



DYACO®



**MSR200
RECUMBENT**

卧式下肢康复运动训练仪 使用手册

在使用机台前,请先详细阅读说明书内容

内容索引

重要安全说明	3
重要的电子说明	4
电子表操作	5
无线胸带使用说明(选配)	13
一般性维护	15
组装说明	15
爆炸图	20
零件表	21

注意

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

重要安全说明

警告 - 在操作前请先详细阅读说明书内容

危险 - 为避免触电的情况发生，在清理机台或维护机台时，请确认机台的电源开关是关闭的，且电源线的接头是拔除的

警告 - 为避免电子装置烧毁，着火，电击或造成人员受伤的情况，请在平坦的地方进行机台的组装工作。在接上电源前，请再次确认接上的电源为电压220伏特，且其接线装置附有15安培的接地线。请避免使用延长线，除非其具有14AWG以上规格，且为分接一次的延长线。

- 请勿将机台放置在厚的地垫或绒布材质的地毯上使用，这样易造成机台和地垫的损坏。
- 请让小孩远离机台，避免伤害的产生。
- 请勿将手放置在任何会移动的地方。
- 若电源线或插座有损伤，请勿使用机台。如果机台无法操作，请和经销商联系。
- 请让电源线远离易着火的地方。
- 请勿在操作时使用任何喷雾器具，或是在氧活性作用高的环境下操作机台，这样的情况都有可能会因为马达运转时，所产生的火花造成气爆的危险。
- 请勿将东西，塞在机台上任何的孔中。
- 请勿在户外使用。
- 在不使用机台时，确认所有的接线都已移除。
- 请勿将机台运用在其他途上。
- 手握心跳感应装置，并不是医疗器材，其所显示的数值只是和目标最大心跳率相对应的测量结果，只是个大约的数值。另外，无线胸带的使用，会比手握心跳感应器更精确。而且，很多的因素皆会影响到数值的产生，像是使用者运动方式也会影响到所产生心跳率。此心跳感应器的功能是为在运动中，达到一般人所应达到的心跳值目的而设计的。
- 在运动时，请穿适合的鞋子。较好的运动鞋，可以避免在运动中，所对腿所造成的负担。
- 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。除非在其负责有安全的人员的指导或帮助下安全使用。
- 在开始这个或任何锻炼计画之前先请教医生。这对于 35 岁以上的人或已有健康情况的人尤其重要。
- 在儿童、残疾人士使用这种运动设备时，必须密切监督。

为安全考量，请保存这些安全需知

重要的电子说明

请勿在切断电源前移除任何饰盖，如果电压改变百分之十或更多时，可能会影响机台的运作。这种状况未包含在产品保证里。如果怀疑电压低，请联络当地电力公司或一个合格电器人员来做测试。

请勿暴露机台于雨中或潮湿环境，这个产品非设计于室外使用、或靠近泳池或水疗场及任何非常潮湿的环境中使用。

重要的操作说明

- 在没有阅读以及完全了解电子表操作变换会产生的后果之前，请勿操作此机台。
- 变换阻力时不会马上有变换，在电子表设定使用的阻力并放开调整键，电子表会依指示一步步来调整。
- 请勿在雷雨时使用机台，电流突波可能发生在您家的电源供应器上，那可能伤害机台的元件。
- 在使用机台，同时做其他活动时要注意，例如:看电视和阅读等等，这些分心可能让您失去平衡，那可能发生严重的伤害。
- 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，用力施压并不会使机台更快或更慢，如果你感觉以正常压力按压，但按键功能不良，请连络代理商。

规格说明

- 机台尺寸：长=144cm (57")，宽= 75cm (30")，高= 128cm (50")
- 机台净重：72 kg (158.7 磅)
- 机台毛重：80.5 kg (177.5 磅)
- 使用者最大承重：150 kg (330.7 磅)
- 电源：AC220V ~ : 50/60 Hz : 0.33 A
- 阻力：1~20 段
- 工作负荷：1 瓦到 458 瓦
- 显示资讯：RPM / CALORIES / TIME / DISTANCE / LEVEL / PULSE / SPEED / SEGMENT TIME / LAPS

电子表的操作

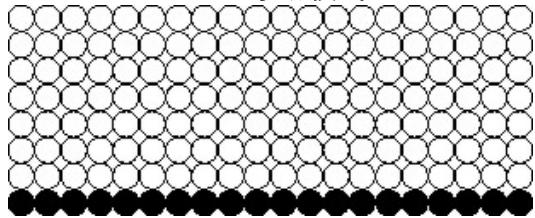


1. 电子表说明：

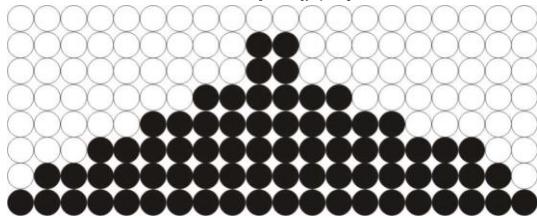
- 1.1 当电源输入开起状态下，所有视窗全显示 2 SEC 并清除记忆体后，于时间视窗居中显示『9999』【总里程数】于距离视窗居中显示『9999』【总时数】，于 MW 视窗居中显示『VER 1.0』【版本】，3 秒后·进入 Idle Mode (待机闲置模式)。
- 1.2 Idle Mode 待机闲置模式
 - 1.2.1 于 DM 以卷动方式每 2 秒显示每个 Program Profile，依序一次一个 Program。
 - 1.2.2 于 HR BAR，从底部开始，每 0.5 秒第一个亮完后，第二个一起亮，待全部亮完后再由上往下一次一个减掉。
 - 1.2.3 LCD 下方米 8 会显示『PRESS START FOR QUICK START OR PROGRAM BUTTON FOR SETUP』字串，提示使用者按下开始键快速启动或按程式模式键设定。
- 1.3 Sleep Mode 睡眠模式：
 - 1.3.1 在 20 分钟内没有任何的按键按下时，进入到 Sleep Mode。
 - 1.3.2 进入 Sleep Mode 后，LCD 背光减掉，所有的 LED OFF；在 Sleep Mode 下按任何键可唤醒电子表并进入 Idle Mode。
- 1.4 Reset Mode 重新启动：
 - 1.4.1 在任何情况之下按 Stop Key 持续 2 秒进入 Reset Mode (重新 Power On 状态)。

