

# FireFly AP1000

飛輪健身車使用說明書

限 TFT 機型





## 目錄

1	重要注意事項 .....	1	5.1.5. 燈光設定 .....	24
2	重要預防措施 .....	1	5.1.6. 感應器 .....	24
3	組裝 .....	3	5.2 運動模式 .....	25
3.1	組裝零件清單 .....	5	5.2.1. 快速開始 .....	25
3.2	安裝步驟 .....	7	5.2.2. 訓練目標 .....	27
4	使用前準備 .....	13	5.2.3. F T P 檢測 .....	28
4.1	放置地點 .....	13	5.3 與 A P P 連接應用 .....	29
4.2	調整飛輪車 .....	14	5.4 心率區間指示功能 .....	31
4.3	阻力控制 / 緊急煞車 .....	17	5.5 功能性閾值區間指示功能 ...	32
4.4	阻力校正 .....	18	5.6 功率變化指示功能 .....	34
4.5	移動及搬動說明 .....	19	6 定期保養 .....	35
5	電子儀表 .....	20	7 規格 .....	36
	操作概覽 .....	21	8 附錄 .....	37
5.1	設定模式 .....	23	8.1 零件爆炸圖 .....	37
5.1.1.	紀錄 .....	23	8.2 世界時區列表 .....	39
5.1.2.	活動 .....	23	8.3 充電 .....	40
5.1.3.	系統 .....	23	8.4 N F C 快速連線 .....	41
5.1.4.	使用者 .....	23		



# 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](http://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](http://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：

- 請依照本手冊的說明及用途使用本器材。請勿使用製造商建議以外的零組件。
- 請依照本手冊的建議定期檢查並正確鎖緊所有零件。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，且在修復前切勿使用。
- 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。
- 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。
- 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。切勿讓兒童和寵物攀爬或接近本器材 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。
- 請勿不當使用機台，包括跳上本器材或站在握把、座墊、塑膠件上。
- 本器材應放置在室內、平坦而穩固的地板上。為了保護地板與吸音避震，請在器

材下方鋪設地墊。

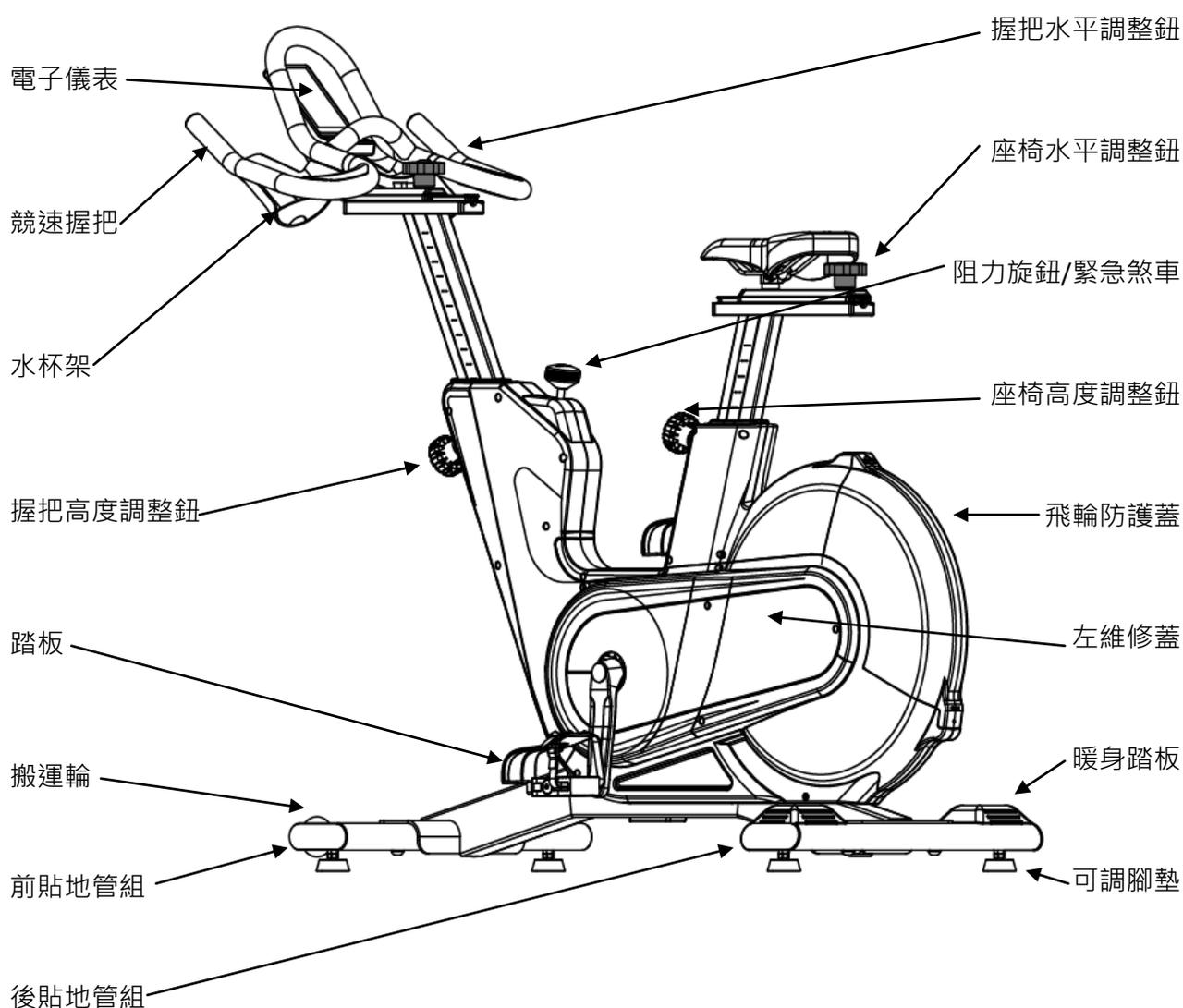
- 請確保操作範圍內不可有任何障礙物。至少保留前後有 2 英尺 ( 0.6 公尺 )、左右 2 英尺 ( 0.6 公尺 ) 的淨空。
- 本器材在運轉時的任何時間，僅限單人使用，切勿超過一人在器材上。
- 本器材最大承重 350 磅 ( 159 公斤 )，體重超過此限者，請勿使用。
- 請依自身狀況適度調節座椅和握把高度、飛輪阻力與踏板扣環，以免導致任何不適而潛藏受傷危險。調整座椅和握把高度時，一手需握住。
- 使用前，請務必確認所有座椅和握把調整桿 ( 鈕 ) 皆已牢固。
- 使用時，務必穿著合適的運動服和鞋類，請勿穿著寬鬆衣物或鞋帶未綁緊的鞋子，以免捲入驅動齒輪組件造成危險。
- 請隨時注意勿將手腳或任何物品伸入或碰觸任何開口處以及可能活動的零組件，以免受傷。禁止徒手轉動踏板。
- 凸出物如：調整桿 ( 鈕 ) 可能會影響使用者活動，使用時，請隨時注意避免干涉。
- 飛輪不是自由輪 ( 棘輪 )，因此其車輪與踏板具有慣性而非個別獨立的組件。務必在踏板及車輪完全停止後，才可鬆開踏板扣環與下車。
- 切勿在踩踏期間將腳從鞋套裡脫出，以避免踏板還在隨著車輪運轉，因而被絆倒，或是被踏板打到。
- 若要立即停止飛輪的車輪，請按下紅色煞車旋鈕。
- 本器材在未使用的狀態下，請確定已完全施加阻力，以防驅動組件因不當轉動而潛藏受傷危險。
- 請遠離濕氣和灰塵。切勿將本器材放在戶外、車庫、廚房、浴室、陽台、洗衣區... 等高溫、潮濕、多灰塵的環境下。

## 警告！

- 固定式訓練器材須始終在受監督的環境下使用。
- 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。
- 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。
- 本器材僅可在溫濕度受控的室內使用。若曾暴露在低溫或高濕的環境下，強烈建議先將本器材暖機至符合室溫，或稍待乾燥後再使用。未遵行規定可能會導致電子零件提早損壞。

### 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](http://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。各零部件簡介如下：



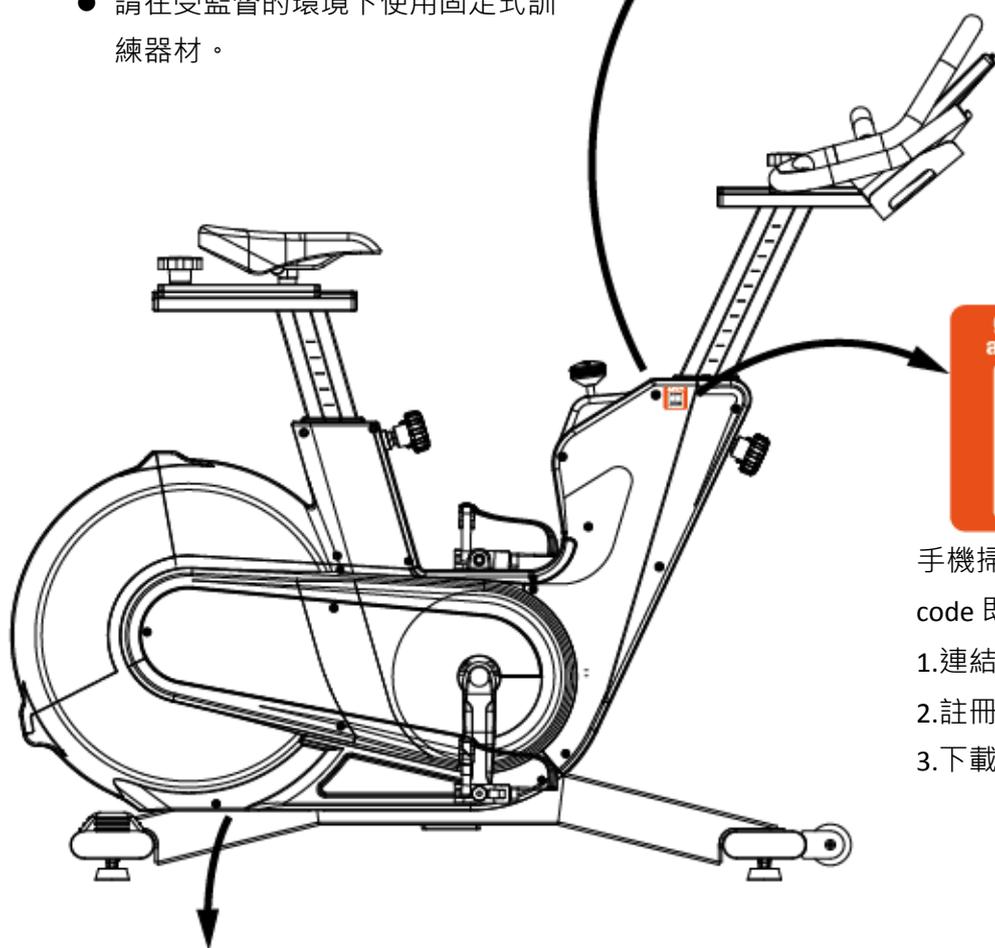
產品型號、序號標示位置如下：

### 警告！

- 本器材心率監測僅供參考。過度鍛鍊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。
- 請在受監督的環境下使用固定式訓練器材。

