





- 3 简体中文
- 18 繁體中文
- 33 ภาษาไทย
- 48 ENGLISH
- 63 한국어

组装

开箱

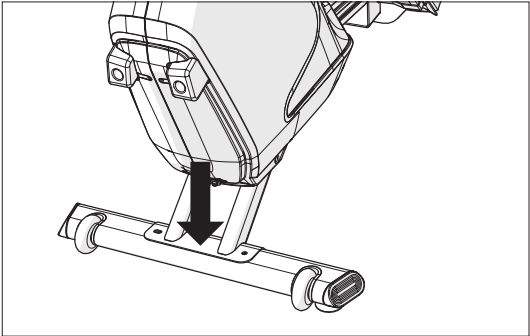
在设备使用的位置拆除包装箱。将纸箱放在平整的地面上。建议在地板上铺一层保护层。不要在包装箱为侧放时将包装箱打开。

重要说明

在每个组装步骤中，应确保所有螺母和螺栓均已在正确位置，且拧入部分螺纹。

为了便于组装和使用，有些部件已经过预先润滑处理。请勿擦除这些润滑剂。如果组装时感觉不太顺畅，建议略微涂抹一点锂基润滑脂。

序列号位置



继续操作前，请先找到位于条码贴纸上的设备序列号，然后将其填写到下方的框中。

序列号

型号名称

- ☐ OXFORD 3
- ☐ OXFORD 6
- HORIZON ROWER

* 联系维修服务时，需要用到上述信息。



警告！

在组装过程中，必须格外注意几个方面。务必正确遵照组装说明操作，确保所有部件牢固拧紧。如果不正确遵照组装说明进行操作，可导致设备部件未予拧紧，看上去会不牢固，并可能产生烦人的噪音。为防止设备损坏，请务必仔细阅读组装说明，并在必要时采取补救措施。

需要帮助？

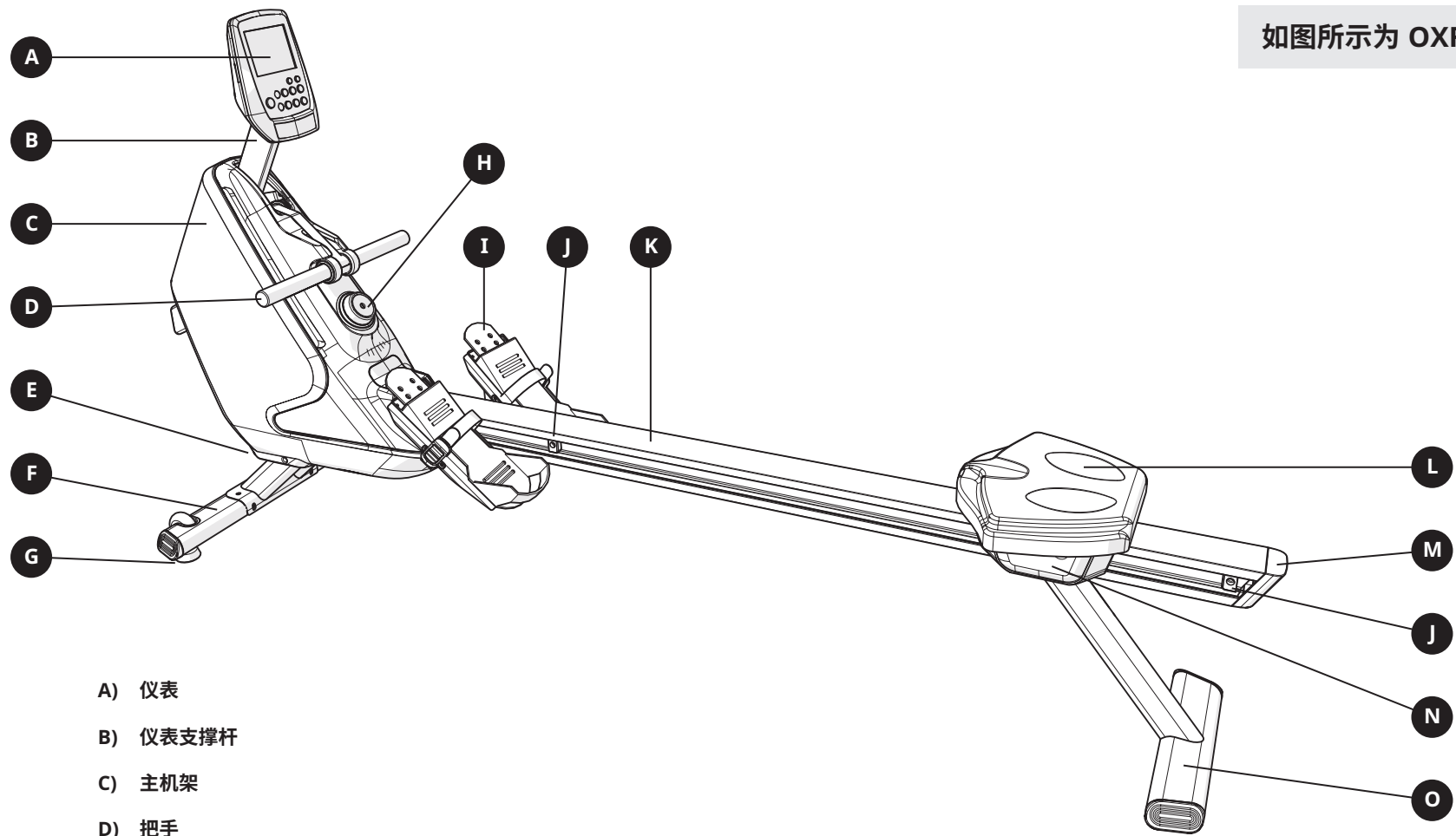
如有任何问题或缺失了任何部件，请与 Horizon 客户技术支持联系。

随附工具：

- ☐ 6mm L 型扳手
- ☐ 5mm L 型扳手

内附部件：

- ☐ 1 个主机架
- ☐ 1 个前稳定杆
- ☐ 1 个座椅导轨
- ☐ 1 个后稳定杆
- ☐ 1 个踏板组件
- ☐ 1 个主机架保护壳
- ☐ 1 个座椅架组件
- ☐ 1 座椅导轨后端盖
- ☐ 1 个五金工具包



- A) 仪表
- B) 仪表支撑杆
- C) 主机架
- D) 把手
- E) 电源插头 (仅限 OXFORD 6)
- F) 前稳定杆 / 移动轮
- G) 调平器
- H) 阻力调整旋钮
- I) 踏板
- J) 座椅停止缓冲器

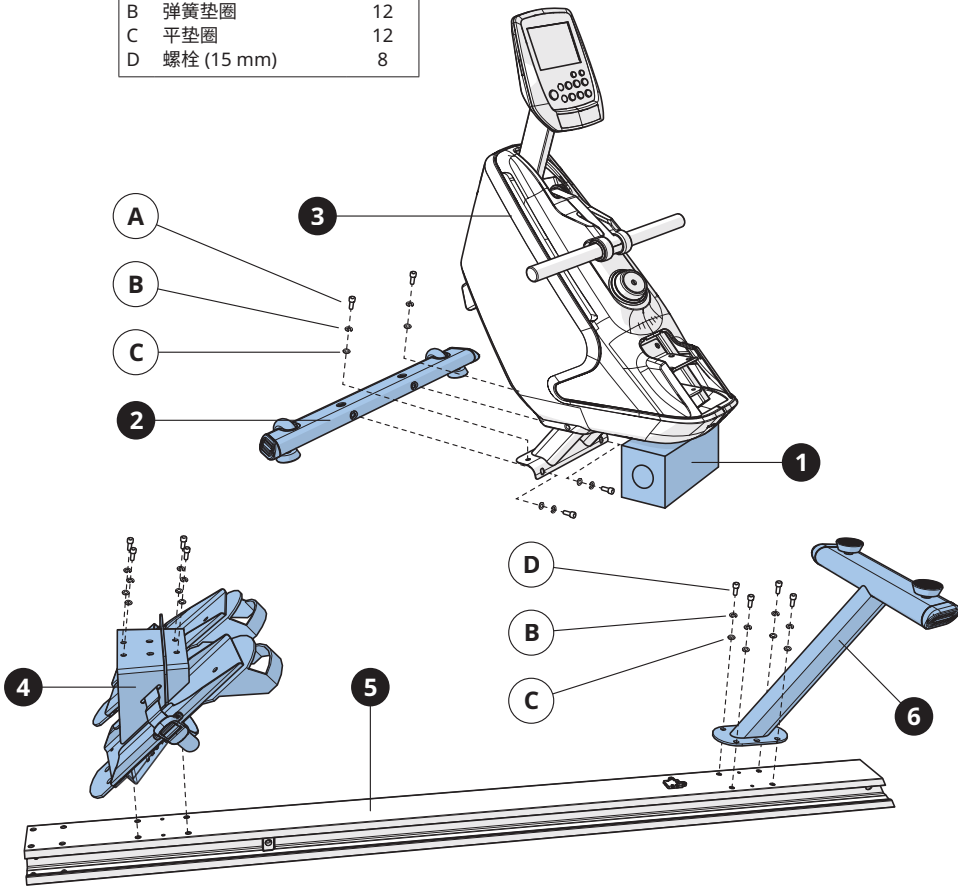
- K) 座椅导轨
- L) 座椅和座椅架组件
- M) 座椅导轨后端盖
- N) 座椅架组件保护壳
- O) 后稳定杆

如图所示为 OXFORD 6

1

- A 打开第 1 步的五金包。从纸箱中取出泡沫塑料块 (1) 并如图所示，将主机架 (3) 置于泡沫塑料块 (1) 上。
- B 使用 4 个螺栓 (A)、4 个弹簧垫圈 (B) 和 4 个平垫圈 (C) 将前稳定杆 (2) 安装到主机架 (3) 上。
- C 使用 4 个螺栓 (D)、4 个弹簧垫圈 (B) 和 4 个平垫圈 (C) 将踏板 (4) 安装到座椅导轨 (5) 上。
- D 使用 4 个螺栓 (D)、4 个弹簧垫圈 (B) 和 4 个平垫圈 (C) 将后稳定杆 (6) 安装到座椅导轨 (4) 上。

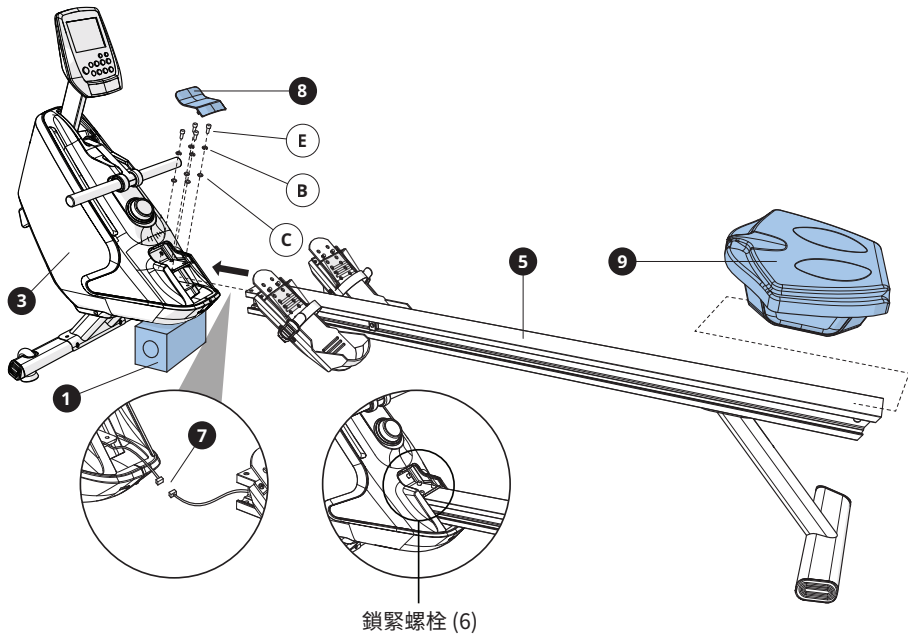
第 1 步的五金包	
说明	数量
A 螺栓 (25 mm)	4
B 弹簧垫圈	12
C 平垫圈	12
D 螺栓 (15 mm)	8



2

- A 打开第 2 步的五金包。
- B 仅限 Oxford 6: 连接座椅导轨线缆 (7)。
- C 如图所示，将座椅导轨 (5) 滑至主机架 (3)。
- D 使用 4 个螺栓 (E)、4 个弹簧垫圈 (B) 和 4 个平垫圈 (C) 将座椅导轨 (5) 安装到主机架 (3) 上。
- E 将主机架保护壳 (8) 卡入到位。
- F 滑动座椅和座椅架 (9) 至座椅导轨 (5)。
- G 移除并丢弃泡沫塑料块 (1)。

第 2 步的五金包	
说明	数量
E 螺栓 (85 mm)	4
B 弹簧垫圈	4
C 平垫圈	4

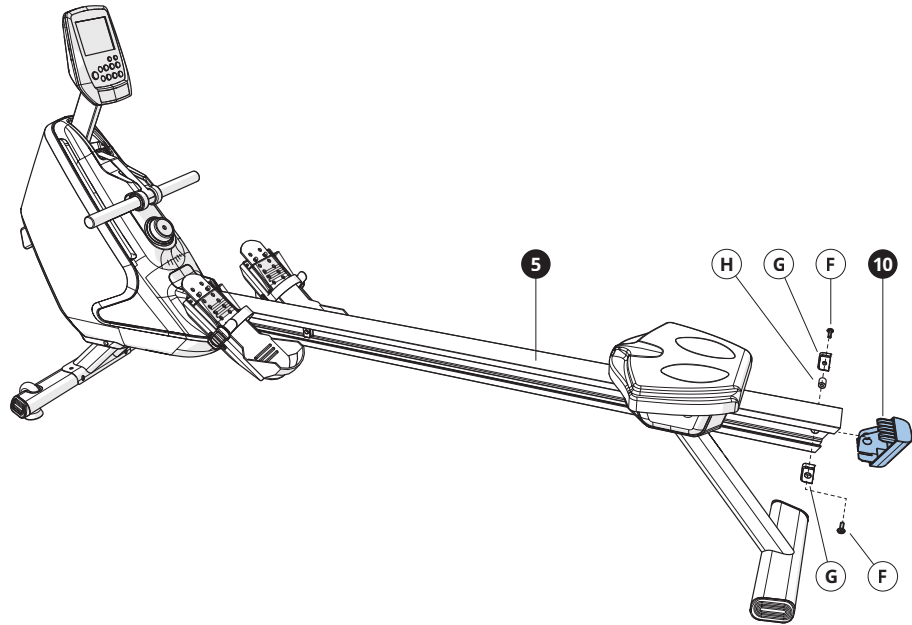




3

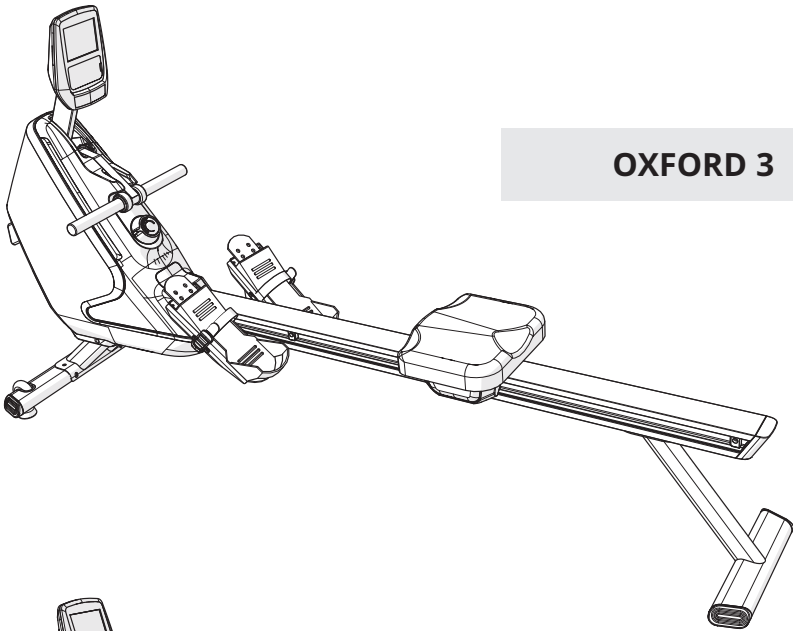
- A 打开第 3 步的五金包。
- B 将座椅导轨后端盖 (10) 滑至座椅导轨 (5)。
- C 使用 2 个螺栓 (F) 和 1 个轴衬 (H) 将座椅停止缓冲器 (G) 安装至座椅导轨 (5)。

第 3 步的五金包	
说明	数量
F 螺栓 (15L)	2
G 座椅停止缓冲器	2
H 轴衬	1

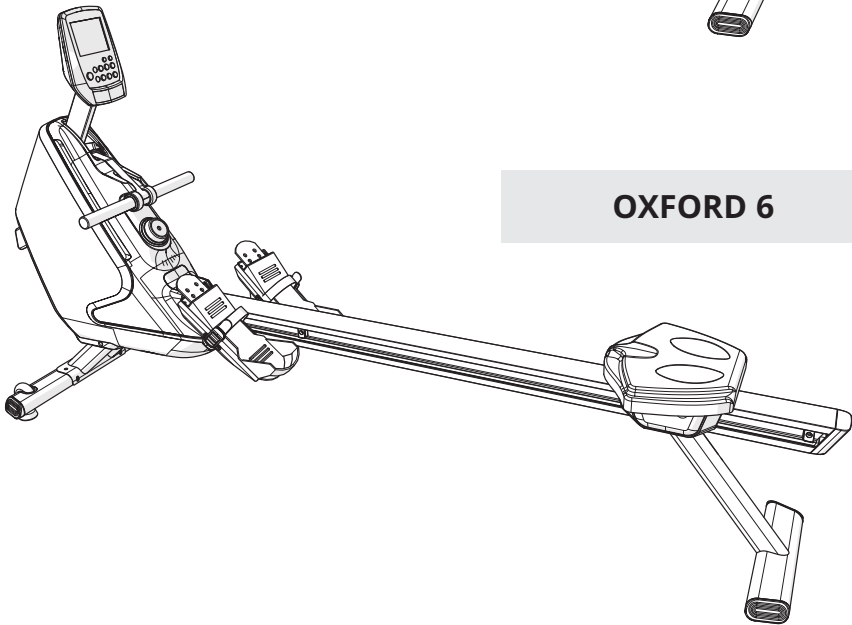


4

组装完成!

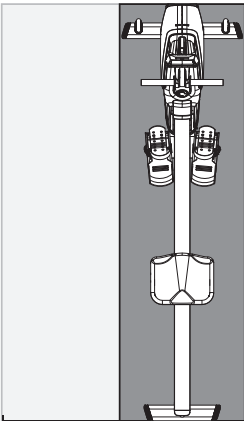


OXFORD 3



OXFORD 6

基本操作



净空间
0.6 米 (2 英尺)

划船机位置

将划船机置于平面。为方便上下，划船机两侧和后方应留出至少 0.6 米 (24 英寸) 的净空间。请勿将划船机置于会遮挡出风口或通风口的地方。划船机不得位于车库、遮阳棚、水边或室外。

划船机占地面积

Oxford 3 - 213 x 61.5 cm / 83.9 x 24.25 英寸
Oxford 6 - 216 x 61.5 cm / 85 x 24.5 英寸

划船机重量

55 kg / 121 lbs.

移动设备

移动时，请牢牢抓住后部机架，向上倾斜划船机 (1)，然后进行滚动 (2)。

存放

向下折叠仪表 (3)。倾斜机架至直立状 (4)。

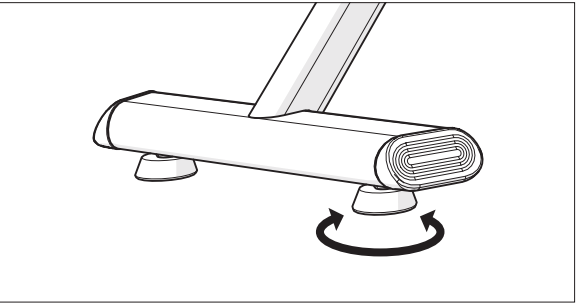
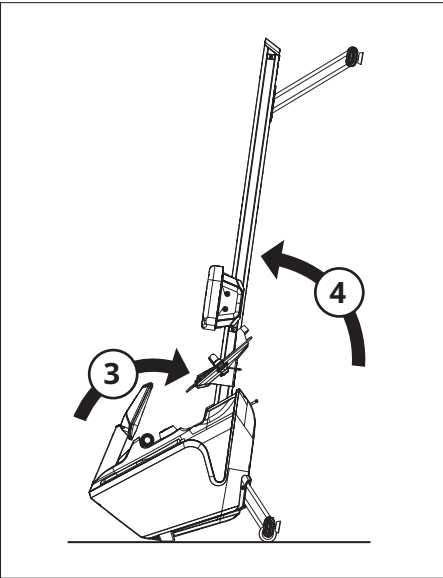
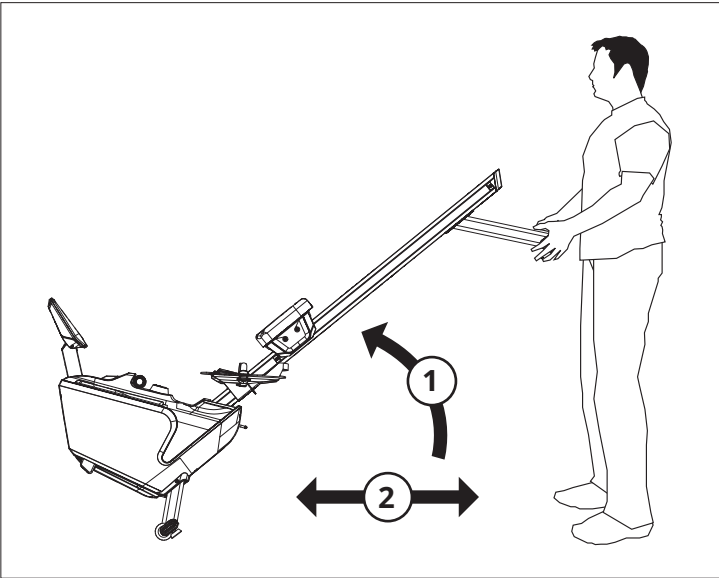
警告!

我们的设备较重，移动或直立时务必要小心，必要时还可寻求其他帮助。未遵照这些说明进行操作可能会导致人身伤害。

注意!

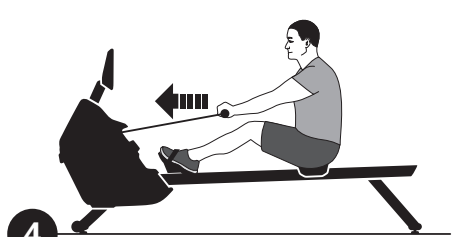
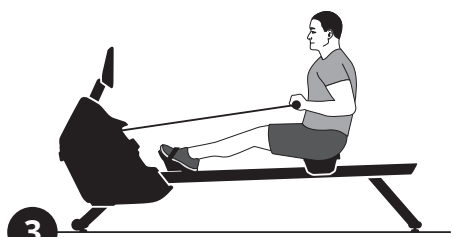
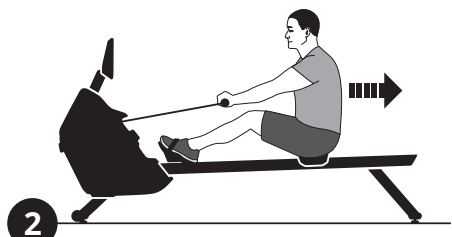
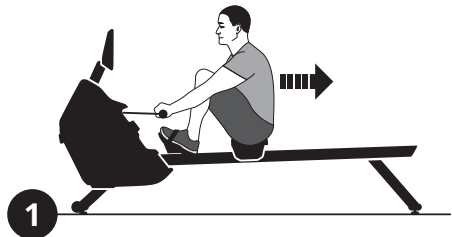
直立存放划船机时，应谨慎小心。划船机已经通过稳定性测试，直立存放时安全无虞。虽然测试结果显示划船机在倾斜 10 度时仍然能够维持其稳定性，但是不慎接触直立划船机仍然有可能会将划船机翻倒。

- 处理直立放置的划船机时，应谨慎小心。
- 任何直立保管的划船机都应存放于受保护区域，避免与划船机的意外接触。
- 除划船机保管人员或从其处取出划船机的人员外，其他人都应远离直立保管的划船机。



调整设备

正确调整调平器对于设备妥善运作至关重要。顺时针旋转调整脚可降低，逆时针可升高装置。按照需要调整每一侧，直到设备放平。若不平衡，可能会造成皮带偏移或其他问题。建议使用水平仪。



正确使用方法

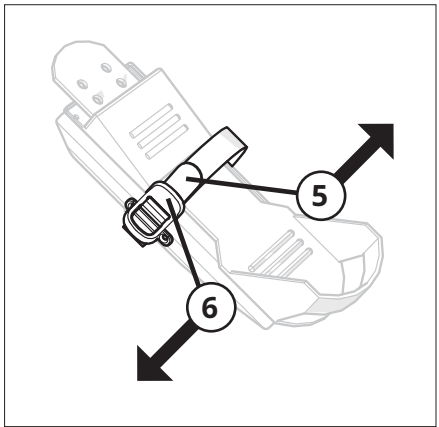
划船动作分为四个阶段：

- 1. 抓住-** 用双手均匀抓住把手。在座位上向前滑动然后将膝盖靠近胸部 (与脚后跟成一直线)，将两臂向前伸展，然后从臀部将身体略微向前倾斜。
- 2. 驱动-** 紧踩踏板，直到双腿完全伸直，但不要伸展到极限。让手臂跟着身体移动，使躯干呈 90 度。
- 3. 完成 -** 将双臂拉至腹部位置，双腿完全伸展，将背部往后靠，使躯干略超过 90 度。
- 4. 恢复-** 伸展双臂，弯曲膝盖并从臀部将身体向前倾斜，在座椅上前滑。

全部四个阶段应流畅进行、一气呵成。

制动系统

划船机使用磁阻来设定特定的阻力等级。设置阻力等级（除 SPM 外）是用于确定功率（瓦特）输出。



踏板带

踏板配有快速调节踏板带。足部放置妥当之后，拉紧踏板带 (5)。往上拉塑料夹 (6)，即可松开。

无线心率接收器 (OXFORD 6)

在与**无线胸带发射器**（独立出售）配合使用的情况下，可通过无线方式将您的心率传输至相应装置并显示在仪表上。

警告！

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。

电源 (OXFORD 6)

电源线必须插入电源插座，电源插座位于设备前端。不用时，请拔出电源线。

警告！

在以下情况下切勿操作本产品：电线或插头损坏；未正常工作；已损坏或浸水。请参阅信息卡封底上的联系信息以获得帮助。

OXFORD 3 仪表说明

注意：仪表上覆有一层薄塑料保护膜，在使用之前请取下。

- A) LCD DISPLAY WINDOW (LCD 显示窗口)：** 显示锻炼反馈、程序档案等信息。
- B) ON/OFF (开/关)：** 按此键即可关闭仪表电源。如果 30 秒内没有任何动作，仪表将自动关闭电源。
- C) ROW/START (划船/开始)：** 按此键即可开始锻炼或快速开始。
- D) HOME (首页)：** 按此键即可返回选择用户屏幕。
- E) PAUSE (暂停)：** 按此键即可暂停或继续锻炼。
- F) BACK (返回)：** 转至上一程序设置。长按以重置仪表。
- G) STOP (停止)：** 按此键即可停止锻炼。
- H) - +：** 用于调整程序设置。
- I) ENTER (确认)：** 确认每项程序设置。
- J) 阻力旋钮：** 顺时针旋转可逐渐增加阻力，逆时针旋转可减小阻力。

自动电源开关

按下仪表上的 按钮即可开启电源。训练完成后，仪表将显示您的训练数据并持续 30 秒。如果您 30 秒内未在仪表上按下任何按钮或未推动把手，出于省电考虑，电源将自动关闭。





OXFORD 6 仪表说明

注意：仪表上覆有一层薄塑料保护膜，在使用之前请取下。

- A) **LCD DISPLAY WINDOW (LCD 显示窗口)**：显示锻炼反馈、程序档案等信息。
- B) **HOME (首页)**：按此键即可返回选择用户屏幕。
- C) **WIFI**：按此键即可连接至您的无线网络。请参阅下一页获取更多信息。
- D) **-/+**：用于调整程序设置。
- E) **ENTER (确认)**：确认每项程序设置。
- F) **BACK (返回)**：转至上一程序设置。长按以重置仪表。
- G) **STOP (停止)**：按此键即可停止锻炼。
- H) **PAUSE (暂停)**：按此键即可暂停或继续锻炼。
- I) **ROW/START (划船/开始)**：按此键即可开始锻炼或快速开始。
- J) **ENERGY SAVER LIGHT (节能模式指示灯)**：显示机器是否处于节能模式。按任意键可唤醒机器。请参阅下一页获取更多信息。
- K) **阻力旋钮**：顺时针旋转可逐渐增加阻力，逆时针旋转可减小阻力。

设置 xID 账户进行 VIEWFIT 连接

创建 xID 账户可以让您通过使用 ViewFit 应用程序保存并分享您的锻炼记录。一台机器上最多可保存四位用户。此为连接您设备的第一步。必须通过电脑、平板电脑或移动设备完成。

- 1) 请访问网站：**www.viewfit.eu**
- 2) 进入网站之后，选择 CONNECT YOUR EQUIPMENT（连接您的设备）。
- 3) 连接设备的第一步就是创建您的 xID 帐户。这将是您的 ViewFit 登录帐户。
- 4) 输入您的电话号码或其他好记的 10 到 14 位的数字。这组数字便是您的帐号。
- 5) 填写您的档案信息，完成 xID 帐户的设置流程。您需要提供与任何其他 xID 帐户毫无关联的电子邮件地址。设置之后请查看您的电子邮件，获取激活帐户的链接。

连接 WIFI

创建属于您自己的 xID 帐户之后，您将能够继续激活设备上的 WiFi。请记住，相关操作必须在已连接至您的家庭 WiFi 网络的计算机、平板电脑或移动设备上进行。

- 1) 请长按 **WIFI** 3-5 秒直至控制器发出哔哔声。
- 2) 在计算机或其他设备上，打开 WiFi 设置。您应该选择包含产品型号名称的网络。此项操作确保您能将设备连接到无线网络。
- 3) 此时会出现一个新的弹出窗口，包含设备可找到的无线网络列表。选择家庭 WiFi 网络并连接。
- 4) 最后一步是重新将计算机或其他设备连接至 WiFi 网络。再次进入设置并像往常一样进行连接。

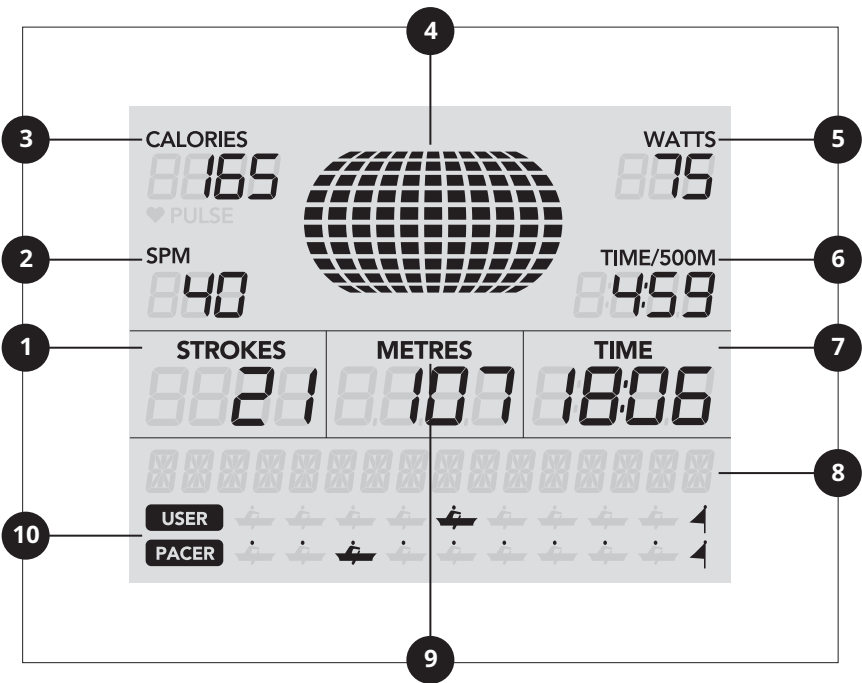
恭喜您！现在您已连接就绪，可以开始使用了。



显示窗口

注意：仪表上覆有一层薄塑料保护膜，在使用之前请取下。

- 1) **STROKES (划动)**：从预设值数到 9900 或倒数至零。
- 2) **SPM**：每分钟划动次数。
- 3) **CALORIES/PULSE (卡路里/脉搏)**：自动扫描运动期间的心率和消耗的卡路里。如计算机未检测到心率，则仅显示卡路里。
- 4) **PROFILE DISPLAY (配置文件显示)**：显示锻炼强度、瓦特配置文件和 SPM 配置文件。
- 5) **WATTS (瓦特)**：显示运动中消耗的瓦特值。
- 6) **TIME/500M (时间/500 米)**：完成 500 米的估算时间。
- 7) **TIME (时间)**：计算总锻炼时间，最长 99:59，或从预设时间倒数至零。
- 8) **MESSAGE BAR (消息栏)**：显示指令消息。
- 9) **METERS (米)**：追踪从零到 9999 米的总距离，或者从默认值开始倒数至零。如果数值超过 9999，则计算机将以千米为单位计算距离。例如，10.0 代表 10 千米。
- 10) **RACING DIAGRAM (竞速图)**：显示用户和计算机的比赛状况。



