

# **DYACO<sup>®</sup>**



**CS800  
STEPPER**

## **滑踏机 使用手册**

**PLEASE CAREFULLY READ THIS ENTIRE MANUAL BEFORE  
OPERATING YOUR NEW STEPPER!**

# 目录

|         |    |
|---------|----|
| 重要安全指引  | 3  |
| 重要的电子说明 | 4  |
| 重要操作说明  | 4  |
| 组装说明    | 5  |
| 电子表操作说明 | 11 |
| 程式特色说明  | 13 |
| 基本保养    | 20 |
| 爆炸图     | 21 |
| 零件用量表   | 22 |

## 注意

此机型为家用机种，在符合此情况下使用，皆有保固。若是运用在其它用途，则不符合保固的条件。

# 重要安全指引

**警告** - 在操作前请先详细阅读说明书内容。

**危险** - 为避免触电的情况发生，在清理机台或维护机台时，请确认机台的电源开关是关闭的，且电源线的接头是拔除的。

**警告** - 为避免电子装置烧毁、着火、电击或人员伤害，请在平坦的地方进行机台的组装工作。在接上电源前，请再次确认变压器接上的电源为电压 230 伏特，且其接线装置附有 5 安培的接地线，且单独为踏步机台所使用。

不要使用延长线除了是 14 AWG 或以上最好。

- 请勿在厚垫地板、长绒毛或厚毛地毯操作此踏步机，地毯和踏步机都可能遭到损坏的结果。
- 禁止13岁以下儿童靠近使用器材，操作中明显会有夹伤或造成其他伤害的区域
- 请勿让小孩靠近踏步机，操作中明显会有夹伤或造成其他伤害的区域。
- 手部请勿接近在运转的零件。
- 如有任何配件如电源线或插头受损请勿操作此踏步机，如踏步机有不当功能, 请连络代理商。
- 请勿让电源线接近受热区域。
- 使用喷雾产品时请勿操作本机，产生自马达的火花很可能会引燃高压气体环境。
- 请勿丢弃任何东西进入任何开口。
- 请勿在室外使用本机。
- 拔掉插头前，请先关掉任何控制器的开关再拔掉插头。
- 请勿使用本机台目的以外的任何其他用途。
- 手握心跳感应器非医疗器材有诸多因素，包括使用者本身的运动方式都会影响心跳读值的精确度。心跳感应器只是大致上做为辅助确认运动时的心跳。
- 请穿着运动鞋，高跟鞋、皮鞋、凉鞋或赤脚均不宜使用本机做运动，建议穿着品质良好的运动鞋来避免脚部疲劳。

**请保存此说明书 – 安全认知!**

# 重要的电子说明

## 注意

请勿在切断电源前移除任何饰盖，如果电压改变百分之十或更多时，可能会影响机台的运作。这种状况未包含在产品保证里。如果怀疑电压低，请联络当地电力公司或一个合格电器人员来做测试。切勿暴露此机台于雨中或雾气中，本机非设计用于室外。勿使机台靠近泳池、按摩池或任何其他高湿度环境，机台操作温度规范是摄氏5至48度(华氏40至120度)，湿度90%非露点(无水滴形成于表面)。

## 重要操作说明

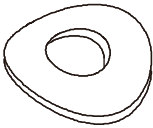
- 在没有阅读以及完全了解电子表操作变换会产生的后果之前，请勿操作此机台。
- 变换阻力时不会马上有变换，在电子表设定后放松调整键，电子表会以渐进的方式按指令做调整。
- 请勿在雷雨时使用机台，电流突波可能发生在您家的电源供应器上，那可能伤害机台的元件。在雷雨时以拔掉电源插头做为防范。
- 在使用机台，同时做其他活动时要注意，例如：看电视和阅读等等，这些可能会让您分心失去平衡，那可能发生严重的伤害。
- 在做变更控制时，请握住扶手或把手。
- 对电子表控制键请勿过度施压，只要以手指轻按即可有精确功能，用力施压并不会使机台更快或更慢，如果你感觉以正常压力按压，但按键功能不良，请连络代理商。

# 螺丝包检查表

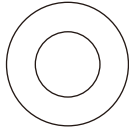
## 1 螺丝用量步骤 1



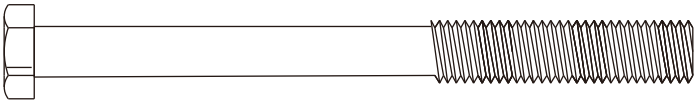
**108.** 3/8" × 2T  
弹簧华司 (6 片)



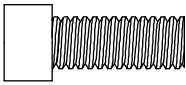
**#106.** 3/8" × 23 × 2.0T  
弧形华司 (2 片)



**#100.** 3/8" × 19 × 1.5T  
平华司 (4 片)

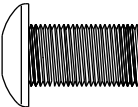


**#78.** 3/8" × 3-3/4"  
外六角螺丝 (2 支)

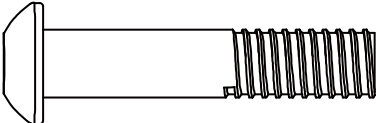


**#81.** 3/8" × 3/4" CAP  
承窝六角螺丝 (4 支)

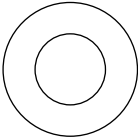
## 2 螺丝用量步骤 2



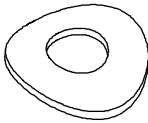
**#75.** 3/8" × 3/4"  
伞头内六角螺丝 (6 支)



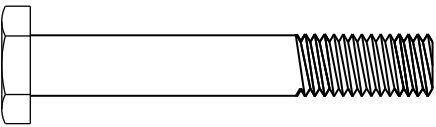
**#76.** 3/8" × 2"  
伞头内六角螺丝 (2 支)



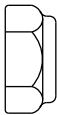
**#100.** 3/8" × 19 × 1.5T  
平华司 (4 片)



