





- 3 简体中文
- 16 繁體中文
- 29 ENGLISH

组装

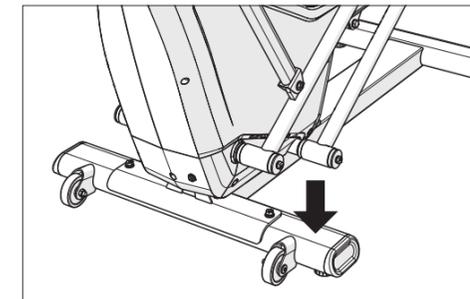
拆箱

在您要使用设备的位置打开包装箱。将包装箱置于水平平面上。建议遮盖地板，以防地板磨损。拆箱时切勿侧面朝下。

重要说明

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，且已部分旋好。
一些零件已预先润滑，以有助于组装和使用。请勿擦掉润滑剂。如难以组装，建议涂抹少量锂基润滑剂。

序列号位置



在继续之前，请查找在条形码标签上的设备序列号，并将其填入下方空白处。

序列号

型号名称

* 致电请求维修时，请使用上述信息。



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，并确保所有零件牢固拧紧。若未正确遵循组装说明，则可能导致设备上的零件未能拧紧，而松动的零件可能发出刺耳的噪音。为防止设备损坏，必须查阅组装说明，并采取纠正措施。

需要帮助?

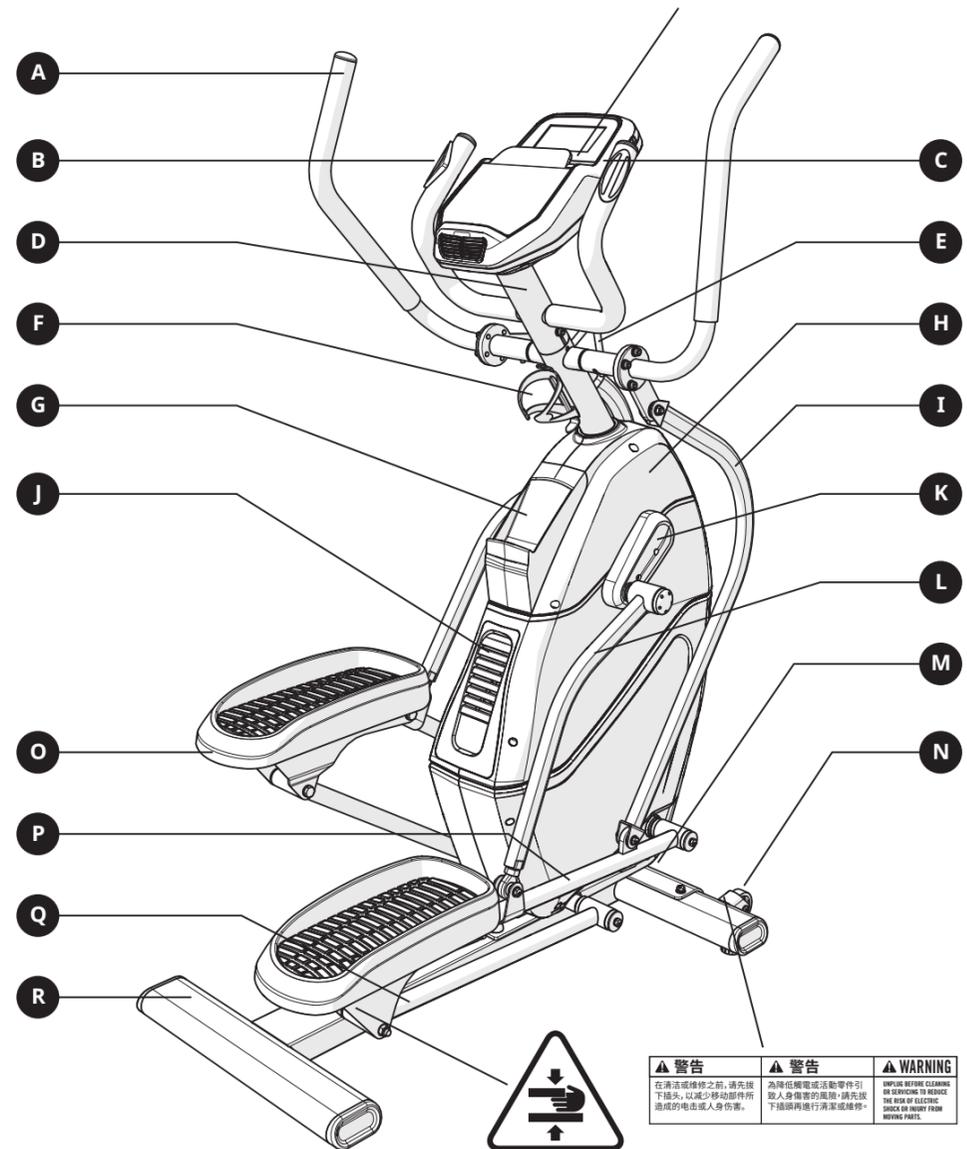
若您有任何疑问或零件丢失，请联系 Horizon 客户技术支持部。

配套工具:

- 6 毫米 L 型扳手/十字螺丝刀
- 13 毫米/15 毫米扁平扳手

配套零件:

- 1 个主机架
- 1 个底座
- 2 个上手柄
- 1 个手柄总成
- 2 个脚垫
- 2 个曲柄臂护帽
- 1 个控制台
- 1 根电源线
- 1 个五金件套装
- 1 瓶硅基润滑剂



警告
人身伤害风险：
-14岁以下的儿童应避免使用本设备。
-心率监测系统可能会不准确，过度运动可导致严重伤害甚至死亡。如果感到眩晕，应立即停止运动。
-使用前请仔细阅读用户手册。
-请严格按照设计用途使用本设备。
-使用本设备前，请咨询医生。
-本设备仅供消费者使用。

警告
在清洁或维修之前，请先按下开关，以减少移动部件所造成的电击或人身伤害。
警告
为降低触电或运动零件引起人身伤害的风险，请先按下开关再进行清潔或維修。
WARNING
SERVICES BEFORE CLEANING OR SERVICING TO REDUCE THE RISK OF ELECTRIC SHOCK OR INJURY FROM MOVING PARTS.

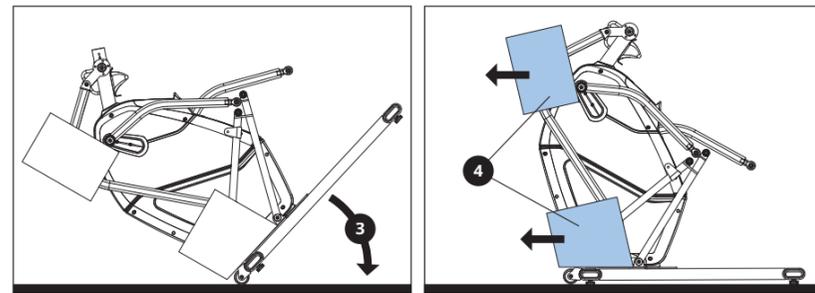
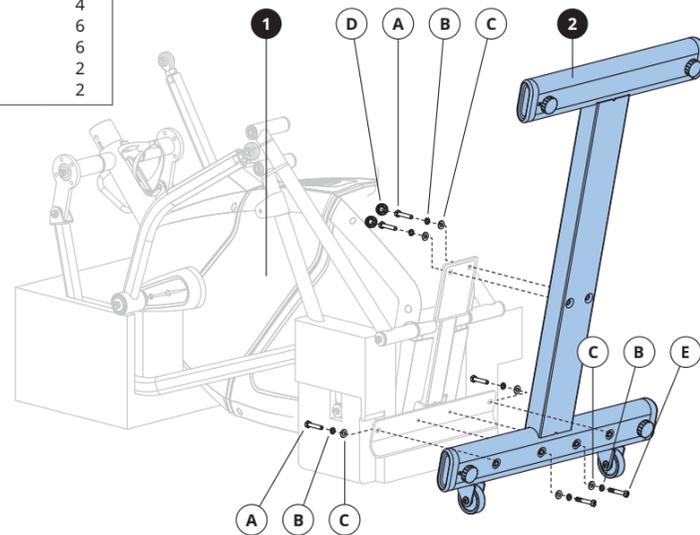
- A) 上手柄
- B) 心率监测握柄
- C) 控制台
- D) 控制台支杆
- E) 搬运手柄
- F) 水杯座
- G) 配件存储空间
- H) 主机架
- I) 下手柄
- J) 通风扇
- K) 曲柄
- L) 曲柄臂
- M) 电源线插槽
- N) 搬运轮
- O) 脚垫
- P) 上连杆臂
- Q) 下连杆臂
- R) 底座

1

- A 拆开用于第 1 步的五金件。拆下外包装。
- B 将底座 (2) 连接到主机架 (1) 上, 上方用 4 个螺栓 (A)、4 个弹簧垫圈 (B) 及 4 个平垫圈 (C), 下方用 2 个长螺栓 (E)、2 个弹簧垫圈 (B) 及 2 个平垫圈 (C)。
- C 装入 2 个螺栓盖 (D) (如图所示)。
- D 需要 2 人: 将主机架 (1) 抬起并倾斜呈直立状态。拆下泡沫聚苯乙烯块 (3)。

用于第 1 步的五金件

描述	数量
A 螺栓 (55 毫米)	4
B 弹簧垫圈	6
C 平垫圈	6
D 螺栓盖	2
E 螺栓 (65 毫米)	2

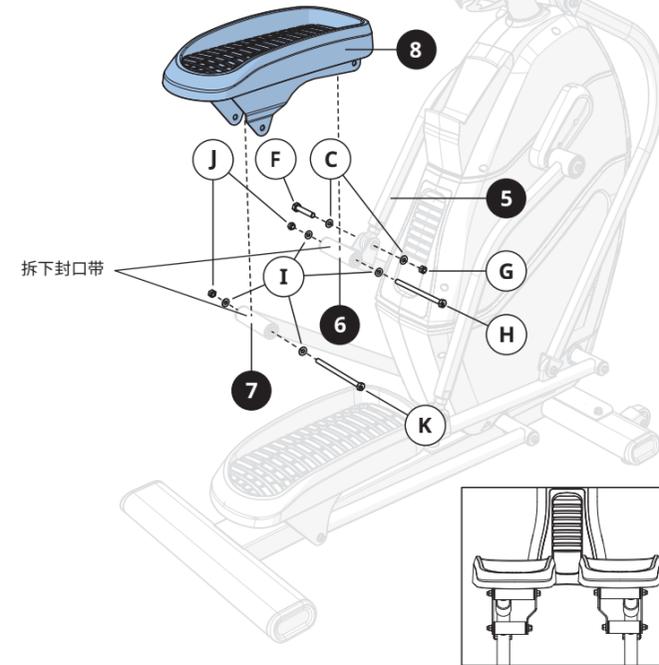


2

- A 拆开用于第 2 步的五金件。
- B 将曲柄臂 (5) 连接到上连杆臂 (6) 上, 需用到 1 个螺栓 (F)、2 个平垫圈 (C) 及 1 个螺母 (G)。
- C 将脚垫 (8) 连接到上连杆臂 (6) 上, 需用到 1 个螺栓 (H)、1 个平垫圈 (I) 及 1 个螺母 (J)。
- D 将脚垫 (8) 连接到下连杆臂 (7) 上, 需用到 1 个螺栓 (K)、1 个平垫圈 (I) 及 1 个螺母 (J)。
- E 另一侧重复上述步骤。

用于第 2 步的五金件

描述	数量
F 螺栓 (50 毫米)	2
C 平垫圈 (M8)	4
G 螺母 (M8)	2
H 螺栓 (130 毫米)	2
I 平垫圈 (M10)	8
J 螺母 (M10)	4
K 螺栓 (100 毫米)	2





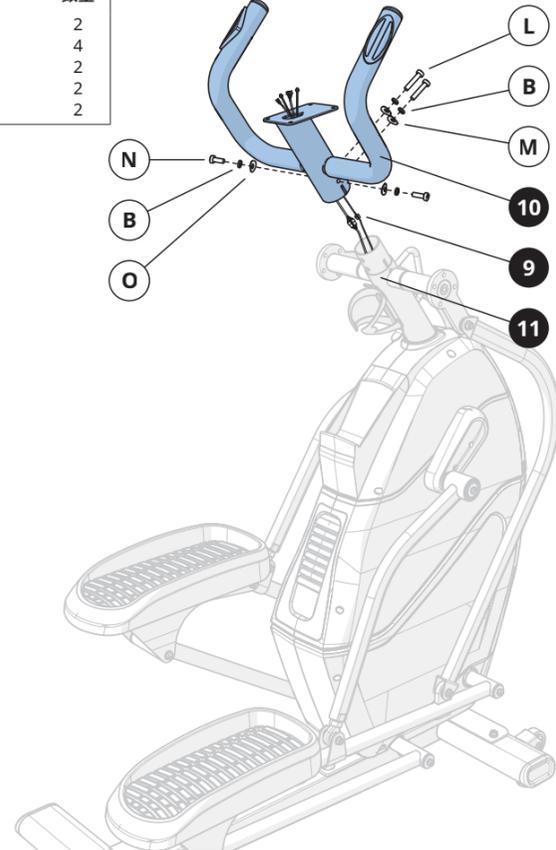
3

- A 拆开用于第 3 步的五金件。
- B 连接控制台电线 (9), 并小心将电线塞入控制台支杆中。
- C 将手柄总成 (10) 连接到控制台支杆 (11) 上, 正面用 2 个螺栓 (L)、2 个弹簧垫圈 (B) 及 2 个弧形垫圈 (M), 两侧用 2 个螺栓 (N)、2 个弹簧垫圈 (B) 及 2 个平垫圈 (O)。

请注意: 连接支杆时要小心, 请勿夹到电线。

用于第 3 步的五金件

描述	数量
L 螺栓 (45 毫米)	2
B 弹簧垫圈	4
M 弧形垫圈	2
N 螺栓 (20 毫米)	2
O 平垫圈	2



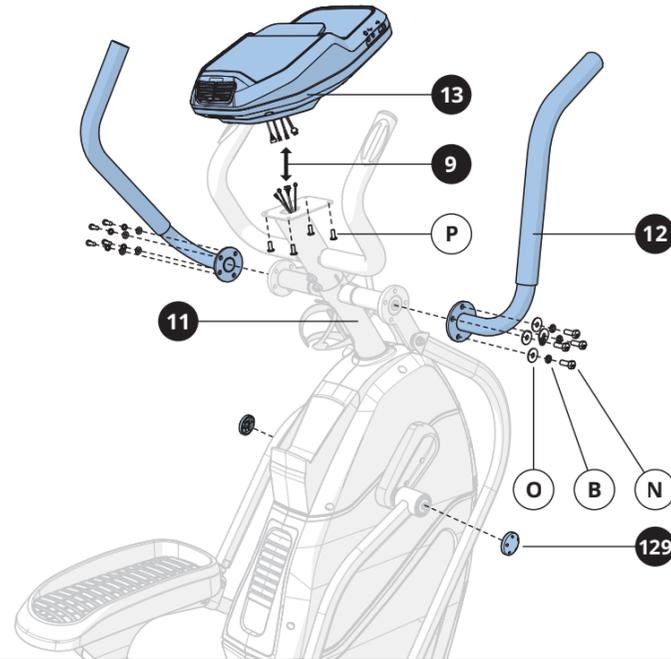
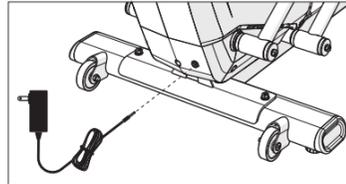
4

