



**HORIZON**  
FITNESS

TREADMILL

使用手冊  
用戶手冊



使用本使用手冊前，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。

3 中文繁體

23 中文简体

# 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：

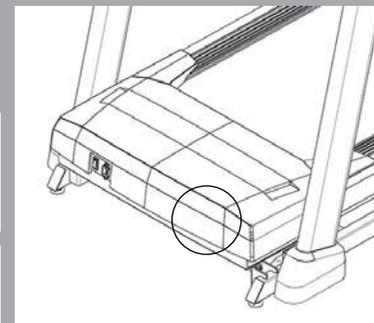
序號：

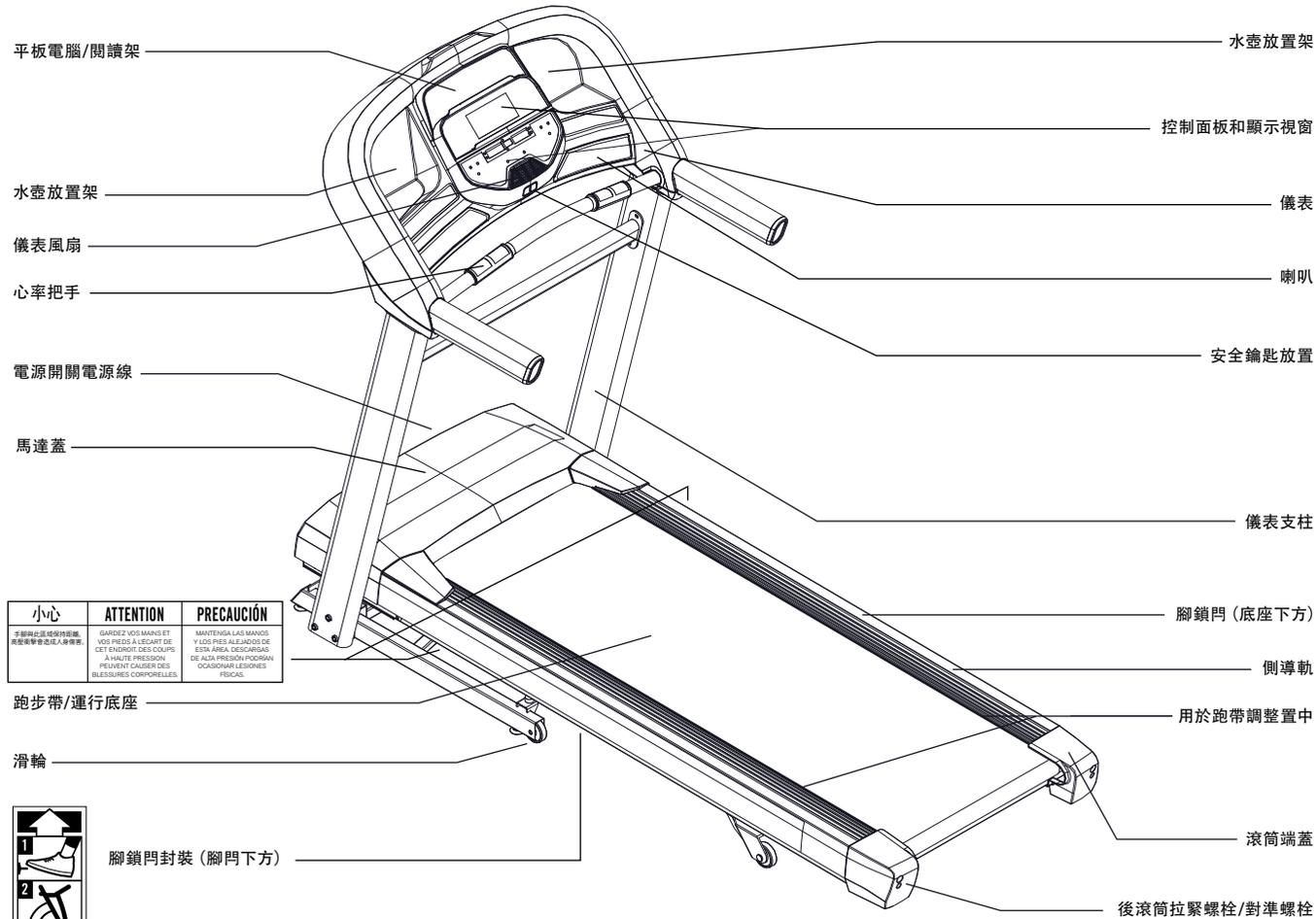
TM

型號名稱：**HORIZON**

跑步機

序號位置





小心	ATTENTION	PRECAUCIÓN
手腳被滾筒或履帶夾傷或嚴重擊穿造成人身傷害。	GARFIO: VOS MANOS ET VOS PIEDS À L'ÉCART DE CERTAINES DES CLAPES À HAUTE PRESSION PEUVENT CAUSER DES BLESSURES CORPORELLES.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES ALEJADOS DE ESTA ÁREA. DESCOMBROS DE ALTA PRESIÓN PODRÍAN OCASIONAR LESIONES FÍSICAS.



腳鎖門封裝 (腳門下方)

### 工具包含：

- 6 公釐 T 型扳手
- 5 公釐 L 型扳手

### 零件包含：

- 1 個儀表配件
- 2 個儀表支柱
- 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 根橫桿
- 1 條電源線
- 2 個儀表連接蓋



### 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！

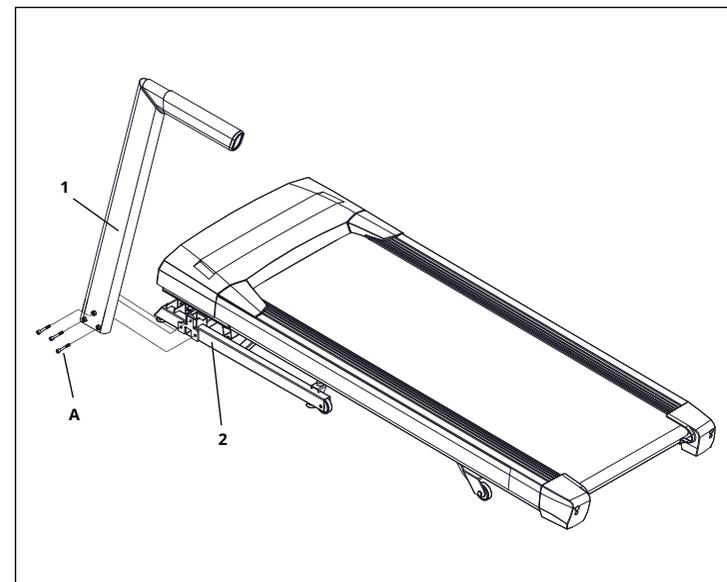
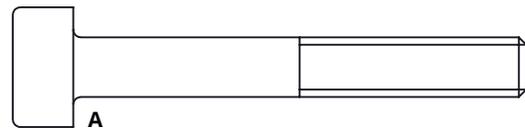
注意：在每個組裝步驟中，確認所有螺母和螺栓都已就位，且部分拴住，然後再完全擰緊任何一個螺栓。

注意：在硬體的安裝過程中，使用少量潤滑脂可能會有所幫助。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	內六角螺栓	M8	3

