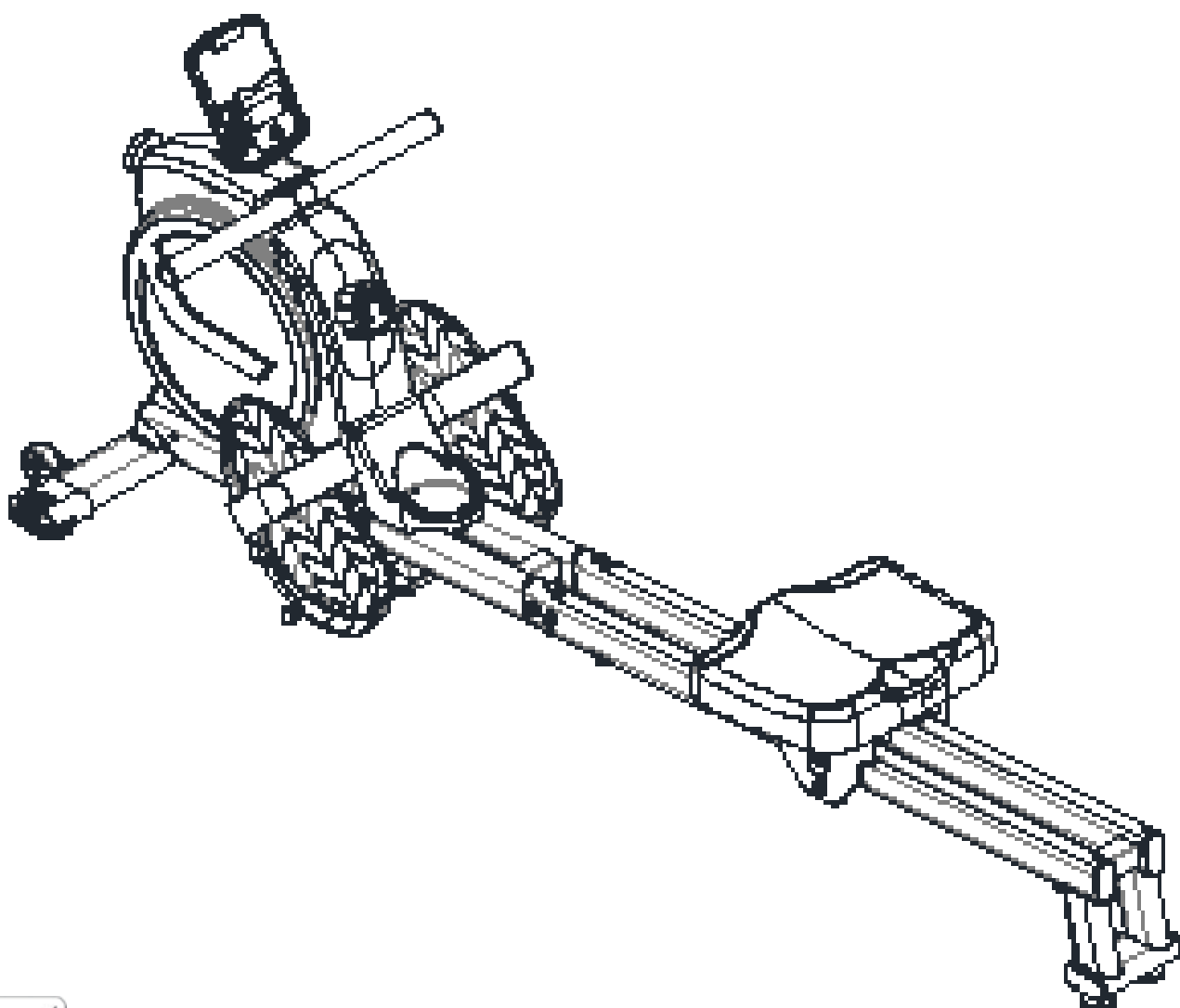


snode

SNODE R10

磁控划船機

Magnetic Rowing Machine



使用說明書

重要提示：在使用本產品之前，請仔細閱讀所有說明。請妥善保存本手冊以供日後參考。
本產品的規格可能與圖片有所不同，某些部件可能會在未通知的情況下有所變更。

使用說明書

目錄

重要安全通知	2
部件明細	3
組裝說明	4-9
爆炸圖	10-12
暖身運動指導	13

重要安全通知

請將此說明手冊存放在安全的地方，以供日後參考。

- 1.在組裝和使用訓練設備之前，請仔細閱讀說明手冊。只有正確安裝、維護和使用訓練設備才能確保安全並達到有效的訓練效果。必須確保所有使用者都熟悉訓練設備的所有警告和注意事項。
- 2.在使用訓練設備之前，使用者應先諮詢醫生了解自己的身體狀況，以防止在訓練過程中發生安全事故，導致無法正常訓練。如果使用者因心臟、血壓、膽固醇等身體狀況超標而處於治療階段，則在訓練前應先諮詢醫生。
- 3.在訓練過程中隨時注意自己的身體狀況。改善訓練方法可能會影響您的健康。如果出現以下症狀（包括頭痛、胸悶、心律不整、呼吸急促、頭暈、暈眩、噁心等），請立即停止訓練，並必須及時檢查和確認，由醫生許可後方可繼續訓練。
- 4.孩童和寵物必須遠離訓練設備，該設備僅供成人使用。
- 5.訓練設備應放置在堅硬且平坦的表面上使用，並應在地板或地毯上鋪設保護層以防止地面損壞，且訓練設備周圍與各障礙物的距離應不小於160公分。
- 6.在使用訓練設備之前，請檢查所有需要鎖緊的螺栓和螺母，以確保其已被鎖緊以供安全使用。
- 7.只有對易損、易磨損和易損壞的部件進行定期維修和保養，才能確保訓練設備的安全使用。
- 8.必須確保設備按照手冊中的說明使用。在組裝和維護過程中發現有缺陷部件或使用過程中聽到異常噪音時，請立即停止操作和使用，確保所有問題解決後方可繼續使用。
- 9.使用訓練設備時，請注意穿著，盡量穿簡單的衣物，避免穿著寬鬆的衣物，因為寬鬆的衣物可能會卡在設備的某處，阻礙操作並可能被困在設備上。
- 10.該訓練設備僅適合家庭使用，最大使用者體重為160公斤（350磅）。
- 11.該訓練設備不適合作為醫療設備使用。
- 12.在抬起或移動訓練設備過程中，請注意安全，必要時使用正確的操作方法，或在他人協助下進行。
- 13.放置時，務必將訓練設備放置在牆壁或固定平面前，並確保放置在遠離兒童的安全位置，以防受傷。
- 14.划船機適合家庭使用，為C級。

