

FireFly AP1000

飞轮健身车使用说明书

限 TFT 机型



目录

1	重要注意事项	1
2	重要预防措施	1
3	组装	3
3.1	组装零件列表	5
3.2	安装步骤	7
4	使用前准备	13
4.1	放置地点	13
4.2	调整飞轮车	14
4.3	阻力控制 / 紧急煞车	17
4.4	阻力校正	18
4.5	移动及搬动说明	19
5	电子仪表	20
操作概览	21	
5.1	设定模式	22
5.1.1	纪录	22
5.1.2	活动	22
5.1.3	系统	22
5.1.4	使用者	22
5.1.5	灯光设定	23
5.1.6	传感器	23
5.2	运动模式	24
5.2.1	快速开始	24
5.2.2	训练目标	26
5.2.3	FTP 检测	27
5.3	与 APP 连接应用	28
5.4	心率区间指示功能	30
5.5	功能性阈值区间指示功能	31
5.6	功率变化指示功能	32
6	定期保养	33
7	规格	34
8	附录	35
8.1	零件爆炸图	35
8.2	世界时区列表	37
8.3	充电	38
8.4	NFC 快速联机	39

1 重要注意事项

妥善保存说明书

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

2 重要预防措施

警告！为降低烫伤、火灾、触电或人身伤害之风险，请遵守以下事项：

- 请依照本手册的说明及用途使用本器材。请勿使用制造商建议以外的零组件。
- 请依照本手册的建议定期检查并正确锁紧所有零件。若无法正常运作或有损坏或异常，请立即联络购买经销商进行检修与更换故障零件，且在修复前切勿使用。
- 因不当组装、或未遵照规定使用、或自行改装/拆修将使保固失效。对于所导致的人身伤害或损失，本公司不承担任何责任。
- 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。
- 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。切勿让儿童和宠物攀爬或接近本器材 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。
- 请勿不当使用机台，包括跳上本器材或站在握把、座垫、塑料件上。
- 本器材应放置在室内、平坦而稳固的地板上。为了保护地板与吸音避震，请在器材下方铺设地垫。
- 请确保操作范围内不可有任何障碍物。至少保留前后有 2 英尺（0.6 公尺）、左右 2 英尺（0.6 公尺）的净空。
- 本器材在运转时的任何时间，仅限单人使用，切勿超过一人在器材上。
- 本器材最大承重 350 磅（159 公斤），体重超过此限者，请勿使用。
- 请依自身状况适度调节座椅和握把高度、飞轮阻力与踏板扣环，以免导致任何不适而潜藏受伤危险。调整座椅和握把高度时，一手需握住。
- 使用前，请务必确认所有座椅和握把调整杆（钮）皆已牢固。
- 使用时，务必穿着合适的运动服和鞋类，请勿穿着宽松衣物或鞋带未绑紧的鞋子，以免卷入驱动齿轮组件造成危险。
- 请随时注意勿将手脚或任何物品伸入或碰触任何开口处以及可能活动的零组件，

以免受伤。禁止徒手转动踏板。

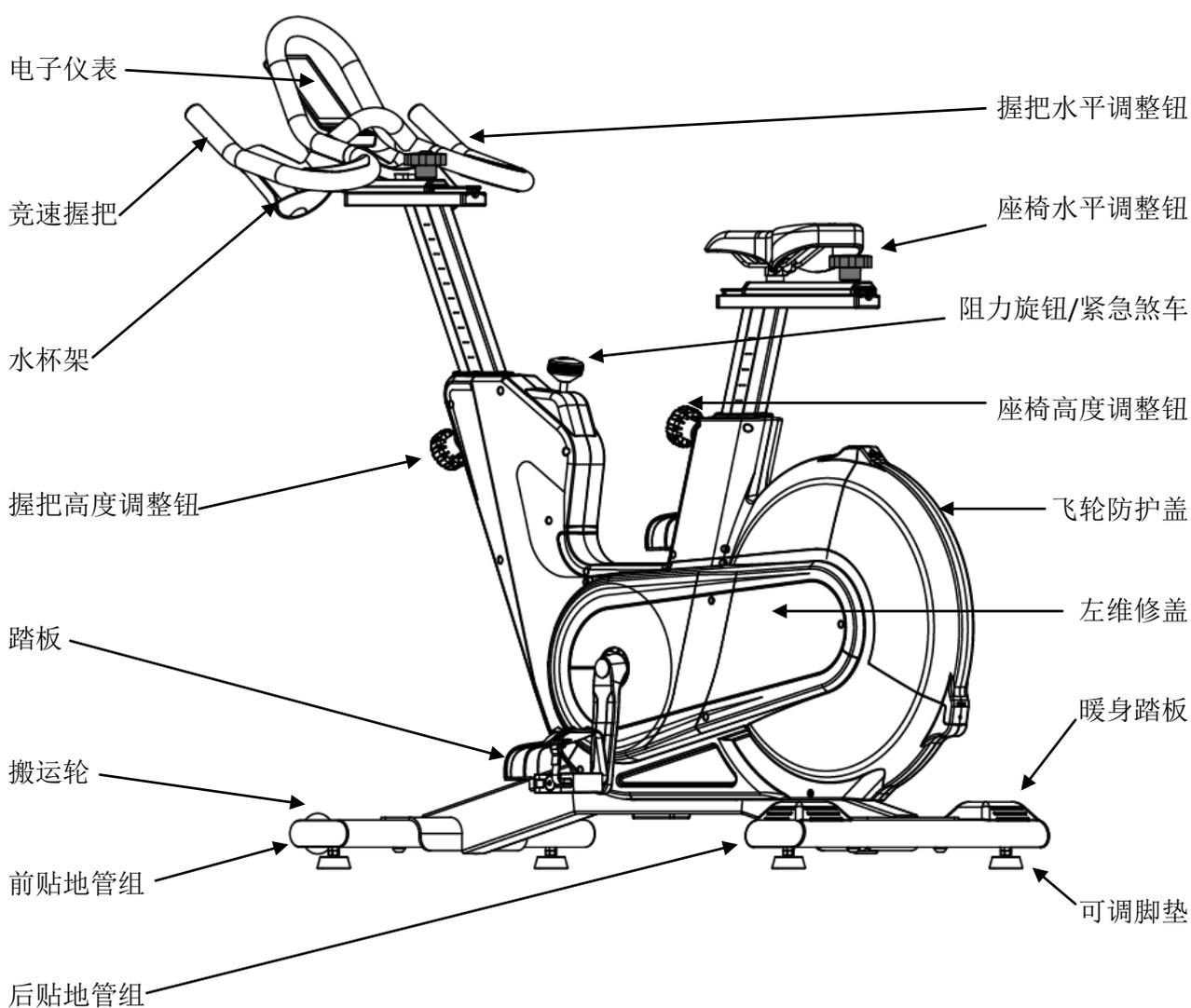
- 凸出物如：调整杆（钮）可能会影响使用者活动，使用时，请随时注意避免干涉。
- 飞轮不是自由轮(棘轮)，因此其车轮与踏板具有惯性而非个别独立的组件。务必在踏板及车轮完全停止后，才可松开踏板扣环与下车。
- 切勿在踩踏期间将脚从鞋套里脱出，以避免踏板还在随着车轮运转，因而被绊倒，或是被踏板打到。
- 若要立即停止飞轮的车轮，请按下红色煞车旋钮。
- 本器材在未使用的状态下，请确定已完全施加阻力，以防驱动组件因不当转动而潜藏受伤危险。
- 请远离湿气和灰尘。切勿将本器材放在户外、车库、厨房、浴室、阳台、洗衣区...等高温、潮湿、多灰尘的环境下。

警告！

- 固定式训练器材须始终在受监督的环境下使用。
- 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。
- 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。
- 本器材仅可在温湿度受控的室内使用。若曾暴露在低温或高湿的环境下，强烈建议先将本器材暖机至符合室温，或稍待干燥后再使用。未遵行规定可能会导致电子零件提早损坏。

