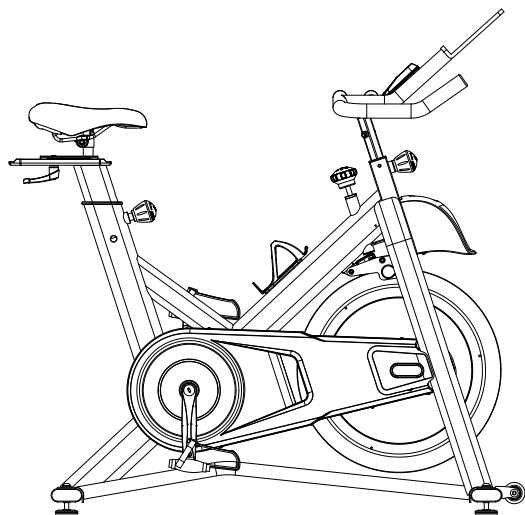




HORIZON
FITNESS



室內健身車使用手冊
室内健身车用户手册

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。若未正確遵循組裝說明，可能會導致室內健身車的零件未鎖緊而鬆脫，並發出惱人的噪音。為避免損壞室內健身車，請務必詳閱組裝說明，且應施行修正措施。

開始組裝前，請先找到位於健身車前貼地桿的室內健身車序號，並將序號填入以下空格。

在下方的方塊中填入序號：

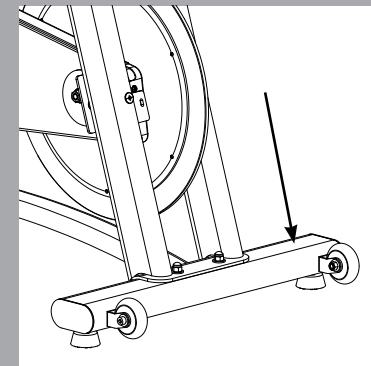
序號：

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

機型名稱： HORIZON

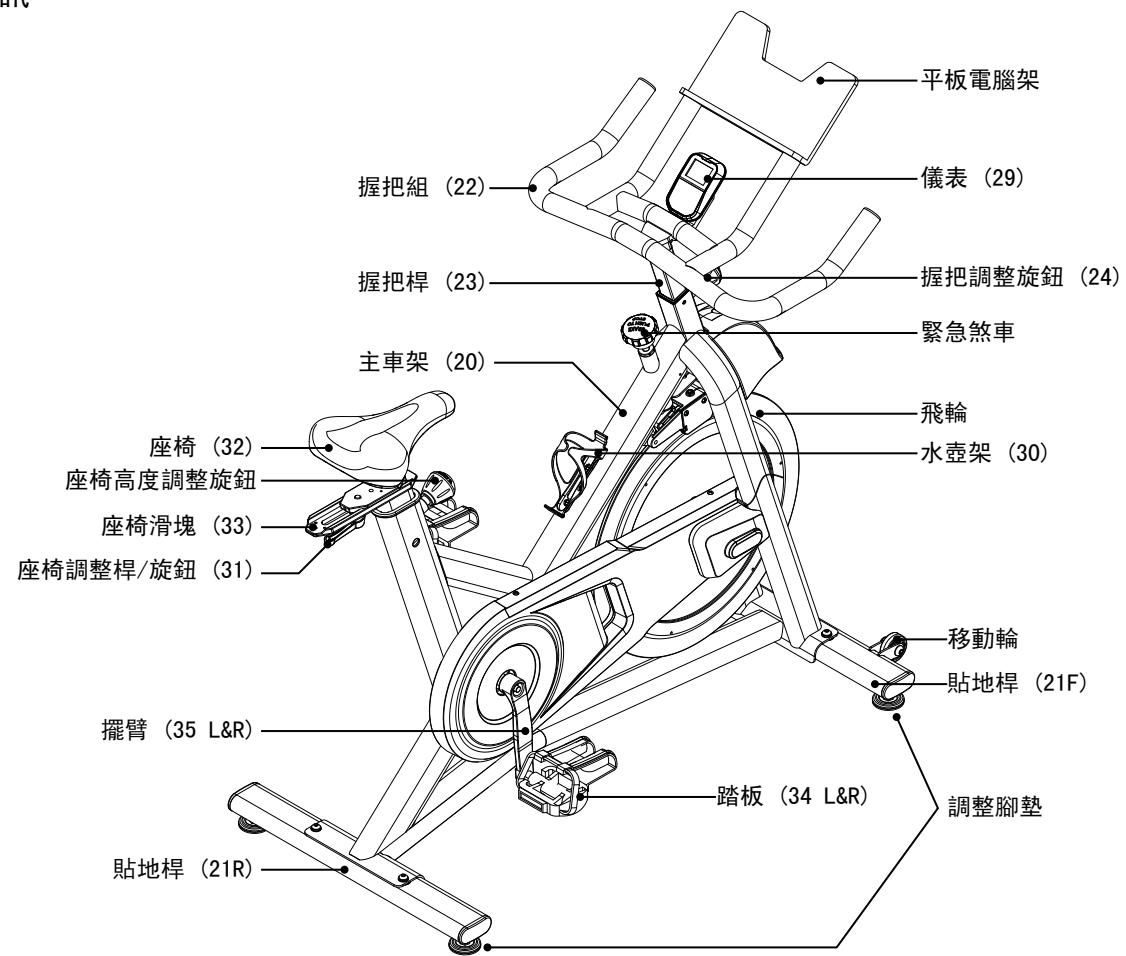
室內健身車

- » 當致電取得服務時，請參閱序號和型號名稱。
- » 請務必在保固卡上填寫序號和型號名稱。





機型資訊



主要隨附零件：

- ☐ 主車架 (20)
- ☐ 前貼地桿 (21F)
- ☐ 後貼地桿 (21R)
- ☐ 握把組 (22)
- ☐ 握把桿 (23)
- ☐ 儀表 (29)
- ☐ 踏板組 (34 L&R)
- ☐ 座管組 (31、32 & 33)

零件包裝材料 包含在內：

- ☐ 1 套五金工具包

五金工具包：

- ☐ 1 螺絲
M8
數量：7

- ☐ 4 螺絲
M4
數量：3

- ☐ 2 彈簧墊圈
Ø8.2
數量：7

- ☐ 5 平墊圈
Ø10
數量：1

預組裝

開箱

由於室內健身車比較重，建議由兩個人一起進行組裝。在預定要使用本產品的地方拆封。建議您在地板上鋪一層防護墊。將室內健身車放置在水平平坦的地面，並拆下所有包裝材料；在組裝完成之前，請勿丟棄包裝材料。

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。

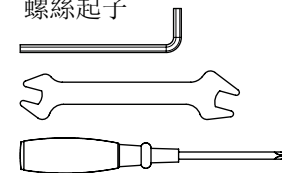
請注意：少量塗抹潤滑油有助於五金的安裝。建議使用例如鋰基室內健身車專用潤滑油等潤滑油。

