

FEATURES/產品特色/产品特色

Simplicity

Obtaining weight data via NFC* wireless technology.

Quantification

Automatic records sets, rep, weights and rest intervals.

Wireless technology

- With **Bluetooth Low Energy** technology, the device is connected to the sensor and displays recorded data on the mobile app **Ala Fitness**.
- The exclusive **NFC¹** feature allows quick pairing between the **ATTACUS** heart rate armband² and the Weight Training sensor.

簡單易用

通過NFC*無線感應技術獲取重量資訊。

自動量化

自動計算組數、次數、重量與組間休息時間。您只需專注當下鍛鍊。

無線連接

- 通過藍牙低功耗技術，與特定Ala Fitness app連線使用、集成鍛鍊數據。
- 與特定支持NFC¹功能的ATTACUS光學心率臂帶²快速連線。

简单易用

通过NFC*无线感应技术获取重量信息。

自动量化

自动收集组数、次数、重量与组间休息时间。您只需专注当下锻炼。

无线连接

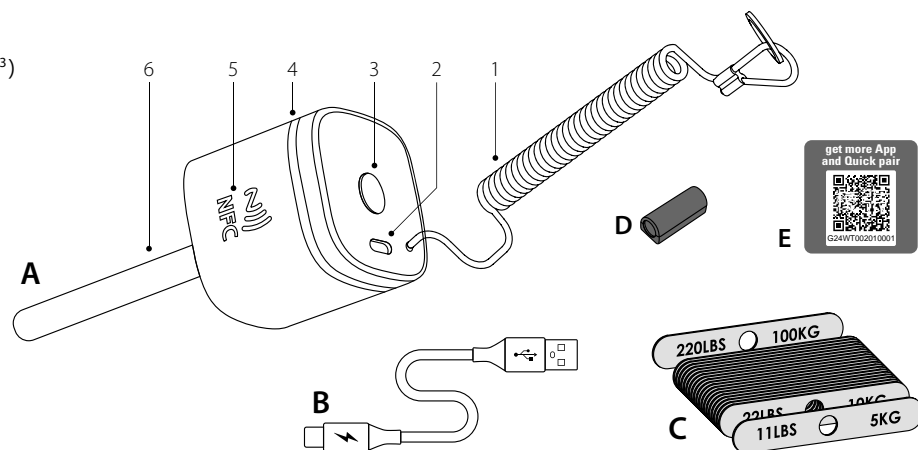
- 通过蓝牙低功耗技术，与特定Ala Fitness app连接使用、集成锻炼数据。
- 与特定支持NFC¹功能的ATTACUS光学心率臂带²快速连接。

IN THE BOX/包裝內容/包装内容

- A Weight Training Stack Pin (Sensor) × 1 PC
- B Type-C USB Charging Cable × 1 PC
- C Weight Stack Labels × 20 PCS/SET (Optional³)
- D The Pin Holder and the Adhesive Tapex 1 PC
- E QR Code Sticker × 1 PC

- A 智慧訓練配重插銷 × 1
- B Type-C USB充電線 × 1
- C 配重塊標籤 × 20 PCS/組 (選配³)
- D 插銷固定座及雙面背膠 × 1
- E QR貼紙 × 1

- A 智慧训练配重插销 × 1 PC
- B Type-C USB充电线 × 1 PC
- C 配重块标签 × 20 PCS/组 (选配³)
- D 插销固定座及双面背胶 × 1
- E QR贴纸 × 1



PART NAMES/部位/部位

- 1 Spring Cord
- 2 Type-C Charging Port
- 3 Button
- 4 LED indicator
- 5 NFC Touchpoint
- 6 Magnetic Weight Stack Pin

- 1 彈簧線釦
- 2 Type-C 充電接口
- 3 按鈕
- 4 LED 燈
- 5 NFC 輕觸點
- 6 磁力配重塊插銷

- 1 弹簧线扣
- 2 Type-C 充电接口
- 3 按钮
- 4 LED 灯
- 5 NFC 轻触点
- 6 强力磁石与插销

ALA FITNESS APP



Please scan the QR Code to download the **Ala Fitness** app and enable the sensor's features.

System requirements of app installation:

- Support iOS 13.6 or later
- Built-in Bluetooth 4.0 or later

請掃描下載 Ala Fitness app。

安裝系統要求：

- 支援 iOS 13.6 或更高版本
- 內建藍牙 4.0 以上

请扫描下载 Ala Fitness app。

安装系统要求：

- 支持 iOS 13.6 或更高版本
- 内建蓝牙 4.0 以上

HOW TO CHARGE/充電/充电

Please be sure to charge the battery before its first use and when the battery is low. The flashing of the **RED** light indicates a low battery.

The **RED** light will flash continuously when charging. Once the battery is fully charged, the light will turn **GREEN** and remain statically on.

