

AT100

智慧電動跑步機使用說明書



目錄

1	重要注意事項	1	8	潤滑跑帶	36
2	重要預防措施	1	9	規格	37
3	組裝	3	10	附錄	38
	3.1 包裝零件清單	6		10.1 零件爆炸圖	38
	3.2 放置地點	6			
	3.3 組裝步驟	8			
	3.4 折疊及搬運說明	14			
4	使用前準備	16			
5	電子儀表	18			
	5.1 按鍵介紹	18			
	5.2 資料欄位	19			
	5.3 N F C 快速連線	21			
	5.4 心率區間指示功能	22			
	5.5 運動模式	23			
	5.5.1 選擇運動程式再開始運動 ...	28			
	5.5.2 快速開始運動	29			
	5.6 與 APP 連接應用	30			
6	定期保養	33			
7	調整跑帶	34			
	7.1 跑帶校正居中	34			
	7.2 調節跑帶鬆緊	35			

1 重要注意事項

妥善保存說明書

- 請在組裝或使用前詳閱本說明書。若您有問題，請洽詢購買經銷商或參閱 ATTACUSfitness.com 網站。
- 請務必遵守注意事項及預防措施，並妥善保存本說明書，以備未來參考。
- 產品所有者有責任確保所有使用者皆已充分了解所有警告與注意事項。
- 最新版使用說明書可於 ATTACUSfitness.com 下載。

2 重要預防措施

警告！為降低燙傷、火災、觸電或人身傷害之風險，請遵守以下事項：

- 請依照本手冊的說明及用途使用本器材。請勿使用製造商建議以外的零組件。
- 請依照本手冊的建議定期檢查並正確鎖緊所有零件。若無法正常運作或有損壞或異常，請立即聯絡購買經銷商進行檢修與更換故障零件，且在修復前切勿使用。
- 因不當組裝、或未遵照規定使用、或自行改裝/拆修將使保固失效。對於所導致的人身傷害或損失，本公司不承擔任何責任。
- 若有健康問題、家族病史（高血壓、心臟病等）、吸菸、孕婦、年紀大於 45 歲、高膽固醇、肥胖或一年以上沒有規律運動者，強烈建議在開始運動健身前請先諮詢醫師，並做完整的健康檢查，以選擇安全、適合的運動方式。
- 13 歲以下兒童禁止使用。切勿讓兒童和寵物靠近本器材 10 英尺（3 公尺）以內。
- 身體虛弱、感知遲鈍、精神不佳或者缺乏知識的人士，以及 13 歲以上未滿 18 歲青少年與 65 歲以上老人僅可在負責其安全的人在旁監督或指導下使用本器材。
- 請勿不當使用機台，包括跳上本器材或站或坐在馬達護蓋、跑台後端蓋...等塑膠件上。
- 本器材應放置在室內、平坦而穩固的地板上。為了保護地板與吸音避震，請在器材下方鋪設地墊。
- 本器材僅可在溫濕度受控的室內使用。切勿將本器材放在戶外、車庫、廚房、浴室、陽台、洗衣區...等高溫、潮濕、多灰塵的環境下。
- 請勿在使用氣溶膠（噴霧）產品或使用氧氣的地方操作本器材。

- 請確保操作範圍內不可有任何障礙物。本器材的後方應至少保留 79 英吋(2 公尺) 以及左右各保留 2 英呎 (0.6 公尺) 的淨空。
- 本器材在運轉時的任何時間，僅限單人使用，切勿超過一人在器材上。
- 本器材最大承重 220 磅 (100 公斤)，體重超過此限者，請勿使用。
- 僅將本器材連接至正確的接地三孔插座，未遵照規定將不予機台保固。
- 使用時，務必穿著合適的運動服和運動鞋。請勿穿著寬鬆衣物或鞋帶未綁緊的鞋子，以免捲入驅動組件造成危險。
- 請確認安全開關夾緊衣服後才開始使用跑步機。請先拉扯安全開關衣夾以確保其不會鬆脫。
- 運動時請始終保持舒適的速度。
- 訓練不當或運動過度可能會導致嚴重的身體傷害。若感覺到各種疼痛、胸痛、噁心、暈眩或呼吸困難等症狀，應立即停止運動，並請教醫師此症狀後，才可繼續使用。
- 不使用時請拔下安全開關以防他人在未控管的情況下使用跑步機。
- 務必等到揚升降至最低且完全關機後再進行折收。不得操作折收起來的跑步機。
- 清潔時請使用微濕布擦拭表面，請勿使用清潔劑或任何清潔溶劑。
- 為防止觸電，切勿讓任何物體掉落或插入任何開口。
- 請勿在毛毯或任何布料覆蓋下操作。此舉可能會使設備過熱，導致火災、觸電或人身傷害。
- 確保跑帶邊緣與側邊條平行，勿讓跑帶過度偏移到側邊條的下方。若發現跑帶未居中，請務必調整。
- 請勿在未經專業人員和您當地經銷商的指示下，擅自取下馬達護蓋與儀表護蓋。維修工作必須由授權的維修工程人員進行。

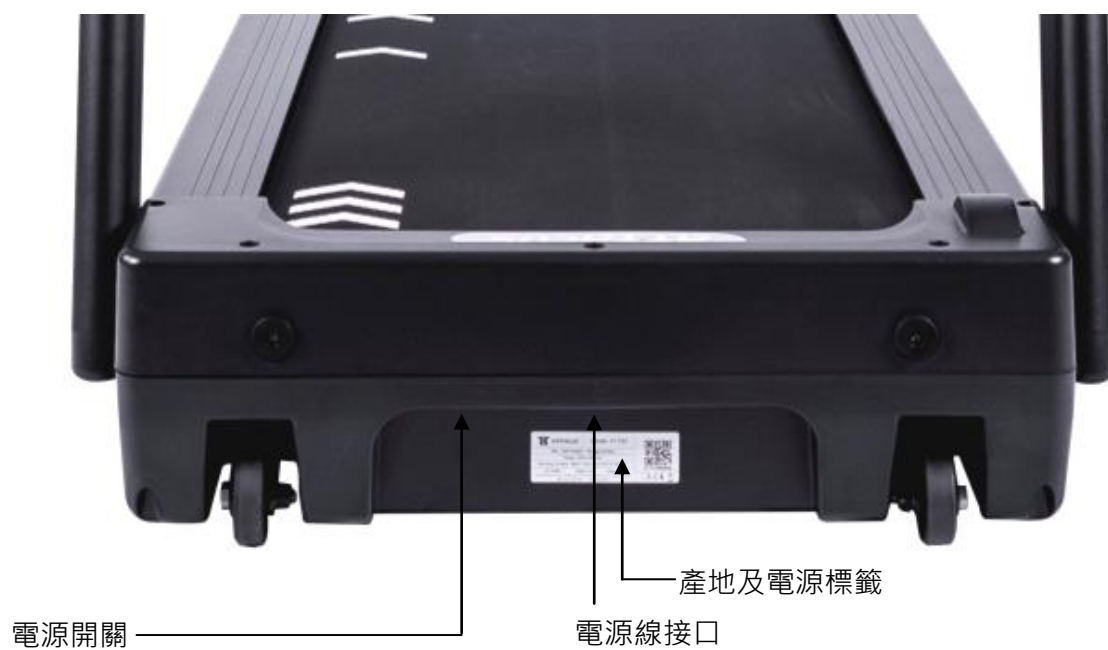
警告！

- 為確保您的安全與減少受傷危險，使用前請詳盡閱讀所有說明、注意事項及警告。請確定已熟悉本器材的設定與操作。
- 在開始任何運動計畫之前，請先諮詢醫師。請注意，不正確或過度訓練可能導致嚴重健康傷害。
- 在使用之後，以及執行清潔維護、折疊或移動本器材或拆裝零件之前，務必斷開所有電源並將插頭從插座上拔出，降低觸電風險。

3 組裝

請在組裝或使用產品前詳閱本說明書，閱讀後，如有任何問題，請洽詢購買經銷商或參閱 ATTACUSfitness.com 網站。請在致電前記下產品型號和序號，以便我們為您提供幫助。各零部件簡介如下：





產品序號與安全警告標示

撥打服務電話時請告知您的型號與序號：(您可在產地電源標籤上找到，或掃描貼在平板架左方的 QR Code 來獲取)

Model 型號: AT100

SN 序號:

