



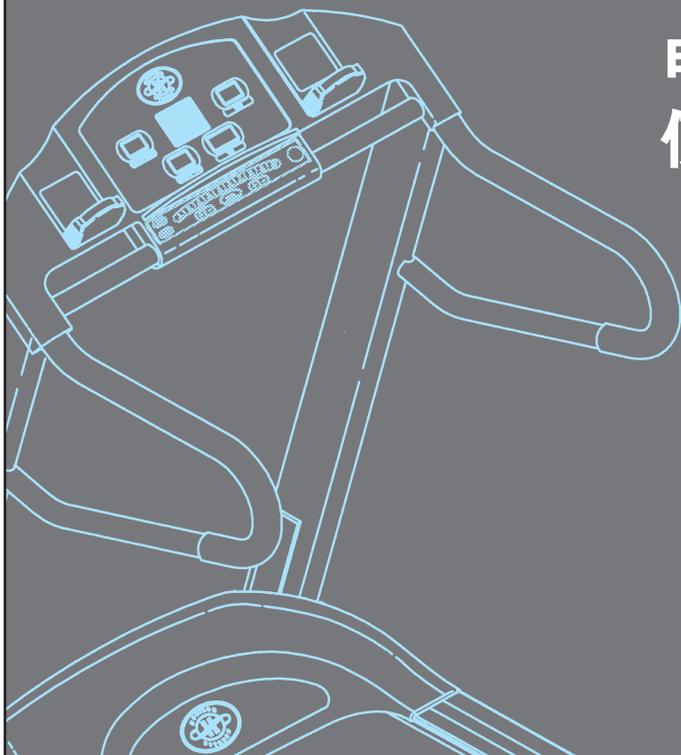
HORIZON
FITNESS

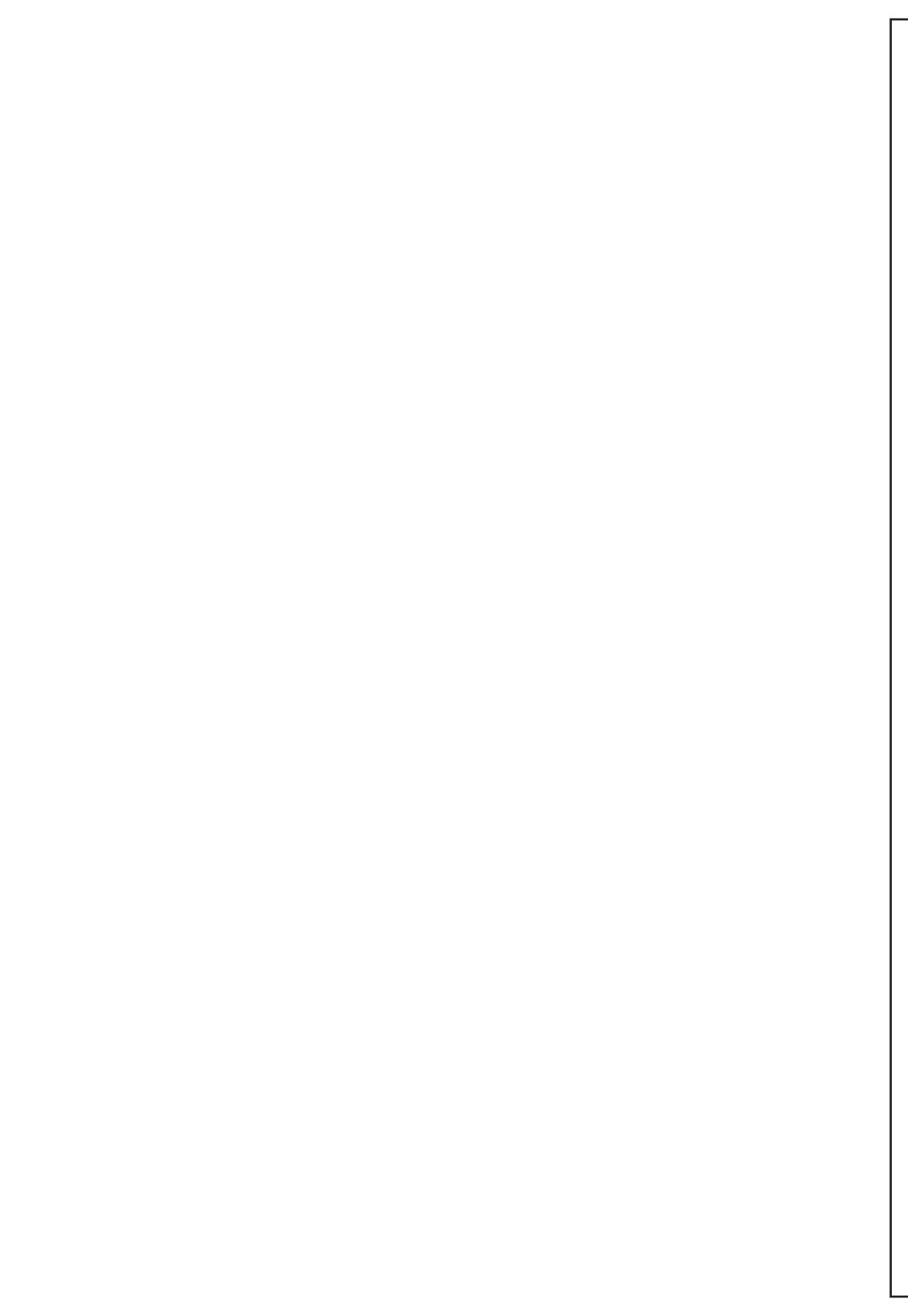


OMEGA 系列

OMEGA II/OMEGA GT/OMEGA III

电动跑步机
使用说明书





目录

| | |
|----------------------|----|
| 安全说明 | 1 |
| 折叠/移动 | 4 |
| 水平/电源/紧急关闭 | 5 |
| OMEGA II/OMEGA GT使用篇 | |
| 启动 | 7 |
| 显示 | 10 |
| 程式档案 | 12 |
| OMEGA III 使用篇 | |
| 启动 | 14 |
| 显示 | 16 |
| 程式档案 | 17 |
| 选择竞赛程式 | 22 |
| 选择心率控制程式 | 24 |
| 使用自定义程式 | 26 |

基本参数

| | |
|------------|-------------------|
| 额定电压：220V | 额定频率：50Hz |
| 最大功率：1610W | 执行标准：GB17498-1998 |

警告：请在使用跑步机前阅读本手册所有的操作规程和预防措施，并保留本手册以备将来参考。

重要的安全说明

保存说明书

在您使用电动跑步机前请先阅读所有的操作规则。以下是使用电器产品最基本的预防措施，其中包括：在您使用HORIZON电脑跑台前，请先阅读说明书。

注意！ 电动跑步机必须连接适当的接地插座才能使用。（见接地措施说明）

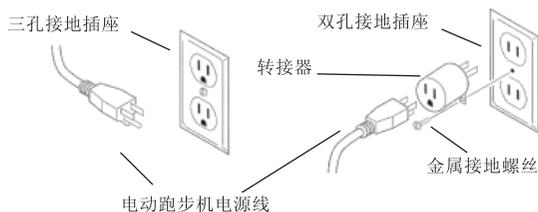
接地措施

本产品必须接地。电动跑步机一旦出现故障或损坏，接地装置可提供一条最小电阻的电流通道，以减少触电的危险。本台跑步机配备有接地插头和接地导体的缆线。接地插头必须插入按照当地法规安装和接地的插座中。

