



7.4 **A**
T R E A D M I L L

跑步機使用手冊 | 跑步机用户手册



使用本使用手冊前，請先閱讀跑步機指南。 | 使用本用戶手冊前，請閱讀跑步机产品指南。

3 中文简体
27 中文繁體

組裝



⚠ 警告

組裝過程中有幾個部份須特別注意。請務必正確遵循組裝說明，以確認所有零件均完全固定。若未正確遵照組裝指示，可能會導致跑步機的零件未鎖緊而鬆脫，並發出惱人的噪音。為防止損壞跑步機，須詳閱組裝說明並採取正確措施。

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，然後將其填入下方空白處。

在下面方框內輸入序號和機型名稱：

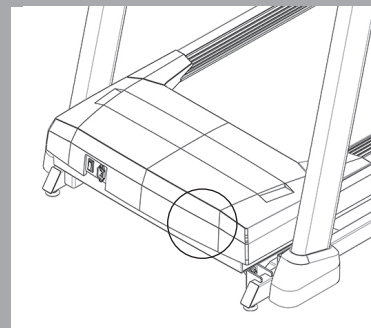
» 當致電獲取服務時，請參閱序號和型號名稱。

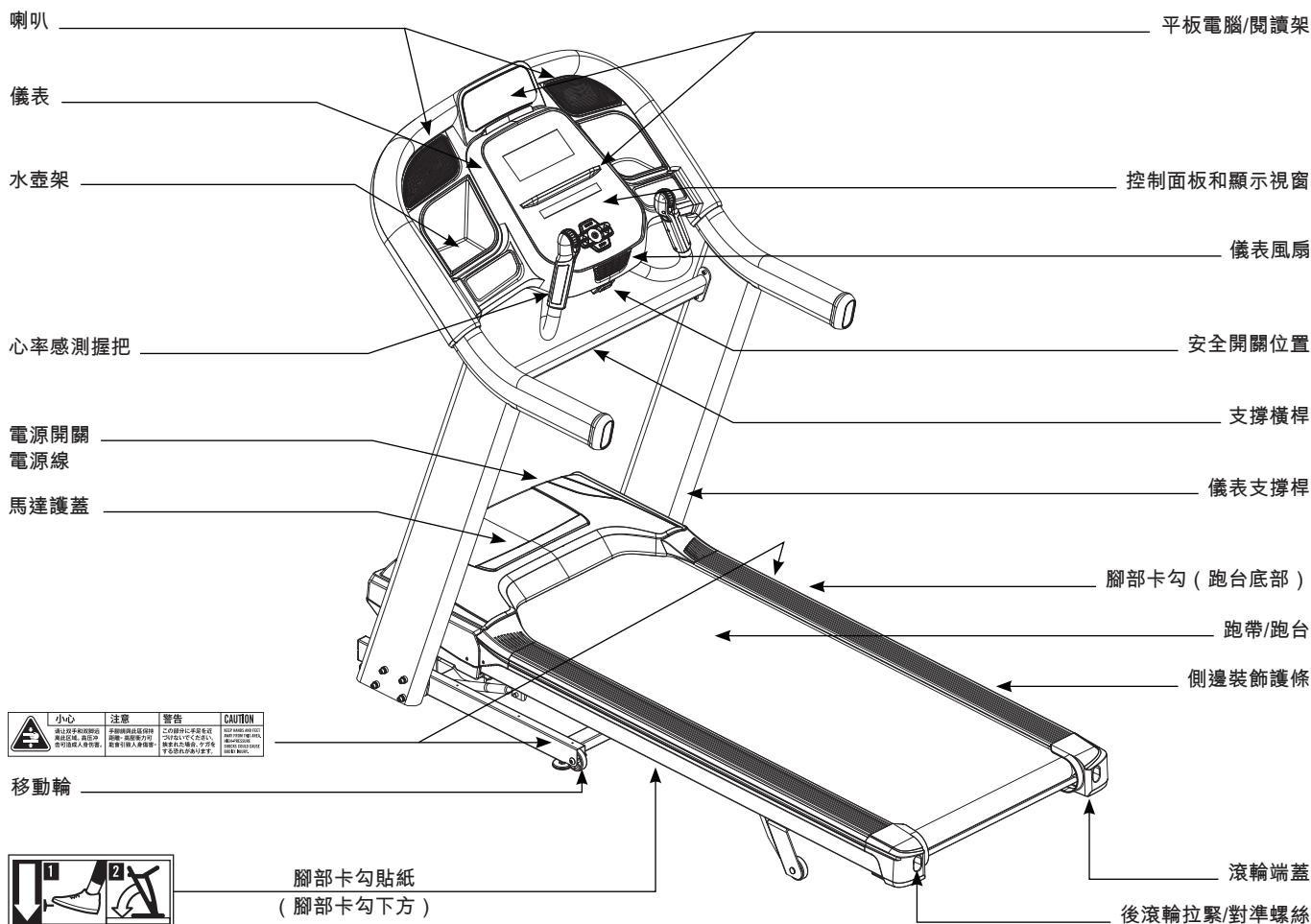
序號：

TM

機型名稱：**HORIZON 7.4AT 跑步機**

序號位置





小心	注意	警告	CAUTION
	通風孔及散熱孔 請勿阻塞，以免 造成人員受傷。	此設備必須保持 清潔，並定期 檢查及維護。	此設備必須保持 清潔，並定期 檢查及維護。 請勿在設備上 放置任何物品， 以免造成人員 受傷。



隨附工具：

- ☐ 8 mm T 型扳手
- ☐ 6 mm L 型扳手
- ☐ 5 mm L 型扳手

隨附零件：

- ☐ 1 個主車架
- ☐ 1 個儀表組
- ☐ 2 支儀表支撐桿
- ☐ 1 支支撐橫桿
- ☐ 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)
- ☐ 1 條電源線
- ☐ 2 個心率感測握把



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。切勿在包裝箱側放的情況下打開包裝箱。解開束帶後，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裝置，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。

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！

請注意：在進行每個組裝步驟時，請確認將所有螺帽及螺絲安裝在正確位置，並將其局部旋緊。建議您完成組裝本器材後再將所有螺絲旋緊。

請注意：少量塗抹潤滑油有助於五金的安裝。建議使用例如鋰基室內健身車專用潤滑油等潤滑油。

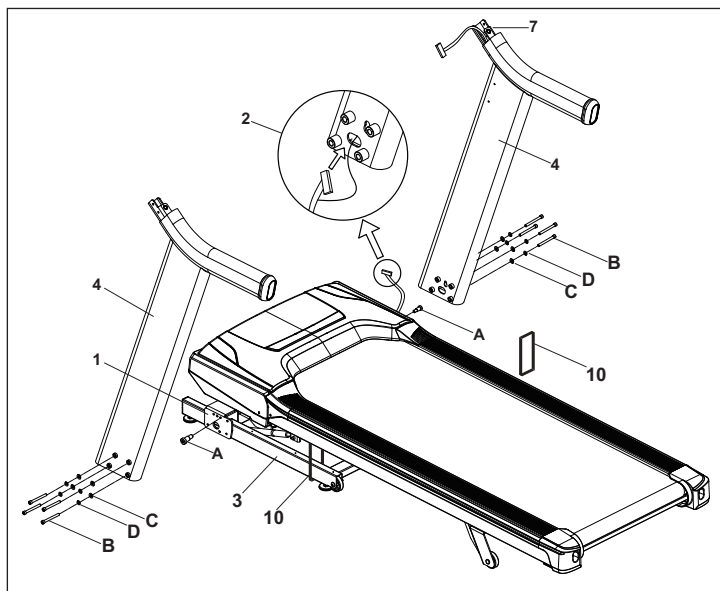




組裝第 1 步

第 1 步的工具包

零件	類型	詳述	數量
A	立式導向螺栓	M8X1.25PX11L	2
B	支撐桿螺絲	M8X1.25PX80L	8
C	平墊圈	8.4X15.5X1.6T	8
D	彈簧墊圈	8.2X15.4X2.0T	8



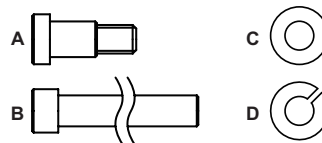
- A 剪掉束帶 (10)，接著從後面向上提起跑台，以從跑台下面取出所有內容物。
- B 開啟第 1 步的工具包。
- C 將立式導向螺絲 (A) 插入主車架 (1)，並將其完全擰緊。

請注意：在第 4 步完成前，請勿完全擰緊下列螺絲。

- D 將導線 連接到儀表線 (2) 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 (2) 的頂部應位於把手托架 (7) 上。
- E 使用 4 個螺絲 (B)、4 個平墊圈 (C) 和 4 個彈簧墊圈 (D)，將右儀表支撐桿 (4) 安裝到主車架 (3)。將多餘的儀表線塞回直立支撐桿中。

