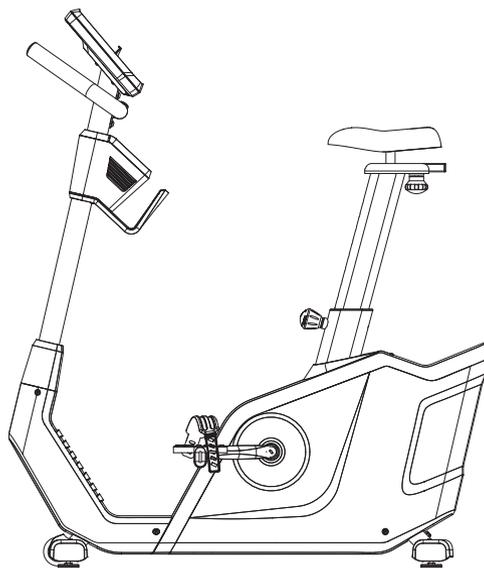




HORIZON
FITNESS



5.0U 直立式健身車使用手冊

5.0U 直立式健身车用户手册



使用此手冊前請先詳閱健身腳踏車指南。
使用本用戶手冊前，請閱讀健身車產品指南。

3	繁體中文
19	簡體中文

NCC 低功率射頻器材警語

取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性與功能。
低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。
前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

補充:應避免影響附近雷達系統之操作。



組裝

⚠ 注意

組裝期間需要留意許多不同地方。請務必遵循正確組裝指示，確保所有零件安裝牢固緊密。若未依照指示正確組裝，直立式健身車可能會有部份零件不夠牢固、看似鬆動，使用時還可能發出刺耳噪音。為了避免損害直立式健身車，務必詳閱組裝指南，使用正確步驟安裝。

在安裝前，請先找到您的直立式健身車序號，序號標示於腳踏車前貼地桿，接著將序號輸入至下方空白處。

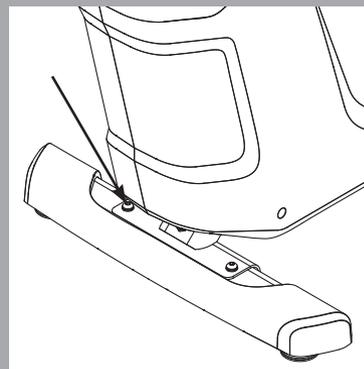
請將產品序號輸入至下方方框：

產品序號：

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

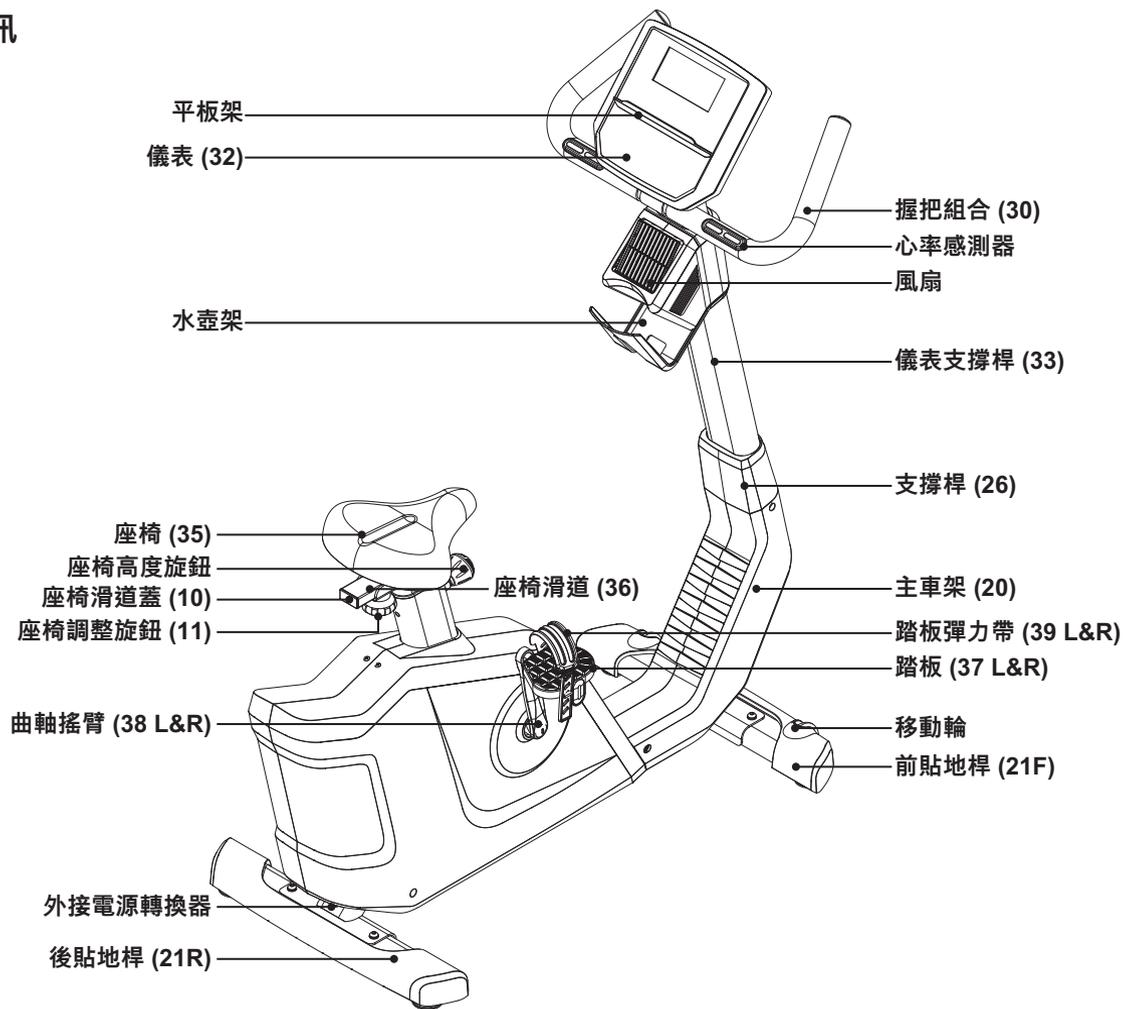
型號名稱： HORIZON 直立式健身車

- » 提出維修申請時請一併提供「產品序號」與「型號名稱」。
- » 請務必在保固卡上填入「產品序號」以及「型號名稱」。





型號資訊





主要零件：

- 主車架 (20)
- 前貼地桿 (21F)
- 後貼地桿 (21R)
- 握把組合 (30)
- 支撐桿 (26)
- 儀表 (32)
- 儀表支撐桿 (33)
- 踏板組合 (37&39 L&R)
- 座桿組合 (10,11,35,36)
- 外接電源轉換器

零件包

內含：

- 1 套五金工具包

預先組裝

拆開包裝

由於直立式健身車機台重量很重，因此建議組裝時兩人一組進行。請在架設產品處拆開包裝。我們建議組裝前先在地板放置護墊。請將紙箱放置於水平表面，接著拆開所有包材，並且保留包材直至組裝完成。

