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
23 简体中文

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。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：

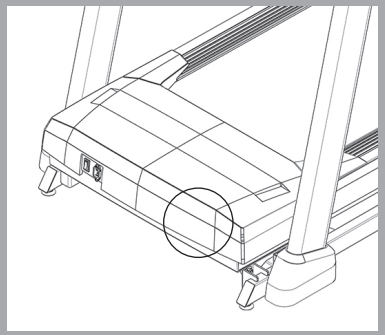
序號：

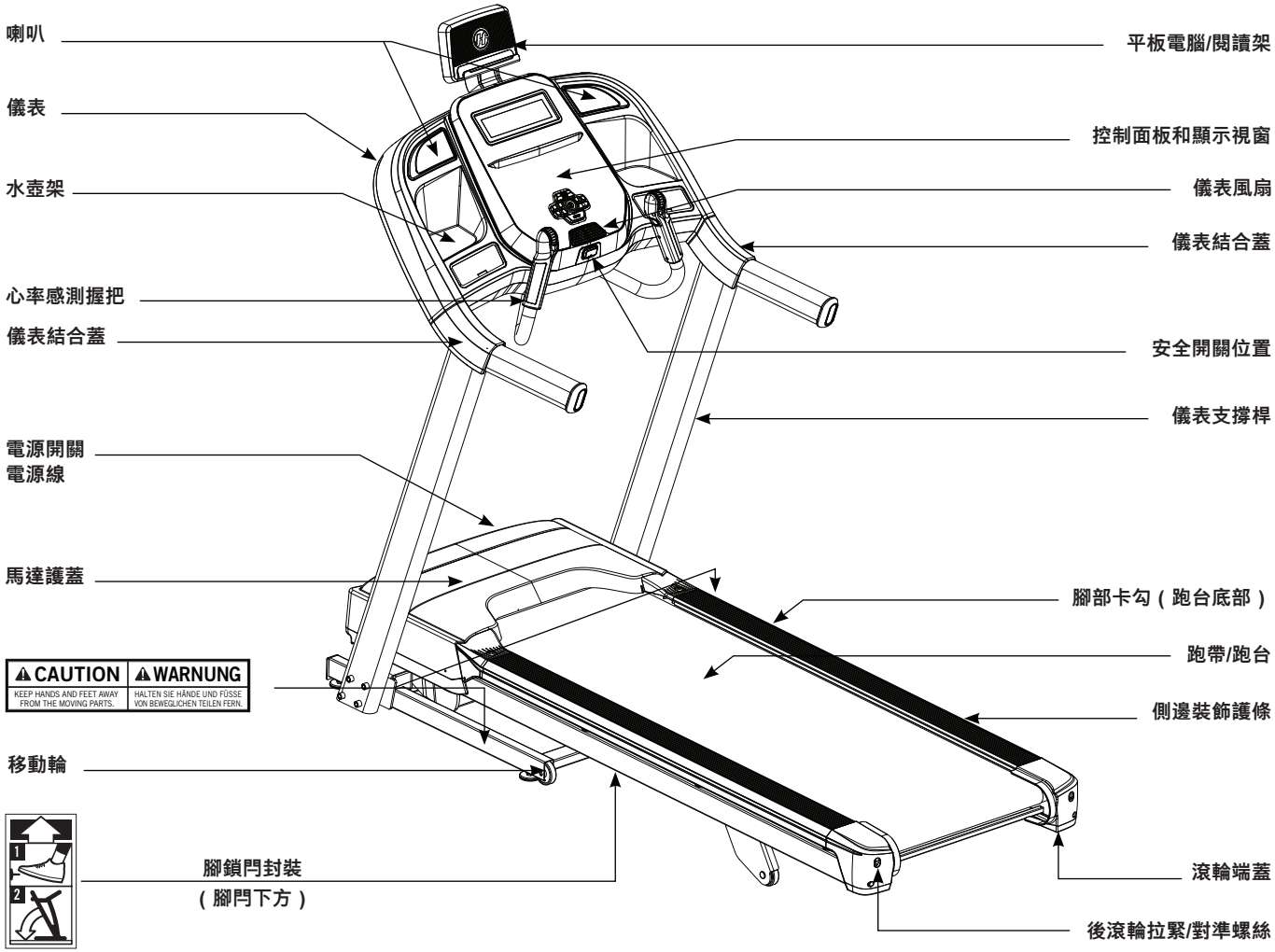
TM	

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




喇叭
儀表
水壺架
心率感測握把
儀表結合蓋
電源開關
電源線
馬達護蓋
CAUTION
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THE MOVING PARTS.
WARNUNG
HALTEN SIE HÄNDE UND FÜSSE VON BEWEGLICHEN TEILEN FERN.
移動輪
腳鎖閂封裝
（腳閂下方）
平板電腦/閱讀架
控制面板和顯示視窗
儀表風扇
儀表結合蓋
安全開關位置
儀表支撐桿
腳部卡勾（跑台底部）
跑帶/跑台
側邊裝飾護條
滾輪端蓋
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
- ☐ 5 mm L 型扳手
- ☐ 螺絲起子

隨附零件：

- ☐ 1 個主車架
- ☐ 1 個儀表組
- ☐ 2 支儀表支撐桿
- ☐ 1 個平板電腦架
- ☐ 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）
- ☐ 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。

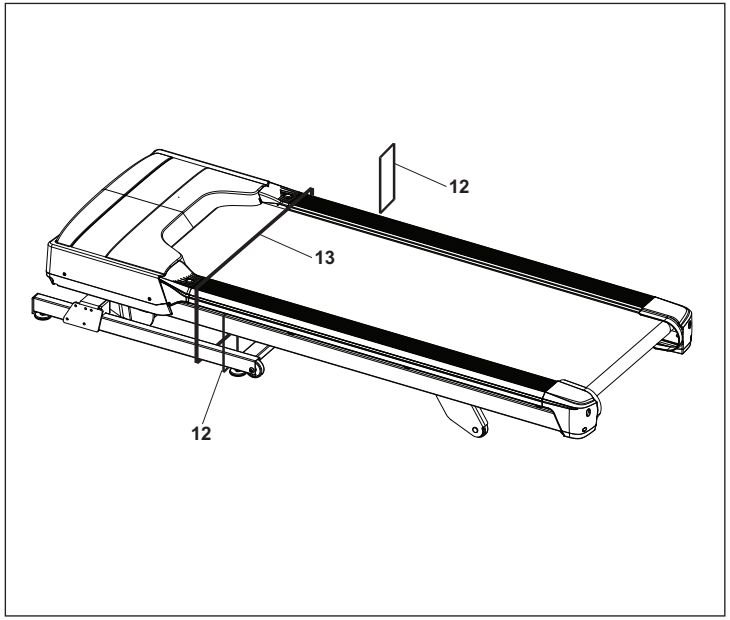
警告

疏於遵照這些說明可能會導致人員受傷！

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。

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 然後將跑步機置於平地，然後切斷左右兩側的束帶 (12)。

