



TR5.0

跑步機使用手冊 | 跑步机用户手册

3 中文简体

27 中文繁體

重要注意事項



請妥善保存這些說明書

使用本產品時，請務必遵守基本注意事項，包括以下各點：請閱讀所有說明後再使用本跑步機。持有人應負責確保皆已充分告知本跑步機的所有使用者所有的警告及注意事項。若在閱讀本使用手冊後仍有任何疑問，請聯絡當地經銷商。

本跑步機僅供家庭使用。請勿在任何商業、租賃、學校或機構環境中使用本跑步機。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。



危險

為降低觸電風險：

在使用之後及清潔、執行維護及裝上或拆下零件之前，請務必立即從電源插座拔出跑步機的電源插頭。

警告

為降低燒燙傷、觸電或受傷的風險或人身傷害：

- 在使用跑步機之前，務必將安全繩夾繫到您的衣服上之前。
- 若您感覺各種不同的疼痛，包括胸痛、噁心、暈眩或呼吸困難等，應立即停止運動並請教醫師此症狀之後，才可繼續使用。
- 運動時請保持適當配速。
- 請勿穿著可能會被跑步機任何零件勾住的衣物。
- 使用本器材時請一律穿著運動鞋。
- 請勿在跑步機上跳躍。
- 跑步機運作時，任何時候均只能由一人使用。
- 體重超過使用手冊保固部分規定的人士，不得使用本跑步機。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 將跑步機的平台降下後，應確定其後腳已穩固站立在地板後，才可踏上平台。
- 維修或移動本器材前，請先拔下所有電源接線。清潔時只能用肥皂和微濕布擦拭表面，切勿使用溶劑。（請參閱「保養」章節）
- 跑步機插電時切勿讓其處於無人看管的狀態。當不使用時以及在裝上或拆下零件之前，請從插座拔出插頭。
- 請勿在運轉中的器材上覆蓋毯子或枕頭。此舉可能會導致機體過熱並引發火災、觸電或人身傷害。
- 本健身產品必須使用正確接地的電源插座。



警告

為降低燒燙傷、觸電或受傷的風險或人身傷害：

- 任何時候，13 歲以下的兒童或寵物須距離跑步機 3 公尺（10 英呎）以上。
- 任何時候，13 歲以下的兒童均不得使用跑步機。
- 13 歲以上的兒童或殘障人士，必須在大人監督下才可使用本跑步機。
- 請務必遵照跑步機指南和使用手冊的說明使用本跑步機。
- 請勿使用非製造商推薦之其他附件。使用不當配件可能會導致人身傷害。
- 如果跑步機的電線或插頭有損壞、無法正常運作，或者跑步機已經損壞或泡水，請勿繼續操作。請將跑步機送回客戶服務中心進行檢修。
- 將電源線放在遠離高溫表面的地方。請勿使用本器材隨附的電線搬運本器材，也不可將電線當成把手。
- 當跑步機通風口阻塞時，請勿操作跑步機。通氣孔應保持清潔、沒有任何棉絮、毛髮和類似污垢。
- 為避免觸電，請勿將任何物品扔進或插入任何開口處。
- 使用氣霧（噴霧）產品時，或當氧氣受限情況下，請勿操作本器材。
- 若要中斷電源，請將所有控制功能切換到關閉位置，然後拔下電源插頭。
- 切勿在無法控制溫度的地點使用本器材，例如車庫、陽台、泳池區、浴室、露天車棚或戶外。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 本跑步機僅供家庭使用。請勿在任何商業、租賃、學校或機構環境中使用本跑步機。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 除非經客服技術人員指示，請勿將儀表的護蓋拆下。僅交由經授權的維修技師進行維修。

確保僅在氣候受到控制的室內使用您的跑步機。倘若您的跑步機暴露於較低溫度或高濕度氣候下，大力建議在首次使用前將跑步機暖機至室溫。未遵照此建議，可能導致電子零件提早故障。



接地說明

本產品必須接地。如跑步機發生異常或故障時，正確接地可以提供電流最小電阻的路徑，降低觸電危險性。本產品配備一條附有器材接地導體的電線和一個接地插頭。插頭必須插入符合當地法規及法令的插座中。

危險

器材接地導體連接錯誤會導致觸電。倘若您不確定產品是否正確接地時，請洽詢合格的電工人員或保養人員進行檢查。請勿擅自改造產品隨附的插頭。如果插頭與插座的規格不符，請找合格電工安裝適當的插座。

確認產品插上電源時，連結的插座配置相同。本產品不應使用轉換器。

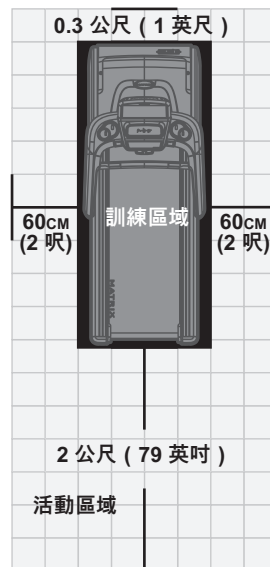
本產品必須使用專用電路。欲確定您是否使用專用電路，請關閉該電路的電源並觀察是否有其他裝置斷電。如果有，請將裝置移至其他電路。請注意：一條電路上通常有多個插座。

警告

本健身產品必須使用正確接地的電源插座。

如果產品的電線或插頭損壞，即使功能不受影響，也絕不能操作本產品。如果產品有損壞或曾經浸水，請勿操作產品。如需更換或維修，請聯絡客戶技術支援部門。

將跑步機放置在平坦穩固的地面上。跑步機前面應為電源線留出 30 公分 (一英尺) 的間隙。請在跑步機的後方，留下寬度至少與跑步機同寬，長度至少為 2 公尺 (79 英吋) 的空間。此區域必須沒有任何障礙物，提供使用者離開本器材的通暢路線。發生緊急情況時，請將雙手置於兩側扶手上以利站穩，並將雙腳放在側邊裝飾護條上。為方便使用，跑步機兩側最好留有 60 公分 (2 英尺) 的空間供使用者從任何一側進出跑步機。請勿將跑步機放置於會阻礙任何通風口或通氣孔的區域。跑步機不應置於車庫、遮雨棚、水邊或戶外。



組裝



⚠ 警告

組裝過程中有幾個部份須特別注意。請務必正確遵循組裝說明，以確認所有零件均完全固定。若未正確遵照組裝指示，可能會導致跑步機的零件未鎖緊而鬆脫，並發出惱人的噪音。為防止損壞跑步機，須詳閱組裝說明並採取正確措施。

