



TT5.0

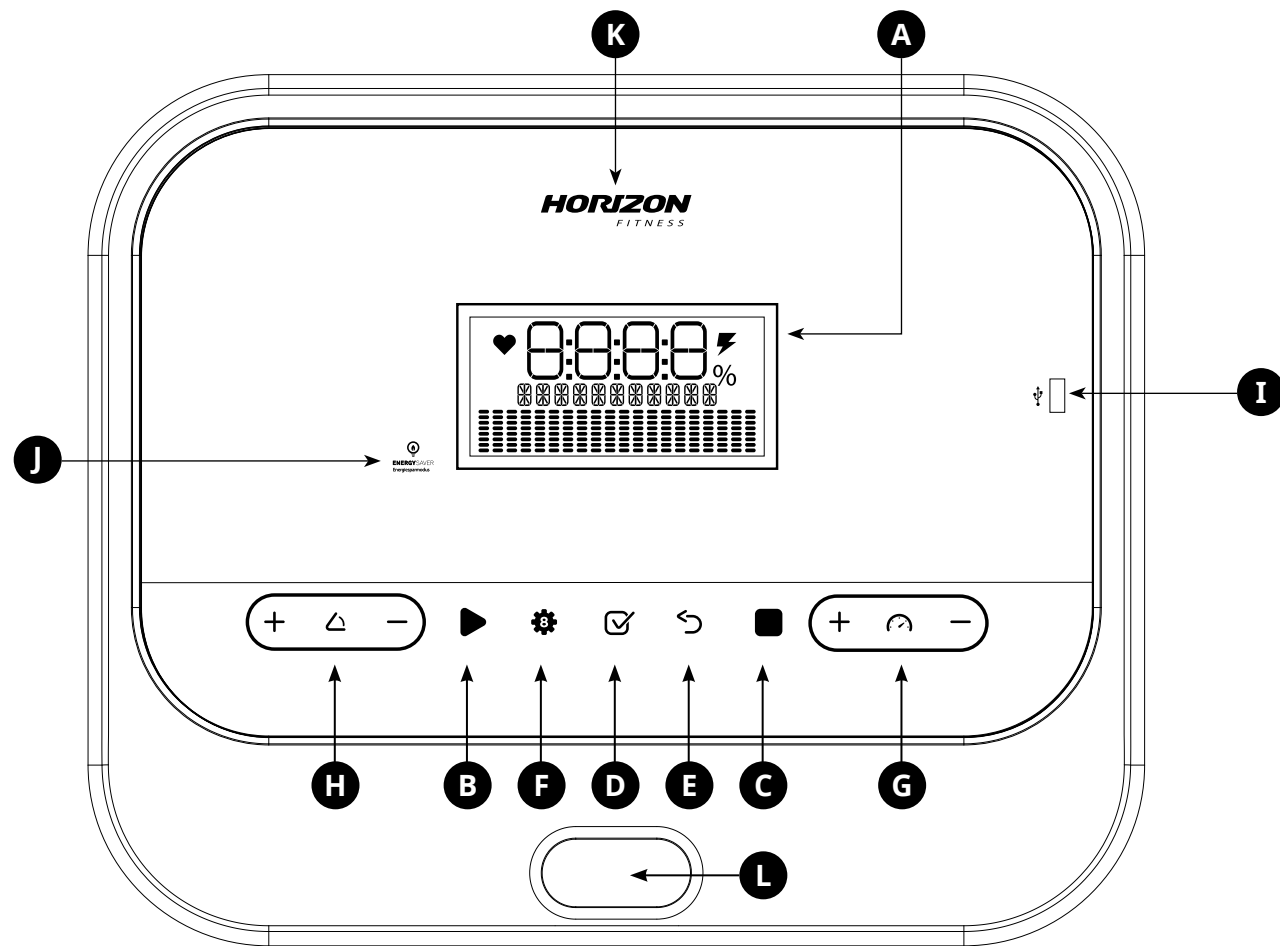


操作指南

跑步機操作

本節說明跑步機主控台的使用和程式設定方式。





TT 5.0 主控台操作

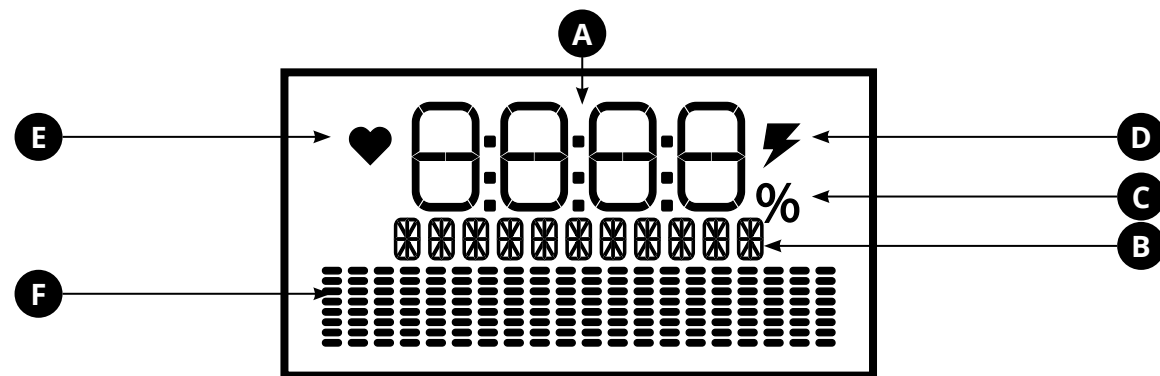
請注意：主控台表面上有一層透明的塑膠保護薄膜，使用前請先撕除該薄膜。

- A) **LCD 顯示窗**：時間、距離、速度、步數、卡路里、坡度及心率
- B) **開始**：按下此按鍵即可開始運動程式
- C) **停止**：按下此按鍵停止運動程式。長按此按鍵重設主控台
- D) **設定按鍵**：按下此按鍵在設定程式時確認選取。或者在運動期間按下此按鍵以變更顯示。
- E) **返回**：按下此按鍵以返回上一個選擇
- F) **程式按鍵**：按下此按鍵以選擇運動程式
- G) **速度 $\oplus \ominus$ 按鍵**：按下此按鍵以調整速度等級
- H) **坡度 $\oplus \ominus$ 按鍵**：按下此按鍵以調整坡度等級
- I) **USB**：提供 1 安培的電源充電
- J) **節能模式**：指明機器是否處於節能模式
- K) **HORIZON 品牌 LED 燈**：電源開啟時指示燈將亮起
- L) **安全開關位置**：插入安全開關以啟用跑步機





TT5.0 顯示螢幕