注意：每次組裝期間，請務必確保所有螺帽及螺絲安裝到位，鎖入每顆螺絲時，請先部份鎖入接著再完全鎖緊。

注意：塗抹少量潤滑劑有助硬體安裝進行。任何潤滑劑都可以，如鋰潤滑劑。

您需要幫助嗎？

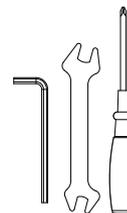
如您有任何疑問，或發現零件缺少，請聯繫「客戶技術支援部門」。

五金工具包：



工具包

5 mm 板手
13/15 mm 板手
螺絲起子





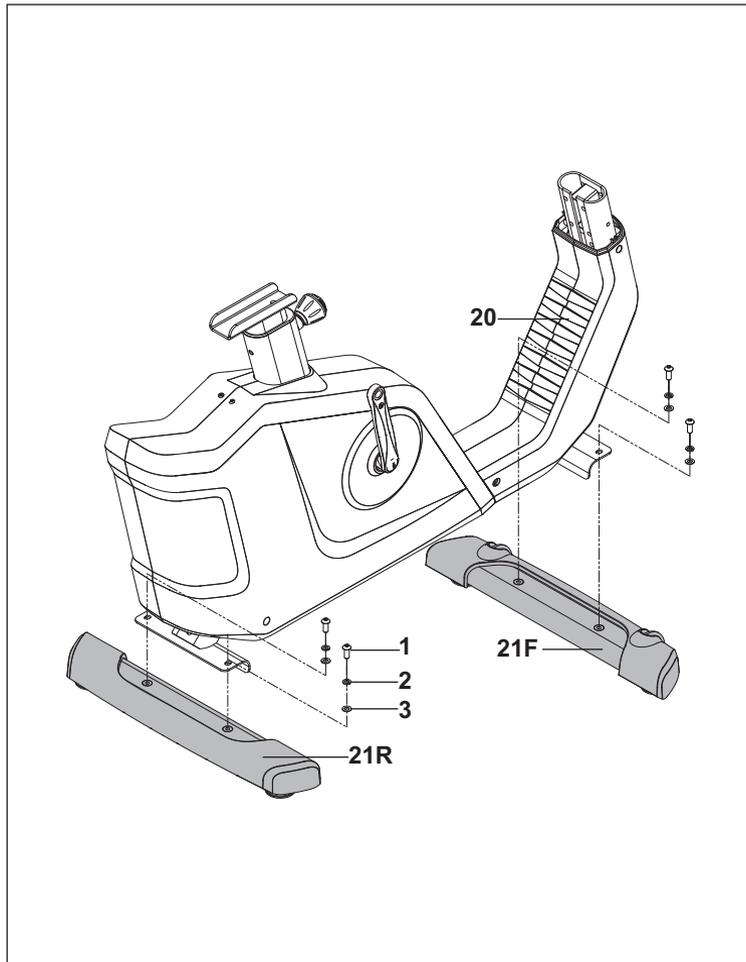
組裝第 1 步

第 1 步工具包：



1.1 開啟第 1 步的工具包。

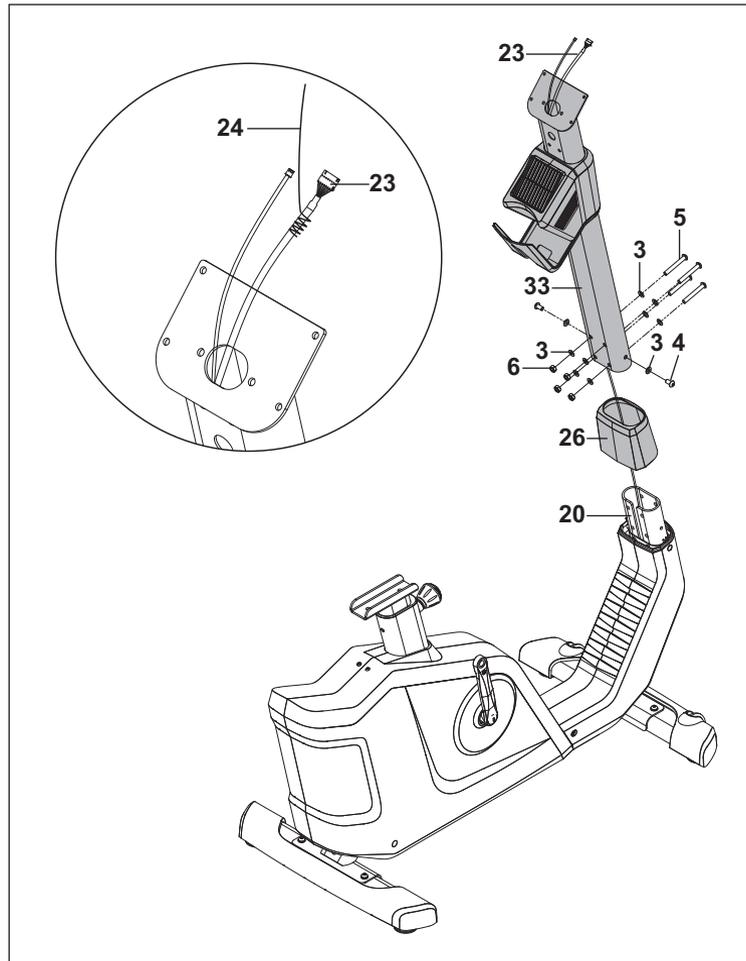
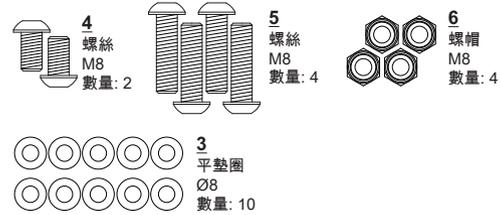
1.2 在主車架 (20) 安裝前貼地桿 (21F) 以及後貼地桿 (21R)，使用 4 個螺絲 (1)、4 個彈簧墊圈 (2) 以及 4 個平墊圈 (3)。接著鎖緊固定。





組裝第 2 步

第 2 步工具包：



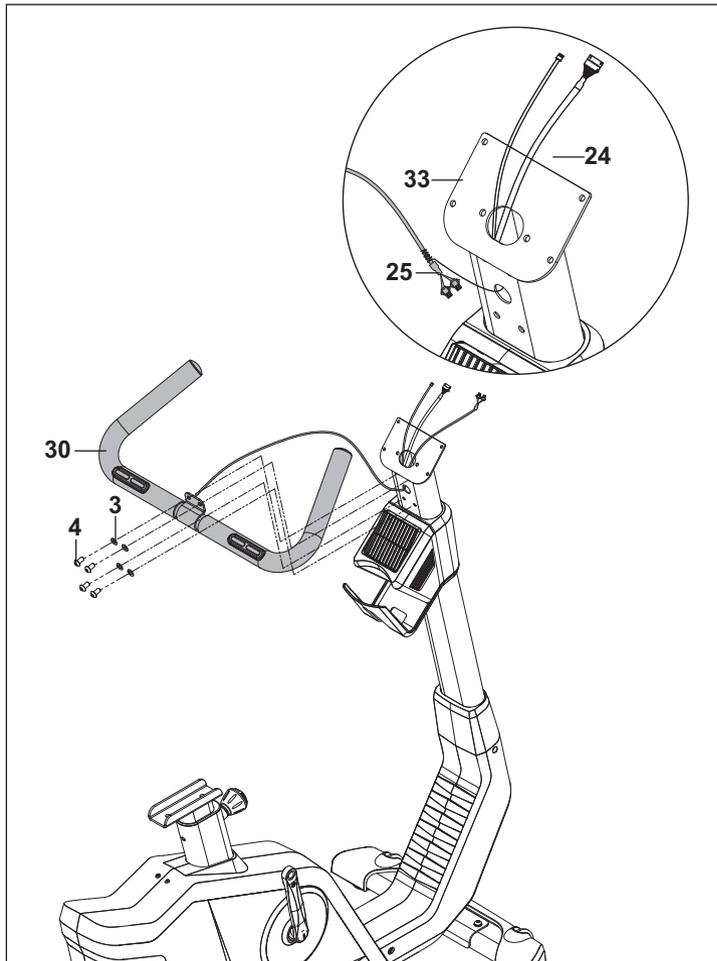
- 2.1 將引線 (24) 裝至儀表纜線 (23)。穿過護桿 (26) 並從儀表支撐桿 (33) 的開孔拉出。
- 2.2 讓護桿 (26) 滑過儀表支撐桿 (33)。
- 2.3 在主車架 (20) 裝上儀表支撐桿 (33)，使用 6 個螺絲 (4,5)、4 個螺帽 (6) 以及 10 個墊圈 (3)。接著鎖緊固定。

注意：組裝儀表支撐桿時切勿擠壓任何線路。



組裝第 3 步

第 3 步工具包：



- 3.1 開啟第 3 步的工具包。
- 3.2 將引線 (24) 裝至握把纜線 (25)，並將握把纜線 (25) 放入儀表支撐桿 (33)。
- 3.3 將握把組合 (30) 裝至儀表支撐桿 (33)，使用 4 個螺絲 (4) 以及 4 個平墊圈 (3)。

