



EVOLVE 3.0

跑步機使用手冊 | 跑步机用户手册

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、火災、觸電或受傷的人身傷害風險：

- 在使用跑步機之前，務必將安全繩夾繫到您的衣服上之前。
- 如果您感到任何不適，其中包括但不限於胸痛、噁心、暈眩或呼吸急促，請立即停止運動，並在繼續前先洽詢醫師。
- 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，請使用肥皂及微濕的布擦拭器材表面，切勿使用溶劑。
(請參閱「保養」章節)
- 跑步機開啟電源後，切勿讓其處於無人看管的狀態。不使用器材時，或拆、裝零件前，請將電源插頭從插座上拔除。
- 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、火災、觸電或受傷的人身傷害風險：

- 任何時候，13 歲以下的兒童或寵物須距離跑步機 3 公尺 (10 英尺) 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，必須在成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。
- 請勿使用非製造商建議的其他配件。使用不當配件可能會導致人身傷害。
- 如本跑步機的電源線或插頭損壞、運作不正常、不慎摔落、損壞或泡過水，即使可以運作，仍切勿操作。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。
- 請勿啟動未組裝完成的跑步機。
- 在鬆開已組裝完成的跑步機的任何螺絲前，請先讓跑步機完全停止。

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。

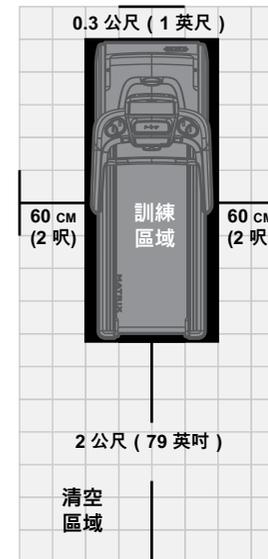
警告

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。請聯絡客戶技術支援，以進行更換或維修。

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。

