

DYACO[®]



**FE666
ELLIPTICAL**

椭圆机 使用手册

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

目录

安 全 警 告	3
组立零件包	5
组装步骤	7
机台移动指引	11
电子表操作	12
爆炸图	24
零件表	25

注意

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

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。

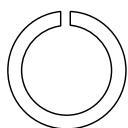
使用任何健身器材之前请详细阅读完机台使用手册，否则我们对个人的运动伤害不具任何责任。

注意!!使用椭圆机时请注意安全

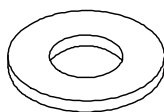


组立零件包

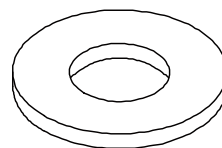
螺丝用量步骤 1



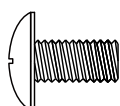
#136. 3/8" × 2T_
弹簧华司(4 片)



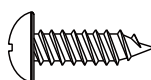
#133. 3/8" × 19 × 1.5T_
平华司(4 片)



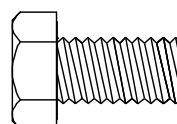
#132. Ø8.5 × 26 × 2.0T_
平华司(2 片)



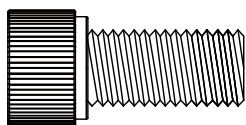
#111. M5 × 10m/m_
伞头十字螺丝(4 支)



#114. Ø3.5 × 12m/m_
伞头十字自攻(2 支)



#99. 5/16" × 15m/m_
外六角螺丝(2 支)

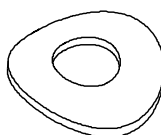


#109. 3/8" × 3/4"
CAP 承窝螺丝(4 支)

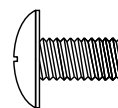
螺丝用量步骤 2



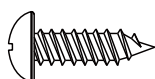
#120. 5/16" × 7T_
尼帽(6 颗)



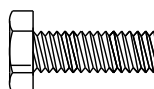
#135. 5/16" × 19 × 1.5T_
弧形华司(4 片)



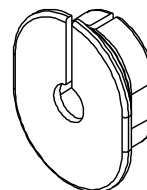
#111. M5 × 10m/m_
伞头十字螺丝
(10 支)



#114. Ø3.5 × 12m/m_
伞头十字自攻(4 支)

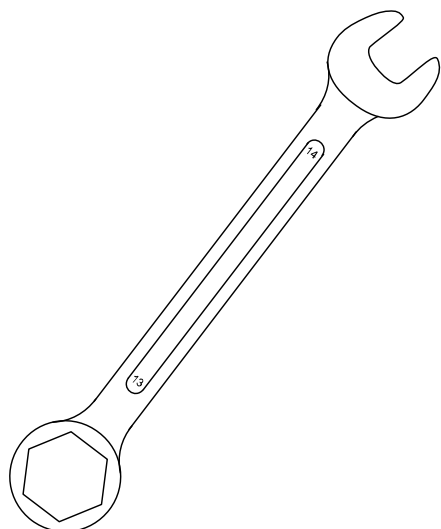


#101. 5/16" × 1-3/4"
外六角螺丝(6 支)

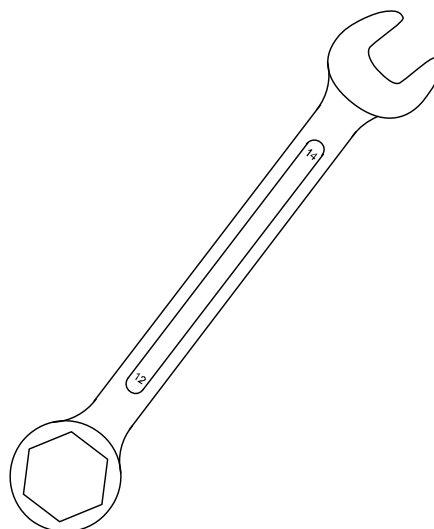


#84. 立管线塞
(2 颗)

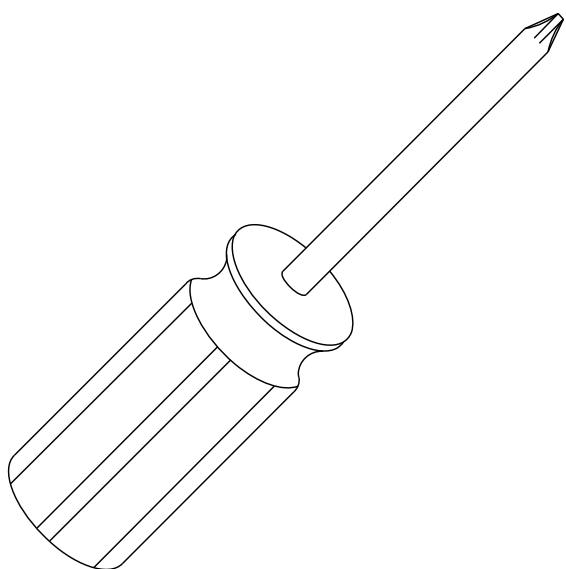
工具包



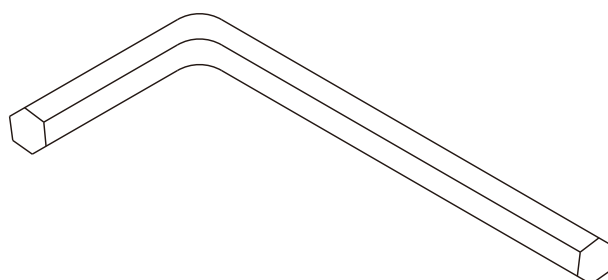
#145. 13 号 14 号开口板手



#146. 12 号 14 号开口板手



#147. 十字起子



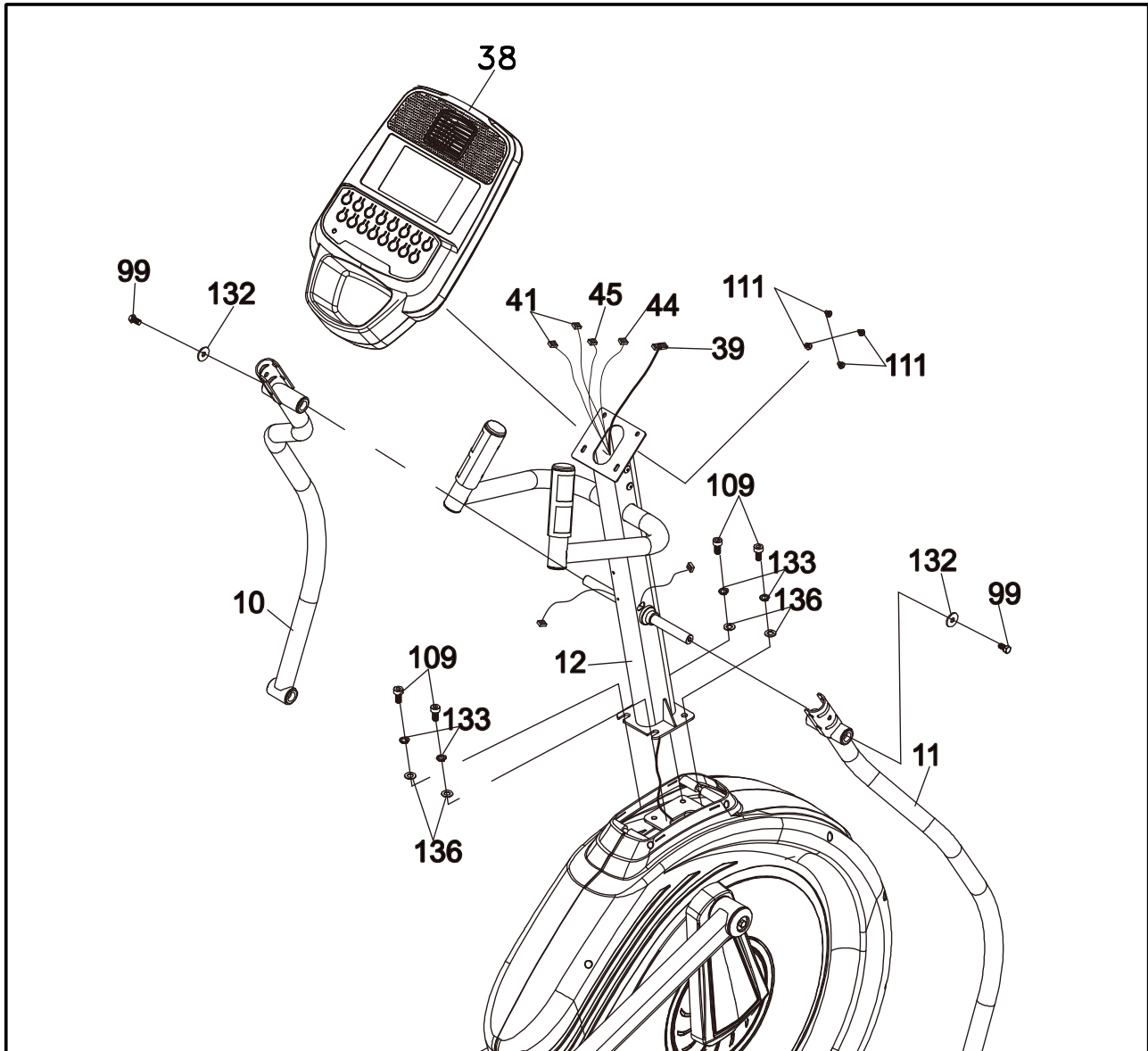
#148. L 型六角板手

机台拆箱流程

1. 使用小刀(美工刀) 沿着虚线割开箱子的外部、底部、还有边缘。把箱子举高超过机台并拆开。
2. 小心地从纸箱移开所有零件，并检查零件是否损坏或缺少。如发现有损坏零件或短少，请立即联络代理商。
3. 确认螺丝包位置。螺丝包共分为四个步骤。首先，移除工具。移除在每一步骤中所需用到的螺丝，以避免混

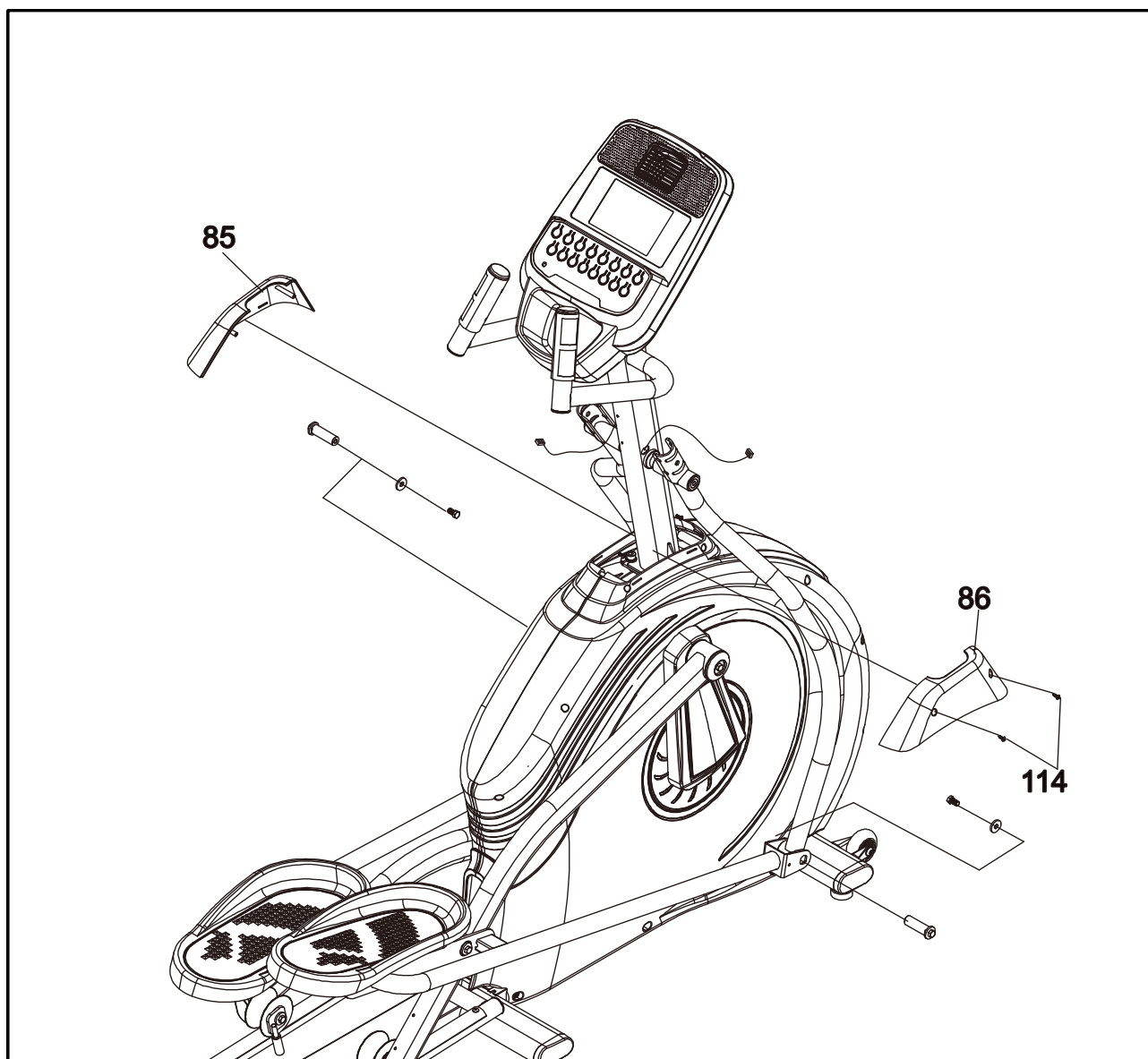
组装步骤

1-1 立管组立



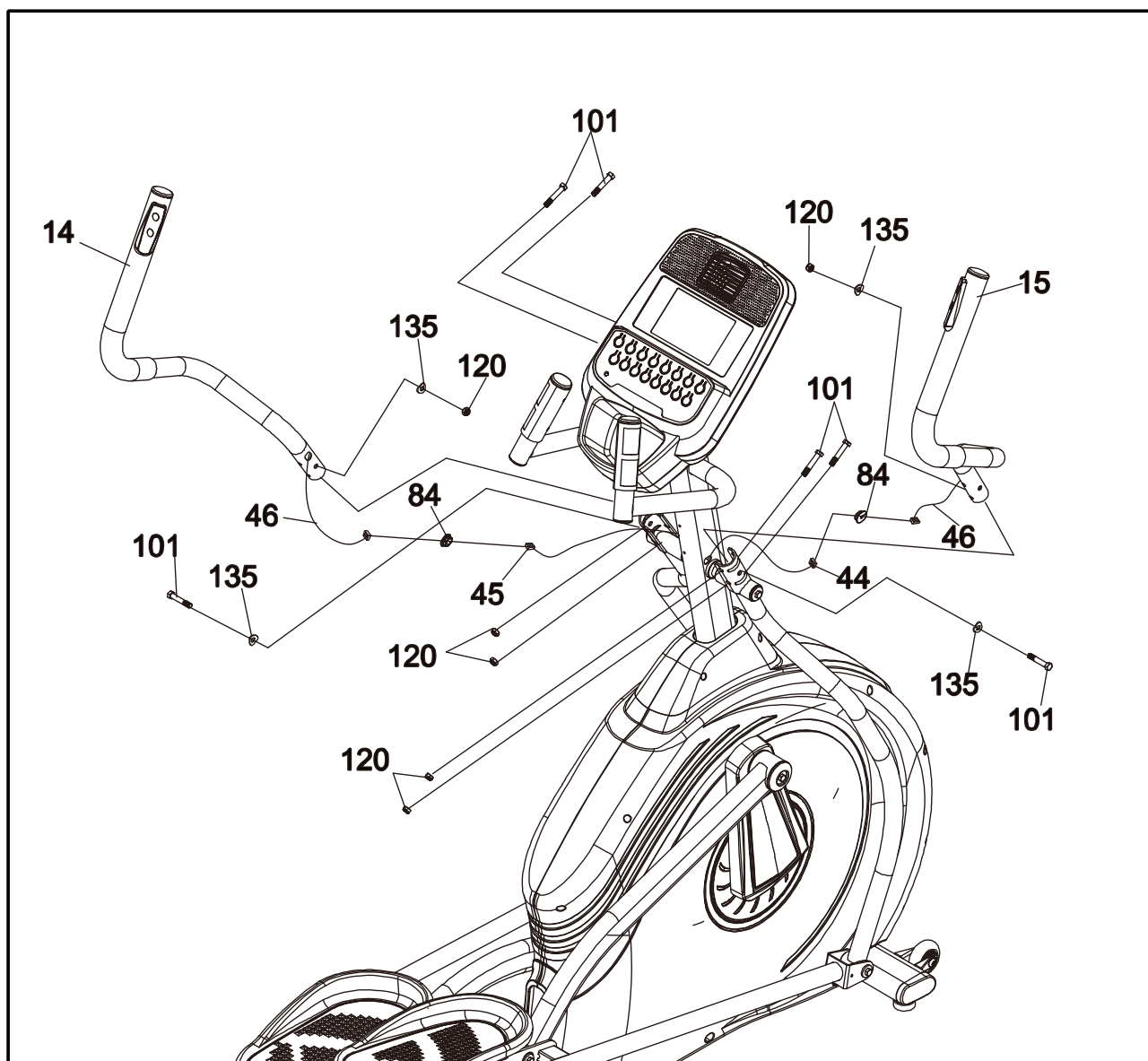
1. 利用立管焊组(12)上的魔术带，将 12P 控制线(39)穿过立管下方，由立管上方拉出，再用 CAP 承窝螺丝 3/8"x3/4" (109) 4 支、弹簧华司 3/8"x 2T(136) 4 个、平华司 3/8" x 19 x 1.5T(133) 4 个，以 L 型六角板手 M8(148)，将立管焊组固在定主架组之立管固定片上。
2. 将电子表(38)放置于立管焊组上，将控制线(39)与手握心跳连接线(41)两条及扶手按键线(阻力)(44)、(扬升)(45)一起插在电子表上(相同颜色相插)，再将电子表置于立管组之电子表固定片上，再用伞头十字螺丝 M5 x 10m/m (111) 4 支，以十字起子(147)固定(注：确认将线材塞入立管中.勿将线材压到)。
3. 将左摇摆焊组(10)放进立管焊组之立管心轴左边，用外六角螺丝 5/16" x 15nn (99) 1 支、平华司 $\varnothing 8.5 \times 26 \times 2.0$ T (132) 1 个，以 12.14 号开口扳手(146)固定，再用相同方式及螺丝数量将右摇摆焊组(11)固定在立管焊组之立管心轴右边。

1-2 脚踏及摇摆管组组立



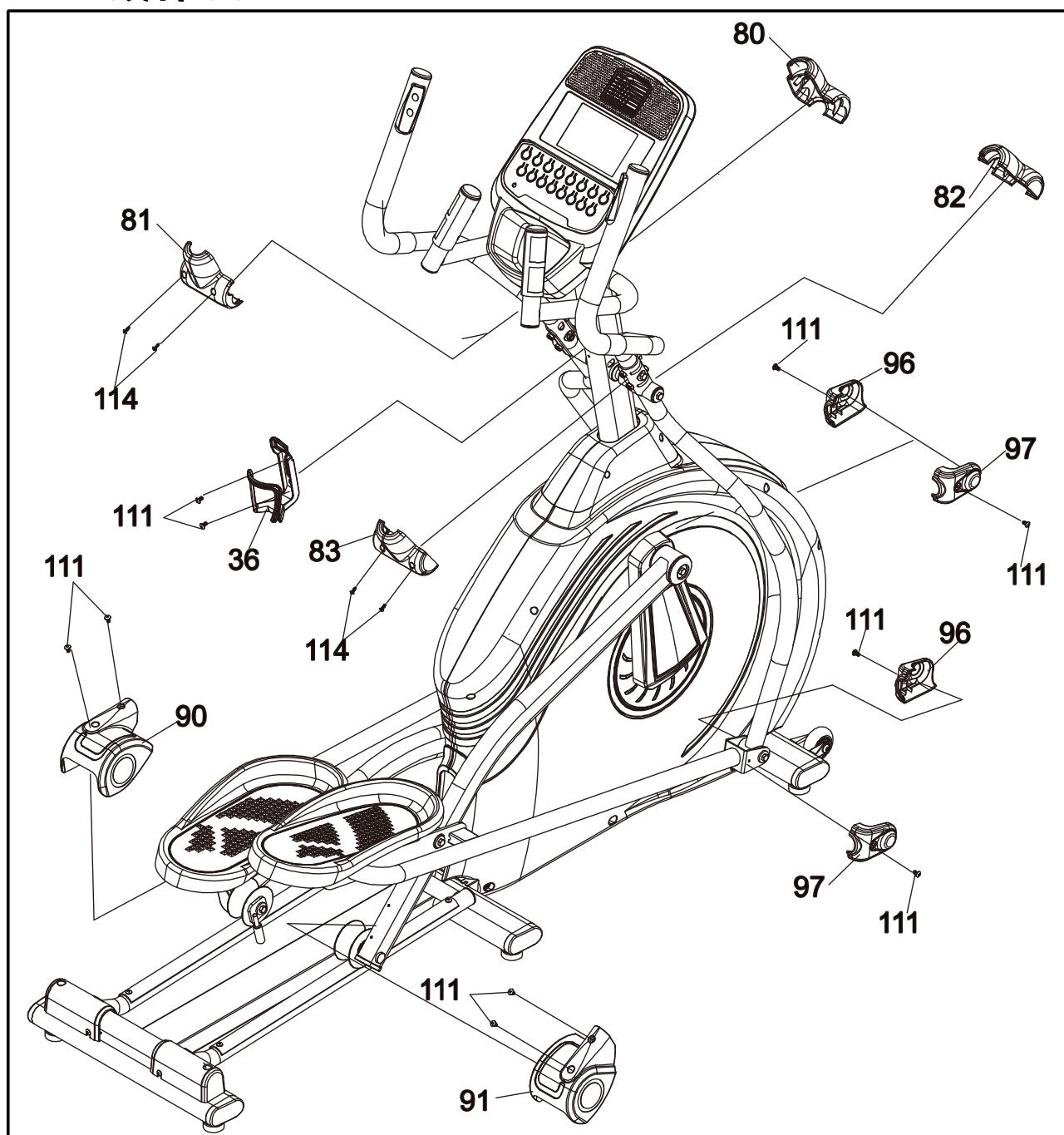
1. 先将原本在左、右踏管(8.9)焊组上的摆动轴心(20)及螺丝取下，再分别与左、右摇摆管焊组相结合(摆动轴心缺口与摇摆转轴 U 座缺口需对齐)，利用取下的螺丝以 12.14 号开口扳手(146)固定。
2. 先将左立管饰盖(85)、右立管饰盖(86)相结合于左右链盖及立管组上，用伞头十字自攻 3.5x12 (114) 2 支以十字起子(147)固定。

2-1 扶手管组立



1. 将左扶手管(14)插入左摇摆焊组之左扶手连接片中，用外六角螺丝 5/16" x1-3/4"(牙长 15L)(101) 3 支、弧形华司 5/16" x 19 x 1.5T(135) 2 个、尼帽(薄)5/16" x 7T(120) 3 个以 12.14 号开口板(146)及 13.14 号开口扳手(145)固定，再用相同方式及螺丝数量将右扶手管(15)固定于右摇摆焊组上。
2. 先将左扶手管上的阻力扶手按键上段线(44)与立管组左边的阻力扬升按键(共用)下段线(46)线材相插，将线材塞入管中，再将立管线塞(84)塞入立管中，再将右扶手管上的扬升扶手按键上段线(45)与阻力扬升按键(共用)下段线(46)线材相插，将线材塞入管中.再将立管线塞(84)塞入立管组右侧中。

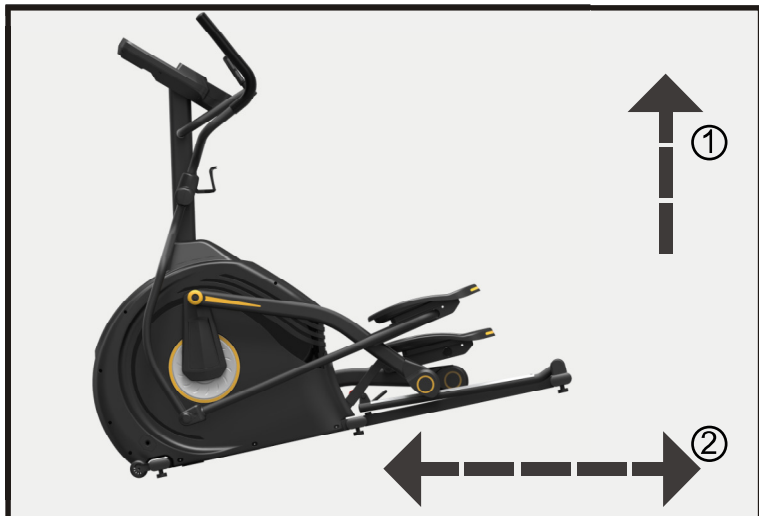
2-2 塑胶件组立



1. 先将扶手管转轴饰盖右(97) 1 个与扶手管转轴饰盖左(96) 1 个，相互结合于左踏管焊组上并用伞头十字螺丝 M5×10mm(111) 2 支，以十字起子固定于左踏管焊组上的摇摆转轴 U 座上，相同步骤及螺丝数量将扶手管转轴饰盖右(97) 1 个与扶手管转轴饰盖左(96) 1 个固定右踏管焊组上。
2. 将左滑动轮饰盖(90) 1 个放再滑动左侧管焊组之滑动左侧管后上方，用伞头十字螺丝 M5 x 10m/m (111) 2 支以十字起子固定，再将右滑动轮饰盖(91) 1 个放再滑动右侧管焊组之滑动右侧管后上方，用伞头十字螺丝 M5 x 10m/m (111) 2 支以十字起子固定。
3. 将摇摆管饰盖(左前)(80)与摇摆管饰盖(左后)(81)相互结合于左摇摆焊组之轴承五通管上，再用伞头十字自攻 $\varnothing 3.5 \times 12\text{mm}$ (114) 2 支，以十字起子固定。相同步骤将摇摆管饰盖(右前)(82)与摇摆管饰盖(右后)(83)相互结合于右摇摆焊组上之轴承五通管上，并用伞头十字自攻 $\varnothing 3.5 \times 12\text{mm}$ (114) 2 支以十字起子固定于右摇摆焊组上。
4. 最后将水壶架(36)用伞头十字螺丝 M5 x 10mm(111) 2 支，以十字起子固定于立管组之立管上。

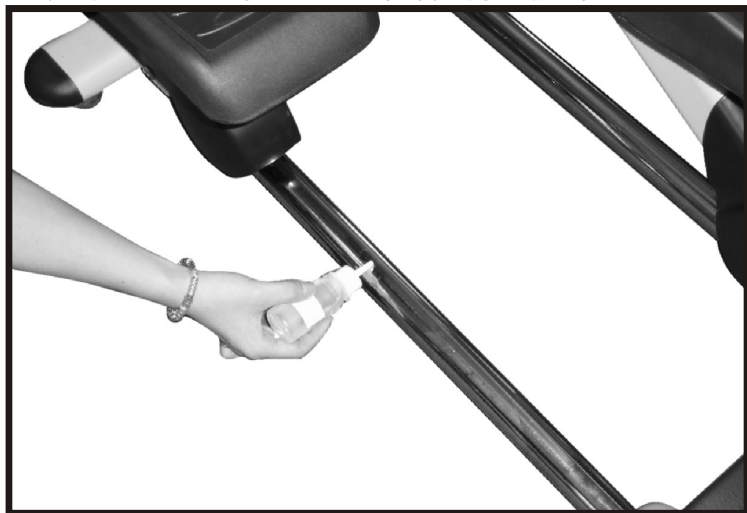
机台移动指引

本椭圆机配备有两个移动轮，当机台后方抬起时移动轮触地可带动机台。



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。



电子表操作

电子表



开机：

此机型需外接 AC 220V 电源，将电源线接至机台左边靠近前方的插座，并开启开关。当第一次通电，开启电源后，电子表会哔一长音，并将 LCD 全显示 2 秒钟，接着显示版本名称 3 秒钟，然后进入 USER 选择模式。

功能简述：

1. MANUAL【手动】：一般手动设定练习，可设定 TIME(时间)、CAL(卡路里)、DIST(距离)、PULSE(心跳)目标值。
2. PROGRAM【程式】：P1~P18，18 组 PROGRAM 选择。
3. FAT BURN【脂肪燃烧】：预设脂肪燃烧图形练习程式。
4. CARDIO【有氧运动】：预设有氧运动图形练习程式。
5. HILL【山丘】：预设山丘图形练习程式。
6. INTERVAL【阶段】：预设阶段图形练习程式。
7. HRC【心率】：有 50%、60%、70%、80%、90%、TARGET(目标)心跳设定模式，以心跳值控制负载自动调整。
8. USER【用户】：用户个人自设运动负载设定。

按键说明：

1. 开始：开始运动
2. 停止：暂停运动，暂停状态下再按一次为回到最上层功能选择 / 长按为电子表重启。
3. 确认：确认功能、设定值。
4. 阻力 加：增加阻力与调整设定值(如 TIME 等)上数，向上选择功能。
5. 阻力 减：减少阻力与调整设定值(如 TIME 等)下数，向下选择功能。
6. 扬升 加：调整扬升段数上升。
7. 扬升 减：调整扬升段数下降。
8. 风扇：风扇按键，控制风扇 ON/OFF
9. 手动：在运动模式选择下，快速进入【手动】模式。
10. 程式：在运动模式选择下，快速进入【程式】模式。
11. 脂肪燃烧：在运动模式选择下，快速进入【脂肪燃烧】模式。
12. 有氧运动：在运动模式选择下，快速进入【有氧运动】模式。
13. 山丘：在运动模式选择下，快速进入【山丘】模式。
14. 阶段：在运动模式选择下，快速进入【阶段】模式。
15. 心率：在运动模式选择下，快速进入【心率】模式。
16. 用户：在运动模式选择下，快速进入【用户】模式。

操作简述：

1. 电子表开机后”哔”一长声，LCD 全显示 2 秒后(图 1)，LCD 显示程式版本与机型 3 秒，然后进入设定 USER 个人资料，USER 共有 4 组，按【阻力 加/阻力 减】键选择，按【确认】确认。设定流程：USER→年龄→体重(图 2~图 4)；设定完成后进入待机模式(图 5)。

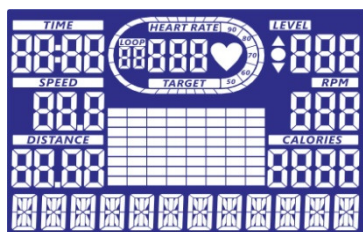


图 1



图 2



图 3



图 4



图 5

- 待机模式下可按【开始】键做快速启动，直接进入手动模式开始锻炼或按【阻力 加/阻力 减】键选择手动、程式、脂肪燃烧、有氧运动、山丘、阶段、心率、用户(如图 7~图 14)，然后按【确认】键确认或者直接按下功能快速键确认进入。



图 6

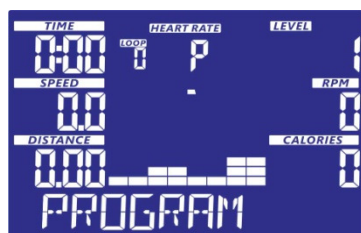


图 7

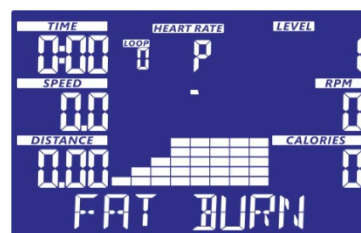


图 8



图 9

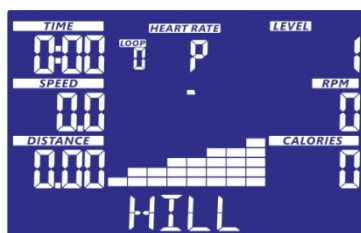


图 10

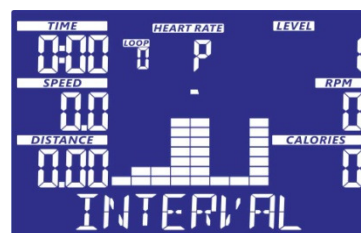


图 11



图 12



图 13

- 手动模式：待机模式下，以【阻力 加/阻力 减】键选择 MANUAL，再按【确认】键进入模式，也可以按下【手动】快速键直接进入模式，然后依序设定 TIME(时间)→DISTANCE(距离)→CALORIES(卡路里)→HEART RATE(心跳值)(如图 14~17)，设定值可使用【阻力 加/阻力 减】键调整，然后按【确认】键进入下一个设定值，设定完成后按下【开始】键开始运动，运动中按【阻力 加/阻力 减】键调整阻力，按【扬升 加/扬升 减】键调整扬升高度，按【停止】键会进入暂停模式，再按一次【停止】键会回到待机模式，运动中 TIME(时间)、DISTANCE(距离)、CALORIES(卡路里)其中一项设定值倒数至零，则运动结束，所有数值停止计数，此时按下【停止】键可离开此模式，回到待机模式。



图 14



图 15



图 16



图 17

4. 程式模式：待机模式下，以【阻力 加/阻力 减】键选择 PROGRAM，再按【确认】键进入模式，也可以按下【程式】快速键直接进入模式，首先选择 PROGRAM 运动图形(如图 18)，共 18 组可选择，按【确认】键确认图形，然后设定 TIME(时间)(如图 19)，设定值可使用【阻力 加/阻力 减】键调整，设定完成后按下【开始】键开始运动，运动中按【阻力 加/阻力 减】键调整阻力，按【扬升 加/扬升 减】键调整扬升高度，按【停止】键会进入暂停模式，再按一次【停止】键会回到待机模式，若时间为倒数，当时间倒数至零，则运动结束，所有数值停止计数，此时按下【停止】键可离开此模式，回到待机模式。

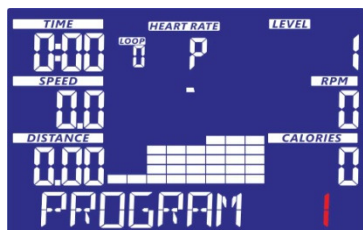


图 18

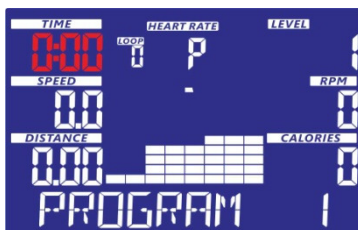


图 19

5. 脂肪燃烧模式：待机模式下，以【阻力 加/阻力 减】键选择 FAT BURN，再按【确认】键进入模式，也可以按下【脂肪燃烧】快速键直接进入模式，然后设定 TIME(时间)(如图 20)，设定值可使用【阻力 加/阻力 减】键调整，设定完成后按下【开始】键开始运动，运动中按【阻力 加/阻力 减】键调整阻力，按【扬升 加/扬升 减】键调整扬升高度，按【停止】键会进入暂停模式，再按一次【停止】键会回到待机模式，若时间为倒数，当时间倒数至零，则运动结束，所有数值停止计数，此时按下【停止】键可离开此模式，回到待机模式。

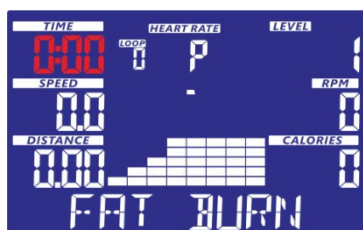


图 20

6. 有氧运动模式：待机模式下，以【阻力 加/阻力 减】键选择 CARDOI，再按【确认】键进入模式，也可按下【有氧运动】快速键直接进入模式，然后设定 TIME(时间)(如图 21)，设定值可使用【阻力 加/阻力 减】键调整，设定完成后按下【开始】键开始运动，运动中按【阻力 加/阻力 减】键调整阻力，按【扬升 加/扬升 减】键调整扬升高度，按【停止】键会进入暂停模式，再按一次【停止】键会回到待机模式，若时间为倒数，当时间倒数至零，则运动结束，所有数值停止计数，此时按下【停止】键可离开此模式，回到待机模式。



图 21

7. 山丘模式：待机模式下，以【阻力 加/阻力 减】键选择 HILL，再按【确认】键进入模式，也可以按下【山丘】快速键直接进入模式，然后设定 TIME(时间)(如图 22)，设定值可使用【阻力 加/阻力 减】键调整，设定完成后按下【开始】键开始运动，运动中按【阻力 加/阻力 减】键调整阻力，按【扬升 加/扬升 减】键调整扬升高度，按【停止】键会进入暂停模式，再按一次【停止】键会回到待机模式，若时间为倒数，当时间倒数至零，则运动结束，所有数值停止计数，此时按下【停止】键可离开此模式，回到待机模式。

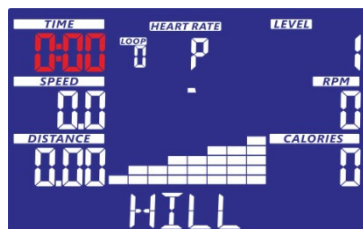


图 22

8. 阶段模式：待机模式下，以【阻力 加/阻力 减】键选择 INTERVAL，再按【确认】键进入模式，也可以按下【阶段】快速键直接进入模式，然后设定 TIME(时间)(如图 23)，设定值可使用【阻力 加/阻力 减】键调整，设定完成后按下【开始】键开始运动，运动中按【阻力 加/阻力 减】键调整阻力，按【扬升 加/扬升 减】键调整扬升高度，按【停止】键会进入暂停模式，再按一次【停止】键会回到待机模式，若时间为倒数，当时间倒数至零，则运动结束，所有数值停止计数，此时按下【停止】键可离开此模式，回到待机模式。



图 23

9. 心率模式：待机模式下，以【阻力 加/阻力 减】键选择 H.R.C，再按【确认】键进入模式，也可以按下【心率】快速键直接进入模式，首先以【阻力 加/阻力 减】键选择 50%、60%、70%、80%、90%或 TARGET 目标模式(如图 24~图 29)，共 6 种模式可选择，TARGET 为可手动设定心跳目标值，当在 TARGET 目标模式按【确认】键确认，会先设定目标心跳值(如图 30)，再按下【确认】键确认后进入时间(TIME)设定(如图 31)，除了 TARGET 目标模式外，其他模式当按【确认】键确认后，会直接进入时间(TIME)设定(如图 31)，设定完成后按下【开始】键开始运动。
- 运动中扬升可按【扬升 加/扬升 减】键手动控制，阻力则会依据心跳自动变化，不能手动调整，故此模式下心跳需持续输入，按【停止】键会进入暂停模式，再按一次【停止】键会回到待机模式，若时间为倒数，当时间倒数至零，则运动结束，所有数值停止计数，此时按下【停止】键可离开此模式，回到待机模式。
- 运动中，若无心跳输入则会显示 CHECK PULSE 字串(如图 32)，且在 1 分钟后会自动跳出，回到待机模式，实际心跳值若超过目标心跳值，电子表会发出哔声的警告音，在连续 30 秒警告音后，则运动结束，所有数值停止计数，此时按下【停止】键可离开此模式，回到待机模式。

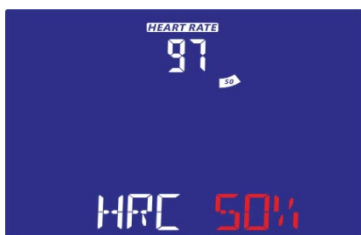


图 24



图 25

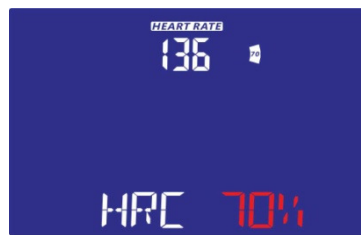


图 26

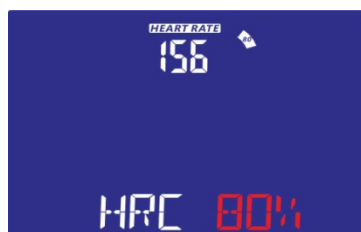


图 27



图 28



图 29



图 30



图 31

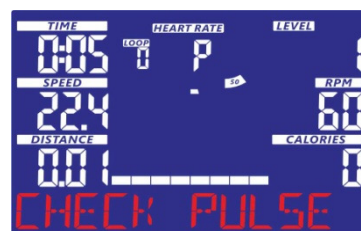


图 32

10. 用户模式：待机模式下，以【阻力 加/阻力 减】键选择 USER DEFINE，再按【确认】键进入模式，也可以按下【用户】快速键直接进入模式，该模式为手动设定 LEVEL(阻力)数值，共 20 行可设定，首先为设定每行的阻力值(如图 33)，以【阻力 加/阻力 减】键设定阻力值，再按【确认】键设定下一行阻力值，心跳值视窗显示为行数，阻力视窗显示为该行数的阻力值，当阻力设定完成，长按【确认】键进入时间(TIME)设定(如图 34)，设定值可使用【阻力 加/阻力 减】键调整，设定完成后按下【开始】键开始运动，运动中按【阻力 加/阻力 减】键调整阻力，按【扬升 加/扬升 减】键调整扬升高度，按【停止】键会进入暂停模式，再按一次【停止】键会回到待机模式，若时间为倒数，当时间倒数至零，则运动结束，所有数值停止计数，此时按下【停止】键可离开此模式，回到待机模式。

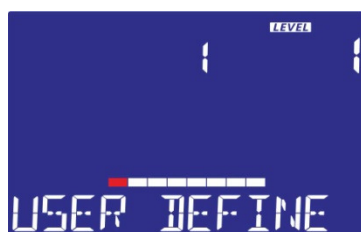


图 33



图 34

11. 扬升校正：在待机模式下，【确认】键与【扬升 加】键长按 2 秒钟，进入扬升自校模式(图 35)。

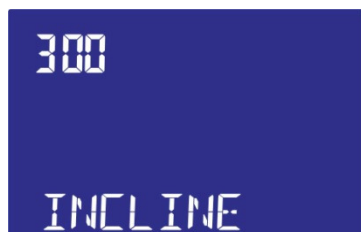


图 35

12. 工程模式：在待机模式下，【确认】键与【阻力 加】键长按 2 秒钟，进入工程模式。工程模式下，以【阻力 加/阻力 减】键选择，再按【确认】键进入下一设定，当最后一个选项按【确认】键设定完成或在设定中按【停止】键，则设定值会储存后重新开机。
1. UNIT(KM/ML)单位—选择显示器数值为公制或英制单位
 2. BRIGHT(0~15)背光亮度—调整背光亮度
 3. SPECIAL(YES/NO)特殊驱动—拉线马达做特殊驱动动作
 4. MAX LOAD(16 20 24 32)最大段数设定—设定阻力最大段数值
 5. UX DATA(ON/OFF)用户选项—4组用户选项开关
 6. WHEEL(10~99)轮径—轮径设定值
 7. INCLINE LOAD(1~32)扬升段数—设定最大扬升段数值

备注：

1. 程式运动图形 1~18 组

PROGRAM 1，肌耐力训练模式：

肌耐力是指肌肉在负荷阻力下可以维持多久的能力。肌耐力程式利用超载阻力训练让肌肉承受高负荷时，刺激生理干扰，加强肌肉组织适应能力，为增进肌耐力最有效方式。



PROGRAM 2，核心肌群训练模式：

核心肌群必须不间断的训练，才能保持肌肉上的强度。核心肌群程式是保持运动时的一致性，再利用核心保持身体的平稳，而不产生晃动，让身体用更确切的使用各个肌肉。



PROGRAM 3，登山模式：

类比与登山方式相仿，会因为越往高山所遇到的坡度不同，阻力越强，进而加强训练脚力，可以雕塑下半身与身体的曲线，达到提臀与雕塑身材的效果。



PROGRAM 4，有氧运动模式：

有氧运动程式是让运动者一直处高段数，让使用者可以在运动中心跳速率达到最大心跳率 50%—90%，做到有氧代谢，达到减脂的效果。



PROGRAM 5，山丘模式：

山丘程式结合几总型态的运动为一，有不同的心肺和强度做为挑战。



PROGRAM 6，太极模式：

太极程式是增强下半身肌力的设计，此程式稳定增加阻力再维持于巅峰。这是增强你的腿部和臀部的设计。



PROGRAM 7，心肺模式：

心肺程式是加强肺脏与心脏，让使用者可以从空气中携带氧气，并将氧气输送到组织细胞加以使用。让使用者在运动时达到最大心跳率的 60 ~ 80% 的能力，达到有点喘但还可以说话的方式，来加强心肺功能。



PROGRAM 8，越野模式：

越野程式是模拟越野拟真度，过程中会遇到有如攀爬般的压迫感以及的下坡的畅快感，让自己在不求快，求平稳的方式，让使用者畅快的感受其中。



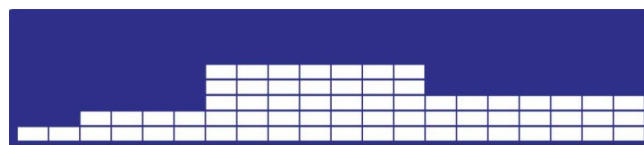
PROGRAM 9，狂飙模式：

狂飙程式的设计式加强你的心肺功能，这是心脏和肺脏的运动塑造你的心肌并增加血液流量和肺活量。这由结核较高的费力等级和轻微的功力变化来达成是一个真正的狂飙。



PROGRAM 10，极限模式：

极限程式是设计以积极的阻力来增加你身体下部肌力强度。此程式稳定逐步增加阻力直到最高并持续。此设计是为强化并调适你的双脚。



PROGRAM 11，低强度训练模式：

低强度训练程式是舒服的速度，当保持这样强度练习时，不但不容易疲累，也会让使用者在较没有负担下，愿意花更长时间训练，这样的训练对身体是负担非常小，安全性很高，而且也不容易提高血液中的乳酸值，所以很适合大众的运动。



PROGRAM 12，峡谷模式：

峡谷程式带你经历高段数强度紧接着低强度周期，此程式已排空你的氧气量紧接着恢复氧气补充量的周期来增加你的耐力。你的心肺血管系统被程式化用更有效率的方式利用氧气。



PROGRAM 13，阻力训练：

利用外在的「阻力」来进行训练，借由训练设备产生的「阻力」，达到「肌肉收缩」的效果，增加肌力与耐力，促进有氧体适能。



PROGRAM 14，征服上坡的极限训练：

这是一个练腿部肌耐力的好训练,速度并不是这项训练的重点,透过逐渐增加坡度的方式，来锻炼最大肌力，适合腿部肌力不足、或是想要再强化肌力的训练模式。



PROGRAM 15，下坡训练模式：

下坡跑的原理在于借助外力，向下跑的重力加速度，长期练习，以达到提高跑步速度为目的。



PROGRAM 16，交叉训练：

均衡的肌肉训练模式,是一种借由多样性的运动来建构训练. 全身性发展，不局限特殊部位或能量系统，对发展全面性的体适能是具有高度效益。



PROGRAM 17，上下坡特训：

坡度设定高低不同可以帮助锻练到小腿、大腿、臀部的肌肉力量，适合来做腿部的力量训练。



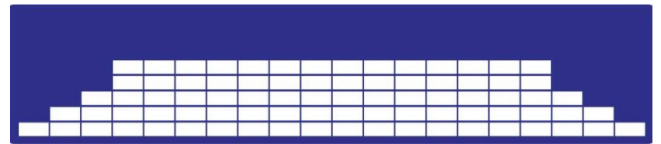
PROGRAM 18，爆汗烧脂训练模式：

利用全力以赴，达到高强度有氧跟肌力训练的效果，可以在短时间里帮助你的最大心跳率达到 90%以上，同时进行有氧跟肌力的训练，进而产生 after burn(后燃效应)，帮助燃烧热量，减去脂肪，保留或增加肌肉，同时结合有氧跟肌力训练的概念。



2. 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，许多学校认为脂肪燃烧最好，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 60~70%。此程式不使用心率但模拟较低的，稳定的困难度的运动。



3. 有氧运动 CARDIO：

有氧运动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。



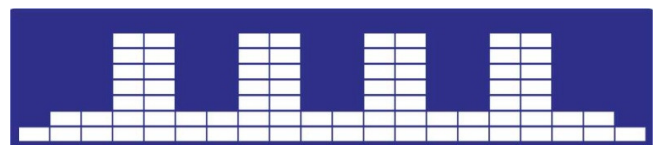
4. 山丘 HILL：

山丘程式模拟上山和下山，程式中踏板阻力在程式中会稳定增加再减少。



5. 阶段 INTERVAL：

阶段程式经历高段数强度再接着低强度的周期，此程式以排空氧气量再接着恢复氧气补充量的周期来增加耐力。心肺血管系统被程式化用更有效率的方是利用氧气。此程式也由于每个周期间突出的心律而强迫身体变得更有效率，这样能帮助从心律自强力活动中恢复。



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。

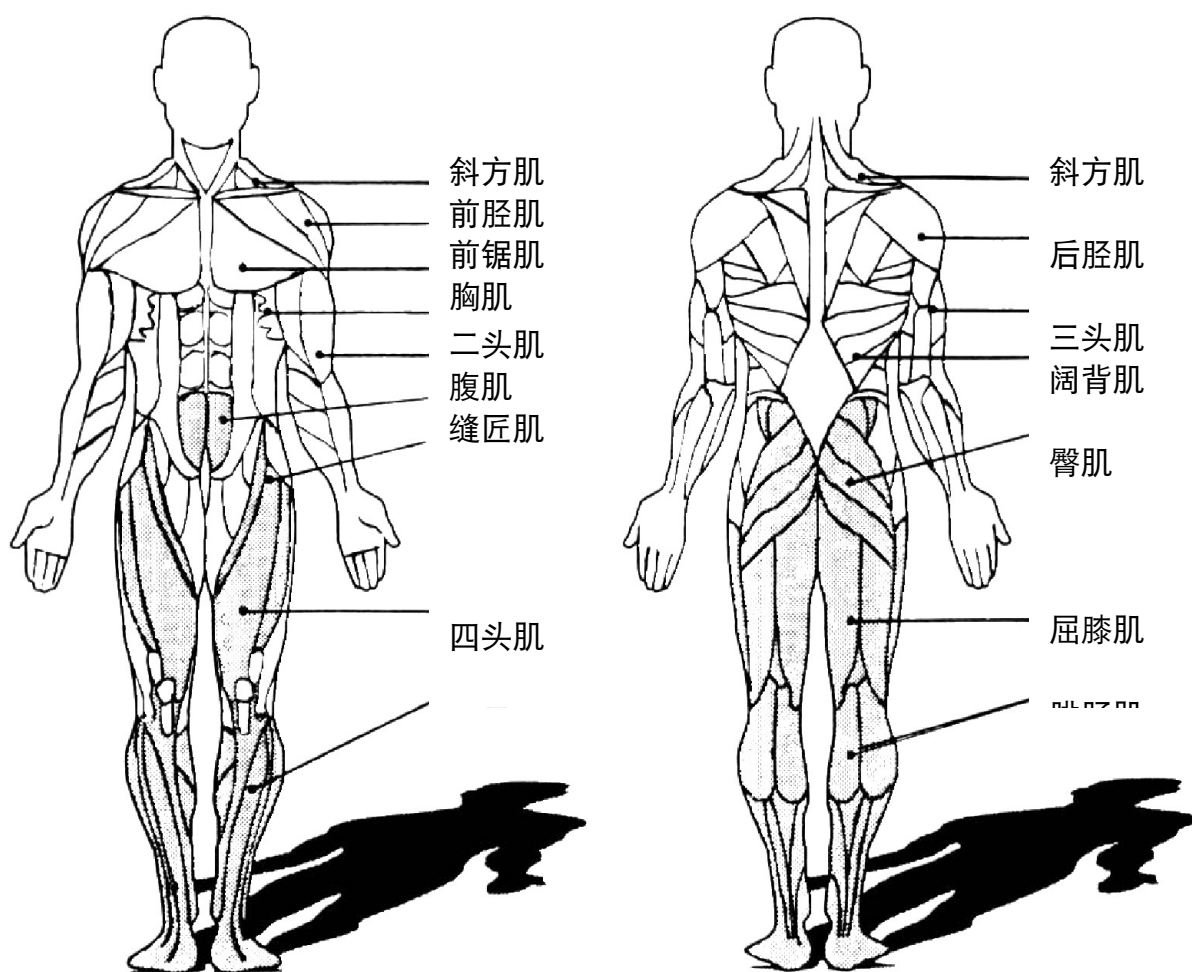
同样的，在从事任何运动前请与医师商量。

肌肉图

周期

定期的运动可以增加体能、血液循环。

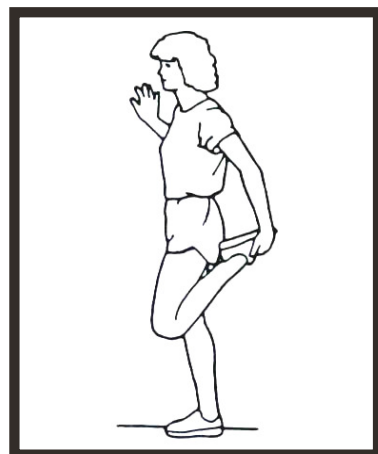
下图为肌肉组织分布图。



热身运动

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。



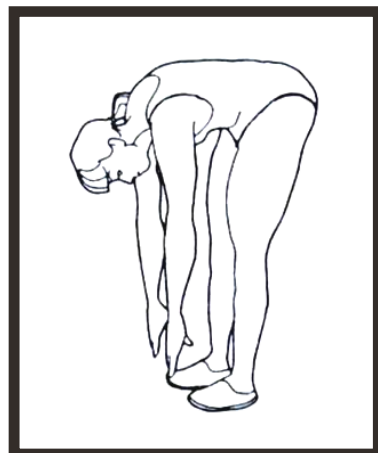
大腿内侧伸展：

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。

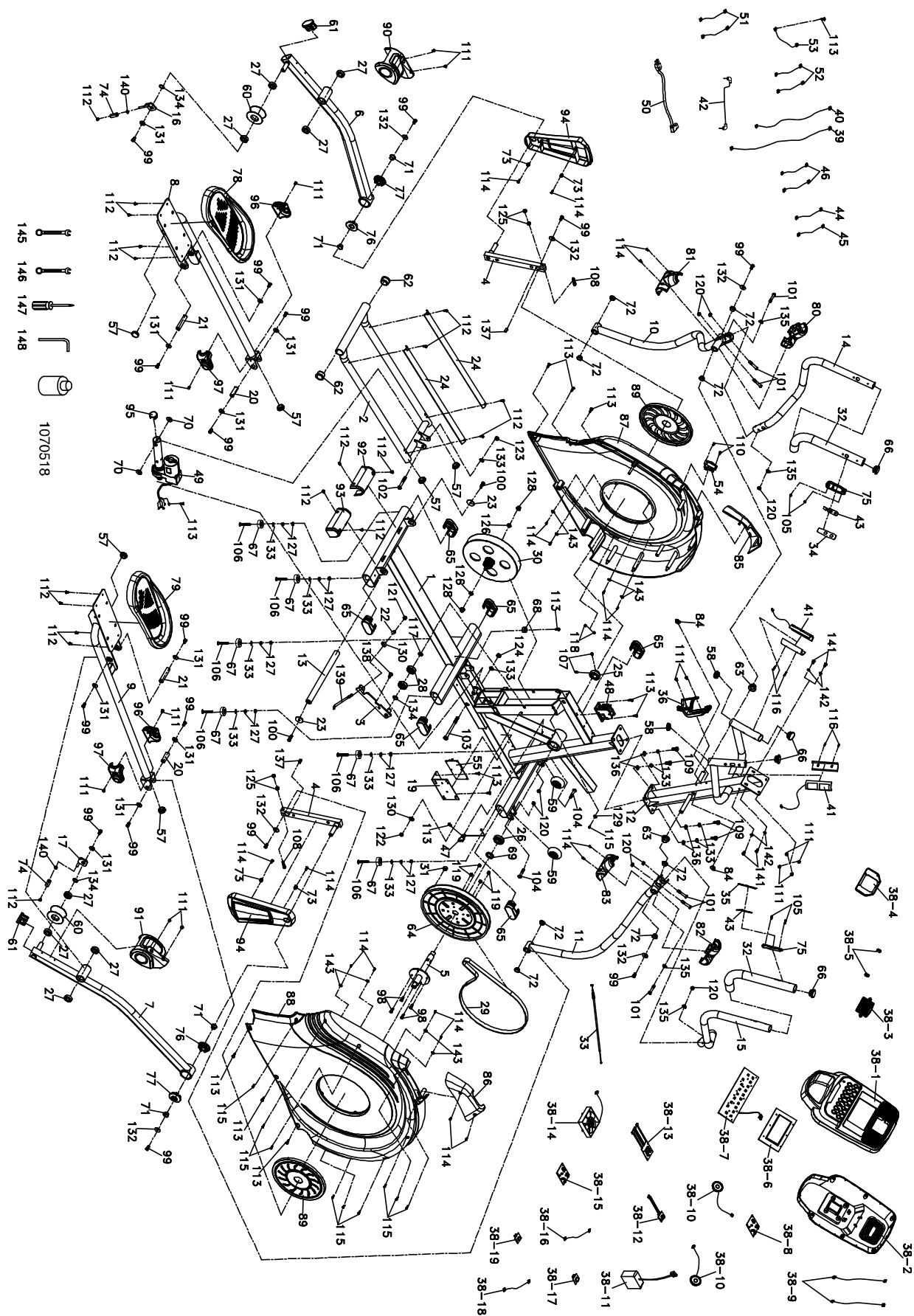


伸展脚筋：

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。



爆炸图



零件用量

组立	品名	数量
1	主架组	1
2	滑动管焊组	1
3	压轮焊组	1
4	曲柄焊组	2
5	转盘心轴组	1
6	滑动左侧管焊组	1
7	滑动右侧管焊组	1
8	左踏管焊组	1
9	右踏管焊组	1
10	左摇摆管焊组	1
11	右摇摆管焊组	1
12	立管组	1
13	固定管焊组	1
14	左上扶手管	1
15	右上扶手管	1
16	左防脱焊组	1
17	右防脱焊组	1
19	控板固定片	1
20	摆动心轴	2
21	踏管心轴	2
22	鱼眼套管	1
23	Ø38 × Ø8.5 × 4T_平华司	2
24	电动扬升铝轨	2
25	6005_轴承	1
26	6005-2RS/B10+2M5_轴承	1
27	6003_轴承	8
28	6203_轴承	2
29	传动皮带	1
30	飞轮	1
31	磁石(含座)	1
32	扶手泡棉	2
33	钢索	1
34	扶手开关贴纸(LEVEL)	1
35	扶手开关贴纸(INCLINE)	1
36	水壶架	1
38	电子表组	1
38~01	电子表上壳	1
38~02	电子表下壳	1
38~03	导流片	1
38~04	风扇固定片	1
38~05	风扇固定块	2
38~06	上控板	1
38~07	按键板	1
38~08	放大器	1
38~09	250m/m_放大器电源线	2
38~10	250m/m_喇叭	2
38~11	无线心跳板	1
38~12	音源插座板	1

组立	品名	数量
38~13	转接小板	1
38~14	风扇组	1
38~15	蓝芽模组	1
38~16	蓝芽模组连接线	1
38~17	USB 充电板	1
38~18	USB 座	1
39	1600m/m_12P 控制线	1
40	800m/m_5P 控制线	1
41	850m/m_手握心跳组	2
42	400m/m_音源线	1
43	扶手薄膜按键	2
44	450m/m_阻力扶手按键上段线(白)	1
45	450m/m_扬升扶手按键上段线(红)	1
46	阻力扬升按键(共用)下段线	2
47	磁簧开关组	1
48	拉线马达	1
49	扬升马达	1
50	电源线	1
51	控板跨接线	2
52	跨接线	2
53	接地线	1
54	AC 电源开关模组	1
55	扬升控制板	1
57	Ø32(2.5T)_圆管塞	6
58	Ø32(2.0T)_圆管塞	2
59	Ø65_移动轮	2
60	Ø78_滑动轮	2
61	内管塞	2
62	塑胶衬套	2
63	立管衬套	2
64	皮带盘	1
65	椭圆管塞	6
66	Ø32 (1.8T)_香菇头塞	4
67	Ø35 × 10_缓冲垫	6
68	圆脚垫	1
69	塑胶垫片	1
70	Ø25 × Ø10 × 3T_塑胶华司	2
71	塑胶衬套(WFM-1719-12)	4
72	塑胶衬套(J4FM-1719-09)	8
73	塑胶固定卡榫	4
74	套管	2
75	扶手按键座	2
76	塑胶衬套(Ø56×Ø19×15L(平面))	2
77	塑胶衬套(Ø56×Ø19×21L(弧面))	2
78	脚踏板(左)	1
79	脚踏板(右)	1
80	摇摆饰盖(左前)	1
81	摇摆饰盖(左后)	1

组立	品名	数量
82	摇摆饰盖(右前)	1
83	摇摆饰盖(右后)	1
84	立管线塞	2
85	左立管盖	1
86	右立管盖	1
87	左链盖	1
88	右链盖	1
89	链盖饰片	2
90	左滑动轮饰盖	1
91	右滑动轮饰盖	1
92	左后横管饰盖	1
93	右后横管饰盖	1
94	曲柄饰盖	2
95	圆内管塞	1
96	左扶手转轴饰盖	2
97	右扶手转轴饰盖	2
98	1/4" × 3/4" 外六角螺丝	4
99	5/16" × 15m/m 外六角螺丝	16
100	5/16" × 1" 外六角螺丝	2
101	5/16" × 1-3/4" 外六角螺丝	6
102	3/8" × 2-1/2" 外六角螺丝	1
103	M10 × 130m/m 外六角螺丝	1
104	5/16" × 1-3/4" 伞头内六角螺丝	2
105	M5 × 20m/m 皿头十字螺丝	4
106	3/8" × 2" 大扁头内六角	6
107	M5 × 6m/m CAP 承窝螺丝	2
108	M8 × 35m/m CAP 承窝螺丝	2
109	3/8" × 3/4" CAP 承窝螺丝	4
110	M4 × 12m/m 伞头十字螺丝	2
111	M5 × 10m/m 伞头十字螺丝(电黑鍍)	14
112	M5 × 10m/m 伞头十字螺丝(电黑鍍+耐铬)	18
113	5 × 19m/m 伞头十字钻尾	14
114	Ø3.5 × 12m/m 伞头十字自攻	18
115	Ø3.5 × 16m/m 伞头十字自攻	10
116	Ø3 × 20m/m 圆头十字割尾	4
117	Ø17 C 环扣	1
118	M4 × 5T 尼帽	2
119	1/4" 尼帽	4
120	5/16" × 7T 尼帽	8
121	M8 × 7T 尼帽	1
122	M8 × 9T 尼帽	1
123	3/8" × 7T 尼帽	1
124	M10 × 8T 尼帽	1
125	M8 × 6.3T 螺帽	4
126	3/8" × UNF26 × 4T 螺帽	2
127	3/8" × 7T 螺帽	12
128	3/8" × UNF26 × 11T 法兰螺帽	2
129	Ø1/4" × 19 平华司	1

组立	品名	数量
130	5/16" × 23 × 1.5T_平华司	2
131	5/16" × 23 × 3.0T_平华司	10
132	Ø8.5 × 26 × 2.0T_平华司	6
133	3/8" × 19 × 1.5T_平华司	12
134	Ø17 × 23.5 × 1T_平华司	3
135	5/16" × 19 × 1.5T_弧形华司	4
136	3/8" × 2T_弹簧华司	4
137	单头圆键	2
138	M8 × 20m/m_ 马车螺丝	1
139	钩型螺丝	1
140	E 扣	2
141	M6 × 15m/m_伞头十字螺丝	4
142	Ø6.6 × 12 × 1.5T_平华司	4
143	Ø5 × 15 × 1.2T_平华司	8
145	13 号 14 号开口扳手	1
146	12 号 14 号开口扳手	1
147	十字起子	1
148	L 型六角扳手	1



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305号218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