- A 拆开用于第 4 步的五金件。
- B 将上手柄 (12) 连接到控制台 (11) 支杆上, 需用到 8 个螺栓 (N)、8 个弹簧垫圈 (B) 及 8 个平垫圈 (O)。
- C 连接控制台电线 (9), 并小心将电线塞入控制台支杆中。
- D 连接控制台 (13), 需用到 4 个螺钉 (P)。
- E 装上曲柄臂护帽 (129)。

请注意: 连接控制台时要小心, 请勿夹到电线。

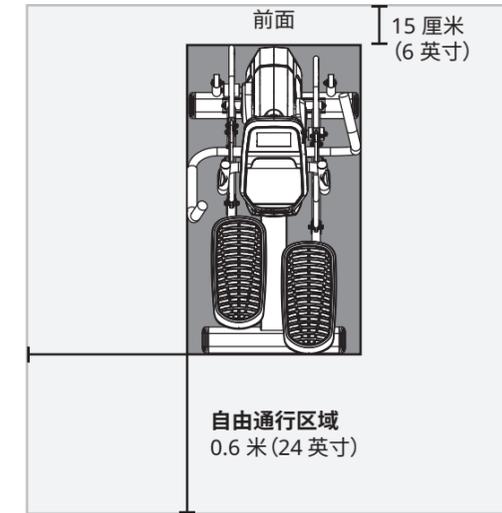
用于第 4 步的五金件

描述	数量
N 螺栓 (20 毫米)	8
B 弹簧垫圈	8
O 平垫圈	8
P 螺钉	4
129 曲柄臂护帽	2



组装完成!

基本操作



设备位置

将设备置于水平平面上。为便于使用, 设备两侧和后方应至少留有 0.6 米 (24 英寸) 的通行空间。在设备前方留出 15 厘米 (6 英寸) 的间隙。请勿将设备置于任何堵塞通风口或通气口之处。不应将设备置于车库、有盖庭院、靠近水域之处或户外。

设备占地面积

118 × 71 × 168 厘米/46.5 × 28 × 68 英寸

设备重量

70.4 公斤/155 磅



设备搬运

搬运时, 要紧握搬运手柄, 并将设备向后倾斜 (1), 使滚轮滚动 (2)。

警告!

设备非常重, 在搬运或立起时要小心谨慎, 必要时可请求他人帮助。未能遵守上述说明可能导致受伤。



设备调平

为正确操作, 正确调整调平器非常重要。顺时针转动调平脚可降低设备高度, 逆时针转动可升高高度。根据需要调整每一侧, 直到设备达到水平状态。设备不平衡可能导致皮带错位或其他问题。建议使用水平仪。



简体中文



正确使用

上下设备

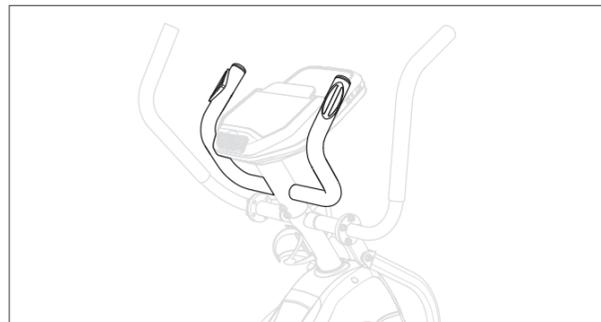
- 1) 站在设备的一侧,靠近位置最低的脚踏板。
- 2) 握住两个固定式手柄,同时将脚放在位置最低的脚踏板上,然后用力将身体拉到设备上。
- 3) 待设备恢复静止后,将另一只脚放在另一个踏板上。
- 4) 如要离开,请待踏板完全停止,然后将脚从位置最高的脚踏板上移开,站在设备一侧的地面上(靠近位置最低的脚踏板)。

电源

必须将电源线插入设备正面的电源插槽中。不用时拔下电源线。

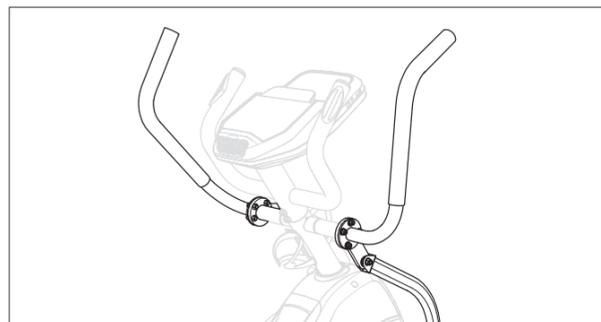
警告!

若设备的电源线或插头损坏、运行异常、损坏或浸水,请勿操作设备。请参考信息卡上的联系信息,以获取帮助。



下半身锻炼

若主要锻炼下半身:握住固定式手柄,同时用脚踩动脚踏板,使其沿着路径运动。



上半身锻炼

若主要锻炼上半身:站在脚踏板上时,利用手臂肌肉力量推动每个移动式手柄,使脚踏板沿着其路径运动。

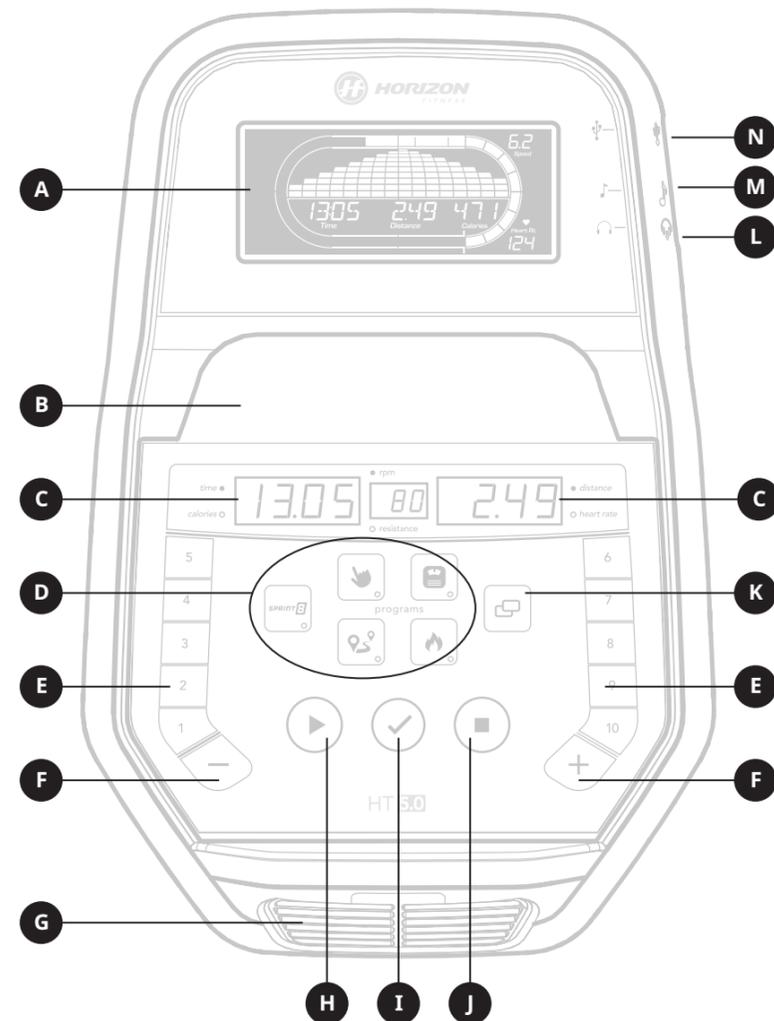
全身锻炼

如要进行全身组合锻炼(上半身和下半身):利用手臂和腿部肌肉力量推动脚踏板,使其沿着路径运动,或交替锻炼上半身和下半身。



控制台描述

请注意:控制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) **LCD 液晶显示屏窗口:**显示锻炼反馈信息、程序概要等。
- B) **阅读支架:**放置阅读材料。
- C) **LED 显示屏窗口:**显示锻炼反馈信息。
- D) **程序按钮:**按下相应按钮可选择锻炼程序。
- E) **阻力选择快捷键:**按下此按钮,可快速达到所需的阻力。
- F) **− +:**按下此按钮,可调整阻力和程序设置。
- G) **扬声器:**连接到媒体播放器时,可通过扬声器播放音乐。
- H) **▶ 开始:**按下此按钮,可启动锻炼程序或快速启动。
- I) **✓ 确定:**确认每个程序设置。
- J) **■ 停止:**按下此按钮,可停止锻炼。
- K) **更换显示信息:**按下此按钮,可更换锻炼反馈信息。
- L) **音频输出/耳机插孔:**将耳机插入控制台后即可使用耳机,而不使用控制台扬声器。
- M) **音频输入插孔:**使用配套的音频适配器电缆将媒体播放器连接到控制台。
- N) **USB 端口:**用于软件更新和设备充电(最高 2 安)。



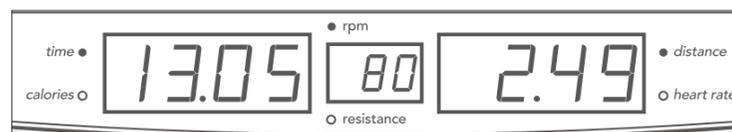
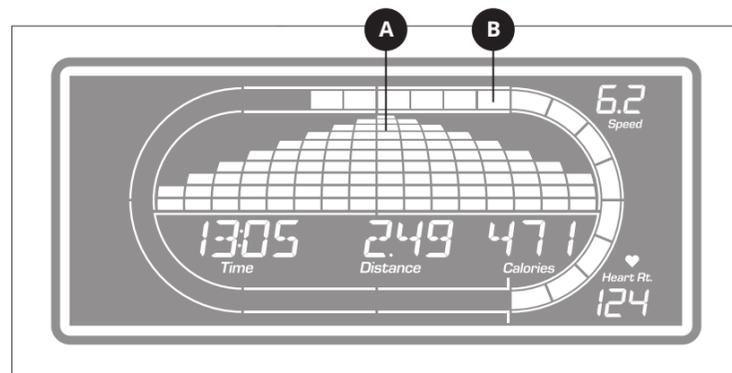
显示屏窗口

请注意:控制台上覆有一层薄薄的透明塑料防护板,使用前应将其拆下。

- **时间:**以分钟:秒的形式显示。可查看剩余时间或锻炼所用时间。
- **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。
- **卡路里:**锻炼已消耗或还需消耗的总热量。
- **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)。
- **速度:**以 MPH (每小时英里数) 为单位显示。表示脚垫运动的速度。
- **RPM:**每分钟转速。
- **阻力:**显示当前阻力级别。

A) **程序概要:**显示当前所用程序的概要(选择阻力程序时的阻力及选择倾斜程序时的倾斜度)。

B) **跑道:**围绕模拟跑道跟踪进度。每完成 50 米,路段亮起。一圈 400 米(1/4 英里)。



准备开始

插入电源线。检查以确保设备附近无妨碍设备运行的物体。

A) 快速启动

只需按下 , 即可开始锻炼。从 0:00 开始计时。
默认阻力级别为 1 级。

B) 选择一个程序

- 1) 用   选择使用者和访客 1-5, 然后按下 。
- 2) 用   设置负荷, 然后按下 。
- 3) 用   或程序按钮选择一个程序, 然后按下 。
- 4) 用   设置训练程序信息, 然后在每次选择完毕后按下 。
- 5) 按下 , 开始锻炼。

在锻炼过程中, 您可用   调整阻力级别。

C) 结束锻炼

在锻炼完成时, 控制台将显示“锻炼完成”并发出哔哔声。您的锻炼信息将在控制台上显示 30 秒, 然后归零。

清除当前选择

如要清除当前所选程序或屏幕, 请按住  并持续 3 秒。



使用心率监测功能

此款产品所附带的心率监测功能不得视作医疗装置。虽然心率握柄可提供实际心率的相对预估值, 但在需要准确读数时, 不应以此数据为准。某些人(包括接受心脏康复计划治疗的患者)可能会使用各种形式的心率监测系统(如胸戴式或腕带式心率检测仪), 并从中受益。但各种因素(包括使用者的运动)皆可能会影响心率读数的准确性。
心率读数仅用于帮助确定心率的总体趋势。请咨询医生。

心率监测握柄

将手掌直接握住心率监测握柄。双手必须握住横杆才能记录心率。需要连续心跳 5 次(15-20 秒)才能记录您的心率。在握住心率监测手柄时, 切勿握得过紧。紧握手柄可能会导致血压升高。保持自如的握杯姿势即可。若始终紧握脉冲手柄, 可能会出现读数不稳的情况。确保脉搏传感器清洁, 以保证始终正确接触。

警告!

