

# **DYACO<sup>®</sup>**



**XT385  
TREADMILL**

## **跑步机 使用手册**

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

# 目录

重要安全说明	2
重要电子说明	3
接地说明	3
重要操作说明	4
组装说明	5
电子表操作	11
Spirit Fit App 健身程式使用说明	14
无线胸带使用说明	19
一般维护	21
维修检查表-诊断指引	24
爆炸图、零件用量	26

## 注意

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

# 重要安全指示

**警告** - 使用机台前请先阅读本说明书

**危险** - 为降低电击的危险，维修或清洁前请先拔除电源插座。

**警告** - 为降低燃烧、电击或人员受伤，请将机台装置于水平面并接220伏特，10安培接地单独为此机台使用的电源。

除非是14AWG或更高级且末端单独为本机所使用，请勿使用延长线。本机台必须为电路唯一连接使用的电器。切勿尝试使用不适当电源转接器而除去接地插头或随意变更电源线，这样有可能会造成火灾危险和电脑故障。

会有严重的触电或火灾和电脑故障发生可能. 请参看第3页接地指引.

- 会有严重的触电或火灾和电脑故障发生可能. 请参看第3页接地指引.
- 请勿在膨松且毛绒绒的地毯上操作电动跑步机，可能会使地毯和电动跑步机都受损。
- 请勿阻塞电动跑步机后方的空间，在电动跑步机后方和任何固定物件之间保留至少3.5呎的空间。
- 小孩请勿靠近电动跑步机。
- 手请远离所有运转的物件。
- 电线或插头损坏时，勿操作电动跑步机，如果电动跑步机作用不良，请拨打电话给代理商。
- 电线请远离高温的表面。
- 使用喷雾产品或有补给氧气时，勿操作电动跑步机，马达的火花可能点燃具高压气体的环境。
- 请勿丢入或置入任何物体于机台的任何开口。
- 请勿在室外使用。
- 拔掉电源时，先关掉所有控制设定和移除安全插销，再拔掉插头来切断电源。
- 请勿用电动跑步机做其他非电动跑步机功能的事。
- 脉搏感应器不是医疗器材，此功能只用来提供您了解当下脉搏和目标心跳值所相对的关系。使用无线胸带是较为精确的方法来分析心跳比率。很多情况包括使用者的移动可能影响心跳数据的准确度，脉搏感应器的心跳，只用于做运动时辅助，来反应心跳大致的情况。
- 请使用提供的扶手来确保您的安全。
- 请穿适当的鞋子，高跟鞋、洋装鞋、凉鞋或赤脚都不适合使用电动跑步机，建议穿高级运动鞋来避免腿部疲劳。
- 最大体重限制: 150 kg

为安全考量 请保存以上警示

# 重要电子说明

## 警告!

切勿使用电路异常断电(GFCI)电源供电，因为任何使用大型马达的电子设备，GFCI 会经常断电，将电源线远离机台任何会动配件，如扬升机构和移动轮。

拔除电源线前切勿解除任何饰盖，如果电压变化超过10%，电跑机功能就会受影响，这部分不包括在产品保证里。如果有怀疑电压太低，就连络电力公司或有照技师做适当检测。

切勿暴露此机台于雨中或雾气中，本机非设计用于室外。勿使机台靠近泳池、按摩池或任何其他高湿度环境，机台操作温度规范是华氏40至120度，湿度90%非露点(无水滴形成于表面)。

**断路器：**有些家用断路器无额定高突波电流，但在电跑机首先开机时甚或使用中都可能发生，如果家用断路器常因电跑机而断电，但机台保护断路器却未作用，就必须更换家用断路器为高突波机型，因为这未包含在产品保证范围内。

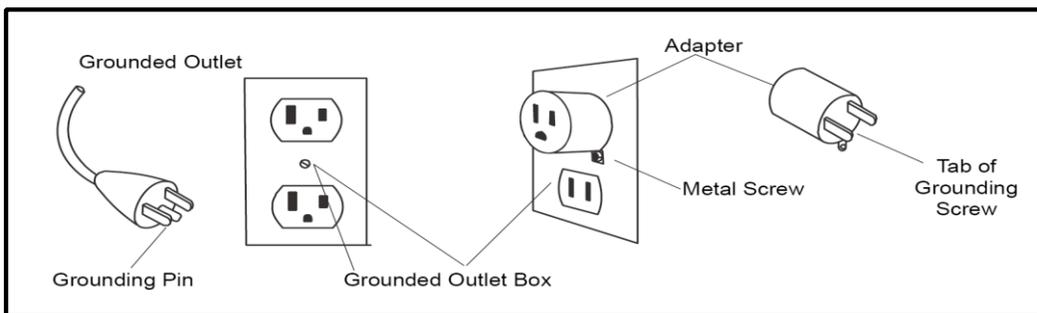
此种状况制造厂无法控制，此项零件在大多数电器供应店都会有，例如Grainger 料号#1D237，网站 [www.squared.com](http://www.squared.com) 的料号# QO120HM也可以。

## 接地说明

电跑必须要有接地，如果机台故障或停机，接地提供电流最低电阻的通路降低电击的危险。产品装置有接地接头的电源线，接地接头必须插入适当接地的插座。

**危险 - 不适当的接地连接设备会有电击的危险，如果对产品是否适当接地有疑虑则请咨询有照技师或维修人员。如果插座不适合也勿更改产品随附的接头，必须请合格技师更换插座。**

本产品使用220-伏特电压并附有状似下图的接地接头，如果没有接地电源插座可用，则可用临时2极电源转接插座如下图，此临时2极电源转接插座可使用到合格技师安装接地插座(如下图)为止，突出于转接插座的绿色固定片(或类似)必须连接至插座的接地外壳，任何时刻使用转接插座，一定要使用金属螺丝固定。



# 重要操作说明

- 没有阅读过和完全了解电子表的操作前**切勿**操作本机台。
- 切记速度和扬升的变化并非立即发生，在电子表做完所需设定后放松按键，电子表就会按指令逐渐调整。
- 当雷电风暴时**切勿**使用本机台，电流突波有可能发生在家用电源因而损坏电跑机零件电流，在雷电风暴时拔除机台电源以做为预防。
- 使用电跑机如合并其他活动如看电视、阅读等，这些行为可能使你分心而造成失去平衡导致严重受伤。
- 切勿在跑带运转时做滑行动作移开跑步机，这可能因造成受伤。在熟悉机台的操作前，双脚需跨在跑带两边饰条上。
- 调整控制 (扬升, 速度等) 时务必要握住扶手管或手握。
- 请勿太用力按压电子表控制键，按键都以手指轻按就会有精确功能，加重施压并不会使功能更快或更慢，如果用一般施力感觉按键功能不良，请连络代理商。

# 安全插销

机台附有安全插销，它是一个简单的磁铁设计，它必须在任何时间使用，万一跌倒或移太出跑带时它有安全上的作用，拿掉安全插销可使跑带停止。

1. 将磁铁放置于电子表圆金属片部位，机台没有这样就无法启动或操作，拿掉磁铁也可以防止机台未被授权使用。
2. 将塑胶夹子夹住衣服并确保稳固。注：磁铁磁力够强足以防止意外的停止，夹子必须夹紧确保不会脱落。必须熟悉机台功能和限制，任何时间当磁铁脱离电子表时，机台会依据速度在一至两步内停止，正常操作必须要按Stop / Pause键。

# 组装说明

注意:开箱重要指示说明。在开箱组装电动跑步机前，请详阅说明。

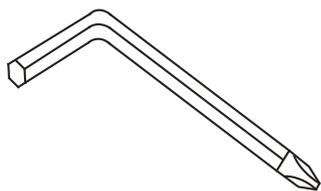
如果不正常的拆装可收折的电动跑步机，可能会造成受伤。可收折式电动跑步机为防止在运送中，造成机台产生收折的现象，故在机台上有束上一条带子。如果这条带子没有依正确的方式拆下，可能会造成站在机台旁的人有受伤的危险。

在拆掉打包带时，请确认电动跑步机所放置的位置是在平坦的地面上，以确保本身的安全。请勿在拆掉打包带时，将电动跑步机倾斜。这样的做法可能会触发收折功能的装置。假如拆下束带时，束带的尾端(您必须抓着束带直到拆下)是在跑板的下方，请将手伸到跑板下方取下束带，请勿以将电动跑步机抬起的方式来取下束带。