危险！

不正确的接地连接会导致触电的危险。如果您对本产品接地情况有疑问时，请找专业电工或由本公司服务人员进行检测。如果本产品配置的插头与插座不配套，不要任意改变该插头，请找专业电工重新安装合适的插座。

本产品适用于220伏特的电路，并带有接地插头（如下图示）。如果没有配套的插座，可使用临时的适配器来连接双孔的插座。在专业电工安装合适的插座之前，必须一直使用转接器。转接器绿色的接地和接脚，接线片，和延伸线必须连接一个永久接地线路盒，例如一个合适的接地插座线路盒。转接器必须用金属螺丝锁紧在插座上。



警告！

为减少烫伤、火灾、触电或者伤及他人，请遵守以下规定：

- 使用跑步机前请检查服装是否扣好或拉上拉链。
- 运动时如感到胸痛、反胃、头晕或者呼吸急促，请立即停止运动，并咨询健身教练。
- 不要穿易被跑步机勾挂的衣服。
- 请不要将电源线靠近热的物体。
- 不要让孩童接近跑步机。
- 不要在户外使用跑步机。
- 移动跑步机前须切断电源。
- 非HORISON的专业维修人员不得擅自打开马达和滚轴的外壳。
- 本跑步机只限于20安培的电路中。
- 无论何时，切勿两人同时操作跑步机，以免发生意外。

孩童

- 不要让孩子靠近跑步机。
- 跑步机运转时，孩子和宠物须远离在3米以外。

清洁

可用肥皂和清洁布清洗跑步机，切勿使用清洁剂。

其他的安全摘要

注意！运动时如感到胸痛、反胃、头晕或者呼吸急促，请立即停止运动，并咨询健身教练。

- 不要穿易被跑步机勾挂的衣服。
- 使用跑步机前请先阅读本手册。

使用

为了减少破坏跑步机重要组件的危险，您的跑步机务必只限于没有任何分路线路的20安培的电路中。

您的跑步机只限于室内使用，这一点很重要，应将跑步机放置于可被控制的室内气温环境中。如果您将跑步机放置于过低或过高的气温环境中，我们强烈建议您在第一次使用前，先将跑步机预热到室内气温后使用。否则的话有可能会導致电器提前老化。

恭喜！ 恭喜您选择了HORIZON跑步机。

在发展和坚持健身运动的进程中，您已经迈出了重要的一步！HORIZON跑步机将成为您达到您的个人健身目标的极为有效的工具。经常使用HORIZON跑步机可以从多方面提高您的生活质量。

以下是几点有氧运动对身体的益处：

- 减重
- 有益于心脏更健康
- 增强活力
- 减轻压力
- 有助于抵制焦虑和沮丧的情绪
- 改善个人形象

HORIZON跑步机将帮助您排除困难争取运动时间。您可以在家中使用跑步机进行锻炼，而不会受天气和黑夜的影响。本手册提供一些基本知识，教您如何愉快地使用您的新机台。更多和更完整地了解HORIZON跑步机将帮助您实现您的目标，拥有健康的生活方式。

注意： 在您开始任何运动练习之前，请先咨询医生或教练。运动时如感到胸痛、反胃、头晕或者呼吸急促，请立即停止运动，并咨询健身教练。

重点： 使用前请阅读本手册！

组装

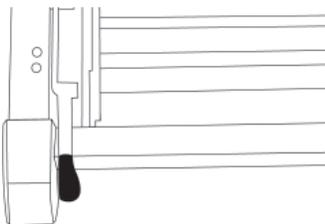
注意！ 在装配HORIZON跑步机的过程中有以下几点需特别注意。准确按照安装手册进行安装非常重要，并确保每一部分已经牢牢地固定好了。如果不严格按照安装手册进行安装，零部件没有固定好，会看上去车架结构松散，运转时会因晃动而产生噪音。仪表的支撑管不能左右晃动，仪表组装部件和仪表把手也不能前后移动。否则，这台跑步机就没有被正确地组装好。为了防止对跑步机的损坏，必须阅读安装手册并采取正确的步骤。

折叠

紧紧抓住跑步机末端底部，将跑板末端往上抬升，直到脚锁插销啮合并确定跑板已被锁紧。展开的时候，紧紧抓住跑步机末端底部，慢慢往下压直到脚锁插销解锁。然后将跑板轻放至地面。

备注1：有些型号的跑步机脚锁插销在右边边。

备注2：跑步机折叠的时候，控制面板会往与你相反的方向倾斜，但当跑步机被完全折叠后，仪表面板会回到原位。折叠跑步机的时候，请让两只附加的支脚靠墙。



移动

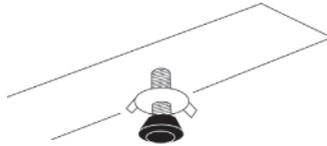


移动滚轮，当移动的时候，请先确
抓住仪表把手，将跑步机向后倾斜

必要时找人帮忙。当跑步机不是处
试图移动它。否则，容易导致人员

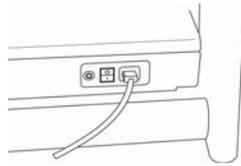
水平放置

跑步机使用前必须经过水平调整才适合使用。当你决定把跑步机放置某个地方使用时，请调整跑步机基座上的调节水平器，调高或调低至最佳位置，然后旋紧机架上的螺丝将调节水平器锁好固定。请确认跑步机已经水平放置了，建议采用木工使用的水平标准。



启动电源

请确定您的跑步机已经正确插入电源插座中，开关就在电源插座线旁边。当你切换到“ON”时，开关就亮了，然后哗的一声，仪表盘也亮了。



安全开关

只有当安全开关插入安全开关孔中，跑步机才能被启动。请将带有夹子的一端夹在您的衣服上。如果您不慎跌倒，这个安全开关会立即切断电源。使用跑步机前务必确认安全开关夹已经夹在您的衣服上，并确定以夹紧。