請注意：安裝右儀表支撐桿時，切勿擠壓儀表線。

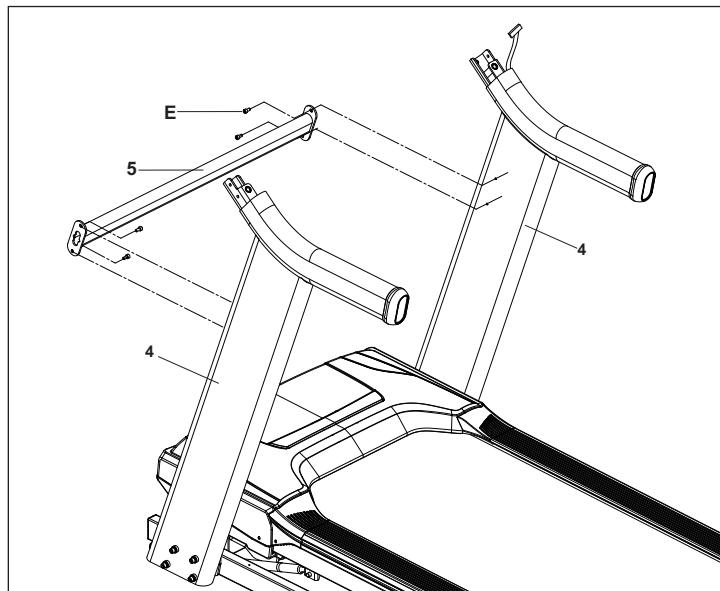
- F 在左側重複步驟 E。



組裝第 2 步

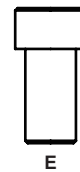
第 2 步的工具包

零件	類型	詳述	數量
E	螺絲	M6X1.0PX15L	4



請注意：在第 3 步前，請勿完全擰緊螺絲。

- A 開啟第 2 步的工具包。
- B 以 4 個螺絲 (E) 將支撐橫桿 (5) 安裝到直立支撐桿 (4) 的孔洞中。

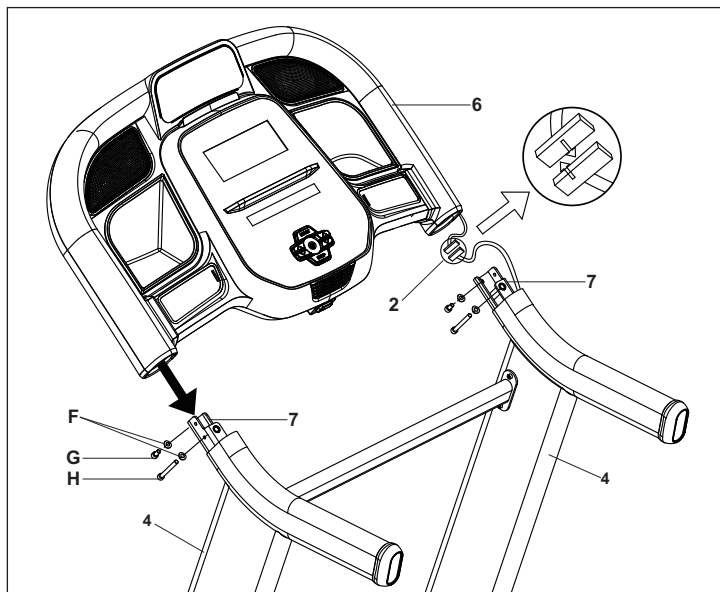




組裝第 3 步

第 3 步的工具包

零件	類型	詳述	數量
F	弧形墊圈	8.4X15.5X1.6T	4
G	短螺絲	M8x1.25Px15L	2
H	長螺絲	M8x1.25Px70L	2



- A 開啟第 3 步的工具包。
- B 在安裝儀表線 (2) 的時候，請身邊的人幫忙扶住儀表。使用導線，小心地將儀表線 (2) 從右儀表支撐桿 (4) 拉出。將儀表線 (2) 從儀表 (6) 連接至 右直立支撐桿 (4) 上方的儀表線 (2)。拆開並丟棄導線。
- C 小心地將儀表 (6) 滑到把手托架 (7) 上，注意切勿擠壓儀表線 (2)。將儀表 (6) 底部的孔洞對齊把手托架 (7) 上的孔洞。
- D 將弧形墊圈 (F) 放在螺絲 (G) 與 (H) 上 (如圖所示)，以連接儀表 (6) 與把手托架 (7)。將短螺絲 (G) 插入把手托架 (7) 上方的孔洞中，並將長螺絲 (H) 插入下方的孔洞。
- E 在另一側重複步驟 D。



F



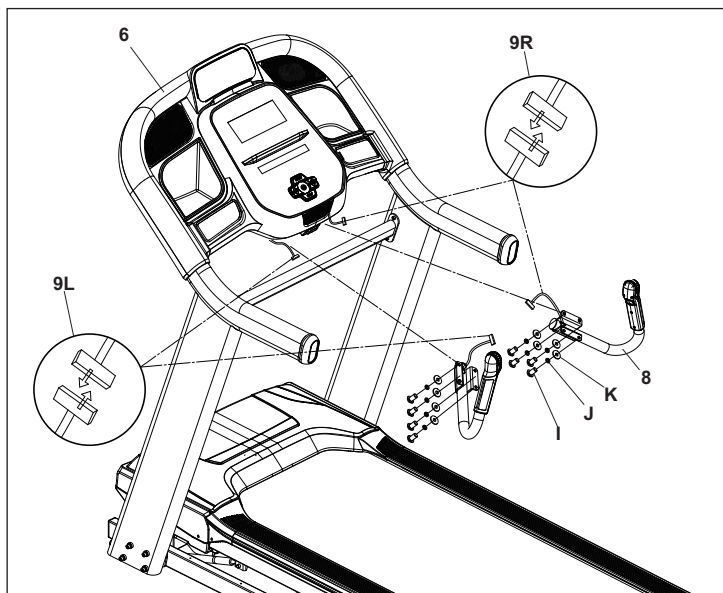
G



H

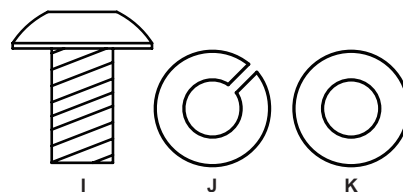
組裝第 4 步

第 4 步的工具包			
零件	類型	詳述	數量
I	螺絲	M8x15L	8
J	彈簧墊圈	8.2X15.4X2.0T	8
K	平墊圈	8.4X15.5X1.6T	8



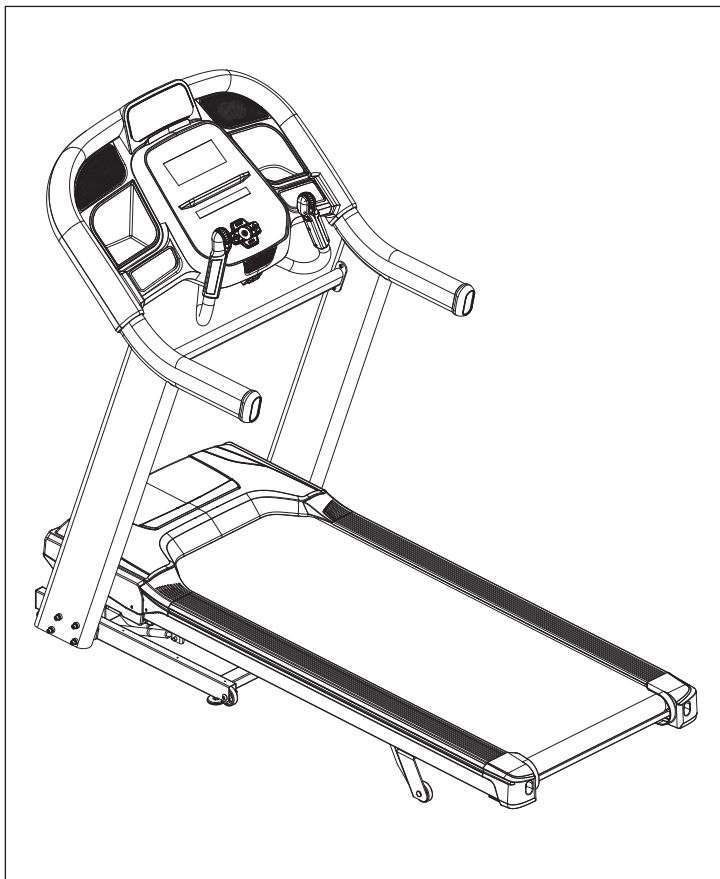
- A 開啟第 4 步的工具包。
- B 使用 4 個螺絲 (I)、4 個彈簧墊圈 (J) 和 4 個平墊圈 (K)，將右側心率感測握把 (8) 安裝到儀表 (6) 下方。
- C 連接右側儀表線 (9R)，然後小心塞進電線以避免損壞。
- D 在左側重複步驟 B。
- E 連接左側儀表線 (9L)，然後小心塞進電線以避免損壞。

請注意：完全擰緊前面步驟中的螺絲





組裝第 5 步



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。

技術規格

裝配尺寸 (長 x 寬 x 高)	193 x 93 x 161 / 76 x 37 x 63 英吋
產品重量	146 公斤 / 321 磅
使用者體重承載上限	159 公斤 / 350 磅