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。

工具包

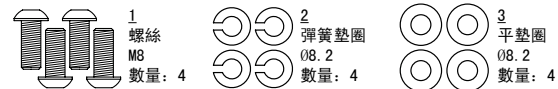
5mm 扳手
13/15mm 扳手
螺絲起子



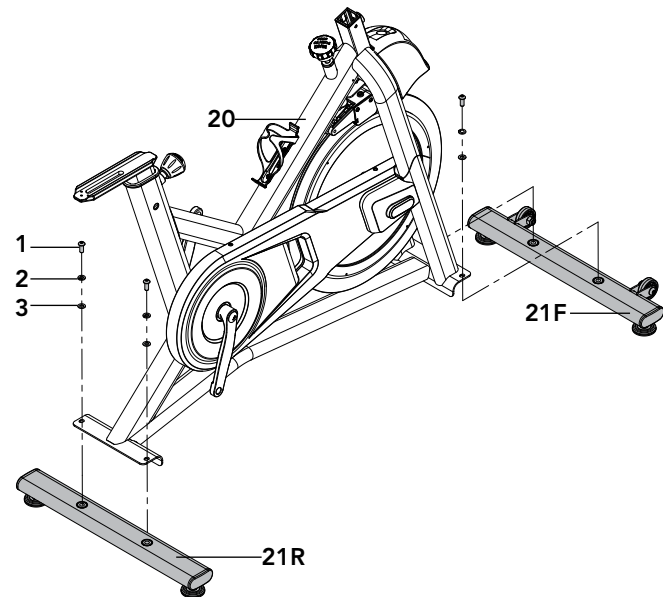


組裝第 1 步

步驟 1，五金包：

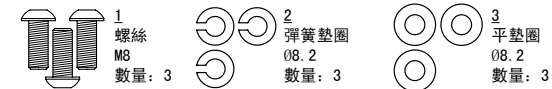


- 1.1 開啟第 1 步的五金包。
- 1.2 使用 4 顆螺絲 (1)、4 個彈簧墊圈 (2) 和 4 個平墊圈 (3)，將前貼地桿 (21F) 和後貼地桿 (21R) 鎖緊安裝在主車架 (20) 上。

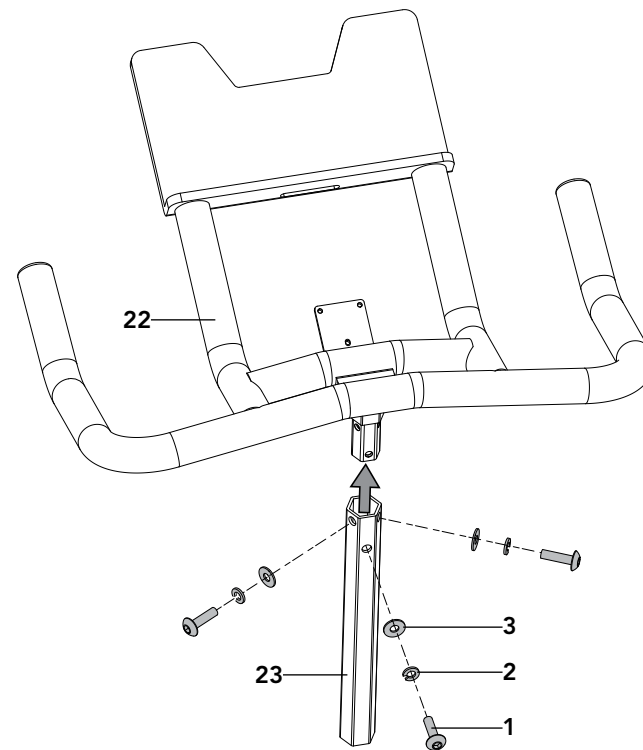


組裝第 2 步

步驟 2，五金包：

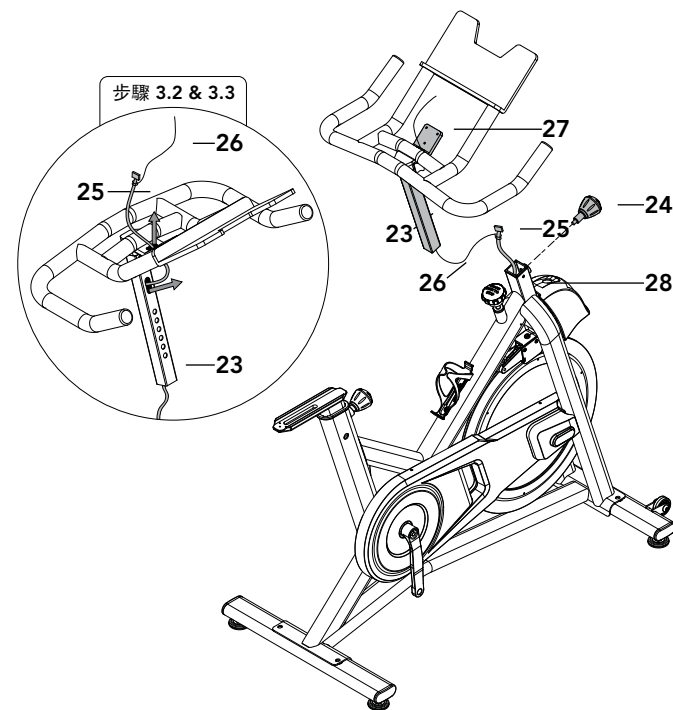


- 2.1 開啟第 2 步的五金包。
- 2.2 將握把 (22) 插入握把桿 (23) 中，並使用 1 顆螺絲 (1)、1 個彈簧墊圈 (2) 和 1 個平墊圈 (3) 固定好握把前側。在第 2 步完成之前，請勿完全擰緊螺絲。
- 2.3 使用 2 顆螺絲 (1)、2 個彈簧墊圈 (2)、2 個平墊圈 (3)。
- 2.4 完全擰緊第 2.2 和 2.3 步中的螺絲。



