



HORIZON
FITNESS

UPRIGHT BIKE

使用手冊
用戶手冊



閱讀使用手冊前請先閱讀健身車指南。

使用本用戶手冊前，請閱讀健身車產品指南。

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。若未正確遵循組裝說明，可能會導致健身車的零件未鎖緊而鬆脫，並發出惱人的噪音。為防止損壞健身車，須詳閱組裝說明並採取正確措施。

開始組裝前，請先找到位於前貼地桿正面的室內健身車序號，將序號填入以下空格。
另外也請找到序號旁的機型名稱。

在下面方框內輸入序號和機型名稱：

序號：

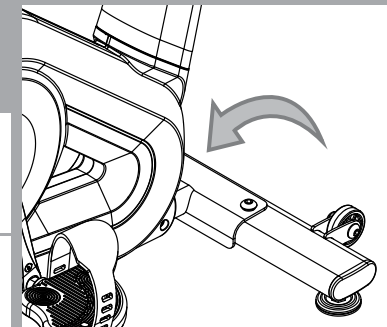
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

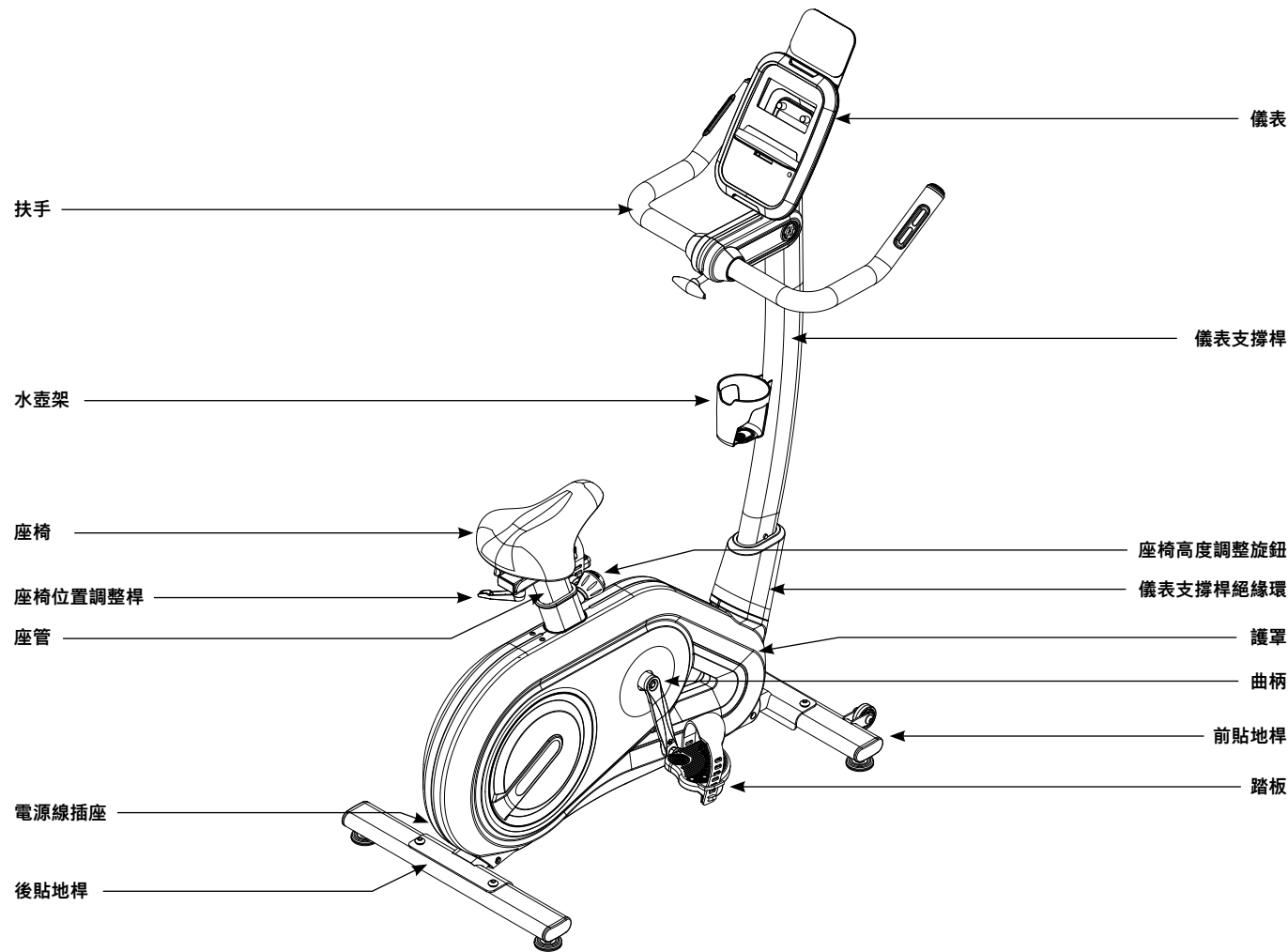
機型名稱：

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

» 當致電取得服務時，請參閱序號和型號名稱。

序號位置





隨附工具：

- ☐ 5 mm L 型扳手
- ☐ 6 mm L 型扳手
- ☐ 13/15 mm 開口扳手
- ☐ 螺絲起子

隨附零件：

- ☐ 1 個主車架
- ☐ 1 個前貼地桿
- ☐ 1 個後貼地桿
- ☐ 1 個儀表
- ☐ 1 根儀表支撐桿
- ☐ 1 個儀表支撐桿絕緣環
- ☐ 1 個握把
- ☐ 左、右、前握把套各 1 個
- ☐ 1 個座椅
- ☐ 1 個座管
- ☐ 2 個附束帶的踏板
- ☐ 1 個 T 旋鈕
- ☐ 1 個閱讀架
- ☐ 1 個水壺架
- ☐ 1 條電源線
- ☐ 1 套五金工具包

預組裝

開箱

在預定要使用本產品的地方拆封。請將健身車紙箱置於平坦的表面上。建議您在地板上鋪一層防護墊。切勿在包裝箱側放的情況下打開包裝箱。

警告

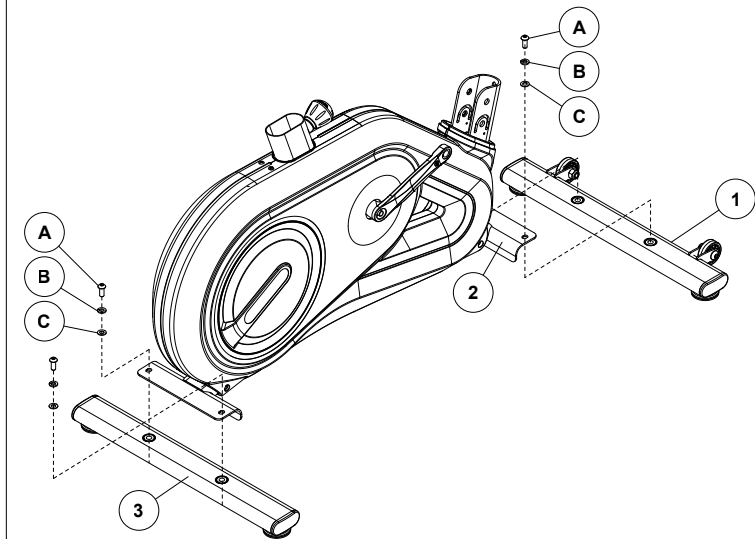
- 建議由兩人合力組裝健身車，會比較輕鬆且有效率。
- 進行每個組裝步驟時，請確認所有螺帽及螺絲已定位且部分鎖緊。建議您完成組裝本裝置後再將每一個螺絲旋緊。
- 為方便您組裝和使用，部分零件已事先潤滑過。請勿擦除潤滑油。如果組裝有困難，建議您塗抹少量腳踏車專用的鋰基潤滑油。

