

DYACO[®]



**MSR100
RECBENT**

卧式下肢康复运动训练仪 使用手册

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

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：

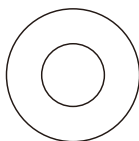
从事任何激烈运动之前请与医师商量，特别是 55 岁以上或是身体状况不适的人。

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。

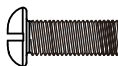
注意!!使用机台时请注意安全

螺丝零件包

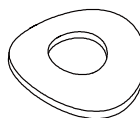
步骤 1.



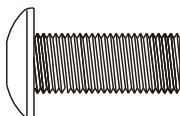
#33- 5/16" × 18 × 1.5T
平华司 (10 片)



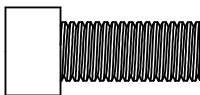
#41- M5 × 12 mm
伞头十字螺丝 (4 支)



#34- 5/16" × 19 × 1.5T
弧形华司 (1 片)



#32- 5/16" × 3/4"
伞头内六角螺丝 (6 支)



#109- 5/16" × 3/4"
承窝头内六角螺丝 (5 支)

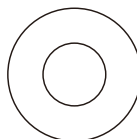


#35- 5/16" × 1.5T
弹簧华司 (11 片)

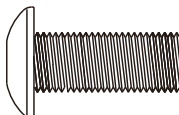
步骤 2.



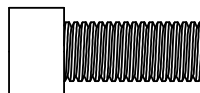
#35- 5/16" × 1.5T
弹簧华司 (4 片)



#33- 5/16" × 18 × 1.5T
平华司 (4 片)



#32- 5/16" × 3/4"
伞头内六角螺丝 (4 支)

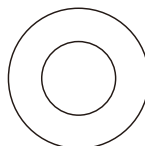


#109- 5/16" × 3/4"
承窝头内六角螺丝 (4 支)

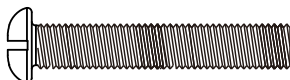
步骤 3.



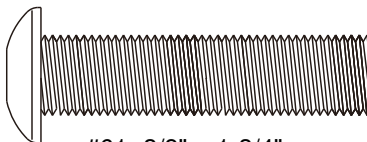
#63- 3/8" × 7T
尼帽 (6 个)



#62- 3/8" × 19 × 1.5T
平华司 (6 片)

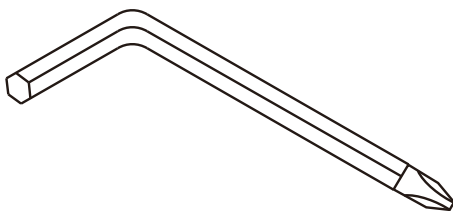


#55-M6 × 35 mm
伞头十字螺丝 (4 支)

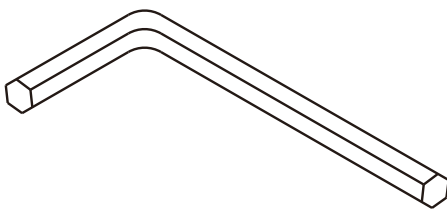


#61- 3/8" × 1-3/4"
伞头内六角螺丝 (6 支)

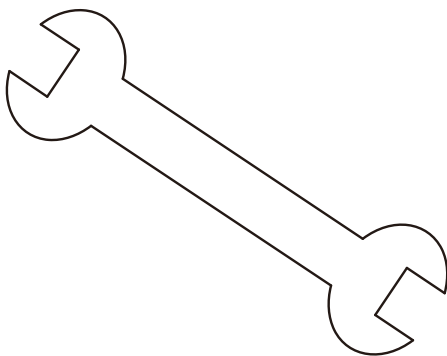
工具



#68- L 形六角十字板手 (1 支)



#92- L 型内六角板手 (1 支)