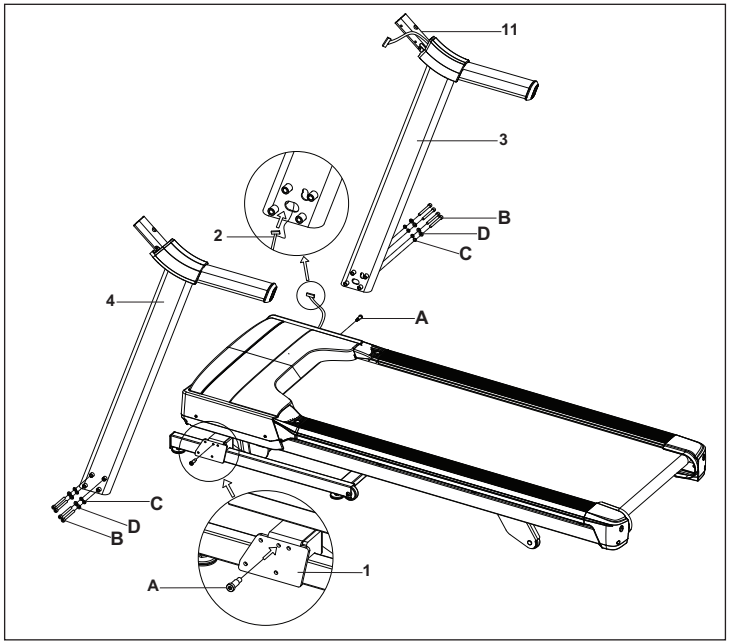
C 切斷紅色繫帶 (13)，解開與摺疊框架束在一起的底座。

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	立式導向螺栓	M8	2
B	螺絲	M8	8
C	平墊圈	∅8.2	8
D	彈簧墊圈	∅8.2	8



A 開啟第 1 步的工具包。

B 將立式導向螺絲 (A) 插入主車架 (1)，並將其完全擰緊。

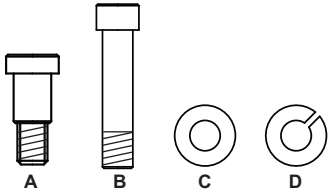
C 將導線 連接到儀表線 (2) 的底端。將導線拉過右儀表支撐桿 (3)。在將導線拉過支撐桿後，儀表線 (2) 的頂部應位於把手托架 (11) 上。

D 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 (3) 安裝到主車架 (1)。

E 在左側重複步驟 D。

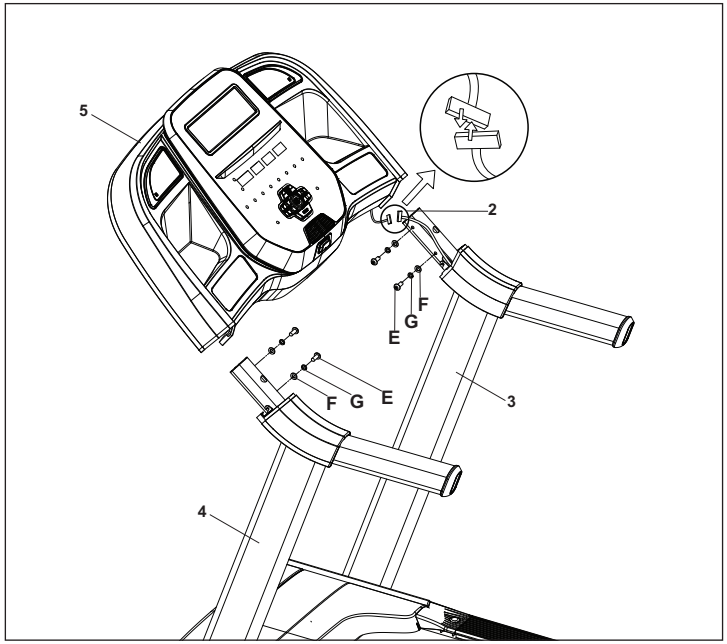
請注意：安裝右儀表支撐桿時，切勿擠壓儀表線。

請注意：在第 2 步結束之前請勿完全擰緊螺絲。



組裝第 2 步

第 2 步的工具包			
零件	類型	詳述	數量
E	內六角螺栓	M8	4
F	平墊圈	∅8.2	4
G	彈簧墊圈	∅8.2	4



A **開啟第 2 步的工具包。**

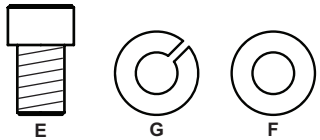
B 將**儀表 (5)** 輕輕放在**儀表支撐桿 (3&4)** 的頂部。將**儀表線 (2)** 塞進**右儀表支撐桿 (3)** 中。使用導線，小心地將**儀表線 (2)** 從**右儀表支撐桿 (3)** 拉出。拆開並丟棄**導線**。連接**儀表線 (2)**.

C 使用**4 個螺絲 (E)**、**4 個彈簧墊圈 (G)** 和 **4 個平墊圈 (F)** 安裝**儀表 (5)**。

D 小心地將電線塞進**右儀表支撐桿 (3)** 以避免損壞。

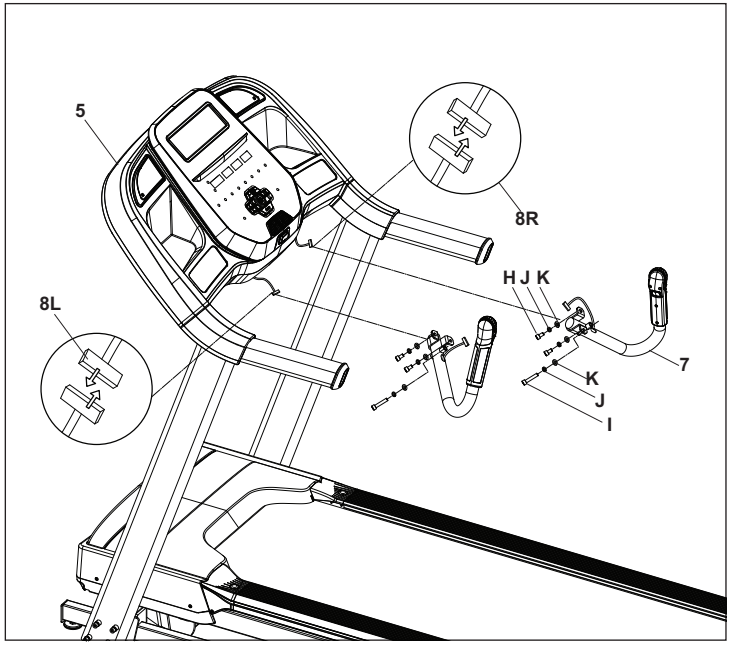
請注意：組裝儀表時，切勿擠壓任何電線。

請注意：完全擰緊第 **1** 和 **2** 步中的螺栓。



組裝第 3 步

第 3 步的工具包			
零件	類型	詳述	數量
H	螺絲	M8	4
I	螺絲	M8	2
J	彈簧墊圈	∅8.2	6
K	平墊圈	∅8.2	6



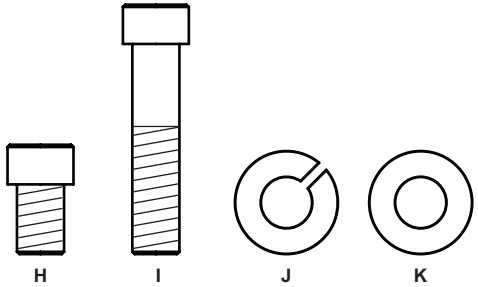
A **開啟第 3 步的工具包。**

B **使用 3個螺絲 (H & I)、3 個彈簧墊圈 (I) 和 3 個平墊圈 (J)，將右側心率感測握把 (7) 安裝到儀表 (5) 下方。**

C **連接右側儀表線 (8R)**，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 (8L)**，然後小心塞進電線以避免損壞。

