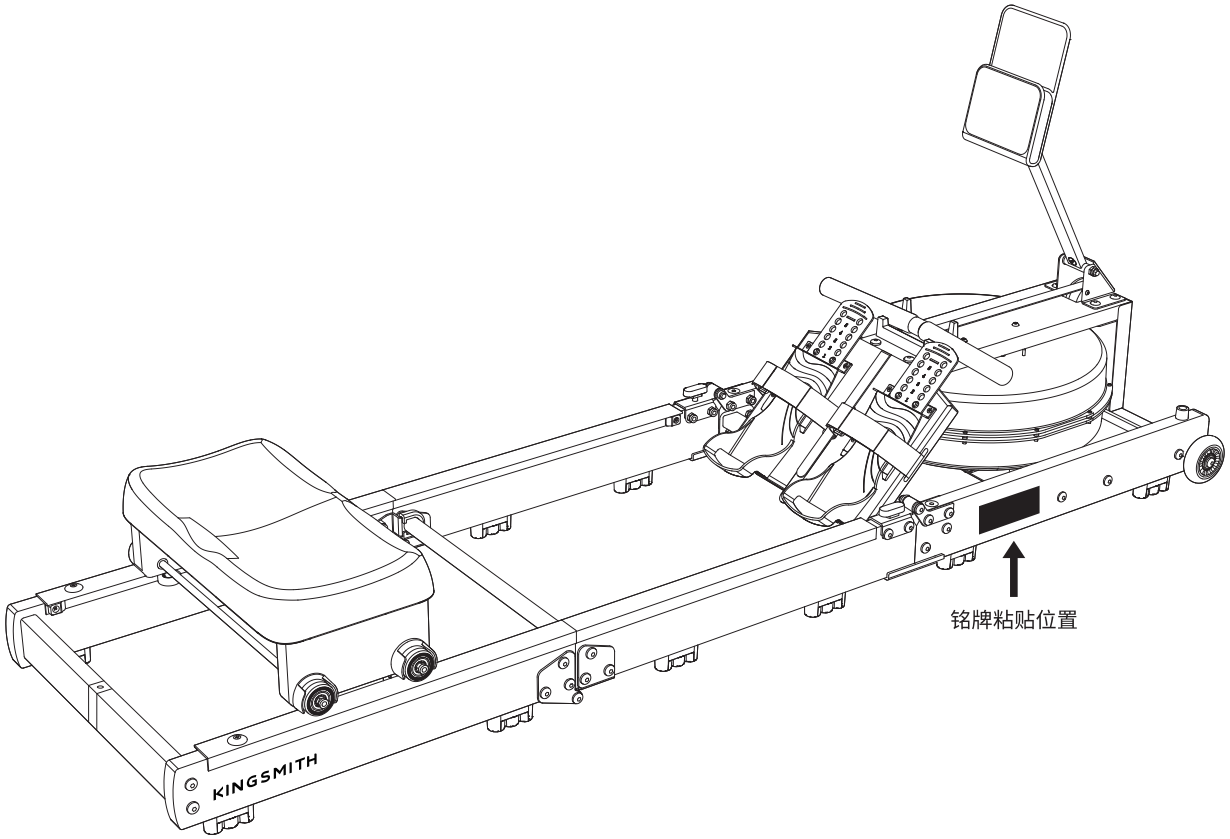
金史密斯三折叠水阻划船机
WR3L
使用说明书



本产品包含型号核准代码为：
CMIIT ID：2020DP3089 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）请按照本说明书规定方式妥善存放设备。
（18）应监督儿童以确保他们不会将本设备当作玩具使用。
（19）不能由儿童在没有监督的情况下进行清洁和用户维护。
（20）设备维护保养前，请移除电池。
（21）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。
（22）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。
（23）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。
（24）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180 kg。
（25）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。
（26）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。
（27）设备出厂配置的电池是不可充电电池，请勿充电。
（28）请勿混合使用不同类型的电池，也不要混合使用新旧电池。
（29）请按照正确的正负极方向安装电池。
（30）用完的电池请从设备中取出，并按照当地的规定进行安全处理。
（31）如果设备需长期存放，请取出电池。
（32）请勿让电池的正负极接触，以免短路。
（33）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