初次使用及電量過低時(短按喚醒時若紅燈急閃代表電量不足)，請為感測器充電。

充電中紅燈會持續閃爍。充電飽後即轉綠燈恆亮。

初次使用及电量过低时(短按唤醒时若红灯急闪代表电量不足)，请为传感器充电。

充电中红灯会持续闪烁。充电后即转绿灯恒亮。

HOW TO CLEAN/清潔/清洁

- Use a soft microfiber cloth wet by water only.
- DO NOT** use paper towels.
- DO NOT** apply cleaners directly to the sensor surfaces.

- 請僅以清水潤濕的柔軟超細纖維布進行清潔。
- 禁止**使用紙巾。
- 禁止**將清潔劑直接塗抹在感測器表面。

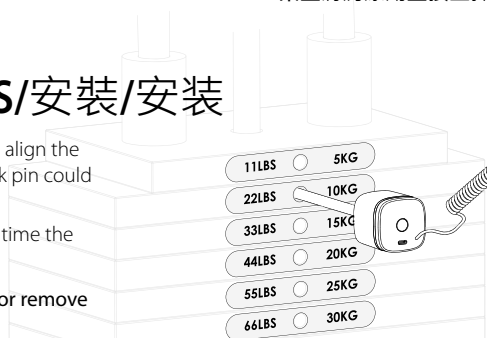
- 请仅以清水润湿的柔软超细纤维布进行清洁。
- 禁止**使用纸巾。
- 禁止**将清洁剂直接涂抹在传感器表面。

ASSEMBLY INSTRUCTIONS/安裝/安装

1 Place the label by the actual weight of the stacks. Please align the pin hole in the middle with that of the stack, so the stack pin could be inserted without hindrance.

2 Please be sure the stack pin is completely inserted each time the device is used.

▲ To ensure smooth detection, **DO NOT** bend the label or remove and paste the label repeatedly.



1 將配重塊標籤依照配重塊原本的重量標示依序貼上，請正對中央插孔置中貼正。

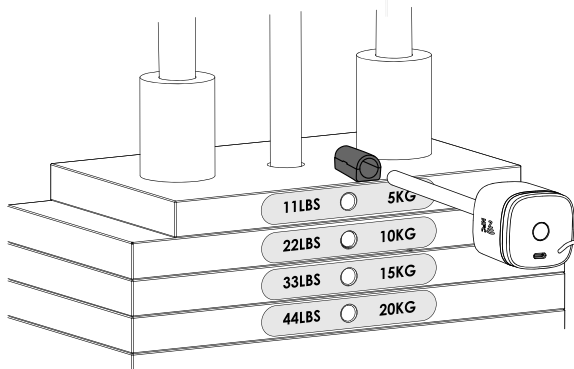
2 每次使用前，請檢查並確認插銷完全插入配重塊中央的插孔。

▲ 注意！請勿折彎標籤與重複撕貼，以免標籤的感應效果受損。

1 將配重块标签依照配重块原本的重量标示依序贴上，请正对中央插孔置中贴正。

2 每次使用前，请检查并确认插销完全插入配重块中央的插孔。

▲ 注意！请勿折弯贴纸与重复撕贴，以免贴纸的感应效果受损。



INSTALL THE PIN HOLDER

Attach the pin holder on top of the 5KG stack weight using the provided adhesive tape, ensuring an easy path for the pin. To ensure clear reading, please place the holder to the near right position of the pin hole.

☞ Due to the smaller pinhole on the 5KG stack, use a holder on top of the stack to allow the pin to pass through. This enables the sensor to collect data while lifting the 5KG stack.

