

CHIRON GTI

無動力跑步機使用說明書



目錄

1	重要注意事項	3
2	重要預防措施	3
3	組裝	5
3.1	包裝尺寸	5
3.2	機台尺寸	5
3.3	部件簡介	6
3.4	產品序號與安全警告標示	7
3.5	安裝位置須知	9
3.6	包裝零件清單	10
3.7	組裝步驟	13
3.8	搬運說明	26
4	使用	27
4.1	使用須知	27
4.2	使用前準備	28
4.3	操作概覽	30
4.4	使用說明	38
4.5	N F C 快速連線	40
4.6	L E D 指示燈	42
4.7	訓練目標	44
4.8	運動發電功能	47
4.9	充電	48
5	定期保養	50
6	規格	51
7	附錄	53
7.1	零件爆炸圖	53

1 重要注意事項

妥善保存說明書

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

2 重要預防措施

警告！為降低燙傷、火災、觸電或人身傷害之風險，請遵守以下事項：

- 為確保您的安全與減少受傷危險，使用前請詳盡閱讀所有說明、注意事項及警告。請確定已熟悉本器材的設定與操作。
- 請依照本手冊的說明及用途使用本器材。
- 在開始任何運動計畫之前，請先諮詢醫師。請注意，不正確或過度訓練可能導致嚴重健康傷害。
- 若有健康問題、家族病史（高血壓、心臟病等）、吸菸、孕婦、年紀大於 45 歲、高膽固醇、肥胖或一年以上沒有規律運動者，強烈建議在開始運動健身前請先諮詢醫師，並做完整的健康檢查，以選擇安全、適合的運動方式。
- 13 歲以下兒童禁止使用。切勿讓兒童和寵物靠近本器材 10 英尺（3 公尺）以內。
- 身體虛弱、感知遲鈍、精神不佳或者缺乏知識的人士，以及 13 歲以上未滿 18 歲青少年與 65 歲以上老人僅可在負責其安全的人在旁監督或指導下使用本器材。
- 訓練不當或運動過度可能會導致嚴重的身體傷害。若感覺到各種疼痛、胸痛、噁心、暈眩或呼吸困難等症狀，應立即停止運動，並請教醫師此症狀後，才可繼續使用。
- 為了降低觸電風險，在使用之後、執行清潔或任何維護之前，請務必斷開所有電源並將插頭從插座上拔出。
- 請勿使用製造商建議以外的零組件。
- 若無法正常運作或有損壞或異常，請立即聯絡購買經銷商進行檢修與更換故障零

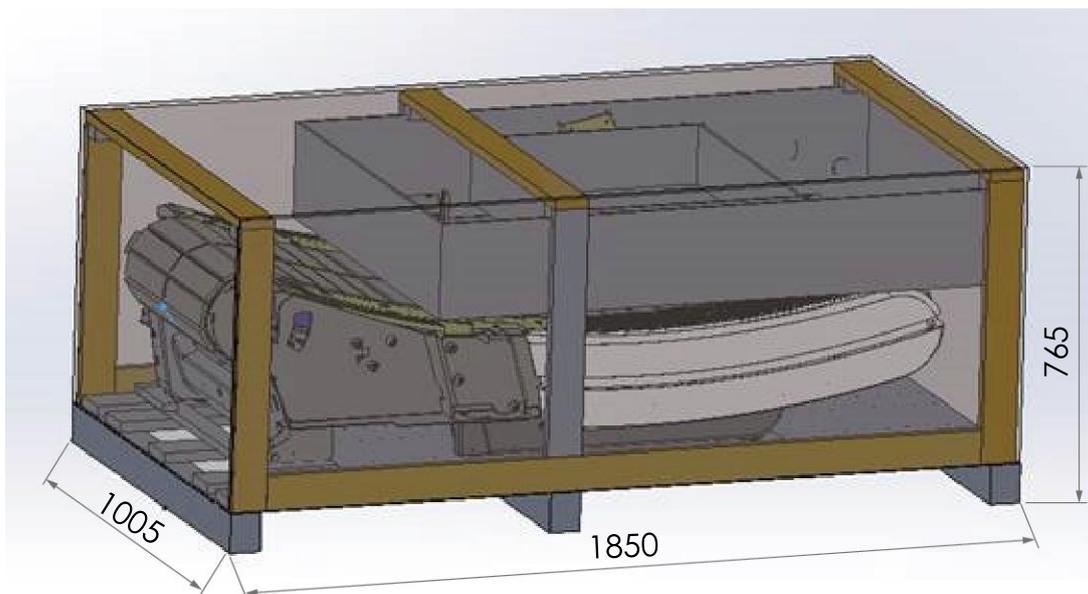
- 件。在修復前切勿使用。
- 因不當組裝、或未遵照規定使用、或自行改裝/拆修將使保固失效。對於所導致的人身傷害或損失，本公司不承擔任何責任。
 - 請勿在未經專業人員和您當地經銷商的指示下，擅自取下塑膠護蓋與踏板。維修工作必須由授權的維修工程人員進行。

3 組裝

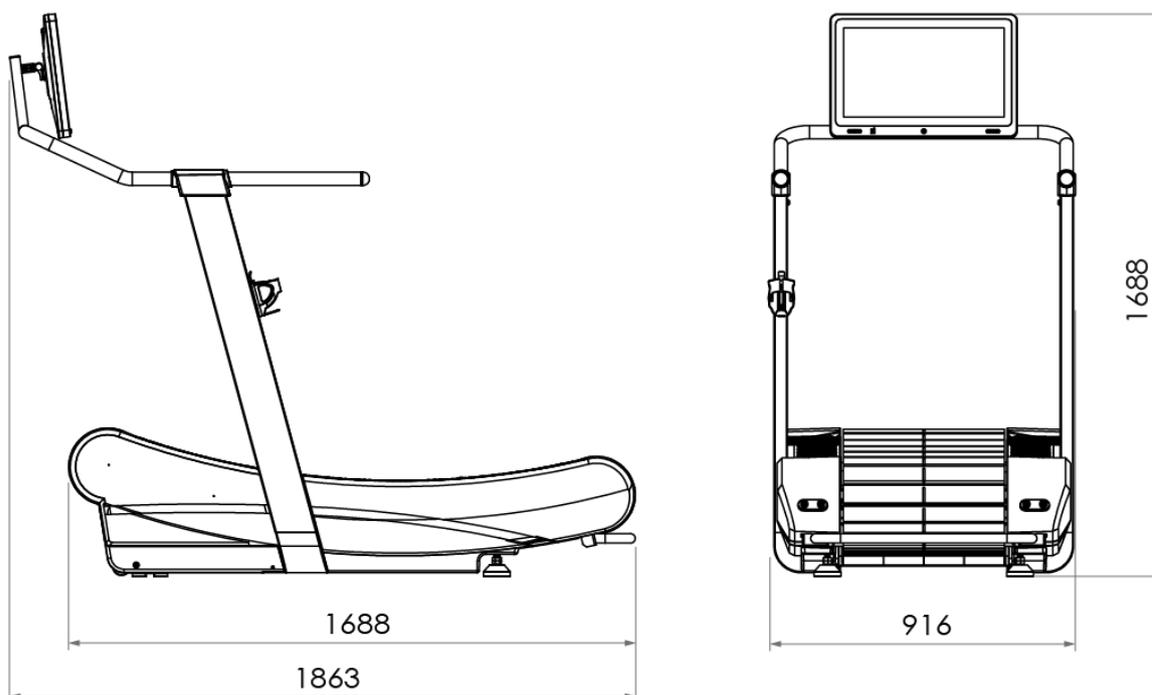
請在組裝或使用產品前詳閱本說明書，閱讀後，如有任何問題，請洽詢購買經銷商或參閱 ATTACUSfitness.com 網站。請在致電前記下產品型號和序號，以便我們為您提供幫助。

3.1 包裝尺寸

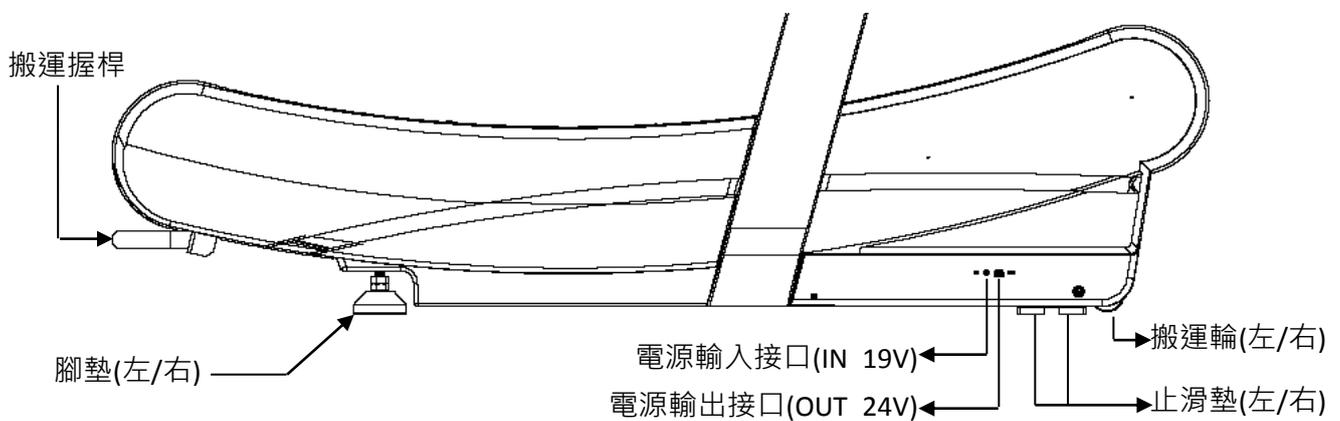
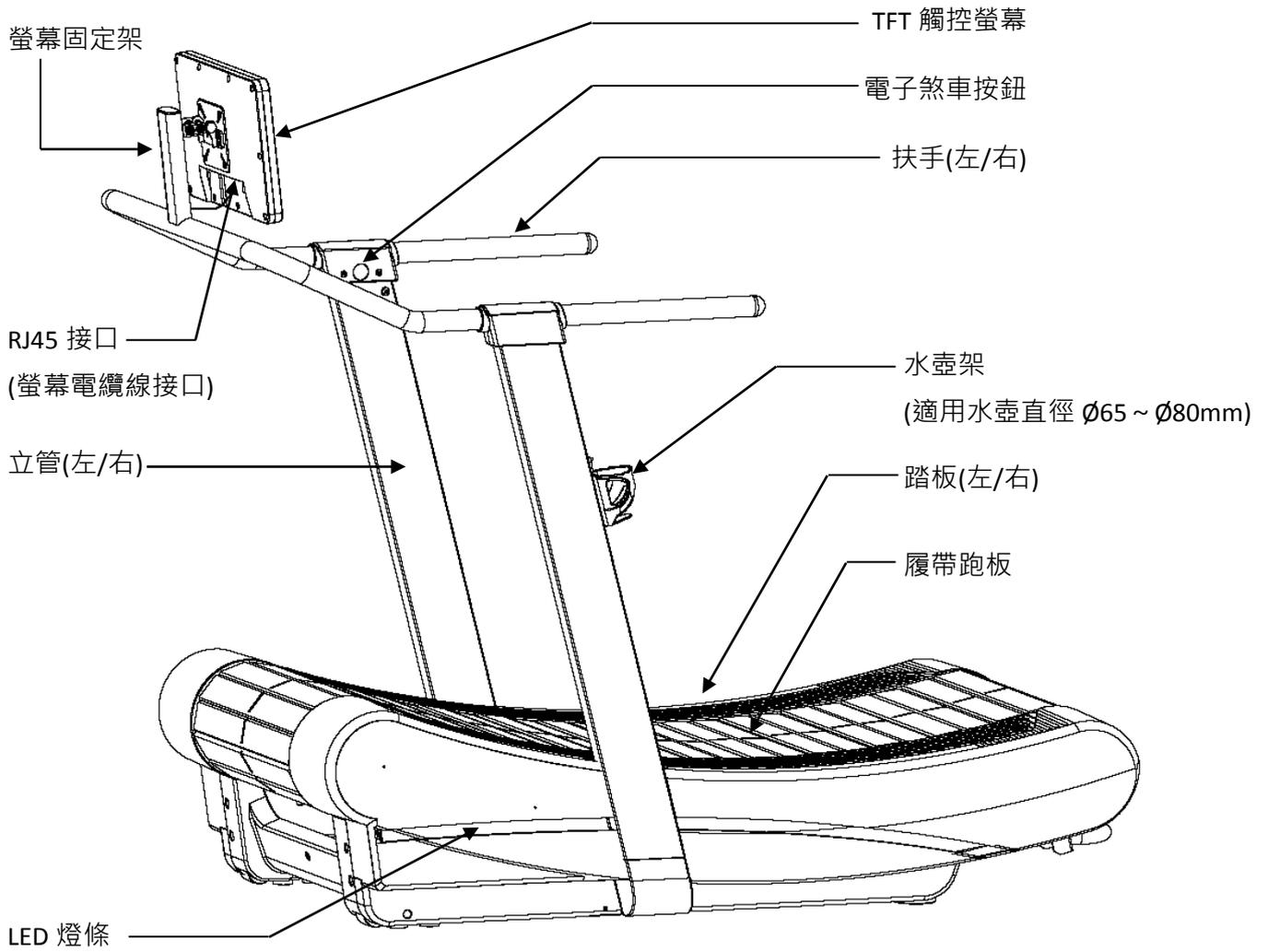
(單位：MM)