1.5 Program Profile 程式图形

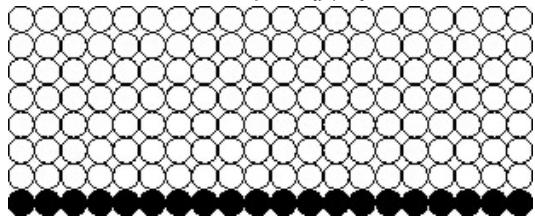
1.5.1 手动模式



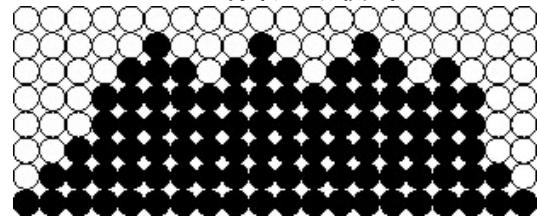
1.5.2 山丘模式



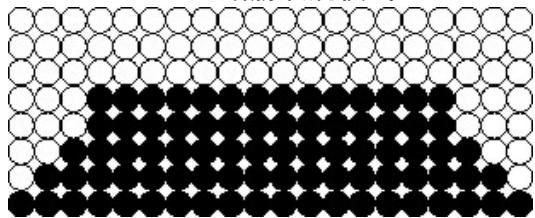
1.5.3 恒速模式



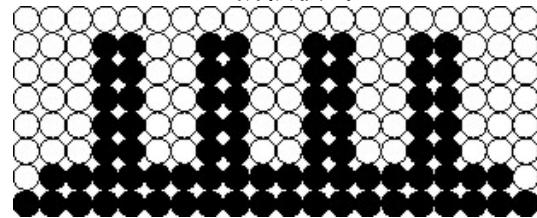
1.5.4 有氧运动模式



1.5.5 脂肪燃烧模式

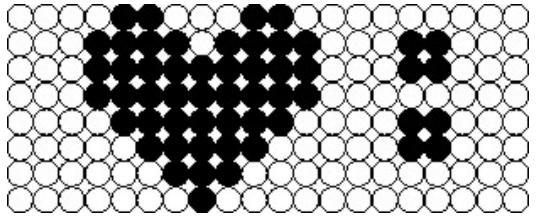
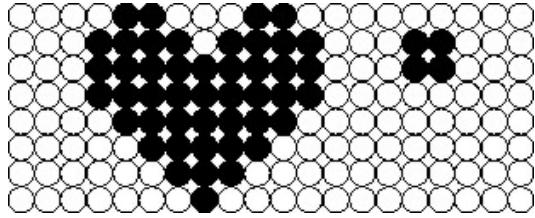


1.5.6 阶段模式

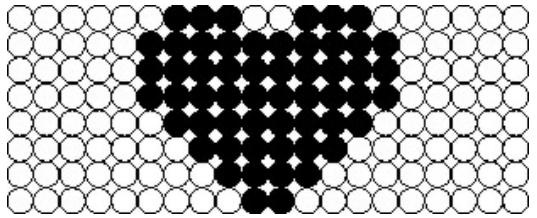
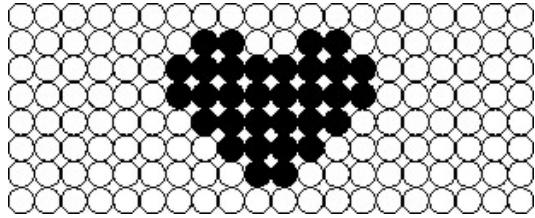


1.6 用户 1 (USER1) / 用户 2 (USER2)：用户自行设定输入图形

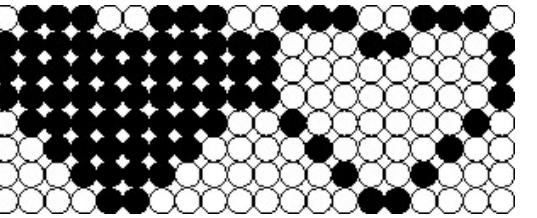
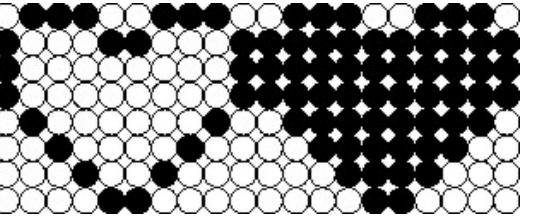
1.7 心率 1 (HR1) / 心率 2 (HR2) (选择时)



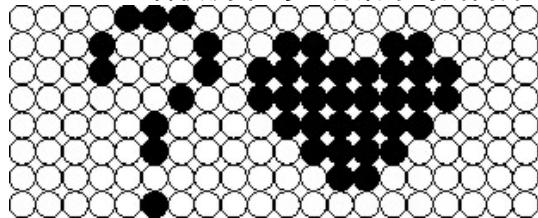
1.7.1 HR1 运动时每秒变化显示：



1.7.2 HR2 运动时每秒变化显示：



1.7.3 HR1 & HR2 若侦测不到心跳讯号时则闪烁下图：



2. Program 模式说明：

1.8 手动模式

- 1.8.1 按下手动模式键，MW 显示『MANUAL』字串后等待按键。
- 1.8.2 按下确认键作修改年龄，MW 显示『USE LEVEL v/^ KEYS TO ADJUST AGE』字串 1 次后，显示『AGE > 35』，数字闪烁，修改完成按下确认键继续修改下一项目或按开始键执行程式。在设定途中随时压下停止键返回 Idle Mode。
- 1.8.3 按下确认键作修改体重，显示『USE LEVEL v/^ KEYS TO ADJUST WEIGHT』字串 1 次后，显示『WEIGHT > 70』，数字闪烁，修改完成按下确认键继续修改下一项目或按开始键执行程式，须将此值储存，下一次修改将此值做为预设值。在设定途中随时压下停止键返回上一个选项进行设定。
- 1.8.4 按下确认键作修改时间，显示『USE LEVEL v/^ KEYS TO ADJUST TIME』字串 1 次后，显示『TIME > 30:00』，数字闪烁，修改完成按下确认键继续修改下一项目或按开始键执行程式，须将此值储存，下一次修改将此值做为预设值。在设定途中随时压下停止键返回上一个选项进行设定。
- 1.8.5 设定完成后显示『PRESS START TO BEGIN OR ENTER TO MODIFY』字串，可以再次按下确认键作修改或是开始键开始执行程式，按下停止键返回 Idle Mode。

1.9 PROGRAM PROFILES

- 1.9.1 共有 5 个 PROGRAM PROFILES，分别为山丘模式(HILL)、恒速模式(CONST SPEED)、有氧运动(CARDIO)、脂肪燃烧模式(FAT BURN)、阶段模式(INTERVAL)。
- 1.9.2 按下 Program Key (第 2,3,4,5,6 Key)，MW 显示『HILL』，『CONSTSPEED』，『CARDIO』，『FAT BURN』，『INTERVAL』，字串后等待按键。
- 1.9.3 按下确认键作修改年龄，显示『USE LEVEL v/^ KEYS TO ADJUST AGE』字串 1 次后，显示『AGE > 35』，数字闪烁，修改完成按下确认键继续修改下一项目或按开始键执行程式。在设定途中随时压下停止键 返回 Idle Mode。
- 1.9.4 按下确认键作修改体重，显示『USE LEVEL v/^ KEYS TO ADJUST WEIGHT』字串 1 次后，显示『WEIGHT > 70』，数字闪烁，修改完成按下确认键继续修改下一项目或按开始键执行程式，须将此值储存，下一次修改将此值做为预设值。在设定途中随时压下停止键返回上一个选项进行设定。
- 1.9.5 按下确认键作修改时间，显示『USE LEVEL v/^ KEYS TO ADJUST TIME』字串 1 次后，显示『TIME > 30:00』，数字闪烁，修改完成按下确认键继续修改下一项目或按开始键执行程式，须将此值储存，下一次修改将此值做为预设值。在设定途中随时压下停止键返回 上一个选项进行设定。
- 1.9.6 按下确认键作修改最大 Level，显示『USE LEVEL v/^ KEYS TO ADJUST MAX LEVEL』字串 1 次后，显示『MAX LV XX』，数字闪烁，设定范围 5~20，修改完成按下确认键继续修改下一项目或按开始键

执行程式，须将此值储存，下一次修改将此值做为预设值。在设定途中随时压下停止键返回上一个选项进行设定(『HILL』,『CARDIO』,『INTERVAL』,『FAT BURN』模式下才有此设定选项)。