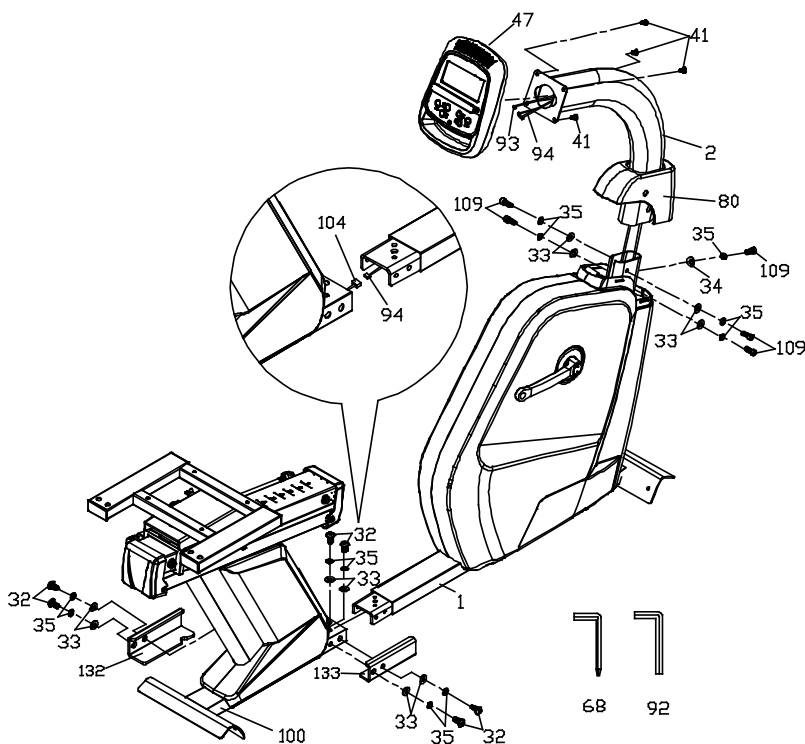


#69- 14/15 号开口板手 (1 支)

