

AT100

智能电动跑步机使用说明书



目录

1	重要注意事项	1
2	重要预防措施	1
3	组装	3
3.1	包装零件列表	6
3.2	放置地点	6
3.3	组装步骤	8
3.4	折迭及搬运说明	13
4	使用前准备	15
5	电子仪表	17
5.1	按键介绍	17
5.2	数据字段	18
5.3	N F C 快速联机	20
5.4	心率区间指示功能	21
5.5	运动模式	22
5.5.1	选择运动程序再开始运动 ...	26
5.5.2	快速开始运动	27
5.6	与 APP 连接应用	28
6	定期保养	31
7	调整跑带	32
7.1	跑带校正居中	32
7.2	调节跑带松紧	33
8	润滑跑带	34
9	规格	35
10	附录	36
10.1	零件爆炸图	36

1 重要注意事项

妥善保存说明书

- 请在组装或使用前详阅本说明书。若您有问题，请洽询购买经销商或参阅 ATTACUSfitness.com 网站。
- 请务必遵守注意事项及预防措施，并妥善保存本说明书，以备未来参考。
- 产品所有者有责任确保所有使用者皆已充分了解所有警告与注意事项。
- 最新版使用说明书可于 ATTACUSfitness.com 下载。

2 重要预防措施

警告！为降低烫伤、火灾、触电或人身伤害之风险，请遵守以下事项：

- 请依照本手册的说明及用途使用本器材。请勿使用制造商建议以外的零组件。
- 请依照本手册的建议定期检查并正确锁紧所有零件。若无法正常运作或有损坏或异常，请立即联络购买经销商进行检修与更换故障零件，且在修复前切勿使用。
- 因不当组装、或未遵照规定使用、或自行改装/拆修将使保固失效。对于所导致的人身伤害或损失，本公司不承担任何责任。
- 若有健康问题、家族病史（高血压、心脏病等）、吸烟、孕妇、年纪大于 45 岁、高胆固醇、肥胖或一年以上没有规律运动者，强烈建议在开始运动健身前请先咨询医师，并做完整的健康检查，以选择安全、适合的运动方式。
- 13 岁以下儿童禁止使用。切勿让儿童和宠物靠近本器材 10 英尺（3 米）以内。
- 身体虚弱、感知迟钝、精神不佳或者缺乏知识的人士，以及 13 岁以上未满 18 岁青少年与 65 岁以上老人仅可在负责其安全的人在旁监督或指导下使用本器材。
- 请勿不当使用机台，包括跳上本器材或站或坐在马达护盖、跑台后端盖...等塑料件上。
- 本器材应放置在室内、平坦而稳固的地板上。为了保护地板与吸音避震，请在器材下方铺设地垫。
- 本器材仅可在温湿度受控的室内使用。切勿将本器材放在户外、车库、厨房、浴室、阳台、洗衣区...等高温、潮湿、多灰尘的环境下。
- 请勿在使用气溶胶（喷雾）产品或使用氧气的地方操作本器材。
- 请确保操作范围内不可有任何障碍物。本器材的后方应至少保留 2 米、以及左右各保留 0.6 米的净空。
- 本器材在运转时的任何时间，仅限单人使用，切勿超过一人在器材上。
- 本器材最大承重 220 磅（100 公斤），体重超过此限者，请勿使用。
- 仅将本器材连接至正确的接地三孔插座，未遵照规定将不予机台保固。

- 使用时，务必穿着合适的运动服和运动鞋。请勿穿着宽松衣物或鞋带未绑紧的鞋子，以免卷入驱动组件造成危险。
- 请确认安全开关夹紧衣服后才开始使用跑步机。请先拉扯安全开关衣夹以确保其不会松脱。
- 运动时请始终保持舒适的速度。
- 训练不当或运动过度可能会导致严重的身体伤害。若感觉到各种疼痛、胸痛、恶心、晕眩或呼吸困难等症状，应立即停止运动，并请教医师此症状后，才可继续使用。
- 不使用时请拨下安全开关以防他人未控管的情况下使用跑步机。
- 务必等到扬升降至最低且完全关机后再进行折收。不得操作折收起来的跑步机。
- 清洁时请使用微湿布擦拭表面，请勿使用清洁剂或任何清洁溶剂。
- 为防止触电，切勿让任何物体掉落或插入任何开口。
- 请勿在毛毯或任何布料覆盖下操作。此举可能会使设备过热，导致火灾、触电或人身伤害。
- 确保跑带边缘与侧边条平行，勿让跑带过度偏移到侧边条的下方。若发现跑带未居中，请务必调整。
- 请勿在未经专业人员和您当地经销商的指示下，擅自取下马达护盖与仪表护盖。维修工作必须由授权的维修工程人员进行。

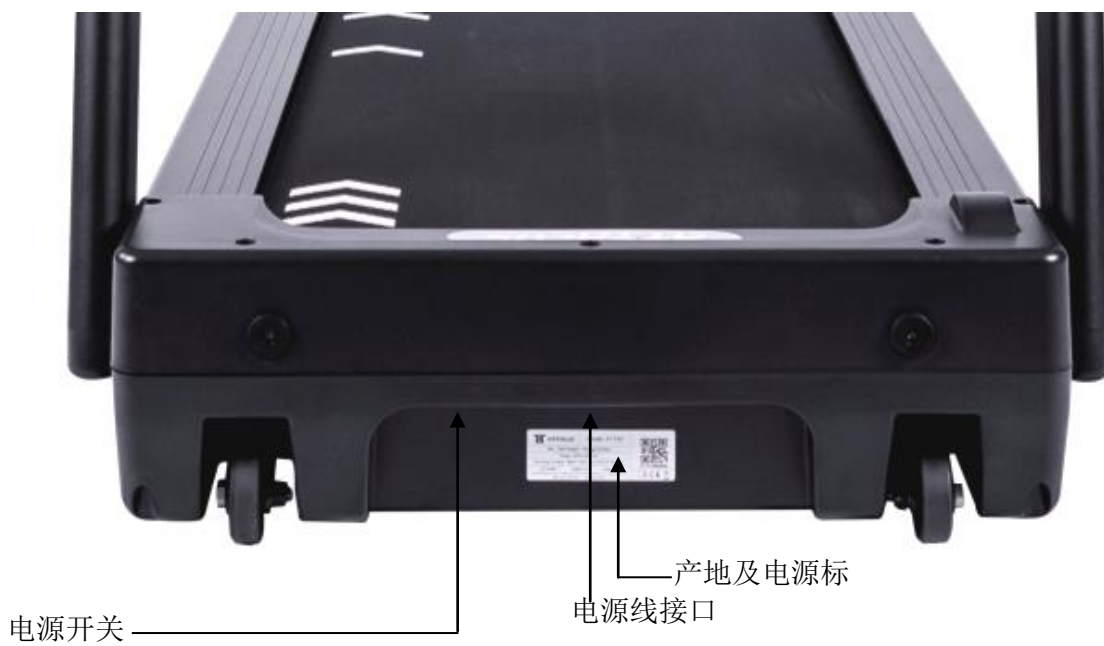
警告！

- 为确保您的安全与减少受伤危险，使用前请详尽阅读所有说明、注意事项及警告。请确定已熟悉本器材的设定与操作。
- 在开始任何运动计划之前，请先咨询医师。请注意，不正确或过度训练可能导致严重健康伤害。
- 在使用之后，以及执行清洁维护、折迭或移动本器材或拆装零件之前，务必断开所有电源并将插头从插座上拔出，降低触电风险。




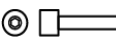



3 组装

请在组装或使用产品前详阅本说明书，阅读后，如有任何问题，请咨询购买经销商或参阅 ATTACUSfitness.com 网站。请在致电前记下产品型号和序号，以便我们为您提供帮助。各零部件简介如下：





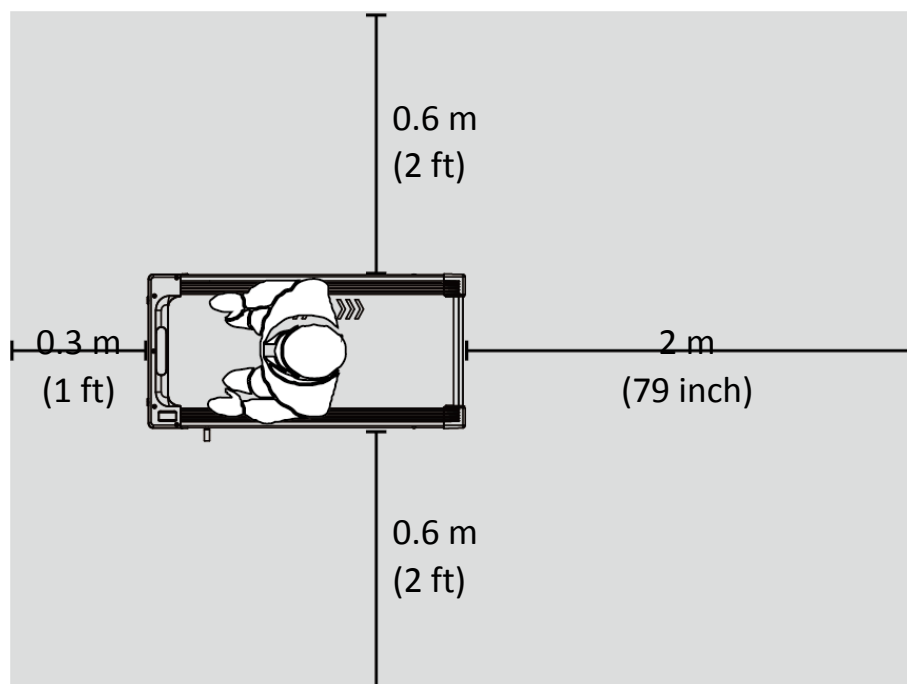
3.1 包装零件列表

	插图	数量	规格
零 部 件		1	安全开关
		2	扶手
		1	电源线
		4	圆柱头内六角螺丝(M6×16L)
附 带 工 具		1	6mm 内六角板手
		1	5mm 内六角板手
		1	30ml 硅灵油

3.2 放置地点

请将跑步机放置在水平地面上，勿置于室内外通风口、排气处、车库、开放式庭院、水源处、室外等处。

请考虑用户身高和器材的最大倾斜度，确保放置地点有足够的空间及高度。为了操作安全、避免行动受阻，器材两侧须至少预留出 0.6 米的净空，后方至少预留出 2 米的净空，前方至少预留出 0.3 米的净空。



⚠ 注意!

