



**HORIZON**  
FITNESS

**ELLIPTICAL**

**使用手冊  
用戶手冊**



閱讀使用手冊前，請先閱讀橢圓機指南。  
使用本用戶手冊前，請閱讀橢圓機產品指南。

# 重要注意事項



## 請妥善保存說明書

閱讀使用手冊前，請先閱讀橢圓機指南。使用本產品時，請務必遵守基本注意事項，包括以下各點：請閱讀所有說明後再使用本橢圓機。持有人應負責確保已充分告知本橢圓機使用者所有警告與注意事項。



## 警告

### 為降低燒燙傷、火災、觸電或受傷的人身傷害風險：

- 若您感覺各種不同的疼痛，包括胸痛、噁心、暈眩或呼吸困難等，應立即停止運動並請教醫師此症狀之後，才可繼續使用。
- 運動時請保持適當配速。使用本器材時，最高轉速不可高於 80 RPM。不正確或過量的運動可能損害您的健康。
- 為保持平衡，使用、安裝或拆卸機器時均建議握住把手。
- 禁止徒手轉動擺臂。
- 使用前，請確認把手已經固定。
- 踏板應保持清潔乾燥。
- 折收或展開本器材時請小心謹慎。在安裝或拆卸前，將要安裝或拆卸一側的踏板調整至最低位置，讓機器完全停止。
- 請勿穿著易遭橢圓機任何零件卡住的衣物。
- 使用本器材時請一律穿著運動鞋。
- 請勿在橢圓機上跳躍。
- 運作中的橢圓機僅限單人使用。
- 本橢圓機僅供家庭使用。請勿在任何商業、出租、學校或公共設施環境中使用本橢圓機。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 請勿在溫度未受控的場所內使用橢圓機，例如車庫、陽台、泳池區、浴室、露天車棚或戶外。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 本橢圓機符合 EN957-1/9 標準，橢圓機類別：HB（家用準確度等級 B 級）；剎車系統可以調整。
- 為避免觸電，請勿將任何物品扔進或插入任何開口處。
- 將電源線放在遠離高溫表面的地方。請勿使用本器材隨附的電線搬運本器材，也不可將電線當成把手。
- 維修或移動本器材前，請先拔下所有電源接線。清潔時，請使用肥皂及微濕的布擦拭器材表面，切勿使用溶劑。（請參閱「保養」章節）
- 請勿使用製造商建議以外的其他配件。使用不當配件可能會導致人身傷害。
- 使用氣霧（噴霧）產品時，或當氧氣受限情況下，請勿操作本器材。
- 務必遵照橢圓機指南和使用手冊的說明使用本橢圓機。
- 請將本器材安裝在平穩的地面上。



請勿讓未滿 14 歲的兒童接近橢圓機 3 公尺/10 英尺內的範圍。

未滿 14 歲的兒童嚴禁使用橢圓機。

年滿 14 歲以上的兒童或殘障人士，必須有成人陪同監督才能使用橢圓機。

橢圓機務必在可控制溫度的室內使用。如果您的橢圓機曾暴露在低溫或高度潮濕的環境下，我們強烈建議您在初次使用前先讓橢圓機暖機至室溫。未遵照此建議，可能導致電子零件提早故障。

### 接地說明

如果橢圓機發生故障或損壞，接地可提供最小電阻路徑供電流通過，以降低觸電風險。本產品配備一條附有器材接地導體的電線和一個接地插頭。插頭必須插入符合當地法規及法令的插座中。

器材接地導體連接錯誤會導致觸電。如果您不確定產品是否有正確接地，請洽詢合格的電工或維修人員進行檢查。請勿擅自改造產品隨附的插頭。如果插頭與插座的規格不符，請找合格電工安裝適當的插座。



### 警告

本健身產品必須使用正確接地的電源插座。

如果產品的電線或插頭損壞，即使功能不受影響，也絕不能操作本產品。如果產品有損壞或曾經浸水，請勿操作產品。請聯絡當地經銷商進行更換或修復。



# 基本操作

## 恭喜您選擇本橢圓機！

您已經朝培養持續的運動訓練計畫邁出重要的一大步！您的橢圓機能有效地協助您達成個人的健身目標。規律地使用橢圓機能夠多方面提升您的生活品質。

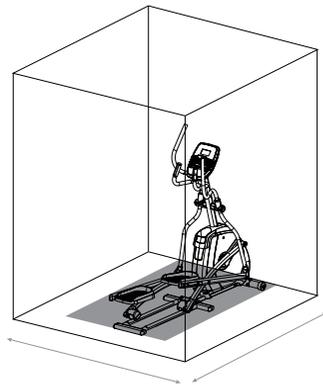
以下僅簡單列舉幾個運動能為健康帶來的益處：

- 減重
- 強健心臟
- 提高肌肉張力
- 提升每日精力

獲得這些好處的關鍵就在於培養運動習慣。這款新的橢圓機可幫您消除妨礙您運動的阻礙。當您在舒適的家中使用橢圓機時，完全不會受到惡劣和昏暗天候的影響。本指南提供您如何盡情享用新橢圓機的基本資訊。

## 橢圓機位置

請將橢圓機安放於平面上。建議橢圓機訓練器材周圍保持適度空間 (請參閱指南)。請勿將橢圓機放置於會阻礙任何通風口或通氣孔的區域。



### 訓練區域

173 x 63.5 x 200 公分/  
68 x 25 x 78.7 英吋

### 活動區域

418 x 247.5 x 300 公分/  
164.6 x 97.4 x 118 英吋

## 電源

橢圓機由電源變壓器供電。電源必須插入電源插孔，插孔位置在機器底部貼地桿的附近。部分橢圓機有電源開關，位於電源插孔旁邊。確保電源處於開啟位置。

請注意：有些橢圓機有開關裝置，位置在儀表的後方。

## 警告

如果產品的電線或插頭損壞、未能正常運作，或者產品已經損壞或浸入水中，則切勿操作本產品。請向客服中心洽詢技術支援、修復或新零件等相關事宜。

## 腳部姿勢

本橢圓機提供各種不同腳部姿勢。將腳向前移到腳踏墊最前方可增加踏階高度，產生類似踏步機的效果。將腳往腳踏墊後方移動可減少踏階高度，同時產生較多類似於穩定步行或跑步的滑動感。腳部一定要踏穩在腳踏墊上。

本橢圓機也可讓您向前踩和向後踩，提供不同的運動效果，同時專注於其他主要的腿部肌群，例如腿後肌與小腿。

## 運動選項

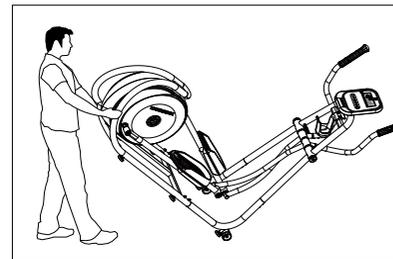


### 全身運動

若選擇全身運動，請一邊踩踏一邊連續推拉雙功能握把。

## 使用橢圓機

1. 站立在最低腳踏板旁邊的橢圓機側。
2. 在握住兩個固定式把手時，將腳放在最低腳踏板然後讓自己站立在橢圓機上。
3. 等到橢圓機靜止後，再將您的另一隻腳踩在另一側踏板上。



## 搬運橢圓機

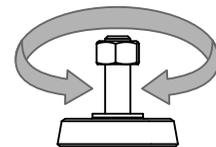
您的橢圓機有一對移動輪，位於前貼地桿。若要移動，請先取下電源變壓器並且緊抓貼地桿後方的鐵管部分，小心地傾斜並推動。備註：請務必抓握鐵管的部分，不要握住塑膠蓋的部分。

## 警告

本公司的橢圓機非常重，移動時請小心，必要時請找人協助。若未遵守上述說明可能會導致受傷。

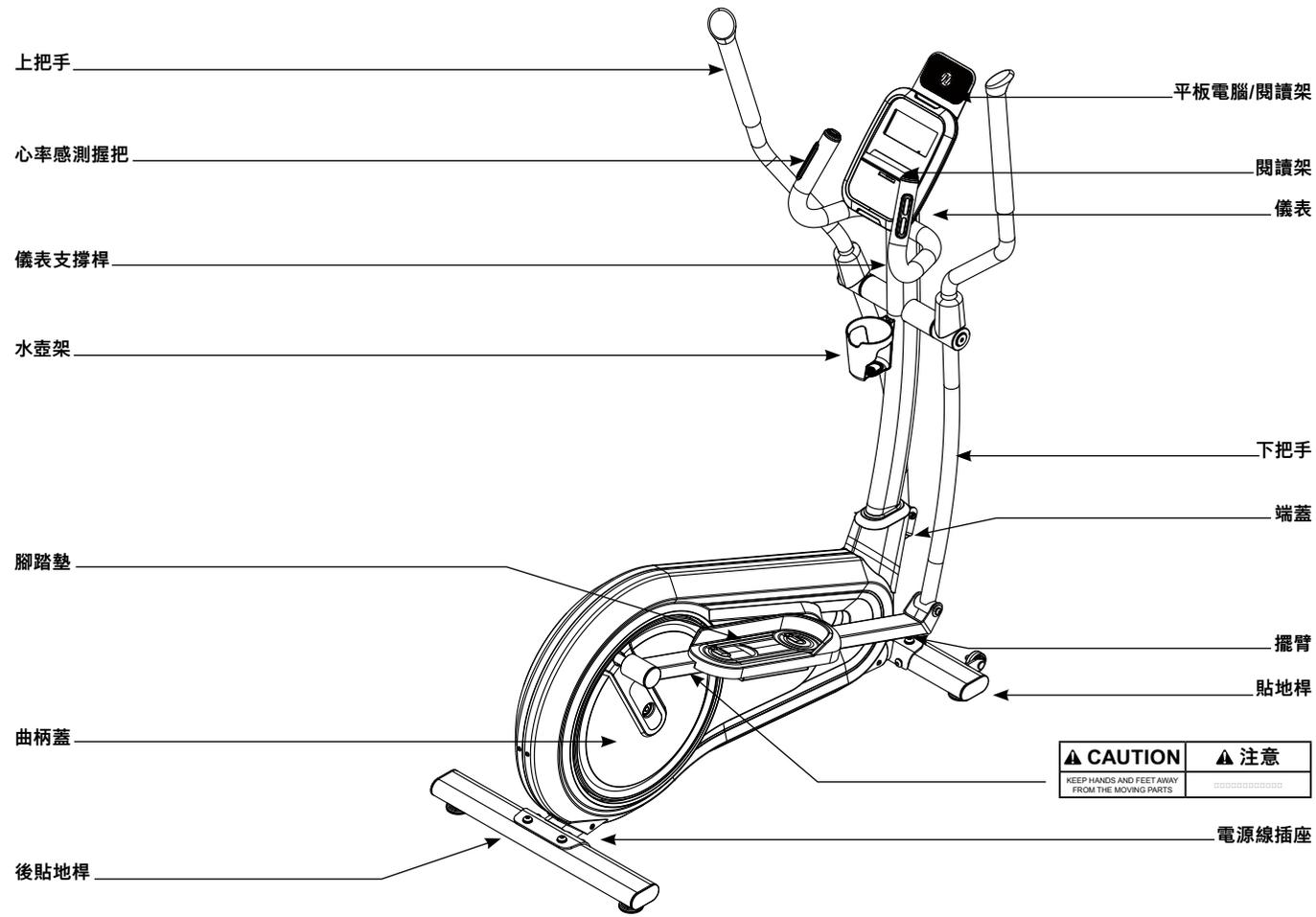
## 調整橢圓機的水平

橢圓機須放平以發揮最佳使用效果。將橢圓機安裝在預定的使用位置後，請調高或調低位於機架底部的其中一個或兩個調整旋鈕。建議使用木工水平儀測量。完成橢圓機的水平調整後，將螺帽旋緊在機架上，使調整旋鈕鎖住定位。\*注意：部分橢圓機並沒有旋鈕。



### 調整高度





<b>CAUTION</b>	<b>注意</b>
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THE MOVING PARTS	

### 所需工具：

- 13/15 mm 開口扳手
- 5 mm L 型扳手
- 螺絲起子

### 隨附零件：

- 1 個儀表
- 2 個上把手
- 1 根儀表支撐桿
- 1 根貼地桿管
- 1 個後貼地桿
- 1 個水壺架
- 2 個擺臂
- 2 個下扶手
- 2 個腳踏墊
- 1 個主車架配件
- 1 條轉接線
- 1 個平板電腦/閱讀架

