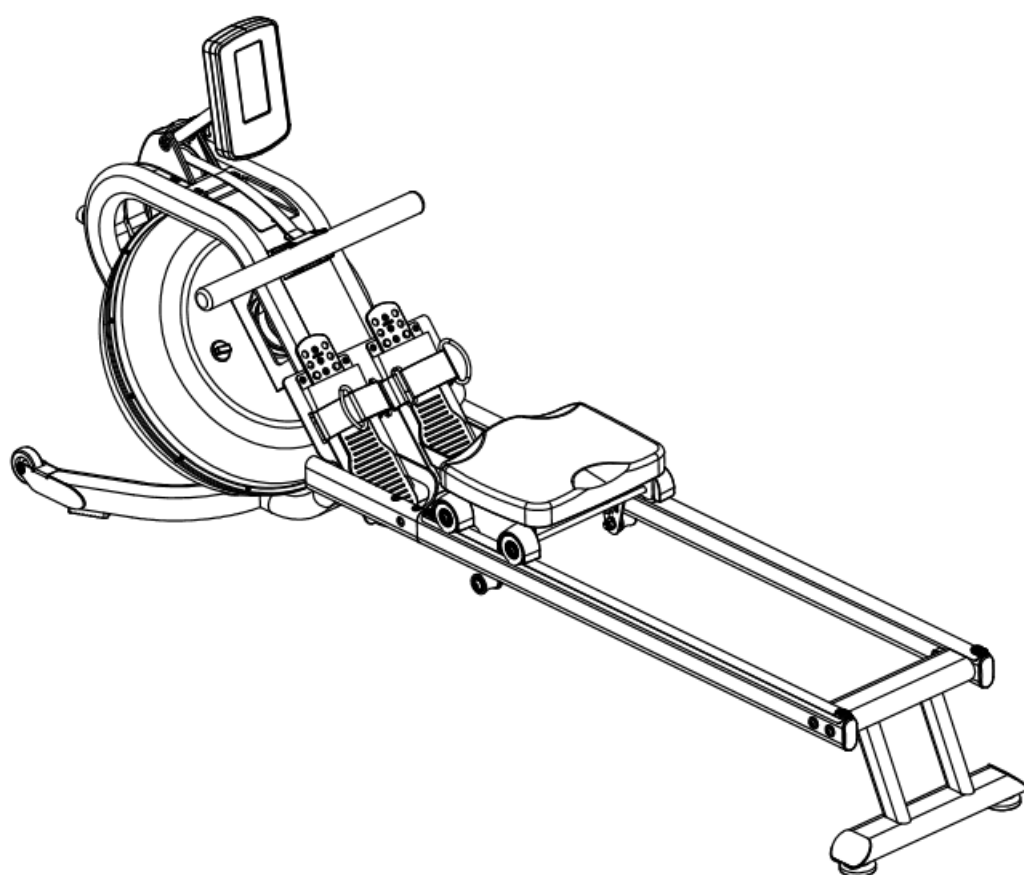




CRW800H2O 水阻式划船器

使用说明书



在使用机台前，请先详细阅读说明书内容
产品适用标准 GB17498-2008



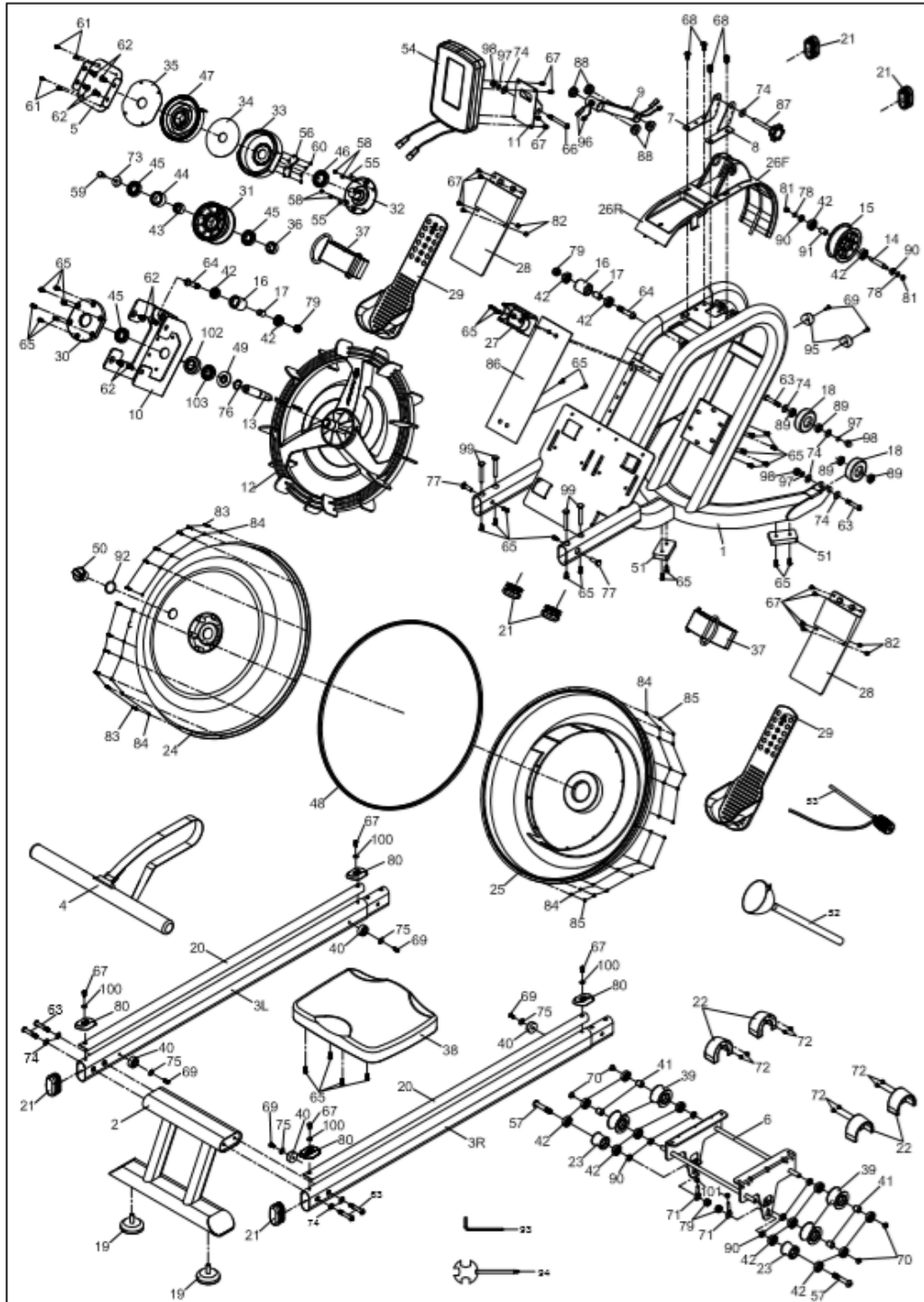
安全使用须知

感谢您选购本公司的产品，正确的使用本器材是您安全和健康的保证，在安装及使用此器材之前请仔细阅读完此手册！只有正确地安装、保养和使用此器材，才能使锻炼更安全有效。

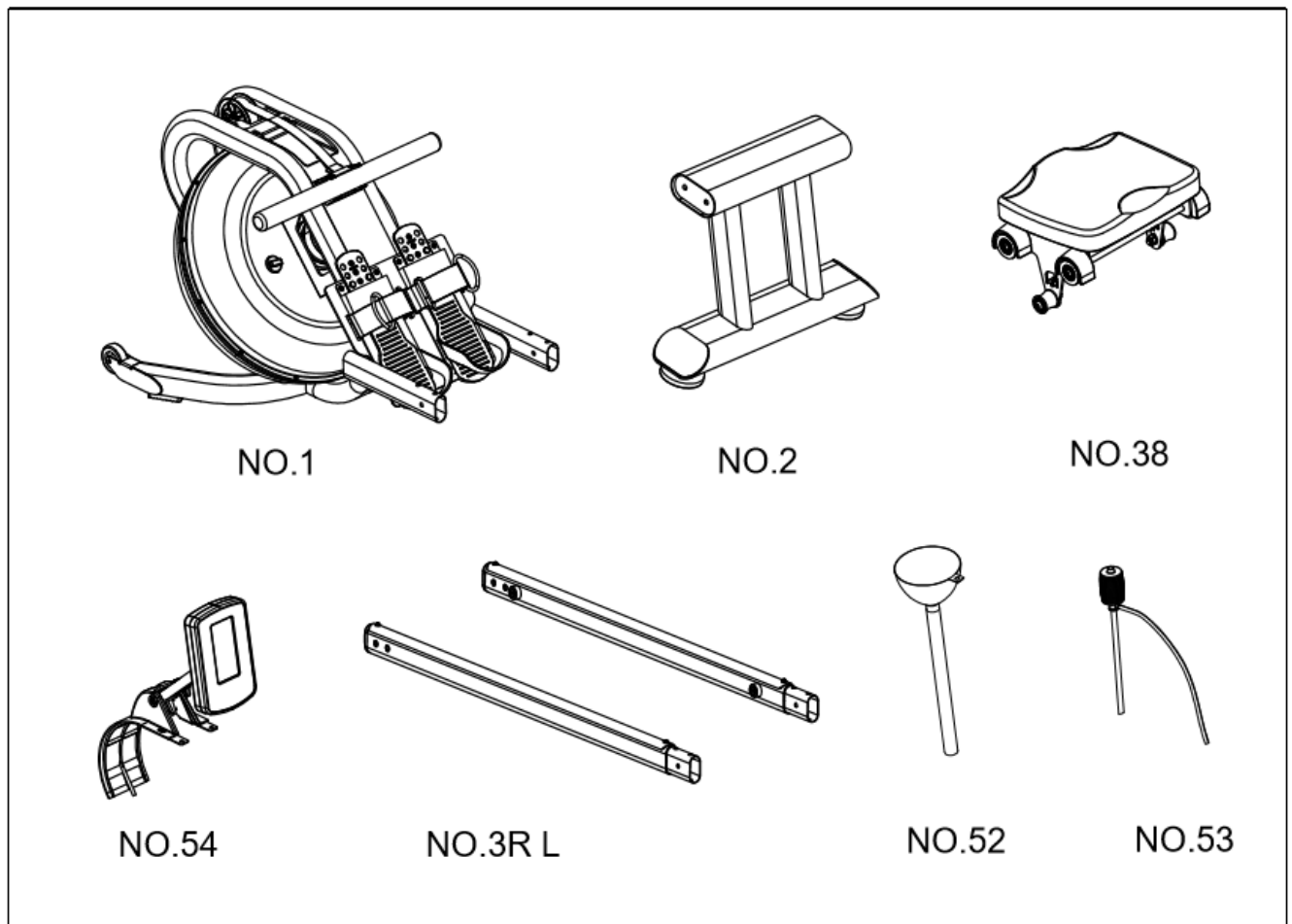
1. 在开始一项练习计划前，请先向您的医生咨询，以确定您目前的身体状况，在使用此器材进行锻炼时，是否会对健康造成危害。如果您正在进行一些有关心率、血压和胆固醇的治疗，那么医生的建议是非常重要的。
2. 注意您自己身体的一些信号。不正确及过量的运动将会伤害您的身体健康。如果您感到有以下不适：疼痛、胸闷、心跳过快、呼吸急促、头重脚轻、头晕及恶心，请立即停止练习。如果要继续您的练习计划，请先向您的医生咨询。
3. 确保小孩及宠物远离此器材，此器材仅供成人使用。
4. 用坚固、平整的材质垫于器材底部以保护您的地面、地毯。为安全起见，请确保器材周围至少保持有 0.5m 的自由活动空间。
5. 在使用前请确保各螺丝、螺母是否紧锁，并定期进行检查。
6. 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，或听到任何异音，请立即停止运动。在问题未解决前请勿再继续使用。