功率精度

该划船机仪表上显示功率。该型号的功率精度已通过 EN957-7:1998 测试方法进行测试，以确保输入功率 ≥ 50 W 时，功率精度公差为 ± 10 %;输入功率 < 50 W 时，公差为 ± 5 W。

施加于把手的力是以整个划船动作以及把手的划动位置进行测量。此信息用于计算施加于划船机的能量，将能量计算值除以锻炼时间，即可计算出施加于划船机的平均机械功率(输入功率)。通过使用以下条件计算输入功率并比较显示功率与输入(测量)功率，验证显示功率的功率精度：

额定划动长度：792 mm

- 阻力设置：
- 最小阻力设置为每分钟 25 次的额定划动速度
 - 中级阻力设置为每分钟 25 次的额定划动速度
 - 最大阻力设置为每分钟 25 次的额定划动速度

除上述测试条件外，制造商还使用一个额外设置的电阻和标称行程速度来测试功率精度。然后将显示的功率与输入(测量)功率进行比较。

开始使用

检查并确保附近没有能阻碍设备运动的物品。

OXFORD 3

- 安装电池。
- 仪表由 2 节 AA 电池供电，可在仪表背面进行替换。取下电池将删掉所有功能值（包括“总计”功能）。

A) 快速启动

只需按下 ，即可开始锻炼。计时会从 0:00 开始。
Oxford 6：默认阻力等级为 1 级。

B) 选择程序

- 1) 使用   选择程序然后按 .
- 2) 使用   设置锻炼程序信息，并在每次选择之后按 .
- 3) 按  开始锻炼。

Oxford 6：您在锻炼过程中可以使用   调整阻力等级。

C) 结束锻炼

当你完成锻炼之后，仪表将显示“workout complete”（锻炼完成）并发出哔哔声。
您的锻炼信息会在仪表上保留 30 秒钟，然后重置。

清除当前选择

要清除当前的程序选择或屏幕信息，请长按  3 秒钟。

OXFORD 6

- 插上电源线。
- 选择您的 xID 帐户、用户、访客或使用   并按  编辑用户。
- 想要往划船机中添加其他拥有 xID 的用户，请浏览 www.viewfit.eu
 - 1) 通过您的 xID 和密码登录。
 - 2) 在 MENU（菜单）中，选择 MANAGE YOUR EQUIPMENT（管理您的设备）
 - 3) 选择要添加的开放用户。每台设备最多可添加四位单独用户。当您打开机器电源时，会自动将所有用户同步至仪表。





简体中文

程序

分类	OXFORD 3	OXFORD 6
训练	手动	手动 减脂运动
目标 竞速	距离 初级 中级 高级	距离 初级 中级 高级
训练间隔		时间 距离
性能间隔		耐力间隔 速度间隔
目标心率		最高心率 目标心率

程序信息

手动：在锻炼过程中手动调整阻力等级。用户设定时间。

竞赛：用户选择“竞赛”游戏的难度。选项包括初级（3 分钟 500 米）、中级（12 分钟 2 千米）和高级（30 分钟 5 千米）。

距离：通过 7 个距离训练，让自己在训练中更进一步。从500 米、1 千米、2 千米、4 千米、5 千米、6 千米和 10 千米中选择。用户选择起始阻力等级。

仅限 OXFORD 6

性能间隔：有效的瘦身锻炼可帮助您改善健康水平。选择速度间隔和耐力间隔。

训练间隔：用户选择间隔数目，然后选择“锻炼”和“休息”间隔的时间或距离来建立自定义的间隔程序。

燃脂：通过增加和降低阻力来促进瘦身。

目标心率：最高目标心率 % (%THR) 会自动调整阻力，使您处于所设定的最高心率 % 的 5 次以内。目标心率 (THR) 会自动调整阻力以维持您的目标心率。此训练需要佩戴无线心率绑带。

想要知道适合自己的正确训练强度，第一步就是要找出您的最大心率（最高心率 = 220 - 您的年龄）。这种基于年龄的计算方法为您提供平均统计预测的最高心率，对多数人，尤其是心率训练新手而言，这是个不错的方法。确定个人最高心率最准确、最精准的方法是由医生或运动生理学家使用最大压力测试来进行临床测试。如果您已超过 40 岁、超重、长年久坐，或有心脏病家族史，建议进行临床测试。这张图表是一个 30 岁的人在 5 个不同心率区间的心率范围示例。例如 30 岁的心率上限是 220 - 30 = 190 bpm，最大心率上限的 90% 是 190 × 0.9 = 171 bpm。

目标心率区间	锻炼持续时间	目标心率区间示例 (30 岁)	您的 目标心率区间	建议值
非常难 90 - 100%	< 5 分钟	171 - 190 BPM		健康人群和进行体育训练者
难 80 - 90%	2 - 10 分钟	152 - 171 BPM		短时间锻炼
适中 70 - 80%	10 - 40 分钟	133 - 152 BPM		耗时中等长度的锻炼
容易 60 - 70%	40 - 80 分钟	114 - 133 BPM		长时间以及频繁重复的短时间锻炼
非常容易 50 - 60%	20 - 40 分钟	104 - 114 BPM		体重管理和动态恢复

目标心率注意：

- 热身和缓和锻炼的时间各 4 分钟。
- 4 分钟后，阻力将自动调整使您保持在指定心率。
- 如果未检测到心率或信号丢失，阻力将在 60 秒内保持同一级别，然后每隔 10 秒钟降低一个阻力级别，直至达到最小级别。
- 如果您的速率超出目标区间 25 次，程序将关闭。

故障排除

常见产品问题

我的划船机发出的声音是否正常？

我们的划船机堪称市场上最安静的一款产品，因为它们采用了皮带传动和无摩擦磁阻。借助最高等级的轴承和皮带，它可以最大程度地降低噪声。但是，鉴于阻力系统自身比较安静，您会偶尔听到其他轻微的机械噪声。与以往存在较大噪声的技术不同，我们的划船机上没有风扇、摩擦皮带或发电机噪声来掩盖这些声音。无论是间歇式还是非间歇式，这些机械噪声都属于正常现象，其原因在于有大量的能量被传递至快速旋转的飞轮。所有轴承、皮带及其他旋转部件都会产生一些噪声，这些噪声可通过外壳和机架向外传播。由于部件热胀冷缩的原因，在锻炼期间或随着时间的推移，这些声音会略有变化，这属于正常现象。

为什么我买的划船机要比商店里的划船机声音大？

所有健身产品在大型商场展厅中似乎都显得更加安静，因为那里一般比您家里存在更多的背景噪声。此外，铺有地毯的混凝土地板要比木地板的混响效果更低。有时，厚厚的橡胶垫会有助于降低通过地板传播的混响。如果健身产品靠近墙壁放置，将会产生更多的反射噪声。

传动带使用寿命有多长？

我们进行的计算机建模表明，其免维护时间几乎可达数千小时。这些皮带现在也常用于更为苛刻的应用环境中，如摩托车驱动装置。

组装好的划船机便于移动吗？

划船机在前部稳定杆中内置了一对运输轮。请按照移动划船机一节所述，移动您的划船机。请将您的划船机置于一间舒适宜人的房间中，这一点非常重要。划船机设计为尽可能占据最小的地板面积。许多人将划船机放在面向电视或落地窗的位置。如有可能，应尽量避免将划船机放在未装修的地下室中。为了让锻炼成为一项充满乐趣的日常活动，应将划船机放在一个较为舒适的地方。

需要帮助？

如果此故障排除部分未能帮助您修复故障，应停止使用并关闭电源。



请参阅信息卡上的联系信息以获得帮助。

致电客户支持时，可能会询问您以下信息。请准备好这些内容：

- 型号名称
- 序列号
- 购买凭证（收据或信用卡账单）

可能问到的一些常见故障排除问题包括：

- 该故障已出现多长时间？
- 每次使用都会出现该故障吗？每个用户都遇到过该故障吗？
- 您所听到的噪声是从前端发出的，还是从后端发出的？是哪一种噪声（砰砰声、吱嘎声、尖叫声、吱吱声等）？
- 是否已按照维护计划对机器进行了维护？

通过回答上述问题及其他相关问题，技术人员就可以为您发来合适的更换件并进行必要的维修保养，以便让您的划船机重新运转起来！

通过我们网站上的客户支持部分，您可以找到更多的故障排除建议。



简体中文



故障排除

故障：仪表不亮。

(Oxford 6) 解决方案：

- 机器所插接的插座工作正常。仔细检查断路器有无跳闸。
- 所用的电源线正确无误。务必使用附带的电源线。测试电源线的电压，确保其输出电压符合铭牌上的规定。
- 电源线未被刺穿或损坏，且正确插接在插座和机器上。
- 拔下电源线。拆下仪表，检查仪表的所有连接是否牢固，是否未被刺穿或损坏。拔出然后重新连接仪表线缆。

(Oxford 3) 解决方案：

- 更换仪表电池。

故障：仪表亮起，但距离/瓦特值/RPM 无法正确计数。

解决方案：

- 拔下电源线。拆下仪表，检查仪表的所有连接是否牢固，是否未被刺穿或损坏。拔出然后重新连接仪表线缆。
- 如果采取上述措施未能修复故障，则说明速度传感器和/或磁铁可能发生移位或损坏。

故障：阻力等级似乎不正确，有点过难或过易。

(Oxford 6) 解决方案：

- 所用的电源线正确无误。务必使用附带的电源线。
- 重置仪表，将阻力重置为默认位置。重新开始并重试阻力等级。

(Oxford 3) 解决方案：

- 确保阻力设置为 1。

故障：滚轮似乎在导轨上留下了颗粒。

解决方案：

- 这被视为座椅轮的正常磨损。要清除这些颗粒，只需用湿布擦拭滚轮和导轨即可。

故障：划船机发出一种尖叫声或吱吱声。

解决方案：确认以下情况：

- 划船机置于平面。
- 松开组装过程中安装的所有螺栓，润滑接头部位，润滑螺纹，然后重新拧紧。如果螺栓变松，可涂抹蓝色螺纹固定剂并重新拧紧。
- 在导轨顶面上涂抹铝基润滑脂。

维护

需要进行哪种例行维护？

需要进行最低限度的维护和清洁。遵照此维护计划可延长机器的使用寿命。

我应该怎样清洁我的机器？

只能使用肥皂和水性清洁剂。切勿对塑料部件使用溶剂。保持机器及其操作环境的干净整洁，可以最大程度减少维护性问题以及拨打维修电话的必要。因此，我们建议遵循以下预防性维护计划。

警告

断开 Oxford 6 电源时，务必从壁式插座上拔下电源线。

维护计划	
操作	频率
清洁机器： • Oxford 6：从壁式插座上拔下电源线。 • 使用软布沾清水和温和肥皂清洗整个机器。请勿使用溶剂，否则可能会损坏机器。请勿向机器或仪表直接喷洒清洁剂。 • Oxford 6：检查电源线。如果电源线损坏，请参阅信息卡封底上的联系信息以获得帮助。 • Oxford 6：在存放或使用期间，确保电源线未压在机器下，或位于其他可能造成刺穿或割断的区域。 • 如果标签受损或字迹模糊，请参阅信息卡上的联系信息进行更换。	每日
清洁机器底部： • 将机器移动至远处位置。 • 擦拭或用真空吸尘器清扫机器下面积起的尘粒或其他东西。 • 将机器放回先前位置。	每周
• 检查并拧紧机器上的所有组装螺栓及踏板。 • 清洁座椅轨的所有碎屑。	每月





組裝

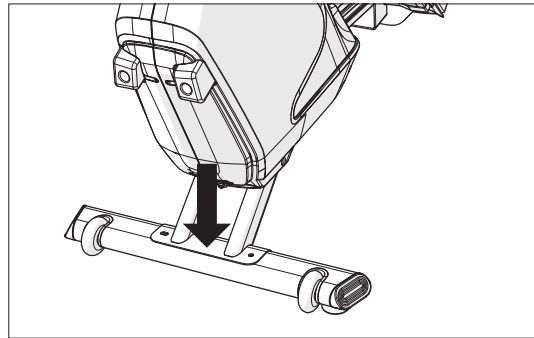
拆開包裝

在預定要使用本器材的地方拆封。請將紙箱放在平坦的表面上。建議您在地板上鋪一層保護層。切勿在包裝箱側放的情況下打開包裝箱。

重要注意事項

在每個組裝步驟期間，請確認將所有螺帽和螺絲安裝在正確位置，並將其局部旋緊。
部分零件有事先潤滑過，以方便您組裝和使用。請勿擦除潤滑油。如果組裝有困難，建議您塗抹少量針車油。

序號位置



開始組裝前，請找到條碼貼紙上的器材序號，將序號填入以下空格。

序號

機型名稱

☐ OXFORD 3 ☐ OXFORD 6 ☒ HORIZON 划船機

* 報修時請提供以上資訊。

警告！

組裝過程中有幾個部份須特別注意。請務必正確遵循組裝說明，以確認所有零件均完全固定。若未確實遵照組裝說明可能會導致本器材的零件未鎖緊而鬆脫，並發出擾人的噪音。為避免損壞器材，請務必詳閱組裝說明並予以修正。

需要協助嗎？

如果有任何疑問或有缺少零件，請聯絡 Horizon 客戶技術支援部門。

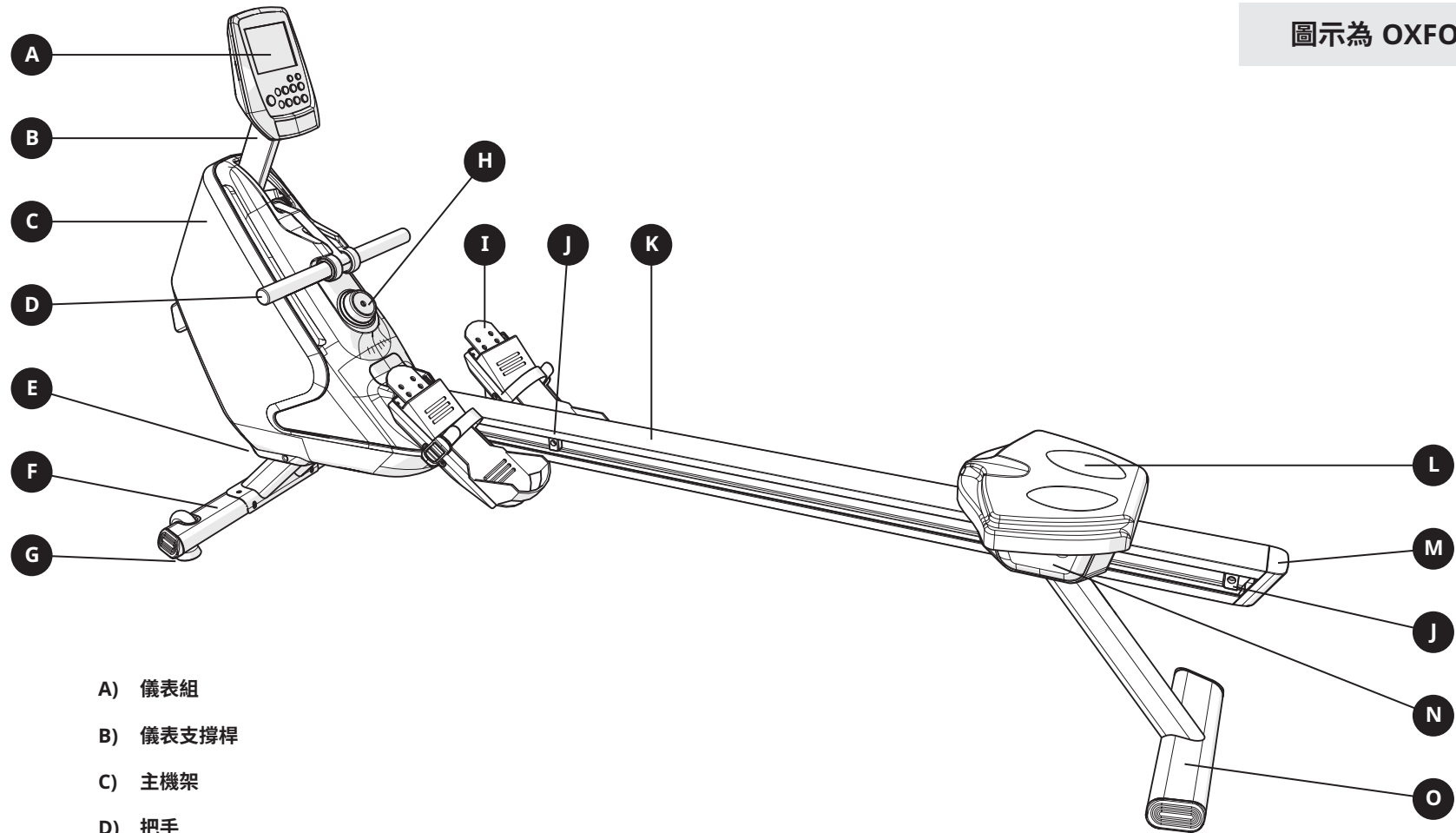
隨附工具：

- ☐ 6 mm L 形扳手
- ☐ 5 mm L 形扳手

隨附零件：

- ☐ 1 個主機架
- ☐ 1 個前貼地桿
- ☐ 1 根座椅滑軌
- ☐ 1 個後貼地桿
- ☐ 1 個腳踏墊配件
- ☐ 1 個主機架護蓋
- ☐ 1 個椅架配件
- ☐ 1 個座椅滑軌後端蓋
- ☐ 1 套五金工具包

圖示為 OXFORD 6



- A) 儀表組
- B) 儀表支撐桿
- C) 主機架
- D) 把手
- E) 電源插頭 (僅限 OXFORD 6)
- F) 前貼地桿/移動輪
- G) 水平調整腳墊
- H) 阻力調整鈕
- I) 腳踏墊
- J) 座椅停止保險桿

- K) 座椅滑軌
- L) 座椅和椅架配件
- M) 座椅滑軌後端蓋
- N) 椅架配件護蓋
- O) 後貼地桿



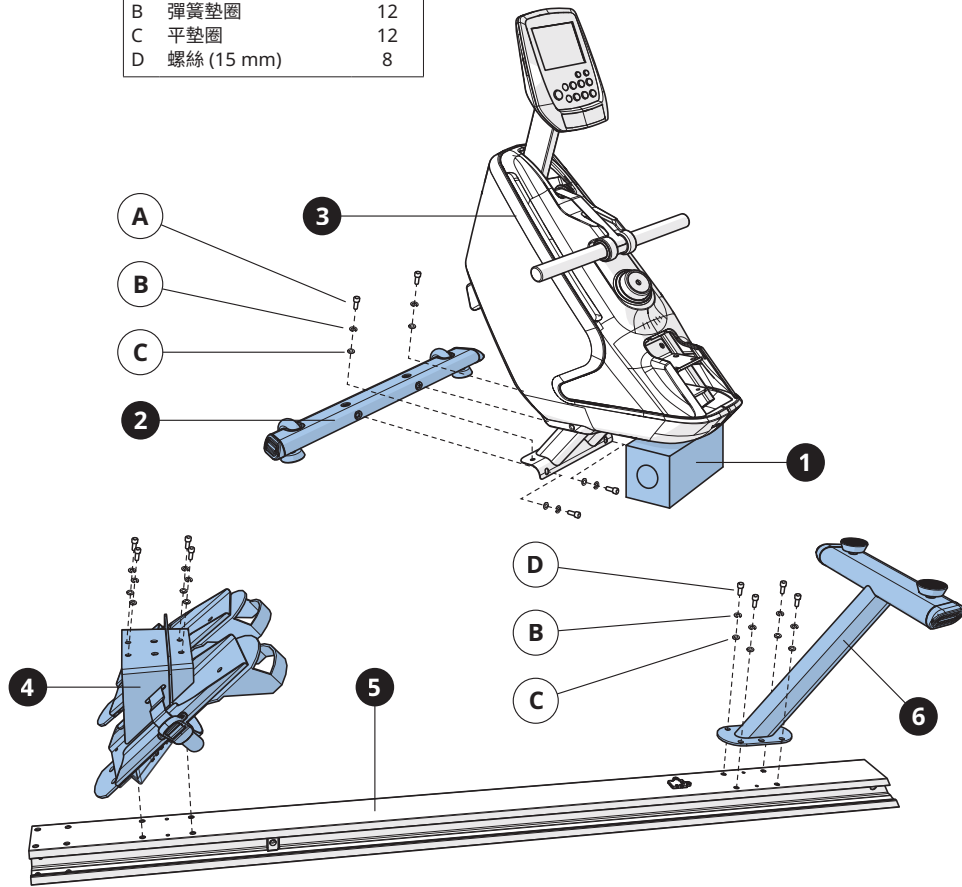


1

- A 打開步驟 1 的五金包。從紙箱取出保麗龍塊 (1)，然後將主機架 (3) 靠在保麗龍塊 (1) 上，如圖所示。
- B 使用 4 顆螺絲 (A)、4 片彈簧墊圈 (B) 和 4 片平墊圈 (C) 將前貼地桿 (2) 鎖到主機架 (3)。
- C 使用 4 顆螺絲 (D)、4 片彈簧墊圈 (B) 和 4 片平墊圈 (C) 將腳踏墊配件 (4) 鎖到座椅滑軌 (5)。
- D 使用 4 顆螺絲 (D)、4 片彈簧墊圈 (B) 和 4 片平墊圈 (C) 將後貼地桿 (6) 鎖到座椅滑軌 (4)。

步驟 1 的五金包

說明	數量
A 螺絲 (25 mm)	4
B 彈簧墊圈	12
C 平墊圈	12
D 螺絲 (15 mm)	8

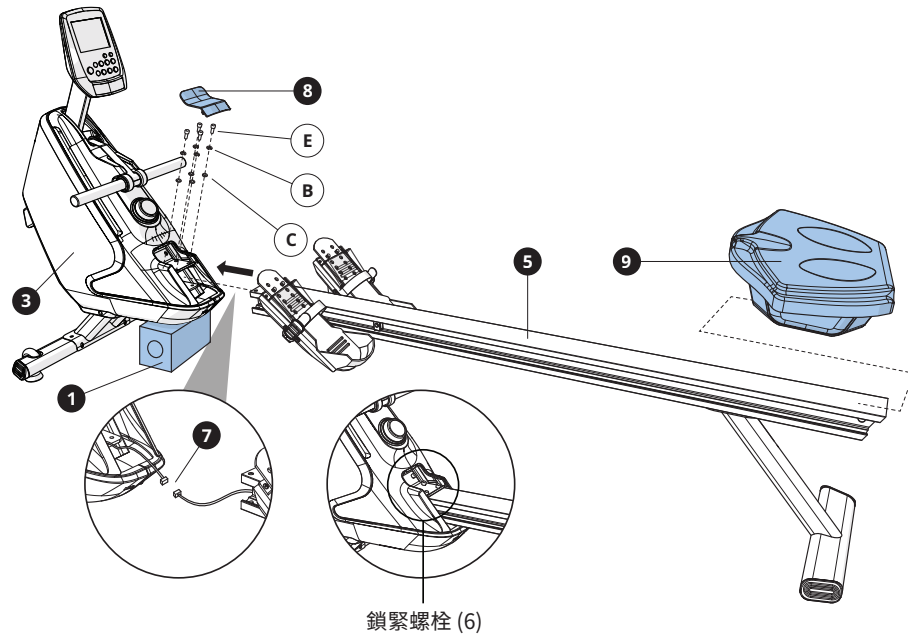


2

- A 打開步驟 2 的五金包。
- B 僅限 Oxford 6：連接座椅滑軌接線 (7)。
- C 如圖所示，將座椅滑軌 (5) 滑到主機架 (3)。
- D 使用 4 顆螺絲 (E)、4 片彈簧墊圈 (B) 和 4 片平墊圈 (C) 將座椅滑軌 (5) 鎖到主機架 (3)。
- E 將主機架護蓋 (8) 卡到定位。
- F 將座椅和座椅架配件 (9) 滑到座椅滑軌 (5)。
- G 取出保麗龍塊 (1) 並丟棄。

步驟 2 的五金包

說明	數量
E 螺絲 (85 mm)	4
B 彈簧墊圈	4
C 平墊圈	4

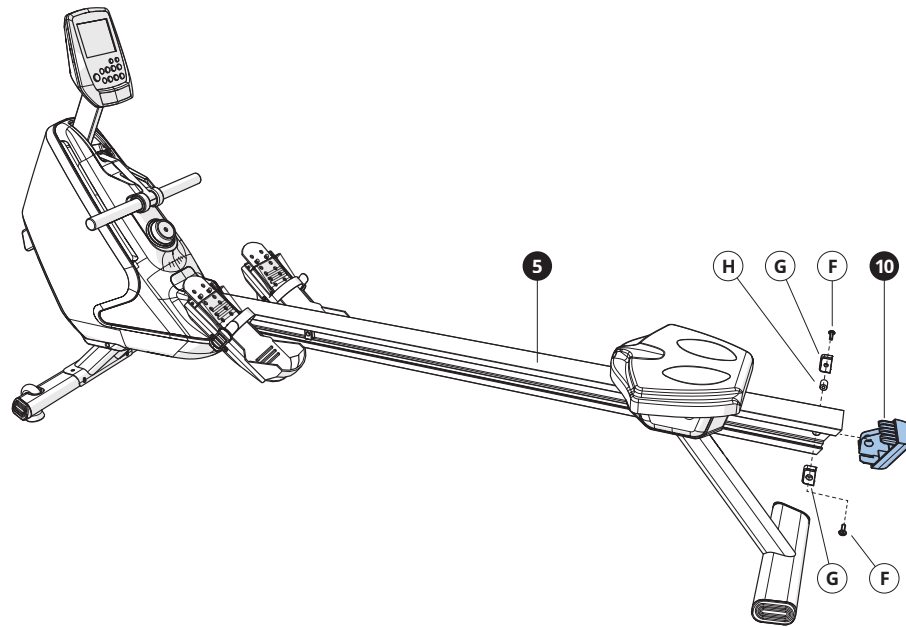


3

- A 打開步驟 3 的五金包。
- B 將座椅滑軌後端蓋 (10) 蓋在座椅滑軌 (5) 上。
- C 使用 2 顆螺絲 (F) 和 1 片軸襯 (H) 將座椅停止保險桿 (G) 鎖到座椅滑軌 (5)。

步驟 3 的五金包

說明	數量
F 螺絲 (15L)	2
G 座椅停止保險桿	2
H 軸襯	1

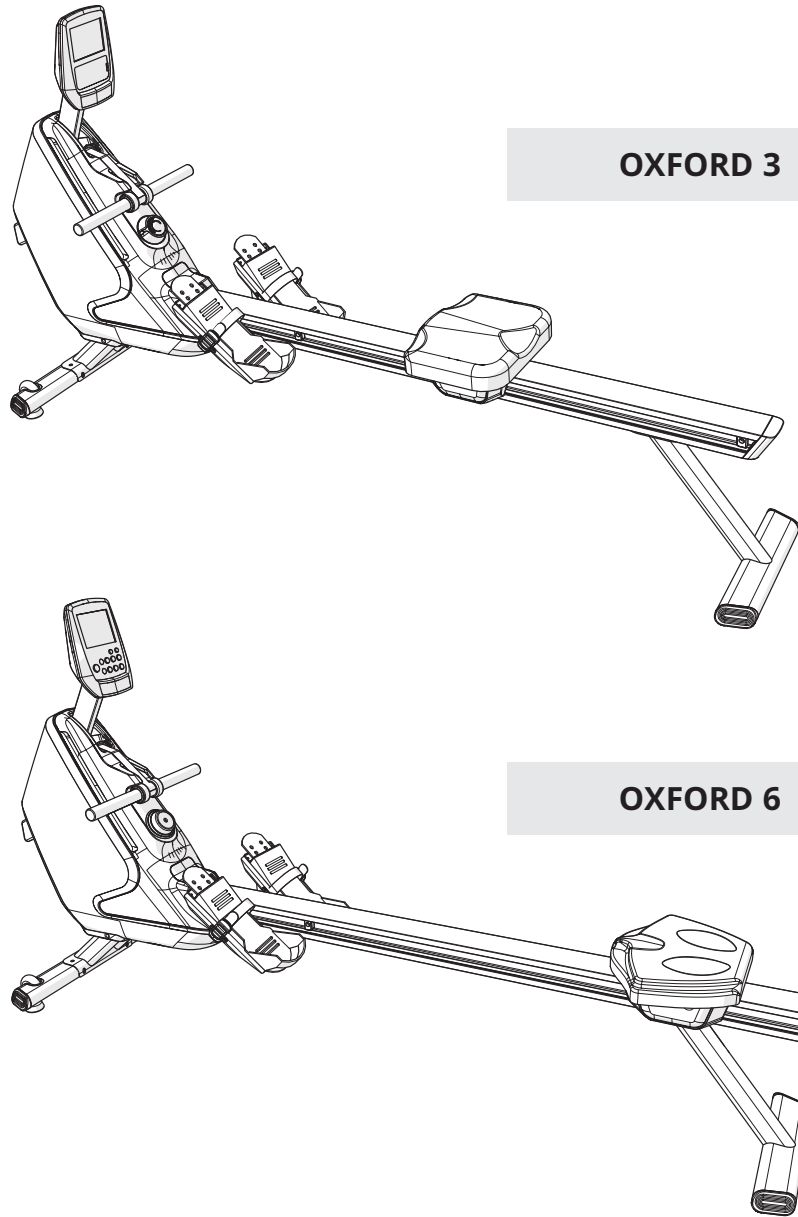


4

組裝完成！

OXFORD 3

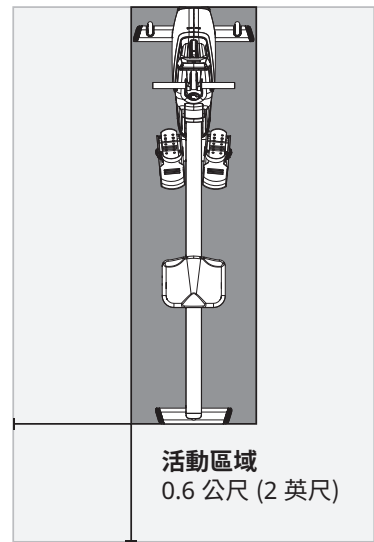
OXFORD 6



繁體中文



基本操作



划船機放置位置

請將划船機安放於平面上。為了上下方便，划船機兩側以及後方應該至少留有 0.6 公尺 (24 英寸) 的上下空間。請勿將划船機放置於會阻礙任何通風口或通氣孔的區域。不應將划船機置於車庫、遮雨棚、水邊或戶外。

划船機占地面積

Oxford 3 - 213 x 61.5 公分 / 83.9 x 24.25 英寸
Oxford 6 - 216 x 61.5 公分 / 85 x 24.5 英寸

划船機重量

55 公斤 / 121 磅

移動器材

若要移動，請緊抓住後機架，將器材向上傾斜 (1) 並推動 (2)。

存放

將儀表組向下折疊 (3)。將機架傾斜為直立狀 (4)。

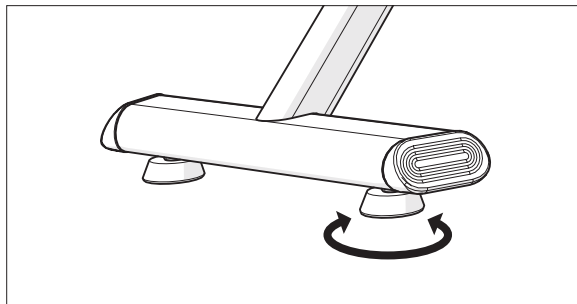
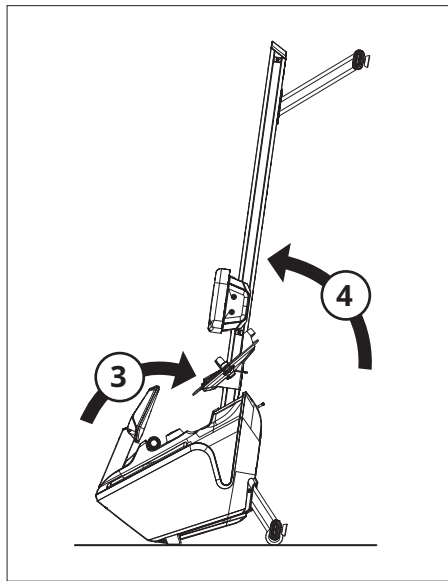
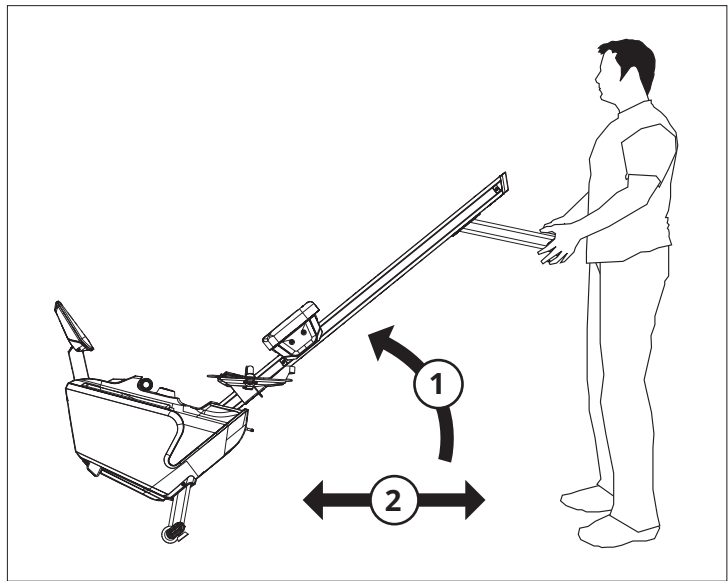
警告！