注意：組裝握把時切勿擠壓任何線路。

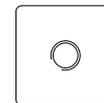


組裝第 4 步

第 4 步工具包：



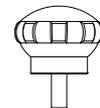
8
平墊圈
Ø10.5
數量: 1



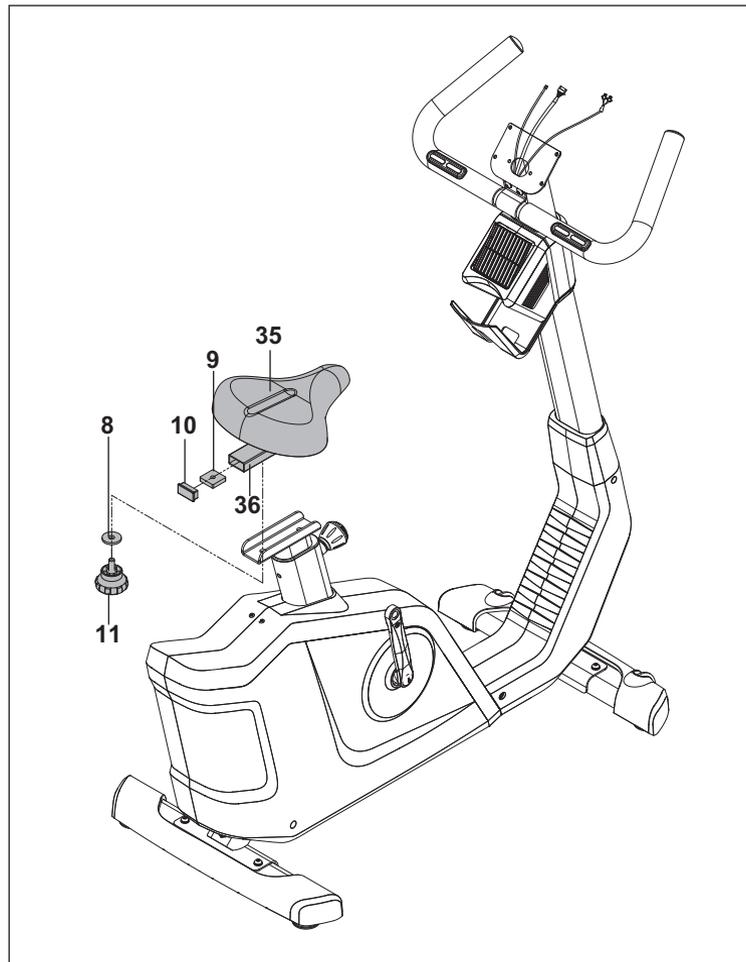
9
板材
M10
數量: 1



10
終蓋
數量: 1



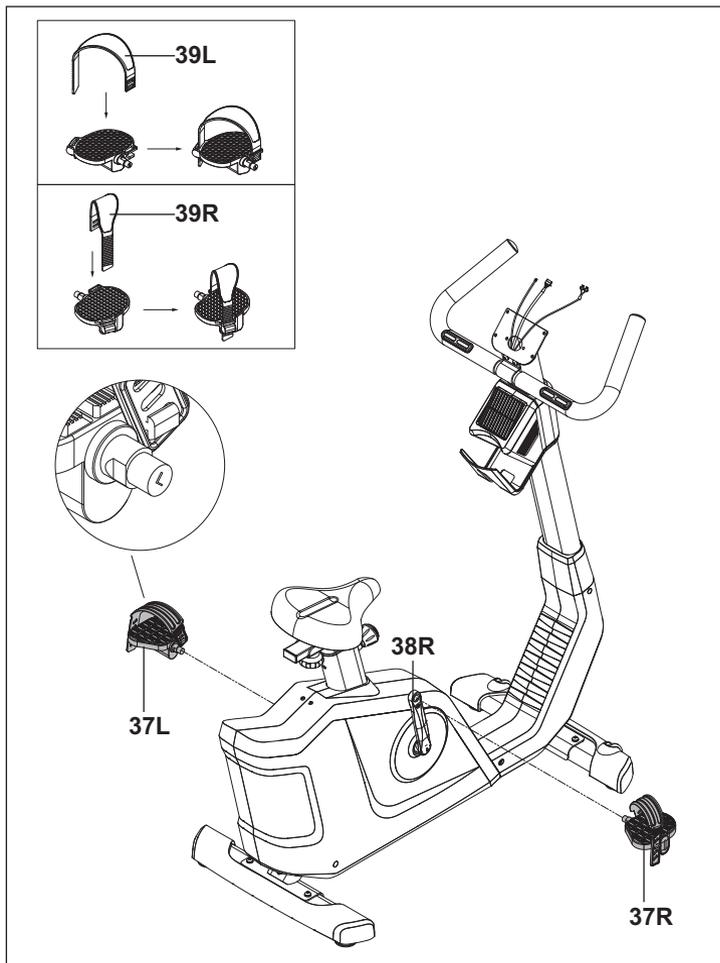
11
座椅調整旋鈕
數量: 1



- 4.1 開啟第 4 步的工具包。
- 4.2 將板材 (9) 插入座椅滑道 (36)。
- 4.3 將座椅 (35) 連同板材 (9) 放上椅桿 U 型架上，
並將座椅調整旋鈕 (11) 連同平墊圈 (8)
鎖在板材 (9) 上。
- 4.4 在座椅滑道 (36) 上插入終蓋 (10)。



組裝第 5 步



- 5.1 找出踏板主軸標有 L 的左踏板 (37L) 以及標有 R 的右踏板 (37R)。
- 5.2 將左踏板彈力帶 (39L) 插入左踏板 (37L) 中，將右踏板彈力帶 (39R) 插入右踏板 (37R)。
- 5.3 插入左踏板 (37L) 至左側曲軸搖臂 (38L)，務必確認彼此螺紋一致。逆時針方向旋轉後鎖緊。
- 5.4 插入右踏板 (37R) 至右側曲軸搖臂 (38R)，務必確認彼此螺紋一致。順時針方向旋轉後鎖緊。
- 5.5 使用扳手將踏板鎖死。鎖緊後應無法看見螺紋，踏板軸應完全裝至定位。

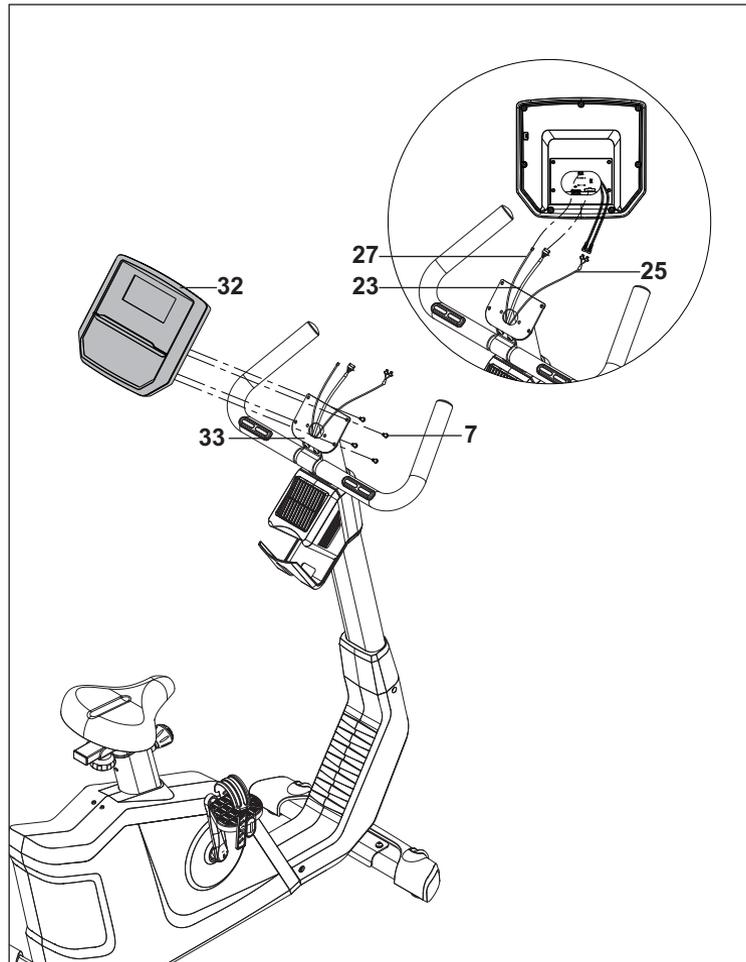
注意：使用前請確認踏板已鎖死。

注意：左側曲軸搖臂為反向螺紋，鎖緊時請務必反方向旋轉。若朝錯誤方向旋轉可能導致踏板或曲軸搖臂損壞。



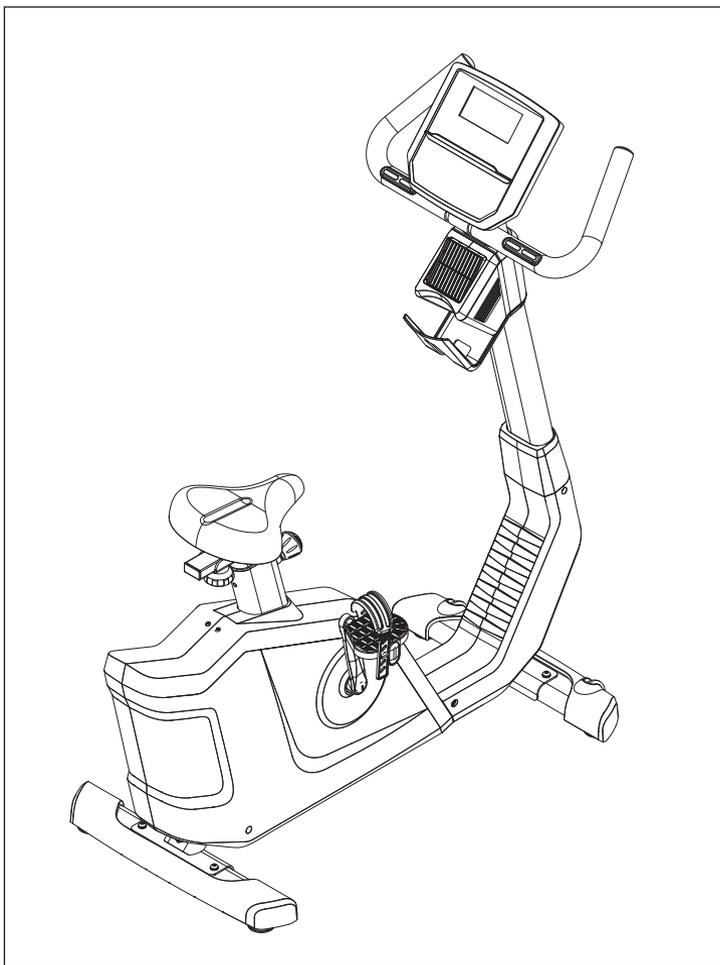
組裝第 6 步

第 6 步工具包：



- 6.1 開啟第 6 步的工具包。
- 6.2 在儀表 (32) 上接上、握把纜線 (25) 以及風扇纜線 (27) 儀表纜線 (23)。
- 6.3 小心謹慎將所有纜線放至儀表支撐桿 (33) 中。
- 6.4 將儀表 (32) 裝至儀表支撐桿 (33) , 使用 4 個螺絲 (7)。