组立说明

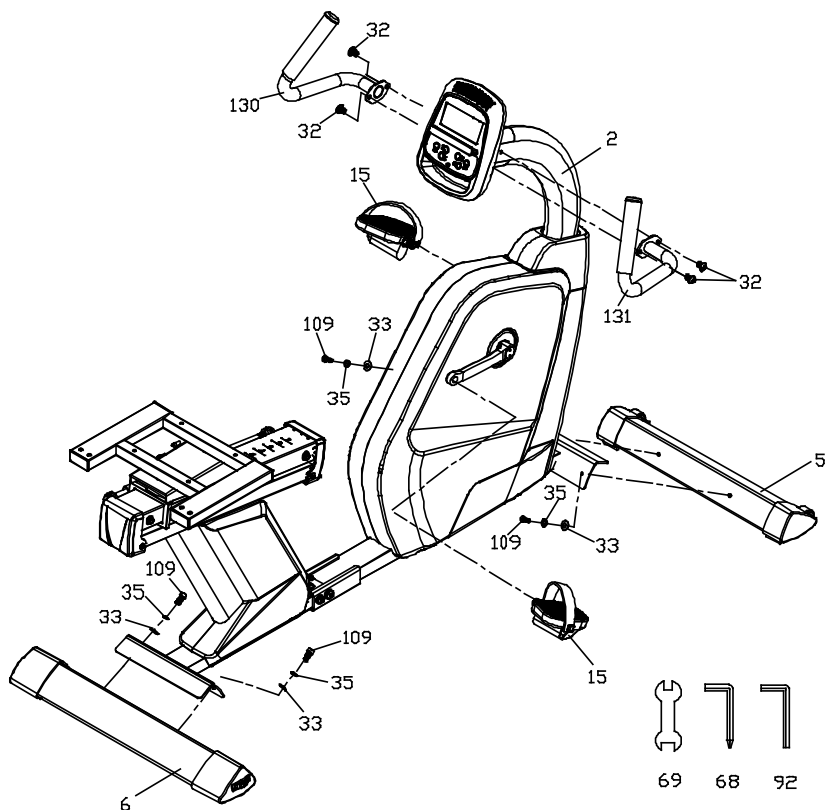
步骤 1

1. 将手握心跳连接线中段(104)与手握心跳连接线上段(94)插接后，再将后-主架组(100)与前-主架组(1)对接，将对锁固定片左(132)、右(133)套入主架底梁，使用 L 型六角十字扳手(68)将 5/16" × 3/4" 伞头内六角螺丝(32) 6 支、5/16" × 1.5T 弹簧华司(35)6 片及 5/16" × 18 × 1.5T 平华司(33) 6 片锁紧。
2. 将立管(2)穿过立管饰盖(80)，插入立管座后，使用 L 型内六角扳手(92)将 5/16" × 3/4" 承窝内六角螺丝(109)5 支、5/16" × 1.5T 弹簧华司(35) 5 片、5/16" × 18 × 1.5T 平华司(33)4 片、5/16" × 19 × 1.5T 弧形华司(34)1 片锁紧后，再将立管饰盖(80)盖上。
3. 将电子表(47)连接好控制线(93)及手握心跳连接线上段(94)后，至于立管(2)，再使用 L 型六角十字板手(68)将 M5 × 12L 伞头十字螺丝(41)4 支锁紧。



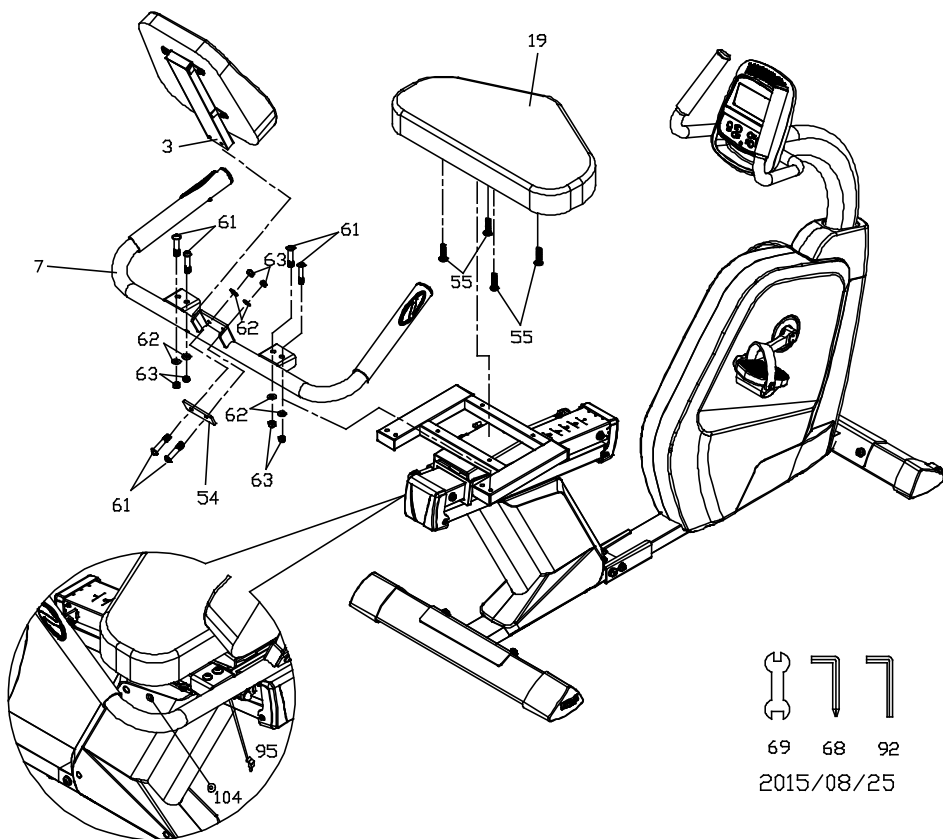
步骤 2

1. 将前横管(5)及后横管(6)，以 L 型内六角扳手(92)将 5/16" × 3/4" 承窝内六角螺丝(109)4 支、5/16" × 1.5T 弹簧华司(35)4 片及 5/16" × 18 × 1.5T 平华司(33)4 片锁紧于固定片上。
2. 使用 14/15 号开口扳手(69)将踏板(15)锁紧于曲柄。
3. 将固定扶手焊组-左/右(130、131)，以 L 型六角十字板手(68)将 5/16" × 3/4" 伞头内六角螺丝(32)4 支，锁紧于立管(2)。