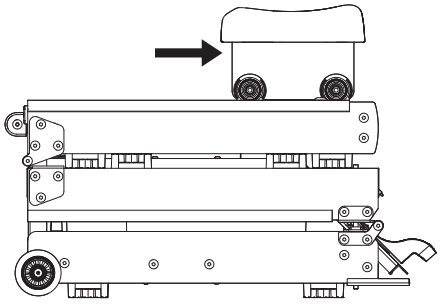
一、产品介绍 1
二、使用向导 6
三、维护保养 12
四、有害物质声明 13
五、商标与法律声明 13
六、产品回收与利用 13
七、售后服务与保修 14

一、产品介绍

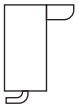
拆开包装，检查物品是否完好。如有损坏或丢失，请拨打客服电话：400-188-7795。

01 开箱清单





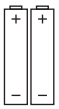
划船机×1



水泵×1



水蓝剂×1



干电池×2



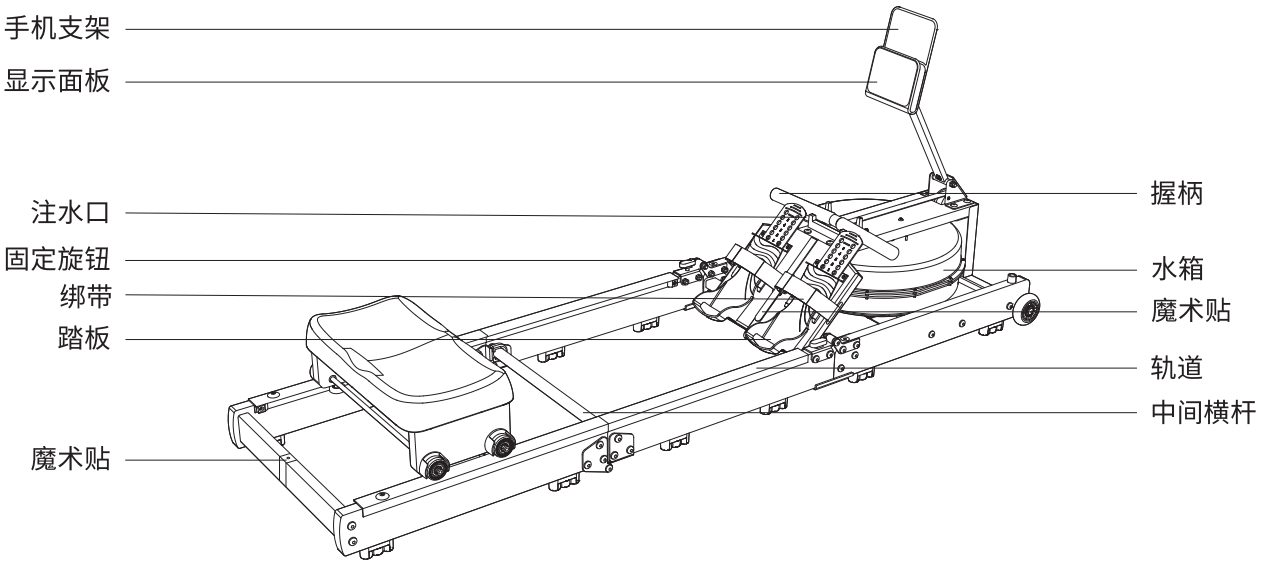