本公司的器材非常重，移動或直立時請小心，有必要時請找人協助。若未遵守上述說明可能會導致受傷。

注意！

將划船機以直立存放時應該小心。划船機已經通過穩定性測試，以直立存放時安全無虞。雖然測試結果顯示划船機在傾斜 10 度時仍然能夠維持其穩定性，但是不慎接觸直立划船機仍然有可能會將划船機翻倒。

- 處理直立放置的划船機時應該小心。
- 直立存放任何划船機應該儲存在受保護區域，以避免人員意外碰觸划船機。
- 除了貯藏划船機或是將划船機從貯藏室取出的人員以外，其他人都不應該靠近直立儲存的划船機。



器材的水平調整

水平調整腳墊的正確調整對於器材的妥善運作極為重要。順時針轉動水平調整腳墊可使器材降低，逆時針轉動則使器材升高。根據需要調整每一側，直到器材放平。器材若不平衡，可能會造成皮帶偏移或其他的問題。建議使用水平儀。

正確的使用方式

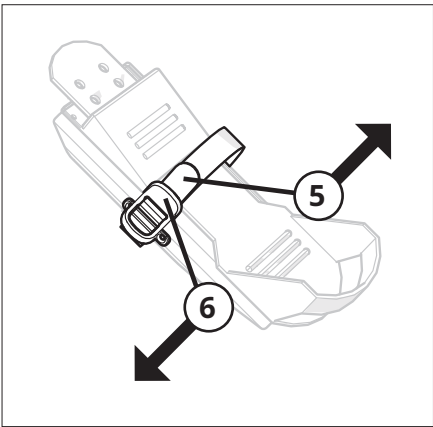
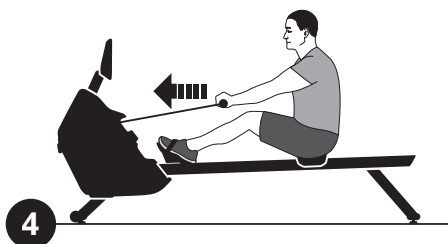
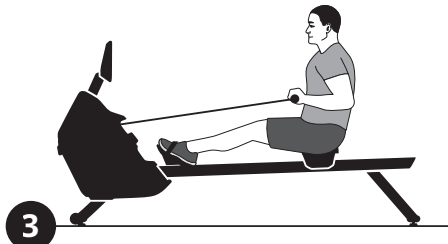
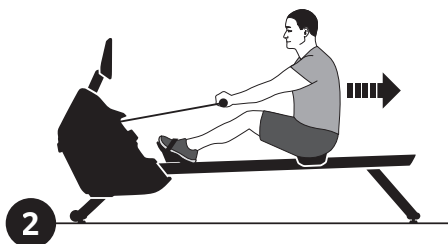
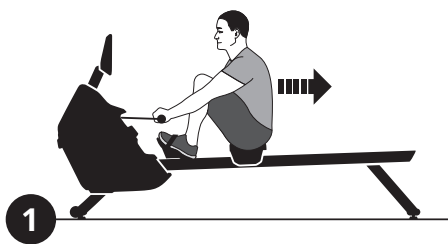
划動次數共有四個階段：

- 1. 抓握**– 以雙手握住把手並保持均衡。在座位上向前滑動然後將膝蓋靠近胸部 (與腳後跟成一直線)，將兩臂向前伸展，然後從臀部將身體略微向前傾斜。
- 2. 拉動**– 將腳板確實壓下，直到兩腿完全伸展，但是不要將膝蓋完全伸展到極限。讓雙臂跟著自己身體移動，並且讓軀幹形成 90 度。
- 3. 完成**– 將雙臂拉至腹部位置，同時將兩腿完全伸展，將背部往後靠，使得軀幹略微超過 90 度。
- 4. 回復**– 伸展雙臂，彎曲膝蓋，從臀部將身體向前傾斜，然後在座位上向前滑動。

所有四個階段應該以順暢而連續的方式執行。

煞車系統

此款划船機利用磁力來設定阻力的特定等級。除 SPM 以外，抗阻等級設定是用於決定功率 (瓦特) 輸出。



踏板束帶

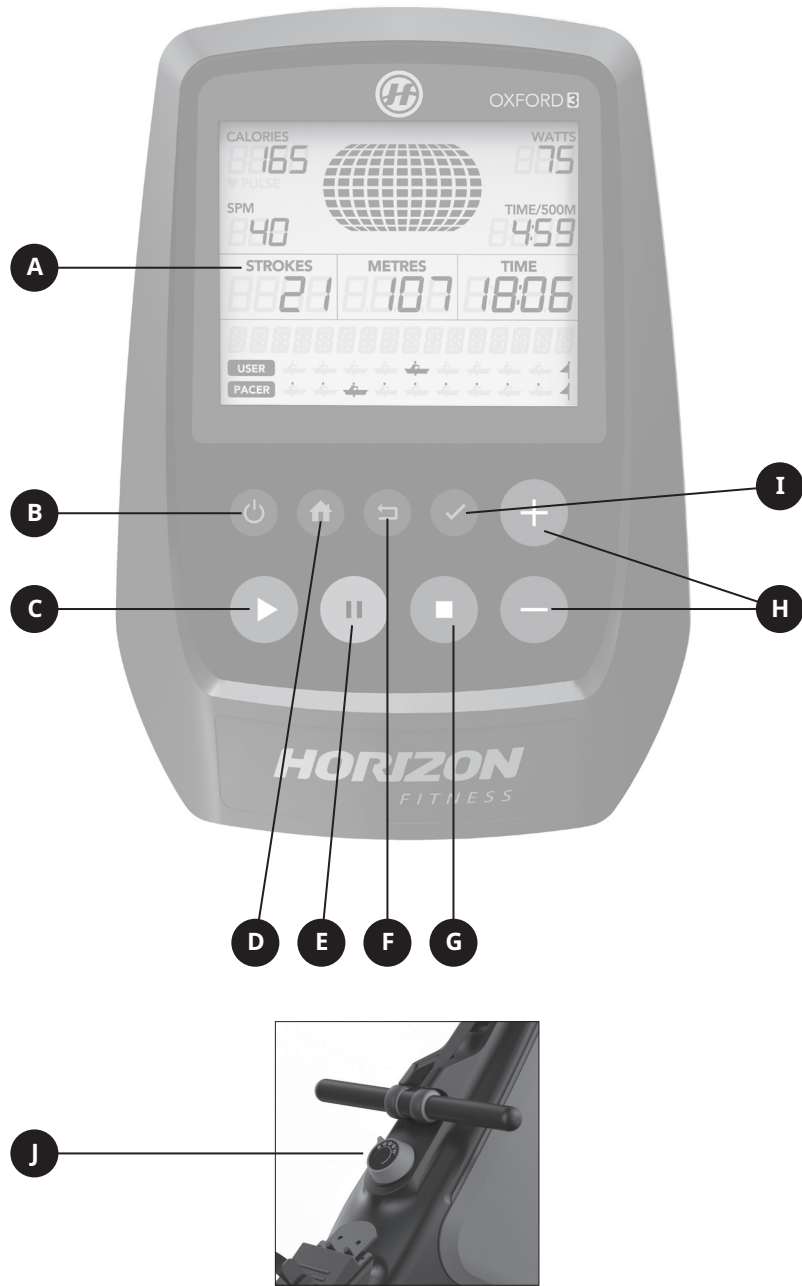
腳踏板配有快速調整束帶。腳的位置調整好之後，拉緊束帶 (5)。往上拉開塑膠夾 (6) 即可鬆開束帶。





OXFORD 3

繁體中文



OXFORD 3 儀表組說明

請注意：儀表組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 DISPLAY WINDOW (LCD 顯示視窗)**：顯示運動資訊、程式設定檔以及其他資訊。
- B) **ON/OFF (開關)**：按下即可關閉儀表組電源。如果 30 秒內沒有任何動作，儀表組將自動關閉。
- C) **ROW/START (划船/開始)**：按下即可開始運動或快速開始。
- D) **HOME (首頁)**：按下即可返回選取使用者畫面。
- E) **PAUSE (暫停)**：按下即可暫停或繼續運動。
- F) **BACK (返回)**：返回上一個程式設定。按住即可重設儀表組。
- G) **STOP (停止)**：按下即可停止運動。
- H) **- +**：用來調整程式設定。
- I) **ENTER (輸入)**：確認各項程式設定。
- J) **阻力旋鈕**：順時針旋轉可逐漸增加阻力，逆時針旋轉可減小阻力。

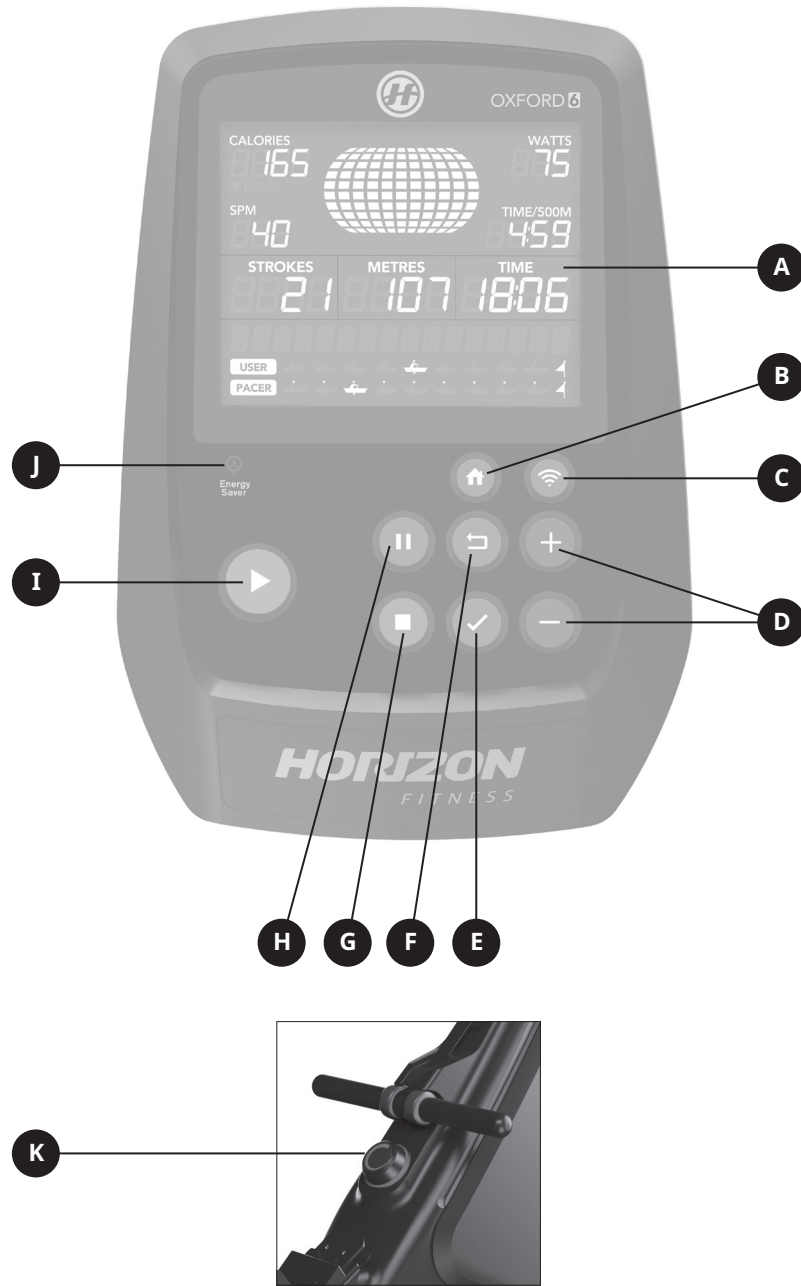
自動電源開關

當您按下儀表組上的 **ON/OFF** 按鈕，即會開啟電源。運動完後，儀表組可顯示您的運動數據，持續 30 秒。為了省電，如果 30 秒內未觸碰任何儀表組按鈕或拉動把手，電源將自動關閉。



OXFORD 6

繁體中文



OXFORD 6 儀表組說明

請注意：儀表組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 DISPLAY WINDOW (LCD 顯示視窗)**：顯示運動資訊、程式設定檔以及其他資訊。
- B) **HOME (首頁)**：按下即可返回選取使用者畫面。
- C) **WIFI**：按下即可連線無線網際網路。詳細資訊請參閱下一頁。
- D) **- +**：用來調整程式設定。
- E) **ENTER (輸入)**：確認各項程式設定。
- F) **BACK (返回)**：返回上一個程式設定。按住即可重設儀表組。
- G) **STOP (停止)**：按下即可停止運動。
- H) **PAUSE (暫停)**：按下即可暫停或繼續運動。
- I) **ROW/START (划船/開始)**：按下即可開始運動或快速開始。
- J) **ENERGY SAVER LIGHT (節能模式指示燈)**：指示機器是否處於節能模式。按任意鍵可喚醒機器。詳細資訊請參閱下一頁。
- K) **阻力旋鈕**：順時針旋轉可逐漸增加阻力，逆時針旋轉可減小阻力。

設定 VIEWFIT 連線功能的 xID 帳戶

建立 xID 帳戶可讓您透過使用 ViewFit 應用程式來儲存及分享運動資料。機器上最多可儲存四名使用者的資料。此程序是連接器材的第一步。必須使用電腦、平板電腦或行動裝置執行此操作。

- 1) 造訪網站：www.viewfit.eu
- 2) 進入網站後，請選取 CONNECT YOUR EQUIPMENT (連接您的器材)。
- 3) 連接器材的第一步即為建立您的 xID 帳戶。建立帳戶即等同登入 ViewFit。
- 4) 輸入您的電話號碼或其他好記的 10 到 14 位數號碼。此為您的帳號。
- 5) 輸入您的設定檔資訊，完成 xID 帳戶設定程序。系統會要求您提供未連結其他 xID 帳戶的電子郵件地址。完成設定程序後請查看電子郵件信箱，您會收到一封包含驗證帳戶連結的信件。

連接 WIFI

建立好您的 xID 帳戶後，即可繼續啟動器材的 WiFi 功能。請記住，您必須使用已連線住家 WiFi 網路的電腦、平板電腦或行動裝置來進行。

- 1) 持續按住  3-5 秒，直到儀表組發出嗶嗶聲。
- 2) 開啟您電腦或其他裝置的 WiFi 設定。請選取包含產品機型名稱的網路。這麼做可將器材連接至您的無線網路。
- 3) 此時會出現一個新視窗，列出器材可找到的無線網路清單。選取您的住家 WiFi 網路並連線。
- 4) 剩下的步驟便是將您的電腦或其他裝置重新連接您的 WiFi 網路。再度返回設定並依照平常方式連線。

恭喜！您現在已順利連接網路，可以準備開始操作划船機。

節能模式 (待機模式)

本機器具備特殊的節能模式。此模式會自動啟動。啟動節能模式後，顯示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，直到使用者按下儀表組按鍵為止。您可以在工程功能表中開啟或關閉此功能。

若要進入工程功能表，請持續按住  和  約 3 到 5 秒。使用   瀏覽至開關功能，然後按下 。按下  選取節能模式，使用   來選擇開啟節能模式或關閉節能模式。持續按住  約 3 到 5 秒以退出開關功能。再次按住  約 3 到 5 秒以退出工程功能表。

顯示視窗

請注意：儀表組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。

- 1) **STROKES (划動次數)**：從預設值數到 9900 或倒數到零。
- 2) **SPM**：每分鐘划動次數。
- 3) **CALORIES/PULSE (卡路里/脈搏)**：自動掃描運動過程中的心率和消耗的卡路里。如果電腦沒有檢測到心率，則會只顯示卡路里。
- 4) **PROFILE DISPLAY (設定檔顯示)**：顯示運動強度、瓦特值設定檔和 SPM 設定檔。
- 5) **WATTS (瓦特值)**：顯示運動過程中消耗的瓦特值。
- 6) **TIME/500M (時間/500M)**：達到 500 公尺的預計時間。
- 7) **TIME (時間)**：計算總運動時間 (最長 99:59)，或從預設時間倒數至零。
- 8) **MESSAGE BAR (訊息列)**：顯示指示訊息。
- 9) **METERS (公尺)**：追蹤從零到 9999 公尺的總距離，或者從預設值開始倒數至零。如果值超過 9999，則電腦將以公里為單位。例如，10.0 代表 10000 公尺。
- 10) **RACING DIAGRAM (比賽圖表)**：顯示使用者和電腦的比賽狀態。

功率精確度

此划船機的主控台會顯示功率。此機型的功率精確度已經使用 EN957-7:1998 的測試方法進行測試，以確保在輸入功率 ≥50 W 的情況下，功率精確度在 ±10 % 容許誤差範圍；而在輸入功率 <50 W 時，功率精確度在 ±5 W 容許誤差範圍。

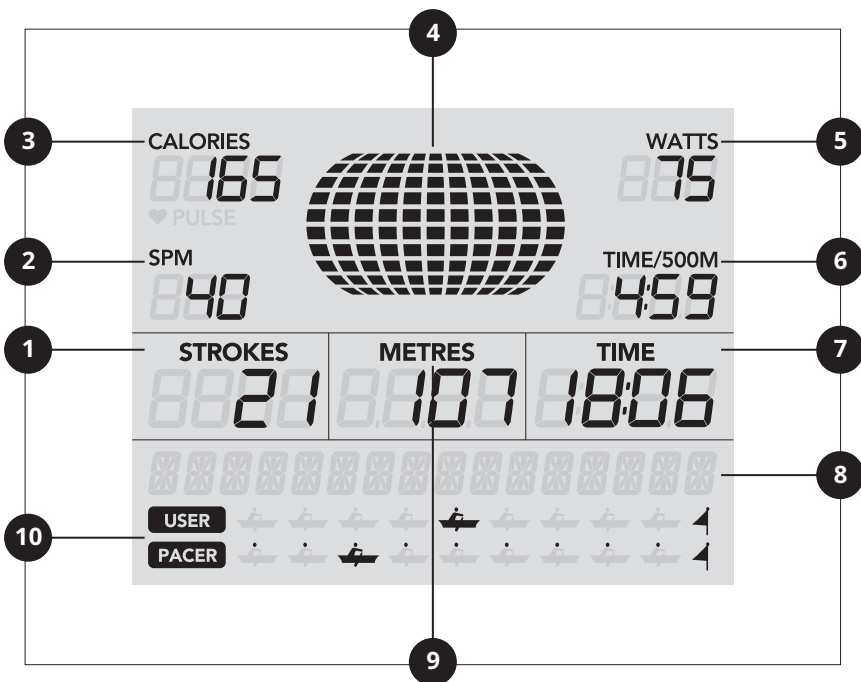
施加在手柄上的力量是以整個划動行程以及把手的行程位置進行測量。此資訊是用於計算施加在划船機上的能量，而將能量計算值除以運動時間即可計算施加在划船機上的平均機械功率 (輸入功率)。使用以下條件計算此輸入功率以及將顯示功率與輸入 (測量) 功率進行比較即可驗證顯示功率的功率精確度：

額定行程長度：792 mm

阻力設定：

- 每分鐘 25 個行程的額定行程速度的最低阻力設定
- 每分鐘 25 個行程的額定行程速度的中等阻力設定
- 每分鐘 25 個行程的額定行程速度的最高阻力設定

除了上列測試狀況，製造商還使用了一組額外的阻抗設定與正常脈搏跳動速度，以測試力量精準度。再將顯示的力量與輸入 (測量) 的力量互相比較。





開始使用

檢查並確認器材附近沒有任何會阻礙器材移動的物品。

OXFORD 3	OXFORD 6
- 安裝電池。 - 儀表組需要 2 顆 AA 電池，可從儀表組背面更換電池。取下電池會清除所有功能值 (包含總計功能)。	- 插上電源線。 - 選取您的 xID 帳戶、使用者、訪客，或使用 並按下 來編輯使用者。 - 若要將其他擁有 xID 的使用者新增至划船機，請造訪 www.viewfit.eu



A) 快速開始

只要按下 即可開始運動。時間會從 0:00 開始計算。
Oxford 6：阻力等級預設為 1 級。

B) 選取程式

- 使用 選取一種程式，然後按下 。
 - 使用 設定運動程式資訊，每次選定後請按下 。
 - 按下 開始運動。
- Oxford 6：在運動期間可使用 來調整阻力等級。

C) 結束運動

運動結束後，儀表組會顯示「workout complete」(運動結束) 並發出嗶嗶聲。
儀表組會持續顯示運動資訊 30 秒，接著會重設。

清除目前選取的項目

若要清除目前選取的程式或畫面，請持續按住 3 秒。

程式

目錄	OXFORD 3	OXFORD 6
訓練	手動	手動 燃脂運動
目標 比賽	距離 初級 中等 進階	距離 初級 中等 進階
訓練間歇		時間 距離
表現間歇		耐力間歇 速度間歇
目標心率		最大心率 目標心率

運動程式資訊

手動：在運動期間手動調整阻力。使用者設定時間。

比賽：使用者選擇比賽的難度。選項有初級 (3:00 划 500 公尺)、中等 (12:00 划 2,000 公尺) 和進階 (30:00 划 5,000 公尺)。

距離：拉長自己運動距離的 7 個距離運動程式。有 500 公尺、1,000 公尺、2,000 公尺、4,000 公尺、5,000 公尺、6,000 公尺和 10,000 公尺可供選擇。使用者設定起始阻力等級。

僅限 OXFORD 6

表現間歇：有效的減重運動程式可幫您雕塑出更完美的身材曲線。選擇速度間歇或耐力間歇。

訓練間歇：使用者選擇間歇數目，然後選擇「運動」和「休息」間歇的時間或距離來建立自訂的間歇程式。

燃脂運動：透過增加和減少阻力來強化減重效果。

目標心率：最大目標心率百分比 (%THR) 會自動調整阻力，使您處在設定最大心率百分比的正負 5 下之內。目標心率 (THR) 會自動調整阻力以維持您的目標心率。進行這些運動必須穿戴無線心率胸帶。

想要知道適合自己的正確訓練強度，第一步就是要找出您的最大心率 (最大心率 = 220 - 年齡)。這種以年齡為基準的方法能夠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訓練的人來說) 是不錯的方法。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。如果您已超過 40 歲且長年久坐，或是家人有心臟疾病病史，則建議您接受臨床檢測。本圖表舉例說明一位 30 歲人士在 5 種不同心率區間的心跳範圍。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。

心率目標區間	運動時間	心率目標區間範例 (30 歲)	您的 心率目標區間	建議值
極困難 90 - 100%	< 5 分鐘	171 - 190 BPM		適合標準體格者且為體育訓練專用
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 - 114 BPM		體重管理與動態復原

目標心率備註：

- 暖身和緩和運動各為 4 分鐘。
- 4 分鐘後，划船機會自動調整阻力以達到您指定的心率。
- 若未偵測到心率，或者失去訊號，阻力會在 60 秒內維持不變，接著開始每 10 秒降低 1 段阻力，直到達到最低阻力為止。
- 如果您的速率超出目標區間達 25 下，程式會關閉。





疑難排解

常見產品問題

我的划船機發出的聲音正常嗎？

我們的划船機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磁吸式阻力。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。本公司的划船機與其他舊型、吵雜的技術不同，我們的划船機沒有風扇、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。運動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。

為何我的划船機所發出的聲音比店內的划船機還要大聲？

由於店內大型展示區的背景噪音，通常比您的家中更為吵雜，因此所有的健身器材都會顯得比較安靜。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。有時專用地墊有助於降低地板發出的回音音量。若健身產品靠牆擺放，將反射更多噪音。

驅動皮帶可以持續使用多長的時間？

我們的電腦建模計算結果指出，免保養的時數達到數千小時。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，我能夠輕鬆移動划船機嗎？

您的划船機有一對移動輪，位於前貼地桿。搬運划船機時，請遵照移動划船機一節的說明。請將划船機放置在舒適而溫馨的房間，這點非常重要。您的划船機設計為盡可能佔用少量地面空間。許多人將划船機放置於面朝電視處或是有景觀的窗戶。儘可能避免將划船機放置在未裝修的地下室。為使運動成為您想要每天從事的活動，請將划船機放置在舒適的環境中。

需要協助？

如果此疑難排解章節無法解決問題，請停止使用並關閉划船機電源。

請參考資訊卡上的聯絡資訊以尋求協助。

致電時可能會詢問您以下資訊。請先準備好下列項目資訊：

- 機型名稱
- 序號
- 購買證明 (收據或信用卡簽單)

以下是幾個可能經常會被詢問的疑難排解問題：

- 此問題已發生多久時間？
- 每次使用時都會發生此問題嗎？每個使用者都會遇到此問題嗎？
- 如果有聽到噪音，聲音是從前面或後面發出來的？噪音聽起來像是(碰撞聲、摩擦聲、嘎吱聲、唧唧聲等)？
- 划船機是否有按照保養時間表定期保養？

回答上述及其他問題，將有助於技術人員判斷需更換零件，並提供合適的服務，讓您的划船機再次運作起來！

您可以在網站的客戶支援區域找到更多疑難排解方面的建議。

疑難排解

問題：儀表組沒有亮燈。

(Oxford 6) 解決方法：

- 機器連接的插座功能是否正常。仔細檢查斷路器以確定其並未跳電。
- 使用正確的電源線。僅可使用產品隨附的電源線。測試電源線的電壓，以確認電源線可提供標籤上所指示的輸出電壓。
- 電源線未受到擠壓或損壞，並有正確插入插座和機器。
- 拔下電源線。取下儀表組並且檢查與儀表組的所有連接以確定其牢固，而且沒有損壞或擠壓。請拔出儀表線線再重新插入。

(Oxford 3) 解決方法：

- 更換儀表組電池。

問題：儀表組燈亮起，但是距離/瓦特/RPM 沒有開始計算。

解決方法：

- 拔下電源線。取下儀表組並且檢查與儀表組的所有連接以確定其牢固，而且沒有損壞或擠壓。請拔出儀表線線再重新插入。
- 如果執行上述動作仍然無法解決問題，表示速度感應和/或磁控可能已經脫落或損壞。

問題：阻力等級似乎不正確，似乎太困難或是太容易。

(Oxford 6) 解決方法：

- 使用正確的電源線。僅可使用產品隨附的電源線。
- 重設儀表組，將阻力重設為預設位置。重新啟動並且重試阻力等級。

(Oxford 3) 解決方法：

- 確定阻力設為 1。

問題：滾輪似乎在軌道上留下微粒。

解決方法：

- 這種情況屬於座椅滾輪的正常磨損。若要去除微粒，只要使用濕布擦拭滾輪與軌道即可。

問題：划船機發出嘎吱或是唧唧聲的噪音。

解決方法：請檢查下列事項：

- 划船機是否位於平面上。
- 鬆開組裝過程中鎖上的所有螺絲，潤滑接頭，潤滑螺紋處，然後再次鎖緊。如果螺絲出現鬆動，請塗抹藍色螺絲固定劑然後再次鎖緊。
- 將針車油塗抹至導軌的頂部台面。





保養

需要進行哪種類型的日常保養？

需要進行最低程度的保養與清潔。遵守本時程將可延長機器的壽命。

我要如何清潔我的機器？

使用肥皂和水清潔即可。切勿在塑膠部分使用溶劑。機器及其操作環境的清潔將使得保養問題與維修頻率減至最低。基於這個原因，建議您遵照以下的預防性保養時間表。

警告

若要關閉 Oxford 6 電源，必須將電源線從牆壁插座拔下。

保養時間表	
措施	頻率
清潔機器： • Oxford 6：從牆壁插座拔下電源線。 • 以軟布沾清水和中性肥皂清潔整台機器。切勿使用溶劑，否則可能會導致機器損壞。切勿將清潔劑直接噴灑於機器或儀表組上。 • Oxford 6：檢查電源線。如果電源線損壞，請參考資訊卡背面的聯絡資訊以尋求協助。 • Oxford 6：確認電源線未落在機器下方，或任何其他可能會卡住或切斷電源線的區域。 • 若標籤破損或模糊不清，請參考資訊卡上的聯絡資訊以進行更換。	每天
清潔機器下方： • 將機器移至遠處。 • 擦淨或使用吸塵器清掃機器下方的所有灰塵或其他物體。 • 將機器移回原位。	每週
• 檢查並鎖緊機器所有組裝螺絲和踏板。 • 清掃座椅滑軌處的所有碎屑。	每月

การประกอบ

การเปิดกล่องบรรจุ

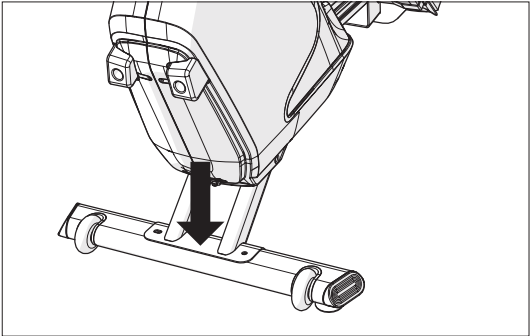
เปิดกล่องบรรจุอุปกรณ์ในจุดที่คุณต้องการติดตั้งอุปกรณ์ วางกล่องบนพื้นเรียบที่ไ้ระดับ ขอแนะนำให้คุณวางบนแผ่นปูพื้นสำหรับป้องกันความเสียหายกับพื้นผิว ห้ามเปิดกล่องบรรจุขณะกล่องวางตะแคงด้านข้าง

หมายเหตุสำคัญ

ในแต่ละขั้นตอนการประกอบ ตรวจสอบว่าน็อตและโบลท์ทุกตัวเข้าที่และขันเกลียวบางส่วน

หลายชิ้นส่วนทาสารหล่อลื่นให้มาแล้วเพื่อช่วยในการประกอบและการใช้งาน โปรดอย่าเช็ดออก หากคุณประสบปัญหา แนะนำให้หาจาระบิลเทียบมาบาง ๆ

ตำแหน่งหมายเลขผลิตภัณฑ์



ก่อนดำเนินการต่อ ค้นหาหมายเลขผลิตภัณฑ์ที่ระบุไว้ที่สติกเกอร์บาร์โค้ด และป้อนหมายเลขผลิตภัณฑ์ในช่องว่างด้านล่าง

หมายเลขผลิตภัณฑ์

ชื่อรุ่น

☐ OXFORD 3 ☐ OXFORD 6 เครื่องกรเชิงบก HORIZON

* แจ้งข้อมูลข้างต้นเมื่อติดต่อขอรับบริการ

คำเตือน!

มีหลายจุดในระหว่างขั้นตอนการประกอบที่ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ สิ่งสำคัญคือทำตามคำแนะนำในการประกอบอย่างถูกต้องและตรวจสอบให้มั่นใจว่าชิ้นส่วนทั้งหมดยึดแน่น หากไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำในการประกอบอย่างถูกต้อง อุปกรณ์อาจมีชิ้นส่วนที่ยึดไม่แน่นและหลวมหลุดและอาจทำให้เกิดเสียงรบกวน เพื่อป้องกันความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นกับอุปกรณ์ ต้องทบทวนคำแนะนำในการประกอบและดำเนินการแก้ไขให้ถูกต้อง

ต้องการความช่วยเหลือหรือไม่

หากคุณมีคำถามหรือหากมีชิ้นส่วนที่ขาดหาย ติดต่อแผนกสนับสนุนด้านเทคนิคสำหรับลูกค้า Horizon

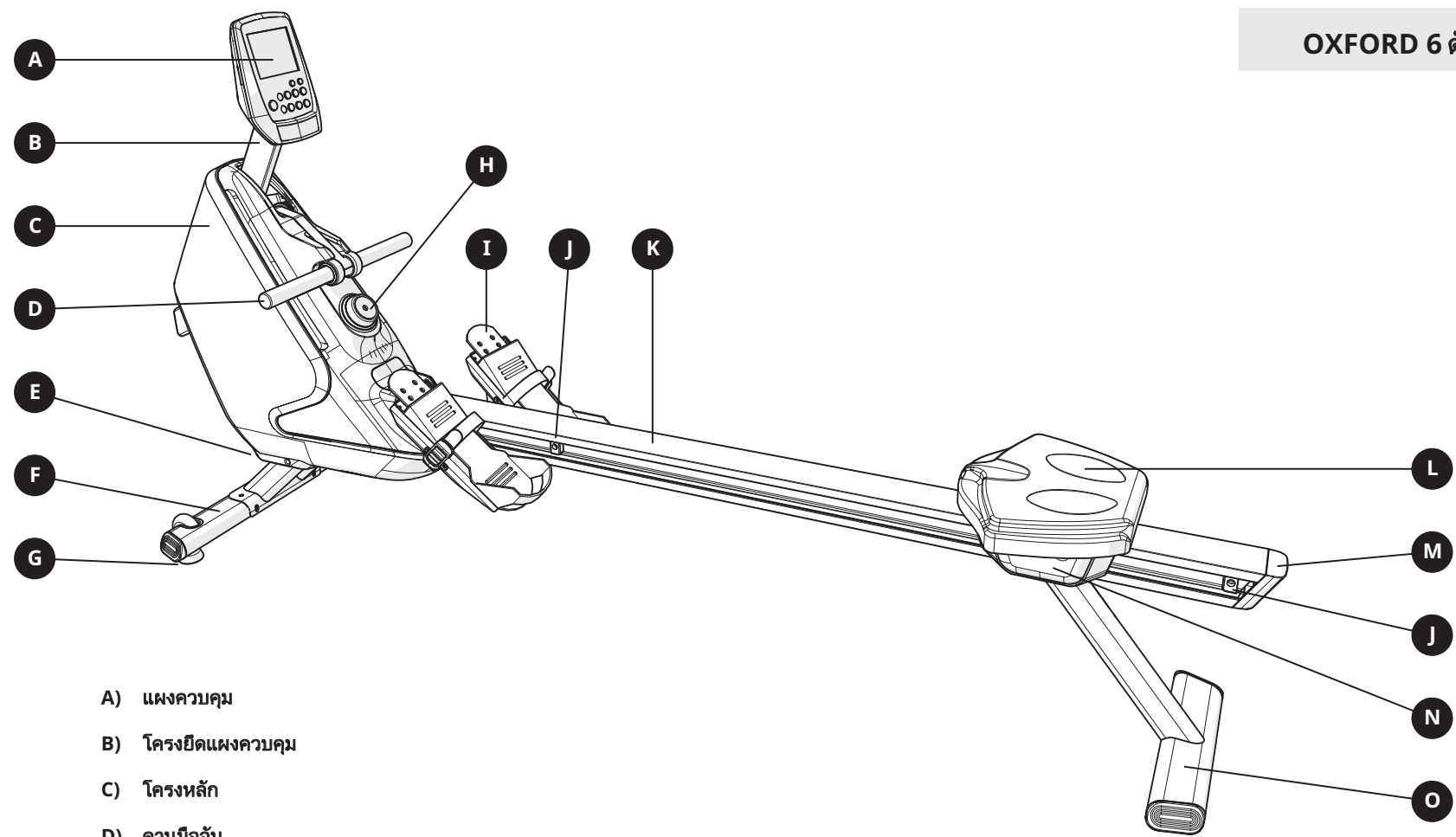
เครื่องมือที่ให้มา:

- ☐ ประแจรูปตัวแอล 6 มม.
- ☐ ประแจรูปตัวแอล 5 มม.

