

DYACO®



**FE600
ELLIPTICAL**

椭圆机 使用手册

在使用机台前,请先详细阅读说明书内容 

目录

安全警告	3
组立零件包	5
组装步骤	7
手动扬升说明	11
机台移动指引	12
电子表操作	13
爆炸图	27
零件表	28

注意

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

安全警告

安全警告：

您所使用的椭圆机，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。

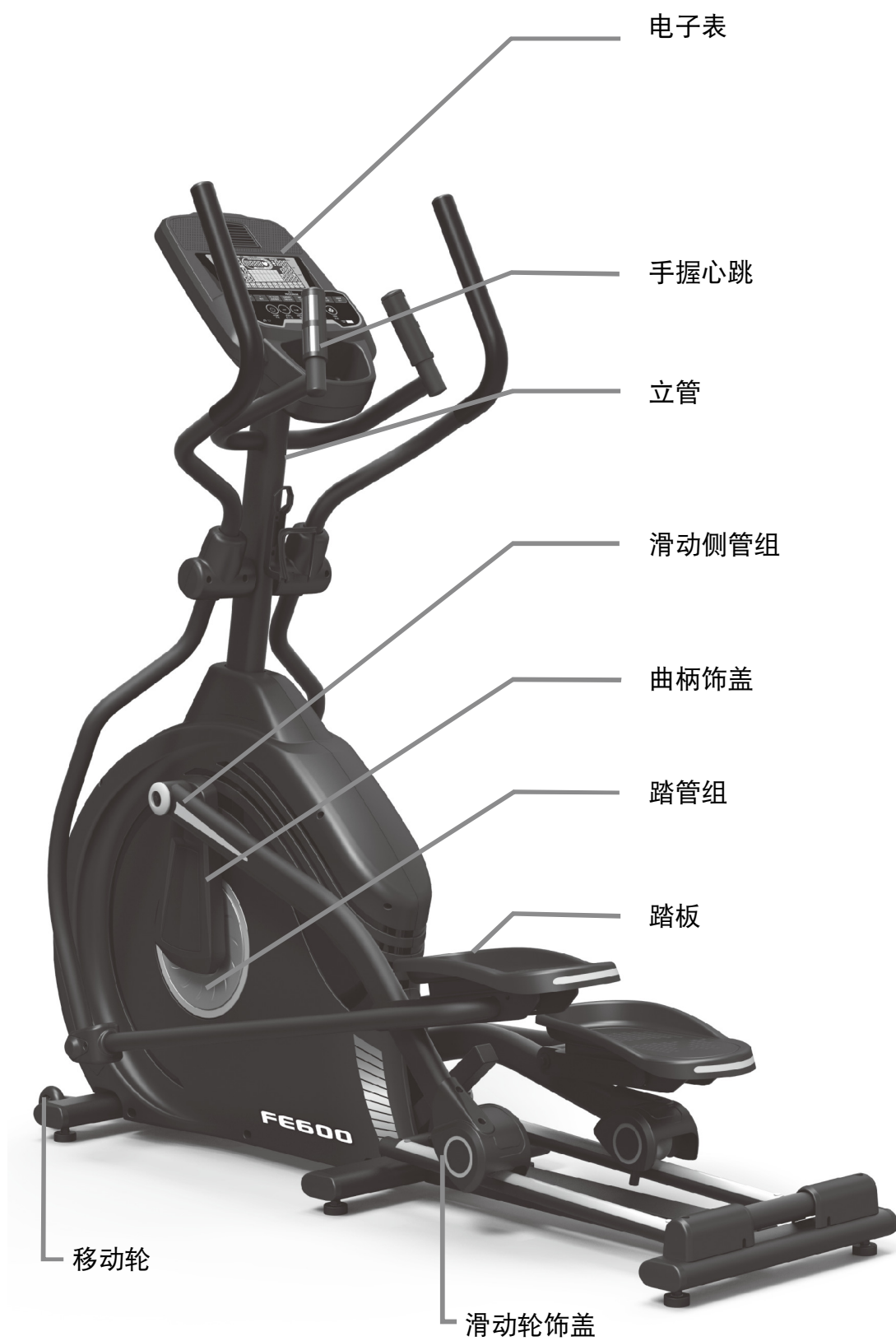
1. 在您使用椭圆机前，请阅读使用手册和附录并依循指示操作椭圆机。
2. 当您在使用椭圆机时，如果感到头昏眼花、作呕、胸口痛或是其他任何不正常的症状，请马上停止运动，并立刻与医师联络。
3. 当椭圆机闲置无人使用时、搬移机台前或更换零件时，请将插头从插座上拔掉。
4. 如果电源线、插头已损坏并且无法正常使用，如：插头已掉落、损坏或碰触过水，请勿使用本机台。
5. 请勿拉扯电源线，电源线请远离火源处。
6. 请务必在平坦的地面上组装或操作椭圆机。本椭圆机请勿在户外、靠近水的地方使用或勿在磁砖地板上使用，以免机台移动产生危险。
7. 请勿将异物塞进机台内。
8. 当椭圆机正在使用时，请注意不要让小孩和宠物靠近椭圆机。
9. 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。
10. 请勿将手或脚伸入机台下方。当他人使用椭圆机时，请与机台保持安全距离。
11. 当不使用椭圆机时，请将所有的电源切断，并将插头拔掉。
12. 请依照说明书上的指示使用椭圆机。
13. 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。
14. 运动时请维持一定的频率呼吸，请勿闭气。
15. 请慢慢开始运动，并缓慢增加速度，不要一次加速太快。
16. 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。
17. 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。
18. 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。
19. 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。
20. 外接的电源连接线，若需做更换维修，请洽专业服务人员，切勿自行拆解维修。

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。

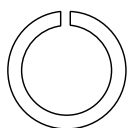
使用任何健身器材之前请详细阅读完机台使用手册，否则我们对个人的运动伤害不具任何责任。

注意!!使用椭圆机时请注意安全

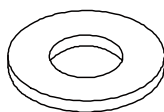


组立零件包

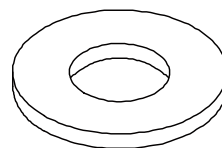
螺丝用量步骤 1



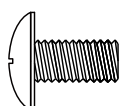
#136. 3/8" × 2T_
彈簧華司(4 片)



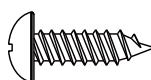
#133. 3/8" × 19 × 1.5T_
平華司(4 片)



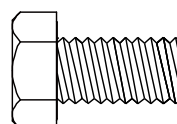
#132. Ø8.5 × 26 × 2.0T_
平華司(2 片)



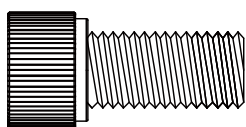
#111. M5 × 10m/m_
傘頭十字螺絲(4 支)



#114. Ø3.5 × 12m/m_
傘頭十字自攻(2 支)



#99. 5/16" × 15m/m_
外六角螺絲(2 支)

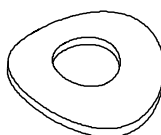


#109. 3/8" × 3/4"
CAP 承窩螺絲(4 支)