使用说明书×1

02 基本参数

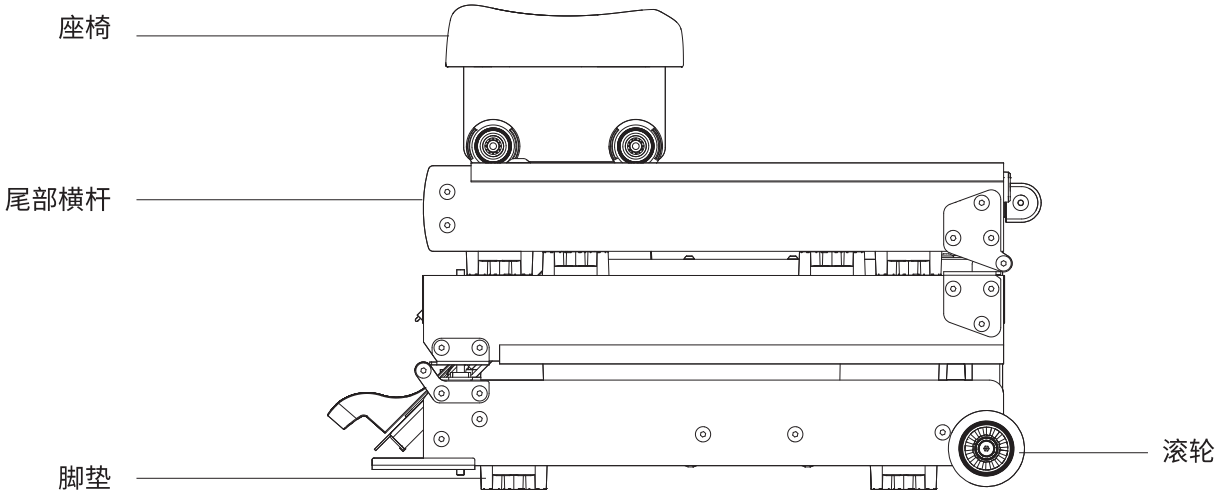
产品名称	三折叠水阻划船机
产品型号	RMWR3LF
额定电压	3 V
轨道数量	双轨
轨道长度	109 cm
水箱容量	16 L
最大水位线	14 L
最大承重	180 kg
产品净重	27 kg
桨叶数量	2片
水泵：	
额定电压	5 V
额定功率	4 W

产品等级	HC
展开尺寸	185 cm × 57 cm × 30 cm
折叠尺寸	70 cm × 57 cm × 50 cm
使用年龄	14-60岁
最大瞬时阻力	40 kg
阻力方式	水阻
阻力范围	水阻1-5档
使用温度	5~50 °C