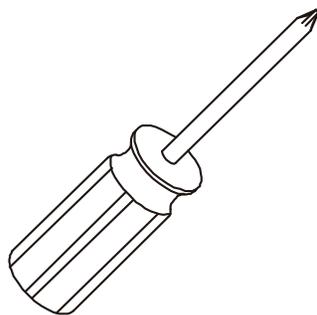
用工具将打包带剪断，再把下方的钉子拆开，即可将箱子打开。之后把电动跑步机和工具包取出。工具包分成五个部分:包含1个组装用的工具和对应组装4个步骤中，每个步骤所需用到的螺丝。组装步骤1到4和工具包上所指示的相对应。请依照组装的步骤来打开工具包中的工具，避免混淆。

然后将电动跑步机从纸箱移出并将其放置在平坦的地面上。

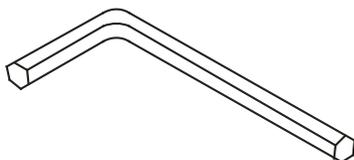
## 组装工具



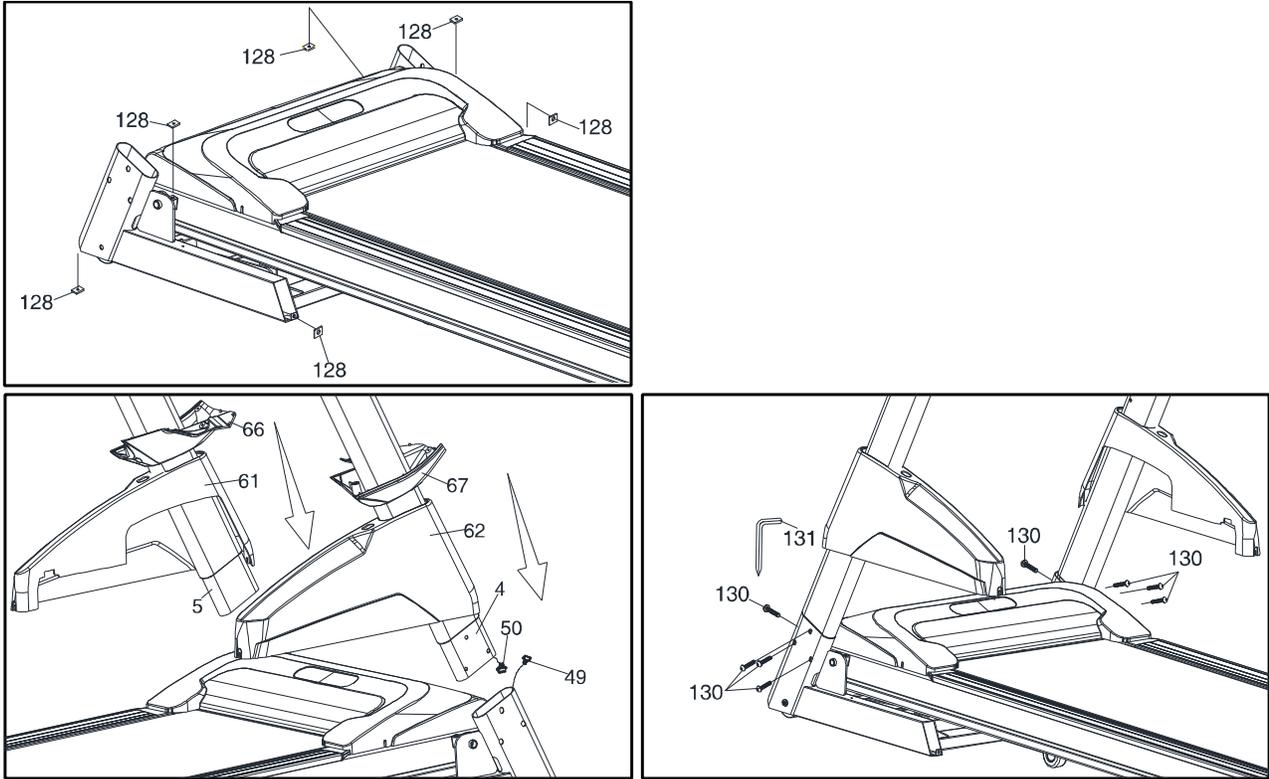
#131. M5 六角十字扳手(1 支)



#148. 十字起子(1 支)



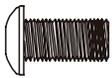
#132. M6 六角扳手(1 支)



## 步骤1.

1. 将螺丝包内 M5 铁板螺帽(128)6 个组装于底架组左右边上，再将左右立管(5,4)穿过立管饰盖(左)(66)立管饰盖(右)(67)以及底座侧盖左(61)与底座侧盖右(62)，并连接控制线下段 (49) 与控制线中段 (50)。
2. 将左右立管 (5,4)插入底架组 (2) 后，使用 M5 六角十字扳手(131)把 5/16"×15mm 伞头内六角螺丝 (130) 8 个锁入底架组

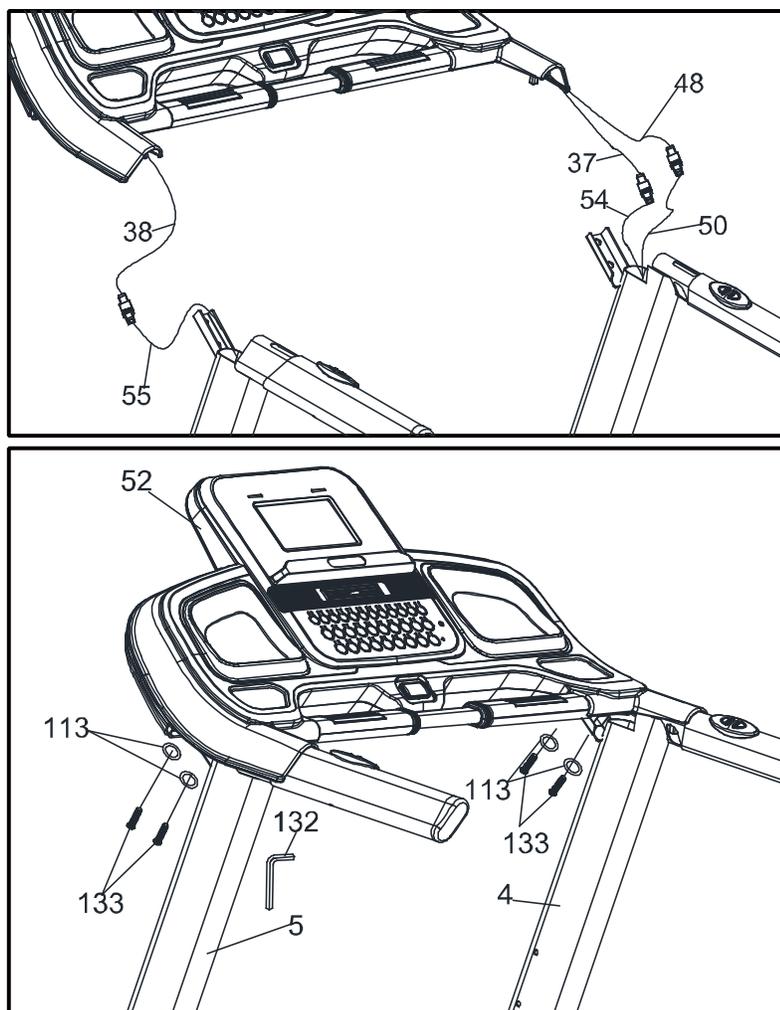
### 组立螺丝包



#130. 5/16" × 15mm  
伞头内六角螺丝 (8个)



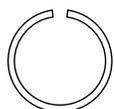
#128. M5 铁板螺帽 (6 个)



## 步骤2.

1. 连接速度手握调整开关(含线) (54)与速度手握调整开关控制线上段(37)
2. 连接扬升手握调整开关(含线) (55)与扬升手握调整开关控制线上段(38)
3. 连接控制线中段 (50) 与控制线上段 (48)
4. 将电子表组(52) 插入左右立管(5,4)后，使用 M6 六角扳手(132)，把 3/8"x1- 1/2" 伞头内六角螺 丝(133) 4 个及 Ø10 × 2T 弹簧华司(113) 4 个锁入并固定。
5. 将底座侧盖左(61)与底座侧盖右(62)装于底座组 (2) 后，使用十字起子(148)，将伞头十字割尾 5×16 mm 螺丝(120) 6 个锁上固定。

