DYACO®

SS900
EXERCISE BIKE

竞速单车 使用手册

PLEASE CAREFULLY READ THIS ENTIRE MANUAL BEFORE OPERATING YOUR NEW EXERCISE BIKE!

目　　录

重要安全解说.....3

安全操作指南.....4

组装说明.....5

组立流程.....6

如何调整飞轮竞速健身车.....9

基本操作/维护指南.....11

零件表.....12

爆炸图.....15

重要安全解说

警告—请读完所有指示后，再使用本器材

1. 请按照操作说明书上的指示使用本器材，不要一开始就高速骑乘，必须先以慢速骑一段时间，直到你觉得热身完成之后，再调到高速骑乘。
2. 本器材非锁牙飞轮系统，所以当飞轮在运转的时候，脚踏板也会同时运转，在运转的过程中，不要以踏板往后踩的方式来刹车，你的膝盖可能因此而受伤；在运转过程中，请勿把脚移开踏板。
3. 等飞轮停止转动后，才下健身车；如果想停止飞轮转动，可按下刹车旋钮。
4. 过度训练可能导致严重的伤害。所以请谘询医生或合格的健身教练，找出最适合您程度的运动训练计画。
5. 不要用手转动踏板。不要碰触任何正在转动的机械装置，否则可能造成身体上的伤害。
6. 在家中，不管是否正使用此器材，请避免让小孩和宠物靠近它。
7. 除非需移动飞轮竞速健身车的位置，否则请勿用力下压手把前方。
8. 不要让异物掉入此器材任何有开口的地方。
9. 请在平坦、稳固的地面上使用此器材。
10. 遵照这本说明书中的安全操作指南，包括：适当的座椅位置、手把位置、脚踏位置。不要试图将把手管和座椅管往上拉出超过“MAX.”的刻度。
11. 安全操作范围：器材两侧至少保留 30 公分的安全空间，后方至少保留 60 公分的安全空间。
12. 定期检查器材是否有磨损或损坏。损坏的部分应立即更换零件，或停止使用此器材直到被修复为止。

若未按照说明书的使用指示，可能会使训练的效果打折扣，或造成使用者的伤害，并减少此器材的寿命。

为安全考量，请保存这些安全需知

请勿曝露机台于雨中或潮湿环境，这个产品非设计于室外使用或靠近泳池或水疗场及任何非常潮湿的环境中使用。

安全操作指南

警告!

身为此器材的拥有人，应该要求所有使用者遵循相同的准则：所以请把这本说明书提供给所有使用此器材的人阅读。

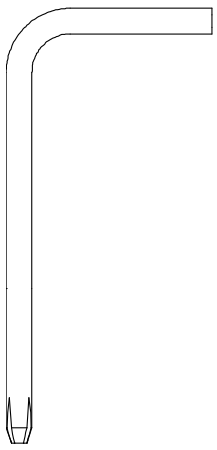
1. 请拿出您的身体检查报告，请一位体适能/健身方面的专家，来协助您订立一套适合您目前身体健康状况的运动计画。
2. 第一次使用此器材时，请以慢速热身至少五分钟，当你的肌肉变暖后，再逐渐增加踩速。
3. 请依据使用的感觉来决定您运动的速度和持续时间。在运动时，不要被同侪的压力影响，勉强做超出个人能力范围的运动。
4. 过重或有严重肢体障碍的使用者在第一次使用此器材时，要特别小心。即使过去没有发生过严重的身体问题的使用者，都可能在没有查觉的情况下，因过度激烈的运动而受伤。
5. 正确的安装和定期保养，可确保使用者的安全。器材维护是拥有者的责任。

组装说明

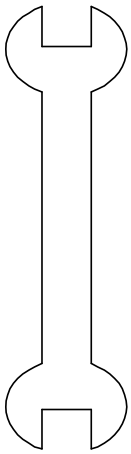
组装前

1. 先将打包带剪断，然后再将外箱底部的钉子移除，即可将外箱上半部打开。
2. 先取出螺丝包，全部的螺丝都依各步骤将会使用到而分开，共分成三个部分。首先将工具取出，然后依步骤顺序将螺丝取出，避免螺丝搞混。组装说明图上，(#)符号后面的数字，为其零件的编号。