心率监测系统可能不准确。过度运动可能导致重伤或死亡。若您感到头晕, 请立即停止锻炼。



程序



手动
在此锻炼程序中，您可随时手动调整设备。



减重
通过升降阻力级别来促进减重，同时让您始终处于脂肪燃烧区间。此为基于时间的程序，有 10 个级别可供选择。用户可使用 +/- 设置时间和级别。



里程
在此锻炼程序中，您可选择在锻炼过程中要行进的具体里程。增加锻炼的里程目标将会延长锻炼的持续时间（取决于速度）。



卡路里
在此锻炼程序中，您可选择在锻炼过程中要消耗的具体热量值。增加锻炼的卡路里目标将会延长锻炼的持续时间（取决于速度和阻力）。



SPRINT 8
此为 20 分钟 HIIT（高强度间歇训练）锻炼，经证明，可在短短 8 周内消耗 27% 的体内脂肪。*热身后，您将在程序的引导下完成 8 轮间歇跑。在进行最高强度训练时，可将间歇时间缩短为 30 秒。在 90 秒的有效恢复期内，要保持运动，以便降低运动强度和心率。若您认为自己在 90 秒内即可恢复，则可在下一轮冲刺跑中加大强度，以充分实现程序的作用。以整理运动结束。

* 效果因人而异。Sprint 8 专为健康的成年人而设计，可进行各种强度级别的健身。强烈建议用户在尝试任何训练程序（包括 Sprint 8）之前，接受医生的体检。

使用媒体播放器



- 1) 将配套的音频适配器电缆分别插入控制台右侧的音频输入插孔和媒体播放器上的耳机插孔。
- 2) 使用媒体播放器上的按钮调节歌曲设置和音量。
- 3) 不用时，拔出音频适配器电缆。

ENERGY SAVER (待机模式)



本设备配有名为 Energy Saver™ 的特殊功能，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，稍后可按控制台上的任意键恢复正常。您可在工程菜单中打开或关闭此功能。

如要进入工程菜单，可按住 **⏪** **+**，并持续 3-5 秒。使用 **⏪** **+** 将菜单导航至 ENG 3。按下 **✓** 选定。使用 **⏪** **+** 选择节能模式开启或关闭。按住 **⏪**，并持续 3-5 秒，即可退出 ENG 3。再次按住 **⏪**，并持续 3-5 秒，即可退出工程菜单。

故障排除

常见的产品问题

我的设备发出的声音是否正常？

这款设备使用皮带传动和无摩擦磁阻，是目前市场上静音等级最高的设备之一。我们采用品质卓越的轴承和皮带来减少噪音。阻力系统通常极为静音，然而，偶尔也会听到其他轻微的机械噪音。与噪音较大的陈旧技术不同，这款设备无风扇、摩擦传动带或交流电机噪音，掩盖设备本身发出的声音。这些间歇性或非间歇性机械噪音因大量能量传递到快速旋转的调速轮上而引起，属正常现象。所有轴承、皮带及其他转动部件均会产生一定程度的噪音，这些噪音会通过壳体和机架传递。在锻炼过程中，听到这些声音也属正常现象，一段时间后，由于部件热膨胀，这些声音会发生轻微变化。

为何交付给我的设备噪音要大于商店内陈列的设备？

在大型商店展销厅内摆放的所有健身产品似乎都很静音，因为通常情况下，此类环境中的噪音背景比家中更大。此外，相较于铺设木质地板的地面，铺有地毯的混凝土地面混响更小。有时，沉重的橡胶垫有助于降低地面产生的混响。若将健身产品置于靠近墙壁之处，则会产生更多反射的噪音。

传动皮带可用多久？

通过我们所做的计算机建模表明，传动皮带的免维护时间几乎长达数千小时。皮带现普遍应用于较为苛刻的应用领域，例如摩托车驱动系统。

设备组装完毕后，我能否轻松搬移？

在设备前端稳定器管道内，配有一对内置搬运轮。请遵循“设备搬运”部分的说明搬运设备。务必将设备置于舒适而宜人的房间内。设备的占地面积极小。许多人会将设备对着电视或大型落地窗放置。应尽量避免将设备置于未完工的地下室室内。为让锻炼成为您理想的日常活动，应将设备置于舒适的环境中。

我能否倒着向后踩踏设备？

您可向前或向后踏板，以锻炼和增强更多肌肉的力量。



基本故障排除

问题:控制台不亮。

解决方案:验证下列事项：

- 设备插入的插座是否工作正常。再次检查断路器是否未跳闸。
- 是否使用正确的电源线。仅可使用配套提供的电源线。测试电源线上的电压，以验证是否与标签上指定的输出电压相一致。
- 电源线是否未受到挤压或损坏，是否正确插入电源插座和设备。
- 拔下电源线。拆下控制台并检查控制台的所有连接是否牢固，是否未受到损坏或挤压。拔出控制台电缆并重新连接。

问题:控制台亮起，但里程/瓦数/转速未正常计数。

解决方案:验证下列事项：

- 拔下电源线。拆下控制台并检查控制台的所有连接是否牢固，是否未受到损坏或挤压。拔出控制台电缆并重新连接。
- 若执行上述操作不能解决问题，则转速传感器和/或磁体可能移位或损坏。

问题:阻力级别似乎不准确，似乎很难达到或可轻松达到。

解决方案:验证下列事项：

- 是否使用正确的电源线。仅可使用配套提供的电源线。
- 重置控制台并将阻力重置为默认状态。重新启动，并重新尝试所设阻力级别。



故障排除

问题:设备发出吱吱声或啾啾声。

解决方案:验证下列事项:

- 将设备置于水平平面上。
- 在组装过程中拧松所有连接的螺栓、润滑接头、润滑螺纹并重新拧紧。若螺栓松动，涂抹蓝色螺纹锁固胶并重新拧紧。

问题:在连接音频设备后，扬声器无声音传出或扬声器发出的声音模糊不清。

解决方案:确保将音频电缆牢固插入控制台和音频设备。

心率(仅限心率监测握柄)

检查锻炼环境中是否有干扰源，如荧光灯、电脑、地下围栏、家庭安全系统或装有大型电动机的电器。这些物品可能导致心率读数不稳。

在下列情况下，可能会发生读数不稳:

- 将心率监测手柄握得过紧。握住心率监测手柄时，尽量保持握力适度。
- 由于锻炼过程中始终握住心率监测手柄而产生连续移动和振动。若显示的心率读数不稳，可尝试长时间握住手柄，以监测心率。
- 锻炼过程中呼吸沉重。
- 手上戴着戒指。
- 手干或发凉。将双手互搓，使手掌发热和发汗。
- 重度心率不齐患者。
- 动脉硬化或未梢循环障碍患者。
- 所测手掌的皮肤特别厚者。

需要帮助?

如果此故障排除部分无法解决问题，请停止使用设备并关闭电源。



请参考信息卡上的联系信息，以获取帮助。

您致电时会向您询问下列信息。请事先备妥下列项目:

- 型号名称
- 序列号
- 购买凭证(收据或信用卡对账单)

可能询问的常见故障排除问题包括:

- 这个问题持续多久了?
- 每次使用时都会出现这个问题吗?每个人使用时都会出现吗?
- 您听到的噪音是从设备前部还是后部传来?是什么样的噪音(砰砰声、碾磨声、吱吱声、啾啾声等)?
- 是否按照维护计划对设备进行了维护?

回答这些问题及其他问题将使技术人员能够寄送正确的替换件，并为您提供使设备再次运行所必需的服务!

您可在我们网站的客户支持部分查找更多故障排除建议。

维护

需要做哪些日常维护?

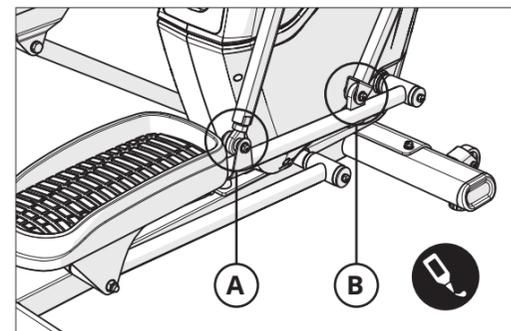
几乎无需维护和清洁。按此计划维护可延长设备寿命。

我要如何清洁设备?

仅可用肥皂和水基清洗剂清洗。切勿在塑料零件上使用溶剂。设备及其操作环境的清洁可最大限度地减少维护问题及电话维修申请。因此，建议遵循下列预防性维护计划。

警告

如要断开设备电源，必须拔掉壁装电源插座上的电源线插头。



维护计划

操作	频率
清洁设备: <ul style="list-style-type: none"> • 从壁装电源插座拔出电源线插头，关闭设备。 • 用湿布擦拭设备。切勿使用溶剂，否则会损坏设备。 • 检查电源线。若电源线损坏，请参阅信息卡封底中的联系信息，进行更换。 • 在电源线存储或使用过程中，确保电源线不位于设备下方或被夹住或切断。 	每日
清洁设备下方: <ul style="list-style-type: none"> • 从壁装电源插座拔出电源线插头，关闭设备。 • 将设备移至稍远处。 • 擦除或用吸尘器吸除设备下方聚集的任何灰尘或其他异物。 • 将设备放回原位。 	每周
<ul style="list-style-type: none"> • 检查并拧紧设备上的所有螺栓组件和踏板。 • 清除踏板臂和连杆臂上的所有碎屑。 	每月
<ul style="list-style-type: none"> • 用硅基润滑剂(随附)润滑连杆臂接头。在连杆臂接头的左右两侧涂抹 1-2 滴润滑剂。 	每两个月一次





組裝

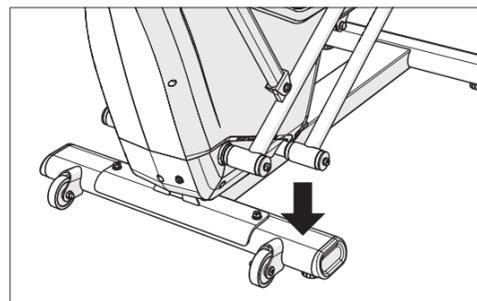
拆除包裝

在準備使用設備的場所拆除包裝。將紙箱放置在水平表面上。建議您先在地板上鋪設保護層。切勿在紙箱側放時開箱。

重要訊息

在每個組裝步驟中，確認所有螺母和螺栓都已就位，且部分拴住。部分零件已經事先潤滑，以便於組裝和使用。請勿將潤滑劑擦掉。若遇到困難，建議您使用少量鋰基潤滑脂。

序號位置



請在條碼貼紙上找到您的設備序號再繼續，然後將其填入下方空白處。

序號

型號名稱

* 撥打服務電話時請使用以上資訊。

警告！

組裝過程中有幾個地方必須特別注意。請務必遵循組裝指示，以確認所有零件均完全固定。若未正確遵照組裝指示，可能會導致器材的零件未鎖緊而鬆脫，並發出惱人的噪音。為防止損壞設備，須詳閱組裝說明並採取正確措施。

需要幫助嗎？

若您有任何疑問或有缺少零件，請連絡 客戶技術支援部門。

工具包含：

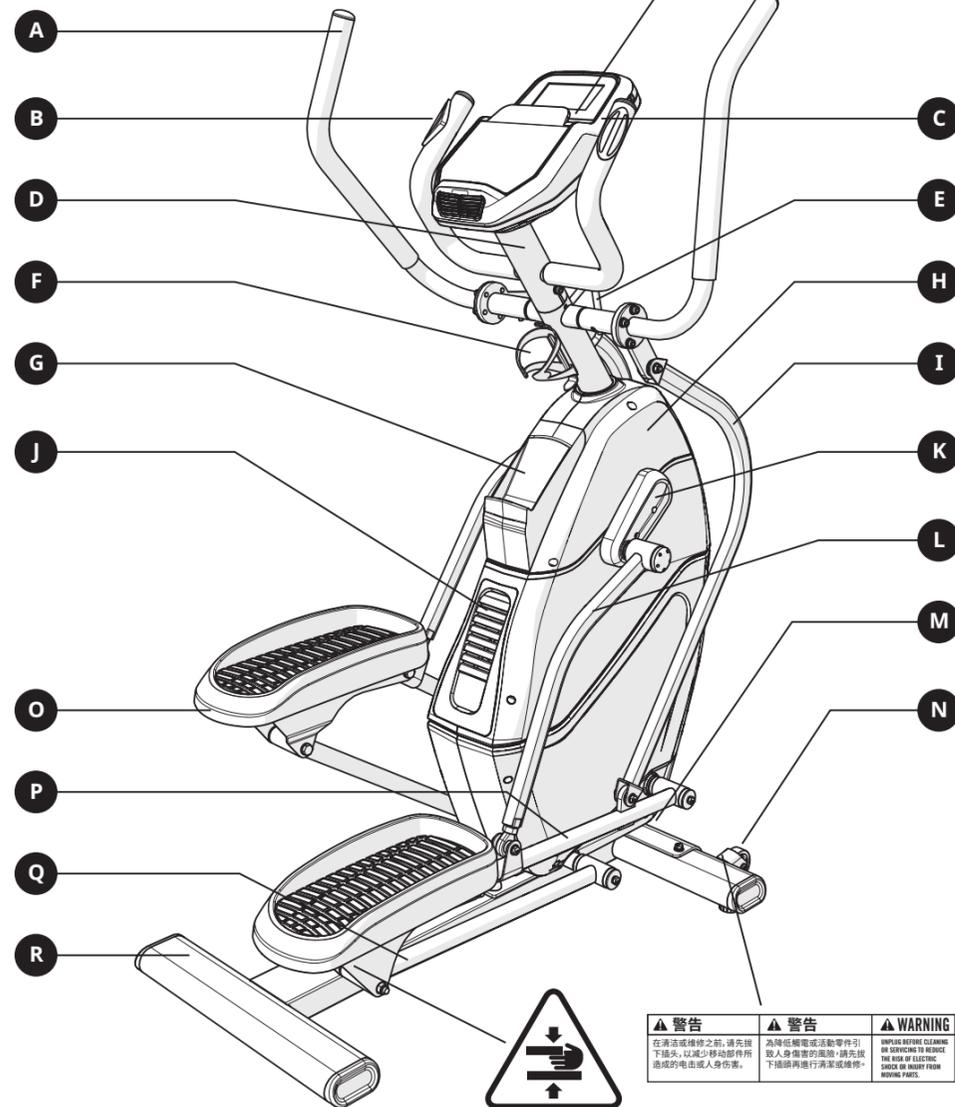
- 6mm L型扳手/十字螺絲刀
- 13mm / 15mm 扁平扳手

零件包含：

- 1 主車架
- 1 底架
- 上把手
- 把手配件
- 2 踏板
- 2 曲柄臂蓋
- 1 儀表
- 1 電源線
- 1 硬體組
- 1 瓶矽潤滑劑

警告

- 未滿 14 歲的兒童不得接近本機器。
- 使用前請詳閱使用手冊。
- 心率監測系統可能不正確。運動過度可能導致嚴重後果。
- 繼續使用器材的用途。
- 警告！如有任何零件鬆動，請立即停止運動。
- 使用本器材時請勿飲酒。
- 本器材僅供消費者使用。



- A) 上把手
- B) 心率握把
- C) 儀表組
- D) 儀表支撐桿
- E) 旋轉座
- F) 水壺
- G) 置物架
- H) 主車架
- I) 下把手
- J) 風扇口
- K) 曲柄
- L) 擺臂
- M) 電源線插座
- N) 移動輪
- O) 踏板
- P) 上連接臂
- Q) 下連接臂
- R) 底座

警告

在清潔或維修之前，請先將下蓋拆下，以免因移動零件而造成電擊或人身傷害。

警告

為降低電擊或活動零件引起人身傷害的風險，請在取下插頭再進行清潔或維修。

WARNING

BEFORE REPAIR, CLEANING OR SERVICING TO REMOVE THE RISK OF ELECTRIC SHOCK OR INJURY FROM MOVING PARTS.

