

dyaco

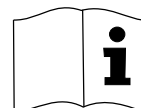


**CE860
ELLIPTICAL**

豪华商用椭圆机 使用手册

使用机台前，请先详细阅读说明书内容

适用范围：GB 17498.1-2008 · GB 17498.9-2008



目录

重要安全说明.....	2
重要操作说明.....	4
组装说明.....	5
电子表操作说明.....	12
无线胸带使用说明 (选配).....	63
一般性维护.....	64
爆炸图.....	65
零件用量表.....	66

重要安全说明

警告 - 使用本产品前请详细阅读所有说明。

警告 - 心率监测系统可能不准确。过度训练可能导致严重伤害或死亡。

如果你觉得晕眩或不适，请立即停止运动。

椭圆机应放置在稳定且水平的表面上。为保证使用安全，两侧留至少0.5米，后端预留至少2米的自由空间，自由空间不得放置其他物品。器材后方应预留2000mm×1000mm的安全区。

- **最大载重:150 公斤。**
- 请勿在厚软垫、毛绒、毛毯、地毯上操作此健身器材。可能会导致地毯和健身器材损坏。
- 让儿童远离此器材。器材有造成伤害的可能的活动部件。
- 操作中保持手部远离所有活动部件。
- 切勿将任何物体掉入或插入任何器材上的开口处。
- 请勿在室外使用。
- 请勿将器材用于非健身用途之外的任何使用操做及目的。
- 心跳传感器不是医疗设备。在各种因素下，包括用户的运动、训练，都可能影响心率读数的准确性。心跳传感器通常仅用作，确定心率趋势的训练辅助。
- 必须穿适当的鞋子及服装。高跟鞋，连衣裙，凉鞋或赤脚均不适合在您的健身器材上使用。建议穿着优质运动鞋避免腿部疲劳。
- 本设备不适用于身体、感官或心理精神能力降低或缺乏经验和知识的人（包括儿童）使用。
- 儿童不得在设备上或周围玩耍、嬉戏。儿童不得在没有监督的情况下进行设备的清洁和维护工作。
- 儿童应受到监督，以确保他们不会将此器材当成玩具使用。
- **“警告！心率监测系统可能不准确。过度训练可能导致严重伤害或死亡。如果你觉得晕眩或不适请立即停止运动及训练”。**
- 在开始这个或任何锻炼计划之前先请教医生。这对于35岁以上的人或已有健康情况的人尤其重要。
- 在残疾人士使用这种运动设备时，必须密切监督。
- 不适当使用或过度锻炼可能对身体健康造成伤害。
- 本器材不适合儿童使用，用户应阻止无人监管的儿童靠近和使用此器材，以避免产生危害。
- 本产品必需安装在平坦且水平的地面，不要在机器周围放置任何尖锐物体。
- **此器材不适合医疗用途**

请妥善保存这些说明，以维护您的使用安全！

重要电气说明

警告！

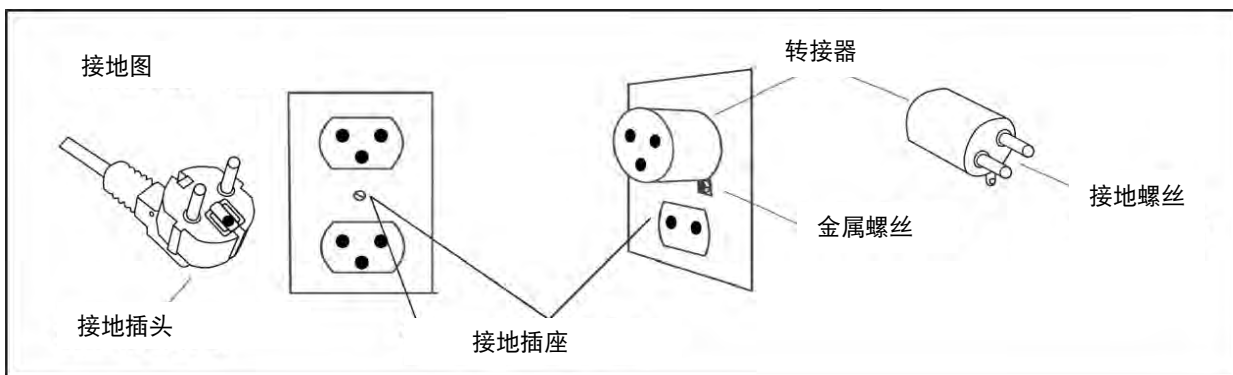
切勿将此设备暴露在雨中或潮湿的环境中。本产品不适用于户外、靠近游泳池或水疗中心或任何其他高湿度环境。工作温度规格为 5 至 48 摄氏度 (40 至 120 华氏度)，湿度 95%，非露点 (即无水滴形成的表面)。

接地说明

电器必须接地，如果电器的电子系统不良或损坏，接地对电流提供了一个最小电阻的通路，降低了触电的危险，产品附有一个接地插头的电线，这个插头一定要插在适当且符合当地法规，并且有接地插座上。

危险 - 接地设备不正确地接会导致触电的危险，如果有疑问请电器人员或维修员确认接地是否正确，如果提供的接头和插座不和，勿更改接头，请合格的电器人员装一个合适的插座。

这个产品适用220伏特的电路，并有一个接地插头，它看起来像下列的图示，而暂时的转接器看起来如下列转接器的图示，如果没有适当的接地插座的话，暂时使用的转接器可用于连接这个接地插头到两极插座，如下图显示，暂时使用的转接器应该使用到合格的电器人员装了合适的接地插座为止(如下) 从转接器延伸出来绿色的硬片，或像这类的，一定要连接到地面，像是连接到正确接地插座的外壳上，任何时候使用转接器时，转接器必须用金属螺丝固定住。



重要操作说明

- 如果无法阅读和完全理解您操作电子表后的结果及状况，请不要操作此设备。
- 必须了解阻力变化不会立即发生。在电子表上设置所需的阻力级别，并完成设定后，设备将依设定指令逐渐调整阻力。
- 在使用此设备的同时，如果要进行其他活动时要特别小心。例如看电视、阅读等。这些分心的状况可能会导致您失去平衡，从而导致严重的伤害。
- 请勿对电子表上的控制按键使用过大的压力。它们被精确设置为在小手指轻触的压力下，也可以正常运作。
- 在进行操作设定更改时，请保持握住把手。
- 如果感觉按钮在正常压力下无法正常工作，请与经销商联系。

安全操作指南

警告!

身为此器材的拥有人，应该要求所有使用者遵循相同的准则：所以请把这本说明书提供给所有使用此器材的人阅读。

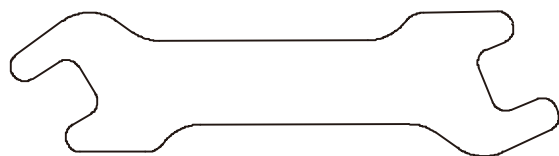
1. 请拿出您的身体检查报告，请一位体适能/健身方面的专家，来协助您订立一套适合您目前身体健康状况的运动计划。
2. 第一次使用此器材时，请以慢速热身至少五分钟，当你的肌肉变暖后，再逐渐增加踩速。
3. 请依据使用的感觉来决定您运动的速度和持续时间。在运动时，不要被同侪的压力影响，勉强做超出个人能力范围的运动。
4. 过重或有严重肢体障碍的使用者在第一次使用此器材时，要特别小心。即使过去没有发生过严重的身体问题的使用者，都可能在没有查觉的情况下，因过度激烈的运动而受伤。
5. 正确的安装和定期保养，可确保使用者的安全。器材维护是拥有者的责任。

组装说明

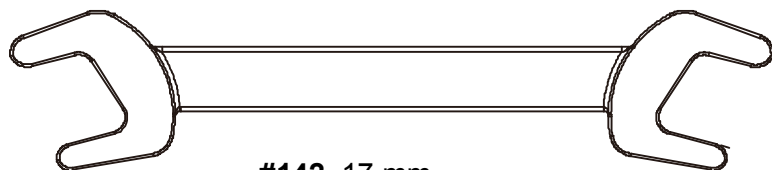
组装前

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. 从纸盒中取出所有零件并检查是否有损坏或缺件。如果发现损坏的零件，或部分丢失，请立即与经销商联系。
3. 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，为其零件的编号十

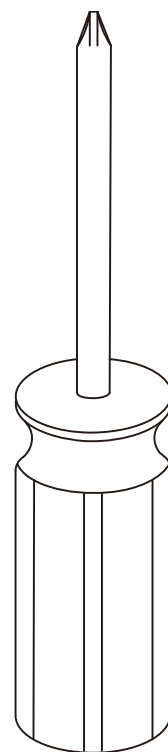
工具组



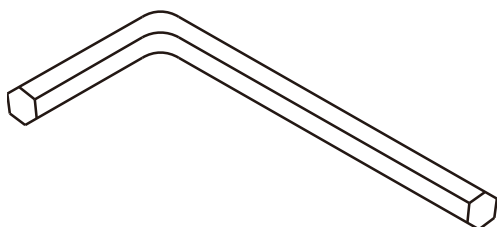
#139. 13/14mm
开口扳手 (1 支)



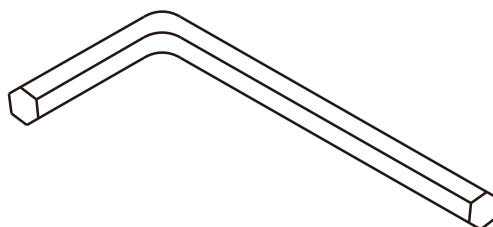
#142. 17 mm
梅开扳手 (1 支)



#143. 十字起子 (1 支)

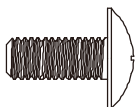


#140. L 型内六角扳手 (1 支)

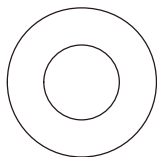


#141. M12_ L 型内六角扳手 (1 支)

步骤 1



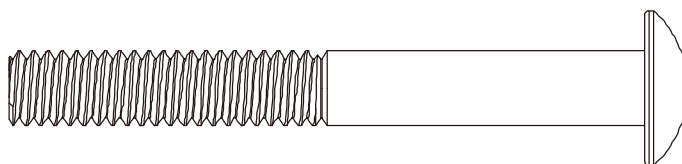
#97 - M5 x 12mm
伞头十字螺丝(4 支)



#130- 3/8" X19
平华司 (4 片)



#129 - 3/8" X23
弧形华司 (6 片)

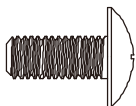


#128 - 3/8" x 3-3/4"
伞头内六角螺丝 (6 支)

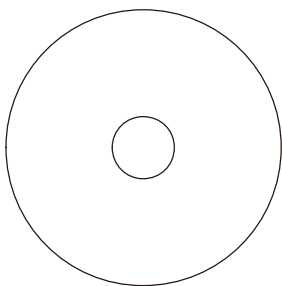


#127 - 3/8" x 2-1/4"
伞头内六角螺丝(4 支)

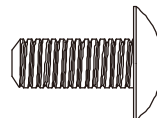
步骤 2



#97 - M5 x 12mm
伞头十字螺丝(4 支)



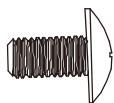
#106 - 5/16"
平华司(2 片)



#119 - M6 x 15mm
伞头十字螺丝(2 支)

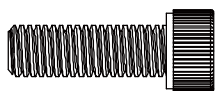


#126 - 5/16" x UNC18 x 15mm
承窝内六角螺丝 (2 支)

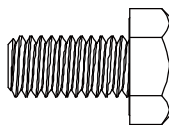


#131 - M5 x 10mm
伞头十字螺丝(8 支)

步骤 3



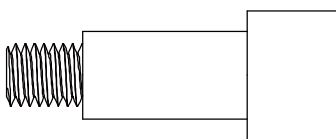
#132 - M8 x 25mm
承窝内六角螺丝(4 支)



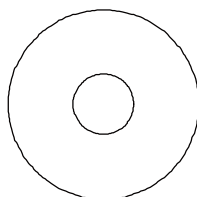
#135 - 3/8" x 3/4"
外六角螺丝 (2 支)



#136 - M10
尼帽(2 个)



#137 - M10 x 1.5(14mm)
等高螺丝 (2 支)



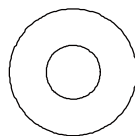
#138 - 3/8"
平华司(2 片)



#134 - 3.5 x 12mm
伞头十字自攻(4 支)



#133 - 25mm
波浪华司(2 片)

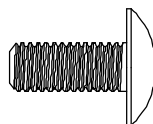


#107 - 5/16"
平华司(1 片)

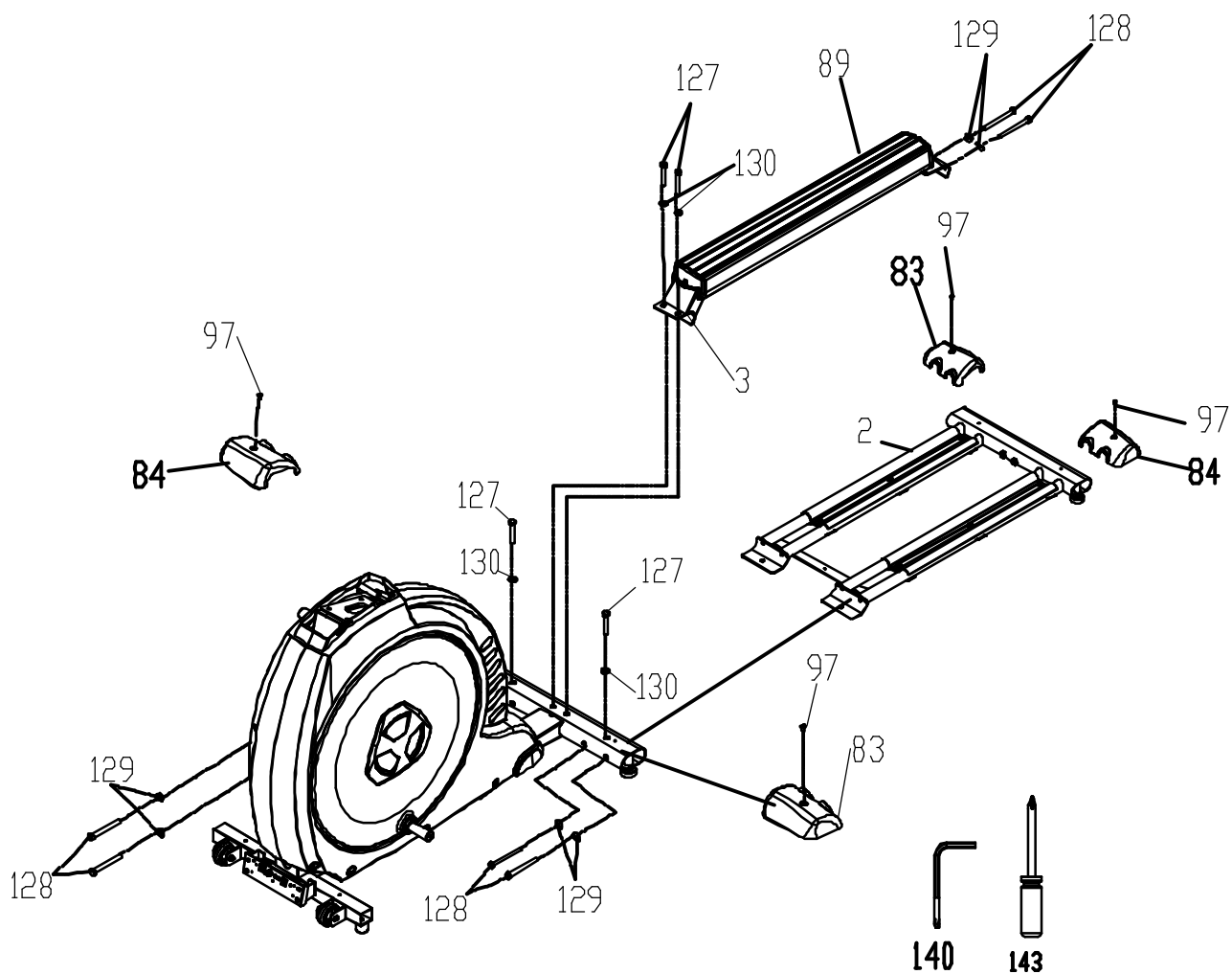
步骤 4



#134 - 3.5 x 12mm
伞头十字自攻 (14 支)

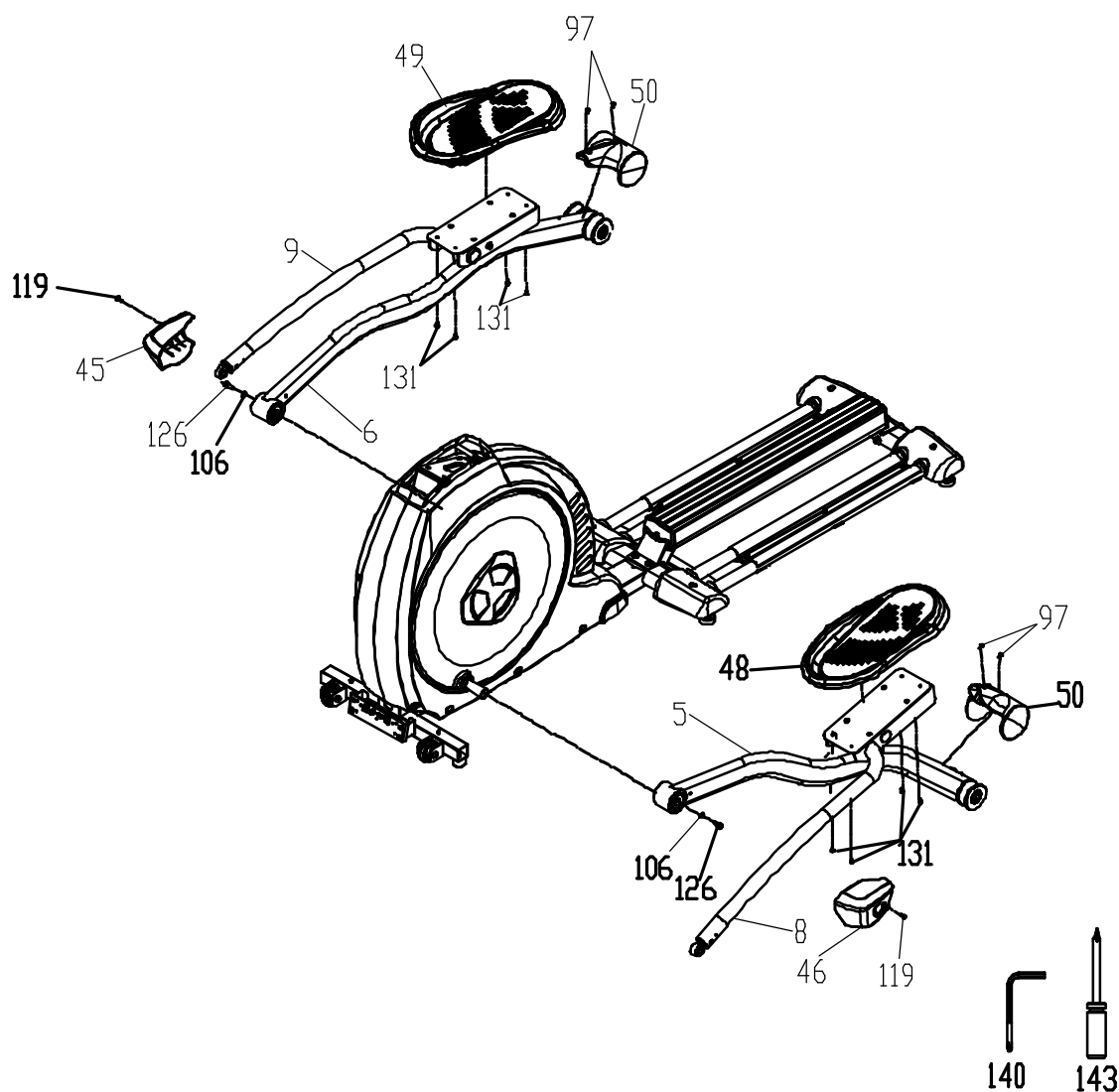


#97- M5 x 12mm
伞头十字螺丝(16 支)