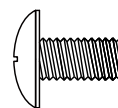
螺丝用量步骤 2



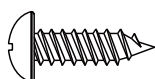
#120. 5/16" × 7T_
尼帽(6 顆)



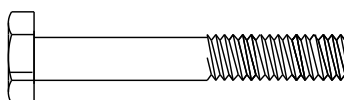
#135. 5/16" × 19 × 1.5T_
弧形華司(4 片)



#111. M5 × 10m/m_
傘頭十字螺絲
(10 支)

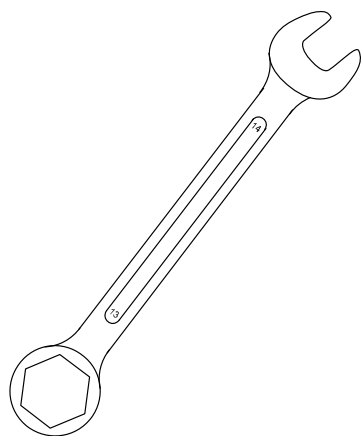


#114. Ø3.5 × 12m/m_
傘頭十字自攻(4 支)

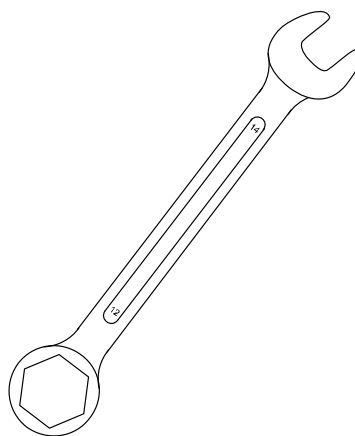


#101. 5/16" × 1-3/4"
外六角螺絲(6 支)

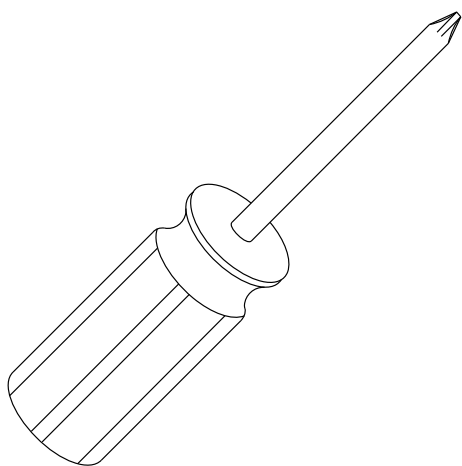
工具包



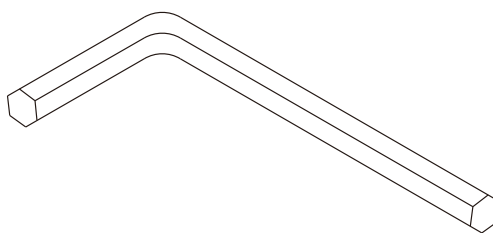
#145. 13 号 14 号开口板手



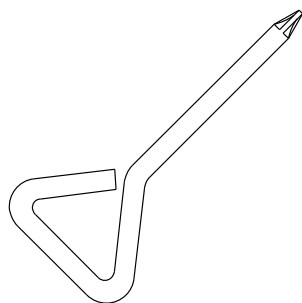
#146. 12 号 14 号开口板手



#147. 十字起子



#148. L 型六角板手



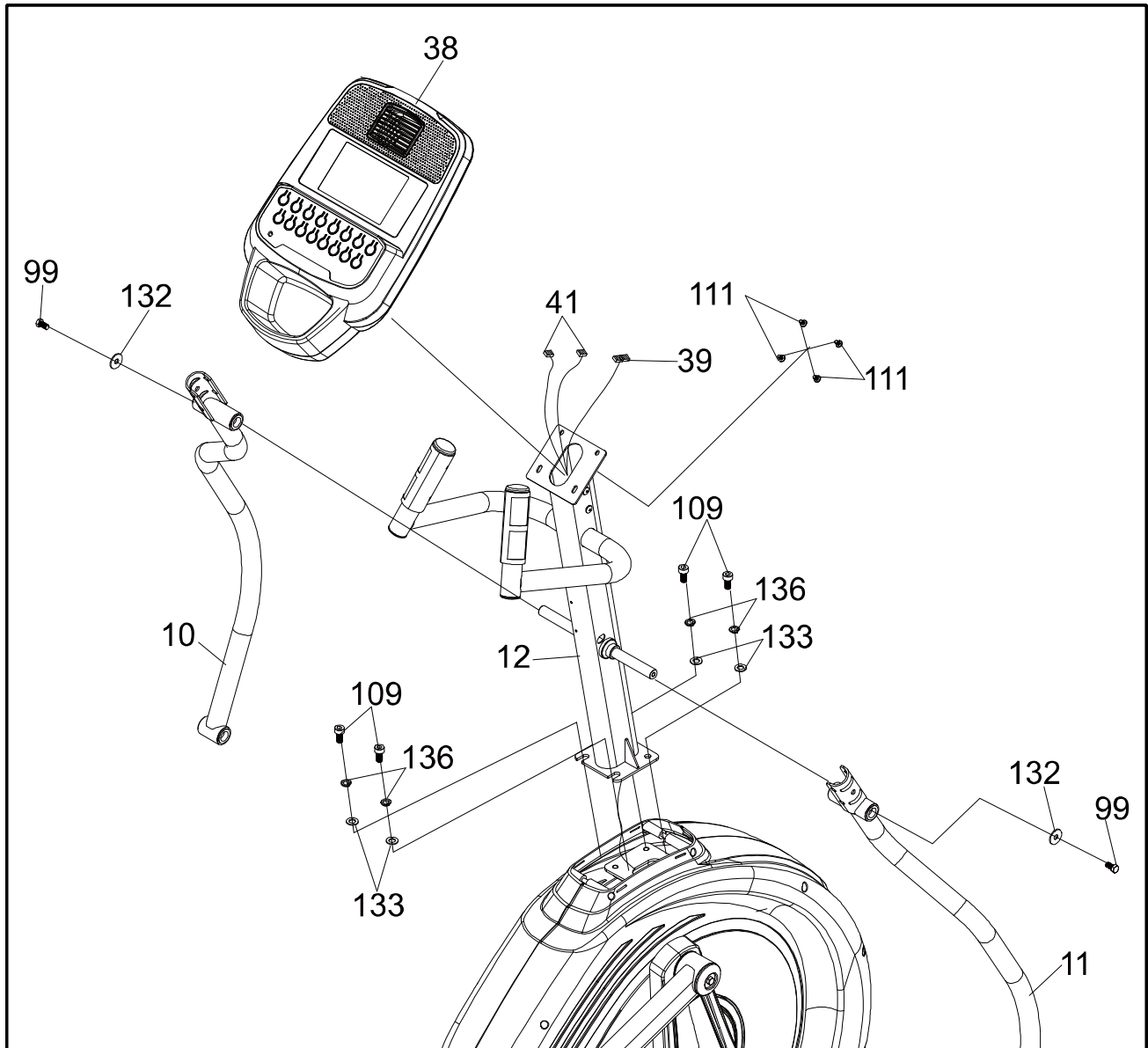
#150. 三角十字板手

机台拆箱流程

1. 使用小刀(美工刀) 沿着虚线割开箱子的外部、底部、还有边缘。把箱子举高超过机台并拆开。
2. 小心地从纸箱移开所有零件，并检查零件是否损坏或缺少。如发现有损坏零件或短少，请立即联络代理商。
3. 确认螺丝包位置。螺丝包共分为四个步骤。首先，移除工具。移除在每一步骤中所需用到的螺丝，以避免混

