

DYACO[®]



**SE800
ELLIPTICAL**

椭圆机 使用手册

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

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

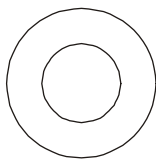
INTRODUCTION



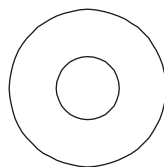
ASSEMBLY PACK CHECK LIST

组立零件包

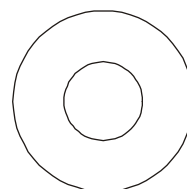
步骤 1



#164. $\frac{3}{8}" \times 19 \times 1.5T$ 平华司 2 片



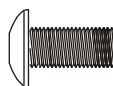
#170. $\frac{5}{16}" \times 20 \times 1.5T$ 平华司 4 片



#181. $\frac{3}{8}" \times 23 \times 2T$
弧形华司 2 片



#180. $\frac{3}{8}" \times 2T$
弹簧华司 1 片



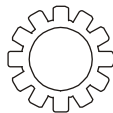
#141. $M5 \times 10m/m$
伞头十字螺丝 4 支



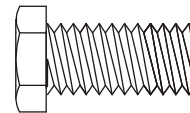
#157. $\frac{3}{8}" \times 7T$
尼帽 2 个



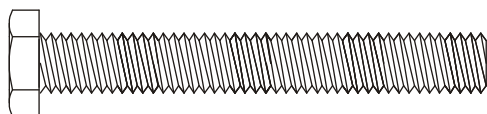
#182. $\frac{5}{16}" \times 1.5T$
弹簧华司 4 片



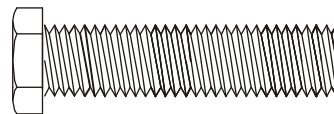
#183. $\frac{5}{16}"$
齿型华司 4 片



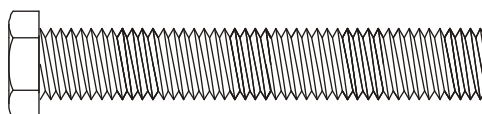
#132. $\frac{3}{8}" \times \frac{3}{4}"$
外六角螺丝 2 支



#135. $\frac{5}{16}" \times 2\text{-}1/4"$
外六角螺丝 4 支



#133. $\frac{3}{8}" \times 1\text{-}1/2"$
外六角螺丝 2 支

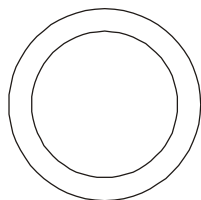


#125. $\frac{3}{8}" \times 2\text{-}1/4"$
外六角螺丝 1 支

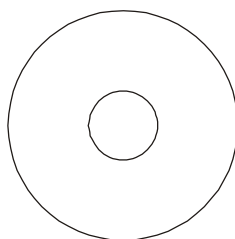
ASSEMBLY PACK CHECK LIST

组立零件包

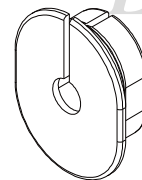
步骤 2



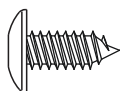
#175. $\varnothing 25$ m/m
波浪华司 (4 片)



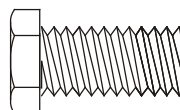
#165. $3/8" \times 30 \times$
2.0T 平华司 (2 片)



#75. 立管线塞 (2 个)

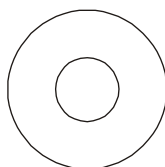


#142. $\varnothing 3.5 \times 12$ m/m
伞头十字自攻 (8 支)



#132. $3/8" \times 3/4"$
外六角螺丝 (2 支)