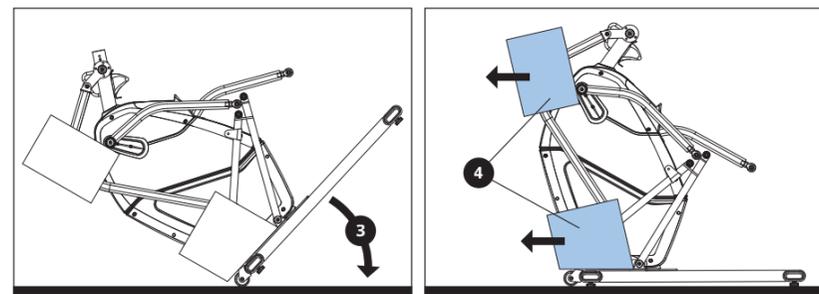
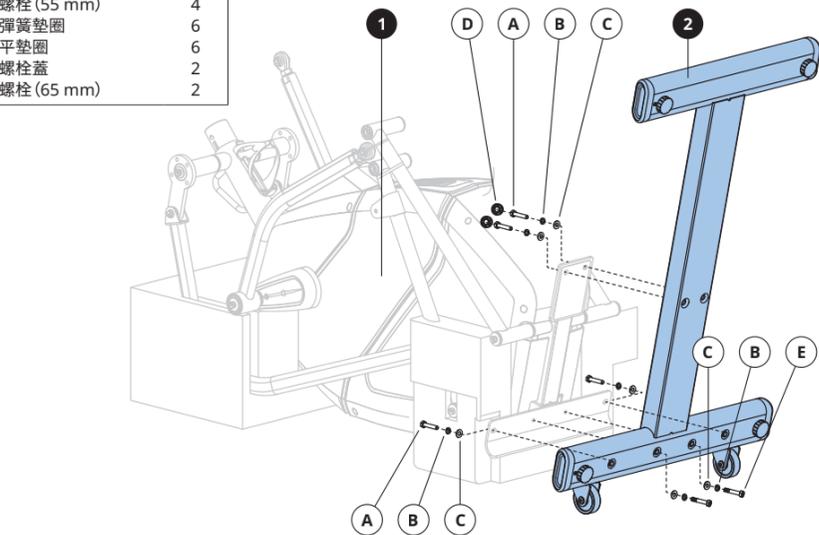


1

- A 開啟第 1 步的硬體。拆掉外包裝。
- B 將底架 (2) 安裝到主車架 (1) 上：頂部使用 4 個螺栓 (A)、4 個彈簧墊圈 (B) 和 4 個平墊圈 (C)；底部使用 2 個長螺栓 (E)、2 個彈簧墊圈 (B) 和 2 個平墊圈 (C)。
- C 按圖中所示插入 2 個螺栓蓋 (D)。
- D 需要 2 個人協作：抬起主車架 (1) 一端使其豎立。移除苯乙烯樹脂泡沫塊 (3)。

第 1 步的硬體

詳述	數量
A 螺栓 (55 mm)	4
B 彈簧墊圈	6
C 平墊圈	6
D 螺栓蓋	2
E 螺栓 (65 mm)	2

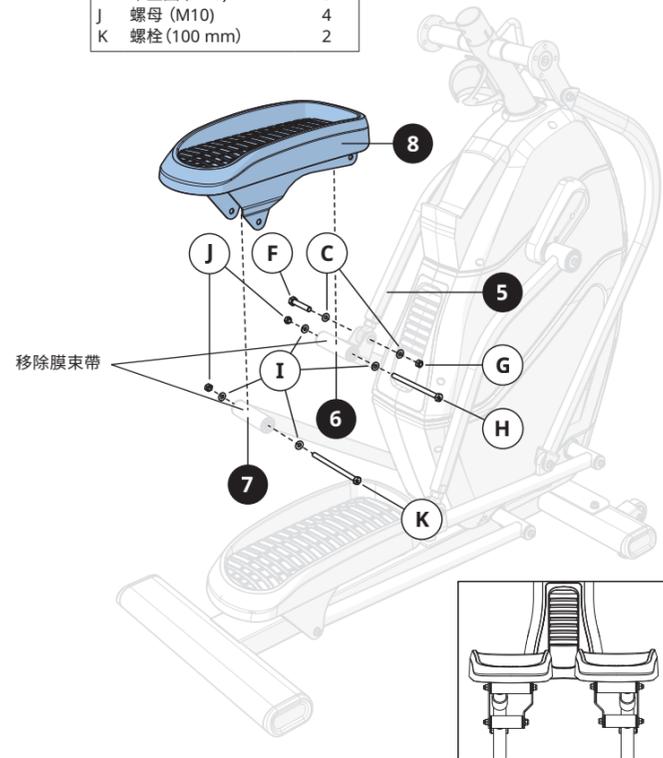


2

- A 開啟第 2 步的硬體。
- B 將擺臂 (5) 安裝到上連接臂 (6) 上：使用 1 個螺栓 (F)、2 個平墊圈 (C) 和 1 個螺母 (G)。
- C 將腳墊 (8) 安裝到上連接臂 (6) 上：使用 1 個螺栓 (H)、1 個平墊圈 (I) 和 1 個螺母 (J)。
- D 將腳墊 (8) 安裝到上連接臂 (6) 上：使用 1 個螺栓 (K)、1 個平墊圈 (I) 和 1 個螺母 (J)。
- E 對另一邊重複該操作。

第 2 步的硬體

詳述	數量
F 螺栓 (50 mm)	2
C 平墊圈 (M8)	4
G 螺母 (M8)	2
H 螺栓 (130 mm)	2
I 平墊圈 (M10)	8
J 螺母 (M10)	4
K 螺栓 (100 mm)	2



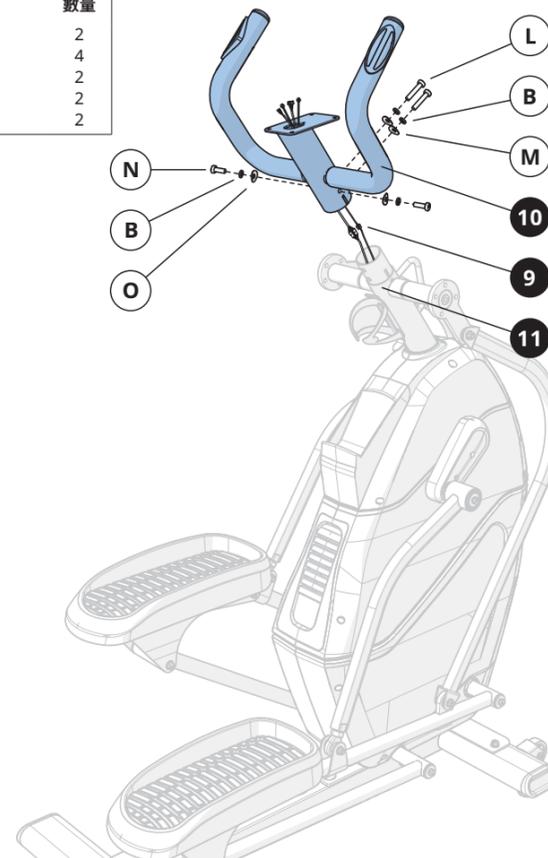
3

- A 開啟第 3 步的硬體。
- B 連接儀表線 (9) 並小心地將它們塞進儀表支柱中。
- C 將握把總成 (10) 安裝到儀表支撐桿 (11) 上：前端使用 2 個螺栓 (L)、2 個彈簧墊圈 (B) 和 2 個弧型墊圈 (M)，兩側使用 2 個螺栓 (N)、2 個彈簧墊圈 (B) 和 2 個平墊圈 (O)。

注意：安裝支撐桿時，切勿擠壓線纜。

第 3 步的硬體

詳述	數量
L 螺栓 (45 mm)	2
B 彈簧墊圈	4
M 弧型墊圈	2
N 螺栓 (20 mm)	2
O 平墊圈	2



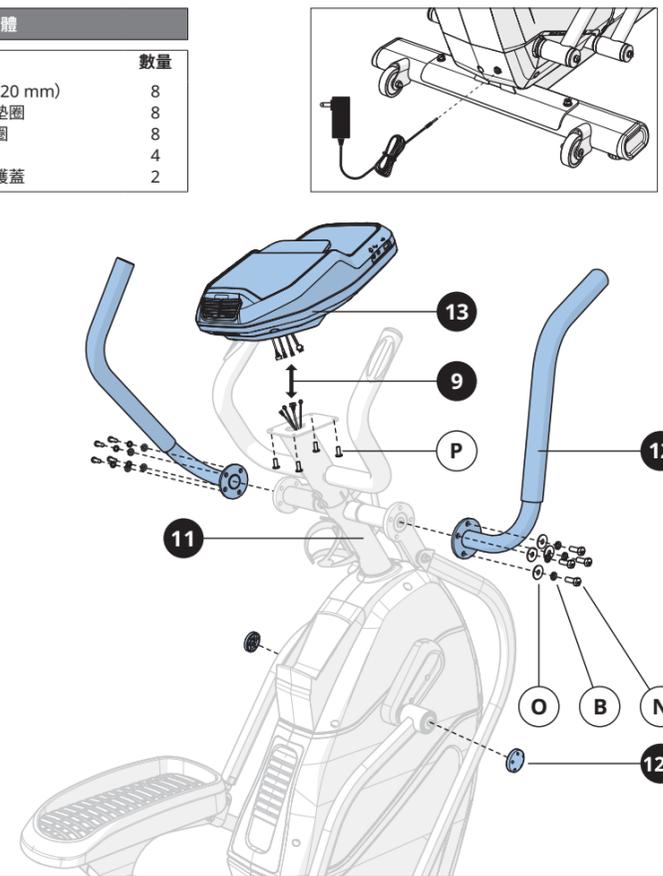
4

- A 開啟第 4 步的硬體。
- B 將上扶手 (12) 安裝到儀表支柱 (11) 上：使用 8 個螺栓 (N)、8 個彈簧墊圈 (B) 和 8 個平墊圈 (O)。
- C 連接儀表線 (9) 並小心地將它們塞進儀表支柱中。
- D 用 4 個螺絲 (P) 安裝儀表 (13)。
- E 安裝曲柄護蓋 (129)。

注意：安裝儀表時，切勿擠壓電線。

第 4 步的硬體

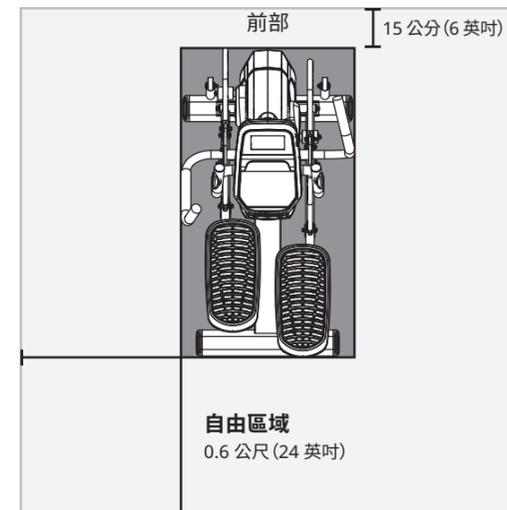
詳述	數量
N 螺栓 (20 mm)	8
B 彈簧墊圈	8
O 平墊圈	8
P 螺絲	4
129 曲柄護蓋	2



組裝完成!



基本操作



設備放置地點

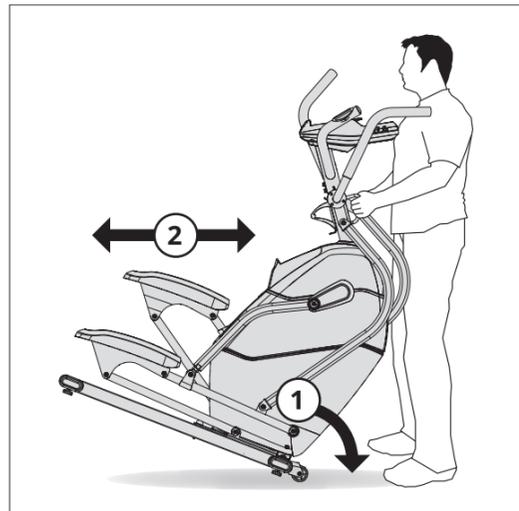
將設備放置在平坦穩固的地面上。為方便使用，設備兩側及後方均應留有至少 0.6 公尺 (24 英吋) 的空間供人進出。設備前面保留 15 公分 (6 英吋) 的空隙。請勿將本器材置於會阻擋通風口或通氣孔的區域。請勿將本器材置於車庫、遮雨棚、水邊或戶外。

設備尺寸

118 × 71 × 168公分 / 46.5 × 28 × 68 英吋

設備重量

70.4 kg / 155 lbs.