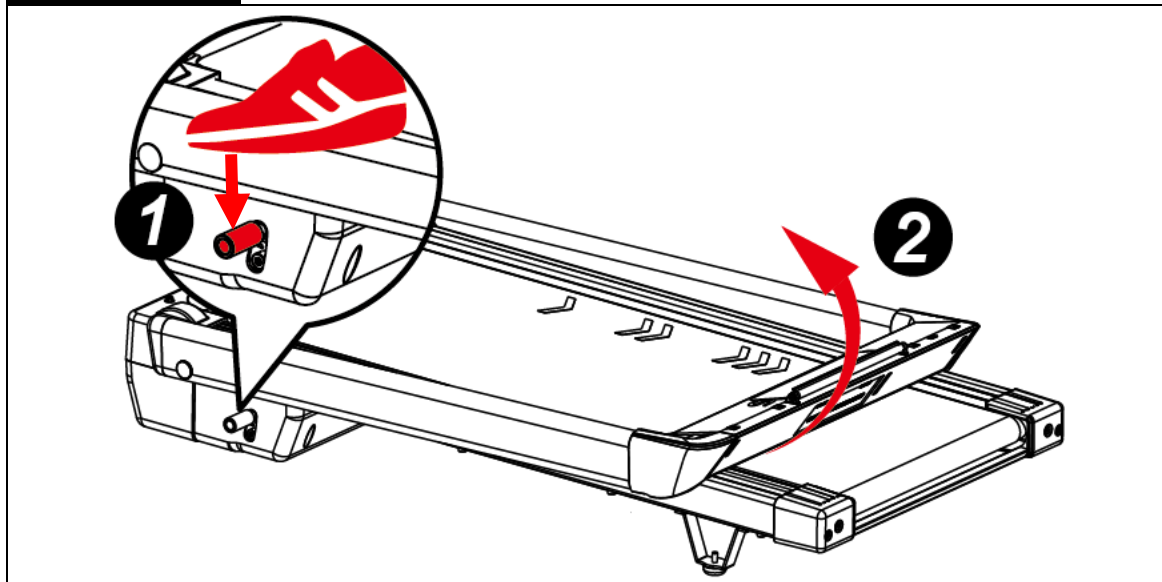
- 组装期间，不得让儿童和宠物靠近。
- 若您有任何疑问或发现缺件，请联络购买经销商或拨打保固数据上的客服电话。
- 请勿单人、单手组装搬运。跑步机较为沉重，如有必要，可请他人帮助。
- 搬运务必小心轻放，请将纸箱放在平坦地面上，切勿在纸箱侧放的情况下打开，以免内容物散落。
- 请在预定使用地点进行拆箱及组装，减少不必要的搬动。
- 封箱带具有高压冲力，处理不当可能会弹开，拆封时请务必小心。
- 拆箱后，请将所有零组件整齐放在净空区域，以便按序组装。
- 本器材应在平坦稳定的地面上组装及使用，建议在下方置放地垫，以保护地板。
- 务必遵照指示正确组装。进行每一组组装步骤时，应确认所有螺丝已定位并局部锁紧，当所有螺丝都装上后才完全锁紧。
- 请检查并确认所有零组件均已牢固锁紧，切勿任意减少组装的螺丝数量，以免发生危险。
- 部分零件有事先润滑，以方便组装和使用。请勿擦除润滑油。
- 非授权维修人员禁止擅自取下仪表护盖与马达护盖。
- 完成组装前，请先不要丢弃包装材料。

3.3 组装步骤

STEP 1

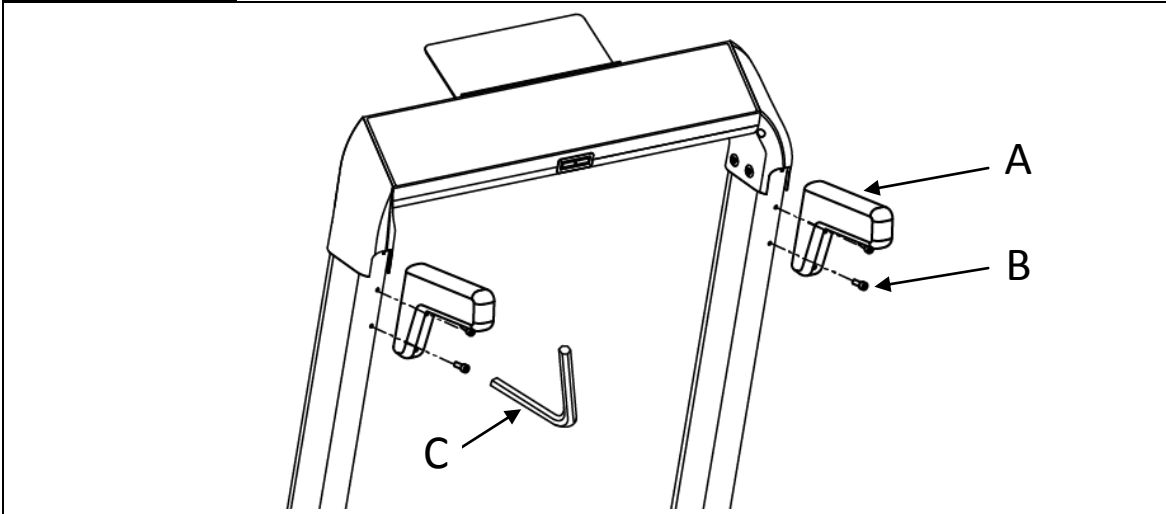
展开器材

- 1) 用脚往下压收折踏杆的同时，用手将仪表支柱扶起来
- 2) 将仪表往上抬起直到听见"当"声
- 3) 确认仪表支柱已就位再松手



STEP 2

组装左、右扶手

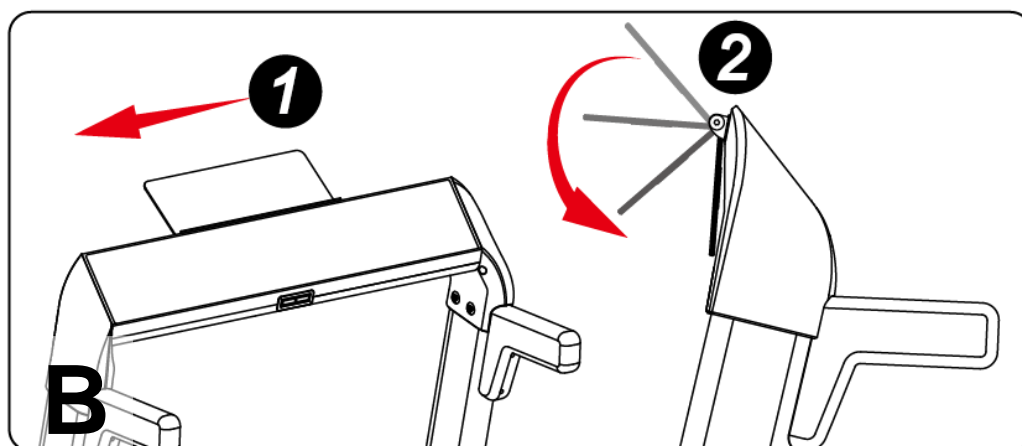
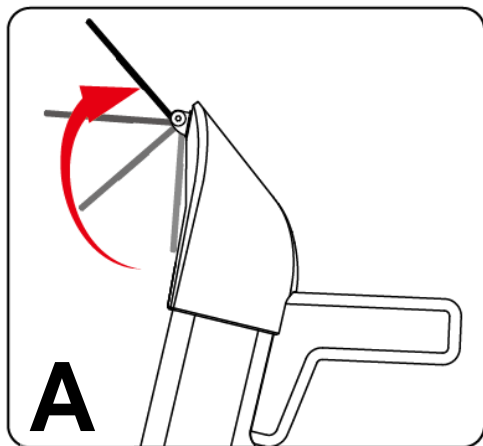


