

CHIRON GTI

无动力跑步机使用说明书



目录

1	重要注意事项	3
2	重要预防措施	3
3	组装	4
3.1	包装尺寸	4
3.2	机台尺寸	4
3.3	部件简介	5
3.4	产品序号与安全警告标示	6
3.5	安装位置须知	8
3.6	包装零件列表	9
3.7	组装步骤	12
3.8	搬运说明	25
4	使用	26
4.1	使用须知	26
4.2	使用前准备	27
4.3	操作概览	29
4.4	使用说明	37
4.5	NFC 快速连接	39
4.6	LED 指示灯	40
4.7	训练目标	42
4.8	运动发电功能	45
4.9	充电	46
5	定期保养	48
6	规格	49
7	附录	50
7.1	零件爆炸图	50

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：

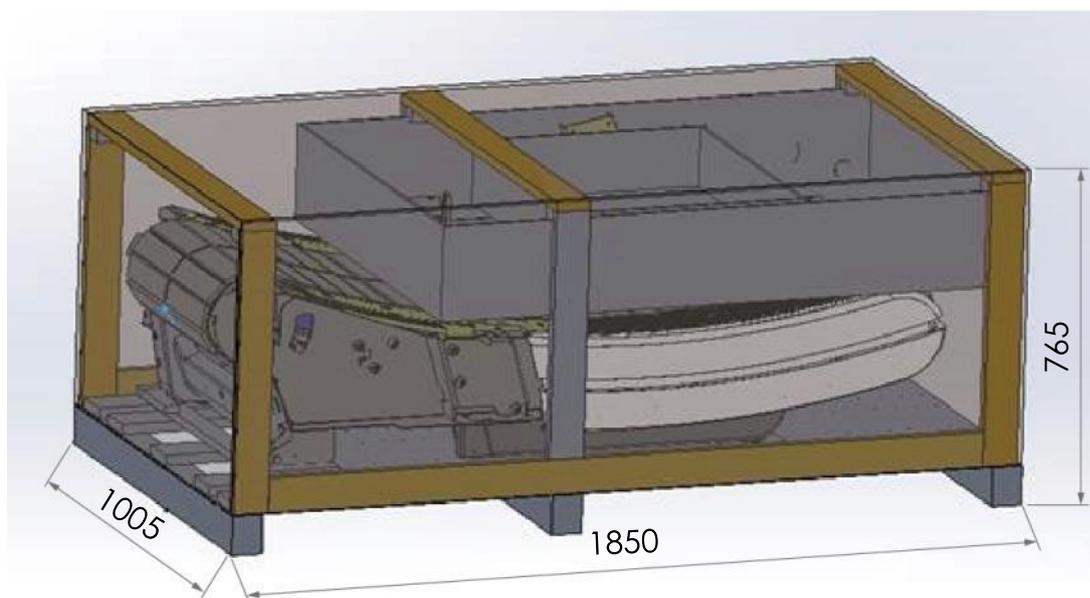
- 为确保您的安全与减少受伤危险，使用前请详尽阅读所有说明、注意事项及警告。请确定已熟悉本器材的设定与操作。
- 请依照本手册的说明及用途使用本器材。
- 在开始任何运动计划之前，请先咨询医师。请注意，不正确或过度训练可能导致严重健康伤害。
- 若有健康问题、家族病史（高血压、心脏病等）、吸烟、孕妇、年纪大于 45 岁、高胆固醇、肥胖或一年以上没有规律运动者，强烈建议在开始运动健身前请先咨询医师，并做完整的健康检查，以选择安全、适合的运动方式。
- 13 岁以下儿童禁止使用。切勿让儿童和宠物靠近本器材 10 英尺（3 公尺）以内。
- 身体虚弱、感知迟钝、精神不佳或者缺乏知识的人士，以及 13 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。
- 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。
- 为了降低触电风险，在使用之后、执行清洁或任何维护之前，请务必断开所有电源并将插头从插座上拔出。
- 请勿使用制造商建议以外的零组件。
- 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。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。
- 请勿在未经专业人员和您当地经销商的指示下，擅自取下塑料护盖与踏板。维修工作必须由授权的维修工程人员进行。

3 组装

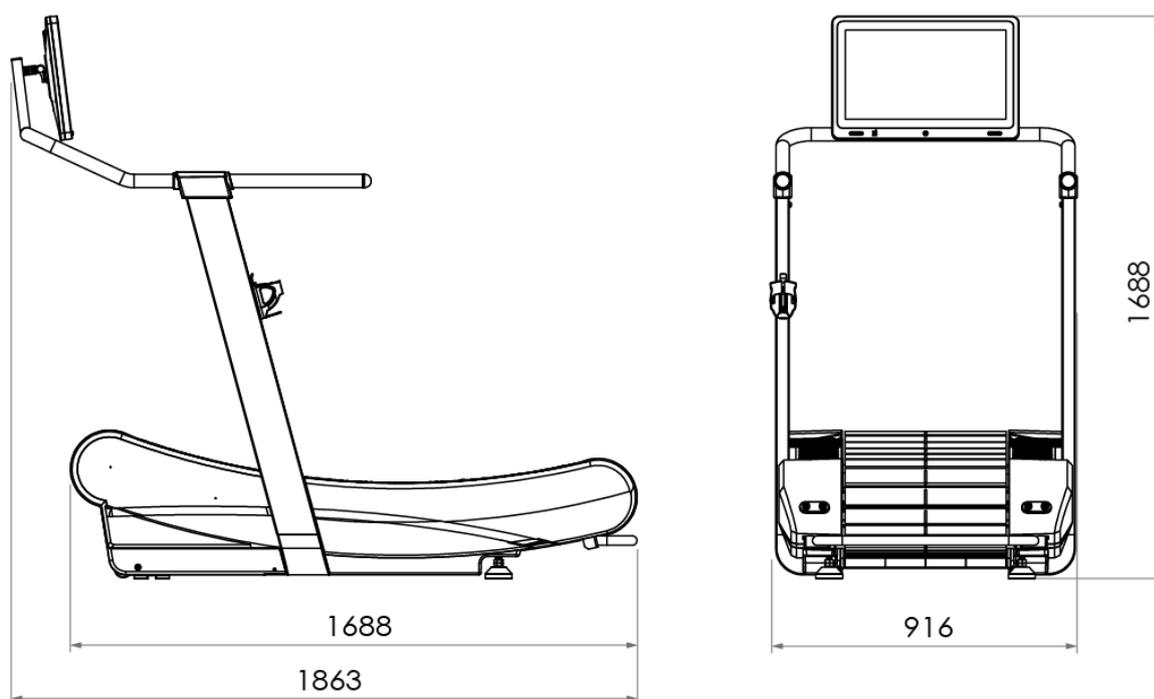
请在组装或使用产品前详阅本说明书，阅读后，如有任何问题，请咨询购买经销商或参阅 ATTACUSfitness.com 网站。请在致电前记下产品型号和序号，以便我们为您提供帮助。

(单位：MM)

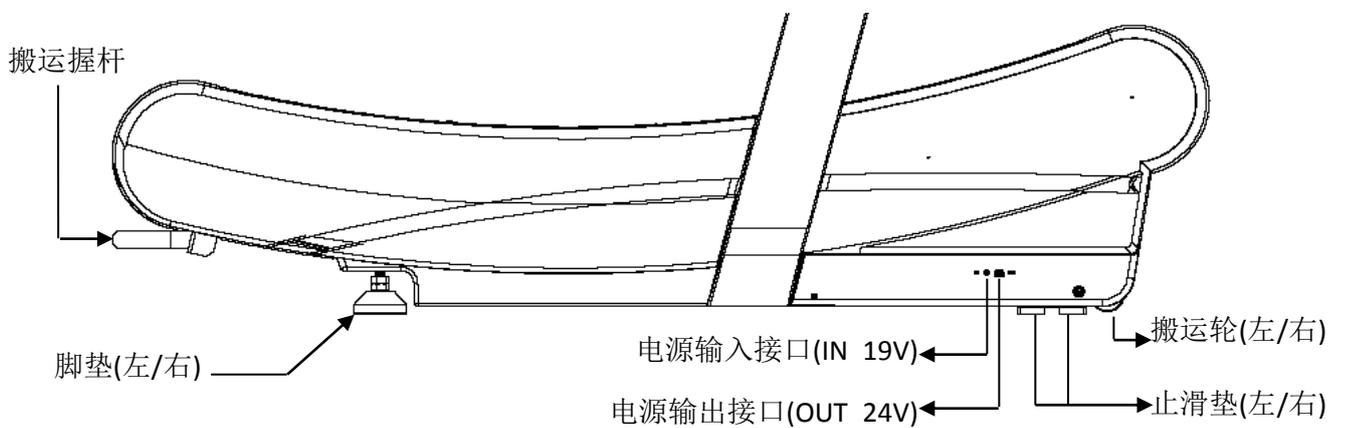
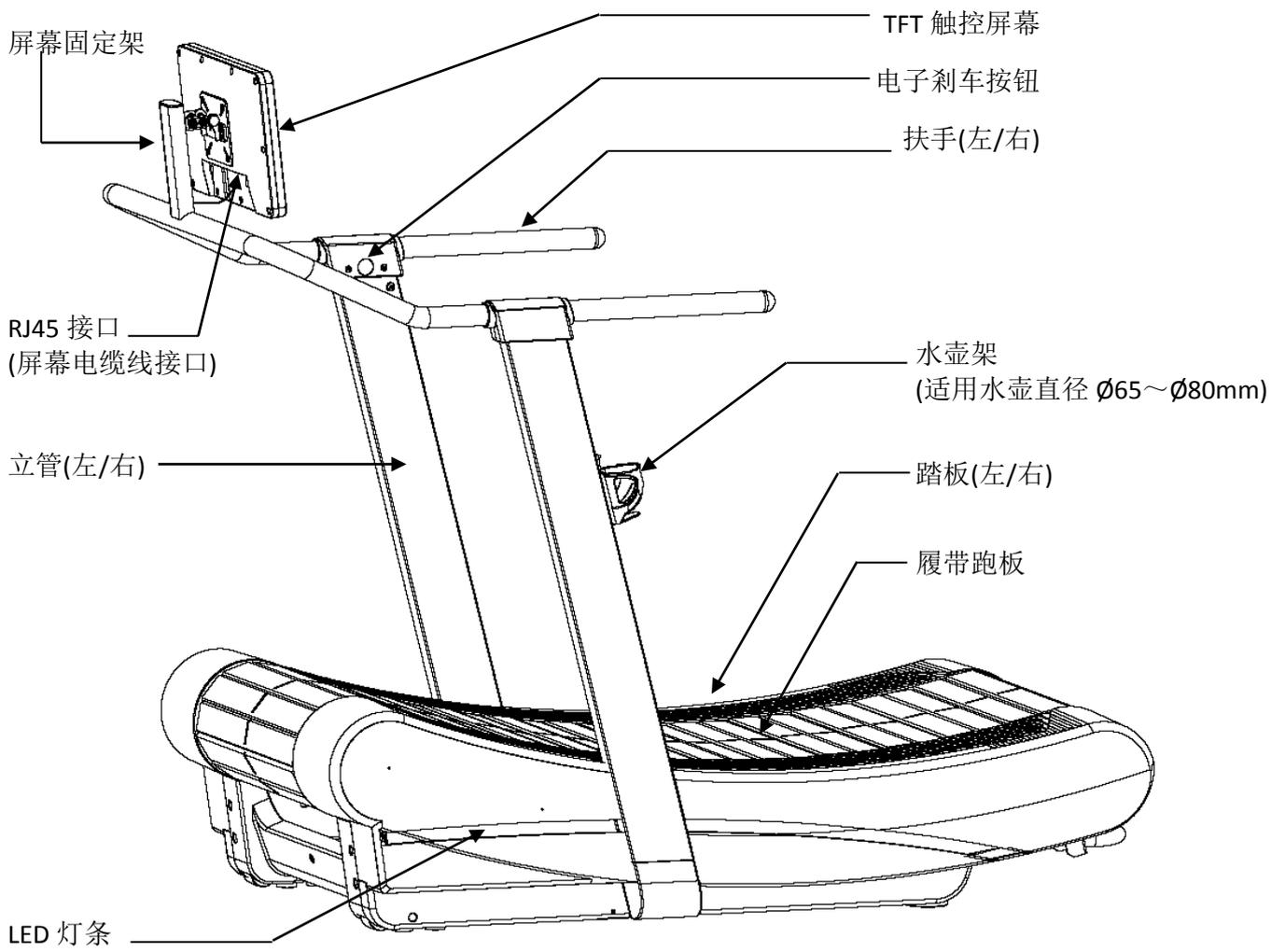
3.1 包装尺寸