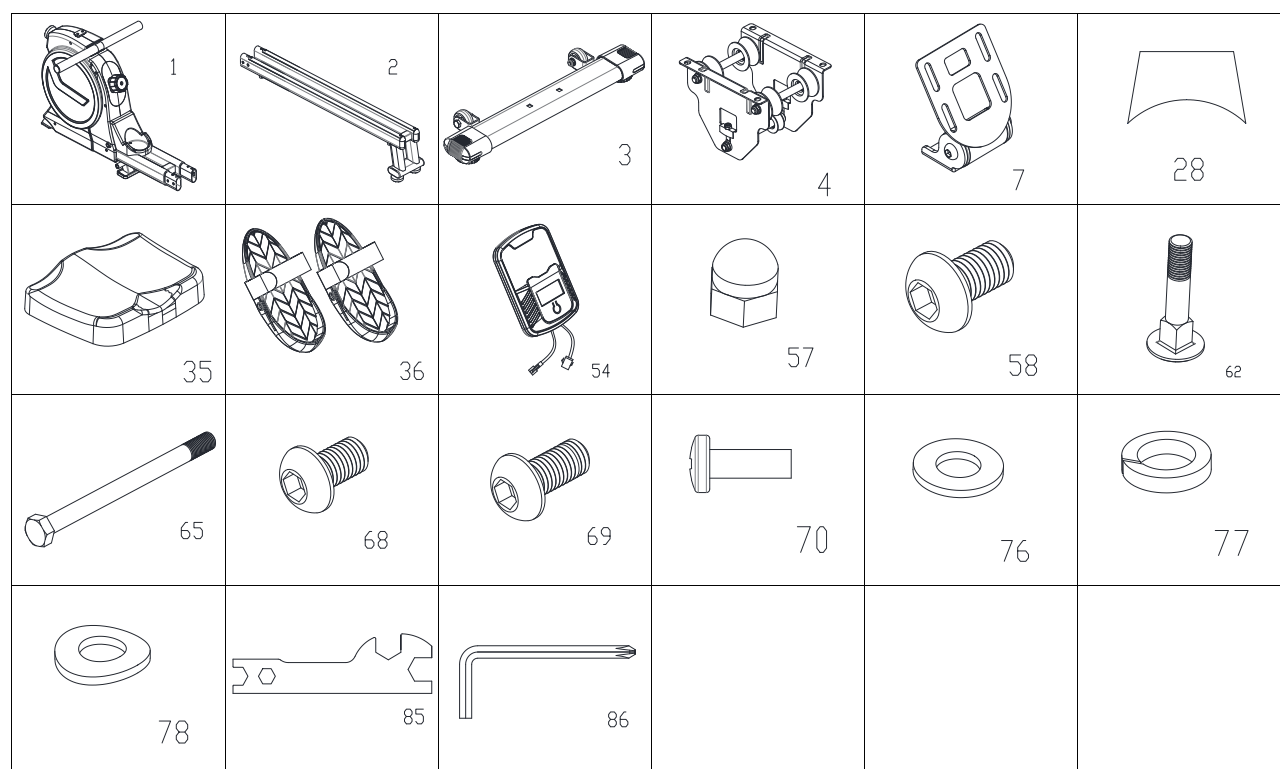
維護-

- 1.繩索、滑輪和連接點是易損部件，應經常檢查，當磨損嚴重時應及時更換，只有更換後才能確保正常和安全使用。
- 2.當划船機的部件損壞時，應立即更換。

警告：在開始任何訓練之前，請諮詢您的醫生。這對於35歲以上或有既往健康狀況的人尤為重要。請在使用任何設備之前仔細閱讀所有說明。

部件明細

打開紙箱後，您會看到紙箱內有下列零部件。

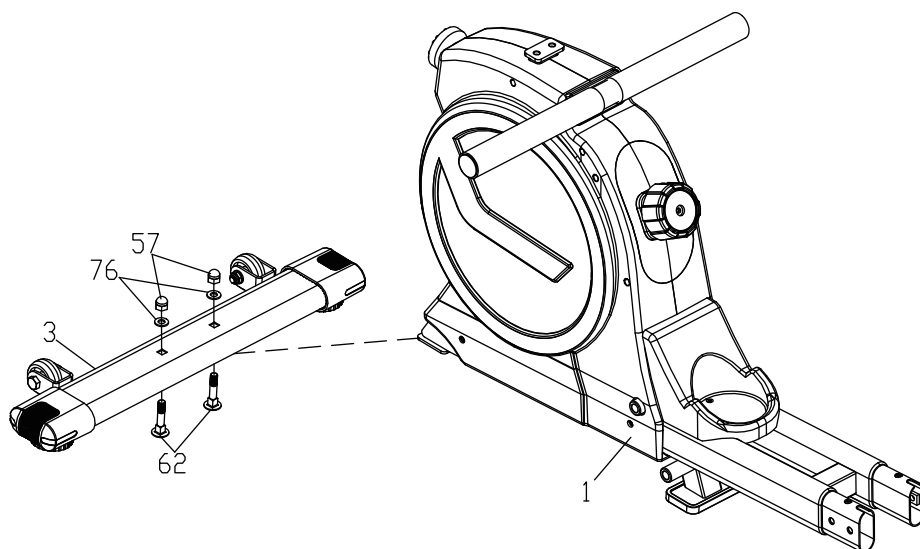


	NAME	SPEC	Q'TY	UNIT
1	Main frame set		1	SET
2	Slide rail set		1	SET
3	Front stabilizer set		1	SET
4	Seat cushion plate set		1	SET
7	Computer holder		1	PCS
28	Limiting Pad	φ20*11.9*R15	2	PCS
35	Seat	55*322*261	1	PCS
36	Pedal	313.1*136.4*64.7	2	PCS
54	Computer	XT-2070	1	PCS
57	Integral acorn nuts	M8	2	PCS
58	Hexagon socket head screws M8*10	M8*10	2	PCS
62	Half round head square neck bolt	M8*42	2	PCS
65	Hexagon bolt M12*160	M12*160	4	PCS
68	Hexagon socket head screws M8*15	M8*15	10	PCS
69	Hexagon socket head screws M8*20	M8*20	4	PCS
70	Cross recessed pan head screws M4*12	M4*12	2	PCS
76	Flat washer 8	8	18	PCS
77	Elastic washer 8	φ8	4	PCS
78	Curved spacer	φ8	4	PCS
85	Open spanner	S=10, 13,17,19	1	PCS
86	Inner hexagon spanner	6 #	1	PCS

組裝說明

步驟1:

將前穩定器 (3) 與主框架 (1) 鎖緊，使用兩組08平墊圈 (76)、M8圓頂螺母 (57) 和M8*42馬車螺栓 (62)。

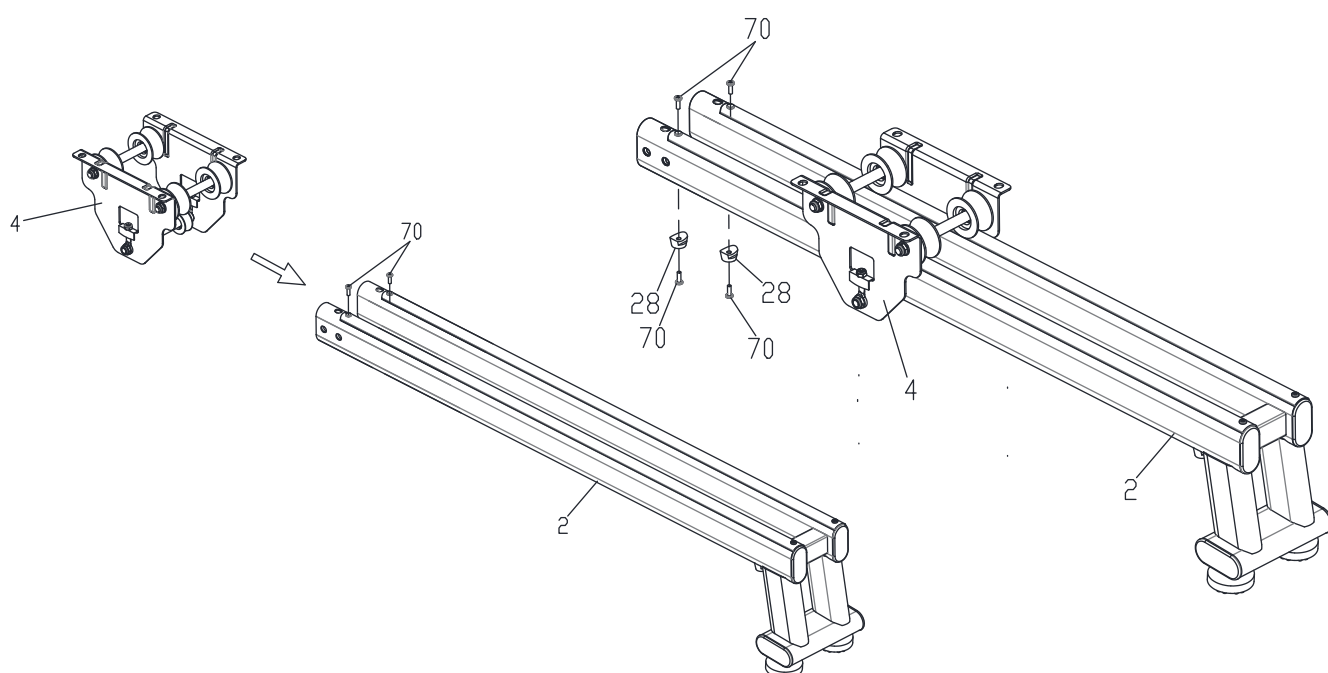


步驟2:

1. 使用內六角扳手 (86) 拆下十字凹頭螺絲 (70)。

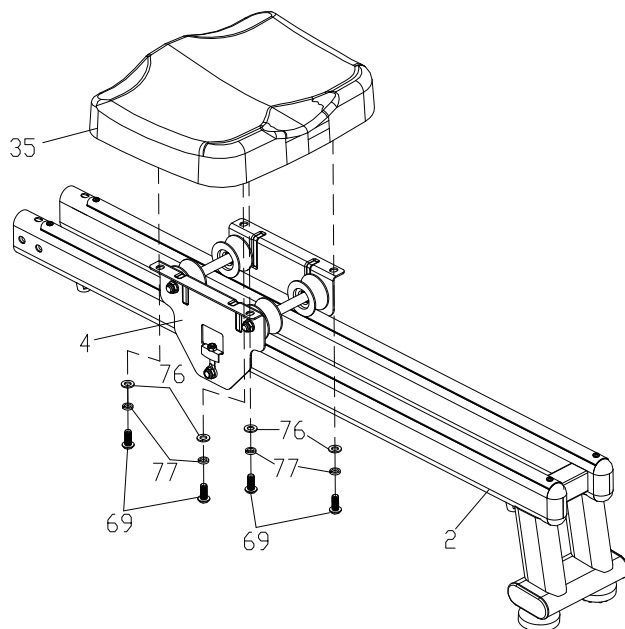
2. 將座墊板 (4) 插入滑軌組件 (2)。

3. 使用內六角扳手 (86) 將十字凹頭螺絲 (70) 和限位墊 (28) 重新鎖回滑軌組件 (2)。



步驟3:

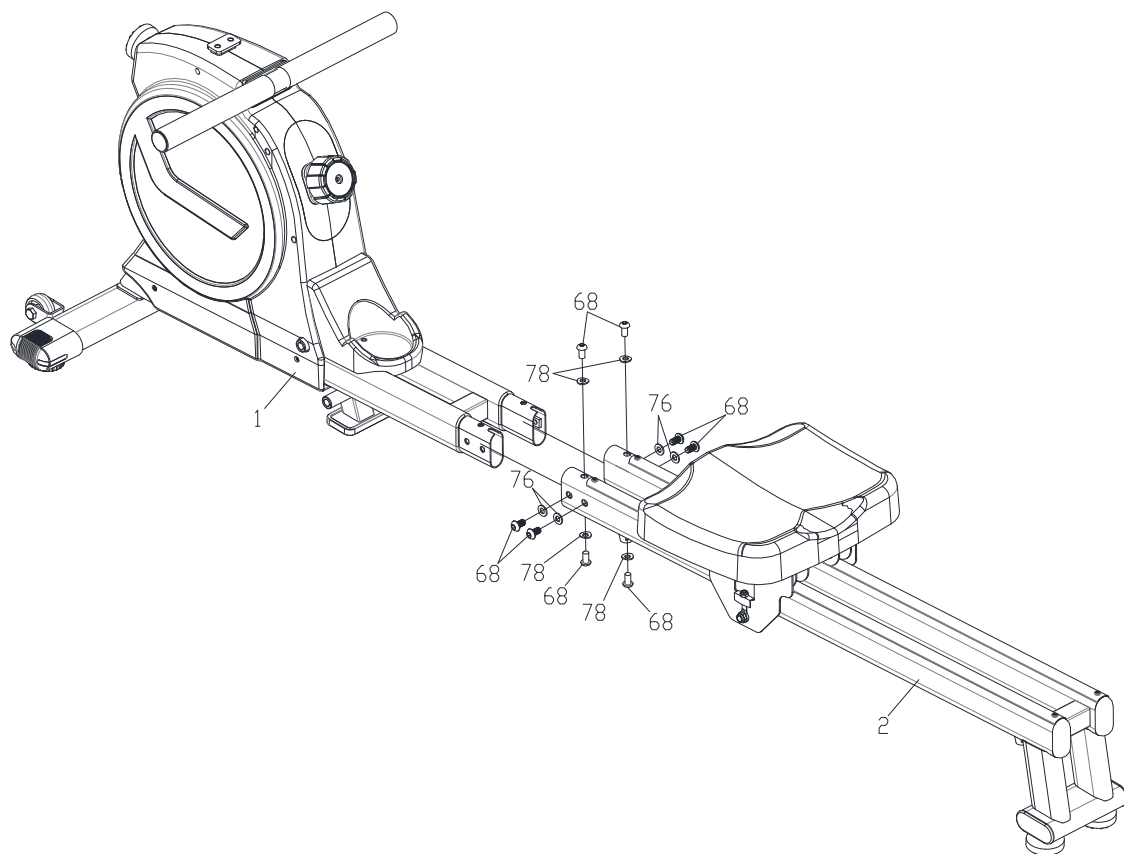
使用四組內六角螺絲 M8*20 (69)、彈簧墊圈 8 (77) 和平墊圈 8 (76) 將座椅 (35) 鎖定在座椅墊板 (4) 上。