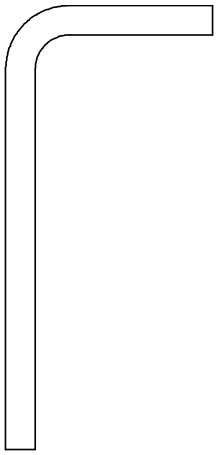
组装工具



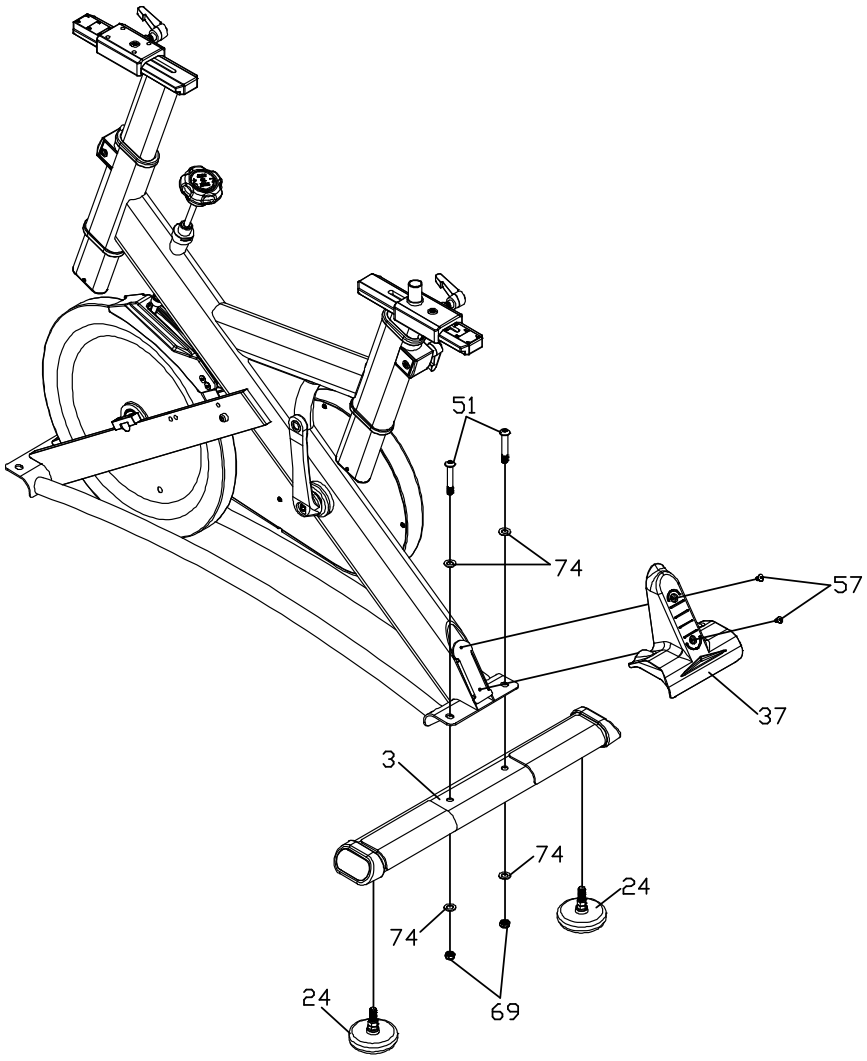
#87. L 型六角十字板手(1 支)



#86. 14.15 号开口板手(1 支)



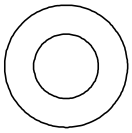
#85. L 型六角板手(1 支)



1 后横管组立

先将 2 个调整脚垫(24)锁进后横管焊接组上(3)，再将后横管焊接组(3)放置于横管连接片下方，将 2 个伞头内六角螺丝 3/8" × 2-1/4" (51)套入 3/8" × 19 × 1.5T 平华司(74)，穿过横管连接片与横管，再使用 3/8" × 19 × 1.5T 平华司(74) 套入，最后使用 3/8" - 11T 尼帽(69)锁上并使用 6mmL 型六角板手(85)与 14.15 号开口板手(86)锁紧。将后饰盖(37)放于脚踏补强片上，使用 L 型六角十字板手(87)将伞头十字螺丝 M5 × 10mm(57)锁于脚踏补强片上的孔位。