步骤 3

1. 将坐垫(19)至于滑动座上，使用 L 型六角十字板手(68)将 M6 × 35L 伞头十字螺丝(55)4 支锁紧。
2. 将扶手管焊组(7)至于滑动座上，使用 L 型内六角板手(92)将 3/8" × 1-3/4" 伞头内六角螺丝(61)4 支穿过扶手管焊组(7)及 3/8" × 19 × 1.5T 平华司(62)4 片后，再以 14/15 号开口扳手(69)将 3/8" × 7T 尼帽(63)4 颗锁紧。
3. 将椅背固定管焊组(3)，置于扶手管焊组(7)，使用 L 型内六角板手(92)将 3/8" × 1-3/4" 伞头内六角螺丝(61)2 支，穿过椅背直管锁固片(54)及 3/8" × 19 × 1.5T 平华司(62)2 片后，再以 14/15 号开口扳手(69)将 3/8" × 7T 尼帽(63)2 个锁紧。
4. 将手握心跳连接线下段(95)插入手握心跳连接线中段(104)。





按键功能

开始/停止(START)：

1. 开始或暂停工作。
2. 按此键 3 秒钟将使电子表 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：

CS 恒速程式、手动程式、预设程式、恒功率程式、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. **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. **运动模式**：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 / RPM

运动参数的设置

当选择了一个运动模式：CS 恒速程式、手动程式、预设程式、恒功率程式、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。

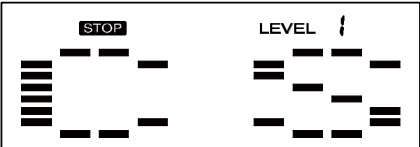
时间和里程是不可以同时被设置的。

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 CS 恒速模式



启动后直接进入 CS 恒速模式

CS 恒速程式下参数设置

显示 CS 讯息，按ENTER (确认)键进入参数值调整，每按一次ENTER(确认)键栏位依以下顺序进行切换 TIME→RPM→CS→TIME→.....→CS 循环。

进入TIME 栏位开始闪烁显示预设值为0：00，(时间数值调整，±1 单位增减)：

按▲键调可以增加数值/按▼键调可以减少数值

(0:00 ↔ 1:00 ↔ 2:00 ↔ 3:00 ↔ 99:00... ↔ 0:00 ↔ 1:00 ↔ 2:00... ↔ 99:00)

进入RPM 栏位开始闪烁显示预设值为30 设定范围20 到150，(RPM 数值调整，±5 单位增减)：

按▲键调可以增加数值/按▼键调可以减少数值

(30 ↔ 35 ↔ 40 ↔ 45 ↔ 100... ↔ 150 ↔ 20 ↔ 25 ↔ 30 ↔ 35... ↔ 150)

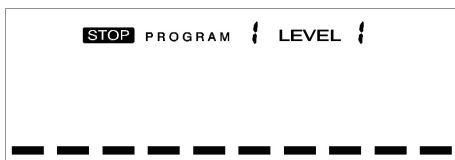
设定完成后可以按下ST/SP 键启动

注：在C.S 模式中设定只开放"TIME"及"RPM"调整数值，其他栏位不开放，当"TIME" 及 "RPM"有被调整过会记录于EEPROM 中，下次开机或RESET 时就由EEPROM 读取已设定过的"TIME"及"RPM"数值显示。

启动后，电子表会显示 速度 / 距离 / 卡路里，按下MODE键，可切换显示为 转速 / 总里程数 / 瓦特。

注意:按开始键开始运动后，如果实际 RPM 低于目标值 5 以上，且连续一分钟，此时会出现连续哔警告声，直到 RPM 符合目标值。

程式操作说明 手动程式(P1)



