



Elite T3000
Elite T4000

跑步機使用手冊

組裝



⚠ 警告

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

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

請於下方方框內輸入您的序號及型號：

序號：

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

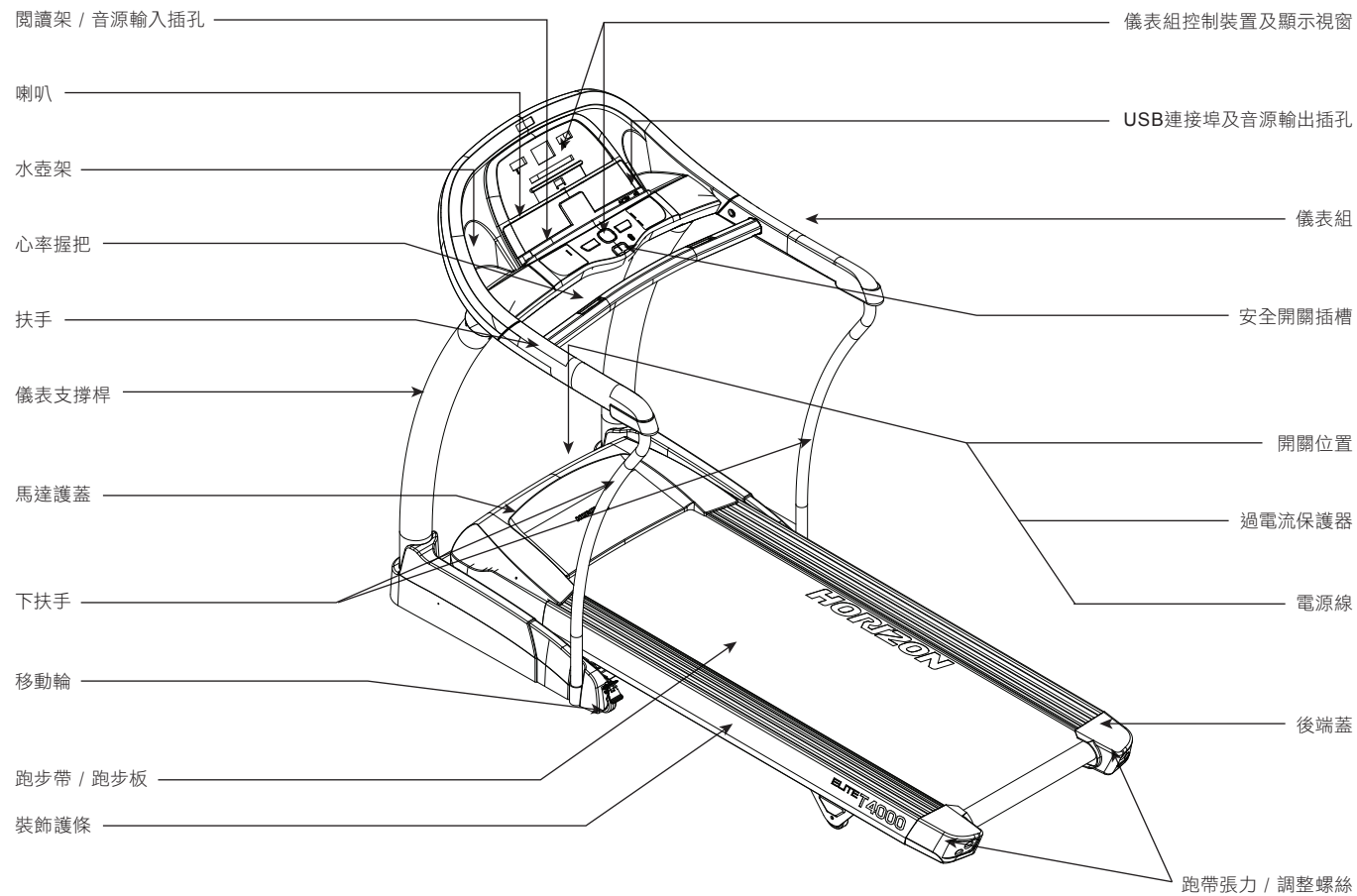
型號： **HORIZON**

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

TREADMILL



T4000
圖示



(T4000)

隨附的工具：

- ☐ 8 mm T 型扳手
- ☐ 5 mm T 型扳手
- ☐ 5 mm L 型扳手
- ☐ 螺絲起子

隨附的零件：

- ☐ 1 個儀表組
- ☐ 2 支儀表支撐桿
- ☐ 1 套五金螺絲包
- ☐ 1 個安全開關
- ☐ 1 條電源線
- ☐ 1 條音源轉接線



需要協助嗎？

如有任何疑問或缺少任何零件，請洽詢授權的客戶技術支援。聯絡資訊位於本手冊背面上。

預先組裝

拆箱

將跑步機紙箱置放於平面，建議先在地上鋪上一層防護墊。運送及組裝本設備時請切記小心。切勿倚著側邊拆開紙箱。紙箱上的束帶拆除後，除非已完全組裝完成、直立摺起且牢牢固定，否則請勿運送此裝置。請在最後放置及使用本設備的地方進行拆箱及組裝。裝箱的跑步機具有高壓衝擊力道，若處理錯誤，可能會彈開。請勿握住傾斜車架的任何部位，試圖將跑步機抬起或移動。



警告

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



警告

未遵照這些指示可能導致人身傷害！

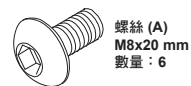
註：進行每一組裝步驟時，應確定所有螺帽及螺絲已定位且部分鎖緊，且務必於所有螺絲都裝上後才完全鎖緊。

註：可使用少許潤滑油協助零件的安裝，建議使用腳踏車專用的鋰基潤滑油。

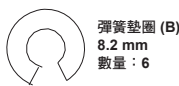


組裝步驟1-1 (僅適用於T3000)

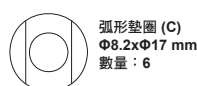
工具包1-1內容物：



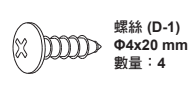
螺絲 (A)
M8x20 mm
數量：6



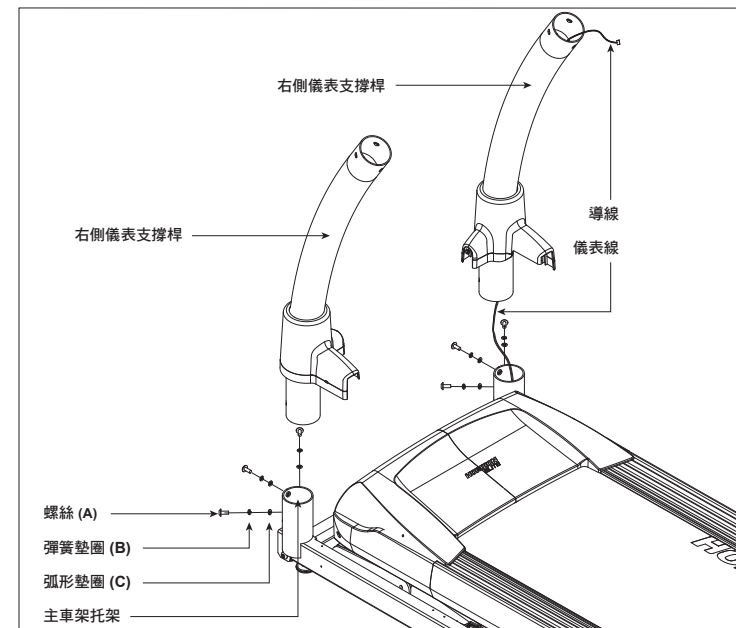
彈簧墊圈 (B)
8.2 mm
數量：6



弧形墊圈 (C)
Φ8.2xΦ17 mm
數量：6



螺絲 (D-1)
Φ4x20 mm
數量：4



(T3000)

