

DYACO[®]



**XT285
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 | 5 |
| 收折/移动指引 | 10 |
| 特点 | 11 |
| 电子表操作 | 12 |
| 预设程式设定 | 16 |
| 一般性维护 | 20 |
| 爆炸图/零件表 | 24 |

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。切勿尝试使用不适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，请连络代理商。
- 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、按摩池或任何其他高湿度环境，机台操作温度规范是华氏40至120度，湿度90%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。

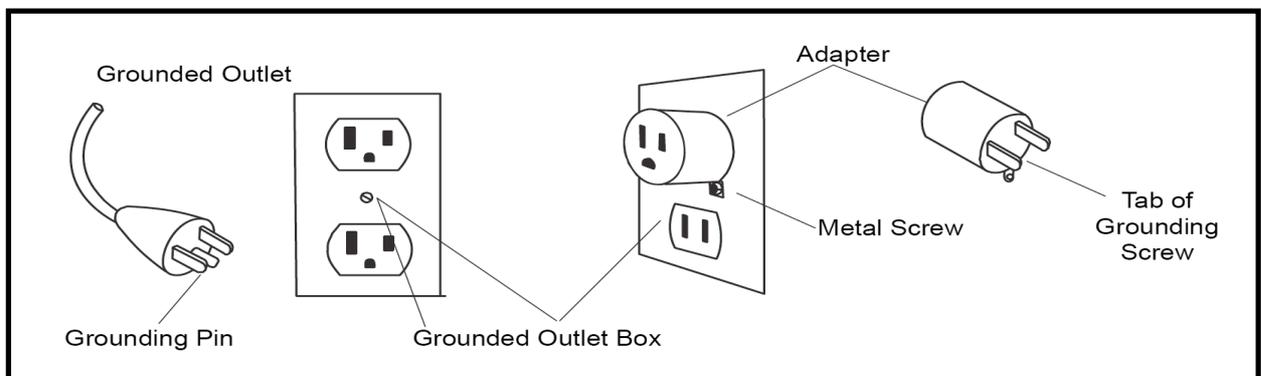
此种状况制造厂无法控制，此项零件在大多数电器供应店都会有，例如 Grainger 料号#1D237，网站 www.squared.com 的料号# QO120HM 也可以。

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

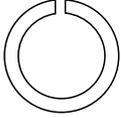
- 没有阅读过和完全了解电子表的操作前**切勿**操作本机台。
- 切记速度和扬升的变化并非立即发生，在电子表做完所需设定后放松按键，电子表就会按指令逐渐调整。
- 当雷电风暴时**切勿**使用本机台，电流突波有可能发生在家用电源因而损坏电跑机零件电流，在雷电风暴时拔除机台电源以做为预防。
- 使用电跑机如合并其它活动如看电视、阅读等，这些行为可能使你分心而造成失去平衡导致严重受伤。
- 对电子表控制键请勿过度施压，只要以手指轻按即可有精确功能。

安全插销

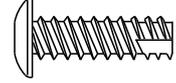
机台附有安全插销，它是一个简单的磁铁设计，它必须在任何时间使用，万一跌倒或移太出跑带时它有安全上的作用，拿掉安全插销可使跑带停止。

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。

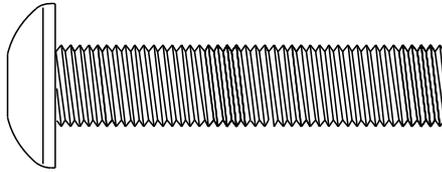
螺丝包检查表



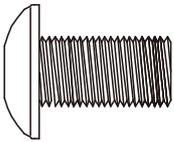
#82. $\text{Ø}10 \times 2.0\text{T}$
弹簧华司(4 片)



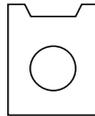
#88. $\text{Ø}5 \times 16\text{m/m}$
伞头十字割尾螺丝(6 支)



#90. $3/8" \times 1-3/4"$
伞头内六角螺丝(4 支)



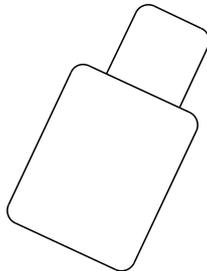
#93. $5/16" \times 15\text{m/m}$
伞头内六角螺丝 (8 支)



#132. M5
铁板螺帽(6 片)

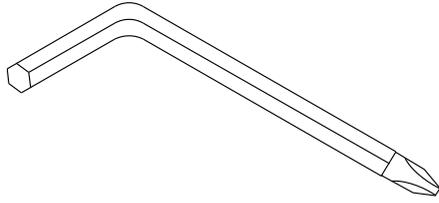


#142. $\text{Ø}3.5 \times 16\text{m/m}$
伞头十字自攻(8 支)