需要協助嗎？

如果有任何疑問或有缺少零件，請參閱產品上的安全貼紙，聯絡客戶技術支援部門。

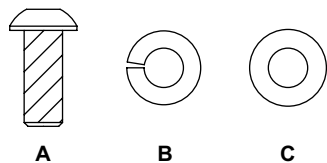


組裝第 1 步



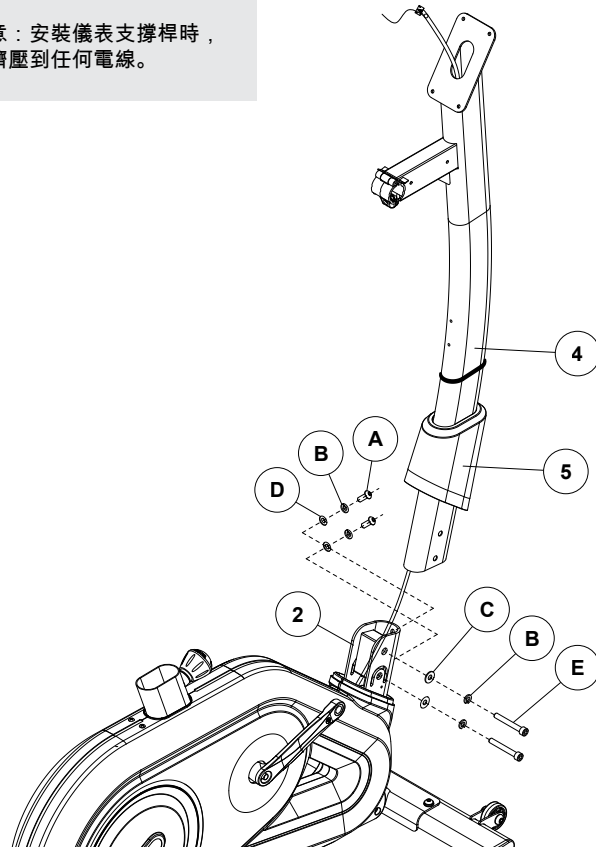
第 1 步的工具包			
零件	類型	描述	數量
A	螺絲	M8	4
B	彈簧墊圈	Ø8.0	4
C	平墊圈	Ø8.0	4

- A 開啟工具包。
- B 請使用 2 個螺絲 (A)與 4 個墊圈 (B&C)，將前貼地桿 (1)安裝在主車架 (2)上。
- C 請使用 2 個螺絲 (A)與 4 個 墊圈 (B&C)，將後貼地桿 (3)安裝在 主車架 (2)上。



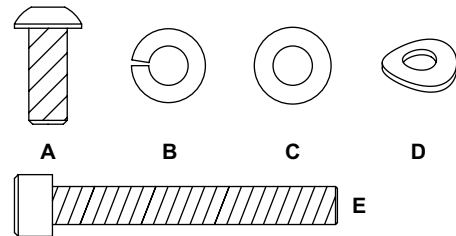
組裝第 2 步

請注意：安裝儀表支撐桿時，切勿擠壓到任何電線。

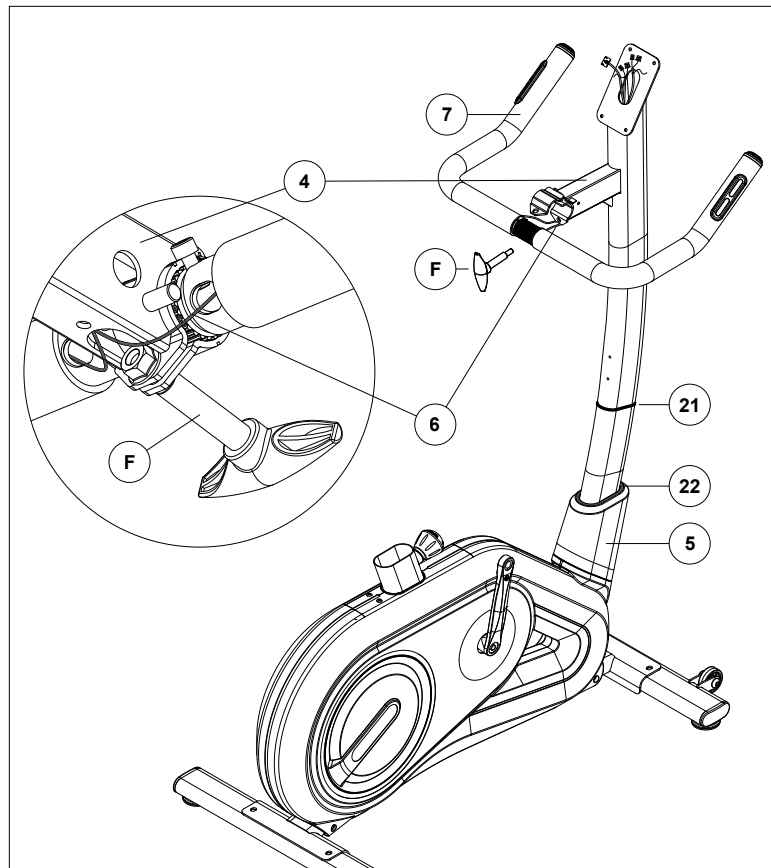


第 2 步的工具包			
零件	類型	描述	數量
A	螺絲	M8	2
B	彈簧墊圈	Ø8.0	4
C	平墊圈	Ø8.0	2
D	弧形墊圈	Ø8.0	2
E	螺絲	M8	2

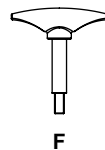
- A 從儀表支撐桿 (4)底部滑入儀表支撐桿緣環 (5)。
- B 將導線連接到儀表線的底端。將導線拉過儀表支撐桿 (4)。將導線拉過支撐桿後，儀表線的頂部應位於支撐桿上方。
- C 將儀表支撐桿 (4)滑入主車架 (2)。側邊使用 2 個螺絲 (A)、4 個墊圈 (B&D)；前側使用 2 個螺絲 (E)、4 個墊圈 (B&C)。
- D 將儀表支撐桿絕緣環 (5) 向下滑入主車架 (2)。



組裝第 3 步

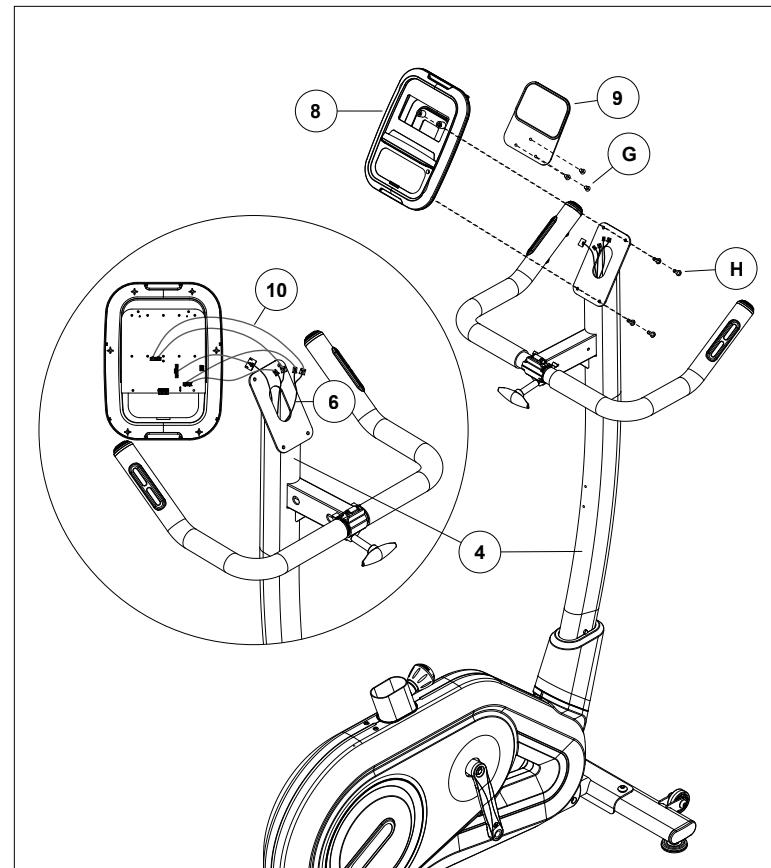


- A 將O形環 (21)向下滑入至(22)的位置以穩固儀表支撐桿絕緣環 (5)。
- B 將導線穿過儀表支撐桿 (4)的孔洞並將其從 儀表支撐桿 (4)頂部穿出來，以接通握把線 (6)。
- C 使用 1 個T 旋鈕 (F)將握把 (7)連接到儀表支撐桿 (4)。



F

組裝第 4 步

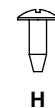


第 4 步的工具包			
零件	類型	描述	數量
G	螺絲	M6	3
H	螺絲	M5	4

- A 使用 3 個螺釘 (G)將儀表 (8)安裝至閱讀架 (9)上。
- B 將儀表線 (10) 接到 握把線 (6)。小心將儀表電纜 (10) 與握把線 (6) 塞進儀表支撐桿 (4)中。
- C 使用 4 個螺釘 (H) 將儀表 (8) 安裝在儀表支撐桿 (4) 上。

