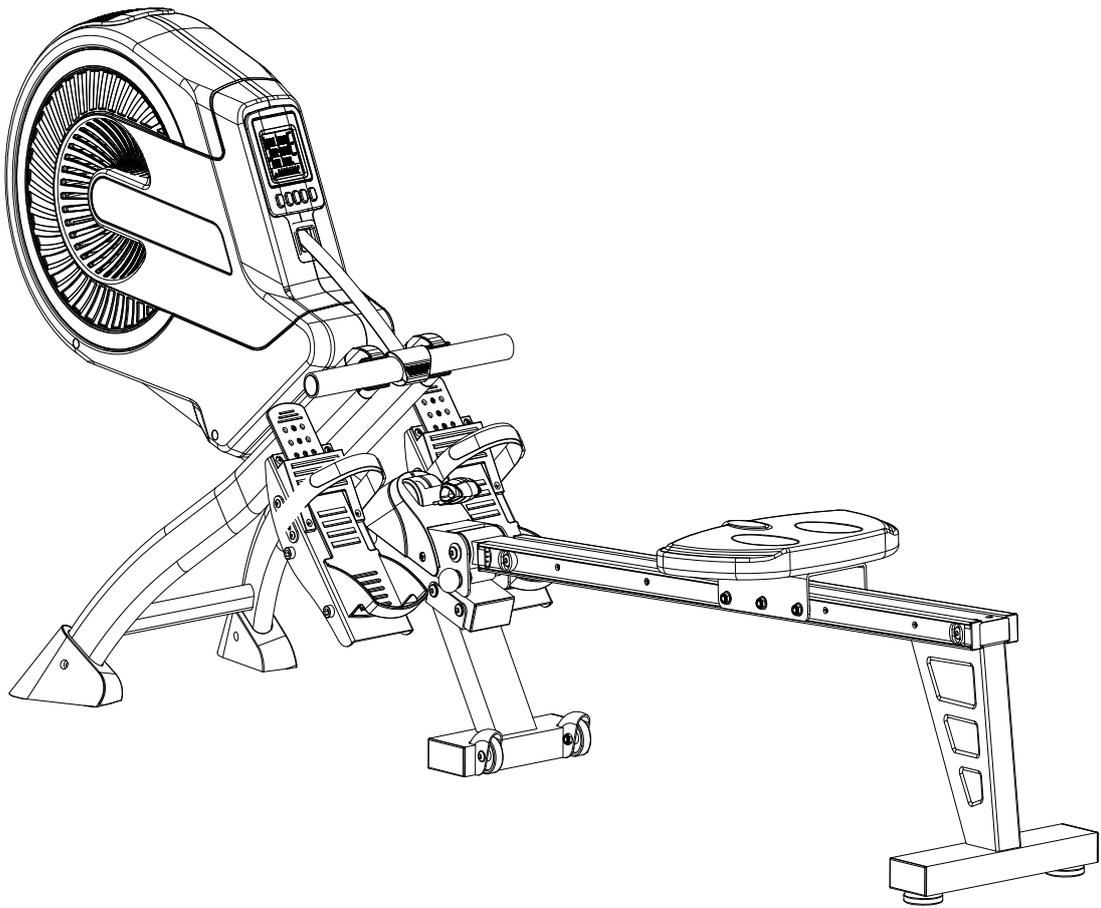


fuel

FITNESS



FW500 划船器

用户说明书

请在使用划船器前仔细阅读本手册！

目录

重要安全指南	1
FW500 组装说明	4
电子表使用说明	12
零件单	15

重要安全指南

您所使用的健身器材，机台设计是符合安全标准的，组装与操作前必须仔细阅读使用手册，并小心使用

注意

1. 使用之后与清洁之前，请务必立即从电源插座上拔下本产品的电源插头
2. 如要切断电源，先关闭所有控制键，移除安全开关线，再拔除插座的接头。
3. 请勿让小孩靠近机台，操作中明显会有夹伤或造成其他伤害。
4. 请勿将异物塞进机台内。
5. 电源线或插头有受损，切勿使用此机台。若机台的功能有所不良，请联系代理商。
6. 请勿让电源线接近高热表面。
7. 场地使用喷雾剂产品或氧气时勿使用此机台。马达发出的火花在这样的环境下可能引发火灾。
8. 请勿将异物塞进机台内。
9. 请务必在平坦的地面上组装或操作机台。本健身器材请勿在户外、靠近水的地方使用或勿在磁砖地板上使用，以免机台移动产生危险。

健身器材安全说明

- 要断开连接，将所有控制旋钮转到关闭位置，然后从插座上拔下插头。
- 请勿在厚垫地板、长绒毛或厚毛地毯操作此机台。地毯和机台都可能遭到损坏的结果。
- 在开始这个或任何锻炼计划之前，请咨询医生。这对于35岁以上的人或预先存在健康状况的人尤其重要
- 手请勿接近所有在动的零件。
- 脉冲传感器不是医疗设备。各种因素，包括使用者的运动，可能会影响心率读数的准确性。一般来说，脉搏传感器仅用作确定心率趋势的锻炼辅助工具。
- 除了达到健身目的之外，不要尝试将设备用于其他任何目的。
- 不宜穿着高跟鞋、皮鞋、凉鞋或赤脚使用本机做运动，建议使用品质良好的运动鞋来避免脚部疲劳或受伤