索引号	插图	规格	用量
A		扶手	2
B		圆柱头内六角螺丝(M6×16L)	4
C		5mm 内六角扳手	1

STEP 3

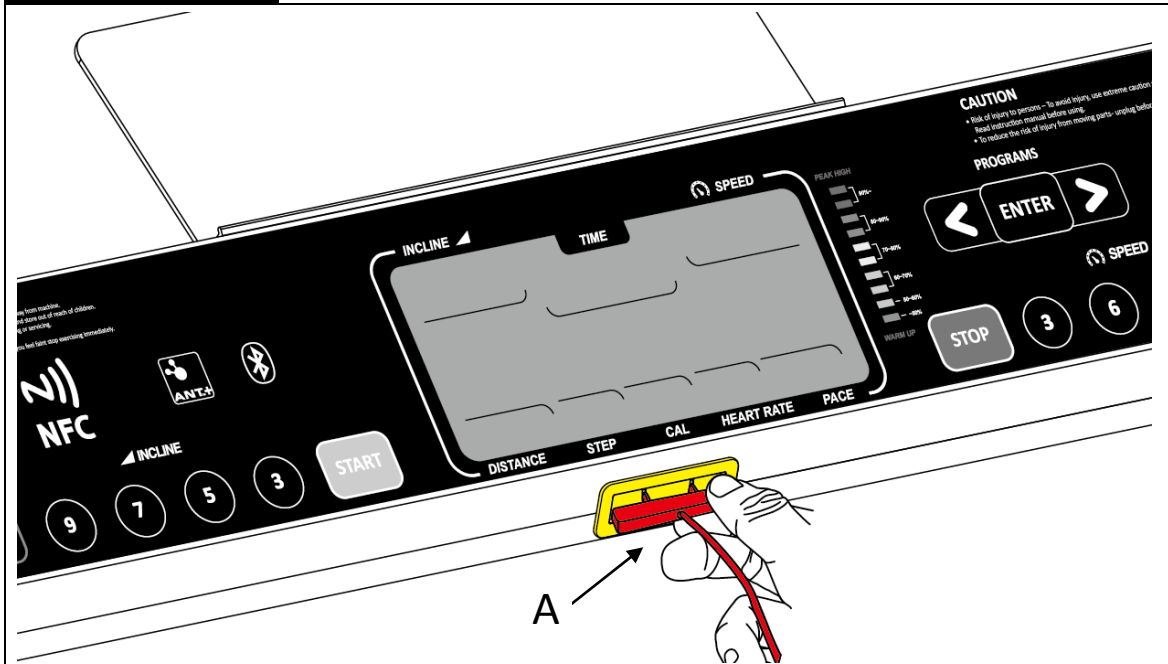
展开、收折平板架

- 1) 展开：参见图 A 箭头方向往上翻即可
- 2) 收折：将平板架先往左推，再往后折放(图 B)



STEP 4

放入安全开关



索引号	插图	规格	用量
A		安全开关	1

⚠ 注意!

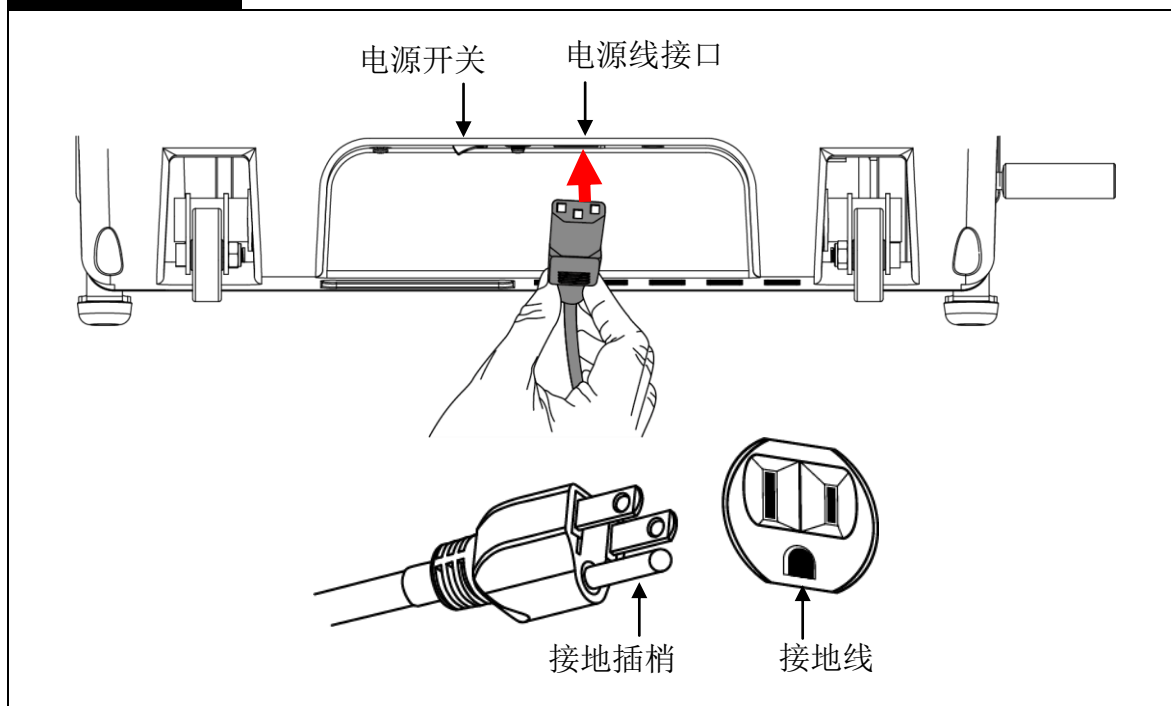
- 除非安全开关放入定位，否则跑步机不会启动。
- 运动时请将安全开关另一端的安全夹夹在衣服上。此装置是在万一发生不慎跌倒时可立即切断跑步机电源的紧急停止程序。
- 除非发生紧急情况，否则请勿拔出安全开关。如果在运行过程中拔出安全开关，跑带即快速停止，这可能会导致用户失去平衡甚至受伤。
- 请每两周检查一次安全开关是否可正常操作。
- 不使用器材时，请拔出安全开关，避免儿童误触跑步机。

STEP 5

插上电源线

电源线配有接地插头，接地插头必须插入依照当地法规和法令安装正确的接地三孔插座上。

- 1) 将电源线插入器材后方接口
- 2) 将插头插到正确的接地三孔插座上



⚠ 注意!

- 本器材必须接地。一旦器械出现短路停运或漏电，接地可为电流提供最小电阻的路径，以降低触电危险。
- 不当连接设备接地导体可导致触电危险。如果对产品是否正确接地存有疑问，请与合格电工或维修人员联系。
- 请勿改动随附插头，如果插头与插座不匹配，请由合格的电工安装正确的插座。
- 本器材必须使用专用电源插座，不得使用电压转接器或延长线连接本器材。请参见电源开关下方的电压标示。若未将本器材连接到适当插座，可能会造成运转中的机台短路，导致人身伤害。
- 跑步机若长时间不使用，或进行清洁、保养时，请务必出除电源插头。
- 若随附电源线或插头损坏，请勿继续使用。请联系购买经销商或本公司客服进行更换。

组装完成!

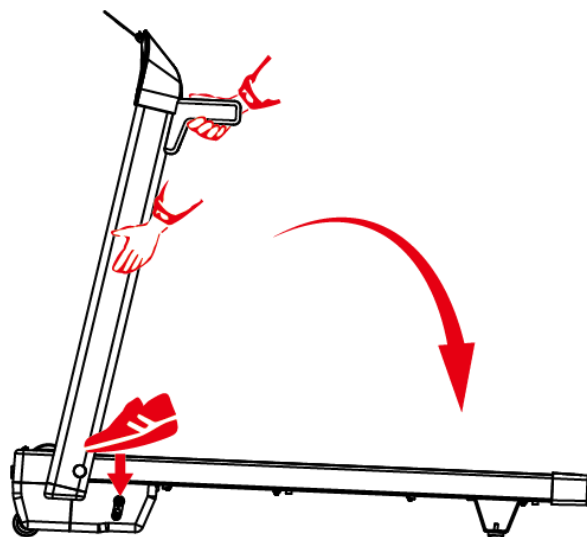
首次使用前，请先润滑跑带与跑台!