**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

手機掃描儀表背面 QR code 即可：

1. 連結與配對 App
2. 註冊產品
3. 下載最新版說明書



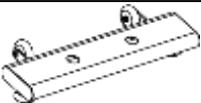
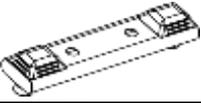
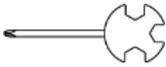
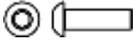
撥打服務電話時請告知您的型號與序號（標在右側車架後方）：

Model 型號: AP1000

SN 序號: 

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

### 3.1 組裝零件清單

	插圖	數量	規格
組裝零件		1	前貼地管組
		1	後貼地管組
		1	競速握把組(已安裝儀表)
		1	座墊
		2	踏板
		2	調整鈕
		2	滑軌墊片
附帶工具		1	6mm 六角板手
		1	十字開口板手
零件包		4	半圓頭內六角螺絲(M10×1.5×20L)
		4	平華司(ø25×ø10×2t)
		2	束帶
		1	儀表充電線

#### ⚠ 注意！

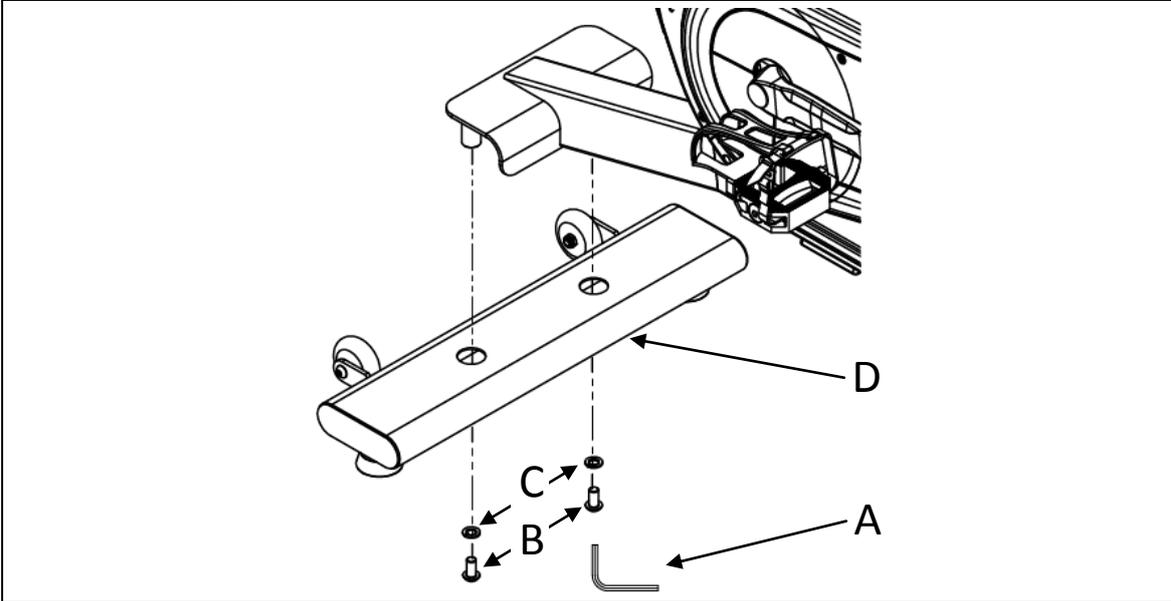
- 請務必正確遵循組裝說明，以確認所有零組件均已完全固定。若未確實遵照組裝說明可能會導致零組件未鎖緊而鬆脫，並發出擾人噪音。為避免損壞器材，請務必詳閱組裝說明。
- 若您有任何疑問或發現缺件，請聯絡購買經銷商或撥打保固資料上的客服電話。

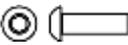
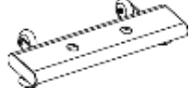
- 組裝至少需要兩人合作完成及雙手並用，請勿單人、單手組裝搬運。部分零組件過重，單人組裝可能會造成零組件掉落損毀，造成人身傷害。
- 搬運務必小心輕放，請將紙箱放在平坦地面上，切勿在紙箱側放的情況下打開，以免內容物散落。
- 請在預定使用地點進行拆箱及組裝，減少不必要的搬動。
- 封箱帶具有高壓衝力，處理不當可能會彈開，拆封時請務必小心。
- 拆箱後，請將所有零組件整齊放在淨空區域，以便按序組裝。
- 本器材應在水平地上組裝及使用，建議在下方置放地墊，以保護地板。
- 務必遵照指示正確組裝。進行每一組裝步驟時，應確認所有螺絲已定位並局部鎖緊，當所有螺絲都裝上後才完全鎖緊。
- 請檢查並確認所有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。組裝時如有困難，建議可塗抹少量自行車專用鋰基潤滑油。
- 非授權維修人員禁止取下維修蓋。
- 完成組裝前，請先不要丟棄包裝材料。

### 3.2 安裝步驟

#### STEP 1

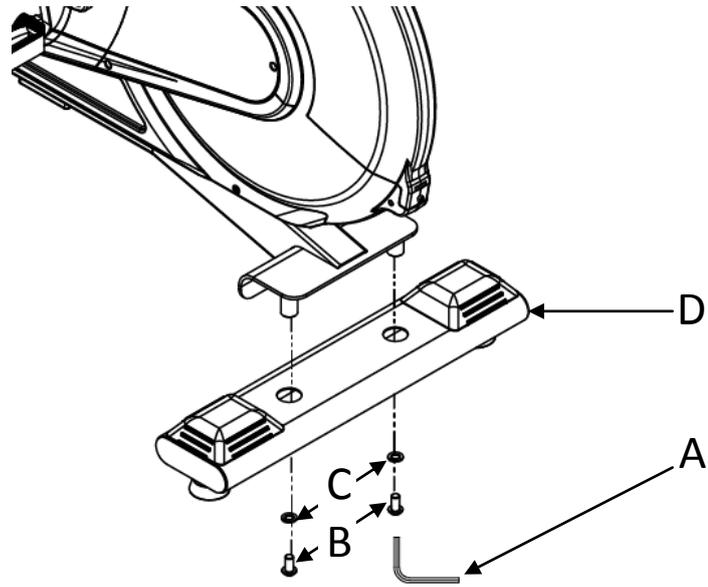
#### 組裝前貼地管組

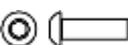


索引號	插圖	規格	用量
A		6mm 六角板手	1
B		半圓頭內六角螺絲 M10×1.5×20L	2
C		平華司(Ø25×Ø10×2t)	2
D		前貼地管組	1

## STEP 2

## 組裝後貼地管組

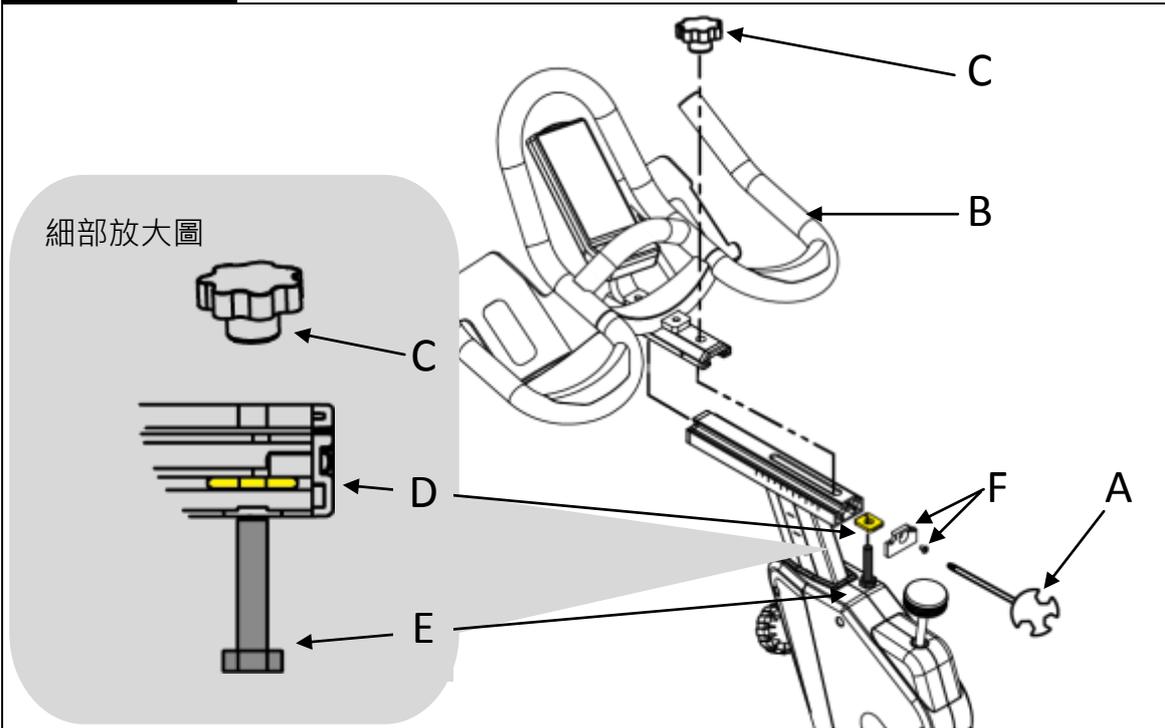


索引號	插圖	規格	用量
A		6mm 六角板手	1
B		半圓頭內六角螺絲 M10×1.5×20L	2
C		平華司(Ø25×Ø10×2t)	2
D		後貼地管組	1