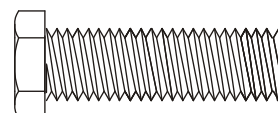
步骤 3



#170. $5/16" \times 20 \times 1.5$ T
平华司 2 片

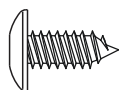


#159. $5/16" \times 7$ T
尼帽 2 个

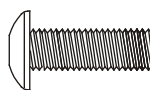


#134. $5/6" \times 1-1/4"$
外六角螺丝 2 支

步骤 4



#142. $\varnothing 3.5 \times 12$ m/m
伞头十字自攻 8 支



#139. M5 $\times 15$ m/m
伞头十字螺丝 26 支

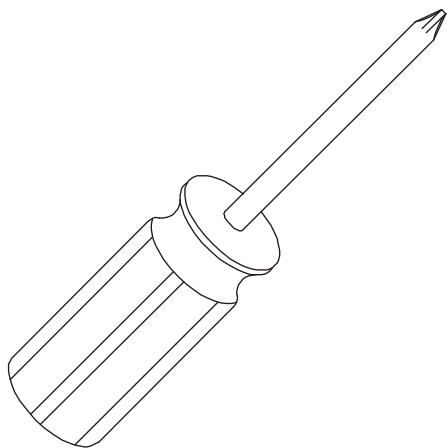


#145. M6 $\times 10$ m/m
圆头十字螺丝 4 支

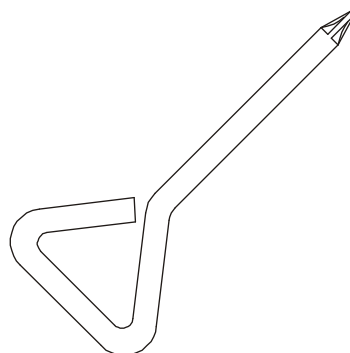
ASSEMBLY PACK CHECK LIST

组立零件包

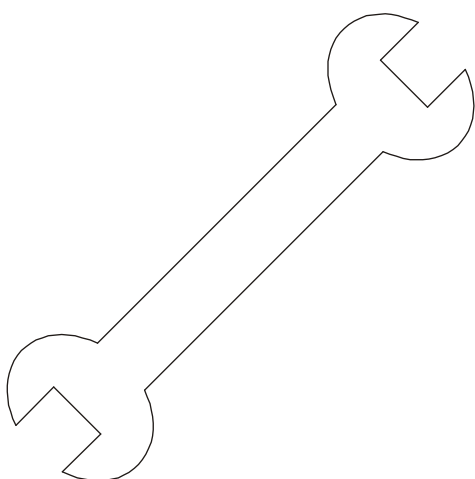
工具包



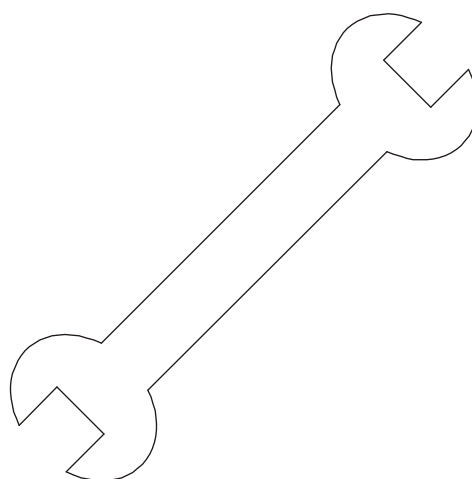
#186. 十字起子 1 支



#185. 三角十字板手 1 支



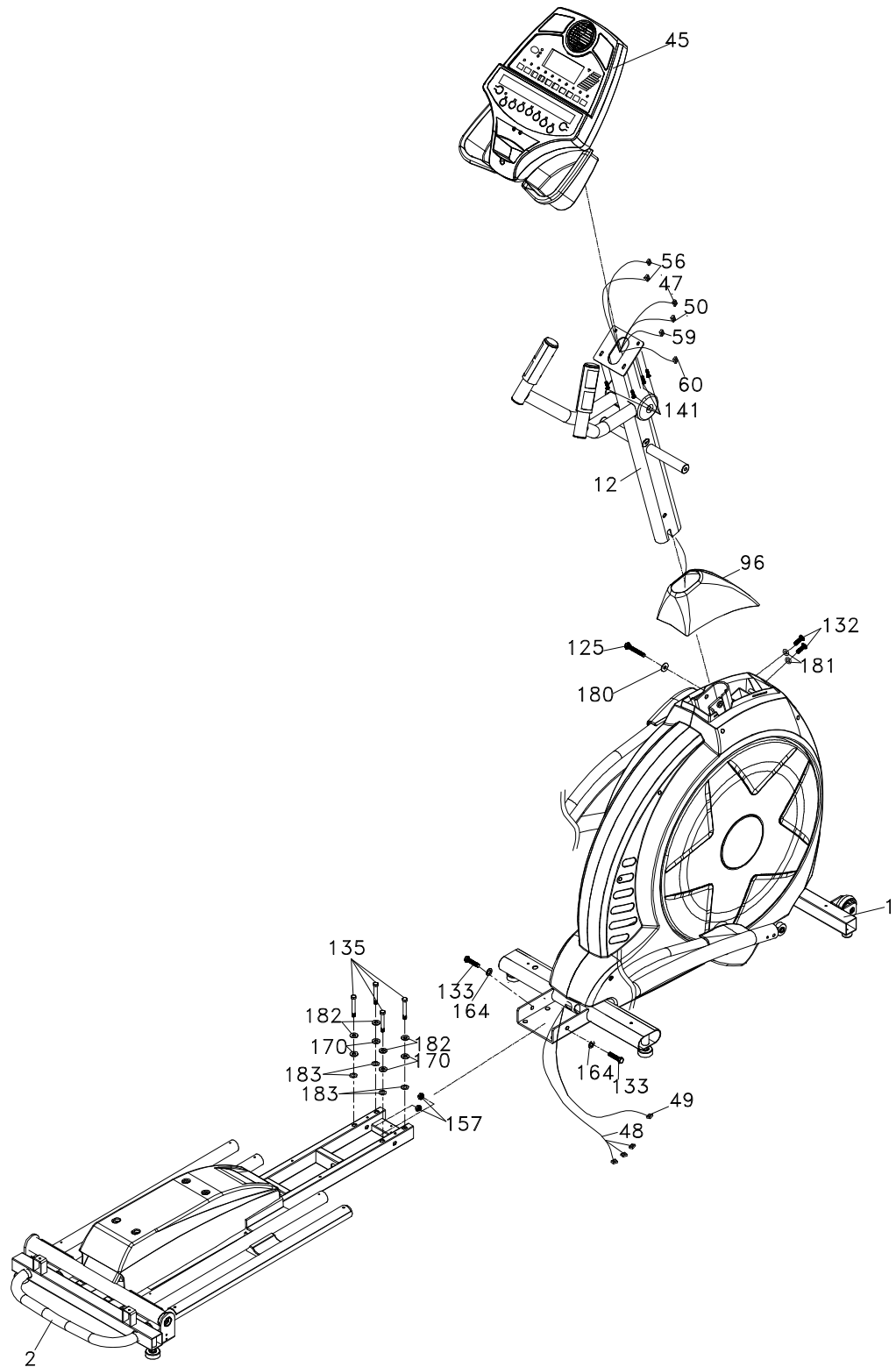
#187. 12 号 14 号开口扳手 1 支



#184. 13 号 14 号开口扳手 1 支

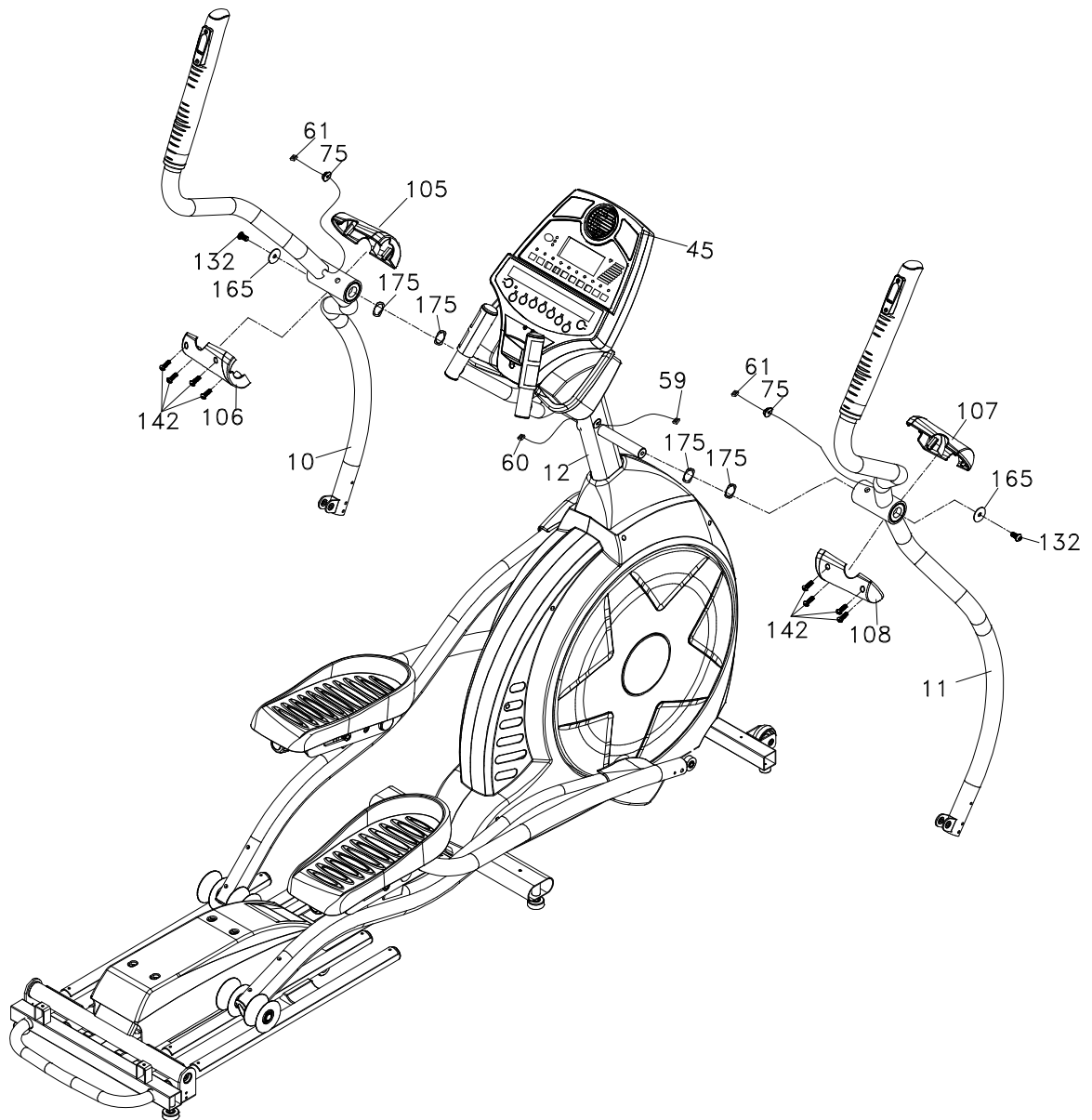
ASSEMBLY DRAWING

步骤 1

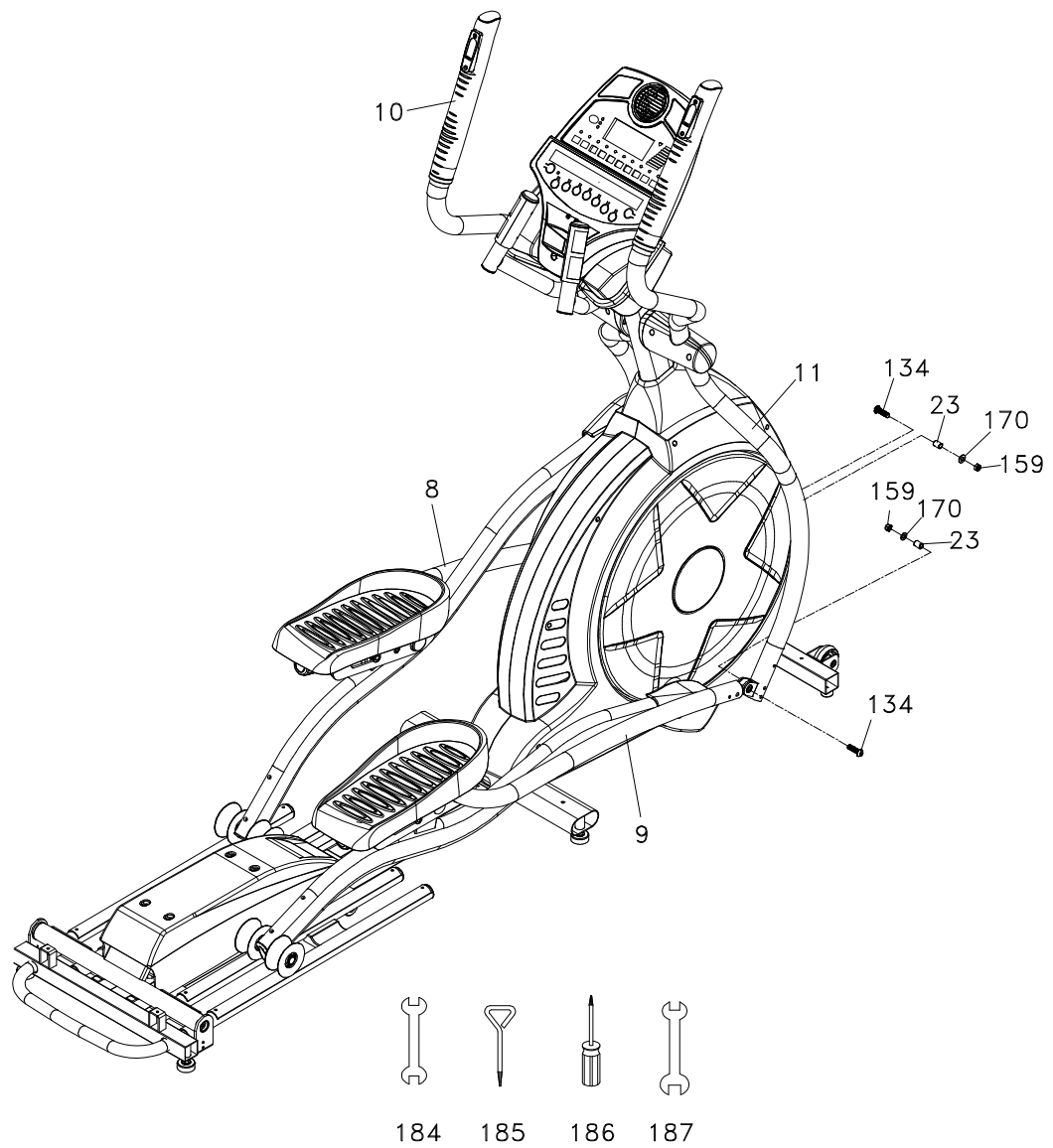


ASSEMBLY DRAWING

步骤 2

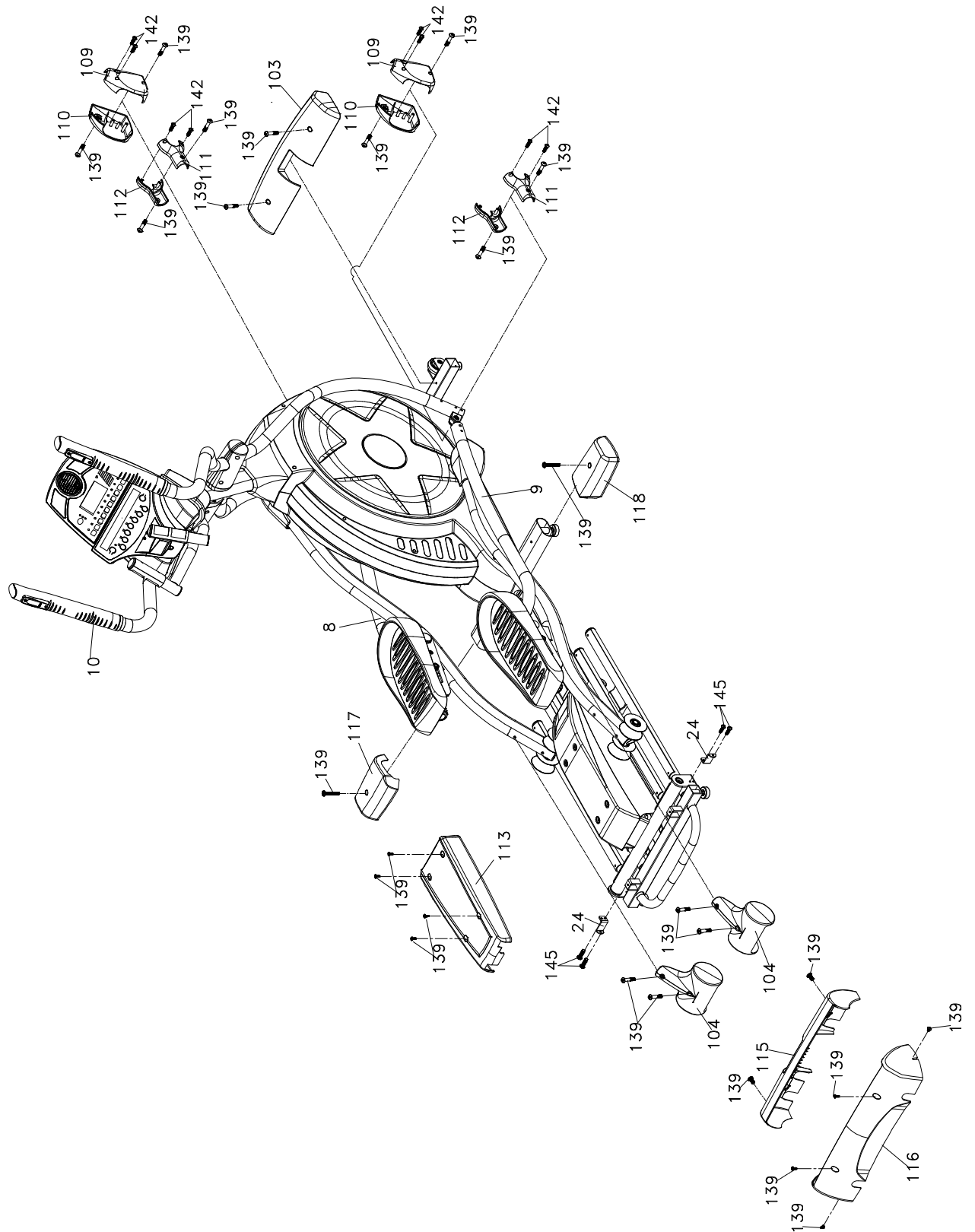


步骤 3



20110503AM1130

步骤 4



组立步骤

步骤 1: 扬升底座及立管组立

1. 将后底座焊件组(2)放入底座连接片(1~18)中，用外六角螺丝 $3/8" \times 1-1/2"$ (133)2支、平华司 $3/8" \times 19 \times 1.5T$ (164)2个、尼帽 $3/8" \times 7T$ (157)2个，及六角螺丝 $5/16" \times 2-1/4"$ (135)4支、平华司 $5/16" \times 20 \times 1.5T$ (170)4个、弹簧华司 $\varnothing 5/16" \times 1.5T$ (182)4个、齿型华司 $\varnothing 5/16"$ (183)4个，以13号14号开口扳手(184)及12号14号开口扳手(187)固定。
2. 再将扬升马达电源跨接线(48)及扬升马达AV跨接线(49)穿过束线带中与扬升马达线材，依红白黑同颜色相插，再用束线带穿过底座连接片与线材拉紧，再将多余线段剪掉。
3. 先将控制线(50)及扬升控制线(47)穿过立管饰盖(96)，再穿进立管(12)中。接着也将立管(12)穿过立管饰盖(96)，再利用原本绑在控制线(50)及扬升控制线(47)上的魔术带将控制线插头拉出立管(12)外。并将立管(12)插在立管U座(1~12)上，用原本已固定在立管U座(1~12)上的 $3/8" \times 2-1/4"$ 外六角螺丝跟 $3/8" \times 3/4"$ (中碳耐铬) 外六角螺丝(132)2支、 $3/8" \times 23 \times 2T$ 弧形华司(181)2个及 $3/8" \times 2-1/4"$ 外六角螺丝(125)1支、 $3/8" \times 2T$ 弹簧华司(180)1个，将立管(12)以13.14号开口扳手(184)1支固定在立管U座(1~12)，接着将立管饰盖(96)跟左右键盖(97)(98)相结合。
4. 将控制线(50)及扬升控制线(47)与魔术带分开并跟手握心跳连接线(56)两条、扶手按键阻力上段线(59)、扶手按键扬升上段线(60)一起插在电子表(45)上。(白接白，红接红)再将电子表置于电子表固定片(12~6)上，再用 $M5 \times 10m/m$ 伞头十字螺丝(141)4支，以十字起子(186)将其固定。

步骤 2: 扶手组立