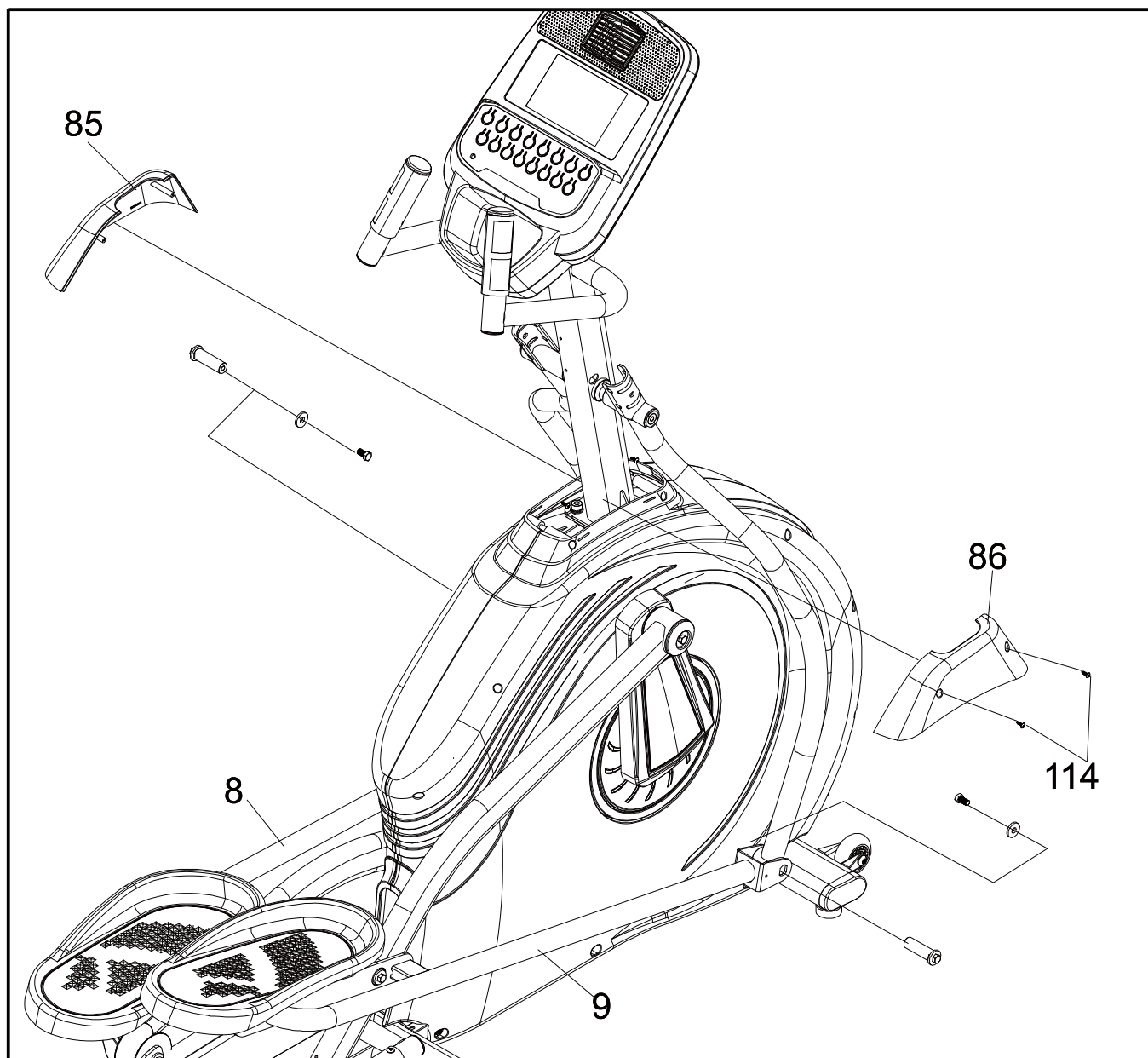
组装步骤

1-1 立管组立



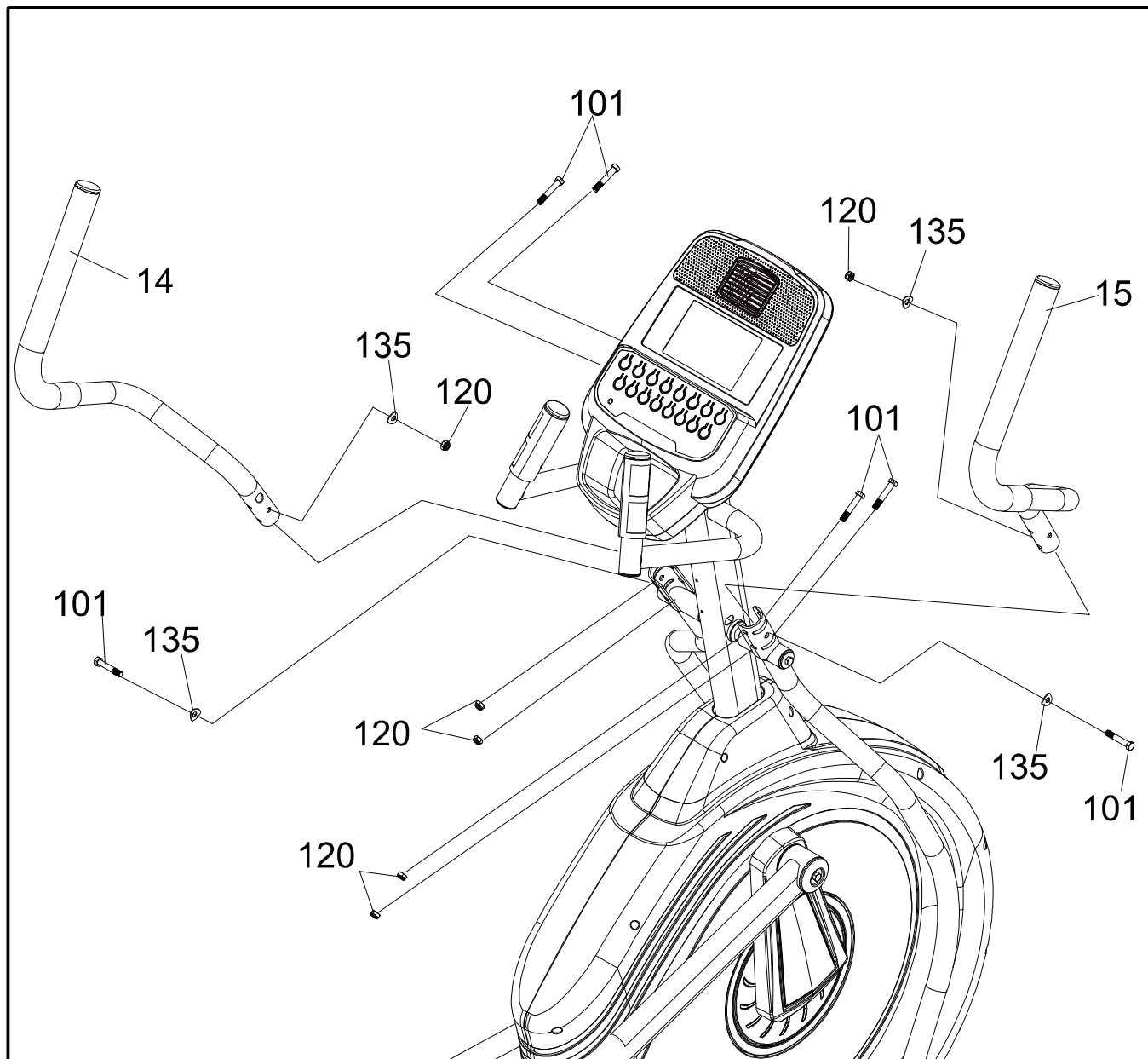
1. 利用立管焊组(12)上的魔术带，将 12P 控制线(39)穿过立管下方，由立管上方拉出，再用 CAP 承窝螺丝 3/8"x3/4" (109) 4 支、弹簧华司 3/8"x 2T(136) 4 个、平华司 3/8" x 19 x 1.5T(133) 4 个，以 L 型六角扳手 M8(148)，将立管焊组固在定主架组之立管固定片上。
2. 将电子表(38)放置于立管焊组上，将控制线(39)与手握心跳连接线(41)再将电子表置于立管组之电子表固定片上，再用伞头十字螺丝 M5 x 10m/m (111) 4 支，以十字起子(147)固定(注:确认将线材塞入立管中.勿将线材压到)。
3. 将左摇摆焊组(10)放进立管焊组之立管心轴左边，用外六角螺丝 5/16" x 15nn (99) 1 支、平华司 $\varnothing 8.5 \times 26 \times 2.0$ T (132) 1 个，以 12.14 号开口扳手(146)固定，再用相同方式及螺丝数量将右摇摆焊组(11)固定在立管焊组之立管心轴右边。