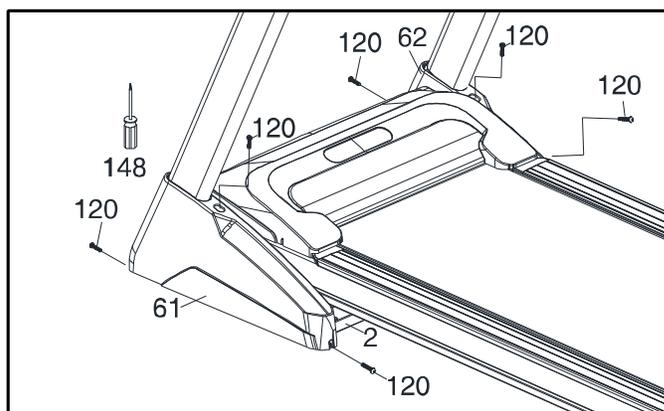
### 组立螺丝包



#113. Ø10 × 2.0T  
弹簧华司 (4 个)



#133. 3/8" × 1-1/2"  
伞头内六角螺丝 (4 个)



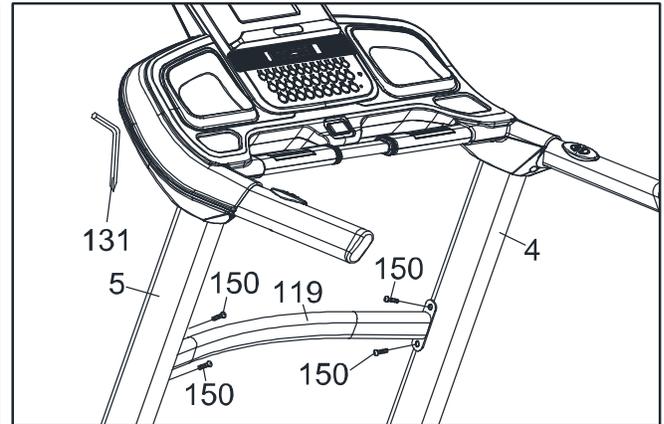
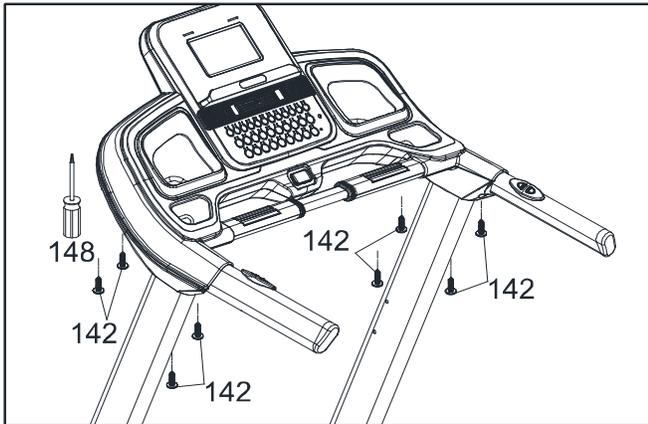
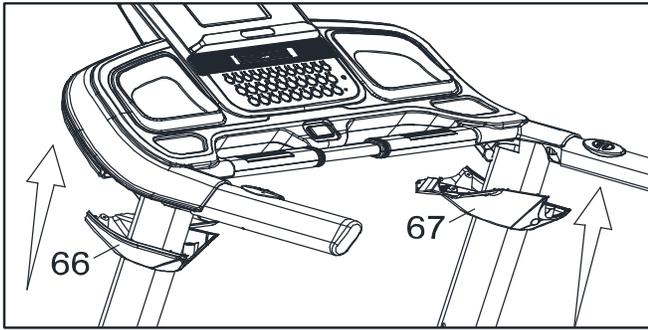
### 步骤3.

将底座侧盖左(61)与底座侧盖右(62)装于底架组 (2) 后，使用十字起子(148)，将伞头十字割尾 5×16 mm 螺丝(120) 6 个锁上固定。

#### 组立螺丝包



#120. 5 × 16mm  
伞头十字割尾(6 个)



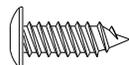
## 步骤4.

1. 将立管饰盖(左)(66)立管饰盖(右)(67)组立于左右立管(5,4)及电子表架(6)后，使用十字起子(148)，把 3.5x16mm 伞头十字自攻 (142) 8 个锁入并固定。
2. 将中间补强管(119)放置与左右立管(5, 4)中间，使用 M5 六角十字扳手(131)把伞头内六角螺丝 5/16" x3/4" (150)4 个锁上固定。

### 组立螺丝包



#150. 5/16" x 3/4"  
伞头内六角螺丝 (4 个)



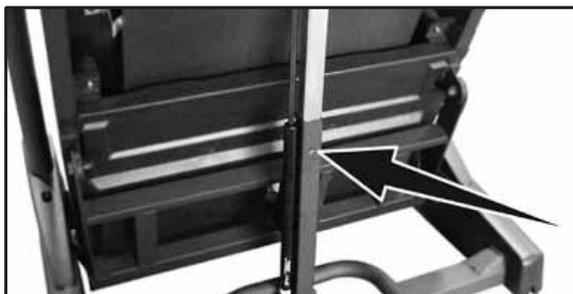
#142. 3.5 x 16mm  
伞头十字自攻 (8个)

# 收折指引

勿尝试移动机台，除非机台已经收折且锁住。请确认电源线已先收好以避免可能的受损，使用两边扶手将机台移动至所需位置。

## ■ 收折机台

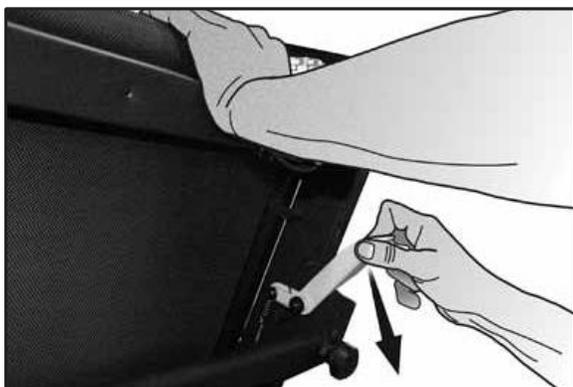
确认机台处在扬升最低段，举起跑板直到底座中央的收折方管锁住稳固。



## ■ 放下机台跑板

用一手对跑板稍加压力向前，将释放把手下拉并缓缓放下跑板至地板。跑板降至约手腕高度时不用辅助就会自行下降。

\*扶住后滚轮区域，下压释放把手。



# 搬动指引

机台装有四个移动轮当收折后会贴地，收折后只要滚动轮子推动机台。

# 电子表操作

## 认识控制面板



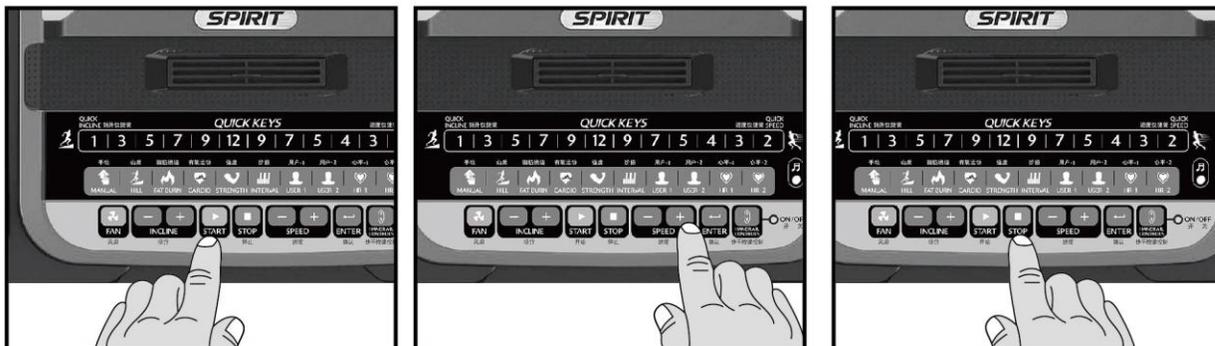
## 機台特色

### 扶手按鍵

兩邊的扶手有調整速度和揚升的功能。若常將手放置在扶手上，可以選擇將其按鍵鎖上。而按鍵鎖的功能鍵位於電子錶右下方。

# 快速启动操作

1. 放上安全 key 唤醒显示器 (如显示器未开)。
2. 按 Start 键启动跑带，再使用速度 +/- 键 (电子表或手握) 调整至所需速度，也可以使用快速速度键 2, 3, 4, 5, 7 或 9 调整速度。
3. 要跑带减速就按住 Slow 键 (电子表或扶手)至所要的速度，也可以按快速速度键 2 至 9 做调整。
4. 要停止跑带就按 Stop 键或拿掉安全 key。

