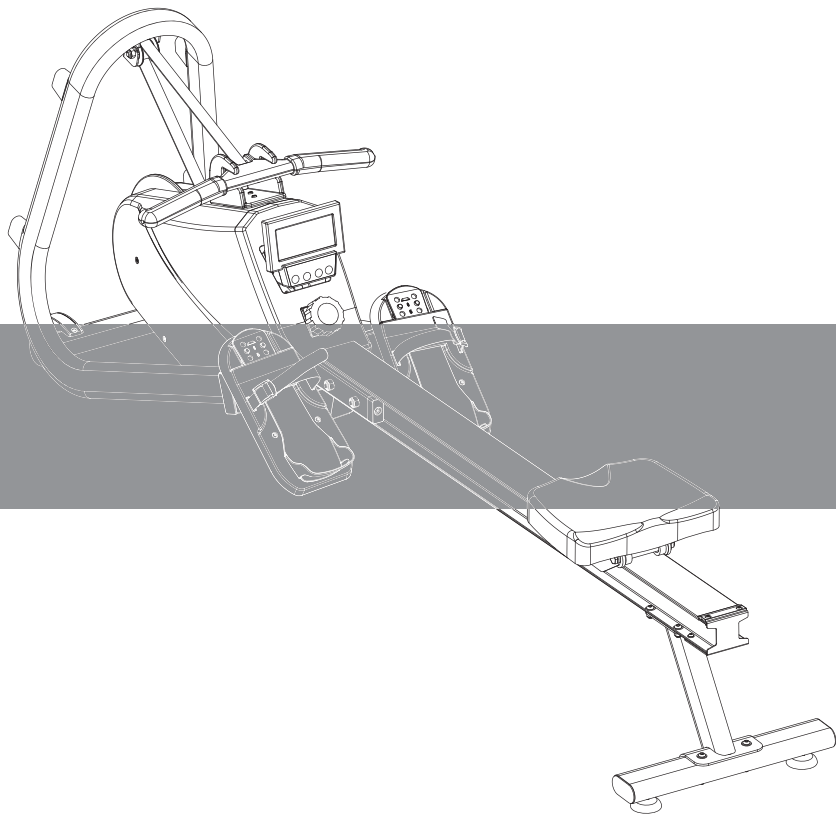




AR7000

划船機使用說明書

⚠ CAUTION

最新版使用說明書可於attacusfitness.com下載。



目錄

重要安全注意事項	3
使用前說明	4
組裝零件清單	5
組裝重要注意事項	6
組裝	7
增加鍛鍊強度	8
收納存放	9
如何正確使用划船機	10
如何與APP連接應用	11