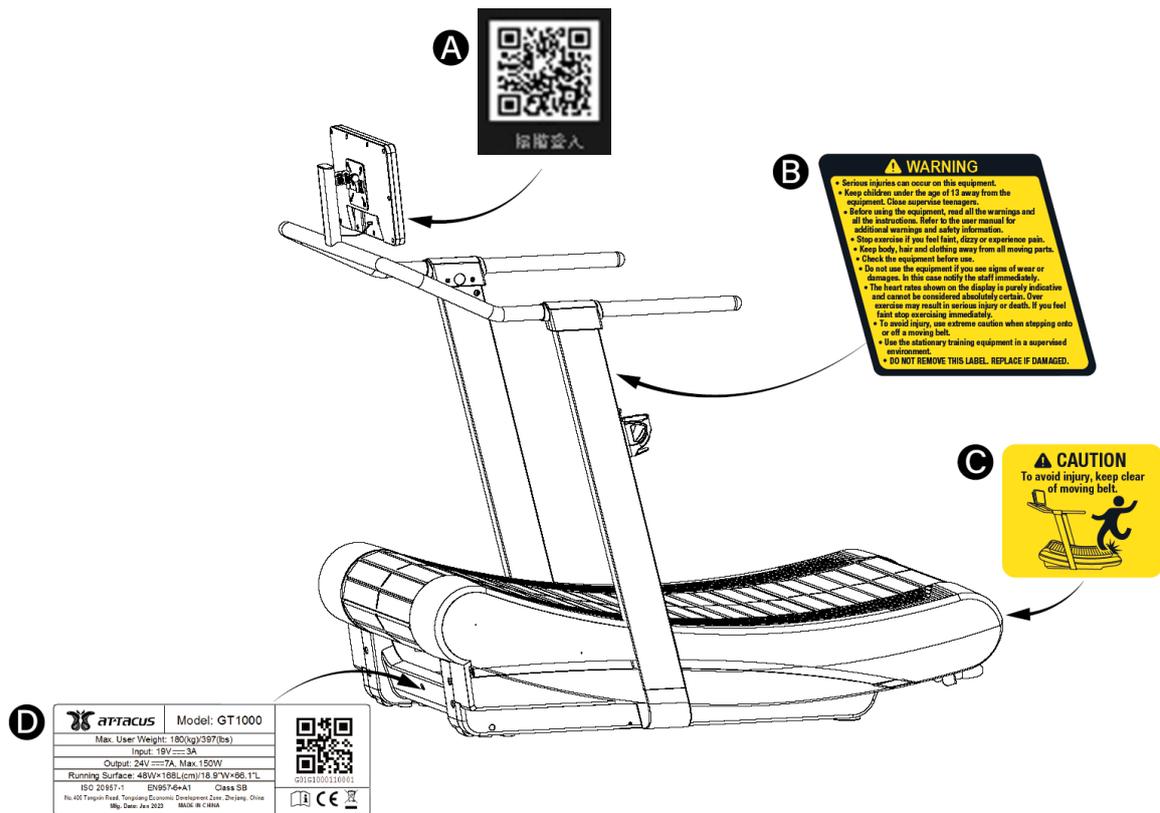
3.2 機台尺寸



3.3 部件簡介



3.4 產品序號與安全警告標示



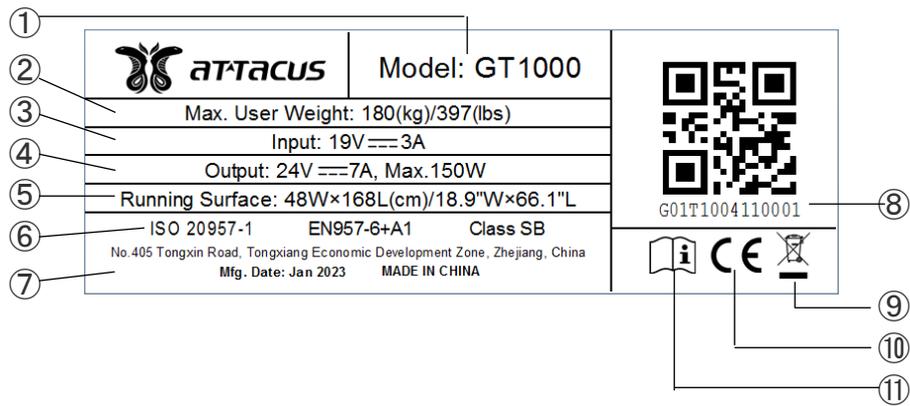
Ⓐ ● 登入 QR Code：掃描登入您的 [GPTfit](#) 帳號。

Ⓑ ⚠ **警告！** 為降低嚴重傷害之風險，請務必遵守以下重要安全須知：

- 未依指示正確組裝、操作和保養，可能會增加造成嚴重人身傷害，或設備損壞的風險。
- 13 歲以下兒童禁止使用。青少年只有在密切監督下才可使用。
- 使用前，請詳閱說明書中的所有警告和安全信息。
- 如果您感到頭暈、疼痛等不適，請立即停止鍛煉。
- 確保身體、頭髮與衣服遠離所有活動的零部件。
- 使用前請檢查設備。
- 若發現有任何故障或異常應停止使用，並請立即聯絡客服。
- 螢幕顯示的心率值僅供參考，不能保證其準確性。訓練強度若超出身體負荷可能會導致嚴重的傷害或死亡。如果您感到不適，請立即停止鍛煉。
- 為避免受傷，在上下跑帶時請格外小心。
- 請在受監督的環境中使用本設備。
- 請勿移除此安全標籤。如果損壞請更換。

Ⓒ ⚠ **注意！** 為避免受傷，請遠離活動中的跑帶。

Ⓓ 產地電源標籤標示內容：



① Model 型號: GT1000

② 最大使用者重量最大使用者重量

③ 輸入電壓

④ 輸出電壓

⑤ 跑帶面積

⑥ 安規認證

⑦ 產地

⑧ SN 序號:

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

撥打服務電話時請告知您的型號與序號。(您可在Ⓓ產地電源標籤上找到，或登入後，從 您的頭貼 > 設定 > 裝置設定 > 產品註冊：序號就在產品註冊 QR 碼的下方)

⑨ 歐盟廢電子電機設備指令標誌

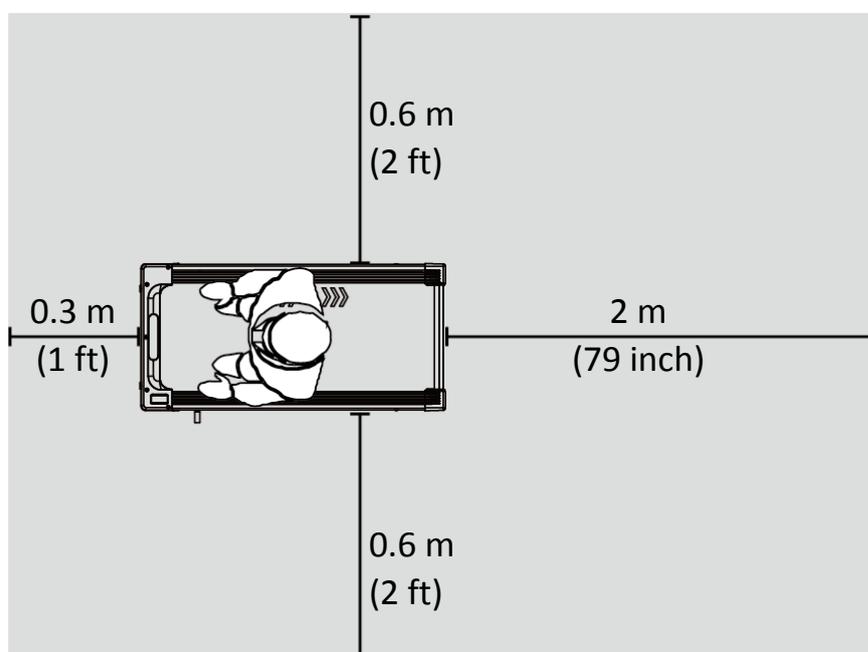
⑩ CE 安全標誌

⑪ 請隨時查閱使用說明書

3.5 安裝位置須知

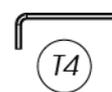
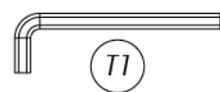
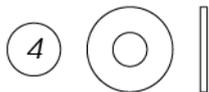
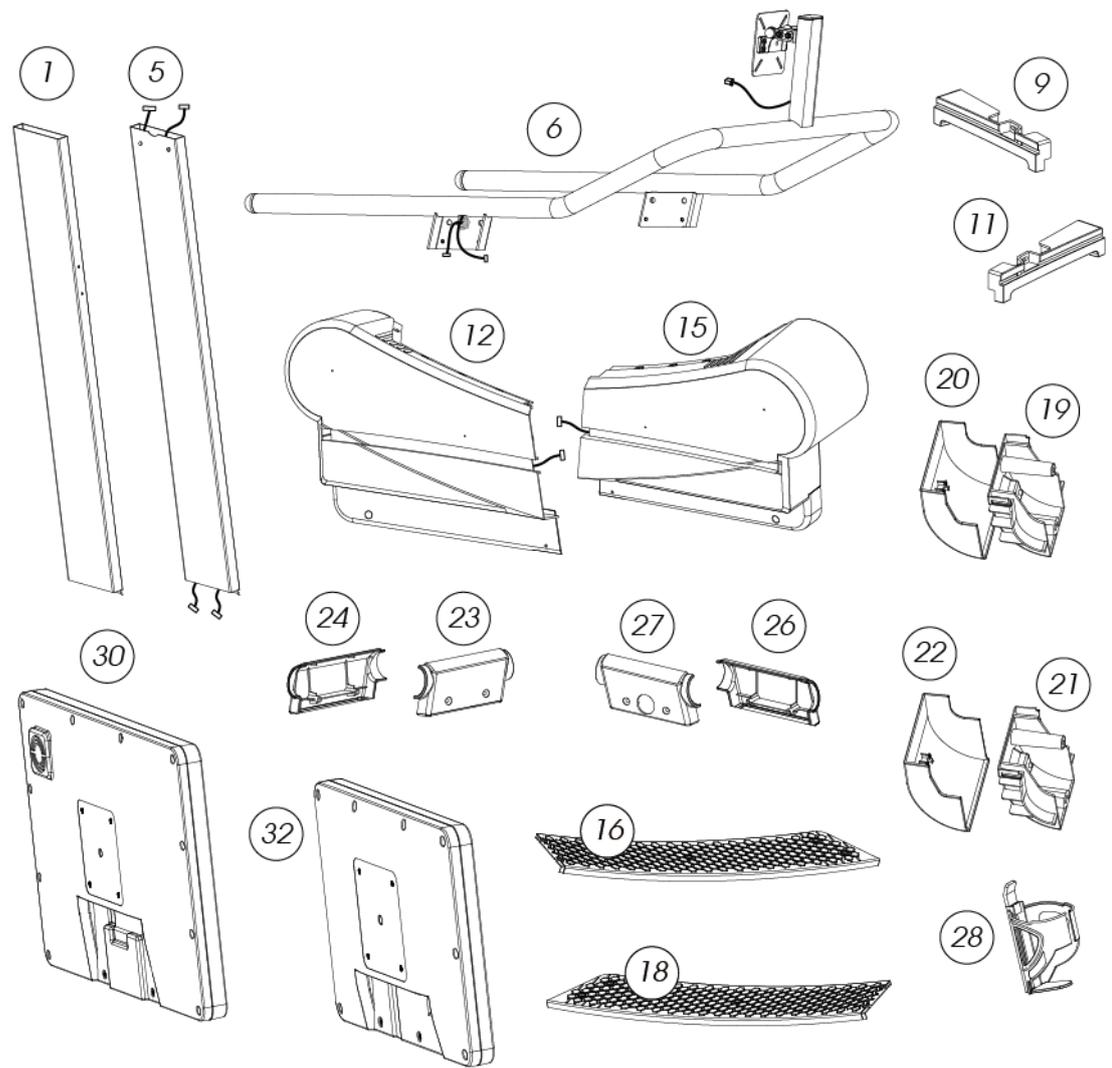
在選擇安裝位置之前，我們建議您檢查該地點是否滿足以下條件：

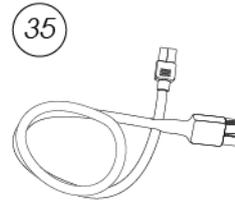
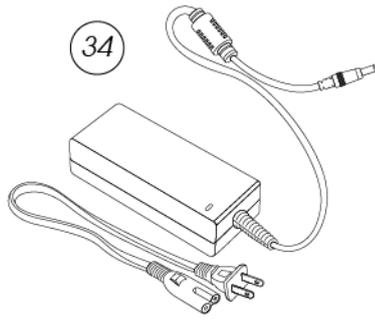
- 本器材應設置在平坦穩固、無震動、且足以承載設備和使用者重量的地板上。
- 本器材僅可在溫濕度受控的室內使用。請勿將設備放置在室外、切勿暴露在陽光直射和雨淋的環境下。
- 請確保安放地點通風充足。切勿將本器材放在車庫、廚房、浴室、陽台、洗衣區... 等高溫、潮濕、多灰塵的環境下。
- 請勿在使用氣溶膠（噴霧）產品或使用氧氣的地方操作本器材。
- 請確保操作範圍內不可有任何障礙物。本器材的後方應至少保留 79 英吋(2 公尺)、以及左右各保留 2 英吋 (0.6 公尺) 的淨空。



3.6 包裝零件清單

	索引號	規格	數量	索引號	規格	數量
零 部 件	6	螢幕支架及扶手組	1	16	左前踏蓋 B	1
	1	左立管	1	18	右前踏蓋 B	1
	5	右立管	1	9	左中墊蓋	1
	12	左前側蓋	1	11	右中墊蓋	1
	15	右前側蓋	1	19	左立管內蓋	1
	30	21.5 吋 TFT 螢幕 或	1	20	左立管外蓋	1
	32	15.6 吋 TFT 螢幕(選配)	1	21	右立管內蓋	1
	24	左扶手蓋 A	1	22	右立管外蓋	1
	23	左扶手蓋 B	1	28	水壺架	1
	26	右扶手蓋 A	1	34	電源供應器	1
	27	右扶手蓋 B	1	35	戶外電源充電線	1
五 金 螺 絲	2	承窩內六角螺絲 M10×1.5×25L	8	14	薄頭自攻螺絲 M4×10L	12
	3	雙面齒防鬆墊圈 M10	8	17	沉頭內六角螺絲 M5×0.8×25L	10
	4	平華司 $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2T$	8	25	沉頭十字自攻螺絲 M5×0.8×30L	4
	7	平華司 $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5T$	4	29	承窩內六角螺絲 M5×12L	2
	8	傘頭內六角螺絲 M8×1.25×15L	4	31	大扁頭十字螺絲 M5×0.8×10L	4
	10	圓頭十字螺絲 M4×0.7×10L	2	33	圓頭十字螺絲 M4×0.7×10L	4
	13	大扁頭十字螺絲 M5×0.8×10L	6			
工 具	T1	8mm 內六角板手	1	T3	4mm 內六角板手	1
	T2	5mm 內六角板手十字頭	1	T4	3mm 內六角板手	1





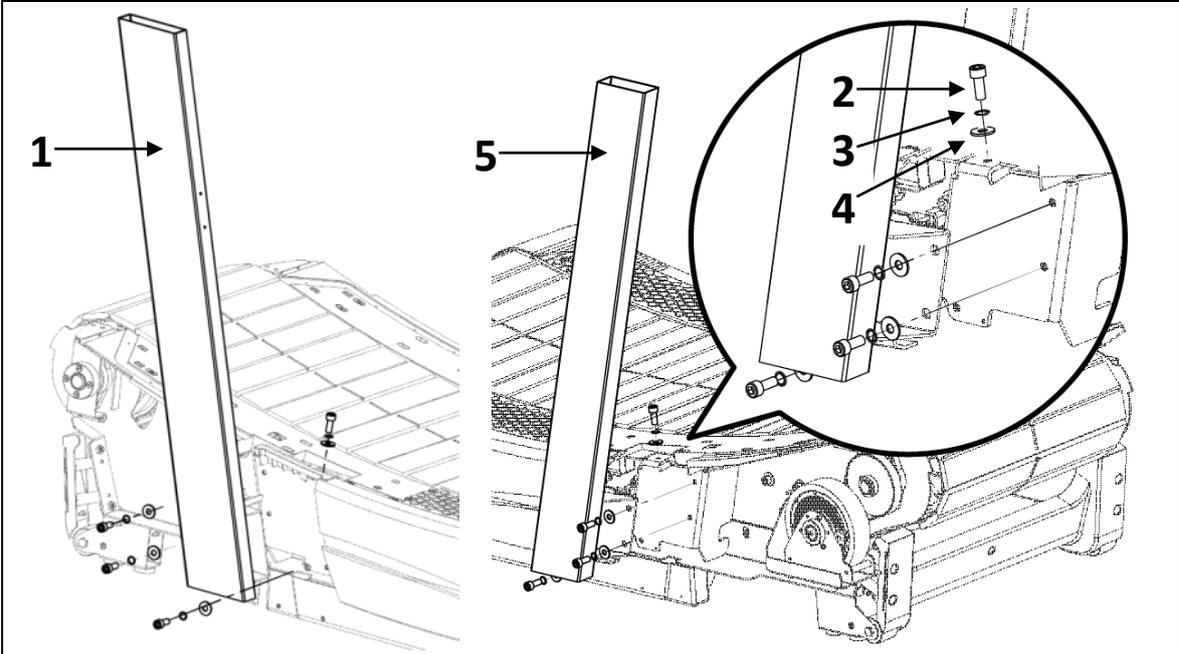
⚠ 注意！

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

3.7 組裝步驟

STEP 1

組裝左、右立管

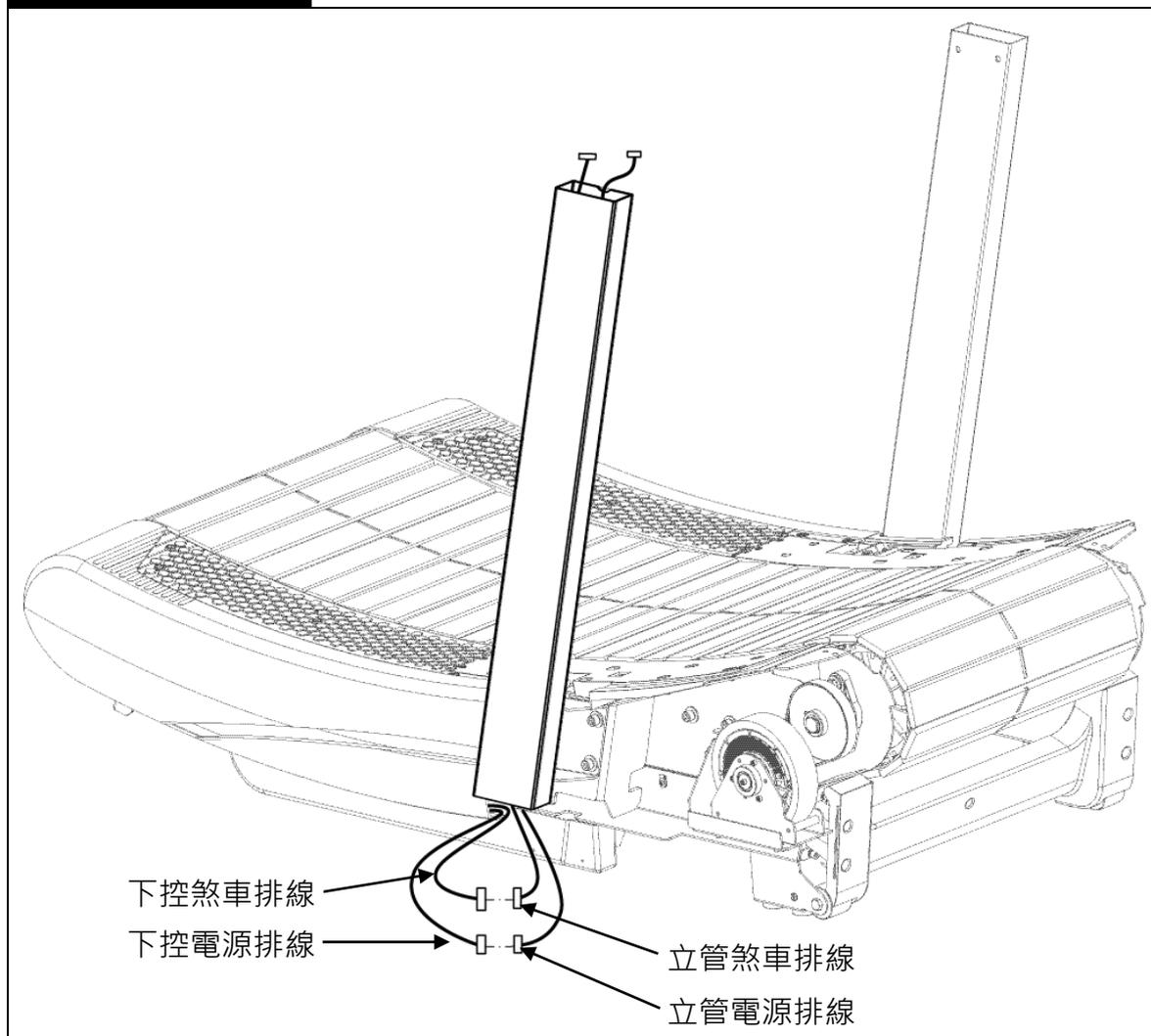


索引號	插圖	規格	用量
1		左立管	1
5		右立管	1
2		承窩內六角螺絲 M10×1.5×25L	8
3		雙面齒防鬆墊圈 M10	8
4		平華司Φ10×Φ25×2T	8
T1		8mm 內六角板手	1