1-2 脚踏及摇摆管组组立



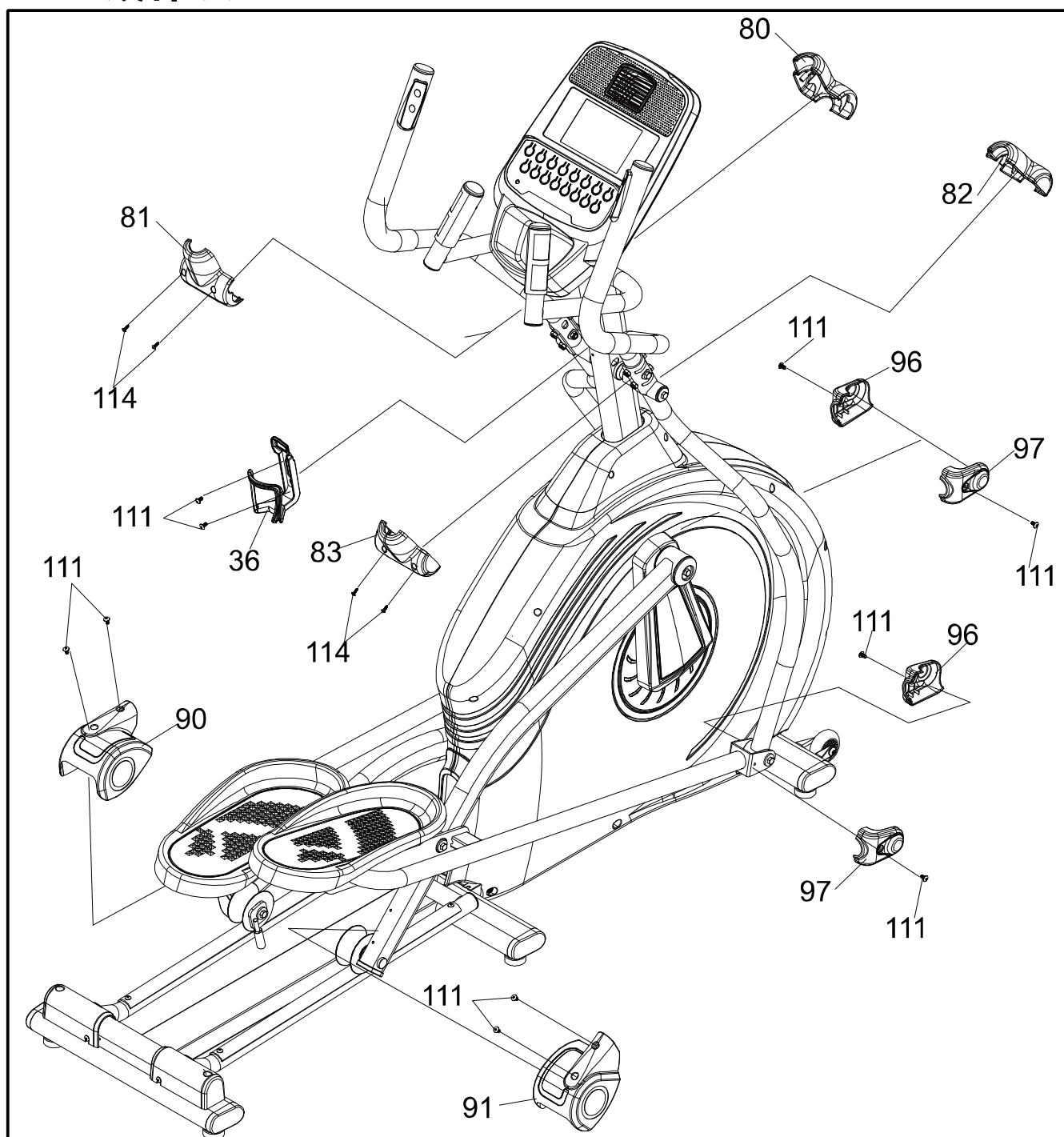
1. 先将原本在左、右踏管(8.9)焊组上的摆动轴心(20)及螺丝取下，再分别与左、右摇摆管焊组相结合(摆动轴心缺口与摇摆转轴 U 座缺口需对齐)，利用取下的螺丝以 12.14 号开口扳手(146)固定。
2. 先将左立管饰盖(85)、右立管饰盖(86)相结合于左右链盖及立管组上，用伞头十字自攻 3.5x12 (114) 2 支以十字起子(147)固定。