## 預組裝

### 開箱

在預定要使用本產品的地方拆封。請將橢圓機裝箱放在平坦的表面上。建議您在地板上鋪一層防護墊。切勿在包裝箱側放的情況下打開包裝箱。

### 警告

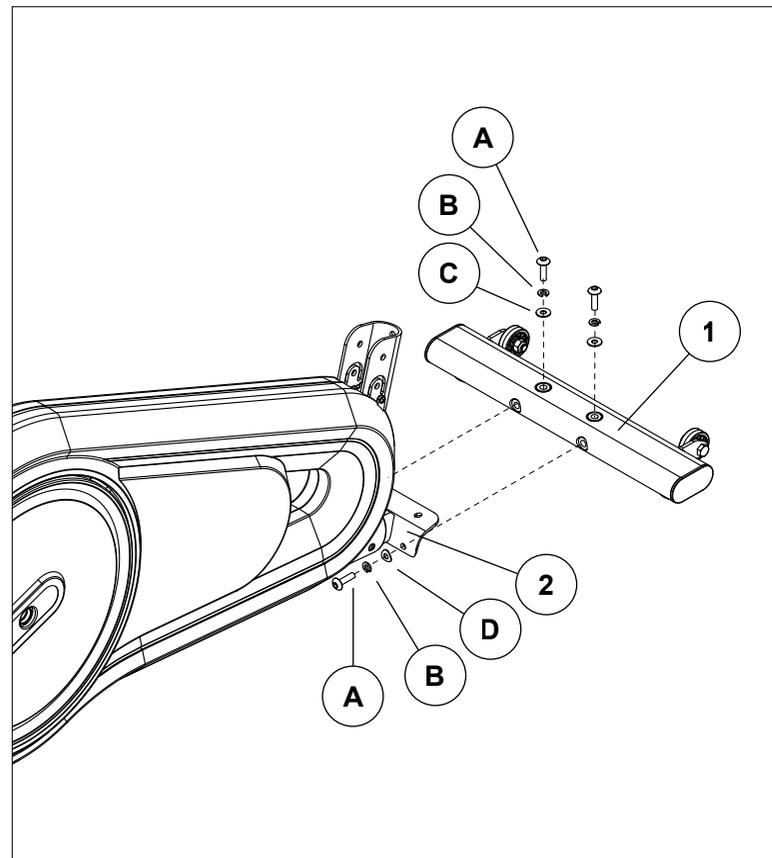
- 建議由兩人合力組裝橢圓機，會比較輕鬆且有效率。
- 進行每個組裝步驟時，請確認所有螺帽及螺絲已定位且部分鎖緊。建議您完成組裝本裝置後再將每一個螺絲旋緊。
- 為方便您組裝和使用，部分零件已事先潤滑過。請勿擦除潤滑油。如果組裝有困難，建議您塗抹少量腳踏車專用的鋰基潤滑油。

### 需要協助嗎？

如果有任何疑問或有缺少零件，請參閱產品上的安全貼紙，聯絡客戶技術支援部門。



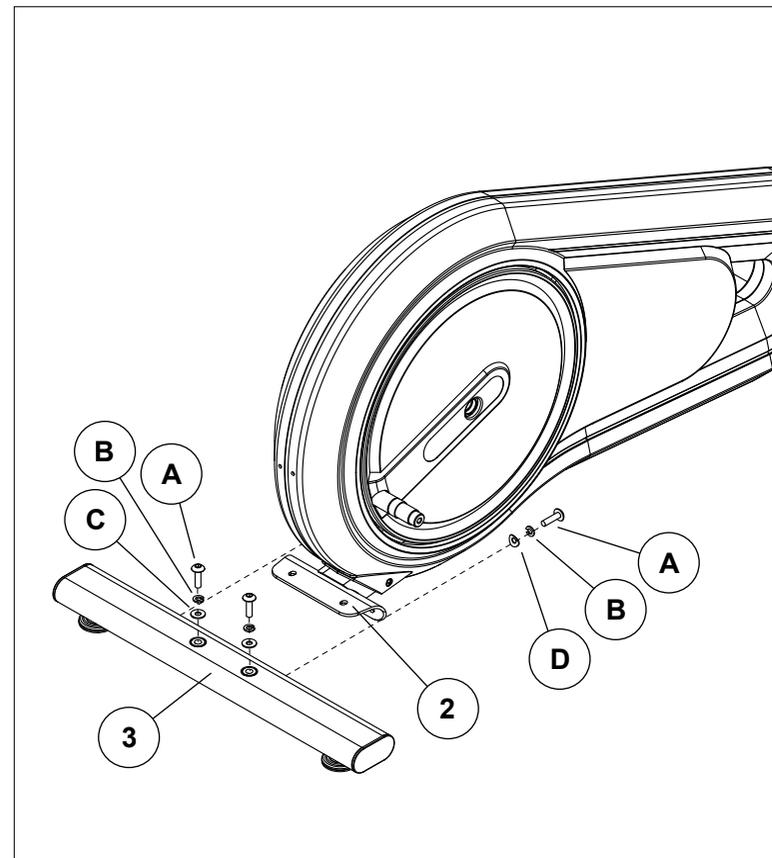
## 組裝第 1 步



第 1 步的工具包			
零件	類型	描述	數量
A	螺絲	M8	4
B	彈簧墊圈	Ø8.0	4
C	平墊圈	Ø8.2	2
D	弧形墊圈	Ø8.2	2

- A 開啟工具包。
- B 使用 4 顆螺絲 (A)、4 個彈簧墊圈 (B)、2 個平墊圈 (C) 和 2 個弧形墊圈 (D)，將貼地桿管 (1) 安裝至主車架 (2)。

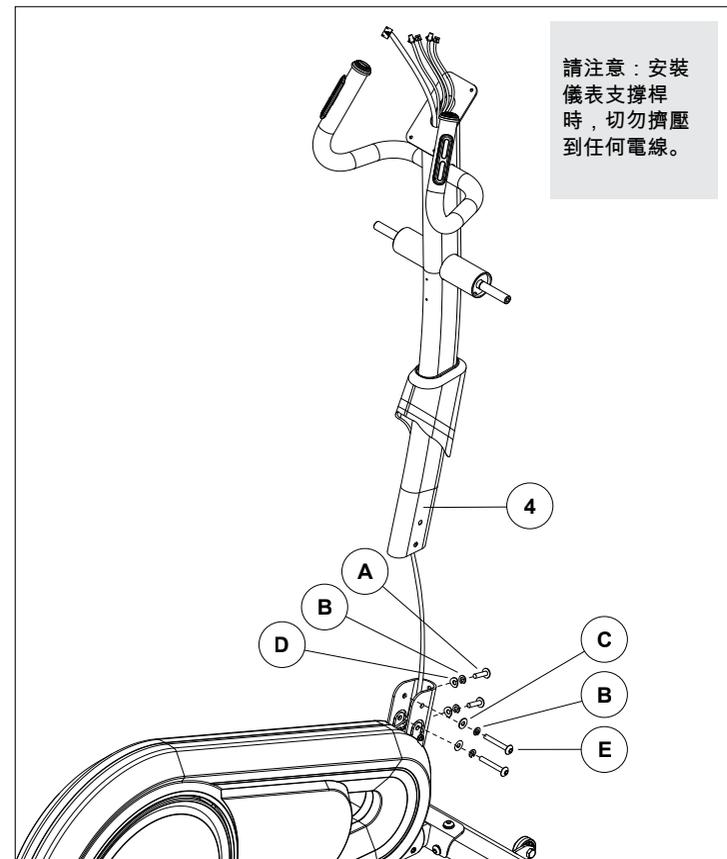
## 組裝第 2 步



第 2 步的工具包			
零件	類型	描述	數量
A	螺絲	M8	4
B	彈簧墊圈	Ø8.0	4
C	平墊圈	Ø8.2	2
D	弧形墊圈	Ø8.2	2

- A 使用 4 顆螺絲 (A)、4 個彈簧墊圈 (B)、2 個平墊圈 (C) 和 2 個弧形墊圈 (D)，將後貼地桿 (3) 安裝至主車架 (2)。

## 組裝第 3 步

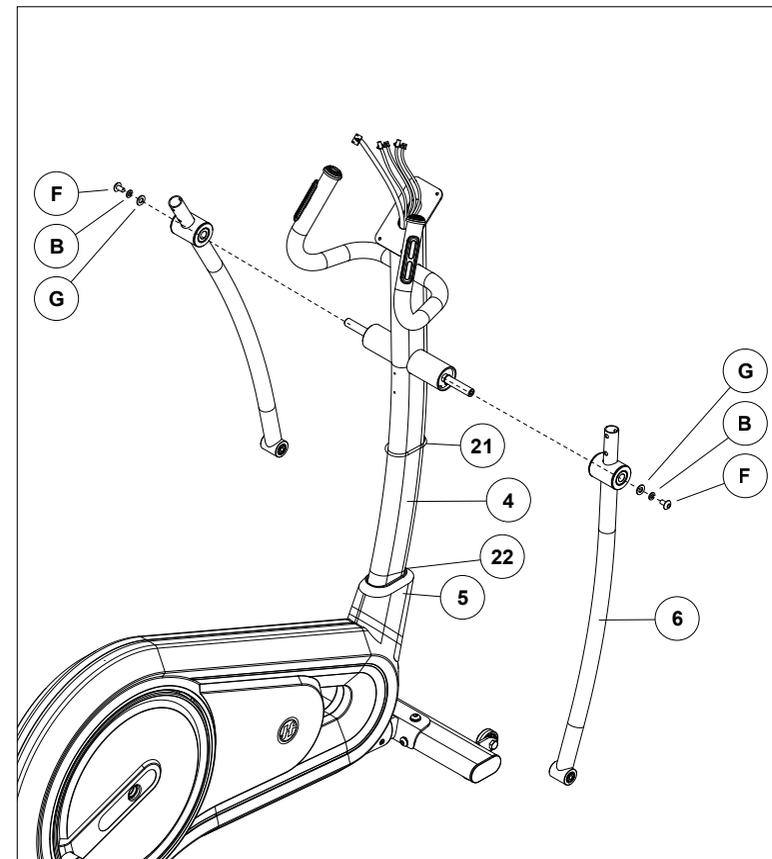


請注意：安裝儀表支撐桿時，切勿擠壓到任何電線。

第 3 步的工具包			
零件	類型	描述	數量
A	螺絲	M8	2
B	彈簧墊圈	Ø8.2	4
C	平墊圈	Ø8.2	2
D	弧形墊圈	Ø8.2	2
E	螺絲	M8	2

- A 將導線連接到儀表線的底端。將導線拉過儀表支撐桿 (4)。將導線拉過支撐桿後，儀表線的頂部應位於支撐桿上方。
- B 使用 2 顆螺絲 (A)、2 個彈簧墊圈 (B) 和 2 個弧形墊圈 (D)，將儀表支撐桿 (4) 安裝至主車架 (2)。
- C 使用 2 顆螺絲 (E)、2 個彈簧墊圈 (B) 和 2 個平墊圈 (C)，將儀表支撐桿 (4) 安裝至主車架 (2)。

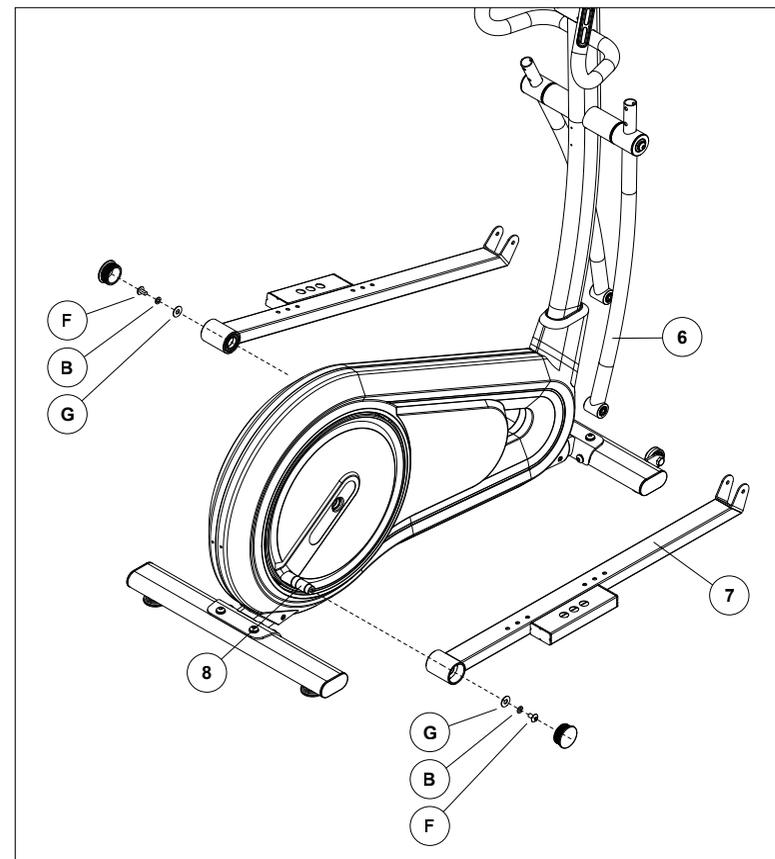
## 組裝第 4 步



第 4 步的工具包			
零件	類型	描述	數量
B	彈簧墊圈	Ø8.2	2
F	螺絲	M8	2
G	平墊圈	Ø8.2	2

- A 將 O 形環 (21) 向下滑入至 (22) 的位置以穩固儀表支撐桿絕緣環 (5)。
- B 使用 2 顆螺絲 (F)、2 個彈簧墊圈 (B) 和 2 個平墊圈 (G)，將下把手 (6) 安裝至儀表支撐桿 (4)。

