



DYACO[®]



**MST100
TREADMILL**

康复慢速训练跑台

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

安全警告

安全警告：

你所使用的电动跑步机，机台设计是符合安全标准的，在组装与操作之前必须详细阅读使用手册，并小心使用。

为了确保你的安全，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.在您使用电跑前，请阅读使用手册和附录并依循指示操作电跑。
- 2.当您在使用电跑时，如果感到头昏眼花、作呕、胸口痛或是其它任何不正常的症状，请马上停止运动，并立刻与医师联络。
- 3.当电跑闲置无人使用时、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。
- 6.请务必在平坦的地面上组装或操作电跑。本电跑请勿在户外、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里面。
- 8.当电跑在使用时，请注意不要让小孩和宠物靠近电动跑步机。
- 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。当他人在使用电跑时，请与机台保持距离。
- 11.当站立在机台上时，请勿启动电源。请慢速启动再逐渐加速，以确保安全，并在结束运动后，把速度回归至最低速再停止。
- 12.当不使用电跑时，请将所有的电源切断，并且将插头拔掉。
- 13.请依照说明书上的指示使用电动跑步机。
- 14.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，这会使你的心跳频率能够逐渐加快和逐渐减慢，并预防肌肉紧缩。
- 15.运动时请维持一定的频率呼吸请勿闭气。
- 16.请慢慢开始运动，并缓慢增加速度和距离，不要一次加速太快。
- 17.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缠在一起。
- 18.在运动时请勿赤脚、只穿袜不穿鞋、穿过大的鞋子或穿室内拖鞋。
- 19.移动机台时请用适当的方法，以免伤到背部。

警告：

在从事任何激烈运动之前请与医师商量，特别是 35 岁以上或是身体有不适的人。

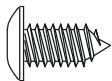
使用任何健身器材之前请阅读完使用手册，否则我们对个人的运动伤害不具任何责任。

注意!!在使用电跑时请注意安全

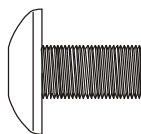
MST100_1804(C)DA

ASSEMBLY PACK CHECK LIST

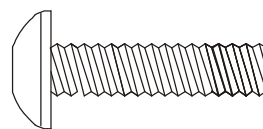
零件包



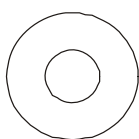
#47. 3.5 × 12m/m
伞头十字自攻 (8 支)



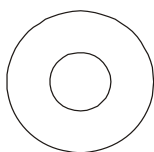
#63. 5/16" × 3/4"
伞头内六角螺丝 (22 支)



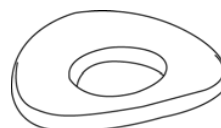
#80. 3/8" × 2-1/4"
伞头内六角螺丝(4 支)



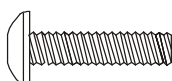
#64. 5/16" × 18 × 1.5T
平华司(6 片)



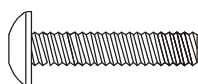
#81. 3/8" × 19 × 1.5T
平华司(4 片)



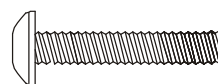
#65. 5/16" × 23 × 1.5T
弧形华司(16 片)



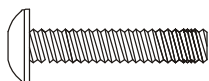
#76. M5 × 25m/m
伞头十字螺丝(2 支)



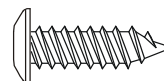
#77. M5 × 35m/m
伞头十字螺丝(2 支)



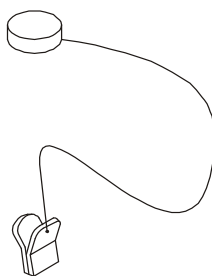
#79. 5/16" × 2"
伞头内六角螺丝(2 支)



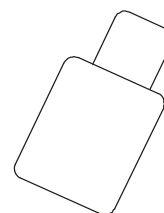
#101. 5/16" × 3-1/2"
伞头内六角螺丝(2 支)



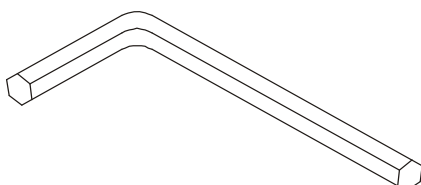
#173. 3.5 × 18m/m
伞头十字自攻 (4 支)



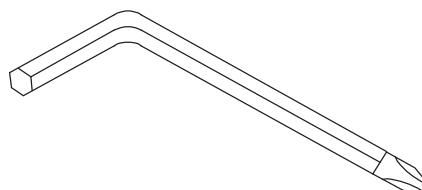
#28. 800m/m
圆型安全 key(插销式) (1 个)



#68. 硅灵油瓶(1 个)



#67. M6 (66 × 88)
六角扳手(1 个)