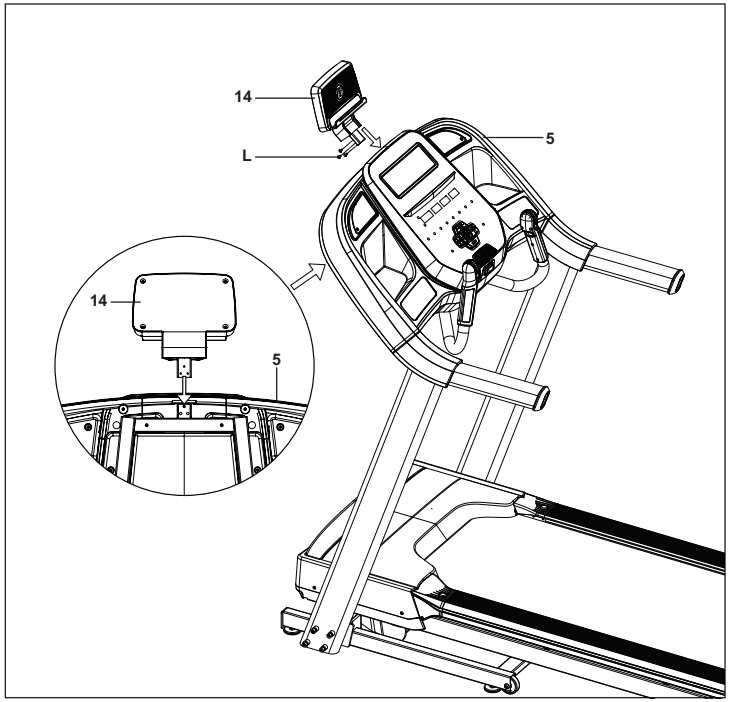


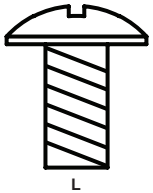
組裝第 4 步

第 4 步的工具包			
零件	類型	詳述	數量
L	螺絲	M4	3

A 開啟第 4 步的工具包。

B 將平板電腦架 (14) 插入至儀表 (5) 的開口，並使用3 個螺絲 (L) 進行安裝。





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：108 公斤 / 233 磅。

使用者體重上限：147 公斤 / 325 磅

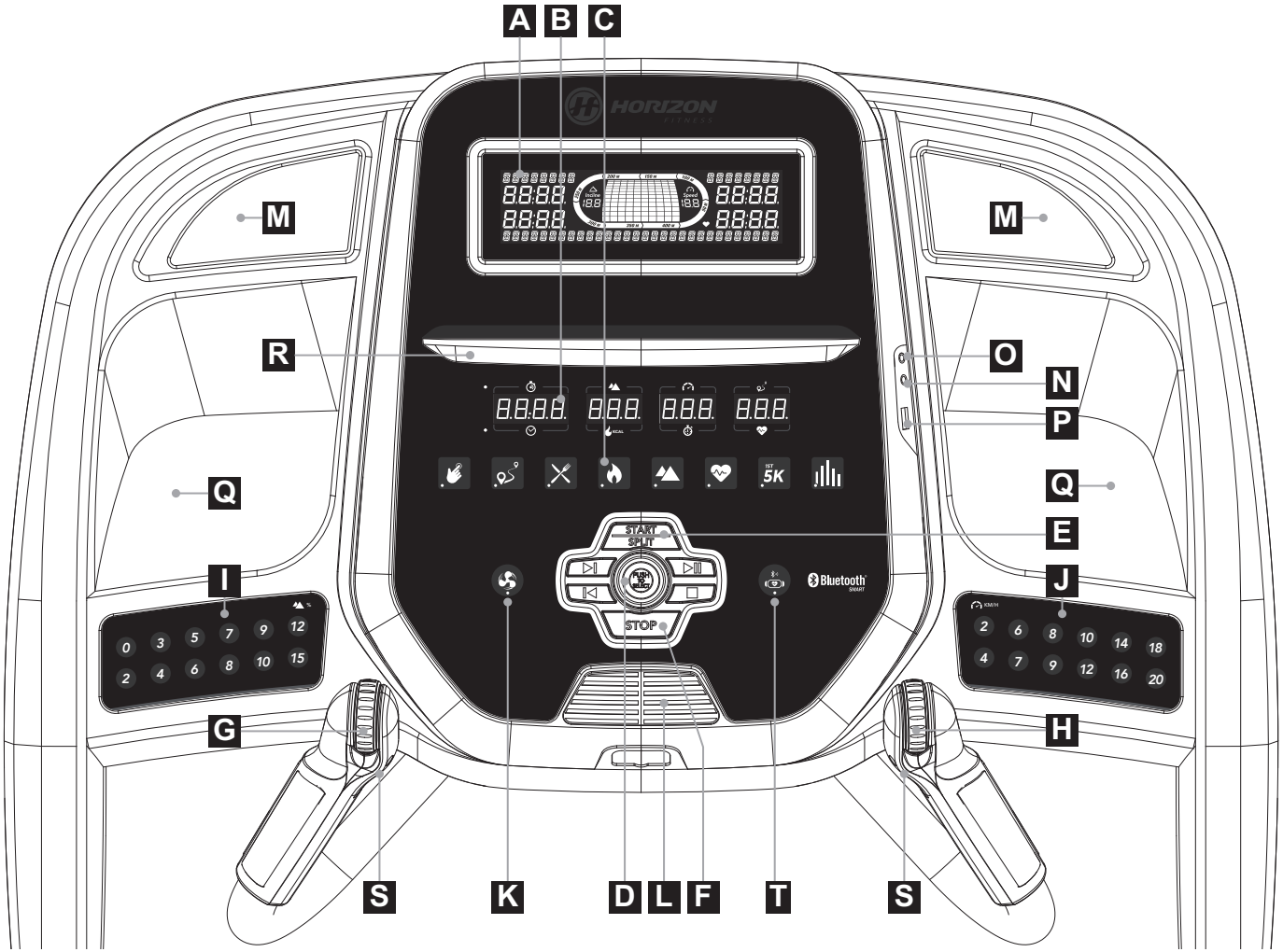
尺寸（長 x 寬 x 高）：193 x 88 x 168 公分 / 76 x 35 x 66 英吋

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


A
B
C
M
M
R
O
N
P
Q
Q
E
I
J
G
H
S
K
D
L
F
T
S
HORIZON
FITNESS
START
SPLIT
STOP
Bluetooth
SMART
5K

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/分段：**按住以開始運動。在運動時，按住此按鈕以啟動分段功能並將分區時間重設為 0。

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速度。

K) **風扇鍵：**按下以開啟和關閉風扇。

L) **風扇：**個人運動風扇。

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。

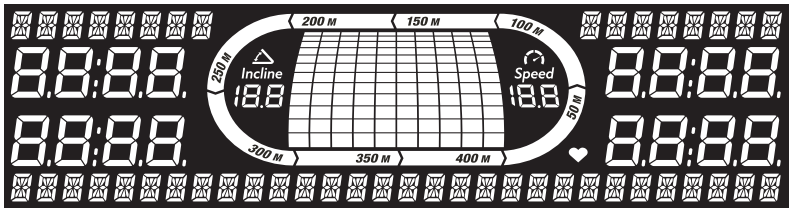
P) **USB 輸入：**1A/5V USB 輸出功率。

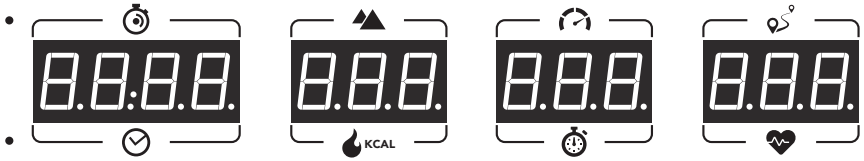
Q) **水壺袋：**用於收納個人設備。

R) **平板電腦/閱讀架：**用於放置平板電腦或閱讀資料。

S) **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速度及坡度設定。

T) **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

- 分區時間：你在運動時按住開始/分段鍵，會從 0 秒開始計時並重設至 0 的計時器。
- 坡度：顯示為百分比。指示步行或跑步表面的坡度。
- 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。指示您在運動期間已完成的距離。
- 總時間：根據所選的運動，顯示經過或剩下的總時間。
- KCAL 卡路里：運動中燃燒的總卡路里。
- 步速：指示以當前速度跑步或步行時完成一英哩所花費的分鐘數。
- 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) 。
- 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。
- 軌跡：追蹤模擬路徑的跑步進度。每完成 50 公尺，區段格便會亮起。