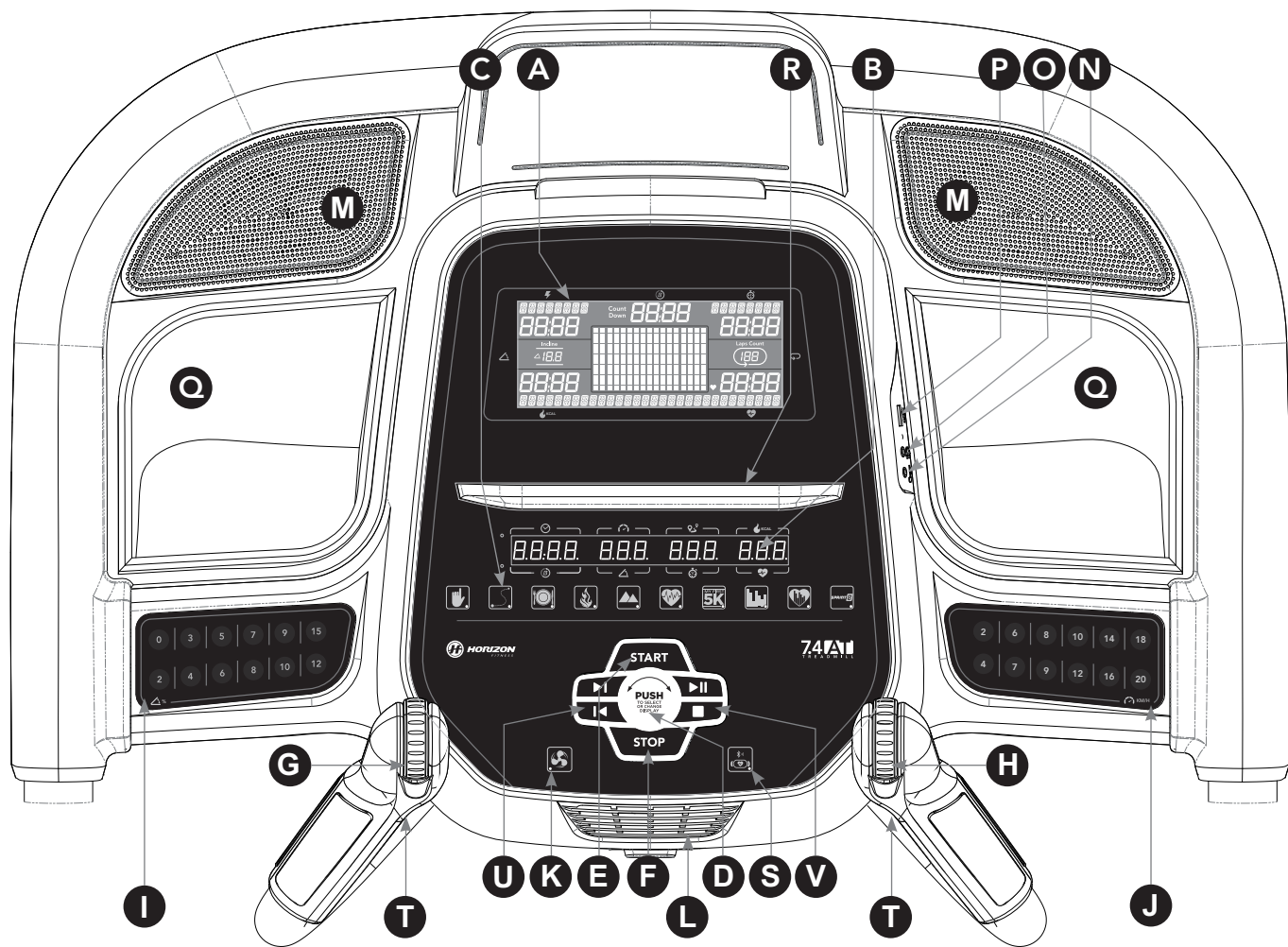
跑步機操作

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



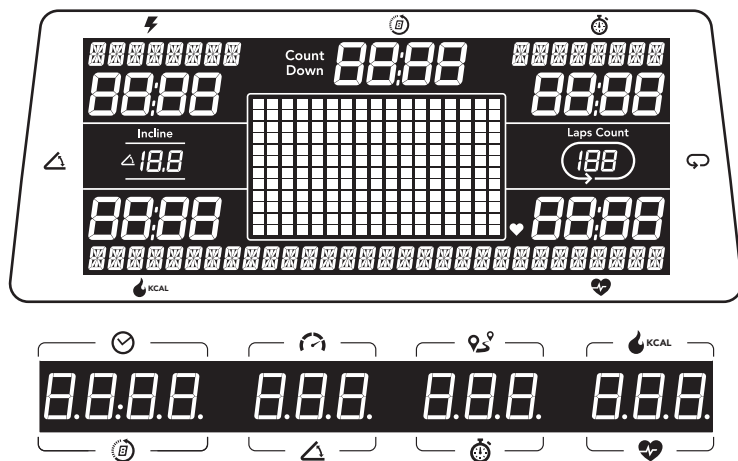


儀表操作

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) LCD 顯示器視窗：瓦特、步速、卡路里/小時、心率、圈。
- B) LED 顯示：時間、速度、距離、坡度、步速、心率和卡路里。
- C) 運動 LED 指示燈：指示為目前程式設定的運動。
- D) 選擇目標/運動旋鈕：轉動/按下以選擇您所需的運動/目標。
- E) 開始：按下以開始運動、開始您的運動或在暫停後繼續。
- F) 停止：按下以暫停/結束運動。按住 3 秒鐘以重設儀表。
- G) 坡度滾輪：用於按微增量 (0.5%) 調整坡度。
- H) 速度滾輪：用於按微增量 (0.1 公里/小時) 調整速度。
- I) 坡度快速鍵：用於更快達到所需的坡度。
- J) 速度快速鍵：用於更快達到所需的的速度。
- K) 風扇鍵：按下以開啟和關閉風扇。
- L) 風扇：個人訓練風扇。
- M) 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。
- N) 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。
- O) 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。
- P) USB 輸入：1A/5V USB 輸出功率。
- Q) 水壺袋：用於收納個人設備。
- R) 平板電腦/閱讀架：用於放置平板電腦或閱讀資料。
- S) 藍牙指示燈：當機器與藍牙相容裝置配對時便會顯示。
- T) 間歇按鍵：這些為可程式化按鍵。當使用者被選定時，這些按鍵可被調整到所需的的速度及坡度設定。
- U) 多媒體選擇鍵：用於跳到上一個或下一個音軌。
- V) 多媒體播放/暫停/停止鍵：頂部按鈕用於暫停/播放媒體，底部按鈕用於停止媒體。





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。
- 距離：顯示單位為公里。指示您在運動期間已完成的距離。
- 速度：顯示為公里/小時。指示步行或跑步表面移動有多快。
- 坡度：顯示為百分比。指示步行或跑步表面的坡度。
- 卡路里：訓練中燃燒的總卡路里。
- 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)。
- 步速：指示以當前速度跑步或步行時完成一公里所花費的分鐘數。
- **WATTS (瓦特值)**：指示以當前速度和坡度的功率輸出。
- 卡路里/小時：指示以當前速度和坡度在一小時內燃燒的卡路里數。
- 強度區塊 (BRICKYARD)：每垂直區段表示一速度或坡度單位，每水平區段則表示時間。
- 圈：顯示已完成多少圈 (每圈 400 公尺 (¼ 英哩))。
- 計數 (SPRINT 8)：顯示已完成多少 Sprint 8 程式。

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：

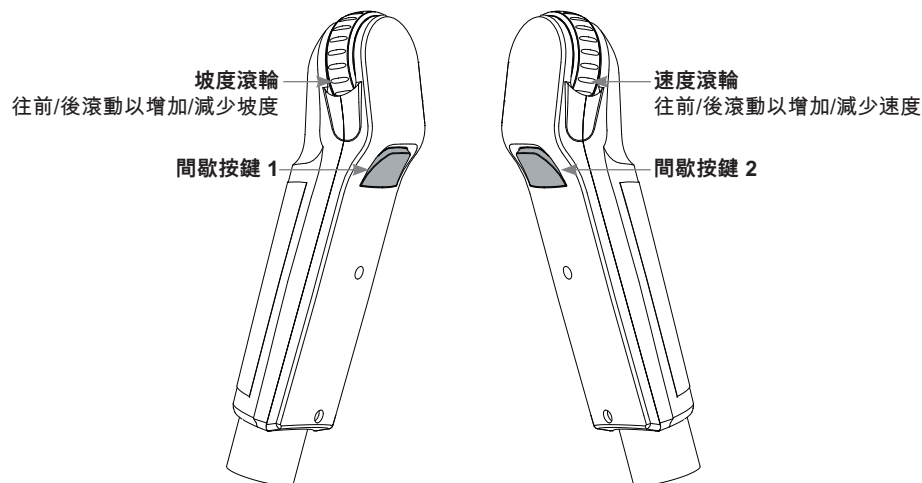
A) 快速開始

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) 轉動訓練旋鈕以選擇您的使用者，然後在所需使用者顯示時按下。
- 2) 轉動訓練旋鈕以選擇您的體重，然後在所需體重顯示時按下。
- 3) 轉動訓練旋鈕以選擇您的程式，然後在所需程式顯示時按下。
- 4) 轉動訓練旋鈕以調整設定，然後在所需設定顯示時按下。
- 5) 按下「開始」以開始。





如何調整與使用自訂間歇按鍵

心率感測握把上的可程式化間歇按鍵，是為協助自訂此機器以符合最喜好的運動而設計。

在左邊與右邊的間歇按鍵可程式化速度與坡度。

為調整間歇按鍵，必須選定使用者、啟動機器、設定所需的速率與坡度、按住所需的間歇按鍵三秒，直到跑步機發出提示音。間歇按鍵現在已被調整為您的設定。調整完間歇按鍵之後，它會記憶該使用者的設定，直到重新進行調整。

現在，當您按下間歇按鍵時，跑步機的速度與坡度都會變為您對此按鍵所調整的設定。

間歇訓練，是使用這些按鍵時能有所幫助的訓練最為常見的。建議將其中一個間歇按鍵設為高強度區段，再將另一個設為休息區段。

另一個常見的運用是將其中一個間歇按鍵設為暖身與緩和的設定，再將另一個設為所需的運動設定。

這些按鍵能使您自訂跑步機的設定，並快速適應您最喜愛的訓練模式。

運動資料



手動控制：從開始到結束控制有關訓練的一切。此程式是一個沒有預定義設定的基本訓練，您可以隨時手動調整機器。開始的坡度為 0，速度為 0.8 公里/小時。

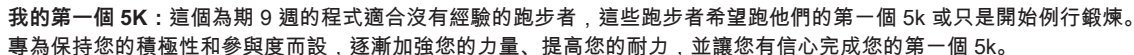


爬山：模擬上山和下山。此程式有助於強健肌肉，提高心血管能力。坡度變化和分區每 30 秒鐘重複一次。

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	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





暖身和收操運動速度 1.0 mph 或步行速度的 75%，以較大者為準

暖身和收操運動速度 1.0 mph 或步行速度的 75%，以較大者為準



燃脂運動：相對緩慢和穩定是達到減重目標的關鍵。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。



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	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0
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	3.0	4.0	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	8.0	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	8.0	8.8	8.0	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	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	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	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0
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	8.0	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	12.0	11.2	10.4	9.6
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	12.0	12.8	12.0	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	12.0	12.8	13.6	12.8	12.0	11.2



自訂：允許您透過特定的速度、坡度和時間或距離組合建立和重用您的完美訓練。個人程式設定的極致。這是一個基於時間或距離的目標程式。



目標資料



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。您來設定您的級別。

坡度變化，所有分區均為 0.16 公里。

分區	暖身		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
距離	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里
1 級	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2 級	0	0.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1
3 級	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
4 級	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
5 級	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2
6 級	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2
7 級	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
8 級	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
9 級	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3
10 級	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3



卡路里：以 20 卡路里的增量設定燃燒卡路里的目標 (20-980 卡路里)。您來設定您的級別，讓您保持在燃脂區段。

坡度變化，所有分區均為 20 卡路里。

分區	暖身		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
卡路里	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal
1 級	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2 級	0	0.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1
3 級	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
4 級	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
5 級	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2
6 級	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2
7 級	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
8 級	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
9 級	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3
10 級	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3



