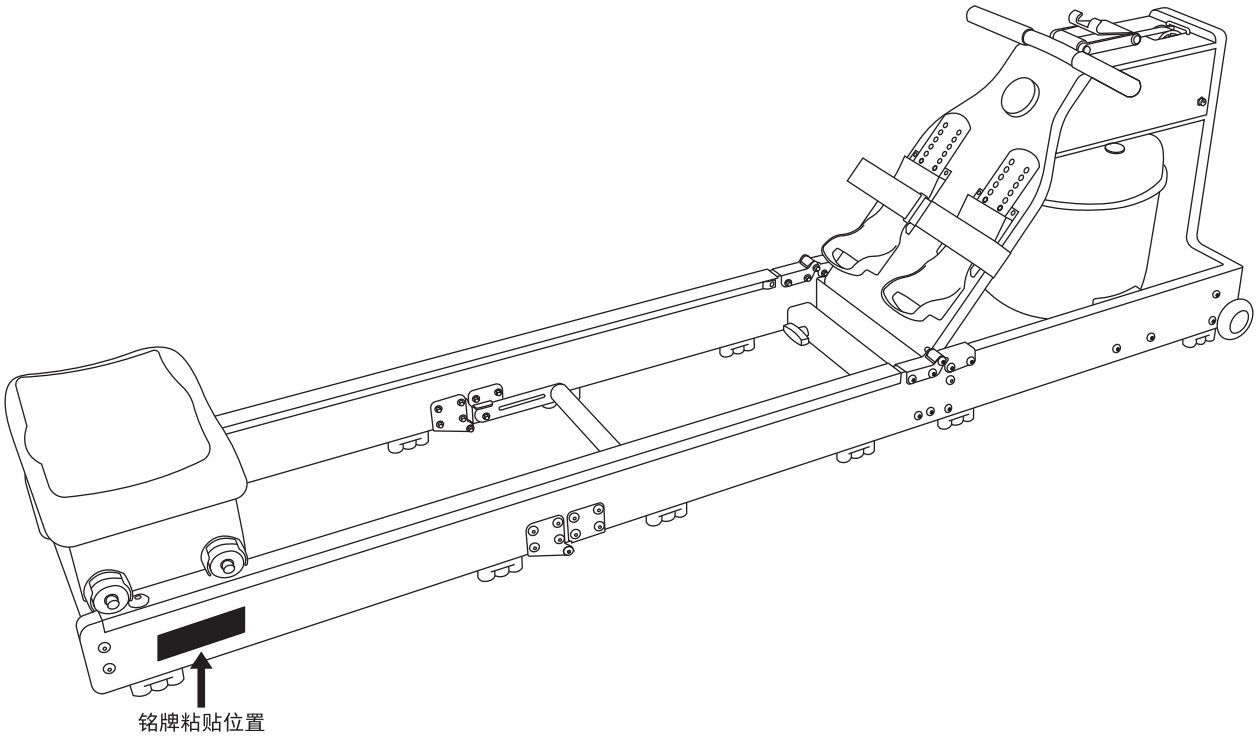
# 金史密斯三折叠水磁双阻划船机
# WM10
# 使用说明书




本产品包含型号核准代码为：
CMIIT ID：2021DP9675 的无线电发射模块

使用产品前请仔细阅读本使用说明书，并请妥善保管。

扫码下载 app

# 安全须知

感谢您选择金史密斯三折叠水磁双阻划船机（以下简称“本产品”“本设备”等），本产品属于速度关联训练器材。为确保您充分地了解并正确地使用本产品，请您在使用前仔细阅读以下内容。

## ⚠ 警告

（1）本产品仅限室内家用，不可用于租赁、医疗等商用用途。
（2）使用前，请仔细检查产品是否损坏。如有损坏，请立即停用并联系客服。维修完成之前，请勿使用本设备。
（3）请将产品置于稳定的水平地面上，请勿在潮湿光滑的表面上使用，以免触电。
（4）为保证足够的运动空间，请确保产品后方留有至少 1.5 米的净空距离，其他三侧各留至少 60 厘米的净空距离。
（5）为保障运动安全，请穿着舒适的运动服和运动鞋，并进行充分的热身运动，请勿光脚或只穿袜子。
（6）为防止意外缠绕，请将个人物品远离设备，避免设备损坏和人身伤害。
（7）请勿让儿童操作本产品，请勿携带宠物使用本产品。
（8）产品仅限身体健康、健全人士使用。儿童、老人、孕妇、残疾人使用本产品时，需由成年人陪同使用并提供指导，并在使用产品前应咨询医生建议。
（9）请勿超过本产品允许的最大用户体重。
（10）请根据自身情况选择适宜的运动强度，不当的或过度训练可能会导致健康损伤。
（11）运动过程中，如遇身体不适，请立即停止运动并咨询医生。
（12）本产品不防水，如不慎进水，请联系客服进行维修处理。
（13）请勿将产品放置在阳光直射、高温或低温的环境中。
（14）请勿将设备靠近热源。
（15）请勿在易燃易爆气体或液体的附近使用本产品。
（16）请勿将毯子或垫子放在设备上进行操作，以免温度过高导致火灾。
（17）请确保设备连接到正确接地且接地功能正常的插座上。
（18）请按照本说明书规定方式妥善存放设备。
（19）使用完毕后，请关闭电源开关并拔下适配器妥善保管。
（20）应监督儿童以确保他们不会将本设备当作玩具使用。
（21）不能由儿童在没有监督的情况下进行清洁和用户维护。
（22）设备维护保养前，请及时断电。
（23）如遇适配器破损，请立即停止使用，并更换厂家指定的配件。
（24）每次使用后，请用柔软的干布擦拭产品表面，保持产品干燥整洁。
（25）请勿拉扯适配器，也不要将适配器作为把手进行搬运。
（26）请勿私自拆卸、改造产品。因使用者操作不当造成的产品损坏，我司不承担任何责任。
（27）为保持本产品的安全性能，必须定期检查其是否有损坏和磨损迹象。
（28）六岁以下的儿童不得使用本产品。划船机使用者的体重不得超过 150 kg。
（29）如果产品转让，产品所有人有责任确保使用本机的人员充分了解所有的警告和注意事项，并将说明书一同转让。
（30）本设备不适合身体、感官或精神能力下降或缺乏经验和知识的人（包括儿童）使用，除非他们已由负责其安全的人员监督或指导他们使用本设备。
（31）必须使用型号为 SG-090100012A 的标配适配器为产品供电。
（32）由于产品升级完善、设计变更等，我司保留更新的权利。如有更新，恕不另行通知。