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運動。
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

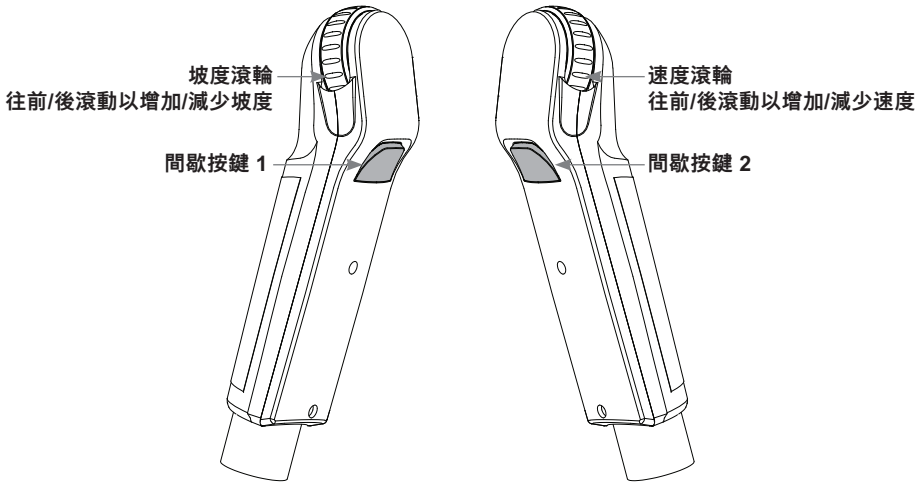
1）轉動運動旋鈕以選擇您的使用者，然後在所需使用者顯示時按下。

2）轉動運動旋鈕以選擇您的體重，然後在所需體重顯示時按下。

3）轉動運動旋鈕以選擇您的程式，然後在所需程式顯示時按下。

4）轉動運動旋鈕以調整設定，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、設定所需的速度與坡度、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。

間歇運動，是使用這些按鍵時能有所幫助的運動最為常見的。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運動模式。

運動資料

1) 手動：從開始到結束控制有關運動的一切。此程式是一個沒有預定義設定的基本運動，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/。

2) 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

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

4） 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	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
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

5) 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

6） **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運動強度，第一步就是要找出您的最大心率 (最大心率 = 220 – 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運動的人來說，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 bpm，且最大心率的 90% 為 190 × 0.9 = 171 bpm。

更多目標心率說明：

1).跑步機坡度將自動調整，使您接近指定心率。

2).如果未檢測到心率，本機不會改變坡度。

3).如果您的心率超出目標區間達 25 下，程式會關閉。

目標心率 率區段	運動 持續時間	範例 THR （30 歲）	您的 THR	推薦用於
極困難 90 – 100%	< 5 分鐘	171 – 190 BPM		適合運動員運動的人士
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 與主動復健

7）我的第一個 5K：這個為期 9 週的程式適合沒有經驗的跑步者，這些跑步者希望跑他們的第一個 5k 或只是開始例行鍛煉。專為保持您的積極性和參與度而設，逐漸加強您的力量、提高您的耐力，並讓您有信心完成您的第一個 5k。

星期	運動 #1	運動 #2	運動 #3
1	5 分鐘暖身	5 分鐘暖身	5 分鐘暖身
	1 分鐘慢跑	1 分鐘慢跑	1 分鐘慢跑
	1.5 分鐘步行	1.5 分鐘步行	1.5 分鐘步行
	1 分鐘慢跑	1 分鐘慢跑	1 分鐘慢跑
	1.5 分鐘步行	1.5 分鐘步行	1.5 分鐘步行
	1 分鐘慢跑	1 分鐘慢跑	1 分鐘慢跑
	1.5 分鐘步行	1.5 分鐘步行	1.5 分鐘步行
	1 分鐘慢跑	1 分鐘慢跑	1 分鐘慢跑
	1.5 分鐘步行	1.5 分鐘步行	1.5 分鐘步行
	1 分鐘慢跑	1 分鐘慢跑	1 分鐘慢跑
	1.5 分鐘步行	1.5 分鐘步行	1.5 分鐘步行
	1 分鐘慢跑	1 分鐘慢跑	1 分鐘慢跑
	1.5 分鐘步行	1.5 分鐘步行	1.5 分鐘步行
	1 分鐘慢跑	1 分鐘慢跑	1 分鐘慢跑
	1.5 分鐘步行	1.5 分鐘步行	1.5 分鐘步行
	1 分鐘慢跑	1 分鐘慢跑	1 分鐘慢跑
	1.5 分鐘步行	1.5 分鐘步行	1.5 分鐘步行
	5 分鐘收操運動	5 分鐘收操運動	5 分鐘收操運動
2	5 分鐘暖身	5 分鐘暖身	5 分鐘暖身
	1.5 分鐘慢跑	1.5 分鐘慢跑	1.5 分鐘慢跑
	2 分鐘步行	2 分鐘步行	2 分鐘步行
	1.5 分鐘慢跑	1.5 分鐘慢跑	1.5 分鐘慢跑
	2 分鐘步行	2 分鐘步行	2 分鐘步行
	1.5 分鐘慢跑	1.5 分鐘慢跑	1.5 分鐘慢跑
	2 分鐘步行	2 分鐘步行	2 分鐘步行
	1.5 分鐘慢跑	1.5 分鐘慢跑	1.5 分鐘慢跑
	2 分鐘步行	2 分鐘步行	2 分鐘步行
	1.5 分鐘慢跑	1.5 分鐘慢跑	1.5 分鐘慢跑
	2 分鐘步行	2 分鐘步行	2 分鐘步行
	1.5 分鐘慢跑	1.5 分鐘慢跑	1.5 分鐘慢跑
	2 分鐘步行	2 分鐘步行	2 分鐘步行
	5 分鐘收操運動	5 分鐘收操運動	5 分鐘收操運動
3	5 分鐘暖身	5 分鐘暖身	5 分鐘暖身
	1.5 分鐘慢跑	1.5 分鐘慢跑	1.5 分鐘慢跑
	1.5 分鐘步行	1.5 分鐘步行	1.5 分鐘步行
	3 分鐘慢跑	3 分鐘慢跑	3 分鐘慢跑
	3 分鐘步行	3 分鐘步行	3 分鐘步行
	1.5 分鐘慢跑	1.5 分鐘慢跑	1.5 分鐘慢跑
	1.5 分鐘步行	1.5 分鐘步行	1.5 分鐘步行
	3 分鐘慢跑	3 分鐘慢跑	3 分鐘慢跑
	3 分鐘步行	3 分鐘步行	3 分鐘步行
	5 分鐘收操運動	5 分鐘收操運動	5 分鐘收操運動

