

DYACO



**SE500
ELLIPTICAL**

飛輪橢圓機 使用手冊

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

目錄

重要安全說明	2
重要用電須知.....	3
重要操作指南.....	3
特色.....	3
組裝說明.....	4
電子錶的操作方式.....	10
維修保養.....	11
管理模式.....	12
爆炸圖.....	13
零件表.....	14

注意

這台飛輪橢圓機只限於家用，且保固僅適用這部份。
任何其他應用將使全部的保固內容無效。

重要安全說明

危險—為減少遭受電擊的風險，在清理或維修時，務必將飛輪橢圓機插頭拔除。

除非是採 14 AWG 美國線規或更高規格的電線且尾端只有一個插座的延長線，不要使用其他延長線。

- 請勿在蓬鬆、毛絨絨或粗毛地毯上操作飛輪橢圓機，這可能會使地毯和飛輪橢圓機都受損。
- 請勿讓小孩子靠近飛輪橢圓機，因為有明顯會造成夾傷的部分，及其他必須注意的地方可能會造成人員受傷。
- 雙手請遠離所有機器在運轉的物件。
- 請勿啟動電源線或插頭已損毀的飛輪橢圓機，假使飛輪橢圓機無法正常運作，請連絡您的經銷商。
- 請將電源線遠離受熱面。
- 在使用噴霧產品或含氧氣管出口的地方，請勿啟動飛輪橢圓機，馬達的火花也許會引發氣爆。
- 請勿丟入或置入任何東西於機器的任何開口和縫隙。
- 請勿在室外使用。
- 當飛輪橢圓機閒置無人使用時、搬移機台前或更換零件時，請將插頭從插座上拔掉。
- 請勿試圖用飛輪橢圓機做其他非運動的事。
- 請穿適當的鞋子來運動，高跟鞋、洋裝鞋、涼鞋或打赤腳都不適合使用飛輪橢圓機，建議穿高品質的運動鞋來避免腿部疲勞。
- 殘障者需得到醫師的許可並且身邊有人陪伴的情況下，方可使用。
- 當您在使用飛輪橢圓機時，如果感到頭昏眼花、作嘔、胸口痛或是其他任何不正常的症狀，請馬上停止運動，並立刻與醫師聯絡。
- 在運動之前請暖身 5 到 10 分鐘，運動完後請休息 5 到 10 分鐘，這會使您的心跳頻率能夠逐漸加快和逐漸減慢，並預防肌肉緊縮。
- 請慢慢開始運動，緩慢增加速度，不要一次加速太快並維持一定的頻率呼吸，請勿閉氣。
- 手握脈搏感應器非醫藥設備，目的在提供您目標心跳率的大約衡量值。包括使用者移動等各種因素可能影響心跳數據的準確度，脈搏感應器的心跳只用於做運動時輔助，來測定心率大致的情況。
- 本器具不預備給體能弱，反應遲緩或有精神障礙的人(包括兒童)使用。除非在對其負責有安全的人員的指導或幫助下安全使用。

顧及您的安全! – 請保存這些說明

重要用電須知

警告

在移除任何蓋子前，務必先切除 AC 電源。假使電壓變化在 10%或更多時，飛輪橢圓機的運作也許會受到影響。這樣的情況不包含在保固範圍內。假使您發現電壓變低，請聯絡當地的電力公司或有執照的電工以進行正確的測試。

切勿將飛輪橢圓機暴露在雨中或溼氣中。這項產品並非設計給戶外、游泳池或水療中心附近，或其他任何高濕氣的環境中使用。運作的溫度規格是介於華氏 40 度到 120 度之間，且濕度是百分之九十五不凝結(表面沒有形成水珠)。



重要操作指南

- 在未閱覽及完全瞭解任何執行您要求電子錶所做的改變結果時，請勿操作飛輪橢圓機。
- 瞭解阻力的改變不會立即發生，在電子錶上設定您期望的阻力級數，並放開調整鍵，電子錶會漸進式地服從指令。
- 請勿在電雷暴雨中使用飛輪橢圓機，您的家用電源可能因此產生浪湧並導致飛輪橢圓機的元件損壞，為預防此情況發生，請在電雷暴雨時切斷飛輪橢圓機電源。
- 當您正在踩飛輪橢圓機並同時做其他活動如：看電視、看書等時，請謹慎小心。分心也許會使您失去平衡導致重傷。
- 按壓電子錶按鍵時請勿過度用力，僅需手指輕壓即可精確設定功能。假使您感覺用一般力道無法讓按鍵正常作用，請聯絡您的經銷商。