注意：組裝儀表時切勿擠壓任何線路。



組裝第 7 步

恭喜！

您成功完成組裝直立式健身車。

產品重量：39 公斤 / 87 磅。

使用者體重承載上限：136 公斤 / 300 磅。

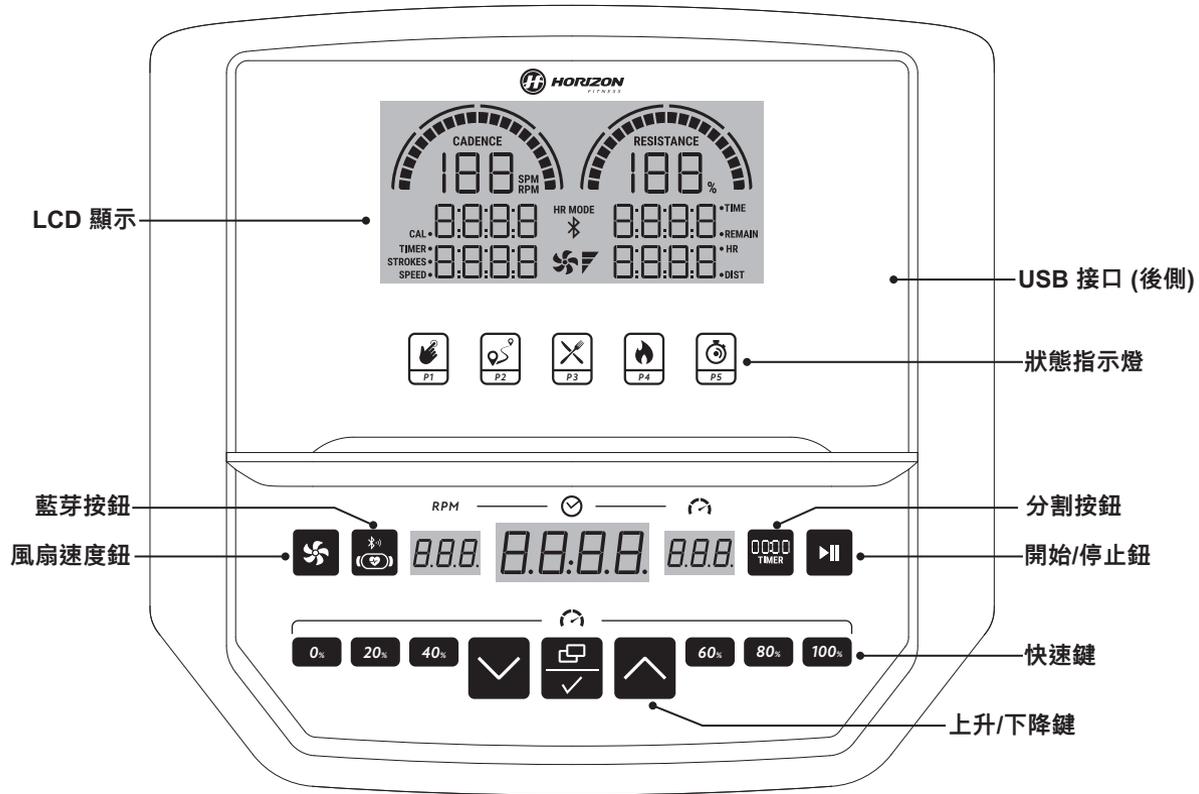
成品大小 (長 x 寬 x 高)：117 x 56 x 135 公分/
46" x 22.4" x 53"



儀表操作



儀表



注意：儀表上方覆蓋一層透明塑膠保護薄膜，使用儀表前請先撕下。



儀表操作

LCD 顯示視窗：時間、剩餘、距離、消耗熱量、心率、計時器、速度、節奏與阻力強度。

LCD 顯示指示燈：指示目前顯示何項資訊。

開始 ▶||：按下便可開始運動，啟動您的運動或是繼續機台暫停前的運動。

停止 ▶||：按下便可暫停/結束您的運動。按住此鍵 3 秒不放即可重設儀表。

分割 ：按下此鍵便可重設分區時間加總計時器至 0 秒。

上升/下降  鍵：調整阻力強度時使用。

快速鍵：瞬間切換至所選阻力強度時使用。

顯示  輸入 ：用來確認選擇。運動期間按下便可變更顯示回饋。

藍芽 ：連接藍芽裝置時使用，按住 5 秒不放可以在心率模式與應用程式模式間切換。

節能模式：為了節約能源，您的機台未使用時將會進入節能模式 (ERP)，按下任意按鈕時儀表便會立即喚醒。

USB 接口：充電以及軟體更新時使用，最大電流輸出為 1A/5V。

儀表顯示

時間/剩餘：以「分：秒」顯示。查看運動剩餘時間或是持續時間。

心率：顯示格式為 BPM (每分鐘心跳次數)。監控您的心率時使用 (使用心率帶時顯示)。

距離：顯示格式為英哩。顯示運動期間所移動的距離或是剩餘距離。

消耗熱量：顯示運動期間總計消耗卡路里或仍需消耗的卡路里。

計時器：與「時間」用途幾乎相同，但是按下「分割」鍵後會重設為 0 秒。

速度：顯示格式為每小時英哩數 (MPH)。指出機台行進時的總速度。

阻力：顯示目前阻力強度。

節奏：顯示格式為每分鐘轉速。顯示腳踏板上目前移動速度。



程式訊息



P1) 手動：運動期間手動調整阻力強度。



P2) 距離：以 13 組距離運動，讓您在運動期間突破自我，向前推進。訓練目標包括 1 英哩、2 英哩、5 公里、5 英哩、10 公里、8 英哩、15 公里、10 英哩、20 公里、半程馬拉松、15 英哩、20 英哩以及全程馬拉松。



P3) 熱量消耗：設定卡路里燃燒目標。



P4) 燃脂運動：專為燃燒目標脂肪所設計的運動。透過增減阻力強度達成減重目的，同時讓您維持在您自身運動強度區間。共有 10 種不同強度。



P5) 間歇：運動期間透過增減阻力強度，活化您的心跳與其他肌肉，藉此強化您的力量、速度與耐力。共有 10 種不同強度。



開始訓練

1. 確保此機台運作期間附近沒有物品會造成阻礙。
2. 插入電源線。

注意：此機台不含電源開關，電源接上便會開啟。

快速開始

只須按下開始 ►|| 鍵便可開始訓練。時間將從 0:00 開始計算，阻力強度預設等級為 0。您也可以...

指定運動或目標

1. 按下上升/下降按鈕選擇狀態 $\wedge\vee$ ，於要進行的訓練顯示時按下輸入 \checkmark 。
2. 使用上升/下降按鈕調整設定 $\wedge\vee$ ，於想要的設定顯示時按下輸入 \checkmark 。
3. 按下開始 ►|| 即可開始。

注意：若未選擇「運動」，機台將設定為手動狀態。若要變更阻力強度，須由使用者在此設定下進行。

重設儀表

按住停止鍵 ►|| 3 秒不放即可。

結束您的運動

完成運動時，監控螢幕將會發出「嗶」聲。您的運動資訊將會在儀表上停留 30 秒，接著就會重設。

清除目前選擇

若要清除目前選擇狀態或畫面，按下停止按鈕 ►|| 維持 3 秒鐘。



如何切換應用程式模式與藍芽心率模式

首頁 - P1

連接應用程式 (預設模式)

使用第三方應用程式時，請您開啟您裝置的藍芽 (BT)，並且遵照應用程式配對說明進行配對。確保機台儀表並未連線其他藍芽裝置，此時儀表不會亮起藍芽符號 .

