

DYACO[®]



**DE400
ELLIPTICAL**

橢圓機 使用手冊

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

安全警告

安全警告：

您所使用的健身器材，机台设计是符合安全标准的，组装与操作前必须详细阅读使用手册，并小心使用。

为确保您的安全，请您注意下列的安全警告：

注意危险：为了减少触电的危险，请在使用机台后或清洁机台前，请将插头从插座上拔掉。

1. 在您使用健身器材前，请阅读使用手册和附录并依循指示操作机台。
2. 当您在使用健身器材时，如果感到头昏眼花、作呕、胸口痛或是其他任何不正常的症状，请马上停止运动，并立刻与医师联络。
3. 请务必在平坦的地面上组装或操作机台。本健身器材请勿在户外、靠近水的地方使用或勿在磁砖地板上使用，以免机台移动产生危险。
4. 请勿将异物塞进机台内。
5. 当健身器材正在使用时，请注意不要让小孩和宠物靠近机台。
6. 残障者需得到医师的许可并且身边有人陪伴的情况下，方可使用。
7. 请勿将手或脚伸入机台下方。当他人使用健身器材时，请与机台保持安全距离。
8. 请依照说明书上的指示使用机台。
9. 在运动之前请暖身 5 到 10 分钟，运动完后请休息 5 到 10 分钟，这会使您的心跳频率能够逐渐加快和逐渐减慢，并预防肌肉紧缩。
10. 运动时请维持一定的频率呼吸，请勿闭气。
11. 请慢慢开始运动，并缓慢增加速度，不要一次加速太快。
12. 当在运动时请穿着合适的衣服和鞋子，请不要穿着过大的衣服，以免衣服与机台某个零件纠结在一起。
13. 运动时请勿赤脚、只穿袜不穿鞋、穿过大的鞋子或穿室内拖鞋。
14. 移动机台时请参照使用手册中适当的方式，以免伤及背部和腰部。
15. 本机台不作为身心反应不良或缺乏经验和认识的人(包括小孩)使用，除非是在受到安全监护之下。
16. 小孩必须在安全监护之下使用本机台，以确保不是纯粹嬉戏而造成伤害。

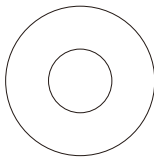
警告：

从事任何激烈运动之前请与医师商量，特别是 35 岁以上或是身体状况不适的人。使用任何健身器材之前请详细阅读完机台使用手册，否则我们对个人的运动伤害不具任何责任。

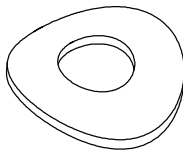
注意!!使用机台时请注意安全

螺丝零件包

步骤 1.



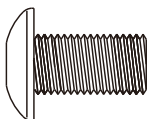
#104-1 $\varnothing 8.7 \times 20 \times 1.5T$
平华司 (2 片)



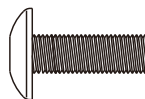
#112. $3/8" \times 23 \times 1.5T$
弧形华司 (2 片)



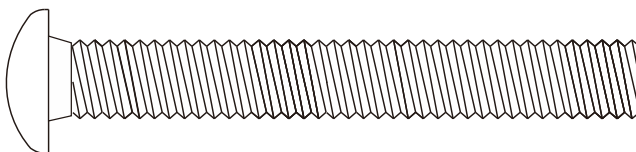
#96. $3/8"$
袋帽 (2 个)



#80-1 $5/16" \times 15m/m$
伞头内六角螺丝 (2 支)

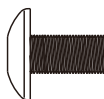


#82. $M5 \times 15m/m$
伞头十字螺丝 (4 支)



#77. $3/8" \times 3"$
马车螺丝 (2 支)

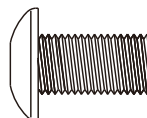
步骤 2.



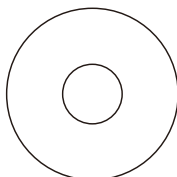
#84. $M5 \times 10m/m$
伞头十字螺丝 (4 支)



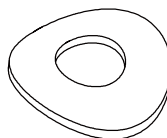
#111. $5/16" \times 1.5T$
弹簧华司 (6 个)



#80. $5/16" \times 15m/m$
伞头内六角螺丝 (6 支)



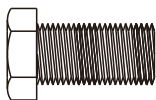
#105. $5/16" \times 23 \times 1.5T$
平华司 (4 片)



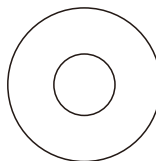
#113. $5/16" \times 23 \times 1.5T$
弧形华司 (2 片)

螺丝零件包

步骤 3.

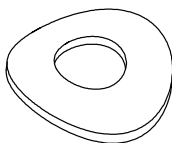


#74. 5/16" × 15m/m
外六角螺丝 (2 支)



#102. Ø 8.7 × 20 × 1.5T
平华司 (2 片)

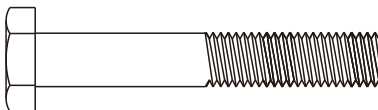
步骤 4.