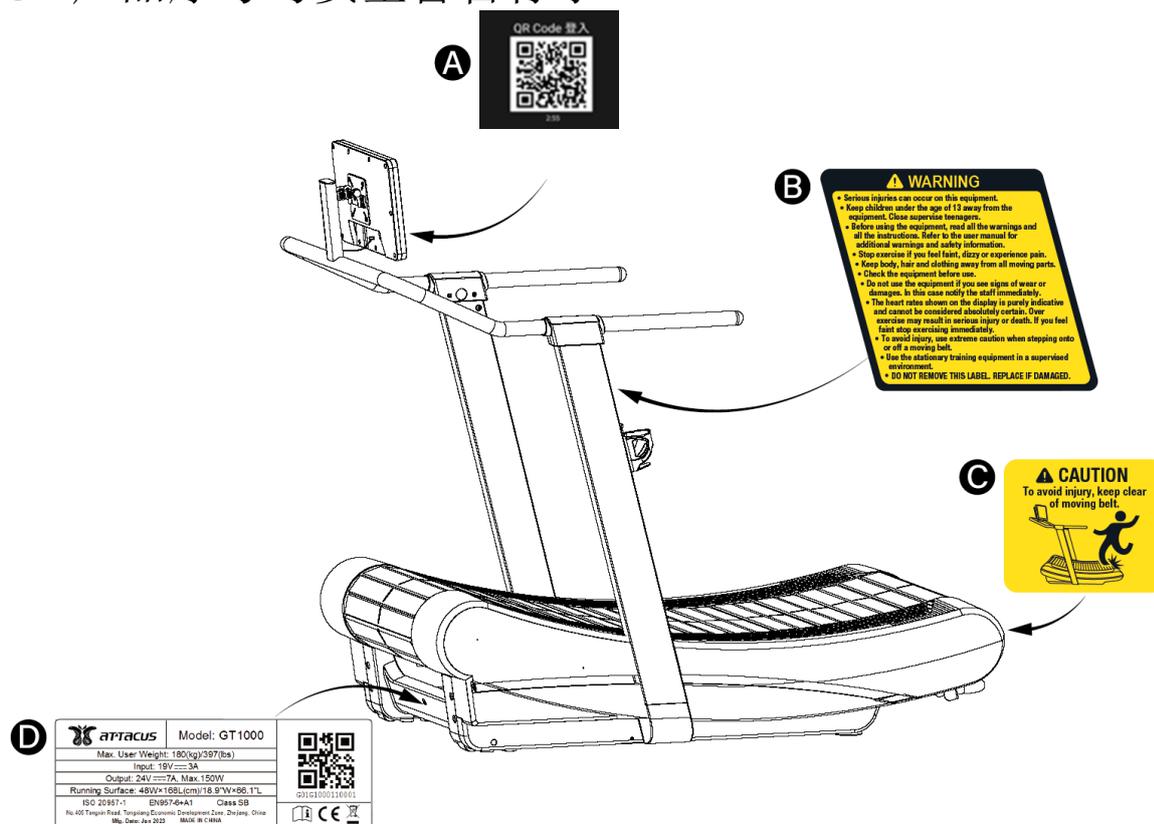
3.2 机台尺寸



3.3 部件简介



3.4 产品序号与安全警告标示



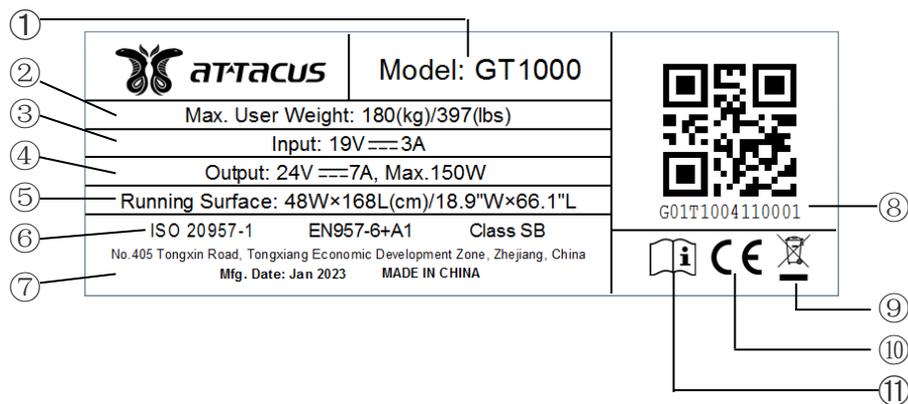
Ⓐ ● 登入 QR Code: 扫描登入您的 [GPTfit](#) 账号。

Ⓑ **⚠警告！为降低严重伤害之风险，请务必遵守以下重要安全须知：**

- 未依指示正确组装、操作和保养，可能会增加造成严重人身伤害，或设备损坏的风险。
- 13 岁以下儿童禁止使用。青少年只有在密切监督下才可使用。
- 使用前，请详阅说明书中的所有警告和安全信息。
- 如果您感到头晕、疼痛等不适，请立即停止锻炼。
- 确保身体、头发与衣服远离所有活动的零部件。
- 使用前请检查设备。
- 若发现有任何故障或异常应停止使用，并请立即联络客服。
- 屏幕显示的心率值仅供参考，不能保证其准确性。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，请立即停止锻炼。
- 为避免受伤，在上下跑带时请格外小心。
- 请在受监督的环境中使用本设备。
- 请勿移除此安全标签。如果损坏请更换。

Ⓒ **⚠注意！** 为避免受伤，请远离活动中的跑带。

④ 产地电源标签标示内容:



① Model 型号: GT1000

② 最大使用者重量最大使用者重量

③ 输入电压

④ 输出电压

⑤ 跑带面积

⑥ 安规认证

⑦ 产地

⑧ SN 序号:

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

拨打服务电话时请告知您的型号与序号。(您可在④产地电源标签上找到,或登录后,从您的头贴 > 设定 > 装置设定 > 产品注册: 序号就在产品注册 QR 码的下方)

⑨ 欧盟废电子电机设备指令标志

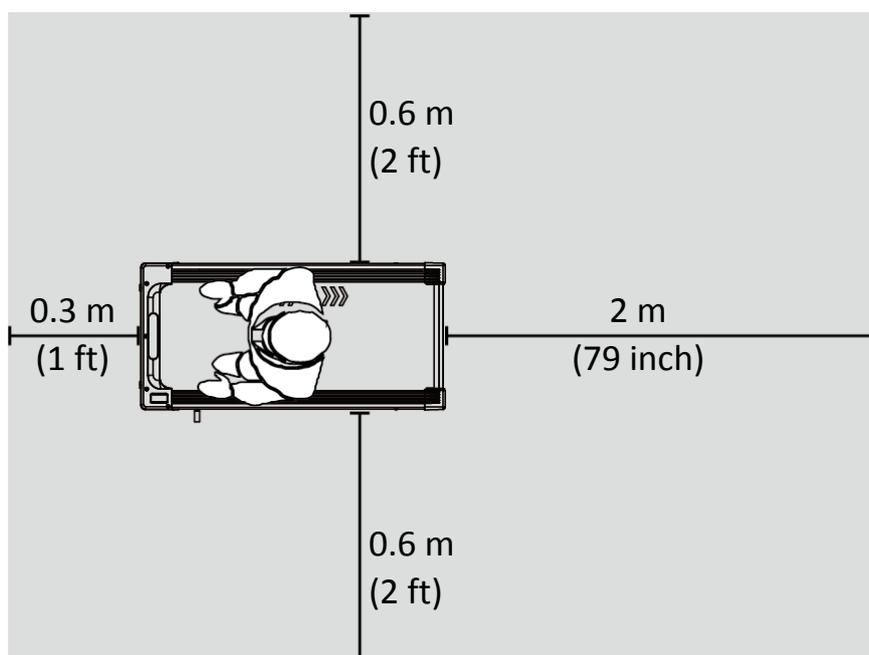
⑩ CE 安全标志

⑪ 请随时查阅使用说明书

3.5 安装位置须知

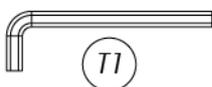
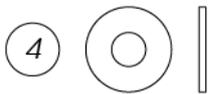
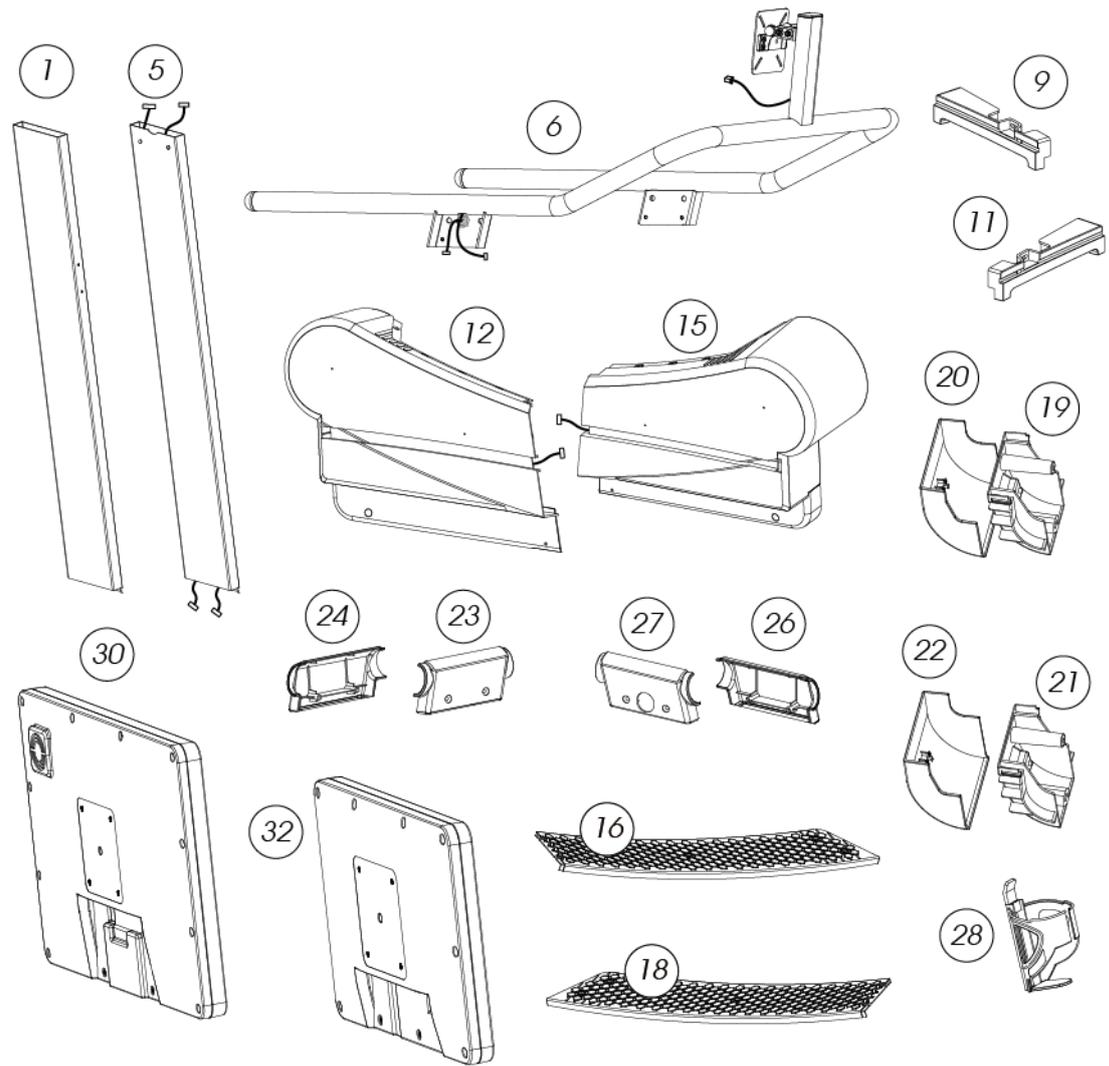
在选择安装位置之前，我们建议您检查该地点是否满足以下条件：

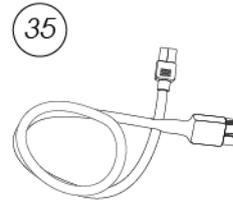
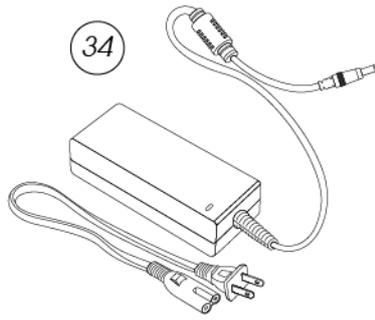
- 本器材应设置在平坦稳固、无震动、且足以承载设备和使用者重量的地板上。
- 本器材仅可在温湿度受控的室内使用。请勿将设备放置在室外、切勿暴露在阳光直射和雨淋的环境下。
- 请确保安放地点通风充足。切勿将本器材放在车库、厨房、浴室、阳台、洗衣区...等高温、潮湿、多灰尘的环境下。
- 请勿在使用气溶胶（喷雾）产品或使用氧气的地方操作本器材。
- 请确保操作范围内不可有任何障碍物。本器材的后方应至少保留 79 英寸(2 公尺)、以及左右各保留 2 英尺 (0.6 公尺) 的净空。



3.6 包装零件列表

	索引号	规格	数量	索引号	规格	数量
零 部 件	6	屏幕支架及扶手组	1	16	左前踏盖 B	1
	1	左立管	1	18	右前踏盖 B	1
	5	右立管	1	9	左中垫盖	1
	12	左前侧盖	1	11	右中垫盖	1
	15	右前侧盖	1	19	左立管内盖	1
	30	21.5 吋 TFT 屏幕 或	1	20	左立管外盖	1
	32	15.6 吋 TFT 屏幕(选配)	1	21	右立管内盖	1
	24	左扶手盖 A	1	22	右立管外盖	1
	23	左扶手盖 B	1	28	水壶架	1
	26	右扶手盖 A	1	34	电源供应器	1
27	右扶手盖 B	1	35	户外电源充电线	1	
五 金 螺 丝	2	承窝内六角螺丝 M10×1.5×25L	8	14	薄头自攻螺丝 M4×10L	12
	3	双面齿防松垫圈 M10	8	17	沉头内六角螺丝 M5×0.8×25L	10
	4	平华司 $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2T$	8	25	沉头十字自攻螺丝 M5×0.8×30L	4
	7	平华司 $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5T$	4	29	承窝内六角螺丝 M5×12L	2
	8	伞头内六角螺丝 M8×1.25×15L	4	31	大扁头十字螺丝 M5×0.8×10L	4
	10	圆头十字螺丝 M4×0.7×10L	2	33	圆头十字螺丝 M4×0.7×10L	4
	13	大扁头十字螺丝 M5×0.8×10L				
工 具	T1	8mm 内六角板手	1	T3	4mm 内六角板手	1
	T2	5mm 内六角板手十字头	1	T4	3mm 内六角板手	1



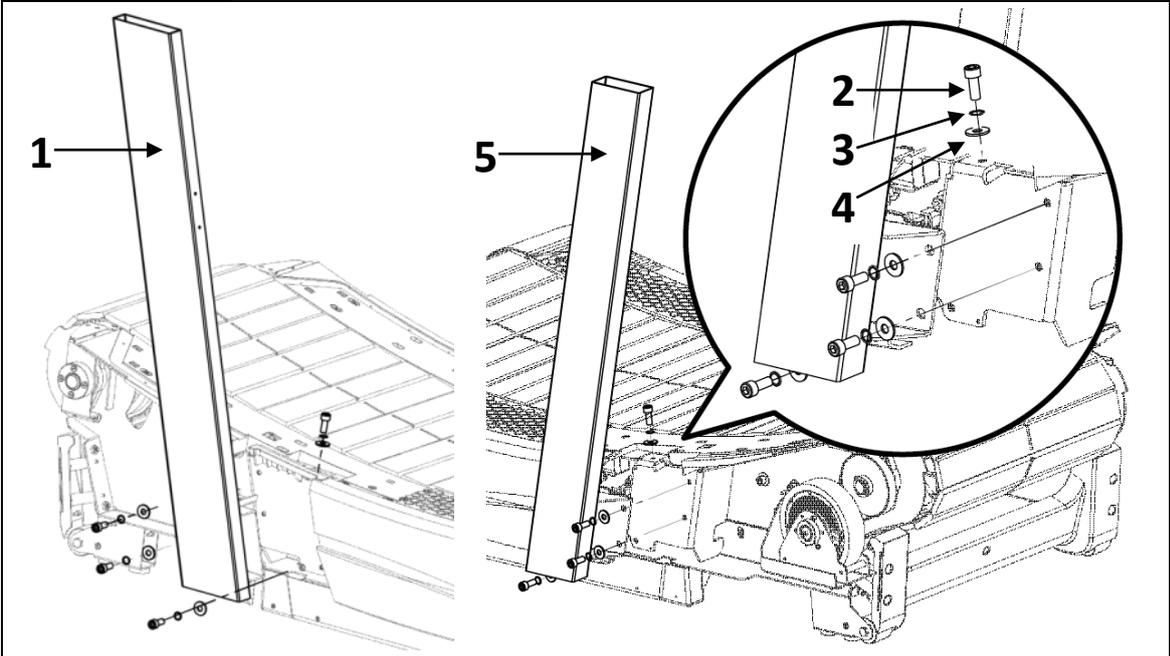


⚠ 注意!