若想搭配藍芽心率帶以及支援的第三方應用程式使用，請從應用程式介面連接心律帶 (請遵照該應用程式的指示來尋找並連接心率帶)。

遵照第三方應用程式指示來開始訓練。有些訓練必須透過應用程式啟動，有些則必須先按下儀表開始按鈕。

若要停止運動，請在應用程式「終止運動」，接著按下儀表上的停止按鈕持續 3 秒。

連接心率帶 (預設為關閉)

若要進入心率帶模式，請確保儀表目前並未連接任何藍芽 (BT) 裝置，此時儀表不會顯示藍芽符號 .

配戴心率帶，務必詳閱使用說明。注意：有些觸胸式心率帶必須保持溼潤才可準確讀取心率。

按住藍芽按鈕  維持數秒，直到 LCD 右側角落顯示「心率模式」符號。儀表偵測到了「藍芽心率帶」以後，藍芽符號  將會顯示在 LED 螢幕上。

觸擊「開始」按鈕便可開始運動，此時儀表應會顯示心率。

若要退出心率帶模式，請將藍芽心率裝置斷線，並且確認藍芽符號消失在螢幕上。然後按住藍芽  按鈕持續數秒，直到「心率模式」在 LED 畫面上消失。注意：藍芽與儀表斷線需要幾秒鐘的時間。



组装

⚠ 警告

在组装过程中，须特别注意几个方面。必须正确遵循组装说明，并确保牢固紧固所有零件。若未正确遵循组装说明，则可能导致直立式健身车上的零件未能拧紧，而松动的零件可能发出刺耳的噪音。为防止直立式健身车损坏，必须查阅组装说明，并采取纠正措施。

在继续之前，请在健身车的前端稳定器上找到直立式健身车的序列号，并将其填入下方空白处。

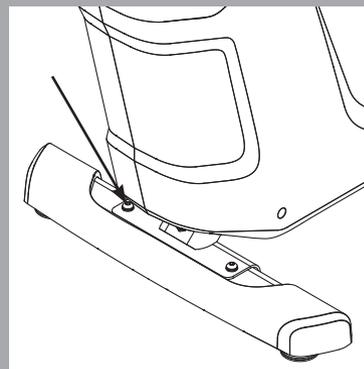
请在以下方框内输入序列号：

序列号：

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

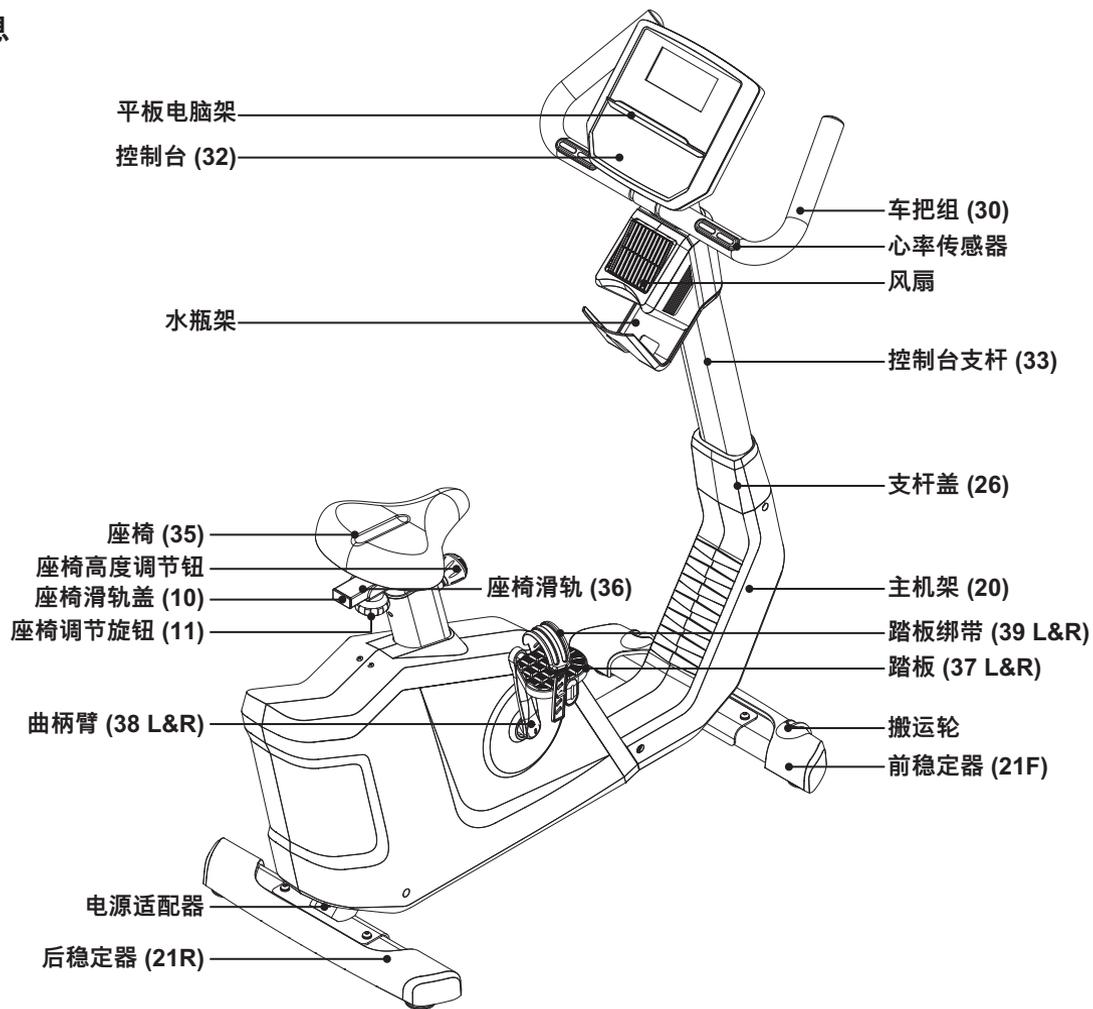
型号名称： **HORIZON** 直立式健身车

- » 致电请求维修时，请参考序列号和型号名称。
- » 确保在保修卡上输入序列号和型号名称。





型号信息





主要配套部件：

- 主机架 (20)
- 前稳定器 (21F)
- 后稳定器 (21R)
- 车把组 (30)
- 支杆盖 (26)
- 控制台 (32)
- 控制台支杆 (33)
- 踏板组 (37&39 L&R)
- 座椅立柱组 (10,11,35,36)
- 电源适配器

零件包装 包含：

- 1 个五金件套装

预组装

拆箱

由于直立式健身车较重，建议由两人进行组装。在您要使用产品的位置打开包装箱。建议遮盖地板，以防地板磨损。将包装箱置于水平平面上，并去除所有包装材料；在组装完成之前，不要丢弃包装材料。

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

注意：涂少许润滑剂可能有助于安装。建议使用锂基润滑剂等润滑剂。

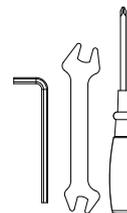
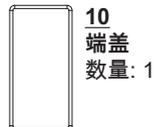
寻求支持？

