



OMEGA Z



操作手冊 | 操作手冊



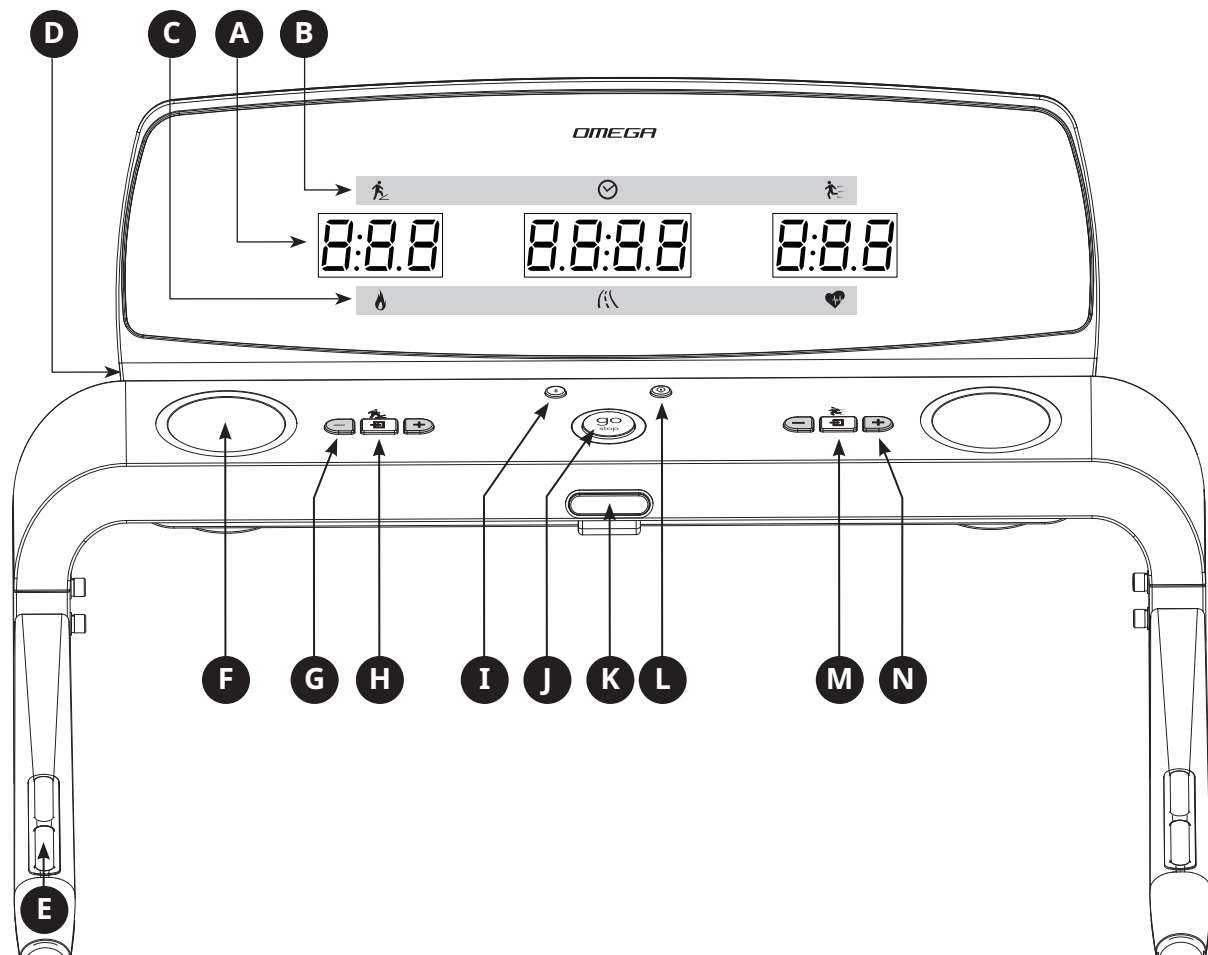
使用本持有者手冊前請先閱讀跑步機指南。 / 使用本用戶手冊前, 請閱讀跑步機產品指南。