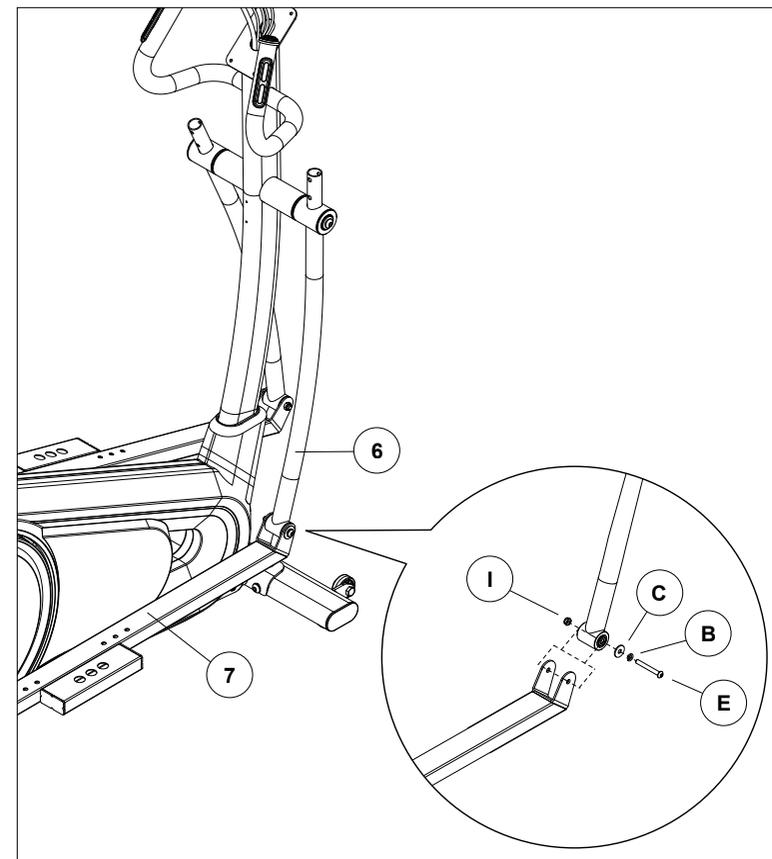
## 組裝第 5 步



第 5 步的工具包			
零件	類型	描述	數量
B	彈簧墊圈	Ø8.2	2
F	螺絲	M8	2
G	平墊圈	Ø8.2	2

A 使用 2 顆螺絲 (F)、2 個彈簧墊圈 (B) 和 2 個平墊圈 (G)，將擺臂 (7) 安裝至曲柄蓋 (8)。

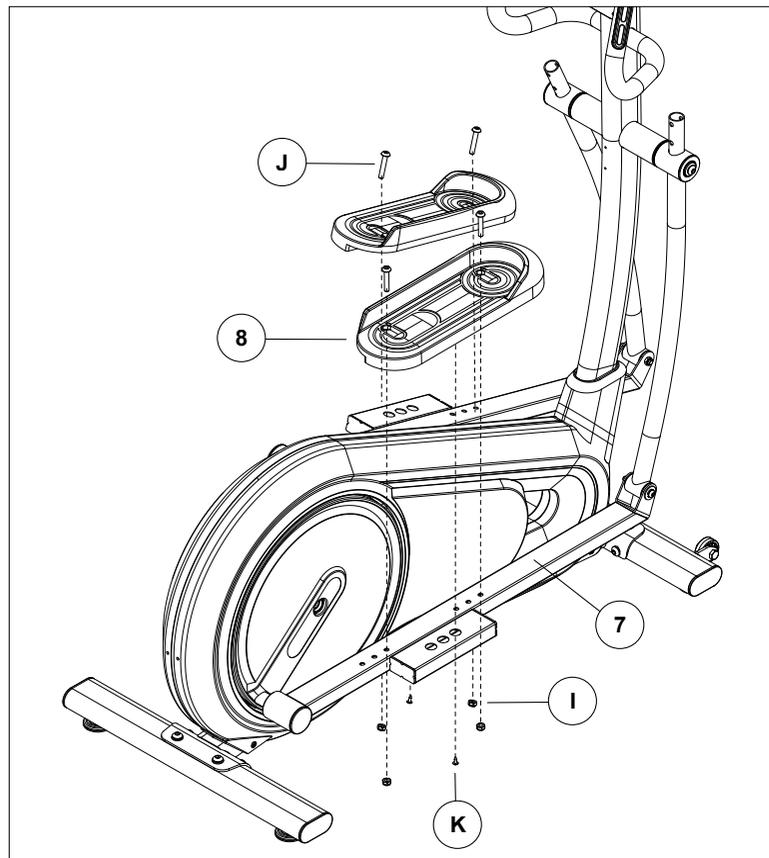
## 組裝第 6 步



第 6 步的工具包			
零件	類型	描述	數量
B	彈簧墊圈	Ø8.2	2
C	平墊圈	Ø8.2	2
E	螺絲	M8	2
I	螺帽	M8	2

A 使用 2 顆螺絲 (E)、2 個彈簧墊圈 (B)、2 個平墊圈 (C) 和 2 個螺帽 (I)，將擺臂 (7) 安裝至下把手 (6)。

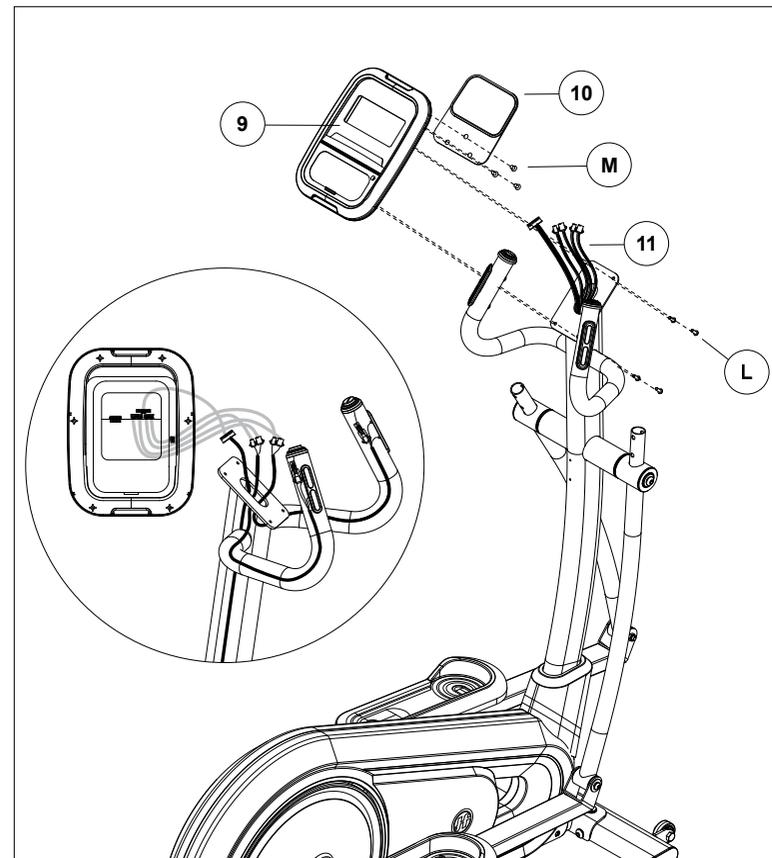
## 組裝第 7 步



第 7 步的工具包			
零件	類型	描述	數量
I	螺帽	M8	4
J	螺絲	M8	4
K	螺釘	Ø4	2

- A 使用 4 顆螺絲 (J)、2 個螺釘 (K) 和 4 個螺帽 (I)，將腳踏墊 (8) 安裝至擺臂 (7)。

## 組裝第 8 步

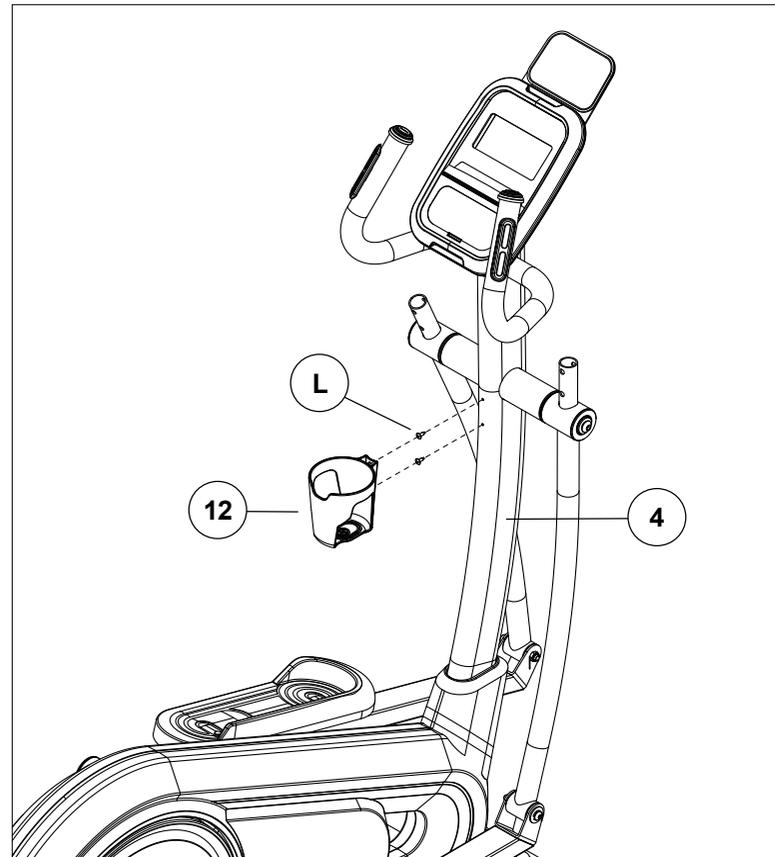


第 8 步的工具包			
零件	類型	描述	數量
L	螺釘	M5	4
M	螺釘	M6	3

請注意：安裝儀表時，請勿擠壓任何電線。

- A 使用 3 個螺釘 (M)，將儀表 (9) 安裝至平板電腦/閱讀架 (10)。  
 B 使用 4 個螺釘 (L)，將儀表 (9) 連接電線 (11)。

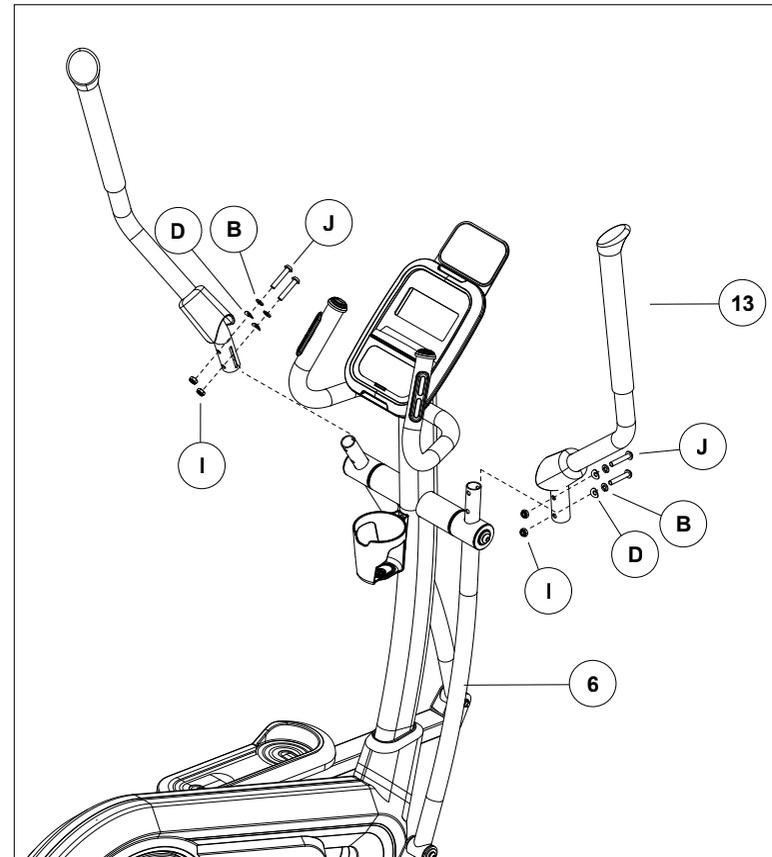
## 組裝第 9 步



第 9 步的工具包			
零件	類型	描述	數量
L	螺釘	M5	2

A 使用 2 個螺釘 (L)，將水壺架 (12) 安裝至儀表支撐桿 (4)。

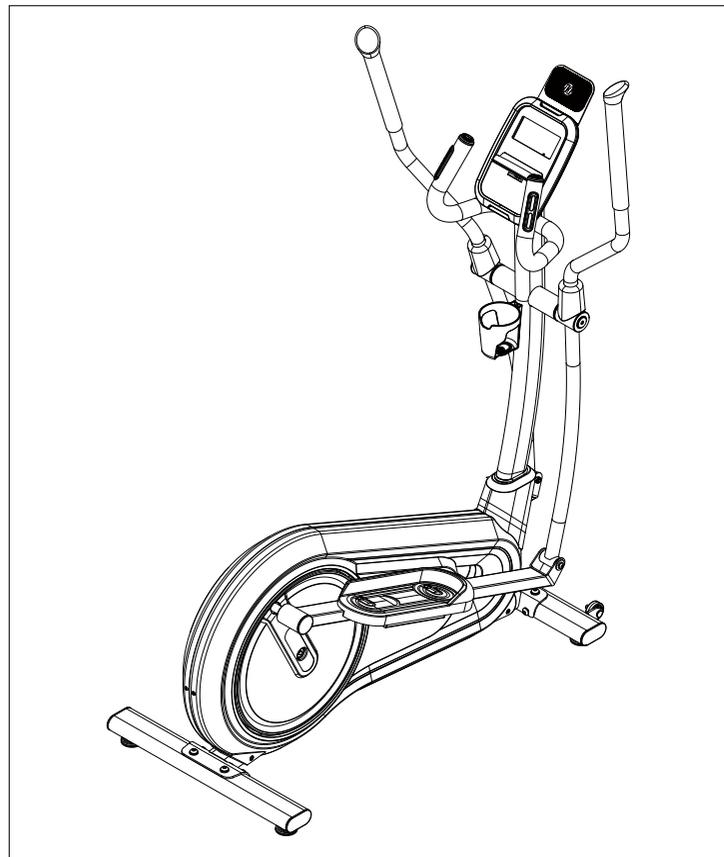
## 組裝第 10 步



第 10 步的工具包			
零件	類型	描述	數量
B	彈簧墊圈	Ø8.2	4
D	弧形墊圈	Ø8.2	4
I	螺帽	M8	4
J	螺絲	M8	4

A 使用 4 顆螺絲 (J)、4 個彈簧墊圈 (B)、4 個弧形墊圈 (D) 和 4 個螺帽 (I)，將上把手 (13) 安裝至下把手 (6)。

## 組裝第 11 步



組裝完成！

Syros 3.0

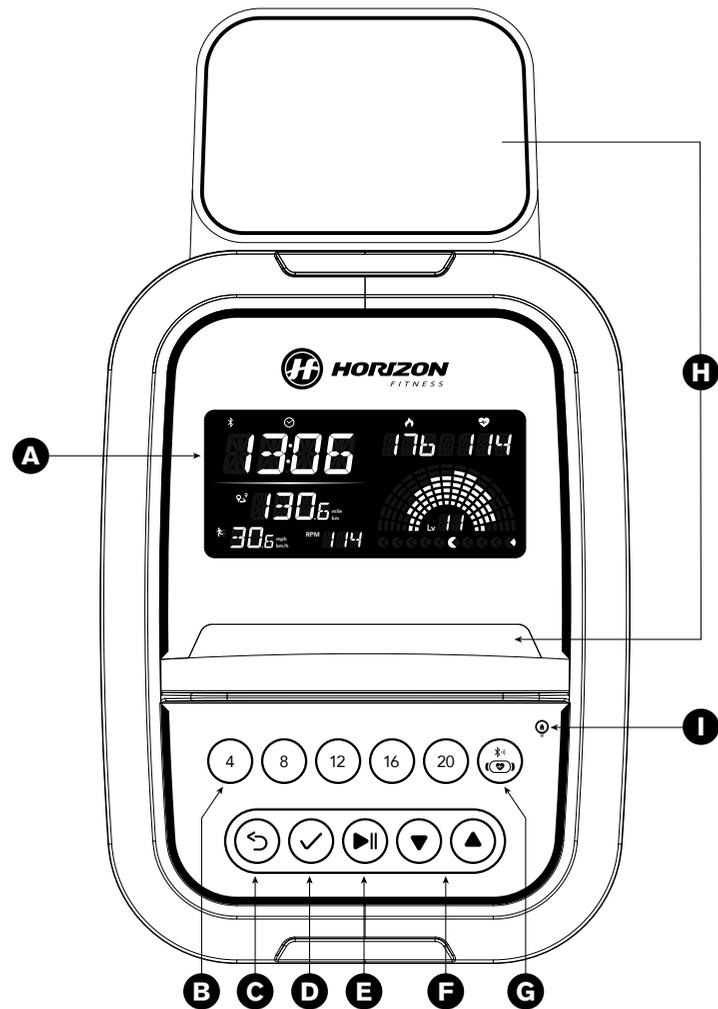
使用者體重承載上限：130 公斤 / 286 磅

總尺寸：135.9 x 66.0 x 163.0 cm

## 橢圓機操作

本節將說明，如何使用您的橢圓機儀表及設定計畫。  
關於基本操作，請參閱橢圓機指南。





## 儀表操作

請注意：儀表表面上有一層透明的塑膠保護薄膜，使用前請先撕除該薄膜。

- A) LCD 顯示器視窗：時間、RPM、距離、卡路里、心率、速度、阻力等級。
- B) 快速鍵：用於迅速達到所需的阻力。
- C) 返回：回到上一個步驟。
- D) 確認：用於確認選擇。
- E) 開始/暫停，長按以重設：用於開始運動、暫停運動，以及在暫停後重新開始。
- F) ▼▲ 鍵：用於調整阻力等級，以及在程式設定過程中瀏覽選擇。
- G) 藍牙心率：按住 3 秒可連線至藍牙心率胸帶。（APP 與 BT 心率胸帶一次只能連結一條）。
- H) 平板電腦/閱讀架：用於放置閱讀資料。
- I) 節能模式：顯示機器是否正處於節能模式。





## 顯示視窗

- 時間：以「分：秒」顯示。顯示剩餘的運動時間，或已運動的時間。
- 距離：指示您在運動期間已完成的距離。
- 卡路里：運動中燃燒的總卡路里或剩餘卡路里。
- 速度：指示腳踏板的移動速度。
- 心率：以 BPM 為單位 (每分鐘心跳次數) 顯示。用來監測您的心率 (雙手同時握住心率感測握把，或連接藍牙心率時即會顯示)。
- 藍芽：顯示藍牙是否已連接至機器。
- **RPM**：顯示每分鐘轉數。
- 等級：顯示目前的阻力等級。

## 開始使用

- 1) 檢查周圍，確認沒有會妨礙橢圓機動作的物體。
- 2) 將電源插頭插入後，開啟橢圓機的電源。  
(開關位在橢圓機的底部前側。)
- 3) 使用 設定使用者體重，並按壓 ENTER。
- 4) 開始運動有下列選項：

### A) 快速啟動

只需按壓 即可開始運動。時間、距離和卡路里將從零開始計算。阻力級別預設為 1 級。

### B) 選取程式

- 1) 使用 瀏覽程式。
- 2) 按壓 選擇所需要的程式。
- 3) 使用 設定運動等級，並按壓 。
- 4) 按壓 即可開始運動。

請注意：您可以在運動期間調整阻力等級。

## 結束您的運動

運動結束後，儀表會顯示「workout complete」(運動結束) 並發出嗶嗶聲。您的運動資訊將在儀表上顯示 60 秒，之後會被重設。

## 如要重設儀表

按住 鍵 3 秒鐘。

## 清除目前選取的項目

如欲清除目前程式選擇或螢幕，請持續按住 鍵 3 秒鐘。

## 程式訊息

- 1) **手動**：可讓您調整自己喜歡的阻力等級，無需使用預設程式。在健身期間手動調整阻力。使用者須使用（上/下箭頭）和「ENTER」設定時間和阻力。
- 2) **間歇**：藉由提高和降低運動期間的阻力等級，達到鍛鍊心臟和肌肉的目的，增強您的力量、速度和耐力。基於時間的計畫有 12 個級別可供選擇。

間歇																				
秒數	暖身				程式區段 - 重複												緩和			
	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	30	30	60	60	60	60	60	
區段	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 級	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
2 級	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
3 級	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
4 級	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
5 級	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
6 級	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
7 級	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
8 級	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
9 級	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
10 級	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
11 級	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
12 級	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3

- 3) **減重**：透過提高和降低阻力等級來幫助減重，同時讓您維持在燃脂區段。此為時間型程式，共有 12 種等級可供選擇。使用者須使用（上/下箭頭）和「ENTER」設定時間和等級。運動前後，請多喝水以提高減重效果。

減重																				
秒數	暖身				程式區段 - 重複												緩和			
	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
區段	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 級	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2 級	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3 級	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4 級	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5 級	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6 級	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7 級	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8 級	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9 級	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10 級	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11 級	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12 級	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3