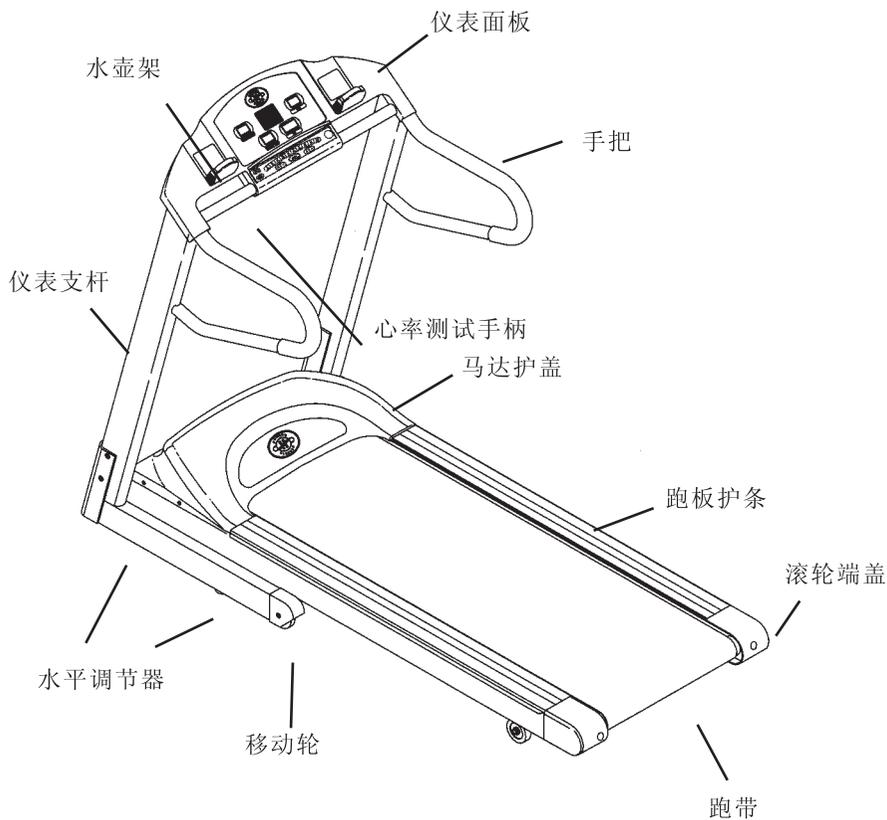


切勿站在跑带上

当你准备使用跑步机前，不要站在跑带上。启动跑步机前，你可以站在跑带两边的修饰护条上。等到跑带开始运动之后再在跑带上运动。不要试图跳上快速运转的跑带上。

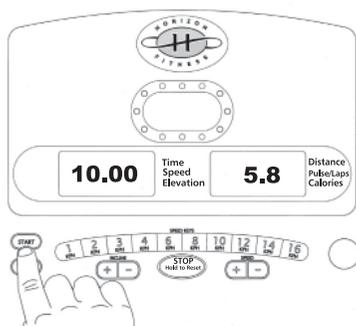
了解您的跑步机

OMEGA II OMEGA GT

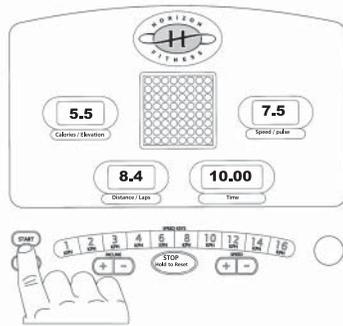


快速启动

只需轻轻按下“START”键就可开始启动。



OMEGA II



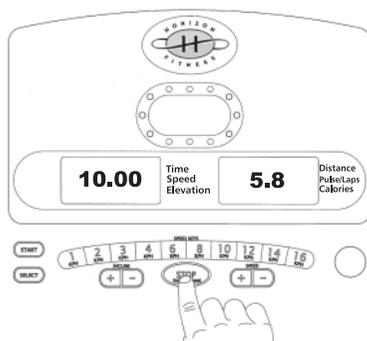
OMEGA GT

暂停

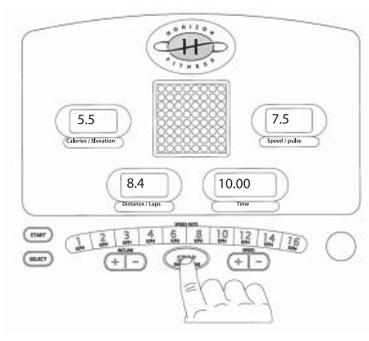
只需轻轻按下“STOP”键就可停止运作。

重新设定

持续按“STOP”键即可重新设定。



OMEGA II

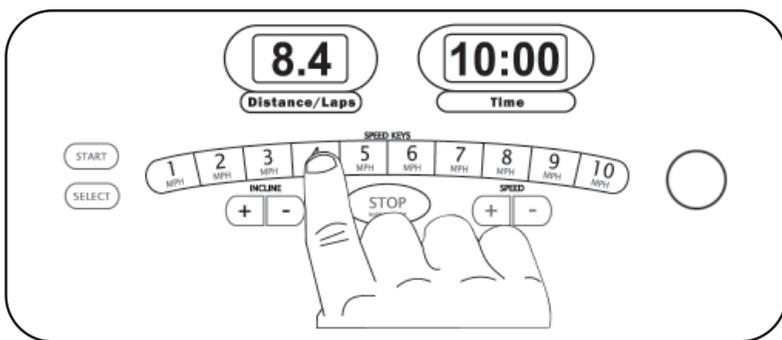


OMEGA GT

快速键

运动时可选择任何一个速度快捷键来加快速度。

注意：在一个以速度为基础的程式中，如果您选择了任何一个速度快捷键，这个程式的余下部分的速度会跟着变化。比如说，如果你选择了P2程序，这时跑步机的默认速度为2.5kph。如果您选择4kph的快捷键，余下部分程式的速度就会增加1.5kph。



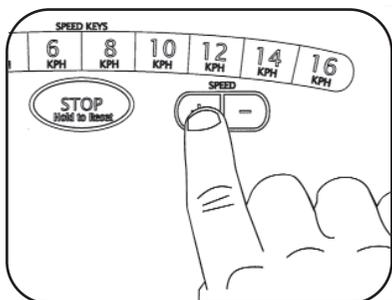
改变速度和坡度

在一个程式中，您可以按“+”或“-”来改变程式的难易程度来满足您的需要。

注意：在一个程式的运动过程中，您只能增加和减少速度或调整坡度。当您改变速度或调整水平时，这个程式余下的部分的速度和坡度读数也会跟着调整。比如说，如果您选择了P2，程式的默认速度为2.5kph，如果您加速1kph，程式余下部分都会增加1kph。

选择程式

按“+”或“-”键以选择程式。一旦需要的程式选定，按“Select”键确定。您也可以按速度数字快捷键以选择对应编号的程式。例如：按速度快捷键1，选择1号程式。



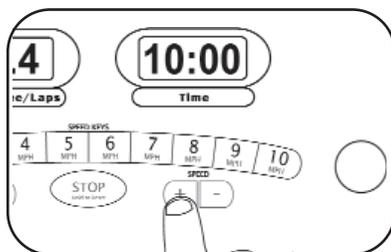
选择难度等级

HORIZON跑步机有10个难度等级，可通过速度键的“+”或“-”来选择（只适用于部分程式）。您可以选择相应的速度快捷键来获得你想要的难度等级，每一个速度快捷键的数字表示一个难度等级。比如说，如果你要选择第五个难度等级，只需按速度快捷键数字5即可。选择好难度等级后按“SELECT”键选定。一旦设置好后，你只需按“+”或者“-”或者按速度快捷键就可改变难度等级。

