



7.0 AT

使用手冊 | 用戶手冊



使用本持有者手冊前請先閱讀跑步機指南。 / 使用本用戶手冊前, 請閱讀跑步機產品指南。

重要注意事項

保存以下說明

使用電子產品時，請務必隨時遵守基本注意事項，包含以下：使用跑步機前，詳盡閱讀說明。跑步機持有者有責任確定所有使用者皆明確瞭解所有警告和注意事項。如果您在閱讀本指南之後有任何問題，請按持有者手冊或後面板上所列號碼與客戶技術支援聯絡。

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。未遵守本規定會導致保固失效。





⚠ 危險

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

為減少灼傷、火災、電擊或人身傷害之風險：

- 本設備應該安裝於穩定且處於水平位置的底座上。
- 切勿在尚未將安全開關夾緊衣物前使用跑步機。請先拉扯安全開關扣夾以確保其不會鬆脫。
- 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。
- 運動時，始終保持舒適的速度。
- 請勿穿著可能夾在跑步機任何部位的衣物。
- 使用本設備時務必穿著運動鞋。
- 請勿在跑步機上跳躍。
- 在跑步機運轉時的任何時間點，跑步機上都不應有超過一人。
- 體重超過持有者手冊保固部分規定的人士，不得使用本跑步機。未遵守本規定會導致保固失效。
- 當降低跑步機底座時，等到後腳在地板上站穩，然後踩到底座上。
- 在維修或移動設備之前，請斷開所有電源連接。清潔時只能用肥皂和微濕布擦拭表面，切勿使用溶劑。（請參閱維修部分）
- 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。



- 請勿在毛毯或枕頭下操作。可能會發生過熱，導致火災、觸電或人身傷害。
- 僅將本健身產品連接至正確接地的插座。
- 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。錯誤的方式運動或過量運動可能會危害您的健康。
- 請勿在未經專業人員和您當地經銷商的指示下，擅自取下儀表護蓋。維修工作必須由授權的維修工程人員進行。
- 拔下安全開關以防他人在未控管的情況下使用跑步機。
- 運動時，請在跑帶上印有標誌的範圍內跑步，以避免可能的傷害。
- 跑步機在無人使用時的音量小於 70 分貝，有人使用時則音量高於 70 分貝。如果跑步機產生的噪音讓您感到不適，請停止運動並休息。跑步機承重時所產生的噪音比無承重時大。
- 務必等到跑步機完全停止後再行折收。不得操作折收起來的跑步機。
- 請注意端蓋等塑膠零件很容易磨損。唯有定期檢查是否有損壞和磨損，以維持跑步機的安全性。
- 確保跑步帶的邊緣與側導軌的側位平行，並且不要移動到側導軌的下方。如發現跑步帶未居中，請務必調整。

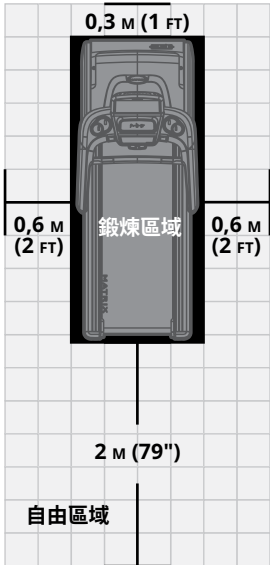


警告

為減少灼傷、火災、電擊或人身傷害之風險：

- 任何時間寵物或 13 歲以下孩童都不該靠近本跑步機 10 英尺以內。
- 任何時間寵物或 13 歲以下孩童都不能使用本跑步機。
- 未經成人監督，13 歲以上兒童或殘障人士不得使用本跑步機。
- 請僅按照跑步機指南及持有者手冊中的說明使用本跑步機。
- 請勿使用非製造商推薦之其他附件。附件可能引致受傷。
- 如本跑步機的電源線或插頭損壞、運作不正常、掉落或損壞、或者浸入水中，切勿操作。請將跑步機送回服務中心進行檢修。
- 讓電源線遠離受熱表面。請勿透過電源線攜帶本設備或將電線當作握把使用。
- 切勿在通風孔堵塞的情況下操作跑步機。讓通風孔保持清潔，切勿讓棉絨、頭髮等雜物殘留。
- 為防止觸電，切勿讓任何物體掉落或插入任何開口。
- 請勿在使用氣溶膠（噴霧）產品或使用氧氣的地方操作。
- 若要斷開連接，請將所有控制鈕轉至關閉位置，然後從插座拔出插頭。
- 請勿在任何無法控制溫度的地方使用跑步機，包括但不限於車庫、陽台、泳池室、浴室、停車場或戶外。未遵守本規定會導致保固失效。
- 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。未遵守本規定會導致保固失效。
- 除非客戶技術支援人員指示，否則請勿取下儀表蓋。僅交由經授權的維修技師進行維修。

- 請將跑步機安放於平坦與穩定的表面上。跑步機前方應該保留一英尺的寬度，以利存放電源線。請在跑步機的後方，留下寬度至少與跑步機相同，長度至少為 2 公尺 (79 英寸) 的空間。此區域必須沒有任何障礙物，提供使用者離開本機器的通暢路線。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。為了上下方便，跑步機兩側都應該有相當於 60 公分 (2 英尺) 的上下空間，讓使用者能夠從任何一側上下。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。



您的跑步機為EN HB等級，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。未遵循此要求可能會過早導致電子故障。



接地說明

本產品必須接地。如跑步機發生失靈或故障，接地可為電流提供一條電阻最小的路徑，以降低觸電風險。本產品配有一條帶有設備接地線和接地插頭的電線。插頭須插入按當地法規和條例正確安裝和接地的相關插座。



危險

設備接地線連接不當可能導致觸電危險。倘若您對產品是否正確接地有疑問，請洽詢合格的電工或維修提供商。請勿改裝隨產品一起提供的插頭。倘該插頭不適合插座，請交由合格的電工安裝合適的插座。

本產品使用標稱局部電壓電路，並具有接地插頭。本產品不應使用適配器。

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。
注意：一條電路上通常有多個插座。



警告

僅將本健身產品連接至正確接地的插座。

即使運作正常，切勿操作電源線或插頭已損壞的產品。

倘任何產品出現損壞或浸入水中，切勿操作。請聯絡客戶技術支援，以進行更換或維修。

組裝



警告

在組裝過程中有幾個方面必須特別注意。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。

請在下面的方塊中輸入您的序號和型號名稱：

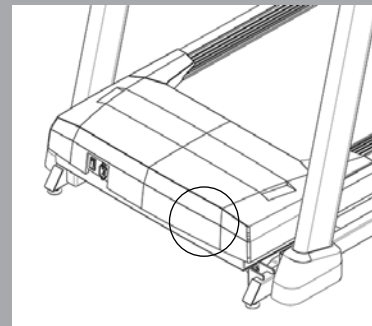
» 當致電獲取服務時，請參閱序號和型號名稱。

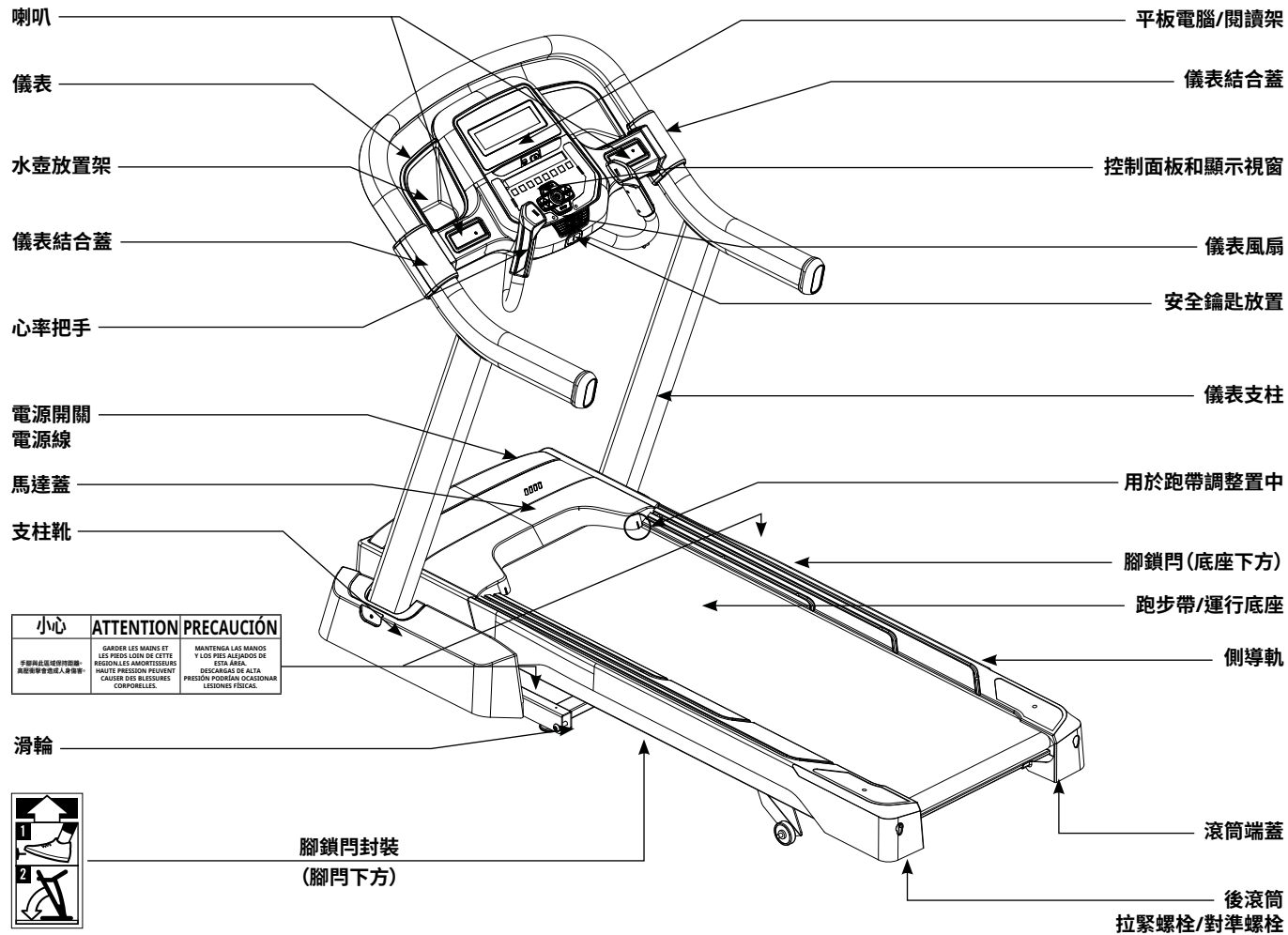
序號：

TM

型號名稱：**HORIZON 7.0AT 跑步機**

序號位置





小心	ATTENTION	PRECAUCIÓN
平穩地抬起或放下跑帶， 避免造成人員受傷。	GARDEZ LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION LES AMONT/DESCENTE HAUTE PRESSION PEUT CAUSER DES BLESSURES CORPORELLES.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES ALEJADOS DE ESTA AREA. DESCARGAS DE ALTA PRESION PODRAN OCASIONAR LESIONES FISICAS.