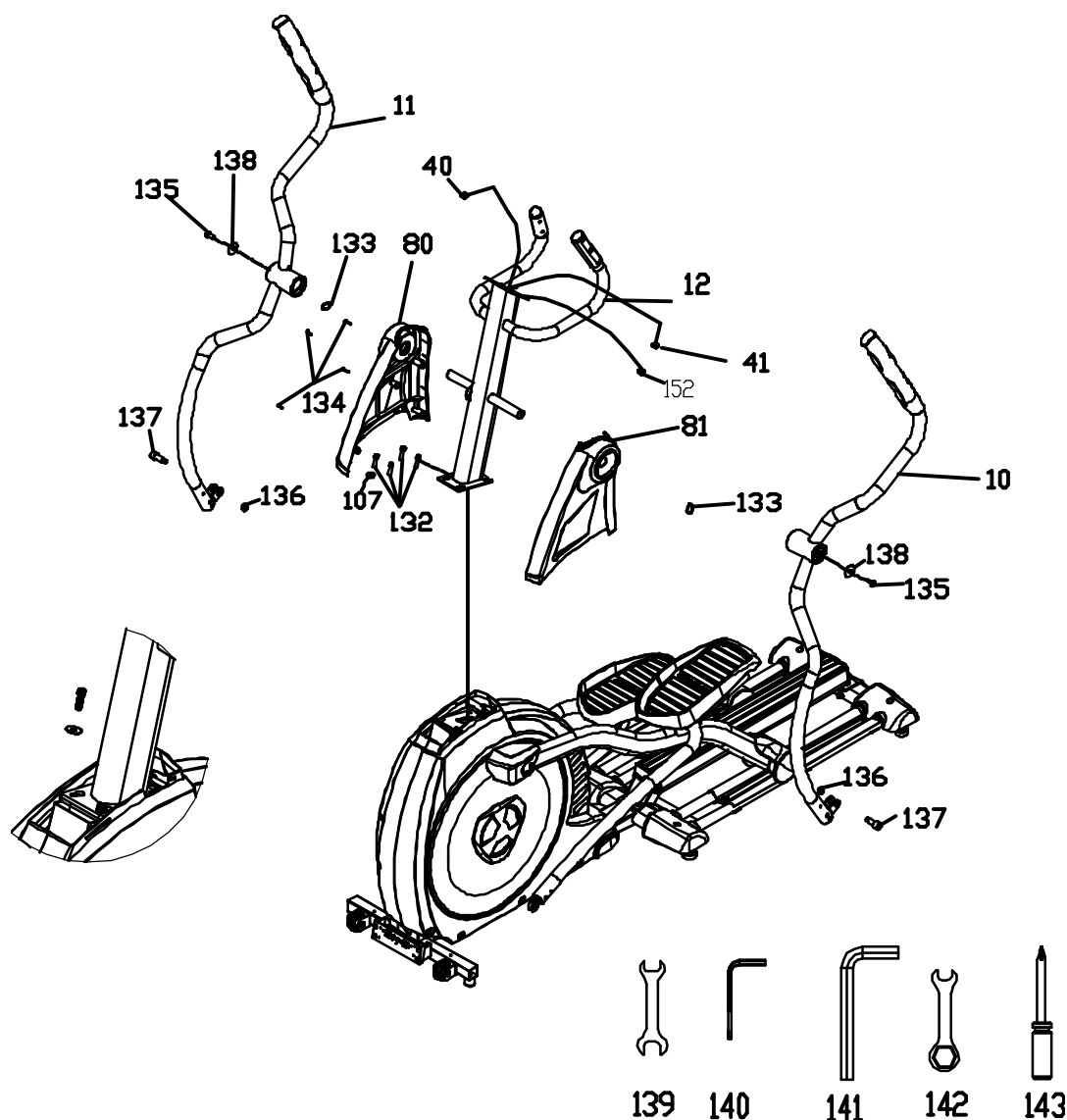
步骤 1

1. 主架与活动管焊组先做组合先将上方左右边使用两支 $3/8" \times 2-1/4"$ 伞头内六角螺丝(127)。
2. 与两片 $\varnothing 3/8" \times \varnothing 19 \times 1.5T$ 平华司(130)，使用 4 支 $3/8" \times \text{UNC} 16 \times 3-3/4"$ 伞头内六角螺丝(128)与 4 片 $\varnothing 3/8" \times 23 \times 2.0T$ 弧形华司(129)共六支螺丝将滑动管焊组与车架组锁紧并固定住。
3. 将补强铝管组(89)放置滑动管中间使用两支 $3/8" \times 2-1/4"$ 伞头内六角螺丝(127)与两片 $\varnothing 3/8" \times \varnothing 19 \times 1.5T$ 平华司(130)与两支 $3/8" \times \text{UNC} 16 \times 3-3/4"$ 伞头内六角螺丝(128)与两片 $\varnothing 3/8" \times 23 \times 2.0T$ 弧形华司(129)将补强管组固定在机台上。
4. 组装两个横管饰盖在中间椭圆管上 (84 左，83 右) 使用 $M5 \times 12L$ 伞头十字螺丝(97)与 2 个横管饰盖在后横管上 (83 左，84 右) 使用 2 个 $M5 \times 12L$ 伞头十字螺丝(97)。



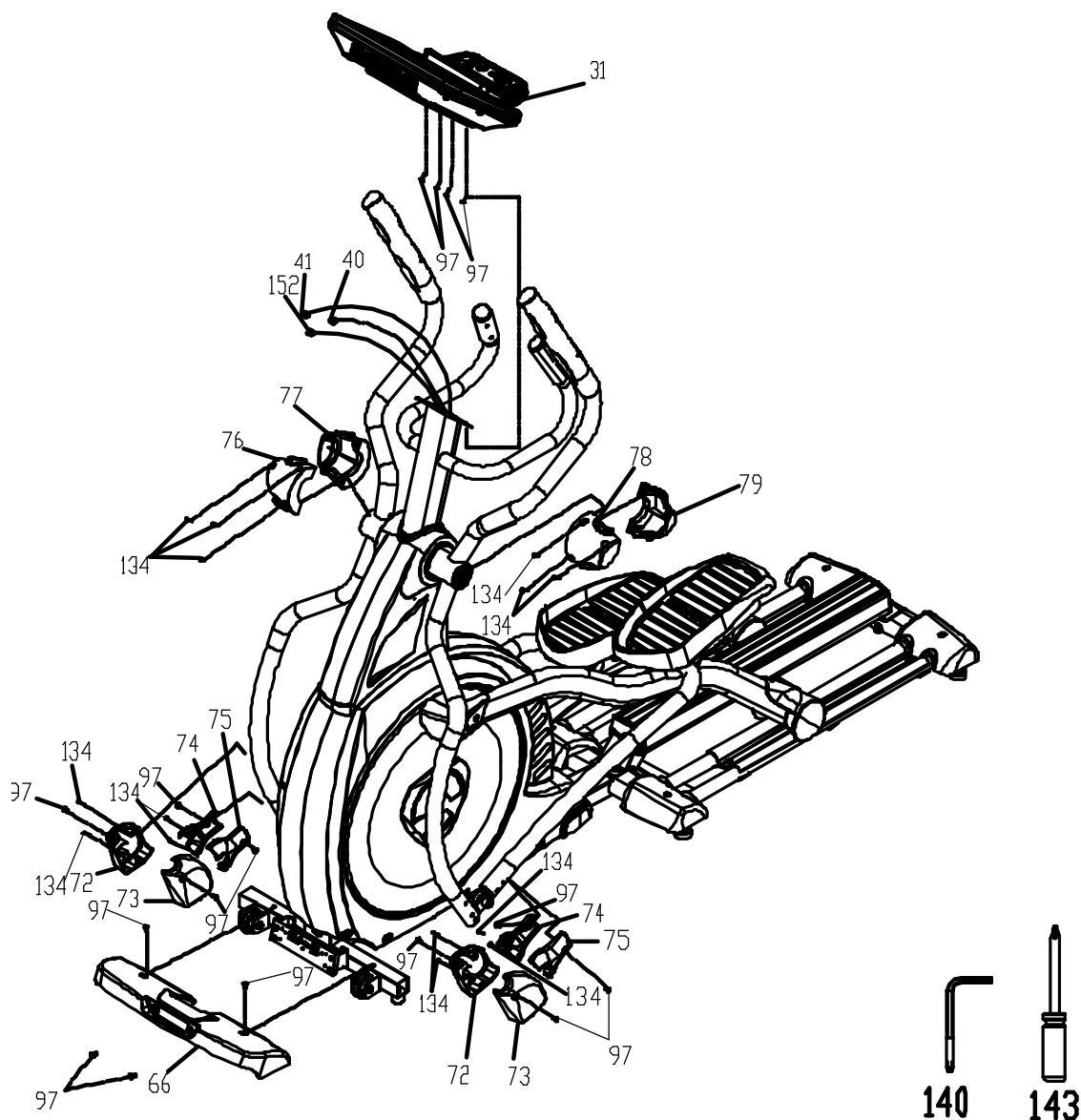
步骤 2

1. 将脚踏板 (L49) 到踏板安装板用 4 个螺丝 (131) 。
2. 将踏板与滑动侧管组踏板组 (5) 安装在主体的曲柄轴。要小心不要用压迫的方式安装，因为有可能导致损坏轴承的可能发生。用 5/16"×UNC18×15L_CAP 承窝六角螺丝(126)和 Ø5/16"×Ø35×1.5T_平华司(106)固定。
3. 将侧管饰盖(46)安装在滑动侧管上结合处使用 M6×15L_伞头十字螺丝(119) 。
4. 安装滑动轮饰盖(50)使用两支 M5×12L_伞头十字螺丝(97) 。
5. 重复与安装踏板与滑动侧管组 (5) 的所有步骤组装另一边他板与滑动侧管组(6)。



步骤 3

1. 解开控制线(152)和将这些电缆线由立管组(12)底部穿过到达立管顶端出线孔。要安装杆立管组 (12) , 第一次插入三个 M8x25mm 螺丝(132)将立管组 (12) 安装到纸架立管的位置上并锁紧三个螺丝。现在最后 M8x25mm 螺丝 (132) 必须与 Ø5/16"×Ø23×1.5T_平华司(107)锁紧到螺丝孔。
2. 安装立管饰盖(L 80)(R81)用 4 个 3.5×12L_伞头十字自攻(134) 。
3. 安装 2 波浪垫圈 (133) 左右各一个安装到立管心轴的两边, 将扶手(左 11)、右(10)装在心轴上, 并小心安装不要用槌子敲的方式安装, 这有可能会造成轴承的损坏, 使用 3/8"×3/4"_外六角螺丝 (135)与 Ø3/8"×30×2.0T_平华司(138)锁紧。
4. 使用 2 个 M10×1.5(14L)_等高螺丝(137)与 2 个 M10×8T_尼帽(136), 结合两边扶手底部与踏板管上的轴成连结并锁紧。



步骤 4

1. 将控制线(152) 和手握心跳电缆线(40/41)插入电子表(31)的背面相对应的插孔槽。安装电子表(31)用 4 个 M5×12L_伞头十字螺丝(97)固定在立管上。
2. 安装扶手饰盖 (76/77 左、78/79 右) 使用 6 个 3.5×12L_伞头十字自攻(134)。
3. 组装转轴饰盖 B(74x2&75x2)安装在两边踏板管前端使用 4 个 M5×12L_伞头十字螺丝(97)与 4 个 3.5×12L_伞头十字自攻(134)，请不要将饰盖颠倒安装!在盖子上有箭头贴纸，请依箭头贴纸方向安装。
4. 安装转轴饰盖 A(72x2&73x2)使用 4 个 M5×12L_伞头十字螺丝(97)与 4 个 3.5×12L_伞头十字自攻(134)安装在扶手管与踏板管连接处
5. 使用 4 个 M5×12L_伞头十字螺丝(97)将前横管饰盖(66)安装在前横管上。

电子表操作说明

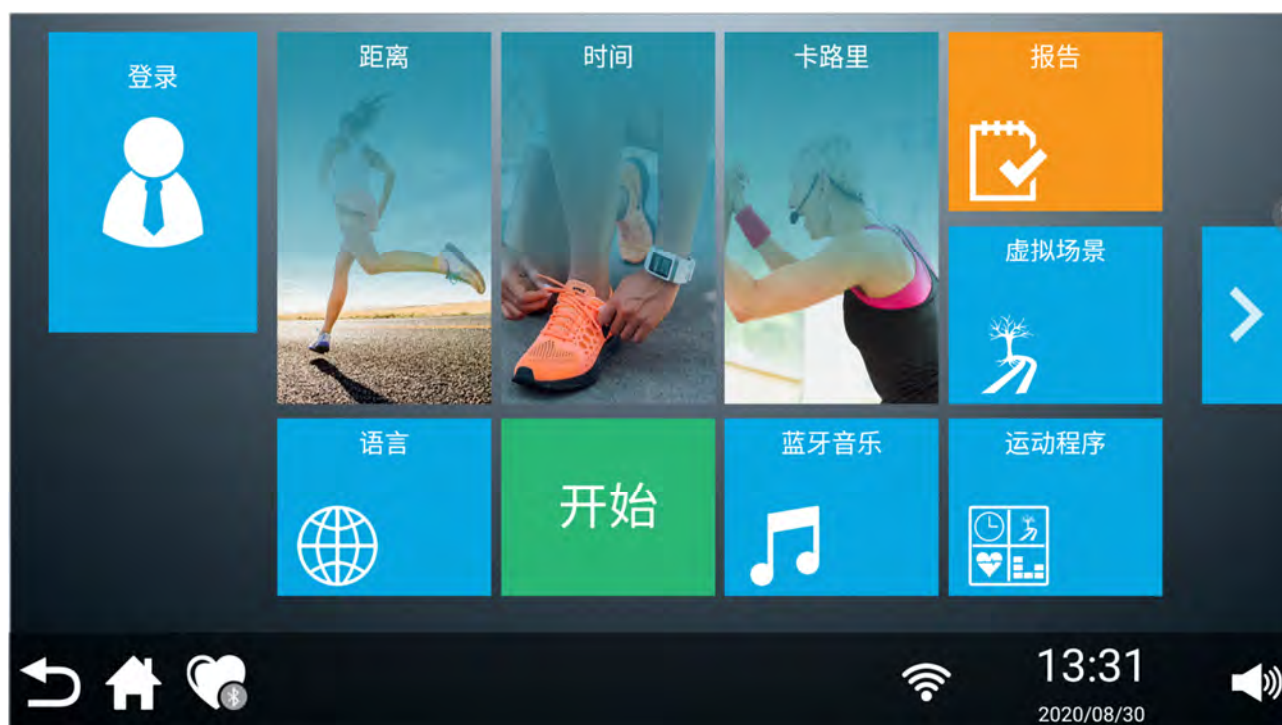


一 · 硬件说明

- 1、使用 15.6 寸彩屏
- 2、TFT 显示屏上，带触摸操作功能电容触摸屏
- 3、提供给用户的一个 USB 接口，一个音频耳机口（切记不是插手机的）
- 4、支持格式：
音乐：MP3 · WMA · WAV
视频：AVI · MPG · MP4 · MKV · 3GP
- 5、需要将无线路由器与健身设备置于同一房间内，以保证 WIFI 的连接信号

二：屏幕显示及触摸键功能说明

- 1 · 上电后，电子表显示屏进入待机主显示画面如下





2.画面显示功能按键说明：

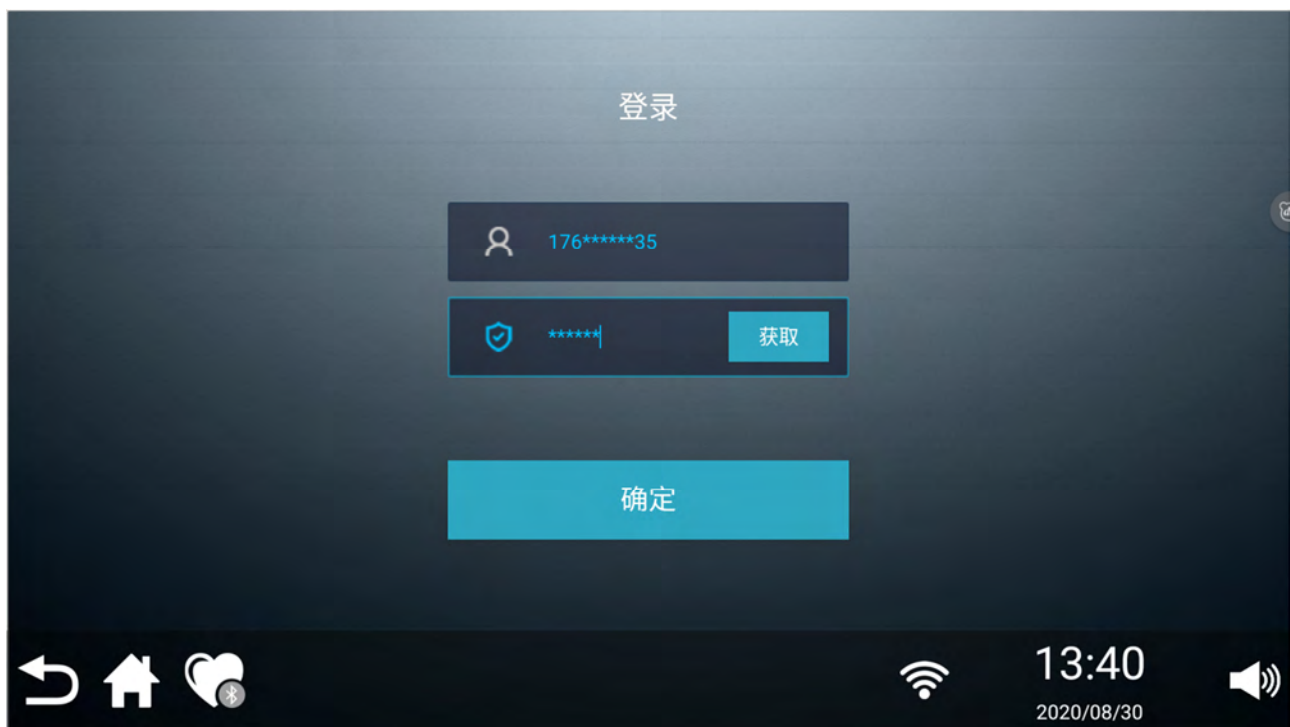
第一页：左上方是个人账户、距离、时间、卡路里、运动报告、虚拟场景、语言（中文/English）可随机切换、开始（点击可以进入跑步中心界面）、蓝牙音乐、运动程序（塑身模式、燃脂模式、山地模式、公路模式、竞赛模式、漫步模式、健身模式、变速模式、轻度模式、高强度模式、中年模式、老年模式共 12 种程序模式）

第二页：新闻、视频、音乐、本地音乐、应用（QQ 音乐、云视听极光、本地视频 VLC、天气通）天气、互联网、无线网络，点击可以连接无线网，课程训练、心率程序、多人竞赛、投屏模式）

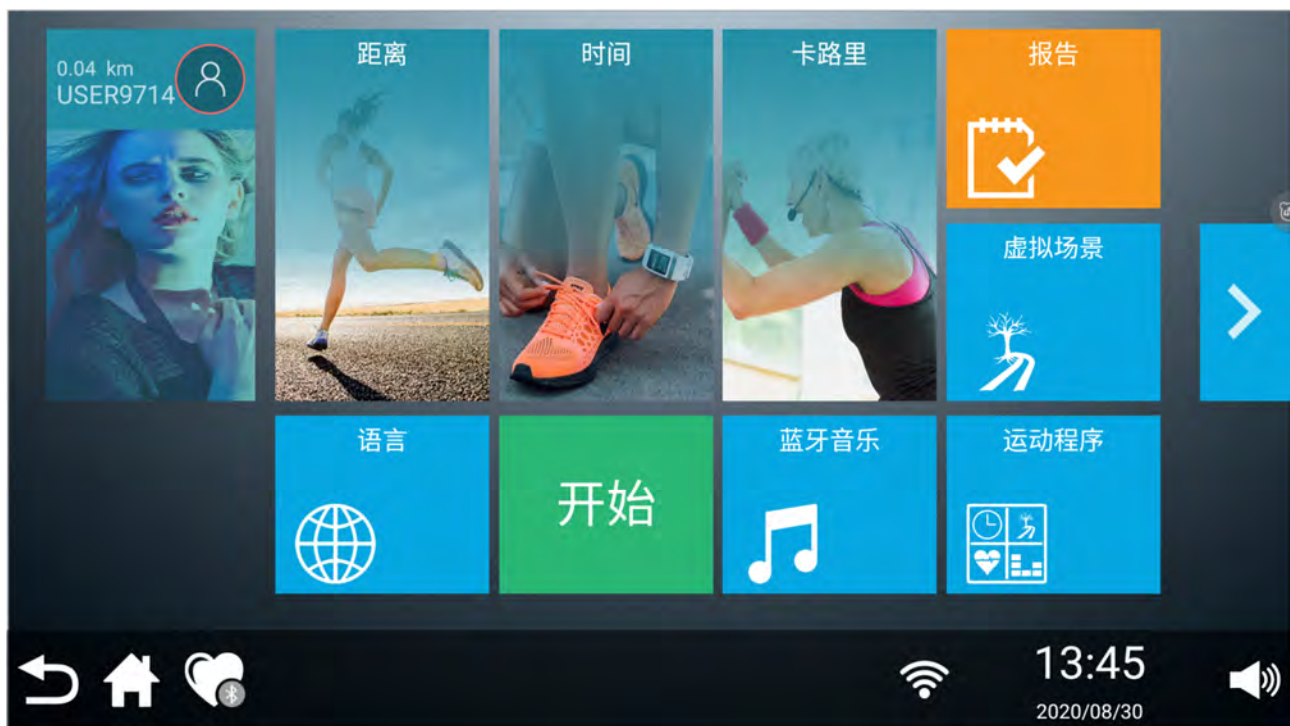
底部栏：功能以此从左到右为：返回、Home（直接返回主页）、蓝牙心率、无线网图标、时间、音量