STEP 2

接線

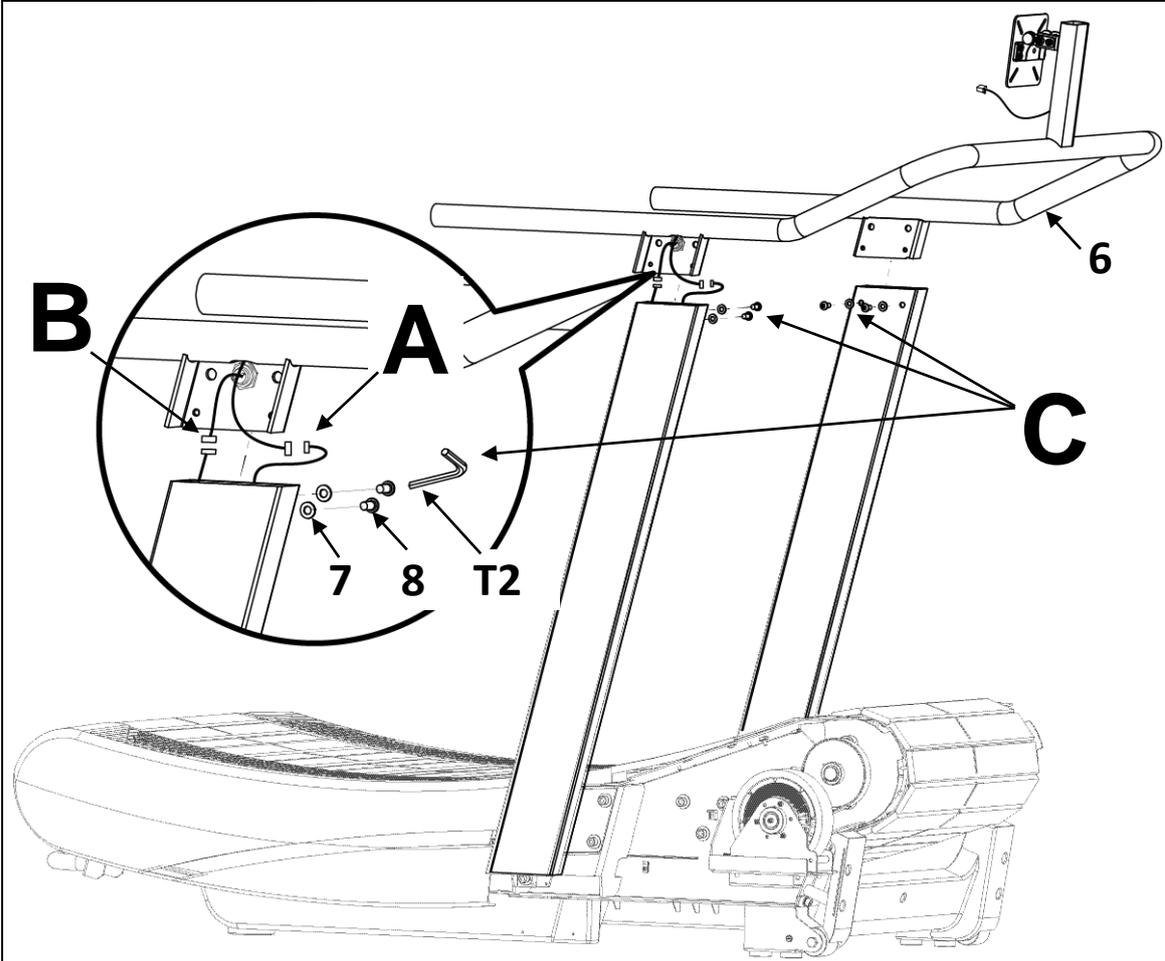
- A) 將位於側蓋的下控煞車排線與立管煞車排線扣住接合
- B) 將位於側蓋的下控電源排線與立管電源排線扣住接合

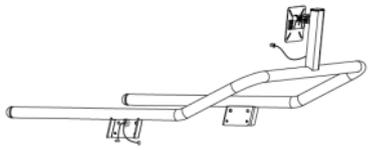
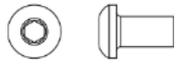


組裝扶手

STEP 3

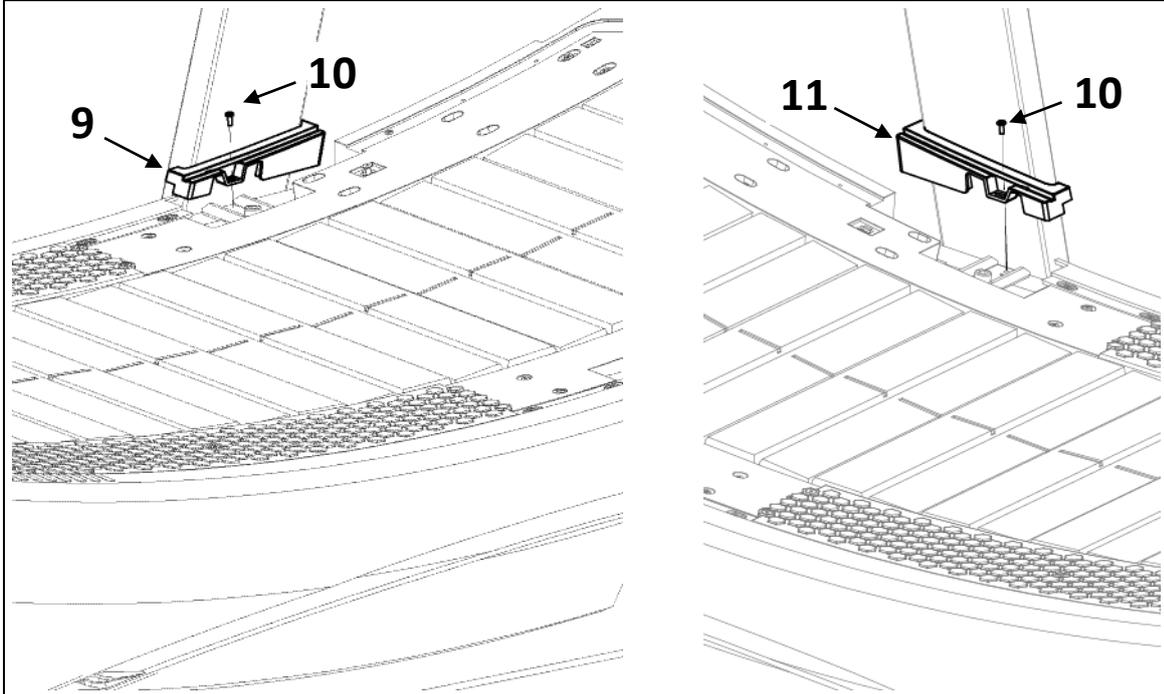
- A) 將位於右扶手的電源排線與立管電源排線扣住接合
- B) 將位於右扶手的開關排線與立管煞車排線扣住接合
- C) 鎖固：將扶手樺接於立管上並鎖固

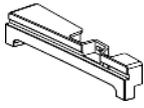
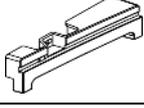


索引號	插圖	規格	用量
6		螢幕支架及扶手組	1
7		平華司Φ8×Φ16×1.5T	4
8		傘頭內六角螺絲 M8×1.25×15L	4
T2		5mm 內六角板手十字頭	1

STEP 4

鎖固左、右中墊蓋

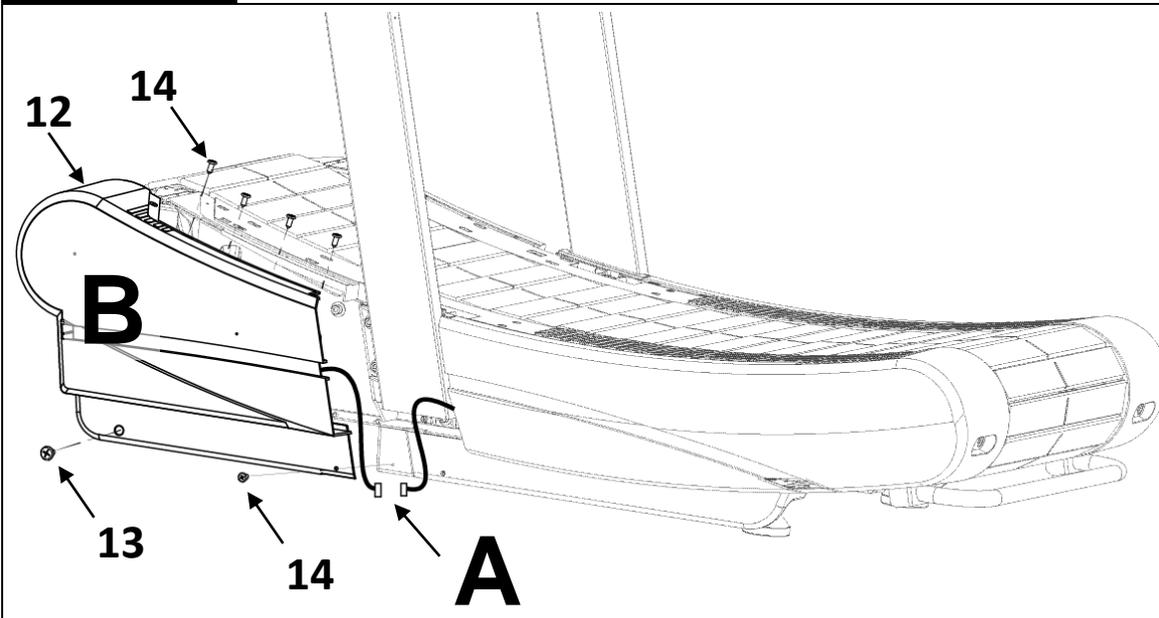


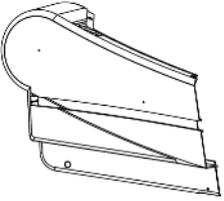
索引號	插圖	規格	用量
9		左中墊蓋	1
11		右中墊蓋	1
10		圓頭十字螺絲 M4×0.7×10L	2
T2		5mm 內六角板手十字頭	1

STEP 5

組裝左前側蓋

- A) 接線：將左前側蓋之燈條出線與燈條連接線扣在一起
- B) 鎖固：將左前側蓋鎖固在跑架主體上

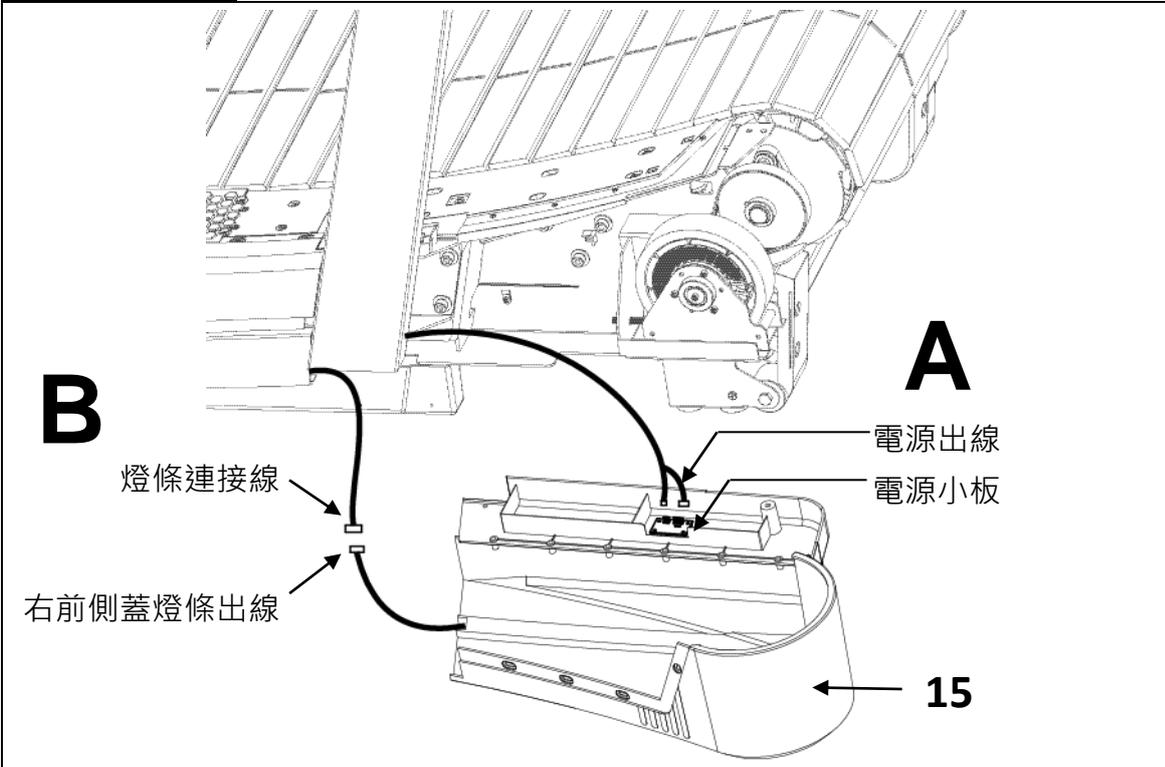


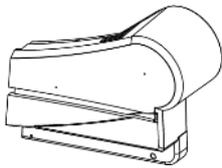
索引號	插圖	規格	用量
12		左前側蓋	1
13		大扁頭十字螺絲 M5×0.8×10L 電著黑	1
14		薄頭自攻螺絲 M4×10L	5
T2		5mm 內六角板手十字頭	1

