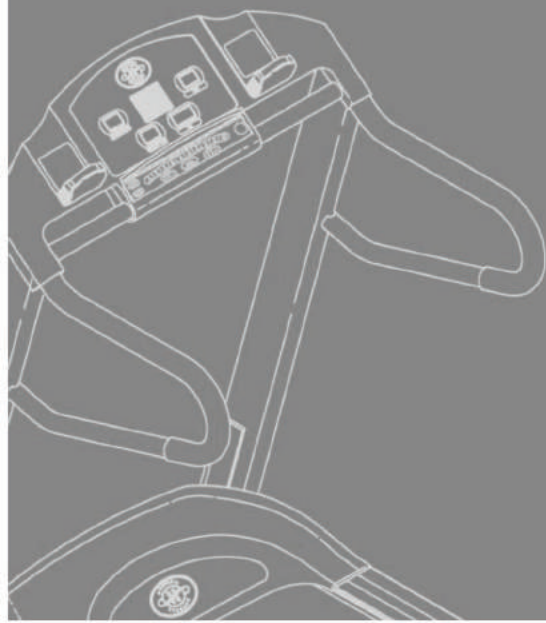
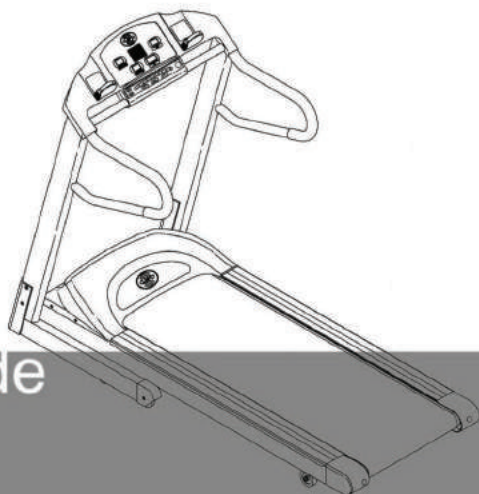




OMEGA GT

Owner's Guide



請索取原廠保固書，以確保您的權益
客戶服務專線：0800-017360

使 用 目 錄

安全說明.....	2
折疊/移動.....	5
水平/電源/緊急關閉.....	6
使用篇	7
啓動.....	8
顯示.....	11
程式檔案.....	13
選擇競賽程式.....	18
選擇心率控制程式.....	19
自定義程式篇.....	21
電動跑步機疑難排解.....	22
心率疑難排解.....	23
常見的產品問題.....	24
保養程序.....	26
健身運動規範.....	27
發展健身計畫.....	28
每週運動紀錄.....	30
每月運動紀錄.....	31



警告

請在使用跑步機前閱讀本手冊所有的操作規程和預防措施，
並保留本手冊以備將來參考。

請索取原廠保證書！

重要的安全說明

保存說明書

在您使用電動跑步機前請先閱讀所有的操作規則。以下是使用電器產品最基本的預防措施，其中包括：在您使用 HORIZON 電腦跑台前，請先閱讀說明書。

注意！ 電動跑步機必須連接適當的接地插座才能使用。（見接地措施說明）

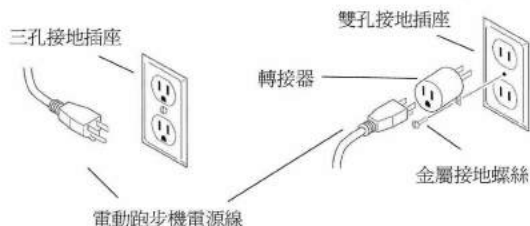
接地措施

本產品必須接地。電動跑步機一旦出現故障或損壞，接地裝置可提供一條最小阻力的電流通道，以減少觸電的危險。本台跑步機配備有接地插頭和接地導體的纜線。接地插頭必須插入按照當地法規安裝和接地的插座中。

危險！

不正確的接地連接會導致觸電的危險。如果你對本產品接地情況有疑問時，請找專業電工或服務人員檢測。如果本產品配置的插頭與插座不配套，不要任意改變該插頭，請找專業電工重新安裝合適的插座。

本產品適用於 110 伏特的電路，並帶有接地插頭（如下圖示）。如果沒有配套的插座，可使用臨時的適配器來連接雙孔的插座。在專業電工安裝合適的插座之前，必須一直使用轉接器。轉接器綠色的接地和接腳，接線片，和延伸線必須連接一個永久接地線路盒，例如一個合適的接地插座線路盒。轉接器必須用金屬螺絲鎖緊在插座上。



警告！

為減少燙傷、火災、觸電或者傷及他人，請遵守以下規定：

- . 使用跑步機前務必確保安全夾夾到衣服上。
- . 運動時如感到胸痛、反胃、頭暈或者呼吸急促，請立即停止運動，並諮詢健身教練。
- . 不要穿易被跑步機勾掛的衣服。
- . 請不要將電源線靠近熱的物體。
- . 不要讓孩童接近跑步機。
- . 不要在戶外使用跑步機。
- . 移動跑步機前須切斷電源。
- . 非 HORISON 的專業維修人員不得擅自打開馬達和滾軸的外殼。
- . 跑步機在運行時只限一人使用，且勿多人同用。

孩童

- . 不要讓孩子靠近跑步機。
- . 跑步機運轉時，孩子和寵物須遠離在 3 米以外。

清潔

可用肥皂和清潔布清洗跑步機，切勿使用清潔劑。

其他的安全摘要

注意！運動時如感到胸痛、反胃、頭暈或者呼吸急促，請立即停止運動，並諮詢健身教練。

- . 不要穿易被跑步機勾掛的衣服。
- . 使用跑步機前請先閱讀本手冊。

使用

為減少破壞跑步機重要組件的危險，您的跑步機務必只限於沒有任何分流線路的 20 安培的電路中。

您的跑步機只限於室內使用，這一點很重要，應將跑步機放置於可被控制的室內氣溫環境中。如果您將跑步機曾被放置於溫度過低或適度過高的環境中，我們強烈建議您在第一次使用前，現將跑步機預熱到室內氣溫後使用。否則的話有可能會導致電器提前老化。