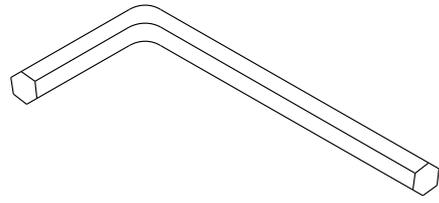


#58. 软管式油瓶

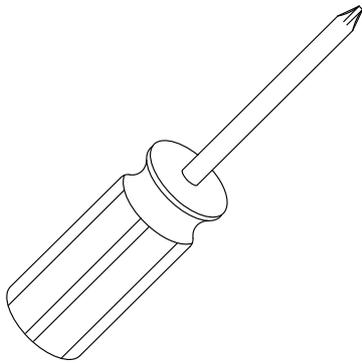
组装工具



#96. M5_L 型六角十字板手



#97. M6_L 型六角板手

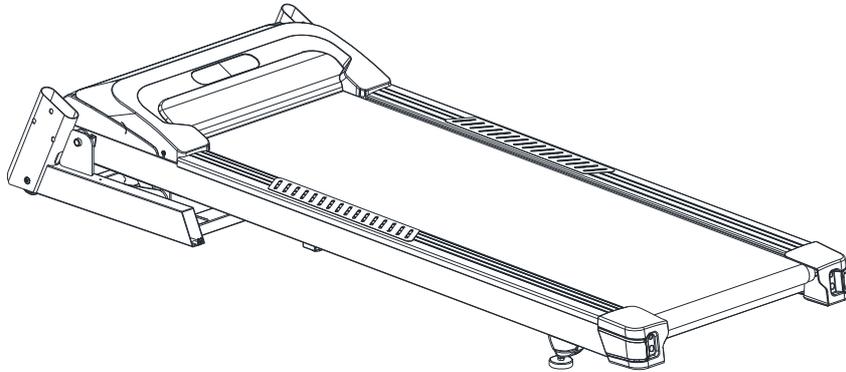


#122. 十字起子

组装指引

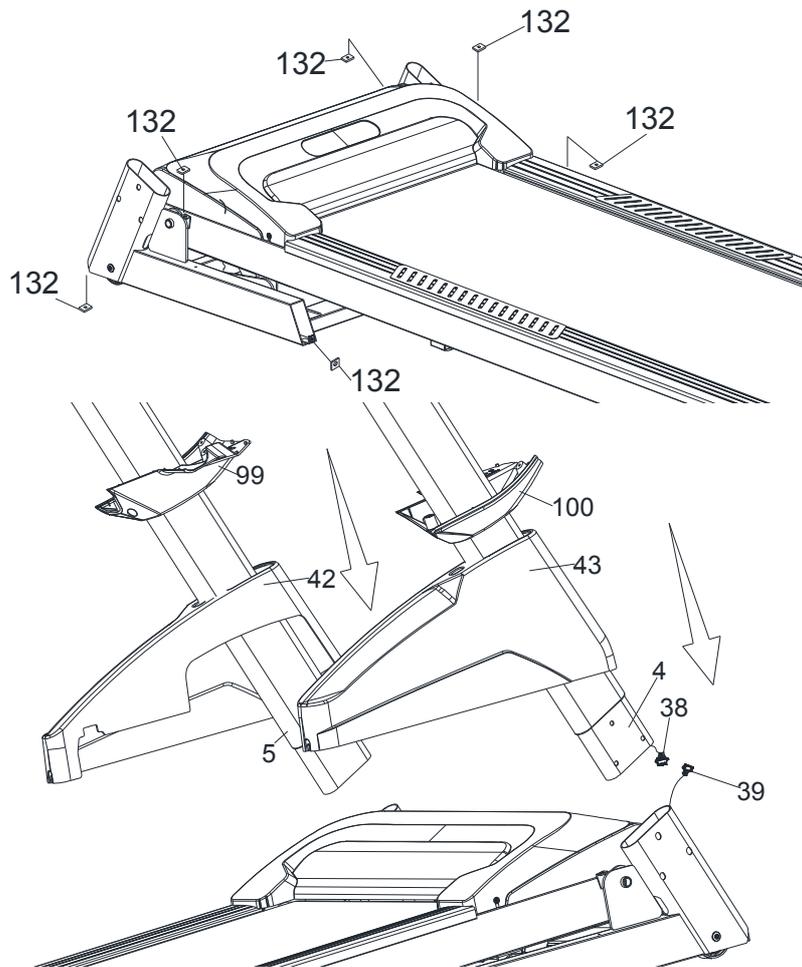
步骤 1.

将机台由纸箱中取出，并放置于平坦之地面上。



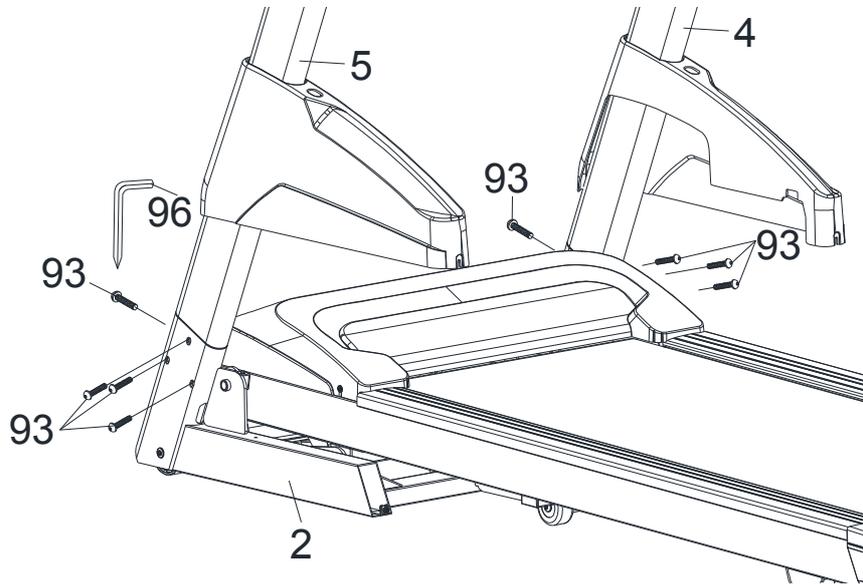
步骤 2.

将螺丝包内 M5 铁板螺帽(132)6 PCS 组装于底架组左右边上,将左立管(5)穿过立管饰盖(左) (99) 与底座侧盖(左) (42), 再将右立管(4)穿过立管饰盖(右)(100)与底座侧盖(右) (43), 并连接控制线中段 (38)与控制线下段 (39)。



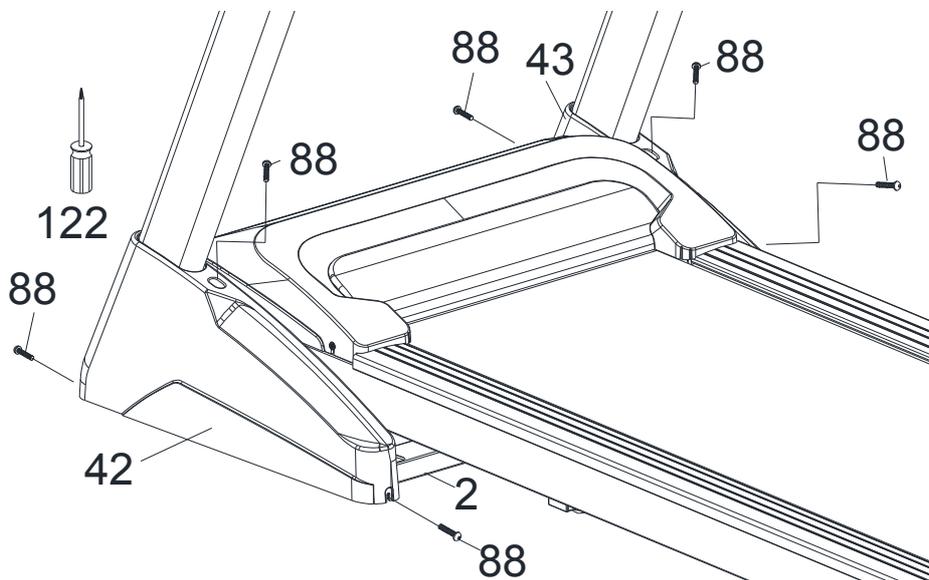
步骤 3.

将左右立管 (5,4)插入底架组 (2) 后, 使用 M5_L 型六角十字板手(96)把 5/16" × UNC18 × 15L 伞头内六角螺丝 (93) 8PCS 锁入底架组。



步骤 4.

将底座侧盖左(42)与底座侧盖右(43)装于底架组 (2) 后, 使用十字起子(122), 将伞头十字割尾 5 × 16m/m 螺丝(88) 6 PCS 锁上固定。

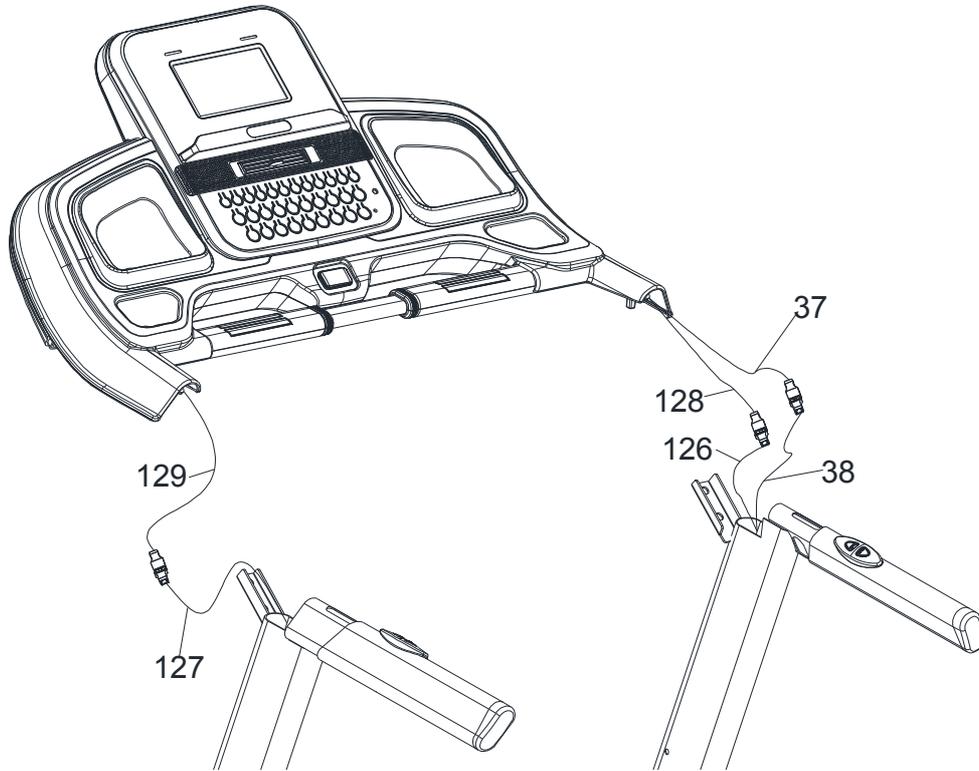


步骤 5.

