

DYACO[®]



**FS318
EXERCISE BIKE**

动感单车 使用手册

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

请读完所有指示后，再使用本器材

1. 请按照操作说明书上的指示使用本器材，不要一开始就高速骑乘，必须先以慢速骑一段时间，直到你觉得热身完成之后，再调到高速骑乘。
2. 本器材非锁牙专利飞轮系统，所以当专利飞轮在运转的时候，脚踏板也会同时运转，在运转的过程中，不要以踏板往后踩的方式来刹车，你的膝盖可能因此而受伤；在运转过程中，请勿把脚移开踏板。
3. 等专利飞轮停止转动后，才下健身车；如果想停止专利飞轮转动，可按下刹车旋钮。
4. 过度训练可能导致严重的伤害。所以请咨询医生或合格的健身教练，找出最适合您程度的运动训练计画。
5. 不要用手转动踏板。不要碰触任何正在转动的机械装置，否则可能造成身体上的伤害。
6. 在家中，不管是否正使用此器材，请避免让小孩和宠物靠近它。
7. 除非需移动专利飞轮竞速健身车的位置，否则请勿用力下压手把前方。
8. 不要让异物掉入此器材任何有开口的地方。
9. 请在平坦、稳固的地面上使用此器材。
10. 遵照这本说明书中的安全操作指南，包括：适当的座椅位置、手把位置、脚踏位置。不要试图将把手管和座椅管往上拉出超过“MAX.”的刻度。
11. 安全操作范围：器材两侧至少保留 30 公分的安全空间，后方至少保留 60 公分的安全空间。
12. 本器具不预备给体能弱,反应迟缓或有精神障碍的人(包括儿童)使用,除非在对其负责有安全的人员的指导或帮助下安全使用。

定期检查器材是否有磨损或损坏。损坏的部分应立即更换零件，或停止使用此器材直到被修复为止。若未按照说明书的使用指示，可能会使训练的效果打折扣，或造成使用者的伤害，并减少此器材的寿命。

警告!

身为此器材的拥有人，应该要求所有使用者遵循相同的准则：所以请把这本说明书提供给所有使用此器材的人阅读。

1. 请拿出您的身体检查报告，请一位体适能/健身方面的专家，来协助您订立一套适合您目前身体健康状况的运动计画。
2. 第一次使用此器材时，请以慢速热身至少五分钟，当你的肌肉变暖后，再逐渐增加踩速。
3. 请依据使用的感觉来决定您运动的速度和持续时间。在运动时，不要被同侪的压力影响，勉强做超出个人能力范围的运动。
4. 过重或有严重肢体障碍的使用者在第一次使用此器材时，要特别小心。即使过去没有发生过严重的身体问题的使用者，都可能在没有查觉的情况下，因过度激烈的运动而受伤。
5. 正确的安装和定期保养，可确保使用者的安全。器材维护是拥有者的责任。

