

WONDER
Core

▶ ROCK N FIT



WONDER
Core

Rock N Fit 3D摇滚运动椅震动甩脂机 使用说明书

- ◆请详阅说明书，并依照指示正确使用。
- ◆阅读后请妥善保管以便随时可查询。
- ◆本产品转让他人使用时，请务必附上说明书以确保使用安全。



- 24小时售后
- 获安装视频
- 获教学视频
- 获有奖竞赛
- 获健康食谱

目录

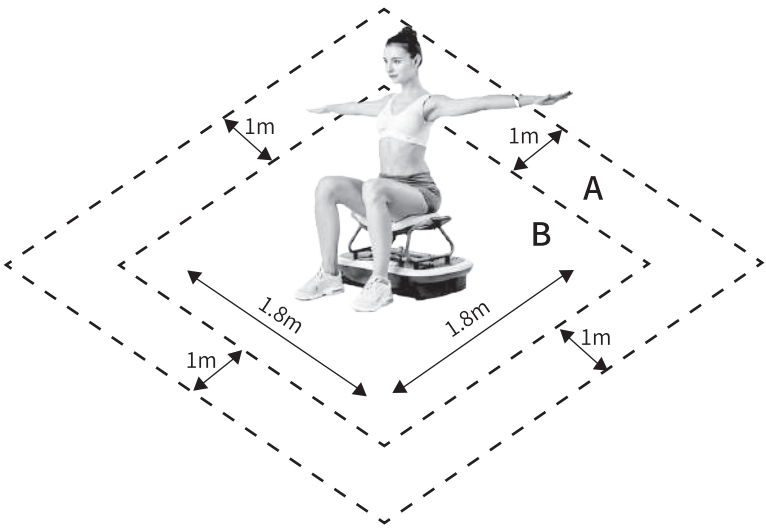
安全注意事项.....	1~2
零配件明细.....	3
组装方式.....	4~5
功能说明.....	6~8
使用方式.....	9
收纳／维护与保养.....	10

安全注意事项

- 使用前请先阅读「安全注意事项」。
- 请务必遵守以下所记载的安全注意事项。
- 本产品符合国家GB标准。

警告	
 请务必遵守	请勿在潮湿或多尘的环境使用本产品，避免触电或损坏内部电子零件。
	请勿在户外成阳光直晒的环境下操作本产品。
	请勿在手沾湿的情况下触碰插头，以避免触电。
	拔插头时，请确实握住插头的绝缘部位，切勿强拉电源线。
	使用本产品时，请勿吸烟或进行其他不当行为。
	如遇到以下情况，请先拔下插头，再关闭主电源。 - 不小心将水或其他液体泼洒在产品或遥控器上。 - 发现零件或电源线受损或内部零件外露。 - 电源异常。 - 天候不佳、有打雷状况。
	使用本产品时，若身体不适，请立即停止使用，咨询医生后，依指示再做使用。
	有以下情况的人不建议使用本产品： - 正在接受治疗、身体不适、有骨质疏松症、肿瘤或心脏病的人。 - 怀孕或在生理期间。 - 有安装义肢、心律调节器或移植其它电子人工器官的人。 - 对于震动或剧烈运动容易感到不适的人。
	请勿将本产品和其他医疗器材一起使用或用于医疗用途。
	为确保安全，每次使用前，请先检查产品是否有损坏或磨损，特别是坐垫、旋钮、螺丝、拉力绳、及电源线等部位。如有裂痕或损坏，应立即停止使用。
	警告: 不正确的使用姿势可能会造成运动伤害。为避免运动伤害，请依照运动指南操作。初次使用本产品，一天请勿超过30分钟，过度锻炼可能会造成运动伤害。每次运动请勿超过10分钟。
	运动中若有任何异常或感到不适，请立即停止使用，以免造成运动伤害。
	饭后请勿使用本产品(餐后至少间隔一小时再使用)，以免产生不适。
	请勿在饮酒后或身体不适时使用本产品，以免造成意外。
	请于合适的场所进行使用本产品。
	使用前请置于平稳的地面上，以免跌倒或发生危险。

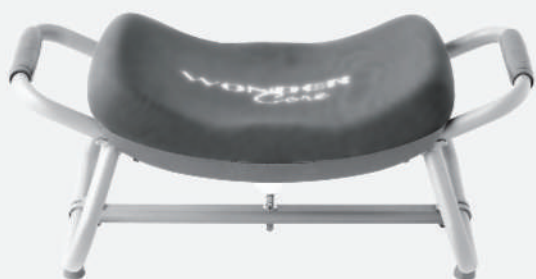
 请务必遵守	运动时请穿着合适衣物, 以免受伤或发生意外。
	若是长发, 使用前请先将头发绑好, 以免运动中造成拉扯。
	使用前请先热身, 以避免运动伤害。
	请详阅「使用方式」章节, 依说明图示来操作器材。
	使用完毕, 请关闭主电源并拔下插头。
	使用本产品时请预留运动范围(下图B), 并于四周预留1公尺的自由范围(下图A), 运动时请保持与周遭物品, 人员及宠物间的安全距离。