7. 运动时穿上合身的衣服，以防宽松的衣服被器械绊着或是阻碍运动。
8. 请勿将手指或其它物体放入器材中。
9. 此产品最大负荷量为 150KGS。
10. 此产品不能做医疗器材使用。
11. 在搬运此器材时要尽量小心，以避免引起不必要的伤害。
12. 此产品适用于阴凉、干燥的环境，请勿存放在极其寒冷、炎热或潮湿的地方，否则会腐蚀产品或引起其它问题。
13. 此产品仅限室内使用，不适于商用及室外使用。

警告：开始运动前，请咨询医生。这对于 35 岁以上有健康问题的使用者尤为重要。在使用任何健身器材之前请阅读所有的操作步骤，并妥善保存此说明书。

产品爆炸图



组装机清单



零件编号	零件名称	数量
1	主架	1
2	后支撑组	1
3R/3L	滑轨组	1/1
38	坐垫组	1
54	电子表组	1
52	加水器	1
53	抽水器	1
	说明书	1
	吸塑五金螺丝包	1
	特氟龙油	1
	净水片	1

五金螺丝包

 — # 63 M8*45 4pcs

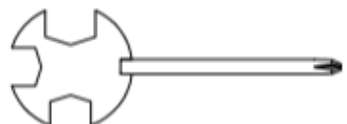
 — #65 M6*15 6pcs

 — #68 M8*15 4pcs

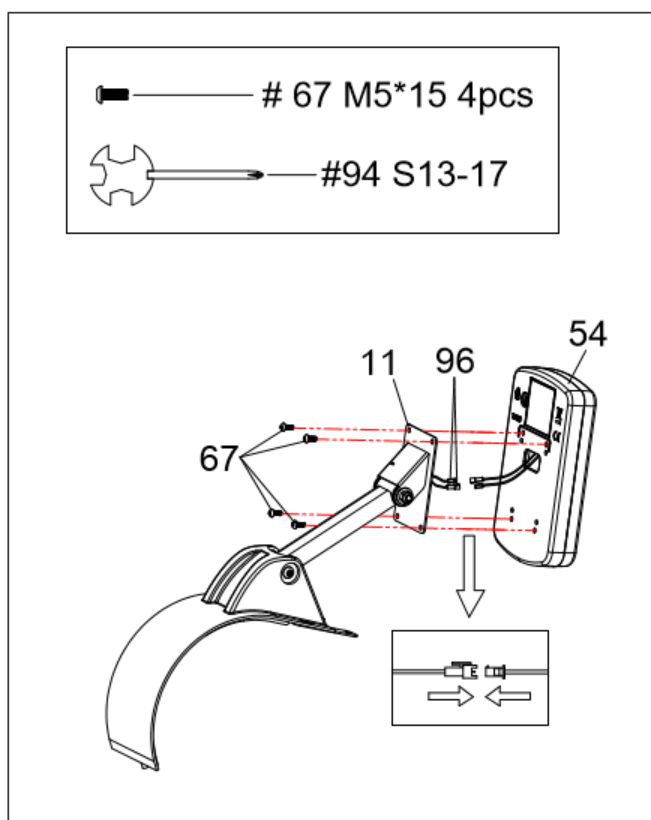
 — #74 OD20*ID8.5*1.5 4pcs

 — # 77 M8*27 2pcs

 — #93 S5 1pc

 — #94 S13-17 1pc

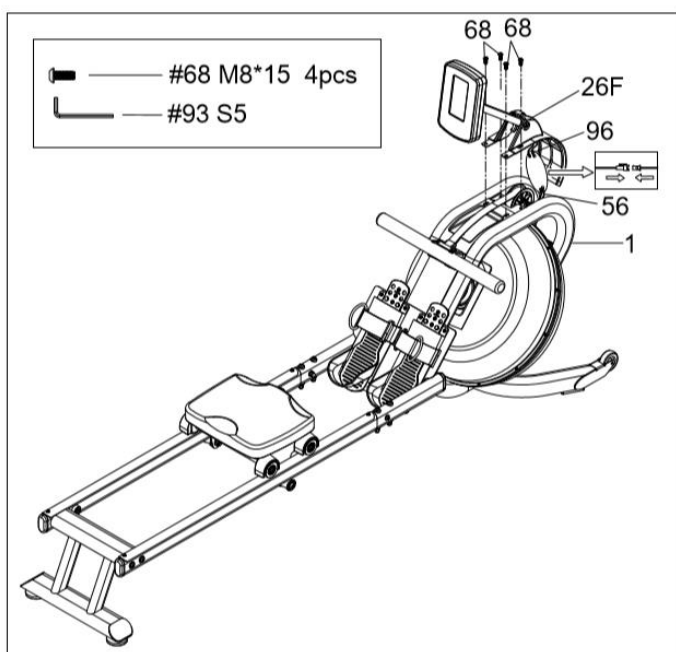
 — # 99 M8*57 4pcs



步骤 3:

先把螺丝（#67）从电子表从固定片（#11）卸下备用。

把电子表连接线（#96）与电子表（#54）连接起来

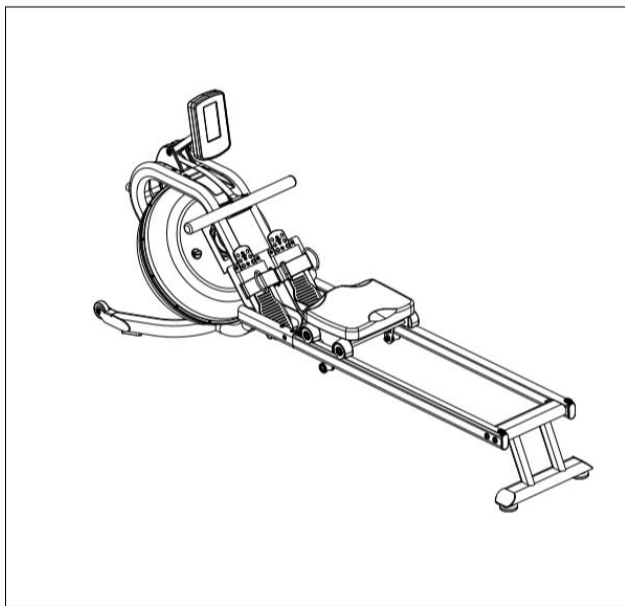


步骤 4:

将感应线（#56）和电子表连接线（#96）连接起来，将上盖（#26F）插入主架（#1）孔内。

用 4 颗螺丝（#68）将电子表架锁在主架（#1）上。

保养指导



请定期用干净的布或清洁剂擦拭机台。有腐蚀性的溶剂不可以用来清洁塑胶表面。

每次使用后请用干毛巾将机台上汗渍擦干。

请确保电子表未处于潮湿环境，潮湿环境会造成电子零件功能失效和损坏。

勿将机台放置于强光环境中暴晒，会造成电子表屏幕损坏。

组装和使用前检查所零件盒螺丝紧固。

挤出黄豆大小的润滑脂在海绵上（产品附送），抹薄薄一层在轨道铝片表面，来回擦拭几遍。建议按个人需求或每个月抹油以保持滚轮滑动顺畅。

如何向水箱注水和抽水

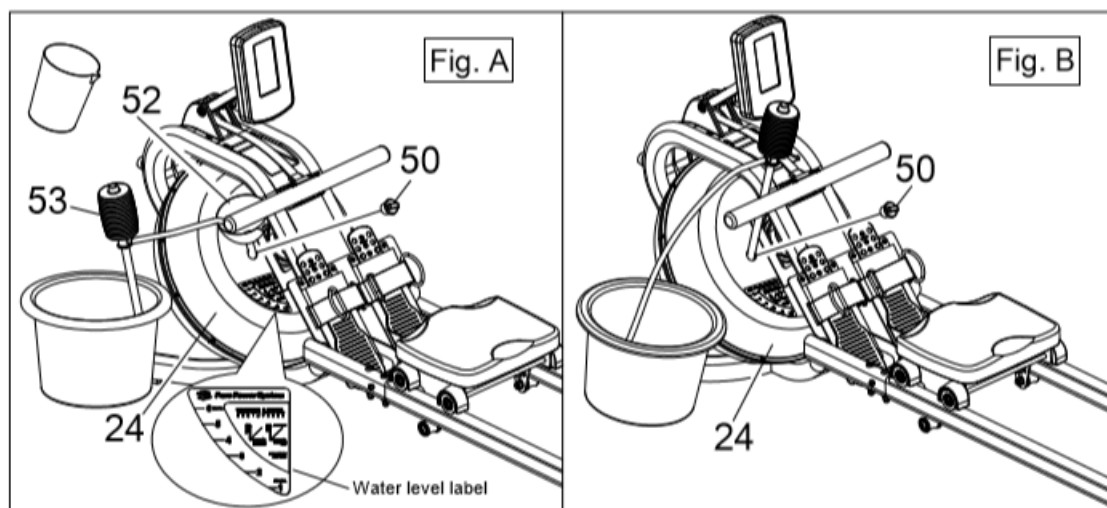
1. 从上水箱上拔掉水箱塞。
2. 按照图示 A 注水：将加水器插入水箱,然后用杯子或抽水器和水桶往水箱注水。参照水箱侧面的水位标来测量水箱中的水量。
3. 按照图示 B 抽水：在机器旁边放一个水桶，用抽水器把水箱的水抽到水桶中。
4. 将水箱塞塞进上水箱，用干布擦干机台上和周围的水。

注意事项:

- ☐ 仅能将自来水注入水箱。增加净水片（包装含一瓶），不要使用劣质的净水片或漂白剂，会损坏水箱，且不在保修范围内。
- ☐ 每 6 个月或按照需求加一次净水片。如果水质已十分浑浊，请更换水箱中的水。
- ☐ 水箱中更换出来的水不适合再次消耗，请按污水处理。
- ☐ 如长时间不使用，请将水箱中的水抽空再竖立机台。

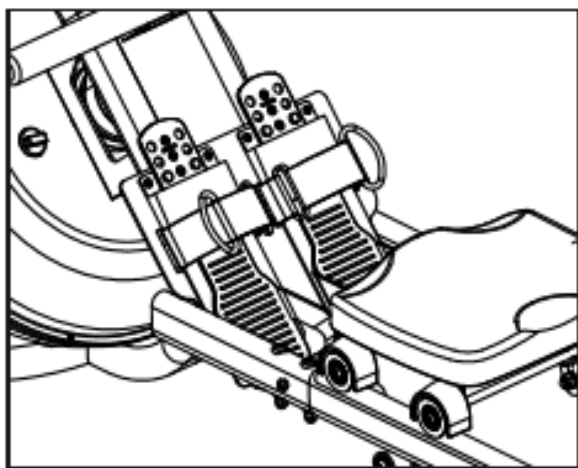
水位标

- 请见图示 A。水位标在水箱的侧面，最大加水量是 6 档。切勿超出此水位线。若加水超过最大水位线导致产品损坏，不在保修范围内。
- 阻力取决于水箱里面的水量。1 档水位代表最低阻力，6 档水位代表最高阻力。