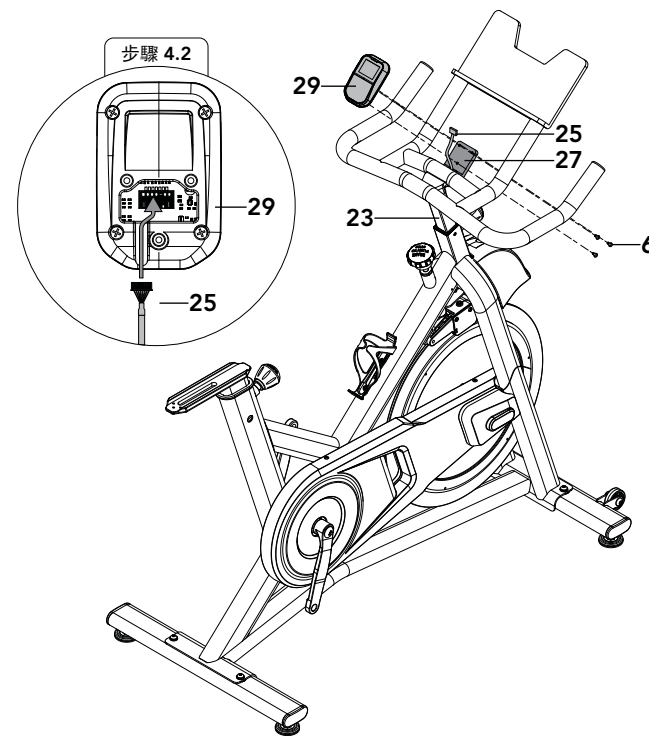


組裝第 3 步



- 3.1 逆時針轉動調整旋鈕 (24) 至完全鬆開的狀態。
- 3.2 將導線 (26) 纏繞依附在儀表線 (25)，並將儀表線 (25) 穿入頭管 (28) 經過握把桿 (23)，並從握把桿 (23) 前端穿出。
- 3.3 從儀表托架 (27) 的洞口拉出儀表線 (25)。
- 3.4 將握把桿 (23) 插入頭管 (28)，並轉動調整旋鈕 (24) 將其固定住。
- 3.5 拔除並丟棄導線 (26)。

請注意：組裝握把時，請注意不要擠壓到接線。



組裝第 4 步

步驟 4，五金包：



- 4.1 開啟第 4 步的五金包。
- 4.2 將儀表線 (25) 依附在儀表 (29) 上。
- 4.3 將儀表線 (25) 小心塞入握把桿 (23) 中。
- 4.4 將儀表線 (25) 穿過儀表 (29) 背面通道，以避免夾住電線。使用 3 顆螺絲 (4) 將儀表 (29) 安裝在儀表托架 (27) 上。

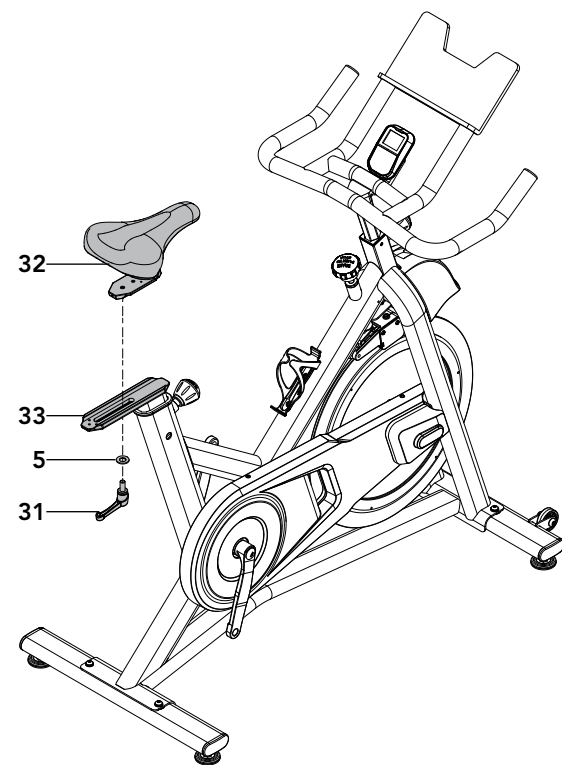
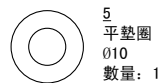
請注意：組裝儀表時，切勿擠壓任何電線。





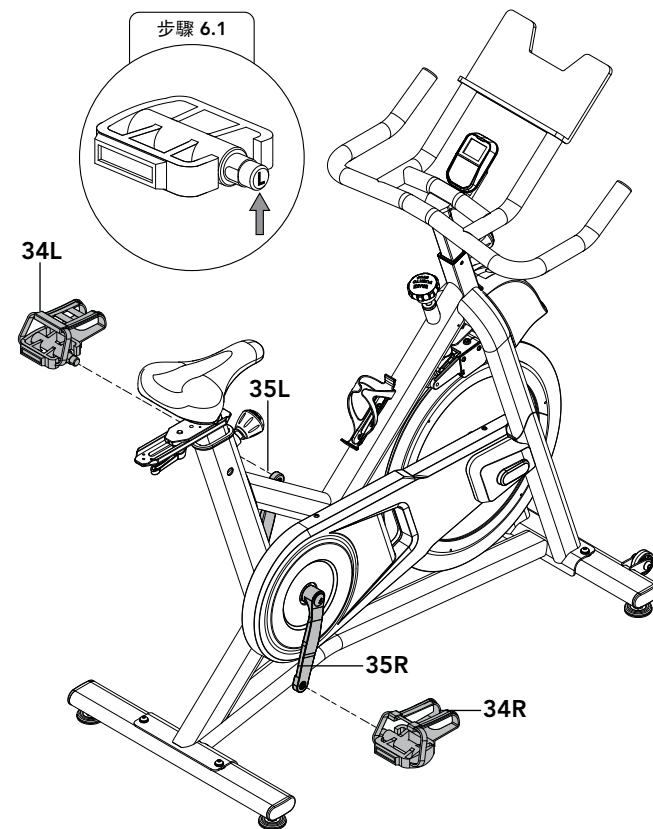
組裝第 5 步

步驟 5, 五金包：



- 5.1 開啟第 5 步的五金包。
- 5.2 從座椅 (31) 上轉開調整桿/旋鈕 (31)。
- 5.3 將座椅 (32) 放在座椅滑塊 (33) 上。
- 5.4 使用1 個平墊圈 (5) 和調整桿/旋鈕 (31)，將座椅 (32) 固定住。

組裝第 6 步



- 6.1 辨別左踏板 (34L)，可於主軸上找到 L 的標籤，右踏板 (34R) 的主軸上則有 R 的標籤。
- 6.2 將左踏板 (34L) 插入左擺臂 (35L)，以逆時針方向轉動將其鎖緊。
- 6.3 將右踏板 (34R) 插入右擺臂 (35R)，以順時針方向轉動將其鎖緊。
- 6.4 使用組合扳手完全鎖緊踏板。