3	中文简体
15	中文繁體

跑步机操作

本部分说明如何使用跑步机中控台和程序设定。



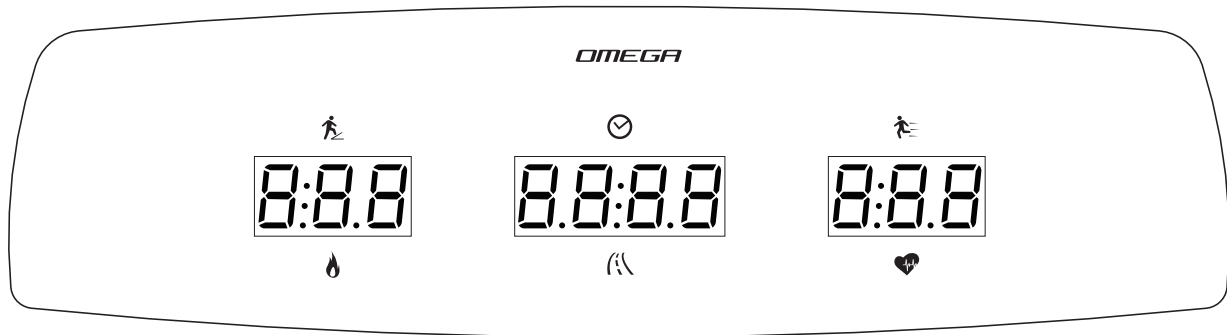


OMEGA Z 中控台操作

请注意: 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) **LED 显示屏窗口:** 时间、速度、坡度、里程、卡路里、心率
- B) **LED 指示器:** 坡度、时间、速度
- C) **LED 指示器:** 卡路里、里程、心率
- D) **搁物台:** 盛放个人设备
- E) **心率传感器:** 握住两侧手柄即可获取您的心率数据
- F) **水杯架:** 放置水杯
- G) **坡度快捷键:** 按下可增加或减小坡度幅度
- H) **输入/更改显示信息:** 按下可确认设置。锻炼过程中按下此键可从速度、时间和坡度页面切换至心率、里程和卡路里页面
- I) **蓝牙胸带连接:** 按住 3 秒可连接蓝牙胸带
- J) **开始/暂停/停止:** 按下可开始锻炼, 锻炼过程中按下可暂停/结束锻炼。按住 3 秒钟以重置中控台
- K) **安全钥匙位置:** 在插入安全钥匙的状态下启动跑步机
- L) **节能模式:** 按下可快速进入睡眠模式。在睡眠模式下, 按任意键可唤醒中控台
- M) **输入/更改显示信息:** 按下可确认设置。锻炼过程中按下此键可从速度、时间和坡度页面切换至心率、里程和卡路里页面
- N) **速度快捷键:** 按下可增加或减小速度范围

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。
-  **速度:**显示单位为 KM/H。显示跑带的移动速度。
-  **卡路里:**锻炼已消耗或还需消耗的总热量。
-  **里程:**显示单位为 KM。表示在锻炼过程中行进的距离或剩余距离。
-  **坡度:**以百分比为单位显示。
-  **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)。

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, 打开跑步机。
- 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。将安全钥匙插入中控台上的安全钥匙孔内。
- 5) 使用 **+** 和 **-** 键选择用户 U1-U4, 然后按 **确认** 进行确认

A) 快速启动

只需按下开始, 即可开始锻炼。从 0:00 开始计时。
默认速度为 0.8 KM。默认坡度为 0%。

B) 选择一个程序

- 1) 使用 **+-** 选择程序, 然后按 **确认**。
- 2) 使用 **+-** 设置训练程序信息, 然后在每次选择完毕后按下 **确认**。
- 3) 按下开始, 开始锻炼。

请注意: 您可以在锻炼期间调节速度和坡度水平。

C) 结束锻炼

锻炼结束后, 您的锻炼信息将在中控台上显示 30 秒。

清除当前选择

如要清除当前所选程序或屏幕, 请将停止按住 3 秒。



程序信息

P1				P2			P3	
脉搏训练				卡路里			交替进行	
PUL1	PUL2	PUL3	PUL4	P2.1	P2.2	P2.3	P3.1	P3.2
脉搏 1	脉搏 2	脉搏 3	脉搏 4	300K	500K	700K	速度间歇	峰值间歇

P4	P5		P6		P7			P8
性能	心率		步数		里程			自定义
P4.1	P5.1	P5.2	P6.1	6.2	P7.1	P7.2	P7.3	P8.1
减重	目标心率	目标心率百分比	5000	10000	1K	5K	10K	自定义 1

P1: 脉搏训练:这项锻炼要求您佩戴无线心率带。

程序设置 - 在您选择运行“脉搏训练”程序之后。

- 1) 使用 +/- 键更改年龄;按下
- 2) 握住扶手 30 秒后松开, 您的静息心率 (RHR) 就会出现并被记录下来;按下

最后三个 RHR 测量结果将分别显示在三个 LED 窗口上, 显示规则如下图所示。

1	RHR_3rd	RHR_2nd	RHR_1st
2	RHR_3rd	RHR_2nd	RHR_4th
3	RHR_3rd	RHR_5th	RHR_4th
4	RHR_6th	RHR_5th	RHR_4th

每次松开手后, 您的当前测量值会闪烁三次。然后可将其与您上次的测量结果进行比较。如果当前测量值低于上次的测量值, 则会在中间的 LED 屏幕上显示“良好”。

例如:
假设 RHR_3rd = 73、RHR_2nd = 71、RHR_4th = **74**, LED 将显示以下信息:

71	73	74
----	----	----

假设 RHR_3rd = 73、RHR_2nd = 71、RHR_4th = **72**, LED 将显示以下信息:

