

AR7000

划船機使用說明書

⚠ CAUTION

最新版使用說明書可於attacusfitness.com下載。



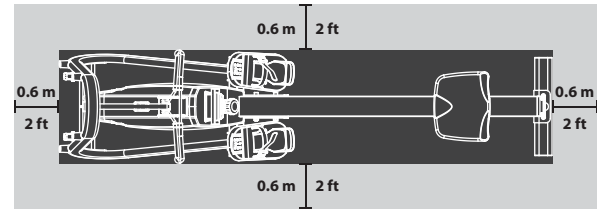
目錄

| | | | |
|------------|----|-------------|----|
| 重要安全注意事項 | 3 | 控制面板 | 14 |
| 使用前說明 | 4 | 運動模式 | 15 |
| 組裝零件清單 | 5 | 設定選單 | 16 |
| 組裝重要注意事項 | 6 | 資訊欄位 | 17 |
| 組裝 | 7 | 穿戴式心率裝置(選購) | 18 |
| 強度調整 | 10 | 心率區間 | 19 |
| 移動划船機 | 10 | 規格 | 20 |
| 收納存放 | 11 | 保養與保修 | 21 |
| 如何正確使用划船機 | 12 | 零件爆炸圖 | 22 |
| 如何與APP連接應用 | 13 | | |



為了降低嚴重人身傷害等風險，使用產品前，請先詳閱本說明書所有重要安全注意事項和警示，並遵守操作說明。

- 產品所有者有責任確保所有使用者皆已充分了解所有注意事項。
- 因不當使用、自行改裝/拆解/修理所導致的人員傷害或損失，本公司不承擔任何責任。
- 年紀大於45歲、或一年以上沒有規律運動/有健康問題/家族病史的人士，在開始運動計畫前，請先諮詢醫師，以選擇安全、適合的運動方式。
- 13歲以下兒童禁止使用。切勿讓兒童和寵物攀爬或接近本產品，包括跳上機台或站在滑軌、椅座上。
- 13歲以上未滿18歲兒童、65歲以上老人、身心障礙人士或缺乏經驗者，應有負責其安全的人在旁監督或提供使用指導。
- 本產品僅供家庭適用。切勿用於營業、租賃或公共機關用途，未遵照本規定將使保固失效。
- 本產品應放在室內、水平地面上，確保產品周圍至少有0.6公尺的淨空。注意防潮和除塵。
- 切勿放在戶外、車庫、廚房、浴室、陽台、洗衣區...等高溫、潮濕、多灰塵的環境下。
- 本產品最大承重160公斤(352磅)，體重超過此限者，請勿使用。
- 每次使用前，請先檢查所有零部件，以便確保安全和產品性能。若部件有鬆動，請及時調整至適當緊固。若有損壞或異常，請聯絡購買經銷商進行更換或修復。
- 使用時，務必穿著合適的運動服及運動鞋，請勿穿著寬鬆的衣服，以免捲入轉動的零件造成危險。
- 為了防止運動時雙腳滑脫或扭傷，請依照腳長調整踏板至適當刻度，再拉緊踏板束帶。(勿過度束緊，以免阻礙血液循環)
- 請保持背部挺直，不要弓背。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。訓練不當或運動過度可能會導致嚴重的身體傷害。
- 當握把拉繩被拉至緊繃時，不可突然鬆手放開，以免發生危險。

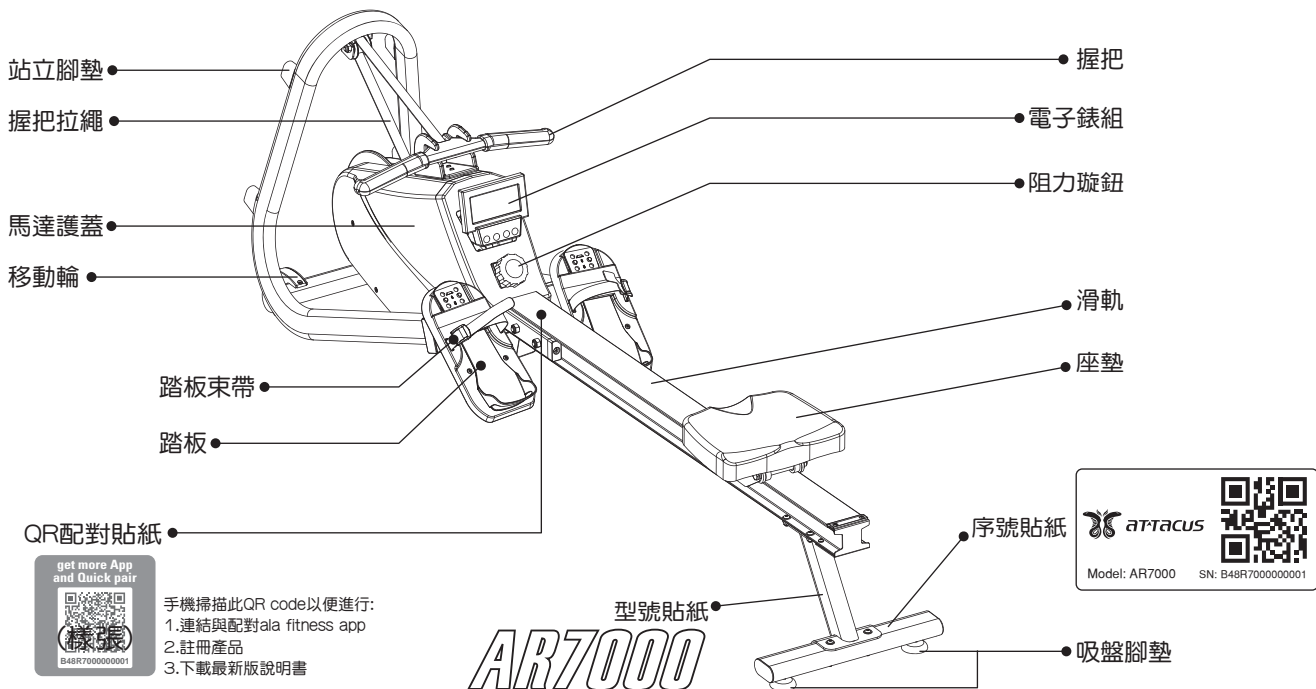




使用前說明

感謝您選購attacus AR7000划船機。划船機是交叉訓練及保持體能的最佳工具。划船是一種低衝擊性的全身性運動，每一次划槳動作都會作動到腿、身體核心、背部和手臂，在連續及反覆的施力過程中，會感覺到膕繩肌、下背肌群、背肌、二頭肌明顯出力。正確的划船動作及適量的划船運動，對於心肺功能、核心肌群鍛鍊、協調腿部肌肉有很大助益，還可強化跑者中線穩定度、改善跑姿，進而提升跑步效率、降低拉傷。

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。產品型號、序號位置及各部位名稱介紹如下：



組裝零件清單



| 索引號 | 數量 | 規格 | | | |
|-------|----------|----|------------------------|--|--|
| 簡易工具包 | a | 1 | 六角板手 5mm | | |
| | b | 1 | 六角板手 6mm | | |
| | c | 1 | 六角板手 10mm | | |
| | d | 1 | 固定板手 19mm | | |
| | e | 1 | 開口板手 13mm | | |
| 零件包 | A | 2 | 六角承窩螺栓(M12×1.75×120L) | | |
| | B | 6 | 六角承窩螺栓(M8×1.25×20L) | | |
| | C | 2 | 六角承孔半圓頭螺栓(M8×1.25×60L) | | |
| | D | 4 | 六角承孔半圓頭螺栓(M8×1.25×20L) | | |
| | E | 2 | 六角防鬆螺帽(M12×1.75) | | |
| | F | 6 | 六角防鬆螺帽(M8×1.25) | | |
| | G | 8 | 平華司(Ø19×Ø8.5×1.2t) | | |
| 組裝部件 | 1 | 1 | 滑軌 | | |
| | 2 | 1 | 坐墊 | | |
| | 3 | 1 | 主架 | | |
| | 4 | 1 | 腳踏板組(右) | | |
| | 5 | 1 | 腳踏板組(左) | | |
| | 6 | 2 | 伸縮踏板 | | |
| | 7 | 1 | 底架 | | |
| | 8 | 1 | 後底管 | | |
| | 9 | 1 | 墊高座 | | |