黏貼插銷固定座

利用隨附雙面背膠將固定座黏貼在 5 公斤配重塊插孔正上方靠右位置、便於插銷插入且能讀取重量資料。

☞ 由於 5 公斤配重塊孔徑較小，插銷無法插入，請將固定座貼在此配重塊的上方，以便單舉 5 公斤時感測器可以計次。

黏貼插銷固定座

利用隨附雙面背膠將固定座黏貼在 5 公斤配重塊插孔正上方靠右位置、便於插銷插入且能讀取重量資料。

☞ 由於 5 公斤配重塊孔徑較小，插銷無法插入，請將固定座貼在此配重塊的上方，以便單舉 5 公斤重量時感測器可以計次。

SPECIFICATIONS/規格/规格

Product Name / 品名 / 品名	Smart Training Weight Stack Pin / 智慧訓練配重插銷 / 智慧训练配重插销
Model / 型號 / 型号	WT002
Case Dimension / 本體尺寸 / 本体尺寸	L51 × W51 × D48mm
Pin Length / 插銷長度 / 插销長度	L80 mm / 長80 mm / 长80 mm
Weight / 重量 / 重量	152 g (Stack Pin included / 含插銷 / 含插销)
IP Rating / 防水 / 防水	IPX5
Operating Temperature / 操作溫度 / 操作温度	0~40°C (32~104°F)
Charge Temperature / 充電溫度 / 充电温度	0~40°C (32~104°F)
Wireless transmission interface / 無線傳輸介面 / 无线传输接口	Bluetooth®, NFC ¹
Battery / 電池 / 电池	Rechargeable Lithium Battery / 可充電式鋰電池 / 可充电式锂电池
Input Voltage / 輸入電壓 / 输入电压	5V
Charging Method / 充電方式 / 充电方式	Type-C Port / Type-C 接口
Charging Time / 充電時間 / 电时间	3 hours / 3 小時 / 3 小时
Run Time / 使用時間 / 使用时间	100 hours / 100 小時 / 100 小时
Weight Stack Labels ³ / 配重塊標籤 / 配重块标签	138 × 22 mm, PVC stickers / PVC 貼紙 / PVC 贴纸
Application / 應用 APP / 应用 APP	Ala Fitness App

Notes / 備註 / 备注

1. **NFC** (Near-Field Connectivity) is a technology that provides quick pairing between Bluetooth® products through brief touch. NFC 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。NFC 是一種通過互相輕觸，即可使蓝牙设备之间建立通讯的短距离无线技术。

2. Only **ATTACUS Obeat 3** or **Obeat One Plus** optical heart rate armbands are applicable for this function. 光學心率臂帶限定使用內建運動記錄以及支持 NFC 功能的 ATTACUS Obeat 3 或 Obeat One Plus。光学心率臂带限定使用内建运动记录以及支持 NFC 功能的 ATTACUS Obeat 3 或 Obeat One Plus。

3. The writing unit for the Weight Stack Label is mainly kilograms. Please refer to the below weight comparison table. Starting from 11 lbs and increasing by 11 lbs until 220 lbs. 配重塊標籤寫入單位以公斤為主。如下表從 5KG, 10KG, 15KG...每 5 遞增到 100KG。配重块标签写入单位以公斤为主。如下表从 5KG, 10KG, 15KG...每 5 递增至 100KG。

KG / 公斤	LBS / 英磅	KG / 公斤	LBS / 英磅	KG / 公斤	LBS / 英磅	KG / 公斤	LBS / 英磅
5	11	30	66	55	121	80	176
10	22	35	77	60	132	85	187
15	33	40	88	65	143	90	198
20	44	45	99	70	154	95	209
25	55	50	110	75	165	100	220

BUTTONS AND LED INDICATORS/按鈕和LED燈號








Button	LED Indicator	
Charge		
Charging	Flashing - Red	
Fully charged	On - Green	
Low battery notification	Fast Flashing - Red	
LED Indicator Light		
Detecting	Flashing - Blue	
Connected ⁴	Flashing - Green	
Connection or detection failed ⁵	Light off after 40 sec.	
Operation		
Wakeup	Press once	Flashing - Blue
Reconnect to armband	Press once	Flashing - Blue
Turn Off ⁶	Press and hold for 2 sec.	Light off
Preset Exercise ⁷	Press and hold for 5 sec.	Flashing - Red
Reset	Press and hold for 10 sec.	Flashing - Blue

Notes

- The LED indicator will turn GREEN only when the sensor is connected to the app or receiving device (such as ATTACUS armband) and has scanned the Weight Stack Label and Exercises Muscle Groups has been selected.
- Once the detection fails or is disconnected, the sensor light will be off after 40 seconds of flashing. Please **press the button** to reestablish **NFC** detection or the **Bluetooth** connection with mobile devices.
- The sensor will automatically turn off after 10 minutes of no action or connection.
- If you want to write a new default of Exercises Muscle Groups to the sensor, please refer to "Troubleshooting > How to Preset Exercise?" on page 3.

