

DYACO



**ST830-DP
TREADMILL**

跑步機 使用手冊

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

目錄

重要安全指示.....	2
重要電氣資料.....	3
重要操作指示.....	4
組裝說明.....	5
電子表操作.....	10
程式特性.....	12
體能測驗.....	14
心跳目標.....	17
使用無線胸帶.....	18
心跳控制.....	19
一般性維護.....	20
維修檢查表 - 診斷指引.....	23
爆炸圖及零件表.....	24

重要安全指示

警告 - 使用這台電跑前先閱讀下列說明

危險 - 清潔或維修前拔除電跑於插座上的插頭來降低觸電的危險。

警告 - 為了組裝時減少燃燒、著火和觸電的危險，電跑使用220伏特的交流電，15安培的接地插座，並放置在平坦的地方。

請不要使用延長線，除非是14AWG美國線規或更好的等級，終端只能有一個插座，而且只使用於電跑，不可用不適當的轉接器破壞接地的插頭，或更改線組，電子表故障可能造成嚴重觸電或着火的危險。

- 請勿再膨鬆且毛絨絨的地毯上操作電跑，可能會使地毯和電跑都受損。
- 請勿阻塞電跑後方的空間，在電跑後方和任何固定物件之間保留至少3.5呎的空間。
- 小孩請勿靠近電跑。
- 手請遠離所有運轉的物件。
- 電線或插頭損壞時，勿操作電跑，如果電跑作用不良，請打電話給代理商。
- 電線請遠離高溫的表面。
- 使用噴霧產品或有補給氧氣時，勿操作電跑，馬達的火花可能點燃具高壓氣體的環境。
- 請勿丟入或置入任何物體於機台的任何開口。
- 請勿在室外使用。
- 拔掉電源時，先關掉所有控制設定和移除安全插銷，再拔掉插頭來切斷電源。
- 請勿用電跑做其他非電跑功能的事。
- 脈搏感應器不是醫藥器材，很多情況包括使用者的移動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，來反應心跳大致的情況。
- 請使用提供的扶手來確保您的安全。
- 請穿適當的鞋子，高跟鞋、洋裝鞋、涼鞋或赤腳都不適合使用電跑，建議穿高級運動鞋來避免腿部疲勞。
- 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。
- 外接的電源連接線，若需做更換維修,請洽專業服務人員，切勿自行拆解維修。
使用電跑後移除安全插銷，來避免未被授權使用者的使用

為安全考試 請保存以上警示

重要的電子說明

警告

請勿使用防接地失效斷電線路(GFCI)的插座於此電跑機，因為使用任何大馬達的電器，GFCI電路會常常斷電，請將電源線繞行遠離任何電跑會運轉的零件，包括揚升機構和移動輪。

請勿在切斷電源前移除任何飾蓋，如果電壓改變百分之十或更多時可能會影響電跑的運作。這種狀況未包含在產品保證裡。如果你懷疑電壓低，聯絡你當地電力公司或一個合格電器人員來做測試。

請勿曝露電跑於雨中或潮濕環境，這個產品非設計於室外使用、或靠近泳池或水療場及任何非常潮溼的環境中使用。

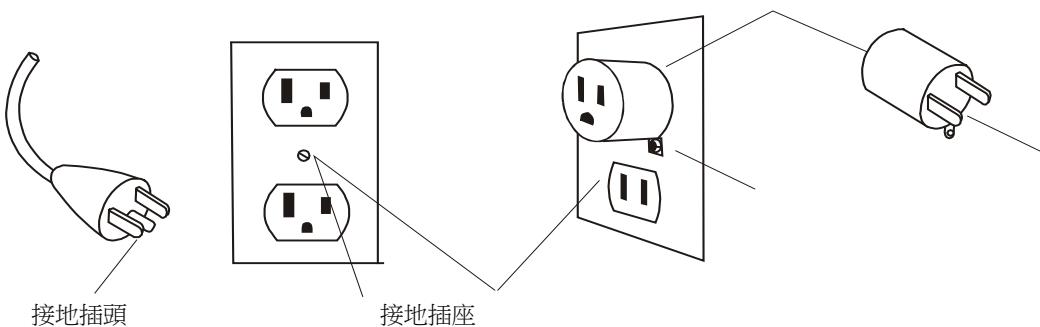
斷電器：一些家用的斷電器沒有額定開啟電跑或甚至平常使用電跑時所產生的突波電流，所產生的高電流。如果是電跑使家用的斷電器跳掉（即使那是正常的電流設定），而電跑本身的斷電器並沒有跳掉，那你必須換一個高電流的斷電器，這並非是保固的責任，這個情況是我們製造商無法控制的，高電流的斷電器在大多的電器行都有提供，像是: Grainger公司的編號1D237的零件或www.squared.com網站的編號 QO120HM的零件。

接地說明

電跑必須接地，如果電跑的電子系統不良或損壞，接地對電流提供了一個最小電阻的通路，降低了觸電的危險，產品附有一個接地插頭的電線，這個插頭一定要插在適當且符合當地法規，並且有接地插座上。

危險 - 接地設備不正確地接會導致觸電的危險，如果有疑問請電器人員或維修員確認接地是否正確，如果提供的接頭和插座不和，勿更改接頭，請合格的電器人員裝一個合適的插座。

這個產品適用220伏特的電路，並有一個接地插頭，它看起來像下列的圖示，而暫時的轉接器看起來如下列轉接器的圖示，如果沒有適當的接地插座的話，暫時使用的轉接器可用於連接這個接地插頭到兩極插座，如下圖顯示，暫時使用的轉接器應該使用到合格的電器人員裝了合適的接地插座為止(如下) 從轉接器延伸出來綠色的硬片，或像這類的，一定要連接到地面，像是連接到正確接地插座的外殼上，任何時候使用轉接器時，轉接器必須用金屬螺絲固定住。



重要操作指示

- 在沒有閱讀以及完全瞭解電子表的操作變換會產生的後果之前，請勿操作這台電跑。
- 變換速度和揚升時不會馬上有變換，在電子表設定你要的速度並放開調整鍵，電子表會依指示一步步來調整。
- 請勿在雷雨時使用電跑，電流突波可能發生在您家的電源供應器上，那可能傷害電跑的元件。
- 在使用電跑同時做其他活動時要注意，例如:看電視和閱讀等等，這些分心可能讓您失去平衡或偏離跑帶中心，那可能發生嚴重的傷害。
- 當跑帶運轉時，勿安裝或拆卸電跑，電跑啟動時是以很慢的速度開始運轉，所以電跑啟動時，不必跨在跑帶兩端，在瞭解操作方法後，直接站在速度緩慢的跑帶上，當變換控制鍵時(揚升、速度等)要握好扶手和把手，勿太大力按控制鍵，按鍵設計用手指輕按就可運作，按大力並不會讓作用加快或變慢，如果按鍵用正常力道按時作用不良，請和代理商連絡。

安全插銷

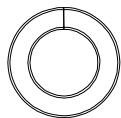
機台附有安全插銷，它是一個簡單的磁鐵設計，它必須在任何時間使用，萬一跌倒或移太出跑帶時它有安全上的作用，拿掉安全插銷可使跑帶停止。

使用時

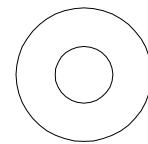
1. 放安全插銷於電子表前頭，沒有放安全插銷，電跑不會啟動和運轉。
2. 將塑膠夾固定在您的衣服上來確保良好的固定力，注意:磁石有足夠能力來降低意外的和突然的停止，塑膠夾應固定好並確定不會掉，請熟悉它的功能和限制，依據不同的速度，電跑會在拔掉安全插銷後滑行1到2步後停止，請在正常的操作下使用紅色的 **停止 / 暫停** 開關來停止機台。

組裝螺絲明細

步驟 1



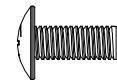
#58 - 3/8" x16.5 x2 x4H
彈簧華司 (6片)



#59 - Ø3/8" x25 x2T
平華司(6片)



#104 – 3/8" x 3-3/4"
傘頭內六角螺絲 (6支)

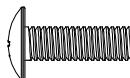


#73 – M5 x 12mm
圓頭十字螺絲 (4支)

步驟 2



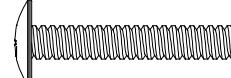
#110 - M5 x 10mm
圓頭十字螺絲(2支)



#73 - M5 x 12mm
圓頭十字螺絲 (1支)

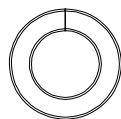


#125. M5
齒型華司(1片)

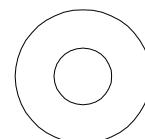


#112 - M5 x 30mm
圓頭十字螺絲(2支)