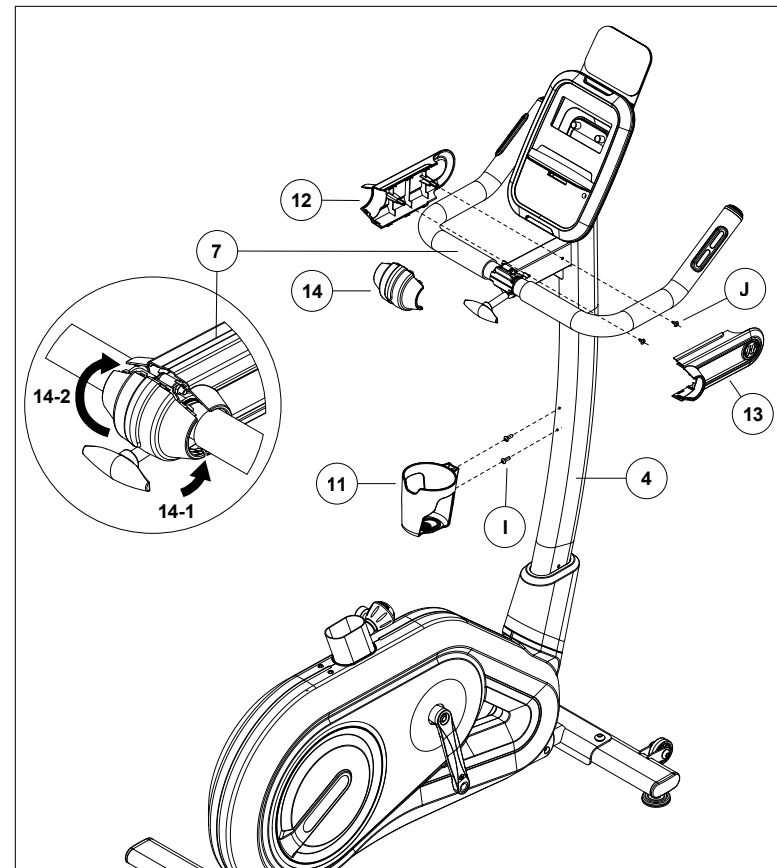


G

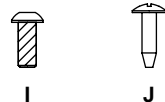


H

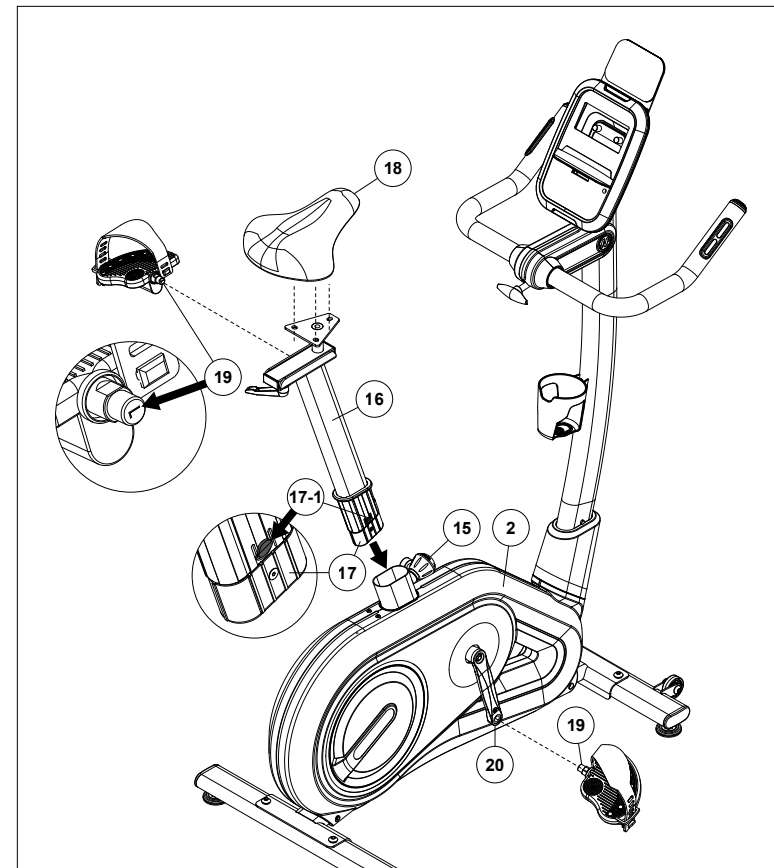
組裝第 5 步



- 使用 2 個螺釘 (I) 將水瓶架 (11) 安裝至儀表支撐桿 (4) 上。
- 使用 2 個螺釘 (J) 將左握把套 (12) 安裝至握把 (7) 上。
- 將右握把套 (13) 蓋在握把 (7) 上，先接好底部再壓緊頂部以確保蓋緊。
- 用同樣方法將前握把套 (14) 蓋在握把 (7) 上。



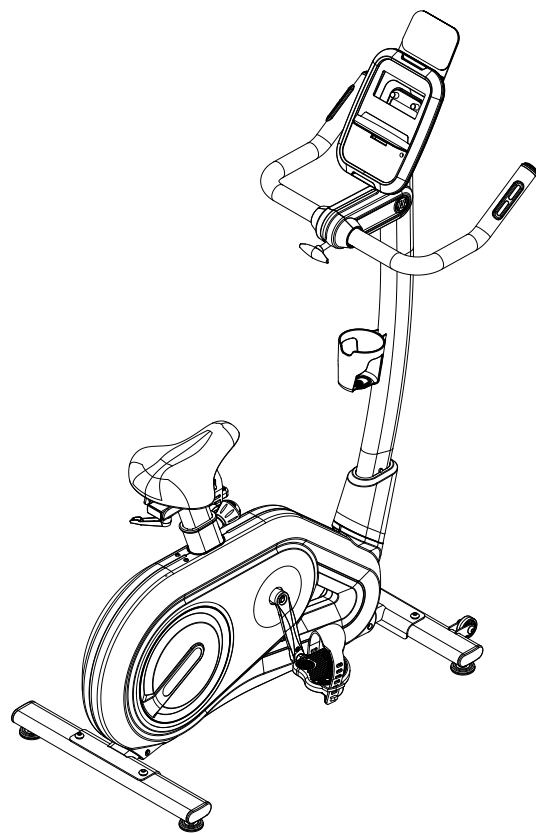
組裝第 6 步



- 拉出座椅高度調整旋鈕 (15)，同時將座管 (16) 滑入主車架 (2)。將 (17-1) 向下壓，以安裝 塑膠軸襯 (17)。
- 使用 3 個預先裝好的螺絲將座椅 (18) 安裝在座管 (16) 上。
- 將 右踏板 (19R) 安裝到右曲柄臂 (20R) 上，使用扁平扳手順時針擰緊。
- 將左踏板 (19L) 安裝到左曲柄臂 (20L) 上，使用扁平扳手逆時針擰緊。

組裝第 7 步

組裝完成！

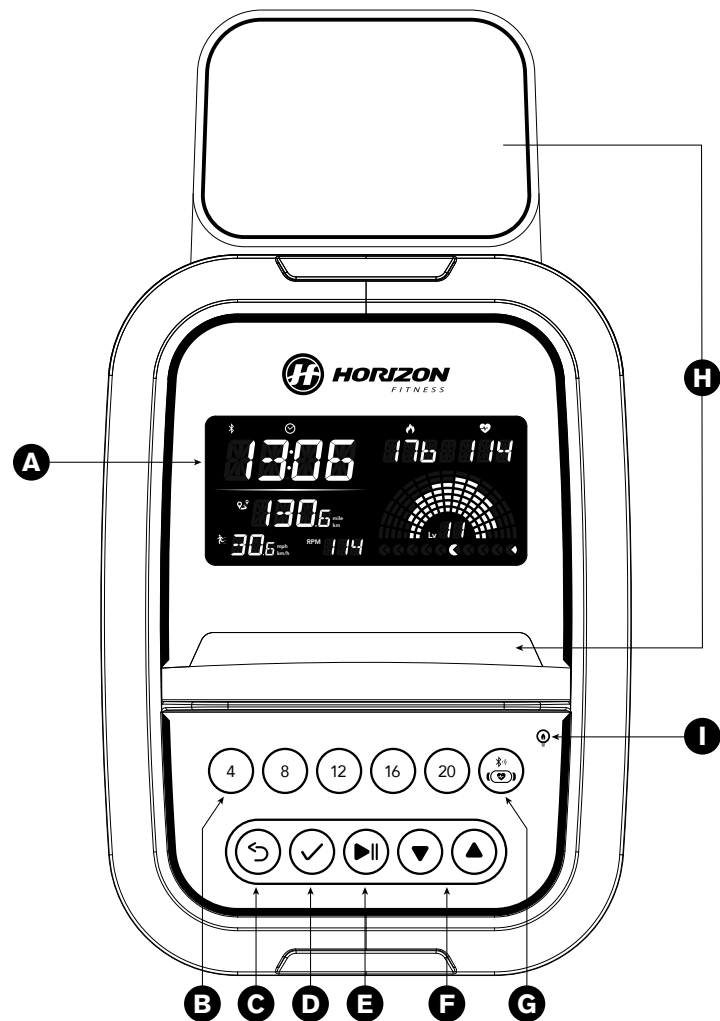


使用者體重承載上限：130 公斤 / 286 磅

總尺寸：107 x 53 x 144 公分 / 42 x 21 x 57 英吋

健身車操作

本節將說明，如何使用您的健身車儀表及設定計畫。
關於基本操作，請參閱健身車指南。



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**：時間、RPM、距離、卡路里、心率、速度、阻力等級。
- B) **快速鍵**：用於迅速達到所需的阻力。
- C) **返回**：回到上一個步驟。
- D) **確認**：用於確認選擇。
- E) **開始/暫停，長按以重設**：用於開始運動、暫停運動，以及在暫停後重新開始。
- F) **▼▲ 鍵**：用於調整阻力等級，以及在程式設定過程中瀏覽選擇。
- G) **藍牙心率**：按住 3 秒可連線至藍牙心率胸帶。（APP 與 BT 心率胸帶一次只能連結一條）。
- H) **平板電腦/閱讀架**：用於放置閱讀資料。
- I) **節能模式**：顯示機器是否正處於節能模式。





