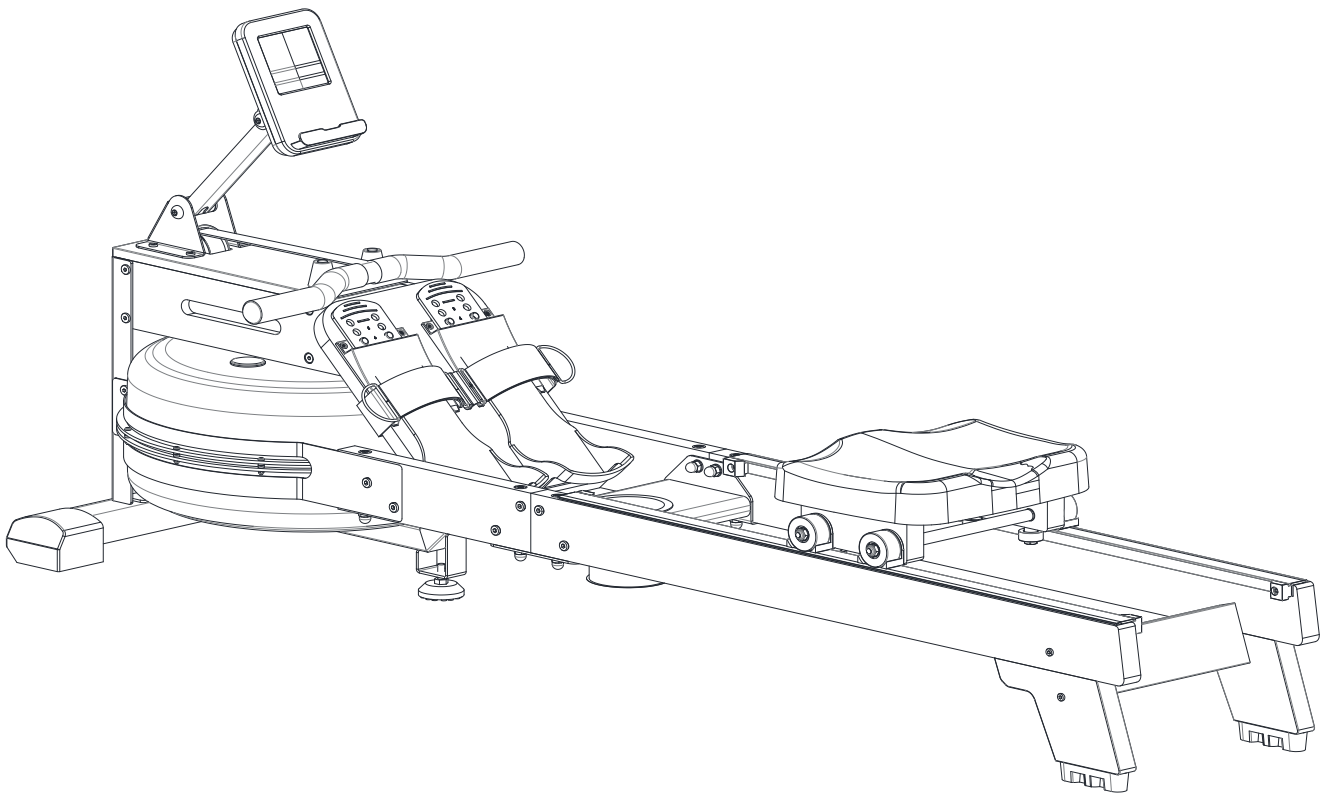


snode

WR88 Water Rowing Machine 水阻力船機



使用說明書

重要提示：在使用本產品前，請仔細閱讀所有說明。請妥善保存此使用手冊以備將來參考。
本產品的規格可能與圖片有所不同，有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

重要注意事項	2
零件清單	3
安裝步驟	4-9
操作指南	10
訓練介紹	11-12
LCD 電子錶操作說明	13-14

重要注意事項

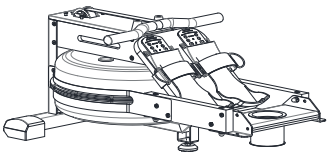
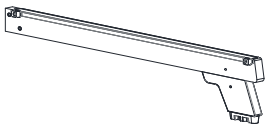
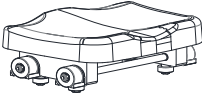
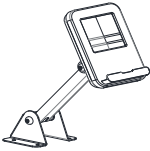
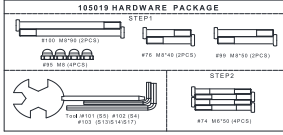
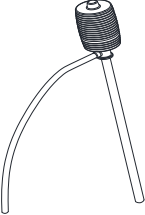
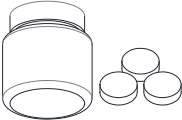
請保留此手冊以備將來參考。