调节指引

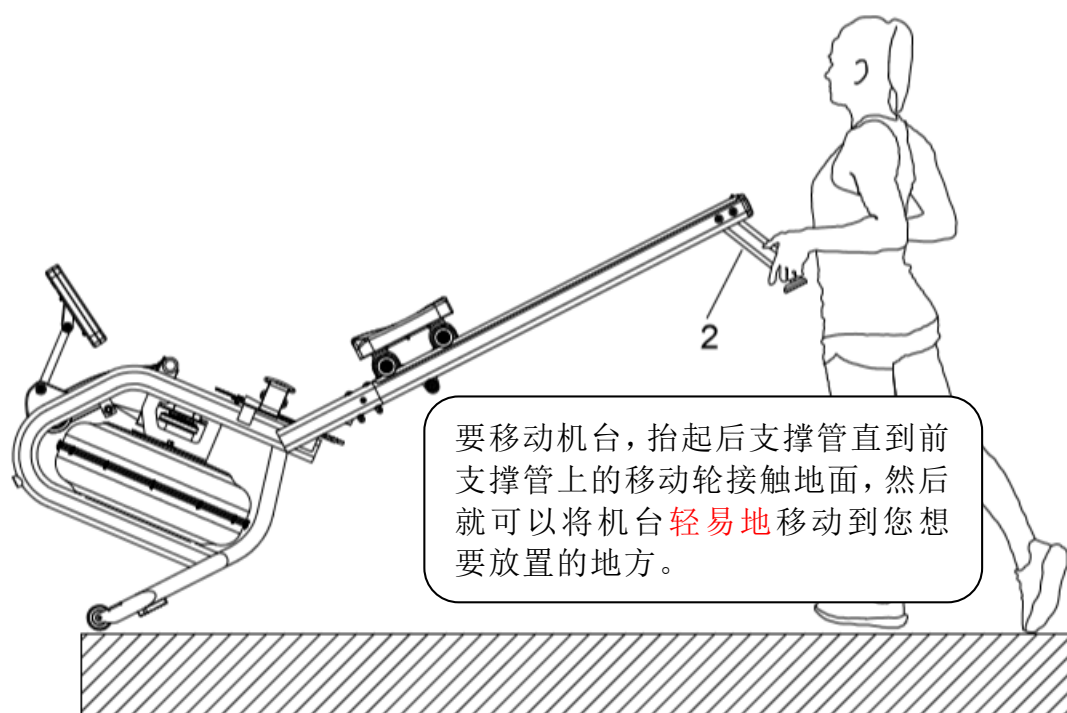
❖ 脚踏板调节



脚踏板织带可根据使用者脚的尺寸进行调整松紧。
要调节脚踏织带，可拉住脚踏织带的铁环向上拉起，将勾面向右侧拉开移动到任何尺寸后粘紧。

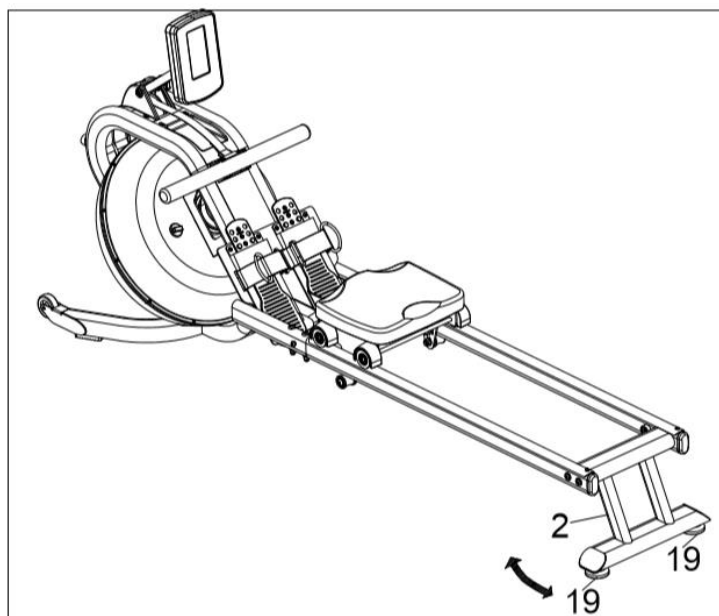
将上脚踏板从固定扣上取出，上下调节高度以尺寸脚的尺寸。

❖ 移动机器



❖ 调节平衡

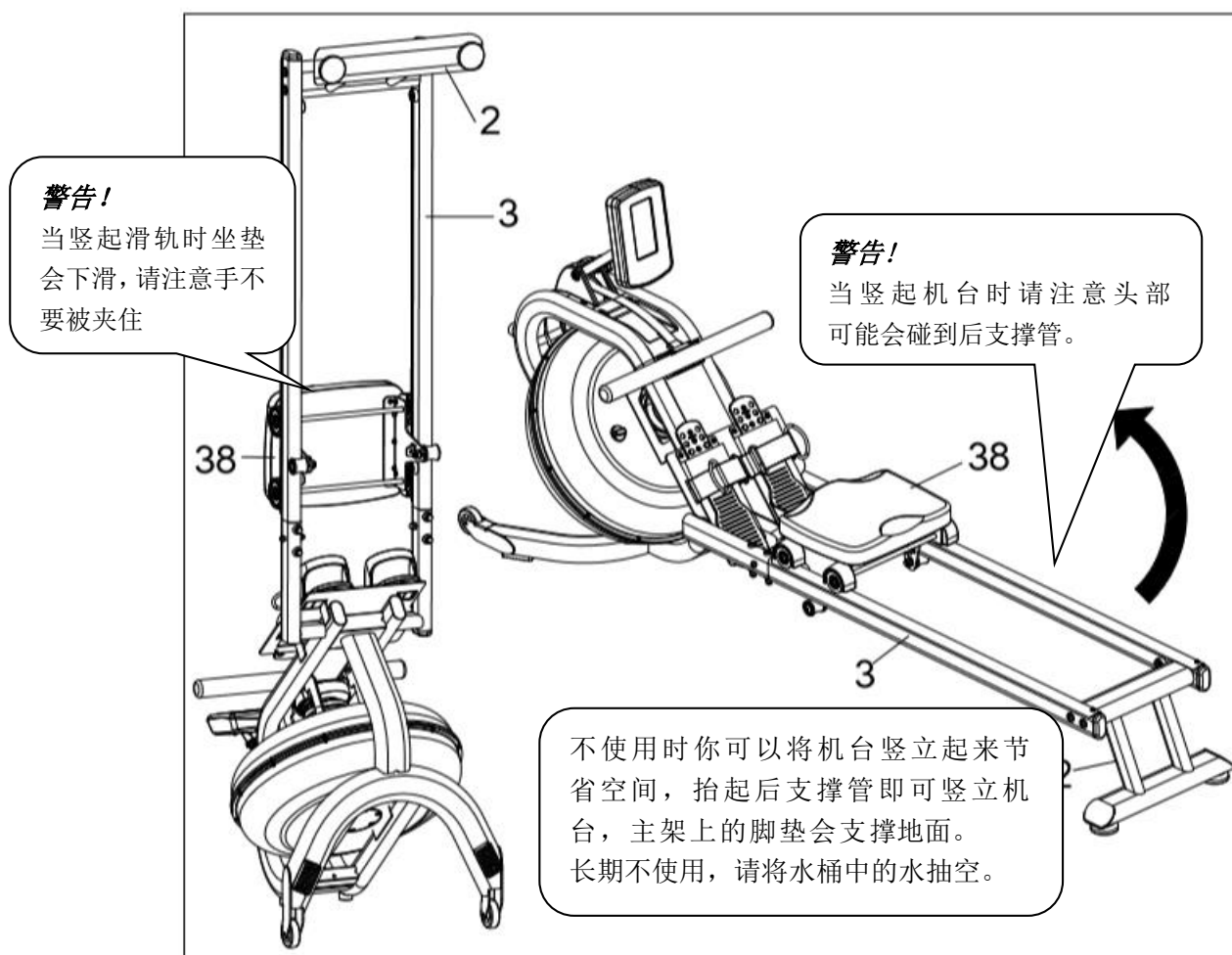
如果机台使用时不平，请调节器材上的调节旋钮 (#19) 。



警告！

当移动像坐垫等零件时可能会压伤或割伤身体。使用机器时手请勿触摸滑轨。

机器收纳



电子表操作说明

壹、功能说明

1.显示功能:

- 一、TIME: 0:00~1:59:59, 可上数或倒数。
- 二、TIME/500m: 0:00~1:59:59。
- 三、DISTANCE: 0~9999M, 可上数或倒数。
- 四、CALORIES: 0~999, 可上数或倒数。
- 五、SPM: 0~999。
- 六、WATT: 0~9999。
- 七、STROKES: 0~9999。
- 八、TOTAL STROKES: 0~99999。
- 九、PULSE: P~30~230。



2.按键功能:

一、UP 键:

- A. 按一次增加一次, 长按为快速增加设定
- B. TIME 设定范围:0:00~99:00(每调整一次上升 1:00)
- C. CAL 设定范围:0~990(每调整一次上升 10)
- D. DIST 设定范围:0~9990(每调整一次上升 10)
- E. STROKES 设定范围:0~9990(每调整一次上升 10)
- F. LEVEL 设定范围:LEVEL01~LEVEL06(默认值 01, 每调整一次上升 1)不循环调整

二、DOWN 键:

- A. 按一次减少一次, 长按为快速减少设定
- B. TIME 设定范围:0:00~99:00(每调整一次下降 1:00)
- C. CAL 设定范围:0~990(每调整一次下降 10)
- D. DIST 设定范围:0~9990(每调整一次下降 10)
- E. STROKES 设定范围:0~9990(每调整一次下降 10)
- F. AGE 设定范围:1~99(默认值 30, 每调整一次下降 1)
- G. LEVEL 设定范围:LEVEL01~LEVEL06(默认值 01, 每调整一次下降 1)不循环调整

三、RESET 键:

- A. 在设定模式下, 按一次清除目前设定值, 在按一次回到待机画面。
- B. 在运动模式下, 按一次结束运动进入 STOP 画面, 在按一次回到待机画面。
- C. 长按 3 秒可做 TOTOAL RESET, 电子表会清除目前运动数值, 除了 TOTAL STROKES 值。

※TOTAL STROKES 值以及 LEVEL 值, 在电源拔除时, 会自动清除。

四、ENTER 键:

此键为各主功能选择与设定时之功能确认

五、TARGET TIME 键:

按下此键直接进入该功能选单

六、TARGET DISTANCE 键:

按下此键直接进入该功能选单

七、TARGET STROKE 键:

按下此键直接进入该功能选单

八、TARGET CALORIES 键:

按下此键直接进入该功能选单

九、TARGET HR 键:

按下此键直接进入该功能选单

十、LEVEL 键:

此键只在待机状态下，才能执行 LEVEL 调整功能，其他状态下为无效键。

贰、操作说明:

1. 装上电池(POWER ON)后，LCD 全显示 2 秒(图 1)，并同时 BI 一长音后，进入待机画面。

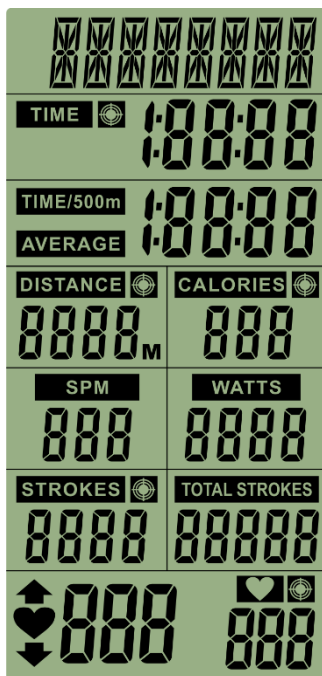


图 1

2. LEVEL、TIME、TIME/500m、TIME/500m AVERAGE、DISTANCE、CALORIES、SPM、WATTS、STROKES、TOTAL STROKES、HEART RATE、以 SCAN 方式依序循环闪烁 1 秒(图 2~图 12)。
3. 若无按任何按键、SPM 讯号、心跳讯号输入时 60 秒后自动休眠。

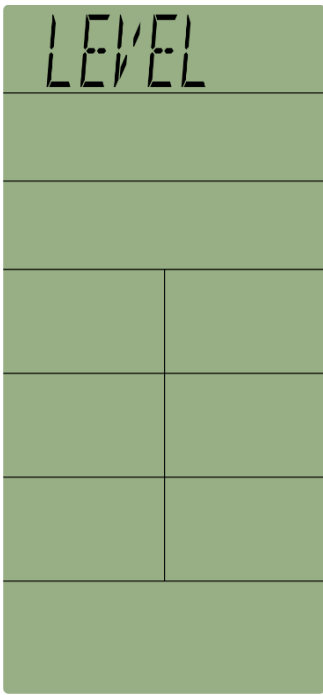


图 2

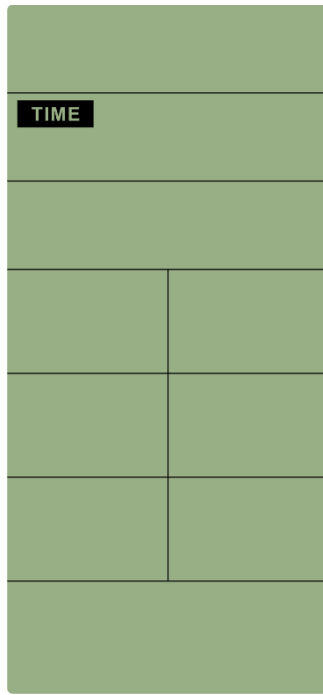


图 3



图 4

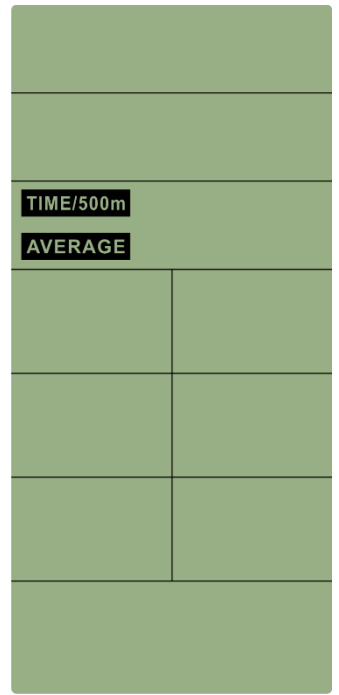


图 5



图 6

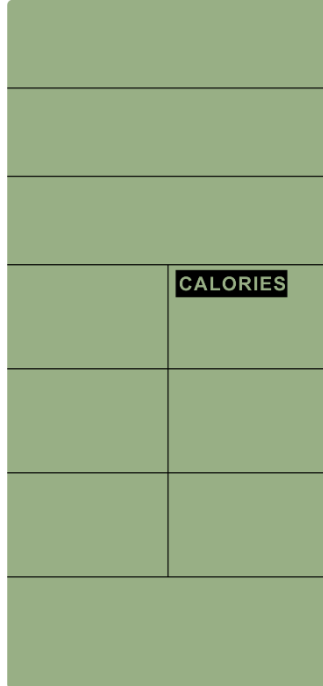


图 7

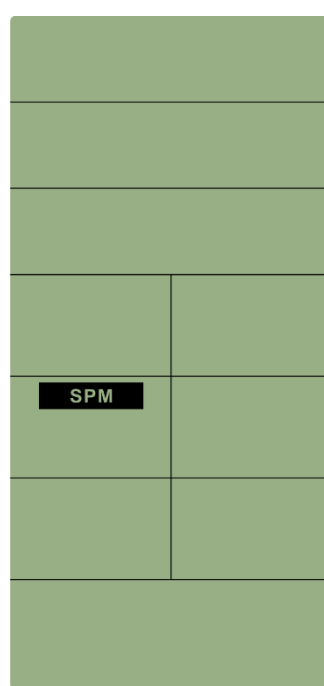


图 8

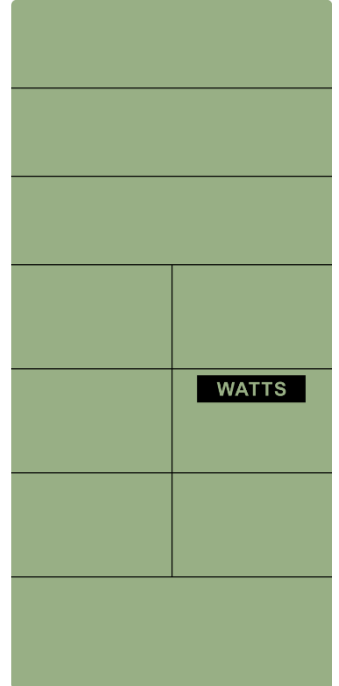


图 9

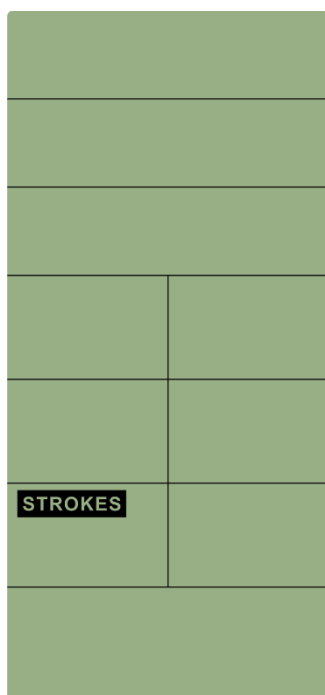


图 10

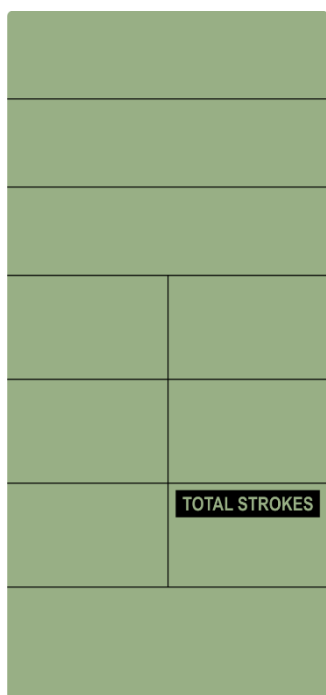


图 11

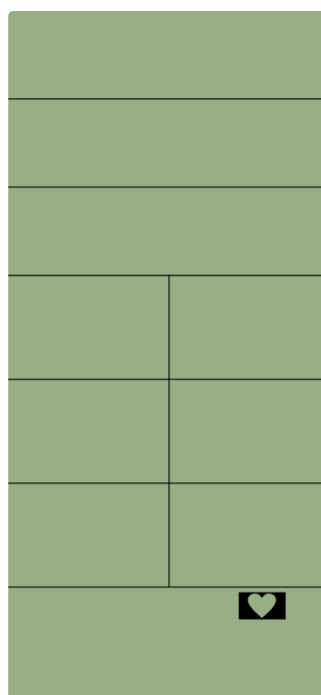


图 12

4. LEVEL 设定:

- A、待机模式下按 **LEVEL 键**，蜂鸣器响 1 秒，进入 LEVEL 设定画面(图 13)。
- B、按 **UP**、**DOWN** 调整设定 L1~L6(图 14)，LEVEL 设定不循环，按 **MODE** 确认，回到待机模式(图 2~图 12)。
- C、设定时如果无任何动作 30 秒跳至待机状态，或者再任意时间下按 **reset** 跳离 LEVEL 设定模式，进入待机模式。
- D、LEVEL 设定过后，执行任何运动模式时，米八会显示目前设定的 LEVEL 值，LEVEL 默认值为 LEVEL1。