#113. 5/16" × 23 × 1.5T
弧形华司 (4 片)



#91. 5/16" × 7T
尼帽 (6 个)

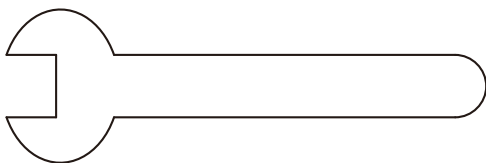


#76. 5/16" × 1-3/4"
外六角螺丝 (6 支)

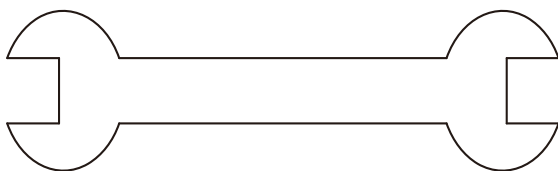


#87. Ø3.5 × 12m/m
伞头十字自攻 (8 支)

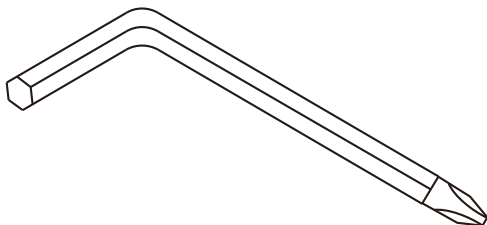
工具



#116. 12 号开口扳手 (1 支)



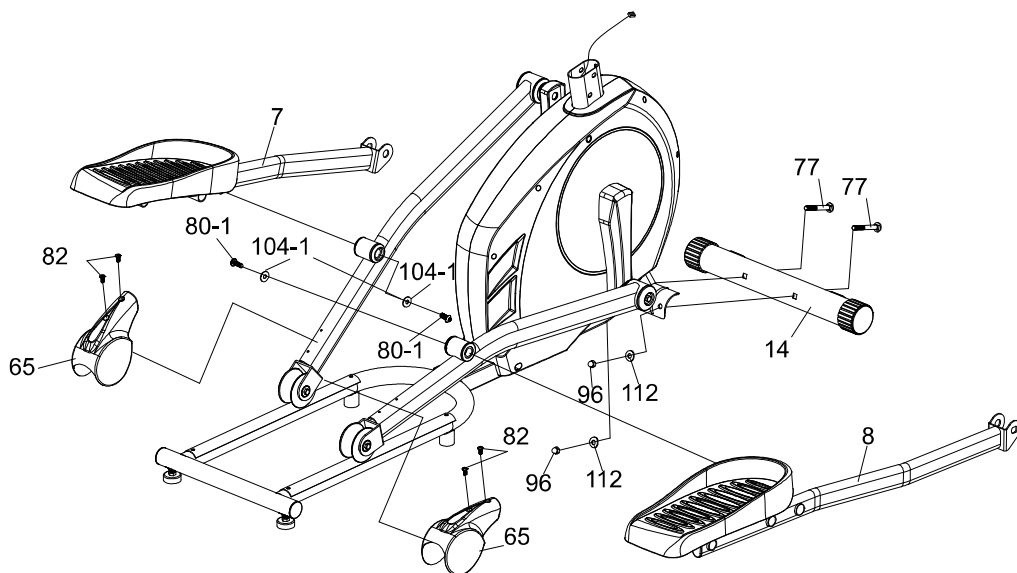
#115. 13 号 14 号开口扳手 (1 支)



#118. L 型六角十字 (1 支)