1. 依序将 $\psi 25$ 波浪华司(175)4个，左、右扶手焊组(10)(11)分别放进立管心轴(12~7)中，用 $3/8" \times 3/4"$ (中碳耐铬) 外六角螺丝(132)2支跟 $3/8" \times 30 \times 2.0T$ 平华司(165)2个，以13.14号开口扳手(184)将其固定，再将扶手上段线阻力(59)扬升(60)与扶手下段线阻力(61)扬升(62)相互结合，再将多余线段塞入立管(12)管中，最后将立管线塞(75)两个分别塞入立管(12)上。
2. 将摇摆管饰盖(左前)(105)与摇摆管饰盖(左后)(106)相互结合于左扶手管(10)之扶手五通管(10~4)上，再用伞头十字自攻 $\psi 3.5 \times 12mm$ (142)4支，以十字起子(186)固定，相同步骤将摇摆管饰盖(右前)(107)与摇摆管饰盖(右后)(108)相互结合并用伞头十字自攻 $\psi 3.5 \times 12mm$ (142)4支，以十字起子(186)固定于右扶手管(11)上。

步骤 3: 踏管组组立

1. 先把左踏管(8)的鱼眼轴承(34)上的魔术带取下，将 $5/16" \times 1-1/4"$ 外六角螺丝(134)穿过鱼眼固定片(10~3)与鱼眼套管(23)，及 $5/16" \times 20 \times 1.5T$ 平华司(170)、 $5/16" \times 7T$ 尼帽(薄)(159)，将左踏管组(8)的鱼眼轴承(34)以13.14号开口扳手(184)1支和12号14号开口扳手(187)1支，固定在左扶手管组(10)上的鱼眼固定片(10~3)内侧，相同方式将另一边固定。

组立步骤

步骤 4: 塑胶件组立

1. 先将扶手管转轴饰盖 B 右(111)与右踏管上的扶手管转轴饰盖 B 左(112)各 2 个相结合在左右踏管上，再将扶手转轴饰盖 B 左(112)与左踏管上的扶手转轴饰盖 B 右(111)相结合，用伞头十字螺丝 M5×15mm(139) 4 支，伞头十字自攻 $\psi 3.5 \times 12\text{mm}$ (142) 4 支以十字起子固定，再将扶手管转轴饰盖 A 右(109)与 A 左(110)各 2 个相互结合于左左右下摇摆管(10~2)上，用伞头十字螺丝 M5×15mm(139) 4 支，伞头十字自攻 $\psi 3.5 \times 12\text{mm}$ (142) 4 支，以三角十字板手(185)固定，相同步骤将右边固定。用 M5 × 15m/m 伞头十字螺丝(139) 4 支以十字起子(186)将滑动轮饰盖(104)两个分固定在滑动侧管(6~1)(7~1)的滑动轮(71)上方。
2. 再用 M5 × 15m/m 伞头十字螺丝(139) 2 支以十字起子(186)将中横管盖左(117)右(118)固定在后横管(1~4)左右两侧上。
3. 使用 M5 × 15m/m 伞头十字螺丝(139) 2 支和十字扳手(186)，将前横管饰盖(103)固定在前横管(1~2)上。
4. 先将塑胶件固定座 B(24)两个，单孔方向朝后，用圆头十字螺丝 M6 × 10mm(145) 4 支，以十字起子(186)分别固定在滑动管固定座(2~4)上，再将轨道转轴饰盖(115)用 M5 × 15m/m 伞头十字螺丝(139) 2 支，以十字起子(186)固定于滑动管焊件组(13)上。
5. 再将后底管饰盖(116)用 M5 × 15m/m 伞头十字螺丝(139) 4 支和十字扳手(186)固定于塑胶件固定座(2~10)及塑胶件固定座 B(24)上。
6. 再将长轨底梁饰盖(113)用 M5 × 15m/m 伞头十字螺丝(139) 4 支和十字扳手(186)固定于后底座(2)之左右侧管上。

注意:机台组装完毕后，请锁紧所有的螺丝。



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。



搬运



1. 椭圆机装有两个移动轮，只要将后方举起就可滚动移动轮。

电子表 操作说明



开启电源

椭圆机会附有交流电源线，当电源连接至椭圆机，电子表会自动开机。如果电子表没有输入达 20 分钟，电子表会进入待机状态。在待机状态下电子表显示器会关机，只要按任何键就可使电子表重开机。

当电子表最初开机时会执行内部自动侦测，此时所有的灯都会亮，当灯熄灭时矩阵显示器会显示软体版本（如 VER 1.0）而讯息视窗会显示里程读值。里程计会显示椭圆机已跑了多少小时的使用时间和相当的里程数，画面看起来会像这样：ODO 123 MI 123 HRS.