警告: 本产品采用专利环保飞轮，在运动骑乘过程中因阻力摩擦会造成温升效应(约会达到 85°C)，在运动骑乘结束后 7 分钟内，勿触碰飞轮，以免危险。

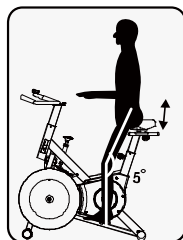
如何调整专利飞轮竞速健身车

花一些时间学习如何调整此专利飞轮竞速健身车，以符合您的身材，如此可使您的运动过程更为安全舒适。错误的调整将导致骑乘的不适感并增加受伤的风险。

调整座椅位置

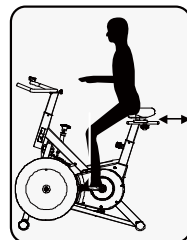
座椅高度调整

1. 站在专利飞轮竞速健身车旁，调整座椅至臀部的高度。
2. 转动踏板至 12 点钟-6 点钟的垂直方向，并使踏板处于离地面最近的位置。
3. 将脚放进踏板的脚束内，跨上专利飞轮竞速健身车，确定您的前脚掌超过踏板中心点，膝盖稍微弯曲约 5 度。
4. 如果腿需完全伸直才碰到踏板或是根本碰不到踏板，那么必须要降低座椅的高度。反之，则需调高座椅的高度。
5. 调整时，松开椅垫下的调整把手，调整座椅的高度，但请勿坐在专利飞轮竞速健身车上直接调整。
6. 当座椅调至适当位置后，锁紧椅垫下的调整把手，以固定座管高度。
7. 记住座管最后所调高度的刻度，以便下次使用当作参考。



座椅前/后调整

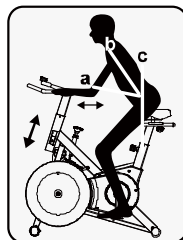
1. 坐在专利飞轮竞速健身车上，将踏板转至 3 点钟-9 点钟的水平方向，调整座椅前后的位置至膝盖与踏板成一直线。
2. 调整时，请勿坐在专利飞轮竞速健身车上进行调整，松开座椅下方的前后调整把手，调整座椅的前后位置，然后再锁紧调整把手。



调整手把位置

手把高度调整

1. 手把高度是个人喜好问题。未调整前手把与座椅一样高，手把管调高会让骑乘者坐得更笔直，手把管调低骑乘者会有弓背的姿势。
2. 松开手把管的上下调整把手，调整想要的高度，然后锁紧调整把手；记住手把管最后所调高度的刻度，以便下次使用当作参考。



基本操作

现在您已经调整好了适当的骑乘位置，请花几分钟的时间骑乘，确定这个位置是舒适的。开始缓慢地向前踩踏板，轻握手把，放松肩膀和上半身，先用较低的阻力骑乘，直到您可轻松骑乘一段时间以后再增加阻力。

警告!

如果运动过程中，感到胸痛、剧烈的肌肉不适、头晕或呼吸不顺，应立即停止运动。如果症状持续发生，应立即向医生谘询。

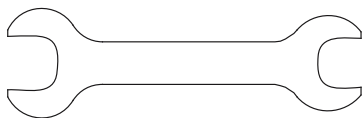
- 1. 专利飞轮的阻力是借由阻力钮来控制。转动阻力钮可随时改变阻力大小：顺时针转动，阻力较大；逆时针转动，阻力较小。
- 2. 如果想要煞车，直接按压阻力钮即可。
- 3. 想停止运动、跨下专利飞轮竞速健身车前，先按压阻力钮以停止专利飞轮，或是增加阻力的方式让专利飞轮停下来。

维护指南 维护时程表

零件	建议措施	频率	清洁剂	润滑剂
踏板	确保踏板已锁紧在曲柄上、踏板上的全部螺丝都已锁紧、踏板的脚束没有磨损	每次使用前	无	无
主架	用干净的软布沾湿后擦拭主架	每天	水	无
专利飞轮	先将 WD-40 喷在干布上，再轻轻涂在专利飞轮的两面	一星期一次	WD-40®	
煞车片	检查煞车片是否过度磨损	一星期一次	无	3-IN-One Oil®， WD-40® or 10W Oil. 请勿用矽灵油

- 1. 不要维修踏板内部的零件，如果它坏了，建议直接替换新的踏板。
- 2. 若使用其它清洁剂或润滑剂，将造成部份零件的功能失效或使用寿命减损。

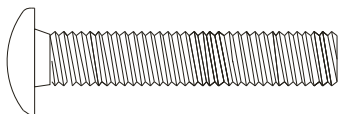
螺丝包



#85. 14.15 号开口扳手(2 支)



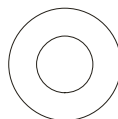
#86. L 型六角十字扳手(1 支)



#81. 3/8" × 2-1/2" _
马车螺丝 (4 支)