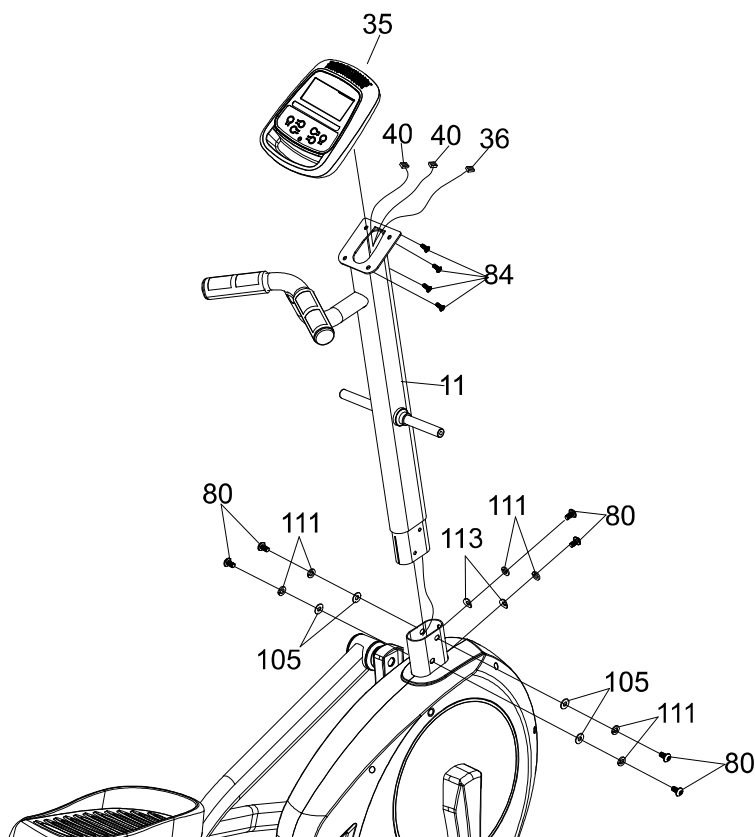
步骤 1. 前横管与踏管组组立

1. 先将前横管(14)放置于主架组之前横管固定片下.移动轮朝前，用马车螺丝 3/8"x3" (77) 2 支、弧形华司 3/8"x23x1.5T(112) 2 个和袋帽 3/8"(96) 2 个。
(马车螺丝由下朝上穿过前横管及前横管固定片)，用 13.14 号开口板手(115)固定。
2. 将滑动轮饰盖(65) 2 个分别放置于左.右滑动侧管焊组之滑动侧管上，用伞头十字螺丝 M5x15mm(82) 4 支，用 L 型六角十字(118)固定。
3. 将左踏管焊组(7)上的脚踏转轴轴心插入左边的滑动侧管焊组之脚踏转轴套管中，用伞头内六角螺丝 5/16" x 15mm/m(80-1) 1 支和平华司 $\varnothing 8.7 \times 20 \times 1.5T$ (104-1) 1 个以 L 型六角扳手 M5(118)固定。相同方式与螺丝将右踏管焊组(8)固定在右边的滑动侧管焊组上。



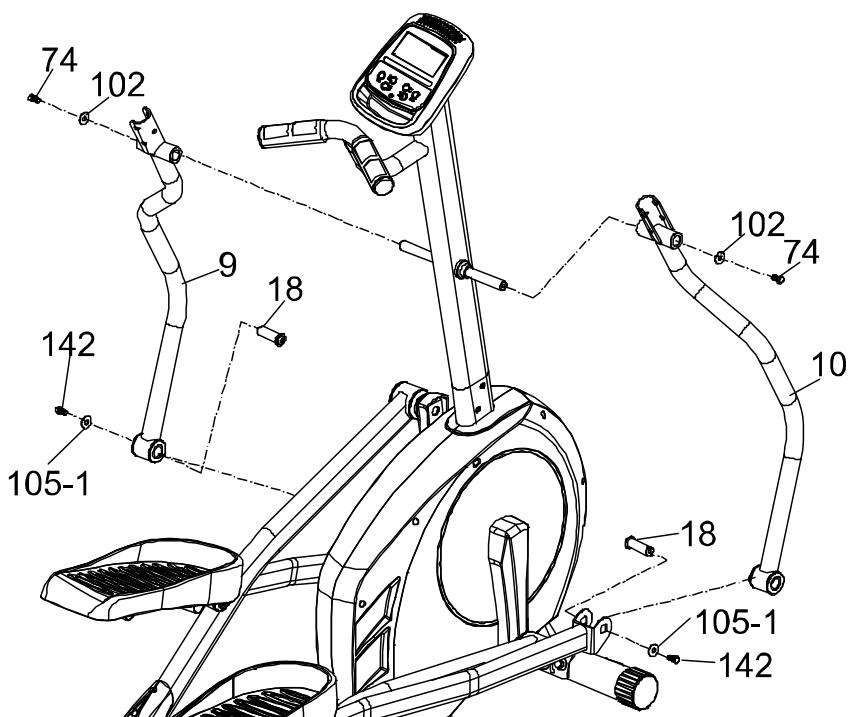
步骤 2. 立管组立

1. 先将控制线(36)利用魔术带穿过立管组(11)，由立管组之电子表固定片中穿出.再将立管组插入主架组中，用伞头内六角螺丝 5/16"x15(80) 6 支、弹簧华司 5/16"x1.5T(111) 6 个、平华司 5/16"x23x1.5T(105) 4 个和弧形华司 5/16"x23x1.5T(113) 2 个，用 L 型六角十字(118)固定。
2. 将控制线与魔术带分开并跟手握心跳连接线(40)两条一起插在电子表(35)上，再将电子表插入电子表固定片上，(注意线材勿刮伤)用伞头十字螺丝 M5x10mm(84) 4 支，用 L 型六角十字(118)固定。