警告

禁止儿童使用	如无大人在旁监督, 本产品禁止儿童使用, 以免造成伤害。
	产品使用时, 请勿让儿童或宠物靠近, 以免造成伤害。
 请勿拆解本产品	请勿自行改装或维修本产品, 以免造成使用异常或发生意外。 若产品故障时, 请联络客服团队 (0754-81888975)。
 务必确认	使用前, 请确认螺丝和旋钮有确实安装到定位, 减少发生意外之风险。
	请检查插座电压是否和产品标示一样。 请勿在同一个插座上同时操作多项电器产品, 避免用电过载而发生意外。
 禁止	请勿将本产品用于其他用途, 以免造成产品倒塌、损坏或受伤。
	请勿以说明书内容未记载的方式使用本产品, 以免造成受伤或意外。
	请勿两人以上同时使用本产品, 以免造成受伤或意外。
	本产品仅供家用, 请勿将本产品作商业使用, 以免造成受伤或意外。 请勿将手指或异物放入主机下缘的活动间隙, 以免造成意外或机器受损。

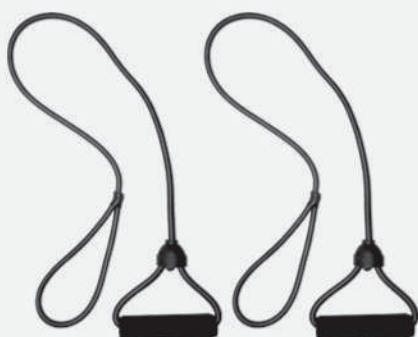
Rock N Fit



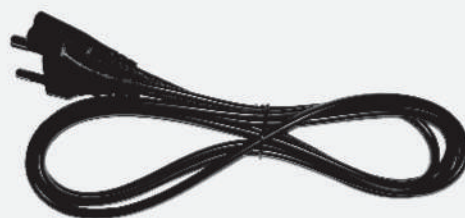
运动椅



健身律动机



拉力绳



电源线



遥控器(附AAA电池×2)