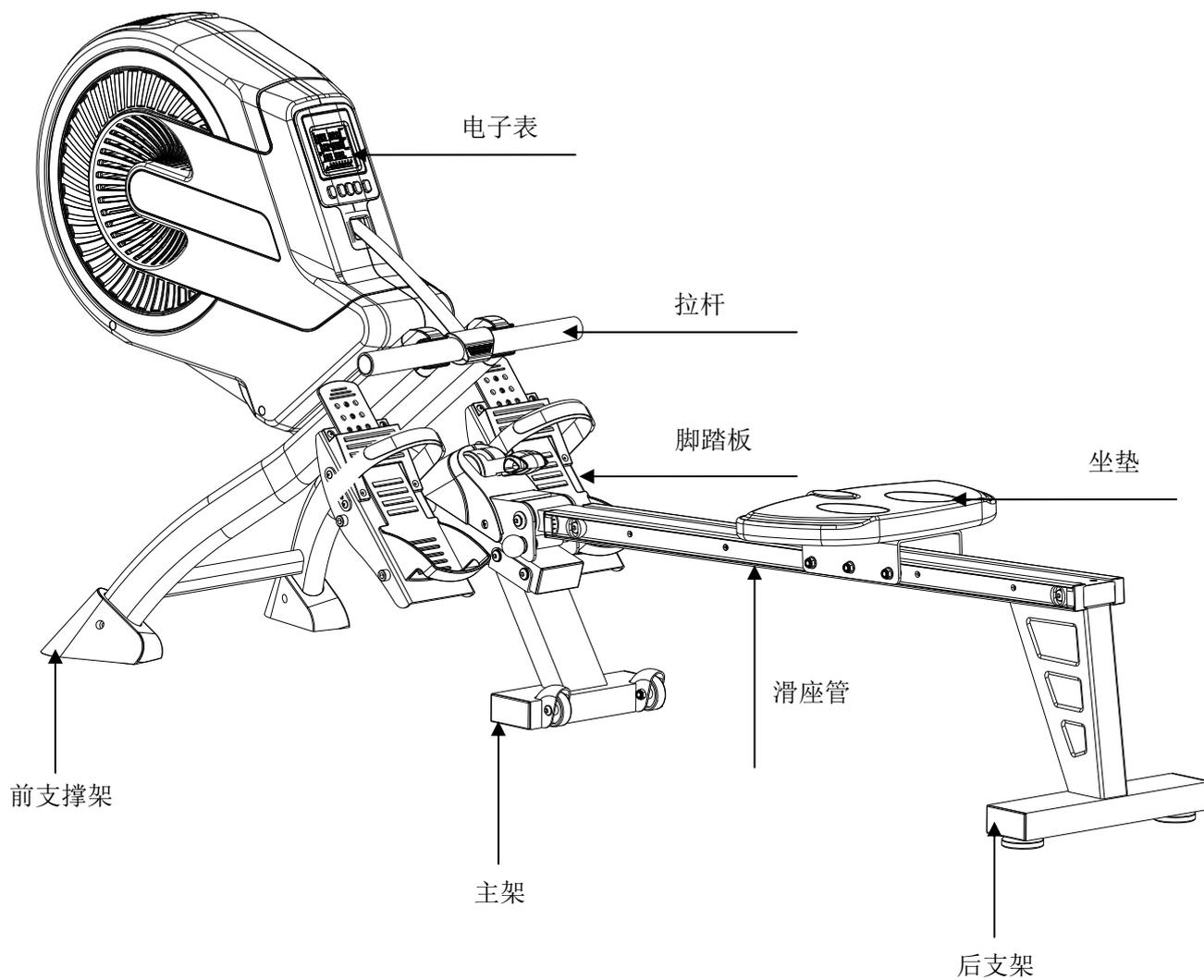
不遵循所有的指导方针可能会影响运动的有效性，使自己（也可能是其他人）受伤，并减少设备的使用寿命。

请保存此说明书 – 安全认知!

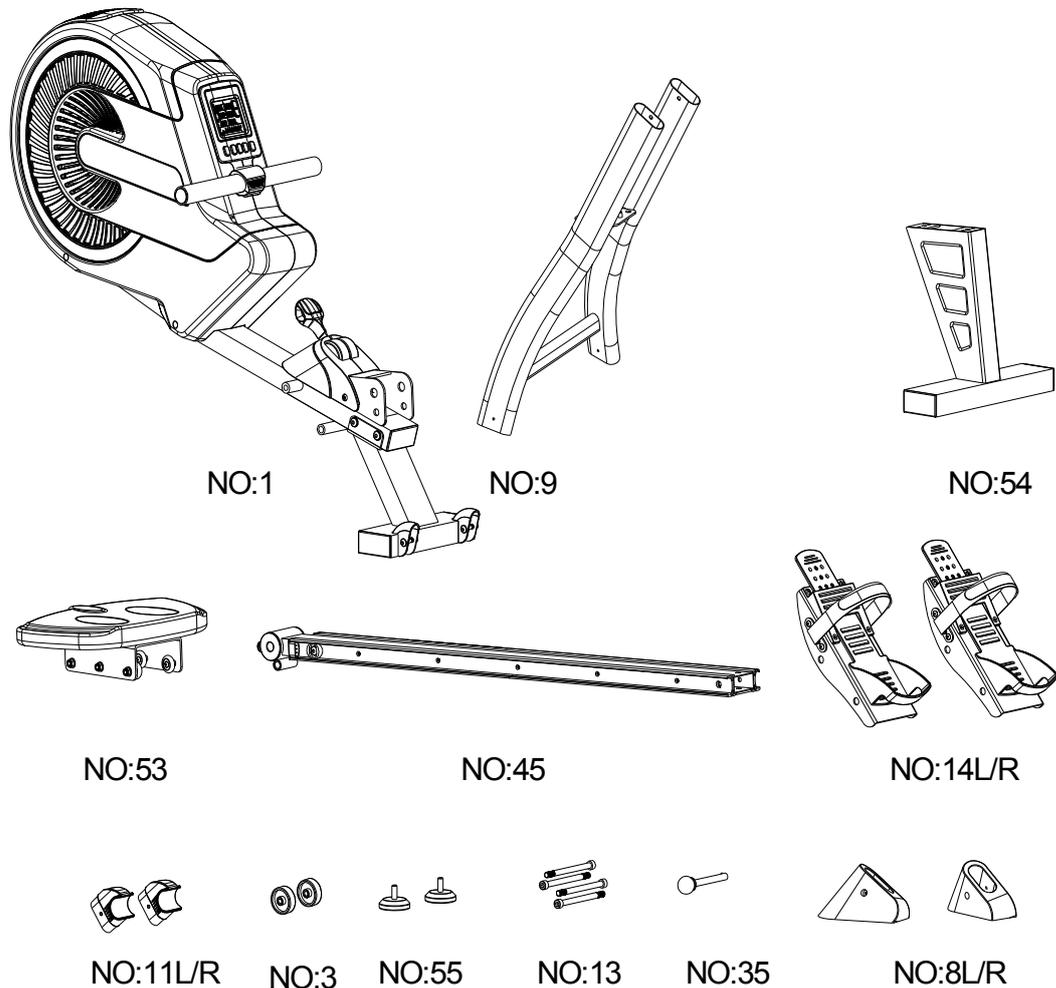
注意!! 拆纸箱时请小心.