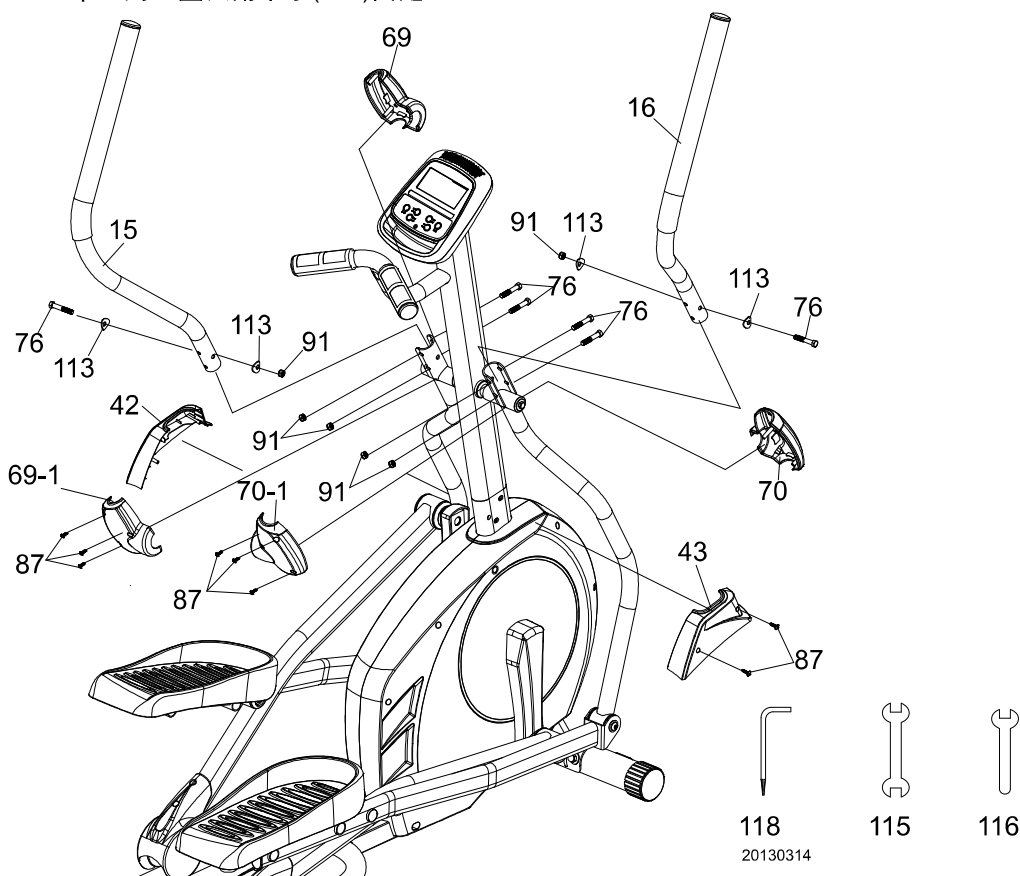
步骤 3. 摇摆管组立

1. 将左摇摆管焊组(9)放入立管组的立管心轴左边，另外将右摇摆管焊组(10)放入立管组的立管心轴右边，用外六角螺丝 5/16"x15mm(中碳 8.8 级耐铬)(74) 2 支和平华司 $\varnothing 8.7 \times 20 \times 1.5\text{T}$ (102) 2 个，用 12 号开口板手(116)固定。
2. 先将左、右踏管焊组上的摇摆心轴(18)取下，再将左、右踏管焊组与左、右摇摆管焊组相结合，利用取下的摇摆心轴(18)及螺丝，以 12 号开口板手(116)固定。



步骤 4. 扶手管组立

1. 将左扶手管(15).右扶手管(16)分别插入左.右摇摆管焊组的扶手连接片中, 用外六角螺丝 5/16" x 1-3/4" (半牙)(76) 6 支、弧形华司 5/16" x 23 x 1.5T (113) 4 个和尼帽 5/16" x 7T (91) 6 个, 用 12 号开口扳手(116)及 13.14 号开口扳手(115)固定。
2. 将摇摆管饰盖(左前)(69)与摇摆管饰盖(左后)(69~1)相互结合在左摇摆管焊组的摇摆五通管上, 用伞头十字自攻 Ø3.5x12mm (87) 3 个, 用 L 型六角十字(118)固定, 另外将摇摆管饰盖(右前)(70)与摇摆管饰盖(右后)(70~1)相互结合在右摇摆管焊组的摇摆五通管上, 用伞头十字自攻 Ø3.5x12mm (87) 3 个, 用 L 型六角十字(118)固定。
3. 将立管盖左(42)与立管盖右(43)与立管相互结合, 用伞头十字自攻 Ø 3.5x12mm (87) 2 个, 用 L 型六角十字(118)固定。





按键功能

开始/停止(START)：

1. 开始或暂停工作。
2. 开始体脂测试。
3. 按此键 3s 钟将使电子表 RESET。

下降(DOWN)：减小所选择的参数值：时间，里程等。在运动期间，可以减小阻力值。

上升(UP)：增加所选择的参数值：时间，里程等。在运动期间，可以增加阻力值。

确认(ENTER)：进入预设参数或运动程式。

心率恢复(RECOVERY)：当有心率信号输入时，按此键进入心率恢复功能。1 分钟后显示心率恢复的健康等级，F1 到 F6。F1 代表最好，F6 代表最差。

模式(MODE)：在运动状态下，按此键切换转数/分与速度，总里程与里程，瓦特与卡路里。

选择运动模式

上电之后，使用上升或下降键选择一个程式，并按确认键进入此程式。

电子表提供了 7 个基本的运动模式：

手动程式，预设程式，恒功率程式，体脂程式，目标心率程式，心率控制程式和用户程式。

功能

1. **速度**：显示当前运动速度。最大速度为 99.9 千米/时或英里/时。
2. **转数/分**：显示当前每分钟的转数。
3. **时间**：累计运动时间从 00：00 到 99：59。或者使用者可以预设他们想要的目标时间。
4. **里程**：累计运动里程从 0.00 到 999.9 千米或英里。或者使用者可以预设他们想要达到的目标里程值。
5. **总里程**：显示累计总里程值从 0.0 到 999.9 千米或英里。
6. **卡路里**：累计卡路里消耗值从 0 到 9999。或者使用者可以预设他们想要消耗的目标卡路里值。
7. **瓦特**：显示当前瓦特值。
8. **目标心率**：显示当前每分钟的心率。
9. **目标心率**：使用者可以预设目标心率。
10. **程式**：电子表提供了 24 种不同的程式供用户选择。
11. **段位**：每个程式有 24 级阻力，每列阻力图形包含 8 个阻力横杠。每列代表 1 分钟的运动时间（不设置时间），每个阻力横杠代表三级阻力段位。
12. **音乐播放**：音讯输入端子位于电子表顶部，使用者可以将 MP3 连接到电子表的音讯输入端子，然后开启 MP3 播放机，电子表将会播放音乐。

