

CONLIN

F 系列
可折叠磁控划船器

广州龙康体育用品有限公司

地址：广州市花都区新华工业区百兴路2号

电话：020-28611988

传真：020-28611995

网址：www.conlinfitness.com

国内市场：sales@conlinfitness.com

售后服务：service@conlinfitness.com

服务热线：400-0180010 020-28611990



广州龙康体育用品有限公司
Daily Youth Sports Product Co.,Ltd.

八、维护和保养

- 1、时常给器材外表面清除干净，保持清洁美观。
- 2、注意紧固件螺钉、螺母的松动, 磨损, 损坏。并时常加以润滑油来提高运动的灵活性。
- 3、此器材应在室内干燥通风的环境下放置、且在使用结束后应把滴在器材表面的汗水擦干，以防止器材表面生锈。

九、常见故障排除

故障	原因	处理方法	备注
电子表没显示	电池没电或正、负极装反	更换电池或检查正负极是否装反	
脚踏板松脱	脚踏板没拧紧	用扳手将其拧紧	
产品不平稳	脚套未调节好	调整脚套，把器材放置在水平地面上	
异响	活动部件松动或缺少润滑油	拧紧松动部件或加润滑油	
织带不复位	1.织带拉盘螺丝松动, 拉盘位移。 2.拉盘内平面涡卷弹簧脱落。	1.把护罩打开，把织带拉盘调整到可以复位状态，把螺丝拧紧。 2.更换织带拉盘。	

注意:对产品外观、规格、型号等最终解释权归本公司所有, 如有变更, 恕不另行通知, 产品以实物为准。

衷心感谢您选用本公司产品。在安装、使用产品前, 请您务必仔细阅读本说明书。

目录

一、产品特点	2
二、安全使用说明	2
三、电子表显示及功能操作	3
四、安装说明	4
五、爆炸图明细	9
六、爆炸图	10
七、运动说明	11
八、维护和保养	16
九、常见故障排除	16

一、产品特点:

1. 控制面板: 采用 LCD显示屏
2. 面板显示: 扫描、时间、次数、卡路里、频率、总次数。
3. 阻力控制: 微调阻力调节
4. 阻力级数: 1-8段

二、安全使用说明

为了保证你锻炼时的安全及身心健康,请仔细阅读**安全使用说明**。

!警告:在安装使用产品时,若忽视以下安全注意事项,可能对人体造成严重伤害。

1. 器械要安放在平坦的地面上,并保持有足够的活动空间,环境清洁,不能在离水源近的地方或在户外使用该器械。
2. 在开始一项练习计划前,请先向您的医生咨询,以确定您目前的身体状况,看看您使用此器材进行锻炼时,是否会对您的健康造成危害。如果您正在进行一些有关心率、血压和胆固醇的治疗,那么医生的建议是非常必要的。
3. 注意您自己身体的一些信号。不正确及过量的运动将会伤害您的身体健康。如果您感到有以下不适的反映:疼痛、胸闷、心跳过快、呼吸急促、头重脚轻、头晕及恶心,请马上停止练习。如果要继续您的练习计划,请先向您的医生咨询。
4. 确保小孩及宠物远离此器材,此器材是专为成人设计的。
5. 用一坚固、平整的材质垫于器材底部以保护您的地面、地毯。为安全起见,请确保器材周围至少保持0.5m的自由活动空间。
6. 使用前请确保各螺丝、螺母已紧锁。
7. 请小心使用此器材。如果您在安装或使用器材时发现任何缺陷,或听到有任何异常的声响,请立即停止练习。在问题没解决前请勿再继续使用。
8. 运动时穿上合身的衣服以防宽松的衣服被器械缠着或是限制了运动。请注意不正确及过量的练习及可能会对身体造成伤害。
9. 请将此器材放置在一水平的地面上使用,如地板不平请将器材调整至水平位置后再进行使用,以免不当使用引起伤害。
10. 此器材适用于室内、家用。最大负荷重量为120KG。
11. 器材的组装尺寸: 1842X496X635 (mm)。
12. 在搬动此器材时要尽量小心,以避免引起不必要的伤害。
13. 此健身器材符合GB17498.1-2008 & GB17498.7-2008国家标准。