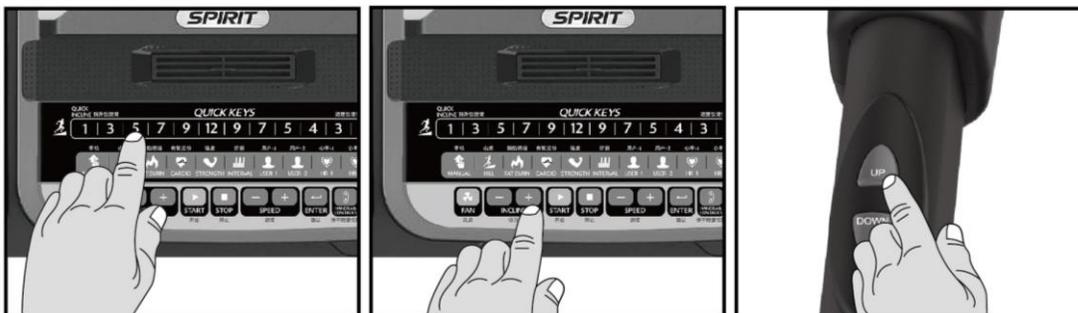


## 暂停/停止/归零 特性

1. 当机台在运转时，按一次红色Stop键可使电跑暂停，这会让跑带慢慢减速直到停止，扬升会降到零，而时间、距离和卡路里数值在暂停模式下会保留在萤幕上，5分钟后萤幕会重设并回到最开始状态。
2. 在暂停模式下要回复运动，按Start键来继续暂停的运动，速度和扬升会回到之前的设定。
  - 按一次 Stop 键电跑会执行暂停，按第二次 Stop 键程式会结束并显示运动的数据总结。如果按 Stop 键第三次电子表会回到待机模式(开始)画面，如果按住 Stop 键超过 3 秒，电子表会归零重设。

## 扬升特性

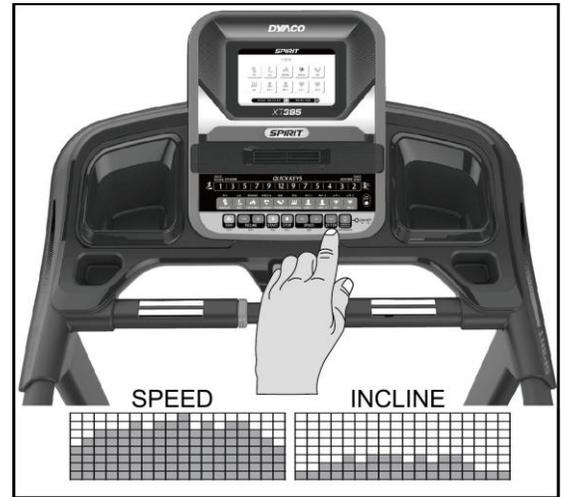
- 扬升可以在跑带运转时的任何时间做调整。
- 按住扬升+/- 键(电子表或扶手)来调到想要的段数，也可以选择按电子表左边的数字键盘快速键 1, 3, 5, 7, 9 和 12 来更快速增加或降低扬升。
- Incline 讯息视窗会显示所调整的扬升位置。
- 



## 矩阵点中央显示器

18 行点阵 (8 点高) 显示各节的运动段数，点阵只显示一个大约的段数 (速度或扬升)，它不会显示精确的数据，只显示大约的百分比来比较段数的大小，在操作中当运动中的数值改变时，速度/扬升点阵萤幕会显示一个矩阵图。当 Speed 灯亮时矩阵点显示速度图形，而当 Incline 灯亮时矩阵点显示扬升图形。

按 **Enter** 键转换矩阵点的速度或扬升图形显示，及阅读相关运动资讯，按 **Enter** 第二次可转回原先的图形。



## 卡路里显示

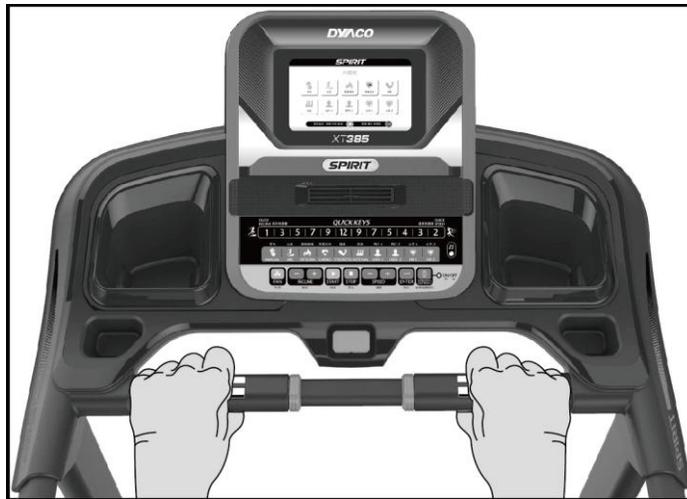
显示运动中所累积的燃烧卡路里。

**注：**这只是用来比较不同运动阶段的粗略指标值，不能用来做为医疗用途。

电子表前面有**音源输入插孔** (🎵) 和**内建喇叭**，可以由此插入任何低阶音源讯号，音源包含 MP3, iPod, 手提收音机, CD 播放器甚至于电视或电脑音源讯号。

## 心跳特点

**脉搏(心跳)视窗**显示目前运动中每分钟的心跳数，您必须用左右不锈钢感应器以显示脉搏或戴上无线胸带，脉搏数会在任何时间电子表收到脉搏讯号时显示。



## 关闭机台电源

1. 在 Pause / Stop 模式中，萤幕在 30 分钟没有指令后会自动关闭到休眠状态，电跑会停止大部分运作，除了最小的电路系统来侦测按钮，这样当使用按钮时电子表就会重新启动，在休眠模式只有很少的电流在使用大概像电视关掉时一样。
2. 移除**安全key**类似进入休眠模式，关掉机台前面的主电源开关就完全断电。

# Spirit Fit App 健身程式使用说明

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电脑使用独家健身应用程序 APP，呈现更运动资讯。

可从苹果商店(Apple Store)或 Google Play 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。透过显示幕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，资料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、ecord、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 Spirit 设备。

4. 搜寻设备后，点击连接。当应用程序APP和运动器材设备已连线时，仪表上的显示器的蓝牙图示会亮起。您现在可以开始使用新的Spirit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 spirit 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** 以上的作业系统版本。

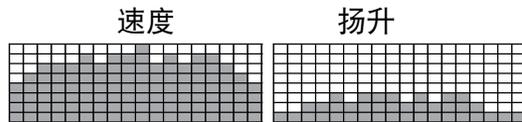
# 预设程式设定

共有十个内建程式: 一个手动程式，五个预设图形, 两个使用者定义程式(U1 & U2)和两个心跳控制程式(H1 & H2)。

## 预设程式

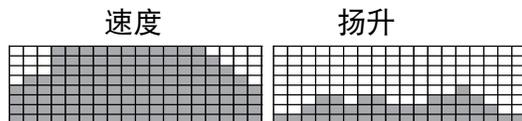
### 山丘

**Hill** 山丘程式模拟上山和下山，程式中速度和扬升会稳定增加再减少。



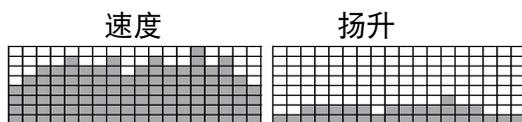
### 脂肪燃烧

**Fat Burn** 脂肪燃烧程式就如名称表示的，被设计成最大的脂肪燃烧，许多学校认为燃烧脂肪最好，可是大多数专家同意较低难度且维持一个稳定的运动负载是最好的，燃烧脂肪的绝对最佳方式是保持心率在最大潜能的约 60% 至 70%。此程式不使用心率但模拟较低的，稳定的困难度的运动。