3 组装

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



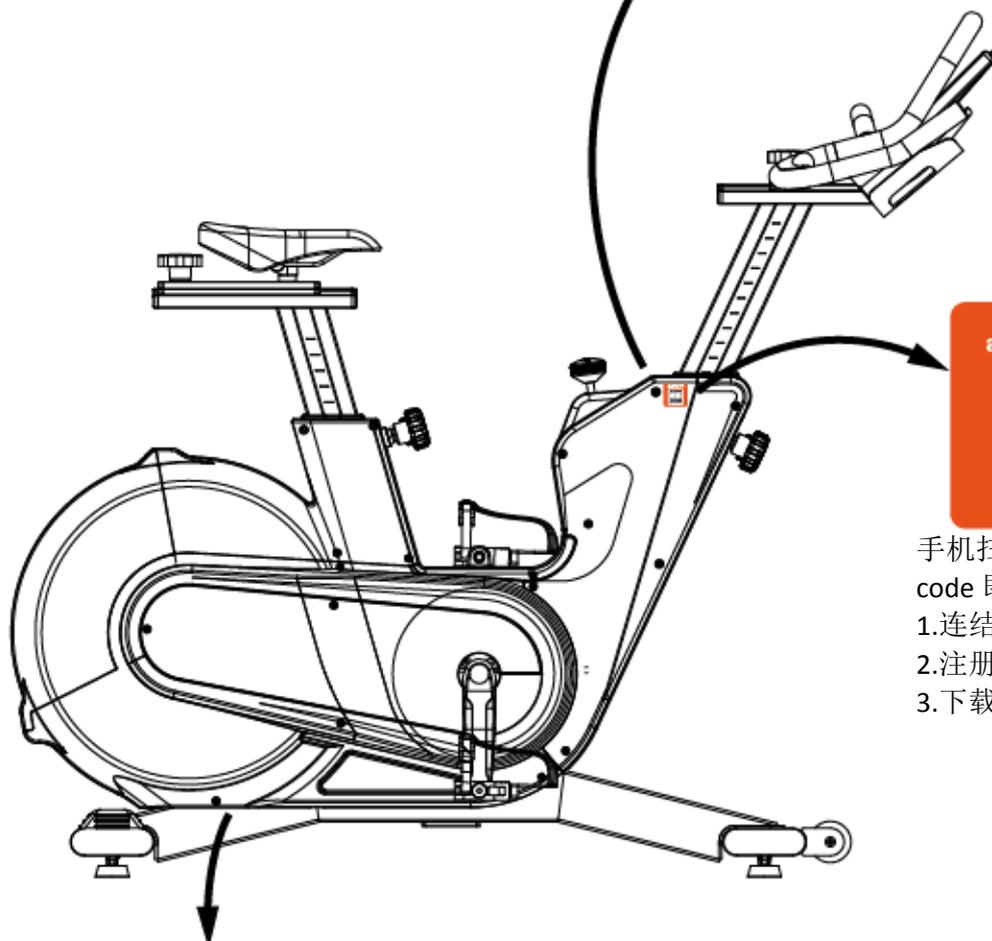
产品型号、序号标示位置如下：

警告！

- 本器材心率监测仅供参考。过度锻炼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。
- 请在受监督的环境下使用固定式训练器材。

⚠ WARNING

- Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.
- Use the stationary training equipment in a supervised environment.



get more App and Quick pair

E31P1004020001

手机扫描仪表背面 QR code 即可：

1. 连结与配对 App
2. 注册产品
3. 下载最新版说明书



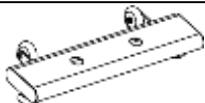
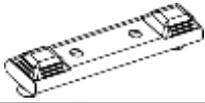
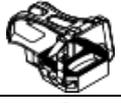
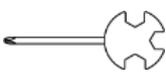
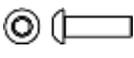
拨打服务电话时请告知您的型号与序号（标在右侧车架后方）：

Model 型号: AP1000

SN 序号:

			P	1	0	0	4				
--	--	--	---	---	---	---	---	--	--	--	--

3.1 组装零件列表

	插图	数量	规格
组装零件		1	前贴地管组
		1	后贴地管组
		1	竞速握把组(已安装仪表)
		1	座垫
		2	踏板
		2	调整钮
		2	滑轨垫片
附带工具		1	6mm 六角板手
		1	十字开口板手
零件包		4	半圆头内六角螺丝(M10×1.5×20L)
		4	平华司(Ø25×Ø10×2t)
		2	束带
		1	仪表充电线

⚠ 注意!

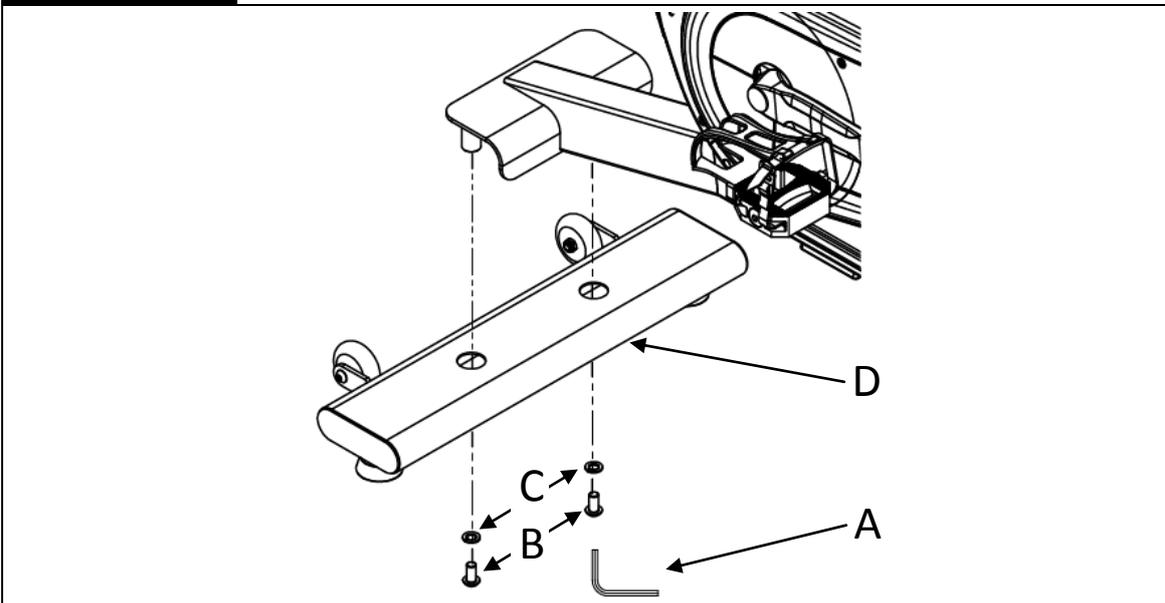
- 请务必正确遵循组装说明，以确认所有零组件均已完全固定。若未确实遵照组装说明可能会导致零组件未锁紧而松脱，并发出扰人噪音。为避免损坏器材，请务必详阅组装说明。
- 若您有任何疑问或发现缺件，请联络购买经销商或拨打保固数据上的客服电话。
- 组装至少需要两人合作完成及双手并用，请勿单人、单手组装搬运。部分零组件过重，单人组装可能会造成零组件掉落损毁，造成人身伤害。
- 搬运务必小心轻放，请将纸箱放在平坦地面上，切勿在纸箱侧放的情况下打开，

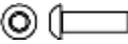
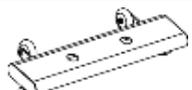
以免内容物散落。

- 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。
- 本器材应在水平地上组装及使用，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。组装时如有困难，建议可涂抹少量自行车专用锂基润滑油。
- 非授权维修人员禁止取下维修盖。
- 完成组装前，请先不要丢弃包装材料。

3.2 安装步骤

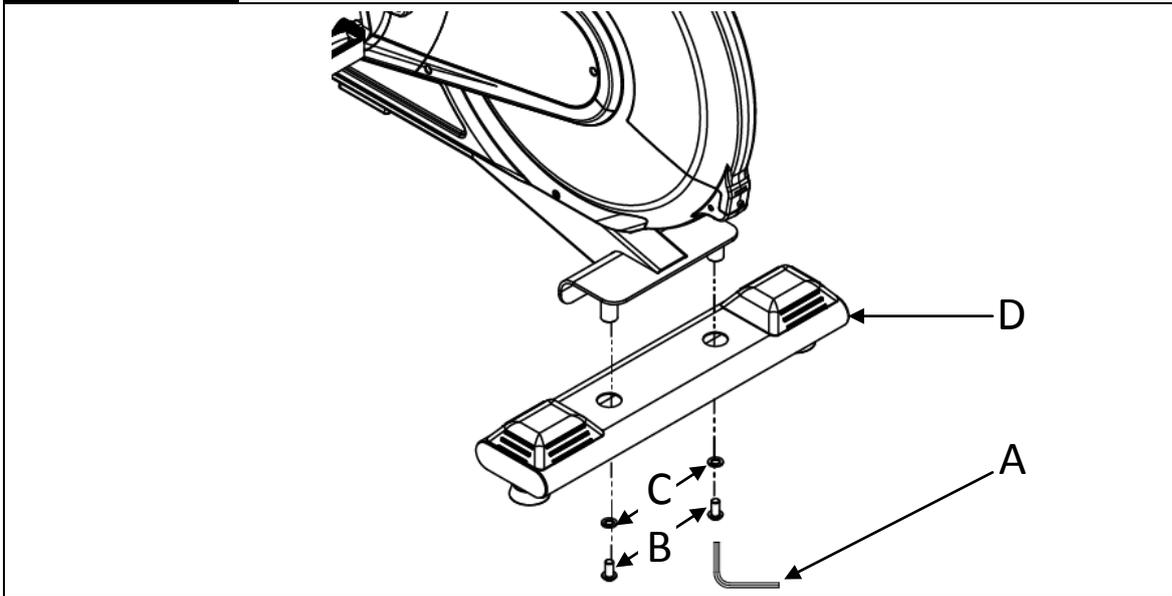
STEP 1 组装前贴地管组

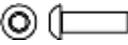
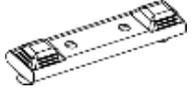


索引号	插图	规格	用量
A		6mm 六角板手	1
B		半圆头内六角螺丝 M10×1.5×20L	2
C		平华司(Ø25×Ø10×2t)	2
D		前贴地管组	1