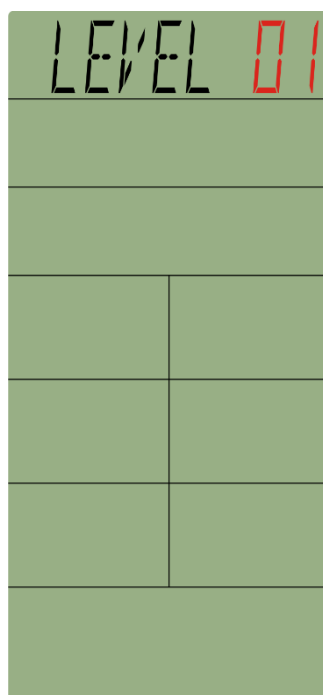


图 13

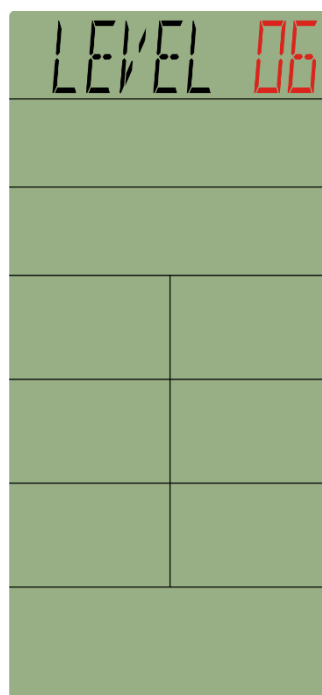


图 14

5. QUICK START:

- A、待机时如有 SPM 讯号输入立即 QUICK START，蜂鸣器并同时响 1 秒。
- B、TIME、DISTANCE、CALORIES、SPM、WATTS、STROKES、TOTAL STROKES 依运算值开始计数，TIME/500m 与 TIME/500m AVERAGE 5 秒切换显示(图 15~图 16)。
- C、米八显示依照设定的段数显示 LEVEL 值。
- D、有心跳输入时心跳符号闪烁， 恒亮及符号  闪烁亮并显示目前心跳值(图 15~图 16)；无心跳输入时”---“持续点亮(图 17~图 18)。
- E、STOP 模式，运动模式下按下 RESET 键进入 STOP 模式，或者电子表没有讯号输入持续 4 分钟后进入 STOP 模式，米八显示"STOP"，TIME 显示总时间、DISTANCE 显示总距离、CALORIES 显示总消耗热量、STROKES 显示此次运动的总次数、TOTAL STROKES 显示总运动次数，TIME/500m 与 TIME/500m AVERAGE 跟着切换显示，显示 1 分钟。有心跳输入时显示及时心跳(图 19~图 20)，如无心跳输入则显示”---“(图 21~图 22)。
- F、如有按任何 PROGRAM 键执行该动作。



图 15



图 16



图 17



图 18



图 19



图 20



图 21



图 22

6. TARGET TIME:

- A. 按下按键后进入该模式 ，蜂鸣器并同时响 1 秒。
- B. TIME  持续点亮，TIME 数值闪烁且可按 UP 或 DOWN 设定时间(图 23)，按 ENTER 确认后蜂鸣器响 1 秒，TIME  持续点亮。
- C. 如果 TIME 有设定值则开始倒数，如果没有则 TIME 会上数，TIME、DISTANCE、CALORIES、SPM、WATTS、STROKES、TOTAL STROKES 依运算值开始计数，TIME/500m 与 TIME/500m AVERAGE 5 秒切换显示(图 24~25)，直到 TIME 倒数完或是在暂停模式下按下 RESET 运动停止。
- D. 米八显示依照设定的段数显示 LEVEL 值。
- E. 有心跳输入时心跳符号闪烁， 恒亮及符号  闪烁亮并显示目前心跳值(图 15~图 16)；无心跳输入时 --- “持续点亮(图 17~图 18)。
- F. STOP 模式，运动模式下按下 RESET 键进入 STOP 模式，或者电子表没有讯号输入持续 4 分钟后进入 STOP 模式，米八显示"STOP"，TIME 显示总时间、DISTANCE 显示总距离、CALORIES 显示总消耗热量、STROKES 显示此次运动的总次数、TOTAL STROKES 显示总运动次数，TIME/500m 与 TIME/500m AVERAGE 跟着切换显示，显示 1 分钟。有心跳输入时显示及时心跳(图 19~图 20)，如无心跳输入则显示 --- “(图 21~图 22)。
- G. 如有按任何 PROGRAM 键执行该动作。

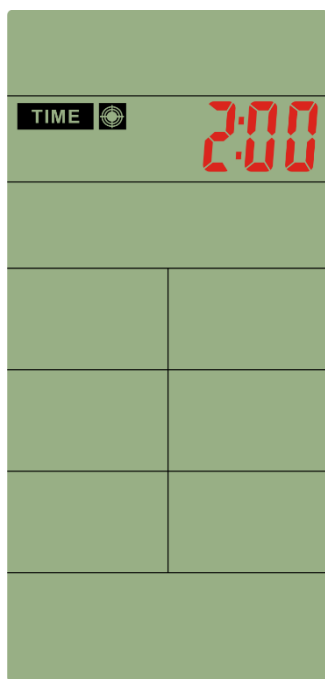


图 23

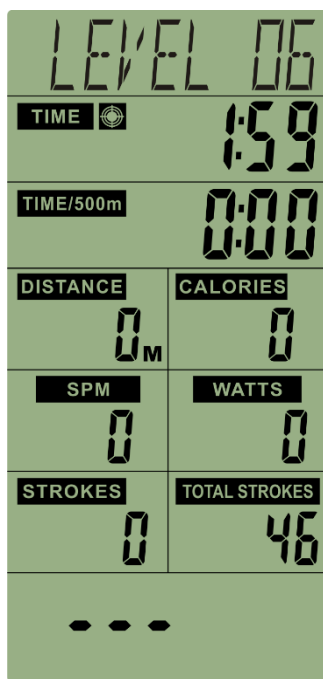


图 24



图 25

7. TARGET DISTANCE

- A. 按下按键后进入该模式 ，蜂鸣器并同时响 1 秒。
- B.  持续点亮，DISTANCE 数值闪烁且可按 UP 或 DOWN 设定距离(图 26)，按 ENTER 确认后蜂鸣器响 1 秒， 持续点亮。
- C. 如果距离有设定值则开始倒数，如果没有则距离会上数，TIME、DISTANCE、CALORIES、SPM、WATTS、STROKES、TOTAL STROKES 依运算值开始计数，TIME/500m 与 TIME/500m AVERAGE 5 秒切换显示(图 27~图 28)，直到距离倒数完或是在暂停模式下按下 RESET 运动停止。
- D. 米八显示依照设定的段数显示 LEVEL 值。
- E. 有心跳输入时心跳符号闪烁， 恒亮及符号  闪烁亮并显示目前心跳值(图 15~图 16)；无心跳输入时“---”持续点亮(图 17~图 18)。
- F. STOP 模式，运动模式下按下 RESET 键进入 STOP 模式，或者电子表没有讯号输入持续 4 分钟后进入 STOP 模式，米八显示"STOP"，TIME 显示总时间、DISTANCE 显示总距离、CALORIES 显示总消耗热量、STROKES 显示此次运动的总次数、TOTAL STROKES 显示总运动次数，TIME/500m 与 TIME/500m AVERAGE 跟着切换显示，显示 1 分钟。有心跳输入时显示及时心跳(图 19~图 20)，如无心跳输入则显示“---”(图 21~图 22)。
- G. 如有按任何 PROGRAM 键执行该动作。