头部运动

第一步,头部向右运动一下以拉伸脖子左边的肌肉;

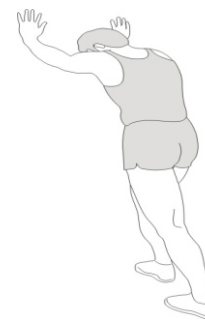
第二步,头部向后运动一下并保持嘴巴张开以拉伸下巴的肌肉;

第三步,头部向左运动一下以拉伸脖子右边的肌肉;最后脖子绕肩膀旋转一周运动。



腿部肌肉伸展

右脚朝前左脚向后两手支撑于墙壁,并保持左脚伸直右脚贴于地面,然后身体向前靠右脚弯曲,保持此项动作持续做15下;换一边重复以上动作。



热身运动

肩膀提升运动

将右肩向上提升运动,然后做左肩向上提升运动,反复做几次。



向上伸展运动

张开手臂然后慢慢向上举起直至高于你的头部,两手垂直向上,用左手接触右臂以拉伸身体右边的肌肉;换个方向重复以上动作。



向下伸展运动

朝下慢慢弯曲身体,尽量向下触摸脚趾并放松你的背部和肩膀,持续做15下。

伸展运动的方法

- 先慢慢开始活动身体的各个关节，如活动踝关节、弯曲手臂和抖动肩膀使身体更为灵活，以此在运动时可以保护身体各个关节的表面。
- 做伸展运动前先做准备活动，以增强体内血液的循环使肌肉更为灵活。
- 先从腿部运动开始，然后做全身运动。
- 每一步伸展运动持续做 10 秒以上（不超过 20 至 30 秒），然后重做两到三次。
- 当身体受伤时或感到任何疼痛时，请停止做此运动。
- 做伸展运动时请不要屏住呼吸。
- 每次运动结束时请做伸展运动以避免肌肉拉伤。
- 每周至少做3次伸展运动以保持身体的灵活性。

常规的热身运动和放松运动

- 一项好的运动计划由热身运动，有氧运动和放松运动组成。每周至少做两到三次完整的训练，隔天休息一天。反复几个月后你可以将每周训练的次数增加到4至5次。
- 有氧运动是通过心脏和肺部的活动将氧气输送到你身体肌肉组织的运动，这会提高心脏和肺部的活力。有氧运动需要使用到你身体大量的肌肉，如腿部肌肉、手臂肌肉和臀部肌肉，运动时，心跳加快并呼吸大量氧气。有氧运动是运动计划中不可缺少的部分。
- 热身运动是运动计划的重要组成部分。每次运动前先做下热身运动这有利于身体热身、肌肉拉伸和增强血液循环，将更多的氧气输送到身体的各个肌肉组织。
- 每次运动后做下放松运动，并反复做此项运动以舒缓疲劳的肌肉。



内侧腿部肌肉伸展

将两脚并拢膝盖朝外坐下，两脚尽量朝腹股沟方向靠近，膝盖慢慢贴地，持续做 15 下。



腿腱伸展运动

将一只腿伸直，另一只腿向内弯曲坐下并放松；用手向前触摸伸展的那只脚并保持肩膀平衡，持续做 15 下然后放松，换一边重复以上运动。

14. 由于产品的改进, 您购买的产品可能与本说明书的图示有所不同, 请以实物为准, 谨此致歉。

！警告

1. 不允许两个或两个以上的人同时使用本器材。
2. 身体不适者请在医生的指导下使用。
3. 儿童、身患残疾和宠物远离本器材，以免发生意外。

保修说明

产品在正确保养的情况下，正常使用时而发生的非人为的损坏。保修卡只限于原始购买者，不能转让。

以下情况不在保修范围内：

- (1) 由于滥用、疏忽大意、意外事故或擅自改装而引起的损坏；
- (2) 由于不正确使用而引起的损坏；
- (3) 由于不正当维护而引起的损坏；
- (4) 产品外观（如皮革）及包装材料的损坏；
- (5) 未能出示产品保修卡与购物发票；
- (6) 其他一些违规操作和由此而产生的损坏。

