

DYACO



**SS700
EXERCISE BIKE**

動感單車 使用手冊

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

目 錄

重要安全解說.....	3
安全操作指南.....	4
組立零件包.....	5
組立流程.....	6
如何調整飛輪競速健身車.....	11
基本操作/維護指南.....	12
爆炸圖、零件表.....	13

重要安全解說

請讀完所有指示後，再使用本器材

1. 請按照操作說明書上的指示使用本器材，不要一開始就高速騎乘，必須先以慢速騎一段時間，直到你覺得熱身完成之後，再調到高速騎乘。
2. 本器材非鎖牙飛輪系統，所以當飛輪在運轉的時候，腳踏板也會同時運轉，在運轉的過程中，不要以踏板往後踩的方式來剎車，你的膝蓋可能因此而受傷；在運轉過程中，請勿把腳移開踏板。
3. 等飛輪停止轉動後，才下健身車；如果想停止飛輪轉動，可按下剎車旋鈕。
4. 過度訓練可能導致嚴重的傷害。所以請諮詢醫生或合格的健身教練，找出最適合您程度的運動訓練計畫。
5. 不要用手轉動踏板。不要碰觸任何正在轉動的機械裝置，否則可能造成身體上的傷害。
6. 在家中，不管是否正使用此器材，請避免讓小孩和寵物靠近它。
7. 除非需移動飛輪競速健身車的位置，否則請勿用力下壓手把前方。
8. 不要讓異物掉入此器材任何有開口的地方。
9. 請在平坦、穩固的地面上使用此器材。
10. 遵照這本說明書中的安全操作指南，包括：適當的座椅位置、手把位置、腳踏位置。不要試圖將把手管和座椅管往上拉出超過“MAX.”的刻度。
11. 安全操作範圍：器材兩側至少保留 30 公分的安全空間，後方至少保留 60 公分的安全空間。
12. 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。

定期檢查器材是否有磨損或損壞。損壞的部分應立即更換零件，或停止使用此器材直到被修復為止。若未按照說明書的使用指示，可能會使訓練的效果打折扣，或造成使用者的傷害，並減少此器材的壽命。

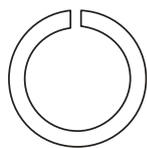
安全操作指南

警告!

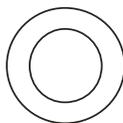
身為此器材的擁有人，應該要求所有使用者遵循相同的準則：所以請把這本說明書提供給所有使用此器材的人閱讀。

1. 請拿出您的身體檢查報告，請一位體適能/健身方面的專家，來協助您訂立一套適合您目前身體健康狀況的運動計畫。
2. 第一次使用此器材時，請以慢速熱身至少五分鐘，當你的肌肉變暖後，再逐漸增加踩速。
3. 請依據使用的感覺來決定您運動的速度和持續時間。在運動時，不要被同儕的壓力影響，勉強做超出個人能力範圍的運動。
4. 過重或有嚴重肢體障礙的使用者在第一次使用此器材時，要特別小心。即使過去沒有發生過嚴重的身體問題的使用者，都可能在沒有查覺的情況下，因過度激烈的運動而受傷。
5. 正確的安裝和定期保養，可確保使用者的安全。器材維護是擁有者的責任。

組立零件包



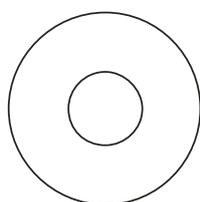
#49. 5/16"×1.5T_
彈簧華司(x4)



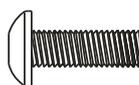
#48. 5/16" × 16 × 1T_
平華司(x4)



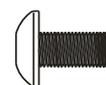
#82. 3/8"_
帶帽 (x4)



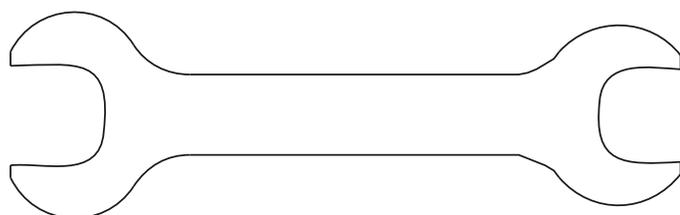
#83. 3/8"×23×1.5T_
弧形華司(x4)



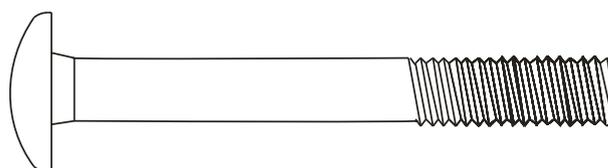
#88. 5/16"×5/8"_
傘頭內六角螺絲(x4)



#91. 5 M5 × 10m/m_
圓頭十字螺絲(x2)



#85. 14.15 號開口板手(x1)