1. 在組裝和使用划船機之前，務必仔細閱讀說明手冊的全部內容。只有正確的安裝、維護和使用划船機，才能達到安全有效的訓練效果。作為擁有者，您有責任確保所有使用者充分了解所有警告和注意事項。
2. 在使用划船機之前，使用者應根據自身的身體狀況諮詢醫生，以防止在訓練過程中發生健康或安全事故，從而無法進行正常的訓練。如果使用者正在服用會影響心率、血壓或膽固醇的藥物，務必在訓練前遵循醫生的建議。
3. 划船機不適用於身體、感官或精神能力下降或缺乏經驗和知識的人士，除非有負責其安全的人員進行監督或指導。
4. 請讓孩童和寵物遠離划船機，該設備僅供成人使用。
5. 將划船機放置在平坦的表面上，並在其下方墊一塊地墊以保護地板或地毯。確保划船機周圍至少有50公分的空間。
6. 維修和保養容易損壞、磨損和破損的部件，可以確保划船機的使用安全。
7. 每次使用划船機時，檢查並適當擰緊所有部件。立即更換任何磨損的部件。
8. 鍛鍊時穿著合適的衣物，不要穿著寬鬆的衣物，以免被划船機纏住。始終穿著運動鞋以保護雙腳。
9. 此划船機已通過EN957 HC級認證，僅適用於家庭使用。使用者的體重應小於150公斤/330磅。
10. 划船機不適用於作為醫療設備使用。
11. 在抬起或移動划船機時，請小心不要傷到您的背部。使用正確的搬運方法，或在他人協助下進行。

零件清單

打開包裝箱，您可以取出箱內的以下部件。

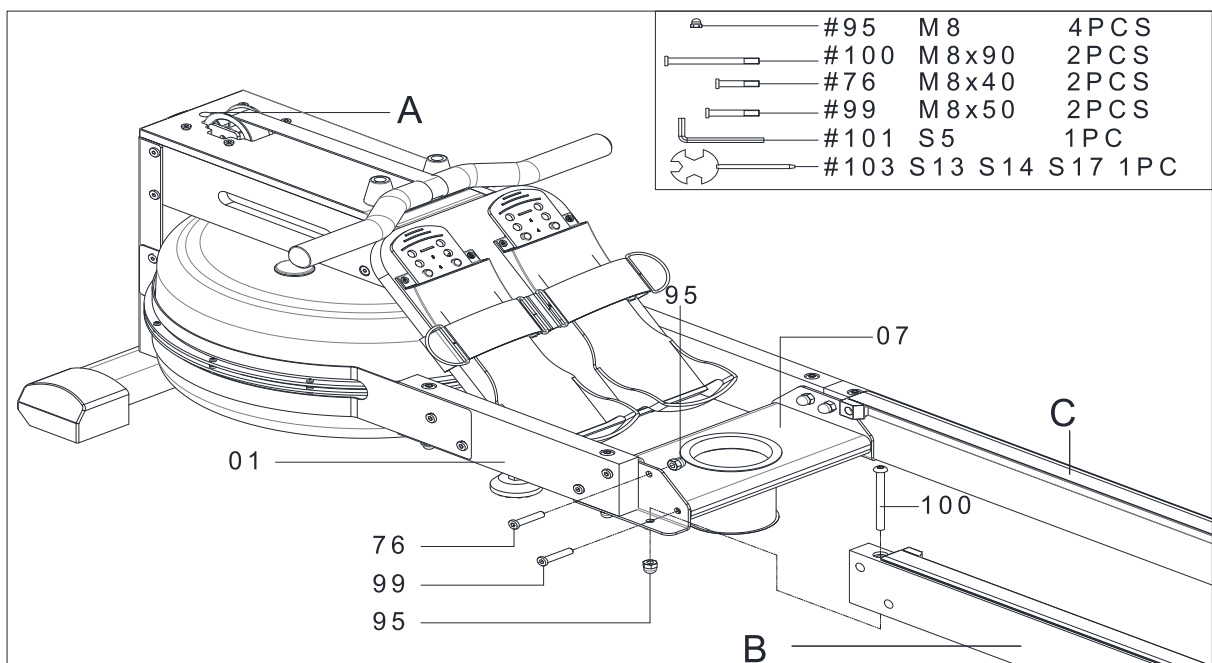
零件清單						
項目	內容物	數量		項目	內容物	數量
A	主框架組件	1組		B	左滑軌組	1組
C	右側滑軌組	1組		D	座椅	1個
G	使用說明書	1本		F	工具包	1組
E	電子錶組	1組		H	電池	2個
05	連接板	1個		104	泵浦	1個
109	氯水片	1組				