產品重量：38 公斤 / 85 磅

使用者體重上限：113 公斤 / 250 磅。

尺寸 (長 x 寬 x 高)：120 x 53 x 115 公分 /
47 x 21 x 45 吋

恭喜！
您已經成功組裝完成室內健身車。





室內健身車操作

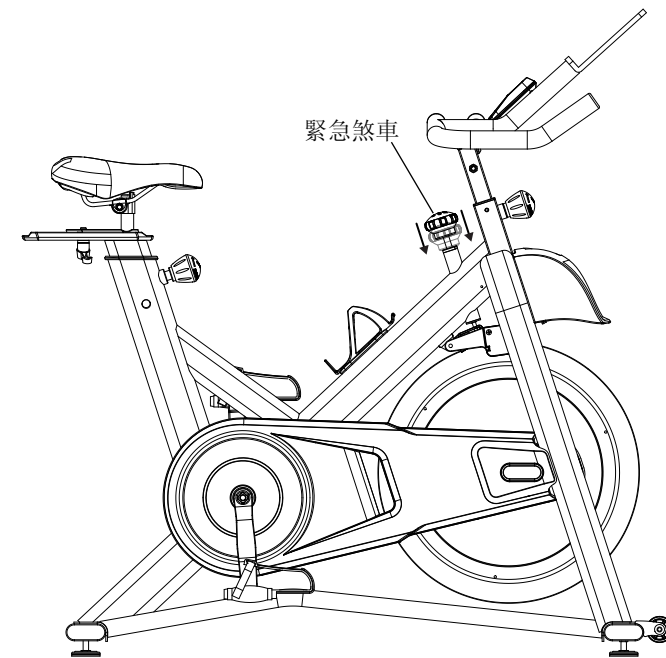
阻力控制和緊急煞車

使用儀表上的阻力按鈕，可以調節偏好的踩踏（阻力）難度。如需增加阻力，請按向上按鈕。如需減少阻力，請按向下按鈕。

室內健身車：

⚠ 警告

- 請確認您的鞋子固定在定趾套中（若情況適用）。
- 未使用室內健身車時，請施加完整的阻力負載，以防止驅動齒輪組件移動而造成受傷。
- 室內健身車看不到可自由移動的飛輪；當停止踩踏時，踏板會繼續隨著飛輪一起移動，直到飛輪停止。您需要在適度的控制範圍內降低速度。如需立即停止飛輪，請用力壓下緊急煞車。請務必在適度的控制範圍內踩踏踏板，並根據自己的能力調整所需的節奏。壓下緊急煞車 = 緊急停止按鈕。
- 室內健身車使用累積動量的固定飛輪，即使在使用者停止踩踏或使用者的腳離開之後，踏板也會繼續保持轉動。在兩側踏板和飛輪完全停止之前，切勿試圖把腳從踏板上抽出，或離開本器材。不遵守這些指示，可能會使騎乘情況失控，並可能導致重傷。



室內健身車座椅和握把調整（若情況適用）

以逆時針方向旋轉調整桿或旋鈕，可向前或向後滑動座椅或握把進行水平式調整；若以反方向旋轉，則可提高或降低座椅或握把進行高度調整。順時針轉動調整拉桿或旋鈕，則可鎖定位置。切勿將座椅或握把高度調整超過最大值（MAX）標記或標記在桿子上的調整點。





儀表



儀表顯示

LCD 顯示器：

運動模式時，LCD 上方視窗將始終顯示節奏和阻力。

顯示器下方視窗則會顯示：時間、卡路里 (Cal)、心率 (HR)、距離 (Dist) 和速度。亦設有預設循環功能， 在下一個資料顯示前，每一種資料種類將持續顯示 5 秒鐘。

如需減少特定資料顯示時間，請按下輸入 (ENTER)  / 顯示 (Display)  按鍵，直到您偏好的資料標籤顯示在螢幕上。如需返回資料循環模式，請按下輸入 (ENTER)  / 顯示 (Display)  按鍵直到雙箭頭圖示出現。

向上和向下 (/) 按鍵：

按下向上和向下 (/) 按鍵，即可增加和減少以下設定值： 阻力或時間。

運動模式中，向上和向下箭頭將調整阻力至 1。如果您按住箭頭鍵超過半秒鐘，阻力範圍將會提高/下降至 5 直到您鬆開按鍵。

儀表操作

手動設定：

按下開始/停止  按鍵，即可啟動快速手控鍛鍊模式。在此模式中，阻力將從 0 開始，計時器將從 0 開始計算。

客製化您的運動模式：

按下輸入 (ENTER)  / 顯示 (Display)  按鍵，直到時間閃爍。使用向上/向下 / 按鍵調整您偏好的運動時間，接著按下輸入 (ENTER)  / 顯示 (Display)  按鈕，以確認您選取的時間。一旦確認後，起始阻力範圍將會開始閃爍。以向上/向下 / 按鍵調整偏好的起始阻力，並以輸入  / 顯示  按鍵確認該選項。按下開始  鍵，即可以您所偏好的時間和阻力開始運動。

一旦已啟動您的客製化程式，計時器將會從您偏好的時間開始計時，而阻力會從您所選取的阻力數值開始。運動期間，您依然可調整阻力至不同數值。

節能模式：

為了最大程度地減少耗能，您的機器在未使用的情況下將會自動進入節能模式 (ERP)，並且可透過按一下儀表上的按鍵快速喚醒。





如何切換應用程式模式和藍芽心律模式

首頁 - P1

連線至應用程式（預設模式）

如需使用第三方應用程式，請開啟您裝置的藍芽（BT），並遵循應用程式配對說明。
檢查儀表上是否未顯示藍芽圖示 ，以確認健身車儀表尚未連線至其他任何藍芽裝置。

如欲透過第三方相容應用程式使用藍芽心率胸帶，請於應用程式介面連線至心率胸帶（請遵循應用程式說明，尋找並連線至心率胸帶）。

請遵循第三方應用程式說明啟動程式。部分程式要求您以應用程式啟動，其他則要求您先按下儀表上的**開始**鍵啟動。

如需停止運動，結束應用程式的騎乘狀態，請按住儀表的**停止**鍵 3 秒鐘。

連線至心率胸帶（預設為關閉）

為了連線至**心律胸帶模式**，請先檢查儀表並未顯示藍芽圖示 ，以確認儀表目前尚未連線至任何藍芽裝置。

穿戴心率胸帶前，請確保您已詳閱胸帶說明。請注意：部分胸部接觸式心率胸帶需先潤滑，才能準確讀取心率。

按下藍芽  鍵並按住幾秒鐘，直到 LCD 右方角落顯示「心率模式」圖示。一旦儀表偵測到藍芽心率胸帶，則 LED 螢幕將顯示藍芽圖示 .