#81. 3/8" × 3-1/2"_
馬車螺絲(x4)

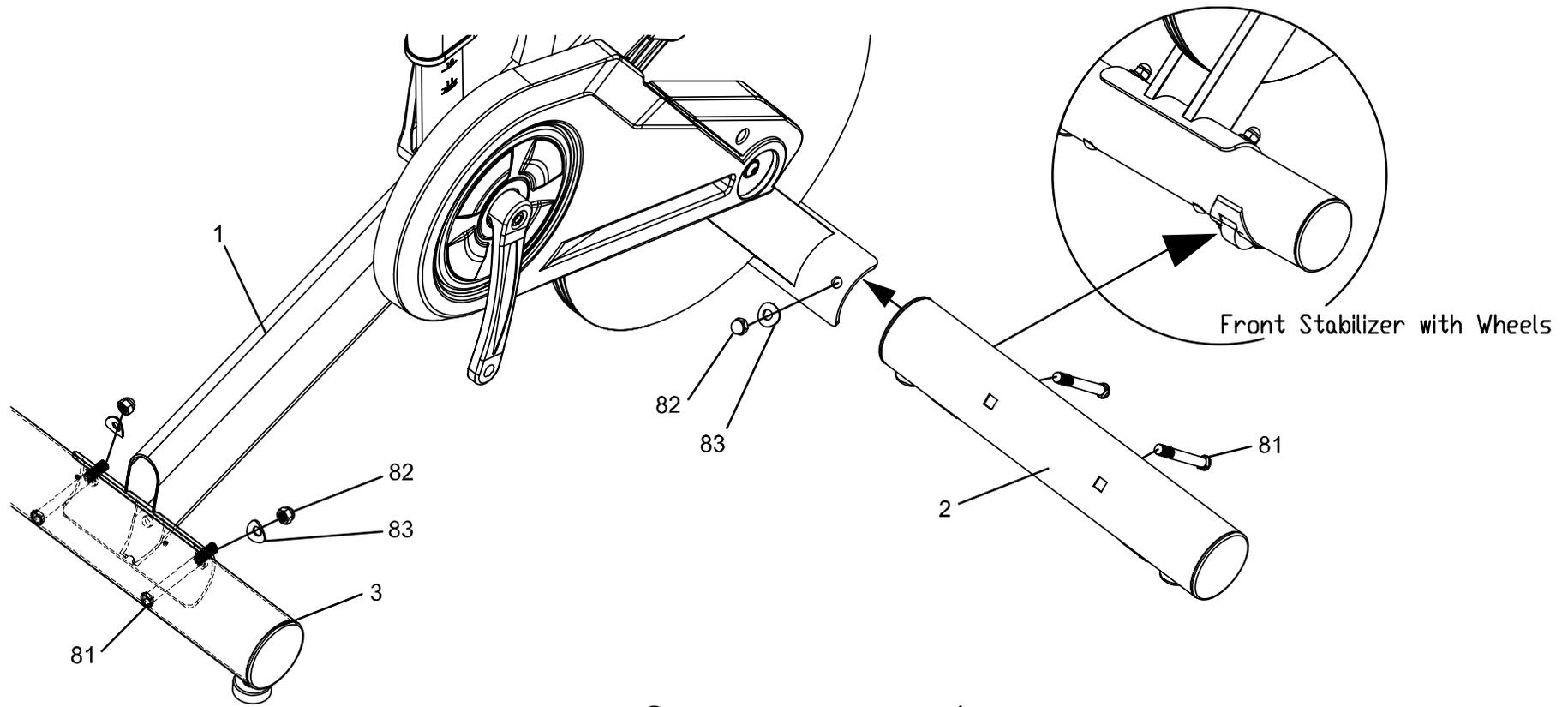


#86. M5_L 型六角十字板手 (x1)

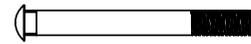
組立流程

步驟 1.

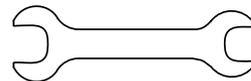
將後橫管(3)前橫管(2)與主架組(1)相結合，用有效牙距 1/2" 馬車螺絲(81)4 支，弧形華司(83)4 片，帶帽(82)4 個，以 14.15 號開口扳手(85)固定。