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，然後將其填入下方空白處。

在下面方框內輸入序號和機型名稱：

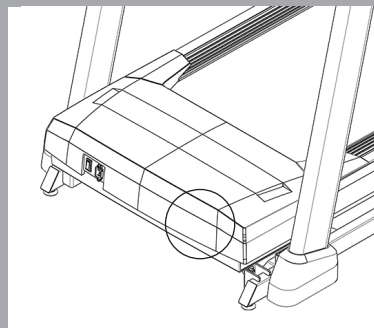
序號：

TM

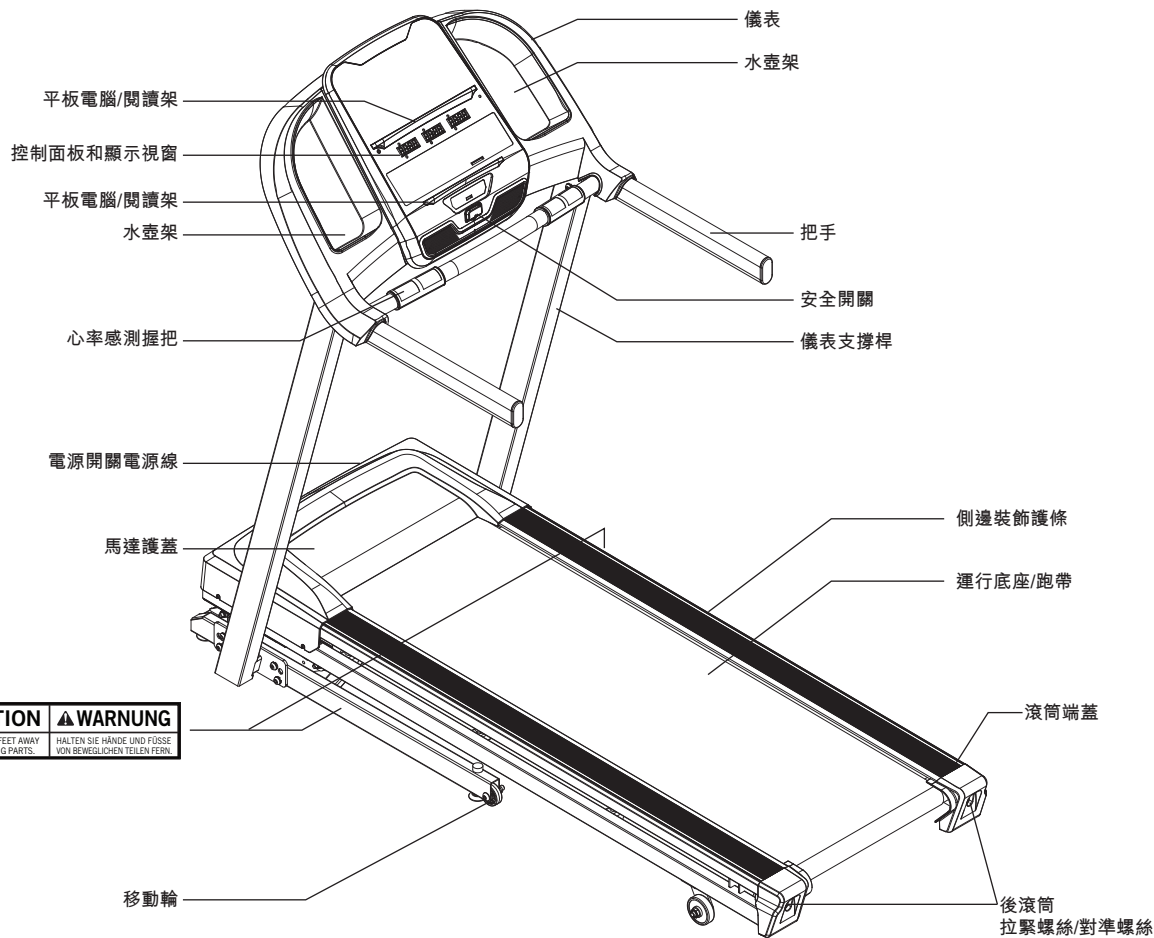
機型名稱：HORIZON

跑步機

序號位置



» 當致電獲取服務時，請參閱序號和型號名稱。



隨附工具：

☐ 5 mm L 型扳手

☐ 6 mm T 型扳手

隨附零件：

☐ 1 個儀表組

☐ 2 支儀表支撐桿

☐ 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）

☐ 1 條電源線

☐ 2 個把手



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

⚠ 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。

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。切勿在包裝箱側放的情況下打開包裝箱。解開束帶後，除非已組裝完成、直立摺起且牢固固定，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裝置。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。

⚠ 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。建議使用例如鋁基室內健身車專用潤滑油等潤滑油。



組裝第 1 步



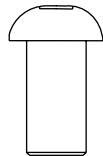
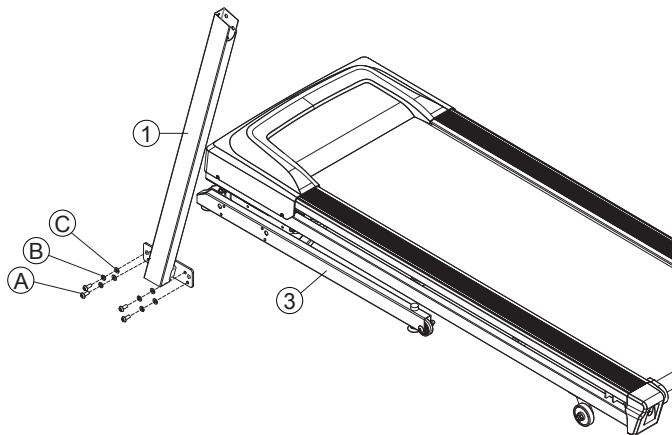
第 1 步的工具包

零件	類型	描述	數量
A	螺絲	M8X1.25PX20L	4
B	彈簧墊圈	8.2X15.4X2T	4
C	平墊圈	8.4X15.5X1.6T	4

A 開啟第 1 步的工具包。

B 使用 4 個螺絲 (A)、4 個彈簧墊圈 (B) 和 4 個平墊圈 (C)，將左儀表支撐桿 (1) 安裝到主車架 (3)。

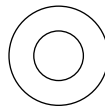
請注意：在第 4 步之前請勿完全擰緊螺絲。



A



B



C

組裝第 2 步

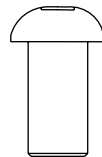
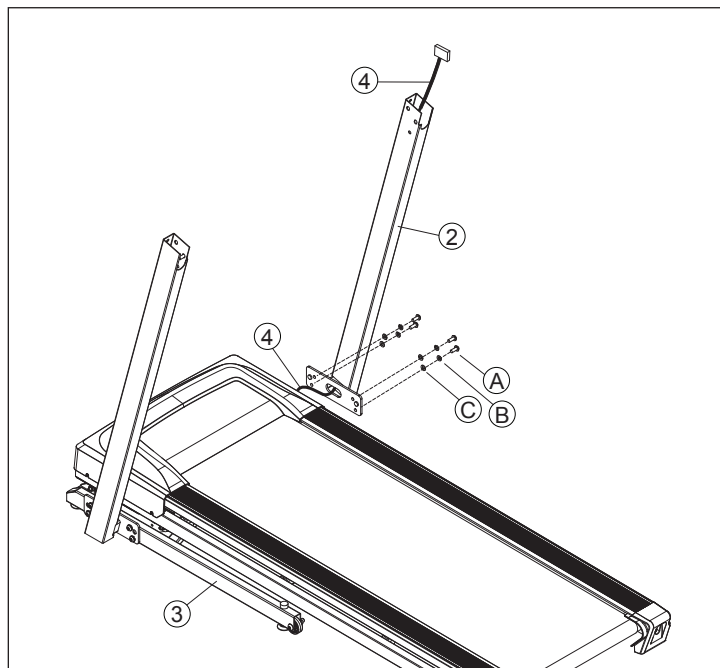