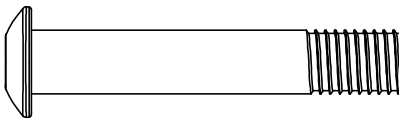
HARDWARE



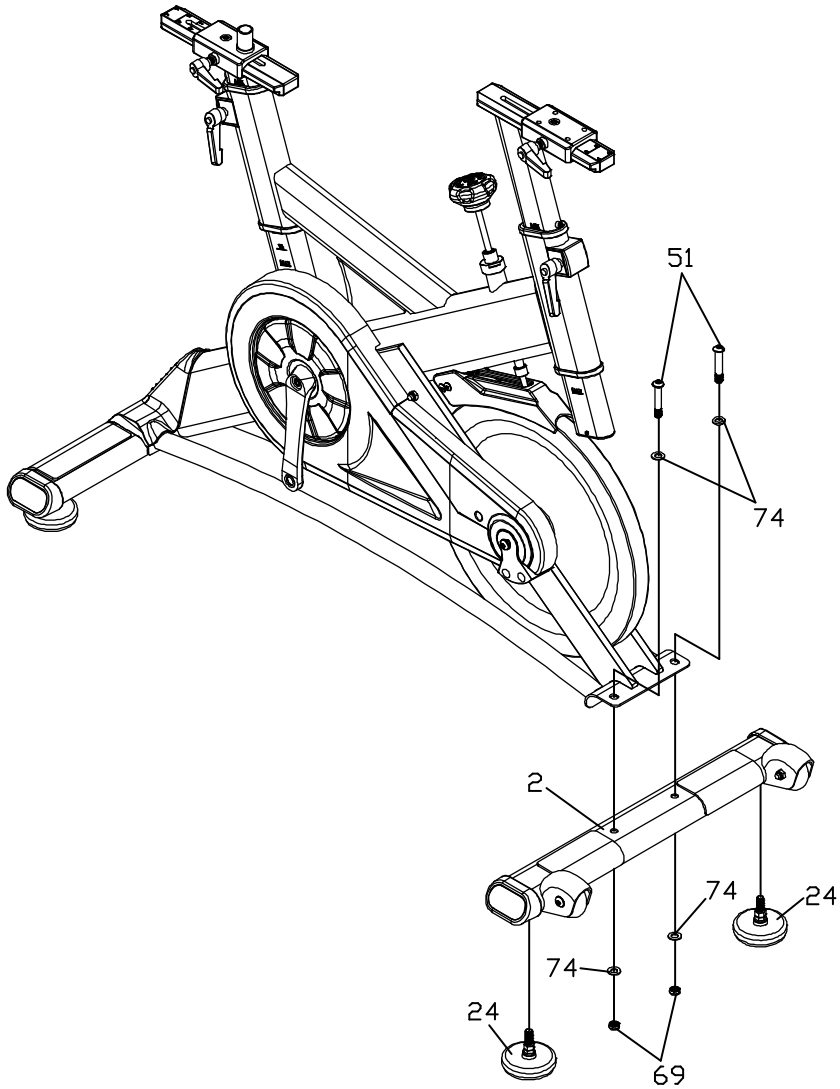
#74. 3/8" × 19 × 1.5T
平华司(4 片)

#69. 3/8" 尼帽
(2 个)

#57. M5 × 10m/m
伞头十字螺丝(2 支)



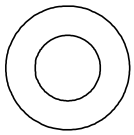
#51. 3/8" × 2-1/4"
伞头内六角螺丝
(2 支)



2 前横管组立

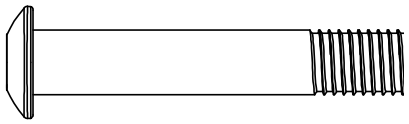
先将 2 个调整脚垫(24)锁进前横管焊接组上(2)，再将前横管焊接组(2)放置于横管连接片下方，将 2 个伞头内六角螺丝 3/8" × 2-1/4" (51)套入 3/8"平华司(74)，穿过横管连接片与横管，再使用3/8"平华司(74) 套入，最后使用 3/8"尼帽(69)锁上并使用 6mm 六角板手(85)与 14.15 号开口板手(86)锁紧。