03 部件名称

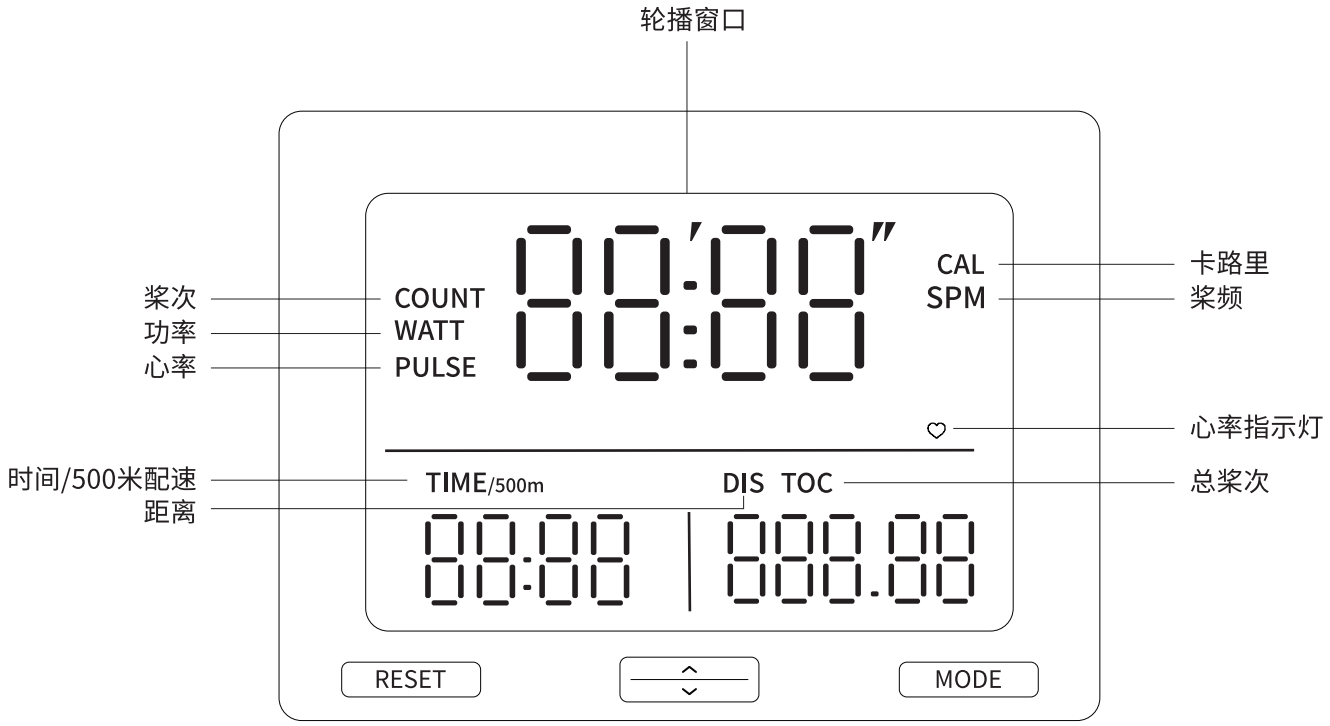


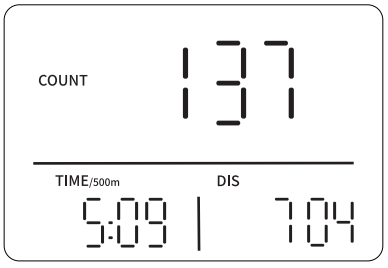
展开状态



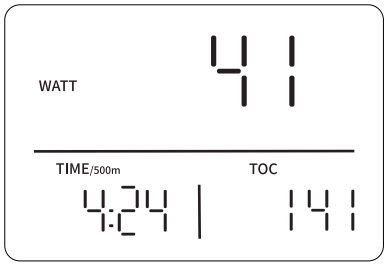
折叠状态

04 面板介绍

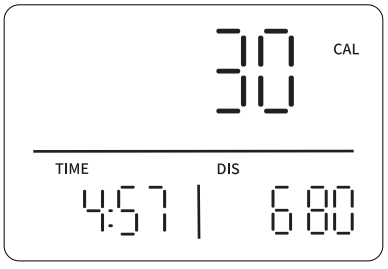




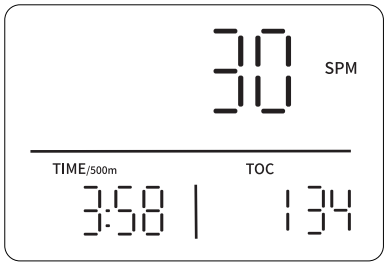
桨次：137



功率：41W
时间/500m配速：4分24秒
总桨次：141



卡路里消耗：30卡
运动时间：4分57秒
运动距离：680米



桨频：30

按键功能说明

MODE	· 在运动状态下: 切换时间、500米用时,距离、总桨数的显示 · 在停止状态下: 进入设置模式，切换待设置功能项
RESET	· 在设置状态下: 将当前功能项的参数值清0 · 在停止状态下: 短按所有值清0（除了总桨数）
^ UP键	· 在运动状态下: 选择并固定某个功能显示 · 在停止状态下: 向上调整设置数值
⌄ DOWN键	· 在运动状态下: 选择并固定某个功能显示 · 在停止状态下:向下调整设置数值