手动程式下的参数设置

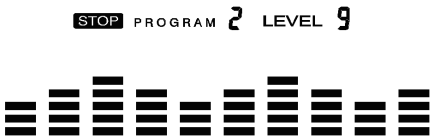
用上升或下降键选择“手动程式”，并按确认键确认选择。此时第一个参数值“时间”将闪烁，用上升或下降键可调整参数值，按确认键保存参数值，并移到下一参数值。

**（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。）

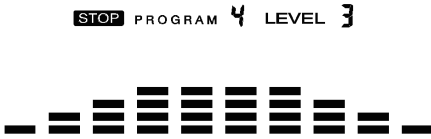
继续完成所有的参数设置，按开始或停止键开始运动。

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未达到的预设值。

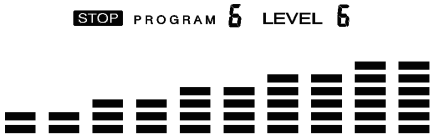
预设值 (P2~P13)



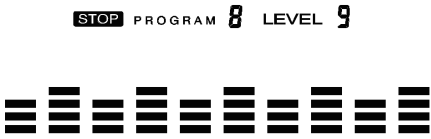
翻滚程式



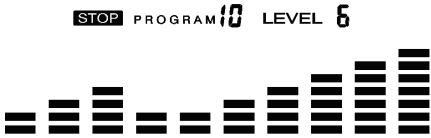
脂肪燃烧程式



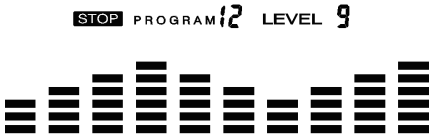
阶梯程式



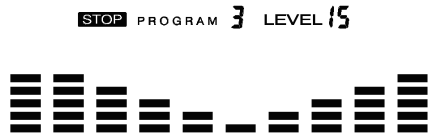
挑战程式



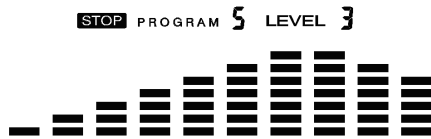
登山程式



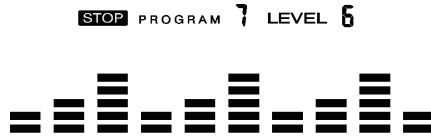
丘陵程式



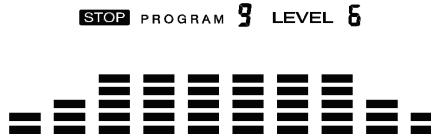
山谷程式



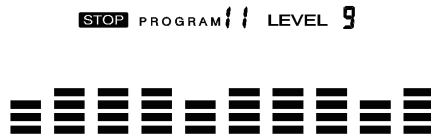
斜坡程式



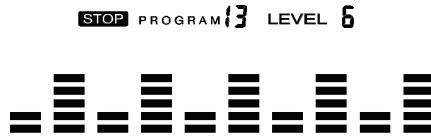
障碍程式



高原程式



大道程式



法特莱克程式

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

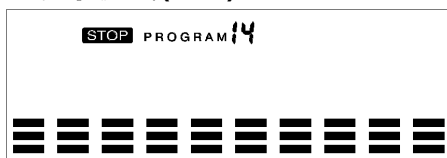
使用上升或下降键选择一个预设程式，然后按确认键确认选择。第一个设置参数“时间”将闪烁，按上升或下降键可以调整参数值，并按确认键保存设置值，同时移到下一个预设参数。继续设置以完成所有的参数设置，按开始/停止键开始运动。