A 	B 	C 
D 	E 	F 
G 	H 	05 
104 	109 	

安裝步驟

步驟 1: 安裝左右後滑軌組

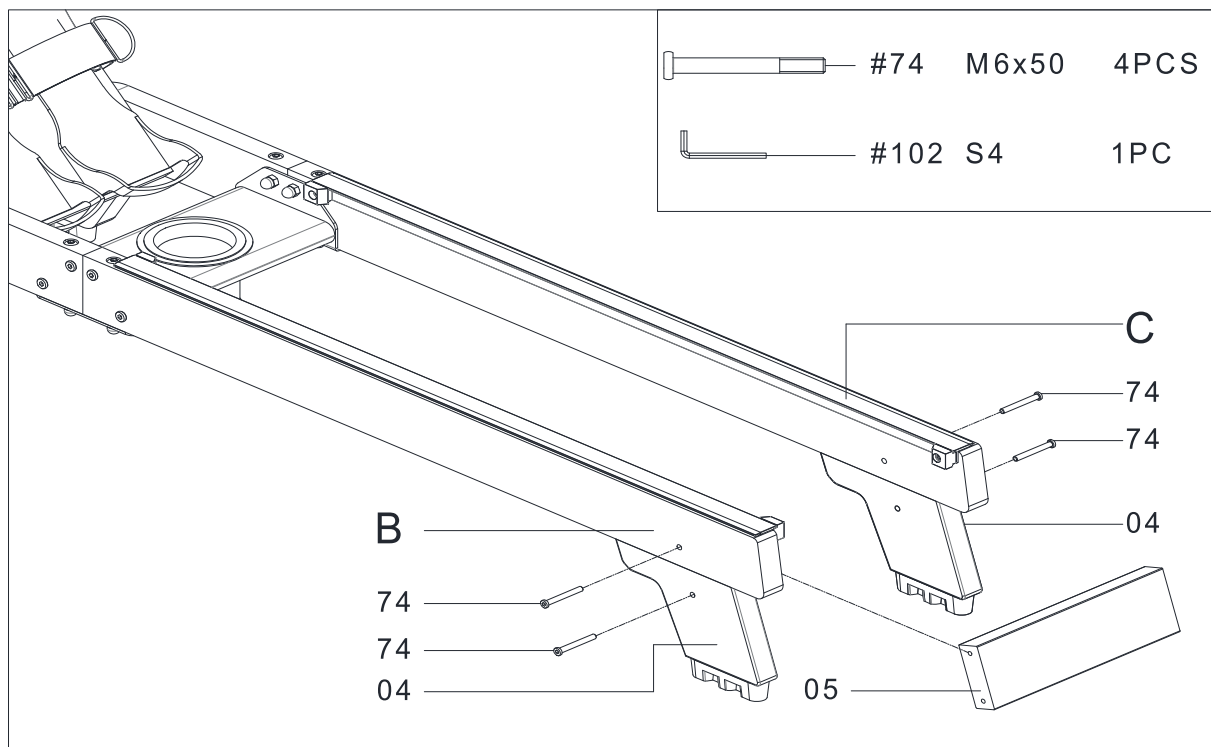
1. 包裝箱中取出主框架組件 (A)、左後滑軌組 (B)、右後滑軌組 (C) 以及工具包 (F)。
2. 如圖所示,取下2個螺絲 (100),並按照圖中的方向,將2個六角平頭螺絲 (100) 穿過左後滑軌組 (B) 和右後滑軌組 (C) 的相應孔,然後使用六角扳手 (101) 和十字螺絲扳手 (103) 鎖緊兩個蓋螺絲 (95) 和兩個六角平頭螺絲 (100)。
3. 取下2個六角頭螺絲 (76),將它們穿過左後滑軌組 (B) 和右後滑軌組 (C) 的孔,然後穿過相應的2個螺帽 (95)。使用內六角扳手 (101) 和十字螺絲扳手 (103) 將它們鎖住。注意:目前不要鎖緊。
4. 再次使用內六角扳手 (101),將2個六角平頭螺絲 (99) 穿過左後滑軌組 (B) 和右後滑軌組 (C) 下方的孔,並固定到導軌中心連接板 (07),鎖緊所有螺絲和螺帽。



安裝步驟

步驟 2: 安裝導軌連接板

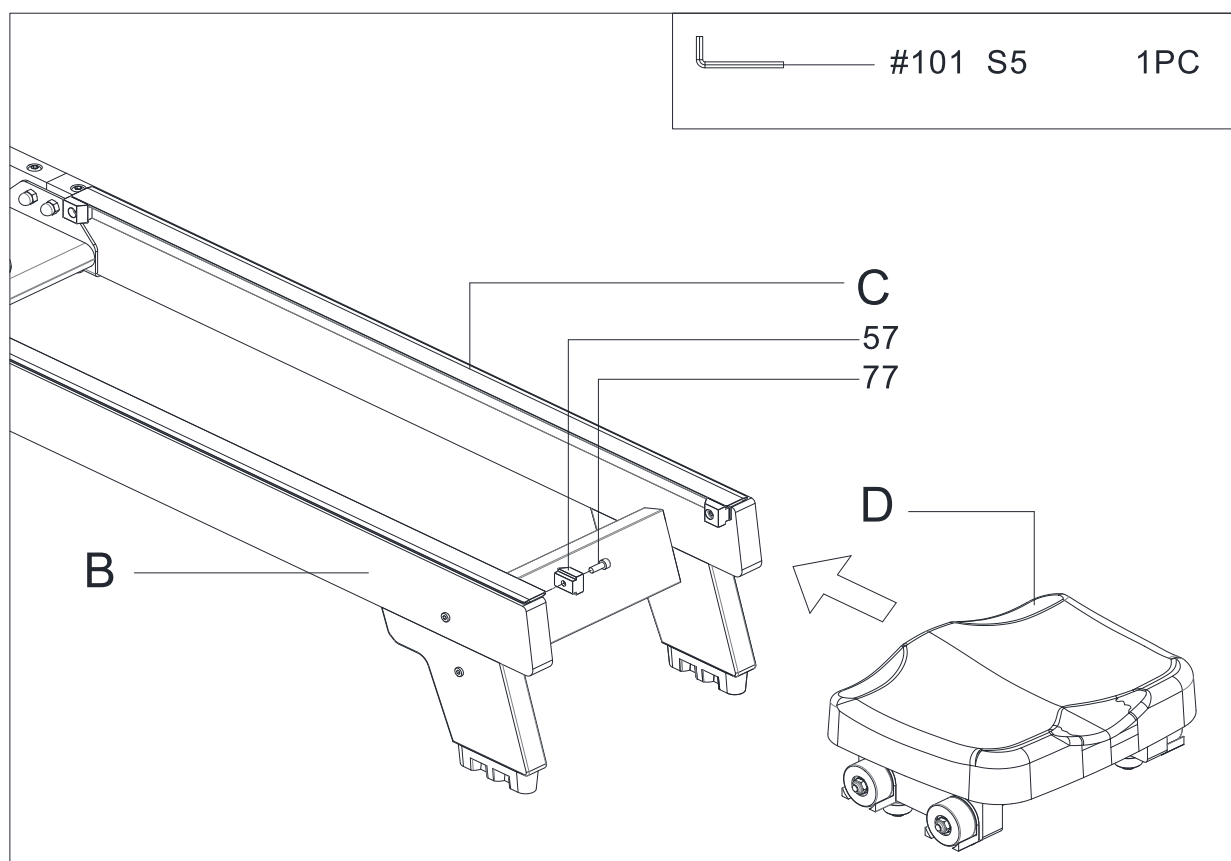
取出連接板 (05)，然後將4個六角頭螺絲 (74) 穿過升降板 (04)、左右後滑軌組 (B/C) 上的孔，並將它們插入連接板 (05) 上預嵌的螺母中。然後使用六角扳手 (102) 鎖緊這4個六角頭螺絲 (74)。這些說明詳細描述了如何安裝導軌連接板及固定螺絲的過程。