73	良好	72
----	----	----

- 3) 使用 +/- 键来选择训练模式 (PUL1-PUL4);按下
- 4) 使用 +/- 键更改和设置时间;按下
- 5) 使用 +/- 键更改和设置速度;按下
- 6) 使用 +/- 键更改和设置坡度;按下
- 7) 显示“开始”字样, 按“开始”按钮开始锻炼。
- 8) 设备将运行 3 分钟进行热身, 然后运行主训练模式程序, 最后运行 3 分钟进行冷却。

程序逻辑 - 程序分段由不同的目标心率范围定义。

公式:
 $THR = (220 - \text{年龄} - RHR) * R\% + RHR$;其中 THR 是指目标心率, RHR 是静息心率程序

分段		R% 范围		LED 颜色
热身 3 分钟		>=30%	<40%	上半部分出现 3 次红色闪烁
主训练模式	PUL1	>=40%	<50%	绿色
	PUL2	>=50%	<65%	黄色
	PUL3	>=65%	<80%	红色
	PUL4	>=80%	<95%	红色 + 闪烁
冷却 3 分钟		>=30%	<40%	下半部分出现 3 次蓝色闪烁
其他				蓝色

在主训练模式下, 速度和坡度将自动调整, 以便让您保持在您最满意的目标心率范围 (THRR) 内。



心率	功能	变化
在 THRR 内 20+	每 10 秒钟	坡度 + 0.5% & 速度 + 0.3
在 THRR 内 12 - 19	每 20 秒钟	坡度 + 0.5% & 速度 + 0.3
在 THRR 内 6 - 11	每 30 秒钟	坡度 + 0.5%
THRR 值 +/- 5	无变化	
超出 THRR 6 - 11	每 30 秒钟	坡度 - 0.5%
超出 THRR 12 - 19	每 20 秒钟	坡度 - 0.5% & 速度 - 0.3
超出 THRR 20 - 24	每 10 秒钟	坡度 - 0.5% & 速度 - 0.3
超出 THRR 25+	程序停止	冷却开始

在主训练模式激活五分钟后, 如果您手动提高的速度超过 5km/hr 或增加的坡度超过 5%, 在这种情况下, 设备会认为当前训练模式水平低于您的预期, 因此程序将跳转到下一个更高的水平。

在主训练模式激活后, 如果您手动降低的速度超过 3km/hr 或降低的坡度超过 3%, 在这种情况下, 设备会认为当前训练模式水平高于您的预期, 因此程序将跳转到下一个更低的水平。如果已经是最低的 PUL1, 将直接切换成冷却模式。

P2: 卡路里:设置通过三个训练来消耗卡路里的目标。您可以选择 300、500、700。用户可以设置启动速度和坡度等级。使用用户资料中的体重记录计算卡路里消耗量。

P3: 间歇训练:一个有助于提高健身水平的高效燃脂训练。您可以选择速度间歇或峰值间歇。

速度间歇 - 仅速度							
分段		热身		1	2	放松练习	
时间		4:00 分钟		90 秒	30 秒	4:00 分钟	
1 级	速度 (MPH)	1	1.5	2	4	1.5	1
	速度 (KMH)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
2 级	速度 (MPH)	1	1.5	2	4.5	1.5	1
	速度 (KMH)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
3 级	速度 (MPH)	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	速度 (KMH)	2	3	4	8	3	2
4 级	速度 (MPH)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	速度 (KMH)	2	3	4	8.8	3	2
5 级	速度 (MPH)	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
	速度 (KMH)	2.4	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
6 级	速度 (MPH)	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	速度 (KMH)	2.4	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
7 级	速度 (MPH)	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	速度 (KMH)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
8 级	速度 (MPH)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	速度 (KMH)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
9 级	速度 (MPH)	2	3	4	8	3	2
	速度 (KMH)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
10 级	速度 (MPH)	2	3	4	8.5	3	2
	速度 (KMH)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2

峰值间歇 - 速度和坡度变化							
分段		热身		1	2	放松练习	
时间		4:00 分钟		90 秒	30 秒	4:00 分钟	
1 级	速度 (MPH)	1	1.5	2	4	1.5	1
	速度 (KMH)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
	坡度	1	1.5	0.5	1.5	1.5	0
2 级	速度 (MPH)	1	1.5	2	4.5	1.5	1
	速度 (KMH)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
	坡度	1.5	2.5	3	6.5	2.5	1.5
3 级	速度 (MPH)	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	速度 (KMH)	2	3	4	8	3	2
	坡度	2	3	4	7.5	3	2
4 级	速度 (MPH)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	速度 (KMH)	2	3	4	8.8	3	2
	坡度	2	3	4	8.5	3	2
5 级	速度 (MPH)	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
	速度 (KMH)	2.4	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
	坡度	2.5	3.5	4.5	9	3.5	2.5
6 级	速度 (MPH)	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	速度 (KMH)	2.4	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
	坡度	2.5	3.5	4.5	10	3.5	2.5
7 级	速度 (MPH)	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	速度 (KMH)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
	坡度	2.5	4	5.5	10.5	4	3
8 级	速度 (MPH)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	速度 (KMH)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
	坡度	3	4	5.5	11.5	4	3
9 级	速度 (MPH)	2	3	4	8	3	2
	速度 (KMH)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
	坡度	3	4.5	6	12	5	3
10 级	速度 (MPH)	2	3	4	8.5	3	2
	速度 (KMH)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2
	坡度	3	4.5	6	12	5	3