连接速度手握调整开关(含线) (126)与速度手握调整按钮连接线(上段) (128)

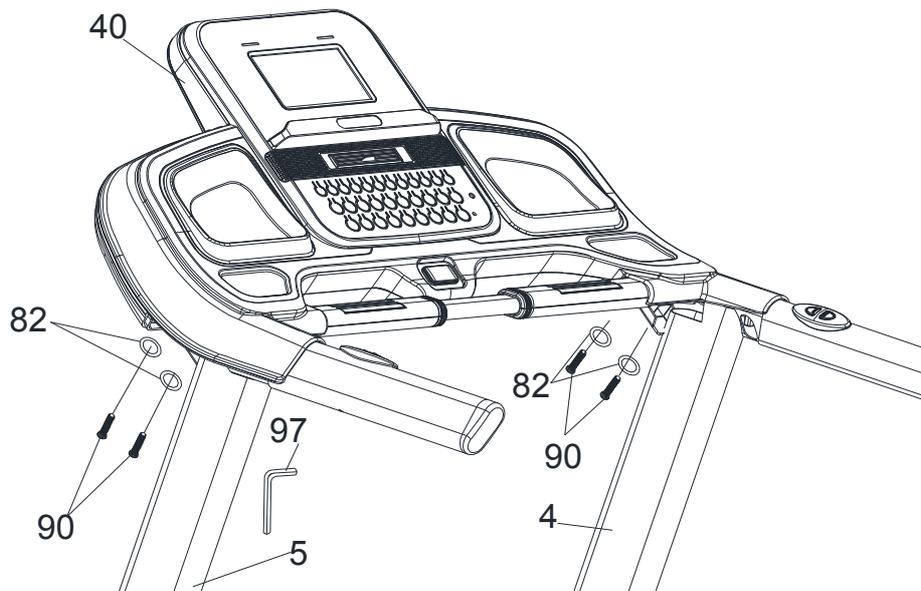
连接扬升手握调整开关(含线) (127)与扬升手握调整按钮连接线(上段) (129)

连接控制线中段 (38) 与控制在线段 (37)



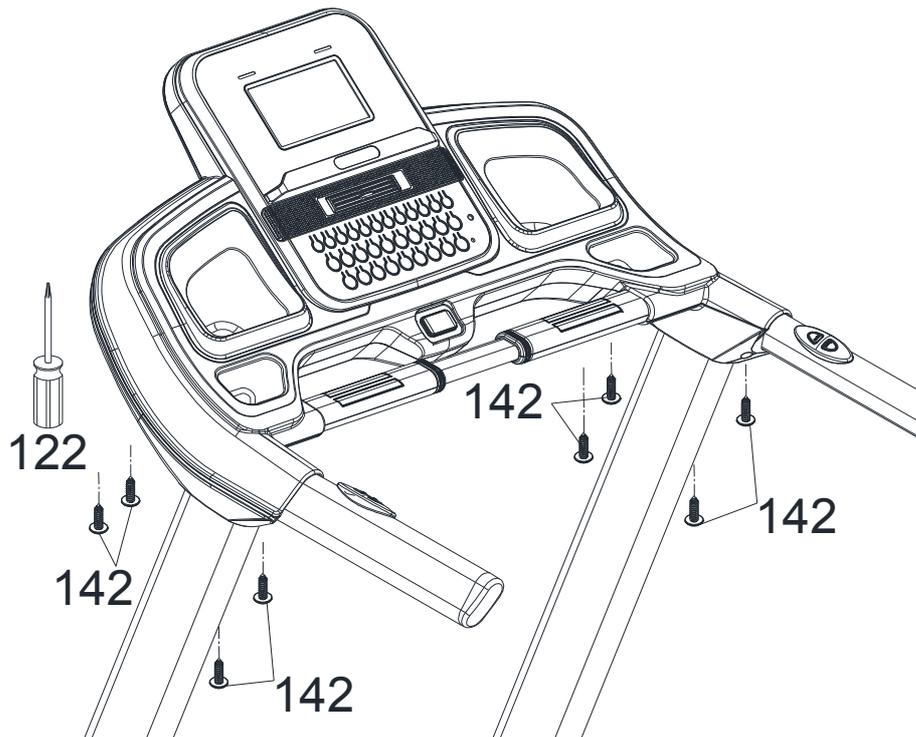
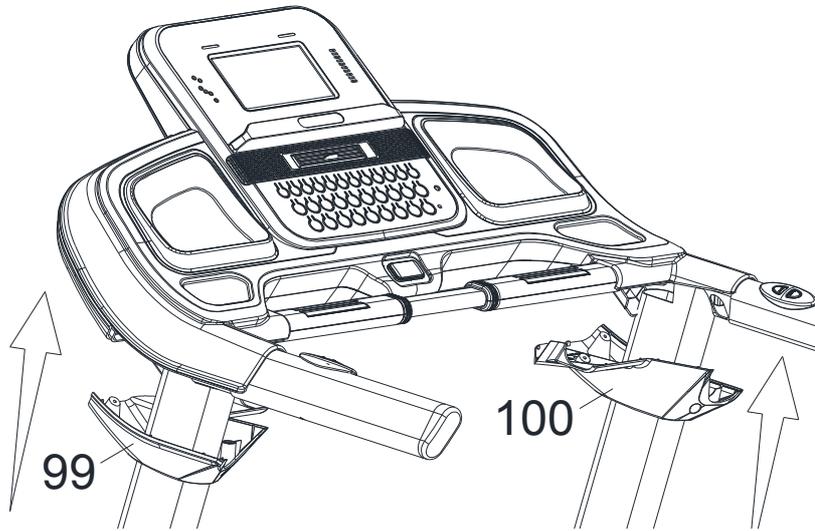
步骤 6.

将电子表组(40) 插入左右立管(5,4)后, 使用 M6_L 型六角十字扳手(97), 把 3/8" × 1-3/4" 伞头内六角螺丝(90) 4PCS 及 Ø10 × 2.0T 弹簧华司(82) 4PCS 锁入并固定。



步骤 7.

将立管饰盖(左)(99)立管饰盖(右)(100)组立于左右立管及电子表架后,使用十字起子(122),把 $\text{Ø}3.5 \times 16\text{L}$ 伞头十字自攻 (142)8PCS 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

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。

■ 收折机台

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。

■ 放下机台跑板

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。

*扶住后滚轮区域，下压释放把手。

搬动指引

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。

电子表操作



跑步机使您可以在侧扶手直接控制速度和坡度变化。如果您频繁地扶住侧扶手，您也可以选择将其关闭。可以通过按下控制台的下部右侧的禁用按钮来关闭。

控制台

控制台将显示步伐，热量消耗，时间，行驶距离，脉搏，速度，坡度，程序名称，完成圈数。还有一个速度和斜坡曲线图，让你看看你有多么的努力，以及如何挑战即将到来的程序。

入门指导

将电跑插头插入墙壁电源插座，然后打开电源开关，位于电机罩下方的跑步机的前部。确保安全插销有放上，因为没放上安全插销跑步机无法启动。

快速启动操作

1. 放上**安全插销**唤醒显示器 (如显示器未开)。
2. 按 **Start** 键启动跑带再使用速度 + - 键 (电子表或手握) 调整至所需速度, 也可以使用快速速度键 **2, 3, 4, 5, 7, 9** 调整速度。
3. 要跑带减速就按住速度- 键 (电子表或扶手)至所要的速度, 也可以按快速速度键 **2** 至 **9** 做调整。
4. 要停止跑带就按 **Stop** 键或拿掉安全插销。

