



PARAGON X



操作手冊 | 操作手冊



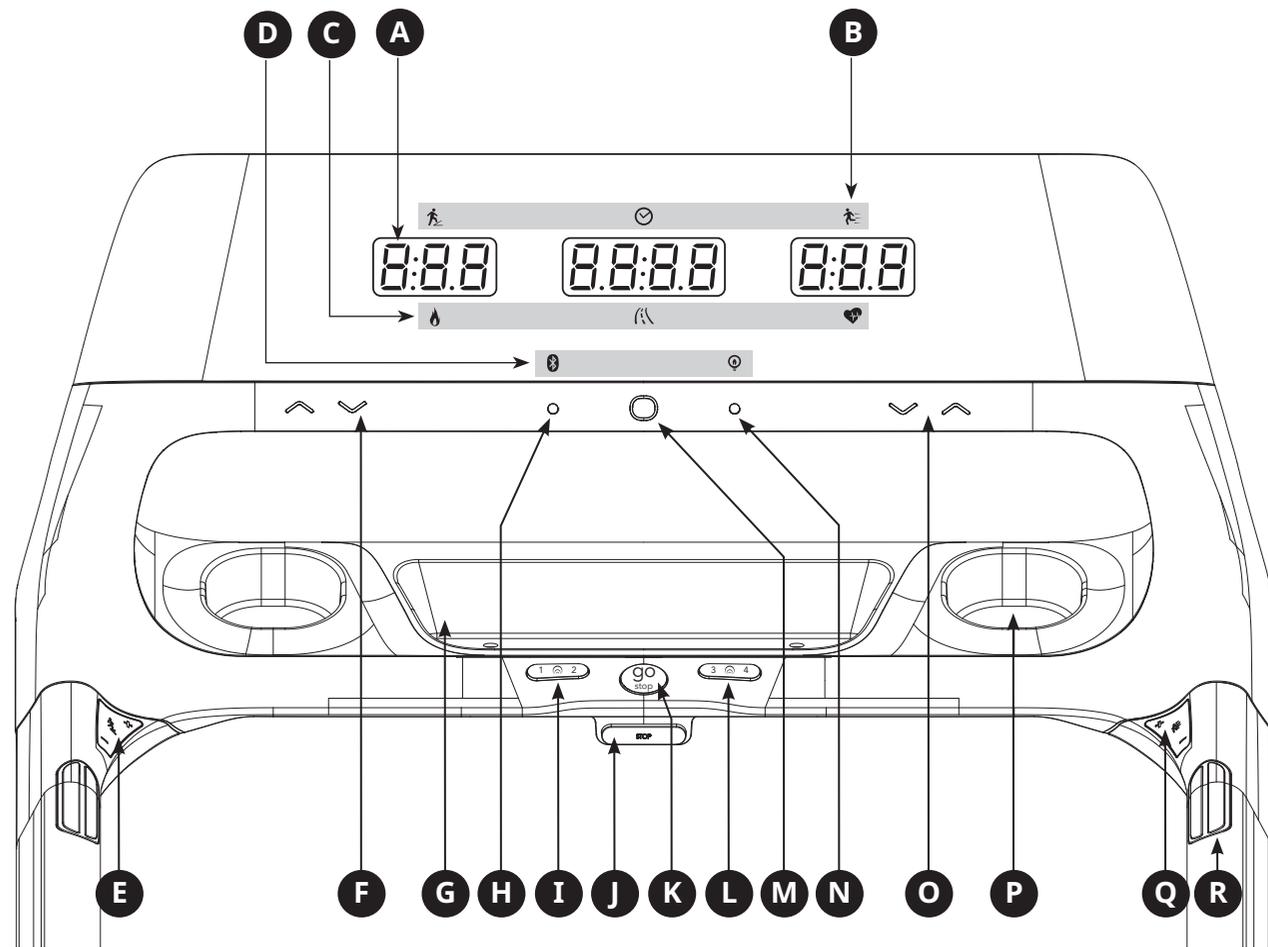
使用本持有者手冊前請先閱讀跑步機指南。 / 使用本用戶手冊前, 請閱讀跑步機產品指南。

3	中文简体
21	中文繁體

跑步機操作

本節將說明,如何使用您的跑步機儀表及設定計畫。



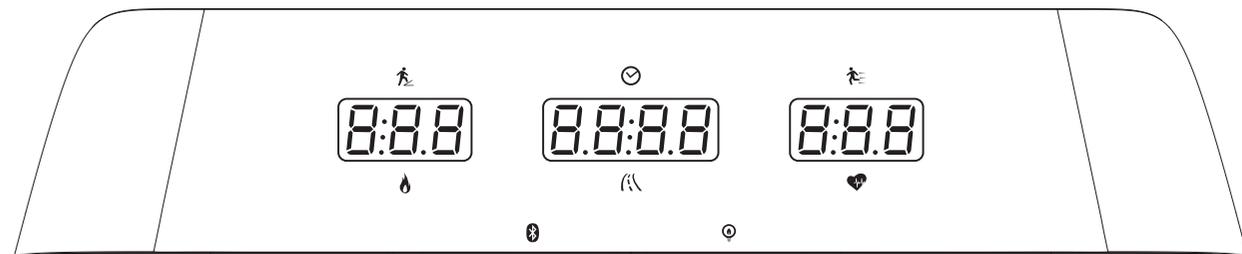


PARAGON X 儀表操作

註：儀表表面上有一層透明的塑膠保護薄膜，使用前請將該薄膜撕除。

- A) LED 顯示器視窗：時間、速度、坡度、距離、卡路里、心率
- B) LED 指示燈：坡度、時間、速度
- C) LED 指示燈：卡路里、距離、心率
- D) LED 指示燈：藍牙和 ErP
- E) 坡度快速鍵：按下以增加或減小坡度範圍
- F) 坡度鍵：觸控鍵，輕觸以小幅 (0.5% 為單位) 增加坡度。
- G) 配件托盤：用於收納個人配備
- H) 藍牙胸帶連接：按住 3 秒以連接藍牙胸帶
- I) 避震硬度調整：提供四個等級的避震強度，1 到 4 表示從軟到硬。按此按鈕的左側，選擇 1 級；按此按鈕的右側，選擇 2 級。
- J) 安全開關位置：插入安全開關時啟用跑步機
- K) 開始/停止：按下以開始運動，運動期間按下以暫停/結束運動。按住 3 秒鐘以重設儀表
- L) 避震硬度調整：提供四個等級的避震強度，1 到 4 表示從軟到硬。按此按鈕的左側，選擇 3 級；按此按鈕的右側，選擇 4 級。
- M) ENTER/切換顯示器：按下以確認設定。按下以在運動期間將顯示從速度、時間、坡度變更為心率、距離、卡路里
- N) 節能模式：按下以快速進入休眠模式。在休眠模型下，按任意鍵以喚醒儀表
- O) 速度鍵：觸控鍵，輕觸以微調增加速度 (0.1 公里/小時增加)
- P) 水壺放置架：用於收納水壺
- Q) 速度快速鍵：按下以增加或減小速度範圍
- R) 心率感應器：握住握把兩側的感應器以偵測心率資訊