為了降低嚴重人身傷害等風險，使用產品前，請先詳閱本說明書所有重要安全注意事項和警示，並遵守操作說明。

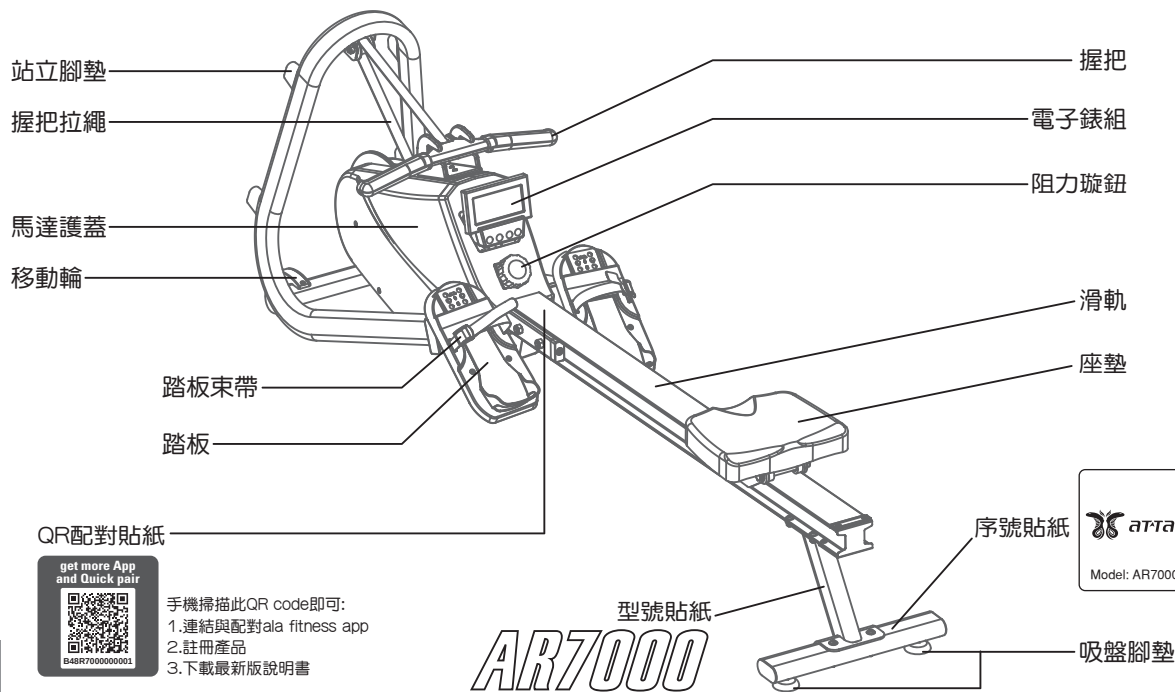
- 產品所有者有責任確保所有使用者皆已充分了解所有注意事項。
- 因不當使用、自行改裝/拆解/修理所導致的人員傷害或損失，本公司不承擔任何責任。
- 年紀大於45歲、或一年以上沒有規律運動/有健康問題/家族病史的人士，在開始運動計畫前，請先諮詢醫師，以選擇安全、適合的運動方式。
- 13歲以下兒童禁止使用。切勿讓兒童和寵物攀爬或接近本產品，包括跳上機台或站在滑軌、椅座上。
- 13歲以上未滿18歲兒童、65歲以上老人、身心障礙人士或缺乏經驗者，應有負責其安全的人在旁監督或提供使用指導。
- 本產品僅供家庭適用。切勿用於營業、租賃或公共機關用途，未遵照本規定將使保固失效。
- 本產品應放在室內、水平地面上，確保產品周圍至少有0.6公尺的淨空，並注意防潮和除塵。
- 切勿放在戶外、車庫、廚房、浴室、陽台、洗衣區...等高溫、潮濕、多灰塵的環境下。
- 本產品最大承重？公斤，體重超過此限者，請勿使用。
- 每次使用前，請先檢查所有零部件，以便確保安全和產品性能。若部件有鬆動，請及時調整至適當緊固。若有損壞或異常，請聯絡購買經銷商進行更換或修復。
- 使用時，務必穿著合適的運動服及運動鞋，請勿穿著寬鬆的衣服，以免捲入轉動的零件造成危險。
- 為了防止運動時雙腳滑脫或扭傷，請依照腳掌長度調整踏板至適當刻度，再拉緊固定束帶（勿過度束緊）。
- 請保持背部挺直，不要弓背。若感覺到各種疼痛、胸痛、噁心、暈眩或呼吸困難等症狀，應立即停止運動，並請教醫師此症狀後，才可繼續使用。訓練不當或運動過度可能會導致嚴重的身體傷害。
- 當握把拉繩被拉至緊繃時，不可突然鬆手放開，以免發生危險。