步驟 4:

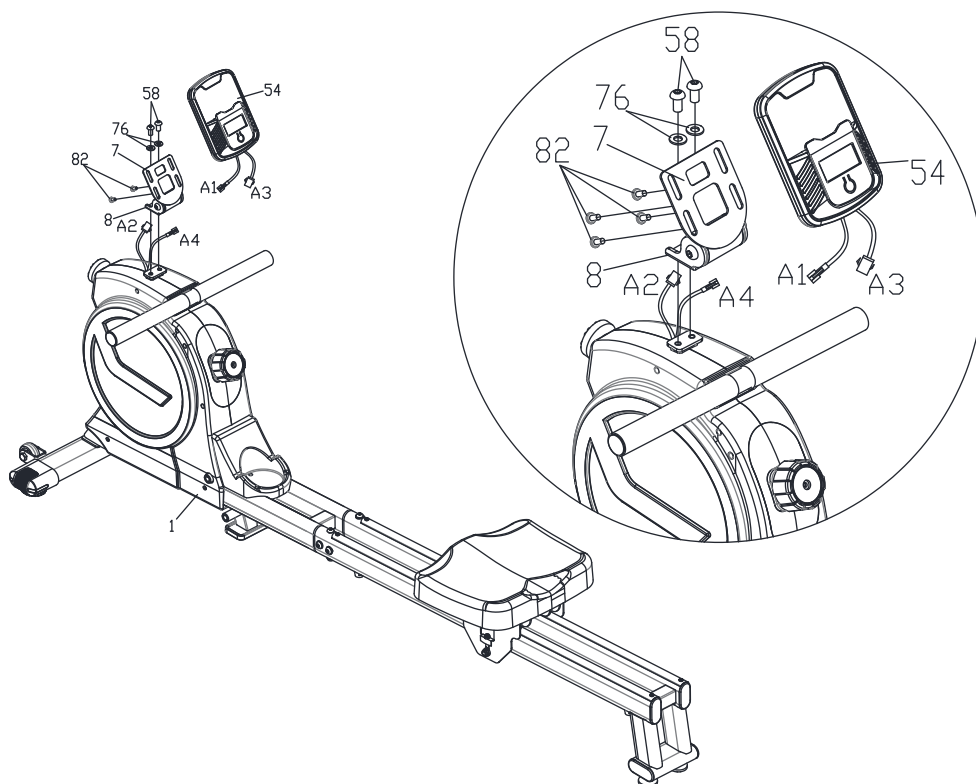
1. 將滑軌組 (2) 放入主框架組 (1) 並確保其到位。

2. 使用內六角扳手 (86)、內六角螺絲 M8*15 (68) 和平墊圈 8 (76) 將滑軌組 (2) 安裝到主框架組 (1) 上並鎖緊。



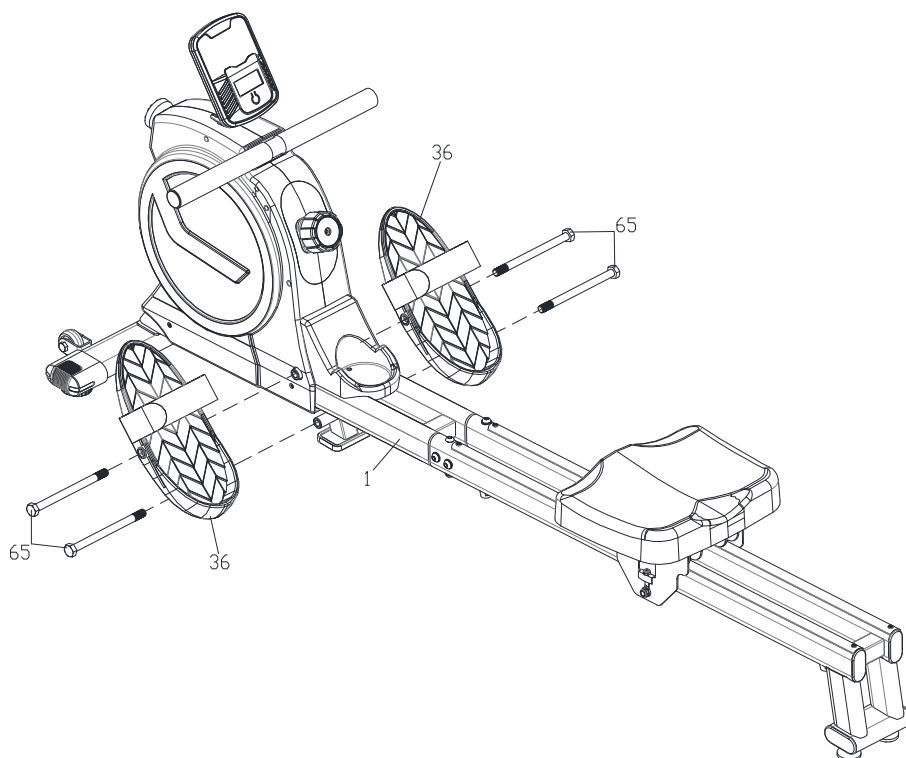
步驟 5:

1. 使用兩組內六角螺絲 M8*10 (58) 和彈簧墊圈 8 (6) ,將 U 型固定板 (8) 鎖定到主框架組 (1) 上。
2. 使用四顆十字沉頭螺絲 (82) 將電腦 (54) 鎖在電腦支架 (7) 上。
3. 將線 A1 與 A2/A3 和 A4 連接。