安裝步驟

步驟 3: 安裝座椅

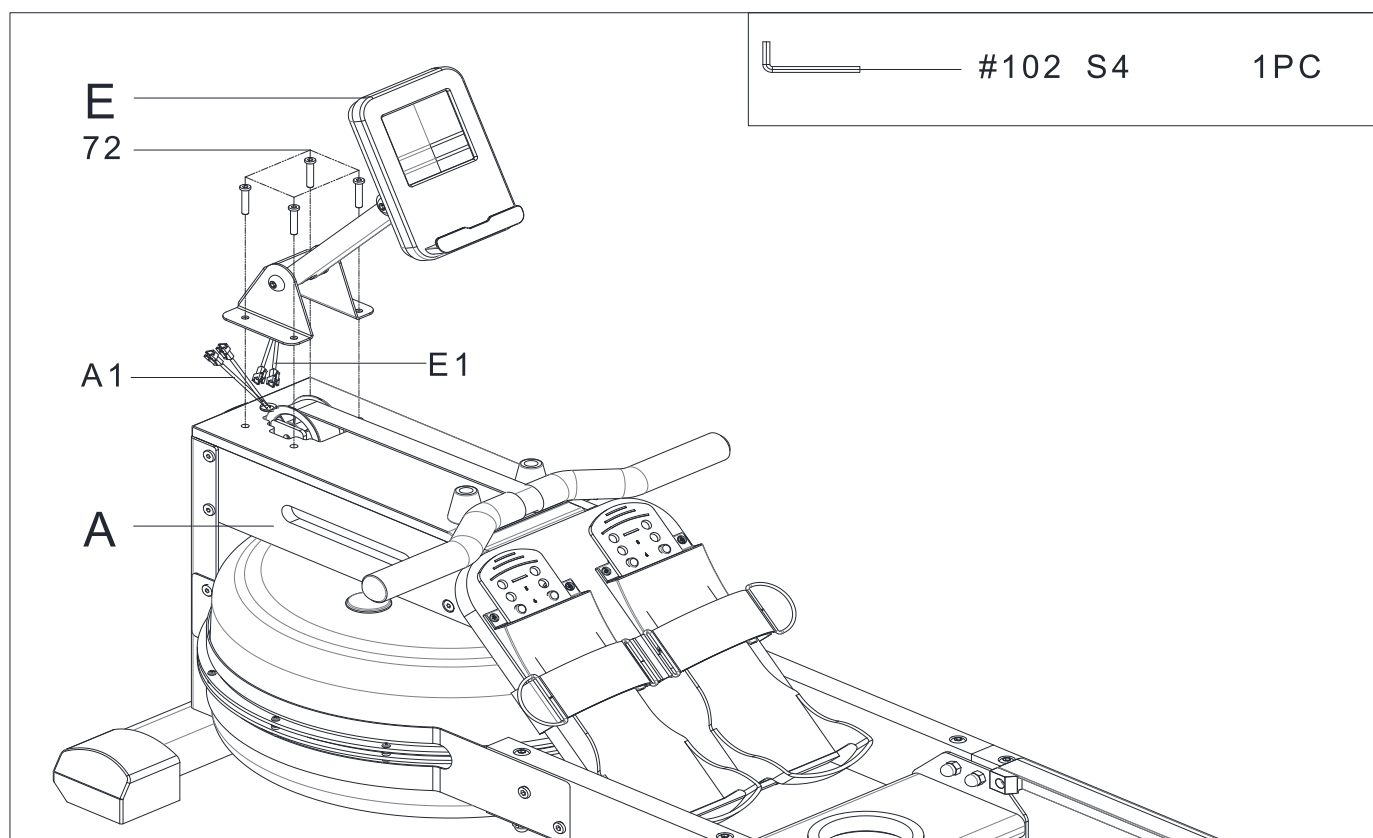
首先使用六角扳手 (101) 取下左右後滑軌組 (B/C) 尾部的座墊塊 (57) 和六角柱頭螺絲 (77)，然後按照圖示方向將座椅 (D) 滑入軌道中，再使用六角扳手 (101) 將2個座墊塊 (57) 和2個六角柱頭螺絲 (77) 鎖回到軌道上並擰緊。