P4: 性能:包括减重。通过增减速度和坡度的方法来促进减重,同时让您始终处于脂肪燃烧区间。

减重 - 速度和坡度变化													
分段	热身		1	2	3	4	5	6	7	8	放松练习		
时间	4:00 分钟		30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	4:00 分钟		
1 级	速度 (MPH)	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	2.3	1.5
	速度 (KMH)	1.6	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4	3.7	2.4
	坡度	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	0.5	0
2 级	速度 (MPH)	1.3	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.6	1.8
	速度 (KMH)	2	3	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.1	2.8
	坡度	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5	0.5	0
3 级	速度 (MPH)	1.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3	2
	速度 (KMH)	2.4	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2
	坡度	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
4 级	速度 (MPH)	1.8	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.4	2.3
	速度 (KMH)	2.8	4.1	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4	5.4	3.7
	坡度	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
5 级	速度 (MPH)	2	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	3.8	2.5
	速度 (KMH)	3.2	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2	6.1	4
	坡度	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
6 级	速度 (MPH)	2.3	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.1	2.8
	速度 (KMH)	3.7	5.4	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8	6.5	4.5
	坡度	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
7 级	速度 (MPH)	2.5	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	4.5	3
	速度 (KMH)	4	6.1	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	7.2	4.8
	坡度	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
8 级	速度 (MPH)	2.8	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	4.9	3.3
	速度 (KMH)	4.5	6.5	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6	7.8	5.3
	坡度	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
9 级	速度 (MPH)	3	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	5.3	3.5
	速度 (KMH)	4.8	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4	8.5	5.6
	坡度	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2
10 级	速度 (MPH)	3.3	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	5.6	3.8
	速度 (KMH)	5.3	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2	9	6.1
	坡度	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2



P5: 心率:

心率区间包括目标心率、目标心率百分比:
为了让您将心率保持在特定区间内而专门设计的锻炼。这项锻炼要求您佩戴无线心率带。

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)。这种基于年龄的计算方法可以对您的最大心率值进行平均统计预测。例如, 30 岁的人的最大心率是 220 - 30 =190 bpm。在本例中, 190 bpm 是目标心率。坡度范围会根据您在锻炼过程中心率的变化而自动变化。

目标心率百分比:
有 3 个百分比值可供选择, 55% (体重管理和积极恢复), 70% (中等长度的锻炼) 和 85% (健身达人和体育训练)。目标心率计算方式: (220-年龄) x 目标心率百分比。例如, 一个 30 岁的人想通过跑步进行体重管理和积极恢复 (55%), 那么目标心率就是 (220-30) x 55% = 105 bmp。

心率	功能	变化
在 THR 内 12+	每 3 秒钟	速度 + 0.1
在 THR 内 7 - 11	每 5 秒钟	速度 + 0.1
在 THR 内 4 - 6	每 8 秒钟	速度 + 0.1
THR 值 +/- 3	无变化	
超出 THR 4 - 6	每 8 秒钟	速度 - 0.1
超出 THR 7 - 11	每 5 秒钟	速度 - 0.1
超出 THR 12 - 15	每 3 秒钟	速度 - 0.1
超出 THR 16 - 24	每 2 秒钟	速度 - 0.1
超出 THR 25+	程序结束	



P6: 里程:在锻炼时,可以选择 5 个锻炼里程,逐步提高锻炼强度。可以选择 1K、5K、10K。

P7: 自定义:能让您选择特定的速度、坡度和时间组合,创建和重复使用理想的锻炼计划。这是个人程序设定的终极形式。基于时间的目标。您的定制锻炼计划将自动保存。

APP 连接

Horizon 器械预装了蓝牙,您可以利用蓝牙技术将您的设备无线连接至 Horizon 跑步机。下载免费的 fitDisplay 应用程序,您可以在您的设备上使用此应用程序来控制跑步机的操作功能。您可以在 Horizon 网站上找到更多与 Horizon 器械兼容的应用程序。