- 1.9.7 按下确认键作修改最大 Level，显示『USE LEVEL v/^ KEYS TO ADJUST TARGET RPM』字串 1 次后，显示『RPM > 35』，数字闪烁，设定范围 20~100，修改完成按下确认键继续修改下一项目或按开始键执行程式，须将此值储存，下一次修改将此值做为预设值。在设定途中随时压下停止键返回上一个选项进行设定(『CONSTSPEED』模式下才有此设定选项)。
- 1.9.8 设定完成后显示『PRESS START TO BEGIN OR ENTER TO MODIFY』字串，可以再次按下确认键作修改或是开始键开始执行程式，按下停止键返回 Idle Mode。

1.10 用户模式

- 1.10.1 共有 2 个用户，分别为用户 1、用户 2。
- 1.10.2 按下 Program 键(第 7,8 键)，MW 显示『WELCOME <XXXXXXX> PRESS ENTER TO PROGRAM OR START TO BEGIN WORKOUT』，字串后等待按键。
- 1.10.3 按下确认键后，若之前有储存资料，则询问是否 Run program 显示『RUN PROGRAM』
- 1.10.3.1 按阻力+/阻力-键或 3 秒后显示『RUN YES』/『RUN NO』，YES/NO 字串闪烁。
- 1.10.3.2 按开始键执行程式。
- 1.10.3.3 按停止键回到 Idle Mode。
- 1.10.3.4 当显示『RUN YES』时按下确认键，执行程式。
- 1.10.3.5 当显示『RUN NO』时按下确认键，显示『DEL YES』。
- 1.10.3.5.1 期间按开始键，执行程式。
- 1.10.3.5.2 按阻力+/阻力-键显示『DEL YES』/『DEL NO』，YES/NO 字串闪烁。
- 1.10.3.5.3 当显示『DEL YES』时按下确认键，清除用户资料并进入设定名字。
- 1.10.3.5.4 当显示『DEL NO』时按下确认键，回到询问是否 Run program 显示『RUN PROGRAM』。
- 1.10.4 设定用户名字：显示『USE UP/DOWN ARROWS THEN PRESS ENTER / PRESS STOP WHEN FINISHED』字串 1 次后，显示『XXXXXXX』，XXXXXXX 表示名字，名字闪烁，3 秒后又显示字串 1 次重复轮流显示。
- 1.10.4.1 在轮流显示期间，若在显示字串时，按阻力+/阻力-键，马上显示『XXXXXXX』。
- 1.10.4.2 若尚未输入名字，一开始名字显示第 1 个字母『A』并 Flash，按阻力+键选择字母『A』→『B』→『C』...『Z』→『_』→『A』；按阻力-键选择字母『A』→『_』→『Z』→『Y』...『B』→『A』，字母选择完毕按下确认键继续修改第 2 个字母，此时第 2 个字母『A』闪烁，第 1 个字母停止闪烁.....若名字已输入完毕按下停止键跳出输入名字流程并继续修改下一项目。
- 1.10.4.3 名字最大 7 个字母，当选择第 7 个字母完毕，按下确认键跳出输入名字流程并继续修改下一项目。
- 1.10.5 按下确认键作修改年龄，显示『USE LEVEL v/^ KEYS TO ADJUST AGE』字串 1 次后，显示『AGE > 35』，数字闪烁，修改完成按下确认键继续修改下一项目或按开始键执行程式。在设定途中随时压下停止键返回 Idle Mode。
- 1.10.6 按下确认键作修改体重，显示『USE LEVEL v/^ KEYS TO ADJUST

WEIGHT』字串 1 次后，显示『**WEIGHT > 70**』，数字闪烁，修改完成按下确认键继续修改下一项目或按开始键执行程式，须将此值储存，下一次修改将此值做为预设值。在设定途中随时压下停止键返回上一个选项进行设定。

1.10.7 按下确认键作修改时间，显示『**USE LEVEL v/^ KEYS TO ADJUST TIME**』字串 1 次后，显示『**TIME > 30:00**』，数字 Flash，修改完成按下确认键继续修改下一项目或按开始键执行程式，须将此值储存，下一次修改将此值做为预设值。在设定途中随时压下停止键返回上一个选项进行设定。

1.10.8 按下确认键作修改 Max Level，显示『**USE LEVEL v/^ KEYS TO ADJUST MAX LEVEL**』字串 1 次后，显示『**MAX LV XX**』，数字闪烁，设定范围 5~20，修改完成按下确认键继续修改下一项目或按开始键执行程式，须将此值储存，下一次修改将此值做为预设值。在设定途中随时压下停止键返回上一个选项进行设定。

1.10.9 按下确认键作修改 Resist Profile，显示『**ADJUST RESIST LEVEL THEN PRESS ENTER**』字串 1 次后：。

1.10.9.1 显示『**SEGMENT >XX**』XX 为 Profile 目前设定行数并 Flash, Level Icon Flash 并显示阻力值，DM Line Flash，调整时 DM Line 跟着变动，修改完成按确认键继续修改 Next Line，在设定途中按停止键 返回 LastLine 进行设定；直到第 20 行修改完毕。

1.10.9.2 第 20 行修改完毕按下确认键显示『**TO SAVE THIS WORKOUT PRESS ENTER OR PRESS STOP TO EXIT**』

1.10.9.2.1 此时若按下停止键返回 Idle Mode。

1.10.9.2.2 此时若按下确认键显示『**PROG SAVED**』3 秒后，显示『**PRESS START TO BEGIN OR ENTER TO MODIFY**』字串，可以再次按下确认键作修改或是开始键开始执行程式。

1.11 心率模式

1.11.1 共有 2 个 HRC，分别为 HR1、HR2。

1.11.2 按下 Program Key(第 9,0 Key) ，MW HR1 显示『**THR 60 PCT**』，MW HR2 显示『**THR 80 PCT**』字串后等待按键。

1.11.3 按下确认键作修改年龄，显示『**USE LEVEL v/^ KEYS TO ADJUST AGE**』字串 1 次后，显示『**AGE > 35**』，数字闪烁，修改完成按下确认键继续修改下一项目或按开始键执行程式。在设定途中随时压下停止键返回 Idle Mode。

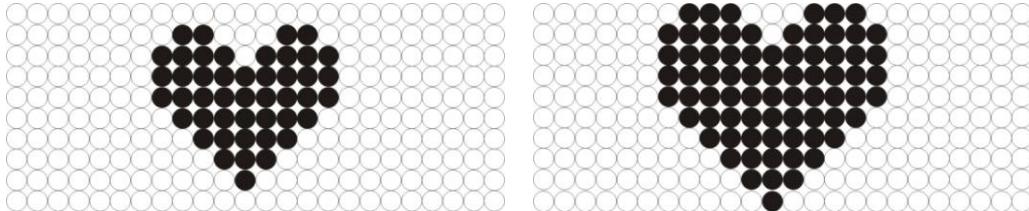
1.11.4 按下确认键作修改体重，显示『**USE LEVEL v/^ KEYS TO ADJUST WEIGHT**』字串 1 次后，显示『**WEIGHT > 70**』，数字闪烁，修改完成按下确认键继续修改下一项目或按开始键执行程式，须将此值储存，下一次修改将此值做为预设值。在设定途中随时压下停止键返回上一个选项进行设定。

1.11.5 按下确认键作修改时间，显示『**USE LEVEL v/^ KEYS TO ADJUST TIME**』字串 1 次后，显示『**TIME > 30:00**』，数字闪烁，修改完成按下确认键继续修改下一项目或按开始键执行程式，须将此值储存，下一次修改将此值做为预设值。在设定途中随时压下停止键返回上一个选项进行设定。