顯示器視窗



 **時間**:以「分:秒」顯示,顯示剩餘的運動時間,或已運動的時間。

 **速度**:顯示為公里/小時。指示腳踏板的移動速度。

 **卡路里**:運動中燃燒的總卡路里或剩餘卡路里。

 **距離**:顯示為公里。顯示您在運動期間已完成的距離或剩餘距離。

 **坡度**:顯示為百分比。

 **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)

入門指南

- 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。
- 3) 站立在跑步機的側邊飾條。
- 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。將安全開關插入儀表上的安全開關孔內。
- 5) 使用向上鍵和向下鍵選擇使用者 U1-U4,然後按 ENTER 以確認。

A) 快速啟動

只需按下開始即可開始運動。時間將從 0:00 開始計數。

速度預設為 0.8 公里。坡度預設為 0%。

B) 選擇一個程式

- 1) 使用 \wedge \vee 選擇一個程式,然後按下 ENTER。
- 2) 使用 \wedge \vee 設定運動程式資訊並在每次選擇之後按下 ENTER。
- 3) 按下開始以開始運動。

注意:您可在訓練期間調整速度和坡度級別。

C) 結束您的運動

運動完成後,您的運動資訊將在儀表上顯示 30 秒。

重置儀表組

如欲清除目前程式選擇或螢幕,持續按住 STOP 停止鍵3秒鐘。

程式訊息

程式

P0	P1	P2				P3		
手動控制	SPRINT9	距離				卡路里		
		P2.1	P2.2	P2.3	P2.4	P3.1	P3.2	P3.3
		1K	5K	10K	半程馬拉松	300K	500K	700K

P4		P5		P6		P7	
間歇		能力		心率		步數	
P4.1	P4.2	P5.1	P5.2	P6.1	P6.2	P7.1	P7.2
速度間歇	高峰循環間歇	減重	消防員體能訓練模式	目標心率	目標心率百分比	5000	10000

P8									
AIR TRAIN									
P8.1	P8.2	P8.3	P8.4	P8.5	P8.6	P8.7	P8.8	P8.9	P8.10
初學者	障礙物	挑戰	5K (1)	5K (2)	5K (3)	5K (4)	10K (1)	10K (2)	50K

P9	
自訂	
P9.1	P9.2
自訂 1	自訂 2

SPRINT 8 **SPRINT 8**：SPRINT 8 程式是一項無氧高強度間歇訓練程式，旨在鍛煉肌肉、提高速度，並自然增加體內人體生長激素 (HGH) 的釋放。



距離：以距離為目標的鍛煉程式，可選擇 1K、5K、10K、半程馬拉松、馬拉松為目標。



卡路里：在此程式中，您可選擇在訓練過程中希望消耗的總卡路里目標，有 300、500、700 可供選擇。開始設定速度和坡度。消耗的卡路里會由使用者所輸入的體重進行計算。



間歇：有效的脂肪燃燒訓練，有助於提高您的健康水平。從速度間歇、高峰循環間歇、耐力間歇中選擇。



能力：包括減重和消防員體能訓練模式。在鍛煉過程中透過增加和降低速度與坡度，讓您一直處於脂肪燃燒區內。消防員體能訓練模式測試可提供心肺健康程度參考。



步數：以平均步幅長度為主，用來提升健康的訓練程式，可選擇 5000 和 10000 步。開始設定起始速度和坡度。



心率區間包含心率目標，百分比心率目標
訓練旨在讓您保持在指定心率區域。此訓練要求您佩戴無線心率胸帶。

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 - 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。以 30 歲的人為例，最大心率為 220 - 30 = 190 bpm。因此，190 bpm 是此程式的目標，坡度範圍依據訓練期間的心率變化而自動改變。

目標心率百分比：
提供 3 個百分比值作為選擇，55% (體重管理與動態復原)、70% (中度長時間的健身運動) 和 85% (適合個人及運動員訓練)。目標心率由 (220 - 年齡) * HR% 進行計算，例如 30 歲的人想要進行體重管理和動態恢復 (55%)，其目標心率为 (220-30)*55% = 105 bpm。

心率	坡度功能	坡度變化
目標以下 20+	每 10 秒鐘增加一次	0.50%
目標以下 6-19	每 35 秒增加一次	0.50%
目標的 +/-5	不變	0
目標以上 6-19	每 35 秒減少一次	-0.50%
目標以上 20-24	每 10 秒減少一次	-0.50%
目標以上 25+	程式停止	儀表重設

程式圖表



減重 - 速度和坡度變化												
分區		熱身		1	2	3	4	5	6	7	8	緩和
時間		4:00 分鐘		30 秒鐘	4:00 分鐘							
1 級	速度 (英里/小時)	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	1.5
	速度 (公里/小時)	1.6	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4	3.7
	坡度	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	0.5
2 級	速度 (英里/小時)	1.3	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.6
	速度 (公里/小時)	2	3	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.1
	坡度	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5	0.5
3 級	速度 (英里/小時)	1.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3
	速度 (公里/小時)	2.4	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6	4.8
	坡度	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1
4 級	速度 (英里/小時)	1.8	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.4
	速度 (公里/小時)	2.8	4.1	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4	5.4
	坡度	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1
5 級	速度 (英里/小時)	2	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	3.8
	速度 (公里/小時)	3.2	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2	6.1
	坡度	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5
6 級	速度 (英里/小時)	2.3	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.1
	速度 (公里/小時)	3.7	5.4	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8	6.5
	坡度	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5
7 級	速度 (英里/小時)	2.5	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	4.5
	速度 (公里/小時)	4	6.1	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	7.2
	坡度	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2
8 級	速度 (英里/小時)	2.8	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	4.9
	速度 (公里/小時)	4.5	6.5	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6	7.8
	坡度	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2
9 級	速度 (英里/小時)	3	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	5.3
	速度 (公里/小時)	4.8	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4	8.5
	坡度	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5
10 級	速度 (英里/小時)	3.3	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	5.6
	速度 (公里/小時)	5.3	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2	9
	坡度	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5