* 跑步機上有載重時發出的噪音要高於無載重時的噪音。





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：

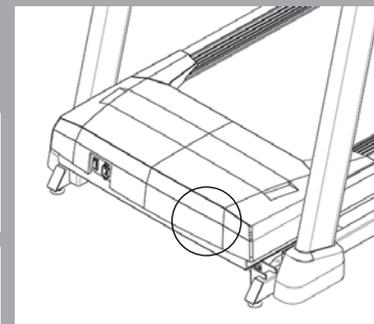
序號：

TM

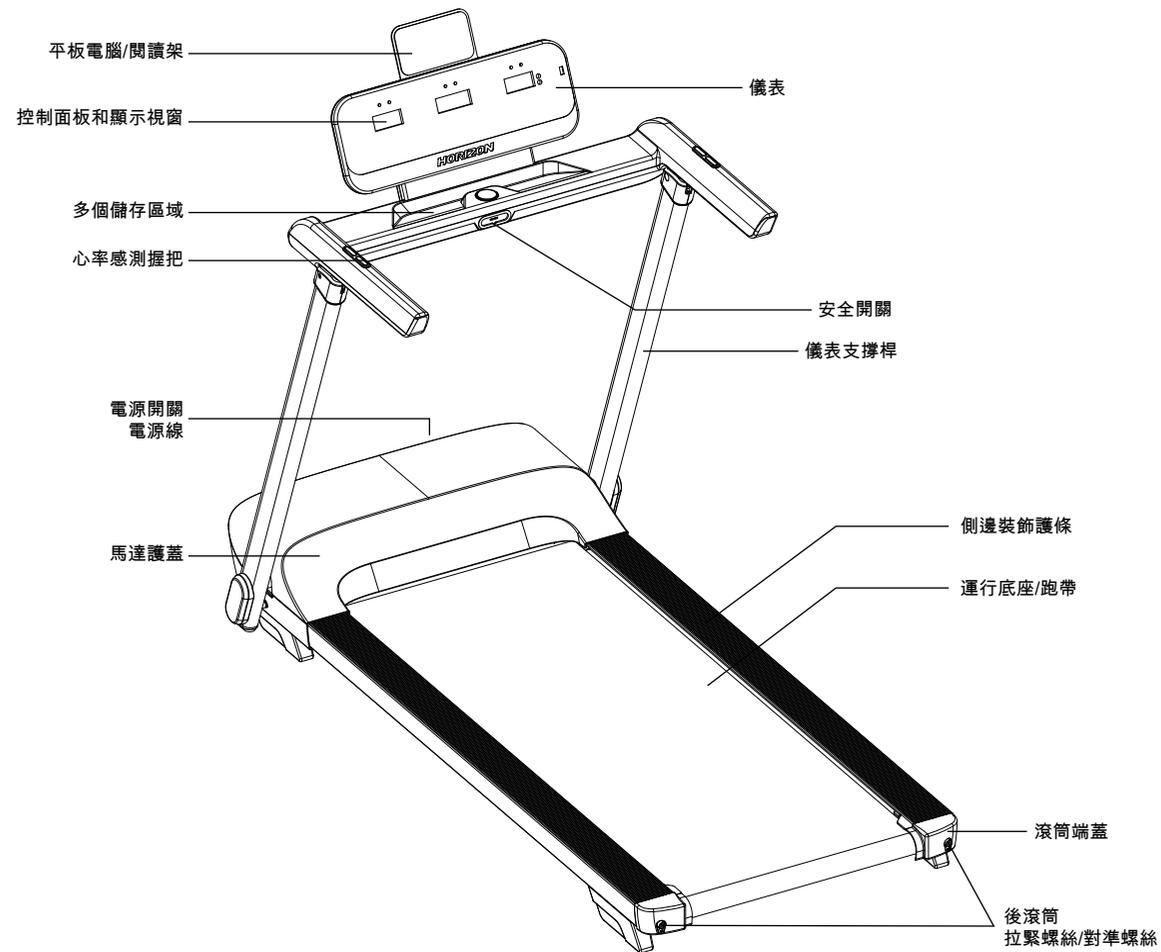
機型名稱：**HORIZON**

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：

- 6 mm T 型扳手
- 6 mm L 型扳手

隨附零件：

- 1 套五金工具包
- 1 個安全開關
- 1 瓶矽利康潤滑油
- 1 條電源線
- 2 護蓋

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，否則請勿提起或搬動本器材。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。

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。

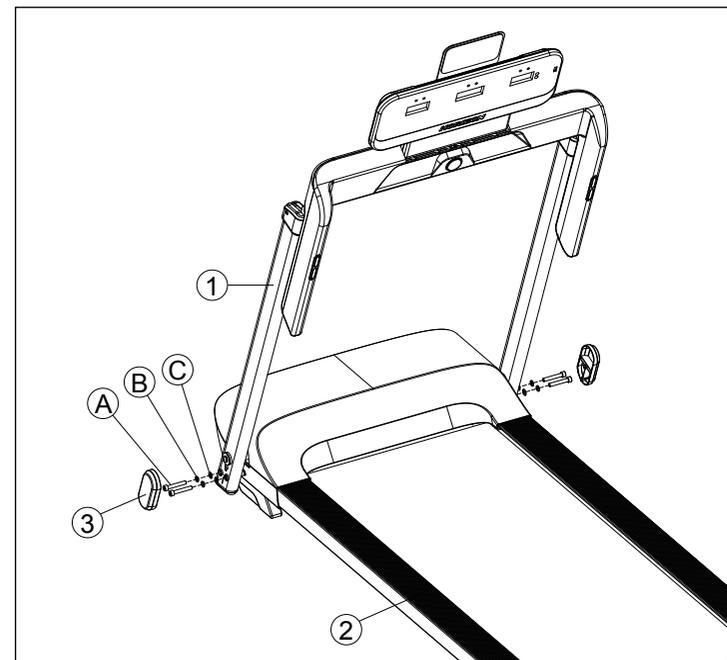
請注意：少量塗抹潤滑油有助於五金的安裝。建議使用例如鋰基室內健身車專用潤滑油等潤滑油。



組裝第 1 步

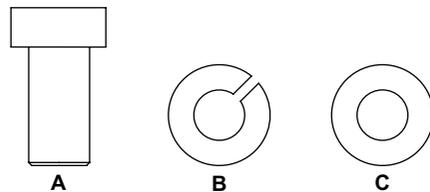
第 1 步的工具包

零件	類型	描述	數量
A	螺絲	M8X1.25PX70L-30L	4
B	彈簧墊圈	8.0X13.0X1.5T	4
C	平墊圈	8.2X13.0X1.4T	4



請注意：本跑步機購買時摺收於紙箱中。請遵循下列步驟展開並組裝本跑步機。

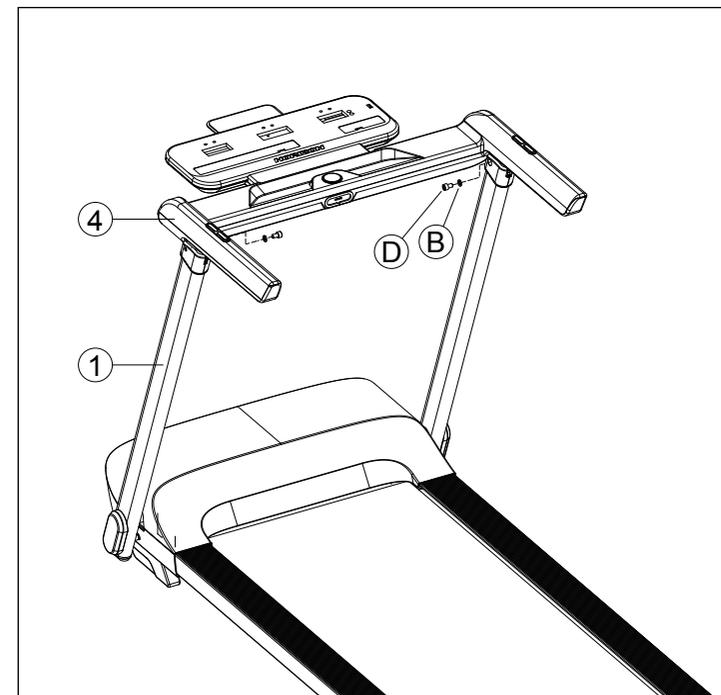
- 開啟第 1 步的工具包。
- 小心地將儀表支撐桿 (1) 豎直。
- 使用 2 個螺絲 (A)、2 個彈簧墊圈 (B) 和 2 個平墊圈 (C)，將左儀表支撐桿 (1) 鎖在主車架 (2) 上。
- 將左儀表支撐桿 (1) 接上左側護蓋 (3)。
- 在右側重複步驟 C 和 D。