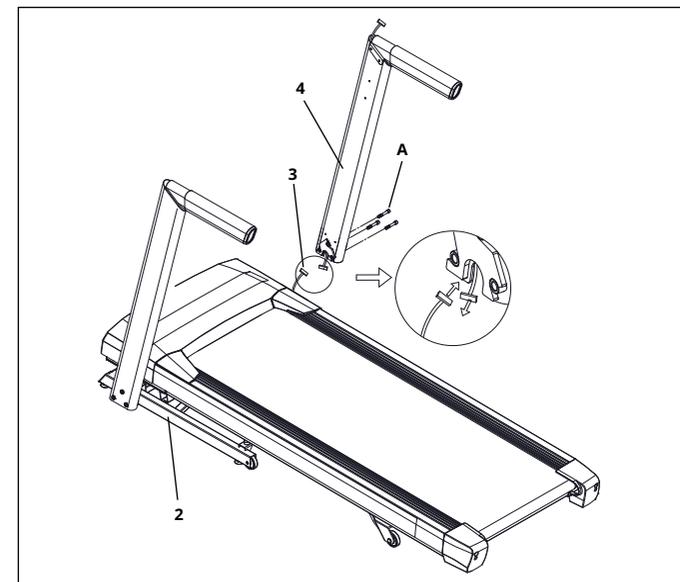
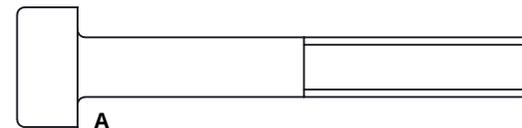


- A 剪掉黃色的繫帶，然後從後面向上提起運行底座，以從運行底座下面取出所有內容物。
- B 開啟第 1 步的硬體。
- C 使用 3 個螺栓 (A)，將左儀表支柱 (1) 安裝到主機架 (2)。

注意：在第 5 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
A	內六角螺栓	M8	3



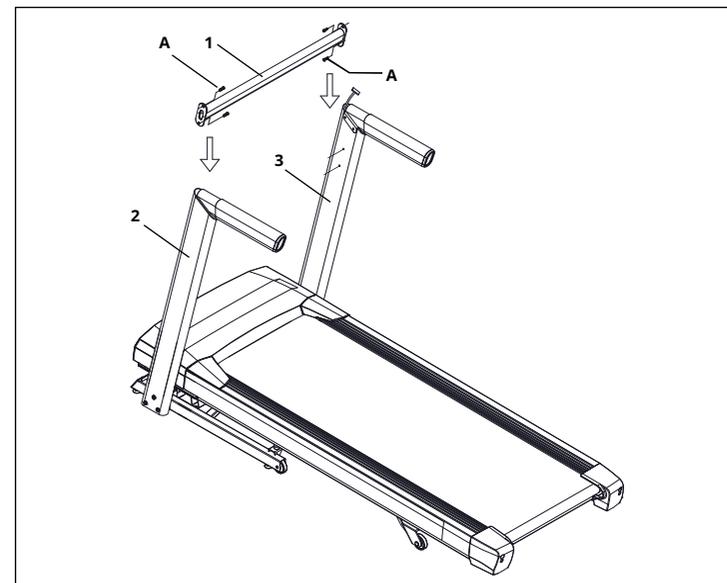
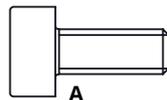
- A 開啟第 2 步的硬體。
- B 將儀表線 (3) 從跑步機底架拉出。將儀表線 (3) 從主機架 (2) 連接到右儀表支柱 (4) 底部的儀表線 (3)。儀表線 (3) 另一端應位於支柱上方。
- C 使用 3 個螺栓 (A)，將右儀表支柱 (4) 安裝到主機架 (2)。

注意：安裝右儀表支柱時，切勿擠壓儀表線。

注意：在第 5 步之前請勿完全擰緊螺栓。

## 組裝第 3 步

第 3 步的硬體			
零件	類型	詳述	數量
A	內六角螺栓	M6	4



- A 開啟第 3 步的硬體。
- B 使用 2 個螺栓，將橫桿 (1) 的左側鬆散地安裝到直立支柱 (2)。(A)
- C 使用 2 個螺栓，將橫桿 (1) 的右側鬆散地安裝到直立支柱 (3)。(A)

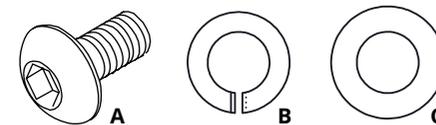
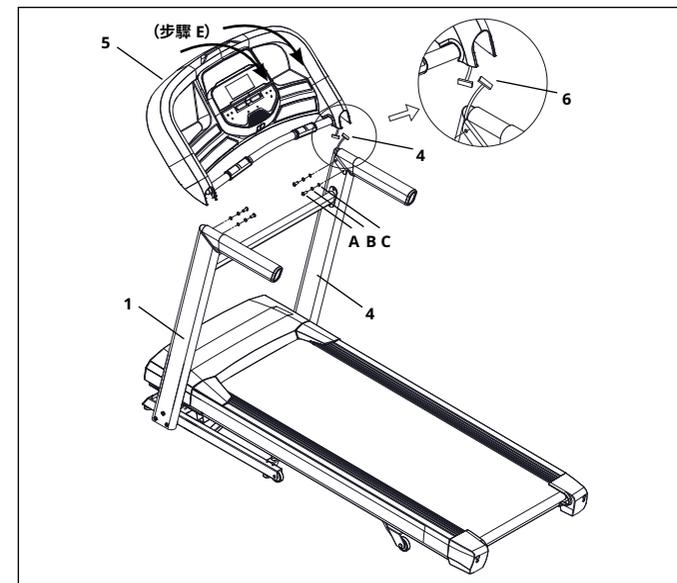
注意：在組裝儀表之後，請勿完全擰緊螺栓。

## 組裝第 4 步

第 4 步的硬體			
零件	類型	詳述	數量
A	螺栓	M8	4
B	彈簧墊圈	Ø8.2	4
C	平墊圈	Ø8.2	4

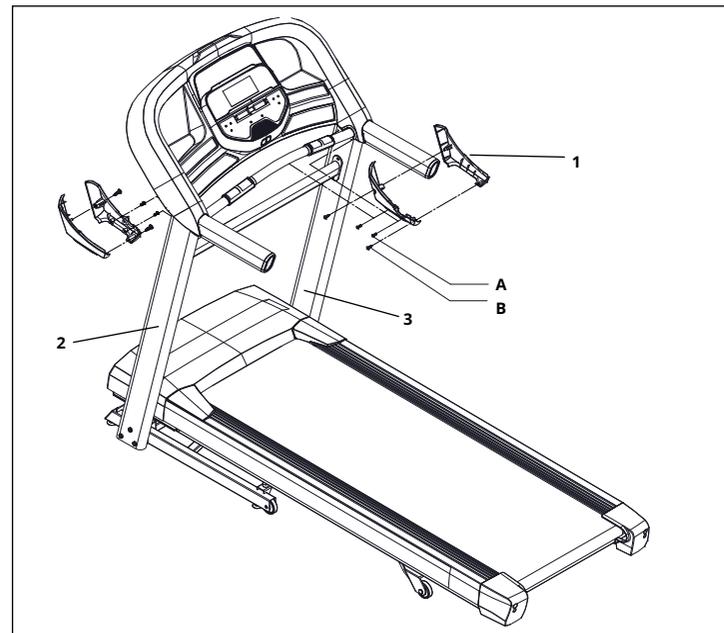
注意：組裝儀表時，切勿擠壓任何電線。

- A 開啟第 4 步的硬體。
- B 將儀表 (5) 輕輕放在儀表支柱 (1&4) 的頂部。先使用 2 個螺栓 (A)、2 個彈簧墊圈 (B) 和 2 個平墊圈 (C)，安裝左側。
- C 將儀表線 (6) 塞進儀表支柱 (4) 中。使用導線，小心地將儀表線 (6) 從儀表支柱 (4) 拉出。拆開並丟棄導線。連接儀表線 (6)，然後小心將電線塞進支柱以避免損壞。
- D 使用 2 個螺栓 (A)、2 個彈簧墊圈 (B) 和 2 個平墊圈 (C)，安裝儀表 (5) 的右側。
- E 將儀表 (5) 的頂部拉向跑步機背面，握住同時擰緊左側及右側的螺栓 (A)。

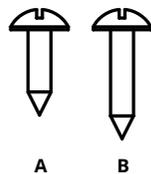


## 組裝第 5 步

第 5 步的硬體			
零件	類型	詳述	數量
A	螺絲	Ø4	4
B	螺絲	Ø4	4



- A 開啟第 5 步的硬體。
- B 使用 8 個螺絲 (A & B) 安裝右側和左側的儀表結合蓋 (1)
- C 組裝完成後，請記得將橫桿螺栓完全擰緊到儀表支柱 (2&3) 上。