2-1 扶手管组立



1. 将左扶手管(14)插入左摇摆焊组之左扶手连接片中，用外六角螺丝 5/16" x1-3/4"(牙长 15L)(101) 3 支、弧形华司 5/16" x 19 x 1.5T(135) 2 个、尼帽(薄)5/16" x 7T(120) 3 个以 12.14 号开口板(146)及 13.14 号开口扳手(145)固定，再用相同方式及螺丝数量将右扶手管(15)固定于右摇摆焊组上。

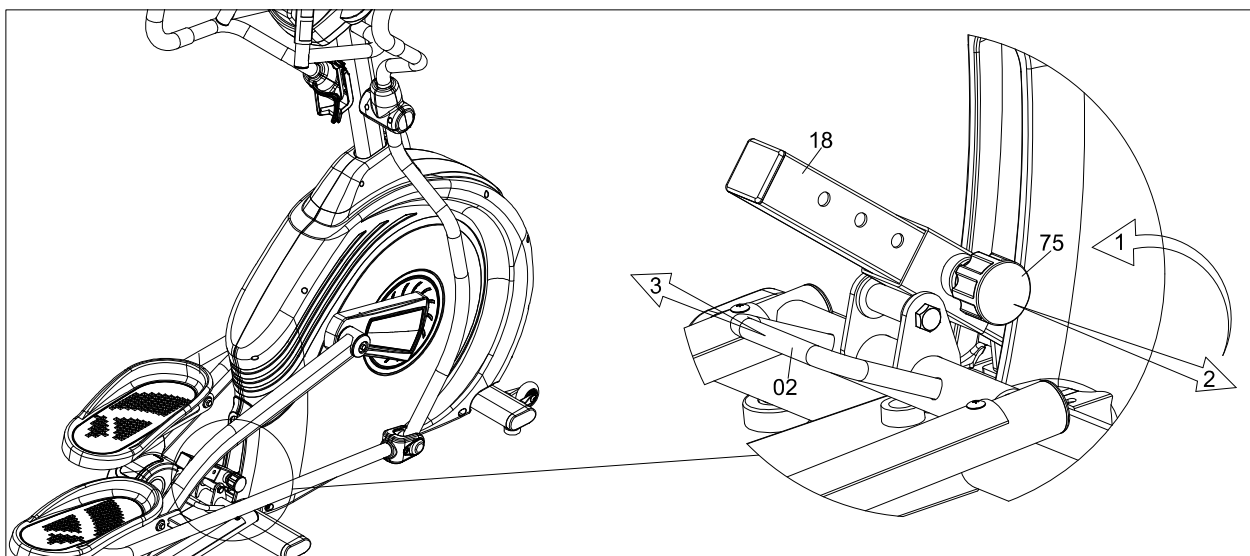
2-2 塑胶件组立



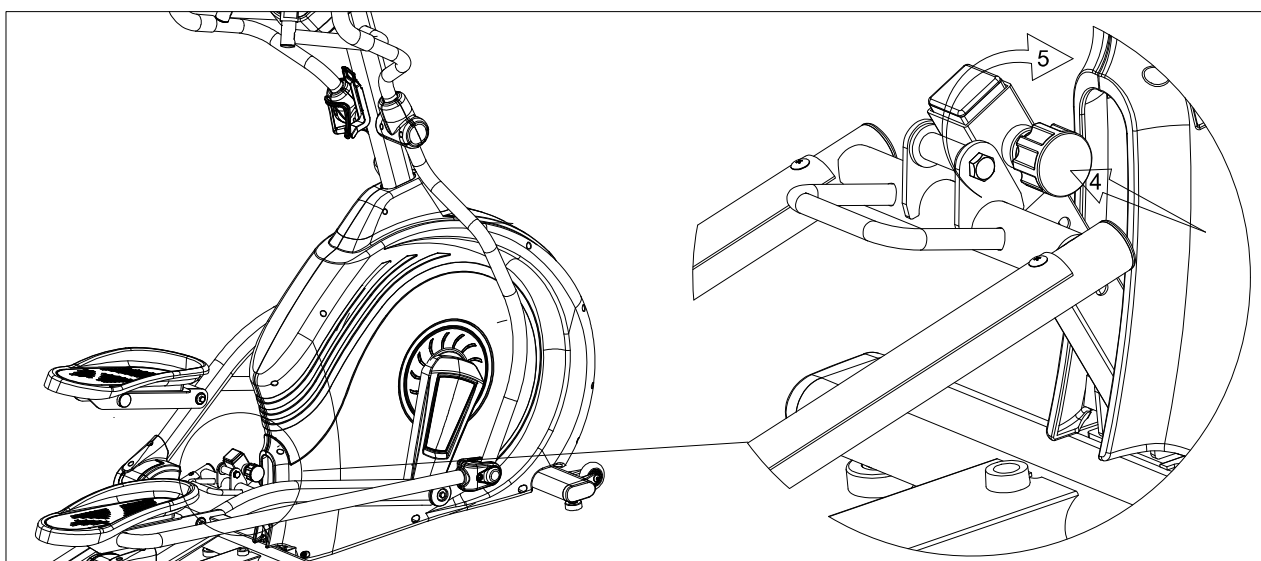
1. 先将扶手管转轴饰盖右(97) 1 个与扶手管转轴饰盖左(96) 1 个，相互结合于左踏管焊组上并用伞头十字螺丝 M5×10mm(111) 2 支，以十字起子固定于左踏管焊组上的摇摆转轴 U 座上，相同步骤及螺丝数量将扶手管转轴饰盖右(97) 1 个与扶手管转轴饰盖左(96) 1 个固定右踏管焊组上。
2. 将左滑动轮饰盖(90) 1 个放再滑动左侧管焊组之滑动左侧管后上方，用伞头十字螺丝 M5 x 10m/m (111) 2 支以十字起子固定，再将右滑动轮饰盖(91) 1 个放再滑动右侧管焊组之滑动右侧管后上方，用伞头十字螺丝 M5 x 10m/m (111) 2 支以十字起子固定。
3. 将摇摆管饰盖(左前)(80)与摇摆管饰盖(左后)(81)相互结合于左摇摆焊组之轴承五通管上，再用伞头十字自攻 $\varnothing 3.5 \times 12\text{mm}$ (114) 2 支，以十字起子固定。相同步骤将摇摆管饰盖(右前)(82)与摇摆管饰盖(右后)(83)相互结合于右摇摆焊组上之轴承五通管上，并用伞头十字自攻 $\varnothing 3.5 \times 12\text{mm}$ (114) 2 支以十字起子固定于右摇摆焊组上。