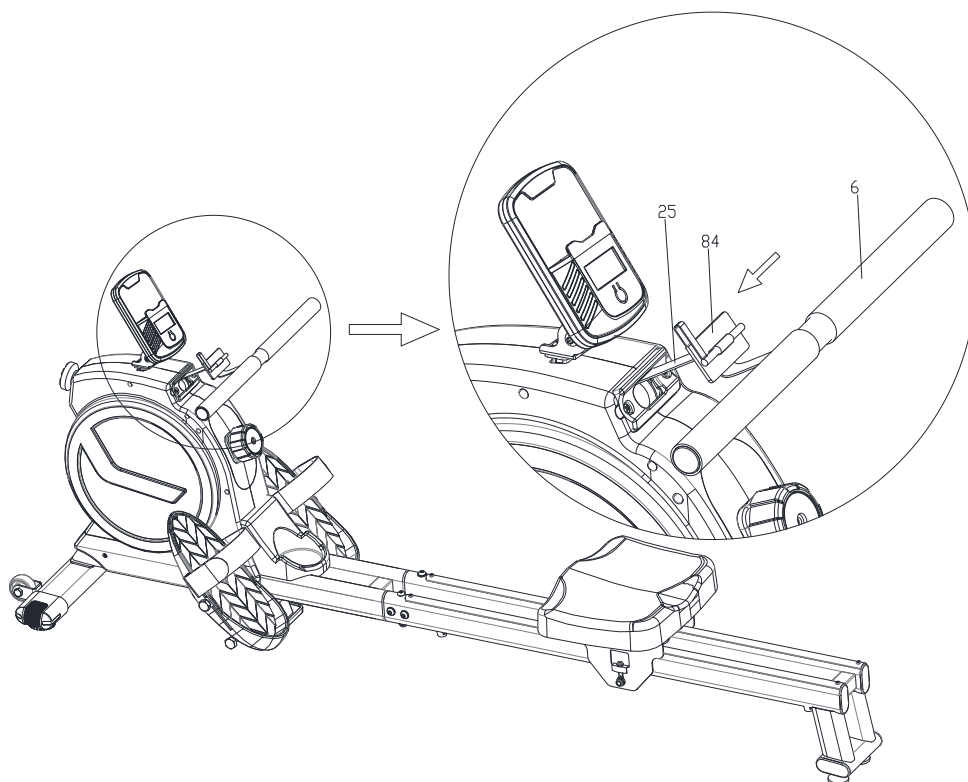
步驟 6:

使用開口扳手 (85) 將內六角螺栓 M12*160 (65) 和踏板 (36) 鎖入主框架組 (1) 中。



步驟 7:

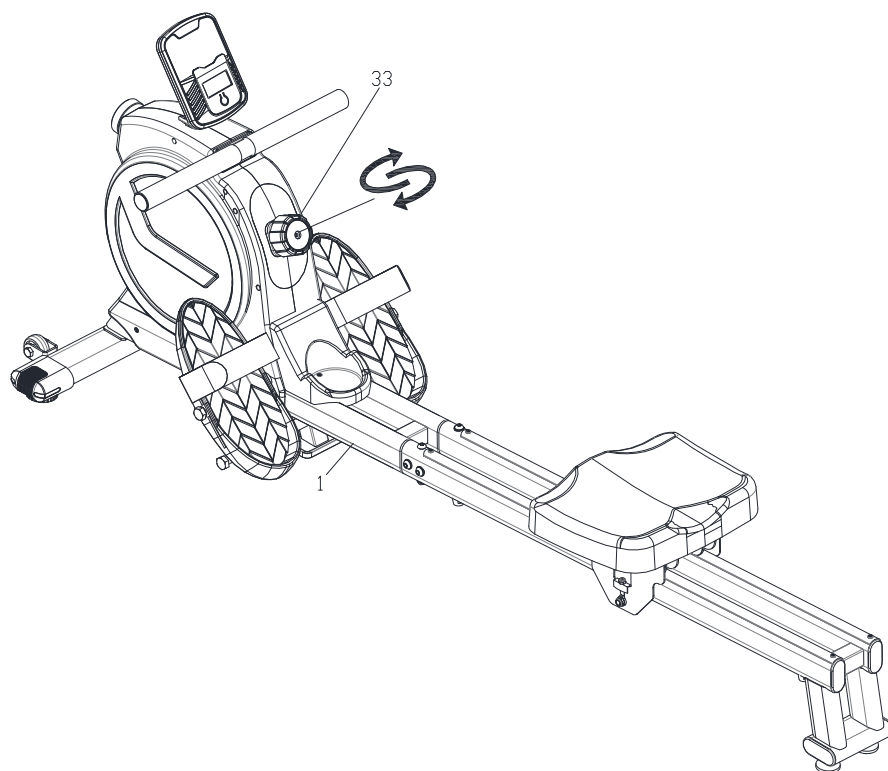
將握把 (6) 拉出以露出織帶 (25) 和織帶夾 (84)，然後將織帶夾 (84) 按箭頭方向拉出後，划船器即可使用。