第 2 步的工具包

零件	類型	描述	數量
A	螺絲	M8X1.25PX20L	4
B	彈簧墊圈	8.2X15.4X2T	4
C	平墊圈	8.4X15.5X1.6T	4

- A 開啟第 2 步的工具包。
- B 將導線 連接到儀表線 (4) 的底端。將導線拉過右儀表支撐桿 (2)。在將導線拉過支撐桿後，儀表線 (4) 的頂部應位於支撐桿的頂部。
- C 使用 4 個螺絲 (A)、4 個彈簧墊圈 (B) 和 4 個平墊圈 (C)，將右儀表支撐桿 (2) 安裝到主車架 (3)。

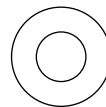
請注意：在第 4 步之前請勿完全擰緊螺絲。



A



B



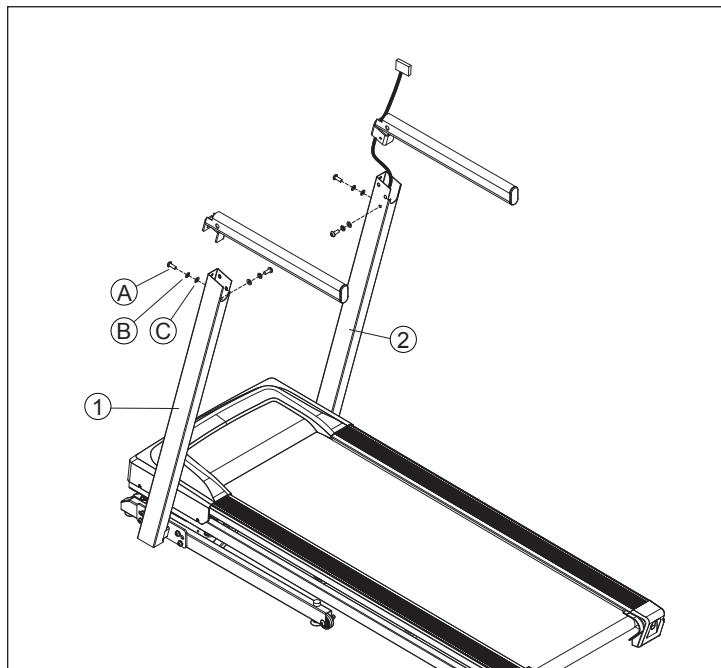
C

組裝第 3 步



第 3 步的工具包

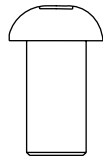
零件	類型	描述	數量
A	螺絲	M8X1.25PX20L	4
B	彈簧墊圈	8.2X15.4X2T	4
C	平墊圈	8.4X15.5X1.6T	4



請注意：組裝儀表時，切勿擠壓任何電線。

- A 將導線穿過把手底端。
- B 開啟第 3 步的工具包。
- C 使用 2 個螺絲 (A)、2 個彈簧墊圈 (B) 和 2 個平墊圈 (C)，將把手安裝到左儀表支撐桿 (2)。
- D 另一個把手的安裝方式一樣。

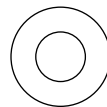
請注意：在第 5 步之前請勿完全擰緊螺絲。



A



B



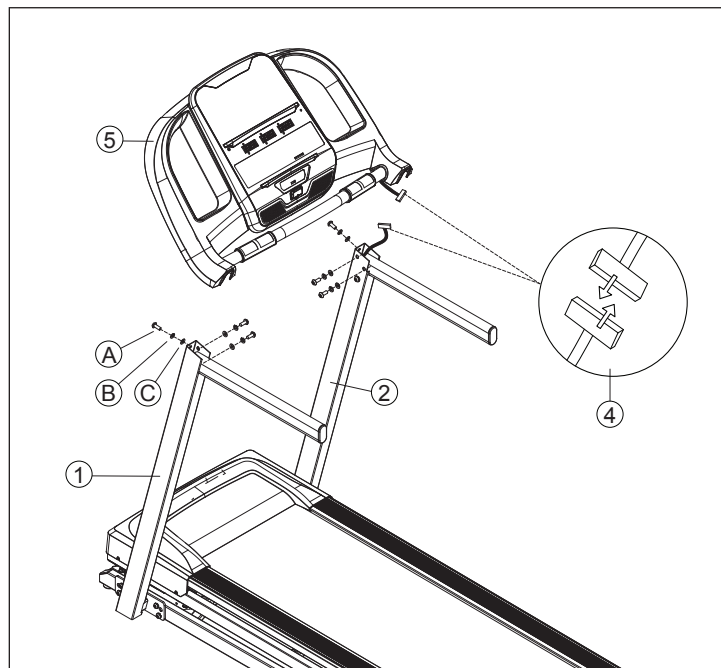
C

組裝第 4 步

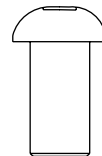


第 4 步的工具包

零件	類型	描述	數量
A	螺絲	M8X1.25PX20L	6
B	彈簧墊圈	8.2X15.4X2T	6
C	平墊圈	8.4X15.5X1.6T	6



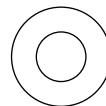
- 開啟第 4 步的工具包。
- 將儀表 (5) 輕輕放在儀表支撐桿 (1&2) 的頂部。先使用 3 個螺絲 (A)、3 個彈簧墊圈 (B) 和 3 個平墊圈 (C) 安裝左側。
- 將儀表線 (4) 塞進儀表支撐桿 (2) 中。使用導線，小心地將儀表線 (4) 從儀表支撐桿 (2) 拉出。拆開並丟棄導線。連接儀表線 (4)，然後小心將電線塞進支撐桿以避免損壞。
- 使用 3 個螺絲 (A)、3 個彈簧墊圈 (B) 和 3 個平墊圈 (C) 安裝儀表 (5) 的右側。