- 4) **循環**：逐漸提高和降低阻力等級，漸進式地加快和減慢心率，以維持體重。

循環																				
秒數	暖身				程式區段 - 重複												緩和			
	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60	
區段	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
1 級	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1		
2 級	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1		
3 級	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1		
4 級	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1		
5 級	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1		
6 級	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1		
7 級	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1		
8 級	4	5	5	5	8	8	9	9	10	11	11	10	9	8	4	3	2	1		
9 級	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1		
10 級	4	5	6	6	10	10	11	11	12	12	13	13	12	11	6	5	4	1		
11 級	4	5	7	7	11	11	12	12	13	13	14	14	13	12	6	5	4	1		
12 級	4	5	8	8	12	12	13	13	14	14	15	15	14	13	7	6	5	1		
13 級	4	5	9	9	13	13	14	14	15	15	16	16	15	14	7	6	5	1		
14 級	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1		

5) 節奏：此為特殊設計的圖表型程式，會模擬隨機變化的阻力。

節奏																				
秒數	暖身				程式區段 - 重複												緩和			
	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
區段	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1級	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
2級	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
3級	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
4級	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
5級	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
6級	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
7級	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
8級	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
9級	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
10級	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
11級	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
12級	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
13級	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
14級	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1

6) 距離目標：每 0.16 公里就會改變阻力以及重複所有區段 (暖不會重複)。

距離目標														
距離	暖身				程式區段 - 重複									
	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里				
區段	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1級	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2級	1	2	2	3	3	5	7	4	6	7	4	5	6	3
3級	2	2	3	3	4	6	8	5	7	8	5	6	7	4
4級	2	3	3	4	6	8	10	7	9	10	7	8	9	6
5級	3	4	4	4	8	10	12	9	11	12	9	10	11	8
6級	3	5	4	5	10	12	14	11	13	14	11	12	13	10
7級	4	5	5	5	11	13	15	12	14	15	12	13	14	11
8級	4	5	5	5	13	15	17	14	16	17	14	15	16	13
9級	4	5	5	5	15	17	19	16	18	19	16	17	18	15
10級	4	5	6	6	16	18	20	17	19	20	17	18	19	16

7) 卡路里目標：每消耗 20 卡路里就會改變阻力以及重複所有區段 (暖身不會重複)。

卡路里目標														
卡路里	暖身				程式區段 - 重複									
	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal				
區段	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1級	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2級	1	2	2	3	3	5	7	4	6	7	4	5	6	3
3級	2	2	3	3	4	6	8	5	7	8	5	6	7	4
4級	2	3	3	4	6	8	10	7	9	10	7	8	9	6
5級	3	4	4	4	8	10	12	9	11	12	9	10	11	8
6級	3	5	4	5	10	12	14	11	13	14	11	12	13	10
7級	4	5	5	5	11	13	15	12	14	15	12	13	14	11
8級	4	5	5	5	13	15	17	14	16	17	14	15	16	13
9級	4	5	5	5	15	17	19	16	18	19	16	17	18	15
10級	4	5	6	6	16	18	20	17	19	20	17	18	19	16

8) 挑戰：在運動期間，根據距離目標程式的數值做紀錄。每 0.16 公里會比較運動與個人紀錄的速度。例如，紀錄中第一個 0.16 公里的速度是 10，而運動第一個 0.16 公里的速度是 11。在第二個 0.16 公里中，運動的動作圖示將會前進 2 個格欄，紀錄只會前進 1 個；簡單來說，速度快一點，就會前進 2 個格欄，若慢一點，只會前進 1 個格欄。

9) 心率目標區間：模擬您的運動的強度，並自動調整程式阻力以維持在設定的目標心率範圍內。(建議在此程式中使用胸帶。您可以從經銷商處單獨購買胸帶)。

阻力調整		
心率	阻力功能	阻力調整
目標以下 20+	每 10 秒鐘增加一次	1
目標以下 6-19	每 35 秒增加一次	1
目標的 +/-5	不變	0
目標以上 6-10	每 35 秒減少一次	1
目標以上 11-19	每 10 秒減少一次	1
目標以上 20-24	每 10 秒減少一次	目前的一半
目標以上 25+	儀表重設	不適用重設

10) 自訂 1：自訂程式，時間預設為 15 分鐘。

- 1) 首先輸入程式設定，設定檔顯示畫面會引導您設定所有運動程式欄位。
- 2) 使用上下箭頭變更阻力並按下「ENTER」確認。儀表會顯示您目前的區段編號，並引導您設定區段 1 到區段 15。
- 3) 完成所有設定後，按下「START」啟動程式。