 #82.x4PCS

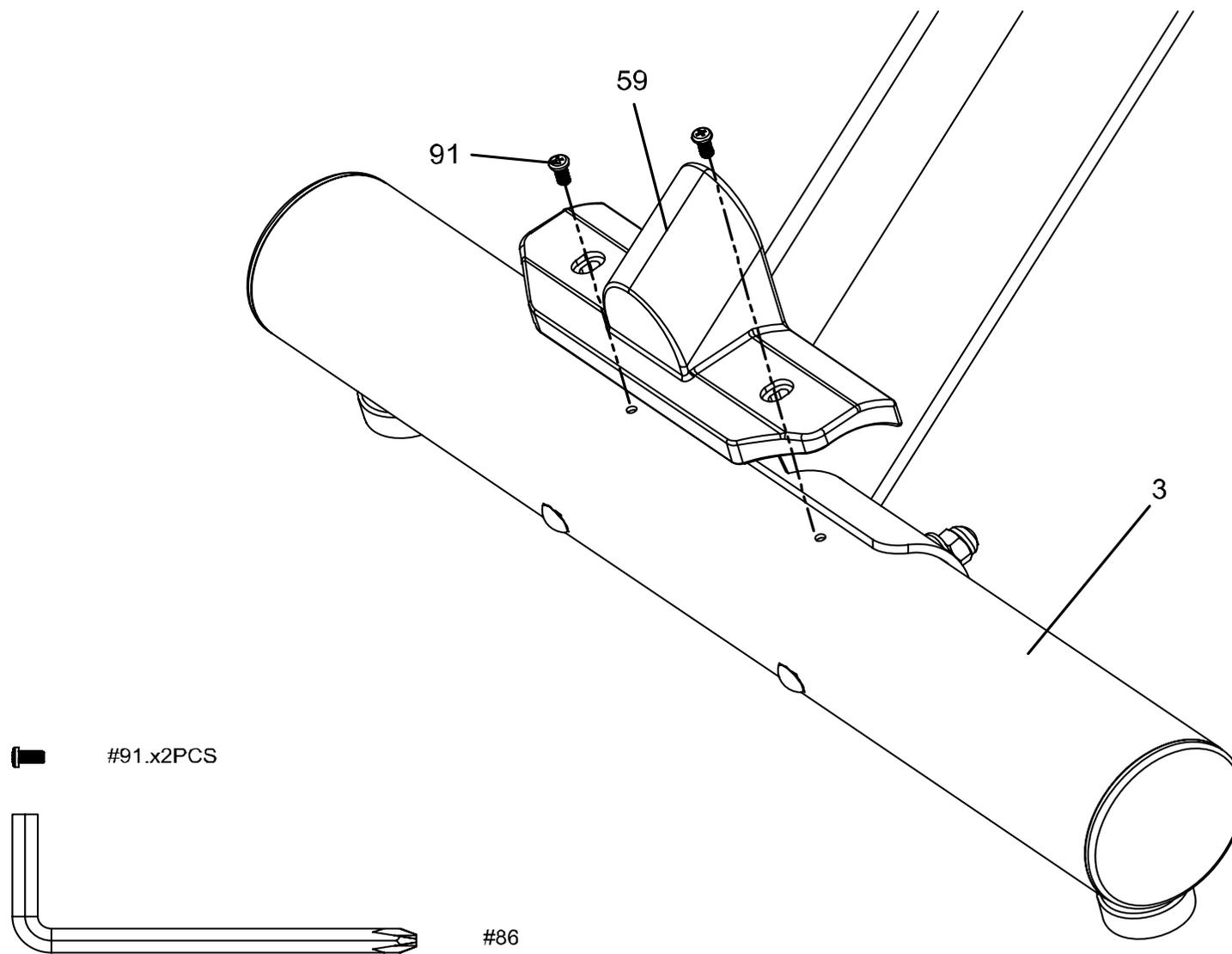
 #81.x4PCS

 #83.x4PCS

 #85

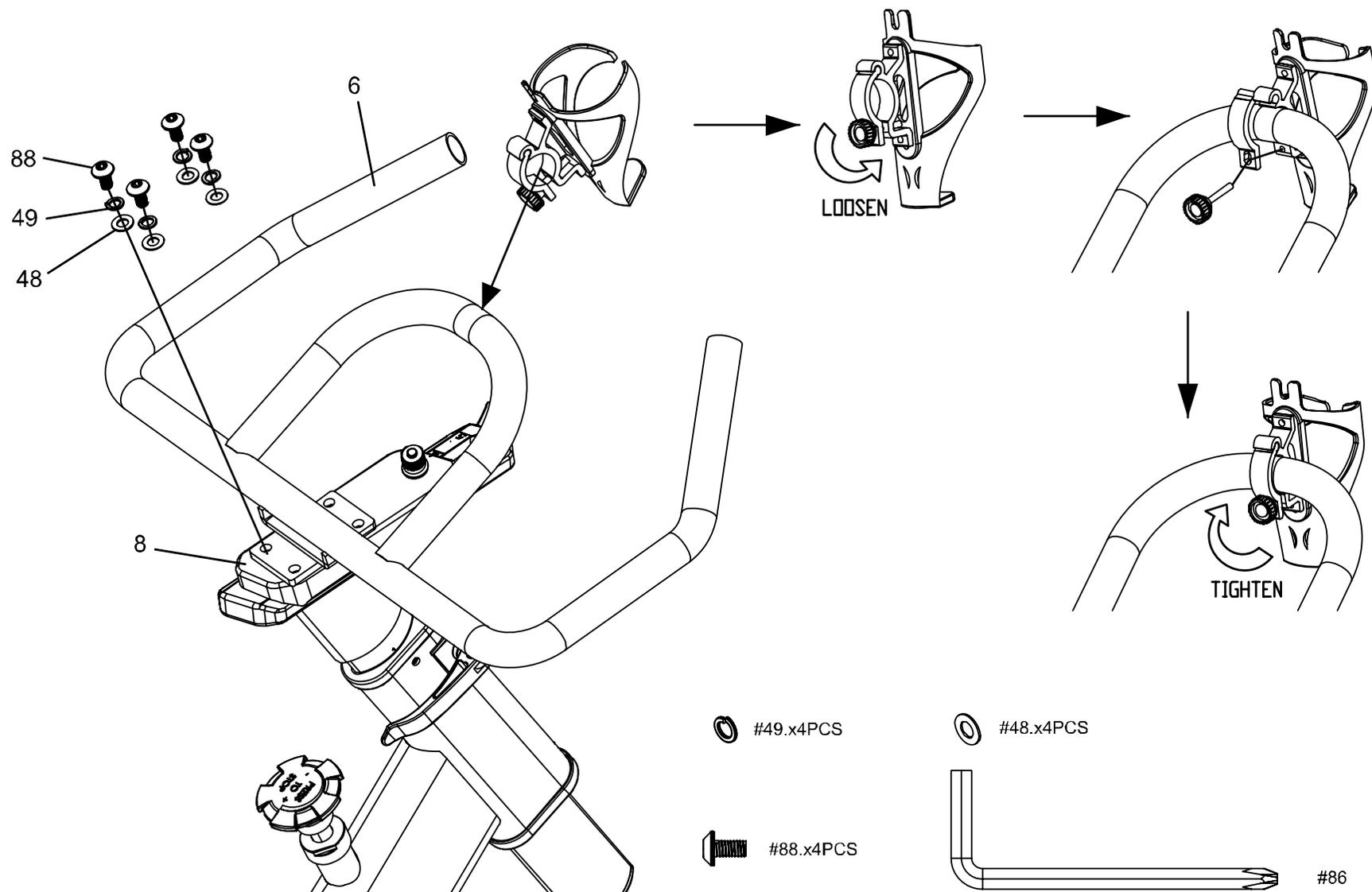