A



B

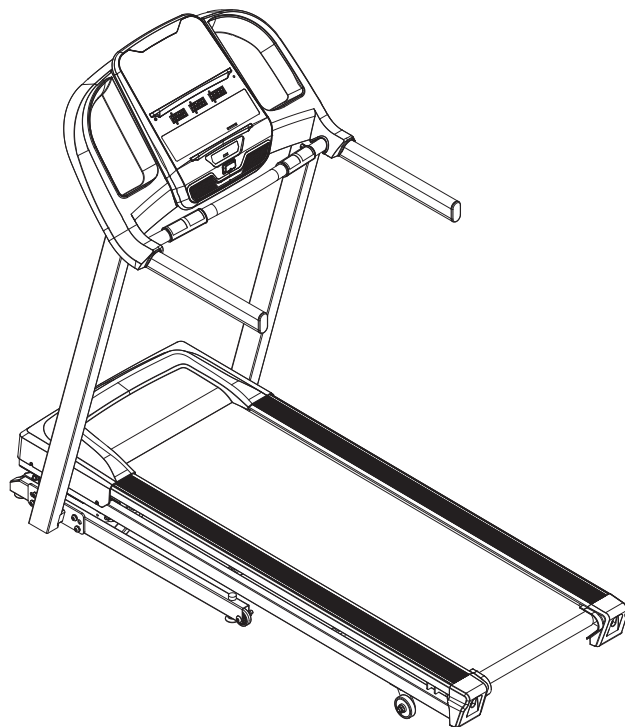


C

組裝第 5 步



組裝完成！



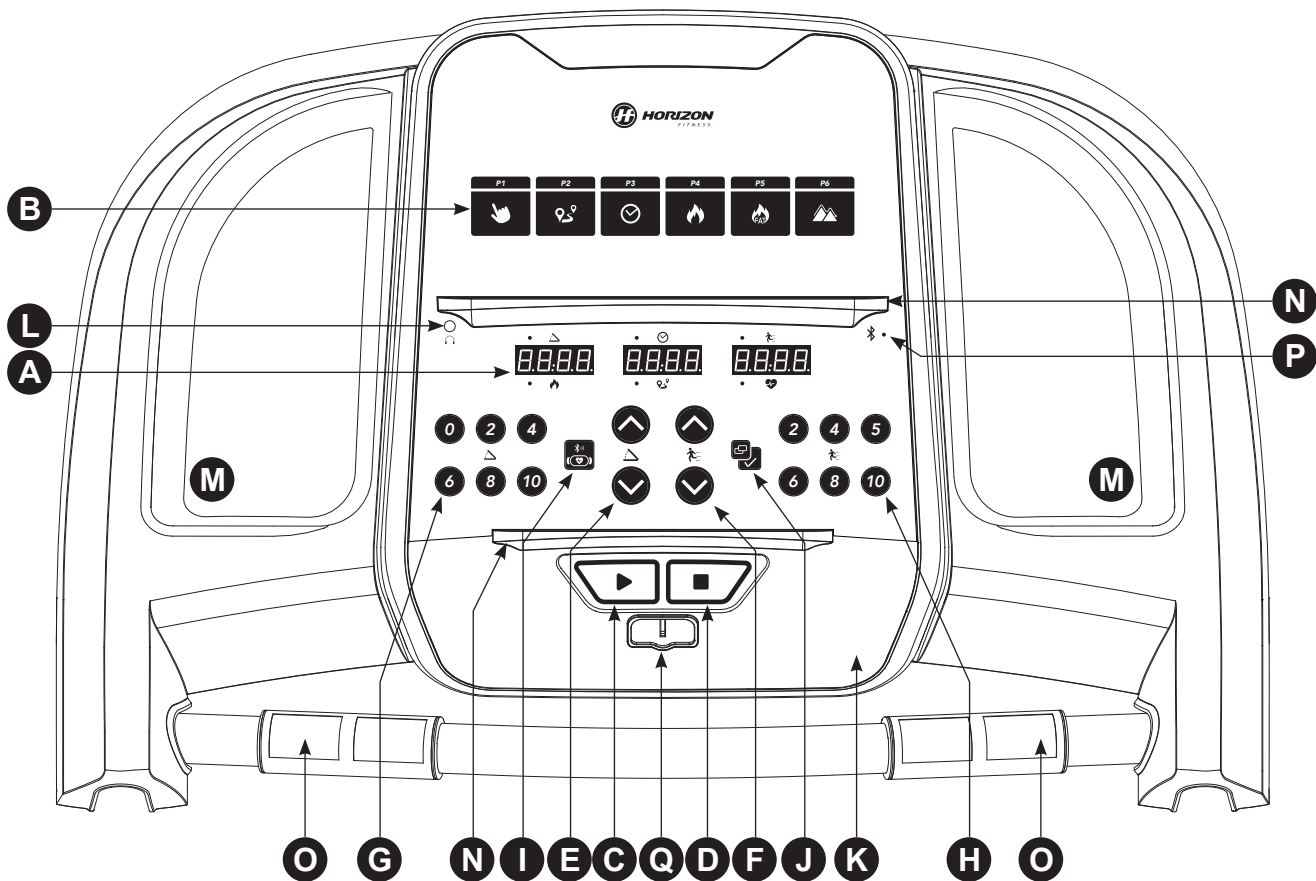
跑步機操作



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





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) **LED 顯示**：坡度、卡路里、時間、距離、速度、心率。
- B) **運動程式**：顯示於 LED 的程式參照代碼。
- C) **開始**：按下以開始運動、開始您的運動或在暫停後繼續。
- D) **停止**：按下以暫停/結束運動。按住 3 秒鐘以重設儀表。
- E) **坡度 +/- 鍵**：用於按微增量 (0.5% 增量) 調整坡度。
- F) **速度 +/- 鍵**：用於按微增量 (0.1% 增量) 調整速度。
- G) **坡度快速鍵**：用於更快達到所需的坡度。
- H) **速度快速鍵**：用於更快達到所需的速率。
- I) **藍牙心率**：按住 3 秒可連線至藍牙心率胸帶。(APP 與 BT 心率胸帶一次只能連結一條)
- J) **輸入/切換顯示螢幕**：按下以選擇項目/按下以在運動期間切換顯示螢幕回饋。
- K) **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。
- L) **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。
- M) **水壺袋**：用於收納個人設備。
- N) **平板電腦/閱讀架**：用於放置平板電腦或閱讀資料。
- O) **心率感測握把**：用於測量心率。
- P) **藍牙**：連結藍牙時，燈號會持續亮起。
- Q) **安全開關**：必須插入安全開關方能啟動跑步機。



顯示視窗

 **坡度：**顯示為百分比。指示步行或跑步表面的斜度。

 **卡路里：**運動期間燃燒的總卡路里或剩餘等待燃燒的卡路里。

 **時間：**設定運動時間與速度。然後開始運動。

 **距離：**以公里為單位顯示。顯示您在運動期間已完成的距離或剩餘距離。

 **速度：**以 KPH 為單位顯示。指示步行或跑步表面移動有多快。

 **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)。



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訓練。
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) 使用 +/- 按鈕選擇您的程式，然後在所需程式顯示時按下 ENTER。
- 2) 使用 +/- 按鈕調整設定，然後在所需設定顯示時按下 ENTER。
- 3) 按下「開始」以開始。



運動資料



P1) 手動控制：在運動期間手動調整速度。



P2) 距離：在運動期間，使用 13 個距離運動來促使自己走得更遠。自 L1 選取：1.6 km，L2：3.2 km，L3：5 km，L4：8 km，L5：10 km，L6：12.8 km，L7：15 km，L8：16 km，L9：20 km，L10：半馬，L11：24 km，L12：32 km，L13：馬拉松目標。
使用者設定起始速度級別。



P3) 時間：設定時間目標。使用者可以在開始前設定速度與坡度。



P4) 卡路里：設定燃燒卡路里的目標。使用距離和速度計算燃燒的卡路里。



P5) 燃脂運動：專為減脂而設的運動。在運動過程中透過增加和降低速度，讓您一直處於脂肪燃燒區內進而達到減重效果。包括 10 個級別。

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 (kph)	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 (kph)	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 (kph)	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 (kph)	1.6	4.1	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 (kph)	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 (kph)	1.6	5.1	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 (kph)	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 (kph)	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 (kph)	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 (kph)	2.2	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2