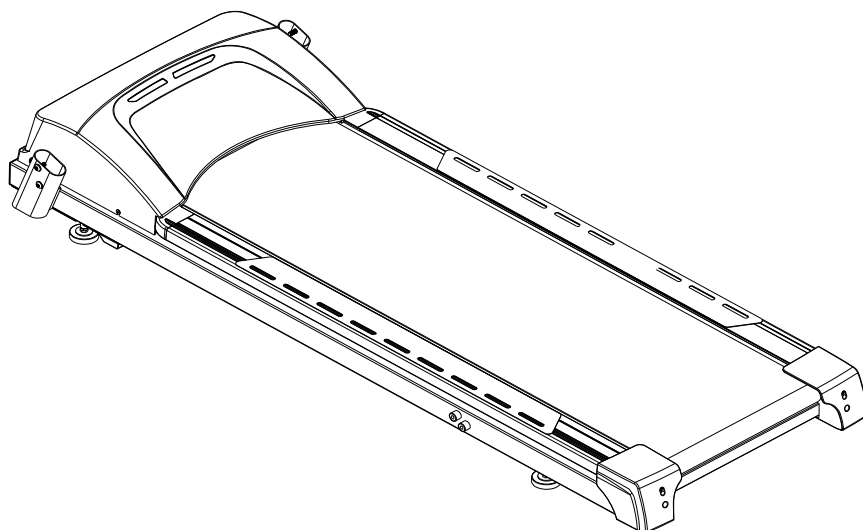


#66. M5_六角十字扳手(1 个)

组立步骤

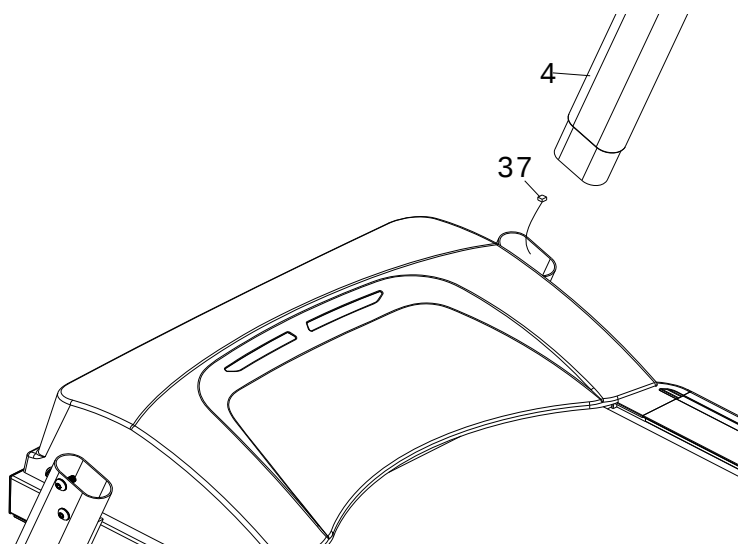
■ 步骤 1.

将机台由纸箱中取出，并放置于平坦之地面上。



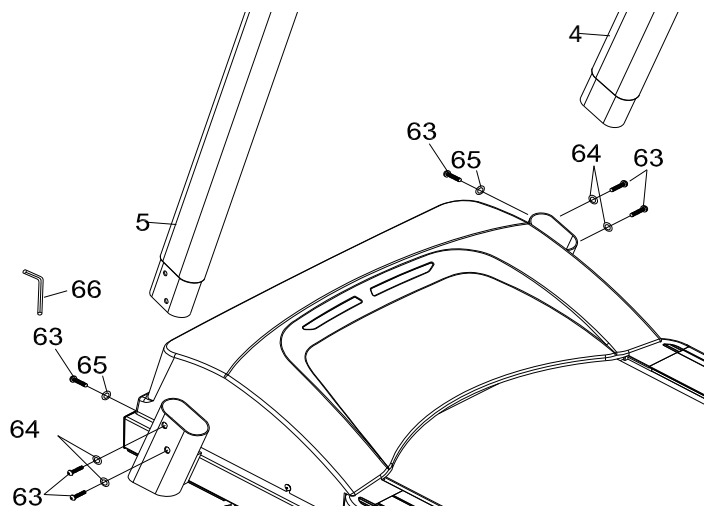
■ 步骤 2.

连接控制线下段(37)穿过右立管(4)。



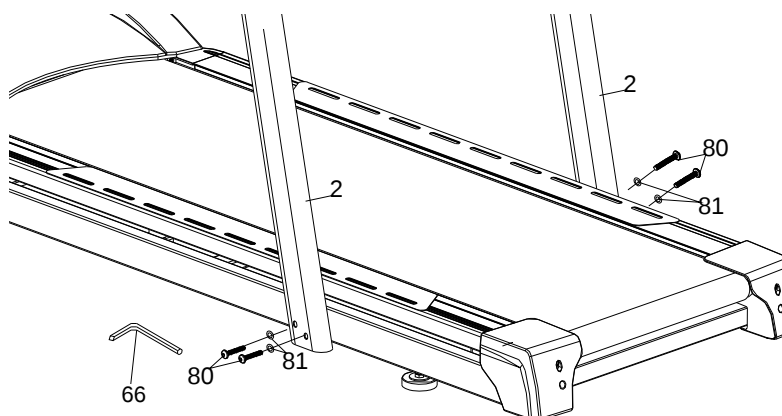
■ 步骤 3.