### 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。

產品重量: 87 公斤 / 191.4 磅

使用者體重上限: 147 公斤 / 325 磅

尺寸 (長 x 寬 x 高): 192 x 85 x 147 公分 / 75 x 33 x 58 英吋

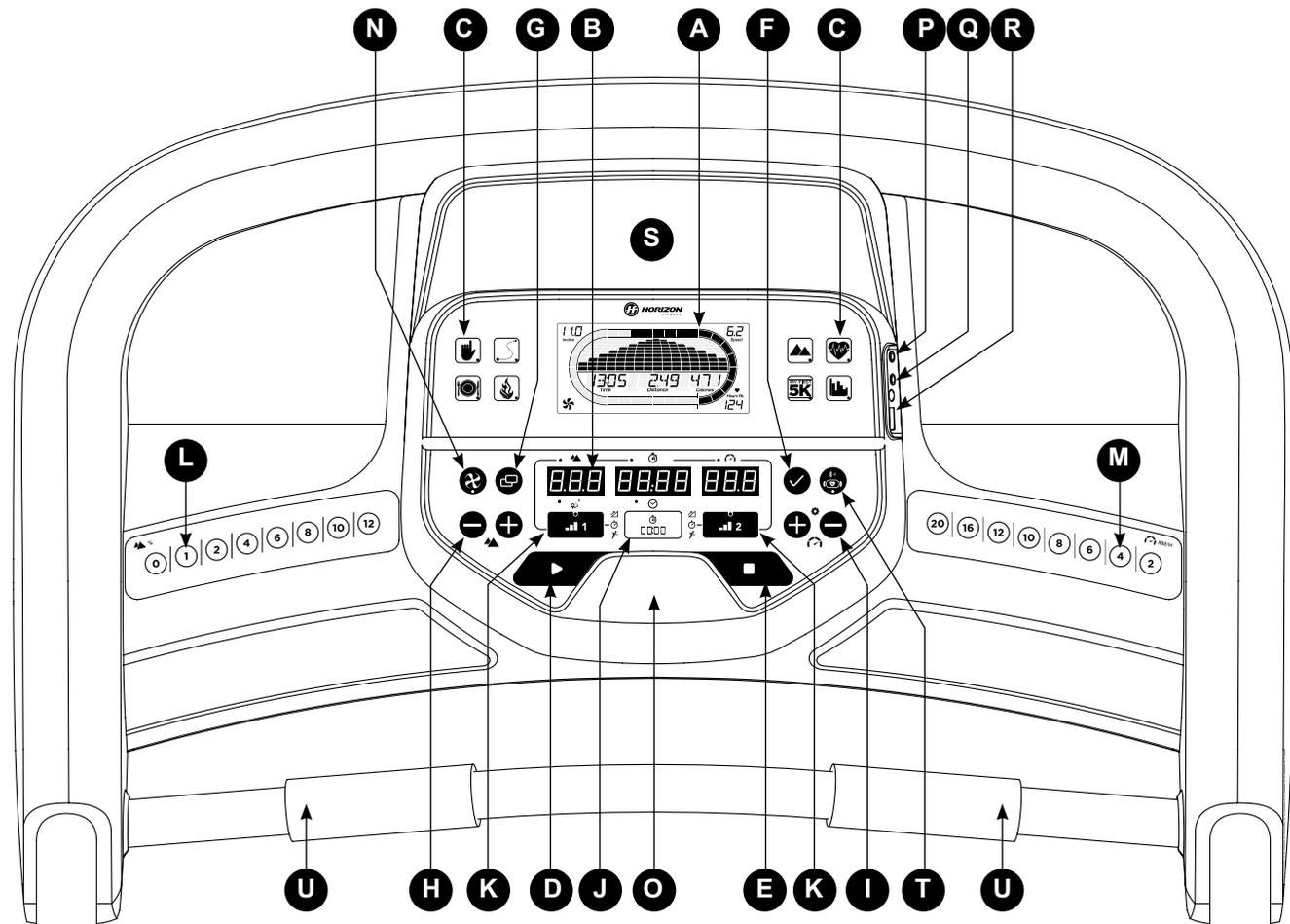
## 跑步機操作

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



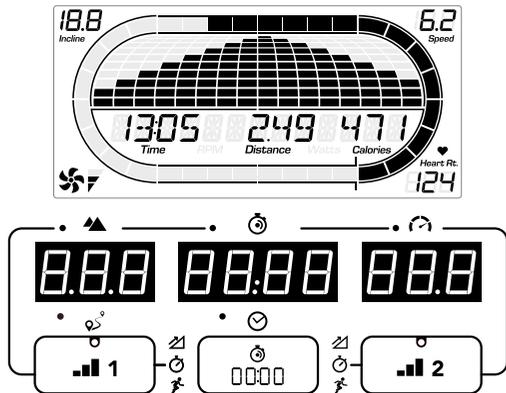


## 儀表功能

註：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：坡度、速度、時間、距離、卡路里、心率
- B) LED 顯示器：坡度、速度、時間、距離、卡路里、心率
- C) 程式指示器：顯示目前選擇的程式。
- D) 開始：按下以開始運動、開始您的運動或在暫停後繼續。
- E) 停止：按下以暫停/結束運動。按住 3 秒鐘以重設儀表。
- F) ENTER：按下此鍵以在調整過程中確認設定與選擇。
- G) 顯示：此按鍵能讓 LED 顯示器切換成（坡度/分區時間/速度）或（距離/總時間/速度）的資訊。
- H) 坡度 +/- 鍵：用於小幅（0.5% 為單位）調整坡度。
- I) 速度 +/- 鍵：用於小幅（0.1 公里/小時為單位）調整速度。
- J) 分割：按下此鍵可將分區時間正數計時器重設至 0 秒。
- K) 間歇鍵：這些是可程式化按鍵。選擇使用者後，可調整這些按鍵至所需的速率及坡度設定程式。
- L) 坡度快速鍵：用於更快達到所需坡度。
- M) 速度快速鍵：用於更快達到所需速率。
- N) 風扇鍵：按下以開啟和關閉風扇。
- O) 風扇：個人運動風扇。
- P) 音訊輸出/耳機插孔：將耳機插入此插孔，就能透過耳機聆聽音樂。注意：當耳機插入耳機插孔後，聲音不再從喇叭發出。
- Q) 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。
- R) USB 輸入：1A/5V USB 輸出功率。
- S) 平板電腦/閱讀架：用於放置平板電腦或閱讀資料。
- T) 藍牙心率或平板電腦：藍牙預設為連接至平板電腦，按住 5 秒可連線至藍牙心率胸帶。儀表與胸帶配對時不會與平板電腦配對，如需啟用平板電腦通訊，請按住藍牙按鈕 5 秒或重設電源。儀表與藍牙裝置配對時，LED 燈會亮起。  
\*如需使用第三方應用程式，請開啟您裝置的藍牙 (BT)，並依照應用程式配對說明操作。檢查儀表上的藍牙圖示是否未亮起，以確認儀表尚未連接至其他任何藍牙裝置。
- U) 心率感測握把：用於測量心率。





## 顯示器視窗

本裝置設有一個大型 LCD 顯示器視窗與一組 LED 燈，能顯示所有運動資訊。LED 顯示器底部旁邊的小型 LED 指示燈，能表示目前顯示何種資訊。

- **坡度**：顯示為百分比。指示步行或跑步表面的坡度。
- **距離**：以公里為單位顯示。顯示您在運動期間已完成的距離或剩餘距離。
- **分區時間**：分區時間是正數計時器，會從 0 秒開始往上正數，直到按下分割鍵 或其中一個間歇鍵，將計時器重設至 0 秒。
- **總時間**：總運動時間。
- **速度**：顯示為公里/小時。指示步行或跑步表面移動有多快。