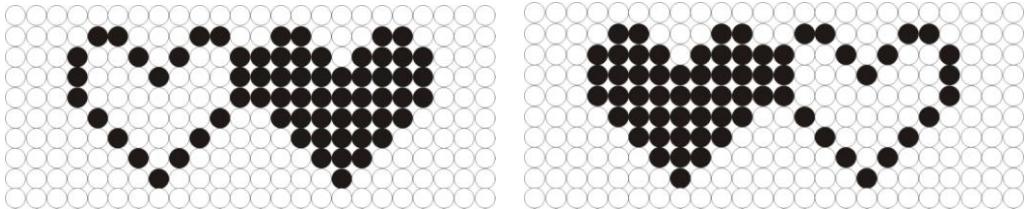
1.11.6 按下确认键作修改目标心跳值，显示『**USE LEVEL v/^ KEYS TO ADJUST TARGET HR**』字串 1 次后，显示『**THR > XXX**』，XXX 闪烁，修改完成按下确认键继续修改下一项目或按开始键执行程式，须将此值储存，下一次修改将此值做为预设值。在设定途中随时压下停止键返回上一个选项进行设定。

1.11.7 设定完成后显示『PRESS START TO BEGIN OR ENTER TO MODIFY』字串，可以再次按下确认键作修改或是开始键开始执行程式，按下停止键返回 Idle Mode。

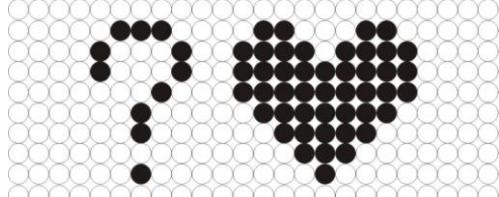
1.11.7.1.1.1 HR1 运动时 PROFILE 如下每秒变化显示(图)：



HR2 运动时 PROFILE 如下每秒变化显示：



1.11.8 运动中，若侦测不到心跳讯号时则闪烁下图：



1.11.9 HRC 只能用无线心跳来控制，若按开始键后侦测不到无线心跳讯号时，于 MW 显示『CHEST STRAP MUST BE WORN FOR THIS PROGRAM』字串。

1.11.10 当 MW 显示『CHEST STRAP MUST BE WORN FOR THIS PROGRAM』字串期间，侦测到无线心跳讯号时，自动进入 HRC 程式。

1.11.11 进入 HRC 程式时，若『实际心跳值 \geq 目标心跳值』时，MW 显示『HR TOO HIGH ENTER NEW TARGET HR』一次后，则自动回到“修改目标心跳值”的选项

1.11.12 当在 Running HRC 程式时，若侦测不到无线心跳讯号时，于 MW 显示『CHECK PULSE』字串，1 分钟后若还是侦测不到无线心跳讯号，则回到 Idle Mode。

恒速模式说明

1. START 后每 5 秒侦测比对一次 (5 秒 RPM 平均值;取每秒数据平均)
2. 实际 RPM 小于(大于)目标 RPM 11 以上，每 5 秒下降(上升)一个 LOAD。
3. 实际 RPM 小于(大于)目标 RPM 10~ 6 之间，每 10 秒下降(上升)一个 LOAD。
4. 目标 RPM $\pm 5\text{RPM}$ 之间，维持目前 LOAD。
5. START 后，如实际 RPM 小于目标 RPM 5 以上，连续一分钟之后还是如此，则电子表自动 STOP，并连续哔 6 短警告声，之后每 2 秒两短警告声，直到按下“STOP”键才停止警告声。

心率练习

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率监测器来达成, 借着正确的使用心率监测器, 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率(MHR)要决定个别目标的有效心率范围。只要计算你的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:

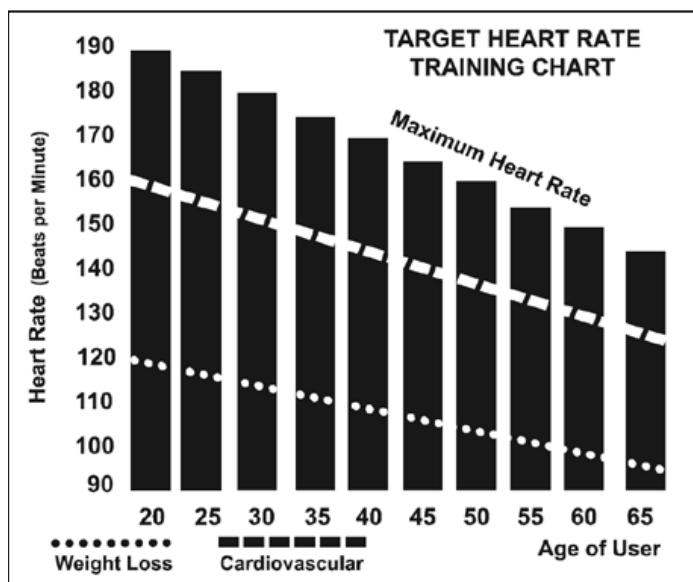
$$220 - 40 = 180 \text{ (最大心率)}$$

$$180 \times .6 = 108 \text{ 每分钟次数(最大60%)}$$

$$180 \times .8 = 144 \text{ 每分钟次数(最大80%)}$$

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, 输入年龄是为了心率控制程式使用, 也是为了心率直条图使用。在计算你的最大心率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, 在任何运动程式前请咨询你的个人医生。

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

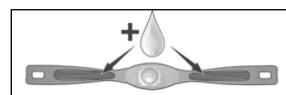
20 Maximal 最大力

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率，例如等级数 12 的结果将会是大约每分钟 120 次的心率。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。

无线胸带使用说明(选配)

如何穿戴无线胸带发射器:

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，将胸带在维持舒适度范围下尽可能的调紧。
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您的胸部周围。
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，一般的水也可以用来预先潮湿电极用，(2个在胸带反面，发射器任一面的黑色方块)，也建议在开始运动前几分钟就戴上发射器，有些使用者由于身体表面特性，时间上比较难一开始就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. 运动必须在有效范围内，发射器/接收器间的距离，以得到够强且稳定的讯号，距离长度也许会有些微变化，但一般是离电小家电等，离电子表够近以维持良好距离可靠的读值，所戴的发射器紧贴肌肤也能保证适当操作，如果需要可以戴发射器在衣服上，在电极的区域要加湿。



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! 勿使用此椅式脚踏车的心率控制，除非有一个稳定且明确实际的心率值显示，飚高而乱的数值显示表示有问题：可能会造成错误心率而必须清查的区域

1. 微波炉、电视等小家电
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，如果有此问题就尝试上下反戴发射器。发射器的商标通常是以商标是右侧在上
6. 接收您的心率的天线是很灵敏的，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. 另一个也穿戴无线胸带发射器的人距离电子表在 1 公尺之内

警告! 如果显示器未正常显示心跳，请勿使用心跳控制程式!