HOW TO USE/使用/使用

Connect the Sensor with the Ala Fitness App

- Please be sure the stack pin is staying securely into a hole of the stack.
 - Enable Bluetooth on your mobile device.
 - Press the button** to wake up the sensor (flashing BLUE light) and proceed with the weight reading. Once detected, a "beep" will indicate complete reading.
 - Turn on the **Ala Fitness** app > **Swipe left and select** [Weight Training] > **Select**  icon on the taskbar to build Bluetooth connection with the stack pin > **Select** the serial number of the sensor from the list of available devices. Once the connection is completed, it will show on "connected".
 - If you use a Bluetooth heart rate sensor, please wear it properly before pairing. And then **select**  icon on the taskbar > **Select** the serial number of your sensor from the list of available devices. Once the connection is completed, it will show on "connected".
 - Tap** on "Exercise" to select the training you wish to start.
 - Once the above steps are completed, wait for approximately 3 seconds, and begin the workout once the BLUE light turns GREEN.
 - Select** [] on the taskbar to start an activity.
 - If you would like to switch Exercise during the workout, **tap** it and **reselect**.
 - If you would like to switch weights during the workout, please follow the steps below:
 - When removing the stack pin from the stack, the light will turn from GREEN to BLUE and the **NFC** detection will be automatically on.
 - If the light has not turned BLUE, **press the button** to start manual **NFC** detection.
 - Place the stack pin to another stack and the light would turn GREEN after 3 seconds. Resume the workout.
 - If you would like to pause the activity, **select** [] on the taskbar. After pausing, **tap** [Resume] to resume timing.
 - Ending a workout session:
 - App: **Select** [] on the taskbar and confirm to end the workout.
 - After viewing the summary page, **select** [] to upload and save the data to the cloud*. If you wish to discard it, **select** [].
 - Sensor: **Press and hold for 2 seconds** to turn off.
- * Your uploaded workout profile will be stored in the cloud. Log in to your gptfit.com account to view your activity report.

Connecting with ATTACUS Optical Heart Rate Armband²

You have the option to preset a primary exercise in the stack pin. Before pairing with your Heart Rate Armband, please preset the exercise on the **Ala Fitness** app. If you wish to preset or change your preset exercise, please see Troubleshooting> How to Preset Exercise on page 3.

- Press and hold** to turn on the Heart Rate Armband* (RED light on).
- Press the button** of the Smart Training Weight Stack Pin (flashing BLUE light) to start **NFC** scanning.
- Touch the Heart Rate Armband to the **(N)** touchpoint of the sensor. Once connected, a "beep" will indicate proper connection.
- Place the stack pin of the sensor into the stack to obtain a weight reading. Once detected, a "beep" will indicate complete reading.
 - Please be sure the stack pin is staying securely into a hole of the stack.
- Once the above steps are completed, wait for approximately 3 seconds, and begin the workout once the BLUE light turns GREEN.
- If you would like to switch weights during the workout, please follow the steps below:
 - When removing the stack pin from the stack, the light will turn from GREEN to BLUE and the **NFC** detection will be automatically on.
 - If the light has not turned BLUE, **press the button** to start manual **NFC** detection.
 - Place the stack pin into another stack and the light would turn GREEN after 3 seconds. Resume the workout.
- Ending a workout session:
 - Heart Rate Armband: **Press and hold until the light turns RED** to end activity recording and turn off the device.
 - Sensor: **Press and hold for 2 seconds** to turn off.
 - Summary: To view your workout summary, sync the data from the Armband to the **Ala Connect** app*.








* Please download the **Ala Connect** app, and view the instruction guide for ATTACUS optical heart rate devices for proper synchronization. Once synchronized, all your workout data will be stored in the cloud. Login to gptfit.com to see your workout report.

按鈕	LED 燈號	
充電		
充電中	紅燈 - 閃爍	
充電完成	綠燈 - 恆亮	
開機時低電量提示	紅燈 - 急閃	
狀態指示		
感應中	藍燈 - 閃爍	
連線和感應完成 ⁴	綠燈 - 閃爍	
連線和感應失敗 ⁵	40 秒後燈全熄滅	
操作		
喚醒	短按	藍燈 - 閃爍
重新連線光學心率臂帶	短按	藍燈 - 閃爍
關機 ⁶	長按 2 秒	燈號熄滅
預設動作 ⁷	長按 5 秒	紅燈 - 閃爍
重置	長按 10 秒	藍燈 - 閃爍

備註：

- 感測器必須與接收裝置完成連線、並與配重塊標籤完成感應後、以及選取鍛鍊動作後、燈號才會由藍轉綠、始為準備完成。
- 當標籤讀取失敗、或與接收裝置連線失敗時、感應器會於 **40** 秒後熄滅燈號、此時請**短按**以重新建立**NFC**偵測、或與接收裝置的藍牙連接。
- 若超過 **10** 分鐘未做任何操作或連線、感測器會自動關機。
- 如欲將新的預設動作寫入感測器、請參見第**3**頁 疑難排除>如何設定預設動作。