目標心率：該程式旨在幫助您提高整體心血管健康水平。您只需設定目標心率即可。然後，該程式將監測並調整強度級別，以便在您運動時將心率保持在目標範圍內 — 這是一種經過驗證的方法，可最大限度地減重並達成健身目標。在此程式期間必須佩戴胸帶。請參閱下文，計算您的目標心率。



計算您的目標心率

想要知道適合自己的正確訓練強度，第一步就是要找出您的最大心率（最大心率 = $220 - \text{年齡}$ ）。這種以年齡為計算基礎的方法可提供最大心率的平均統計預測值，對大多數人而言，尤其是對從未做過心率訓練的人來說，是不錯的推測方法。

找心臟科醫師做臨床檢測，或是找運動生理學家透過最大壓力測試法進行測量，最能精準地判斷出個人最大心率。如果您的年齡超過 40 歲、體重超標、有長期久坐不動的習慣，或者您的家人有心臟病史，建議進行臨床試驗。

本圖表舉例說明一位 30 歲人士在 5 個不同心率區間的心率範圍。例如，一名 30 歲人士的最大心率為 $220 - 30 = 190 \text{ bpm}$ ，且最大心率的 90% 為 $190 \times 0.9 = 171 \text{ bpm}$ 。

更多目標心率說明：

跑步機坡度將自動調整，使您接近指定心率。

如果未檢測到心率，本機不會改變坡度。

如果您的速率超出目標區間達 25 下，程式會關閉。

目標心率區間	運動時間	範例 THR (年齡 30)	您的 THR	推薦用於
極困難 90 – 100%	< 5 分鐘	171-190 BPM		適合運動員訓練的人士
困難 80 – 90%	2-10 分鐘	152-171 BPM		短時間運動
中等 70 – 80%	10-40 分鐘	133-152 BPM		中等強度的長時間運動
輕鬆 60 – 70%	40-80 分鐘	114-133 BPM		長時間且頻繁重複的短程運動
極輕鬆 50 – 60%	20-40 分鐘	104-114BPM		體重管理與動態復原



自訂心率：此程式能讓您設定指定時間內的心率。此程式會調整坡度，將您的心率維持在目標區間。將多種目標心率建立成完整程式，幫助您達到心血管方面的目標。程式總時長包括 4 分鐘的暖身及 4 分鐘的緩和時間。在總時長結束前，您選定的自訂心率會在暖身後重覆 4 分鐘。



SPRINT 8：能讓您選定等級的時間型程式。暖身後，程式會交互進行 30 秒的高速度及高強度，與 90 秒緩和用的低速度。等級增加能夠維持高比例燃燒卡路里，並提高整體跑步速度。

跑步機 SPRINT 8 圖表
速度變化和分區每 90 及 30 秒鐘重複一次。

分區 時間 (秒鐘)	暖身 3:00 分鐘	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	緩和
1 級	坡度	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
	速度 (英哩/小時)	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	1.5
	速度 (公里/小時)	2.4	5.1	2.4	5.1	2.4	5.1	2.4	5.1	2.4	5.1	2.4	5.1	2.4	5.1	2.4	2.4
2 級	坡度	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
	速度 (英哩/小時)	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	4	1.5	4	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	1.5
	速度 (公里/小時)	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	6.4	2.4	6.4	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	2.4
3 級	坡度	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
	速度 (英哩/小時)	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.4	1.5	4.4	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	1.5
	速度 (公里/小時)	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	7.0	2.4	7.0	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	2.4
4 級	坡度	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
	速度 (英哩/小時)	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.8	1.5	4.8	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5	1.5
	速度 (公里/小時)	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	7.7	2.4	7.7	2.4	8.0	2.4	8.0	2.4	8.0	2.4	2.4
5 級	坡度	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
	速度 (英哩/小時)	1.5	4.9	1.5	4.9	1.5	5.1	1.5	5.1	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	1.5
	速度 (公里/小時)	2.4	7.8	2.4	7.8	2.4	8.2	2.4	8.2	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	2.4
6 級	坡度	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
	速度 (英哩/小時)	2	5	2	5	2	5.2	2	5.2	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2	2
	速度 (公里/小時)	3.2	8	3.2	8	3.2	8.3	3.2	8.3	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	3.2
7 級	坡度	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
	速度 (英哩/小時)	2	5.3	2	5.3	2	5.5	2	5.5	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2	2
	速度 (公里/小時)	3.2	8.5	3.2	8.5	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	3.2
8 級	坡度	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
	速度 (英哩/小時)	2	5.8	2	5.8	2	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2	2
	速度 (公里/小時)	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.6	3.2	9.6	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	3.2

跑步機 SPRINT 8 圖表

速度變化和分區每 90 及 30 秒鐘重複一次。

分區	暖身	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	緩和
時間 (秒鐘)	3:00 分鐘	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
9 級	坡度	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
	速度 (英哩/小時)	2	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2	2
	速度 (公里/小時)	3.2	9.6	3.2	9.6	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	3.2
10 級	坡度	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
	速度 (英哩/小時)	2	6.5	2	6.5	2	6.7	2	6.7	2	7	2	7	2	7	2	2
	速度 (公里/小時)	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.7	3.2	10.7	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	3.2
11 級	坡度	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
	速度 (英哩/小時)	2.5	7	2.5	7	2.5	7.2	2.5	7.2	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	2.5
	速度 (公里/小時)	4	11.2	4.0	11.2	4.0	11.5	4.0	11.5	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	4.0
12 級	坡度	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
	速度 (英哩/小時)	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.7	2.5	7.7	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5	2.5
	速度 (公里/小時)	4	12.0	4.0	12.0	4.0	12.3	4.0	12.3	4.0	12.8	4.0	12.8	4.0	12.8	4.0	4.0
13 級	坡度	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
	速度 (英哩/小時)	2.5	8	2.5	8	2.5	8.2	2.5	8.2	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	2.5
	速度 (公里/小時)	4	12.8	4.0	12.8	4.0	13.1	4.0	13.1	4.0	13.6	4.0	13.6	4.0	13.6	4.0	4.0
14 級	坡度	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
	速度 (英哩/小時)	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.7	2.5	8.7	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5	2.5
	速度 (公里/小時)	4	13.6	4	13.6	4	14.0	4	14.0	4	14.4	4	14.4	4	14.4	4	4
15 級	坡度	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
	速度 (英哩/小時)	2.5	9	2.5	9	2.5	9.2	2.5	9.2	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	2.5
	速度 (公里/小時)	4	14.4	4.0	14.4	4.0	14.8	4.0	14.8	4.0	15.2	4.0	15.2	4.0	15.2	4.0	4.0
16 級	坡度	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
	速度 (英哩/小時)	3	9.5	3	9.5	3	9.7	3	9.7	3	10	3	10	3	10	3	3
	速度 (公里/小時)	4.8	15.2	4.8	15.2	4.8	15.6	4.8	15.6	4.8	16.0	4.8	16.0	4.8	16.0	4.8	4.8
17 級	坡度	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
	速度 (英哩/小時)	3	10	3	10	3	10.2	3	10.2	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3	3
	速度 (公里/小時)	4.8	16.0	4.8	16.0	4.8	16.4	4.8	16.4	4.8	16.9	4.8	16.9	4.8	16.9	4.8	4.8
18 級	坡度	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
	速度 (英哩/小時)	3	10.5	3	10.5	3	10.7	3	10.7	3	11	3	11	3	11	3	3
	速度 (公里/小時)	4.8	16.9	4.8	16.9	4.8	17.2	4.8	17.2	4.8	17.7	4.8	17.7	4.8	17.7	4.8	4.8
19 級	坡度	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	2
	速度 (英哩/小時)	3	11	3	11	3	11.2	3	11.2	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3	3
	速度 (公里/小時)	4.8	17.7	4.8	17.7	4.8	18.0	4.8	18.0	4.8	18.5	4.8	18.5	4.8	18.5	4.8	4.8
20 級	坡度	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	2
	速度 (英哩/小時)	6	11.5	6	11.5	6	11.7	6	11.7	6	12	6	12	6	12	6	6
	速度 (公里/小時)	9.6	18.5	9.6	18.5	9.6	18.8	9.6	18.8	9.6	19.3	9.6	19.3	9.6	19.3	9.6	9.6





要重設儀表

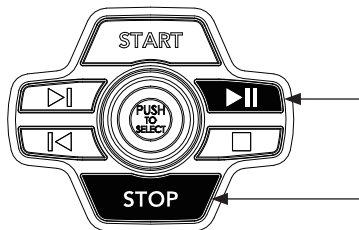
按住停止 鍵 3 秒鐘。

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 36 秒，之後會被重設。

重置潤滑跑帶警告

跑步機每 300 英里就會閃爍一次「LUBE BELT」提醒。潤滑皮帶後，按住「停止」和「播放/暫停」按鈕 5 秒鐘以重置警告。



使用您的音樂裝置

7.4AT 跑步機將連接並從您的相容音樂裝置串流傳輸音樂。這包括許多智慧型行動電話和傳統的 MP3 播放器，例如 iPod®。

您的 7.4AT 跑步機配備有藍牙喇叭。藍牙相容裝置（運行藍牙 4.0）可以將音樂從裝置無線串流傳輸到喇叭。您還可透過音源線連接音樂裝置，並透過喇叭串流傳輸音樂。兩種類型的音訊連接的說明詳述如下。

透過藍牙 4.0 連接

- 1) 檢查以確保您的音樂裝置與 Bluetooth 4.0 相容
- 2) 進入裝置的藍牙設定並掃描裝置。
- 3) 在您的音樂裝置上，找到藍牙裝置清單。選擇此清單中顯示的器材。
等待您的音樂裝置完成與本機的配對。
- 4) 當您的音樂裝置將器材顯示為配對裝置時，您將知道何時配對成功。

當本機斷電後再開啟時

如果您關閉器材，或者其進入休眠模式，下次開啟電源時，本機將會與最後配對的音樂裝置配對。其在此時會自動配對。

重新配對音樂裝置

如果本機找不到最後配對的音樂裝置（例如，音樂裝置關閉或未被使用），則本機將停止尋找與音樂裝置配對。如果發生這種情況，並且您希望再次使用音樂裝置，則需要完成上面列出的配對過程並透過音樂裝置的設定重新配對。