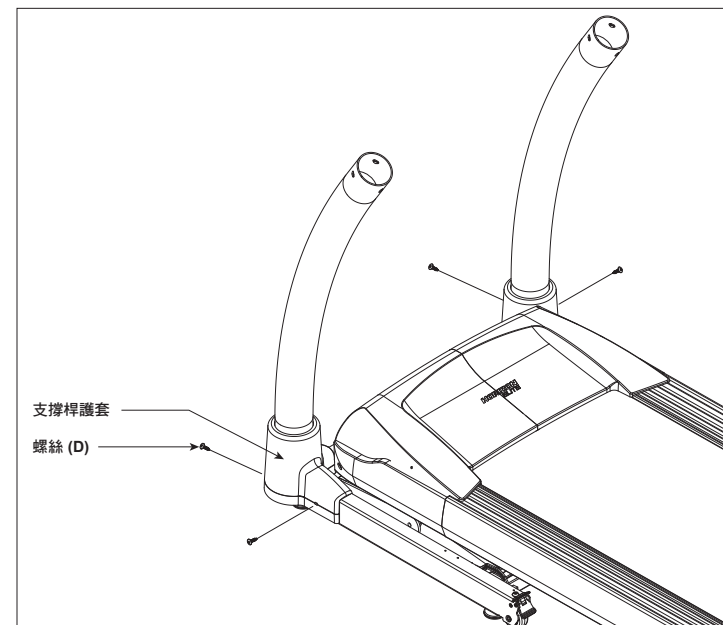
* 本安裝步驟僅適用於T3000型號。

- A 拆下黃色束帶並朝上抬起跑步板，並取出所有跑步板下方的零件。
- B 打開工具包1。
- C 將支撐桿護套滑上儀表支撐桿，從右儀表桿中拉出導線，儀表線應該位於支撐桿的頂部位置。之後，拆除並丟棄引導線。

注意：在將儀表支撐桿放置在主車架托架上之時必須謹慎操作，以防止損壞電線。

- D 將右側儀表支撐桿放置在主車架托架上。
- E 使用 3 根螺絲(A)，3 個彈簧墊圈(B)以及3個弧形墊圈(C)將儀表支撐桿連接到主車架托架之上。

組裝步驟1-1 (僅適用於T3000)

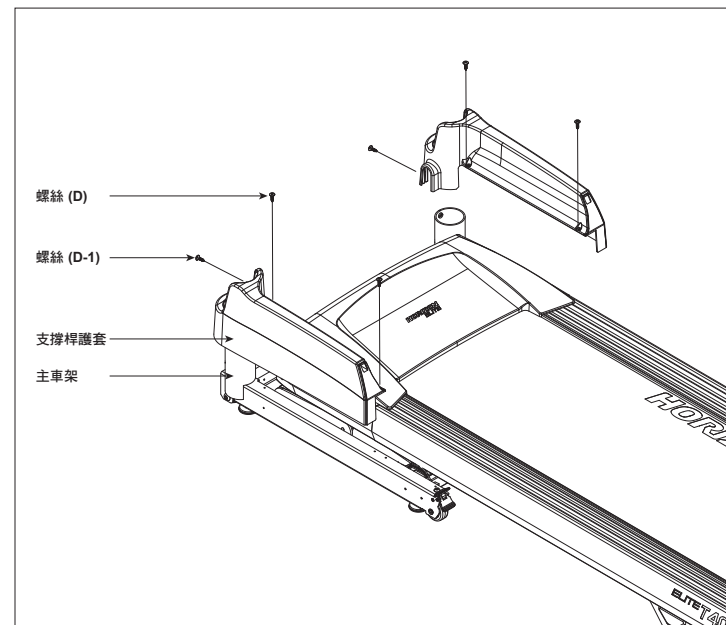
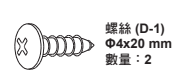
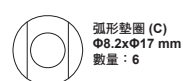
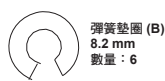
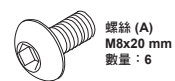


(T3000)

- F 將主車架上的支撐桿護套往下滑回原位。
- G 在另一側重複D-F步驟。
- H 使用4個螺絲(D-1)將支撐桿護套固定在主車架上。

組裝步驟1-2 (僅適用於T4000)

工具包1-2內容物：

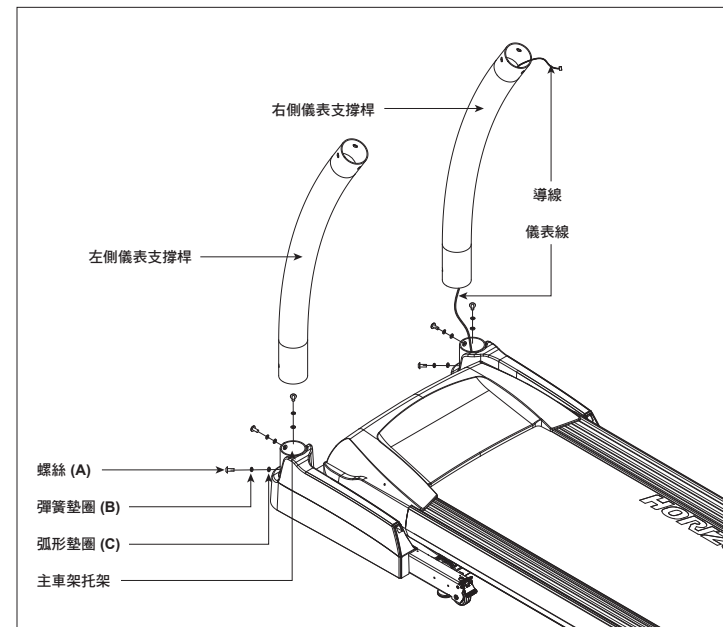


(T4000)

* 本安裝步驟僅適用於T4000型號。

- A 拆下黃色束帶並朝上抬起跑步板，並取出所有跑步板下方的零件。
- B 打開工具包1。
- C 如圖示，將支撐桿護套置於主車架上方。
- D 使用6顆螺絲(D & D-1)將支撐桿護套置固定於主車架上。

組裝步驟1-2 (僅適用於T4000)



(T4000)