运动参数

时间/里程/卡路里/年龄/瓦特/目标心率

运动参数的设置

当选择了一个运动模式：手动程式，预设程式，恒功率程式，体脂测试程式，目标心率程式，心率控制程式和用户程式。为达到预想的效果，用户可以预设若干个运动参数。注意：有些程式中，某些参数是不可以同时被设置的。

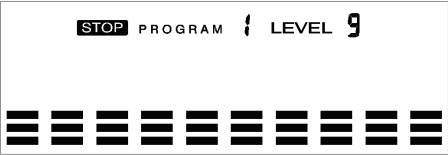
时间和里程是不可以同时被设置的。

当一个程式被选择，按确认键，时间参数将闪烁显示。使用上升或下降键调整时间参数值，按确认键确认设置值，同时闪烁提示将移到下一个运动参数。继续使用上升或下降键设置其他参数值。完成后，按开始或停止键开始运动。

运动参数的详细描述：

项目	设定范围	预设值	增量	描述
时间	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. 当显示为 0：00 时，时间将正记。 2. 当显示为 1:00-99:00,时间将从设置值开始倒记直到为零。
里程	0.00~999.0	0.00	±1.0	1. 当显示为 0.0，里程值将正记。 2. 当显示为 1.0~9990，里程值将从设置值倒记直到为零.
卡路里	0~9995	0	±5	1. 当显示为零，卡路里将正记. 2. 当显示值为 5~9995,卡路里值将从设置值开始倒记直到为零。
瓦特	45~250	100	±5	瓦特参数值只可以在恒功率程式下设置。
年龄	10~99	30	±1	目标心率时基于年龄变化而变化的,当前心率超过目标心率时,心率数值将闪烁显示。
心率	60~220	90	±1	为目标心率程式设置参数。

程式操作说明 手动程式(P1)



手动程式下的参数设置

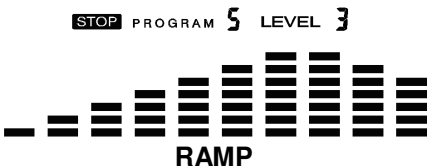
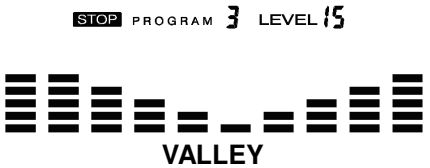
用上升或下降键选择“手动程式”，并按确认键确认选择。此时第一个参数值“时间”将闪烁，用上升或下降键可调整参数值，按确认键保存参数值，并移到下一参数值。

**（如果用户设置了时间参数值，那么下一个运动参数里程将不可以被设置。）

继续完成所有的参数设置，按开始或停止键开始运动。

注意：当一个预设参数倒记为零之后，电子表将发出蜂鸣声并自动切换为停止状态。按开始键继续完成其他位达到的预设值。

预设值 (P2~P13)



电子表提供了 12 种预设程式：翻滚程式，山谷程式，脂肪燃烧程式，斜坡程式，阶梯程式，障碍程式，挑战程式，高原程式，登山程式，大道程式，丘陵程式，法特莱克程式。所有的程式都有 24 个阻力段位。

预设程式下的参数设置

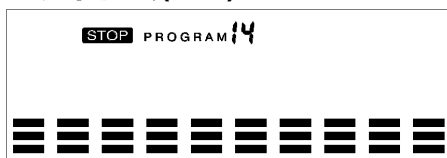
使用上升或下降键选择一个预设程式，然后按确认键确认选择。第一个设置参数“时间”将闪烁，按上升或下降键可以调整参数值，并按确认键保存设置值，同时移到下一个预设参数。继续设置以完成所有的参数设置，按开始/停止键开始运动。

任一预设程式下的运动状态

用户可以运动在不同的阻力段位在不同的时间段，且运动过程中，用户可以使用上升或下降键调整阻力值。

注意：如果用户设置了时间参数值，那么里程参数值将不可以被设置。当预设参数值倒记为零后，电子表将发出蜂鸣声且自动切换为停止状态。按开始键继续完成为达到的预设值。

恒功率程式(P14)



恒功率程式下的参数设置

用上升或下降键选择“恒功率程式”，并按确认键确认选择。第一个设置参数“时间”将闪烁显示，按上升或下降键调整参数值，并按确认键保存设置，同时移到下一个设置参数。

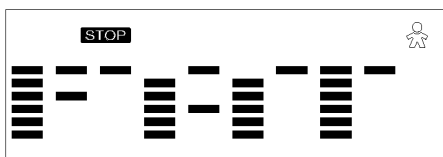
****（如果用户设置了时间参数，那么里程参数值将不可以被设置。）**

继续完成所有的参数设置并按开始/停止键开始运动。

注意：当预设参数倒记为零后，电子表将发出蜂鸣声，并自动切换为停止状态。按开始键继续运动以完成其他未达到的预设值。

运动期间，电子表将根据速度的变化自动调整阻力的大小以保持恒定的功率。用户也可以按上升或下降键调整瓦特值的大小。

体脂测试程式



体脂测试程式下的参数设置

用上升或下降键选择“体脂测试程式”，并按确认键确认选择。

- “男性”参数闪烁显示，使用上升或下降键调整参数值，并按确认键保存设置值，同时移到下一个参数值。
- 身高参数“175”闪烁显示，使用上升或下降键调整参数值，并按确认键保存设置值，同时移到下一个参数值。
- 体重参数“75”闪烁显示，使用上升或下降键调整参数值，并按确认键保存设置值，同时移到下一个参数值。
- 年龄参数“30”闪烁显示，使用上升或下降键调整参数值，并按确认键保存设置值。
- 按开始/停止键开始体脂测试，与此同时双手要握住手握把。