心率程式操作

注意: 此程式你必须穿戴无线胸带

HR1 和 HR2 程式的操作都相同，唯一的差别只在其内建的设定，HR1 的设定是预计达到最大心跳值的 60%，HR2 的设定是预计达到最大心跳值的 80%。其程式设定的方法也相同，按"START"键，启动 HR 程式设定，然后跟着下方的步骤操作，或是选择 HR1 或 HR2 程式后，按下"ENTER"键，跟着讯息视窗的指示操作。

选择你的目标心跳值后，程式就会保持在这个值的每分钟3 –5次的范围之内，照着讯息视窗及时的讯息来维持你所设定的目标心跳值。

1. 按 HR 1 或 HR 2 然后按"ENTER"键
2. 讯息视窗会要求你输入你的年龄。你可以使用 LEVEL UP 或 DOWN 键来调整。然后按下"ENTER"键，确认新的数值和进入下一个步骤。
3. 程式会要求你输入你的体重。你可以使用 LEVEL UP 或 DOWN 键来调整。然后按下"ENTER"键进入下一个步骤。
4. 接下来是时间设定，调整完时间后，按下"ENTER"键进入下一个步骤。
5. 再来程式会要求你调整你的目标心跳值。此数值为你在使用此程式运动中所需维持的心跳值。你可以使用 LEVEL UP 或 DOWN 键来调整。然后按下"ENTER"键。注意:此部分显示的数值是以步骤 1 的%为单位，假如你改变这里的数值，它也不会修改步骤 1 的数值。
6. 现在你已完成设定并可以按 START 键开始你的运动，你也可以按"ENTER"键回去修改你的设定。
7. 在程式中如果你要增加或减少运动量，就按电子表上的 LEVEL UP/DOWN 键，这会让你在程式的任何时间调整你的目标心跳值。
8. 在 HR1 或 HR2 的程式，你可以按"ENTER"键，来浏览显示在讯息视窗内的资料。
9. 当程式结束后，你可以按"START"键，再次操作相同的程式，或是按"STOP"键，离开程式。或按 USER 键并依循讯息中心的指示储存刚跑完的程式做为使用者程式。

一般性维护

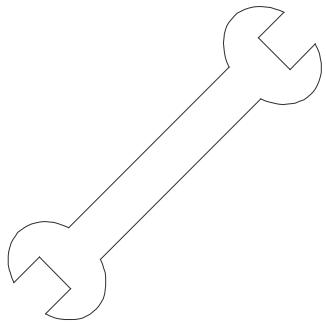
1. 在每次操作完后，须将汗滴到机台上的地方用湿布做擦拭。
2. 如果机台有异音，较有可能的原因有二：
 - I. 组装时螺丝没有锁紧。所有的螺丝在组装时，请务必锁紧。若无法用所提供的工具将螺丝锁紧，建议使用较大的工具来锁紧螺丝。这问题不是一定会发生的，只是约有九成的客人，打电话抱怨异音的问题，其原因是螺丝没锁紧。
 - II. 曲柄轴螺母需要重新锁紧。
3. 假如仍有异音的问题，请检查机台是否有放平，机台在后横管底部共有两个脚垫，可用14mm的开口板手或活动扳手进行调整。

组装说明

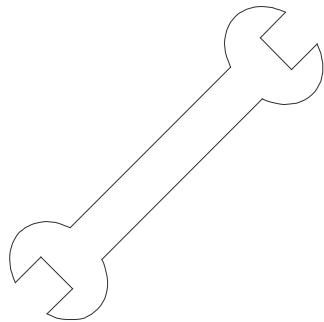
组装前

1. 先将打包带剪断，然后再将外箱底部的钉子移除，即可将外箱上半部打开。
2. 先取出螺丝包，全部的螺丝都依各步骤将会使用到而分开，共分成四个部分。
首先将工具取出，然后依步骤顺序将螺丝取出，避免螺丝搞混。组装说明图上，(#)
符号后面的数字，为其零件的编号。

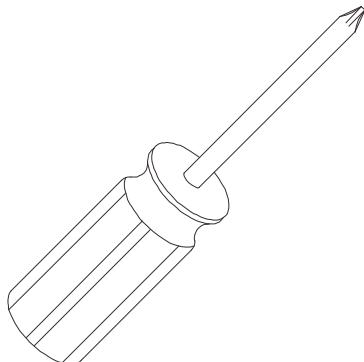
组装工具



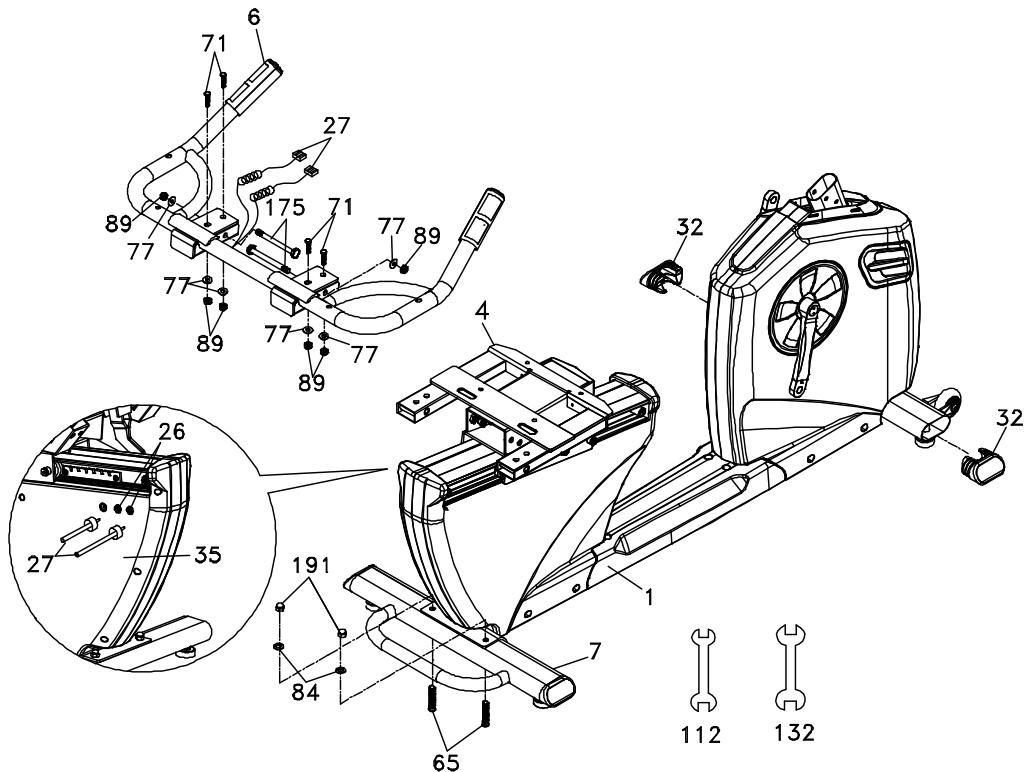
#112. 12.14号开口板手



#132. 14.15号开口板手



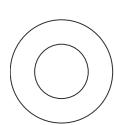
#114. 十字起子



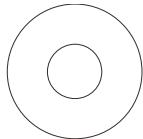
步骤 1：底座扶手组立

1. 将后横管焊组(7)与主架组(1)相结合，用 $3/8'' \times 2-1/4''$ 外六角螺丝(65)2支、 $3/8'' \times 25 \times 2T$ 平华司(84)2片和 $3/8'' \times 19 \times 1.5T$ 平华司(191)2个，以12.14号开口扳手(112)固定。
2. 接着将扶手管焊件组(6)与滑动椅座组(4)用 $3/8'' \times 2''$ 外六角螺丝(71)4支、 $3/8'' \times 2-3/4''$ 外六角螺丝(175)2支、 $3/8'' \times 19 \times 1.5T$ 平华司(77)6个、 $3/8'' \times 7T$ 尼帽(89)6个，以12.14号开口扳手(112)及14.15号开口扳手(132)将两者固定。
3. 将手握心跳组(27)插进左后链盖(35)上的手握心跳连接线(26)两孔中。
4. 将椭圆斜边内塞(32)2个组装到主架(1)上的前横管左右管口。