## 節能模式 (待機模式)

本器材具備節能模式功能。不會自動啟動此模式。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)。在節能模式下，除了部分需要檢測安全開關、顯示儀表能夠“喚醒”的電路之外，幾乎所有的電源供應都將中斷。當您再次按下面板任意按鍵時，面板電源即被喚醒。



### 廢棄物處理

HORIZON Fitness 產品為可回收產品。  
產品的使用年限期滿後，請依照正確且安全的方式處理本廢棄商品 (當地的廢棄場)。

# 重要注意事項

## 请保存这些说明

使用本用户手册前，请阅读椭圆机产品指南。使用本产品时，应始终遵循基本注意事项，具体包括如下：使用本椭圆机前请阅读所有说明。本椭圆机的所有者有责任确保充分告知本设备的所有使用者所有相关警告和注意事项。





## 警告

### 为降低烧伤、发生火灾、触电或人身伤害的风险：

- 若您感到任何疼痛，包括（但不限于）胸痛、恶心、头晕或呼吸短促，请立即停止运动，并在继续之前咨询医生。
- 锻炼时，要始终保持舒适的步速。在本设备上的跑速不得超过 80 转/分。不正确或过度的锻炼可能会损害您的健康。
- 为保持平衡，建议在锻炼、安装或拆卸设备时握紧手柄。
- 请勿用手转动踏板臂。
- 每次使用前确保手柄稳固。
- 保持脚架上部清洁干燥。
- 安装或拆卸设备时应小心谨慎。在安装或拆卸前，将安装或拆卸侧的踏板移至最低位置，并使设备完全停止运行。
- 请勿穿着可能会勾住椭圆机任何部位的衣服。
- 使用本设备时始终穿戴运动鞋。
- 请勿在椭圆机上跳跃。
- 在椭圆机运行过程中，决不允许多人位于椭圆机上。
- 本椭圆机仅供家用。请勿在任何商业、租赁、学校或机构环境中使用椭圆机。如有违反，保修将失效。
- 请勿在任何温度无法控制之处使用椭圆机，例如（但不限于）车库、门廊、游泳池间、浴室、车棚或户外。如有违反，保修将失效。
- 该椭圆机符合 EN957-1/9 标准，椭圆机等级：HB；制动系统可调。
- 为防触电，请勿向任何开口中投入或插入任何物体。
- 确保电源线远离高温表面。搬运本设备时不得拉拽电源线或以电源线为拉手。
- 在维修或移动设备之前，断开所有电源。如要进行清洁，仅可用揩布蘸取少许肥皂水擦拭设备表面；切勿使用溶剂。（请参阅“维护”）
- 请勿使用未经制造商推荐的其他附件。附件可能会造成伤害。
- 请勿在喷洒气雾剂（喷雾）产品的环境中或在使用氧气的情况下操作。
- 仅可按照椭圆机指南和用户手册中的说明使用椭圆机。
- 设备应安装在稳定的底座上。



- 14 岁以下儿童决不允许出现在椭圆机 10 英尺内。
- 14 岁以下儿童决不允许使用椭圆。
- 14 岁以上儿童或残障人士应在成人监护下使用椭圆机。

务必在温度可控的室内使用椭圆机。若椭圆机长时间暴露在低温或高湿度气候条件下，强烈建议在首次使用前将椭圆机预热至室温。若未进行预热，可能会导致电子器件过早损坏。

### 接地说明

如果椭圆机无法正常操作或出现故障，接地可为电流提供一条电阻最小的通路，以降低触电风险。本产品配备一条带有设备接地线和接地插头的电线。接地插头必须插入一个按当地规范和条例进行正确安装和接地的插座中。

设备接地线连接不当会带来触电风险。如果对产品是否正确接地存在疑问，可以让合格电工或维修人员进行检查。请勿改动本产品附带的插头。若插头与插座不匹配，可使用合格电工安装的恰当插座。



### 警告

仅将本健身设备连接到正确接地的插座上。

若设备线缆或插头损坏，即使能够正常工作，亦勿进行操作。若任何产品发生损坏或已浸水，请勿操作。请联系当地经销商进行更换或维修。





# 基本操作

## 感谢您选择购买椭圆机！

您已为制定和保持锻炼计划迈出了重要的一步！您的椭圆机是实现个人健身目标的高效工具。经常使用椭圆机能够在诸多方面提高您的生活质量。

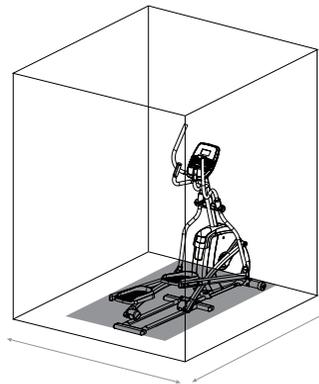
以下是运动对健康的益处：

- 减重
- 促进心脏健康
- 改善肌肉张力
- 提升每日能量水平

获益的关键是养成锻炼的习惯。这款新椭圆机将帮助您克服阻碍您锻炼的障碍。当您在家中舒适地使用椭圆机时，恶劣的天气和夜晚都不会干扰您的锻炼。本指南将为您提供尽情享受新器械的基本信息。

## 椭圆机的放置

将椭圆机置于水平平面上。我们建议您的椭圆机周围应留出一定的间隙（见指南）。请勿将椭圆机放在任何会堵塞通风口或通气口的地方。



### 训练区域

173 x 63.5 x 200 厘米/  
68 x 25 x 78.7 英寸

### 自由通行区域

418 x 247.5 x 300 厘米/  
64.6 x 97.4 x 118 英寸

## 电源

您的椭圆机采用电源供电。电源必须插入位于器械底部稳定器管附近的电源插口。部分型号的椭圆配备了电源开关，位于电源插口附近。确保电源开关处于 ON（开）位置。

注意：部分型号的椭圆机在控制台后方配备了 ON/OFF（开/关）开关。

## 警告

若设备的电源线或插头损坏、运行异常、损坏或浸水，请勿操作设备。如需技术支持、维修或新零件，请联系我们的服务中心。

## 脚踏位置

您的椭圆机提供多种脚踏位置。将脚移至脚垫最前端的位置会提升步幅高度，这样会产生一种类似于踏步机的感觉。将脚放置在脚垫后方会降低步幅高度，产生类似于平稳的行走或跑步时享受到的滑翔感。始终确保整个脚部都固定在脚垫上。

椭圆机还支持正向和反向踩踏，从而可以改变锻炼方式，专注于其他主要的腿部肌肉群，例如腓绳肌和小腿肌群。

## 锻炼选项

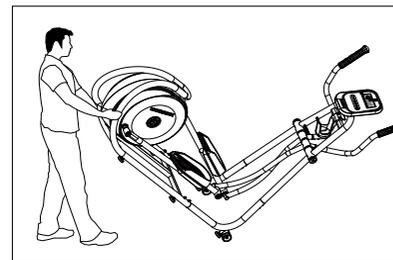


### 全身锻炼

要进行全身锻炼，请在踩踏的同时连续推拉双动臂。

## 登上椭圆机

1. 站在椭圆机的一侧，靠近位置最低的脚踏板。
2. 握住两个固定式手柄，同时将脚放在位置最低的脚踏板上，然后用力将身体拉到椭圆机上。
3. 待椭圆机恢复静止后，将另一只脚放在另一个踏板上。



## 移动椭圆机

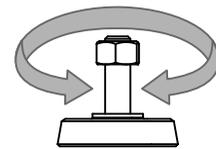
在椭圆前端稳定器管道内，配有一对内置搬运轮。若要移动，先移除电源并握紧后稳定杆的钢制部分，谨慎地倾斜与滚动。注意：务必抓住钢杆，不要抓住塑料盖。

## 警告

我们的椭圆机非常重，搬运时必须小心谨慎，必要时可请求他人帮助。否则，可能会导致人员受伤。

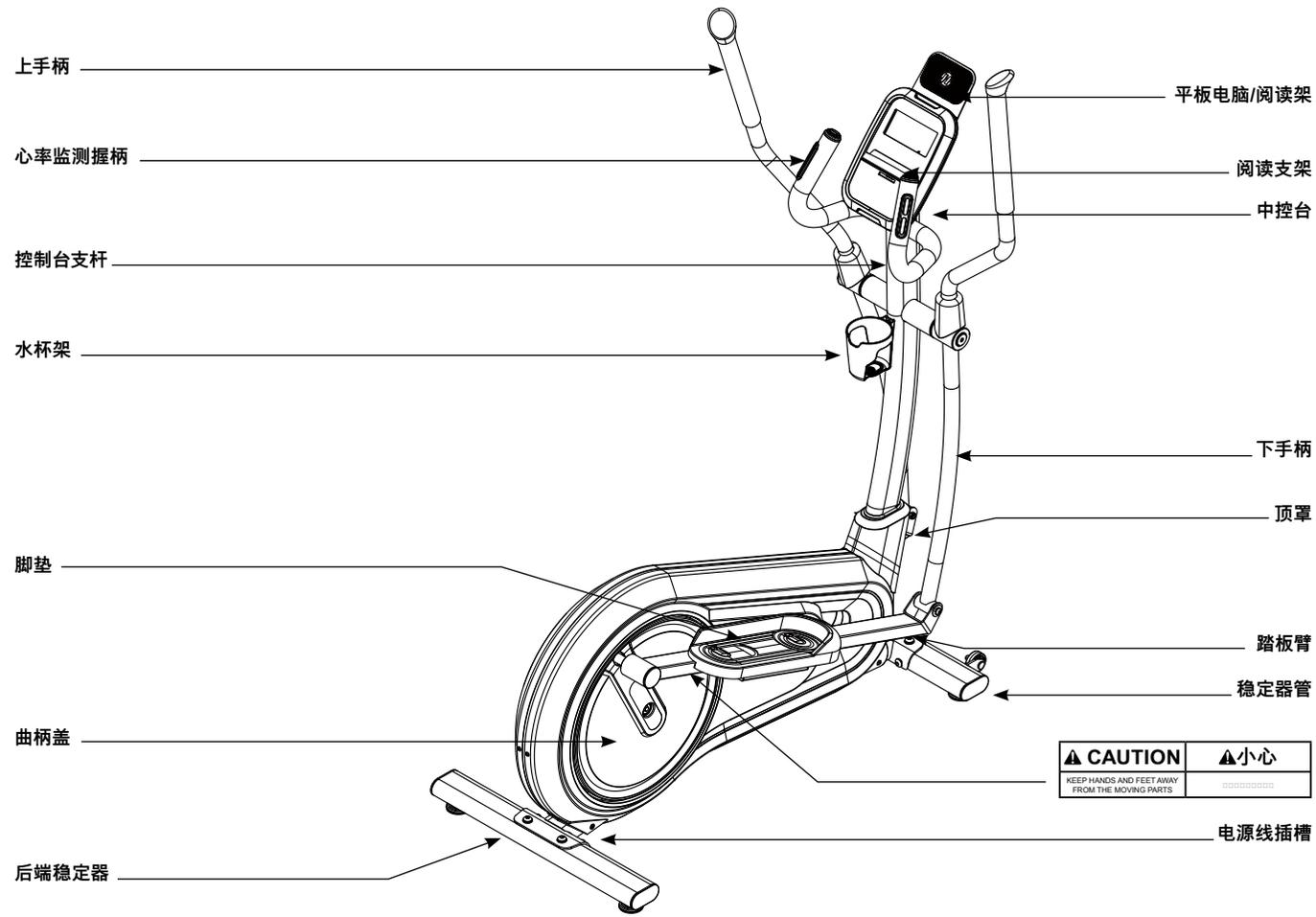
## 椭圆机调平

椭圆机应保持水平，以提供最佳的使用体验。将椭圆机放置到预定的使用位置后，升高或降低位于椭圆机机架底部的 1 个或 2 个调平器\*。建议在调平时使用木工水平尺。调平椭圆机后，将螺母紧固在机架上，以锁定调平器。\*请注意：部分椭圆机并未配备调平器。



调节高度





<b>CAUTION</b>	<b>小心</b>
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THE MOVING PARTS.	