三、电子表显示及功能操作

1、显示部分：



- 1.1 TIME: 显示00:00—99:59分钟。
- 1.2 COUNT: 显示0—9999次数。
- 1.3 CALORLE: 显示0.0—9999 卡路里。
- 1.4 REPS/MIN: 0—9999 次数/分钟。
- 1.5 TOTAL COUNT: 0—9999 总次数。
- 1.6 SCAN: 扫描

2、电子表操作

2.1 电子表装上电池LCD 全显示, 过约1 秒后进入SCAN 功能显示。

在SCAN功能中, 这个功能上面是所有功能自动循环。

2.2 按键功能: 选择所需功能, 按键功能依序为

TIME→TOTAL COUNT→REPS/MIN→CAL

按住按键4秒, 可重置所有功能值 (全部重置)。

2.3 操作说明: 自动开/关: 如果 4 分钟内没有信号进来, 显示器将自动关闭。开始运动或按按键时, 显示器将自动通电。

3、功能说明:

3.1 时间: 运动时自动记录运动时间;

3.2 次数: 运动时记录本次运动的次数;

3.3 卡路里: 运动时记录本次运动所消耗的卡路里量;

3.4 频率: 显示运动时每分钟次数;

3.5 总次数: 记录从装上电池后运动的累计次数。

温馨提示: 以上数据仅供参考

电池:

如果看到显示不清晰, 请更换电池以获得良好显示效果。这个电子表使用两个“AAA”电池。

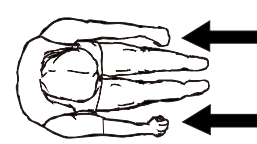
四、安装说明

!本产品必须由拥有资质的专业人员或厂方人员进行安装

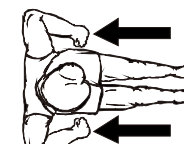
- 2、将划船杆抬起至起始位置, 向前伸, 双臂伸直, 膝盖弯曲, 如 (图1) 所示。
- 3、向前蹬腿, 将身体后推, 同时拉直背部和腿部 (图2)。
- 4、继续进行此运动, 直到身体稍微向后倾斜, 在此阶段, 您应将手臂从侧面移开。(图3)。然后返回到阶段2并重复。见附图。



(图1)



(图2)



(图3)

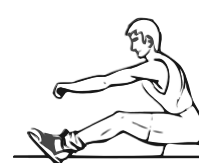
运动时间

划船是一种剧烈的运动形式, 因此, 最好从短而容易的运动程序开始, 并逐渐进行长而困难的运动。开始划船约5分钟, 然后随着锻炼的进行, 增加锻炼时间, 以适应不断变化的健身难度。您最终应该能够划船 15 至 20 分钟, 但不要试图太快地达到这一目的。尝试隔天训练, 每周3次。这使您的身体有时间在两次锻炼之间恢复。

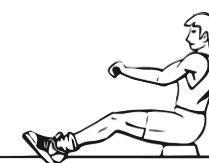
备用划船样式

仅用手臂运动

这项运动将锻炼手臂, 肩膀, 背部和腹部的肌肉。如图4、5、6所示, 双腿伸直坐下, 向前倾斜并抓住手柄。以渐进和可控的方式向后倾斜, 直到经过正确的位置, 继续将手柄拉向胸部。返回起始位置并重复。见附图。



(图4)



(图5)



(图6)

仅用腿部运动

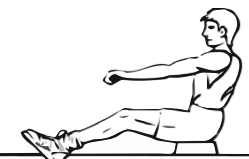
这项运动将帮助您调理腿部和背部的肌肉。保持背部伸直且手臂伸直, 弯曲双腿, 直到将划艇臂手柄握在起始位置, 如图7、8、9所示。用腿向后推动身体, 同时保持手臂和背部伸直。返回起始位置并重复。见附图。



(图7)



(图8)



(图9)