工具包含：

- ☐ 6 公釐 T 型扳手
- ☐ 5 公釐 L 型扳手

零件包含：

- ☐ 1 主架構
- ☐ 1 個儀表配件
- ☐ 2 個儀表支柱
- ☐ 2 個儀表支柱靴
- ☐ 1 個硬體組
- ☐ 1 把安全鑰匙
- ☐ 1 條音訊轉接線
- ☐ 1 瓶矽潤滑劑(兩用)
- ☐ 1 條電源線
- ☐ 2 個儀表結合蓋
- ☐ 2 個心率把手



需要幫助嗎？

若您有任何疑問或任何零件遺失，請
連絡顧客技術支援。

預組裝

拆除包裝

將跑步機紙箱放置在水平表面上。建議您先在地板上鋪設保護層。搬運和運送本機時請小心。切勿在紙箱側放時開箱。拆下繫帶之後，除非完全組裝並處於直立折疊位置，同時用鎖門鎖緊，否則不要抬起或運輸本機。拆開包裝，然後在要使用的地方組裝本機。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，以嘗試抬起或移動跑步機。



警告

請勿試圖抬起跑步機！請勿從包裝中移動或抬起跑步機，除非組裝說明中指定要這樣做。您可以從儀表支柱上取下塑料包裝。



警告

若未遵循這些指示，可能會導致受傷！

注意：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，然後再完全擰緊任何一個螺栓。

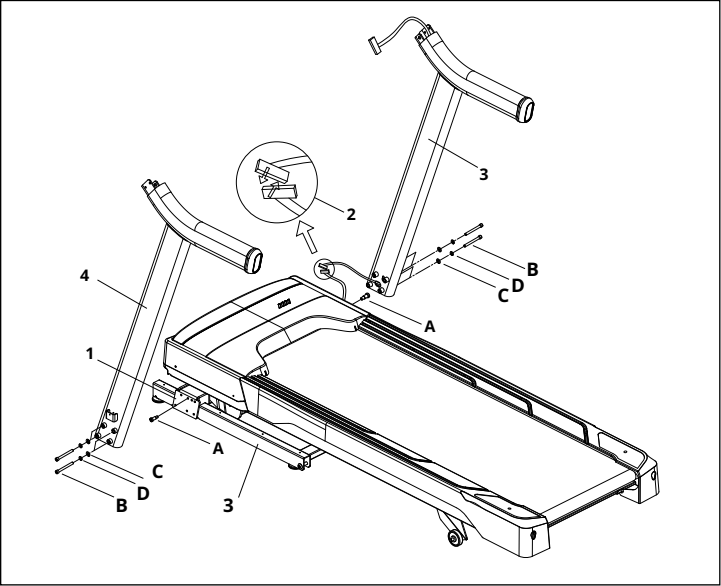
注意：在硬體的安裝過程中，使用少量潤滑脂可能會有幫助。推薦使用任何潤滑脂，如鋁自行車潤滑脂。





組裝第 1 步

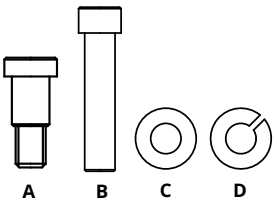
第 1 步的硬體			
零件	類型	詳述	數量
A	立式導向螺栓	M8X1.25PX11L-D10X18.5L	2
B	螺栓	M8X1.25PX80L-20L	8
C	平墊圈	8.4X15.5X1.6T	8
D	彈簧墊圈	8.2X15.4X2.0T	8



- A 剪掉黃色的繫帶，然後從後面向上提起運行底座，以從運行底座下面取出所有內容物。
- B 開啟第 1 步的硬體。
- C 將立式導向螺栓 (A) 插入主機架 (1)，然後擰緊。
- D 將儀表線 (2) 從跑步機底座架拉出。將儀表線 (2) 從主機架 (3) 連接至 右儀表支柱 (3) 下方的 儀表線 (2)。儀表線 (2) 另一端應位於支柱上方。
- E 使用 4 個螺栓 (A)、4 個平墊圈 (C) 和 4 個彈簧墊圈 (D)，將右儀表支柱 (3) 安裝到主機架 (2)。
- F 重複左側步驟 E。

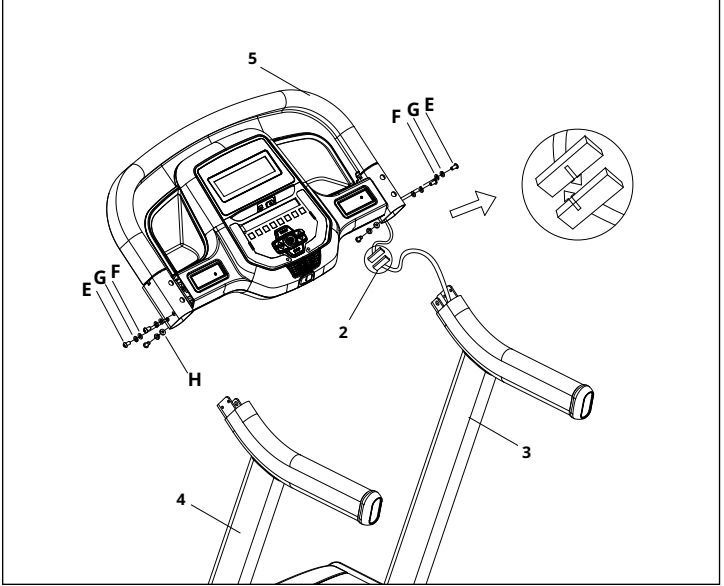
注意：安裝右儀表支柱時，切勿擠壓儀表線。

注意：在第 3 步之前請勿完全擰緊螺栓。



組裝第 2 步

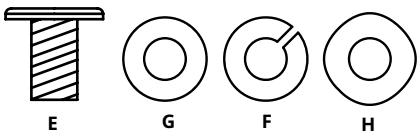
第 2 步的硬體			
零件	類型	詳述	數量
E	內六角螺栓	M8X1.25PX15L	6
F	平墊圈	8.4X15.5X1.6T	4
G	彈簧墊圈	8.2X15.4X2.0T	6
H	弧型墊圈	8.2X18.0X1.5T	2



注意：在第 3 步之前請勿完全擰緊螺栓。

- A 開啟第 2 步的硬體。
- B 將儀表 (5) 輕輕放在儀表支柱 (3&4) 的頂部。先使用底部的 3 個螺栓 (E)、3 個彈簧墊圈 (G)、2 個平墊圈 (F) 及 1 個弧型墊圈 (H) 安裝左側。
- C 將儀表線 (2) 塞進右儀表支柱 (3) 中。使用導線，小心地將儀表線 (2) 從右儀表支柱 (3) 拉出。拆開並丟棄導線。連接儀表線 (2)，然後小心將電線塞進右側支柱以避免損壞。
- D 使用底部的 3 個螺栓 (E)、3 個彈簧墊圈 (G)、3 個平墊圈 (F) 及 1 個弧型墊圈 (H)，安裝儀表 (5) 的右側。

注意：組裝儀表時，切勿擠壓任何電線。



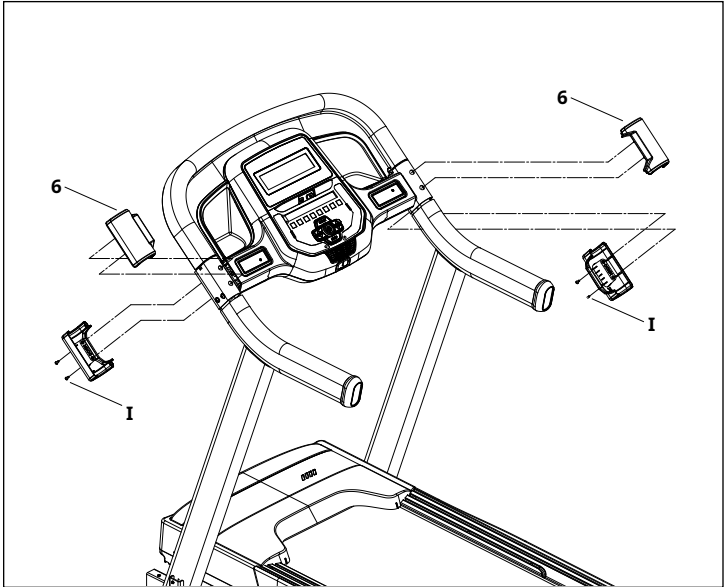
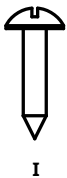