暖身和收操運動速度 1.6 公里/小時或步行速度的 75%，以較大者為準

星期	運動 #1	運動 #2	運動 #3
4	5 分鐘暖身	5 分鐘暖身	5 分鐘暖身
	3 分鐘慢跑	3 分鐘慢跑	3 分鐘慢跑
	1.5 分鐘步行	1.5 分鐘步行	1.5 分鐘步行
	5 分鐘慢跑	5 分鐘慢跑	5 分鐘慢跑
	2.5 分鐘步行	2.5 分鐘步行	2.5 分鐘步行
	3 分鐘慢跑	3 分鐘慢跑	3 分鐘慢跑
	1.5 分鐘步行	1.5 分鐘步行	1.5 分鐘步行
	5 分鐘慢跑	5 分鐘慢跑	5 分鐘慢跑
	5 分鐘收操運動	5 分鐘收操運動	5 分鐘收操運動
5	5 分鐘暖身	5 分鐘暖身	5 分鐘暖身
	5 分鐘慢跑	5 分鐘慢跑	5 分鐘慢跑
	3 分鐘步行	3 分鐘步行	3 分鐘步行
	5 分鐘慢跑	5 分鐘慢跑	5 分鐘慢跑
	3 分鐘步行	3 分鐘步行	3 分鐘步行
	5 分鐘慢跑	5 分鐘慢跑	5 分鐘慢跑
	5 分鐘收操運動	5 分鐘收操運動	5 分鐘收操運動
6	5 分鐘暖身	5 分鐘暖身	5 分鐘暖身
	5 分鐘慢跑	10 分鐘慢跑	25 分鐘慢跑
	3 分鐘步行	3 分鐘步行	5 分鐘收操運動
	8 分鐘慢跑	10 分鐘慢跑	
	3 分鐘步行	5 分鐘收操運動	
	5 分鐘慢跑		
	5 分鐘收操運動		
7	5 分鐘暖身	5 分鐘暖身	5 分鐘暖身
	25 分鐘慢跑	25 分鐘慢跑	25 分鐘慢跑
	5 分鐘收操運動	5 分鐘收操運動	5 分鐘收操運動
8	5 分鐘暖身	5 分鐘暖身	5 分鐘暖身
	28 分鐘慢跑	28 分鐘慢跑	28 分鐘慢跑
	5 分鐘收操運動	5 分鐘收操運動	5 分鐘收操運動
9	5 分鐘暖身	5 分鐘暖身	5 分鐘暖身
	30 分鐘慢跑	30 分鐘慢跑	30 分鐘慢跑
	5 分鐘收操運動	5 分鐘收操運動	5 分鐘收操運動

暖身和收操運動速度 1.6 公里/小時或步行速度的 75%，以較大者為準

8）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運動。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。

如要重設儀表

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 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。

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：

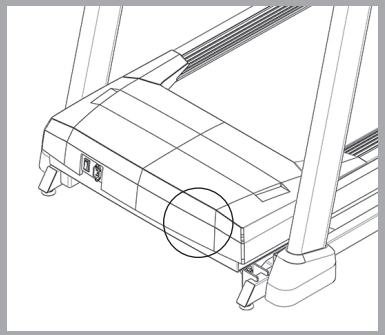
序列号：

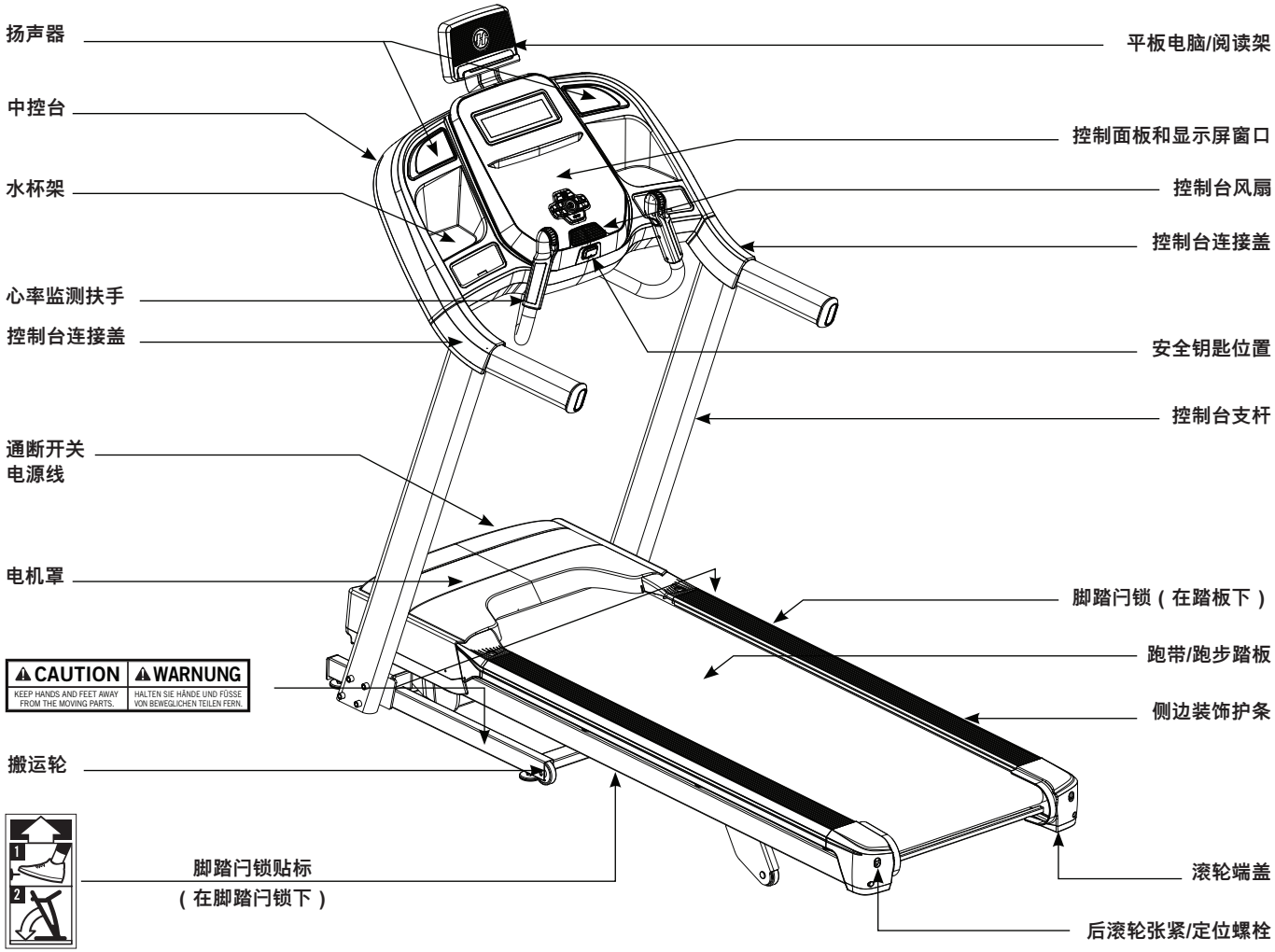
TM	

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




扬声器
中控台
水杯架
心率监测扶手
控制台连接盖
通断开关
电源线
电机罩
CAUTION
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THE MOVING PARTS.
WARNUNG
HALTEN SIE HÄNDE UND FÜSSE VON BEWEGLICHEN TEILEN FERN.
搬运轮
脚踏闩锁贴标
（在脚踏闩锁下）
平板电脑/阅读架
控制面板和显示屏窗口
控制台风扇
控制台连接盖
安全钥匙位置
控制台支杆
脚踏闩锁（在踏板下）
跑带/跑步踏板
侧边装饰护条
滚轮端盖
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
- ☐ 5 毫米 L 型扳手
- ☐ 螺丝刀

配套部件：

- ☐ 1 个主机架
- ☐ 1 个控制台总成
- ☐ 2 个中控台支杆
- ☐ 1 个平板电脑架
- ☐ 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）
- ☐ 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。