锻炼指南

- 请在运动前和运动后做伸展运动；
- 缓慢开始运动，否则将会导致受伤；
- 当你感到疲惫或疼痛时，请休息时日以恢复身体。

如何开始运动

- 刚开始一周做两到三次锻炼，每隔一天做一次，每次做 15 分钟；
- 运动前做5到 10 分钟的热身运动，如行走或绕圈旋转手臂以伸展肌肉，做腿部训练以活动腿部肌肉；
- 慢慢地稍微加快步伐并尽量保持。刚开始时你可能一次只能运动几分钟，但若经常运动将会有所改善；
- 运动结束前慢慢停止运动。运动后伸展肌肉以避免受伤或肌肉抽筋现象；
- 每周慢慢增加运动的时间直至每次你可以持续做 30 分钟的锻炼；
- 刚开始的几周里，运动的主要目的在于锻炼耐心并适应。

什么是适合你的运动强度？

运动时请关注自身的身体状况，当你感到头晕眼花或轻微头晕时，请立即停止运动并稍作休息；当你流汗不止时，请立即停止运动。



划船是一种非常有效的运动形式。它可以增强心脏，改善血液循环以及锻炼所有主要的肌肉群；背部，腰部，手臂，肩膀，臀部和腿部。



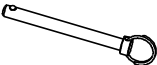
划船运动步骤

- 1、坐在坐垫上，并用尼龙搭扣带将脚固定在踏板上。然后握住划船杆。

1. 在安装器械之前，请合理安排空间，以免因训练器械的增加而给你生活带来不便；同时合理的空间安排可保证你的训练不被他人打扰以及造成不必要的伤害，保证你锻炼时的愉悦心情。
2. 为确保安装过程中的安全，安装至少需要多人同时进行，且严格按照流程进行。组装步骤如下：

组装步骤

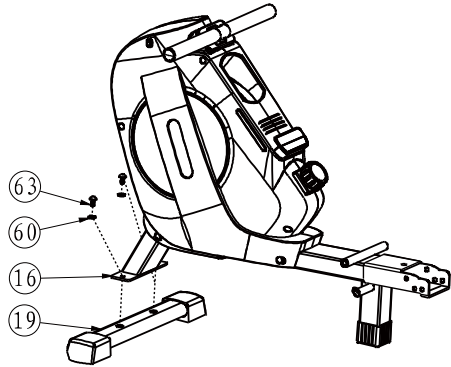
下图为整机台组装的部件散图，打开包装箱，您可以在箱内取出以下零部：

			
主架 1PCS		导向管组件 1PCS	
			
前横管组件 1PCS	后脚组件 1PCS	脚踏板 2PCS	电子表 1PCS
			
坐垫组件 1PCS	带环插销 1PCS	螺杆旋钮 1PCS	脚踏板固定杆 1PCS

组装步骤

步骤1:

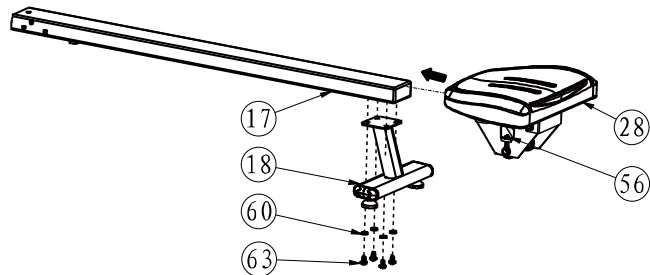
序号	零件名称	数量	规格/材料
16	主架	1	
19	前横管组件	1	
60	小平垫圈	2	M8 (φ 16×1.2)
63	盘头内六角螺丝	2	M8×16



步骤2:

序号	零件名称	数量	规格/材料
17	导向管组件	1	
18	后脚组件	1	
28	座垫组件	1	
56	自锁螺母	2	M6
60	小平垫圈	4	M8 (φ 16×1.2)
63	盘头内六角螺丝	4	M8×16

注意: 先把(28)座垫组件, 安装在(17)导向管组件上。如果座垫组件松紧度不合适, 可通过(56)自锁螺母进行调整。



七、运动说明

健身训练指南

以下指南将帮助你进行健身训练计划。请摄入均衡的营养和保证充分的休息以保证达到训练的结果。

注意: 请在进行健身训练前向你的医生进行咨询, 特别是 35 岁以上或患有健康问题的使用者。

为什么要做运动?