SPTINT 8																	
時間	180 (熱身)	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150 (緩和)
1 級	速度 (英里/小時)	0.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.5	1.5	3.5	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7
	速度 (公里/小時)	0.8	5.1	2.4	5.1	2.4	5.6	2.4	5.6	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	5.9
	坡度	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3
2 級	速度 (英里/小時)	0.5	3.7	1.5	3.7	1.5	4	1.5	4	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2
	速度 (公里/小時)	0.8	5.9	2.4	5.9	2.4	6.4	2.4	6.4	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	6.7
	坡度	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3
3 級	速度 (英里/小時)	0.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.4	1.5	4.4	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6
	速度 (公里/小時)	0.8	6.7	2.4	6.7	2.4	7	2.4	7	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	7.4
	坡度	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3
6 級	速度 (英里/小時)	0.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.8	1.5	4.8	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5	5
	速度 (公里/小時)	0.8	7.4	2.4	7.4	2.4	7.7	2.4	7.7	2.4	8	2.4	8	2.4	8	2.4	8
	坡度	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3
5 級	速度 (英里/小時)	0.5	4.9	1.5	4.9	1.5	5.1	1.5	5.1	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3
	速度 (公里/小時)	0.8	7.8	2.4	7.8	2.4	8.2	2.4	8.2	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	8.5
	坡度	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3
6 級	速度 (英里/小時)	0.5	5	2	5	2	5.2	2	5.2	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2	5.5
	速度 (公里/小時)	0.8	8	3.2	8	3.2	8.3	3.2	8.3	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.8
	坡度	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4
7 級	速度 (英里/小時)	0.5	5.3	2	5.3	2	5.5	2	5.5	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2	5.8
	速度 (公里/小時)	0.8	8.5	3.2	8.5	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.3
	坡度	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4
8 級	速度 (英里/小時)	0.5	5.8	2	5.8	2	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2	6.3
	速度 (公里/小時)	0.8	9.3	3.2	9.3	3.2	9.6	3.2	9.6	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.1
	坡度	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4
9 級	速度 (英里/小時)	0.5	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2	6.5
	速度 (公里/小時)	0.8	9.6	3.2	9.6	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.4
	坡度	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4
10 級	速度 (英里/小時)	0.5	6.5	2	6.5	2	6.7	2	6.7	2	7	2	7	2	7	2	7
	速度 (公里/小時)	0.8	10.4	3.2	10.4	3.2	10.7	3.2	10.7	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	11.2
	坡度	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4
11 級	速度 (英里/小時)	0.5	7	2.5	7	2.5	7.2	2.5	7.2	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5
	速度 (公里/小時)	0.8	11.2	4	11.2	4	11.5	4	11.5	4	12	4	12	4	12	4	12
	坡度	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
12 級	速度 (英里/小時)	0.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.7	2.5	7.7	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5	8
	速度 (公里/小時)	0.8	12	4	12	4	12.3	4	12.3	4	12.8	4	12.8	4	12.8	4	12.8
	坡度	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
13 級	速度 (英里/小時)	0.5	8	2.5	8	2.5	8.2	2.5	8.2	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5
	速度 (公里/小時)	0.8	12.8	4	12.8	4	13.1	4	13.1	4	13.6	4	13.6	4	13.6	4	13.6
	坡度	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
14 級	速度 (英里/小時)	0.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.7	2.5	8.7	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5	9
	速度 (公里/小時)	0.8	13.6	4	13.6	4	13.9	4	13.9	4	14.4	4	14.4	4	14.4	4	14.4
	坡度	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
15 級	速度 (英里/小時)	0.5	9	2.5	9	2.5	9.2	2.5	9.2	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5
	速度 (公里/小時)	0.8	14.4	4	14.4	4	14.7	4	14.7	4	15.2	4	15.2	4	15.2	4	15.2
	坡度	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
16 級	速度 (英里/小時)	0.5	9.5	3	9.5	3	9.7	3	9.7	3	10	3	10	3	10	3	10
	速度 (公里/小時)	0.8	15.2	4.8	15.2	4.8	15.5	4.8	15.5	4.8	16	4.8	16	4.8	16	4.8	16
	坡度	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6
17 級	速度 (英里/小時)	0.5	10	3	10	3	10.2	3	10.2	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3	10.5
	速度 (公里/小時)	0.8	16	4.8	16	4.8	16.3	4.8	16.3	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8	16.8
	坡度	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6
18 級	速度 (英里/小時)	0.5	10.5	3	10.5	3	10.7	3	10.7	3	11	3	11	3	11	3	11
	速度 (公里/小時)	0.8	16.8	4.8	16.8	4.8	17.1	4.8	17.1	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.6
	坡度	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6
19 級	速度 (英里/小時)	0.5	11	3	11	3	11.2	3	11.2	3	11.5	3	11.5				

程式圖表

Gerkin 協議轉換表				
階段	總時間	預計的 VO2 最大 ml/kg/min	速度(英里/小時)	等級 %
0 (熱身)	0:00 - 0:30	13.3	1.0	0.0
	0:30 - 1:00	13.3	1.5	0.0
	1:30 - 2:00	13.3	2.0	0.0
	2:00 - 2:30	13.3	2.5	0.0
	2:30 - 3:00	13.3	3.0	0.0
1	3:00 - 3:30	15.3	4.5	0.0
	3:30 - 4:00	17.4		
2	4:00 - 4:30	19.4	4.5	2.0
	4:30 - 5:00	21.5		
3	5:00 - 5:30	23.6	5.0	2.0
	5:30 - 6:00	27.6		
4	6:00 - 6:30	28.7	5.0	4.0
	6:30 - 7:00	29.8		
5	7:00 - 7:30	31.2	5.5	4.0
	7:30 - 8:00	32.7		
6	8:00 - 8:30	33.9	5.5	6.0
	8:30 - 9:00	35.1		
7	9:00 - 9:30	36.6	6.0	6.0
	9:30 - 10:00	38.2		
8	10:00 - 10:30	39.5	6.0	8.0
	10:30 - 11:00	40.9		
9	11:00 - 11:30	42.6	6.5	8.0
	11:30 - 12:00	44.3		
10	12:00 - 12:30	45.7	6.5	10.0
	12:30 - 13:00	47.2		
11	13:00 - 13:30	49.0	7.0	10.0
	13:30 - 14:00	50.8		
12	14:00 - 14:30	52.3	7.0	12.0
	14:30 - 15:00	53.9		
13	15:00 - 15:30	55.8	7.5	12.0
	15:30 - 16:00	57.8		
14	16:00 - 16:30	59.5	7.5	14.0
	16:30 - 17:00	61.2		
15	17:00-17:30	63.2	8.0	14.0
	17:30-18:00	65.3		
16	18:00-18:30	67.1	8.0	16.0
	18:30-19:00	68.9		
17	19:00-19:30	71.1	8.5	16.0
	19:00-19:30	71.1		

Gerkin 計分										
	男性:					女性:				
	VO2 最大 (ml/kg/min)					VO2 最大 (ml/kg/min)				
	年齡					年齡				
	百分比	20-29	30-39	40-49	50-59	百分比	20-29	30-39	40-49	50-59
絕佳	99	>58.8	>58.9	>55.4	>52.5	99	>53.0	>48.7	>46.8	>42.0
	95	54.0	52.5	50.4	47.1	95	46.8	43.9	41.0	36.8
出色	90	53.9	52.4	50.3	47.0	90	46.7	43.8	40.9	36.7
	80	48.2	46.8	44.1	41.0	80	41.0	38.6	36.3	32.3
好	70	48.1	46.7	44.0	40.9	70	40.9	38.5	36.2	32.2
	60	44.2	42.4	39.9	36.7	60	36.7	34.6	32.3	29.4
中等	50	44.1	42.3	39.8	36.6	50	36.6	34.5	32.2	29.3
	40	41.0	38.9	36.7	33.8	40	33.8	32.3	29.5	26.9
待加強	30	40.9	38.8	36.6	33.7	30	33.7	32.2	29.4	26.8
	20	37.1	35.4	33.0	30.2	20	30.6	28.7	26.5	24.3
極待加強	10	37.0	35.3	32.9	30.1	10	30.5	28.6	26.4	24.2
	5	31.6	30.9	28.3	25.1	5	25.9	25.1	23.5	21.1