**#106.** 3/8" × 23 × 2.0T  
弧形华司 (8 片)



**#77.** 3/8" × 2-1/4"  
外六角螺丝 (4 支)

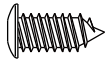


**#93.** 3/8" × 7T  
尼帽 (4 颗)

## 3 螺丝用量步骤 3

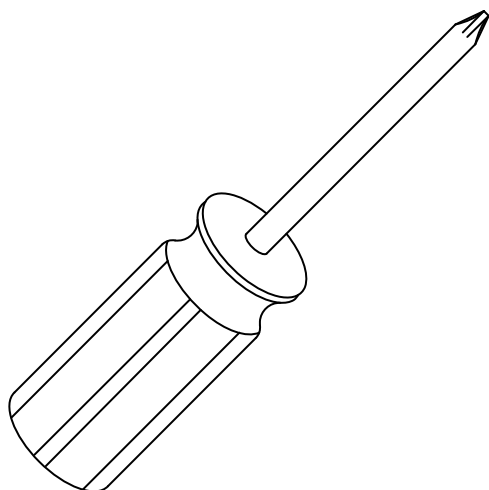


**#83.** M5 × 10mm  
伞头十字螺丝 (10 支)

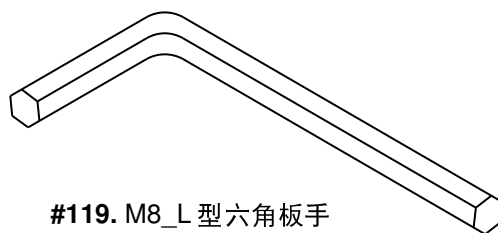


**#85.** 4mm × 15mm  
伞头十字自攻 (3 支)

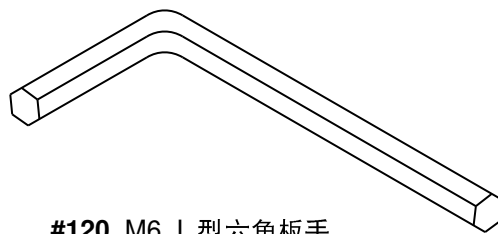
# 组装工具



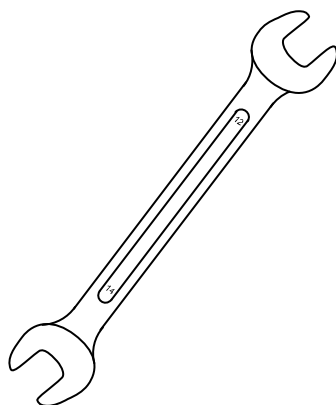
#118. 十字起子



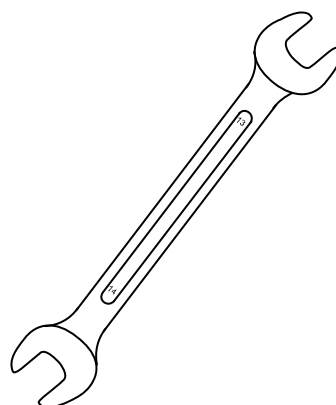
#119. M8\_L 型六角板手



#120. M6\_L 型六角板手



#117. 12/14mm 开口板手



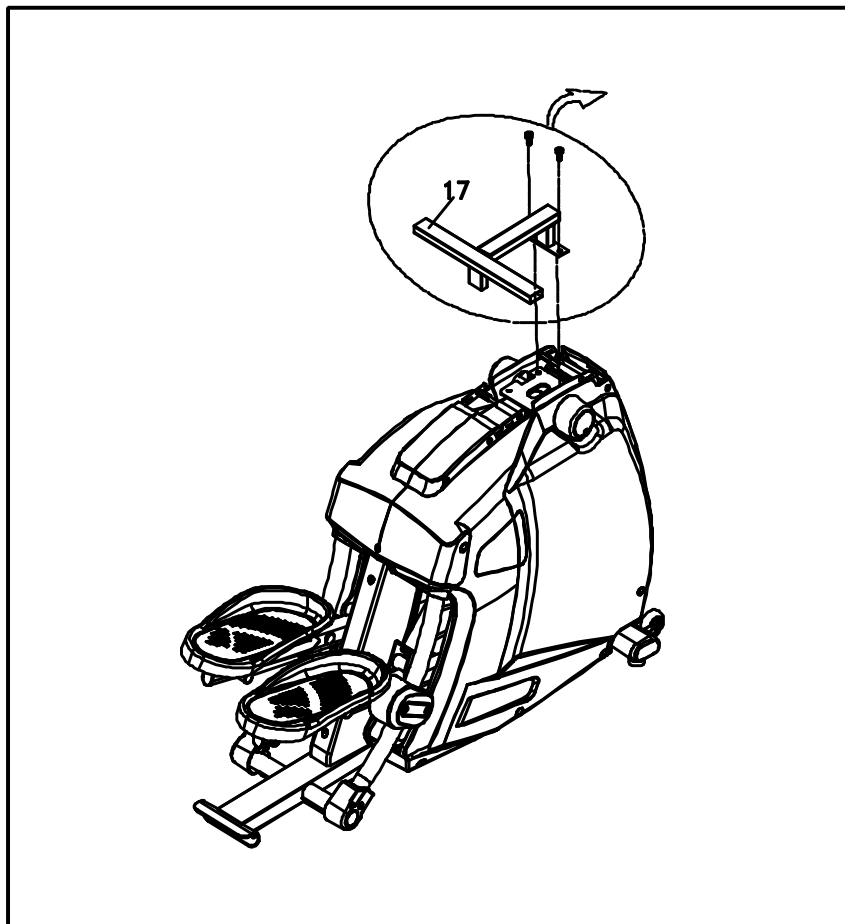
#116. 13/14mm 开口板手

## 组装说明

### 组装前

1. 使用美工刀切割外箱底部边缘沿着虚线割开，举起外箱越过机台拆开。
2. 小心拿出所有配件并检查有无受损或缺件，如发现受损或缺件，请立刻连络代理商。
3. 拿出螺丝包内配件先是工具，只需拿出需要的步骤免得混淆。指引中括弧内的数字是组装图上的零件参考编号。