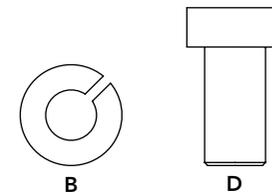
組裝第 2 步

第 2 步的工具包

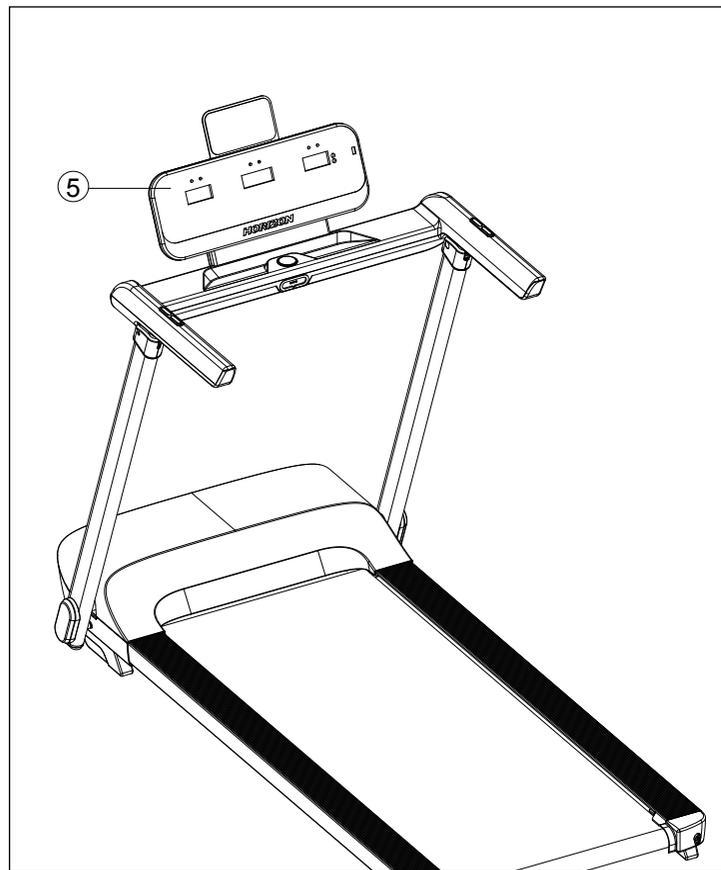
零件	類型	描述	數量
B	彈簧墊圈	8.0X13.0X1.5T	2
D	螺絲	M8X1.25PX10L	2



- 開啟第 2 步的工具包。
- 小心地將握把 (4) 置於水平角度。
- 使用 1 個螺絲 (D) 和 1 個彈簧墊圈 (B)，將左側把手 (4) 鎖在左儀表支撐桿 (1) 上。
- 在另一側重複步驟 C。