STEP 2

组装后贴地管组

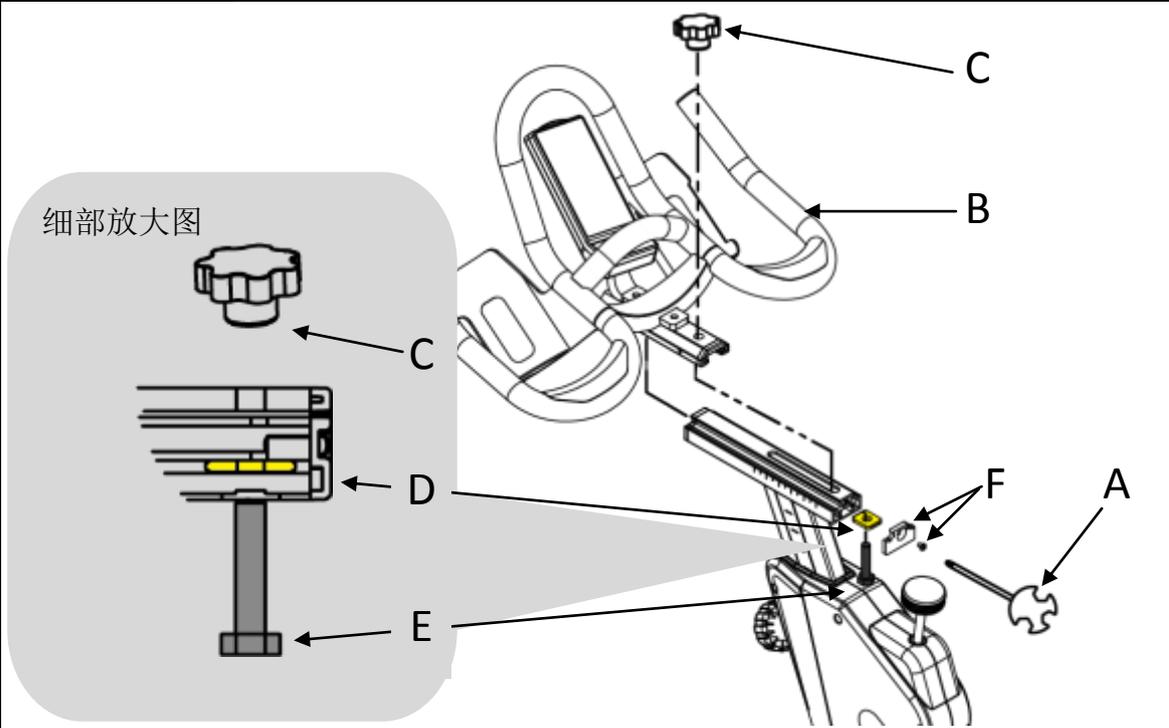


索引号	插图	规格	用量
A		6mm 六角板手	1
B		半圆头内六角螺丝 M10×1.5×20L	2
C		平华司(Ø25×Ø10×2t)	2
D		后贴地管组	1

STEP 3

组装竞速握把组

- 1) 用 **A** 十字开口板手取下 **F** 螺丝及端盖
- 2) 将 **D** 滑轨垫片放入滑轨槽内
- 3) 将 **E** 螺栓由下往上依序穿过滑轨孔→**D** 滑轨垫片→将调整钮锁入 **E** 螺栓
- 4) 将步骤 1) 取下的端盖与螺丝再用 **A** 十字开口板手锁紧



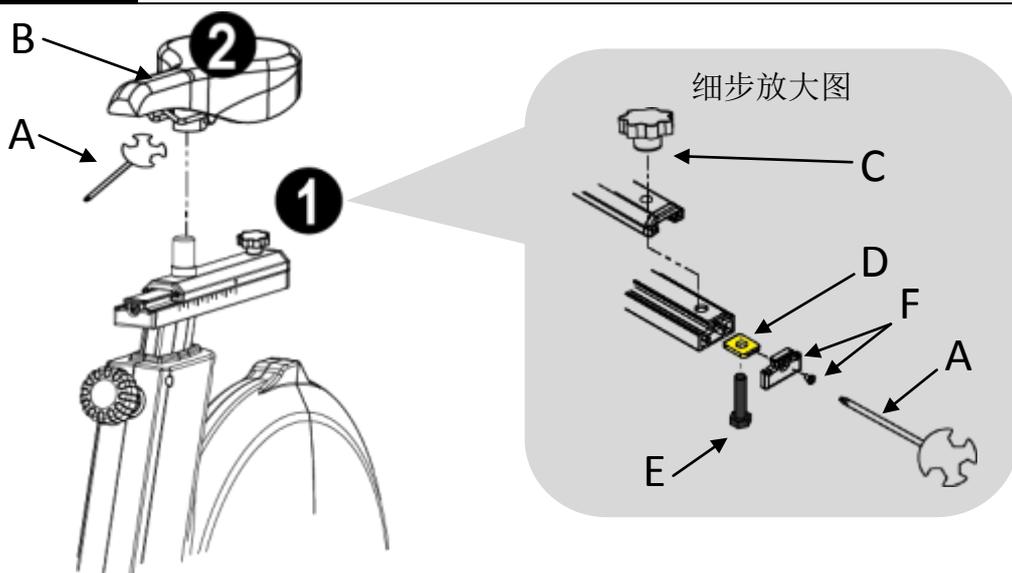
索引号	插图	规格	用量
A		十字开口板手	1
B		竞速握把组(已安装仪表)	1
C		调整钮	1
D		滑轨垫片	1
E		外六角螺栓 M10×1.5×40L	1

STEP 4

① 组装快拆把手

- 1) 用 **A** 十字开口板手取下 **F** 螺丝及端盖
- 2) 将 **D** 滑轨垫片放入滑轨槽内
- 3) 将 **E** 螺栓由下往上依序穿过滑轨孔→**D** 滑轨垫片→将调整钮锁入 **E** 螺栓
- 4) 将步骤 1)取下的端盖与螺丝再用 **A** 十字开口板手锁紧

② 组装座垫，用十字开口板手锁紧

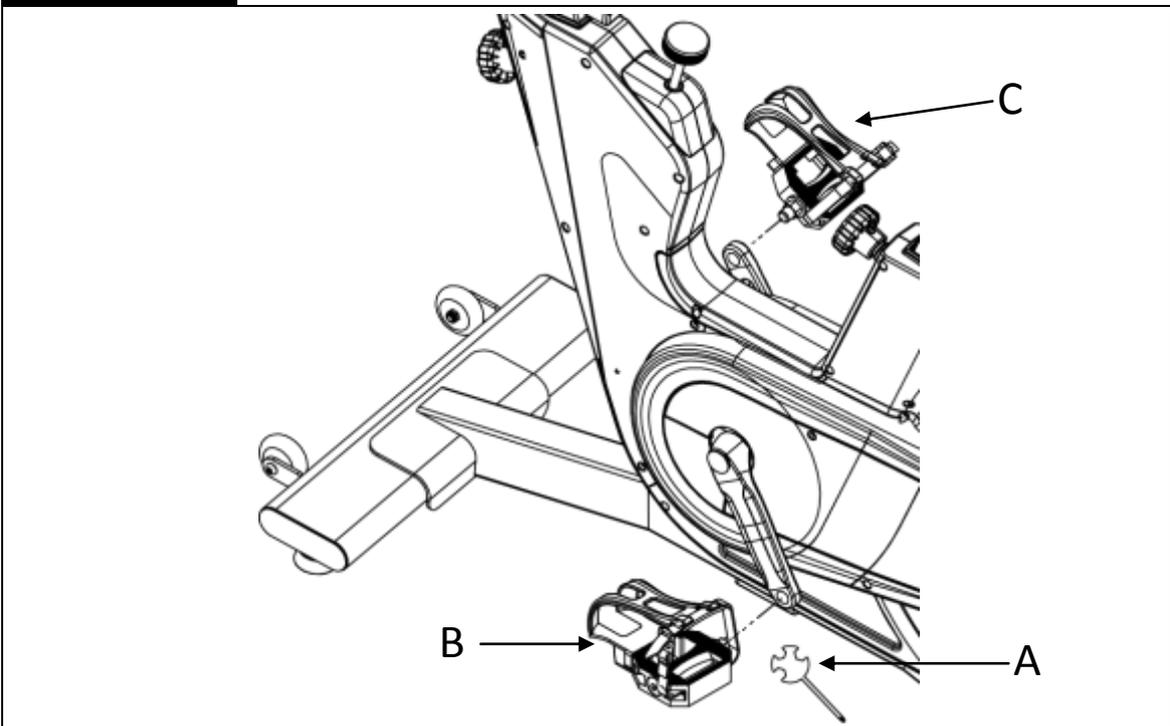


索引号	插图	规格	用量
A		十字开口板手	1
B		座垫	1
C		调整钮	1
D		滑轨垫片	1
E		外六角螺栓 M10×1.5×40L	1

STEP 5

安装踏板

- 1) 踏板螺纹为反向螺纹，请将 **B** 左踏板逆时针旋入左曲柄孔内，**C** 右踏板顺时针旋入右曲柄孔内，再以 **A** 十字开口扳手锁紧
- 2) 踏板务必充分锁紧，以免在骑行时松动，导致受伤风险