HARDWARE

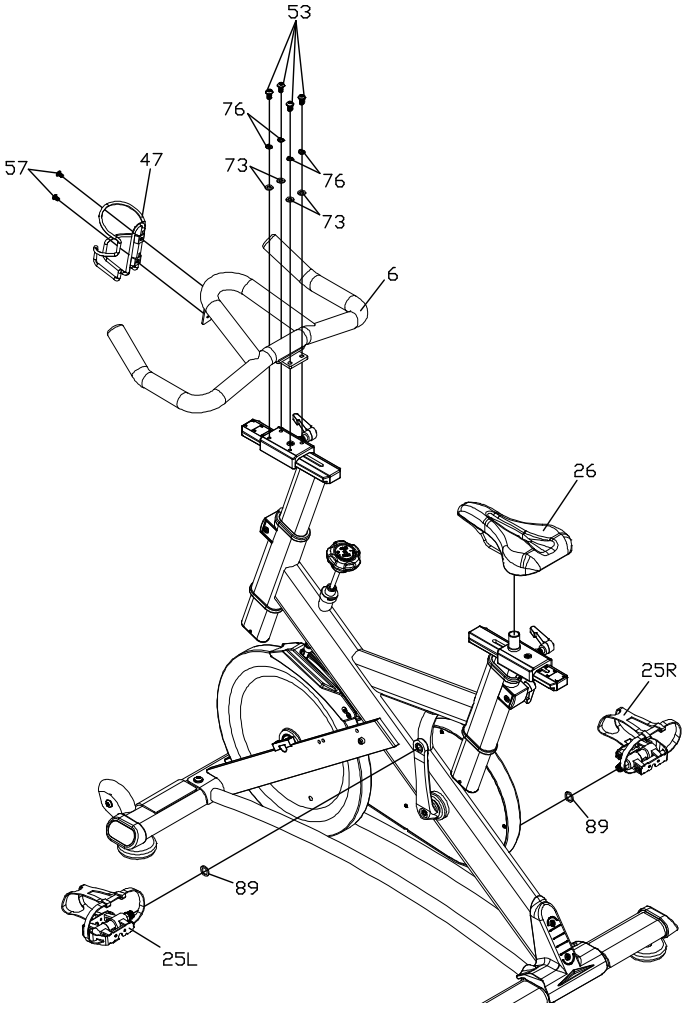


#74. 3/8" × 19 × 1.5T
平华司(4 片)

#69. 3/8" 尼帽
(2 个)



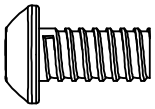
#51. 3/8" × 2-1/4"
伞头内六角螺丝
(2 支)



3 把手、椅垫和踏板组立

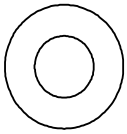
将把手焊组(6)置于把手固定焊座组上，把伞头内六角螺丝 M8 × 15mm(53)套入 M8 弹簧华司(76)与 5/16"平华司(73)，使用 5mm 六角板手(87)将伞头内六角螺丝 M8 × 15mm(53)锁于把手固定焊座组上的孔位。将伞头十字螺丝 M5 × 10mm(57)穿过水壶架(47)的孔位，使用 L 型六角十字板手(87)锁于水壶座的孔位上，使用工具 14/15mm 开口板手(86)将椅垫(26)锁上，踏板组(25L、25R)套入 Ø14 × 20 × 2.0T 平华司(89)再使用工具 14/15mm 开口板手(86)锁上踏板组(25L、25R)。

HARDWARE



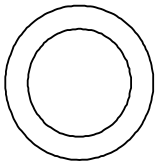
#53. M8 × 15mm
伞头内六角螺丝
(4 支)

#76. 5/16" × 1.5T
弹簧华司
(4 个)



#73. 5/16" × 16 × 1.5T
平华司
(4 片)

#57. M5 × 10m/m
伞头十字螺丝
(2 支)



#89. Ø14 × 20 × 2.0T
平华司
(2 片)