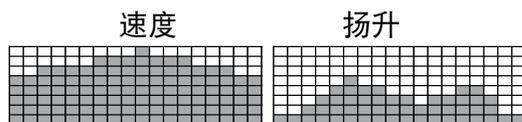
### 有氧运动

**Cardio** 心肺程式被设计为增加你的心血管功能，此运动能增强心脏肌肉和增加血流量及肺活量，这是以结合较高难度和运动中微小的变化来达成。



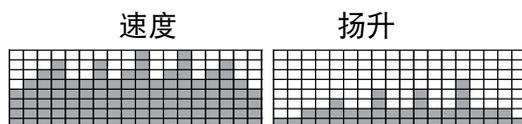
### 强度

**Strength** 劲力程式被设计成增加你下半身的肌肉力量，这程式会稳定增加阻力到一个高段数再维持住，这样的设计是要增强并调和你的双腿和臀部的肌肉。



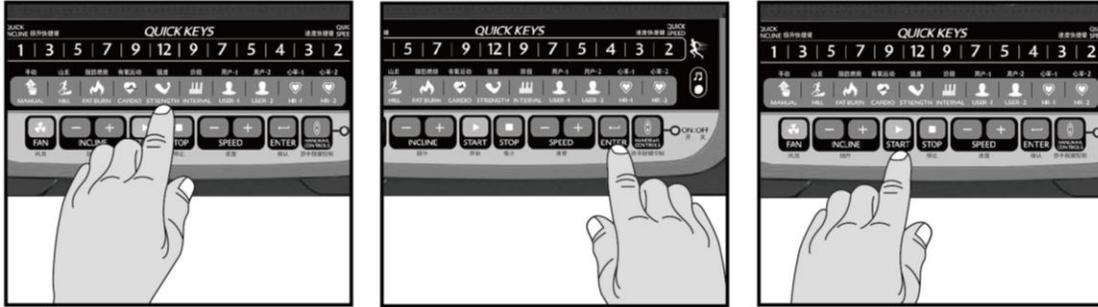
### 阶段

**Interval** 阶段程式带你经历高段数强度再接着低强度的周期，此程式以排空你的氧气量再接着恢复氧气补充量的周期来增加你的耐力，心肺血管系统被程式化用更有效率的方式利用氧气。此程式也由于每个周期间突出的心率而强迫你的身体变得更有效率，这样能帮助从你的心率自强力活动中恢。



## 选择程式

1. 在萤幕上观看程式按 **Program** 键，选择所要做的运动程式，电子表会显示所需的输入程式步骤或按 **Start** 键开以预设的年龄，体重值和其他的特定程式资料启动程式。



2. 如果按 **Enter**，讯息视窗现在会显示年龄，可以使用 **Incline +/-** 或 **Speed +/-** 键调整年龄，调整后再按 **Enter**。  
*注：在程式中的任何时间，都可以按 **Start** 所输入的资料启动程式。*
3. 讯息视窗现在会显示一个数值表示**体重**。输入正确体重会影响卡路里计量。使用 **Incline +/-** 或 **Speed +/-** 键调整数值再按 **Enter** 键。
  - *有关卡路里的注解：没每一台健身机能提供精确的卡路里读值，因为对一个特定的人，有太多因素可决定卡路里燃烧值，甚至于某人和你有相同的体重，年龄和身高，他的卡路里燃烧值也会和你的不一样，卡路里显示只能供你每次运动改善的参考用。*
4. **时间视窗**现在会显示一个数值表示所需要的运动时间，使用 **Incline +/-** 或 **Speed +/-** 键调整数值再按 **Enter** 键。
5. **速度视窗**现在会显示选择程式预设的最高速，使用 **Incline +/-** 或 **Speed +/-** 键调整数值再按 **Enter** 键，每个程式都有多样的速度改变过程，这样使你在运动过程中可以限制最高速。
6. 按 **Start** 启动程式，程式会以 3 分中的暖机开始，如果要跳过暖机直接开始程式就再按 **Start**。

## 使用者程式

1. **User 1** or **User 2** 经由**程式**键选择 **User 1** 或 **User 2**。  
注意矩阵点会在底部亮一列的点 (除非已经有一储存程式)
2. 如果所按的键已经储存有程式就会回复，如果没有就能选择输入你的名字，**讯息视窗**会显示并闪烁字母“A”，按 **+** 键做更改.然后“B”就会显现，如果按 **-** 键就会显示“Z”。选择合适的字母显现后就按 **Enter**，字母“A”就会再度显示并闪烁，重复相同步骤直到名字都已输入 (最多 7 个字母)。当名字显现后按 **Stop** 就会储存在 **User 1** 或 **User 2** 内。
3. **讯息视窗**会闪烁显示**年龄**，使用 **Incline +/-** 键调整再按 **Enter** 键，必须这样做才能继续，即使年龄并未调整。
4. **重量视窗**显示体重,输入体重然后按 **Enter**。
5. **时间视窗**现在会闪烁显示一个**时间**数值，用 **Up/Down** 键调整**时间**再按 **Enter** 键。
6. 现在第一行(节)速度设定会闪烁，使用 **Speed +/-** 或 **快速**键调整速度至要的第一节段数再按 **Enter**。现在第二行会闪烁，重复以上步骤直到所有速度节数都已经输入，第一行会再度闪烁这是要输入扬升，重复以上步骤直到所有扬升节数都已经输入。

*注：当在使用者程式时如果以手动改变速度，则从那时开始的所有节数速度也都会改变。*

*例子：如果增加目前速度 1 mph，剩下节数速度也会增加 1 mph，如果减少目前速度，5 mph，剩下节数速度也会减少 .5 mph，等。*

7. 按 **Start** 键开始运动并储存程式至记忆体。
8. 程式图形会被重新设定以适合视窗，可是速度和扬升的设定值仍会维持和程式输入的不同。

# 心率训练

借着正确的心率监测器，许多人发现他们通常对运动强度的选择，不是太高就是太低而维持心率在所需要的有益范围，也使得他们的运动更加的愉悦。

决定你所希望有益的讯训练范围，首先必需决定最大心率，这可以由以下公式来达成：220 减年龄。这会让你得到这年纪的人的最大心率 (MHR)，要决定个别目标的有效心率范围，只要计算MHR百分比，要决定训练的心率范围区域是你的最大心率的50% 至 90%。MHR的60%是燃烧脂肪的区域而80%是加强心血管系统。这个60% 至 80%的区域是最大效益所该留在的区域。

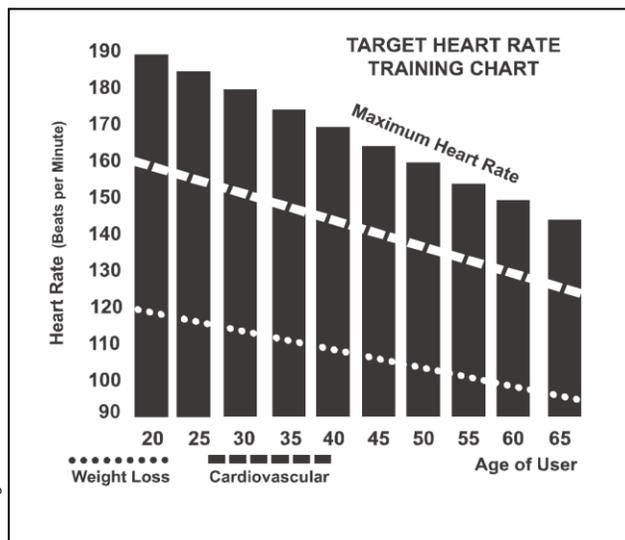
40岁年纪的人他们的目标心率计算如下：

$$220 - 40 = 180 \text{ (最大心率)}$$

$$180 \times .6 = 108 \text{ 每分钟次数 (最大60\%)}$$

$$180 \times .8 = 144 \text{ 每分钟次数 (最大80\%)}$$

因此40岁年纪的人的训练区域是每分钟108 至 144次。



如果在程式中输入年龄时，电子表会自动执行，此计算。输入年龄，是为了心率控制程式使用，也是为了心率直条图使用；在计算最大心率之后，就可以决定所追寻的运动目标是甚么了。

两个最热门的目标或运动，是心肺健身(心脏和肺脏的训练)和体重控制，图中的黑色直行代表列于每行底下年龄的人的最大心率训练时心率，如心肺健身或体重控制，是以两条不同的线对角切过图形做代表。目标线的定义在图形的左下角，如果目标是心肺健身或体重控制，可以分别由你的个人医生核准的最大心率的 80% 至 60%训练来达成，在任何运动程式前请咨询个人医生。