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。



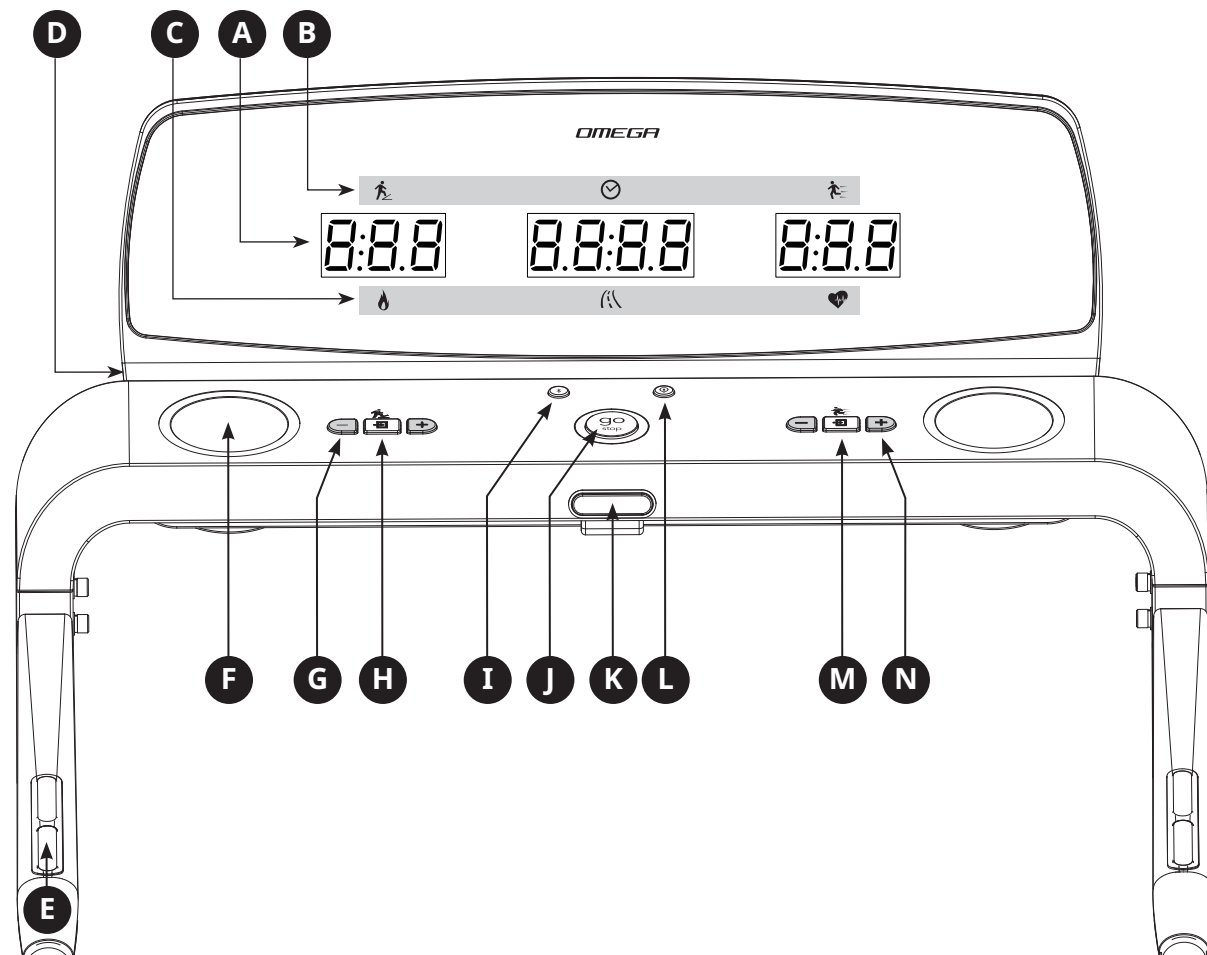
废弃物处理

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness 产品是可回收利用的。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。