- E 從右儀表桿中拉出導線，儀表線應該位於支撐桿的頂部位置。之後，拆除並丟棄引導線。

注意：在將儀表支撐桿放置在主車架托架上之時必須謹慎操作，以防止損壞電線。

- F 將右側儀表支撐桿放置在主車架托架上。
- G 使用 3 根螺絲(A)，3 個彈簧墊圈(B)以及3個弧形墊圈(C)將儀表支撐桿連接到主車架托架之上。

註：除非已完成步驟3，否則請勿鎖緊螺絲。

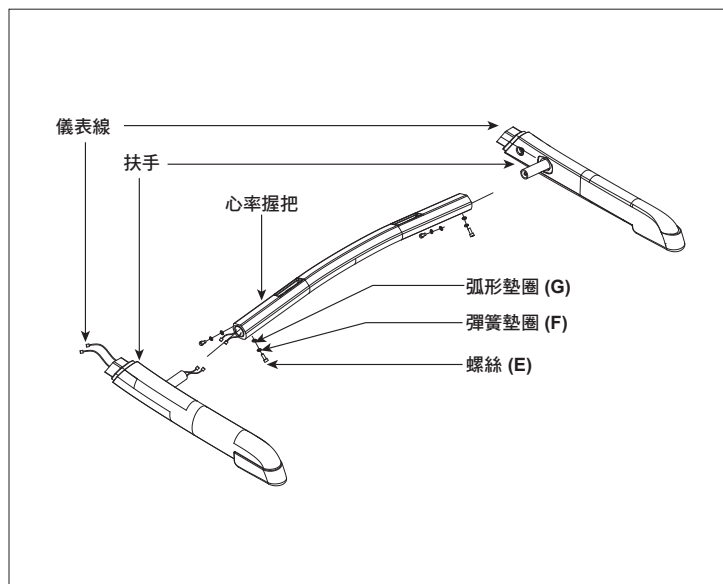
- H 在另一側重複F–G步驟。

組裝步驟2



適用於所有
型號

工具包2內容物：



- A 打開工具包2。
- B 接上扶手線路，並將扶手插進心率握把去。
- C 使用4顆螺絲 (E)、4個彈簧墊圈 (F)及4個弧形墊圈 (G)將扶手固定至心率握把上。

注意：連接扶手時請勿擠壓到電線，扶手螺絲也先不要鎖緊，組裝完畢時再鎖緊即可。

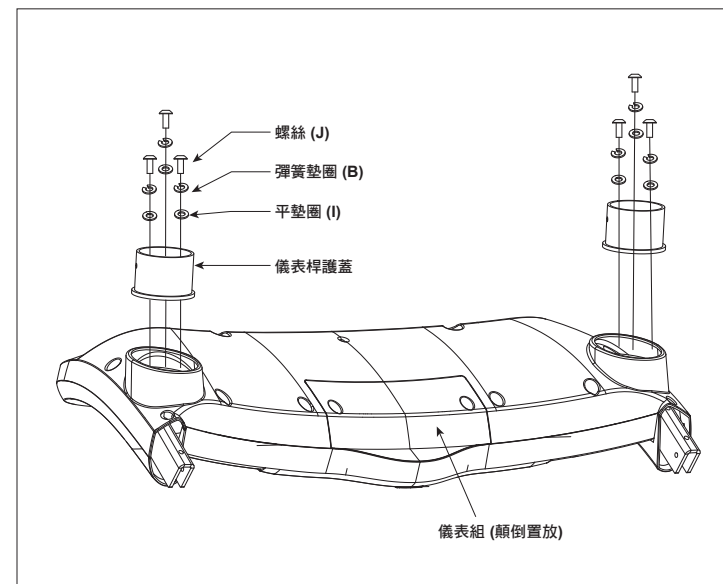
註：若覺得扶手下方的螺絲過大，則可取下一個彈簧墊圈。

組裝步驟3



適用於所有
型號

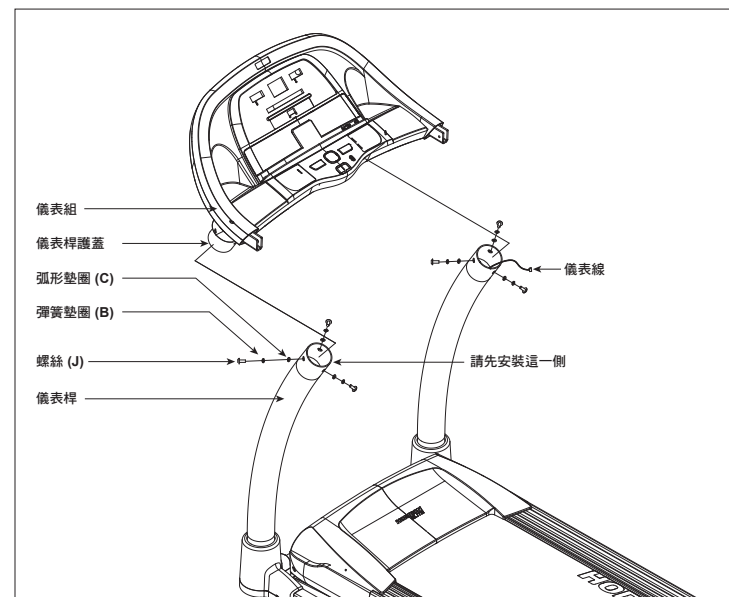
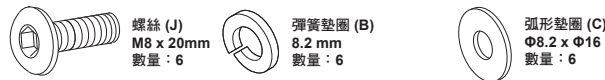
工具包3內容物：



- A 打開工具包3。
- B 將儀表組顛倒翻至背面，利用6顆螺絲 (J)、6個彈簧墊圈 (B)及6個平墊圈(I)將儀表桿護蓋固定在儀表組上。

組裝步驟4

工具包4內容物：

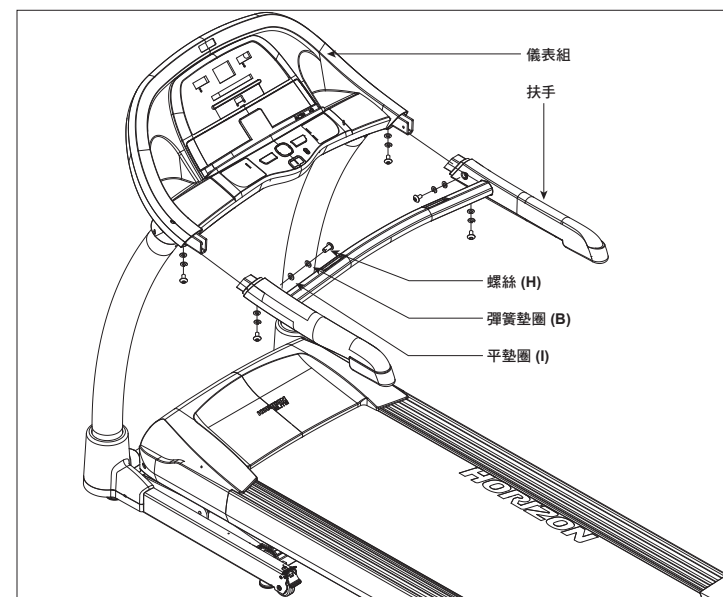
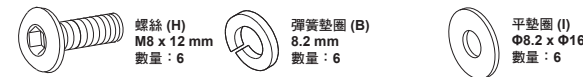