P6) 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。

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	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



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) 欲連線至藍牙喇叭，需開啟藍牙設定，開啟藍牙，掃描新裝置，尋找「HZ TR5.0 喇叭」並選擇連線。

重要注意事项



请妥善

保存这些说明

使用本产品时，应始终遵循基本注意事项，具体包括如下：请阅读所有说明后再使用本跑步机。本跑步机的所有者有责任确保充分告知本设备的所有使用者所有相关警告和注意事项。若阅读本指南后有任何疑问，请致电（电话号码列于使用手册背面）联系客户技术支持部。

本跑步机仅供家用。请勿在任何商业、租赁、学校或机构环境中使用跑步机。如有违反，保修将失效。



危险

为降低触电风险：

在使用后、清洁前、进行维护以及安装或取下零件之前，务必立即从电源插座拔下跑步机插头。

警告

为降低烧伤、发生火灾、触电或人身伤害的风险：

- 在将安全系绳夹固定在衣服上之前，请勿使用跑步机。
- 若您感到任何疼痛，包括（但不限于）胸痛、恶心、头晕或呼吸短促，请立即停止运动，并在继续之前咨询医生。
- 锻炼时，要始终保持舒适的步速。
- 请勿穿着可能会勾住跑步机任何部位的衣服。
- 使用本设备时务必穿运动鞋。
- 请勿在跑步机上跳跃。
- 在跑步机运行过程中，决不允许多人处于设备上。
- 体重超出使用手册“保修”部分规定之跑步机承重能力的人员，不得使用本跑步机。如有违反，保修将失效。
- 放下跑步机跑板时，应等后脚在地板上站稳之后，方可踏上跑板。
- 在维修或移动设备之前，断开所有电源。如要进行清洁，仅可用揩布蘸取少许肥皂水擦拭设备表面；切勿使用溶剂。（请参阅“维护”）
- 插上电源后，跑步机不得无人看管。在设备不使用时及在安装或取下零件之前，务必从插座上拔下插头。
- 跑步机运作时请勿压在地毯或枕头上。设备过热会导致火灾、触电或人身伤害。
- 仅将本健身设备连接到正确接地的插座上。



警告

为降低烧伤、发生火灾、触电或人身伤害的风险：

- 宠物或 13 岁以下儿童决不允许出现在跑步机 10 英尺内。
- 13 岁以下儿童决不允许使用跑步机。
- 13 岁以上儿童或残障人士应在成人监护下使用跑步机。
- 仅可按照跑步机产品指南和用户手册中的预定用途使用跑步机。
- 请勿使用未经制造商推荐的其他附件。附件可能会造成伤害。
- 若跑步机的电源线或插头损坏、运行异常、跌落或损坏或浸水，请勿操作设备。此时应将跑步机退回至服务中心进行检修。
- 确保电源线远离高温表面。搬运本设备时不得拉拽电源线或以电源线为拉手。
- 切勿在堵塞通风口的情况下操作跑步机。务必保持通风口清洁，没有绒毛、头发等异物。
- 为防触电，请勿向任何开口中投入或插入任何物体。
- 请勿在喷洒气雾剂（喷雾）产品的环境中或在使用氧气的情况下操作。
- 如要切断电源，可将所有控制钮转到关闭档，然后从插座上拔出插头。
- 请勿在任何温度无法控制之处使用跑步机，例如（但不限于）车库、门廊、游泳池间、浴室、车棚或户外。如有违反，保修将失效。
- 本跑步机仅供家用。请勿在任何商业、租赁、学校或机构环境中使用跑步机。如有违反，保修将失效。
- 除非在客户技术支持部的指示下进行，否则切勿拆下中控台罩盖。仅可由授权的维修技术人员进行维修。

务必在温度可控的室内使用跑步机。若跑步机长时间暴露在低温或高湿度气候条件下，强烈建议在首次使用前将跑步机预热至室温。若未进行预热，可能会导致电子器件过早损坏。



接地说明

本产品必须接地。如果跑步机无法正常操作或出现故障，接地可为电流提供一条电阻最小的通路，以降低触电风险。本产品配备一条带有设备接地线和接地插头的电线。接地插头必须插入一个按当地规范和条例进行正确安装和接地的插座中。

危险

设备接地线连接不当会带来触电风险。如果对产品是否正确接地存在疑问，可以让合格电工或维修人员进行检查。请勿改动本产品附带的插头。若插头与插座不匹配，可使用合格电工安装的恰当插座。

确保将产品连接到与插头配置相同的插座。不得使用转接器连接本产品。

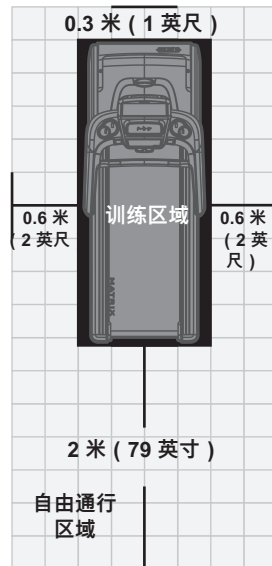
本产品必须在专用电路上使用。若要确定所用电路是否为专用电路，可关闭电路电源，观察其他设备是否断电。如果有其他设备断电，将其换至不同电路。请注意：一个电路中通常有多个插座。

警告

仅将本健身设备连接到正确接地的插座上。

若设备线缆或插头损坏，即使能够正常工作，亦勿进行操作。若任何产品发生损坏或已浸水，请勿操作。请联系客户技术支持部进行更换或维修。

将跑步机置于稳固的水平表面上。跑步机前应留有一英尺的空间来放置电源线。请在跑步机后面至少留下与跑步机同宽且长度不短于 79 英寸 (2 米) 的空地。此区域必须没有任何障碍物，并为用户提供从设备离开的明确路径。紧急情况下，请将双手放在两侧扶手上支撑住身体，并将双脚放在侧轨上。为便于使用，最好在跑步机两侧都留有相当于 2 英尺 (0.6 米) 的出入空间，方便用户从任何一侧踏上跑步机。请勿将跑步机放在任何会堵塞通风口或通气口的地方。不应将跑步机置于车库、有盖庭院、靠近水域之处或户外。



组装



⚠ 警告

在组装过程中，须特别注意几个方面。必须正确遵循组装说明，并确保牢固紧固所有零件。若未正确遵循组装说明，则可能导致跑步机上的零件未能拧紧，而松动的零件可能发出刺耳的噪音。为防止跑步机损坏，必须查阅组装说明，并采取纠正措施。