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。





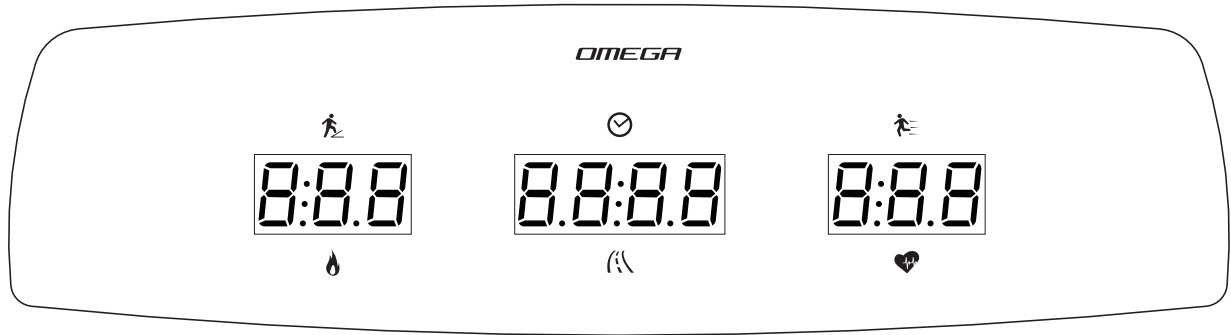
OMEGA Z 儀表操作

註：儀表表面上有一層透明的塑膠保護薄膜，使用前請將該薄膜撕除。

- A) **LED 顯示器視窗：**時間、速度、坡度、距離、卡路里、心率
- B) **LED 指示燈：**坡度、時間、速度
- C) **LED 指示燈：**卡路里、距離、心率
- D) **配件托盤：**收納個人配備
- E) **心率感測握把：**抓住握把兩側的感應器以測量心率數據
- F) **水壺架：**抓握水壺
- G) **坡度快速鍵：**按下以增加或減小坡度範圍
- H) **進入／切換顯示螢幕：**按下以確認設定。按下以在訓練期間將顯示螢幕從速度、時間、坡度切換為心率、距離、卡路里
- I) **藍牙胸帶連接：**持續按住 3 秒以連接藍牙胸帶。
- J) **開始／暫停／停止：**按下以開始運動，運動期間按下以暫停/結束運動。按住 3 秒鐘以重設儀表
- K) **安全開關位置：**插入安全開關時啟用跑步機
- L) **節能模式：**按下以快速進入休眠模式。在休眠模型下，按任意鍵以喚醒儀表
- M) **進入／切換顯示螢幕：**按下以確認設定。按下以在訓練期間將顯示螢幕從速度、時間、坡度切換為心率、距離、卡路里
- N) **速度快速鍵：**按下以增加或減小速度範圍



顯示器視窗



-  **時間:**以「分:秒」顯示,顯示剩餘的運動時間,或已運動的時間。
-  **速度:**顯示為公里/小時。指示跑帶的移動速度。
-  **卡路里:**運動中燃燒的總卡路里或剩餘卡路里。
-  **距離:**顯示為公里。顯示您在運動期間已完成的距離或剩餘距離。
-  **坡度:**顯示為百分比。
-  **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)。

入門指南

- 1) 檢查並確認在跑帶上,未放置任何妨礙跑步機移動的物體。
- 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) 將安全開關扣夾夾住衣服,確定安全開關有夾緊,不會於操作中脫落。將安全開關插入儀表上的安全開關孔中。
- 5) 使用 **+** 和 **-** 鍵選擇使用者 U1-U4,然後按 **↵** 以確認。

A) 快速啟動

只需按下開始即可開始運動。時間將從 0:00 開始計數。
速度預設為 0.8 公里。坡度將預設為 0%。

B) 選擇一項計畫

- 1) 使用 **— +** 選擇程式,然後按下 **↵**。
- 2) 使用 **— +** 設定運動程式訊息並在每次選擇之後按下 **↵**。
- 3) 按下開始以開始運動。

註:您可在運動期間調整速度和坡度級別。

C) 結束您的運動

運動完成後,您的運動資訊將在儀表上顯示 30 秒。

重置儀表組

如欲清除目前程式選擇或螢幕,持續按住STOP 停止鍵 3 秒鐘。





程式訊息

P1				P2			P3	
心率訓練				卡路里			間歇	
PUL1	PUL2	PUL3	PUL4	P2.1	P2.2	P2.3	P3.1	P3.2
心率 1	心率 2	心率 3	心率 4	300K	500K	700K	速度間歇	高峰循環間歇

P4	P5		P6		P7			P8
性能	心率		步		距離			自訂
P4.1	P5.1	P5.2	P6.1	6.2	P7.1	P7.2	P7.3	P8.1
減重	目標心率	百分比心率目標	5000	10000	1K	5K	10K	自訂 1

P1：心率訓練：此訓練要求您佩戴無線心率胸帶。

程式設定 - 一旦選擇運行心率訓練程式，

- 1) 使用 +/- 鍵變更年齡；按下
- 2) 握住扶手 30 秒然後鬆開，您的靜止心率 (R HR) 將顯示並被記錄；按下

根據下圖所示的規則，最近三次 RHR 測量的結果將分別顯示在三個 LED 視窗上。

1	RHR_3rd	RHR_2nd	RHR_1st
2	RHR_3rd	RHR_2nd	RHR_4th
3	RHR_3rd	RHR_5th	RHR_4th
4	RHR_6th	RHR_5th	RHR_4th

每次在鬆開雙手後，您目前的測量結果將閃爍三次。然後與您上一次的測量結果進行比較。如目前的測量結果低於上次測量結果，中間的 LED 將顯示「良好」。

例如：
假設 RHR_3rd = 73、RHR_2nd = 71、RHR_4th = **74**，LED 顯示如下：

71	73	74
----	----	----

假設 RHR_3rd = 73、RHR_2nd = 71、RHR_4th = **72**，LED 顯示如下：

73	良好	72
----	----	----

- 3) 使用 +/- 鍵選擇訓練模式 (PUL1-PUL4)；按下
- 4) 使用 +/- 鍵變更和設定時間；按下
- 5) 使用 +/- 鍵變更和設定速度；按下
- 6) 使用 +/- 鍵變更和設定坡度；按下
- 7) 將顯示「開始」字元；按下「開始」按鈕開始運動。
- 8) 其將運行 3 分鐘熱身，然後運行主要訓練模式程式，最後運行 3 分鐘收操。