注意：如果程式中的一个部分改变了，整个程式余下部分都会相应地改变。比如说，在一个程式中，使用者增加了1mph的速度，程式的余下部分也都会增加1mph。

选择时间

按“+”或“-”速度键选择时间或使用缺省时间，按“Start”键确认并开始运动。



锻炼结束

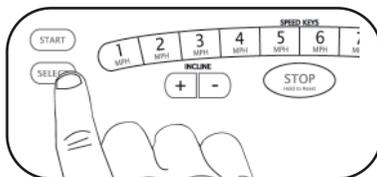
当您的锻炼结束时，跑步机控制台会蜂鸣，时间窗口闪现“End”字样。重设机台之前，您的锻炼信息会在面板持续显示30秒。



显示

选择

在您的测试过程中，按“SELECT”键时，显示窗口会交替出现速度、心率、圈数、坡度和卡路里等信息。通常仪表盘会默认显示在时间、里程数两项功能上。



卡路里

您运动中所消耗的卡路里总数。



距离

您的运动中所经过的里程数。



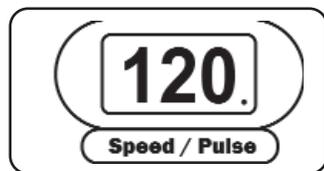
时间

“TIME”以分和秒来计算您的运动消耗时间或剩余时间。



心率

每分钟心脏跳动次数。运动时用来监测您的心率（只有在使用心率测试手把或胸带时才显示）。



显示

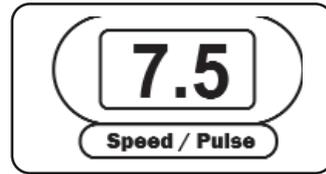
坡度

在左上角的窗口显示您走路或跑步的跑带表面倾斜度。



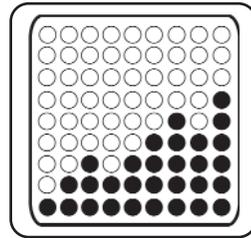
速度

在右上角的窗口显示您跑步或走路的跑带运转的有多快。



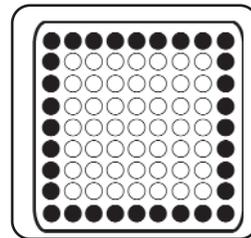
程式

程式窗口显示您运动的程式信息及运动强度。



圈数

程式窗口中的一圈相当于400米（仅限于手动程式）。



程式档案

手动

自定义程式，没有默认时间值。



越野

速度变化，时间默认值为30分钟。



山地

坡度和速度变化，时间默认值为30分钟。



加速

坡度变化，时间默认为30分钟。



爬山

坡度和速度变化，时间默认为30分钟。



颠簸地

坡度和速度变化，时间默认为30分钟。



竞赛

速度变化，时间默认为30分钟。



心率控制

在您的目标心率区内坡度变化，时间默认值为30分钟。



用户自定义1

定制程式；时间默认值为30分钟。



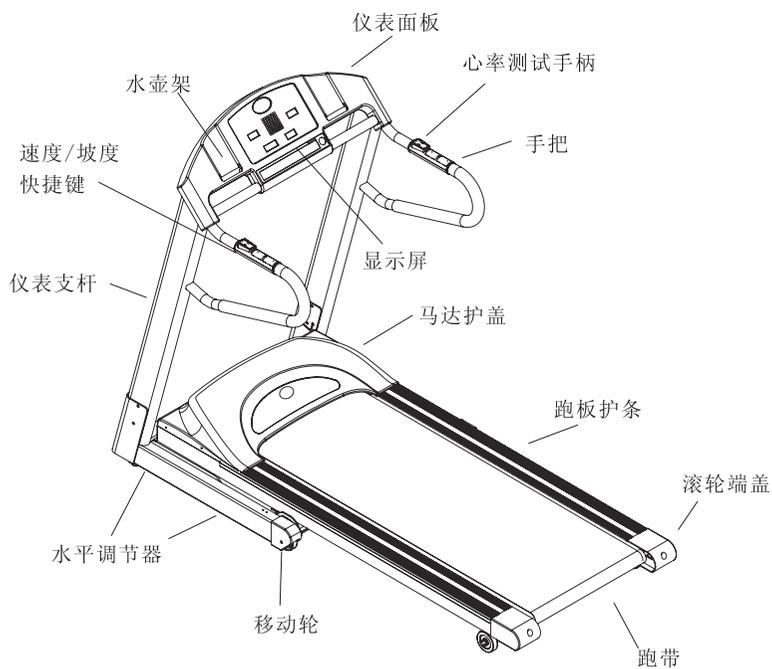
用户自定义2

定制程式；时间默认值为30分钟。



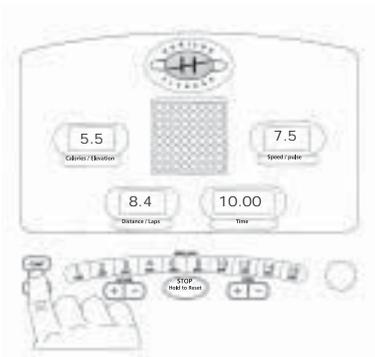
了解您的跑步机

OMEGA III



快速启动

只需轻轻按下“START”键就可开始启动。



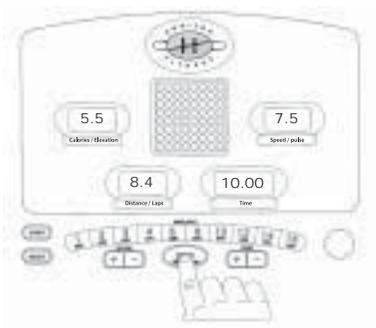
OMEGA III

暂停

只需轻轻按下“STOP”键就可停止运作。

重新设定

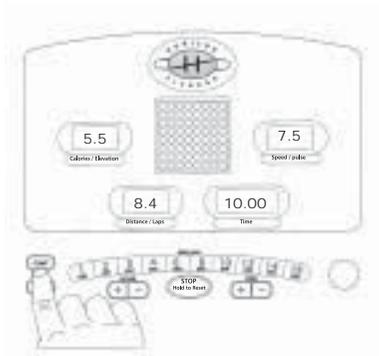
持续按“STOP”键即可重新设定。



OMEGA III

快速启动

只需轻轻按下“START”键就可开始启动。



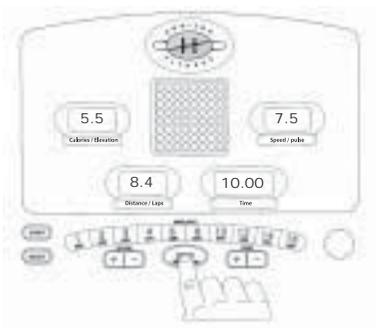
OMEGA III

暂停

只需轻轻按下“STOP”键就可停止运作。

重新设定

持续按“STOP”键即可重新设定。



OMEGA III

显示

时间

“TIME”以分和秒来计算您的运动消耗时间和剩余时间。



速度

“SPEED”是指您跑步或走路的跑带运转得有多快。



坡度

指您跑步或走路的跑带表面的倾斜度。



距离

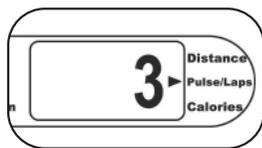
指您运动的里程数。



心率/圈数

在圈式计程程式窗口显示您所经过的圈数，一圈相当于400米。

注意:当您使用心率测试扶手时,您的心率读数就会显示在该窗口。心率读数是用每秒跳动多少次来计量的。



卡路里

指您在运动过程中所消耗的卡路里数。



程式档案

手动

自定义程试，没有默认时间值。



越野

速度变化，时间默认值为30分钟。



山地

坡度和速度变化，时间默认值为30分钟。



加速

坡度变化，时间默认为30分钟。



爬山

坡度和速度变化，时间默认为30分钟。



心率控制

在您的目标心率区内坡度变化，时间默认值为30分钟。



越野程式：速度变化，时间默认值为30分钟。 仅适用于 OMEGA III

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| speed | MPH | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 6.0 | 3.5 | 6.0 | 3.5 | 6.0 | 4.5 | 3.5 | 6.0 | 3.5 | 5.5 | 3.5 | 3.0 | 2.5 |
| | KPH | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 9.6 | 5.6 | 9.6 | 5.6 | 9.6 | 7.2 | 5.6 | 9.6 | 5.6 | 8.8 | 5.6 | 4.8 | 4.0 |

山地程式：坡度速度变化，时间默认值为30分钟。 仅适用于 OMEGA III

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| elevation | % | 0.0 | 0.5 | 1.0 | 1.5 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 1.5 | 1.0 | 0.5 | 1.5 | 0.5 | 0.0 | 0.0 |
| | MPH | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 4.5 | 3.5 | 4.5 | 3.5 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 4.5 | 3.5 | 4.5 | 3.5 | 3.0 | 2.5 |