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

手機掃描此 QR code 即可：

- 1.連結與配對 App
- 2.註冊產品
- 3.下載最新版說明書

⚠ 警告！

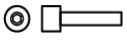
保持手腳遠離此區域。
防範高壓衝擊造成傷害。

⚠ 注意！

為避免任何人身傷害，
禁止踩踏或拆裝此塑膠
物件及任何相關結構。



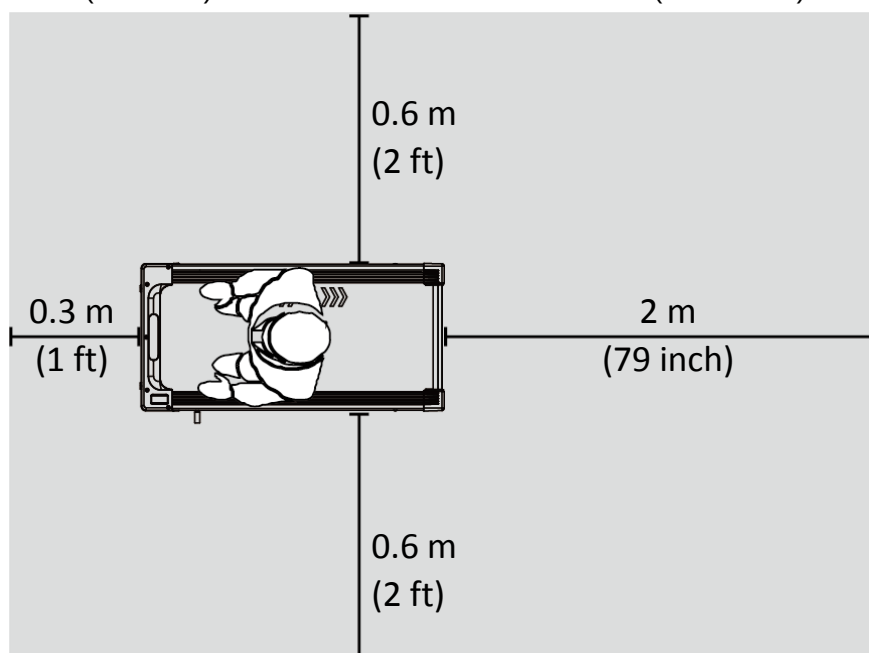
3.1 包裝零件清單

	插圖	數量	規格
零 部 件		1	安全開關
		2	扶手
		1	電源線
		4	圓柱頭內六角螺絲(M6×16L)
附 帶 工 具		1	6mm 內六角板手
		1	5mm 內六角板手
		1	30ml 矽靈油

3.2 放置地點

請將跑步機放置在水平地面上，勿置於室內外通風口、排氣處、車庫、開放式庭院、水源處、室外等處。

請考慮用戶身高和器材的最大傾斜度，確保放置地點有足夠的空間及高度。為了操作安全、避免行動受阻，器材兩邊須至少預留出 2 英呎 (0.6 公尺) 淨空，後方至少預留出 79 英吋 (2 公尺) 淨空，前方至少預留出 1 英呎 (0.3 公尺) 淨空。



注意！

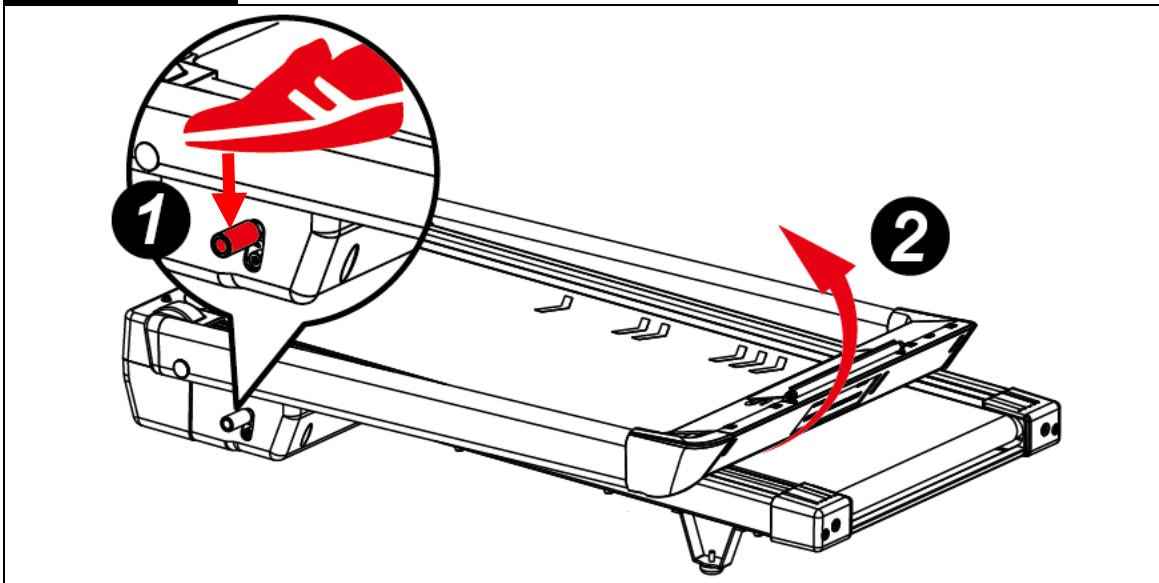
- 組裝期間，不得讓兒童和寵物靠近。
- 若您有任何疑問或發現缺件，請聯絡購買經銷商或撥打保固資料上的客服電話。
- 請勿單人、單手組裝搬運。跑步機較為沉重，如有必要，可請他人幫助。
- 搬運務必小心輕放，請將紙箱放在平坦地面上，切勿在紙箱側放的情況下打開，以免內容物散落。
- 請在預定使用地點進行拆箱及組裝，減少不必要的搬動。
- 封箱帶具有高壓衝力，處理不當可能會彈開，拆封時請務必小心。
- 拆箱後，請將所有零組件整齊放在淨空區域，以便按序組裝。
- 本器材應在平坦穩定的地面上組裝及使用，建議在下方置放地墊，以保護地板。
- 務必遵照指示正確組裝。進行每一組裝步驟時，應確認所有螺絲已定位並局部鎖緊，當所有螺絲都裝上後才完全鎖緊。
- 請檢查並確認所有零組件均已牢固鎖緊，切勿任意減少組裝的螺絲數量，以免發生危險。
- 部分零件有事先潤滑，以方便組裝和使用。請勿擦除潤滑油。
- 非授權維修人員禁止擅自取下儀表護蓋與馬達護蓋。
- 完成組裝前，請先不要丟棄包裝材料。

3.3 組裝步驟

STEP 1

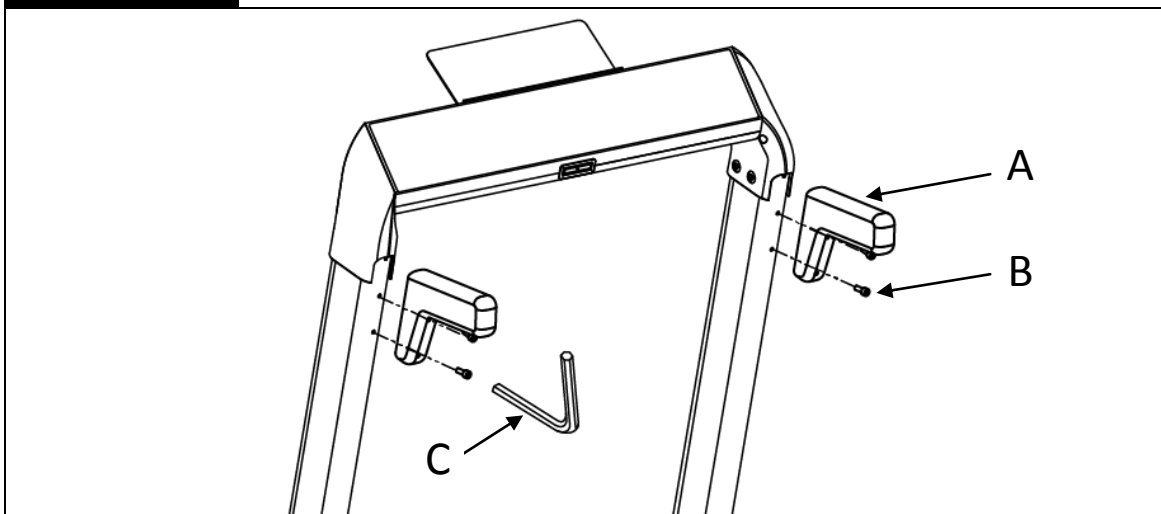
展開器材

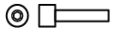
- 1) 用腳往下壓收折踏桿的同時，用手將儀表支柱扶起來
- 2) 將儀表往上抬起直到聽見"噹"聲
- 3) 確認儀表支柱已就定位再鬆手



STEP 2

組裝左、右扶手



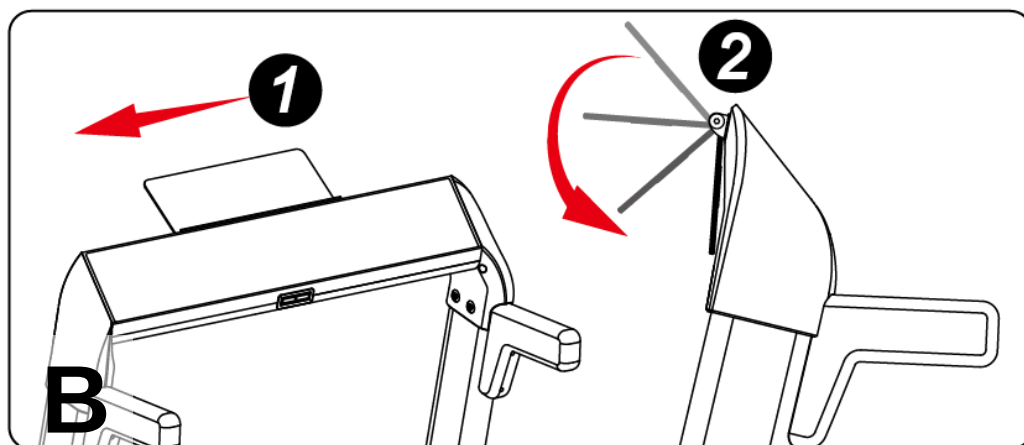
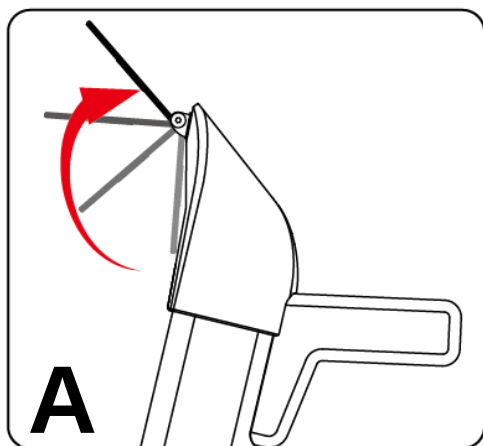
索引號	插圖	規格	用量
A		扶手	2
B		圓柱頭內六角螺絲(M6×16L)	4
C		5mm 內六角板手	1