## 自訂按鍵

- **1**與 **2** **間歇 1 與 2 按鍵**：可調整速度與坡度設定的程式。選擇使用者；啟動機器；使用儀表將機器設定至所需速度與坡度；按住所需的間歇鍵 3 秒，直到儀表發出提示音。在運動過程中按下此鍵，也能自動將分區時間設至 0 秒。
- **分割**：按下此鍵可將分區時間正數計時器重設至 0 秒。

## 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：

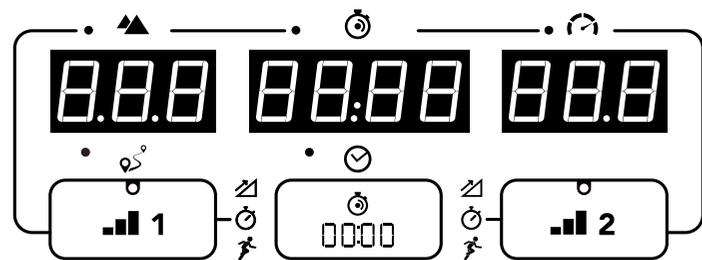
### A) 快速開始

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 +/- 按鈕選擇使用者，然後在所需使用者顯示時按下 ENTER。
- 2) 使用 +/- 按鈕選擇您的體重，然後在所需體重顯示時按下 ENTER。
- 3) 使用 +/- 按鈕選擇您的程式，然後在所需程式顯示時按下 ENTER。
- 4) 使用 +/- 按鈕調整設定，然後在所需設定顯示時按下 ENTER。
- 5) 按下「開始」以開始。





## 如何調整與使用自訂間歇按鍵

程式化間歇按鍵與分割鍵是為協助自訂機器而設計，以符合您最喜歡的運動。

間歇 1 與 2 鍵可調整速度與坡度設定的程式。按下後，也能將分區時間重設至 0 秒。

要調整間歇鍵的程式，必須選擇使用者、啟動機器、設定所需的時間與坡度、按住所需的間歇按鍵，直到跑步機發出提示音。間歇鍵現在已調整至您的程式設定。調整間歇鍵的程式後，在重新調整之前，間歇鍵都會記憶該使用者的設定。

現在按下間歇鍵後，跑步機的速度與坡度都會變為您對此按鍵的程式設定，且分區計時器將重設至 0 秒。

間歇運動是最常藉助這些按鍵的運動類型。建議將其中一個間歇鍵的程式調整成高強度區段，另一個調整成恢復區段。分區時間能幫助追蹤您在目前區段裡的停留時間。

另一個常見用法是將其中一個間歇鍵的程式調整成暖身與緩和設定，另一個調整成所需的運動設定。

隨時使用分割鍵，將分區時間重設至 0。

這些按鍵能讓您自訂跑步機的設定，以迅速配合您最喜愛的運動模式。

## 運動資料

- 1) 手動:** 從開始到結束控制有關運動的一切。此程式是一個沒有預定義設定的基本運動，您可以隨時手動調整機器。開始的坡度為 0，速度為 0.8 公里/小時。
- 2) 距離:** 在運動期間，使用 13 個距離運動來促使自己走得更遠。從 1 英哩、2 英哩、5k、5 英哩、10k、8 英哩、15k、10 英哩、20k、半程馬拉松、15 英哩、20 英哩和馬拉松目標中選擇。您來設定您的級別。

坡度變化，所有分區均為 0.16 公里。

分區	暖身																
距離	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

- 3) 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。

坡度變化，所有分區均為 20 卡路里。

分區	暖身																
卡路里	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



4) 燃脂運動：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坡度來幫助減重，同時讓您保持在燃脂區段。速度和坡度變化以及分區每 30 秒鐘重複一次。

分區	時間	暖身		1	2	3	4	5	6	7	8
		4:00 分鐘	30 秒鐘								
1 級	坡度	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5
	速度 (英哩/小時)	0.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5
	速度 (公里/小時)	0.8	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4
2 級	坡度	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5
	速度 (英哩/小時)	0.5	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3
	速度 (公里/小時)	0.8	3	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8
3 級	坡度	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	速度 (英哩/小時)	0.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5
	速度 (公里/小時)	0.8	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6
4 級	坡度	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	速度 (英哩/小時)	1	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4
	速度 (公里/小時)	1.6	4.2	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4
5 級	坡度	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	速度 (英哩/小時)	1	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5
	速度 (公里/小時)	1.6	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2
6 級	坡度	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	速度 (英哩/小時)	1	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5
	速度 (公里/小時)	1.6	5.4	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8
7 級	坡度	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	速度 (英哩/小時)	1.4	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5
	速度 (公里/小時)	2.2	6.1	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8
8 級	坡度	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	速度 (英哩/小時)	1.4	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6
	速度 (公里/小時)	2.2	6.6	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6
9 級	坡度	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	速度 (英哩/小時)	1.4	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5
	速度 (公里/小時)	2.2	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4
10 級	坡度	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	速度 (英哩/小時)	1.4	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7
	速度 (公里/小時)	2.2	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2



5) 爬山：模擬上山和下山。此程式有助於強健肌肉，提高心血管能力。坡度變化和分區每 30 秒鐘重複一次。

分區	時間	暖身											
		4:00 分鐘	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





6) **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**

想要知道適合自己的正確運動強度,第一步就是要找出您的最大心率(最大心率 = 220 - 年齡)。這種以年齡為計算基礎的方法可提供最大心率的平均統計預測值,對大多數人而言,尤其是對從未做過心率運動的人來說,是不錯的推測方法。

找心臟科醫師做臨床檢測,或是找運動生理學家透過最大壓力測試法進行測量,最能精準地判斷出個人最大心率。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。

本圖表舉例說明一位 30 歲人士在 5 個不同心率區間的心率範圍。例如,一名 30 歲人士的最大心率為 220 - 30 = 190 bpm,且最大心率的 90% 為 190 × 0.9 = 171 bpm。

**更多目標心率說明:**

- 1). 跑步機坡度將自動調整,使您接近指定心率。
- 2). 如果未檢測到心率,本機不會改變坡度。
- 3). 如果您的速率超出目標區間達 25 下,程式會關閉。

目標心率 率區段	運動 持續時間	範例 THR (30 歲)	您的 THR	推薦用於
極困難 90 - 100%	< 5 分鐘	171 - 190 BPM		適合運動員運動的人士
困難 80 - 90%	2 - 10 分鐘	152 - 171 BPM		短時間運動
中等 70 - 80%	10 - 40 分鐘	133 - 152 BPM		中等強度的長時間運動
輕鬆 60 - 70%	40 - 80 分鐘	114 - 133 BPM		長時間且頻繁重複的短程運動
極輕鬆 50 - 60%	20 - 40 分鐘	104 - 114BPM		體重管理 與主動復健



7) 我的第一個 5K: 這個為期 9 週的程式適合沒有經驗的跑步者,這些跑步者希望跑他們的第一個 5k 或只是開始例行鍛煉。專為保持您的積極性和參與度而設,逐漸加強您的力量、提高您的耐力,並讓您有信心完成您的第一個 5k。