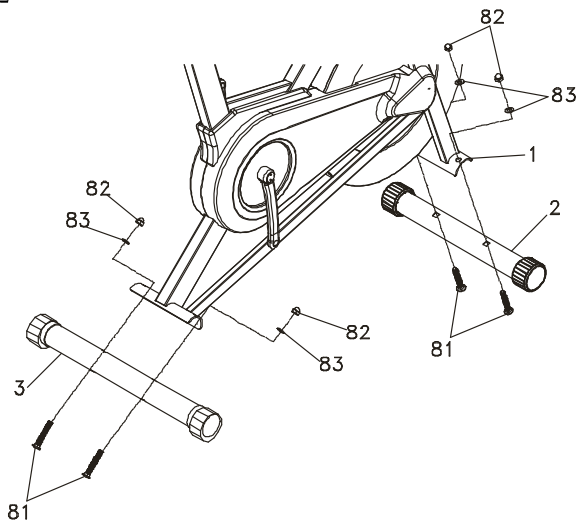
#82. 3/8" _袋帽
(4 个)



#83. 3/8" × 19 ×
1.5T_平华司 (4 片)

组立说明

1. 将后横管(3).前横管(2)与主架组(1)相结合, 用 3/8" × 2-1/2" 马车螺丝(81)4 支. 3/8" × 19 × 1.5T 平华司(83)4 片. 3/8" 带帽(82)4 个, 以 14.15 号开口扳手(85)固定。



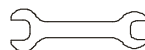
#82. 3/8" _袋帽
(4 个)



#83. 3/8" × 19 ×
1.5T_平华司 (4 片)

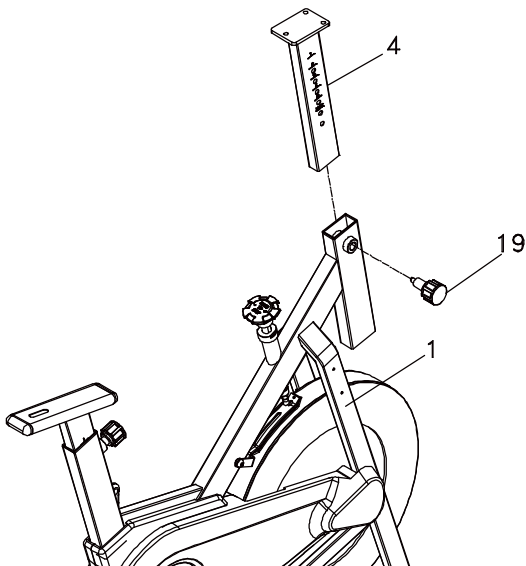


#81. 3/8" × 2-1/2" _
马车螺丝 (4 支)

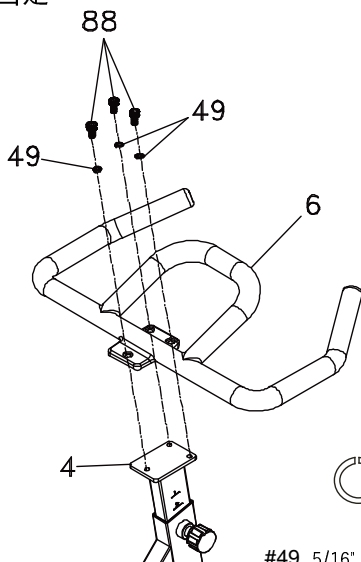


#85. 14.15 号开
口扳手

2. 将把手内伸缩管焊组(4)插入主架(1).接着将拉钮(19)旋入主架(1)并将前端圆柱穿进把手内伸缩管焊组(4)内, 最后锁紧。



3. 将把手焊组(6)与把手内伸缩管焊组(4)相结合, 用 $5/16"$ $\times$ $5/8"$ 承窝内六角螺丝(88)3 支. $5/16"$ $\times$ 1.5T 弹簧华司(49)3 片, 以 M6 L 型六角十字板手(86)固定。

