

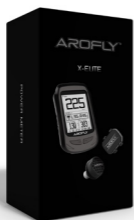
AROFLY®

功率 踏頻 速度 一次到位的訓練方案

快速操作手冊



包裝內容物



包裝彩盒



X-ELITE GPS 車錶



AROFLY 功率計



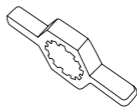
AROFLY 踏頻器



延伸固定座



法式氣嘴轉接頭



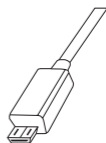
小扳手



六角扳手



綁帶



USB 連接線

將 AROFLY 功率計安裝在自行車後輪氣嘴上

小提醒：

在進行騎乘前，建議檢查輪胎胎壓，請依輪胎上的指示將輪胎打氣到最適胎壓。公路車建議胎壓 90~120psi (6~8bar)；登山車建議胎壓 35~65psi (2.4~4.5bar)

在使用 AROFLY 功率計之前，請轉開蓋子並取下絕緣標籤。



將小扳手套上 AROFLY 底部，以反時針方向打開 AROFLY 上蓋。



抽出電池絕緣片來連接電池電源，再將 AROFLY 上蓋鎖上轉緊。

將 AROFLY 功率計安裝在自行車後輪氣嘴上：若是美式氣嘴，請直接安裝
若是法式氣嘴，請使用法式氣嘴轉接頭



若是法式氣嘴 (Presta Valve)，請先將氣嘴上的氣閥螺絲轉鬆到頂端。



再將 "氣嘴轉接頭" 鎖緊於法式氣嘴上。鎖入前，請確認 "氣嘴轉接頭" 正確方向。



確認 "氣嘴轉接頭" 於法式氣嘴上鎖緊



將 AROFLY 功率計鎖上 "氣嘴轉接頭" 並轉緊。



若是美式氣嘴 (Schrader Valve)，請直接將 AROFLY 功率計鎖上於後輪氣嘴 (不需轉接頭)

! 請務必要將 AROFLY 功率計鎖緊於氣嘴上，並與氣嘴針良好接觸，以避免漏氣。

將 AROFLY 踏頻器安裝於左側曲柄

使用綁帶將踏頻器固定於左側曲柄內側。



將踏頻器固定於左側曲柄內側以取得最佳體驗。

安裝延伸固定座

利用六角扳手將延伸固定座鎖緊。



X-ELITE 車錶顯示

按鍵

上鍵

- 短按→上一項 / 切換數據

下鍵

- 短按→下一項 / 切換數據

左鍵

- 進入選項
- 在騎乘下，短按開始記錄
- 在記錄中，短按開始計圈



電源鍵

- 長按→開 / 關機
- 短按→背光開 / 關

右鍵

- 退出選項
- 在記錄中，短按一次暫停紀錄
- 在記錄中，短按兩次停止紀錄

符號表示



衛星訊號



訓練台 (室內)



滾輪式 (室內)

①

自行車 1

②

自行車 2



X-ELITE 車錶電量指示



記錄資料中



踏頻器已連線



心率裝置已連線



AROFLY 功率計已連線



APP 已連線

設定 X-ELITE 車錶

1. 設定室內或室外模式

在主選單模式下

- 短按下鍵切換至 " 室內 / 戶外 "
- 按左鍵進入
- 按上 / 下鍵切換選項
- 選擇好後按右鍵確認並跳出

小提醒：

- 若是在室外騎乘，請選擇 "戶外"。
- AROFLY 的功率數據是以測量後輪胎壓變化量為依據。當使用訓練台時，請務必使用後輪實際有作用於滾輪上的訓練台。
- 滾輪上不能有任何阻力裝置，否則會影響功率輸出值。