移動設備

如需移動設備，請抓穩滑輪握把並使設備向後傾斜(1)，然後推動(2)。

警告！

我們的設備很重，請小心使用。如有需要，請在搬動或豎立時尋求額外協助。若未遵循這些指示，可能導致受傷。



調整水平

正確操作水平調桿非常重要。順時針旋轉水平調桿可降低設備，而逆時針旋轉可調高。根據需要調整每一側，直到設備達到平衡。設備不平衡可能導致皮帶錯位或其他問題。建議使用水平調桿。

正確使用方式

站上設備與離開設備

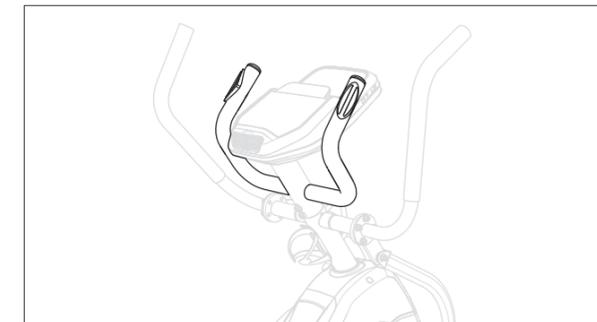
- 1) 站在設備的一側，靠近最低的腳踏板。
- 2) 撐住兩個後方扶手後，一腳踏在位置最低的腳踏板上，將踏板向下踩到最低位置，接著再踏上腳踏板。
- 3) 待本設備停下後，再將另一隻腳踏上另一側的踏板。
- 4) 從設備上下來時，先等踏板完全停下來，把腳從最高的腳踏板上移開，然後從靠近最低腳踏板的一側從設備上下來。

電源

電源線必須插入電源插座，電源插座位於設備前部。不使用時請拔下電源線。

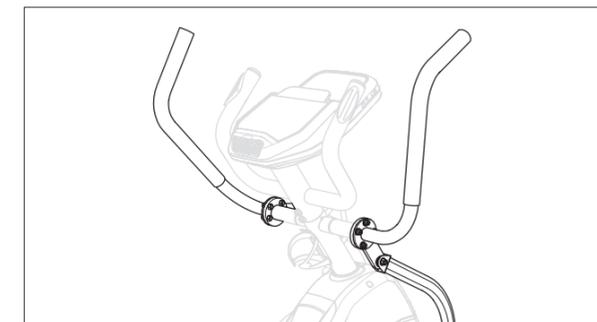
警告！

倘本產品的電源線或插頭損壞、運作不正常、損壞或浸入水中，切勿操作。請參閱資訊卡上的聯絡資訊，向相關人員尋求幫助。



下半身訓練

主要訓練下半身：用腳推動腳踏板時，雙手僅握住把手。



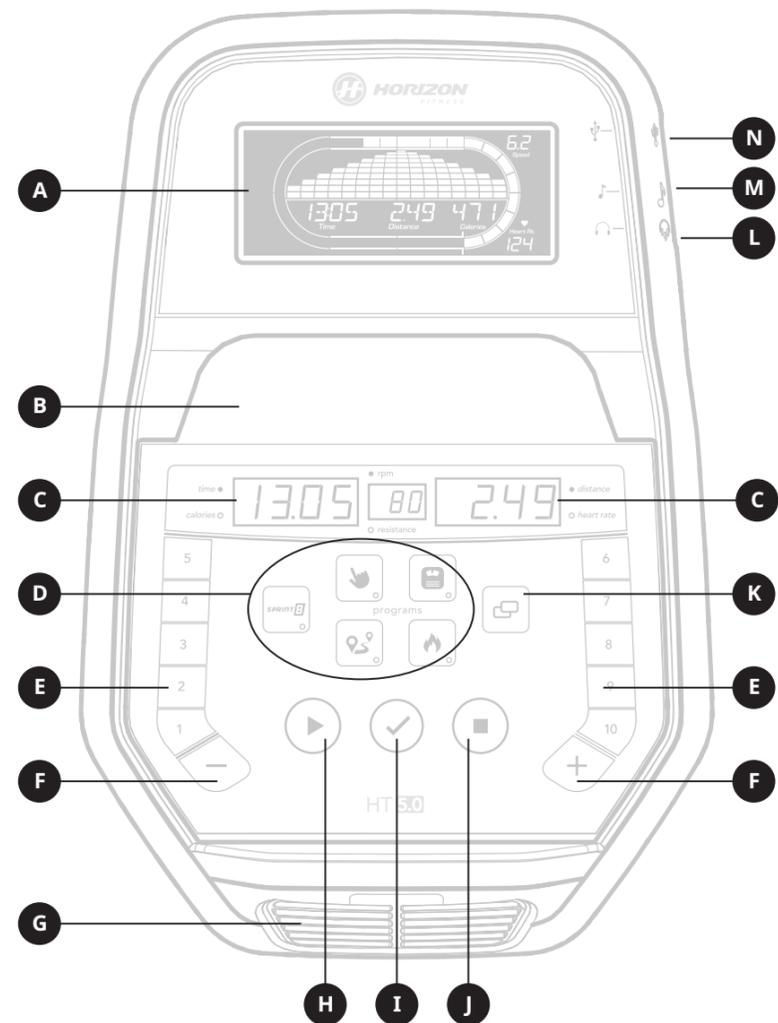
上半身訓練

主要訓練上半身：站在腳踏板上，用手臂肌肉推動把手，進而帶動腳踏板。

全身訓練

若要綜合訓練全身 (包括上半身和下半身)：雙臂和雙腿同時用力，推動腳踏板，或者交替訓練上半身和下半身。





儀表 詳述

注意：儀表上覆蓋了一片透明塑膠保護薄膜，使用機器前應移除。

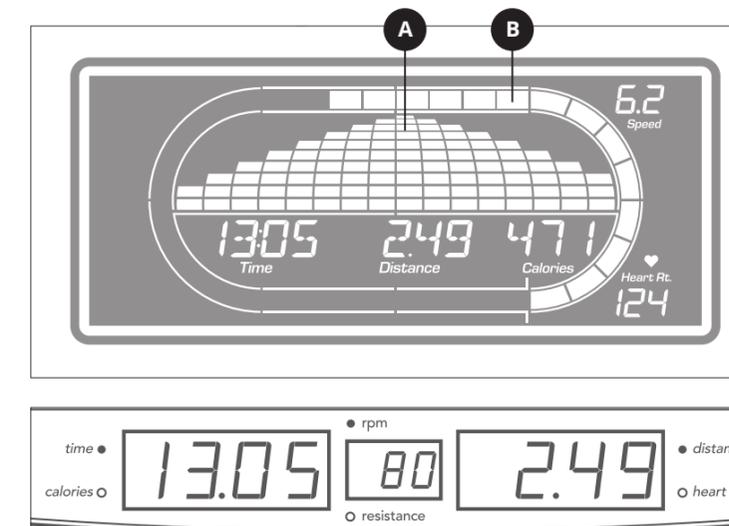
- A) **LCD 顯示器視窗**：運動程式資訊回饋、計畫資料等。
- B) **閱讀架**：擺放閱讀素材。
- C) **LED 顯示器視窗**：運動程式資訊回饋。
- D) **程式按鈕**：按壓可選擇運動程式。
- E) **阻力快速鍵**：按壓可迅速達到理想的阻力。
- F) **➖ ➕**：按壓可調整阻力和程式設定。
- G) **喇叭**：連接至您的媒體播放器後可透過喇叭播放音樂。
- H) **▶ 開始**：按壓即可啟動程式計畫或快速開始。
- I) **✔ 確認**：確認每項程式設定。
- J) **■ 停止**：按壓可停止您的運動程式。
- K) **切換顯示器**：按壓可切換運動程式回饋。
- L) **音訊輸出/耳機插孔**：將耳機插入儀表上的耳機孔，可代替儀表上的喇叭播放。
- M) **音訊輸入插孔**：使用原廠配備的音訊轉接線將您的播放媒體插入儀表組。
- N) **USB 連接埠**：用於軟體更新以及為不超過 2 安培的設備充電。

顯示器視窗

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。

- **時間**：顯示格式為分鐘：秒鐘。查看訓練的剩餘時間或經過的時間。
- **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。
- **卡路里**：運動中燃燒的總卡路里或剩餘卡路里。
- **心跳速率**：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)。
- **速度**：以 MPH 為單位顯示。指示腳踏板的移動速度。
- **RPM**：每分鐘轉數。
- **阻力**：顯示當前阻力級別。

- A) **程式資訊**：顯示正在使用的運動程式的詳細資料 (在使用基於阻力的運動程式期間顯示阻力，在使用基於坡度的運動程式期間顯示坡度)。
- B) **軌跡**：追蹤模擬路徑的跑步進度。每完成 50 公尺，區段格便會亮起。一圈為 400 公尺 (¼ 英哩)。





入門指南

插入電源線。檢查周圍並確保沒有會妨礙設備移動的物體。

A) 快速開始

只需按壓 即可開始訓練。時間將從 0:00 開始計數。阻力級別預設為 1 級。

B) 選擇一項計畫

- 1) 使用 選擇使用者、訪客 1-5 並輕按 。
- 2) 使用 設定體重並輕按 。
- 3) 使用 或運動程式按鈕選擇程式並輕按 。
- 4) 使用 設定運動程式資訊並在每次選擇之後輕按 。
- 5) 輕按 即可開始訓練。

您可以使用 在運動期間調整阻力級別。

C) 結束您的訓練

當您的訓練結束時，儀表將顯示「訓練完成」並發出提示音。您的訓練資訊將在儀表上顯示 30 秒，之後會被重置。

清除當前選擇

如欲清除當前計畫選擇或螢幕，長 按 3 秒鐘。

使用心率功能

本產品的心率偵測功能並非醫療裝置。儘管心率感測握把可提供實際心率的相對估計值，但需要精確的讀數時不應依賴此功能。部分人士 (包括進行心臟復健計畫的人) 可採用其他像是腕帶或胸帶式的心率監測系統，以獲得更精確的測量結果。各種因素 (包括使用者的動作) 可能會影響心率讀數的準確性。心率讀數僅限作為健身的輔助數據，用於判斷運動期間心率的大致趨勢。請諮詢您的醫生。

心率把手

將手掌直接放在心率把手上。雙手必須握住把手以記錄心率。必須連續感測 5 下心跳 (15 到 20 秒) 後才能記錄心率。握住心率把手時，請勿緊握。緊握握把可能使您的血壓升高。只需要輕輕地環握住即可。持續握住心率把手可能使得讀數結果起伏不定。請務必清潔心率把手以確保維持良好的接觸感應。

警告！

心率偵測系統可能會不準確。運動過度可能引致嚴重傷害事故或死亡。若您覺得頭暈，請立刻停止運動。

程式



手動控制

允許您隨時手動調整機器的運動程式。



減重

透過提高和降低阻力級別來幫助減重，同時讓您保持在燃脂區段。基於時間的計畫有 10 個級別可供選擇。使用者可以用 +/- 來設定時間和級別。



距離

允許您在訓練期間選擇任意特定距離的訓練模式。基於您的速度，若提高訓練的距離目標將導致訓練持續時間延長。



卡路里

允許您在訓練期間選擇任意特定卡路里的訓練模式。基於您的速度和阻力，若提高訓練的卡路里目標將導致訓練持續時間延長。



SPRINT 8

一項 20 分鐘的 HIIT 訓練，實踐證明可在短短 8 週內最多燃燒 27% 體脂。^{*} 完成熱身之後，該計畫將引導您做 8 個循環間歇訓練。應按您能承受的巔峰強度在 30 秒完成短暫的間歇訓練。在 90 秒的動態恢復期間，保持運動狀態並讓您的運動強度和心跳速率降下來。如果您覺得不到 90 秒就恢復了，那就在下次衝刺期間更努力，以實現該計畫的最佳效果。以緩和運動結束。

^{*} 結果因人而異。Sprint 8 專為所有健身水平的健康成年人設計。強烈建議使用者在嘗試任何健身訓練計畫 (包括 Sprint 8) 之前，請醫生做檢查。

使用您的媒體播放器



- 1) 將原廠配備的音訊轉接線連接到儀表右側的音訊輸入插孔和您媒體播放器的耳機插孔
- 2) 使用您的媒體播放器按鈕調整歌曲設定和音量。
- 3) 不使用時，拔掉音訊轉接線。

節能模式 (待機模式)



本機器具備特殊的節能模式功能：Energy Saver™。此模式不會自動啟動。啟動節能模式後，螢幕會在無人操作達 15 分鐘後自動進入待機模式 (節能模式)。此功能會中斷機器的大部分電力，直到按下儀表按鍵為止。您可以在工程模式中開啟或關閉此功能。

將 按住 3-5 秒即可進入工程模式。使用 瀏覽選單並選擇 ENG 3。按壓 進行選擇。使用 來選擇開啟或關閉 ENRGY SVE。將 按住 3-5 秒即可退出 ENG 3。再次將 按住 3-5 秒即可退出工程模式。





故障排除

常見產品問題

設備發出的聲音正常嗎？

我們的設備是市面上最安靜的機型之一，因為它們使用驅動皮帶以及無摩擦力磁阻。我們使用最高等級的軸承以及皮帶，能夠將噪音減至最低。然而，由於阻力系統本身極為安靜，因此您偶爾會聽見其他輕微的機械噪音。本公司的橢圓機與其他舊型、吵雜的技術不同，我們的橢圓機沒有風扇、摩擦皮帶或是發電機的噪音可遮蔽機器發出的聲音。這些機械噪音（有可能會間歇性產生）是正常現象，是由於大量能量傳輸至快速旋轉的飛輪所造成。所有軸承、皮帶和其他旋轉零件將會產生部分噪音，這些噪音會透過機殼與機架傳輸。鍛鍊期間以及使用一段時間後，聲音也會改變，這也是正常現象，因為零件會產生熱膨脹現象。

為什麼送到我家的設備，發出的聲音比店面裡的設備要大？

由於店內大型展示間的背景噪音通常多您家中的噪音，因此所有在大型展示間內的健身產品都會顯得比較安靜。此外，鋪有地毯的實木地板發出的回音會比鋪木地板來得低。有時使用專用墊有助於降低地板發出的回音音量。如果健身產品靠牆放置，反射的噪音將會更多。

驅動皮帶可以持續多長的時間？

我們所做的耐久性模擬測試數據顯示，實際可運作數千小時免維護皮帶現在普遍用於更嚴苛的應用方面，例如摩托車驅動。

組裝完成後，我能輕鬆地移動設備嗎？

您的橢圓機有一對移動輪，內建於前貼地桿。請遵循移動設備章節的說明移動您的設備。將您的設備放置在舒適、溫馨的房間，這點非常重要。您的設備被設計成最小的佔地空間。很多使用者會將設備放置於面朝電視處或是有景觀的窗戶。儘可能避免將您的設備擺放在未完工的地下室。為使運動成為您想要每天從事的活動，設備應該放置在舒適的環境中。

我可以在橢圓機上反向踩踏嗎？

您的橢圓機可以讓您正向與反向踩踏，鍛鍊與強化範圍更廣的肌肉。

基本故障排除

問題：儀表燈沒有亮。

解決方案：檢查以下各項：

- 機器的插頭已插好且正常通電。仔細檢查保險絲是否跳脫。
- 使用了正確的電源線。僅使用隨附的電源線。測試電源線上的電壓，以驗證是否提供了標籤上規定的輸出電壓。
- 電源線沒有被夾住或破損，並且正確地插入了電源插座和機器。
- 拔掉電源線。拆掉儀表，檢查儀表的所有連接是否安全，以及是否有破損或被擠壓。拔掉儀表線，然後重新連接。

問題：儀表燈亮起，但是距離/瓦數/RPM 沒有計數。

解決方案：檢查以下各項：

- 拔掉電源線。拆掉儀表，檢查儀表的所有連接是否安全，以及是否有破損或被擠壓。拔掉控儀表線，然後重新連接。
- 如果以上方法無法解決問題，則可能是速度感應器及/或磁鐵已經發生位移或已損壞。

問題：阻力級別不正確，似乎太難或太簡單。

解決方案：檢查以下各項：

- 使用了正確的電源線。僅使用原裝電源線。
- 重置儀表，並將阻力重置到預設位置。重啟並重新嘗試調整阻力級別。

故障排除

問題：設備發出吱吱聲或啾啾聲。

解決方案：檢查以下各項：

- 設備放置在水平表面上。
- 在組裝過程中鬆開所有螺栓，給接頭和螺絲塗上潤滑脂，然後重新鎖緊。如果螺栓鬆動，使用藍色的螺絲固定劑，然後重新鎖緊。

問題：連接了音訊裝置，但喇叭沒有聲音或者聲音模糊。

解決方案：確保音源線已牢固地插入儀表和音訊裝置的相應插口。

心率(僅適用於心率感測握把)