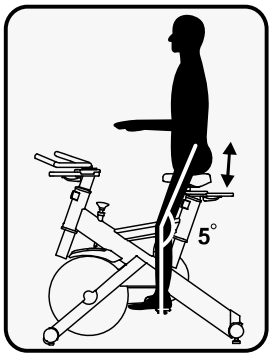
如何调整飞轮竞速健身车

花一些时间学习如何调整此飞轮竞速健身车，以符合您的身材，如此可使您的运动过程更为安全舒适。错误的调整将导致骑乘的不适感并增加受伤的风险。

调整座椅位置:

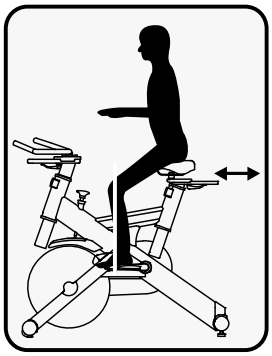
座椅高度调整

1. 站在飞轮竞速健身车旁，调整座椅至臀部的高度。
2. 转动踏板至 12 点钟-6 点钟的垂直方向，并使踏板处于离地面最近的位置。
3. 将脚放进踏板的脚束内，跨上飞轮竞速健身车，确定您的前脚掌超过踏板中心点，膝盖稍微弯曲约 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，那么必须要降低座椅的高度。反之，则需调高座椅的高度。
5. 调整时，松开椅垫下的调整把手，调整座椅的高度，但请勿坐在飞轮竞速健身车上直接调整。
6. 当座椅调至适当位置后，锁紧椅垫下的调整把手，以固定座管高度。
7. 记住座管最后所调高度的刻度，以便下次使用当作参考。



座椅前/后调整

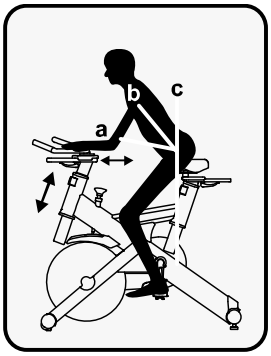
1. 坐在飞轮竞速健身车上，将踏板转至 3 点钟-9 点钟的水平方向，调整座椅前后的位置至膝盖与踏板成一直线。
2. 调整时，请勿坐在飞轮竞速健身车上进行调整，松开座椅下方的前后调整把手，调整座椅的前后位置，然后再锁紧调整把手。



调整手把位置:

手把高度调整

1. 手把高度是个人喜好问题。未调整前手把与座椅一样高，手把管调高会让骑乘者坐得更笔直，手把管调低骑乘者会有弓背的姿势。
2. 松开手把管的上下调整把手，调整想要的高度，然后锁紧调整把手；记住手把管最后所调高度的刻度，以便下次使用当作参考。



手把前/后调整

1. 松开手把下的前后调整把手，调整手把的前后位置，至骑乘者可轻松地握住手把，且手肘稍微弯曲。
2. 锁紧前后调整把手，以固定手把的位置。

如何使用双功能脚踏板

卡踏面
如果您有任何的问题，建议您向脚踏车的零售商谘询，也可参考您鞋子制造商所提供的资料。

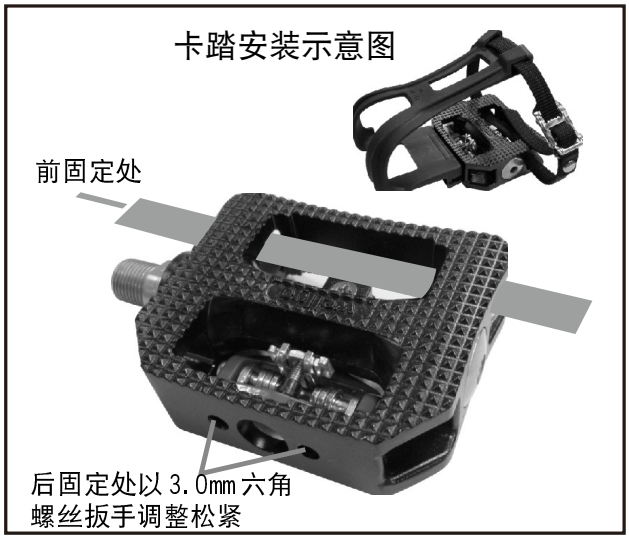
当卡榫扣住鞋子时，后面的中心线会在前脚掌底下，可经由鞋底的沟槽调前或调后，可借由卡榫华司和卡榫来调整左右，调整完后，请锁紧卡榫。在试骑后，卡榫的位置可以根据个人喜好而微调。可能会花一些时间来找到最适合您的卡榫位置设定。