ชิ้นส่วนที่ให้มา:

- ☐ โครงหลัก 1 ชิ้น
- ☐ ขาค้ำยันด้านหน้า 1 ตัว
- ☐ รางที่นั่ง 1 ชิ้น
- ☐ ขาค้ำยันด้านหลัง 1 ตัว
- ☐ ส่วนประกอบที่วางเท้า 1 ชิ้น
- ☐ แผ่นครอบโครงหลัก 1 ชิ้น
- ☐ ส่วนประกอบโครงที่นั่ง 1 ชิ้น
- ☐ ตัวครอบปิดท้ายรางที่นั่ง 1 ชิ้น
- ☐ ชุดเครื่องมือ 1 ชุด





- A) แผงควบคุม
B) โครงยึดแผงควบคุม
C) โครงหลัก
D) คานมือจับ
E) ปลั๊กไฟ (เฉพาะ OXFORD 6 เท่านั้น)
F) ขาค้ายันด้านหน้า / สล่อสำหรับเคลื่อนย้าย
G) ตัวปรับระดับ
H) ปุ่มปรับความหนืด
I) ที่วางเท้า
J) กันชนท้ายรางที่นั่ง

- K) รางที่นั่ง
L) ที่นั่งและส่วนประกอบโครงที่นั่ง
M) ตัวครอบปิดท้ายรางที่นั่ง
N) แผ่นครอบส่วนประกอบโครงที่นั่ง
O) ขาค้ายันด้านหลัง

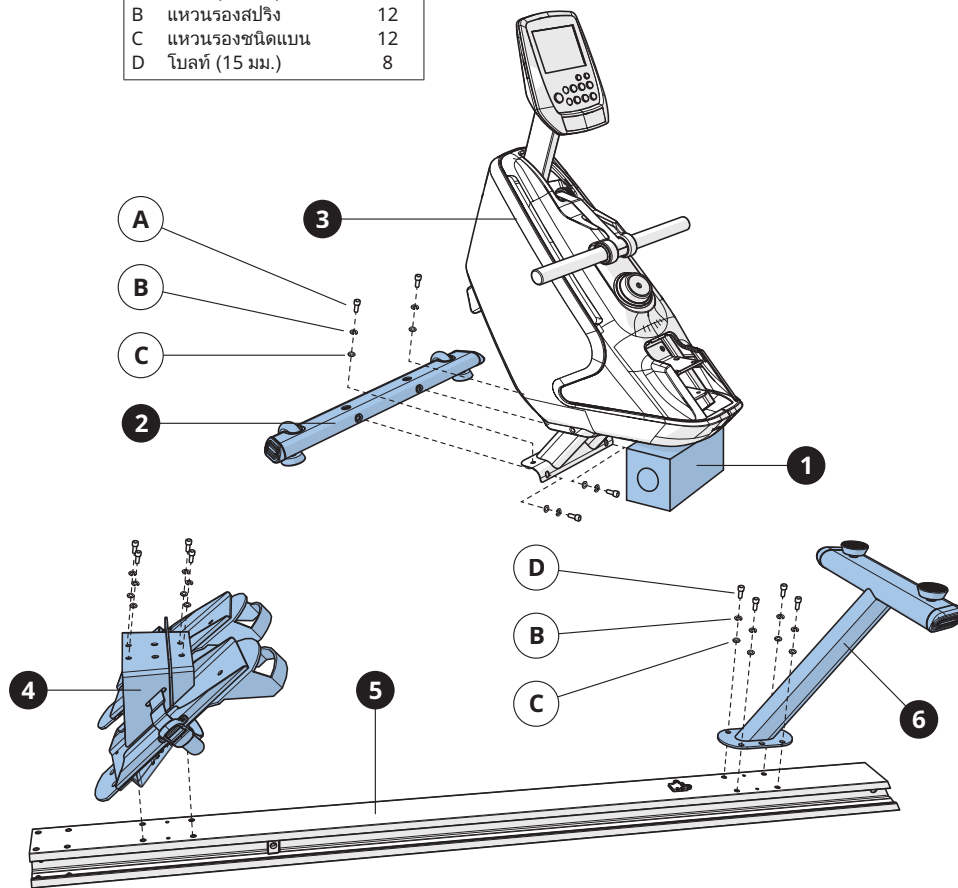
OXFORD 6 ดังรูป

1

- A เปิดชุดเครื่องมือสำหรับขั้นตอนที่ 1 ดึงโฟมรองฐาน (1) ออกจากกล่องบรรจุ และวางโครงหลัก (3) บนโฟมรองฐาน (1) ดังรูป
B ติดตั้งขาค้ายันด้านหน้า (2) กับโครงหลัก (3) โดยใช้โบลท์ (A) 4 ตัว แหวนรองสปริง (B) 4 ตัวและแหวนรองชนิดแบน (C) 4 ตัว
C ติดตั้งส่วนประกอบที่วางเท้า (4) กับรางที่นั่ง (5) โดยใช้โบลท์ (D) 4 ตัว แหวนรองสปริง (B) 4 ตัวและแหวนรองชนิดแบน (C) 4 ตัว
D ติดตั้งขาค้ายันด้านหลัง (6) กับรางที่นั่ง (4) โดยใช้โบลท์ (D) 4 ตัว แหวนรองสปริง (B) 4 ตัว และแหวนรองชนิดแบน (C) 4 ตัว

ชุดเครื่องมือสำหรับขั้นตอนที่ 1

คำอธิบาย	จำนวน
A โบลท์ (25 มม.)	4
B แหวนรองสปริง	12
C แหวนรองชนิดแบน	12
D โบลท์ (15 มม.)	8

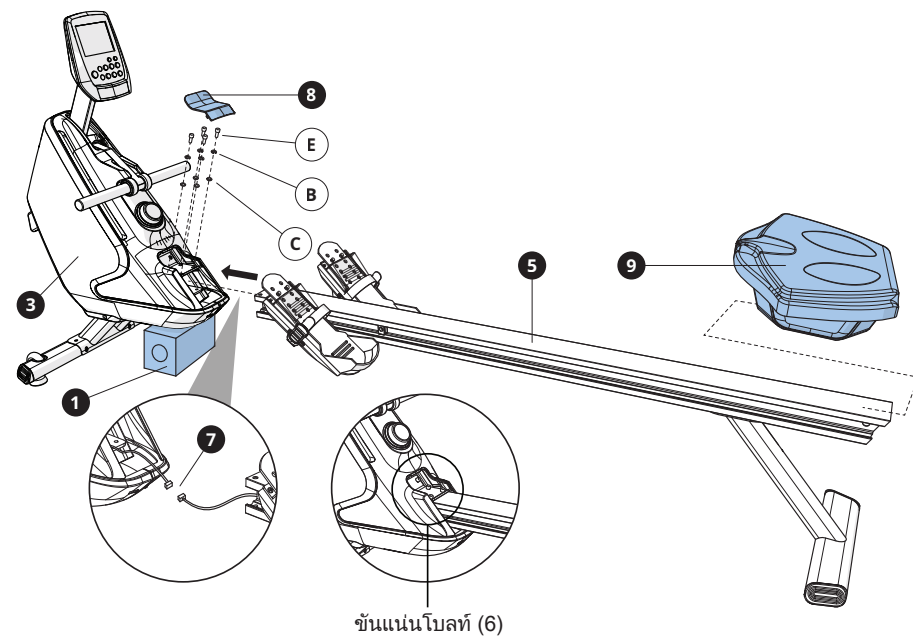


2

- A เปิดชุดเครื่องมือสำหรับขั้นตอนที่ 2
B เฉพาะ Oxford 6 เท่านั้น: ต่อด้านไฟรางที่นั่ง (7)
C เลื่อนรางที่นั่ง (5) เข้าในโครงหลัก (3) ดังรูป
D ติดตั้งรางที่นั่ง (5) กับรางโครงหลัก (3) โดยใช้โบลท์ (E) 4 ตัว แหวนรองสปริง (B) 4 ตัว และแหวนรองชนิดแบน (C) 4 ตัว
E กดลอค แผ่นครอบโครงหลัก (8) เข้าที่
F เลื่อนที่นั่งและส่วนประกอบโครงที่นั่ง (9) บนรางที่นั่ง (5)
G ดึงโฟมรองฐาน (1) ออกและกำจัดทิ้ง

ชุดเครื่องมือสำหรับขั้นตอนที่ 2

คำอธิบาย	จำนวน
E โบลท์ (85 มม.)	4
B แหวนรองสปริง	4
C แหวนรองชนิดแบน	4

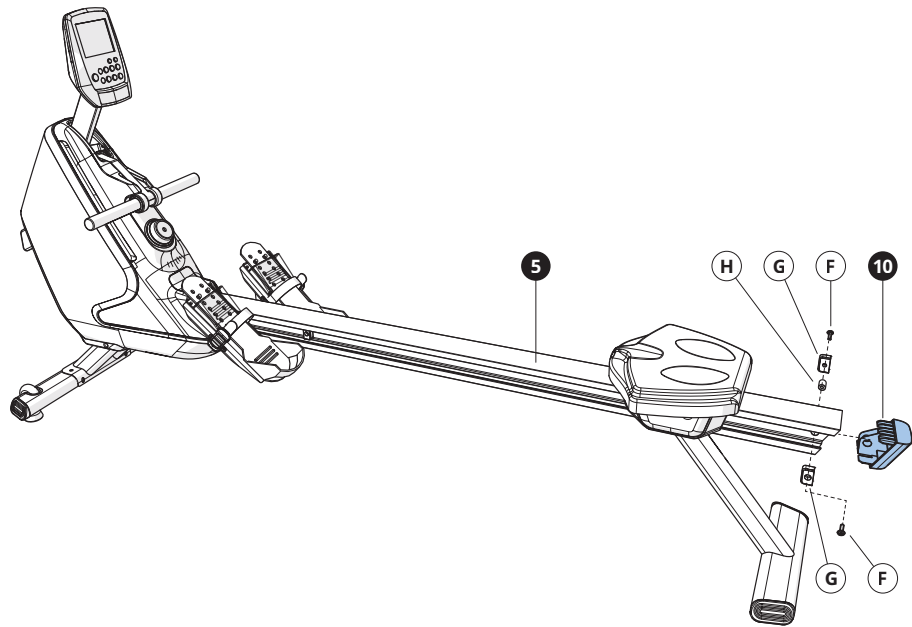




3

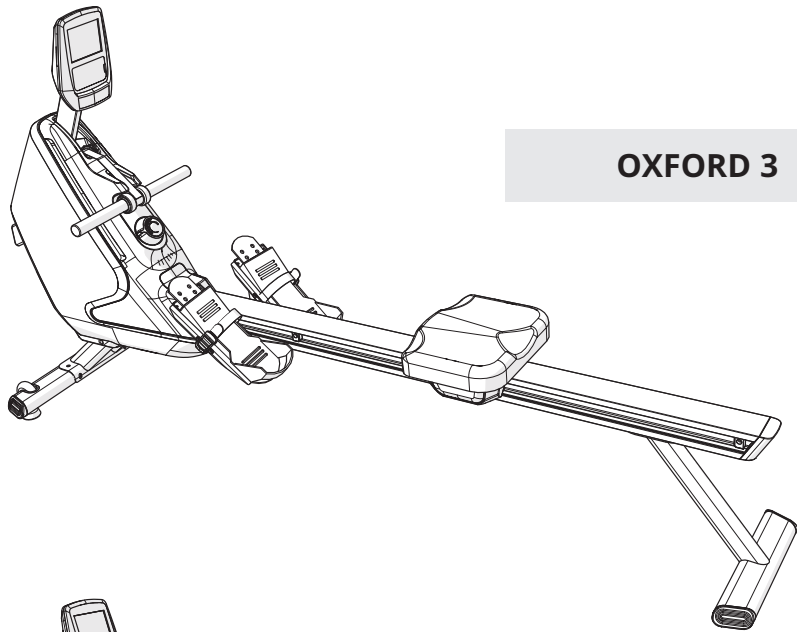
- A เปิดชุดเครื่องมือสำหรับขั้นตอนที่ 3
B เลื่อน แผ่นครอบปิดท้ายรางที่นั่ง (10) บนรางที่นั่ง (5)
C ติดตั้งกันชนท้ายรางที่นั่ง (G) กับรางที่นั่ง (5) โดยใช้โบลท์ (F) 2 ตัวและนุช (H) 1 ตัว

ชุดเครื่องมือสำหรับขั้นตอนที่ 3	
คำอธิบาย	จำนวน
F โบลท์ (15L)	2
G กันชนท้ายรางที่นั่ง	2
H นุช	1

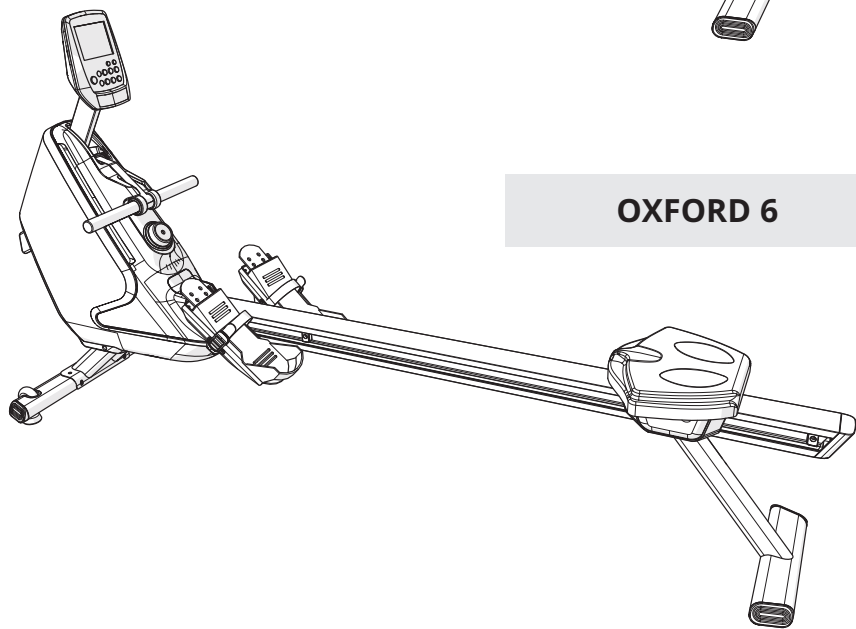


4

การประกอบเสร็จสมบูรณ์!

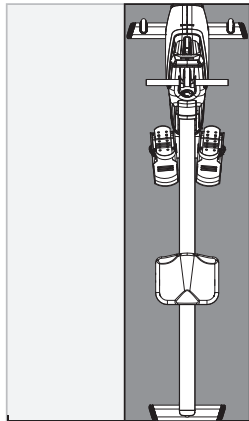


OXFORD 3



OXFORD 6

การใช้งานเบื้องต้น



พื้นที่วาง
0.6 ม. (2 ฟุต)

ตำแหน่งเครื่องกรเชียงบก

วางเครื่องกรเชียงบกบนพื้นราบได้ระดับ เพื่อเข้าถึงอุปกรณ์ได้ง่าย ควรให้มีพื้นที่ว่างที่เข้าถึงได้จากทั้งสองด้าน และจากด้านหลังของเครื่องกรเชียงบกอย่างน้อย 0.6 ม. (24 นิ้ว) ห้ามวางเครื่องกรเชียงบกในพื้นที่ที่ไม่มีการระบายอากาศ หรือไม่มีช่องอากาศออก ห้ามวางเครื่องกรเชียงบกในโรงรถ ลานบ้านที่ปิดมิดชิด ใกล้แหล่งน้ำหรือกลางแจ้ง

ฐานเครื่องกรเชียงบก

Oxford 3 - 213 x 61.5 ซม. / 83.9 x 24.25 นิ้ว
Oxford 6 - 216 x 61.5 ซม. / 85 x 24.5 นิ้ว

น้ำหนักเครื่องกรเชียงบก

55 กก. / 121 ปอนด์

การเคลื่อนย้ายอุปกรณ์

ขณะเคลื่อนย้าย จับที่โครงหลังให้แน่นและยกเครื่องกรเชียงบกเฉียงขึ้น (1) แล้วเข็นเพื่อเคลื่อนย้าย (2)

การจัดเก็บ

พับแผงควบคุมลงด้านล่าง (3) ยกโครงเฉียงขึ้นในตำแหน่งตั้งตรง (4)

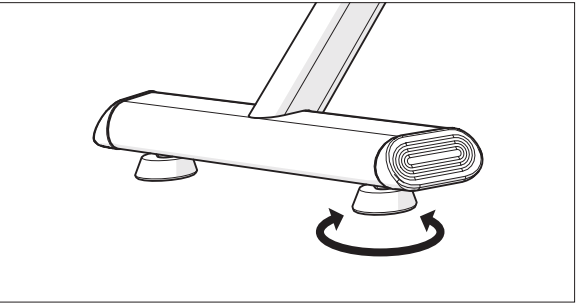
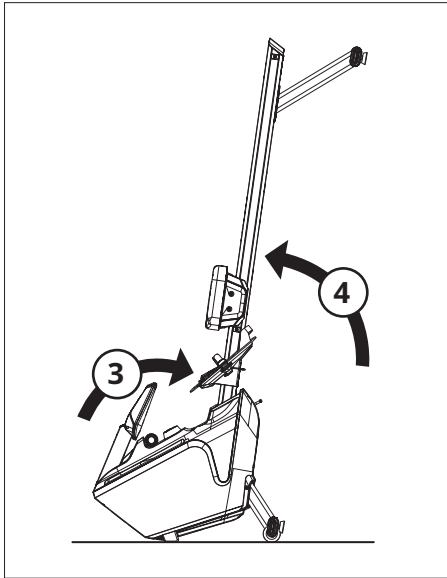
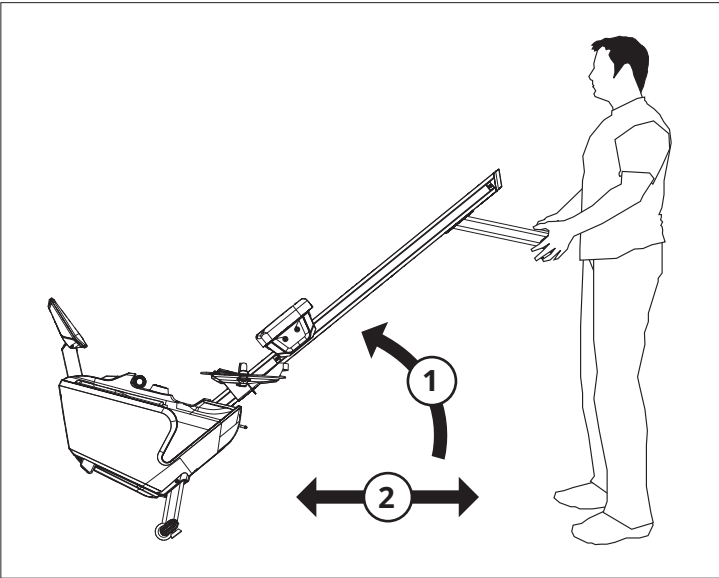
คำเตือน!

อุปกรณ์ออกกำลังกายของเรามีน้ำหนักมาก ใช้ความระมัดระวังและหากจำเป็น ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นขณะเคลื่อนย้ายหรือยกตั้งขึ้น การไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำนี้อาจทำให้ได้รับบาดเจ็บ

ข้อควรระวัง!

ใช้ความระมัดระวังขณะจัดเก็บเครื่องกรเชียงบกในตำแหน่งตั้งขึ้น เครื่องกรเชียงบกผ่านการทดสอบความมั่นคงเมื่อจัดเก็บแบบตั้งขึ้น แม้ว่าการทดสอบจะแสดงว่าเครื่องกรเชียงบกมีความมั่นคงเมื่อเอียงไม่เกิน 10 องศา แต่หากเกิดอุบัติเหตุชนกับเครื่องกรเชียงบกขณะจัดเก็บแบบตั้งขึ้น เครื่องกรเชียงบกอาจล้มคว่ำลงได้

- ใช้ความระมัดระวังขณะจัดการเครื่องกรเชียงบกเมื่อจัดเก็บแบบตั้งขึ้น
- จัดเก็บเครื่องกรเชียงบกที่จัดเก็บแบบตั้งขึ้นในพื้นที่ที่มีการป้องกันเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุชนกับเครื่องกรเชียงบก
- แนะนำให้ทุกคนออกจากเครื่องกรเชียงบกที่จัดเก็บแบบตั้งขึ้น ยกเว้นผู้ที่กำลังจัดเก็บหรือนำเครื่องกรเชียงบกออกจากที่เก็บ

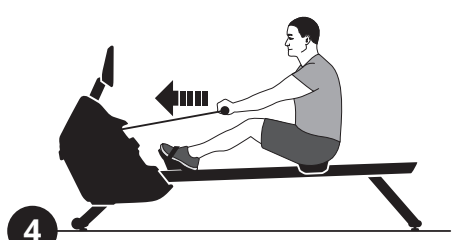
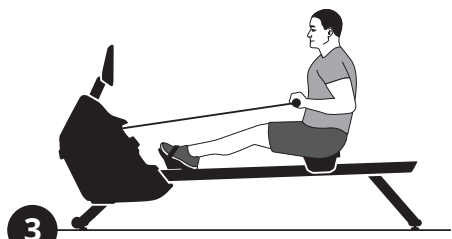
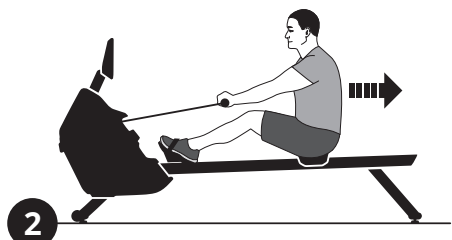
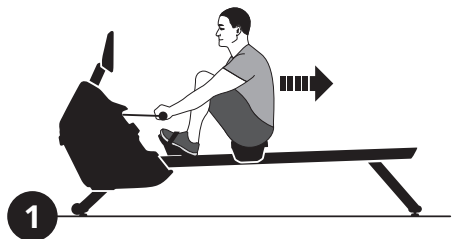


การปรับระดับอุปกรณ์

สิ่งสำคัญอย่างยิ่งคือ ต้องปรับตัวปรับระดับอย่างถูกต้องเพื่อการทำงานที่ถูกต้อง หมุนขาปรับระดับตามเข็มนาฬิกาเพื่อลดระดับและทวนเข็มนาฬิกาเพื่อยกอุปกรณ์ขึ้น ปรับแต่ละด้านตามความจำเป็นจนกว่าอุปกรณ์ได้ระดับ อุปกรณ์ที่วางตำแหน่งไม่สมดุลอาจส่งผลให้สายพานไม่เสมอกันหรือเกิดปัญหาอื่นตามมา แนะนำให้ใช้ขาปรับระดับ



ภาษาไทย



การใช้งานที่ถูกวิธี

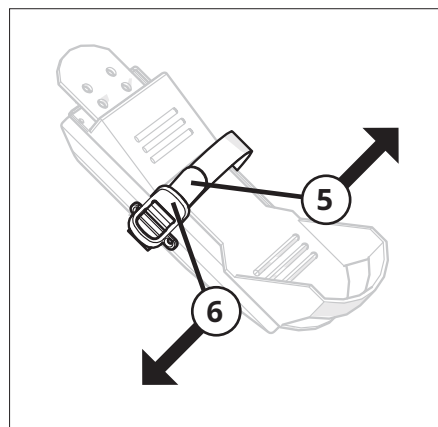
การออกกำลังกายในท่ากรรเชียงบกแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอนดังนี้:

1. **จับ** – จับมือจับด้วยมือทั้งสองข้างในระดับเสมอกัน ขณะที่นั่งเลื่อนอยู่ด้านหน้า เช้าชิดหน้าอก (พอดีกับสันเท้า) ยึดแขนไปด้านหน้าจนสุด และเอนตัวตั้งแต่สะโพกไปด้านหน้าเล็กน้อย
2. **ดัน** – ดันที่วางเท้าเต็มแรงจนกว่าขาจะยืดจนสุด แต่ไม่อยู่ในท่าค้าง ปลอยแขนแนบลำตัวและตั้งตัวตรง 90 องศา
3. **จบ** – ดึงแขนเข้าหาท้องเหยียดขาสุด และเอนหลังพร้อมลำตัวเกิน 90 องศาเล็กน้อย
4. **คืน** – เหยียดแขน งอเข่า เอนตัวตั้งแต่สะโพกไปด้านหน้าและเลื่อนที่นั่งไปข้างหน้า

ทำทั้งสี่ขั้นตอนข้างต้นอย่างราบรื่นและต่อเนื่อง

ระบบเบรก

เครื่องกรรเชียงบกใช้ความหนืดแม่เหล็กในการตั้งค่าระดับความหนืดที่เจาะจง ค่าระดับความหนืดที่นอกเหนือจาก SPM ใช้กำหนดค่ากำลังไฟฟ้า (วัตต์) ที่ใช้งาน



สายรัดที่วางเท้า

ที่วางเท้ามีสายรัดแบบปรับได้ให้มา เมื่อวางเท้าเข้าที่แล้ว ดึงสายรัดเพื่อรัดเท้าให้แน่น (5) ดึงคลิปหนีบพลาสติก หากต้องการคลายสายรัดออก (6)

ตัวรับสัญญาณอัตราการเต้นของหัวใจไร้สาย (OXFORD 6)

เมื่อใช้ร่วมกับตัวรับสัญญาณไร้สายที่หน้าอก (มีจำหน่ายแยกต่างหาก) อัตราการเต้นของหัวใจของคุณจะถูกส่งไปที่เครื่องและแสดงบนแผงควบคุมแบบไร้สาย

คำเตือน!

ระบบติดตามการวัดอัตราการเต้นของหัวใจอาจแสดงผลไม่ถูกต้อง การออกกำลังกายที่มากเกินไปอาจส่งผลให้ได้รับบาดเจ็บรุนแรงหรือถึงขั้นเสียชีวิต หากคุณรู้สึกสับสนจะเป็นลม หยุดออกกำลังกายทันที

POWER (OXFORD 6)

ต้องเสียบสายไฟเข้าในช่องเสียบที่อยู่ด้านหน้าของอุปกรณ์ ปลดสายไฟออกเมื่อไม่ใช้งานอุปกรณ์

คำเตือน!

ห้ามใช้งานอุปกรณ์หากสายไฟหรือปลั๊กไฟชำรุดเสียหาย อุปกรณ์ทำงานผิดปกติ อุปกรณ์ชำรุดเสียหาย หรืออุปกรณ์แช่ในน้ำ ติดต่อขอความช่วยเหลือได้ที่ข้อมูลติดต่อที่ให้ไว้ที่ปกหลังของบัตรข้อมูล



คำอธิบายแผงควบคุม OXFORD 3

หมายเหตุ: แผงควบคุมมีแผ่นพลาสติกใสบางคลุมปิดป้องกันไว้ โปรดดึงแผ่นพลาสติกออกก่อนใช้งาน

- A) **หน้าตาปรากฏบนจอแสดงผล LCD:** แสดงคำแนะนำในการออกกำลังกาย โปรแกรมออกกำลังกายและอื่น ๆ
- B) **ON/OFF (เปิด/ปิด):** กดปุ่มปิดทำงานบนแผงควบคุม แผงควบคุมจะปิดทำงานอัตโนมัติหากไม่มีการตอบกลับใด ๆ นาน 30 วินาที
- C) **ROW/START (ท่ากรรเชียง/เริ่ม):** กดเพื่อเริ่มออกกำลังกายหรือเริ่มทันที
- D) **HOME (หน้าแรก):** กดเพื่อย้อนกลับไปยังหน้าจอผู้ใช้
- E) **PAUSE (หยุดชั่วคราว):** กดเพื่อหยุดชั่วคราวหรือกลับมาออกกำลังกายอีกครั้ง
- F) **BACK (ย้อนกลับ):** ไปที่การตั้งค่าโปรแกรมก่อนหน้า กดค้างเพื่อรีเซ็ตแผงควบคุม
- G) **STOP(หยุด):** กดเพื่อหยุดออกกำลังกาย
- H) **- + :** ใช้เพื่อปรับการตั้งค่าโปรแกรม
- I) **ENTER (ตกลง):** ยืนยันการตั้งค่าโปรแกรม
- J) **ปุ่มความหนืด:** หมุนตามเข็มนาฬิกาเพื่อเพิ่มระดับความหนืด และหมุนทวนเข็มนาฬิกาเพื่อลดระดับความหนืด

การเปิด/ปิดการทำงานอัตโนมัติ

เครื่องจะเปิดทำงานทันทีที่คุณกดปุ่ม **ON/OFF** บนแผงควบคุม หลังเสร็จสิ้นการออกกำลังกาย แผงควบคุมจะแสดงข้อมูลการออกกำลังกายของคุณเป็นเวลา 30 วินาที เพื่อประหยัดแบตเตอรี่ เครื่องจะปิดทำงานอัตโนมัติหาก你不กดปุ่มใด ๆ บนแผงควบคุม หรือไม่ดึงคานเมื่อจับภายใน 30 วินาที





คำอธิบายแผงควบคุม OXFORD 6

หมายเหตุ: แผงควบคุมมีแผ่นพลาสติกใสบางคลุมปิดป้องกันไว้ โปรดดึงแผ่นพลาสติกออกก่อนใช้งาน

- A) **หน้าตาปรากฏบนจอแสดงผล LCD:** แสดงค่าแนะนำในการออกกำลังกาย โปรไฟล์โปรแกรมออกกำลังกายและอื่น ๆ
- B) **HOME (หน้าแรก):** กดเพื่อย้อนกลับไปเลือกหน้าจอผู้ใช้
- C) **WIFI:** กดเพื่อเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตไร้สาย ดูข้อมูลเพิ่มเติมในหน้าถัดไป
- D) **- + :** ใช้เพื่อปรับการตั้งค่าโปรแกรม
- E) **ENTER (ตกลง):** ยืนยันการตั้งค่าโปรแกรม
- F) **BACK (ย้อนกลับ):** ไปที่การตั้งค่าโปรแกรมก่อนหน้า กดค้างเพื่อรีเซ็ตแผงควบคุม
- G) **STOP (หยุด):** กดเพื่อหยุดออกกำลังกาย
- H) **PAUSE (หยุดชั่วคราว):** กดเพื่อหยุดชั่วคราวหรือกลับมาออกกำลังกายอีกครั้ง
- I) **ROW/START (ทำการเชิง/เริ่ม):** กดเพื่อเริ่มออกกำลังกายหรือเริ่มทันที
- J) **ENERGY SAVER LIGHT (ไฟแสดงประหยัดพลังงาน):** ระบุว่าอุปกรณ์เข้าสู่โหมดประหยัดพลังงาน กดปุ่มใด ๆ เพื่อให้อุปกรณ์เริ่มการทำงานอีกครั้ง ดูข้อมูลเพิ่มเติมในหน้าถัดไป
- K) **ปุ่มความหนืด:** หมุนตามเข็มนาฬิกาเพื่อเพิ่มระดับความหนืด และหมุนทวนเข็มนาฬิกาเพื่อลดระดับความหนืด

ตั้งค่าบัญชี XID เพื่อเชื่อมต่อ VIA FIT™

เมื่อสร้างบัญชี xID แล้ว คุณสามารถบันทึกและแชร์ข้อมูลการออกกำลังกายของคุณผ่านแอป Via Fit ได้ สามารถบันทึกผู้ใช้กับอุปกรณ์ได้สูงสุด 4 คน ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนแรกในการเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณ และต้องทำจากคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ตหรือโทรศัพท์มือถือ