- 打開工具包4。
- 小心地將儀表組置放於儀表桿上，並用3顆螺絲 (J)、3個彈簧墊圈 (B)、及3個弧形墊圈 (C) 先固定左側。
- 連接儀表線，小心地將線路塞進儀表桿內不造成損壞。
- 接著再用3顆螺絲 (J)、3個彈簧墊圈 (B)及3個弧形墊圈 (C)固定控制面板右側部分。

注意：進行組裝時請小心不要擠壓到任何線路

組裝步驟5

工具包5內容物：



- 將扶手的線路與儀表組的線路連接，將扶手插至儀表組前，請先小心地將多餘線路塞進儀表組內。
- 利用6顆螺絲 (H)、6個彈簧墊圈 (B)及6個平墊圈 (I)將扶手固定於儀表組上。

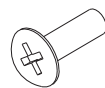
注意：進行組裝時請小心不要擠壓到任何線路



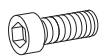
適用於所有
型號

組裝步驟6-1 (僅適用於T3000)

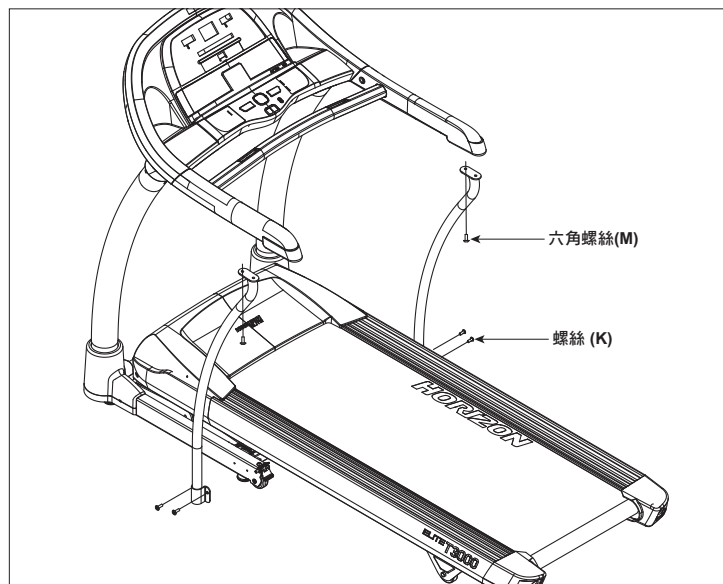
工具包6-1內容物：



螺絲 (K)
M6 x 12mm
數量：4



六角螺絲 (M)
M6 x 12mm
數量：2



(T3000)

A 打開工具包6。

B 利用4顆螺絲(K)及2顆六角螺絲(M)將左右下扶手固定至長握把及跑步機底架上。

註：若您覺得安裝下扶手較為困難，則可能需要請求協助以便抬起跑步機底架。

組裝步驟6-2 (僅適用於T4000)

工具包6-2內容物：



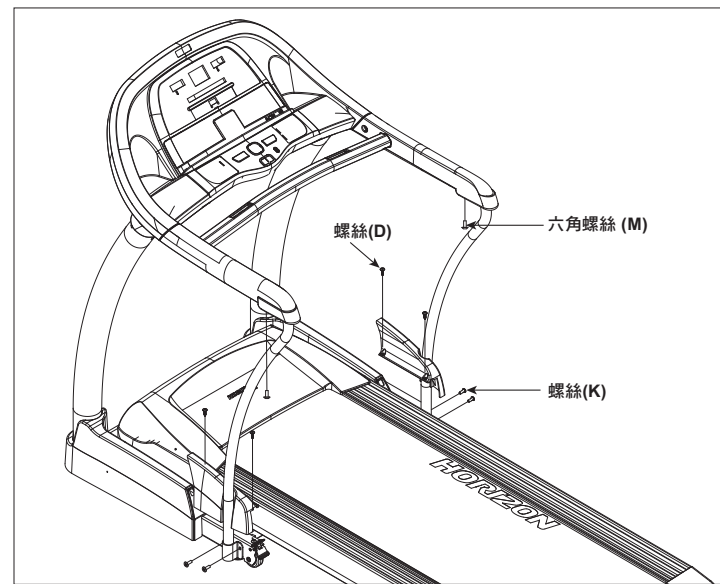
螺絲 (K)
M6 x 12mm
數量：4



螺絲(D)
M4 x 12
數量：4



六角螺絲 (M)
M6 x 12mm
數量：2



(T4000)

A 打開工具包6。

B 利用4顆螺絲(K)及2顆六角螺絲(M)將左右下扶手固定至長握把及跑步機底架上。

C 小心地裝上下彎握把的外蓋，接著再用4顆螺絲(D)將它固定在跑步機底架上。

註：若您覺得安裝下扶手較為困難，則可能需要請求協助以便抬起跑步機底架。



僅適用於
T3000



僅適用於
T4000

組裝步驟7



T4000
圖示



(T4000)

完成組裝！

Elite T3000

最大使用重量：160 kg / 350 lbs

產品重量：122kg / 268lbs

佔地面積：205 x 93.5 x 145 cm / 673" x 307" x 476"

Elite T4000

最大使用重量：170 kg/ 375 lbs

產品重量：130kg / 286 lbs

佔地面積：215 x 93.5 x 145 cm / 705" x 307" x 476"