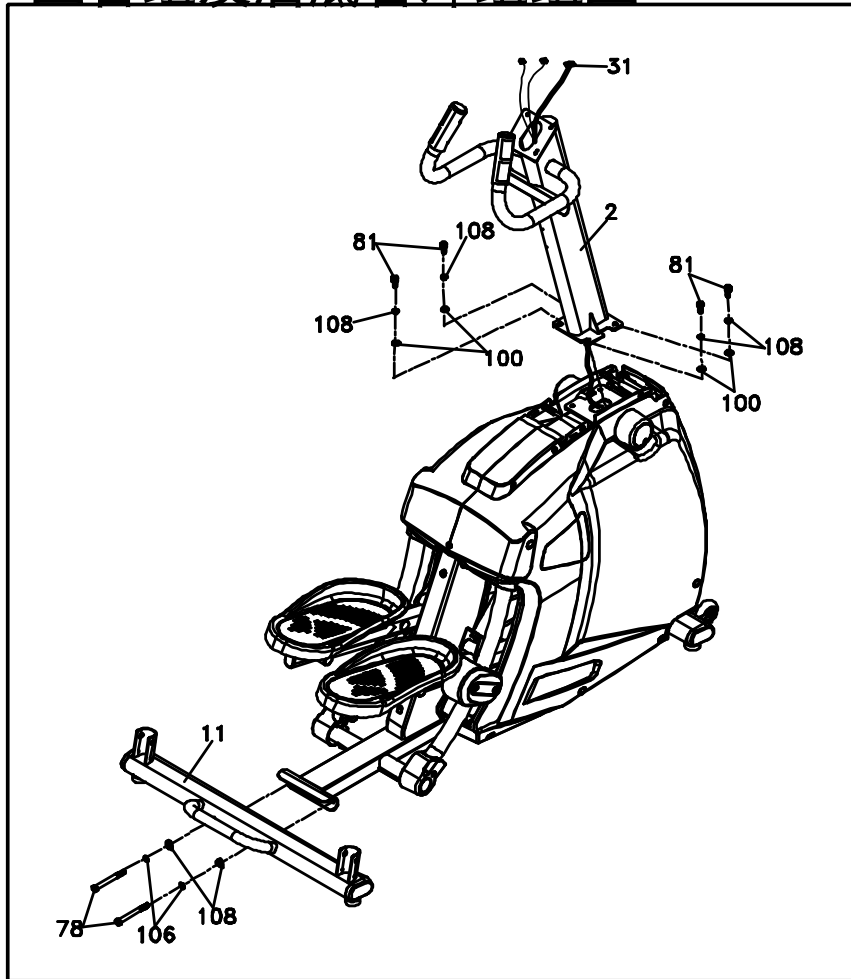
# 拆除侧挡焊组



先将侧挡焊组(17)固定于主架组之立管固定片上的两支螺丝，使用 L 型六角板手 M8 (119)取下，将侧挡焊组取下(拆下后即可丢弃)。

# 1

## 立管组及后底管焊组组立



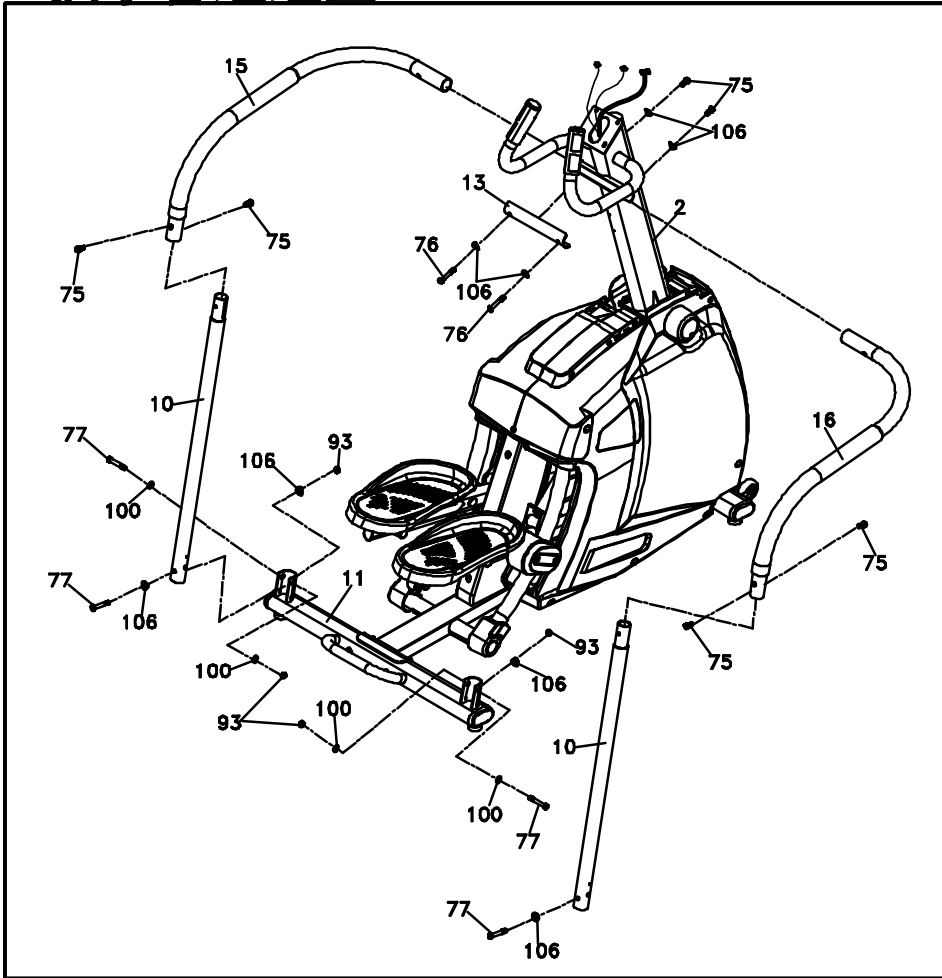
### 螺丝用量步骤 1

#108. 3/8" 弹簧华司 (6 片)  
 #106. 3/8" 弧形华司 (2 片)  
 #100. 3/8" 平华司 (4 片)  
 #78. 3/8" x 3-3/4"  
 外六角螺丝 (2 支)  
 #81. 3/8"X3/4"  
 CAP 承窝六角螺丝 (4 支)

1. 将后底管焊组(11)放置于主架组之底管连接片下，使用外六角螺丝 3/8"x3-3/4" (78) 2支、弹簧华司3/8"x 2T(108) 2片、弧形华司 3/8"x23x2T(106) 2片，以13/14号开口扳手(116)固定。
2. 先利用立管焊组(2)上的魔术带，把10P控制线(31)穿过立管下方，由立管上方拉出，然后使用CAP承窝螺丝3/8"x3/4" 染黑(81) 4支、弹簧华司 3/8"x 2T(108) 4片、平华司3/8" x 19 x 1.5T(100) 4片，以L型六角板手 M8(119)把立管焊组固在定主架组之立管固定片上。



# 2 扶手管组组立



## 螺丝用量步骤 2

#75. 3/8"×3/4"

伞头内六角螺丝(6 支)

#76. 3/8" ×2"

伞头内六角螺丝 (2 支)

#100. 3/8" ×19 ×1.5T

平华司 (4 片)

#106. 3/8"×23×2.0T

弧形华司 (8 片)

#77. 3/8" × 2-1/4"

外六角螺丝(4 支)

#93. 3/8" ×7T 尼帽 (4 颗)

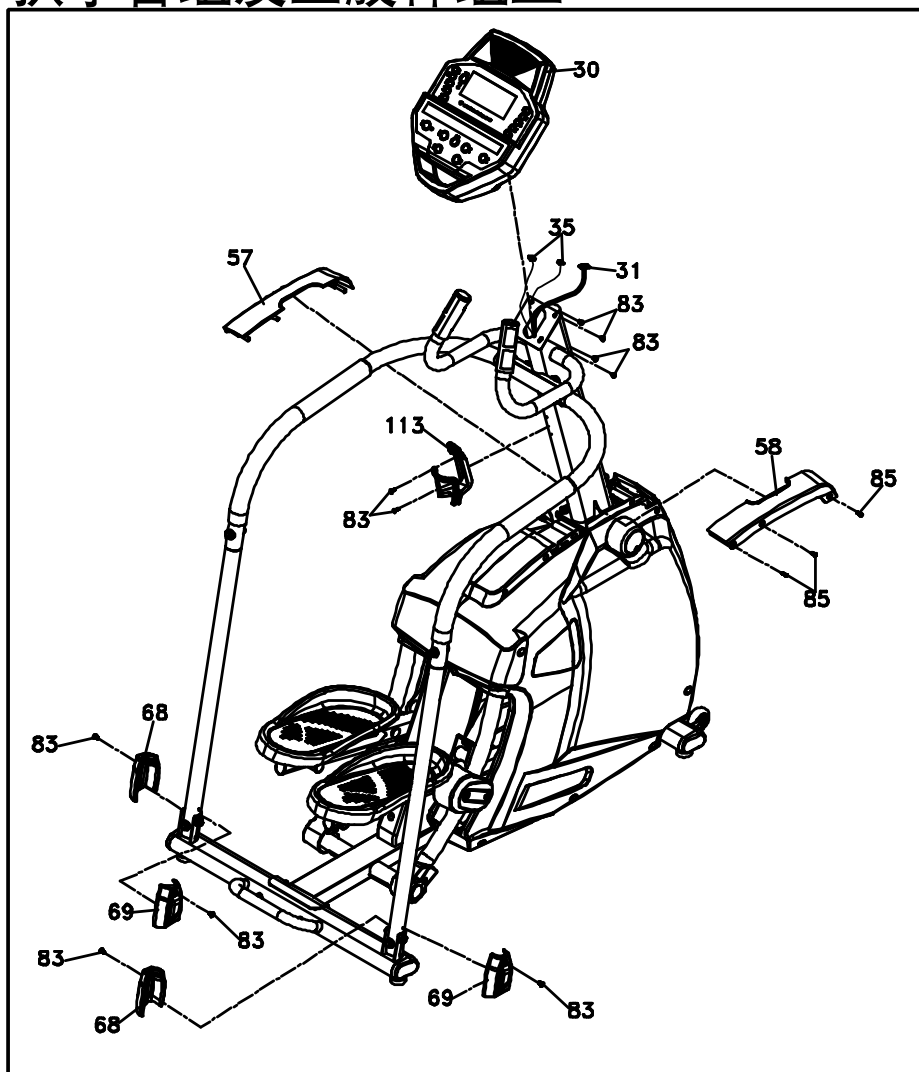
1. 把左上扶手管(15) 90度弯管方向朝前，放置于立管焊组(2)之扶手连接片B中，使用外六角螺丝3/8"×3/4"(75) 1支、弧形华司3/8"×23×2T(106) 1片，暂时锁附在扶手连接片B上(先不要锁紧)，再把扶手下连接管(10) 1支往缩管方向插入左上扶手管107度弯管之管内，使用伞头内六角螺丝3/8" ×3/4"(75) 2支，以L型六角扳手M6(120)暂时锁附，再将扶手下连接管下方放入后底管焊组(11)之左边的扶手下连接U座中，使用外六角螺丝3/8" × 2-1/4"(77)2支、平华司3/8" × 19 × 1.5T(100) 2片、弧形华司3/8"×23×2T(106) 2片、尼帽3/8"×7T(93) 2颗，使用13/14号开口扳手(116)和 12/14号开口扳手(117)固定，并将其他暂时锁附的螺丝固定。
2. 把右上扶手管(16)与扶手下连接管(10) 1支，以上述相同方式与螺丝数量固定在右边。
3. 把扶手连接片A(13)与上扶手管及立管焊组之扶手连接片B结合，使用伞头内六角螺丝 3/8"× 2" (76) 2支、弧形华司3/8"×23×2T(106) 2片，以13/14号开口扳手(116)固定。