| speed | KPH | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 7.2 | 5.6 | 7.2 | 5.6 | 7.2 | 6.4 | 5.6 | 7.2 | 5.6 | 7.2 | 5.6 | 4.8 | 4.0 |

燃脂程式：坡度变化，时间默认为30分钟。仅适用于 OMEGA III

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| elevation | % | 0.0 | 1.0 | 1.0 | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 4.0 | 4.0 | 5.0 | 5.0 | 4.0 | 3.0 | 2.0 | 1.0 | 0.0 |

巅峰程式：速度变化，时间默认为30分钟。仅适用于 OMEGA III

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| speed | MPH | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 |
| | KPH | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 6.4 | 6.4 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 6.4 | 5.6 | 4.8 | 4.0 |

越野程式：速度变化，时间默认值为30分钟。

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Level 1 | 2.5 | 3.0 | 3.0 | 4.5 | 3.0 | 4.0 | 3.0 | 5.0 | 3.0 | 5.0 | 3.0 | 5.0 | 3.5 | 5.0 | 3.5 | 5.0 | 3.5 | 5.0 | 3.5 | 5.0 | 3.0 | 5.0 | 3.0 | 5.0 | 3.0 | 4.5 | 3.0 | 4.0 | 3.0 | 2.5 |
| Level 2 | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 5.0 | 3.5 | 4.5 | 3.5 | 5.5 | 3.5 | 5.5 | 3.5 | 5.5 | 4.0 | 5.5 | 4.0 | 5.5 | 4.0 | 5.5 | 4.0 | 5.5 | 3.5 | 5.5 | 3.5 | 5.5 | 3.5 | 5.5 | 3.5 | 4.5 | 3.0 | 2.5 |
| Level 3 | 2.5 | 3.0 | 4.0 | 5.5 | 3.5 | 5.5 | 3.5 | 6.0 | 4.0 | 6.0 | 4.0 | 6.0 | 4.5 | 6.0 | 4.5 | 6.0 | 4.5 | 6.0 | 4.5 | 6.0 | 4.0 | 6.0 | 4.0 | 6.0 | 3.5 | 5.5 | 3.5 | 4.5 | 3.0 | 2.5 |
| Level 4 | 2.5 | 3.0 | 4.0 | 6.0 | 4.0 | 6.0 | 4.0 | 6.5 | 4.5 | 6.5 | 4.5 | 6.5 | 5.0 | 6.5 | 5.0 | 6.5 | 5.0 | 6.5 | 5.0 | 6.5 | 4.5 | 6.5 | 4.5 | 6.5 | 4.0 | 6.0 | 4.0 | 4.5 | 3.0 | 2.5 |
| Level 5 | 2.5 | 3.5 | 4.5 | 6.5 | 4.5 | 6.5 | 4.5 | 7.0 | 5.0 | 7.0 | 5.0 | 7.0 | 5.5 | 7.0 | 5.5 | 7.0 | 5.5 | 7.0 | 5.5 | 7.0 | 5.5 | 7.0 | 5.0 | 7.0 | 4.5 | 6.5 | 4.5 | 5.0 | 3.0 | 2.5 |
| Level 6 | 2.5 | 3.5 | 5.0 | 7.0 | 5.0 | 7.0 | 5.0 | 7.5 | 5.5 | 7.5 | 5.5 | 7.5 | 6.0 | 7.5 | 6.0 | 7.5 | 6.0 | 7.5 | 6.0 | 7.5 | 5.5 | 7.5 | 5.5 | 7.5 | 5.0 | 6.5 | 5.0 | 5.0 | 3.0 | 2.5 |
| Level 7 | 2.5 | 3.5 | 5.5 | 7.5 | 5.5 | 7.5 | 5.5 | 8.0 | 6.0 | 8.0 | 6.0 | 8.0 | 6.5 | 8.0 | 6.5 | 8.0 | 6.5 | 8.0 | 6.5 | 8.0 | 6.5 | 8.0 | 6.0 | 8.0 | 5.5 | 7.5 | 5.5 | 5.0 | 3.0 | 2.5 |
| Level 8 | 2.5 | 4.0 | 6.0 | 8.0 | 6.0 | 8.0 | 6.0 | 8.5 | 6.5 | 8.5 | 6.5 | 8.5 | 7.0 | 8.5 | 7.0 | 8.5 | 7.0 | 8.5 | 7.0 | 8.5 | 7.0 | 8.5 | 6.5 | 8.0 | 5.5 | 8.0 | 6.0 | 5.0 | 3.0 | 2.5 |
| Level 9 | 2.5 | 4.0 | 6.5 | 8.5 | 6.5 | 8.5 | 6.5 | 9.0 | 7.0 | 9.0 | 7.0 | 9.0 | 7.5 | 9.0 | 7.5 | 9.0 | 7.5 | 9.0 | 7.5 | 9.0 | 7.0 | 9.0 | 7.0 | 8.5 | 6.0 | 8.5 | 6.0 | 5.0 | 3.0 | 2.5 |
| Level 10 | 2.5 | 4.0 | 7.0 | 9.0 | 7.0 | 9.0 | 7.0 | 9.5 | 7.5 | 9.5 | 7.5 | 9.5 | 8.0 | 9.5 | 8.0 | 9.5 | 8.0 | 9.5 | 8.0 | 9.5 | 8.0 | 9.5 | 7.5 | 9.0 | 6.5 | 9.0 | 6.5 | 5.0 | 3.0 | 2.5 |