开始之前

感谢您选择我们革命性的FW500健身器。使用划船器可有效保护心血管健康，增加耐力和塑造形体。我们的健身器提供了令人印象深刻的功能选项，旨在使您在家锻炼时在更加有效和愉快。为了您更好的使用体验，请在使用FW500之前仔细阅读本手册。请在联系我们之前记下本产品型号和序列号。在进一步阅读之前，请熟悉下图中标注的部分。



FW500 组装前配件检查表



组立	品名	数量
1/91	主架	1
9	前支撑架	1
54	后支架	1
53	坐垫	1
45	滑座管	1
14L/R	脚踏板 (L/R)	1/1
11L/R	左右拉杆固定座(L/R)	1/1
3	滚动轮	2
55	脚垫	2
13	M12*140 螺丝	4
35	插销	1
8L/R	前脚管管塞(L/R)	1/1
	用户说明书	1
	工具包	2

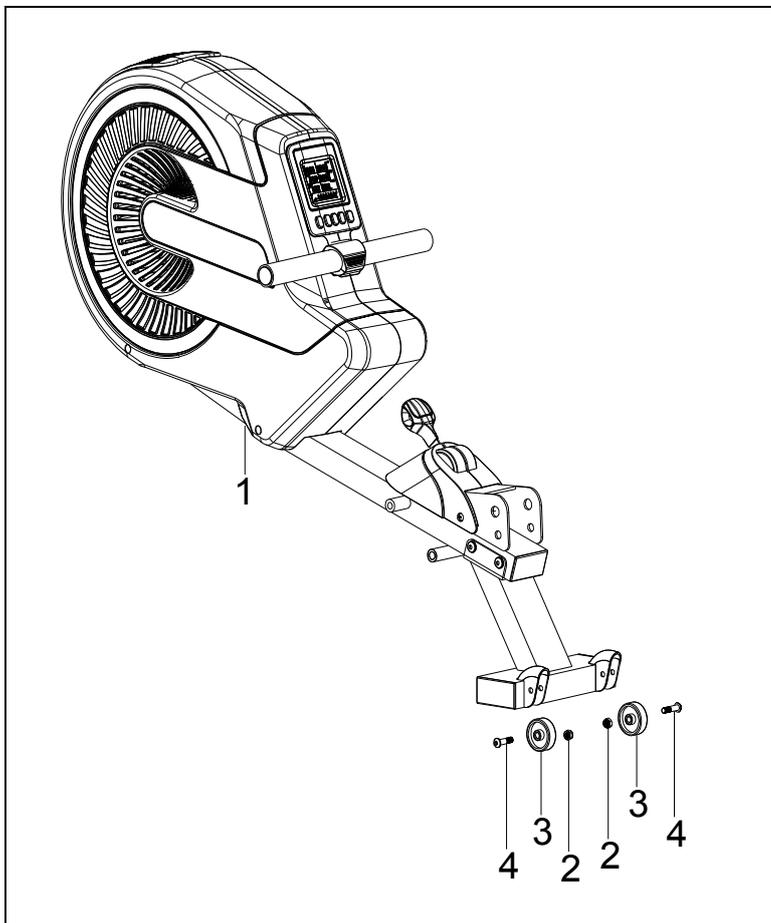
FW500 工具包列表

组立	品名	数量
19	内六角螺丝 M8*16	5
34	内六角螺丝 M8*20	4
36	缓冲垫	2
37	弹垫 $\Phi 8$	2
38	垫片 $\Phi 8 * \Phi 25$	2
40L	铝轨管塞 L	1
40R	铝轨管塞 R	1
41	旋转芯轴	1
42	内六角螺丝 M8*40	2
43	垫片 $\Phi 8 * \Phi 17$	3
92	六角扳手 6mm	2
93	多功能扳手 13mm	1

提示: 以上均为组装时所要用到的零件,请在组装前先检查确认是否完整.