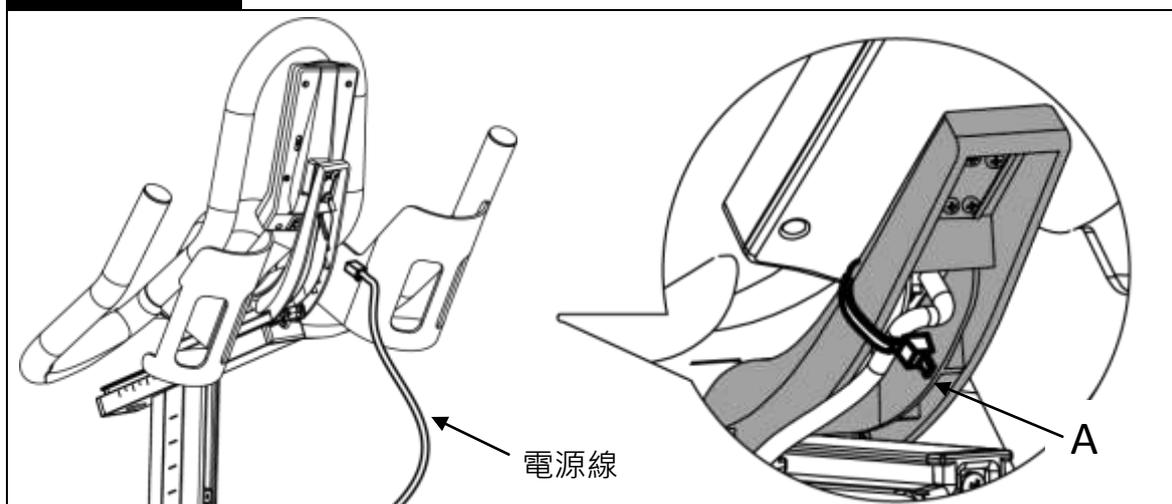


索引号	插图	规格	用量
A		十字开口扳手	1
B		左踏板	1
C		右踏板	1

STEP 6

插上电源线，完成组装！

- 1) 将车架上的电源线插入仪表背盖靠下方的接口
- 2) 再以 **A** 束带将电源线捆扎在支架上，预防拉扯掉落、行动受阻



索引号	插图	规格	用量
A		束带	1

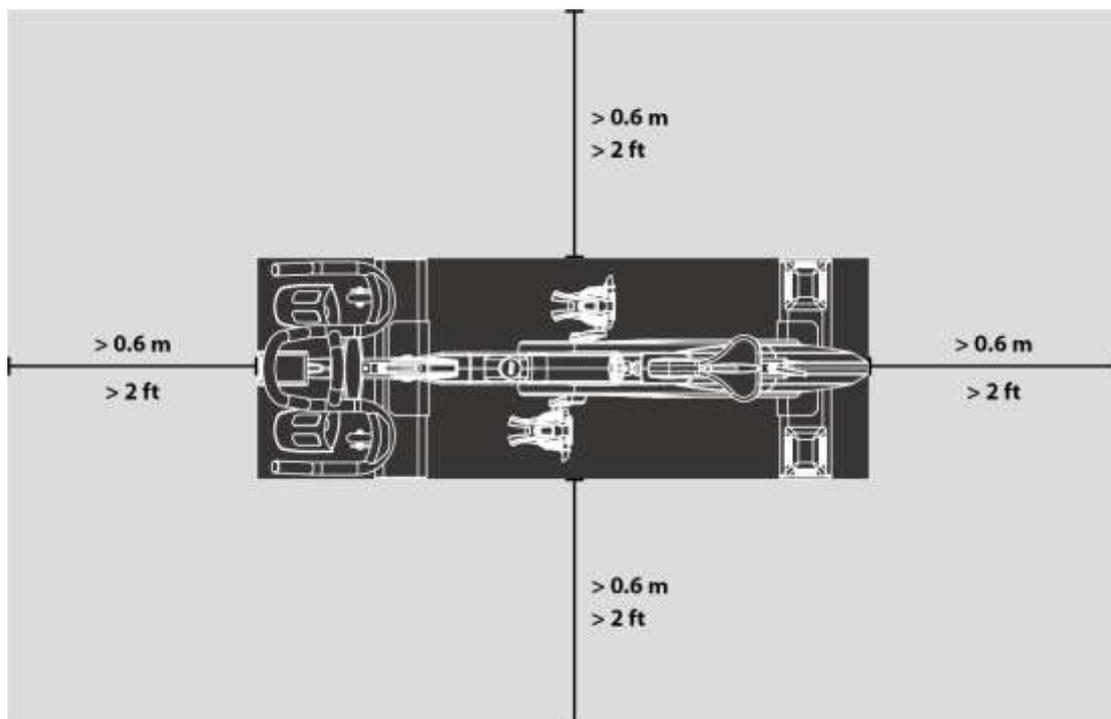
4 使用前准备

飞轮属于高强度有氧运动，可以在短时间达到高心跳，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) 运动时请保持专注、姿势正确。若同时使用智能型置或影音多媒体设备，请注意安全，避免因姿势不良导致运动伤害。
- 3) 请采用渐进式训练，并在合格的专业健身教练指导下进行。
- 4) 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。
- 5) 训练期间如有感到任何不适（晕眩、恶心、疼痛、倦怠、呼吸短促、抽筋），请立即停止运动。如果症状持续存在，请立即就医。
- 6) 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。

4.1 放置地点

请将飞轮车放在平稳的水平地面上，避开阳光直射，勿置于室内外通风口、排气处、车库、开放式庭院、水源处、室外等处。为了操作安全、避免行动受阻，器材四周须至少预留出 2 英尺（0.6 公尺）空间。

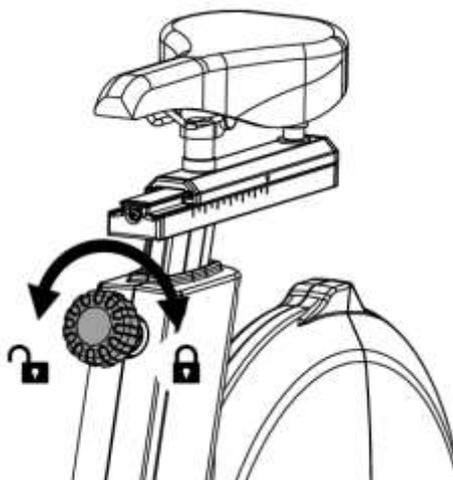


4.2 调整飞轮车

为了达到最大骑乘舒适度和锻炼效果，骑乘前请将飞轮车调整至合适自己的身高。

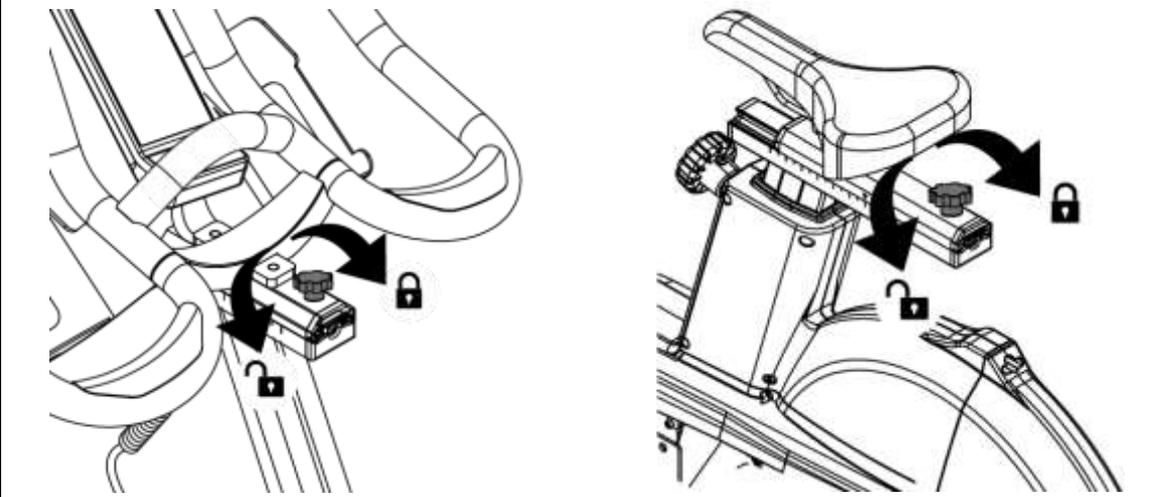


STEP 1 调整座垫高度



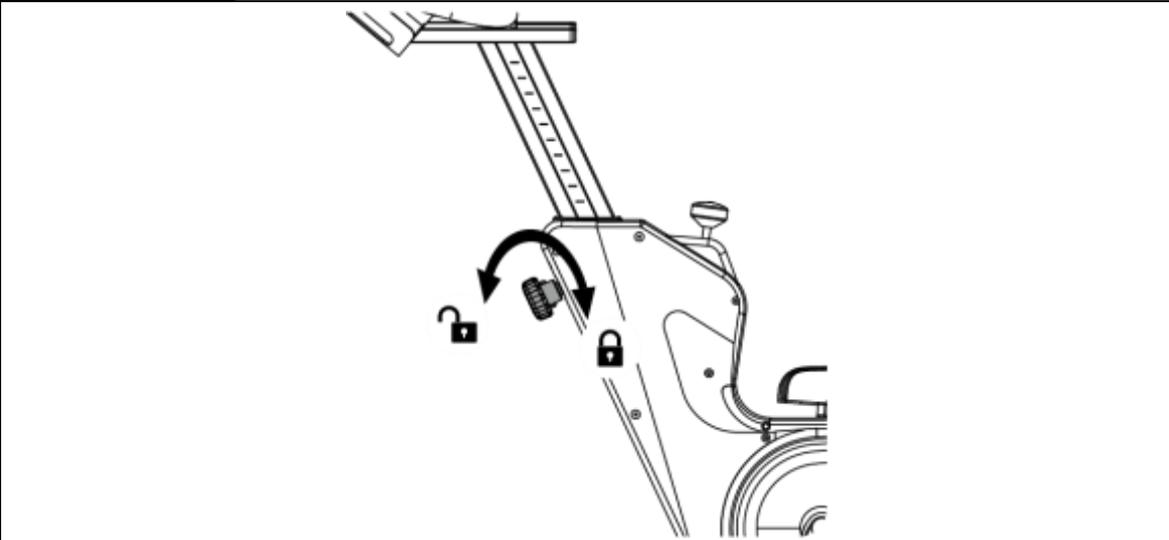
- 1) 逆时针方向转松旋钮，再把旋钮从立柱拉出。
- 2) 拉出旋钮的同时，将立柱往上抬起至与您骨盆同高的位置，再顺时针锁紧旋钮。
- 3) 如果刚开始还未习惯这个高度，可试着调降 1~2 刻度。