程式邏輯 - 程式區段由不同的目標心率範圍定義。

公式：
 $THR = (220 - \text{年齡} - RHR) * R\% + RHR$ ；其中，THR 是目標心率，RHR 是靜止心率程式

分區		R% 範圍		LED 顏色
熱身 3 分鐘		>=30%	<40%	上半部紅色閃爍 3 次
主要訓練模式	PUL1	>=40%	<50%	綠色
	PUL2	>=50%	<65%	黃色
	PUL3	>=65%	<80%	紅色
	PUL4	>=80%	<95%	紅色+閃爍
收操 3 分鐘		>=30%	<40%	下半部藍色閃爍 3 次
其他				藍色

在主要訓練模式期間，將自動調整速度和坡度，以使您保持在您最愛的目標心率範圍 (THRR)。





心率	功能	變化
THRR 以下 20+	每 10 秒	坡度 + 0.5% 和速度 + 0.3
THRR 以下 12 - 19	每 20 秒	坡度 + 0.5% 和速度 + 0.3
THRR 以下 6 - 11	每 30 秒	坡度 + 0.5%
THRR 的 +/- 5	不變	
THRR 以上 6-11	每 30 秒	坡度 - 0.5%
THRR 以上 12 - 19	每 20 秒	坡度 - 0.5% 和速度 - 0.3
THRR 以上 20 - 24	每 10 秒	坡度 - 0.5% 和速度 - 0.3
THRR 以上 25+	程式停止	收操開始

啟用主要訓練模式後五分鐘內，如手動將速度升高超過 5 公里/小時或將坡度增大超過 5%，此情況將被視為目前訓練模式水平低於您的預期，並且程式將跳到下一個較高的水平。

啟用主要訓練模式後，如手動將速度降低超過 3 公里/小時或將坡度減小超過 3%，此情況將被視為目前訓練模式水平高於您的預期，並且程式將跳到下一個較低的水平。如果其已在 PUL1 中，請直接進入收操模式。



P2：卡路里:在此程式中，您可選擇在訓練過程中希望消耗的總卡路里目標，有 300、500、700 可供選擇。開始設定速度和坡度。消耗的卡路里會由使用者所輸入的體重進行計算。

P3：間歇:有效的脂肪燃燒訓練，有助於提高您的健康水平。從速度間歇、高峰循環間歇中選擇。

速度間歇 - 僅限速度							
分區		熱身		1	2	緩和	
時間		4:00 分鐘		90 秒鐘	30 秒鐘	4:00 分鐘	
1 級	速度 (英哩／小時)	1	1.5	2	4	1.5	1
	速度 (公里／小時)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
	坡度						
2 級	速度 (英哩／小時)	1	1.5	2	4.5	1.5	1
	速度 (公里／小時)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
	坡度						
3 級	速度 (英哩／小時)	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	速度 (公里／小時)	2	3	4	8	3	2
	坡度						
4 級	速度 (英哩／小時)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	速度 (公里／小時)	2	3	4	8.8	3	2
	坡度						
5 級	速度 (英哩／小時)	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
	速度 (公里／小時)	2.4	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
	坡度						
6 級	速度 (英哩／小時)	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	速度 (公里／小時)	2.4	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
	坡度						
7 級	速度 (英哩／小時)	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	速度 (公里／小時)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
	坡度						
8 級	速度 (英哩／小時)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	速度 (公里／小時)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
	坡度						
9 級	速度 (英哩／小時)	2	3	4	8	3	2
	速度 (公里／小時)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
	坡度						
10 級	速度 (英哩／小時)	2	3	4	8.5	3	2
	速度 (公里／小時)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2
	坡度						