# 3

## 扶手管组及塑胶件组立

### 螺丝用量步骤 3

#83. M5 × 10mm  
伞头十字螺丝 (10 支)  
#85. 4MM × 15MM  
伞头十字自攻 (3 支)



1. 先把左立管饰盖(57)、右立管饰盖(58)相结合于左右链盖及立管组上，使用伞头十字自攻Ø4x15 (85) 3支以十字起子(118)固定。
2. 再把左扶手管饰盖(68) 1个、右扶手管饰盖(69) 1个相结合于后底管焊组之左边的扶手下连接U座上，使用伞头十字螺丝M5 × 10mm (83) 2支以十字起子(118)固定，再把左扶手管饰盖(68) 1个、右扶手管饰盖(69) 1个相结合于后底管焊组之右边用相同方式与螺丝数量固定。
3. 先把10P控制线(31)与魔术带分开，并和两条手握心跳组之连接线(35)一起插在电子表组(30)上，再把电子表置于电子表固定焊组之电子表固定片上，然后使用伞头十字螺丝M5 × 10mm(83) 4支以十字起子(118)固定。
4. 使用十字起子将水壶架(113)用伞头十字螺丝M5 × 10mm(83) 2支固定于立管组之立管上。
5. 将椭圆管塞Ø40×Ø80 (52)两个，然后使用塑胶槌分别敲入主架组下方前横管左右中即可。

# 电子表操作说明

## 认识操作面板



## 启动电源

当电源连接至踏步机，电子表会自动开机。此机型外接DC 12V电源，在机台左边靠近前方有电源插座。

当电子表最初开机时会执行内部自动侦测，此时所有的灯都亮，**讯息视窗**会显示软体版本(如 VER 1.0)，而**讯息视窗**会显示踏步机已踏过了多少步与使用总时数。

步数和时间会维持显示几秒钟然后电子表会进入启始画面，矩阵点显示会卷动不同的程式图形而**讯息视窗**也会卷动启动讯息，就可以开始使用电子表了。

# 电子表的操作

## 快速启动

这是开始锻炼的最快方式，您只需按下开始键开始，这将启动快速启动模式，在快速启动的时候就会从零计数，所有锻炼数据将开始累积和工作量可以手动按向上调整和向下的按钮，点阵显示屏将显示 0.4 公里（1/4 英里）显示，这取决于如何显示按钮设置（请参阅基本资讯）。点矩阵共有 24 列，每列代表 1 分钟。在第 24 栏（或工作 24 分钟），显示器上将年底回绕，在第一列重新开始。阻力段数共 20 级 - 前 5 段为水平是比较容易，5-10 段水平更具挑战性，10-15 开始越来越强硬的水平更为显着，15-20 水平是非常坚硬，有利于短的时间间隔高峰和精英运动员的训练。

## 基本资讯

点矩阵配置视窗有两种显示模式，当你开始一个项目点矩阵将显示锻炼，以点矩阵的左边有一个按钮显示切换，按下此按钮，将切换显示为 0.4 公里的操场，如果显示按钮再次按下点矩阵会来回切换，循环段数与操场模式每隔几秒做转换，再次按下显示按钮关闭循环模式。讯息窗口最初将显示时间和距离信息。在左下角讯息视窗旁有个按钮标记循环，每次按下此按钮下一组讯息将依序出现，时间和距离，脉冲和千卡（卡路里），RPM 和 KPH，工作水平和 Watts，代谢当量，如果再次按下按钮扫描灯将亮起，消息窗口将显示各组四秒内的数据，然后切换到下一组数据的连续循环，再次按下显示按钮将带您回到起点。

有内建的心率监视系统，只要抓住固定把手的**手握心跳感应器**或戴上心率发射器(选配项目)就会开始有心形闪烁(这也许需要几秒钟时间)。**心跳视窗**就会以每分钟心跳数显示心率而 HR 条状图会显示目前相对于目标最大心率%，胸带是心率读值比较精确和可靠的方式，手握心跳感应器依使用者生理和运动习惯包括如何握感应器和手湿程度而会有误差值。

**Stop**按键实际上有几个功能，在程式中时按**Stop**键一次会使程式**暂停**5分钟，如果需要喝水、接电话或任何其他事情而中断运动，这会是个优点。从**暂停**恢复运动只要按**Start**键就可以，如果运动中按两次**Stop**键，程式就会结束且电子表会显示**运动总结**。

如果按住**Stop**键3秒钟电子表就会执行**归零**，在输入程式资料时**Stop**键会执行**前一萤幕**的功能，这样能够在程式输入时每按一次**Stop**键就退回一步。

## 输入电子表程式

每一个程式都可以依需要做更改个人的资料，有一些资料是为了确保正确的读值会被要求输入**年龄和体重**。输入年龄是为了在心跳控制程式中是确保正确设定适合年龄的心跳级数，否则设定就会太高或太低。输入体重能帮助计算更正确的卡路里读值，虽然无法提供精准的卡路里值，可是我们要尽可能接近。

**有关卡路里的资讯：**每一台健身机的卡路里读值，不管是在健身房或家用都不是精确且变化很大的。它们的目的只在监看每一次运动的进展，精确量度燃烧的卡路里的唯一方法是连接到诊断用设定的主机，这是由于每个人的卡路里燃烧率都不同。

## 输入及修改设定

按程式键滚动程式选单，每一个程式图形都会显示在矩阵视窗里。按**Enter**键选择程式并开使输入自己的设定，如果不用输入新设定就只要按**Start**键就好了。这样就会跳过程式资料直接开始做运动，如果要变更个人设定那就只要按照**讯息视窗**的指示做，如果未做变更就开始一个程式，就会使用预先的设定。

**注：**年龄和体重的原始设定在输入新的数字时就会改变，因此最后输入的**年龄和体重**就会被储存做为原始设定。如果在第一次使用此机台时输入**年龄和体重**，就不需每次运动时再输入年龄和体重，除非年龄和体重变了或有人输入不同的**年龄和体重**。

## 程式特色说明

### 手控程式

手控程式就如同名称显示的人工手动，这表示控制自己的是运动负载而不是电脑。

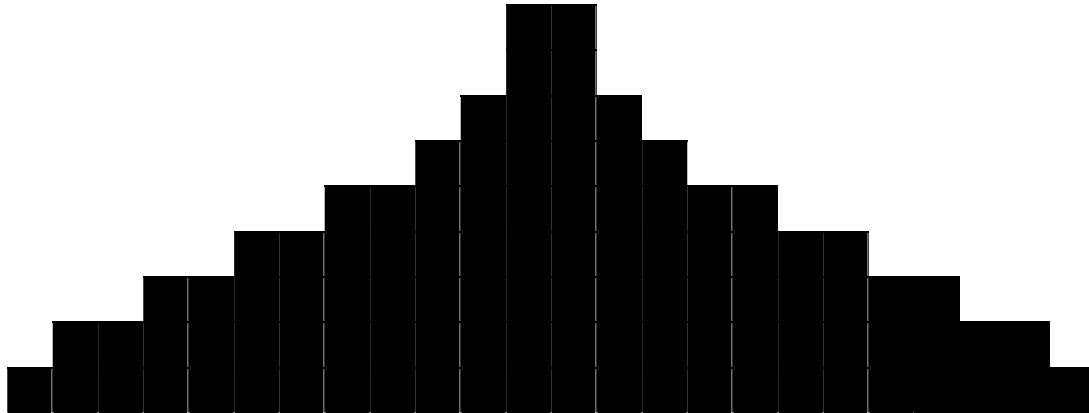
1. 按 **Manual** 程式键再按 **Enter** 键。
2. **讯息视窗**会要求输入**年龄**，可以使用**Level +/-**键调整年龄设定再按**Enter**键接受新的数值继续下一个萤幕。
3. 现在会被要求输入**体重**，可以使用**Level +/-**键调整体重数字再按**Enter**继续。
4. 下一个是**时间**，可以使用**Level +/-**键调整**时间**长度再按**Enter**继续。
5. 现在已完成设定可以按**Start**键开始运动，也可以按**Stop**键退回去前面的程式萤幕修改设定。
6. 程式开始之初踏步机会设定在第一段数，这是最轻易的段数适合维持一段时间做暖身，任何时间需要增加运动负载可以按**Level +**键 再按**Level -**键可以降低运动负载。
7. 在手控程式时，按**Scan**键可以在**讯息视窗**卷动资料。  
当程式结束时**讯息视窗**会显示运动总结，运动总结会显示短时间，之后电子表就会回到起始的画面，在运动总结时，也可以按一个使用者键储存这次的运动。