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。按开始键继续完成未达到的预设值。

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。

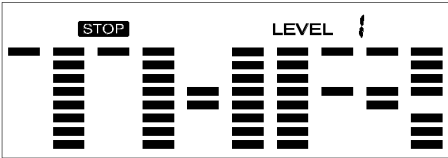
****（如果用户设置了时间参数，那么里程参数值将不可以被设置。）**

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。

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。

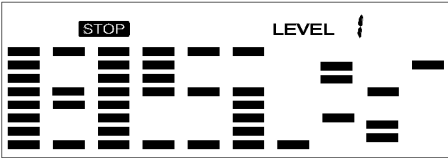
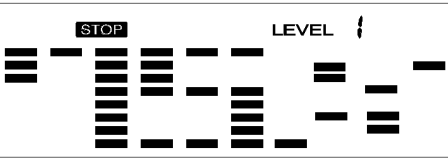
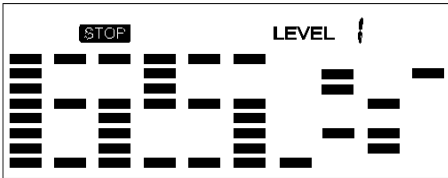
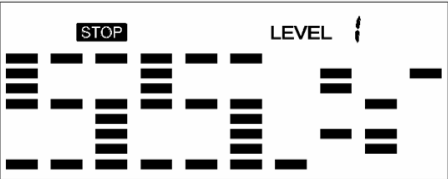
****（如果用户设置了时间参数，那么里程参数值将不可以被设置。）**

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。

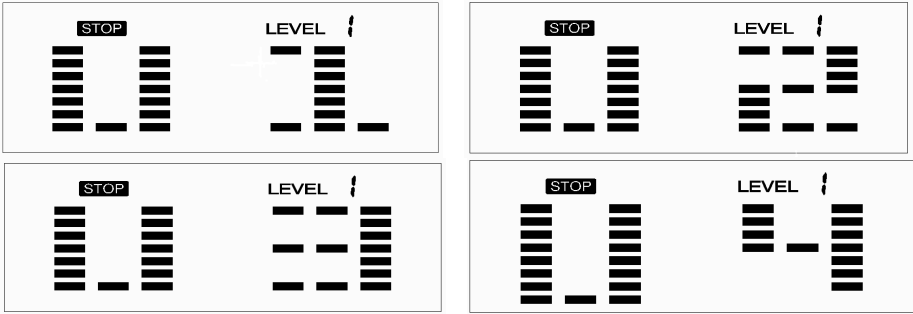
如何穿戴无线胸带发射器(选配)

1. 将发射器用来固定可伸展的胸带的配件戴上。
2. 胸带不够紧时，将胸带在维持舒适度范围下尽可能的调紧。
3. 将发射器的商标调到身体中央朝外(有些人必须将发射器调到离中央 稍左)；使用固定配件将胸带最尾端的圆头，塞进固定发射器的胸带于胸部周围。
4. 调整发射器贴在胸肌下。



5. 汗水是量测每分钟心跳的电子讯号的最佳导电体。可是一般的水也可以用来预先弄微湿电极用(2个在胸带反面，发射器任一面的黑色方块) 也建议你在开始运动前几分钟就戴上发射器，有些使用者，由于身体表面特性，时间上比较难一开始就获得强又稳定的讯号。热身之后，此问题就会缓和下来。**注意：**穿在发射器/胸带上面的衣服不会影响功能。
6. 运动必须在有效范围内 - 发射器/接收器间的距离 - 以得到够强且稳定的讯号。距离长度也许会有些微变化，但一般是**离小家电远..**等。发射器离电子表要够近以维持良好距离可靠的读值，所戴的发射器紧贴肌肤也能保证适当操作，如果需要，可以戴发射器在衣服上，如要这样，在电极的区域要沾水抹湿。