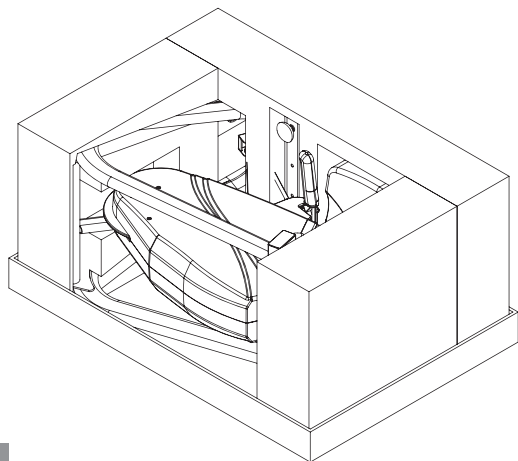
注意

- 零件規格若有變化，恕不另行通知。如有任何疑問或缺件，請聯絡購買經銷商。
- 若發現零件有缺損、QR配對貼紙與序號貼紙編碼不一致，請聯絡購買經銷商。

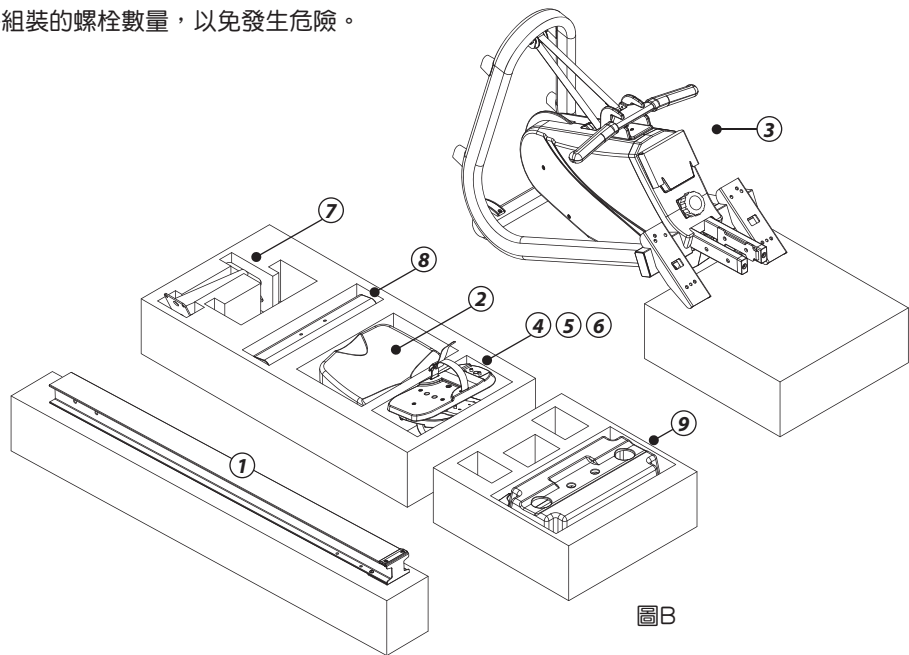


組裝重要注意事項

- 組裝至少需要兩人合作完成。
- 開始組裝前，請先熟悉第4、5頁零部件清單。
- 為避免損傷零件，組裝時請不要使用電動工具。
- 搬運務必小心輕放，紙箱需平放才可拆箱（圖A），以免內容物散落。
- 為使組裝更為輕鬆，請在預定使用地點進行拆箱及組裝。
- 拆箱後，請將所有零部件整齊放在淨空區域（圖B），以便按序組裝。
- 務必遵照指示正確組裝。進行每一組裝步驟時，應確認所有螺帽及螺栓已定位且局部鎖緊，當所有螺栓都裝上後才完全鎖緊。
- 請檢查確認所有零件均已牢固鎖緊，切勿任意減少組裝的螺栓數量，以免發生危險。
- 完成組裝前，請先不要丟棄包裝材料。
- 建議在划船機下方放置地墊，以保護地板。



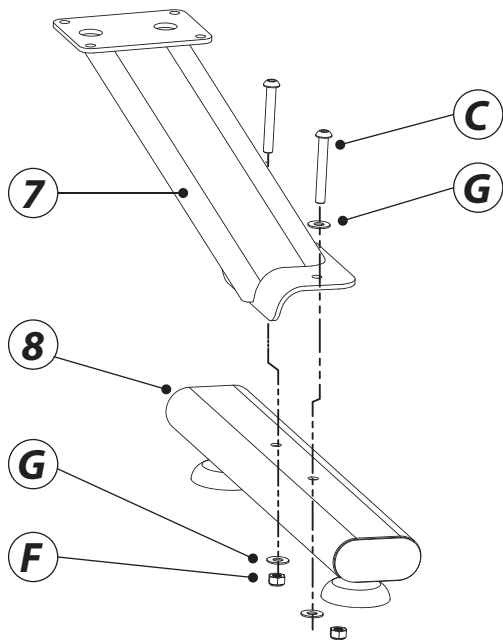
圖A



圖B



1. 將底架接至後底管，鎖緊螺栓。

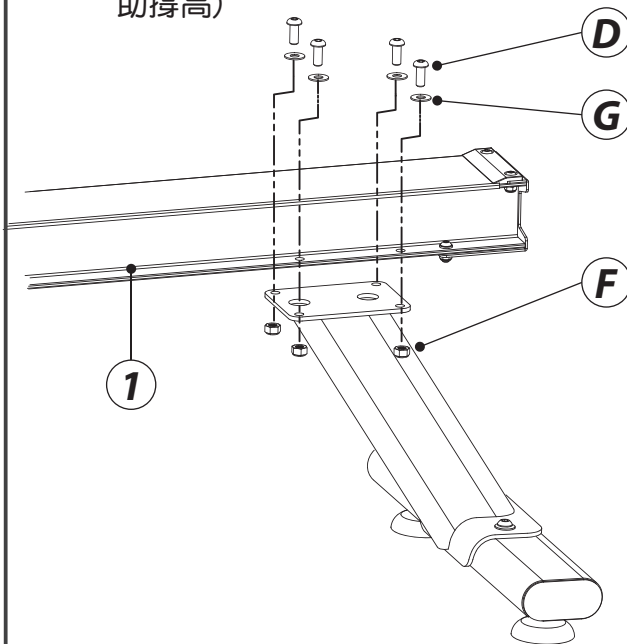


規格

用量

| | | | |
|---|--|------------------------|---|
| C | | 六角承孔半圓頭螺栓(M8×1.25×60L) | 2 |
| F | | 六角防鬆螺帽(M8×1.25) | 2 |
| G | | 平華司(Ø19×Ø8.5×1.2t) | 4 |

2. 將步驟1.接至滑軌尾端，鎖緊螺栓。 (滑軌下方可用一個高度適中的紙箱輔助撐高)



規格

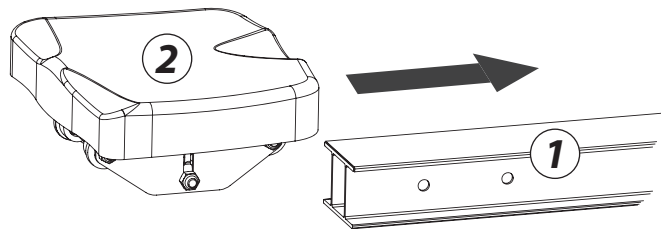
用量

| | | | |
|---|--|------------------------|---|
| D | | 六角承孔半圓頭螺栓(M8×1.25×20L) | 4 |
| F | | 六角防鬆螺帽(M8×1.25) | 4 |
| G | | 平華司(Ø19×Ø8.5×1.2t) | 4 |