## 組裝競速握把組

### STEP 3

- 1) 用 **A** 十字開口板手取下 **F** 螺絲及端蓋
- 2) 將 **D** 滑軌墊片放入滑軌槽內
- 3) 將 **E** 螺栓由下往上依序穿過滑軌孔→**D** 滑軌墊片→將調整鈕鎖入 **E** 螺栓
- 4) 將步驟 1) 取下的端蓋與螺絲再用 **A** 十字開口板手鎖緊



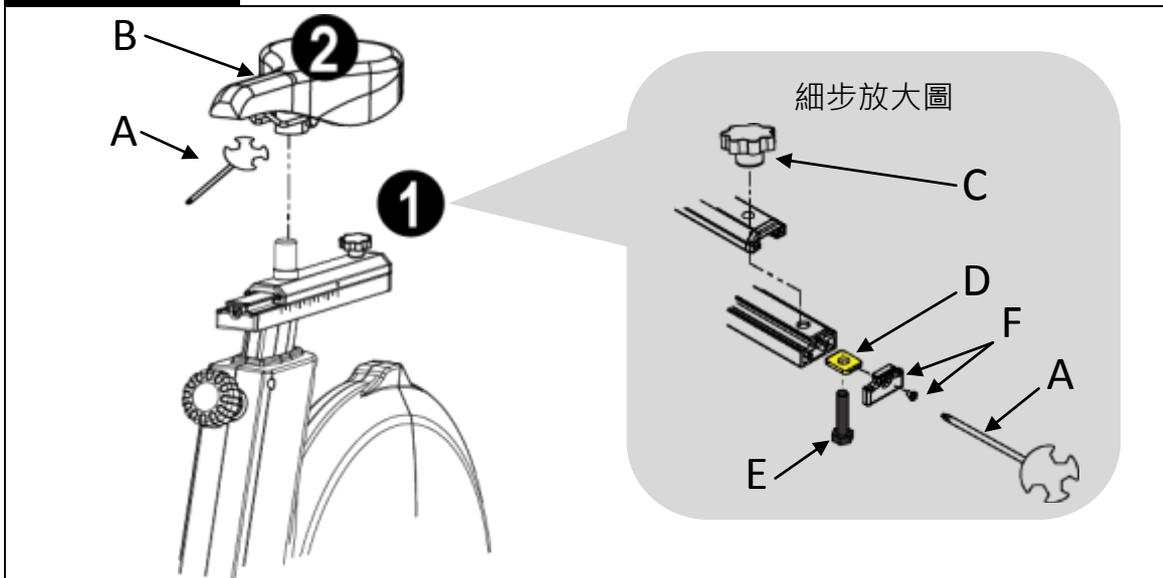
索引號	插圖	規格	用量
A		十字開口板手	1
B		競速握把組(已安裝儀表)	1
C		調整鈕	1
D		滑軌墊片	1
E		外六角螺栓 M10×1.5×40L	1

# STEP 4

## ①組裝快拆把手

- 1) 用 **A** 十字開口板手取下 **F** 螺絲及端蓋
- 2) 將 **D** 滑軌墊片放入滑軌槽內
- 3) 將 **E** 螺栓由下往上依序穿過滑軌孔→**D** 滑軌墊片→將調整鈕鎖入 **E** 螺栓
- 4) 將步驟 1)取下的端蓋與螺絲再用 **A** 十字開口板手鎖緊

## ②組裝座墊，用十字開口板手鎖緊

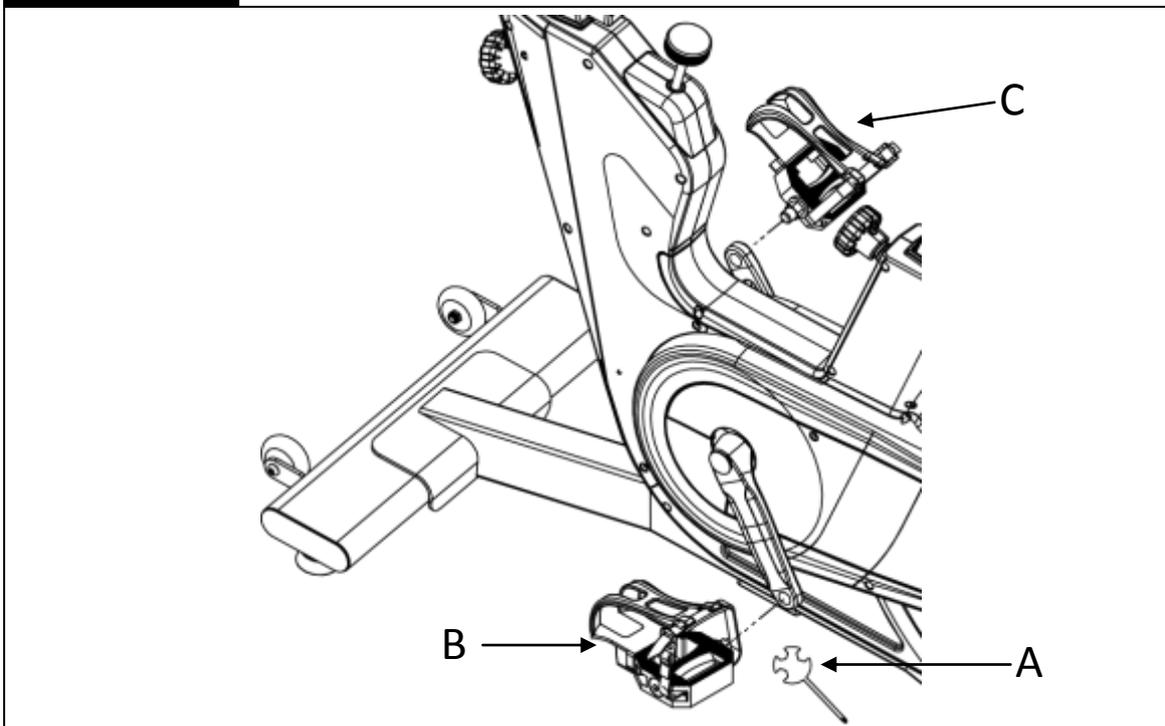


索引號	插圖	規格	用量
A		十字開口板手	1
B		座墊	1
C		調整鈕	1
D		滑軌墊片	1
E		外六角螺栓 M10×1.5×40L	1

## 安裝踏板

### STEP 5

- 1) 踏板螺紋為反向螺紋，請將 **B** 左踏板逆時針旋入左曲柄孔內，**C** 右踏板順時針旋入右曲柄孔內，再以 **A** 十字開口板手鎖緊
- 2) 踏板務必充分鎖緊，以免在騎行時鬆動，導致受傷風險

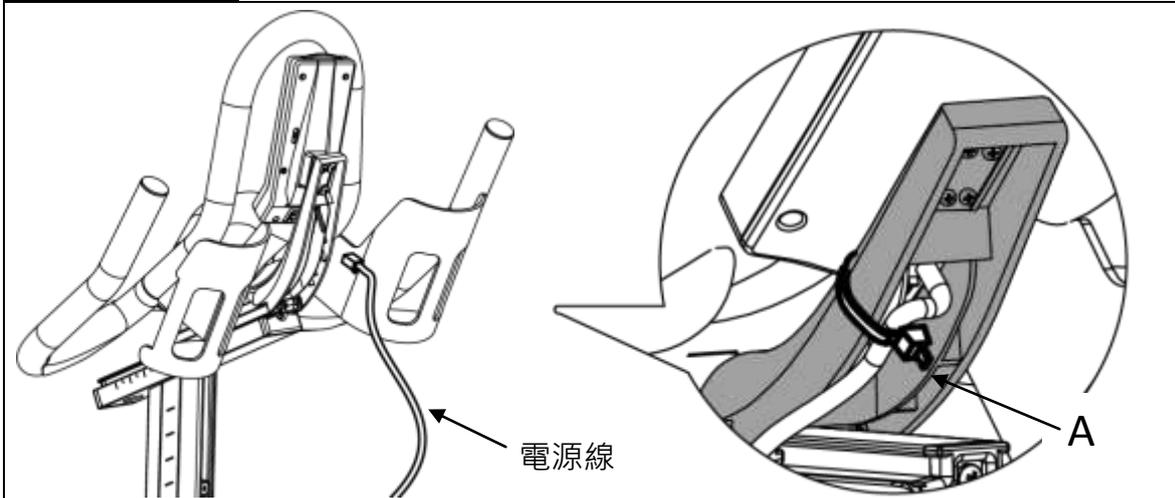


索引號	插圖	規格	用量
A		十字開口板手	1
B		左踏板	1
C		右踏板	1

## STEP 6

### 插上電源線，完成組裝！

- 1) 將車架上的電源線插入儀表背蓋靠下方的接口
- 2) 再以 **A** 束帶將電源線網紮在支架上，預防拉扯掉落、行動受阻



索引號	插圖	規格	用量
A		束帶	1

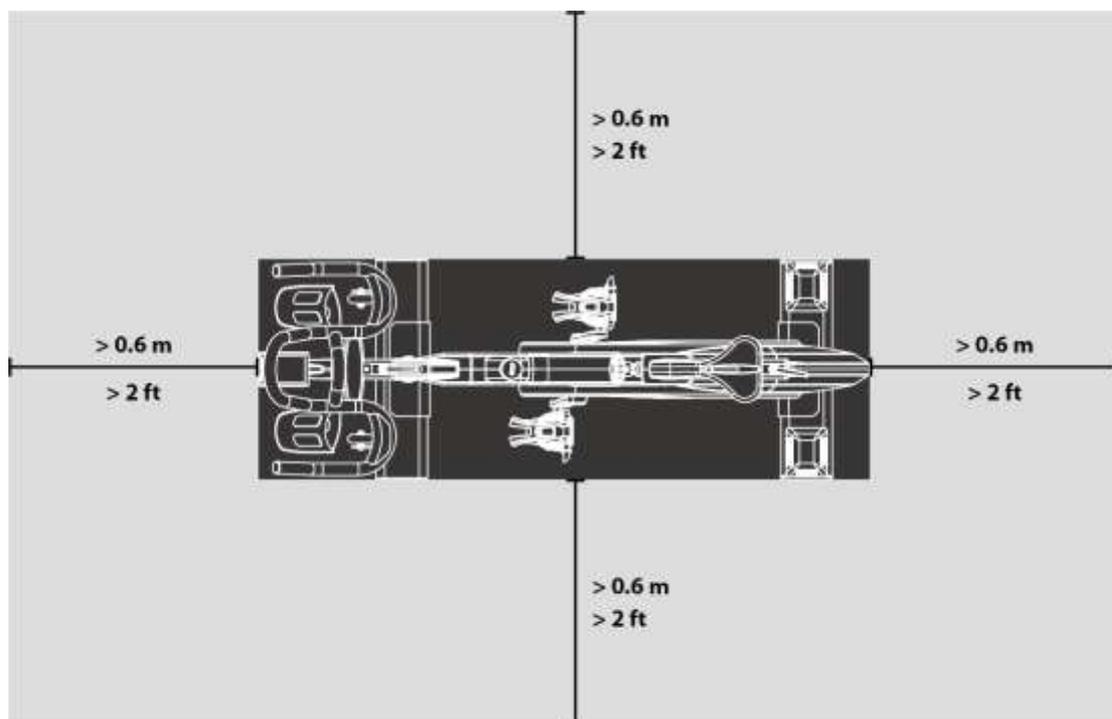
## 4 使用前準備

飛輪屬於高強度有氧運動，可以在短時間達到高心跳，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) 運動時請保持專注、姿勢正確。若同時使用智慧型置或影音多媒體設備，請注意安全，避免因姿勢不良導致運動傷害。
- 3) 請採用漸進式訓練，並在合格的專業健身教練指導下進行。
- 4) 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。
- 5) 訓練期間如有感到任何不適（暈眩、噁心、疼痛、倦怠、呼吸短促、抽筋），請立即停止運動。如果症狀持續存在，請立即就醫。
- 6) 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。