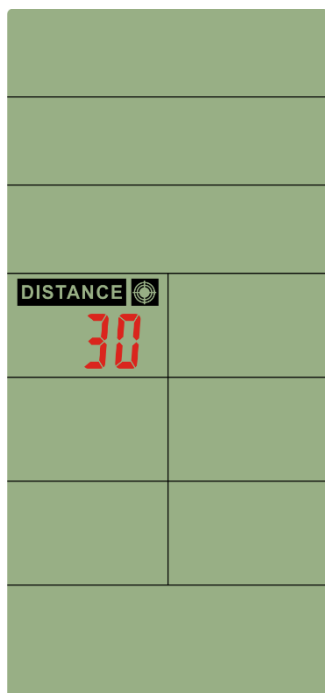


图 26



图 27



图 28

8. TARGET STROKE:

- A. 按下按键后进入该模式 ，蜂鸣器并同时响 1 秒。
- B. STROKE  持续点亮，STROKE 数值闪烁且可按 UP 或 DOWN 设定距离(图 29)，按 ENTER 确认后蜂鸣器响 1 秒，STROKE  持续点亮。
- C. 如果 STROKE 有设定值则开始倒数，如果没有则 STROKE 会上数，TIME、DISTANCE、CALORIES、SPM、WATTS、STROKES、TOTAL STROKES 依运算值开始计数，TIME/500m 与 TIME/500m AVERAGE 5 秒切换显示(图 30~图 31)，直到 STROKE 倒数完或在暂停模式下按下 RESET 运动停止。
- D. 米八显示依照设定的段数显示 LEVEL 值。
- E. 有心跳输入时心跳符号闪烁， 恒亮及符号  闪烁亮并显示目前心跳值(图 15~图 16)；无心跳输入时“---”持续点亮(图 17~图 18)。
- F. STOP 模式，运动模式下按下 RESET 键进入 STOP 模式，或者电子表没有讯号输入持续 4 分钟后进入 STOP 模式，米八显示"STOP"，TIME 显示总时间、DISTANCE 显示总距离、CALORIES 显示总消耗热量、STROKES 显示此次运动的总次数、TOTAL STROKES 显示总运动次数，TIME/500m 与 TIME/500m AVERAGE 跟着切换显示，显示 1 分钟。有心跳输入时显示及时心跳(图 19~图 20)，如无心跳输入则显示“---”(图 21~图 22)。
- G. 如有按任何 PROGRAM 键执行该动作。

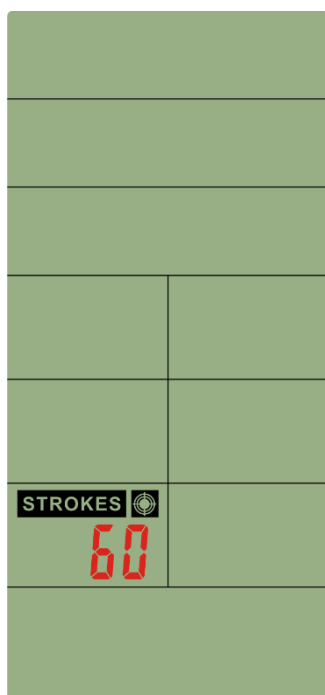


图 29

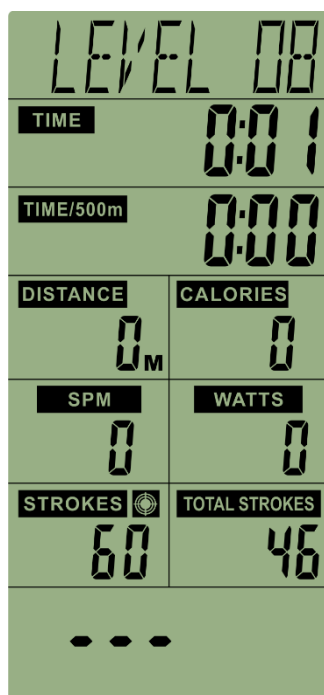


图 30

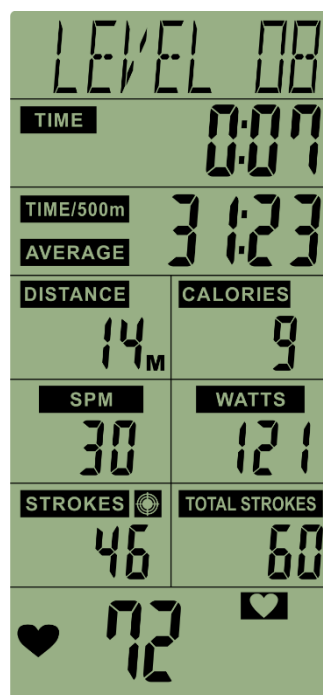


图 31

9. TARGET CALORIES:

- A. 按下按键后进入该模式 ，蜂鸣器并同时响 1 秒。
- B. CALORIES  持续点亮，CALORIES 数值闪烁且可按 UP 或 DOWN 设定距离(图 32)，按 ENTER 确认后蜂鸣器响 1 秒，CALORIES  持续点亮。
- C. 如果 CALORIES 有设定值则开始倒数，如果没有则 CALORIES 会上数，TIME、DISTANCE、CALORIES、SPM、WATTS、STROKES、TOTAL STROKES 依运算值开始计数，TIME/500m 与 TIME/500m AVERAGE 5 秒切换显示(图 33~图 34)，直到 CALORIES 倒数完或在暂停模式下按下 RESET 运动停止。
- D. 米八显示依照设定的段数显示 LEVEL 值。
- E. 有心跳输入时心跳符号闪烁， 恒亮及符号  闪烁亮并显示目前心跳值(图 15~图 16)；无心跳输入时 --- “持续点亮(图 17~图 18)。
- F. STOP 模式，运动模式下按下 RESET 键进入 STOP 模式，或者电子表没有讯号输入持续 4 分钟后进入 STOP 模式，米八显示"STOP"，TIME 显示总时间、DISTANCE 显示总距离、CALORIES 显示总消耗热量、STROKES 显示此次运动的总次数、TOTAL STROKES 显示总运动次数，TIME/500m 与 TIME/500m AVERAGE 跟着切换显示，显示 1 分钟。有心跳输入时显示及时心跳(图 19~图 20)，如无心跳输入则显示 --- “(图 21~图 22)。
- G. 如有按任何 PROGRAM 键执行该动作。



图 32



图 33



图 34

10. TARGET HR:

- A. 按下按键后进入该模式  ，蜂鸣器并同时响 1 秒。
- B.   持续点亮，默认心跳目标数 100 闪烁，可按 UP 或 DOWN 设定心跳目标值(图 35)，按 ENTER 确认后，蜂鸣器响 1 秒   持续点亮。
- C. 开始后，TIME、DISTANCE、CALORIES、SPM、WATTS、STROKES、TOTAL STROKES 依运算值开始计数，TIME/500m 与 TIME/500m AVERAGE 5 秒切换显示(图 36~图 37)，直到按下 RESET 运动停止。
- D. 当实际心跳低于目标值的 -10%时， 符号闪烁显示，蜂鸣器并每 10 秒响一次，直到实际心跳达到目标心跳值的 $\pm 10\%$ 内(图 37)。
- E. 当实际心跳低于目标值的 +10%时， 符号闪烁显示，蜂鸣器并每 10 秒响一次，直到实际心跳达到目标心跳值的 $\pm 10\%$ 内(图 38)。
- F. 当实际心跳在目标值的 $\pm 10\%$ 范围内时,心跳目标值不显示，代表实际心跳达到目标心跳值的 $\pm 10\%$ 范围内(图 39)。
- G. 无心跳输入时"---"持续点亮(图 36)。
- H. 米八显示依照设定的段数显示 LEVEL 值。
- I. STOP 模式，运动模式下按下 RESET 键进入 STOP 模式，或者电子表没有讯号输入持续 4 分钟后进入 STOP 模式，米八显示"STOP"，TIME 显示总时间、DISTANCE 显示总距离、CALORIES 显示总消耗热量、STROKES 显示此次运动的总次数、TOTAL STROKES 显示总运动次数，TIME/500m 与 TIME/500m AVERAGE 跟着切换显示，显示 1 分钟。有心跳输入时显示及时心跳(图 19~图 20)，如无心跳输入则显示"---"(图 21~图 22)。
- J. 如有按任何 PROGRAM 键执行该动作。