- 1) เข้าไปที่เว็บไซต์: www.ViaFitness.com
- 2) เมื่อเข้าสู่เว็บไซต์ เลือก CONNECT YOUR EQUIPMENT (เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณ)
- 3) ขั้นตอนของการเชื่อมต่ออุปกรณ์ คือ การสร้างบัญชี xID ของคุณ ซึ่งใช้สำหรับล็อกอินเข้าใช้งาน Via Fit
- 4) ป้อนหมายเลขโทรศัพท์ของคุณหรือตัวเลข 10-14 หลักที่จดจำได้ง่าย ตัวเลขนี้จะเป็นหมายเลขบัญชีของคุณ
- 5) ป้อนข้อมูลโปรไฟล์ของคุณเพื่อตั้งค่าบัญชีผู้ใช้ xID ให้เสร็จสิ้น คุณจะถูกขอให้ป้อนอีเมลแอดเดรสที่ไม่เชื่อมโยงกับบัญชี xID อื่น ๆ หลังจากตั้งค่าแล้ว ตรวจสอบอีเมลของคุณเพื่อค้นหาลิงก์สำหรับตรวจสอบบัญชีของคุณ

เชื่อมต่อ WIFI

เมื่อคุณสร้างบัญชี xID ของคุณแล้ว คุณสามารถเปิดใช้งาน WiFi บนอุปกรณ์ของคุณได้ โปรดทราบว่า คุณต้องใช้คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ตหรือโทรศัพท์มือถือของคุณที่เชื่อมต่อกับเครือข่าย WiFi ที่บ้านของคุณ

- 1) กดค้าง  นาน 3-5 วินาทีจนกว่าแผงควบคุมจะดับบี๊ป
- 2) ไปที่การตั้งค่า WiFi บนคอมพิวเตอร์หรืออุปกรณ์อื่น ๆ ของคุณ ขอแนะนำให้เลือกเครือข่ายที่มีชื่อโมเดลผลิตภัณฑ์ของคุณ เพื่อให้คุณสามารถเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับเครือข่ายไร้สายของคุณ
- 3) หน้าต่างใหม่จะปรากฏขึ้นพร้อมรายชื่อเครือข่ายไร้สายที่อุปกรณ์ของคุณมองเห็น เลือกเครือข่ายและการเชื่อมต่อ WiFi ที่บ้านของคุณ
- 4) ขั้นตอนที่เหลือคือ เชื่อมต่อคอมพิวเตอร์หรืออุปกรณ์ของคุณกับเครือข่าย WiFi ของคุณ ไปที่การตั้งค่าของคุณอีกครั้งและเชื่อมต่อตามปกติ

ยินดีด้วย! ขณะนี้คุณเชื่อมต่อแล้วและพร้อมเริ่มใช้งานอุปกรณ์

ประหยัดพลังงาน (โหมดสแตนด์บาย)

อุปกรณ์นี้มีความสัมพันธ์พิเศษที่เรียกว่า โหมดประหยัดพลังงาน โหมดนี้จะเปิดใช้งานโดยอัตโนมัติเมื่อโหมดประหยัดพลังงานเปิดใช้งาน หน้าจอจะเข้าสู่โหมดสแตนด์บายโดยอัตโนมัติ (โหมดประหยัดพลังงาน) หลังจากไม่ใช้งานใด ๆ นาน 15 นาที คุณสมบัตินี้ช่วยประหยัดพลังงานโดยปิดใช้งานกำลังไฟส่วนใหญ่ของอุปกรณ์จนกว่าจะกดปุ่มบนแผงควบคุม สามารถเปิดหรือปิดคุณสมบัตินี้ได้ในเมนูวิศวกรรม

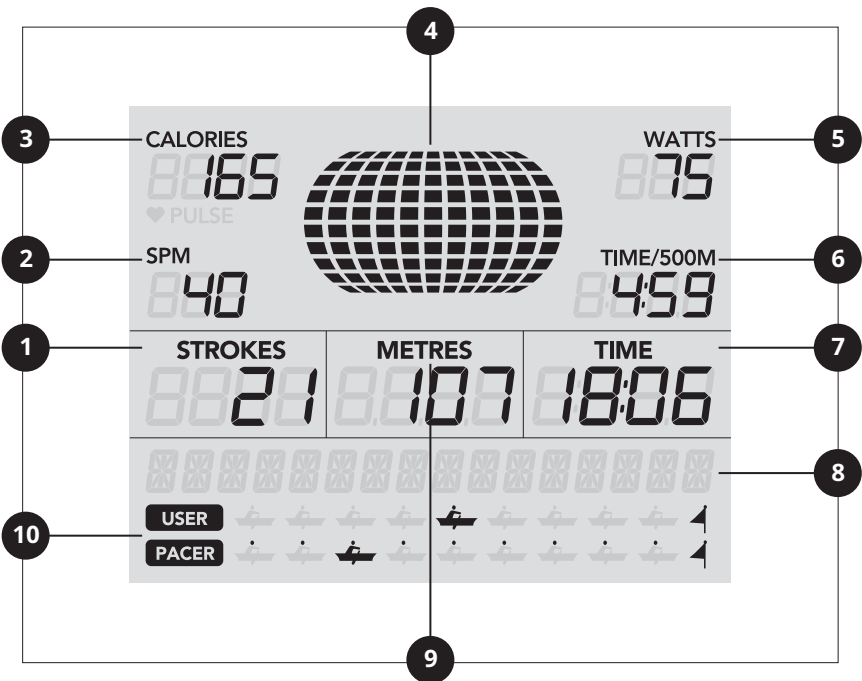
หากต้องการเข้าไปที่เมนูวิศวกรรม กดค้าง  และ  นาน 3-5 วินาที ใช้   ค้นหา **SWITCH FUNCTION (ฟังก์ชันสวิตช์)** แล้วกด  กด  เพื่อเลือกโหมดประหยัดพลังงาน ใช้   เพื่อเลือก **ENERGY SAVE ON** หรือ **OFF** (เปิดหรือปิดโหมดประหยัดพลังงาน) กดค้าง  นาน 3-5 วินาทีเพื่อออกจาก **SWITCH FUNCTION (ฟังก์ชันสวิตช์)** กดค้าง  อีกครั้งนาน 3-5 วินาทีเพื่อออกจากเมนูวิศวกรรม



หน้าตาแสดงผล

หมายเหตุ: แผงควบคุมมีแผ่นพลาสติกใสบางคลุมปิดป้องกันไว้ ควรดึงแผ่นพลาสติกออกก่อนใช้งาน

- 1) **STROKES (จังหวะตึง):** นับจำนวนครั้งได้สูงสุด 9900 ครั้งหรือนับลงจนถึง 0 จากค่าที่กำหนดไว้
- 2) **SPM:** จังหวะตึงต่อนาที
- 3) **แคลอรี/อัตราการเต้นของหัวใจ:** สแกนอัตราการเต้นของหัวใจและแคลอรีที่ใช้ไประหว่างออกกำลังกายอัตโนมัติ หากคอมพิวเตอร์ไม่ตรวจจับอัตราการเต้นของหัวใจ หน้าจอจะแสดงเฉพาะแคลอรีเท่านั้น
- 4) **จอแสดงข้อมูลโปรไฟล์:** แสดงระดับการออกกำลังกาย ข้อมูลกำลังไฟวัดและข้อมูล SPM
- 5) **วัดได้:** แสดงค่าวัดที่ได้ใช้ไประหว่างออกกำลังกาย
- 6) **เวลา/500 ม.:** เวลาที่คาดคะเนที่จะถึง 500 ม.
- 7) **เวลา:** นับเวลาออกกำลังกายสูงสุด 99:59 หรือนับลงจนถึง 0 จากเวลาที่กำหนดไว้
- 8) **แถบข้อความ:** แสดงข้อความคำแนะนำ
- 9) **ตัววัดระยะทาง:** นับระยะทางรวมตั้งแต่ 0 ถึง 9999 เมตร หรือนับลงจนถึง 0 จากค่าที่กำหนดไว้ หากค่าระยะทางเกิน 9999 คอมพิวเตอร์จะคำนวณระยะทางครั้งละ 10 เมตร ตัวอย่างเช่น 10.01 หมายถึง 10010 เมตร
- 10) **ผังการแข่งขัน:** แสดงสถานะการแข่งขันของผู้ใช้กับคอมพิวเตอร์



ค่ากำลังไฟฟ้าที่ถูกต้อง

เครื่องกรเซียงบกนี้แสดงค่ากำลังไฟฟ้าบนแผงควบคุม ค่ากำลังไฟฟ้าที่ถูกต้องของเครื่องกรเซียงบกนี้ผ่านการทดสอบด้วยวิธีการทดสอบ EN957-7:1998 เพื่อให้มั่นใจว่าค่ากำลังไฟฟ้าที่ถูกต้องอยู่ภายในช่วงค่าความคลาดเคลื่อน $\pm 10\%$ สำหรับค่ากำลังไฟฟ้าขาเข้าที่มากกว่าหรือเท่ากับ 50 วัตต์ และอยู่ภายในช่วงค่าความคลาดเคลื่อน $\pm 5\%$ สำหรับค่ากำลังไฟฟ้าขาเข้าที่ต่ำกว่า 50 วัตต์

แรงที่ออกที่ก้านโยกจะถูกวัดตลอดช่วงจังหวะการตึงโยกและตำแหน่งการตึงโยกของก้านโยก ข้อมูลที่ได้นี้จะนำไปใช้คำนวณพลังงานที่ใช้ไปกับเครื่องกรเซียงบก และค่าการคำนวณพลังงานจะแบ่งตามระยะเวลาของการออกกำลังกายเพื่อคำนวณกำลังทางกลเฉลี่ย (กำลังไฟฟ้าขาเข้า) ที่ใช้กับเครื่องกรเซียงบก ค่ากำลังไฟฟ้าที่ถูกต้องของกำลังไฟฟ้าที่แสดงจะถูกตรวจสอบโดยการคำนวณค่ากำลังไฟฟ้าขาเข้า และเปรียบเทียบค่ากำลังไฟฟ้าที่แสดงกับกำลังไฟฟ้าขาเข้า (ที่วัดได้) ภายใต้อินพุตต่อไปนี้:

ระยะการตึงโยกที่กำหนด: 792 มม.

การตั้งค่าความหนักเบา:

- การตั้งค่าความหนักเบาต่ำสุดที่ความเร็วการตึงโยกที่กำหนด 25 ครั้งต่อนาที
- การตั้งค่าความหนักเบาปานกลางที่ความเร็วการตึงโยกที่กำหนด 25 ครั้งต่อนาที
- การตั้งค่าความหนักเบาสูงสุดที่ความเร็วการตึงโยกที่กำหนด 25 ครั้งต่อนาที

นอกเหนือจากเงื่อนไขการทดสอบข้างต้น ทางผู้ผลิตได้ทดสอบความถูกต้องด้านกำลัง โดยใช้การตั้งค่าความต้านทานเพิ่มเติมและความเร็วของจังหวะการปฏิบัติงานที่กำหนด จากนั้นจะเปรียบเทียบกำลังที่แสดงกับกำลังที่ป้อนเข้า (ที่วัดแล้ว)

เริ่มต้นใช้งาน

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่มีวัตถุใด ๆ อยู่ใกล้ ๆ ซึ่งอาจขัดขวางการเคลื่อนที่ของอุปกรณ์

OXFORD 3

- ติดตั้งแบตเตอรี่
- แผงควบคุมใช้ไฟแบตเตอรี่ AA 2 ก้อนโดยสามารถเปลี่ยนแบตเตอรี่ได้ที่ด้านหลังแผงควบคุม เมื่อถอดแบตเตอรี่ออก ค่าที่ใช้งานทั้งหมดจะถูกลบ (รวมถึงฟังก์ชัน TOTAL (รวม))

A) เริ่มออกกำลังกายทันที

เพียงกดเพื่อเริ่มออกกำลังกาย ▶ เวลาจะเริ่มนับตั้งแต่ 0:00
Oxford 6: ระดับความหนักตึงค่าเริ่มต้นไว้ที่ระดับ 1

B) เลือกโปรแกรม

- 1) เลือกโปรแกรมโดยใช้ $\ominus \oplus$ แล้วกด $\checkmark$
- 2) ตั้งค่าข้อมูลโปรแกรมออกกำลังกายโดยใช้ $\ominus \oplus$ แล้วกด $\checkmark$ หลังเลือกแต่ละครั้ง
- 3) กด ▶ เพื่อเริ่มออกกำลังกาย

Oxford 6: คุณสามารถปรับระดับความหนักขณะการออกกำลังกายได้โดยใช้ $\ominus \oplus$

C) จบการออกกำลังกาย

เมื่อเสร็จสิ้นการออกกำลังกาย แผงควบคุมจะแสดง “ออกกำลังกายเสร็จสิ้น” และเสียงบี๊ปจะดังขึ้น ข้อมูลการออกกำลังกายของคุณจะยังคงแสดงอยู่บนแผงควบคุมนาน 30 วินาที จากนั้นจะถูกรีเซ็ต

การล้างตัวเลือกปัจจุบัน

หากต้องการล้างตัวเลือกหรือหน้าจอโปรแกรมปัจจุบัน กดค้าง $\ominus$ นาน 3 วินาที





โปรแกรม

หมวดหมู่	OXFORD 3	OXFORD 6
การฝึกออกกำลังกาย	กำหนดเอง	กำหนดเอง เผาผลาญไขมัน
เป้าหมาย	ระยะทาง	ระยะทาง
การแข่งขัน	Beginner (เริ่มต้น) Intermediate (ขั้นกลาง) Advanced (ขั้นสูง)	Beginner (เริ่มต้น) Intermediate (ขั้นกลาง) Advanced (ขั้นสูง)
ช่วงการฝึกออกกำลังกาย		เวลา ระยะทาง
ช่วงการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ		ช่วงความยาก ช่วงความเร็ว
อัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย		HR สูงสุด HR เป้าหมาย

ข้อมูลโปรแกรม

ด้วยตนเอง: ปรับระดับความหนักที่ต้องการด้วยตนเองขณะออกกำลังกาย ผู้ใช้ตั้งเวลา

การแข่งขัน: ผู้ใช้เลือกระดับความยากของเกมการแข่งขัน โดยมีตัวเลือกดังนี้ BEGINNER (500 ม. ภายใน 3:00), INTERMEDIATE (2,000 ม. ภายใน 12:00) และ ADVANCED (5,000 ม. ภายใน 30:00)

ระยะทาง: ผลักดันตนเอง เลือกการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจาก 7 ระยะทางที่มีให้เลือก เลือกจาก 500M, 1,000M, 2,000M, 4,000M, 5,000M, 6,000M และ 10,000M ผู้ใช้ตั้งค่าระดับความหนักเริ่มต้น

เฉพาะ OXFORD 6 เท่านั้น

ช่วงการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ: การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยเพิ่มระดับความฟิตของร่างกาย เลือกระหว่างช่วงความเร็วและช่วงความยาก

ช่วงการฝึกออกกำลังกาย: ผู้ใช้เลือกจำนวนช่วง เวลาหรือระยะทางในการฝึกออกกำลังกาย และพักเพื่อสร้างโปรแกรมช่วงการออกกำลังกายที่กำหนดเอง

การเผาผลาญไขมัน: กระตุ้นการลดน้ำหนักโดยเพิ่มและลดความหนัก

อัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย: % อัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายสูงสุด (%THR) จะปรับความหนักอัตโนมัติเพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจของคุณอยู่ใน 5 ครั้งของ % อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่คุณกำหนดไว้ อัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย (THR) จะปรับความหนักอัตโนมัติเพื่อรักษาอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ ในการออกกำลังกาย คุณต้องสวมสายวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบไร้สาย

ขั้นแรกเพื่อให้ทราบความหนักที่เหมาะสมกับการฝึกออกกำลังกายของคุณ ค้นหาอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคุณ (HR สูงสุด = 220 – อายุของคุณ) การประมาณค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดโดยวิธีอ้างอิงอายุเป็นวิธีการที่ดีสำหรับคนส่วนใหญ่โดยเฉพาะผู้ที่เพิ่งเริ่มออกกำลังกายที่เน้นอัตราการเต้นของหัวใจ วิธีการที่แม่นยำและถูกต้องที่สุดในการตรวจอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของแต่ละบุคคลคือการทดสอบทางคลินิกโดยแพทย์โรคหัวใจหรือนักสรีรศาสตร์ด้านการออกกำลังกายผ่านการใช้การทดสอบความอดทนของร่างกายสูงสุด หากคุณอายุเกิน 40 ปี มีน้ำหนักเกิน นั่งนอนอยู่กับที่เป็นประจำเป็นเวลานานหลายปี หรือมีประวัติโรคหัวใจในครอบครัวของคุณ ขอแนะนำให้ทดสอบทางคลินิก แผนผังนี้แสดงตัวอย่างช่วงอัตราการเต้นของหัวใจสำหรับผู้ที่มีอายุ 30 ปีที่ออกกำลังกายตามอัตราการเต้นของหัวใจที่แตกต่างกัน 5 โซน ตัวอย่างเช่น ผู้ที่มีอายุ 30 ปีมีอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดคือ 220 – 30 = 190 bpm และ 90% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดคือ 190 × 0.9 = 171 bpm

โซนอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย	ระยะเวลาออกกำลังกาย	ตัวอย่างโซน THR (อายุ 30)	โซน THR ของคุณ	แนะนำสำหรับ
หนักมาก 90 – 100%	< 5 นาที	171 – 190 BPM		ผู้ที่มีความฟิตของร่างกายและผู้ที่ต้องการฝึกระดับนักกีฬา
หนัก 80 – 90%	2 – 10 นาที	152 – 171 BPM		ผู้ที่ออกกำลังกายช่วงสั้น ๆ
ปานกลาง 70 – 80%	10 – 40 นาที	133 – 152 BPM		ผู้ที่ออกกำลังกายนานระยะหนึ่ง
เบา 60 – 70%	40 – 80 นาที	114 – 133 BPM		ผู้ที่ออกกำลังกายนาน และออกกำลังกายสั้น ๆ บ่อยครั้ง
เบามาก 50 – 60%	20 – 40 นาที	104 – 114 BPM		การจัดการน้ำหนักและการฟื้นฟูความแข็งแรงของร่างกาย

หมายเหตุอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย:

- วอร์มอัพ และผ่อนคลายทุก 4 นาทีสุดท้าย
- หลังจากผ่านไป 4 นาที ความหนักจะปรับอัตโนมัติให้คุณมีอัตราการเต้นของหัวใจใกล้เคียงกับที่ระบุไว้
- หากไม่สามารถตรวจพบอัตราการเต้นของหัวใจหรือสัญญาณสัญญาณความต้านทานจะยังคงอยู่ที่ระดับเดียวกันนาน 60 วินาทีและเริ่มลดแรงต้าน 1 ระดับทุก 10 วินาทีจนกว่าจะถึงแรงต้านต่ำสุด
- หากอัตราการเต้นของหัวใจของคุณคือ 25 ครั้งในโซนเป้าหมาย โปรแกรมจะปิดทำงาน

การตรวจสอบและแก้ไขปัญหา

คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับอุปกรณ์

เสียงที่ดังจากเครื่องกรเซียงบกเป็นเสียงการทำงานปกติหรือไม่

เครื่องกรเซียงบกเป็นอุปกรณ์ที่มีการทำงานเจียบสนิทที่สุด เนื่องจากใช้ตัวขับเคลื่อนสายพานและความหนักแม่เหล็กที่เป็นอิสระจากแรงเสียดสี เราใช้ลูกปืนและสายพานเกรดคุณภาพสูงสุดเพื่อลดเสียงดังรบกวน อย่างไรก็ตาม เนื่องจากระบบความหนักมีความเจียบมาก บางครั้งอาจมีเสียงดังทางกลอื่น ๆ เล็กน้อย เครื่องกรเซียงบกจึงไม่ส่งเสียงดังรบกวนแตกต่างจากเทคโนโลยีเก่าที่มีเสียงดังของพัดลม สายพานที่เสียดสีกัน หรือเสียงรบกวนจากอัลเทอร์เนเตอร์ เสียงทางกลเหล่านี้ที่อาจเกิดขึ้นเป็นระยะหรือเป็น ๆ หาย ๆ เป็นอาการปกติและเกิดจากการถ่ายโอนพลังงานจำนวนมากไปยังล้อช่วยแรงปั่นอย่างรวดเร็ว ลูกปืน สายพานและชิ้นส่วนที่หมุนได้อื่น ๆ ทั้งหมดอาจส่งเสียงดังรบกวนซึ่งจะถ่ายโอนไปยังตัวเครื่องและโครง เป็นเรื่องปกติที่เสียงดังเหล่านี้อาจเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยขณะออกกำลังกายและเมื่อใช้งานไประยะหนึ่งเนื่องจากความร้อนที่เกิดขึ้นกับชิ้นส่วนอุปกรณ์

เหตุใดเครื่องกรเซียงบกที่ซื้อมาจึงมีเสียงดังกว่าที่ทดลองใช้ที่ร้านจำหน่าย

อุปกรณ์ออกกำลังกายทั้งหมดมักมีเสียงเจียบกว่าเมื่ออยู่ในโชว์รูมขนาดใหญ่ เนื่องจากโดยทั่วไปมีเสียงรบกวนด้านหลังมากกว่าในบ้านของคุณ นอกจากนี้เสียงสะท้อนจะเบากว่าเดิมวางบนพื้นคอนกรีตปูพรม เมื่อเทียบกับพื้นไม้ในบ้าน บางครั้งพรมที่ทำจากยางที่มีน้ำหนักมากจะช่วยลดเสียงสะท้อนที่พื้นได้ หากวางอุปกรณ์ออกกำลังกายใกล้กับผนัง จะมีเสียงสะท้อนดังรบกวนมากขึ้น

สายพานขับใช้งานได้นานเท่าใด

จากการจำลองด้วยคอมพิวเตอร์ระบุว่าสามารถทำงานได้หลายพันชั่วโมงโดยไม่ต้องบำรุงรักษา ปัจจุบันสายพานได้รับความนิยมในการนำมาใช้งานที่หลากหลาย เช่น มอเตอร์ขับเคลื่อนของรถจักรยานยนต์

หลังประกอบเสร็จสิ้น ฉันสามารถเคลื่อนย้ายเครื่องกรเซียงบกได้โดยง่ายหรือไม่

เครื่องกรเซียงบกมีล้อสำหรับเคลื่อนย้ายหนึ่งคู่ติดตั้งรวมอยู่กับขาตั้งด้านหน้า โปรดทำตามคำแนะนำในหัวข้อ การเคลื่อนย้ายเครื่องกรเซียงบก เพื่อเคลื่อนย้ายเครื่องกรเซียงบกของคุณ สิ่งสำคัญคือต้องวางเครื่องกรเซียงบกในห้องที่สะดวกสบายและเชิญชวนให้ใช้งาน เครื่องกรเซียงบกออกแบบมาให้ใช้พื้นที่น้อยที่สุด ผู้ใช้ส่วนใหญ่ชอบวางเครื่องกรเซียงบกหันเข้าหาโทรทัศน์หรือหน้าต่างใหญ่ของบ้าน หากทำได้หลีกเลี่ยงการวางเครื่องกรเซียงบกในห้องใต้ดินที่ไม่มีการตกแต่ง เพื่อให้คุณออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน แนะนำให้วางเครื่องกรเซียงบกในจุดที่สะดวกสบาย



ต้องการความช่วยเหลือหรือไม่

หากไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ตามคำแนะนำที่ให้ไว้ในส่วนการตรวจสอบและแก้ไขปัญหานี้ หยุดใช้งานอุปกรณ์และปิดทำงานอุปกรณ์

ติดต่อขอความช่วยเหลือได้ที่ข้อมูลติดต่อที่ให้ไว้บนบัตรข้อมูล

อาจมีการสอบถามข้อมูลต่อไปนี้เมื่อโทรติดต่อขอความช่วยเหลือ โปรดเตรียมข้อมูลต่อไปนี้ให้พร้อม:

• ชื่อรุ่น

• หมายเลขผลิตภัณฑ์

• หลักฐานการซื้อสินค้า (ใบเสร็จรับเงินหรือสลิปบัตรเครดิต)

คำถามเพื่อการตรวจสอบและแก้ไขปัญหาที่พบบ่อย:

• ปัญหาที่เกิดขึ้นมานานเท่าใด

• ปัญหาที่เกิดขึ้นทุกครั้งที่ใช้งานหรือไม่ ปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้ใช้ทุกคนหรือไม่

• เสียงดังที่ได้ยินมาจากด้านหน้าหรือด้านหลัง เสียงดังที่ได้ยินเป็นอย่างไร (เสียงกระแทก เสียงเสียดสี เสียงลั่นเอี้ยด เสียงหวีด เป็นต้น)

• อุปกรณ์ได้รับการบำรุงรักษาตามกำหนดการบำรุงรักษาหรือไม่

การตอบคำถามเหล่านี้และคำถามอื่น ๆ จะช่วยให้ช่างเทคนิคสามารถส่งชิ้นส่วนอะไหล่ที่เหมาะสมและทำการซ่อมแซมที่จำเป็นเพื่อให้คุณและอุปกรณ์ออกกำลังกายของคุณทำงานได้ตามปกติ

โปรดอ่านคำแนะนำการแก้ไขปัญหาเพิ่มเติมได้ที่ส่วนการสนับสนุนลูกค้าบนเว็บไซต์ของเรา

44

HZ18_OM_Oxford_3_6_r1_1_C.indd 44-45

45

9/5/18 1:44 PM



การตรวจสอบและแก้ไข้ปัญหา

ปัญหา: แผงควบคุมไม่ติดสว่าง

การแก้ไข้ปัญหา (Oxford 6):

- ช่องเสียบที่อุปกรณ์ต่ออยู่นั้นทำงานตามปกติ ตรวจสอบว่าตัวตัดวงจรไฟฟ้าไม่ตัดวงจร
- ใช้สายไฟที่ถูกต้อง ใช้สายไฟที่ให้มาเท่านั้น ทดสอบแรงดันไฟฟ้าที่สายไฟเพื่อตรวจสอบว่ามีแรงดันไฟฟ้าตามที่ระบุไว้บนป้าย
- สายไฟไม่ถูกบีบรัดหรือชำรุดเสียหาย และต่อเข้ากับช่องเสียบและอุปกรณ์อย่างถูกต้อง
- ถอดปลั๊กสายไฟ ถอดแผงควบคุมและตรวจสอบว่าจุดต่อเข้ากับแผงควบคุมทั้งหมดแน่นหนาและไม่ชำรุดเสียหายหรือถูกบีบรัด ถอดและต่อสายเคเบิลแผงควบคุมอีกครั้ง

การแก้ไข้ปัญหา (Oxford 3):

- เปลี่ยนแบตเตอรี่แผงควบคุม

ปัญหา: แผงควบคุมติดสว่างแต่ระยะทาง/วัตต์/RPMs ไม่เริ่มนับค่า

การแก้ไข้ปัญหา:

- ถอดปลั๊กสายไฟ ถอดแผงควบคุมและตรวจสอบว่าจุดต่อเข้ากับแผงควบคุมทั้งหมดแน่นหนาและไม่ชำรุดเสียหายหรือถูกบีบรัด ถอดและต่อสายเคเบิลแผงควบคุมอีกครั้ง
- หากไม่สามารถแก้ไข้ปัญหาได้ตามคำแนะนำข้างต้น เชิญเซอร์ตรวจสอบความเร็วและ/หรือแม่เหล็กอาจหลุดออกหรือชำรุดเสียหาย

ปัญหา: ระดับความหนืดดูเหมือนไม่ถูกต้อง หนักเกินไป หรือเบาเกินไป

การแก้ไข้ปัญหา (Oxford 6):

- ใช้สายไฟที่ถูกต้อง ใช้สายไฟที่ให้มาเท่านั้น
- รีเซ็ตแผงควบคุมและให้มีความหนืดเพื่อรีเซ็ตไปที่ตำแหน่งค่าเริ่มต้น เปิดทำงานอุปกรณ์อีกครั้งและลองปรับระดับความหนืดอีกครั้ง

การแก้ไข้ปัญหา (Oxford 3):

- ตรวจสอบว่าตั้งค่าความหนืดไว้ที่ 1

ปัญหา: ดูเหมือนล้อเลื่อนมีเศษบางอย่างหลุดออกบนรางนำ

การแก้ไข้ปัญหา:

- ลักษณะเช่นนี้เป็นการชำรุดสึกหรอตามปกติของล้อเลื่อนที่นิ่ง เพียงใช้ผ้าชุบหมาดเช็ดล้อเลื่อนและรางเพื่อกำจัดเศษสกปรกออก

ปัญหา: เครื่องกรรเชียงบกมีเสียงลั่นเอี๊ยด หรือเสียงหวีด

การแก้ไข้ปัญหา: ตรวจสอบจุดต่อไปนี้:

- เครื่องกรรเชียงบกวางอยู่บนพื้นราบได้ระดับ
- คลายโบลท์ทุกตัวระหว่างขั้นตอนการประกอบ ทาจาระบีที่ข้อต่อ ที่เกลียวและขันแน่นอีกครั้ง หากโบลท์หลวม ให้ทาภาวล้อคเกลียวสีน้ำเงิน และขันแน่นอีกครั้ง
- ทาจาระบีลิเทียมที่พื้นผิวด้านบนของรางตัวนำ

การบำรุงรักษา

การบำรุงรักษาเป็นประจำต้องทำอะไร

ความจำเป็นในการบำรุงรักษาและทำความสะอาดอย่างมาก การปฏิบัติตามกำหนดการบำรุงรักษาที่ีให้มาจะช่วยยืดอายุการใช้งานอุปกรณ์ของคุณ

ฉันจะทำความสะอาดอุปกรณ์อย่างไร

ทำความสะอาดด้วยน้ำผสมสบู่เท่านั้น ห้ามใช้สารตัวทำละลายกับชิ้นส่วนที่เป็นพลาสติก การทำความสะอาดอุปกรณ์และสภาพแวดล้อมการทำงานอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยลดปัญหาการบำรุงรักษาและการเรียกบริการซ่อมแซมให้น้อยที่สุด ด้วยเหตุนี้ ขอแนะนำให้ปฏิบัติตามกำหนดเวลาการบำรุงรักษาเชิงป้องกันต่อไปนี้

ค่าเตือน

ในการปิดการจ่ายไฟไปยัง Oxford 6 ต้องถอดสายไฟออกจากตัวรับที่ผนัง

ตารางการบำรุงรักษาอุปกรณ์	
การดำเนินการ	ความถี่
ทำความสะอาดอุปกรณ์: • Oxford 6: ถอดปลั๊กสายไฟจากตัวรับที่ผนัง • ใช้ผ้าชุบน้ำผสมสบู่อ่อนเช็ดทำความสะอาดอุปกรณ์ ห้ามใช้สารตัวทำละลายเนื่องจากอาจทำให้อุปกรณ์ชำรุดเสียหาย ห้ามฉีดสเปรย์ทำความสะอาดลงบนอุปกรณ์หรือแผงควบคุมโดยตรง • Oxford 6: ตรวจสอบสายไฟ หากสายไฟชำรุดเสียหาย ติดต่อขอความช่วยเหลือได้ที่ข้อมูลติดต่อที่ให้ไว้ที่ปกหลังของบัตรข้อมูล • Oxford 6: ตรวจสอบว่าไม่มีสายไฟอยู่ใต้อุปกรณ์หรือในพื้นที่อื่น ๆ ที่อาจถูกบีบรัดหรือทำให้สายขาดระหว่างการจัดเก็บหรือใช้งาน • หากป้ายชำรุดหรืออ่านไม่ได้ โปรดดูข้อมูลติดต่อที่บัตรข้อมูลเพื่อขอเปลี่ยนใหม่	ทุกวัน
ทำความสะอาดใต้อุปกรณ์: • ย้ายอุปกรณ์ไปยังจุดที่ห่างออกไป • เช็ดหรือดูดฝุ่นละอองหรือวัตถุอื่น ๆ ที่อาจสะสมอยู่ใต้อุปกรณ์ • ย้ายอุปกรณ์กลับเข้าที่เดิม	ทุกสัปดาห์
• ตรวจสอบและขันแน่นโบลท์ประกอบทุกตัวและที่วางเท้าบนอุปกรณ์ • เช็ดทำความสะอาดสิ่งสกปรกออกจากรางที่นิ่ง	ทุกเดือน





ASSEMBLY

UNPACKING

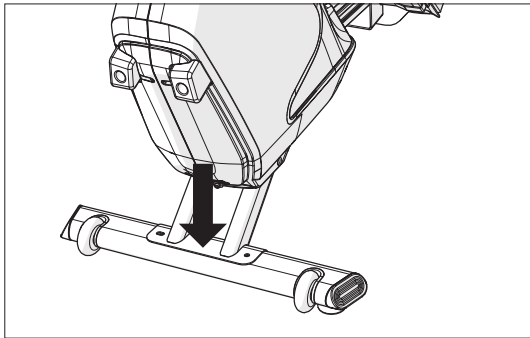
Unpack the equipment where you will be using it. Place the carton on a level flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Never open box when it is on its side.

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

☐ OXFORD 3

☐ OXFORD 6

HORIZON ROWER

* 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.