(参见 [8 润滑跑带](#))

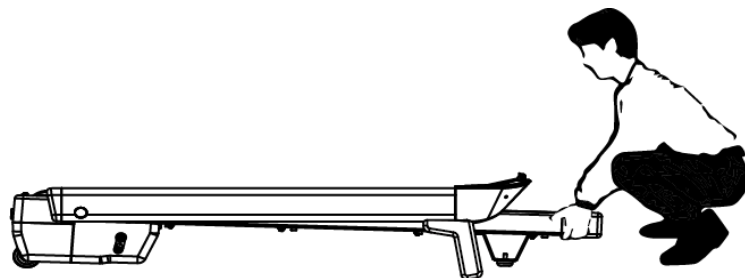
3.4 折迭及搬运说明

搬运时请先折迭器材。将器材抬起时务必双手并用。请遵照以下步骤进行操作，以防发生危险：

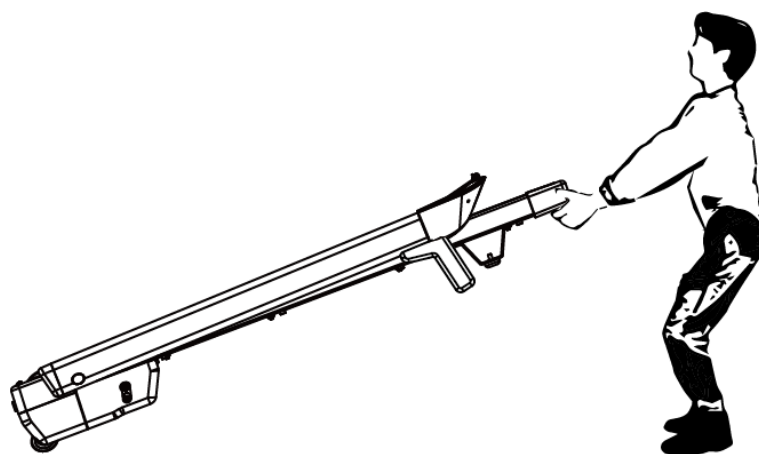
- 1) 收折平板架：将平板架先往左推，再往后折放。
- 2) 用脚往下压收折踏杆的同时，一手扶住仪表支柱、另一手握住扶手，小心将仪表折放到跑架上。



- 3) 蹲下降低身体重心，用双手托住机台后方两侧，均衡使力慢慢将其举起。



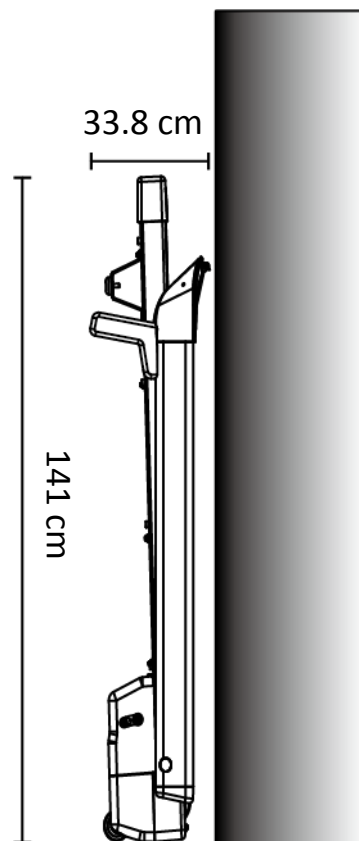
- 4) 将机台抬高至搬运轮可以移动。



- 5) 搬移到所需位置后，再小心地放回地面上。

6) 直立存放跑步机：请抬高至马达盖前方的固定脚垫贴在地面上。

☞ 请确认存放位置有足够的空间与净空高度，并且确保器材站立稳定与贴近墙壁。



⚠ 注意!

- 折迭之前请确保将扬升坡度降至最低、并且关闭电源以及拔除电源插头。
- 跑步机未折迭到位，不得搬运。
- 举起或搬运器材请务必小心。跑步机较为沉重，如有必要，可请他人帮助。
- 避免手指过度伸入跑台后面下方的支撑杆，以免夹手。

4 使用前准备

跑步是最简单又有效率的有氧运动。而跑步机是最方便养成跑步习惯的居家设备。日积月累的规律运动不仅有助提升基础代谢率、纾压减重、促进心肺功能，并能使身心充满活力、生活变得自律。

■ 在开始训练计划前，请务必先咨询医生或合格的专业健身教练。

■ 为了避免受伤，使用前请先评估自身状况并遵循以下所有指示。

- 1) 运动前务必充分热身、活化肌肉。
- 2) 检查并确保跑带上没有会妨碍运动的物品。
- 3) 确认安全开关有放入完全，并将另一端夹在您的衣服上。
- 4) 请勿站在跑带上启动跑步机。请先站在两侧边条上、双手放在扶手上再启动，待跑带开始运行后再踏进跑带。启动速度务必以慢速开始，让双脚适应后，再以小幅增量方式加速至舒适的速度。
- 5) 运动时请保持专注、姿势正确。若同时使用智能型装置或影音多媒体设备，请注意安全，避免因姿势不良导致运动伤害。
- 6) 请依照自身体能状况调整训练强度与持续时间。超出身体负荷的强度，将会造成生理上的慢性疲劳，且可能因过度训练，导致运动伤害。
- 7) 运动结束请减速并以轻松、慢速步行至少 3 分钟，让身体缓和后，再离开跑台。请勿跑完立即离开跑台，以免发生晕眩现象。
- 8) 运动完，请适度伸展与按摩身体，使紧绷肌肉拉回原来的长度，缓解疲劳。

■ 国民健康署公告运动指引：

体能要素	运动种类	运动频率	运动时间
提升心肺耐力	跑步、快走、游泳、单车、舞蹈、跳绳、球类运动、传统健身...等有氧运动	每周至少三次	每次至少 20 分钟
增进肌力与肌耐力	重量训练、引体向上、伏地挺身	每周至少二次	每次至少 1~3 组 每组重复 10~20 下 组间休息 2~3 分钟
增进柔软度	伸展操、传统健身、体操...等	每周至少三次	每次伸展 8~10 个部位 每一部位伸展 20~30 秒、 重复 1~3 次
改善身体组成 (体脂肪百分比)	有氧运动为主 重量训练为辅	每周至少三次	每次至少 20 分钟 每次至少 1~3 回合

参考来源：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=571&pid=882>

⚠ 注意！

- 请务必穿着胶底运动鞋或跑鞋。光脚或只穿袜子时请勿使用器材。
- 请勿穿戴松垂的衣服或配饰或未将鞋带绑紧，以免勾住零部件或卷入运行中的跑带。

- 运动期间如有感到任何不适（晕眩、恶心、疼痛、倦怠、呼吸短促、抽筋），请立刻放慢速度、停止运动。如果症状持续存在，请立即就医。
- 如遇紧急情况无法当下停止机台运转，请尽快跳离跑带、踏在两侧边条上。

5 电子仪表

5.1 按键介绍

休眠状态下，按任一按键可以唤醒屏幕。各按键作用介绍如下：



1	长按 2 秒以连接 ANT+心率传感器。
2	长按 2 秒以连接蓝牙心率传感器。
3	Program 选择键：选择运动模式或程序。 运动中用于调整时间。
4	确认键：确认所选并切换至下一个数据设定字段。
5	扬升调整键：增加/降低跑板斜度。 在运动模式设置窗下，用以调设数值。
6	扬升快捷键：共 3/5/7/9 四种斜度可选。数字越大代表越陡。(单位%)
7	开始键：按下以开始运动。或暂停后，按下以恢复计时并继续运动。
8	暂停/停止键：单击以暂停计时，连双击可结束运动并显示摘要。
9	速度快捷键：共 3/6/9/12 四种时速可选。数字越大代表越快。(单位 km/h)
10	速度调整键：增加/降低速度。 在运动模式设置窗下，用以调设数值。

5.2 数据字段



待机画面

图示	字段项目
%	坡度：指示当前斜度，以百分比显示，设置范围 3.0%~9.0%。 在运动模式设置窗下，则以 <i>PO 1</i> 方式指示程序代号。
0:00 0:00:00	时间：显示运动的剩余时间或经过时间，以分：秒显示。 当超过 59 分 59 秒时以时：分：秒显示。 显示上限 9 小时 59 分 59 秒。
KPH	速度：显示当前步行或跑步的时速，以每小时千米 km/h 显示。 设置范围 1.0~16.0 km/h。
A	距离：显示已完成的距离或剩余距离，单位为千米 km。 显示上限 99.99 公里。
👣	步数：计算当前步行或跑步的步数(计步)。 显示上限 9999 步。
🔥	卡路里：显示已燃烧的总卡路里。 显示上限 9999 大卡。
❤️	心率：显示您的心率 ¹ ，单位为每分钟心跳数 bpm。
🚲	配速：以分：秒表示当前速度走完或跑完一公里所花的时间。
ANT+	指示 ANT+心率传感器连接状态。连接完成会由闪烁转为恒亮。
Bluetooth	指示蓝牙心率传感器连接状态。连接完成会由闪烁转为恒亮。

显示的讯息	说明
WELCOME	表示处于待机状态 ² 。
LUBE	保养提示 ³ 。如欲退出提示，按下 STOP 键可返回待机画面。
PLUG IN SAFETY	表示安全开关已被拔出 ⁴ 。
E00	表示故障代码。 请确认与记下所显示的内容「E 加后面的两位数字」，然后拔除电源插头，并联络购买经销商或本公司客服进行处理。

注意！

- 除非发生紧急情况，否则请勿拔出安全开关。如果在运行过程中拔出安全开关，跑带将快速停止，这可能会导致用户失去平衡甚至受伤。
- 当安全开关被拔出后，进行中的训练会立刻被终止与清除，此时，无法再操作跑步机，直到将安全开关重新放回插孔并确认插入正确，才能重新使用跑步机。