里程计会维持显示几秒钟然后电子表会进入启动画面，矩阵显示会卷动不同的程式图形而讯息视窗也会卷动启动讯息，现在就可以开始使用电子表了。

电子表操作

快速启动

这是最快速启动运动的方式，电子表开机之后只要按 **Start** 键就可开始，这样就快速启动模式，在快速启动时时间会自零开始计时而运动负载和扬升可以按 **Up** 或 **Down** 键来调整。矩阵点显示器最初只有最下列会亮，当增加负载就会有更多列会亮代表运动更吃力，列数增加同时机台就越难踩踏。当按扬升键，矩阵点显示器就会转换到扬升图形。矩阵点旁边的蓝色 LED 灯就会亮，代表所显示的是扬升图形。可以按 “**Display**” 键卷动矩阵点显示器的不同画面。

基本资讯

讯息视窗最初会显示时间和里程的资料，在讯息视窗的左下有一个显示项按键。每一次按下此显示项按键，下一个资料就会显现 总共有四项：

- **时间和里程**
- **心跳和卡路里** (Kcal 仟卡是营养学上热量的标准)
- **以 RPM 和 KPH 为单位的速度**
- **做功级数和 瓦特数** (Watts 瓦是做功的度量，如果显示读值 100 Watts，代表做的运动量足以点亮 100 瓦的灯泡)
- **扬升度**
- **Scan** (如果在做功段数和瓦特数显示时按 **Display** 键 **Scan** 的灯就会亮且讯息视窗就会显示每一组资料四秒钟再变换到下一组资料，如此循环。再度按下 **Display** 键则会回复到起始画面)

矩阵点显示器的右边是**心形记号**和**条状图形**用来显示和最大心跳数的百分比，椭圆机有内建的手握心跳感应器，只要抓住固定把手的手握心跳感应器或戴上心律发射器，就会开始有心形闪烁。(这也许需要几秒钟时间) 讯息视窗就会显示心律或是每分钟心跳数，**条状图形**代表现在达到的最大心跳百分比。请参考第 22 页有关心跳的资讯。

注：必须先输入年龄，条状图形显示才会准确。请参考心跳部份章节相关的特点及如何帮助做更有效率的运动。

Stop/Reset 按键实际上有几个功能，在程式中时按 **Stop/Reset** 键一次会使程式**暂停** 5 分钟。如果需要喝水、接电话或任何其他事情而中断运动，这会是个优点。从暂停恢复运动只要按 **Start** 键，如果运动中按两次 **Stop/Reset** 键，程式就会结束且电子表会回到起始画面。如果按住 **Stop/Reset** 键 5 秒钟电子表就会执行**归零**，在输入程式资料时 **Stop/Reset** 键会执行前一次萤幕的功能，这样能够在程式输入时每按一次 **Stop/Reset** 键就退回一步。

程式键

程式键用来执行三种不同功能：

程式键用来观察每个程式，当第一次打开电子表，可以按程式键先观察每个程式图形。如果决定尝试某个程式，就按对应的程式键再按 **Enter** 键选择程式并进入资料设定模式。

当在资料设定模式时，程式键也可以当做数字键。每个程式键之下是一个数字，如果在设定资料如年龄、体重等，可以利用这些键快速输入数字。

最后，程式键也可以在按下 **Start** 键之后的任何时间用来当设定负载和扬升设定的 “**快速键**”，左边的 5 个键做负载的设定而右边的 4 个键做扬升的设定。(右边最远的键，HR2 是自动试验功能因此不做为快速键使用) 按下时快速键会立即直接跳到扬升位置或负载的设定 3, 6, 9 和 12 (还有负载 15)，这个功能没有显现在前面面板，因此必须自行尝试以熟悉此功能操作。

此椭圆机有内建的心跳监视系统，只要抓住固定把手的手握心跳感应器或戴上心律发射器，就会开始有心形闪烁(这也许需要几秒钟时间)，心跳显示视窗就会显示心律或是每分钟心跳数。

电子表包含一个内建风扇以协助保持清凉，压下电子表右边的 FAN 开关就可开启风扇。

电子表程式输入

每一个程式都可以依需要做更改为个人的资料，有一些资料是为了确保正确的读值，会被要求输入年龄和体重，输入年龄是为了在心跳控制程式中为了确保正确设定适合你的年龄的心跳级数，否则设定就会太高或太低。输入体重能帮助计算更正确的卡路里读值，虽然无法提供精准的卡路里值，可是我们要尽可能接近。

有关卡路里的资讯：每一台健身机的卡路里读值，不管是在健身房或家用都不是精确且变化很大的，它们的目的只在监看每一次运动的进展，精确量度燃烧的卡路里的唯一方法是连接到诊断用设定的主机。这是由于每个人的卡路里燃烧率都不同，好的讯息是在做完运动后，最少一小时仍持续在加速燃烧热量。

输入及修改设定

当输入程式时，按每一个程式键再按 **Enter** 键就可择程式并开始输入自己的设定。如果不用输入新设定，就只要按 **Start** 键就好了。这样就会跳过程式资料直接开始做运动，如果要变更个人设定，那就只要按照讯息视窗的指示做。如果未做变更就开始一个程式，就会使用预先储存的设定。

注：年龄和体重的原始设定在输入新的数字时就会改变，因此最后输入的年龄和体重就会被储存做为原始设定。如果在第一次使用此椭圆机时输入年龄和体重，就不需每次运动时再输入年龄和体重，除非年龄和体重变了或有人输入不同的年龄和体重。

手动模式

手动模式就如同名称显示的，这表示控制自己的运动负载而不是电脑，要启动手动模式只要依照下面说明或只要按 **Manual** 键再按 **Enter** 键接着照讯息视窗的指示做。

1. 按 **Manual** 【手动模式】键再按 **Enter** 键。
2. 讯息视窗会要求输入【AGE】年龄，可以使用 **Up** 和 **Down** 键或数字键输入年龄再按 **Enter** 键接受新的数值，继续下一个步骤。
3. 现在会被要求输入【WEIGHT】体重，可以使用 **Up** 和 **Down** 键或数字键调整体重数字再按 **Enter** 键继续。
4. 下一个是【TIME】时间，可以调整时间再按 **Enter** 键继续。
5. 现在已完成设定，可以按 **Start** 键开始运动。也可以按 **Enter** 键退回去一步前面的步骤修改设定。

注：在输入资料的任何时候，可以按 **Stop** 键返回上一个步骤。

6. 程式一开始，运动阻力就会在第一个段数。这是最初阶的段适合维持一段时间做暖身，任何时间需要增加运动负载，可以按 (RESISTANCE) **Up** 键；按 (RESISTANCE) **Down** 键可以降低运动负载。
7. 程式开始时扬升坡度会在第一个段数，任何时间需要增加扬升坡度，可以按 (RAMP) **Up** 键；按 (RAMP) **Down** 键可以降低扬升坡度。
8. 在 **Manual** 【手动模式】时，按左下 **DISPLAY** 键可以在讯息视窗做运动讯息的切换。
9. 运动过程中可以使用左上 **DISPLAY** 键来调整矩阵视窗显示【TRACK】操场、【PROFIEL】运动曲线、【INCLINE】扬升曲线。
10. 当程式结束时，可以按 **Start** 键再开始相同的程式或 **Stop** 键退出程式，或按 **User** 键并按照视窗指示储存此刚完成的程式成为个人使用程式。

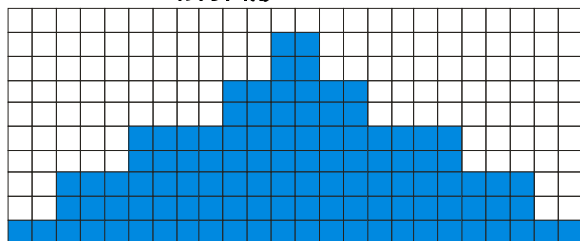
预设程式

椭圆机有五个不同的程式设计供多样化运动，这五个程式都有工厂预设的段数图形供达成不同的运动目标。

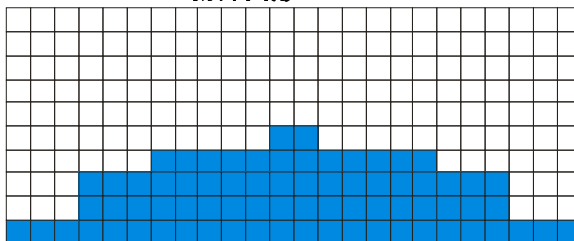
Hill 登山

登山程式模拟上山和下山，程式中阻力会稳定增加再减少。

Work Profile 功力图形



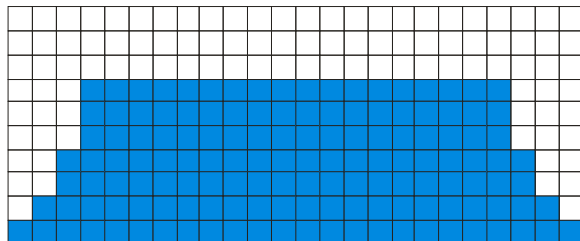
Incline Profile 扬升图形



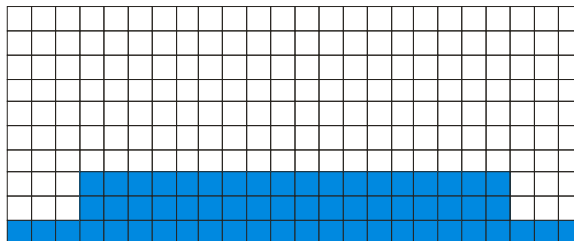
Fat Burn 脂肪燃烧

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的方式，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律在最大值的约 60% 至 70%。此程式不使用心律但模拟较低阻力且稳定困难度的运动。