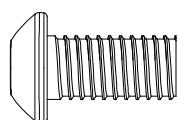
步驟 3



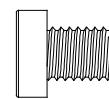
#58 - 3/8" x16.5 x2 x4H
彈簧華司(6片)



#59 - Ø3/8" x25 x2T
平華司(6片)



#105 – 3/8" -16x 3/4" L
傘頭內六角螺絲 (6支)

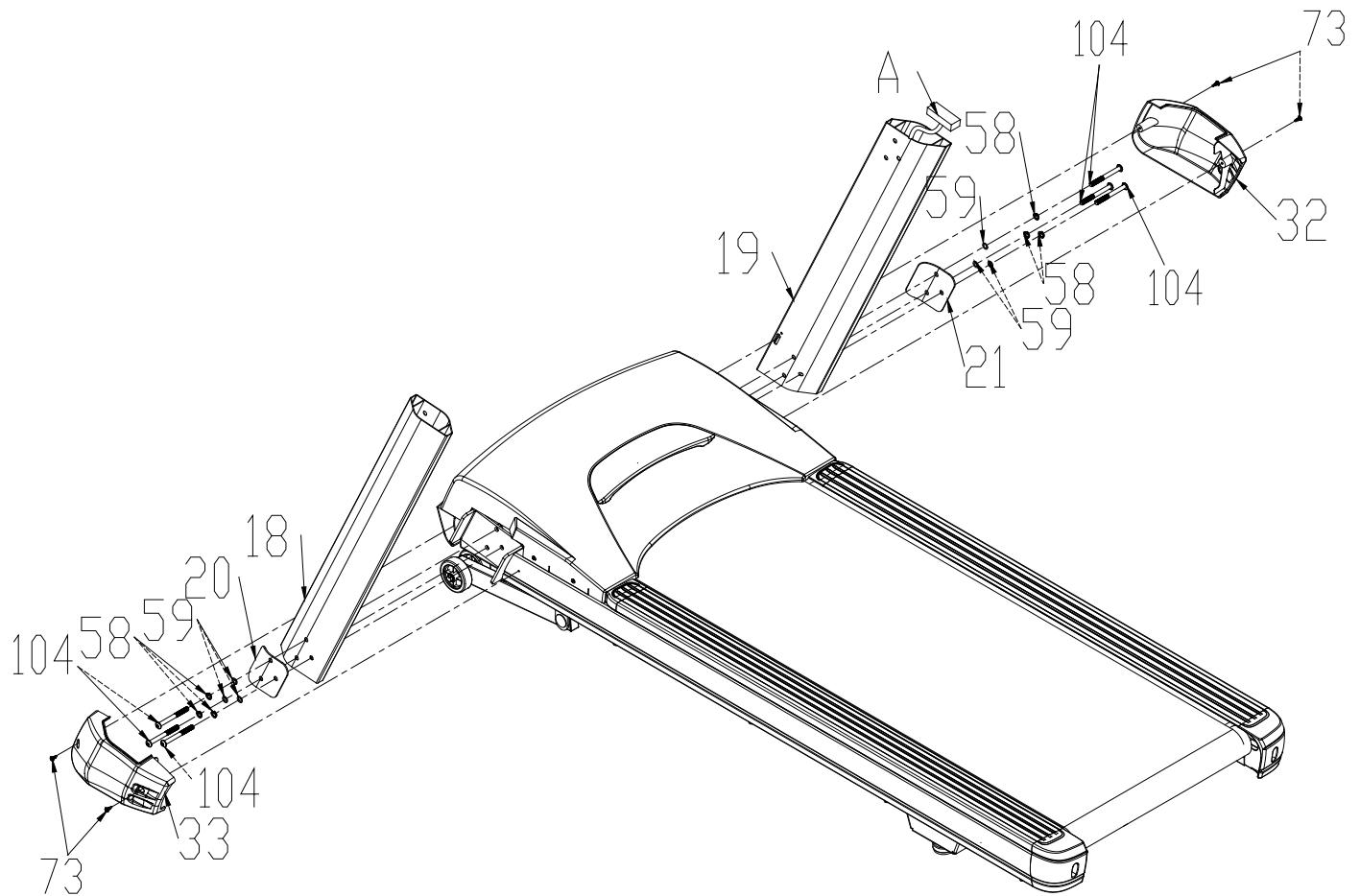


#108 – M8 x 12mm
承窩螺絲 (6支)

組裝說明

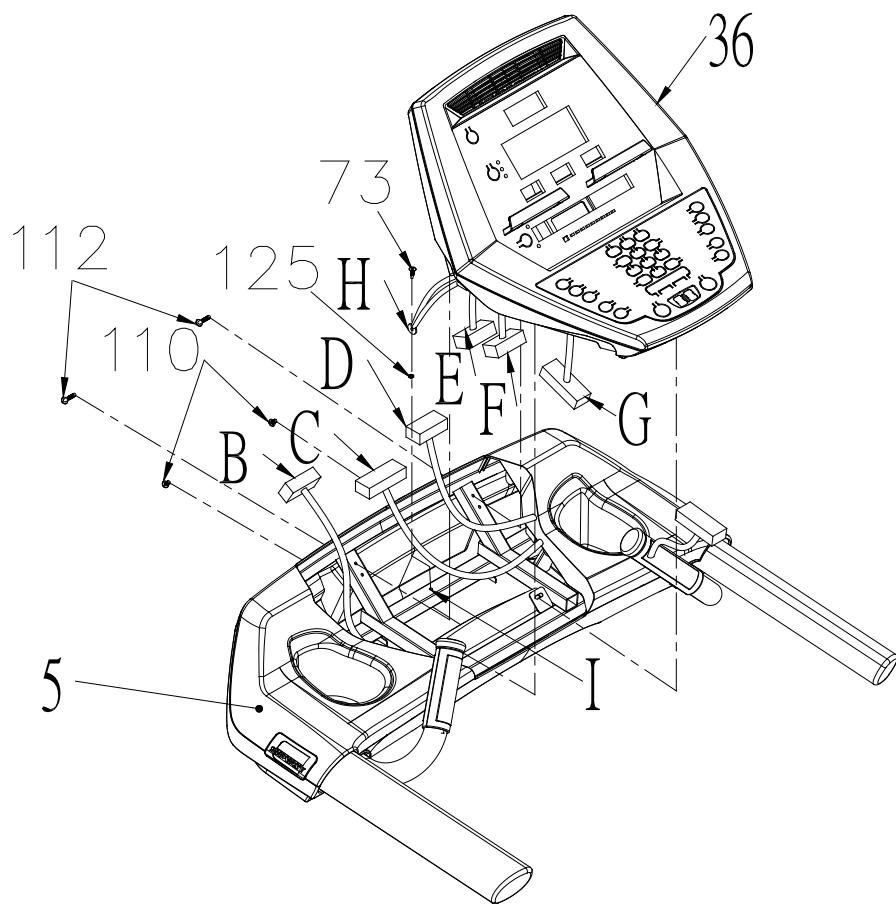
步驟1 立管

- 右立管(19)有預先裝了控制線(A)(87)，將立管從跑帶移開然後接到主架基座，對齊立管時必須輕輕地將控制線穿入，這樣控制線才不會被立管和基座夾到，將一個 $3/8" \times 3-3/4"$ 傘頭內六角螺絲(104)、一個 $3/8" \times 16.5 \times 2 \times 4H$ 彈簧華司(58)和一個 $\varnothing 3/8" \times 25 \times 2T$ 平華司(59)組好固定於立管固定片(21)頂端的孔，並對齊立管頂端的孔，然後鎖進底座。現在再裝另外兩個 $3/8" \times 3-3/4"$ 傘頭內六角螺絲(104)、兩個彈簧華司 $3/8" \times 16.5 \times 2 \times 4H$ (58)和兩個平華司 $\varnothing 3/8" \times 25 \times 2T$ (59)、並鎖緊這三個螺絲。
- 同樣方式裝上左立管(18)。
- 用四個圓頭十字螺絲M5 x 12mm (73)鎖馬達右側蓋和馬達左側蓋(32 & 33)。