如有任何疑问或部件丢失，请联系客户技术支持部寻求帮助。

五金件套装：



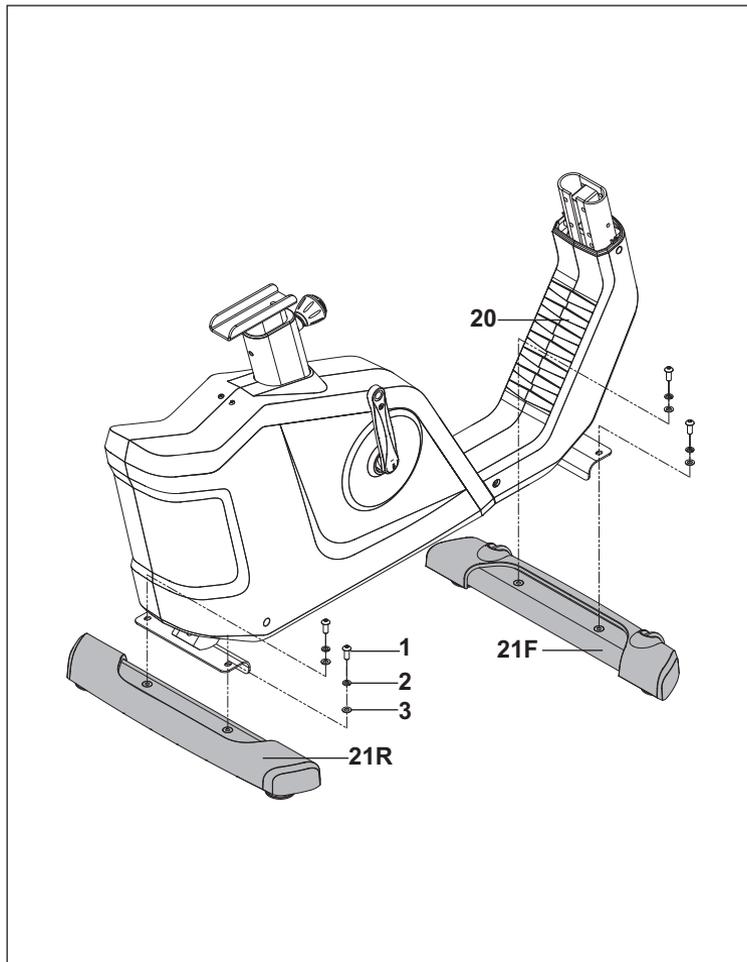
工具包
5 mm 板手
13/15 mm 板手
螺丝刀





组装步骤 1

步骤 1 所需五金件：



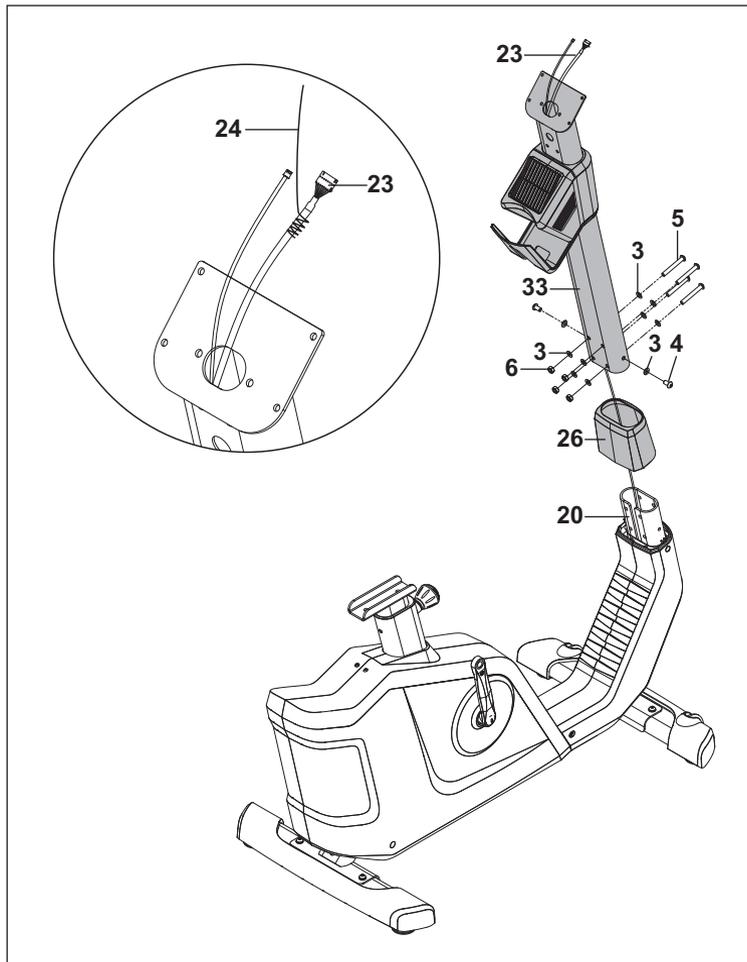
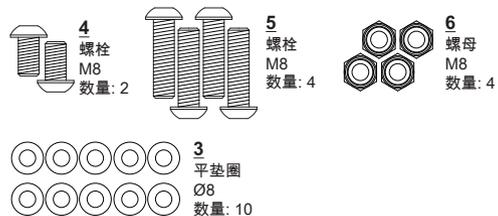
1.1 拆开用于步骤 1 的五金件。

1.2 使用 4 个螺栓 (1)、4 个弹簧垫圈 (2) 和 4 个平垫圈 (3) 将前稳定器 (21F) 和后稳定器 (21R) 固定至主机架 (20)，并拧紧。



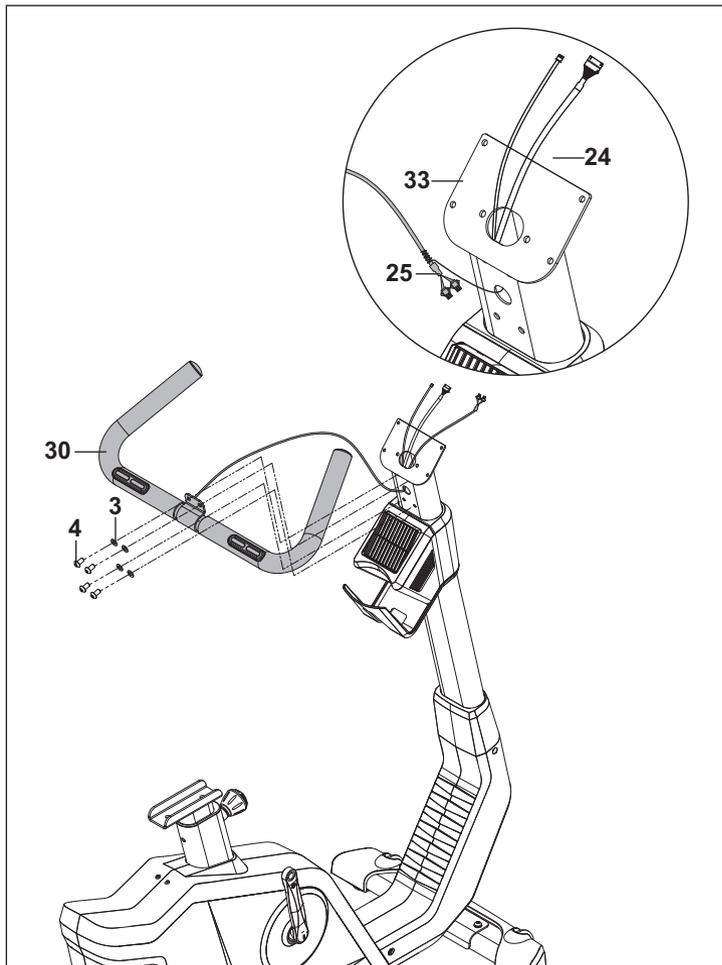
组装步骤 2

步骤 2 所需五金件：



- 2.1 将引线 (24) 连接到控制台电缆 (23) 上。
穿过支杆盖 (26) 和控制台支杆 (33) 的开口。
- 2.2 将支杆盖 (26) 滑动到 控制台支杆 (33) 上。
- 2.3 使用 6 个螺栓 (4,5)、4 个螺母 (6) 和 10 个垫圈 (3)
将控制台支杆 (33) 与 主机架 (20) 相连，并拧紧。

注意：组装控制台支杆时要小心，请勿夹到电线。



组装步骤 3

步骤 3 所需五金件：



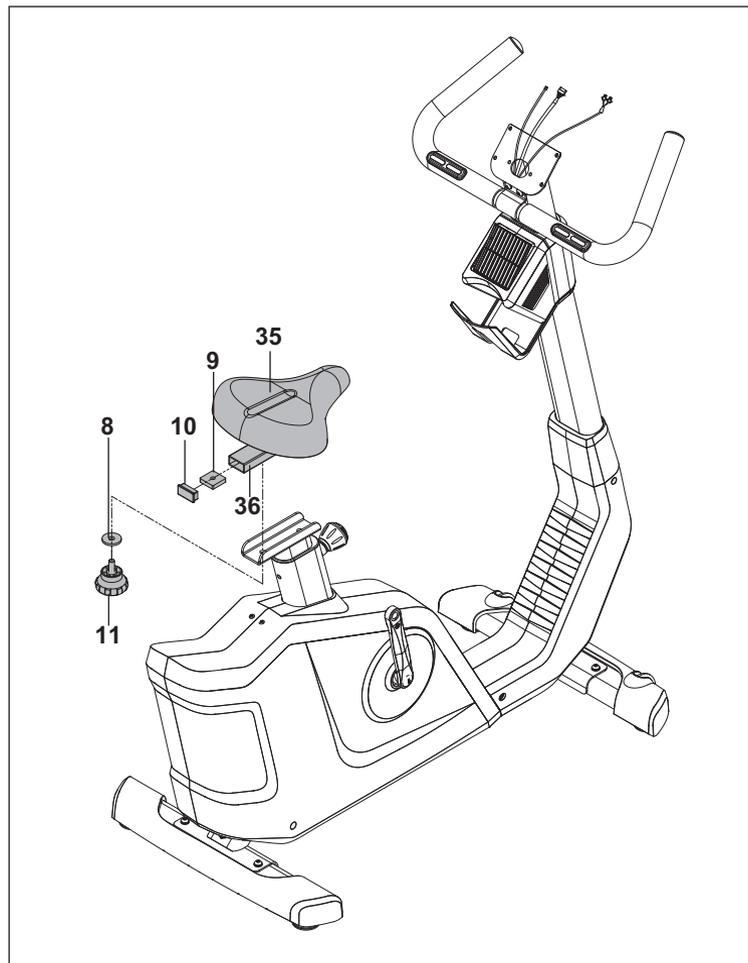
- 3.1 拆开用于步骤 3 的五金件。
- 3.2 将引线 (24) 连接至 车把电缆 (25) 并将车把电缆 (25) 馈通控制台支杆 (33)。
- 3.3 使用 4 个螺栓 (4) 和 4 个平垫圈 (3)，将车把组 (30) 连接至控制台支杆 (33)。