坡度特性

1. 坡度可以在跑带运转时的任何时间做调整。
2. 按住**坡度+**-键(电子表或扶手)来调到想要的段数, 也可以选择按电子表左边上的数字键盘快捷方式 **1, 3, 5, 7, 9, 12** 来更快速增加或降低扬升。
3. **Incline** 窗口会显示所调整的坡度位置。

当电源打开时, 显示器上的所有灯将点亮的时间很短。然后时间和距离的窗口中会显示里程表读数, 时间很短。时间窗会显示跑步机已经使用了多少个小时, 距离窗口会显示跑步机被使用了多少公里。然后将在消息视窗中心显示当前软件版本。跑步机将进入空闲模式, 这是操作的出发点。

暂停/停止/预置

1. 当跑步机在运转时, 按一次红色停止键可使跑步机暂停, 这会使跑带慢慢减速停止。时间, 距离和热量数值在暂停模式下保留在屏幕上,。5 分钟后, 显示屏会重设并返回到待机状态。
2. 当在暂停模式下, 要恢复你的运动, 按开始键。速度和坡度将恢复到以前的设置。
 - 按一次停止按钮被执行暂停。如果停止键被按下第二次, 程序将结束, 锻炼总结会显示出来。如果停止按钮被按下第三次, 控制台将返回到待机模式。如果停止按钮被按下超过 3 秒钟, 控制台将重设返回待机模式。

20行点阵(10点高)显示各节的运动段数, 点阵只显示一个大约的段数 (速度或扬升), 它们不会显示精确的数据, 只显示大约的百分比来比较段数的大小, 在手动操作中, 点矩阵会建立一个曲线图显示在锻炼过程中的变化。

1/4 公里的路径

1/4 公里的路线会绕着点阵屏幕显示, 闪亮的点显示进度, 圈数显示在**讯息窗口**中。

脉冲把手部件

脉搏(心跳)窗口显示目前运动中每分钟的心跳数, 必须用左右不锈钢传感器以显示脉搏或戴上无线胸带。脉搏数会在任何时间电子表收到脉搏讯号时显示。

显示卡路里

显示你在锻炼过程中任何给定的时间燃烧累积的热量。

注意：这仅是用于不同锻炼期间的比较粗略的指导，并且将不能用于医疗用途。

扶手按钮禁用开关

在停止按钮的右边有一个扶手控制开关和旁边扶手开关禁用指示灯。当指示灯亮起时，这使您可以使用扶手的全部长度，而不必担心增加速度或坡度段数。

跑步机休眠功能

1. 当在待机模式闲置 30 分钟后，显示屏将自动关闭 - 睡觉，几乎所有的电源跑步机将关闭，需要按按键或拔插安全密钥，显示控制台将“唤醒”。当控制台休眠时，跑步消耗极少的电力，大约相当于你的电视。
2. 卸下安全钥匙是类似于进入“休眠”模式。在跑步机前关闭主电源开关，将彻底消除任何按键功能。

程序按钮

程序键用于预览每个程序。当你第一次打开控制台，你可以按每个程序键来预览程序配置文件图形。如果您决定要尝试一个程序，则按相应的程序键，然后按 ENTER 键来选择程序，并输入到数据设置模式。

跑步机有一个内置的心脏速率监控系统。简单地抓在固定把手手脉冲传感器或佩戴心脏率变送器（请参阅使用心率传输部分）将启动心形图标闪烁（这可能需要几秒钟）。脉冲显示窗口将显示你的心脏速率，或每分钟心跳脉搏。控制台包含一个内置的风扇来帮助你保持凉爽。要打开风扇，按下控制台左侧的按键。

编程控制台

每个程序都可以使用您的个人信息进行定制和改变，以适应您的需求。一些信息是必要的，以确保读数是正确的。你会被要求填入你的年龄和体重。输入您的年龄在心率程序，以确保预测正确的目标心率值，这是必要的。输入你的体重方便计算更准确的卡路里读数。虽然我们无法提供一个确切的卡路里数，我们也希望尽可能接近。

卡路里注：每一个运动设备的热量读数，无论是在健身房或在家里，都只是一个估计，往往有很大的不同。他们只是作为一个指南来监控你的进步，在锻炼到进展。

输入程序和更改设置

当你按程序键输入一个程序，然后 ENTER 键，你有选择进入你自己的个人设置。如果你想锻炼，而无需输入新的设置，然后只需按 START 键。这将绕过数据的编程直接带您直接开始锻炼。如果要更改个人设置，然后只需按照信息中心的说明。如果你不改变设置启动程序，默认或保存的设置将被使用。

注：当你输入一个新的数字时，年龄和体重的默认设置将改变。因此，最后一个输入的年龄和体重将被保存为新的默认设置。如果你输入你的年龄和体重，你使用跑步机的每一次，你就不用在每次锻炼时输入年龄和体重，除非你的年龄或体重有大的变化，或其他人进入设定不同的年龄和体重。

每个预设程序都有一个最大的速度和坡度水平，显示时，选择所需的锻炼。特定程序将实现的最大速度和坡度将显示在消息中心中。

选择和启动一个预设程序

1. 选择所需的程序（**Hill, Fat Burn, Cardio, Strength, Interval**）键。按 ENTER 键确认程序。显示屏将提示您通过编程设定，也可以直接按下 Start 开始使用默认值程序。
2. 如果 ENTER 键被按下，信息中心将现闪烁的数值，显示你的年龄（默认为 35）。输入您的真实年龄影响心脏率条形图显示和心率程序。使用 +/- 键进行调整，然后按 Enter。您的年龄决定你推荐的最大心率。由于条形图显示和心率功能都基于你的最大心脏率的百分比，它必须输入正确的年龄是重要的，这些功能才能正常工作。
3. 消息中心现在将闪烁值，表明你的体重（默认为 70KG）。输入正确的体重会影响卡路里计数。使用 +/- 键进行调整，然后按 Enter。
关于卡路里显示的说明：没有运动机可以给你一个确切的卡路里数，因为有太多的因素，决定一个特定的人精确的热量消耗。即使有人是完全相同的体重，年龄和身高，其热量燃烧可能与你很不同。卡路里显示用作只监控改进的锻炼数据参考。
4. 信息中心将闪烁值，表明时间（默认值是 20 分钟）。你可以使用任何 +/- 的 - 键来调整时间。调整后，或接受默认，然后按 Enter 键。
(注意：您可以在编程过程中随时按 Start 启动程序)。
5. 消息中心现在将闪烁选定的程序（3.0 KM）的预设最高速度。使用速度 +/- 键进行调整，然后按 Enter。每个项目都有不同的整个速度的变化;这使您可以限制程序所能达到的最高速度。
6. 信息中心将闪烁所选程序的预设最高坡度。使用坡度 +/- 键进行调整，然后按 Enter。
您现在完成了编程数据，并且可以按 START 键开始你的锻炼或 Enter 键返回上一级改变编程阶段输入的数据。

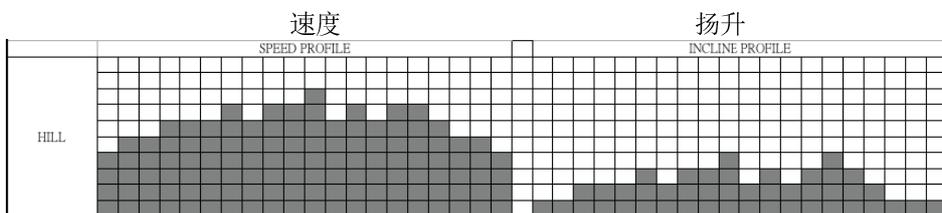
预设程式设定

机台有五种不同程序做为多样的运动目标，这五种不同程序有工厂预设的图形来达成这些不同的目标。

HILL 山丘

速度：程序依循三角形或金字塔形，从10%最大负荷(启动程序前选择的级数)逐渐增加至最大负荷，再持续10%的总运动时间，然后逐渐降低负荷回复至大约10%的最大负荷。