将左右立管 (5, 4) 插入主架组 (1) 后, 使用 M5 六角十字扳手 (66), 把 $5/16"$ $\times 3/4"$ 伞头内六角螺丝 (63) 6PCS、 $5/16"$ $\times 18 \times 1.5$ T 平华司 (64) 4PCS 及 $5/16"$ $\times 23 \times 1.5$ T 弧形华司 (65) 2PCS 锁入底座组。



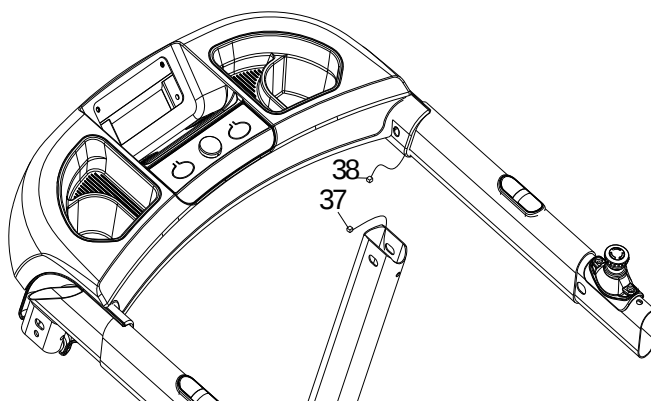
■ 步骤 4.

后立管组 (2) 组立使用 M5 六角十字扳手 (66) 将 $3/8"$ $\times 2-1/4"$ 伞头内六角螺丝 (80) 4PCS 和 $3/8"$ $\times 19 \times 1.5$ T 平华司 (81) 4PCS 固定于主架两侧。



■ 步骤 5.

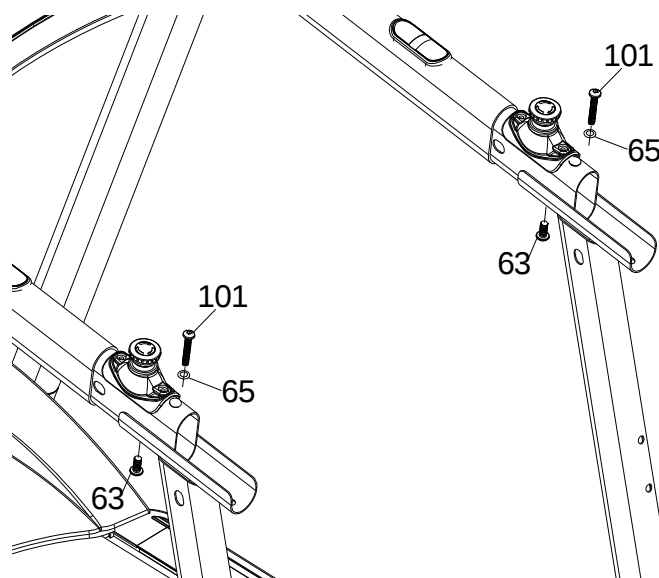
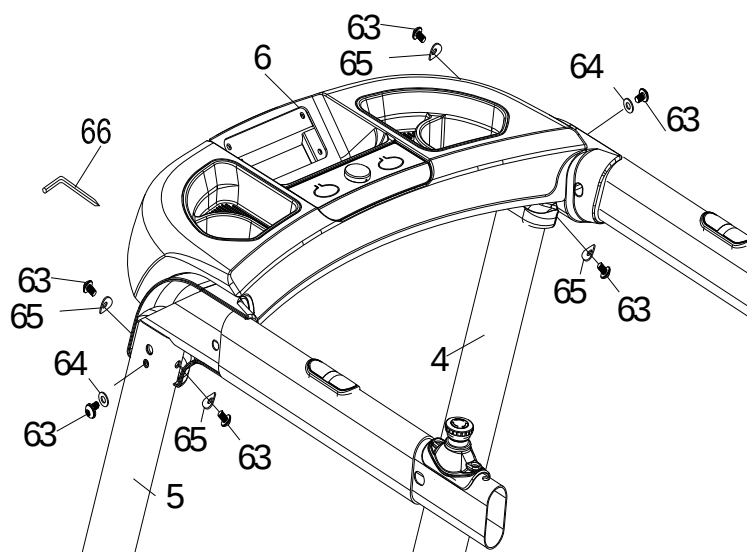
连接控制线中段 (38) 与控制线下段 (37)。



■ 步骤 6.

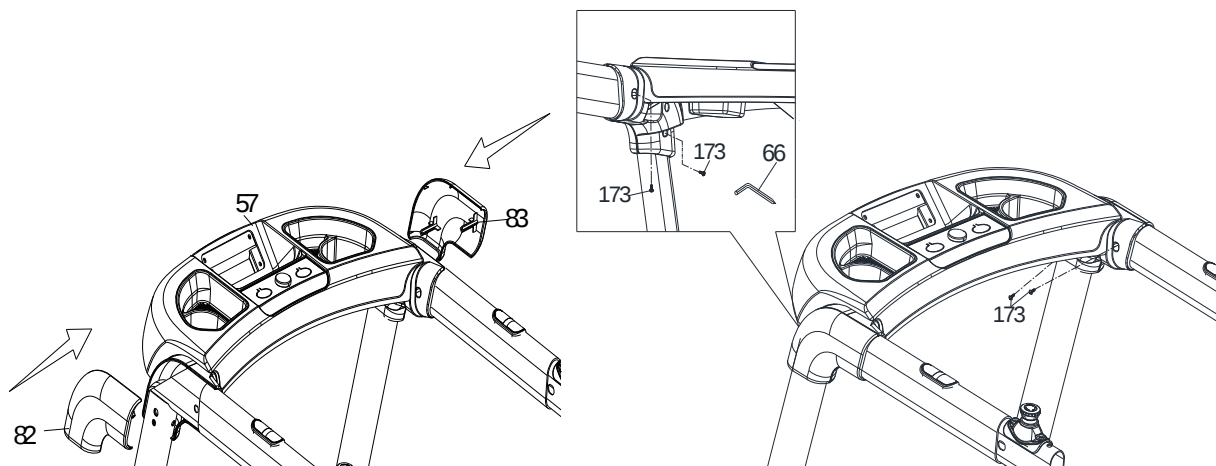
将电子表架组(6) 插入左右立管(5, 4)后, 使用 M5 六角十字扳手(66), 把 5/16" × 3/4"伞头内六角螺丝 (63) 6PCS, 5/16"×18×1.5T_平华司(64) 2PCS 及 5/16" × 23 × 1.5T 弧形华司(65) 4PCS 锁入并固定。