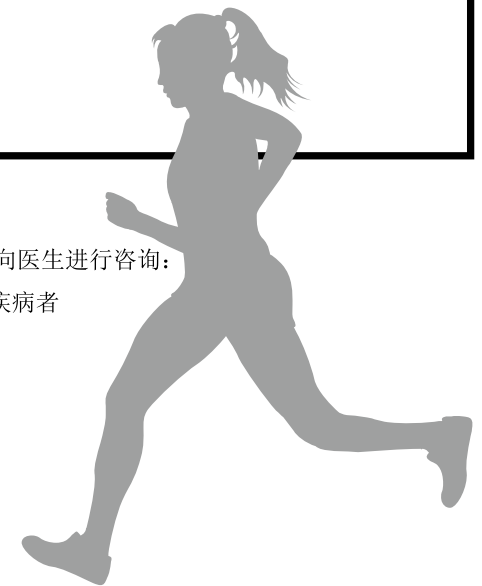
做运动有利于身体健康。这已被证实。经常运动将会:

- 缓解紧张的状态和释放压力
- 享受运动带来的乐趣
- 刺激思维
- 保持稳定体重
- 控制食欲
- 提升自我形象
- 增强体质
- 降低血压
- 缓解失眠的状况

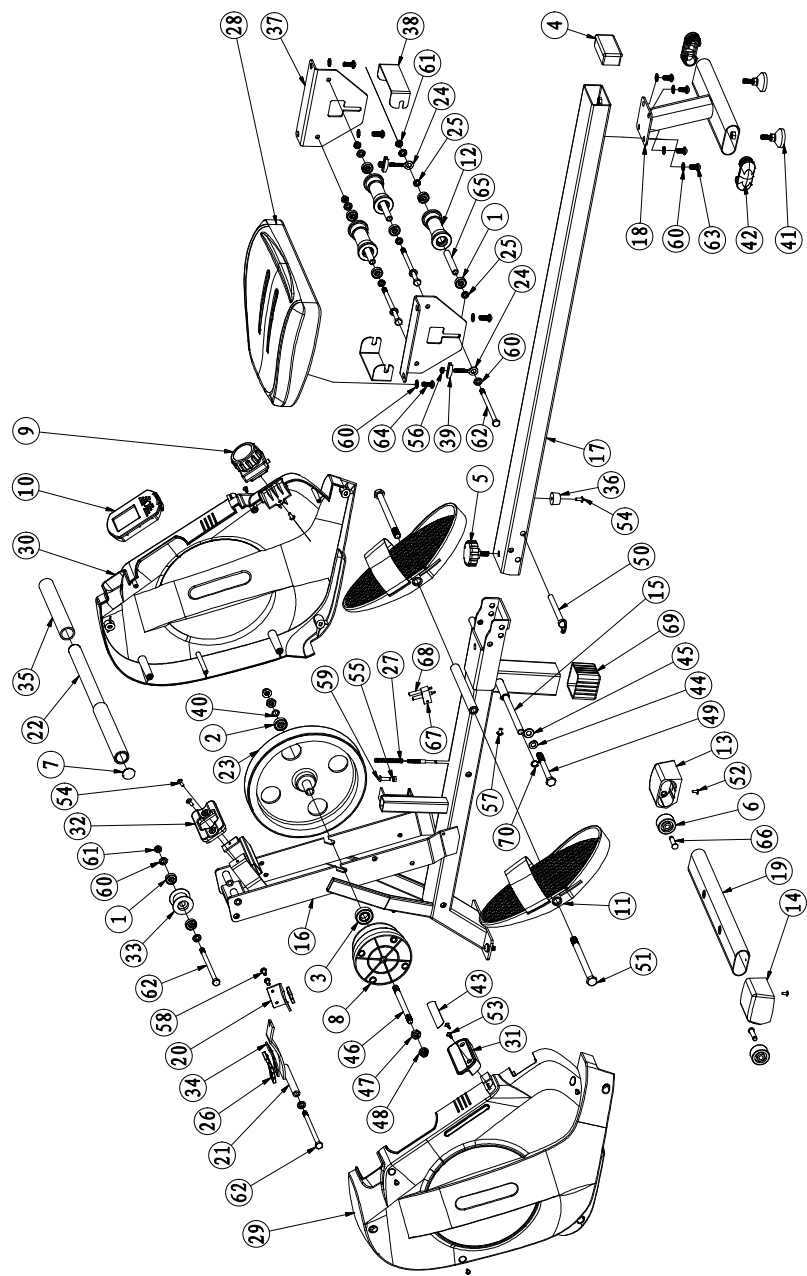
新手指南

如果你属于以下状况, 请在健身训练前向医生进行咨询:

- 患有心脏病, 高血压或者其他内科疾病者
- 持续一年未做任何运动者
- 年龄 35 岁以上并且很少做运动者
- 怀孕者
- 患有糖尿病者
- 患有胸痛、头晕眼花者
- 因受伤或生病刚刚恢复者



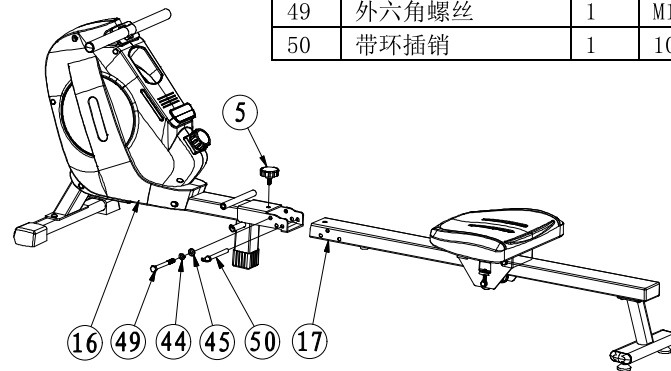
六、爆炸图



组装步骤

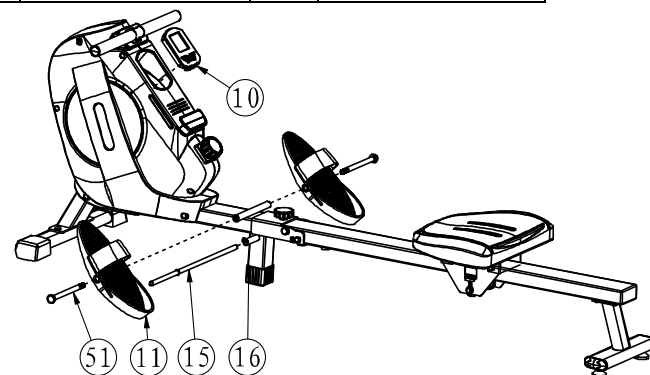
步骤3:

序号	零件名称	数量	规格/材料
5	螺杆旋钮	1	M8
16	主架	1	
17	导向管组件	1	
44	弹簧垫圈	1	M10
45	小平垫圈	1	M10(Φ20×1.5)
49	外六角螺丝	1	M10×105
50	带环插销	1	10X92



步骤4:

序号	零件名称	数量	规格/材料
10	电子表	1	
11	脚踏板	2	ABS
15	脚踏板固定杆组件	1	
16	主架	1	
51	外六角螺丝	2	M12×160