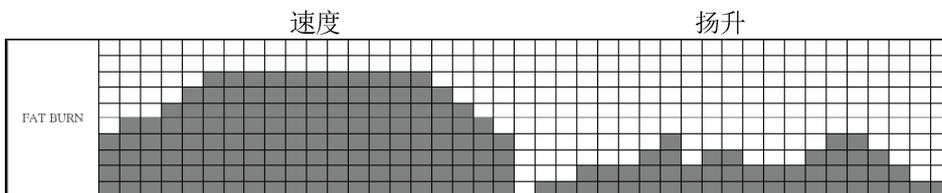
扬升：跑板的扬升更缓和及持续的进程，最大扬升在时程中间并持续 10%的时程。



Fat Burn 脂肪燃烧

速度：程序依循快速进程至最高速度级数(原始或使用者输入级数)持续2/3的运动过程，程序挑战能量输出一段时间的耐力。

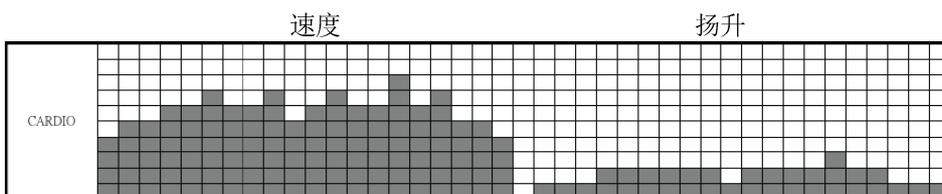
扬升：跑板的扬升以快速达到并维持在最高值(原始或使用者输入)达 90%的时程。



Cardio 有氧运动

速度：程序以快速进程达到接近最大速度等级(原始或用户输入)，程序有稍微的上下变化让心律起伏再恢复。如此重复再接着快速下降，这样会造就心肌并增加血流量和肺功能。

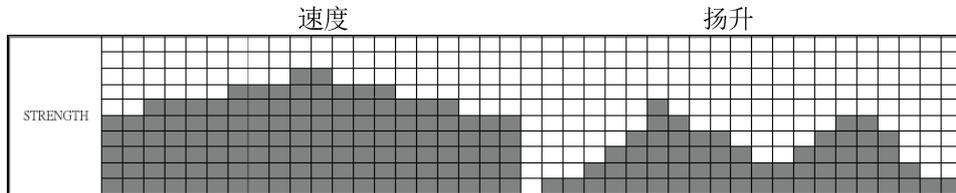
扬升：程序做中度的扬升，在运动过程中的不同时间点。有七个扬升突起，第 4.9 和 14 节是程序的最高扬升点。



Strength 强度

速度：程序以渐进式增加速度到100%最大负荷并持续25%的运动时程，这会有助于在身体下部和臀部产生劲力和肌肉耐力，接着是陡降。

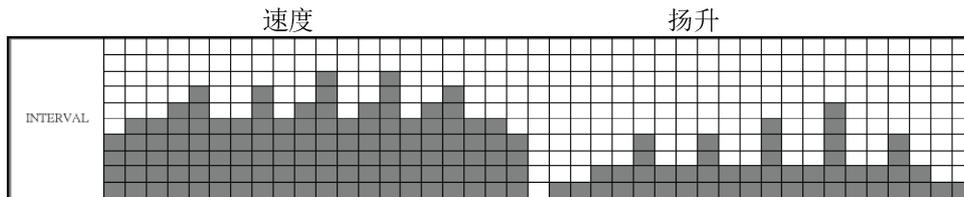
扬升：这是快速爬升至中度扬升，接着再维持持续主要的运动时程。



Interval 阶段

速度：程序带你经历高度强力紧接着低度强力的回复期，程序应用和发展使用于瞬间张力的“快速紧束”肌纤维，这样会消耗氧气且突出心律，紧接着回复心律和氧气补充期，使心肺系统更有效率运用氧气的程序。

扬升：此程序的扬升突起类似速度图形，可是在不同的节数(行)，这代表下部的所有肌肉在程序中都受到同等的挑战，扬升在 25 和 65 %最大扬升间变化。



使用 Spirit 健身应用 APP 说明

为了帮助你实现你的锻炼目标，新的运动机配备了蓝牙收发器，将允许它通过 Spirit 健身应用选择手机或平板电脑进行交流。

刚刚从苹果商店或谷歌播放下载免费的 Spirit 健身应用，然后按照在 App 的说明与你的运动机同步。现在你可以在你的设备上三种不同的显示屏幕查看当前体育锻炼数据。您也可以轻松地来回切换从锻炼显示视图到互联网/社交媒体/电子邮件网站。当你的锻炼结束后，数据自动保存到内置的个人日历供将来参考。



适合的 Spirit 应用程序还可以让你同步你的锻炼数据到许多健身云网站。

支持: iHealth, Map My Fitness, Record or Fit bit, with more to come.

同步的应用程序与你的运动机:

1. 下载 App。
2. 打开你的设备（手机或平板电脑）上的 App，确保蓝牙的设备（手机或平板电脑上启用）。
3. 在应用程序点击左上角的图标搜索你的 Spirit 设备（如右图）。
4. 检测到设备后，单击“连接”。当应用程序和设备同步，控制台的蓝牙®图标设备显示将亮起。
你现在可以开始使用你的新的 Spirit 健身产品。
5. 当你锻炼完成后，数据会自动保存，系统会提示您与每个可用的云健身网站同步您的数据。
请注意，您必须下载相应的兼容健身应用，如 iHealth, Map My Fitness, Record, Fit bit, 为了使图标被激活并可用。

*注：您的设备将需要 IOS 7 或 Android4.4 的最低操作系统上使用 Spirit 健身应用才能正常运行。

心率程序操作

注意：你必须佩戴心率发射带才能操作心率程序，这两个程序运行相同的，唯一不同的是，HR1 设置为 60% 和 HR2 设置为最大心脏率的 80%。它们编程的方式相同。要启动 HR 程序按照下面的说明或只选择 HR1 或 HR2 程序，然后按 ENTER 键并按照信息中心的指示操作。

在选择你的心率目标程序将尝试让你设定在 3 - 5 每分钟心脏跳动的这个值。按照信息中心提示保持您所选择的心率值。

1. 按 HR 1（最大心率默认的 60%）或 HR 2（最大心率默认值的 80%）键，然后按 ENTER 键。
2. 显示屏会要求您输入你的年龄。您可以输入您的年龄，使用速度+ / - 键，然后按 Enter 键确认，并继续到下一个设定。
3. 您现在要求输入你的体重。您可以使用速度+ / -键来调整体重值，然后按 ENTER 键继续。
4. 接下来是时间。您可以使用速度+ / -键调整时间，然后按 ENTER 键继续。
5. 现在你被要求调整心率目标。这是预设心率值，你会努力保持在设定心率值，调整使用速度+ / -键，然后按 ENTER 键。
注意：出现的心率是基于您在步骤 1 中接受的%。如果您改变这个数字，它也将从步骤 1 增加或减少。
6. 现在您已经完成编辑设置，并可以开始您的锻炼，按 START 键。您也可以通过按下 STOP 键返回修改您的设置。
7. 如果您想增加或减少在程序运动中的运动量，按控制面板上的速度+ / -键或右扶手按键。这将允许您在程序中的任何时候改变您的目标心率。
8. 在 HR 1 或 HR 2 程序，您将能够通过按下 Enter 键在消息中心中的数据中滚动。
9. 在程序结束时，您可以按下开始重新开始相同的程序，或按停止退出程序。