HARDWARE



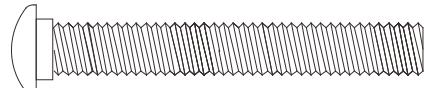
#77. $3/8'' \times 19 \times 1.5T$
平华司 (6 片)



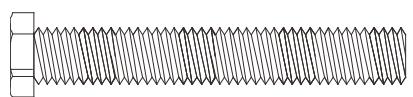
#84. $3/8'' \times 25 \times 2T$
平华司 (2 片)



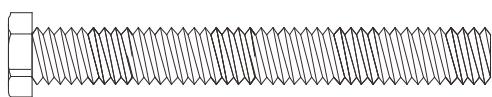
#89. $3/8'' \times 7T$
尼帽 (6 个)



#65. $3/8'' \times 53mm$
马车螺丝 (2 支)



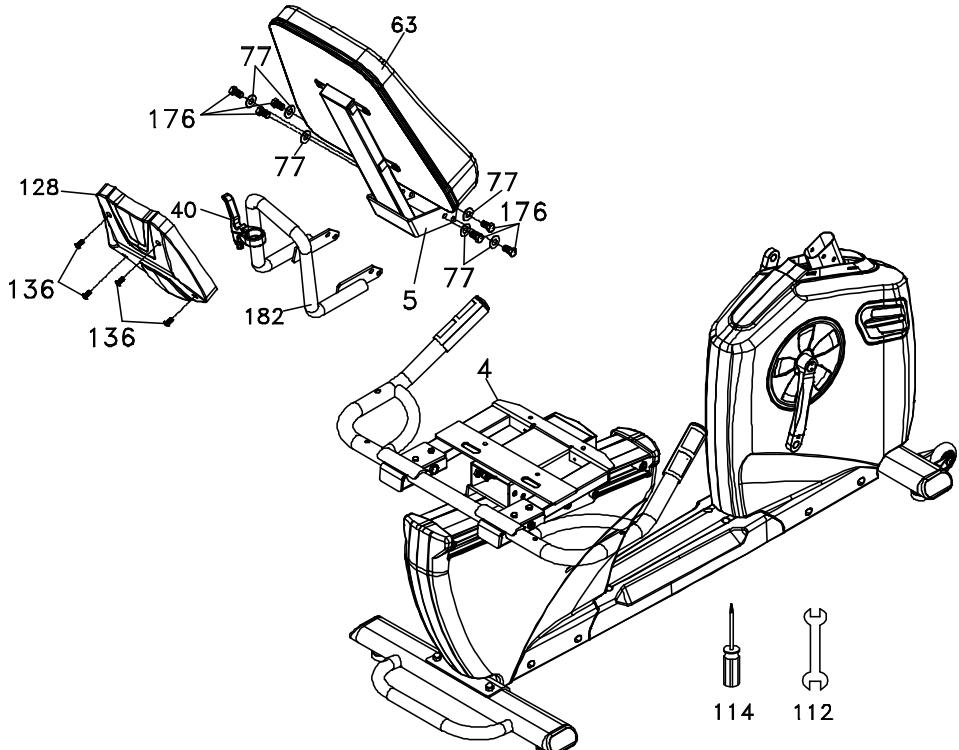
#71. $3/8'' \times 2''$
外六角螺丝 (4 支)



#175. $3/8'' \times 2-3/4''$
外六角螺丝 (2 支)



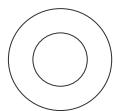
#191. $3/8'' \times 12.5T$
袋帽螺帽 (2 个)



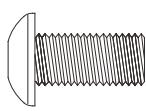
步骤 2：椅背组立

1. 椅背饰盖(128)用M5 × 15mm 伞头十字螺丝(136)4支，以十字起子(114)固定在固定椅背组(5)上。
2. 将固定椅背组(5)与滑动椅座组(4)用3/8" × 1" 外六角割尾螺丝(176)2支、3/8" × 19 × 1.5T 平华司(77)2个，以12.14号开口扳手(112)稍微固定在两侧前上方的孔。
3. 将拉把焊组(182)由下方穿过扶手管焊件组(6)并置于固定椅背组(5)外侧，接着与滑动椅座组(4)用3/8" × 1" 外六角割尾螺丝(176)4支、3/8" × 19 × 1.5T 平华司(77)4个，以12.14号开口扳手(112)稍微固定，最后再将3/8" × 1" 外六角割尾螺丝(176)6支全部固定。
4. 将释放把手(40)用十字起子(114)固定在拉把焊组(182)上。

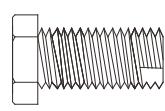
HARDWARE



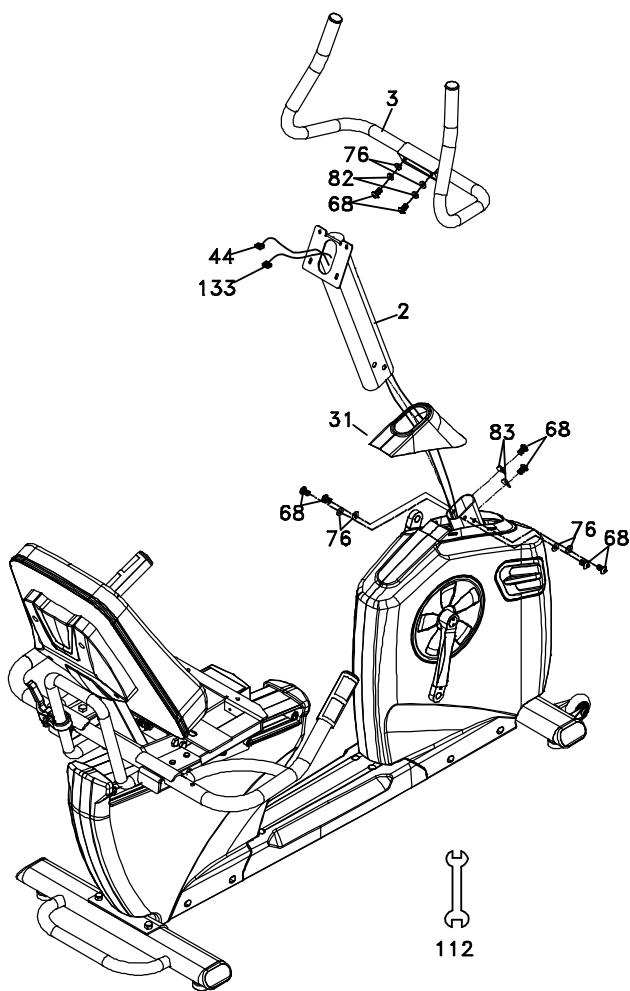
#77. 3/8" × 19 × 1.5T
平华司 (6 片)



#136. M5 × 15mm
伞头十字螺丝 (4 支)



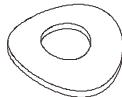
#176. 3/8" × 1"
外六角割尾螺丝 (6 支)