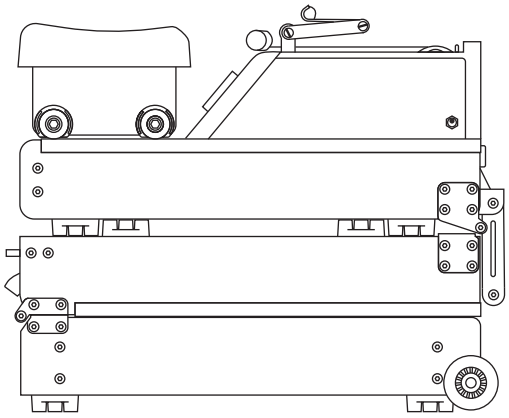
# 目录

一、产品介绍 ..... 01
二、使用向导 ..... 05
三、维护保养 ..... 11
四、有害物质声明 ..... 12
五、商标与法律声明 ..... 12
六、产品回收与利用 ..... 12
七、售后服务与保修 ..... 13

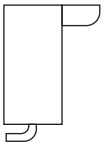
# 一、产品介绍

拆开包装，检查物品是否完好。如有损坏或丢失，请拨打客服电话：400-188-7795。

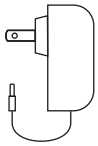
## 01 开箱清单



划船机 × 1



水泵 × 1



适配器 × 1



水蓝剂 × 1



使用说明书 × 1

## 02 基本参数

| | |
|---|---|
| 产品名称 | 三折叠水阻划船机 |
| 产品型号 | RMWM10F |
| 额定输入 | 9.0V ⎓ 1.0A |
| 轨道数量 | 双轨 |
| 轨道长度 | 125 cm |
| 水箱容量 | 25 L |
| 最大水位线 | 15 L |
| 最大承重 | 150 kg |
| 产品净重 | 36 kg |
| 桨叶数量 | 4片 |
| 最大出线长度 | 150 cm |

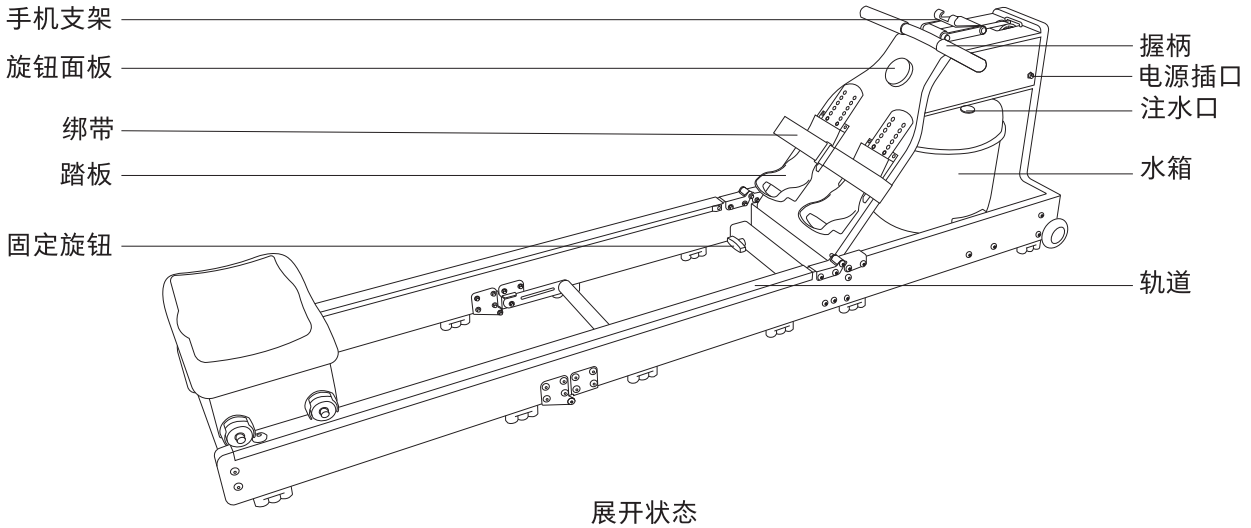
| | |
|---|---|
| 产品等级 | HC |
| 展开尺寸 | 207 cm × 48 cm × 58 cm |
| 折叠尺寸 | 73.5 cm × 48 cm × 58 cm |
| 使用年龄 | 14-60岁 |
| 最大瞬时阻力 | 500 N |
| 阻力方式 | 水磁双阻 |
| 阻力范围 | 水阻5挡，磁阻32挡 |
| 使用温度 | 5~50 ℃ |