調整阻力：

要增加阻力，將調節旋鈕 (零件 33) 向右旋轉。

要減少阻力，將調節旋鈕 (零件 33) 向左旋轉。



電子錶使用說明書-

按鍵指南

模式 (MODE) 選擇您想要的功能

功能-

時間 (TIME)—按下按鍵直到 LCD 顯示「TIME」標誌，螢幕將顯示時間功能。

次數 (CNT)—按下按鍵直到 LCD 顯示「COUNT」標誌，螢幕將顯示速度功能。

總次數 (TCNT)—按下按鍵直到 LCD 顯示「TCOUNT」標誌，螢幕將顯示距離功能。

每分鐘次數 (SPM)—按下按鍵直到 LCD 顯示「SPM」標誌，螢幕將顯示划槳次數功能。

卡路里 (CAL)—按下按鍵直到 LCD 顯示「CAL」標誌，螢幕將顯示卡路里功能。

注意事項-

若3分鐘內無操作，螢幕將自動關閉，所有功能值將被保存。您可以按任意鍵或重新開始運動來喚醒螢幕。

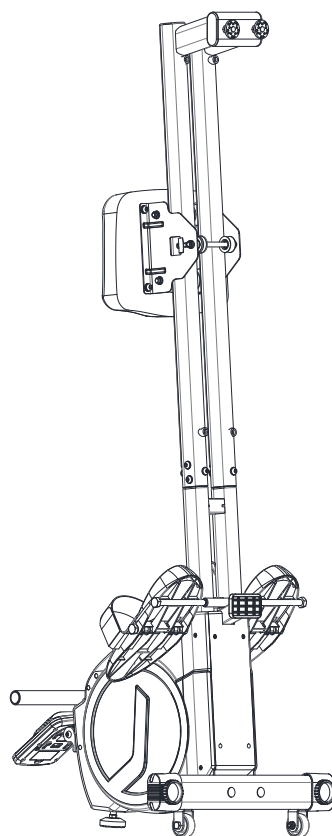
如果螢幕顯示不正常，請重新安裝電池以獲得正確顯示。

電池規格：1.5V AAA 2顆

機器儲放：

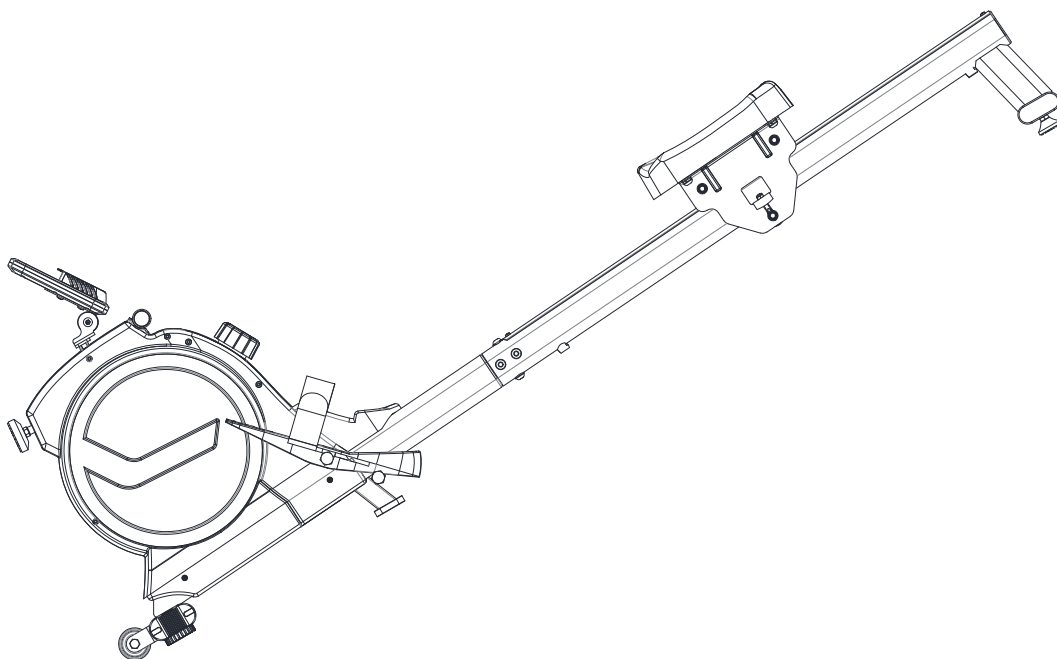
雙手握住後腳管，按照箭頭方向抬起機器，使運輸輪 (52) 和固定器 (51) 同時接觸地面。