- 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任何塑料护盖。
- 完成组装前，请先不要丢弃包装材料。

3.7 组装步骤

STEP 1 组装左、右立管

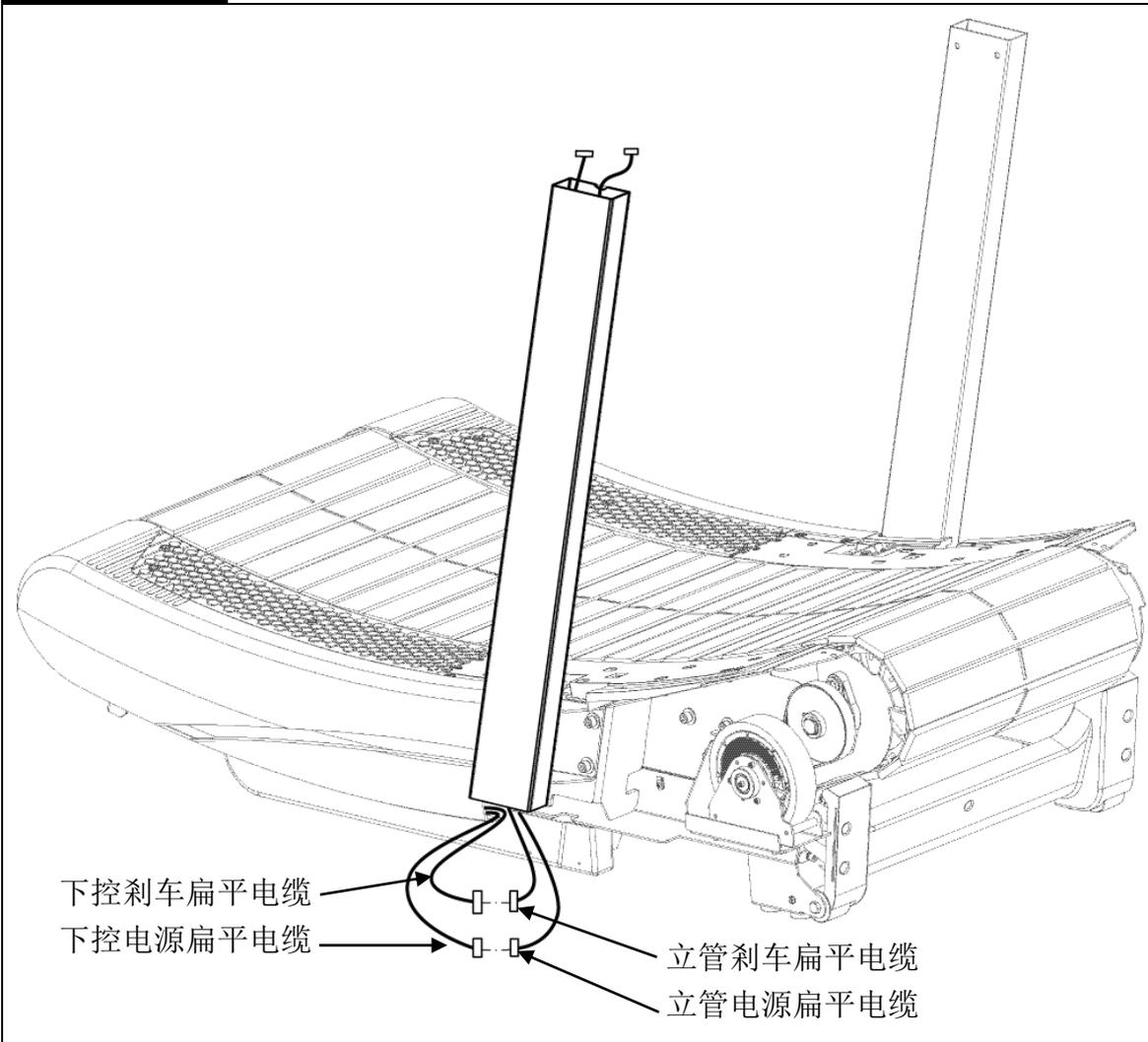


索引号	插图	规格	用量
1		左立管	1
5		右立管	1
2		承窝内六角螺丝 M10×1.5×25L	8
3		双面齿防松垫圈 M10	8
4		平华司 Φ10×Φ25×2T	8
T1		8mm 内六角板手	1

STEP 2

接线

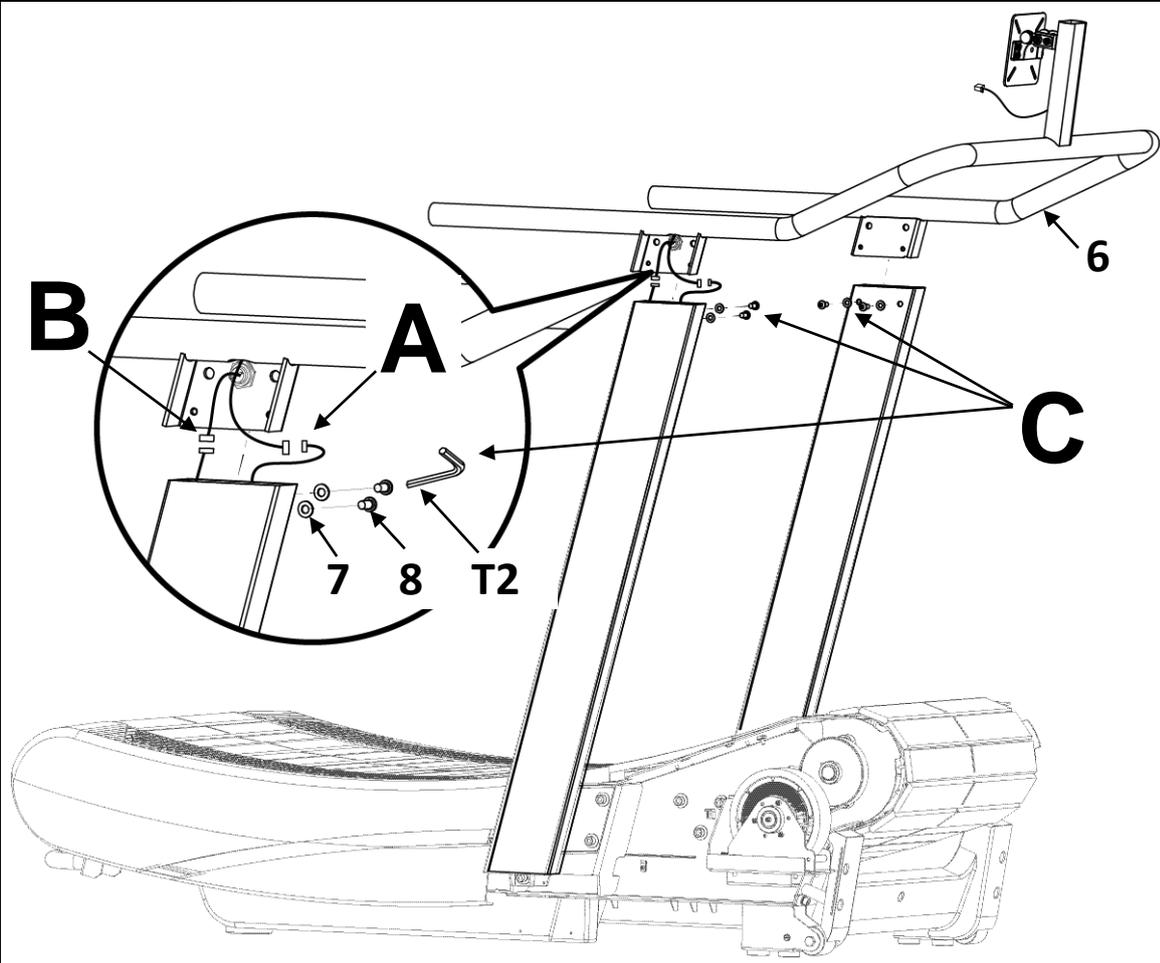
- A) 将位于侧盖的下控刹车扁平电缆与立管刹车扁平电缆扣住接合
- B) 将位于侧盖的下控电源扁平电缆与立管电源扁平电缆扣住接合

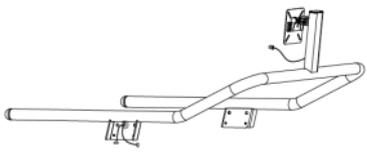
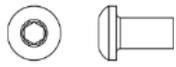


组装扶手

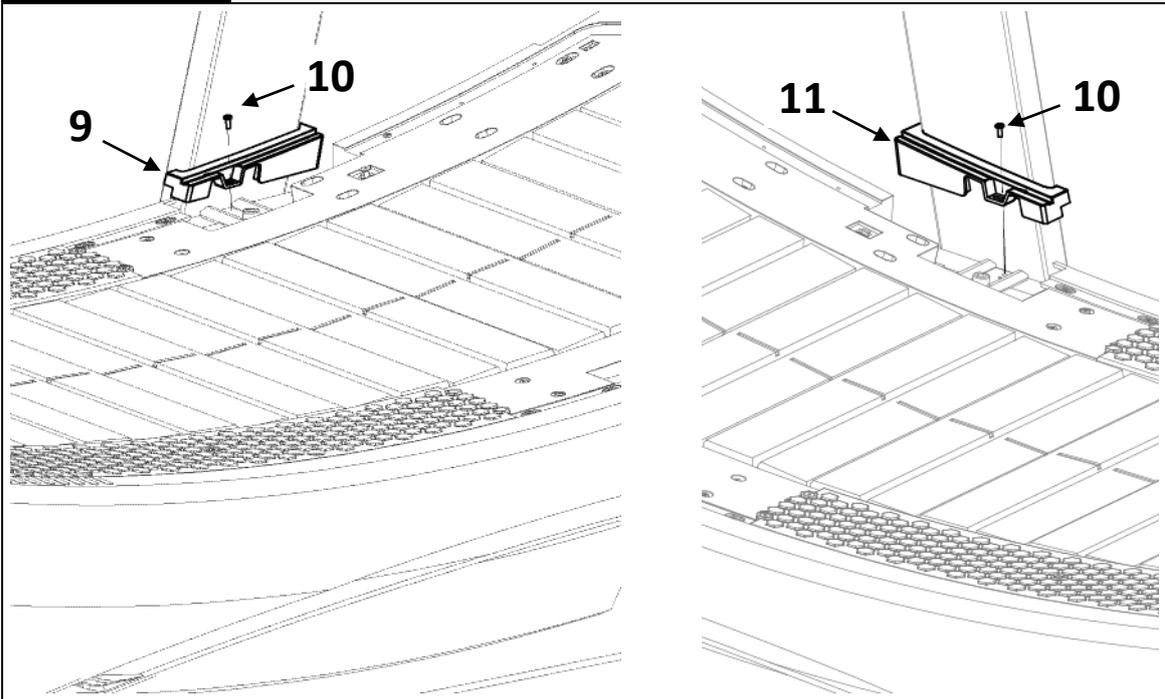
STEP 3

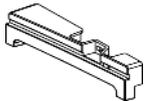
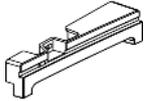
- A) 将位于右扶手的电源扁平电缆与立管电源扁平电缆扣住接合
- B) 将位于右扶手的开关扁平电缆与立管刹车扁平电缆扣住接合
- C) 锁固：将扶手榫接于立管上并锁固



索引号	插图	规格	用量
6		屏幕支架及扶手组	1
7		平华司 $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5T$	4
8		伞头内六角螺丝 M8 \times 1.25 \times 15L	4
T2		5mm 内六角扳手十字头	1

STEP 4 锁固左、右中垫盖



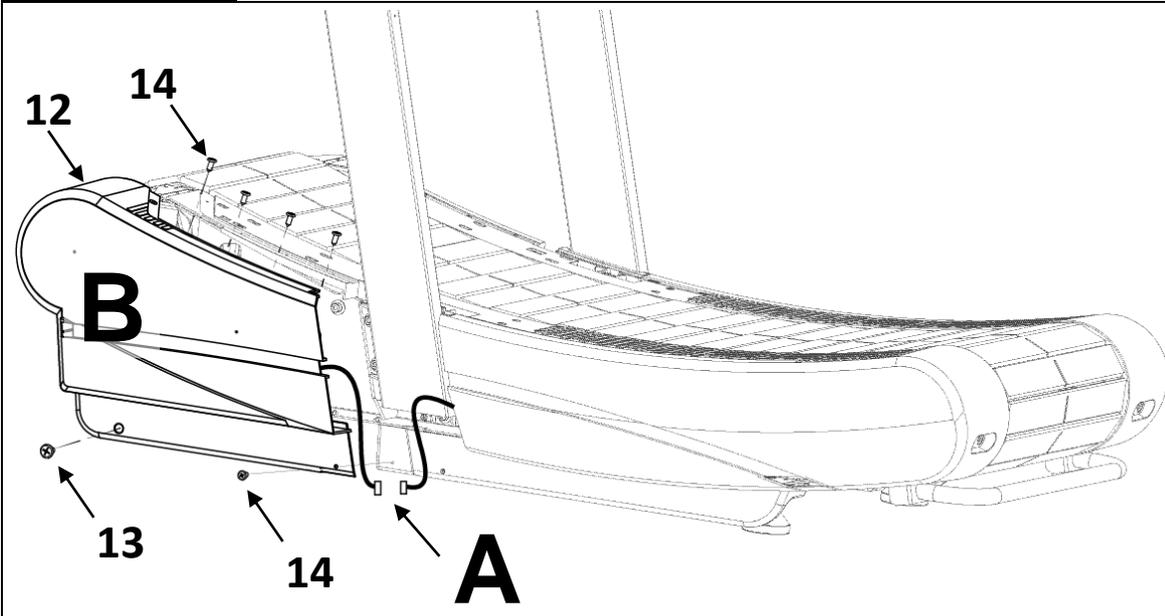
索引号	插图	规格	用量
9		左中垫盖	1
11		右中垫盖	1
10		圆头十字螺丝 M4×0.7×10L	2
T2		5mm 内六角板手十字头	1

STEP 5

组装左前侧盖

A) 接线：将左前侧盖之灯条出线与灯条连接线扣在一起

B) 锁固：将左前侧盖锁固在跑架主体上

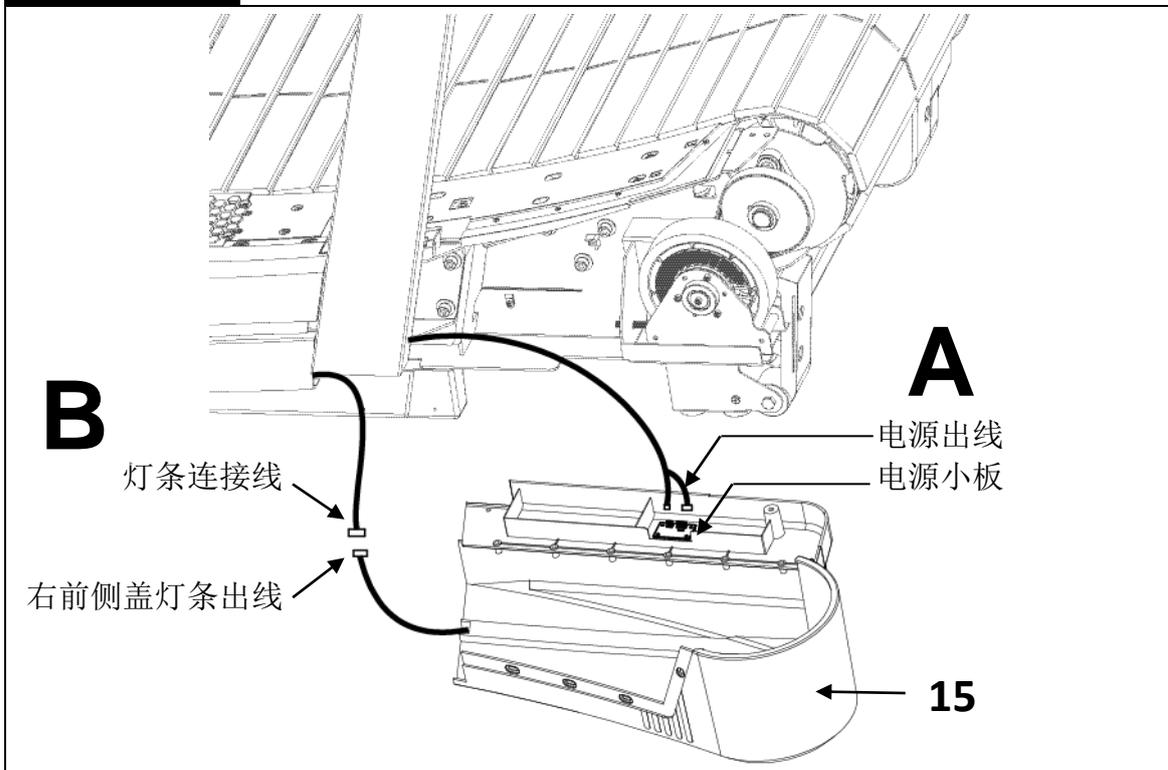


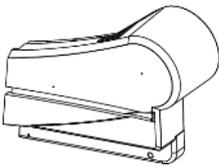
索引号	插图	规格	用量
12		左前侧盖	1
13		大扁头十字螺丝 M5×0.8×10L 电着黑	1
14		薄头自攻螺丝 M4×10L	5
T2		5mm 内六角板手十字头	1