特色

以下的理由是我們為何相信這台飛輪橢圓機，對任何人而言是最好的訓練機種之一。

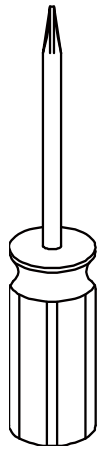
- 最先進並且在申請專利中，並具有工業領先地位，超平穩、超快速的飛輪橢圓機運作，讓使用者可以有更多的選擇來改變運動的持久性、強度、頻率和個人目標，不管是健康、健身、耐力、力量訓練或是專業的健身運動。
- 安全功能包括一個緊急手煞車和非使用中時鎖住飛輪的手動拉桿。
- 三十磅的鋼鐵飛輪和一個有專利的傳輸系統，提供完美的慣性量來挑戰使用者也幫助使用者維持每個速度節奏的平穩。
- 強大的磁性阻力提供了使用者，做強烈運動時和運動變化時超平穩且充足的阻力，對個頭較大的使用者同樣提供超平穩且充足的阻力。
- 寬大的踏板提供準確的前後內外的腳踏位置，並且在踩踏時能保持在一個水平的方向，避免腳意外地向前傾斜。
- 固定於中央的手把，讓使用者容易從飛輪橢圓機上去、下來以及回覆踩踏，控制快跑和間歇訓練的運動。
- 重要資訊有總時間、每分鐘轉數、速度、層級、距離、心跳和總運動時間等，都會顯示在一個可調整，且面朝上的液晶顯示數位電子錶上。
- 提升移動功能，配置有後置手把、前置的耐用腳輪和較窄的軌道軌跡來增強移動功能。

組裝說明

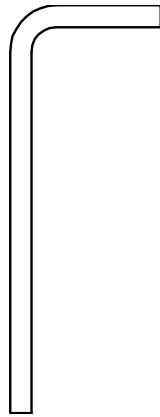
預先組裝

1. 割開封箱帶，把箱子舉高超過機台並拆開。
2. 小心地從紙箱移開所有零件，並檢查零件是否損壞或缺少。如發現有損壞零件或短少，請立即連絡經銷商。
3. 確認螺絲包位置。螺絲包共分爲四個步驟。首先，移除工具。移除在每一步驟中所需用到的螺絲，以避免混淆。在說明書中括弧內(#)的數字即是組裝參考圖的配件項目。