檢查您的運動環境是否存有干擾源，例如螢光燈、電腦、電子圍籬、居家保全系統或包含大型馬達的電器。上述物品可能會造成心率讀數起伏不定。

下列情況下可能會造成讀數起伏不定：

- 心率握把握得太緊。請試著以適中力道握住心率握把。
- 因為在運動時持續握住心率握把，造成手不停地移動和震動。如收到起伏不定的心率讀數，請試著握住把手直到足以監測到心率即可。
- 在運動時呼吸困難。
- 雙手因戴著戒指而使活動受限。
- 雙手乾燥或冰冷。試著摩擦雙掌取暖，讓手掌濕潤。
- 患有嚴重心律不整。
- 患有動脈硬化症或未梢血管循環病變的人。
- 測量心率的手掌皮膚特別厚。

需要幫助嗎？

如果此故障解除部分提供的資訊無法解決您的問題，請停止使用並切斷電源。



請參閱資訊卡上的聯絡資訊，向相關人員尋求幫助。

在您致電諮詢期間，可能會向您詢問以下資訊。請提前準備好以下各項：

- 型號名稱
- 序號
- 購買證明 (收據或信用卡對帳單)

可能會詢問的一些常見故障排除問題：

- 這個問題持續多久了？
- 每次使用都會出現這個問題嗎？每個使用者使用時都會出現這個問題嗎？
- 如果您聽到了噪音，請問噪音來自前面還是後面。是哪種噪音 (砰砰聲、摩擦聲、吱吱聲、啾啾聲)？
- 是否有按維修保養計畫進行維護？

回答這些以及其他問題將有助於技師發送正確的更換零件，提供必要的維修服務來讓您的設備恢復正常！

您可以在我們網站上的客戶支援部分找到更多故障排除建議。





維修保養

需要進行哪些定期維修保養？

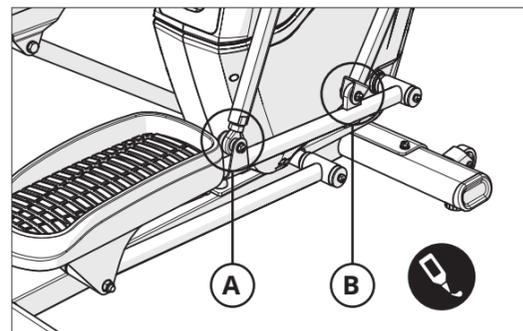
需要基本維護和清潔。
遵循此計畫表將延長機器的使用壽命。

我該如何清洗設備？

僅使用肥皂和清水清洗。切勿在塑料零件上使用溶劑。
適當的清潔設備和良好的設備使用環境，能夠減少維修問題和維修電話的播打。因此，建議您遵循以下預防性維修保養計畫。

警告

若要斷開設備電源，須從牆壁插座拔出電源線。



維修保養計畫

行動	頻率
清潔設備： <ul style="list-style-type: none"> 從牆壁插座拔出電源線，關掉設備。 用微濕布從上至下擦拭設備。請勿使用溶劑，因為它們會對設備造成損害。 檢查電源線。若電源線破損，請參閱資訊卡背面的聯絡資訊，申請更換電源線。 確保電源線沒有被壓在設備下方，或位於可能在存放或使用過程中被夾住或切斷的任何其他位置。 	每日
打掃設備下方的區域： <ul style="list-style-type: none"> 從牆壁插座拔出電源線，關掉設備。 將設備搬到較遠的位置。 擦掉或用吸塵器清理掉設備下方堆積的灰塵或其他物質。 將設備搬回到原來的地方。 	每週
<ul style="list-style-type: none"> 檢查並鎖緊機器上的所有組裝螺栓和踏板。 清理掉踏板臂和連桿臂上的任何異物。 	每月
<ul style="list-style-type: none"> 使用矽潤滑劑（隨附）潤滑連桿臂接頭。在連桿臂接頭的左右兩側塗抹 1-2 滴。 	每兩個月一次

ASSEMBLY

UNPACKING

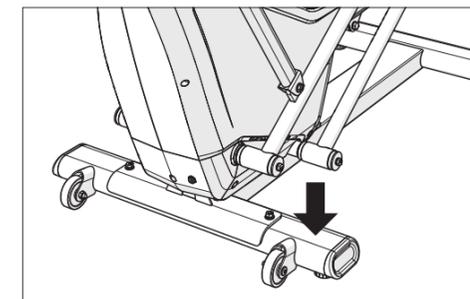
Unpack the equipment where you will be using it. Place the carton on a level flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Never open box when it is on its side.

IMPORTANT NOTES

During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded.

Several parts have been pre-lubricated to aid in assembly and usage. Please do not wipe this off. If you have difficulty, a light application of lithium grease is recommended.

SERIAL NUMBER LOCATION



Before proceeding, find your equipment's serial number located on a barcode sticker and enter it in the space provided below.

SERIAL NUMBER

MODEL NAME

* Use the information above when calling for service.

WARNING!

There are several areas during the assembly process that special attention must be paid. It is very important to follow the assembly instructions correctly and to make sure all parts are firmly tightened. If the assembly instructions are not followed correctly, the equipment could have parts that are not tightened and will seem loose and may cause irritating noises. To prevent damage to the equipment, the assembly instructions must be reviewed and corrective actions should be taken.

NEED HELP?

If you have questions or if there are any missing parts, contact Horizon Customer Tech Support.

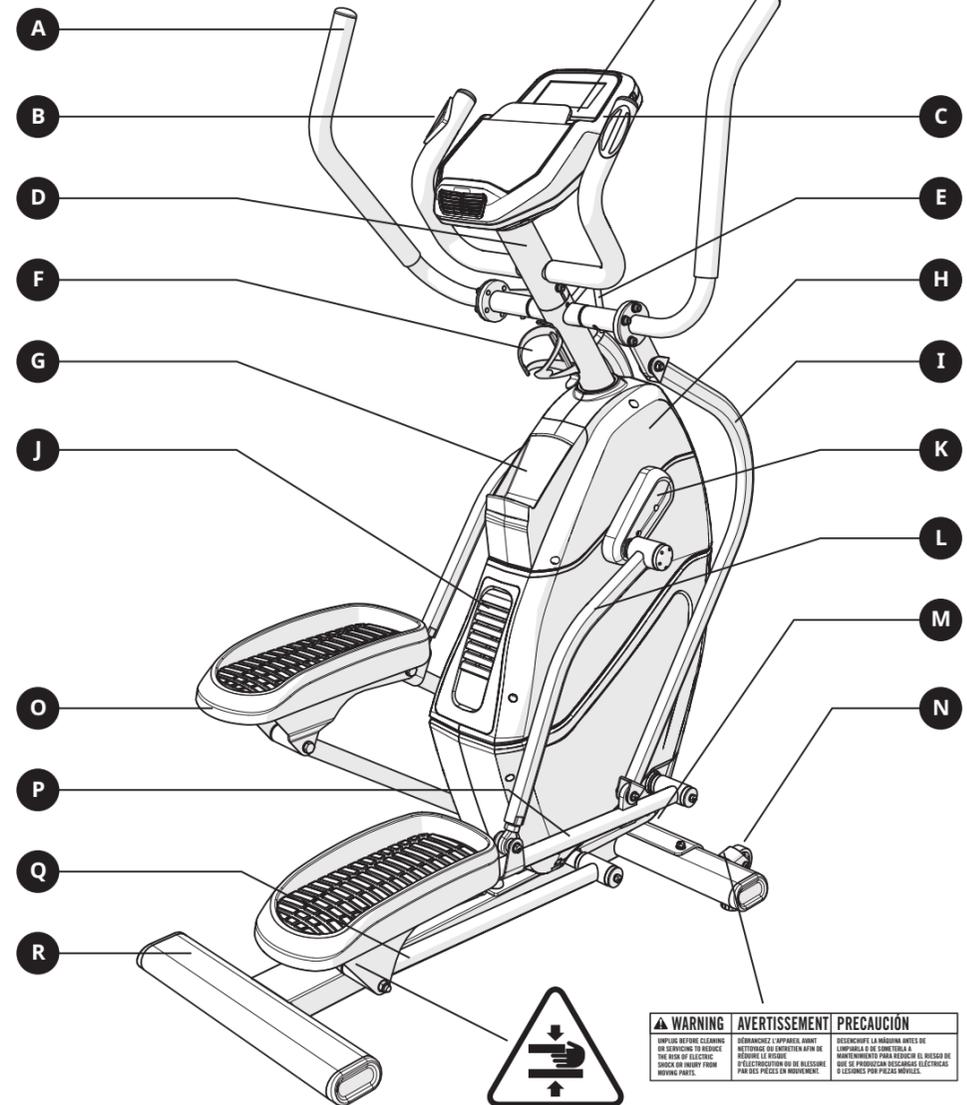
TOOLS INCLUDED:

- 6mm L-Wrench
- 6mm L-Wrench / Phillips Screwdriver
- 13mm / 17mm Flat Wrench (x2)

PARTS INCLUDED:

- 1 Main Frame
- 1 Base Frame
- 2 Upper Handlebars
- 1 Handlebar Assembly
- 2 Footpads
- 1 Console
- 1 Power Cord
- 1 Hardware Kit
- 1 Bottle of Silicone Lubricant





- A) UPPER HANDLEBAR
- B) PULSE GRIPS
- C) CONSOLE
- D) CONSOLE MAST
- E) TRANSPORT HANDLE
- F) WATER BOTTLE HOLDER
- G) ACCESSORY STORAGE
- H) MAIN FRAME
- I) LOWER HANDLEBAR
- J) FAN VENT
- K) CRANK
- L) CRANK ARM
- M) POWER CORD SOCKET
- N) TRANSPORT WHEELS
- O) FOOT PADS
- P) UPPER LINK ARM
- Q) LOWER LINK ARM
- R) BASE FRAME

WARNING
RISK OF PERSONAL INJURY.

• KEEP CHILDREN UNDER THE AGE OF 14 AWAY FROM MACHINE.
• HEART RATE MONITORING SYSTEMS MAY BE INACCURATE.
• OVER EXERCISING MAY RESULT IN PERSONAL INJURY OR DEATH.
• IF YOU FEEL PAIN, STOP EXERCISING IMMEDIATELY.
• READ USER MANUAL BEFORE USE.

• USE THIS EQUIPMENT FOR ITS INTENDED PURPOSE ONLY.
• CONSULT A PHYSICIAN BEFORE USING THIS EQUIPMENT.
• THIS EQUIPMENT IS FOR CONSUMER USE ONLY.

WARNING **AVERTISSEMENT** **PRECAUCIÓN**

IMPULSE BEFORE CLEANING OR REPAIRING TO AVOID THE RISK OF ELECTRIC SHOCK OR INJURY FROM MOVING PARTS.

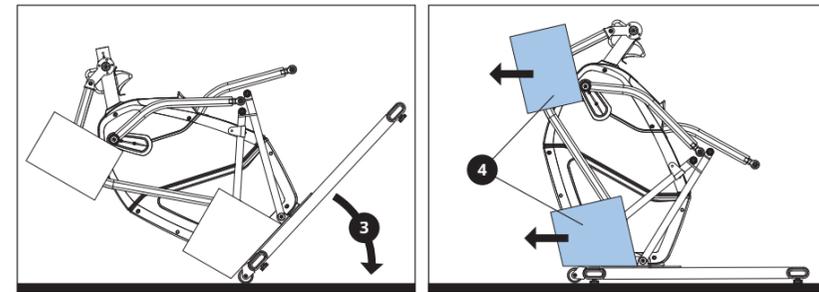
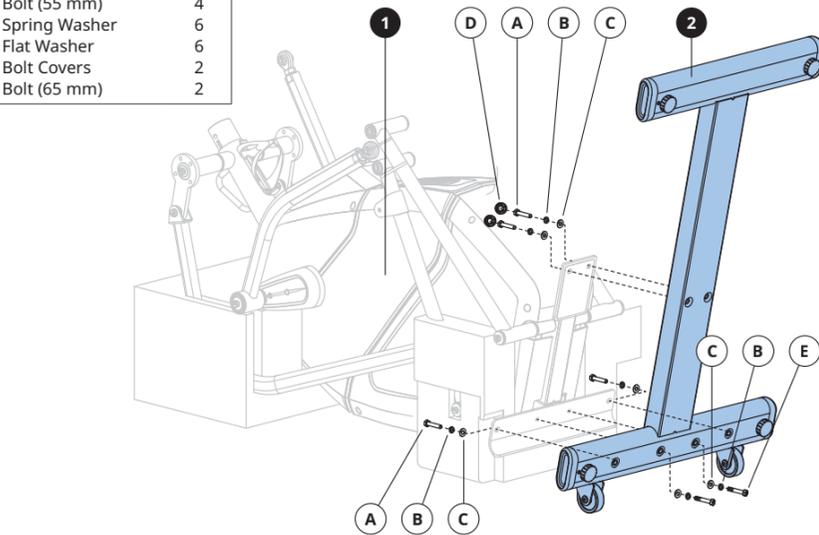
DESBRANCHÉZ L'APPAREIL AVANT DE RÉPARER OU NETTOYER LE DÉTACHER DE LA SOURCE DE COURANT ÉLECTRIQUE POUR ÉVITER LES BLESSURES PAR DES PIÈCES EN MOUVEMENT.

DESCONECTE LA MÁQUINA ANTES DE REPARAR O LIMPIARLA. SI SEPARA DEL CABLE DE CORRIENTE ELÉCTRICA, EVITE LES LESIONES POR PARTES MOVILES.

1

- A Open **HARDWARE FOR STEP 1**. Remove outer packaging.
- B Attach **BASE FRAME (2)** to **MAIN FRAME (1)** using 4 **BOLTS (A)**, 4 **SPRING WASHERS (B)** and 4 **FLAT WASHERS (C)** from the top and 2 longer **BOLTS (E)**, 2 **SPRING WASHERS (B)** and 2 **FLAT WASHERS (C)** from the bottom.
- C Insert 2 **BOLT COVERS (D)** as shown.
- D **REQUIRES 2 PEOPLE**: Lift and tip **MAIN FRAME (1)** into upright position. Remove **STYROFOAM BLOCKS (3)**.