STEP 2 调整座垫前后距离



- 1) 逆时针方向松开调整钮，将座垫、把手向前或向后移动至合适您的位置。
- 2) 通常从座垫鼻端至握把需为一个前臂的距离。调整后，顺时针锁紧调整钮。

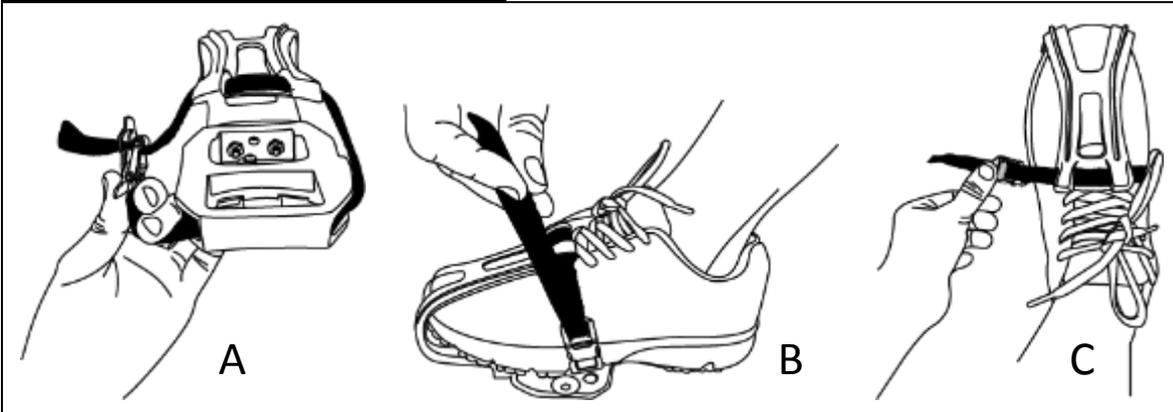
STEP 3 调整握把高度



- 1) 逆时针方向转松旋钮，再把旋钮从立柱拉出。
- 2) 拉出旋钮的同时，将握把往上抬起至与坐垫同高位置。调整后顺时针锁紧旋钮。
- 3) 坐上座垫，双手前伸抓住握把。
- 4) 建议初学者可将握把调整到相对较高位置，以自然舒服的坐姿开始骑乘。待身体柔韧度提升后，再往下调整。

STEP 4

束紧踏板以稳定双脚



开始运动前：

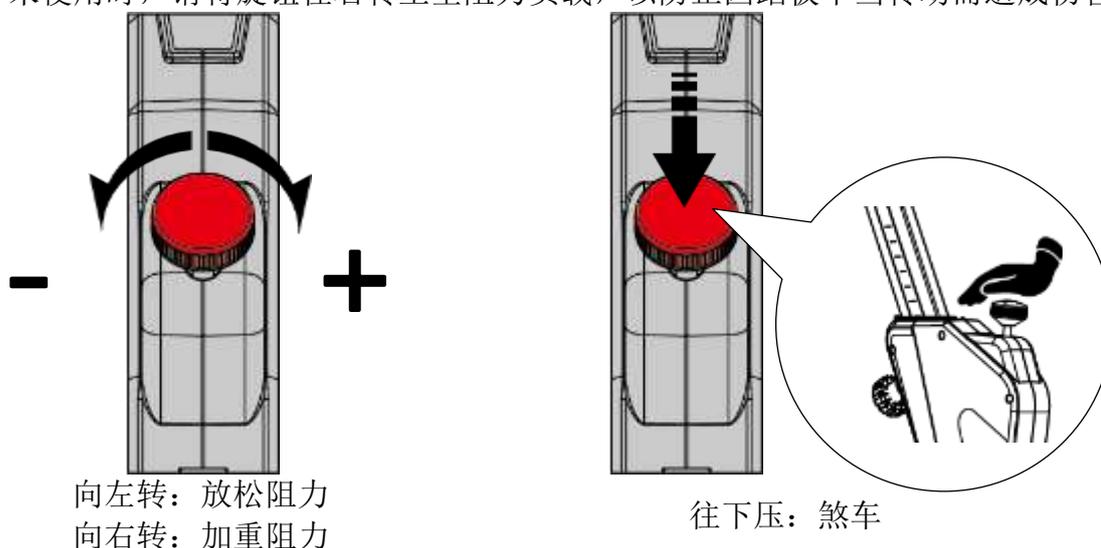
- 1) 将踏板束带穿过扣环 (A)。
- 2) 把脚放入鞋套 (B)。
- 3) 往上拉紧踏板束带 (B)，使鞋套合于您的脚并且牢固。

结束运动：

- 1) 放慢踩踏速度，或按下阻力旋钮（紧急煞车）立即停止。
- 2) 待车轮与踏板完全静止后，将踏板束带从扣环里抽出，再往下扳扣环使束带放松 (C)。

4.3 阻力控制 / 紧急煞车

- 1) 刚开始运动前请先将阻力旋钮逆时针方向往左转放至最松，轻松踩踏至少 15 分钟。待肌肉预热后，再逐步将提高回转速或阻力到您期望的目标区间。
- 2) 透过阻力旋钮可以随时调整强度。要获得更大阻力，请顺时针往右转旋钮。
- 3) 踩踏期间如果要停止踏板与飞轮，向下按压旋钮，即可减速、停止。
- 4) 未使用时，请将旋钮往右转至全阻力负载，以防止因踏板不当转动而造成伤害。



⚠️ 警告！

本器材没有自由轮（棘轮），即便您已停止踩踏，运行中的车轮仍会持续带动踏板转动。请注意！在车轮和踏板未完全停止前，绝对不要试图从鞋套中移开脚或拆卸踏板带。未遵照说明，可能导致严重伤害。

4.4 阻力校正

当发现画面上显示的阻力数值与您所旋转的刻度不一致，请进行校正：

- 1) 休眠状态下，**短按** 按键以唤醒屏幕。
- 2) 点选  以进入设定模式，然后 点入 [系统]。
- 3) 长压 [关于] 以进入工程模式。
- 4) 点选 [阻力校正]，并依照屏幕指示旋转阻力旋钮。
- 5) 如欲退出，点选 左上角 。



步骤 1、2

步骤 3



步骤 4

 如有任何疑问或校正失败，请洽询本公司客服。

4.5 移动及搬动说明

本器材非常沉重，搬运时请用双手抬起，并遵照以下步骤进行操作，以防发生危险：

- 1) 请确保车头前方已充分预留出可移动的空间。
- 2) 确认踏板已完全静止（将阻力旋钮向右转至底）。
- 3) 先蹲下降低身体重心（图 1），用双手与双腿均衡使力、慢慢地举起后贴地管组。
- 4) 将车尾抬高至搬运轮可以移动（图 2）。
- 5) 搬移到所需位置后，再小心地将车尾放回地面上。

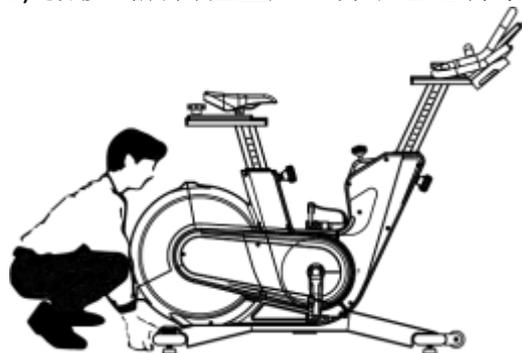


图 1

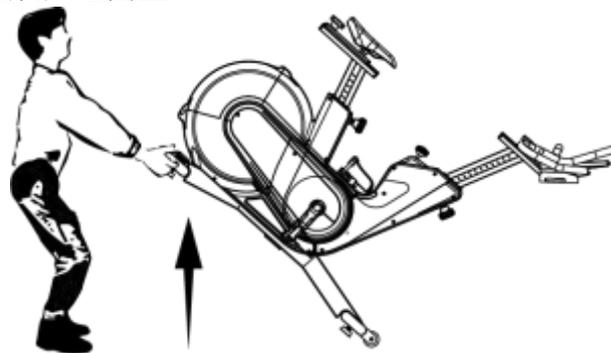


图 2

5 电子仪表

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。



备注

-  表示与 APP 或兼容装置连接。
-  表示与心率传感器配件连接就绪。
-  表示正在训练目标模式下。
- 当画面冻结、或触控屏幕没有反应时，请尝试**长按**按键 3 秒以重新启动。
- 训练目标运行期间，从屏幕顶端往下滑可以浏览当次设定的目标值。
- 欲结束运动，将画面底部往上滑即可暂停计时或退出。

操作概览

- **唤醒屏幕：**短按 按键。
- **设定模式：**点选 右下角  然后依照需求，查看纪录、或进行活动、使用者、灯光等设定、或添加传感器。
- **运动模式：**选择 [快速开始]、[训练目标]或[FTP 检测]。



⚠ 注意！

- 电子仪表内含锂电池，第一次使用前请先以随附充电线进行充电，建议充饱 5 小时再开始使用。
- 任何时候画面当中出现低电量黑屏  并且自动关闭时，表目前电量不足，请立即以高于 60 rpm 的踏频连续踩踏 20 分钟或使用随附充电线来充电，直到屏幕能进入首页为止。
- 当画面进入踩踏充电模式后只会显示踏频（RPM）与预估完成充电所需的最低时间，以便得知当前踩踏是否达到充电效果。此模式不会产出运动数据、亦无列入纪录。
- 电力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 个月无骑乘、充放电，电池将会失效而无法正常供电。
- 当踏频低于 60 rpm 时，尾罩指示灯无法点亮；需高于 60 rpm 方能正常显示并且达到充电效果。
- 当发现电子仪表电量偏低、或无法透过踩踏进行充电时，请拔除电源线并将仪表自握把上取下，然后参阅[附录 8.3 充电](#)说明为仪表进行充电。