操作说明

1.运动状态:

a)图标闪烁显示表示处于扫描显示模式，间隔6秒自动切换一下个数据，顺序：
浆数 → 瓦特→ 心率（如果有）→ 卡路里 → 浆频

b)MODE键：切换时间/500米用时，以及距离/总桨数的显示

c)UP键：向上切换主窗的显示功能

d)DOWN键：向下切换主窗的显示功能

e)注意：如果需要心率功能，需先正确佩戴心率设备，并且产品有支持心率功能

2.停止状态:

a)MODE键：进入设置状态，切换待设置功能项。顺序：
浆数 → 卡路里 → 时间 → 距离

b)如果有设置时间/距离/卡路里/浆数，或任意一个，则开始运动后该功能项会进行倒计数。当倒至0时会有“DIDI”音提示，同时相应项转为正计数

3.休眠及唤醒:

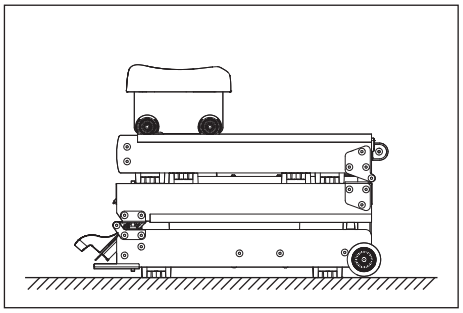
没有运动时，4分钟后自动休眠，此时显示屏熄灭。休眠状态下，任意操作将自动唤醒

05 定制化阻力训练

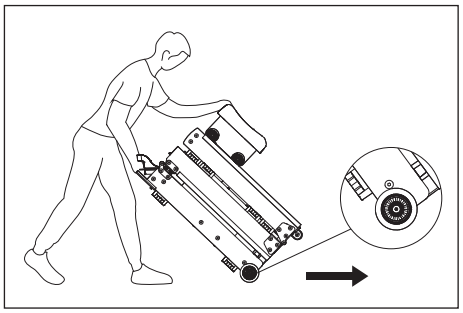
水阻档位	桨频(spm)	阻力(kg)	使用场景
第一档（10L）	25	26	热身活动
第一档（10L）	30	39	充分有氧
第三档（12L）	25	28	热身活动
第三档（12L）	30	43	强力冲刺
第五档（14L）	25	30	充分有氧
第五档（14L）	30	45	强力冲刺