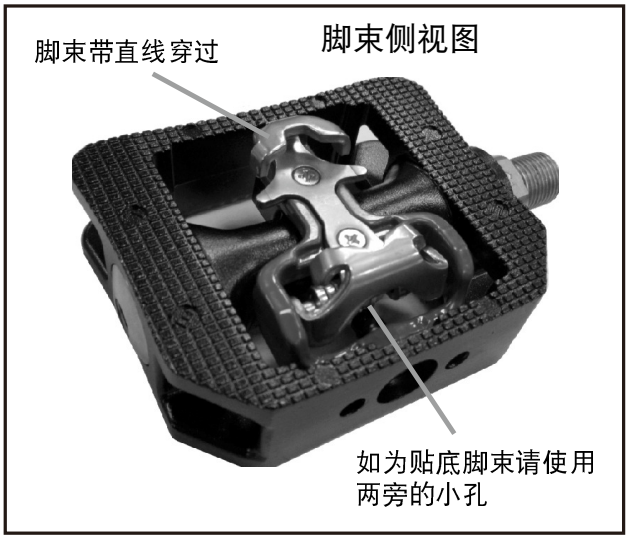
通用脚踏面
只要是标准的脚束都可用于我们的踏板。依据购买脚束时，所附的螺丝包和组装说明，将脚束装上踏板，并在使用前，确定全部的螺丝都已锁紧即可。

如何使用脚踏板
将卡鞋踩在卡踏上，下压时套入卡箝间的卡榫；要将卡鞋脱离卡踏时，脚跟向外转即可脱离。

卡箝可调松紧，所以请在使用前，先适度的调整，如此卡鞋才不会在使用时松脱。使用六角扳手转动调整螺丝来调松紧度：顺时针转动，比较紧；逆时针转动，比较松。

当穿着一般运动鞋时，可使用通用脚踏面；通用脚踏面可装或不装脚束。





基本操作

现在您已经调整好了适当的骑乘位置，请花几分钟的时间骑乘，确定这个位置是舒适的。开始缓慢地向前踩踏板，轻握手把，放松肩膀和上半身，先用较低的阻力骑乘，直到您可轻松骑乘一段时间以后再增加阻力。

警告!
如果运动过程中，感到胸痛、剧烈的肌肉不适、头晕或呼吸不顺，应立即停止运动。如果症状持续发生，应立即向医生谘询。

1. 飞轮的阻力是借由阻力钮来控制。转动阻力钮可随时改变阻力大小：顺时针转动，阻力较大；逆时针转动，阻力较小。
2. 如果想要煞车，直接按压阻力钮即可。
3. 停止运动、跨下飞轮竞速健身车前，先按压阻力钮以停止飞轮，或是增加阻力的方式让飞轮停下来。

维护指南

维护时程表

零件	建议措施	频率	清洁剂	润滑剂
踏板	确保踏板已锁紧在曲柄上、踏板上的全部螺丝都已锁紧，踏板的脚束没有磨损。	每次使用前	无	无
主架	用干净的软布沾湿后擦拭主架	每天	水	无
飞轮	用干净的软布沾湿后擦拭飞轮	一星期一次	水	无
煞车片	检查是否过度磨损	一个月一次	无	无