與 Ala Fitness App 連線使用

- 確認感測器牢固地插入配重塊插孔中。
- 開啟行動裝置上的藍牙。
- 感測器**短按**以喚醒 (藍燈閃爍)。當讀取到重量會**哔**一聲。
- 打開 Ala Fitness app > 向左滑至 [重量訓練]並點入 > 點按下方  以進行連線 > 從 [可用裝置] 中點選 **與您序號相同的**裝置。連線完成會顯示已連線。
 - 若有使用藍牙心率感應器、請佩戴妥當後 > 點按  以進行連線 > 從[可用裝置]中點選**與您序號相同的**裝置。連線完成會顯示已連線。
- 點一下[動作]以選取欲執行的動作。
- 完成以上步驟後、靜置3秒、待感測器燈號由藍轉綠、方表準備完成。
- 開始運動：點按 [開始 ]。
- 運動期間、欲變換動作時：點按 [動作] 並重新選取即可。
- 運動期間、欲變換重量時：
 - 從配重塊上取出感測器、此時燈號會由綠轉藍、並自動進行**NFC**掃描。
 - 若沒有轉藍燈、請**短按**按鍵、手動進行**NFC**掃描。
 - 將感測器換插到下一個配重塊、然後靜置3秒、待顯示綠燈、再繼續鍛鍊。
- 暫停計時：點按 [暫停 ]。暫停後、點按 [繼續] 即可恢復計時。
- 結束運動：
 - App 點按 [終止 ] 並確認結束。
 - 瀏覽鍛鍊摘要：若要儲存、選擇 [] 即可將此筆活動上傳雲端*。若要捨棄、選擇 []。
 - 感測器：長按 2 秒以關機。

* 您所上傳的鍛鍊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。

與 ATTACUS 光學心率臂帶²連線使用

感測器可預設一個動作、在與光學心率臂帶連線使用前、請先至 **Ala Fitness** app 檢查感測器裡的預設動作。如欲變更預設動作、請參見第3頁 疑難排除>如何設定預設動作。

- 光學心率臂帶*長按開機 (紅燈點亮)。
- 感測器**短按**以喚醒 (藍燈閃爍)、進行 **NFC** 掃描。
- 將光學心率臂帶與感測器上的 **(N)** 互相碰觸以進行連線。感應到會**哔**一聲。
- 將感測器插入配重塊、以讀取重量。感應到會**哔**一聲。
 - 請確認感測器有牢固地插入配重塊插孔中。
- 完成以上步驟後、靜置3秒、待感測器燈號由藍轉綠、再開始運動。
- 運動期間、欲變換重量時：
 - 從配重塊上取出感測器、此時燈號會由綠轉藍、並自動進行**NFC**掃描。
 - 若沒有轉藍燈、請**短按**按鍵、手動進行**NFC**掃描。
 - 將感測器換插到下一個配重塊、然後靜置3秒、待顯示綠燈、再繼續鍛鍊。
- 結束運動：
 - 光學心率臂帶：長按至紅燈關閉、以終止記錄並關機。
 - 感測器：長按 2 秒以關機。
 - 瀏覽鍛鍊摘要：在檢視鍛鍊摘要前、須請先將光學心率臂帶所記錄的運動資料同步至 **Ala Connect** app*。








* 請下載安裝 **Ala Connect** app、並請另外參閱 ATTACUS 光學心率臂帶單張說明書裡的同步化操作說明。完成同步後、鍛鍊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。

按钮	LED 灯号	
充电		
充电中	红灯 - 闪烁	
充电完成	绿灯 - 恒亮	
开机时低电量提示	红灯 - 急闪	
状态指示		
感應中	蓝灯 - 闪烁	
连接和感应完成 ⁴	绿灯 - 闪烁	
连接和感应失败 ⁵	40 秒后灯全熄灭	
操作		
喚醒	短按	蓝灯 - 闪烁
重新连接光学心率臂带	短按	蓝灯 - 闪烁
关机 ⁶	长按 2 秒	灯号熄灭
预设动作 ⁷	长按 5 秒	红灯 - 闪烁
重置	长按 10 秒	蓝灯 - 闪烁

备注：

- 传感器必须与接收装置完成连接、并与配重块标签完成感应后、且选定锻炼动作后、灯号才会由蓝转绿、始为准备完成。
- 当标签读取失败、或与接收装置连接失败时、传感器会于 **40** 秒后熄灭灯号、此时请**短按**以重新建立**NFC**侦测、或与接收装置的蓝牙连接。
- 若超过 **10** 分钟未做任何操作或连接、传感器会自动关机。
- 如欲将传感器重设为新动作、请参见第**3**页 疑難排除>如何设定预设定动作。

与 Ala Fitness App 连接使用

- 确认传感器牢固地插入配重块插孔中。
- 开启移动装置上的蓝牙。
- 传感器**短按**以唤醒 (蓝灯闪烁)。当读取到重量会**哔**一声。
- 打开 Ala Fitness app > 向左滑至 [重量训练]并点入 > 点按下方  以进行连接 > 从 [可用装置] 中點選 **與您序號相同的**裝置。连接完成会显示已连线。
 - 若有使用蓝牙心率传感器、请佩戴妥当后 > 点按  以进行连接 > 从[可用装置]中點選**與您序號相同的**裝置。连接完成会显示已连线。
- 点一下 [动作] 以选取欲执行的动作。
- 完成以上步骤后、静置3秒、待传感器灯号由蓝转绿、方表准备完成。
- 开始运动：点按 [开始 ]。
- 运动期间、欲变换动作时：点按 [动作] 并重新选取即可。
- 运动期间、欲变换重量时：
 - 从配重块上取出传感器、此时灯号会由绿转蓝、并自动进行**NFC**扫描。
 - 若没有转蓝灯、请**短按**按键、手动进行**NFC**扫描。
 - 将传感器换插到下一个配重块、然后静置3秒、待显示绿灯、再继续锻炼。
- 暂停计时：点按 [暂停 ]。暂停后、点按 [继续] 即可恢复计时。
- 结束运动：
 - App 点按 [终止 ] 并确认结束。
 - 浏览锻炼摘要：若要储存、选择 [] 即可将此笔活动上传云端*。若要舍弃、选择 []。
 - 传感器：长按 2 秒以关机。