組裝

3. 將座墊從滑軌頭部，對齊裝(滑)入。

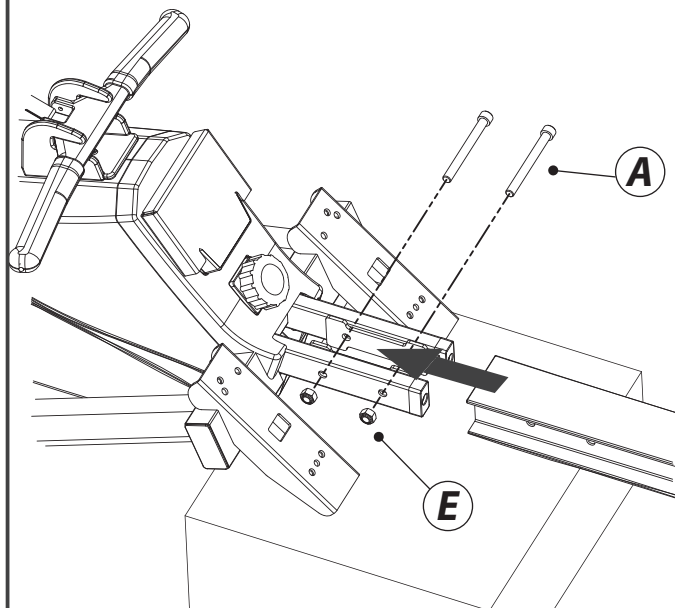


規格

用量

此步驟無需工具


4. 將滑軌頭部接至主架，鎖緊螺栓。



規格

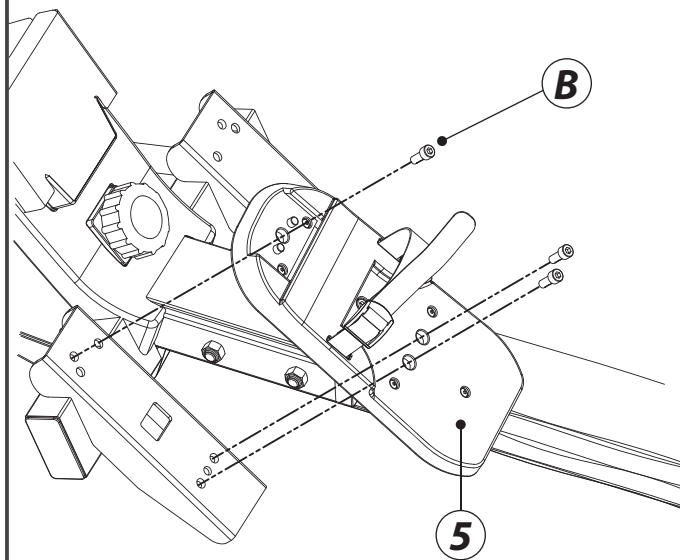
用量

A  六角承窩螺栓(M12×1.75×120L) 2

E  六角防鬆螺帽(M12×1.75) 2



5. 裝上左、右腳踏板組，鎖緊螺栓。



規格

用量

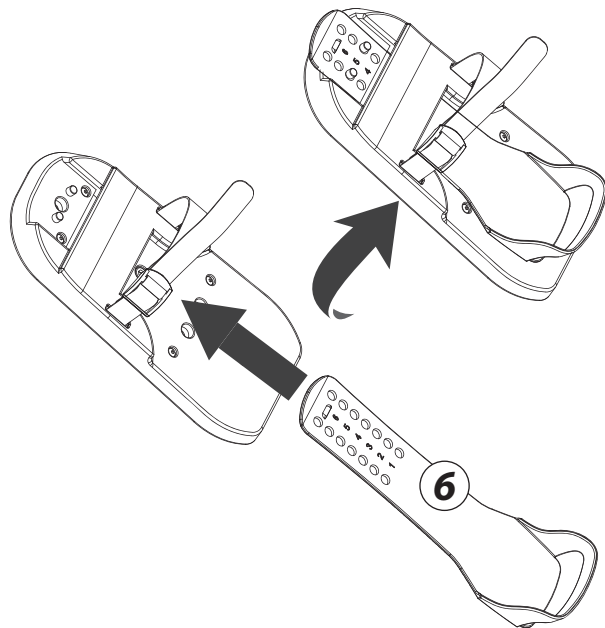
B



六角承窩螺栓(M8×1.25×20L)

6

6. 最後插入伸縮踏板。



規格

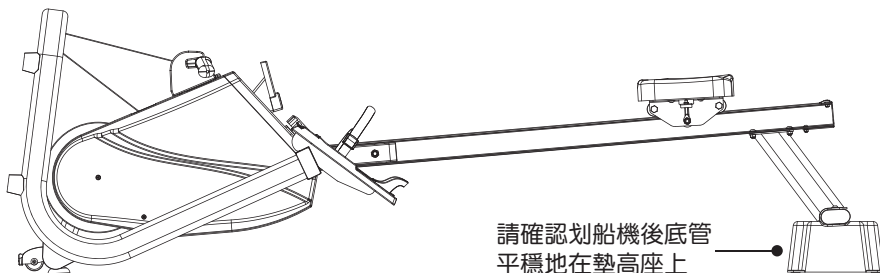
用量

此步驟無需工具



強度調整

如果想要訓練出更加強健的肌肉，可在後底管下方加放墊高座，如此可形成5英吋高的傾斜角度、增加鍛鍊強度。



請確認划船機後底管
平穩地在墊高座上

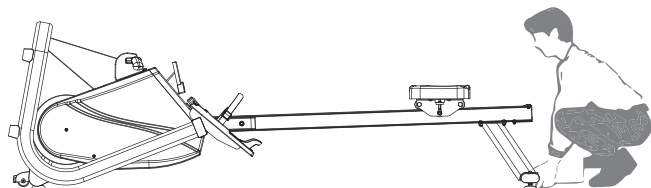


移動

搬運時，請站在划船機後端，先彎膝蹲下降低身體重心，再抬起後底管直到搬運輪可以移動。將划船機移至所需位置後，再小心地將後底管放回地面上。

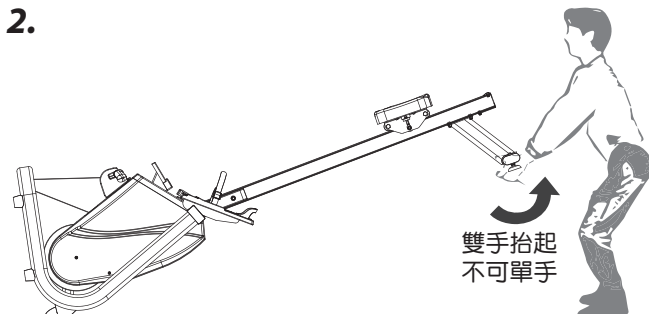
後底管的腳墊具有防滑吸盤，會牢牢地吸住地板，搬運時請用雙手抬起，不可單手。需要時，請兩人合力搬動。

1.



後底座

2.



