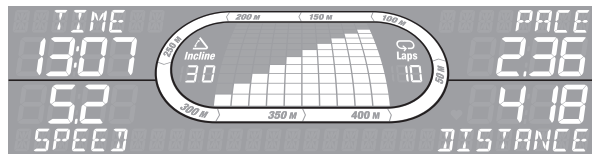


顯示視窗

- 時間:以分鐘 / 秒數顯示:顯示您運動的剩餘時間，或已運動的時間數。
- 距離:以公里或英里顯示。顯示您運動已前進的距離或剩餘距離。
- 速度:以 MPH 或 KMPH 顯示。表示步行或跑步表面的移動速度。
- 坡度:以百分比顯示。顯示您步行或跑步表面的坡度。
- 卡路里:運動中所燃燒的總卡路里數，或運動中還須燃燒的剩餘卡路里數。
- 心律:以 BPM（每分鐘心跳數）顯示，此用於監視您的心律（以兩手接觸心跳握把時顯示）。
- 點矩陣 LED 視窗 (10 × 12): 顯示計畫名稱、計畫數據圖及通訊文字
- 計畫數據圖:表示目前使用的計畫數據圖（以速度為主的計畫顯示速度，以坡度為主的計畫顯示坡度）。
- 繞圈:顯示目前的單圈進度（400公尺繞圈賽）。
- 圈數:顯示已跑完多少圈
- 字母數字顯示視窗: Passport 同步處理、數據圖顯示資訊及其他通訊文字。



PARAGON 6 顯示



顯示視窗

- 時間:以分鐘 / 秒數顯示:顯示您運動的剩餘時間,或已運動的時間數。
- 距離:以公里或英里顯示。顯示您運動已前進的距離或剩餘距離。
- 速度:以 MPH 或 KMPH 顯示。表示步行或跑步表面的移動速度。
- 坡度:以百分比顯示。顯示您步行或跑步表面的坡度。
- 卡路里:運動中所燃燒的總卡路里數,或運動中還須燃燒的剩餘卡路里數。
- 心律:以 BPM (每分鐘心跳數) 顯示,此用於監視您的心律 (以兩手接觸心跳握把時顯示)。
- 點矩陣 LED 視窗 (10 × 12): 顯示計畫名稱、計畫數據圖及通訊文字
- 計畫數據圖:表示目前使用的計畫數據圖 (以速度為主的計畫顯示速度,以坡度為主的計畫顯示坡度)。
- 繞圈:顯示目前的單圈進度 (400公尺繞圈賽)。
- 圈數:顯示已跑完多少圈
- 字母數字顯示視窗:Passport同步處理、數據圖顯示資訊及其他通訊文字。

開始使用

- 1) 檢查並確認在皮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，開啓跑步機的電源。
- 3) 站立在跑步機的裝飾護條。
- 4) 將安全鑰匙夾在您的衣服上，並確定此安全鑰匙已夾牢，不會於操作中脫落。
- 5) 將安全鑰匙插入儀表組上的鑰匙孔內。
- 6) 您有兩種健身運動選項：

A) 快速啓動

只需按下 START 鍵，即可開始運動。
時間、距離、卡路里將會從 0 往上計算。或

B) 選取計畫

- 1) 使用設定按鈕上的▲ ▼，選取 USER 1（使用者 1）、USER 2（使用者2）或 GUEST（來賓），然後按下 ENTER 進行確認。
- 2) 輸入個人體重，然後使用設定按鈕上的▲ ▼，並按下 ENTER 進行確認。
- 3) 使用設定按鈕上的 ▲ ▼完成計畫設定，並按下ENTER 進行確認。
- 4) 完成設定時，按下START鍵，開始您的健身運動。

日期及時鐘設定

- 1) 進入設定模式： 按住快速鍵 2 及 4 三秒鐘。
- 2) 使用設定按鈕上的 ▲ ▼ 變更設定，並按下ENTER進行確認。
- 3) 設定包括：月、日、年、小時、分鐘及AM/PM。
- 4) 檢視設定：在設定模式下，可於任何時間檢視您的設定。按下ENTER捲動各項設定。
- 5) 退出設定模式：退出設定模式：確認日期及時間時，按住ENTER3秒鐘。