組裝第 3 步

第 3 步的硬體			
零件	類型	詳述	數量
I	螺絲	4X15L	4

注意：完全擰緊第 1 和 2 步中的螺栓。

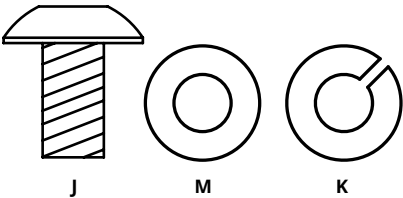
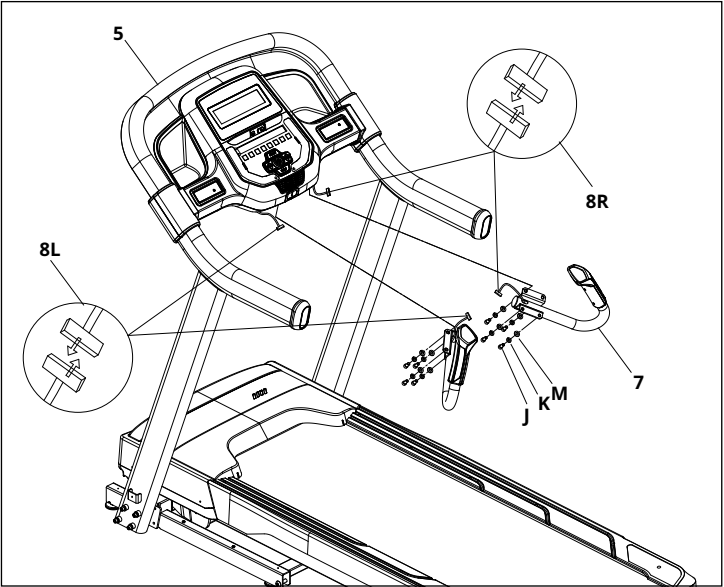
- A 開啟第 3 步的硬體。
- B 使用 2 顆螺絲 (I) 安裝儀表結合蓋 (6) 的左右側。



組裝第 4 步

第 4 步的硬體			
零件	類型	詳述	數量
J	螺栓	M8X1.25PX15L	8
K	彈簧墊圈	8.2X15.4X2.0T	8
M	平墊圈	8.4X15.5X1.6T	8

- A 開啟第 4 步的硬體。
- B 使用 4 個螺栓 (J)、4 個彈簧墊圈 (K) 和 4 個平墊圈 (M)，將右側心率把手 (7) 安裝到儀表 (5) 下方。
- C 連接右側儀表線 (8R)，然後小心塞進電線以避免損壞。
- D 在左側重複步驟 B。
- E 連接左側儀表線 (8L)，然後小心塞進電線以避免損壞。

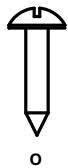
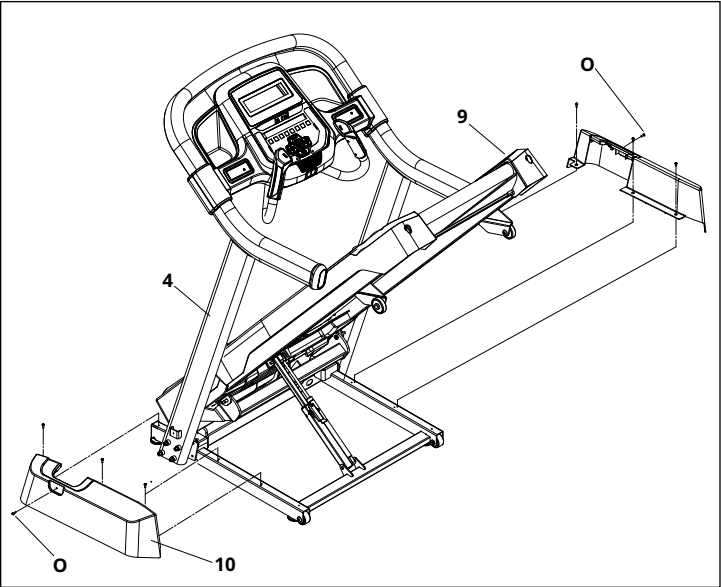




組裝第 5 步

第 5 步的硬體			
零件	類型	詳述	數量
O	螺絲	4X15L	8

- A 開啟第 5 步的硬體。
- B 將底座 (9) 抬起至直立位置。
- C 將左支柱靴 (10) 放在左儀表支柱 (4) 上。使用頂部和側面的 4 顆螺絲 (O) 穿過左支柱靴 (10) 的孔進入左直立支柱 (4) 進行安裝。
- D 在右側重複步驟 C。



組裝完成！

首次使用前，按跑步機指南中的維護章節中的說明潤滑跑步機底座。

7.0AT
跑步範圍：152 x 51 公分／60 x 20 英吋
產品重量：115 公斤 / 254 磅
使用者體重上限 = 147 公斤 / 325 磅
尺寸 (長 x 寬 x 高)：193 x 92 x 152 公分 / 76 x 36 x 60 英吋

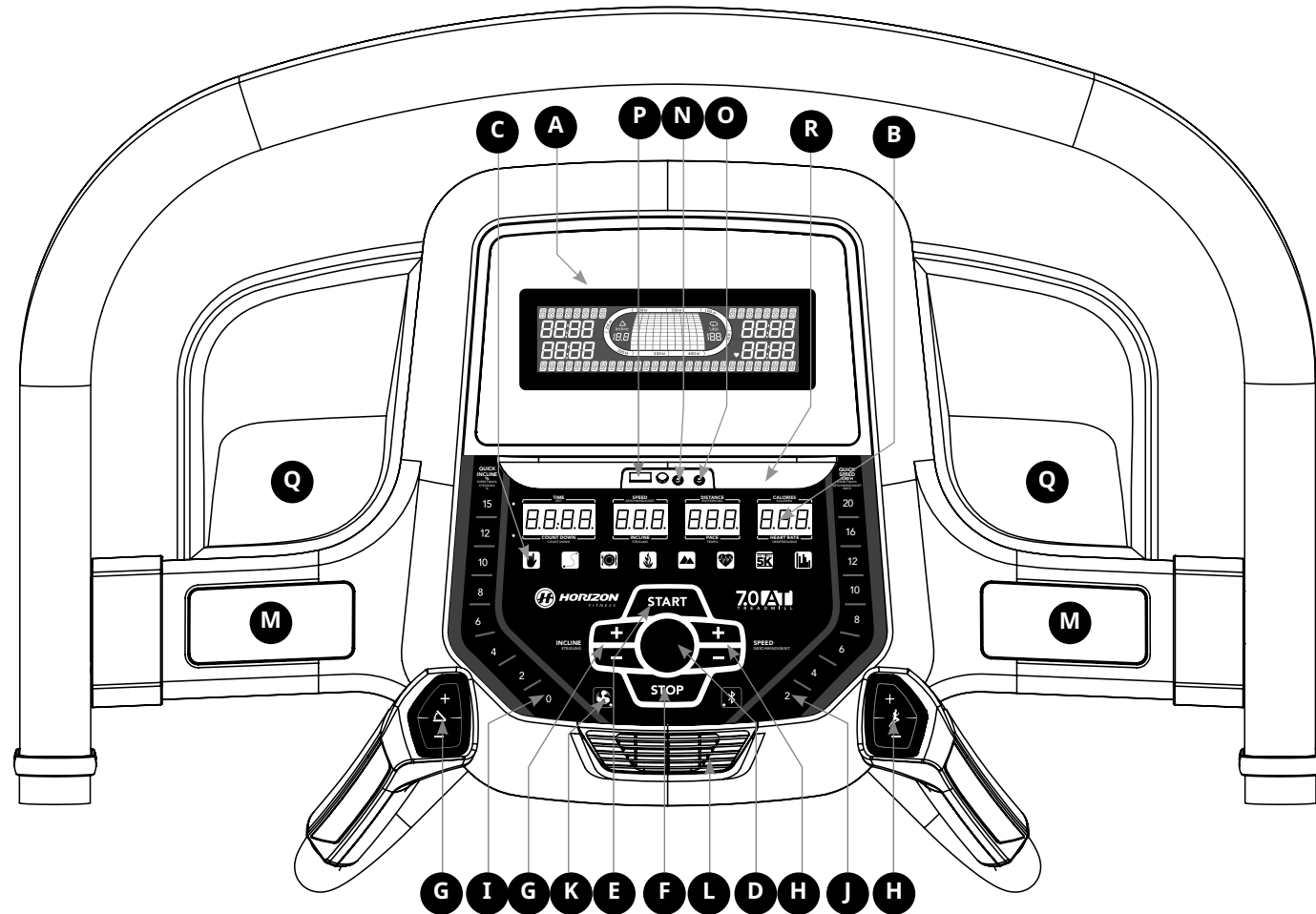
跑步機操作

本節介紹了如何使用跑步機的儀表和進行程式設定。

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
- 使用安全鑰匙
- 摺疊跑步機
- 移動跑步機
- 調整跑步機的水平位置
- 張緊跑步帶
- 居中跑步帶
- 使用心率功能



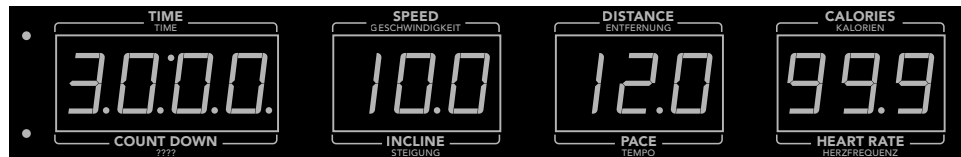
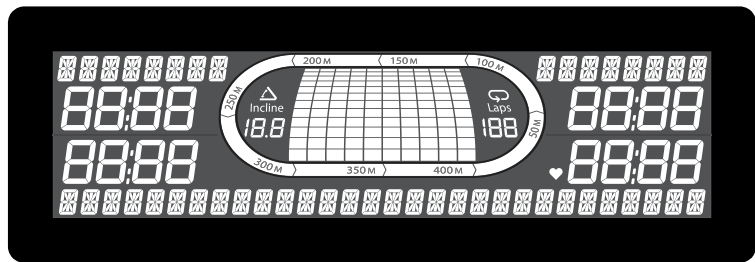