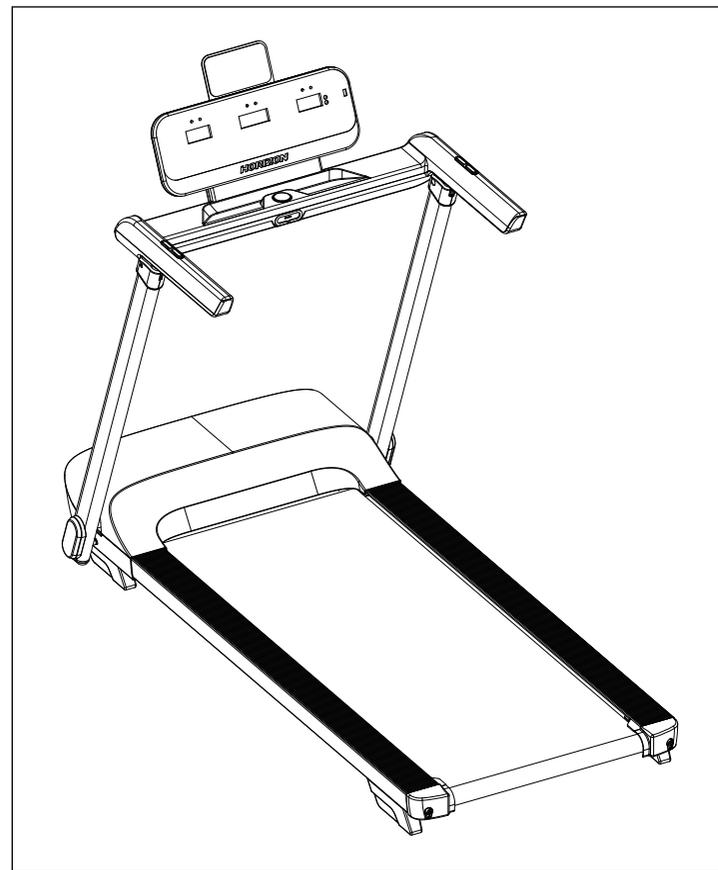


組裝第 3 步



A 小心地將儀表組 (5) 放到正確位置。

組裝第 4 步



組裝完成！

EVOLVE 3.0

使用者體重上限：113 公斤 / 250 磅



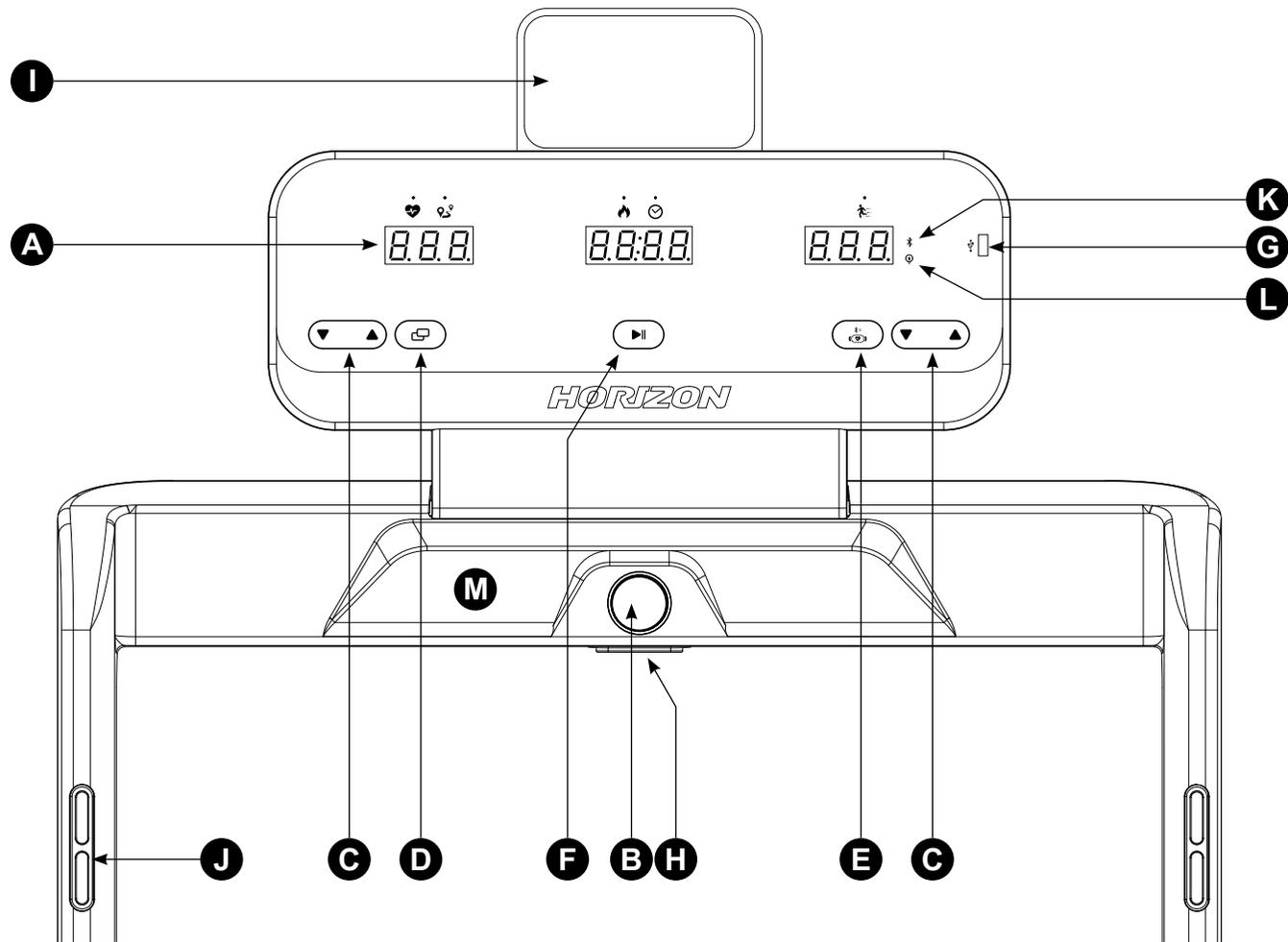


跑步機操作

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 顯示器：卡路里、時間、距離，速度、心率。
- B) 開始/停止：按下即可開始運動、開始運動程式，或在暫停後繼續運動。
按下可暫停/結束運動。按住 3 秒鐘以重設儀表。
- C) 速度 +/- 鍵：用於以微增量調整速度。
- D) 切換顯示螢幕：按下可在運動期間切換顯示螢幕回饋。
- E) 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)
- F) 輸入/停止：按下可選取項目。按下可暫停/結束運動。按住 3 秒鐘以重設儀表。
- G) USB 連接埠：用於充電
- H) 安全開關：必須插入安全開關方能啟動跑步機。
- I) 平板電腦/閱讀架：用於放置平板電腦或閱讀資料。
- J) 心率感測握把：用於測量心率。
- K) 藍牙：連線至藍牙時，燈號會持續亮起。
- L) 節能模式：在休眠模式下，這個指示燈會持續亮起。
- M) 配件托盤：用於收納個人配備。





顯示視窗



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：顯示單位為英哩。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

P0) 手動控制：在運動期間手動調整速度。

P1) 距離：在運動期間，使用 5 個距離運動來促使自己走得更遠。可選擇 1k、5k、10k、半程馬拉松、馬拉松為目標。

P2) 卡路里：設定燃燒卡路里的目標。有300、500、700可供選擇。使用距離和速度計算燃燒的卡路里。

P3) 間歇：有效的脂肪燃燒訓練，有助於提高您的健康水平。

P4) 步數：以平均步幅長度為主，用來提升健康的訓練程式。可選擇 5000 和 10000 步。使用者設定起始速度。

P5) 自訂：讓您使用特定的速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。您自訂的訓練程式將自動儲存。