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：

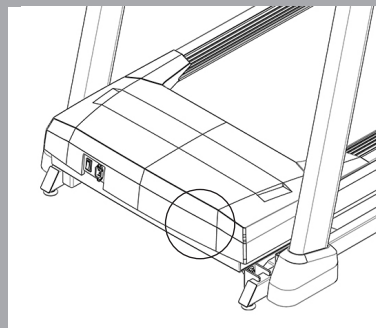
序列号：

TM

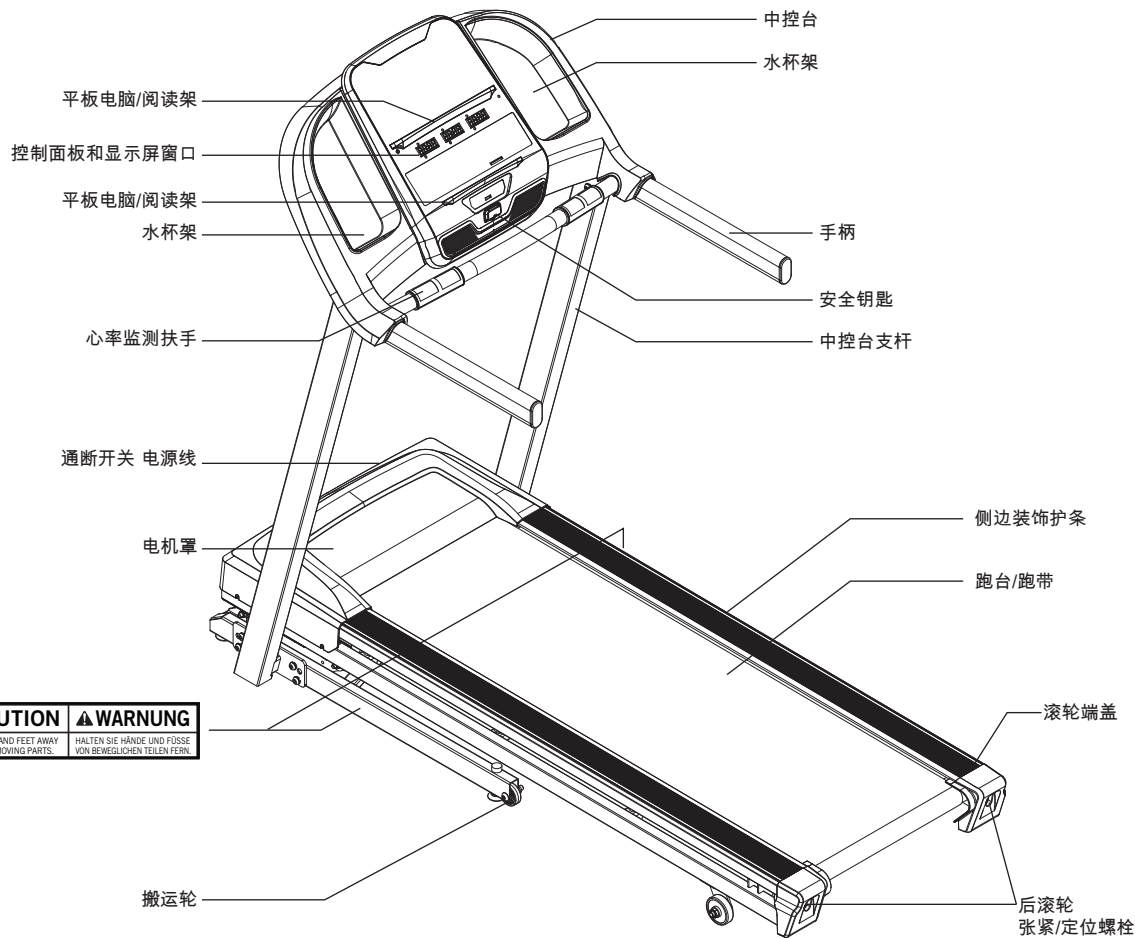
型号名称：**HORIZON**

跑步机

序列号位置



» 致电请求维修时，请参考序列号和型号名称。



配套工具：

☐ 5 毫米 L 型扳手

☐ 6 毫米 T 型扳手

配套部件：

☐ 1 个中控台总成

☐ 2 个中控台支杆

☐ 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）

☐ 1 根电源线

☐ 2 个手柄

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

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。

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。拆箱时切勿侧面朝下。一旦解下绑带之后，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。请在设备使用场所进行拆箱和装配。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，也不要尝试举起或搬运跑步机！

警告

未能遵守上述说明可能会导致受伤！

请注意：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。

请注意：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。





组装步骤 1

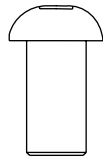
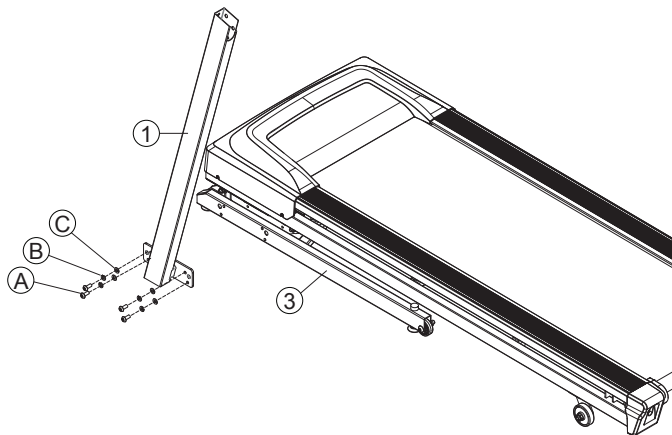
用于第 1 步的五金件

零部件	类型	描述	数量
A	螺栓	M8X1.25PX20L	4
B	弹簧垫圈	8.2X15.4X2T	4
C	平垫圈	8.4X15.5X1.6T	4

A 拆开用于第 1 步的五金件。

B 用 4 个螺栓 (A)、4 个弹簧垫圈 (B) 和 4 个平垫圈 (C)，将左控制台支杆 (1) 固定至底座 (3) 上。

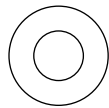
请注意：在第 4 步之前，请勿完全拧紧螺栓。



A



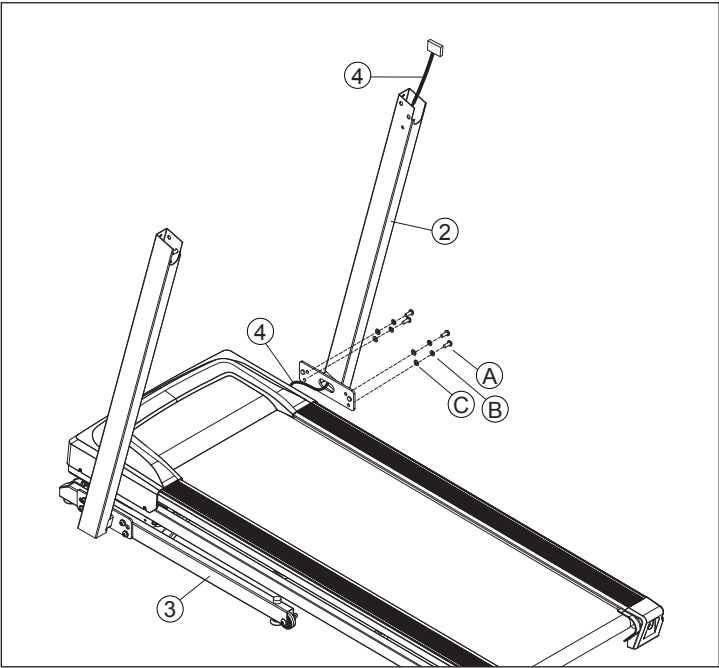
B



C

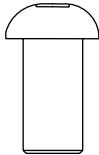
组装步骤 2

用于第 2 步的五金件			
零部件	类型	描述	数量
A	螺栓	M8X1.25PX20L	4
B	弹簧垫圈	8.2X15.4X2T	4
C	平垫圈	8.4X15.5X1.6T	4