儀表運轉

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) **LCD 顯示器視窗：**瓦特、步速、卡路里/小時、心率、圈。
- B) **LED 顯示：**時間、速度、距離、斜度、步速、心率和卡路里。
- C) **訓練 LED 指示燈：**指示為目前程式設定的訓練。
- D) **選擇目標/訓練旋鈕：**轉動/按下以選擇您所需的訓練/目標。
- E) **開始：**按下以開始運動、開始您的訓練或在暫停後繼續。
- F) **停止：**按下以暫停/結束訓練。按住 3 秒鐘以重設儀表。
- G) **斜度 +/- 鍵：**用於按微增量 (0.5% 為增量) 調整斜度。
- H) **速度 +/- 鍵：**用於按微增量 (0.1 km/h 為增量) 調整速度。
- I) **斜度快速鍵：**用於更快達到所需的斜度。
- J) **速度快速鍵：**用於更快達到所需的速率。
- K) **風扇鍵：**按下以開啟和關閉風扇。
- L) **風扇：**個人訓練風扇。
- M) **喇叭：**當您的 CD / MP3 播放器連接到儀表後，將透過喇叭播放音樂。
- N) **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。
- O) **音訊輸出/耳機插孔：**將耳機插入此插孔，以透過耳機聆聽音樂。注意：當耳機插入耳機插孔後，聲音不再從喇叭發出。
- P) **USB 輸入：**1A/5V USB 輸出功率。
- Q) **水壺袋：**用於收納個人設備。
- R) **平板電腦/閱讀架：**用於放置平板電腦或閱讀資料。





顯示器視窗

- **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**:顯示單位為公里。指示您在運動期間已完成的距離。
- **速度**:以 km/h (每小時公里數) 為單位顯示。指示步行或跑步表面移動有多快。
- **斜度**:顯示為百分比。指示步行或跑步表面的斜度。
- **卡路里**:訓練中燃燒的總卡路里。
- **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)。
- **步速**:指示以當前速度跑步或步行時完成一英里所花費的分鐘數。
- **瓦特**:指示以當前速度和斜度的功率輸出。
- **卡路里/小時**:指示以當前速度和斜度在一小時內燃燒的卡路里數。
- **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。
- **圈**:顯示已完成多少圈 (每圈 400 公尺)。

入門指南

- 1) 檢查以確保跑步帶上沒有會妨礙跑步機移動的物體。
- 2) 插入電源線並開啟跑步機電源。(電源開關位於電源線旁邊)
- 3) 站在跑步機的側導軌上。
- 4) 將安全鑰匙夾繫到您的衣物上,確保其穩固並且在使用過程中不會脫落。
- 5) 將安全鑰匙插入儀表的安全鑰匙孔中。
- 6) 開始訓練有兩個選項:

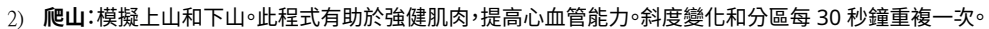
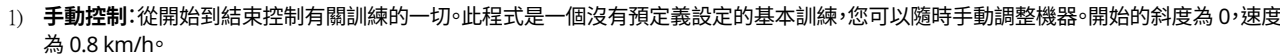
A) 快速開始

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) 選擇訓練或目標

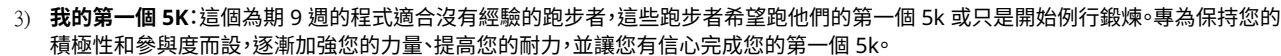
- 1) 轉動訓練旋鈕以選擇您的使用者,然後在所需使用者顯示時按下。
- 2) 轉動訓練旋鈕以選擇您的體重,然後在所需體重顯示時按下。
- 3) 轉動訓練旋鈕以選擇您的程式,然後在所需程式顯示時按下。
- 4) 轉動訓練旋鈕以調整設定,然後在所需設定顯示時按下。
- 5) 按下「開始」以開始。





斜度變化和分區每 30 秒鐘重複一次。

分區	熱身		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

[illegible]

熱身和收操運動速度 1.6 km/h 或步行速度的 75%，以較大者為準





4) **脂肪燃燒**:相對緩慢和穩定是達到減重目標的關鍵。透過增大和減小速度和斜度來幫助減重，同時讓您保持在燃脂區段。

速度和斜度變化以及分區每 30 秒鐘重複一次。

(公里/小時)

分區		熱身		每一分區為 30 秒鐘							
時間		4:00 分鐘		1	2	3	4	5	6	7	8
1 級	斜度	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5
	速度	0.8	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0
2 級	斜度	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5
	速度	0.8	3.0	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8
3 級	斜度	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	速度	0.8	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6
4 級	斜度	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	速度	1.6	4.2	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4
5 級	斜度	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	速度	1.6	4.8	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2
6 級	斜度	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	速度	1.6	5.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0
7 級	斜度	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	速度	2.2	6.1	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8
8 級	斜度	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	速度	2.2	6.6	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6
9 級	斜度	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	速度	2.2	7.2	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4
10 級	斜度	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	速度	2.2	7.8	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	12.8	12.0	11.2



5) **自訂**:允許您透過特定的速度、斜度和時間或距離組合建立和重用您的完美訓練。個人程式設定的極致。這是一個基於時間或距離的目標程式。

目標資料



1) **距離**:在訓練期間，使用 13 個距離訓練來促使自己走得更遠。從 1公里, 3公里, 5公里, 8公里, 10公里, 13公里, 15公里, 16公里, 20公里, 半程馬拉松, 24公里, 32公里以及馬拉松目標。您來設定您的級別。

斜度變化，所有分區均為 0.16 公里。

分區	熱身		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
距離	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里
1 級	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2 級	0	0.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1
3 級	0.5	1	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5
4 級	0.5	1	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3	4	3	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5
5 級	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2
6 級	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2
7 級	1.5	2	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5
8 級	1.5	2	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4	5	4	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5
9 級	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3
10 級	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3



2) **卡路里**:以 20 卡路里的增量設定燃燒卡路里的目標 (20-980 卡路里)。您來設定您的級別，讓您保持在燃脂區段。

斜度變化，所有分區均為 20 卡路里。

分區	熱身		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
距離	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal
1 級	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2 級	0	0.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1
3 級	0.5	1	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5
4 級	0.5	1	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3	4	3	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5
5 級	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2
6 級	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2
7 級	1.5	2	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5
8 級	1.5	2	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4	5	4	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5
9 級	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3
10 級	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3



8. **目標心率:** 該程式旨在幫助您提高整體心血管健康水平。您只需設定目標心率即可。然後, 該程式將監測並調整強度級別, 以便在您運動時將心率保持在目標範圍內 — 這是一種經過驗證的方法, 可最大限度地減重並達成健身目標。在此程式期間必須佩戴胸帶。請參閱下文, 計算您的目標心率。

計算您的目標心率

瞭解正確訓練強度的第一步是確定您的最大心率 (最大心率 = 220 - 您的年齡)。基於年齡的方法對您的最大心率提供平均統計預測, 這對大多數人來說是一種很好的方法, 特別是剛接觸心率訓練的人士。

欲確定您的個人最大心率, 最精確和準確的方法是由心臟病專家或運動生理學家透過使用最大壓力測試來進行臨床測試。如果您的年齡超過 40 歲、體重超標、有長期久坐不動的習慣, 或者您的家人有心臟病史, 建議進行臨床試驗。

該圖表舉例說明了 30 歲時於 5 個不同心率區運動的心率範圍。例如, 30 歲的最大心率為 $220 - 30 = 190\text{bpm}$, 90% 最大心率為 $190 \times 0.9 = 171\text{bpm}$ 。

更多目標心率說明:

- 1) 跑步機斜度將自動調整, 使您接近指定心率。
- 2) 如果未檢測到心率, 本機不會改變斜度。
- 3) 如果您的速率超過目標區 25 次心跳, 該程式將關閉。

要重設儀表

按住停止鍵 3 秒鐘。

目標心率區域	訓練時間長度	範例 THR (年齡 30)	您的 THR	推薦用於
非常重 90 - 100%	< 5 分鐘	171-190 BPM		適合運動員訓練的人士
重 80 - 90%	2-10 分鐘	152-171 BPM		較短的訓練
中等 70 - 80%	10-40 分鐘	133-152 BPM		中等長度的訓練
輕度 60 - 70%	40-80 分鐘	114-133 BPM		較長和經常重複的較短運動
非常輕 50 - 60%	20-40 分鐘	104-114BPM		體重管理和動態恢復

結束您的訓練

訓練完成後, 本機會發出提示音。您的訓練資訊將在儀表上顯示 30 秒, 之後會被重設。

藍牙心率監測

7.0AT 配備了多通道藍牙, 可以將相容的藍牙心率監測裝置無線連接到本跑步機。您需要確保您的無線心率監測裝置與藍牙 4.0 相容, 並且對於共用資料也是「開放式」。非「開放式」或「封閉式」裝置通常僅與其專有應用程式共用資料。7.0AT 需要一個「開放式」裝置來接收裝置的資料。您可能需要查閱裝置的持有者手冊或諮詢製造商, 確認其是否為開放式裝置。

將接收器與應用程式配對, 儀表將從平板電腦接收資訊。欲在沒有平板電腦的情況下使用藍牙胸帶, 請按住藍牙按鈕以使儀表與接收器通訊。與胸帶配對後, 儀表不會與平板電腦配對。欲啟用平板電腦通訊, 請按住藍牙按鈕 5 秒鐘或重設電源。

使用您的音樂裝置

7.0AT 跑步機將連接並從您的相容音樂裝置串流傳輸音樂。這包括許多智慧型行動電話和傳統的 MP3 播放器。

您的 7.0AT 配備有藍牙喇叭。藍牙相容裝置可以將音樂從裝置無線串流傳輸到喇叭。您還可透過音源線連接音樂裝置, 並透過喇叭串流傳輸音樂。兩種類型的音訊連接的說明詳述如下。

透過 BLUETOOTH 4.0LE 連接

- 1) 檢查以確保您的音樂裝置與 Bluetooth 4.0 相容
- 2) 進入裝置的藍牙設定並掃描裝置。
- 3) 在您的音樂裝置上, 找到藍牙裝置清單。選擇此清單中顯示的跑步機或橢圓機。等待您的音樂裝置完成與本機的配對。
- 4) 當您的音樂裝置將跑步機或橢圓機顯示為配對裝置時, 您將知道何時配對成功。