### 4.1 放置地點

請將飛輪車放在平穩的水平地面上，避開陽光直射，勿置於室內外通風口、排氣處、車庫、開放式庭院、水源處、室外等處。為了操作安全、避免行動受阻，器材四周須至少預留出 2 英尺（0.6 公尺）空間。

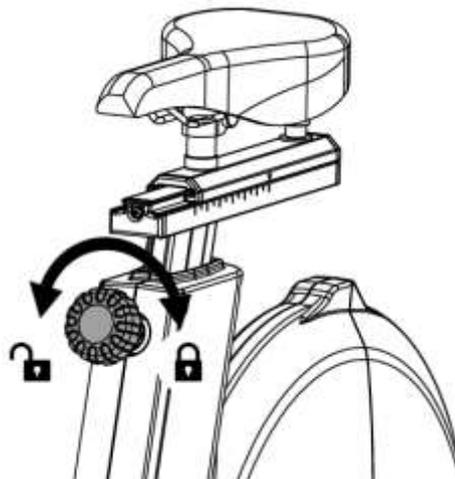


## 4.2 調整飛輪車

為了達到最大騎乘舒適度和鍛鍊效果，騎乘前請將飛輪車調整至合適自己的身高。

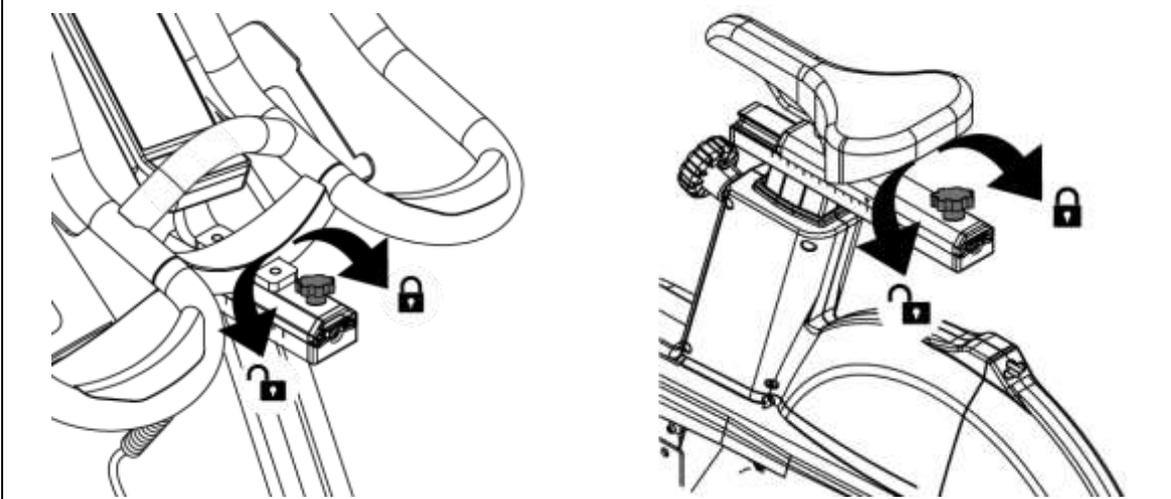


### STEP 1 調整座墊高度



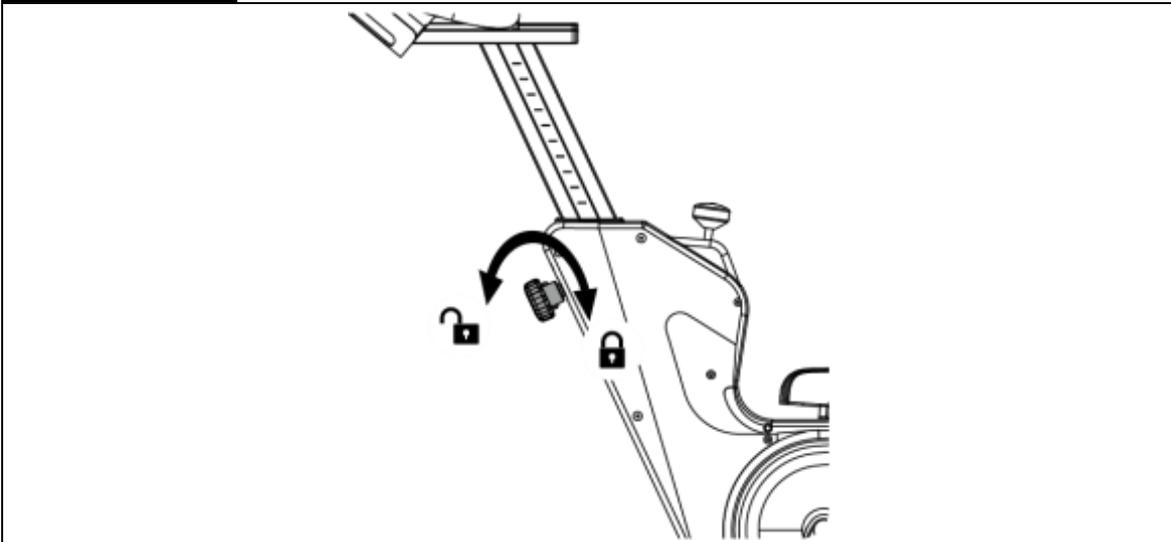
- 1) 逆時針方向轉鬆旋鈕，再把旋鈕從立柱拉出。
- 2) 拉出旋鈕的同時，將立柱往上抬起至與您骨盆同高的位置，再順時針鎖緊旋鈕。
- 3) 如果剛開始還未習慣這個高度，可試著調降 1~2 刻度。

## STEP 2 調整座墊前後距離



- 1) 逆時針方向鬆開調整鈕，將座墊、把手向前或向後移動至合適您的位置。
- 2) 通常從座墊鼻端至握把需為一個前臂的距離。調整好後，順時針鎖緊調整鈕。

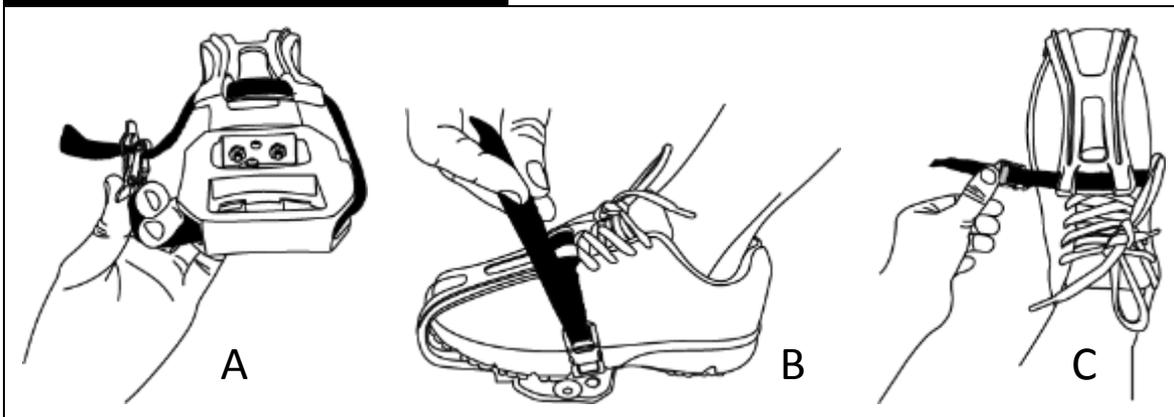
## STEP 3 調整握把高度



- 1) 逆時針方向轉鬆旋鈕，再把旋鈕從立柱拉出。
- 2) 拉出旋鈕的同時，將握把往上抬起至與坐墊同高位置。調整好後順時針鎖緊旋鈕。
- 3) 坐上座墊，雙手前伸抓住握把。
- 4) 建議初學者可將握把調整到相對較高位置，以自然舒服的坐姿開始騎乘。待身體柔韌度提升後，再往下調整。