- 拆开用于第 2 步的五金件。
- 将引线固定至控制台电缆 (4) 底端。将引线穿过右控制台支杆 (2)。引线穿过支杆后，控制台电缆 (4) 顶端应位于支杆顶部。
- 用 4 个螺栓 (A)、4 个弹簧垫圈 (B) 和 4 个平垫圈 (C) 将右控制台支杆 (2) 固定至底座 (3) 上。

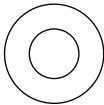
请注意：在第 4 步之前，请勿完全拧紧螺栓。



A



B



C

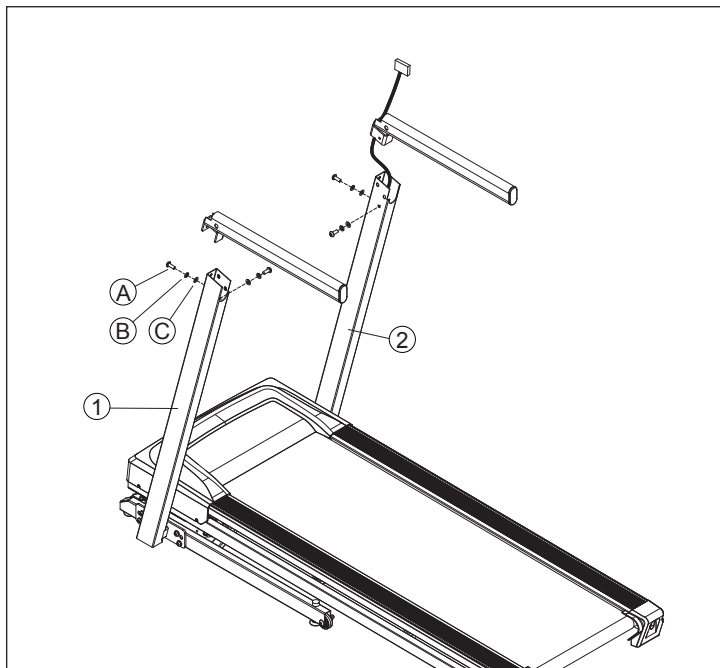




组装步骤 3

用于第 3 步的五金件

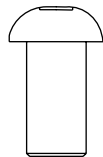
零部件	类型	描述	数量
A	螺栓	M8X1.25PX20L	4
B	弹簧垫圈	8.2X15.4X2T	4
C	平垫圈	8.4X15.5X1.6T	4



请注意：组装控制台时要小心，请勿夹到电线。

- A 将引线穿过手柄底端。
- B 拆开用于第 3 步的五金件。
- C 用 2 个螺栓 (A)、2 个弹簧垫圈 (B) 和 2 个平垫圈 (C)，将手柄固定至左控制台支杆 (2)。
- D 对另一个手柄重复上述操作。

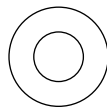
请注意：在第 5 步之前，请勿完全拧紧螺栓。



A



B



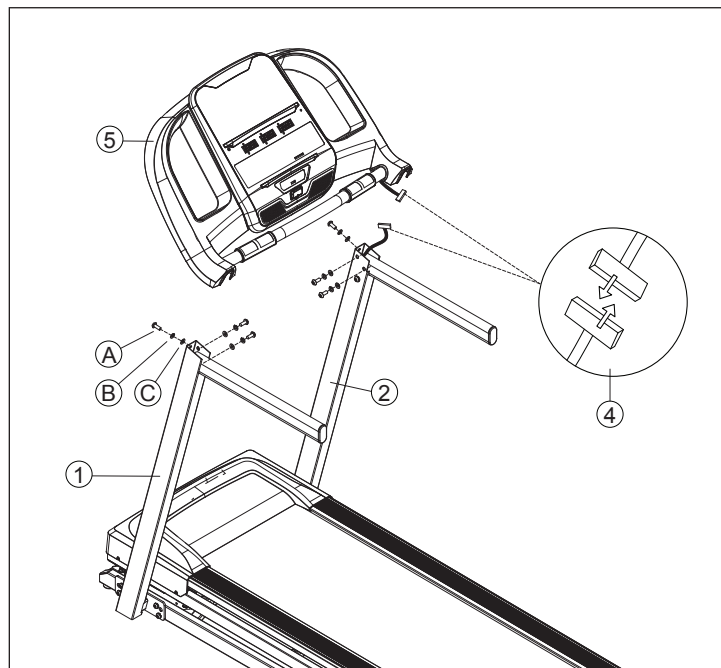
C

组装步骤 4



用于第 4 步的五金件

零部件	类型	描述	数量
A	螺栓	M8X1.25PX20L	6
B	弹簧垫圈	8.2X15.4X2T	6
C	平垫圈	8.4X15.5X1.6T	6

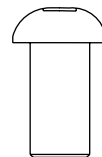


A 拆开用于第 4 步的五金件。

B 轻轻将控制台 (5) 放在控制台支杆 (1&2) 的顶部。先用 3 个螺栓 (A)、3 个弹簧垫圈 (B) 和 3 个平垫圈 (C) 固定好左侧。

C 控制台电缆 (4) 塞在控制台支杆 (2) 中。用引线小心抽出控制台支杆 (2) 中的控制台电缆 (4)。断开并弃用引线。连接控制台电缆 (4)，小心将其塞入支杆中，以免造成损伤。

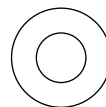
D 用 3 个螺栓 (A)、3 个弹簧垫圈 (B) 和 3 个平垫圈 (C) 固定好控制台 (5) 的右侧。