重設儀表

請按住停止鍵 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 60 秒，之後會被重設。

重要注意事項



请保存这些说明

使用本产品时，应始终遵循基本注意事项，具体包括如下：使用本跑步机前请阅读所有说明。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。
- 使用本设备时始终穿戴运动鞋。
- 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。要进行清洁，请仅使用肥皂和稍微沾湿的棉布擦拭表面；切勿使用有机溶剂。（请参阅“维护”）
- 跑步机电源开启后，切勿让其处于无人看管状态。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。
- 未完全组装完毕的跑步机不得运行。
- 在拧松组装完毕的跑步机的任何螺栓前，请先让跑步机完全停止。

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。注意：一个电路中通常有多个插座。

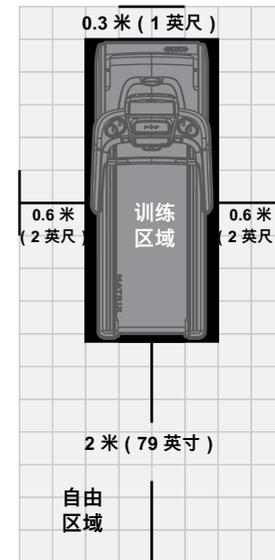
警告

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。

* 负载运行时产生的噪音高于无负载状态。





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。

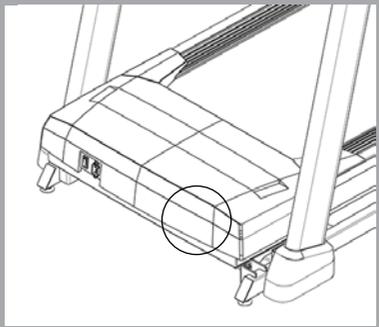
请在以下方框内输入序列号和型号名称：

序列号：

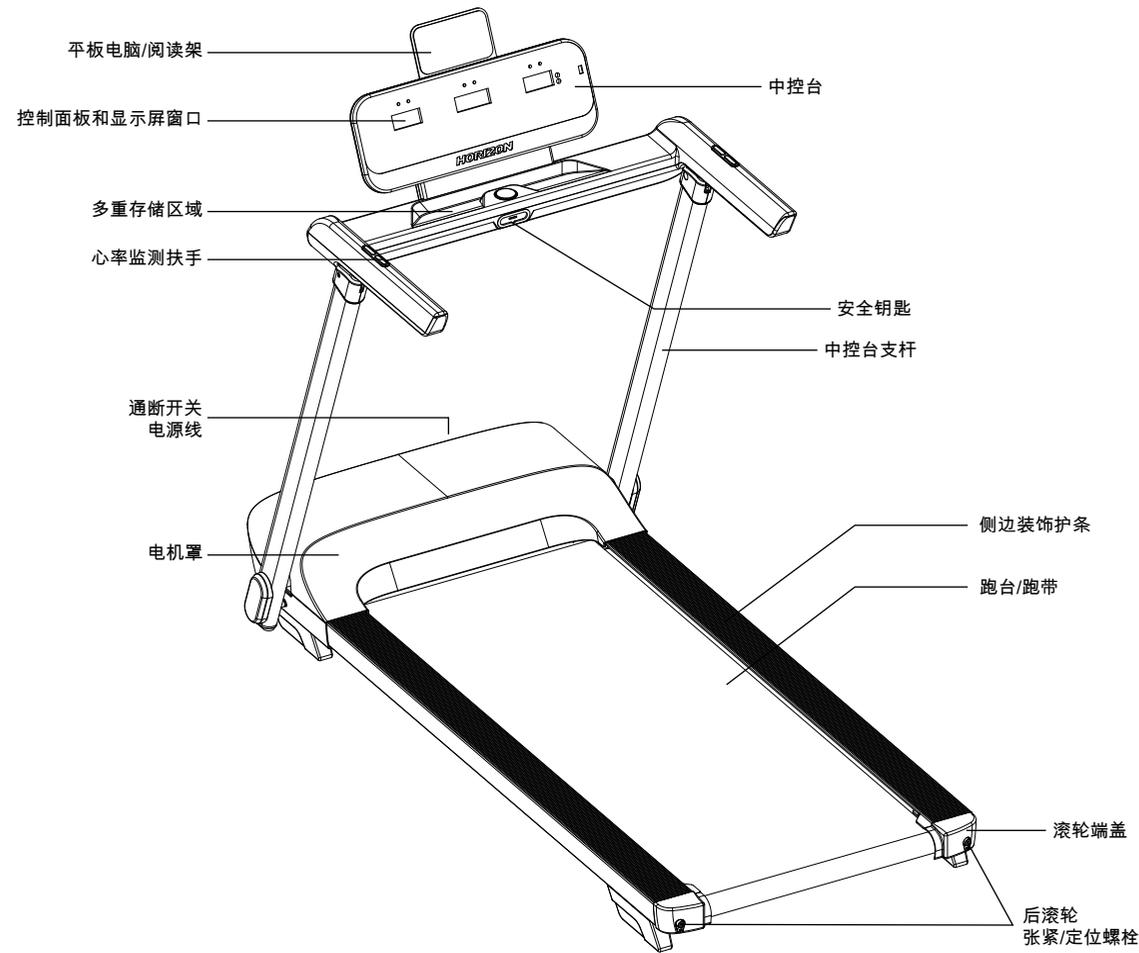
TM	
----	--

型号名称：**HORIZON** **跑步机**

序列号的位置



» 致电请求维修时，请参考序列号和型号名称。



配套工具：

- 6 毫米 T 型扳手
- 6 毫米 L 型扳手

配套部件：

- 1 个五金件套装
- 1 个安全钥匙
- 1 瓶硅基润滑剂
- 1 根电源线
- 2 机盖

☎ 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。在移除打捆带后，请勿在完成组装前提升或运输本设备。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。