4. 最后将水壶架(36)用伞头十字螺丝 M5 x 10mm(111) 2 支，以十字起子固定于立管组之立管上。

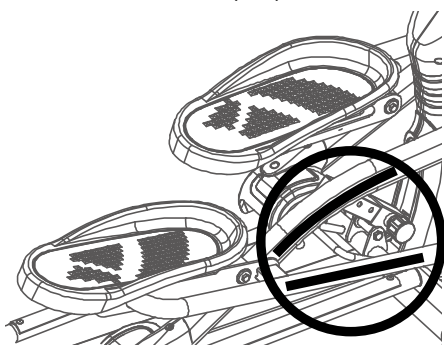
手动扬升说明



- 1 先将右踏板往后移再将拉钮(75)逆时钟方向转松,一手将拉钮(75)往外侧方向拉出不放,另一手将滑动管焊组(02)往上拉.拉至所需之段数。



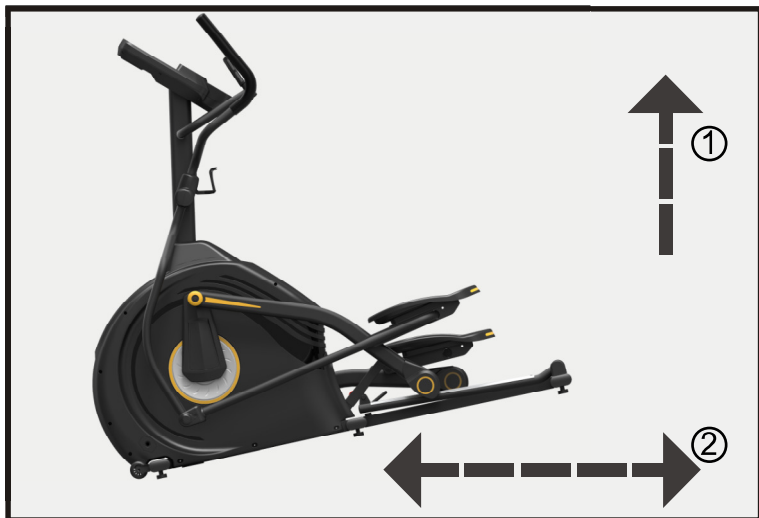
- 2 将拉钮(75)放开稍为上下移动滑动管焊组(02)，使拉钮轴心(75)弹入内调整管(18)之孔洞中，再将拉钮(75)顺时针方向锁紧。



注意!! 禁止将手放于侧管和踏板管之间调整角度，以免夹伤手

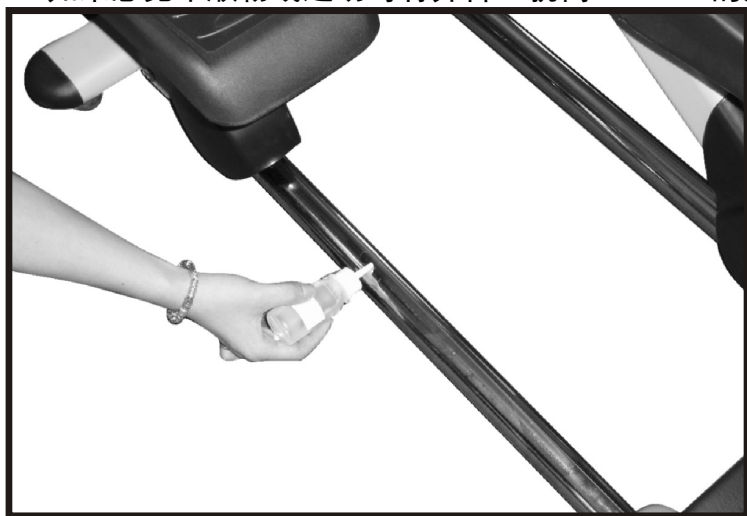
机台移动指引

本椭圆机配备有两个移动轮，当机台后方抬起时移动轮触地可带动机台。



润滑

1. 倒出 2c. c 的润滑剂在轨道中间，必须每三个月润滑一次。
2. 如果感觉不顺畅或运动时有异音，就倒 2 c. c. 的润滑剂在轨道中间。



电子表操作

电子表



开机：

此机型需外接 DC12V 变压器电源，将电源线接至机台左边靠近前方的插座。

当第一次通电，开启电源后，电子表会哔一长音，并将 LCD 全显示 2 秒钟，接着显示版本名称 3 秒钟，然后进入 USER 选择模式。

功能简述：

1. MANUAL【手动】：一般手动设定练习，可设定 TIME(时间)、CAL(卡路里)、DIST(距离)、PULSE(心跳)目标值。
2. PROGRAM【程式】：P1~P13，13 组程式选择。
3. FAT BURN【脂肪燃烧】：预设脂肪燃烧图形练习程式。
4. CARDIO【有氧运动】：预设有氧运动图形练习程式。
5. HILL【山丘】：预设山丘图形练习程式。

6. INTERVAL【阶段】：预设阶段图形练习程式。
7. HRC【心率】：有 50%、60%、70%、80%、90%、TARGET(目标)心跳设定模式，以心跳值控制负载自动调整。
8. USER【用户】：用户个人自设运动负载设定。

按键说明：

1. 开始：开始运动
2. 停止：暂停运动，暂停状态下再按一次为回到最上层功能选择 / 长按为电子表重启。
3. 确认：确认功能、设定值。
4. 阻力 加：增加阻力与调整设定值(如 TIME 等)上数，向上选择功能。
5. 阻力 减：减少阻力与调整设定值(如 TIME 等)下数，向下选择功能。
6. 风扇：风扇按键，控制风扇 ON/OFF
7. 手动：在运动模式选择下，快速进入【手动】模式。
8. 程式：在运动模式选择下，快速进入【程式】模式。
9. 脂肪燃烧：在运动模式选择下，快速进入【脂肪燃烧】模式。
10. 有氧运动：在运动模式选择下，快速进入【有氧运动】模式。
11. 山丘：在运动模式选择下，快速进入【山丘】模式。
12. 阶段：在运动模式选择下，快速进入【阶段】模式。
13. 心率：在运动模式选择下，快速进入【心率】模式。
14. 用户：在运动模式选择下，快速进入【用户】模式。

操作简述：

1. 电子表开机开机后”哔”一长声，LCD 全显示 2 秒后(图 1)，LCD 显示程式版本与机型 3 秒，然后进入设定 USER 个人资料，USER 共有 4 组，按【阻力 加/阻力 减】键选择，按【确认】确认。设定流程：USER→年龄→体重(图 2~图 4)；设定完成后进入待机模式(图 5)。

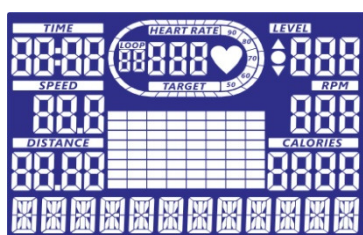


图 1

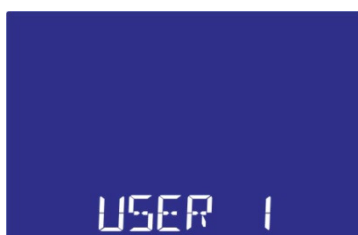


图 2



图 3



图 4



图 5

- 待机模式下可按【开始】键做快速启动，直接进入手动模式开始锻炼或按【阻力 加/阻力 减】键选择手动、程式、脂肪燃烧、有氧运动、山丘、阶段、心率、用户(如图 6~图 13)，然后按【确认】键确认或者直接按下功能快速键确认进入。