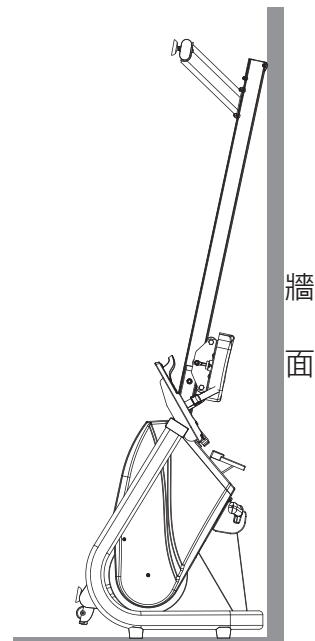
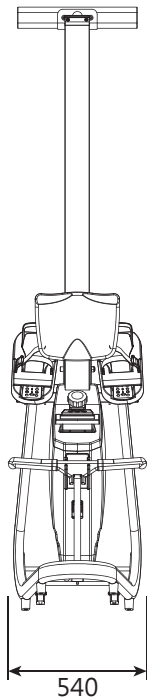
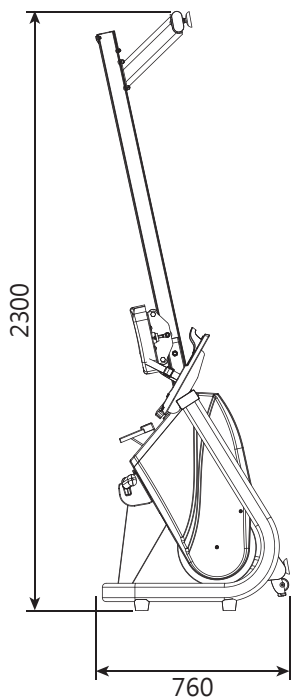
雙手抬起
不可單手

搬運輪



如果需要在訓練之間收納器材，可以將划船機站立於水平地板上並靠牆擺放，來縮小佔地空間。

站立尺寸 (L×H×H) 760×540×2300 mm



牆
面



注意

- 請將划船機存放在兒童無法靠近的地方，因為嬉戲碰撞或傾倒，可能會導致嚴重人身傷害。
- 務必遵照指示來移動或收納划船機，動作請小心輕放，避免發生危險。



如何正確使用划船機

固定雙腳

坐在座墊上，將腳放到踏板上，依照腳掌調整踏板長度，然後拉緊踏板束帶使腳穩固不會滑脫（勿過度束緊）。

正確地抓握握把

雙手以手掌朝下方式握住握把，握感應為輕鬆、自然，勿彎曲手腕。

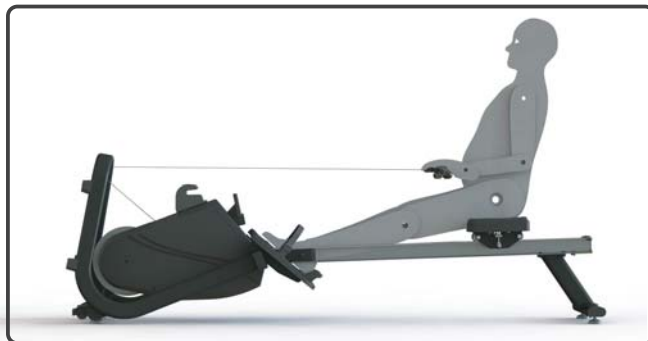
正確的划船動作包含四個階段：就位→拉動→完成→回復。

就位 雙膝微彎，利用雙腿的推動，向前滑至雙膝接近胸部、雙手位於腳尖正上方的位置，保持小腿垂直於踏板上，握把中心與肚臍對齊，身體微向前傾。

拉動 雙腿向後推蹬，重心放在臀部，以背部和腹部為槓桿，將座椅往後滑動，身體微向後傾並保持背部挺直、勿駝背。

完成 當雙腿伸直後，利用背肌及二頭肌的力量將握把往懷裡拉至胸前為止，保持手軸朝外，握把中心與肚臍對齊，並維持穩定的核心。

回復 手臂慢慢放鬆，利用划船機及雙腿的驅使，將坐墊向前滑至雙臂回到伸直狀態，身體回正、略向前傾，膝蓋彎曲將身體帶回到起始動作。



- 划船時請保持正常呼吸，勿屏住呼吸。
- 划動過程中保持正確姿勢才能鍛鍊到正確的肌肉部位；雙腿推動時，膝蓋應打開與肩同寬，勿內八。



下載APP



- 蘋果手機在 App Store 搜尋：Alatech Fitness
- 安卓手機在 Google Play 搜尋：Ala Fitness
- 安裝最低系統需求：iOS 11.0 或更新
Android 5.0 或更新
內建藍牙 4.0 以上

註冊APP及配對划船機

1. 開啟手機Wi-Fi及藍牙。
2. 打開 Ala Fitness，按照指示依序完成註冊及個人資訊設定。
3. 點擊 ≡ 更多 > 裝置管理 > + 健康器材 > 選擇 [划船器]。
4. 若划船機螢幕休眠，按任意鍵或拉一下握把即可喚醒。
5. 從配對清單中，點選與您划船機序號相同的裝置進行配對^{註1}。
6. 配對成功，划船機螢幕右上角即出現 手機連接指示符。

開始划船訓練

1. 打開 Ala Fitness，將首頁滑至 [划船機] 並點入。
2. 從搜尋清單中，點選與您划船機序號相同的裝置進行連接。
3. 確認划船機螢幕右上角出現 手機連接指示符。
4. 點擊 [開始]，開始划槳。

停止訓練

1. 停止划槳。
2. 將APP螢幕按鈕向左滑以結束計時。
3. 檢視運動摘要。
4. APP會將您的訓練資料保存至雲端，登入 www.gptfit.com 即可線上檢視自己的活動報告和努力成果。

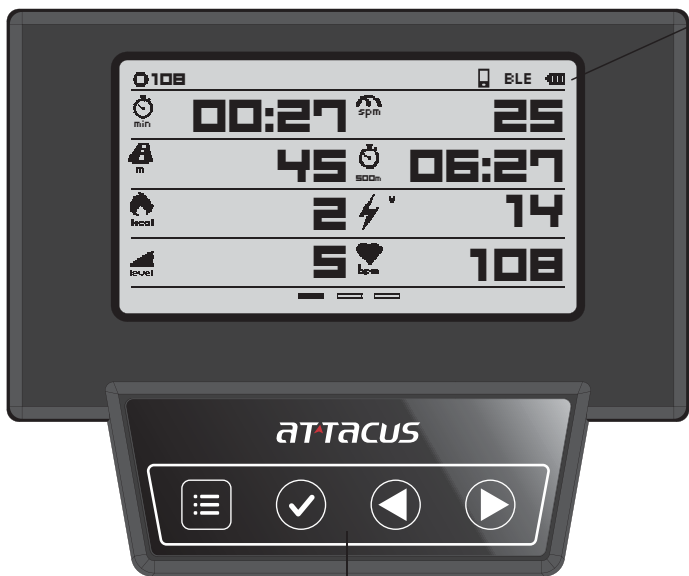


注意

• 划船機不會儲存運動摘要，建議您每次鍛鍊時，將您的器材無線連接Ala Fitness，以便追蹤您的健身紀錄。



控制面板



螢幕符號介紹

| | | |
|------|-------|---------------------------|
| 狀態列 | | 電量指示 |
| | | ANT+心率感測器連接 ^{註1} |
| | | 藍牙心率感測器連接 ^{註1} |
| | | 手機連接(連接到App時出現) |
| 運動模式 | | 光學心率腕錶連接 |
| | | 頁面指示 |
| | | 時間(分:秒) ^{註2} |
| | | 距離(公尺) ^{註3} |
| | | 卡路里 |
| | | 阻力段數 |
| | | 划槳數 |
| | | 划槳率 |
| | | 配速500公尺 |
| | | 配速1000公尺 |
| | | 輸出瓦數 |
| | | 心跳 |
| | | 目標值 |
| | | 最高值 |
| | 平均值 | |
| | 強度百分比 | |

- 註1：當感測器連接尚未就緒，則指示 或 。
- 註2：當時間大於60分鐘以上時，則指示 以表 時:分。
- 註3：距離無公英制轉換，統一以公尺表示。
- 註4：任何時候長按 鍵即可快速將電子錶重設為初始值。