按**開始**鍵即可開始運動，儀表應顯示心率。

如需退出心率胸帶模式，請中斷連線藍芽心率裝置，並確保顯示器上不再顯示藍芽圖示。接著按下藍芽  鍵並按住幾秒鐘，直到 LED 螢幕不再顯示「心率模式」。請注意：藍芽需要幾秒鐘的時間，才會與儀表中斷連線。

組裝

警告

在組裝過程中，須特別注意幾個方面。必須正確遵循組裝說明，並確保牢固固定所有零件。若未正確遵循組裝說明，則可能導致室內健身車上的零件未能拧紧，而松動的零件可能發出刺耳的噪音。為防止室內健身車損壞，必須查閱組裝說明，並採取糾正措施。

在繼續之前，請在健身車的前端穩定器上找到室內健身車的序列號，並將其填入下方空白處。

請在以下方框內輸入序列號：

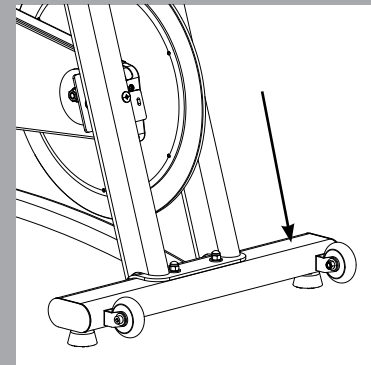
序列號：

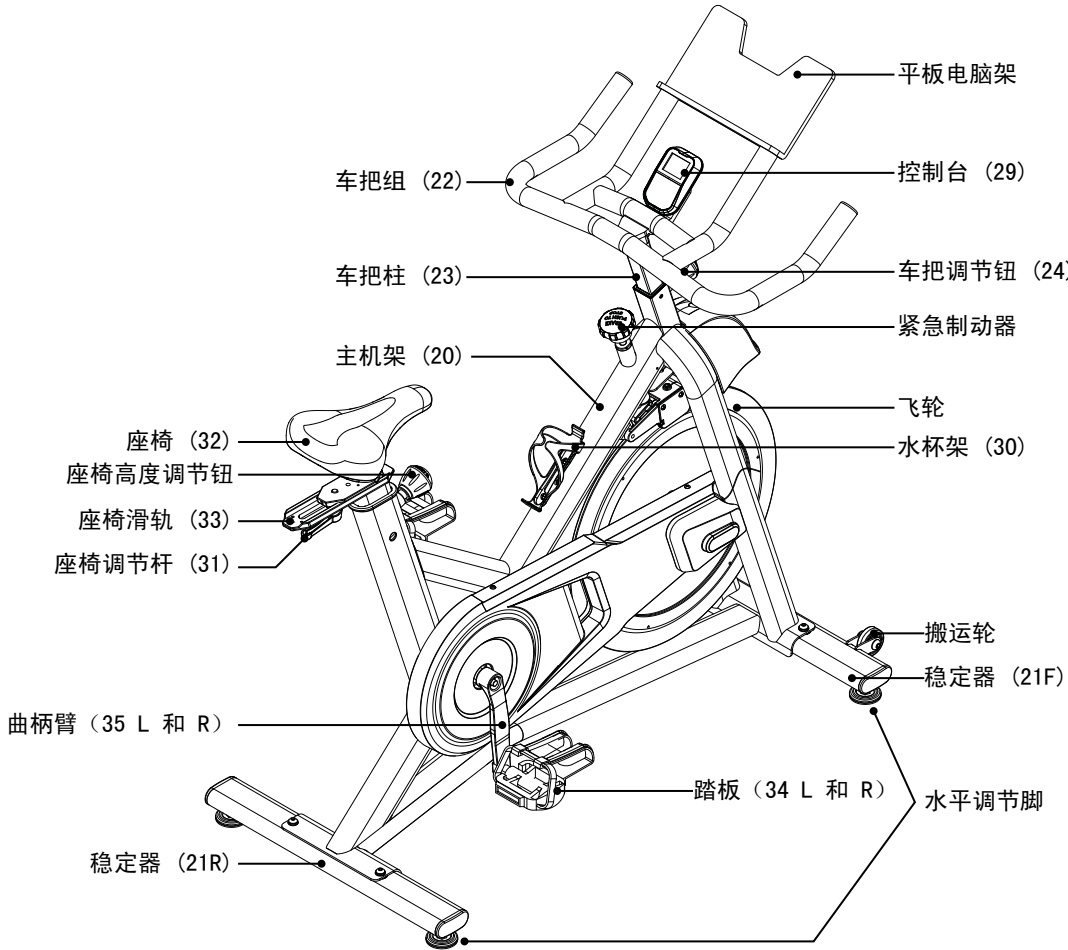
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

型號名稱： HORIZON

室內健身車

»致電請求維修時，請參考序列號和型號名稱。
»確保在保修卡上輸入序列號和型號名稱。





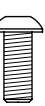
主要配套部件：

- ☐ 主机架 (20)
- ☐ 前稳定器 (21F)
- ☐ 后稳定器 (21R)
- ☐ 车把组 (22)
- ☐ 车把柱 (23)
- ☐ 控制台 (29)
- ☐ 踏板组 (34 L 和 R)
- ☐ 座椅立柱组 (31、32 和 33)

零件包装
包含：

- ☐ 1 个五金件套装

五金件套装：

- | | | |
|---|---|--|
| 
1 螺栓
M8
数量：7 | 
2 弹簧垫圈
Ø8.2
数量：7 | 
3 平垫圈
Ø8.2
数量：7 |
| 
4 螺栓
M4
数量：3 | 
5 平垫圈
Ø10
数量：1 | |

预组装

拆箱

由于室内健身车较重，**建议由两人进行组装**。在您要使用产品的位置打开包装箱。建议遮盖地板，以防地板磨损。将包装箱置于水平平面上，并去除所有包装材料；在组装完成之前，不要丢弃包装材料。

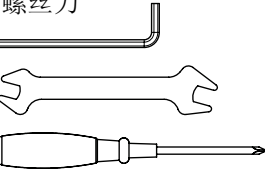
注意：在执行每个组装步骤的过程中，要确保备好所有螺母和螺栓，且已部分旋入。然后完全拧紧每个螺栓。

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。

 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。

工具套装
5 毫米扳手
13/15 毫米扳手
螺丝刀



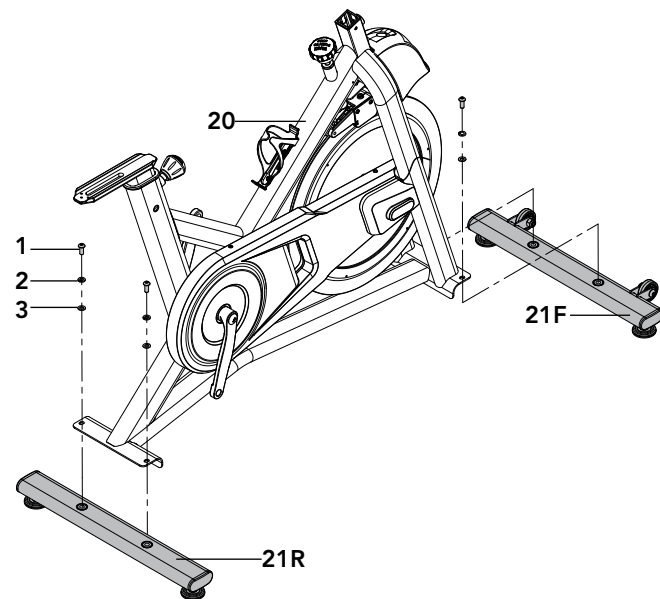


组装步骤 1

步骤 1 所需五金件：

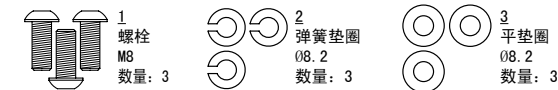


- 1.1 拆开用于步骤 1 的五金件。
- 1.2 使用 4 个螺栓 (1)、4 个弹簧垫圈 (2) 和 4 个平垫圈 (3) 将前稳定器 (21F) 和后稳定器 (21R) 固定至主机架 (20)，并拧紧。