跑步機的操作

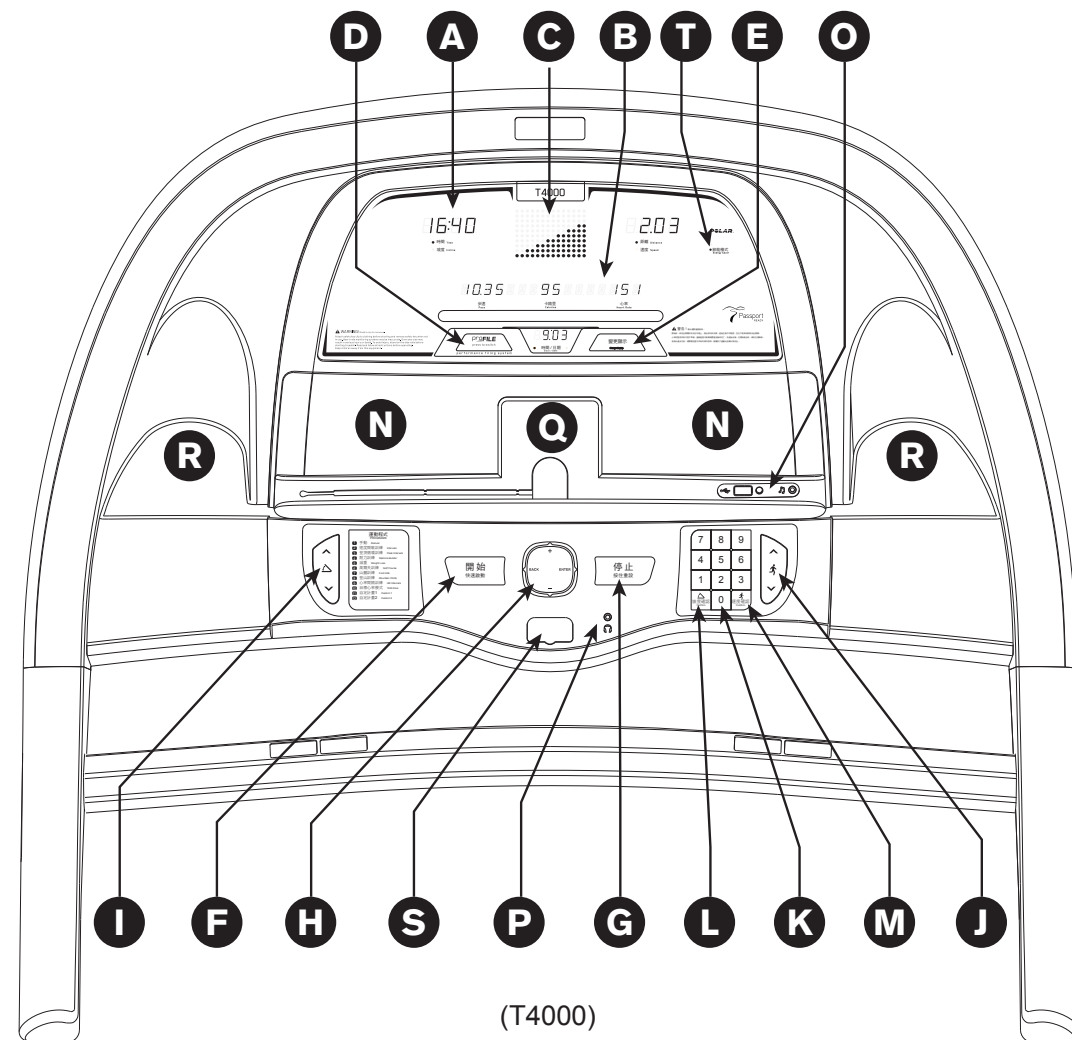


本節將說明如何使用您的跑步機儀表及設定程式。跑步機指南中的基本操作一節，提供如下的說明：

- 跑步機的放置位置
- 使用安全開關
- 跑步機的摺疊收納
- 搬動跑步機
- 調整跑步機的水平
- 調整跑帶鬆緊
- 跑步帶置中
- 使用心率功能



T4000
圖示



(T4000)

儀表組操作

註:在儀表組面上有一層薄的透明塑膠保護片,使用前請將該保護膜撕除。

- A) **LED 顯示視窗**:運動時間 / 坡度 / 距離 / 速度 / 日期及時間。
- B) **數字顯示視窗**:卡路里 / 心率 / 步速及PROFILE™ 顯示資訊。
- C) **點陣顯示視窗**:顯示運動等級及進度。
- D) **PROFILE™ 鍵**:用於瀏覽PROFILE™顯示模式。須在選擇使用者後按下。(僅T4000有此功能)
- E) **變更顯示鍵**:用於瀏覽顯示模式。運動中按下此鍵,可改變顯示輸出。
- F) **開始鍵**:按下此按鈕後可開始運動、開始您的健身活動,或於暫停後恢復運動。
- G) **停止鍵**:按下此按鈕後,可暫停 / 結束您的健身活動。按住 3 秒鐘可重設儀表組。
- H) **設定鍵**:用於選擇計畫、坡度與時間以及其他選項。
- I) **坡度 ▽ / ▲ 鍵**:小幅度調整坡度 (每次增加0.5%坡度)。
- J) **速度 ▽ / ▲ 鍵**:小幅度調整速度 (每次增加速度0.1 KM/H)。
- K) **快速設定鍵盤**:能更快速地調整至所要的速度或坡度。
- L) **坡度設定按鍵**:將坡度調整至您輸入的坡度值。
- M) **速度設定按鍵**:將速度調整至您輸入的速度值。
- N) **擴音喇叭**:將撥放器接上儀表後,音樂則從擴音喇叭播放。
- O) **音源孔 / USB連接埠**:使用隨附的音源轉接線,將您的媒體播放器連接至儀表組;USB連接埠則是軟體更新時所用。
- P) **音頻輸出 / 耳機插座**:將您的耳機插頭插入此插座,可經由耳機收聽您的音樂。註:若已插上耳機時,則擴音喇叭便不會有任何聲音。
- Q) **閱讀架 / 媒體播放器固定座**:可支撐您閱讀的書報雜誌或固定您的媒體播放器。
- R) **水壺架**:可放置個人物品。
- S) **安全開關位置**:當安全開關插入後,才可啟動跑步機。
- T) **節能模式**:當跑步機停止運轉一段時間後將自動進入睡眠模式(進入待機模式10分鐘後),可節約電力。且在按下任意鍵後快速重啟。

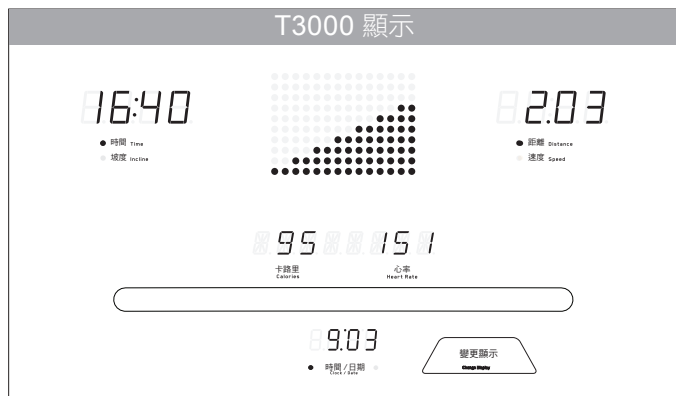
快速設定鍵盤

7	8	9
4	5	6
1	2	3
 坡度確認 Confirm	0	 速度確認 Confirm

透過輸入數字並按下速度確認鍵(M)或確認坡度鍵(L)來快速設定任何速度或坡度。
範例如下:

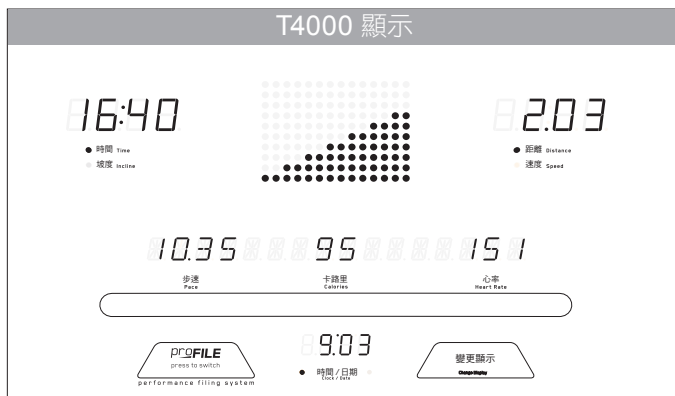
- 若要變更速度為10 KM/H,輸入1-0-0後按下確認速度鍵。
- 若要變更坡度至10%,輸1-0-0再按確定以完成坡度設定。(註:若沒有小數點也還是需要輸入0)