Work Profile 功力图形



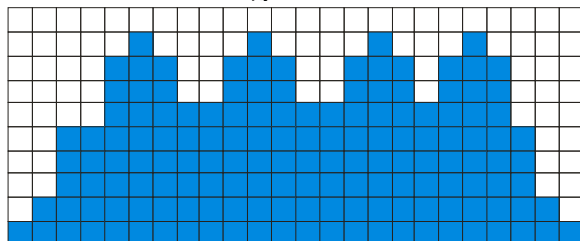
Incline Profile 扬升图形



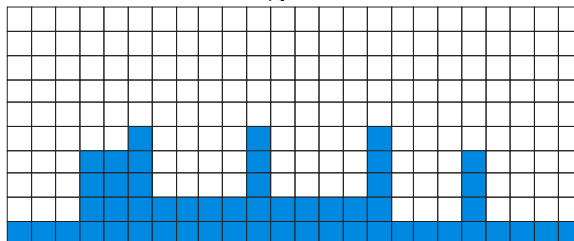
Cardio 心肺

心肺程式被设计为增加心血管功能，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量的变化来达成。

Work Profile 功力图形



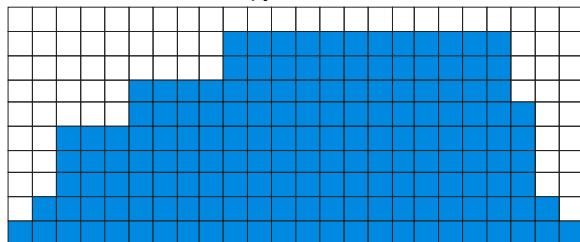
Incline Profile 扬升图形



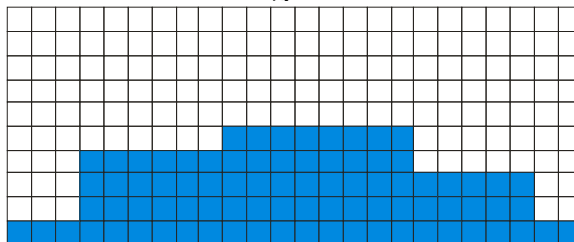
Strength 劲力

劲力程式被设计成增加下半身的肌肉力量，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双腿和臀部肌肉的。

Work Profile 功力图形



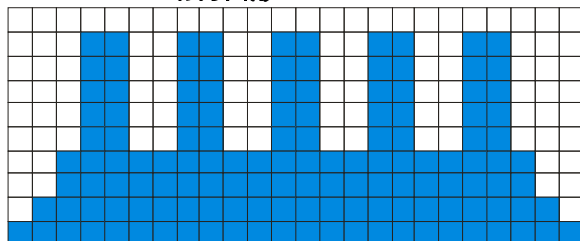
Incline Profile 扬升图形



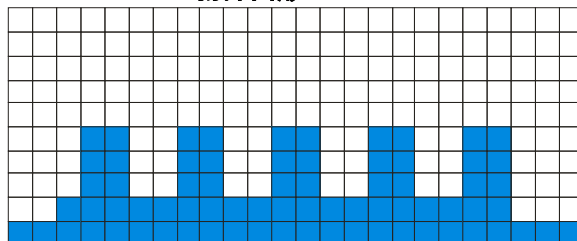
Interval 阶段

阶段程式经历高段数强度再接着低强度的周期，此程式以消耗氧气量再接着恢复氧气补充量的周期来增加耐力，心血管系统被程式化用更有效率的方式利用氧气。

Work Profile 功力图形



Incline Profile 扬升图形



输入预设程式值:

1. 选定所要的程式键再按 **Enter** 键。
2. 讯息视窗会要求你输入**体重**，可以用 **Up** 和 **Down** 键调整体重设定再按 **Enter** 键接受新的数值并进入下一个萤幕。
3. 现在被要求输入**年龄**，可以用 **Up** 和 **Down** 键调整年龄数值再按 **Enter** 键继续。
4. 下一步是**时间**，可以调整时间再按 **Enter** 键继续。
5. 现在会被要求调整**最大段数**，这是在程式中会经历的最高难度的段数，调整段数再按 **Enter** 键。
6. 下一步是选择开启或关闭 **Incline profile 扬升图形**，可以选择关闭扬升图形在程式中只使用手动扬升开关。
7. 现在已完成设定的编辑，按 **Start** 键就可开始运动，也可以按 **Stop** 键返回前一阶段或萤幕修改设定。
8. 如果在程式中的任何时候要增加或减少运动负载，就按 (RESISTANCE) **Up** 或 **Down** 键，这样会改变整体的功力设定，虽然萤幕上的图形不会改变，图形不会改变的原因是使一直可以看到图形。因为如果图形改变，也会变形而不是真实表现出来的实际图形，如果改变负载，讯息视窗会显示目前的行数和程式最大的段数。
9. 在运动期间需要增加扬升坡度，可以按 (RAMP) **Up** 键；按 (RAMP) **Down** 键可以降低扬升坡度。
10. 在预设程式中按左下 **DISPLAY** 键，可以在讯息视窗做运动讯息的切换。
11. 运动过程中可以使用左上 **DISPLAY** 键来调整矩阵视窗显示【**TRACK**】操场、【**PROFIEL**】运动曲线、【**INCLINE**】扬升曲线。
12. 当程式结束时讯息视窗会显示运动总结，总结会显示短暂时间然后电子表会回到启始的画面显示。

使用者定义程式

总共有两个使用者定义程式能够建立和储存自己的运动，两个程式：**User 1** and **User 2**，操作方式完全相同因此无需分别说明。可以依照下列指示建立自己的运动程式或储存任何做过的预设程式成为自己的运动程式，两个程式都能够进一步设定个人的名字。

1. 按 **User 1 or User 2** 键，讯息视窗会显示欢迎讯息。如果是已储存的程式，讯息就会包含你的名字，再按 **Enter** 键开始输入程式。
2. 当按 **Enter** 键讯息视窗会显示 “Name - David” 而 D 会闪烁，如果已有储存的名字可以用 **Up/Down** 键更改或按 **Stop** 键保留名字并继续下一步骤。如果要输入名字就用 **Up** 或 **Down** 键更改第一个字母再按 **Enter** 键储存第一个字母，当完成输入名字就按 **Stop** 键储存名字并继续下一步骤。
3. 讯息视窗会要求输入**年龄**，可以使用 **Up** 和 **Down** 键或数字键输入年龄再按 **Enter** 键接受新数字再继续下一个萤幕。
4. 现在会被要求输入**体重**，可以使用 **Up** 和 **Down** 键或数字键输入体重数字再按 **Enter** 键继续。
5. 接着是**时间**，可以调整时间再按 **Enter** 键再继续。
6. 现在会被要求调整**最大段数**，这是在程式中会体验到的最大阻力，调整段数之后再按 **Enter** 键。
7. 第一行会闪烁而会被要求第一区间运动的段数，当完成第一区间的调整或不需做改变时，就按 **Enter** 键继续下一区间。
8. 下一区间会显示前一区间调整过的相同段数，重复和上一节相同程序再按 **Enter** 键再持续此程序直到所有 20 区间都已设定为止。
9. 现在第一行会再闪烁而会被要求调整第一节运动的扬升图形，按照步骤 7 和 8 建立扬升图形。
10. 现在讯息视窗会告知按 **Enter** 键储存程式，储存程式之后讯息视窗会显示 “New program saved” （程式已储存），再给选择开始启动或修改程式，按 **Stop** 键会退出到起始的画面。

心跳控制程式1 和 2 (HR 1, HR 2)的操作

两个程式的操作都相同，唯一不同的是 HR 1 设定 60%而 HR 2 设定 80%的最大心跳，两者都是以相同方式程式。

启动 **HR 1 或 HR 2** 可以按照下面指引或只要按 **HR 1 或 HR 2** 键再按 **Enter** 键并依照讯息视窗的指示做。

1. 按 **HR 1 或 HR 2** 键再按 **Enter** 键。
2. 讯息视窗会要求输入**年龄**，可以使用 **Up** 和 **Down** 键或数字键输入年龄，再按 **Enter** 键接受新的数字后继续下一个萤幕。
3. 现在会被要求输入**体重**，可以使用 **Up** 和 **Down** 键或数字键输入体重数字再按 **Enter** 键继续。
4. 接着是**时间**，可以调整时间再按 **Enter** 键继续。
5. 现在会被要求调整**心跳段数**，这是在程式中会经历到的心跳段数，调整此段数再按 **Enter** 键。
6. 现在已完成设定的输入，可以按 **Start** 键开始运动，也可以按 **Enter** 返回修改设定。
注：任何时候当输入资料时，可以按 **Stop** 键返回一阶或一个萤幕。
7. 如果在程式中的任何时刻要增加或减少负载，就按 **Up** 和 **Down** 键，这能够在程式中的任何时刻都可以变更目标心跳。
8. 在 **HR 1 或 HR 2** 程式中能够按隔壁的 **Display** 键在讯息视窗卷动资料。
9. 当程式结束时，可以按 **Start** 键再度开始相同的程式或按 **Stop** 键离开程式或按一个 **User** 键及依照讯息视窗的指示储存刚完成的程式成为**个人使用程式**。