當本機斷電後再開啟時

如果您關閉跑步機或橢圓機，或者其進入休眠模式，下次開啟電源時，本機將會與最後配對的音樂裝置配對。其在此時會自動配對。

重新配對音樂裝置

如果本機找不到最後配對的音樂裝置（例如，音樂裝置關閉或未被使用），則本機將停止尋找與音樂裝置配對。如果發生這種情況，並且您希望再次使用音樂裝置，則需要完成上面列出的配對過程並透過音樂裝置的設定重新配對。

使用多個音樂裝置

如果多個裝置與本機配對（即：多個使用者正在使用跑步機或橢圓機，並將其音樂裝置與之配對），則本機將與最後使用的裝置配對並「忘記」其他裝置。如果您希望重新配對「忘記的」音樂裝置，則需要取消配對當前已配對的裝置，然後透過上述配對程序與您的裝置重新配對。

透過音源線連接

- 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音樂裝置的耳機插孔。
- 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) 如果您不想使用喇叭，可以將耳機插入儀表底部的音訊輸出插孔。這可確保當您在跑步時意外地絆到耳機線時裝置不會摔落到地上。

重要注意事项

请妥善保存这些说明

使用电气产品时，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：

- 设备应安装在稳定、平整的底座上。
- 在将安全绳夹固定在衣服上之前，请勿使用跑步机。请先拉扯安全开关扣夹以确保其不会松脱。
- 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。
- 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。
- 放下跑步机踏板时，应等后脚在地板上站稳之后，方可踏上踏板。
- 在维修或移动设备之前，断开所有电源。如要进行清洁，仅可用抹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。

- 请勿在覆盖毯子或枕头的情況下操作。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。
- 若您感觉各种不同的疼痛，包括胸痛、恶心、晕眩或呼吸困难等，应立即停止运动並请教医生此症狀之后，才可继续使用。错误的方式运动或过量运动可能会危害您的健康。
- 请勿在未经专业人员和您当地经销商的指示下，擅自取下护盖。维修工作必须由授权的维修工程人员进行。
- 拔下安全开关以防他人在未控管的情況下使用跑步机。
- 运动时，请在跑帶上印有标志的范围内跑步，以避免可能的伤害。
- 跑步机在无人使用时的音量小于 70 分贝，有人使用时则音量高于 70 分贝。如果跑步机产生的噪音让您感到不适，请停止运动並休息。跑步机承重时所产生的噪音比无承重时大。
- 务必等到跑步机完全停止后再行折收。不得操作折收起來的跑步机。
- 请注意端盖等塑胶零件很容易磨损。唯有定期检查是否有损坏和磨损，以维持跑步机的安全性。
- 確保跑步帶的边缘与側导轨的側位平行，並且不要移动到側导轨的下方。如发现跑步带未居中，请务必必调整。



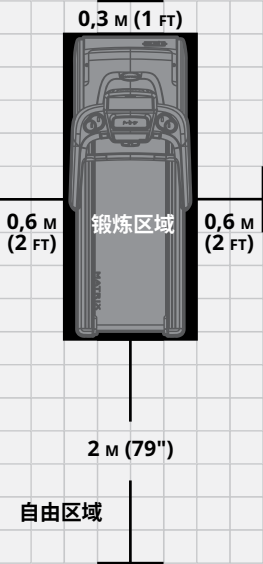


警告

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 (3米) 范围内。
- 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。
- 确保电源线远离热表面。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，不含绒布、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，否则切勿拆下控制台罩盖。仅可由授权的维修技术人员进行维修。

- 请将跑步机放在平整稳定的地面上。跑步机前方应为电源线留出 1 英尺 (0.3米) 的间隙。请在跑步机的后方留出一片净区域，其宽度至少为跑步机的宽度，长度则至少为 79 英寸 (2 米)。此区域内不得有任何障碍物，可以让用户顺利上下机器。如遇紧急情况，请将双手放在两侧的扶手上作为支撑，同时将双脚放在侧边装饰护条上。跑步机两侧应留出 2 英尺 (0.6 米) 的自由空间，以方便用户能从任一侧上下跑步机。请勿将跑步机置于会遮挡出风口或通风口的地方。跑步机不得位于车库、遮阳棚、水边或室外。



您的跑步机为EN HB等级，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。

本产品适用于当地额定电压电路，设有接地插头。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。



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，并确保所有零件牢固拧紧。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：

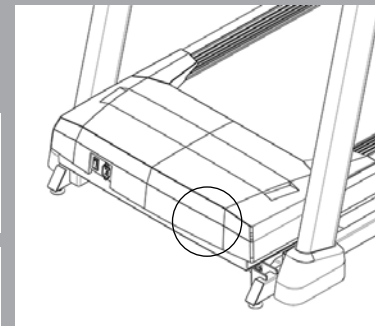
» 致电请求维修时，请参考序列号和型号名称。

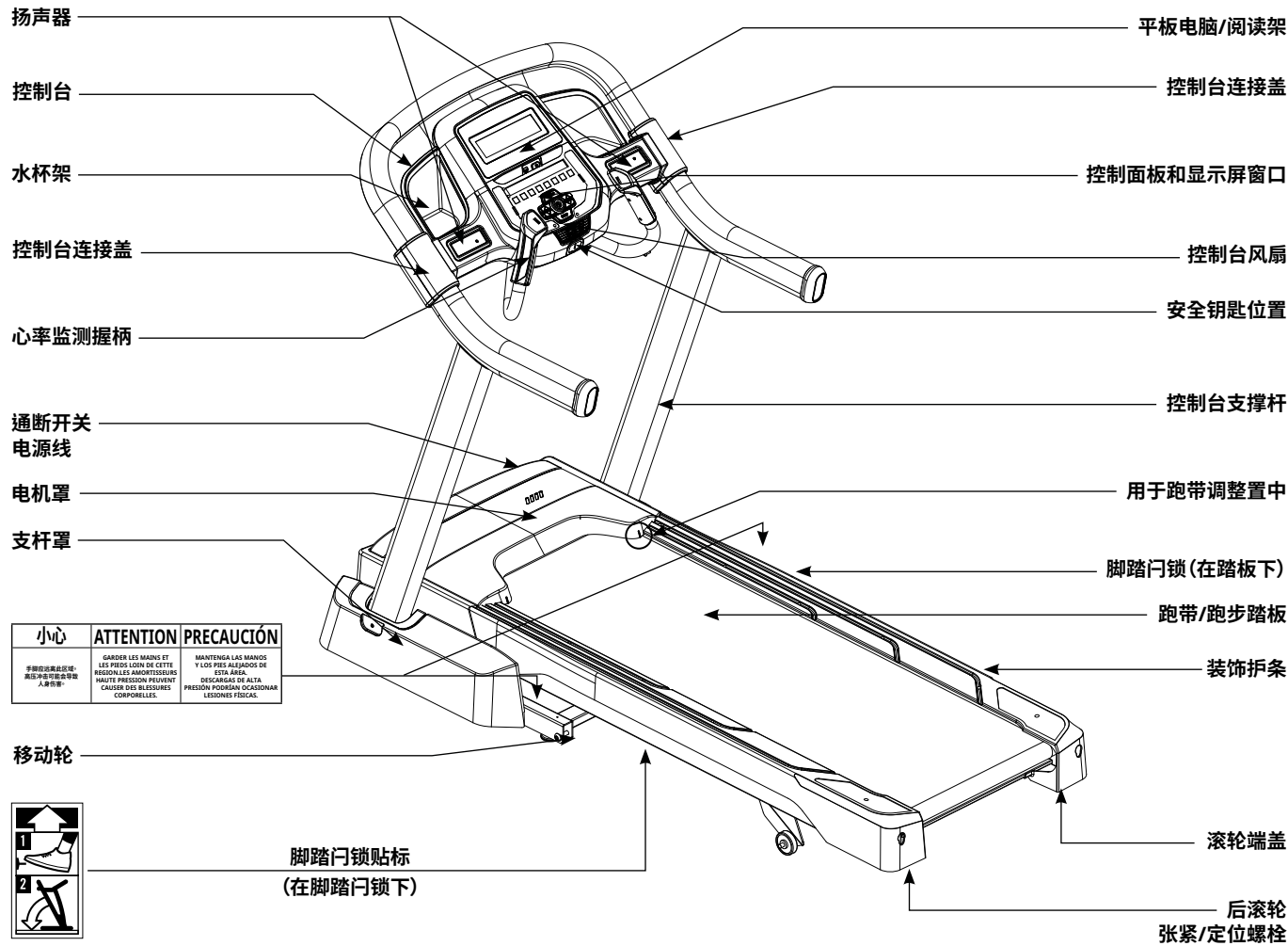
序列号：

TM

型号名称：**HORIZON 7.0AT 跑步机**

序列号位置





配套工具：

- ☐ 6 毫米 T 型扳手
- ☐ 5 毫米 L 型扳手

配套零件：

- ☐ 1 个主机架
- ☐ 1 个控制台总成
- ☐ 2 个控制台支撑杆
- ☐ 2 个控制台支撑杆盖
- ☐ 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 个控制台连接盖
- ☐ 2 个心率监测握柄



需要帮助？

若您有任何疑问或零件丢失，
请联系客户技术支持部。

预组装

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，并将其折叠起来直立放置，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