恭喜！ 恭喜您選擇了HORIZON跑步機。

在發展和堅持健身運動的進程中，您已經邁出了重要的一步！HORIZON 跑步機將成為您達到您的個人健身目標的極為有效的工具。經常使用 HORIZON 跑步機可以從多方面提高您的生活質量。

以下是幾點有氧運動對身體的益處：

- . 減重
- . 有益於心臟更健康
- . 增強活力
- . 減輕壓力
- . 有助於抵制焦慮和沮喪的情緒
- . 改善個人形象

獲得這些益處的關鍵在於培養良好的運動習慣。HORIZON 跑步機將幫助您排除困難爭取運動時間。您可以在舒適的家中使用跑步機進行鍛煉，而不會受到天氣和黑夜的影響。本手冊提供一些基本知識，教您如何愉快地使用您的新機台。更多和更完整地瞭解 HORIZON 跑步機將幫助您實現您的目標，擁有健康的生活方式。

注意：在您開始任何運動練習之前，請先諮詢醫生或教練。運動時如感到胸痛、

反胃、頭暈或者呼吸急促，請立即停止運動，並諮詢健身教練。

重點：使用前請閱讀本手冊！

組裝

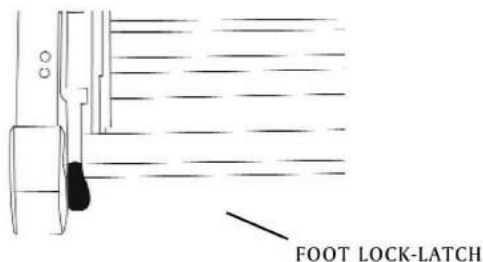
注意！在裝配 HORIZON 跑步機的過程中有以下幾點需特別注意。準確按照安裝手冊進行安裝非常重要，並需確保每一部分已經牢牢地固定好了。如果不嚴格按照安裝手冊進行安裝，零部件沒有固定好，會看上去車架結構鬆散，運轉時會因晃動而產生噪音。儀錶的支撐管不能左右晃動，儀錶組裝部件和儀錶把手也不能前後移動。否則，這台跑步機就沒有被正確地組裝好。為了防止對跑步機的損壞，必須閱讀安裝手冊並採取正確的步驟。

折疊

緊緊抓住跑步機末端底部，將跑板末端往上抬升，直到腳鎖插銷啮合並確定跑板已被鎖緊。展開的時候，緊緊抓住跑步機末端底部，慢慢往下壓直到腳鎖插銷解鎖。然後將跑板輕放至地面。

備註 1：有些型號的跑步機腳鎖插銷在右手邊。

備註 2：跑步機折疊的時候，控制面板會往與你相反的方向傾斜，但當跑步機被完全折疊後，儀錶面板會回到原位。折疊跑步機的時候，請讓兩隻附加的支腳靠牆。



移動

電動跑步機的機架底部有一對移動滾輪，當移動的時候，請先確認跑步機已經折疊鎖定。然後緊緊抓住儀錶把手，將跑步機向後傾斜然後移動。

注意：跑步機很重，請小心移動，必要時找人幫忙。當跑步機不是處於直立折疊並鎖緊的狀態時，不要試圖移動它。否則，容易導致人員受傷。



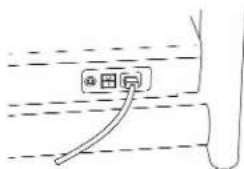
水平放置

跑步機使用前必須經過水平調整才適合使用。當你決定把跑步機放置某個地方使用時，請調整跑步機基座上的調節水平器，調高或調低至最佳位置，然後旋緊機架上的螺絲將調節水平器鎖好固定。請確認跑步機已經水平放置了，建議採用木工使用的水平標準。



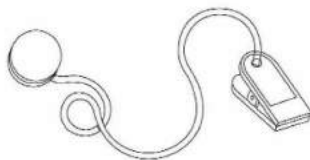
啓動電源

請確定您的跑步機已經正確插入電源插座中，開關就在電源插座線旁邊。當你切換到“ON”時，開關就亮了，然後嘩的一聲，儀錶板也亮了。



安全開關

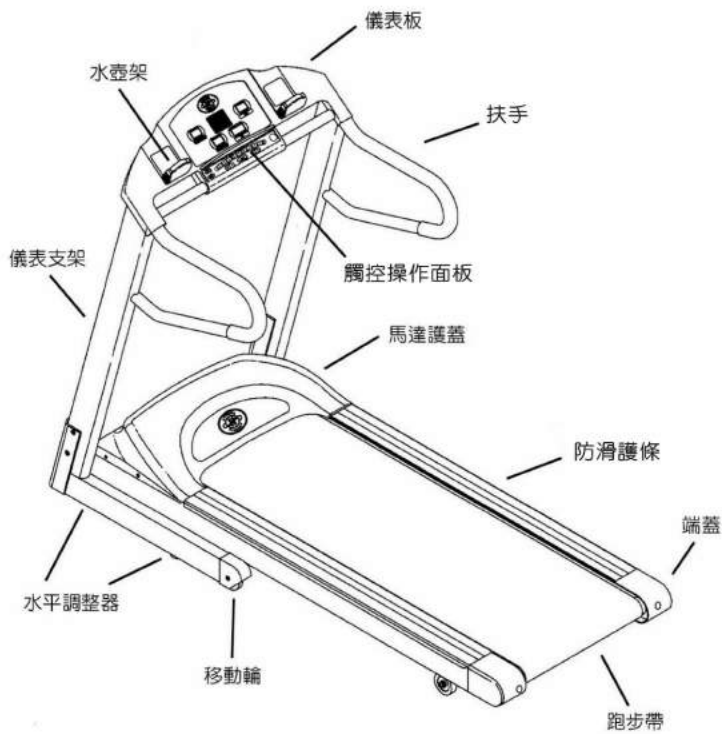
只有當安全開關插入安全開關孔中，跑步機才能被啓動。請將帶有夾子的一端夾在您的衣服上。如果您不慎跌倒，這個安全開關會立即切斷電源。使用跑步機前務必確認安全開關夾已經夾在您的衣服上，並確定以夾緊。