星期	運動 #1	運動 #2	運動 #3	星期	運動 #1	運動 #2	運動 #3
1	5 分鐘暖身 1 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 1 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 1 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 1 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 1 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 1 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 5 分鐘收操運動	4	5 分鐘暖身 3 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 5 分鐘慢跑 2.5 分鐘步行 3 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 5 分鐘慢跑 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 3 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 5 分鐘慢跑 2.5 分鐘步行 3 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 5 分鐘慢跑 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 3 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 5 分鐘慢跑 2.5 分鐘步行 3 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 5 分鐘慢跑 5 分鐘收操運動
2	5 分鐘暖身 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 2 分鐘步行 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 2 分鐘步行 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 2 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 2 分鐘步行 2 分鐘步行 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 5 分鐘慢跑 3 分鐘步行 8 分鐘慢跑 3 分鐘步行 5 分鐘慢跑 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 5 分鐘慢跑 3 分鐘步行 3 分鐘慢跑 3 分鐘步行 5 分鐘慢跑 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 5 分鐘慢跑 3 分鐘步行 10 分鐘慢跑 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 25 分鐘慢跑 5 分鐘收操運動
3	5 分鐘暖身 1.5 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 3 分鐘慢跑 3 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 3 分鐘慢跑 3 分鐘步行 3 分鐘慢跑 3 分鐘步行 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 1.5 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 3 分鐘慢跑 3 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 3 分鐘慢跑 3 分鐘步行 3 分鐘慢跑 3 分鐘步行 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 1.5 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 3 分鐘慢跑 3 分鐘步行 1.5 分鐘慢跑 1.5 分鐘步行 3 分鐘慢跑 3 分鐘步行 3 分鐘慢跑 3 分鐘步行 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 5 分鐘慢跑 3 分鐘步行 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 5 分鐘慢跑 3 分鐘步行 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 5 分鐘慢跑 3 分鐘步行 5 分鐘收操運動	5 分鐘暖身 30 分鐘慢跑 5 分鐘收操運動
9	暖身和收操運動速度 1.6 公里/小時或步行速度的 75%, 以較大者為準						

暖身和收操運動速度 1.6 公里/小時或步行速度的 75%, 以較大者為準





8) 自訂:允許您透過特定的速度、坡度和時間或距離組合建立和重用您的完美運動。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。

### 如要重設儀表

按住停止鍵 3 秒鐘。

### 結束您的運動

運動完成後,本機會發出提示音。您的運動資訊將在儀表上顯示 30 秒,之後會被重設。

### 使用您的 CD / MP3 播放器 / 藍牙喇叭

- 1) 將原廠配備的音訊轉接線連接到儀表右上方的音訊輸入插孔和 CD / MP3 播放器的耳機插孔。
- 2) 使用您的 CD / MP3 播放器按鈕調整歌曲設定。
- 3) 不使用時,拔掉音訊轉接線。
- 4) 如果您不想使用喇叭,可以將耳機插入儀表右側的音訊輸出插孔。
- 5) 欲連接至藍牙喇叭,需打開藍牙設定,開啟藍牙,掃描新裝置,在清單尋找 Horizon 型號並選擇連接。



#### 廢棄物處理

HORIZON 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)。



# 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:

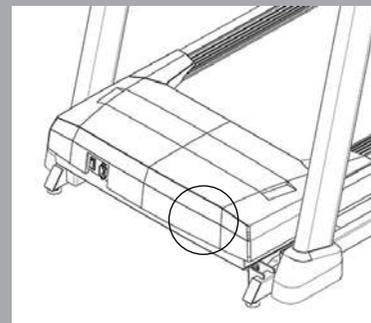
序列号:

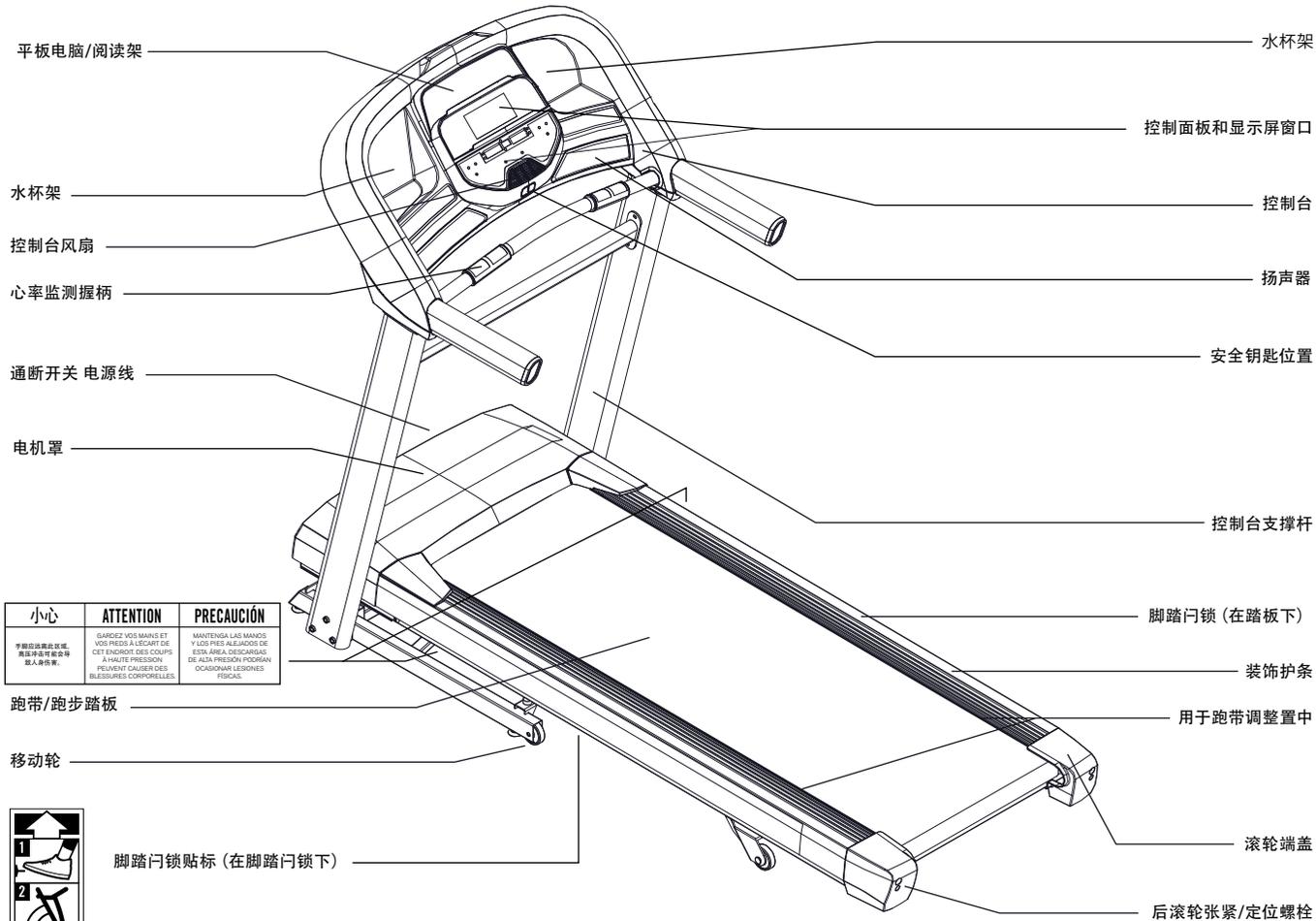
TM

型号名称: HORIZON

跑步机

序列号位置





小心	ATTENTION	PRECAUCIÓN
手握住跑带时， 跑带可能会移动 或造成伤害。	GARDEZ VOS MAINS ET VOS PIEDS À L'ÉCART DE CET ENDOFIT DES COUPS À HAUTE PRESSION. PEUVENT CAUSER DES BLESSURES CORPORELLES.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES AJUSTADOS DE ESTA ÁREA DE CARGAS DE ALTA PRESIÓN PODRÍAN OCASIONAR LESIONES FÍSICAS.