應用程式連接

您的 Horizon 機器已準備好了藍牙，現在可以使用藍牙技術將裝置無線連接到 Horizon 跑步機上了。您可以使用免費下載的 fitDisplay 應用程式，透過裝置來控制跑步機的操作功能。您可以在 Horizon 網站上找到更多與 Horizon 機器相容的應用程式。

節能模式 (待機模式)

本器材具備節能模式功能。螢幕會在無人操作達 15 分鐘後自動進入待機模式，在節能模式下，除了部分需要檢測安全開關、顯示儀表能夠“喚醒”的電路之外，幾乎所有的電源供應都將中斷。當您再次按下面板任意按鍵時，面板電源即被喚醒。

時區清單

代碼	時區	時間
10	亞述群島標準時間	(GMT-01:00) 亞述群島
12	佛得角標準時間	(GMT-01:00) 佛得角群島
43	大西洋中部標準時間	(GMT-02:00) 大西洋中部
27	東部南美洲標準時間	(GMT-03:00) 巴西利亞
58	南美洲東部標準時間	(GMT-03:00) 布宜諾斯艾利斯、喬治敦
35	格陵蘭標準時間	(GMT-03:00) 格陵蘭島
51	紐芬蘭標準時間	(GMT-03:30) 紐芬蘭與拉布拉多
06	大西洋標準時間	(GMT-04:00) 大西洋時間 (加拿大)
60	南美洲西部標準時間	(GMT-04:00) 卡拉卡斯、拉帕茲
17	巴西中部標準時間	(GMT-04:00) 瑪瑙斯
54	太平洋南美洲標準時間	(GMT-04:00) 聖地牙哥
59	南美洲太平洋標準時間	(GMT-05:00) 波哥大、利馬、基多
28	東部標準時間	(GMT-05:00) 東部時間 (美國和加拿大)
70	美國東部標準時間	(GMT-05:00) 印第安納州 (東部)
15	中美洲標準時間	(GMT-06:00) 中美洲
21	中部標準時間	(GMT-06:00) 中部時間 (美國和加拿大)
22	中部標準時間 (墨西哥)	(GMT-06:00) 瓜達拉加雷、墨西哥城、蒙特利
11	加拿大中部標準時間	(GMT-06:00) 薩斯喀徹爾省
71	美國山地標準時間	(GMT-07:00) 亞利桑那州
45	山地標準時間 (墨西哥)	(GMT-07:00) 奇瓦瓦、拉帕茲、馬薩特蘭
44	山地標準時間	(GMT-07:00) 山地時間 (美國和加拿大)
55	太平洋標準時間	(GMT-08:00) 太平洋時間 (美國和加拿大)；提華納
02	阿拉斯加標準時間	(GMT-09:00) 阿拉斯加州
38	夏威夷標準時間	(GMT-10:00) 夏威夷
61	薩摩亞標準時間	(GMT-11:00) 中途島、薩摩亞

代碼	時區	時間
36	格林威治標準時間	(GMT) 卡薩布蘭卡、蒙羅維亞
34	GMT 標準時間	(GMT) 格林威治標準時間；都柏林、愛丁堡、里斯本、倫敦
75	歐洲西部標準時間	(GMT+01:00) 阿姆斯特丹、柏林、柏恩、羅馬、斯德哥爾摩、維也納
18	中歐標準時間	(GMT+01:00) 貝爾格萊德、布拉提斯拉瓦、布達佩斯、盧布亞納、布拉格
56	羅馬標準時間	(GMT+01:00) 布魯塞爾、哥本哈根、馬德里、巴黎
19	中歐標準時間	(GMT+01:00) 塞拉耶佛、斯高彼亞、華沙、札格雷布
74	非洲中西部標準時間	(GMT+01:00) 非洲中西部
37	GTB 標準時間	(GMT+02:00) 雅典、布加勒斯特、伊斯坦布爾
29	埃及標準時間	(GMT+02:00) 開羅
64	南非標準時間	(GMT+02:00) 哈拉雷、皮托里
32	FLE 標準時間	(GMT+02:00) 赫爾辛基、基輔、里加、索非亞、塔林、維爾紐斯
41	以色列標準時間	(GMT+02:00) 耶路撒冷
26	東歐洲標準時間	(GMT+02:00) 明斯克
48	納米比亞標準時間	(GMT+02:00) 溫吐克
05	阿拉伯標準時間	(GMT+03:00) 巴格達
03	阿拉伯標準時間	(GMT+03:00) 科威特、利雅德
57	俄羅斯標準時間	(GMT+03:00) 莫斯科、聖彼得堡、伏爾加格勒
24	東非標準時間	(GMT+03:00) 奈洛比
40	伊朗標準時間	(GMT+03:30) 德黑蘭
04	阿拉伯標準時間	(GMT+04:00) 阿布達比、馬斯喀特
09	亞塞拜然標準時間	(GMT+04:00) 巴庫
33	格魯吉亞標準時間	(GMT+04:00) 第比利斯
13	高加索標準時間	(GMT+04:00) 葉里溫
01	阿富汗標準時間	(GMT+04:30) 喀布爾
30	伊科得林堡標準時間	(GMT+05:00) 伊科得林堡





時區清單

代碼	時區	時間
76	西亞標準時間	(GMT+05:00) 伊斯蘭堡、卡拉奇、塔什干
39	印度標準時間	(GMT+05:30) 辰內、加爾各答、孟買、新德里
49	尼泊爾標準時間	(GMT+05:45) 加德滿都
47	亞洲中北部標準時間	(GMT+06:00) 亞買地、新西伯利亞
16	中亞標準時間	(GMT+06:00) 阿斯塔那、達卡
65	斯里蘭卡標準時間	(GMT+06:00) 斯里加亞濕登普拉
46	緬甸標準時間	(GMT+06:30) 仰光
62	東南亞標準時間	(GMT+07:00) 曼谷、河內、雅加達
53	北亞標準時間	(GMT+07:00) 克拉斯諾亞爾斯克
23	中國標準時間	(GMT+08:00) 北京、重慶、香港特別行政區、烏魯木齊
52	東北亞標準時間	(GMT+08:00) 伊爾庫次克、烏蘭巴圖
63	新加坡標準時間	(GMT+08:00) 吉隆坡、新加坡
73	澳洲西部標準時間	(GMT+08:00) 珀斯
66	台北標準時間	(GMT+08:00) 台北
68	東京標準時間	(GMT+09:00) 大阪、札幌、東京
42	韓國標準時間	(GMT+09:00) 首爾
78	亞庫茲克標準時間	(GMT+09:00) 亞庫茲克
14	澳洲中部標準時間	(GMT+09:30) 阿德雷德
07	澳洲中部標準時間	(GMT+09:30) 達爾文
25	澳洲東部標準時間	(GMT+10:00) 布里斯本
08	澳洲東部標準時間	(GMT+10:00) 坎培拉、墨爾本、雪梨
77	西太平洋標準時間	(GMT+10:00) 關島、莫爾斯貝港
67	塔斯馬尼亞標準時間	(GMT+10:00) 霍巴特
72	海參威標準時間	(GMT+10:00) 海參威
20	中太平洋標準時間	(GMT+11:00) 馬加丹、索羅門群島、新喀里多尼亞群島