按鍵介紹



待機時，長按開啟設定選單
運動模式下，短按切入資訊欄位設置模式
短按確認



上一頁
捲動選項



短按結束運動，再次短按返回起始畫面
長按重置電子錶^{註4}



下一頁
捲動選項



快速啟動

若螢幕休眠，只要拉動握把開始划船，電子錶即自動開啟並開始計時。

結束活動

一旦停止划船動作，計時器即自動暫停，此時可採取：

- 短按 鍵以結束並終止暫停倒數^{註1}。
- 若要恢復計時，請繼續划船。

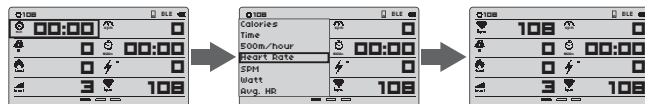
檢視摘要

結束後，您可檢視當次運動摘要：

1. 以 或 翻頁。
2. 短按 鍵將資料歸零並返回起始畫面^{註2}。

自訂訓練頁面再開始

1. 在螢幕休眠狀態，按任意鍵以喚醒。
2. 短按 鍵。
3. 以 或 鍵選擇要設定的欄位，按 確認。
4. 以 或 鍵捲動選項，按 確認。(對照第17頁資訊欄位選項介紹)
5. 開始划船。



選定訓練目標再開始

1. 在螢幕休眠狀態，按任意鍵以喚醒。
2. 長按 鍵開啟設定選單。
3. 以 或 鍵選擇 [Set Target]，按 確認。
4. 依個人需要選定一個訓練目標。(對照第16頁訓練目標設定說明)
5. 開始划船。

註1：暫停時間預設為1分鐘，若您沒有繼續划動或操作按鍵，電子錶將在倒數1分鐘後自動結束並顯示摘要。如果要延長暫停時間，請參見第16頁設定說明。

註2：若沒有操作按鍵，螢幕亦會在3分鐘後自動清除摘要並回到起始畫面。







注意

- 划船機不會儲存運動摘要，建議您每次鍛鍊都搭配Ala Fitness (參見第11頁)，以便追蹤和保存您的健身資料。
- 划船機搭載自發電系統，能將划船時產生的動能轉換成電子錶所需的電能。為了節省電力，通常在停止握把動作且無操作按鍵下，約數分鐘內電源就會自動關閉。如果再次划動，螢幕即會再次開啟。
- 當螢幕亮度偏低，可能是電力不足，請先試著拉動握把至少10下，使電子錶可以獲得充分電流進行充電。



設定選單

可以進行裝置設定、個人資料、訓練目標等設置。操作如下：

1. 在螢幕休眠狀態下，長按  鍵開啟設定選單，以  或  捲動選項，按  鍵確認。
2. 選擇[back]，取消並返回上一頁。
選擇[save]，保存並返回上一頁。

裝置設定 Set up

- **Turn-Off (min) 休眠**：可設定電子錶進入休眠前的閒置(待機)時間，設置範圍1~5分鐘。
- **HR device 心率感測器**：ANT+、BLE (藍牙4.0)或 OFF (關閉)，請依據您所配戴的穿戴式心率裝置選擇自動連接方式。
- **Auto pause 自動暫停**：
ON(開啟)：可在停止划船時，自動暫停計時器。
OFF(關閉)：計時器不會在停止划船時自動暫停，且暫停時間會被計入運動時間裡。
- **Pause time (min) 暫停時間**：預設暫停倒數時間為1分鐘，最長可設定暫停10分鐘。

個人資料 Profile

- 請輸入自己的Gender(性別)、Age(年齡)、Height(身高)、Weight(體重)，電子錶將使用這些資訊來計算您的健身數據。
- Unite(單位)：可選擇Metric(公制)或Imperial(英制)，選擇英制會自動將身高體重的單位轉換為英吋(in)和英鎊(lb)。

訓練目標設定 Set Target

1. 可依個人鍛鍊需要從中選定一個訓練目標：
 - **Time目標時間**：預設為30分鐘，設置範圍5~99分鐘。
 - **Distance目標距離**：預設為500公尺，設置範圍100~9,900公尺。
 - **Calories目標卡路里**：預設為3000千卡，設置範圍100~9,950千卡。
2. 設定後若想要更改，選擇[Reset]再重新設定目標即可。

版本 Version

檢視序號及電子錶的軟體版本。



運動模式下，各資訊欄位選項介紹如下：

| 欄位項目 | 說明 |
|---------------------|--|
| 距離 | 目前活動的划行距離，單位：公尺(m) |
| 目標距離 | 例如 500/45 表示：目標為500公尺，而45公尺為當前划行距離 |
| 時間 | 目前活動的碼表計時，小於60分鐘以分:秒(min)表示；大於60分鐘以時:分(hr)表示 |
| 目標時間 | 例如 29:59 表示：目標時間為30分鐘並開始倒數計時 |
| 卡路里 | 目前活動所消耗的總熱量，單位：千卡(kcal) |
| 目標卡路里 | 例如 500/45 表示：目標為500千卡，而當前消耗為45千卡 |
| 心跳 ^{註1} | 每分鐘心跳數(bpm) |
| 平均心跳 ^{註1} | 例如 142/145 表示：每分鐘心跳數平均為142，而當前為145 |
| 最高心跳 ^{註1} | 例如 168/145 表示：每分鐘心跳數最高為168，而當前為145 |
| 強度百分比 ^{註1} | 划船時的運動強度，以最高心率百分比(%MHR)表示 |
| 配速500公尺 | 划船配速，目前每500公尺的划行速度(分:秒) |
| 配速1000公尺 | 划船配速，目前每1000公尺的划行速度(分:秒) |
| 輸出瓦數 | 划船時輸出多少力量，以瓦特(Watt)為單位 |
| 平均輸出瓦數 | 例如 49/38 表示：平均輸出力量為49瓦，而當前為38瓦 |
| 最大輸出瓦數 | 例如 50/38 表示：最大輸出力量為50瓦，而當前為38瓦 |
| 划槳率 | 每分鐘划槳數(spm) |
| 平均划槳頻率 | 例如 19/20 表示：每分鐘划槳次數平均為19，當前為20 |
| 最高划槳頻率 | 例如 24/20 表示：每分鐘划槳次數最高到24，當前為20 |
| 划槳數 | 目前活動的划槳總次數(strokes)。 |
| 阻力段數 | 共有1~8段(Level)可以調整，數字越大阻力越大 |

註1：需要配戴心率感測配件方能顯示。



注意

- 初期鍛鍊請採用划槳3~5分鐘，每趟之間休息1~2分鐘，最多重複4趟、總時間不超過30分鐘，待身體適應後，再漸進提高划槳頻率、增加阻力。通常低阻力高划槳率為有氧運動，而高阻力低划槳率用來訓練肌力、提升肌肉爆發力。

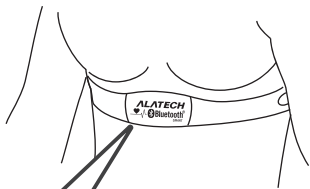
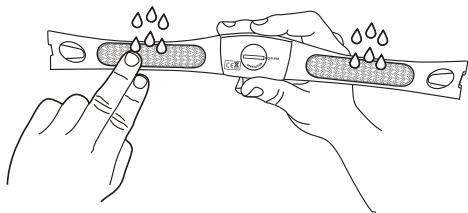


穿戴式心率裝置(選購)

運動時搭配使用藍牙或無線ANT+穿戴式心率裝置，就可以將心率資料發送到螢幕上顯示。各種心率裝置配戴方法簡介如下：

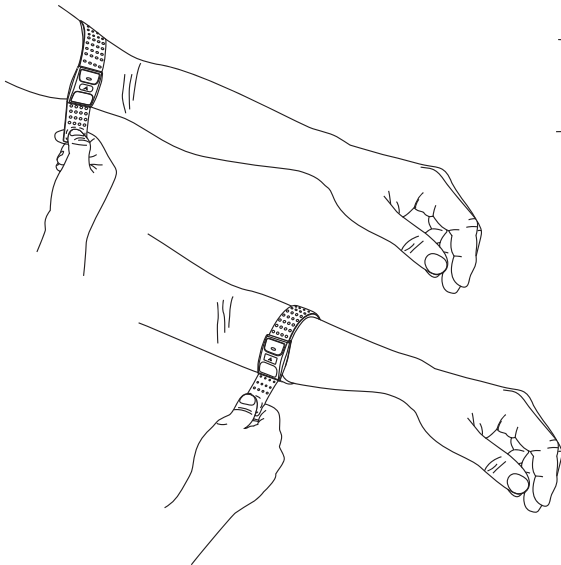
心率感測器(選購)