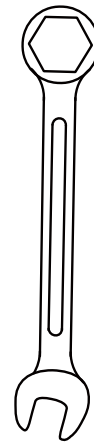
安裝工具



#107. 十字起子



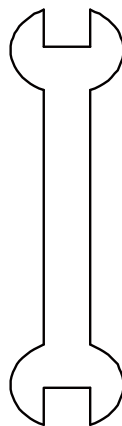
#108. 8號 L 型六角扳手



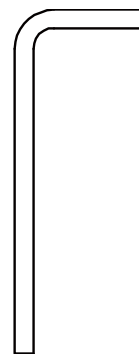
#109. 17號開口扳手



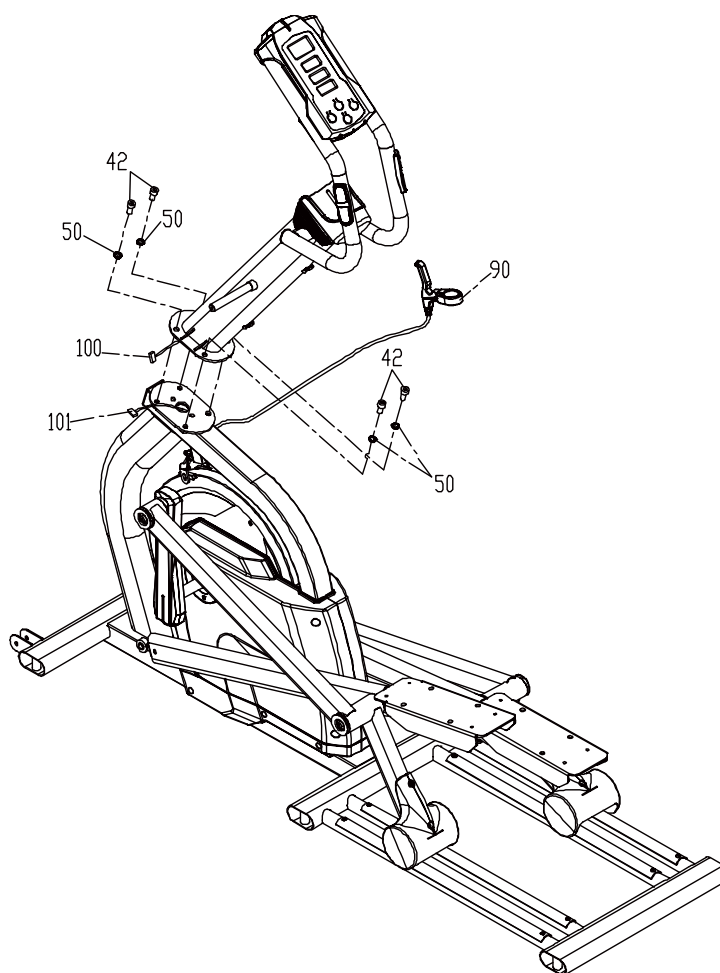
#110. 5號 L 型六角扳手



#111. 13&14號開口扳手



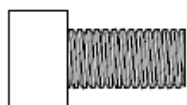
#116. 6號 L 型六角扳手



步驟1：電子錶立管組

1. 控制線是預先裝在電子錶立管組和主架組上的，組裝時請小心不要拉太用力拉儀表立桿組，避免造成損壞。
2. 將控制線上段(100)接到控制線下段(101)。
3. 將電子錶立管組放至主架組的焊組上，組裝時請小心勿擠壓到電子錶立管組和主架組固定焊組上的控制線。
4. 用 4 個 M10 × 1.5 - 20mm 承窩內六角螺絲(42)和 M10 彈簧華司(50)將電子錶立管組固定。用 8 號 L 型六角板手(108)確定螺絲都有鎖緊。
5. 安裝釋放把手(90)到手把上的步驟如下：
 - 用十字起子(107)卸除固定在手煞車後方連接著尼帽的螺絲。
 - 將右手把垂直管前方的手煞車座固定，然後將螺絲穿過底座後方並穿過回到尼帽，用十字起子(107)鎖緊。

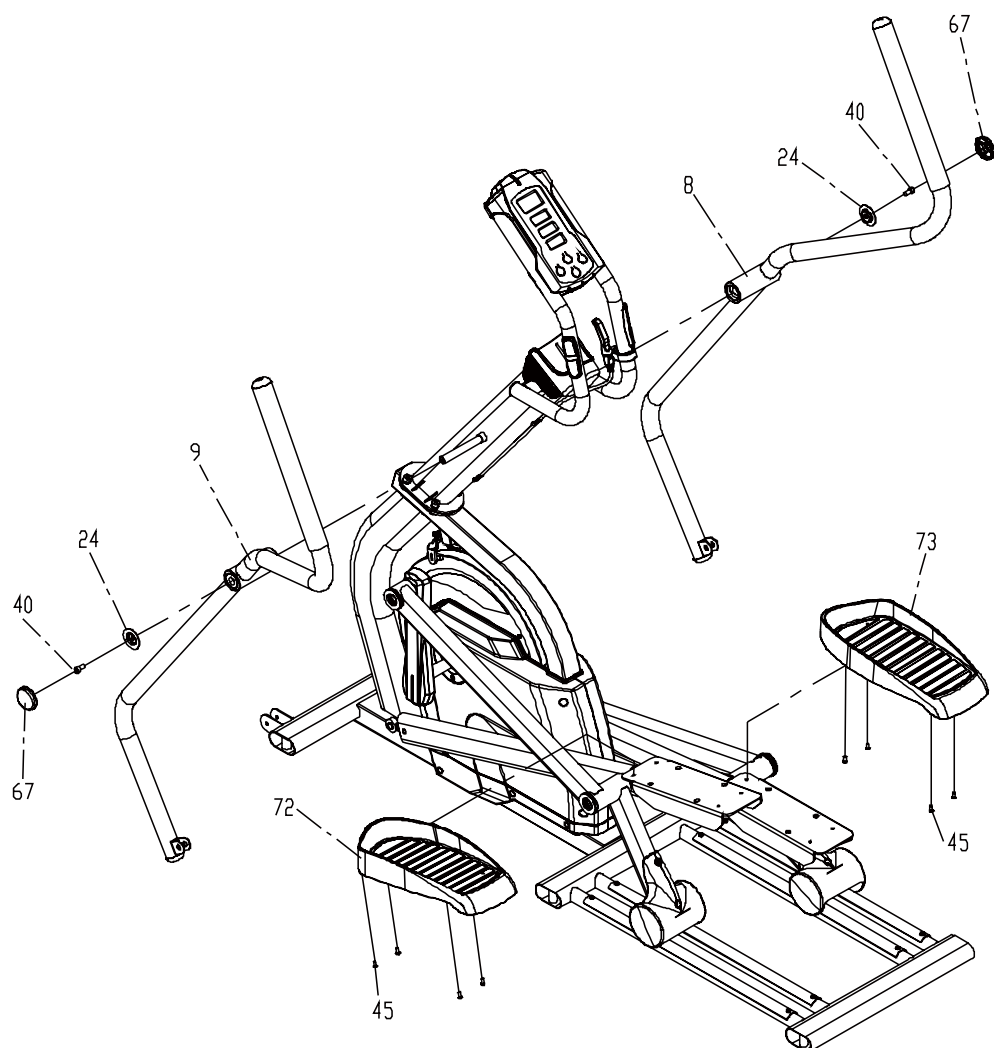
螺絲



#42. M10 × 1.5 - 20mm
承窩內六角螺絲(4 個)



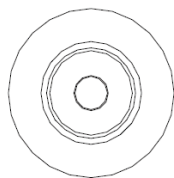
#50. M10 彈簧華司
(4 個)