将后立管(2) 与表架组(6) 结合后, 使用 M5 六角十字扳手(66), 把 5/16" × 3/4"伞头内六角螺丝(63) 2PCS, 5/16"×3-1/2"伞头内六角螺丝(101) 2Pcs, 5/16"×23×1.5T_弧型华司(65) 2PCS 锁入固定。



■ 步骤 7.

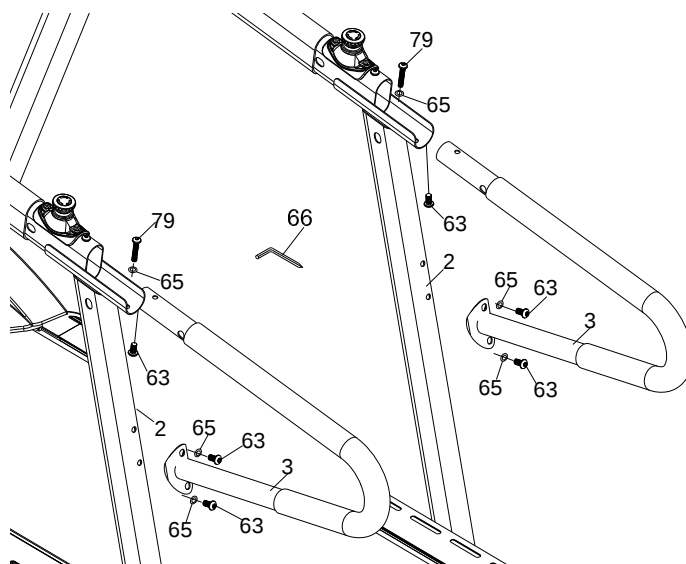
将扶手饰盖左外 (82) 和扶手饰盖右外 (83) 装到电子表组 (6) 上, 使用六角十字扳手 (66), 把 3.5x18mm 伞头十字自攻 (173) 4PCS, 锁入并固定。

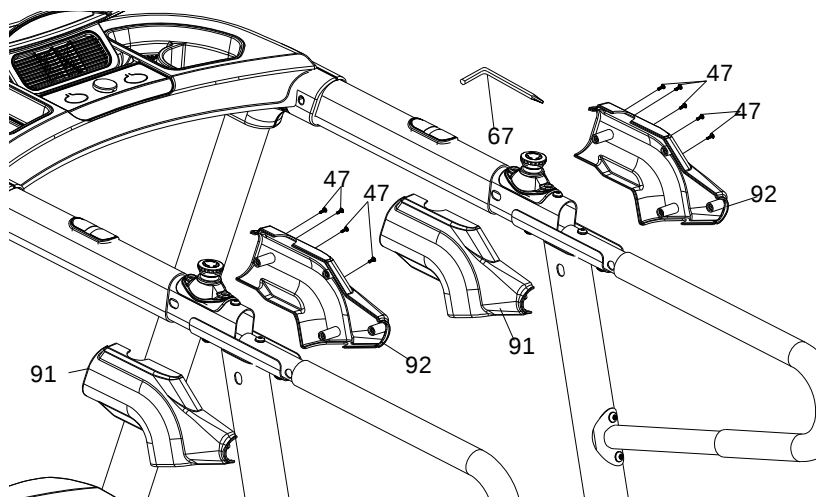


■ 步骤 8

将后扶手管 (3) 组在后立管 (2) 上, 使用六角十字扳手 (66), 把 5/16" × 3/4" 伞头内六角螺丝 (63) 6PCS 和 5/16" × 2" 伞头十字螺丝 (79) 2PCS, 及 5/16" × 23 × 1.5T 弧形华司 (65) 6PCS, 锁入并固定。

将后扶手饰盖 (91, 92) 使用 M6 六角扳手 (67), 把 3.5 × 12mm 伞头十字自攻 (47) 8PCS 锁入并固定。





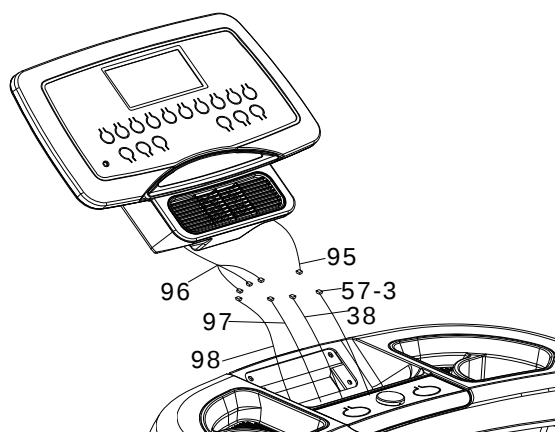
■ 步骤 9.