STEP 6

连接右前侧盖线材

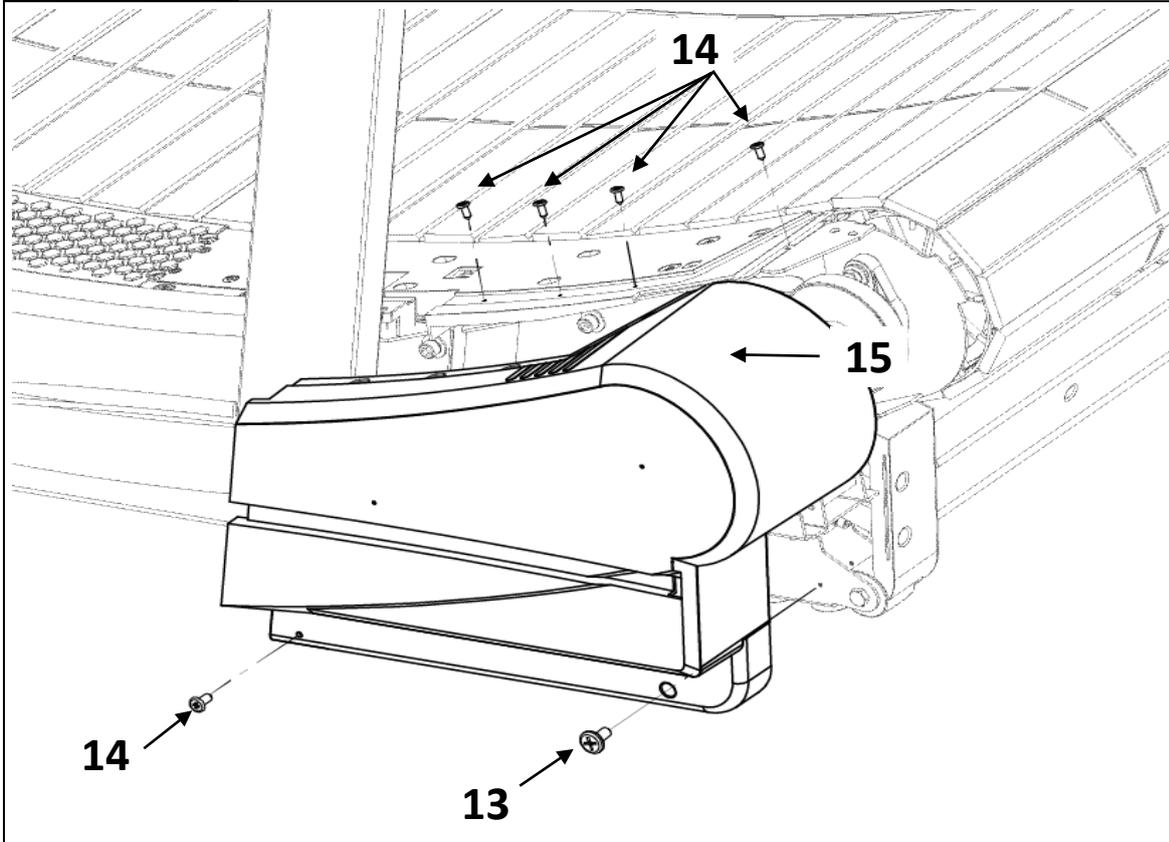
- A) 将电源出线与右前侧盖之电源小板接线端子连接在一起
- B) 将右前侧盖之灯条出线与灯条连接线扣在一起

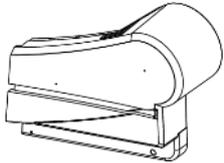


索引号	插图	规格	用量
15		右前侧盖	1

STEP 7

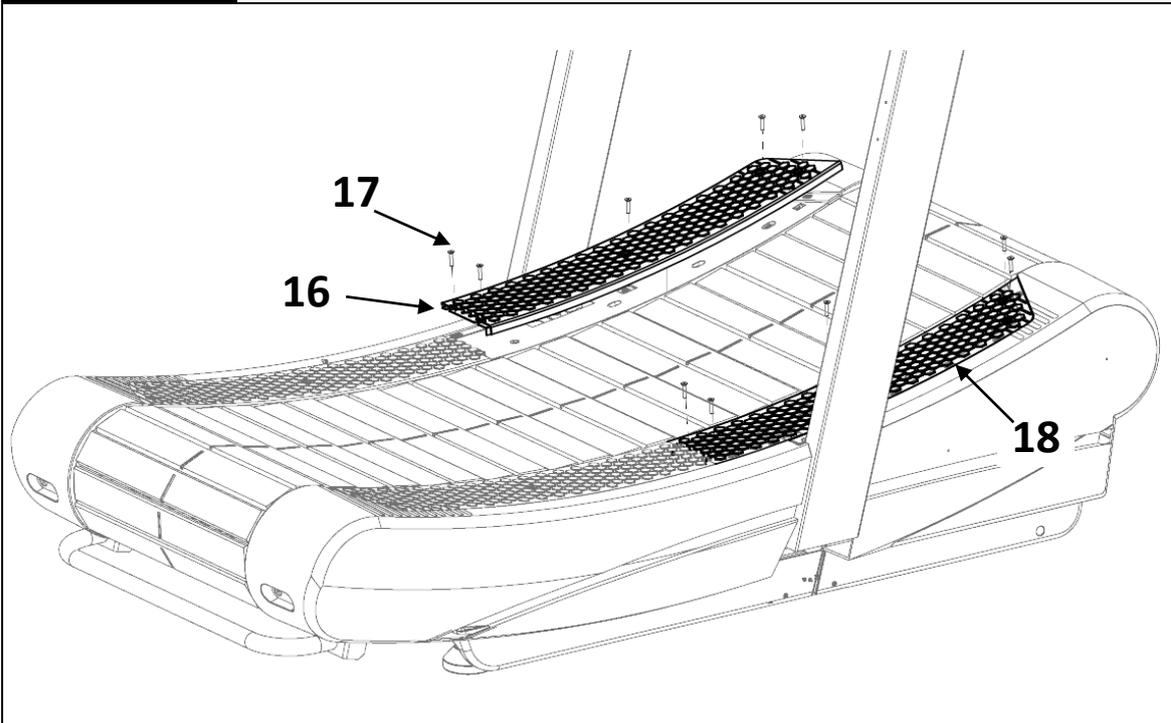
锁固右前侧盖



索引号	插图	规格	用量
15		右前侧盖	1
13		大扁头十字螺丝 M5×0.8×10L 电着黑	1
14		薄头自攻螺丝 M4×10L	5
T2		5mm 内六角板手十字头	1

STEP 8

锁固左、右前踏盖



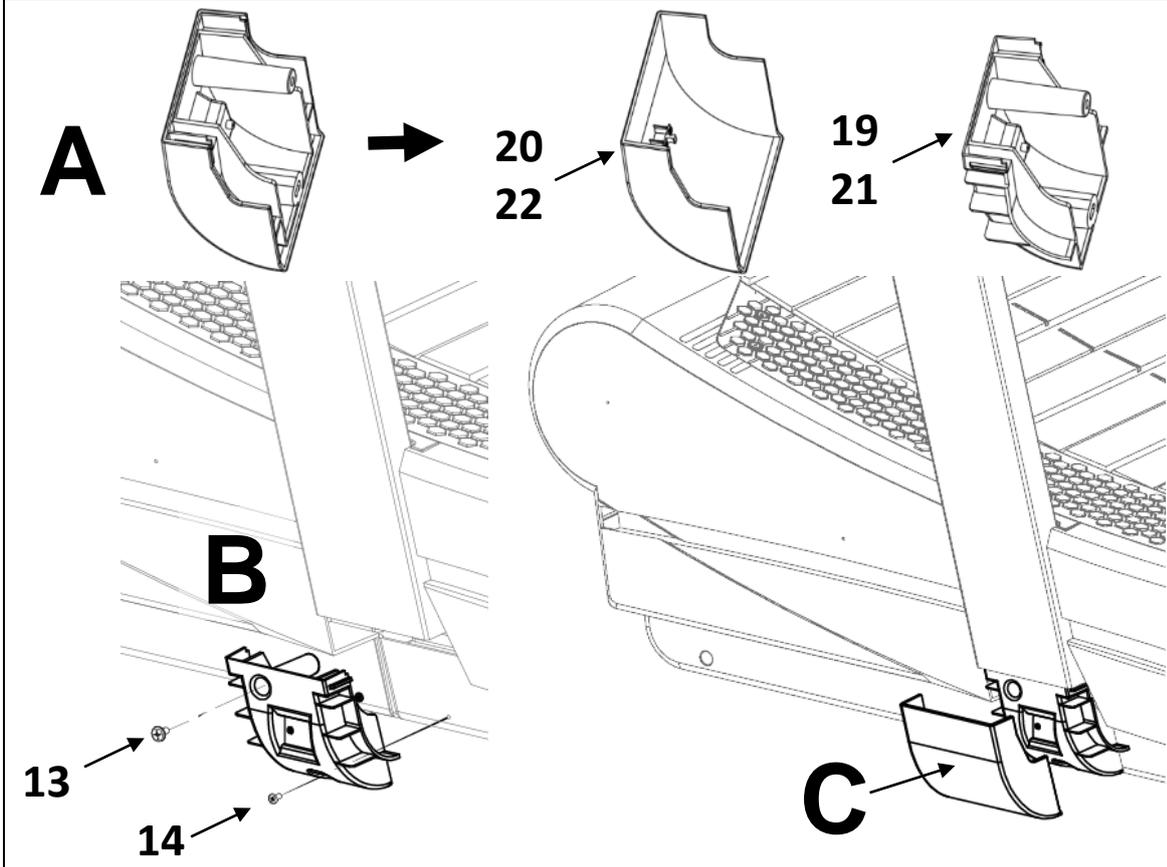
索引号	插图	规格	用量
16		左前踏盖	1
18		右前踏盖	1
17		沉头内六角螺丝 M5×0.8×25L	10
T4		3mm 内六角板手	1