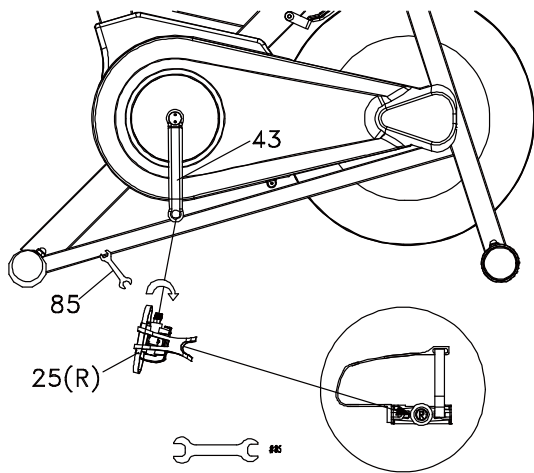


#49. $5/16"$ $\times$ 1.5T_ 弹簧华司(3 片)

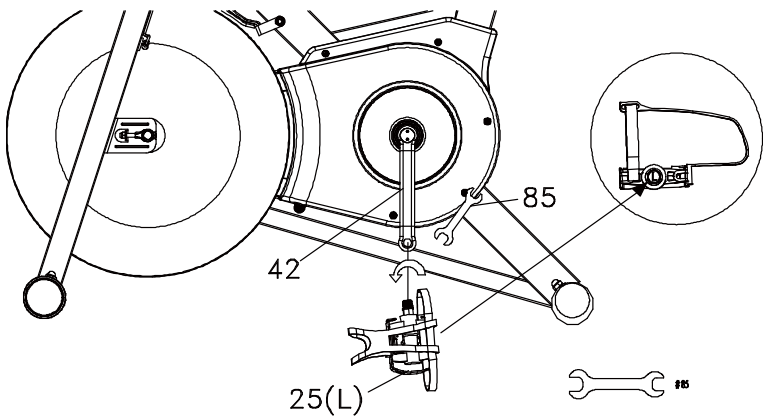
#88. $5/16"$ $\times$ $5/8"$ _ 承窝内六角螺丝(3 支)

#86. L 型六角十字板手

- 4. 将踏板组(25R)(25)与曲柄右(43)相结合.以 14.15 号开口扳手(85)固定。
- 5. 将踏板组(25L)(25)与曲柄左(42)相结合.以 14.15 号开口扳手(85)固定。

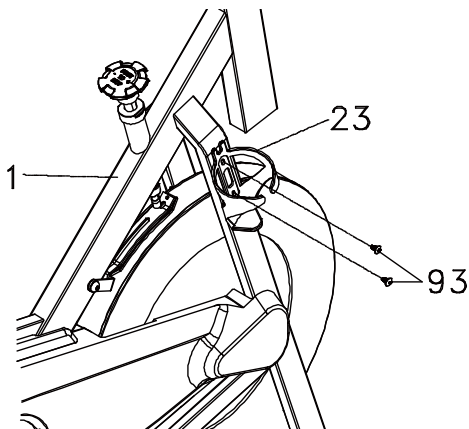


#85. 14.15 号开口扳手



#85. 14.15 号开口扳手

6. 将水壶架(23)用 M5 × 10m/m 伞头十字割尾螺丝(93)2 支, 以 M6 L 型六角十字板手(86)固定在主架(1)上。

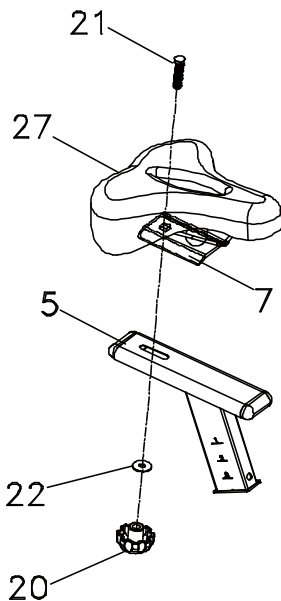


#93. M5 × 10m/m_伞头十字割尾(2 支)