****注意：****當垂直放置訓練設備時，務必將其放置在靠牆或固定平面的前方，並確保將其放置在遠離兒童的安全位置，以防止受傷。

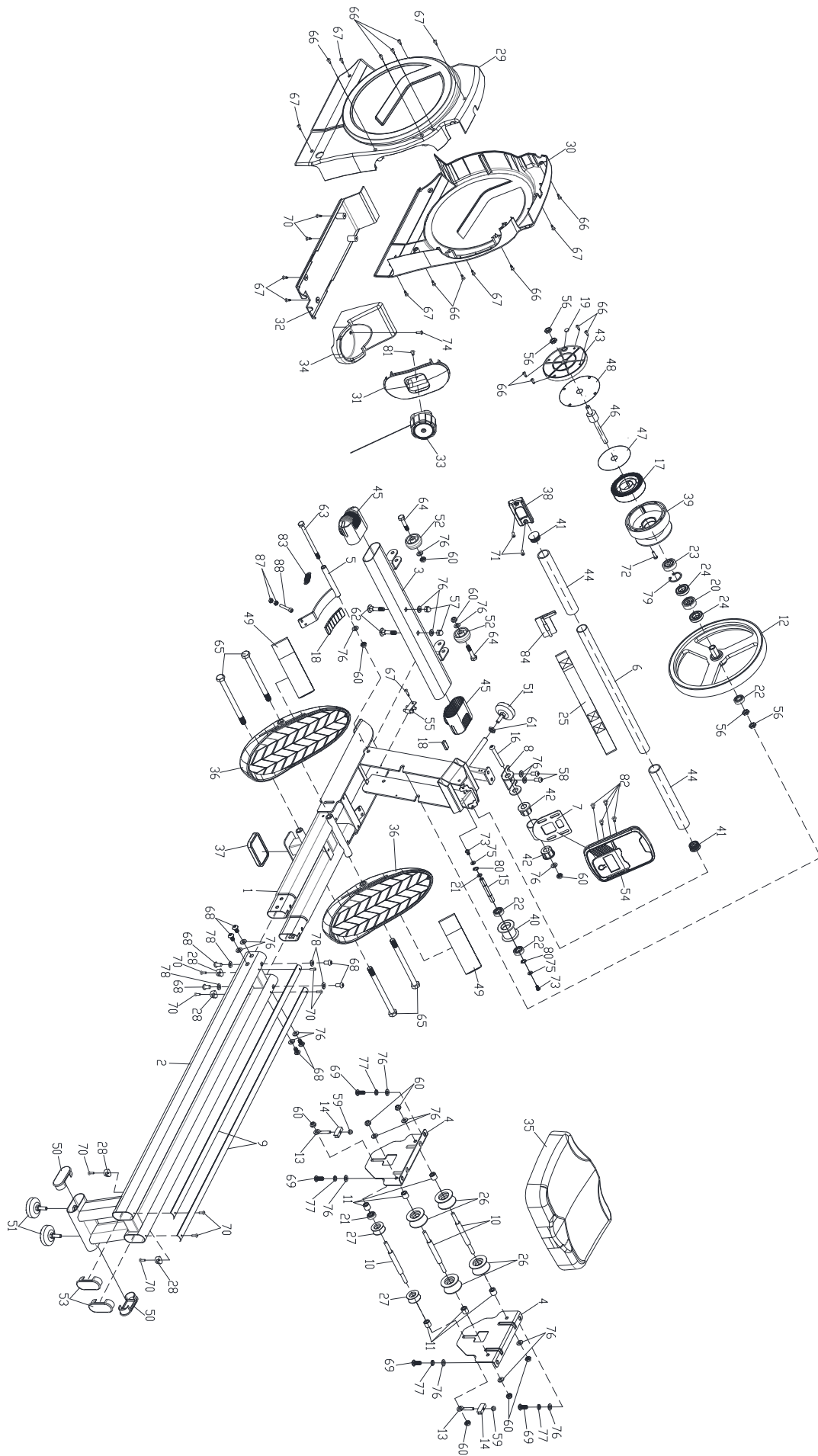


機器移動：

雙手握住後腳管，按照箭頭方向抬起機器，使運輸輪 (52) 接觸地面，然後即可移動機器。



爆炸圖



NO	NAME	SPEC	Q'TY	UNIT
1	Main frame set		1	PCS
2	Slide rail set		1	PCS
3	Front stabilizer		1	PCS
4	Seat cushion plate		2	PCS
5	Magnetic plate set		1	PCS
6	Handlebar		1	PCS
7	Computer holder		1	PCS
8	U fixed plate		1	PCS
9	Aluminum strip	R15*22*910	2	PCS
10	Roller mandrel	Φ12*75*144	3	PCS
11	Spacer	φ15*φ8*15.5	6	PCS
12	Flywheel	3*Φ260*27*Φ17	1	PCS
13	Tension bolt	M6*40*Φ9	2	PCS
14	Block	Φ6.5T1	2	PCS
15	Pulley shaft	Φ10*80*M6	1	PCS
16	Hexagon socket head screws	M8*65	1	PCS
17	Scroll spring	t0.5*22*5080	1	PCS
18	Magnetic	25*10*5	9	PCS
19	Circle magnetic	Φ10*3	1	PCS
20	Unidirectional bearing	1712(d17xD35xB16)	1	PCS
21	Waveform elastic pad	d1=10 D=15 s=0.3	1	PCS
22	Bearing 6000	6000-2RS	3	PCS
23	Bearing 6300	6300-2RS	1	PCS
24	Bearing 16003	16003-2RS	2	PCS
25	Webbing	t1.5*22*2150	1	PCS
26	Seat roller	φ48*25*R16	4	PCS
27	Little seat roller	φ33*15*R15	2	PCS
28	Limiting Pad	φ20*11.9*R15	4	PCS
29	Left cover	417.8*400.5*69.5	1	PCS
30	Right cover	417.8*400.5*69.5	1	PCS
31	Tension cover	176*91*27.9	1	PCS
32	Bottom cover	372.4*114*48.8	1	PCS
33	Tension knob	L=550	1	PCS
34	Waterbottle holder	140.6*112*105.8	1	PCS
35	Seat	55*322*261	1	PCS
36	Pedal	313.1*136.4*64.7	1	SET
37	Rubber pad	84.5*49.5*9.7	1	PCS
38	Handlebar holder	106*40*31	1	PCS
39	Webbing wheel	Φ112*63.6	1	PCS
40	Webbing roller	Φ45*35*Φ34	1	PCS
41	End cap	φ25*1.5	2	PCS
42	Bushing	Φ32*2.7*Φ28*23*Φ8.2	2	PCS
43	Webbing wheel cover	Φ118.5*11.8	1	PCS
44	Foam grip	φ23*φ29*205	2	PCS
45	Oval foot tube plug	70*30	2	PCS
46	Webbing wheel shaft	Φ10*125*Φ24*22.5	1	PCS

47	PC fixing plate	Φ89*Φ16*0.5	1	PCS
48	Outer PC fixing plate	Φ111*Φ16*0.5	1	PCS
49	Strap	50*500	2	PCS
50	Oval end cap 70	70*30*1.5	2	PCS
51	Stopper	φ52*43,M8X25	3	PCS
52	Transport wheel	φ50*23	2	PCS
53	Oval end cap 60	60*30*1.5	2	PCS
54	Computer	XT-2070	1	PCS
55	Fixing holder	LTF8163,Φ6	1	PCS
56	Hexagon thin nut	M10*1.0	4	PCS
57	Integral acorn nuts	M8	2	PCS
58	Hexagon socket head screws M8*10	M8*10	2	PCS
59	Lock nut M6	M6	2	PCS
60	Lock nut M8	M8	10	PCS
61	Hexagon nuts	M8	1	PCS
62	Half round head square neck bolt	M8*42	2	PCS
63	Hexagon bolt M8*125	M8*125	1	PCS
64	Hexagon bolt M8*40	M8*40	2	PCS
65	Hexagon bolt M12*160	M12*160	4	PCS
66	Cross recessed pan head tapping screws	ST4.2*13	12	PCS
67	Cross recessed pan head self-drilling self-tapping screws	ST4.2X13	9	PCS
68	Hexagon socket head screws M8*15	M8*15	8	PCS
69	Hexagon socket head screws M8*20	M8*20	4	PCS
70	Cross recessed pan head screws M4*12	M4*12	8	PCS
71	Cross recessed pan head screws M5*12	M5*12	2	PCS
72	Cross recessed pan head screws M5*35	M5*35	1	PCS
73	Cross recessed pan head screws M6*10	M6*10	2	PCS
74	Cross Recessed Countersunk Head Self-Tapping Screws	ST4.2X19	1	PCS
75	Flat washer 6	6	2	PCS
76	Flat washer 8	8	18	PCS
77	Elastic washer 8	8	4	PCS
78	Curved spacer	φ8	4	PCS
79	Elastic washer 36	Φ35	1	PCS
80	Elastic washer 10	Φ10	2	PCS
81	Cross recessed pan head screws M5*10	M5*10	1	PCS
82	Cross recessed button head screws	M5*12	2	PCS
83	Tension spring	Φ2.0*55	1	PCS
84	Webbing clip	83*65*6	1	PCS
85	Open spanner	S=10, 13,17,19	1	PCS
86	Inner hexagon spanner	6 #	1	PCS
87	Hexagon nuts M6	M6	2	PCS
88	Hexagon socket head cap screws	M6*40	3	PCS

在運動之前，最好進行伸展運動。暖身能使肌肉更容易伸展，因此應先花5到10分鐘進行暖身。然後按照以下方法停下來進行伸展運動——每條腿進行五次，每次持續10秒或更長時間。此外，運動結束後再次進行伸展運動。