二、使用向导

01 移动划船机

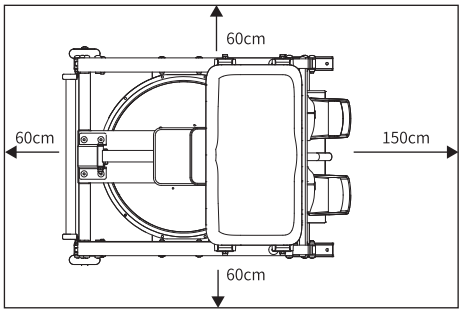


① 将设备平放在稳定的水平地面上。
注意：请勿放在软、厚的地毯或垫子上，以免设备不稳定。

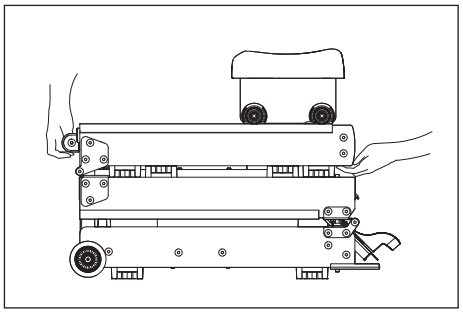


② 扶稳座椅，通过横杆抬起设备，使其依靠滚轮移动至所需位置。

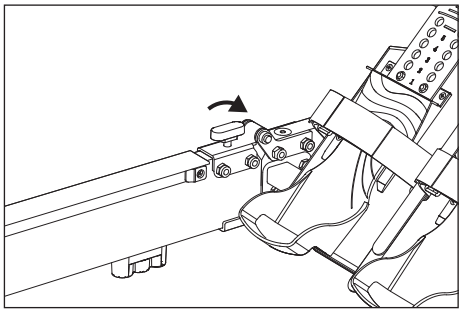
02 展开划船机



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。

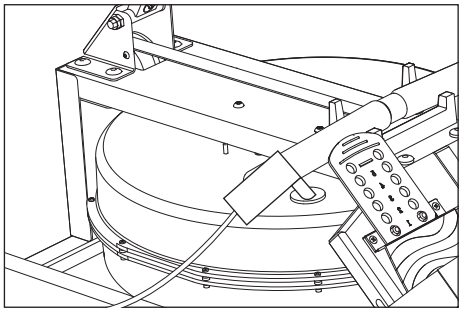


② 扶稳折叠把手和横杆，向上抬起轨道，使其向水平方向展开。

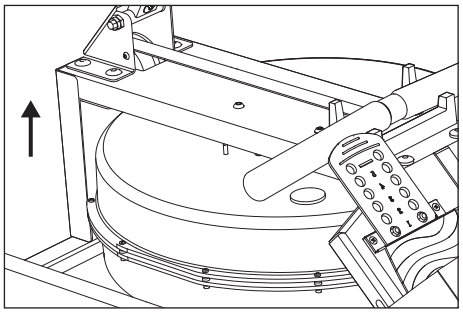


③ 将固定旋钮下压，并顺时针拧紧，以固定前端木板。

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。

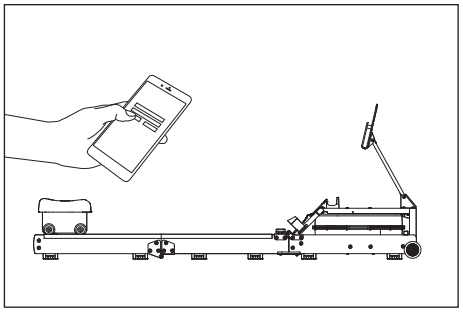
注意：

- 注水时，请勿超过最大水位线。
- 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 连接 app



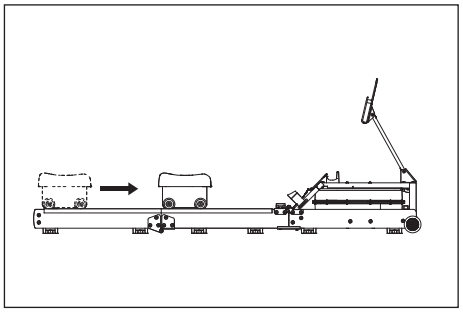
① 扫描图示二维码，下载安装 “KS Fit 轻运动” app。



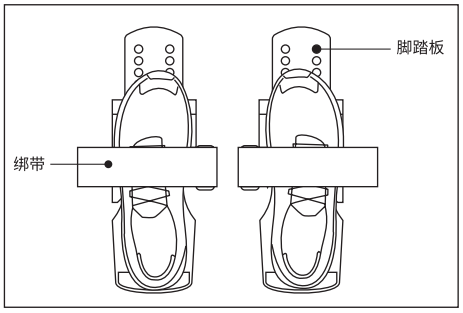
② 将手机靠近划船机。
③ 点亮显示面板的同时，打开手机蓝牙并授予其搜索附近设备的权限。
④ 打开 “KS Fit 轻运动” app 并添加划船机。
注意：