STEP 3

展開、收折平板架

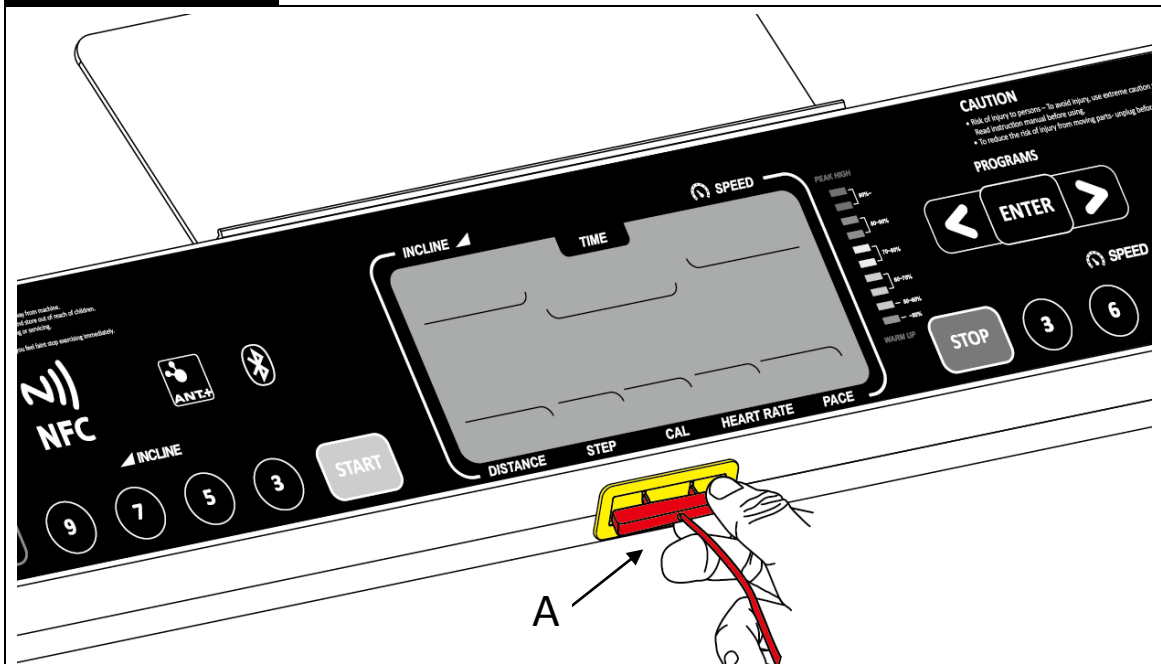
1) 展開：參見圖 A 箭頭方向往上翻即可

2) 收折：將平板架先往左推，再往後折放(圖 B)



STEP 4

放入安全開關



索引號	插圖	規格	用量
A		安全開關	1

⚠ 注意！

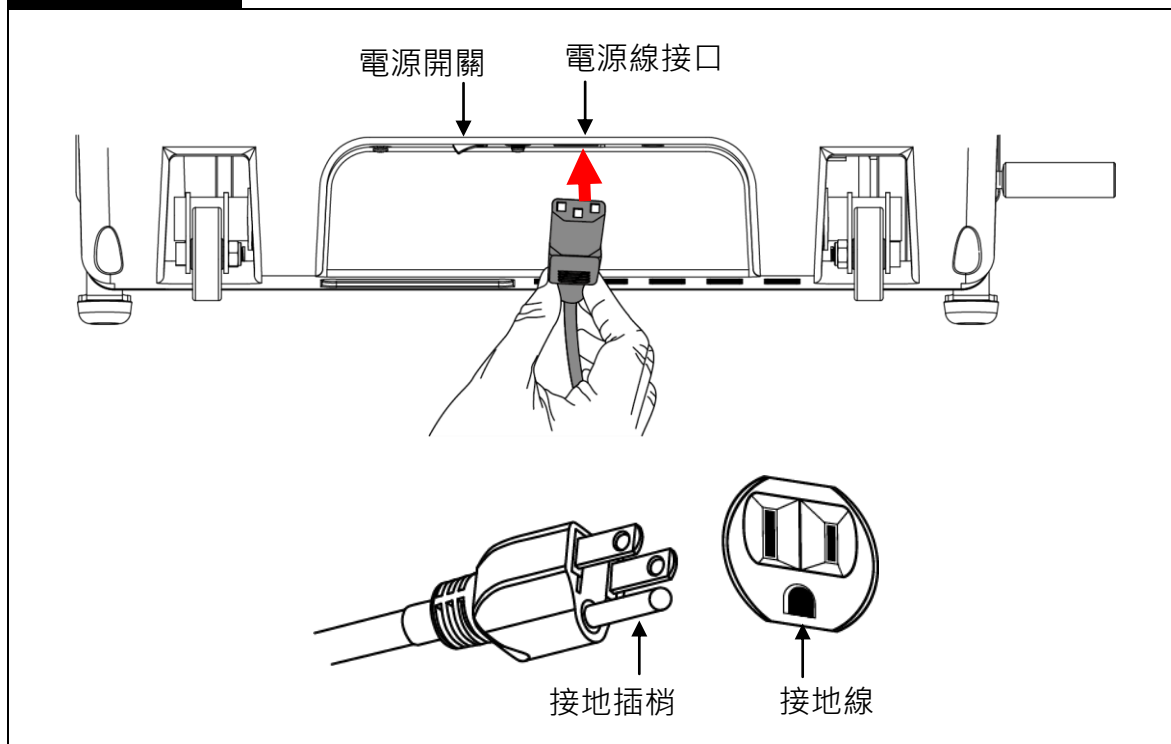
- 除非安全開關放入定位，否則跑步機不會啟動。
- 運動時請將安全開關另一端的安全夾夾在衣服上。此裝置是在萬一發生不慎跌倒時可立即切斷跑步機電源的緊急停止程序。
- 除非發生緊急情況，否則請勿拔出安全開關。如果在運行過程中拔出安全開關，跑帶即快速停止，這可能會導致用戶失去平衡甚至受傷。
- 請每兩周檢查一次安全開關是否可正常操作。
- 不使用器材時，請拔出安全開關，避免兒童誤觸跑步機。

STEP 5

插上電源線

電源線配有接地插頭，接地插頭必須插入依照當地法規和法令安裝正確的接地三孔插座上。

- 1) 將電源線插入器材後方接口
- 2) 將插頭插到正確的接地三孔插座上



⚠ 注意！

- 本器材必須接地。一旦器械出現短路停運或漏電，接地可為電流提供最小電阻的路徑，以降低觸電危險。
- 不當連接設備接地導體可導致觸電危險。如果對產品是否正確接地存有疑問，請與合格電工或維修人員聯繫。
- 請勿改動隨附插頭，如果插頭與插座不匹配，請由合格的電工安裝正確的插座。
- 本器材必須使用專用電源插座，不得使用電壓轉接器或延長線連接本器材。請參見電源開關下方的電壓標示。若未將本器材連接到適當插座，可能會造成運轉中的機台短路，導致人身傷害。
- 跑步機若長時間不使用，或進行清潔、保養時，請務必拔出電源插頭。
- 若隨附電源線或插頭損壞，請勿繼續使用。請聯繫購買經銷商或本公司客服進行更換。

組裝完成！

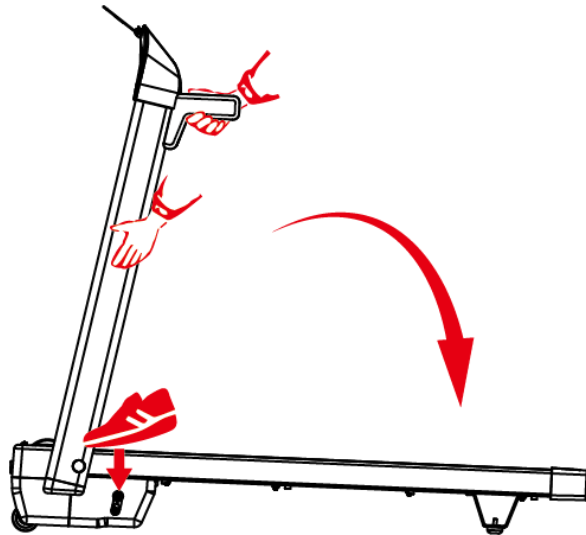
首次使用前，請先潤滑跑帶與跑台！

(參見 [8 潤滑跑帶](#))