Auto-pilot 自动心控

自动心控的特性是独特的心跳程式，此程式能够进入如飞行的心跳控制程式，在程式中的任何时间可以按Auto-pilot键，电子表就会转到心跳控制模式。当按下Auto-pilot键，电子表会维持心跳在目前的阶段。例如：如果在Manual手动模式而你的心跳是每分钟150次，按了Auto-pilot键会使电子表转到心跳控制并自动维持心跳在每分钟150次。

心律操练

有关心率的话：

古老的格言：要怎么栽 就怎么种，这样的迷思对舒适体育运动的好处更是显着。很多的成功都是借由心律监测器来达成，借着正确的使用心律监测器，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律在所需要的有益范围也使得他们的运动更加的愉悦。

决定所希望有益的训练范围，首先必需决定最大心率。这可以由以下公式来达成：
220 减你的年龄。这会得到你这年纪的人的最大心律 (MHR) 要决定个别目标的有效心律范围。只要计算你的MHR百分比，要决定训练的心律范围区域是你的最大心律的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。

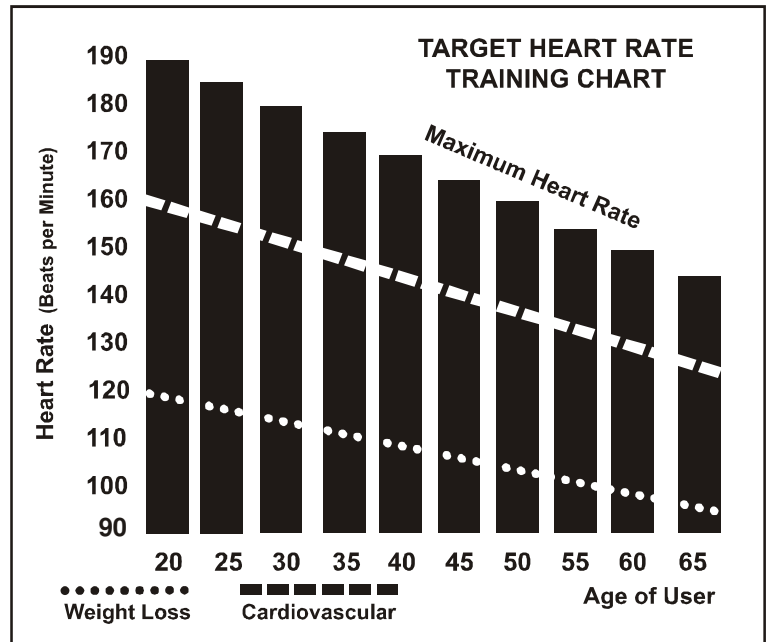
40岁年纪的人他们的目标心律计算如下：

$220 - 40 = 180$ (最大心律)

$180 \times .6 = 108$ 每分钟次数 (最大60%)

$180 \times .8 = 144$ 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，输入年龄是为了心律控制程式使用，也是为了心律直条图使用。在计算你的最大心律之后就可以决定你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律，训练时心律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律的80% 至60%训练来达成，在任何运动程式前请咨询你的个人医生。

所有心律控制椭圆机都可以使用心律监测器的特性而不必透过使用心律控制程式，此功能可以使用于手控模式或任何九个不同程式。心律控制程式自动控制踏板的阻力。

费力感受等级

心律是重要的但倾听你的身体也是有很多好处的，除了心律之外还有更多变数牵涉到该运动到何种程度、压力程度、体能健康、心理健康、温度、湿度、日期时间和最近刚吃和吃甚么，所有因素都对你该运动的强度有所影响。如果能够倾听你的身体，身体会告诉你这些事情。

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，此表依你努力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律，例如等级数 12 的结果将会是大约每分钟 120 次的心律。你的 RPE 级数依照稍早讨论到的参数而变化，那就是这类训练最主要的好处。如果你的身体健壮又充分休息，你会感觉强壮且你的脚步较轻松，当你的身体在此种状况之下，你就能够训练得更用力且 RPE 会支撑你。如果你感觉疲累又倦怠，那是由于你的身体需要中断休息，在这种状况之下，你的脚步会感觉较困难。再一次，这会表现在你的 RPE 里而你此天会需要适当等级的训练。

心律发射器的使用

离电子表够近以维持良好够强且可靠的读值，所戴的发射器紧贴肌肤也能保证适当操作。

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！除非有一个稳定且明确实际的心律值显示，否则请勿使用此椭圆机的心律控制。飙升而乱的数值的显示表示有问题：

可能会造成错误心律的原因

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，有些使用者由于体质的关系，需要一段时间才能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. 运动必须在发射器/接收器间有效的距离范围内，以得到够强且稳定的讯号。距离长度也许会有些微变化，使用上必须注意远离部份家电产品。
 - (1) 微波炉、电视，如何戴上无线胸带发射器
 - (2) 萤光灯
 - (3) 某些居家防盗系统
 - (4) 宠物围墙周围
 - (5) 某些人会令发射器难以自皮肤提取讯号，如果你有此问题就尝试上下反戴发射器，发射器的商标通常朝上为正面。
 - (6) 接收你的心律的天线是很灵敏的，如果有外在的干扰源，将整个机台旋转90度也许会降低干扰讯号。
 - (7) 在立管上锁电子表用螺丝松也会造成收讯不良的问题
 - (8) 如果持续面临问题则与代理商联络

维护：

1. 每次运动后用湿布沿着有汗的部位擦拭
2. 如果有异响或粗糙感造成这样的结果大致上是下列两个原因之一：
 - i. 机台组装时未锁紧。所有在组装时所用的螺丝都要尽可能锁紧，如果所附加的板手无法充分锁紧也可用较大的板手。未充分锁紧是 90% 客服部门对异响问题所追踪到的造成问题原因，其次是后面轨道脏污。
 - ii. 后面轨道累积脏污和滑动轮也是益音的来源，后面轨道累积脏污也会造成巨大异响让你误以为发自机台主体。因为异响会游移，且会因机台主架铁管而放大，使用无绒毛布料沾酒精擦拭清洁后面轨道。顽垢可经由姆指手指或非金属的东西如塑胶刀背刮掉，清洁之后用手指或无绒毛布料加一点小量的润滑剂在轨道上，你只需薄薄一层膜的润滑剂擦拭掉多余的部份。
3. 如果有任何其他异响持续则在通知客服部门之前检查机台的水平度。

电子表软体的维护项目列表：

电子表有内建的维修诊断软体。软体会让你更改电子表的英制到公制单位和例如关掉按键时喇叭的哔声，要进入维修表单（因版本而异，也称做工程模式）需同时按住 Start、Stop 和 Enter 键约 5 秒钟使得讯息视窗显示“ALTXXX 工程模式” 按 Enter 键进入下面列表，再按 Up 和 Down 键可在列表内做选择

- a. **按键测试：**（能够测试所有按键确认其功能）
- b. **显示器测试：**（测试显示器所有的功能）
- c. **功能**（按 Enter 做设定）
 - i. **Sleep mode 休眠模式**（无运作行为 20 分钟之后自动开启此模式并关掉电子表电源）
 - ii. **Pause 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）
 - iii. **ODO reset 里程归零**（将里程表归零）
 - iv. **Unit 单位**（设定显示器读值的公制或英制单位）
 - v. **Beep 哔声**（开启或关闭按键时的哔声）
 - vi. **Motor test 马达测试**（持续运作拉线马达的张力）
 - vii. **Exit 退出**
- d. **Security 保全**（锁住按键使得未被授权者无法使用）
- e. **Factory settings 工厂设定**（只有制造厂才能使用）

重设定：如果电子表显示 incline/ramp error 错误讯息，重设定系统也许能够解决问题。同时按住 Start 和负载 Up 键 5 秒钟，讯息视窗会显示“Calibration” 再按 Enter 会自动重设定程序且完成时系统会重新启动。

有氧运动

有氧运动是持久性的运动，可使氧气经由心脏和肺传送至您的肌肉。有氧运动能增进肺部、心脏和重要肌肉的健康。有氧运动的健康会带动到大块肌，例如：手臂、腿部、臀部。而且你的呼吸会较深和心跳会较快。应把有氧运动列为你整个运动过程中的一环。