步骤 3: 立管组立

- 先将立管(2)穿过立管盖(31)并将控制线(44)以及表端手握心跳线(133)穿过立管(2)，接着再将立管(2)与主架组(1)用 $5/16'' \times 5/8''$ 外六角螺丝(68)6支跟 $5/16'' \times 18 \times 1.5T$ 平华司(76)4个、 $5/16'' \times 19 \times 1.5T$ 弧形华司(83)2个，以12.14号开口扳手(112)将两者固定。
- 将手握管焊件组(3)与立管(2)用 $5/16'' \times 5/8''$ 外六角螺丝(68)2支跟 $5/16'' \times 18 \times 1.5T$ 平华司(76)2个、 $5/16'' \times 1.5T$ 弹簧华司(82)2个，以12.14号开口扳手(112)将两者固定。

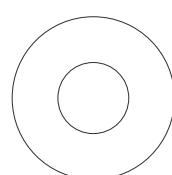
HARDWARE



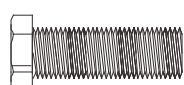
#83. $5/16'' \times 19 \times 1.5T$
弧形华司 (2 支)



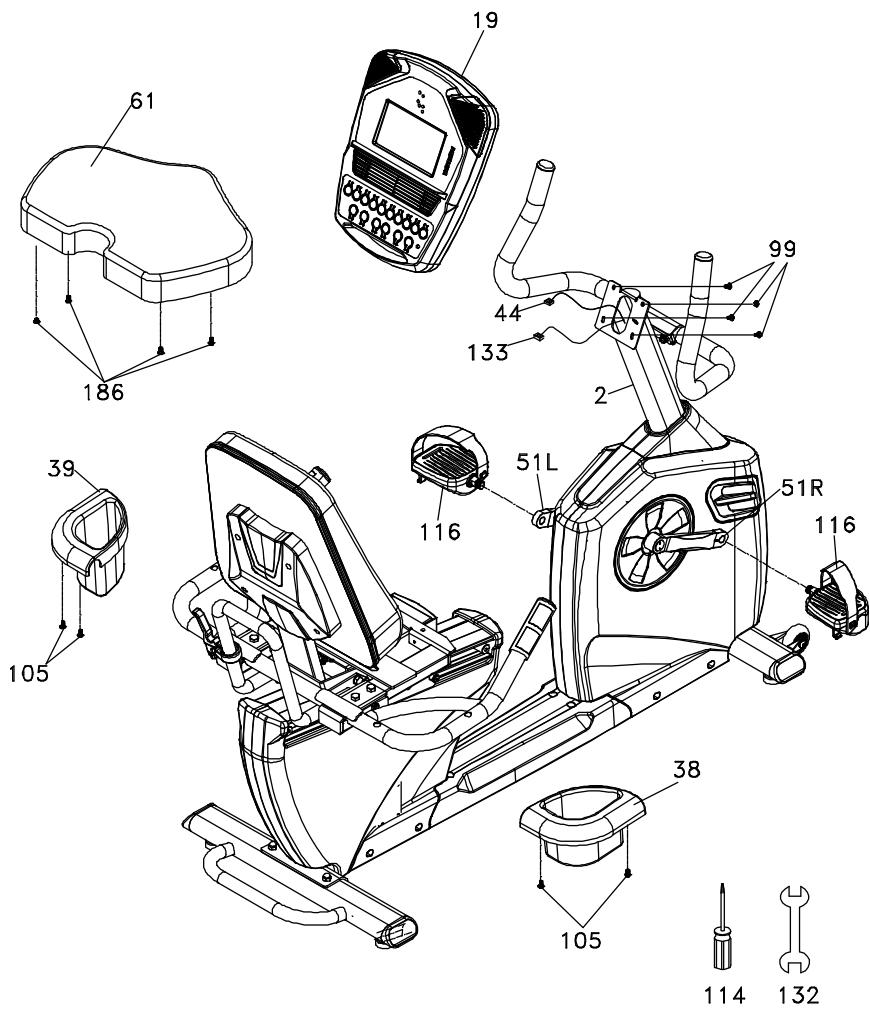
#82. $5/16'' \times 1.5T$
弹簧华司 (2 个)



#76. $5/16'' \times 18 \times 1.5T$
平华司 (6 片)



#68. $5/16'' \times 5/8''$
外六角螺丝 (8 支)

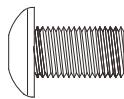


1050223PM1430

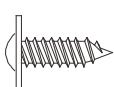
步骤 4: 座垫塑胶组立

1. 将座垫(61)用M6 × 18 伞头十字螺丝(186)4支以十字起子(114)固定在滑动椅座组(4)上。
2. 将控制线(44)以及表端手握心跳线(133)与电子表(19)相结合，用M5 × 12 伞头十字螺丝(99)4支以十字起子(114)将两者固定。
3. 再用Ø 4 × 16 华司面自攻(105)4支以十字起子(114)将左杯座(39)右杯座(38)固定在扶手管焊件组(6)的两端。
4. 最后再用14.15号开口板手(132)将踏板组(116)顺时钟的方式固定在曲柄(51L.51R)上。

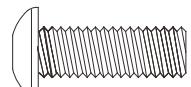
HARDWARE



#99. M5 × 12mm
伞头十字螺丝 (4 支)