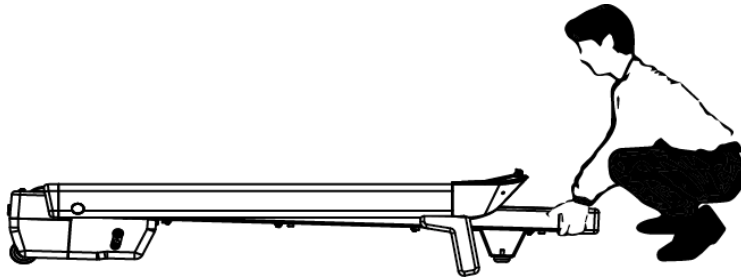
3.4 折疊及搬運說明

搬運時請先折疊器材。將器材抬起時務必雙手並用。請遵照以下步驟進行操作，以防發生危險：

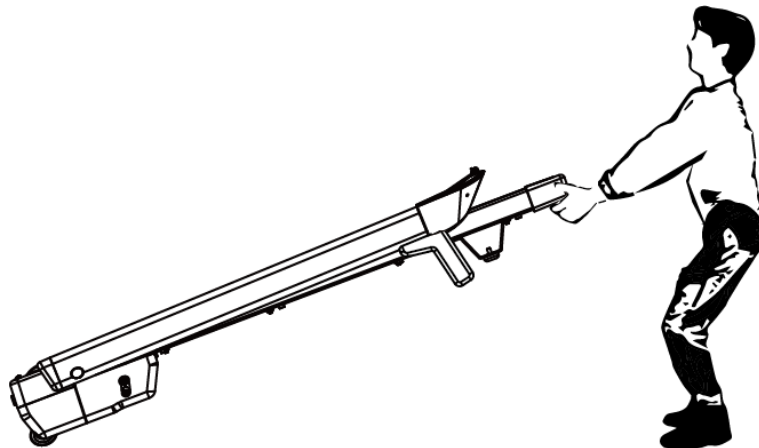
- 1) 收折平板架：將平板架先往左推，再往後折放。
- 2) 用腳往下壓收折踏桿的同時，一手扶住儀表支柱、另一手握住扶手，小心將儀表折放到跑架上。



- 3) 蹲下降低身體重心，用雙手托住機台後方兩側，均衡使力慢慢將其舉起。



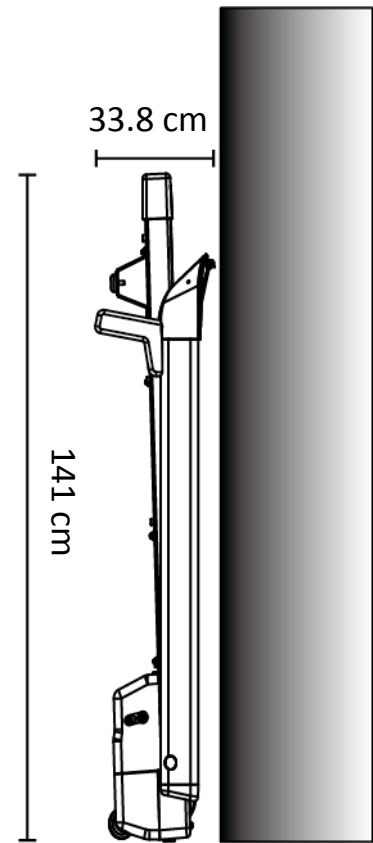
- 4) 將機台抬高至搬運輪可以移動。



- 5) 搬移到所需位置後，再小心地放回地面上。

6) 直立存放跑步機：請抬高至馬達蓋前方的固定腳墊貼在地面上。

👉 請確認存放位置有足夠的空間與淨空高度，並且確保器材站立穩定與貼近牆壁。



⚠ 注意！

- 折疊之前請確保將揚升坡度降至最低、並且關閉電源以及拔除電源插頭。
- 跑步機未折疊到位，不得搬運。
- 舉起或搬運器材請務必小心。跑步機較為沉重，如有必要，可請他人幫助。
- 避免手指過度伸入跑台後面下方的支撐桿，以免夾手。

4 使用前準備

跑步是最簡單又有效率的有氧運動。而跑步機是最方便養成跑步習慣的居家設備。日積月累的規律運動不僅有助提升基礎代謝率、紓壓減重、促進心肺功能，並能使身心充滿活力、生活變得自律。

■ 在開始訓練計畫前，請務必先諮詢醫生或合格的专业健身教練。

■ 為了避免受傷，使用前請先評估自身狀況並遵循以下所有指示。

- 1) 運動前務必充分熱身、活化肌肉。
- 2) 檢查並確保跑帶上沒有會妨礙運動的物品。
- 3) 確認安全開關有放入完全，並將另一端夾在您的衣服上。
- 4) 請勿站在跑帶上啟動跑步機。請先站在兩側邊條上、雙手放在扶手上再啟動，待跑帶開始運行後再踏進跑帶。啟動速度務必以慢速開始，讓雙腳適應後，再以小幅增量方式加速至舒適的速度。
- 5) 運動時請保持專注、姿勢正確。若同時使用智慧型裝置或影音多媒體設備，請注意安全，避免因姿勢不良導致運動傷害。
- 6) 請依照自身體能狀況調整訓練強度與持續時間。超出身體負荷的強度，將會造成生理上的慢性疲勞，且可能因過度訓練，導致運動傷害。
- 7) 運動結束請減速並以輕鬆、慢速步行至少 3 分鐘，讓身體緩和後，再離開跑台。請勿跑完立即離開跑台，以免發生暈眩現象。
- 8) 運動完，請適度伸展與按摩身體，使緊繃肌肉拉回原來的長度，緩解疲勞。

■ 國民健康署公告運動指引：

體能要素	運動種類	運動頻率	運動時間
提升心肺耐力	跑步、快走、游泳、單車、舞蹈、跳繩、球類運動、傳統健身... 等有氧運動	每週至少三次	每次至少 20 分鐘
增進肌力與肌耐力	重量訓練、引體向上、伏地挺身	每週至少二次	每次至少 1~3 組 每組重複 10~20 下 組間休息 2~3 分鐘
增進柔軟度	伸展操、傳統健身、體操...等	每週至少三次	每次伸展 8~10 個部位 每一部位伸展 20~30 秒、 重複 1~3 次
改善身體組成 (體脂肪百分比)	有氧運動為主 重量訓練為輔	每週至少三次	每次至少 20 分鐘 每次至少 1~3 回合

參考資料：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=571&pid=882>

注意！

- 請務必穿著膠底運動鞋或跑鞋。光腳或只穿襪子時請勿使用器材。
- 請勿穿戴鬆垂的衣服或配飾或未將鞋帶綁緊，以免勾住零部件或捲入運行中的跑帶。
- 運動期間如有感到任何不適（暈眩、噁心、疼痛、倦怠、呼吸短促、抽筋），請立刻放慢速度、停止運動。如果症狀持續存在，請立即就醫。
- 如遇緊急狀況無法當下停止機台運轉，請盡快跳離跑帶、踏在兩側邊條上。

5 電子儀表

5.1 按鍵介紹

休眠狀態下，按任一按鍵可以喚醒螢幕。各按鍵作用介紹如下：



1	長按 2 秒以連接 ANT+心率感應器。
2	長按 2 秒以連接藍牙心率感應器。
3	Program 選擇鍵：選擇運動模式或程式。 運動中用於調整時間。
4	確認鍵：確認所選並切換至下一個資料設定欄位。
5	揚升調整鍵：增加/降低跑板斜度。 在運動模式設置窗下，用以調設數值。
6	揚升快速鍵：共 3/5/7/9 四種斜度可選。數字越大代表越陡。(單位%)
7	開始鍵：按下以開始運動。或暫停後，按下以恢復計時並繼續運動。
8	暫停/停止鍵：按一下以暫停計時，連按兩下可結束運動並顯示摘要。
9	速度快速鍵：共 3/6/9/12 四種時速可選。數字越大代表越快。(單位 km/h)
10	速度調整鍵：增加/降低速度。 在運動模式設置窗下，用以調設數值。

5.2 資料欄位



待機畫面

圖示	欄位項目
%	坡度：指示當前斜度，以百分比顯示，設置範圍 3.0% ~ 9.0%。 在運動模式設置窗下，則以 PO 1 方式指示程式代號。
0:00 0:00:00	時間：顯示運動的剩餘時間或經過時間，以分：秒顯示。 當超過 59 分 59 秒時以時：分：秒顯示。 顯示上限 9 小時 59 分 59 秒。
KPH	速度：顯示當前步行或跑步的時速，以每小時公里 km/h 顯示。 設置範圍 1.0 ~ 16.0 km/h。
A	距離：顯示已完成的距離或剩餘距離，單位為公里 km。 顯示上限 99.99 公里。
Foot	步數：計算當前步行或跑步的步數(計步)。 顯示上限 9999 步。
Flame	卡路里：顯示已燃燒的總卡路里。 顯示上限 9999 大卡。
Heart	心率：顯示您的心率 ¹ ，單位為每分鐘心跳數 bpm。
Speed	配速：以分：秒表示當前速度走完或跑完一公里所花的時間。
ANT+	指示 ANT+心率感應器連接狀態。連接完成會由閃爍轉為恆亮。
Bluetooth	指示藍牙心率感應器連接狀態。連接完成會由閃爍轉為恆亮。