备注

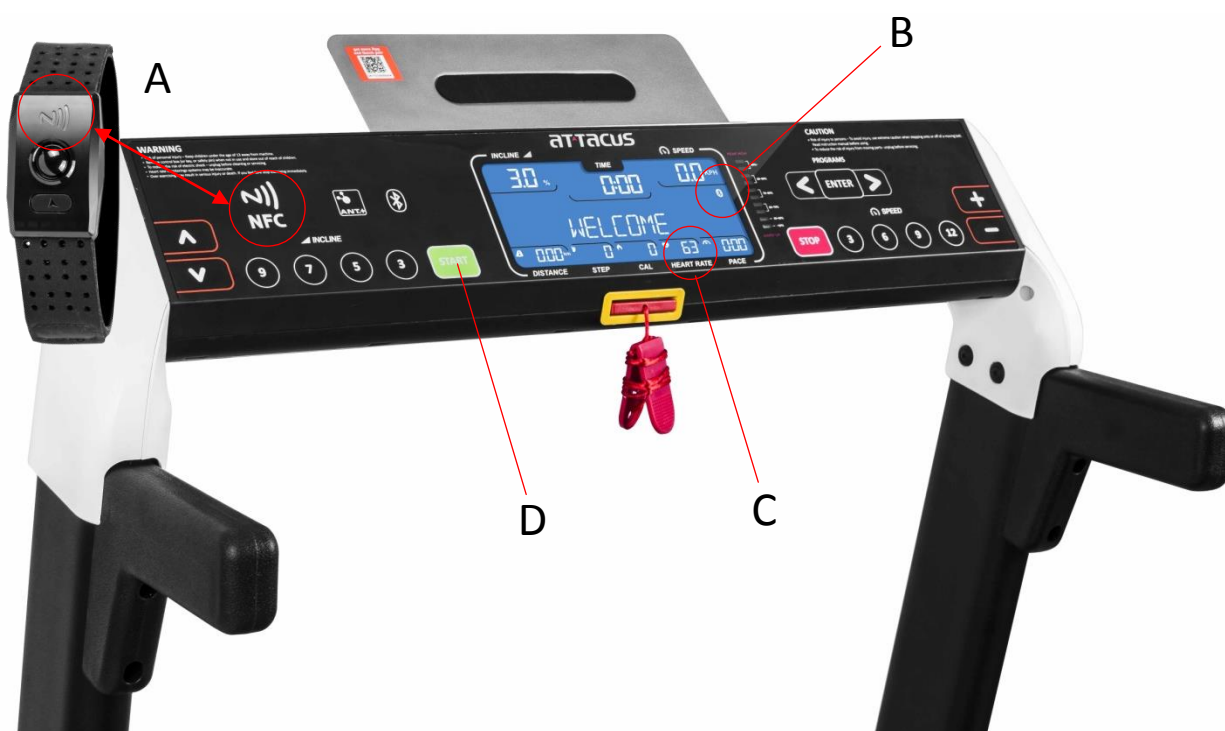
- 1 需连接蓝牙或 ANT+心率传感器配件且读出心跳数值后才能显示。
- 2 预设待机时间为 20 分钟，若没有操作按键，屏幕将在 20 分钟后自动关闭并进入休眠模式。休眠后，按任一按键即可唤醒屏幕。
- 3 于开机时显示在屏幕中，以提醒用户为跑带进行润滑，保养方法请参见 [8 润滑跑带](#)。
- 4 当安全开关被拔出时，「Plug in safety」会持续显示在屏幕中，直到正确地将安全开关重新插回后，才能返回待机模式与操作按键。

5.3 N F C 快速联机

NFC¹ 是一种通过互相轻触，即可使蓝牙设备之间建立通讯的短距离无线技术。若您使用 NFC 版心率传感器，每次使用只需将传感器碰触仪表，即可传输心率数据。

以下示范 **ATTACUS Obeat3** 光学心率臂带使用方式：

1. 开启传感器²，将其配戴在前臂或上臂内侧。
2. 电子仪表：按任一按键开启。
3. 以面朝面方式，使传感器与仪表的 **NFC** 感应区相互碰触，图 A。
4. 当  恒亮在屏幕上，表示连接完成，图 B。
5. 确认屏幕读出您的心跳，图 C。
6. 电子仪表：按下 **START** 键³，开始运动，图 D。



备注

- 1 NFC Tag 近距离无线通信标签 (被动式)。
- 2 传感器可以：短按开机，或长按开机并开始记录。有关使用与配戴方式请参阅 [ATTACUS Obeat3 说明书](#)。
- 3 一旦开始运动，NFC 感应功能会在一分钟自动关闭。建议您完成碰触联机，再按下 **START** 键。

5.4 心率区间指示功能

此区会随着运动当下所处的心率区间指示不同灯号，愈接近 PEAK HIGH（红区）代表运动强度愈高，愈接近 WARM UP（蓝区）代表强度愈低。透过**心率区间**可以客观衡量当前训练强度以及身体费力程度：

灯号	心率区间	强度%	THR 列举 (30 岁)	您的 THR (bpm)	感觉	训练效果	目的
红	Z5 无氧爆发力区	90~ 最高	171~ bpm		心跳加剧呼吸急促	提升无氧运动能力	强化瞬间爆发力
橙	Z4 马拉松肌力区	80~90 高	152~171 bpm		感觉吃力无法说话	提高速度和乳酸阈值	提升运动效率
黄	Z3 耐力训练区	70~80 中	133~152 bpm		有点累难以保持交谈	提高心肺有氧能力	有氧运动
绿	Z2 有氧燃脂区	60~70 低	114~133 bpm		可以边做边说话	促进新陈代谢	体重控制
青	Z1 暖身区	50~60 最低	95~114 bpm		完全放松	帮助热身与体能恢复	维持健康
蓝	Z0 日常生活	~50	~95 bpm		一般日常	日常生活作息的心率区间	

⚠ 警告！

- 心率计不一定每次都能为每个人、每种活动量测出可靠的心率，在某些特定情况下，可能会导致心率读数高于或低于实际心率，例如：使用者的生理特质、活动类型等。
- 心率监测非属医疗设备并且仅供参考。训练强度若超出身体负荷可能会导致严重的伤害或死亡。如果您感到不适，请立即停止运动。

👉 提示

- 需连接蓝牙或 ANT+心率传感器配件，方可使用此功能。
- 心率区间是常见用来量化训练强度的工具之一，它通常基于**最大心率法%MHR**定义出五个区间，首先算出您的最大心率(MHR=220-年龄)，再乘以强度百分比。
以 30 岁为例，最大心率为 220-30=190 bpm，换算出强度 80%时的每分钟心跳数为 190×0.8=152 bpm
- 默认 THR (目标心率)为 152bpm。您可以参见上表，依据不同的训练强度与目的，换算与输入自己的目标心率。

5.5 运动模式

您可从清单中选择一种运动程序来进行锻炼。

- 模式分类：

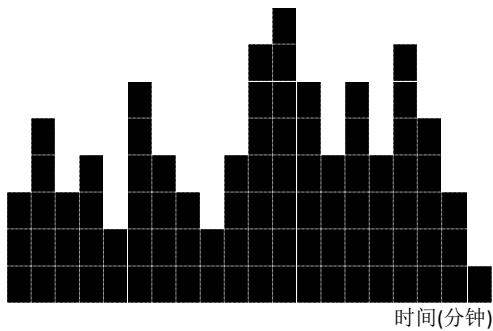
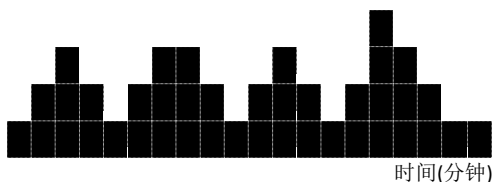

BASIC 基本训练：依序输入运动时间、使用者基本设定，然后开始运动。



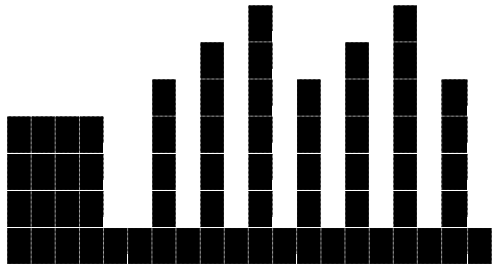
HRC 心率训练：依序输入运动时间、用户基本设定与目标心率 (THR)，然后开始运动。此模式的扬升会依据使用者当下的心跳自动升降。需要连接蓝牙或 ANT+ 心率传感器配件，方可使用此功能。

GOAL 目标训练：依序输入目标值、用户基本设定，然后开始运动。

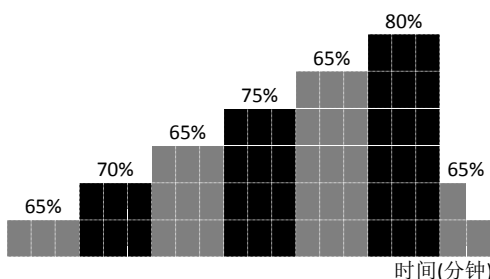
CUSTOM 使用者自定义训练：依序输入运动时间、使用者基本设定以及自定义 Profile，然后开始运动。

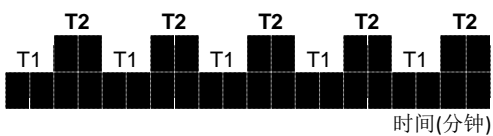
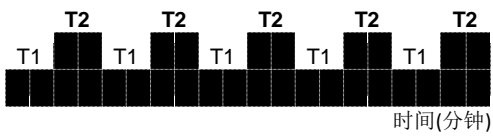
- 程序清单：