清除選擇/重設中控台

按住STOP（停止）鍵3秒鐘。

完成您的健身運動

當您結束健身運動時，顯示器會閃爍

「WORKOUT COMPLETE（健身運動完成）」並發出嗶聲。您的健身運動資訊，會在儀表組上保留 30 秒後重設。



全部機型

計畫資訊

註：

- 1) 若在訓練時變更速度或坡度，則會影響到其餘的區間。
 - 2) Paragon 4 包含 8 種計畫：手動、間歇、減重、跑坡、5 公里、10 公里、HRC、自訂
 - 3) Paragon 5 包含 10 種計畫：手動、間歇、峰頂間歇、減重、跑坡、5 公里、10 公里、HRC、自訂1、自訂2
 - 4) Paragon 6 包含 15 種計畫：手動、間歇、速度間歇、峰頂間歇、減重、跑坡、爬坡、5K、10K、定速、HRC 1、HRC 2、自訂1、自訂2、自訂3
- 1) 手動：健身運動期間，以手動方式調整您的速度及坡度。
 - 2) 間歇：交替坡度健走或跑步。目標採用計時制，提供10種難度供您選擇。熱身及緩和各會持續 4：00 分鐘，並包含在計畫時間內。

區間		熱身		1	2	緩和	
時間		4:00 分鐘		90 秒	30 秒	4:00 分鐘	
級數 1	速度 (英制)	1	1.5	2	4	1.5	1
	速度 (公制)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
級數 2	速度 (英制)	1	1.5	2	4.5	1.5	1
	速度 (公制)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
級數 3	速度 (英制)	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	速度 (公制)	2	3	4	8	3	2
級數 4	速度 (英制)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	速度 (公制)	2	3	4	8.8	3	2
級數 5	速度 (英制)	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
	速度 (公制)	2.4	3.6	4.8	9.6	3.6	2.4
級數 6	速度 (英制)	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	速度 (公制)	2.4	3.6	4.8	10.4	3.6	2.4
級數 7	速度 (英制)	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	速度 (公制)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
級數 8	速度 (英制)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	速度 (公制)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
級數 9	速度 (英制)	2	3	4	8	3	2
	速度 (公制)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
級數 10	速度 (英制)	2	3	4	8.5	3	2
	速度 (公制)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2



- 3) 速度間歇（僅適用於 PARAGON 6）：交替速度健走或跑步。目標採用計時制，提供10種難度供您選擇。熱身及緩和各會持續4：00分鐘，並包含在計畫時間內。

區間		熱身		1	2	緩和	
時間		4:00 分鐘		60 秒	30 秒	4:00 分鐘	
級數 1	速度 (英制)	1	1.5	2	4	1.5	1
	速度 (公制)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
級數 2	速度 (英制)	1	1.5	2	4.5	1.5	1
	速度 (公制)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
級數 3	速度 (英制)	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	速度 (公制)	2	3	4	8	3	2
級數 4	速度 (英制)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	速度 (公制)	2	3	4	8.8	3	2
級數 5	速度 (英制)	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
	速度 (公制)	2.4	3.6	4.8	9.6	3.6	2.4
級數 6	速度 (英制)	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	速度 (公制)	2.4	3.6	4.8	10.4	3.6	2.4
級數 7	速度 (英制)	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	速度 (公制)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
級數 8	速度 (英制)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	速度 (公制)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
級數 9	速度 (英制)	2	3	4	8	3	2
	速度 (公制)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
級數 10	速度 (英制)	2	3	4	8.5	3	2
	速度 (公制)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2



- 4) 峰頂間歇（僅適用於 PARAGON 5 & PARAGON 6）：交替速度與坡度健走或跑步。目標採用計時制，提供10種難度供您選擇。手動：健身運動期間，以手動方式調整您的速度及坡度。