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：指示您在運動期間已完成的距離。
- 卡路里：運動中燃燒的總卡路里或剩餘卡路里。
- 速度：指示腳踏板的移動速度。
- 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，或連接藍牙心率時即會顯示)。
- 藍芽：顯示藍牙是否已連接至機器。
- RPM：顯示每分鐘轉數。
- 等級：顯示目前的阻力等級。

開始使用

- 1) 檢查周圍，確認沒有會妨礙健身車動作的物體。
- 2) 將電源插頭插入後，開啟健身車的電源。
(開關位在健身車的底部前側。)
- 3) 使用 設定使用者體重，並按壓 ENTER。
- 4) 開始運動有下列選項：

A) 快速啟動

只需按壓 即可開始運動。時間、距離和卡路里將從零開始計算。阻力級別預設為 1 級。

B) 選取程式

- 1) 使用 瀏覽程式。
- 2) 按壓 選擇所需要的程式。
- 3) 使用 設定運動等級，並按壓 .
- 4) 按壓 即可開始運動。

請注意：您可以在運動期間調整阻力等級。

結束您的運動

運動結束後，儀表會顯示「workout complete」(運動結束) 並發出嗶嗶聲。您的運動資訊將在儀表上顯示 60 秒，之後會被重設。

如要重設儀表

按住 鍵 3 秒鐘。

清除目前選取的項目

如欲清除目前程式選擇或螢幕，請持續按住 鍵 3 秒鐘。





程式訊息

- 1) 手動：可讓您調整自己喜歡的阻力等級，無需使用預設程式。在健身期間手動調整阻力。使用者須使用 (上/下箭頭) 和「ENTER」設定時間和阻力。
- 2) 間歇：藉由提高和降低運動期間的阻力等級，達到鍛鍊心臟和肌肉的目的，增強您的力量、速度和耐力。基於時間的計畫有 12 個級別可供選擇。

間歇																				
	暖身				程式區段 - 重複												緩和			
秒數	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
區段	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 級	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
2 級	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
3 級	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
4 級	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
5 級	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
6 級	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
7 級	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
8 級	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
9 級	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
10 級	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
11 級	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
12 級	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3

- 3) 減重：透過提高和降低阻力等級來幫助減重，同時讓您維持在燃脂區段。此為時間型程式，共有 12 種等級可供選擇。使用者須使用 (上/下箭頭) 和「ENTER」設定時間和等級。運動前後，請多喝水以提高減重效果。

減重																				
	暖身				程式區段 - 重複												緩和			
秒數	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
區段	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 級	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2 級	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3 級	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4 級	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5 級	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6 級	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7 級	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8 級	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9 級	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10 級	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11 級	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12 級	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3

- 4) 循環：逐漸提高和降低阻力等級，漸進式地加快和減慢心率，以維持體重。

循環																				
	暖身				程式區段 - 重複												緩和			
秒數	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60	
區段	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
1 級	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	
2 級	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	
3 級	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1	1	
4 級	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1	1	
5 級	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1		
6 級	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1		
7 級	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1		
8 級	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1		
9 級	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1		
10 級	4	5	6	6	10	10	11	11	12	12	13	13	12	11	6	5	4	1		
11 級	4	5	7	7	11	11	12	12	13	13	14	14	13	12	6	5	4	1		
12 級	4	5	8	8	12	12	13	13	14	14	15	15	14	13	7	6	5	1		
13 級	4	5	9	9	13	13	14	14	15	15	16	16	15	14	7	6	5	1		
14 級	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1		





5) 節奏：此為特殊設計的圖表型程式，會模擬隨機變化的阻力。

	節奏																			
	暖身				程式區段 - 重複												緩和			
秒數	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
區段	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 級	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
2 級	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
3 級	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
4 級	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
5 級	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
6 級	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
7 級	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
8 級	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
9 級	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
10 級	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
11 級	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
12 級	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
13 級	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
14 級	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1

6) 距離目標：每 0.16 公里就會改變阻力以及重複所有區段（暖不會重複）。

	距離目標																	
	暖身				程式區段 - 重複													
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	0.16 公里
區段	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1 級	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2 級	1	2	2	3	3	5	7	4	6	7	4	5	6	3	4	5	6	3
3 級	2	2	3	3	4	6	8	5	7	8	5	6	7	4	5	6	7	4
4 級	2	3	3	4	6	8	10	7	9	10	7	8	9	6	7	8	9	6
5 級	3	4	4	4	8	10	12	9	11	12	9	10	11	8	9	10	11	8
6 級	3	5	4	5	10	12	14	11	13	14	11	12	13	10	11	12	13	10
7 級	4	5	5	5	11	13	15	12	14	15	12	13	14	11	12	13	14	11
8 級	4	5	5	5	13	15	17	14	16	17	14	15	16	13	14	15	16	13
9 級	4	5	5	5	15	17	19	16	18	19	16	17	18	15	16	17	18	15
10 級	4	5	6	6	16	18	20	17	19	20	17	18	19	16	17	18	19	16

7) 卡路里目標：每消耗 20 卡路里就會改變阻力以及重複所有區段（暖身不會重複）。

	卡路里目標																	
	暖身				程式區段 - 重複													
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	20 cal
區段	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1 級	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2 級	1	2	2	3	3	5	7	4	6	7	4	5	6	3	4	5	6	3
3 級	2	2	3	3	4	6	8	5	7	8	5	6	7	4	5	6	7	4
4 級	2	3	3	4	6	8	10	7	9	10	7	8	9	6	7	8	9	6
5 級	3	4	4	4	8	10	12	9	11	12	9	10	11	8	9	10	11	8
6 級	3	5	4	5	10	12	14	11	13	14	11	12	13	10	11	12	13	10
7 級	4	5	5	5	11	13	15	12	14	15	12	13	14	11	12	13	14	11
8 級	4	5	5	5	13	15	17	14	16	17	14	15	16	13	14	15	16	13
9 級	4	5	5	5	15	17	19	16	18	19	16	17	18	15	16	17	18	15
10 級	4	5	6	6	16	18	20	17	19	20	17	18	19	16	17	18	19	16

8) 挑戰：在運動期間，根據距離目標程式的數值做紀錄。每 0.16 公里會比較運動與個人紀錄的速度。例如，紀錄中第一個 0.16 公里的速度是 10，而運動第一個 0.16 公里的速度是 11。在第二個 0.16 公里中，運動的動作圖示將會前進 2 個格欄，紀錄只會前進 1 個；簡單來說，速度快一點，就會前進 2 個格欄，若慢一點，只會前進 1 個格欄。

9) 心率目標區間：模擬您的運動的強度，並自動調整程式阻力以維持在設定的目標心率範圍內。（建議在此程式中使用胸帶。您可以從經銷商處單獨購買胸帶）。

阻力調整		
心率	阻力功能	阻力調整
目標以下 20+	每 10 秒鐘增加一次	1
目標以下 6-19	每 35 秒增加一次	1
目標的 +/-5	不變	0
目標以上 6-10	每 35 秒減少一次	1
目標以上 11-19	每 10 秒減少一次	1
目標以上 20-24	每 10 秒減少一次	目前的一半
目標以上 25+	儀表重設	不適用重設





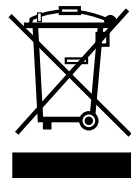
10) 自訂 1：自訂程式，時間預設為 15 分鐘。

- 1) 首先輸入程式設定，設定檔顯示畫面會引導您設定所有運動程式欄位。
- 2) 使用上下箭頭變更阻力並按下「ENTER」確認。儀表會顯示您目前的區段編號，並引導您設定區段 1 到區段 15。
- 3) 完成所有設定後，按下「START」啟動程式。