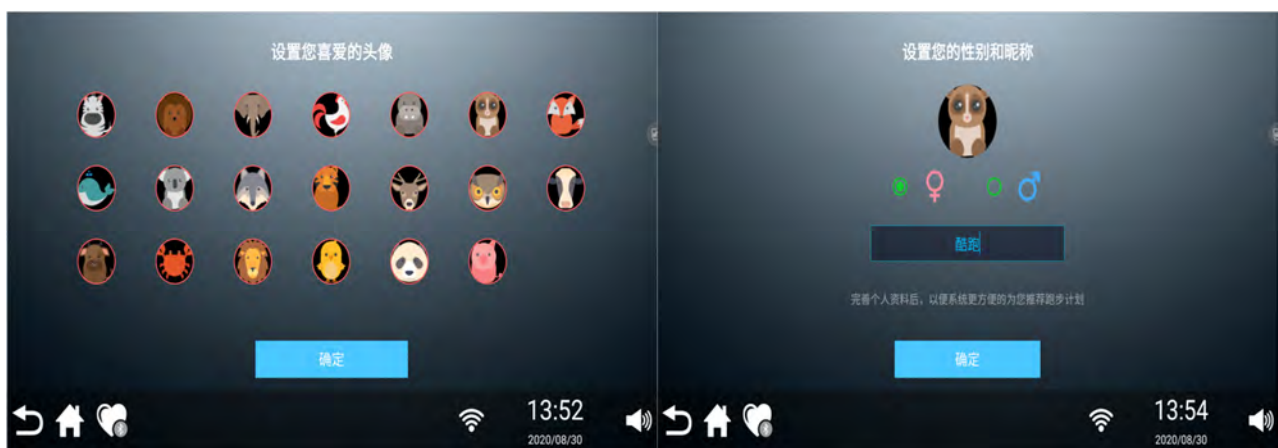
3：用户登录注册（已连接网络）

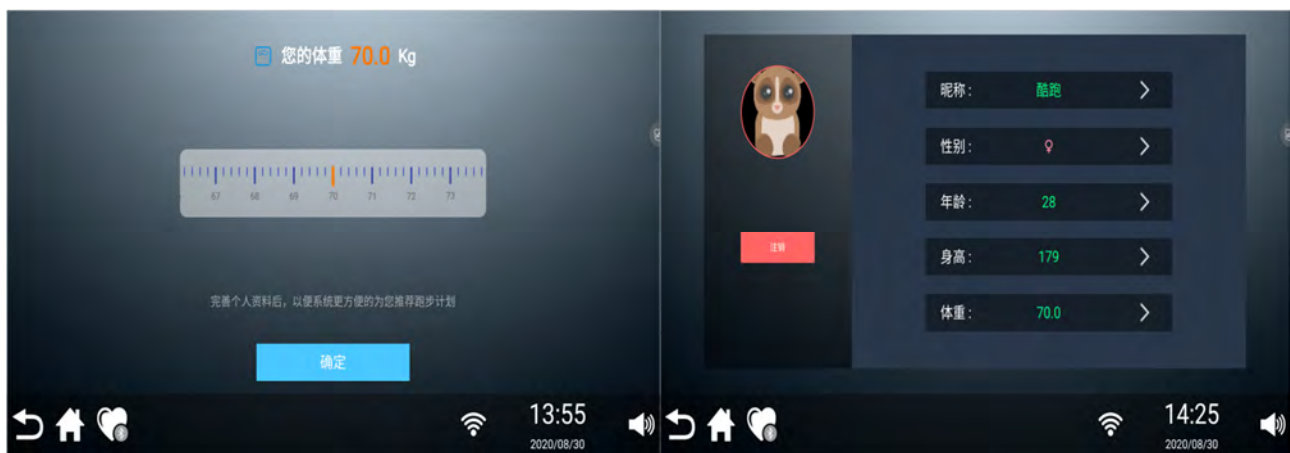
点击“登录”进入登录界面，如下图所示：



- 1).在此界面，输入手机号码，点击获取手机验证码，按确定登陆即可。
- 2).个人账号登录成功显示此页面，点击个人头像，可修改昵称、性别、年龄、身高、体重，点击头像可更换喜欢的头像







3) 个人信息修改成功，点击返回，则回到主页面。



三、运动界面的进入及操作说明

1、快速启动

1) 点击主界面中的绿色“**开始**”键，进入快速启动界面倒计时 3、2、1、GO，如(图 1、图 2、图 3、图 4、图 5、图 6)所示：



图 1

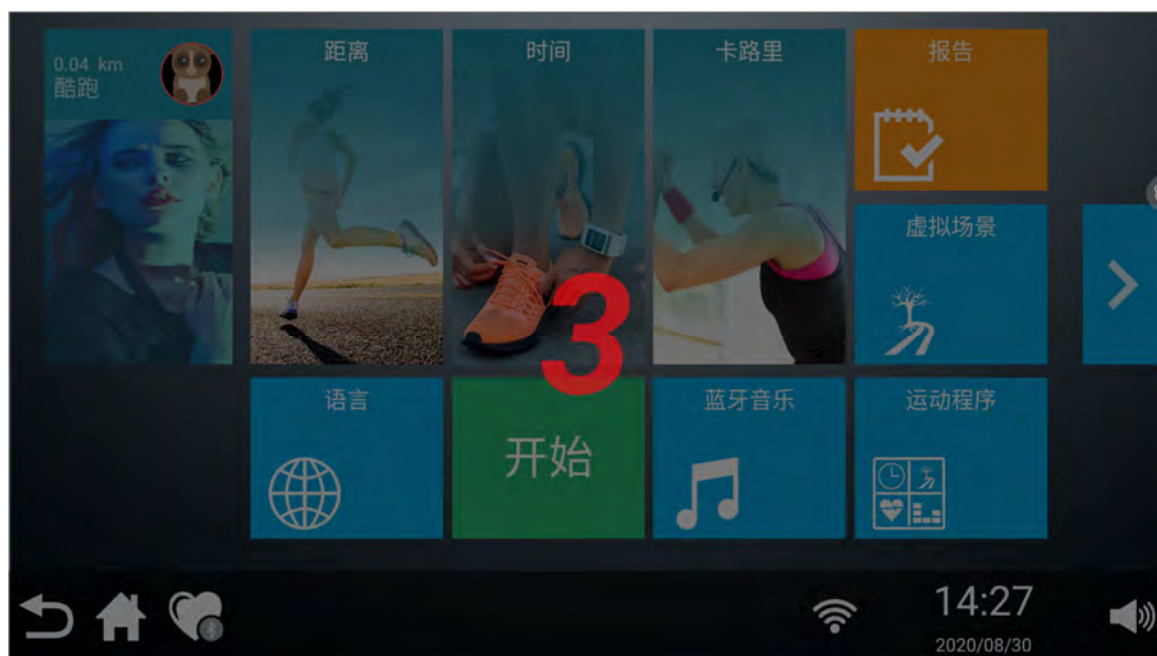


图 2

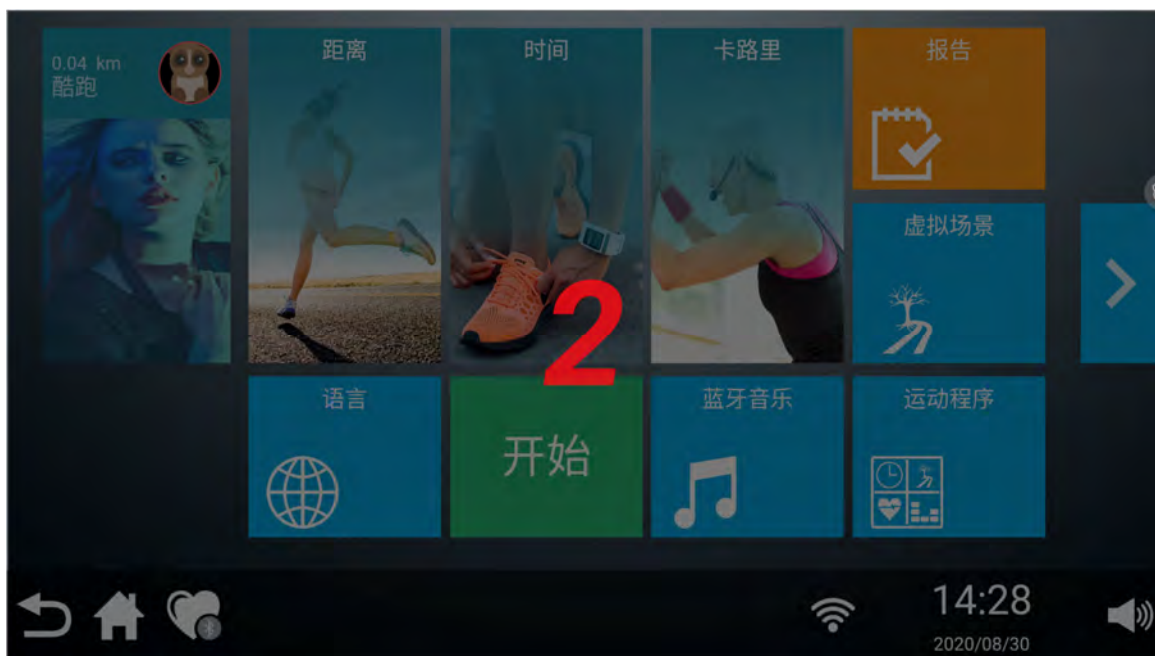


图 3

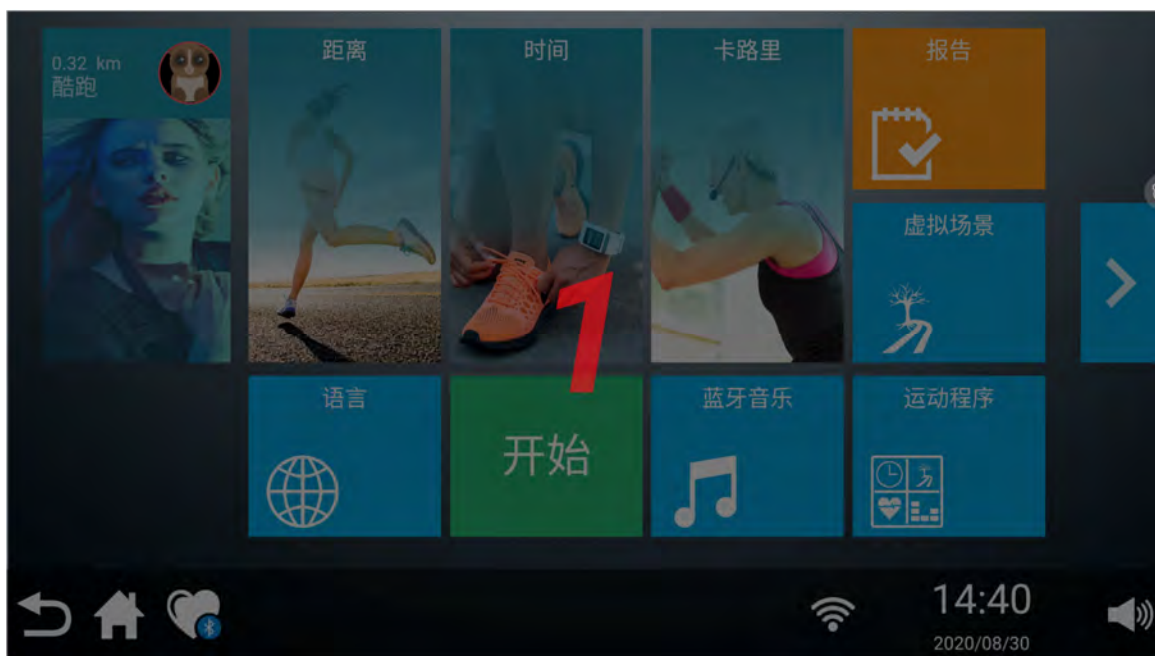


图 4

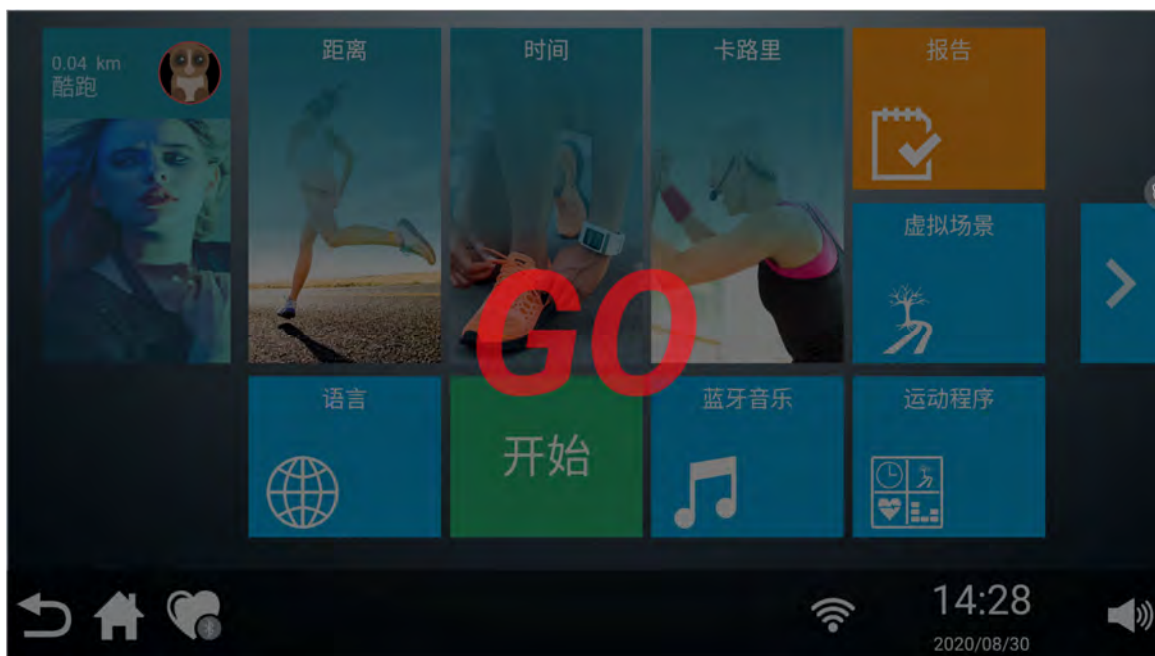


图 5

1) 进入运动信息页面 (如下图所示)



图 6

2) 点击阻力显示窗口的数值会弹出快捷选择弹窗，同时在弹窗上面可以自由调节阻力大小 (如图 1.)。



图 1

3) 运动过程中对应时间、距离、卡路里、心率、运动目标、阻力参数显示 (如下图)



4) 按暂停可以再次开始运动，按停止结束此次运动，出现运动报告，点击“完成”保存当前运动数据。(如下图 1)



图 1

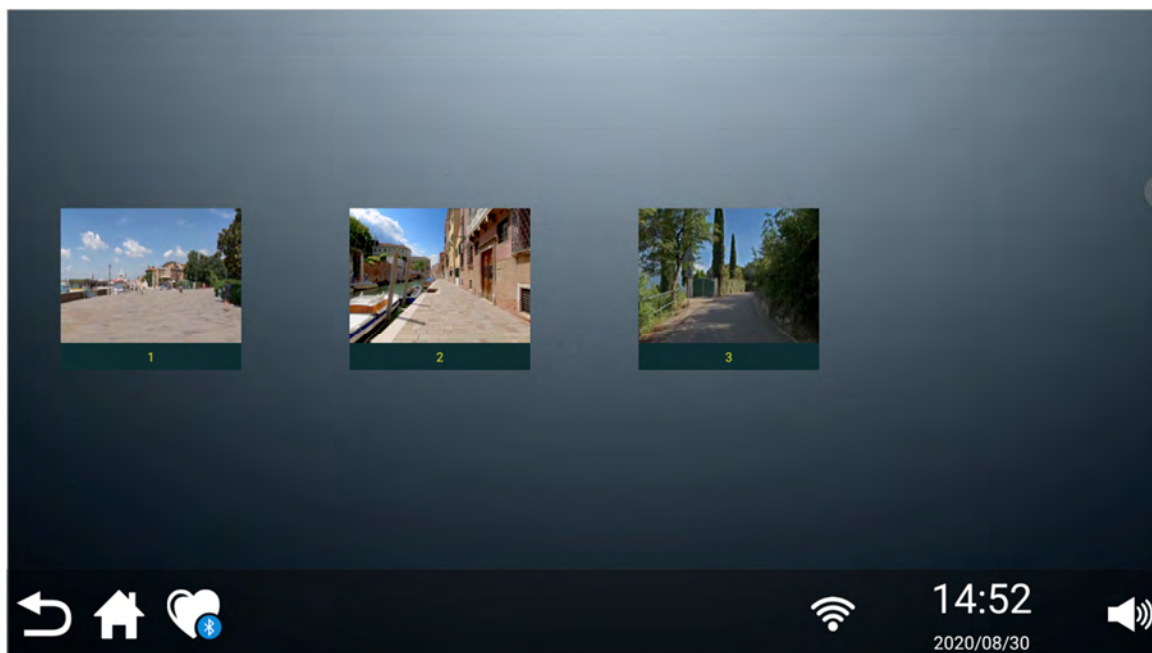
2、虚拟场景



1) 点击主页如下图“”方可进入实景模式



2) 自由选择点击视频场景 (有 3 个视频场景可供选择 , 注意每次运动只能选择一个运动场景)



3) 点击视频“” (如下图 1、图 2、图 3、图 4、图 5 所示)