區間		熱身		1	2	緩和	
時間		4:00 分鐘		90 秒	30 秒	4:00 分鐘	
級數 1	速度（英制）	1	1.5	2	4	1.5	1
	速度（公制）	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
	坡度	1	1.5	0.5	1.5	1.5	0
級數 2	速度（英制）	1	1.5	2	4.5	1.5	1
	速度（公制）	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
	坡度	1.5	2.5	3	6.5	2.5	1.5
級數 3	速度（英制）	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	速度（公制）	2	3	4	8	3	2
	坡度	2	3	4	7.5	3	2
級數 4	速度（英制）	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	速度（公制）	2	3	4	8.8	3	2
	坡度	2	3	4	8	3	2
級數 5	速度（英制）	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
	速度（公制）	2.4	3.6	4.8	9.6	3.6	2.4
	坡度	2.5	3.5	4.5	8.5	3.5	2.5
級數 6	速度（英制）	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	速度（公制）	2.4	3.6	4.8	10.4	3.6	2.4
	坡度	2.5	3.5	4.5	9	3.5	2.5
級數 7	速度（英制）	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	速度（公制）	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
	坡度	2.5	4	5.5	9.5	4	3
級數 8	速度（英制）	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	速度（公制）	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
	坡度	3	4	5.5	9.5	4	3
級數 9	速度（英制）	2	3	4	8	3	2
	速度（公制）	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
	坡度	3	4.5	6	10	5	3
級數 10	速度（英制）	2	3	4	8.5	3	2
	速度（公制）	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2
	坡度	3	4.5	6	10	5	3

- 5) 減重:藉由增加及降低速度與坡度促進減重的效果，同時讓您維持在脂肪燃燒區。速度及坡度會變換，區間則以每 30 秒間歇循環。

區間		熱身		1	2	3	4	5	6	7	8	緩和	
時間		4:00 分鐘		30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	4:00 分鐘	
級數 1	速度 (英制)	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	2.3	1.5
	速度 (公制)	1.6	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4	3.6	2.4
	坡度	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	0.5	0
級數 2	速度 (英制)	1.3	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.6	1.8
	速度 (公制)	2	3	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.1	2.8
	坡度	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5	0.5	0
級數 3	速度 (英制)	1.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3	2
	速度 (公制)	2.4	3.6	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2
	坡度	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
級數 4	速度 (英制)	1.8	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.4	2.3
	速度 (公制)	2.8	4.1	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4	5.4	3.6
	坡度	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
級數 5	速度 (英制)	2	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	3.8	2.5
	速度 (公制)	3.2	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2	6	4
	坡度	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
級數 6	速度 (英制)	2.3	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.1	2.8
	速度 (公制)	3.6	5.4	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8	6.5	4.4
	坡度	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
級數 7	速度 (英制)	2.5	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	4.5	3
	速度 (公制)	4	6	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	7.2	4.8
	坡度	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
級數 8	速度 (英制)	2.8	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	4.9	3.3
	速度 (公制)	4.4	6.5	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6	7.8	5.2
	坡度	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
級數 9	速度 (英制)	3	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	5.3	3.5
	速度 (公制)	4.8	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4	8.4	5.6
	坡度	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2
級數 10	速度 (英制)	3.3	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	5.6	3.8
	速度 (公制)	5.2	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2	8.9	6
	坡度	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.8	3	3.5	2.5	2



全部
機型



- 6) 跑坡: 模擬山區道路上坡及下坡。此計畫可協助肌肉處於受力狀態，並改善心血管機能。速度及坡度會變換，區間則以每30秒間歇循環。

區間	熱身		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	緩和	
時間	4:00 分鐘		30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	4:00 分鐘	
級數 1	0	0	1	1.5	2	2.5	3	3	2.5	2	1.5	1	0	0
級數 2	0	0	1.5	2	2.5	3	3.5	3.5	3	2.5	2	1.5	0	0
級數 3	0	1	2	2.5	3	3.5	4	4	3.5	3	2.5	2	1	0
級數 4	0	1.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	4	3.5	3	2.5	1.5	0
級數 5	0	1.5	3	3.5	4	4.5	5	5	4.5	4	3.5	3	1.5	0
級數 6	0	1.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	5	4.5	4	3.5	1.5	0
級數 7	0	1.5	4	4.5	5	5.5	6	6	5.5	5	4.5	4	1.5	0
級數 8	0	2	4.5	5	5.5	6	6.5	6.5	6	5.5	5	4.5	2	0
級數 9	0	2	5	5.5	6	6.5	7	7	6.5	6	5.5	5	2	0
級數 10	0	2	5.5	6	6.5	7	7.5	7.5	7	6.5	6	5.5	2	0