步驟 2：搖擺管和踏板組

1. 將兩組搖擺管(8 和 9)滑進立管心軸，因為有左右兩支扶手，請確認左右扶手有裝對邊，請勿大力將扶手裝入心軸或使用鐵槌敲，因為這可能造成培林損壞。儘管搖擺管裝起來是緊貼的，但因早在工廠事先安裝好了，所以尺寸應該是剛好適中。
2. 用 6 號 L 型六角扳手(116)將 M8 × 1.25 - 15mm 承窩內六角螺絲(40)和 M8 軸套華司(24)把扶手固定並鎖緊，再將 M8 軸套圓塞(67)裝進軸套華司。
3. 用十字起子(107)將 8 個 M5 × 0.8 - 10mm 圓頭十字螺絲(45)把踏板裝上。

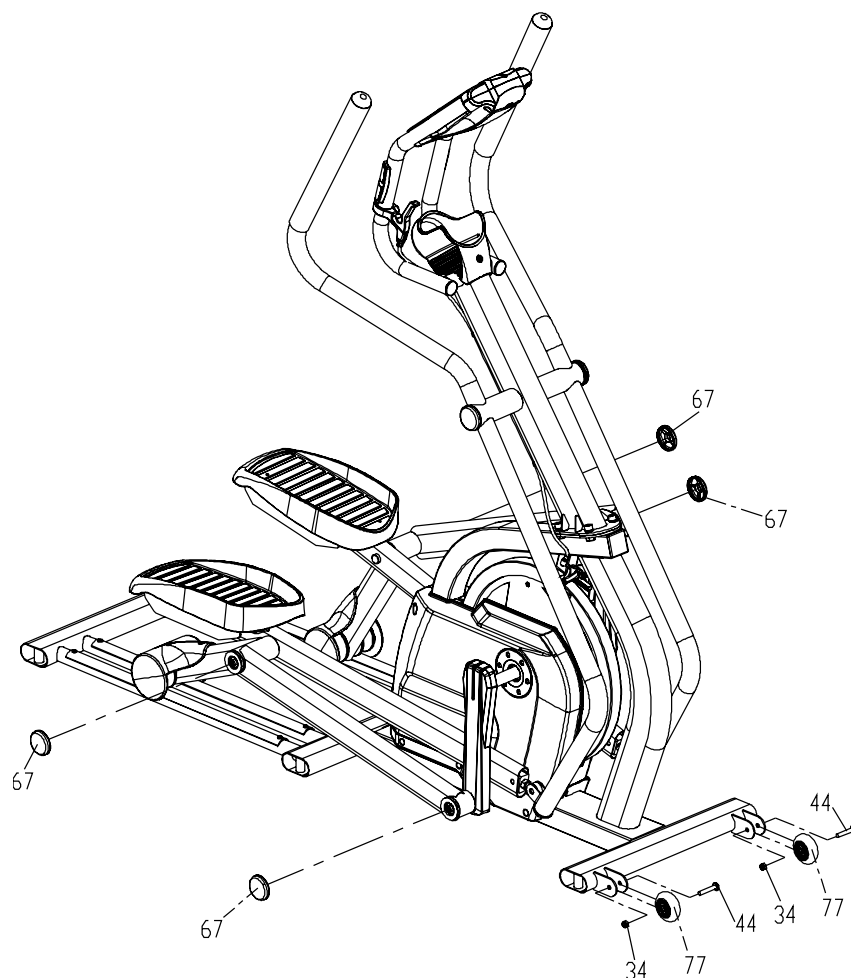
螺絲



#24. M8軸套華司(2 個)

#40. M8 × 1.25 - 15mm
承窩內六角螺絲(2 個)

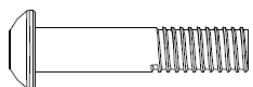
#45. M5 × 0.8 - 10mm
圓頭十字螺絲(8個)



步驟3：電子錶及移動輪

1. 用兩個 5/16" × 13/4" 傘頭內六角螺絲(44)和兩個 5/16" - 7t 尼帽(34)將移動輪(77)裝上，並用 5 號 L 型六角板手(110)和 13 號開口板手(111)鎖緊。
2. 拆開電子錶後蓋，並安裝 4 個 2 號電池。
3. 將四個 M8 軸套圓塞(67)裝到左右踏管組的軸套華司。