- 配戴前，先用水充分浸濕胸帶兩側感應橡膠片。
- 然後戴在胸骨正下方(胸肌下緣)並且舒適地緊貼著皮膚，即使運動也不會鬆脫滑動。



光學心率臂帶(選購)

- 戴在前臂或上臂內側並且舒適地緊貼著皮膚，即使運動也不會鬆脫滑動。
- 請避開紋身和毛髮、勿戴在手腕。



腕式心率跑錶(選購)

- 戴在手腕並且舒適地緊貼著皮膚。
- 請避開腕骨、紋身和毛髮。



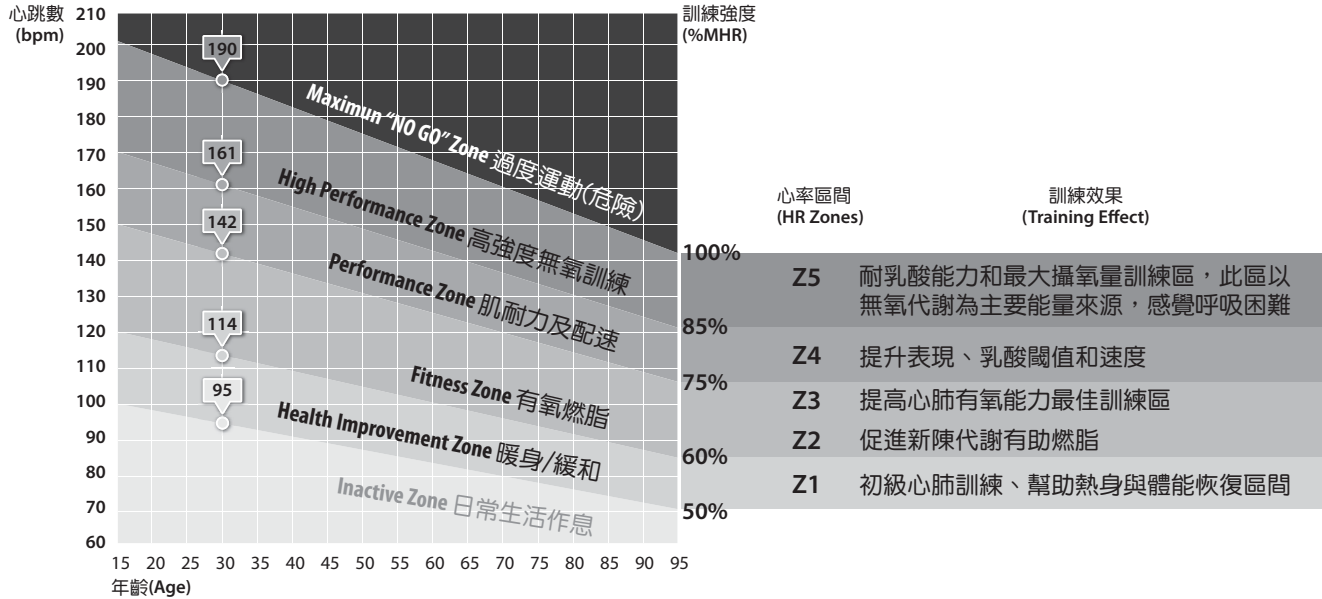
注意

- 如果戴得太鬆或位置不正確，可能會接收到忽高忽低的心率。
- 請勿戴得過緊，若發生皮疹或其他皮膚炎症，請立即取下並諮詢皮膚科醫師。
- 請保持心率感測配件清潔，使用後以清水沖洗並用毛巾擦拭乾淨。



電子錶組會使用您一開始輸入的個人資料(第16頁)來定義心率區間，並以最高心率百分比(%MHR)區分出各強度的心率上下限。這裡的最高心率是根據年齡公式(220-年齡)來估算出當您進行高強度運動時的最大心跳次數。

為了達到最佳的鍛鍊效果，採取適當的訓練強度是非常重要的。大部分運動員和健身教練會使用心率區間作為運動強度的指標，以便從中監控是否訓練過度或不足。如果運動時的心率持續過高，可能會適得其反、甚至造成突發性意外或運動傷害；如果太低則無任何實質性的健康益處。



- 穿戴式心率裝置為運動輔助裝置，非醫療設備，鍛鍊時請依自身狀況選擇適當的運動強度。
- 訓練不當或運動過度可能會導致嚴重的身體傷害。鍛鍊過程中如有任何不適，請立即停止運動。



規格

| | | |
|------------------|---|--|
| 划 船 機 | 尺寸： | 長2286×寬523×高711mm / L90"×W20.6"×H28" |
| | 收納尺寸： | 長760×寬540×高2300mm / L29.9"×W21.26"×H90.55" |
| | 重量： | 70 kg / 154.3 lb. |
| | 最大使用者重量： | 160 kg / 352.7 lb. |
| | 適用使用者身高： | 150至210 cm (4.11" to 6.11") |
| | 阻力系統： | 磁控阻力 |
| | 阻力段數： | 8 段 |
| | 電力： | 發電機供電 (自發電) |
| | 裝運尺寸： | 主箱：長114×寬58×高81mm / L4.49"×W2.28"×H3.19" 附箱：長152×寬15×高17mm / L5.98"×W0.59"×H0.67" |
| | 裝運重量： | 主箱：69.5 kg / 153.2 lbs. 附箱：5.5 kg / 12.1 lbs. |
| 控 制 面 板 | 電子錶尺寸： | 高138×寬167×深23mm / H 5.43"×W 6.57"×D 0.91" |
| | 螢幕： | 5" LCD背光顯示器 |
| | 解析度： | 128×240 |
| | 心率偵測： | 藍牙®或ANT+®無線接收 |
| | 顯示讀數： | 時間、距離、心跳、卡路里、划槳數、划槳率(spm)、瓦數、500m Split、1000m Split. |
| | 運動追蹤整合系統： | Ala Fitness App(含雲端) |
| | 相容應用程式： | Kinomap App |
| 選購配備： | ALATECH 心率帶CS009/CS010/CS011/CS012、attacus 光學心率臂帶、GPS跑錶 | |

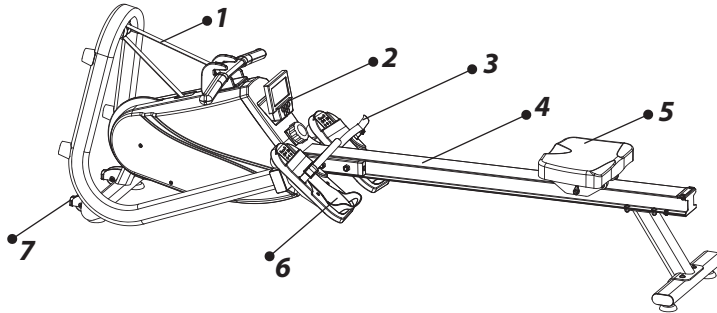


清潔與保養

- 使用前確認螺絲有上緊。
- 使用前確認握把手拉繩及座椅滑軌上沒有任何會影響運作的異物。若發現有磨損，請連絡購買經銷或授權檢修據點。
- 每次使用後，以軟布擦拭清潔，切勿使用任何清潔溶劑。

消耗性零件或配件

- | | | |
|---------|---------|--------|
| 1. 握把拉繩 | 4. 滑軌 | 7. 移動輪 |
| 2. 操作面板 | 5. 座墊 | |
| 3. 踏板束帶 | 6. 伸縮踏板 | |