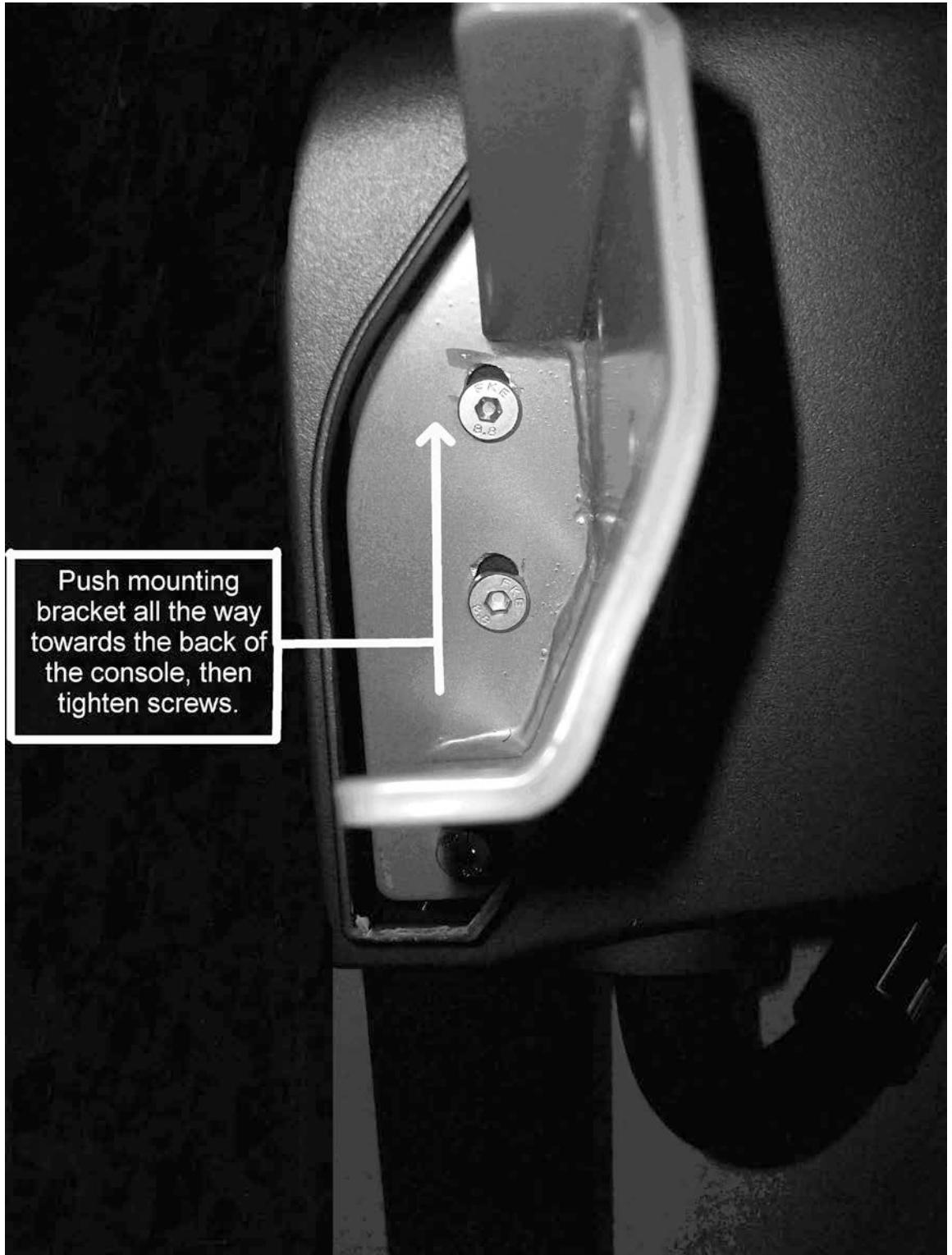
步驟2：裝電子表

- 將控制線(上段)和控制線(中段) (G(86) & C(120))、手握心跳組B (122)和手握心跳連接線上段 (88)，以及手握心跳組A(28)和手握心跳連接線上段(88)等三個線各別連接起來，並用一個M5 × 12 mm圓頭十字螺絲(73)和一個M5齒型華司(125)，將接地線(H)(121)鎖到電子表架組(I)的孔。
- 用兩個M5 x 30mm圓頭十字螺絲(112)和兩個M5 x 10mm圓頭十字螺絲(110)，將電子表(36)裝到電子錶架焊組(5)。



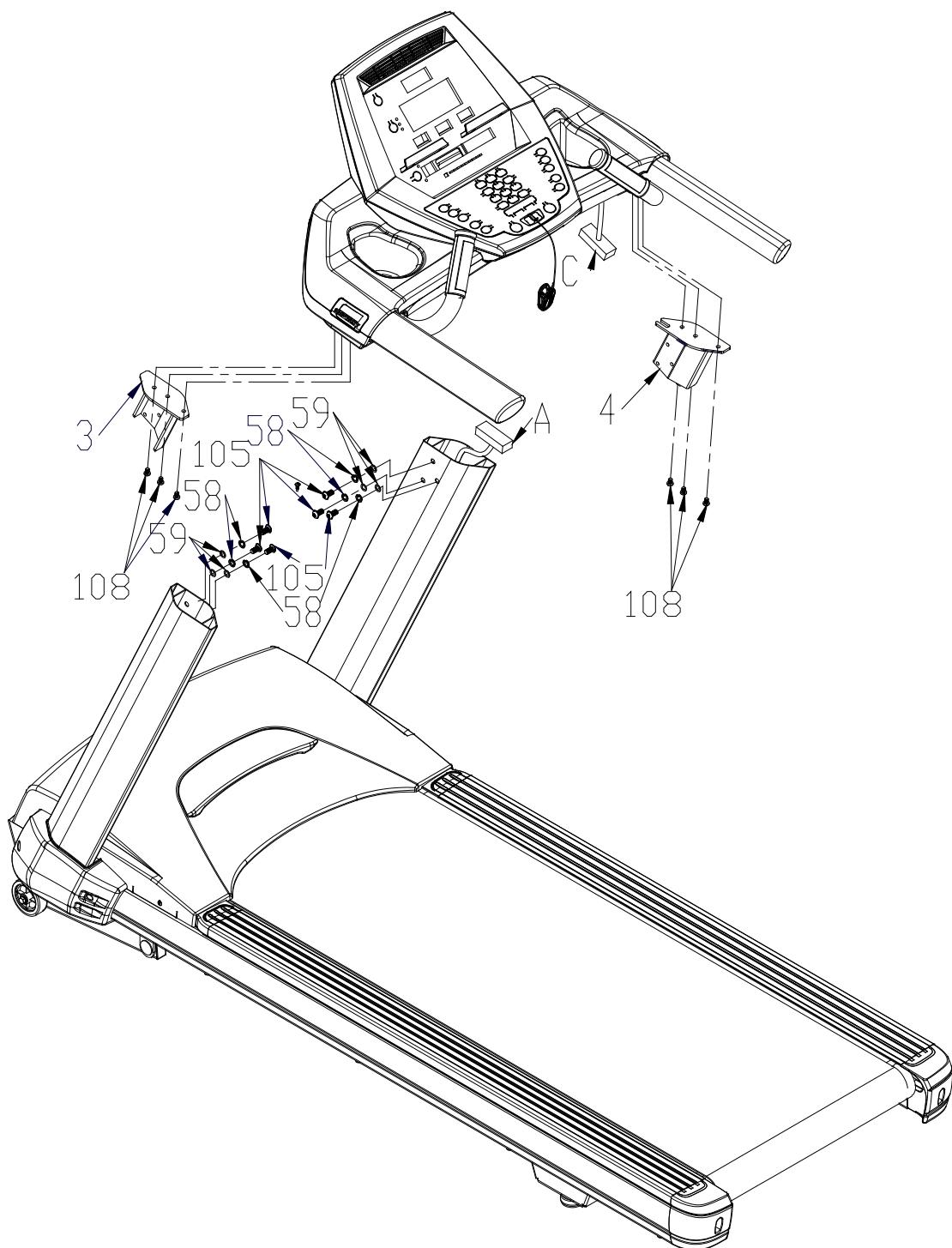
重要的組裝說明

裝電子表於立管錶架對鎖組(物件 3&4)時， 請確認在鎖緊螺絲前，是否有將立管錶架對鎖組推入到底到電子表背面。



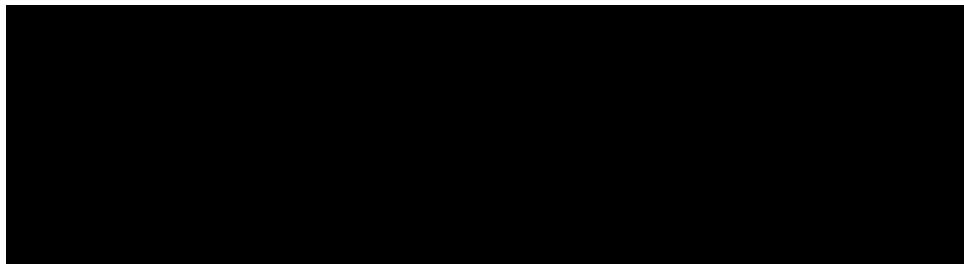
步驟3：將電子表裝到立管

- 用六個M8 x 12mm承窩螺絲(108)，將電子表鎖在立管錶架對鎖組 (3左和4右)。
- 將穿過立管的控制線(中段) (C)(120)和控制線(下段) (A)(87) 連接起來。
- 用六個3/8" -16x 3/4" L傘頭內六角螺絲(105)、六個3/8" x16.5 x2 x4H彈簧華司(58)和六個Ø3/8" x25 x2T平華司(59)，將電子表組鎖到立管頂端，注意不要夾到控制線。