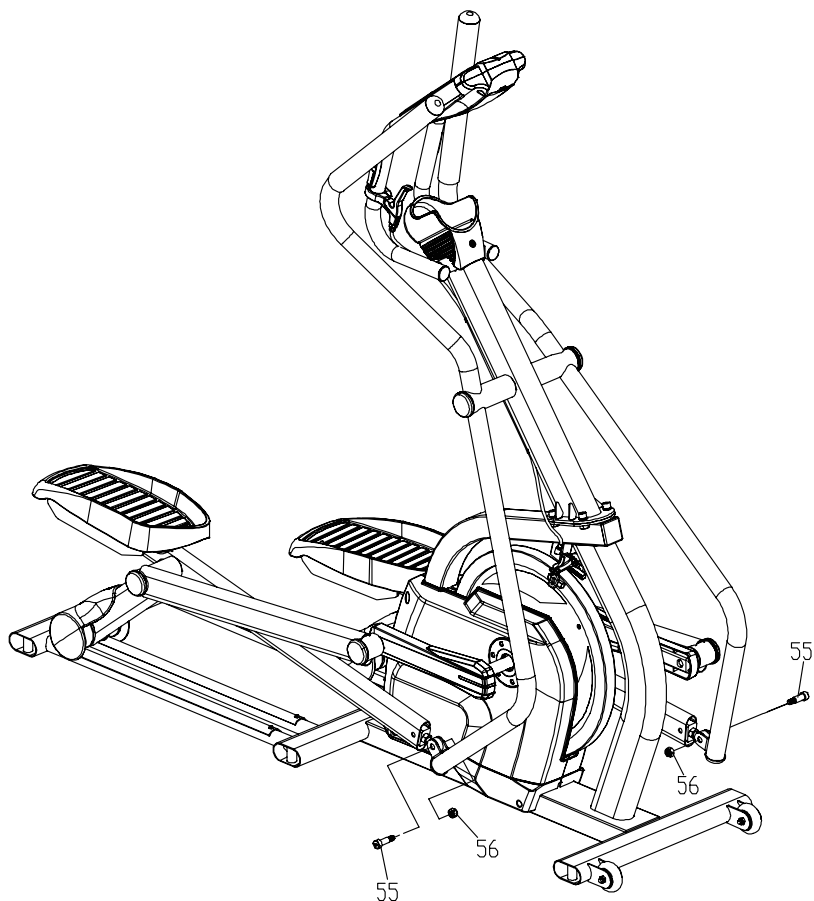
螺絲



#44. 5/16" × 13/4"
傘頭內六角螺絲(2 個)



#34. 5/16" - 7t 尼帽(2個)



步驟4：安裝側管

1. 用 $M10 \times 1.5 \times \varnothing 12-20\text{mm}$ 等高螺絲(55)和 $M10-10\text{t}$ 尼帽(56)將搖擺管底部的托架裝到踏管組上，並用提供的17號開口板手(109)和6號L型六角扳手(116)固定鎖緊。

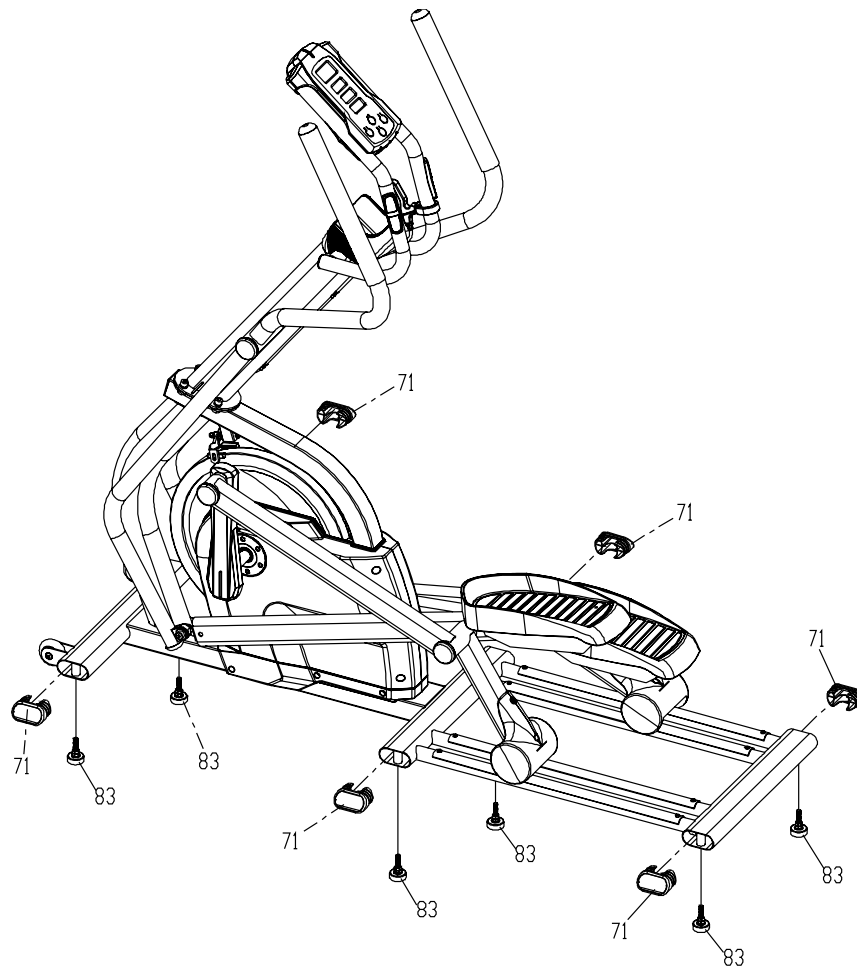
螺絲



#55. $M10 \times 1.5 \times \varnothing 12-20\text{mm}$ 等高螺絲(2 個)



#56. $M10-10\text{t}$ 尼帽(2 個)