滾筒式訓練台



混合型訓練台

2. 功率計配對

AROFLY 功率計及踏頻器都已在出廠前與 X-ELITE 車錶配對完成。若是未連線，請依以下步驟設定

在主選單模式下

- 短按下鍵切換至 " 設置 "
- 按左鍵進入 → 按上 / 下鍵切換選項 " 感測器 " 後
- 按上 / 下鍵切換選項 " AROFLY 功率計 " 後按左鍵進入
- 再按 " 掃描 " 並輕敲喚醒功率計作配對
- 當配對成功按右鍵確認並跳出
(踏頻器及心跳裝置配對步驟與 AROFLY 功率計相同)

3. 設定車種及輪徑

在主選單模式下

- 短按下鍵切換至 " 設置 "
- 按左鍵進入
- 按上 / 下鍵切換選項 " 使用者資料 " 後
- 按上 / 下鍵切換選項 " 自行車資訊 " 後按左鍵進入
- 依序設定自行車種類、輪徑等依照左鍵進入，上 / 下鍵選擇，右鍵確認並跳出規則設定

4. 使用者設定 (請確實輸入使用者實際體重)

在主選單模式下

- 短按下鍵切換至 " 設置 "
- 按左鍵進入
- 按上 / 下鍵切換選項 " 使用者資料 " 後
- 按上 / 下鍵切換選項 " 個人資料 " 後按左鍵進入
- 依序設定生日、身高及體重等依照左鍵進入，上 / 下鍵選擇，右鍵確認並跳出規則設定

設定 X-ELITE 車錶

5. 使用者頁面 (五個喜好自訂頁面可設定)

在主選單模式下

→ 短按下鍵切換至 " 設置 "

→ 按左鍵進入

→ 按上 / 下鍵切換選項 " 運動 " 後

→ 按上 / 下鍵切換選項 " 使用者頁面 " 後按左鍵進入

→ 共有 8 種頁面類型

→ 再進入 " 自定義頁面 " 可選擇依次設定各欄位，依照左鍵進入，上 / 下鍵選擇，右鍵確認並跳出規則設定

6. 訓練

在主選單模式下

→ 短按下鍵切換至 " 訓練 "

→ 按左鍵進入

→ 可進入 "FTP 測試" 做自我測試或者進入 " 我的鍛煉 " 設定鍛煉課程，依照左鍵進入，上 / 下鍵選擇，右鍵確認並跳出規則設定

7. 紀錄

在主選單模式下

→ 短按下鍵切換至 " 歷史紀錄 "

→ 按左鍵進入

→ 可進入檢視或刪除檔案，依照左鍵進入，上 / 下鍵選擇，右鍵確認並跳出規則設定

8. 上傳紀錄

在主選單模式下

→ 短按下鍵切換至 " 設置 "

→ 按左鍵進入

→ 按上 / 下鍵切換選項 " 資料上傳 " 按左鍵進入

→ 即可進入 APP 連結車錶上傳紀錄 (進入 APP 前請先將手機藍牙開啟)