FW500 组装说明

步骤 1: 主架和滚动轮

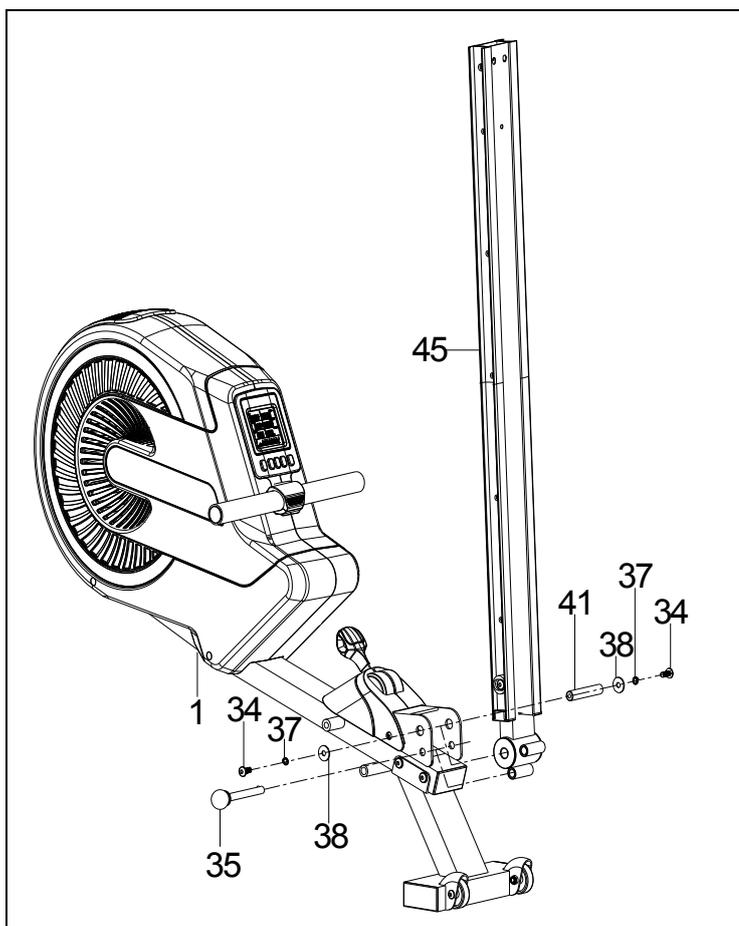


将滚动轮（3）安装在主架上，用主架上预装的两套内六角螺丝M8*35（4）和M8尼龙螺母（2）固定。

步骤 2: 滑座管

工具包 步骤 2

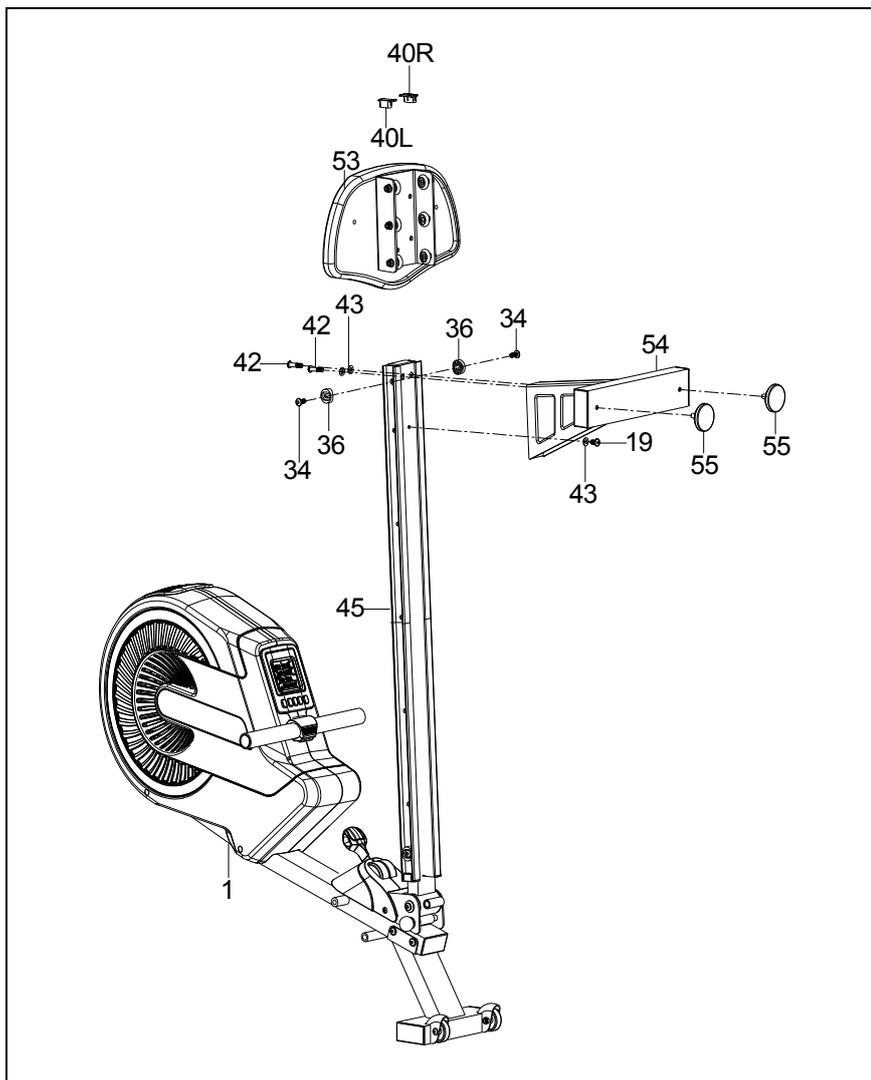
- 2 内六角螺丝M8*20 (#34)
- 2 弹垫 $\Phi 8$ (#37)
- 2 垫片 $\Phi 8 * \Phi 25$ (#38)
- 1 旋转芯轴(#41)



1. 从主架 (1) 上拔出插销 (35)。
2. 将滑座管 (45) 插入主架 (1) 的U型连接管上, 用一根旋转芯轴 (41), 两套内六角螺丝M8*20 (34), 弹垫 $\Phi 8$ (37) 和垫片 $\Phi 8 * \Phi 25$ (38) 固定。
3. 然后插入插销 (35)。

步骤 3: 坐垫和后支架

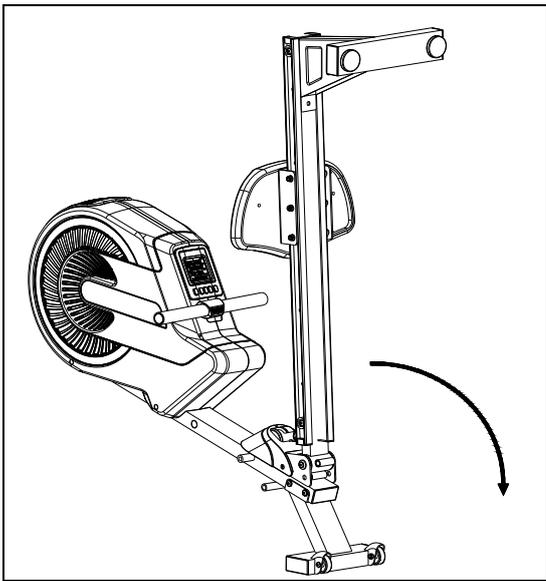
工具包 步骤 3



- 2 缓冲垫(#36)
- 2 内六角螺丝M8*20 (#34)
- 1 内六角螺丝M8*16 ((#19)
- 3 垫片 $\phi 8 * \phi 17$ (#43)
- 2 内六角螺丝M8*40 (#42)
- 2 铝轨管塞(#40)