- 7) 爬坡 (僅適用於 PARAGON 6): 比跑坡更費力；模擬山區道路上坡及下坡。此計畫可協助肌肉處於受力狀態，並改善心血管機能。速度及坡度會變換，區間則以每30秒間歇循環。

區間	熱身				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	緩和	
時間	4:00 分鐘				30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	4:00 分鐘	
級數 1	0	0.5	0	0	1	3	1	3	2	3	2	3.5	2	3	2	3	1	3	1	0.5	0
級數 2	0	0.5	0	0	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1	0.5	0
級數 3	0.5	1	0.5	0.5	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5	1	0.5
級數 4	0.5	1	0.5	0.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3	4	3	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	1	0.5
級數 5	1	1.5	1	1	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	3	4	2	1.5	1
級數 6	1	1.5	1	1	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2	1.5	1
級數 7	1.5	2	1.5	1.5	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5	2	1.5
級數 8	1.5	2	1.5	1.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4	5	4	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	2	1.5
級數 9	2	2.5	2	2	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3	2.5	2
級數 10	2	2.5	2	2	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3	2.5	2

8-9) 5K & 10K: 交替坡度健走。目標採用距離制，提供 4 種難度供您選擇。距離以公里顯示。區間會重複顯示至達到距離為止。

區間	熱身															緩和			
時間	4:00 分鐘		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	4:00 分鐘	
級數 1	0	0.5	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.5	0
級數 2	0	0.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1	0.5	0
級數 3	0.5	1	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5	1	0.5
級數 4	0.5	1	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3	4	3	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	1	0.5
級數 5	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2	1.5	1
級數 6	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2	1.5	1
級數 7	1.5	2	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5	2	1.5
級數 8	1.5	2	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4	5	4	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	2	1.5
級數 9	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3	2.5	2
級數 10	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3	2.5	2

10) 定速 (僅適用於 PARAGON 6: 訓練您以穩定的「比賽步伐」跑步。輸入距離及時間限制，計畫可計算穩定的步伐。

心律訓練

瞭解正確訓練強度的第一步驟為，找出您的最大心律 (最大心律 = 220 - 您的年齡)。以年齡提供您最大心律的平均統計預測，對大多數的人而言是最佳方式，特別針對剛開始訓練心律的人。判定您個人最大心律最精準的方式係經由心臟醫師進行臨床測試，或運動生理醫師透過最大應力測試。若您的年齡已過 40 且體重超重，並經常久坐多年，或具家族心臟病史，則建議您接受臨床測試。本圖表提供年齡為 30、以 5 種不同心律區運動的心律範圍。例如：30 歲的最大心律為 $220 - 30 = 190$ BPM 及 90% 的最大心律為 $190 \times 0.9 = 171$ BPM。

目標心率區	健身運動時間	範例 THR 區 (年齡30)	您的THR 區	建議
極困難 90 – 100%	< 5 MIN	171 – 190 BPM		適合個人及運動員訓練
困難 80 – 90%	2 – 10 分鐘	152 – 171 BPM		較短時間的健身運動
中度 70 – 80%	10 – 40 分鐘	133 – 152 BPM		中度長時間的健身運動
輕鬆 60 – 70%	40 – 80 分鐘	114 – 133 BPM		較長時間且經常重複較短時間的運動
很輕鬆 50 – 60%	20 – 40 分鐘	104 – 114 BPM		重量管理且快速復原



全部
機型



11-12) HRC – 所有機型:選擇 HRC 計畫後，請按下「enter」。若要調整目標心律，請按下加號 (+) 或減號 (-) 坡度按鈕。

應以您能夠在絕大部分的健身運動期間內達到的數字設定目標心律。

選擇目標心律後，請按下「Start」開始健身運動。

- 此計畫的級數1坡度內建4分鐘的熱身時間。
- 4分鐘後，坡度將逐漸調整，帶出您在計畫開始時所選的目標心律（在 ± 5 下心跳內）。
- 使用者達到目標心律區（ ± 5 下心跳）後，高度級數仍將維持在目前的阻力等級。
- 若未偵測到心律，裝置將不會上下變更坡度。
- 若使用者每分鐘的心跳數超過目標心律區25下以上，
儀表組將因安全理由關閉。