步驟5：腳墊和橢圓斜管塞

1. 將飛輪橢圓機傾斜一邊並放一個支撐物於機台底下，將三個緩衝墊(83)裝上，接著再傾斜另一邊，裝上其餘三個緩衝墊(83)。將飛輪橢圓機放在要使用的位置，將兩個中央和前後的腳墊鎖進去，再倒轉兩或三圈出來，先用前後腳墊來平衡機台，再調整中央的腳墊直到腳墊碰到地面，完成後請確認所有腳墊都有鎖緊。
2. 將橢圓斜邊內塞(71)壓進橢圓形橫管。
3. 鬆開位在煞車線後方飛輪附近的黑色把手，鎖住的目的是為了運送，但也是避免未授權機台的一種安全機制。



電子錶的操作方式

電源

電子錶的電源是使用 4 號AA鹼性電池(有附上)並且用鎳鎘AA充電電池來運作。使用時，交流電源的供應會覆蓋電池的供電。鎳鎘電池需要個別地充電，一旦安裝上電池或電源線通電時，電子錶就會啟動，時間的視窗會顯示一個小時公尺的數據，級數/距離的視窗會顯示一個里程數，而每分鐘轉數/速度的視窗則會顯示軟體版本，小時的數據表示飛輪橢圓機已經使用了多少時間，而距離數則表示飛輪橢圓機已實際跑了多長的距離。

如果電子錶未測到速度訊號或是按鍵作用，電子錶將進入休眠狀態來保障電池的壽命或省電。您可按任意鍵來啟動電子錶。

視窗顯示

Time/時間：顯示時間的兩種方式，向上計算(時間累計)或往下倒數(剩餘時間)，依據偏好而定。每分鐘轉數/速度：以每分鐘轉數或每小時英里數來顯示目前踩踏的速度。

RPM/SPEED/每分鐘轉數/速度：以每分鐘轉數或每小時英里數來顯示目前踩踏的速度。

LEVEL/DISTANCE /級數/距離：顯示阻力級數或實際運行的英里或公里距離（透過管理模式來選定，詳情請參閱第 1 2 頁）

CALORIES/PULSE/卡路里/心跳：顯示當前運動期間的總燃燒卡路里或兩手握住心跳感應器的每分鐘心跳率。

按鍵

TIME + (UP)/時間+ (增加): 在按開始鍵之前，用這個按鍵來設定運動時間，每按一次**增加**鍵，時間會增加一分鐘，當按住**增加**鍵兩秒後，時間的增加會更快。按完**開始**鍵之後，按**增加**鍵一次，能夠增加阻力一個級數。按住**增加**鍵能快速增加阻力級數。

TIME - (DOWN)/時間- (減少): 在按開始鍵之前，用這個按鍵來設定運動時間，每按一次**減少**鍵，時間會減少一分鐘，當按住**減少**鍵兩秒後，時間的減少會更快。按完**開始**鍵之後，按**減少**鍵一次，能夠減少阻力一個級數。按住**減少**鍵能快速減少阻力級數。

START/STOP/開始/停止: 開始、暫停和停止程式計時器，當持續按住三秒或超過時，電子錶將重新設定。

DISPLAY/顯示: 按**顯示**鍵一次，允許您切換前後兩個資料間的設定。按**顯示**鍵一次，進入第一次設定：顯示每分鐘轉數、阻力級數和卡路里。再按**顯示**鍵一次，進入第二次資料設定：顯示速度、距離和心跳。再按一次**顯示**鍵，則又切回第一次資料設定。

操作方式

- 按START按鍵來啟動電子錶。
- START/STOP按開始鍵進入快速啟動的運作，時間會從零開始增加。
- 您可以使用增加和減少時間的按鍵來設定運動時間，當按開始/停止鍵(START/STOP)後，時間會從設定的時間倒數到零。
- 按開始/停止(START/STOP)鍵來暫停計時器，並可以在暫停模式中恢復計時器的計時。
- 按住開始/停止(START/STOP)鍵3秒，將所有資料歸零。
- 您必須握緊兩邊的手握心跳感應器以測得心跳率的數據。