水杯架  
控制面板和显示屏窗口  
控制台  
扬声器  
安全钥匙位置  
控制台支撑杆  
脚踏门锁 (在踏板下)  
装饰护条  
用于跑带调整置中  
滚轮端盖  
后滚轮张紧/定位螺栓

### 配套工具：

- 6 毫米 T 型扳手
- 5 毫米 L 型扳手

### 配套零件：

- 1 个控制台总成
- 2 个控制台支撑杆
- 1 个五金件套装
- 1 个安全钥匙
- 1 根音频适配器电缆
- 1 瓶硅润滑剂 (可使用 2 次)
- 1 个横杆
- 1 根电源线
- 2 个控制台连接盖



### 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！

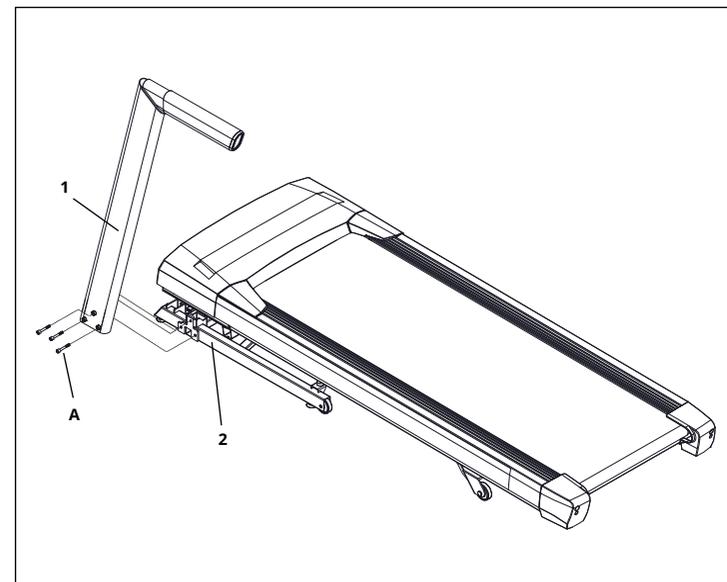
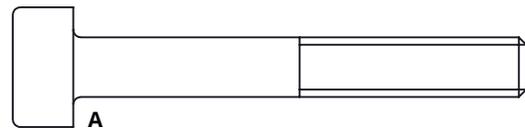
请注意：在执行每个组装步骤的过程中，要确保备好所有螺母和螺栓，且已部分旋入。  
然后完全拧紧每个螺栓。

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	内六角螺栓	M8	3

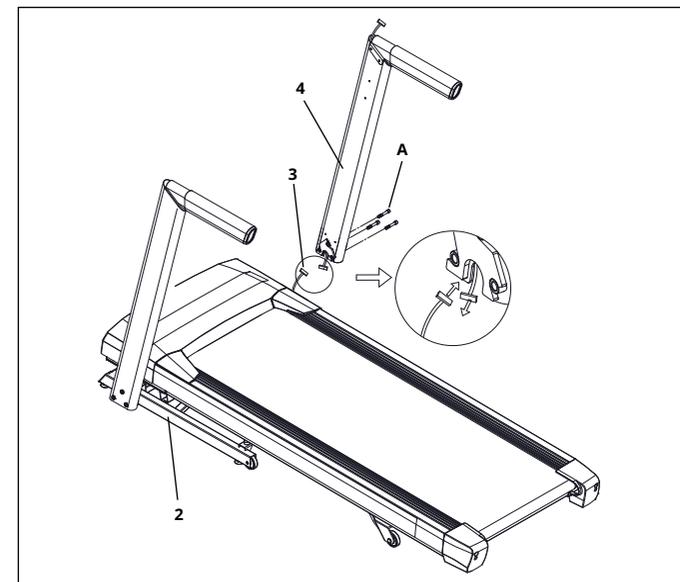
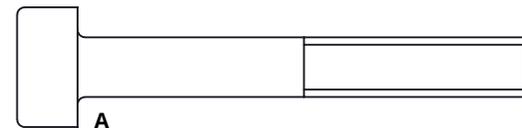


- A 割断黄色绑带, 从后部抬起跑步踏板, 取出踏板下的所有部件。
- B 拆开用于第 1 步的五金件。
- C 用 3 个螺栓 (A) 将左控制台支撑杆 (1) 固定在主机架 (2) 上。

请注意: 在第 5 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
A	内六角螺栓	M8	3



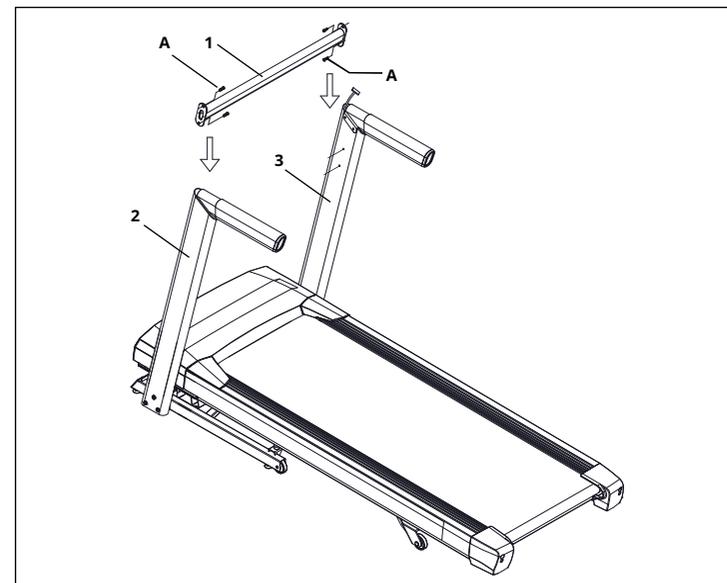
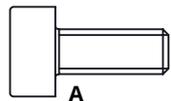
- A 拆开用于第 2 步的五金件。
- B 从跑步机底座中抽出控制台电缆 (3)。将主机架 (2) 的控制台电缆 (3) 连接至右控制台支杆 (4) 底部的控制台电缆 (3)。控制台电缆 (3) 的另一端应位于支杆顶部。
- C 用 3 个螺栓 (A) 将右控制台支杆 (4) 固定在主机架 (2) 上。

请注意: 连接右控制台支杆时要小心, 请勿夹到控制台电缆。

请注意: 在第 5 步之前, 请勿完全拧紧螺栓。

## 组装步骤 3

用于第 3 步的五金件			
零部件	类型	描述	数量
A	内六角螺栓	M6	4



- A 拆开用于第 3 步的五金件。
- B 用 2 个螺栓将横杆 (1) 的左侧固定至直立支杆 (2)，但不要拧紧。(A)
- C 用 2 个螺栓将横杆 (1) 的右侧固定至直立支杆 (3)，但不要拧紧。(A)

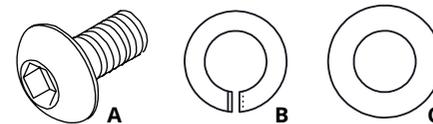
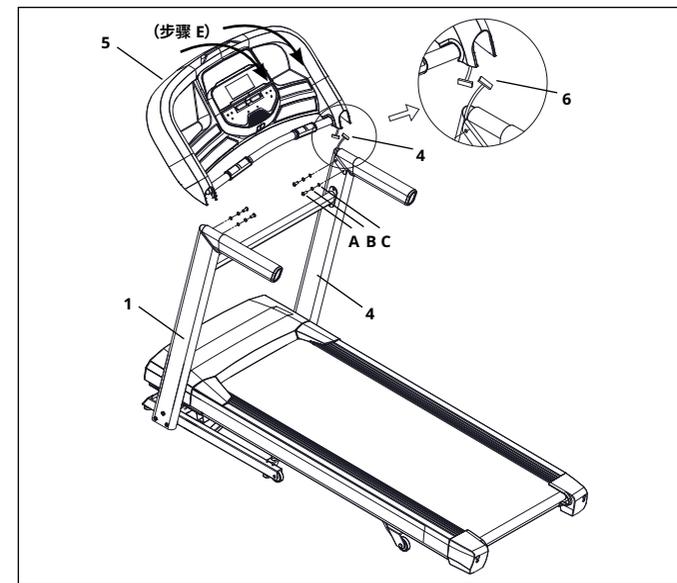
请注意：在控制台组装好之前，请勿完全拧紧螺栓。