向下伸展：

膝蓋微彎，身體慢慢向前彎，使背部和肩膀放鬆；另外，試著用手觸碰你的腳趾。伸展10到15秒，然後放鬆。重複三次。（參見圖1）

腿後肌伸展：

坐在乾淨的座位上，一條腿伸直。另一條腿向內靠近，使其靠近內側腿部。試著用手觸碰你的腳趾。保持10到15秒，然後放鬆。每條腿重複三次。（參見圖2）

小腿腓伸展：

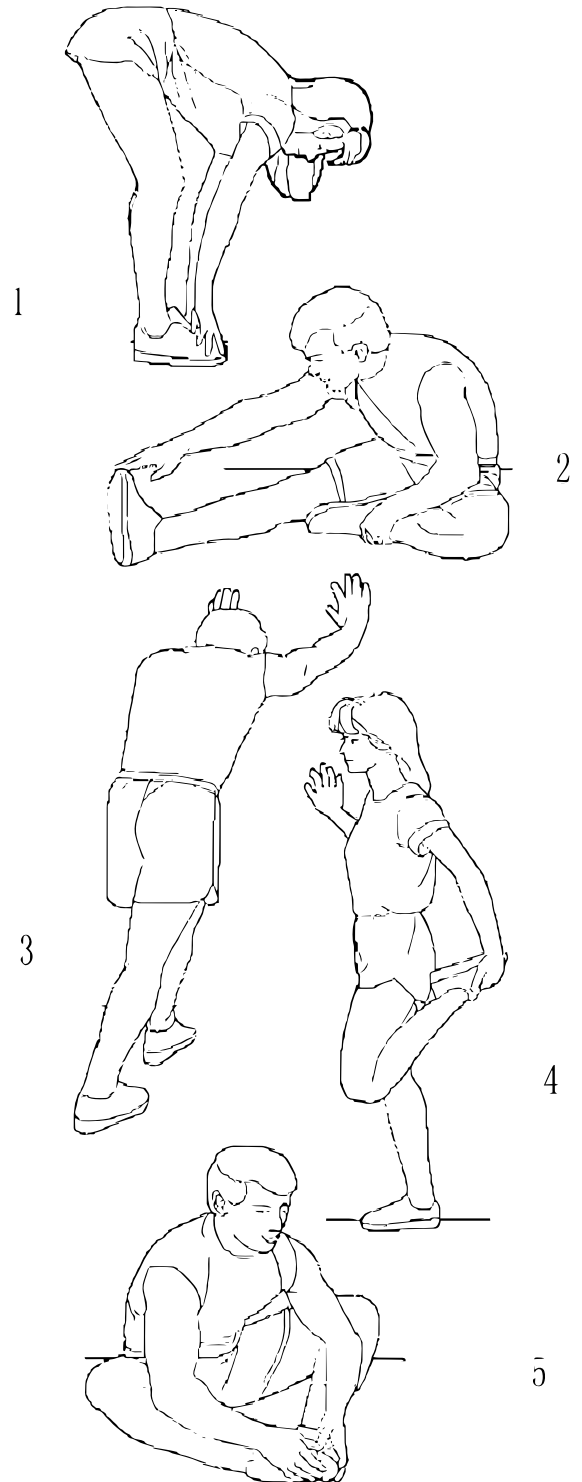
面對牆壁或樹站立，一隻腳向後。保持雙腿伸直，並將腳跟朝向牆或樹傾斜。保持10到15秒，然後放鬆。每條腿重複三次。（參見圖3）

股四頭肌伸展：

用左手扶牆或桌子以保持平衡，然後用右手向後伸展，抓住右腳並慢慢拉向臀部，直到你感覺到前大腿肌肉緊繃。保持10到15秒，然後放鬆。每條腿重複三次。（參見圖4）

縫匠肌（大腿內側肌肉）伸展：

雙腳腳底相對，膝蓋向外坐下。雙手抓住腳並向腹股溝拉。保持10到15秒，然後放鬆。重複三次。（參見圖5）



在運動之前，最好進行伸展運動。暖身能使肌肉更容易伸展，因此應先花5到10分鐘進行暖身。然後按照以下方法停下來進行伸展運動——每條腿進行五次，每次持續10秒或更長時間。此外，運動結束後再次進行伸展運動。

向下伸展：

膝蓋微彎，身體慢慢向前彎，使背部和肩膀放鬆；另外，試著用手觸碰你的腳趾。伸展10到15秒，然後放鬆。重複三次。（參見圖1）

腿後肌伸展：

坐在乾淨的座位上，一條腿伸直。另一條腿向內靠近，使其靠近內側腿部。試著用手觸碰你的腳趾。保持10到15秒，然後放鬆。每條腿重複三次。（參見圖2）

小腿腓伸展：

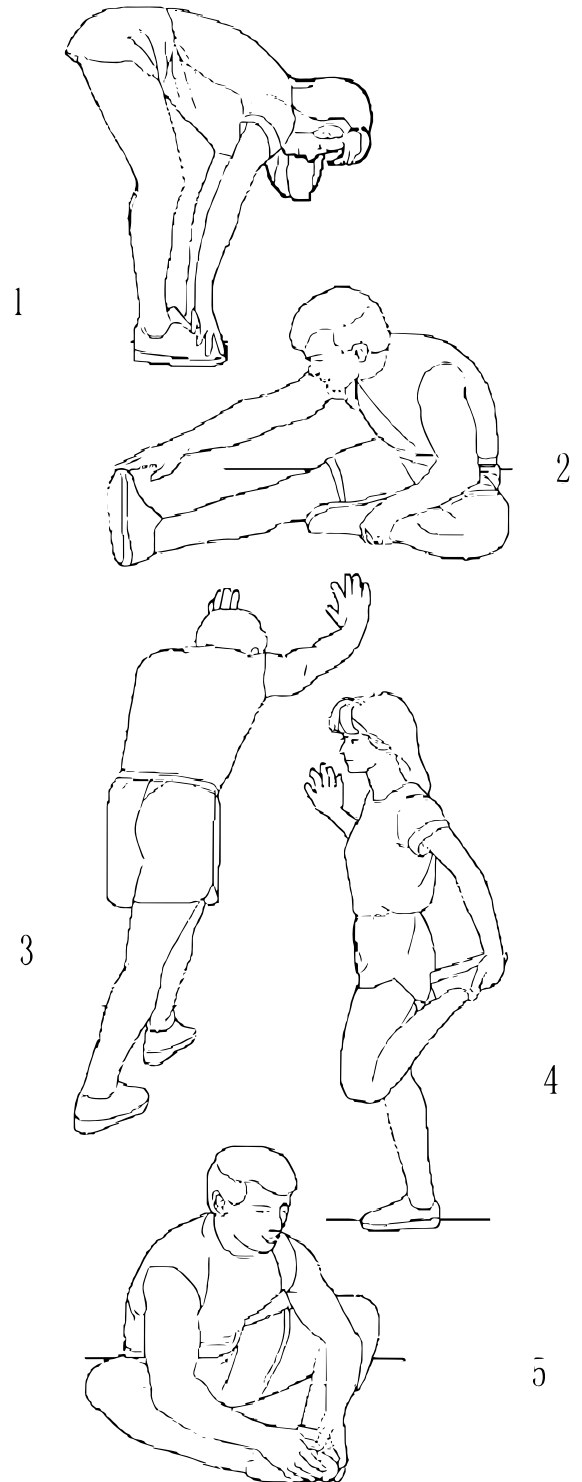
面對牆壁或樹站立，一隻腳向後。保持雙腿伸直，並將腳跟朝向牆或樹傾斜。保持10到15秒，然後放鬆。每條腿重複三次。（參見圖3）

股四頭肌伸展：

用左手扶牆或桌子以保持平衡，然後用右手向後伸展，抓住右腳並慢慢拉向臀部，直到你感覺到前大腿肌肉緊繃。保持10到15秒，然後放鬆。每條腿重複三次。（參見圖4）

縫匠肌（大腿內側肌肉）伸展：

雙腳腳底相對，膝蓋向外坐下。雙手抓住腳並向腹股溝拉。保持10到15秒，然後放鬆。重複三次。（參見圖5）



請以掃描登入**LINE@**線上數位保卡
填寫完整內容啟用商品保固

LINE@ID搜尋: @bhasia
免付費服務專線: 0800-580-586



智能客服 | 數位保卡