六角扳手



ROCK N FIT

需要零件与工具



内六角螺丝 x4



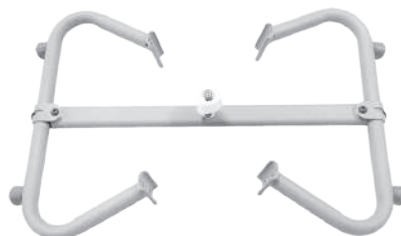
华司垫片 X4



运动椅坐垫



六角扳手



运动椅脚架

*内六角螺丝与垫片已预锁在坐垫背面, 请先取下已进行脚架组装。

组装运动椅坐垫和脚架

1. 将脚架两侧的支架展开直立后, 再组装椅垫和脚架。
2. 装上螺丝和垫片以固定脚架。

3. 以六角扳手将螺丝锁紧。



* 检查四个螺丝位置确实锁紧。

安装拉力绳



将震动甩脂机底部的两个固定环拉出至外侧。



握住拉力绳末端，将其穿过震动甩脂机侧边的固定环。



握住拉力绳末端，将拉力绳把手由中间穿过后打个绳结。



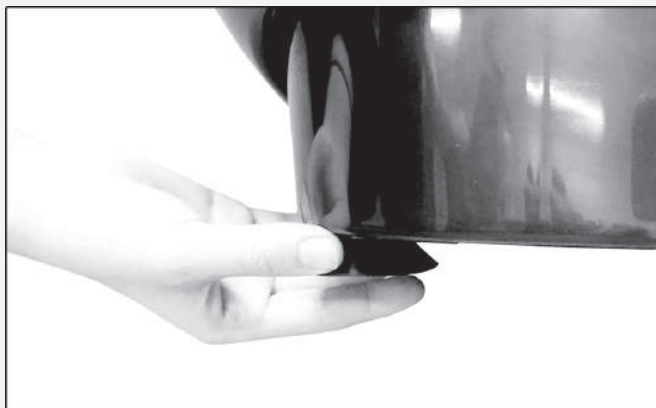
将拉力绳往外拉紧，让绳结更加牢固。

水平调整

操作时如有异常声音或摇晃，请检查产品是否放置在平坦的地面上。



检查四个脚座是否平稳放置在地面上。

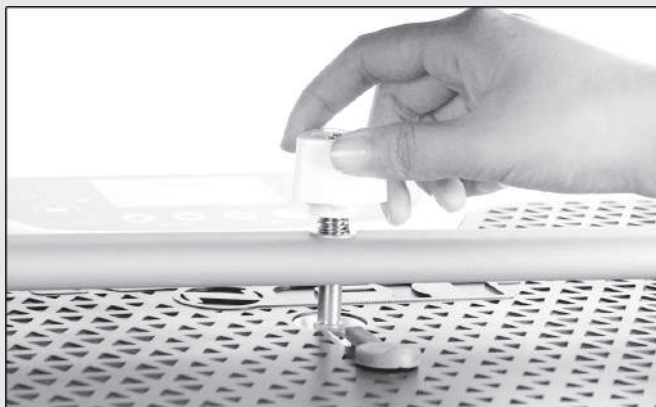


可旋转脚座上下调整高度。

安装运动椅



将运动椅放置在健身律动机上方。



将中间的旋钮对准健身律动机的安装孔后锁紧，确认运动椅已平稳固定在健身律动机上方。

功能说明

面版操作说明

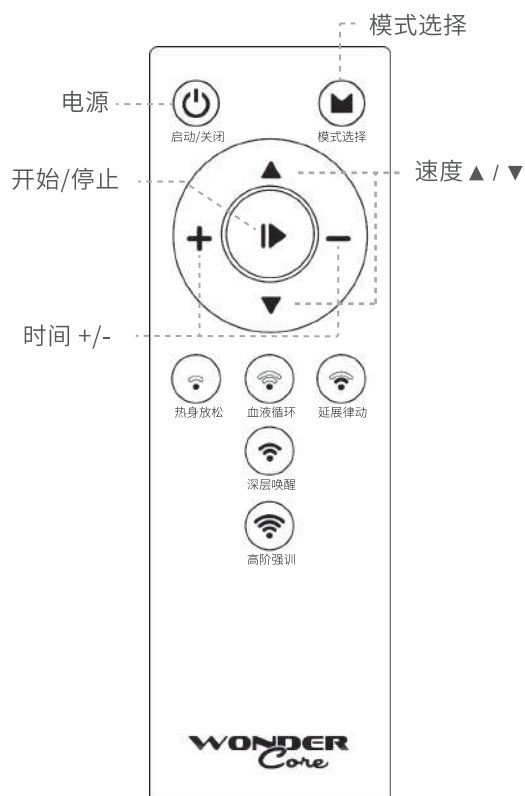


时间: 5-30分钟 (MINS)
运动时间设定: 最长为30分钟



速度: 等级 (LEVEL) 1-150
运动速度设定: 最快为等级150

遥控器操作说明



电源: 启动或关闭电源。



开始/停止: 开始或停止操作。



模式选择: 选择P1-P5的自动模式 (注: 请详见p.8自动模式说明) 或切换至手动模式。



运动速度调整: 调整速度等级1-150 (仅可在手动模式下操作)。使用者可在按下开始键后进行速度调整。



运动时间调整: 在按下开始键前, 可调整运动时间5-30分钟 (仅可在手动模式下操作)。运动中无法调整运动时间。

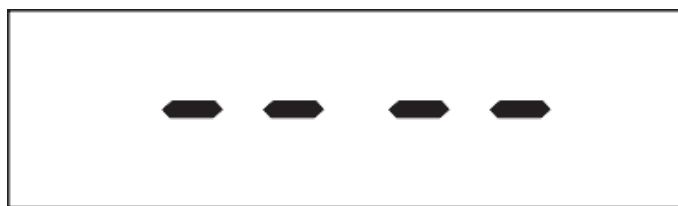
热身放松 血液循环 延展律动 深层唤醒 高阶强训
等级 30 等级 60 等级 90 等级 120 等级 150

运动速度快速切换设定
(*仅可在手动模式下操作)

功能说明



打开主电源开关



进入待机状态(节能)



按下电源键



进入启动状态(可进行设定和操作)

*拔下插头或关闭主电源开关后,面版会自动关闭。

手动模式设定



打开主电源开关



按下电源键以
启动操作功能



调整所需的运动
时间(5-30分钟)



按下开始键
进行运动



可调整所需的
运动速度
(等级1-150)

- 运动时间会自动设定为30分钟。
- 在开始运动前,您可调整所需运动时间(5-30分钟)。
- 运动中可调整所需的速度等级。

备注:运动中无法调整运动时间。若需停止运动可随时按下停止键。

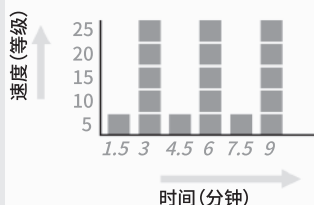
自动模式设定



自动模式下有5个模式 (P1-P5) 可供选择。每个模式都有预设好的运动时间和速度设定。在自动模式下, 使用者无法变更运动时间和速度。剩余的运动时间和目前的运动速度会交互显示在面板上 (约5秒)。当运动时间结束前, 会有哔声提醒, 然后就会自动停止。