節能模式 (待機模式)

本器材具備節能模式功能。不會自動啟動此模式。啟動節能模式後，顯示螢幕會在無人操作達 15 分鐘後自動進入待機模式 (節能模式)。在節能模式下，除了部分需要檢測安全開關、顯示儀表能夠“喚醒”的電路之外，幾乎所有的電源供應都將中斷。當您再次按下面板任意按鍵時，面板電源即被喚醒。



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，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，则可能导致健身车上的车架零件未能拧紧，而松动的零件可能发出刺耳的噪音。为防止健身车损坏，必须查阅组装说明，并采取纠正措施。

序列号的位置

在继续之前，请在健身车的前端稳定器管上找到序列号，并将其填入下方空白处。然后在序列号的旁边找到型号名称。

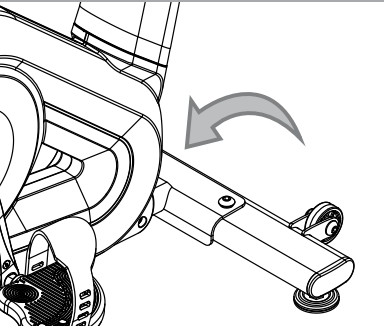
请在以下方框内输入序列号和型号名称：

序列号：

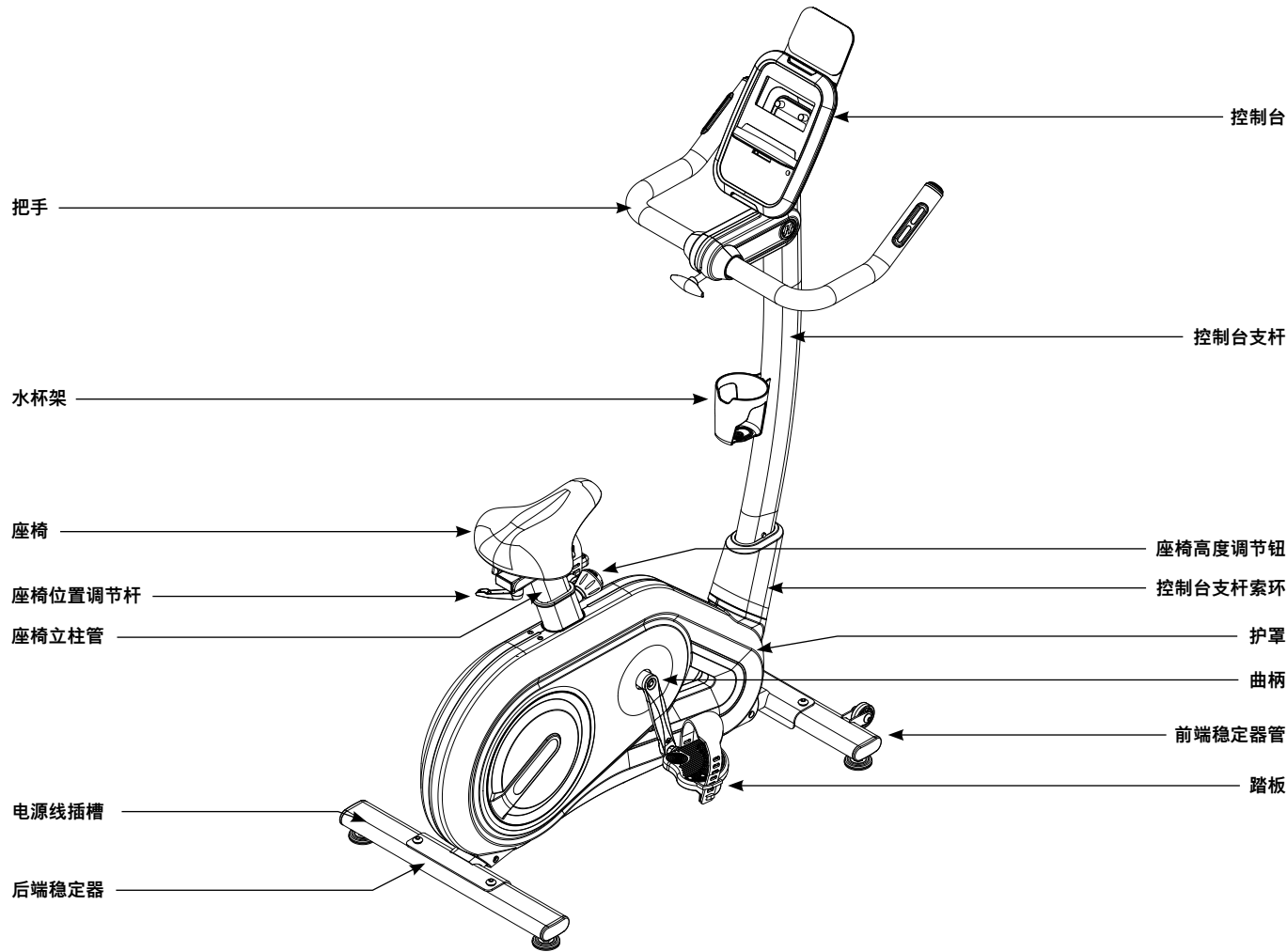
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

型号名称：

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



» 致电请求维修时，请参考序列号和型号名称。



配套工具：

- ☐ 5 毫米 L 型扳手
- ☐ 6 毫米 L 型扳手
- ☐ 13/15 毫米扁平扳手
- ☐ 螺丝刀

配套部件：

- ☐ 1 个主机架
- ☐ 1 个前端稳定器管
- ☐ 1 个后端稳定器管
- ☐ 1 个控制台
- ☐ 1 个控制台支杆
- ☐ 1 个控制台支杆索环
- ☐ 1 个把手
- ☐ 左、右、前端把手盖各 1 个
- ☐ 1 个座椅
- ☐ 1 个座椅立柱
- ☐ 2 个带绑带的踏板
- ☐ 1 个 T 形钮
- ☐ 1 个阅读支架
- ☐ 1 个水杯架
- ☐ 1 根电源线
- ☐ 1 个五金件套装

预组装

拆箱

在您要使用产品的位置打开包装箱。将健身车包装箱置于水平平面上。建议遮盖地板，以防地板磨损。拆箱时切勿侧面朝下。

警告

- 为了方便高效地完成健身车的组装，建议两个人共同进行。
- 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，且已部分旋好。建议您先完成所有部件的组装，再将每颗螺栓完全紧固。
- 一些零件已预先润滑，以有助于组装和使用。请勿擦掉润滑剂。如难以组装，建议涂抹少量锂基健身车润滑剂。