使用多個音樂裝置

如果多個裝置與本機配對（即：多個使用者正在使用該器材，並將其音樂裝置與之配對），則本機將與最後使用的裝置配對並「忘記」其他裝置。如果您希望重新配對「忘記的」音樂裝置，則需要取消配對當前已配對的裝置，然後透過上述配對程序與您的裝置重新配對。

透過音源線連接

- 1) 將原廠配備的音訊轉接線連接到儀表右側的音訊輸入插孔和音樂裝置的耳機插孔。
- 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底部的音訊輸出插孔。這可確保當您在跑步時意外地絆到耳機線時裝置不會摔落到地上。

藍牙心率監測

這台 7.4AT 跑步機配備了多通道藍牙，可以將相容的藍牙心率監測裝置無線連接到本器材。您需要確保您的無線心率監測裝置與藍牙 4.0 相容，並且也「開放」共用資料。非「開放式」或「封閉式」裝置通常僅與其專有應用程式共用資料。7.4AT 跑步機需要一個「開放式」裝置來接收裝置的資料。您可能需要查閱裝置的使用手冊或諮詢製造商，確認其是否為開放式裝置。

组装



警告

在组装过程中，须特别注意几个方面。必须正确遵循组装说明，并确保牢固紧固所有零件。若未正确遵循组装说明，则可能导致跑步机上的零件未能拧紧，而松动的零件可能发出刺耳的噪音。为防止跑步机损坏，必须查阅组装说明，并采取纠正措施。

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：

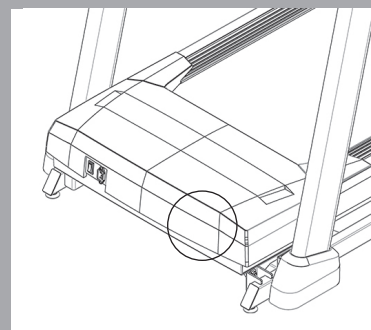
»致电请求维修时，请参考序列号和型号名称。

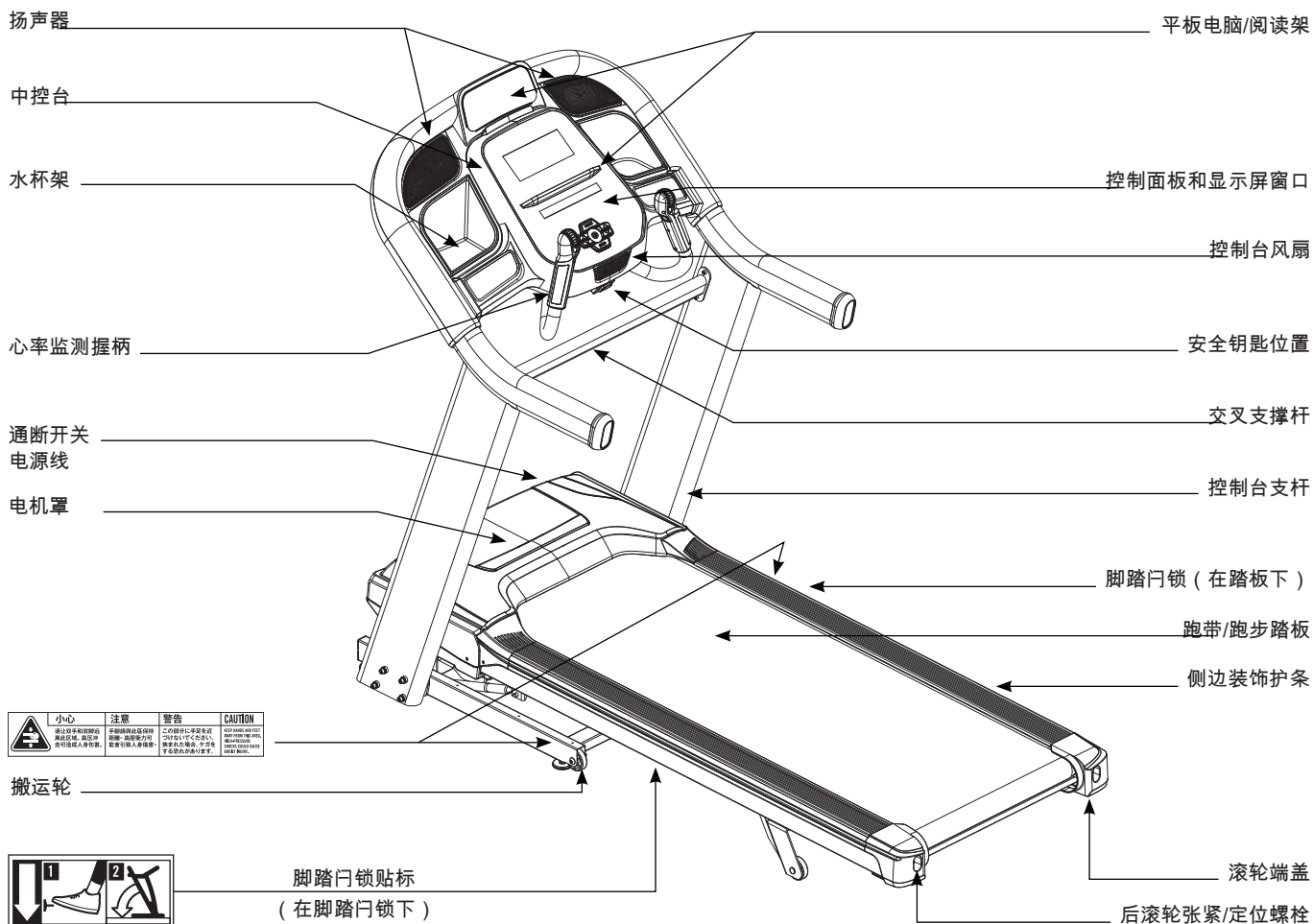
序列号：

TM

型号名称：**HORIZON 7.4AT 跑步机**

序列号的位置





配套工具：

- ☐ 8 毫米 T 型扳手
- ☐ 6 毫米 L 型扳手
- ☐ 5 毫米 L 型扳手

配套部件：

- ☐ 1 个主机架
- ☐ 1 个控制台总成
- ☐ 2 个中控台支杆
- ☐ 1 个交叉支撑杆
- ☐ 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)
- ☐ 1 根电源线
- ☐ 2 个心率监测握柄

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。拆箱时切勿侧面朝下。一旦解下绑带之后，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。

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！

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。

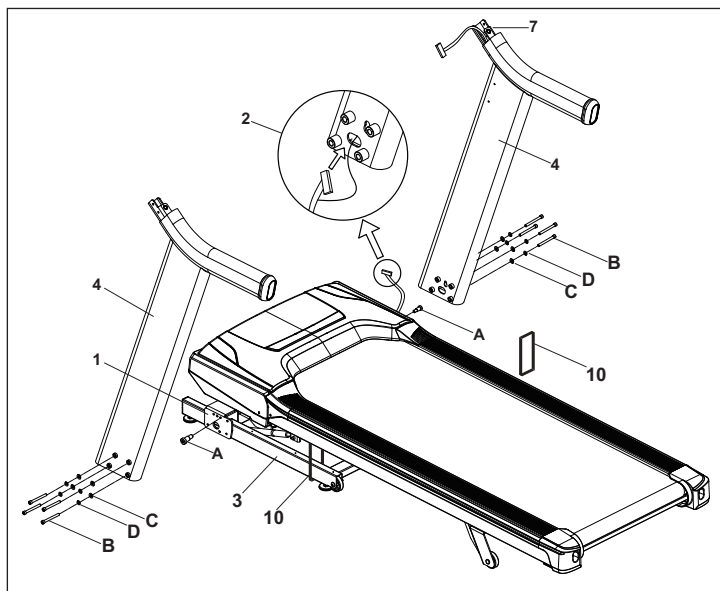




组装步骤 1

用于第 1 步的五金件

零部件	类型	描述	数量
A	直立导向螺栓	M8X1.25PX11L	2
B	支杆螺栓	M8X1.25PX80L	8
C	平垫圈	8.4X15.5X1.6T	8
D	弹簧垫圈	8.2X15.4X2.0T	8



A 割断绑带 (10)，从后部抬起跑步踏板，取出踏板下的所有部件。

B 拆开用于第 1 步的五金件。

C 将直立导向螺栓 (A) 插入主机架支架 (1) 并完全拧紧。

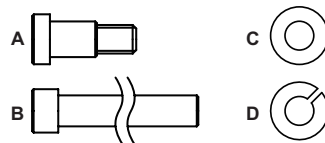
注意：在步骤 4 结束之前，不要完全拧紧以下螺栓。

D 将引线固定至控制台电缆 (2) 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 (2) 顶端应位于连接支架 (7)。

E 用 4 个螺栓 (B)、4 个平垫圈 (C) 和 4 个弹簧垫圈 (D) 将右控制台支杆 (4) 固定至主机架 (3) 上。将额外的控制台电缆送回到直立支杆上。