切勿站在跑帶上

當你準備使用跑步機前，不要站在跑帶上。啓動跑步機前，你可以站在跑帶兩邊的防滑護條上。等到跑帶開始運動之後再在跑帶上運動。不要試圖跳上快速運轉的跑帶上。

OMEGT GT

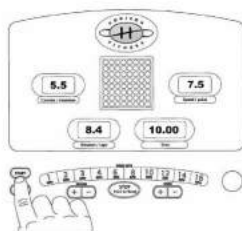


啓動

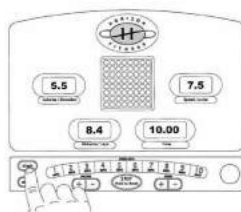
快速啓動

只需輕輕按下“START”鍵就可開始啓動。

公制



英制



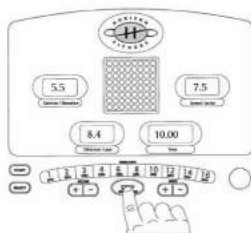
暫停

只需輕輕按下“STOP”鍵就可停止運作。

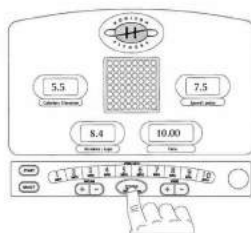
重新設定

按下“STOP”鍵別鬆開即可重新設定。

公制



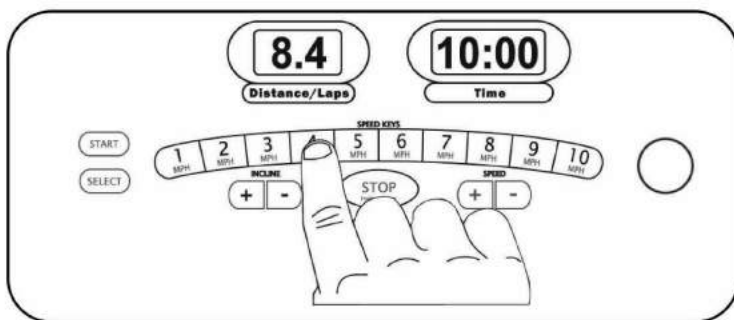
英制



快速鍵

運動時可選擇任何一個速度快捷鍵來加快速度。

注意：在一個以速度為基礎的程式中，如果您選擇了任何一個速度快捷鍵，這個程式的餘下部分的速度會跟著變化。比如說，如果你選擇了 P2 鍵，這時跑步機的默認速度為 2.5mph。如果您選擇 4mph 的快速鍵，餘下部分程式的速度就會增加 1.5mph。



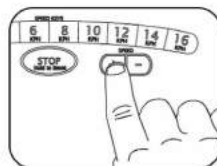
改變速度和坡度

在一個程式中，您可以按“+”或“-”來改變程式的難易程度來滿足您的需要。

注意：在一個程式的運動過程中，您只能增加和減少速度或調整坡度。當您改變速度或調整水平時，這個程式餘下的部分的速度和坡度讀數也會跟著調整。比如說，如果您選擇了 P2，程式的默認速度為 2.5mph，如果您加速 1mph，程式餘下部分都會增加 1mph。

選擇程式

按速度的“+”鍵或者“-”鍵可以選擇程式，然後按 SELECT 鍵選定您想要的程式。每一個數字的快速鍵表示一種程式，您可以選擇相應的數字快速鍵來獲得你想要的程式。比如說：按 1 號快速鍵就是選擇了第一個程式。



選擇阻力段

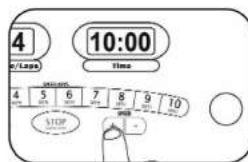
HORIZON 跑步機有 10 個阻力段，可通過速度鍵的“+”或“-”來選擇（只適用於部分程式）。您可以選擇相應的速度快捷鍵來獲得你想要的阻力段，每一個速度快捷鍵的數位表示一個阻力段。比如說，如果你要選擇第五個阻力段，只需按速度快捷鍵數位 5 即可。選擇好阻力段後按“SELECT”鍵選定。一旦設置好後，你只需按“+”或者“-”或者按速度快捷鍵就可改變阻力段。