9. 一般設定

關於其他設定如 " 時間、語言、聲音，螢幕對比、單位等 ... "，依循規則 左鍵進入，上 / 下鍵選擇，右鍵確認並跳出，即可進行各選項的設定

提醒訊息

低胎壓：請為您的輪胎充氣

室內模式未關：請至 " 室內 / 戶外 " 選擇戶外

AROFLY 未裝好：AROFLY 功率計未確實安裝於氣嘴上，導致無法感應偵測，請重新安裝並務必鎖緊。



記錄及計圈

在主選單模式下→短按上 / 下鍵切換至 " 運動 " →按左鍵進入

1. 此時按左鍵 (ENC/REC) 開始記錄並顯示於螢幕下方



2. 在記錄中，

→ 短按一次右鍵 (BACK/STOP) 為暫停，結束暫停按左鍵 (ENC/REC) 繼續記錄

→ 短按二次右鍵 (BACK/STOP) 為停止記錄



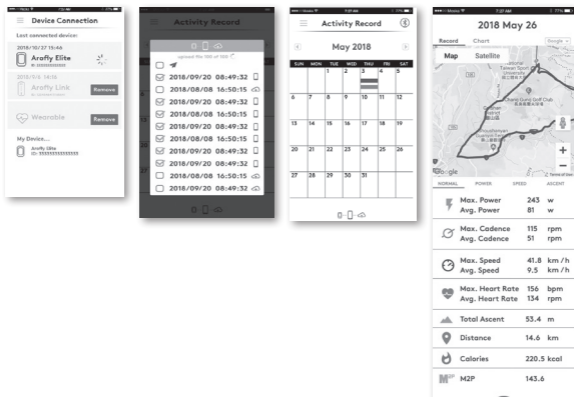
3. 記錄中，短按左鍵 (ENC/REC) 開始計圈

小提醒：

當完成當次騎乘時、請記得按 2 次右鍵 (BACK/STOP) 停止記錄，並儲存紀錄上傳 AROFLY 雲端觀看騎乘資料

上傳雲端及觀看資料

1. 使用 USB 連接線連接 X-ELITE 車錶及電腦
選擇您想上傳的記錄上傳至 AROFLY 雲端
2. 使用 AROFLY APP 透過無線網路上傳至 AROFLY 雲端



規格

AROFLY 功率計

產品名稱	AROFLY 功率計
產品尺寸	直徑 20mm/ 高 20 mm
產品重量	7.2g (不含電池)
電池	CR 1632
續航力	1500 公里
防水	IPX6
傳輸方式	藍牙

X-ELITE GPS 車錶

產品名稱	X-ELITE GPS 車錶
產品尺寸	93.3 mm x 61.3 mm x 16.7 mm
產品重量	70g
電池	充電電池
續航力	18 小時 (不開背光)
防水	IPX6
傳輸方式	藍牙

規格

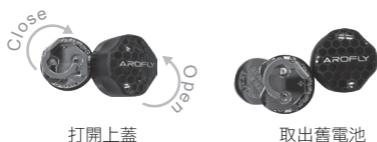
AROFLY 踏頻器

產品名稱	AROFLY 踏頻器
產品尺寸	37.6 mm x 33.3 mm x 10.3 mm
產品重量	10.3g
電池	CR 2032
續航力	350 小時
防水	IPX6
傳輸方式	藍牙 / ANT+

更換電池

AROFLY 功率計

當 X-ELITE 車錶上顯示 AROFLY 功率計電池電量過低時，請更換新電池。



X-ELITE GPS 車錶

當 X-ELITE 車錶上顯示車錶電量過低，請連接 USB 線做充電。



AROFLY 踏頻器

當 X-ELITE 車錶上顯示 AROFLY 踏頻器電池電量過低時，請更換新電池。



注意事項

1. 請依照自行車或輪胎製造商之指示定期檢查輪胎胎壓，並在安裝 AROFLY 功率計之前將輪胎打氣到最適當胎壓。
2. AROFLY 功率計適用於大部分的法式氣嘴 (Presta valve) 與美式氣嘴 (Schrader valve)，但對於其他規格或特殊尺寸的輪胎氣嘴則不一定能適用。
3. AROFLY APP 適用於大部分 iOS 與 Android 系統的手機，但由於市面上手機的多樣性，對於特殊規格或版本的手機操作系統則不保證相容性。
4. 因市面上心跳裝置的多樣性，對於特殊規格或版本的心跳裝置則不保證相容性。
5. 請勿使用加入補胎液的車胎。
6. 請將韌體更新至最新版本，以達最佳體驗。

售後保固範圍

1. 產品自購買日起，提供一年保固，產品保固期間內，在正常及正確使用下，所發生零件故障，本公司將會提供維修或更換產品服務。
2. 因操作不當，蓄意重摔，意外事故，外部原因或天然災害所造成的產品損壞，或使用產品造成的表面刮痕凹痕，或所更換電池時的不良操作造成產品損壞等，則不在保固範圍。
3. 於不在原廠人員協助下，試圖打開內部電子元件機構所造成的產品損壞，不予提供保固。



Design & Manufacture by
TBS Group Corporation
www.arofly.com / Made in Taiwan