顯示視窗

- A) 運動資訊：顯示時間、速度、步數、卡路里、距離、坡度和心率
- B) 運動程式資訊的測量單位：顯示為 KM、KM/H、CAL 等
- C) 坡度百分比：顯示坡度範圍
- D) 充電：裝置在充電時出現的圖示
- E) 心率：在接觸心率感測握把時，心率圖示會閃爍
- F) 程式設定檔：代表正在使用的程式設定檔





開始使用

- 1) 檢查並確認跑帶上沒有放置任何會阻礙跑步機運作的物品。
- 2) 插入電源線並開啟跑步機電源。
- 3) 站在跑步機的側邊裝飾護條上。
- 4) 將安全開關扣夾夾住衣服，確保扣夾有夾緊，不會在操作中鬆脫。將安全開關插入主控台的安全開關孔內。
- 5) 選取您的 xID 帳戶、使用者、訪客，或使用 **+****-** 並按下 **ENTER** 來編輯使用者。
- 6) 當您初次以使用者 1 到 4 的身分登入時，系統會提示您輸入您的 xID 資訊。
 - a) 使用 **+****-** 輸入您的 xID 帳號，按下 **ENTER** 以確認您選取的號碼。在最後輸入之後，按下 **ENTER**。
 - b) 使用 **+****-** 輸入您的密碼，按下 **ENTER** 以確認您選取的號碼。在最後輸入之後，按下 **ENTER**。
 - c) 如果在輸入 xID 或密碼過程中鍵入錯誤的號碼，可按 **BACK** 重新輸入 xID 或密碼。