15s 后电子表显示出体脂率，基准代谢率，身体品质指数及身体类型等测试结果。

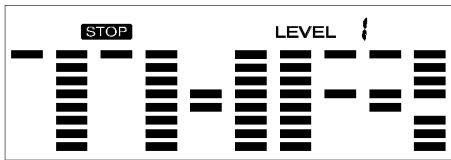
注：身体类型：根据体脂率身体类型分为 9 个等级：

类型一 5% 到 9%； 类型二 10% 到 14%； 类型三 15% 到 19%；
类型四 20% 到 24%； 类型五 25% 到 29%； 类型六 30% 到 34%；
类型七 35% 到 39%； 类型八 40% 到 44%； 类型九 45% 到 50%。

BMR:基准代谢率 BMI:身体品质指数

按开始键返回主显示区域。

目标心率程式



目标心率程式下的参数设置

用上升或下降键选择“目标心率”程式，然后按确认键确选择。第一个参数值“时间”将闪烁显示，此时可以按上升或下降键调整时间参数，并按确认键确认设置值，同时移到下一个参数值。

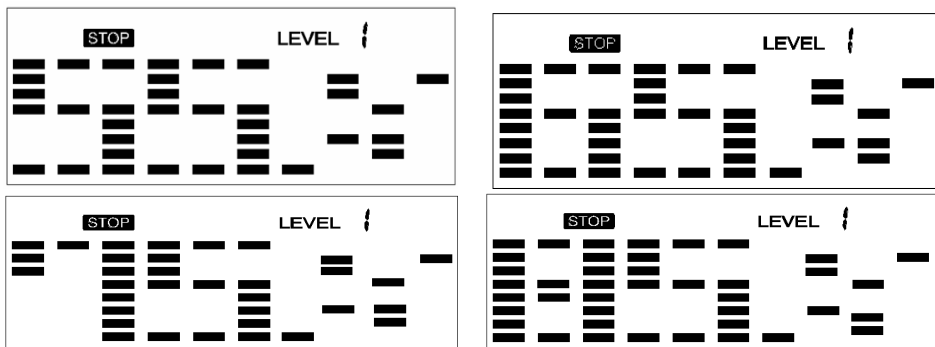
****（如果用户设置了时间参数，那么里程参数值将不可以被设置。）**

继续完成所有参数值的设置，然后按开始/停止键开始运动。

注意：如果当前心率值高于或低于目标心率值(± 5)，电子表将每 20s 自动调整一次阻力值，每次调整 1 段。当心率信号消失，电子表将保持同样阻力值 60s，然后将每 10s 减小一级阻力。

当一个预设参数倒记为零时，电子表将发出蜂鸣声，并自动切换为停止状态。按开始键继续运动完成其他未完成的预设值。

心率控制程式



电子表提供了 4 种心率控制程式可供选择：

心率控制-55% 目标心率=55%*（220-年龄）

心率控制-65% 目标心率=65%*（220-年龄）

心率控制-75% 目标心率=75%*（220-年龄）

心率控制-85% 目标心率=85%*（220-年龄）

心率控制程式下的参数设置

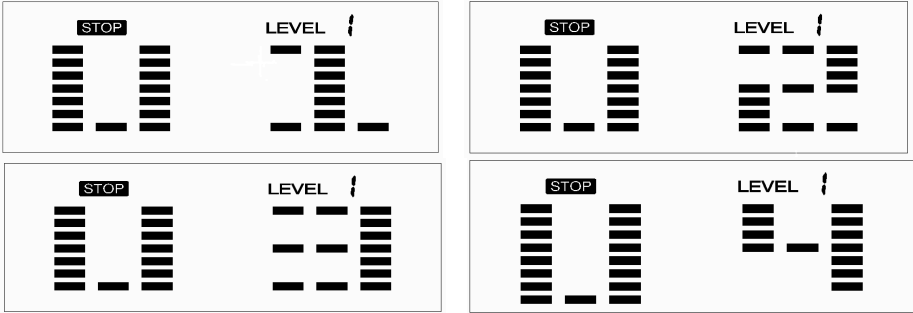
用上升或下降下降键选择一个心率控制程式，然后按确认键确认设置。第一个参数值“时间”将闪烁显示，按上升或下降设置时间参数，并按确认键确认设置值，同时移到下一个预设参数。

****（如果用户设置了时间参数值，那么里程参数值将不可以被设置。）**

继续完成其他未设置的参数值，然后按开始/停止键开始运动。

注意：如果当前心率大于或小于目标心率(± 5)，电子表将每 20s 自动调整一次阻力值每次调整 1 段。当心率信号消失，电子表将保持同样阻力值 60s，然后将每 10s 减小一级阻力。当一个预设值倒记为零时，电子表将发出蜂鸣声，并自动切换为停止状态。按开始/停止键继续运动完成其他未完成的参数值。