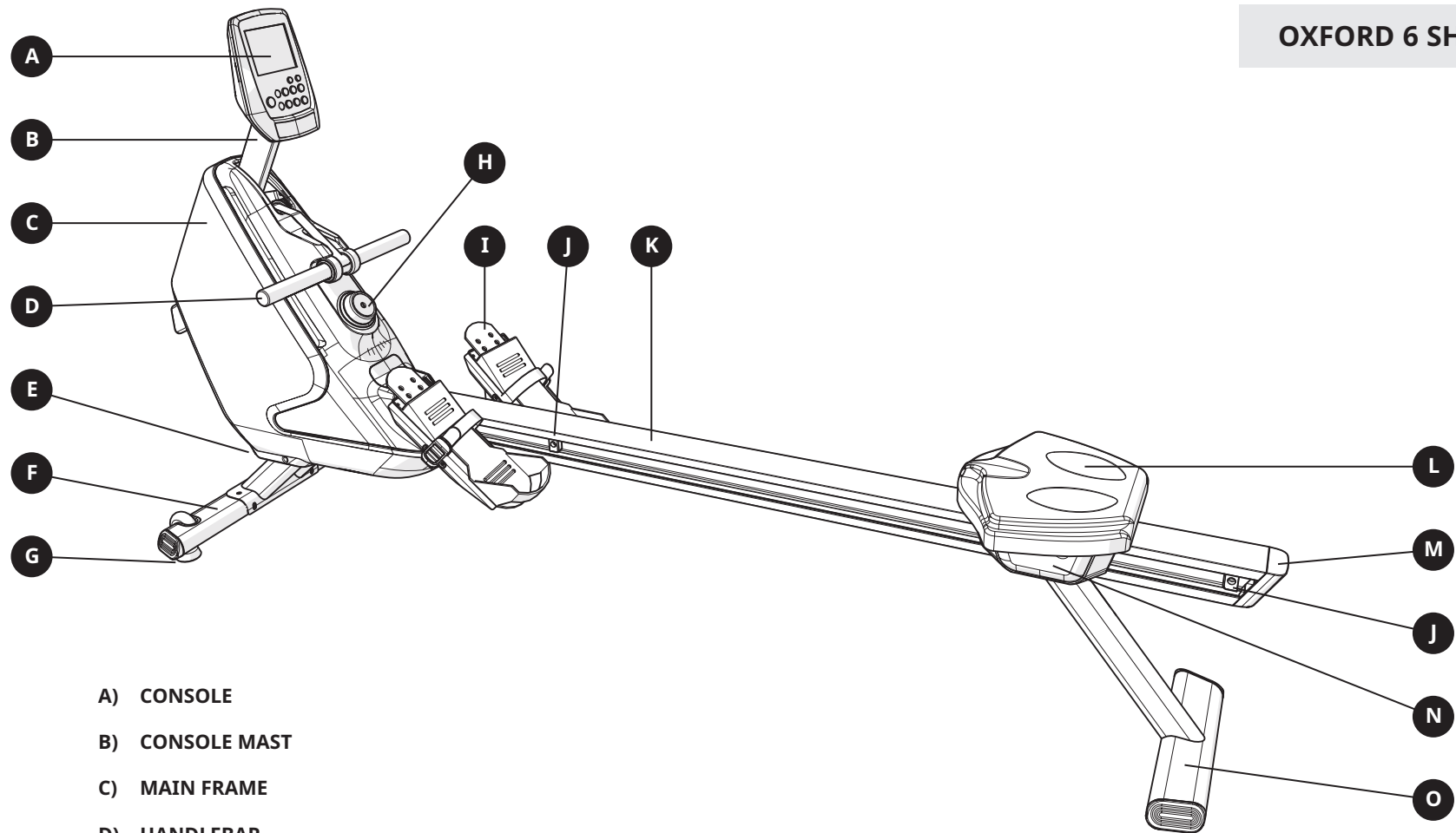
TOOLS INCLUDED:

- ☐ 6mm L-Wrench
- ☐ 5mm L-Wrench

PARTS INCLUDED:

- ☐ 1 Main Frame
- ☐ 1 Front Stabilizer
- ☐ 1 Seat Rail
- ☐ 1 Rear Stabilizer
- ☐ 1 Foot Pad Assembly
- ☐ 1 Main Frame Cover
- ☐ 1 Seat Frame Assembly
- ☐ 1 Seat Rail End Cap
- ☐ 1 Hardware Kit

OXFORD 6 SHOWN



- A) CONSOLE
- B) CONSOLE MAST
- C) MAIN FRAME
- D) HANDLEBAR
- E) POWER PLUG (OXFORD 6 ONLY)
- F) FRONT STABILIZER / TRANSPORT WHEELS
- G) LEVELER
- H) RESISTANCE ADJUSTMENT KNOB
- I) FOOT PADS
- J) SEAT STOP BUMPERS

- K) SEAT RAIL
- L) SEAT AND SEAT FRAME ASSEMBLY
- M) SEAT RAIL END CAP
- N) SEAT FRAME ASSEMBLY COVER
- O) REAR STABILIZER



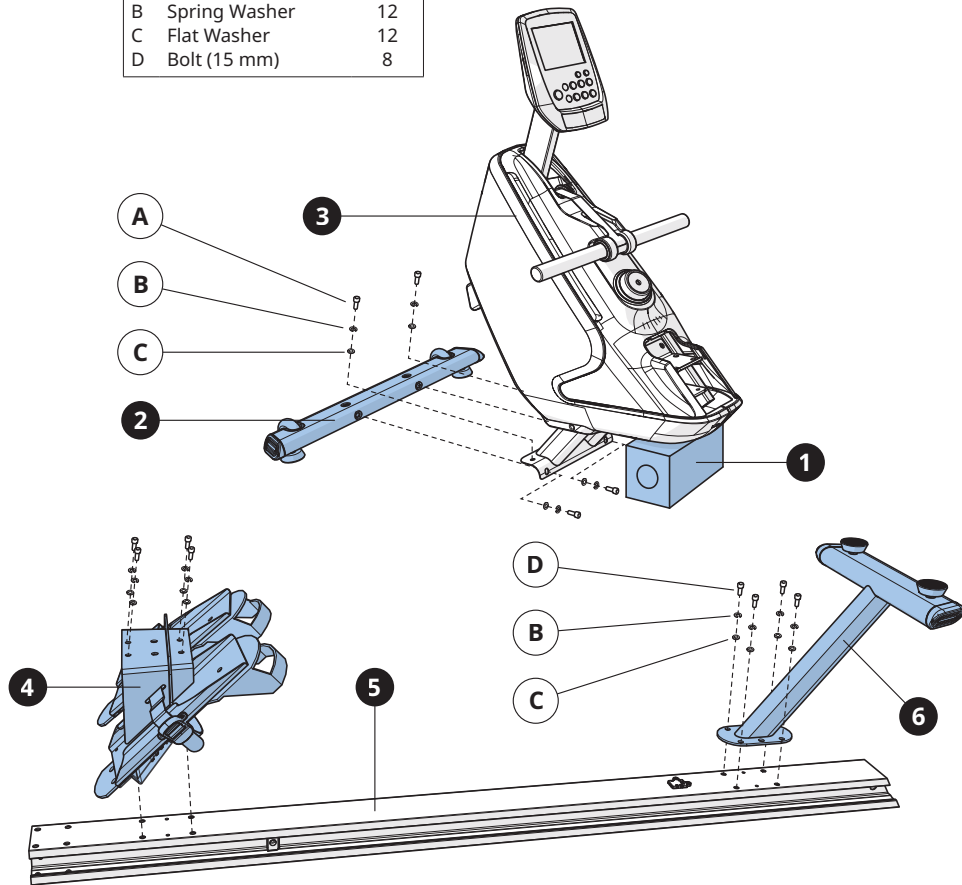


1

- A Open **HARDWARE FOR STEP 1**. Remove **STYROFOAM BLOCK (1)** from carton and rest **MAIN FRAME (3)** on **STYROFOAM BLOCK (1)** as shown.
- B Attach **FRONT STABILIZER (2)** to **MAIN FRAME (3)** using 4 **BOLTS (A)**, 4 **SPRING WASHERS (B)**, and 4 **FLAT WASHERS (C)**.
- C Attach **FOOTPAD ASSEMBLY (4)** to **SEAT RAIL (5)** using 4 **BOLTS (D)**, 4 **SPRING WASHERS (B)** and 4 **FLAT WASHERS (C)**.
- D Attach **REAR STABILIZER (6)** to **SEAT RAIL (4)** using 4 **BOLTS (D)**, 4 **SPRING WASHERS (B)** and 4 **FLAT WASHERS (C)**.

Hardware For Step 1

Description	Qty
A Bolt (25 mm)	4
B Spring Washer	12
C Flat Washer	12
D Bolt (15 mm)	8

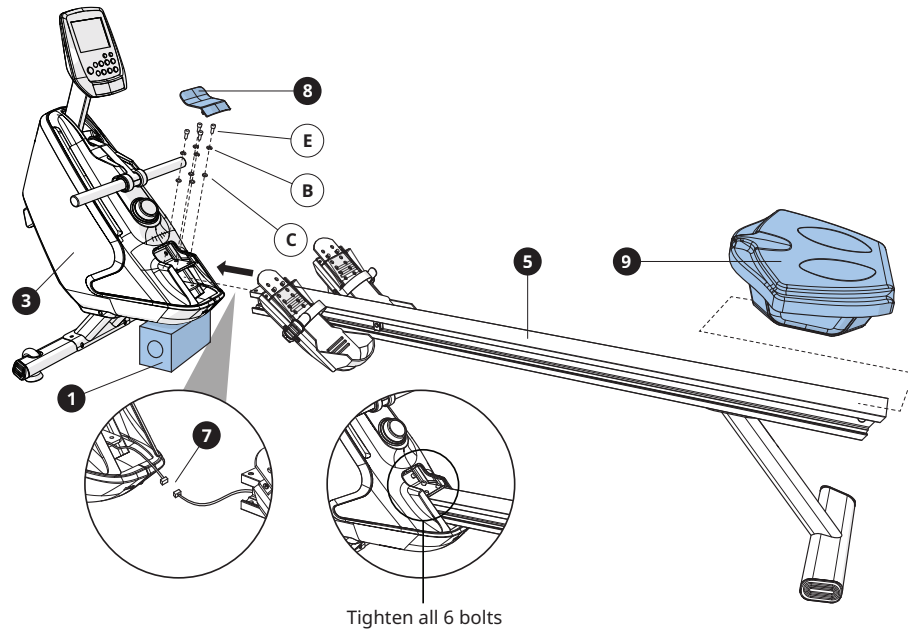


2

- A Open **HARDWARE FOR STEP 2**.
- B Oxford 6 only: Connect the **SEAT RAIL WIRES (7)**.
- C Slide **SEAT RAIL (5)** into the **MAIN FRAME (3)** as shown.
- D Attach **SEAT RAIL (5)** to **MAIN FRAME (3)** using 4 **BOLTS (E)**, 4 **SPRING WASHERS (B)** and 4 **FLAT WASHERS (C)**.
- E Snap **MAIN FRAME COVER (8)** into place.
- F Slide seat and **SEAT FRAME ASSEMBLY (9)** onto **SEAT RAIL (5)**.
- G Remove and discard **STYROFOAM BLOCK (1)**.

Hardware For Step 2

Description	Qty
E Bolt (85 mm)	4
B Spring Washer	4
C Flat Washer	4



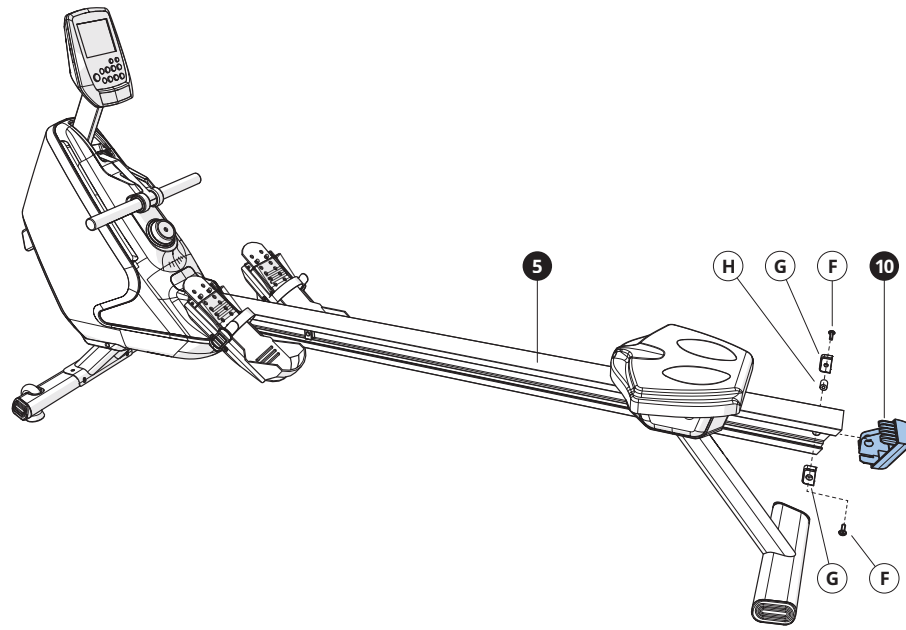
Tighten all 6 bolts

3

- A Open **HARDWARE FOR STEP 3**.
- B Slide **SEAT RAIL END CAP (10)** onto **SEAT RAIL (5)**.
- C Attach **SEAT STOP BUMPERS (G)** to **SEAT RAIL (5)** using 2 **BOLTS (F)** and 1 **BUSHING (H)**.

Hardware For Step 3

Description	Qty
F Bolt (15L)	2
G Seat Stop Bumper	2
H Bushing	1

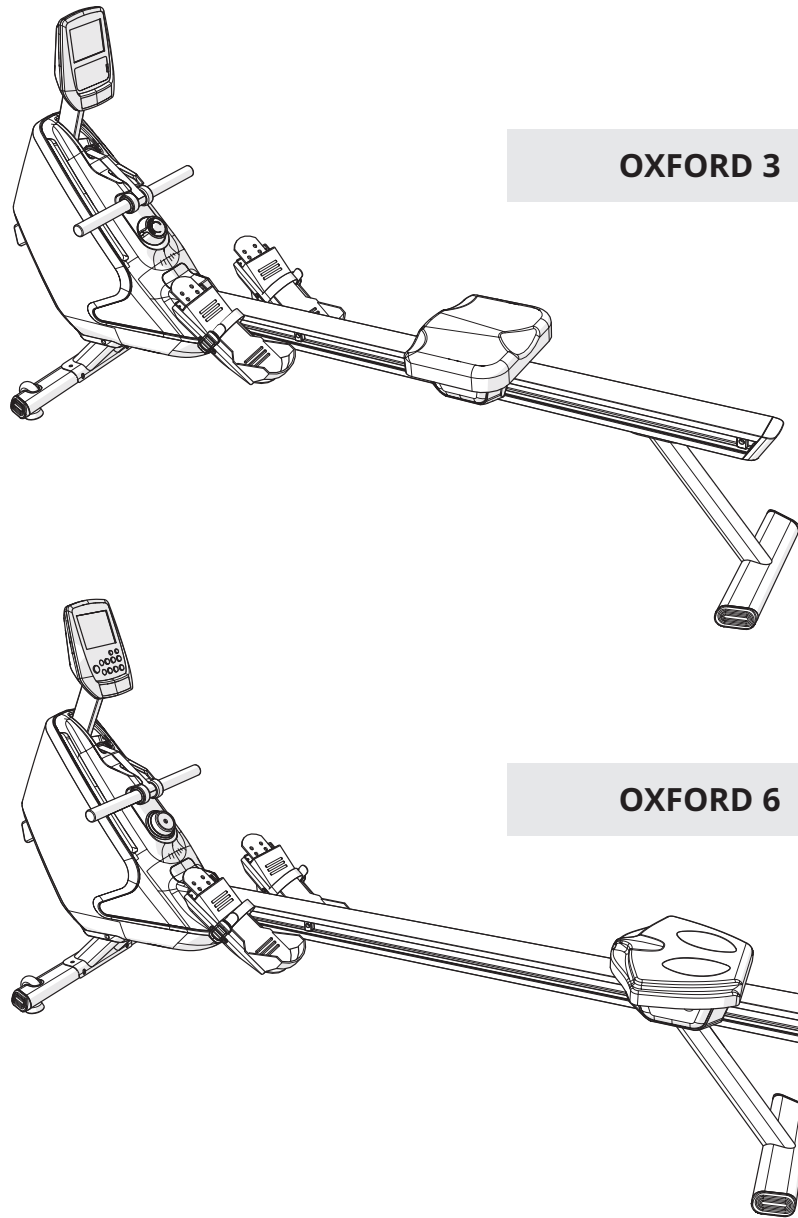


4

ASSEMBLY COMPLETE!

OXFORD 3

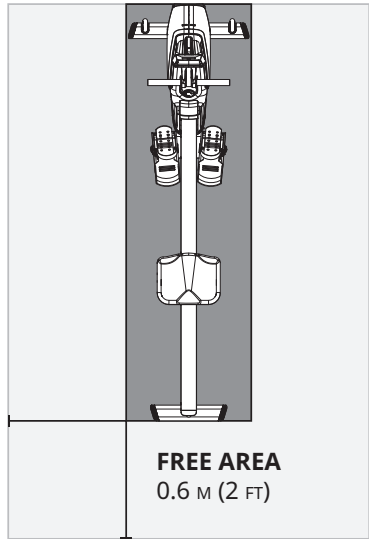
OXFORD 6



ENGLISH



BASIC OPERATION



LOCATION OF THE ROWER

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

ROWER FOOTPRINT

Oxford 3 - 213 x 61.5 cm / 83.9" x 24.25"
Oxford 6 - 216 x 61.5 cm / 85" x 24.5"

ROWER WEIGHT

55 kg / 121 lbs.

MOVING THE EQUIPMENT

To move, firmly grasp rear frame and tilt the equipment up (1) and roll (2).

STORAGE

Fold console down (3). Tilt the frame into the upright position (4).

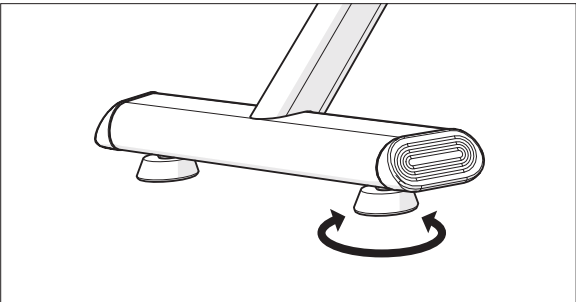
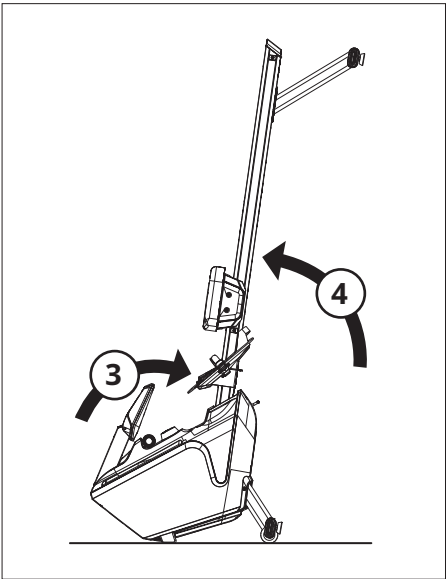
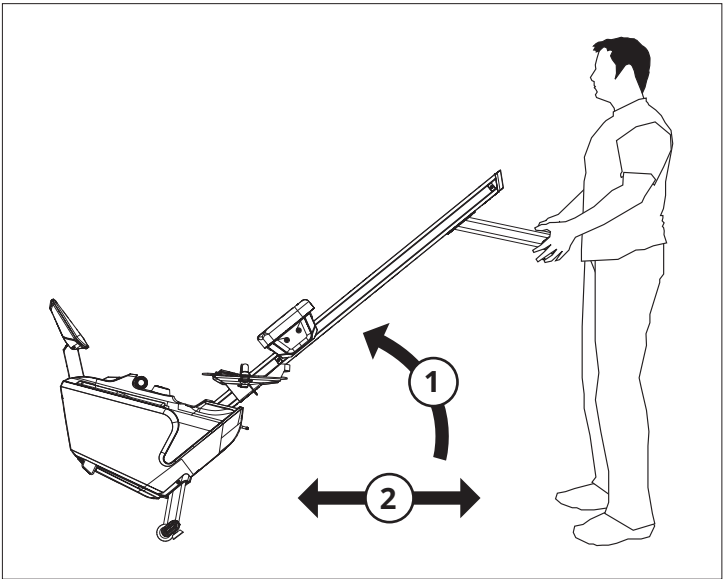
WARNING!

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.

CAUTION!

Caution should be used when storing rowers in an upright storage position. Rowers have been tested for stability when stored in an upright storage position. While testing has shown that the rowers can maintain their stability when tilted up to 10 degrees, accidental contact with an upright rower may potentially knock over the rower.

- Care should be used when handling rowers in the upright storage position.
- Any rower stored in the upright storage position shall be stored in a protected area to prevent accidental contact with the rower.
- Unless people are storing a rower or retrieving a rower from storage, keep people away from upright stored rowers.

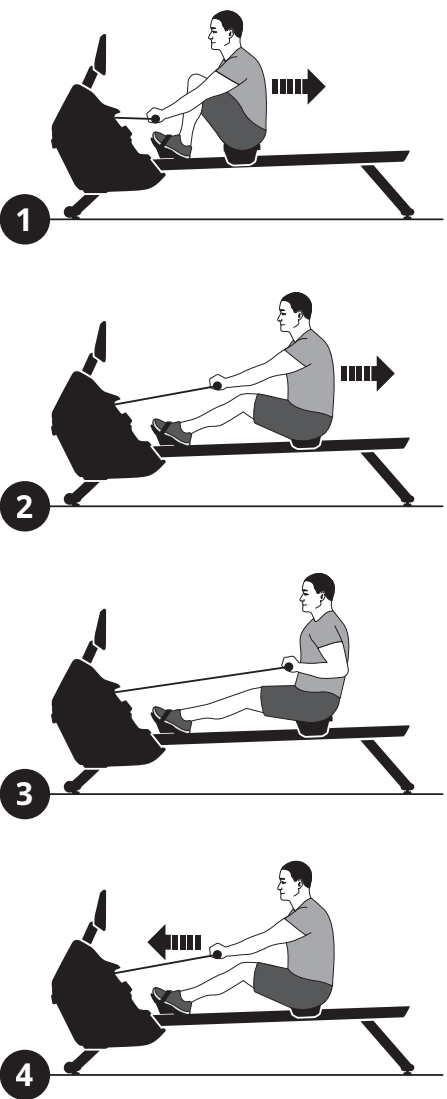


LEVELING THE EQUIPMENT

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

There are four phases to the rowing stroke:

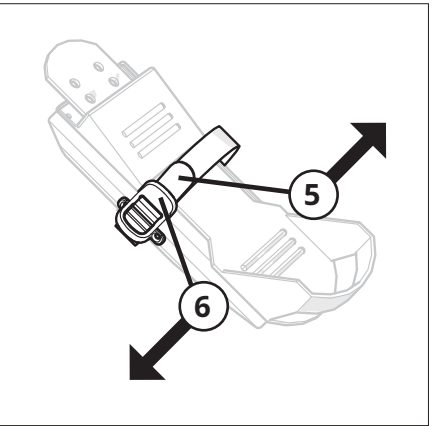


1. **CATCH** – Grasp the handle evenly with both hands. With the seat slid forward and the knees tucked into the chest (directly in line with the heel of the foot), stretch the arms out in front and lean slightly forward from the hips.
2. **DRIVE** – Press firmly against the foot plates until the legs are fully extended, but not locked. Let the arms come with you and bring the torso to 90 degrees.
3. **FINISH** – Pull the arms into the abdomen with legs fully extended, and lean back with the torso slightly beyond 90 degrees.
4. **RECOVERY** – Extend the arms, bend the knees, and lean forward from the hips and slid forward on the seat.

All four phases should be performed smoothly and in a continuous manner.

BRAKE SYSTEM

This rower utilizes magnetic resistance to set specific levels of resistance. The resistance level setting in addition to the SPM is used to determine the power (watts) output.



PEDAL STRAPS

The foot pedals are equipped with quick adjust foot straps. After positioning your foot, pull on the strap to tighten (5). To release, pull on the plastic clip (6).

WIRELESS HEART RATE RECEIVER (OXFORD 6)

When used in conjunction with a **wireless chest transmitter** (sold separately), your heart rate can be transmitted wirelessly to the unit and displayed on the console.

WARNING!

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

POWER (OXFORD 6)

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!

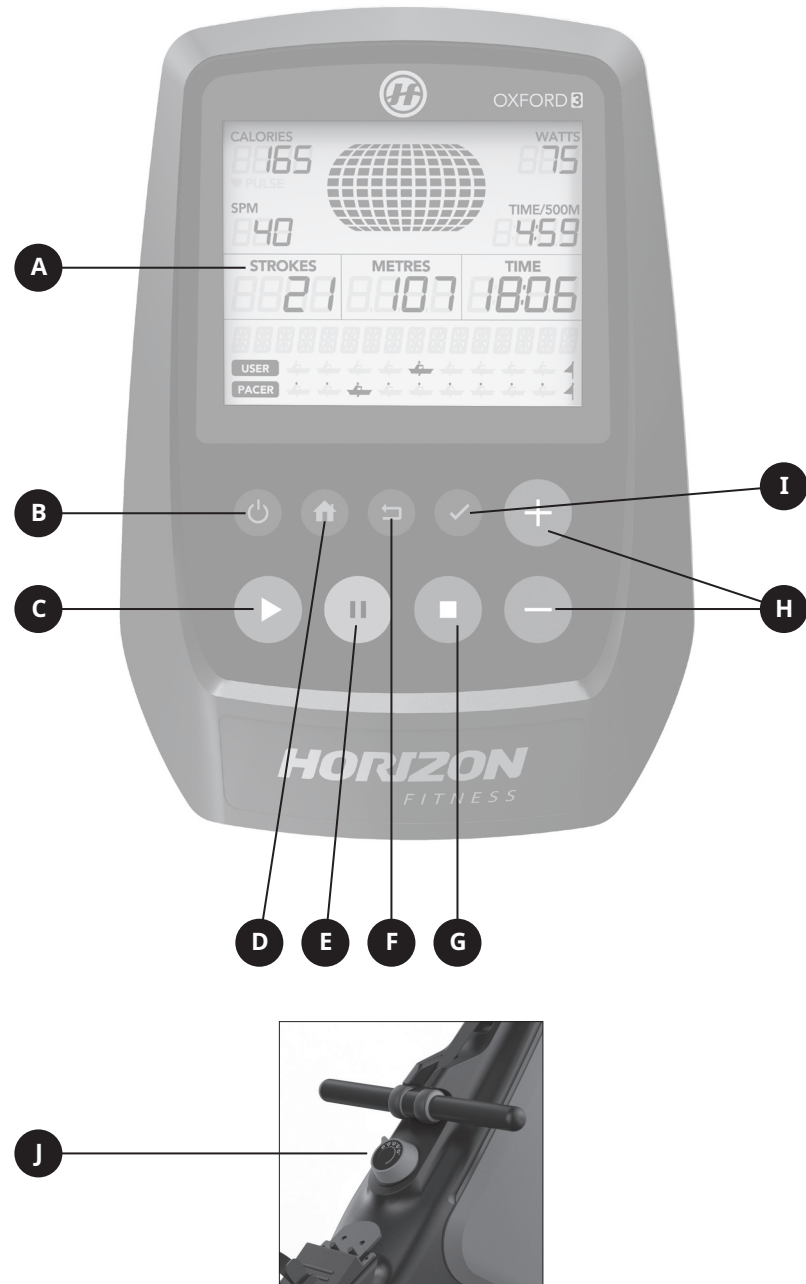
Never operate product if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been damaged, or immersed in water. Please reference contact information on the back cover of the INFORMATION CARD for assistance.





OXFORD 3

ENGLISH



OXFORD 3 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) **ON/OFF** : Press to turn off power to the console. The console will turn off automatically if there is no feedback for 30 seconds.
- C) **ROW/START** : Press to start workout or quick start.
- D) **HOME** : Press to return to select user screen.
- E) **PAUSE** : Press to pause or resume your workout.
- F) **BACK** : Go to previous program setting. Press and hold to reset console.
- G) **STOP** : Press to stop your workout.
- H) **- +** : used to adjust program settings.
- I) **ENTER** : Confirm each program setting.
- J) **RESISTANCE KNOB** : Rotate clockwise to gradually increase the resistance and counter clockwise to reduce resistance.

AUTO POWER ON/OFF

The power will be turned on when you push the **ON/OFF** button on the console. After you have completed your workout, the console will display the data from your workout for 30 seconds. In order to conserve batteries, the power will automatically turn off if you DO NOT push any buttons on the console or pull the handlebar within 30 seconds.



OXFORD 6

ENGLISH



OXFORD 6 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) **HOME** : Press to return to select user screen.
- C) **WIFI** : Press to connect your wireless internet connection. See next page for more info.
- D) **- +** : used to adjust program settings.
- E) **ENTER** : Confirm each program setting.
- F) **BACK** : Go to previous program setting. Press and hold to reset console.
- G) **STOP** : Press to stop your workout.
- H) **PAUSE** : Press to pause or resume your workout.
- I) **ROW/START** : Press to start workout or quick start.
- J) **ENERGY SAVER LIGHT**: Indicates if machine is in energy saver mode. Press any key to wake up the machine. See next page for more info.
- K) **RESISTANCE KNOB** : Rotate clockwise to gradually increase the resistance and counter clockwise to reduce resistance.

SET UP XID ACCOUNT FOR VIA FIT™ CONNECTIVITY

Creating an xID account will allow you to save and share workout data using the Via Fit App. Up to four users can be saved on a machine. This process is the first step in connecting your equipment. It must be done from a computer, tablet, or mobile device.

- 1) Visit the web site: **www.ViaFitness.com**
- 2) Once at the web site, select the CONNECT YOUR EQUIPMENT.
- 3) The first step in connecting your equipment will to be creating your xID account. This will be your login to Via Fit.
- 4) Enter your phone number or another easy-to-remember 10-14 digit number. This will be your account number.
- 5) Fill in your profile information to finish the xID account set up process. You will be asked to provide an email address not associated with any other xID account. Check your email after the set-up process for a link to validate your account.

CONNECT WIFI

Once you have created your xID account, you will be able to move on to activating the WiFi on your equipment. Reminder, this requires you to use your computer, tablet, or mobile device that is connected to your home WiFi network.

- 1) Press and hold  for 3-5 seconduntil the console beeps.
- 2) On your computer or other device, go to your WiFi settings. You should select the network with your product model name. Doing this enables you to connect your equipment to your wireless network.
- 3) A new window will pop up with the list of wireless networks your equipment can see. Select your home WiFi network and connect.
- 4) The remaining step is to reconnect your computer or other device back to your WiFi network. Go to your settings again and connect as you normally would.

Congratulations! You are now connected and ready to get started.

ENERGY SAVER (STANDBY MODE)

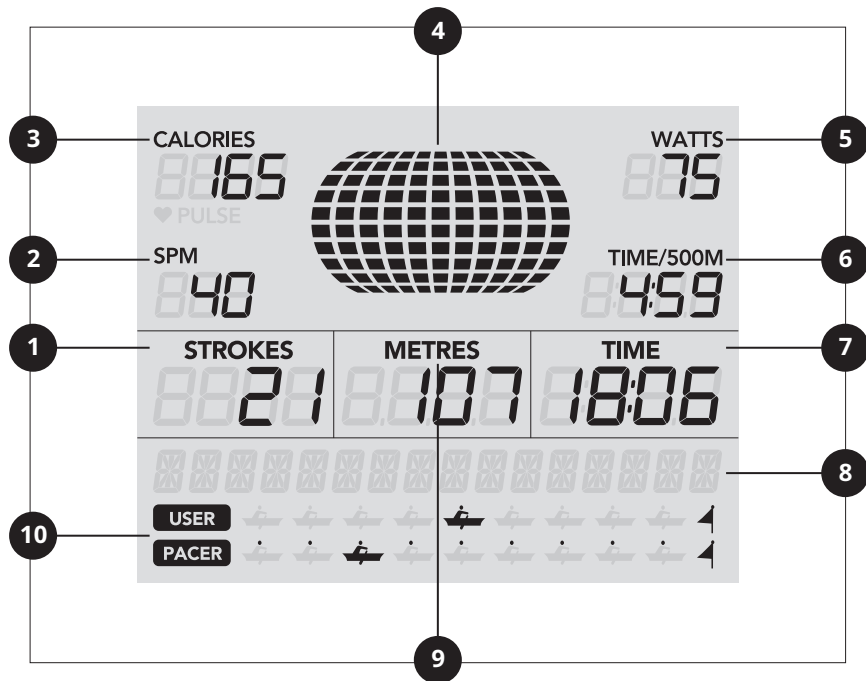
This machine has a special feature called Energy Saver mode. This mode is automatically activated. When Energy Saver mode is activated, the display will automatically enter standby mode (Energy Saver mode) after 15 minutes of inactivity. This feature saves energy by disabling most power to the machine 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  and  for 3-5 seconds. Use   to navigate to **SWITCH FUNCTION** and press . Press  to select Energy Saver mode, use   to select **ENERGY SAVE ON** or **OFF**. Press and hold  for 3-5 seconds to exit **SWITCH FUNCTION**. Press and hold  again for 3-5 seconds to exit the engineering menu.

DISPLAY WINDOW

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

- 1) **STROKES:** Counts up to 9900 or counts down to zero from preset value.
- 2) **SPM:** Stroke per minute.
- 3) **CALORIES/PULSE:** Auto scans the heart rate and calories expended during exercise. If the computer does not detect a heart rate, only calories will display.
- 4) **PROFILE DISPLAY:** Shows the intensity of workout, watts profile and SPM profile.
- 5) **WATTS:** Shows the watts expended during exercise.
- 6) **TIME/500M:** Estimated time to reach 500M.
- 7) **TIME:** Measures total working time up to 99:59, or counts down to zero from preset time.
- 8) **MESSAGE BAR:** Shows the instruction message.
- 9) **METERS:** Tracks total distance covered from zero up to 9999 meters, or counts down to zero from the preset value. If the value exceeds 9999, the computer changes to kilometers. For instance, 10.0 represents 10000 meters.
- 10) **RACING DIAGRAM:** Shows the competition status of user and computer.