注意：如果程式中的一個部分改變了，整個程式餘下部分都會相應地改變。比如說，在一個程式中，使用者增加了 1mph 的速度，程式的餘下部分也都會增加 1mph。

選擇時間

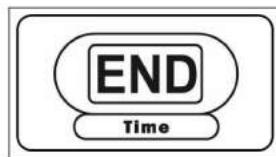
用速度“+”“-”鍵來選擇時間或使用跑步機的默認時間。

選擇好你想要的時間後，按“START”鍵開始。



結束

當您運動程式結束時，跑步機的儀錶面板會發出兩次“嘩”的聲音，同時“END”的字樣會閃爍在時間螢幕上，您的運動資訊將會持續保留 30 秒直到您重新設定。



顯示

選擇

在您的測試過程中，按“SELECT”鍵時，顯示視窗會交替出現速度、心率、圈數、坡度和卡路里等信息。通常儀錶板會默認顯示在時間、里程數兩項功能上。



卡洛裏

指您在運動過程中所消耗的卡洛裏數。



距離

指您運動的里程數。



時間

“TIME”以分和秒來計算您的運動消耗時間和剩餘時間。



心率

每分鐘心臟跳動次數。運動時用來監測您的心率（只有在使用心率測試手把或胸帶時才顯示）。



顯示

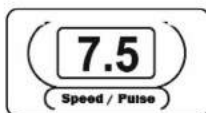
坡度

在左上角的視窗顯示您走路或跑步的跑帶表面傾斜度。



速度

在右上角的視窗顯示您跑步或走路的跑帶運轉的有多快。



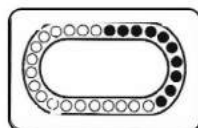
程式

代表您所選擇的程式。



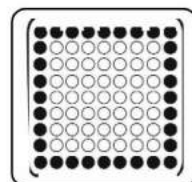
圈數

程式視窗中的一圈相當於 400 米（僅限於手動程式）。



圈數

程式視窗中的一圈相當於 400 米（僅限於手動程式）。



程式檔案

手動

自定義測試，沒有默認時間值。



越野

速度變化，時間預設值為 30 分鐘。



山地

坡度速度變化，時間預設值為 30 分鐘。



加速

坡度變化，時間默認為 30 分鐘。



爬山

坡度，速度變化，時間默認為 30 分鐘。



程式檔案

搖擺爬山

坡度，速度變化，時間默認為 30 分鐘。



競賽

速度變化，時間默認為 30 分鐘。



心率控制

在您的目標心率區內坡度變化，時間預設值為 30 分鐘。



自定義程式 1（用戶自定義）

定制程式，時間默認為 30 分鐘



自定義程式 2（用戶自定義）

定制程式，時間默認為 30 分鐘



山地、速度變化，時間預設為值30分鐘

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level 1	25	30	30	45	30	40	30	50	30	50	30	50	30	50	30	50	30	50	30	50	30	50	30	50	30	45	30	40	30	25
Level 2	25	30	35	50	35	45	35	55	35	55	35	55	40	55	40	55	40	55	40	55	35	55	35	55	35	50	35	45	30	25
Level 3	25	30	40	55	35	55	35	60	40	60	40	60	45	60	45	60	45	60	45	60	40	60	35	55	35	45	30	25		
Level 4	25	30	40	60	40	60	40	65	45	65	45	65	50	65	50	65	50	65	50	65	45	65	45	65	40	60	40	45	30	25
Level 5	25	35	45	65	45	65	45	70	50	70	50	70	55	70	55	70	55	70	55	70	50	70	50	70	45	65	45	50	30	25
Level 6	25	35	50	70	50	70	50	75	55	75	55	75	60	75	60	75	60	75	60	75	55	75	55	75	50	65	50	50	30	25
Level 7	25	35	55	75	55	75	55	80	60	80	60	80	65	80	65	80	65	80	65	80	60	80	60	80	55	75	55	50	30	25
Level 8	25	40	60	80	60	80	60	85	65	85	65	85	70	85	70	85	70	85	70	85	65	85	65	85	80	60	50	30	25	
Level 9	25	40	65	85	65	85	65	90	70	90	70	90	75	90	75	90	75	90	75	90	70	90	70	85	60	85	60	50	30	25
Level 10	25	40	70	90	70	90	70	95	75	95	75	95	80	95	80	95	80	95	80	95	75	95	75	90	65	90	65	50	30	25

越野、速度變化，時間預設為值30分鐘

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Level 1	25	30	30	35	30	35	45	50	45	50	45	50	45	50	45	50	45	50	45	50	45	50	45	35	30	35	30	35	30	25		
Level 2	25	30	30	35	30	35	50	55	50	55	50	55	50	55	50	55	50	55	50	55	50	55	50	35	30	35	30	35	30	25		
Level 3	25	30	35	40	35	40	55	60	55	60	55	60	55	60	55	60	55	60	55	60	55	60	55	40	35	40	35	40	35	30	25	
Level 4	25	30	40	45	40	45	60	65	60	65	60	65	65	60	65	60	65	60	65	60	65	60	65	40	35	40	35	40	35	30	25	
Level 5	25	35	45	50	45	50	65	70	65	70	65	70	65	70	65	70	65	70	65	70	65	70	65	50	45	50	45	50	45	35	30	25
Level 6	25	35	50	55	50	55	70	75	70	75	70	75	70	75	70	75	70	75	70	75	70	75	70	55	50	55	50	55	50	45	30	25
Level 7	25	35	55	60	55	60	75	80	75	80	75	80	75	80	75	80	75	80	75	80	75	80	75	60	55	60	55	60	55	50	30	25
Level 8	25	40	60	65	60	65	80	85	80	85	80	85	80	85	80	85	80	85	80	85	80	85	80	65	60	65	60	65	60	50	30	25
Level 9	25	40	65	70	65	70	85	90	85	90	85	90	85	90	85	90	85	90	85	90	85	90	85	70	65	70	65	70	65	50	30	25
Level 10	25	40	70	75	70	75	90	95	90	95	90	95	90	95	90	95	90	95	90	95	90	95	90	75	70	75	70	75	70	60	30	35

爬山:坡度變化・時間預設為 30分鐘

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level 1	05	10	15	20	20	25	25	30	30	35	35	40	40	45	45	45	40	40	35	35	30	30	25	25	20	20	15	15	10	05
Level 2	10	15	20	25	25	30	30	35	35	40	40	45	45	50	50	45	40	40	35	35	30	30	25	25	20	20	15	10	05	00
Level 3	15	20	25	30	30	35	35	40	40	45	45	50	50	55	55	50	45	40	35	35	30	30	25	25	20	20	15	10	05	00
Level 4	20	25	30	35	35	40	40	45	45	50	50	55	55	60	60	55	50	45	40	35	35	30	30	25	25	20	20	15	10	05
Level 5	25	35	45	55	55	60	60	65	65	70	70	75	75	80	80	75	70	65	60	55	55	50	50	45	45	40	35	30	25	20
Level 6	25	35	45	55	55	60	60	65	65	70	70	75	75	80	80	75	70	65	60	55	55	50	50	45	45	40	35	30	25	20
Level 7	25	35	45	55	55	60	60	65	65	70	70	75	75	80	80	75	70	65	60	55	55	50	50	45	45	40	35	30	25	20
Level 8	25	40	45	55	55	60	60	65	65	70	70	75	75	80	80	75	70	65	60	55	55	50	50	45	45	40	35	30	25	20
Level 9	25	40	55	60	60	65	65	70	70	75	75	80	80	85	85	80	80	75	70	65	65	60	60	55	55	50	45	40	35	30
Level 10	25	40	55	65	65	70	70	75	75	80	80	85	85	90	90	85	85	80	75	75	70	70	65	65	60	55	50	45	40	35