使用前說明

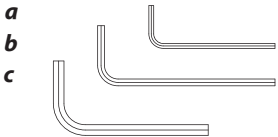
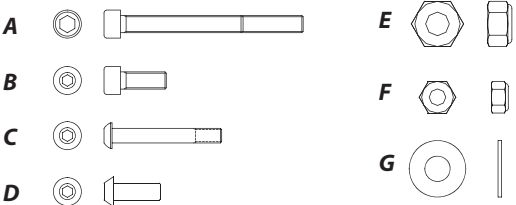
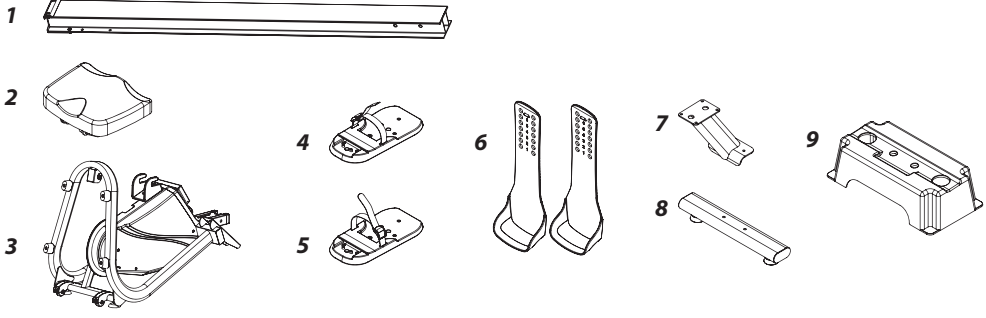
感謝您選購attacus AR7000划船機。划船機是交叉訓練及保持體能的最佳工具。划船是一種低衝擊性的全身性運動，每一次划槳動作都會作動到腿、身體核心、背部和手臂，在連續而反覆的施力過程中，會感覺到腿繩肌、下背肌群、背肌、二頭肌明顯出力。正確的划船動作及適量的划船運動，對於心肺功能、核心肌群鍛鍊、協調腿部肌肉有很大助益，可以強化跑者中線穩定度、改善跑姿，進而提升跑步效率、降低拉傷。

請在組裝或使用產品前詳閱本說明書，閱讀後，如有任何問題，請洽詢購買經銷商或參閱attacusfitness.com網站。請在致電前記下產品型號和序號，以便我們為您提供幫助。產品型號、序號位置及各部名稱如下：





組裝零件清單

索引號	數量	規格				
簡易工具包	a	1 六角板手 5mm				
	b	1 六角板手 6mm				
	c	1 六角板手 10mm				
	d	1 固定板手 19mm				
	e	1 開口板手 13mm				
零件包	A	2 六角承窩螺栓(M12×1.75×120L)				
	B	2 六角承窩螺栓(M8×1.25×20L)				
	C	2 六角承孔半圓頭螺栓(M8×1.25×60L)				
	D	4 六角承孔半圓頭螺栓(M8×1.25×20L)				
	E	2 六角防鬆螺帽(M12×1.75)				
	F	6 六角防鬆螺帽(M8×1.25)				
	G	8 平華司(Ø19×Ø8.5×1.2t)				
組裝部件	1	1 滑軌				
	2	1 坐墊				
	3	1 主架				
	4	1 腳踏板組(右)				
	5	1 腳踏板組(左)				
	6	2 伸縮踏板				
	7	1 底架				
	8	1 後底管				
	9	1 墊高座				