## STEP 4

## 束緊踏板以穩定雙腳



### 開始運動前：

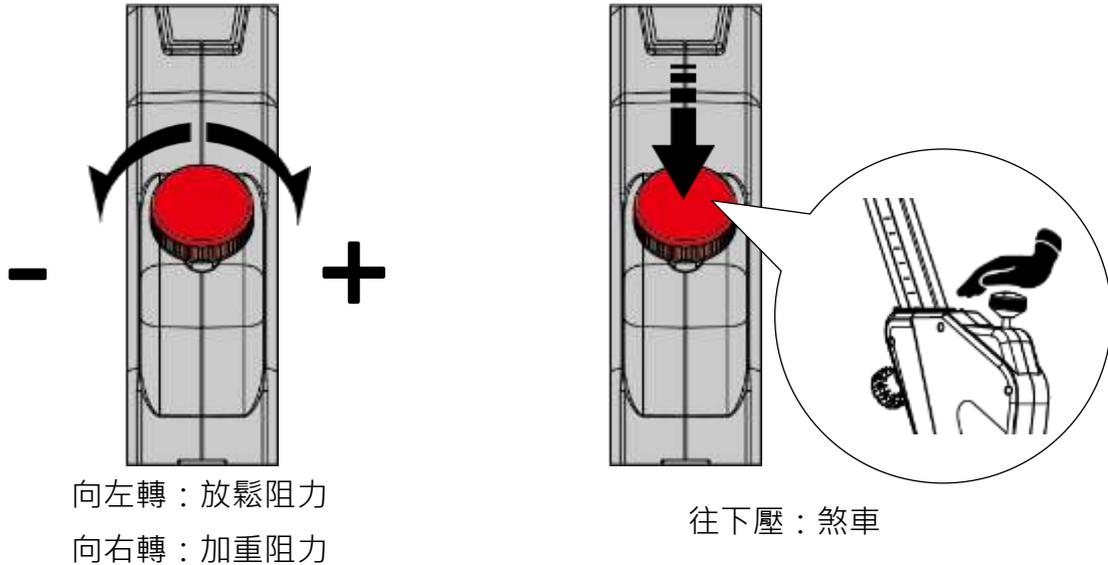
- 1) 將踏板束帶穿過扣環 (A)。
- 2) 把腳放入鞋套 (B)。
- 3) 往上拉緊踏板束帶 (B)，使鞋套合於您的腳並且牢固。

### 結束運動：

- 1) 放慢踩踏速度，或按下阻力旋鈕 (緊急煞車) 立即停止。
- 2) 待車輪與踏板完全靜止後，將踏板束帶從扣環裡抽出，再往下扳扣環使束帶放鬆 (C)。

## 4.3 阻力控制 / 緊急煞車

- 1) 剛開始運動前請先將阻力旋鈕逆時針方向往左轉放至最鬆，輕鬆踩踏至少 15 分鐘。待肌肉預熱後，再逐步將提高迴轉速或阻力到您期望的目標區間。
- 2) 透過阻力旋鈕可以隨時調整強度。要獲得更大阻力，請順時針往右轉旋鈕。
- 3) 踩踏期間如果要停止踏板與飛輪，向下按壓旋鈕，即可減速、停止。
- 4) 未使用時，請將旋鈕往右轉至全阻力負載，以防止因踏板不當轉動而造成傷害。



### ⚠ 警告！

本器材沒有自由輪（棘輪），即便您已停止踩踏，運行中的車輪仍會持續帶動踏板轉動。請注意！在車輪和踏板未完全停止前，絕對不要試圖從鞋套中移開腳或拆卸踏板帶。未遵照說明，可能導致嚴重傷害。

## 4.4 阻力校正

當發現畫面上顯示的阻力數值與您所旋轉的刻度不一致，請進行校正：

- 1) 休眠狀態下，**短按** 按鍵以喚醒螢幕。
- 2) **點選**  以進入設定模式，然後 **點入** [系統]。
- 3) **長壓** [關於] 以進入工程模式。
- 4) **點選** [阻力校正]，並依照螢幕指示旋轉阻力旋鈕。
- 5) 如欲退出，**點選** 左上角 。



步驟 1、2

步驟 3



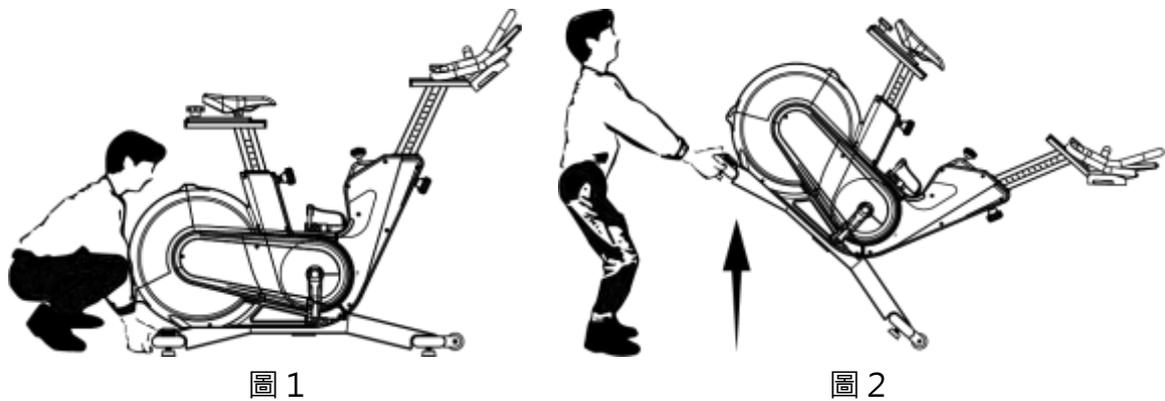
步驟 4

如有任何疑問或校正失敗，請洽詢本公司客服。

## 4.5 移動及搬動說明

本器材非常沉重，搬運時請用雙手抬起，並遵照以下步驟進行操作，以防發生危險：

- 1) 請確保車頭前方已充分預留出可移動的空間。
- 2) 確認踏板已完全靜止（將阻力旋鈕向右轉至底）。
- 3) 先蹲下降低身體重心（圖 1），用雙手與雙腿均衡使力，慢慢地舉起後貼地管組。
- 4) 將車尾抬高至搬運輸可以移動（圖 2）。
- 5) 搬移到所需位置後，再小心地將車尾放回地面上。



## 5 電子儀表

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。



### 備註

-  表示與 APP 或相容裝置連接。
-  表示與心率感應器配件連接就緒。
-  表示正在訓練目標模式下。
- 當畫面凍結、或觸控螢幕沒有反應時，請嘗試 **長按** 按鍵 3 秒以重新啟動。
- 訓練目標運行期間，從螢幕頂端往下滑可以瀏覽當次設定的目標值。
- 欲結束運動，將畫面底部  往上滑即可暫停計時或退出。

## 操作概覽

- **喚醒螢幕：**短按 按鍵。
- **設定模式：**點選 右下角  然後依照需求，查看紀錄、或進行活動、使用者、燈光等設定、或添加感應器。
- **運動模式：**選擇 [快速開始]、[訓練目標]或[FTP 檢測]。



## ⚠ 注意！

- 電子儀表內含鋰電池，第一次使用前請先以隨附充電線進行充電，建議充飽 5 小時再開始使用。
- 任何時候畫面當中出現低電量黑屏  並且自動關閉時，表目前電量不足，請立即以高於 60 rpm 的踏頻連續踩踏 20 分鐘或使用隨附充電線來充電，直到螢幕能進入首頁為止。
- 當畫面進入踩踏充電模式後只會顯示踏頻 (RPM) 與預估完成充電所需的最低時間，以便得知當前踩踏是否達到充電效果。此模式不會產出運動資料、亦無列入紀錄。
- 電力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 個月無騎乘、充放電，電池將會失效而無法正常供電。
- 當踏頻低於 60 rpm 時，尾罩指示燈無法點亮；需高於 60 rpm 方能正常顯示並

且達到充電效果。

- 當發現電子儀表電量偏低、或無法透過踩踏進行充電時，請拔除電源線並將儀表自握把上取下，然後參閱[附錄 8.3 充電](#)說明為儀表進行充電。

## 5.1 設定模式

### 5.1.1. 紀錄

- 歷史紀錄：可以查看之前已儲存的活動檔案。

 電子儀表最多儲存 40 小時訓練，單筆檔案記錄長度最大 10 小時。當儲存空間容量已滿，會自動從最舊的檔案開始覆蓋儲存。

- FTP 檢測紀錄：可以瀏覽檢測日期與 FTP 值。

 電子儀表最多儲存 9 筆檢測結果。當儲存空間容量已滿，會自動從最舊的紀錄開始覆蓋儲存。

- 點選 左上角 < 以退出。

### 5.1.2. 活動

- 活動設定：可以啟用**顯示頁輪播**（自動換頁）、設置**自動分段**。
- 活動頁面：可以依照個人喜好自訂訓練頁面、調整各資料欄位所顯示的內容。
- 點選 左上角 < 以退出。

### 5.1.3. 系統

- 可以進行**語系**、**單位**（公制或英制）、**日期**、**時間**、**時區**...等設定。

 儀表出廠預設時區為+08:00。您可以從[維基百科 Wikipedia](#) 或[附錄 8.2 世界時區列表](#)查出世界各國和地區的時區，例如：台灣所屬時區為 UTC+8，請選擇+08:00。

- 查看關於本裝置包含機型、序號、軟硬體版本...等資訊，以及將儀表恢復為出廠設定（還原預設值）。
- 點選 左上角 < 以退出。

### 5.1.4. 使用者

- 請正確輸入個人資料，電子儀表將使用這些資料來計算您的健身數據。
- 設定**心率區間**：選擇**最大心率法**（%MHR）或**儲備心率法**（%HRR）。若選擇儲備心率法，請編輯您的最大心率與休息心率。

 心率區間通常基於**最大心率法**（%MHR）或**儲備心率法**（%HRR）將每分鐘心跳數區分成五個強度範圍（參閱[5.4 心率區間指示功能](#)）。大部分的運動員藉由掌握心率區間來提升自己的心肺能力以及達到運動效果。

- 設定**騎乘區間**：請編輯您的 FTP 值。也可以通過[運動模式 > 5.2.3 FTP 檢測](#)來獲取個人數值，然後將其輸入。

 騎乘區間是利用功能性閾值功率百分比劃分而成的七個區間（參閱[5.5 功能性](#)

[閾值區間指示功能](#) )。它不僅是用來界定訓練強度與踩踏輸出力量的指標，亦為教練與選手安排能量系統訓練課表的依據。

- 點選 左上角  以退出。

#### 5.1.5. 燈光設定

設定**後輪** (尾罩指示燈)、**前導燈** (儀表指示燈) 以及**活動背景色**的顏色變化模式。設置完成，點選 左上角  以退出。

顏色變化有以下可用選擇：

- **心率區間**：在開始活動後，會依照您當下所處的心率區間變換不同顏色。
- **功能性閾值區間**：在開始活動後，會依照您當下所處的%FTP 區間變換不同顏色。
- **功率變化**：在開始活動後，會依照您當下所處的瓦特區間變換不同顏色。(參閱 [5.6 功率變化指示功能](#))
- **關閉**：關閉顏色變化模式。