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。

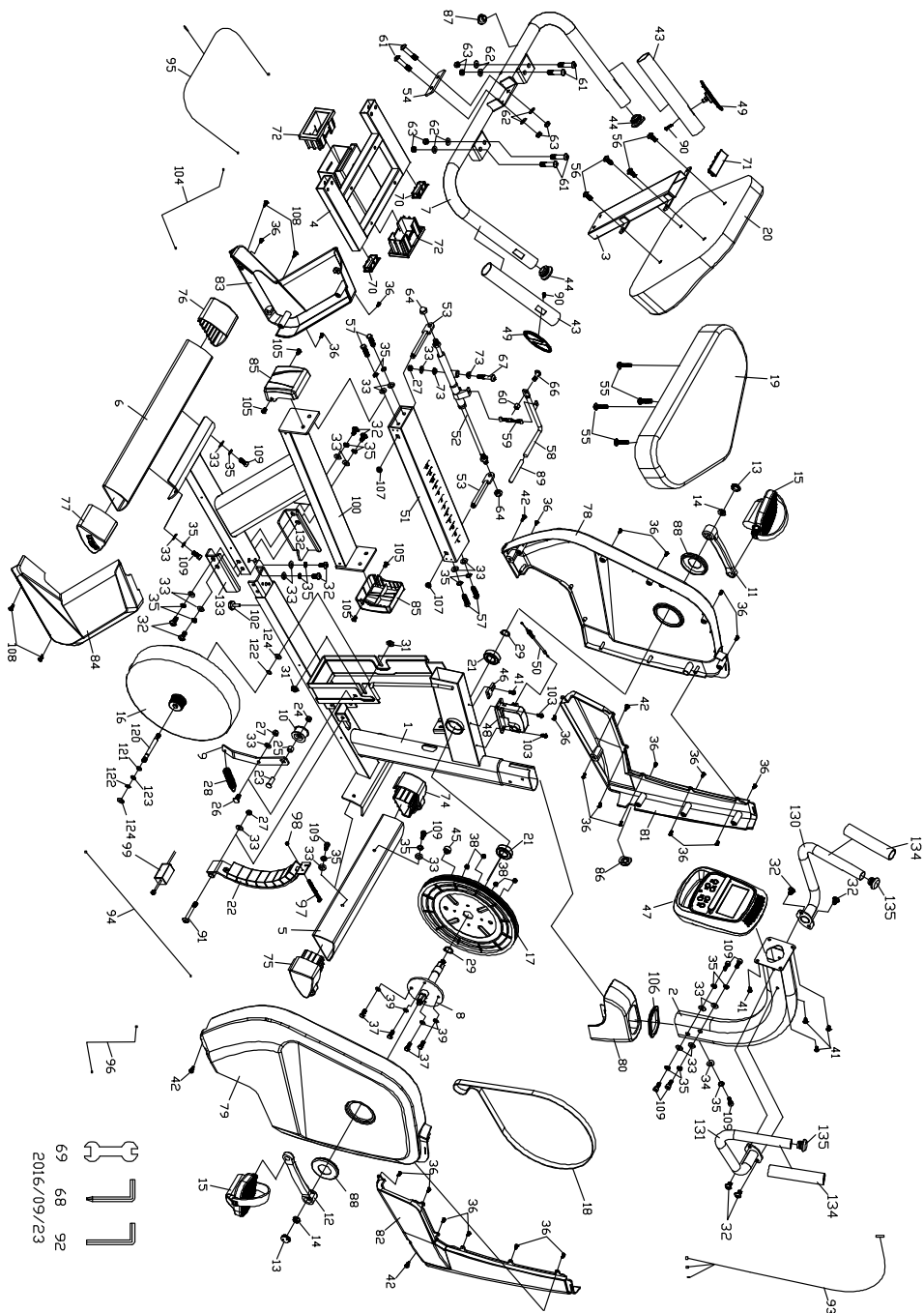
****（如果用户设置了时间参数值，那么里程值将不可以被设置。）**

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	前主架组	1
2	立管焊组	1
3	椅背固定管焊组	1
4	滑动座焊组	1
5	前横管	1
6	后横管	1
7	扶手管焊组	1
8	转盘心轴组	1
9	压轮片	1
10	压带轮	1
11	曲柄左	1
12	曲柄右	1
13	曲柄端塞	2
14	M10 × 1.25m/m_法兰螺帽	2
15	踏板组	1
16	水泥飞轮	1
17	皮带盘	1
18	皮带	1
19	座垫	1
20	背垫	1
21	6004_轴承	2
22	飞轮磁铁固定片组	1
23	3/8" × 27L_马车螺丝	1
24	3/8" × 7T_尼帽	1
25	Ø15.8 × Ø10 × 9L_套管	1
26	5/16" × 20L_马车螺丝	1
27	5/16" × 6T_尼帽(电黑鍍)	3
28	弹簧	1
29	20m/m_C扣	2
31	3/8"-26UNF × 7T_法兰螺帽	2
32	5/16" × 3/4"_伞头内六角(电黑鍍)	10
33	5/16" × 18 × 1.5T_平华司(电黑鍍)	21
34	5/16" × 19 × 1.5T_弧形华司(电黑鍍)	1
35	5/16" × 1.5T_弹簧华司(电黑鍍)	19