⚠ 警告

未能遵守上述说明可能会导致受伤！

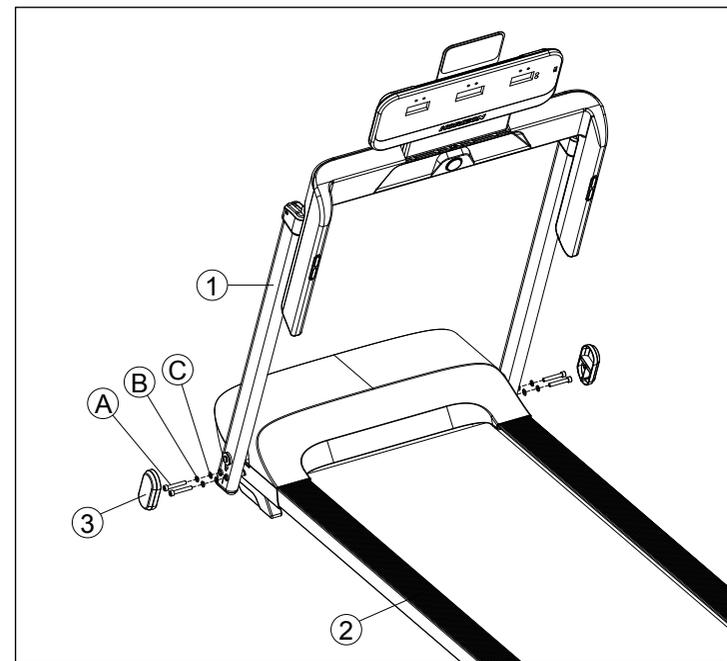
注意：在执行每个组装步骤的过程中，要确保备好所有螺母和螺栓，且已部分旋入。然后完全拧紧每个螺栓。

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。



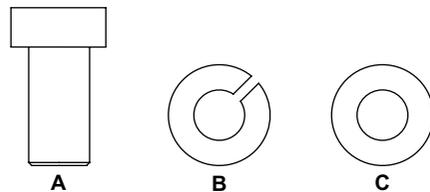
组装步骤 1

用于第 1 步的五金件			
零部件	类型	描述	数量
A	螺栓	M8X1.25PX70L-30L	4
B	弹簧垫圈	8.0X13.0X1.5T	4
C	平垫圈	8.2X13.0X1.4T	4



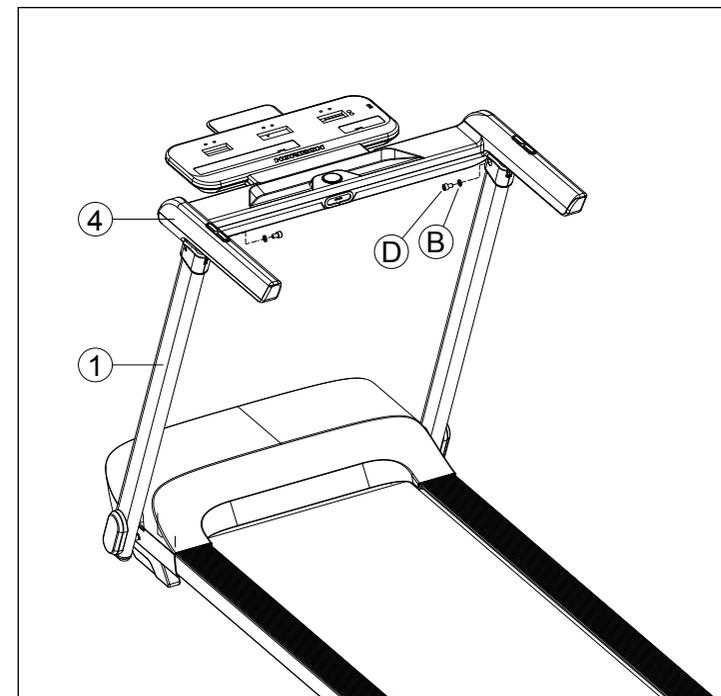
注意：跑步机在购买时折叠放在纸箱中。请按照下述步骤展开和组装跑步机。

- 拆开用于第 1 步的五金件。
- 小心向上抬起控制台支杆 (1)，直到其处于竖直位置。
- 用 2 个螺栓 (A)、2 个弹簧垫圈 (B) 和 2 个平垫圈 (C)，将左控制台支杆 (1) 固定至底座 (2) 上。
- 将左侧机盖 (3) 安装到左控制台支杆 (1) 上。
- 在右侧重复步骤 C 和 D。