STEP 6

連接右前側蓋線材

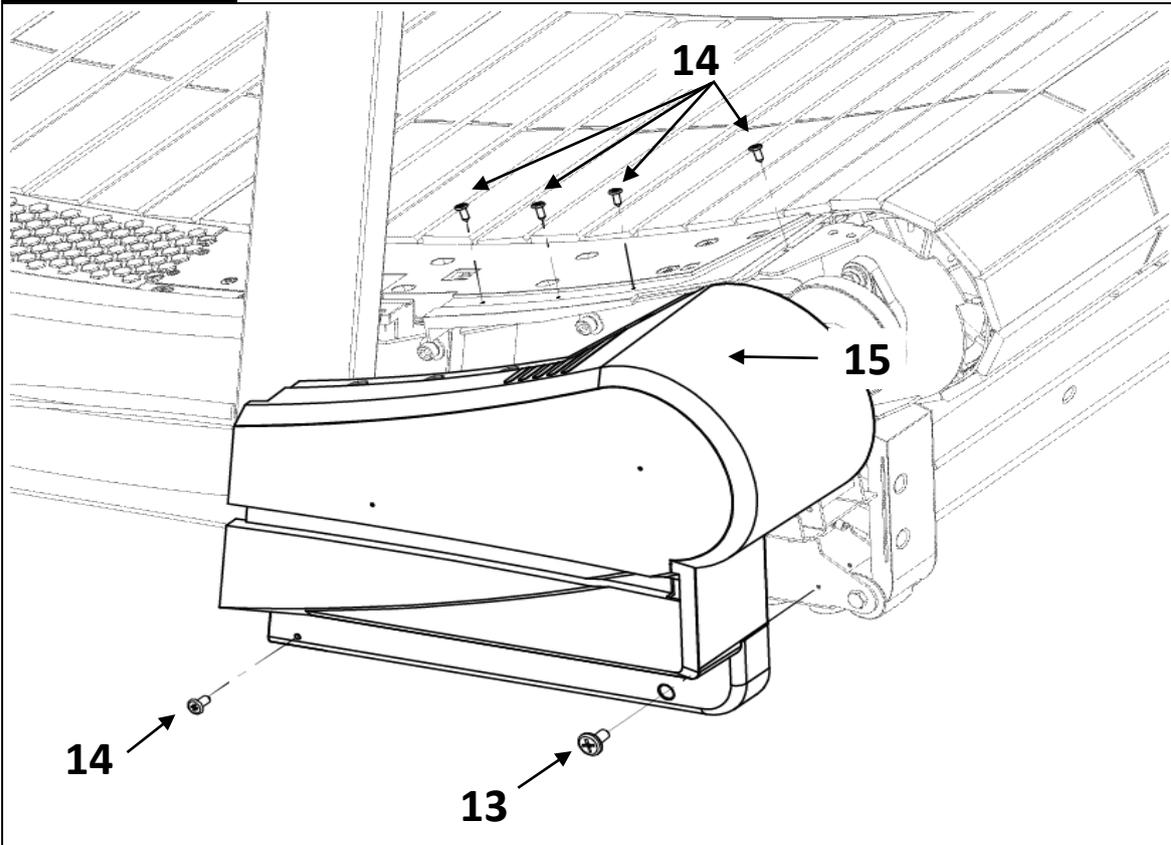
- A) 將電源出線與右前側蓋之電源小板接線端子連接在一起
- B) 將右前側蓋之燈條出線與燈條連接線扣在一起

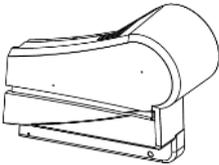


索引號	插圖	規格	用量
15		右前側蓋	1

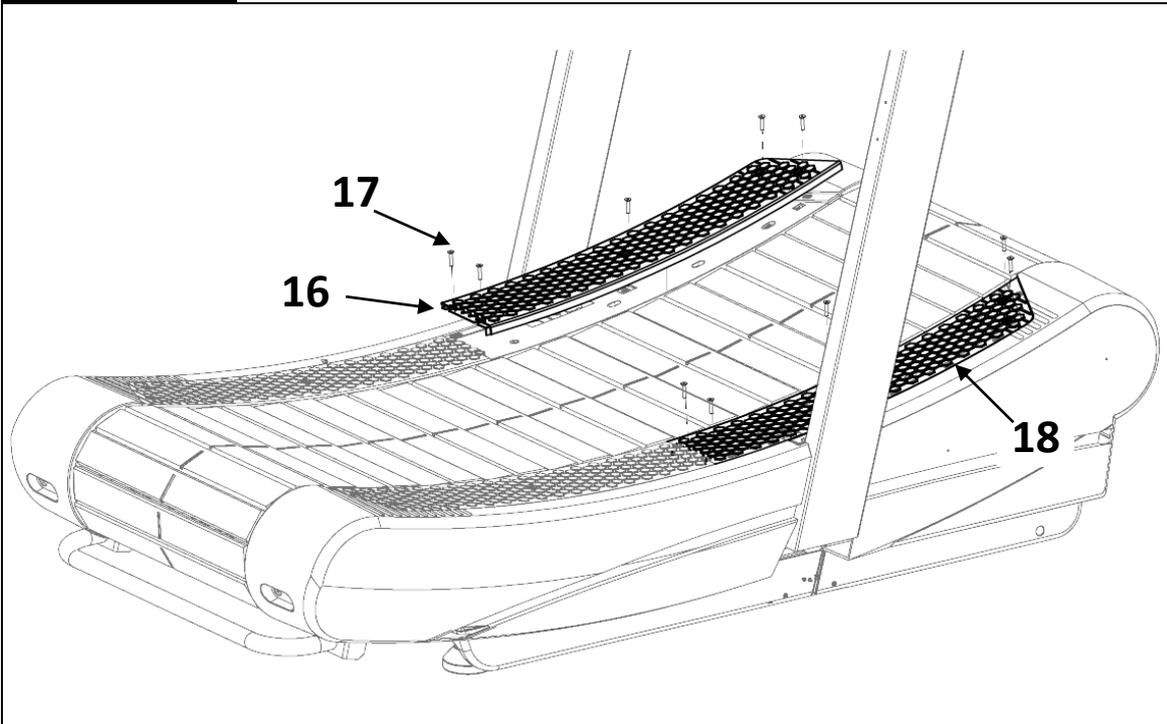
STEP 7

鎖固右前側蓋



索引號	插圖	規格	用量
15		右前側蓋	1
13		大扁頭十字螺絲 M5×0.8×10L 電著黑	1
14		薄頭自攻螺絲 M4×10L	5
T2		5mm 內六角板手十字頭	1

STEP 8 鎖固左、右前踏蓋



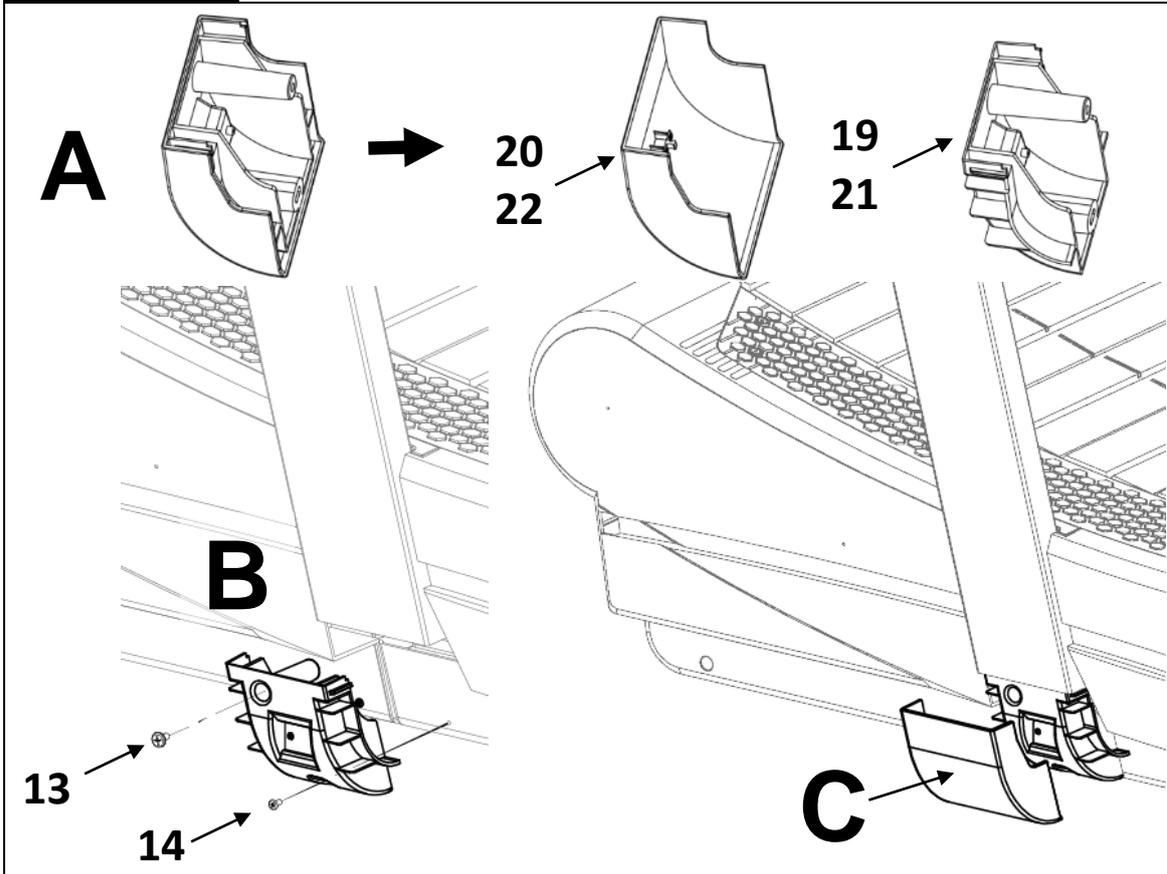
索引號	插圖	規格	用量
16		左前踏蓋	1
18		右前踏蓋	1
17		沉頭內六角螺絲 M5×0.8×25L	10
T4		3mm 內六角板手	1

安裝立管內、外蓋

STEP 9

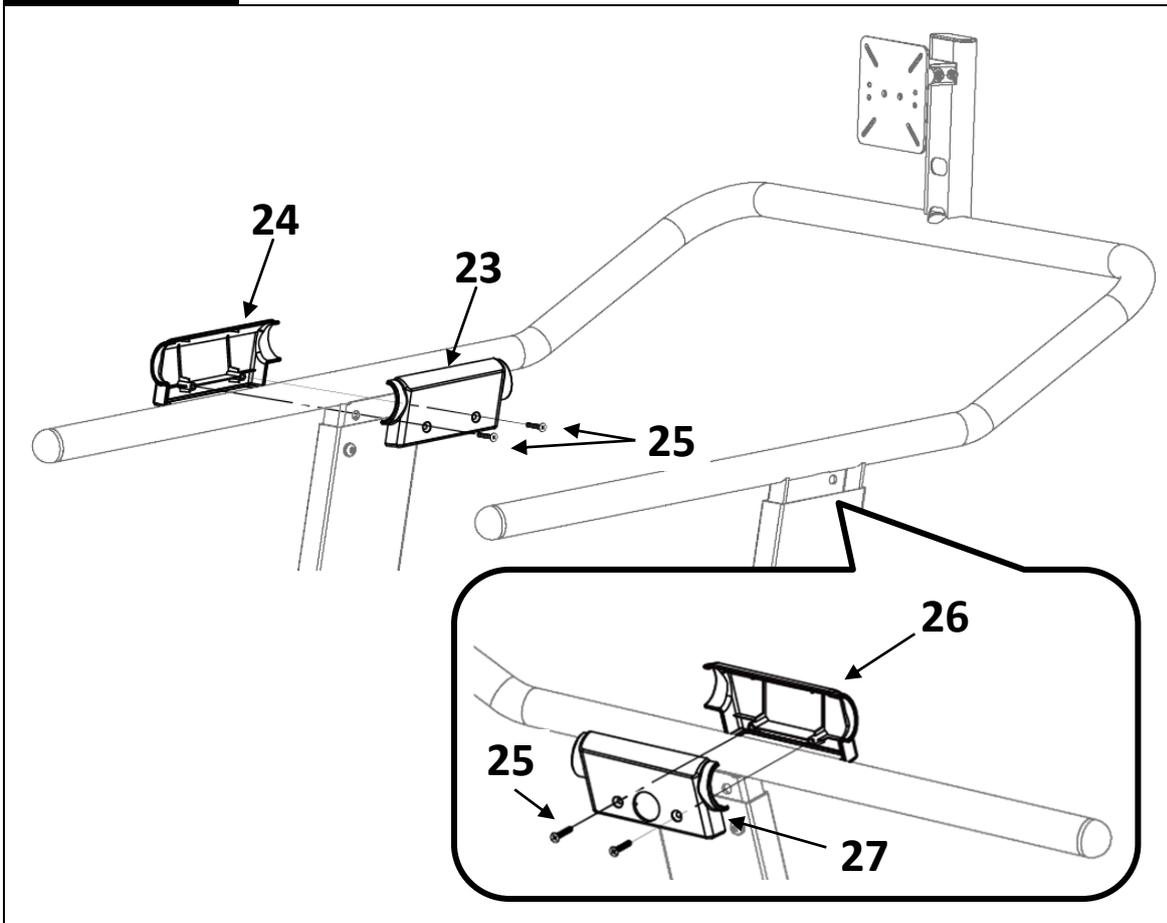
請依照步驟進行左、右立管下方的內、外蓋安裝：

- A) 將扣在一起的立管內、外蓋分開
- B) 先將立管內蓋鎖固在跑架主體上
- C) 然後將立管外蓋扣到內蓋上



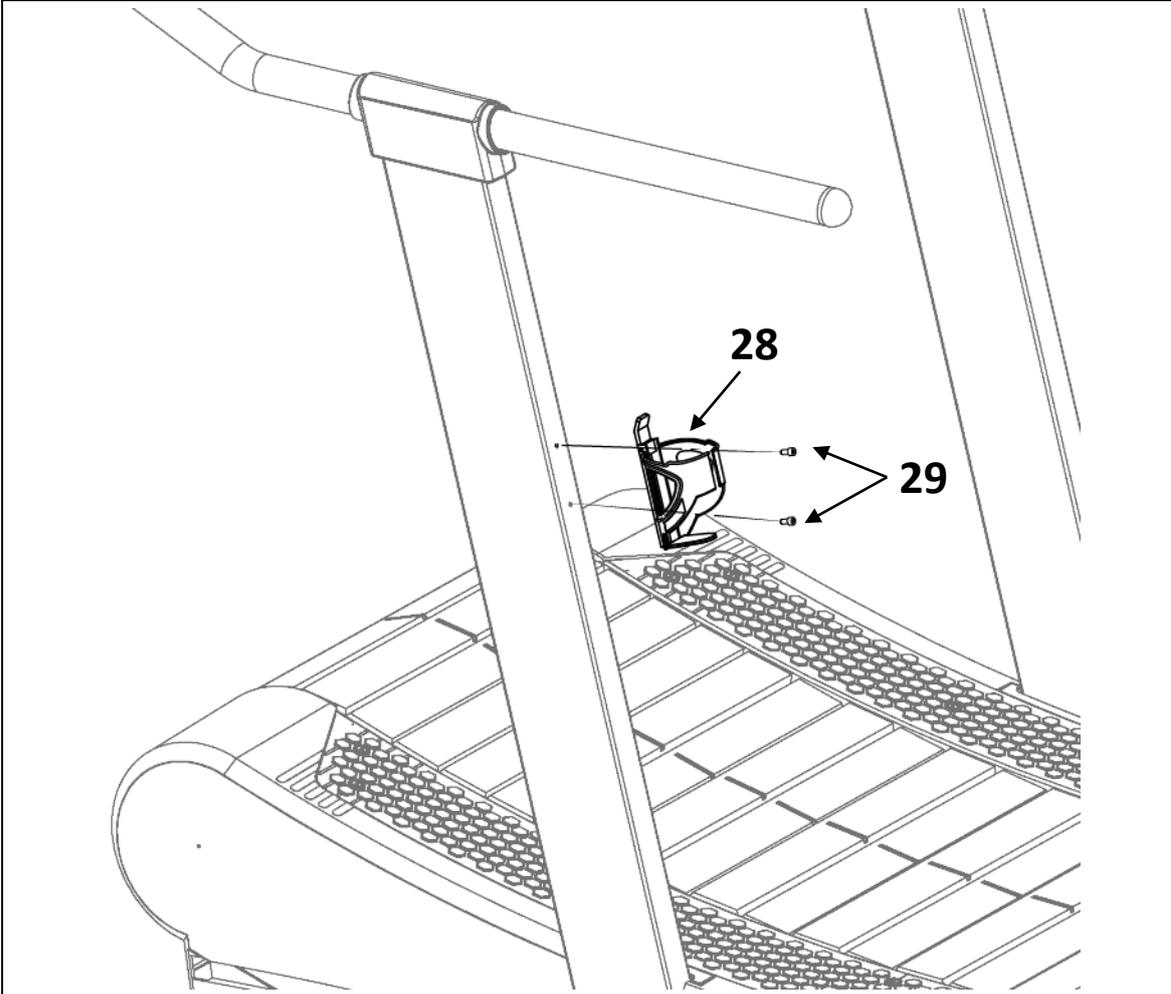
索引號	插圖	規格	用量
20 19		左立管內 19、外蓋 20	1
22 21		右立管內 21、外蓋 22	1
13		大扁頭十字螺絲 M5×0.8×10L 電著黑	2
14		薄頭自攻螺絲 M4×10L	2
T2		5mm 內六角板手十字頭	1