5.1 设定模式

5.1.1. 纪录

- 历史纪录：可以查看之前已储存的活动档案。

📖 电子仪表最多储存 40 小时训练，单笔档案记录长度最大 10 小时。当储存空间容量已满，会自动从最旧的档案开始覆盖储存。

- FTP 检测纪录：可以浏览检测日期与 FTP 值。

📖 电子仪表最多储存 9 笔检测结果。当储存空间容量已满，会自动从最旧的纪录开始覆盖储存。

- 点选 左上角 < 以退出。

5.1.2. 活动

- 活动设定：可以启用**显示页轮播**（自动换页）、设置**自动分段**。
- 活动页面：可以依照个人喜好自定义训练页面、调整各数据字段所显示的内容。
- 点选 左上角 < 以退出。

5.1.3. 系统

- 可以进行**语系**、**单位**（公制或英制）、**日期**、**时间**、**时区**...等设定。

📖 仪表出厂预设时区为+08:00。您可以从[维基百科 Wikipedia](#)或[附录 8.2 世界时区列表](#)查出世界各国和地区的时区，例如：台湾所属时区为 UTC+8，请选择+08:00。

- 查看关于本装置包含机型、序号、软硬件版本...等信息，以及将仪表恢复为出厂设定（还原默认值）。
- 点选 左上角 < 以退出。

5.1.4. 使用者

- 请正确输入个人资料，电子仪表将使用这些数据来计算您的健身数据。
- 设定**心率区间**：选择**最大心率法**（%MHR）或**储备心率法**（%HRR）。若选择储备心率法，请编辑您的最大心率与休息心率。

📖 心率区间通常基于**最大心率法**（%MHR）或**储备心率法**（%HRR）将每分钟心跳数区分成五个强度范围（参阅 [5.4 心率区间指示功能](#)）。大部分的运动员藉由掌握心率区间来提升自己的心肺能力以及达到运动效果。

- 设定**骑乘区间**：请编辑您的 FTP 值。也可以通过[运动模式 > 5.2.3 FTP 检测](#)来获取个人数值，然后将其输入。

📖 骑乘区间是利用功能性阈值功率百分比划分而成的七个区间（参阅 [5.5 功能性阈值区间指示功能](#)）。它不仅是用来界定训练强度与踩踏输出力量的指标，亦为教练与选手安排能量系统训练课表的依据。

- 点选 左上角 < 以退出。

5.1.5. 灯光设定

设定**后轮**（尾罩指示灯）、**前导灯**（仪表指示灯）以及**活动背景色**的颜色变化模式。设置完成，**點選** 左上角  以退出。

颜色变化有以下可用选择：

- **心率区间**：在开始活动后，会依照您当下所处的心率区间变换不同颜色。
- **功能性阈值区间**：在开始活动后，会依照您当下所处的%FTP 区间变换不同颜色。
- **功率变化**：在开始活动后，会依照您当下所处的瓦特区间变换不同颜色。（参阅 [5.6 功率变化指示功能](#)）
- **关闭**：关闭颜色变化模式。

5.1.6. 传感器

本装置可以兼容无线蓝牙、ANT+心率传感器。您可以在此添加或移除传感器。

设置完成，**點選** 左上角  以退出。

若要移除传感器，**點選** .

 添加完成后，每当开启活动，只要正确配戴好心率传感器，仪表便能自动连接。一旦连接就绪，屏幕右上角会出现 ，此时开始踩踏即可开始记录数据。

 若您使用 NFC 版心率传感器可以一触即连，而无需添加传感器，请参阅[附录 8.4 NFC 快速联机](#)。

5.2 运动模式

5.2.1. 快速开始

1) 开始活动

1-1) 休眠状态下，**短按** 按键唤醒屏幕。

1-2) 选择 [快速开始]。

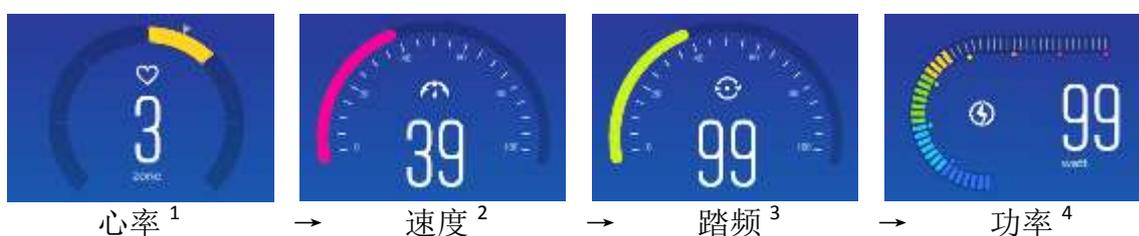
1-3) 若有使用心率传感器，请确认是否连接传感器并选择连接方式。

👉 若您先前已于 [设定 > 5.1.6 传感器](#) > 添加心率传感器，仪表会自动连接您添加的传感器。待屏幕右上角出现  表示连接就绪，再开始踩踏。

1-4) 开始踩踏。

👉 只有当您开始踩踏，码表计时才会启动、活动才会被记录。若无任何动作，屏幕将于闲置超过 20 秒与倒数 9 秒后自动关闭。若要使屏幕继续驻留在当前画面上，轻点提示窗以外的任一个地方，即可关闭提示。

2) 活动期间：左右滑动 以检视实时信息。



👉 在欲替换的数据字段上长按 2 秒，可以开启选单以变换显示数据。

3) 暂停活动：请减速以停止踩踏，或按下刹车。一旦停止踩踏即自动暂停计时。

- 若要恢复计时，请继续踩踏。
- 若要延长暂停时间，选择 **+30"** (秒) 或 **+60"** (秒)。

👉 暂停时间最多设置 300" (秒)。暂停倒数结束后，若无任何骑乘即自动结束运动。

4) 结束活动：将画面底部 往上滑 > 选择 [结束运动]。

5) 检视运动摘要：

- 点选 ：浏览运动报告。
- 点选 ：浏览训练图表。
- 点选 ：以行动装置扫描 QR Code > 登录 gptfit.com，将训练资料保存到云端。

👉 立即注册 gptfit.com。每当完成骑乘并上传云端后，即可将训练数据长期保存在您的账户下，以便进行综合分析报告、或是分享至 [STRAVA](https://www.strava.com)。

- 点选 ：删除此笔训练档案。
- 选择 [离开]：即可关闭摘要，或画面将于倒数 30 秒后自动退出。

备注

- 1 需连接蓝牙或 ANT+ 心率传感器配件才能显示心跳读数。
- 2 时速单位为每小时公里速率 km/h 或每小时英里速率 mi/h。距离单位为 km 公里或 mi 英里。您可参见 [设定 > 5.1.3 系统 > 单位](#) 以变更单位。
- 3 RPM 为每分钟踩踏次数，即每分钟曲柄转动几圈（曲柄转速）。

例如 60 rpm 代表每分钟转动 60 圈。

- 4 内建功率装置能将您踩踏时输出的力量转换成瓦特数 (Watt)。功率精度：
输入功率 ≥ 50 瓦特时在 $\pm 10\%$ 的误差范围内
输入功率 < 50 瓦特时在 ± 5 瓦特的误差范围内
- 5 当计时小于 60 分钟时，以 **MM: SS** 表示分：秒。
大于 60 分钟以上时，以 **H: MM: SS** 表示时：分：秒。

5.2.2. 训练目标

1) 开始活动

- 1-1) 休眠状态下，**短按** 按键唤醒屏幕。
- 1-2) 选择 [训练目标]。
- 1-3) 依照屏幕指示添加与设置目标值。
- 1-4) 选择 [开始]。
- 1-5) 完成上述操作后，按照 [5.2.1 快速开始](#) 的步骤继续操作。

🔑 在始活动后，从屏幕顶端往下滑可以查看您所设定的目标。

🔑 每当达成目标值的 10%，或当数值超过或低于您所指定的范围时，即会跳出通知。

5.2.3. FTP 检测

- 1) 休眠状态下，**短按** 按键唤醒屏幕。
- 2) **选择** [FTP 检测]。
- 3) **选择** [开始]。
- 4) 依照屏幕指示进行如下步骤操作：
 - STEP 1 热身 10 分钟**：以心率维持在区间 2-3 之间的速度踩踏
 - STEP 2 休息 5 分钟**：轻松踩踏、将心率恢复到区间 1-2 之间。
 - STEP 3 持续 20 分钟全力以赴**：逐渐增加阻力与踏频，直到心率落在区间 4-5 之间。
 - STEP 4 缓和 5 分钟**：以放松的方式踩踏。
- 5) 检测结果：**选择** [储存 FTP]，测得的 FTP 值即储存到[设定>5.1.1 纪录>FTP 检测纪录](#)里。

注意!