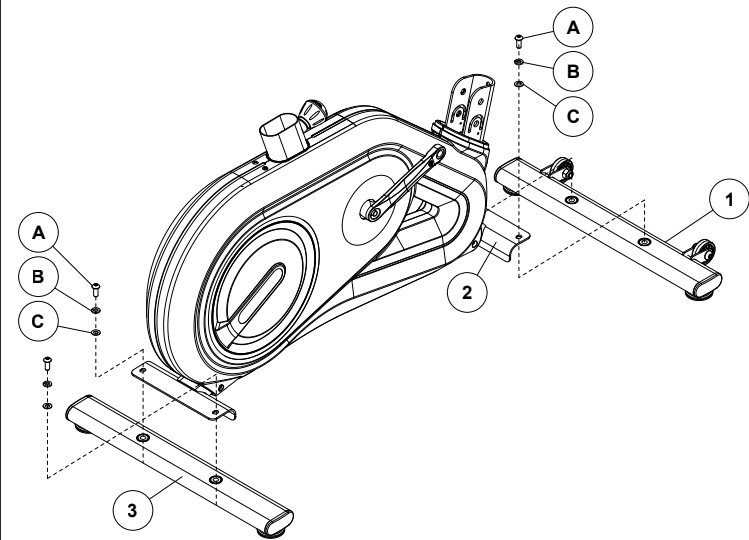
寻求支持？

如有任何疑问或部件丢失，请参阅产品上的安全标签以联系客户技术支持部。



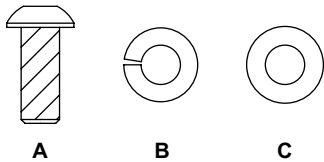


组装步骤 1



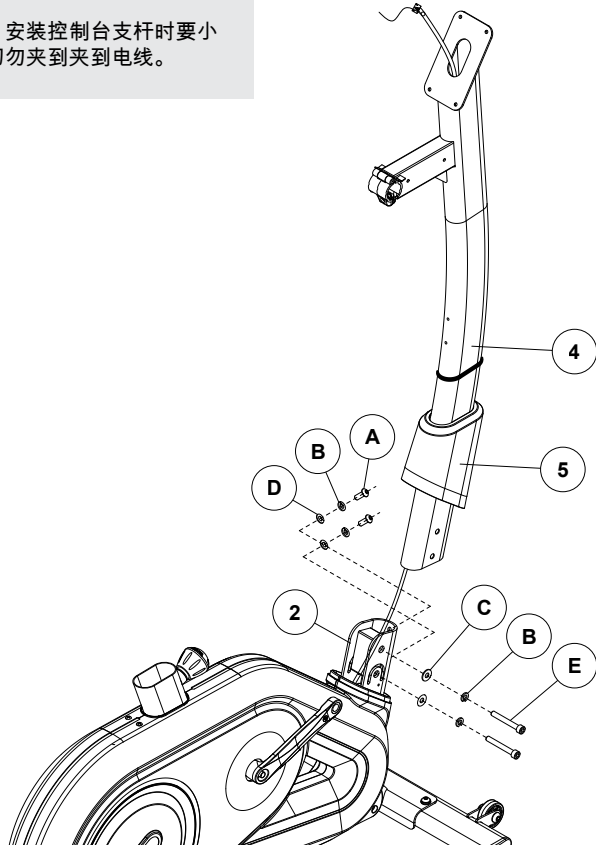
用于第 1 步的五金件			
零部件	类型	描述	数量
A	螺栓	M8	4
B	弹簧垫圈	Ø8.0	4
C	平垫圈	Ø8.0	4

- A 打开五金件。
- B 使用 2 个螺栓 (A) 和 4 个垫圈 (B&C) 将前端稳定器管 (1) 连接到主机架 (2) 上。
- C 使用 2 个螺栓 (A) 和 4 个垫圈 (B&C) 将后端稳定器管 (3) 连接到主机架 (2) 上。



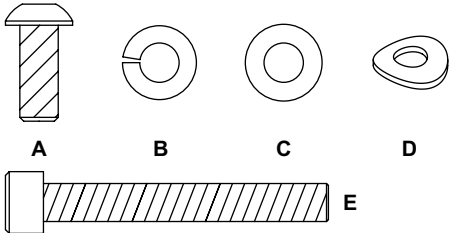
组装步骤 2

注意：安装控制台支杆时要小心，切勿夹到夹到电线。



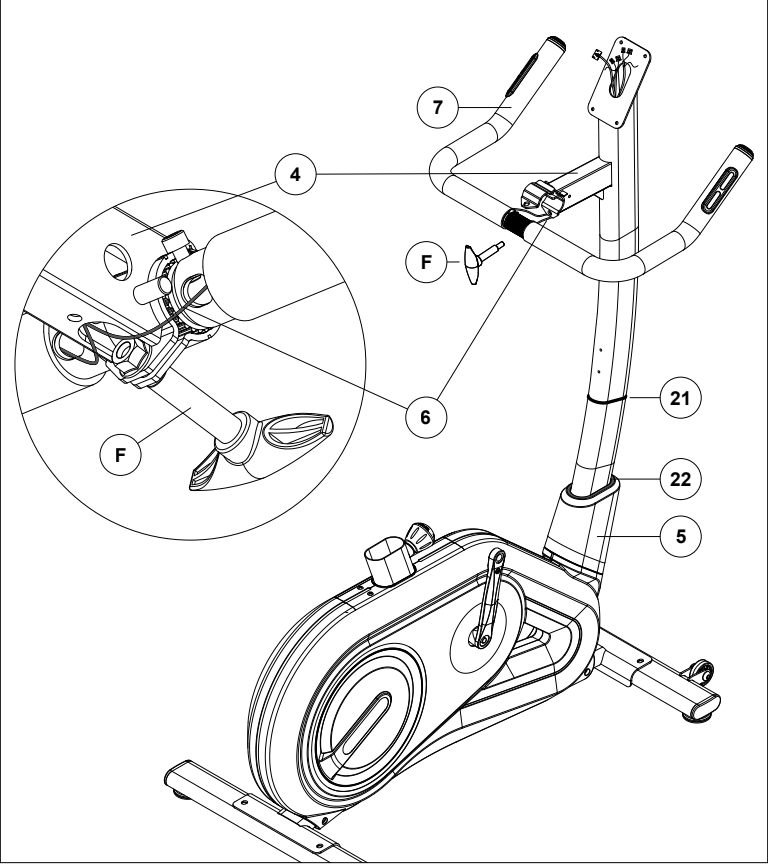
用于第 2 步的五金件			
零部件	类型	描述	数量
A	螺栓	M8	2
B	弹簧垫圈	Ø8.0	4
C	平垫圈	Ø8.0	2
D	弧形垫圈	Ø8.0	2
E	螺栓	M8	2

- A 将控制台支杆索环 (5) 从底部向上滑动至控制台支杆 (4)。
- B 将引线固定至控制台电缆底端。将引线穿过控制台支杆 (4)。引线穿过支杆后，控制台电缆顶端应位于支杆顶部。
- C 从侧面使用 2 个螺栓 (A)、4 个垫圈 (B&D)，并从正面使用 2 个螺栓 (E)、4 个垫圈 (B&C)，将控制台支杆 (4) 滑入主机架 (2)。
- D 使控制台支杆索环 (5) 向下滑过主机架 (2)。

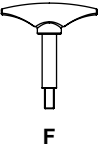




组装步骤 3

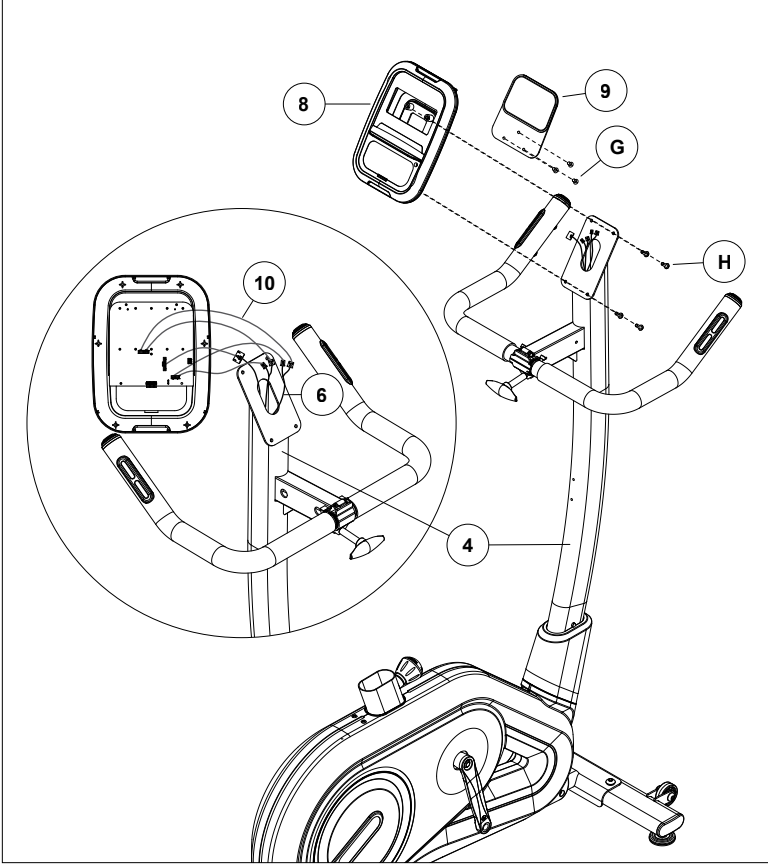


- A 将 O 形圈 (21) 向下滑动至位置 (22)，以固定控制台支杆索环 (5)。
- B 连接引线，将把手电线 (6) 穿过控制台支杆 (4) 上的孔，然后从控制台支杆 (4) 顶部引出。
- C 使用 1 个 T 形钮 (F) 将把手 (7) 安装至控制台支杆 (4)。



F

组装步骤 4



用于第 4 步的五金件			
零部件	类型	描述	数量
G	螺钉	M6	3
H	螺钉	M5	4

- A 使用 3 个螺钉 (G) 将控制台 (8) 固定至阅读架 (9)。
- B 连接控制台电缆 (10) 和把手电线 (6)。小心地将控制台电缆 (10) 和把手电线 (6) 塞入控制台支杆 (4)。
- C 使用 4 个螺钉 (H) 将控制台 (8) 固定至控制台支杆 (4)。