所有心率控制电跑机，都可以使用心率监测器的特性，而不必透过使用心率控制程式，此功能可以用于手控模式或任何九个不同程式，心率控制程式在控制速度同时也自动控制扬升。

## 费力感受等级

心率是重要的但倾听你的身体，也是有很多好处的，除了心率之外还有更多变数牵涉到，该运动到何种程度的压力程度，体能健康、心理健康、温度、湿度和日期时间，所有因素都对该运动的强度有所影响。

费力感受等级，也就是一般所知的勃格等级表，是由瑞典生理学家勃格所发展，此表依费力的感受将运动强度自6至20分等级。

表列等级如下:

费力感受等级:

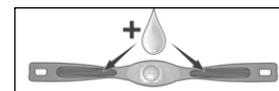
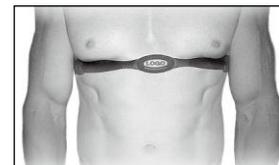
- 6 Minimal 最小
- 7 Very,very light 非常 非常轻微
- 8 Very,very light + 非常 非常轻微+
- 9 Very light 非常轻微
- 10 Very light + 非常轻微+
- 11 Fairly light 普通的轻微
- 12 Comfortable 舒适
- 13 Somewhat hard 有一些用力
- 14 Somewhat hard + 有一些用力+
- 15 Hard 用力
- 16 Hard + 用力+
- 17 Very hard 非常用力
- 18 Very hard + 非常用力+
- 19 Very,very hard 非常非常用力
- 20 Maximal 最大力

只要在等级数再增加一个零，就可以得到每一级数的大约心率，例如等级数 12 的结果，将会是大约每分钟 120 次的心率，RPE 级数依照参数而变化，那就是这类训练最主要的好处，如果身体健壮又充分休息，会感觉强壮且脚步较轻松，当身体在此种状况之下，就能够训练得更用力，且 RPE 会支撑你，如果感觉疲累又倦怠。身体需要中断休息，在这种状况之下，脚步会感觉较困难，再一次表现在 RPE 里，所需要适当等级的讯训练。

# 无线胸带使用说明(选配)

## 如何穿戴无线胸带发射器:

1. 将发射器以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和胸带于你的胸部周围。
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潮湿电极用，(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化学，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，但一般是离电子表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，在电极的区域要加湿。

*注：当发射器侦测到使用者的心跳活动时就自动活化，另外当它未收到任何活动时就自动休眠，虽然发射器防水，湿气会影响使其产生错误讯号，因此应该要注意使用后保持发射器完全干燥以延长电池寿命（发射器电池寿命预计是2500小时） 电池更换，用国际牌Panasonic CR2032。*

## 错误的操作

**注意！勿使用此跑步机的心率控制除非有一个稳定且明确实际的心率值显示，飙高而乱的数值的显示表示有问题：**

## 可能会造成错误心率而必须清查的区域

1. 微波炉、电视等小家电
2. 萤光灯
3. 某些居家防盗系统
4. 宠物围墙周围
5. 正确的无线胸带穿戴方式：一般来讲，发射器(无线胸带)的方向必须是商标在右边且朝上。
6. 跑步机的无线接收容易因外部其它无线电波的干扰影响心跳讯号读取，例如：在箱型冷气机旁运动，就容易造成明显干扰，必须让跑步机远离此物。而如果是在会产生少量无线电波的电器设备旁运动时，有时调整机台的摆放位置，头部转向（90度旋转），即可能解决，因为电波的接收有方向性。
7. 两者同时配戴胸带的人，使用跑步机时必须互相远离3公尺才能隔绝讯干扰

## 警告！

**如果显示器未正常显示心跳，请勿使用心跳控制程式！**

# 心跳程式操作

*注意: 此程式您必须穿戴无线胸带。*

HR1和HR2程式的操作都相同，唯一的差别只在其内建的设定，HR1的设定是预计达到最大心跳值的60%，HR2的设定是预计达到最大心跳值的80%。其程式设定的方法也相同，按“START”键，启动HR程式设定，然后跟着下方的步骤操作，或是选择HR1或HR2程式后，按下“ENTER”键，跟着讯息视窗的指示操作。

在选择您的目标心跳值后，程式会试着让心跳保持在您所设定的心跳值。照着讯息视窗及时的讯息来维持所设定的目标心跳值。

1. 按“HR1-2”的按键一次(内建值为最大心跳的60%)，或按二次(内建值为最大心跳的80%)，然后按下“Enter”键。
2. 讯息视窗会要求输入您的年龄。可以使用速度的“+”或“-”键来调整。然后按下“Enter”键，确认新的数值和进入下一个步骤。
3. 程式会要求输入您的体重。可以使用速度的“+”或“-”键来调整。然后按下“Enter”键进入下一个步骤。
4. 接下来是时间设定，可以使用速度的“+”或“-”键来调整。然后按下“Enter”键进入下一个步骤。
5. 再来程式会要求调整您的目标心跳值。此数值为在使用此程式运动中所需维持的心跳值。可以使用速度的“+”或“-”键来调整。然后按下“Enter”键。注意:此部分显示的数值是以步骤1的%为单位，假如改变这里的数值，它也修改步骤1的数值。
6. 已完成编辑设定且可以按下“Start”键，开始操作开始运动。也可以按下“Stop”键，回到先前的步骤修改设定。
7. 假如想要在程式的任何时间增加或减少运动量，按电子表或扶手上的速度“+”或“-”键。这会让在程式的任何时间调整您的目标心跳值。
8. 在 HR1 或 HR2 的程式，可以按“Enter”键，来浏览显示在讯息视窗内的资料。

# 一般性维护

## 跑带和跑板

电动跑步机使用非常高效率低摩擦硬蜡跑板。当跑板表面保持尽可能的干净时，性能会达到最佳。使用软、湿布或纸巾，擦拭跑带、跑带边缘和主架边缘之间的区域、跑带下方可以擦拭到的范围。每月擦拭一次，可延长跑带和跑板的使用寿命。请用温和清淡的肥皂水和尼龙刷清洁跑带上部表面，待表面干燥后再使用。

## 跑带灰尘

跑带不使用使灰尘的进入很平常，有时候黑色灰尘出现在机台后方地板是正常的。

## 一般性清洁

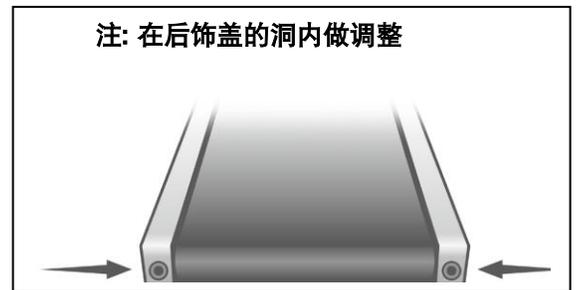
灰尘和宠物毛发会阻碍空气流通和累积于跑带，请每月用吸尘器吸除机台底部和马达上盖内部以防止灰尘累积，每一年一次必须打开马达上盖并吸除累积的灰尘，\*记得先拔除电源线

## 跑带调整

跑带张力调整- 跑带张力对大多数的使用者都不是重大的事，可是需要顺畅稳固的跑步面的慢跑或长跑者是很重要的，要使用所提供零件包的 6 mm 六角扳手(132)来调整后滚轮，调整螺丝在饰条尾端如下图。

注：在后饰盖的洞内做调整

锁紧后滚轮至足够避免在前滚轮打滑的程度，每次旋转跑带张力调整螺丝 1/4 圈，然后再以走在跑带上检查适当跑带张力，确认走每一步都不会打滑和颤抖，调整跑带张力时必须确定平均旋转两边的螺丝，否则跑带会渐渐移往一边而不会维持在跑板中央运转。



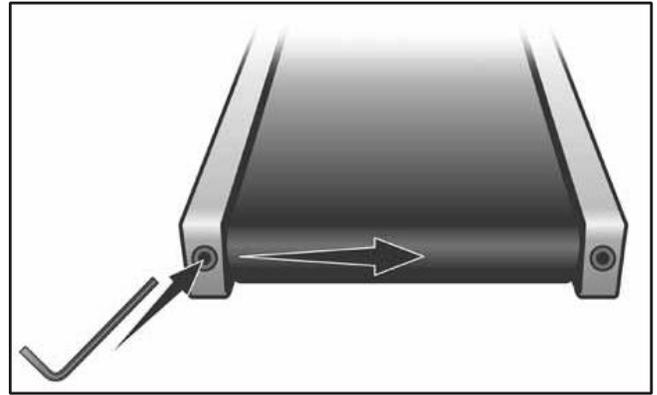
**不要过度锁紧** - 过度锁紧会造成跑带受损和培林初步的受损，如果跑带已锁很紧还会打滑，问题可能实际在马达皮带，位于马达上盖内部，连接马达到前滚轮。实际上马达皮带松感觉像是跑带松，锁紧马达皮带必须由训练过的维修员来做。