顯示的訊息	說明
<i>WELCOME</i>	表示處於待機狀態 ² 。
<i>LUBE</i>	保養提示 ³ 。如欲退出提示，按下 STOP 鍵可返回待機畫面。
<i>PLUG IN SAFETY</i>	表示安全開關已被拔出 ⁴ 。
<i>E00</i>	表示故障代碼。 請確認與記下所顯示的內容「E 加後面的兩位數字」，然後拔除電源插頭，並聯絡購買經銷商或本公司客服進行處理。

注意！

- 除非發生緊急情況，否則請勿拔出安全開關。如果在運行過程中拔出安全開關，跑帶將快速停止，這可能會導致用戶失去平衡甚至受傷。
- 當安全開關被拔出後，進行中的訓練會立刻被終止與清除，此時，無法再操作跑步機，直到將安全開關重新放回插孔並確認插入正確，才能重新使用跑步機。

備註

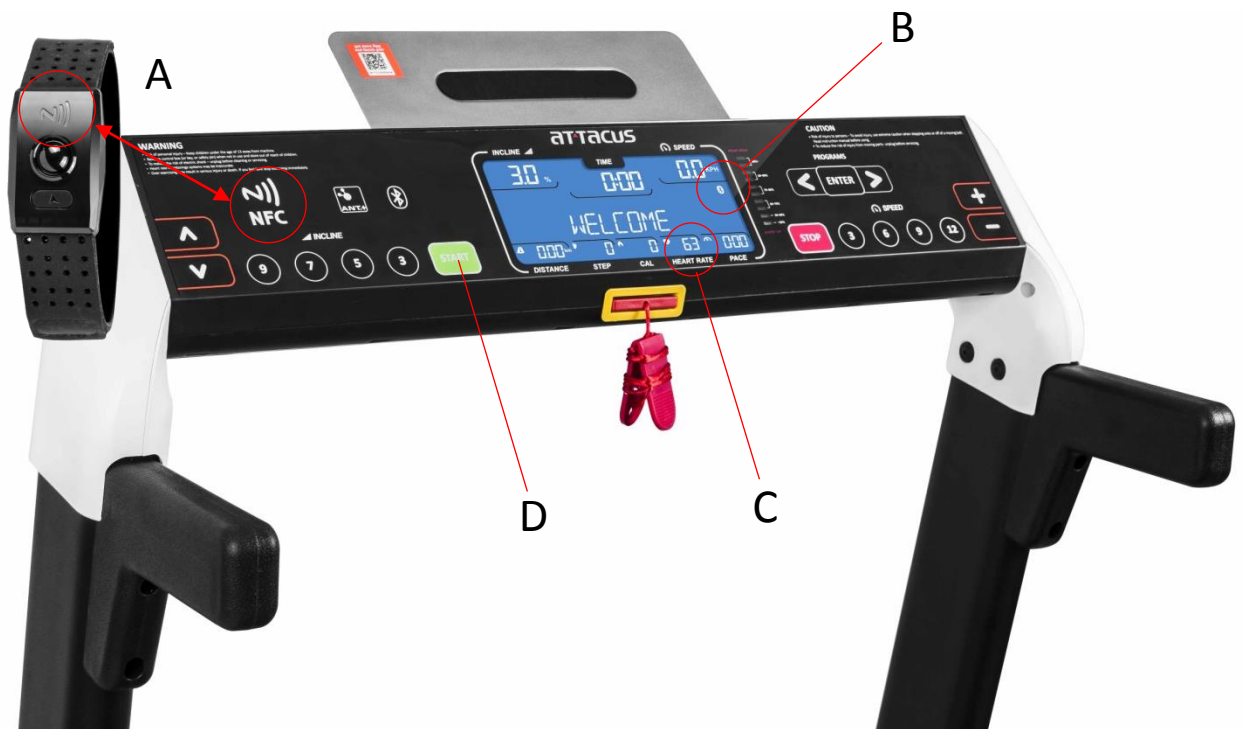
- 1 需連接藍牙或 ANT+ 心率感測器配件且讀出心跳數值後才能顯示。
- 2 預設待機時間為 20 分鐘，若沒有操作按鍵，螢幕將在 20 分鐘後自動關閉並進入休眠模式。休眠後，按任一按鍵即可喚醒螢幕。
- 3 於開機時顯示在螢幕中，以提醒用戶為跑帶進行潤滑，保養方法請參見 [8 潤滑跑帶](#)。
- 4 當安全開關被拔出時，「Plug in safety」會持續顯示在螢幕中，直到正確地將安全開關重新插回後，才能返回待機模式與操作按鍵。

5.3 N F C 快速連線

NFC¹ 是一種通過互相輕觸，即可使藍牙設備之間建立通訊的短距離無線技術。若您使用 NFC 版心率感應器，每次使用只需將感應器碰觸儀表，即可傳輸心率資料。

以下示範 **ATTACUS Obeat3** 光學心率臂帶使用方式：

1. 開啟感應器²，將其配戴在前臂或上臂內側。
2. 電子儀表：按任一按鍵開啟。
3. 以面朝面方式，使感應器與儀表的 **NFC** 感應區相互碰觸，圖 A。
4. 當  恆亮在螢幕上，表示連接完成，圖 B。
5. 確認螢幕讀出您的心跳，圖 C。
6. 電子儀表：按下 **START** 鍵³，開始運動，圖 D。



備註

- 1 NFC Tag 近距離無線通訊標籤 (被動式)。
- 2 感應器可以：短按開機，或長按開機並開始記錄。有關使用與配戴方式請參閱 [ATTACUS Obeat3 線上說明書](#)。
- 3 一旦開始運動，NFC 感應功能會在一分鐘後自動關閉。建議您完成碰觸連線，再按下 **START** 鍵。

5.4 心率區間指示功能

此區會隨著運動當下所處的心率區間指示不同燈號，愈接近 PEAK HIGH (紅區) 代表運動強度愈高，愈接近 WARM UP (藍區) 代表強度愈低。透過**心率區間**可以客觀衡量當前訓練強度以及身體費力程度：

燈號	心率區間		強度%	THR 列舉 (30 歲)	您的 THR (bpm)	感覺	訓練效果	目的
紅	Z5	無氧爆發力區	90~最高	171~bpm		心跳加劇呼吸急促	提升無氧運動能力	強化瞬間爆發力
橙	Z4	馬拉松肌力區	80~90 高	152~171 bpm		感覺吃力無法說話	提高速度和乳酸閾值	提升運動效率
黃	Z3	耐力訓練區	70~80 中	133~152 bpm		有點累難以保持交談	提高心肺有氧能力	有氧運動
綠	Z2	有氧燃脂區	60~70 低	114~133 bpm		可以邊做邊說話	促進新陳代謝	體重控制
青	Z1	暖身區	50~60 最低	95~114 bpm		完全放鬆	幫助熱身與體能恢復	維持健康
藍	Z0	日常生活	~50	~95 bpm		一般日常	日常生活作息的心率區間	

⚠ 警告！

- 心率計不一定每次都能為每個人、每種活動量測出可靠的心率，在某些特定情況下，可能會導致心率讀數高於或低於實際心率，例如：使用者的生理特質、活動類型等。
- 心率監測非屬醫療設備並且僅供參考。訓練強度若超出身體負荷可能會導致嚴重的傷害或死亡。如果您感到不適，請立即停止運動。

👉 提示

- 需連接藍牙或 ANT+心率感測器配件，方可使用此功能。
- 心率區間是常見用來量化訓練強度的工具之一，它通常基於**最大心率法%MHR**定義出五個區間，首先算出您的最大心率($MHR=220-\text{年齡}$)，再乘以強度百分比。
以 30 歲為例，最大心率為 $220-30=190$ bpm，換算出強度 80%時的每分鐘心跳數為 $190 \times 0.8=152$ bpm
- 預設 THR (目標心率)為 152bpm。您可以參見上表，依據不同的訓練強度與目的，換算與輸入自己的目標心率。

5.5 運動模式

您可從列表中選擇一種運動程式來進行鍛鍊。

- 模式分類：

BASIC 基本訓練：依序輸入運動時間、使用者基本設定，然後開始運動。

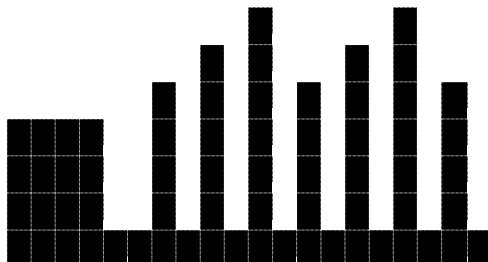
HRC 心率訓練：依序輸入運動時間、使用者基本設定與目標心率 (THR)，然後開始運動。此模式的揚升會依據使用者當下的心跳自動升降。需要連接藍牙或 ANT+ 心率感測器配件，方可使用此功能。

GOAL 目標訓練：依序輸入目標值、使用者基本設定，然後開始運動。

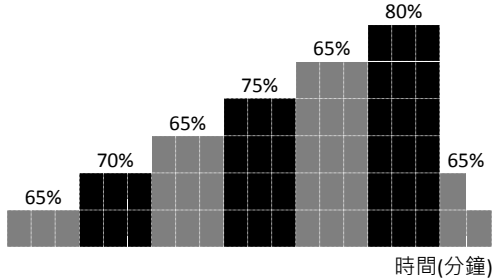
CUSTOM 使用者自訂訓練：依序輸入運動時間、使用者基本設定以及自定義 Profile，然後開始運動。