STEP 10 鎖固左、右扶手蓋



索引號	插圖	規格	用量
23 24		左扶手蓋 B 左扶手蓋 A	1
26 27		右扶手蓋 A 右扶手蓋 B	1
25		沉頭十字自攻螺絲 M5×0.8×30L	4
T2		5mm 內六角板手十字頭	1

STEP 11 將水壺架鎖固在左立管



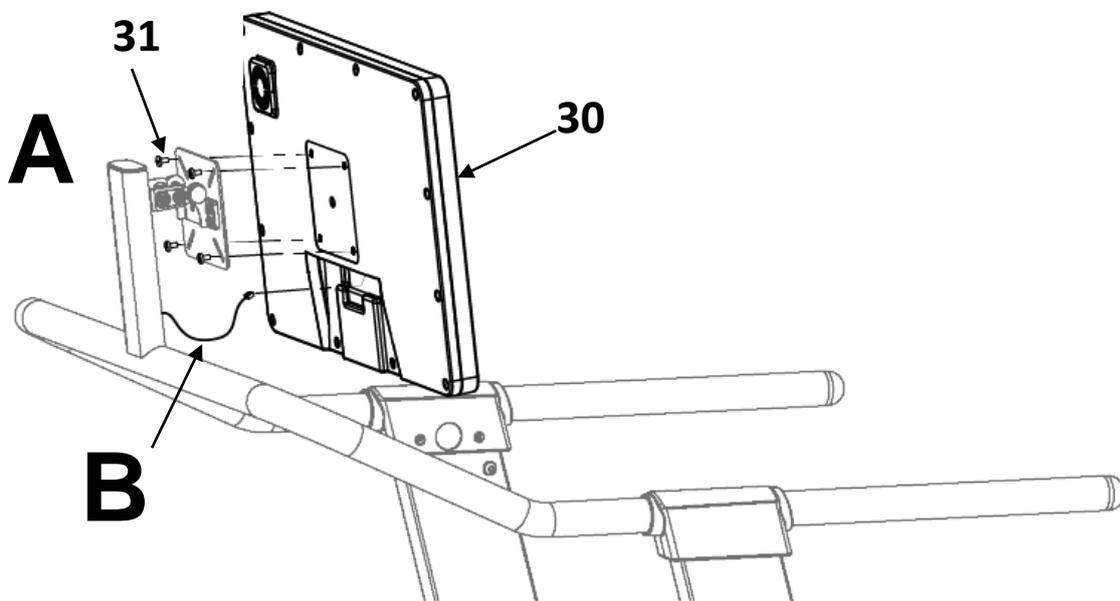
索引號	插圖	規格	用量
28		水壺架	1
29		承窩內六角螺絲 M5×12L	2
T3		4mm 內六角板手	1

STEP 12

安裝 21.5 吋螢幕

A) 先將螢幕鎖固於扶手上的螢幕支架

B) 再將螢幕支架內的電纜線接到螢幕背蓋的 RJ45 接口



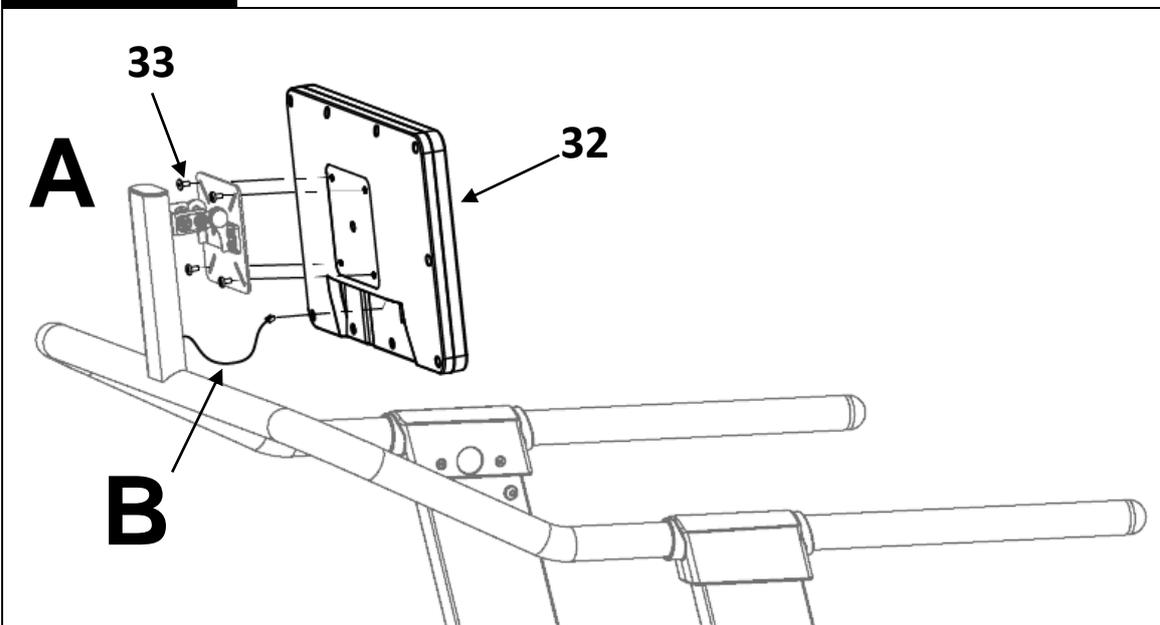
索引號	插圖	規格	用量
30		21.5 吋 TFT 螢幕	1
31		大扁頭十字螺絲 M5×0.8×10L	4
T2		5mm 內六角板手十字頭	1

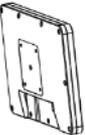
STEP 12

安裝 15.6 吋螢幕(選配)

A) 先將螢幕鎖固於扶手上的螢幕支架

B) 再將螢幕支架內的電纜線接到螢幕背蓋的 RJ45 接口



索引號	插圖	規格	用量
32		15.6 吋 TFT 螢幕(選配)	1
33		圓頭十字螺絲 M4×0.7×10L	4
T2		5mm 內六角板手十字頭	1

組裝完成！

初次使用及電量過低時，請為設備充電。

(參見 [4.9 充電](#))

3.8 搬運說明

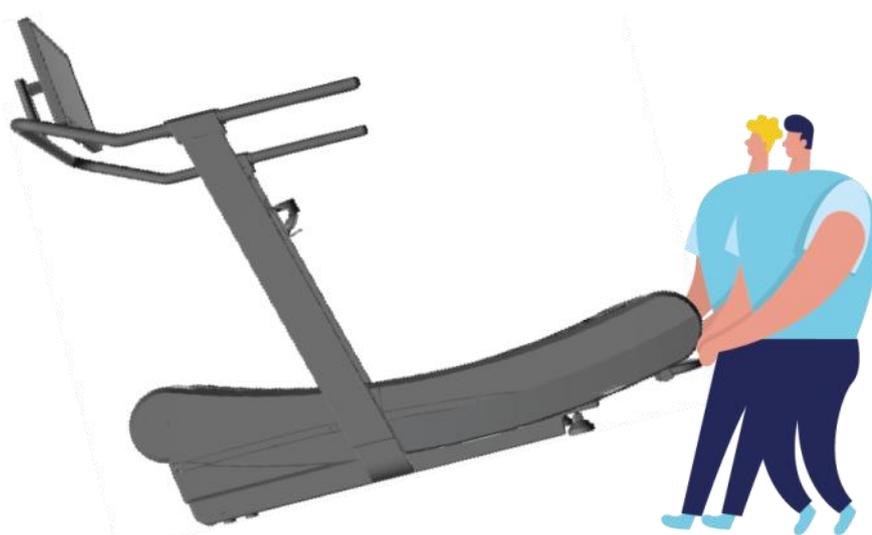
欲搬運、移動、抬舉時務必多人參與、並且雙手並用。請遵照以下步驟進行操作，以防重心不穩、發生危險：

- 1) 蹲下降低身體重心，用雙手握住機台後方橫桿，均衡使力小心將其舉起。



人物插畫來源：ManyPixels

- 2) 將機台抬舉至搬運輸可以移動。



人物插畫來源：ManyPixels

- 3) 將機台向前、或向後推到所需位置後，再小心地放回地面上。

⚠ 注意！

- 跑步機非常沉重，舉起或搬運動作請務必小心。

4 使用

4.1 使用須知

- 本器材在運轉時的任何時間，僅限單人使用，切勿超過一人在器材上。
- 請勿在有小孩或寵物在場的情況下使用該產品。
- 本器材最大承重 397 磅 (180 公斤)，體重超過此限者，請勿使用。
- 使用時，務必穿著合適的運動服和運動鞋。請勿穿著寬鬆衣物或鞋帶未綁緊的鞋子，以免捲入驅動組件造成危險。
- 請勿不當使用機台。請勿直接跳上或站或坐在運行中的履帶。
- 上下跑步機時請格外小心。請先握住兩側把手，並將雙腳放在左右腳踏板上。
- **為防止滑倒、受傷，請持續按住紅色煞車按鈕再踏進跑板。請勿直接從跑板後方踏入履帶。**
- 運動時請始終保持舒適的速度。
- 禁止觸摸運行中的履帶。
- 切勿讓任何物體掉落或插入任何開口中。
- 切勿在外殼、跑板或螢幕上放置任何物品。
- 健身房負責人必須向使用者說明器材的正確和不當使用。
- 清潔時請使用微濕布擦拭表面，請勿使用溶劑基清潔劑。

警告！

- 為確保您的安全與減少受傷危險，使用前請詳盡閱讀所有說明、注意事項及警告。請確定已熟悉本器材的設定與操作。
- 在開始任何運動計畫之前，請先諮詢醫師。請注意，不正確或過度訓練可能導致嚴重健康傷害。

4.2 使用前準備

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

- 在開始訓練計畫前，請務必先諮詢醫生或合格的專業健身教練。
- 為了避免受傷，使用前請先評估自身狀況並遵循以下所有指示。

- 1) 運動前務必充分熱身、活化肌肉。
- 2) 檢查並確保跑板上沒有會妨礙運動的物品。



圖 A



圖 B



圖 C

人物插畫來源：ManyPixels

- 3) 上機方式：請先以雙手抓住扶手，雙腳從器材後方站上腳踏板 (圖 A)，然後持續按住右扶手的紅色煞車按鈕再踏進跑板中段位置 (圖 B)，確認站穩後才能放開按鈕。請勿直接從跑板後方踏入履帶，以防止跌倒受傷。
- 4) 起跑速度：請先由穩定舒適的步伐開始，待適應後才開始加長步幅或以增加步頻的方式逐步提升速度。確認重心穩定後，請放開扶手，以改善身體平衡與姿勢。
- 5) 由於跑台為弧形結構，越靠近螢幕跑、加速越快(圖 C)。如果越往後退，則會逐漸減速。
- 6) 運動時請保持專注、姿勢正確。若同時觀賞影音多媒體應用程式，請注意安全，避免因姿勢不良導致運動傷害。
- 7) 請依照自身體能狀況調整訓練強度與持續時間。超出身體負荷的強度，將會造成生理上的慢性疲勞，且可能因過度訓練，導致運動傷害。
- 8) 運動結束要離開設備時，請先抓住兩側扶手，用它們支撐您的體重，然後將雙腳先移到腳踏板上，再從腳踏板下來。請勿跑完立即離開，以免發生暈眩現象。
- 9) 運動完，請適度伸展與按摩身體，使緊繃肌肉拉回原來的長度，緩解疲勞。

■ 國民健康署公告運動指引：

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

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

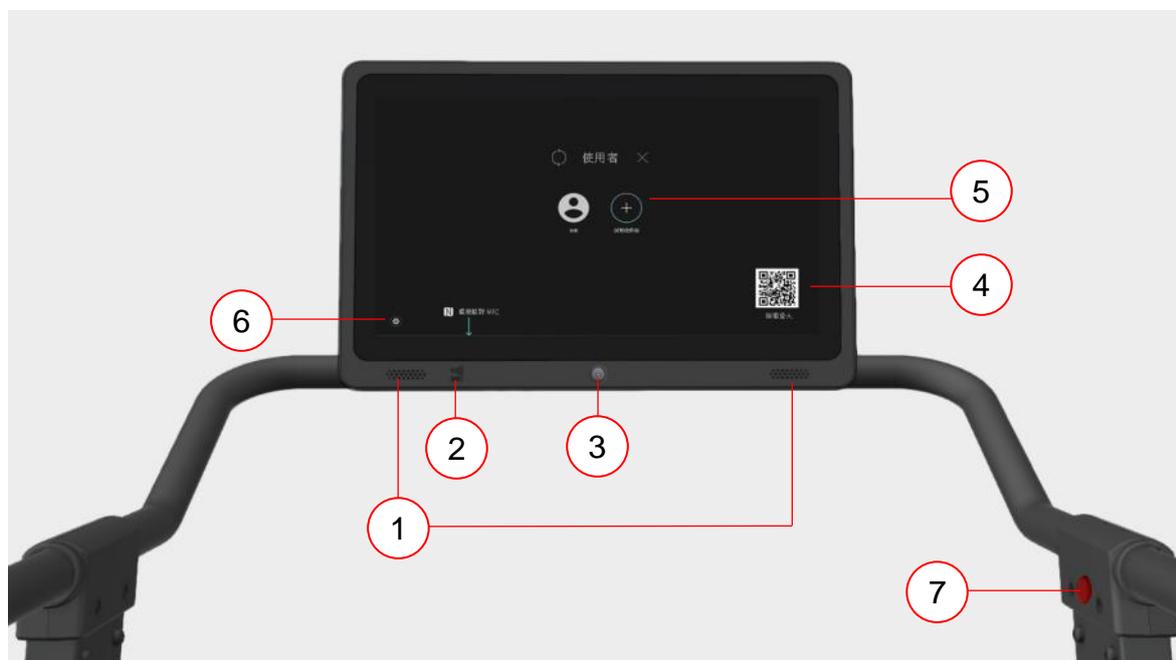
⚠ 注意！

- 請務必穿著膠底運動鞋或跑鞋。光腳或只穿襪子時請勿使用器材。
- 請勿穿戴鬆垂的衣服或配飾或未將鞋帶綁緊，以免勾住零部件或捲入運行中的履帶。
- 運動期間如有感到任何不適（暈眩、噁心、疼痛、倦怠、呼吸短促、抽筋），請立刻抓住扶手、將雙腳移到腳踏板上並停止運動。如果症狀持續存在，請立即就醫。

4.3 操作概覽

TFT 電子儀表只有一顆按鍵，大部分的操作可依照螢幕指示觸控完成。

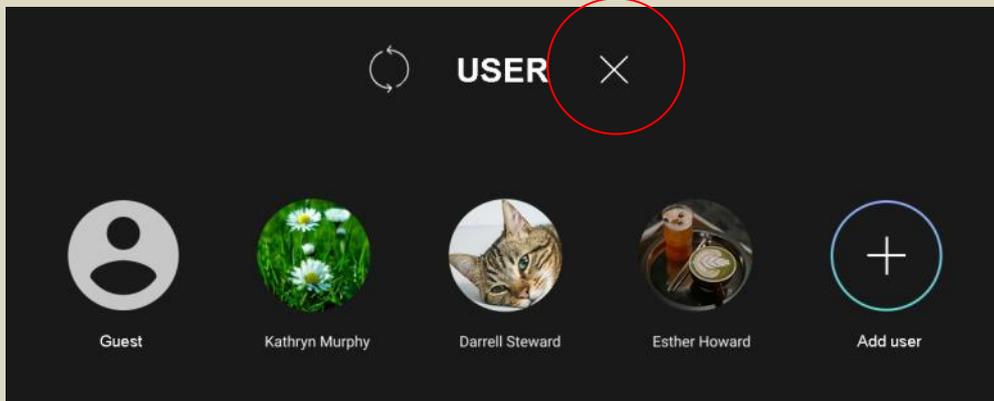
■ 首頁



①	喇叭(左/右)。
②	NFC 感應區： ● 感應特定 NFC 裝置 (參見 4.5 N F C 快速連線) ● 將已綁定帳戶的特定 NFC 裝置靠近此區，即可自動登入 GPTfit
③	電源鍵： 短按  以關機
④	使用 QR 碼登入: 以手機掃描螢幕 QR 碼以創建並登入 GPTfit 帳號到此機台上
⑤	用戶選單區： ●  訪客，以訪客身份登入 ●  新增使用者
⑥	快速設定： ● 連接藍牙耳機 或 藍牙心率裝置 ●  搜尋 Wi-Fi ● 調整喇叭音量 ● 調整螢幕亮度
⑦	電子煞車按鈕 (紅色按鈕)： 運動中如欲減速，請 持續按住此按鈕 以減速或停止跑帶