代碼	時區	時間
50	紐西蘭標準時間	(GMT+12:00) 奧克蘭、威靈頓
31	斐濟標準時間	(GMT+12:00) 斐濟群島、勳察加、馬紹爾群島
69	東加標準時間	(GMT+13:00) 努瓦婁發



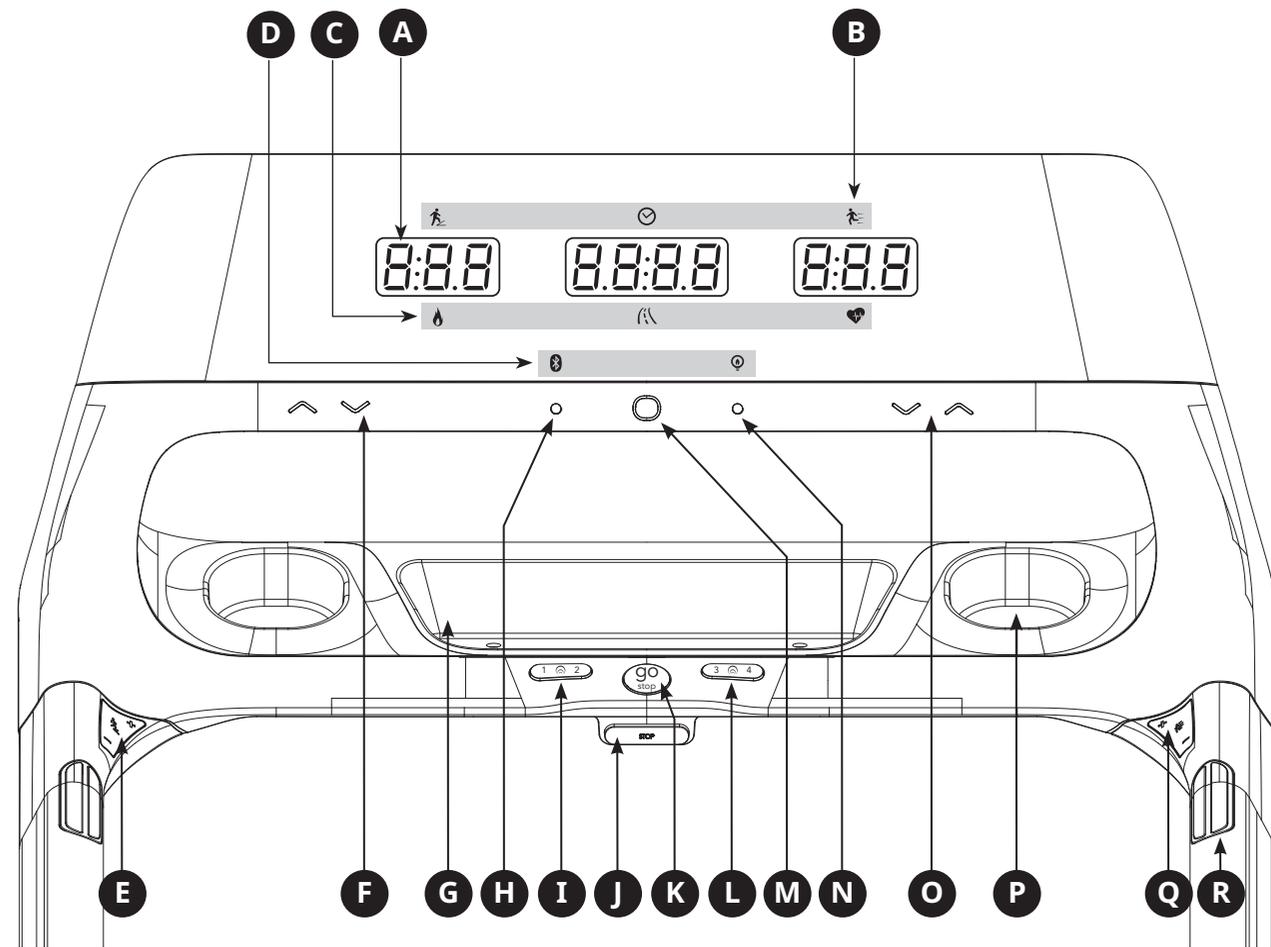
廢棄物處理

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness 產品可回收利用。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)。

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。



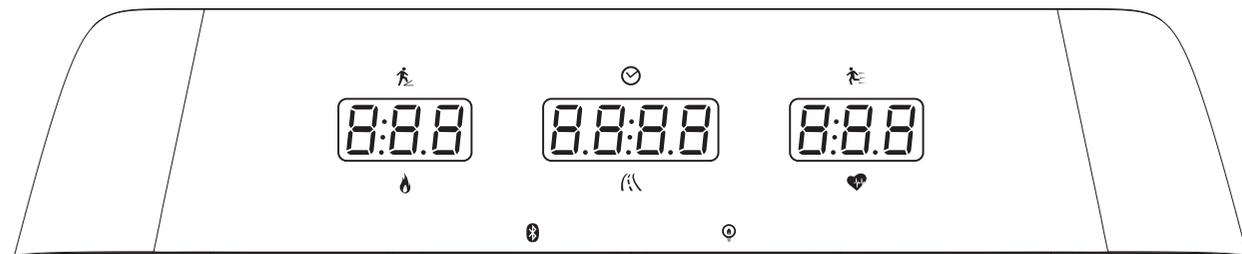


PARAGON X 控制台操作

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) LED 显示屏窗口:**时间、速度、倾角、里程、卡路里、心率
- B) LED 指示灯:**倾角、时间、速度
- C) LED 指示灯:**卡路里、里程、心率
- D) LED 指示灯:**蓝牙和 ErP
- E) 倾角快捷键:**按下可增大或减小倾角范围
- F) 倾角键:**触摸按键,轻触可小幅调节倾角(以 0.5% 为增量)
- G) 配件托盘:**用于放置个人用品
- H) 蓝牙胸带连接:**按住 3 秒可连接蓝牙胸带
- I) 气垫硬度控制:**气垫硬度有四个等级,1 到 4 级,代表从软到硬。按此按钮的左侧选择 1 级,按此按钮的右侧选择 2 级。
- J) 安全钥匙位置:**插入安全钥匙时启动跑步机
- K) 开始/停止:**按下即可开始训练,锻炼过程中按下即可暂停/结束您的锻炼。按住 3 秒钟以重置控制台
- L) 气垫硬度控制:**气垫硬度有四个等级,1 到 4 级,代表从软到硬。按此按钮的左侧选择 3 级,按此按钮的右侧选择 4 级。
- M) ENTER/更换显示信息:**按下可确认设置。锻炼过程中按下可更换显示信息,从速度、时间、倾角到心率、里程、卡路里
- N) 节能模式:**按下可快速进入睡眠模式。在睡眠模式下,按下任何键可唤醒控制台
- O) 速度键:**触摸按键,轻触可小幅调节速度(以 0.1 km/h 为增量)
- P) 水杯架:**用于放置水杯
- Q) 速度快捷键:**按下可增大或减小速度范围
- R) 心率传感器:**握住手柄两侧的传感器即可获取您的心率数据