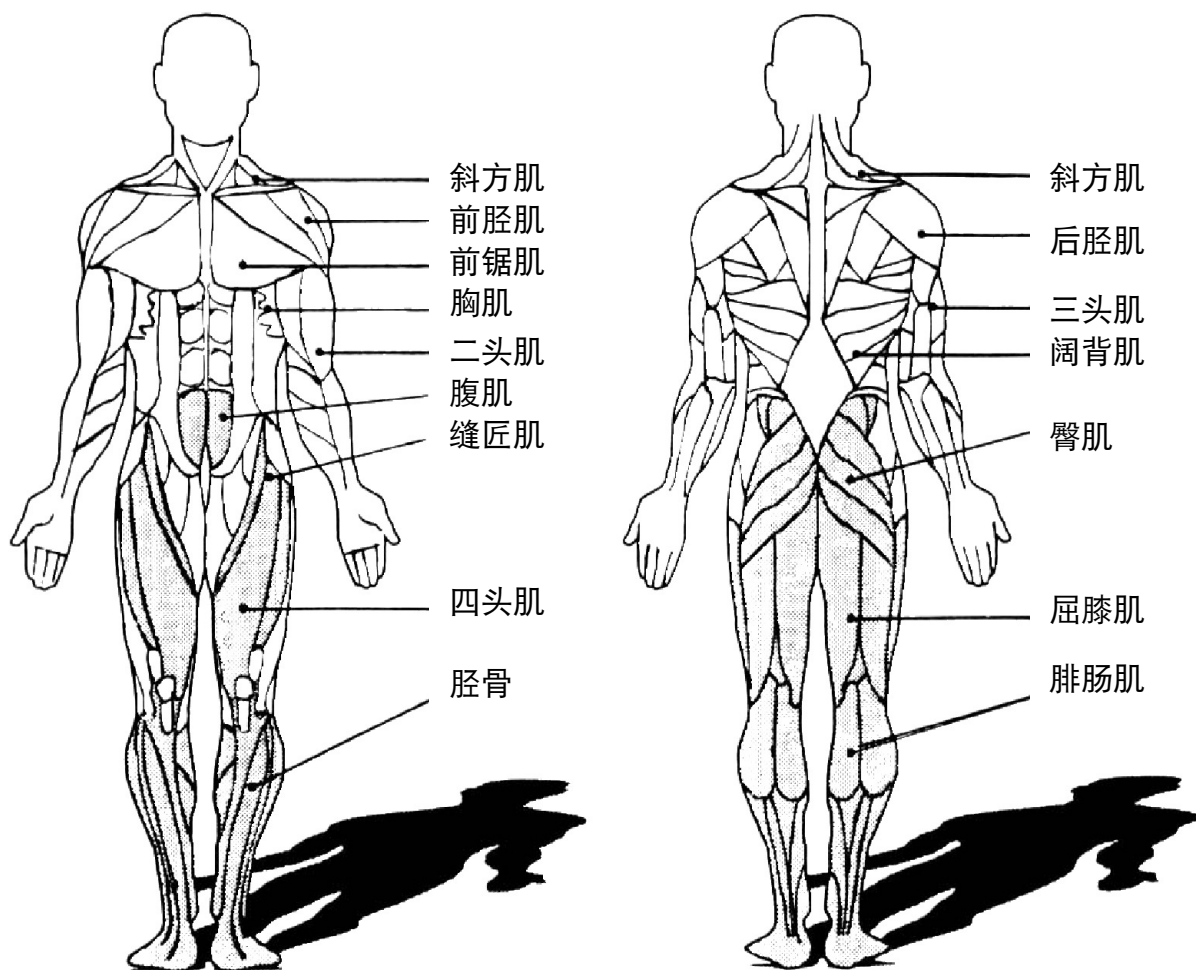
重量训练

重量训练是必备的例行运动之一，与有氧运动一起训练能消耗掉身体的脂肪。重量训练能强健肌肉，如果您的工作已超过使用肌肉的负荷量，您可以减少重量训练的项目。同样的，在从事任何运动前请与医师商量。