顯示視窗

- **時間**：以分鐘：秒數顯示，顯示您運動的剩餘時間，或已運動的時間數。
- **距離**：以公里或英里顯示。顯示您運動距離。
- **坡度**：以百分比顯示步行或跑步的坡度。
- **速度**：以 KM/H / MPH顯示您步行或跑步的移動速度。
- **步速(僅T4000有此功能)**：顯示以您當前速度步行或跑步時，完成1英哩或1公里需要多久的時間。舉例來說，若以您當前速度而言，1英哩或1公里需花費10分鐘，則跑步機上的步速會顯示10.0。
- **卡路里**：消耗的卡路里總量。



- **心率**：以BPM顯示(每分鐘心跳數)。用來監測您的心率值 (雙手握住心跳偵測把手時便會顯示心率值)。
- **點矩陣 LED 視窗 (10 × 14)**
個人化檔案程式：代表現在所使用的檔案程式(以速度程式為準的速度和以坡度程式為主的坡度)。
- **時間/日期**：顯示時間或日期。

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。
- 3) 站立在跑步機的側邊飾條。
- 4) 將安全開關夾在您的衣服上，並確定此安全開關已夾牢，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) 您可透過以下兩種方式開始運動：

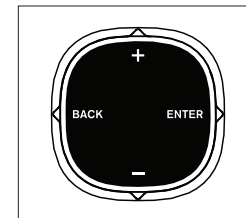
A) 快速啟動

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

B) 選擇計劃

- 1) 利用運動程式鍵上的 ▲▼ 來選擇 USER 1/ USER 2或訪客GUEST，之後按ENTER確認。
- 2) 輸入個人體重後利用運動程式鍵上的 ▲▼ 來選擇運動程式，之後按ENTER確認。
- 3) 利用運動程式鍵上的 ▲▼ 來完成運動程式設定，之後按ENTER確認。
- 4) 完成設定時，按下START鍵，開始您的健身運動。

運動程式鍵



日期及時間設定

- 1) 進入設定模式：按住1及2按鈕3秒鐘。
- 2) 利用運動程式鍵上的 ▲▼ 變更設定，並按下ENTER鍵確認您的輸入。
- 3) 設定包括：月、日、年、小時、分鐘以及 am/pm。
- 4) 檢視設定：在設定模式下，可於任何時間檢視您的設定。按下ENTER鍵即可瀏覽各項設定。
- 5) 退出設定模式：確認日期及時間時，按住ENTER鍵3秒鐘。

清除選擇 / 重啟儀表組

按住 STOP（停止）鍵3秒鐘。

完成您的健身運動

當您結束健身運動時，顯示器會閃爍「WORKOUT COMPLETE（健身運動完成）」並發出嗶聲。您的健身運動資訊，會在儀表組上保留30秒後重設。





運動程式資訊

註：

- 1) 若速度或坡度於健身運動時變更，將會影響剩餘的區間。
- 2) T3000包含10種運動程式：手動、速度間歇訓練、登頂循環訓練、耐力訓練、減重、高爾夫訓練、山麓訓練、登山訓練、目標心率模式、自定計劃。
- 3) T4000包含12種運動程式：手動、速度間歇訓練、登頂循環訓練、耐力訓練、減重、高爾夫訓練、山麓訓練、登山訓練、心率間隔訓練、自定計劃 1, 2、目標心率模式。

1) 手動模式：運動期間，以手動方式調整您的速度及坡度。

2) 速度間歇訓練：以步行或跑動的方式完成一系列交替的速度等級。採取時間為準的訓練目標共有10種難度可選擇。每次的暖身及緩和時間為4分鐘並涵蓋在運動程式的時間內。

3) 登頂循環訓練：以步行或跑動的方式完成一系列交替速度及坡度等級。採取時間為準的訓練目標共有10種難度可選擇。

區間	暖身		1	2	3	4	區間將不斷重複，直到預定的鍛煉時間完成為止。	緩和	
時間	4:00 分鐘		90 秒	30 秒	90 秒	30 秒		4:00 分鐘	
級數 1	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0		1.5	1.0
級數 2	1.0	1.5	2.0	4.5	2.0	4.5		1.5	1.0
級數 3	1.3	1.9	2.5	5.0	2.5	5.0		1.9	1.3
級數 4	1.3	1.9	2.5	5.5	2.5	5.5		1.9	1.3
級數 5	1.5	2.3	3.0	6.0	3.0	6.0		2.3	1.5
級數 6	1.5	2.3	3.0	6.5	3.0	6.5		2.3	1.5
級數 7	1.8	2.6	3.5	7.0	3.5	7.0		2.6	1.8
級數 8	1.8	2.6	3.5	7.5	3.5	7.5		2.6	1.8
級數 9	2.0	3.0	4.0	8.0	4.0	8.0		3.0	2.0
級數 10	2.0	3.0	4.0	8.5	4.0	8.5		3.0	2.0

	區間	暖身		1	2	區間將不斷重複，直到預定的鍛煉時間完成為止。	緩和	
	時間	4:00 分鐘		90 秒	30 秒		4:00 分鐘	
級數 1	坡度	1.0	1.5	2.0	4.0		1.5	1.0
	速度	1.0	1.5	0.5	1.5		1.5	0
級數 2	坡度	1.0	1.5	2.0	4.5		1.5	1.0
	速度	1.5	2.5	3.0	6.5		2.5	1.5
級數 3	坡度	1.3	1.9	2.5	5.0		1.9	1.3
	速度	2.0	3.0	4.0	7.5		3.0	2.0
級數 4	坡度	1.3	1.9	2.5	5.5		1.9	1.3
	速度	2.0	3.0	4.0	8.5		3.0	2.0
級數 5	坡度	1.5	2.3	3.0	6.0		2.3	1.5
	速度	2.5	3.5	4.5	9.0		3.5	2.5
級數 6	坡度	1.5	2.3	3.0	6.5		2.3	1.5
	速度	2.5	3.5	4.5	10.0		3.5	2.5
級數 7	坡度	1.8	2.6	3.5	7.0		2.6	1.8
	速度	2.5	4.0	5.5	10.5		4.0	3.0
級數 8	坡度	1.8	2.6	3.5	7.5		2.6	1.8
	速度	3.0	4.0	5.5	11.5		4.0	3.0
級數 9	坡度	2.0	3.0	4.0	8.0		3.0	2.0
	速度	3.0	4.5	6.0	12.0		5.0	3.0
級數 10	坡度	2.0	3.0	4.0	8.5		3.0	2.0
	速度	3.0	4.5	6.0	12.0		5.0	3.0

4) 耐力訓練：透過在鍛煉中不斷增加以及降低坡度，讓你隨時保持在脂肪燃燒區域內，促進減肥。區間將不斷重複，直到預定的鍛煉時間完成為止。

區間	暖身							1	2	3	4	5	6	緩和	
級數 1	秒	60	60	30	30	30	30	60	120	120	120	120	120	4:00 分鐘	
35:00	坡度	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	2.0

區間	暖身							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	緩和	
級數 2	秒	60	60	30	30	30	30	60	60	60	120	120	60	60	60	60	60	120	4:00 分鐘	
35:00	坡度	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	2.0	2.0	3.0	5.0	3.0	6.0	1.0	2.0	5.0	5.0	2.0	2.0	2.0