G

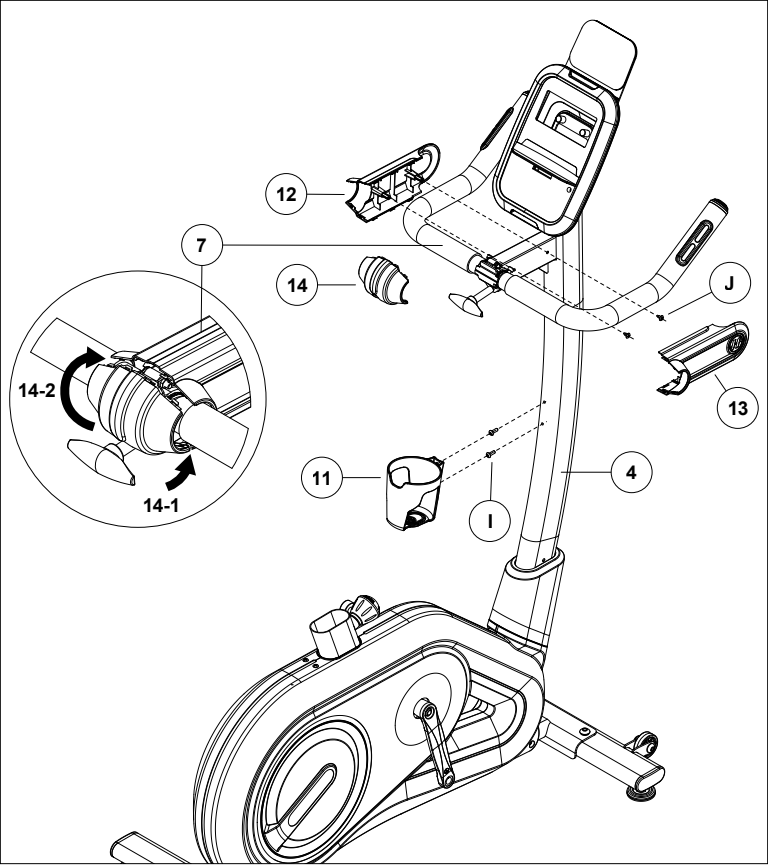


H



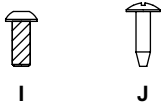


组装步骤 5

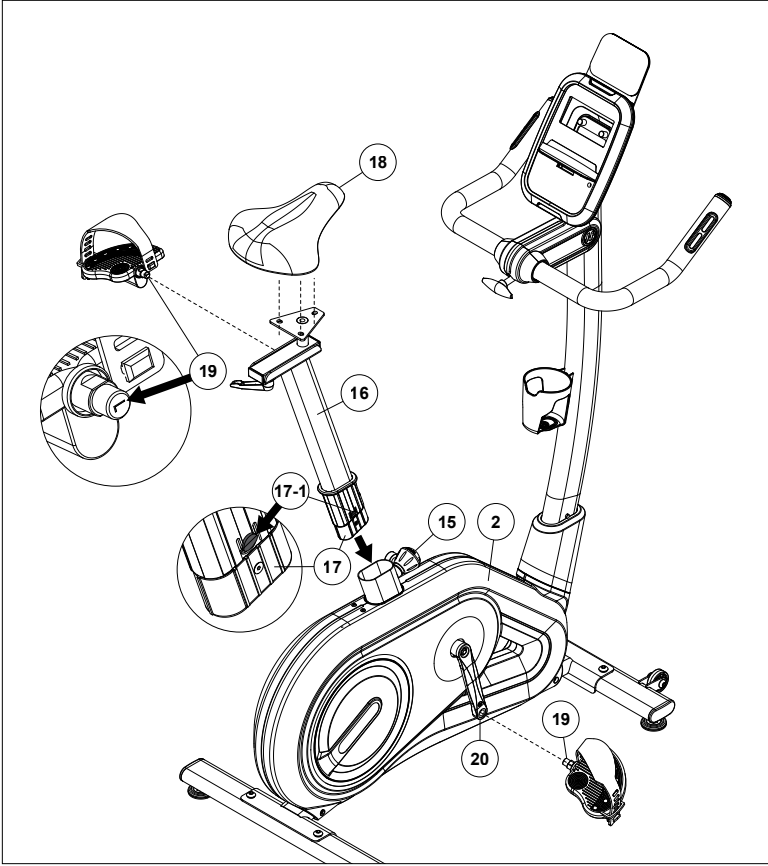


用于第 5 步的五金件			
零部件	类型	描述	数量
I	螺钉	M5	2
J	螺钉	Ø4	2

- A 使用 2 个螺钉 (I) 将水杯架 (11) 固定至控制台支杆 (4)。
- B 使用 2 个螺钉 (J) 将左把手盖 (12) 固定至把手 (7)。
- C 将右把手盖 (13) 卡入把手 (7)，先安装底部，然后按压顶部以固定。
- D 用同样的方法将前把手盖 (14) 卡入把手 (7)。



组装步骤 6

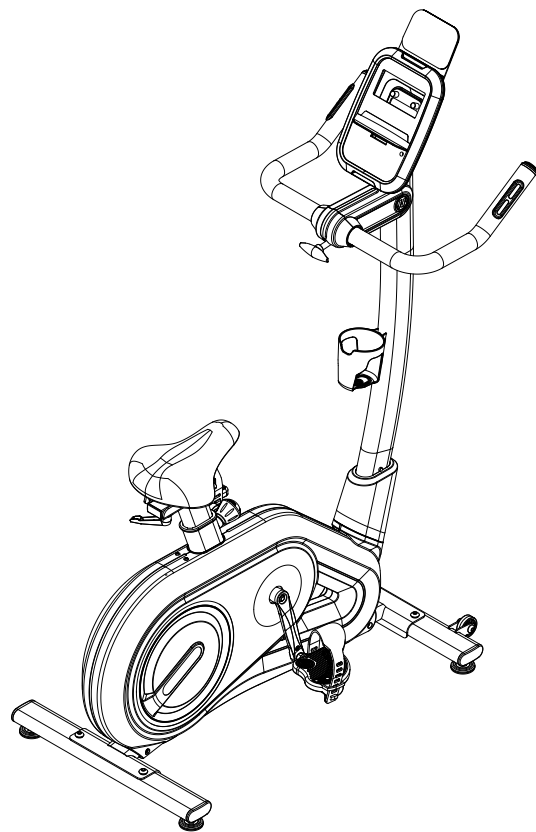


- A 向外拉出座椅高度调节钮 (15)，同时将座椅立柱 (16) 推入主机架 (2)。向下按压 (17-1) 以插入塑料衬套 (17)。
- B 使用 3 个预装螺栓将座椅 (18) 固定至座椅立柱 (16)。
- C 将右侧踏板 (19R) 固定至右侧曲柄臂 (20R)，并使用扁平扳手将其顺时针拧紧。
- D 将左侧踏板 (19L) 固定至左侧曲柄臂 (20L)，并使用扁平扳手将其逆时针拧紧。



组装步骤 7

组装完成！

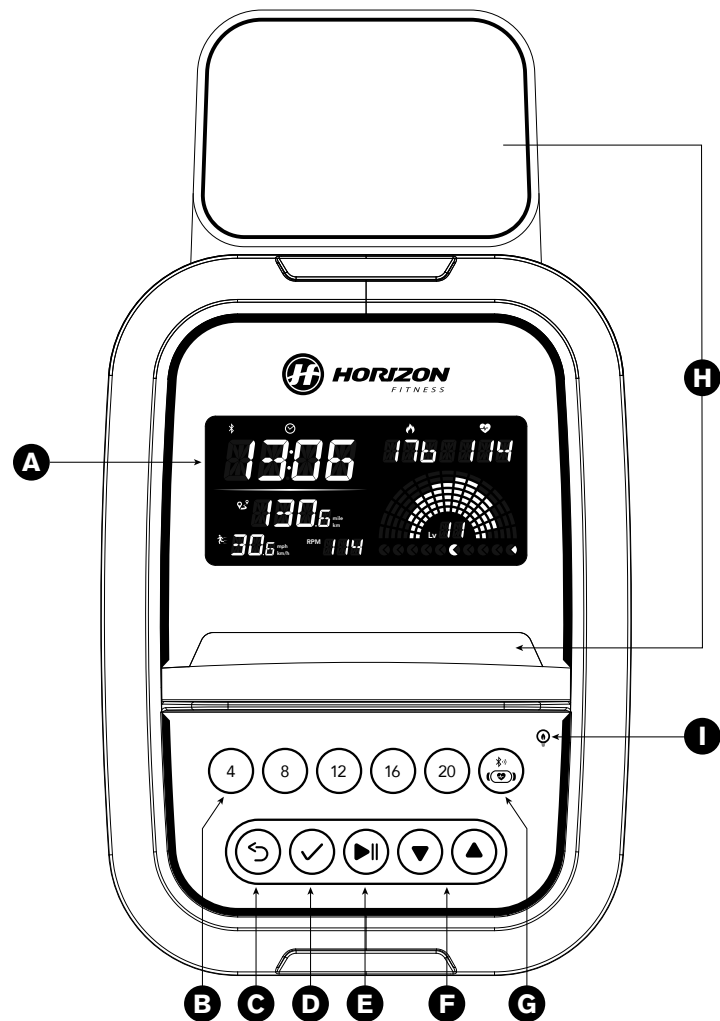


最大用户体重：130 千克 / 286 磅

整体尺寸：107 x 53 x 144 厘米 / 42 x 21 x 57 英寸

健身车的操作

本部分说明如何使用健身车的中控台和程序设定。
有关基本操作，请参阅《健身车指南》。



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) **LCD 液晶显示屏窗口**：时间、转速、里程、卡路里、心率、速度、阻力等级。
- B) **快捷键**：用于更快地达到所需阻力。
- C) **RETURN (返回)**：返回至上一步骤。
- D) **ENTER (确认)**：用于确认选择。
- E) **START / PAUSE HOLD TO RESET (开始/暂停保持重置)**：用于开始锻炼、暂停锻炼以及暂停后重新开始锻炼。
- F) **▼▲ 键**：用于在程序设置期间调整阻力等级和循环选择。
- G) **蓝牙心率**：按住 3 秒可连接至蓝牙心率带。(APP 和 BT 心率带一次只能连接一个)。
- H) **平板电脑/阅读架**：用于放置阅读材料。
- I) **节能模式**：指示器械是否处于节能模式。