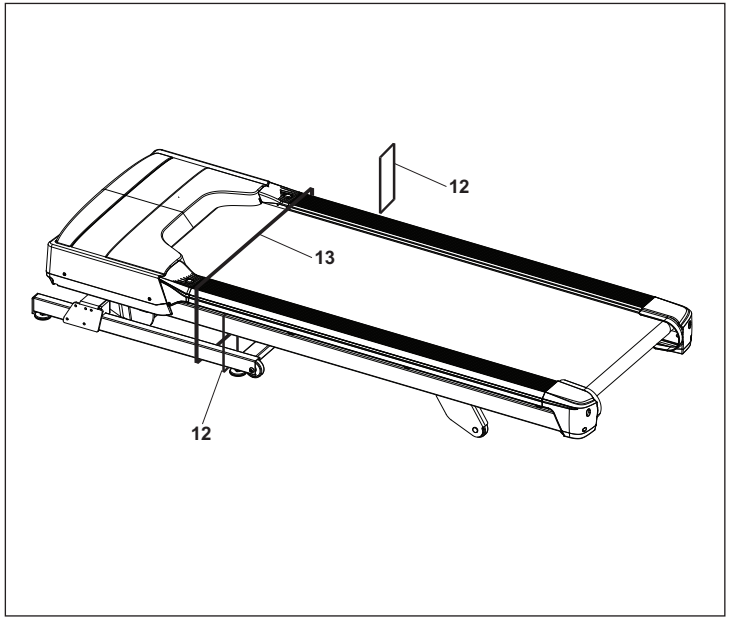
警告

未能遵守上述说明可能会导致受伤！

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。

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 (12)。

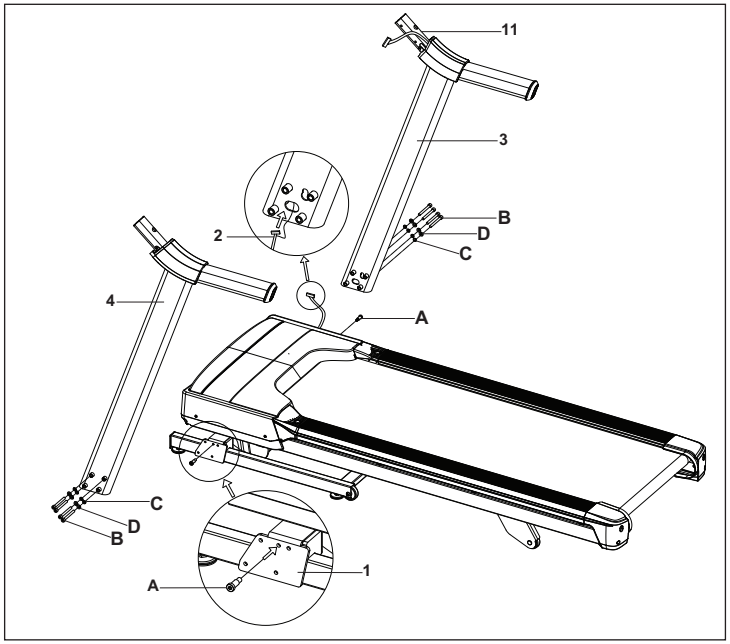
C 剪断红色扎带 (13)，将踏板从折叠框架上松开。

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	直立导向螺栓	M8	2
B	螺栓	M8	8
C	平垫圈	∅8.2	8
D	弹簧垫圈	∅8.2	8



A 拆开用于第 1 步的五金件。

B 将直立导向螺栓 (A) 插入主机架支架 (1) 并完全拧紧。

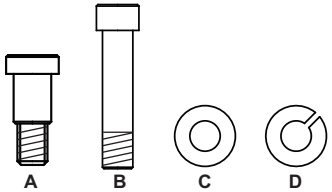
C 将引线固定至控制台电缆 (2) 底端。将引线穿过右控制台支杆 (3)。引线穿过支杆后，控制台电缆 (2) 顶端应位于连接支架 (11)。

D 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 (3) 固定在主机架支架 (1) 上。

E 在左侧重复步骤 D。

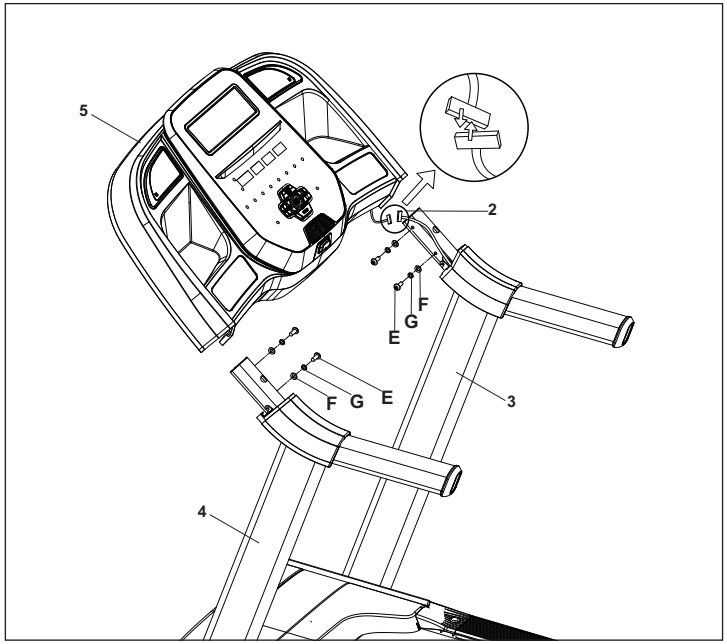
注意：连接右控制台支杆时要小心，请勿夹到控制台电缆。

注意：在步骤 2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
E	内六角螺栓	M8	4
F	平垫圈	∅8.2	4
G	弹簧垫圈	∅8.2	4



A **拆开用于第 2 步的五金件。**

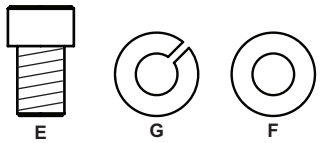
B 轻轻将**控制台 (5)** 放在**控制台支杆 (3&4)** 的顶部。 **控制台电缆 (2)** 塞在**右控制台支杆 (3)** 中。用引线小心抽出**右控制台支杆 (3)** 中的**控制台电缆 (2)**。断开并弃用**引线**。连接**控制台电缆 (2)**。