* 您所上传的锻炼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。

与 ATTACUS 光学心率臂带²连接使用



传感器可默认一组动作、在与光學心率臂帶联机使用前、請先至 **Ala Fitness** app 检查传感器里的预设定动作。如欲变更预设定动作、請參見第3頁 疑難排除>如何设定预设定动作。

- 光學心率臂帶*長按开机 (红灯点亮)。
- 传感器**短按**以唤醒 (蓝灯闪烁)、进行 **NFC** 扫描。
- 将光學心率臂帶與传感器上的 **(N)** 互相碰觸以进行连接。感应到会**哔**一声。
- 将传感器插入配重块、以读取重量。感应到会**哔**一声。
 - 请确认传感器有牢固地插入配重块插孔中。
- 完成以上步骤后、静置3秒、待传感器灯号由蓝转绿、再开始运动。
- 运动期间、欲变换重量时：
 - 从配重块上取出传感器、此时灯号会由绿转蓝、并自动进行**NFC**扫描。
 - 若没有转蓝灯、请**短按**按键、手动进行**NFC**扫描。
 - 将传感器换插到下一个配重块、然后静置3秒、待显示绿灯、再继续锻炼。
- 结束运动：
 - 光學心率臂帶：長按至紅灯关闭、以终止记录并关机。
 - 传感器：長按超过 2 秒以关机。
 - 浏览锻炼摘要：在检视锻炼摘要前、须请先将光學心率臂帶所记录的運動数据同步至 **Ala Connect** app*。

* 请下载安装 **Ala Connect** app、并請另外參閱 ATTACUS 光學心率臂帶單張說明書裡的同步化操作說明。完成同步后、鍛鍊数据将被保存在雲端、登入 gptfit.com 即可在线检视自己的活动报告和成果。

TROUBLE SHOOTING/疑難排除/疑难排除

How to connect the sensor to the app via Bluetooth connectivity?

- 1 Please download and install the **Ala Fitness** App.
- 2 Please turn on **Bluetooth** on your mobile device.
- 3 Open **Ala Fitness**. Follow the on-screen instructions to register on **Ala Fitness** and set up User's Profile.
- 4 **Swipe left and select** [Weight Training] > **Select**  icon on the taskbar to build Bluetooth connection with the stack pin > **Select** the serial number of the sensor from the list of available devices. Once the connection is completed, it will show on "connected".
- 5 **Select** [Start ] then you can start your workout.

Why can't I connect the sensor to the App?



- 1 Please be sure the app **Ala Fitness** is properly installed.
- 2 On your device, please be sure the **Bluetooth** is already turned on.
- 3 For energy-preserving purposes, the sensor will automatically turn off after 10 minutes of no action or connection.
Please **press the button** to wake the sensor up, the BLUE light should be flashing when it is turned on. In the case of a low battery, the RED light will begin to flash rapidly when turned on, please charge the sensor before use.

Why can't I connect the sensor to the App?

It is possible that the heart rate device has already been connected to another device or app. Please make sure the connectivity status of the armband and disconnect the devices first. Or simply restart the heart rate armband.

How to Preset Exercise?



By presetting exercise, the sensor will automatically set as the selected exercise when turned on. You can pick one exercise you've done the most to ensure the most efficient training experience.

- 1 Enable Bluetooth on your mobile device.
- 2 Turn the Sensor on by **pressing the button** (flashing blue light), and **press for 5 seconds** until the light turns red.
- 3 Turned on the **Ala Fitness** App > **Swipe left and select** "Weight Training"> Select the  ICON to ensure that the device is connectable.
- 4 **Select** "Exercise" and select the activity you wish to preset.
- 5 Once this exercise has been set, the Sensor will beep and the light will turn blue. **Press and hold for 2 seconds** to turn off.
- 6 **Press** to turn on. Once connected, the preset exercise should appear on the app.
 If you wish to change the preset exercise, repeat the above steps to change.

How to Change the Weight Manually Mid-Exercise?