一般性维护

跑带和跑板

电跑机使用很效率低磨擦跑板，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。

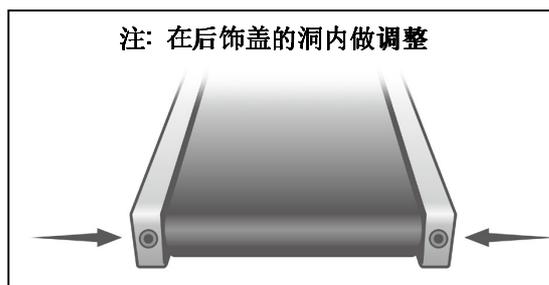
一般性清洁

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 六角扳手(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。



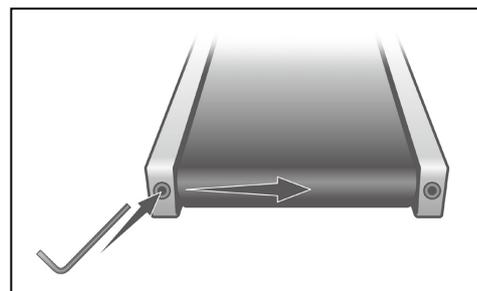
不要过度锁紧 - 过度锁紧会造成跑带受损和培林初步的受损，如果跑带已锁很紧还会打滑，问题可能实际在马达皮带，位于马达上盖内部，连接马达到前滚轮。实际上马达皮带松感觉像是跑带松，锁紧马达皮带必须由训练过的维修员来做。

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 六角扳手(132)**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通的责任。

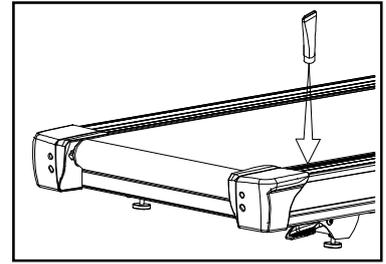


注意：不恰当的跑带和张力的调整所造成的跑带受损并不在保证范围内。

跑带/跑板润滑程序

勿使用非认可的润滑油做润滑，电跑机附有一条润滑油，而额外润滑油可以直接向授权代理商购买，市面上有供应润滑组合但只有Lube-N-Walk是经认可的。

这些润滑组合附有润滑棒帮助润滑作业，润滑组合可以直接上网Lube-N-Walk: <http://www.jadfitness.com/> 购买，适当的润滑组合应该是硅基，而非石蜡质。



维持在建议的跑板润滑时段内做润滑以确保电跑机有最长寿命，如果润滑油干掉，跑带和跑板间的摩擦力会增加而加之于驱动马达，驱动皮带和马达控板负荷，可能因而造成这些昂贵的零件致命的损毁。未依照正常时段润滑跑板会导致产品保证失效，跑带和跑板都已预做润滑而后续需每隔使用180小时做一次润滑，电子表有内建的润滑指示灯每隔180小时的使用就会提示。

使用润滑油润滑跑带底下的跑板，如果能够达到跑带底下各边达约6英吋，则依照以下程序：拔除电源接头，在跑板中央，掀起跑带以润滑油罐子在下面挤出大部份的润滑油在跑板表面上，在另一边重复此动作。再插上电源线并以中度速度在跑板上行走五分钟。

如果无法按以上程序操作，就需要放松跑带。使用附上的6 mm六角扳手放松两边后滚轮的调整螺丝 – 位于后调整饰盖里面 – 直到能够让手伸进跑带(5 – 10转)，确认两边都放松相同圈数并记住圈数，因为完成后需要调紧螺丝回复至原来的紧度。

跑带松开后，使用无纤维布条擦拭清洁跑板抹去脏物。使用整罐润滑油在跑板上约距离马达上盖45 cm (18英吋)，对跑板挤出润滑油分布于板面(与马达上盖平行)约一英吋的线长，就像牙膏挤在牙刷上一般，一英吋长的线要在跑板中央距离跑带两边约等长。要将润滑油上在当你走在跑带上时落脚的点，这大约距离马达上盖18英吋。可是可能需要在松开跑带前先走一下注记落脚点，如果通常都是跑步，落脚点也许和走步不同，上好润滑油后，将螺丝调紧回之前松的圈数，让电跑机无人跑约5 kph (3 mph)大约一或二分钟以确认跑带维持在跑板中央。如果跑带偏向一边位移就按照跑带调整指示做调整，现在跑板已经润滑需要立刻走，不是跑。在跑板上至少5分钟以确保润滑油平均分布于跑板上，如果购买Lube-N-Walk的硅基润滑组，就按照产品指示做润滑。

润滑提示说明

注意：如果在控制台上出现的“Lube（润滑油）”的提示，请执行下列步骤来重置：

- 要进入工程模式菜单同时按住START，STOP和ENTER键，然后插入安全插销。直至信息中心显示工程模式菜单。按ENTER键进入
- 按速度+按键（或速度 - 键倒退），直到“Functions（功能）”出现；按ENTER键
- 按速度+按键，直到出现“Maintenance（维护）”的显示；按Enter键
- 按STOP键退出工程模式，并继续使用您的跑步机

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"> 1. 安全 Key 开关未放。 2. 断路器跳开，回复断路器 3. 未接电源，确认墙壁电源插座接受 AC 电源接头。 4. 机台断路器跳电。 5. 机台不良，连络代理商。 |
| 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 | 1. 如果跑带无动作，请联系客服维修。 |
| 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 15 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。 |
| 家用断路器跳电，但机台未跳电 | 需更换家用断路器为 HIRC 型。 |

校正步骤

1. 拔下安全插销。
2. 按住 START 和速度+ 按钮，并在同一时间插入安全插销。继续按住启动和速度+键，直到窗口显示“Factory settings（出厂设置）”，然后按 ENTER 键。
3. 现在，您可以设置显示公制或英制设置（公里与英里）。要做到这一点，按坡度+ - 键，选择你想要的，然后按 ENTER 键（最高速度值显示在速度窗口，最大坡度值显示在坡度窗口）。
4. Grade return - 0n（当 STOP 按钮被按下时，允许坡度返回到零。在欧洲销售，欧盟标准要求这是关闭的）
5. 按下开始按钮开始校准。这个过程是自动的；速度会启动没有任何警告，所以不要站在跑带上。