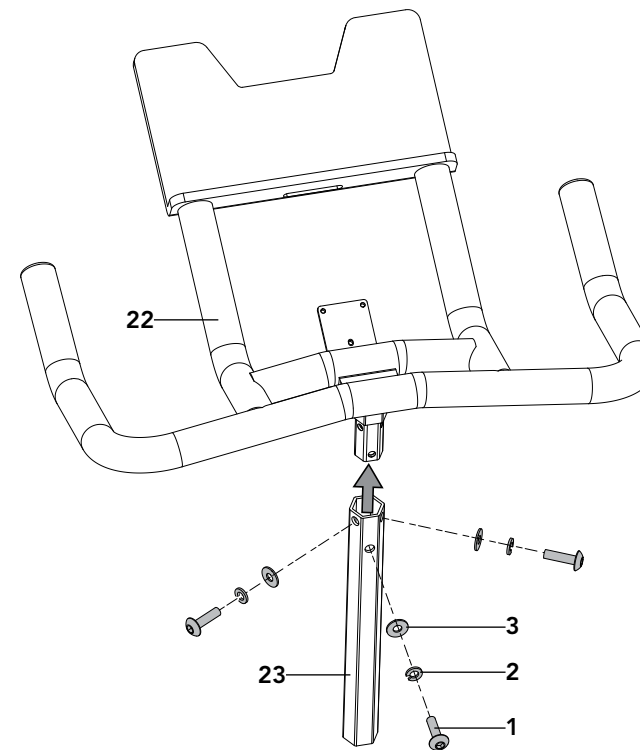


组装步骤 2

步骤 2 所需五金件：

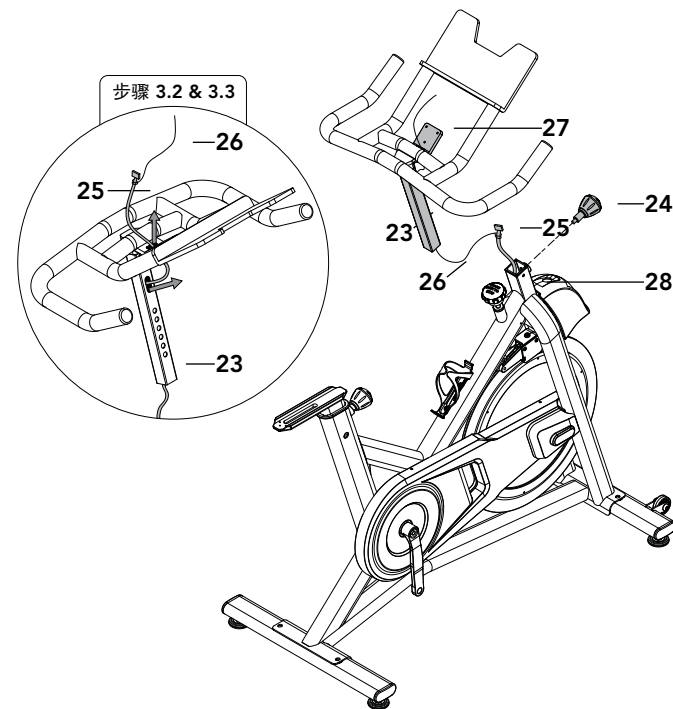


- 2.1 拆开用于步骤 2 的五金件。
- 2.2 将车把 (22) 插入车把柱 (23) 中，并用 1 个螺栓 (1)、1 个弹簧垫圈 (2) 和 1 个平垫圈 (3) 固定前端。在步骤 2 结束之前，请勿完全拧紧五金件。
- 2.3 用 2 个螺栓 (1)、2 个弹簧垫圈 (2)、2 个平垫圈 (3)。
- 2.4 完全拧紧步骤 2.2 和 2.3 中的螺栓。



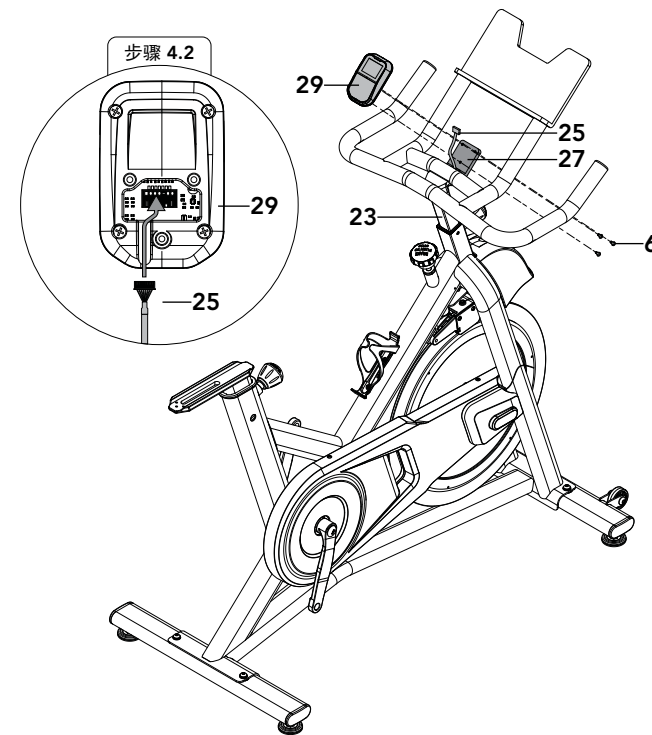


组装步骤 3



- 3.1 逆时针转动**调节钮**（24）以完全松开。
- 3.2 将引线（26）固定至**控制台电缆**（25），并将**控制台电缆**（25）从**前管**（28）穿过**车把柱**（23）并拉出**车把柱**（23）前面的孔。
- 3.3 将**控制台电缆**（25）穿过**控制台支架**（27）上的孔。
- 3.4 将**车把柱**（23）插入**前管**（28）并旋转紧**调节钮**（24）进行固定。
- 3.5 拆下并丢弃**引线**（26）。