连接控制线中段 (38) 与控制在线段 (表端出线) (95) 。

将安全开关模块 (57-3) 2PIN 线连接至扶手整合连接在线段 (96) 2PIN 接头。

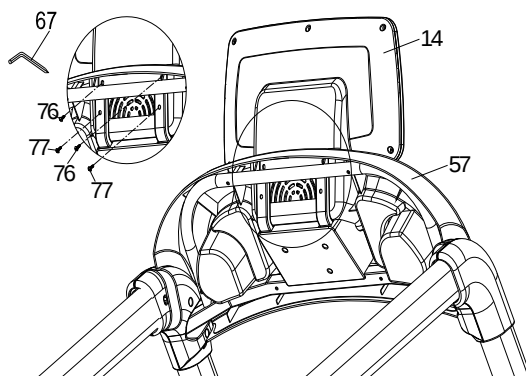
将手握心跳连接线下段 (97) 4PIN 连接至扶手整合连接在线段 (96) 4PIN 接头。

将紧急停止线下段 (98) 3PIN 连接至扶手整合连接在线段 (96) 3PIN 接头。



■ 步骤 10.

将电子表 (14) 插入电子表架组 (6) 后, 使用 M6 六角十字扳手 (67), 把 M5×25 m/m 伞头十字螺丝 (76) 2PCS, M5×35 m/m 伞头十字螺丝 (77) 2PCS 锁入并固定。



注意: 请在所有零件组装完成后, 请锁紧 全部的螺丝。

电子表功能说明



按键功能

START： 按“start”键，显示器会显示 3, 2, 1, 电跑机开始运转，一开始设定的最低速是 **0.1KPH/0.1MPH**。

STOP： 按“stop”键，电跑会慢慢减速直到停止。

ENTER： “Enter”键在待机模式做为最高速设定和心跳值太高的关机保护。

SELECT： 按此开关主要窗口开始显示参数 TIME，DISTANCE，SPEED 等。

FAST： 按“fast”键增加速度 (每按一次调整 0.1KPH/0.1MPH)。

SLOW： 按“slow”键减速 (每按一次调整 0.1KPH/0.1MPH)。

PULSE： 戴上胸带或手握心跳感应器会在此窗口显示心跳值。

操作前需注意：

机台会缓慢加速或减速，那表示机台需要一点时间才能达到你所调整的速度，当你在机台上运动时，你必须检查左右的紧急开关都已开启并转动开关检查是否会关机。并确认安全 key 有戴上并夹在衣服上。以上任何一件未做好，机台就无法有功能。

快速启动操作:

打开电源开关并检查左右两边的紧急开关都是关闭的，检查安全 key 已经放上夹子并已夹在衣服上，然后你可以按 Start 键做快速启动，可是最快速度是 1KPH/MPH 且快速速度键只有 1KPH/MPH 有作用。音源输入：此功能为选配，以内建扩大器透过喇叭播放音源讯号。

启动和设定:

- A> 按 “Enter” 键并开始以 Fast/Slow 键调整时间，预设时间是 10 分钟。
- B> 按 “Enter” 键并以 Speed 键调整最大速度。
- C> 按 “Enter” 键并以 Fast/Slow 键调整最大心跳值. 默认值为 120. 如果你要调整, 请咨询医师或专家提供意见。
- D> 按 “Start” 键启动，按 “Fast/Slow” 键或快速键调整速度，而当你使用快速键做调整时，你必须先按 “ENTER” 键，否则无法调整. 如遇紧急，你可以按任何紧急开关或拿掉安全 key 使机台立即停止。

手握心跳指引：

启动后, 当你手握心跳把手，机台就会显示心跳值，在默认值，当心跳答达到 120 一下子, 机台就会自行停止，此设定是为了安全防止心跳值太高，如果你要变更此默认值，你必须咨询医师或专家的意见。

安全装置：此机台包括两个安全装置, 三个个别配件。

第一个装置：安全开关，含分开的两个配件分别设计在左右两边，当紧急状况时，你可以按任何的一个停止机台。

第二个装置：安全 key 在使用中，你必须夹住衣服，当紧急状况时，你可以拿掉安全 key 停止机台。

错误讯息:

“---”：代表安全 key 未放置机台，或未放好，请检查安全 key 是否放好，左右两边紧急开关必需都关住。

LS1：代表未接收到 RPM 讯号，请检查接线，速度感应器或磁石是否都功能良好，如有任何问题，请连系我们的客服。

➤ 调整跑带



当您在使用电跑的过程中，若您发现跑带不在正中央位置，即任一边偏移左边或右边时，首先请拔掉“安全插销”，并且将电源插头拔掉。若偏向右边时，请使用 **M6** 六角扳手，每次以顺时针方向 1/4 转调整右后调整座的螺丝，完成调整后，请拿掉 **M6** 六角扳手，插上电源线、安全插销，并启动电跑，先观察跑带一阵子，以确定是否置中，(若跑带偏向左边则请顺时针调整左后调整螺丝)。调整跑带也许无法一次调整正确，所以请重复上述步骤。