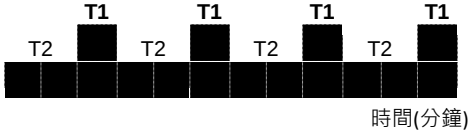
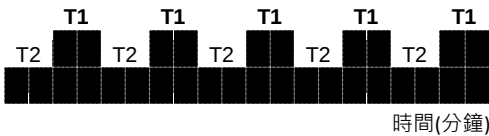
- 程式列表：

模式	代碼	名稱	時間 (分鐘)	說明
BASIC 基本訓練	P01	Manual 手動模式	30	● 手動控制 ● 運動中可隨時調整時間、速度、揚升
	P02	Random 隨機模式	30	● 此程式會隨機變換斜度，促使燃燒更多的卡路里 ● 運動中可依身體狀況隨時調整時間、速度、揚升
	P03	Cross Country 跑山模式	30	● 此程式會模擬上山與下山不斷升降揚升，有助強化肌肉 ● 運動中可依身體狀況隨時調整時間、速度、揚升

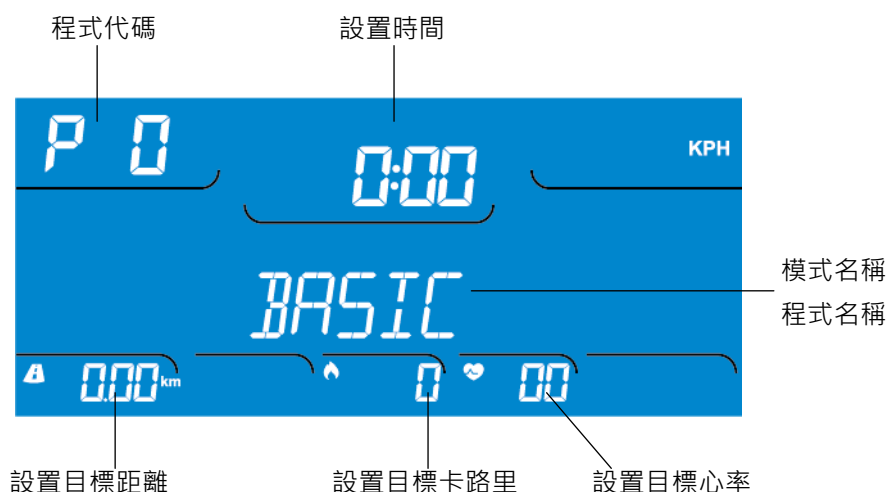
模式	代碼	名稱	時間 (分鐘)	說明
BASIC 基本訓練	P04	Weight Loss 減重模式	28	● 最佳有氧燃脂區間為最大心率 60 ~ 70%之間 ● 運動中可依身體狀況隨時調整時間、速度、揚升，使心率維持在區間內
				時間(分鐘)
	P05	Interval 1-1 1:1 間歇訓練	30	● 為間歇鍛鍊。將預設 30 分鐘切成 15 組間隔，每組以和緩 60 秒+爬坡 60 秒重覆執行至 30 分鐘倒數結束為止 ● 運動中可依身體狀況隨時調整時間、速度、揚升
				時間(分鐘)
P06	Interval 2-1 2:1 間歇訓練	30	● 為間歇鍛鍊。將預設 30 分鐘切成 10 組間隔，每組以和緩 60 秒+爬坡 120 秒重複執行至 30 分鐘倒數完成為止 ● 運動中可依身體狀況隨時調整時間、速度、揚升	
			時間(分鐘)	
P07	Hill 爬坡模式	30	● 模擬登山訓練，以內建揚升循環起降程式，建立爬坡耐力 ● 運動中可依身體狀況隨時調整時間、速度、揚升	
			時間(分鐘)	

模式	代碼	名稱	時間 (分鐘)	說明
HRC 心率訓練	P08	Target Heart Rate Goal 目標心率模式	30	● 以預設目標心率 $THR=(220-年齡) \times 80\%$ 為依據自動控制揚升，您可依自身需求設置自己的 THR ● 預設 THR 為 152 ± 2 bpm。當運動心跳率未達 150 時，揚升每 30 秒增加 1%直到達到揚升上限。若運動心跳率 ≥ 154，揚升每 15 秒降低 1%直到降回初始值 3% ● 運動中可依身體狀況隨時調整時間、速度，使心率維持在區間內
	P09	Fat Burn 燃脂模式	30	● 以預設目標心率 $THR=(220-年齡) \times 65\%$ 為依據自動控制揚升，您可依自身需求設置自己的 THR ● 預設 THR 為 124 ± 2 bpm。當運動心跳率未達 122 時，揚升每 30 秒增加 1%直到達到揚升上限。若運動心跳率 ≥ 126，揚升每 15 秒降低 1%直到降回初始值 3% ● 運動中可依身體狀況隨時調整時間、速度，使心率維持在區間內
	P10	Cardio 有氧模式	30	● 以預設目標心率 $THR=(220-年齡) \times 80\%$ 為依據自動控制揚升，您可依自身需求設置自己的 THR ● 預設 THR 為 $152 \text{ bpm} \pm 5\%$。當運動心跳率未達 144 時，揚升每 30 秒增加 1%直到達到揚升上限。若運動心跳率 ≥ 160，揚升每 30 秒降低 1%直到降回初始值 3% ● 運動中可依身體狀況隨時調整時間、速度，使心率維持在區間內

模式	代碼	名稱	時間 (分鐘)	說明
HRC 心率訓練	P11	Heart Rate Hill 爬坡心率訓練	30	● 以預設目標心率 $THR = (220 - \text{年齡}) \times 65\% \rightarrow 75\% \rightarrow 80\%$ 做為調控揚升的級距。您可依自身需求設置自己的THR ● 使用者可調整時間。調整後，每點變換時間 = 輸入時間 / 20 ● 當運動心跳率未達到 $THR \pm 3$ bpm，揚升會依心跳率每 15 秒調整一次，直到達到揚升上/下限或心跳達到目標區間內 ● 運動中可依身體狀況隨時調整速度，使心率維持在區間內
				
GOAL 目標訓練	P12	Calorie Goal 目標卡路里	正數 計時	● 以碼表計時方式，於達到設定的總消耗卡路里目標後結束運動 ● 運動中可隨時調整速度、揚升
	P13	Distance Goal 目標距離	正數 計時	● 以碼表計時方式，於達到設定的距離目標後結束運動 ● 運動中可隨時調整速度、揚升
	P14	Distance Goal 5K 目標 5 公里	正數 計時	● 以碼表計時方式，於達到預設 5 公里目標後結束運動 ● 運動中可隨時調整速度、揚升
	P15	Distance Goal 10K 目標 10 公里	正數 計時	● 以碼表計時方式，於達到預設 10 公里目標後結束運動 ● 運動中可隨時調整速度、揚升

模式	代碼	名稱	時間 (分鐘)	說明
CUSTOM 使用者自 訂訓練	P16	Custom 1 自訂模式 1	自訂	- 此模式為使用者自訂間歇訓練，依序完成時間→年齡→體重→T1(間隔衝刺，不可調)→T2(間隔緩和)設置後，開始運動 - 運動中可隨時調整時間、速度
				☞以輸入時間 10 分鐘、T2 輸入 2 為例：$T2=(\text{輸入時間} \div 20) \times 2$。得出 (T2=90 秒、T1=60 秒)×循環 4 次
	P17	Custom 2 自訂模式 2	自訂	- 此模式為使用者自訂間歇訓練，依序完成時間→年齡→體重→T1(間隔衝刺)→T2(間隔緩和)設置後，開始運動 - 運動中可隨時調整時間、速度、揚升
				☞以輸入時間 15 分鐘、T1 與 T2 各輸入 2 為例：$T1=(\text{輸入時間} \div 20) \times 2$。T2=(輸入時間÷20)×2。得出 (T2=90 秒、T1=90 秒)×循環 5 次

5.5.1 選擇運動程式再開始運動



- 1) 休眠狀態下，按任一按鍵喚醒螢幕¹。
- 2) 以 選擇一種運動模式，按 **ENTER** 確認。
- 3) 以 選取一個程式，按 **ENTER** 確認。
- 4) 依照螢幕指示進行設置²：使用 、 或 調設數值，按 **ENTER** 確認。如果要退回到上一步驟，按 **STOP** 鍵。
- 5) 設置完成，按 **START** 鍵啟動跑步機。
- 6) 畫面會先進入「Warm Up 3 分鐘」。以緩和的速度完成暖身後，開始運動。
- 7) 運動期間可依身體狀況調整運動參數：
 - 調整設定值：以 **ENTER** 切換設置項目，以 、 或 調整數值，按 **ENTER** 確認。
 - 調整揚升：按 調整，或快速鍵 (共四種斜度可選 3/5/7/9，數字越大代表越陡)。
 - 調整速度：按 調整，或快速鍵 (共四種時速可選 3/6/9/12，數字越大代表越快)。
- 8) 暫停計時³：按一下 **STOP** 鍵，暫停後按一下 **START** 鍵恢復計時。
- 9) 停止運動：連按兩下 **STOP** 鍵以結束運動，然後進入 Cool Down。在「Cool Down」畫面下，按一下 **STOP** 鍵可以忽略緩和 3 分鐘，顯示運動摘要⁴。