## 组装步骤 4

用于第 4 步的五金件			
零部件	类型	描述	数量
A	螺栓	M8	4
B	弹簧垫圈	Ø8.2	4
C	平垫圈	Ø8.2	4

请注意：组装控制台时要小心，请勿夹到电线。

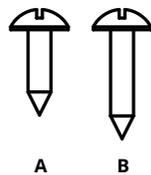
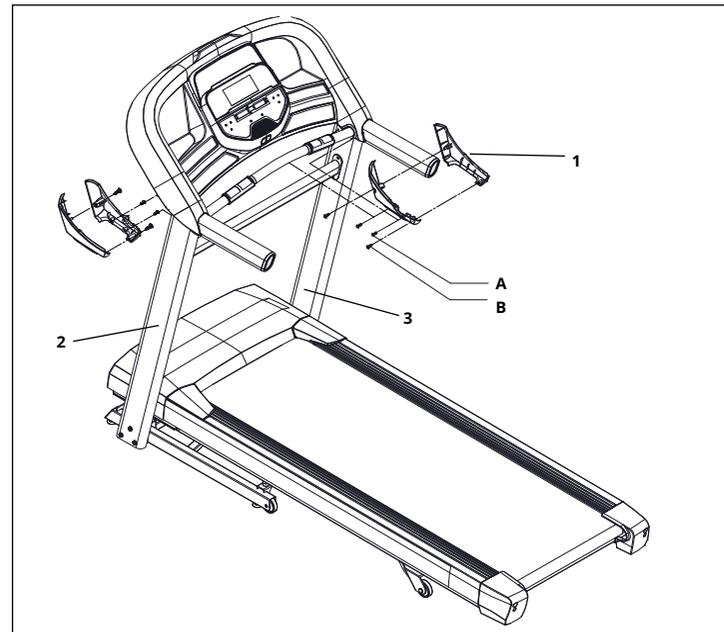
- A 拆开用于第 4 步的五金件。
- B 轻轻将控制台 (5) 放在控制台支杆 (1&4) 的顶部。先用 2 个螺栓 (A)、2 个弹簧垫圈 (B) 和 2 个平垫圈 (C) 固定好左侧。
- C 控制台电缆 (6) 塞在控制台支杆 (4) 中。用引线小心抽出控制台支杆 (4) 中的控制台电缆 (6)。断开并弃用引线。连接控制台电缆 (6)，小心将其塞入支杆中，以免造成损伤。
- D 用 2 个螺栓 (A)、2 个弹簧垫圈 (B) 和 2 个平垫圈 (C) 固定好控制台 (5) 的右侧。
- E 将控制台 (5) 拉向跑步机后部，保持此种姿势，同时拧紧左侧和右侧螺栓 (A)。



## 组装步骤 5

用于第 5 步的五金件			
零部件	类型	描述	数量
A	螺钉	Ø4	4
B	螺钉	Ø4	4

- A 拆开用于第 5 步的五金件。
- B 用 8 个螺钉 (A & B) 固定左右侧控制台连接盖 (1)。
- C 组装工作结束后, 记住将横杆螺栓完全拧入控制台支杆 (2&3) 中。