### 所需工具：

- 13/15 毫米扁平扳手
- 5 毫米 L 型扳手
- 螺丝刀

### 配套部件：

- 1 个中控台
- 2 个上手柄
- 1 个控制台支杆
- 1 个稳定器管
- 1 个后端稳定器
- 1 个水杯座
- 2 个踏板臂
- 2 个下水柄
- 2 个脚垫
- 1 个主机架总成
- 1 根适配器电缆
- 1 个平板电脑/阅读架

## 预组装

### 拆箱

在您要使用产品的位置打开包装箱。将椭圆机包装箱置于水平平面上。建议遮盖地板，以防地板磨损。拆箱时切勿侧面朝下。

### 警告

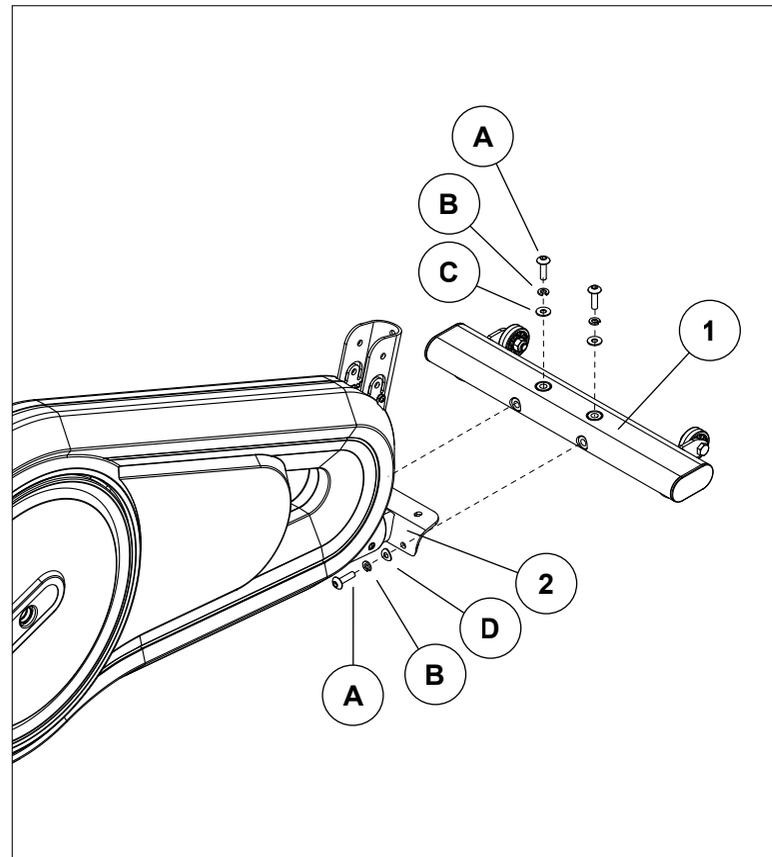
- 为了方便高效地完成椭圆机的组装，建议两个人共同进行。
- 在执行每个组装步骤的过程中，要确保备好所有螺母和螺栓，且已部分旋好。建议您先完成所有部件的组装，再将每颗螺栓完全紧固。
- 一些零件已预先润滑，以有助于组装和使用。请勿擦掉润滑剂。如难以组装，建议涂抹少量锂基自行车润滑剂。

### 寻求支持

如有任何疑问或部件丢失，请参阅产品上的安全标签以联系客户技术支持部。



## 组装步骤 1

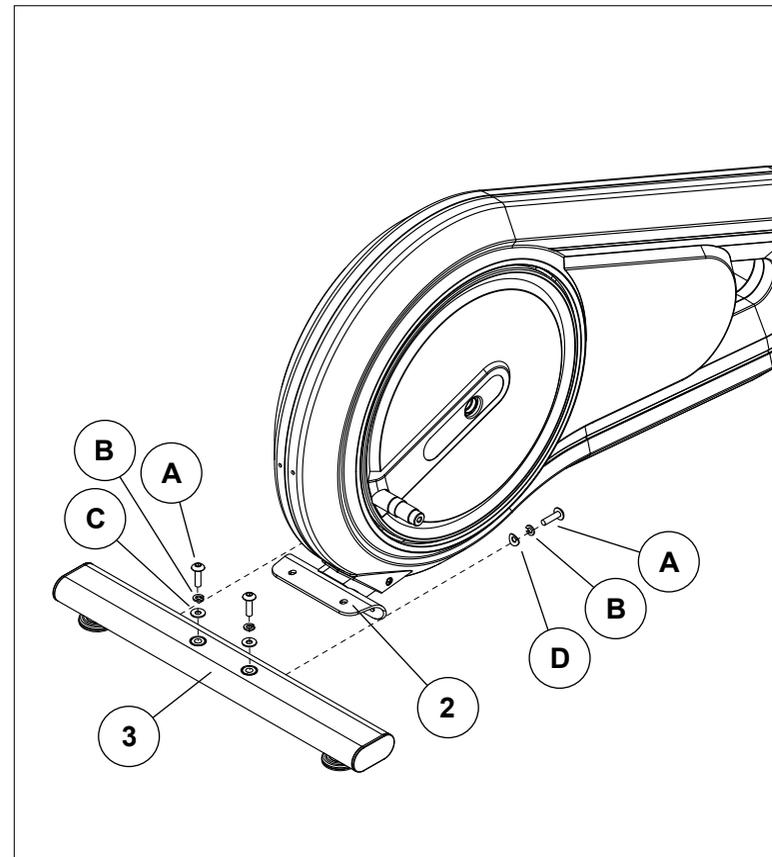


用于第 1 步的五金件			
零部件	类型	描述	数量
A	螺栓	M8	4
B	弹簧垫圈	Ø8.0	4
C	平垫圈	Ø8.2	2
D	弧形垫圈	Ø8.2	2

A 打开五金件。

B 用 4 个螺栓 (A)、4 个弹簧垫圈 (B)、2 个平垫圈 (C) 和 2 个弧形垫圈 (D)，将稳定器管 (1) 连接到主机架 (2) 上。

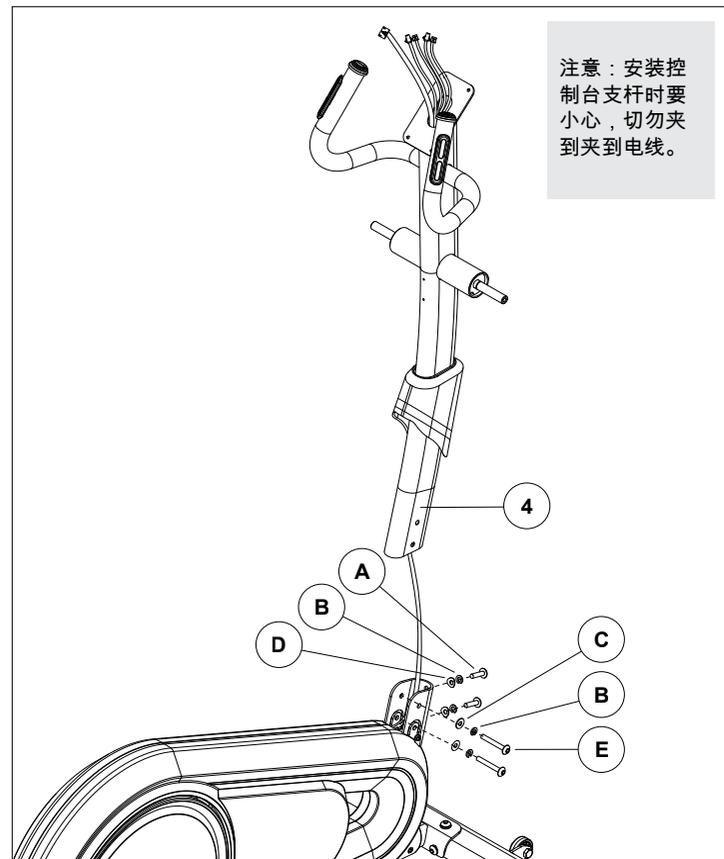
## 组装步骤 2



用于第 2 步的五金件			
零部件	类型	描述	数量
A	螺栓	M8	4
B	弹簧垫圈	Ø8.0	4
C	平垫圈	Ø8.2	2
D	弧形垫圈	Ø8.2	2

A 如图所示，用 4 个螺栓 (A)、4 个弹簧垫圈 (B)、2 个平垫圈 (C) 和 2 个弧形垫圈 (D)，将后端稳定器 (3) 连接到主机架 (2) 上。

## 组装步骤 3

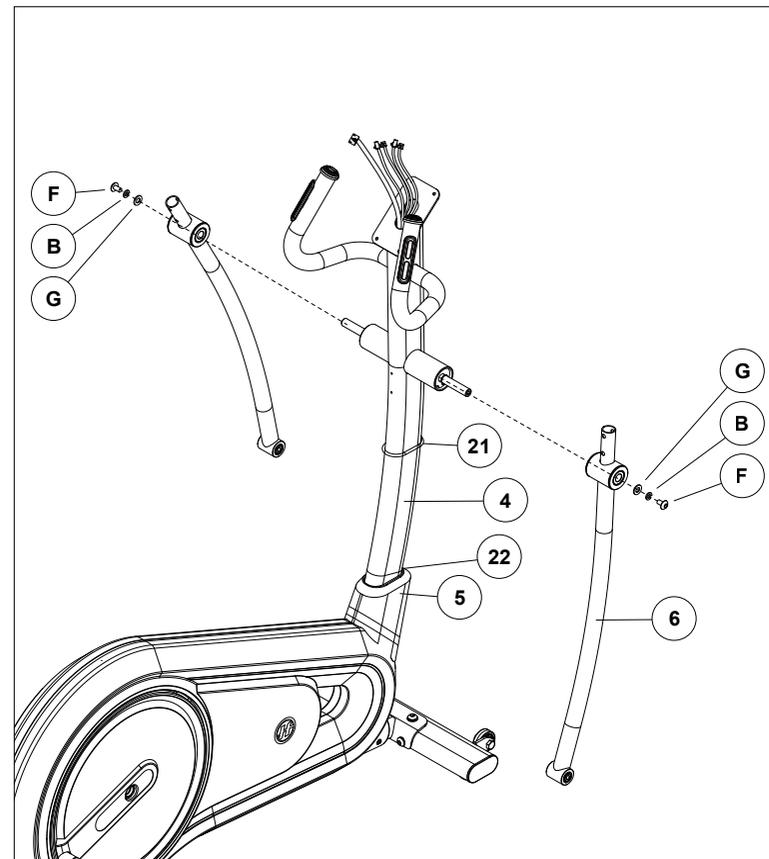


注意：安装控制台支杆时要小心，切勿夹到夹到电线。

用于第 3 步的五金件			
零部件	类型	描述	数量
A	螺栓	M8	2
B	弹簧垫圈	Ø8.2	4
C	平垫圈	Ø8.2	2
D	弧形垫圈	Ø8.2	2
E	螺栓	M8	2

- A 将引线固定至控制台电缆底端。将引线穿过控制台支杆 (4)。引线穿过支杆后，控制台电缆顶端应位于支杆顶部。
- B 用 2 个螺栓 (A)、2 个弹簧垫圈 (B)，和 2 个弧形垫圈 (D) 将控制台支杆 (4) 连接至主机架 (2)。
- C 用 2 个螺栓 (E)、2 个弹簧垫圈 (B)，和 2 个平垫圈 (C) 将控制台支杆 (4) 连接至主机架 (2)。

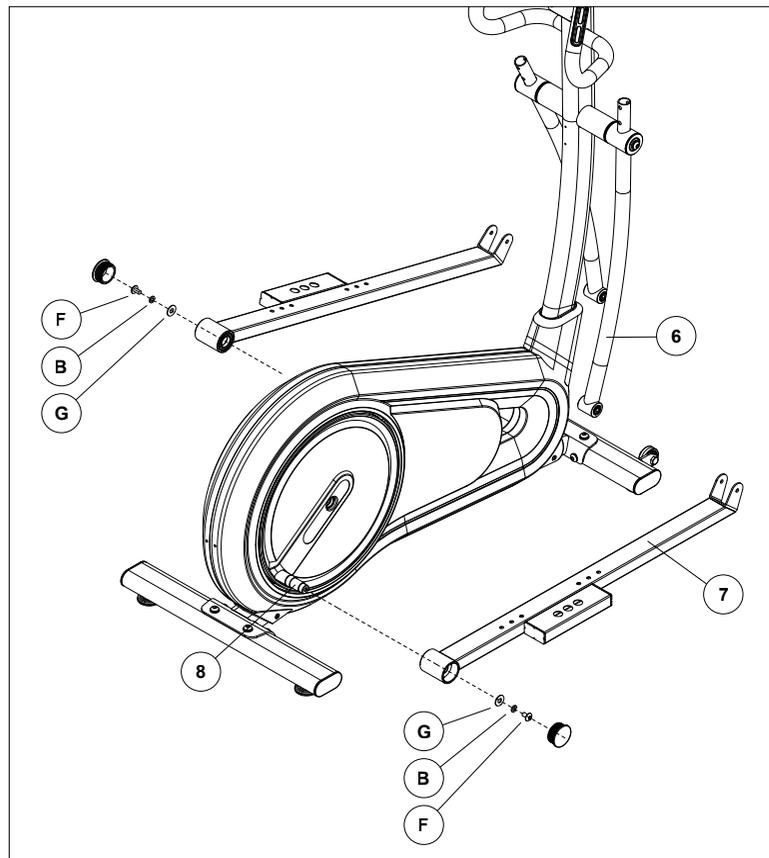
## 组装步骤 4



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

- A 将 O 形圈 (21) 向下滑动至位置 (22)，以固定控制台支杆索环 (5)。
- B 用 2 个螺栓 (F)、2 个弹簧垫圈 (B)，和 2 个平垫圈 (G) 将下手柄 (6) 连接至控制台支杆 (4)。