- 功能性阈值功率测验是一项具有挑战性、相当于进行一场个人计时赛。由于测试强度高，请充分热身并斟酌自身状况，使身体可以适应高回转的速度。
- 测验过程中如有任何不适，请试减速，将画面底部  往上滑即可中止测试。
- 测验结束后请减速继续踩踏至心跳降到 100 以下，充分缓和完成才能下车，以避免高强度过后突然休息，对心脏产生不良影响。
- FTP 检测总计 40 分钟，并取 **STEP 3** 所测得的平均最大功率×0.95 为测验结果。此项骑乘数据不会被列入活动纪录，也无扫描 QR Code>保存到云端。

5.3 与 APP 连接应用

1) 配对连接与开始活动

1-1) 扫描随附 QR 码，下载安装 **Ala Fitness**。

安装最低系统需求：

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



1-2) 请打开行动装置上的蓝牙。

1-3) 启动 **Ala Fitness**。

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

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

1-5) **Ala Fitness**：向左滑动至 [飞轮] 并点入。

1-6) 若您有配戴使用心率传感器，点一下 [心率传感器]。

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



👉 **Ala Fitness** 与无线蓝牙心率装置兼容。请参阅 [7 规格](#) 选购兼容的配备。

完成连接心率传感器后，继续按照以下步骤将飞轮连接到 **Ala Fitness**。

1-8) 点一下 [飞轮]。

1-9) 电子仪表：**短按** 按键以唤醒屏幕。

1-10) 从搜寻列表中，点选与您车身序号相同的装置。



序号贴在车身右侧盖



点选 与您车身序号相同的装置

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



2) 开始活动：点一下 **Ala Fitness** 屏幕下方的[下一步]>[开始] 并开始踩踏。

3) 活动期间：左右滑动 **Ala Fitness** 屏幕以查看实时信息。

4) 结束活动：

4-1) 请减速以停止踩踏，或按下刹车。

4-2) **Ala Fitness**：点选 [解锁]>[暂停]>[停止]，以结束运动。

4-3) 左右滑动 **Ala Fitness** 屏幕 以检视摘要。

4-4) 若要保存该笔档案，点一下 。若要舍弃，点一下 .

经由 App 连接应用的训练数据将被保存在云端、而不会储存于仪表内，请登入 gptfit.com 即可在线查看自己的活动报告和成果。

5.4 心率区间指示功能

无论训练有素的运动选手、或是久坐上班族，都能透过心率训练执行健康、安全又有效的运动。当您将 [5.1.5 灯光设定](#) 设为 **心率区间**，活动时的背景色、仪表与尾罩上方的指示灯会依据您当下所处的心率区间变换不同灯号。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

- 需连接蓝牙或 ANT+心率传感器配件，方可使用此功能。
- 心率区间是常见用来量化训练强度的工具之一，它通常基于以下两种方法定义出五个区间：
最大心率法 %MHR = (220 - 使用者年龄) × 强度百分比
储备心率法 %HRR = (最高心率 - 休息心率) × 强度百分比 + 休息心率
- 仪表预设采用最大心率法以及您所输入的年龄来界定心率区间。您可在 [设定 > 5.1.4 使用者 > 心率区间](#) 变更设定，并可手动输入最大心率与休息心率。

5.5 功能性阈值区间指示功能

功率 (Power) 是定义自行车训练强度最为科学而有效率的方式, 其国际表示单位为瓦特 (Watt, W)。对于铁人三项、两铁、公路车选手来说, 竞赛过程中的短距离突击、高强度爬坡、跟住集团... 等能力经常是左右成绩表现的关键因素。而功率无疑是用来量化您踩踏效率以及无氧与有氧做功的重要指标。

当您将 [5.1.5 灯光设定](#) 设为**功能性阈值区间**, 活动时的背景色、仪表与尾罩上方的指示灯会依据您当下所处的 %FTP 区间变换不同灯号。

透过**功能性阈值区间**可以客观衡量当前训练强度以及身体输出多少能量:

灯号	功率区间	训练强度% (%FTP ¹)
蓝	Z0 恢复体力区	0~50%
青	Z1 持久耐力区	55~75%
绿	Z2 最佳节奏区	75~90%
黄	Z3 乳酸阈值区	90~105%
橙	Z4 最大摄氧能力区	105~120%
红	Z5 无氧耐力区	120~150%
洋红	Z6 冲刺爆发力	>150%

参考数据: [Peaks Coaching Group](#)、[Training Peaks](#)。

⚠ 警告!

- 执行功率训练前请充分热身 15-20 分钟, 以使身体可以适应高强度的踩踏锻炼。
- 未经长期锻炼就贸然从事高强度运动, 会使身体无法适应而导致伤害。建议初学者必需在专业教练监督与技术指导下才能执行高强度训练。
- 训练强度若超出身体负荷可能会导致体力透支与严重伤害。如果您感到不适, 请立即停止运动。

👉 提示

- 系统默认 FTP 值为 200。请依据自身体能状况于[设定 > 5.1.4 使用者 > 骑乘区间](#) 输入个人平均最大功率。
- 当施加到踏板的力量愈高 (踩踏得愈用力), 或是回转速愈快, 或是阻力愈高, 功率值就会愈高。

📝 备注

- 1 %FTP = 最大平均功率 × 强度百分比, 藉此将训练强度划分成 7 个区间, 以针对不同培训目的进行锻炼及安排课表。
- 2 **FTP 功能性阈值功率 (Functional Threshold Power)**, 是一小时尽全力且稳定骑乘所能输出的最大踩踏功率 (Power) 平均值, 于 2012 年由 Hunter Allen 教练与 Andrew Coggan 博士所提出。测验流程请参阅[运动模式 > 5.2.3 FTP 检测](#)。

5.6 功率变化指示功能

当您将 [5.1.5 灯光设定](#) 设为**功率变化**，活动时的背景色、仪表与尾罩上方的指示灯会依据您当下所处的瓦特值范围变换不同灯号。

灯号	区间	瓦特范围 (Watt)
蓝	Z0	0~100
青	Z1	101~150
绿	Z2	151~200
黄	Z3	201~250
橙	Z4	251~300
红	Z5	301~350
洋红	Z6	351~

警告!

- 执行功率训练前请充分热身 15-20 分钟，以使身体可以适应高强度的踩踏锻炼。
- 未经长期锻炼就贸然从事高强度运动，会使身体无法适应而导致伤害。建议初学者必需在专业教练监督与技术指导下才能执行高强度训练。
- 训练强度若超出身体负荷可能会导致体力透支与严重伤害。如果您感到不适，请立即停止运动。

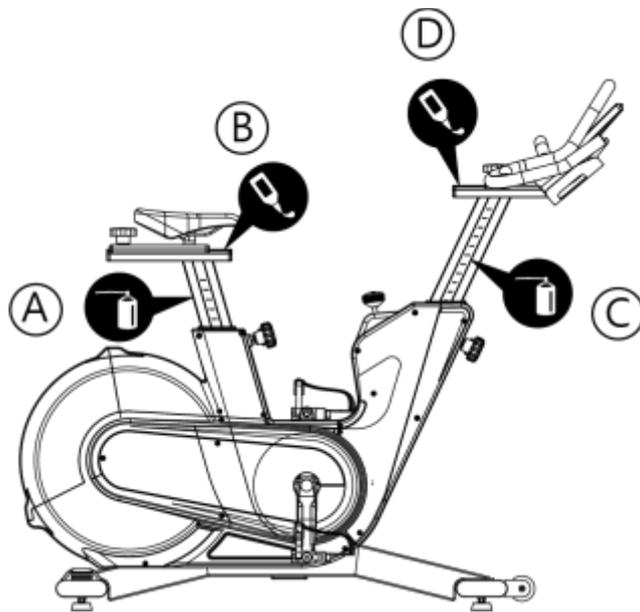
提示

当施加到踏板的力量愈高（踩踏得愈用力），或是回转速愈快，或是阻力愈高，功率值就会愈高。

6 定期保养

飞轮训练车需要定期检查与保养, 以确保骑乘安全, 延长产品使用寿命并降低损失。请阅读并遵循以下所有指示。如有任何保养问题请洽询购买经销商或本公司客服。

保养频率	方法
每日	检查与确认飞轮训练车保持平衡不摇晃。
使用前	检查易磨损的零件是否磨损或破裂(如: 踏板束带与鞋套)。
使用后	以清水沾湿软布清洁座垫和握把, 并擦掉所有汗渍。
每周一次	以清水沾湿软布擦拭、洁整台设备。
每两周一次	<ul style="list-style-type: none">● 测试紧急煞车, 确保其运作正常。测试方法: 请在踩踏的同时按下红色紧急刹车钮。若功能正常, 飞轮应会立刻减速, 直到完全静止。● 检查踏板束带有无磨损或破裂。● 润滑座垫与握把立柱(A、C)。请先将座垫及握把立柱抬到最高位置, 再其表面喷洒硅质保养润滑喷雾, 并用软布擦匀。完成后, 请将立柱复位, 确认锁紧。● 润滑座垫与握把滑轨(B、D)。松开滑轨, 如发现滑轨上有任何异物请清除, 然后用软布沾少许硅灵油进行润滑。完成后, 请将滑轨复位, 确认锁紧。



⚠ 注意!