## 跑带张力调整

机台的设计使得跑带在使用中时维持在中央，有些跑带在使用中偏向一边是正常的，视使用者的步伐和偏好那一腿的习惯，可是使用中如果持续偏移一边就需调整。

### 设定跑带张力

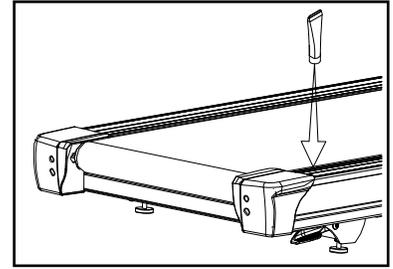
一支 6 mm 六角板手(132)可供调整，调整左边螺丝，设定跑带速度在 6 mph，注意只要小幅度的调整就会造成没有立即显现的大变化，如果跑带左边太松就向右旋转(顺时针)螺丝 1/4 圈再稍等几分钟让跑带自行做调整直到跑带稳定在跑板中央，如果跑带太靠近右边，就反时钟旋转螺丝。跑带也许需要定期调整张力视使用状况和行走和跑步特性，不同使用者对跑带张力有不同影响。视需要调整跑带位于中央，有在使用就能减少维修上的调整，适当的跑带调整是电跑机主人最普通的责任。



**注意：**不恰当的跑带和张力调整，所造成的跑带受损并不在保证范围内。

# 跑带/跑板润滑

勿使用非认可的润滑油做润滑，电跑机附有一条润滑油，而额外滑油可以直接向授权代理商购买，市面上有供应润滑组合但只有Lube-N-Walk是经认可的。



维持在建议的跑板润滑时段内做润滑以确保电跑机有最长寿命，如果润滑油干掉，跑带和跑板间的摩擦力会增加而加之于驱动马达，驱动皮带和马达控板负荷，可能因而造成这些昂贵的零件致命的损毁。未依照正常时段润滑跑板会导致产品保证失效，跑带和跑板都已预做润滑而后续需每隔使用90小时做一次润滑，电子表有内建的润滑指示灯每隔90小时的使用就会提示。

使用润滑油润滑跑带底下的跑板，如果能够达到跑带底下各边达约6英吋，则依照以下程序：拔除电源接头，在跑板中央，掀起跑带以润滑油罐子在下面挤出大部份的润滑油在跑板表面上，在另一边重复此动作。再插上电源线并以中度速度在跑板上行走五分钟。

如果无法按以上程序操作，就需要放松跑带。使用附上的6 mm六角板手放松两边后滚轮的调整螺丝 – 位于后调整饰盖里面 – 直到能够让手伸进跑带(5 – 10转)，确认两边都放松相同圈数并记住圈数，因为完成后需要调紧螺丝回复至原来的紧度。

跑带松开后，使用无纤维布条擦拭清洁跑板抹去脏物。使用整罐润滑油在跑板上约距离马达上盖45 cm (18英吋)，对跑板挤出润滑油分布于板面(与马达上盖平行)约一英吋的线长，就像牙膏挤在牙刷上一般，一英吋长的线要在跑板中央距离跑带两边约等长。要将润滑油上在当你走在跑带上时落脚的点，这大约距离马达上盖18英吋。可是可能需要在松开跑带前先走一下注记落脚点，如果通常都是跑步，落脚点也许和走步不同，上好润滑油后，将螺丝调紧回之前松的圈数，让电跑机无人跑约5 kmph (3 mph)大约一或二分钟以确认跑带维持在跑板中央。如果跑带偏向一边位移就按照跑带调整指示做调整，现在跑板已经润滑需要立刻走，不是跑。在跑板上至少5分钟以确保润滑油平均分布于跑板上，如果购买Lube-N-Walk的矽基润滑组，就按照产品指示做润滑。

# 维修检查表 - 诊断指引

在向代理商求助之前请先检讨下列资料，这样也许能够节省时间和花费，此表列出一般性问题也包含机台非保固责任问题。

问题	解决/原因
显示器不亮	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 安全开关未放。</li> <li>2. 家用断路器跳电，回复断路器</li> <li>3. 未接电源，确认墙壁电源插座接受 AC 电源接头。</li> <li>4. 机台断路器跳电。</li> <li>5. 机台不良，连络代理商。</li> </ol>
跑带未能保持在中央 走或跑时跑带会抖动	使用者偏好或习惯将重心置于左脚或右脚，如果有此偏好，跑带会偏离中央往跑带运动的反方向偏。
按 start 键后马达无动作	1. 如果跑带有动但随即停止显示器并显示“E1” 就重新跑一次设定，如果跑带从未动作且显示器显示“E1”，请连络客服维修。
机台只能大约达到 7 mph/12Kph 但显示器显示更高速度	这表示马达接收较低交流电压电源至机台，请勿使用电源延长线，如果必须使用延长线则必须尽可能的短且需最少 16 等级，连络电匠或代理店，使用最少 220 伏特交流电。
当拿掉安全开关，跑带快速或突然停止。	跑带/跑板间摩擦力太大。请参阅一般维护润滑部分
机台造成 10 安培电路断电	跑带/跑板间摩擦力太大。
冷天时机台使用中碰触电子表，电子表关机。	机台未接地，静电电击电子表。
家用断路器跳电，但机台未跳电	需更换家用断路器为 HIRC 型。

## 校正步骤

1. 移除安全 Key.
2. 同时按住 **Start** 和 **Speed +** 按键,然后放上安全插销直到萤幕画面出现“校正模式”.
3. 现在可以设定公制和英制 (公里或英哩)的设定；先按 **Enter** 键开始再按 **Incline +/-** 键来显示想要的，然后按 **Enter** 确定。
4. 扬升回归 – 打开 设定功能(这样当按下后扬升回到零，卖到欧洲的机台, 欧洲的标准需要将此功能关闭)。
5. 按 **Start** 开始校正，校正的过程是全自动的，速度会无预警开始，所以不要站在跑带上,避免速度校正异常。

## 调整速度感应器

假如无法通过校正，可能需要检查速度感应器的位置。

1. 将马达上盖拆开，放松锁在上面的固定螺丝，不用完全拆下螺丝。
2. 速度感应器位在主架的左边，前滚轮上皮带轮的右边(此地方会有皮带和马达相接)。速度感应器是1个小小黑色的塑胶件(内部装有磁感应器)。
3. 确认速度感应器尽可能接近皮带轮，但不要碰到。您也会看到皮带轮上面有磁石。也确认速度感应器，有对准磁石。固定速度感应器的固定座有用一颗螺丝锁住，可以放松螺丝，调整位置，调整完后再将螺丝锁紧。

## 维修选单

1. 按住 **Start**, **Stop** 和 **Enter** 键同时放上安全 Key，机台会显示“工程模式”工程模式(依照不同版本,也可以说是维修表单)，按 **Enter** 键。
2. 现在可以使用 **Speed +/-** 鉴滚动表单，使用 **Stop** 键回到前一个表单，表单的选择有：
  - A. **Key Test 按键测试** - 能够让测试所有按键确认其功能。
  - B. **Display Mode 展示模式** - 关闭后电子表电源在 30 分钟之后自动关掉。
  - C. **Pause Mode 暂停模式** - 开启之后容许 5 分钟暂停，关闭之后电子表无限期暂停。
  - D. **LUBE MESSAGE RESET** 加油讯息清除设定- 可手动设定清除加油提示讯息。
  - E. **Key Tone 哔声** - 会开启/关闭按键时的哔声。
  - F. **CHILD LOCK 安全锁** -让你锁住按键使得未被授权者无法使用，当防止小孩锁住时，电子表会使按键无功能，除非按住 **Start** 和 **Enter** 键 3 秒钟解开电子表。
  - G. **LANGUAGE 语言** - 系统上有两个语言界面，一个英文，另一个为简体中文。