步驟 2.

將後遮蓋塑膠(59)與後橫管(3)相結合，用圓頭十字螺絲(91)2支，以 L 型六角十字板手(86)固定。



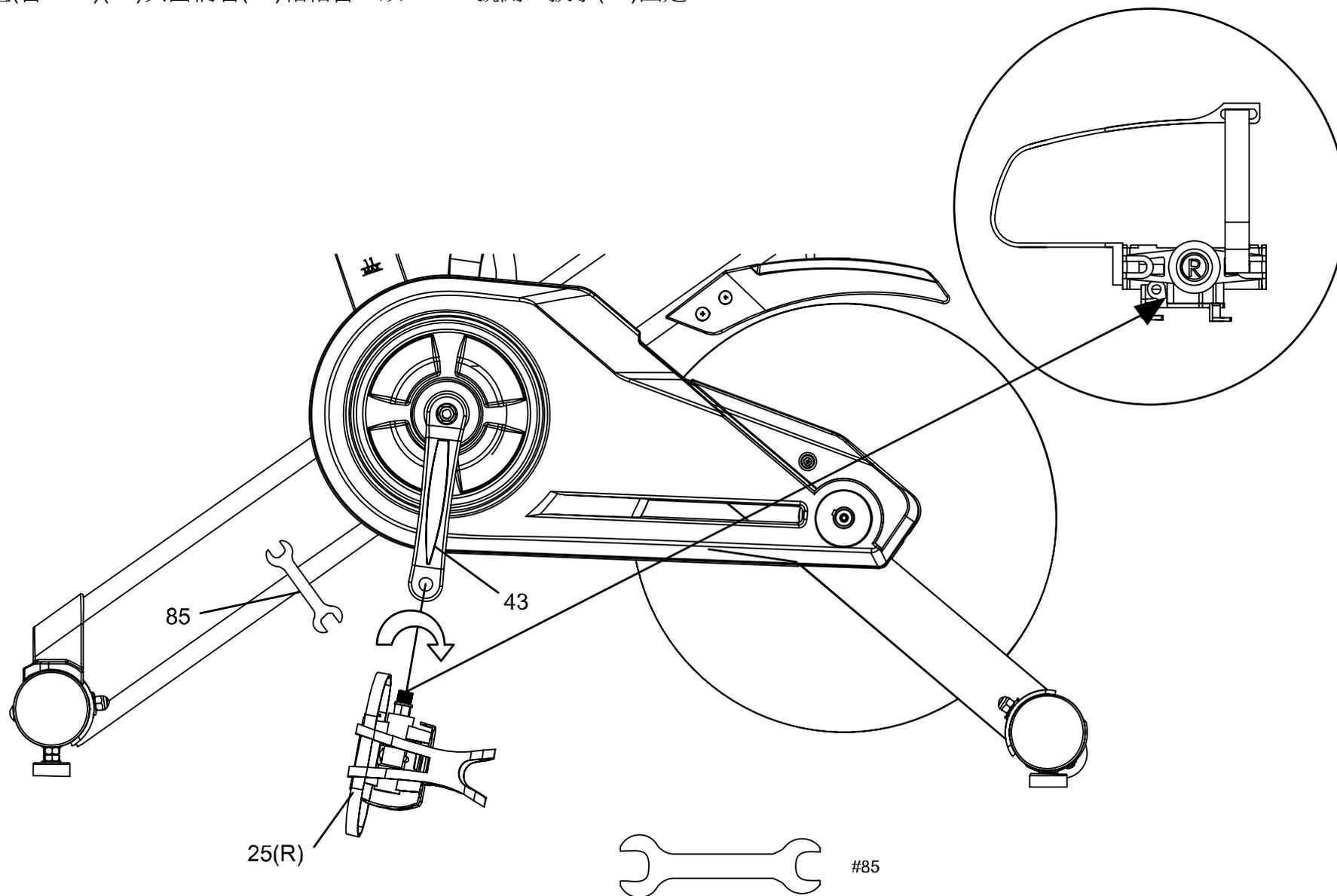
步驟 3.