A) 快速開始

只需按下**開始**即可開始運動。時間會從 0:00 開始起算。
速度預設為 0.8 KM。坡度預設為 0%。

B) 選取程式

- 1) 要選取**程式**，請使用 **+****-** 或 ，然後按 **ENTER**。
- 2) 每選取一個項目後，使用 **+****-** 並按下 **ENTER** 來設定運動程式。
- 3) 按下**開始**開始您的運動。

請注意：您在運動期間可以調整速度和坡度等級。

C) 結束運動

運動結束後，運動資訊會持續顯示在主控台上 30 秒，然後系統會自動將資訊儲存到使用者設定檔中，前提是您必須接受 xID 條款和條件的規範。

清除目前選取的項目：

如果要清除目前選取的程式或畫面，請持續按住**停止** 3 秒。

運動程式資訊



手動：允許手動設定速度、坡度、運動時間等，所有資料將會從零累積。

5000 步：利用 2 種以平均步幅長度來計算的步數型運動程式來提升體能活動。

循環登山：模擬上坡與下坡的跑步以提升體力。

爬山：**循環登山**的增強版本，模擬山區的上坡與下坡，有助於改善心血管功能。

減重：在運動過程中，藉由加減速度和坡度讓您一直維持在燃燒脂肪區間，強化減重效果。

間歇：藉由在整個運動過程中增減速度，提高您的強度、速度與耐力

心率速度：程式會調整速度以達到您的目標心率。

自訂：可讓您建立最適合自己的運動程式，其包含特定的速度、坡度和時間組合。這是最高程度的個人化程式設定。時間型目標。系統會自動儲存您的自訂運動程式。





程式圖表

循環登山 (10 等級) 僅速度變更												
速度會有所變化，區段每 30 秒重複一次。												
區段	暖身		1	2	3	4	5	6	7	8	緩和	
時間	4 分鐘		30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	4 分鐘	
等級 1	0.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	2.3	1.5
等級 2	0.5	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.6	1.8
等級 3	0.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3	2
等級 4	1	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.4	2.3
等級 5	1	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	3.8	2.5
等級 6	1	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.1	2.8
等級 7	1.4	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	4.5	3
等級 8	1.4	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	4.9	3.3
等級 9	1.4	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	5.3	3.5
等級 10	1.4	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	5.6	3.8

爬山 (12 等級)														
坡度會有所變化，區段每 30 秒重複一次。														
區段	暖身		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	緩和	
時間	4 分鐘		30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	4 分鐘	
等級 1	0	0	1	1.5	2	2.5	3	3	2.5	2	1.5	1	0	0
等級 2	0	0	1.5	2	2.5	3	3.5	3.5	3	2.5	2	1.5	0	0
等級 3	0	1	2	2.5	3	3.5	4	4	3.5	3	2.5	2	1	0
等級 4	0	1.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	4	3.5	3	2.5	1.5	0
等級 5	0	1.5	3	3.5	4	4.5	5	5	4.5	4	3.5	3	1.5	0
等級 6	0	1.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	5	4.5	4	3.5	1.5	0
等級 7	0	1.5	4	4.5	5	5.5	6	6	5.5	5	4.5	4	1.5	0
等級 8	0	2	4.5	5	5.5	6	6.5	6.5	6	5.5	5	4.5	2	0
等級 9	0	2	5	5.5	6	6.5	7	7	6.5	6	5.5	5	2	0
等級 10	0	2	5.5	6	6.5	7	7.5	7.5	7	6.5	6	5.5	2	0
等級 11	1	2	6	6.5	7	7.5	8	9	7.5	7	6.5	6	2	1
等級 12	1	2	6.5	7	7.5	8	8.5	9.5	8	7.5	7	6.5	2	1