#### 5.1.6. 感應器

本裝置可以相容無線藍牙、ANT+心率感應器。您可以在此添加或移除感應器。設置完成，點選 左上角  以退出。

若要移除感應器，點選 。

 添加完成後，每當開啟活動，只要正確配戴好心率感應器，儀表便能自動連接。

一旦連接就緒，螢幕右上角會出現 ，此時開始踩踏即可開始記錄資料。

 若您使用 NFC 版心率感應器可以一觸即連，而無需添加感應器，請參閱 [附錄 8.4 NFC 快速連線](#)。

## 5.2 運動模式

### 5.2.1. 快速開始

#### 1) 開始活動

1-1) 休眠狀態下，**短按** 按鍵喚醒螢幕。

1-2) **選擇** [快速開始]。

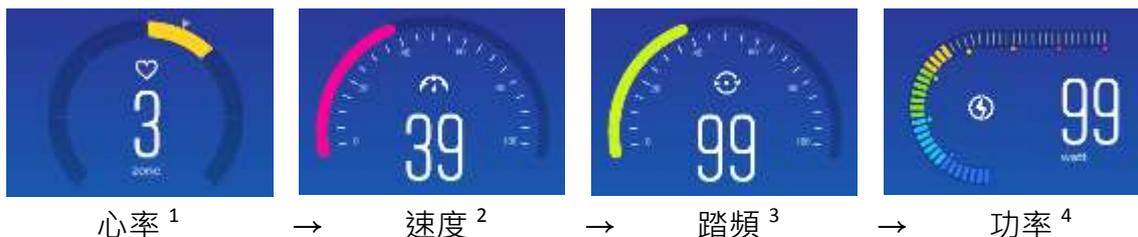
1-3) 若有使用心率感應器，請確認是否連接感應器並選擇連接方式。

🔗 若您先前已於 [設定 > 5.1.6 感應器](#) > 添加心率感應器，儀表會自動連接您添加的感應器。待螢幕右上角出現  表示連接就緒，再開始踩踏。

1-4) 開始踩踏。

🔗 只有當您開始踩踏，碼表計時才會啟動、活動才會被記錄。若無任何動作，螢幕將於閒置超過 20 秒與倒數 9 秒後自動關閉。若要使螢幕繼續駐留在當前畫面上，輕點提示窗以外的任一個地方，即可關閉提示。

#### 2) 活動期間：左右滑動 以檢視即時資訊。



🔗 在欲替換的資料欄位上長按 2 秒，可以開啟選單以變換顯示資料。

#### 3) 暫停活動：請減速以停止踩踏，或按下剎車。一旦停止踩踏即自動暫停計時。

- 若要恢復計時，請繼續踩踏。
- 若要延長暫停時間，**選擇** +30" (秒) 或 +60" (秒)。

🔗 暫停時間最多設置 300" (秒)。暫停倒數結束後，若無任何騎乘即自動結束運動。

#### 4) 結束活動：將畫面底部 往上滑 > **選擇** [結束運動]。

#### 5) 檢視運動摘要：

- **點選** ：瀏覽運動報告。
- **點選** ：瀏覽訓練圖表。
- **點選** ：以行動裝置掃描 QR Code > 登錄 [gptfit.com](http://gptfit.com)，將訓練資料保存到雲端。

🔗 立即註冊 [gptfit.com](http://gptfit.com)。每當完成騎乘並上傳雲端後，即可將訓練資料長期保存在您的帳戶下，以便進行綜合分析報告、或是分享至 [STRAVA](https://www.strava.com)。

- **點選** ：刪除此筆訓練檔案。
- **選擇** [離開]：即可關閉摘要，或畫面將於倒數 30 秒後自動退出。

## 備註

- 1 需連接藍牙或 ANT+心率感測器配件才能顯示心跳讀數。
- 2 時速單位為每小時公里速率 km/h 或每小時英哩速率 mi/h。距離單位為 km 公里或 mi 英哩。您可參見[設定 > 5.1.3 系統 > 單位](#)以變更單位。
- 3 RPM 為每分鐘踩踏次數，即每分鐘曲柄轉動幾圈（曲柄轉速）。  
例如 60 rpm 代表每分鐘轉動 60 圈。
- 4 內建功率裝置能將您踩踏時輸出的力量轉換成瓦特數（Watt）。功率精度：  
輸入功率 $\geq 50$  瓦特時在 $\pm 10\%$ 的誤差範圍內  
輸入功率 $< 50$  瓦特時在 $\pm 5$  瓦特的誤差範圍內
- 5 當計時小於 60 分鐘時，以 **MM : SS** 表示分：秒。  
大於 60 分鐘以上時，以 **H : MM : SS** 表示時：分：秒。

## 5.2.2. 訓練目標

### 1) 開始活動

- 1-1) 休眠狀態下，**短按** 按鍵喚醒螢幕。
- 1-2) **選擇** [訓練目標]。
- 1-3) 依照螢幕指示添加與設置目標值。
- 1-4) **選擇** [開始]。
- 1-5) 完成上述操作後，按照 [5.2.1 快速開始](#) 的步驟繼續操作。

👉 在始活動後，從螢幕頂端往下滑可以查看您所設定的目標。

👉 每當達成目標值的 10%，或當數值超過或低於您所指定的範圍時，即會跳出通知。

### 5.2.3. FTP 檢測

1) 休眠狀態下，**短按** 按鍵喚醒螢幕。

2) 選擇 [FTP 檢測]。

3) 選擇 [開始]。

4) 依照螢幕指示進行如下步驟操作：

**STEP 1 熱身 10 分鐘**：以心率維持在區間 2-3 之間的速度踩踏

**STEP 2 休息 5 分鐘**：輕鬆踩踏、將心率恢復到區間 1-2 之間。

**STEP 3 持續 20 分鐘全力以赴**：逐漸增加阻力與踏頻，直到心率落在區間 4-5 之間。

**STEP 4 緩和 5 分鐘**：以放鬆的方式踩踏。

5) 檢測結果：選擇 [儲存 FTP]，測得的 FTP 值即儲存到[設定 > 5.1.1 紀錄 > FTP 檢測紀錄](#)裡。

#### 注意！

- 功能性閾值功率測驗是一項具有挑戰性、相當於進行一場個人計時賽。由於測試強度高，請充分熱身並斟酌自身狀況，使身體可以適應高迴轉的速度。
- 測驗過程中如有任何不適，請試減速，將畫面底部  往上滑即可中止測試。
- 測驗結束後請減速繼續踩踏至心跳降到 100 以下，充分緩和完成才能下車，以避免高強度過後突然休息，對心臟產生不良影響。
- FTP 檢測總計 40 分鐘，並取 **STEP 3** 所測得的平均最大功率×0.95 為測驗結果。此項騎乘數據不會被列入活動紀錄，也無掃描 QR Code > 保存到雲端。

## 5.3 與 A P P 連接應用

### 1) 配對連接與開始活動

1-1) 掃描隨附 QR 碼，下載安裝 **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



1-2) 請打開行動裝置上的藍牙。

1-3) 啟動 **Ala Fitness**。

1-4) 依照 **Ala Fitness** 螢幕指示完成註冊及使用者資料設置。

👉 請輸入正確的個人資料，以便建立帳戶與計算/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。

1-5) **Ala Fitness**：向左滑動至 [飛輪]並點入。

1-6) 若您有配戴使用心率感應器，點一下 [心率感應器]。

1-7) 點選與您所用裝置相符的序號或 ID 名稱，將裝置連接到 **Ala Fitness**。

心率胸帶 或

光學心率臂帶 或

光學心率 GPS 運動錶

配對裝置

心率感應器

選擇裝置

心率感應器

C29PWB002010077

配對裝置

心率感應器

C29WB002010077 81%

飛輪

👉 **Ala Fitness** 與無線藍牙心率裝置相容。請參閱 [7 規格](#)選購相容的配備。

完成連接心率感應器後，繼續按照以下步驟將飛輪連接到 **Ala Fitness**。

1-8) 點一下 [飛輪]。

1-9) 電子儀表：**短按** 按鍵以喚醒螢幕。

1-10) 從搜尋列表中，**點選** 與您車身序號相同的裝置。



序號貼在車身右側蓋



點選 與您車身序號相同的裝置

1-11) 配對成功，電子儀表與 **Ala Fitness** 會顯示如下。



2) 開始活動：點一下 **Ala Fitness** 螢幕下方的[下一步] > [開始] 並開始踩踏。

3) 活動期間：左右滑動 **Ala Fitness** 螢幕以查看即時資訊。

4) 結束活動：

4-1) 請減速以停止踩踏，或按下剎車。

4-2) **Ala Fitness**：點選 [解鎖] > [暫停] > [停止]，以結束運動。

4-3) 左右滑動 **Ala Fitness** 螢幕 以檢視摘要。

4-4) 若要保存該筆檔案，點一下 ☁️。若要捨棄，點一下 🗑️。

🔗經由 App 連接應用的訓練資料將被保存在雲端、而不會儲存於儀表內，請登入 [gptfit.com](http://gptfit.com) 即可線上查看自己的活動報告和成果。

## 5.4 心率區間指示功能

無論訓練有素的運動選手、或是久坐上班族，都能透過心率訓練執行健康、安全又有效的運動。當您將 [5.1.5 燈光設定](#) 設為**心率區間**，活動時的背景色、儀表與尾罩上方的指示燈會依據您當下所處的心率區間變換不同燈號。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	<b>Z0</b>	日常生活	~50	~55	最低	一般日常	日常生活作息的心率區間	
青	<b>Z1</b>	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	<b>Z2</b>	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	<b>Z3</b>	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	<b>Z4</b>	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	<b>Z5</b>	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

- 需連接藍牙或 ANT+ 心率感測器配件，方可使用此功能。
- 心率區間是常見用來量化訓練強度的工具之一，它通常基於以下兩種方法定義出五個區間：  
 最大心率法 %MHR = ( 220 - 使用者年齡 ) × 強度百分比  
 儲備心率法 %HRR = ( 最高心率 - 休息心率 ) × 強度百分比 + 休息心率
- 儀表預設採用最大心率法以及您所輸入的年齡來界定心率區間。您可在 [設定 > 5.1.4 使用者 > 心率區間](#) 變更設定，並可手動輸入最大心率與休息心率。

## 5.5 功能性閾值區間指示功能

功率 ( Power ) 是定義自行車訓練強度最為科學而有效率的方式，其國際表示單位為瓦特 ( Watt · W )。對於鐵人三項、兩鐵、公路車選手來說，競賽過程中的短距離突擊、高強度爬坡、跟住集團...等能力經常是左右成績表現的關鍵因素。而功率無疑是用來量化您踩踏效率以及無氧與有氧作功的重要指標。