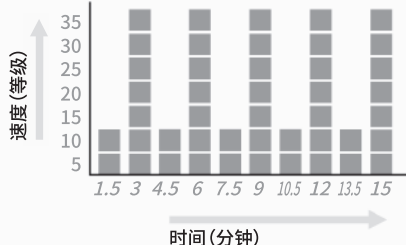
自动模式说明

P1



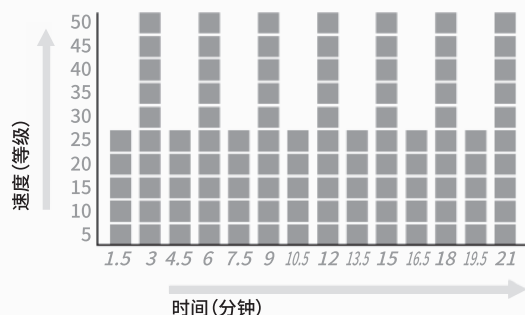
9分钟运动

P2



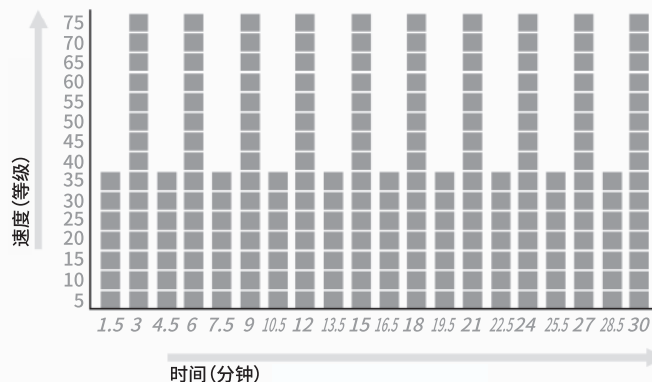
15分钟运动

P3



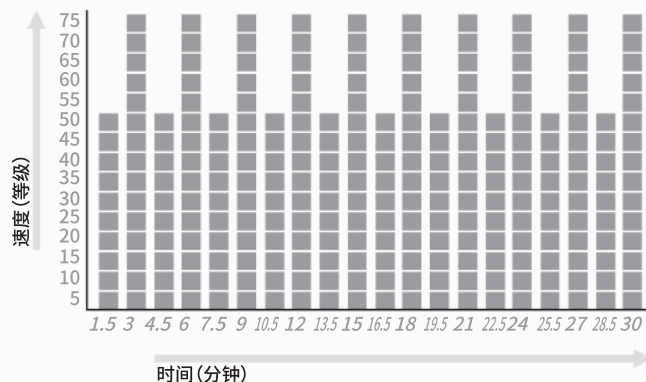
21分钟运动

P4



30分钟运动

P5



30分钟运动(加强版)

初阶设定：速度等级 1-50
中阶设定：速度等级 51-100
进阶设定：速度等级 101-150



山式



深蹲



平板式



桥式抬臀



左右摇摆



站姿拉力绳侧平举

收纳

不使用时，请关闭主电源开关和拔下插头。请将产品收纳在孩童无法接触的地方。

搬运

搬运前，请先将运动椅和健身律动机分离。

保养

1. 清洁前，请先关闭主电源开关和拔下插头。
2. 可用中性清洁剂加水稀释，以抹布沾湿仔细擦拭脏污，再用干布擦干。
3. 请勿使用碱性清洁剂、稀释溶剂、挥发油等溶剂。

保养/检查

1. 避免高温、潮湿或阳光直射，请储放在通风良好之场所并保持干净。
2. 若一段时间未使用，运动前请先确认注意事项及本产品为正常状态再使用。
3. 不慎弄湿本产品时，请先拔下插头，需等待完全干燥后，再检查功能是否正常运作。
4. 发生故障、异常或任何操作问题，请与本公司客服人员联系。

产品太旧处理

因各国回收处理管路条例不同，请查阅相关处置法规。



规格:

型号	ROCK N FIT RNF-72
尺寸(长x宽x高)	震动甩脂机:61.5x37x13.8cm 运动椅:57x32x23cm
重量	约12.4kg
材质	钢、塑料 (PVC、ABS、TPE)
最大使用者载重	150kg
额定功率和电压	200W,AC 220-240V, 50Hz
中国总公司	广东万达康科技有限公司
制造地	台湾专利授权, 中国大陆制造
联络地址	广东省汕头市龙湖区珠业一街3号新丽大厦3楼
客服电话	0754-81888975
E-mail	service@wondercore.com.cn
Website	www.wondercore.com