➤ 添加硅灵油



电动跑步机应在使用一段时间后，适当的添加硅灵油保养机台。充份的硅灵油能确保机台正常的运作和延长机台寿命。

检查跑带以适当添加硅灵油步骤：

1. 请掀开跑带的任一边并且检查跑板的表面。
2. 如果跑板表面摸起来光滑，则不需添加硅灵油。
3. 如果跑板表面摸起来干燥，请加一瓶的硅灵油或是半瓶的硅灵油。

添加硅灵油：

1. 请掀开任一边的跑带。
2. 在跑带中心点下的跑板表面倒入半瓶的硅灵油。
3. 启动电跑，在低速的状态下请让电跑运转 3~5 分钟以使硅灵油平均分布在跑板上。

注意：请勿添加过多的硅灵油，并擦除过多的硅灵油。

重要事项：根据硅灵油使用量标准，每次只需添加半瓶硅灵油。

1. 电跑在第一次使用 25 小时约 2-3 个月请添加半瓶硅灵油。
2. 电跑在每使用 50 小时约 5-8 个月请添加半瓶的硅灵油。

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

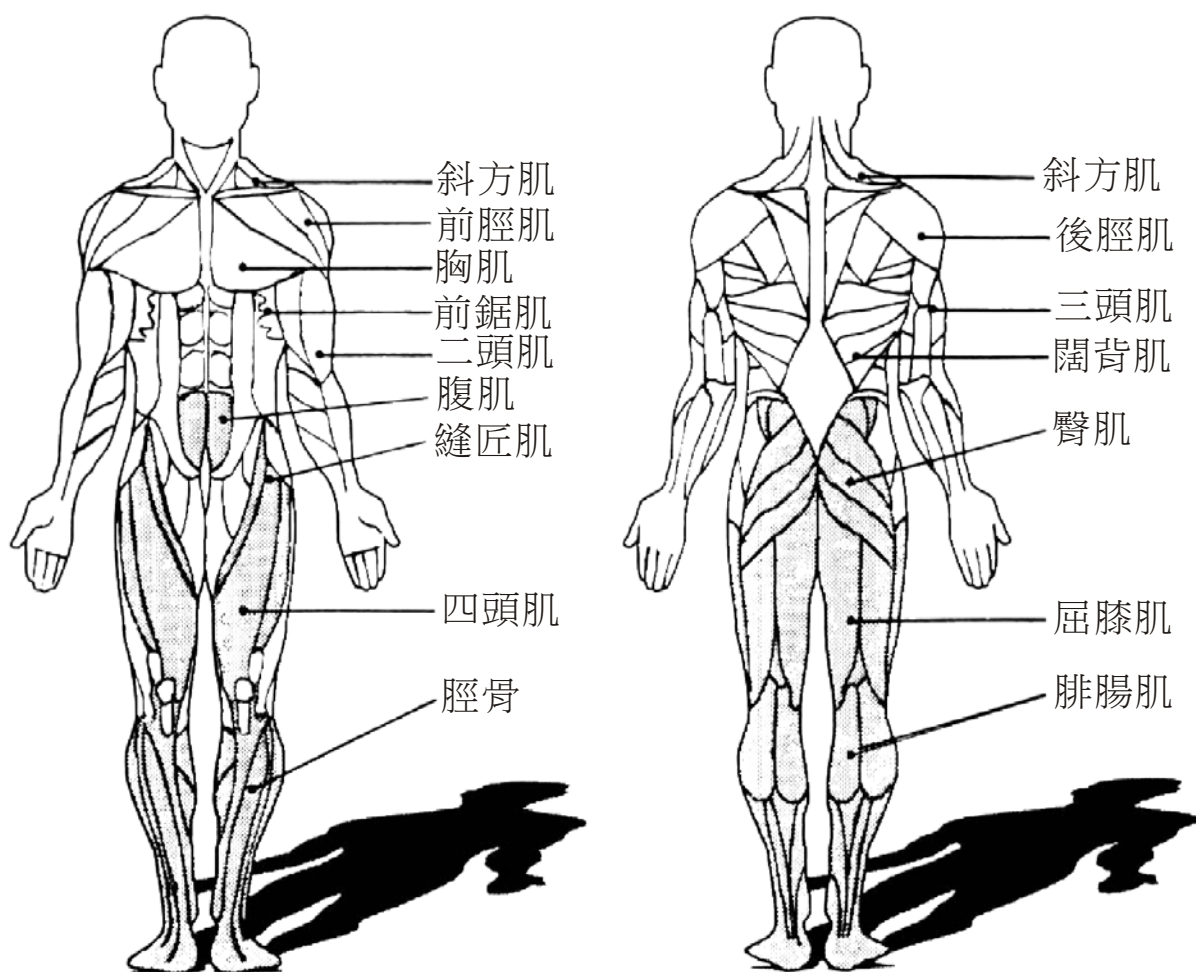
重量训练是必备的例行运动之一，与有氧运动一起训练能消耗掉身体的脂肪。重量训练能强健肌肉，如果您的工作已超过使用肌肉的负荷量，您可以减少重量训练的项目。同样的，在从事任何运动前请与医师商量。