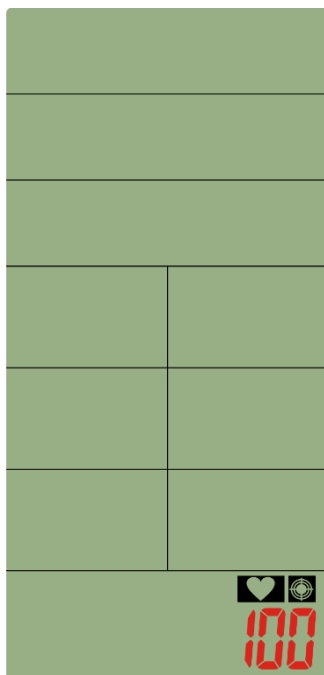


图 35

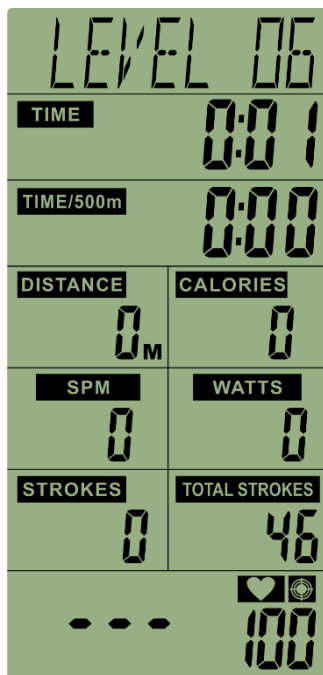


图 36

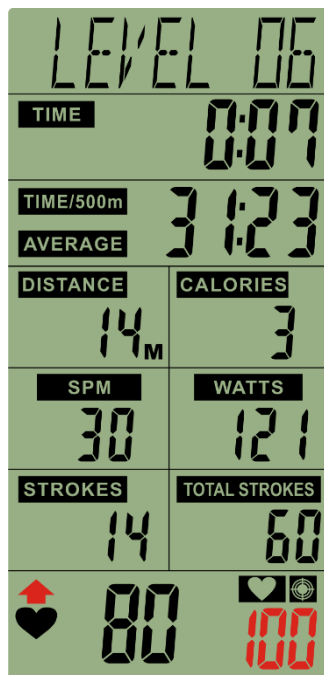


图 37



图 38



图 39

伍、特殊功能说明：

1.工程模式：

长按 RESET 和 ENTER 键 2 秒，进入后蜂鸣器响 1 秒，米八显示 Sound 闪烁(图 40)，按 UP 或 DOWN 可，以依序循环切换显示 Sound→odo→Sound。

如设定时无任何动作 30 秒跳至待机状态，或者按 reset 跳离工程模式，电子表在 TOTAL RESET 下不会清除工程模式下的设定值以及 ODO 值，但是在取出电池后会恢复原厂设定值，以及 ODO 归零。

A、声音开关

- (1)在工程模式下，按 UP 或 DOWN 可切换选择，声音开关设定功能，此时米八窗口显示"Sound"闪烁(图 40)，按下 ENTER 进入 Sound 设定。
- (2)按下 ENTER 后，TIME 窗口显示"ON"(图 41)或"OFF"秒闪烁(图 42)[如果目前电子表是有声"ON"会闪烁，如果是无声则"OFF"会闪烁]。
- (3)按 UP 或 DOWN 可切换有声或无声，按 ENTER 确认后，电子表回到工程模式。
- (4)设定时如果无任何动作 30 秒跳至待机状态，或者再任意时间下按 reset 跳离工程模式，进入待机模式。

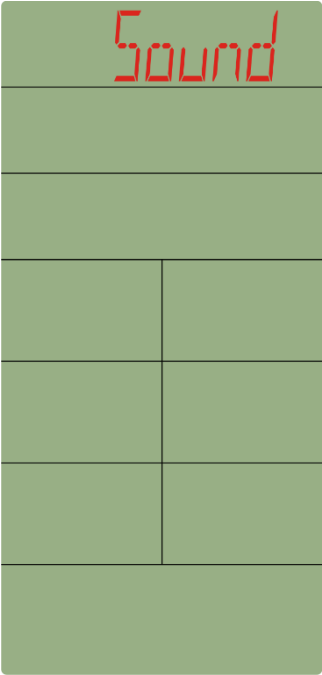


图 40

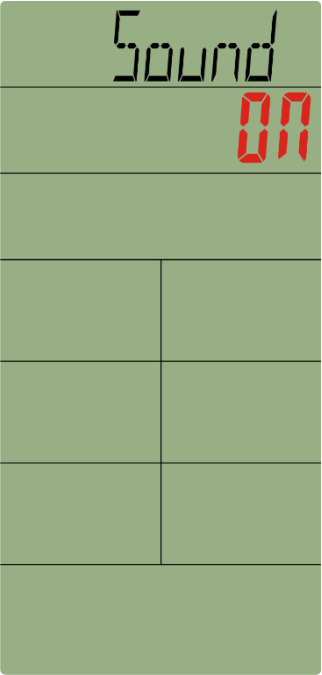


图 41

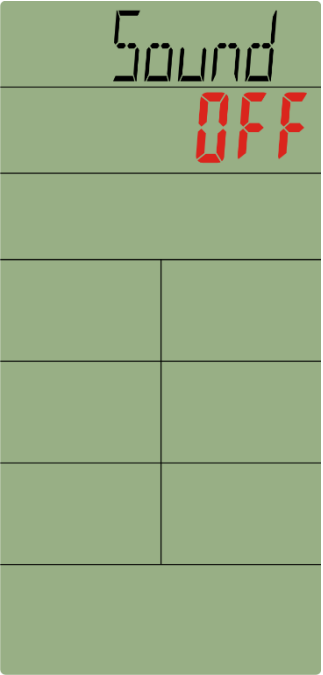


图 42

B、ODO 显示

- (1)在工程模式下，按 UP 或 DOWN 可切换选择，显示 odo，此时米八窗口画面显示"odo" "目前距离单位"，TIME 窗口显示目前累积运动时间(图 43)，DISATNCE 窗口显示目前累积运动距离。
- (2)当运动时间累积超过 1:59:59 后，画面会改显示小时 H(图 44)。
- (3)当运动距离累积在 9999 公尺以内，DISATNCE 窗口显示公尺数，则米八显示"odo" "M"(图 44)。
- (4)当距离累积超过 9999 公尺后，DISATNCE 窗口只显示公里数，米八则显示"odo" "KM"。(图 45)
- (5)按 UP 或 DOWN 可切换其他工程模式。
- (6)无任何动作 30 秒跳至待机状态，或者按 reset 跳离工程模式，进入待机模式。

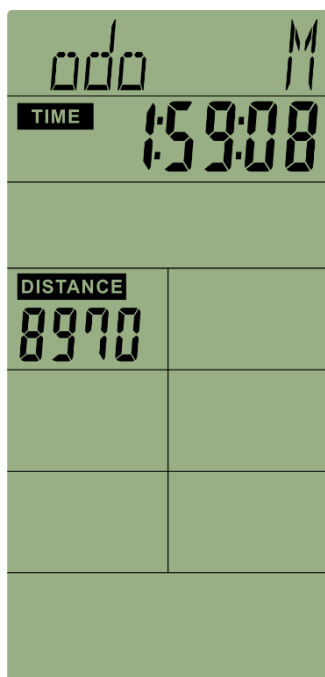


图 43

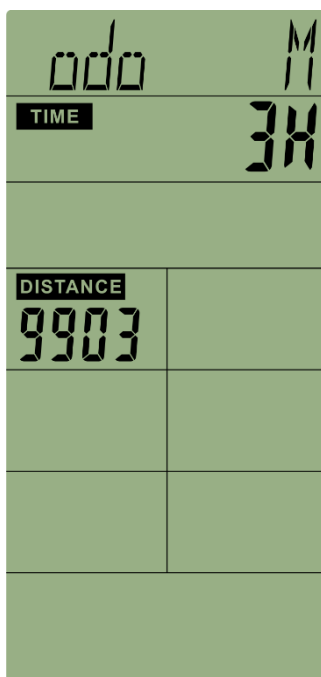


图 44

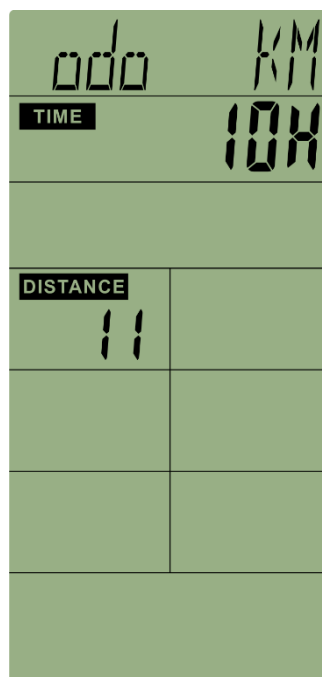


图 45

2.重置模式:

- A、在任何情况下按 RESET 2 秒做 TOTAL RESET 动作。
- B、LCD 2 秒闪烁 1 次，蜂鸣器响 2 秒。
- C、回到待机画面，所有设定清除恢复默认值。

3.眠模式:

- A、在待机时若无按任何按键、SPM 讯号、心跳讯号输入时 60 秒后自动休眠。



公司名称：岱宇(上海)商贸有限公司

公司地址：上海市杨浦区市光路 728 号 C 座 10 楼 1001 室

公司电话：021-65068300

制 造 商：锡顿金属制品(嘉兴)有限公司

地 址：浙江省嘉兴市经济开发区昌盛东路 1058 号