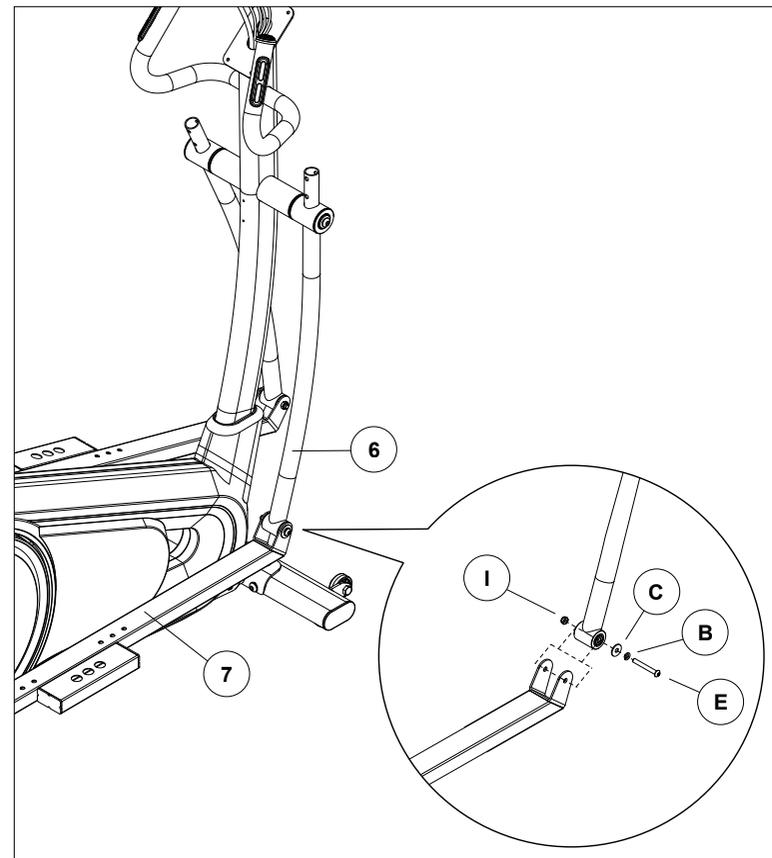
## 组装步骤 5



用于第 5 步的五金件			
零部件	类型	描述	数量
B	弹簧垫圈	Ø8.2	2
F	螺栓	M8	2
G	平垫圈	Ø8.2	2

A 使用 2 个螺栓 (F)、2 个弹簧垫圈 (B)、2 个平垫圈 (G)，将踏板臂 (7) 连接至曲柄盖 (8)。

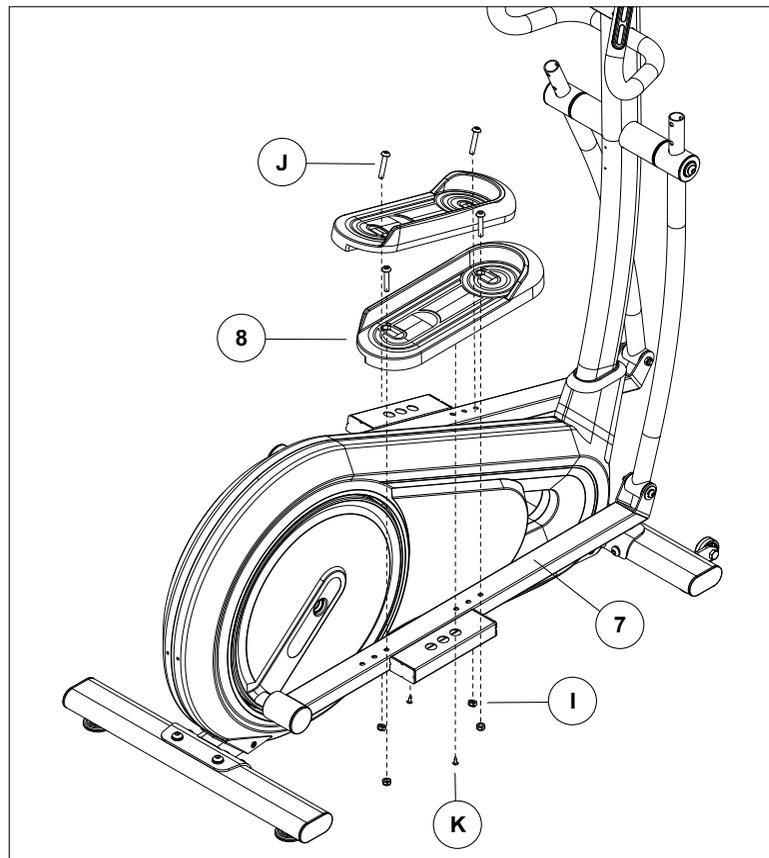
## 组装步骤 6



用于第 6 步的五金件			
零部件	类型	描述	数量
B	弹簧垫圈	Ø8.2	2
C	平垫圈	Ø8.2	2
E	螺栓	M8	2
I	螺母	M8	2

A 使用 2 个螺栓 (E)、2 个弹簧垫圈 (B)、2 个平垫圈 (C) 和 2 个螺母 (I)，将踏板臂 (7) 至下手柄 (6)。

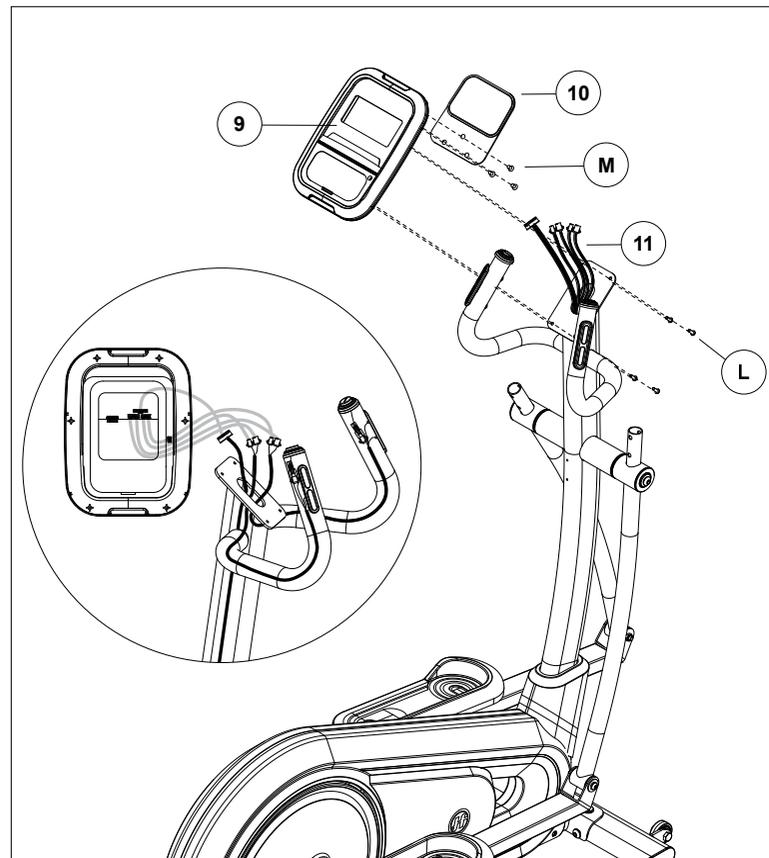
## 组装步骤 7



用于第 7 步的五金件			
零部件	类型	描述	数量
I	螺母	M8	4
J	螺栓	M8	4
K	螺钉	Ø4	2

A 用 4 个螺栓 (J)、2 个螺钉 (K) 和 4 个螺母 (I) 将脚垫 (8) 连接至 踏板臂 (7)。

## 组装步骤 8



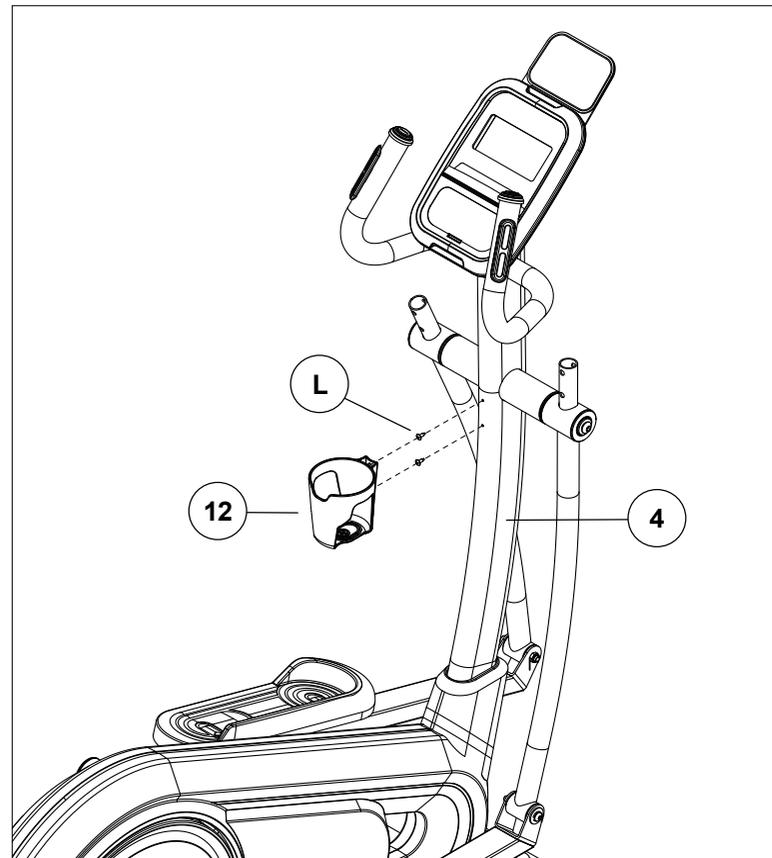
用于第 8 步的五金件			
零部件	类型	描述	数量
L	螺钉	M5	4
M	螺钉	M6	3