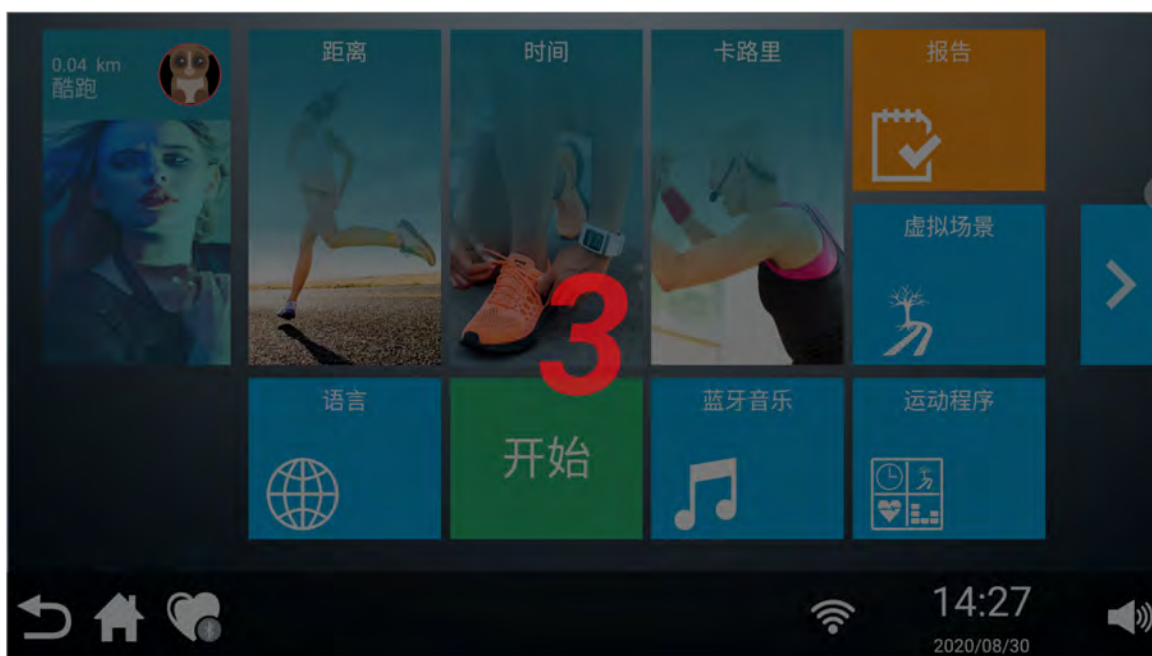


图 1

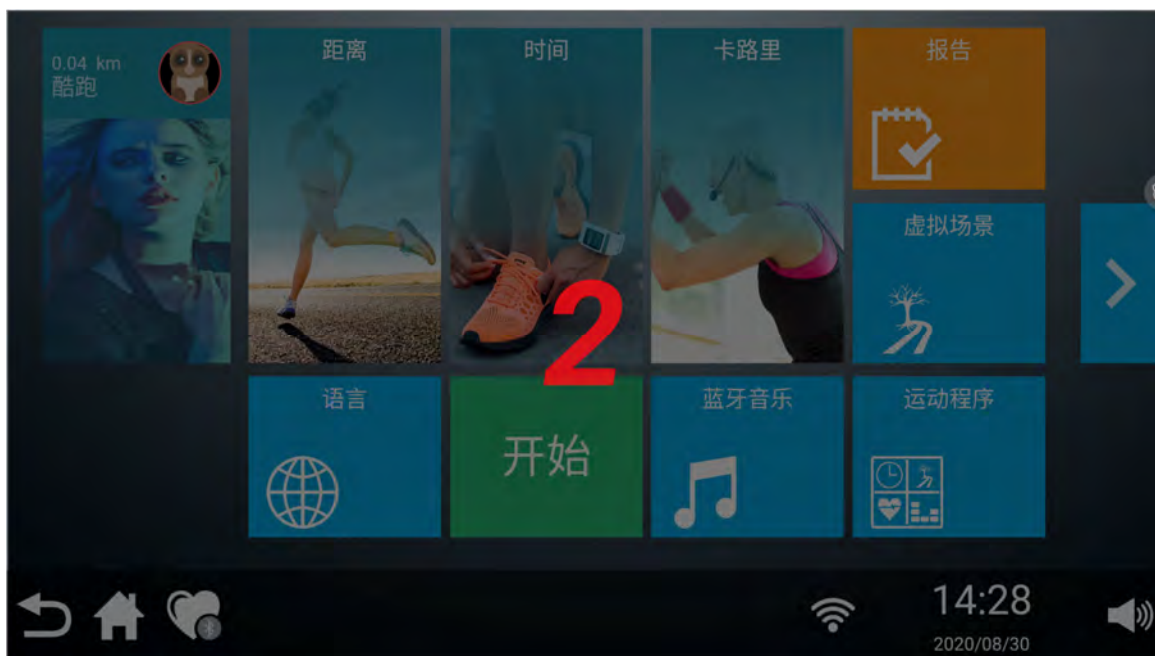


图 2

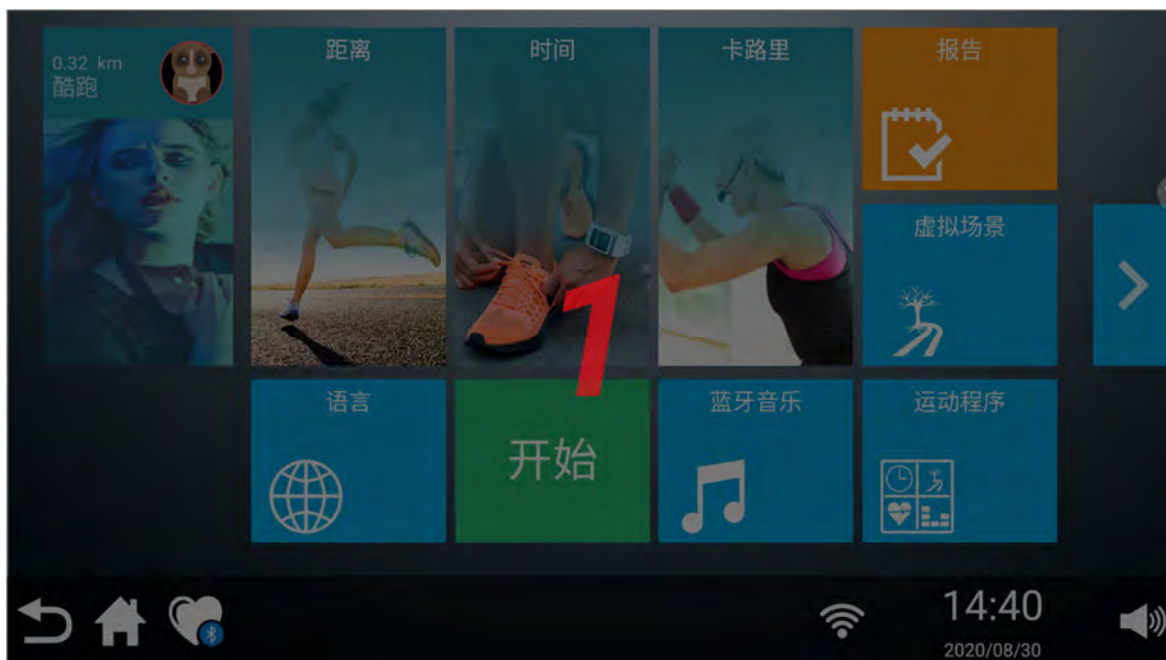


图 3

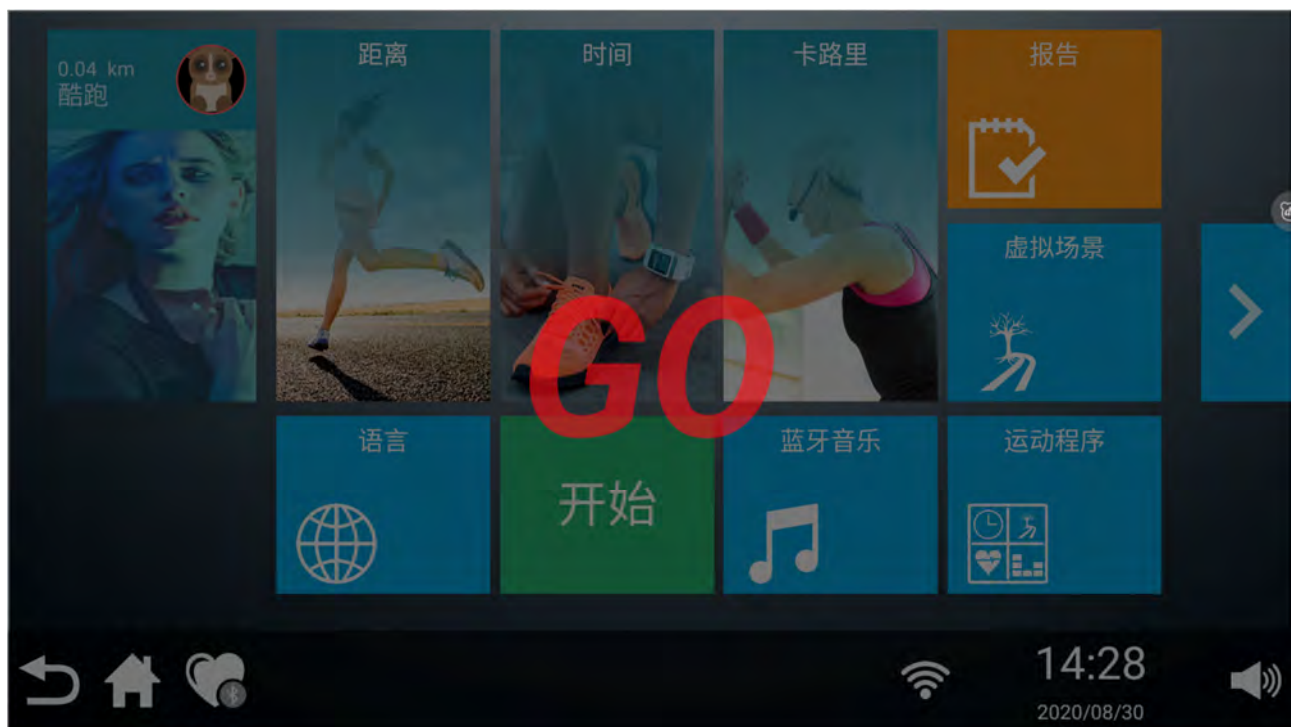


图 4

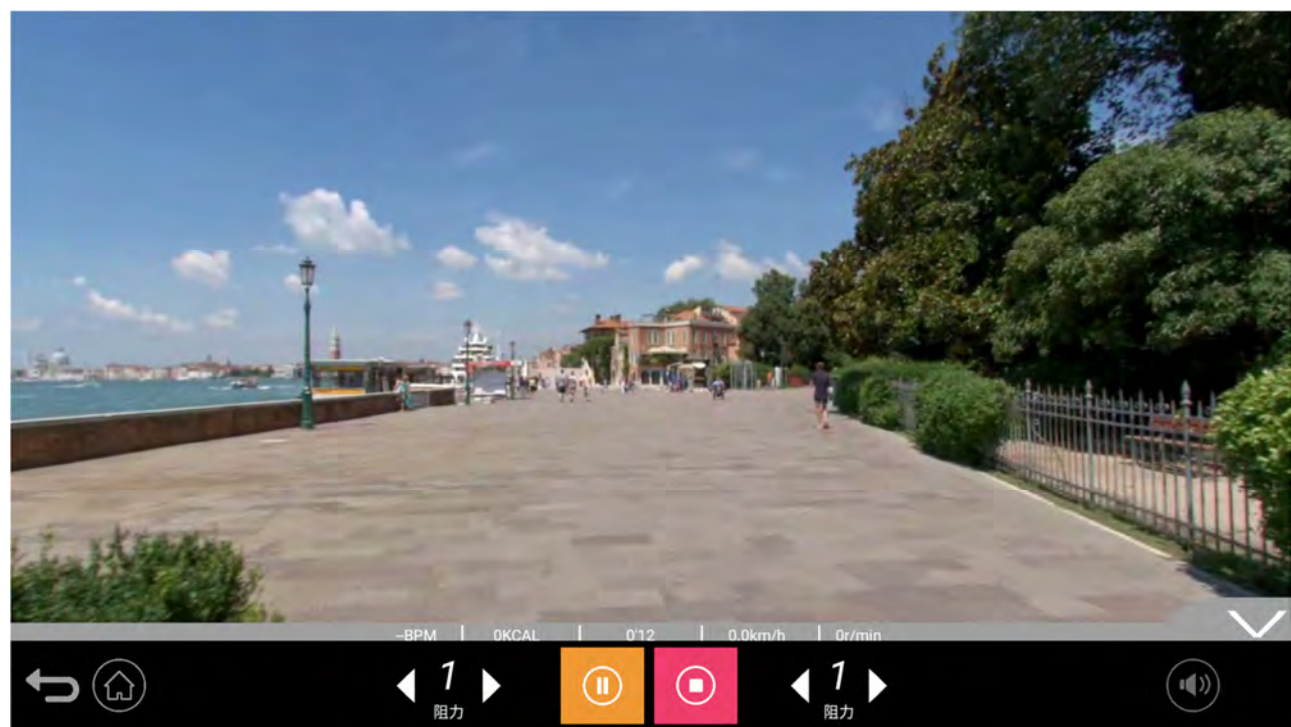


图 5

4) 点击阻力“”左右箭头可调节阻力大小，同时阻力显示数值窗口弹出可以自由选择快捷阻力大小（如图 1）

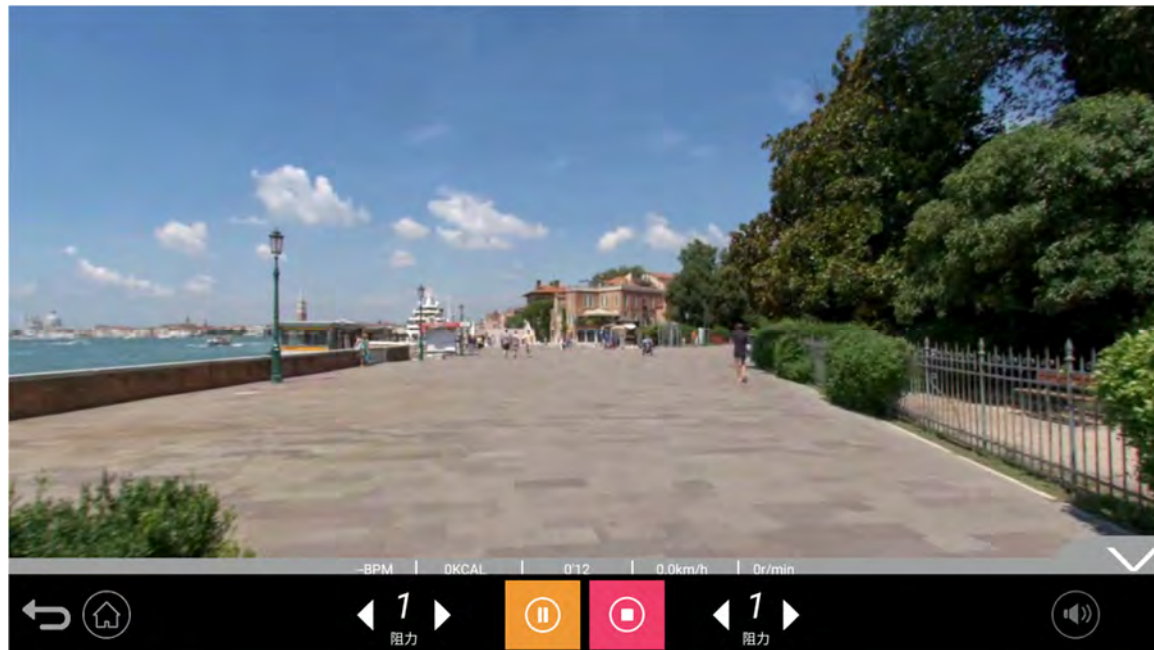


图 1

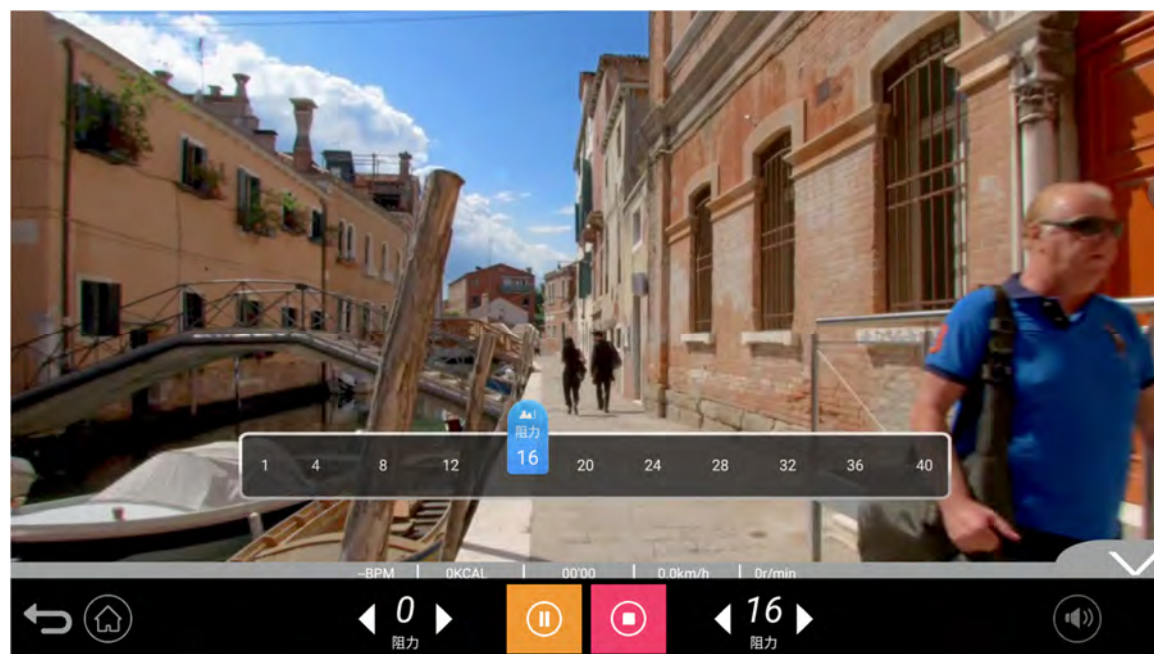


图 2

3、运动程序



1)点击主界面右侧下方栏中的运动程序“”按钮键，进入程序界面，如下图所示：



2) 共有 12 个程序模式选择跑步（如图 1、图 2 所示）

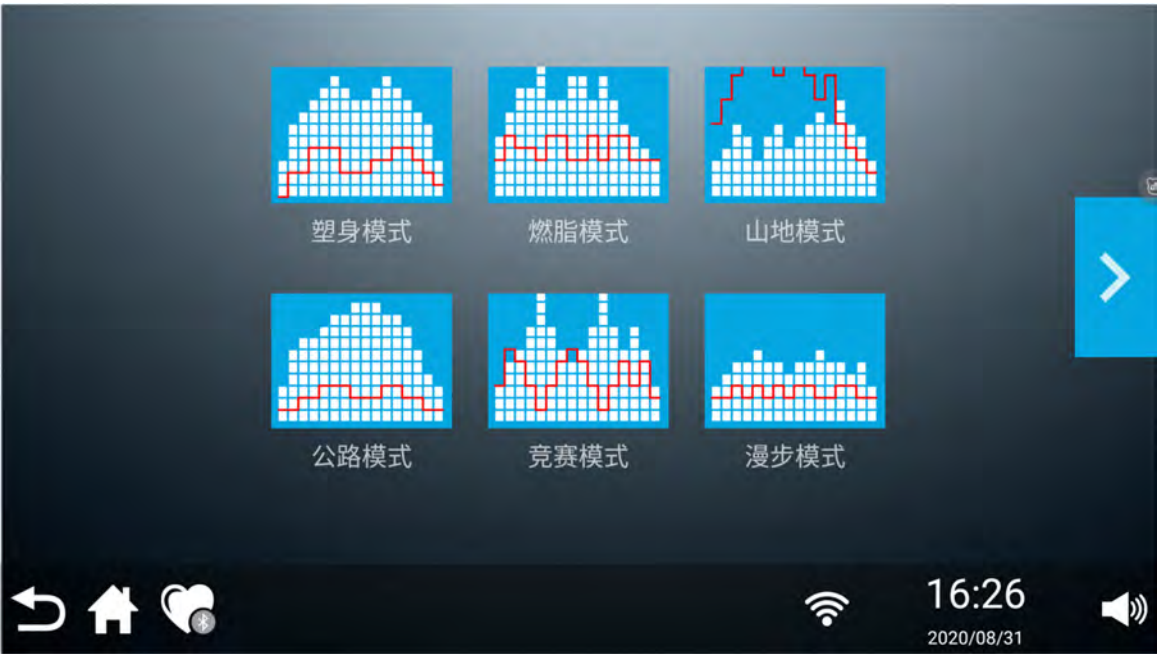


图 1

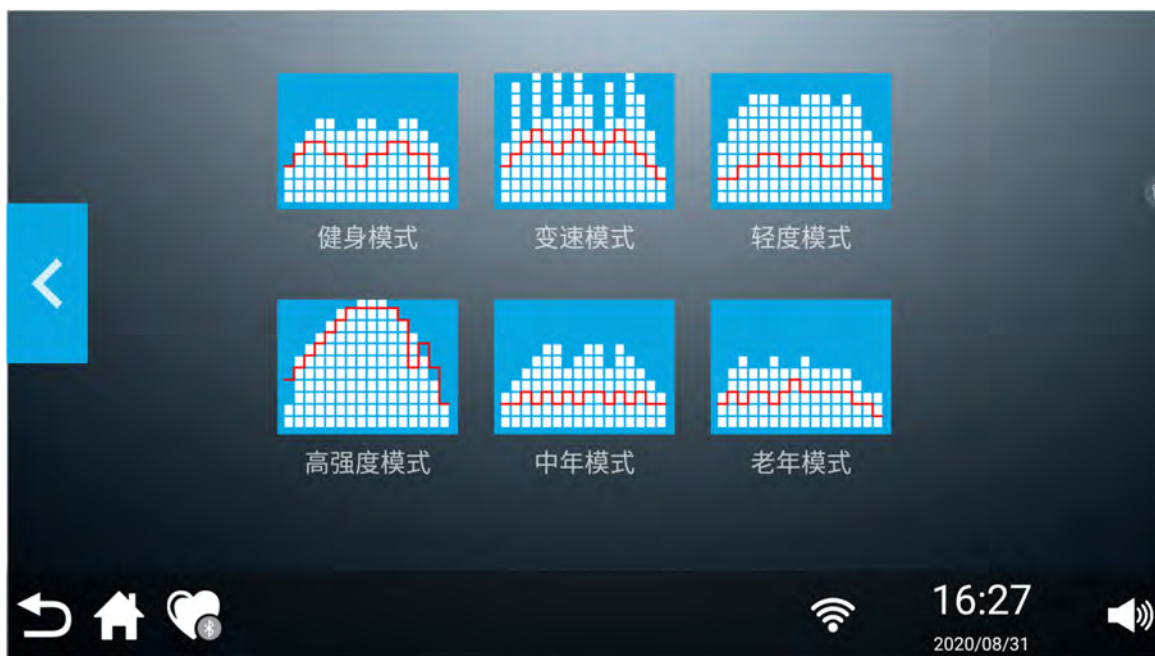


图 2

3) 如点击进入“公路模式”，运动信息（如下图所示）



4、卡路里、时间、距离模式

A 卡路里倒计时

a. 初始卡路里为“10kcal”，要设定的倒计卡路里范围为：“10~10000kcal”