⚠ 注意！

- 訪客所產出的運動資料將不會被保存。
- 最多新增 3 名使用者。若已達用戶上限，請手動移除使用者。
在首頁用戶選單區，**點按 X**，然後從列表中移除使用者。

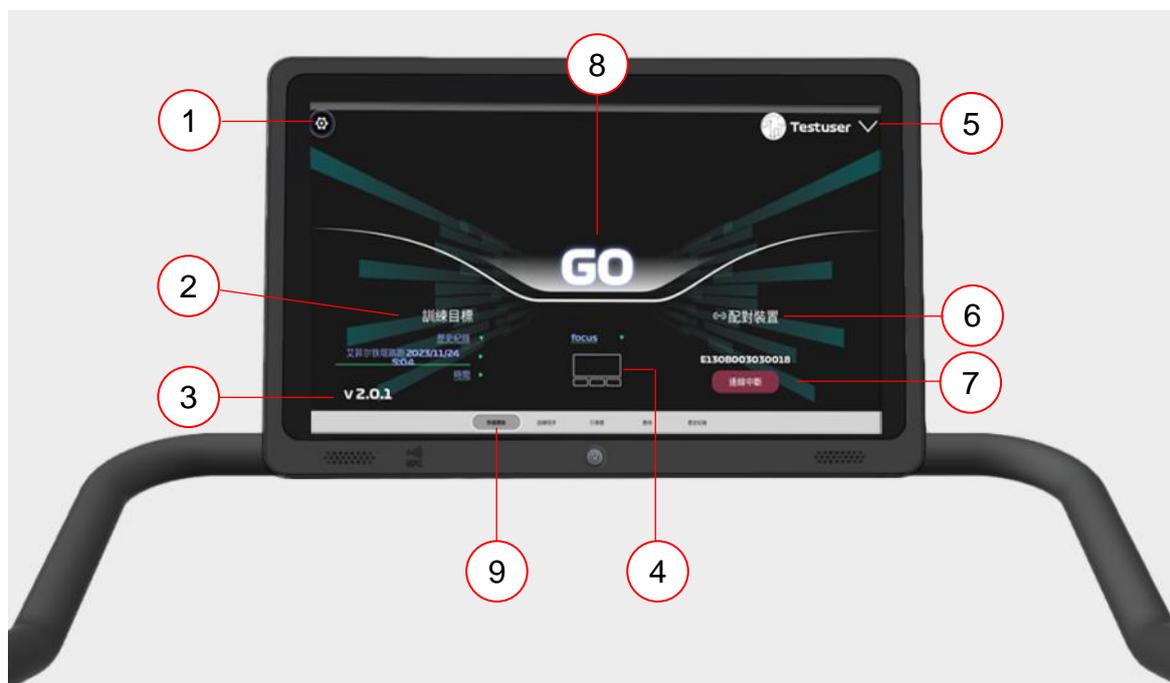


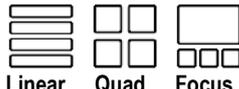
首頁

- 使用者帳戶與活動資料會被保存在 [GPTfit](#) 而非機台。因此，在機台上刪除使用者，不會一併刪除該用戶已上傳並儲存於 [GPTfit](#) 的所有資料。

■ 快速開始

登入後會先進到快速開始窗，各觸控按鈕簡介如下：



<p>①</p> 	<p>快速設定：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 連接藍牙耳機 或 藍牙心率裝置 ● 搜尋 Wi-Fi ● 調整喇叭音量 ● 調整螢幕亮度
<p>② 訓練目標</p>	<p>登入後，您可以點按 [GO] 立即開始運動。或者點按 [訓練目標]下的 [設定項目▼] 並從中選取適合的訓練項目來進行體能鍛鍊 (欲進一步了解請參見 4.7 訓練目標)</p>
<p>③ 版本</p>	<p>顯示電子儀表的軟體版本</p>
<p>④</p> <p>圖表樣式</p>  <p>Linear Quad Focus</p>	<p>選擇圖表排版樣式：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Linear：4 等分橫條圖 ● Quad：2×2 方塊 ● Focus：此樣式會將圖表切分為 1 主圖與 3 縮圖。點按 縮圖右下方的  按鈕，即可將該圖切換成主圖
<p>⑤ 用戶設定</p>	<p>當您登入後，可以在此進行：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 帳號設定，包含個人基本資料、偏好及隱私權設定 ● 裝置設定，包含燈光設定、NFC 心率裝置綁定或解除、產品註冊 ● 登出

	<p>🔑 如在未登入而以訪客身分使用的狀態下，只會有 [離開] 選項。</p>
⑥ 連結心率裝置	點按 [Heart Rate Sensor] 以連結心率感應器
⑦ 解配心率裝置	點按 [Disconnected] 以解除配對的心率感應器
⑧ GO	點按 [GO] 以開始運動
⑨ 功能列	<p>您可以在此切換以下功能窗：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 快速開始 ● 訓練程序 ● 行事曆 ● 應用：內建 Ala CloudRun 雲跑運動 APP。這是一款可以與好友在跑步機上連線競賽以及跑遍世界各地短、中、長程路跑模擬地圖的訓練應用程式，相關操作請參閱 雲跑說明 ● 歷史紀錄 <p>🔑 如在未登入而以訪客身分使用的狀態下，不會有功能列</p>

■ 運動主頁

各觸控按鈕簡介如下：



<p>① </p>	<p>快速設定：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 連接藍牙耳機 或 藍牙心率裝置 ● 搜尋 Wi-Fi ● 調整喇叭音量 ● 調整螢幕亮度
<p>② </p>	<p>運動即時圖表</p>
<p>③ </p>	<p>點按 以切換左側資訊欄位</p>
<p>④  </p>	<p>點按 以開啟 [阻力平滑漸進變化] 點按 以開啟 [絕對阻力變化]</p>
<p>⑤    </p>	<p>點按 以開啟阻力快速選單，共有六種可選：Min 最小 /20% /40% /60% /80% /100%，也可以<或>微調，數字越大、阻力越大 點按 以開啟發電功率快速選單，共有六種可選：Min 最小 /30W /60W /90W /120W /150W，也可以<或>微調，數字越大、阻力越大 點按 以調整數值</p>
<p>⑥ </p>	<p>點按 以切換右側資訊欄位</p>

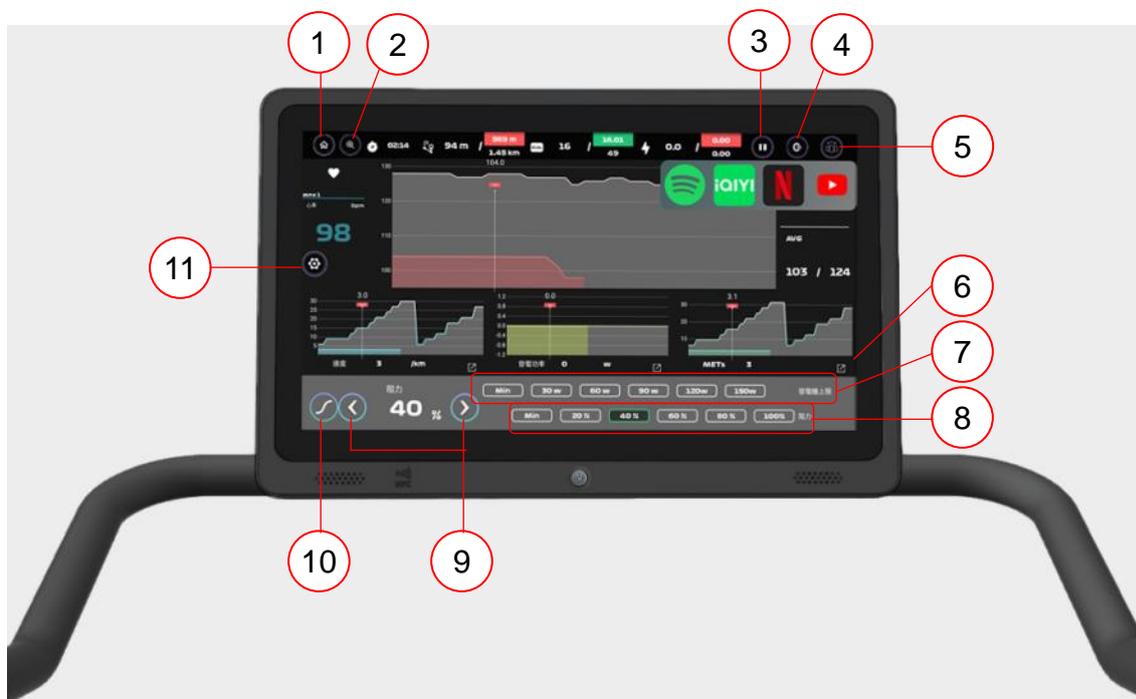
⑦		點按 以切換到其他內建影音平台，例如 YouTube、Netflix、iQIYI 或 Spotify
⑧		點按 以手動標記分圈
⑨		點按 以暫停 暫停後，若要繼續， 點按  。若要結束， 點按 

注意！

- [阻力平滑漸進變化 ] 開啟後，當您切換阻力或發電功率時，跑步機會平穩地進行遞增或遞減變化。
- [絕對阻力變化 ] 開啟後，當您切換阻力或發電功率時，跑步機會直接快速變換。請注意！在高速下突然變換阻力，會有打滑失速的危險。建議您在高速運行時，請先調降速度，再調低阻力 **Resistance (%)** 或功率 **PWR Limit (W)**。

■ 運動圖表頁

此頁顯示速度 Speed、心率 HR、回收電能 Gen PWR、代謝當量 METs...等即時圖資。
各觸控按鈕簡介如下：



①		返回運動主頁
②		調整圖表解析
③		點按 以暫停 暫停後，若要繼續， 點按 。若要結束， 點按
④		點按 以標記分圈 (手動計圈)
⑤		點按 以切換到其他內建影音平台 (例如 YouTube、Netflix、iQIYI 或 Spotify)
⑥		此按鈕適用於 Focus 圖表樣式，並位於縮圖的右下方， 點按 即可將該圖切換成主圖
⑦	W	發電功率快速選單，由左至右依序為：Min 最小 /30W /60W /90W /120W /150W，也可以 或 微調，數字越大、阻力越大
⑧	%	阻力快速選單，由左至右依序為：Min 最低 /20% /40% /60% /80% /100%，也可以 或 微調，數字越大、阻力越大
⑨		點按 以調整數值

⑩		點按 以開啟 [阻力平滑漸進變化]
	點按 以開啟 [絕對阻力變化]	
⑪		<p>快速設定：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 連接藍牙耳機 或 藍牙心率裝置 ● 搜尋 Wi-Fi ● 調整喇叭音量 ● 調整螢幕亮度

注意！

- [阻力平滑漸進變化 ] 開啟後，當您切換阻力或發電功率時，跑步機會平穩地進行遞增或遞減變化。
- [絕對阻力變化 ] 開啟後，當您切換阻力或發電功率時，跑步機會直接快速變換。請注意！在高速下突然變換阻力，會有打滑失速的危險。建議您在高速運行時，請先調降速度，再調低阻力 **Resistance (%)** 或功率 **PWR Limit (W)**。

4.4 使用說明

以下說明如何開始使用本產品。建議您同步參閱[儀表操作說明](#)，進一步瞭解控制台的設定與運動模式、瀏覽運動檔案、挑戰模式...等操作說明。

STEP 1. 開機：請在履帶上以穩定時速 (5 km/h 以上) 行走來啟動跑步機。

👉 若以高於 5 km/h 時速行走仍無法啟動螢幕與機台時，請接上電源並持續行走至螢幕點亮且能進入首頁為止。

STEP 2. 設定 Wi-Fi：點按  > 以搜尋/連線 Wi-Fi。

STEP 3. 註冊帳號：點按  新增使用者 > [註冊帳號] (藍色字)，並依照螢幕指示建立帳號。

👉 註冊帳號時，需輸入登錄者的電子郵箱、暱稱、性別、出生年月日、身高、體重等個人資料。

👉 帳戶建立後，您所登錄的電子郵箱會收到系統信件。請按照信件指示進行確認。

👉 若您擁已有 [GPTfit](#) 帳號，請掃描右下角 QR Code 即可於行動裝置進行登入。

👉 建議您註冊登入 [GPTfit](#) 帳號以便建立/計算/統計/分析符合個人化的訓練數據。預設情況下，您所提供的資料是不對外公開的。

STEP 4. 從首頁 點按 您的頭貼以登入和使用產品。

👉 登入後，您的頭貼會顯示於首頁並保持登入狀態。如欲手動登出，請 **點選** 您的頭貼 > 登出。

👉 您也可以訪客身份登入使用。但訪客的運動資料將不會被保存。

STEP 5. 註冊產品：登入帳號後，**點按** 右上方 [您的頭貼]> [設定]，將畫面上滑以找到 [註冊產品]>以行動裝置掃描序號 QR 碼 > 依照螢幕指示完成註冊。

STEP 6. 連接藍牙裝置：**點選** 左側邊的  >  以連接藍牙耳機 或 藍牙心率¹ 裝置。

STEP 7. 開始運動。

STEP 8. 結束運動後，點按 [上傳運動資料]，然後 **短按** 電源鍵以關機²。

備註

1 需連接藍牙心率感測器配件且讀出心跳數值後才能顯示。

2 在非運動模式下，若沒有任何操作，跑步機將在 3~5 分鐘後自動關閉並進入休眠模式，以節約電能。如欲喚醒跑步機，請以高於 5 km/h 的時速在履帶上行走。

注意！

- 任何時候無法開機時，請立即接上電源或以高於 9 km/h 的速度連續運動，直到螢幕能進入首頁為止。
- 當畫面頂部出現**電量低於 20%警訊**，表目前電量不足，請立即接上電源、或加速至 9 km/h 以上、或將阻力調設至 40%以上、或將發電功率調設至 50W 以上，以提高發電功率。

4.5 N F C 快速連線

NFC¹ 是一種通過互相輕觸，即可使藍牙設備之間建立通訊的短距離無線技術。若先前已完成 NFC 心率感應器綁定²，每次使用只需將感應器正面  與位於儀表塑蓋左下方的  互相碰觸即可快速登入使用。

● 每一個帳號限綁定一個 NFC 裝置³，以下說明綁定使用方式：

1. 開啟心率感應器⁴。
2. 電子儀表：請在履帶上以穩定時速（5 km/h 以上）行走來啟動跑步機。
3. **點選** [您的頭貼] > [帳號管理] > [NFC 裝置綁定] > [+綁定新裝置]。
4. 以面朝面方式，使感應器正面  與儀表左下方的  感應區相互碰觸連線。

● 一旦綁定完成，下次開機使用時的操作方式：

1. 首頁下，以感應器正面  碰觸 儀表左下方的  即可快速登入帳號。
2. 登入後，**點按** [GO] 開始運動即可傳送心率資料。



● 如果您欲將已綁定的 NFC 裝置汰舊換新時：

1. 請先解除舊裝置：**點選** [您的頭貼] > [帳號管理] > [NFC 裝置綁定] > [ 解除綁定裝置]。
2. 然後綁定新裝置：**點選** [您的頭貼] > [帳號管理] > [NFC 裝置綁定] > [+綁定新裝置]。

備註

- 1 NFC Tag 近距離無線通訊標籤（被動式）。
- 2 NFC 裝置限選購與綁定使用 **ATTACUS** 光學心率臂帶 *Obeat3* 或 *Obeat1 NFC*。

3 光學心率臂帶開機方式有兩種：(1)**短按** 開機，或(2)**長按** 開機並開始記錄。有關使用與配戴方式請參閱 [ATTACUS Obeat3 線上說明書](#)及 [ATTACUS Obeat One 線上說明書](#)。