- 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。

05 固定绑带

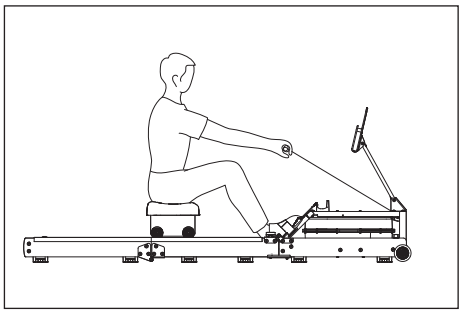


① 移动座椅，将其滑动到所需位置。

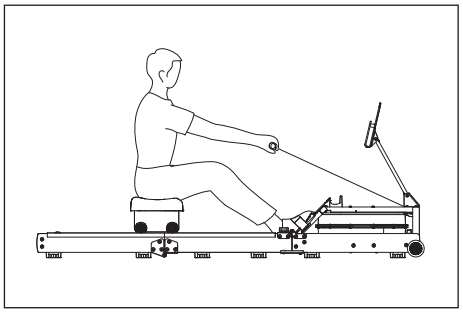


② 坐到座椅上，双脚对准踏板，调整脚踏板孔位至合适位置，再粘好绑带。

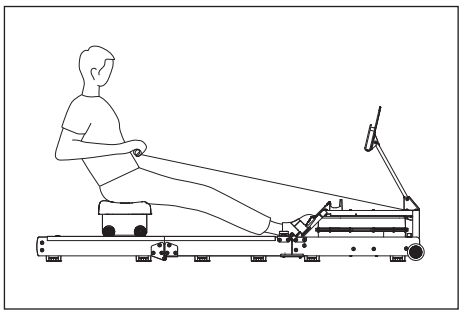
06 学习划船要领



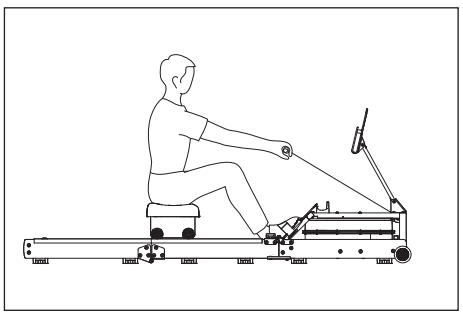
① 入水阶段：肩部放松，手臂放松伸直，背部挺直，屈膝使小腿与滑轨成垂直状态。



② 拉桨阶段：脚掌发力蹬脚踏板，同时手臂伸直。

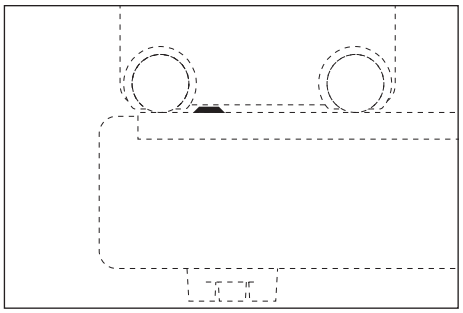


③ 出水阶段：将握把拉至肋骨下方，腿完全伸直。

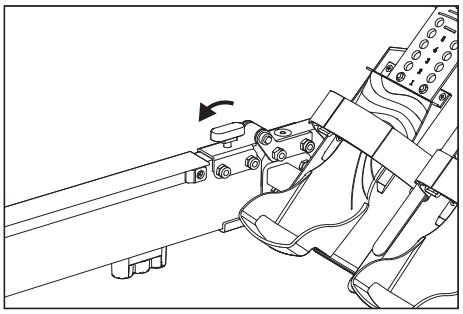


④ 回桨阶段：身体完全前倾与手臂呈放松伸直状态时，腿部再缓慢屈膝，再重复之前步骤即可。

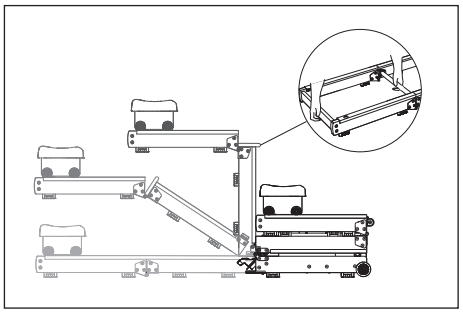
07 折叠划船机



① 滑动座椅至尾部，直至听见“咔哒声”固定。



② 逆时针旋转固定旋钮，听到“咔哒”声后，即可松开旋钮。

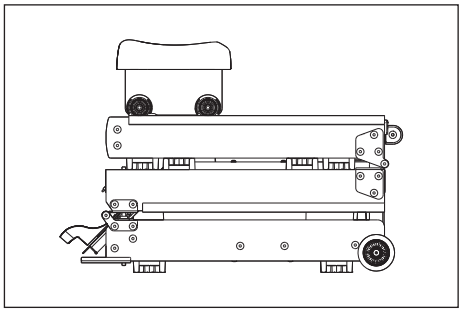


③ 放平支架和显示屏（屏幕朝上），提起轨道并向前移动，直至设备完全折叠。

08 贮存划船机

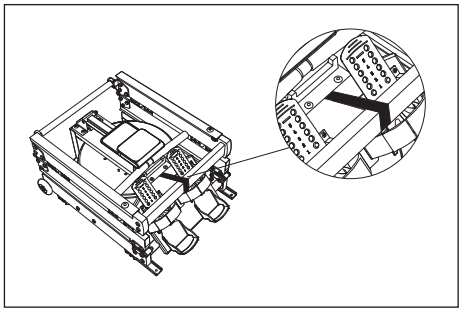
您可以选择以下任一方式将设备存放于室内安全位置(如房间角落)。

水平收纳

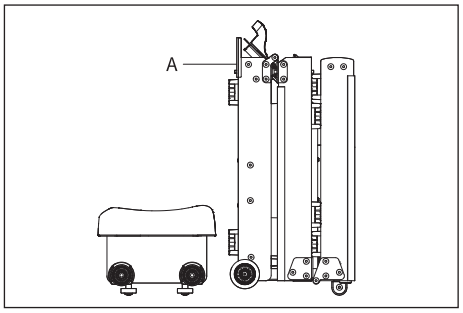


① 将设备平放在稳定的水平地面上收纳。

竖直收纳

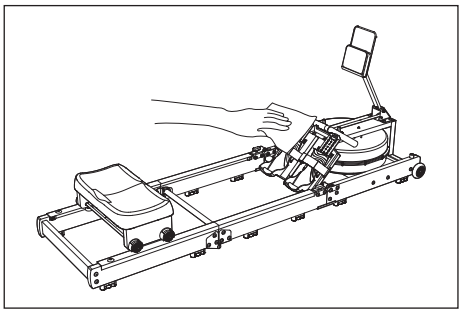


① 将设备平放,再用魔术贴绕过尾部横杆进行固定。

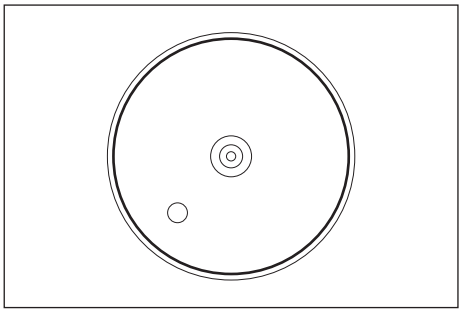


② 卸下座椅,抬起A点将设备直立收纳。
注意:
- 直立收纳时,尾部横杆必须用魔术贴固定,以防设备倾倒。
- 该座椅也可供日常使用。

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。根据情况，可选择每3至6个月换水一次；若添加净水片或水蓝剂，则可延长至每半年至一年换水一次。

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)
电气原件	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：GB 17498.1-2008
GB 17498.7-2008

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：

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天内产品质量原因换货
维修	自签收之日起365天内产品质量原因维修（在正常使用情况下显示面板、控制器、塑胶件、踏板、木板、手机支架等免费保修）。 产品如有以下情况需付费维修： 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； 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； 3.产品耗材零配件损坏的，需付运费及维修零件与人工费。 如有以下情况,不在免费保修服务范围： 1.产品放置商用场地或营业场所； 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； 3.外观因使用、人为因素、阳光照射、污渍等自然褪色； 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

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。
2.已超过三包有效期。
3.因不可抗力造成的损坏。
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。
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
	桨叶不转动或卡频

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