b. 按“ ”键，可以退出程序模式的选择画面



c. 按“ 开始”键，可以左右切换、同时按“开始”启动设备，开始卡路里倒计的运行

d. 运行过程中可手动调节当前段的阻力值

e. 卡路里倒计到“0”时，设备自动停机，也可按停止键，提前终止程序来停机





B 时间倒计时

a. 时间倒计时模式初始时间为 5 分钟，要设定的倒计时时间范围 5~120 分钟



b. 按“ ”键，可以退出目标健身模式



c. 按“ ”键，可以左右切换、同时按“开始”启动设备，开始时间倒计时模式的运行

d. 运行过程中可手动调节当前段的阻力值

e. 时间倒计时到“0”时，设备自动停机，也可按停止键，提前终止程序来停机。





C 距离倒计时

a. 初始距离为“1”，要设定的倒计距离范围“1~100”。单位“KM”



b. 按“ ”键，可以退出程序模式的选择画面



c. 按 按“”键，可以左右切换、同时按“开始”启动设备，开始距离倒计的运行。

d. 运行中可手动调节当前段的阻力值

e. 距离倒计时到“0”时，设备自动停机，也可按停止键，提前终止程序来停机

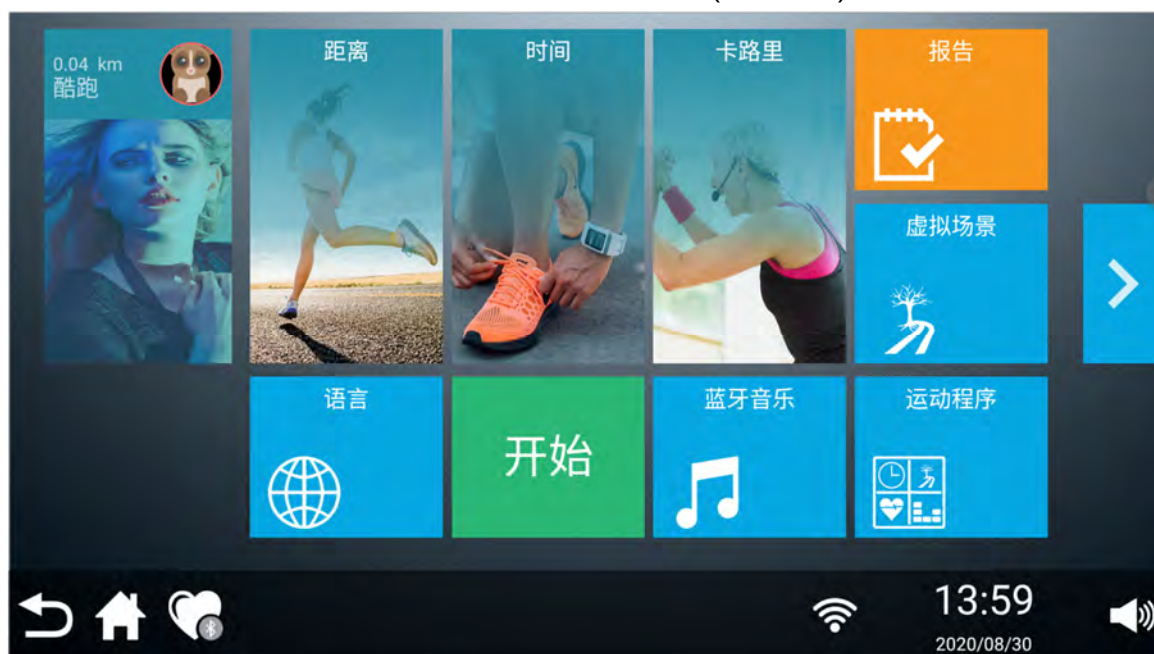


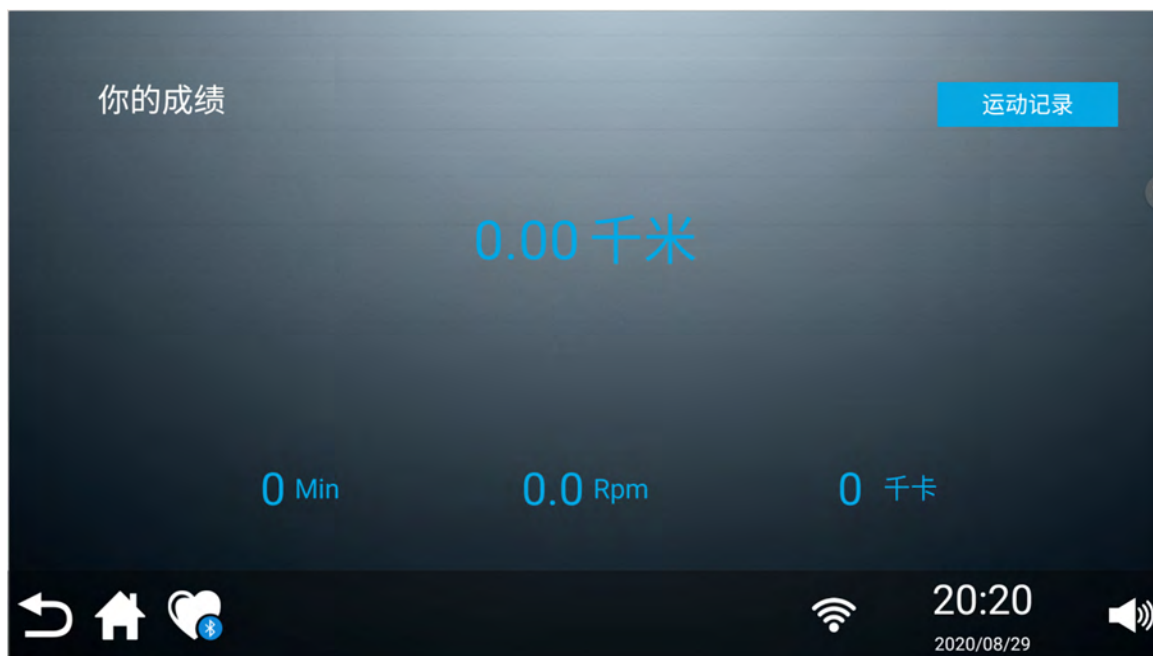


5、运动报告,个人账号登陆状态下查看，若未登录，请先登陆



A. 点击主页“”进入运动报告页面（如下图）





- a. 点击进入“**运动记录**”界面，可以查看每天时间、路程、卡路里的运动参数，同时每日、每周、每月的运动参数也统计在内，同时所有数据参数保留在后台服务器中，重新登陆的账号，将会同步之前的数据。

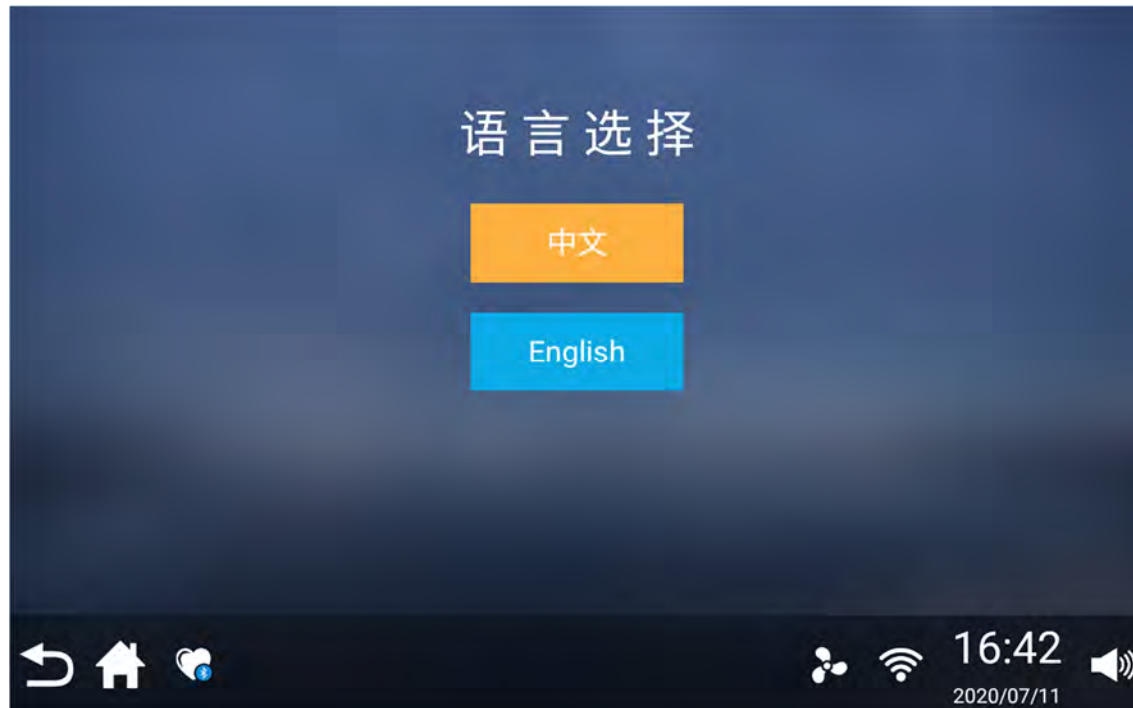


b. 也可以查看每一次的运动信息



6、语言

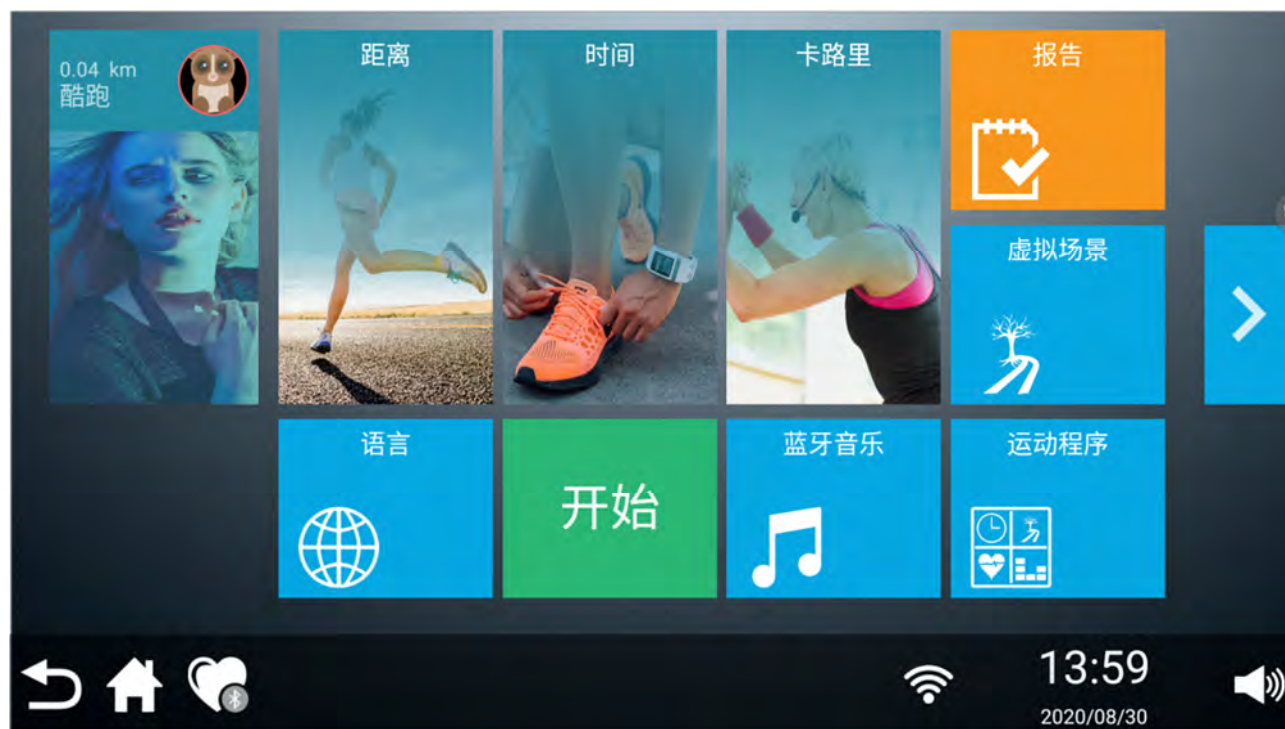
A.可随意切换：



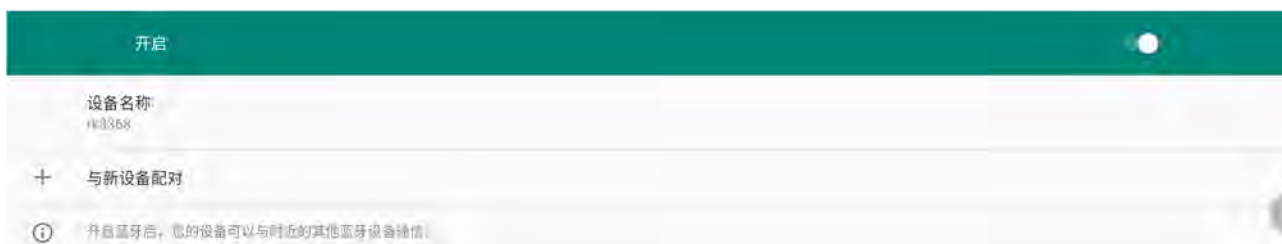
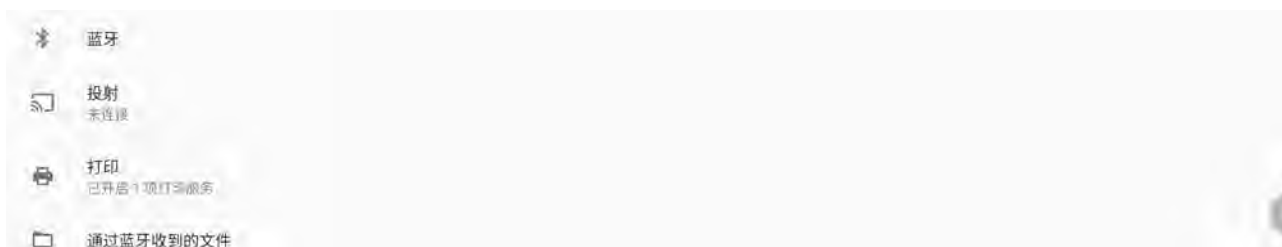
7. 蓝牙音乐



1、点击“”，进入到蓝牙设置列表页面如下图



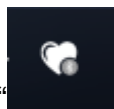
2. 点击列表里面“连接偏好设置”选项进入，再点击蓝牙选项，可开启和关闭蓝牙

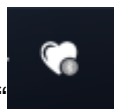


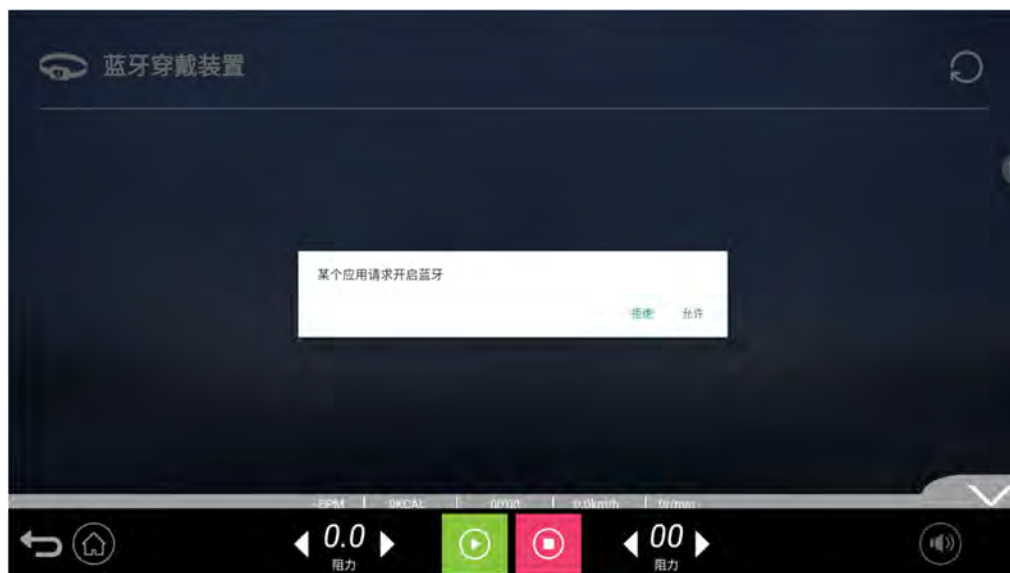
3、开机蓝牙，同时打开手机蓝牙就可以检测到设备名：rk3368 设备了，连接配对即可（配图是手机搜索蓝牙设备名称图）



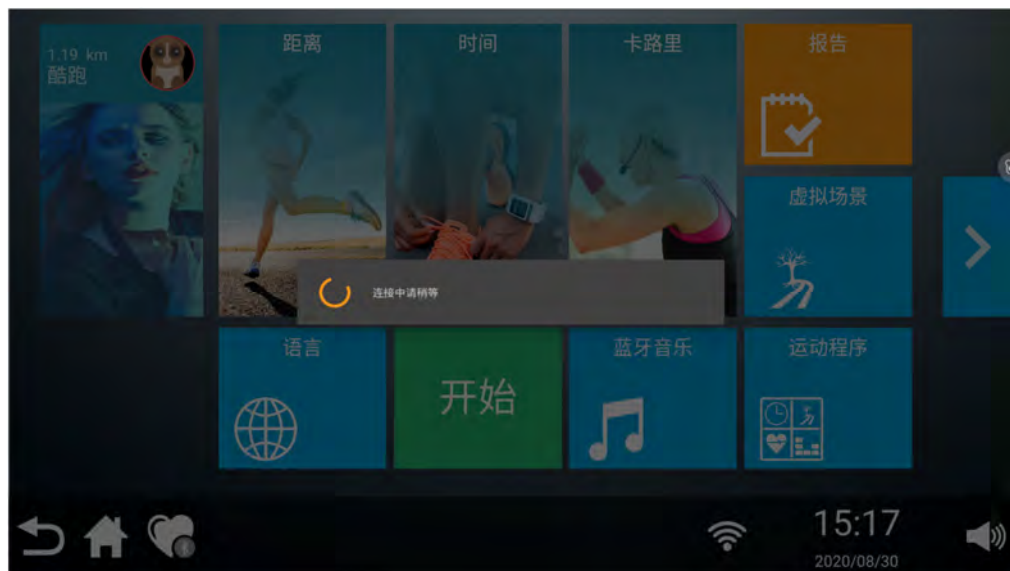
8、蓝牙穿戴装置

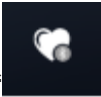
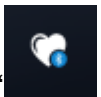