減重 (10 等級)																					
速度和坡度會有所變化，區段每 30 秒重複一次。																					
區段		暖身		1		2		3		4		5		6		7		8		緩和	
時間		4 分鐘		30 秒		30 秒		30 秒		30 秒		30 秒		30 秒		30 秒		30 秒		4 分鐘	
等級 1	坡度	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	0.5	0								
	速度	0.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	2.3	1.5								
等級 2	坡度	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5	0.5	0								
	速度	0.5	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.6	1.8								
等級 3	坡度	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5								
	速度	0.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3	2								
等級 4	坡度	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5								
	速度	1	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.4	2.3								
等級 5	坡度	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1								
	速度	1	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	3.8	2.5								
等級 6	坡度	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1								
	速度	1	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.1	2.8								
等級 7	坡度	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5								
	速度	1.4	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	4.5	3								
等級 8	坡度	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5								
	速度	1.4	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	4.9	3.3								
等級 9	坡度	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2								
	速度	1.4	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	5.3	3.5								
等級 10	坡度	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2								
	速度	1.4	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	5.6	3.8								

間歇 2 (10 等級)						
速度會有所變化，區段每 60 秒和 30 秒重複一次。						
區段 時間	暖身 4 分鐘		1 60 秒	2 30 秒	緩和 4 分鐘	
等級 1	1	1.5	2	4	1.5	1
等級 2	1	1.5	2	4.5	1.5	1
等級 3	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
等級 4	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
等級 5	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
等級 6	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
等級 7	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
等級 8	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
等級 9	2	3	4	8	3	2
等級 10	2	3	4	8.5	3	2



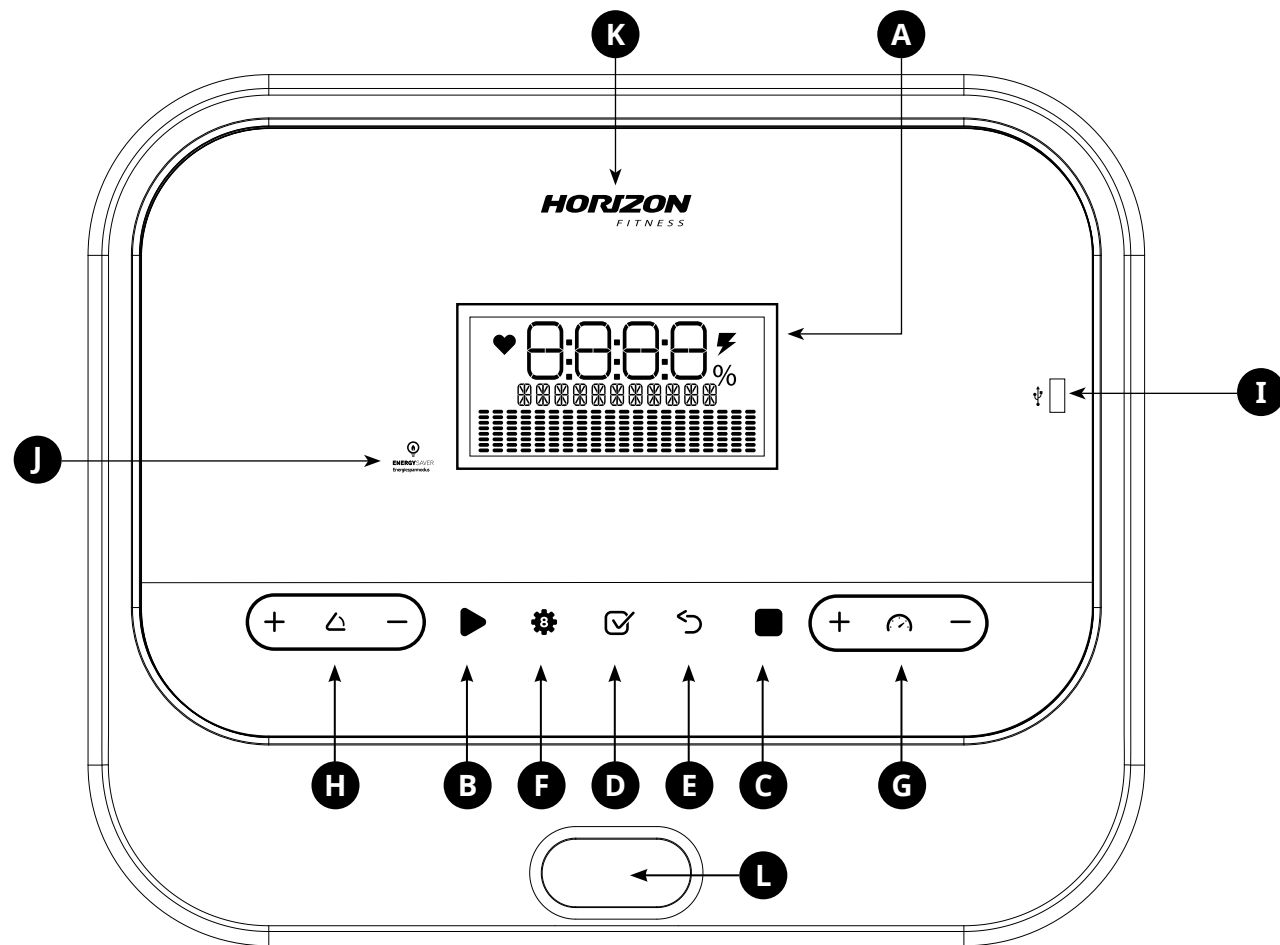
節能模式 (待機模式)