山地程式：坡度速度变化，时间默认值为30分钟。

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| Level 1 | 2.5 | 3.0 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | | |
| Level 2 | 2.5 | 3.0 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | | |
| Level 3 | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 4.0 | 3.5 | 4.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 4.0 | 3.5 | 4.0 | 3.5 | 4.0 | 3.0 | 2.5 | | |
| Level 4 | 2.5 | 3.0 | 4.0 | 4.5 | 4.0 | 4.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 4.5 | 4.0 | 4.5 | 4.0 | 4.5 | 3.0 | 2.5 | | | |
| Level 5 | 2.5 | 3.5 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 3.0 | 2.5 | | |
| Level 6 | 2.5 | 3.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 3.0 | 2.5 | | | |
| Level 7 | 2.5 | 3.5 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 7.5 | 8.0 | 7.5 | 8.0 | 7.5 | 8.0 | 7.5 | 8.0 | 7.5 | 8.0 | 7.5 | 8.0 | 7.5 | 8.0 | 7.5 | 8.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 3.0 | 2.5 | | |
| Level 8 | 2.5 | 4.0 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 5.0 | 3.0 | 2.5 | | |
| Level 9 | 2.5 | 4.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 8.5 | 9.0 | 8.5 | 9.0 | 8.5 | 9.0 | 8.5 | 9.0 | 8.5 | 9.0 | 8.5 | 9.0 | 8.5 | 9.0 | 8.5 | 9.0 | 8.5 | 9.0 | 8.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 5.0 | 3.0 | 2.5 |
| Level 10 | 2.5 | 4.0 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 9.0 | 9.5 | 9.0 | 9.5 | 9.0 | 9.5 | 9.0 | 9.5 | 9.0 | 9.5 | 9.0 | 9.5 | 9.0 | 9.5 | 9.0 | 9.5 | 9.0 | 9.5 | 9.0 | 7.5 | 7.0 | 6.5 | 6.0 | 5.0 | 3.0 | 3.5 |

加速程式：坡度变化，时间默认为30分钟。

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Level 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | | |
| | 0.5 | 1.0 | 1.5 | 2.0 | 2.0 | 2.5 | 2.5 | 3.0 | 3.0 | 3.5 | 3.5 | 4.0 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 4.0 | 3.5 | 3.5 | 3.0 | 3.0 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 2.0 | 1.5 | 1.5 | 1.0 | 0.5 | | | | |
| Level 2 | 1.0 | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 2.5 | 3.0 | 3.0 | 3.5 | 3.5 | 4.0 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 4.0 | 3.5 | 3.5 | 3.0 | 3.0 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 2.0 | 1.5 | 1.0 | 1.0 | | | | |
| Level 3 | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 3.0 | 3.5 | 3.5 | 4.0 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 5.0 | 5.0 | 5.5 | 5.5 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 4.0 | 3.5 | 3.5 | 3.0 | 3.0 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 1.5 | 1.5 | | | | |
| Level 4 | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 3.5 | 4.0 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 5.0 | 5.0 | 5.5 | 5.5 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.5 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 4.0 | 3.5 | 3.5 | 3.0 | 3.0 | 2.5 | 2.0 | 2.0 | | | | |
| Level 5 | 2.5 | 3.5 | 3.5 | 4.0 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 5.0 | 5.0 | 5.5 | 5.5 | 6.0 | 6.0 | 6.5 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.5 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 4.0 | 3.5 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | | | | |
| Level 6 | 2.5 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 5.0 | 5.0 | 5.5 | 5.5 | 6.0 | 6.0 | 6.5 | 6.5 | 7.0 | 7.0 | 7.0 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.5 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 4.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | | | |
| Level 7 | 2.5 | 3.5 | 4.5 | 5.0 | 5.0 | 5.5 | 5.5 | 6.0 | 6.0 | 6.5 | 6.5 | 7.0 | 7.0 | 7.5 | 7.5 | 7.5 | 7.0 | 7.0 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.5 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | | |
| Level 8 | 2.5 | 4.0 | 4.5 | 5.5 | 5.5 | 6.0 | 6.0 | 6.5 | 6.5 | 7.0 | 7.0 | 7.5 | 7.5 | 8.0 | 8.0 | 8.0 | 7.5 | 7.5 | 7.0 | 7.0 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | | |
| Level 9 | 2.5 | 4.0 | 5.5 | 6.0 | 6.0 | 6.5 | 6.5 | 7.0 | 7.0 | 7.5 | 7.5 | 8.0 | 8.0 | 8.5 | 8.5 | 8.5 | 8.0 | 8.0 | 7.5 | 7.5 | 7.0 | 7.0 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | |
| Level 10 | 2.5 | 4.0 | 5.5 | 6.5 | 6.5 | 7.0 | 7.0 | 7.5 | 7.5 | 8.0 | 8.0 | 8.5 | 8.5 | 9.0 | 9.0 | 9.0 | 8.5 | 8.5 | 8.0 | 8.0 | 7.5 | 7.5 | 7.0 | 7.0 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 |

爬山程式：坡度，速度变化，时间默认为30分钟。

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Level 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | |
| Level 1 | 2.5 | 3.0 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | | |
| Level 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | |
| Level 2 | 2.5 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | |
| Level 3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 1.0 | 1.0 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.0 |
| Level 3 | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 4.0 | 3.5 | 4.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 0.0 |
| Level 4 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 |
| Level 4 | 2.5 | 3.0 | 4.0 | 4.5 | 4.0 | 4.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 2.5 |
| Level 5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 |
| Level 5 | 2.5 | 3.5 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 2.5 |
| Level 6 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 |
| Level 6 | 2.5 | 3.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 2.5 |
| Level 7 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 |
| Level 7 | 2.5 | 3.5 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 7.5 | 8.0 | 7.5 | 8.0 | 7.5 | 8.0 | 7.5 | 8.0 | 7.5 | 8.0 | 7.5 | 8.0 | 7.5 | 8.0 | 7.5 | 8.0 | 7.5 | 8.0 | 7.5 | 8.0 | 7.5 | 8.0 | 7.5 | 8.0 | 7.5 | 2.5 |
| Level 8 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 |
| Level 8 | 2.5 | 4.0 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 2.5 |
| Level 9 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 |
| Level 9 | 2.5 | 4.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 8.5 | 9.0 | 8.5 | 9.0 | 8.5 | 9.0 | 8.5 | 9.0 | 8.5 | 9.0 | 8.5 | 9.0 | 8.5 | 9.0 | 8.5 | 9.0 | 8.5 | 9.0 | 8.5 | 9.0 | 8.5 | 9.0 | 8.5 | 9.0 | 8.5 | 2.5 |
| Level 10 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 |
| Level 10 | 2.5 | 4.0 | 6.5 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 9.0 | 9.5 | 9.0 | 9.5 | 9.0 | 9.5 | 9.0 | 9.5 | 9.0 | 9.5 | 9.0 | 9.5 | 9.0 | 9.5 | 9.0 | 9.5 | 9.0 | 9.5 | 9.0 | 9.5 | 9.0 | 9.5 | 9.0 | 9.5 | 9.0 | 2.5 |