將把手焊組(6)與調整連接座(8)相結合，用傘頭內六角螺絲(88)4支，平華司(48)4片，彈簧華司(49)4片，以 M5 L 型六角十字板手(86)固定接著將水壺架(23)，水壺架固定架(24)用手固定在把手焊組(6)上。



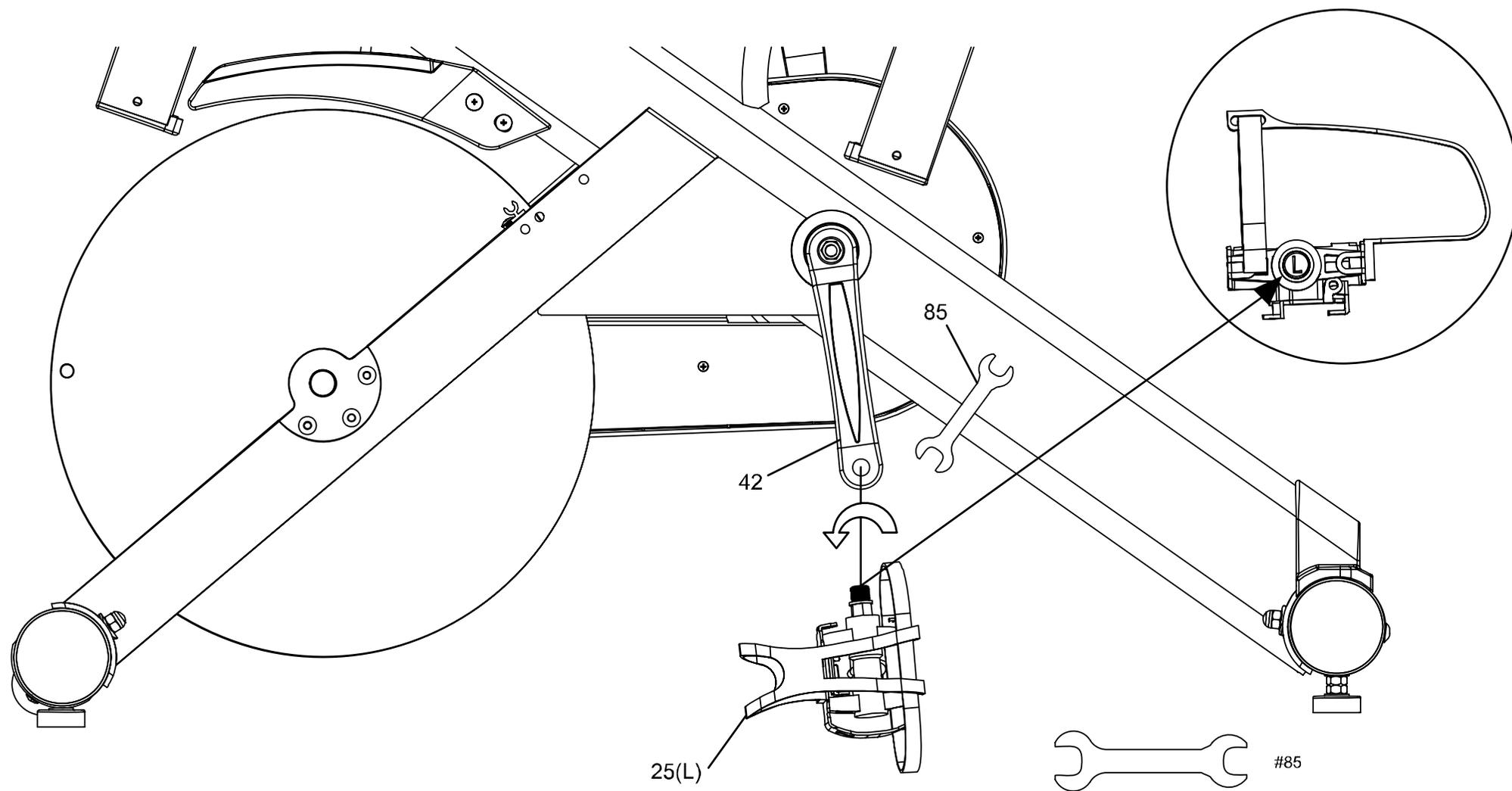
步驟 4

將踏板組(含 25R)(25)與曲柄右(43)相結合，以 14.15 號開口扳手(85)固定。



步驟 5

將踏板組(含 25L)(25)與曲柄左(42)相結合，以 14.15 號開口扳手(85)固定。



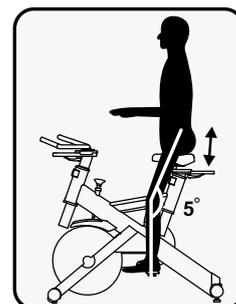
如何調整飛輪競速健身車

花一些時間學習如何調整此飛輪競速健身車，以符合您的身材，如此可使您的運動過程更為安全舒適。錯誤的調整將導致騎乘的不適感並增加受傷的風險。

調整座椅位置

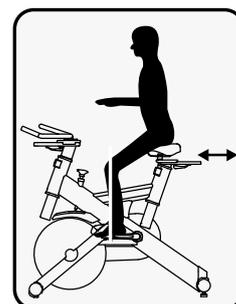
座椅高度調整

1. 站在飛輪競速健身車旁，調整座椅至臀部的高度。
2. 轉動踏板至 12 點鐘-6 點鐘的垂直方向，並使踏板處於離地面最近的位置。
3. 將腳放進踏板的腳束內，跨上飛輪競速健身車，確定您的前腳掌超過
踏板中心點，膝蓋稍微彎曲約 5 度。
4. 如果腿需完全伸直才碰的到踏板或是根本碰不到踏板，那麼必須要降低座椅的高度。反之，則需調高座椅的高度。