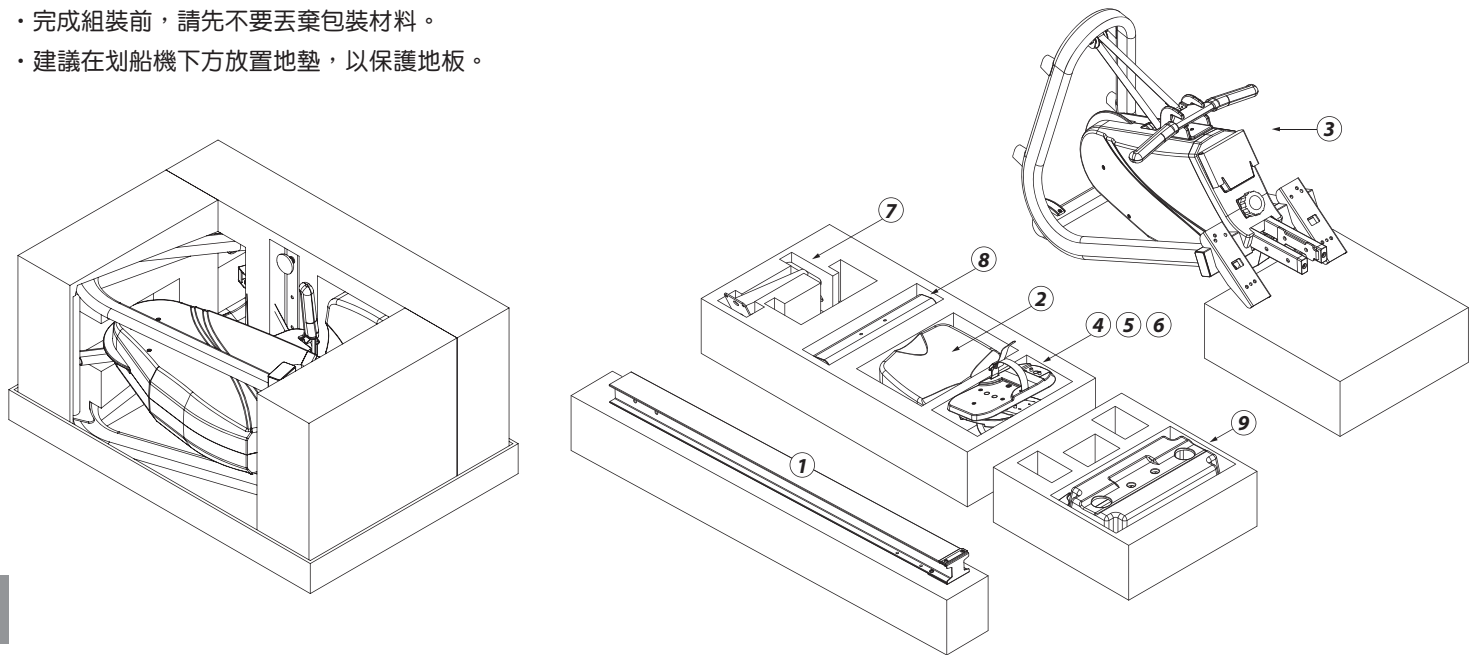
注意

- 零件規格若有變化，恕不另行通知。如有任何疑問或缺件，請聯絡購買經銷商。
- 若發現QR配對貼紙與序號貼紙編碼不一致，請聯絡購買經銷商。



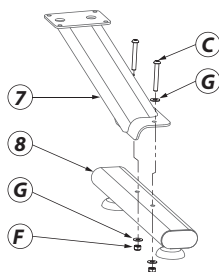
組裝重要注意事項

- 組裝至少需要兩人合作完成。
- 為避免損傷零件，組裝時請不要使用電動工具。
- 搬運務必小心輕放，紙箱需平放才可拆箱（如下方左圖），以免內容物散落。
- 為使組裝更為輕鬆，請在預定使用地點進行拆箱及組裝。
- 拆箱後，請將所有零部件整齊放在淨空區域，以便按序組裝。
- 務必遵照指示正確組裝。進行每一組裝步驟時，應確認所有螺帽及螺栓已定位且局部鎖緊，當所有螺栓都裝上後才完全鎖緊。
- 請檢查確認所有零件均已牢固鎖緊，切勿任意減少組裝的螺栓數量，以免發生危險。
- 完成組裝前，請先不要丟棄包裝材料。
- 建議在划船機下方放置地墊，以保護地板。

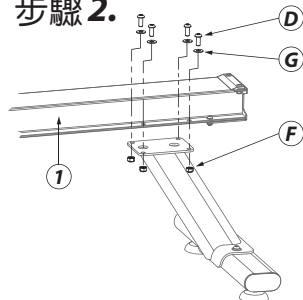




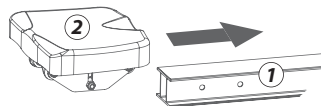
步驟 1.



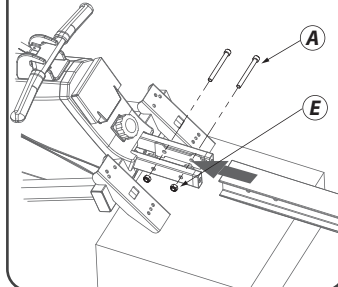
步驟 2.



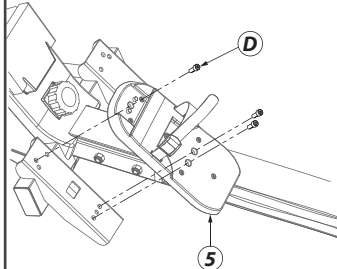
步驟 3.