组立	品名	数量
36	4 × 12L_伞头十字自攻(电黑鉾)	23
37	1/4" × 5/8"_外六角螺丝	4
38	1/4" × 5.5L_尼帽	4
39	1/4" × 13 × 1T_平华司	4
41	M5 × 12L_伞头十字螺丝	5
42	5 × 19L_伞头十字钻尾	4
43	扶手泡棉	2
44	香菇头塞	2
45	磁石(含座)	1
46	300m/m_磁簧开关组	1
47	电子表	1
48	拉线器	1
49	手握心跳组(不含线)	2
50	飞轮钢索	1
51	滑轨焊组	1
52	升降臂	1
53	升降臂支撑片	2
54	椅背直管锁固片	1
55	M6 × 35L_伞头十字螺丝	4
56	M6 × 10L_伞头十字螺丝	4
57	5/16" × 1-1/4"_外六角螺丝	4
58	拨杆	1
59	释放钢索	1
60	Ø12 × Ø8 × 10L_套管	1
61	3/8" × 1-3/4"_伞头内六角螺丝(电黑鉾)	6
62	3/8" × 19 × 1.5T_平华司(电黑鉾)	6
63	3/8" × 7T_尼帽(薄)(电黑鉾)	6
64	M10 × P1.25_袋帽	2
66	5/16" × 1"_伞头内六角螺丝(电黑鉾)	1
67	5/16" × 1-3/4"_伞头内六角螺丝(电黑鉾)	1
68	M5_L型六角十字扳手	1
69	14号15号开口扳手	1
70	□25 × 50 × 2.0T_方管塞	2
71	□25 × 75 × 2.0T_方管塞	1
72	中空管塞	2
73	粉末	2

组立	品名	数量
74	左前底管塞	1
75	右前底管塞	1
76	左后底管塞	1
77	右后底管塞	1
78	左后炼盖	1
79	右后炼盖	1
80	立管饰盖	1
81	前炼盖-左	1
82	前炼盖-右	1
83	椅座炼盖-左	1
84	椅座炼盖-右	1
85	轨道饰盖	2
86	电源座	1
87	线塞	1
88	曲柄护盖	2
89	PU 套管	1
90	4 × 20L_伞头十字自攻	2
91	5/16" × 65L_伞头内六角	1
92	L 型内六角扳手	1
93	1150m/m_10P 控制线	1
94	1900m/m_手握心跳连接线上段	1
95	1000m/m+1100m/m_手握心跳连接线下段	1
96	450m/m_DC 电源线	1
97	M5-75L_伞头十字螺丝	1
98	M5-5T_尼帽	1
99	电源转换器	1
100	后主架组	1
102	脚垫	1
103	M5 × 12L_圆头十字螺丝(电鉚)	2
104	550m/m_手握心跳连接线中段	1
105	M5 × 20L_伞头十字	4
106	立管护盖	1
107	M8_尼帽	2
108	5 × 19L_圆头十字钻尾	4
109	5/16" × 3/4"_承窝内六角螺丝	9
120	轴心	1

组立	品名	数量
121	Ø12.4 × Ø19 × 0.5T_平华司	1
122	Ø12_C 扣	2
123	Ø12_波浪华司	1
124	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_平华司	2
130	固定扶手焊组左	1
131	固定扶手焊组右	1
132	对锁固定片-左	1
133	对锁固定片-右	1
134	扶手泡棉（无孔）	2
135	香菇头塞	2



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