注意：安装控制台时，切勿夹到电线。

A 用 3 个螺钉 (M) 将控制台 (9) 与平板电脑/阅读架 (10) 连接。

B 用 4 个螺钉 (L) 将控制台 (9) 与电线 (11) 连接。

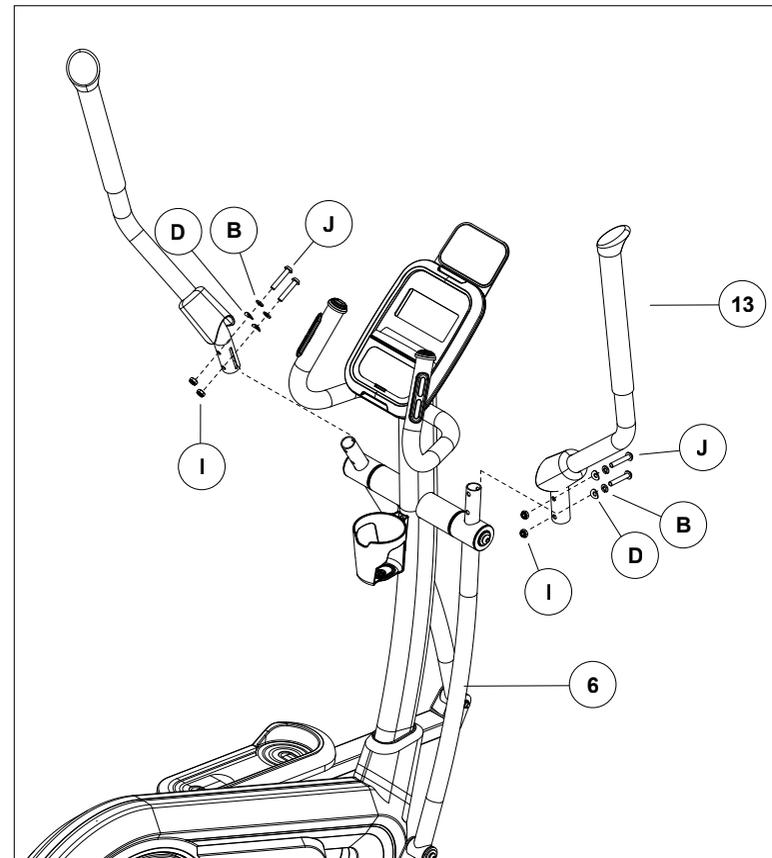
## 组装步骤 9



用于第 9 步的五金件			
零部件	类型	描述	数量
L	螺钉	M5	2

A 使用 2 个螺钉 (L) 将水杯架 (12) 安装至控制台支杆 (4) 上。

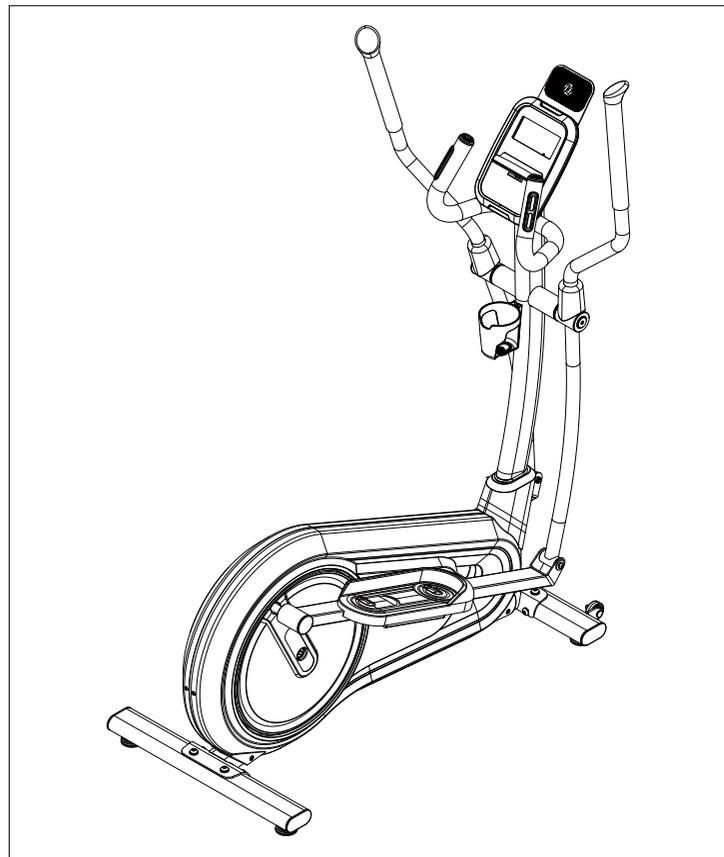
## 组装步骤 10



用于第 10 步的五金件			
零部件	类型	描述	数量
B	弹簧垫圈	Ø8.2	4
D	弧形垫圈	Ø8.2	4
I	螺母	M8	4
J	螺栓	M8	4

A 用 4 个螺栓 (J)、4 个弹簧垫圈 (B)、4 个弧形垫圈 (D) 和 4 个螺母 (I) 将上手柄 (13) 连接至下手柄 (6)。

## 组装步骤 11



组装完成！

Syros 3.0

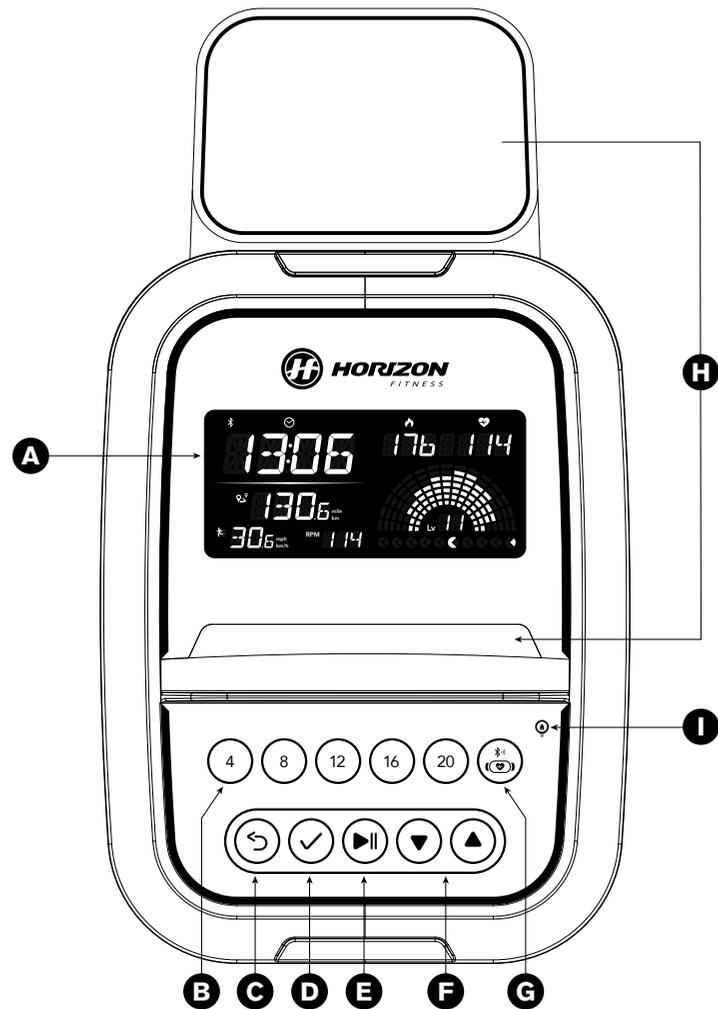
最大用户体重：130 千克 / 286 磅

整体尺寸：135.9 x 66.0 x 163.0 cm

## 椭圆机操作

本部分说明如何使用椭圆机中控台和程序设定。  
有关基本操作，请参阅《椭圆机指南》。





## 控制台操作

注意：中控台上覆有一层薄薄的透明塑料防护板，使用前应将其拆下。

- A) **LCD 液晶显示屏窗口**：时间、转速、里程、卡路里、心率、速度、阻力等级。
- B) **快捷键**：用于更快地达到所需阻力。
- C) **RETURN ( 返回 )**：返回至上一步骤。
- D) **ENTER ( 确认 )**：用于确认选择。
- E) **START / PAUSE HOLD TO RESET ( 开始/暂停保持重置 )**：用于开始锻炼、暂停锻炼以及暂停后重新开始锻炼。
- F) **▼▲ 键**：用于在程序设置期间调整阻力等级和循环选择。
- G) **蓝牙心率**：按住 3 秒可连接至蓝牙心率带。（APP 和 BT 心率带一次只能连接一个）。
- H) **平板电脑/阅读架**：用于放置阅读材料。
- I) **节能模式**：指示器械是否处于节能模式。





## 显示屏窗口

- 时间：以分：秒的形式显示。可查看剩余时间或锻炼所用时间。
- 里程：表示在锻炼过程中行进的距离。
- 卡路里：锻炼已消耗或还需消耗的总热量。
- 速度：表示脚垫运动的速度。
- 心率：以 BPM（每分钟心跳数）为单位显示。用于监测您的心率（当同时握住两个心率监测握柄或连接蓝牙心率时显示）。
- 蓝牙：指示蓝牙已连接到器械。
- **RPM**：指示每分钟转速。
- **等级**：指示当前阻力等级。

## 准备开始

- 1) 检查以确保椭圆机附近无妨碍设备运行的物体。
- 2) 插入电源线，启动椭圆机。（开关位于椭圆机的底部前端。）
- 3) 使用 并按下 ENTER 键设置用户体重。
- 4) 开始锻炼有以下选项：

### A) 快速启动

只需按下 ，即可开始锻炼。时间、里程和卡路里都将从零开始计数。默认阻力级别为 1 级。

### B) 选择一个程序

- 1) 使用 滚动浏览程序。
- 2) 按下 选择所需程序。
- 3) 使用 并按下 设置锻炼水平。
- 4) 按下 ，开始锻炼。

注意：在锻炼过程中，您可以调整阻力级别。

## 结束锻炼

在锻炼完成时，控制台将显示“锻炼完成”并发出哔哔声。您的锻炼信息将在控制台上显示 60 秒，然后归零。

## 重置控制台

按住 键 3 秒。

## 清除当前选择

如要清除当前所选程序或屏幕，请将 按住 3 秒。



## 程序信息

- 手动：**允许您根据喜好调节阻力级别，没有预设程序。在锻炼期间手动调节阻力。用户使用（上/下箭头）和 ENTER 键设置时间和阻力。
- 间隔：**在整个锻炼期间通过增减阻力级别的方法，提高力量、速度和耐力，让心脏和肌肉都得到锻炼。此为基于时间的程序，有 12 个级别可供选择。

	间隔																			
	热身				程序分段 - 重复												放松练习			
秒	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	30	30	60	60	60	60	60	
分段	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 级	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
2 级	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
3 级	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
4 级	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
5 级	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
6 级	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
7 级	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
8 级	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
9 级	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
10 级	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
11 级	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
12 级	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3

- 减重：**通过升降阻力级别来促进减重，同时让您始终处于脂肪燃烧区间。此为基于时间的程序，有 12 个级别可供选择。用户使用（上/下箭头）和 ENTER 键设置时间和级别。请在锻炼期间和锻炼后饮用充足的水，以提升减重效果。

	减重																			
	热身				程序分段 - 重复												放松练习			
秒	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
分段	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 级	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	2	1
2 级	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	2	1
3 级	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	2	1
4 级	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	2	1
5 级	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2	2
6 级	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2	2
7 级	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2	2
8 级	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2	2
9 级	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3	2
10 级	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3	2
11 级	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3	2
12 级	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3	2

- 起伏：**通过逐步提升和降低阻力级别维持重量，以此逐步提升和降低心率。

	起伏																			
	热身				程序分段 - 重复												放松练习			
秒	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
分段	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	17	17	18
1 级	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1
2 级	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1
3 级	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1	1	1
4 级	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1	1	1
5 级	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1	1	1
6 级	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1	1	1
7 级	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	9	8	4	3	2	1	1	1	1
8 级	4	5	5	5	8	8	9	9	10	11	11	10	9	4	3	2	1	1	1	1
9 级	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1	1	1
10 级	4	5	6	6	10	10	11	11	12	12	13	13	12	11	6	5	4	1	1	1
11 级	4	5	7	7	11	11	12	12	13	13	14	14	13	12	6	5	4	1	1	1
12 级	4	5	8	8	12	12	13	13	14	14	15	15	14	13	7	6	5	1	1	1
13 级	4	5	9	9	13	13	14	14	15	15	16	16	15	14	7	6	5	1	1	1
14 级	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1	1	1

5) 节奏：基于图表的特别设计的程序，可模拟随机变化的阻力。

节奏																				
秒	热身				程序分段 - 重复												放松练习			
	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
1级	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2级	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
3级	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
4级	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
5级	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
6级	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
7级	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
8级	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
9级	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
10级	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
11级	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
12级	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
13级	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
14级	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1

6) 里程目标：阻力每 0.16 公里改变一次，所有分段重复一次（热身不重复）。

里程目标														
里程	热身				程序分段 - 重复									
	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里	0.16 公里				
1级	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2级	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3级	1	2	2	3	3	5	7	4	6	7	4	5	6	3
4级	2	2	3	3	4	6	8	10	7	9	10	7	8	9
5级	2	3	3	4	6	8	10	12	9	11	12	9	10	11
6级	3	4	4	4	8	10	12	14	11	13	14	11	12	13
7级	3	5	4	5	10	12	14	16	13	15	16	13	14	15
8级	4	5	5	5	13	15	17	19	16	18	19	16	17	18
9级	4	5	5	5	15	17	19	21	18	20	21	18	19	20
10级	4	5	5	5	16	18	20	22	19	21	22	19	20	21

7) 卡路里目标：阻力每 20 卡路里改变一次，所有分段重复一次（热身不重复）。

卡路里目标														
卡路里	热身				程序分段 - 重复									
	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal				
1级	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2级	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3级	1	2	2	3	3	5	7	4	6	7	4	5	6	3
4级	2	2	3	3	4	6	8	10	7	9	10	7	8	9
5级	2	3	3	4	6	8	10	12	9	11	12	9	10	11
6级	3	4	4	4	8	10	12	14	11	13	14	11	12	13
7级	3	5	4	5	10	12	14	16	13	15	16	13	14	15
8级	4	5	5	5	13	15	17	19	16	18	19	16	17	18
9级	4	5	5	5	15	17	19	21	18	20	21	18	19	20
10级	4	5	5	5	16	18	20	22	19	21	22	19	20	21

8) 挑战：在此锻炼期间，根据里程目标程序的值作为记录进行记录。比较每 0.16 公里的运动速度和记录速度。例如，运动的第一个 0.16 公里的里程是 11，而记录的第一个 0.16 公里的速度是 10。在第二个 0.16 公里，运动图标将前进两格，而记录将只前进一格，简单地说，较快，前进两格；较慢，则只前进一格。

9) 目标心率区间：模拟您运动的强度，程序将自动调节阻力以维持设置好的目标心率范围。（建议应用此程序时使用蓝牙胸带。胸带可从经销商处另行购买）。

阻力调节		
心率	阻力功能	阻力调节
目标以下 20+	每 10 秒增加	1
目标以下 6-19	每 35 秒增加	1
目标的 +/- 5	无变化	0
目标以上 6-10	每 35 秒减少	1
目标以上 11-19	每 10 秒减少	1
目标以上 20-24	每 10 秒减少	当前的一半
目标以上 25+	控制台重置	N/A 重置

10) 自定义1：自定义锻炼方式，时间默认设置为 15 分钟。

- 1) 首先进入程序设置，资料显示将引导您浏览整个锻炼栏。
- 2) 使用上下箭头更改阻力，然后按下 Enter 键确认。控制台将显示您的分段编号，并引导您浏览分段 1 到分段 15 的所有分段。
- 3) 在完成所有设置后，按下“START”（启动）开始锻炼。



## ENERGY SAVER (待机模式)

本器械的一项特殊功能叫做 Energy Saver 模式，即节能模式。此模式不会自动启动。在启动节能模式后，显示屏将在 15 分钟无操作后自动进入待机模式（节能模式）。此功能通过禁用设备上的多数耗电部分实现节能，稍后可按中控台上的任意键恢复正常。



### 废弃物处理

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