1. 不要维修踏板内部的零件，如果它坏了，建议直接替换新的踏板。
2. 若使用其它清洁剂或润滑剂，将造成部份零件的功能失效或使用寿命减损。

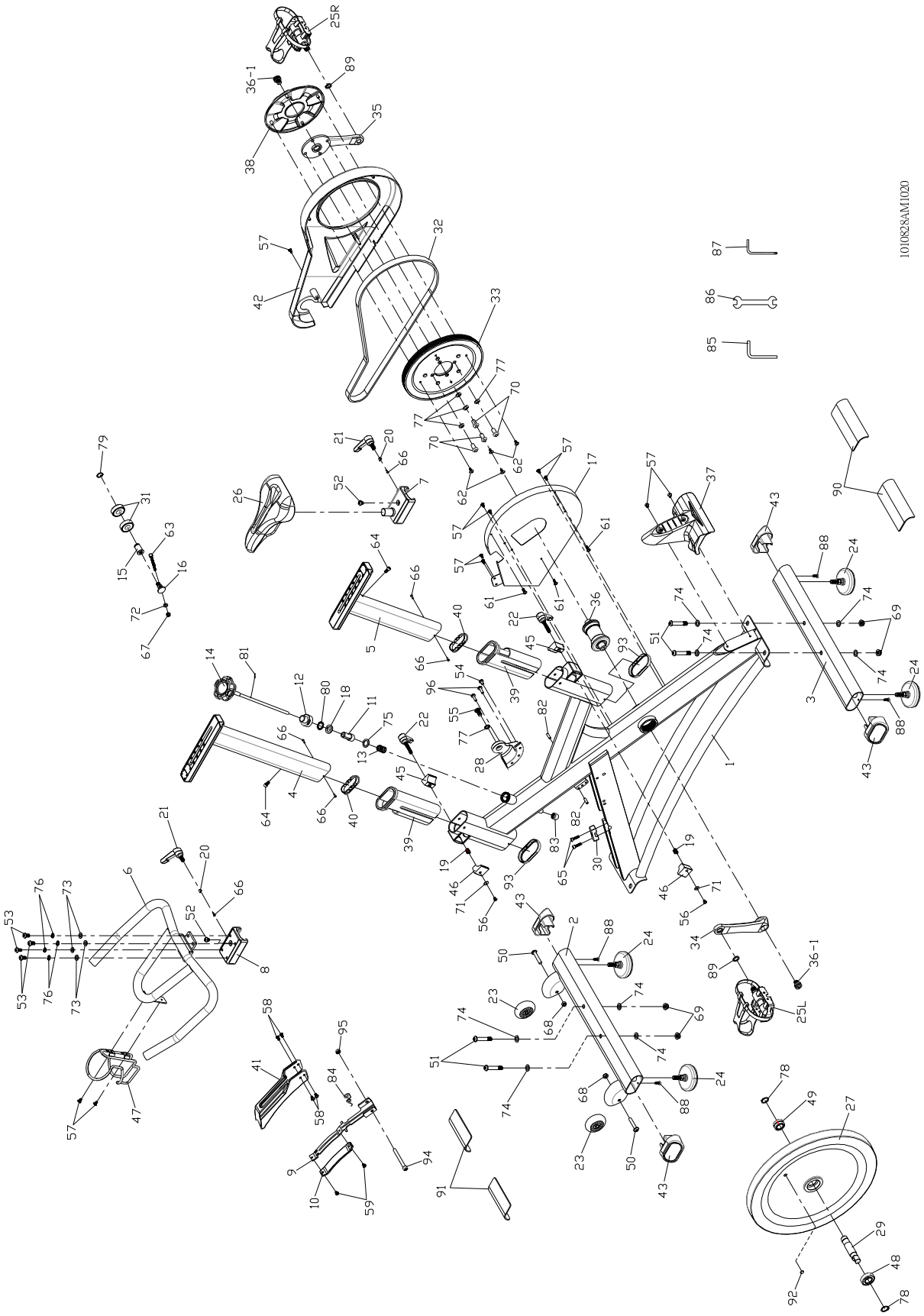
零件表

组立	品名	数量
1	主架组	1
2	前横管焊组	1
3	后横管焊组	1
4	把手内伸缩管焊组	1
5	座管内伸缩管焊组	1
6	把手焊组	1
7	座管固定座焊组	1
8	把手固定座焊组	1
9	煞车片	1
10	煞车皮-羊毛毡	1
11	煞车内牙调整套	1
12	煞车外牙固定套	1
13	压杆弹簧	1
14	旋钮	1
15	培林管座	1
16	培林底座	1
17	内链盖	1
18	椭圆固定片	1
19	Ø8.5×Ø11×16L_铝阻块弹簧	2
20	滑轨固定圆销	2
21	活动快把	2
22	活动快把	2
23	移动轮	2
24	调整脚垫(固定)	4
25	踏板组(含 25L.25R)	1
26	椅垫	1
27	飞轮	1
28	飞轮轴心固定座	1
29	飞轮轴心	1
30	飞轮轴心固定块	1
31	轴承	2
32	皮带	1
33	皮带盘	1
34	曲柄-L	1
35	曲柄-R	1
36	BB SET(ISD-12)	1
36-1	M12_曲柄固定螺丝	2