用户程式



使用者程式允许使用者设置自己的程式图形，供随时使用。

用户程式下的参数设置

用上升或下降键选择一个用户程式，并按确认键确认选择。第一个参数“时间”将闪烁显示，按上升或下降键调整时间参数值，并按确认键确认设置值，同时移到下一个参数值。

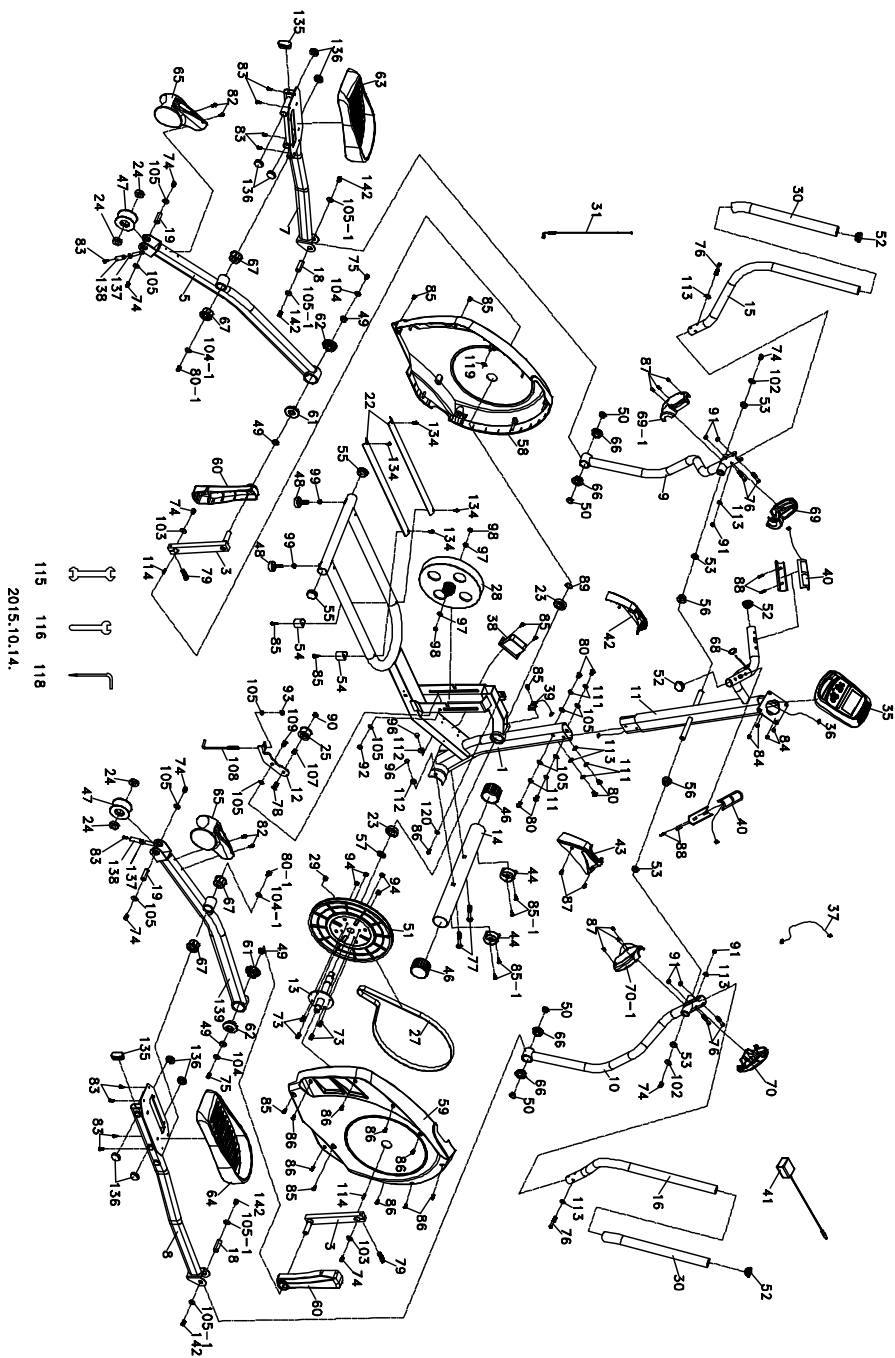
****（如果用户设置了时间参数值，那么里程值将不可以被设置。）**

继续设置完成其他未完成的预设参数。

当完成了所有的设置值后，第一列阻力图形将闪烁显示，按上升或下降键调整图形，并按确认键确认设置值。继续设置其他为设置的图形值直到完成。（共 10 列图形）按开始/停止键开始运动。

注意：当一个预设参数倒记为零后，电子表将发出蜂鸣声，并自动切换为停止状态。按开始/停止键继续运动以完成其他未达到的参数值。

爆炸图



零件用量

组立	品 名	数量
1	主架焊接组	1
3	曲柄焊接组	2
5	滑动左侧管焊组	1
7	左踏管焊接组	1
8	右踏管焊接组	1
9	左摇摆管焊接组	1
10	右摇摆管焊接组	1
11	立管焊接组	1
12	压轮片焊接组	1
13	转盘心轴组	1
14	前横管	1
15	左扶手管	1
16	右扶手管	1
18	摇摆心轴(染黑)	2
19	滑动轮轴心(染黑)	2
22	铝轨饰板	2
23	6005_轴承	2
24	6003_轴承	4
25	压带轮	1
27	皮带	1
28	一般飞轮	1
29	磁石(含座)	1
30	扶手泡棉	2
31	钢索组	1
35	电子表	1
36	1600m/m_10P 控制线	1
37	450m/m_DC 电源线	1
38	拉线马达	1
39	200m/m_磁簧开关组	1
40	800m/m_手握心跳组	2
41	电源转换器	1
42	立管盖(左)	1
43	立管盖(右)	1
44	移动轮	2