本器材具備特殊的節能模式功能。此模式「不會」自動啟動。啟動節能模式後，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)。此功能會中斷器材的大部分電力，直到按下主控台按鍵為止。您可以在工程模式中開啟或關閉此功能。

跑步机操作

本节将介绍如何使用跑步机的仪表台和编程功能。





TT 5.0 仪表台操作

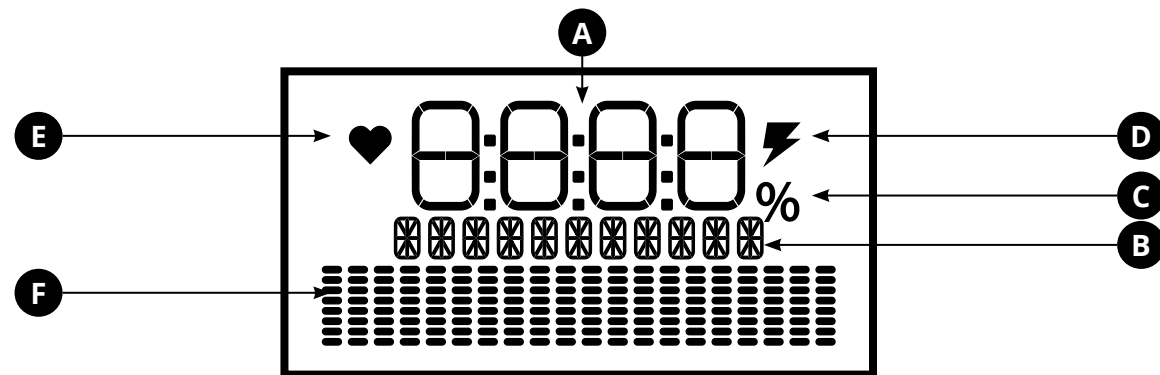
注：仪表台表面覆有一块薄的透明塑料保护片，使用前应揭掉。

- A) **LCD 显示窗口**：时间、距离、速度、步数、卡路里、坡度和心率
- B) **开始**：按下它来开始锻炼
- C) **停止**：按下它来停止锻炼。长按可以重置仪表台
- D) **“ENTER” 键**：在编程设置期间按下它来确认选择。运动期间按下它可以更改显示。
- E) **“返回”**：按下它可以退回到上一次的选择
- F) **“程序” 键**：按下它来选择锻炼
- G) **“速度” + - 键**：按下它来调节速度
- H) **“坡度” + - 按键**：按下它来调节坡度
- I) **USB**：提供 1 A 充电
- J) **节能**：显示机器是否处于节能模式
- K) **HORIZON 品牌 LED**：接通电源时，此灯点亮
- L) **安全钥匙位置**：插入安全钥匙时才能启动跑步机