## 预设程式

踏步机有五个不同的程式设计供多样化运动，这五个程式都有工厂预设的段数图形供达成不同的运动目标。

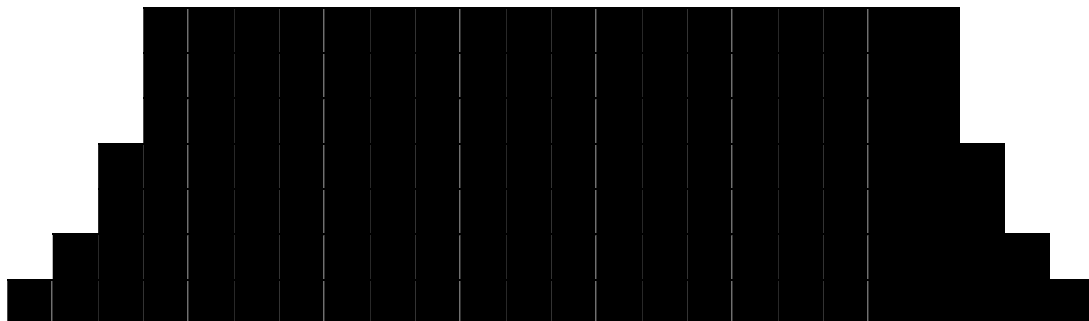
### 山丘

**山丘**程式模拟上山和下山，程式中踏板阻力在程式中会稳定增加再减少。



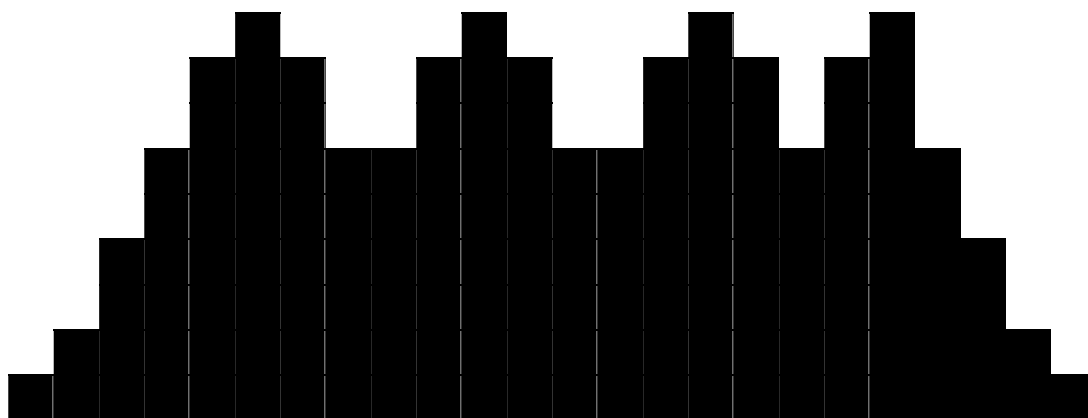
### 脂肪燃烧

**脂肪燃烧**程式就如名称表示的被设计成最大的脂肪燃烧，许多学校认为燃烧脂肪最好。可是大多数专家同意较低难度且维持一个稳定运动负载是最好的，燃烧脂肪的绝对最佳方式是保持心率在最大潜能的约 60%至 70%。此程式不使用心率但模拟较低的，稳定的困难度的运动。



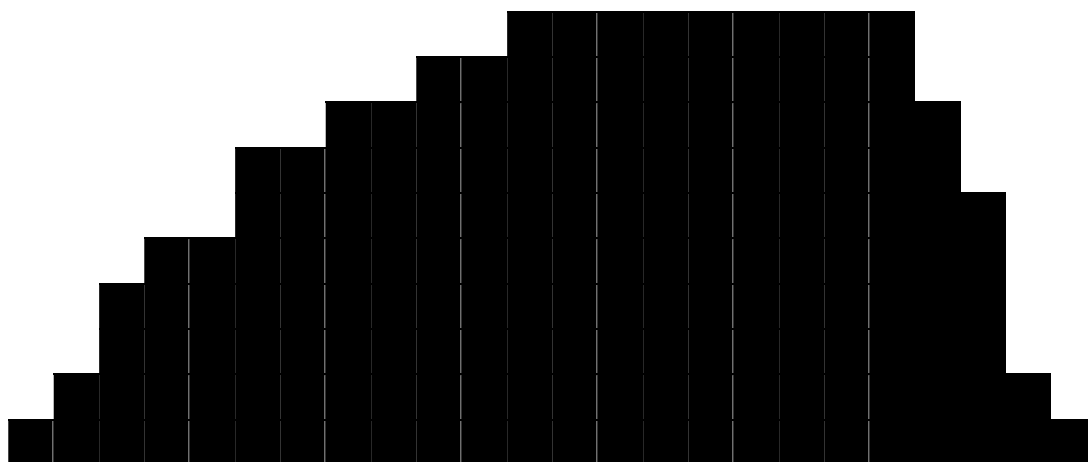
## 有氧运动

**有氧运动**程式被设计为增加心血管功能，此运动能增强心脏肌肉和增加血流量及肺活量。这是以结合较高难度和运动中微量的变化来达成。



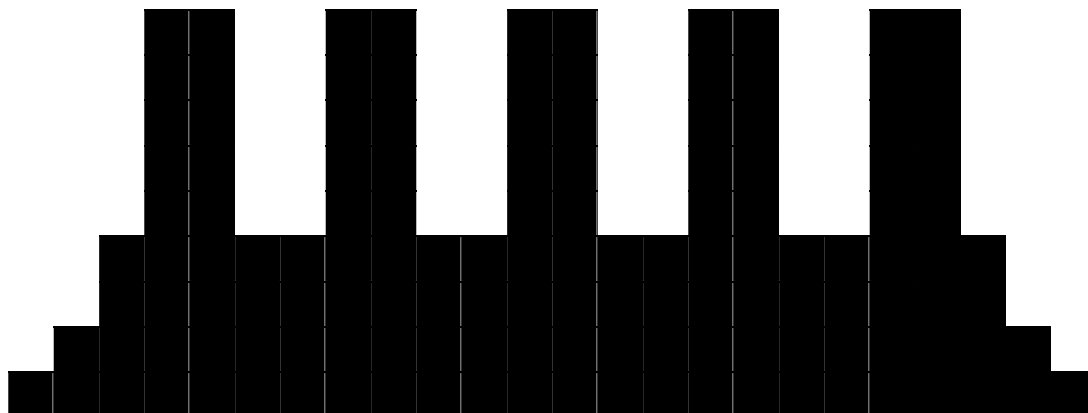
## 强度

**强度**程式被设计成增加下半身的肌肉力量，这程式会稳定增加阻力到一个高段数再维持住。这样的设计是要增强并调和双腿和臀部肌肉的。



## 阶段

**阶段**程式经历高段数强度再接着低强度的周期，此程式以排空氧气量再接着恢复氧气补充量的周期来增加耐力。心肺血管系统被程式化用更有效率的方式利用氧气，此程式也由于每个周期间突出的心率而强迫身体变得更有效率，这样能帮助从心率自强力活动中恢复。