4.6 LED 指示燈

4.6.1 心率區間指示功能

當您將 [帳號管理] > [裝置設定] > [燈光設定] 設為依照**心率變化**，跑步機兩側的 LED 指示燈會依據您運動當下所處的心率區間指示不同燈號，愈接近 PEAK HIGH (紅區) 代表運動強度愈高，愈接近 WARM UP (藍區) 代表強度愈低。透過**心率區間**可以客觀衡量當前訓練強度以及身體費力程度：

燈號	心率區間		訓練強度%		強度	感覺	訓練效果	目的
			%MHR	%HRR				
藍	Z0	日常生活	~50	~55	最低	一般日常	日常生活作息的心率區間	
青	Z1	暖身區	50~60	55~60	最低	完全放鬆	幫助熱身與體能恢復	維持健康
綠	Z2	有氧燃脂區	60~70	60~65	低	可以邊做邊說話	促進新陳代謝	體重控制
黃	Z3	耐力訓練區	70~80	65~75	中	有點累難以保持交談	提高心肺有氧能力	有氧運動
橙	Z4	馬拉松肌力區	80~90	75~85	高	感覺吃力無法說話	提高速度和乳酸閾值	提升運動效率
紅	Z5	無氧爆發力區	90~	85~	最高	心跳加劇呼吸急促	提升無氧運動能力	強化瞬間爆發力

⚠ 警告！

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

👉 提示

- 需連接藍牙心率感測器配件，方可使用心率區間指示功能。若沒有配戴藍牙心率感測器配件，指示燈會改用**速度**作為判斷。
- 心率區間是常見用來量化訓練強度的工具之一，它通常基於**最大心率法 %MHR** 定義出五個區間，首先算出您的最大心率(MHR=220-年齡)，再乘以強度百分比。
以 30 歲為例，最大心率为 $220-30=190$ bpm，換算出強度 80%時的每分鐘心跳數為 $190 \times 0.8=152$ bpm

4.6.2 速度區間指示功能

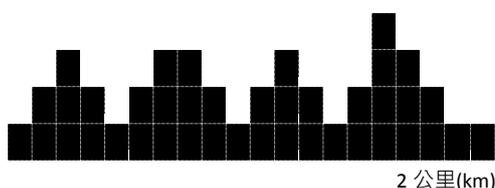
當您將 [帳號管理] > [裝置設定] > [燈光設定] 設為依照**速度**變化，跑步機兩側的 LED 指示燈會依據您運動當下所處的速度範圍變換不同燈號。

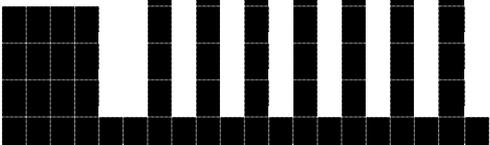
燈號	區間	速度範圍 (km/h)
青	Z1	~4
綠	Z2	4~8
黃	Z3	8~12
橙	Z4	12~15
紅	Z5	15~

4.7 訓練目標

登入後，點選 訓練目標 > 設定項目，然後從中選取一個適合的項目以進行鍛鍊。
各個內建訓練程序介紹如下。

名稱	選項	說明
Target 訓練目標	Act Time 目標時間	<ul style="list-style-type: none"> ● 預設為 5 分鐘 ● 設置範圍 1 ~ 300 分鐘 ● 到達預設計時後，即自動結束運動並進入摘要畫面
	Distance 目標距離	<ul style="list-style-type: none"> ● 預設為 1 公里 ● 設置範圍 0.1 ~ 100 公里 ● 到達預設距離後，即自動結束運動並進入摘要畫面
	Calories 目標消耗卡路里	<ul style="list-style-type: none"> ● 預設為 100 千卡(大卡) ● 設置範圍 10 ~ 9,999 千卡(大卡) ● 到達預設消耗的卡路里後，即自動結束運動並進入摘要畫面
	Recycled Energy 目標回收電能	<ul style="list-style-type: none"> ● 預設為每小時回收 10 瓦特(Wh) ● 設置範圍 1 ~ 10,000 瓦時(Wh) ● 到達預設回收的瓦數後，即自動結束運動並進入摘要畫面
	Heart Rate 目標心率	<ul style="list-style-type: none"> ● 請依自身需求重設目標心率區間 ● 區間上限設置範圍 60~220 bpm ● 區間下限設置範圍 30~170 bpm ● 運動過程中螢幕會在即時心率的下方顯示目標區間，若心跳數落在區間之外會轉為紅色
SIMPLE PROGRAM 簡易程序	Cross Country 跑山模式	<ul style="list-style-type: none"> ● 此程式會模擬上山與下山不斷升降阻力，有助強化肌肉 ● 到達預定 2 公里後，即自動結束運動並進入摘要畫面 ● 運動中可依身體狀況隨時調整阻力與自己的跑速，避免負荷過量



名稱	選項	說明
SIMPLE PROGRAM 簡易程式	Weight Loss 減重模式	<ul style="list-style-type: none"> ● 此程式會在預定的距離中給予適度阻力，以使運動心跳落在最佳有氧燃脂區間 (最大心率 60 ~ 70% 之間) ● 到達預定 2 公里後，即自動結束運動並進入摘要畫面 ● 運動中可依身體狀況隨時調整阻力與自己的跑速，避免負荷過量
	 <p>2 公里(km)</p>	
	Interval 1-1 1:1 間歇訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 為間歇鍛鍊。將預定距離切成 15 組間隔，每組以和緩 60 秒+爬坡 60 秒重覆執行至達到 2 公里為止 ● 到達預定 2 公里後，即自動結束運動並進入摘要畫面 ● 運動中可依身體狀況隨時調整阻力與自己的跑速，避免負荷過量
	 <p>2 公里(km)</p>	
	Interval 2-1 2:1 間歇訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 為間歇鍛鍊。將預定距離切成 10 組間隔，每組以和緩 60 秒+爬坡 120 秒重覆執行至達到 2 公里為止 ● 到達預定 2 公里後，即自動結束運動並進入摘要畫面 ● 運動中可依身體狀況隨時調整阻力與自己的跑速，避免負荷過量
	 <p>2 公里(km)</p>	
	Hill 爬坡模式	<ul style="list-style-type: none"> ● 模擬登山訓練，以循環升降阻力方式，建立爬坡耐力 ● 到達預定 2 公里後，即自動結束運動並進入摘要畫面 ● 運動中可依身體狀況隨時調整阻力與自己的跑速，避免負荷過量
	 <p>2 公里(km)</p>	

名稱	說明
History 歷史記錄	<ul style="list-style-type: none">● 從歷史記錄選擇一個活動以建立新的活動並開始鍛鍊● 歷史記錄會列出您過去完成並且上傳 GPTfit 的雲跑活動

注意！

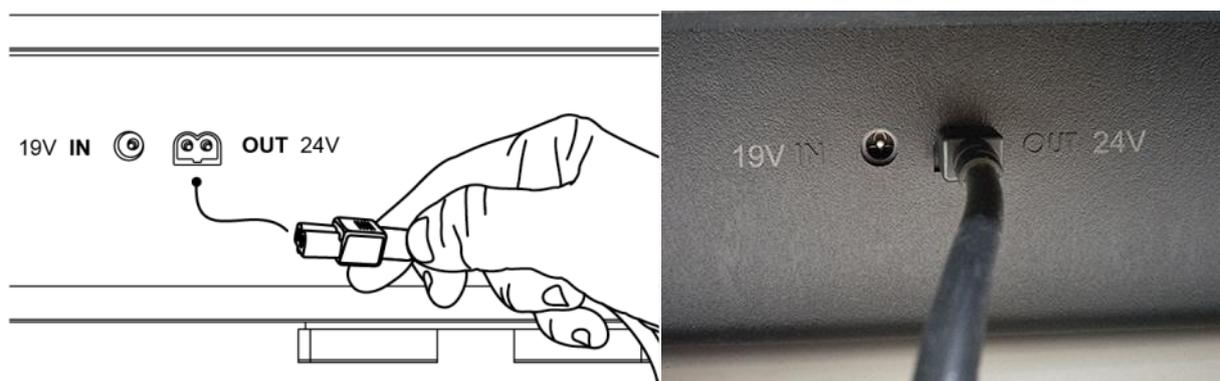
- 一旦到達預設目標，機台即會自動終止活動計時與記錄，但不會自動停止跑帶。此時，請放慢您的速度並持續按住右扶手上的紅色按鈕以停止跑帶。

4.8 運動發電功能

本器材能將您產出的跑步功率轉變成電能。依據跑力高低最高可產出每小時 150 瓦的電能，且能在運動同時，為戶外行動電源 (例如：電小二) 進行充電。

以下說明如何為電小二充電，讓我們一起為節能減碳、愛惜地球共盡一份心力！

1. 請將隨附戶外電源充電線 8 字插頭插入跑步機右前側蓋標示 OUT 24V 的接口。



2. 將充電線另一端的安德森插頭插入電小二的 IN 輸入接口。



3. 登入後，**點按** [GO] 開始運動。您可以運動畫面中即時觀看自己的發電功率。
4. 結束運動後，拔除充電線。

⚠ 注意！

- 速度需高於 5km/h 方能達到充電效果。
- 您所產出的發電功率約有 30W 將優先供給螢幕與 LED 指示燈。

4.9 充電

跑步機內建鋰電池在長時間未使用下會進入低耗能休眠狀態。此時，欲使跑步機從休眠狀態(OFF / SLEEP)切換到運作狀態(ON / ACTIVE)可能需要時間才能完全重新激活。第一次使用建議充電 3~5 小時再開始使用。

■ 電源供應器規格

輸入(Input)電壓 AC 100~240V，輸入頻率 50/60HZ。

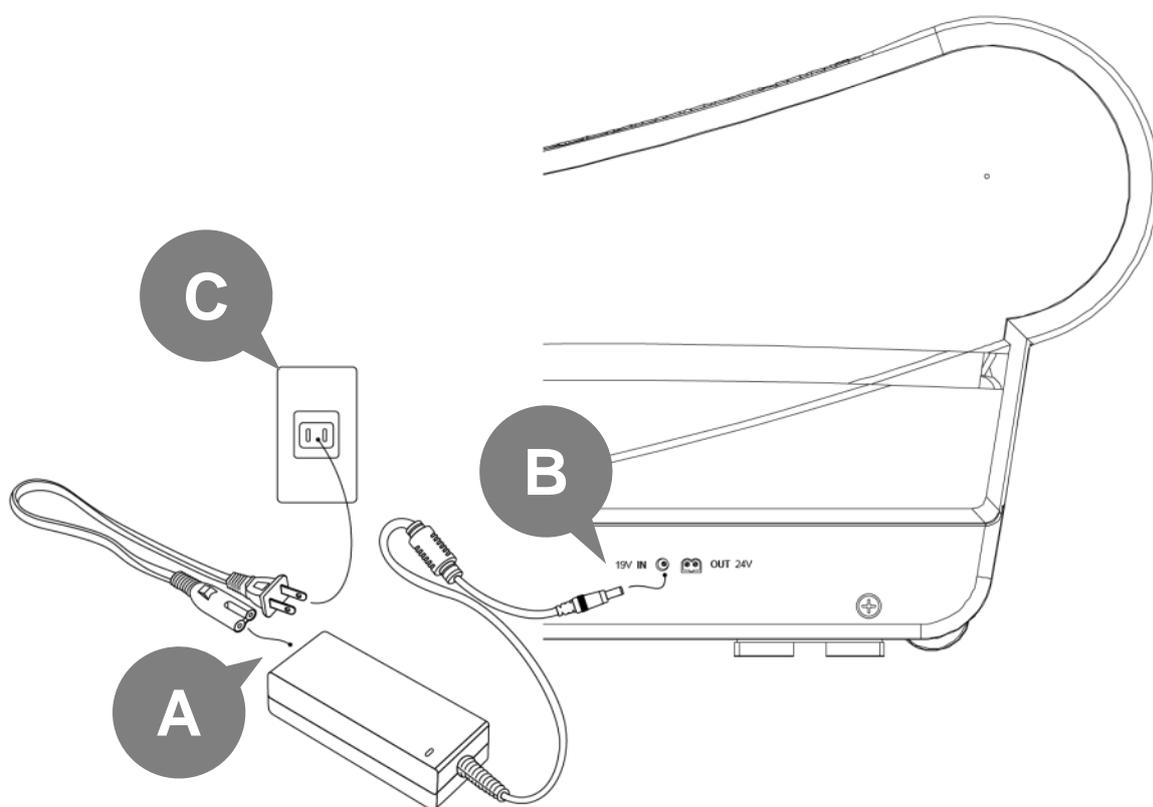
輸出(Output)電壓 DC 19V，最高輸出電流 3A。

👉 隨附電源供應器及其電源線插頭外觀規格會因銷售地區不同而異。下方圖例為兩腳扁型插頭的電源線及兩孔插座。

■ 為跑步機充電

第一次使用與電量不足時 (以步行或跑步無法啟動螢幕與機台時)，請充電。

- 請先將插頭另一端的 8 字插孔插入電源供應器上。
- 將電源線圓插孔插入右前側蓋標示 19V IN 的接口。
- 將插頭插入正確的獨立插座上。



⚠ 注意！

- 請檢查電源供應器與電源線、跑步機的連接埠及接口處有無任何異常現象(例如潮濕、焦黑、綠鏽或堆積灰塵/棉絮)。請擦拭乾淨並保持乾燥後再使用，以避免積污導電現象造成短路著火。
- 接上電源供應器使用時：電源線應盡可能展開，請勿將其綑綁或纏繞在電源供應器或其他物品上，也不可重壓或擠壓，以免通電時產生熱量無法逸散而蓄熱導致起火。
- 您可以在運動模式的左側資訊欄切看電源狀態與電量，一旦充電達到 100%，請立刻拔掉插頭，避免電池一直處在充電時的高壓狀態。
- 充電完成、或長時間不使用時，請拔除插頭，以延長電池壽命。
- 電量會因長時間閒置不使用而耗盡。請養成定期運動習慣，以便進行充電。若超過 3 個月無運動、充放電，電池將會失效而無法正常供電。

5 定期保養

跑步機需要定期檢查與保養，以確保人身安全，延長產品使用壽命並降低損失。

保持跑步機及其周圍環境的清潔，有助減少維修問題。

請閱讀並遵循以下所有指示，如有任何保養問題請洽詢購買經銷商或本公司客服。

方法	每日	每月
用溫和的肥皂溶液擦拭所有表面並徹底乾燥。	✓	
檢查裝置是否有噪音、損壞或鬆動的部件。	✓	
確保設備不會晃動。如有必要，重新調整調腳墊。	✓	
檢查所有固定件是否有鬆動，包括螢幕、立柱、扶手、跑架和塑膠蓋。		✓
以吸塵器清除履帶內側和跑架下方的灰塵、棉絮。		✓

注意！

- 在清潔或維護機台之前，請先拔掉所有電源插頭，確實斷電後再進行保養工作。
- 發現任何損壞、磨損與故障情形時切勿使用，並請立即聯絡購買經銷商進行檢修與更換，直到修復完成才能繼續使用。

6 規格

產品 (搭 21.5" 螢幕)	尺寸 L×W×H：186.3×91.6×168.8 cm / 73.6"×35.8"×66.5" 重量：158 kg / 348 lb.	
最大載重	180 kg / 397 lb.	
運輸包裝	尺寸 L×W×H：185×100.5×76.5 cm / 72.8"×39.6"×30.1" 重量：202 kg / 445.3 lb.	
跑板	跑步區域：48×168 cm / 18.9"×66.1"	
螢幕(選配)	<input type="checkbox"/> 15.6" TFT 觸控螢幕	<input type="checkbox"/> 21.5" TFT 觸控螢幕
供電方式	自發電 Self-Generating Power	
電池	可充電式鋰電池 Rechargeable Lithium battery	
容量 Capacity	77Wh (5.2Ah, 14.8V)	
使用時間	最多連續使用 2 小時 (在不充電或發電情況下，同時和背光亮度有關)	
外接插口	輸入: DC 接口×1 (孔徑 2.5mm) 輸出: AC 接口×1 (8 字頭)	
訓練目標	目標模式(時間、距離、卡路里、發電量、心率) 簡易程序(越野、減重、間歇 1-1、間歇 2-1、山坡) 歷史模式(使用過往的雲跑紀錄進行訓練)...等 11 種訓練程式	
心率偵測	無線連接藍牙®/ NFC™ 快速連線	
無線傳輸	低功耗藍牙無線傳輸技術 (BLE FTMS Profile)	
應用程式	運動 APP: Ala Cloud Run 串流影音 APP ¹ : YouTube, Netflix, iQIYI, Spotify	
雲端整合應用	GPTfit	
隨附配件	電源供應器×1：輸出 DC 19V 3A，輸入 AC 100~240V 50/60HZ 戶外電源充電線×1	
選購配備	ALATECH 心率帶 CS009/ CS010/ CS011/ CS012 ATTUCUS 光學心率臂帶 Obeat1 NFC ² /Obeat3 ² ATTUCUS GPS 跑錶 StarONE/ Star2	