- 1 Move the Sensor to the preferred stack weight, the light will turn blue.
- 2 Tap "Weight" to set the weight according to your training stack.
- 3 Begin exercise when the light turns green.

如何在App內通過藍牙連接感測器？

- 1 請下載安裝 Ala Fitness app。
- 2 打開行動裝置上的藍牙。
- 3 啟動 App。依照螢幕指示完成註冊及使用者資料設置。
- 4 向左滑至 [重量訓練]並點入 > 點按下方  以進行連線 > 從 [可用裝置] 中點選 **與您序號相同的裝置**。連線完成會顯示已連線。
- 5 點按 [開始 ]，並開始鍛鍊即可。

為何App與感測器無法連線使用？



- 1 請安裝與使用 Ala Fitness app。
- 2 確認行動裝置上的藍牙已開啟。
- 3 為節省電池電量，感測器會在沒有任何作動下，於 10 分鐘後時自動休眠。每次使用請**短按**喚醒(藍燈閃爍)。請檢視感測器是否有電，若**短按**開機紅燈急閃代表電量不足，請先充電。

為何感測器與光學心率臂帶無法連線使用？

有可能光學心率臂帶被其它裝置或 App 連線，導致感測器無法與其連線。此時請確認光學臂帶是否被其他裝置連線，如有，請將其斷線。或者把光學心率臂帶先關機再重開。

如何設定預設動作？



感測器可預設一個動作。每次開機或重新開機後，感測器會自動恢復為預設動作。您可以將自己最常做的第一個動作設成預設動作，以便每次鍛鍊快速開始。

- 1 打開行動裝置上的藍牙。
- 2 感測器**短按**以喚醒(藍燈閃爍)，接著**長按 5 秒**至紅燈閃爍。
- 3 開啟 Ala Fitness app > 向左滑至 [重量訓練] 並點入 > 點按下方  以確認感測器狀態為已連線。
- 4 點按 [動作] 以選取動作並開始進行寫入。
- 5 一旦寫入成功感測器會 **哔**一聲並且由紅轉藍燈，然後**長按 2 秒**關機。
- 6 **短按**重新開機。連線後，App 即會自動帶出感測器裡的預設動作。
 若想要重設預設動作，請重覆以上步驟即可將感測器裡的預設動作再變更為新的。

運動中如何手動變換重量？

- 1 將感測器換插到下一個配重塊，此時燈號會由綠轉藍。
- 2 App 點按 [重量] 並輸入該配重塊上所標示的重量。
- 3 待感測器顯示綠燈後再繼續鍛鍊。

如何在App內通過藍牙連接傳感器？

- 1 请下载安装 Ala Fitness app。
- 2 打开移动装置上的蓝牙。
- 3 启动 App。依照屏幕指示完成注册及用户数据设置。
- 4 向左滑至 [重量训练]并点入 > 点按下方  以进行联机 > 从 [可用装置] 中点选 **与您序号相同的装置**。连线完成会显示已连接。
- 5 点按 [开始 ]，并开始锻炼即可。

为何App与传感器无法连接使用？



- 1 请安装与使用 Ala Fitness app。
- 2 确认移动装置上的蓝牙已开启。
- 3 为节省电池电量，传感器会在没有任何作动下，于 10 分钟后时自动休眠。每次使用请**短按**唤醒(蓝灯闪烁)。请检视传感器是否有电，若**短按**开机红灯急闪代表电量不足，请先充电。

为何传感器与光学心率臂带无法连接使用？

有可能光学心率臂带被其它装置或 App 连接，导致传感器无法与其连接。此时请确认光学臂带是否被其他装置连接，如有，请将其断线。或者把光学心率臂带先关机再重开。

如何设定预设动作？

传感器可预设一个动作。每次开机或重新启动后，传感器会自动恢复为预设动作。您可以将自己最常做的第一个动作设成预设动作，以便每次锻炼快速开始。

- 1 打开移动装置上的蓝牙。
- 2 传感器**短按**以唤醒(蓝灯闪烁)，接着**长按 5 秒**至红灯闪烁。
- 3 开启 Ala Fitness app > 向左滑至 [重量训练] 并点入 > 点按下方  以确认传感器状态为已连线。
- 4 点按 [动作] 以选取动作并开始进行写入。
- 5 一旦写入成功传感器会 **哔**一声并且由红转蓝灯，然后**长按 2 秒**关机。
- 6 **短按**重新开机。连线后，App 即会自动带出传感器里的预设动作。
 若想要重设预设动作，请重复以上步骤即可将传感器里的预设动作再变更为新的。

运动中如何手动变换重量？

- 1 将传感器换插到下一个配重块，此时灯号会由绿转蓝。
- 2 App 点按 [重量] 并输入该配重块上所标示的重量。
- 3 待传感器显示绿灯后再继续锻炼。

PRODUCT WARRANTY/產品保修/产品保修

We thank you for purchasing. We provide a one-year manufacturer's warranty from the date of purchase.