C 用 **4 个螺栓 (E)**、**4 个弹簧垫圈 (G)** 和 **4 个平垫圈 (F)** 连接**控制台 (5)**。

D 小心地将引线塞入**右侧控制台支杆 (3)** 中，避免其损坏。

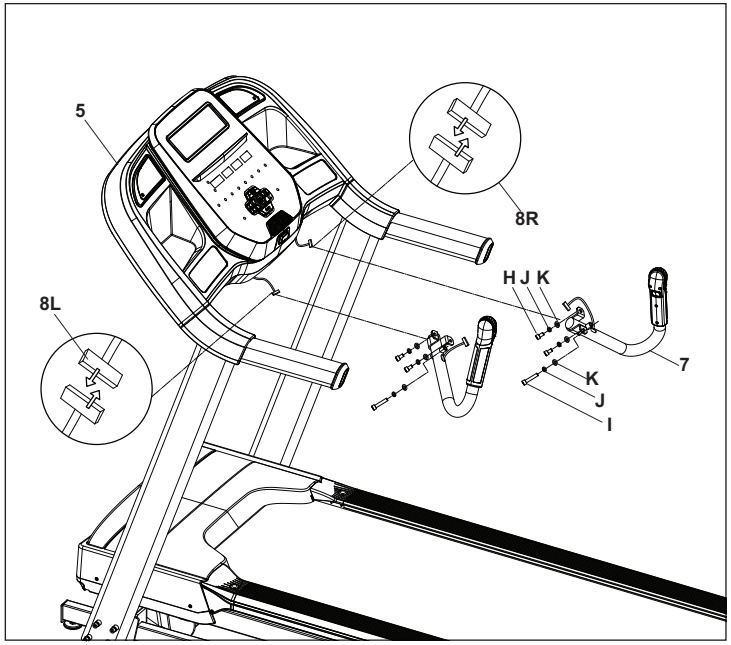
注意：组装控制台时要小心，请勿夹到电线。

注意：完全拧紧**第 1 步和第 2 步**中的所有螺栓。



组装步骤 3

用于第 3 步的五金件			
零部件	类型	描述	数量
H	螺栓	M8	4
I	螺栓	M8	2
J	弹簧垫圈	∅8.2	6
K	平垫圈	∅8.2	6



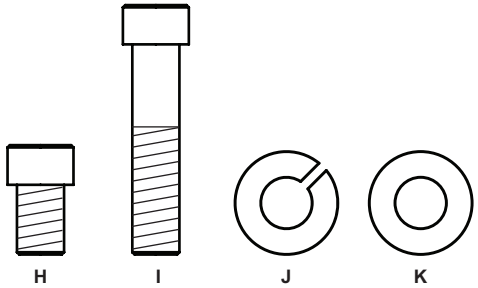
A **拆开用于第 3 步的五金件。**

B **用 3 个螺栓 (H 和 I)、3 个弹簧垫圈 (I) 和 3 个平垫圈 (J) 将右心率监测握柄 (7) 固定至控制台 (5) 的下方。**

C 连接**右控制台电缆 (8R)**，小心将其塞入，以免造成损伤。

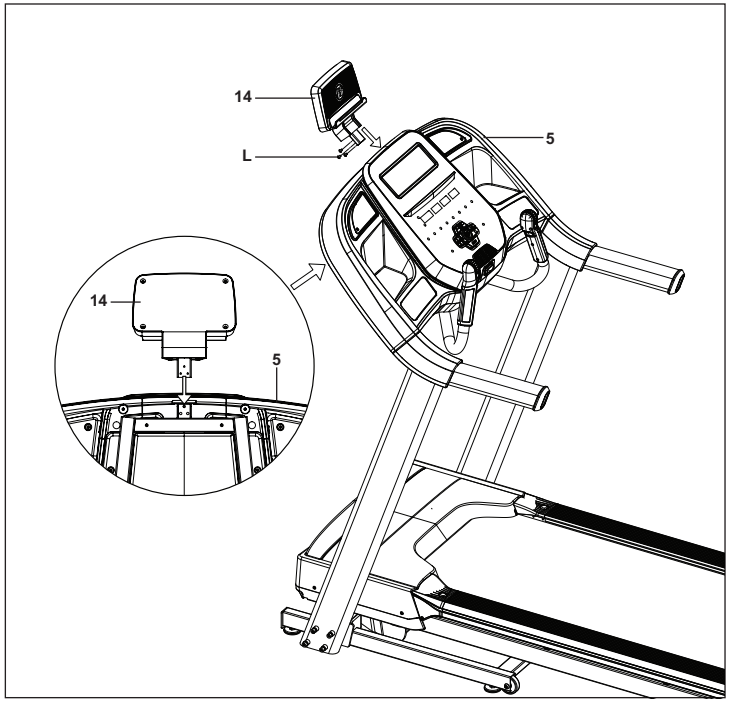
D **在左侧重复步骤 B。**

E 连接**左控制台电缆 (8L)**，小心将其塞入，以免造成损伤。



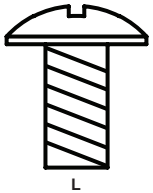
组装步骤 4

用于第 4 步的五金件			
零部件	类型	描述	数量
L	螺栓	M4	3



A 拆开用于第 4 步的五金件。

B 将平板电脑架 (14) 插入控制台 (5) 上的开口并用 3 个螺栓 (L) 固定。



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：108 千克 / 233 磅

使用者体重上限：147 千克 / 325 磅

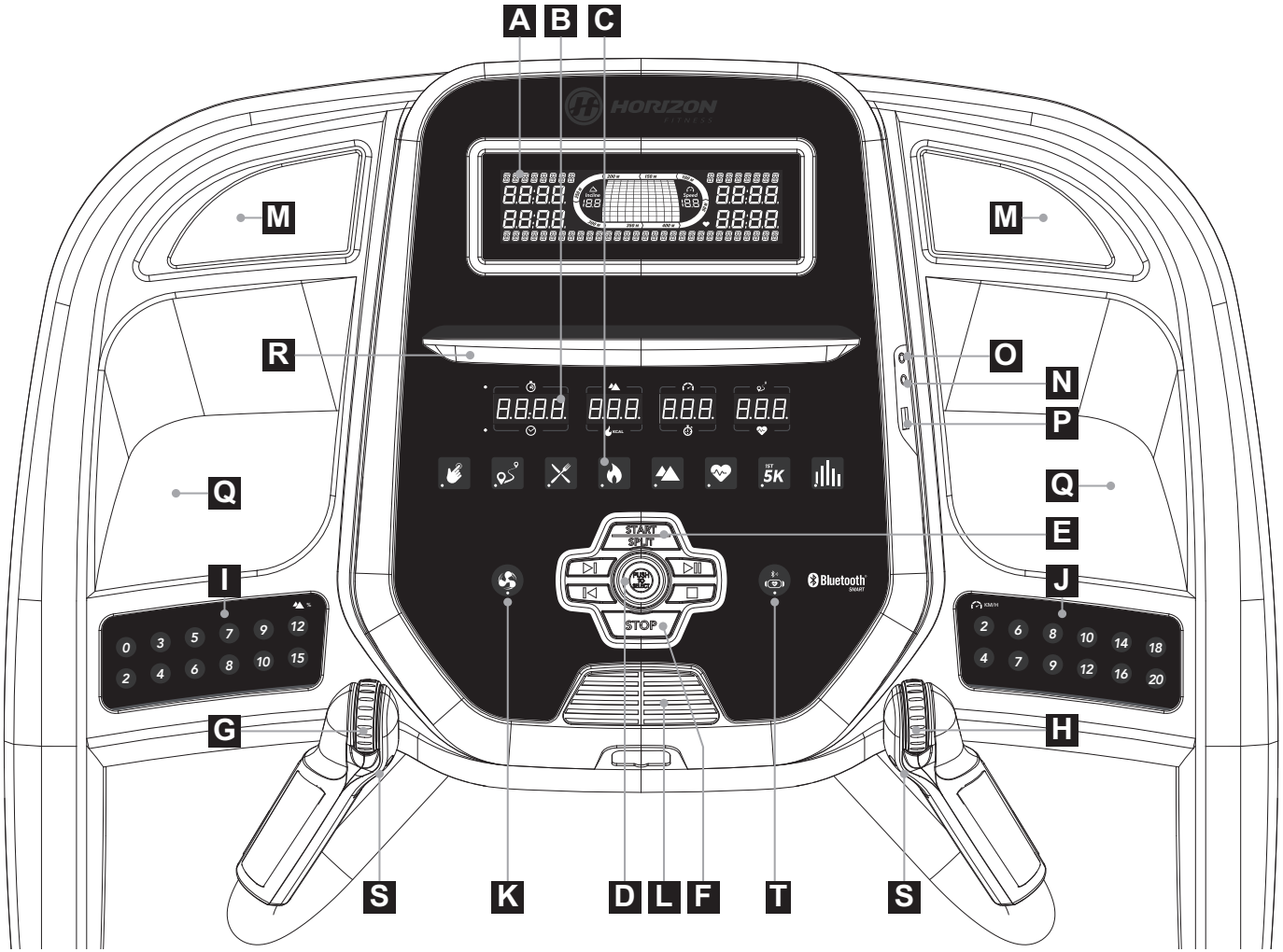
尺寸（长×宽×高）：193 x 88 x 168 厘米/ 76 x 35 x 66 英寸

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


A
B
C
M
M
R
O
N
P
Q
Q
E
I
J
G
H
S
K
D
L
F
T
S
HORIZON
START
SPLIT
STOP
Bluetooth
SMART
5K

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：**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) **开始/拆分：**按下可开始锻炼。在锻炼过程中，按下此按钮可激活 SPLIT（拆分）功能并将分段计时器重置为 0。