(1) 点击底部栏“”蓝牙穿戴装置图标方可进入到设备搜索列表页面（若蓝牙未开启点击允许打开蓝牙即可）



(2) 打开蓝牙设备，点击蓝牙名称来配对操作



(3) 连接成功后心率图标由灰色图标“”变为蓝色图标“”，在运动中可
以显示心跳指数 Bpm



四、应用与多媒体



1. 点击“”图标可以进入新闻浏览器页



2. 点击“”图标可以进入天气页面



3、在线视频（云视听极光）



4.本地视频 VLC（可读取U盘，硬盘等设备里面的内容）



图 1

5、本地有在线音乐（QQ 音乐）和本地音乐两种选择

（1）本地音乐（可读取 U 盘，硬盘等设备里面的内容，如图 1、图 2）

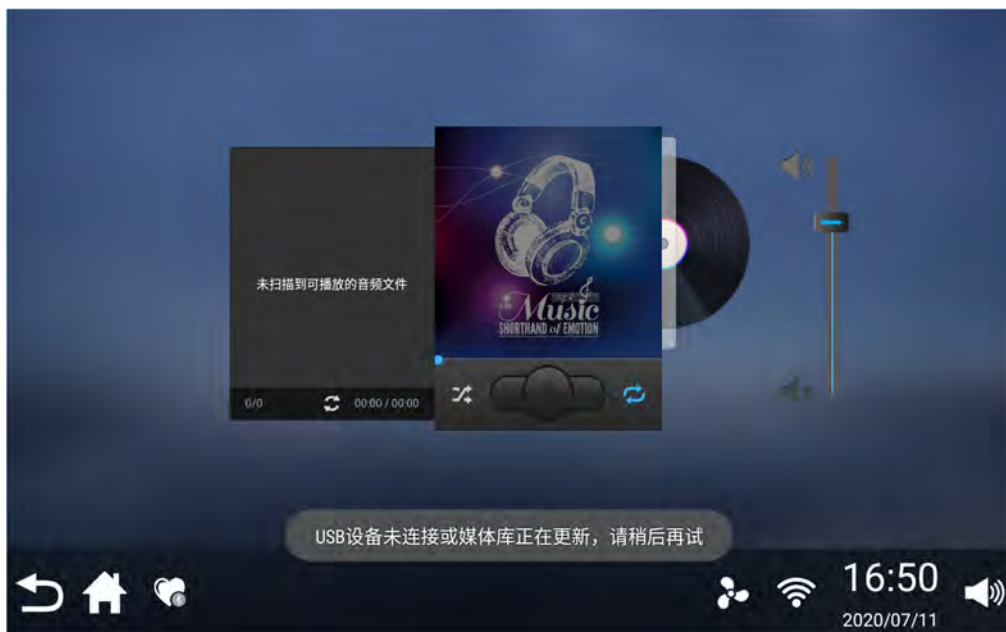


图 1

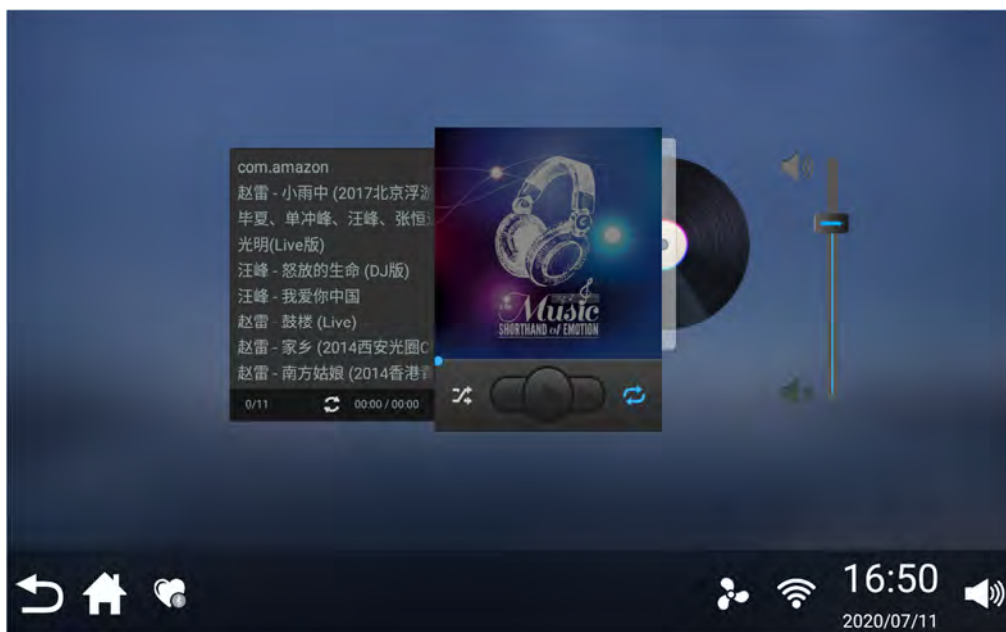


图 2

(2) 在线音乐可选择 (QQ 音乐)



6、点击“”可以进入浏览器页面，点击浏览网页

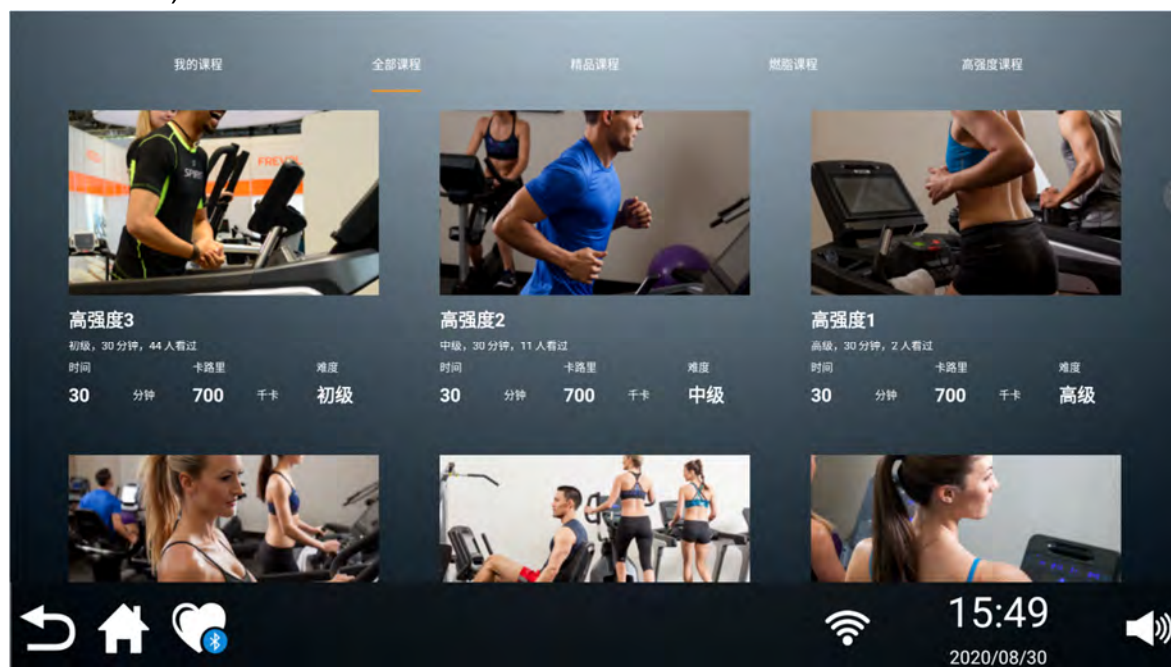


五、课程训练、心率模式、多人竞赛、投屏模式

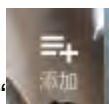
1.课程训练

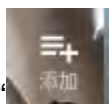


(1) 点击“”图标进入课程列表页面(分别有：我的课程、全部课程、精品课程、燃脂课程、高强度课程)



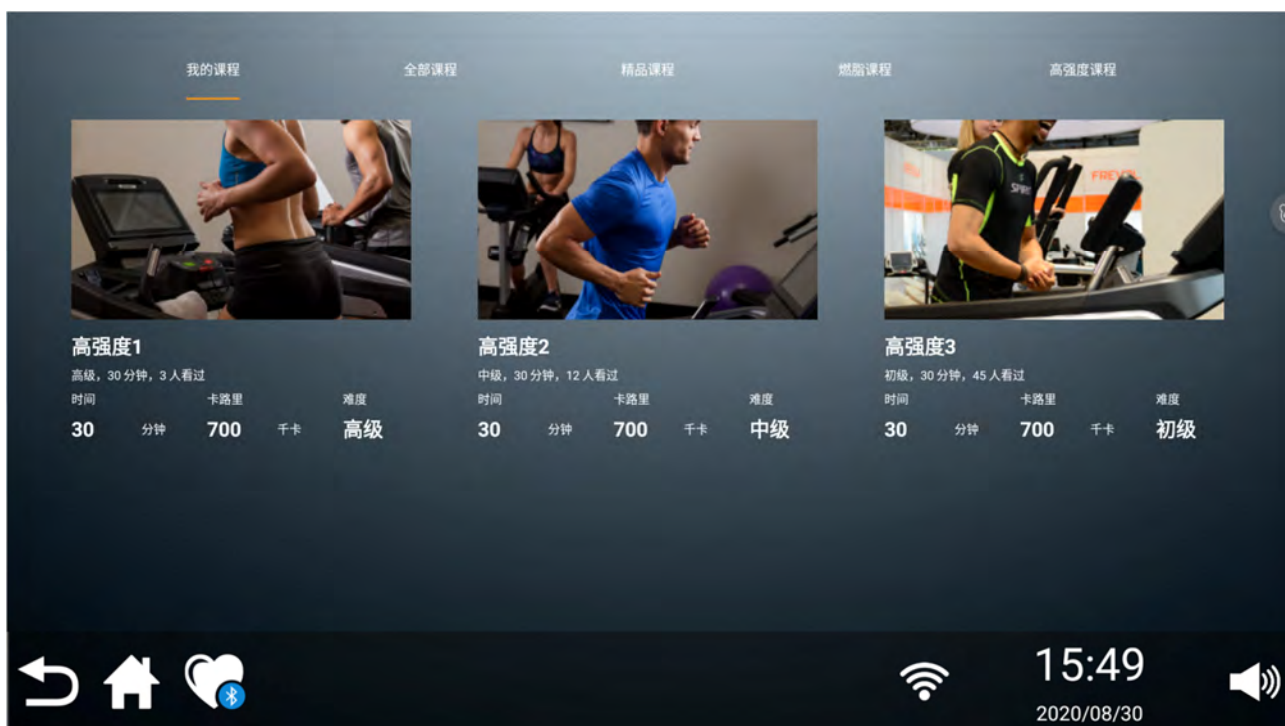
A.我的课程 (可以在全部课程里面添加自己喜欢的课程)



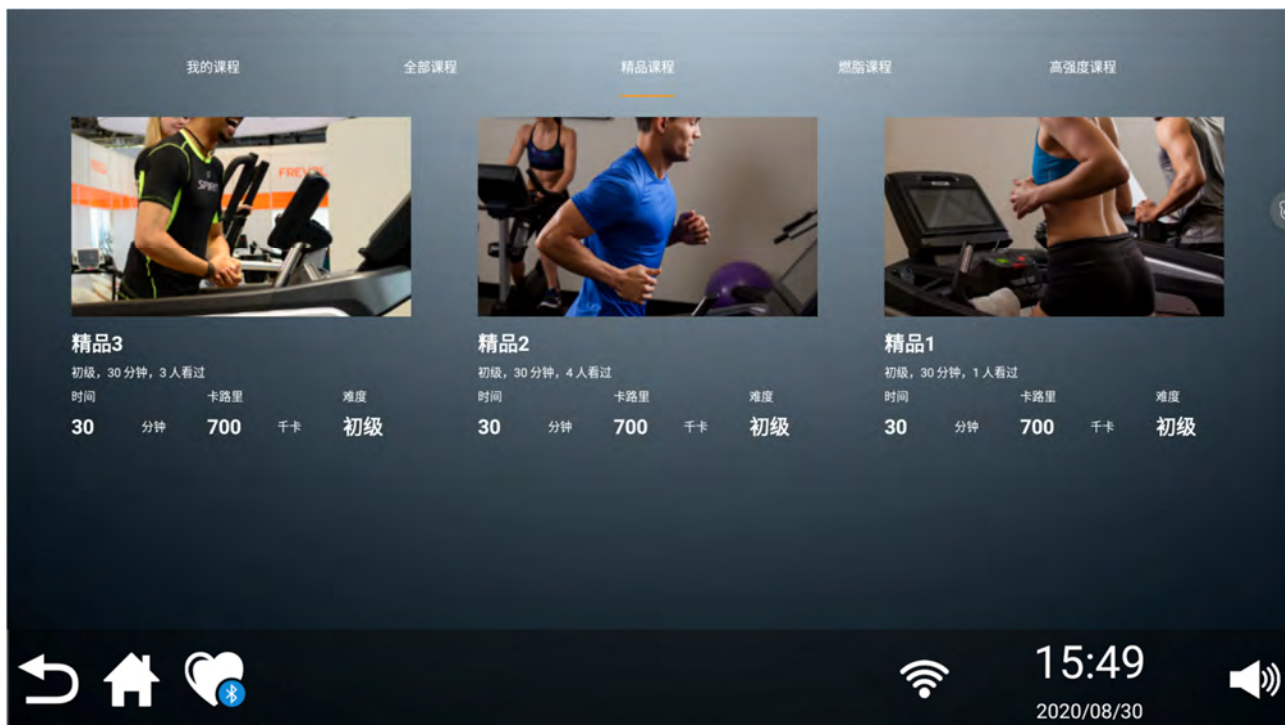
a.点击“”即可添加到我的课程



b.已添加到我的课程中的内容



B.精品课程



C. 燃脂课程

我的课程

全部课程

精品课程

燃脂课程

高强度课程



燃脂3
中级, 30 分钟, 4 人看过
时间 卡路里 难度
30 分钟 700 千卡 中级



燃脂2
中级, 30 分钟, 14 人看过
时间 卡路里 难度
30 分钟 700 千卡 中级



燃脂1
初级, 30 分钟, 0 人看过
时间 卡路里 难度
30 分钟 700 千卡 初级





15:49
2020/08/30



D. 高强度课程

我的课程

全部课程

精品课程

燃脂课程

高强度课程



高强度3
初级, 30 分钟, 45 人看过
时间 卡路里 难度
30 分钟 700 千卡 初级



高强度2
中级, 30 分钟, 12 人看过
时间 卡路里 难度
30 分钟 700 千卡 中级



高强度1
高级, 30 分钟, 3 人看过
时间 卡路里 难度
30 分钟 700 千卡 高级





15:49
2020/08/30



E. 以精品课程中“精品 3”课程运动详情如图所示



a. 点击课程训练就跳转到课程详情页面，点击右上角“”可缩小,可回到运动中心页面

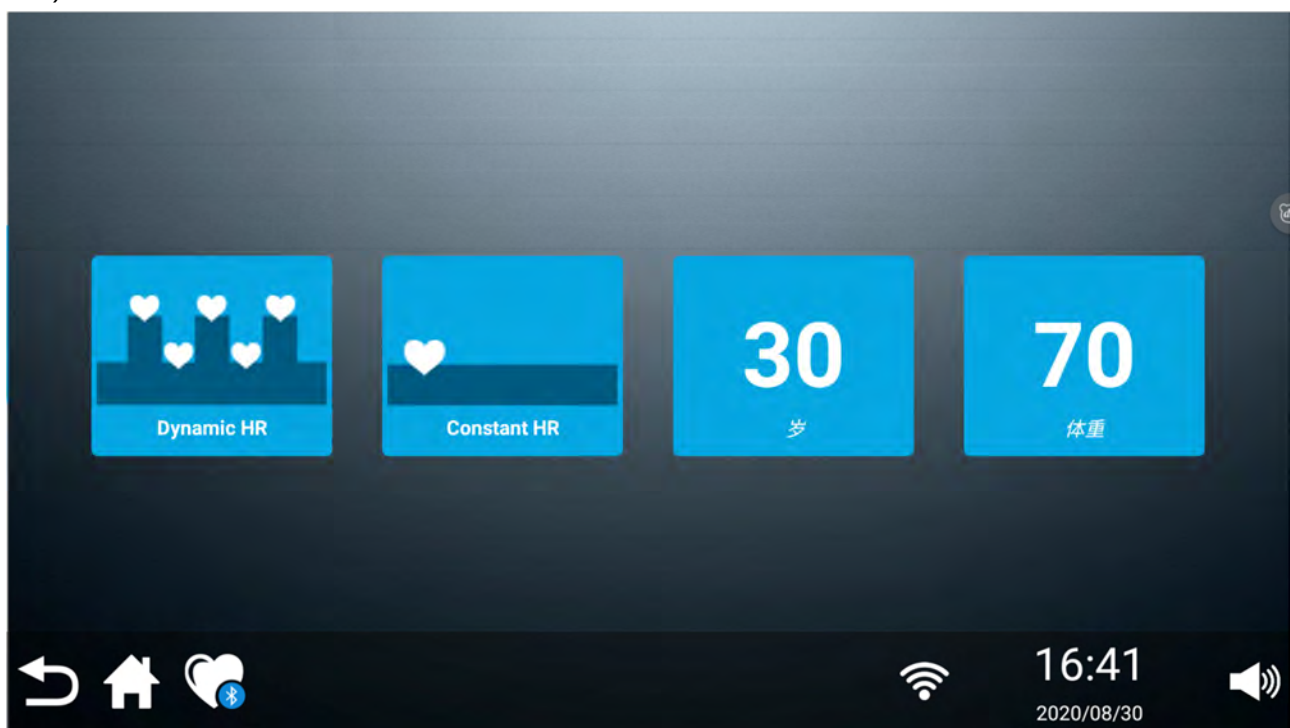


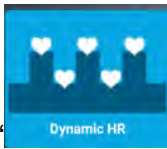


2.心率程序

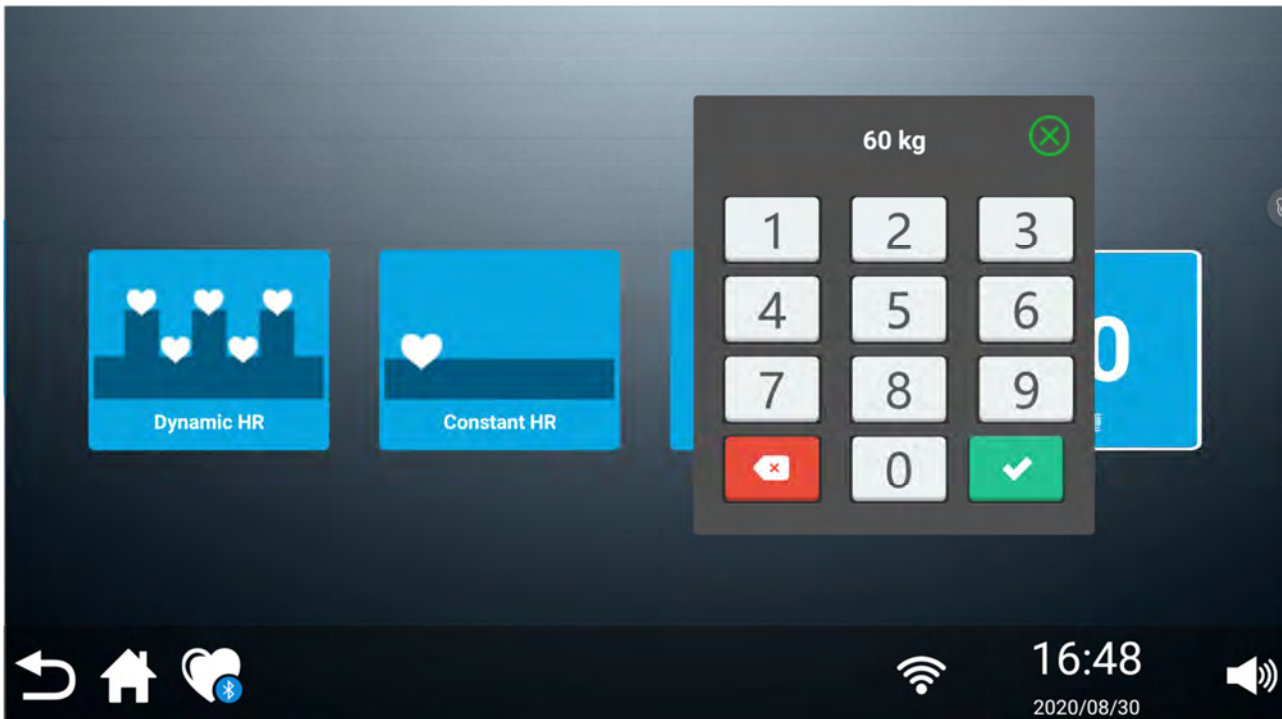
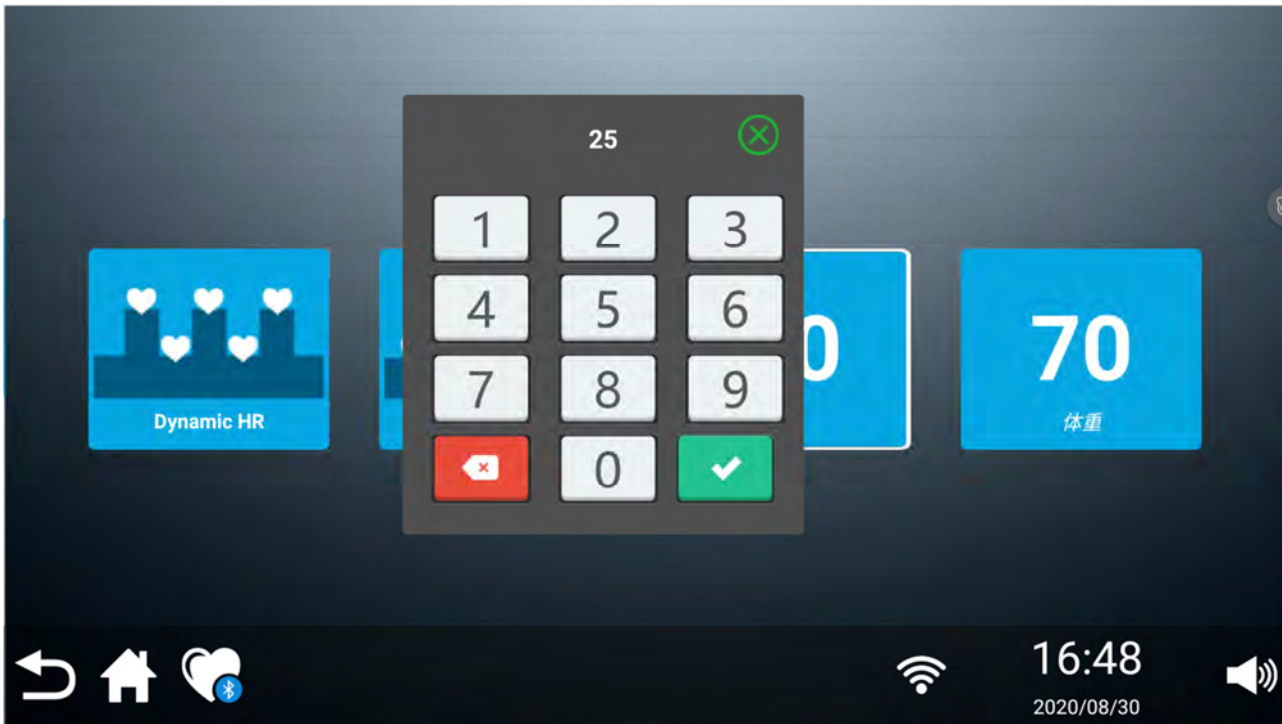