#86. L 型六角十字板手

7. 将小梅花旋钮(20)与 3/8" × 1-3/4" 马车螺丝(21). 3/8" × 25 × 2T 平华司(22)分开, 将移动焊件组(7)与椅垫(27)置于座管内伸缩管焊组(5)上, 接着将 3/8" × 1-3/4" 马车螺丝(21)由上往下穿过移动焊件组(7).座管内伸缩管焊组(5).3/8" × 25 × 2T 平华司(22), 最后再将小梅花旋钮(20)旋入并锁紧。

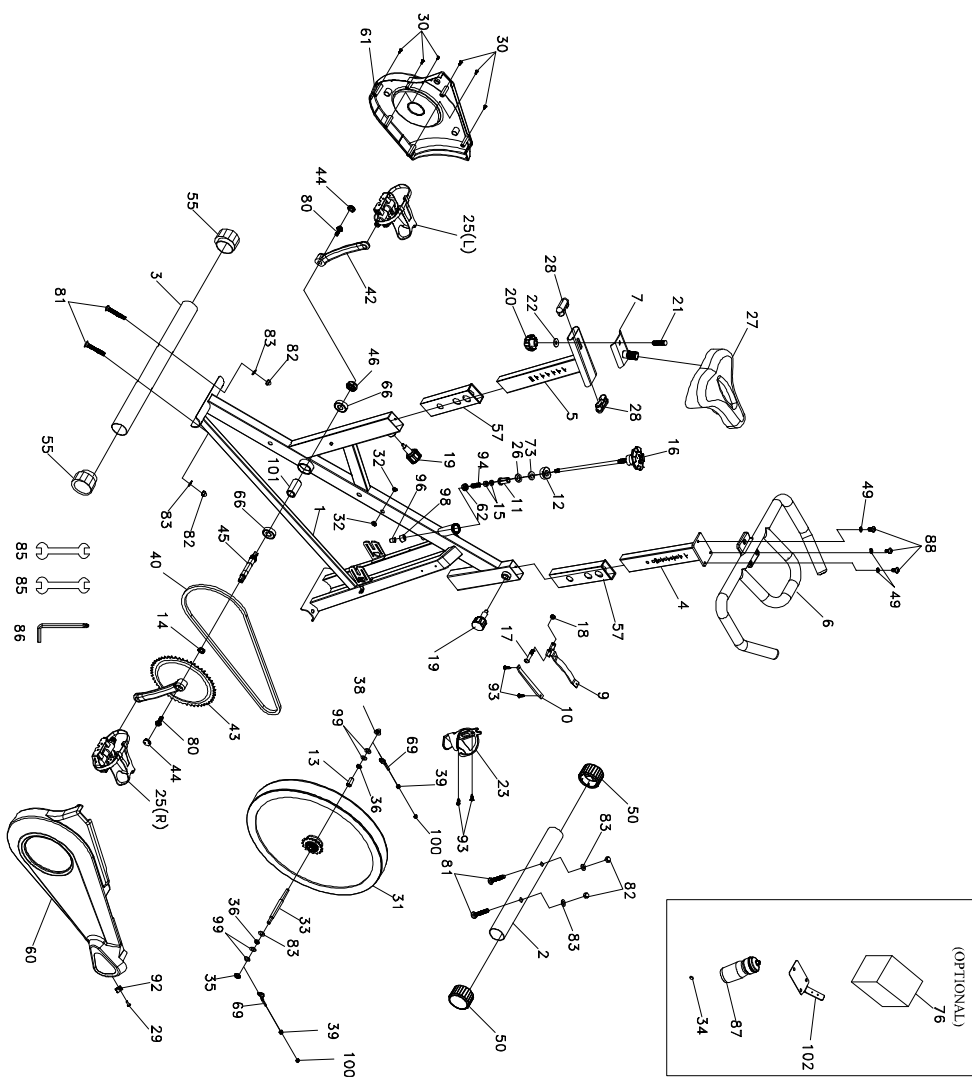


零件表

零件编号	品 名 / 规 格	数量
1	主架焊接组	1
2	前横管	1
3	后横管	1
4	把手内伸缩管焊组	1
5	座管内伸缩管焊件组	1
6	把手焊组	1
7	移动焊件组	1
9	煞车片焊件组	1
10	煞车皮(羊毛毡)	1
11	煞车内牙调整套	1
12	煞车外牙固定套	1
13	Ø14 × Ø10 × 10.2L_套管	1
14	Ø17 × Ø30 × 3T_平华司	1
15	M10 × 3T_螺帽(电鍍)	2
16	旋钮	1
17	M8 × 45m/m_伞头内六角螺丝(半牙, 电黑鍍, 牙长 17mm)	1
18	M8 × 6.3T_尼帽(电黑鍍)	1
19	拉钮	2
20	3/8" _小梅花旋钮	1
21	3/8" × 1-3/4" _马车螺丝(电黑鍍)	1
22	3/8" × 25 × 2T_平华司(电黑鍍)	1
23	水壶架	1
25	踏板组(含 25L, 25R)	1
26	椭圆固定片	1
27	座垫	1
28	椭圆管塞	2
29	5 × 16m/m_圆头十字割尾(电黑鍍)	1
30	3.5 × 12m/m_伞头十字自攻(电黑鍍)	6
31	水泥飞轮	1
32	粉末(8×12)(黑射)	2
33	Ø12 × 125L_飞轮轴心(染黑)	1
34	磁石(选配)	1
35	3/8" × UNF26_法兰螺帽(薄, 电黑鍍)	1
36	3/8"-UNF26 × 4T_螺帽(电黑鍍)	2