高峰循環間歇 - 速度和坡度變化							
分區		熱身		1	2	緩和	
時間		4:00 分鐘		90 秒鐘	30 秒鐘	4:00 分鐘	
1 級	速度 (英哩／小時)	1	1.5	2	4	1.5	1
	速度 (公里／小時)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
	坡度	1	1.5	0.5	1.5	1.5	0
2 級	速度 (英哩／小時)	1	1.5	2	4.5	1.5	1
	速度 (公里／小時)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
	坡度	1.5	2.5	3	6.5	2.5	1.5
3 級	速度 (英哩／小時)	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	速度 (公里／小時)	2	3	4	8	3	2
	坡度	2	3	4	7.5	3	2
4 級	速度 (英哩／小時)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	速度 (公里／小時)	2	3	4	8.8	3	2
	坡度	2	3	4	8.5	3	2
5 級	速度 (英哩／小時)	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
	速度 (公里／小時)	2.4	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
	坡度	2.5	3.5	4.5	9	3.5	2.5
6 級	速度 (英哩／小時)	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	速度 (公里／小時)	2.4	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
	坡度	2.5	3.5	4.5	10	3.5	2.5
7 級	速度 (英哩／小時)	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	速度 (公里／小時)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
	坡度	2.5	4	5.5	10.5	4	3
8 級	速度 (英哩／小時)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	速度 (公里／小時)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
	坡度	3	4	5.5	11.5	4	3
9 級	速度 (英哩／小時)	2	3	4	8	3	2
	速度 (公里／小時)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
	坡度	3	4.5	6	12	5	3
10 級	速度 (英哩／小時)	2	3	4	8.5	3	2
	速度 (公里／小時)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2
	坡度	3	4.5	6	12	5	3



P4：性能:包括減重。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。

減重 - 速度和坡度變化													
分區		熱身		1	2	3	4	5	6	7	8	緩和	
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	4:00 分鐘	
1 級	速度 (英哩／小時)	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	2.3	1.5
	速度 (公里／小時)	1.6	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4	3.7	2.4
	坡度	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	1	1.5	0.5	0	
2 級	速度 (英哩／小時)	1.3	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.6	1.8
	速度 (公里／小時)	2	3	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.1	2.8
	坡度	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5	0.5	0
3 級	速度 (英哩／小時)	1.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3	2
	速度 (公里／小時)	2.4	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2
	坡度	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
4 級	速度 (英哩／小時)	1.8	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.4	2.3
	速度 (公里／小時)	2.8	4.1	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4	5.4	3.7
	坡度	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
5 級	速度 (英哩／小時)	2	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	3.8	2.5
	速度 (公里／小時)	3.2	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2	6.1	4
	坡度	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
6 級	速度 (英哩／小時)	2.3	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.1	2.8
	速度 (公里／小時)	3.7	5.4	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8	6.5	4.5
	坡度	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
7 級	速度 (英哩／小時)	2.5	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	4.5	3
	速度 (公里／小時)	4	6.1	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	7.2	4.8
	坡度	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
8 級	速度 (英哩／小時)	2.8	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	4.9	3.3
	速度 (公里／小時)	4.5	6.5	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6	7.8	5.3
	坡度	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
9 級	速度 (英哩／小時)	3	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	5.3	3.5
	速度 (公里／小時)	4.8	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4	8.5	5.6
	坡度	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2	
10 級	速度 (英哩／小時)	3.3	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	5.6	3.8
	速度 (公里／小時)	5.3	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2	9	6.1
	坡度	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2

P5：心率:

心率區域包含目標心率、百分比心率目標：
訓練旨在讓您保持在指定心率區域。此訓練要求您佩戴無線心率胸帶。

目標心率：
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。舉例來說，一個30歲的人的最大心率值為220-30 = 190 bpm。在此情況下，190 bpm 是目標心率。坡度範圍依據訓練期間的心率變化而自動改變。

百分比心率目標：
提供 3 個百分比值作為選擇，55%（體重管理與動態復原）、70%（中度長時間的健身運動）和 85%（適合個人及運動員訓練）。目標心率由 (220-年齡) x %HR 進行計算，例如 30 歲的人想要跑步進行體重管理和動態恢復 (%55)，其目標心率为 (220-30)x55% = 105 bmp。

心率	功能	變化
THR 以下 12+	每 3 秒	速度 + 0.1
THR 以下 7 - 11	每 5 秒	速度 + 0.1
THR 以下 4 - 6	每 8 秒	速度 + 0.1
THR 的 +/- 3	不變	
THR 以上 4 - 6	每 8 秒	速度 - 0.1
THR 以上 7 - 11	每 5 秒	速度 - 0.1
THR 以上 12 - 15	每 3 秒	速度 - 0.1
THR 以上 16 - 24	每 2 秒	速度 - 0.1
THR 以上 25+	程式結束	





P6：距離：以距離為目標的鍛煉程式，可選擇 1K、5K、10K 為目標。

P7：自訂：讓您使用特定的速度、坡度及時間組合為自己建立和重用完美的訓練。個人程式設定的極致。基於時間的目標。您的自訂訓練將自動儲存。

應用程式連接

您的 Horizon 機器已準備好了藍牙，現在可以使用藍牙技術將裝置無線連接到 Horizon 跑步機上了。您可以使用免費下載的 fitDisplay 應用程式，透過設備來控制跑步機的操作功能。您可以在 Horizon 網站上找到更多與 Horizon 機器相容的應用程式。

節能模式 (待機模式)

本器材具備節能模式功能。螢幕會在無人操作達 15 分鐘後自動進入待機模式，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

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness 產品可回收利用。
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)。



操作手冊 | 操作手冊