安裝步驟

步驟 4: 安裝桌面支架組件

取出顯示器組件 (E)，使用內六角扳手 (102) 取下主框架組件 (A) 上預先鎖緊的4顆螺絲 (72)。然後將顯示器組件 (E) 上的線材 (E1) 與主框架組件 (A) 上的線材 (A1) 連接；按照圖示方向將顯示器組件 (E) 放置在主框架上；接著使用取下的4顆螺絲 (72) 並用內六角扳手 (102) 將顯示器組件 (E) 緊固。



安裝步驟

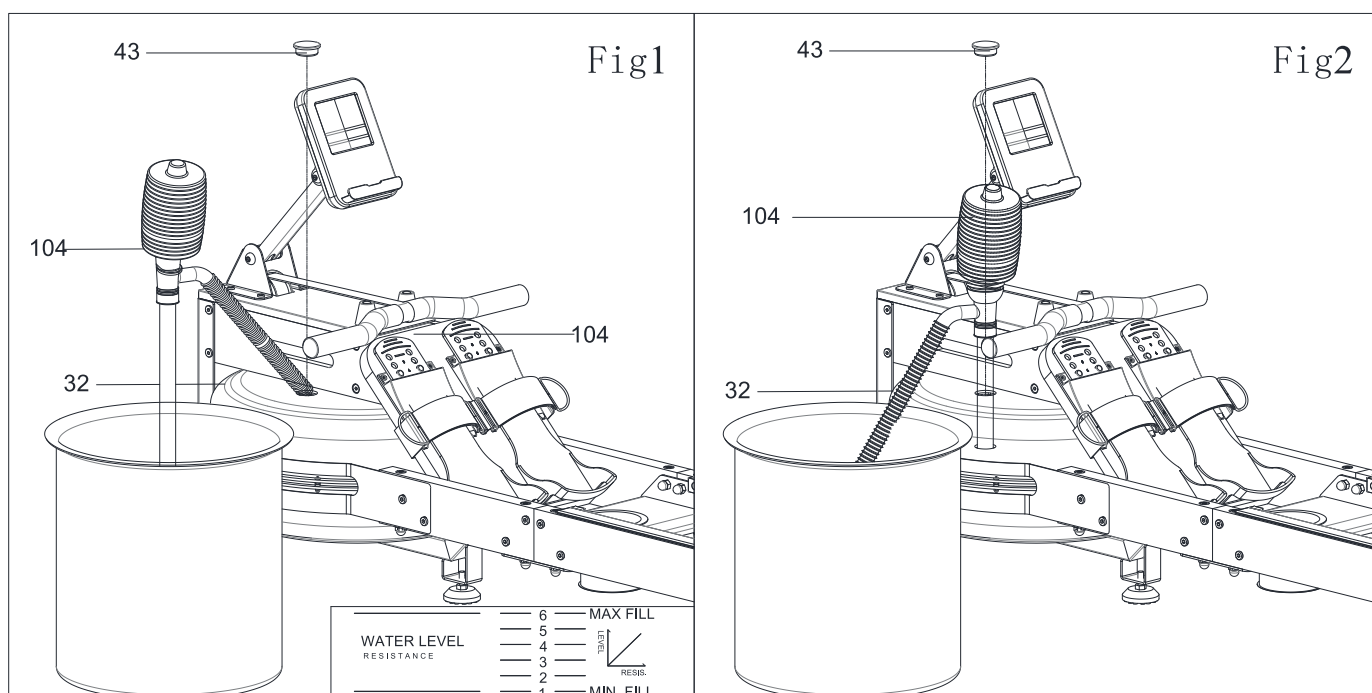
注水操作：

將水箱上蓋 (32) 上的水箱塞 (43) 拔下。

根據圖1注水：將水泵 (104) 的彎頭部分插入水箱中，然後將水泵 (104) 的軟管部分放入水桶中，按下水泵 (104) 上的開關為水箱注水。參照水箱側面的水位標記來測量水箱中的水量。

根據圖2抽水：將水桶放置在機器旁邊，將水泵 (104) 的軟管部分插入水箱，然後將水泵 (104) 的彎頭部分對準水桶，按下水泵 (104) 上部的開關從水箱中抽水。

將水箱塞 (43) 插入水箱上蓋 (32) 中，並用乾布擦拭機器上及周圍的水。



注意事項：

- 僅使用自來水為水箱注水。請加入水質淨化片 (一瓶已包含在包裝中)。切勿使用劣質的水質淨化片或漂白劑，這會損壞水箱且不在保修範圍內。
- 每3個月或根據需要添加水質淨化片。如果水質非常混濁，請更換水箱中的水。
- 更換出的水箱水不適合再次飲用，請將其作為污水處理。
- 如果長時間不使用機器，請在立起機器前排空水箱中的水。