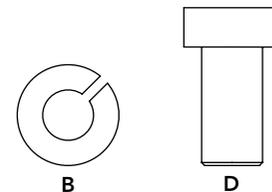


组装步骤 2

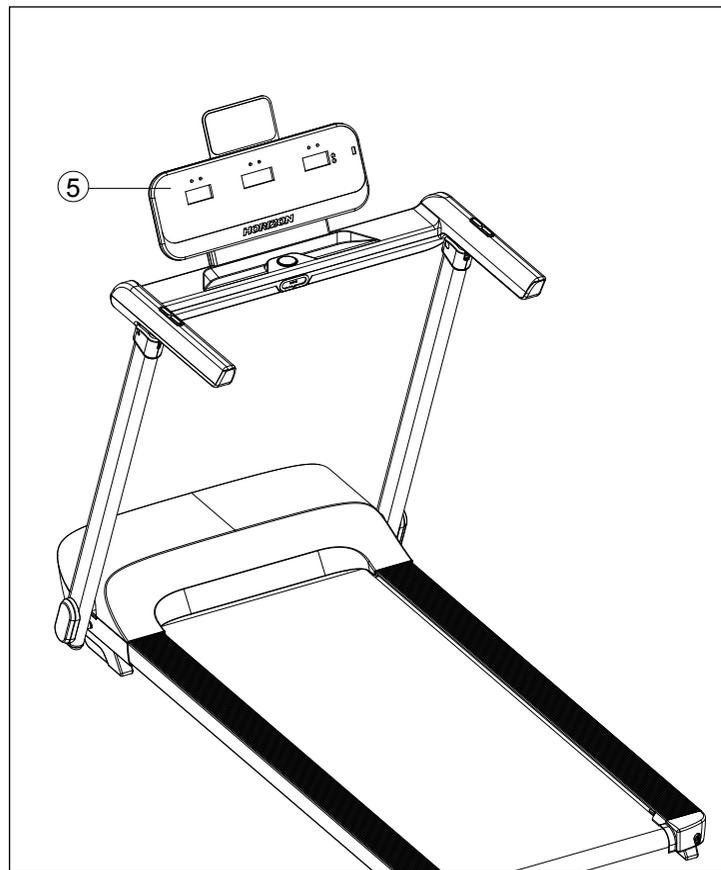
用于第 2 步的五金件			
零部件	类型	描述	数量
B	弹簧垫圈	8.0X13.0X1.5T	2
D	螺栓	M8X1.25PX10L	2



- 拆开用于第 2 步的五金件。
- 小心向上抬起扶手 (4)，直到其处于水平位置。
- 使用 1 个螺栓 (D) 和 1 个弹簧垫圈 (B)，将左侧扶手 (4) 锁定至左控制台支杆 (1)。
- 在右侧重复步骤 C。