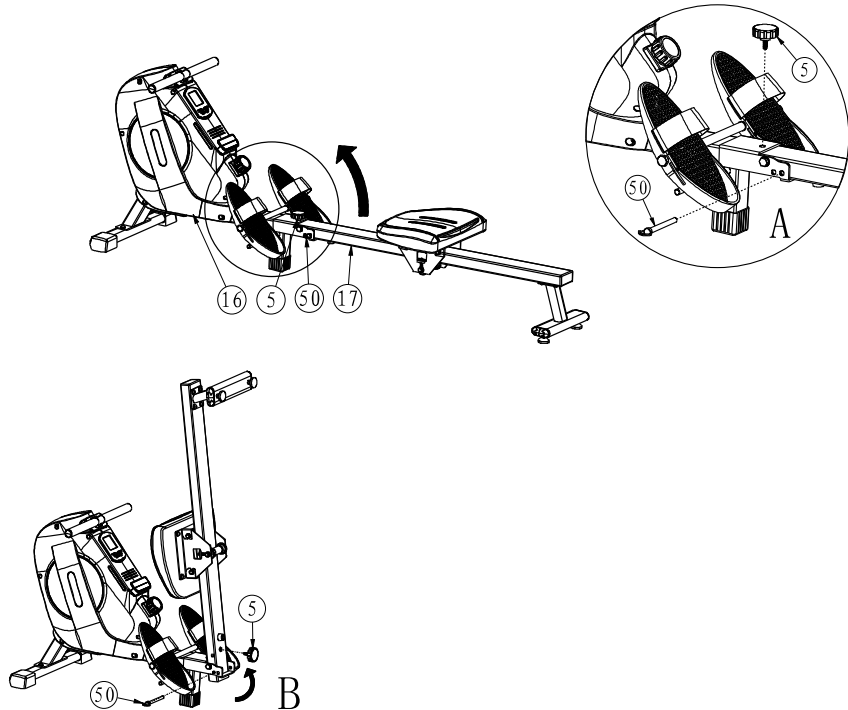
组装步骤

步骤5:

注意：当您不使用此器械时，可将器械按以下图示将产品收合起来；收合时请避免夹手；

1. 如A图：将螺杆旋钮(5)从产品中按逆时针旋出，并把带环插销(50)从器械中拔出；
2. 接着将导向管组件(17)向上翻转，至适当位置后，将带环插销(50)插入相应的孔中，注意插销、插到位、以免器械导向管组件(17)掉落下来砸伤人；
3. 收合后的器械，如下图B所示；将螺杆旋钮(5)收纳在导向管上避免弄丢。
4. 运动时，如主架(16)会翘起，可调节后脚垫，使主架与导向管组件(17)结合平稳。

序号	零件名称	数量	规格/材料
5	螺杆旋钮	1	M8
16	主架焊件	1	
17	导向管组件	1	
50	带环插销	1	10X92



五、爆炸图明细

序号	零件名称	数量	序号	零件名称	数量
1	608轴承	8	36	限位垫	1
2	6000轴承	1	37	座垫耳片	2
3	6003轴承	1	38	座垫U型耳片	2
4	80×40堵头	1	39	调节耳片	2
5	M8螺杆旋钮	1	40	φ10×0.3波形垫片	1
6	φ36脚轮	2	41	脚垫	2
7	G25堵头	2	42	椭圆70×30堵头	2
8	织带拉盘	1	43	LOGO	1
9	旋钮调节器	1	44	M10弹簧垫圈	1
10	电子表组件	1	45	M10小平垫圈	1
11	脚踏板	2	46	双头螺杆	1
12	座垫轴套	3	47	M10细牙螺母6H	2
13	左脚轮套	1	48	M10六角法兰螺母	2
14	右脚轮套	1	49	M10×105外六角螺丝	1
15	脚踏板固定杆组件	1	50	φ10×92带环插销	1
16	主架焊件	1	51	M12×160外六角螺丝	2
17	导向管焊件	1	52	M4×10大扁头机丝	3
18	后脚焊件	1	53	M4×12大扁头自攻钉	8
19	前横管焊件	1	54	M5×12大扁头机丝	10
20	上磁阻焊件	1	55	M6平螺母	2
21	下磁阻焊件	1	56	M6自锁螺母	2
22	把手管	1	57	M6×10大扁头机丝	1
23	配重轮组合件	1	58	M6×12圆头机丝	2
24	吊环螺钉	2	59	M6×20大扁头机丝	1
25	定位圈	6	60	M8小平垫圈	20
26	磁铁	7	61	M8自锁螺母	5
27	拉绳弹簧	1	62	M8×125外六角螺丝	5
28	座垫	1	63	M8×16盘头内六角螺丝	6
29	左护罩	1	64	M8×20盘头内六角螺丝	4
30	右护罩	1	65	内空套管	3
31	平板支架	1	66	脚轮套销钉	2
32	把手垫	1	67	磁感座	1
33	带轮	1	68	磁感应头	2
34	磁格	1	69	50X50管外套	1
35	把手套	2	70	φ12轴用弹性挡圈	1