區間	暖身							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	緩和	
級數 3	秒	60	60	30	30	30	30	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	4:00 分鐘	
35:00	坡度	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.0	2.0	5.0	1.0	2.0	6.0	2.0	3.0	6.0	2.0	3.0	7.0	3.0	2.0

區間	暖身							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	緩和	
級數 4	秒	60	60	30	30	30	30	120	120	120	60	60	60	120	60	60	60	60	60	60	60	4:00 分鐘	
35:00	坡度	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	5.0	6.0	6.0	1.0	4.0	4.0	3.0	4.0	7.0	2.0	5.0	1.0	6.0	1.0	1.0	1.0

區間	暖身							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	緩和	
級數 5	秒	60	60	30	30	30	30	60	60	60	120	120	60	60	60	60	60	120	4:00 分鐘	
50:00	坡度	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	3.0	5.0	3.0	6.0	1.0	2.0	5.0	5.0	2.0	2.0	2.0

區間	暖身							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	緩和	
級數 6	秒	60	60	30	30	30	30	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	4:00 分	
55:00	坡度	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.0	2.0	5.0	1.0	2.0	6.0	2.0	3.0	6.0	2.0	3.0	7.0	3.0	2.0

區間	暖身							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	緩和	
級數 7	秒	60	60	30	30	30	30	120	120	120	60	60	60	120	60	60	60	60	60	60	60	4:00 分鐘	
60:00	坡度	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	6.0	7.0	1.0	4.0	4.0	3.0	4.0	7.0	2.0	5.0	1.0	6.0	1.0	1.0	1.0





運動程式資訊

5) 減重模式：在鍛煉過程中透過增加和降低速度與坡度，讓您一直處於脂肪燃燒區內，幫助您減肥。速度與坡度的變化以及程式區間持續時間為30秒。

6) 高爾夫訓練：模擬高爾夫球場上各洞的各種坡度及碼數，包含4座9洞球場與4座18洞球場。目標採用距離制。

區間 時間		暖身		1	2	3	4	5	6	7	8	緩和	
		4:00 分鐘		每個區間持續 30 秒								4:00 分鐘	
級數 1	坡度	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	速度	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
級數 2	坡度	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	速度	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
級數 3	坡度	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	速度	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
級數 4	坡度	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	速度	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
級數 5	坡度	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	速度	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
級數 6	坡度	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	速度	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
級數 7	坡度	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	速度	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
級數 8	坡度	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	速度	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
級數 9	坡度	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	速度	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
級數 10	坡度	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	速度	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8

		9洞高爾夫球場									18洞高爾夫球場									總距離
Segment		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
發球處 1	坡度	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										757m / 2482 ft.
	距離	309	359	283	256	113	387	91	351	333										
發球處 2	坡度	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										876m / 2875 ft.
	距離	331	427	330	295	129	466	97	369	431										
發球處 3	坡度	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										915m / 3003 ft.
	距離	345	460	337	308	142	484	97	389	441										
發球處 4	坡度	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										990m / 3250 ft.
	距離	376	502	374	327	187	500	106	416	462										
發球處 5	坡度	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	1584 m / 5198 ft.
	距離	309	359	283	256	113	387	91	351	333	301	301	165	288	434	312	310	150	455	
發球處 6	坡度	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	1864 m / 6116 ft.
	距離	331	427	330	295	129	466	97	369	431	407	339	179	368	548	349	376	166	509	
發球處 7	坡度	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	1946 m / 6348 ft.
	距離	345	460	337	308	142	484	97	389	441	413	349	187	376	560	373	383	172	532	
發球處 8	坡度	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	2053 m / 6737 ft.
	距離	376	502	374	327	187	500	106	416	462	430	373	201	393	572	396	401	178	543	

7) 山麓訓練：模擬山區道路上坡及下坡。此訓練有助提高肌肉的力量，並改善心血管機能。速度及坡度會變換，區間則以每30秒間隔循環。

8) 登山訓練：比山麓模訓練更高強度；模擬山區道路上坡及下坡。此訓練有助提高肌肉的力量，並改善心血管機能。坡度會變換，區間則以每30秒間隔循環。

區間		暖身		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	緩和		
時間	4:00 分鐘			每個區間持續 30 秒															4:00 分鐘		
級數 1	0	1	0	1	1	3	1	3	2	3	2	4	2	3	2	3	1	3	1	1	0
級數 2	0	1	0	1	1	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	1	1	0
級數 3	1	1	1	1	2	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	2	1	1
級數 4	1	1	1	1	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	1	1
級數 5	1	2	1	2	2	4	2	4	3	4	3	5	3	4	3	4	2	4	2	2	1
級數 6	1	2	1	2	2	4	3	4	3	4	4	5	4	4	3	4	3	4	2	2	1
級數 7	2	2	2	2	3	5	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	3	5	3	2	2
級數 8	2	2	2	2	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	3	2	2
級數 9	2	3	2	3	3	5	3	5	4	5	4	6	4	5	4	5	3	5	3	3	2
級數 10	2	3	2	3	3	5	4	5	4	5	5	6	5	5	4	5	4	5	3	3	2

區間 時間		暖身		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	緩和	
		4:00 分鐘		每個區間持續 30 秒										4:00 分鐘	
級數 1	0.0	0.0	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.0	0.0	0.0
級數 2	0.0	0.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	0.0	0.0	0.0
級數 3	0.0	1.0	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0	0.0
級數 4	0.0	1.5	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	1.5	0.0	0.0
級數 5	0.0	1.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	1.5	0.0	0.0
級數 6	0.0	1.5	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	1.5	0.0	0.0
級數 7	0.0	1.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	1.5	0.0	0.0
級數 8	0.0	2.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	2.0	0.0	0.0
級數 9	0.0	2.0	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	2.0	0.0	0.0
級數 10	0.0	2.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	2.0	0.0	0.0





運動程式資訊

心率訓練

第一步是先了解你訓練的正確強度，以便找出你的最大心率值(最大心率 = 220 - 你的年齡)。以年齡為導向的訓練方式能夠預測出你最大心率值的平均統計值，並且對於多數人來說也是一種好的運動方法，特別是對於那些採取心率訓練的新手而言更是如此。要決定你個人最大心率值的最精確且準確的方法是請心臟科醫師或運動生理機能學家透過最大壓力測試的臨床試驗。若您超過40歲以上，體重過重，多年長期久坐，或是家族成員中有心臟疾病史的話，則建議進行臨床試驗。右表提供30歲人在5種不同心跳區訓練的心跳範圍。舉例來說，一個30歲的人的最大心率值為220 - 30 = 190 bpm，並且90%的最大心率值為190 × 0.9 = 171 bpm。

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

- 9) **目標心率模式：**自動調整坡度以保持在你的目標心跳區。最適合來模擬出你最愛的運動或日常活動的運動強度。是以時間為導向的目標設定。
- 1) 利用 ▲▼ 來選擇目標心跳區程式，之後按下運動程式鍵上的ENTER確認。
 - 2) 利用 ▲▼ 來選擇時間，之後按下運動程式鍵上的ENTER確認。
 - 3) 心率視窗會閃爍顯示每分鐘跳80下的預設目標心率值。利用運動程式鍵上的 ▲▼ 來(從上表中)選擇你的心率值，之後按下ENTER確認並開始運動程式。