**适配器：**

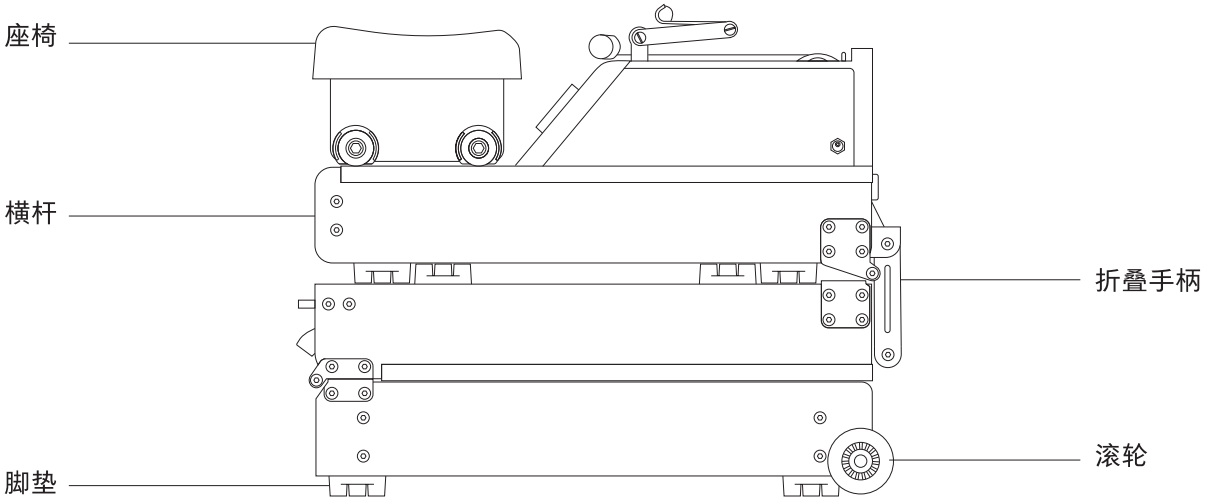
输入：100-240V~ 50/60Hz 0.6A MAX

输出：9.0V ⎓ 1.0A

## 03 部件名称




展开状态




折叠状态

## 04 面板介绍





浆频：88 次/分钟


阻力等级：8 挡


当前速度：8.8 千米/小时


运动时间：38 秒


运动距离：8.8 千米


卡路里消耗：8.8 千卡


划桨次数：88 次


配速：38 秒 / 500 米

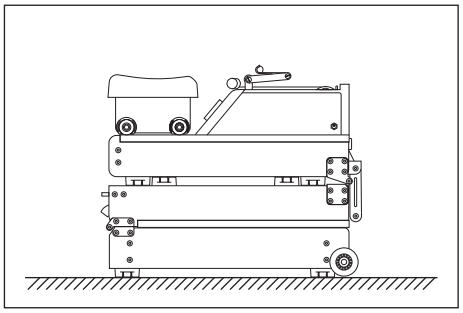
## 05 定制化阻力训练

| 水阻挡位 | 磁阻挡位 | 桨频 | 总阻力(kg ) | 使用场景 |
|---|---|---|---|---|
| 3 | 1 | 25 | 22 | 休闲健身 |
| 3 | 16 | 25 | 25 | 休闲健身 |
| 3 | 24 | 25 | 28 | 休闲健身 |
| 3 | 32 | 25 | 33 | 身体塑形 |
| 3 | 1 | 29 | 28 | 休闲健身 |
| 3 | 16 | 29 | 32 | 身体塑形 |
| 3 | 24 | 29 | 35 | 身体塑形 |
| 3 | 32 | 29 | 38 | 身体塑形 |
| 5 | 1 | 25 | 35 | 身体塑形 |
| 5 | 16 | 25 | 38 | 身体塑形 |
| 5 | 24 | 25 | 41 | 瘦身燃脂 |
| 5 | 32 | 25 | 45 | 瘦身燃脂 |
| 5 | 1 | 29 | 40 | 瘦身燃脂 |
| 5 | 16 | 29 | 44 | 瘦身燃脂 |
| 5 | 24 | 29 | 57 | 瘦身燃脂 |
| 5 | 32 | 29 | 50 | 瘦身燃脂 |