肌肉图

周期

定期的运动可以增加体能、血液循环。

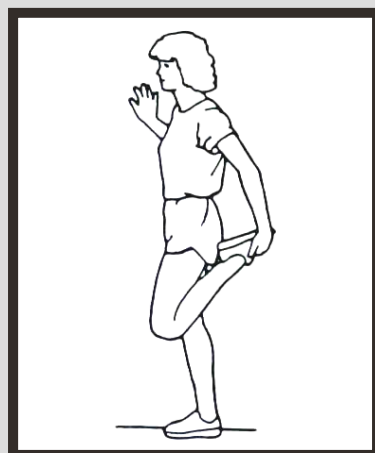
下图为肌肉组织分布图。



热身运动

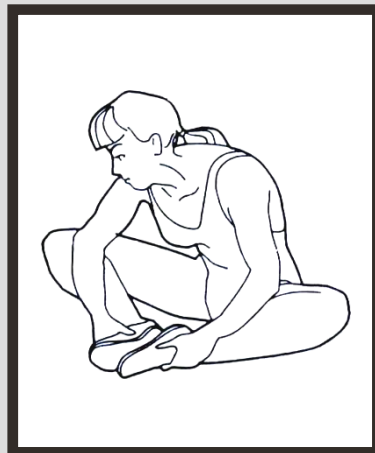
大腿肌肉伸展：

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。



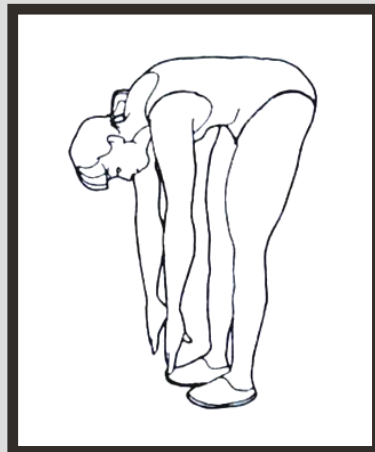
大腿内侧伸展：

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。



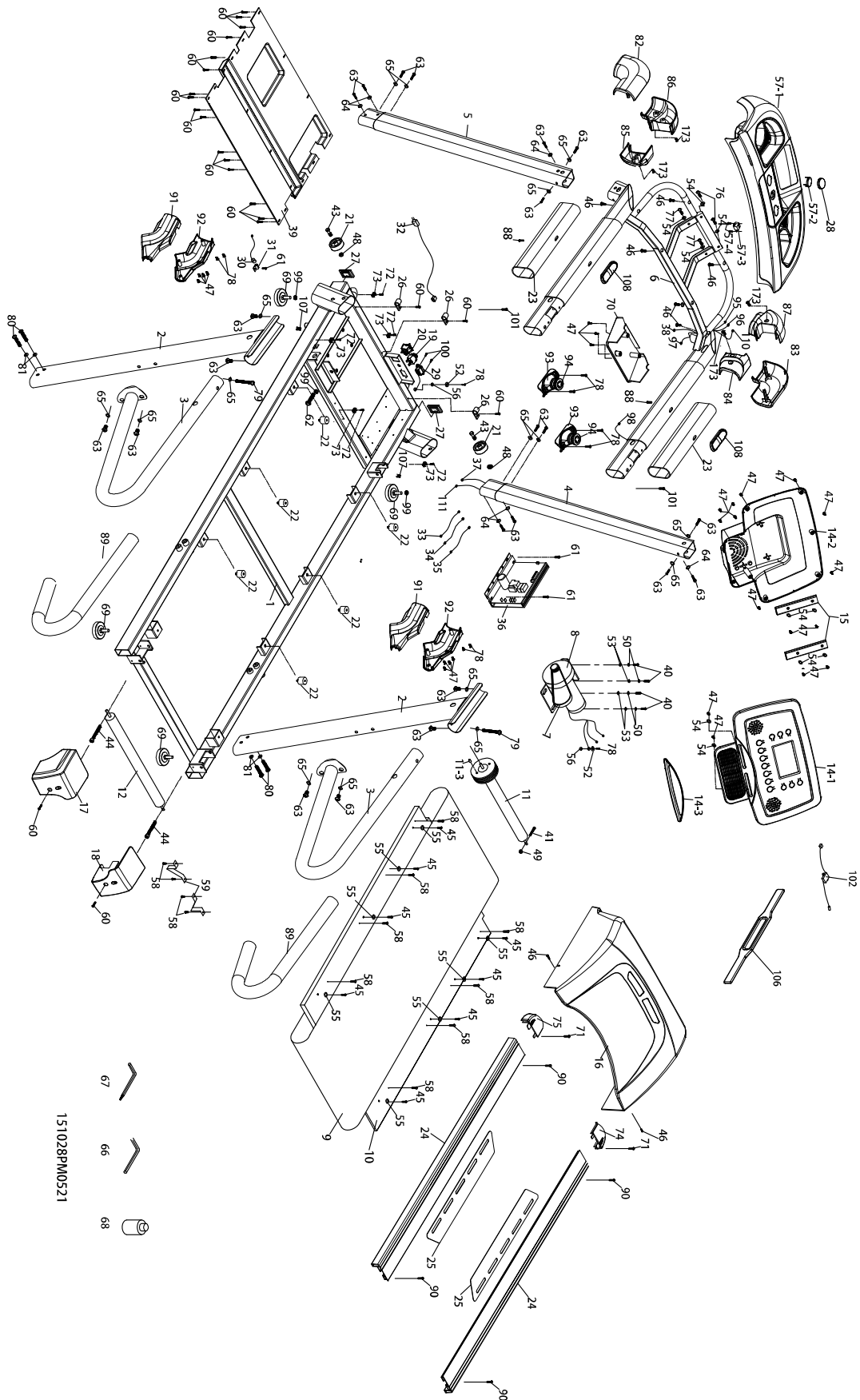
伸展脚筋：

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。



OVERVIEW CHART

机台爆炸图



PARTS LIST

组立	品名	数量
1	主架组	1
2	后立管组	2
3	后扶手管组	2
4	右立管组	1
5	左立管组	1
6	表架焊接组	1
7	传动皮带	1
8	马达(含座)	1
9	跑带	1
10	跑板	1
11	前滚轮	1
11~3	磁石	1
12	后滚轮	1
14	电子表组	1
14~1	电子表上壳	1
14~2	电子表下壳	1
14~3	电子表书架	1
15	电子表固定管	2
16	马达上盖	1
17	左调整座（需使用改模后）	1
18	右调整座（需使用改模后）	1
19	过载保护器	1
20	AC 开关	1
21	前移动轮	2
22	缓冲垫	6
23	扶手泡棉	2
24	饰条	2
25	止滑垫	2
26	上盖固定块	3
27	□30 × 60m/m_方内塞	2
28	圆型安全 key 插销式	1
29	计算机公插	1
30	磁簧开关组	1
31	传感器固定座	1
32	电源线（欧规）	1
33	300mm × 764 × 764_跨接线（白）	1
34	300mm × 764 × 764_跨接线（黑）	1
35	100m/m_跨接线（黑）	1
36	控制板	1
37	1750m/m_控制线下段	1

38	700m/m_控制线中段	1
39	马达饰板	1
40	3/8" × 1"_外六角螺丝	4
41	M8 × 60m/m_外六角螺丝	1
43	5/16" × 1-1/2"_伞头内六角螺丝	2
44	M8 × 80m/m_CAP 承窝螺丝	2
45	M8 × 25m/m_皿头十字螺丝	8
46	5 × 16m/m_伞头割尾	8
47	3.5 × 12m/m_伞头十字自攻	26
48	5/16" × 7T_尼帽	2
49	M8 × 7T_尼帽	1
50	3/8" × 2T_弹簧华司	4
52	M5_弹簧华司	2