5. 調整時，鬆開椅墊下的調整把手，調整座椅的高度，但請勿坐在飛輪競速健身車上直接調整。
6. 當座椅調至適當位置後，鎖緊椅墊下的調整把手，以固定座管高度。
7. 記住座管最後所調高度的刻度，以便下次使用當作參考。



座椅前/後調整

1. 坐在飛輪競速健身車上，將踏板轉至 3 點鐘-9 點鐘的水平方向，調



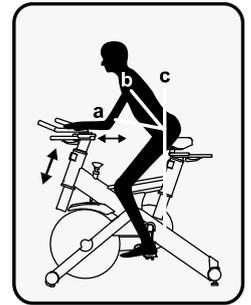
整座椅前後的位置至膝蓋與踏板成一直線。

2. 調整時，請勿坐在飛輪競速健身車上進行調整，鬆開座椅下方的前後調整把手，調整座椅的前後位置，然後再鎖緊調整把手。

調整手把位置

手把高度調整

1. 手把高度是個人喜好問題。未調整前手把與座椅一樣高，手把管調高會讓騎乘者坐得更筆直，手把管調低騎乘者會有弓背的姿勢。
2. 鬆開手把管的上下調整把手，調整想要的高度，然後鎖緊調整把手；記住手把管最後所調高度的刻度，以便下次使用當作參考。



手把前/後調整

1. 鬆開手把下的前後調整把手，調整手把的前後位置，至騎乘者可輕鬆地握住手把，且手肘稍微彎曲。
2. 鎖緊前後調整把手，以固定手把的位置。

基本操作

現在您已經調整好了適當的騎乘位置，請花幾分鐘的時間騎乘，確定這個位置是舒適的。開始緩慢地向前踩踏板，輕握手把，放鬆肩膀和上半身，先用較低的阻力騎乘，直到您可輕鬆騎乘一段時間以後再增加阻力。

警告!