组立	品 名	数量
46	圆管外塞	2
47	滑动轮	2
48	调整脚垫	2
49	WFM-1719-12_塑胶衬套	4
50	J4FM-1719-09_塑胶衬套	4
51	皮带盘	1
52	Ø32(1.8T)_香菇头塞	4
53	粉末衬套	4
54	缓冲垫	2
55	圆管塞	2
56	脚踏轴心间隔套	2
57	塑胶垫片	1
58	左链盖	1
59	右链盖	1
60	曲柄饰盖	2
61	Ø56 × Ø19 × 15L_塑胶衬套(平面)	2
62	Ø56 × Ø19 × 21L_塑胶衬套(弧面)	2
63	左脚踏板	1
64	右脚踏板	1
65	滑动轮饰盖	2
66	Ø42 × Ø19 × 15L_塑胶衬套(平面)	4
67	踏管内侧衬套	4
68	椭圆孔塞	1
69	左前摇摆管饰盖	1
69~1	左后摇摆管饰盖	1
70	右前摇摆管饰盖	1
70~1	右后摇摆管饰盖	1
73	1/4" × UNC20 × 3/4"_外六角螺丝(中碳)	4
74	5/16" × UNC18 × 15L_外六角螺丝(中碳 8.8 级耐铬+电鍍)	8
75	5/16" × UNC18 × 15L_外六角螺丝(中碳 8.8 级耐铬+电黑鍍)	2
76	5/16" × UNC18 × 1-3/4"_外六角螺丝(半牙)	6
77	3/8" × UNC16 × 3"_马车螺丝	2
78	3/8" × UNC16 × 27L_马车螺丝	1
79	M8 × P1.25 × 25L_承窝内六角螺丝(耐蓝胶) 染黑	2
80	5/16" × UNC18 × 15L_伞头内六角螺丝(电鍍)	6

组立	品 名	数量
80~1	5/16" × UNC18 × 15L_伞头内六角螺丝(电黑鉚)	2
82	M5 × P0.8 × 15L_伞头十字螺丝(电黑鉚)	4
83	M5 × P0.8 × 10L_伞头十字螺丝(耐铬+电鉚)	10
84	M5 × P0.8 × 10L_伞头十字螺丝(电黑鉚)	4
85	Ø5 × 19L_伞头十字钻尾(电鉚)	9
85~1	Ø5 × 19L_伞头十字钻尾(电黑鉚)	4
86	Ø3.5 × 16L_伞头十字自攻	9
87	Ø3.5 × 12L_伞头十字自攻	8
88	Ø3 × 20L_圆头十字割尾	4
89	Ø25_C 型扣(染黑)	1
90	3/8" × UNC16 × 7T_尼龙螺帽	1
91	5/16" × UNC18 × 7T_尼龙螺帽(电鉚)	6
92	M8 × P1.25 × 7T_尼龙螺帽	1
93	M8 × P1.25 × 9T_尼龙螺帽	1
94	1/4" × UNC20 × 8T_ 尼龙螺帽	4
96	3/8" × UNC16 × 12.5T_袋帽螺帽	2
97	3/8"-UNF26 × 4T_螺帽	2
98	3/8"-UNF26 × 11T_法兰螺帽	2
99	3/8" × UNC16 × 7T_六角螺帽	2
102	Ø8.7 × Ø20 × 1.5T_平华司(电鉚)	2
103	Ø8 × Ø35 × 1.5T_平华司	2
104	Ø8.5 × 26 × 2.0T_平华司	2
104~1	Ø8.7 × Ø20 × 1.5T_平华司(电黑鉚)	2
105	Ø8 × 23 × 1.5T_平华司(电鉚)	11
105~1	5/16" × 23 × 3T_平华司(电黑鉚)	4
107	Ø15.8 × Ø10 × 9L_套管	1
108	M8 × P1.25 × 130L_钩型螺丝(牙长 40L)	1
109	M8 × P1.25 × 20L_马车螺丝	1
111	Ø8 × 1.5T_弹簧华司	6
112	Ø10 × 23 × 1.5T_弧形华司	2
113	Ø8 × 23 × 1.5T_弧形华司	6
114	单圆键	2
115	13 号 14 号开口板手(冲床 3T)	1
116	12 号开口板手(冲床 3T)	1

组立	品 名	数量
118	5m/m_ L 型六角十字	1
119	Ø8 × 16 × 1T_平华司	1
120	Ø5 × 15 × 1.5T_平华司	1
134	M6 × P1.0 × 15L_伞头十字螺丝	4
135	椭圆管塞(半圆内塞)	2
136	圆管塞	8
137	C 型扣	2
138	Ø15 × Ø8.5 × 50L_套管	2
139	滑动右侧管焊组	1
142	5/16" × 15L_外六角螺丝(电黑鉸)	4



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