模式	代码	名称	时间 (分钟)	说明
BASIC 基本训练	P01	Manual 手动模式	30	<ul style="list-style-type: none"> ● 手动控制 ● 运动中可随时调整时间、速度、扬升
	P02	Random 随机模式	30	<ul style="list-style-type: none"> ● 此程序会随机变换斜度，促使燃烧更多的卡路里 ● 运动中可依身体状况随时调整时间、速度、扬升
		 <p style="text-align: center;">时间(分钟)</p>		
	P03	Cross Country 跑山模式	30	<ul style="list-style-type: none"> ● 此程序会仿真上山与下山不断升降扬升，有助强化肌肉 ● 运动中可依身体状况随时调整时间、速度、扬升
		 <p style="text-align: center;">时间(分钟)</p>		
	P04	Weight Loss 减重模式	28	<ul style="list-style-type: none"> ● 最佳有氧燃脂区间为最大心率 60~70%之间 ● 运动中可依身体状况随时调整时间、速度、扬升，使心率维持在区间内
		 <p style="text-align: center;">时间(分钟)</p>		

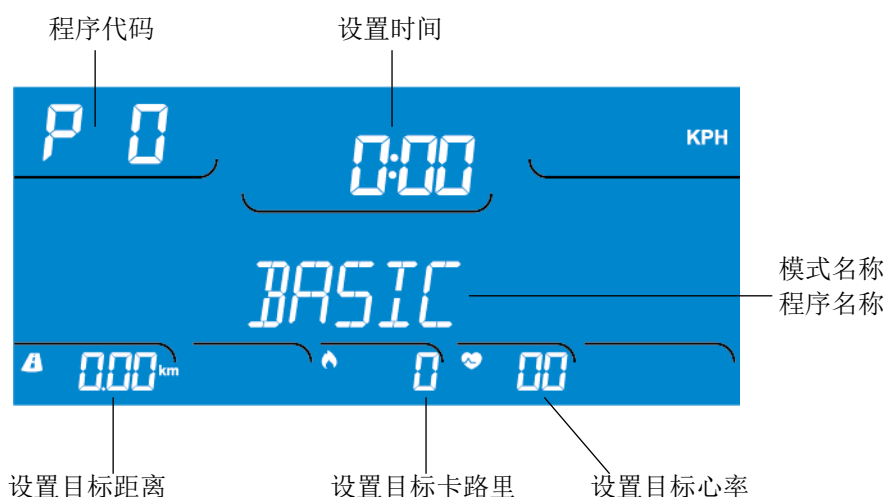
模式	代码	名称	时间 (分钟)	说明
BASIC 基本训练	P05	Interval 1-1 1:1 间歇训练	30	<ul style="list-style-type: none"> ● 为间歇锻炼。将预设 30 分钟切成 15 组间隔, 每组以和缓 60 秒+爬坡 60 秒重复执行至 30 分钟倒数结束为止 ● 运动中可依身体状况随时调整时间、速度、扬升
				 <p style="text-align: center;">时间(分钟)</p>
	P06	Interval 2-1 2:1 间歇训练	30	<ul style="list-style-type: none"> ● 为间歇锻炼。将预设 30 分钟切成 10 组间隔, 每组以和缓 60 秒+爬坡 120 秒重复执行至 30 分钟倒数完成为止 ● 运动中可依身体状况随时调整时间、速度、扬升
				 <p style="text-align: center;">时间(分钟)</p>
	P07	Hill 爬坡模式	30	<ul style="list-style-type: none"> ● 模拟登山训练, 以内建扬升循环起降程序, 建立爬坡耐力 ● 运动中可依身体状况随时调整时间、速度、扬升
				 <p style="text-align: center;">时间(分钟)</p>
HRC 心率训练	P08	Target Heart Rate Goal 目标心率模式	30	<ul style="list-style-type: none"> ● 以预设目标心率 $THR=(220 - \text{年龄}) \times 80\%$ 为依据自动控制扬升, 您可依自身需求设置自己的 THR ● 预设 THR 为 $152 \pm 2 \text{ bpm}$。当运动心跳率未达 150 时, 扬升每 30 秒增加 1% 直到达到扬升上限。若运动心跳率 ≥ 154, 扬升每 15 秒降低 1% 直到降回初始值 3% ● 运动中可依身体状况随时调整时间、速度, 使心率维持在区间内

模式	代码	名称	时间 (分钟)	说明
HRC 心率训练	P09	Fat Burn 燃脂模式	30	<ul style="list-style-type: none"> 以预设目标心率 $THR=(220 - \text{年龄}) \times 65\%$ 为依据自动控制扬升，您可依自身需求设置自己的 THR 预设 THR 为 $124 \pm 2 \text{ bpm}$。当运动心跳率未达 122 时，扬升每 30 秒增加 1% 直到达到扬升上限。若运动心跳率 ≥ 126，扬升每 15 秒降低 1% 直到降回初始值 3% 运动中可依身体状况随时调整时间、速度，使心率维持在区间内
	P10	Cardio 有氧模式	30	<ul style="list-style-type: none"> 以预设目标心率 $THR=(220 - \text{年龄}) \times 80\%$ 为依据自动控制扬升，您可依自身需求设置自己的 THR 预设 THR 为 $152 \text{ bpm} \pm 5\%$。当运动心跳率未达 144 时，扬升每 30 秒增加 1% 直到达到扬升上限。若运动心跳率 ≥ 160，扬升每 30 秒降低 1% 直到降回初始值 3% 运动中可依身体状况随时调整时间、速度，使心率维持在区间内
	P11	Heart Rate Hill 爬坡心率训练	30	<ul style="list-style-type: none"> 以预设目标心率 $THR=(220 - \text{年龄}) \times 65\% \rightarrow 75\% \rightarrow 80\%$ 做为调控扬升的级距。您可依自身需求设置自己的 THR 使用者可调整时间。调整后，每点变换时间=输入时间/20 当运动心跳率未达到 $THR \pm 3 \text{ bpm}$，扬升会依心跳率每 15 秒调整一次，直到达到扬升上/下限或心跳达到目标区间内 运动中可依身体状况随时调整速度，使心率维持在区间内







模式	代码	名称	时间 (分钟)	说明
GOAL 目标训练	P12	Calorie Goal 目标卡路里	正数 计时	<ul style="list-style-type: none"> ● 以码表计时方式，于达到设定的总消耗卡路里目标后结束运动 ● 运动中可随时调整速度、扬升
	P13	Distance Goal 目标距离	正数 计时	<ul style="list-style-type: none"> ● 以码表计时方式，于达到设定的距离目标后结束运动 ● 运动中可随时调整速度、扬升
	P14	Distance Goal 5K 目标 5 公里	正数 计时	<ul style="list-style-type: none"> ● 以码表计时方式，于达到默认 5 公里目标后结束运动 ● 运动中可随时调整速度、扬升
	P15	Distance Goal 10K 目标 10 公里	正数 计时	<ul style="list-style-type: none"> ● 以码表计时方式，于达到默认 10 公里目标后结束运动 ● 运动中可随时调整速度、扬升
CUSTOM 使用者自定义训练	P16	Custom 1 自定义模式 1	自定义	<ul style="list-style-type: none"> ● 此模式为用户自定义间歇训练，依序完成时间→年龄→体重→T1(间隔冲刺，不可调)→T2(间隔缓和)设置后，开始运动 ● 运动中可随时调整时间、速度
			 <p>以输入时间 10 分钟、T2 输入 2 为例：$T2=(输入时间 \div 20) \times 2$。得出 ($T2=90$ 秒、$T1=60$ 秒) × 循环 4 次</p>	
	P17	Custom 2 自定义模式 2	自定义	<ul style="list-style-type: none"> ● 此模式为用户自定义间歇训练，依序完成时间→年龄→体重→T1(间隔冲刺)→T2(间隔缓和)设置后，开始运动 ● 运动中可随时调整时间、速度、扬升
			 <p>以输入时间 15 分钟、T1 与 T2 各输入 2 为例：$T1=(输入时间 \div 20) \times 2$。$T2=(输入时间 \div 20) \times 2$。得出 ($T2=90$ 秒、$T1=90$ 秒) × 循环 5 次</p>	

5.5.1 选择运动程序再开始运动



- 1) 休眠状态下，按任一按键唤醒屏幕¹。
- 2) 以 选择一种运动模式，按 **ENTER** 确认。
- 3) 以 选取一个程序，按 **ENTER** 确认。
- 4) 依照屏幕指示进行设置²：使用 、 或 调设数值，按 **ENTER** 确认。如果要退回到上一步骤，按 **STOP** 键。
- 5) 设置完成，按 **START** 键启动跑步机。
- 6) 画面会先进入「Warm Up 3 分钟」。以缓和的速度完成暖身后，开始运动。
- 7) 运动期间可依身体状况调整运动参数：
 - 调整设定值：以 **ENTER** 切换设置项目，以 、 或 调整数值，按 **ENTER** 确认。
 - 调整扬升：按 调整，或快捷键（共四种斜度可选 3/5/7/9，数字越大代表越陡）。
 - 调整速度：按 调整，或快捷键（共四种时速可选 3/6/9/12，数字越大代表越快）。
- 8) 暂停计时³：单击 **STOP** 键，暂停后单击 **START** 键恢复计时。
- 9) 停止运动：连双击 **STOP** 键以结束运动，然后进入 Cool Down。在「Cool Down」画面下，单击 **STOP** 键可以忽略缓和 3 分钟，显示运动摘要⁴。