颠簸地程式：坡度和速度变化，时间默认为30分钟。

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | |
|----------|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Level 1 | elevation | 0.5 | 1.0 | 1.5 | 2.0 | 2.0 | 2.5 | 2.5 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.5 | 4.0 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 4.0 | 3.5 | 3.5 | 3.0 | 3.0 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 2.0 | 1.5 | 1.5 | 1.0 | 0.5 | | | |
| Level 1 | speed | 2.5 | 3.0 | 3.0 | 4.5 | 3.0 | 4.0 | 3.0 | 5.0 | 3.0 | 5.0 | 3.0 | 5.0 | 3.0 | 5.0 | 3.5 | 5.0 | 3.5 | 5.0 | 3.5 | 5.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 4.5 | 3.0 | 4.0 | 3.0 | 2.5 | | |
| Level 2 | elevation | 1.0 | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 2.5 | 3.0 | 3.0 | 3.5 | 4.0 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 4.0 | 3.5 | 3.5 | 3.0 | 3.0 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 2.0 | 1.5 | 1.5 | 1.0 | 0.5 | | |
| Level 2 | speed | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 5.0 | 3.5 | 4.5 | 3.5 | 5.5 | 3.5 | 5.5 | 3.5 | 5.5 | 4.0 | 5.5 | 4.0 | 5.5 | 4.0 | 5.5 | 4.0 | 5.5 | 3.5 | 3.5 | 3.5 | 3.5 | 3.5 | 5.0 | 3.5 | 4.5 | 3.0 | 2.5 | | |
| Level 3 | elevation | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 3.0 | 3.5 | 3.5 | 4.0 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 5.0 | 5.0 | 5.5 | 5.5 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 4.0 | 3.5 | 3.0 | 3.0 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 2.0 | 1.5 | 1.5 | | |
| Level 3 | speed | 2.5 | 3.0 | 4.0 | 5.5 | 3.5 | 5.5 | 3.5 | 6.0 | 4.0 | 6.0 | 4.0 | 6.0 | 4.5 | 6.0 | 4.5 | 6.0 | 4.5 | 6.0 | 4.5 | 6.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 3.5 | 3.5 | 5.5 | 3.5 | 4.5 | 3.0 | 2.5 |
| Level 4 | elevation | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 3.5 | 4.0 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 5.0 | 5.0 | 5.5 | 5.5 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.5 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 4.0 | 3.5 | 3.5 | 3.0 | 3.0 | 2.5 | 2.0 | 2.0 | 1.5 | |
| Level 4 | speed | 2.5 | 3.0 | 4.0 | 6.0 | 4.0 | 6.0 | 4.0 | 6.5 | 4.5 | 6.5 | 4.5 | 6.5 | 5.0 | 6.5 | 5.0 | 6.5 | 5.0 | 6.5 | 5.0 | 6.5 | 5.0 | 6.5 | 4.5 | 6.5 | 4.0 | 6.0 | 4.0 | 6.0 | 4.0 | 4.5 | 3.0 | 2.5 |
| Level 5 | elevation | 2.5 | 3.5 | 3.5 | 4.0 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 5.0 | 5.0 | 5.5 | 5.5 | 6.0 | 6.0 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.5 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 4.0 | 3.5 | 3.5 | 3.0 | 3.0 | 2.5 | 2.5 | |
| Level 5 | speed | 2.5 | 3.5 | 4.5 | 6.5 | 4.5 | 6.5 | 4.5 | 7.0 | 5.0 | 7.0 | 5.0 | 7.0 | 5.5 | 7.0 | 5.5 | 7.0 | 5.5 | 7.0 | 5.5 | 7.0 | 5.5 | 7.0 | 5.5 | 7.0 | 5.0 | 7.0 | 4.5 | 6.5 | 4.5 | 5.0 | 3.0 | 2.5 |
| Level 6 | elevation | 2.5 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 5.0 | 5.0 | 5.5 | 5.5 | 6.0 | 6.0 | 6.5 | 6.5 | 7.0 | 7.0 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.5 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 4.0 | 3.0 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | |
| Level 6 | speed | 2.5 | 3.5 | 5.0 | 7.0 | 5.0 | 7.0 | 5.0 | 7.5 | 5.5 | 7.5 | 5.5 | 7.5 | 6.0 | 7.5 | 6.0 | 7.5 | 6.0 | 7.5 | 6.0 | 7.5 | 5.5 | 7.5 | 5.5 | 7.5 | 5.0 | 7.0 | 5.0 | 5.0 | 3.0 | 2.5 | 2.5 | |
| Level 7 | elevation | 2.5 | 3.5 | 4.5 | 5.0 | 5.0 | 5.5 | 5.5 | 6.0 | 6.0 | 6.5 | 6.5 | 7.0 | 7.0 | 7.5 | 7.5 | 7.0 | 7.0 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.5 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 3.0 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | |
| Level 7 | speed | 2.5 | 3.5 | 5.5 | 7.5 | 5.5 | 7.5 | 5.5 | 8.0 | 6.0 | 8.0 | 6.0 | 8.0 | 6.5 | 8.0 | 6.5 | 8.0 | 6.5 | 8.0 | 6.5 | 8.0 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 7.5 | 5.5 | 7.5 | 5.5 | 5.0 | 3.0 | 2.5 | 2.5 | |
| Level 8 | elevation | 2.5 | 4.0 | 4.5 | 5.5 | 5.5 | 6.0 | 6.0 | 6.5 | 6.5 | 7.0 | 7.0 | 7.5 | 7.5 | 8.0 | 8.0 | 7.5 | 7.5 | 7.0 | 7.0 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 3.0 | 2.5 | 2.5 | | |
| Level 8 | speed | 2.5 | 4.0 | 6.0 | 8.0 | 6.0 | 8.0 | 6.0 | 8.5 | 6.5 | 8.5 | 6.5 | 8.5 | 7.0 | 8.5 | 7.0 | 8.5 | 7.0 | 8.5 | 7.0 | 8.5 | 6.5 | 8.5 | 6.5 | 8.0 | 6.0 | 8.0 | 6.0 | 5.0 | 3.0 | 2.5 | 2.5 | |
| Level 9 | elevation | 2.5 | 4.0 | 5.5 | 6.0 | 6.0 | 6.5 | 6.5 | 7.0 | 7.0 | 7.5 | 7.5 | 8.0 | 8.0 | 8.5 | 8.5 | 8.0 | 8.0 | 7.5 | 7.5 | 7.0 | 7.0 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 3.0 | 2.5 | 2.5 | | |
| Level 9 | speed | 2.5 | 4.0 | 6.5 | 8.5 | 6.5 | 8.5 | 6.5 | 9.0 | 7.0 | 9.0 | 7.0 | 9.0 | 7.5 | 9.0 | 7.5 | 9.0 | 7.5 | 9.0 | 7.5 | 9.0 | 7.0 | 7.0 | 6.5 | 9.0 | 7.0 | 9.0 | 6.0 | 5.0 | 3.0 | 2.5 | 2.5 | |
| Level 10 | elevation | 2.0 | 4.0 | 6.0 | 6.5 | 6.5 | 7.0 | 7.0 | 7.5 | 7.5 | 8.0 | 8.0 | 8.5 | 8.5 | 9.0 | 9.0 | 8.5 | 8.5 | 8.0 | 8.0 | 7.5 | 7.5 | 7.0 | 7.0 | 6.5 | 6.0 | 6.0 | 5.0 | 3.0 | 2.5 | 2.5 | | |
| Level 10 | speed | 2.0 | 4.0 | 7.0 | 9.0 | 7.0 | 9.0 | 7.0 | 9.5 | 7.5 | 9.5 | 7.5 | 9.5 | 8.0 | 9.5 | 8.0 | 9.5 | 8.0 | 9.5 | 8.0 | 9.5 | 7.5 | 7.5 | 7.0 | 7.0 | 6.5 | 6.0 | 5.0 | 3.0 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | |

竞赛程式篇

竞赛程式是一种您与一个由跑步机设定的对手竞争的程式，这种程式有助于增强您的积极性。请按照以下说明选定竞赛程式。

- 1、选择好竞赛程式后，按“SELECT”键选定。
- 2、使用速度“+”或“-”键或“INCLINE”键选择您想要的速度，然后按“SELECT”键选定。这个被选定的速度就是您的对手的速度，程式开始后您可以选择您自己的速度。
- 3、使用速度“+”或“-”键或“INCLINE”键选择您想要的距离，然后按“SELECT”键选定。

备注：程式将会按照您的速度和距离设置相应的时间。

- 4、一旦您速度和距离都已设定，按“START”键开始。

5、按“START”键后，整个程式分为10个阶段（这10个阶段的内容不在仪表上显示，仅为8个液晶显示闪光点）。第一阶段时间为2.5分钟，用于竞赛前准备，您将在这个阶段选择您的对手的速度。第二至九部分是竞赛程式，第十部分是减速阶段，还是代表您的对手的速度，并且不在仪表面板上显示。如果您在终点线打败了您的对手，速度窗口会闪烁，整个程式结束。

- 6、在程式的进程中，您可以按速度“+”或“-”键或快速键在任何时候调整您自己的速度。

心率程式篇

选择好心率程式后，按“SELECT”键选定。根据第32页的图表，确定您的目标心率区域。您的目标心率应该是一个整个运动过程中大部分时间都能够达到的数字。按速度“+”或“-”键可以调整您的目标心率值。

一旦你选择好了您的目标心率值，按“SELECT”将其选定。按速度“+”或“-”键调整您的时间，选择好时间后，按“START”开始运动测试。

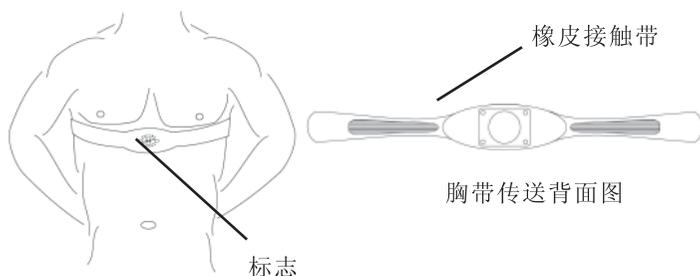
经过5分钟预热阶段后，坡度将逐渐增高使您的心率进入目标区。当您已进入目标心率区（上下浮动5点），跑步机将保持这个坡度和现有的阻力程度。

运动时，如果您的速率一分钟内超过目标速率25点以上，为了安全起见，仪表面板将关闭所有的窗口。

程式的最后5分钟为减速阶段，在此阶段，阻力将逐渐减小使您渐渐平静下来。

注意：心率测试程式要求使用胸带（选用品）。

胸带传送器布位置图和润湿电极

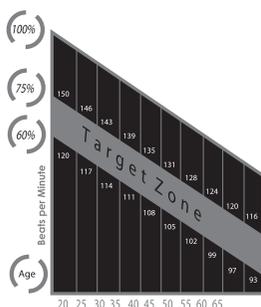


目标心律区

目标心律区是以百分比来表示您的最大的心律，而目标心律区主要是依据个人的年龄，目前的身体状况及适合自我的最大目标来制定的，根据美国心脏协会的建议，把个人的目标心律区订在最大心律的60%–75%最合适。

举例

用一位42岁的使用者为例子，可以沿着图底找到42岁，再往上沿着心律柱状条对照到60%最大心律每分钟108下，75%最大心律为每分钟135下。



心律测试手把

请把您的手放在电动跑步机的手把上，而且必须双手都握住手把才能测量得到，但是不可握太紧。如果握太紧可能会测量到您的血压，保留一些空间，轻握即可，再次提醒您只要轻握住电动跑步机的手把，仪表面板即能显示您的心律，如果握太久的话，您可能会看到一些奇怪的数据。

遥测接收胸带（选购品）

戴上胸带传送器之前，请先抹几滴水用手涂抹分散到两侧的橡皮接触带上。请把胸带固定在胸部的正下方或是胸前的肌肉。在把 HORIZON FITNESS 的标志面向外并高于您的胸骨上。

注意：胸带必须系紧且系在正确的位置上，这样才能得到准确和稳定的读数。如果胸带系得太松或者没有系在正确的位置上，心率读数就会是一些古怪的数字或变得不稳定。

警告！

本心率测试仪器不是医疗仪器，有些因素可能会影响到心率读数的准确性，因此只能作为一种运动的辅助仪器。

自定义程式篇

设计娱乐程式是为了让您能创建自己的程式并能保存留待以后使用，请根据以下说明使用您的娱乐程式。

- 1、选择好娱乐程式后，按“SELECT”键选定。
- 2、通过速度或坡度的“+”、“-”键选择您需要的时间，并按“SELECT”键选定。
- 3、通过速度或坡度的“+”、“-”键选择你所需要的速度，并按“SELECT”键选定。整个程式分为15个部分，你得为15部分的每一个部分选择相应的速度，按“SELCT”键选定。
- 4、15个部分的速度都选好后，请为每一部分选择相应的坡度。通过速度或坡度的“+”、“-”键选择您需要的坡度并按“SELECT”键选定。您为15个部分选择好坡度以后，按“START”键开始运动程式。同时，您的程式已经被储存，可留待以后测试使用。
- 5、重新设置或清除程式信息时，须在开始菜单中选定这个程式持续按“SELECT”键5秒钟。
- 6、使用你储存的程式运动时，您可以调整速度和坡度，但这种改变不会被存储。

乔山健康科技(上海)有限公司