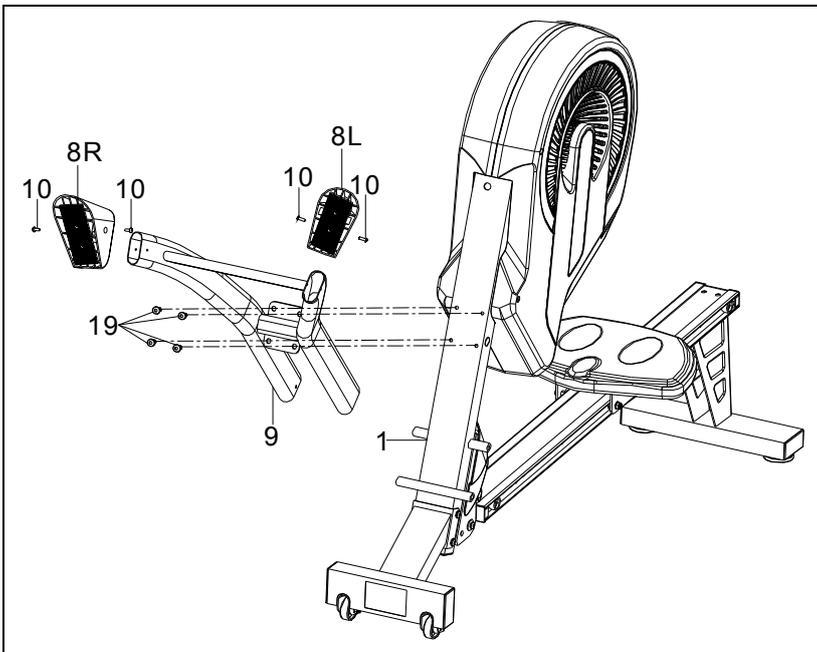
1. 将坐垫 (53) 滑入滑座管 (45), 请注意坐垫滑入的方向.
2. 将两个缓冲垫 (36) 插入滑座管 (45), 用两个内六角螺丝M8*20 (34) 轻轻固定.
3. 将两个脚垫 (55) 固定在后支架 (54) 上.
4. 将后支架 (54) 安装到滑座管 (45) 上,用一个内六角螺丝M8*16 (19), 三个垫片 $\phi 8 * \phi 17$ (43) 和两个内六角螺丝M8*40 (42) 固定.
5. 然后将铝轨管塞 (40L / R) 的塞入滑座管 (45) 的尾部.

步骤 4: 连接前支撑架



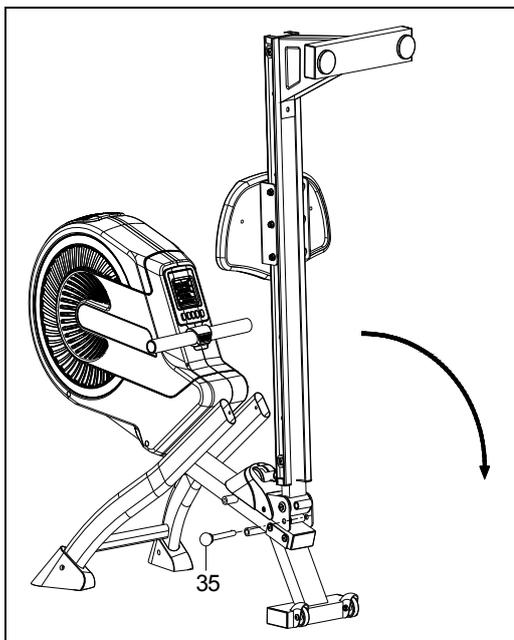
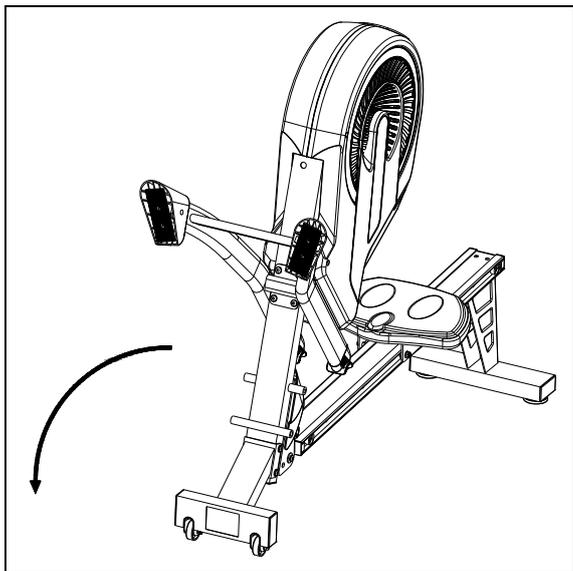
工具包 步骤 4

4 内六角螺丝M8*16 (#19)



1. 翻转主架并将后支撑架放在地面上
2. 从预先装在前脚管管塞 (8L / R) 的顶部取下四个ST5*20大扁头自攻螺丝 (10)，然后用四个ST5*20大扁头自攻螺丝 (10) 将前脚管管塞连接到前支撑管 (9)
3. 将前支撑管 (9) 安装到主架 (1) 上，用四个内六角螺丝M8*16 (19) 固定.