註：

- HRC計畫須使用胸帶。使用 HRC 計畫時，僅可選擇時間作為健身運動目標。
- 以5為倍數選擇目標心律。
- 大型點矩陣視窗顯示運動時的心律。中間列為目標心律 (THR)，其他列則為 ± 2 下心律。
若您在運動時低於THR，中間列下方的LED將會閃爍。若超過，中間列上方的顯示 LCD/LED 將會閃爍。
您目前的心律以閃爍的那欄表示，且視窗將每 5 秒更新一次。



13-15) 自訂計畫：可讓您以特定的速度、坡度及時間組合，建立及再使用完美的健身運動；個人程式設定的極致。目標採用計時制。

- 1) 使用選取 CUSTOM 1（自訂1）、CUSTOM 2（自訂2）或 CUSTOM 3（自訂3），然後按下設定按鈕上的 enter。
- 2) 使用選取 WEIGHT（體重），然後按下設定按鈕上的 enter。
- 3) 使用選取 TIME（時間），然後按下設定按鈕上的 enter。
- 4) 使用選取區間 1 至 15 的速度，並按下 enter 設定各區間。
- 5) 使用選取區間 1 至 15 的坡度，並按下 enter 設定各區間。
- 6) 按下 START（開始）鍵後，開始運動。此時，您的計畫已成功儲存於記憶體內，可作為下次運動時使用。

註：

- 使用儲存的計畫時，您可調整速度及坡度，但將不會儲存任何變更。
- 若要重設記憶體，請按住 enter 5秒。
- p4 僅設有 1 個自訂計畫，P5 設有 2 個自訂計畫，P6 設有 3 個自訂計畫。



數據圖表現追蹤工具

研究顯示會記錄例行健身運動或訓練的人，平均而言會比不記錄的人獲得更佳成果。於您全新的訓練機器配備HORIZON獨家的 PROFILE表現追蹤工具，即表示您已朝健身目標邁出重要的一步。

內建的 PROFILE 軟體可讓您追蹤健身進度，不須使用紙本日誌或日誌。藉由 PROFILE，您可輕鬆地將目前的健身運動與上一次、平均或終生的健身運動數值相比較。快速存取如健身運動時間或上一次健身運動燃燒的卡路里數等回饋資訊，查看迄今所有完成的進度。進一步閱讀並瞭解 PROFILE 如何協助您提升表現。

設定

若要啟動PROFILE，須在計畫開始前選擇使用者。若要選擇使用者 1 或 2，請使用設定按鈕，然後按下 ENTER 進行確認。所有累計資料皆與所選的使用者相關。註：若未選取使用者，也未設定時鐘與日期，將不會追蹤資料。

重設

選擇使用者，然後按住 PROFILE 10 秒，將使用者 1 或使用者 2 的所有紀錄資訊重設。註：此步驟將永久刪除所選使用者所有之前累計的資料。

累計資料

啟動數據圖後，即可按下 PROFILE 按鈕，瀏覽多種格式的累計資料。出現以下情況時，系統將會儲存訓練資料：計畫結束時、儀表組在暫停5分鐘後仍未啟動，或按住 STOP 按鈕重設儀表組。

- 1) 目前的訓練資料：儀表組自動設回目前的訓練，即時顯示您的進度。
- 2) 平均的訓練資料：此選項可讓您檢視最近三十次訓練的平均累計資料。以下資訊將在每個顯示視窗內顯示：
 - 坡度 - 平均坡度。
 - 時間 - 平均訓練時間。
 - 卡路里 - 燃燒的平均卡路里。
 - 步伐 - 訓練的平均步伐。
 - 距離 - 平均訓練距離。
 - 速度 - 訓練的平均速度。