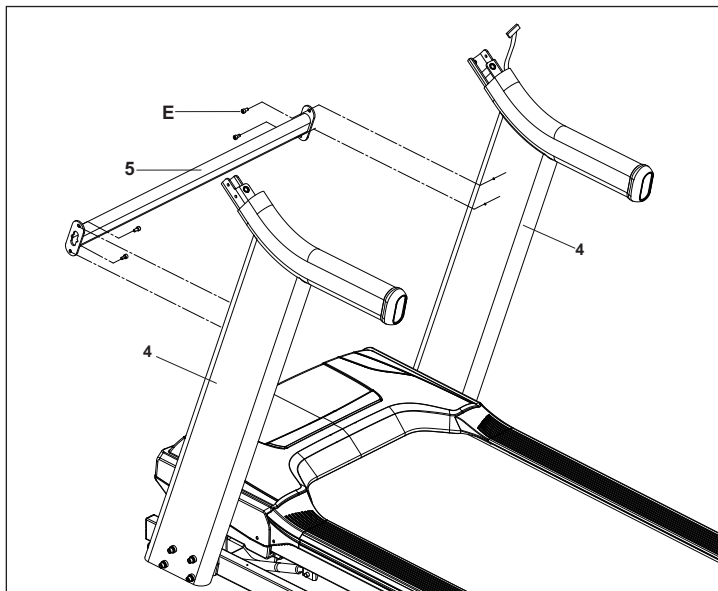
注意：连接右控制台支杆时要小心，请勿夹到控制台电缆。

F 在左侧重复步骤 E。



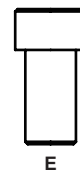
组装步骤 2

用于第 2 步的五金件			
零部件	类型	描述	数量
E	螺栓	M6X1.0PX15L	4



注意：在第 3 步之前，请勿完全拧紧螺栓。

- A 拆开用于第 2 步的五金件。
- B 使用直立支杆 (4) 上的孔和 4 个螺栓 (E) 连接交叉支撑杆 (5)。

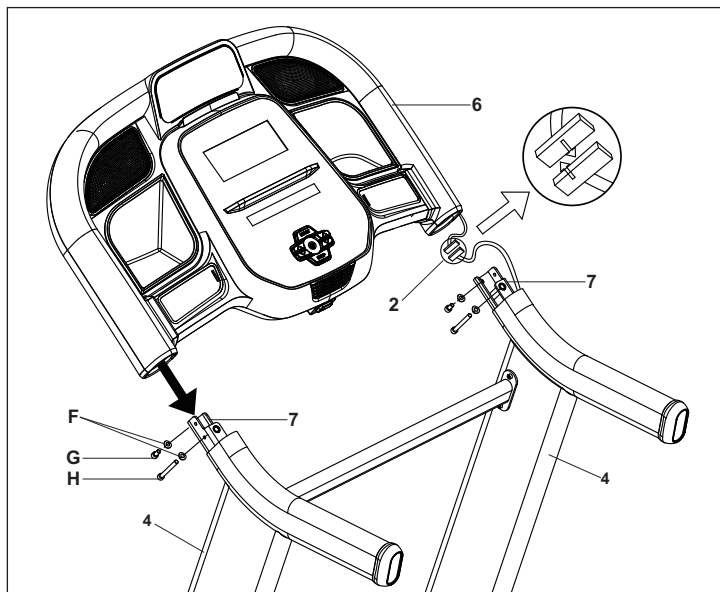




组装步骤 3

用于第 3 步的五金件

零部件	类型	描述	数量
F	弧形垫圈	8.4X15.5X1.6T	4
G	短螺栓	M8x1.25Px15L	2
H	长螺栓	M8x1.25Px70L	2

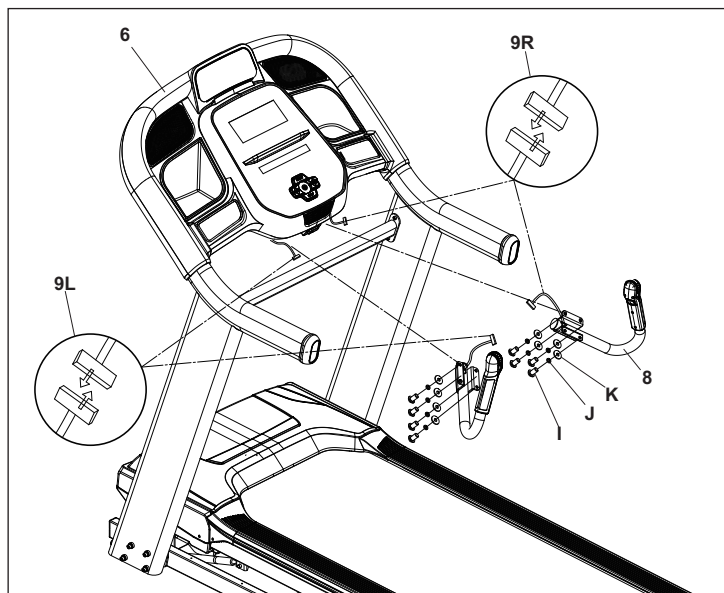


- 拆开用于第 3 步的五金件。
- 在连接控制台电缆 (2) 时, 请求他人帮忙扶住控制台。用引线小心抽出右控制台支杆 (4) 中的控制台电缆 (2)。将控制台 (6) 的控制台电缆 (2) 连接至右控制台支杆 (4) 顶部的控制台电缆 (2)。断开并弃用引线。
- 小心地将控制台 (6) 滑到连接支架 (7) 上, 小心不要夹住控制台电缆 (2)。将控制台 (6) 底部的孔与连接支架 (7) 上的孔对齐。
- 如图所示, 首先在螺栓 (G) 和 (H) 上放置弧形垫圈 (F), 将控制台 (6) 连接到连接支架 (7) 上。将短螺栓 (G) 插入连接支架 (7) 的顶部孔中, 并将长螺栓 (H) 插入底部孔中。
- 在另一侧重复步骤 D。



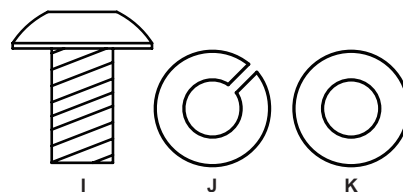
组装步骤 4

用于第 4 步的五金件			
零部件	类型	描述	数量
I	螺栓	M8x15L	8
J	弹簧垫圈	8.2X15.4X2.0T	8
K	平垫圈	8.4X15.5X1.6T	8



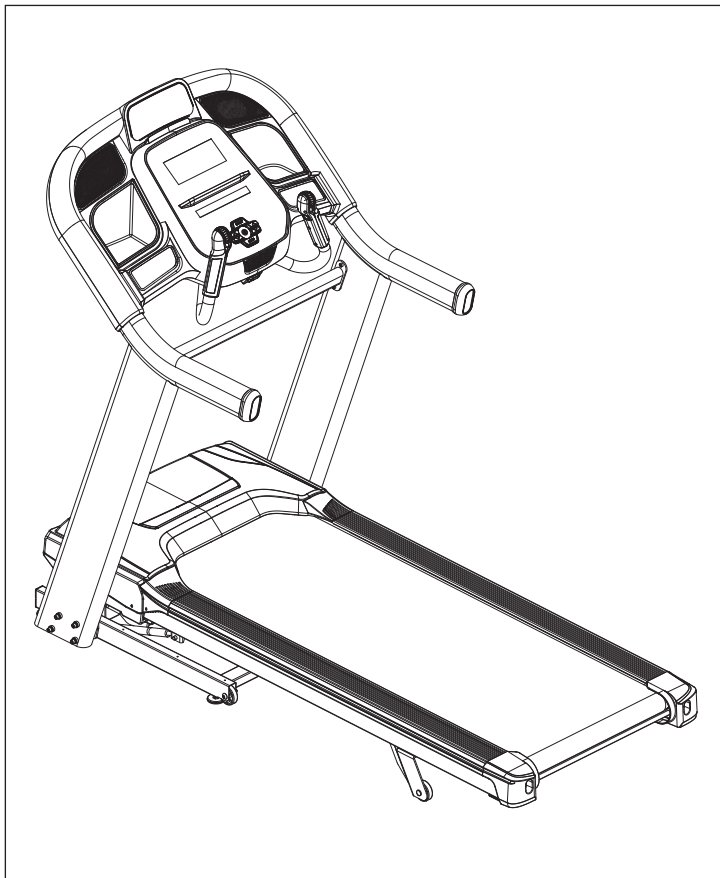
- A 拆开用于第 4 步的五金件。
- B 用 4 个螺栓 (I)、4 个弹簧垫圈 (J) 和 4 个平垫圈 (K) 将右心率监测握柄 (8) 固定至控制台 (6) 的下方。
- C 连接右控制台电缆 (9R)，小心将其塞入，以免造成损伤。
- D 在左侧重复步骤 B。
- E 连接左控制台电缆 (9L)，小心将其塞入，以免造成损伤。

注意：完全拧紧此前步骤中的所有螺栓





组装步骤 5



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。

技术规格

组装尺寸 (长 × 宽 × 高)	193 x 93 x 161 / 76 x 37 x 63 英寸
产品重量	146 公斤 / 321 磅
最大用户体重	159 公斤 / 350 磅