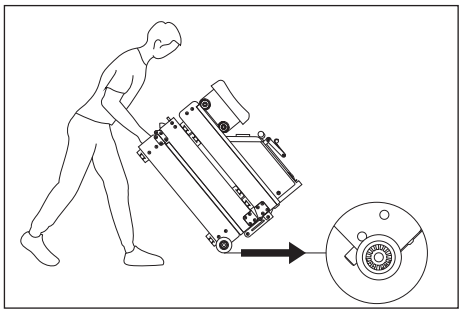
# 二、使用向导

## 01 移动划船机

移动前，请确保适配器已拔掉并妥善保管、设备已完全折叠。

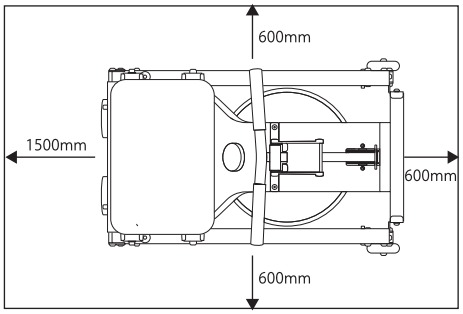


① 将设备平放在稳定的水平地面上。
**注意**：请勿放在软、厚的地毯或垫子上，以免设备不稳定。

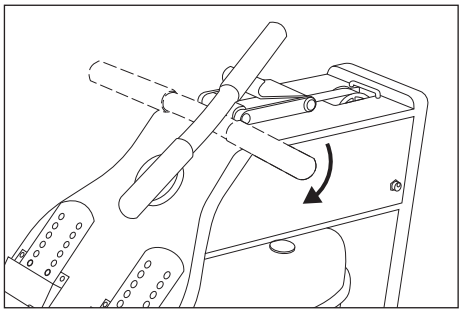


② 双手握住第三根横杆提起设备，使其依靠滚轮移动至所需位置。

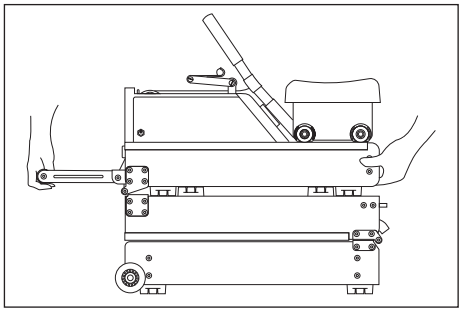
## 02 展开划船机



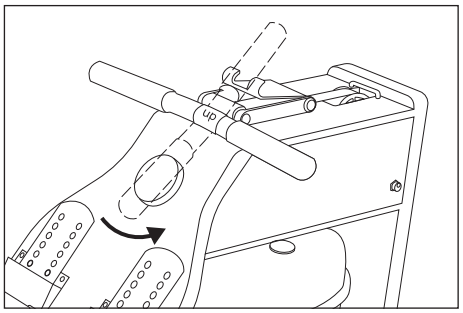

① 展开前，请确保产品后方留有至少 1.5 米的净空距离、其他三侧留有至少 60 厘米 的净空距离，以便设备展开。



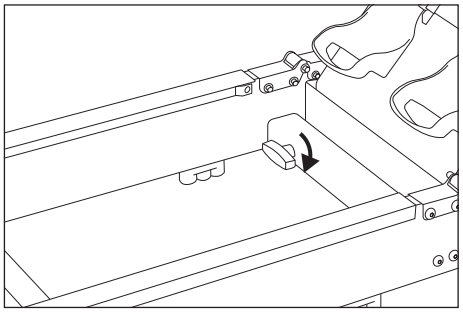
② 旋转握柄至竖直状态。



③ 一只手握住第一根横杆，另一只手提拉折叠把手，直至划船机完全展开。

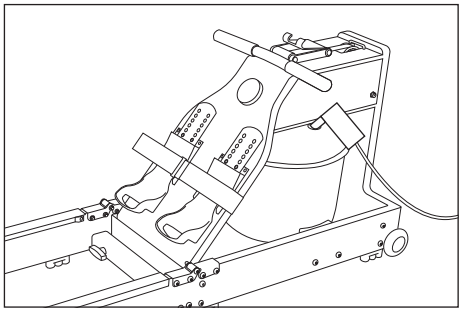


④ 旋转握柄至水平状态。

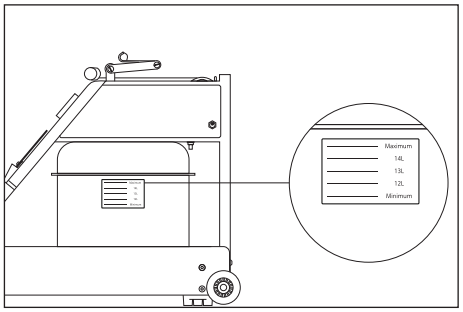


⑤ 将固定旋钮顺时针拧紧，以固定前端木板。

## 03 注水



① 打开水箱塞，并将水泵出水口插进水箱的注水孔中。



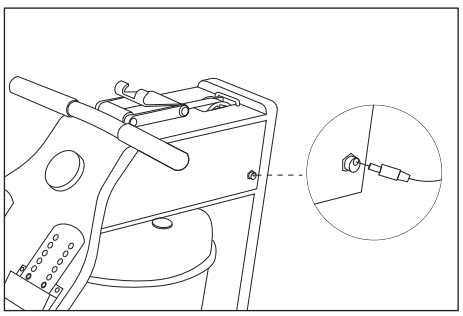

② 注入适量清水，并盖紧水箱塞。

**注意：**

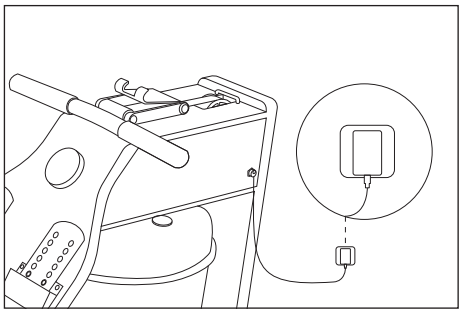
- 注水时，请勿超过最大水位线 15 L。
- 水位越高，阻力越大。水位越低，阻力越小。
- 为减少换水次数，建议使用室温下的纯净水或蒸馏水。