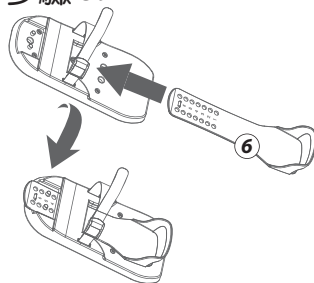
步驟 4.



步驟 5.



步驟 6.



組裝步驟：

1. 將底架接至後底管，鎖緊螺栓。
2. 將步驟1.接至滑軌尾端，鎖緊螺栓。(下方可用一個高度適中的紙箱輔助撐高)
3. 從滑軌頭部，對齊滑(裝)入座墊。(此步驟無需工具)
4. 將滑軌頭部接至主架，鎖緊螺栓。
5. 裝上左、右腳踏板組，鎖緊螺栓。
6. 最後插入伸縮踏板。(此步驟無需工具)



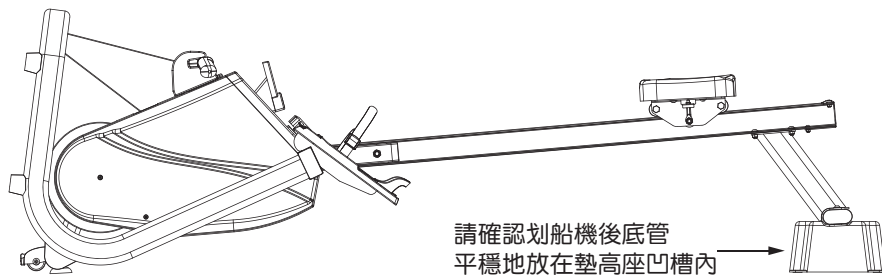
注意

- 組裝需要兩人合作完成。
- 開始組裝前，請先熟悉第4、5頁零部件清單。
- 為避免損傷零件，組裝時請不要使用電動工具。
- 拆箱後，請將所有零部件整齊放在淨空區域，以便按序組裝。完成組裝前，請先不要丟棄包裝材料。



增加鍛鍊強度

若要訓練出更加強健的肌肉，將划船機後端放在墊高座上，即可增高5英吋的傾斜角度，藉此提升鍛鍊強度。

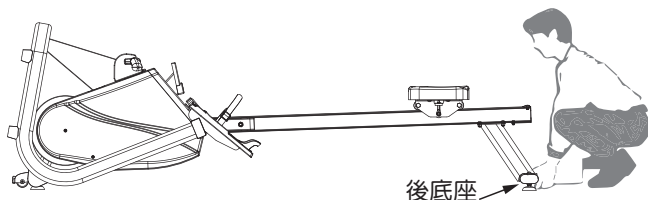


移動

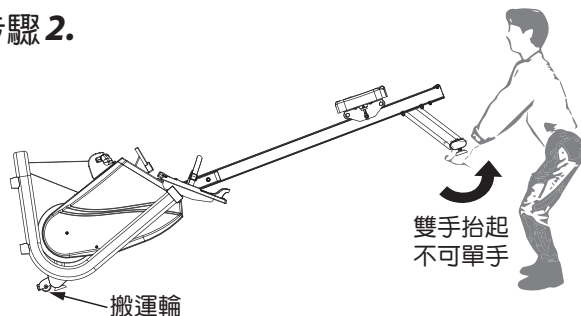
站在划船機後面，先彎膝蹲下並降低身體重心，再抬起後底管直到搬運輪可以移動。請小心地將划船機推至所需位置，再將後底座輕輕放回地上。

後底管腳墊附有防滑吸盤，會牢固地吸住地板，抬起划船機時，請用雙手，不可單手。必要時，請兩人合力搬動。

步驟 1.