PROFILE 表現追蹤工具

- 3) 最近一次的訓練：此選項可讓您檢視最近一次訓練的累計資料。計畫結束或儀表組重設後，目前的訓練即變成最近一次的訓練。以下資訊將在每個顯示視窗內顯示：
- 坡度 - 最近一次訓練的平均坡度。
 - 時間 - 最近一次訓練的總時間。
 - 卡路里 - 最近一次訓練燃燒的總卡路里數。
 - 步伐 - 最近一次訓練的平均步伐。
 - 距離 - 最近一次訓練的總距離。
 - 速度 - 最近一次訓練的平均速度。
- 4) 每週目標：表示您設定的每週目標。
- 尚待完成的目標 - 表示每週目標尚未完成的時間或距離。
 - 時間或距離 - 您所選擇的總時間或距離及每週目標尚未完成的時間或距離。
 - 目標與尚待完成的目標會每隔3秒輪流顯示。
 - 完成目標時，將會出現GOAL DONE（已完成目標）。
 - 若未設定日期與時鐘及 / 或未設定每週目標，WEEKLY GOAL（每週目標）將會顯示0。
 - 每週目標尚未完成的時間或距離，將會在每週結束時重設。
- 5) 每週總計資料：檢視自上個星期日至當日的累計資料。註：此項資料是以週至日為基礎，而非前七天。例如：若自星期日起就未使用過機器，儀表組將讀取0的值。以下資訊將在每個顯示視窗內顯示：
- 坡度 - 平均坡度。
 - 時間 - 訓練的總時間。
 - 卡路里 - 燃燒的平均卡路里。
 - 步伐 - 每週訓練的平均步伐。
 - 距離 - 訓練的總距離。
 - 速度 - 每週訓練的平均速度。
- 註：若未設定日期與時鐘，每週總計資料將設回上一次的訓練資料。





- 3) 終身總計資料:此選項可讓您檢視總累計資料。以下資訊將於每個顯示視窗內顯示：
- 坡度 - 平均坡度。
 - 時間 - 總累計時間。註:若時間大於 59:59，時間將不再顯示分鐘，只會顯示時數。
 - 卡路里 - 燃燒的平均卡路里。
 - 步伐 - 平均步伐。
 - 距離 - 總累計距離。
 - 速度 - 平均速度。

每週目標設定

- 4) 選擇 使用者 1 或 使用者 2。
- 5) 按下 PROFILE™ 按鈕，然後捲動至 每週目標。
- 6) 進入設定模式： 按下 ENTER。使用設定按鈕上的 ▲▼，設定 時間目標。若要設定距離目標，請沿用00:00的時間。
- 7) 再次按下 ENTER，然後使用設定按鈕上的 ▲▼，設定 距離目標。若距離從0.00改變，將以距離為目標。註:您僅可設定時間或距離目標，不可同時設定。
- 3) 再次按下 ENTER，結束設定模式。|

節能模式 (待機模式)

本機設有節能模式 顯示器將在暫停無活動15分鐘後，自動進入待機模式（節能模式）。機器所有的電力幾乎都會被關閉，除了某些需要用於偵測按下按鍵的電路以外，以指示儀表組應「喚醒」。進入工程選單可關閉此功能。

若要進入工程選單，請按住坡度 ▲ 與速度 ▼ 按鈕 3-5 秒。使用坡度 ▲ 與速度 ▼ 瀏覽選單，移至 ENG3。按下「ENTER」進行選擇。使用坡度 ▲ 與速度 ▼ 選擇 ENRGY SAVER ON 或 OFF。 按住 STOP 3-5 秒即可離開 ENG3。再次按住 STOP 3-5 秒即可離開工程選單。

將跑步機與 PASSPORT 同步

(僅適用於 PARAGON 6)

- 1) 按下 Passport 遙控器上的方向鍵，捲動至設定圖示，然後按下 Select。
- 2) 請依照螢幕上的提示，按住儀表組上的坡度升高及停止按鈕。
- 3) 同步成功後，跑步機的訊息列將從RF Sync變更為 Passport ready。
- 4) 除了第3點之外，螢幕上顯示的訊息將通知您同步是否成功或失敗。

註：如需更多資訊，請參閱 Passport 使用手冊。



全部
機型



跑步機使用說明

Paragon 4 / 5 / 6 Owner's Manual 070212 Rev. 1 © 2012 Horizon Fitness