當您將 [5.1.5 燈光設定](#) 設為**功能性閾值區間**，活動時的背景色、儀表與尾罩上方的指示燈會依據您當下所處的%FTP 區間變換不同燈號。

透過**功能性閾值區間**可以客觀衡量當前訓練強度以及身體輸出多少能量：

燈號	功率區間	訓練強度% ( %FTP <sup>1</sup> )
藍	Z0 恢復體力區	0~50%
青	Z1 持久耐力區	55~75%
綠	Z2 最佳節奏區	75~90%
黃	Z3 乳酸閾值區	90~105%
橙	Z4 最大攝氧能力區	105~120%
紅	Z5 無氧耐力區	120~150%
洋紅	Z6 衝刺爆發力	> 150%

參考資料：[Peaks Coaching Group](#)、[Training Peaks](#)。

### 警告！

- 執行功率訓練前請充分熱身 15-20 分鐘，以使身體可以適應高強度的踩踏鍛練。
- 未經長期鍛練就貿然從事高強度運動，會使身體無法適應而導致傷害。建議初學者必需在專業教練監督與技術指導下才能執行高強度訓練。
- 訓練強度若超出身體負荷可能會導致體力透支與嚴重傷害。如果您感到不適，請立即停止運動。

### 提示

- 系統預設 FTP 值為 200。請依據自身體能狀況於[設定 > 5.1.4 使用者 > 騎乘區間](#)輸入個人平均最大功率。
- 當施加到踏板的力量愈高 ( 踩踏得愈用力 )，或是迴轉速愈快，或是阻力愈高，功率值就會愈高。

## 備註

- 1 **%FTP** = 最大平均功率 × 強度百分比，藉此將訓練強度劃分成 7 個區間，以針對不同培訓目的進行鍛鍊及安排課表。
- 2 **FTP** 功能性閾值功率 ( Functional Threshold Power )，是一小時盡全力且穩定騎乘所能輸出的最大踩踏功率 ( Power ) 平均值，於 2012 年由 Hunter Allen 教練與 Andrew Coggan 博士所提出。測驗流程請參閱[運動模式 > 5.2.3 FTP 檢測](#)。

## 5.6 功率變化指示功能

當您將 [5.1.5 燈光設定](#) 設為**功率變化**，活動時的背景色、儀表與尾罩上方的指示燈會依據您當下所處的瓦特值範圍變換不同燈號。

燈號	區間	瓦特範圍 ( Watt )
藍	Z0	0~100
青	Z1	101~150
綠	Z2	151~200
黃	Z3	201~250
橙	Z4	251~300
紅	Z5	301~350
洋紅	Z6	351~

### 警告！

- 執行功率訓練前請充分熱身 15-20 分鐘，以使身體可以適應高強度的踩踏鍛練。
- 未經長期鍛練就貿然從事高強度運動，會使身體無法適應而導致傷害。建議初學者必需在專業教練監督與技術指導下才能執行高強度訓練。
- 訓練強度若超出身體負荷可能會導致體力透支與嚴重傷害。如果您感到不適，請立即停止運動。

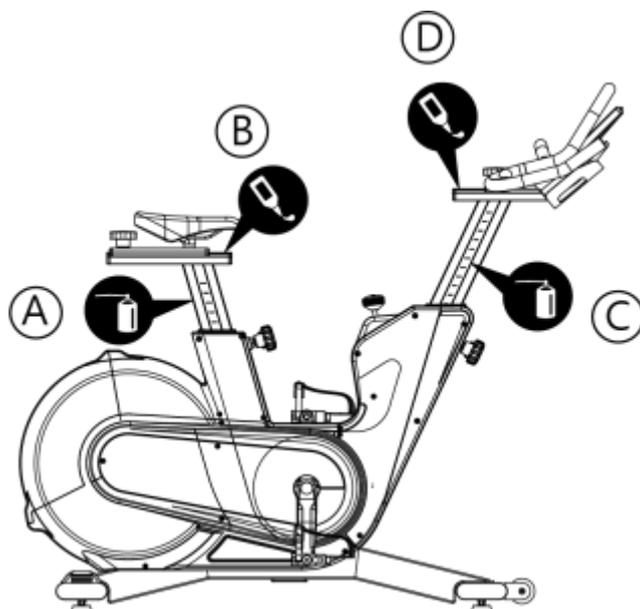
### 提示

當施加到踏板的力量愈高 ( 踩踏得愈用力 )，或是迴轉速愈快，或是阻力愈高，功率值就會愈高。

## 6 定期保養

飛輪訓練車需要定期檢查與保養，以確保騎乘安全，延長產品使用壽命並降低損失。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。

保養頻率	方法
每日	檢查與確認飛輪訓練車保持平衡不搖晃。
使用前	檢查易磨損的零件是否磨損或破裂（如：踏板束帶與鞋套）。
使用後	以清水沾濕軟布清潔座墊和握把，並擦掉所有汗漬。
每週一次	以清水沾濕軟布擦拭、潔整台設備。
每兩週一次	<ul style="list-style-type: none"><li>● 測試緊急煞車，確保其運作正常。測試方法：請在踩踏的同時按下紅色緊急剎車鈕。若功能正常，飛輪應會立刻減速，直到完全靜止。</li><li>● 檢查踏板束帶有無磨損或破裂。</li><li>● 潤滑座墊與握把立柱（A、C）。請先將座墊及握把立柱抬到最高位置，再其表面噴灑矽質保養潤滑噴霧，並用軟布擦勻。完成後，請將立柱復位，確認鎖緊。</li><li>● 潤滑座墊與握把滑軌（B、D）。鬆開滑軌，如發現滑軌上有任何異物請清除，然後用軟布沾少許矽靈油進行潤滑。完成後，請將滑軌復位，確認鎖緊。</li></ul>



### ⚠ 注意！

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。

## 7 規格

型號	FireFly AP1000
機型	P1004
尺寸	長 1340×寬 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.
適用使用者身高	150 至 200 cm (5 ft 9 in to 7 ft 87 in)
煞車系統	磁控阻力
阻力段數	20 段
電力	發電機供電 (自發電)
裝運尺寸	長 1400×寬 300×高 815mm / L55"×W11.8"×H32.1"
螢幕	5.5" TFT 觸控面板
心率偵測	藍牙® ANT+® NFC™ 快速連線
無線傳輸	低功耗藍牙無線傳輸技術 (BLE FTMS Profile)
顯示資訊	時間、距離、速度、心跳、卡路里、踏頻(rpm)、瓦特數 Watt
雲端整合應用	GPT fit
應用程式	Ala Fitness App
相容應用程式	Zwift App
選購配備	<b>ALATECH</b> 心率帶 CS009 / CS010 / CS011 / CS012 <b>ATTACUS</b> 光學心率臂帶 Obeat1 / Obeat3 <b>ATTACUS</b> GPS 運動錶 Star ONE / Star 2

售後服務(僅適用台灣地區)

皇娥國際

台中市南區 40255 忠明南路 758 號 39 樓

客服電話：04-2260 8341 轉 14

客服時間：周一至周五 9:30-17:30(國定例假日除外)