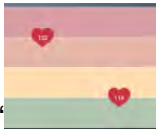
(1) 点击“”图标进入心率程序页面(分别有：Dynamic HR 和 Constant HR、年龄和体重设置)



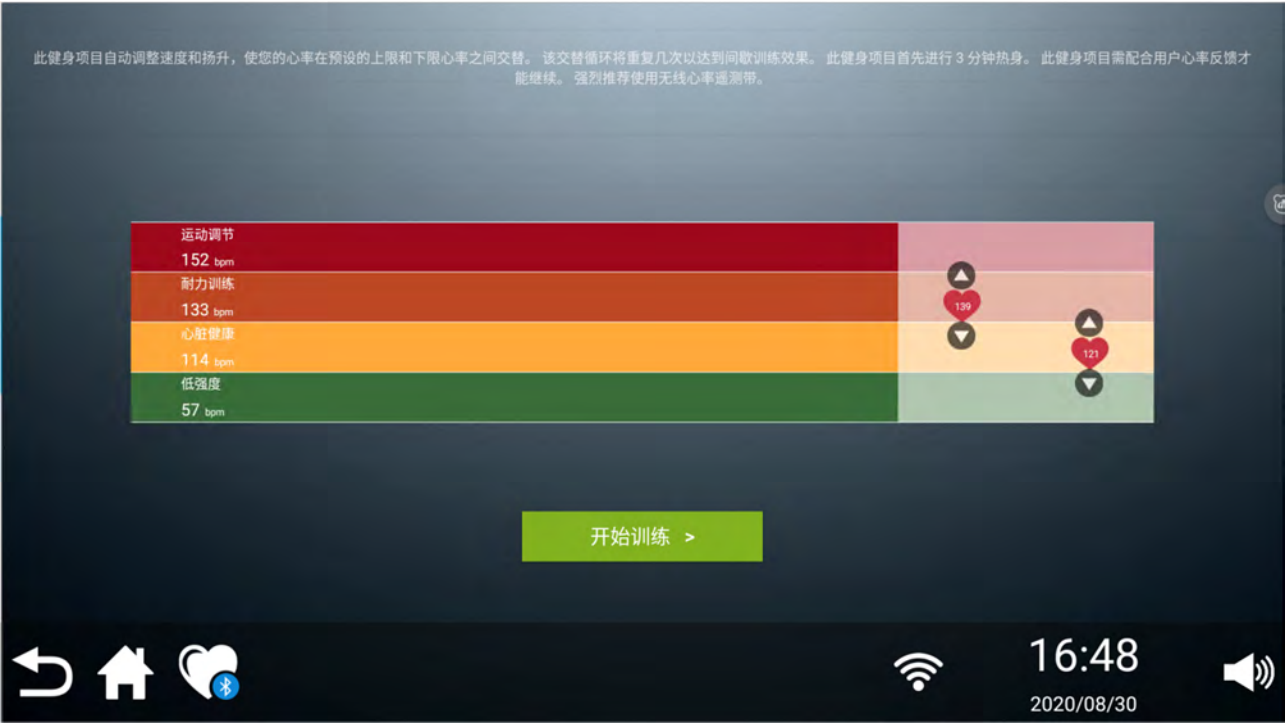
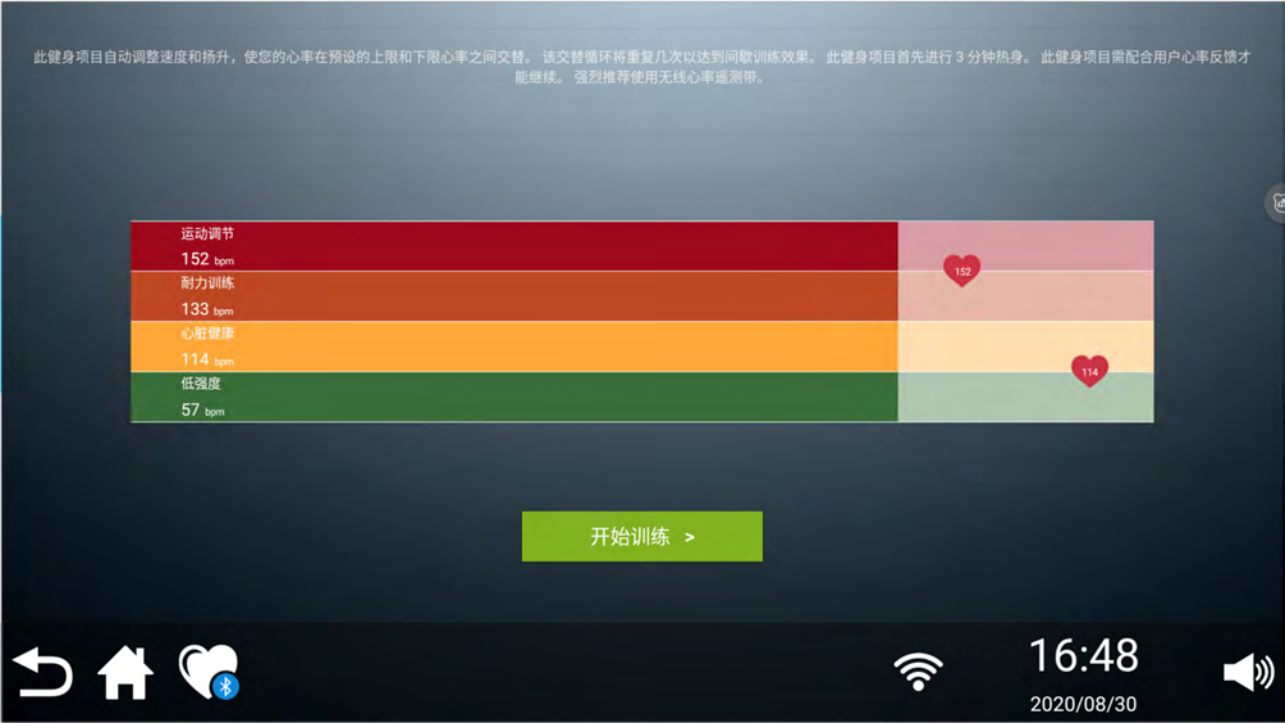


A.选择“Dynamic HR”这个模式，也可先设置年龄和体重如图

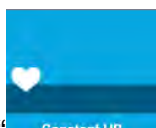




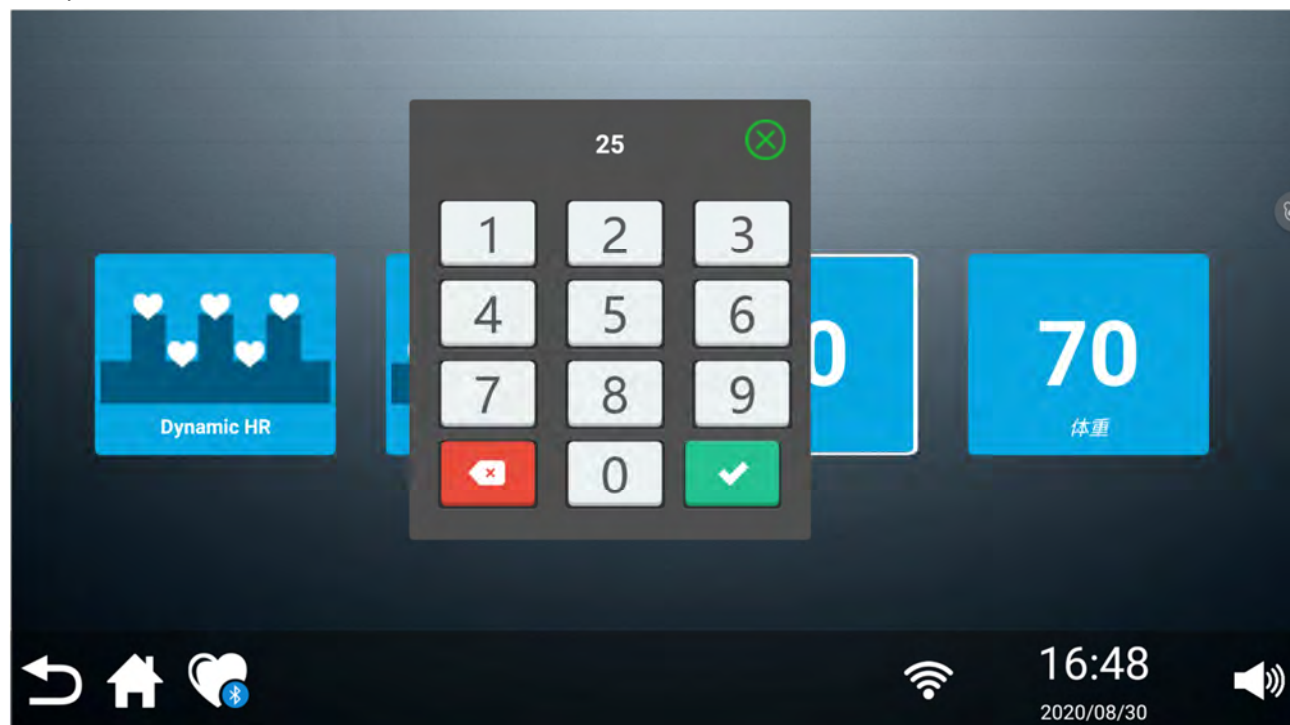
B. 点击“心率图可预设上限和下限心率值”

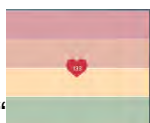
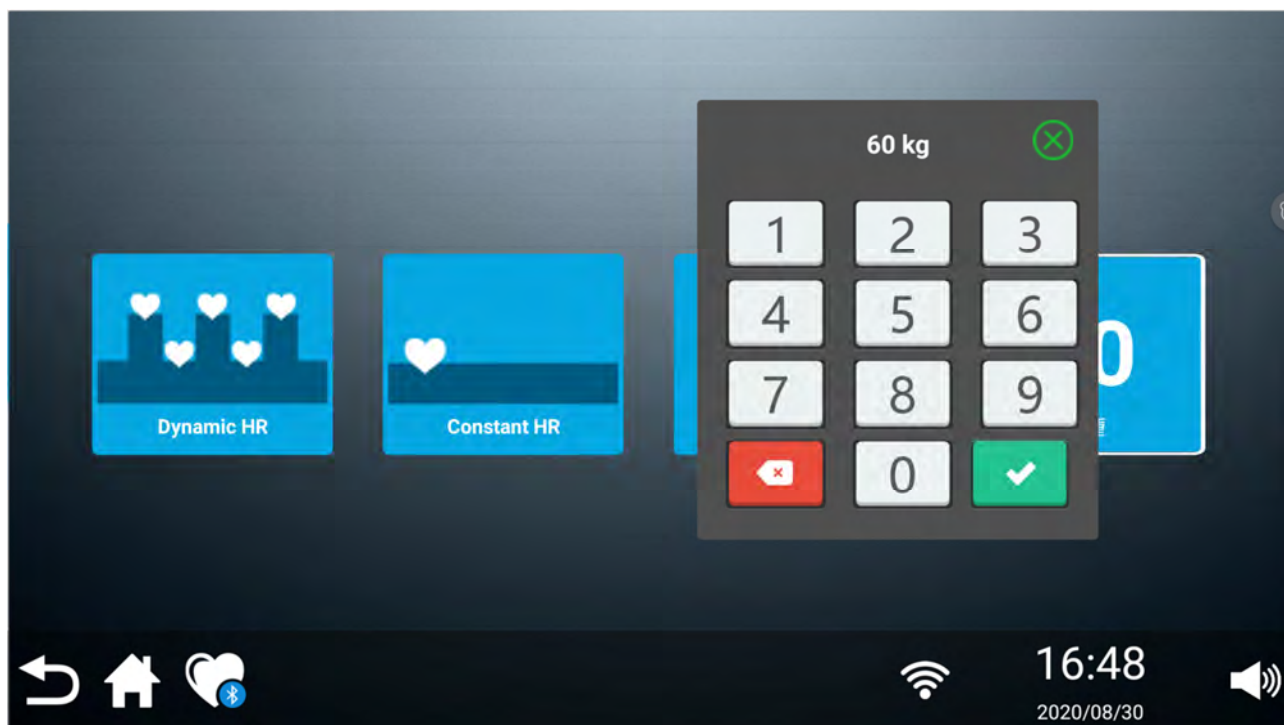