如果運動過程中，感到胸痛、劇烈的肌肉不適、頭暈或呼吸不順，應立即停止運

動。如果症狀持續發生，應立即向醫生諮詢。

1. 飛輪的阻力是藉由阻力鈕來控制。轉動阻力鈕可隨時改變阻力大小：順時針轉動，阻力較大；逆時針轉動，阻力較小。
2. 如果想要煞車，直接按壓阻力鈕即可。
3. 想停止運動、跨下飛輪競速健身車前，先按壓阻力鈕以停止飛輪，或是增加阻力的方式讓飛輪停下來。

維護指南

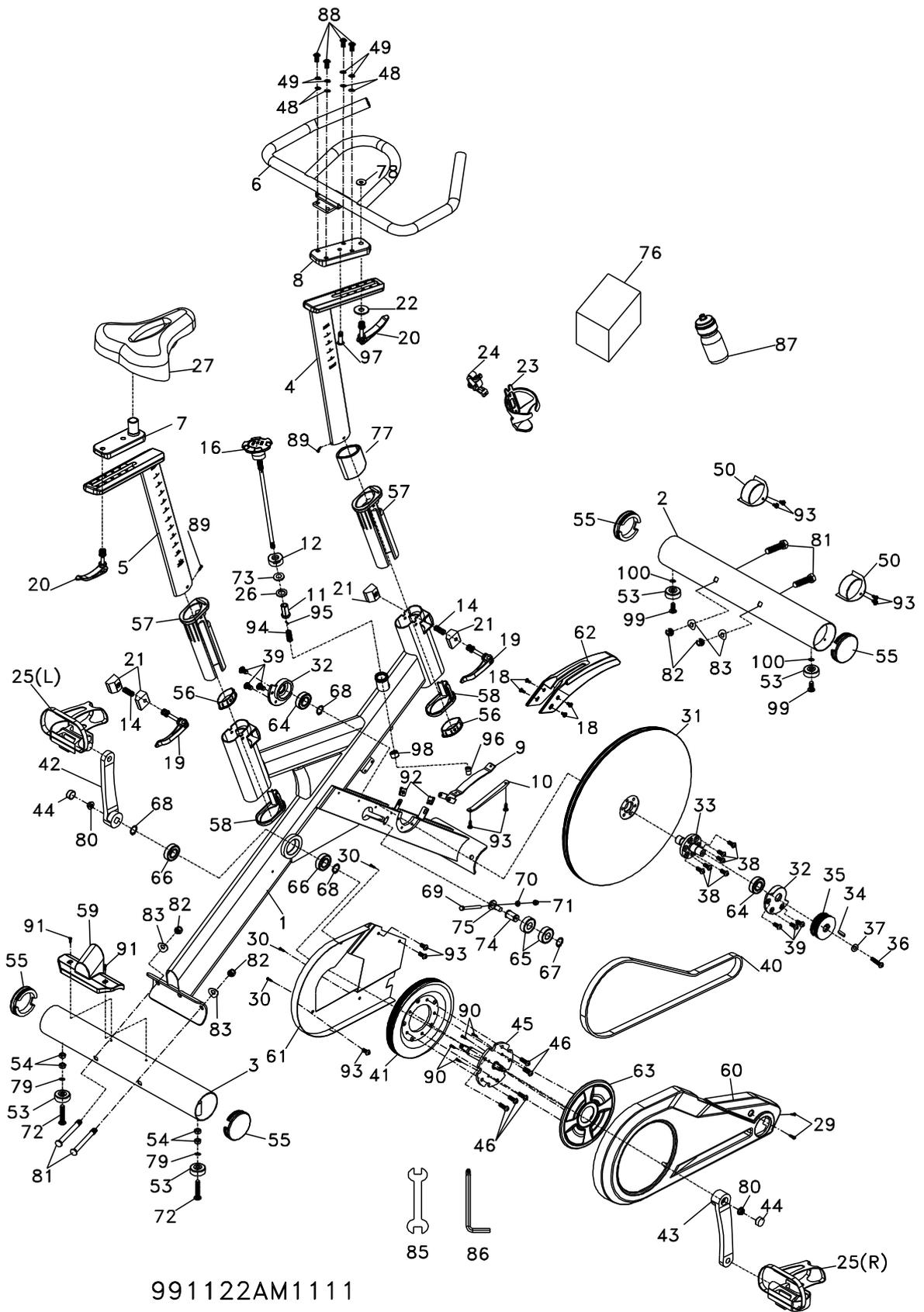
維護時程表

零件	建議措施	頻率	清潔劑	潤滑劑
踏板	確保踏板已鎖緊在曲柄上、踏板上的全部螺絲都已鎖緊、踏板的腳束沒有磨損	每次使用前	無	無
主架	用乾淨的軟布沾濕後擦拭主架	每天	水	無
飛輪	先將 WD-40 噴在乾布上，再輕輕	一星期一次	WD-40 ®	

	塗在飛輪的兩面			
煞車片	檢查煞車片是否過度磨損	一星期一次	無	3-IN-One Oil®, WD-40® or 10W Oil. 請勿用 <u>矽靈油</u>