產品保修

感謝支持與購買！如使用上有任何意見或回饋，請不吝賜教。為了維護及確保您的權益，提出保固服務需求時，請務必注意以下說明：

- 請妥善保存本頁，當產品送修時，請提供正本，如未蓋經銷店章或填寫內容不完整者，視同失去保修效力，唯以下不在此限：

- 1) 提出原始發票或購買證明
- 2) 經銷文件可提出相關購買證明

- 保固範圍：維修或更換故障的馬達、電子元件或故障零件，且為保固僅有的救濟措施。

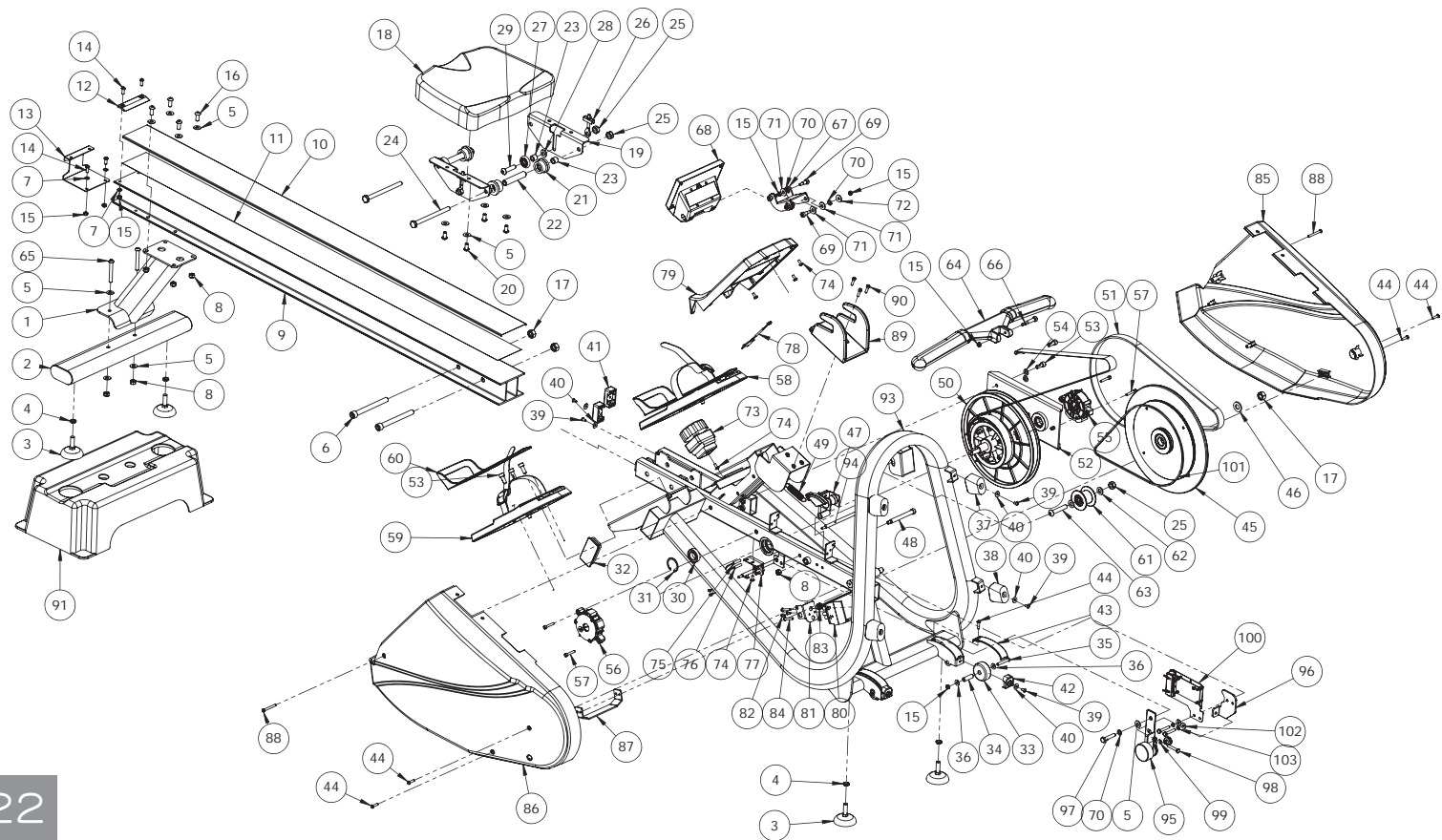
- 非保固範圍（將收取適當維修費用）：

- 1) 正常磨損、不當組裝/使用或保養。
- 2) 不當使用、自行開拆、改裝或加裝所導致的故障或損壞。
- 3) 因操作環境不當(暴露於溫、溼度過高/過低)、或天災(雷擊、地震、火災)等所導致的故障或損壞。
- 4) 任何修改或安裝非原廠認可的軟體，所造成功能上的不穩定或硬體功能失效者。
- 5) 消耗性零件或配件，例如：握把拉繩、操作面板、踏板束帶、滑軌、座墊、伸縮踏板、移動輪等。

| | |
|---|-------|
| 安裝日期 年 月 日 | 經銷商蓋章 |
| 型號 AR7000 | |
| 序號 <input style="width: 20px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> R 7 0 0 0 <input style="width: 20px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | |
| 售後服務 如您對於產品規格有任何疑問 或需尋求維修服務，請造訪 attacusfitness.com 與利用 聯絡我們表單，我們將於正常 上班日，盡速處理您的問題。 | |