步骤5 插销

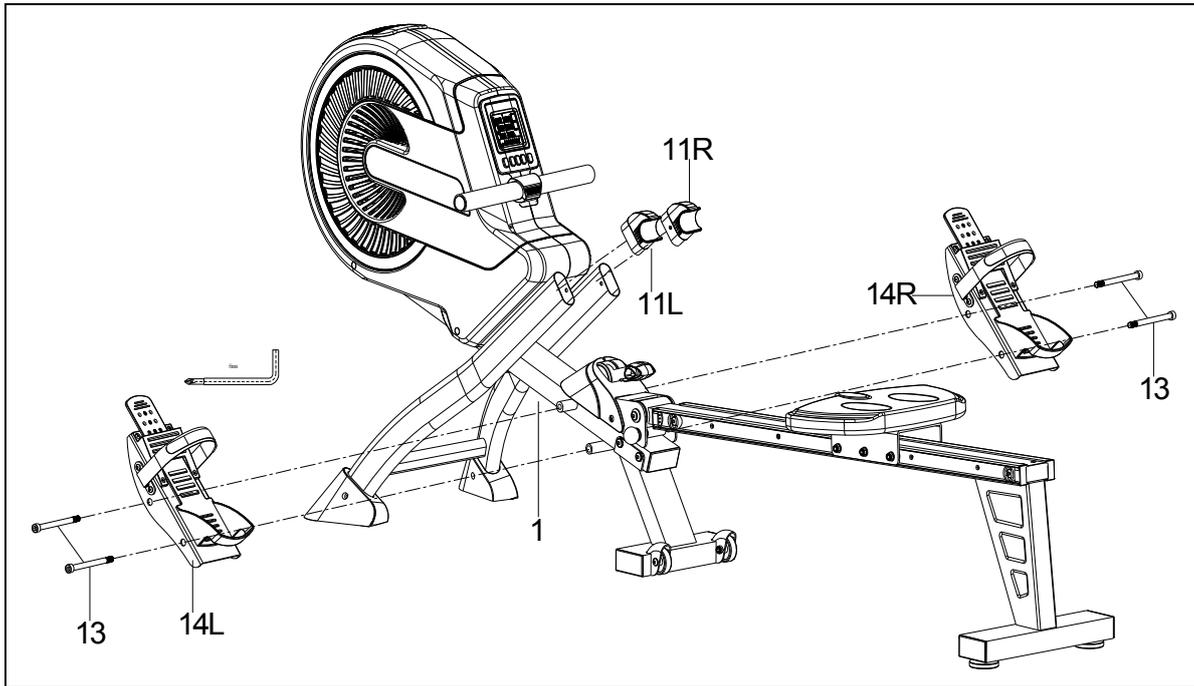


1. 翻转主架，使前支撑架接触到地面。
2. 从主架上抽出插销（35）并展开主架。然后将插销（35）再次插入主架进行固定

注意：插入插销（35）之前。

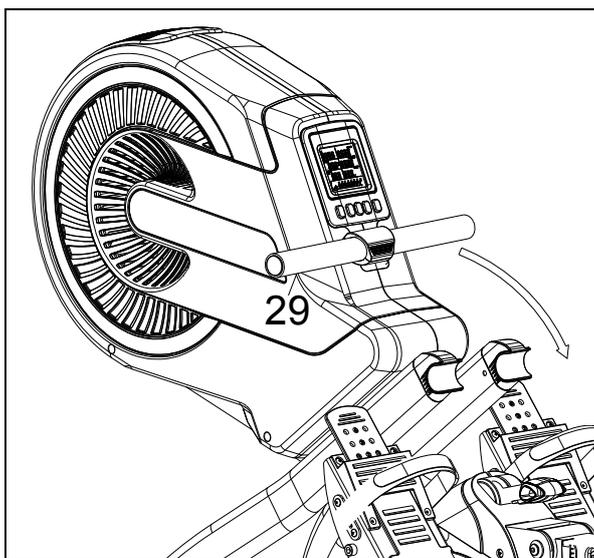
1. 稍微抬起主架。
2. 确保固定孔位于同一位置。
3. 将插销（35）插入固定孔。

步骤6 连接脚踏板



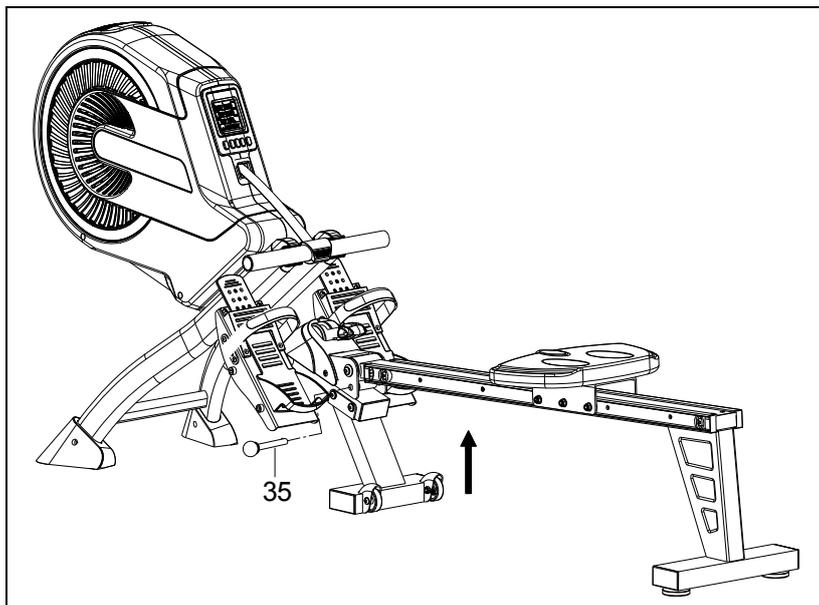
1. 将左右拉杆固定座（11L / R）的两个固定支架插入主架（1）的前支撑架上的孔中。
2. 将左踏板（14L）安装到主架（1）的左侧，用两个M12*140螺丝（13）固定。
3. 重复以上动作，将右踏板（14R）安装到主架（1）的右侧。