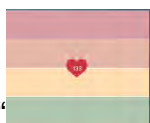
C. 点击“开始训练 >” 可进入到心率程序训练模式运动中心页面

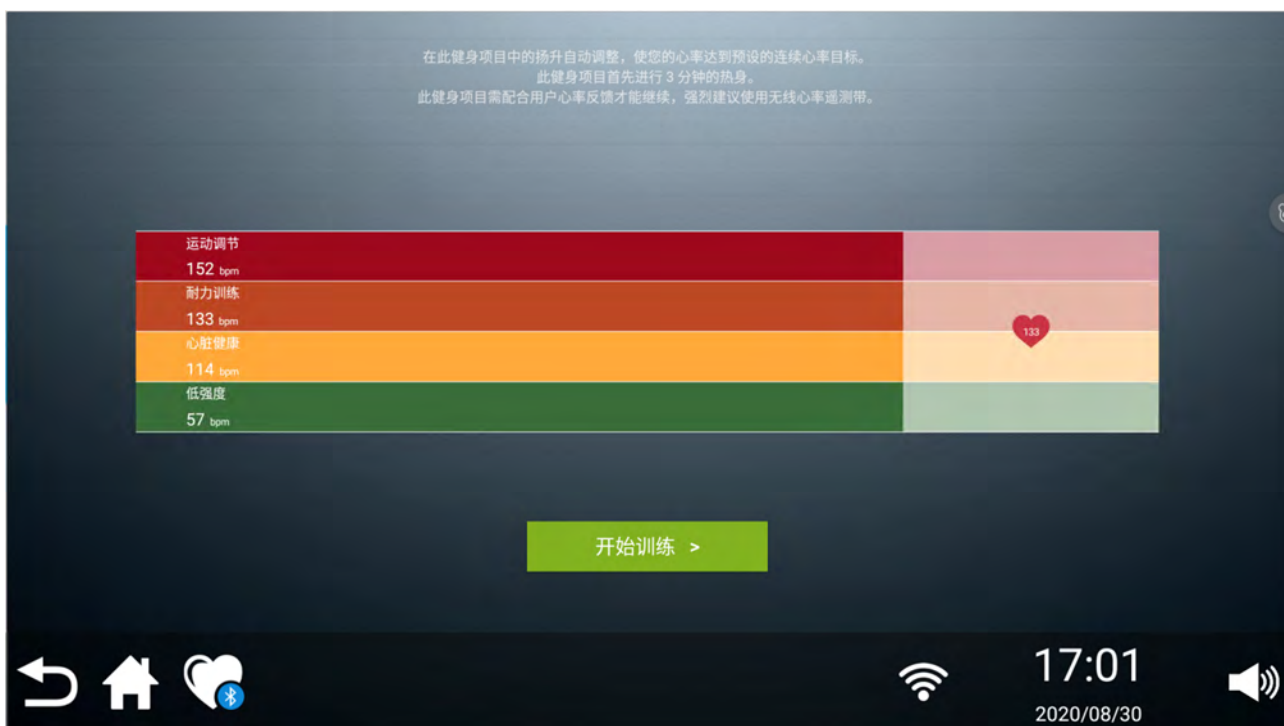


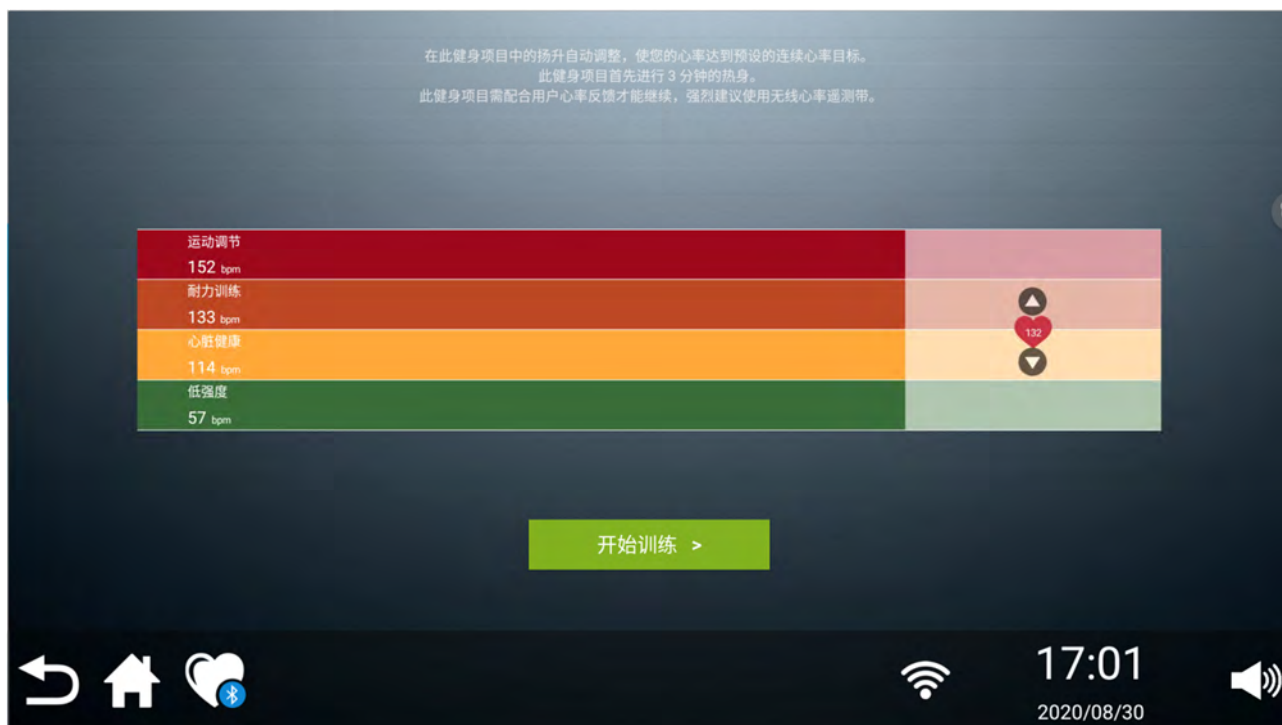
2) 选择“选择“Constant HR”这个模式，也可先设置年龄和体重如图





A. 点击“”心率图可预设的连续心率目标



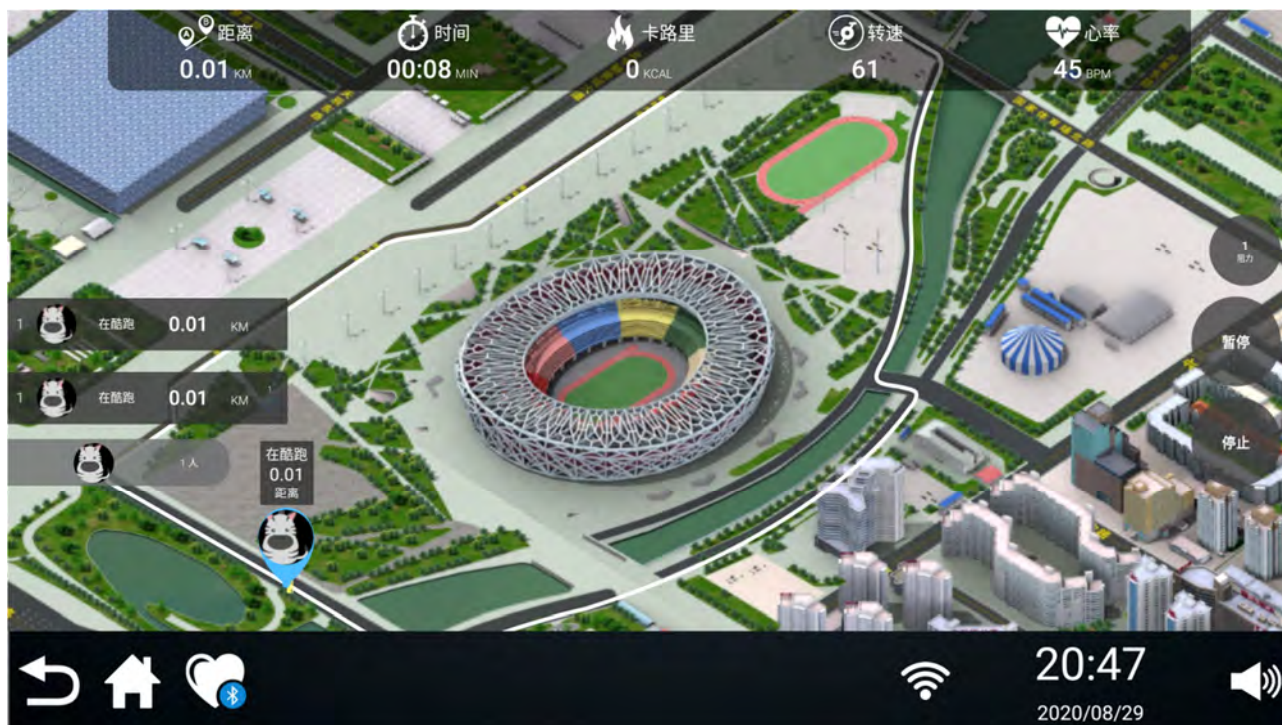
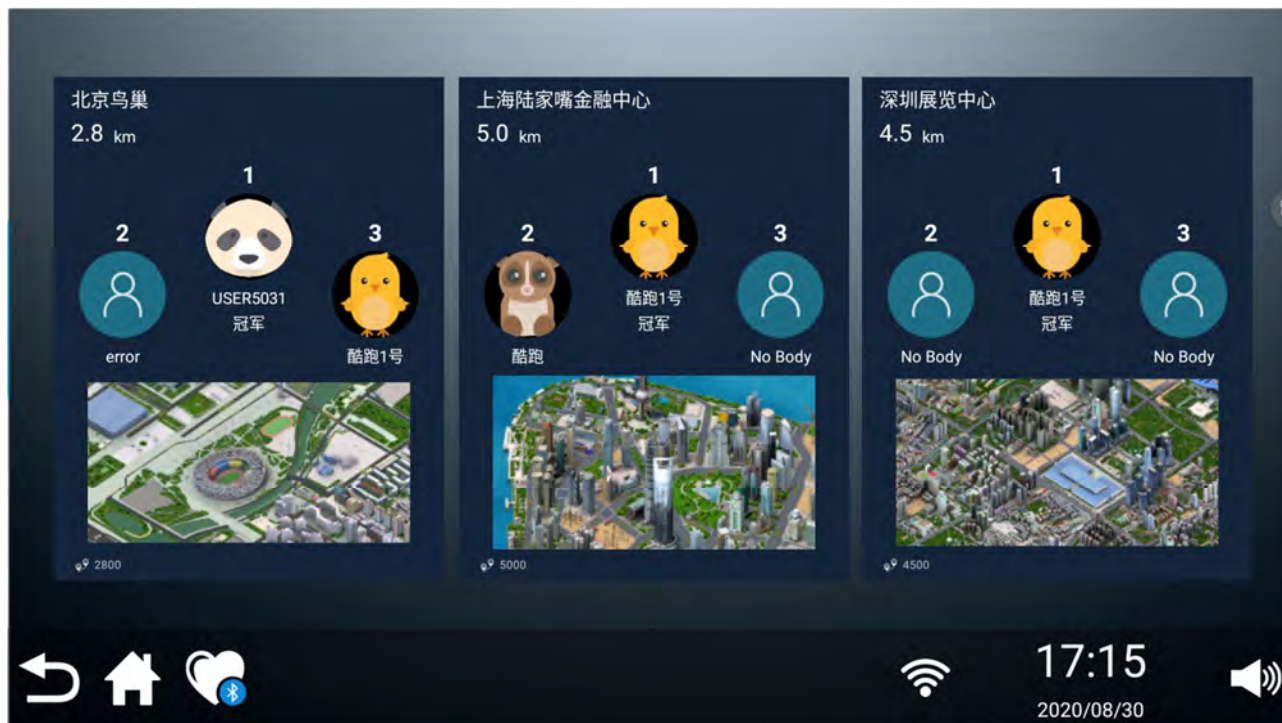


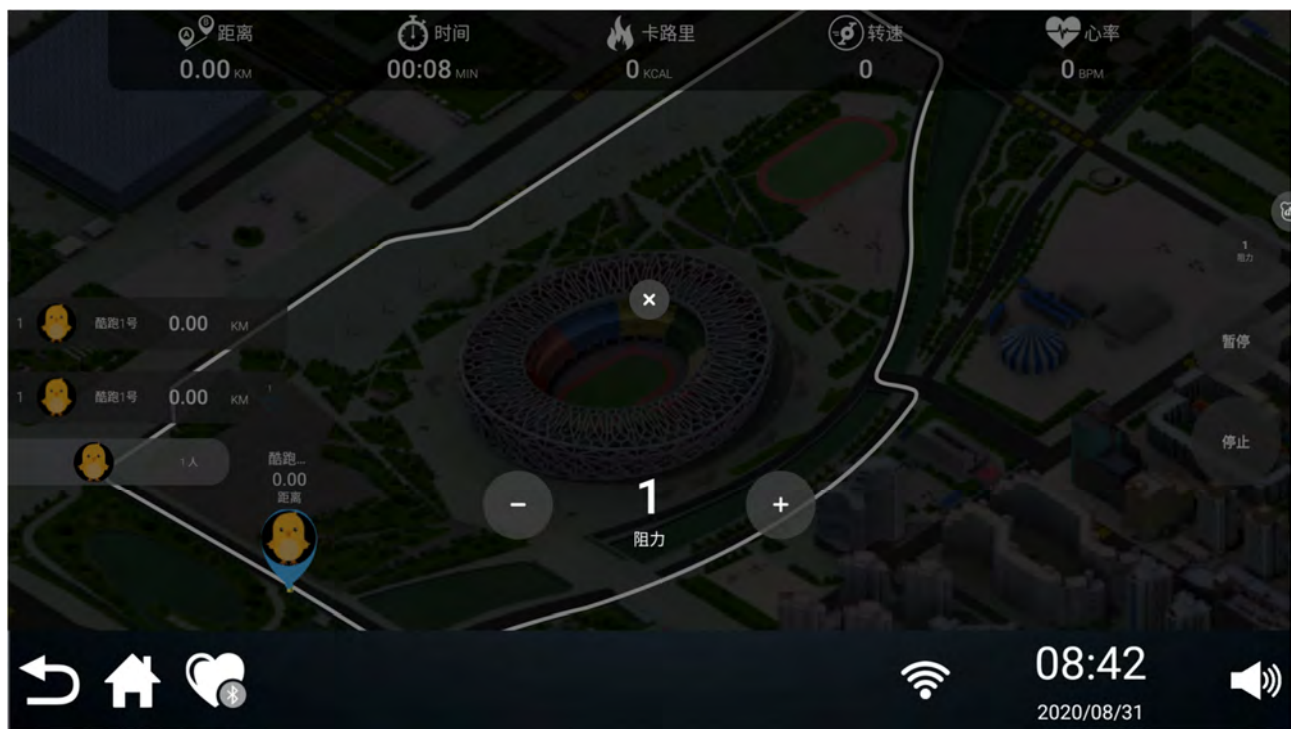
B. 点击“开始训练 >”可进入到心率程序训练模式运动中心页面



3.多人竞赛

1) 点击北京鸟巢地图，进入多人竞赛运动模式，点击阻力按钮可以自由调节阻力大小





4.投屏模式 (支持 iOS 、 Android OS)



七、设置



1) 点击主界面右上角红色方框区域“ ”连续点击 10 次，可进入设置界面，如下图所示，设备设置包括：亮度调节、语言切换、基础信息、异常诊断、OTA 升级。



基础信息

2) OTA 升级，可以手动升级固件版本（如下图）



八、附表

附表一、各数值显示范围：

项目	初始	设定初始值	设定范围	显示范围
时间(分:秒)	0:00	5:00	5:00-120:00	0:00-120:00
阻力(公里/小时)	0.0	1	1-32	1-32 段 (可调)
距离(公里)	0.0	1.00	1.0 - 100.0	0.0 - 100.0
卡路里(千卡)	0	10	10 - 10000	0.0 - 10000

九、控制系统一般故障及排除方法：

1.转接板与彩屏通讯故障 错误代码： E5

解决方案：检查彩屏跟下控连线，重新上电即可消除故障

十、说明：

本产品不提供除本公司提供的自动更新资源以外的其它下载以及安装功能。由于产品改进的需要，产品设计可能在不预先通知的情况下进行更改

八、注意事项：

- 1、使用此产品前，请检查健身车/椭圆机/懒人车是否已可靠接地
- 2、运动前先检查是否加载电源。
- 3、在运动过程中出现异常情况，请立即停止运动。
- 4、本机若有问题请与经销商联系，非专业人员，请勿试图拆卸或者维修以免造成设备损坏。

心率训练

俗语说：想要怎么收获就怎么栽。这样的迷思对健身运动的好处更是显着，很多的成功都是藉由心率监测器来达成，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，首先你必需决定你的最大心率，这可以由以下公式来达成：220减去你的年龄，这会让你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，你只要计算你的MHR百分比，要决定你的训练的心率范围区域是你的最大心率的50% 至 90%。MHR的65%是燃烧脂肪的区域而85%是加强心血管系统，这个65%至 85%的区域是最大效益所该留在的区域。

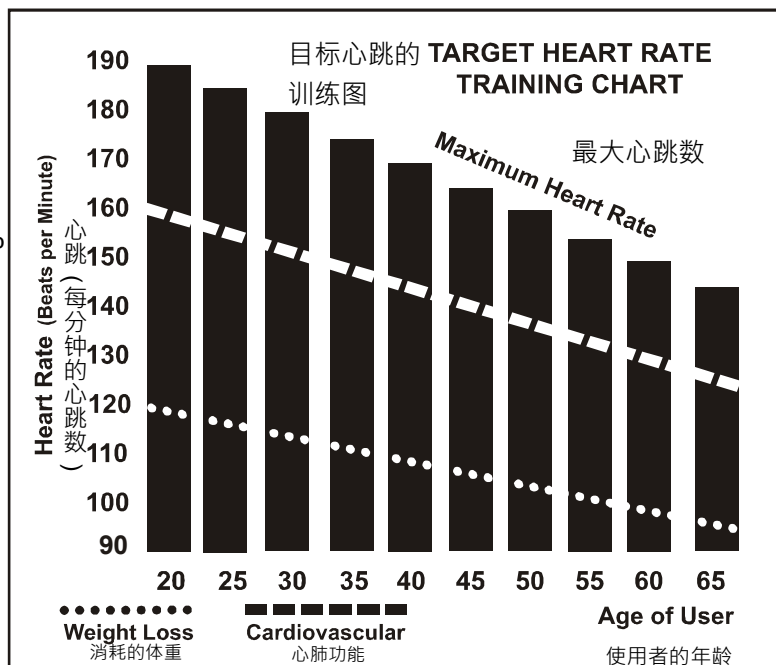
220 -使用者年龄=最大心跳数。(如果在设定时输入您的年龄，电子表会自动计算。).

例如：40岁年纪的人他们的目标心率计算如下：

$220 - 40 = 180$ (最大心率)

$180 \times .65 = 117$ 每分钟次数(最大65%)

$180 \times .85 = 153$ 每分钟次数(最大85%)



如果在程序中你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，在计算你的最大心率之后，你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85% 至65%训练来达成。在任何运动程序前请咨询你的个人医生。

注意!

HR的目标值是只建议用于正常和健康的人，勿超过您的限制，因为您可能无法获得您要的目标。有问题时，输入高一点的年龄可以设定一个较低的目标。

警告!

心率监测系统有可能会不准确，过度运动有可能会造成伤害，如果你感觉头晕、恶心就立即停止运动。

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你该运动到何种程度，你的压力程度、体能健康、心理健康、温度、湿度、日期时间和最近刚吃和吃些甚么?? 所有因素都对你该运动的强度有所影响，如果你能够倾听你的身体，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，此表依你所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

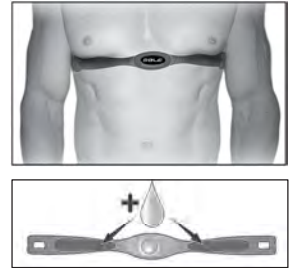
20 Maximal 最大力

只要在等级数再增加一个零，你就可以得到每一级数的大约心率，例如：等级 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有充分休息，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，塞进固定发射器的胸带于你的胸部周围。
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。可是一般的水也可以用来预先弄微湿电极用 (2个在胸带反面·发射器任一面的黑色方块) 也建议你在开始运动前几分钟就戴上发射器·有些用户，由于身体表面化学·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. 你的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**离开小家电**..等。发射器离电子表要够近，以维持良好够强且可靠的读值，所戴的发射器紧贴肌肤也能保证适当操作，如果你需要，可以戴发射器在衣服上，如要这样，在电极的区域要沾水抹湿。



*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！ 除非有一个稳定且明确实际的心率值显示，飙高而乱的数值的心率显示是有问题的。

可能影响心率而会造成错误的状况如下：

1. 微波炉，电视.....等小家电
2. 荧光灯
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，如果你有此问题就尝试上下反戴发射器，发射器的商标通常是以 **Spirit** 是右侧在上。
6. 接收你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. 如果持续面临问题而无法解决则与代理商联络。

一般性维护

1. 每次运动后，用拧干的湿布沿着有汗水的部位擦拭。
2. 如果有异音或粗糙感造成这样的结果大致上是下列两个原因之一：
 - 1) 机台组装时未锁紧，所有在组装时所用的螺丝都要尽可能锁紧，如果所附加的扳手无法充分锁紧，也可用较大的扳手。无法充分锁紧是 **90%**客服部门对异音问题所追踪到的造成问题原因。
 - 2) 曲柄轴或踏板需要锁紧。
3. 如果有任何其他异音持续则检查机台的水平度，总共有两个垫板附在后横管底部，使用 **14mm** 扳手(或调整式扳手)调整水平度。

零件用量表

組立	品 名	數量
1	主架組	1
2	滑動管焊組	1
3	飾蓋補強焊組	1
4	十字架組	2
5	滑動左側管焊組	1
6	滑動右側管焊組	1
7	左踏管焊組	1
8	右踏管焊組	1
9	左扶手管焊組	1
10	右扶手管焊組	1
11	立管組	1
12	轉盤心軸組	1
13	壓輪片組	1
21	6005 軸承	10
23	6203 軸承	6
24	6003 軸承	8
25	M14 × P2.0 魚眼軸承	2
26	軌道固定片	6
27	傳動皮帶	1
28	皮帶盤	1
29	磁控飛輪	1
30	磁石	1
31	電子錶組	1
32	600m/m 磁簧開關組	1
33	磁阻負載線	1
34	1100m/m 跨接線(黑)	1
35	1100m/m 跨接線(白)	1
40	850m/m 手握心跳組(XHP-3)	1
41	850m/m 手握心跳組(XHP-4)	1
43	電源線	1
47	AC 電源開關模組	1
48	80m/m 跨接線(白)	1
49	80m/m 跨接線(黑)	1
50	200m/m 接地線	1
53	轉接板	1
56	Ø72 滑動輪	4
57	Ø35 × 10m/m 緩衝墊	4
58	左鏈蓋	1
59	右鏈蓋	1
60	大圓盤	2
61	圓盤塞子	2

組立	品 名	数量
62	TPR 把手套	2
63	底樑飾蓋	1
64	左踏管關節飾蓋	1
65	右踏管關節飾蓋	1
66	前橫管飾蓋	1
67	左腳踏板	1
67-1	踏板軟墊右	1
68	右腳踏板	1
68-1	踏板軟墊左	1
69	滑動輪飾蓋	2
70	Ø32(1.8T) 香菇頭塞	2
71	踏管管塞	2
72	扶手轉軸飾蓋 A 右	2
73	扶手轉軸飾蓋 A 左	2
74	扶手轉軸飾蓋 B 右	2
75	扶手轉軸飾蓋 B 左	2
76	搖擺管飾蓋左前	1
77	搖擺管飾蓋左後	1
78	搖擺管飾蓋右前	1
79	搖擺管飾蓋右後	1
80	左立管飾蓋	1
81	右立管飾蓋	1
82	Ø25 × Ø25 × 15T 圓腳墊	2
83	後橫管蓋 A	2
84	後橫管蓋 B	2
85	鋁飾蓋塞	2
88	鋁軌飾板	2
89	補強管鋁飾蓋	1
90	壓輪螺絲軸套	3
91	移動輪	2
92	M4 × 5T 尼帽	2
93	M4 × 12m/m 傘頭十字螺絲	2
94	踏板馬車螺絲	2
95	5/16" × UNC18 × 3/4" 外六角螺絲	6
96	5/16" × 2" 傘頭內六角螺絲	2
97	M5 × 12m/m 傘頭十字螺絲	35
98	1/4" × UNC20 × 3/4" 外六角螺絲	8
99	Ø25 C 型扣	2
100	Ø17 C 型扣	5
101	M8 × 9T 尼帽	1
102	1/4" × 8T 尼帽	4
103	5/16" × 7T 尼帽	2
104	3/8" × 7T 六角螺帽	8

組立	品 名	数量
105	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T 平華司	4
106	Ø5/16" × Ø35 × 1.5T 平華司	4
107	Ø5/16" × Ø23 × 1.5T 平華司	6
108	M8 × 170m/m 鉤型螺絲	1
109	Ø17 × 0.3T 波浪華司	12
110	Ø5 × 16L 傘頭十字鑽尾	6
111	4 × 15m/m 傘頭十字自攻	1
112	4 × 19m/m 圓頭十字自攻	7
113	5 × 16m/m 傘頭十字割尾	16
114	3 × 20m/m 圓頭十字割尾	4
115	Ø1/4" × 19m/m 平華司	17
116	5 × 19m/m 傘頭十字鑽尾	2
117	Ø1/4" × 13 × 1.0T 平華司	8
118	Ø1/4" 彈簧華司	8
119	M6 × 15m/m 傘頭十字螺絲	6
120	5/16" × UNC18 × 5/8" 外六角螺絲	2
121	7 × 7 × 25m/m 方形鍵	2
122	M8 × 30m/m 承窩內六角螺絲	2
123	大扁頭內六角螺絲-3/8"×2",電鉸,全牙	4
124	5/16" × 12m/m 外六角螺絲	2
125	M14 × 7m/m 六角螺帽	2
126	5/16" × UNC18 × 15m/m 承窩內六角螺絲	2
127	3/8" × 2-1/4" 傘頭內六角螺絲	4
128	3/8" × UNC16 × 3-3/4" 傘頭內六角螺絲	6
129	Ø3/8" × 23 × 2.0T 弧形華司	6
130	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T 平華司	4
131	M5 × 10m/m 傘頭十字螺絲	8
132	M8 × 25m/m 承窩內六角螺絲	4
133	Ø25 波浪華司	3
134	3.5 × 12m/m 傘頭十字自攻	18
135	3/8" × 3/4" 外六角螺絲	2
136	M10 × 8T 尼帽	2
137	M10 × 1.5(14mm) 等高螺絲	2
138	Ø3/8" × 30 × 2.0T 平華司	2
139	13 號 14 號開口板手(沖床)	1
140	L 型六角板手	1
141	L 型六角板手-M12,電鉸	1
142	17 號梅開板手(鑄造件),電鉸	1
143	十字起子	1
144	M3 × 10m/m 圓頭十字螺絲-電鉸	2
152	1400m/m 控制線	1
153	控板固定片	1
154	EMS 控制器	1

The logo for dyaco, featuring the word "dyaco" in a bold, italicized, lowercase sans-serif font. The background of the page is divided into three horizontal bands: a light gray band at the top, a dark gray band in the middle, and a white band at the bottom where the logo and text are located.

dyaco

公司名称：岱宇(上海)商贸有限公司

地址：上海市杨浦区市光路 728 号 C 座 10 楼 1001 室

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