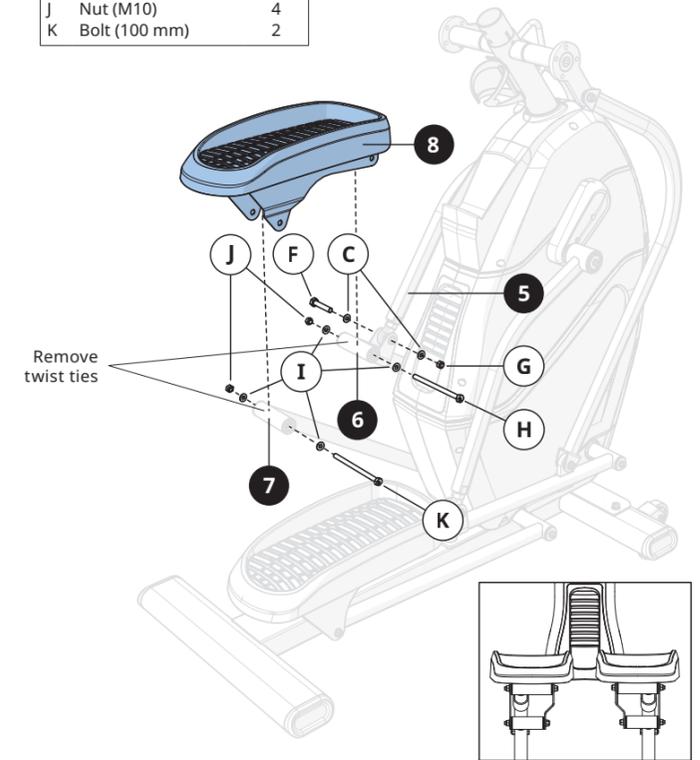
Hardware For Step 1	
Description	Qty
A Bolt (55 mm)	4
B Spring Washer	6
C Flat Washer	6
D Bolt Covers	2
E Bolt (65 mm)	2



2

- A Open **HARDWARE FOR STEP 2**.
- B Attach **CRANK ARM (5)** to **UPPER LINK ARM (6)** using 1 **BOLT (F)**, 2 **FLAT WASHERS (C)** and 1 **NUT (G)**.
- C Attach the front of **FOOT PAD (8)** to **UPPER LINK ARM (6)** using 1 **BOLT (H)**, 2 **FLAT WASHERS (I)** and 1 **NUT (J)**.
- D Attach the rear of **FOOT PAD (8)** to **LOWER LINK ARM (7)** using 1 **BOLT (K)**, 2 **FLAT WASHERS (I)** and 1 **NUT (J)**.
- E Repeat on other side.

Hardware For Step 2	
Description	Qty
F Bolt (50 mm)	2
C Flat Washer (M8)	4
G Nut (M8)	2
H Bolt (130 mm)	2
I Flat Washer (M10)	8
J Nut (M10)	4
K Bolt (100 mm)	2



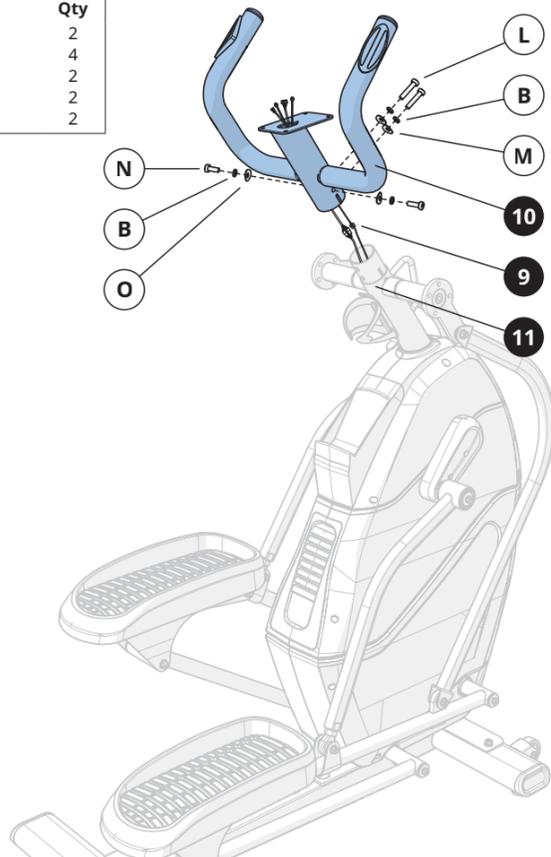
3

- A Open **HARDWARE FOR STEP 3**.
- B Connect the **CONSOLE WIRES (9)** and carefully tuck them into the console mast.
- C Attach **HANDLEBAR ASSEMBLY (10)** to the **CONSOLE MAST (11)** using 2 **BOLTS (L)**, 2 **SPRING WASHERS (B)** and 2 **ARC WASHERS (M)** from the front and 2 **BOLTS (N)**, 2 **SPRING WASHERS (B)** and 2 **FLAT WASHERS (O)** from the sides.

Note: Be careful not to pinch wires while attaching the mast.

Hardware For Step 3

Description	Qty
L Bolt (45 mm)	2
B Spring Washer	4
M Arc Washer	2
N Bolt (20 mm)	2
O Flat Washer	2



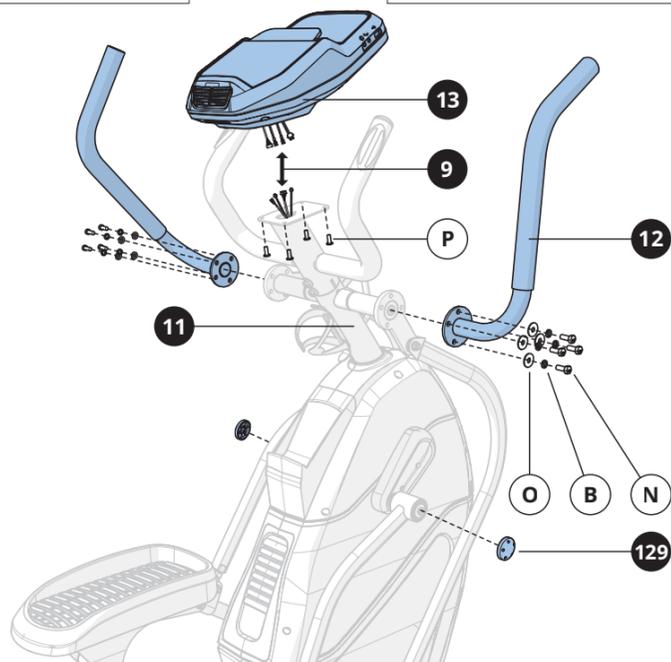
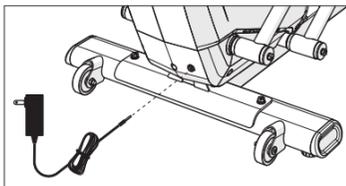
4

- A Open **HARDWARE FOR STEP 4**.
- B Attach **UPPER HANDLEBARS (12)** to the **CONSOLE MAST (11)** using 8 **BOLTS (N)**, 8 **SPRING WASHERS (B)** and 8 **FLAT WASHERS (O)**.
- C Connect the **CONSOLE WIRES (9)** and carefully tuck them into the console mast.
- D Attach the **CONSOLE (13)** using 4 **SCREWS (P)**.
- E Attach **CRANK ARM CAPS (129)**.

Note: Be careful not to pinch wires while attaching the console.

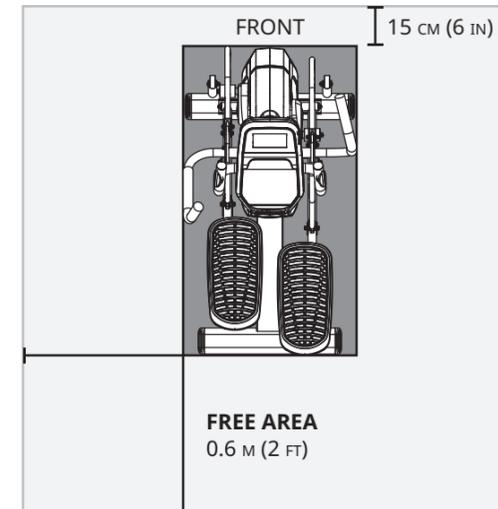
Hardware For Step 4

Description	Qty
N Bolt (20 mm)	8
B Spring Washer	8
O Flat Washer	8
P Screw	4
129 Crank Arm Caps	2



ASSEMBLY COMPLETE!

BASIC OPERATION



LOCATION OF THE EQUIPMENT

Place the equipment on a level surface. For ease of access, there should be an accessible space on both sides and behind the equipment that is at least 0.6 meters (24 inches). Leave a 15 cm (6 inch) gap in front of the equipment. Do not place the equipment in any area that will block any vent or air openings. The equipment should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.

EQUIPMENT FOOTPRINT

118 × 71 × 168 cm / 46.5 × 28 × 68"

EQUIPMENT WEIGHT

70.4 kg / 155 lbs.

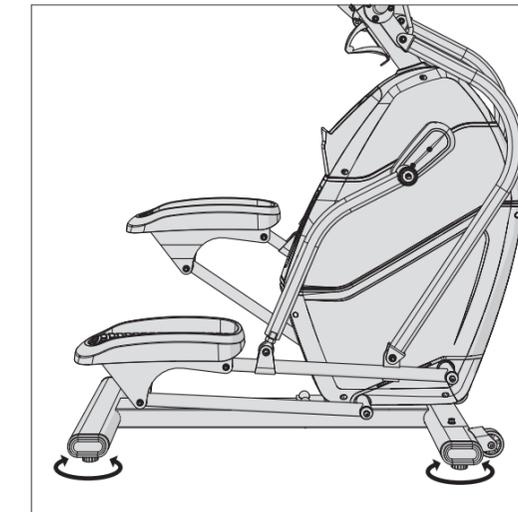


MOVING THE EQUIPMENT

To move, firmly grasp transport handle and tilt the equipment back (1) and roll (2).

WARNING!

Our equipment is heavy, use care and additional help if necessary when moving or standing up. Failure to follow these instructions could result in injury.



LEVELING THE EQUIPMENT

It is extremely important that the levelers are correctly adjusted for proper operation. Turn leveling foot clockwise to lower and counter-clockwise to raise unit. Adjust each side as needed until the equipment is level. An unbalanced unit may cause belt misalignment or other issues. Use of a level is recommended.



PROPER USAGE

MOUNTING AND DISMOUNTING THE EQUIPMENT

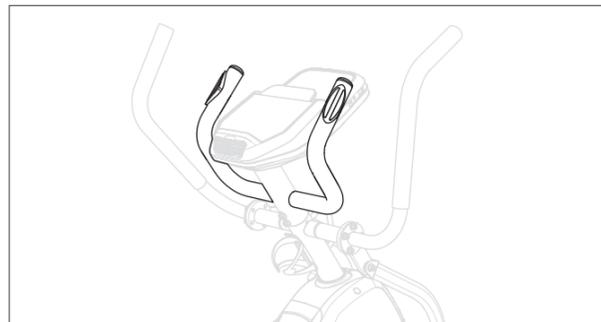
- 1) Stand on the side of the equipment next to the lowest foot pedal.
- 2) While holding both of the stationary handlebars, place your foot on the lowest foot pedal and pull yourself up onto the equipment.
- 3) Wait until the equipment finds its resting place and then place your other foot on the opposite pedal
- 4) To dismount, wait until pedals come to a complete stop, remove foot from highest foot pedal, and step down onto the ground on the side of the equipment next to the lowest foot pedal.

POWER

The power cord must be plugged into the power socket, which is located in the front of the equipment. Unplug cord when not in use.

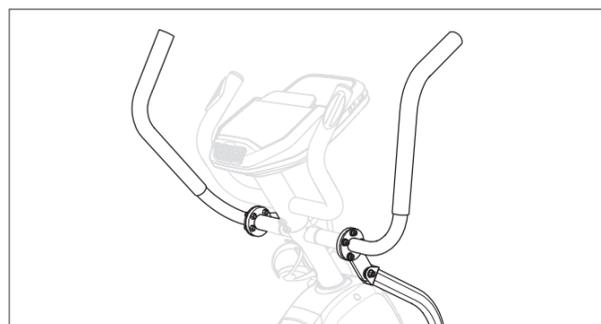
WARNING!

Never operate product if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been damaged, or immersed in water. Please reference contact information on the INFORMATION CARD for assistance.



LOWER BODY WORKOUT

To exercise primarily the lower body: Hold onto the stationary handlebars while using your feet to push the foot pedals along their path.



UPPER BODY WORKOUT

To exercise primarily the upper body: While standing on the foot pedals, push each of the movable handlebars using the muscles in your arms to move the foot pedals along their path.

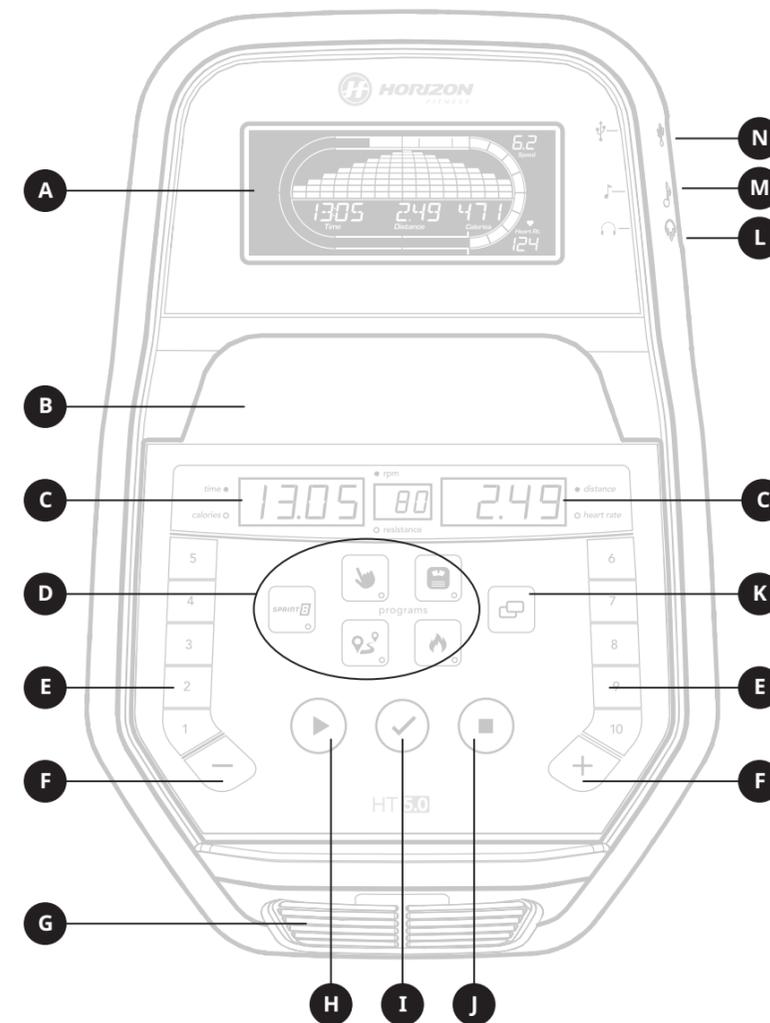
FULL BODY WORKOUT

To exercise the combined total body (both upper body and lower body): Use both arm and leg muscles to move the foot pedals along their path, or alternate between exercising your lower and upper body.