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。
-  **速度:**以 KM/H 为单位显示。表示脚垫运动的速度。
-  **卡路里:**锻炼已消耗或还需消耗的总热量。
-  **里程:**以 KM 为单位显示。表示在锻炼过程中行进的距离或剩余距离。
-  **倾角:**以百分比为单位显示。
-  **心率:**以 BPM (每分钟心跳数) 为单位显示。用于监测您的心率(当同时握住两个心率监测握柄时显示)。

准备开始

- 1) 检查以确保跑带上无妨碍跑步机运行的物体。
- 2) 插入电源线, 打开跑步机。
- 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。将安全钥匙插入控制台上的安全钥匙孔内。
- 5) 使用上下键选择用户, U1-U4, 然后按下 ENTER 确认

A) 快速启动

只需按下启动, 即可开始锻炼。从 0:00 开始计时。
速度默认为 0.8 KM。倾角默认为 0%。

B) 选择一个程序

- 1) 用 \wedge \vee 选择程序, 然后按下 ENTER。
- 2) 用 \wedge \vee 设置训练程序信息, 然后在每次选择完毕后按下 ENTER。
- 3) 按下启动, 开始锻炼。

请注意: 在锻炼期间可调节速度和倾角等级。

C) 结束锻炼

锻炼完成后, 锻炼信息将在控制台上持续显示 30 秒钟。

清除当前选择

如要清除当前所选程序或屏幕, 请按住停止并持续 3 秒。

程序信息

程序

P0	P1	P2				P3		
手动	SPRINT9	里程				卡路里		
		P2.1	P2.2	P2.3	P2.4	P3.1	P3.2	P3.3
		1K	5K	10K	半程马拉松	300K	500K	700K

P4		P5		P6		P7	
交替进行		表现		心率		步数	
P4.1	P4.2	P5.1	P5.2	P6.1	P6.2	P7.1	P7.2
速度间歇	峰值间歇	减重	Gerkin	目标心率	目标心率比率	5000	10000

P8									
AIR TRAIN									
P8.1	P8.2	P8.3	P8.4	P8.5	P8.6	P8.7	P8.8	P8.9	P8.10
初学者	障碍	挑战	5K (1)	5K (2)	5K (3)	5K (4)	10K (1)	10K (2)	50K

P9	
自定义	
P9.1	P9.2
自定义 1	自定义 2

SPRINT 8: SPRINT 8 程序是无氧高强度间歇训练项目,设计目的为锻炼肌肉、提升速度并自然激发身体中人类生长激素 (HGH) 的释放。



里程: 在锻炼时,可以选择五个锻炼里程,逐步提高锻炼强度。选项包括 1K、5K、10K、半程马拉松、马拉松。



卡路里: 设定通过三次锻炼消耗卡路里的目标。选项包括 300、500、700。用户设置启动速度和倾角等级。所消耗的卡路里使用用户档案输入的体重进行计算。



交替进行: 一种有效燃烧脂肪的锻炼方式,可协助提升您的健身等级。选项包括速度间歇、峰值间歇、耐力间歇。



表现: 包括减重和 Gerkin。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。Gerkin 训练方案可检测心肺健康。



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



心率区间包括目标心率、目标心率比率:

锻炼主要是为了将您保持在指定的心率区间内。此锻炼方式要求您佩戴无线心率带。

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。以 30 岁人士为例,最大心率为 220 - 30 = 190 bpm。因此,在锻炼过程中,190 bpm 将是该程序的目标值,倾角将基于心率变化自动调整范围。

目标心率比率:

有 3 种比率值可供选择,55% (体重管理和积极恢复),70% (中长时间锻炼)以及 85% (健身人士和运动训练人士)。目标心率使用 (220-年龄)*心率比率进行计算,例如 30 岁人士要进行体重管理和积极恢复 (55%),其目标心率为 (220-30) * 55% = 105 bpm。

心率	倾角功能	倾角变化
目标以下 20+	每 10 秒增加	0.50%
目标以下 6-19	每 35 秒增加	0.50%
目标的 +/- 5	无变化	0
目标以上 6-19	每 35 秒减少	-0.50%
目标以上 20-24	每 10 秒减少	-0.50%
目标以上 25+	程序停止	控制台重置

程序图



减重 - 速度和倾角变化												
分段	热身		1	2	3	4	5	6	7	8	放松练习	
时间	4:00 分钟		30 秒	4:00 分钟								
1 级	速度(MPH)	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	1.5
	速度(KMH)	1.6	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4	3.7
	倾角	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	0.5
2 级	速度(MPH)	1.3	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.6
	速度(KMH)	2	3	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.1
	倾角	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5	0.5
3 级	速度(MPH)	1.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3
	速度(KMH)	2.4	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6	4.8
	倾角	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1
4 级	速度(MPH)	1.8	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.4
	速度(KMH)	2.8	4.1	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4	5.4
	倾角	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1
5 级	速度(MPH)	2	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	3.8
	速度(KMH)	3.2	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2	6.1
	倾角	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5
6 级	速度(MPH)	2.3	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.1
	速度(KMH)	3.7	5.4	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8	6.5
	倾角	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5
7 级	速度(MPH)	2.5	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	4.5
	速度(KMH)	4	6.1	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	7.2
	倾角	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2
8 级	速度(MPH)	2.8	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	4.9
	速度(KMH)	4.5	6.5	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6	7.8
	倾角	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2
9 级	速度(MPH)	3	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	5.3
	速度(KMH)	4.8	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4	8.5
	倾角	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5
10 级	速度(MPH)	3.3	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	5.6
	速度(KMH)	5.3	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2	9
	倾角	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2