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 公里/小时）调节速度。

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。

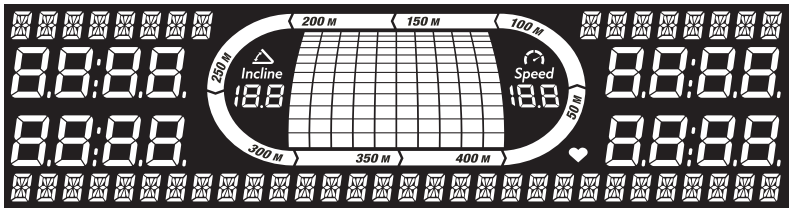
P) **USB 输入：**USB 输出功率为 1A/5V。

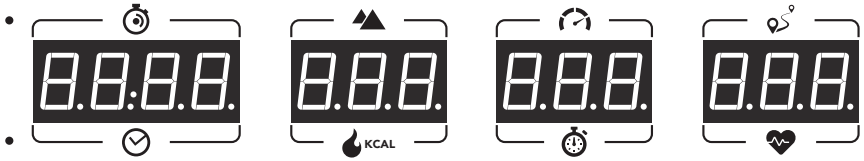
Q) **水杯架：**用于放置个人锻炼用品。

R) **平板电脑/阅读架：**用于放置平板电脑或阅读材料。

S) **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。

T) **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 ᛒ 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

- 分段时间：计时器从 0 秒开始计数，在锻炼期间按开始/拆分键时重置为 0。
- 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。
- 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。
- 总时间：显示锻炼所用时间或剩余时间；取决于所选的锻炼。
- KCAL 卡路里：锻炼时消耗的总热量。
- 步速：表示按当前速度跑步或行走一英里所需的时间。
- 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）。
- 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。
- 跑道：围绕模拟跑道跟踪进度。每完成 50 米，路段亮起。

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

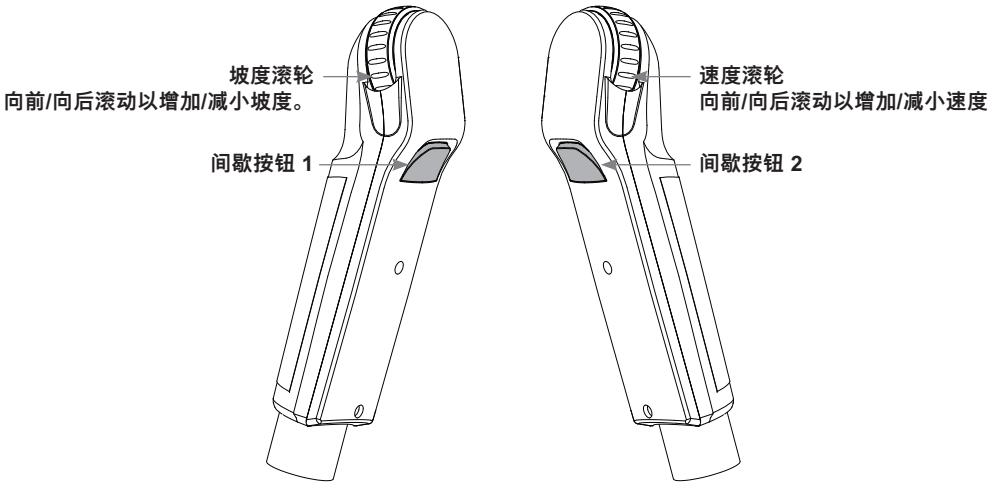
1) 转动锻炼旋钮，然后在显示所需“用户”时按下，以选择用户。

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

1) 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。

2) 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 公里。

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

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

4) **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	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
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

5) 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

6) **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 × 0.9 = 171 bpm。

目标心率的其他注意事项：

1). 跑步机倾角自动调整，以使您处在指定心率附近。

2). 如未检测到心率，设备不会改变倾角。

3). 如果心率超过目标区间 25 次，程序将会关闭。

目标心率区	锻炼时长	示例目标心率（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		体重管理和主动恢复

7) 第一次 5 公里：这一为期 9 周的程序专供没有经验的跑步者使用，希望先跑第一个 5 公里或只是开始例行锻炼。该程序旨在保持您的锻炼动力和参与度，从而逐渐增强力量，提高耐力，让您充满信心地完成第一个 5 公里。

周数	锻炼 #1	锻炼 #2	锻炼 #3
1	5 分钟热身	5 分钟热身	5 分钟热身
	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑
	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走
	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑
	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走
	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑
	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走
	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑
	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走
	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑
	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走
	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑
	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走
	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑
	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走
	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑
	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走
	5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练
2	5 分钟热身	5 分钟热身	5 分钟热身
	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑
	2 分钟行走	2 分钟行走	2 分钟行走
	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑
	2 分钟行走	2 分钟行走	2 分钟行走
	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑
	2 分钟行走	2 分钟行走	2 分钟行走
	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑
	2 分钟行走	2 分钟行走	2 分钟行走
	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑
	2 分钟行走	2 分钟行走	2 分钟行走
	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑
	2 分钟行走	2 分钟行走	2 分钟行走
	5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练
3	5 分钟热身	5 分钟热身	5 分钟热身
	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑
	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走
	3 分钟慢跑	3 分钟慢跑	3 分钟慢跑
	3 分钟行走	3 分钟行走	3 分钟行走
	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑
	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走
	3 分钟慢跑	3 分钟慢跑	3 分钟慢跑
	3 分钟行走	3 分钟行走	3 分钟行走
	5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练

热身与缓和训练速度为 1.6 公里/小时或行走速度的 75%，取较大值

周数	锻炼 #1	锻炼 #2	锻炼 #3
4	5 分钟热身	5 分钟热身	5 分钟热身
	3 分钟慢跑	3 分钟慢跑	3 分钟慢跑
	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走
	5 分钟慢跑	5 分钟慢跑	5 分钟慢跑
	2.5 分钟行走	2.5 分钟行走	2.5 分钟行走
	3 分钟慢跑	3 分钟慢跑	3 分钟慢跑
	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走
	5 分钟慢跑	5 分钟慢跑	5 分钟慢跑
	5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练
5	5 分钟热身	5 分钟热身	5 分钟热身
	5 分钟慢跑	5 分钟慢跑	5 分钟慢跑
	3 分钟行走	3 分钟行走	3 分钟行走
	5 分钟慢跑	5 分钟慢跑	5 分钟慢跑
	3 分钟行走	3 分钟行走	3 分钟行走
	5 分钟慢跑	5 分钟慢跑	5 分钟慢跑
	5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练
6	5 分钟热身	5 分钟热身	5 分钟热身
	5 分钟慢跑	10 分钟慢跑	25 分钟慢跑
	3 分钟行走	3 分钟行走	5 分钟缓和训练
	8 分钟慢跑	10 分钟慢跑	
	3 分钟行走	5 分钟缓和训练	
	5 分钟慢跑		
	5 分钟缓和训练		
7	5 分钟热身	5 分钟热身	5 分钟热身
	25 分钟慢跑	25 分钟慢跑	25 分钟慢跑
	5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练
8	5 分钟热身	5 分钟热身	5 分钟热身
	28 分钟慢跑	28 分钟慢跑	28 分钟慢跑
	5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练
9	5 分钟热身	5 分钟热身	5 分钟热身
	30 分钟慢跑	30 分钟慢跑	30 分钟慢跑
	5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练

热身与缓和训练速度为 1.6 公里/小时或行走速度的 75%，取较大值

8) 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。

重置控制台

按住停止键 3 秒。

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。

©2024 Horizon Fitness