注意：组装车把时要小心，请勿夹到电线。



组装步骤 4

步骤 4 所需五金件：



- 4.1 拆开用于**步骤 4**的五金件。
- 4.2 将**控制台电缆**（25）连接至**控制台**（29）。
- 4.3 小心地将**控制台电缆**（25）塞入**车把柱**（23）。
- 4.4 将**控制台电缆**（25）穿过**控制台**（29）背面的通道，以避免挤压电缆。使用**3 个螺栓**（4）将**控制台**（29）固定至**控制台支架**（27）。

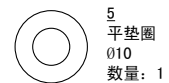
注意：组装控制台时要小心，请勿夹到电线。



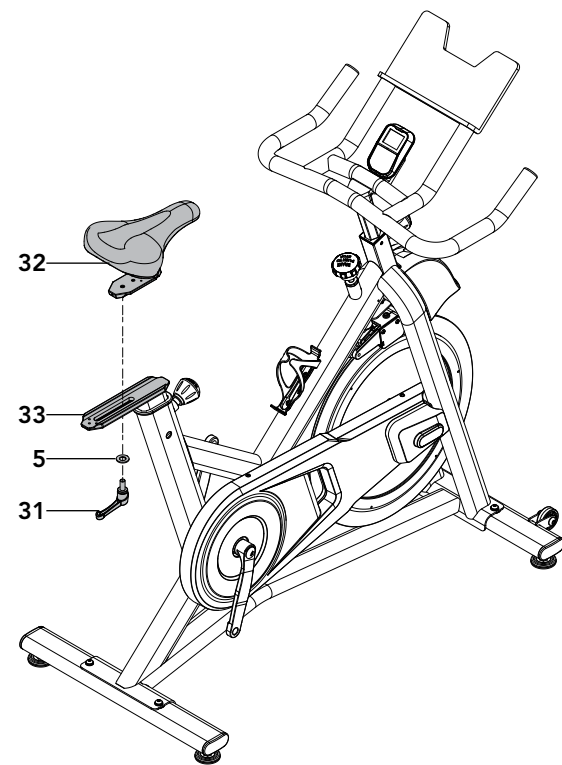


组装步骤 5

步骤 5 所需五金件：

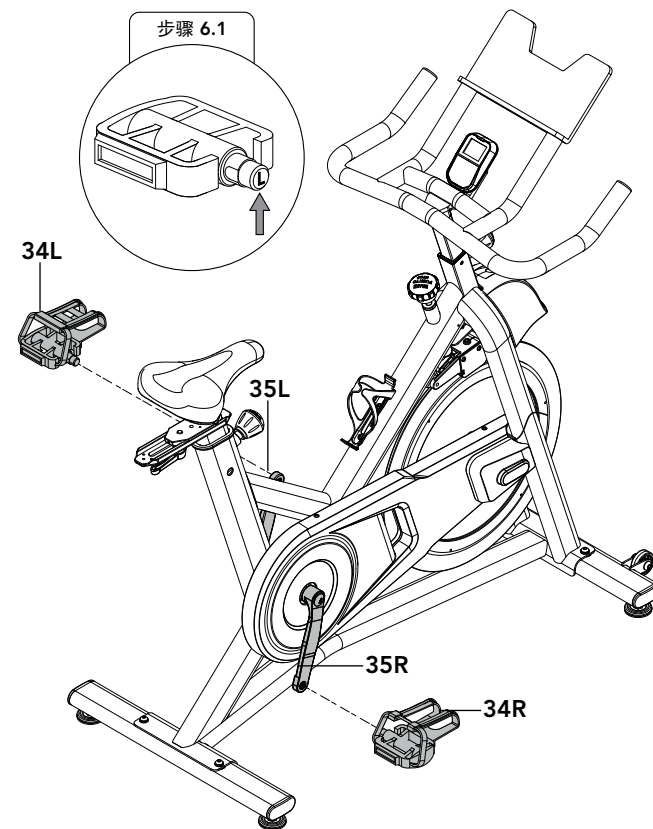


- 5.1 拆开用于步骤 5 的五金件。
- 5.2 从座椅 (31) 上拧下座椅调节杆 (31)。
- 5.3 将座椅 (32) 放置在座椅滑轨 (33) 上。
- 5.4 用 1 个平垫圈 (5) 和调节杆 (31) 固定座椅 (32)。



组装步骤 6

- 6.1 确认主轴上标记为 L 的左踏板 (34L) 以及标记为 R 的右踏板 (34R)。
- 6.2 将左踏板 (34L) 插入左曲柄臂 (35L) 并逆时针拧紧。
- 6.3 将右踏板 (34R) 插入右曲柄臂 (35R) 并顺时针拧紧。
- 6.4 使用组合扳手完全拧紧踏板。