1. 不要維修踏板內部的零件，如果它壞了，建議直接替換新的踏板。
2. 若使用其它清潔劑或潤滑劑，將造成部份零件的功能失效或使用壽命減損。

爆炸圖



991122AM1111

零件表

零件編號	品名 / 規格	數量
1	主架焊接組	1
2	前橫管	1
3	後橫管焊接組	1
4	把手內伸縮管焊組	1
5	座管內伸縮管焊組	1
6	把手焊接組	1
7	座管焊件組	1
8	調整連接座-前	1
9	煞車片	1
10	煞車皮-羊毛氈	1
11	煞車內牙調整套	1
12	煞車外牙固定套	1
14	煞車彈簧	2
16	旋鈕	1
18	M6 x 15m/m_傘頭十字螺絲(電鉸)	4
19	8 x 40m/m_快拆	2
20	8 x 25m/m_快拆	2

21	固定鋁阻塊	4
22	5/16" × 35 × 3.0T_平華司(電鉸)	1
23	水壺架	1
24	水壺架固定架	1
25	踏板組(含 25L.25R)	1
26	橢圓固定片	1
27	椅墊	1
29	5 × 16m/m_圓頭十字割尾螺絲(電鉸)	2
30	3.5 × 12m/m_傘頭十字自攻螺絲(電鉸)	3
31	飛輪	1
32	培林固定座	2
33	飛輪軸心組	1
34	5MM 單圓方形鍵(電鉸)	1

零件編號	品名 / 規格	數量
35	皮帶輪	1
36	5/16" × 3/4"_傘頭內六角螺絲(鋼製鍍鉸)	1
37	5/16" × 20 × 3.0T_平華司(電鉸)	1
38	5/16" × 3/4"_傘頭內六角螺絲(電鉸)	6

39	M6 × 10L_傘頭十字螺絲(電鉸)	6
40	皮帶	1
41	皮帶盤	1
42	曲柄左	1
43	曲柄右	1
44	曲柄端塞	2
45	轉盤心軸組	1
46	5/16" × 1/2"_傘頭內六角螺絲 (電鉸)	5
48	5/16" × 16 × 1T_平華司(電鉸)	4
49	5/16" × 1.5T_彈簧華司(染黑)	4
50	移動輪	2
53	緩衝墊	4
54	3/8"_螺帽(電鉸)	4
55	3"內管塞	4
56	平管塞-有凸邊-30×60	2
57	中空管套-40×80	2
58	中空底管蓋-40×80	2
59	後遮蓋塑膠	1
60	外鏈蓋	1

61	內鏈蓋	1
62	飛輪擋板	1
63	皮帶輪遮蓋板	1
64	NSK_軸承	2
65	培林-6203	2
66	TMT 軸承	2
67	Ø17_C 扣(染黑)	1
68	Ø20_C 扣(染黑)	3
69	1/4" × 3"_外六角螺絲(電鉸)	1
70	1/4"_外六角螺帽	1
零件編號	品 名 / 規 格	數量
71	1/4" × 5.5T_尼帽(電鉸)	1
72	3/8" × 2"_大扁頭內六角(全牙)(電鉸)	2
73	25.5 × Ø16_外齒華司(電鉸)	1
74	培林管座	1
75	培林底座	1
76	電子表組	1
77	泡棉	1
78	Ø5/16" × 23 × 2.0T_平華司(電鉸)	1

79	3/8" × 19 × 1.5T_平華司(電鉸)	2
80	M10 × 1.25_法蘭螺帽	2
81	3/8" × 3-1/2"_馬車螺絲(電鉸)	4
82	3/8"_帶帽(薄)(電鉸)	4
83	3/8" × 23 × 1.5T_弧形華司(電鉸)	4
85	14.15 號開口板手	1
86	M5_L 型六角十字板手(鍍鉸)	1
87	水壺	1
88	5/16" × 5/8"_傘頭內六角螺絲(電鉸)	4
89	M5 × 10m/m_CAP 承窩螺絲(電鉸)	2
90	Ø5 × 10m/m_傘頭十字割尾(電鍍)	4
91	M5 × 10m/m_圓頭十字螺絲	2
92	M5_鐵板螺姆	2
93	M5 × 10m/m_傘頭十字割尾螺絲(電鉸)	9
94	壓桿彈簧	1
95	Ø2 × 12m/m_空心插銷	1
96	安全套	1
97	5/16" × 1"_傘頭內六角螺絲(電鉸)	1
98	套管襯套	1

99	3/8" x 3/4" _傘頭內六角	2
100	3/8" x 21 x 2T_平華司	2

The logo for DYACO, featuring the letters 'DYACO' in a bold, sans-serif font. The 'Y' is stylized with a diagonal grey bar running through it from the top-left to the bottom-right.

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