## 输入预设程式

1. 按选定的程式键再按 **Enter** 键。
2. **讯息视窗**会要求输入**年龄**，可以用 **Level +/-**键调整数字设定再按 **Enter** 键接受新的数值并进入下一个萤幕。
3. 现在被要求输入**体重**，可以用 **Level +/-**键调整数值再按 **Enter** 键继续。
4. 下一步是**时间**，可以调整**时间**再按 **Enter** 键继续。
5. 现在会被要求调整**最大段数**，这是在程式中会经历的最高难度的段数 (程式图形中着色那一节的最高点)，调整段数再按 **Enter**。
6. 现在已完成设定的编辑，按 **Start** 键就可开始运动，也可以按 **Stop** 键返回前一阶段或萤幕更改设定或回到最开端。
7. 程式当中按 **Scan** 键就能够在**讯息视窗**卷动资料。
8. 当程式结束时**讯息视窗**会显示运动总结，总结会显示短暂时间然后电子表会回到开始的画面。

## 使用者定义程式

使用者定义程式让你建立并储存自己的运动，依照下列指示可以建立自己的程式。

1. 选择**使用者程式**(**CUSTOM1** 或 **CUSTOM 2**)再按 **Enter**，如果已经储存有程式 **CUSTOM 1** 或 **CUSTOM 2**，就会显示出来供准备使用。如果没有或有其他名称的程式，就需选择盖过程式或输入使用者名字，**讯息视窗**会显示并闪烁字母“A”。使用 **Level +/-**键选择名字的字母(按下 **Level +/-**键变更，“B”就会显现，如果按下 down 键就会显示“Z”)。选择合适的字母显现后就按 **Enter**，重复相同步骤直到名字都已输入完成后就按 **Stop**。
2. 如果程式已经储存在 **CUSTOM**，可以选择启动程式或删除程式并建立新的，在欢迎使用**讯息**的画面，按下 **Start** 或 **Enter** 会提示是否要跑程式: Run Program? 使用 **Level +/-** 箭头选择 Yes 或 No。如果选择 No，将被询问是否要删除现有储存的程式，如果要建立新程式就必须删除现有程式。
3. **讯息视窗**会要求输入**年龄**，可以用 **Level +/-**键输入年龄再按 **Enter** 键接受新的数值并进入下一个萤幕。
4. 现在会被要求输入**体重**，可以用 **Level +/-**键调整体重再按 **Enter** 继续。
5. 下一步是**时间**，可以用 **Level +/-**键调整时间再按 **Enter** 键继续。
6. 现在第一行会闪烁，会被要求调整第一节运动的段数，当完成调整第一节或不想改变时，就按 **Enter** 继续下一节。下一节会显示前面新调整的段数，重复以上步骤直到最后一节再按 **Enter**，数值都已输入，继续此步骤直到所有节数都已设定。
7. **讯息视窗**会告诉你开始启动(并储存程式)或按 **Enter** 修改程式，按 **Stop** 倒退一阶。
8. 如果在程式中任何时间要增加上或降低运动，就按 **Level +/-**键。这样只会影响程式图形中这节的 **Level +/-**键，当程式图形变成下一行时就会回到预设的段数。
9. 当在 **CUSTOM 1** 或 **CUSTOM 2** 程式时能够按 **Scan** 卷动**讯息视窗**的资料。
10. 当程式结束时**讯息视窗**会显示运动总结，总结会显示短暂时间然后电子表会回到开始的画面显示。

## 心跳程式

借着正确的心率监测器，许多人发现他们通常对运动强度的选择，不是太高就是太低而维持心率在所需要的有益范围，也使得他们的运动更加的愉悦。

决定你所希望有益的讯训练范围，首先必需决定最大心率，这可以由以下公式来达成:  $220 - \text{减年龄}$ 。这会让你得到这年纪的人的最大心率(MHR)，要决定个别目标的有效心率范围，只要计算 MHR 百分比，要决定训练的心率范围区域是你的最大心率的 50% 至 90% MHR 的 60%是燃烧脂肪的区域而 80%是加强心血管系统，这个 60% 至 80%的区域是最大效益所该留在的区域。

40 岁年纪的人他们的目标心率计算如下:

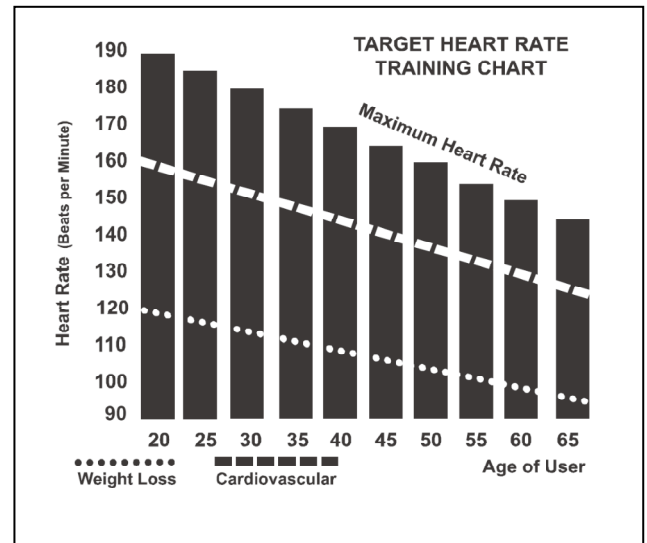
$220 - 40 = 180$  (最大心率)

$180 \times .6 = 108$  每分钟次数(最大 60%)

$180 \times .8 = 144$  每分钟次数(最大 80%)

因此 40 岁年纪的人的训练区域是每分钟 108 至 144 次。

如果在程式中输入年龄时，电子表会自动执行，此计算输入年龄，是为了心率控制程式使用，也是为了心率直条图使用;在计算最大心率之后，就可以决定所追寻的运动目标是甚么了。



两个最热门的目标或运动，是心肺健身(心脏和肺脏的训练)和体重控制，图中的黑色直行代表列于每行底下年龄的人的最大心率训练时心率，如心肺健身或体重控制，是以两条不同的线对角切过图形做代表。目标线的定义在图形的左下角，如果目标是心肺健身或体重控制，可以分别由你的个人医生核准的最大心率的 80% 至 60%训练来达成，在任何运动程式前请咨询个人医生。

所有心率控制踏步机都可以使用心率监测器的特性而不必透过使用心率控制程式，此功能可以用于手控模式或任何九个不同程式，心率控制程式在控制踏板的阻力。

## 费力感受等级

心率是重要的但倾听你的身体，也是有很多好处的，除了心率之外还有更多变数牵涉到，该运动到何种程度的压力程度，体能健康、心理健康、温度、湿度和日期时间，所有因素都对该运动的强度有所影响。

费力感受等级，也就是一般所知的勃格等级表，是由瑞典生理学家勃格所发展，此表依费力的感受将运动强度自 6 至 20 分等级。

表列等级如下:

费力感受等级:

6 Minimal 最小

7 Very, very light 非常 非常轻微

8 Very, very light + 非常 非常轻微+

9 Very light 非常轻微

10 Very light + 非常轻微+

11 Fairly light 普通的轻微

12 Comfortable 舒适

13 Somewhat hard 有一些用力

14 Somewhat hard + 有一些用力+

15 Hard 用力

16 Hard + 用力+

17 Very hard 非常用力

18 Very hard + 非常用力+

19 Very, very hard 非常非常用力

20 Maximal 最大力

只要在等级数再增加一个零，就可以得到每一级数的大约心率，例如等级数 12 的结果，将会是大约每分钟 120 次的心率，RPE 级数依照参数而变化，那就是这类训练最主要的好处，如果身体健壮又充分休息，会感觉强壮且脚步较轻松，当身体在此种状况之下，就能够训练得更用力，且 RPE 会支撑你，如果感觉疲累又倦怠。身体需要中断休息，在这种状况之下，脚步会感觉较困难，再一次表现在 RPE 里，所需要适当等级的讯训练。

## 心率控制程式的操作

两个程式的操作都一样，仅有的不同是 **HR1** 程式是预设最大目标心率的 60%。此程式是针对体脂肪的减量为目标，**HR2** 程式设定 80% 的最大心跳值，两者的程式都相同。