註：

- 目標心率是以5下為倍數來選擇。
- 大LED點陣式視窗顯示出你運動時的心率。中間那行代表了你的目標心率(THR)，而其他行則為心率值的+/-2。若你是以低於你的目標心率值在運動，則中間那行底下的LED燈號便會亮起；反之，若高於你的目標心率值，則上面那行則會亮起。螢幕上閃爍的那行數值便是您當下的心率值，螢幕顯示每5秒會更新一次。
- 此程式等級1中已包含4分鐘的暖身時間。
- 4分鐘後，坡度便會自動調整，好將您的心率值拉高至您一開始所選擇目標心率值的5下以內。
- 若偵測不到心率值，則設備便不會變換坡度等級。
- 若您的心率值超過目標區25下，則此程式便會自動停止。

10-11) **自定計劃：**結合特定速度／坡度及時間，讓使用者可自行設定及重複使用的完美運動程式。個人化程式的終極方案。採取以時間為導向的目標設定。

- 1) 利用 ▲▼ 來選擇CUSTOM (T3000)/ CUSTOM 1或2 (T4000)，之後按下ENTER確認。
 - 2) 利用 ▲▼ 來選擇體重，之後按下運動程式鍵上的ENTER確認。
 - 3) 利用 ▲▼ 來選擇時間，之後按下運動程式鍵上的ENTER確認。
 - 4) 利用 ▲▼ 來選擇第1~15節中的速度，之後按下ENTER設定各節速度。
 - 5) 利用 ▲▼ 來選擇第1~15節中的坡度，之後按下ENTER設定各節坡度。
 - 6) 按下START開始訓練，這時程式已成功儲存並且以後運動時亦可重複套用。
- 註：
- 若按下運動程式鍵上的BACK，則會回到前一節的訓練。
 - 使用已存程式時，您可以調整速度或坡度，但並不會儲存這些變更。
 - 如要重設已存程式，請長按ENTER鍵5秒。
 - T3000只有一組自訂程式。





T4000
ONLY

12) 心率間隔訓練(僅T4000配有此程式)：以您所想要的心率值來自動調整山峰及山谷坡度等級。提供適用於快速回復的強烈訓練。以時間為導向的目標設定。

- 1) 利用鍵盤或 ▲▼ 來設定運動間歇時間，之後按下ENTER確認。
- 2) 利用鍵盤或 ▲▼ 來設定運動間歇目標心率，之後按下ENTER確認。
- 3) 利用鍵盤或 ▲▼ 來設定休息間歇時間，之後按下ENTER確認。
- 4) 利用鍵盤或 ▲▼ 來設定休息間歇目標心率，之後按下ENTER確認。
- 5) 利用鍵盤或 ▲▼ 來設定總運動時間，之後按下ENTER確認並開始訓練。

	熱身	運動間歇時間	休息間歇時間	緩和	
時間	4:00 分鐘	使用者可預先設定運動間歇及休息間歇部分的次數，並且直到進入緩和部分以前會重複這兩組設定。		2:00 分鐘	2:00 分鐘
坡度 %	0% 或依使用者選擇	使用者可設定運動及休息間歇的目標心跳區，並依設定來變換坡度。		目前坡度的50%	0%

PROFILE™ 表現追蹤工具

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

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

設定

要啟動PROFILE™，開始程式前必須先選擇使用者。選擇USER 1 或2，之後再利用運動程式鍵上的ENTER確認。所有累計數值特別與所選使用者相關。註：若沒有選擇使用者，也沒有設定時間及日期，則系統不會做任何紀錄追蹤。

重設

若要重新設定USER 1 或USER 2的所有紀錄資料，請先選擇使用者，接著長按PROFILE™鍵10秒。註：這個步驟是為永久設定，並且將會刪除所有先前所選使用者已累計的數據。

累計資料

要啟動PROFILE™，開始程式前必須先選擇使用者。選擇USER 1 或2，之後再利用運動程式鍵上的ENTER確認。所有累計數值特別與所選使用者相關。註：若沒有選擇使用者，也沒有設定時間及日期，則系統不會做任何紀錄追蹤。

- 1) **目前的訓練資料：**儀表組自動預設目前的訓練，即時顯示您的進度。
- 2) **平均的訓練資料：**此選項可讓您檢視最近三十次訓練的平均累計資料。以下資訊將在每個顯示視窗內顯示：
 - 坡度 - 平均坡度。
 - 時間 - 平均運動時間。
 - 卡路里 - 平均燃燒的卡路里。
 - 步速 - 運動的平均步速。
 - 距離 - 平均運動距離。
 - 速度 - 運動的平均速度。



T4000
ONLY



3) 每周總數據：查看您從上周日至今天的累計數值。

註：此數值是根據本周最近的數據，並非根據過去一周的數據。除此之外，若您從星期天到現在都尚未使用跑步機，則控制面板便會顯示零。在各畫面中會顯示下列資訊：

- 坡度 - 平均坡度。
- 時間 - 平均運動時間。
- 卡路里 - 平均燃燒的卡路里。
- 距離 - 平均運動距離。
- 速度 - 運動的平均速度。

註：若無設定日期及時間，則每周總數據便會預設為前次訓練數值。

終身總計資料：此選項可讓您檢視總累計資料。 以下資訊將於每個顯示視窗內顯示：

- 坡度 - 平均坡度。
- 時間 - 總累計時間。 註:若時間大於 **59:59**，時間將不再顯示分鐘，只會顯示時數。
- 卡路里 - 平均燃燒的卡路里。
- 步速 - 運動的平均步速。
- 距離 - 總累計距離。
- 速度 - 運動的平均速度。

連接CD / MP3播放器



- 1) 將隨附的音源轉接線插入控制面板右上方的音源孔，另一端接上你CD / MP3 播放器的耳機孔。
- 2) 使用您的 CD / MP3 播放器按鈕，調整歌曲的設定。
- 3) 不使用時，請拔下音源轉接線。
- 4) 若不想使用喇叭，您可將耳機插入儀表組的音源輸出插孔。



T4000
ONLY



PASSPORT™ 媒體播放器

Passport 播放器搭載 Virtual Active™ 技術，網羅世界各地令人驚嘆的景點，使用實境的連續鏡頭和符合情境的環境音效，提供高畫質的運動體驗。Passport 可讓您體會最極致的健身樂趣，擺脫例行性運動的局限性，享受生動精彩的體驗。

您可以向 Horizon Fitness® 零售商另外加購 Passport 播放器。

詳細資訊請參閱以下網站：www.passportplayer.com



同步化儀表與 PASSPORT

- 1) 使用 Passport 遙控器上的方向鍵捲動至設定圖示，並按下選取。
- 2) 依照螢幕上的提示，按下器材儀表上的按鍵。
- 3) 螢幕上會顯示一則同步成功或失敗的訊息。

請注意：詳細資訊請參閱 PASSPORT 使用手冊。





2016.01.13

JOHNSON® 喬山健康科技

Customer Care Line at 0800-017360
www.johnsonfitness.com.tw