燃脂:坡度與速度變化・時間預設為 30分鐘

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level 1	elevation	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0
Level 2	speed	25.0	30.0	30.0	35.0	35.0	45.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	30.0	25.0
Level 3	elevation	2.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0
Level 4	speed	25.0	30.0	30.0	35.0	35.0	45.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	30.0	25.0
Level 5	elevation	2.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0
Level 6	speed	25.0	30.0	30.0	35.0	35.0	45.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	30.0	25.0
Level 7	elevation	2.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0
Level 8	speed	25.0	30.0	30.0	35.0	35.0	45.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	30.0	25.0
Level 9	elevation	2.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0
Level 10	speed	25.0	30.0	30.0	35.0	35.0	45.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	50.0	45.0	30.0	25.0

攀岩：坡度與速度變化，時間預設為值30分鐘

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Level 1	elevation	0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5	
Level 1	speed	2.5	3.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	2.5		
Level 2	elevation	1.0	1.5	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	5.0	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	1.5	1.0			
Level 2	speed	2.5	3.0	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	3.5	3.5	5.5	3.5	3.5	3.0	4.5	3.0	2.5		
Level 3	elevation	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	1.5			
Level 3	speed	2.5	3.0	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.0	2.5	
Level 4	elevation	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	5.5	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.0		
Level 4	speed	2.5	3.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	4.5	4.5	6.5	4.0	6.0	4.0	4.5	3.0	2.5	
Level 5	elevation	2.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0		
Level 5	speed	2.5	3.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	6.5	6.5	6.0	5.5	5.5	7.0	5.0	7.0	4.5	6.5	4.5	5.0	3.0	
Level 6	elevation	2.5	3.5	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0		
Level 6	speed	2.5	3.5	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	5.5	7.5	5.0	7.0	5.0	6.0	5.0	3.0	2.5	
Level 7	elevation	2.5	3.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0		
Level 7	speed	2.5	3.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.0	7.5	7.0	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5
Level 8	elevation	2.5	4.0	4.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	7.5	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5		
Level 8	speed	2.5	4.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.0	5.5	8.0	6.0	5.0	3.0	
Level 9	elevation	2.5	4.0	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5		
Level 9	speed	2.5	4.0	6.5	8.5	6.5	8.5	6.5	9.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.0	9.0	7.0	8.5	6.0	8.5	6.0	5.0	3.0	
Level 10	elevation	2.0	4.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	9.0	9.0	9.0	8.5	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5	
Level 10	speed	2.5	4.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.0	9.5	7.5	9.5	7.5	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	8.5	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5	

競 賽 程 式 篇

競賽程式是一種您與一個由跑步機設定的對手競爭的程式，這種程式這樣有助於增強您的積極性。請按照以下說明選定競賽程式。

- 1、選擇好競賽程式後，按“SELECT”鍵選定。
- 2、使用速度“+”“-”鍵或 INCLINE 鍵選擇您想要的速度，然後按“SELECT”鍵選定。這個被選定的速度就是您的對手的速度，程式開始後您可以選擇您自己的速度。
- 3、使用速度“+”“-”鍵或 INCLINE 鍵選擇您想要的距離，然後按“SELECT”鍵選定。
備註：程式將會按照您的速度和距離設置相應的時間。
- 4、一旦您速度和距離都已設定，按“START”鍵開始。
- 5、按“START”鍵後，整個程式分爲 10 個階段（這 10 個階段的內容不在儀錶上顯示，僅爲 8 個液晶顯示閃光點）。第一階段時間爲 2.5 分鐘，用於競賽前準備，您將在這個階段選擇您得對手的速度。第二至九部分是競賽程式，第十部分是減速階段，還是代表您的對手的速度，並且不在儀錶面板上顯示。如果您在終點線打敗了您的對手，速度視窗會閃爍，整個程式結束。
- 6、在程式的進程中，您可以按速度“+”“-”鍵或快速鍵在任何時候調整您自己的速度。

心 率 程 式 篇

選擇好心率程式後，按“SELECT”鍵選定。根據第 26 頁的圖表，確定您的目標心率區域。您的目標心率應該是一個整個運動過程中大部分時間都能夠達到的數字。按速度“+”“-”鍵可以調整您的目標心率值。

一旦你選擇好了您的目標心率值，按“SELECT”將其選定。按速度“+”“-”鍵調整您的時間，選擇好時間後，按“START”開始運動測試。

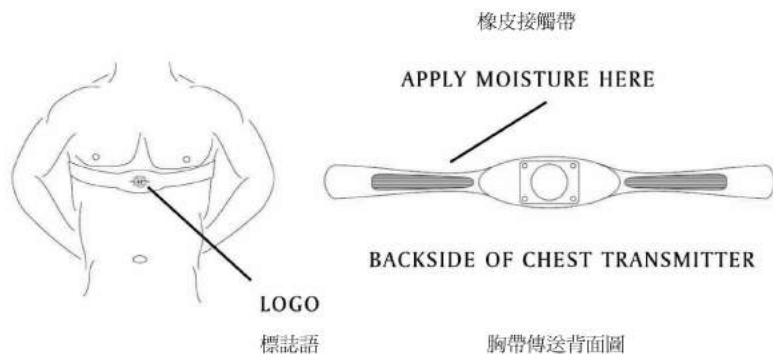
經過 5 分鐘預熱階段後，坡度將逐漸增高使您的心率進入目標區。當您已進入目標心率區（上下浮動 5 點），跑步機將保持這個坡度和現有的阻力程度。