SPTINT 8																	
时间	180 (热身)	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150 (放松)
1 级	速度(MPH)	0.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.5	1.5	3.5	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7
	速度(KMH)	0.8	5.1	2.4	5.1	2.4	5.6	2.4	5.6	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	5.9
	倾角	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3
2 级	速度(MPH)	0.5	3.7	1.5	3.7	1.5	4	1.5	4	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2
	速度(KMH)	0.8	5.9	2.4	5.9	2.4	6.4	2.4	6.4	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	6.7
	倾角	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3
3 级	速度(MPH)	0.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.4	1.5	4.4	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6
	速度(KMH)	0.8	6.7	2.4	6.7	2.4	7	2.4	7	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	7.4
	倾角	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3
4 级	速度(MPH)	0.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.8	1.5	4.8	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5	5
	速度(KMH)	0.8	7.4	2.4	7.4	2.4	7.7	2.4	7.7	2.4	8	2.4	8	2.4	8	2.4	8
	倾角	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3
5 级	速度(MPH)	0.5	4.9	1.5	4.9	1.5	5.1	1.5	5.1	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3
	速度(KMH)	0.8	7.8	2.4	7.8	2.4	8.2	2.4	8.2	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	8.5
	倾角	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3
6 级	速度(MPH)	0.5	5	2	5	2	5.2	2	5.2	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2	5.5
	速度(KMH)	0.8	8	3.2	8	3.2	8.3	3.2	8.3	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.8
	倾角	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4
7 级	速度(MPH)	0.5	5.3	2	5.3	2	5.5	2	5.5	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2	5.8
	速度(KMH)	0.8	8.5	3.2	8.5	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.3
	倾角	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4
8 级	速度(MPH)	0.5	5.8	2	5.8	2	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2	6.3
	速度(KMH)	0.8	9.3	3.2	9.3	3.2	9.6	3.2	9.6	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.1
	倾角	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4
9 级	速度(MPH)	0.5	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2	6.5
	速度(KMH)	0.8	9.6	3.2	9.6	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.4
	倾角	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4
10 级	速度(MPH)	0.5	6.5	2	6.5	2	6.7	2	6.7	2	7	2	7	2	7	2	7
	速度(KMH)	0.8	10.4	3.2	10.4	3.2	10.7	3.2	10.7	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	11.2
	倾角	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4
11 级	速度(MPH)	0.5	7	2.5	7	2.5	7.2	2.5	7.2	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5
	速度(KMH)	0.8	11.2	4	11.2	4	11.5	4	11.5	4	12	4	12	4	12	4	12
	倾角	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
12 级	速度(MPH)	0.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.7	2.5	7.7	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5	8
	速度(KMH)	0.8	12	4	12	4	12.3	4	12.3	4	12.8	4	12.8	4	12.8	4	12.8
	倾角	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
13 级	速度(MPH)	0.5	8	2.5	8	2.5	8.2	2.5	8.2	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5
	速度(KMH)	0.8	12.8	4	12.8	4	13.1	4	13.1	4	13.6	4	13.6	4	13.6	4	13.6
	倾角	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
14 级	速度(MPH)	0.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.7	2.5	8.7	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5	9
	速度(KMH)	0.8	13.6	4	13.6	4	13.9	4	13.9	4	14.4	4	14.4	4	14.4	4	14.4
	倾角	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
15 级	速度(MPH)	0.5	9	2.5	9	2.5	9.2	2.5	9.2	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5
	速度(KMH)	0.8	14.4	4	14.4	4	14.7	4	14.7	4	15.2	4	15.2	4	15.2	4	15.2
	倾角	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
16 级	速度(MPH)	0.5	9.5	3	9.5	3	9.7	3	9.7	3	10	3	10	3	10	3	10
	速度(KMH)	0.8	15.2	4.8	15.2	4.8	15.5	4.8	15.5	4.8	16	4.8	16	4.8	16	4.8	16
	倾角	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6
17 级	速度(MPH)	0.5	10	3	10	3	10.2	3	10.2	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3	10.5
	速度(KMH)	0.8	16	4.8	16	4.8	16.3	4.8	16.3	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8	16.8
	倾角	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6
18 级	速度(MPH)	0.5	10.5	3	10.5	3	10.7	3	10.7	3	11	3	11	3	11	3	11
	速度(KMH)	0.8	16.8	4.8	16.8	4.8	17.1	4.8	17.1	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.6
	倾角	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6
19 级	速度(MPH)	0.5	11	3	11	3	11.2	3	11.2	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3	11.5
	速度(KMH)	0.8	17.6	4.8	17.6	4.8											

程序图

Gerkin 训练方案转换表				
阶段	总时间	预测的 VO2 最大 ml/kg/min	速度 (mph)	级别比率
0 (热身)	0:00 - 0:30	13.3	1.0	0.0
	0:30 - 1:00	13.3	1.5	0.0
	1:30 - 2:00	13.3	2.0	0.0
	2:00 - 2:30	13.3	2.5	0.0
	2:30 - 3:00	13.3	3.0	0.0
1	3:00 - 3:30	15.3	4.5	0.0
	3:30 - 4:00	17.4		
2	4:00 - 4:30	19.4	4.5	2.0
	4:30 - 5:00	21.5		
3	5:00 - 5:30	23.6	5.0	2.0
	5:30 - 6:00	27.6		
4	6:00 - 6:30	28.7	5.0	4.0
	6:30 - 7:00	29.8		
5	7:00 - 7:30	31.2	5.5	4.0
	7:30 - 8:00	32.7		
6	8:00 - 8:30	33.9	5.5	6.0
	8:30 - 9:00	35.1		
7	9:00 - 9:30	36.6	6.0	6.0
	9:30 - 10:00	38.2		
8	10:00 - 10:30	39.5	6.0	8.0
	10:30 - 11:00	40.9		
9	11:00 - 11:30	42.6	6.5	8.0
	11:30 - 12:00	44.3		
10	12:00 - 12:30	45.7	6.5	10.0
	12:30 - 13:00	47.2		
11	13:00 - 13:30	49.0	7.0	10.0
	13:30 - 14:00	50.8		
12	14:00 - 14:30	52.3	7.0	12.0
	14:30 - 15:00	53.9		
13	15:00 - 15:30	55.8	7.5	12.0
	15:30 - 16:00	57.8		
14	16:00 - 16:30	59.5	7.5	14.0
	16:30 - 17:00	61.2		
15	17:00-17:30	63.2	8.0	14.0
	17:30-18:00	65.3		
16	18:00-18:30	67.1	8.0	16.0
	18:30-19:00	68.9		
17	19:00-19:30	71.1	8.5	16.0
	19:00-19:30	71.1		

Gerkin 评分										
	男:					女:				
	VO2 最大 (ml/kg/min)					VO2 最大 (ml/kg/min)				
	年龄					年龄				
	百分比	20-29	30-39	40-49	50-59	百分比	20-29	30-39	40-49	50-59
卓越	99	>58.8	>58.9	>55.4	>52.5	99	>53.0	>48.7	>46.8	>42.0
	95	54.0	52.5	50.4	47.1	95	46.8	43.9	41.0	36.8
优秀	90	53.9	52.4	50.3	47.0	90	46.7	43.8	40.9	36.7
	80	48.2	46.8	44.1	41.0	80	41.0	38.6	36.3	32.3
好	70	48.1	46.7	44.0	40.9	70	40.9	38.5	36.2	32.2
	60	44.2	42.4	39.9	36.7	60	36.7	34.6	32.3	29.4
一般	50	44.1	42.3	39.8	36.6	50	36.6	34.5	32.2	29.3
	40	41.0	38.9	36.7	33.8	40	33.8	32.3	29.5	26.9
较差	30	40.9	38.8	36.6	33.7	30	33.7	32.2	29.4	26.8
	20	37.1	35.4	33.0	30.2	20	30.6	28.7	26.5	24.3
非常差	10	37.0	35.3	32.9	30.1	10	30.5	28.6	26.4	24.2
	5	31.6	30.9	28.3	25.1	5	25.9	25.1	23.5	21.1