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。
您可以从控制台支撑杆上剥去塑料包装。



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。

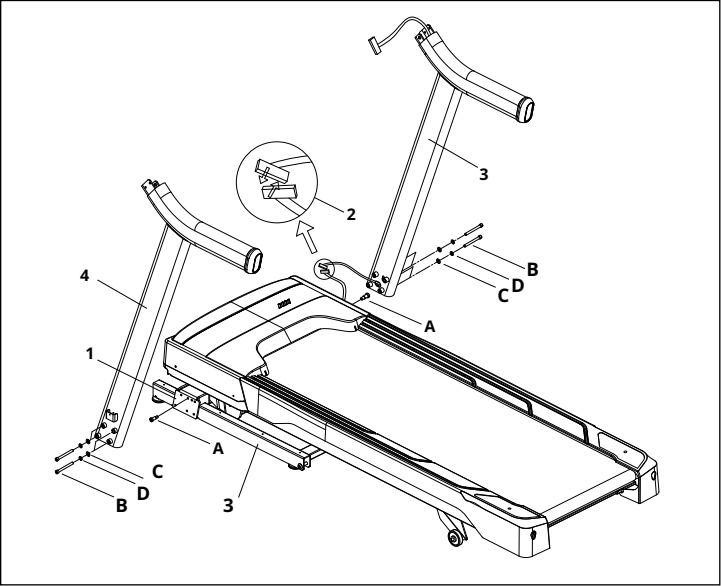
请注意：涂少许润滑剂可能有助于安装。建议使用锂基润滑剂等润滑剂。





组装步骤 1

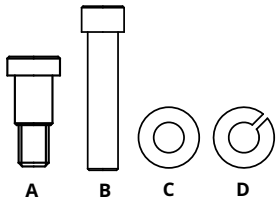
用于第 1 步的五金件			
零部件	类型	描述	数量
A	直立导向螺栓	M8X1.25PX11L-D10X18.5L	2
B	螺栓	M8X1.25PX80L-20L	8
C	平垫圈	8.4X15.5X1.6T	8
D	弹簧垫圈	8.2X15.4X2.0T	8



- A 割断黄色绑带，从后部抬起跑步踏板，取出踏板下的所有部件。
- B 拆开用于第 1 步的五金件。
- C 将直立导向螺栓 (A) 插入主机架支架 (1) 并拧紧。
- D 从跑步机底座中抽出控制台电缆 (2)。将主机架 (3) 的控制台电缆 (2) 连接至右控制台支撑杆 (3) 底部的控制台电缆 (2)。控制台电缆 (2) 的另一端应位于支杆顶部。
- E 用 4 个螺栓 (A)、4 个平垫圈 (C) 和 4 个弹簧垫圈 (D) 将右控制台支撑杆 (3) 固定至主机架 (2) 上。
- F 在左侧重复步骤 E。

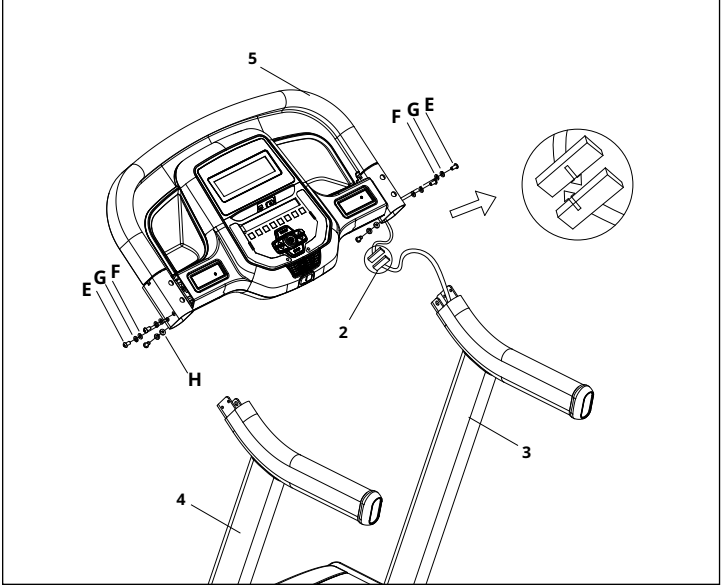
请注意：连接右控制台支撑杆时要小心，请勿夹到控制台电缆。

请注意：在第 3 步之前，请勿完全拧紧螺栓。



组装步骤 2

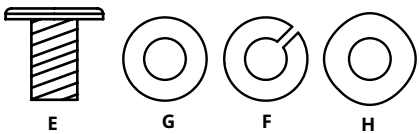
用于第 2 步的五金件			
零部件	类型	描述	数量
E	内六角螺栓	M8X1.25PX15L	6
F	平垫圈	8.4X15.5X1.6T	4
G	弹簧垫圈	8.2X15.4X2.0T	6
H	弧形垫圈	8.2X18.0X1.5T	2



请注意：在第 3 步之前，请勿完全拧紧螺栓。

- A 拆开用于第 2 步的五金件。
- B 轻轻将控制台 (5) 放在控制台支撑杆 (3&4) 的顶部。先用底部 3 个螺栓 (E)、3 个弹簧垫圈 (G)、2 个平垫圈 (F) 和 1 个弧形垫圈 (H) 固定好左侧。
- C 控制台电缆 (2) 塞在右控制台支撑杆 (3) 中。用引线小心抽出右控制台支撑杆 (3) 中的控制台电缆 (2)。断开并弃用引线。连接控制台电缆 (2)，小心将其塞入右支杆中，以免造成损伤。
- D 用底部 3 个螺栓 (E)、3 个弹簧垫圈 (G)、3 个平垫圈 (F) 和 1 个弧形垫圈 (H) 固定好控制台 (5) 的右侧。

请注意：组装控制台时要小心，请勿夹到电线。



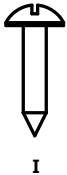
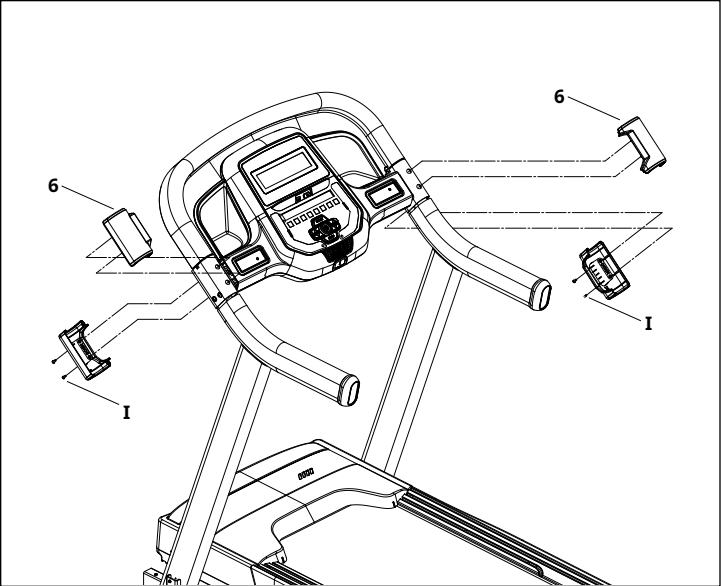


组装步骤 3

用于第 3 步的五金件			
零部件	类型	描述	数量
I	螺钉	4X15L	4

请注意：完全拧紧第 1 步和第 2 步中的所有螺栓。

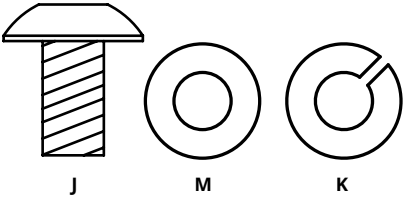
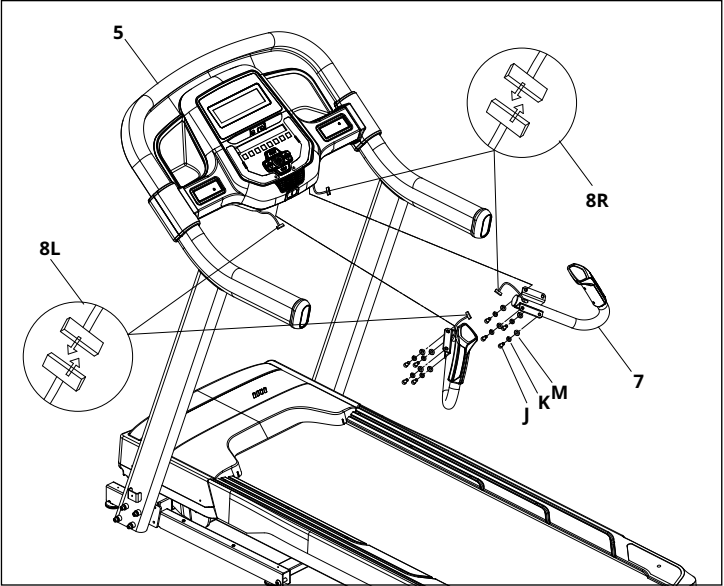
- A 拆开用于第 3 步的五金件。
- B 用 2 个螺钉 (I) 固定左右侧控制台连接盖 (6)。



组装步骤 4

用于第 4 步的五金件			
零部件	类型	描述	数量
J	螺栓	M8X1.25PX15L	8
K	弹簧垫圈	8.2X15.4X2.0T	8
M	平垫圈	8.4X15.5X1.6T	8

- A 拆开用于第 4 步的五金件。
- B 用 4 个螺栓 (J)、4 个弹簧垫圈 (K) 和 4 个平垫圈 (M) 将右心率监测握柄 (7) 固定至控制台 (5) 的下方。
- C 连接右控制台电缆 (8R)，小心将其塞入，以免造成损伤。
- D 在左侧重复步骤 B。
- E 连接左控制台电缆 (8L)，小心将其塞入，以免造成损伤。

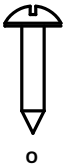
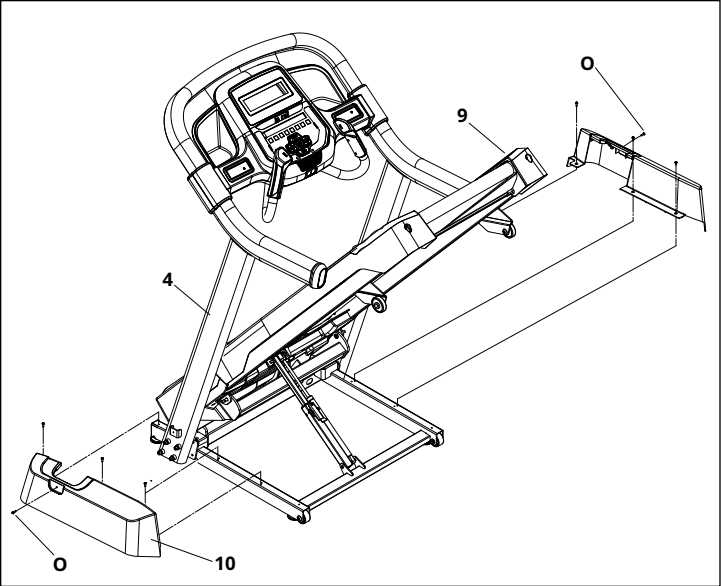