图 6

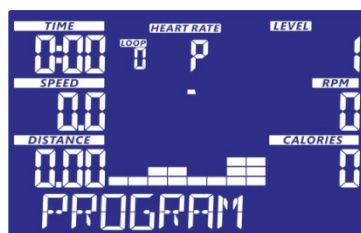


图 7

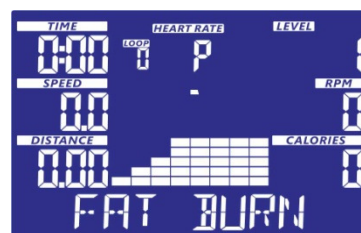


图 8



图 9

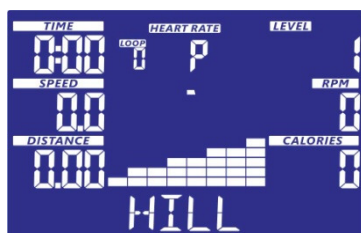


图 10

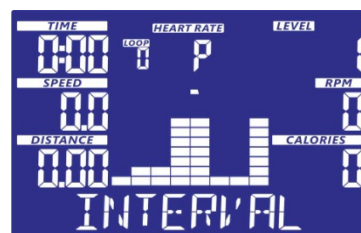


图 11



图 12



图 13

- 手动模式：手动模式：待机模式下，以【阻力 加/阻力 减】键选择 MANUAL，再按【确认】键进入模式，也可以按下【手动】快速键直接进入模式，然后依序设定 TIME(时间)→DISTANCE(距离)→CALORIES(卡路里)→HEART RATE(心跳值)(如图 14~17)，设定值可使用【阻力 加/阻力 减】键调整，然后按【确认】键进入下一个设定值，设定完成后按下【开始】键开始运动，运动中按【阻力 加/阻力 减】键调整阻力，按【停止】键会进入暂停模式，再按一次【停止】键会回到待机模式，运动中 TIME(时间)、DISTANCE(距离)、CALORIES(卡路里)其中一项设定值倒数至零，则运动结束，所有数值停止计数，此时按下【停止】键可离开此模式，回到待机模式。



图 14



图 15



图 16



图 17

4. 程式模式：待机模式下，以【阻力 加/阻力 减】键选择 PROGRAM，再按【确认】键进入模式，也可以按下【程式】快速键直接进入模式，首先选择 PROGRAM 运动图形(如图 18)，共 13 组可选择，按【确认】键确认图形，然后设定 TIME(时间)(如图 19)，设定值可使用【阻力 加/阻力 减】键调整，设定完成后按下【开始】键开始运动，运动中按【阻力 加/阻力 减】键调整阻力，按【停止】键会进入暂停模式，再按一次【停止】键会回到待机模式，若时间为倒数，当时间倒数至零，则运动结束，所有数值停止计数，此时按下【停止】键可离开此模式，回到待机模式。

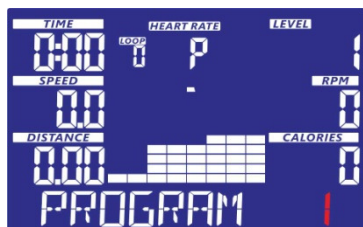


图 18

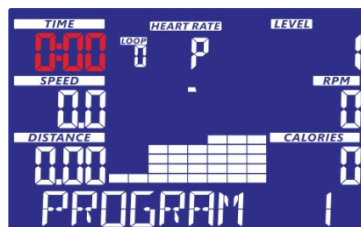


图 19

5. 脂肪燃烧模式：待机模式下，以【阻力 加/阻力 减】键选择 FAT BURN，再按【确认】键进入模式，也可以按下【脂肪燃烧】快速键直接进入模式，然后设定 TIME(时间)(如图 20)，设定值可使用【阻力 加/阻力 减】键调整，设定完成后按下【开始】键开始运动，运动中按【阻力 加/阻力 减】键调整阻力，按【停止】键会进入暂停模式，再按一次【停止】键会回到待机模式，若时间为倒数，当时间倒数至零，则运动结束，所有数值停止计数，此时按下【停止】键可离开此模式，回到待机模式。



图 20

6. 有氧运动模式：待机模式下，以【阻力 加/阻力 减】键选择 CARDOI，再按【确认】键进入模式，也可按下【有氧运动】快速键直接进入模式，然后设定 TIME(时间)(如图 21)，设定值可使用【阻力 加/阻力 减】键调整，设定完成后按下【开始】键开始运动，运动中按【阻力 加/阻力 减】键调整阻力，按【停止】键会进入暂停模式，再按一次【停止】键会回到待机模式，若时间为倒数，当时间倒数至零，则运动结束，所有数值停止计数，此时按下【停止】键可离开此模式，回到待机模式。



图 21

7. 山丘模式：待机模式下，以【阻力 加/阻力 减】键选择 HILL，再按【确认】键进入模式，也可以按下【山丘】快速键直接进入模式，然后设定 TIME(时间)(如图 22)，设定值可使用【阻力 加/阻力 减】键调整，设定完成后按下【开始】键开始运动，运动中按【阻力 加/阻力 减】键调整阻力，按【停止】键会进入暂停模式，再按一次【停止】键会回到待机模式，若时间为倒数，当时间倒数至零，则运动结束，所有数值停止计数，此时按下【停止】键可离开此模式，回到待机模式。



图 22

8. 阶段模式：待机模式下，以【阻力 加/阻力 减】键选择 INTERVAL，再按【确认】键进入模式，也可以按下【阶段】快速键直接进入模式，然后设定 TIME(时间)(如图 23)，设定值可使用【阻力 加/阻力 减】键调整，设定完成后按下【开始】键开始运动，运动中按【阻力 加/阻力 减】键调整阻力，按【停止】键会进入暂停模式，再按一次【停止】键会回到待机模式，若时间为倒数，当时间倒数至零，则运动结束，所有数值停止计数，此时按下【停止】键可离开此模式，回到待机模式。



图 23

9. 心率模式：待机模式下，以【阻力 加/阻力 减】键选择 H.R.C，再按【确认】键进入模式，也可以按下【心率】快速键直接进入模式，首先以【阻力 加/阻力 减】键选择 50%、60%、70%、80%、90%或 TARGET 目标模式(如图 24~图 29)，共 6 种模式可选择，TARGET 为可手动设定心跳目标值，当在 TARGET 目标模式按【确认】键确认，会先设定目标心跳值(如图 30)，再按下【确认】键确认后进入时间(TIME)设定(如图 31)，除了 TARGET 目标模式外，其他模式当按【确认】键确认后，会直接进入时间(TIME)设定(如图 31)，设定完成后按下【开始】键开始运动。

运动中阻力则会依据心跳自动变化，不能手动调整，故此模式下心跳需持续输入，按【停止】键会进入暂停模式，再按一次【停止】键会回到待机模式，若时间为倒数，当时间倒数至零，则运动结束，所有数值停止计数，此时按下【停止】键可离开此模式，回到待机模式。

运动中，若无心跳输入则会显示 CHECK PULSE 字串(如图 32)，且在 1 分钟后会自动跳出，回到待机模式，实际心跳值若超过目标心跳值，电子表会发出哔声的警告音，在连续 30 秒警告音后，则运动结束，所有数值停止计数，此时按下【停止】键可离开此模式，回到待机模式。