電子表操作

■ 電子表



開始操作：：

- 將電跑插頭插進適當的插座，打開位在電跑前端，馬達前蓋下方的電源開關，確定安全插銷有放上，因為沒有放安全插銷電跑不會啟動。
- 開啟電源後，所有的燈會亮一下子，然後時間和距離螢幕會短暫顯示里程數，時間螢幕會顯示電跑已經用了幾小時，而距離螢幕會顯示跑了幾英里(或幾公里，如果是設定公制的話)，參照保養維修的變換設定，一個訊息會顯示目前的軟體版本，然後電跑會進入閒置狀態，這是操作電跑的開始。

快速啟動操作：

- 如果螢幕未顯示，按下再放開任何按鍵來啟動螢幕。
- 按開始鍵使跑帶以每小時0.5英里運轉，再按快/慢鍵調整速度，您也可以用快速鍵2到6來設定一個特定的速度。
- 按住減速鍵來減低到想要的速度(電子錶或扶手上的鍵)，也可以按快速鍵2到6來調整。
- 按紅色停止鍵來停止跑帶。

電跑的特色功能:

Pause/Stop/Reset:

- 按一次**Stop**鍵電跑會暫停，這會讓跑帶慢慢減速直到停止，揚升也會歸零，而時間、距離和卡路里數會保留在螢幕上，5分鐘後螢幕會重設並回到最開始狀態。
- 按**Start**鍵來繼續暫停時的運動，速度和揚升會回到之前的設定。
- 按兩次**Stop**鍵會結束設定並顯示運動的數據總結，如果按**Stop**鍵第三次電子表會回到閒置狀態(開始)。
- 按住**Stop**鍵超過3秒，電子錶會重設。
- 當設定資料時，例如年紀和時間，每按一次停止鍵可以重回上一個指令一次。

Incline:

- 揚升可以在跑帶運轉時的任何時間做調整
- 按住**Adjust ▲▼**鍵來調到想要的段數，也可以選擇按電子表左方的快速鍵 **2到6**來更快速增加或降低。
- 調整揚升的時候，螢幕會以百分比顯示揚升數(和馬路的百分比一樣)。

點陣螢幕:

十排點陣顯示各手動設定的運動段數，點陣只顯示一個大約的段數(速度/揚升)，他們不會顯示精確的數據，只顯示大約的百分比來比較段數的大小，在手動操作中，當運動中的數值改變時，速度/揚升點陣螢幕會顯示一個矩陣圖，有24個欄位顯示時間，這24欄位分割為總程式時間的二十四分之一 當時間從零開始計算(如快速啟動)，每個欄位代表一分鐘。

點陣螢幕旁的是三個**LED**燈，標示路線、速度和揚升並各有個按鍵，當路線**LED**燈亮起來，點陣螢幕會顯示路線圖表，當速度**LED**燈亮時，點陣螢幕會顯示速度數據圖表，當揚升**LED**燈亮時，點陣螢幕會顯示揚升數據圖表，您也可以按**Display**鍵來改變點陣圖的顯示，顯示過三個圖表後，點陣圖會自動捲動顯示每個圖表各4秒，當每個圖表顯示時，**LED**燈會閃，再按一次**Display**鍵則會回到路線圖。

1/4-Mile Track:

1/4英里的路線:

1/4英里的路線(0.4公里)會繞著點陣螢幕顯示，閃亮的點顯示進度，在路線中間有個圈數計算供參考。

Heart Rate Feature:

心跳測試特點:

脈搏(心跳)螢幕顯示目前運動中每分鐘的心跳數，您必須用左右不銹鋼感應器測試脈搏，脈搏數會在電子表收到手握脈搏訊息時，無時無刻的顯示，也可以在心跳控制中使用手握心跳，電跑也可測得無線胸帶的心跳，它是兩極相容的，包括編碼的傳輸。

心跳圖:

圖表顯示最大心跳的百分比，在設定中輸入年齡，電子錶會計算出最大心跳數，然後亮起圖表顯示目前收到最大心跳百分比。

訊息螢幕顯示:

顯示訊息能幫助指導您的設定程序，在一個設定裏訊息螢幕會顯示您的運動資料。

To Turn Treadmill Off:

關掉電跑:

螢幕在30分鐘沒有指令後會自動關閉(休眠狀態)，這稱為休眠模式，電跑會停止大部分運作，除了最小的電路系統來偵測按鈕和安全插銷，這樣當使用按鈕和安全插銷時電子錶就會重新啟動，在睡眠模式只有很少的電流在使用(大概像電視關掉時一樣)，而且在休眠模式時，主要電源開關開著也沒關係，當然也可以移除安全插銷或關掉主要電源來關掉電跑。

可程式特點

新的電跑提供5個預設程式，一個使用者定義功能程式，兩個心跳控制程式，一個Gerkin準則為基礎的體能測試以及一個手動程式。

設定的特點:

選擇並開始預設程式:

- 選一個程式並按Enter鍵開始以個人資料設定，或按Star鍵開始預設值程式。
- 選完一個程式後按Enter來設定個人資料，時間螢幕會閃爍20分鐘的內定值，您可以用任何的Up/Down鍵來調整時間，調整時間後按Enter (注意:您也可在設定中的任何時間裡按Star鍵來開始您已經修改的設定)。
- 揚升螢幕會閃爍一個數值來顯示您的年齡，輸入正確的年齡會影響心跳圖的準確度和心跳程式的需求，用Up/Down鍵來調整並按Enter。
- 距離螢幕會閃爍一個數值來顯示您的體重，輸入正確的體重會影響卡路里數據的準確度，用Up/Down鍵來調整並按Enter。
- 速度螢幕會閃爍顯示選取的程式中預設的最大速度，用Up/Down鍵來調整並按Enter，每一個程式有不同速度變換，這可讓您在運動中限制到達最大的速度。
- 按Star鍵開始運動。
- 開始有3分鐘暖機，您可以按Star鍵跳過並開始運動，暖機時時鐘會從3分鐘倒數。

預設程式的速度和揚升設定:

預設的速度和揚升段數如下圖表示，速度數據顯示程式中速度最大值的百分比，例如第一個速度設定P1(程式1 山坡)顯示數據20，意思是程式的這個部份的速度是最大速度的20% (使用者在上面步驟設定最大速度)，如果使用者設定最大速度是每小時10英里，而第一格會是每小時2英里，您會發現第12格顯示100，表示速度會設定每小時100%10英里或直接設定每小時10英里。

Prog 程式	SEG 程式的 區分	Warm up 暖身		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Cool down 靜下來			
P1	Speed 速度	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	80	70	80	80	100	100	70	80	80	70	70	80	80	70	60	50	40	30	20	
	Incline 揚升	0	0	0	0	1	2	3	3	4	3	3	4	4	5	3	3	4	3	3	4	4	5	4	3	1	1	0	0	0	
P2	Speed 速度	20	30	40	50	60	60	70	80	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	80	70	60	50	40	30	20
	Incline 揚升	0	0	0	0	1	2	3	3	3	4	5	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	5	6	4	2	1	0	0	0	
P3	Speed 速度	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	70	70	80	80	60	70	80	80	70	70	100	70	80	60	60	50	40	30	20	
	Incline 揚升	0	0	0	0	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	4	4	2	3	1	1	0	0	0	
P4	Speed 速度	20	30	40	50	60	60	70	80	100	60	60	70	80	100	60	70	100	60	70	100	60	70	80	70	60	60	50	40	30	20
	Incline 揚升	0	0	0	0	1	2	3	5	6	2	3	5	6	7	2	3	7	2	3	8	2	3	5	4	3	1	0	0	0	

P1=山坡 P2=脂肪燃燒 P3=心肺功能 P4=休息間隔

Custom Program:

- 選訂Custom program再按Enter，注意到點陣顯示部分會在底下亮一排，(除非有事先儲存的程式)。
- 時鐘螢幕會閃爍，用Up和Down鍵來設定想要的時間，即使時間沒有調整，也必須按Enter鍵繼續進行。
- 揚升螢幕閃爍顯示您的年齡值，輸入正確的年齡會影響心跳圖的準確度，用Up/Down鍵來調整並按Enter。
- 距離螢幕會閃爍一個數值來顯示您的體重，輸入正確的體重會影響卡路里數據的準確度用Up/Down鍵來調整並按Enter。
- 第一個速度設定欄(分格)會閃爍，用Fast / Slow鍵調整第一欄想要的速度，然後按Enter，第二個欄位會閃爍，注意之前的欄位的數值已經存到新的欄位，重複上面的程序直到所有欄位都設定好。
- 第一個欄位會再閃爍，電子錶已準備好揚升設定，重複設定速度一樣的步驟來設定揚升的欄位。
- 按Start鍵開始運動並儲存程式記憶。

5公里跑步:

這個程式自動設定一個5公里距離的目標，路線螢幕會顯示一個5公里的路圈，而且距離螢幕也會顯示5公里，當這個程式開始時距離會到數，到達0時程式就結束。

請注意速度值如果不是設定公制的話，是以每小時英里計算。

體能測試:

體能測試:

這個體能測試以Gerkin準則為基礎，也稱為消防員準則，也是submax Vo2 (氧氣容量)的測試，這個測試會輪流地增加速度和揚升，直到達到您心跳最大值的85%，達到85%所花的時間決定下列圖表的測試分數。

Stage 階段	Time 時間	Speed 速度	Grade 級數	VO2 Max Vo2max 值
1	0 to 1:00	4.5mph	0%	31.15
2.1	1:15	4.5mph	2%	32.55
2.2	1:30	4.5mph	2%	33.6
2.3	1:45	4.5mph	2%	34.65
2.4	2:00	4.5mph	2%	35.35
3.1	2:15	5.0mph	2%	37.45
3.2	2:30	5.0mph	2%	39.55
3.3	2:45	5.0mph	2%	41.3
3.4	3:00	5.0mph	2%	43.4
4.1	3:15	5.0mph	4%	44.1
4.2	3:30	5.0mph	4%	45.15
4.3	3:45	5.0mph	4%	46.2
4.4	4:00	5.0mph	4%	46.5
5.1	4:15	5.5mph	4%	48.6
5.2	4:30	5.5mph	4%	50
5.3	4:45	5.5mph	4%	51.4
5.4	5:00	5.5mph	4%	52.8
6.1	5:15	5.5mph	6%	53.9
6.2	5:30	5.5mph	6%	54.9
6.3	5:45	5.5mph	6%	56
6.4	6:00	5.5mph	6%	57
7.1	6:15	6.0mph	6%	57.7
7.2	6:30	6.0mph	6%	58.8
7.3	6:45	6.0mph	6%	60.2
7.4	7:00	6.0mph	6%	61.2
8.1	7:15	6.0mph	8%	62.3
8.2	7:30	6.0mph	8%	63.3
8.3	7:45	6.0mph	8%	64
8.4	8:00	6.0mph	8%	65
9.1	8:15	6.5mph	8%	66.5
9.2	8:30	6.5mph	8%	68.2
9.3	8:45	6.5mph	8%	69
9.4	9:00	6.5mph	8%	70.7
10.1	9:15	6.5mph	10%	72.1
10.2	9:30	6.5mph	10%	73.1
10.3	9:45	6.5mph	10%	73.8
10.4	10:00	6.5mph	10%	74.9
11.1	10:15	7.0mph	10%	76.3
11.2	10:30	7.0mph	10%	77.7
11.3	10:45	7.0mph	10%	79.1
11.4	11:00	7.0mph	10%	80

開始測試前:

- 確定您身體健康良好，如果您超過 35 歲或有健康問題者，在運動前請找醫師確認可否運動。.
- 確認在測試前有暖身和拉筋。
- 測試前勿食咖啡因食品。
- 用手握心跳時，輕輕握勿拉緊。

體能測試程式設定:

1. 按 **Fit-test** 體能測試鍵和 **Enter** 鍵。
2. 訊息螢幕會要求輸入年齡，您可以使用 **Up** 和 **Down** 按鍵調整顯示在揚升螢幕的年齡設定，然後按 **Enter** 接受新的數據再繼續下一個螢幕。
3. 要求您輸入體重，您可以使用 **Up** 和 **Down** 按鍵調整顯示在距離螢幕的體重設定，然後按 **Enter** 繼續。
4. 按 **Start** 開始這個測試。

測試時:

- 電子錶必須收到穩定的心跳才能開始測試，也可使用手握心跳或無線胸帶。
- 正式測試前會有每小時 3 英里的 3 分鐘的暖身。.
- 測試中顯示的資料有::
 - a. **Time** 時間顯示已過了多少時間。
 - b. **Incline** 揚升顯示百分比。
 - c. **Distance** 距離依據預設的參數顯示英里或公里。
 - d. **Speed** 速度依據預設的參數顯示每小時多少英里或公里。
 - e. **Target** 目標心跳數和實際心跳數顯示在訊息螢幕。

測試後:

- 用 1 到 3 分鐘讓身體靜下來。
- 記下得分，因為電子表幾分鐘後會自動回到開始模式。

分數的意義：

男生和健美的女生的 VO₂max 表

	18-25 years old 年齡	26-35 years old 年齡	36-45 years old 年齡	46-55 years old 年齡	56-65 years old 年齡	65+ years old 年齡
excellent 很好	>60	>56	>51	>45	>41	>37
good 好	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
above average 中上	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
average 普通	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
below average 中下	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
poor 差	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
very poor 很差	<30	<30	<26	<25	<22	<20

女生和非健壯的男士的 VO₂max 表

	18-25 years old 年齡	26-35 years old 年齡	36-45 years old 年齡	46-55 years old 年齡	56-65 years old 年齡	65+ years old 年齡
excellent 很好	56	52	45	40	37	32
good 好	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
above average 中上	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
average 普通	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
below average 中下	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
poor 差	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
very poor 很差	<28	<26	<22	<20	<18	<17

目標心跳值

目標心跳值

● 透過輕鬆運動獲得的收益所擊破，心跳測試器的使用促進了很大的成功，在正確的使用心跳測試器下，很多人發現他們的運動過多或過少，而且經由維持在想要的心跳數讓運動更是一種享受。

● 決定您要鍛練的受益範圍時，必須先決定您的最大心跳數，您心跳可達的最大數，這可由下列的步驟完成。

決定您要鍛練的受益範圍時，必須先決定您的最大心跳數，您心跳可達的最大數，這可由下列的步驟完成。

220-使用者年齡=最大心跳數。

(如果在設定時輸入您的年齡，電子錶會自動計算。)

這運用在心跳控制程式和心跳方柱圖，在算出最大心跳數後，您可決定一個您想追求的目標，兩個最受歡迎的目標是心肺功能和體重的控制，上方圖表的黑色方柱表示最大心跳數而年齡列在各方

柱下方。

在心跳訓練區域部分，心肺功能或體重的

條線歪斜的切過圖表，切線的定義在圖表各別依照醫師準許的最大心跳數的80%或60%的訓練進度表來達成，在任何運動前先諮詢您的醫師。

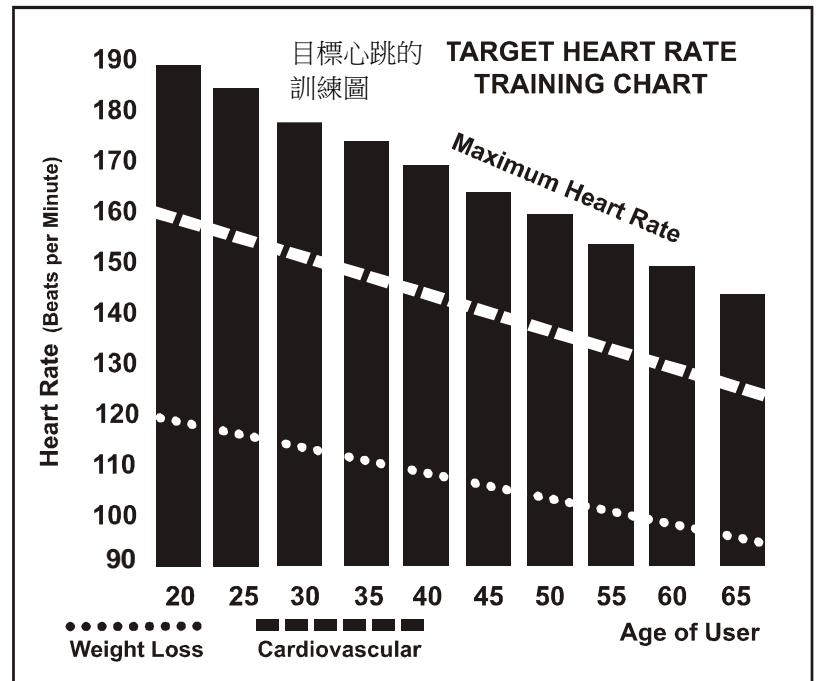
所有電跑的心跳控制，可以用心跳感應器使用，而心跳控制程式會自動控制揚升。

這運用在心跳控制程式和心跳方柱圖，在算出最大心跳數後，您可決定一個您想追求的目標，兩個最受歡迎的目標是心肺功能和體重的控制，上方圖表的黑色方柱表示最大心跳數而年齡列在各方柱下方。在心跳訓練區域部分，心肺功能或體重的流失是由兩個不同線表示，這兩條線歪斜的切過圖表，切線的定義在圖表的左下角，目標是心肺功能和減少體重的話，可以各別依照醫師準許的最大心跳數的80%或60%的訓練進度表來達成，在任何運動前先諮詢您的醫師。

所有電跑的心跳控制，可以用心跳感應器而不用心跳控制程式，這個功能可以在任何程式種使用，而心跳控制程式會自動控制揚升。

注意!