53	3/8" × 25 × 2T_平华司	4
54	Ø5 × Ø13 × 1.0T_平华司	10
55	Ø6.5 × Ø25 × 1.5T_凹型华司	8
56	M5_齿型华司	2
57	托架组	1
57~1	托架	1
57~2	圆型磁石固定片	1
57~3	150m/m_安全开关模块(含线) (SF-1)	1
57~4	3 × 10m/m_伞头十字自攻	2
58	4 × 12m/m_华司面自攻	12
59	跑带支柱	2
60	5 × 16m/m_伞头十字钻尾	21
61	5 × 19m/m_伞头十字钻尾	3
62	3/8" × 2"_外六角螺丝	1
63	5/16" × 3/4"_伞头内六角螺丝	22
64	5/16" × 18 × 1.5T_平华司	6
65	5/16" × 23 × 1.5T_弧形华司	16
66	M5_六角十字扳手	1
67	M6 (66 × 88)_六角扳手	1
68	硅灵油瓶	1
69	调整脚垫	4
70	托架下饰盖	1
71	3.5 × 20m/m_皿头十字自攻	2
72	3.5 × 16m/m_皿头十字钻尾	5
73	束线带固定座	5
74	饰条前盖右	1
75	饰条前盖左	1
76	M5 × 25m/m_伞头十字螺丝	2

77	M5 × 35m/m_伞头十字螺丝	2
78	M5 × 12m/m_伞头十字螺丝	10
79	5/16" × 2"_伞头内六角螺丝	2
80	3/8" × 2-1/4"_伞头内六角螺丝	4
81	3/8" × 19 × 1.5T_平华司	4
82	扶手饰盖左外	1
83	扶手饰盖右外	1
84	扶手饰盖右内下	1
85	扶手饰盖左内下	1
86	扶手饰盖左内上	1
87	扶手饰盖右内上	1
88	4 × 80m/m_圆头十字自攻	2
89	后扶手泡棉	2
90	4 × 19m/m_华司面自攻	4
91	后扶手饰盖左	2
92	后扶手饰盖右	2
93	紧急开关座	2
94	紧急开关	2
95	350m/m_控制在线段(表出线)	1
96	350m/m_扶手整合连接在线段	1
97	800m/m_手握心跳连接线下段	1
98	1100m/m_紧急停止线下段	1
99	3/8" × 7T_螺帽	3
100	3 × 10m/m_皿头十字自攻	2
101	5/16" × 3-1/2"_伞头内六角螺丝	2
102	无线心跳接收器	1
106	无线胸带	1
107	M5_铁板螺帽	2
108	手握心跳组	2
110	350m/m_receiver 连接在线段	1
111	450m/m_receiver 连接线下段	1
173	3.5 × 18m/m_伞头十字自攻	4



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218室
公司电话：021-65068300
MADE IN CHINA