APP 连接

Horizon 器械已经安装了蓝牙, 您可以利用蓝牙技术将您的设备无线连接至 Horizon 跑步机。使用可免费下载的 fitDisplay 应用程序, 可以通过您的设备控制跑步机的操作功能。您可在 Horizon 网站上找到更多兼容 Horizon 器械的应用程序。



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。

时区列表

代码	时区	时间
10	亚速尔标准时	(GMT-01:00) 亚速尔群岛
12	佛得角标准时	(GMT-01:00) 佛得角群岛
43	大西洋中部标准时	(GMT-02:00) 大西洋中部
27	东部南美洲标准时	(GMT-03:00) 巴西利亚
58	南美洲东部标准时	(GMT-03:00) 布宜诺斯艾利斯, 乔治敦
35	格陵兰标准时	(GMT-03:00) 格陵兰
51	纽芬兰标准时	(GMT-03:30) 纽芬兰及拉布拉多
06	大西洋标准时	(GMT-04:00) 大西洋时间(加拿大)
60	南美洲西部标准时	(GMT-04:00) 加拉加斯, 拉巴斯
17	巴西中部标准时	(GMT-04:00) 玛瑙斯
54	太平洋南美洲标准时	(GMT-04:00) 圣地亚哥
59	南美洲太平洋标准时	(GMT-05:00) 波哥大, 利马, 基多
28	东部标准时	(GMT-05:00) 东部时间(美国和加拿大)
70	美国东部标准时	(GMT-05:00) 印第安纳(东部)
15	中美洲标准时	(GMT-06:00) 中美洲
21	中部标准时	(GMT-06:00) 中部时间(美国和加拿大)
22	中部标准时(墨西哥)	(GMT-06:00) 瓜达拉哈拉, 墨西哥城, 蒙特雷
11	加拿大中部标准时	(GMT-06:00) 萨斯喀彻温
71	美国山地标准时	(GMT-07:00) 亚利桑那
45	山地标准时(墨西哥)	(GMT-07:00) 奇瓦瓦, 拉巴斯, 马萨特兰
44	山地标准时	(GMT-07:00) 山地时间(美国和加拿大)
55	太平洋标准时	(GMT-08:00) 太平洋时间(美国和加拿大); 蒂华纳
02	阿拉斯加标准时	(GMT-09:00) 阿拉斯加
38	夏威夷标准时	(GMT-10:00) 夏威夷
61	萨摩亚标准时	(GMT-11:00) 中途岛, 萨摩亚

代码	时区	时间
36	格林尼治标准时	(GMT) 卡萨布兰卡, 蒙罗维亚
34	格林尼治标准时	(GMT) 格林尼治标准时间: 都柏林, 爱丁堡, 里斯本, 伦敦
75	欧洲西部标准时	(GMT+01:00) 阿姆斯特丹, 柏林, 伯尔尼, 罗马, 斯德哥尔摩, 维也纳
18	欧洲中部标准时	(GMT+01:00) 贝尔格莱德, 布拉迪斯拉发, 布达佩斯, 卢布尔雅那, 布拉格
56	罗马标准时	(GMT+01:00) 布鲁塞尔, 哥本哈根, 马德里, 巴黎
19	欧洲中部标准时	(GMT+01:00) 萨拉热窝, 斯科普里, 华沙, 萨格勒布
74	中非西部标准时	(GMT+01:00) 中非西部
37	GTB 标准时	(GMT+02:00) 雅典, 布加勒斯特, 伊斯坦布尔
29	埃及标准时	(GMT+02:00) 开罗
64	南非标准时	(GMT+02:00) 哈拉雷, 比勒陀利亚
32	FLE 标准时	(GMT+02:00) 赫尔辛基, 基辅, 里加, 索非亚, 塔林, 维尔纽斯
41	以色列标准时	(GMT+02:00) 耶路撒冷
26	欧洲东部标准时	(GMT+02:00) 明斯克
48	纳米比亚标准时	(GMT+02:00) 温得和克
05	阿拉伯标准时	(GMT+03:00) 巴格达
03	阿拉伯标准时	(GMT+03:00) 科威特, 利雅得
57	俄罗斯标准时	(GMT+03:00) 莫斯科, 圣彼得堡, 伏尔加格勒
24	非洲东部标准时	(GMT+03:00) 内罗毕
40	伊朗标准时	(GMT+03:30) 德黑兰
04	阿拉伯标准时	(GMT+04:00) 阿布扎比, 马斯喀特
09	阿塞拜疆标准时	(GMT+04:00) 巴库
33	格鲁吉亚标准时	(GMT+04:00) 第比利斯
13	高加索标准时	(GMT+04:00) 埃里温
01	阿富汗标准时	(GMT+04:30) 喀布尔
30	叶卡捷琳堡标准时	(GMT+05:00) 叶卡捷琳堡





时区列表

代码	时区	时间
76	亚洲西部标准时	(GMT+05:00) 伊斯兰堡, 卡拉奇, 塔什干
39	印度标准时	(GMT+05:30) 钦奈, 加尔各答, 孟买, 新德里
49	尼泊尔标准时	(GMT+05:45) 加德满都
47	中亚北部标准时	(GMT+06:00) 阿拉木图, 新西伯利亚
16	中亚标准时	(GMT+06:00) 阿斯塔纳, 达卡
65	斯里兰卡标准时	(GMT+06:00) 斯里哈亚华登尼普拉
46	缅甸标准时	(GMT+06:30) 仰光
62	东南亚标准时	(GMT+07:00) 曼谷, 河内, 雅加达
53	北亚标准时	(GMT+07:00) 克拉斯诺亚尔斯克
23	中国标准时	(GMT+08:00) 北京, 重庆, 香港特别行政区, 乌鲁木齐
52	北亚东部标准时	(GMT+08:00) 伊尔库茨克, 乌兰巴托
63	新加坡标准时	(GMT+08:00) 吉隆坡, 新加坡
73	西澳大利亚标准时	(GMT+08:00) 珀斯
66	台北标准时	(GMT+08:00) 台北
68	东京标准时	(GMT+09:00) 大阪, 札幌, 东京
42	韩国标准时	(GMT+09:00) 首尔
78	雅库茨克标准时	(GMT+09:00) 雅库茨克
14	中澳大利亚标准时	(GMT+09:30) 阿德莱德
07	中澳大利亚标准时	(GMT+09:30) 达尔文
25	东澳大利亚标准时	(GMT+10:00) 布里斯班
08	东澳大利亚标准时	(GMT+10:00) 堪培拉, 墨尔本, 悉尼
77	西太平洋标准时	(GMT+10:00) 关岛, 莫尔兹比港
67	塔斯马尼亚标准时	(GMT+10:00) 霍巴特
72	符拉迪沃斯托克标准时	(GMT+10:00) 符拉迪沃斯托克
20	太平洋中部标准时	(GMT+11:00) 马加丹, 所罗门群岛, 新喀里多尼亚

代码	时区	时间
50	新西兰标准时	(GMT+12:00) 奥克兰, 惠灵顿
31	斐济标准时	(GMT+12:00) 斐济群岛, 勋察加, 马绍尔群岛
69	汤加标准时	(GMT+13:00) 努库阿洛法



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) 处置本品。



操作手冊 | 操作手冊