## 04 接通电源

该产品使用时必须连接到正确接地且接地功能正常的插座上。我们的设备符合接地要求，当设备发生故障或损坏时，接地能够为电流提供阻力最小的路径，从而降低触电风险。

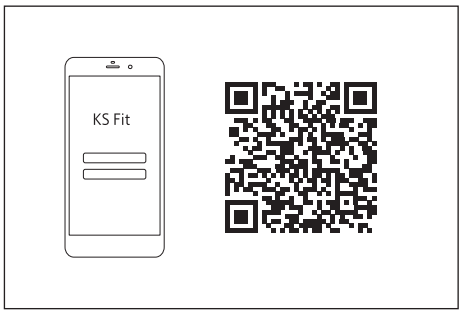


① 将适配器的设备端插入划船机的电源插口，并确保连接牢固。

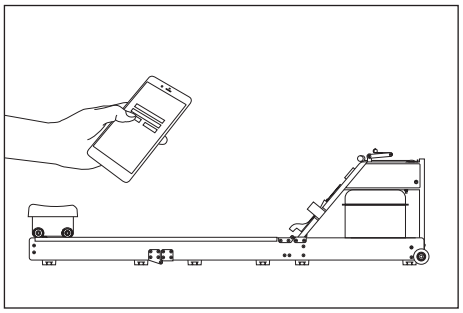


② 将适配器的另一端插入电源插座，并确保插座已按照当地法规正确地安装和接地。
**注意：** 接通电源后，显示面板自动点亮，并发出“嘀”的一声。之后5分钟内若无任何操作，面板熄灭，设备休眠。

## 05 连接 app

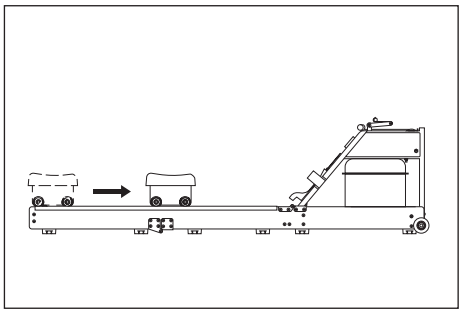



① 扫描图示二维码，下载安装 “KS Fit 轻运动” app。

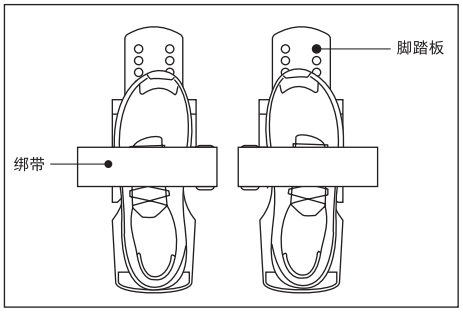


② 将手机靠近划船机。
③ 开启手机蓝牙（授予其搜索附件设备的权限）的同时接通设备电源。
④ 打开 “KS Fit 轻运动” app 并添加划船机。
**注意：**
- 划船机只能通过“KS Fit 轻运动”app 添加，无法在蓝牙列表中配对。如已误操作，请先从蓝牙列表中移除设备，再前往“KS Fit 轻运动” app 中进行添加。
- 如划船机添加失败，请拔掉适配器，然后重复步骤 ② 至 ④ 。
- 为保障安全，划船机与手机配对成功并开始运行后，请勿再尝试连接其他手机。