HR-1和HR-2的目標值是只建議用於正常和健康的人，勿超過您的限制，因為您可能無法獲得您要的



心跳
每分鐘
的心跳數

心肺功能
流失是由兩個不同線表示，這兩
消耗的體重

最大化跳數
使用者的年齡
的左下角，目標是心肺功能和減少體重的話，可以
或 60%的訓練進度表來達成，在任何運動前先諮詢
您的醫師。

而不用心跳控制程式，這個功能可以在任何程式種

在心跳訓練區域部分，心肺功能或體重的流失是由兩個不同線表示，這兩條線歪斜的切過圖表，切線的定義在圖表的左下角，目標是心肺功能和減少體重的話，可以各別依照醫師準許的最大心跳數的80%或60%的訓練進度表來達成，在任何運動前先諮詢您的醫師。

所有電跑的心跳控制，可以用心跳感應器而不用心跳控制程式，這個功能可以在任何程式種使用，而心跳控制程式會自動控制揚升。

-17-

目標，有問題時，輸入高一點的年齡可以設定一個較低的目標。

使用無線胸帶 (選配)

使用無線胸帶

如何戴上無線胸帶：

1. 將無線胸帶發射器，用鬆緊帶扣好。
2. 將帶子盡可能調緊，只要不會緊到影響舒適。

3. 將無線胸帶貼標籤的地方(標籤無論如何都應該會貼在無線胸帶上)，放在胸前中央並且標籤面朝外，(有些人會放在中間偏左)，插入圓型扣來和帶子末端扣著，再用這個固定的裝置將傳輸器和帶子固定在胸部。

4. 將無線胸帶放置在胸肌下方。

5. 汗水是測得每分心跳電子訊息的最佳傳導物，不過一般的水也可以用來弄濕電極(在帶子和無線胸帶反面的兩個黑色方形區域)，也建議運動前可先戴無線胸帶幾分鐘，一些使用者因為身體性質所以比較難在一開始接收到良好且穩定的訊息，暖身後這個問題就會降低，如隔著衣服並不會影響無線胸帶的作用。

6. 運動中必須保持在電子表的範圍內與傳輸器之間的距離，來測得良好且穩定的訊息，範圍的長度可能改變，但通常靠電子表夠近才可維持良好且可信的數據，傳輸器和皮膚直接的接觸可保證適當的作用，也是可以戴傳輸器於上衣上方，不過這樣要弄濕上衣電極放置的區域。

注意：無線胸帶會自動偵測使用者的心跳，沒有收到任何訊息就不會偵測，雖然無線胸帶是防水的，但潮溼會有產生錯誤訊息的影響，所以使用後必須讓傳輸器乾燥預防來延長電池壽命(預估的電池壽命是2500小時)，如果胸帶有附備用電池，而備用電池是Panasonic的，編號是CR2032 並且是一個標準鈕釦型電池，可以在大多數賣電池的店買到。

不穩定的運作：

注意！除非顯示一個穩定且實際的心跳數，否則勿用這台電跑來做心跳控制，顯示高和範圍廣且隨意的數據時表示有問題

干擾的範圍

1. 電跑沒有正確接地。
2. 微波爐、電視和小電器等。
3. 日光燈。
4. 一些居家安全系統。
5. 寵物圍牆。
6. 測得心跳的敏感天線，如果有一個室外的干擾來源，將機台轉90度可能排掉干擾。
7. 如果持續有問題就聯絡代理商。

警告！

當電跑沒有正確地顯示心跳值時，勿使用心跳控制程式！

心跳控制

心跳控制程式是如何運作的：

心跳控制(HRC)利用運動量來調整心跳，此程式以增加和降低揚升時改變運動量來調整心跳值，心跳控制程式會自動逐漸變換揚升來達到設定的目標心跳。

心跳自動導引特點

這個特點讓使用者能在任何時間按一個按鍵就可立刻進入心跳控制模式，HR2程式鈕也具有自動導引紐的功用，是以您目前的心跳無目標心跳值（按自動導引鈕時，會由自動導引程式自動維持著，在自動導引模式中也可以按揚升增減鈕來變換目標心跳）。

選擇一個心跳控制程式：

在設定模式時，可以選擇體重控制(HR-1)或心肺功能程式(HR-2)，而體重程式會維持您的最大心跳值在70%，心肺功能程式會維持您的最大心跳值在90%，最大心跳值是一個用常數220減去年齡的公式為基礎，您的心跳設定在設定模式中輸入年齡時就會自動計算出。

心跳控制程式

心跳控制程式

心跳螢幕必須顯示出一個強且穩定的數值 否則程式不會啟動。

- 按HR1或 HR2。
- 脈搏螢幕會閃爍著顯示系統的心跳目標值，可以用FAST or SLOW調整它按enter或直接按enter接受預設值。
- 卡路里數會閃爍著顯示體重，調整並按Enter或直接按Enter接受預設值。
- 脈搏螢幕會閃爍著顯示年齡，調整並按Enter或直接按Enter接受預設值，調整年齡會改變目標心跳值。(如上敘述目標心跳直計算公式)
- 時間螢幕會閃爍，調整時間並按Enter。
- 按Start來開始程式。

在程式中可以按揚升的增減鈕來增加或降低目標心跳。

自動導引：

HR2鍵也有自動導引的功用，這個特點是使用在任何程式中，按自動導引鍵(HR2紐)時就能自動轉換到心跳控制。(詳見上敘述心跳自動導引特點)

什麼時候使用自動導引：如果您已開始一個程式而此時想要維持當前心跳直時，按自動導引鍵後，電子錶會轉換到心跳控制並維持您目前的心跳數。

一般性保養

一般的保養

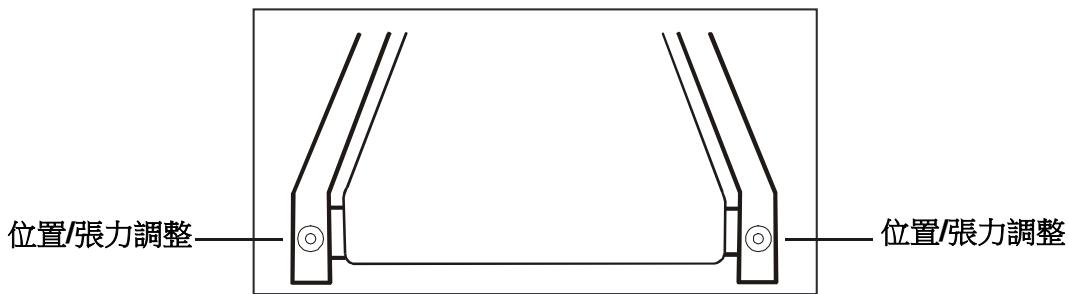
跑帶和跑板 - 電跑使用一個高效率低磨擦的跑板，盡力的保持跑板清潔，可以增加跑板的最大使用；用柔軟的濕布或紙巾來擦拭跑帶邊緣和周圍和底架，以及下方的邊緣，這應該一個月擦一次來延長跑帶和跑板的壽命，只能用水擦不能用清潔劑或砂紙，溫和的肥皂和水溶液和尼龍刷可以清潔特定結構的跑帶頂端，而**使用電跑前要讓跑帶乾燥**。

跑帶灰塵 - 發生在一般灰塵的累積或跑帶穩定前灰塵的累積，用濕布擦可以減少灰塵累積。

一般清潔 - 灰塵和寵物毛髮會阻塞空氣入口而且累積在跑帶上，以每個月為基礎用吸塵器清空電跑下方，避免累積灰塵，一年一次移開馬達蓋清空累積的灰塵，清理時必須拔掉電源。