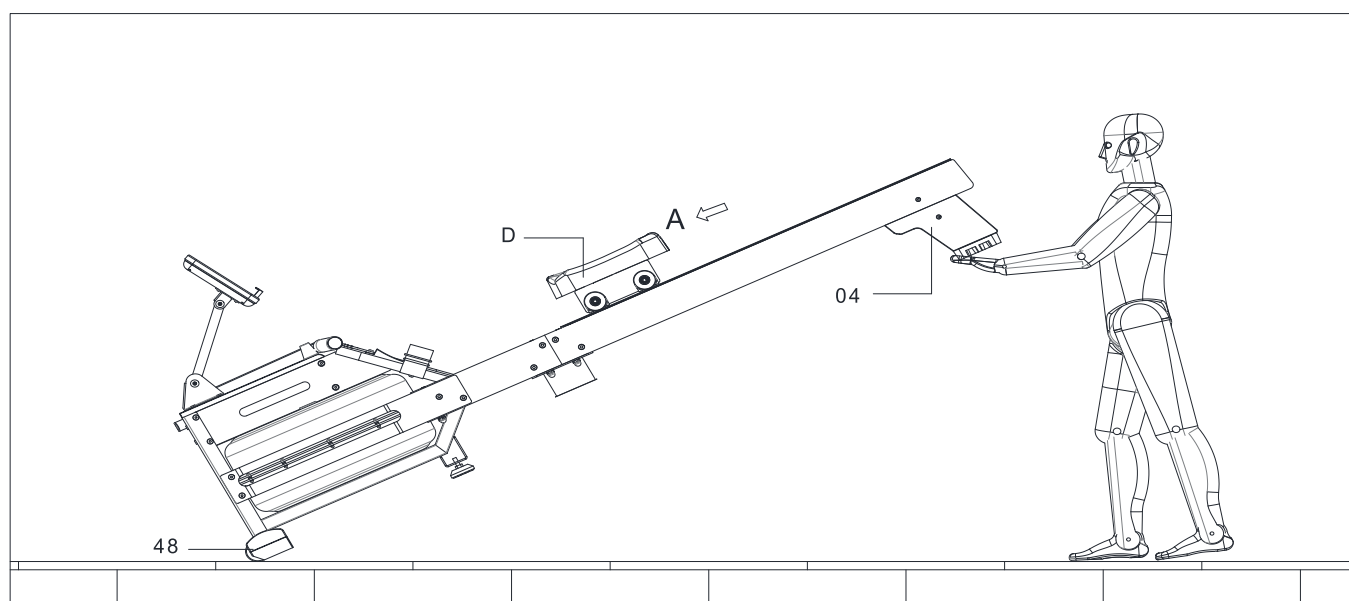
水位標記：

- 請參見圖A。水位標記位於水箱側面，最大加水量為水位6。請勿超過此水位標記。如果加水超過最大水位並導致產品損壞，將不在保修範圍內。
- 阻力取決於水箱內的水量。水位1表示最低阻力，水位6表示最高阻力。

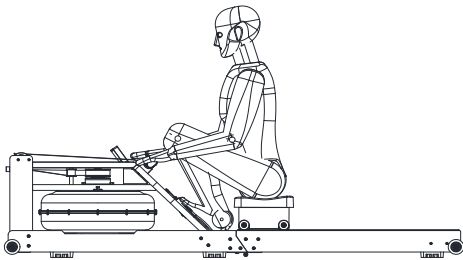
安裝步驟

產品折疊：

·當需要儲存產品時，首先將座椅 (D) 移動到前端 (以防止產品折疊時座椅快速滑落並損壞產品)；然後用手提起腳踏板 (04)，直到軌道前端的滾輪 (48) 接觸地面，之後便可將機器移動到您想要放置的位置。