TT5.0 显示屏



显示窗口

- A) **锻炼信息**: 显示时间、速度、步数、卡路里、距离、坡度和心率
- B) **锻炼测量信息**: 以 KM、KM/H、CAL 等单位显示
- C) **坡度百分比**: 显示坡度的范围
- D) **充电**: 给某个设备充电时会显示此图标
- E) **心率**: 同时握住两个脉搏握杆时，心率图标会闪烁
- F) **程序设定**: 指示当前使用的程序设定





准备开始

- 1) 检查以确保跑带上无异物，以免阻碍跑步机运转。
- 2) 插上电源线，然后把跑步机的开关置于 ON（打开）位置。
- 3) 站在跑步机的侧轨上。
- 4) 将安全钥匙扣夹到衣物的某个部位并确保它夹得足够牢固，以免在锻炼期间掉落。将安全钥匙插入仪表台的安全钥匙孔中。
- 5) 用 $\oplus$ $\ominus$ 选择您的 xID 帐户、“用户”、“访客”或“编辑用户”，然后按下 **ENTER**。
- 6) 在您首次以用户 1 到用户 4 中的某一个用户登录时，系统会提示您输入 xID 信息。
 - a) 用 $\oplus$ $\ominus$ 输入您的 xID 帐号，然后按下 **ENTER** 来确认您输入的号码。完成输入后，按下 **ENTER**。
 - b) 用 $\oplus$ $\ominus$ 输入您的密码，然后按下 **ENTER** 来确认您输入的号码。完成输入后，按下 **ENTER**。
 - c) 如果在输入 xID 或密码时键入了错误的号码，可以按下**返回**来重新输入 xID 或密码。

A) 快速启动

只需按下**开始**即可开始锻炼。计时会从 0:00 开始。
速度会采用默认的 0.8 KM。坡度会采用默认的 0%。

B) 选择程序

- 1) 使用 $\oplus$ $\ominus$ 或  来选择**程序**，然后按下 **ENTER**。
- 2) 每次选择后，使用 $\oplus$ $\ominus$ 来设置锻炼程序信息并按下 **ENTER**。
- 3) 按下**开始**来开始锻炼。

注：您可以在锻炼期间调节速度和坡度。

C) 结束锻炼

锻炼完成后，您的训练信息会在仪表台上显示 30 秒。如果您已接受“xID 条款和条件”，系统会在此之后自动将信息保存到用户个人资料中。

清除当前选择

要清除当前的程序选择或屏幕信息，请长按**停止**键 3 秒钟。

程序信息



手动：允许手动设置速度、坡度、锻炼时间等。所有数据都会从零开始累加。

5000 步：用 2 个基于步数的锻炼来促进有益健康的活动，步数计算采用的是平均步长。

山坡跑：模拟跑上和跑下山丘的过程，可以提高耐力。

爬山：一种强度更高的**山坡跑**，模拟跑上和跑下陡坡的过程，可以改善心血管系统的功能。

减重：通过增大和减小速度和坡度来提高减重效果，并使您长期处于减重状态。

间隔：通过在整个锻炼期间增大和减小速度来提高您的力量、速度和耐力。

心率速度：此程序会自动调节速度来维持您的目标心率。

自定义：您可以设置特定的速度、坡度和时间组合来创建最适合自己的锻炼方案并重复使用。个人编程的终极目标。基于时间的目标。系统会自动保存您的自定义锻炼方案。





程序图表

变速山坡跑（10 个等级）												
速度变化和分段每 30 秒为一组重复。												
分段	热身		1	2	3	4	5	6	7	8	缓和	
时间	4:00 分		30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	4:00 分	
等级 1	0.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	2.3	1.5
等级 2	0.5	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.6	1.8
等级 3	0.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3	2
等级 4	1	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.4	2.3
等级 5	1	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	3.8	2.5
等级 6	1	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.1	2.8
等级 7	1.4	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	4.5	3
等级 8	1.4	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	4.9	3.3
等级 9	1.4	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	5.3	3.5
等级 10	1.4	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	5.6	3.8