组装步骤 5

用于第 5 步的五金件			
零部件	类型	描述	数量
O	螺钉	4X15L	8

- A 拆开用于第 5 步的五金件。
- B 将踏板 (9) 抬起至直立位置。
- C 将左支杆罩 (10) 放在左控制台支撑杆 (4) 的底部。将顶部和侧面的 4 个螺钉 (O) 穿过左支杆罩 (10) 的螺钉孔，连接至左直立支杆 (4)。
- D 在右侧重复步骤 C。



组装完成！

首次使用前，请按照跑步机产品指南中“维护”部分的说明，润滑跑步机踏板。

7.0AT
跑步区：152 × 51 厘米 / 60 × 20 英寸
产品重量：115 千克 / 254 磅
使用者体重上限 = 147 千克 / 325 磅
尺寸 (L×W×H)：193 × 92 × 152 厘米 / 76 × 36 × 60 英寸

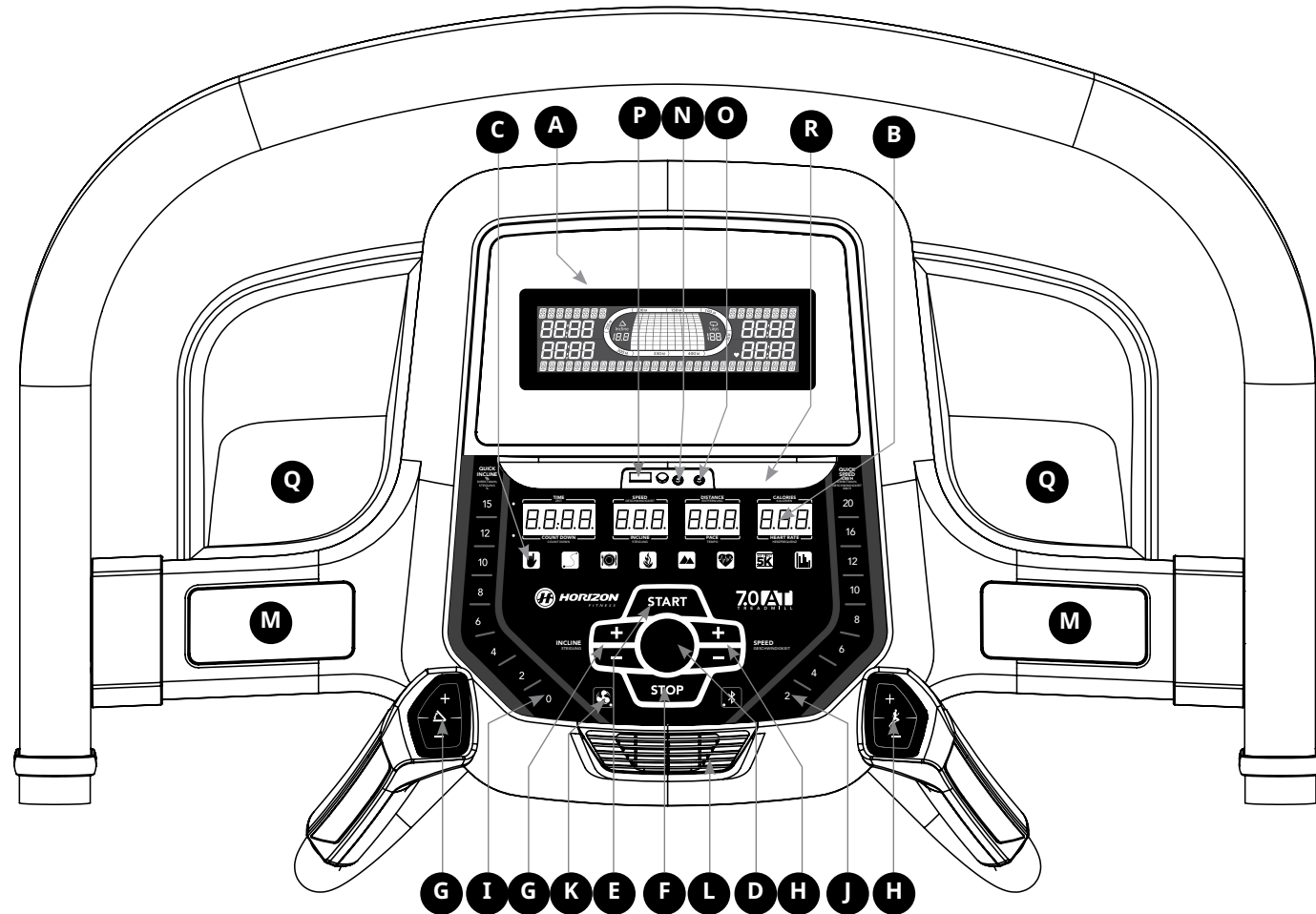
跑步机操作

本部分说明如何使用跑步机控制台和程序设定。

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



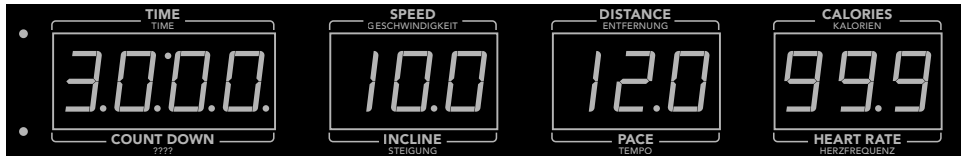
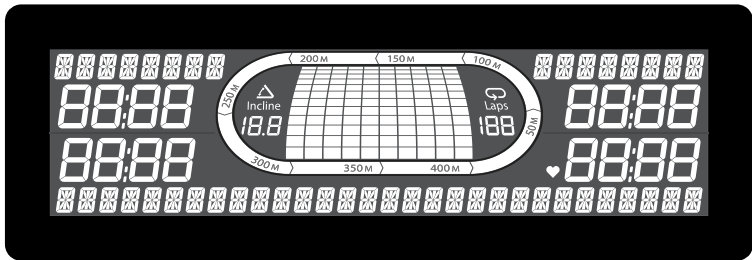


控制台操作

请注意：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**：功率、步速、卡路里/时、心率、圈数。
- B) **LED 显示屏**：时间、速度、里程、倾角、步速、心率和卡路里。
- C) **锻炼 LED 指示灯**：表示当前程序设置的具体锻炼种类。
- D) **选择目标/锻炼旋钮**：旋转/按下可选择所需锻炼/目标。
- E) **启动**：按下开始锻炼，或暂停后恢复锻炼。
- F) **停止**：按下暂停/结束锻炼。按住 3 秒钟以重置控制台。
- G) **倾角 +/- 键**：用于小幅调节倾角（以 0.5% 为增量）。
- H) **速度 +/- 键**：用于小幅调节速度（以 0.1 km/h 为增量）。
- I) **倾角快捷键**：用于更快地达到所需倾角。
- J) **速度快捷键**：用于更快地达到所需速度。
- K) **风扇键**：按下可打开和关闭风扇。
- L) **风扇**：个人锻炼风扇。
- M) **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。
- N) **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。
- O) **音频输出/耳机插孔**：将耳机插入该插孔内，通过耳机听音乐。请注意：当耳机插入耳机孔时，将不再通过扬声器播放音乐。
- P) **USB 输入**：USB 输出功率为 1A/5V。
- Q) **水杯架**：用于放置个人锻炼用品。
- R) **平板电脑/阅读架**：用于放置平板电脑或阅读材料。





显示屏窗口

- **时间**:以分 : 秒的形式显示。可查看剩余时间或锻炼所用时间。
- **里程**:以公里为单位显示。表示在锻炼过程中行进的距离。
- **速度**:以 km/h (每小时公里数) 为单位显示。表示步行速度或踏板表面移动速度。
- **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。
- **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)。
- **步速**:表示按当前速度跑步或行走一英里所需的时间。
- **功率**:表示在当前速度和倾角下的输出功率。
- **卡路里/时**:表示按当前速度和倾角在一小时内消耗的卡路里数。
- **跑道**:围绕模拟跑道跟踪进度。每完成 50 米,路段亮起。
- **圈数**:表示已经完成的圈数,每圈 400 米。

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,打开跑步机。(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) 将安全钥匙插入控制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) 转动锻炼旋钮,然后在显示所需“用户”时按下,以选择用户。
- 2) 转动锻炼旋钮,然后在显示所需“体重”时按下,以选择体重。
- 3) 转动锻炼旋钮,然后在显示所需“程序”时按下,以选择程序。
- 4) 转动锻炼旋钮,然后在显示所需“设置”时按下,以调整设置。
- 5) 按下“启动”开始锻炼。





锻炼资料



1) **手动**:对您的锻炼进行全面控制——从开始到结束。该程序是一种基本锻炼,没有预定设置,您可以随时手动调整器械。初始倾角和速度分别为 0 度和 0.8 公里/时。



2) **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 秒的间隔重复各倾角变化和分段。

按照 30 秒的间隔重复各倾角变化和分段。

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



3) **第一次 5 公里**:这一为期 9 周的程序专供没有经验的跑步者使用,希望先跑第一个 5 公里或只是开始例行锻炼。该程序旨在保持您的锻炼动力和参与度,从而逐渐增强力量,提高耐力,让您充满信心地完成第一个 5 公里。