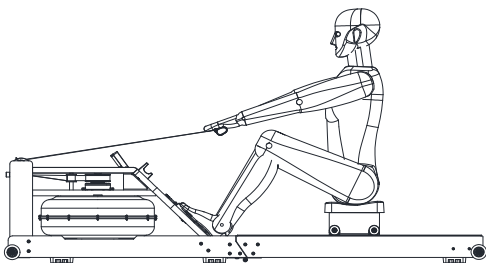


操作指南



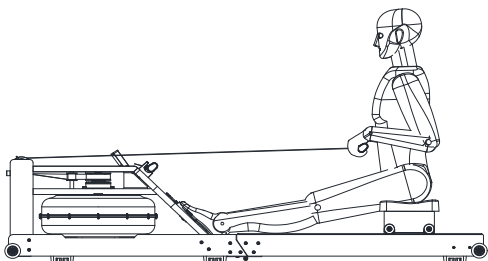
開始位置：

保持雙臂在身前伸直，肩膀放鬆，頭部抬起，目視前方，腳和小腿垂直壓緊。



滑行過程：

用雙手抓住握把，保持正確的身體姿勢和角度。逐漸將雙腿伸直。



展開位置：

將雙腿向前伸直，將握把拉至胸前，肩膀放鬆，目視前方。

當您掌握了正確的划船姿勢和節奏後，這項技術會比常規劃船更容易，您很快就能體驗到划船機訓練的好處。

使用划船機不僅可以增強體能和鍛鍊肌肉，還可以透過飲食的配合來達到塑身的效果。

訓練前的暖身運動

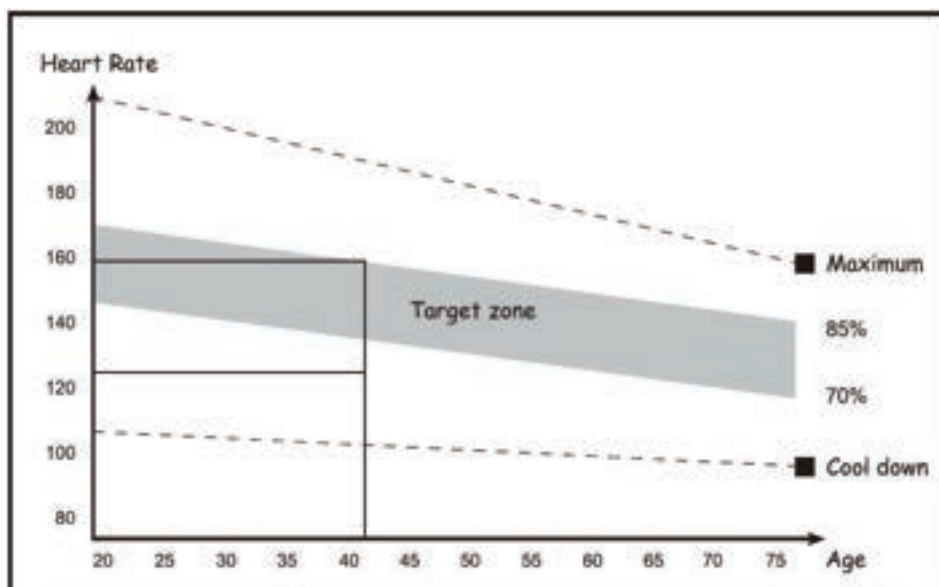
暖身運動階段可以促進身體血液循環，使肌肉處於良好狀態，同時降低訓練中抽筋或肌肉拉傷的風險。在每次訓練之前，請按照以下推薦的訓練方法進行暖身運動，每種伸展運動需保持約30秒。在進行運動時，請注意避免劇烈的伸展運動，以防肌肉損傷。如果肌肉受傷，請立即停止訓練。



訓練階段

這個階段是正式的訓練階段。經過長期的規律練習，您可以提高腿部肌肉的柔韌性。在訓練過程中，根據自身的訓練情況進行穩定的訓練強度非常重要，並選擇合理的訓練強度，從而將心率保持在下表列出的目標值範圍內。

訓練介紹



至少進行12分鐘的訓練，保持心率在相應的目標範圍內。

在訓練開始時，大多數人會持續訓練15至20分鐘。

訓練後的恢復階段

在恢復階段，重複準備階段的活動。在這過程中，你可以適當減少運動的幅度和速度，持續約5分鐘。通過運動來調節身體的熱量並放鬆肌肉。需要注意的是，運動期間不能進行劇烈的拉伸，以免損傷肌肉。當你已經適應了訓練後，可以逐步增加訓練的時間和強度，每週至少進行3次。如果可能，記錄每週的平均練習水平。

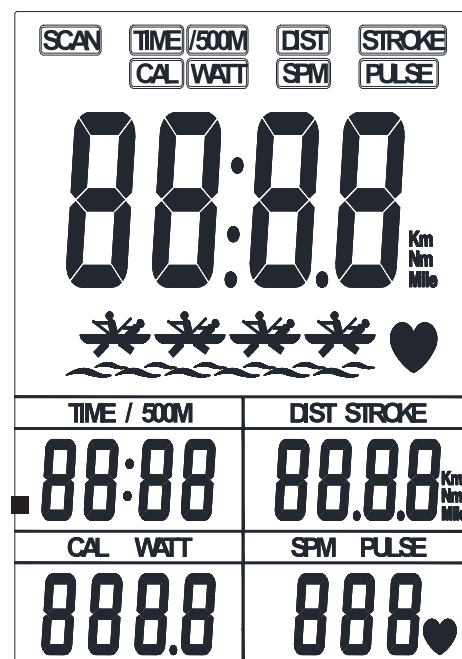
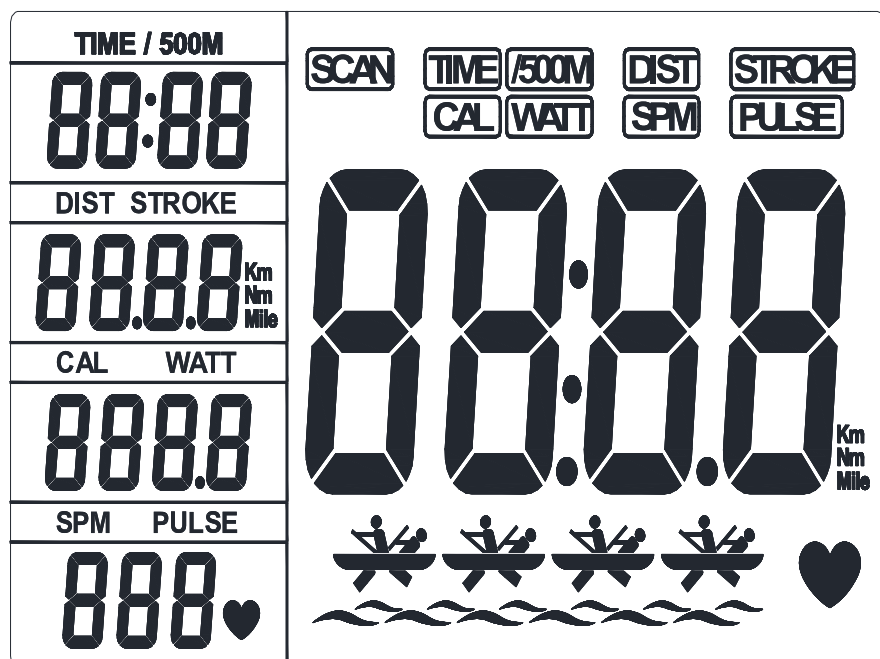
增強肌肉