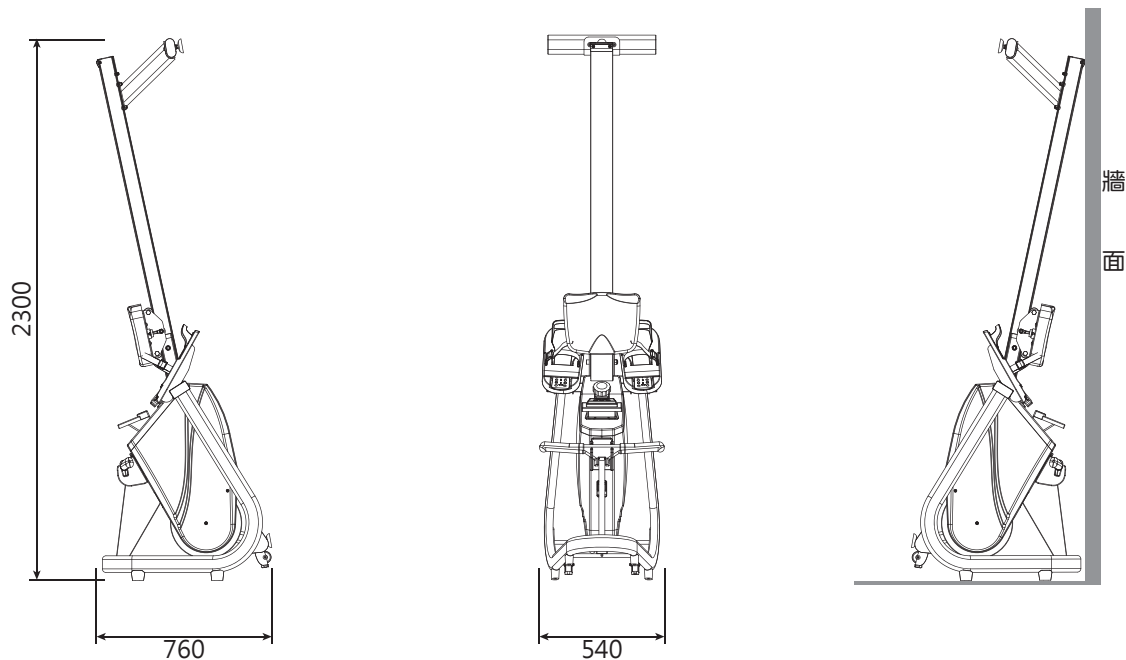
步驟 2.