5.5.2 快速开始运动

- 1) 休眠状态下，按任一按键唤醒屏幕¹。
- 2) 按 **START** 键启动跑步机。
- 3) 在「**Warm Up**」画面下，单击 **START** 键可以忽略暖身 3 分钟，开始运动。
- 4) 运动期间可依身体状况调整运动参数：
 - 调整扬升：按   调整，或快捷键 (共四种斜度可选 3/5/7/9，数字越大代表越陡)。
 - 调整速度：按   调整，或快捷键 (共四种时速可选 3/6/9/12，数字越大代表越快)。
- 5) 暂停计时³：单击 **STOP** 键，暂停后单击 **START** 键恢复计时。
- 6) 停止运动：连双击 **STOP** 键以结束运动，然后进入 **Cool Down**。
- 7) 在「**Cool Down**」画面下，单击 **STOP** 键可以忽略缓和 3 分钟，显示运动摘要⁴。

注意！

- 电子仪表不会储存运动摘要，建议您每次锻炼都搭配 **Ala Fitness** (参见 [5.6 与 APP 连接应用](#))，或与选购的 **ATTACUS** 光学心率产品配对连接，以便保存您的运动数据。
- 请于活动结束后，立即确认运动资料是否已存取至兼容个人装置。

备注

- 1 屏幕唤醒后会进入待机模式并显示「**WELCOME**」，如您有配戴心率传感器，请先在此画面下完成连接，确认心跳读数出现在屏幕后，再按 **START** 键开始运动。
- 2 在设置窗下，若连续 30 秒未有按键动作，屏幕将会自动返回到待机模式。
- 3 暂停时间预设为 2 分钟，若没有短按 **START** 键恢复计时，屏幕将于倒数 2 分钟后自动结束并显示摘要。
- 4 运动摘要「**Workout Summary**」只会在屏幕上显示 10 秒钟，如欲退出摘要，单击 **STOP** 键。

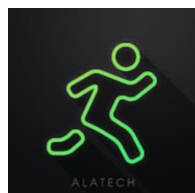
5.6 与 APP 连接应用

1) 配对连接与开始活动

1-1) 扫描随附 QR 码，下载安装 **Ala Fitness**。

安装最低系统需求：


- iOS 11.0 或更新、
- Android 5.0 或更新
- 内建蓝牙 4.0 以上



1-2) 请打开行动装置上的蓝牙。

1-3) 启动 **Ala Fitness**。

1-4) 依照 **Ala Fitness** 屏幕指示完成注册及用户数据设置。

 请输入正确的个人资料，以便建立账户与计算/统计/分析符合个人化的训练数据。默认情况下，您所提供的数据是不对外公开的。

1-5) **Ala Fitness**: 向左滑动至 [跑步机]并点入。

1-6) 若您有配戴使用心率传感器，点一下 [心率传感器]。

1-7) 点选与您所用装置相符的序号或 ID 名称，将装置连接到 Ala Fitness。



心率胸带 或

光学心率臂带 或

光学心率 GPS 运动表

配对装置

心率传感器

选择装置

心率传感器

C29PWB002010077

配对装置

心率传感器

C29WB002010077 81%

跑步机

速度踏频器

 **Ala Fitness** 与无线蓝牙心率装置兼容。请参阅 [9 规格](#) 选购兼容的配备。

完成连接心率传感器后，继续按照以下步骤将跑步机连接到 **Ala Fitness**。

1-8) 电子仪表：按任一按键以唤醒屏幕。

1-9) **Ala Fitness**：点一下 [跑步机]。

1-10) 从搜寻列表中，点选与您仪表序号相同的装置。



序号贴在平板架上



点选与您仪表序号相同的装置

1-11) 配对成功，电子仪表与 **Ala Fitness** 分别显示如下。



2) 开始活动：





2-1) **Ala Fitness**：点一下屏幕下方的[下一步] > [开始]，倒数 3 秒后开始运动。

2-2) 电子仪表：按 **START** 键，倒数 3 秒后开始运动。

3) 活动期间：

3-1) 左右滑动 **Ala Fitness** 屏幕 以查看实时信息。

3-2) 依据身体状况，使用电子仪表上的按键调整扬升与速度：



- 调整扬升：按   调整，或快捷键 (共四种斜度可选 3/5/7/9，数字越大代表越陡)。
- 调整速度：按   调整，或快捷键 (共四种时速可选 3/6/9/12，数字越大代表越快)。


4) 结束活动：

4-1) **Ala Fitness**：点选 [解锁] > [暂停] > [停止]，以结束运动。

4-2) 电子仪表：连双击 **STOP** 键，以结束运动。在「**Workout Summary**」画面下，再按一次 **STOP** 键即可退出摘要、回到待机状态。

4-3) 左右滑动 **Ala Fitness** 屏幕 以检视摘要。

4-4) 若要保存该笔档案，点一下 。若要舍弃，点一下 。

 您所上传的运动资料将被保存在云端，登入 gptfit.com 即可在线检视自己的活动报告和成果。

6 定期保养

跑步机需要定期检查与保养，以确保人身安全，延长产品使用寿命并降低损失。

保持跑步机及其周围环境的清洁，有助减少维修问题。

请阅读并遵循以下所有指示，如有任何保养问题请洽询购买经销商或本公司客服。

保养频率	方法
使用前	<ul style="list-style-type: none">● 清除跑带上所有的脏污与棉絮，并确保运动鞋干净。● 检查跑台零件是否松动、磨损或破裂（如：跑台、跑带、脚垫）。● 检查跑带是否偏离中心，跑带张力是否适中。(参见 7 调整跑带)
使用后	<ul style="list-style-type: none">● 以清水沾湿软布擦掉跑带、侧边条、马达盖和仪表上的所以汗渍，然后保持干燥。
每周	<ul style="list-style-type: none">● 检查滚轮是否运转顺畅。● 清除跑步机底下的灰尘脏物。以清水沾湿软布擦拭、清洁整台设备，并保持干燥。
每两周	<ul style="list-style-type: none">● 检查安全开关是否可正常操作。
每月	<ul style="list-style-type: none">● 检查所有螺栓与螺钉是否牢固，必要时锁紧。● 将跑步机立起，检查是否有组件松动或是掉落。
每 100 千米	<ul style="list-style-type: none">● 以硅灵油润滑跑带。(参见 8 润滑跑带)
每年	<ul style="list-style-type: none">● 以软布沾上润滑油进行所有金属轴承的润滑。

注意!

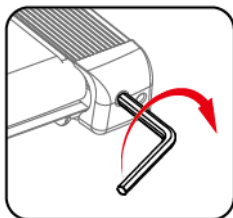
- 在清洁或维护机台之前，请先拔掉电源插头，确实断电后再进行保养工作。
- 请使用跑步机专用硅灵油，不可使用石油基质润滑剂，以免损伤跑带。
- 发现任何损坏、磨损与故障情形时切勿使用，请立即联络购买经销商进行检修与更换，直到修复完成才能继续使用。

7 调整跑带

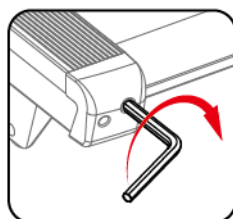
7.1 跑带校正居中

跑步方式以及表面不平稳可能导致跑带偏离中心。如果发现跑带偏移没有置中位于跑板上，有必要进行校正微调。

1. 备妥 6mm 内六角扳手。
2. 按 **START** 键启动跑步机，将速度维持在 8~10 km/h 高速运转下。
3. 目视观察跑带偏离情形。
4. 将偏向右边的跑带居中：
 - 3-1) 将一支内六角扳手插入右边的调整螺栓，以顺时针方向旋转 1/4 圈。
 - 3-2) 观察一分钟看跑带是否回正。如果没有，继续微调螺栓直到跑带居中。



5. 将偏向左边的跑带居中：
 - 4-1) 将一支内六角扳手插入左边的调整螺栓，以顺时针方向旋转 1/4 圈。
 - 4-2) 观察一分钟看跑带是否回正。如果没有，继续微调螺栓直到跑带居中。



6. 校正完成后，连接三次 **STOP** 键，停止跑带。

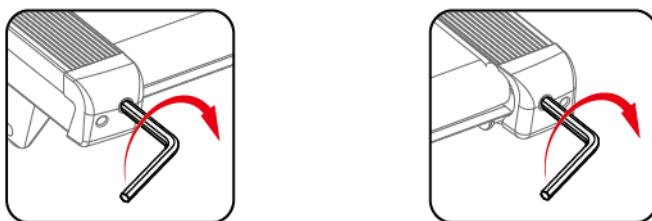
⚠ 调整跑带时，请勿触摸运行中的跑带，注意不要让他人和儿童靠近，并防止卷入衣物、头发。