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。

7 规格

型号	FireFly AP1000
机型	P1004
尺寸	长 1340×宽 530×高 1060mm / L52.7"×W20.9"×H41.7"
重量	50 kg / 110 lb.
最大使用者重量	159 kg / 350 lb.
适用使用者身高	150 至 200 cm (5 ft 9 in to 7 ft 87 in)
煞车系统	磁控阻力
阻力段數	20 段
电力	发电机供电 (自发电)
装运尺寸	长 1400×宽 300×高 815mm / L55"×W11.8"×H32.1"
屏幕	5.5" TFT 触控面板
心率侦测	藍牙® ANT+® NFC™ 快速联机
无线传输	低功耗藍牙无线传输技术 (BLE FTMS Profile)
显示信息	时间、距離、速度、心跳、卡路里、踏频(rpm)、瓦特數 Watt
云端整合应用	GPT fit
应用程序	Ala Fitness App
兼容应用程序	Zwift App
选购配备	ALATECH 心率带 CS009 / CS010 / CS011 / CS012 ATTACUS 光学心率臂带 Obeat1 / Obeat3 ATTACUS GPS 运动表 Star ONE / Star 2

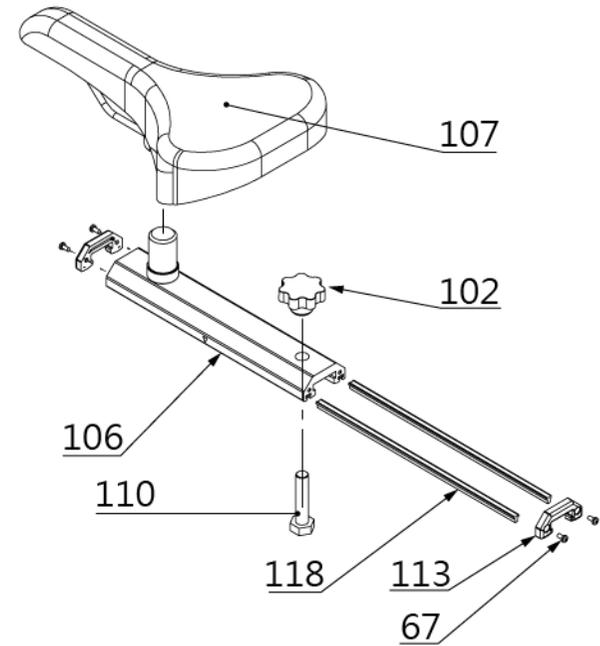
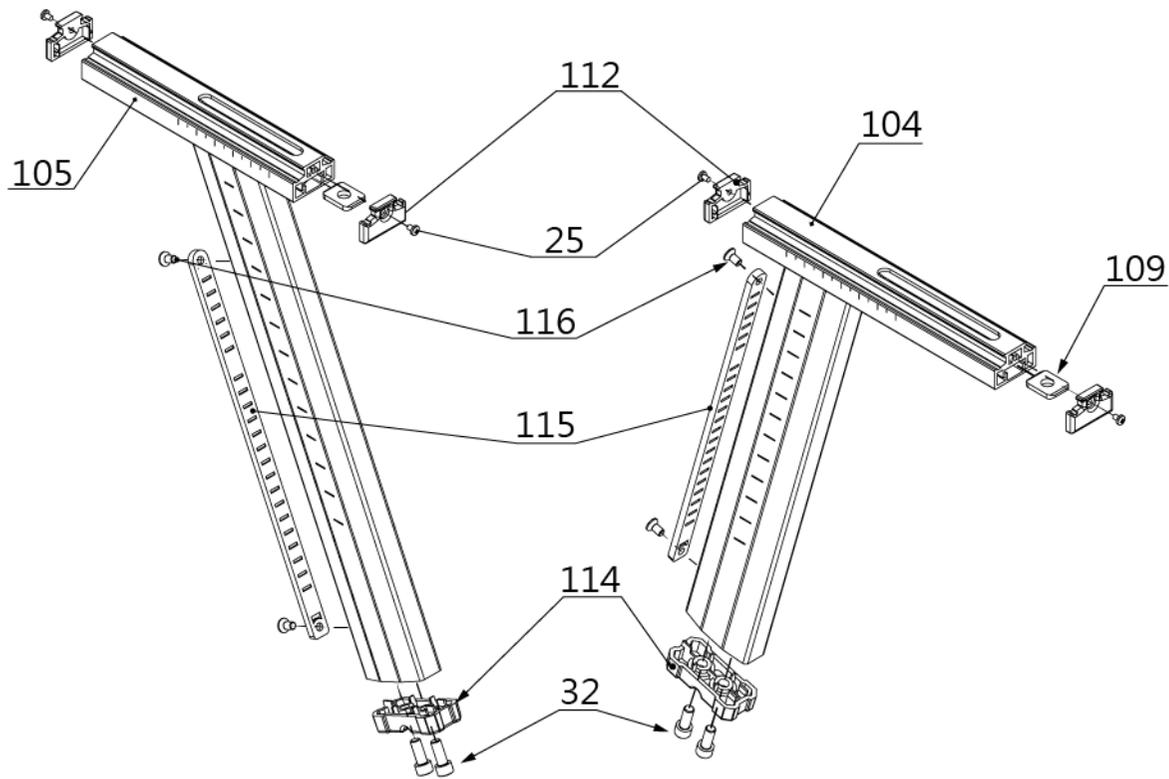
制造商及售后服务

浙江艾乐健康科技有限公司

浙江省桐乡市经济开发区同心路 405 号

客服电话：0573-8862 8666

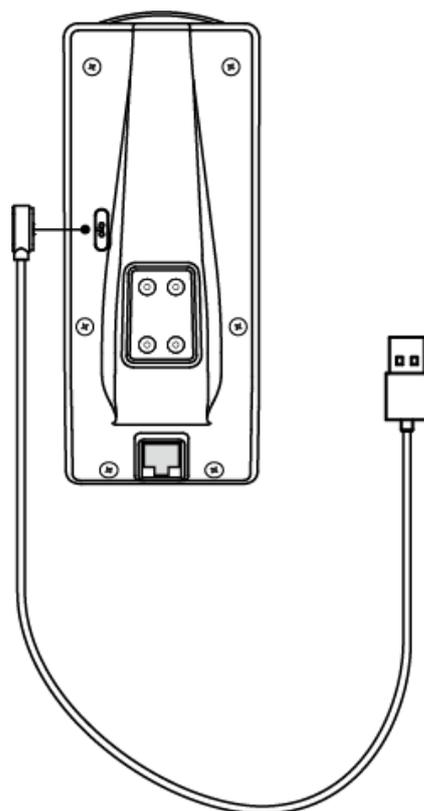
客服时间：周一至周六 8:30-16:30 (国定例假日除外)



8.3 充电

电子仪表内含锂电池，当电量偏低时请即充电。

1. 请将电子仪表从竞速握把上取下。
2. **短按** 按键唤醒屏幕。
3. 将仪表充电线的磁吸顶针插入电子仪表背面对接凹槽，USB 头插进 USB 插座进行充电。
4. 充电至屏幕右上角电量指示符由  转至满格为止。
5. 充饱电后，请拔除充电线，然后将电子仪表锁回竞速握把，并将车身上的电源线插回仪表背面接孔。

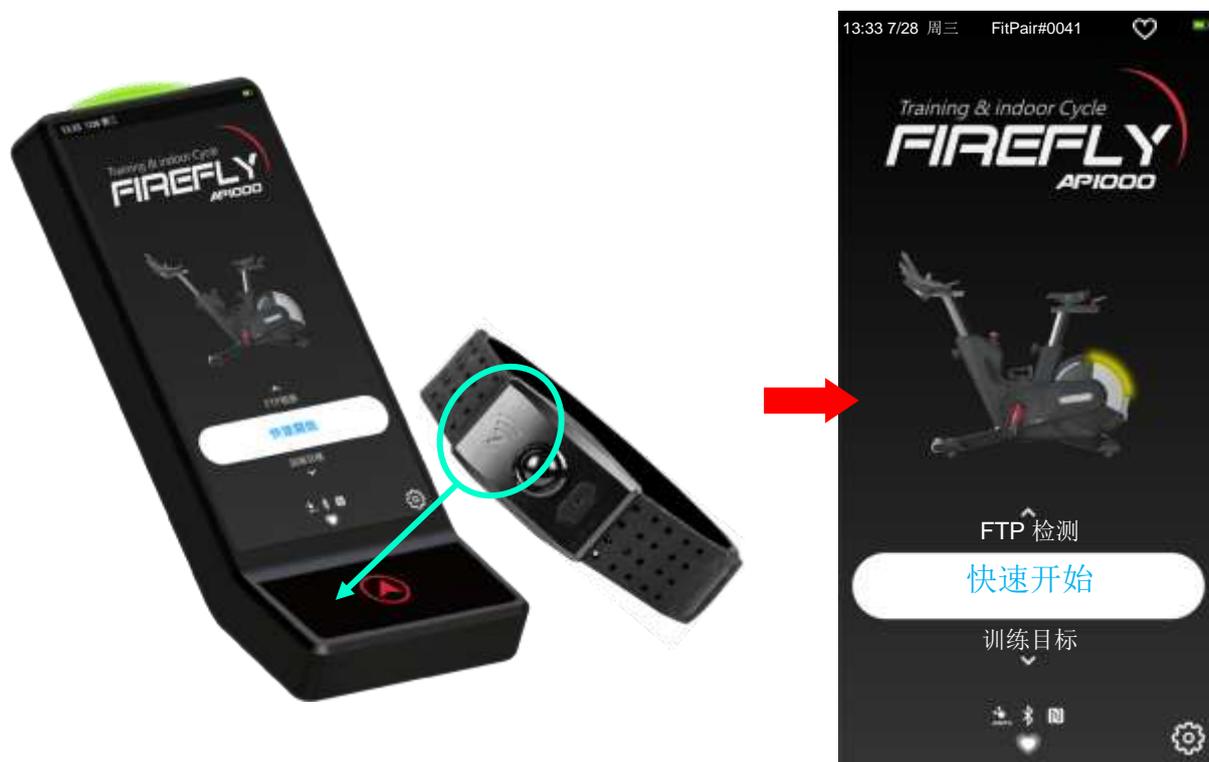


8.4 NFC 快速联机

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

以下以 **ATTACUS Obeat3** 光学心率臂带示范使用方式：

1. 开启传感器与电子仪表²。
2. 以面朝面方式，将传感器碰触仪表按键左侧区域。联机完成，屏幕右上角会出现 。
3. 电子仪表：选择 [快速开始]、[训练目标]或[FTP 检测]，开始运动。



备注

- 1 NFC Tag 近距离无线通信标签 (被动式)。
- 2 一旦您开始踩踏，NFC 感应功能会在一分钟后自动关闭。建议您完成碰触联机，再开始骑乘。



attacusfitness.com

Designed by ALATECH Technology Limited. Made in China.