如果需要在訓練之間收納器材，可以將划船機站立於水平地板上並靠牆擺放，來縮小佔地空間。

站立尺寸 (L×H×H) 760×540×2300 mm



- 請將划船機存放在兒童無法靠近的地方，因為嬉戲碰撞或弄倒，可能會導致嚴重人身傷害。
- 務必遵照指示來移動或收納划船機，動作需請小心輕放，避免發生危險。



如何正確使用划船機

固定雙腳

坐在座墊上，將腳放到踏板上，依照腳掌調整踏板長度，然後拉緊固定束帶使腳穩固不會滑脫，但也不要過度束緊。

正確地抓握握把

雙手以手掌朝下方式握住握把，握感應為輕鬆、自然，勿彎曲手腕。

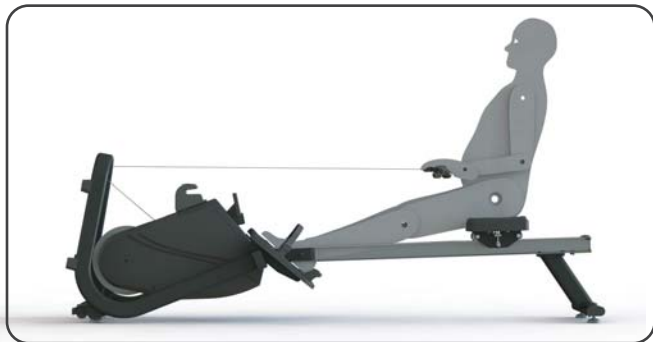
正確的划船動作包含四個階段：就位→拉動→完成→回復。

就位 雙膝微彎，利用雙腿的推動，向前滑至雙膝接近胸部、雙手位於腳尖正上方的位置，保持小腿垂直於踏板上，握把中心與肚臍對齊，身體微向前傾。

拉動 雙腿向後推蹬，重心放在臀部，以背部和腹部為槓桿，將座椅往後滑動，身體稍微向後傾並保持背部挺直、勿駝背。

完成 當雙腿伸直後，利用背肌及二頭肌的力量將握把往懷裡拉至胸前為止，保持手軸朝外，握把中心與肚臍對齊，並維持穩定的核心。

回復 手臂慢慢放鬆，利用划船機的驅使及雙腿，將坐墊向前滑至雙臂回復到伸直狀態，身體回正、略向前傾，膝蓋彎曲將身體帶回到起始動作。



注意

• 划船時請保持正常呼吸，勿屏住呼吸。

• 划動過程中保持正確姿勢才會鍛鍊到正確的肌肉部位；雙腿推動時，膝蓋應打開與肩同寬，勿內八。



下載APP



- 安卓手機在Google Play搜尋：Ala Fitness
- 安裝最低系統需求：Android 5.0或更新、內建藍牙4.0以上

註冊APP及配對划船機

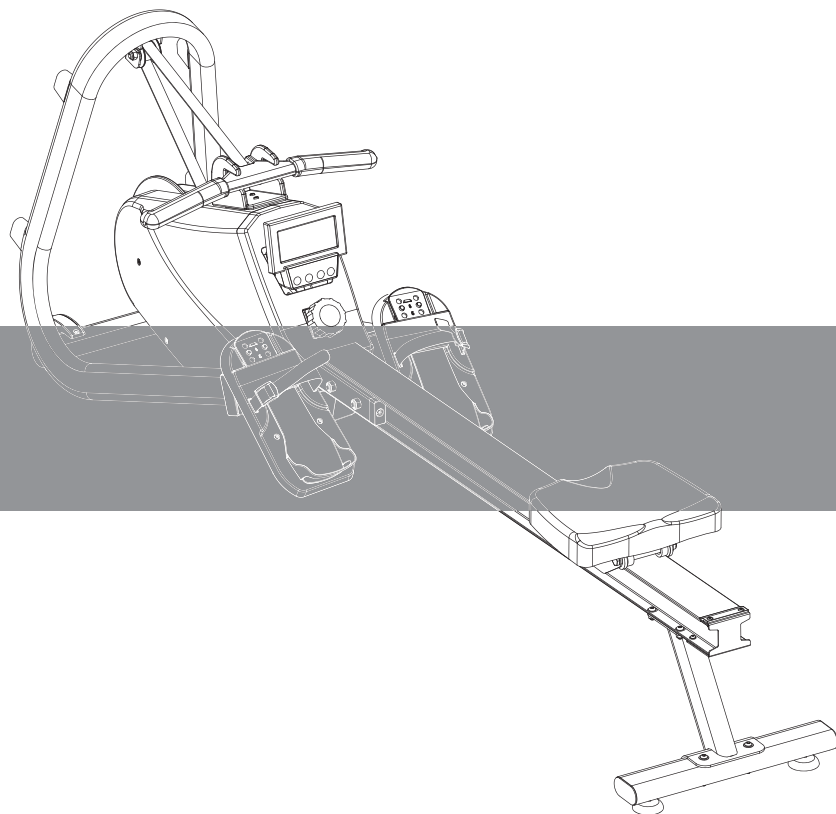
1. 開啟手機Wi-Fi及藍牙。
2. 打開Ala Fitness，依照指示依序完成註冊及個人資訊設定。
3. 點擊設定>藍牙裝置>划船機。
4. 若划船機螢幕休眠，長按  即可喚醒。
5. 從配對清單中，點選與您划船機序號相同的裝置進行配對。
6. 配對成功，划船機螢幕右上角即出現手機連接指示符 .

開始同步訓練

1. 打開Ala Fitness，將首頁滑至 [開始室內划船] 並點擊。
2. 從搜尋清單中，點選與您划船機序號相同的裝置進行連接。
3. 確認划船機螢幕右上角出現手機連接指示符 .
4. 點擊 [開始]。

停止訓練

1. 停止動作後，划船機即自動進入暫停畫面。
或直接短按  立即結束訓練。
2. 停止後，將APP螢幕按鈕向左滑以結束計時。
3. 檢視運動摘要。
4. APP會將您的訓練資料保存至雲端，登入cloud.alatech.com.tw即可線上檢視自己的活動報告和成果。



AR7000