如果你想利用划船器來增強肌肉，你需要將阻力調整到最高。這樣你可以通過在短時間內增加運動強度來達到增強肌肉的效果。如果你想在增強肌肉的同時達到健身的目的，則需要採取另一種方法。首先進行熱身運動，然後進行常規練習，在訓練階段接近結束時增加訓練強度，增加腿部的阻力，但要注意在增加強度的同時放慢訓練速度，保持心跳在目標值內，並在訓練後進行一些整理運動。

LCD 電子錶操作說明

■ 電子錶顯示與按鍵說明

1. 電子錶顯示：



2. 顯示功能：

項目	功能說明	範圍	設定
時間(TIME)	期間顯示運動時間 划船 每 6 秒掃描一次	0: 00 ~ 99: 59 (M: S)	增加或減少 每分鐘, 00:00~99:00
時間/500米 (TIME/500M)	電子錶將根據當前速度, 顯示划完500米所需的時間。 每6秒自動掃描一次。	0: 00 ~ 99: 59 (M: S)	
距離(DISTANCE)	划行距離。 每6秒自動掃描一次。	0.00~99.99 (KM/mile 可選)	每次增減0.1, 範圍為0.00至99.90。
距離(DIST)	顯示完成划行的總次數。 每6秒自動掃描一次。	0~9999 (Stoke)	每次增減10, 範圍為0.0至990.0。
卡路里(CALORIE)	顯示划船過程中消耗的卡路里。 每6秒自動掃描一次。	0.0~999.9 (calorie)	每次增減0.1, 範圍為0.00至99.90。
卡路里(CAL)	顯示划船過程中消耗的瓦數。 每6秒自動掃描一次(當顯示 瓦數時)。範圍為0.0~999.9。 功率 (WATT)	0.0~999.9 (WATT)	
瓦特(WATT)	每分鐘划槳次數 (SPM) 顯示每分鐘的划槳次數。 每6秒自動掃描一次。	0~999 (S/M)	
顯示瓦特時 (when with WATT)	心率 (BPM)顯示划船過程中的 心率(每分鐘心跳次數)。 每6秒自動掃描一次 (當顯示心率時)。	0, 30~240 (BPM)	

LCD 電子錶操作說明

3. 按鈕功能：

項目	功能說明
模式(MODE)	確認設定或選擇。 選擇主視窗顯示。 按住 1.5 秒以進入電子錶設定。
上(UP)	設定選擇： 顯示轉換：時間//時間/500M，距離//划槳，卡路里//瓦特(有瓦特時)， SPM//心率(有心率時)
下(DOWN)	設定選擇： 顯示轉換：時間//時間/500M，距離//划槳，卡路里//瓦特(有瓦特時)， SPM//心率(有心率時)。 按住 5 秒，選擇公里或英里單位(當手動設定單位時)。
重置(RESET)	清除設定日期。 按住 3 秒，電子錶將重新啟動。
恢復 (RECOVERY)	測試心率恢復狀態。 退出心率恢復測試。

■ 操作說明

1. 開機時：

當電源開啟時，LCD 將全顯示 0.5 秒(圖1)，並伴隨長響一聲，然後進入待機模式。

2. 重置：

在任何顯示狀態下，按住 RESET 按鈕 3 秒即可重置所有數據，電腦將重新啟動。

3. 選擇顯示單位(當手動設置單位時)：

停止划槳，按住 DOWN 按鈕 5 秒以選擇公里(KM)或英里(Mile)單位，按 MODE 確認。

4. 設置目標參數：

停止划槳時，按 MODE 1.5 秒以選擇設置或重置窗口，此時主窗口顯示相同功能，對應窗口的數字閃爍。按 RESET 清除值，並按 UP/DOWN 設置閃爍窗口的數值，長按可快速設置。

5. 查看划槳數據：

按 UP 或 DOWN 轉換顯示：時間//時間/500M，距離//划槳次數，卡路里//瓦特(有瓦特時)，
SPM//心率(有心率時)。

在非設置狀態下，按 MODE 按鈕選擇時間、時間/500M、距離、划槳次數、瓦特(有瓦特時)、SPM、
卡路里、心率(有心率時)或進入主窗口的掃描顯示模式。

6. 心率恢復(有心率時)：

正確佩戴心率胸帶的發射器或握住手脈位置，電腦將顯示您當前的心率。

當心率數值顯示在心率窗口時，按 RECOVERY 進入心率恢復測試，顯示屏將顯示 1 分鐘倒數以及您的脈搏，測試將持續到倒數結束，然後將顯示您的脈搏恢復等級 F1 到 F6，F1 為恢復最快，
F6 為恢復最慢。恢復最快的 F1 表示最佳狀態，F6 則表示恢復較慢。

再次按 RECOVERY 退出脈搏恢復功能。

7. 自動開/關 & 自動開始/停止：

在 4 分鐘內無信號時，電源將自動關閉。當划槳運動或按下按鈕時，顯示器將啟動。

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