启动 **HR** 程式请遵循下列指示或选择 **HR1** 或 **HR2** 程式再按 **Enter** 键并遵循**讯息视窗**的指示。

1. 按 **HR1** 或 **HR2** 键再按 **Enter** 键。
2. **讯息视窗**会要求输入**年龄**，可以使用+/-键或数字键输入**年龄**再按 **Enter** 键接受新的数字后继续下一个画面。
3. 现在会被要求输入**体重**，可以使用+/-键或数字键输入**体重**再按 **Enter** 键继续。
4. 接着是**时间**，可以调整**时间**再按 **Enter** 继续。
5. 现在被要求调整**目标心率**，这是在程式当中要达成并维持的心率级数，调整数字之后再按 **Enter** 继续。
6. 现在已完成设定的输入，可以按 **Start** 键开始运动，也可以按 **Enter** 键返回修改设定。  
**注：**在输入资料的任何时刻都可以按**Stop**键返回前一阶或萤幕。
7. 如果在程式中的任何时刻要增加或减少阻力，就按**Level +/-**键。这能在程式中的任何时刻都可以变更**目标心率**。
8. 在**HR1**或**HR2**程式中能够按**Scan**键在**讯息视窗**卷动资料。
9. 当程式结束时可以按 **Start** 键重复开始相同的程式或按 **Stop** 跳出程式。

# 基本保养

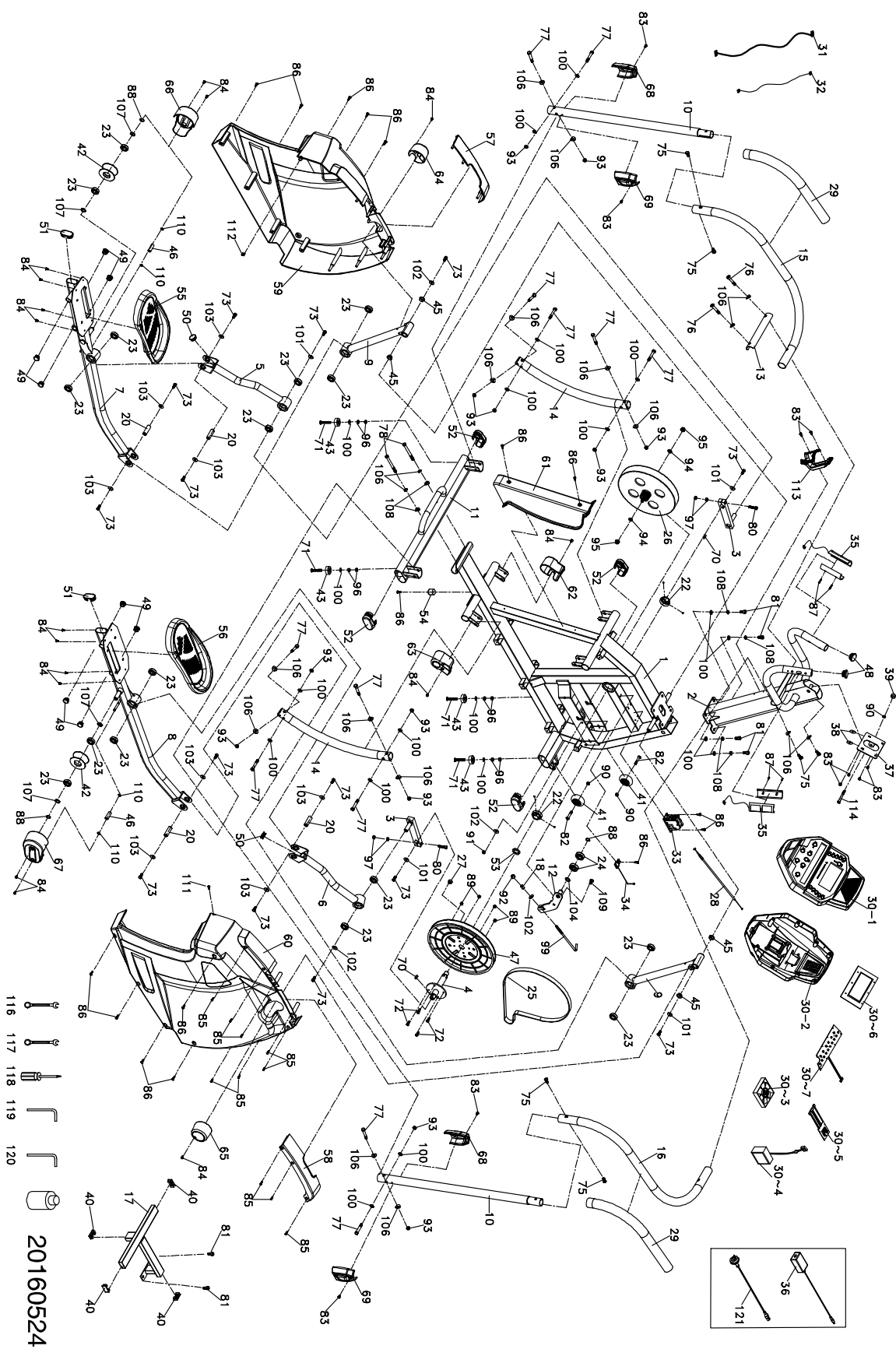
1. 在每次操作完后，须将汗滴到机台上的地方用湿布做擦拭。
2. 如果机台有异音，较有可能的原因有二：
  - I. 组装时螺丝没有锁紧。所有的螺丝在组装时，请务必锁紧。若无法用所提供的工具将螺丝锁紧，建议使用较大的工具来锁紧螺丝。这问题不是一定会发生的，只是约有九成的客人，打电话抱怨异音的问题，其原因是螺丝没锁紧，或是铝轨的表面太脏。
  - II. 曲柄上的螺帽请重新锁紧。
  - III. 假如仍有异音的问题，请检查机台是否有放平，机台后方轨道组底部有下有四个脚垫，可用 14mm 的开口板手或活动扳手进行调整。

# 电子表软体的维护表单

电子表有内建的维修诊断软体，软体会更改电子表的英制到公制单位和例如关掉按键时的哔声，要进入维修选单(依软体版本有时也称做工程模式)需同时按住 **Start**, **Stop** 和 **Enter** 键约 5 秒钟使得**讯息视窗**显示工程模式“Engineering Mode”。按 **Enter** 键进入下面列表，按 **Level ▲/▼** 键遊移选单

- A. **Key Test 按键测试** - 能够测试所有按键确认其功能
- B. **Display Test 显示器测试** - 自动测试显示器所有LED
- C. **Functions 功能** - 按**Enter**做设定并使用**Level +/-**键卷动
  - I. **Sleep Mode 展示模式** - 关闭后电子表电源在30分钟无操作之后自动关掉
  - II. **Pause Mode 暂停设定** - 开启之后容许5分钟暂停，关闭之后电子表无限期暂停
  - III. **ODO Reset 里程表归零** - 将里程表归零
  - IV. **Units 单位** - 择显示器读值的公制或英制单位
  - V. **Key Tone 哔声** - 会开启/关闭按键时的哔声
  - VI. **Motor Test 马达测试** - 持续运转拉线马达张力
  - VII. **Safety安全设计** - 开机后程式开始前阻力值为最大
- D. **Security 保全** - 锁住按键使得未被授权者无法使用，当防止小孩锁住时，电子表会使按键无功能