維修保養

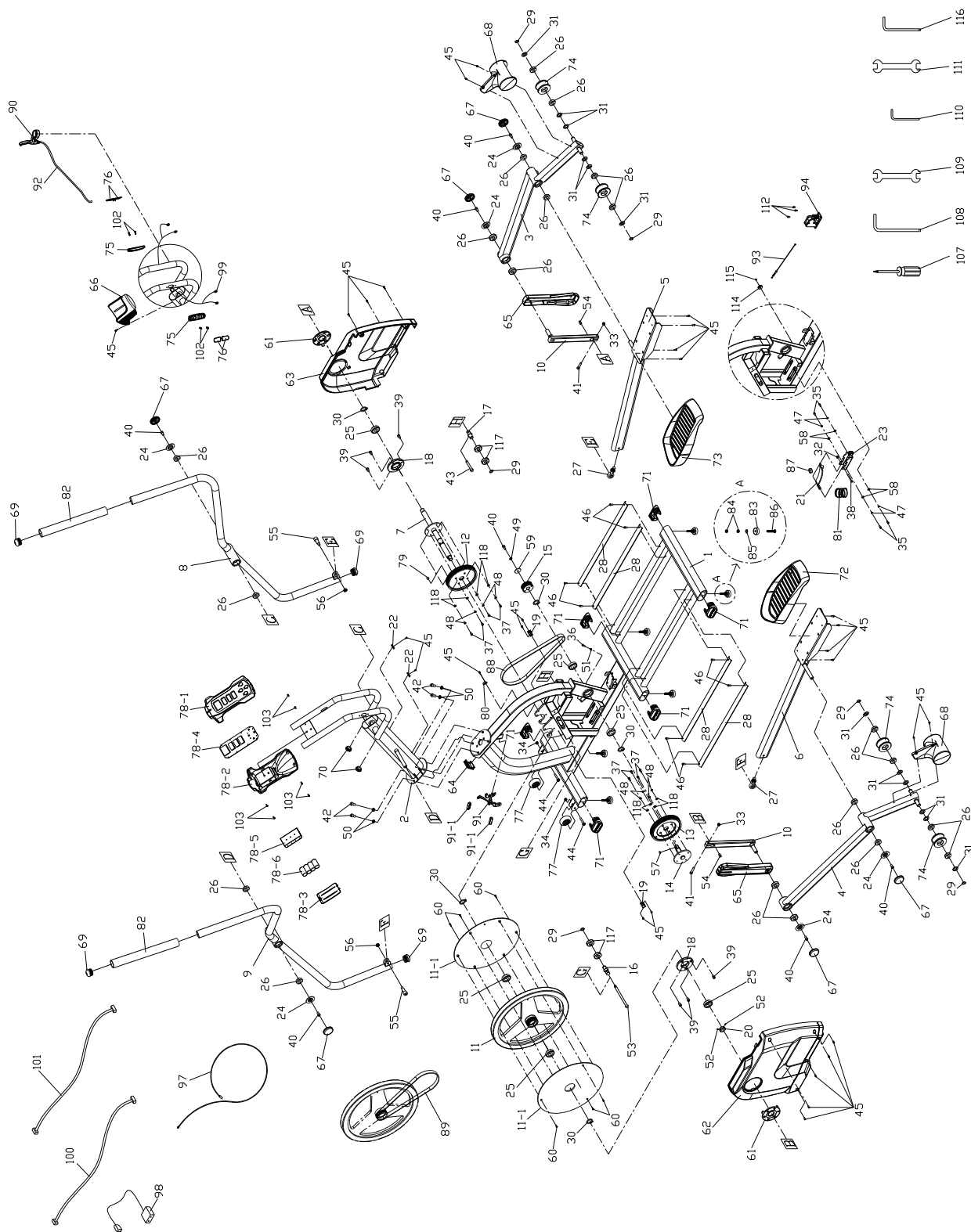
飛輪橢圓機實際上是無需維修保養的，只要在每次使用後，用濕布擦拭機台保持清潔即可，切勿使用強烈的清潔劑！每月檢查所有的硬體是否都有鎖緊，如果有任何零件鬆掉或損壞時，請勿使用飛輪橢圓機。

輪子和鋁製滑軌需要保持清潔以免異音及維持平穩，不需要上潤滑油，但如果有輪子發出持續的噪音，可以上一點少許的潤滑油，以天然的潤滑油例如植物油或大豆為主的潤滑油產品，例如Ecoviva公司的Biokleen產品都有很好的效用。

管理模式

- 按開始/停止(START/STOP)鍵直到電子錶歸零以進入管理模式。在重新設定當中，當液晶顯示器部份都亮起時，按住開始/停止(START/STOP)鍵和增加鍵直到時間視窗顯示“EN”。
- 液晶顯示器部份會被測試並自動持續亮著。
- 下一個顯示為時間視窗，它會顯示使用的總時間數，速度視窗會顯示軟體版本，而距離視窗會顯示里程數。
- 按顯示(DISPLAY)鍵來設定距離數，用增加和減少鍵來調整：0 = 公里 1 = 英里。
- 按顯示(DISPLAY)鍵來設定每轉踏板一圈的距離：假使電子錶設定為英哩，每一踏板的轉數會以累計多少英尺的數值來顯示，預設值是6英尺。假使設定為公尺，則數值會以公尺來顯示，預設值為1.83公尺。可用增加和減少(+/-)鍵來調整想要的設定。
- 同時按住增加和減少鍵來清除里程數。
- 按住顯示(DISPLAY)鍵來離開管理模式。