安装立管内、外盖

STEP 9

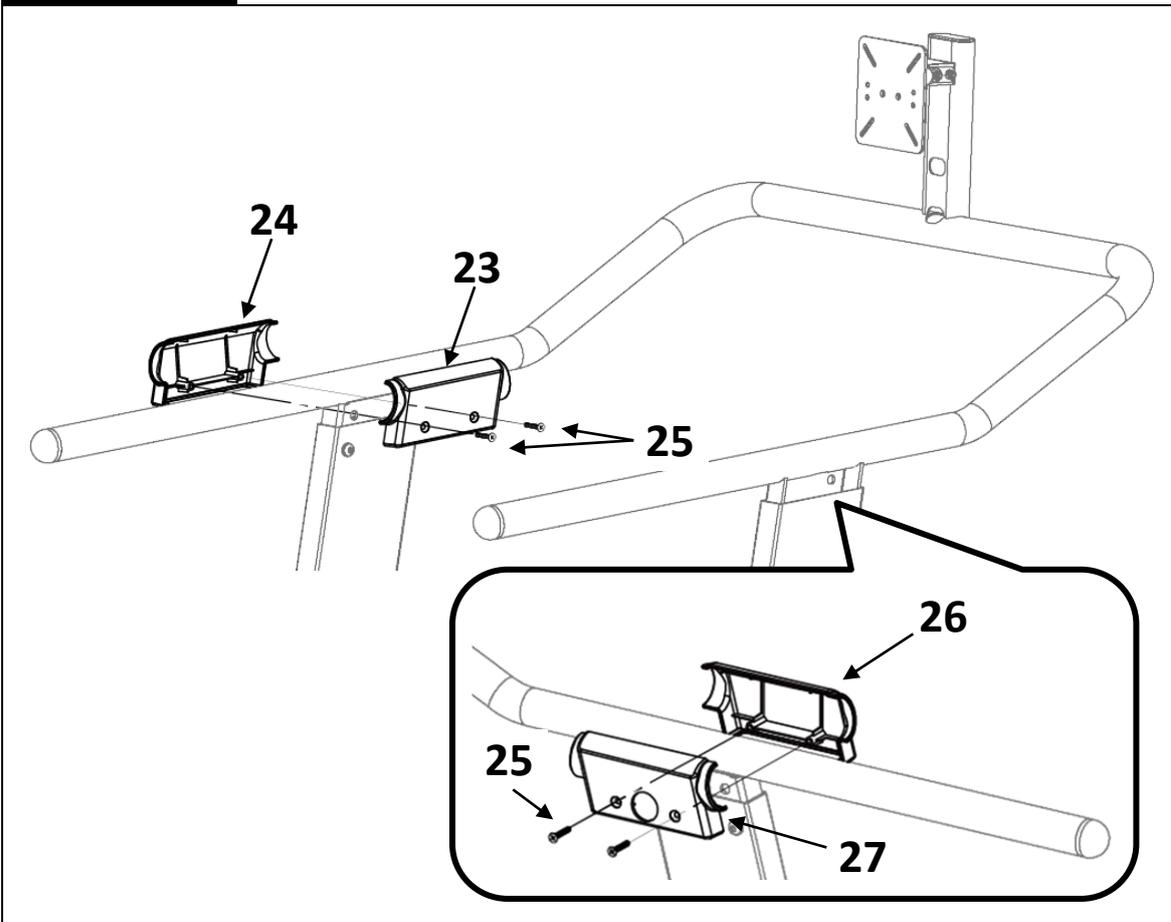
请依照步骤进行左、右立管下方的内、外盖安装：

- A) 将扣在一起的立管内、外盖分开
- B) 先将立管内盖锁固在跑架主体上
- C) 然后将立管外盖扣到内盖上



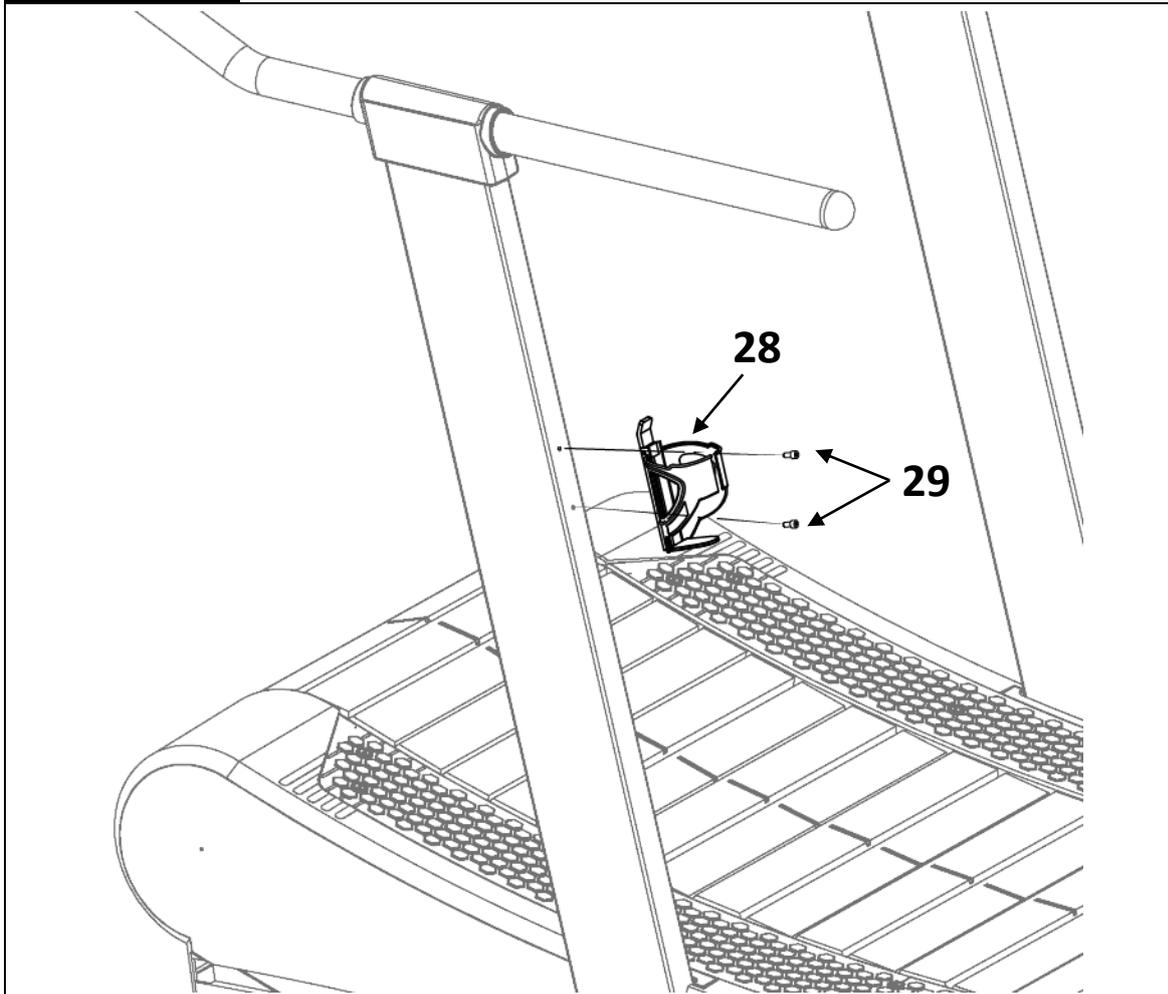
索引号	插图	规格	用量
20 19		左立管内 19、外盖 20	1
22 21		右立管内 21、外盖 22	1
13		大扁头十字螺丝 M5×0.8×10L 电着黑	2
14		薄头自攻螺丝 M4×10L	2
T2		5mm 内六角扳手十字头	1

STEP 10 锁固左、右扶手盖



索引号	插图	规格	用量
23 24		左扶手盖 B 左扶手盖 A	1
26 27		右扶手盖 A 右扶手盖 B	1
25		沉头十字自攻螺丝 M5×0.8×30L	4
T2		5mm 内六角扳手十字头	1

STEP 11 将水壶架锁固在左立管



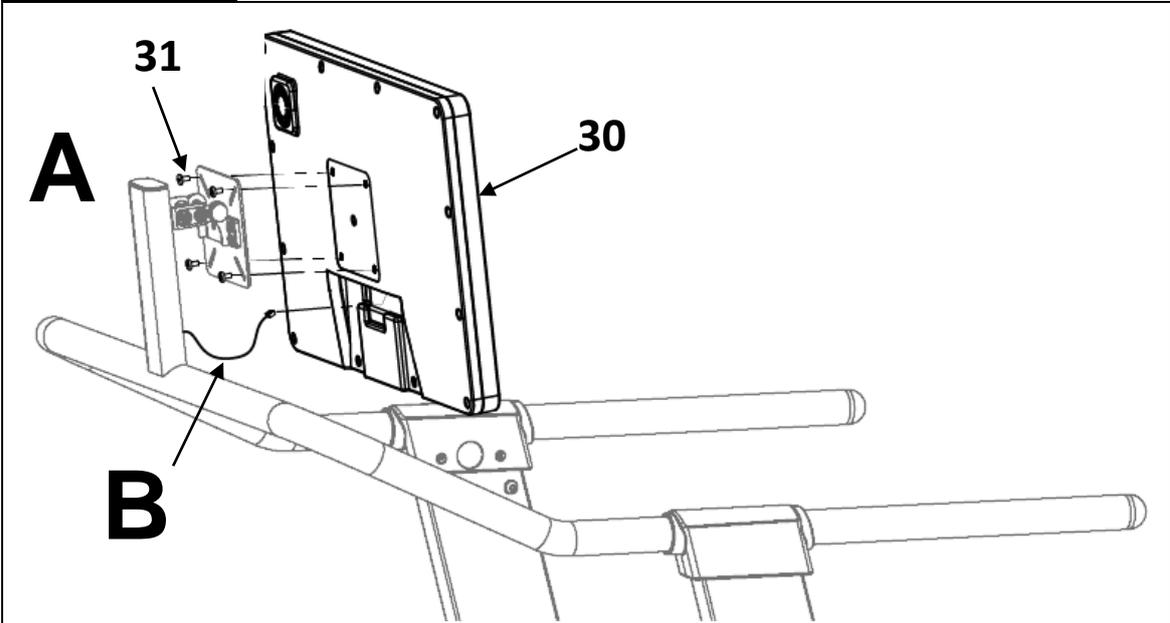
索引号	插图	规格	用量
28		水壶架	1
29		承窝内六角螺丝 M5×12L	2
T3		4mm 内六角板手	1

STEP 12

安装 21.5 吋屏幕

A) 先将屏幕锁固于扶手上的屏幕支架

B) 再将屏幕支架内的电缆线接到屏幕背盖的 RJ45 接口



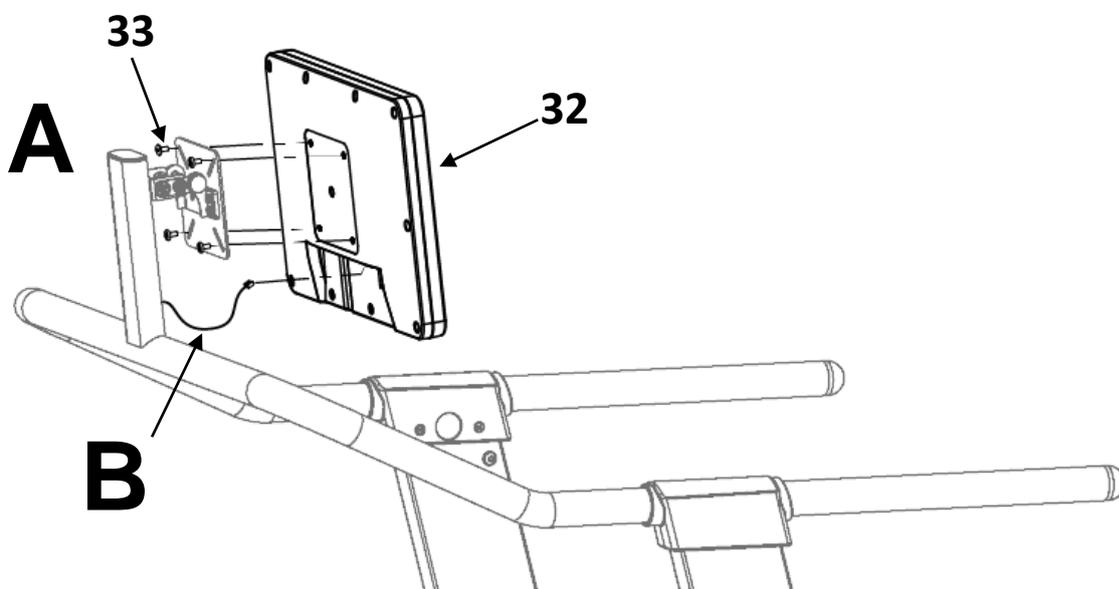
索引号	插图	规格	用量
30		21.5 吋 TFT 屏幕	1
31		大扁头十字螺丝 M5×0.8×10L	4
T2		5mm 内六角扳手十字头	1

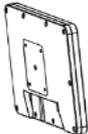
STEP 12

安装 15.6 吋屏幕(选配)

A) 先将屏幕锁固于扶手上的屏幕支架

B) 再将屏幕支架内的电缆线接到屏幕背盖的 RJ45 接口



索引号	插图	规格	用量
32		15.6 吋 TFT 屏幕(选配)	1
33		圆头十字螺丝 M4×0.7×10L	4
T2		5mm 内六角扳手十字头	1

组装完成!

初次使用及电量过低时，请为设备充电。

(参见 [4.8 充电](#))

3.8 搬运说明

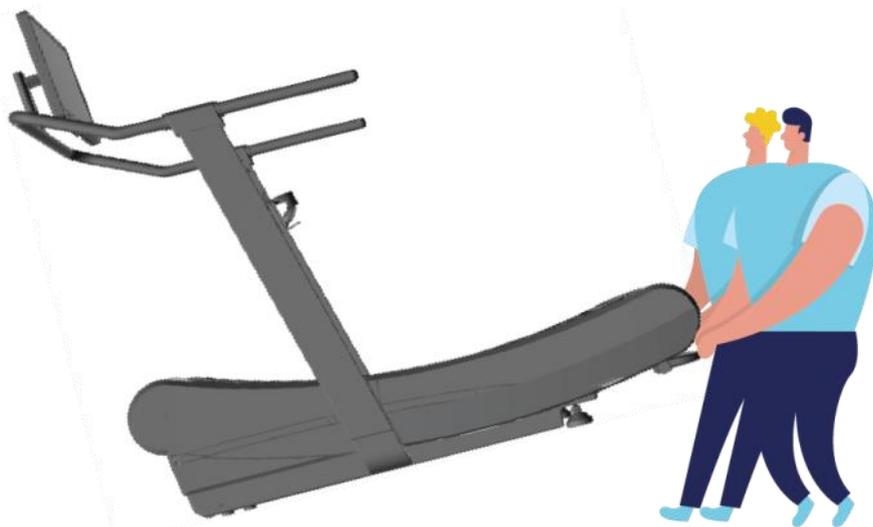
欲搬运、移动、抬举时务必多人参与、并且双手并用。请遵照以下步骤进行操作，以防重心不稳、发生危险：

1) 蹲下降低身体重心，用双手握住机台后方横杆，均衡使力小心将其举起。



人物插画来源：ManyPixels

2) 将机台抬举至搬运轮可以移动。



人物插画来源：ManyPixels

3) 将机台向前、或向后推到所需位置后，再小心地放回地面上。

⚠ 注意！

- 跑步机非常沉重，举起或搬运动作请务必小心。

4 使用

4.1 使用须知

- 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。
- 请勿在有小孩或宠物在场的情况下使用该产品。
- 本器材最大承重 397 磅（180 公斤），体重超过此限者，请勿使用。
- 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。
- 请勿不当使用机台。请勿直接跳上或站或坐在运行中的履带。
- 上下跑步机时请格外小心。请先握住两侧把手，并将双脚放在左右脚踏板上。
- **为防止滑倒、受伤，请持续按住红色刹车按钮再踏进跑板。请勿直接从跑板后方踏入履带。**
- 运动时请始终保持舒适的速度。
- 禁止触摸运行中的履带。
- 切勿让任何物体掉落或插入任何开口中。
- 切勿在外壳、跑板或屏幕上放置任何物品。
- 健身房负责人必须向用户说明器材的正确和不当使用。
- 清洁时请使用微湿布擦拭表面，请勿使用溶剂基清洁剂。

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。

4.2 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) 检查并确保跑板上没有会妨碍运动的物品。



图 A



图 B



图 C

人物插画来源：ManyPixels

- 3) 上机方式：请先以双手抓住扶手，双脚从器材后方站上脚踏板 (图 A)，然后持续按住右扶手的红色刹车按钮再踏进跑板中段位置 (图 B)，确认站稳后才能放开按钮。请勿直接从跑板后方踏入履带，以防止跌倒受伤。
- 4) 起跑速度：请先由稳定舒适的步伐开始，待适应后才开始加长步幅或以增加步频的方式逐步提升速度。确认重心稳定后，请放开扶手，以改善身体平衡与姿势。
- 5) 由于跑台为弧形结构，越靠近屏幕跑、加速越快(图 C)。如果越往后退，则会逐渐减速。
- 6) 运动时请保持专注、姿势正确。若同时观赏影音多媒体应用程序，请注意安全，避免因姿势不良导致运动伤害。
- 7) 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。
- 8) 运动结束要离开设备时，请先抓住两侧扶手，用它们支撑您的体重，然后将双脚先移到脚踏板上，再从脚踏板下来。请勿跑完立即离开，以免发生晕眩现象。
- 9) 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

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

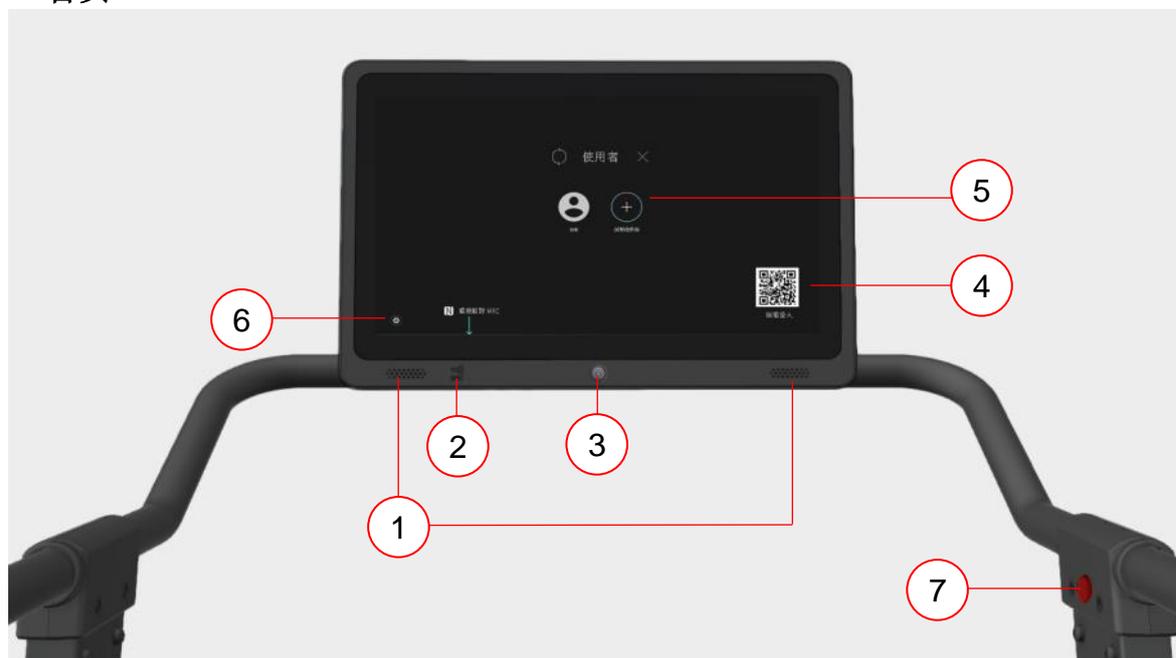
⚠ 注意！

- 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履带。
- 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），请立刻抓住扶手、将双脚移到脚踏板上并停止运动。如果症状持续存在，请立即就医。