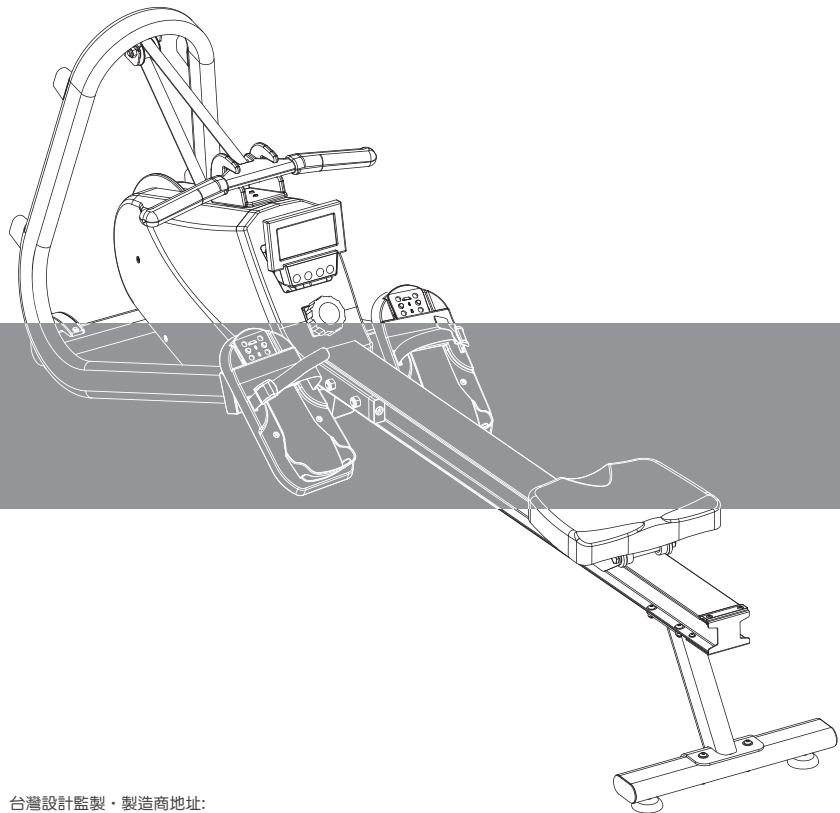
零件爆炸圖



| 編號 | 品名 | 規格 | 數量 |
|----|--------------------|-----------------------|----|
| 1 | 底架組(烤漆) | | 1 |
| 2 | 後底管組 | | 1 |
| 3 | 腳墊 | GC60RM1030 | 4 |
| 4 | 六角螺帽(鍍鋅) | M10×1.5×4t | 4 |
| 5 | 平墊圈(黑鍍) | Ø19×Ø8.5×1.2t | 13 |
| 6 | 六角承窩螺柱(黑鍍/半牙) | M12×1.75×120L(半牙 40L) | 2 |
| 7 | 平墊圈(黑鍍) | Ø12×Ø6.4×1.5t | 4 |
| 8 | 六角防鬆螺帽(鍍黑鍍) | M8×1.25 | 7 |
| 9 | 滑軌(霧面陽極) | 65×92×1420L | 1 |
| 10 | 滑板(SUS) | 0.8T×1392L | 1 |
| 11 | 雙面膠 DS51 | 90mm×50M | 1 |
| 12 | 滑軌檔板 | | 1 |
| 13 | 後擋板(烤漆) | | 1 |
| 14 | 六角承孔半圓頭螺柱(黑鍍) | M6×1.0×16L | 4 |
| 15 | 六角防鬆螺帽(黑鍍) | M6×1.0 | 11 |
| 16 | 六角承孔半圓頭螺柱(黑鍍) | M8×1.25×20L | 4 |
| 17 | 六角防鬆螺帽(黑鍍) | M12×1.75 | 3 |
| 18 | 坐墊(LS-E28) | 262×322×62(LS-E28) | 1 |
| 19 | 坐墊支撐板(烤漆) | | 2 |
| 20 | 六角承孔半圓頭螺柱(SUS) | M8×1.25×16L | 4 |
| 21 | 坐墊滑輪(車修) | Ø38×22.5L | 4 |
| 22 | 滑輪內隔管(鍍鋅) | Ø15×Ø10.1×75L | 2 |
| 23 | 隔環(鍍鋅) | Ø15×Ø10.1×12.5L | 6 |
| 24 | 六角頭螺柱(半牙/黑鍍) | M10×1.5×130L(半牙 35L) | 2 |
| 25 | 六角防鬆螺帽(黑鍍) | M10×1.5 | 5 |
| 26 | 鏈條器直筒圓孔 | JA-603 | 2 |
| 27 | 輔助滑輪 | | 2 |
| 28 | 墊片(鍍鋅) | Ø20×Ø10.1×2t | 2 |
| 29 | 六角承孔半圓頭螺柱(鍍鋅 RoHS) | M10×1.5×40L | 2 |
| 30 | 滾珠軸承(6904zz) | 6904ZZ(NBK/C2 級) | 1 |
| 31 | C 型扣環(孔用) | NO.37 | 1 |
| 32 | 管塞(40x80) | SQ4080-4(黑色) | 2 |
| 33 | 運輪輪 | Ø50×Ø10.2×20.5 | 2 |
| 34 | 搬運輪套筒(鍍鋅) | Ø10×Ø6.5×31.3 | 2 |
| 35 | 六角承孔半圓頭螺柱(黑鍍) | M6×1.0×40L | 2 |
| 36 | 平墊片(黑鍍) | 15×6.4×1.6t | 4 |
| 37 | 站立腳墊-1 | 黑色 | 2 |
| 38 | 站立腳墊-2 | 黑色 | 2 |
| 39 | 六角承孔半圓頭螺柱(黑鍍) | M5×0.8×10L | 8 |
| 40 | 平墊圈(黑鍍) | 15×5.5×1.5 | 8 |
| 41 | 緩衝塊 | 黑色 | 2 |
| 42 | 輔助腳墊 | | 2 |
| 43 | 搬運輪飾蓋 | 黃色 | 2 |
| 44 | 六角承窩半圓頭螺柱(黑鍍) | M5×0.8×20L | 6 |
| 45 | 鋁飛輪組 | | 1 |
| 46 | 墊片(五彩鍍鋅) | 27×13.5×3.2T | 1 |
| 47 | 磁阻旋轉組 | | 1 |
| 48 | 凸肩螺柱(黑鍍) | M10×80L | 1 |
| 49 | 拉伸彈簧(鍍鋅) | Ø15×75L×Ø1.2 | 1 |
| 50 | 旋轉軸組 | | 1 |

| 編號 | 品名 | 規格 | 數量 |
|-----|----------------------|---------------------|----|
| 51 | 多V皮帶 | 8PJ-1161彈性帶 | 1 |
| 52 | 軸承固定座組 | | 1 |
| 53 | 六角承窩螺柱(黑鍍/耐落) | M8×1.25×20L | 8 |
| 54 | 平墊圈(鍍鋅) | Ø16×Ø8.3×1.6t | 2 |
| 55 | 彈簧組(左) | | 1 |
| 56 | 彈簧組(右) | | 1 |
| 57 | 六角承窩螺柱(黑鍍) | M5×0.8×30L | 4 |
| 58 | 腳踏版組(左) | | 1 |
| 59 | 腳踏版組(右) | | 1 |
| 60 | 伸縮踏板 | | 2 |
| 61 | 惰輪組 | | 1 |
| 62 | 塑膠華司 | WS-20A-N2W | 2 |
| 63 | 六角承孔半圓頭螺柱(黑鍍) | M10×1.5×55L | 1 |
| 64 | 手把(握套) | | 1 |
| 65 | 六角承孔半圓頭螺柱(SUS/黑鍍/半牙) | M8×1.25×60L(牙長25) | 2 |
| 66 | 凸肩螺柱(黑鍍) | M8×35L | 1 |
| 67 | 電子錶轉板(鍍鋅) | 3T | 1 |
| 68 | 電子錶組(無背光) | | 1 |
| 69 | 凸肩螺柱(黑鍍) | M8×12L | 4 |
| 70 | 彈簧墊片(黑鍍) | 13.3×8.2×1.8T | 5 |
| 71 | 平墊圈 | 20×8.3×2t | 6 |
| 72 | 平墊片(黑鍍) | 19×6.5×2T | 2 |
| 73 | 轉鈕組(印刷+刻度) | | 1 |
| 74 | 圓頭十字螺絲(鍍鋅) | M5×0.8×12L | 6 |
| 75 | 磁簧開關(含線材)紅 | 200L | 1 |
| 76 | 磁簧開關(含線材)黑 | 200L | 1 |
| 77 | 磁簧開關座 | | 1 |
| 78 | 無線心跳接收器 | | 1 |
| 79 | 電子錶飾蓋 | | 1 |
| 80 | 電源線固定座 | | 1 |
| 81 | 電源線固定板(鍍鋅) | 2T | 1 |
| 82 | 圓頭十字自攻螺絲(鍍鋅) | M4×12L | 2 |
| 83 | DC電源線 | 630L | 1 |
| 84 | 圓頭十字螺柱(鍍鋅) | M5×0.8×30L | 2 |
| 85 | 左側飾蓋組 | | 1 |
| 86 | 右側飾蓋組 | | 1 |
| 87 | 外蓋連接片(鍍鋅) | 3T | 1 |
| 88 | 六角承窩半圓頭螺柱(黑鍍) | M5×0.8×45L | 2 |
| 89 | 手把固定座(PVC包覆) | | 1 |
| 90 | 六角承窩螺柱(黑鍍) | M5×0.8×20L | 3 |
| 91 | 墊高椅組 | | 1 |
| 92 | 拉帽-六角形 | M5×0.8(NHS-580-3.0) | 13 |
| 93 | 主架(烤漆) | | 1 |
| 94 | 發電機組 | | 1 |
| 95 | 調整片(電著) | 4T | 1 |
| 96 | 六角頭螺柱(鍍鋅) | M8×1.25×40L | 1 |
| 97 | 六角螺帽 | | 2 |
| 98 | 多V皮帶 | 2PJ838 | 1 |
| 99 | 墊片(鍍鋅) | Ø16×Ø6.5×1.2t | 2 |
| 100 | 彈簧墊圈(鍍鋅) | Ø10.5×Ø6.3×1.4t | 2 |





AR7000

台灣設計監製・製造商地址：
314500 浙江省桐鄉市經濟開發區同心路405號

2PF210145100104
2021/01 V0.2