周数	锻炼 #1	锻炼 #2	锻炼 #3	周数	锻炼 #1	锻炼 #2	锻炼 #3
1	5 分钟热身	5 分钟热身	5 分钟热身	4	5 分钟热身	5 分钟热身	5 分钟热身
	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑		3 分钟慢跑	3 分钟慢跑	3 分钟慢跑
	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走		1.5 分钟行走	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走
	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑		5 分钟慢跑	5 分钟慢跑	5 分钟慢跑
	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走		2.5 分钟行走	2.5 分钟行走	2.5 分钟行走
	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑		3 分钟慢跑	3 分钟慢跑	3 分钟慢跑
	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走		1.5 分钟行走	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走
	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑		5 分钟慢跑	5 分钟慢跑	5 分钟慢跑
	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走		5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练
	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑	5	5 分钟热身	5 分钟热身	5 分钟热身
	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑		5 分钟慢跑	5 分钟慢跑	5 分钟慢跑
	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走		3 分钟行走	3 分钟行走	3 分钟行走
	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑		5 分钟慢跑	5 分钟慢跑	5 分钟慢跑
	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走		3 分钟行走	3 分钟行走	3 分钟行走
	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑		5 分钟慢跑	5 分钟慢跑	5 分钟慢跑
	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走		5 分钟慢跑	5 分钟慢跑	5 分钟慢跑
	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑	1 分钟慢跑		5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练
	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走		5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练
	5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练		5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练
2	5 分钟热身	5 分钟热身	5 分钟热身	6	5 分钟热身	5 分钟热身	5 分钟热身
	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑		5 分钟慢跑	10 分钟慢跑	25 分钟慢跑
	2 分钟行走	2 分钟行走	2 分钟行走		3 分钟行走	3 分钟行走	5 分钟缓和训练
	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑		8 分钟慢跑	10 分钟慢跑	
	2 分钟行走	2 分钟行走	2 分钟行走		3 分钟行走	5 分钟缓和训练	
	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑		5 分钟慢跑		
	2 分钟行走	2 分钟行走	2 分钟行走	7	5 分钟热身	5 分钟热身	5 分钟热身
	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑		25 分钟慢跑	25 分钟慢跑	25 分钟慢跑
	2 分钟行走	2 分钟行走	2 分钟行走		5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练
	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑	8	5 分钟热身	5 分钟热身	5 分钟热身
	2 分钟行走	2 分钟行走	2 分钟行走		28 分钟慢跑	28 分钟慢跑	28 分钟慢跑
	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑		5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练
	2 分钟行走	2 分钟行走	2 分钟行走	9	5 分钟热身	5 分钟热身	5 分钟热身
	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑		30 分钟慢跑	30 分钟慢跑	30 分钟慢跑
	2 分钟行走	2 分钟行走	2 分钟行走		5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练
	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑				
	2 分钟行走	2 分钟行走	2 分钟行走				
	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑				
	2 分钟行走	2 分钟行走	2 分钟行走				
	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑				
	2 分钟行走	2 分钟行走	2 分钟行走				
	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑				
3	5 分钟热身	5 分钟热身	5 分钟热身				
	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑				
	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走				
	3 分钟慢跑	3 分钟慢跑	3 分钟慢跑				
	3 分钟行走	3 分钟行走	3 分钟行走				
	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑	1.5 分钟慢跑				
	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走	1.5 分钟行走				
	3 分钟慢跑	3 分钟慢跑	3 分钟慢跑				
	3 分钟行走	3 分钟行走	3 分钟行走				
	5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练	5 分钟缓和训练				

热身与缓和训练速度为每小时 1.6 km/h 或行走速度的 75%*, 取较大值





- 4) **脂肪燃烧**:相对缓慢而稳定的锻炼是实现减重目标最大化的关键。通过增减速度和倾角的方法来促进减重,同时让您始终处于脂肪燃烧区间。

按照 30 秒的间隔重复各速度和倾角变化、分段。

(km/h)

分段		热身		每个分段为 30 秒							
时间		4:00 分钟		1	2	3	4	5	6	7	8
1 级	倾角	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5
	速度	0.8	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0
2 级	倾角	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5
	速度	0.8	3.0	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8
3 级	倾角	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	速度	0.8	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6
4 级	倾角	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	速度	1.6	4.2	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4
5 级	倾角	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	速度	1.6	4.8	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2
6 级	倾角	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	速度	1.6	5.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0
7 级	倾角	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	速度	2.2	6.1	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8
8 级	倾角	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	速度	2.2	6.6	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6
9 级	倾角	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	速度	2.2	7.2	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4
10 级	倾角	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	速度	2.2	7.8	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	12.8	12.0	11.2



- 5) **自定义**:可以让您以特定速度、倾角、时间或里程,创建和重复使用理想的锻炼形式。这是个人程序设定的终极形式。这是一种基于时间或里程的目标程序。

目标资料



- 6) **里程**:在锻炼时,可以选择 13 个锻炼里程,逐步提高锻炼强度。选择 1公里, 3公里, 5公里, 8公里, 10公里, 13公里, 15公里, 16公里, 20公里, 半程马拉松, 24公里, 32公里以及马拉松目标。然后设置级别。

倾角变化和所有分段为 0.16 公里。

分段	热身		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
里程	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km
1 级	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2 级	0	0.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1
3 级	0.5	1	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5
4 级	0.5	1	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3	4	3	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5
5 级	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2
6 级	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2
7 级	1.5	2	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5
8 级	1.5	2	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4	5	4	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5
9 级	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3
10 级	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3



- 7) **卡路里**:在 20-980 卡路里的范围内设置热量消耗目标,以 20 卡路里为增量。然后设置级别,以保持脂肪燃烧区间内。

倾角变化和所有分段为 20 卡路里。

分段	热身		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
里程	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal
1 级	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2 级	0	0.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1
3 级	0.5	1	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5
4 级	0.5	1	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3	4	3	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5
5 级	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2
6 级	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2
7 级	1.5	2	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5
8 级	1.5	2	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4	5	4	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5
9 级	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3
10 级	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3





8. **目标心率:** 该程序旨在提高您的心血管总体健康水平。您只需设置目标心率, 然后程序便将监控和调节强度等级, 使您在锻炼时将心率保持在目标范围内, 这是实现减重和健身目标最大化的一个有效途径。心率胸带是必备的, 您必须在本程序期间佩戴。目标心率计算如下所示。

计算目标心率

了解合适训练强度的第一步是找出您的最大心率 (最大心率 = 220 - 年龄)。这种基于年龄的方法可预估您最大心率的统计平均值, 适合大多数人, 尤其是刚开始心率训练的人士。

确定个人最大心率最准确最精准的方法是由心脏病学家或运动生理学家通过最大压力测试进行临床测定。如果您超过 40 岁, 体重超标, 而且长年久坐, 或具有家族心脏病史, 建议进行临床测定。

该图给出了一个 30 岁的人在 5 个不同心率区间进行锻炼的心率范围。例如, 此人最大心率为 220 - 30 = 190 bpm, 最大心率的 90% 为 $190 \times 0.9 = 171$ bpm。

目标心率的其他注意事项:

- 1) 跑步机倾角自动调整, 以使您处在指定心率附近。
- 2) 如未检测到心率, 设备不会改变倾角。
- 3) 如果心率超过目标区间 25 次, 程序将会关闭。

重置控制台

按住“停止”键 3 秒钟。

目标心率区间	锻炼持续时间	目标心率示例 (30岁)	您的目标心率	建议
非常困难 90-100%	< 5 分钟	171-190 BPM		适合运动训练之人
困难 80-90%	2-10 分钟	152-171 BPM		短时间锻炼
中等难度 70-80%	10-40 分钟	133-152 BPM		中长时间锻炼
容易 60-70%	40-80 分钟	114-133 BPM		长时间锻炼和短时间反复锻炼
非常容易 50 - 60%	20-40 分钟	104-114BPM		体重管理和积极恢复

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。

蓝牙心率监控

7.0AT 配有多通道蓝牙, 能够以无线方式将兼容的蓝牙心率监控装置连接至跑步机。您需要确保无线心率监控装置兼容蓝牙 4.0, 且已“开启”蓝牙, 以共享数据。非“开启”或“关闭”的装置通常只能与其专有应用程序进行数据共享。7.0AT 需要一个“开启”的蓝牙装置, 以便接收其数据。您可能需要查阅蓝牙装置用户手册或咨询制造商, 确认装置是否开启。

对接收器和应用程序进行配对之后, 控制将接收来自平板电脑的信息。若要在未配备平板电脑的情况下使用蓝牙心率胸带, 请按住蓝牙按钮, 使控制台与接收器进行通信。与心率胸带配对之后, 控制台将不会与平板电脑配对。若要后用平板通信, 按住蓝牙按钮 5 秒钟或重置电源。

使用音乐播放装置

7.0AT 跑步机可以连接和播放兼容音乐播放装置中的音乐。包括众多智能手机和传统的 MP3 播放器。

7.0AT 配有蓝牙扬声器。蓝牙兼容装置能够将装置中的音乐无线传输到扬声器进行播放。此外还可以通过音频线连接音乐播放装置, 然后在扬声器中播放音乐。下面将详细介绍这两种音频连接的操作说明。

通过蓝牙 4.0LE 连接

- 1) 检查确保您的音乐播放装置兼容蓝牙 4.0。
- 2) 进入音乐播放装置的蓝牙设置, 扫描其他装置。
- 3) 在音乐播放装置中, 找到蓝牙装置列表。选择列表中出现的跑步机或椭圆机。等待音乐播放装置与设备完成配对。
- 4) 当音乐播放装置显示跑步机或椭圆机现在已经是配对设备时, 配对成功。





关机再重新启动时

如果关闭了跑步机或椭圆机或其进入睡眠模式，下次开机时，设备会寻求与最近配对的音乐播放装置进行配对。此时会自动配对。

重新配对音乐播放装置

如果设备无法找到最近配对的音乐播放装置（例如音乐播放装置关闭或未使用），设备将停止与音乐播放装置配对。如果出现此种情况，而您希望再次使用音乐播放装置，则需要完成上述配对程序，通过音乐播放装置的设置进行重新配对。

使用多个音乐播放装置

如果多个装置同时与设备配对（即多个用户使用跑步机或椭圆机，并用其音乐播放装置与设备配对），则设备会寻求与最近使用的装置进行配对，而“忘记”其他装置。如果希望重新配对“忘记的”音乐播放装置，需要取消与当前配对装置的配对，然后通过上述配对程序重新配对您的装置。

通过音频线连接

- 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音乐播放装置上的耳机插孔。
- 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) 如果不想使用扬声器，可以将耳机插入控制台底部的音频输出插孔内。这样如果在跑步时不小心缠住了耳机线，音乐播放装置也不会掉落在地上。

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。