4.3 操作概览

TFT 电子仪表只有一颗按键，大部分的操作可依照屏幕指示触控完成。

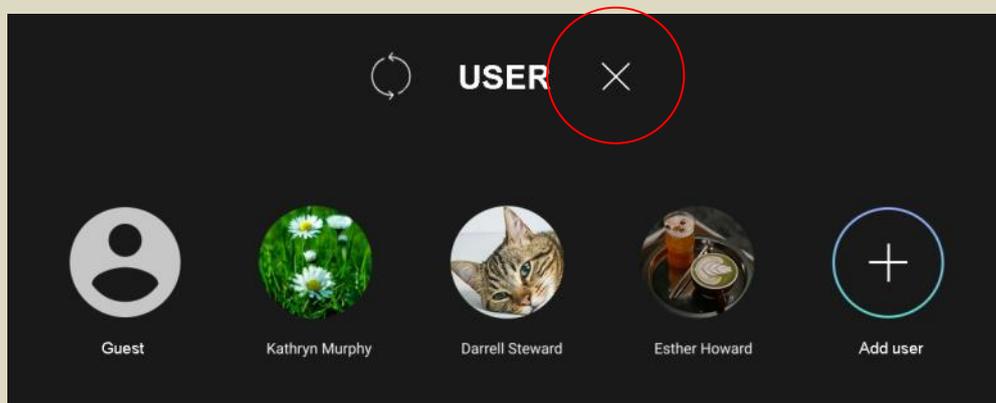
■ 首页



①	喇叭(左/右)。
	NFC 感应区：
②	<ul style="list-style-type: none"> ● 感应特定 NFC 装置 (参见 4.5 NFC 快速连接) ● 将已绑定帐户的特定 NFC 装置靠近此区，即可自动登入 GPTfit
③	电源键： 短按  以关机
④	使用 QR 码登入：以手机扫描屏幕 QR 码以创建并登入 GPTfit 账号到此机台上
	用户选单区：
⑤	<ul style="list-style-type: none"> ●  访客，以访客身份登入 ●  新增使用者
	快速设定：
⑥	<ul style="list-style-type: none"> ●  连接蓝牙耳机 或 蓝牙心率装置 ● 搜寻 Wi-Fi ● 调整喇叭音量 ● 调整屏幕亮度
⑦	电子刹车按钮 (红色按钮)： 运动中如欲减速，请 持续按住此按钮 以减速或停止跑带

⚠ 注意!

- 访客所产生的运动数据将不会被保存。
- 最多新增 3 名使用者。若已达用户上限，请手动移除使用者。
在首页用户选单区，**点按 X**，然后从列表中移除使用者。



首页

- 用户帐户与活动资料会被保存在 [GPTfit](#) 而非机台。因此，在机台上删除使用者，不会一并删除该用户已上传并储存于 [GPTfit](#) 的所有数据。

■ 快速開始

登入后会先进入快速开始窗，各触控按钮简介如下：



<p>① </p>	<p>快速设定：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 连接蓝牙耳机 或 蓝牙心率装置 ● 搜寻 Wi-Fi ● 调整喇叭音量 ● 调整屏幕亮度
<p>② 训练目标</p>	<p>登入后，您可以点按 [GO] 立即开始运动。或者点按 [训练目标]下的 [设定项目▼] 并从中选取适合的训练项目来进行体能锻炼 (欲进一步了解请参见 4.7 训练目标)</p>
<p>③ 版本</p>	<p>显示电子仪表的软件版本</p>
<p>④ 图表样式</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Linear</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Quad</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Focus</p> </div> </div>	<p>选择图表排版样式：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Linear: 4 等分条形图 ● Quad: 2×2 方块 ● Focus: 此样式会将图表切分为 1 主图与 3 缩图。点按 缩图右下方的  按钮，即可将该图切换成主图
<p>⑤ 用户设定</p>	<p>当您登入后，可以在此进行：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 账号设定，包含个人基本数据、偏好及隐私权设定 ● 装置设定，包含灯光设定、NFC 心率装置绑定或解除、产品注册 ● 注销 <p> 如在未登入而以访客身分使用的状态下，只有 [离开] 选项。</p>
<p>⑥ 连接心率装置</p>	<p>点按 [Heart Rate Sensor] 以连接心率传感器</p>

⑦ 解配心率装置	点按 [Disconnected] 以解除配对的心率传感器
⑧ GO	点按 [GO] 以开始运动
⑨ 功能列	<p>您可以在此切换以下功能窗：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 快速开始 ● 训练程序 ● 行事历 ● 应用：内建 Ala CloudRun 云跑运动 APP。这是一款可以与好友在跑步机上连线竞赛以及跑遍世界各地短、中、长程路跑仿真地图的训练应用程序，相关操作请参阅 云跑说明 ● 历史纪录 <p> 如未登入而以访客身分使用的状态下，不会有功能列</p>

■ 运动主页

各触控按钮简介如下：



①		<p>快速设定：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 连接蓝牙耳机 或 蓝牙心率装置 ● 搜寻 Wi-Fi ● 调整喇叭音量 ● 调整屏幕亮度
②		运动实时图表
③		点按 以切换左侧信息字段
④	 	<p>点按 以开启 [阻力平滑渐进变化]</p> <p>点按 以开启 [绝对阻力变化]</p>
⑤	 	<p>点按 以开启阻力快速选单，共有六种可选：Min 最小 /20% /40% /60% /80% /100%，也可以<或>微调，数字越大、阻力越大</p> <p>设定项目以开启发电功率快速选单，共有六种可选：Min 最小 /30W /60W /90W / 120W /150W，也可以<或>微调，数字越大、阻力越大</p> <p>点按 以调整数值</p>
⑥		点按 以切换右侧信息字段
⑦		点按 以切换到其他内建影音平台，例如 Youtube、Netflix、Iqiyi 或 Spotify
⑧		点按 以手动标记分圈

⑨



点按 以暂停

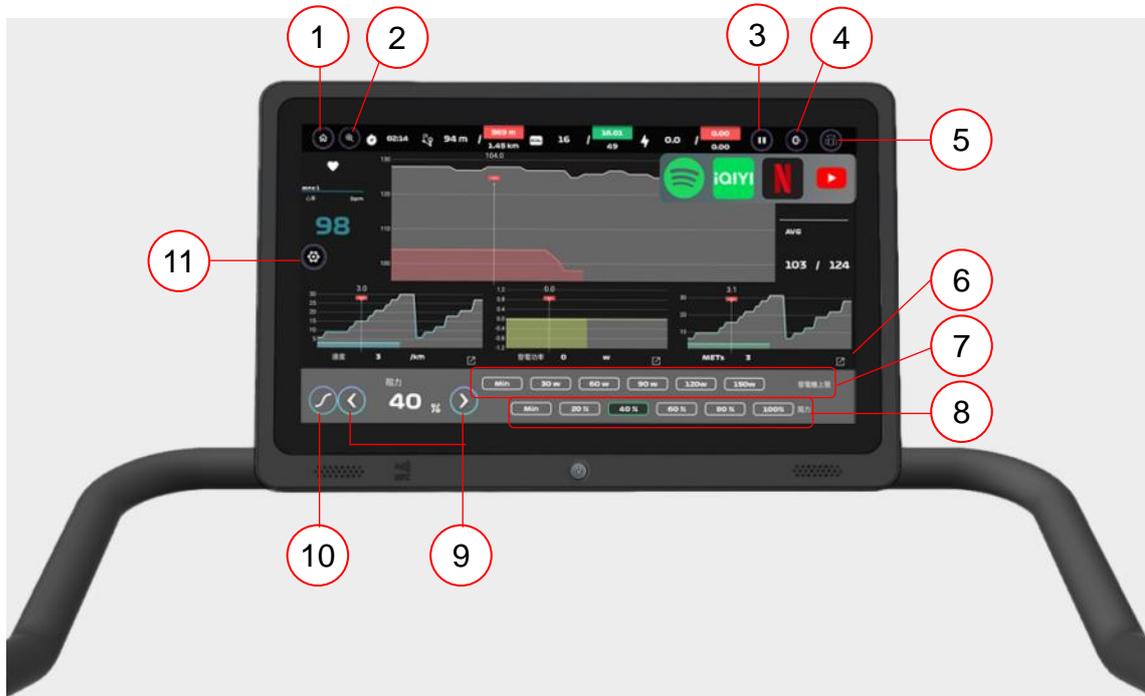
暂停后，若要继续，点按 。若要结束，点按 .

⚠ 注意！

- [阻力平滑渐进变化] 开启后，当您切换阻力或发电功率时，跑步机会平稳地进行递增或递减变化。
- [绝对阻力变化] 开启后，当您切换阻力或发电功率时，跑步机会直接快速变换。请注意！在高速下突然变换阻力，会有打滑失速的危险。建议您在高速运行时，请先调降速度，再调低阻力 或功率 .

■ 运动图表页

此页显示速度 Speed、心率 HR、回收电能 Gen PWR、代谢当量 METs...等实时图资。各触控按钮简介如下：



①		返回运动主页
②		调整图表解析
③		点按 以暂停 暂停后，若要继续， 点按 。若要结束， 点按
④		点按 以标记分圈 (手动计圈)
⑤		点按 以切换到其他内建影音平台 (例如 Youtube、Netflix、Iqiyi 或 Spotify)
⑥		此按钮适用于 Focus 图表样式，并位于缩图的右下方， 点按 即可将该图切换成主图
⑦	W	发电功率快速选单，由左至右依序为：Min 最小 /30W /60W /90W /120W /150W，也可以 或微调，数字越大、阻力越大
⑧	%	阻力快速选单，由左至右依序为：Min 最低 /20% /40% /60% /80% /100%，也可以 或微调，数字越大、阻力越大
⑨		点按 以调整数值

⑩		点按 以开启 [阻力平滑渐进变化]
		点按 以开启 [绝对阻力变化]
⑪		<p>快速设定：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 连接蓝牙耳机 或 蓝牙心率装置 ● 搜寻 Wi-Fi ● 调整喇叭音量 ● 调整屏幕亮度

注意！

- [阻力平滑渐进变化 ] 开启后，当您切换阻力或发电功率时，跑步机会平稳地进行递增或递减变化。
- [绝对阻力变化 ] 开启后，当您切换阻力或发电功率时，跑步机会直接快速变换。请注意！在高速下突然变换阻力，会有打滑失速的危险。建议您在高速运行时，请先调降速度，再调低阻力  或功率 。

4.4 使用说明

以下说明如何开始使用本产品。建议您同步参阅[仪表操作说明](#)，进一步了解控制面板的设定与运动模式、浏览运动档案、挑战模式...等操作说明。

STEP 1. 开机：请在履带上以稳定时速（5 km/h 以上）行走来启动跑步机。

👉 若以高于 5 km/h 时速行走仍无法启动屏幕与机台时，请接上电源并持续行走至屏幕点亮且能进入首页为止。

STEP 2. 设定 Wi-Fi：点按  > 以搜寻/连接 Wi-Fi。

STEP 3. 注册账号：点按  新增使用者 > [注册账号]（蓝色字），并依照屏幕指示建立账号。

👉 注册账号时，需输入登录者的电子邮箱、昵称、性别、出生年月日、身高、体重等个人资料。

👉 帐户建立后，您所登录的电子邮箱会收到系统信件。请按照信件指示进行确认。

👉 若您拥已有 [GPTfit](#) 账号，请扫描右下角 QR Code 即可于行动装置进行登入。

👉 建议您注册登入 [GPTfit](#) 账号以便建立/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。

STEP 4. 从首页 点按 您的头贴以登入和使用产品。

👉 登入后，您的头贴会显示于首页并保持登入状态。如欲手动退出，请点选 您的头贴 > 注销。

👉 您也可以访客身份登入使用。但访客的运动数据将不会被保存。

STEP 5. 注册产品：登入账号后，点按 右上方 [您的头贴]> [设定]，将画面上滑以找到 [注册产品] > 以行动装置扫描序号 QR 码 > 依照屏幕指示完成注册。

STEP 6. 连接蓝牙装置：点选 左侧边的  >  以连接蓝牙耳机 或 蓝牙心率¹ 装置。

STEP 7. 开始运动。

STEP 8. 结束运动后，点按 [上传运动数据]，然后 短按 电源键以关机²。

备注

- 1 需连接蓝牙心率传感器配件且读出心跳数值后才能显示。
- 2 在非运动模式下，若没有任何操作，跑步机将在 3~5 分钟后自动关闭并进入休眠模式，以节约电能。如欲唤醒跑步机，请以高于 5 km/h 的时速在履带上行走。

注意！

- 任何时候无法开机时，请立即接上电源或以高于 9 km/h 的速度连续运动，直到屏幕能进入首页为止。

- 当画面顶部出现**电量低于 20%警讯**，表目前电量不足，请立即接上电源、或加速至 9 km/h 以上、或将阻力调设至 40%以上、或将发电功率调设至 50W 以上，以提高发电功率。

4.5 NFC 快速连接

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。若先前已完成 NFC 心率传感器绑定²，每次使用只需将传感器正面  与位于仪表塑盖左下方的  互相碰触即可快速登入使用。

● 每一个账号限绑定一个 NFC 装置³，以下说明绑定使用方式：

1. 开启心率传感器⁴。
2. 电子仪表：请在履带上以稳定时速（5 km/h 以上）行走来启动跑步机。
3. 点选 [您的头贴] > [账号管理] > [NFC 装置绑定] > [+绑定新装置]。
4. 以面朝面方式，使传感器正面  与仪表左下方的  感应区相互碰触连接。

● 一旦绑定完成，下次开机使用时的操作方式：

1. 首页下，以传感器正面  碰触 仪表左下方的  即可快速登入账号。
2. 登入后，点按 [GO] 开始运动即可传送心率数据。



● 如果您欲将已绑定的 NFC 装置汰旧换新时：

1. 请先解除旧装置：点选 [您的头贴] > [账号管理] > [NFC 装置绑定] > [ 解除绑定装置]。
2. 然后绑定新装置：点选 [您的头贴] > [账号管理] > [NFC 装置绑定] > [+绑定新装置]。

备注

- 1 NFC Tag 近距离无线通信标签（被动式）。
- 2 NFC 装置限选购与绑定使用 ATTACUS 光学心率臂带 *Obeat3* 或 *Obeat1 NFC*。
- 3 光学心率臂带开机方式有两种：(1) **短按** 开机，或(2) **长按** 开机并开始记录。有关使用与配戴方式请参阅 [ATTACUS Obeat3 线上说明书](#) 及 [ATTACUS Obeat One 线上说明书](#)。

4.6 LED 指示灯

4.6.1 心率区间指示功能

当您将 [账号管理] > [装置设定] > [灯光设定] 设为依照**心率**变化, 跑步机两侧的 LED 指示灯会依据您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		训练强度%		强度	感觉	训练效果	目的
			%MHR	%HRR				
蓝	Z0	日常生活	~50	~55	最低	一般日常	日常生活作息的心率区间	
青	Z1	暖身区	50~60	55~60	最低	完全放松	帮助热身与体能恢复	维持健康
绿	Z2	有氧燃脂区	60~70	60~65	低	可以边做边说话	促进新陈代谢	体重控制
黄	Z3	耐力训练区	70~80	65~75	中	有点累难以保持交谈	提高心肺有氧能力	有氧运动
橙	Z4	马拉松肌力区	80~90	75~85	高	感觉吃力无法说话	提高速度和乳酸阈值	提升运动效率
红	Z5	无氧爆发力区	90~	85~	最高	心跳加剧呼吸急促	提升无氧运动能力	强化瞬间爆发力