## 06 固定踏板

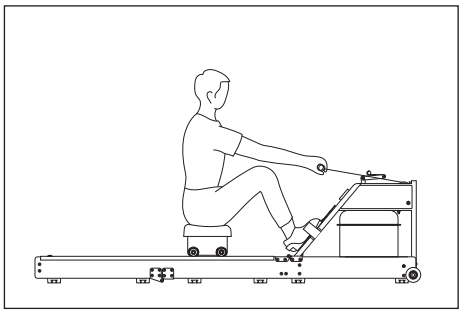


① 移动座椅，将其滑动到所需位置。

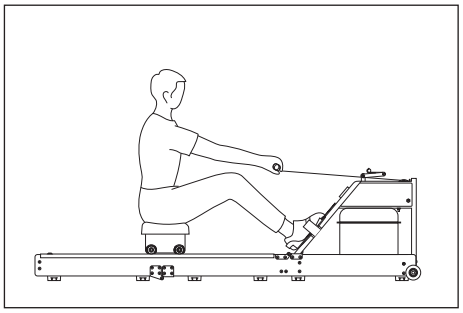



② 坐到座椅上，双脚对准踏板，调整脚踏孔位至合适位置，再粘好绑带。

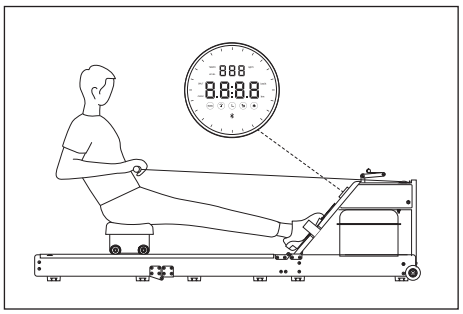
## 07 学习划船要领



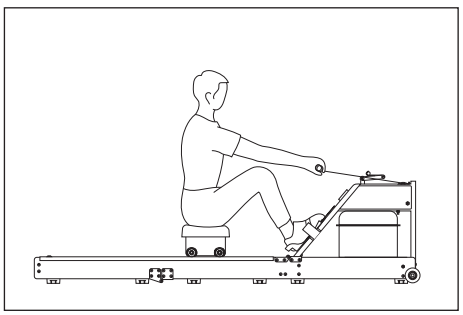
① 入水阶段：肩部放松，手臂放松伸直，背部挺直，屈膝使小腿与滑轨成垂直状态。



② 拉桨阶段：脚掌发力蹬脚踏板，同时手臂伸直。

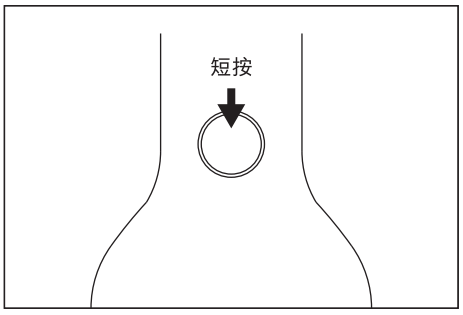


③ 出水阶段：将握把拉至肋骨下方，腿完全伸直。



④ 回桨阶段：身体完全前倾与手臂呈放松伸直状态时，腿部再缓慢屈膝，再重复之前步骤即可。

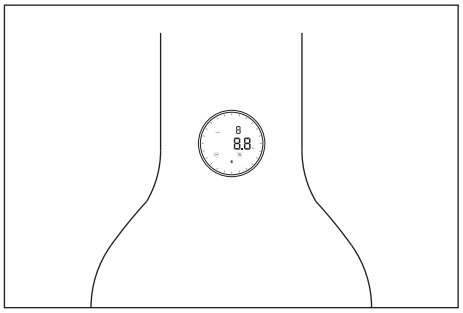
## 08 面板操作



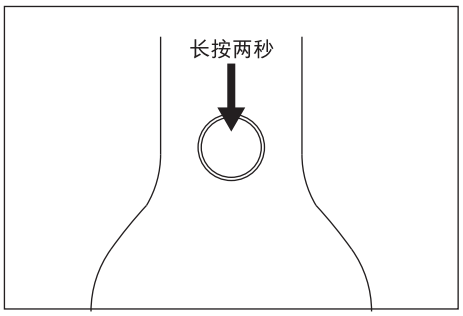

**① 开始划船：** 通电后，固定好踏板，短按旋钮或拉动握柄开始划船。SCAN轮播指示灯亮起，各运动数据自动轮播显示。
**注意：**如需关闭轮播模式，再次短按旋钮即可，面板将固定显示当前一种数据类型。



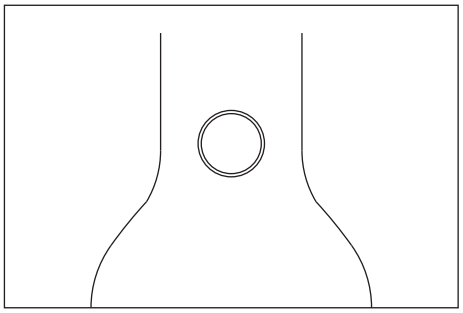

② **调整阻力**：
方法一：运行状态下，顺时针旋转旋钮，阻力增加；逆时针旋转旋钮，阻力减小。
**注意**：阻力等级范围为1~32挡。初始状态下，阻力等级默认为“1”挡。
方法二：通过调整水箱的水量来调节阻力。
**注意**：注水时，请勿超过最大水位线15 L。