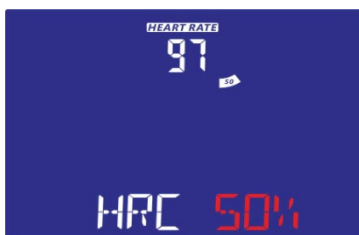


图 24



图 25

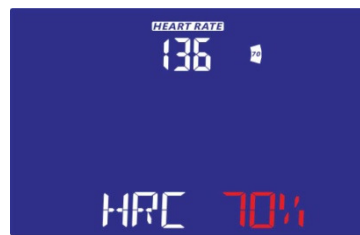


图 26

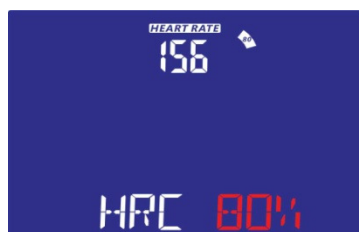


图 27



图 28



图 29

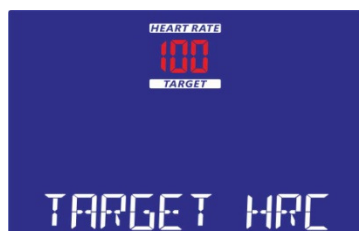


图 30



图 31

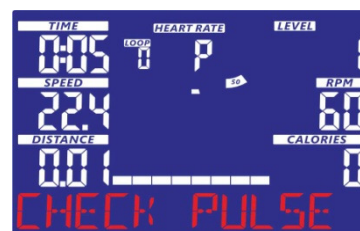


图 32

10. 用户模式：待机模式下，以【阻力 加/阻力 减】键选择 USER DEFINE，再按【确认】键进入模式，也可以按下【用户】快速键直接进入模式，该模式为手动设定 LEVEL(阻力)数值，共 20 行可设定，首先为设定每行的阻力值(如图 33)，以【阻力 加/阻力 减】键设定阻力值，再按【确认】键设定下一行阻力值，心跳值视窗显示为行数，阻力视窗显示为该行数的阻力值，当阻力设定完成，长按【确认】键进入时间(TIME)设定(如图 34)，设定值可使用【阻力 加/阻力 减】键调整，设定完成后按下【开始】键开始运动，运动中按【阻力 加/阻力 减】键调整阻力，按【停止】键会进入暂停模式，再按一次【停止】键会回到待机模式，若时间为倒数，当时间倒数至零，则运动结束，所有数值停止计数，此时按下【停止】键可离开此模式，回到待机模式。

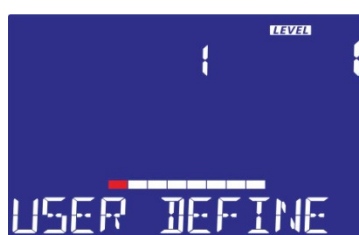


图 33



图 34

11. 工程模式：在在待机模式下，【确认】键与【阻力 加】键长按 2 秒钟，进入工程模式。工程模式下，以【阻力 加/阻力 减】键选择，再按【确认】键进入下一设定，当最后一个选项按【确认】键设定完成或在设定中按【停止】键，则设定值会储存后重新开机。
1. UNIT(KM/ML)单位—选择显示器数值为公制或英制单位
 2. BRIGHT(0~15)背光亮度—调整背光亮度
 3. SPECIAL(YES/NO)特殊驱动—拉线马达做特殊驱动动作
 4. MAX LOAD(16 20 24 32)最大段数设定—设定阻力最大段数值
 5. UX DATA(ON/OFF)用户选项—4组用户选项开关
 6. WHEEL(10~99)轮径—轮径设定值

蓝芽连线：

Fuel fitness App 健身程序使用说明

为了帮助即实现您的锻炼目标，我们所有的产品皆增加了一个新功能。您所购买的新运动器材，配备了蓝牙装置，允许您可选择使用手机或平板计算机使用独家健身应用程序 APP，呈现更运动信息。

可从苹果商店(Apple Store)、Google Play(中国大陆地区安卓系统可能由经销商另外提供下载说明)所提供的下载我们独家免费的健身应用程序 APP，这 App 可与运动器材同步连结。这可以让您在 APP 上以三种不同运动画面做显示，查看当前锻炼运动资料。透过显示屏上的图示轻松地来回从锻炼显示视图切换到互联网/社交媒体/电子邮件网站。当您完成您的锻炼后，数据会自动储存到内置的个人日历，以备将来查询。

我们新的独家健身应用 APP 还可以让您同步与我们搭配的多种健身网站上传云端，同步上传您的运动锻炼数据，有 iHealth、MapMyFitness、Record、MyFitnessPal 或 Fitbit。

如何使用APP与您所购买的运动器材进行同步操作，使用方式如下步骤：

1. 下载应用程序App。
2. 开启应用程序App，同时并请确保您安装的手机或是平板已开启蓝牙并能正常使用。



3. 单击左上角的图示搜索 Fuel fitness 设备。
4. 搜寻设备后，点击连接(點擊“FE600”)。当应用程序APP和运动器材设备已联机时，仪表上方LCD文字会熄灭代表连线成功。您现在可以开始使用新的Fuel搭配App产品！
5. 当您锻炼结束后，数据将自动保存，系统会提示您可以在每个可使用的健身APP同步您的运动数据上传云端。请注意-为了使健身APP可以运作，您必须先下载对应的健身应用程序APP并已安装到您的手机或平板上，如iHealth，MapMyFitness，Record，Fitbit等。

注意：为了使Fuel fitness健身应用的APP正常运行，您的手机或平板设备将需要**IOS 7.0**或**Android 4.4**以上的操作系统版本。

备注：

1. 程式运动图形 1~13 组

PROGRAM 1，肌耐力训练模式：

肌耐力是指肌肉在负荷阻力下可以维持多久的能力。肌耐力程式利用超载阻力训练让肌肉承受高负荷时，刺激生理干扰，加强肌肉组织适应能力，为增进肌耐力最有效方式。



PROGRAM 2，核心肌群训练模式：

核心肌群必须不间断的训练，才能保持肌肉上的强度。核心肌群程式是保持运动时的一致性，再利用核心保持身体的平稳，而不产生晃动，让身体用更确切的使用各个肌肉。

PROGRAM 3，登山模式：

类比与登山方式相仿，会因为越往高山所遇到的坡度不同，阻力越强，进而加强训练脚力，可以雕塑下半身与身体的曲线，达到提臀与雕塑身材的效果。

PROGRAM 4，有氧运动模式：

有氧运动程式是让运动者一直处高段数，让使用者可以在运动中心跳速率达到最大心跳率 50%—90%，做到有氧代谢，达到减脂的效果。

PROGRAM 5，山丘模式：

山丘程式结合几总型态的运动为一，有不同的心肺和强度做为挑战。

ERROR: undefined
OFFENDING COMMAND: f'~

STACK: