

# **DYACO<sup>®</sup>**



**FT500  
TREADMILL**

## **跑步机 使用手册**

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

# 目录

重要安全指示	2
重要电子说明	3
接地说明	3
重要操作指示	4
组装指引	6
收折/移动指引	9
电子表操作	10
一般性维护	17
爆炸图/零件表	21

# 重要安全指示

## 警告

— 使用机台前请先阅读本说明书

## 危险

— 为降低电击的危险，维修或清洁前请先拔除电源插座。

## 警告

— 为降低燃烧、电击或人员受伤，请将机台装置于水平面并接220伏特，10安培接地单独为此机台使用的电源。

除非是14AWG或更高级且末端单独为本机所使用，请勿使用延长线。本机台必须为电路唯一连接使用的电器。切勿尝试使用不当电源转接器而除去接地插头或随意变更电源线，这样有可能会造成火灾危险和计算机故障。

- 请勿在厚垫地板，长绒毛或厚毛地毯操作此电跑机。地毯和电跑机都可能遭到损坏的结果。
- 电跑机后方需无障碍物英尺，电跑机后方和任何固定物间需有至少3 1/2英尺空间。
- 勿让小孩靠近电跑机，操作中明显会有夹伤或造成其它伤害的区域。
- 手勿接近在动的零件。
- 如有任何配件受损请勿操作此电跑机，如电跑机有不当功能，请联络代理商。
- 电线需与高热表面隔离。
- 勿丢弃任何东西进入任何开口，勿在使用喷雾剂或氧气的场所操作本机台，马达产生的火花可能会引燃有高度易燃气体的环境。
- 勿在室外使用。
- 拔除电源，先将所有控制开关关闭，再拔除电源接头。
- 勿使用本机台使用目的以外的任何其它用途。
- 手握心跳感应器非医疗器材，其目的在提供有关目标心律的大约量测值，使用胸带发射器是比较精确许多的心律分析方式。有诸多因素，包括使用者本身的运动方式，都会影响心跳读值的精确度。心跳感应器只是大致上做为辅助确认运动时的心跳。
- 为了你的安全，请使用扶手。
- 请穿着鞋子，高跟鞋、皮鞋、凉鞋或赤脚都不宜使用本机做运动，建议使用质量良好的运动鞋来避免脚部疲劳。

请保存此说明书 - 安全认知!

# 重要电子说明

## 警告!

**切勿**使用电路异常断电(GFCI)电源供电，因为任何使用大型马达的电子设备，GFCI会经常断电，将电源线远离机台任何会动配件，如扬升机构和移动轮。

拔除电源线前**切勿**解除任何饰盖，如果电压变化超过10%，电跑机功能就会受影响，这部分不包括在产品保证里。如果有怀疑电压太低，就连络电力公司或有照技师做适当检测。

**切勿**暴露此机台于雨中或雾气中，本机非设计用于室外。勿使机台靠近泳池、按摩池或任何其它高湿度环境，机台操作温度规范是华氏40至120度，湿度95%非露点(无水滴形成于表面)。

**断路器：**有些家用断路器无额定高突波电流，但在电跑机首先开机时甚或使用中都可能发生，如果家用断路器常因电跑机而断电，但机台保护断路器却未作用，就必须更换家用断路器为高突波机型，**因为这未包含在产品保证范围内。**

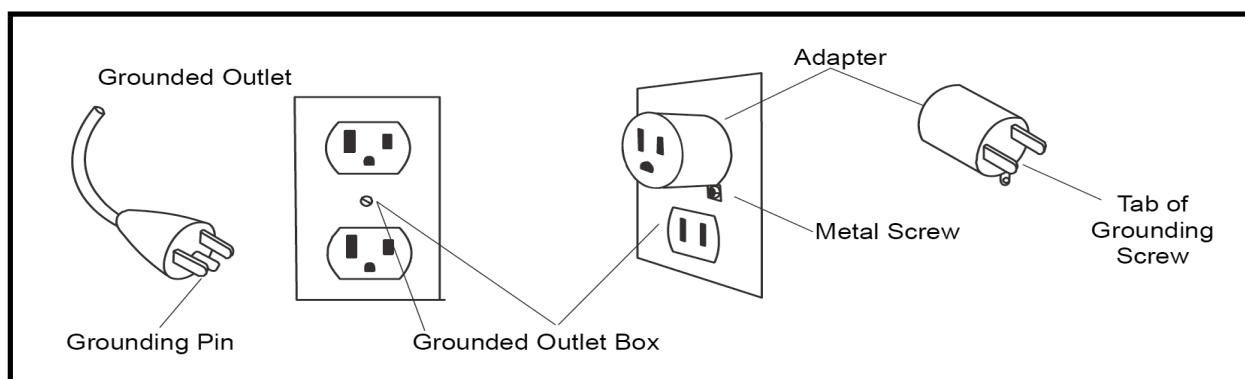
此种状况制造厂无法控制，此项零件在大多数电器供应店都会有，例如Grainger 料号#1D237，网站[www.squared.com](http://www.squared.com) 的料号# Q0120HM也可以。

## 接地说明

电跑必须要有接地，如果机台故障或停机，接地提供电流最低电阻的通路降低电击的危险。产品装置有接地接头的电源线，接地接头必须插入适当接地的插座。

**危险 – 不适当的接地连接设备会有电击的危险，如果对产品是否适当接地有疑虑则请咨询有照技师或维修人员。如果插座不适合也勿更改产品随附的接头，必须请合格技师更换插座。**

本产品使用220-伏特电压并附有状似下图的接地接头，如果没有接地电源插座可用，则可用临时2极电源转接插座如下图，此临时2极电源转接插座可使用到合格技师安装接地插座(如下图)为止，突出于转接插座的绿色固定片(或类似)必须连接至插座的接地外壳，任何时刻使用转接插座，一定要使用金属螺丝固定。



# 重要操作指示

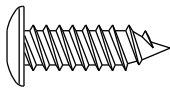
- 没有阅读过和完全了解电子表的操作前**切勿**操作本机台。
- 切记速度和扬升的变化并非立即发生，在电子表做完所需设定后放松按键，电子表就会按指令逐渐调整。
- 当雷电风暴时**切勿**使用本机台，电流突波有可能发生在家用电源因而损坏电跑机零件电流，在雷电风暴时拔除机台电源以做为预防。
- 使用电跑机如合并其它活动如看电视、阅读等，这些行为可能使你分心而造成失去平衡导致严重受伤。
- 对电子表控制键请勿过度施压，只要以手指轻按即可有精确功能。

# 安全插销

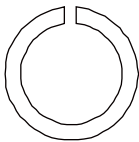
机台附有安全插销，它是一个简单的磁铁设计，它必须在任何时间使用，万一跌倒或移太出跑带时它有安全上的作用，拿掉安全插销可使跑带停止。

1. 将**安全插销**放置于电子表圆金属片部位，机台没有这样就无法启动或操作，拿掉**安全插销**也可以防止机台未被授权使用。
2. 将塑料夹子夹住衣服并确保稳固。注：磁铁磁力够强足以防止意外的停止，夹子必须夹紧确保不会脱落。必须熟悉机台功能和限制，任何时间当磁铁脱离电子表时，机台会依据速度在一至两步内停止，正常操作必须要按Stop 键。

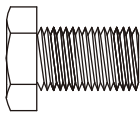
# 螺丝包检查表



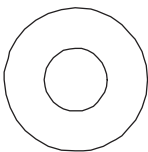
# 74. 3.5 × 12m/m  
伞头十字自攻螺丝 (4 片)



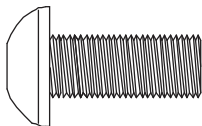
# 80. Ø8 × 1.5T  
弹簧华司 (4 片)



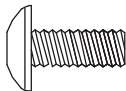
# 99. 5/16" × 1/2"  
外六角螺丝 (8 支)



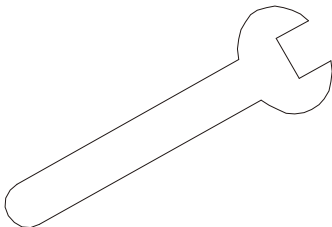
# 100. Ø5/16" × Ø18 × 1.5T  
平华司 (8 片)



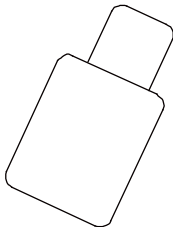
# 125. 5/16" × 3/4"  
伞头内六角螺丝 (8 支)



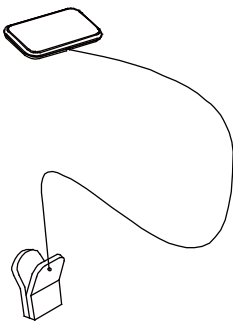
# 128. M5 × 10L  
伞头十字螺丝(6 支)



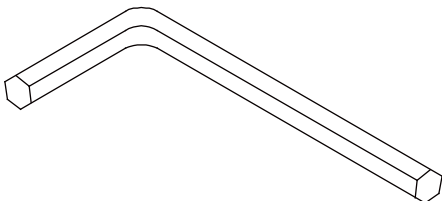
# 90. 13L\_开口扳手



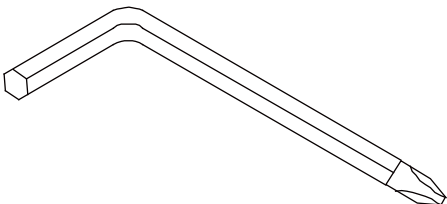
# 104. 硅灵油瓶 (1pc)



# 44. 方型安全 KEY



# 103. M6 (66 × 86)  
L 型六角扳手

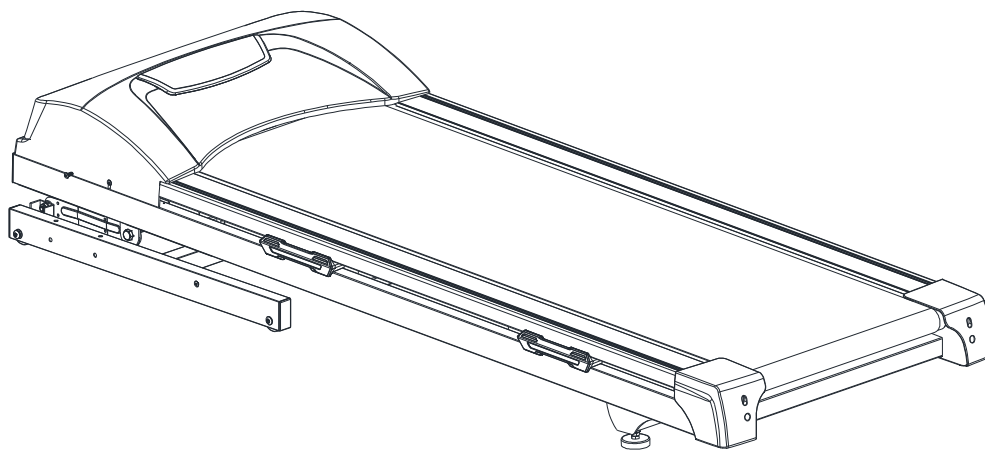


# 102. L 型六角十字扳手

# 组装指引

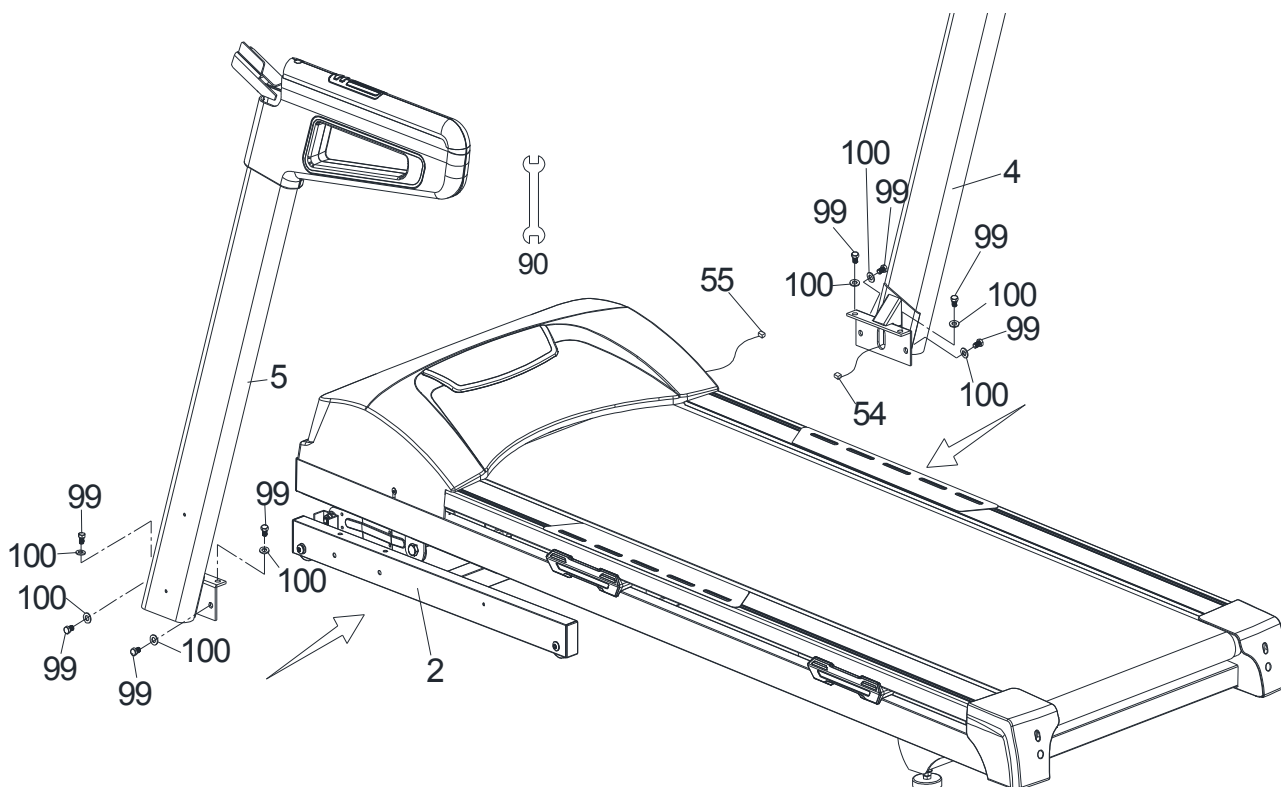
## 步骤 1.

将机台由纸箱中取出，并放置于平坦之地面上。



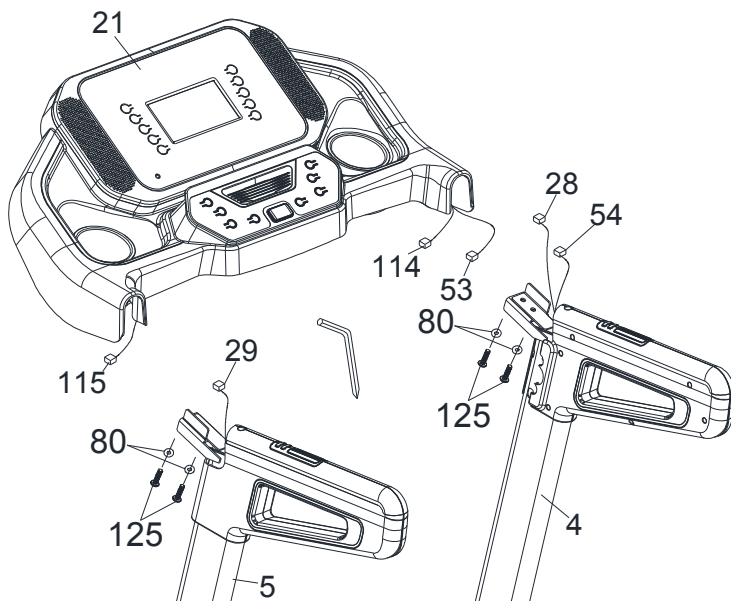
## 步骤 2.

连接控制线中段 (54) 与控制线下段 (55)，分别将右左立管 (4, 5) 放到底座 (2) 后，使用 13m/m” 开口扳手(90)把 5/16” × 1/2”外六角螺丝 (99) 8PCS，Ø5/16” × Ø18 × 1.5T 平华司(100)8PCS 锁入底座组。



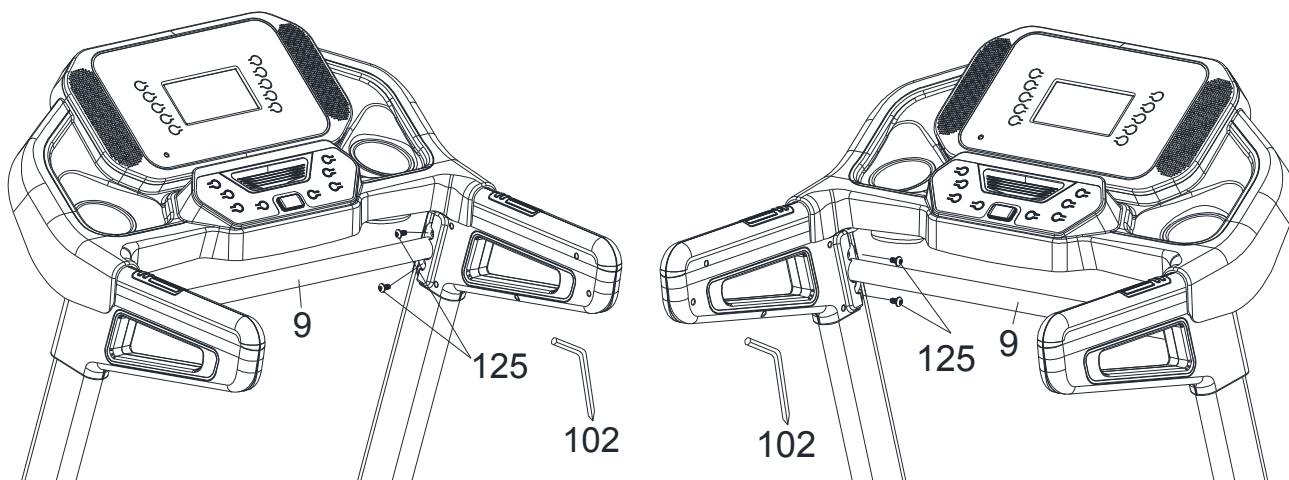
### 步骤 3.

连接控制线中段 (54) 与控制在线段 (53), 连接速速度手握调整按钮连接线(上段)(114)与速度扶手开关及手握心跳组(28), 连接扬升手握调整按钮连接线(上段)(115)与扬升扶手开关及手握心跳组(29), 将电子表组(21) 插入右左立管(4, 5)后, 使用 M5\_L 型六角十字扳手(102), 把 5/16" × 3/4" 伞头内六角螺丝(125) 4PCS 及 Ø8×1.5T 弹簧华司(80)4PCS 锁入并固定。



### 步骤 4.

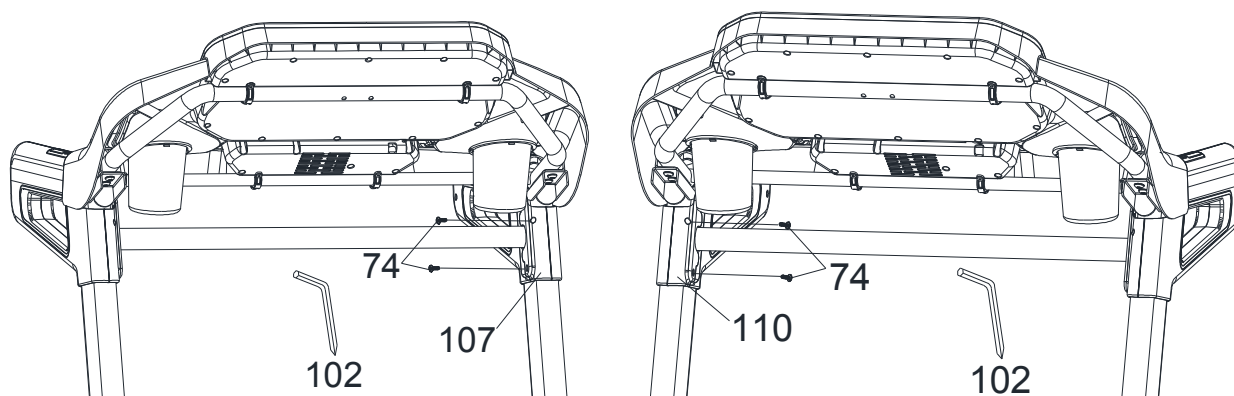
将中间补强管(9)放置与右左立管(4, 5)中间, 使用 M5 L 型六角十字扳手(102)把伞头内六角螺丝 5/16" × 3/4" (125)4PCS 锁上固定。





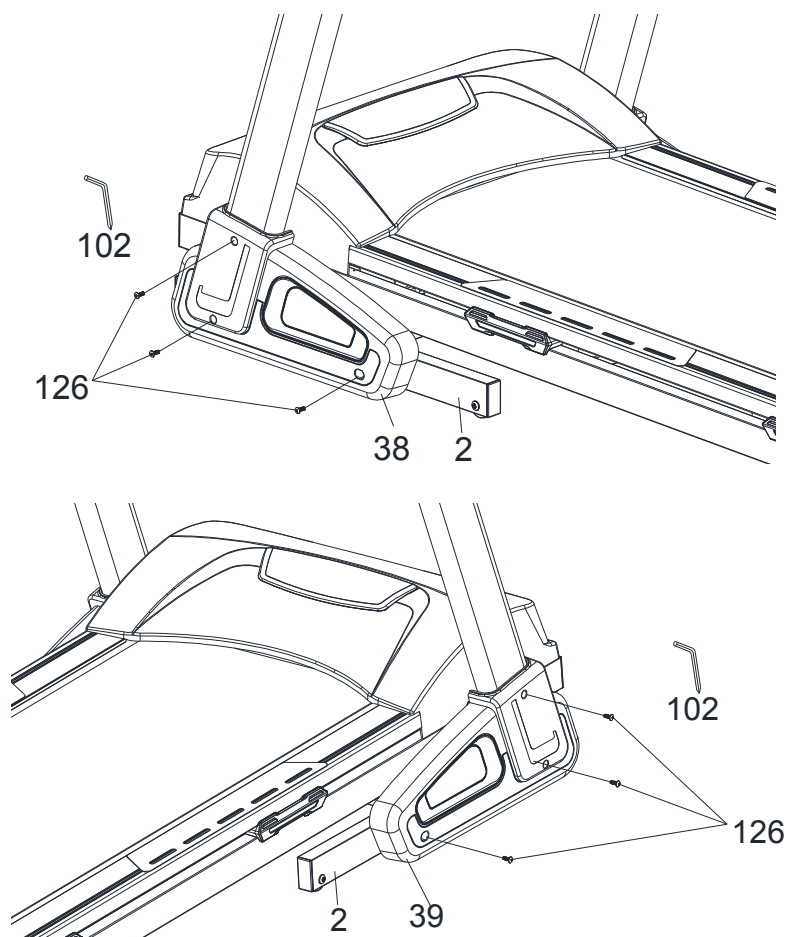
### 步骤 5.

将扶手饰盖左内前(107) 扶手饰盖右内前(110)装到左右立管上,并使用 M5\_L 型六角十字扳手(102)把  $3.5 \times 12$  mm 伞头十字自攻(74) 4PCS 锁入固定。



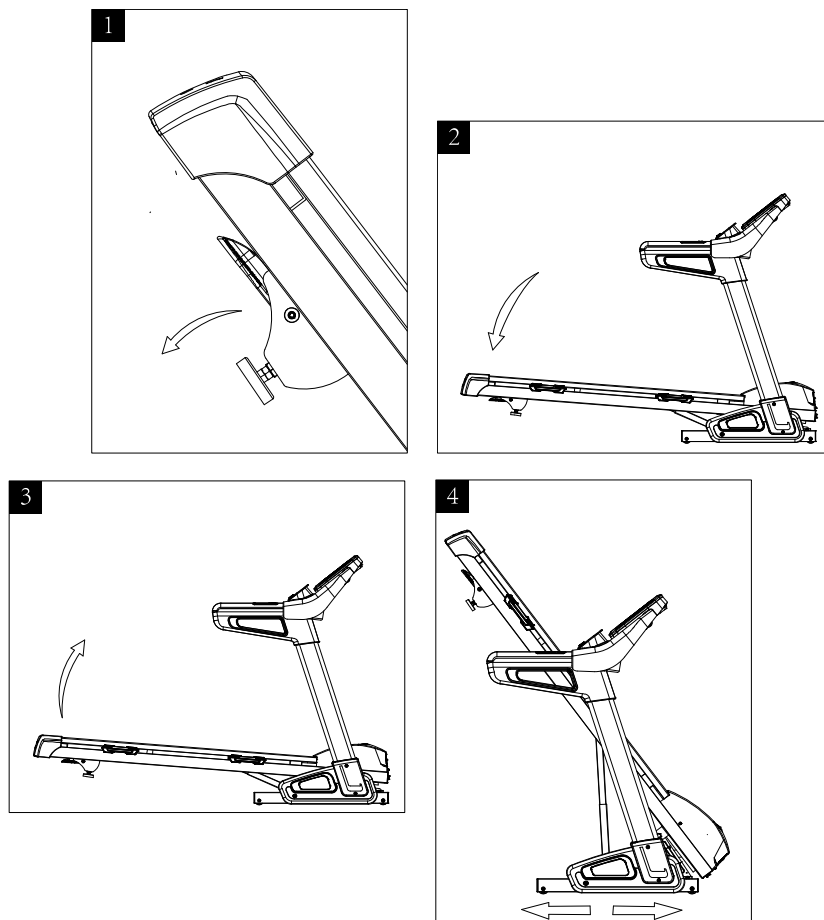
### 步骤 6.

将底座侧盖左右(38, 39), 使用 M5\_L 型六角十字扳手(102)把 4 支 M5 x15mm 伞头十字螺丝 (126) 锁入底座组(2)。



**注意:** 请在所有零件组装完成后, 请锁紧全部的螺丝

# 收折指引



勿尝试移动机台，除非机台已经收折且锁住。请确认电源线已先收好以避免可能的受损，使用两边扶手将机台移动至所需位置。

## 展开

用一手对跑板稍加压力向前，将释放把手下拉并缓缓放下跑板至地板。跑板降至约手腕高度时不用辅助就会自行下降（如图 1.2）

\*扶住后滚轮区域，下压释放把手。

## 收折

确认机台处在扬升最低段，举起跑板直到底座中央的收折方管锁住稳固。（如图 3）

## 移动

机台装有四个移动轮当收折后会贴地，收折后只要滚动轮子推动机台。（如图 4）

# 电子表操作



## 入门:

插入电源插座开启机台电源，再按下位于马达盖下，机台前方的电源开关。确认安全锁已经放好，因为不放安全锁机台无法启动。

开启电源后矩阵点银幕会滚动讯息显示目前的软件版本，然后时间和距离窗口会显示一下里程数值，时间窗口显示机台已使用过的时数而距离窗口显示机台已跑过的英哩数（或公里数，如机台的设定单位是公制）。机台然后就进入待机模式，这是机台操作的起始点。



## 快速启动操作

1. 放上安全锁，做好启动前的准备。(如果已经开机)。
2. 按 **Start/Stop** 键启动跑带。然后使用速度 **speed** +/- 键(或右扶手)调整至所要速度。你也可以使用快速速度键 2, 4, 6, 8, 10 调整速度。
3. 要降低扬升坡度按 **incline** +/- 键(电子表或左扶手)调整至所要的坡度。你也可以使用快捷按键 2, 4, 6, 8, 10 调整。
4. 要停止跑步机就按 **Start/Stop** 键或拉掉安全锁。

## 暂停/停止/默认功能

1. 当机台正在运作时按下 Start/Stop 键可以使用暂停功能。这样会使跑带缓减速直到停止。扬升也会降到 0。在暂停模式中，时间，距离和卡路里读值也会停住。
2. 当在暂停模式中要恢复到你原来的设定的参数值就按 Start/Stop 键。速度和扬升就会回到先前的设定。

暂停模式下长按 Enter 键会退出并返回待机模式。

## 扬升功能

1. 跑带启动后的任何时间都可以调整扬升坡度。
2. 按住左边的 **incline** +/- 来调整(或扶手)达到所要的段数。你也可以更快速增加/降低的 2, 4, 6, 8, 10 快捷键(扬升)。
3. 调整时显示器会指示扬升所在坡度位置。

## 矩阵点中心显示 (程序操作)

十八列的阵点(高 8)指示运动的每一节。阵点仅表示大约的段数(速度/扬升)，并非表示精确的值 - 只是比较运动强度的大约百分比。在操作中速度/扬升的矩阵点窗口会因为运动时数值的变动而组成一个矩形“图像”。

你也可以按 PROGRAM 键改变所要看的矩阵点图形。在滚动包含扬升，速度和 1/4 公里田径圈的两个矩形，按 PROGRAM 键，可以进行扬升/速度和 1/4 公里田径圈矩形的切换。

## 0.4 公里田径圈

0.4 公里田径圈会显示在矩阵点窗口内，按 PROGRAM 键切换到公里田径圈。闪烁的点代表你的进程。当 0.4 公里完成后此功能会再重新开始。

## 手握心跳功能

心跳(心率)读值显示你目前每分钟心跳数的心率。你必须两个手握把上的不锈钢传感器都使用才会显示你的心跳。任何时间只要上表显示器接收到心跳讯号都会显示出心跳数值。

## 卡路里显示

显示运动中任何时间的累积卡路里燃烧值。

**注：这只是做为比较不同运动过程的粗略指示值，无法做为医疗目的用途。**

## 机台关机

1. 将安全锁拿开。
2. 将机台前方，马达盖下方的电源开关关闭。

## 选择和启动默认程序

1. 按程序键选择所要的程序。显示器会提示编辑程序过程或只要按 **Start/Stop** 键就可以默认值启动程序。
2. 讯息窗口现在会闪烁年龄值。调整年龄后按 Enter。
3. 讯息窗口现在会显示一个体重值。输入正确的体重值会影响卡路里的计算。使用速度加减键调整后再按 Enter。

**有关卡路里显示的备注：**没有任何健身机台能够给予精确的卡路里计量因为太多的因素影响个人的卡路里燃烧。即使是完全相同体重，年龄和身高的人的卡路里燃烧也会和你的很不一样。卡路里显示只用来监看许多不同运动间的改善状况。

4. 讯息窗口就会显示默认值。时间值是 30 分钟。你可以使用任何速度加减键调整时间，调整后或接受默认值，然后按 ENTER 键（注意：你可以在程序编辑中的任一时间按 Start/Stop 键启动程序）。
5. 按 Start/Stop 键开始你的运动。

## 内建程式

1. 按程序键选择所要的程序。显示器会提示编辑程序过程或只要按 Start/Stop 键就可以默认值启动程序。
2. 讯息窗口现在会闪烁年龄值。调整年龄后按 Enter。
3. 讯息窗口现在会显示一个体重值。输入正确的体重值会影响卡路里的计算。使用速度加减键调整后再按 Enter。
4. 讯息窗口就会显示默认值。时间值是 30 分钟。你可以使用任何速度加减键调整时间，调整后或接受默认值，然后按 ENTER 键（注意：你可以在程序编辑中的任一时间按 Start 启动程序）。
5. 讯息窗口会显示速度最大值，你可以使用任何速度加减键调整，调整后或接受默认值，然后按 ENTER 键。
6. 讯息窗口会显示扬升最大值，你可以使用任何扬升加减键调整，调整后或接受默认值，然后按 ENTER 键。
7. 按 Start/Stop 键开始你的运动。

## 用户程序

1. 从 Program 键选择 User 1 或 User 2 再按 Enter. 注意矩阵显示器部分会有单列的阵点在底部 (除非之前已储存有程序)
2. 讯息窗口现在会闪烁显示一年龄值. 调整年龄并按 Enter.
3. 讯息窗口现在会闪烁显示一体重值. 输入你的体重并按 Enter.
4. 讯息窗口现在会闪烁显示一时间值. 调整时间并按 Enter.
5. 视窗第一行 (节) 现在会闪烁. 使用速度加减键调整速度至你要的程度做为第一节再按 Enter. 第二节现在会闪烁. 重复以上程序直到所节数都已输入. 然后按 ENTER 键确认, 进入扬升的程序编辑. 重复以上程序编所有节数的扬升.
6. 按 START/STOP 键开始运动同时储存设定在速度扬升数值.

## HRC

当用户按下程序按钮, 选择 HR1 和 HR2, 然后按 ENTER 键. 在屏幕上显示“目标心率百分比\_\_\_\_” 60 % 的 HR1 , 80 % 的 HR2 .

1. 电子表显示 “调整年龄, 年龄 > 35” 。用户调整年龄后, 按下 Enter 键。
2. 电子表显示 “调整体重, 体重 > 70” 。用户调整体重后, 按下 Enter 键。
3. 电子表显示 “调整时间, 时间 > 30:00 ” 。用户调整时间后, 按下 Enter 键。
4. 电子表显示 “调整目标心率, 显示会从年龄计算目标心率数进入  $(220 - \text{年龄}) \times 0.6$  (适用于 HR1 ) 或  $0.8$  (对于 HR2 ) 。如果用户调整目标心率百分比数将改为显示目标的新百分点。用户调整目标心率, 然后按下 Enter 键。
5. 如果用户按下启动并没有收到胸带心率, 然后在屏幕上显示 “本计划必须佩戴胸带” 。
6. 如果用户按下启动并检测到胸带心率然后开始 HRC 模式控制。
7. 使用现有的心脏速率控制软件, 但只能控制倾斜调整。但软件通常会调整速度设定, 不改变扬升, 而是在消息窗口中显示的内容, 用户应设置速度。例如, 如果软件将使得变速到 2.3 KM 然后会显示提醒: “设定速度为 2.3 KM ”

当前心率控制程序仅使用扬升控制。

# Fuel fitness App 健身程序使用说明

为了帮助即实现您的锻炼目标，我们所有的产品皆增加了一个新功能。您所购买的新运动器材，配备了蓝牙装置，允许您可选择使用手机或平板计算机使用独家健身应用程序 APP，呈现更运动信息。

可从苹果商店(Apple Store)、Google Play (中国大陆地区安卓系统可能由经销商另外提供下载说明)所提供的下载我们独家免费的健身应用程序 APP，这 App 可与运动器材同步连结。这可以让您在 APP 上以三种不同运动画面做显示，查看当前锻炼运动资料。透过显示屏上的图示轻松地来回从锻炼显示视图切换到互联网/社交媒体/电子邮件网站。当您完成您的锻炼后，数据会自动储存到内置的个人日历，以备将来查询。

我们新的独家健身应用 APP 还可以让您同步与我们搭配的多种健身网站上传云端，同步上传您的运动锻炼数据，有 iHealth、MapMyFitness、Record、MyFitnessPal 或 Fitbit。

如何使用APP与您所购买的运动器材进行同步操作，使用方式如下步骤：

1. 下载应用程序App。
2. 开启应用程序App，同时并请确保您安装的手机或是平板已开启蓝牙并能正常使用。



3. 单击左上角的图示搜索 Fuel fitness 设备。
4. 搜寻设备后，点击连接。当应用程序APP和运动器材设备已联机时，仪表上的显示器的蓝牙图示会亮起。您现在可以开始使用新的Fuel搭配App产品！
5. 当您锻炼结束后，数据将自动保存，系统会提示您可以在每个可使用的健身APP同步您的运动数据上传云端。请注意-为了使健身APP可以运作，您必须先下载对应的健身应用程序APP并已安装到您的手机或平板上，如 iHealth, MapMyFitness, Record, Fitbit等。

**注意：**为了使Fuel fitness健身应用的APP正常运行，您的手机或平板设备将需要**IOS 7.0**或**Android 4.4**以上的操作系统版本。

# 心跳程序

借着正确的心率监测器，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率在所需要的有益范围，也使得他们的运动更加的愉悦。

决定你所希望有益的讯训练范围，首先必需决定最大心率，这可以由以下公式来达成：220 减年龄。这会让你得到这年纪的人的最大心率(MHR)，要决定个别目标的有效心率范围，只要计算MHR百分比，要决定训练的心率范围区域是你的最大心率的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率计算如下：

$220 - 40 = 180$  (最大心率)

$180 \times .6 = 108$  每分钟次数(最大60%)

$180 \times .8 = 144$  每分钟次数(最大80%)

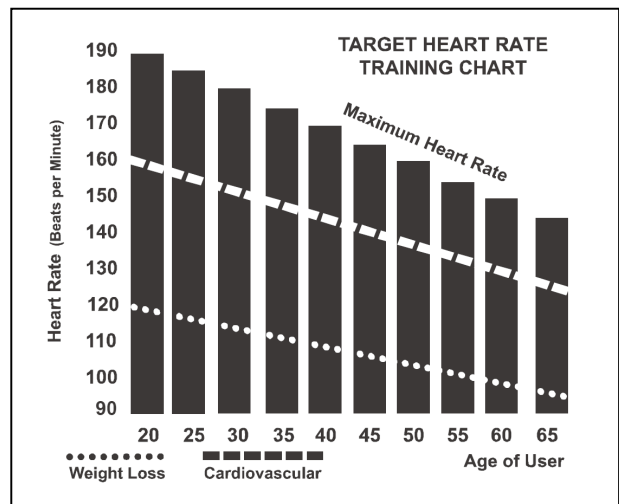
因此40岁年纪的人的训练区域是每分钟108 至 144次。

如果在程序中输入年龄时，电子表会自动执行，此计算。输入年龄，是为了心率控制程序使用，也是为了心率柱形图使用；在计算最大心率之后，就可以决定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率训练时心率，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率的80% 至60%训练来达成，在任何运动程序前请咨询个人医生。

所有心率控制电跑机，都可以使用心率监测器的特性，而不必透过使用心率控制程序，此功能可以使用于手控模式或任何九个不同程序，心率控制程序在控制速度同时也自动控制扬升。





## 费力感受等级

心率是重要的但倾听你的身体，也是有很多好处的，除了心率之外还有更多变量牵涉到，该运动到何种程度的压力程度，体能健康、心理健康、温度、湿度和日期时间，所有因素都对该运动的强度有所影响。

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率，例如等级数 12 的结果，将会是大约每分钟 120 次的心率，RPE 级数依照参数而变化，那就是这类训练最主要的好处，如果身体健壮又充分休息，会感觉强壮且脚步较轻松，当身体在此种状况之下，就能够训练得更用力，且 RPE 会支撑你，如果感觉疲累又倦怠。身体需要中断休息，在这种状况之下，脚步会感觉较困难，再一次表现在 RPE 里，所需要适当等级的讯训练。

# 一般性维护

## 跑带和跑板

电跑机使用很高效率低磨擦跑板，尽可能维持跑板清洁可发挥机台最大功能，使用软而潮湿的布或纸巾擦拭跑带边缘和主架之间的区域还有跑带底面，这必须每月做一次以延长跑带和跑板寿命，清淡的肥皂水溶液和尼龙刷，可以用来清洁跑带上部表面干燥后再使用。

## 跑带灰尘

跑带不使用使灰尘的进入很平常，有时候黑色灰尘出现在机台后方地板是正常的。

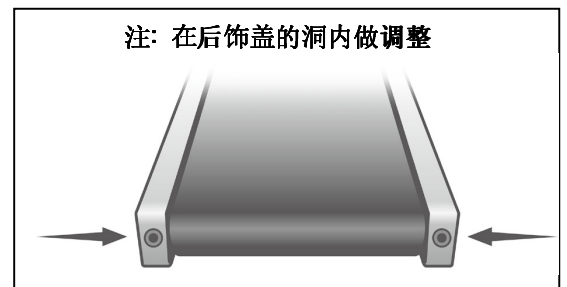
## 一般性清洁

灰尘和宠物毛发会阻碍空气流通和累积于跑带，请每月用吸尘器吸除机台底部和马达上盖内部以防止灰尘累积，每一年一次必须打开马达上盖并吸除累积的灰尘，**\*记得先拔除电源线**

## 跑带调整

跑带张力调整- 跑带张力对大多数的使用者都不是重大的事，可是需要顺畅稳固的跑步面的慢跑或长跑者是很重要的，要使用所提供零件包的 6 mm 六角板手(132)来调整后滚轮，调整螺丝在饰条尾端如下图。注：在后饰盖的洞内做调整

锁紧后滚轮至足够避免在前滚轮打滑的程度，每次旋转跑带张力调整螺丝 1/4 圈，然后再以走在跑带上检查适当跑带张力，确认走每一步都不会打滑和颤抖，调整跑带张力时必须确定平均旋转两边的螺丝，否则跑带会渐渐移往一边而不会维持在跑板中央运转。



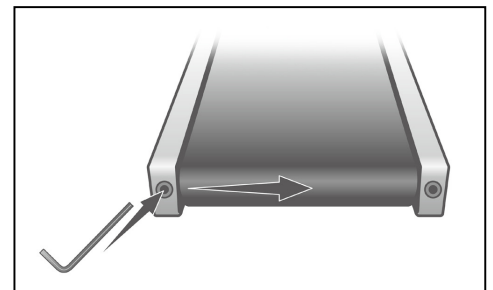
**不要过度锁紧** - 过度锁紧会造成跑带受损和培林初步的受损，如果跑带已锁很紧还会打滑，问题可能实际在马达皮带，位于马达上盖内部，连接马达到前滚轮。实际上马达皮带松感觉像是跑带松，锁紧马达皮带必须由训练过的维修员来做。

## 跑带张力调整

机台的设计使得跑带在使用中时维持在中央，有些跑带在使用中偏向一边是正常的，视使用者的步伐和偏好那一腿的习惯，可是使用中如果持续偏移一边就需调整。

## 设定跑带张力

一支 6 mm 六角板手(可供调整，调整左边螺丝，设定跑带速度在 3 mph，注意只要小幅度的调整就会造成没有立即显现的大变化，如果跑带左边太松就向右旋转(顺时针)螺丝 1/4 圈再稍等几分钟让跑带自行做调整直到跑带稳定在跑板中央，如果跑带太靠近右边，就反时钟旋转螺丝。跑带也许需要定期调整张力视使用状况和行走和跑步特性，不同使用者对跑带张力有不同影响。视需要调整跑带位于中央，有在使用就能减少维修上的调整，适当的跑带调整是电跑机主人最普遍的责任。



**注意：不恰当的跑带和张力的调整所造成的跑带受损并不在保证范围内。**

# 跑带/跑板润滑

首先需要清洁跑带和跑板间的脏污，使用干净无磨损的抹布，汗衫或毛巾，在机台后端和马达盖之间，跑带下挤进抹布，直到能将其握住跑带两边，擦拭抹布整段跑带 1-2 次再拿取出抹布。

除了核定的润滑油之外不要用任何其他的润滑油。机台都附有一条润滑油，额外的润滑油可向授权的代理商订购，也可以向前述的代理商订购Lube-n-Walk润滑油组。

按照所建议的期间保持跑板的润滑可保机台最长的使用寿命，如果润滑油干掉跑带和跑板间的摩擦力会升高而增加驱动马达，驱动皮带和马达控制板的负荷，这样会造成这些昂贵零件致命的损坏，未能依照一般的期间润滑跑板将使保固失效。

跑带和跑板都已预做润滑。接着的润滑必须每90小时的使用做一次或跑板干了就做。建议每隔两月检查跑带和跑板是否有任何润滑油。如果检查无润滑油即使电子表的润滑油警示灯未亮也要按照下列步骤做。否则也要在使用90小时后电子表润滑警示灯亮再做。依照下列步骤上硅灵油。

1. 关掉电源并拔除电源线。
2. 距离马达盖边缘18”，跪下并在跑带下距离跑带一边约4- 6”处，挤出一条约1/8” wide x 15”的“S”字形垂直于马达盖的润滑油。
3. 在另一边重复此步骤。
4. 插回电源线并打开电源开关。
5. 以缓和速度走在跑带上五分钟使硅灵油平均分布。
6. 如果“Lube”讯息出现在电子表上，执行以下步骤来消除此讯息。

## 维修检查表 - 诊断指引

在向代理商求助之前请先检讨下列数据，这样也许能够节省时间和花费，此表列出一般性问题也包含机台非保固责任问题。

问题	解决/原因
显示器不亮	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 安全 Key 开关未放。</li> <li>2. 断电器跳开，回复断电器</li> <li>3. 未接电源，确认墙壁电源插座接妥 AC 电源接头。</li> <li>4. 机台断电器跳电。</li> <li>5. 机台不良，连络代理商。</li> </ol>
跑带未能保持在中央 走或跑时跑带会抖动	使用者偏好或习惯将重心置于左脚或右脚，如果有此偏好，跑带会偏离中央往跑带运动的反方向偏。
按 start 键后马达无动作	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如果跑带无动作，请联系客服维修。</li> </ol>
机台只能大约达到 7 mph/12Kph 但显示器显示更高速度	这表示马达接收较低交流电压电源至机台，请勿使用电源延长线，如果必须使用延长线则必须尽可能的短且需最少 16 等级，连络电匠或代理店，使用最少 220 伏特交流电。
当拿掉安全开关，跑带快速或突然停止。	跑带/跑板间磨擦力太大，请在跑带与跑板间加硅灵油。
机台造成 10 安培电路断电	跑带/跑板间磨擦力太大，请在跑带与跑板间加硅灵油。
冷天时机台使用中碰触电子表，电子表关机。	机台未接地，静电电击电子表。参考第三页的接地说明。
家用断电器跳电，但机台未跳电	需更换家用断电器为 HIRC 型。参考第三页的接地说明。

## 错误信息

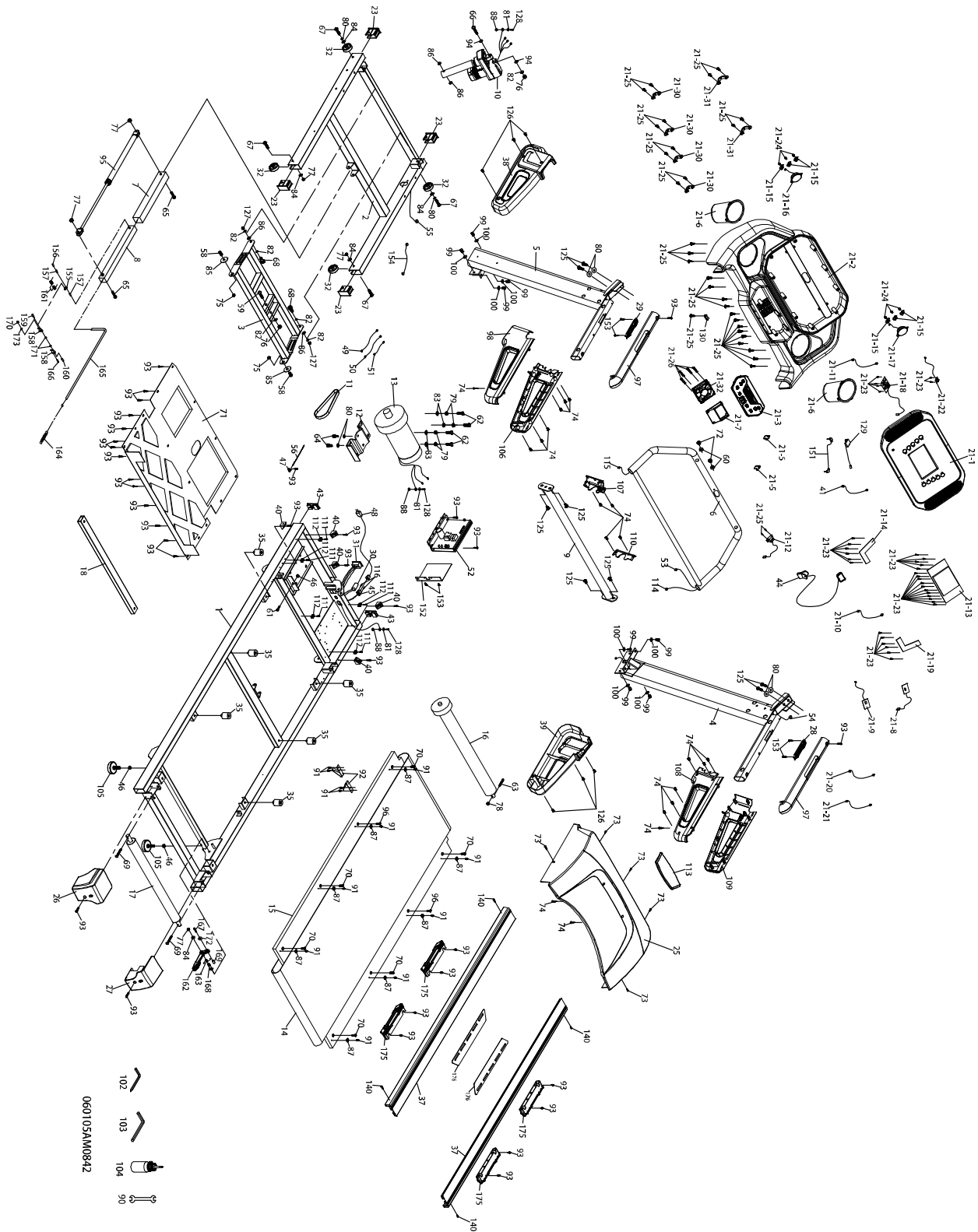
- E0 为安全开关断开，提示放上安全 KEY。
- ERROR 1 为校准时 10 秒后未检测到速度信号,自动停机。
- ERROR 2 过流错误 控制器连续 3 秒的电流超出额定电流。
- ERR 扬升错误。
- ERROR 4 马达电压突变或马达线未接入。
- ERROR 5 通信联机中断。
- ERROR 6 功率管故障。
- ERROR 7 非正常输入电压。

## 工程模式

待机模式下，长按Enter键和速度+键同时插入安全开关进入工程模式。

1. 电子表显示软件版本号，按Enter键进入GS模式，设定后按Enter键确认进入下一项。
2. 设定公里或英里，设定后按Enter键进入下一项。
3. 设定轮径60，设定后按Enter键进入下一项。
4. 设定最小速度1.0，设定后按Enter键进入下一项。
5. 设定最大速度18，设定后按Enter键进入下一项。
6. 设定扬升段数12，设定后按START/STOP键进入校正模式。
7. 按START/STOP键开始校正，校正结束后自动返回待机界面。

# 爆炸图



# 零件表

组立	品 名	数量
1	主架焊接组	1
2	底座焊接组	1
3	扬升架焊接组	1
4	右立管焊接组	1
5	左立管焊接组	1
6	电子表架焊接组	1
7	外伸缩管焊接组	1
8	内伸缩管焊接组电镀	1
9	中间补强管焊接组	1
10	扬升马达	1
11	传动皮带(8J240)	1
12	马达座	1
13	传动马达	1
14	跑带	1
15	跑板	1
16	前滚轮组(镀锌)	1
17	后滚轮组(电着)	1
18	缓冲座管	1
21~1	电子表上壳	1
21~2	电子表外壳	1
21~3	电子表前内壳	1
21~5	磁石固定片方形	2
21~6	杯座	2
21~7	导风管	1
21~8	USB 充电模块	1
21~9	蓝芽模块	1
21~10	650m/m_15P 按键板连接线	1
21~11	300m/m_放大器电源线	1
21~12	200m/m_安全开关模块(插销式)	1
21~13	上控板	1
21~14	按键板 (左)	1
21~15	喇叭固定块	6
21~16	250m/m_喇叭(0.5W 喇叭+线)	1
21~17	500m/m_喇叭(0.5W 喇叭+线)	1
21~18	0.5W 放大器	1
21~19	按键板 (右)	1
21~20	手握心跳连接在线段	1
21~21	手握心跳连接在线段	1
21~22	音源插座板(含线)	1
21~23	2.3 × 6m/m_圆头十字自攻螺丝(电五彩)	34
21~24	3 × 10m/m_伞头十字自攻螺丝(电黑钲)	6
21~25	3.5 × 12m/m_伞头十字自攻螺丝(电黑钲)	31
21~26	3.5 × 50m/m_伞头十字自攻(牙长 45L,电黑钲)	4

组立	品 名	数量
21~30	Ø22.2_表架固定块(黑射)	4
21~31	Ø32_表架固定块(黑射)	2
21~32	600m/m_风扇组	1
23	30 × 60L_移动轮管塞(黑射)	4
25	马达上盖	1
26	调整座左	1
27	调整座右	1
28	速度扶手开关及手握心跳组	1
29	扬升扶手开关及手握心跳组	1
30	过载保护器	1
31	AC 电源开关(翘板开关)大	1
32	Ø48×18L_移动轮	4
35	M8 × Ø30 × 35L_跑板缓冲垫(黑射)	6
37	饰条	2
38	底座侧盖左	1
39	底座侧盖右	1
40	上盖固定块 D	5
41	300m/m_无线心跳连接线	1
43	30 × 60 × 2T_方管塞	2
44	方形安全 KEY 组(插销式)	1
45	电源插座组	1
46	3/8" × 7T_六角螺帽 (电黑钲)	3
47	传感器固定座(黑射)	1
48	电源线	1
49	300m/m_跨接线 (白)	1
50	300m/m_跨接线 (黑)	1
51	100m/m_跨接线 (黑)	1
52	马达控制板	1
53	1200m/m_5P 控制线(上段)	1
54	1250m/m_5P 控制线中段	1
55	1200m/m_5P 控制线(下段)	1
56	1000m/m_磁簧开关组	1
58	1/2" × 1" 外六角螺丝 (电黑钲)	2
59	3/8" × 3-1/4" 外六角螺丝(牙长 25L,钢制+电黑钲)	1
60	Ø5/16" × 19 × 1.5T_弧形华司 (电黑钲)	2
61	3/8" × 1-1/2" 外六角螺丝 (电黑钲)	1
62	3/8" × 3/4" 外六角螺丝 (电黑钲)	4
63	M8 × 60m/m_外六角螺丝 (电黑钲)	1
64	M8 × 12m/m_外六角螺丝 (电黑钲)	2
65	5/16" × UNC18 × 2-3/4" 伞头内六角螺丝(牙长 20L,电黑钲)	2
66	3/8" × UNC16 × 1-3/4" 外六角螺丝(牙长 12L,钢制+电黑钲)	1
67	5/16" × 1-1/2" 大扁头内六角螺丝 (电黑钲)	4
68	M10 × P1.5 × 25m/m_CAP 承窝六角螺丝 (牙长 15L,钢制+电黑钲)	2
69	M8 × 80m/m_CAP 承窝六角螺丝 (钢制+染黑)	2
70	M8 × 25m/m_皿头内六角螺丝 (电黑钲)	6
71	马达饰板 (黑射)	1
72	5/16" × 1/2" 伞头内六角螺丝 (电黑钲)	2



组立	品 名	数量
73	5 × 16m/m_伞头十字割尾螺丝 (电黑钲)	5
74	3.5 × 12m/m_伞头十字自攻螺丝 (电黑钲)	20
75	1/2" × 8T_尼帽 (电黑钲)	2
76	3/8" × 7T_尼帽 (电黑钲)	2
77	5/16" × 7T_尼帽 (电黑钲)	5
78	M8 × 7T_尼帽 (电黑钲)	1
79	Ø10 × 2.0T_弹簧华司 (电黑钲)	4
80	Ø8 × 1.5T_弹簧华司 (电黑钲)	8
81	Ø5 × 1.5T_弹簧华司 (电黑钲)	3
82	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_平华司 (电黑钲)	6
83	Ø3/8" × Ø25 × 2.0T_平华司 (电黑钲)	4
84	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T_平华司 (电黑钲)	5
85	Ø50 × Ø13 × 3T_塑料华司 B (黑射)	2
86	Ø24 × Ø10 × 3T_塑料华司 A (黑射)	4
87	Ø25×Ø20×Ø16×Ø5×4.5H×1.1T_凹型华司(电钲)	8
88	M5_齿型华司 (电钲)	3
90	13 号开口板手电钲	1
91	4 × 12m/m_华司面自攻螺丝 (电黑钲)	12
92	跑带支柱	2
93	Ø5 × 16L_伞头十字钻尾 (电黑钲)	34
94	Ø10 × Ø25 × 0.8T_塑料华司 (黑射,塑钢)	2
95	气油压棒	1
96	M8 × 50m/m_皿头内六角螺丝 (电黑钲)	2
97	扶手饰盖上壳	2
98	扶手饰盖左外壳	1
99	5/16" × 1/2" 外六角螺丝 (电黑钲)	8
100	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T_平华司 (电黑钲)	8
102	L 型六角十字板手 (电黑钲)	1
103	M6_L 型六角板手 (电黑钲)	1
104	硅灵油(50cc)	1
105	调整脚垫	2
106	扶手饰盖左内壳	1
107	扶手饰盖左内前	1
108	扶手饰盖右外壳	1
109	扶手饰盖右内壳	1
110	扶手饰盖右内前	1
111	3.5 × 16m/m_皿头十字钻尾螺丝 (电黑钲)	5
112	束线带固定座-圆孔固定型	5
113	马达上盖饰片	1
114	1000m/m_速度手握调整按键连接线(上段)	1
115	1000m/m_扬升手握调整按键连接线(上段)	1
116	3 × 10m/m_皿头十字自攻螺丝 (电钲)	2
125	5/16" × 3/4" 伞头内六角螺丝 (电黑钲)	8
126	M5 × 15m/m_伞头十字螺丝 (电黑钲)	6
127	M10 × 8T_尼帽 (电黑钲)	2
128	M5 × 10m/m_伞头十字螺丝 (电黑钲)	3
129	无线心跳接收器	1

组立	品 名	数量
130	R 型扣(圆 1/4(2 分)) -UC1	1
140	Ø4 × 19L_华司面自攻 (电黑钲)	4
151	400m/m_音源线	1
152	控板檔片	1
153	3 × 8m/m_伞头十字自攻螺丝 (电黑钲)	6
155	回复片	1
156	档销/回复片轴	1
157	回复片轴套	2
158	伸缩管挡片	2
159	伸缩管挡片轴	1
160	伸缩管挡片轴套	1
162	释放把手	1
163	释放扭簧	1
164	钢索拉簧	1
165	855m/m_钢索组	1
166	M3 × 10m/m_圆头十字螺丝 (电黑钲)	1
167	M5 × 20m/m_伞头十字螺丝 (电黑钲)	1
168	5/16" × UNC18 × 42L_伞头内六角螺丝 (电黑钲)	1
169	M5 × 5T_尼帽 (电黑钲)	1
170	M3 × 2.5T_六角螺帽 (电黑钲)	1
171	Ø5 × Ø10 × 1.0T_平华司 (电黑钲)	2
172	Ø5 × Ø13 × 1.0T_平华司 (电黑钲)	1
173	M3_弹簧华司 (电黑钲)	1
175	缓冲间隔垫	4
176	止滑垫	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210室  
公司电话：021-65068300  
MADE IN CHINA