步骤7 拉杆



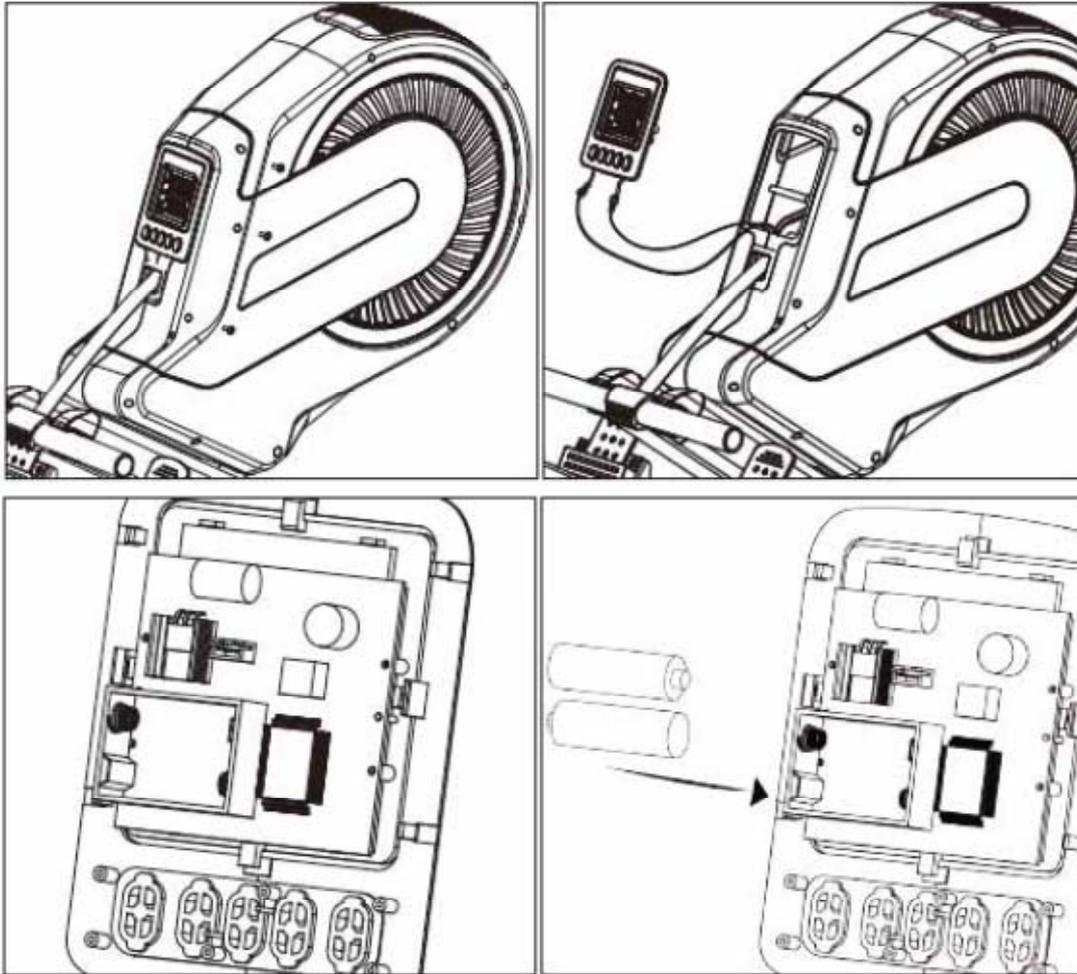
1. 拉杆（29）也可以放在拉杆支架上。

步骤8 车架折叠



1. 如果不使用，可将插销抽出，抬起滑座管将车架折叠.

步骤9 更换电池



1. 松开控制台右侧的3个螺丝。轻轻地将控制台面板从护罩中取出。
2. 在面板上，更换电池。确保它们放在正确的位置。
3. 将控制台放回护罩中并重新拧紧3个螺丝

电子表使用说明

FW500 电子表



按键功能

按键:

MODE: 通过按此功能键可以选择时间，总计，距离，卡路里和心跳之间切换.

脉冲恢复:

仅在与无线胸带（不包括在内）一起使用时才有效

电子表具有恢复模式。这可以让你监测你从锻炼恢复的速度.

锻炼结束后按下恢复按钮，LCD控制台将从60秒倒计时到零。在此之后，将在控制台上显示F1至F6的健身评分.

F1.0 = 非常好 F2.0 = 好 F3.0 = 正常 F4.0 = 低于平均

F5.0 = 不好 F6.0 = 非常不好

RESET: 按住超过 2 秒钟，电子表将被重置，此时所有数据会清零.

UP: 增加以下功能的设置值：时间，总计，距离，卡路里和心跳

DOWN: 减少以下功能的设置值：时间，总计，距离，卡路里和心跳。

功能

时间: 按UP/DOWN来预设目标时间（00:00~99:59）每次增加/减少为1:00。
一旦达到目标时间，立即开始计时，并发出3秒的警报。

距离: 按UP/DOWN预设目标距离(0.0 ~ 99900 米). 每次增加/减少为100米
一旦达到目标时间，立即开始计时，并发出3秒的警报

总计: 按 UP/DOWN 预设目标值（0~9990 次）. 每次增加/减少为 10 次。
一旦达到目标计数，立即开始计时，并发出3秒的警报。

卡路里: 按UP/DOWN预设目标卡路里值（0卡~9990卡）每次增加/减少为1千卡
一旦达到目标卡路里，立即开始计时，并发出3秒的警报。

(这些数据是不同锻炼阶段的比较指南，不能作为医疗标准使用)