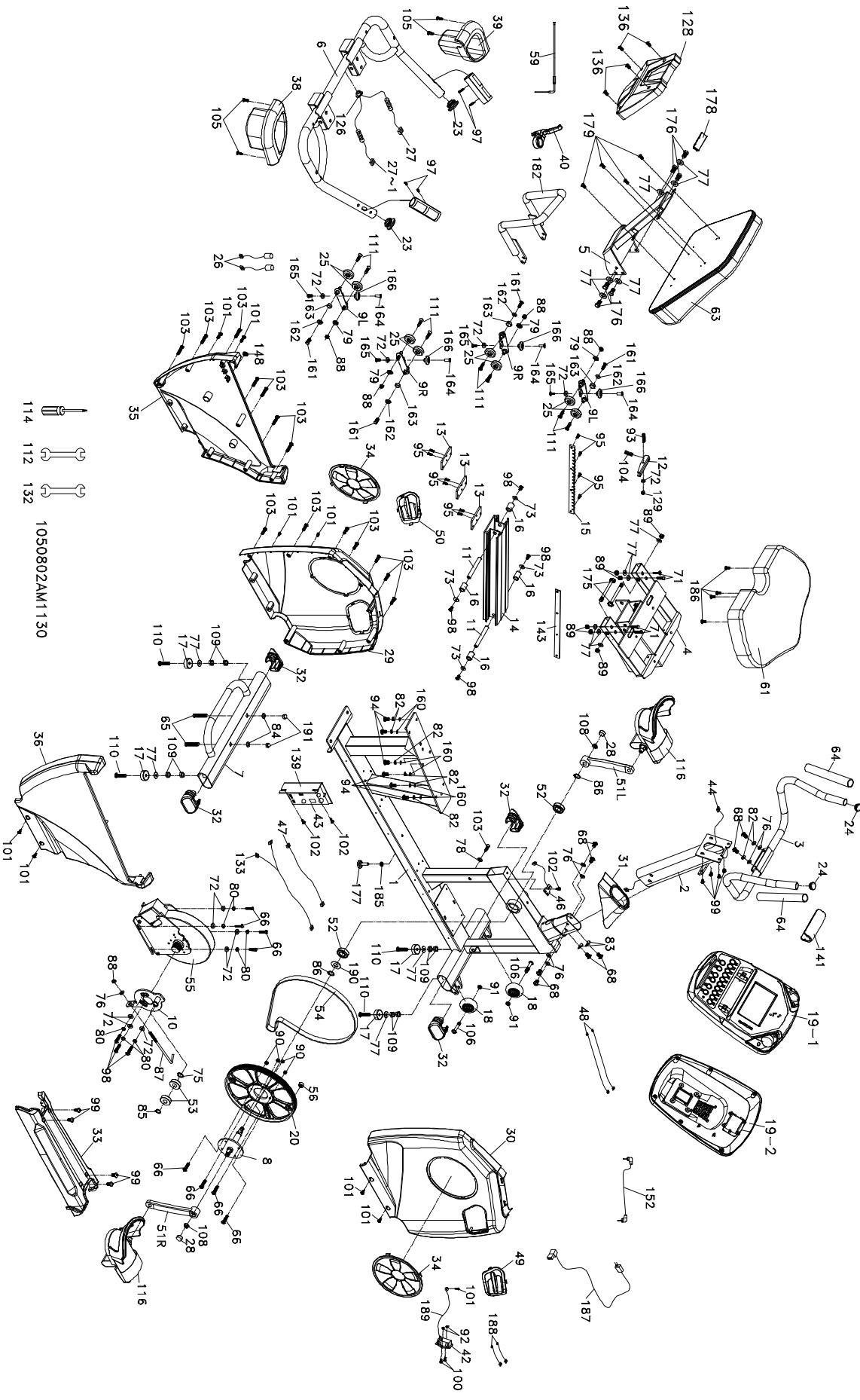


#105. Ø 4 × 16mm
华司面自攻 (4 支)



#186. M6 × 18mm
伞头十字螺丝 (4 支)

爆炸图



零件表

组立	品 名	数量
1	主架组	1
2	立管组	1
3	手握管焊组	1
4	滑动椅座组	1
5	固定椅背焊组	1
6	扶手管焊组	1
7	后横管焊组	1
8	转盘心轴组	1
9L	调整轮焊组左	2
9R	调整轮焊组右	2
10	压轮片焊组	1
11	挡点轴心	2
12	固定 U 座	1
13	铝轨固定夹片	3
14	铝轨道	1
15	齿条	1
16	塑胶间隔套	4
17	缓冲垫(无螺丝)	4
18	Ø65_移动轮(PU)	2
19~01	电子表上壳	1
19~02	电子表下壳	1
20	皮带盘	1
23	手握香菇头塞	2
24	Ø25.4 × 2T_香菇头塞	2
25	Ø38_铝轨移动轮	8
26	300m/m_手握心跳连接线组	2
27	750m/m_手握心跳组(左)	1
27~1	950m/m_手握心跳组(右)	1
28	曲柄端塞	2
29	左前链盖	1
30	右前链盖	1
31	立管饰盖	1
32	椭圆斜边塞	4
33	底梁饰盖	1
34	大圆盘	2
35	左后链盖	1
36	右后链盖	1

组立	品名	数量
38	右杯座	1
39	左杯座	1
40	释放把手	1
42	AC 电源开关模组	1
43	磁阻控制器	1
44	2000m/m_6P 控制线	1
46	1300m/m_磁簧开关组	1
47	1000m/m_磁阻负载线	1
48	1400m/m_跨接线(控板跨接线)	2
49	右前链盖饰片	1
50	左前链盖饰片	1
51L	曲柄左	1
51R	曲柄右	1
52	6004_轴承	2
53	6203_轴承	2
54	传动皮带	1
55	电磁控飞轮	1
56	Ø15 × 7T_磁石	1
59	钢索组	1
61	座垫	1
63	椅背	1
64	Ø1" × 5T × 600L_扶手泡棉	2
65	3/8" × 53m/m_马车螺丝	2
66	1/4" × UNC20 × 3/4"_外六角螺丝	8
68	5/16" × UNC18 × 5/8"_外六角螺丝	8
71	3/8" × 2"_外六角螺丝	4
72	Ø1/4" × 13 × 1.0T_平华司	12
73	Ø1/4" × 19 × 1.5T_平华司	4
75	Ø17 × Ø23.5 × 1.0T_平华司	1
76	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T_平华司	7
77	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_平华司	16
78	Ø3/16" × Ø15 × 1.5T_平华司	1
79	Ø8 × Ø18 × 3T_止滑华司	4
80	Ø1/4"_弹簧华司	7
82	5/16" × 1.5T_弹簧华司	8
83	Ø5/16" × 19 × 1.5T_弧形华司	2
85	Ø17_C 环扣	1
84	Ø3/8" × Ø25 × 2.0T_平华司	2
86	Ø20_C 环扣	2

组立	品名	数量
87	M8 × 170m/m_钩型螺丝	1
88	M8 × 7T_尼帽	5
89	3/8" × 7T_尼帽	6
90	1/4" × 8T_尼帽	4
91	5/16" × 6T_尼帽	2
92	M4 × P0.7 × 5T_尼帽	2
93	M6 × 38m/m_承窝六角螺丝	1
94	5/16" × UNC18 × 3/4"_外六角螺丝	6
95	M5 × 12m/m_皿头十字螺丝	10
97	3 × 20m/m_圆头十字割尾	4
98	M6 × 15m/m_伞头十字螺丝	7
99	M5 × 12m/m_伞头十字螺丝	8
100	M4 × 12m/m_伞头十字螺丝	2
101	Ø5 × 16L_伞头十字钻尾	9
102	5 × 19m/m_伞头十字钻尾	3
103	3.5 × 16m/m_伞头十字自攻	15
104	弹簧	1
105	4 × 16m/m_华司面自攻	4
106	5/16" × UNC18 × 1-3/4"_伞头内六角螺丝	2
108	M10 × 1.25_法兰螺帽	2
109	3/8" × 7T_六角螺帽	8
110	3/8" × 2" _大扁头内六角螺丝	4
111	M5 × P0.8 × 10L_平头十字螺丝	8
112	12号 14号开口板手	1
114	十字起子	1
116	踏板组	1
122	水壶(选配)	1
123	无线胸带(选配)	1
126	线塞	1
128	椅背饰盖	1
129	M6 × 6T_尼帽	1
132	14.15号开口板手	1
133	2100m/m_表端手握心跳线	1
136	M5 × 15m/m_伞头十字螺丝	4
139	控板固定片	1
141	手握管饰盖	1
143	齿条固定片	1
148	手握开关洞塞	1
152	400m/m_音源线	1

组立	品 名	数量
160	Ø5/16" × 16 × 1.5T_平华司	6
161	M6 × 10m/m _ 平头十字螺丝	4
162	Ø1/4" × Ø16 × 1.0T_平华司	4
163	Ø5/8" × 13.2 × 8L_套管	4
164	M6 × 19L_ 平头内六角对锁螺母	4
165	M6 × 10m/m_伞头内六角螺丝	4
166	Ø32_PU 轮	4
175	3/8" × 2-3/4" _外六角螺丝	2
176	3/8" × UNC16 × 1" _外六角割尾螺丝	6
177	圆脚垫	1
178	75 × 25 × 2T_方管塞	1
179	M8 × 15m/m_伞头内六角螺丝	4
182	拉把焊组	1
185	3/8" × 4T_六角螺帽	1
186	M6 × 18m/m_伞头十字螺丝	4
187	电源线	1
188	80m/m_跨接线(白)	2
189	200m/m_接地线	1
190	橡胶垫片	1
191	3/8" × UNC16 × 12.5T_袋帽螺帽	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218室
公司电话：021-65068300
制 造 商：岱宇国际股份有限公司
工厂地址：彰化县和美镇全兴工业区工一路1号
MADE IN TAIWAN