注意：组装车把时要小心，请勿夹到电线。

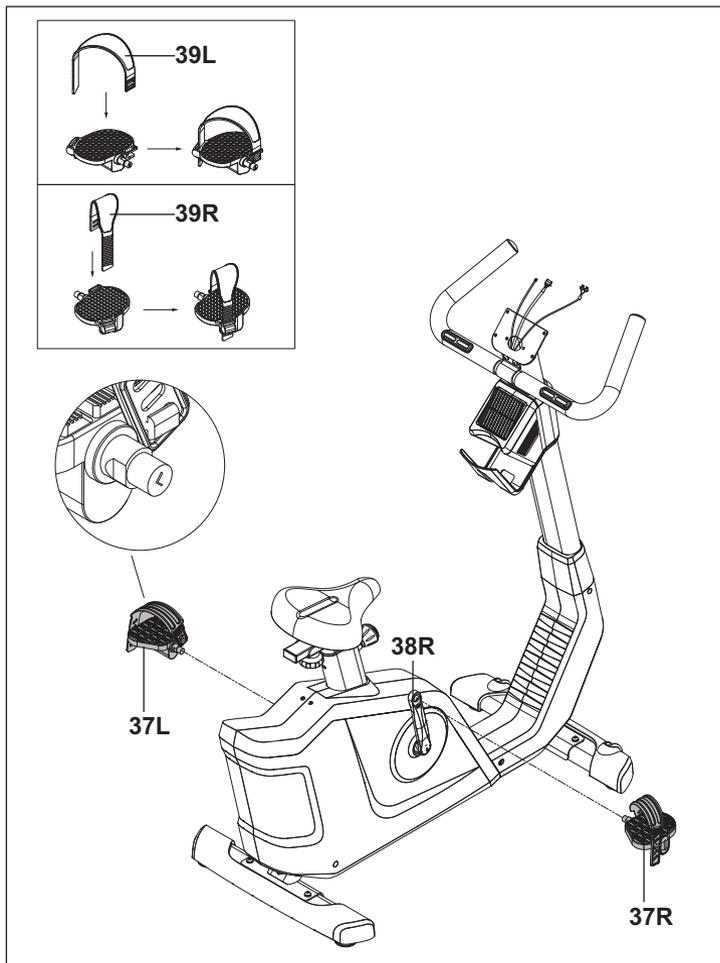


组装步骤 4

步骤 4 所需五金件：



- 4.1 拆开用于步骤 4 的五金件。
- 4.2 将板 (9) 插入座椅滑轨 (36)。
- 4.3 将插入板 (9) 的座椅 (35) 放置在座椅立柱 U 形支架上，并将带平垫圈 (8) 的座椅调节旋钮 (11) 拧入板 (9)。
- 4.4 将端盖 (10) 插入座椅滑轨 (36)。



组装步骤 5

- 5.1 确认主轴上标记为 **L** 的左踏板 (37L) 以及标记为 **R** 的右踏板 (37R)。
- 5.2 将左踏板绑带 (39L) 插入左踏板 (37L)，同时将右踏板绑带 (39R) 插入右踏板 (37R)。
- 5.3 将左踏板 (37L) 插入左曲柄臂 (38L)，确保螺纹对齐。逆时针方向拧紧。
- 5.4 将右踏板 (37R) 插入右曲柄臂 (38R)，确保螺纹对齐。顺时针方向拧紧。
- 5.5 使用扳手完全拧紧踏板。螺纹不应可见，踏板轴应完全就位。

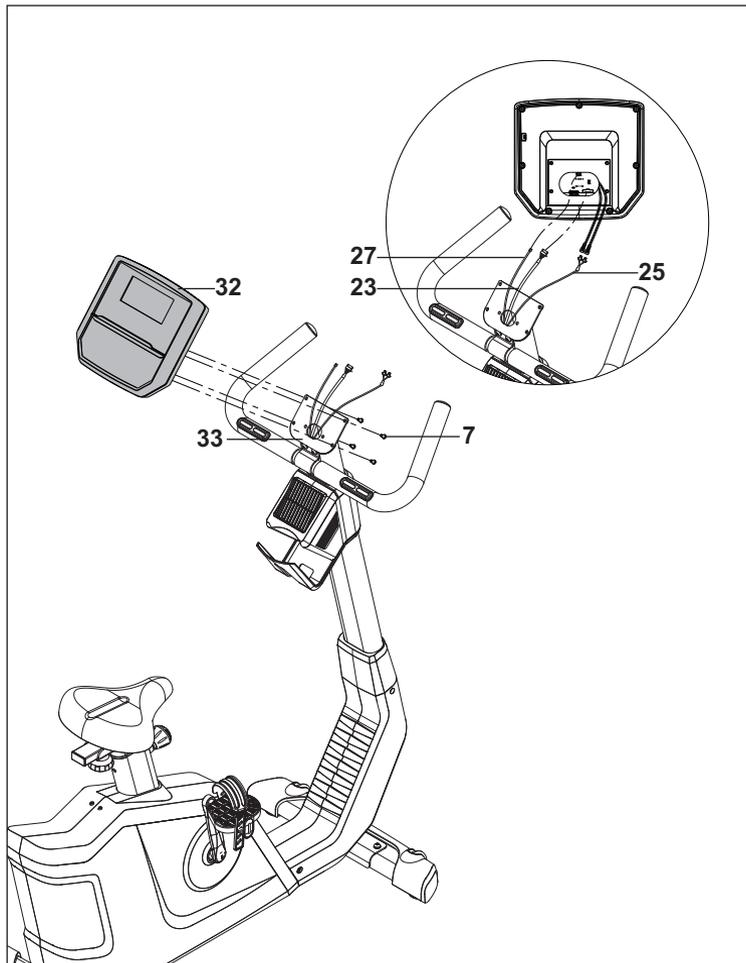
注意：使用前，确保踏板完全拧紧。

注意：左侧曲柄臂为反向螺纹，因此务必将其逆时针拧紧。反向拧紧可能会损坏踏板或曲柄臂。



组装步骤 6

步骤 6 所需五金件：



- 6.1 拆开用于步骤 6 的五金件。
- 6.2 将控制台电缆 (23)、车把电缆 (25) 和风扇电缆 (27) 连接至控制台 (32)。
- 6.3 小心地将所有电缆塞入控制台支柱 (33)。
- 6.4 使用 4 个螺栓 (7) 将控制台 (32) 固定至控制台支杆 (33)。