跑帶的調整：

跑帶張力調整 - 必須從後滾輪調整，調整栓位在飾條尾端的調整座，如下圖。



注意：調整是通過調整座的小孔。

鎖緊後滾輪栓避免前滾輪打滑，兩個張力調整栓各多轉 $1/4$ ，並慢速走在跑帶上檢查適當的張力，確認跑帶不會打滑，持續調緊調整栓直到跑帶停止打滑。

- 如果覺得跑帶夠緊，但還是打滑，可能是前面馬達上蓋內的傳動皮帶鬆了。

勿鎖過緊 - 鎖過緊會造成跑帶受損和提前損壞。

跑帶位置調整：

電跑的運作是依賴機台適當的在平面上運轉，底座沒有平穩，前後滾輪就不能平行運轉，而跑帶就必須常調整。

電跑設計跑帶在使用時會固定在中央，當跑帶上沒站人時，跑帶會移到靠近一邊是正常的，幾分鐘的使用後跑帶就會自動移到中央，如果使用時跑帶還是移向一邊，就要調整了。

設定跑帶位置：

用10的亞倫扳手調整後滾輪，只能從左方來調整，並且設定跑帶速度在大約每小時2到3英里。

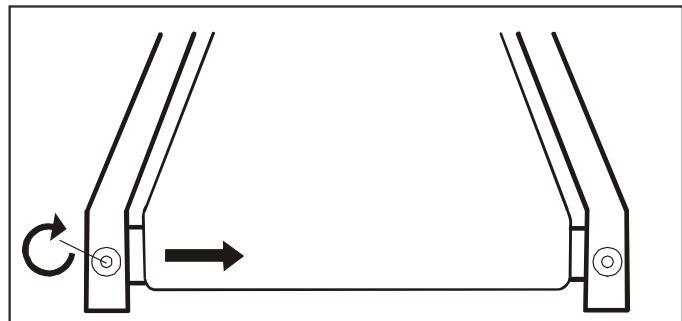
記得，小小的調整就會有很大的改變。

順時鐘轉調整栓將跑帶移往右方，轉 $1/4$ 後等幾分鐘讓跑帶自動調整，繼續轉 $1/4$ 直到跑帶位於跑板中央。

跑帶依使用狀況和跑步特性來定期調整位置，使用者會不同地影響跑帶位置，所以要依照要求來使跑帶置中，當跑帶使用後調整的問題就會降低，調整所有電跑到適當的跑帶位置是持有者的責任。

注意：

不適當位置/張力調整所造成的跑帶損壞不包括在保固裡。



問題列表 - 診斷指引

服務列表 - 診斷指導

在聯絡代理商前，請看下列資料，它或許可以節省您的時間和費用，這個表包括一般不屬於保固的問題。

下表的翻譯在下一頁

問題點

肇因及排除

問題點	肇因及排除
顯示器不亮	1) 沒放安全插銷 2) 斷電器跳掉，按斷電器直到鎖上。 3) 插頭沒接，確認插頭有插進220 伏特交流電的牆壁插座。 4) 斷電器跳掉。 5) 電跑不良，聯絡代理商。
跑帶偏離中央	使用者走時可能偏向或加重在左腳或右腳，如果這是自然的，將跑帶往跑帶移動的反方向稍微調離中心。
跑帶跑的時候不穩	參照跑帶張力的一般維修的部分，可能是傳動皮帶鬆了。
按開始鍵後馬達不動	1) 如果跑帶轉動，但停了一下子並顯示“LS”就要進行校正(參照下一頁的步驟)。 2) 如果按start了而跑帶卻沒動過，並顯示LS的話，聯絡服務部門。
電跑只能到達每小時7英里，但卻有高於每小時7英里的顯示	這說明馬達需要電力來轉動，給電跑低交流電壓勿使用延長線，如果要用延長線就必須盡可能用短的延長線而且耐用的最小14規格。家用的低電壓，請聯絡電子人員或代理商。需要最少110 伏特交流電。
拿掉安全插銷時， 跑帶很快地/突然地停止	跑帶跑板磨擦大，參照矽靈油的一般維修部分。
15安培的電路跳掉	跑帶跑板磨擦大，參照一般維修部份。
跑的時候碰到電子表就關機 (在很冷的天氣)	電跑可能沒接地，靜電使電子表當機，參照第4頁的接地指導。
家用的斷電器跳掉而不是電跑的斷電器跳掉	需要用一個高電流型的斷電器來換掉家用斷電器 (詳見第4頁)

校正程序:

- 1) 移除安全插銷。
- 2) 一手按住Start 和 Fast (加速)鍵，另一手移除安全插銷 繼續按住Start 和 Fast 鍵直到螢幕顯示"工廠設定"，然後按Enter鍵。
- 3) 現在可以設定公制和英語的設定，按Up和Down鍵來顯示想要的，然後按Enter。
- 4) 確認輪子直徑為2.98，然後按Enter。
- 5) 調整最小速度到0.5 (如果需要的話)，然後按Enter。
- 6) 調整最大速度到12.0 (如果需要的話)，然後按Enter。
- 7) 調整最大揚升到15 (如果需要的話)，然後按Enter。
- 8) 按Start開始校正，校正的過程是自動的，速度會無預警開始，所以不要站在跑帶上。

調整速度感應器:

如果校正沒過，則需要檢查速度感應器校準。

- 1) 鬆開固定馬達蓋的4個螺絲(螺絲不需完全拆下)來打開馬達蓋。
- 2) 速度感應器位在主架左方，在前滾輪的皮帶盤旁邊(滾輪有傳動皮帶)，速度感應器是一個長方形黑盒，並有電線連接。
- 3) 確認速度感應器很靠近傳動皮帶但沒有碰到，您會看到一個磁鐵在傳動皮帶表面，確認速度感應器和磁鐵成一直線，有一個固定速度感應器的螺絲需要鬆開來調整感應器，重新鎖緊螺絲就完成了。

維修清單:

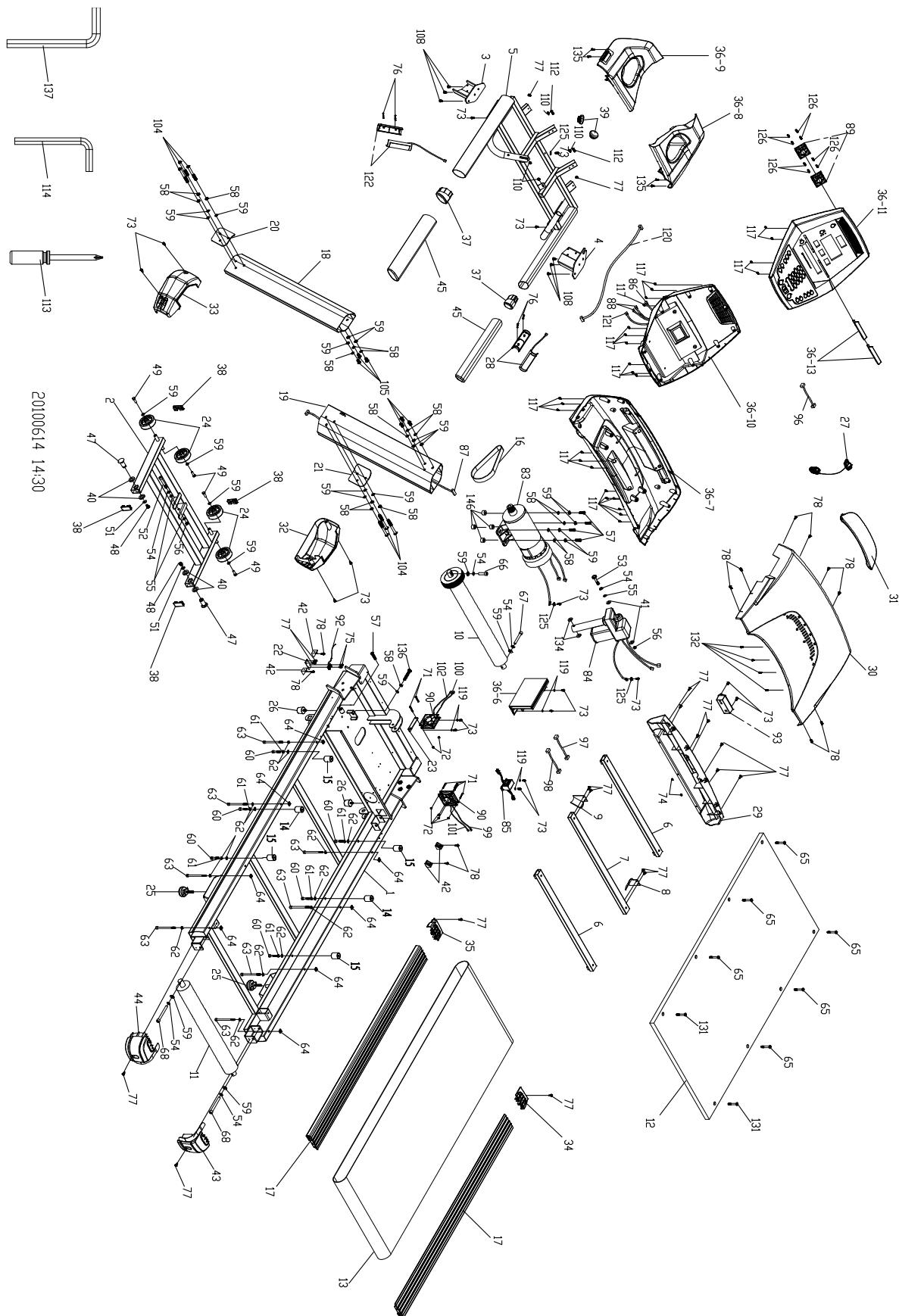
- 1) 同時按住Start 、 Stop 和 Enter鍵直到顯示"工程模式" (它可能會標示保養清單，這依據版本而定)，再按Enter
- 2) 用Up 和 Down掃視清單，再按Stop鍵回到之前的選擇清單，選擇清單有：

- 1) **按鍵測試** -按各按鍵確認作用是否正確。
- 2) **顯示測試** -亮起所有LED燈。
- 3) **功能**
 - i. **休眠** - 開啟和關閉睡眠模式，在關閉時，顯示隨時會亮。
 - ii. **暫停** - 開啟和關閉暫停模式，開啟暫停模式時，暫停會持續5分鐘。
 - iii. **維修保養** - 重設矽靈油訊息和里程數。
 - iv. **單位** - 設英制或公制的顯示

段數回復(GS Mode) -當按暫停時，揚升會重回到最低設定。

- v. **嗶嗶聲** - 開啟和關閉喇叭。
- 4) **安全** -設定小孩鎖定功能，這個功能會將按鍵盤鎖住直到按預訂按鍵組，按鍵組= 同時按住Start 和 Enter 直到開鎖。

爆炸圖



零件表

料號	物料	每台用量
1	主架焊接組	1
2	揚升架焊接組	1
3	立管錶架對鎖組(左)	1
4	立管錶架對鎖組(右)	1
5	電子錶架焊組	1
6	跑板支撐組 A	2
7	跑板支撐組 B	1
8	跑帶支柱(右)	1
9	跑帶支柱(左)	1
10	前滾輪	1
11	後滾輪	1
12	跑板(含上腊)	1
13	跑帶	1
14	跑板緩衝墊 A	2
15	跑板緩衝墊 B	4
16	傳動皮帶	1
17	1380m/m_鋁飾條	2
18	鋁立管(左)	1
19	鋁立管(右)	1
20	立管固定片(左)	1
21	立管固定片(右)	1
22	霍爾元件底座	1
23	風扇固定塊	1
24	移動輪	4
25	腳墊	2
26	揚升架緩衝墊	2
27	安全 KEY 組	1
28	手握心跳組 A	1
29	馬達前蓋	1
30	馬達上蓋	1
31	馬達上蓋飾片	1
32	馬達右側蓋	1
33	馬達左側蓋	1
34	飾條前塞右	1
35	飾條前塞左	1
36	電子錶	1
36-6	馬達控制板 220V	1
36-7	電子錶殼座下殼	1
36-8	電子錶殼座右上殼	1
36-9	電子錶殼座左上殼	1
36-10	電子錶中下殼	1
36-11	電子錶中上殼	1
36-13	書架	2

料號	物料	每台用量
37	眼睛管塞	2
38	□25 × 50m/m_方管塞	4
39	手握心跳管塞	2
40	固定輪間隔片	4
41	Ø10 × Ø25 × 0.8T_塑膠華司	2
42	上蓋固定塊	4
43	後調整座組右	1
44	後調整座組左	1
45	扶手泡棉	2
47	Ø18 × Ø19 × 41L_馬車螺絲(電著染黑)	2
48	M8 × 1.25 × 12L_外六角螺絲(不銹鋼)	2
49	3/8"-16 × 25L_外六角螺絲(不銹鋼)	4
51	Ø8.5 × 20 × 3.0T_平華司(不銹鋼)	2
52	M10 × 65L_(半牙)外六角螺絲(硬度 12.9)(電鍍)	1
53	M10 × 50L_(半牙)外六角螺絲(硬度 12.9)(電鍍)	1
54	Ø10 × 1.5T_彈簧華司(不銹鋼)	6
55	Ø10 × Ø19 × 1.5T_平華司(不銹鋼)	2
56	M10_尼帽(不銹鋼)	2
57	3/8"-16 × 1-1/2" _CAP 承窩螺絲(電鍍)	5
58	3/8" × 16.5 × 2.0 × 4H_彈簧華司(不銹鋼)	17
59	Ø3/8" × 25 × 2T_平華司(不銹鋼)	25
60	M8 × 1.25 × 40L_CAP 承窩螺絲(電鍍)	6
61	Ø8 × 1.5T_彈簧華司(不銹鋼)	6
62	Ø8 × 16 × 1T_平華司(不銹鋼)	14
63	M8 × 1.25 × 110L_(半牙)CAP 承窩螺絲(電鍍)	8
64	M8 × 1.25 × 6.5T_方形螺帽	8
65	M8 × 1.25 × 55L_(半牙)皿頭內六角螺絲(電著染黑)	6
66	M10 × 1.5 × 40L(全牙)CAP 承窩螺絲	1
67	M10 × 1.5 × 70L_(全牙)CAP 承窩螺絲	1
68	M10 × 1.5 × 100L_(全牙)CAP 承窩螺絲	2
71	M3 × 35L_圓頭十字螺絲	6
72	M3_尼帽	6
73	M5 × 12L_圓頭十字螺絲(電鍍)	17
74	M5_尼帽	2
75	3.5 × 12L_圓頭十字鑽尾螺絲	2
76	M3 × 20L_圓頭十字割尾螺絲(電鍍)	4
77	M5 × 12L_圓頭十字鑽尾螺絲(電鍍)	19
78	M5 × 12L_傘頭十字割尾螺絲	12
83	DC 馬達(含座)220V	1
84	揚升馬達 220V	1
85	變壓器 220V	1
86	400m/m_12P 控制線(上段)	1
87	2000m/m_12P 控制線(下段)	1
88	500m/m_手握心跳連接線上段	1
89	風扇組	1
90	散熱風扇 220V	2

料號	物料	每台用量
92	1300m/m_(霍爾感應器)Hall Sensor	1
93	AC 電源開關模組	1
96	電源線	1
97	450m/m_跨接線(白)	1
98	450m/m_跨接線(黑)	1
99	300m/m_散熱風扇跨接線(白)	1
100	300m/m_散熱風扇跨接線(黑)	1
101	200m/m_散熱風扇跨接線(黑)	1
102	200m/m_散熱風扇跨接線(白)	1
104	3/8"-16 × 3-3/4"_(半牙)傘頭內六角螺絲(電鍍)	6
105	3/8"-16 × 3/4" 傘頭內六角螺絲(電鍍)	6
108	M8 × 1.25 × 12L_CAP 承窩螺絲(電鍍)	6
110	M5 × 10L_圓頭十字螺絲(電鍍)	2
112	M5 × 30L_圓頭十字螺絲(電鍍)	2
113	十字起子	1
114	8 號 L 型六角板手	1
115	M2.3 × 8L_圓頭十字自攻螺絲	46
116	M3.5 × 8L_傘頭十字自攻螺絲	6
117	M3.5 × 12L_傘頭十字自攻螺絲	26
119	M5_彈簧華司	6
120	600m/m_12 控制線(中段)	1
121	470m/m_電子錶+SALUTRON 心跳模組(合打線)接地線	1
122	手握心跳組 B	1
125	M5_齒型華司	3
126	M3.5 × 30L_圓頭十字自攻螺絲	8
131	M8 × 1.25 × 35L_皿頭內六角螺絲(電著染黑)全牙	2
132	3.5 × 8L_圓頭十字割尾	4
133	3.5 × 12L_圓頭十字自攻	40
134	Ø10 × Ø24 × 3T_塑膠華司	2
135	M3 × 15L_圓頭十字自攻	4
136	3/8"-16 × 2" 外六角螺絲	1
137	6 號 L 型六角板手	1
146	3/8" × 7T_尼帽	4



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