CONSOLE DESCRIPTION

Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.



- A) LCD DISPLAY WINDOW:** Displays workout feedback, program profile and more.
- B) READING RACK :** Holds reading material.
- C) LED DISPLAY WINDOWS:** Display workout feedback.
- D) PROGRAM BUTTONS:** Press to select workout program.
- E) RESISTANCE QUICK KEYS:** Press to reach desired resistance quickly.
- F) :** Press to adjust resistance and program settings.
- G) SPEAKERS:** Play music through the speakers when connected to your media player.
- H) START :** Press to start workout program or quick start.
- I) ENTER :** Confirm each program setting.
- J) STOP :** Press to stop your workout.
- K) CHANGE DISPLAY:** Press to change workout feedback.
- L) AUDIO OUT/HEADPHONE JACK:** Plug your headphones into the console to use them instead of the console speakers.
- M) AUDIO IN JACK:** Plug your media player into the console using the included audio adaptor cable.
- N) USB PORT:** Used for software updates and device charging up to 2 amps.

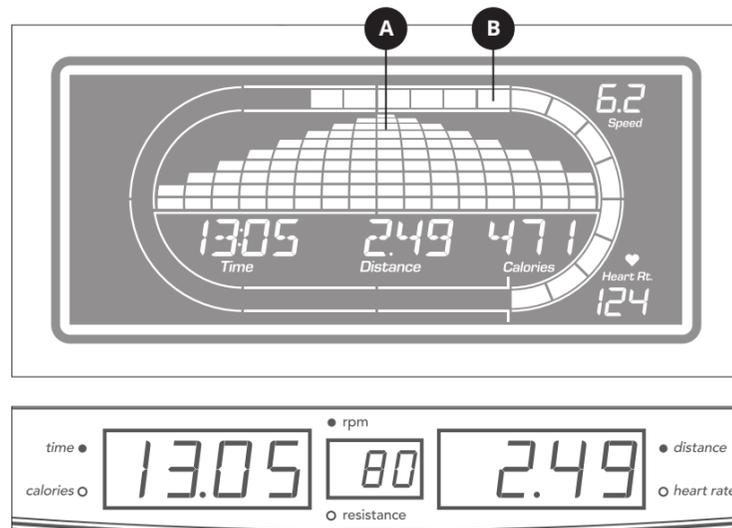


DISPLAY WINDOWS

Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

- **TIME:** Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
- **DISTANCE:** Shown as miles. Indicates distance traveled or distance remaining during your workout.
- **CALORIES:** Total calories burned or remaining for your workout.
- **HEART RATE:** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips).
- **SPEED:** Shown as MPH. Indicates how fast the foot pads are moving.
- **RPM:** Rotations Per Minute.
- **RESISTANCE:** Shows the current level of resistance.

- A) PROGRAM PROFILE:** Represents the profile of the program being used (resistance during resistance based programs and incline during incline based programs).
- B) TRACK:** Follows progress around a simulated track. Segments light up with every 50 meters completed. One lap is 400 meters (¼ mile).



GETTING STARTED

Plug in the power cord. Check to make sure no objects are nearby that will hinder the movement of the equipment.

A) QUICK START

- Simply press to begin working out. Time will count up from 0:00. The resistance level will default to level 1.

B) SELECT A PROGRAM

- 1) Select USER, GUEST 1-5 using and press .
- 2) Set WEIGHT, using and press .
- 3) Select a PROGRAM using or program button and press .
- 4) Set workout program information using and press after each selection.
- 5) Press to begin workout.

You can adjust the resistance level during your workout using .

C) FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, the console will display “workout complete” and beep. Your workout information will stay displayed on the console for 30 seconds and then reset.

TO CLEAR CURRENT SELECTION

To clear the current program selection or screen, press and hold for 3 seconds.

USING THE HEART RATE FUNCTION

The heart rate function on this product is not a medical device. While heart rate grips can provide a relative estimation of your actual heart rate, they should not be relied on when accurate readings are necessary. Some people, including those in a cardiac rehab program, may benefit from using an alternate heart rate monitoring system like a chest or wrist strap. Various factors, including movement of the user, may affect the accuracy of your heart rate reading. The heart rate reading is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general. Please consult your physician.

PULSE GRIPS

Place the palm of your hands directly on the grip pulse handlebars. Both hands must grip the bars for your heart rate to register. It takes 5 consecutive heart beats (15-20 seconds) for your heart rate to register. When gripping the pulse handlebars, do not grip tightly. Holding the grips tightly may elevate your blood pressure. Keep a loose, cupping hold. You may experience an erratic readout if consistently holding the grip pulse handlebars. Make sure to clean the pulse sensors to ensure proper contact can be maintained.

WARNING!

Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, stop exercising immediately.





PROGRAMS



MANUAL

A workout that allows you to manually adjust the machine at anytime.



WEIGHT LOSS

Promotes weight loss by raising and lowering the resistance level, while keeping you in your fat burning zone. Time based program with 10 levels to choose from. User sets time and level using +/-.



DISTANCE

A workout that allows you to select a specific distance you would like to travel during your workout. Increasing the distance goal of the workout will increase the duration of the workout based on your speed.



CALORIE

A workout that allows you to select a specific number of calories you would like to burn during your workout. Increasing the calorie goal of the workout will increase the duration of the workout based on your speed and resistance.



SPRINT 8

A 20-minute HIIT workout proven to burn up to 27% body fat in only 8 weeks.* After warm-up, the program will lead you through 8 rounds of intervals. Short 30-second intervals should be performed at your peak intensity effort. During the 90-second active recovery periods, keep moving and allow your intensity and heart rate to come down. If you feel recovered in less than 90-seconds, work harder in the next sprint to realize the full impact of the program. Cool down to finish.

* Individual results vary. Sprint 8 is designed for healthy adults at all levels of fitness. It is highly recommended that individuals get an examination by a physician before attempting any fitness training program, including Sprint 8.

USING YOUR MEDIA PLAYER



- 1) Connect the included AUDIO ADAPTOR CABLE to the AUDIO IN JACK on the right of the console and the headphone jack on your media player.
- 2) Use your media player buttons to adjust song settings and volume.
- 3) Remove the AUDIO ADAPTOR CABLE when not in use.

ENERGY SAVER (STANDBY MODE)



This machine has a special feature called Energy Saver™ mode. This mode is NOT automatically activated. When Energy Saver mode is activated, the display will automatically enter standby mode (Energy Saver mode) after 15 minutes of inactivity. This feature saves energy by disabling most power to the machine until a key is pressed on the console. This feature can be turned on or off in the engineering menu.

To enter the engineering menu, press and hold **- +** for 3-5 seconds. Use **- +** to navigate through the menu to ENG 3. Press **✓** to select. Use **- +** to select ENRGY SVE ON or OFF. Press and hold **■** for 3-5 seconds to exit ENG 3. Press and hold **■** again for 3-5 seconds to exit the engineering menu.

TROUBLESHOOTING

COMMON PRODUCT QUESTIONS

ARE THE SOUNDS MY EQUIPMENT MAKES NORMAL?

This equipment is one of the quietest available because it uses a belt drive and friction free magnetic resistance. We use the highest grade bearings and belts to minimize noise. However, because the resistance system itself is so quiet, you will occasionally hear other slight mechanical noises. Unlike older, louder technologies, there are no fans, friction belts, or alternator noises to mask these sounds on our equipments. These mechanical noises, which may or may not be intermittent, are normal and are caused by the transfer of significant amounts of energy to a rapidly spinning flywheel. All bearings, belts and other rotating parts will generate some noise which will transmit through the casing and frame. It is also normal for these sounds to change slightly during a workout and over time because of thermal expansion of the parts.

WHY IS THE EQUIPMENT I HAD DELIVERED LOUDER THAN THE ONE AT THE STORE?

All fitness products seem quieter in a large store showroom because there is generally more background noise than in your home. Also, there will be less reverberation on a carpeted concrete floor than on a wood overlay floor. Sometimes a heavy rubber mat will help reduce reverberation through the floor. If a fitness product is placed close to a wall, there will be more reflected noise.

HOW LONG WILL THE DRIVE BELT LAST?

The computer modeling we have done indicated virtually thousands of maintenance free hours. Belts are now commonly used in far more demanding applications such as motorcycle drives.

CAN I MOVE THE EQUIPMENT EASILY ONCE IT IS ASSEMBLED?

Your Equipment has a pair of transport wheels built into the front stabilizer tube. Please follow the MOVING THE EQUIPMENT section to transport your equipment. It is important that you place your equipment in a comfortable and inviting room. Your equipment is designed to use minimal floor space. Many people will place their equipment facing the TV or a picture window. If at all possible, avoid putting your equipment in an unfinished basement. To make exercise a desirable daily activity for you, the equipment should be in a comfortable setting.

CAN I PEDAL BACKWARDS ON MY EQUIPMENT?

Your equipment allows you to pedal both forward and backwards to exercise and strengthen a wider range of muscles.

BASIC TROUBLESHOOTING

PROBLEM: The console does not light up.

SOLUTION: Verify the following:

- The outlet the machine is plugged into is functional. Double check that the breaker has not tripped.
- The correct power cord is being used. Only use the power cord included. Test the voltage on the power cord to verify it provides the specified output voltage from the label.
- The power cord is not pinched or damaged and is properly plugged into the outlet AND the machine.
- Unplug power cord. Remove the console and check that all connections to the console are secure and not damaged or pinched. Unplug and reconnect the console cable.

PROBLEM: The console lights up but the Distance/Watts/RPMs do not count.

SOLUTION: Verify the following:

- Unplug power cord. Remove the console and check that all connections to the console are secure and not damaged or pinched. Unplug and reconnect the console cable.
- If doing the above does not fix the problem, the speed sensor and/or magnet may have become dislodged or damaged.

PROBLEM: The resistance levels seem to be incorrect, seeming too hard or too easy.

SOLUTION: Verify the following:

- The correct power cord is being used. Only use the power cord provided.
- Reset the console and allow the resistance to reset to the default position. Restart and retry the resistance levels.





TROUBLESHOOTING

PROBLEM: The equipment makes a squeaking or chirping noise.

SOLUTION: Verify the following:

- The equipment is on a level surface.
- Loosen all bolts attached during the assembly process, grease the joints, grease the threads and re-tighten. If bolts become loose, apply blue thread-locker and re-tighten.

PROBLEM: When an audio device is connected, there is no sound coming from the speakers or the speakers sound fuzzy.

SOLUTION: Make sure audio cable is plugged in securely to both the console and audio device.

HEART RATE (GRIP-PULSE ONLY)

Check your exercise environment for sources of interference such as fluorescent lights, computers, underground fencing, home security systems or appliances containing large motors. These items may cause erratic heart rate readouts.

You may experience an erratic readout under the following conditions:

- Gripping the heart rate handlebars too tight. Try to maintain moderate pressure while holding onto the heart rate handlebars.
- Constant movement and vibration due to constantly holding the heart rate handlebars while exercising. If you are receiving erratic heart rate readouts, try to only hold the grips long enough to monitor your heart rate.
- When you are breathing heavily during a workout.
- When your hands are constricted by wearing a ring.
- When your hands are dry or cold. Try to moisten your palms by rubbing them together to warm.
- Anyone with heavy arrhythmia.
- Anyone with arteriosclerosis or peripheral circulation disorder.
- Anyone whose skin on the measuring palm is especially thick.

NEED ASSISTANCE?

If this troubleshooting section does not remedy the problem, discontinue use and turn the power off.



Please reference contact information on the INFORMATION CARD for assistance.

The following information may be asked of you when you call. Please have these items readily available:

- Model Name
- Serial Number
- Proof of Purchase (receipt or credit card statement)

Some common troubleshooting questions that may be asked are:

- How long has this problem been occurring?
- Does this problem occur with every use? With every user?
- If you are hearing a noise, does it come from the front or the back? What kind of noise is it (thumping, grinding, squeaking, chirping etc.)?
- Has the machine been maintained per the MAINTENANCE schedule?

Answering these and other questions will give the technicians the ability to send proper replacement parts and the service necessary to get you and your equipment running again!

You may find more troubleshooting suggestions on the customer support section of our website.

MAINTENANCE

WHAT KIND OF ROUTINE MAINTENANCE IS REQUIRED?

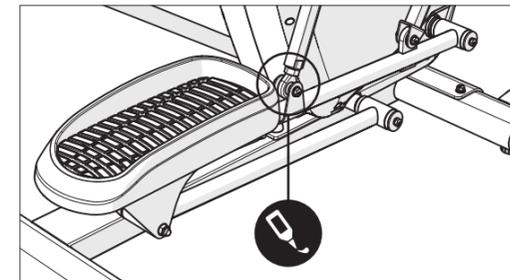
Minimal maintenance and cleaning is required. Adhering to this schedule will extend the life of your machine.

HOW DO I CLEAN MY EQUIPMENT?

Clean with soap and water cleaners only. Never use solvents on plastic parts. Cleanliness of your equipment and its operating environment will keep maintenance problems and service calls to a minimum. For this reason, it is recommended that the following preventive maintenance schedule be followed.

WARNING

To remove power from the equipment, the power cord must be disconnected from the wall outlet.



MAINTENANCE SCHEDULE

ACTION	FREQUENCY
Clean the equipment: <ul style="list-style-type: none"> • Turn off the equipment by unplugging the power cord from the wall outlet. • Wipe down the equipment with a damp cloth. Never use solvents, as they can cause damage to the equipment. • Inspect the power cord. If the power cord is damaged, reference contact information on the back cover of the INFORMATION CARD for a replacement. • Make sure the power cord is not underneath the equipment or in any other area where it can become pinched or cut during storage or use. 	DAILY
Clean underneath the equipment: <ul style="list-style-type: none"> • Turn off the equipment by unplugging the power cord from the wall outlet. • Move the equipment to a remote location. • Wipe or vacuum any dust particles or other objects that may have accumulated underneath the equipment. • Return the equipment to its previous position. 	WEEKLY
<ul style="list-style-type: none"> • Inspect and tighten all assembly bolts and pedals on the machine. • Clean any debris off of the pedal arms and link arms. 	MONTHLY
<ul style="list-style-type: none"> • Lubricate the link arm joint with Silicone lubricant (included). Apply 1-2 drops on left and right side of link arm joints. 	BI-MONTHLY





HT5.0

© 2019 Johnson Health Tech

Rev 1.0 C