38	3/8" × 21T_法兰带帽(电黑鍍)	1

零件编号	品 名 / 规 格	数量
39	M6 × 6T_尼帽 (电黑鉚)	2
40	链条	1
42	曲柄	1
43	齿盘组	1
44	曲柄端塞	2
45	Ø17 × 118m/m_曲柄轴心 (染黑)	1
46	M20 × P1.0 × 12.5T_尼帽 (染黑)	1
49	5/16" × 1.5T_弹簧华司 (电鉚)	3
50	Ø50m/m_活动轮	2
55	Ø50_圆脚套	2
57	座管束	2
60	右链盖	1
61	左链盖	1
62	旋钮间隔套	1
66	6203_轴承	2
69	M6 × 45L_眼沟螺丝 (电黑鉚)	2
73	25.5 × Ø16_外齿华司 (电鉚)	1
76	电子表组 (选配)	1
80	M8 × 25L_六角法兰螺丝 (钢制+耐铬+染黑)	2
81	3/8" × 2-1/2"_马车螺丝 (电黑鉚)	4
82	3/8"_袋帽 (薄, 电黑鉚)	4
83	3/8" × 19 × 1.5T_平华司 (电黑鉚)	5
85	14.15 号开口板手 (3T)	2
86	L 型六角十字板手 (电鉚) (6×26×76mm)	1
87	水壶 (选配)	1
88	5/16" × 5/8"_承窝内六角螺丝 (电黑鉚, 钢制)	3
92	M5_铁板螺母	1
93	M5 × 10m/m_伞头十字割尾 (电黑鉚)	4
94	压杆弹簧	1
96	安全套	1
98	套管衬套	1
99	Ø3/8" × Ø21 × 2.0T (mm)_平华司 (电黑鉚)	4
100	M6_螺帽	2
101	Ø24 × Ø17.5 × 44.5_套管 (染黑)	1
102	电子表固定片 (选配)	1

爆炸图





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207室

公司电话：021-65068300

MADE IN TAIWAN

工厂地址：彰化县和美镇全兴工业区工一路1号