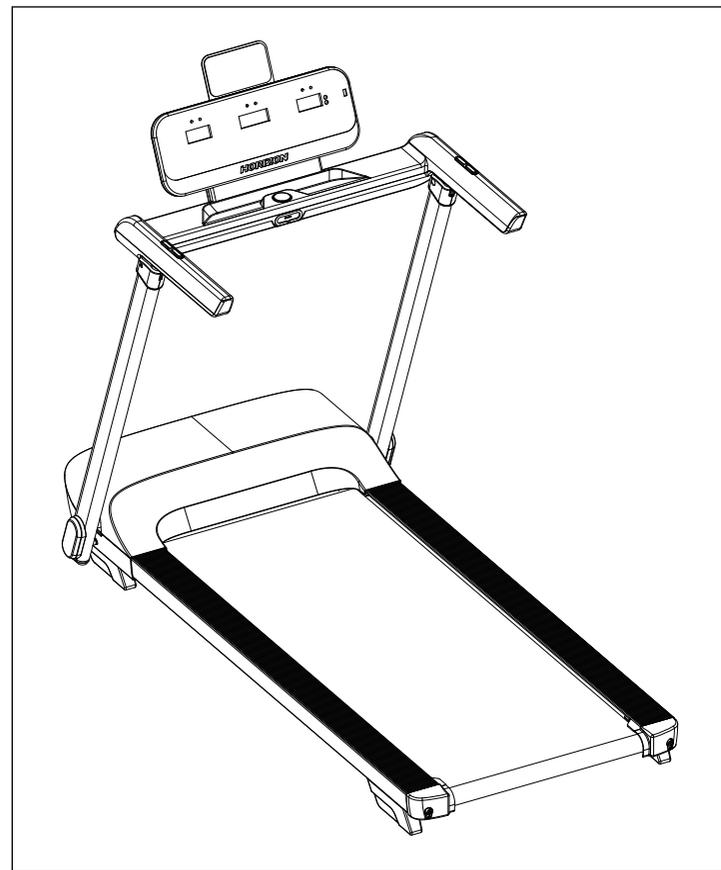


组装步骤 3



A 小心向上抬起控制台 (5)，直到其处于竖直位置。

组装步骤 4



组装完成！

EVOLVE 3.0

使用者体重上限：113 千克/250 磅



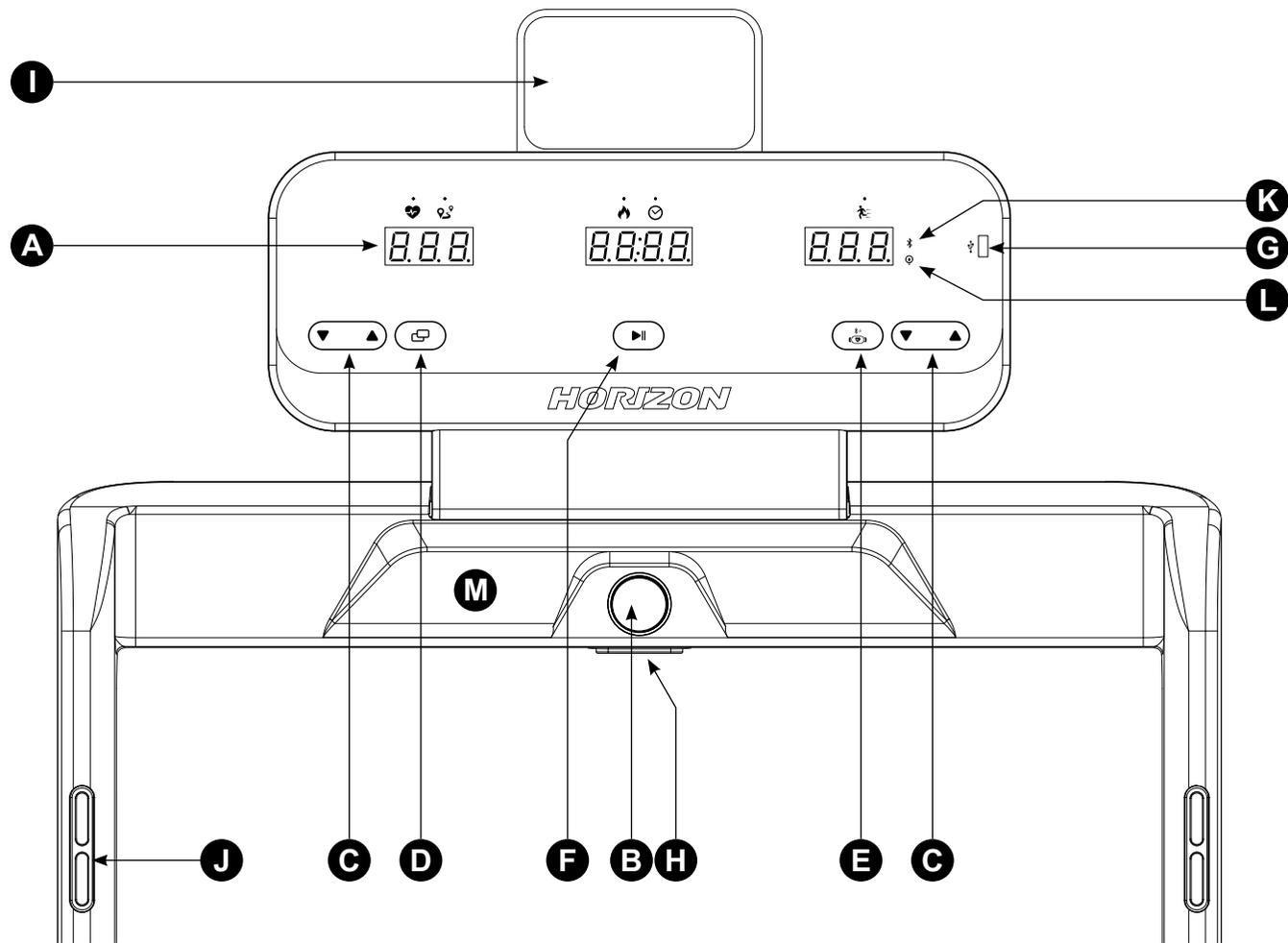


跑步机的运行

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

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：卡路里、时间、里程、速度、心率。
- B) 启动/停止：按下开始锻炼，或暂停后恢复锻炼。
按下以暂停/结束锻炼。按住 3 秒钟以重置中控台。
- C) 速度 +/- 键：用于小幅调节速度。
- D) 更换显示信息：锻炼时按下此按钮，可更换锻炼反馈信息。
- E) 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）
- F) 输入/停止：按住可选择项目。按下以暂停/结束锻炼。按住 3 秒钟以重置中控台。
- G) USB 端口：用于充电
- H) 安全钥匙：必须插入安全钥匙才能启动跑步机。
- I) 平板电脑/阅读架：用于放置平板电脑或阅读材料。
- J) 心率监测握柄：用于测量心率。
- K) 蓝牙：蓝牙连接成功后，指示灯将保持常亮。
- L) 节能模式：指示灯将在睡眠模式下保持常亮。
- M) 配件托盘：用于放置个人设备。





显示屏窗口

-  **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**：以英里为单位显示。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

P0) 手动：在锻炼期间手动调节速度。

P1) 里程：在锻炼时，可以选择 5 个锻炼里程，逐步提高锻炼强度。选项包括 1k、5k、10k、半程马拉松、马拉松目标。

P2) 卡路里：设置热量消耗目标。您可以选择 300、500、700。消耗的卡路里利用里程和速度进行计算。

P3) 间隔：一个有助于提高健身水平的高效燃脂训练。

P4) 步数：通过 2 项基于步数的锻炼促进健康运动，使用平均步幅长度计算步数。选项包括 5000 和 10000 步锻炼。用户设置启动速度。

P5) 自定义：能让您选择特定的速度和时间组合，创建和重复使用理想的锻炼计划。个人程序设定的终极形态。基于时间的目标。您的自定义锻炼形式将自动保存。

重置控制台

按住“停止”键 3 秒钟。

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 60 秒，然后归零。

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。