製造商

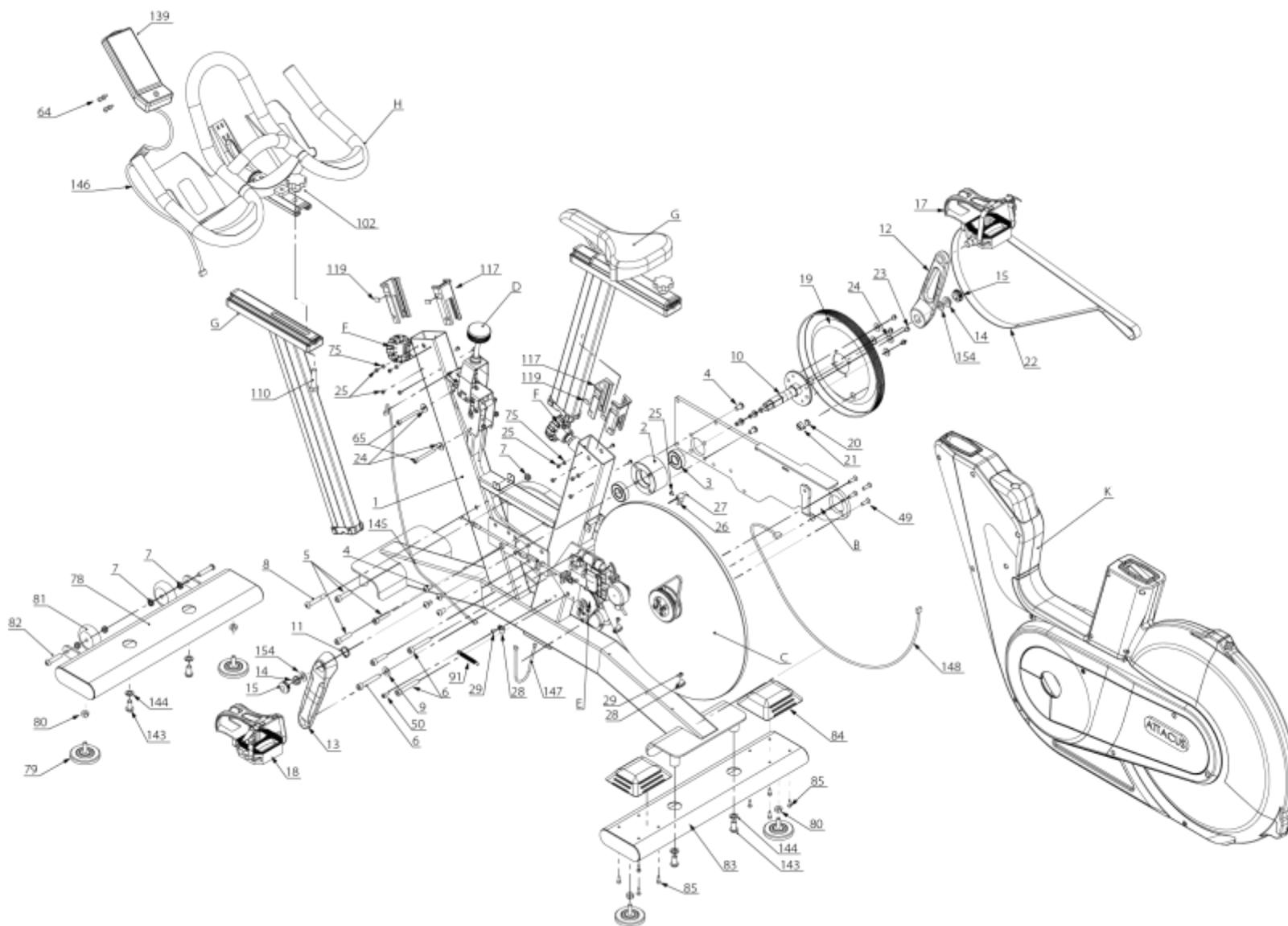
浙江艾乐健康科技有限公司

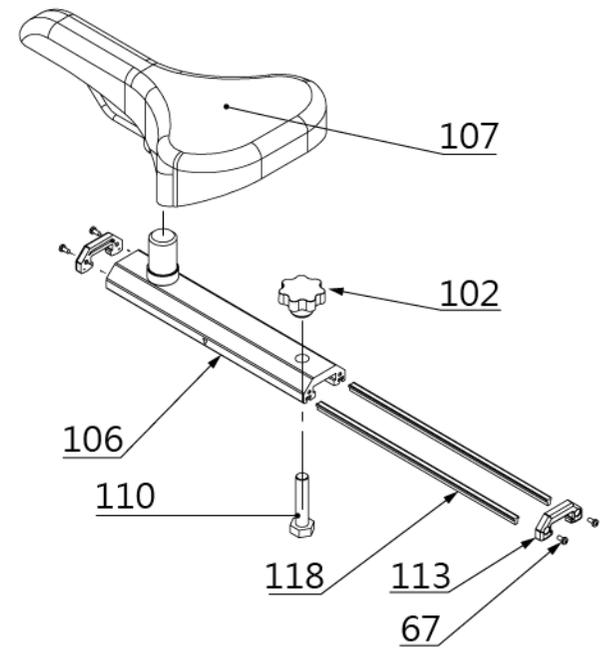
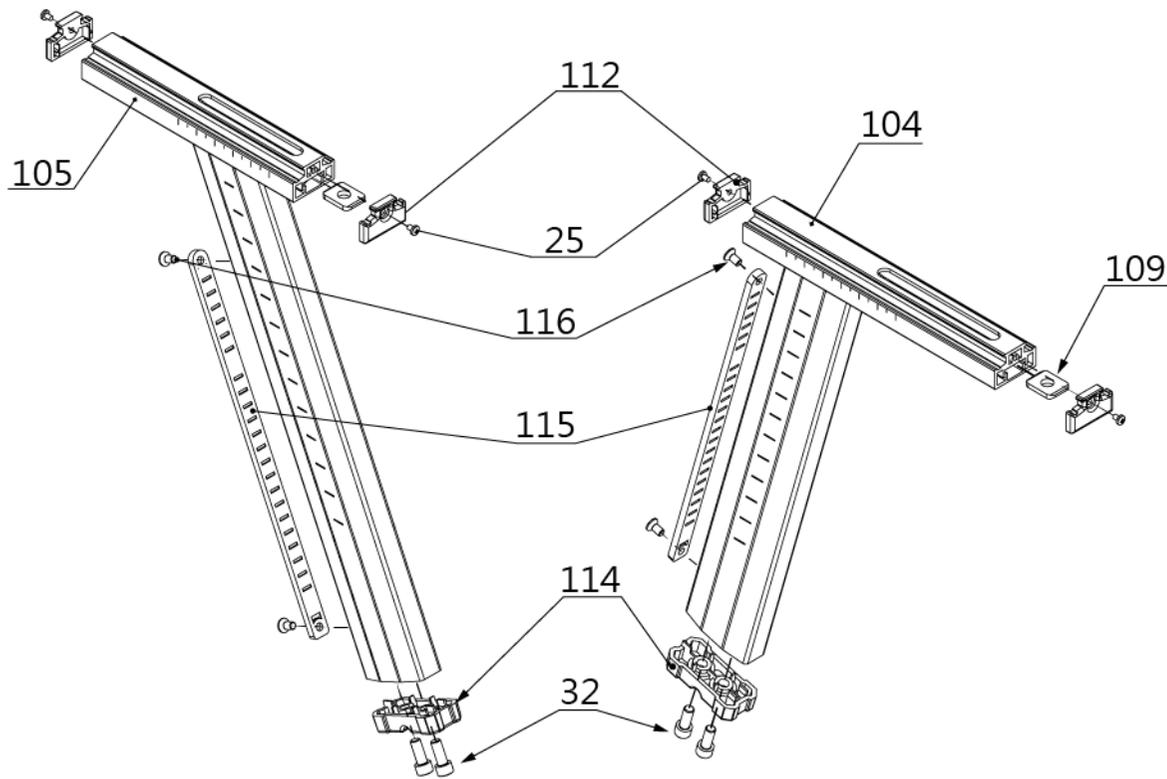
浙江省桐乡市经济开发区同心路 405 号

+86-573-8862 8666

# 8 附錄

## 8.1 零件爆炸圖



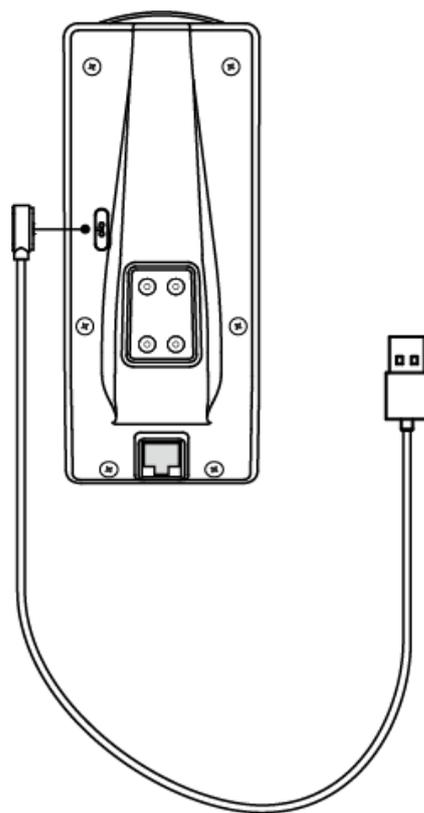




## 8.3 充電

電子儀表內含鋰電池，當電量偏低時請即充電。

1. 請將電子儀表從競速握把上取下。
2. **短按** 按鍵喚醒螢幕。
3. 將儀表充電線的磁吸頂針插入電子儀表背面對接凹槽，USB 頭插進 USB 插座進行充電。
4. 充電至螢幕右上角電量指示符由  轉至滿格為止。
5. 充飽電後，請拔除充電線，然後將電子儀表鎖回競速握把，並將車身上的電源線插回儀表背面接孔。

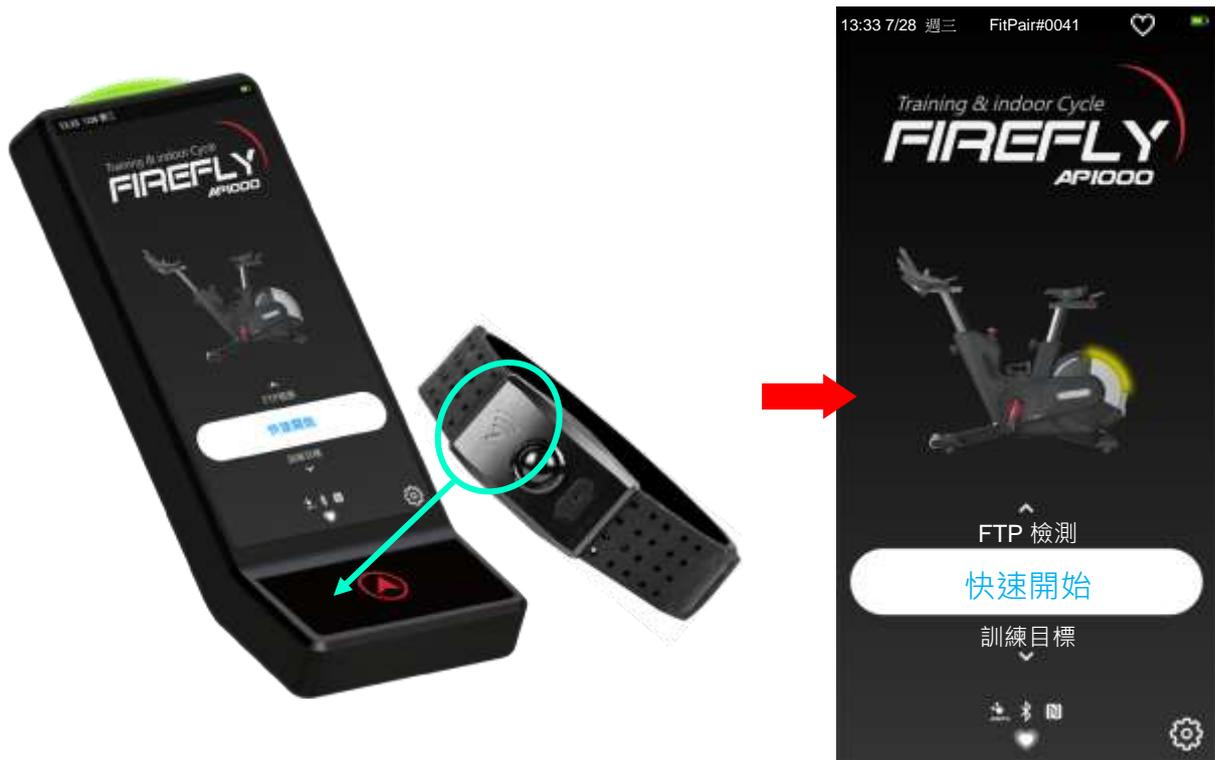


## 8.4 N F C 快速連線

NFC<sup>1</sup> 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。若您使用 NFC 版心率感應器，每次使用只需將感應器碰觸儀表，即可傳輸心率資料。

以下以 **ATTACUS Obeat3** 光學心率臂帶示範使用方式：

1. 開啟感應器與電子儀表<sup>2</sup>。
2. 以面朝面方式，將感應器碰觸儀表按鍵左側區域。連線完成，螢幕右上角會出現 。
3. 電子儀表：選擇 [快速開始]、[訓練目標]或[FTP 檢測]，開始運動。



### 備註

1. NFC Tag 近距離無線通訊標籤 (被動式)。
2. 一旦您開始踩踏，NFC 感應功能會在一分鐘後自動關閉。建議您完成碰觸連線，再開始騎乘。





[attacusfitness.com](http://attacusfitness.com)

Designed by ALATECH Technology Limited. Made in China.