爆炸圖



零件表

組立	品 名	數量
1	主架組	1
2	儀表立桿組件	1
3	右短側管組	1
4	左短側管組	1
5	右踏管組	1
6	左踏管組	1
7	飛輪軸心組	1
8	右扶手組	1
9	左扶手組	1
10	曲柄組件	2
11	飛輪	1
11-1	塑膠圓盤	2
12	Ø174 主動輪(PK)	1
13	Ø174 傳動輪(PJ)	1
14	傳動心軸組	1
15	Ø60 皮帶輪	1
16	左壓輪軸心	1
17	右壓輪軸心	1
18	培林座	2
19	鏈蓋固定鈑件	2
20	軸心定位柱	1
21	磁石座組	1
22	鋼索固定座	2
23	磁石調整座	1
24	M8 軸套華司	6
25	6005 滾珠軸承	6
26	6003 滾珠軸承	20
27	魚眼軸承	2
28	軌道鋁軌	4
29	Ø17 C 環扣	6
30	Ø25 C 環扣	5
31	Ø17 波浪華司	12
32	M6 - 6t 尼帽(染黑)	1
33	M8 - 7t 尼帽(染黑)	2
34	5/16" - 7t 尼帽(電鍍)	2
35	M5 × 0.8 - 12mm 承窩內六角螺絲(耐鉻)	4
36	M5 × 0.8 - 20mm 承窩內六角螺絲(染黑)	1

組立	品 名	數量
37	M6 × 1.0 - 15mm 承窩內六角螺絲(耐鉻)	8
38	M6 × 1.0 - 50mm 承窩內六角螺絲(染黑)	1
39	M8 × 1.25 - 12mm 承窩內六角螺絲(耐鉻)	6
40	M8 × 1.25 - 15mm 承窩內六角螺絲(電鍍)	7
41	M8 × 1.25 - 35mm 承窩內六角螺絲(染黑)	2
42	M10 × 1.5 - 20mm 承窩內六角螺絲(電鍍)	4
43	M10 × 1.5-80 mm 承窩內六角螺絲(染黑)	1
44	5/16" × 13/4" 傘頭內六角螺絲(半牙)(電鍍)	2
45	M5 × 0.8 - 10mm 圓頭十字螺絲(電著)	28
46	M6 × 1.0 - 10mm 圓頭十字螺絲(電鍍)	8
47	M5 彈簧華司	4
48	M6 彈簧華司	8
49	M8 彈簧華司	1
50	M10 彈簧華司(電鍍)	4
51	M5 - 4t 螺帽(染黑)	1
52	M5 - 5mm 止付螺絲(染黑)	2
53	M10 × 1.5 × 220L 壓輪螺絲(電鍍)	1
54	7 × 7 × 23L 單圓鍵	2
55	M10 × 1.5 × Ø12- 20mm 等高螺絲(染黑)	2
56	M10 - 10t 尼帽(電鍍)	2
57	6 × 6 × 16L 雙圓鍵	1
58	Ø5 × 10 × 1.0T_平華司	4
59	Ø8 × 35 × 3.0T_平華司	1
60	M4 × 12mm 圓頭十字割尾螺絲(電著)	6
61	小圓盤	2
62	左鏈蓋	1
63	右鏈蓋	1
64	方形管端塞	1
65	曲柄蓋	2
66	杯座	1
67	M8 軸套圓塞	6
68	滑動輪飾蓋	2
69	香菇頭塞	4
70	心跳把手管塞	2
71	橢圓斜邊內塞	6
72	左腳踏板	1
73	右腳踏板	1

組立	品 名	數量
74	滑動輪	4
75	手握心跳外殼	2
76	手握心跳鐵片	4
77	移動輪	2
78	電子錶	1
78-1	電子錶上蓋(ABS)	1
78-2	電子錶下蓋(ABS)	1
78-3	電子錶下電池蓋(ABS)	1
78-4	上控板	1
78-5	電池座	1
78-6	電池	4
79	磁石	1
80	感應線固定座	1
81	彈簧	1
82	扶手泡棉	2
83	緩衝墊	6
84	3/8" × 7T 螺帽	12
85	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T 平華司	6
86	3/8"×16UNC-2 大扁頭內六角螺絲	6
87	強磁	1
88	PK 型皮帶	1
89	PJ 型皮帶	1
90	釋放把手(Ø32)	1
91	夾式煞車器	1
91-1	煞車皮	2
92	煞車線	1
93	260m/m_阻力感應線	1
94	拉線馬達	1
97	850mm 磁簧開關組	1
98	500mm DC 電源線	1
99	500mm 手握心跳連接線	1
100	1500mm 控制線上段	1
101	1000mm 控制線下段	1
102	M5 × 0.8 -12mm 皿頭十字螺絲(電鉚)	4
103	M4 × 0.7 - 12mm 圓頭十字螺絲(電鉚)	6
107	十字起子	1
108	8 號 L 型六角板手	1
109	17 號開口板手	1
110	5 號 L 型六角板手	1

組立	品 名	數量
111	13 號開口板手	1
112	M5 × 0.8 - 12mm 傘頭十字螺絲(電鉚)	3
114	鋼索滑動輪	1
115	E-5 E 型扣環	1
116	6 號 L 型六角扳手	1
117	6203 滾珠軸承	4
118	Ø6 × Ø16 × 1.0T_平華司	8



公司名稱：岱宇(上海)商貿有限公司

地址：上海市楊浦區恒仁路350號207室

公司電話：021-65068300

MADE IN TAIWAN

工廠地址：彰化縣和美鎮全興工業區工一路1號