運動時，如果您的速率一分鐘內超過目標速率 25 點以上，為了安全起見，儀錶面板將關閉所有的視窗。

程式的最後 5 分鐘為減速階段，在此階段，阻力將逐漸減小使您漸漸平靜下來。

注意：心率測試程式要求使用胸帶。

胸帶傳送器布位置圖和潤濕電極

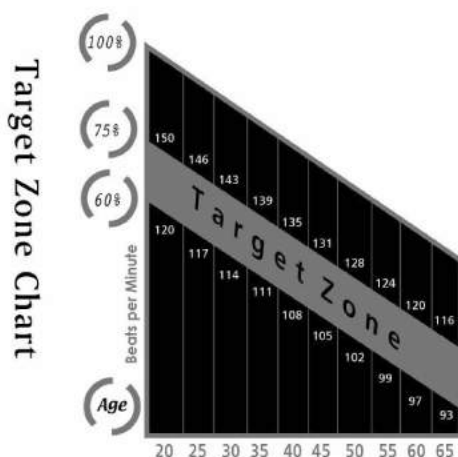


目標心律區

目標心律區是以百分比來表示您的最大的心律，而目標心律區主要是依據個人的年齡，目前的身體狀況及個人健身目標來制定的，根據美國心臟協會的建議，把個人的目標心律區訂在最大心律的 60%-75% 最合適。

舉例

用一位 42 歲的使用者為例子，可以沿著圖底找到 42 歲，再往上沿著心律柱狀條對照到 60% 最大心律每分鐘 108 下，75% 最大心律為每分鐘 135 下。



心律測試手把

請把您的手放在電動跑步機的手把上，而且必須雙手都握住手把才能測量得到，但是不可握太緊。如果握太緊可能會測量到您的血壓，保留一些空間，輕握即可，再次提醒您只要輕握住電動跑步機的手把，儀錶面板即能顯示您的心律，如果握太久的話，您可能會看到一些奇怪的資料。

遙測接收胸帶

戴上胸帶傳送器之前，請先抹幾滴水用手塗抹分散到兩側的橡皮接觸帶上。請把胸帶固定在胸部的正下方或是胸前的肌肉。在把 HORIZON FITNESS 的標誌面向外並高於您的胸骨上。

注意：胸帶必須系緊且系在正確的位置上，這樣才能得到準確和穩定的讀數。如果胸帶系得太松或者沒有系在正確的位置上，心率讀數就會是一些古怪的數字或變得不穩定。

警告！

本心率測試儀器不是醫療儀器，有些因素可能會影響到心率讀數的準確性，因此只能作為一種運動的輔助儀器。

自 定 義 程 式 篇

設計娛樂程式是爲了讓您能創建自己的程式並能保存留待以後使用，請根據以下說明使用您的娛樂程式。

- 1、選擇好娛樂程式後，按“SELECT”鍵選定。
- 2、通過速度或坡度的“+”、“-”鍵選擇您需要的時間，並按“SELECT”鍵選定。
- 3、通過速度或坡度的“+”、“-”鍵選擇你所需要的速度，並按“SELECT”鍵選定。整個程式分爲 15 個部分，你得爲 15 部分的每一個部分選擇相應的速度，按“SELCT”鍵選定。
- 4、15 個部分的速度都選好後，請爲每一部分選擇相應的坡度。通過速度或坡度的“+”、“-”鍵選擇您需要的坡度並按“SELECT”鍵選定。您爲 15 個部分選擇好坡度以後，按“START”鍵開始運動程式。同時，您的程式已經被儲存，可留待以後測試使用。
- 5、重新設置或清除程式資訊時，須在開始功能表中選定這個程式持續按“SELECT”鍵 5 秒鐘。
- 6、使用你儲
- 7、存的程式運動時，您可以調整速度和坡度，但這種改變不會被存儲。

電動跑步機疑難排解

我們的跑步機設計得牢固可靠且操作簡便。然而假如您遇到問題的話，請參考下列資訊。

問題：當儀表沒有燈亮。

解決方式：請確定跑步機連接的插座是有效的並且開關已打開了。

問題：跑步機使用時電流斷路器會跳閘。

解決方法：確定跑步機是使用專屬 20 安培的電路。

注意：不可使用延長線。

問題：跑步機抬高時就斷電。

解決方法：確定當跑步機升起時電源線不會被拉得太緊而被拔出插座。

問題：當使用時跑步帶不維持在跑步機的中心。

解決方法：確定跑步機是否平衡或是否跑步帶鬆了，需要適當地調緊。(請參跑步帶置中調整)。

問題：當使用時跑步機前端會發出喀啦喀啦的噪音。

解決方式：跑步機要保持水平才能達到最佳效益，請參照水平調整章節。

心率疑難排解

視察您的用動環境 看看是否有日光燈，電腦或大型馬達的干擾。可能造成心率讀數的不正常。

在下列情況下，您可能會看到不規則的讀數。

- 心率偵測手把握得太緊，握心率手把時，請使用中度的力道就好。
如果新率讀數不正常，請只要握至顯示即可。
- 運動中持續握住心率器所造成的持續動作及震動。
- 運動時呼吸沉重。
- 手部因帶戒指而受到緊束。
- 如果您的手太濕或太冷，請摩擦來保持溫暖與潮濕。
- 嚴重氣喘的人。
- 有動脈硬化及週邊循環病症的人。
- 掌心皮膚特別厚的人。