心跳: 当您戴无线胸带，您当前的脉冲频率从40到220bpm将显示在LCD控制台上

如果在8秒内没有检测到心率信号，控制台将显示“P”。
您可以在训练前通过按下“UP”和“DOWN”按钮来设置目标心率
率区90到220.每个增量是1心跳。
如果您超出目标心率，LCD脉冲值将闪烁并要求您减小您的锻炼强度。

每分钟行程: 显示每分钟的平均冲程计数。

旅行距离: 在LCD上直观地显示行程。



注意: 如果4分钟没有信号传输到电子表，LCD显示屏将自动关闭，所有功能数据将重置为零。你可以按任何按钮或开始训练让电子表自动开启。

电池更换:

快速松开控制台底部的锁，小心地将盖子滑出。在控制台内部的电池盒中安装两节AAA电池。确保电池安装正确。电池必须正确定位，并确保电池弹簧与电池正确接触。
如果显示器显示空白或仅显示部分分段，请取出电池并等待15秒钟，然后将其恢复。
每当你取出电池，所有的功能值将被重置为零。

故障排除

异常现象	可能原因	检查方式	故障排除
不动作 (无声不显示)	电池供电问题	1.检查电池规格是否正确及电力足或 电池未置	更换电池并将电池 放置好
		2.检查电池是否有断线	更换电池盒
	当机		重新放置电池
缺画/鬼影	LCD 导电条未放好或 PCB 螺丝未锁紧	检查导电条是否跑位/倒掉或 PCB 是 否松脱	重新放置导电条及锁好螺 丝
LCD 显示太淡	1.电池供电问题	检查电池是否放置好, 电池电压是否 足够	更换新电池
	2.LCD 问题	更换新电池看显示是否正常	更换 LCD
无心跳	1.手握钢片感应不良	检查线材是否短路或脱落	更换线材或重新拔插
	2.手握感应不良	将双手稍微沾湿或双手摩擦	重新测试
	3.无线感应不良	更换无线绑胸电池	重新测试
	4.耳夹感应不良	将耳垂部分搓揉几下并夹于耳垂处	重新测试
无速度	1.电子表没有接收到速度信 号	检查插头及排线是否插好	将插头及排线确实插到位
	2.Sensor 感应不良	检查 Sensor 方向与磁石的距离位置	缩短 Sensor 与磁石的距离
	3.Sensor 不良或线材断线	检查 Sensor 与线材是否有短路或断 路	更换 Sensor 或线材
	4.磁石脱落或磁石的磁力(高 斯)不足	检查磁石是否有脱落现象	更换磁石
F4	在测试 BODY FAT 时, 无心 跳信号输入	与无心跳检查方式一样	

零件单

组立	品名	数量
1	主架	1
2	M8 尼龙螺母	12
3	滚动轮	2
4	内六角螺丝 M8*35	2
5	80*40 方管塞	5
6	前脚止滑垫	2
7	ST4*15 自攻螺丝	4
8L	前脚管管塞 L	1
8R	前脚管管塞 R	1
9	前支撑架	1
10	ST5*20 大扁头自攻螺丝	20
11R	左右拉杆固定座	1
11L	左右拉杆固定座	1
12	踏板固定 U	2
13	M12*140 螺丝	4
14 R	脚踏板 R	1
14 L	脚踏板 L	1
15	踏板固定座	2
16	M5*12 螺丝	18
17	M5 尼龙螺母	16
18	束带固定座	4
19	内六角螺丝 M8*16	9
20R	阻力控制器装饰盖 R	1
20L	阻力控制器装饰盖 L	1
21	泡棉管	2
22	25.4 管塞	2
23	感应线 1	1
24	电子表	1
25	链盖装饰片 L	1
26	链盖装饰片 R	1
27	感应线下段	1

组立	品名	数量
28	拉杆装饰盖上	1
29	拉杆	1
30	拉杆装饰盖下	1
31	M6*15 内六角螺丝	12
32	ST4*20 自攻螺丝	2
33	阻力控制器	1
34	内六角螺丝 M8*20	6
35	插销	1
36	缓冲垫	4
37	弹垫 $\Phi 8$	2
38	垫片 $\Phi 8 \times \Phi 25$	2
39	尼龙胶套	2
40R	铝轨管塞 R	2
40L	铝轨管塞 L	2
41	旋转芯轴	1
42	内六角螺丝 M8*40	2
43	垫片 $\Phi 8 \times \Phi 17$	15
44	60*30 方管塞	1
45	滑座管	1
46L	铝轨 L	1
46R	铝轨 R	1
47	沉头自攻螺丝	10
48	滑轮轴	6
49	滑轮	6
50	M5*15 螺丝	6
51	M6*20 内六角螺丝	4
52	座垫固定 U	1
53	座垫	1
54	后支架	1
55	脚垫	2
56	束带	2

组立	品名	数量
57L	风道 R	1
57R	风道 L	1
58	出风口挡风片	1
59	M12 尼龙螺母	1
60	垫片 $\Phi 12.5 \times \Phi 25 \times 2.2$	1
61	风轮	1
62	608ZZ 轴承	2
63	滑轮	1
64	拉力绳	1
65	拉线出口	1
66	轴承固定片	2
67	$\Phi 17$ 轴用卡簧	4
68	6003ZZ 轴承	2
69	轴承座	2
70	带牙轴承固定片	2
71	风轮轴	1
72	风通固定衬套	6
73	织带出口	1
74	感应座	1
75	活节卡组	2

组立	品名	数量
76	圈簧盒组	1
77	皮带盘	1
78	M6 尼龙螺母	4
79	皮带盘固定法兰	1
80	6000ZZ 轴承	3
81	$\Phi 10$ 轴用卡簧	1
82	皮带	1
83	ST5*30 圆头自攻螺丝	8
84	粉末套	2
85	滑轮	1
86	滑轮轴	1
87	出风口	1
88	圆头自攻螺丝 ST5*25	6
89R	链盖 R	1
89L	链盖 L	1
90	织带	1
91	中贴地管	1
92	六角扳手 6mm	2
93	多功能扳手 13mm	1