## 爆炸图



# 零件用量表

| 图号   | 中文说明                | 数量 |
|------|---------------------|----|
| 1    | 主架组                 | 1  |
| 2    | 立管组                 | 1  |
| 3    | 曲柄焊组                | 2  |
| 4    | 转盘心轴组               | 1  |
| 5    | 左连动焊组               | 1  |
| 6    | 右连动焊组               | 1  |
| 7    | 左踏管焊组               | 1  |
| 8    | 右踏管焊组               | 1  |
| 9    | 摆动焊组                | 2  |
| 10   | 扶手下连接管              | 2  |
| 11   | 后底管焊组               | 1  |
| 12   | 压轮焊组                | 1  |
| 13   | 扶手连接片 A             | 1  |
| 14   | 弧形滑动管               | 2  |
| 15   | 左上扶手管               | 1  |
| 16   | 右上扶手管               | 1  |
| 17   | 侧挡焊组                | 1  |
| 18   | 鱼眼套管                | 1  |
| 20   | 摆动轴心                | 4  |
| 22   | 6005-2RS/B10+2M5_轴承 | 2  |
| 23   | 6003_轴承             | 16 |
| 24   | 6203_轴承             | 2  |
| 25   | 传动皮带                | 1  |
| 26   | 一般飞轮                | 1  |
| 27   | 磁石(Ø15×7T)          | 1  |
| 28   | 钢索组                 | 1  |
| 29   | 扶手泡棉                | 2  |
| 30   | 电子表组                | 1  |
| 30~1 | 电子表上壳               | 1  |
| 30~2 | 电子表下壳               | 1  |
| 30~3 | 400m/m_风扇组          | 1  |
| 30~4 | 300m/m_无线心跳接收器      | 1  |
| 30~5 | 转接小板                | 1  |
| 30~6 | 上控板                 | 1  |
| 30~7 | 按键板                 | 1  |
| 31   | 1200m/m_10P 控制线     | 1  |
| 32   | 900m/m_DC 电源线       | 1  |
| 33   | 拉线马达                | 1  |
| 34   | 200m/m_磁簧开关组        | 1  |
| 35   | 850m/m_手握心跳组        | 2  |
| 36   | 桌上型电源转换器            | 1  |

| 图号 | 中文说明                                       | 数量 |
|----|--------------------------------------------|----|
| 37 | 电子表固定焊组                                    | 1  |
| 38 | 5/16" × 25 × 3T_塑胶华司                       | 2  |
| 39 | 13L_螺帽护盖                                   | 1  |
| 40 | 20 × 40L_方管塞                               | 4  |
| 41 | Ø65_移动轮(PU)                                | 2  |
| 42 | Ø72_滑动轮(PU)                                | 2  |
| 43 | Ø35 × 10_缓冲垫(无螺丝)                          | 4  |
| 45 | WFM-1719-12_塑胶衬套                           | 4  |
| 46 | Ø15 × Ø8.6 × 38.5L_套管                      | 2  |
| 47 | Ø330_皮带盘                                   | 1  |
| 48 | Ø32(1.8T)_香菇头塞                             | 2  |
| 49 | Ø25.4 × 2T_圆管塞                             | 8  |
| 50 | Ø32 × 1.8T_圆管塞                             | 2  |
| 51 | Ø30 × 60_椭圆管塞/半圆内塞                         | 2  |
| 52 | Ø40 × Ø80_椭圆管塞                             | 4  |
| 53 | 塑胶垫片                                       | 1  |
| 54 | Ø25 × 25_圆脚垫                               | 1  |
| 55 | 左脚踏板                                       | 1  |
| 56 | 右脚踏板                                       | 1  |
| 57 | 左立管饰盖                                      | 1  |
| 58 | 右立管饰盖                                      | 1  |
| 59 | 左链盖                                        | 1  |
| 60 | 右链盖                                        | 1  |
| 61 | 后链盖                                        | 1  |
| 62 | 左滑动管饰盖                                     | 1  |
| 63 | 右滑动管饰盖                                     | 1  |
| 64 | 左摇摆管饰盖                                     | 1  |
| 65 | 右摇摆管饰盖                                     | 1  |
| 66 | 左滑动轮饰盖                                     | 1  |
| 67 | 右滑动轮饰盖                                     | 1  |
| 68 | 左扶手管饰盖                                     | 2  |
| 69 | 右扶手管饰盖                                     | 2  |
| 70 | 单圆头键                                       | 2  |
| 71 | 3/8" × 2" 大扁头内六角螺丝(电黑鉚)                    | 4  |
| 72 | 1/4" × UNC20 × 3/4" 外六角螺丝(染黑+中碳)           | 4  |
| 73 | 5/16" × UNC18 × 3/4" 外六角螺丝(中碳耐铬电黑鉚)        | 14 |
| 75 | 3/8" × 3/4" 伞头内六角螺丝(电黑鉚)                   | 6  |
| 76 | 3/8" × UNC16 × 2" 伞头内六角螺丝(牙长 15L,电黑鉚)      | 2  |
| 77 | 3/8" × 2-1/4" 外六角螺丝(牙长 16L,电黑鉚)            | 12 |
| 78 | 3/8" × 3-3/4" 外六角螺丝(牙长 27L,电黑鉚)            | 2  |
| 80 | M8 × 35m/m CAP 承窝六角螺丝(电黑鉚)                 | 2  |
| 81 | 3/8" × 3/4" CAP 承窝六角螺丝(染黑)                 | 6  |
| 82 | 5/16" × UNC18 × 1-3/4" 伞头内六角螺丝(牙长 19L,电黑鉚) | 2  |
| 83 | M5 × 10m/m 伞头十字螺丝(电黑鉚)                     | 10 |

| 图号  | 中文说明                              | 数量 |
|-----|-----------------------------------|----|
| 84  | M5 × 10m/m_伞头十字螺丝(耐铬+电黑鉚)         | 16 |
| 85  | Ø4 × 15L_伞头十字自攻(电黑鉚)              | 10 |
| 86  | 5 × 19m/m_伞头十字钻尾(电黑鉚)             | 16 |
| 87  | 3 × 20m/m_圆头十字割尾(电鉚)              | 4  |
| 88  | Ø17_C环扣(染黑)                       | 3  |
| 89  | 1/4" × 8T_尼帽(电鉚)                  | 4  |
| 90  | 5/16" × 7T_尼帽(电黑鉚)                | 3  |
| 91  | M8 × 7T_尼帽(电五彩)                   | 1  |
| 92  | M8 × 9T_尼帽(染黑)                    | 1  |
| 93  | 3/8" × 7T_尼帽(电黑鉚)                 | 12 |
| 94  | 3/8" × UNF26 × 4T_六角螺帽(电鉚)        | 2  |
| 95  | 3/8" × UNF26 × 11T_法兰螺帽(电鉚)       | 2  |
| 96  | 3/8" × 7T_六角螺帽(电黑鉚)               | 8  |
| 97  | M8 × 6.3T_六角螺帽(钢制+染黑)             | 4  |
| 99  | M8 × 170m/m_钩型螺丝(牙长 60m/m,电鉚)     | 1  |
| 100 | Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_平华司(电黑鉚)       | 20 |
| 101 | Ø8.5 × Ø26 × 2.0T_平华司(电黑鉚)        | 4  |
| 102 | Ø5/16" × Ø23 × 1.5T_平华司(电黑鉚)      | 4  |
| 103 | Ø5/16" × Ø23 × 3T_平华司(电黑鉚)        | 8  |
| 104 | Ø17 × Ø23.5 × 1.0T_平华司(电鉚)        | 1  |
| 106 | Ø3/8" × 23 × 2.0T_弧形华司(电黑鉚)       | 18 |
| 107 | Ø17_波浪华司(染黑)                      | 4  |
| 108 | Ø10 × 2T_弹簧华司(电黑鉚)                | 6  |
| 109 | M8 × 20m/m_马车螺丝(电鉚)               | 1  |
| 110 | 7 × 14 × 0.8T_E扣(染黑)              | 4  |
| 111 | 5 × 16m/m_伞头十字割尾(电黑鉚)             | 1  |
| 112 | M5_铁板螺帽(染黑)                       | 1  |
| 114 | 5/16" × 2-1/2" _外六角螺丝(牙长 25L,电黑鉚) | 1  |
| 113 | 水壶架                               | 1  |
| 116 | 13号 14号开口板手                       | 1  |
| 117 | 12号 14号开口板手                       | 1  |
| 118 | 十字起子(电鉚)                          | 1  |
| 119 | 6号 L型六角板手-M8(电鉚)                  | 1  |
| 120 | 6号 L型六角板手-M6                      | 1  |
| 121 | 变压器电源线                            | 1  |





公司名称：岱宇(上海)商贸有限公司  
地址：上海市杨浦区恒仁路350号210室  
公司电话：021-65068300  
工厂地址：彰化县和美镇全兴工业区工一路1号  
MADE IN TAIWAN