5.5.2 快速開始運動

- 1) 休眠狀態下，按任一按鍵喚醒螢幕¹。
- 2) 按 **START** 鍵啟動跑步機。
- 3) 在「Warm Up」畫面下，按一下 **START** 鍵可以忽略暖身 3 分鐘，開始運動。
- 4) 運動期間可依身體狀況調整運動參數：
 - 調整揚升：按   調整，或快速鍵 (共四種斜度可選 3/5/7/9，數字越大代表越陡)。
 - 調整速度：按   調整，或快速鍵 (共四種時速可選 3/6/9/12，數字越大代表越快)。
- 5) 暫停計時³：按一下 **STOP** 鍵，暫停後按一下 **START** 鍵恢復計時。
- 6) 停止運動：連按兩下 **STOP** 鍵以結束運動，然後進入 Cool Down。
- 7) 在「Cool Down」畫面下，按一下 **STOP** 鍵可以忽略緩和 3 分鐘，顯示運動摘要⁴。

⚠ 注意！

- 電子儀表不會儲存運動摘要，建議您每次鍛鍊都搭配 Ala Fitness (參見 [5.6 與 APP 連接應用](#))，或與選購的 **ATTACUS** 光學心率產品配對連接，以便保存您的運動資料。
- 請於活動結束後，立即確認運動資料是否已存取至相容個人裝置。

📝 備註

- 1 螢幕喚醒後會進入待機模式並顯示「**WELCOME**」，如您有配戴心率感測器，請先在此畫面下完成連接，確認心跳讀數出現在螢幕後，再按 **START** 鍵開始運動。
- 2 在設置窗下，若連續 30 秒未有按鍵動作，螢幕將會自動返回到待機模式。
- 3 暫停時間預設為 2 分鐘，若沒有短按 **START** 鍵恢復計時，螢幕將於倒數 2 分鐘後自動結束並顯示摘要。
- 4 運動摘要「**Workout Summary**」只會在螢幕上顯示 10 秒鐘，如欲退出摘要，按一下 **STOP** 鍵。

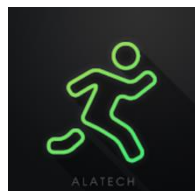
5.6 與 APP 連接應用

1) 配對連接與開始活動

1-1) 掃描隨附 QR 碼，下載安裝 **Ala Fitness**。

安裝最低系統需求：

- iOS 13.6 或更新、
- Android 7.0 或更新
- 內建藍牙 4.0 以上



1-2) 請打開行動裝置上的藍牙。

1-3) 啟動 **Ala Fitness**。

1-4) 依照 **Ala Fitness** 螢幕指示完成註冊及使用者資料設置。

☑ 請輸入正確的個人資料，以便建立帳戶與計算/統計/分析符合個人化的訓練數據。預設情況下，您所提供的資料是不對外公開的。

1-5) **Ala Fitness**：向左滑動至 [跑步機]並點入。

1-6) 若您有配戴使用心率感應器，點一下 [心率感應器]。

1-7) 點選 與您所用裝置相符的序號或 ID 名稱，將裝置連接到 **Ala Fitness**。



心率胸帶 或



光學心率臂帶 或



光學心率 GPS 運動錶





☑ **Ala Fitness** 與無線藍牙心率裝置相容。請參閱 [9 規格](#)選購相容的配備。

完成連接心率感應器後，繼續按照以下步驟將跑步機連接到 **Ala Fitness**。

1-8) 電子儀表：按任一按鍵以喚醒螢幕。

1-9) **Ala Fitness**：點一下 [跑步機]。

1-10) 從搜尋列表中，點選 與您儀表序號相同的裝置。



序號貼在平板架上



點選 與您儀表序號相同的裝置

1-11) 配對成功，電子儀表與 **Ala Fitness** 分別顯示如下。



2) 開始活動：

2-1) **Ala Fitness**：點一下螢幕下方的[下一步] > [開始]，倒數 3 秒後開始運動。

2-2) 電子儀表：按 **START** 鍵，倒數 3 秒後開始運動。

3) 活動期間：

3-1) 左右滑動 **Ala Fitness** 螢幕 以查看即時資訊。

3-2) 依據身體狀況，使用電子儀表上的按鍵調整揚升與速度：

- 調整揚升：按 調整，或快速鍵 (共四種斜度可選 3/5/7/9，數字越大代表越陡)。
- 調整速度：按 調整，或快速鍵 (共四種時速可選 3/6/9/12，數字越大代表越快)。

4) 結束活動：

4-1) **Ala Fitness**：點選 [解鎖] > [暫停] > [停止]，以結束運動。

4-2) 電子儀表：連按兩下 **STOP** 鍵，以結束運動。在「**Workout Summary**」畫面下，再按一次 **STOP** 鍵即可退出摘要、回到待機狀態。

4-3) 左右滑動 **Ala Fitness** 螢幕 以檢視摘要。

4-4) 若要保存該筆檔案，點一下 。若要捨棄，點一下 。

 您所上傳的運動資料將被保存在雲端，登入 gptfit.com 即可線上檢視自己的活動報告和成果。

6 定期保養

跑步機需要定期檢查與保養，以確保人身安全，延長產品使用壽命並降低損失。

保持跑步機及其周圍環境的清潔，有助減少維修問題。

請閱讀並遵循以下所有指示，如有任何保養問題請洽詢購買經銷商或本公司客服。

保養頻率	方法
使用前	● 清除跑帶上所有的髒污與棉絮，並確保運動鞋乾淨。 ● 檢查跑台零件是否鬆動、磨損或破裂（如：跑台、跑帶、腳墊）。 ● 檢查跑帶是否偏離中心，跑帶張力是否適中。（參見 7 調整跑帶）
使用後	● 以清水沾濕軟布擦掉跑帶、側邊條、馬達蓋和儀表上的所有汗漬，然後保持乾燥。
每週	● 檢查滾輪是否運轉順暢。 ● 清除跑步機底下的灰塵髒物。以清水沾濕軟布擦拭、清潔整台設備，並保持乾燥。
每兩週	● 檢查安全開關是否可正常操作。
每月	● 檢查所有螺栓與螺釘是否牢固，必要時鎖緊。 ● 將跑步機立起，檢查是否有元件鬆動或是掉落。
每 100 公里	● 以矽靈油潤滑跑帶。（參見 8 潤滑跑帶）
每年	● 以軟布沾上潤滑油進行所有金屬軸承的潤滑。

⚠ 注意！

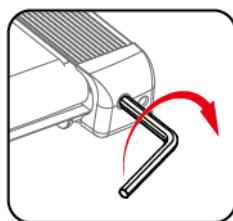
- 在清潔或維護機台之前，請先拔掉電源插頭，確實斷電後再進行保養工作。
- 請使用跑步機專用矽靈油，不可使用石油基質潤滑劑，以免損傷跑帶。
- 發現任何損壞、磨損與故障情形時切勿使用，並請立即聯絡購買經銷商進行檢修與更換，直到修復完成才能繼續使用。

7 調整跑帶

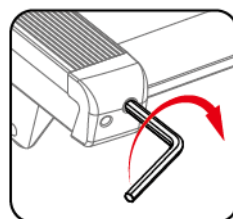
7.1 跑帶校正居中

跑步方式以及表面不平穩可能導致跑帶偏離中心。如果發現跑帶偏移沒有置中位於跑板上，有必要進行校正微調。

1. 備妥 6mm 內六角板手。
2. 按 **START** 鍵啟動跑步機，將速度維持在 8 ~ 10 km/h 高速運轉下。
3. 目視觀察跑帶偏離情形。
4. 將偏向右邊的跑帶居中：
 - 3-1) 將一支內六角板手插入右邊的調整螺栓，以順時針方向旋轉 1/4 圈。
 - 3-2) 觀察一分鐘看跑帶是否回正。如果沒有，繼續微調螺栓直到跑帶居中。



5. 將偏向左邊的跑帶居中：
 - 4-1) 將一支內六角板手插入左邊的調整螺栓，以順時針方向旋轉 1/4 圈。
 - 4-2) 觀察一分鐘看跑帶是否回正。如果沒有，繼續微調螺栓直到跑帶居中。



6. 校正完成後，連按三次 **STOP** 鍵，停止跑帶。

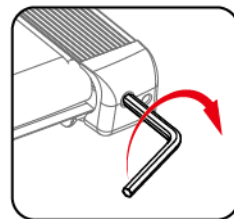
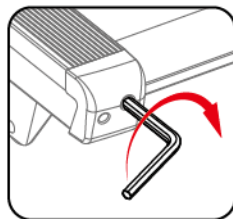
⚠ 調整跑帶時，請勿觸摸運行中的跑帶，注意不要讓他人和兒童靠近，並防止捲入衣物、頭髮。

7.2 調節跑帶鬆緊

跑帶在使用一段時間後會逐漸鬆弛，如果在使用時出現打滑現象，表示跑帶變鬆。如果跑帶在校正居中時調整得過緊，可能增加跑帶與滾筒間的磨耗、降低電機元件的性能。

當發現跑帶太鬆、過緊時，有必要進行調節。

1. 備妥 6mm 內六角板手與長尺。
2. 關閉電源開關。
3. 將兩支內六角板手分別插入左、右兩邊的調整螺栓，以每次順時針方向同時旋轉 1/4 圈後，從中間往上提起跑帶，量測跑帶此處和跑板間的距離。