组立	品名	数量
37	后饰盖	1
38	小圆盘	1
39	中空管套(上)	2
40	平内塞	2
41	飞轮档板	1
42	链盖	1
43	底管塞	4
45	固定铝阻块(6061-T6)	2
46	固定铝阻块(6061-T6)	2
47	水壶架	1
48	培林-6004	1
49	针状培林	1
50	5/16" × 42m/m_伞头内六角螺丝(半牙)(不锈钢)	2
51	3/8" × 2-1/4"_伞头内六角螺丝(半牙)(不锈钢)	4
52	M8 × 10L_伞头内六角螺丝(不锈钢)	2
53	M8 × 15L_伞头内六角螺丝(不锈钢)	4
54	M6 × 10L_伞头内六角螺丝(不锈钢)	1
55	M10 × 15L_伞头内六角螺丝(不锈钢)	1
56	M4 × 8L_伞头十字螺丝(不锈钢)	2
57	M5 × 10m/m_伞头十字螺丝(电着)	11
58	M6 × 15m/m_伞头十字螺丝(不锈钢)	4
59	M5 × 12m/m_伞头十字割尾(不锈钢)	2
61	3.5 × 12m/m_伞头十字自攻螺丝(不锈钢)	3
62	5 × 16m/m_伞头十字自攻螺丝(电鋅)	4
63	1/4" × 3"_外六角螺丝(染黑)	1
64	M6 × 12L_承窝螺丝(不锈钢)	2
65	M6 × 20L_承窝螺丝(不锈钢)	2
66	M3 × 6m/m_承窝螺丝(薄头)(不锈钢)(耐铬)	6
67	1/4" - 5.5T_尼帽(电鋅)	1
68	5/16"- 7T_尼帽(不锈钢)	2
69	3/8" - 11T_尼帽(不锈钢)	4
70	M10 × 1.25 × 15L_伞头内六角螺丝(电镀)	4
71	Ø4 × 14 × 1.0T_平华司(不锈钢)	2
72	1/4" × 13 × 1.0T_平华司(电鋅)	1
73	5/16" × 16 × 1.5T_平华司(不锈钢)	4
74	3/8" × 19 × 1.5T_平华司(不锈钢)	8
75	Ø8.7 × Ø20 × 1.5T_平华司(电黑)	1
76	Ø8 × 1.5T (5/16′′ × 1.5T)_弹簧华司(不锈钢)	4
77	M10 × 16.5 × 2T × 4H_弹簧华司(不锈钢)	5

组立	品名	数量
78	Ø20_C 型扣(染黑)	2
79	Ø17_C 型扣(染黑)	1
80	25.5 × Ø16_外齿华司(电鋅)	1
81	Ø2 × 12m/m_空心插销	1
82	M6 × 1.0-20L_止付螺丝(电镀)	2
83	套管衬套	1
84	煞车片回复弹簧	1
85	6m/m_L 型六角板手 (镀锌)	1
86	14.15 号开口板手(镀锌)	1
87	5m/m_L 型六角十字板手(镀锌)	1
88	M5 × 15m/m_伞头十字螺丝(不锈钢)	4
89	Ø14 × 20 × 2.0T_平华司(不锈钢)	2
90	止滑垫(橡胶)-(160 × 80mm × 1T)	2
91	止滑垫(橡胶)-(120 × 80mm × 1T)	2
92	磁石	1
93	椭圆中空塞	2
94	M8 × 70m/m_承窝螺丝(半牙)(不锈钢)	1
95	M8 × 7T_尼帽(不锈钢)	1
96	M6 × 15L_伞头内六角螺丝(不锈钢)	2

爆炸圖



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207室
公司电话 ： 021-65068300
MADE IN TAIWAN
工厂地址：彰化县和美镇全兴工业区工一路1号