爬山（12 个等级）													
坡度变化和分段每 30 秒为一组重复。													
分段	热身		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	缓和
时间	4:00 分		30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	4:00 分
等级 1	0	0	1	1.5	2	2.5	3	3	2.5	2	1.5	1	0
等级 2	0	0	1.5	2	2.5	3	3.5	3.5	3	2.5	2	1.5	0
等级 3	0	1	2	2.5	3	3.5	4	4	3.5	3	2.5	2	1
等级 4	0	1.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	4	3.5	3	2.5	1.5
等级 5	0	1.5	3	3.5	4	4.5	5	5	4.5	4	3.5	3	1.5
等级 6	0	1.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	5	4.5	4	3.5	1.5
等级 7	0	1.5	4	4.5	5	5.5	6	6	5.5	5	4.5	4	1.5
等级 8	0	2	4.5	5	5.5	6	6.5	6.5	6	5.5	5	4.5	2
等级 9	0	2	5	5.5	6	6.5	7	7	6.5	6	5.5	5	2
等级 10	0	2	5.5	6	6.5	7	7.5	7.5	7	6.5	6	5.5	2
等级 11	1	2	6	6.5	7	7.5	8	9	7.5	7	6.5	6	2
等级 12	1	2	6.5	7	7.5	8	8.5	9.5	8	7.5	7	6.5	2

程序图表

减重（10 个等级）												
速度和坡度变化以及分段每 30 秒为一组重复。												
分段	热身		1	2	3	4	5	6	7	8	缓和	
时间	4:00 分		30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	4:00 分	
等级 1	坡度	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	1	1.5	0.5	0
	速度	0.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	2.3
等级 2	坡度	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5	0.5
	速度	0.5	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.6
等级 3	坡度	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1
	速度	0.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3
等级 4	坡度	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1
	速度	1	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.4
等级 5	坡度	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5
	速度	1	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	3.8
等级 6	坡度	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5
	速度	1	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.1
等级 7	坡度	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2
	速度	1.4	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	4.5
等级 8	坡度	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2
	速度	1.4	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	4.9
等级 9	坡度	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5
	速度	1.4	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	5.3
等级 10	坡度	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5
	速度	1.4	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	5.6

间隔 2（10 个等级）						
速度变化和分段每 60 秒和每 30 秒为一组重复。						
分段	热身		1	2	缓和	
时间	4:00 分		60 秒	30 秒	4:00 分	
等级 1	1		1.5	2	1.5	1
等级 2	1		1.5	2	1.5	1
等级 3	1.3		1.9	2.5	1.9	1.3
等级 4	1.3		1.9	2.5	1.9	1.3
等级 5	1.5		2.3	3	2.3	1.5
等级 6	1.5		2.3	3	2.3	1.5
等级 7	1.8		2.6	3.5	2.6	1.8
等级 8	1.8		2.6	3.5	2.6	1.8
等级 9	2		3	4	3	2
等级 10	2		3	4	3	2





节能（待机模式）

“节能”模式是本机器的一个特殊功能。此模式不会自动激活。启用“节能”模式后，如果用户在 15 分钟内没有进行任何运动，显示屏会自动进入待机模式（“节能”模式）。此功能可以切断机器的大部分供电来节省电能，直到仪表台上的某个键被按下。您可以在管理菜单中开启或关闭这一功能。

© 2021 Johnson Health Tech

TT 5.0 操作指南修訂版本第 1.1 C 版

TT 5.0 操作指南 1.1 C 版

中國製造

中国制造