Warranty period:

We provide repair service free of charge but such service will be limited to normal use only. Any damage caused by misuse of users shall not be covered by the warranty hereof.

- 1) We offer a risk free 90 day warranty on all replacement parts that we offer for you.
- 2) User will pay for postage of replacement products from home to our service center. (Please pack properly)

Non-Warranty Repair Policy: (User needs to pay for the repairs.)

- 1) If malfunction or damage is caused by improper use, disassembly and modification.
- 2) If damage is caused by accident, abuse, misuse, flood, fire, earthquake, any other natural disasters or human negligence.
- 3) Due to normal wear and tear of consumptive parts such as charging cable, magnetic, stack pin, weight stack labels, etc.
- 4) If any serial number has been removed or defaced.
- 5) If it is damaged after the warranty expires.

感謝支持與購買！自購買日起本公司提供一年保固服務。

保固範圍：

- 倘若本產品在正常使用情況下發生故障，經鑑定為產品本身問題，在保固期限內，本公司提供免費修復或更換服務。
- 1) 維修後產品以原產品的剩餘保固期限或 90 天內為新的保固期限。
 - 2) 客戶須自費將產品郵寄(請妥善包裝)或送回本公司進行檢修。

非保固範圍：(將收取適當維修費用)

- 1) 不當使用、拆修及改造引起的故障或損壞。
- 2) 天災、火災、地震、意外等不可抗力之災害及人為處理上之疏忽。
- 3) 自然損耗、消耗性零配件，例如：充電線、強力磁石與插銷、配重塊標籤...等。
- 4) 產品或零件機身的序號已除去或塗毀。
- 5) 保固期限過後之故障或損害。

FCC

Federal Communications Commission Statement

This device complies with FCC Rules Part 15. Operation is subject to the following two conditions:

- This device may not cause harmful interference.
- This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a class B digital device, pursuant to Part 15 of the Federal Communications Commission (FCC) rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment causes harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by doing one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

FCC Caution

Any changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment. The antenna(s) used for this transmitter must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.

Radiation Exposure Statement

This equipment complies with FCC radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment. End users must follow the specific operating instructions for satisfying RF exposure compliance. To maintain compliance with FCC exposure compliance requirement, please follow operation instruction as documented in this manual.

感谢支持与购买！自购买日起本公司提供一年保修服务。

保修范围：

- 倘若本产品在正常使用情况下发生故障，经鉴定为产品本身问题，在保修期限内，本公司提供免费修复或更换服务。
- 1) 维修后产品以原产品的剩余保修期限或 90 天内为新的保修期限。
 - 2) 客户须自费将产品邮寄(请妥善包装)或送回本公司进行检修。

非保修范围：(将收取适当维修费用)

- 1) 不当使用、拆修及改造引起的故障或损坏。
- 2) 天灾、火灾、地震、意外等不可抗力之灾害及人为处理上之疏忽。
- 3) 自然损耗、消耗性零配件，例如：充电线、强力磁石与插销、配重块标签...等。
- 4) 产品或零件机身的序号已除去或涂毁。
- 5) 保修期限过后之故障或损害。

低功率電波輻射性電管理辦法

本產品僅遵循國家通訊傳播委員會所頒佈低功率電波輻射性電機管理辦法規範，並經驗證通過合格，請使用者遵循相關電信法規以避免違反規定受罰。

若使用者欲攜帶本機至其它國家應用，也請遵循該地區或國家之相關法令限制。根據國家通訊傳播委員會低功率電波輻射性電機管理辦法規定：

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及功能。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。



Please dispose of used batteries properly, following local regulations. Do not incinerate.

- * The serial number is printed directly on the bottom of device and QR Sticker.
- * Position the QR sticker in a readily scannable location or affix it to the designated area on page 4 of the Instruction Guide.
- * Scan the QR Code on the sticker to:
 - Download the APP.
 - Register the product.
 - Download the most up-to-date Instruction Guide.

- * 請查看隨附 QR 貼紙或產品下蓋 SN 後面之一組數字即為您的產品序號。
- * 請將隨附 QR 貼紙貼在您方便掃描的地方，或貼在此單張說明書方框內並妥善保管。
- * 手機掃描 QR 貼紙即可：
 - 下載專屬 APP。
 - 註冊產品。
 - 下載最新版說明書。

- * 請查看隨附 QR 貼紙或產品下蓋 SN 後面之一組數字即為您的產品序號。
- * 請將隨附 QR 貼紙貼在您方便掃描的地方，或貼在此單張說明書方框內並妥善保管。
- * 手機掃描 QR 貼紙即可：
 - 下載專屬 APP。
 - 註冊產品。
 - 下載最新版說明書。