⚠ 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

- 需连接蓝牙心率传感器配件, 方可使用心率区间指示功能。若没有配戴蓝牙心率传感器配件, 指示灯会改用**速度**作为判断。
- 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($MHR=220-\text{年龄}$), 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 $190 \times 0.8=152$ bpm

4.6.2 速度区间指示功能

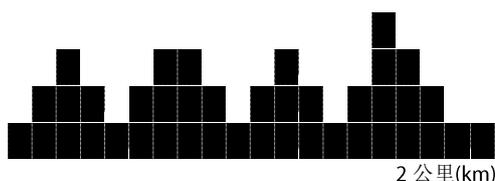
当您将 [账号管理] > [装置设定] > [灯光设定] 设为依照**速度**变化，跑步机两侧的 LED 指示灯会依据您运动当下所处的速度范围变换不同灯号。

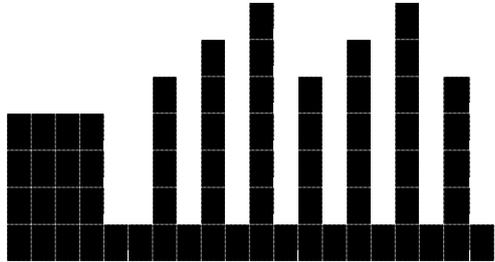
灯号	区间	速度范围 (km/h)
青	Z1	~4
绿	Z2	4~8
黄	Z3	8~12
橙	Z4	12~15
红	Z5	15~

4.7 训练目标

登入后，**点选** 训练目标 > 设定项目，然后从中选取一个适合的项目以进行锻炼。各个内建训练程序介绍如下。

名称	选项	说明
Target 训练目标	Act Time 目标时间	<ul style="list-style-type: none"> ● 预设为 5 分钟 ● 设置范围 1~300 分钟 ● 到达预设计时后，即自动结束运动并进入摘要画面
	Distance 目标距离	<ul style="list-style-type: none"> ● 预设为 1 公里 ● 设置范围 0.1~100 公里 ● 到达预设距离后，即自动结束运动并进入摘要画面
	Calories 目标消耗卡路里	<ul style="list-style-type: none"> ● 预设为 100 千卡(大卡) ● 设置范围 10~9,999 千卡(大卡) ● 到达预设消耗的卡路里后，即自动结束运动并进入摘要画面
	Recycled Energy 目标回收电能	<ul style="list-style-type: none"> ● 预设为每小时回收 10 瓦特(Wh) ● 设置范围 1~10,000 瓦时(Wh) ● 到达预设回收的瓦数后，即自动结束运动并进入摘要画面
	Heart Rate 目标心率	<ul style="list-style-type: none"> ● 请依自身需求重设目标心率区间 ● 区间上限设置范围 60~220 bpm ● 区间下限设置范围 30~170 bpm ● 运动过程中屏幕会在实时心率的下方显示目标区间，若心跳数落在区间之外会转为红色
SIMPLE PROGRAM 简易程序	Cross Country 跑山模式	<ul style="list-style-type: none"> ● 此程序会仿真上山与下山不断升降阻力，有助强化肌肉 ● 到达预定 2 公里后，即自动结束运动并进入摘要画面 ● 运动中可依身体状况随时调整阻力与自己的跑速，避免负荷过量



名称	选项	说明
SIMPLE PROGRAM 简易程序	Weight Loss 减重模式	<ul style="list-style-type: none"> ● 此程序会在预定的距离中给予适度阻力, 以使运动心跳落在最佳有氧燃脂区间 (最大心率 60~70%之间) ● 到达预定 2 公里后, 即自动结束运动并进入摘要画面 ● 运动中可依身体状况随时调整阻力与自己的跑速, 避免负荷过量
	 <p>2 公里(km)</p>	
	Interval 1-1 1:1 间歇训练	<ul style="list-style-type: none"> ● 为间歇锻炼。将预定距离切成 15 组间隔, 每组以和缓 60 秒+爬坡 60 秒重复执行至达到 2 公里为止 ● 到达预定 2 公里后, 即自动结束运动并进入摘要画面 ● 运动中可依身体状况随时调整阻力与自己的跑速, 避免负荷过量
	 <p>2 公里(km)</p>	
	Interval 2-1 2:1 间歇训练	<ul style="list-style-type: none"> ● 为间歇锻炼。将预定距离切成 10 组间隔, 每组以和缓 60 秒+爬坡 120 秒重复执行至达到 2 公里为止 ● 到达预定 2 公里后, 即自动结束运动并进入摘要画面 ● 运动中可依身体状况随时调整阻力与自己的跑速, 避免负荷过量
	 <p>2 公里(km)</p>	
	Hill 爬坡模式	<ul style="list-style-type: none"> ● 模拟登山训练, 以循环升降阻力方式, 建立爬坡耐力 ● 到达预定 2 公里后, 即自动结束运动并进入摘要画面 ● 运动中可依身体状况随时调整阻力与自己的跑速, 避免负荷过量
	 <p>2 公里(km)</p>	

名称	说明
History 历史记录	<ul style="list-style-type: none">● 从历史记录选择一个活动以建立新的活动并开始锻炼● 历史记录会列出您过去完成并且上传 GPTfit 的云跑活动

注意!

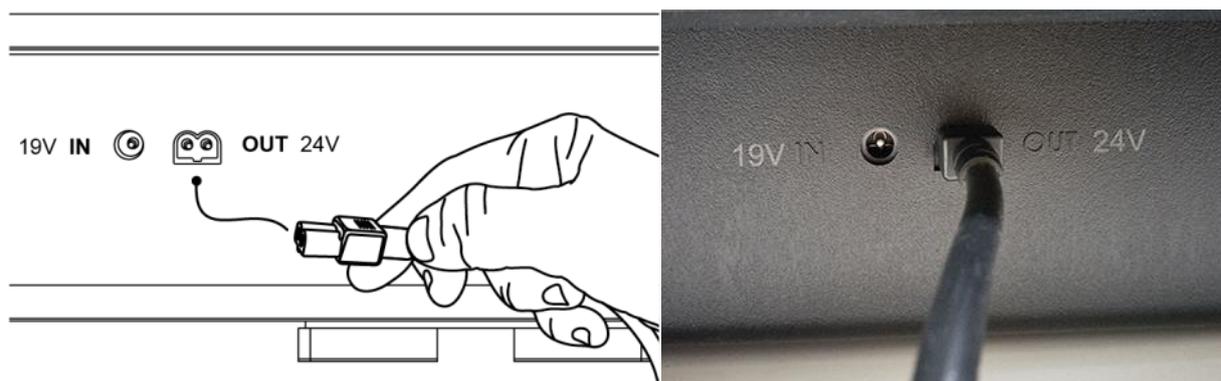
- 一旦到达预设目标，机台即会自动终止活动计时与记录，但不会自动停止跑带。此时，请放慢您的速度并持续按住右扶手上的红色按钮以停止跑带。

4.8 运动发电功能

本器材能将您产出的跑步功率转变成电能。依据跑力高低最高可产出每小时 150 瓦的电能，且能在运动同时，为户外行动电源 (例如：电小二) 进行充电。

以下说明如何为电小二充电，让我们一起为节能减碳、爱惜地球共尽一份心力！

1. 请将随附户外电源充电线 8 字插头插入跑步机右前侧盖标示 OUT 24V 的接口。



2. 将充电线另一端的安德森插头插入电小二的 IN 输入接口。



3. 登入后，**点按** [GO] 开始运动。您可以运动画面中实时观看自己的发电功率。
4. 结束运动后，拔除充电线。

⚠ 注意！

- 速度需高于 5km/h 方能达到充电效果。
- 您所产出的发电功率约有 30W 将优先供给屏幕与 LED 指示灯。

4.9 充电

跑步机内置锂电池在长时间未使用下会进入低耗能休眠状态。此时，欲使跑步机从休眠状态(OFF / SLEEP)切换到运作状态(ON / ACTIVE)可能需要时间才能完全重新激活。第一次使用建议充电 3~5 小时再开始使用。

■ 电源供应器规格

输入(Input)电压 AC 100~240V，输入频率 50/60HZ。

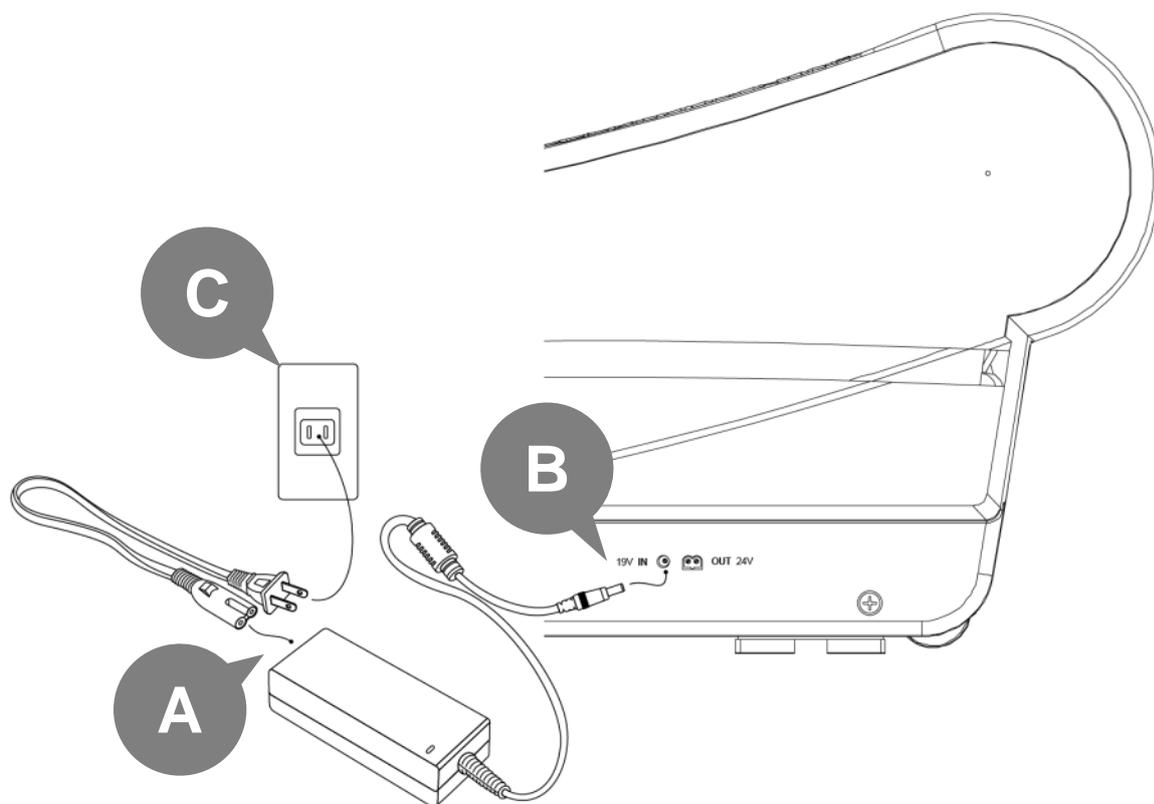
输出(Output)电压 DC 19V，最高输出电流 3A。

 随附电源供应器及其电源线插头外观规格会因销售地区不同而异。下方图例为两脚扁型插头的电源线及两孔插座。

■ 为跑步机充电

第一次使用与电量不足时 (以步行或跑步无法启动屏幕与机台时)，请充电。

- 请先将插头另一端的 8 字插孔插入电源供应器上。
- 将电源线圆插孔插入右前侧盖标示 19V IN 的接口。
- 将插头插入正确的独立插座上。



⚠ 注意!

- 请检查电源供应器与电源线、跑步机的端口及接口处有无任何异常现象(例如潮湿、焦黑、绿锈或堆积灰尘/棉絮)。请擦拭干净并保持干燥后再使用，以避免积污导电现象造成短路着火。
- 接上电源供应器使用时：电源线应尽可能展开，请勿将其捆绑或缠绕在电源供应器或其他物品上，也不可重压或挤压，以免通电时产生热量无法逸散而蓄热导致起火。
- 您可以在运动模式的左侧信息栏查看电源状态与电量，一旦充电达到 100%，请立刻拔掉插头，避免电池一直处在充电时的高压状态。
- 充电完成、或长时间不使用时，请拔除插头，以延长电池寿命。
- 电量会因长时间闲置不使用而耗尽。请养成定期运动习惯，以便进行充电。若超过 3 个月无运动、充放电，电池将会失效而无法正常供电。

5 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咨询购买经销商或本公司客服。

方法	每日	每月
用温和的肥皂溶液擦拭所有表面并彻底干燥。	✓	
检查装置是否有噪音、损坏或松动的部件。	✓	
确保设备不会晃动。如有必要，重新调整调脚垫。	✓	
检查所有固定件是否有松动，包括屏幕、立柱、扶手、跑架和塑料盖。		✓
以吸尘器清除履带内侧和跑架下方的灰尘、棉絮。		✓

⚠ 注意！

- 在清洁或维护机台之前，请先拔掉所有电源插头，确实断电后再进行保养工作。
- 发现任何损坏、磨损与故障情形时切勿使用，并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。

回收信息



FR
Cet appareil, ses piles et cordons se recyclent

À DÉPOSER EN MAGASIN OU À DÉPOSER EN DÉCHÈTERIE

Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !



Li-ion



废旧电池回收

请依照当地废弃物管理法规定，适当处理与回收本商品，请勿焚化废旧电池，以保环境质量。

6 规格

产品 (搭 21.5" 屏幕)	尺寸 L×W×H: 186.3×91.6×168.8 厘米 73.6"×35.8"×66.5" 重量: 158 公斤 348 英磅	
最大载重	180 公斤 / 397 英磅	
运输包装	尺寸 L×W×H: 185×100.5×76.5 厘米 72.8"×39.6"×30.1" 重量: 202 公斤 445.3 英磅	
跑板	跑步区域: 48×168 厘米 18.9 英寸×66.1 英寸	
屏幕(选配)	<input type="checkbox"/> 15.6 英寸 TFT 触控屏幕	<input type="checkbox"/> 21.5 英寸 TFT 触控屏幕
供电方式	自发电	
电池	可充电式锂电池	
容量	77Wh (5.2Ah, 14.8V)	
使用时间	最多连续使用 2 小时 (在不充电或发电情况下, 同时和背光亮度有关)	
外接插口	输入: DC 接口×1 (孔径 2.5 毫米) 输出: AC 接口×1 (8 字头)	
训练目标	目标模式(时间、距离、卡路里、发电量、心率) 简易程序(越野、减重、间歇 1-1、间歇 2-1、山坡) 历史模式(使用过往的云跑纪录进行训练)...等 11 种训练程序	
心率侦测	无线连接藍牙®/ NFC™ 快速连接	
无线传输	低功耗藍牙无线传输技术 (BLE FTMS Profile)	
应用程序	运动 APP: Ala Cloud Run 串流影音 APP ¹ : Youtube, Netflix, Iqiyi, Spotify	
云端整合应用	GPTfit	
随附配件	电源供应器×1: 输出 DC 19V 3A, 输入 AC 100~240V 50/60HZ 户外电源充电线×1	
选购配备	ALATECH 心率带 CS009/ CS010/ CS011/ CS012 ATTUCUS 光学心率臂带 Obeat1 NFC ² /Obeat3 ² ATTUCUS GPS 跑表 StarONE/ Star2	

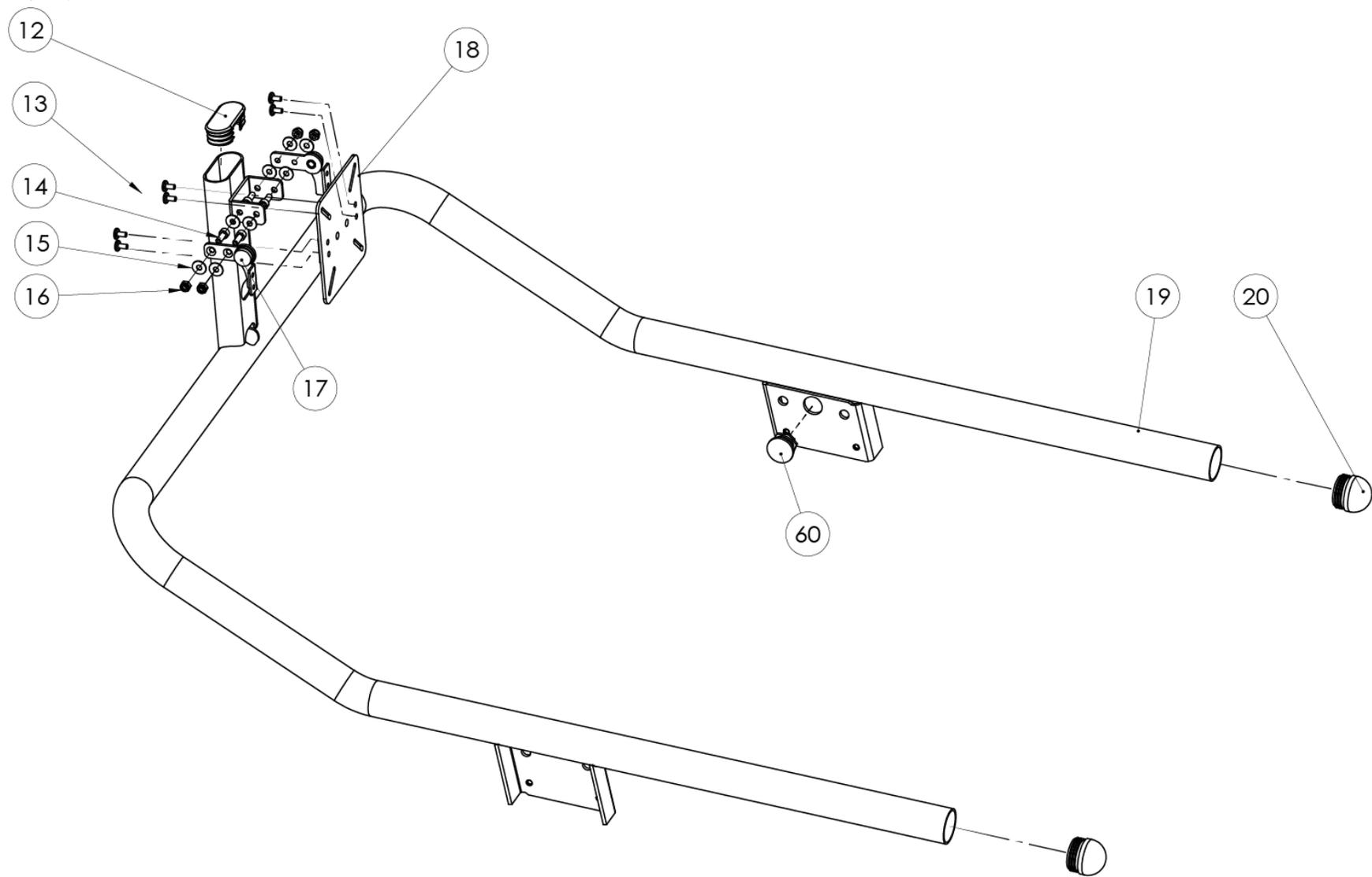
备注

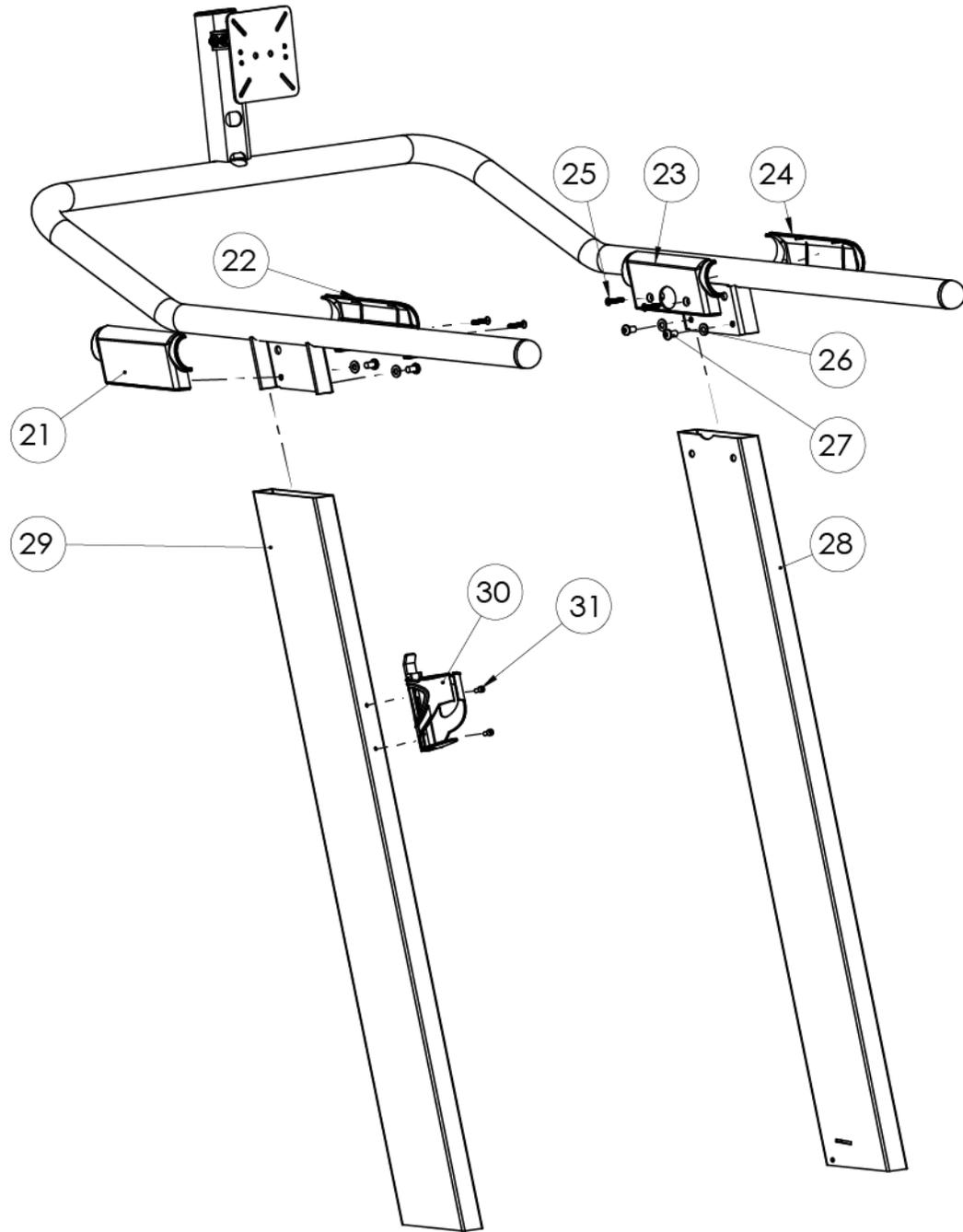
1 内建影音应用程序可用性会依地区而有所不同。

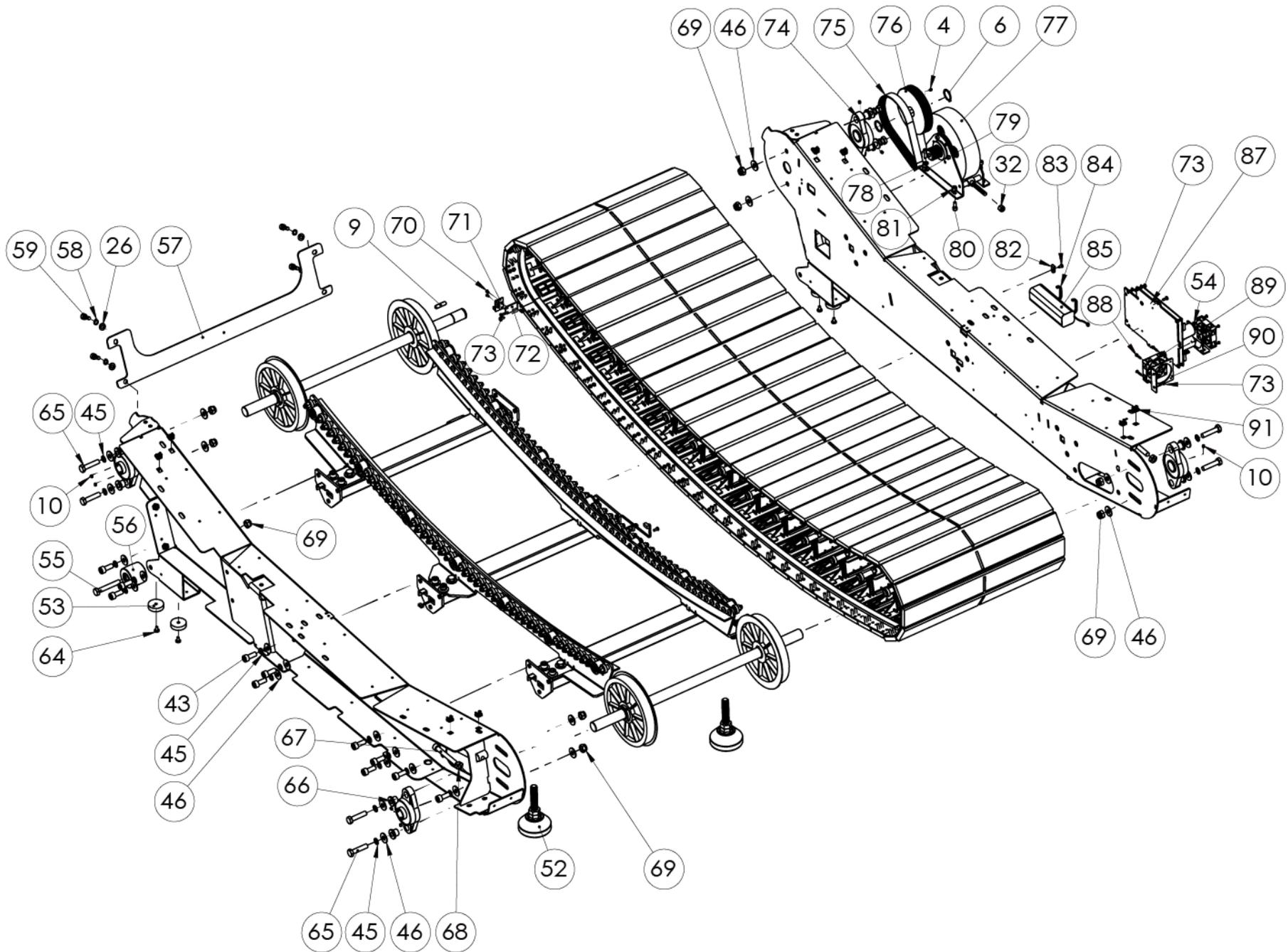
2 **ATTACUS Obeat3** 与 **Obeat1 NFC** 为支持 NFC 功能的光学心率臂带。

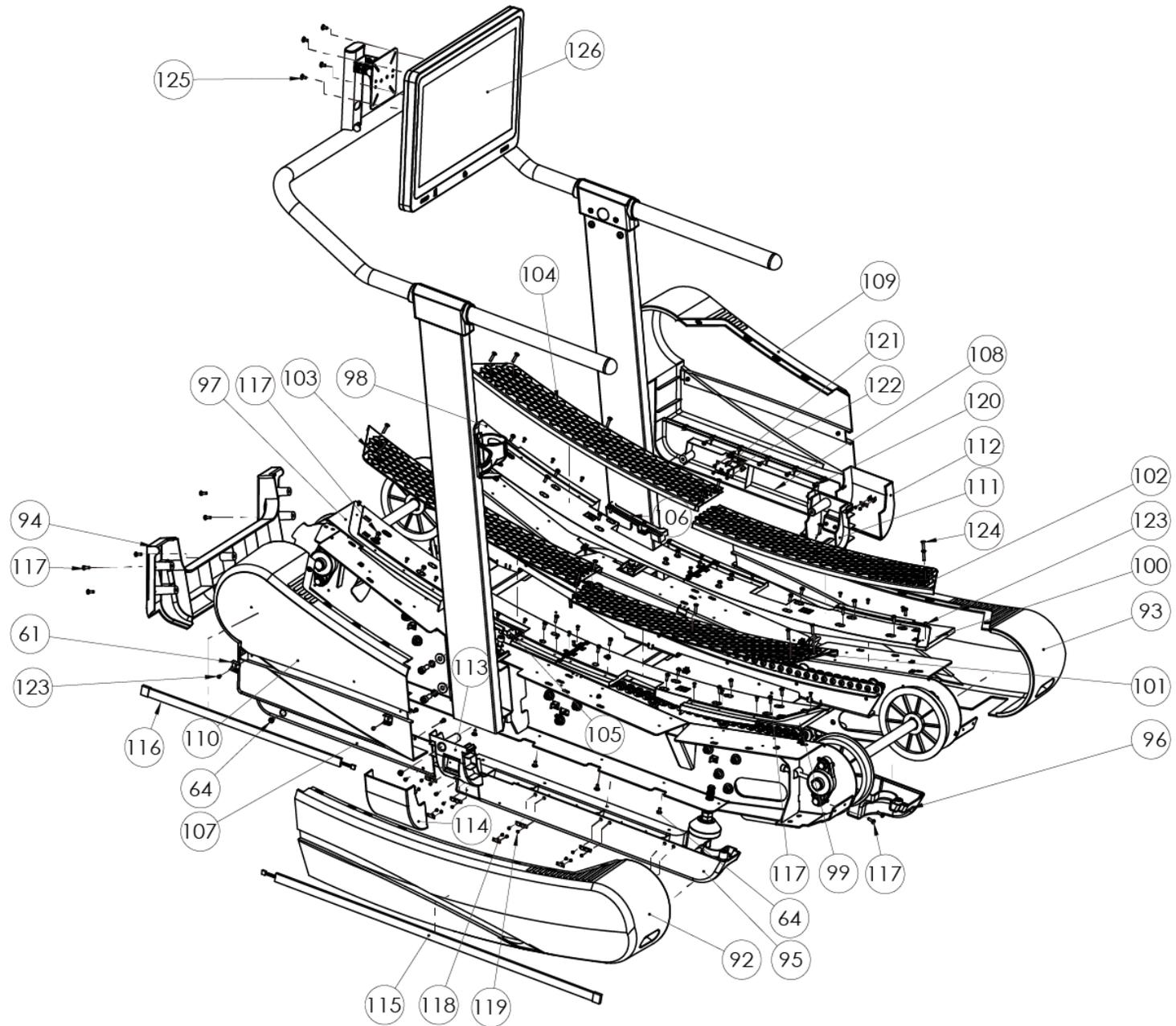
7 附录

7.1 零件爆炸图











attacusfitness.com

Designed by ALATECH Technology Limited. Made in China.