调整速度感应器

如果校正未通过则需要检查速度感应器的准位。

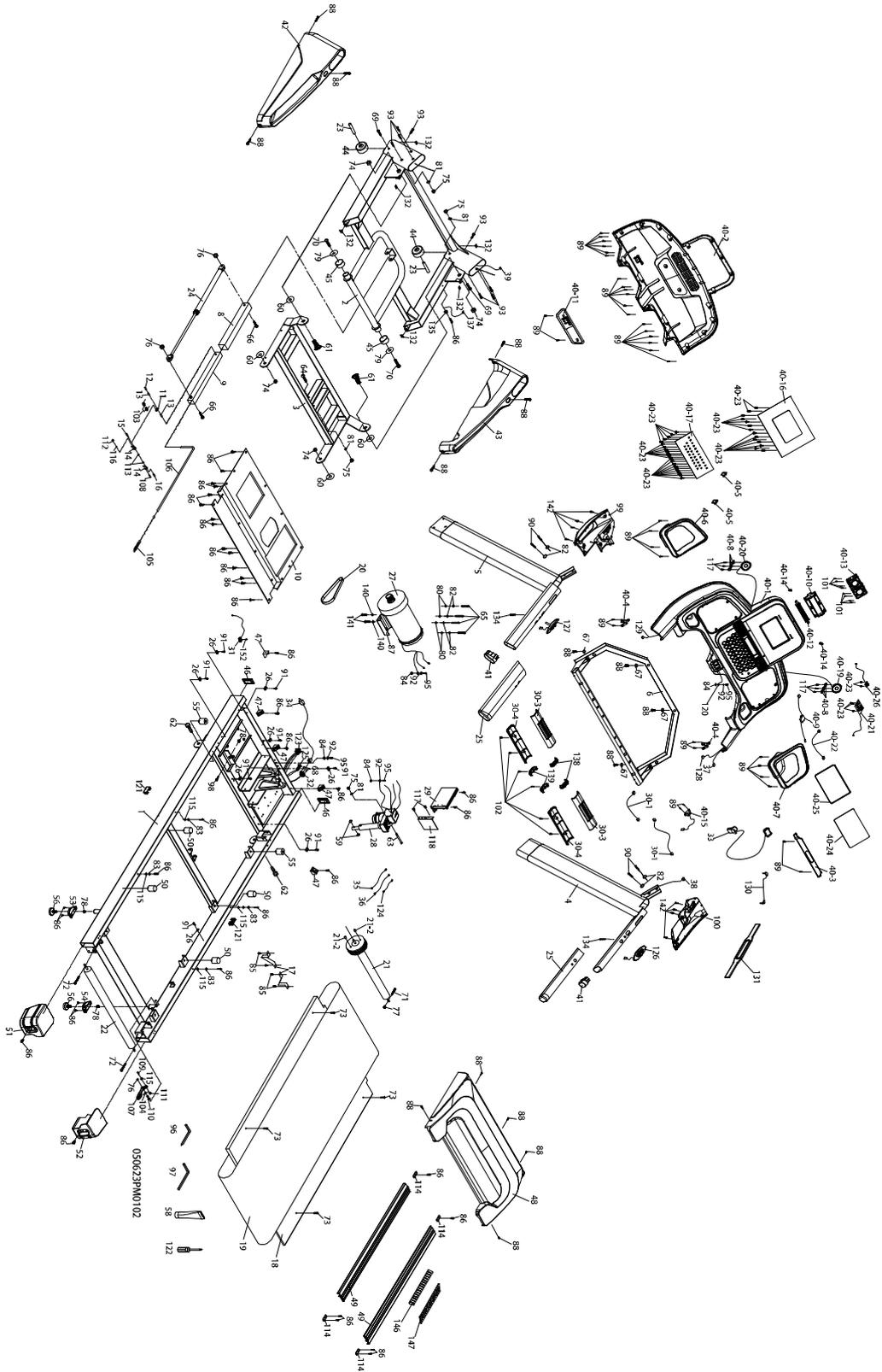
1. 放松5支螺丝移去马达上盖（不必完全拿掉螺丝）。
2. 速度感应器在主架的左侧接近前滚轮轮盘（轮盘有一皮带连接马达），速度感应器细小的黑色圆柱含一条接线。
3. 确认感应器尽可能靠近轮盘但勿碰触，轮盘表面需有一磁铁，确认磁铁会与感应器会合。有一螺丝用来固定感应器，放松此螺丝可调整感应器位置。完成调整后再锁紧螺丝。



维护菜单:

1. 控制台内置了维护/诊断软件。软件将允许您更改控制台设置的英制单位与公制和关闭按键时扬声器发出的滴滴声。要进入工程模式菜单，按住**Start**，**Stop** 和**Enter**键同时放上安全Key，机台会显示“Engineering Mode”工程模式（依照不同版本，也可以说是维修窗体）按**Enter**键。
 - A. **Key Test 按键测试** - 能够让测试所有按键确认其功能。
 - B. **Display Test 显示器测试** - 测试显示器的显示功能。
 - C. **Functions 功能** - 按**Enter**做设定并使用**Speed+ -** 键卷动。
 - I. **Display Mode 展示模式** - 关闭后电子表电源在30分钟之后自动关掉。
 - II. **Pause Mode 暂停模式** - 开启之后容许5分钟暂停，关闭之后电子表无限期暂停。
 - III. **Maintenance 维修** - 关闭润滑讯息和将里程表归零。
 - IV. **Units 单位** - 选择显示器读值的公制或英制单位。
 - V. **Key Tone 哔声** - 会开启/关闭按键时的哔声。
 - D. **Security 保全** - 让你锁住按键使得未被授权者无法使用，当防止小孩锁住时，电子表会使按键无功能除非按住**Start** 和 **Enter**键3秒钟解开电子表。
 - E. **Exit 离开**。

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 |
| 8 | 外伸缩管焊接组烤漆 | 1 |
| 9 | 内伸缩管焊接组 | 1 |
| 10 | 马达饰板 | 1 |
| 11 | 回复片 | 1 |
| 12 | 回复片轴 | 1 |
| 13 | 回复片轴套 | 2 |
| 14 | 伸缩管档片 | 2 |
| 15 | 伸缩管档片轴 | 1 |
| 16 | 伸缩管档片轴套 | 1 |
| 17 | 跑带支柱(电钷) | 2 |
| 18 | 跑板 | 1 |
| 19 | 跑带 | 1 |
| 20 | 传动皮带 | 1 |
| 21 | 前滚轮 | 1 |
| 21~2 | 磁石 | 2 |
| 22 | 后滚轮 | 1 |
| 23 | 前移动轮套管(染黑) | 2 |
| 24 | 气油压棒 | 1 |
| 25 | PVC 把手套 | 2 |
| 26 | 束线带固定座 | 8 |
| 27 | 传动马达 | 1 |
| 28 | 扬升马达 | 1 |
| 29 | 马达控制板 | 1 |
| 30~1 | 1000m/m_手握心跳连接线 | 2 |
| 30~3 | 手握心跳组 | 2 |
| 30~4 | 手握心跳下壳 | 2 |
| 31 | 1200m/m_磁簧开关组 | 1 |
| 32 | 电源插座组 | 1 |
| 33 | 方形安全 KEY 组(插销式) | 1 |
| 34 | 电源线 | 1 |
| 35 | 200m/m_跨接线 (白) | 1 |
| 36 | 200m/m_跨接线 (黑) | 1 |
| 37 | 800m/m_6P 控制线(上段) | 1 |
| 38 | 1300m/m_6P 控制线(中段) | 1 |
| 39 | 1200m/m_6P 控制线(下段) | 1 |
| 40 | 电子表组 | 1 |
| 40~1 | 电子表上壳 | 1 |

| 组立 | 品名 | 数量 |
|-------|-----------------------------------------|----|
| 40~2 | 电子表下壳 | 1 |
| 40~3 | 书架 | 1 |
| 40~4 | 固定块 | 2 |
| 40~5 | 磁石固定片方形 | 2 |
| 40~6 | 杯座左 | 1 |
| 40~7 | 杯座右 | 1 |
| 40~8 | 喇叭固定块 | 6 |
| 40~9 | 300m/m_无线心跳接收器 | 1 |
| 40~10 | 导风管 | 1 |
| 40~11 | LOGO 饰片 | 1 |
| 40~12 | 风扇导流片 | 1 |
| 40~13 | 500m/m_风扇组 | 1 |
| 40~14 | 风扇固定块 | 2 |
| 40~15 | 400m/m_安全开关模块(插销式) | 1 |
| 40~16 | 上控板 | 1 |
| 40~17 | 按键板 | 1 |
| 40~19 | 250m/m_喇叭(2w 喇叭+线) | 1 |
| 40~20 | 450m/m_喇叭(2w 喇叭+线) | 1 |
| 40~21 | 放大器(2W) | 1 |
| 40~22 | 600m/m_放大器电源线 | 1 |
| 40~23 | 2.3 × 6m/m_圆头十字自攻螺丝 | 40 |
| 40~24 | LCD 透明片 | 1 |
| 40~25 | 防水胶条 | 1 |
| 40~26 | 500m/m_音源插座板 | 1 |
| 41 | 椭圆斜边管塞 | 2 |
| 42 | 底座侧盖(左) | 1 |
| 43 | 底座侧盖(右) | 1 |
| 44 | 移动轮 A(圆 75×35L,黑射) | 2 |
| 45 | 移动轮 B(圆 62×圆 32×30L,黑射) | 2 |
| 46 | 30 × 80m/m_方管塞 | 2 |
| 47 | 上盖固定块 D | 5 |
| 48 | 马达上盖 | 1 |
| 49 | 饰条 | 2 |
| 50 | M8 × Ø40 × 25.5m/m_跑板缓冲垫 | 4 |
| 51 | 调整座(左) | 1 |
| 52 | 调整座(右) | 1 |
| 53 | 调整脚垫饰盖(左) | 1 |
| 54 | 调整脚垫饰盖(右) | 1 |
| 55 | M8 × Ø40 × 25m/m_跑板缓冲垫(外内牙) | 2 |
| 56 | 后调整脚垫 | 2 |
| 58 | 软管式油瓶 | 1 |
| 59 | Ø24 × Ø10 × 3T_塑料华司 A | 2 |
| 60 | Ø50 × Ø13 × 3T_塑料华司 B | 4 |
| 61 | 1/2" × 1-1/4" 马车螺丝 (电黑钷) | 2 |
| 62 | 1/2" × 1" 六角螺丝 (镀镍) | 2 |
| 63 | 3/8" × UNC16 × 4" 外六角螺丝 (牙长 25L,电黑钷) | 1 |
| 64 | 3/8" × UNC16 × 92L 外六角螺丝 (牙长 25L,钢制+染黑) | 1 |