产品重量：38 千克 / 85 磅

使用者体重上限：113 千克 / 250 磅

尺寸（长 × 宽 × 高）：120 x 53 x 115 厘米 /
47 x 21 x 45 英寸

恭喜！
您已成功组装好室内健身车。





室内健身车的操作

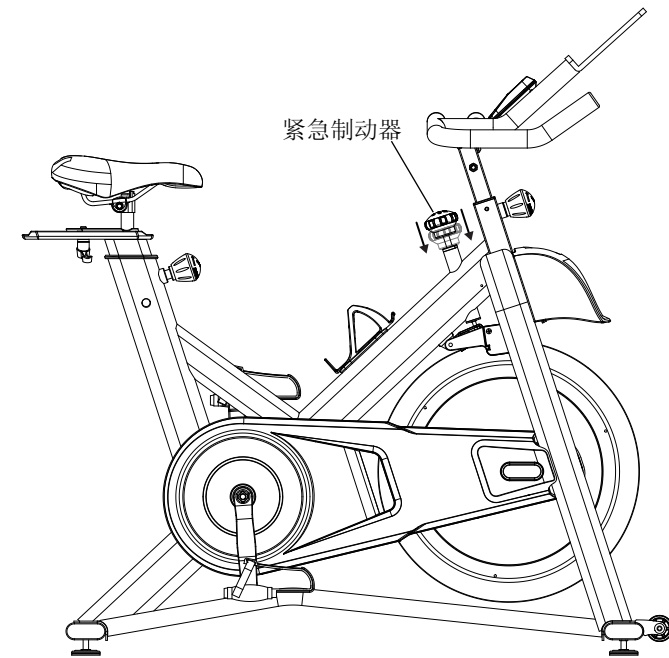
阻力控制和紧急制动

通过使用控制台上的阻力按钮，可以增量调节踏板的首选难度（阻力）。要增加阻力，按向上箭头。要减少阻力，按向下箭头。

对于室内健身车：

⚠ 警告

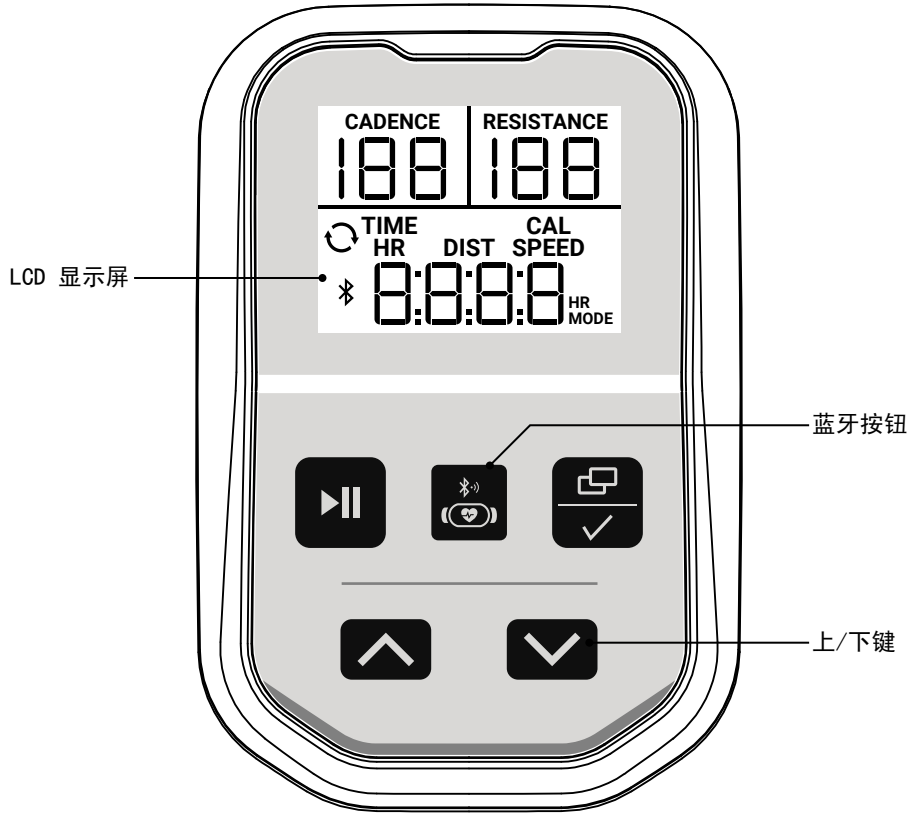
- 确保您的鞋子固定在趾笼中（如有）。
- 不使用室内健身车时，施加全阻力负载，以防止因移动驱动齿轮部件而受伤。
- 室内健身车没有自由转动的飞轮：踏板将持续与飞轮一起转动，直到飞轮止动。需要以受控的方式降低速度。要立即将飞轮止动，请用力按下紧急制动器。始终以可控的方式踩踏板，并根据自己的能力调节所需的节奏。按下紧急制动器=紧急停止。
- 室内健身车使用固定飞轮，它可以产生动量，即使在使用者停止踩踏板或脚滑下时，也能保持踏板转动。请勿在踏板和飞轮完全止动之前，试图将脚从踏板上移开或拆卸机器。不遵守这些指示可能会导致器械失控，并可能造成严重伤害。



室内健身车座椅和车把调节（如有）

逆时针旋转调节杆或调节钮，向前或向后滑动座椅或车把以进行水平调节，用另一只手升高或降低座椅或车把以进行高度调节。顺时针旋转调节杆或调节钮以锁定该位置。请勿将座椅或车把高度调节至超过最大标记或杆柱上的调节点。





控制台显示屏

LCD 显示屏：

在运动模式下，上部 LCD 窗口将始终显示节奏和阻力。

显示屏的下部可以显示：时间、卡路里 (Cal)、心率 (HR)、里程 (Dist) 和速度。还有一个默认的循环功能 ，它将在循环到下一个数据类型之前将每种数据类型显示 5 秒钟。

要将下部显示锁定为显示某个特定的数据，请按 Enter  / Display （确定/显示）按钮，直到显示所需数据的标签为止。要返回骑行数据，请按 Enter  / Display （确定/显示）按钮，直到显示两个箭头为止。

Up & Down (/)（上/下）键：

按 Up and Down (/)（上/下）键以增加和减少设置：阻力或时间。

在运动模式下，向上和向下箭头会将阻力调整 1 级。如果按住箭头键超过 1/2 秒，阻力范围将上升或下降 5 级，直到松开为止。

控制台操作

手动设置：

按 Start/Stop （启动/停止）按钮开始快速手动锻炼。在此模式下，阻力将从 0 开始，计时器将从 0 秒开始计数。

自定义您的锻炼：

按 Enter  / Display （确定/显示）按钮，直到时间闪烁。使用 Up/Down /（上/下）键调节所需的锻炼时间，然后按 Enter  / Display （确定/显示）按钮确认所需时间。一旦确认，初始阻力范围将开始闪烁。用 Up/Down /（上/下）键调节所需的初始阻力，并按 Enter  / Display （确定/显示）按钮进行确认。按下 Start （启动）以所需的时间和阻力开始锻炼。

自定义程序启动后，计时器将从所需时间开始倒计时，阻力将以所选阻力开始。在锻炼期间，您仍可以将阻力调节为不同的值。

节能设置：

为了最大限度降低能耗，您的器械在不使用时将自动进入节能模式（ERP），只需按一下按钮即可快速唤醒控制台。





如何在应用程序模式和 BT 心率模式之间切换

主页- P1

连接至应用程序（默认模式）

如果使用第三方应用程序，请打开设备的蓝牙（BT），并按照应用程序配对说明进行操作。
通过检查控制台上的 BT 标志  是否未点亮，确保健身车控制台未连接到任何其他蓝牙设备。

如果您希望将 BT 心率带与能够使用的第三方应用程序一起使用，请从应用程序界面内连接到心率带（请按照应用程序说明查找并连接到心率带）。

按照第三方应用程序说明启动程序。有一些要求您从应用程序内部启动，其他的则要求您先按下控制台 **Start**（启动）按钮。

要停止锻炼，请在应用程序中结束骑行，然后按住控制台上的 **Stop**（停止）按钮 3 秒钟。

连接至心率带（默认情况下关闭）

要进入心率带模式，请检查控制台是否未显示 BT 标志 ，以确保控制台当前未连接到任何蓝牙（BT）设备。

佩戴心率带，确保阅读心率带说明。注意：一些胸部接触式心率带需要保持湿润，以便准确读取心率。

按住蓝牙  按钮几秒钟，直到 LCD 右侧角落显示“HR MODE”（心率带模式）标志。一旦控制台检测到 BT 心率带，LED 屏幕将显示 BT 标志 .

点击 **Start**（启动）开始锻炼，控制台应显示心率。

要退出心率带模式，请断开 BT 心率带设备并确保显示屏上的 BT 标志消失。然后按住蓝牙  按钮几秒钟，直到 LED 屏幕上的“HR MODE（心率模式）”消失。注意：蓝牙与控制台断开连接需要几秒钟的时间。