POWER ACCURACY

This rower displays power on the console. The power accuracy of this model has been tested using the test method of EN957-7:1998 to ensure a power accuracy within a tolerance of $\pm 10\%$ for input power ≥ 50 W, and within a tolerance of ± 5 W for input power < 50 W.

Force applied to the handle was measured throughout the rowing stroke, as well as the stroke position of the handle. This information was used to calculate the energy applied to the rower, and the value of the energy calculation was divided by the period of exercise time to calculate the average mechanical power (the input power) applied to the rower. The power accuracy of the displayed power was verified by calculating this input power and comparing the displayed power to the input (measured) power using the following conditions:

Nominal stroke length: 792 mm

Resistance settings:

- Minimum resistance setting at nominal stroke speed of 25 strokes per minute
- Medium resistance setting at nominal stroke speed of 25 strokes per minute
- Maximum resistance setting at nominal stroke speed of 25 strokes per minute

In addition to the above testing conditions, the manufacturer tested the power accuracy using one additional resistance setting and nominal stroke speed. Then the power displayed was compared to the input (measured) power.



GETTING STARTED

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

OXFORD 3

- Install the batteries.
- The console is powered by 2 AA batteries, which are replaceable through the back side of the console. Removing the batteries will erase all functional values (including TOTAL function).

OXFORD 6

- Plug in the power cord.
- Select your xID account, User, Guest, or Edit a User using and press .
- To add additional users that have an xID to the rower, visit www.viafitness.com
 - Login with your xID and Passcode.
 - From MENU, select MANAGE YOUR EQUIPMENT
 - Select an open user to add. You can attach up to four unique users to each piece of equipment. When you power on your machine, it will automatically sync all users to the console.

A) QUICK START

Simply press to begin working out. Time will count up from 0:00.
Oxford 6: The resistance level will default to level 1.

B) SELECT A PROGRAM

1) Select a PROGRAM using and press .

2) Set workout program information using and press after each selection.

3) Press to begin workout.

Oxford 6: 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.

PROGRAMS

CATEGORIES	OXFORD 3	OXFORD 6
TRAINING	Manual	Manual Fat Burn
GOALS	Distance	Distance
RACE	Beginner Intermediate Advanced	Beginner Intermediate Advanced
TRAINING INTERVALS		Time Distance
PERFORMANCE INTERVALS		Endurance Intervals Speed Intervals
TARGET HEART RATE		Max HR Target HR

PROGRAM INFORMATION

MANUAL: Adjust your resistance level manually during workout. User sets time.

RACE: User chooses the difficulty of the RACE game. Options include BEGINNER (500M in 3:00), INTERMEDIATE (2,000M in 12:00) and ADVANCED (5,000M in 30:00).

DISTANCE: Push yourself and go further during your workout with 7 distance workouts. Choose from 500M, 1,000M, 2,000M, 4,000M, 5,000M, 6,000M and 10,000M. User sets starting resistance level.

OXFORD 6 ONLY

PERFORMANCE INTERVALS: Effective weight loss workouts that helps you improve your fitness level. Choose from Speed Intervals and Endurance Intervals.

TRAINING INTERVALS: User selects the number of intervals and then time or distance WORK and REST intervals to create a custom Intervals program.

FAT BURN: Promotes weight loss by increasing and decreasing the resistance.



TARGET HEART RATE: % Maximum Target Heart Rate (%THR) automatically adjusts resistance to bring you within 5 beats of your set % of maximum heart rate. Target Heart Rate (THR) automatically adjusts resistance to maintain your target heart rate. These workouts require you to wear a wireless heart rate strap.

The first step in knowing the right intensity for your training is to find out your maximum heart rate (max HR = 220 – your age). The age-based method provides an average statistical prediction of your max HR and is a good method for the majority of people, especially those new to heart rate training. The most precise and accurate way of determining your individual max HR is to have it clinically tested by a cardiologist or exercise physiologist through the use of a maximal stress test. If you are over the age of 40, overweight, have been sedentary for several years, or have a history of heart disease in your family, clinical testing is recommended. This chart gives examples of the heart rate range for a 30-year-old exercising at 5 different heart rate zones. For example, a 30-year-old’s max HR is 220 – 30 = 190 bpm and 90% max HR is 190 × 0.9 = 171 bpm.

Target Heart Rate Zone	Workout Duration	Example THR Zone (age 30)	Your THR Zone	Recommended For
VERY HARD 90 – 100%	< 5 MIN	171 – 190 BPM		Fit persons and for athletic training
HARD 80 – 90%	2 – 10 MIN	152 – 171 BPM		Shorter workouts
MODERATE 70 – 80%	10 – 40 MIN	133 – 152 BPM		Moderately long workouts
LIGHT 60 – 70%	40 – 80 MIN	114 – 133 BPM		Longer and frequently repeated shorter exercises
VERY LIGHT 50 – 60%	20 – 40 MIN	104 – 114 BPM		Weight management and active recovery

- Target heart rate notes:
- Warm-up and cool-down each last 4 minutes.
 - After 4 minutes, the resistance will automatically adjust to bring you near your specified heart rate.
 - If no heart rate is detected or signal is lost, the resistance will remain at the same level for 60 seconds and then begin decreasing 1 resistance level every 10 seconds until the minimum resistance is reached.
 - If your heart rate is 25 beats over your target zone the program will shut down.



TROUBLESHOOTING

COMMON PRODUCT QUESTIONS

ARE THE SOUNDS MY ROWER MAKES NORMAL?

Our rowers are some of the quietest available because they use belt drives 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 rowers. 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 ROWER 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 ROWER EASILY ONCE IT IS ASSEMBLED?

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

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 elliptical running again!

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

TROUBLESHOOTING

PROBLEM: The console does not light up.

(Oxford 6) SOLUTION:

- 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.

(Oxford 3) SOLUTION:

- Change the console batteries.

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

SOLUTION:

- 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.

(Oxford 6) SOLUTION:

- 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.

(Oxford 3) SOLUTION:

- Ensure resistance is set to 1.

PROBLEM: The roller wheels appear to be leaving particles on the guide rails.

SOLUTION:

- This is considered normal wear of the seat wheels. To remove, simply wipe off the roller wheels and rail with a damp cloth.

PROBLEM: The rower makes a squeaking or chirping noise.

SOLUTION: Verify the following:

- The rower 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.
- Apply a lithium-based grease to the top surface of the guide rails.





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 MACHINE?

Clean with soap and water cleaners only. Never use solvents on plastic parts. Cleanliness of your machine 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 Oxford 6, the power cord must be disconnected from the wall outlet.

MAINTENANCE SCHEDULE	
ACTION	FREQUENCY
Clean the machine: - Oxford 6: Unplug the power cord from the wall outlet. - Clean entire machine using water and a mild soap applied to a soft cloth. Never use solvents, as they can cause damage to the machine. Never spray cleaner directly onto the machine or console. - Oxford 6: Inspect the power cord. If the power cord is damaged, please reference contact information on the back cover of the INFORMATION CARD for assistance. - Oxford 6: Make sure the power cord is not underneath the machine or in any other area where it can become pinched or cut during storage or use. - If any labels are damaged or illegible, please reference contact information on the INFORMATION CARD for replacement.	DAILY
Clean underneath the machine: - Move the machine to a remote location. - Wipe or vacuum any dust particles or other objects that may have accumulated underneath the machine. - Return the machine to its previous position.	WEEKLY
- Inspect and tighten all assembly bolts and pedals on the machine. - Clean any debris off of the seat rail.	MONTHLY

조립

포장 풀기

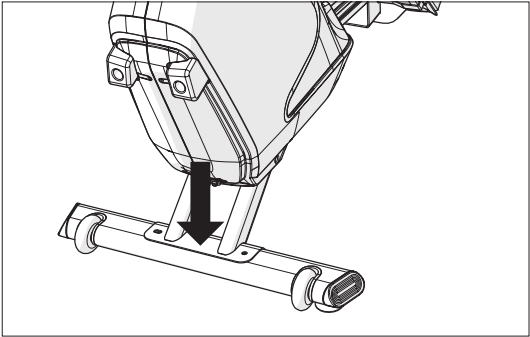
사용할 위치에서 장비의 포장을 풉니다. 수평의 평평한 표면에 상자를 놓습니다. 바닥에 보호 커버를 놓는 것이 좋습니다. 상자가 눕혀 있을 때에는 개봉하지 마십시오.

중요한 알림

각 조립 단계에서 너트와 볼트가 모두 제자리에 있고 부분적으로 나사산을 냈는지 확인합니다.

몇 개의 부품은 조립 및 사용에 도움이 되도록 사전 윤활 처리되었습니다. 윤활제를 닦아내지 마십시오. 사용에 불편한 점이 있다면 약간의 리튬 윤활제를 사용할 것을 권장합니다.

일련 번호 위치



진행을 계속하기 전에 바코드 스티커에 있는 장비의 일련 번호를 찾아서 아래의 빈 칸에 입력하십시오.

일련 번호

모델 이름

☐ OXFORD 3 ☐ OXFORD 6 ☒ HORIZON 로어

* 서비스를 요청할 때에는 위의 정보를 사용하십시오.



경고!

조립 과정 중에 특별히 주의해야 하는 몇 가지 사항이 있습니다. 조립 설명서를 올바르게 따르고 모든 부품을 단단히 조였는지 확인하는 것이 중요합니다. 조립 설명서를 올바르게 따르지 않으면 장비의 부품이 제대로 조여지지 않아 느슨해지고 불쾌한 소음이 발생할 수 있습니다. 장비 손상을 방지하려면 조립 설명서를 충분히 검토하고 시정 조치를 취해야 합니다.

도움이 필요하세요?

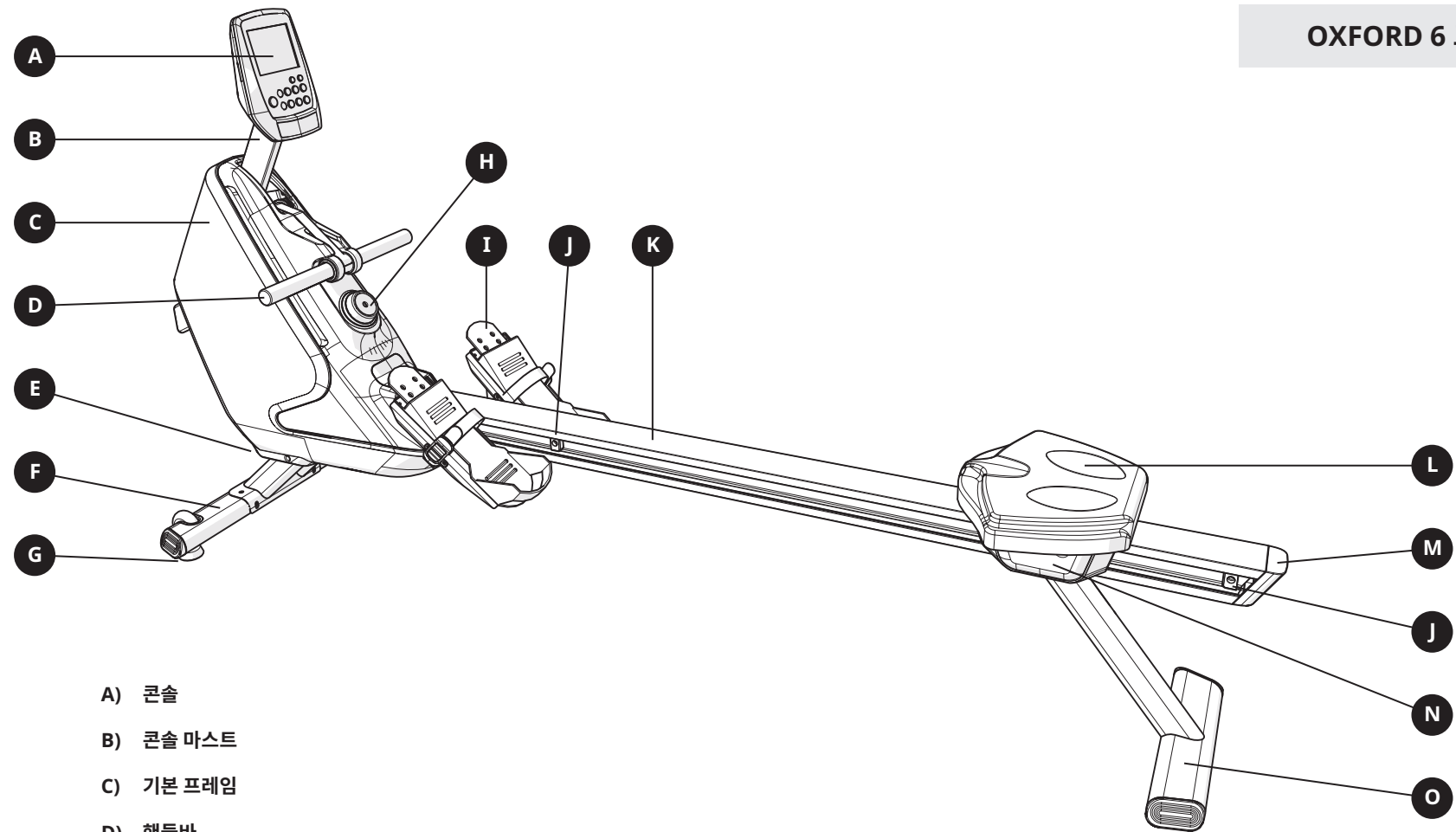
궁금한 점이 있거나 부품이 없는 경우, Horizon 고객 기술 지원 부서로 연락하십시오.

포함된 도구:

- ☐ 6mm L-렌치
- ☐ 5mm L-렌치

포함된 부품:

- ☐ 기본 프레임 1개
- ☐ 전방 안정 장치 1개
- ☐ 시트 레일 1개
- ☐ 후방 안정 장치 1개
- ☐ 풋패드 어셈블리 1개
- ☐ 기본 프레임 커버 1개
- ☐ 시트 프레임 조립 1개
- ☐ 시트 레일 엔드 캡 1개
- ☐ 장비 키트 1개



- A) 콘솔
- B) 콘솔 마스트
- C) 기본 프레임
- D) 핸들바
- E) 전원 플러그(OXFORD 6 전용)
- F) 전방 안정 장치/이동용 바퀴
- G) 수평 조절 장치
- H) 저항 조절기
- I) 풋패드
- J) 시트 정지 범퍼

- K) 시트 레일
- L) 시트 및 시트 프레임 어셈블리
- M) 시트 레일 엔드 캡
- N) 시트 프레임 어셈블리 커버
- O) 후방 안정장치

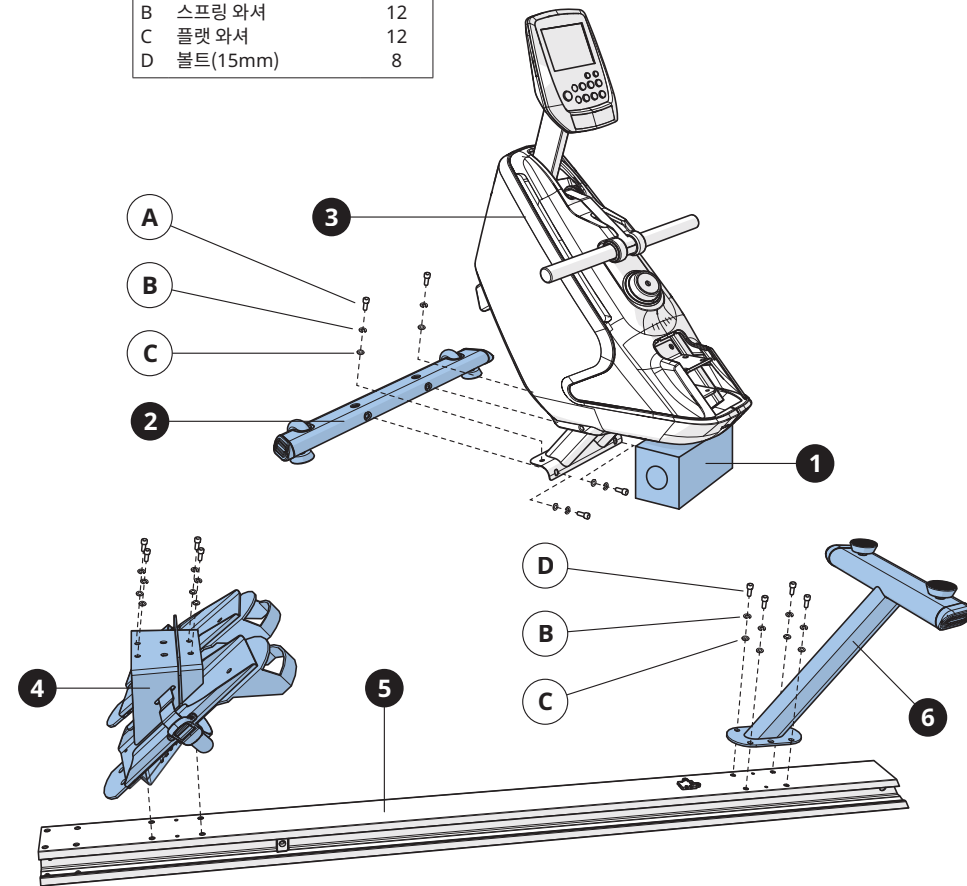
OXFORD 6 그림

1

- A 1단계용 장비를 개봉합니다. 스티로폼 블록 (1)을 상자에서 꺼내서 기본 프레임 (3)을 그림과 같이 스티로폼 블록 (1)로 받칩니다.
- B 전방 안정 장치 (2)를 4개의 볼트 (A), 4개의 스프링 와셔 (B), 4개의 플랫 와셔 (C)를 사용하여 기본 프레임 (3)에 결합합니다.
- C 풋패드 어셈블리 (4)를 4개의 볼트 (D), 4개의 스프링 와셔 (B), 4개의 플랫 와셔 (C)를 사용하여 시트 레일 (5)에 결합합니다.
- D 후방 안정 장치 (6)를 4개의 볼트 (D), 4개의 스프링 와셔 (B), 4개의 플랫 와셔 (C)를 사용하여 시트 레일 (4)에 결합합니다.

1단계용 장비

설명	수량
A 볼트(25mm)	4
B 스프링 와셔	12
C 플랫 와셔	12
D 볼트(15mm)	8

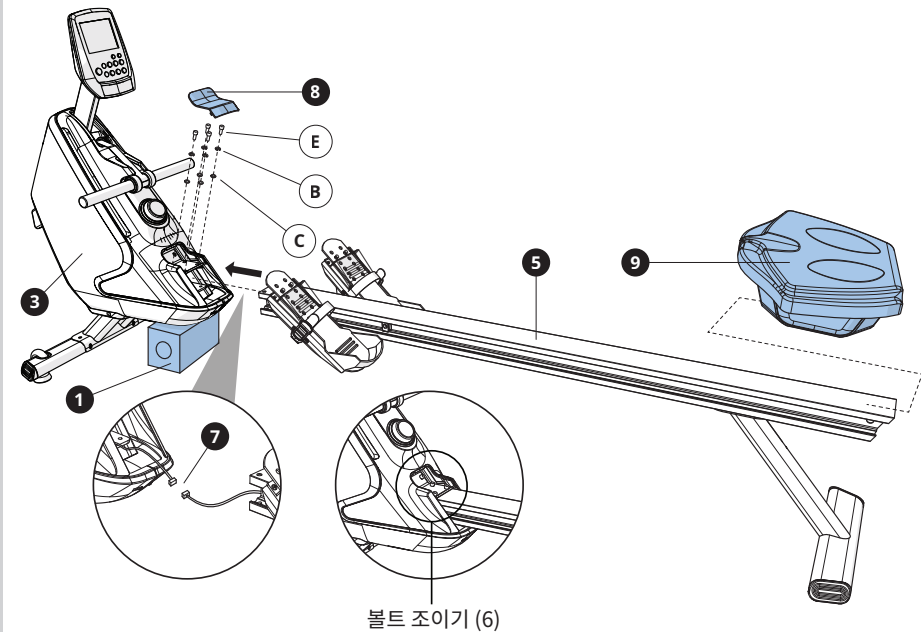


2

- A 2단계용 장비를 개봉합니다.
- B Oxford 6 전용: 시트 레일 와이어 (7)을 연결합니다.
- C 시트 레일 (5)를 그림과 같이 기본 프레임 (3)에 결합합니다.
- D 시트 레일 (5)를 4개의 볼트 (E), 4개의 스프링 와셔 (B), 4개의 플랫 와셔 (C)를 사용하여 기본 프레임 (3)에 결합합니다.
- E 기본 프레임 커버 (8)를 제자리에 결합합니다.
- F 시트와 시트 프레임 어셈블리 (9)를 시트 레일 (5) 결합합니다.
- G 스티로폼 블록 (1)을 제거하여 폐기합니다.

2단계용 장비

설명	수량
E 볼트(85mm)	4
B 스프링 와셔	4
C 플랫 와셔	4



볼트 조이기 (6)

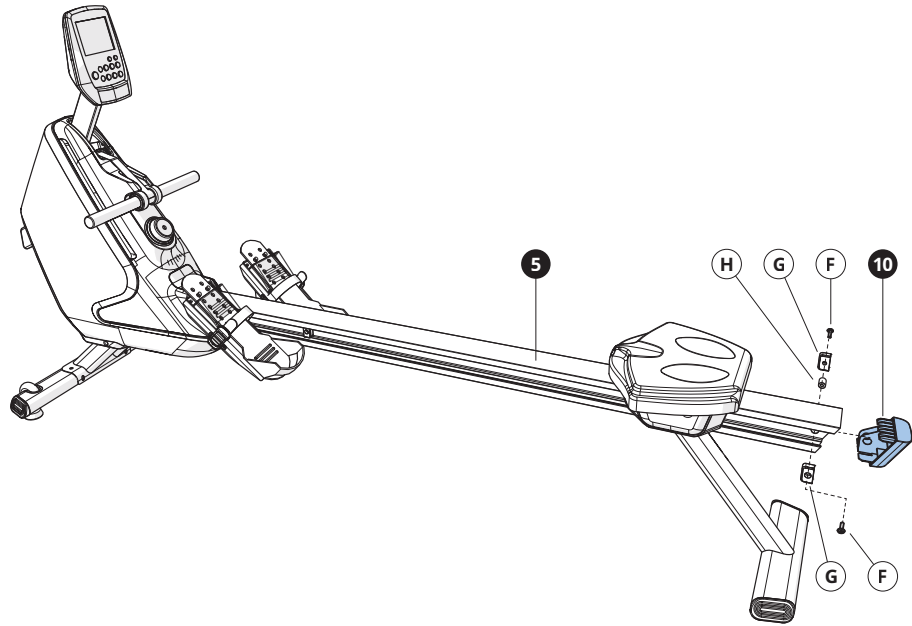




3

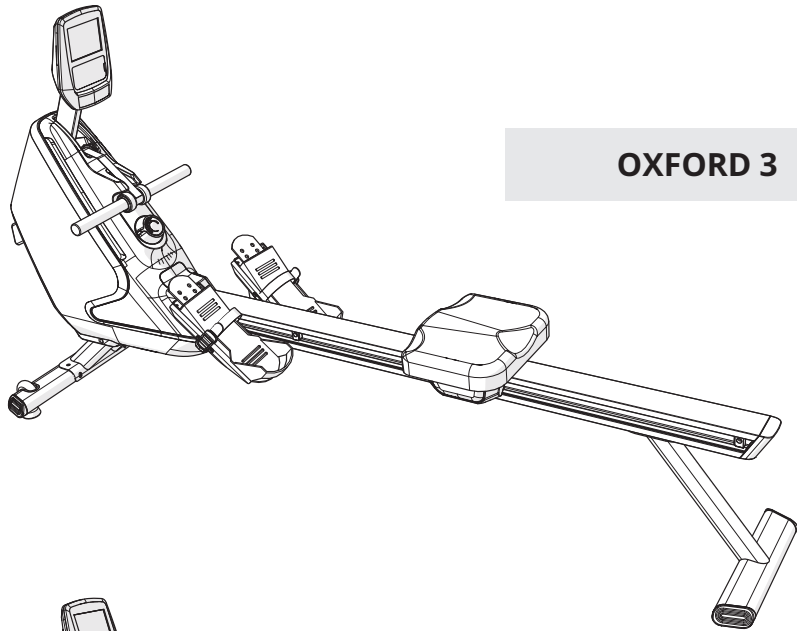
- A 3단계용 장비를 개봉합니다.
- B 시트 레일 엔드 캡 (10)을 시트 레일 (5)에 결합합니다.
- C 시트 정지 범퍼 (G)를 2개의 볼트 (F)와 1개의 부상 (H)를 사용하여 시트 레일 (5)에 결합합니다.

3단계용 장비		
설명	수량	
F 볼트(15L)	2	
G 시트 정지 범퍼	2	
H 부상	1	

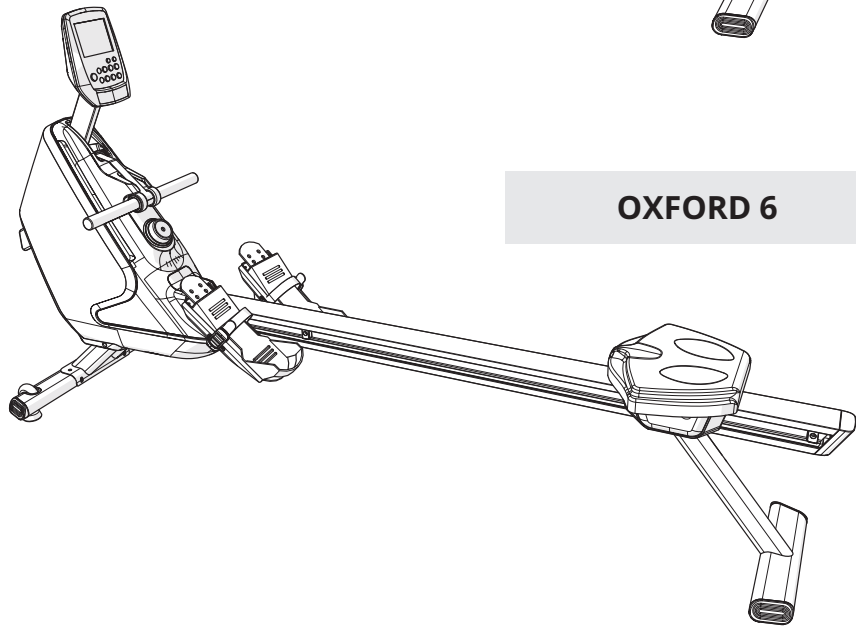


4

조립이 완료되었습니다!

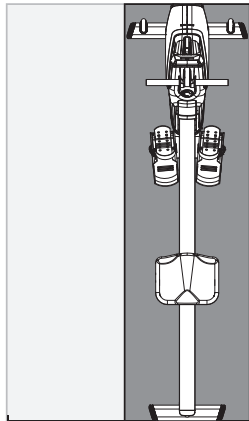


OXFORD 3



OXFORD 6

기본 조작



여유 구역
0.6M(2FT)

로어의 위치

로어를 평평한 표면에 놓습니다. 쉽게 접근하기 위해서는 로어의 양쪽 및 뒤쪽에 최소 0.6m(24in)의 접근 가능한 공간이 있어야 합니다. 배출구나 공기 구멍을 막는 곳에는 로어를 놓지 마십시오. 차고, 커버가 있는 테라스, 물 근처나 야외에는 로어를 놓아서는 안 됩니다.

로어 점유 공간

Oxford 3 - 213 x 61.5cm/83.9" x 24.25"
Oxford 6 - 216 x 61.5cm/85" x 24.5"

로어 중량

55kg/121lbs.

장비 이동 방법

이 상태에서 이동시키려면 뒤쪽 프레임에 단단히 붙잡은 후, 장비를 세우고 (1) 굴립니다 (2).

보관

콘솔을 접어 내립니다 (3). 프레임을 수직 자세로 올립니다 (4).

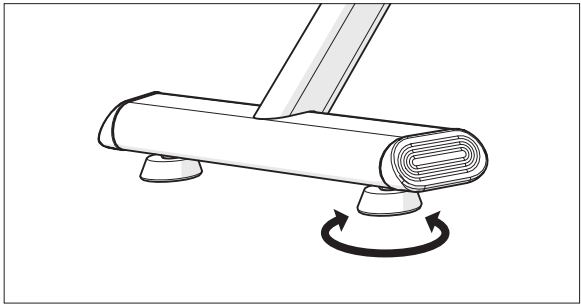
경고!

장비가 무거우므로 이동시키거나 세울 때 주의를 기울이고 필요하면 도움을 받으십시오. 이 지침을 준수하지 않으면 부상을 당할 수 있습니다.

주의!

로어를 수직으로 보관할 때에는 주의해야 합니다. 제조사에서는 수직으로 보관 시 그 안전성 여부를 확인했습니다. 10도 정도 기울여도 안정성을 유지하는 것으로 시험 결과에서는 나타났으나 수직으로 놓인 로어와 접촉할 경우 로어가 넘어질 수 있습니다.

- 수직으로 놓인 로어를 옮기거나 할 때에는 주의해야 합니다.
- 로어를 수직으로 보관할 때에는 아무도 닿지 않는 곳에 보관하십시오.
- 로어를 보관하거나 보관장소에서 이동할 경우에는 가까이 가지 못하도록 하십시오.

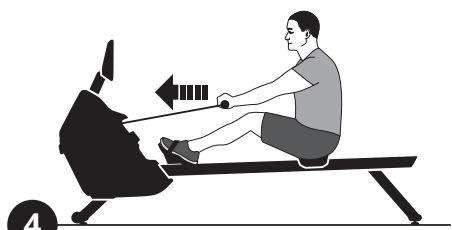
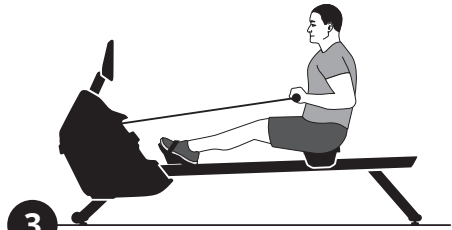
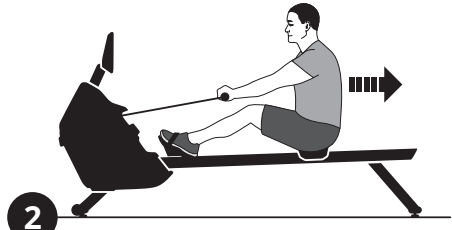
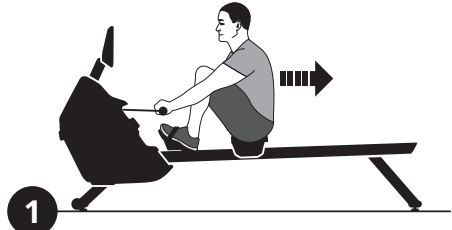


장비 수평 조절

제대로 작동시키기 위해 수평 조절 장치를 올바르게 조정하는 것이 매우 중요합니다. 수평 조절 다리를 시계 방향으로 돌려서 장치를 낮추거나 시계 반대 방향으로 돌려서 올립니다. 장비가 수평이 될 때까지 필요에 따라 각각의 면을 조정합니다. 장치의 수평이 맞지 않으면 벨트가 잘못 조절되거나 다른 문제가 발생할 수 있습니다. 레벨의 사용을 권장합니다.



중요



적절한 사용법

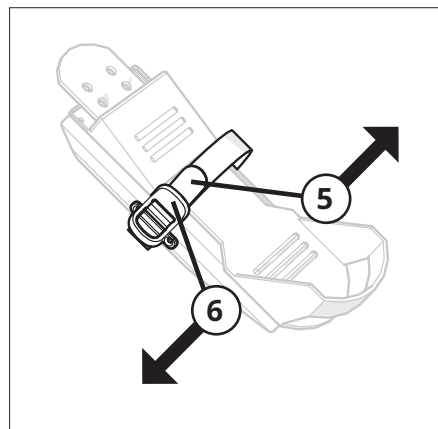
로잉 스트로크는 4단계로 구성됩니다.

- 1. 캐치** - 핸들을 양손으로 평평하게 잡습니다. 시트가 앞으로 미끄러지고 무릎이 가슴에 닿으면 (발 뒷꿈치와 비슷한 높이) 팔을 앞으로 펴고 엉덩이에서부터 앞으로 조금씩 몸을 기울입니다.
- 2. 드라이브** - 다리가 충분히 펴질 때까지(관절을 완전히 펴지는 않아야 함) 발판을 강하게 밟니다. 팔이 몸 옆으로 오고 상체는 90도 정도 기울어져야 합니다.
- 3. 피니시** - 팔을 복부로 당기고 다리는 완전히 펴진 상태이며 상체는 뒤로 90도 정도 기울어진 상태여야 합니다.
- 4. 리커버리** - 팔을 뺀고 무릎을 굽히며 엉덩이로부터 앞으로 몸을 기울이고 시트에서 앞으로 미끄러집니다.

이 4단계는 부드럽루면서 지속적으로 연결되어야 합니다.

브레이크 시스템

이 로어는 자기 저항을 이용하여 일정한 레벨의 저항을 설정합니다. SPM 외에 저항 설정을 이용하여 전원(와트) 출력을 파악합니다.



페달 스트랩

풋 페달에는 빠른 조절 풋 스트랩이 있습니다. 발의 위치를 정한 후, 스트랩을 당겨서 조입니다 (5). 풀려면 플라스틱 클립을 잡아당깁니다 (6).