③ **暂停运动**：运行状态下，若5秒内无任何操作，设备暂停，运动数据保留。

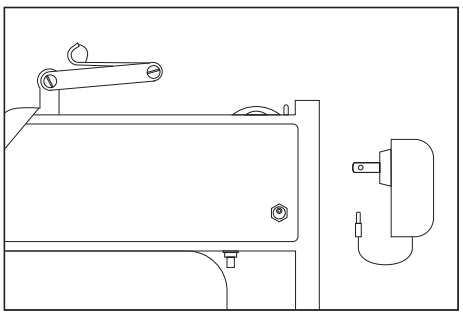



④ **结束运动**：运行状态下长按旋钮2秒或暂停状态下5分钟内无任何操作，运动结束，数据清零。

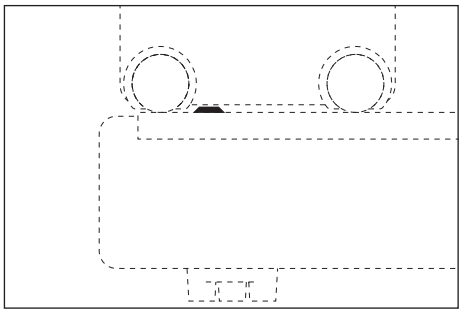


⑤ **休眠**：结束运动后，若5分钟内无任何操作，面板熄灭，设备休眠。

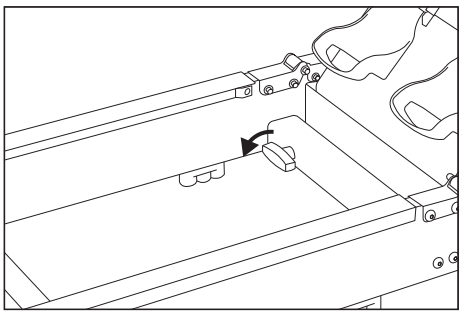
## 09 折叠划船机



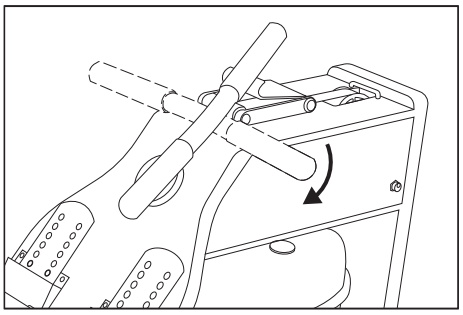
① 使用完毕后，请拔掉适配器，并妥善保管。



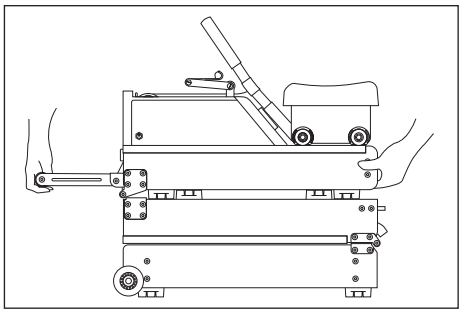
② 滑动座椅至初始位置，并确保座位卡紧。
**注意**：当听到咔哒声时，表示座椅卡紧。