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：表示在锻炼过程中行进的距离。
-  卡路里：锻炼已消耗或还需消耗的总热量。
-  速度：表示脚垫运动的速度。
-  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或连接蓝牙心率时显示）。
-  蓝牙：指示蓝牙已连接到器械。
- RPM：指示每分钟转速。
- 等级：指示当前阻力等级。

准备开始

- 1) 检查以确保健身车附近无妨碍设备运行的物体。
- 2) 插入电源线，启动健身车。（开关位于健身车的底部前端。）
- 3) 使用   并按下 ENTER 键设置用户体重。
- 4) 开始锻炼有以下选项：

A) 快速启动

只需按下 ，即可开始锻炼。时间、里程和卡路里都将从零开始计数。默认阻力级别为 1 级。

B) 选择一个程序

- 1) 使用   滚动浏览程序。
- 2) 按下  选择所需程序。
- 3) 使用   并按下  设置锻炼水平。
- 4) 按下 ，开始锻炼。

注意：在锻炼过程中，您可以调整阻力级别。

结束锻炼

在锻炼完成时，控制台将显示“锻炼完成”并发出哔哔声。您的锻炼信息将在控制台上显示 60 秒，然后归零。

重置控制台

按住  键 3 秒。

清除当前选择

如要清除当前所选程序或屏幕，请将  按住 3 秒。





程序信息

- 1) 手动：允许您根据喜好调节阻力级别，没有预设程序。在锻炼期间手动调节阻力。用户使用（上/下箭头）和 ENTER 键设置时间和阻力。
- 2) 间隔：在整个锻炼期间通过增减阻力级别的方法，提高力量、速度和耐力，让心脏和肌肉都得到锻炼。此为基于时间的程序，有 12 个级别可供选择。

间隔																					
	热身				程序分段 - 重复												放松练习				
秒	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	30	30	60	60	60	60	60	60	
分段	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1 级	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1	
2 级	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1	
3 级	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1	
4 级	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1	
5 级	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2	
6 级	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2	
7 级	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2	
8 级	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2	
9 级	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3	
10 级	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3	
11 级	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3	
12 级	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3	

- 3) 减重：通过升降阻力级别来促进减重，同时让您始终处于脂肪燃烧区间。此为基于时间的程序，有 12 个级别可供选择。用户使用（上/下箭头）和 ENTER 键设置时间和级别。请在锻炼期间和锻炼后饮用充足的水，以提升减重效果。

减重																							
	热身				程序分段 - 重复												放松练习						
秒	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
分段	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1 级	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1			
2 级	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1			
3 级	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1			
4 级	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1			
5 级	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2			
6 级	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2			
7 级	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2			
8 级	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2			
9 级	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3			
10 级	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3			
11 级	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3			
12 级	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3			

- 4) 起伏：通过逐步提升和降低阻力级别维持重量，以此逐步提升和降低心率。

起伏																			
	热身				程序分段 - 重复										放松练习				
秒	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60	
分段	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1 级	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	
2 级	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	
3 级	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1	
4 级	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1	
5 级	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1	
6 级	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1	
7 级	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1	
8 级	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1	
9 级	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1	
10 级	4	5	6	6	10	10	11	11	12	12	13	13	12	11	6	5	4	1	
11 级	4	5	7	7	11	11	12	12	13	13	14	14	13	12	6	5	4	1	
12 级	4	5	8	8	12	12	13	13	14	14	15	15	14	13	7	6	5	1	
13 级	4	5	9	9	13	13	14	14	15	15	16	16	15	14	7	6	5	1	
14 级	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1	





5) 节奏：基于图表的特别设计的程序，可模拟随机变化的阻力。

节奏																				
	热身				程序分段 - 重复												放松练习			
秒	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
分段	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 级	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
2 级	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
3 级	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
4 级	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
5 级	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
6 级	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
7 级	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
8 级	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
9 级	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
10 级	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
11 级	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
12 级	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
13 级	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
14 级	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1

6) 里程目标：阻力每 0.16 公里改变一次，所有分段重复一次（热身不重复）。

	里程目标													
	热身				程序分段 - 重复									
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
分段	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 级	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2 级	1	2	2	3	3	5	7	4	6	7	4	5	6	3
3 级	2	2	3	3	4	6	8	5	7	8	5	6	7	4
4 级	2	3	3	4	6	8	10	7	9	10	7	8	9	6
5 级	3	4	4	4	8	10	12	9	11	12	9	10	11	8
6 级	3	5	4	5	10	12	14	11	13	14	11	12	13	10
7 级	4	5	5	5	11	13	15	12	14	15	12	13	14	11
8 级	4	5	5	5	13	15	17	14	16	17	14	15	16	13
9 级	4	5	5	5	15	17	19	16	18	19	16	17	18	15
10 级	4	5	6	6	16	18	20	17	19	20	17	18	19	16

7) 卡路里目标：阻力每 20 卡路里改变一次，所有分段重复一次（热身不重复）。

卡路里目标														
卡路里	热身				程序分段 - 重复									
	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
分段	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 级	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2 级	1	2	2	3	3	5	7	4	6	7	4	5	6	3
3 级	2	2	3	3	4	6	8	5	7	8	5	6	7	4
4 级	2	3	3	4	6	8	10	7	9	10	7	8	9	6
5 级	3	4	4	4	8	10	12	9	11	12	9	10	11	8
6 级	3	5	4	5	10	12	14	11	13	14	11	12	13	10
7 级	4	5	5	5	11	13	15	12	14	15	12	13	14	11
8 级	4	5	5	5	13	15	17	14	16	17	14	15	16	13
9 级	4	5	5	5	15	17	19	16	18	19	16	17	18	15
10 级	4	5	6	6	16	18	20	17	19	20	17	18	19	16

8) 挑战：在此锻炼期间，根据里程目标程序的值作为记录进行记录。比较每 0.16 公里的运动速度和记录速度。例如，运动的第一个 0.16 公里的里程是 11，而记录的第一个 0.16 公里的速度是 10。在第二个 0.16 公里，运动图标将前进两格，而记录将只前进一格，简单地说，较快，前进两格；较慢，则只前进一格。

9) 目标心率区间：模拟您运动的强度，程序将自动调节阻力以维持设置好的目标心率范围。（建议应用此程序时使用蓝牙胸带。胸带可从经销商处另行购买）。

阻力调节		
心率	阻力功能	阻力调节
目标以下 20+	每 10 秒增加	1
目标以下 6-19	每 35 秒增加	1
目标的 +/- 5	无变化	0
目标以上 6-10	每 35 秒减少	1
目标以上 11-19	每 10 秒减少	1
目标以上 20-24	每 10 秒减少	当前的一半
目标以上 25+	控制台重置	N/A 重置



10) 自定义1：自定义锻炼方式，时间默认设置为 15 分钟。

- 1) 首先进入程序设置，资料显示将引导您浏览整个锻炼栏。
- 2) 使用上下箭头更改阻力，然后按下 Enter 键确认。控制台将显示您的分段编号，并引导您浏览分段 1 到分段 15 的所有分段。
- 3) 在完成所有设置后，按下“START”（启动）开始锻炼。



ENERGY SAVER (待机模式)

本器械的一项特殊功能叫做 Energy Saver 模式，即节能模式。此模式不会自动启动。在启动节能模式后，显示屏将在 15 分钟无操作后自动进入待机模式（节能模式）。此功能通过禁用设备上的多数耗电部分实现节能，稍后可按中控台上的任意键恢复正常。



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。