무선 심박수 리시버(OXFORD 6)

무선 **체스트 트랜스미터**(별매품)와 함께 사용할 경우, 심박 정보가 무선으로 장치에 전송되고 콘솔에 표시됩니다.

경고!

심박수 모니터링 시스템은 부정확할 수도 있습니다. 과도한 운동은 심각한 부상이나 사망으로 이어질 수 있습니다. 현기증이 나면 즉시 운동을 중단하십시오.

전원(OXFORD 6)

전원 코드는 장비 앞쪽에 있는 전원 소켓에 꽂아야 합니다. 사용하지 않을 때는 코드를 빼놓으십시오.

경고!

코드나 플러그가 손상되었거나, 제대로 작동하지 않거나, 손상 혹은 침수된 적이 있는 제품은 절대로 작동시키지 마십시오. 지원이 필요한 경우 정보 카드의 뒤 표지에 있는 연락처 정보를 참조하십시오.

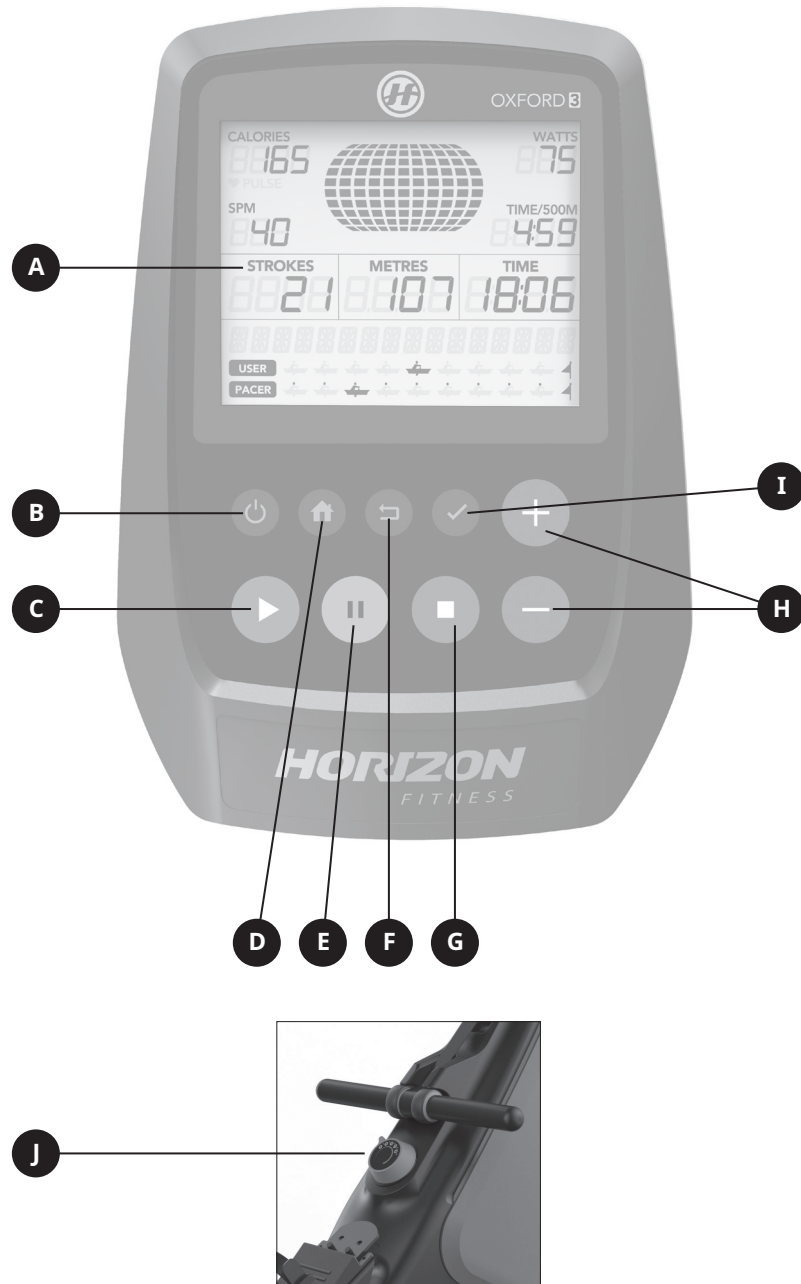
OXFORD 3 콘솔 설명

참고: 콘솔 커버에는 투명한 얇은 보호 시트가 있습니다. 이 시트는 사용하기 전에 제거해야 합니다.

- A) LCD 디스플레이 창:** 운동 피드백, 프로그램 프로필 등을 표시합니다.
- B) ON/OFF:** 누르면 콘솔의 전원이 꺼집니다. 30초 동안 아무 피드백이 없으면 콘솔이 자동으로 꺼집니다.
- C) 로우/시작:** 누르면 운동이 시작되거나 빠른 시작이 이루어집니다.
- D) 홈:** 누르면 사용자 화면 선택으로 돌아갑니다.
- E) 일시 정지:** 누르면 운동을 멈추거나 다시 시작합니다.
- F) 뒤로:** 이전 프로그램 설정으로 이동합니다. 콘솔을 초기화하려면 길게 누릅니다.
- G) 정지:** 누르면 운동이 중단됩니다.
- H) - +:** 프로그램 설정을 조정하는 데 사용됩니다.
- I) 확인:** 각 프로그램 설정을 확인합니다.
- J) 저항 조절기:** 시계 방향으로 돌리면 저항이 조금씩 증가하고, 반시계 방향으로 돌리면 저항이 감소합니다.

자동 전원 ON/OFF

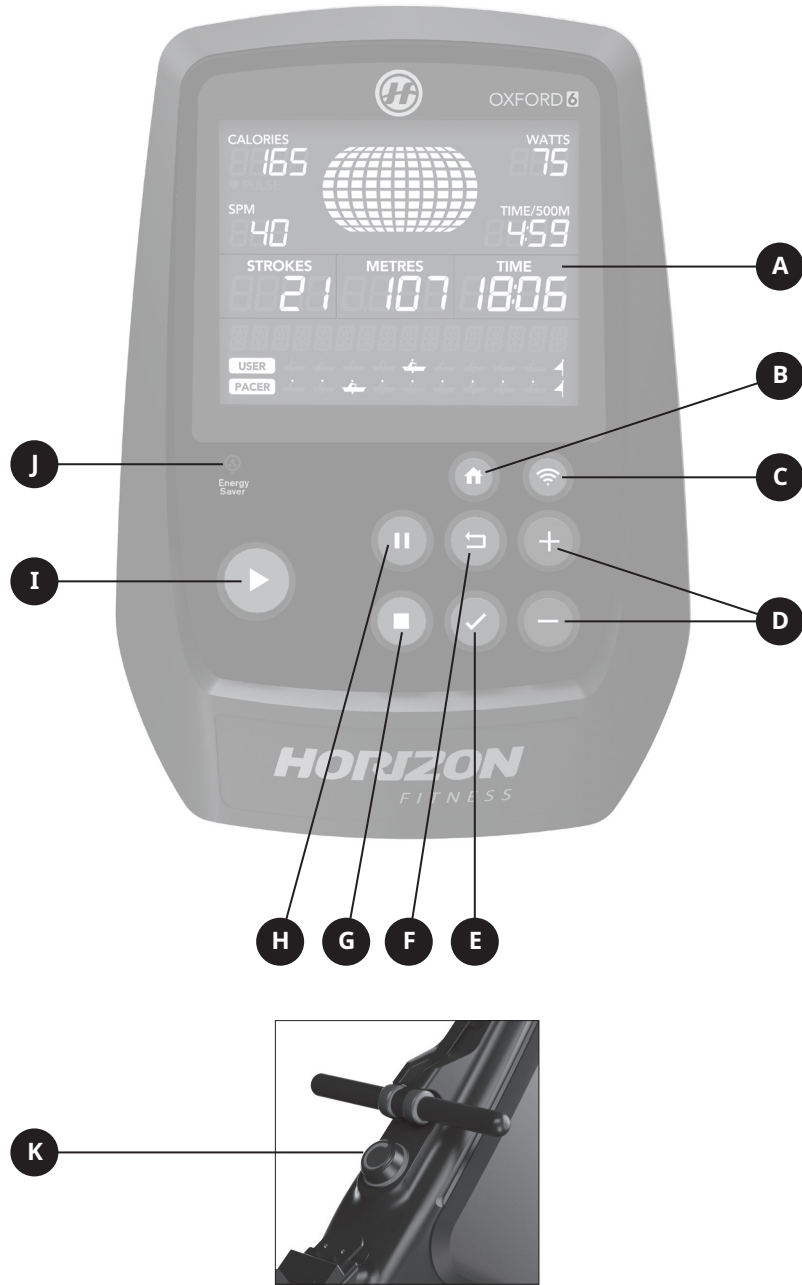
콘솔의 버튼을 누르면 전원이 켜집니다. 운동을 마치면 운동 데이터가 30초 동안 콘솔에 표시됩니다. 30초 이내에 콘솔에서 어떤 버튼도 누르지 않거나 핸들바를 당기지 않으면 배터리를 절약하기 위해 전원이 자동으로 꺼집니다.





OXFORD 6

OXFORD 6



OXFORD 6 콘솔 설명

참고: 콘솔 커버에는 투명한 얇은 보호 시트가 있습니다. 이 시트는 사용하기 전에 제거해야 합니다.

- A) **LCD 디스플레이 창:** 운동 피드백, 프로그램 프로필 등을 표시합니다.
- B) **홈:** 누르면 사용자 화면 선택으로 돌아갑니다.
- C) **WIFI:** 누르면 무선 인터넷이 연결됩니다. 자세한 사항은 다음 페이지를 참고하십시오.
- D) **− +:** 프로그램 설정을 조정하는 데 사용됩니다.
- E) **확인:** 각 프로그램 설정을 확인합니다.
- F) **뒤로:** 이전 프로그램 설정으로 이동합니다. 콘솔을 초기화하려면 길게 누릅니다.
- G) **정지:** 누르면 운동이 중단됩니다.
- H) **일시 정지:** 누르면 운동을 멈추거나 다시 시작합니다.
- I) **로우/시작:** 누르면 운동이 시작되거나 빠른 시작이 이루어집니다.
- J) **ENERGY SAVER LIGHT(절전 표시등):** 기계가 절전 모드인 경우 나타납니다. 기계의 절전 모드를 해제하려면 아무 키나 누릅니다. 자세한 사항은 다음 페이지를 참고하십시오.
- K) **저항 조절기:** 시계 방향으로 돌리면 저항이 조금씩 증가하고, 반시계 방향으로 돌리면 저항이 감소합니다.

VIA FIT™ 연결을 위한 XID 계정 설정

xID 계정을 만들면 Via Fit 앱을 사용하여 운동 데이터를 저장하고 공유할 수 있습니다. 최대 4명의 사용자를 기계에 저장할 수 있습니다. 이 과정은 장비를 연결하기 위한 첫 번째 단계입니다. 이는 컴퓨터, 태블릿 또는 모바일 장치에서 수행해야 합니다.

- 1) 웹 사이트 방문 www.ViaFitness.com
- 2) 웹 사이트에 접속한 후, CONNECT YOUR EQUIPMENT(장비 연결)를 선택하십시오.
- 3) 장비를 연결하는 첫 번째 단계는 xID 계정을 만드는 것입니다. 이것은 Via Fit의 로그인 정보로 사용됩니다.
- 4) 전화번호 또는 기억하기 쉬운 10-14자리 숫자를 입력하십시오. 이것은 계정 번호로 사용됩니다.
- 5) 프로필 정보를 입력하여 xID 계정 설정 과정을 완료합니다. 다른 xID 계정과 관련되지 않은 이메일 주소를 입력하라는 메시지가 표시됩니다. 계정 확인을 위한 링크 설정 프로세스 후 이메일을 확인하십시오.

WIFI 연결

xID 계정을 만들면 장비에서 WiFi를 활성화할 수 있습니다. 이를 위해서는 가정용 WiFi 네트워크에 연결된 컴퓨터, 태블릿 또는 모바일 장치를 사용해야 합니다.

- 1) 콘솔에서 신호음이 울릴 때까지 을 3-5초 정도 길게 누릅니다.
- 2) 컴퓨터 또는 기타 장치에서 WiFi 설정으로 이동합니다. 제품 모델 이름으로 네트워크를 선택해야 합니다. 이렇게 하면 장비를 무선 네트워크에 연결할 수 있습니다.
- 3) 장비에서 볼 수 있는 무선 네트워크 목록이 새 창에 표시됩니다. 가정용 WiFi 네트워크를 선택하고 연결하십시오.
- 4) 나머지 단계는 컴퓨터나 다른 장치를 WiFi 네트워크에 다시 연결하는 것입니다. 설정으로 다시 가서 평소와 같이 연결하십시오.

축하합니다! 이제 연결되었으며 시작할 준비가 되었습니다.

절전 모드(대기 모드)

이 기계에는 절전 모드라는 특별한 기능이 있습니다. 이 모드는 자동으로 활성화됩니다. 절전 모드가 활성화되면 15분 동안 작동하지 않을 경우 디스플레이가 자동으로 대기 모드(절전 모드)로 전환됩니다. 이 기능은 콘솔의 키를 누를 때까지 기계로 공급되는 대부분의 전력을 차단하여 에너지를 절약합니다. 이 기능은 엔지니어링 메뉴에서 켜고 끌 수 있습니다.

엔지니어링 메뉴에 들어가려면 **−** 과 **+** 을 3-5초간 길게 누릅니다. **− +** 을 사용하여 **기능 전환**으로 가서 을 누릅니다. 을 눌러서 절전 모드를 선택하고, **− +** 을 사용하여 절전 모드 켜기 또는 **끄기**를 선택합니다. 을 3-5초간 길게 눌러서 **기능 전환**을 종료합니다. 을 다시 3-5초간 길게 눌러서 엔지니어링 메뉴를 종료합니다.



OXFORD 6

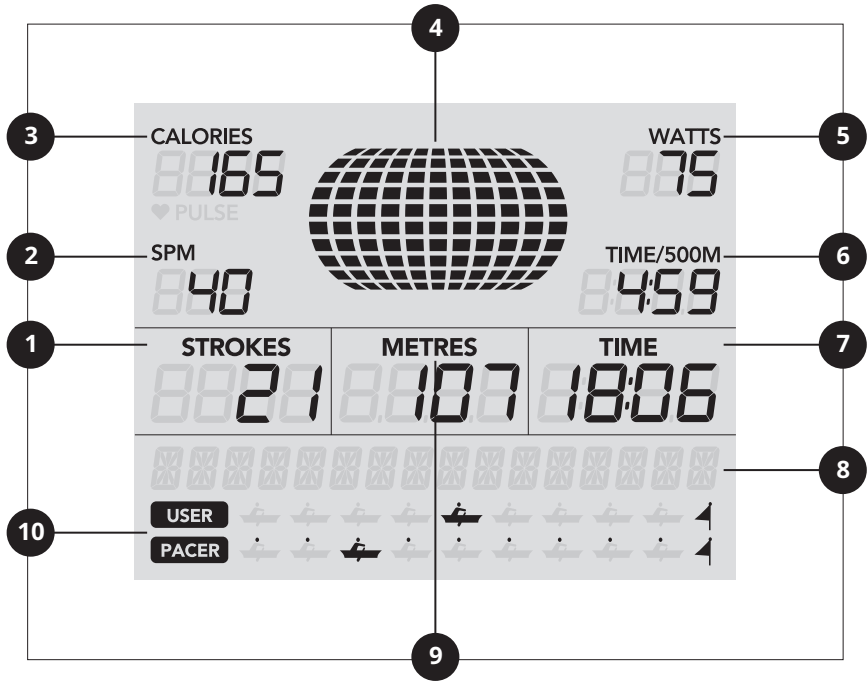
OXFORD 6



디스플레이 창

참고: 콘솔 커버에는 투명한 얇은 보호 시트가 있습니다. 이 시트는 사용하기 전에 제거해야 합니다.

- 1) **STROKES(스트로크)**: 최대 9900회 또는 사전 설정된 값에서 0까지 카운트합니다.
- 2) **SPM**: 분당 스트로크.
- 3) **CALORIES/PULSE(칼로리/심박수)**: 심박수와 운동 중에 소비된 칼로리를 자동 검사합니다. 컴퓨터가 심박을 감지하지 못하면 칼로리만 표시됩니다.
- 4) **프로필 디스플레이**: 운동의 강도, 와트 프로필 및 SPM 프로필을 표시합니다.
- 5) **WATTS(와트)**: 운동 중에 소비된 와트를 표시합니다.
- 6) **TIME/500M(시간/500M)**: 500M에 도달하는 데 걸리는 추정 시간입니다.
- 7) **TIME(시간)**: 총 운동 시간을 99:59까지 측정하거나 미리 설정된 시간에서 0까지 카운트합니다.
- 8) **메시지 바**: 지시 사항을 표시합니다.
- 9) **METERS(미터)**: 0에서 9999미터까지 총 거리를 추적하거나 사전 설정값에서 0까지 카운트합니다. 값이 9999를 초과하면 컴퓨터는 거리를 킬로미터로 변경합니다. 예를 들어, 10.0은 10,000미터를 의미합니다.
- 10) **경주 다이어그램**: 사용자와 컴퓨터의 대결 상태를 표시합니다.



전력 정확도

이 로워는 콘솔에 전력을 표시합니다. 이 모델의 전력 정확도는 EN957-7:1998의 테스트 방법을 사용하여 테스트되었으며, 입력 전력 $\geq 50W$ 에서 $\pm 10\%$ (공차) 이내 및 입력 전력 $< 50W$ 에서 $\pm 5W$ (공차) 이내의 전력 정확도를 보장합니다.

손잡이에 가해지는 힘은 손잡이의 스트로크 위치뿐 아니라 노젓기 스트로크 전체에 걸쳐 측정되었습니다. 이 정보는 로워에 가해지는 에너지를 계산하는 데 사용되었으며, 이 에너지 계산값을 운동 시간으로 나눠서 로워에 가해지는 평균 기계력(입력 전력)을 계산했습니다. 표시된 전력의 전력 정확도는 이 입력 전력을 계산한 후, 다음 조건을 사용하여 표시된 전력과 입력(측정된) 전력을 비교하여 검증했습니다.

공칭 스트로크 길이: 792mm

- 저항 설정:
- 분당 25회의 공칭 스트로크 속도에서 최소 저항 설정
 - 분당 25회의 공칭 스트로크 속도에서 중간 저항 설정
 - 분당 25회의 공칭 스트로크 속도에서 최대 저항 설정

위의 테스트 조건 외에도 제조업체는 하나의 추가 저항 설정과 공칭 스트로크 속도를 사용하여 전력 정확도를 테스트했습니다. 그러면 표시된 전력이 입력(측정) 전력과 비교되었습니다.

시작하기

장비의 움직임을 방해하는 물체가 근처에 없는지 확인하십시오.

OXFORD 3

- 배터리를 삽입하십시오.
- 콘솔은 뒷면을 통해 교체할 수 있는 2개의 AA 배터리로 작동합니다. 배터리를 제거하면 모든 기능값이 지워집니다(합계 기능 포함).

A) 빠른 시작

운동을 시작하려면 ▶ 을 누르기만 하면 됩니다. 0:00부터 시간이 측정됩니다.
Oxford 6: 저항 수준의 기본값은 레벨 1입니다.

B) 프로그램 선택

- 1) - + 을 사용하여 프로그램을 선택하고, ✓ 을 누릅니다.
- 2) - + 을 사용하여 운동 프로그램 정보를 설정하고, 각 선택 후 ✓ 을 누릅니다.
- 3) ▶ 을 눌러 운동을 시작합니다.

Oxford 6: - + 을 사용하여 운동 중에 저항 수준을 조절할 수 있습니다.

C) 운동 종료

운동이 끝나면 콘솔이 "workout complete(운동 완료)"를 표시하고 신호음을 울립니다.
운동 정보는 30초 동안 콘솔에 표시된 후 초기화됩니다.

현재 선택 지우기

현재 프로그램 선택이나 화면을 지우려면 ⏮ 을 3초간 길게 누르십시오.

OXFORD 6

- 전원 코드를 꽂으십시오.
- - + 을 사용하여 xID 계정, 사용자, 게스트 또는 사용자 편집을 선택하고 ✓ 을 누릅니다.
- xID를 갖고 있는 사용자를 로어에 추가하려면 www.viafitness.com을 참고하십시오.

- 1) xID와 비밀번호를 사용하여 로그인합니다.
- 2) MENU(메뉴)에서 MANAGE YOUR EQUIPMENT(장비 관리)를 선택합니다.
- 3) 추가할 등록 사용자를 선택합니다. 최대 4명의 개별 사용자를 각 장비에 연결할 수 있습니다. 기계의 전원을 켜면 모든 사용자가 콘솔에 자동으로 동기화됩니다.





프로그램

카테고리	OXFORD 3	OXFORD 6
훈련	수동	수동 지방 연소
목표 경주	거리 초급 중급 고급	거리 초급 중급 고급
훈련 간격		시간 거리
운동 간격		지구력 간격 속도 간격
목표 심박수		최대 심박수 목표 심박수

프로그램 정보

수동: 운동 중에 저항 수준을 수동으로 조절합니다. 사용자가 시간을 설정합니다.

경주: 사용자가 경주 게임의 난이도를 선택합니다. 옵션은 초급(3분 500M), 중급(12분 2,000M) 및 고급(30분 5,000M)입니다.

거리: 7가지 거리로 운동 중에 자신의 한계를 극복하십시오. 500M, 1,000M, 2,000M, 4,000M, 5,000M, 6,000M, 10,000M 중에서 선택하십시오. 사용자가 시작 저항 수준을 설정합니다.

OXFORD 6 전용

운동 간격: 체력 수준을 향상시키는 데 도움이 되는 효과적인 체중 감량 운동입니다. 속도 간격과 지구력 간격 중에서 선택합니다.

훈련 간격: 사용자가 간격 횟수를 선택한 후, 시간 또는 거리 WORK(운동) 및 REST(휴식) 간격을 선택하여 사용자 정의 간격 프로그램을 만듭니다.

지방 연소: 저항을 늘리거나 줄여서 체중 감량을 촉진합니다.

목표 심박수: % 최대 목표 심박수(%THR)는 설정된 % 최대 심박수의 5회 이내가 되도록 저항을 자동으로 조절합니다. 목표 심박수(THR)는 저항을 자동으로 조절하여 사용자의 목표 심박수를 유지합니다. 이런 운동을 위해서는 무선 심박 스트랩을 착용해야 합니다.

올바른 훈련 강도를 알기 위한 첫 번째 단계는 최대 심박수(최대 심박수=220 - 사용자 나이)를 알아내는 것입니다. 나이를 기반으로 한 방법은 최대 심박수의 평균 통계적 예측을 제공하며 대부분의 사람들, 특히 심박수 훈련을 처음 시작하는 사람들에게 좋은 방법입니다. 사용자 개인의 최대 심박수를 측정할 수 있는 가장 정밀하고 정확한 방법은 심장 전문의 또는 운동 생리학자가 최대 부하 검사를 통해 임상 시험을 수행하는 것입니다. 40세 이상의 과체중이고, 수년간 신체 활동이 부족한 상태였거나 가족 중에 심장 질환의 병력이 있는 경우, 임상 검사가 권장됩니다. 이 차트는 5가지의 심박수 영역에서 30세 운동에 대한 심박수 범위의 예를 보여 줍니다. 예를 들어, 30세의 최대 심박수는 220 - 30 = 190bpm이고, 90% 최대 심박수는 190 x 0.9 = 171bpm입니다.

목표 심박수 영역	운동 지속 시간	목표 심박수 영역의 예(30세)	사용자의 목표 심박수 영역	권장
매우 힘들 90 - 100%	< 5분	171 - 190BPM		운동으로 몸이 다져진 사람 및 운동 트레이닝용
힘들 80 - 90%	2 - 10분	152 - 171BPM		짧은 운동
보통 70 - 80%	10 - 40분	133 - 152BPM		적당히 긴 운동
가벼운 운동 60 - 70%	40 - 80분	114 - 133BPM		길고 자주 반복되는 짧은 운동
매우 가벼운 운동 50 - 60%	20 - 40분	104 - 114BPM		체중 관리 및 활동적인 휴식

목표 심박수 참고 사항:

- 준비 운동 및 정리 운동 각 4분.
- 4분 후, 저항이 자동으로 조절되며 설정된 심박수 근처로 이동합니다.
- 심박수가 측정되지 않거나 신호가 없으면 저항은 60초 동안 같은 레벨에서 머문 다음 최소 저항에 도달할 때까지 10초마다 1 저항 레벨을 줄이기 시작합니다.
- 심박수가 목표 영역보다 25회 많으면 프로그램이 종료됩니다.

문제 해결

일반적인 제품 질문

로어에서 소리가 나는데, 정상입니까?

이 로어는 벨트 구동 장치와 마찰이 없는 자기 저항을 사용하므로 매우 조용합니다. 당사는 최고 등급의 베어링과 벨트를 사용하여 소음을 최소화합니다. 그러나 저항 시스템이 매우 조용하기 때문에 다른 기계적 소음이 가끔 들릴 것입니다. 종전의 소음이 심한 기술과 달리 이 로어에는 그런 소리를 가려 주는 팬, 마찰 벨트 또는 발전기 소음이 없습니다. 이러한 기계적 소음은 간헐적이거나 그렇지 않을 수 있지만 정상적인 것이며, 엄청난 양의 에너지를 빠르게 회전하는 플라이휠에 전달하는 과정을 통해 발생합니다. 모든 베어링, 벨트 및 기타 회전 부품은 약간의 소음을 발생시키며, 이는 케이스와 프레임의 통해 전달됩니다. 또한 이러한 사운드는 운동 도중, 그리고 시간이 지남에 따라 부품의 열팽창으로 인해 약간씩 달라지는 것이 정상입니다.

제가 받은 로어가 매장에 있는 것보다 소음이 더 큰 이유는 무엇인가요?

모든 피트니스 제품은 넓은 매장의 전사실에 있을 때 더 조용한 것처럼 느껴집니다. 왜냐하면 매장에는 일반적으로 일반 가정보다 배경 소음이 더 많기 때문입니다. 또한 나무가 깔린 바닥보다는 카펫이 깔린 콘크리트 바닥에서 소리 반향이 더 적습니다. 두꺼운 고무 매트를 깔면 바닥을 통해 전해지는 반향을 줄이는 데 도움이 되기도 합니다. 피트니스 제품을 벽과 가까운 곳에 두면 반사 소음이 더 커집니다.

드라이브 벨트의 수명은 얼마인가요?

저희가 실시한 컴퓨터 모델링에 따르면 거의 수천 시간을 유지 관리 없이 이용할 수 있습니다. 벨트는 지금은 오토바이 주행 같은 훨씬 더 격렬한 용도에 많이 사용되고 있습니다.

조립 후 로어를 쉽게 이동시킬 수 있습니까?

이 로어의 전방 안정 장치 튜브에는 이동용 바퀴 한 쌍이 있습니다. 로어 이동 방법 섹션을 참고하여 로어를 옮기십시오. 로어를 편안하고 쾌적한 공간에 두는 것이 중요합니다. 이 로어는 최소한의 바닥 공간을 점유하도록 제작되었습니다. 많은 사람들이 로어를 TV 또는 전망이 좋은 창을 바라보는 방향으로 설치합니다. 완공되지 않은 지하실에 로어를 두는 것은 가급적 피하십시오. 필요한 일일 운동을 하려면 로어를 편안한 장소에 두어야 합니다.



도움이 필요하십니까?

이 문제 해결 섹션을 통해 문제가 해결되지 않을 경우, 사용을 중지하고 전원을 끄십시오.



지원을 요청하려면 정보 카드의 연락처 정보를 참조하십시오.

다음 정보는 전화 문의 시 질문을 받을 수 있는 내용입니다. 아래 사항을 즉시 알려줄 수 있도록 준비하십시오.

- 모델 이름
- 일련 번호
- 구매 증명서(영수증 또는 신용카드 명세서)

물어볼 가능성이 있는 일반적인 문제 해결 질문:

- 이 문제는 언제부터 나타났습니까?
- 사용할 때마다 이 문제가 나타납니까?
모든 사용자에게 나타납니까?
- 소음이 들릴 경우, 앞쪽이나 뒤쪽 중 어디에서 납니까? 어떤 종류의 소음입니까(쿵쿵거림, 삐걱거림, 끼익거림, 짹짹거림 등)?
- 유지 관리 일정에 따라 기계를 유지 관리했습니까?

위 질문 및 기타 질문에 답변하면 여러분이 엘립티컬에서 다시 러닝을 하는 데 필요한 적절한 교체 부품 및 서비스를 기술 전문가가 제공하는 데 도움이 됩니다.

당사 웹 사이트의 고객 지원 섹션에서 추가적인 문제 해결 권장 사항을 찾아볼 수도 있습니다.



문제 해결

문제: 콘솔에 불이 들어오지 않습니다.

(Oxford 6) 해결책:

- 기계의 플러그가 꽂혀 있는 콘센트가 제대로 작동해야 합니다. 차단기가 작동되지 않았는지 두 번 확인합니다.
- 올바른 전원 코드를 사용합니다. 제공된 전원 코드만 사용합니다. 전원 코드의 전압을 테스트하여 라벨에 지정된 출력 전압을 제공하는지 확인합니다.
- 전원 코드가 끼이거나 손상되지 않았으며 플러그가 콘센트와 기계에 제대로 꽂혀 있습니다.
- 전원 코드를 뽑습니다. 콘솔을 제거한 후 콘솔에 대한 모든 연결이 고정되어 있고 손상되거나 끼인 곳이 없는지 확인합니다. 콘솔 케이블의 플러그를 뺀 후 다시 연결합니다.

(Oxford 3) 해결책:

- 콘솔 배터리를 교체합니다.

문제: 콘솔에 불이 들어오지만 거리/와트/RPM이 측정되지 않습니다.

해결책:

- 전원 코드를 뽑습니다. 콘솔을 제거한 후 콘솔에 대한 모든 연결이 고정되어 있고 손상되거나 끼인 곳이 없는지 확인합니다. 콘솔 케이블의 플러그를 뺀 후 다시 연결합니다.
- 위 단계를 수행해도 문제가 해결되지 않을 경우, 속도 센서 및/또는 자석이 자리에서 벗어났거나 손상되었을 수 있습니다.

문제: 저항 수준이 정확하지 않은 것 같으며, 너무 힘들거나 너무 쉬운 것 같습니다.

(Oxford 6) 해결책:

- 올바른 전원 코드를 사용합니다. 제공된 전원 코드만 사용합니다.
- 콘솔을 초기화하고 저항을 기본 위치로 초기화합니다. 저항도를 다시 시작하고 다시 시도합니다.

(Oxford 3) 해결책:

- 저항이 1로 설정되었는지 확인합니다.

문제: 롤러 바퀴로 인해 가이드 레일에 입자가 남는 것 같습니다.

해결책:

- 이것은 시트 휠의 정상적인 마모로 간주됩니다. 이를 제거하려면 롤러 바퀴와 레일을 축축한 천으로 닦아냅니다.

문제: 로어가 삐걱거리는 소음을 냅니다.

해결책: 다음을 확인합니다.

- 로어가 평평한 표면에 있습니다.
- 조립 프로세스 동안 부착된 모든 볼트를 풀고, 접합 부위에 윤활제를 바르고, 나사산에 윤활유를 바른 다음 다시 조입니다. 볼트가 느슨해지면 파란색 나사산 고정제를 바르고 다시 조입니다.
- 가이드 레일의 맨 위 표면에 리튬 윤활유를 도포합니다.

유지 관리

어떤 종류의 정기 유지 관리가 필요합니까?

최소한의 유지 관리 및 청소가 필요합니다. 이러한 일정을 지키면 기계의 수명을 늘릴 수 있습니다.

기계를 어떻게 청소해야 합니까?

비누와 물 세척제로만 청소합니다. 플라스틱 부품에 용매를 사용하지 마십시오. 기계와 기계의 작동 환경이 청결하면 유지 관리 문제 및 서비스 신청을 최소화할 수 있습니다. 이러한 이유로, 다음과 같은 예방적인 유지 관리 일정을 준수하는 것이 좋습니다.

경고

Oxford 6에서 전원을 제거하려면 벽 콘센트에서 전원 코드를 분리해야 합니다.

유지 관리 일정

조치	빈도
기계 청소: • Oxford 6: 벽 콘센트에서 전원 코드를 뽑습니다. • 순한 비눗물을 묻힌 부드러운 천으로 기계를 전체적으로 청소합니다. 기계가 손상될 수 있으므로 용제는 절대로 사용하지 마십시오. 절대로 세척제를 기계나 콘솔에 직접 뿌리지 마십시오. • Oxford 6: 전원 코드를 점검합니다. 전원 코드가 손상된 경우, 정보 카드의 뒷면에 있는 연락처 정보를 참고하여 지원을 요청하십시오. • Oxford 6: 전원 코드를 기계 아래에 두거나 보관 또는 사용 중 끼이거나 절단될 수 있는 기타 장소에 두지 마십시오. • 라벨이 손상되었거나 읽을 수 없으면 정보 카드에 있는 연락처 정보를 참고하여 교체하십시오.	매일
기계 하부 청소: • 기계를 다른 곳으로 옮깁니다. • 기계 밑에 쌓여 있을 수 있는 먼지나 기타 이물질을 닦아내거나 진공 청소기로 청소합니다. • 기계를 원래 위치로 복귀시킵니다.	주간
• 기계의 모든 조립 볼트와 페달이 제대로 조여져 있는지 점검합니다. • 시트 레일에서 이물질을 청소합니다.	월간





OXFORD 3
OXFORD 6

© 2018 Johnson Health Tech
Rev 1.1 C