4. 重覆步驟 3 直到跑帶和跑板間的距離為一個大拇指寬至一英吋(約 24.5 mm)。



5. 測試跑帶張力是否適中：開啟電源開關，啟動跑步機，將速度調在 6 ~ 8 km/h。在平穩的步速中，穿插幾次重踏。如果跑帶不會因瞬間的重踏壓力而停頓，表示跑帶鬆緊適中。
6. 完成測試後，連按三次 **STOP** 鍵，停止跑帶。

8 潤滑跑帶

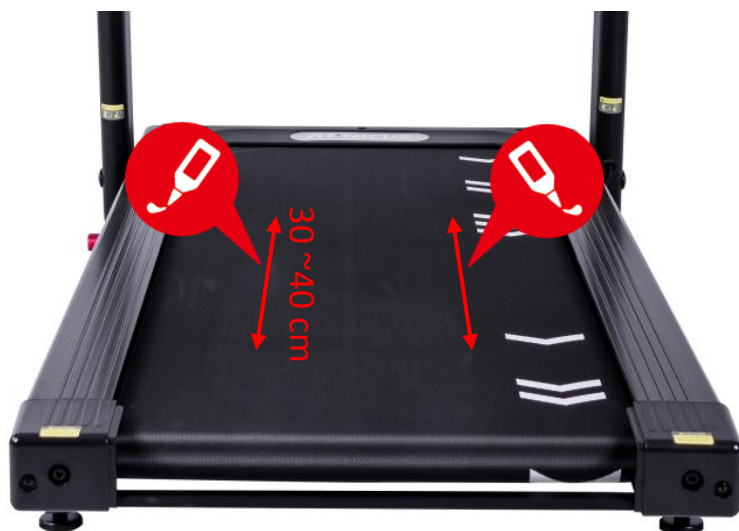
定期潤滑跑帶，不僅能夠延長跑帶的疲勞壽命，並可降低跑帶與跑台之間的磨損，確保產品性能與最佳工作狀態。請每使用 100 公里、或開機畫面出現「LUBE」加油提示時即為跑帶進行潤滑。

1. 在「LUBE」提示窗下您將無法啟動跑步機，請先按下 **STOP** 鍵以退出提示窗。
2. 關閉電源開關，並且拔出插頭。
3. 清潔跑台和跑帶之間堆積的灰塵與毛屑。
4. 輕輕拉起跑帶的一邊，將矽靈油噴塗在跑台上（沿著跑帶內側至少噴塗 30 ~ 40 公分長），再將另一邊以同樣方式上油。

⚠ 請使用跑步機專用 [100%矽油](#)，不可使用石油基質潤滑劑，以免損傷跑帶。

⚠ 請將矽靈油存放在安全的地方，防止兒童接觸與誤食。

5. 插上插頭，開啟電源開關。在待機模式下，同時按下 **START** 鍵與速度 **+** **-** 鍵以清除累計時數與公里數資料。
6. 按 **START** 鍵啟動跑步機，將速度調在 3 ~ 5 km/h，由右上至左下、左下至右上的方式來回行走在跑帶上，使矽油均勻分佈到跑板上。
7. 連按三次 **STOP** 鍵，停止跑帶。
8. 關閉電源開關。
9. 檢查是否有溢出的矽油，將多餘的矽油從跑帶及側邊條表面清除乾淨。



9 規格

尺寸(L×W×H)	展開：141×74×123.4 cm / 55.5"×29.1"×48.5" 收折：33.8×74×141 cm / 13.3"×29.1"×55.5" 包裝：147×82×29 cm / 57.9"×32.3"×11.4"	
產品重量	54 kg / 118.8 lb.	
最大載重	100 kg / 220 lb.	
跑帶	跑步區域：48×130 cm / 19"×51" · 厚度：1.8mm	
馬力	連續運作馬力 1.5 HP (峰值 3.0 HP) / DC 直流馬達	
電壓(選配)	☐ 110V, 50Hz	☐ 220V-240V AC, 50/60Hz
螢幕	8" LCD 背光顯示器	
外接插口	USB 充電孔×1	
顯示資訊	時間、距離、步數、消耗卡路里、心率、配速、坡度、時速	
運動模式	手動、隨機、跑山、減重、間歇、爬坡、目標心率、燃脂、有氧、爬坡心率、目標卡路里、目標距離、自訂間歇...等 17 種訓練程式	
心率偵測	無線連接藍牙®/ ANT+®/ NFC™ 快速連線	
無線傳輸	低功耗藍牙無線傳輸技術 (BLE FTMS Profile)	
應用程式	Ala Fitness App 、 Ala Cloud Run App	
雲端整合應用	GPTfit	
選購配備	ALATECH 心率帶 CS009/CS010/CS011/CS012 ATTUCUS 光學心率臂帶 Obeat1/Obeat3 ATTUCUS GPS 跑錶 StarONE/Star2	

售後服務(僅適用台灣地區)

皇娥國際

台中市南區 40255 忠明南路 758 號 39 樓

客服電話：04-2260 8341 轉 14

客服時間：周一至周五 9:30-17:30(國定例假日除外)

製造商

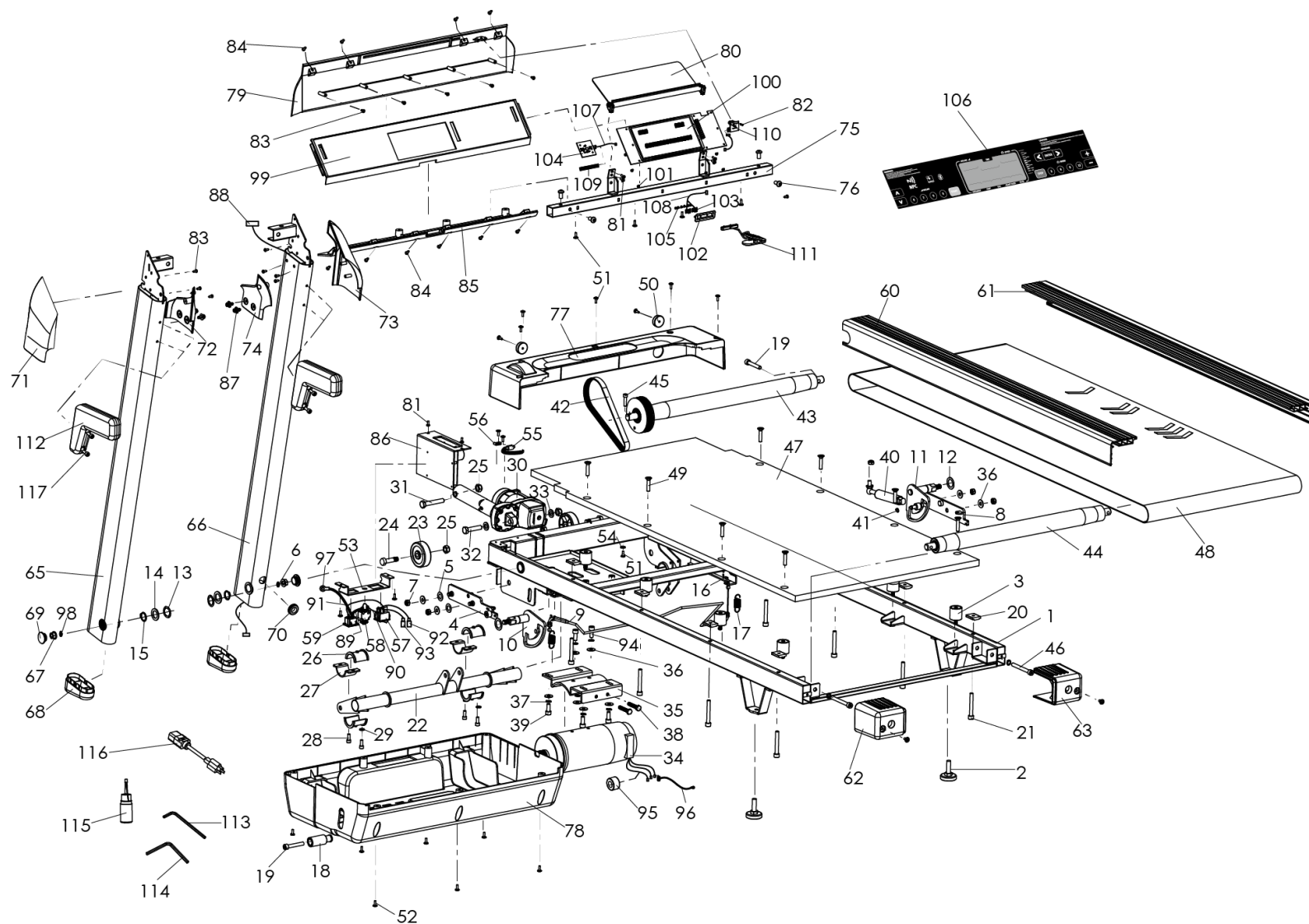
浙江艾乐健康科技有限公司

浙江省桐乡市经济开发区同心路 405 号

+86-573-8862 8666

10 附錄

10.1 零件爆炸圖





attacusfitness.com

Designed by ALATECH Technology Limited. Made in China.