7.2 调节跑带松紧

跑带在使用一段时间后会逐渐松弛，如果在使用时出现打滑现象，表示跑带变松。如果跑带在校正居中时调整得过紧，可能增加跑带与滚筒间的磨损、降低电机组件的性能。

当发现跑带太松、过紧时，有必要进行调节。

1. 备妥 6mm 内六角扳手与长尺。
2. 关闭电源开关。
3. 将两支内六角扳手分别插入左、右两边的调整螺栓，以每次顺时针方向同时旋转 1/4 圈后，从中间往上提起跑带，量测跑带此处和跑板间的距离。



4. 重复步骤 3 直到跑带和跑板间的距离为一个大拇指宽至一英寸(约 24.5 mm)。



5. 测试跑带张力是否适中：开启电源开关，启动跑步机，将速度调在 6~8 km/h。在平稳的步速中，穿插几次重踏。如果跑带不会因瞬间的重踏压力而停顿，表示跑带松紧适中。
6. 完成测试后，连接三次 **STOP** 键，停止跑带。

8 润滑跑带

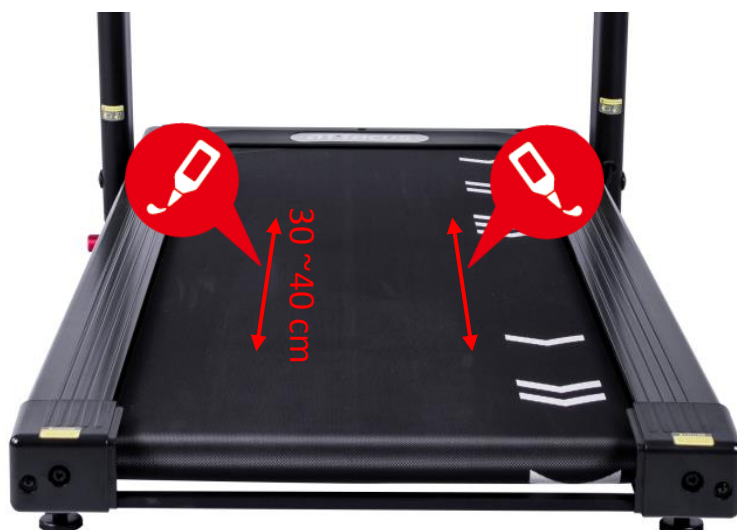
定期润滑跑带，不仅能够延长跑带的疲劳寿命，并可降低跑带与跑台之间的磨损，确保产品性能与最佳工作状态。请每使用 100 千米、或开机画面出现「LUBE」加油提示时即为跑带进行润滑。

1. 在「LUBE」提示窗下您将无法启动跑步机，请先按一下 **STOP** 键以退出提示窗。
2. 关闭电源开关，并且拔出插头。
3. 清洁跑台和跑带之间堆积的灰尘与毛屑。
4. 轻轻拉起跑带的一边，将硅灵油喷涂在跑台上（沿着跑带内侧至少喷涂 30~40 厘米长），再将另一边以同样方式上油。

⚠ 请使用跑步机专用 [100%硅油](#)，不可使用石油基质润滑剂，以免损伤跑带。

⚠ 请将硅灵油存放在安全的地方，防止儿童接触与误食。

5. 插上插头，开启电源开关。在待机模式下，同时按下 **START** 键与速度 **+** **-** 键以清除累计时数与公里数资料。
6. 按 **START** 键启动跑步机，将速度调在 3~5 km/h，由右上至左下、左下至右上的方式来回行走在跑带上，使硅油均匀分布到跑板上。
7. 连接三次 **STOP** 键，停止跑带。
8. 关闭电源开关。
9. 检查是否有溢出的硅油，将多余的硅油从跑带及侧边条表面清除干净。



9 规格

尺寸(L×W×H)	展开: 141×74×123.4 厘米 收折: 33.8×74×141 厘米 包装: 147×82×29 厘米	
产品重量	54 公斤	
最大载重	100 公斤	
跑带	跑步区域: 48×130 厘米, 厚度: 1.8 毫米	
马力	连续运作马力 1.5 HP (峰值 3.0 HP) / DC 直流马达	
电压(选配)	<input type="checkbox"/> 110V, 50Hz	<input type="checkbox"/> 220V-240V AC, 50/60Hz
屏幕	8" LCD 背光显示器	
外接插口	USB 充电孔×1	
显示信息	时间、距离、步数、消耗卡路里、心率、配速、坡度、时速	
运动模式	手动、随机、跑山、减重、间歇、爬坡、目标心率、燃脂、有氧、爬坡心率、目标卡路里、目标距离、自定义间歇...等 17 种训练程序	
心率侦测	无线连接藍牙®/ ANT+®/ NFC™ 快速联机	
无线传输	低功耗藍牙无线传输技术 (BLE FTMS Profile)	
应用程序	Ala Fitness App 、 Ala Cloud Run App	
云端整合应用	GPTfit	
选购配备	ALATECH 心率带 CS009/CS010/CS011/CS012 ATTUCUS 光学心率臂带 Obeat1/Obeat3 ATTUCUS GPS 跑表 StarONE/Star2	

制造商及售后服务

浙江艾乐健康科技有限公司

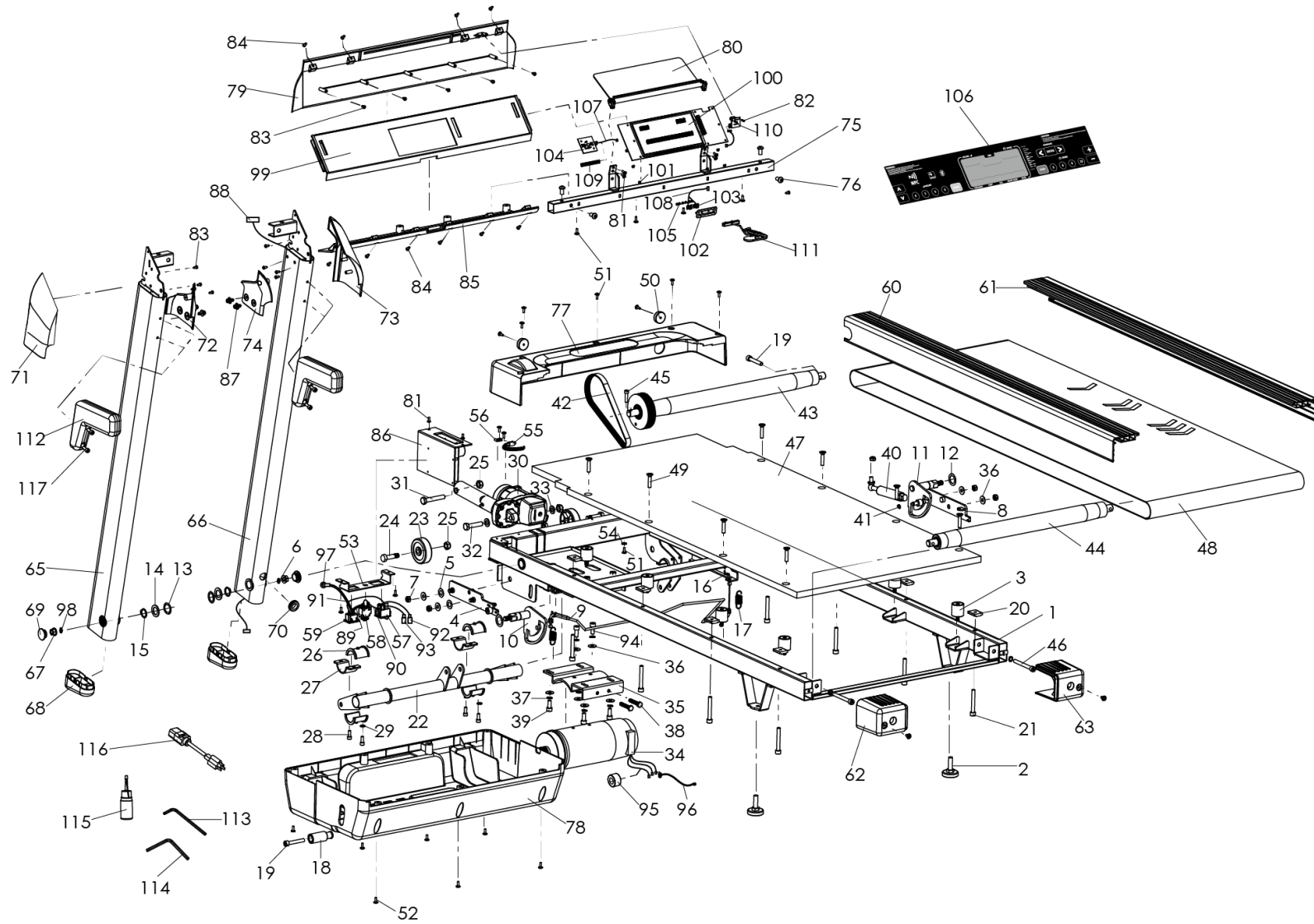
浙江省桐乡市经济开发区同心路 405 号

客服电话: 0573-8862 8666

客服时间: 周一至周六 8:30-16:30 (国定例假日除外)

10 附录

10.1 零件爆炸图





attacusfitness.com

Designed by ALATECH Technology Limited. Made in China.