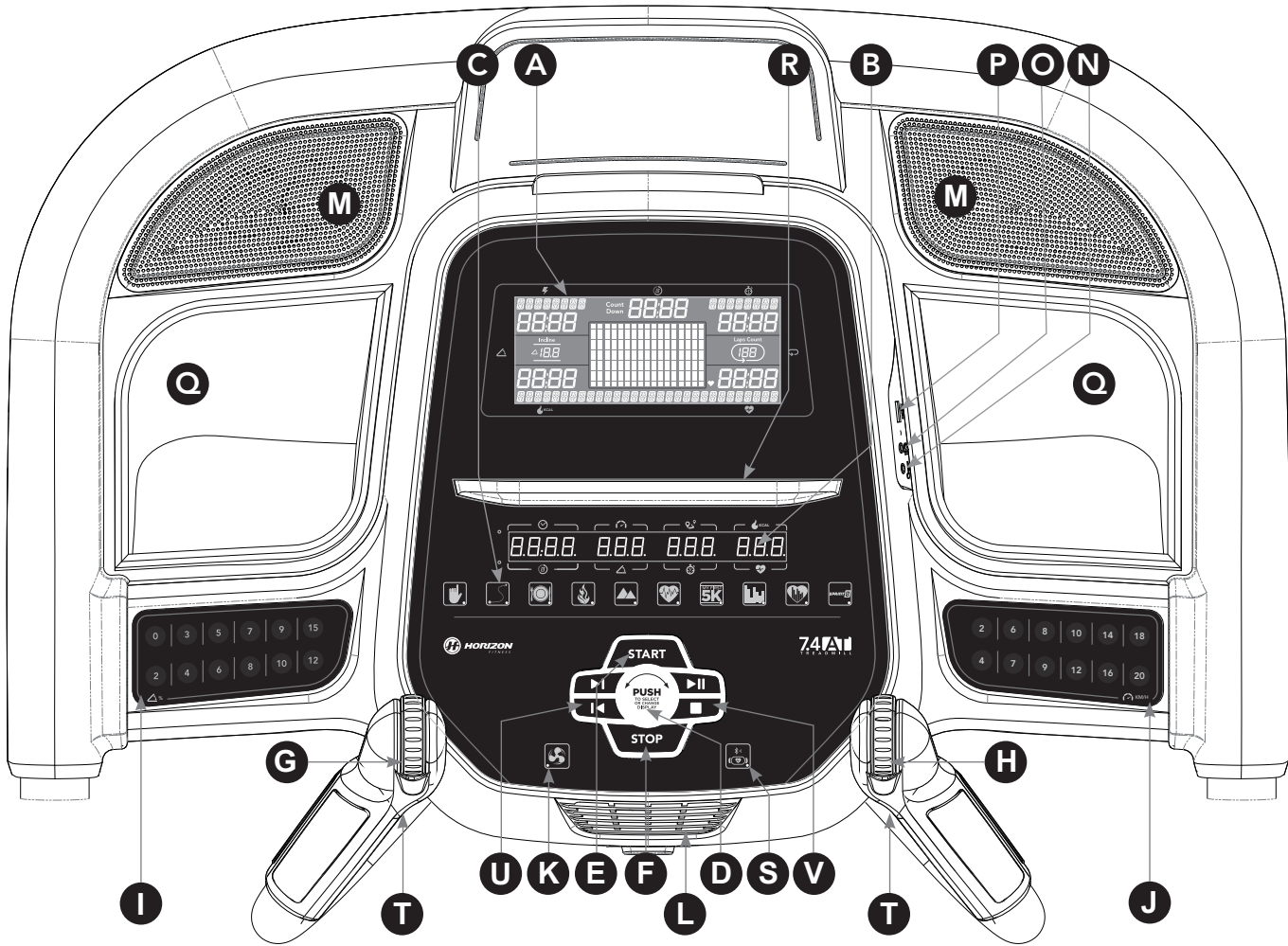
跑步机的运行

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



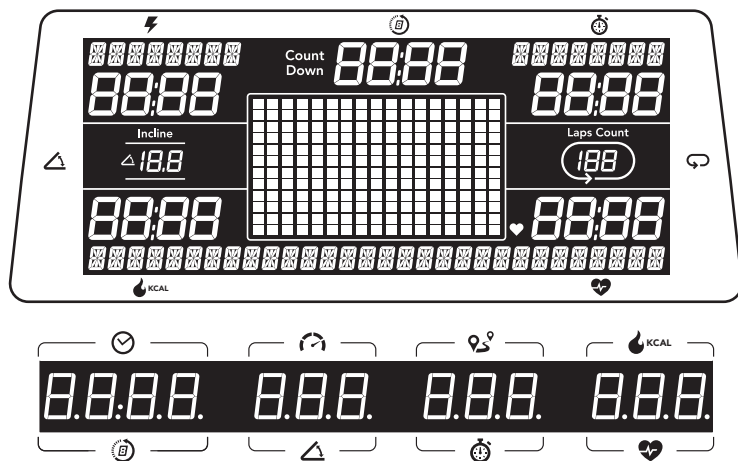


控制台操作

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) **LCD 液晶显示屏窗口**：功率、步速、卡路里/时、心率、圈数。
- B) **LED 显示屏**：时间、速度、里程、倾角、步速、心率和卡路里。
- C) **锻炼 LED 指示灯**：表示当前程序设置的具体锻炼种类。
- D) **选择目标/锻炼旋钮**：旋转/按下可选择所需锻炼/目标
- E) **启动**：按下开始锻炼，或暂停后恢复锻炼。
- F) **停止**：按下暂停/结束锻炼。按住 3 秒钟以重置中控台。
- G) **坡度滚轮**：用于小幅调节倾角 (0.5%)。
- H) **速度滚轮**：用于以小幅增量 (0.1 千米/小时) 调整速度。
- I) **倾角快捷键**：用于更快地达到所需倾角。
- J) **速度快捷键**：用于更快地达到所需速度。
- K) **风扇键**：按下可打开和关闭风扇。
- L) **风扇**：个人锻炼风扇。
- M) **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。
- N) **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。
- O) **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，将不再通过扬声器播放音乐。
- P) **USB 输入**：USB 输出功率为 1A/5V。
- Q) **水杯架**：用于放置个人锻炼用品。
- R) **平板电脑/阅读架**：用于放置平板电脑或阅读材料。
- S) **蓝牙指示灯**：显示机器何时与蓝牙兼容设备完成配对。
- T) **间歇键**：这些是可编程键。选择用户后，可以将其编程为所需的速度和坡度设置。
- U) **多媒体选择键**：用于跳至上一个或下一个音轨。
- V) **多媒体播放/暂停/停止键**：顶部按钮用于暂停/播放媒体，底部按钮用于停止媒体。





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。
- 里程：以公里为单位显示。表示在锻炼过程中行进的距离。
- 速度：显示单位为 km/h。表示步行速度或踏板表面移动速度。
- 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。
- 卡路里：锻炼时消耗的总热量。
- 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）。
- 步速：表示按当前速度跑步或行走一公里所需的时间。
- 功率：表示在当前速度和倾角下的输出功率。
- 卡路里/时：表示按当前速度和倾角在一小时内消耗的卡路里数。
- 砖道：每个垂直段代表一个速度或坡度单位，每个水平段代表时间。
- 圈数：表示已经完成的圈数，每圈 400 米（ $\frac{1}{4}$ 英里）。
- 计数（SPRINT 8）：表示已完成多少个 Sprint 8 程序冲刺

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：

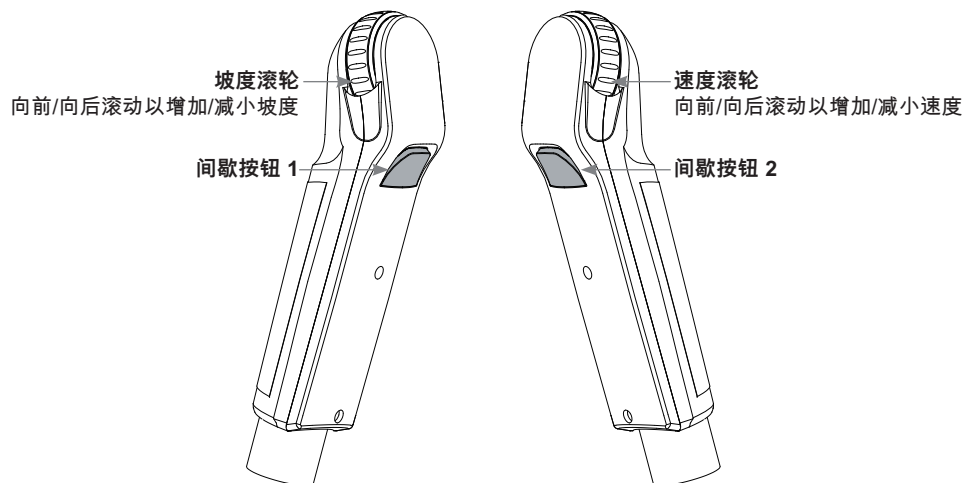
A) 快速开始

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) 转动锻炼旋钮，然后在显示所需用户时按下，以选择用户。
- 2) 转动锻炼旋钮，然后在显示所需体重时按下，以选择体重。
- 3) 转动锻炼旋钮，然后在显示所需程序时按下，以选择程序。
- 4) 转动锻炼旋钮，然后在显示所需设置时按下，以调整设置。
- 5) 按下启动开始锻炼。





如何编程和使用自定义间歇按钮

心率监测握柄上的可编程间歇按钮是为帮助您自定义这台机器，从而匹配您最喜欢做的任何锻炼而设计。

可编程左右间歇按钮来适应速度和坡度。

要对间歇按钮进行编程，必须选择用户，启动机器，设置所需速度和坡度，按住所需间歇按钮 3 秒钟，直到跑步机发出蜂鸣音。现在间歇按钮已编程为您的设置。编程间歇按钮后，它将记住该用户的设置，直到重新编程。

现在当按下间歇按钮时，跑步机的速度和坡度将更改为您为该按钮编程的设置。

这些按键能够起到帮助作用的最常见的训练类型是间歇训练。我们建议在高强度训练时间段和恢复训练时间段分别编程一个间歇按钮。

另一个常见的用法是将一个间歇按钮设置为热身和放松设置，另一个设置为所需的锻炼设置。

这些按钮允许您自定义跑步机的设置，以快速适应您最喜欢的锻炼类型。

锻炼资料



手动：对您的锻炼进行全面控制——从开始到结束。该程序是一种基本锻炼，没有预定设置，您可以随时手动调整器械。初始倾角和速度分别为 0 度和 0.8 公里/时。



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。

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



简体中文

[illegible]

热身与缓和训练速度为每小时 1.0 英里或行走速度的 75%，取较大值



脂肪燃烧：相对缓慢而稳定的锻炼是实现减重目标最大化的关键。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。

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	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0
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	3.0	4.0	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	8.0	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	8.0	8.8	8.0	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	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	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	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0
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	8.0	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	12.0	11.2	10.4	9.6
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	12.0	12.8	12.0	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	12.0	12.8	13.6	12.8	12.0	11.2



自定义：可以让您以特定速度、倾角、时间或里程，创建和重复使用理想的锻炼形式。个人程序设定的终极形态。这是一种基于时间或里程的目标程序。





目标资料



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。然后设置级别。

倾角变化和所有分段为 0.16 英里。

分段	热身		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
里程	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里
1 级	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2 级	0	0.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1
3 级	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
4 级	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
5 级	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2
6 级	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2
7 级	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
8 级	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
9 级	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3
10 级	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3



卡路里：在 20-980 卡路里的范围内设置热量消耗目标，以 20 卡路里为增量。然后设置级别，以保持在脂肪燃烧区间内。

倾角变化和所有分段为 20 卡路里。

分段	热身		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
卡路里	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal
1 级	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2 级	0	0.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1
3 级	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
4 级	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
5 级	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2
6 级	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2
7 级	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
8 级	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
9 级	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3
10 级	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3



目标心率：该程序旨在提高您的心血管总体健康水平。您只需设置目标心率，然后程序便将监控和调节强度等级，使您在锻炼时将心率保持在目标范围内，这是实现减重和健身目标最大化的一个有效途径。心率胸带是必备的，您必须在本程序期间佩戴。目标心率计算如下所示。



计算目标心率

了解合适训练强度的第一步是找出您的最大心率（最大心率 = 220 - 年龄）。这种基于年龄的方法可预估您最大心率的统计平均值，适合大多数人，尤其是刚开始心率训练的人士。