③ 将固定旋钮逆时针旋转松开。

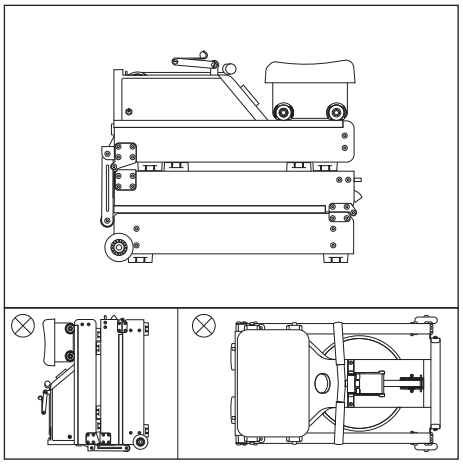


④ 旋转握柄至竖直状态。

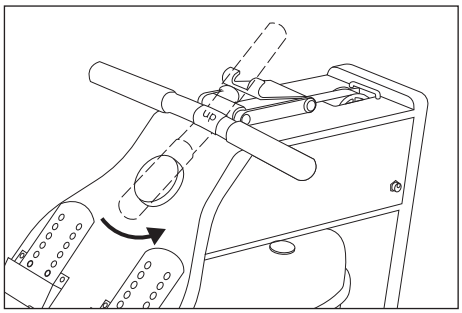


⑤ 一只手抓紧横杆，另一只手提拉折叠扶手，直至设备完全折叠。

## 10 贮存划船机

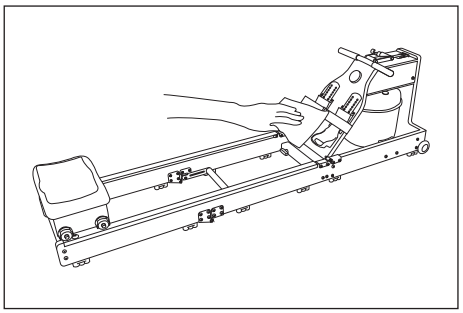


① 双手提起横杆，将划船机移动至安全位置（如房间角落或靠墙放置），再放下折叠扶手。
**注意**：请勿将设备直立或侧立收纳。

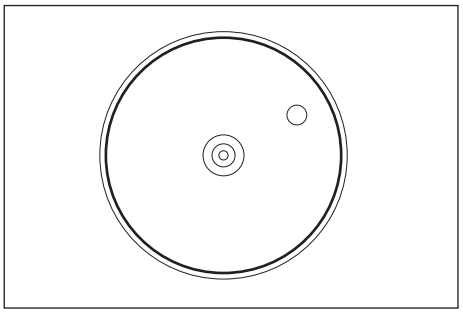


② 旋转握柄至水平状态。

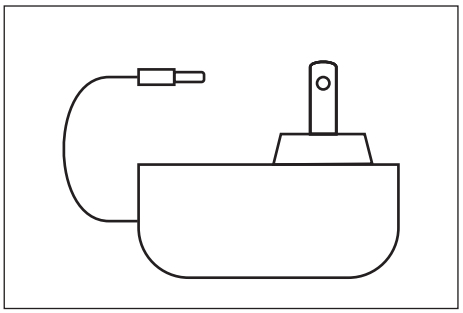
## 三、维护与保养



① 每次使用后，请用干净的棉布轻轻擦拭设备表面，拂去汗渍、灰尘，确保产品干燥整洁。
**注意**：请勿使用漂白剂或家用清洁剂清洗水箱内侧或表面。



② 定期观察水质和水量，视情况每3~6个月换水一次。



③ 定期检查适配器。如果出现破损，请立即停止使用并更换。
**注意**：如需更换适配器，请使用厂家指定配件。

# 四、有害物质声明

| 部件名称 | 有害物质 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 铅 (Pb) | 汞 (Hg) | 镉 (Cd) | 六价铬 (Cr(VI)) | 多溴联苯 (PBB) | 多溴二苯醚 (PBDE) |
| 电气元件 | X | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 金属件 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 壳体 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 电池 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 其它部件 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制。

O: 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在

GB /T 26572 规定的限量要求以下。

X: 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出GB/T 26572 规定的限量要求。



# 五、商标与法律声明

金史密斯三折叠水阻划船机系列产品所涉及的多项专利，由北京金史密斯科技有限公司制作并拥有版权，任何机构及个人未经金史密斯书面许可不得复制、分发本手册的全部或任何部分，不得擅自使用这些专利。
本手册在印刷时已尽可能的包含各项功能介绍和使用说明。但由于产品功能不断完善、设计变更等，仍可能与您购买的产品有不符之处。由于产品更新，本手册与实际产品在颜色、外观等方面可能有所偏差，请以实际产品为准。
产品执行标准：GB17498.1-2008
GB17498.7-2008

# 六、产品回收与利用



标有此符号的电气电子设备请勿投入生活垃圾桶处理。该设备含有可回收的宝贵材料，应予以收集和循环利用，以防止环境污染和节省自然资源。有关如何处理该设备的信息，请咨询您的地方当局或零售商。

# 七、售后服务与保修

金史密斯三折叠水阻划船机产品售后服务严格依据《中华人民共和国消费者权益保护法》、《中华人民共和国产品质量法》实行售后三包服务，服务内容如下：在三包有效期内，您可以依据本规定免费享受退货、换货、维修的服务，退货、换货、维修应当凭发票办理。

签收次日起7日无理由退货，由用户承担物流费用，本产品出现《金史密斯三折叠水阻划船机故障表》所列性能故障的情况，经检测确定后，可以免费享受如下服务：

## 保修期限

| 服务类型 | 服务政策 |
|---|---|
| 退货 | 自签收次日起 7 天内产品质量原因退货 |
| 换货 | 自签收次日起 15 天内产品质量原因退货 |
| 维修 | 自签收之日起365天内产品质量原因维修（在正常使用情况下电机、控制器、塑胶件、外表IML件、踏板、传动皮带、跑板、软跑板、跑带、顶盖等免费保修）。<br><br>产品如有以下情况需付费维修:<br>1.超出保修期的需付费维修: 需付来回运费、材料费及人工费;<br>2.人为操作不当及损坏的修复，需付包括运费及维修零件与人工费;<br>3.产品耗材零配件损坏的，需付运费及维修零件与人工费。<br><br>如有以下情况，不在免费保修服务范围:<br>1.产品放置商用场地或营业场所;<br>2.不当使用产品: 使用者超重量、不当碰撞、插错电源、改装及未定期保养清洁机台;<br>3.外观因使用、人为因素、阳光照射、污渍等自然退色;<br>4.使用地区超过大陆以外的不在保修服务范围。 |
| | 友情提示： 因运输过程中需使用包装箱保证产品运输安全，建议您自签收之日起至少保留包装箱 30 天。 |
| | 非保修政策<br>1. 未经授权的维修、误用、碰撞、疏忽、滥用、进液、事故、改动、不正确的使用非产品配件，或撕毁、涂改标贴、防伪标记。<br>2. 已超过三包有效期。<br>3. 因不可抗力造成的损坏。<br>4. 不符合《金史密斯三折叠水阻划船机故障表》所列性能故障的情况。<br>5. 因人为原因导致本产品及其配件产生《金史密斯三折叠水阻划船机故障表》所列性能故障。 |

## 金史密斯三折叠水阻划船机故障表

| 名称 | 性能故障 |
|---|---|
| 金史密斯三折叠水阻划船机 | 说明书所列功能失效 |
| | 开机无反应 |
| | 开机报警 |
| | 桨叶不转动或卡顿 |

# 产品保修卡

订单编号 _____

用户姓名 _____ 联系电话 _____

通讯地址 _____

产品名称及型号 _____ 产品序列号 _____

购买渠道 _____ 产品购买日期 _____

## 维修记录

| | 维修日期 | 维修描述及更换配件 | 维修中心 | 维修工程师 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |

制 造 商：北京金史密斯科技股份有限公司
地　　址：北京市丰台区南四环西路 188 号十八区 25 号楼 1 至 15 层 101 内 4 层 410 号
服务热线：400-188-7795
中国制造