問題：心跳數沒有顯示。

解決方法：可能是因為胸帶還沒有接觸到您的皮膚，請再潤濕後重試。

解決方法：胸帶位置沒有調適好，請再重新調適好。

解決方法：請確認一下胸帶和接收器之間的距離未超過36 inches。

解決方法：胸帶使用的電池可能沒電了，將胸帶送去珠寶店或送回HORIZON FITNESS 經銷商更換電池。

問題：不正常或不規則的讀數。

解決方法：這多半是由於電極片太乾或胸帶太鬆，電極片適當的潮濕度是必要的，嘗試將電極片弄濕一點並將胸帶拉緊一點。

如果以上疑問解釋無法解決您的問題，請停止使用並關機請，連繫您的區域經銷商或喬山健康科技客服人員 0800-017360 來協助您解決問題。

常見的產品問題

問題：我的跑步機所發出的聲音是正常的嗎？

解答：由於跑步帶的轉動，所有的跑步機都會發出一些聲音，尤其是新的機器。這些聲音會漸漸減低，雖然不會完全沒有，但隨著時間及跑步帶的拉張，跑步機會越跑越順。

問題：為什麼送到我家的跑步機比在店裡頭吵？

解答：所有健身產品似乎在大型賣場都會比較安靜。這是因為在那裡有比在家裡多的噪音。而且，回音在有鋪地毯的混泥土的地面上比在木質地板上來的小。有時候在地上放置一張厚實的橡膠墊可以幫助減少地面的回音。此外，如果將您的跑步機置放於靠近牆壁處，反射回音會較大。

問題：什麼時候噪音才算不正常？

解答：只要您的跑步機所發出的聲音不大於一般談話的音量，就算正常。如果您的跑步機噪音過大，您可能需要打電話給您的技術服務人員。

維護

必要的維護

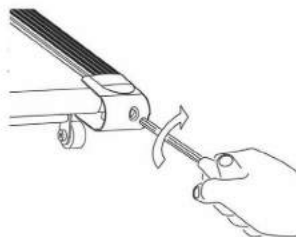
所有的跑步機都使用封閉式的軸承所以不需要加機油，最重要的就是擦調跑步機上您的排汗。

如何清理 HORIZON FITNESS 跑步機

清洗時請使用肥皂配合微濕的布，切忌使用清潔劑來清洗。

調整跑步帶

如果您感覺到鬆滑，請調整跑步帶。通常，跑步帶拉張導致鬆滑，這是正常現象，要避免鬆華，以順時針方向，每次 1/4 轉，調整左右鬆緊螺絲順時針，直到跑步帶不鬆滑。每次不可轉超過 1/4 轉因為跑步帶的張力剛剛好是離機版 1/4 英吋。



置中跑步帶

如果跑步帶偏右邊，請使用通用扳手，以順時針方向，每次 1/4 轉，調整右邊鬆緊螺絲，直到鬆緊帶回到中央。

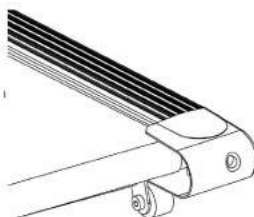
如果跑步帶偏左邊，請使用通用扳手，以順時針方向，每次 1/4 轉，調整左邊鬆緊螺絲，直到鬆緊帶回到中央。

如果跑步帶偏左邊

以順時針方向，每次 1/4 轉，調整左邊鬆緊螺絲。

如果跑步帶偏右邊

以逆時針方向，每次 1/4 轉，調整左邊鬆緊螺絲。



保養程序

保持跑步機以及其周圍環境的清潔有助於減少維修服務與問題。因此，HORIZON FITNESS 建議您遵循以下的預防性保養流程：

使用之後(每日)

將跑步機關關掉，將插頭從電源插座拔掉。

警告！

要將跑步機的電力移除，電源線不能連接到牆面電源座。

- 用濕布擦拭跑布帶，跑板、馬達蓋、儀表板。不可用清潔劑，那會腐蝕跑步機。
- 檢查電源線，如果電源線有破損，請聯絡 HORIZON FITNESS。
- 確定電源線沒有被壓在跑步機下或其他有可能卡住的地方。
- 檢查跑步帶的位置及鬆緊度，確認跑步帶不會因沒有對正而損傷到跑步機的其他元件。

每週保養

跑步機底部的清潔，請遵循以下步驟。

- 關掉跑步機的電力，將電源線從牆面插座移除。
- 將跑步機豎立起來，確認安全插銷有插好。將跑步機推到其他地方放好。
- 用吸塵器或抹布把跑步機底下的灰塵髒物清除。
- 將跑步機放回原來的位。

每月保養

檢查並且確定跑步機上的所有螺栓牢固鎖緊。

每年保養

- 為保持跑步機於最優的狀態，每年固定為跑步帶及跑板上一次臘是必須的。這方面的問題請向就近的經銷商諮詢。

警告！

僅限使用 HORIZON FITNESS 所提供的的石臘。避震器請用以鐵弗龍為基底的潤滑油。

健身運動規範

開始健身計劃前請諮詢您的醫師

運動的頻率

美國心臟協會建議您每週運動 3 至 4 天，以維持心血管的健康。如果您的目標是減重或降脂，經常地運動將更快達到您的目標。無論運動 3 天或 6 天，記得您的終極目標是養成終生運動的習慣，許多人每天固定保留一段時間做運動，成功地進行健身計劃。不論是早上淋浴前，午餐時或晚上看夜間新聞時，重要的是能給自己設定一個時間表，並且不被打擾。如果您的健身計劃要成功，它必須是您生活的優先選項，所以啊！拿出您的每日目標計劃簿，決定您下個月的運動時間吧！

運動的時間長短

有氧運動要有效益，每節最好運動24至32分鐘，從慢逐漸地增加您的健身時間，如果您過去一年不曾運動，也許您一開始只要做5分鐘就好，您的身體需要時間來適應新的活動。如果您的目標是減重，則運動時間長一些，強度低一些會更有效。建議您減重運動的時間多於48分鐘。