### 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。

产品重量: 87 千克 / 191.4 磅

使用者体重上限: 147 千克 / 325 磅

尺寸 (L×W×H): 192 x 85 x 147 厘米 / 75 x 33 x 58 英寸

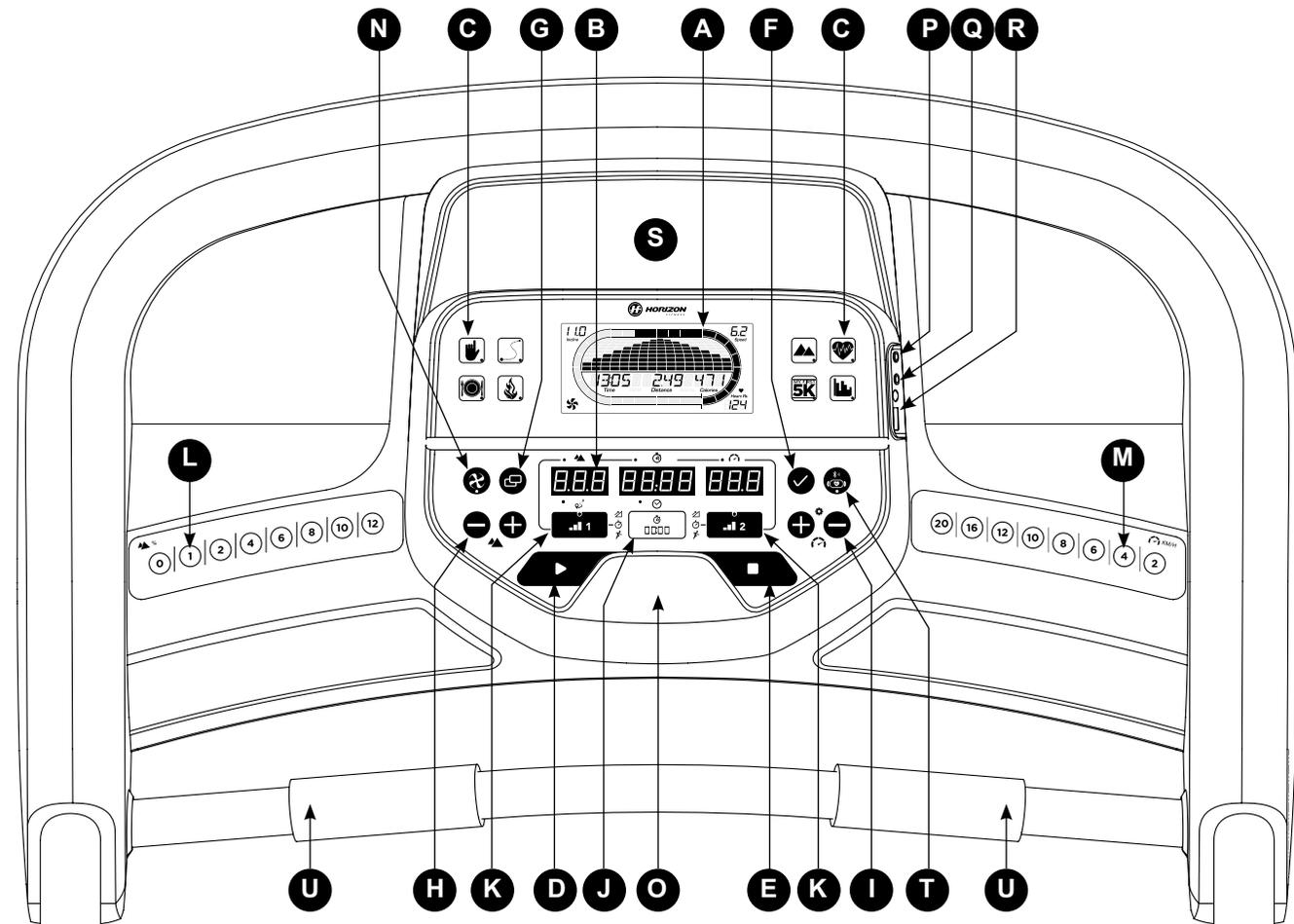
## 跑步机操作

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



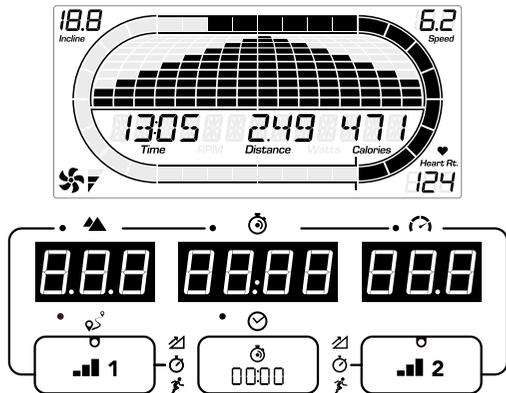


## 控制台特性

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：倾角、速度、时间、里程、卡路里、心率
- B) LED 显示屏：倾角、速度、时间、里程、卡路里、心率
- C) 程序指示灯：显示当前选择的程序。
- D) 启动：按下开始锻炼，或暂停后恢复锻炼。
- E) 停止：按下暂停/结束锻炼。按住 3 秒钟以重置控制台。
- F) 确定：按此按钮确认编程期间的设置和选择。
- G) 显示：此按钮可更改 LED 屏幕上（倾角/分段时间/速度）以及（里程/总时间/速度）之间显示的信息。
- H) 倾角 +/- 键：用于小幅调节倾角（以 0.5% 为增量）。
- I) 速度 +/- 键：用于小幅调节速度（以 0.1 公里/小时为增量）。
- J) 拆分：按此键将分段时间计数器重置为 0 秒。
- K) 间歇键：这些是可编程键。选择用户后，可以将其编程为所需的速度和倾角设置。
- L) 倾角快捷键：用于更快地达到所需倾角。
- M) 速度快捷键：用于更快地达到所需速度。
- N) 风扇键：按下可打开和关闭风扇。
- O) 风扇：个人锻炼风扇。
- P) 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，就不再通过扬声器播放音乐。
- Q) 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。
- R) USB 输入：USB 输出功率为 1A/5V。
- S) 平板电脑/阅读架：用于放置平板电脑或阅读材料。
- T) 蓝牙心率或平板电脑：蓝牙默认连接至平板电脑，按住 5 秒可连接至蓝牙心率带。当与胸带配对时，控制台不会与平板电脑配对。要启用平板电脑通信，请按住蓝牙按钮 5 秒钟或复位电源。当控制台与 BT 设备配对时，LED 灯将点亮。  
\*如果使用第三方应用程序，请打开设备的蓝牙 (BT)，并按照应用程序配对说明进行操作。通过检查控制台上的 BT 标志是否未点亮，确保控制台未连接到任何其他蓝牙设备。
- U) 心率监测握柄：用于测量心率。





## 显示屏窗口

此装置配备一个大型 LCD 显示窗和一组 LED 显示屏用来显示所有的锻炼信息。下方 LED 显示屏旁有小型 LED 指示灯，用于展示当前显示的信息。

- **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。
- **里程**：以公里为单位显示。表示在锻炼过程中行进的距离或剩余距离。
- **分段时间**：分段时间是一个计数计时器。它从 0 秒开始计数，直至您按下拆分键或将其重置为 0 秒的一个间歇键。
- **总时间**：总体锻炼时间。
- **速度**：显示单位为 km/h (公里/小时)。表示步行速度或踏板表面移动速度。

## 自定义按钮

- **间歇 1 和 2 按钮**：可编程速度和倾角设置。选择一个用户并启动机器，使用控制装置将机器设置为所需的速度和倾角，按住所需的间歇键 3 秒钟，直至控制台发出蜂鸣声。在锻炼期间按此键也会自动将分段时间设置为 0 秒。
- **拆分**：按此键将分段时间计数计时器重置为 0 秒。

## 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：

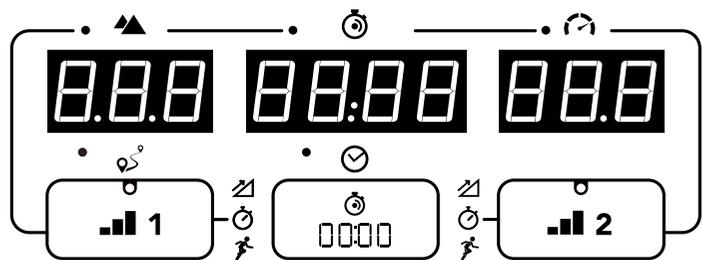
### A) 快速开始

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) 用 +/- 按钮选择“用户”，显示所需用户时，按下“确定”。
- 2) 用 +/- 按钮选择“体重”，显示所需体重时，按下“确定”。
- 3) 用 +/- 按钮选择“程序”，显示所需程序时，按下“确定”。
- 4) 用 +/- 按钮调整“设置”，显示所需设置时，按下“确定”。
- 5) 按下“启动”开始锻炼。





## 如何编程和使用自定义间歇按钮

可编程间歇按钮和拆分键是为帮助您自定义这台机器，从而匹配您最喜欢做的任何锻炼而设计。

间歇 **1** 和 **2** 键可编程设定速度和倾角。按下这两个按键，还可将分段时间重置为 0 秒。

要对间歇键进行编程，必须选择用户，启动机器，设置所需速度和倾角，按住所需间歇按钮，直至跑步机发出蜂鸣音。现在间歇键已编程为您的设置。编程间歇键后，它将记住该用户的设置，直到重新编程。

现在当按下间歇时，跑步机的速度和倾角将更改为您编程的设置，分段计时器将重置为 0 秒。

这些按键能够起到帮助作用的最常见的锻炼类型是间歇训练。我们建议在高强度训练时间段和恢复训练时间段分别编程一个间歇键。分段时间可以帮助您跟踪在当前分段中使用的时间。

另一个常见的用法是将一个间歇键设置为热身和放松设置，另一个设置为所需的锻炼设置。

您可以随时使用拆分键将分段时间重置为 0。

这些键允许您自定义跑步机的设置，以快速适应您最喜欢的锻炼类型。

## 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) **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 英里、2 英里、5 公里、5 英里、10 公里、8 英里、15 公里、10 英里、20 公里、半程马拉松、15 英里、20 英里以及马拉松目标。然后设置级别。

倾角变化和所有分段为 0.16 公里。

分段	热身															
里程	0.16 公里															
1 级	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
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
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
5 级	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4
6 级	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4
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
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
9 级	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5
10 级	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5



3) **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，以保持在脂肪燃烧区间内。

倾角变化和所有分段为 20 卡路里。

分段	热身															
卡路里	20 cal															
1 级	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
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
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
5 级	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4
6 级	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4
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
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
9 级	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5
10 级	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5



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。

分段	热身	1	2	3	4	5	6	7	8		
时间	4:00 分钟	30 秒									
1 级	坡度	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5
	速度 (mph)	0.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5
	速度 (km/h)	0.8	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4
2 级	坡度	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5
	速度 (mph)	0.5	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3
	速度 (km/h)	0.8	3	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8
3 级	坡度	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	速度 (mph)	0.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5
	速度 (km/h)	0.8	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6
4 级	坡度	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	速度 (mph)	1	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4
	速度 (km/h)	1.6	4.2	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4
5 级	坡度	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	速度 (mph)	1	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5
	速度 (km/h)	1.6	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2
6 级	坡度	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	速度 (mph)	1	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5
	速度 (km/h)	1.6	5.4	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8
7 级	坡度	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	速度 (mph)	1.4	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5
	速度 (km/h)	2.2	6.1	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8
8 级	坡度	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	速度 (mph)	1.4	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6
	速度 (km/h)	2.2	6.6	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6
9 级	坡度	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	速度 (mph)	1.4	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5
	速度 (km/h)	2.2	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4
10 级	坡度	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	速度 (mph)	1.4	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7
	速度 (km/h)	2.2	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2



5) 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。

分段	热身	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
时间	4:00 分钟	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







- 8) 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。个人程序设定的终极形态。这是一种基于时间或里程的目标程序。

## 重置控制台

按住停止键 3 秒。

## 结束锻炼

结束锻炼时,设备会发出哔哔声。您的锻炼信息将在控制台上显示 30 秒,然后归零。

## 使用 CD/MP3 播放器/蓝牙扬声器

- 1) 将配套的音频适配器电缆分别插入控制台右上方的音频输入插孔和 CD/MP3 播放器上的耳机插孔。
- 2) 使用 CD/MP3 播放器上的按钮调节歌曲设置。
- 3) 不用时,拔出音频适配器电缆。
- 4) 如果不想使用扬声器,可以将耳机插入控制台右侧的音频输出插孔内。
- 5) 若要连接蓝牙扬声器,可打开蓝牙设置,开启蓝牙,扫描新设备,在列表中找到 Horizon 型号,然后选择连接。



### 废弃物处理

HORIZON Fitness 的产品是可回收的。  
在其使用期结束后,请正确安全地(在本地垃圾处理场)处置本品。