A



B



C

组装步骤 5



组装完成！



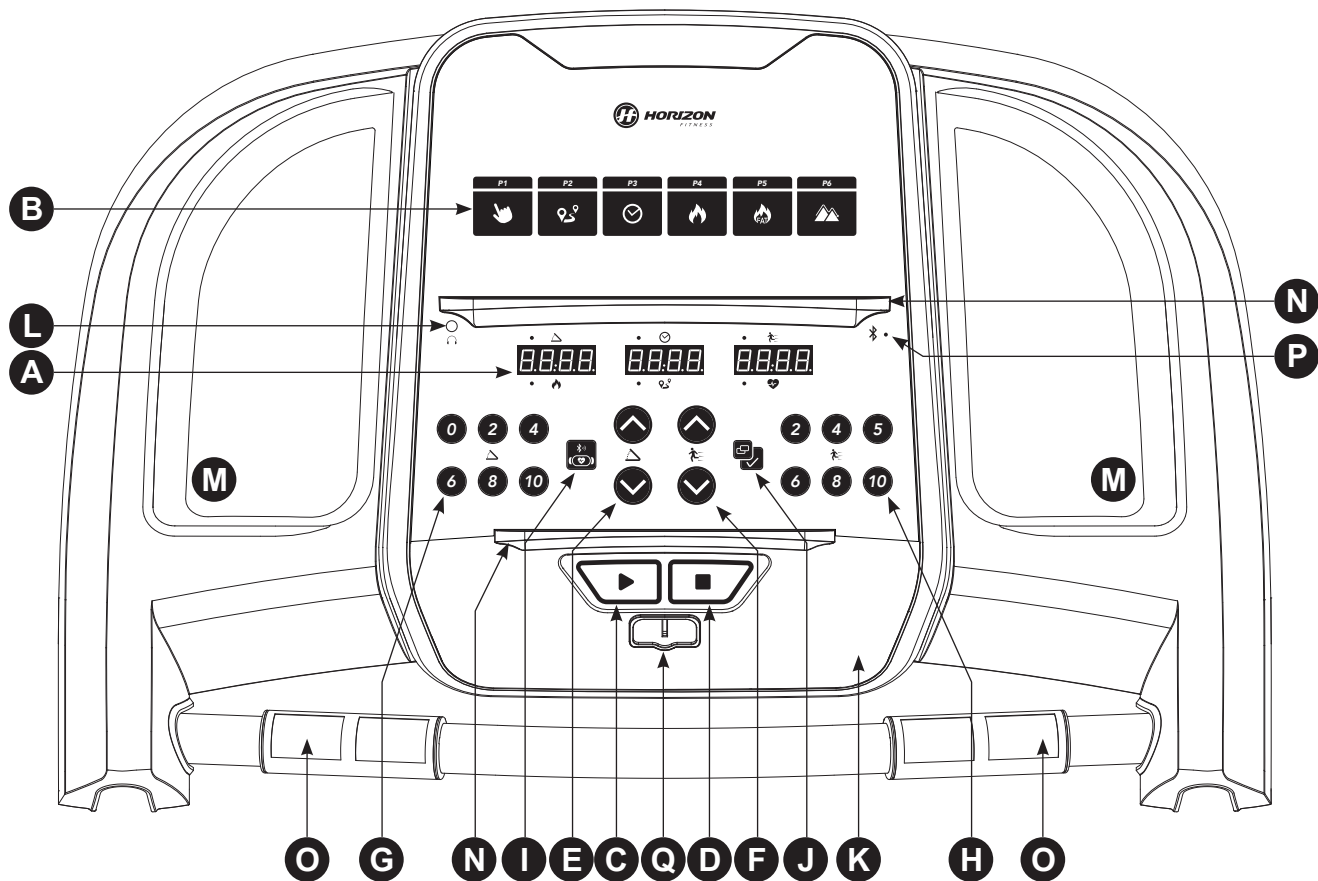
跑步机操作



本部分说明如何使用跑步机中控台和程序设定。

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





控制台操作

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**：坡度、卡路里、时间、里程、速度、心率。
- B) **训练程序**：用于参考 LED 屏上显示的程序代码。
- C) **启动**：按下开始锻炼，或暂停后恢复锻炼。
- D) **停止**：按下暂停/结束锻炼。按住 3 秒钟以重置中控台。
- E) **倾角 +/- 键**：用于小幅调节倾角（以 0.5% 为增量）。
- F) **速度 +/- 键**：用于小幅调节速度（以 0.1 mph 为增量）。
- G) **倾角快捷键**：用于更快地达到所需倾角。
- H) **速度快捷键**：用于更快地达到所需速度。
- I) **蓝牙心率**：按住 3 秒可连接至蓝牙心率带。（APP 和 BT 心率带一次只能连接一个）
- J) **确认/更换显示信息**：锻炼期间按下可选择显示的项目/更换显示的反馈信息。
- K) **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。
- L) **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。
- M) **水杯架**：用于放置个人锻炼用品。
- N) **平板电脑/阅读架**：用于放置平板电脑或阅读材料。
- O) **心率监测握柄**：用于测量心率。
- P) **蓝牙**：蓝牙连接成功后，指示灯将保持常亮。
- Q) **安全钥匙**：必须插入安全钥匙才能启动跑步机。



显示屏窗口

 **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。

 **卡路里**：锻炼时消耗的总热量或有待消耗的剩余热量。

 **时间**：设置锻炼时间和速度。然后开始锻炼。

 **里程**：以 km (公里) 为单位显示。表示在锻炼过程中行进的距离或剩余距离。

 **速度**：以 KPH (公里/小时) 为单位显示。表示步行速度或踏板表面移动速度。

 **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，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) 用 +/- 按钮选择“程序”，显示所需程序时，按下“确定”。
- 2) 用 +/- 按钮调整“设置”，显示所需设置时，按下“确定”。
- 3) 按下“启动”开始锻炼。



锻炼资料



P1) 手动：在锻炼期间手动调节速度。



P2) 里程：在锻炼时，可以选择 13 个锻炼里程，逐步提高锻炼强度。由低至高选择锻炼目标，L1：1.6 km，L2：3.2 km，L3：5 km，L4：8 km，L5：10 km，L6：12.8 km，L7：15 km，L8：16 km，L9：20 km，L10：半程马拉松，L11：24 km，L12：32 km，L13：马拉松。用户设置启动速度等级。



P3) 时间：设置时间目标。用户可以设置速度和坡度以开始锻炼。



P4) 卡路里：设置热量消耗目标。消耗的卡路里利用里程和速度进行计算。



P5) 脂肪燃烧：锻炼主要是为了达到目标脂肪量。通过增减速度来促进减重，同时让您始终处于脂肪燃烧区间。一共有 10 个级别。

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 (kph)	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 (kph)	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 (kph)	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 (kph)	1.6	4.1	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 (kph)	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 (kph)	1.6	5.1	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 (kph)	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 (kph)	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 (kph)	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 (kph)	2.2	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2





P6) 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 秒的间隔重复各速度和倾角变化、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



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) 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，找到“HZ TR5.0 扬声器”，然后选择连接。

Eng: Waste Disposal

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness products are recyclable.
At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

Ger: Entsorgungshinweis

Die Produkte VISION Fitness/HORIZON Fitness/TEMPO Fitness/TREO Fitness sind recycelbar.
Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

Dut: Verwijderingsaanwijzing

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een in recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

Fre: Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sont recyclables. Lorsque cet appareil arrive en fin de vie, veuillez l'éliminer de manière correcte et en toute sécurité en le déposant dans une déchetterie communale.

Ita: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portarlo in un apposito punto di raccolta della propria città (punti di raccolta comunali).

Spe: Gestión de residuos

Los productos de VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness son reciclables.
Cuando se termine su vida útil, por favor deshágase de este artículo de forma correcta y segura en un punto limpio.

Prb: Descarte

Os produtos VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness são recicláveis.
No final de sua vida útil, descarte este equipamento corretamente e com segurança (sites de locais de lixo).

ChT: 廢棄物處理

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness 產品為可回收產品。
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）。

ChS: 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）处理本品。