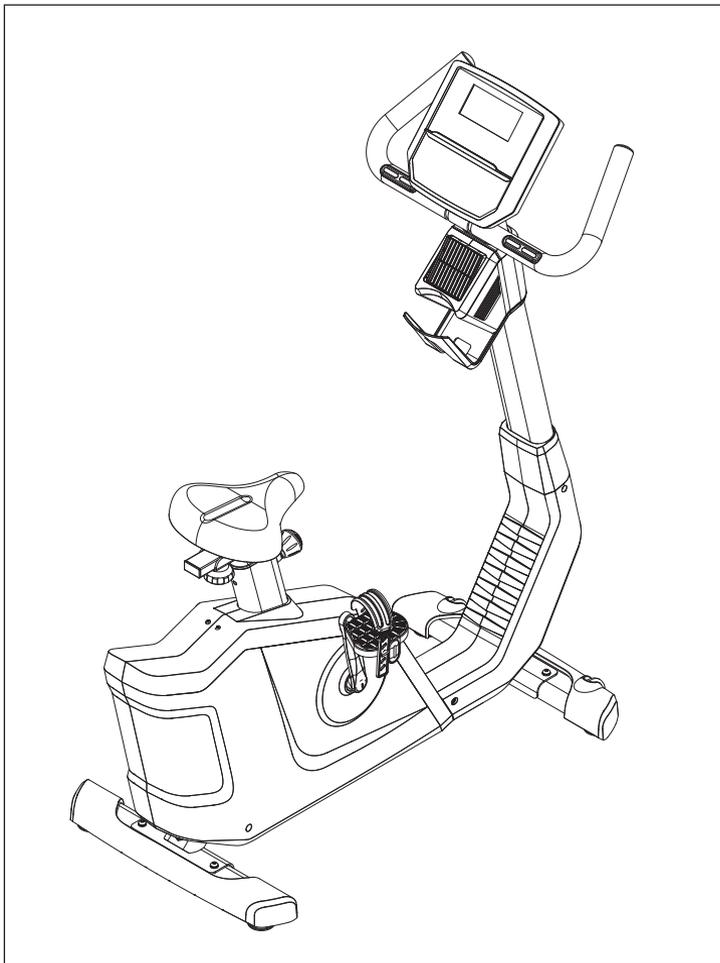
注意：组装控制台时要小心，请勿夹到电线。



组装步骤 7

恭喜！

您已成功组装好直立式健身车。



产品重量：39 千克 / 87 磅

用户体重上限：136 千克 / 300 磅

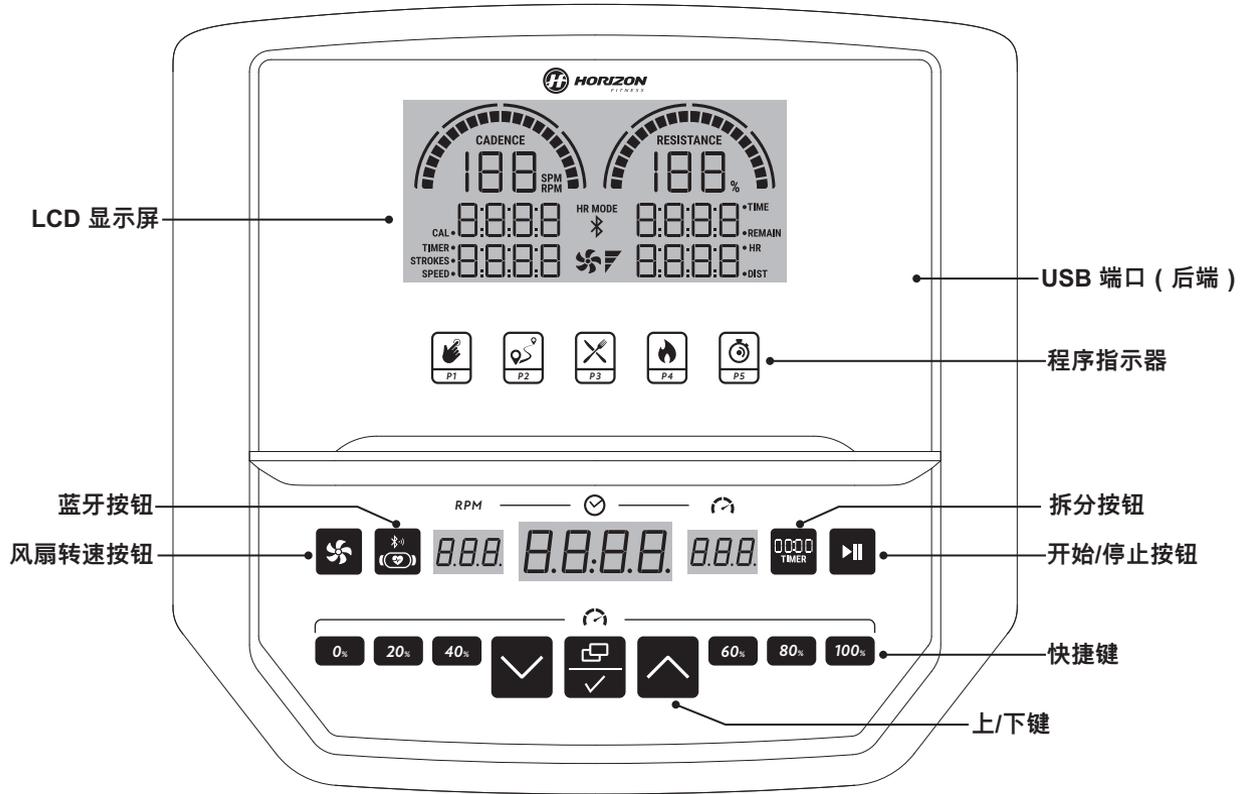
装配尺寸 (长 × 宽 × 高)：117 × 56 × 135 厘米 /
46 × 22.4 × 53 英寸



控制台操作



控制台



注意：控制台上覆有一层薄薄的透明塑料防护板，使用前应将其拆下。



控制台操作

LCD 显示屏窗口：时间、里程、卡路里、心率、计时器、速度、节奏和阻力等级。

LCD 显示屏指示器：指示正在显示什么信息。

START (启动)  ：按下开始锻炼，或暂停后恢复锻炼。

STOP (停止)  ：按下暂停/结束锻炼。按住 3 秒钟以重置控制台。

SPLIT (拆分)          ：按此键将分段时间计数计时器重置为 0 秒。

UP/DOWN (上下)   键：用于调节阻力等级。

QUICK KEYS (快捷键)：用于立即跳转到所需的阻力水平。

DISPLAY (显示)  **/ENTER (确认)**  ：用于确认选择。锻炼过程中按下此按钮，切换锻炼反馈信息。

BLUETOOTH (蓝牙) ：用于连接蓝牙设备。长按 5 秒切换为心率模式或应用程序模式。

节能设置：为了最大限度降低能耗，您的器械在不使用时将自动进入节能模式 (ERP)，只需按一下按钮即可快速唤醒控制台。

USB PORT (USB 端口)：用于充电和软件更新，最大输出电流为 1A/5V。

控制台显示屏

时间/剩余：以分：秒的形式显示。可查看剩余时间或锻炼所用时间。

心率：以 BPM (每分钟心跳数) 为单位显示。用于监测心率 (使用心率带时显示)。

里程：以英里为单位显示。表示在锻炼过程中行进的距离或剩余距离。

卡路里：锻炼时消耗的总热量或有待消耗的剩余热量。

计时器：基本乎与 TIME (时间) 相同，但当用户按下 split (拆分) 键时，计时器将重置为 0。

速度：以 MPH (每小时英里数) 为单位显示。指示健身车在骑行时的总体速度。

阻力：显示当前阻力级别。

节奏：显示为转速。表示脚踏板运动的速度。



程序信息



P1) 手动：在锻炼期间手动调节阻力。



P2) 里程：在锻炼时，可以选择 13 个锻炼里程，逐步提高锻炼强度。选择 1 英里、2 英里、5 公里、5 英里、10 公里、8 英里、15 公里、10 英里、20 公里、半程马拉松、15 英里、20 英里以及马拉松目标。



P3) 卡路里：设置热量消耗目标。



P4) 脂肪燃烧：锻炼主要是为了达到目标脂肪量。通过增减阻力来促进减重，同时让您始终处于脂肪燃烧区间。一共有 10 个级别。



P5) 间歇：在整个锻炼期间通过增减阻力的方法，提高力量、速度和耐力，让心脏和其他肌肉都得到锻炼。一共有 10 个级别。



准备开始

1. 检查以确保健身车附近无妨碍设备运行的物体。
 2. 插入电源线。
- 注意：健身车没有电源开关，通电时即开启。

快速开始

只需按下 START (启动) ►|| 键，便可开始锻炼。时间将从 0:00 开始计时，阻力等级将默认为 0 级。或...

选择一种锻炼或目标

1. 用 Up/Down (上/下) ^/∨ 按钮选择“程序”，显示所需程序时，按下 ENTER (确定) ✓。
2. 用 Up/Down (上/下) ^/∨ 按钮调整“设置”，显示所需设置时，按下 ENTER (确定) ✓。
3. 按下“启动” ►|| 开始锻炼。

注意：如果未选择任何锻炼，程序将作为手动程序运行。阻力等级的所有更改都需要由用户在此设置下进行。

重置控制台

按住 STOP(停止) ►|| 键 3 秒钟。

结束锻炼

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

清除当前选择

如要清除当前所选程序或屏幕，请按住 STOP (停止) ►|| 按钮 3 秒。



如何在应用程序模式和 BT 心率模式之间切换

主页- P1

连接至应用程序 (默认模式)

如果使用第三方应用程序，请打开设备的蓝牙 (BT)，并按照应用程序配对说明进行操作。通过检查控制台上的 BT 标志是否未点亮，确保健身车控制台未连接到任何其他蓝牙设备 ✖。

如果您希望将 BT 心率带与能够使用的第三方应用程序一起使用，请从应用程序界面内连接到心率带 (请按照应用程序说明查找并连接到心率带)。

按照第三方应用程序说明启动程序。有一些要求您从应用程序内部启动，其他的则要求您先按下控制台 Start (启动) 按钮。

要停止锻炼，请在应用程序中结束骑行，然后按住控制台上的 Stop (停止) 按钮 3 秒钟。

连接至心率带 (默认情况下关闭)

要进入心率带模式，请检查控制台上是否未显示 BT 标志，以确保控制台当前未连接到任何蓝牙 (BT) 设备 ✖。

佩戴心率带，确保阅读心率带说明。注意：一些胸部接触式心率带需要保持湿润，以便准确读取心率。

按住蓝牙  按钮几秒钟，直到 LCD 右侧角落显示“HR MODE” (心率带模式) 标志。一旦控制台检测到 BT 心率带，LED 屏幕将显示 BT 标志 ✖。

点击 Start (启动) 开始锻炼，控制台应显示心率。

要退出心率带模式，请断开 BT 心率带设备并确保显示屏上的 BT 标志消失。然后按住蓝牙  按钮几秒钟，直到 LED 屏幕上的“HR MODE (心率带模式)”消失。注意：蓝牙与控制台断开连接需要几秒钟的时间。