備註

- 1 內建影音應用程式可用性會依地區而有所不同。
- 2 **ATTACUS Obeat3** 與 **Obeat1 NFC** 為支持 NFC 功能的光學心率臂帶。

回收資訊



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

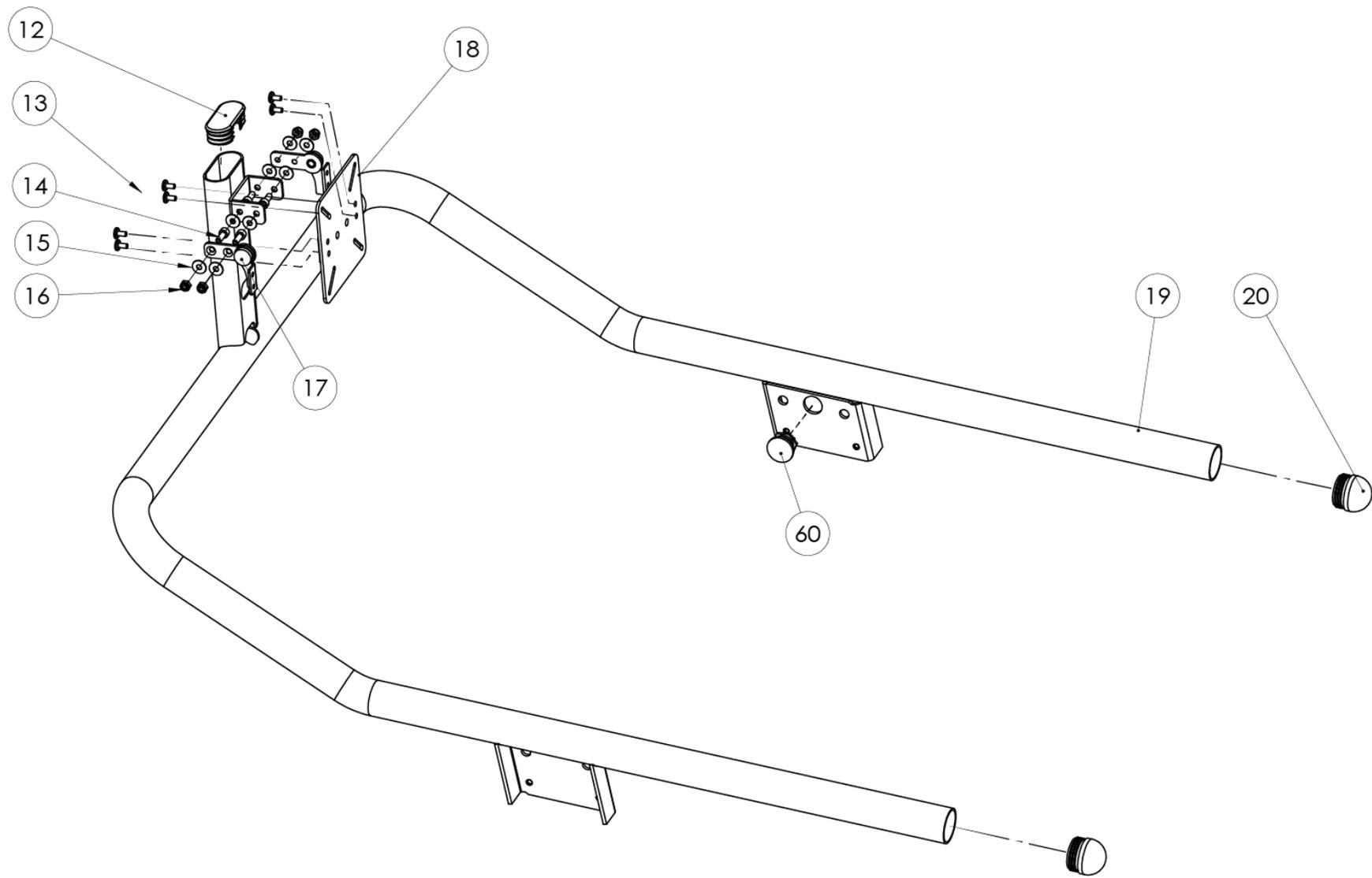


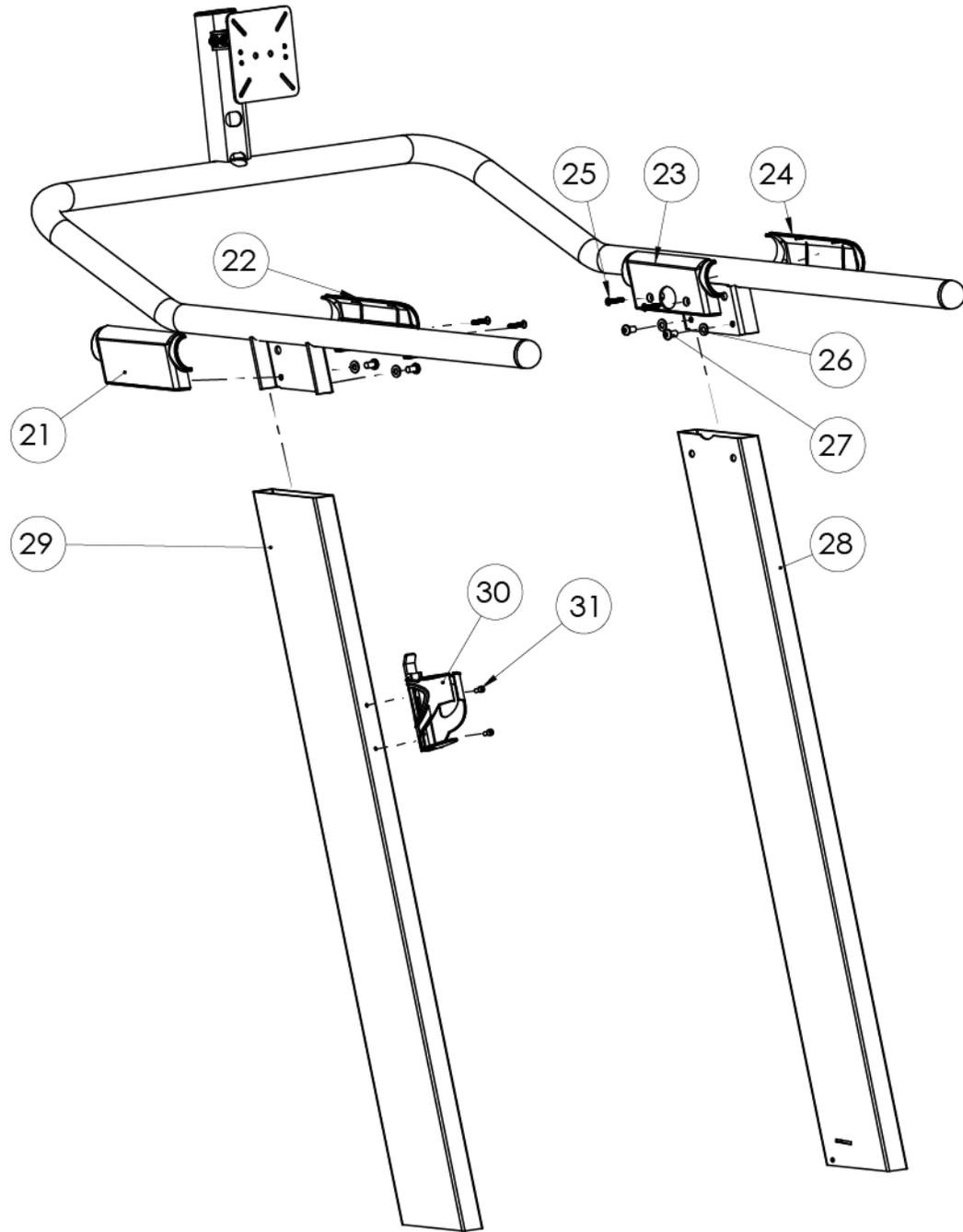
廢舊電池回收

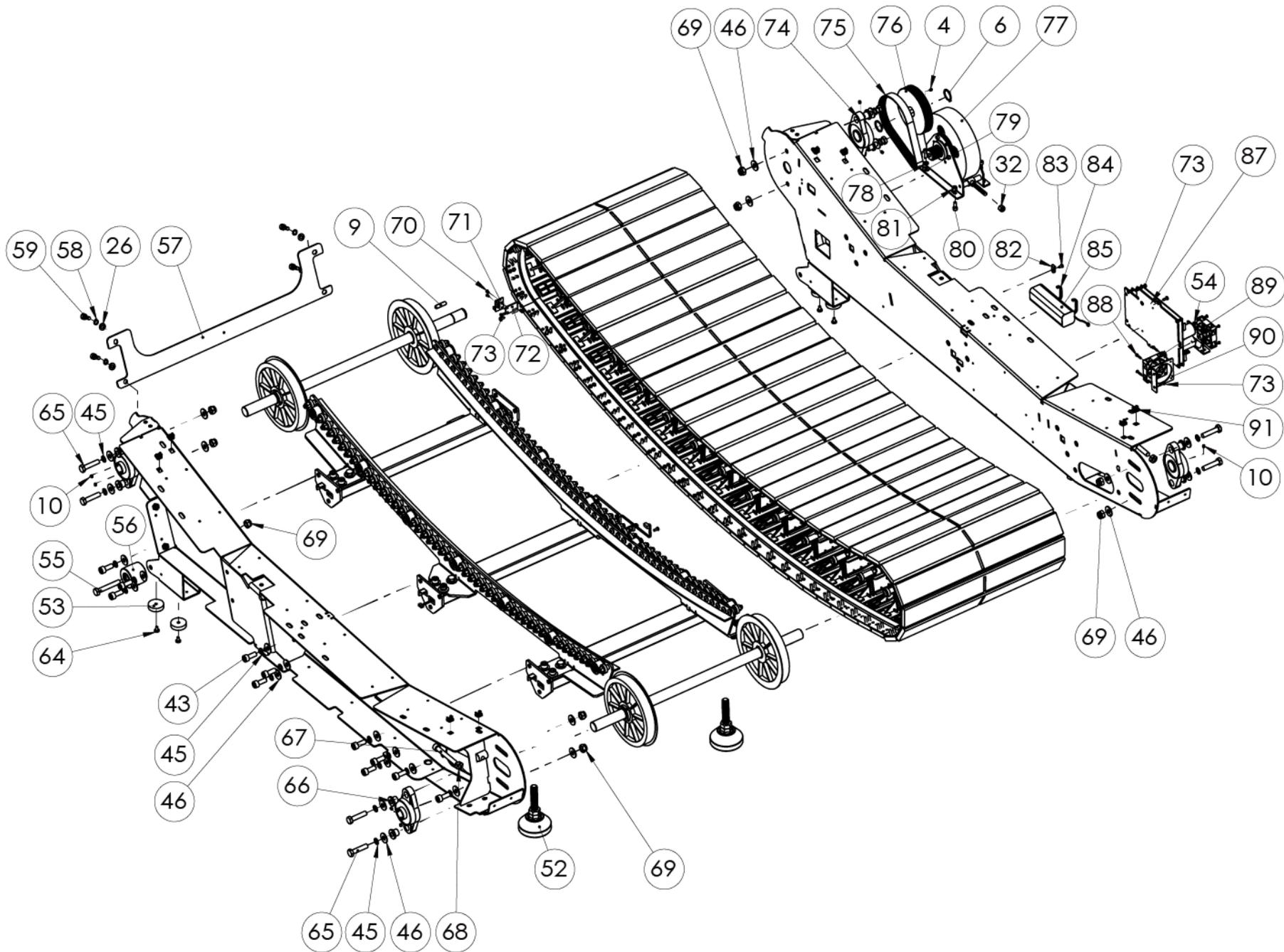
請依照當地廢棄物清理法規定，適當處理與回收本商品，請勿焚化廢舊電池，以保環境品質。

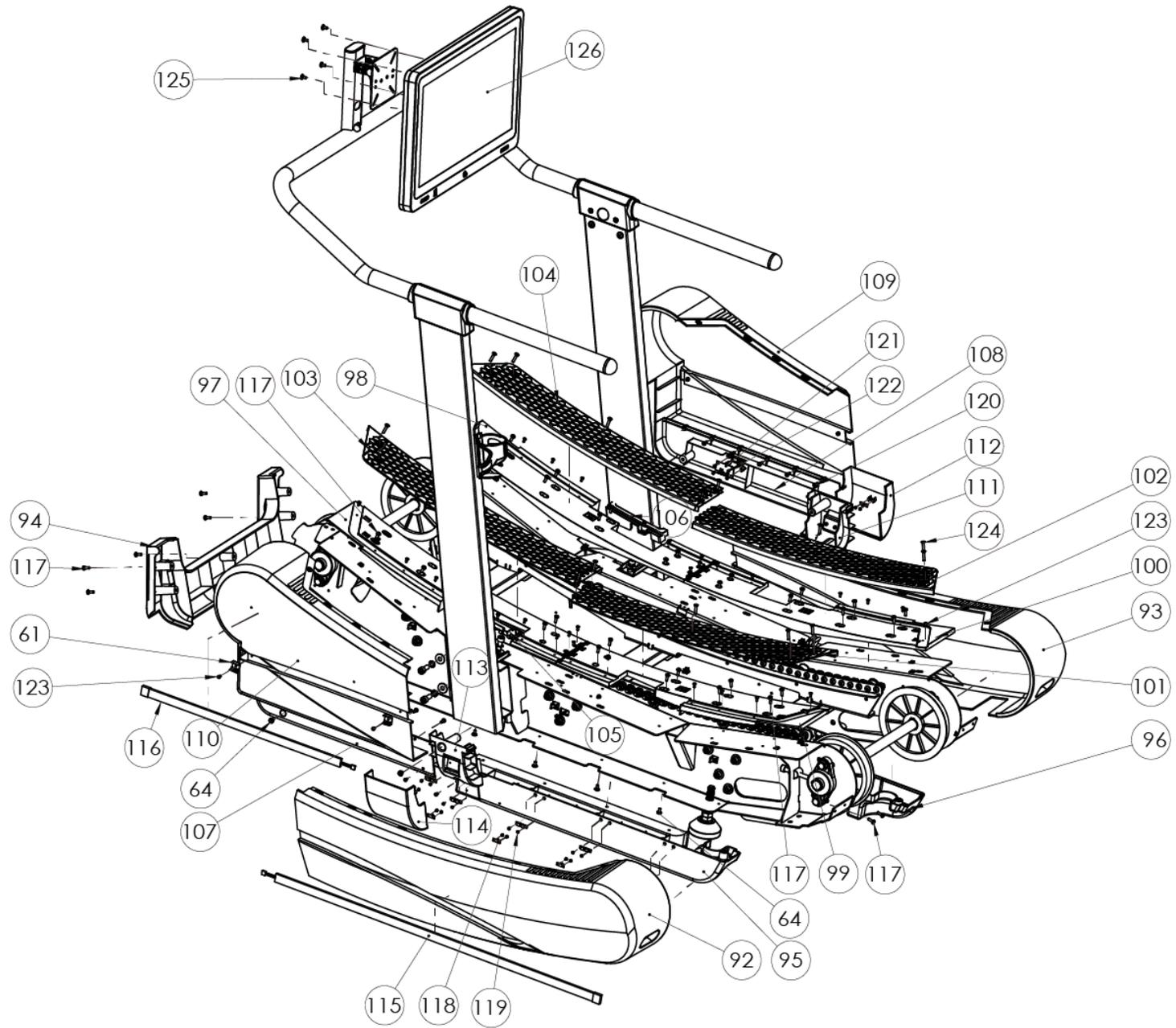
7 附錄

7.1 零件爆炸圖











attacusfitness.com

Designed by ALATECH Technology Limited. Made in China.