# 零件用量

组立	品名	数量
1	主架焊接组	1
2	底座焊组	1
3	扬升架焊组	1
4	右立管组	1
5	左立管组	1
6	电子表架焊组	1
8	内伸缩管焊组	1
9	外伸缩管焊组	1
10	回复片	1
11	档销/回复片轴	1
12	回复片轴套	2
13	伸缩管挡片	2
14	伸缩管挡片轴	1
15	伸缩管挡片轴套	1
16	双扭簧	1
17	释放把手	1
18	释放扭簧	1
19	气油压棒	1
20	传动皮带	1
21	前滚轮组	1
21~3	磁石	2
22	后滚轮组	1
23	跑板	1
24	跑带	1
25	PVC 把手套	2
26	缓冲座管	1
27	钢索拉簧	1
28	R 型线扣	1
29	束线带固定座(圆孔固定型)	8
30	矽灵油瓶	1
31	钢索组	1
32	底座饰板上片	1
33	底座饰板下片	1
34	传动马达	1
35	扬升马达	1
36	马达控制板	1
37	800m/m_速度手握调整按键连接线上段	1
38	800m/m_扬升手握调整按键连接线上段	1
39~1	手握心跳铁片	4
39~2	1100m/m_手握心跳连接线(白)	1
39~3	1100m/m_手握心跳连接线(红)	1
39~4	手握心跳上壳	2

组立	品名	数量
39~5	手握心跳下壳	2
40	1200m/m_磁簧开关组	1
41	过载保护器	1
42	电源插座组	1
43	AC 电源开关(翘板开关)大	1
44	电源线	1
45	70m/m_跨接线(黑)	1
46	350m/m_跨接线(白)	1
47	350m/m_跨接线(黑)	1
48	800m/m_6P 控制线(上段)	1
49	1200m/m_6P 控制线(下段)	1
50	1250m/m_6P 控制线(中段)	1
51	1000m/m_接地线	1
52	电子表组	1
52~1	电子表上壳	1
52~2	电子表下壳	1
52~3	杯座左	1
52~4	杯座右	1
52~5	LOGO 饰片	1
52~7	导风管	1
52~8	书架	1
52~10	风扇导流片	1
52~11	磁石固定片方形	2
52~12	上控板	1
52~13	按键板	1
52~16	固定块	2
52~18	400m/m_安全开关模组(插销式)	1
52~19	500m/m_风扇组(选配)	1
52~21	风扇固定块	2
52~22	250m/m_喇叭(2w 喇叭+线)(选配)	1
52~23	450m/m_喇叭(2w 喇叭+线)(选配)	1
52~24	放大器(2W)	1
52~25	300m/m_无线心跳接收器(选配)	1
52~26	600m/m_放大器电源线(选配)	1
52~27	400m/m_电子表接地线	1
52~28	防水胶条	1
52~29	LCD 透明片	1
52~30	300m/m_音源插座板(红)(选配)	1
52-31	3.5 × 40m/m_伞头十字自攻	8
52-32	喇叭固定块(选配)	6
52-33	2.3 × 6m/m_圆头十字自攻	45
52-34	3.5 × 12m/m_伞头十字自攻	16
52-35	蓝芽模组	1
52-36	250m/m_连接排线	1
53	马达上盖	1

组立	品名	数量
54	300m/m_速度扶手调整开关组	1
55	300m/m_扬升扶手调整开关组	1
56	跑板缓冲垫	6
57	Ø75 × 35L_移动轮 A	2
58	Ø62 × Ø32 × 30L_移动轮 B	2
59	饰条前盖左	1
60	饰条前盖右	1
61	底座侧盖左	1
62	底座侧盖右	1
63	手握心跳塞上壳	2
64	手握心跳塞下壳	2
66	立管饰盖左	1
67	立管饰盖右	1
68	左调整座	1
69	右调整座	1
70	上盖固定块 D	2
71	Ø24 × Ø10 × 3T_塑胶华司 A	2
72	Ø50 × Ø13 × 3T_塑胶华司 B	4
73	调整脚垫	2
75	方形安全 KEY 组(插销式)	1
77	移动轮套管	2
79	铝饰条	2
80	1/2" × 1-1/4"_马车螺丝(镀镍)	2
81	1/2" × 1"_外六角螺丝(镀镍)	2
82	3/8" × 4-1/2"_CAP 承窝六角螺丝(牙长 40L,合金钢+染黑)	1
83	3/8" × 3-3/4"_伞头内六角螺丝(牙长 40m/m,钢制+染黑)	1
84	3/8" × UNC16 × 1-1/2"_外六角螺丝(电鍍)	1
85	3/8" × 1-1/4"_外六角螺丝(电鍍)	4
86	3/8" × 2"_大扁头内六角螺丝(镀镍)	2
87	5/16" × 1"_伞头内六角螺丝(镀镍)	2
88	5/16" × 2-3/4"_伞头内六角螺丝(牙长 12L,镀镍)	2
89	M8 × 60m/m_外六角螺丝(电黑鍍)	1
90	M8 × 80m/m_CAP 承窝六角螺丝(染黑)	2
92	M8 × 35m/m_皿头内六角螺丝(电黑鍍)	6
93	M3 × 10m/m_圆头十字螺丝(电鍍)	1
94	M5 × 20m/m_伞头十字螺丝(镀镍)	1
95	M8 × 55m/m_皿头内六角螺丝(牙长 25L,电黑鍍)	2
96	5/16" × 42m/m_伞头内六角螺丝(镀镍)	1
97	M5 × 5T_尼帽(镀镍)	1
98	1/2" × UNC12 × 8T_尼帽(电鍍)	4
99	3/8" × 7T_尼帽(镀镍)	4
100	5/16" × 6T_尼帽(镀镍)	3
101	M8 × 7T_尼帽(电鍍)	1
102	3/8" × 7T_六角螺帽(镀镍)	3
103	M3 × 2.5T_六角螺帽(电鍍)	1

组立	品名	数量
104	Ø5/16" × Ø35 × 1.5T_平华司(镀镍)	2
105	Ø3/8" × Ø25 × 2.0T_平华司(镀镍)	4
106	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_平华司(镀镍)	4
107	Ø5 × Ø10 × 1.0T_平华司(电鍍)	2
108	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T_平华司(镀镍)	1
109	Ø5 × Ø12 × 1.0T_平华司(镀镍)	1
110	Ø6.5 × Ø16 × 1.0T_平华司(电鍍)	4
111	Ø6 × Ø23 × Ø13 × 5.5T × 3T_塑胶碟型华司(黑射)	4
112	Ø5.5 × 27 × 60 × 1T × 2.5H_凹型长华司	4
113	Ø10 × 2.0T_弹簧华司(镀镍)	8
114	M3_弹簧华司(电鍍)	1
115	M5_齿型华司(电鍍)	8
117	Ø5 × 16L_伞头十字钻尾(电黑鍍)	54
118	5 × 19m/m_伞头十字钻尾(电黑鍍)	2
119	中间补强管焊组	1
120	5 × 16m/m_伞头十字割尾(镀镍)	15
122	3.5 × 12m/m_伞头十字自攻(镀镍)	20
124	3 × 10m/m_圆头十字割尾(电鍍)	6
125	4 × 50/mm_圆头十字自攻(电黑鍍)	2
126	3.5 × 16m/m_皿头十字钻尾(电鍍)	8
127	3 × 10m/m_皿头十字自攻(电鍍)	2
128	M5_铁板螺帽(镀镍)	6
130	5/16" × UNC18 × 15L_伞头内六角螺丝(镀镍)	8
131	M5_L型六角十字板手	1
132	L型六角板手	1
133	3/8" × 1-1/2"_伞头内六角螺丝(镀镍)	4
134	M5 × 10m/m_伞头十字螺丝(电鍍)	4
135	3 × 8m/m_伞头十字自攻(电鍍)(6pcs 选配)	8
136	控板档片	1
138	无线胸带(选配)	1
139	马达前盖	1
140	椭圆斜边管塞	2
141	Ø5 × 1.5T_弹簧华司(电鍍)	4
142	3.5 × 16m/m_伞头十字自攻(镀镍)	8
145	400m/m_音源线(选配)	1
148	十字起子	1
150	5/16" × 3/4"_伞头内六角螺丝(镀镍)	4
158	止滑垫左(选配)	1
159	止滑垫右(选配)	1

The logo for DYACO, featuring the word "DYACO" in a bold, italicized, sans-serif font. The letter "Y" is stylized with a diagonal grey bar running through it. A registered trademark symbol (®) is located at the top right of the letter "O".

**DYACO<sup>®</sup>**

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