運動的努力度

要多努力運動端看您的目標為何！如果您用 HORIZON FITNESS 跑步機來準備 5 公里長跑，那麼您的運動可得比一般的健身活動要強化一些。無論長期目標是什麼，您都應從低強度的運動開始，有效的有氧運動不需要練得很辛苦。有兩種方法可以測量您的運動強度，一是監測您的心率(詳 21 頁)，二是評估您自覺費力的程度(這比想像中容易)。

自覺費力的程度

第二種簡易方法來度量您的運動強度是您自覺費力的程度。如果在運動中，您說些話會喘不過氣，您就是運動過頭了。大原則就是能吐納換氣，而不是要耗盡元氣。如果您練得上氣不接下氣，那就該慢下來囉！要經常注意其他的體力的警訊。

發展健身計畫

伸展運動

在使用您的 HORIZON FITNESS 產品之前，請先做幾分鐘伸展運動，運動前的伸展運動可以放鬆您的肌肉且減少運動傷害的機會。請先和緩的開始，不要拉到產生疼痛感。切記伸展運動時不要彈跳。

推牆動作

靠近牆站立，腳指離牆面 1 8 英吋，另一腳離前腳 1 2 英吋，身體前傾，雙掌作推牆狀，腳跟持平，保持此姿勢約 1 5 秒。切記伸展運動時不要彈跳，持續交換重複 8 次。

站立做四頭肌的伸展動作

請用您的左手抓住您的左腳裸，按在大腿後側，另一隻手頂著牆以維持身體平衡，這個伸展動作要維持約 15 秒。右邊腳部也重複相同的動作。持續交換重複 8 次。

觸趾伸展運動

請坐在地上，雙腳伸直平放在您的面前。膝蓋不要用力，盡可能的前灣，將手往腳趾方向伸展，這個動作持續約 15 秒，然後坐直。切記伸展運動時不要彈跳。這個動作請重複做 8 次。

暖身及和緩運動得重要性

暖身運動：

運動開始的前 2-5 分鐘，應該用來暖身，暖身運動會活絡您的肌肉，準備接受強力的運動。確認您在 HORIZON FITNESS 產品上進行步調緩和的暖身運動。

和緩運動：

不要忽然停止運動！和緩的時間使您的心臟重新調整到一般的狀態。確認您和緩的時間包含一段很慢的步調來讓心跳放慢，和緩運動後重複伸展運動來放鬆您的肌肉。

在發展您的健身計劃過程中，決定目標是一項重要的關鍵。您必須知道使用 HORIZON FITNESS 跑步機的目的是什麼，是減重？是加強肌肉？是消除壓力？或是為春天的競賽作準備？知道您的目的是什麼，才能幫助您建立更成功的健身計畫。

以下是些一般的健身目標：

- 減輕體重
- 雕塑身型曲線&體態
- 增加體力
- 加強運動的表現
- 加強心肺耐力
- 維持體重
- 加強腿部肌肉強度
- 改善睡眠品質
- 消除壓力

如果可能的話，用明確的可測量的方式訂定您的目標，然後將它已紙筆記下。您訂定的越明確，您的進展就越容易紀錄。若是您的目標是屬於長期性的，請將計畫分段為，月計畫，周計畫。長期性的健身計畫，較容易使人失去即時動機。短期性健身計畫，就比較容易達成。您的 HORIZON FITNESS 可以提供您紀錄計畫進展的資訊。您可以從儀表上讀取里程數，熱量，時間等數據。時間是最有用且最重要的測試功能。

填寫動日誌

影印下頁的週紀錄表及年紀錄表，製作一本屬於您自己的紀錄本子，隨時間流轉 回頭看看這一些記事，當您身體越來越健碩，神清氣爽，您一定您會以自己的成就為傲，並將這麼好的產品與經驗與別人分享。

每週運動記錄

第 #	週 週目標:				
天	日期	距離	卡路里	時間	附註
星期日					
星期一					
星期二					
星期三					
星期四					
星期五					
星期六					
每週總數					

第 #	週 週目標:				
天	日期	距離	卡路里	時間	附註
星期日					
星期一					
星期二					
星期三					
星期四					
星期五					
星期六					
每週總數					

每月運動記錄表

#	月	月目標:	
週 #	距離	卡路里	時間
每月總數			

#	月	月目標:	
週 #	距離	卡路里	時間
每月總數			

#	月	月目標:	
週 #	距離	卡路里	時間
每月總數			

結構：十年保固

HORISON FITNESS 向原擁有者提供整體結構十年保固。

電器及零配件：保固一年

HORISON FITNESS 向原擁有者提供電子零件及所有原廠零組件之保固，期間為自購買日起一年。

免費維修服務：保證一年

HORISON FITNESS 向原擁有者提供自購買日起一年的免費機器維修服務。

例外及限制

保固的權利，只提供給元擁有者，並且不可轉讓。本保固書很明確的表示，只限於維修或替換有瑕疵的架構，電子零件，或其他零配件。並且僅限於維修。保固的範圍並不包括正常磨損，不正確的組裝或維護，或是安裝非原廠提供之零組件。保固的範圍不包含因意外，濫用，毀損，油漆及塑膠部分的退色及腐蝕或因疏忽造成的損害。HORISON FITNESS 不負責因意外所造成的傷害及其後果。所有退件必須預先得到 HORISON FITNESS 的同意，HORISON FITNESS 的責任 僅限於由 HORISON FITNESS 維修中心決定的替換與修理，HORISON FITNESS 維修中心必須收到所有的保固元件，運費必須預付，並請附上購買證明。

由 HORISON FITNESS 或其授權代理商維修成類新的電子零件及零配件，可用為保固替換元件，並視為完成保固維修。此保固書給於您特定的權利，您的權利因地區而有所不同。

有關保固疑問請諮詢客服專線 0800-017-360。

喬山健康科技股份有限公司



喬山健康科技股份有限公司台中分公司

地址：42879 台中縣大雅鄉清泉路26號

電話：04-25667100 傳真：04-25666557

[Http://www.johnsonfitness.com](http://www.johnsonfitness.com)