| 组立 | 品名 | 数量 |
|-----|----------------------------------------------|----|
| 65 | 3/8" × 3/4" 外六角螺丝 (电黑钲) | 4 |
| 66 | 5/16" × UNC18 × 2-3/4" 伞头内六角螺丝 (牙长 20L, 镀) | 2 |
| 67 | Ø1/4" × 19 × 1.5T 平华司 (电黑钲) | 4 |
| 68 | 3 × 10m/m 皿头十字自攻螺丝 (电钲) | 2 |
| 69 | 3/8" × 2" 大扁头内六角螺丝 (镀镍) | 2 |
| 70 | 5/16" × 1" 伞头内六角螺丝 (镀镍) | 2 |
| 71 | M8 × 60m/m 外六角螺丝 (电黑钲) | 1 |
| 72 | M8 × 80m/m CAP 承窝六角螺丝 (合金钢+染黑) | 2 |
| 73 | M8 × 35m/m 皿头内六角螺丝 (电黑钲) | 4 |
| 74 | 1/2" × 8T 尼帽 (镀镍) | 4 |
| 75 | 3/8" × 7T 尼帽 (镀镍) | 4 |
| 76 | 5/16" × 6T 尼帽 (镀镍) | 3 |
| 77 | M8 × 7T 尼帽 (电黑钲) | 1 |
| 78 | 3/8" × 7T 六角螺帽 (镀镍) | 3 |
| 79 | Ø5/16" × Ø35 × 1.5T 平华司 (镀镍) | 2 |
| 80 | Ø3/8" × Ø25 × 2.0T 平华司 (电黑钲) | 4 |
| 81 | Ø3/8" × Ø19 × 1.5T 平华司 (镀镍) | 4 |
| 82 | Ø10 × 2.0T 弹簧华司 (电黑钲) | 8 |
| 83 | Ø25 × Ø20 × Ø16 × Ø5 × 4.5H × 1.1T 凹型华司 (电钲) | 4 |
| 84 | M5 齿型华司 (电钲) | 4 |
| 85 | 4 × 12m/m 华司面自攻螺丝 (电黑钲) | 4 |
| 86 | Ø5 × 16L 伞头十字钻尾 (电黑钲) | 38 |
| 87 | 马达座组(含马达座、固定口座, 电黑钲) | 1 |
| 88 | 5 × 16m/m 伞头十字割尾螺丝 (镀镍) | 15 |
| 89 | 3.5 × 12m/m 伞头十字自攻螺丝 (电黑钲) | 36 |
| 90 | 3/8" × 1-3/4" 伞头内六角螺丝 (电黑钲) | 4 |
| 91 | 3.5 × 16m/m 皿头十字钻尾螺丝 (电钲) | 8 |
| 92 | Ø5 × 1.5T 弹簧华司 (电黑钲) | 4 |
| 93 | 5/16" × UNC18 × 15L 伞头内六角螺丝 (镀镍) | 8 |
| 95 | M5 × 10m/m 伞头十字螺丝 (电黑钲) | 4 |
| 96 | M5 L 型六角十字板手 (电黑钲) | 1 |
| 97 | M6 L 型六角板手 (电黑钲) | 1 |
| 98 | 3/8" × 2" 外六角螺丝 (电黑钲) | 1 |
| 99 | 立管饰盖(左) | 1 |
| 100 | 立管饰盖(右) | 1 |
| 101 | 3.5 × 40m/m 伞头十字自攻 (电黑钲) | 8 |
| 102 | 3 × 12m/m 圆头十字割尾螺丝 (电黑钲) | 6 |
| 103 | 双扭簧 | 1 |
| 104 | 释放扭簧 | 1 |
| 105 | 钢索拉簧 | 1 |
| 106 | 钢索组 | 1 |
| 107 | 释放把手 | 1 |
| 108 | M3 × 10m/m 圆头十字螺丝 (电黑钲) | 1 |
| 109 | M5 × 20m/m 伞头十字螺丝 (电黑钲) | 1 |
| 110 | 5/16" × 2" 外六角螺丝 (镀镍) | 1 |
| 111 | M5 × 5T 尼帽 (镀镍) | 1 |
| 112 | M3 × 2.5T 六角螺帽 (电黑钲) | 1 |

| 组立 | 品名 | 数量 |
|-----|--------------------------------------|----|
| 113 | Ø5 × Ø10 × 1.0T_平华司 (电黑钷) | 2 |
| 114 | Ø5.5 × 27 × 60 × 1T × 2.5H_凹型长华司(电钷) | 4 |
| 115 | Ø5 × Ø13 × 1.0T_平华司 (电黑钷) | 5 |
| 116 | M3_弹簧华司 (电黑钷) | 1 |
| 117 | 3 × 10m/m_伞头十字自攻螺丝 (电黑钷) | 8 |
| 118 | 控板檔片烤漆 | 1 |
| 120 | 400m/m_电子表接地线 | 1 |
| 121 | 20 × 40m/m_方管塞 | 2 |
| 122 | 十字起子 (电黑钷) | 1 |
| 123 | AC 开关(翘板开关) | 1 |
| 124 | 跨接线 | 1 |
| 125 | 过载保护器 | 1 |
| 126 | 330m/m_速度扶手调整开关组 | 1 |
| 127 | 330m/m_扬升扶手调整开关组 | 1 |
| 128 | 800m/m_速度手握调整按键连接线(上段) | 1 |
| 129 | 800m/m_扬升手握调整按键连接线(上段) | 1 |
| 130 | 400m/m_音源线 | 1 |
| 131 | 无线胸带 | 1 |
| 132 | M5_铁板螺帽 (镀镍) | 6 |
| 134 | 4 × 50m/m_圆头十字自攻螺丝 (电黑钷) | 2 |
| 135 | R_型扣(圆 1/4(2 分)) -UC1 | 1 |
| 137 | 1000m/m_接地线 | 1 |
| 138 | 手握心跳塞上壳(黑射) | 2 |
| 139 | 手握心跳塞下壳(黑射) | 2 |
| 140 | Ø8 × 1.5T_弹簧华司 (电黑钷) | 2 |
| 141 | M8 × 12m/m_外六角螺丝 (电黑钷) | 2 |
| 142 | Ø3.5 × 16L_伞头十字自攻 (镀镍) | 8 |
| 146 | 止滑垫左 | 1 |
| 147 | 止滑垫右 | 1 |
| 152 | Ø5 × 19L_伞头十字钻尾 (电黑钷) | 1 |

The logo for DYACO, featuring the letters 'DYACO' in a bold, italicized sans-serif font. The 'Y' is stylized with a diagonal slash through it. A registered trademark symbol (®) is located at the top right of the 'O'.

DYACO[®]

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