确定个人最大心率最准确最精准的方法是由心脏病学家或运动生理学家通过最大压力测试进行临床测定。如果您超过 40 岁，体重超标，而且长年久坐，或具有家族心脏病史，建议进行临床测定。

该图给出了一位 30 岁人士在 5 个不同心率区间进行锻炼的心率范围。例如，此人最大心率为 $220 - 30 = 190$ bpm，最大心率的 90% 为 $190 \times 0.9 = 171$ bpm。

目标心率的其他注意事项：
跑步机倾角自动调整，以使您处在指定心率附近。
如未检测到心率，设备不会改变倾角。
如果心率超过目标区间 25 次，程序将会关闭。

目标心率区间	锻炼持续时间	目标心率示例 (30 岁)	您的目标心率	建议
非常困难 90 – 100%	< 5 分钟	171-190 BPM		适合运动训练之人
艰难 80 – 90%	2-10 分钟	152-171 BPM		短时间锻炼
中等 70 – 80%	10-40 分钟	133-152 BPM		中长时间锻炼
低等 60 – 70%	40-80 分钟	114-133 BPM		长时间锻炼和短时间反复锻炼
非常容易 50 – 60%	20-40 分钟	104-114 BPM		体重管理和积极恢复



自定义心率：此程序允许您设置特定时间的心率。该程序将调整坡度，以将您的心率保持在目标区域。在一个完整的计划中建立多个心率目标，以帮助您实现锻炼心血管功能的目标。程序的总时长包括 4 分钟的预热时间和 4 分钟的放松时间。您选择的自定义心率将在热身重复，直到总时长到期前 4 分钟。



SPRINT 8：一个基于时间的程序，允许您选择水平。热身，该程序将使您用 30 秒的高速和高强度，与 90 秒的较低恢复速度交替训练。提高水平可以让您保持较高的热量燃烧状态，并提高您的整体跑步速度。

跑步机 SPRINT 8 图

按照 90 秒和 30 秒的间隔重复各速度变化和分段。

分段 时间 (秒)	热身 3:00 分钟	1 30	2 90	3 30	4 90	5 30	6 90	7 30	8 90	9 30	10 90	11 30	12 90	13 30	14 90	15 30	放松练习 150
1 级	坡度	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
	速度 (mph)	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	1.5
	速度 (km/h)	2.4	5.1	2.4	5.1	2.4	5.1	2.4	5.1	2.4	5.1	2.4	5.1	2.4	5.1	2.4	2.4
2 级	坡度	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
	速度 (mph)	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	4	1.5	4	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	1.5
	速度 (km/h)	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	6.4	2.4	6.4	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	2.4
3 级	坡度	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
	速度 (mph)	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.4	1.5	4.4	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	1.5
	速度 (km/h)	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	7.0	2.4	7.0	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	2.4
4 级	坡度	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
	速度 (mph)	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.8	1.5	4.8	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5	1.5
	速度 (km/h)	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	7.7	2.4	7.7	2.4	8.0	2.4	8.0	2.4	8.0	2.4	2.4
5 级	坡度	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
	速度 (mph)	1.5	4.9	1.5	4.9	1.5	5.1	1.5	5.1	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	1.5
	速度 (km/h)	2.4	7.8	2.4	7.8	2.4	8.2	2.4	8.2	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	2.4
6 级	坡度	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
	速度 (mph)	2	5	2	5	2	5.2	2	5.2	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2	2
	速度 (km/h)	3.2	8	3.2	8	3.2	8.3	3.2	8.3	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	3.2
7 级	坡度	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
	速度 (mph)	2	5.3	2	5.3	2	5.5	2	5.5	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2	2
	速度 (km/h)	3.2	8.5	3.2	8.5	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	3.2
8 级	坡度	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
	速度 (mph)	2	5.8	2	5.8	2	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2	2
	速度 (km/h)	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.6	3.2	9.6	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	3.2



跑步机 SPRINT 8 图

按照 90 秒和 30 秒的间隔重复各速度变化和分段。

分段	热身	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	放松练习
时间 (秒)	3:00 分钟	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
9 级	坡度	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
	速度 (mph)	2	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2	2
	速度 (km/h)	3.2	9.6	3.2	9.6	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	3.2
10 级	坡度	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
	速度 (mph)	2	6.5	2	6.5	2	6.7	2	6.7	2	7	2	7	2	7	2	2
	速度 (km/h)	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.7	3.2	10.7	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	3.2
11 级	坡度	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
	速度 (mph)	2.5	7	2.5	7	2.5	7.2	2.5	7.2	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	2.5
	速度 (km/h)	4	11.2	4.0	11.2	4.0	11.5	4.0	11.5	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	4.0
12 级	坡度	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
	速度 (mph)	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.7	2.5	7.7	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5	2.5
	速度 (km/h)	4	12.0	4.0	12.0	4.0	12.3	4.0	12.3	4.0	12.8	4.0	12.8	4.0	12.8	4.0	4.0
13 级	坡度	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
	速度 (mph)	2.5	8	2.5	8	2.5	8.2	2.5	8.2	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	2.5
	速度 (km/h)	4	12.8	4.0	12.8	4.0	13.1	4.0	13.1	4.0	13.6	4.0	13.6	4.0	13.6	4.0	4.0
14 级	坡度	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
	速度 (mph)	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.7	2.5	8.7	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5	2.5
	速度 (km/h)	4	13.6	4	13.6	4	14.0	4	14.0	4	14.4	4	14.4	4	14.4	4	4
15 级	坡度	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
	速度 (mph)	2.5	9	2.5	9	2.5	9.2	2.5	9.2	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	2.5
	速度 (km/h)	4	14.4	4.0	14.4	4.0	14.8	4.0	14.8	4.0	15.2	4.0	15.2	4.0	15.2	4.0	4.0
16 级	坡度	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
	速度 (mph)	3	9.5	3	9.5	3	9.7	3	9.7	3	10	3	10	3	10	3	3
	速度 (km/h)	4.8	15.2	4.8	15.2	4.8	15.6	4.8	15.6	4.8	16.0	4.8	16.0	4.8	16.0	4.8	4.8
17 级	坡度	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
	速度 (mph)	3	10	3	10	3	10.2	3	10.2	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3	3
	速度 (km/h)	4.8	16.0	4.8	16.0	4.8	16.4	4.8	16.4	4.8	16.9	4.8	16.9	4.8	16.9	4.8	4.8
18 级	坡度	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
	速度 (mph)	3	10.5	3	10.5	3	10.7	3	10.7	3	11	3	11	3	11	3	3
	速度 (km/h)	4.8	16.9	4.8	16.9	4.8	17.2	4.8	17.2	4.8	17.7	4.8	17.7	4.8	17.7	4.8	4.8
19 级	坡度	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	2
	速度 (mph)	3	11	3	11	3	11.2	3	11.2	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3	3
	速度 (km/h)	4.8	17.7	4.8	17.7	4.8	18.0	4.8	18.0	4.8	18.5	4.8	18.5	4.8	18.5	4.8	4.8
20 级	坡度	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	2
	速度 (mph)	6	11.5	6	11.5	6	11.7	6	11.7	6	12	6	12	6	12	6	6
	速度 (km/h)	9.6	18.5	9.6	18.5	9.6	18.8	9.6	18.8	9.6	19.3	9.6	19.3	9.6	19.3	9.6	9.6



重置控制台

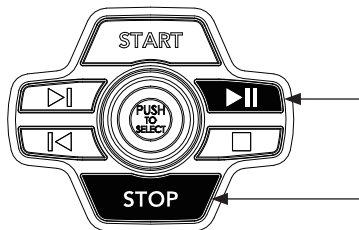
按住停止键 3 秒钟。

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 60 秒，然后归零。

重置润滑跑带警告

跑步机每 300 英里会闪烁一次“润滑跑带”提醒。润滑皮带后，按住“停止”和“播放/暂停”按钮 5 秒钟即可重置警告。



使用音乐播放装置

7.4AT 跑步机可以连接和播放兼容音乐播放装置中的音乐。这其中包括众多智能手机和传统的 MP3 播放器，例如 iPod®。

7.4AT 跑步机配有蓝牙扬声器。蓝牙兼容装置（运行蓝牙 4.0）能够将装置中的音乐无线传输到扬声器进行播放。此外还可以通过音频线连接音乐播放装置，然后在扬声器中播放音乐。下面将详细介绍这两种音频连接的操作说明。

通过蓝牙 4.0 连接

- 1) 检查确保您的音乐播放装置兼容蓝牙 4.0
- 2) 进入音乐播放装置的蓝牙设置，扫描其他装置。
- 3) 在音乐播放装置中，找到蓝牙装置列表。选择列表中出现的设备。
等待音乐播放装置与设备完成配对。
- 4) 当音乐播放装置显示设备现在已经是配对设备时，配对成功。

关机再重新启动时

如果关闭了设备或其进入睡眠模式，下次开机时，设备会寻求与最近配对的音乐播放装置进行配对。此时会自动配对。

重新配对音乐播放装置

如果设备无法找到最近配对的音乐播放装置（例如音乐播放装置关闭或未使用），设备将停止与音乐播放装置配对。如果出现此种情况，而您希望再次使用音乐播放装置，则需要完成上述配对程序，通过音乐播放装置的设置进行重新配对。

使用多个音乐播放装置

如果多个装置同时与设备配对（即多个用户使用设备，并用其音乐播放装置与设备配对），则设备会寻求与最近使用的装置进行配对，而“忘记”其他装置。如果希望重新配对“忘记的”音乐播放装置，需要取消与当前配对装置的配对，然后通过上述配对程序重新配对您的装置。

通过音频线连接

- 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音乐播放装置上的耳机插孔。
- 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底部的音频输出插孔内。这样如果在跑步时不小心缠住了耳机线，音乐播放装置也不会掉落在地上。

蓝牙心率监控

7.4AT 跑步机配有多通道蓝牙，能够以无线方式将兼容的蓝牙心率监控装置连接至该设备。您需要确保无线心率监测装置兼容蓝牙 4.0，且已“开启”蓝牙，才能共享数据。非“开启”或“关闭”的装置通常只能与其专有应用程序进行数据共享。7.4AT 跑步机需要一个“开启”了蓝牙的装置，才能接收其数据。您可能需要查阅蓝牙装置用户手册或咨询制造商，确认装置是否已开启。