肌肉图

周期

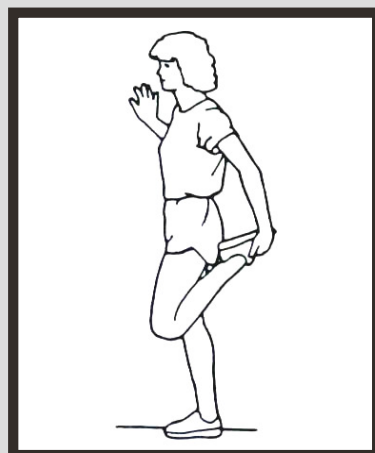
定期的运动可以增加体能、血液循环。
下图为肌肉组织分布图。



暖身运动

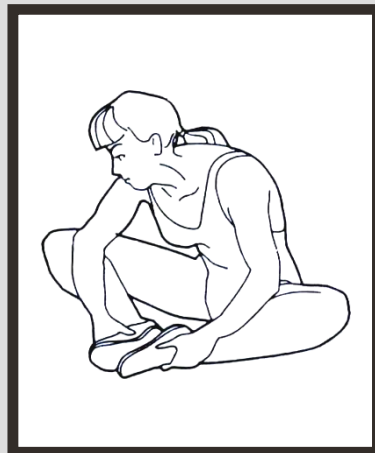
大腿肌肉伸展：

请右手扶墙，左手扶起左腿脚踝，将脚踝尽量往臀部拉近，保持姿势数 15 下后，换右腿重复以上动作。



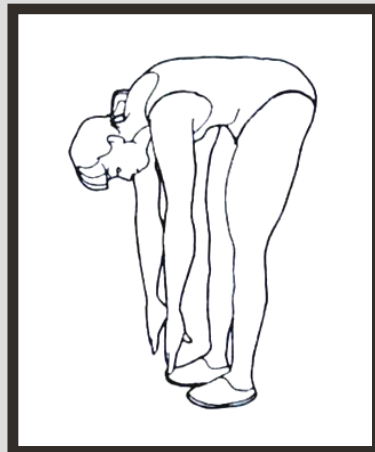
大腿内侧伸展：

请坐在地上，两脚膝盖向外、脚掌对齐，尽量将两脚往鼠蹊处拉近，然后慢慢地将两边大腿往地板压下，保持姿势数 10 下。



腰部伸展：

慢慢弯下腰，同时放松您的背部和肩部，手伸直尽量往地面伸展，保持姿势数 15 下。

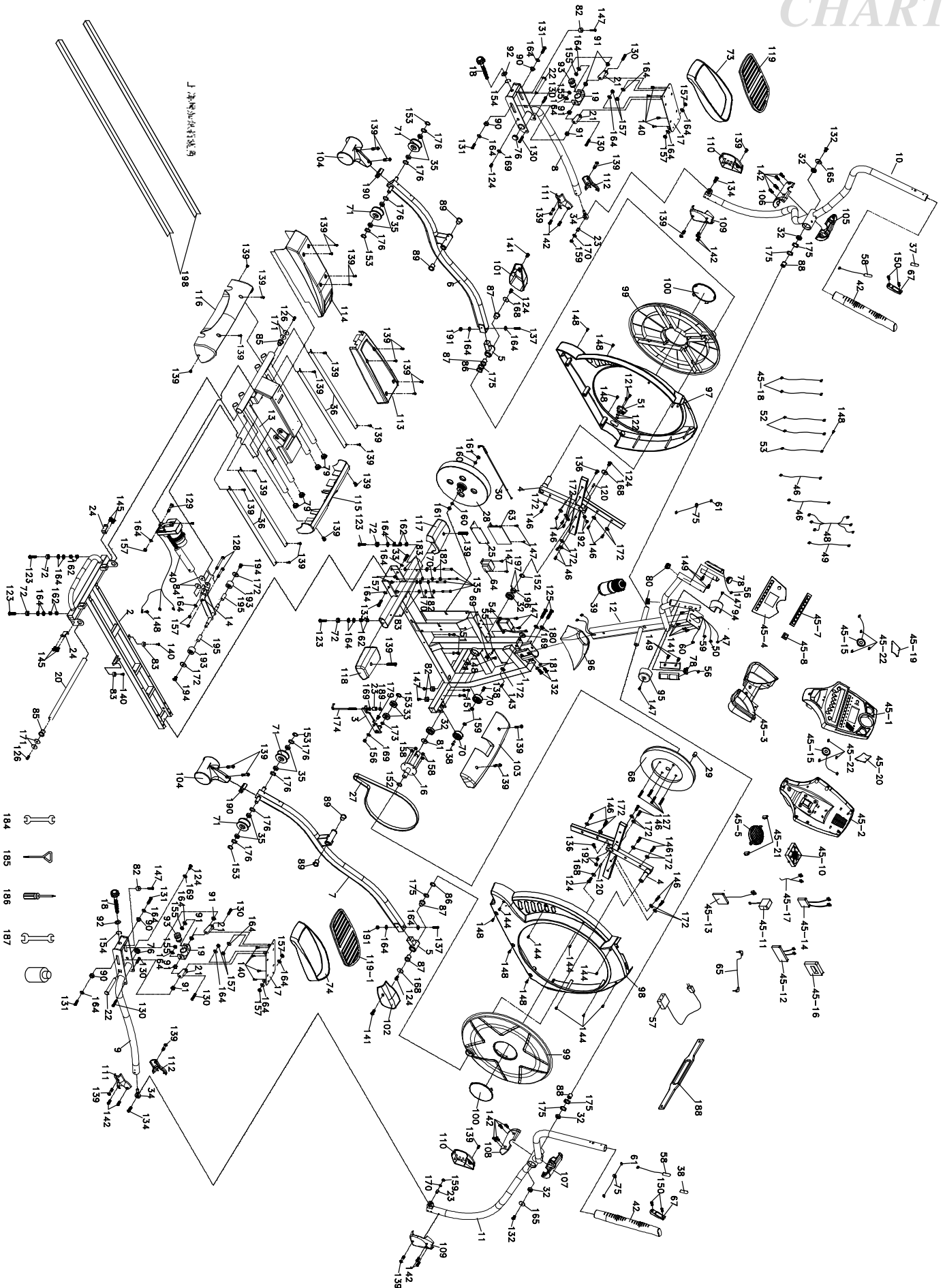


伸展脚筋：

请坐下做右腿的伸展，右腿伸直左腿弯曲，右手尽可能的朝您的右脚趾伸展，保持姿势数 15 下，然后接着做左腿的伸展。



OVERVIEW CHART



PARTS LIST

组立	品 名	数量
1	主架焊接组	1
2	后底座焊接组	1
3	压轮片焊接组	1
4	十字架焊接组	2
5	转动块焊接组	2
6	滑动左侧管焊组	1
7	滑动右侧管焊组	1
8	左踏管焊接组	1
9	右踏管焊接组	1
10	左扶手管焊接组	1
11	右扶手管焊接组	1
12	立管焊接组	1
13	滑动管焊接组	1
14	扬升角度调整焊组	1
16	转盘心轴组	1
17	可调整踏板组	2
18	踏板调整旋钮组	2
19	踏板调整组件	2
20	固定管组	1
21	调整片	4
22	踏板马车螺丝-(圆 19×圆 15×110mm×5/16"牙)	2
23	鱼眼套管	3
24	塑胶件固定座(B)	2
25	控制板固定片	1
27	传动皮带	1
28	一般飞轮	1
29	磁石	1
30	钢索组	1
32	轴承-(6005)	6
33	轴承-(6203)	2
34	鱼眼轴承	2
35	轴承-(6003)	8
36	电动扬升铝轨	4
37	扶手开关贴纸左-(UP/DOWN) (LEVEL)	1
38	扶手开关贴纸右-(UP/DOWN) (INCLINE)	1
39	水壺	1
40	扬升马达	1
42	TPR 把手套	2
45	电子表组	1
45~1	电子表上盖	1
45~2	电子表下盖	1
45~3	电子表下杯座	1
45~4	电子表透明壳	1
45~5	导流片	1
45~7	程式功能按键	1
45~8	DISPLAY 键	1
45~10	风扇组-(400mm)	1
45~11	270m/m_无线心跳接收器	1
45~12	转接小板	1

PARTS LIST

组立	品 名	数量
45~13	上控板	1
45~14	按键板	1
45~15	喇叭(2w 喇叭+线)-(250mm)	2
45~16	2W 放大器	1
45~17	放大器电源线-(250mm)	1
45~18	耳机座含线含铁片	2
45~19	喇叭网(左)	1
45~20	喇叭网(右)	1
45~21	风扇固定块	2
45~22	喇叭固定块	6
46	控板跨接线-(300mm)	2
47	扬升控制线-(1450mm)	1
48	扬升马达电源跨接线-(900mm)	1
49	扬升马达 VR 跨接线-(850mm)	1
50	10P 控制线-(1000mm)	1
51	AC 电源 开关模组	1
52	跨接线-(80m/m)(白)	2
53	接地线-(200mm)	1
54	拉线马达	1
55	磁簧开关组-(300mm)	1
56	手握心跳组-(850mm)	2
57	电源线	1
58	扶手薄膜按键-(双键)	2
59	阻力扶手按键上段线-(450mm)	1
60	扬升扶手按键上段线-(450mm)	1
61. 62	900m/m-阻力提升按键(共用)下段线	2
63	扬升控制板	1
64	扬升控板变压器	1
65	音源线-(400mm)	1
67	扶手按键座	2
68	皮带盘-(圆 330)	1
69	感应器固定座	1
70	移动轮	2
71	滑动轮	4
72	缓冲垫(无螺丝)	4
73	左脚踏板(平面)	1
74	右脚踏板(平面)	1
75	立管线塞(黑射)	2
76	踏管管塞	2
78	香菇头塞-圆 32(1.8T)(黑射)	2
79	圆管塞-(32×2.5T)(黑射)	4
80	圆管塞-(32×1.8T(同 2.0T))黑射	2
81	塑胶垫片	1
82	圆脚垫-(圆 4.5×圆 25×15T)	4
83	圆脚垫-26×6.5×10T	2
84	塑胶华司-(3/8"×35×5T)	2
85	塑胶衬套-(圆 38×圆 34×圆 26×4+16T)	2
86	塑胶波浪华司-(内径圆 25.5×33.5×1.5T)	2
87	塑胶衬套-(WFM-2528-21) GUS	4

PARTS LIST

组立	品 名	数量
88	间隔套-(圆 45×圆 35×圆 26×10T) 黑射	2
89	塑胶衬套-(圆 31×圆 25.5×圆 19×16+3T) 黑射	4
90	踏板指标衬套-圆 14×圆 10×9T 黑射	4
91	踏板衬套-圆 19×圆 14×圆 10×(5+4) 黑射	8
92	塑胶华司-(16.1×31×3T) 黑射	2
93	螺牙内套	2
94	手握管侧盖左	1
95	手握管侧盖右	1
96	立管饰盖	1
97	左链盖	1
98	右链盖	1
99	大圆盘	2
100	圆盘塞子	2
101	左踏板关节饰盖	1
102	右踏板关节饰盖	1
103	前横管饰盖	1
104	滑动轮饰盖	2
105	左前摇摆管饰盖	1
106	左后摇摆管饰盖	1
107	右前摇摆管饰盖	1
108	右后摇摆管饰盖	1
109	扶手转轴饰盖 A 右	2
110	扶手转轴饰盖 A 左	2
111	扶手转轴饰盖 B 右	2
112	扶手转轴饰盖 B 左	2
113	长轨底梁饰盖	1
114	轨道扬升饰盖	1
115	轨道转轴饰盖	1
116	后底管饰盖	1
117	中横管饰盖(左)	1
118	中横管饰盖(右)	1
119	踏板软垫(左)	1
119~1	踏板软垫(右)	1
120	单头圆键-(7 × 7 × 25)	2
121	伞头十字螺丝-(M4 × 12m/m)	2
122	尼帽-(M4 × 5T)	2
123	大扁头内六角-(3/8" × 2")	4
124	外六角螺丝(中碳 8.8 级耐蓝胶)-(5/16" × 15m/m)	6
125	外六角螺丝-(3/8" × 2-1/4")	2
126	外六角螺丝(耐铬)-(5/16" × 1")	2
127	外六角螺丝-(1/4" × 3/4")	4
128	外六角螺丝(半牙)(Grade. 8. 钢制)-(3/8" × 2-1/2'')	2
129	外六角螺丝(半牙)(Grade. 8. 钢制)-(3/8" × 1-1/2'')	1
130	外六角螺丝-(3/8' × 19m/m)	8
131	外六角螺丝-(M10 × 40 m/m)	4
132	外六角螺丝(中碳耐铬)-(3/8" × 3/4")	4
133	外六角螺丝-(3/8" × 1-1/2")	2
134	外六角螺丝-(5/16" × 1-1/4")	2
135	外六角螺丝-(5/16" × 2-1/4")	4

组立	品 名	数量
136	M8 × 40L_CAP 承窝螺丝(电黑)	2
137	CAP 承窝螺丝-(3/8" × 2-1/4")	2
138	伞头内六角螺丝(半牙)-(5/16" × 2")	2
139	伞头十字螺丝-(M5 × 15m/m)	38
140	伞头十字螺丝(耐铬)-(M5 × 10m/m)	10
141	伞头十字螺丝-(M5 × 10m/m)	6
142	伞头十字自攻-(Ø3.5 × 12m/m)	16
143	伞头十字自攻-(4 × 19m/m)	1
144	圆头十字自攻-(4 × 19m/m)	7
145	圆头十字螺丝-(M6 × 10m/m)	4
146	伞头十字割尾-(5 × 16m/m)	16
147	伞头十字钻尾-(5 × 19m/m)	12
148	伞头十字钻尾-(5 × 16m/m)	9
149	圆头十字割尾-(Ø3 × 20m/m)	4
150	皿头十字螺丝-(M5 × 20m/m)	4
151	皿头十字钻尾-(Ø3.5 × 16m/m)	4
152	C 环扣-(Ø25)	2
153	C 环扣-(Ø17)	5
154	E 扣-(E12)	2
155	尼帽(薄)-(M10 × 8T)	4
156	尼帽-(M8 × 7T)	1
157	尼帽-(3/8" × 7T)	13
158	尼帽-(1/4")	4
159	尼帽(薄)-(5/16" × 7T)	4
160	螺帽-(3/8" -UNF26 × 4T)	2
161	法兰螺帽-(3/8" -UNF26 × 9T)	2
162	螺帽-(3/8" × 7T)	8
164	平华司-(3/8" × 19 × 1.5T)	32
165	平华司-(3/8" × 30 × 2.0T)	2
168	平华司-(5/16" × 35 × 1.5T)	4
169	平华司-(5/16" × 23 × 1.5T)	5
170	平华司-(5/16" × 20 × 1.5T)	6
171	平华司-(5/16" × 35 × 2.0T)	4
172	平华司-(1/4" × 19m/m)	19
173	平华司-(Ø17 × 23.5 × 1T)	1
174	勾型螺丝-(M8 × 170m/m)	1
175	波浪华司-(Ø25)	6
176	波浪华司-(Ø17)	8
179	马车螺丝-(M8 × 20m/m)	1
180	弹簧华司-(3/8" × 2T)	2
181	弧形华司-(3/8" × 23 × 2T)	2
182	弹簧华司-(Ø5/16" × 1.5T)	4
183	齿型华司-(Ø5/16")	4
184	13 号 14 号开口扳手	1
185	三角十字板手	1
186	十字起子	1
187	12 号 14 号开口扳手	1
188	无线胸带	1
189	尼帽-(M8 × 9T)	1

PARTS LIST

组立	品 名	数量
190	椭圆侧管塞(黑射)	2
191	尼帽-(3/8" × 11T)	2
192	M8 × 6.3T_螺帽(钢制 10 级)	4
193	扬升移动轮	2
194	M6 × 10m/m_大扁头十字螺丝(耐铬)	2
195	塑胶软管 PVC	2
196	轴心定位柱	1
197	M5 × 5m/m_止付螺丝	2
198	护角-(50×50×5T×1600mm)	2



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