

▶ ROCK N FIT ◀



Rock N Fit 3D 搖滾運動椅震動健身機 使用說明書

- ◆請詳閱說明書，並依照指示正確使用。
- ◆閱讀後請妥善保管以便隨時可查詢。
- ◆本產品轉讓他人使用時，請務必附上說明書以確保使用安全。



Available on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play

目 錄

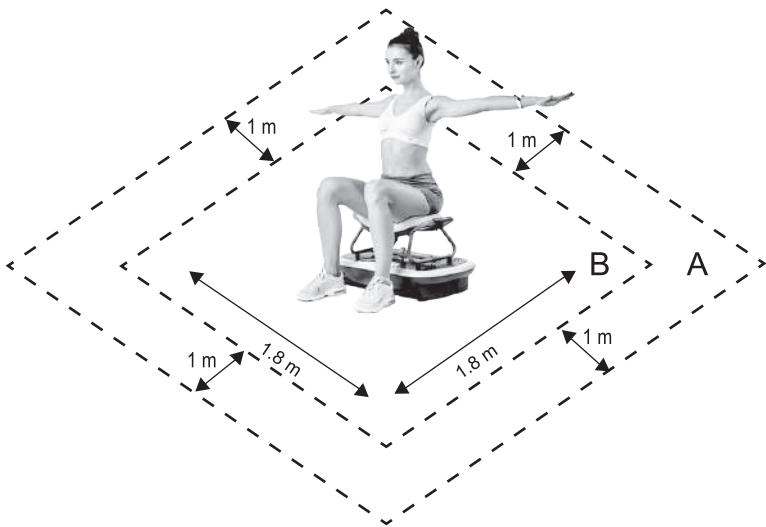
安全注意事項	1~2
配件明細	3
組裝方式	4~5
功能說明	6~8
使用方式	9
收納 / 維護與保養	10

安全注意事項

- 使用前請先閱讀「安全注意事項」。
- 請務必遵守以下所記載的安全注意事項。
- 本產品符合德國GS安規標準。

警告

 請務必遵守	請勿在潮濕或多塵的環境使用本產品，避免觸電或損壞內部電子零件。
	請勿在戶外或陽光直曬的環境下操作本產品。
	請勿在手沾濕的情況下觸碰插頭，以避免觸電。
	拔插頭時，請確實握住插頭的絕緣部位，切勿強拉電源線。
	使用本產品時，請勿吸煙或進行其他不當行為。
	如遇到以下情況，請先拔下插頭，再關閉主電源。 – 不小心將水或其他液體潑灑在產品或遙控器上。 – 發現零件或電源線受損或內部零件外露。 – 電源異常。 – 天候不佳、有打雷狀況。
	使用本產品時，若身體不適，請立即停止使用，諮詢醫生後，依指示再做使用。
	有以下情況的人不建議使用本產品： – 正在接受治療、身體不適、有骨質疏鬆症、腫瘤或心臟疾病的人。 – 懷孕或在生理期間。 – 有安裝義肢、心律調節器或移植其它電子人工器官的人。 – 對於震動或劇烈運動容易感到不適的人。
	請勿將本產品和其他醫療器材一起使用或用於醫療用途。
	為確保安全，每次使用前，請先檢查產品是否有損壞或磨損，特別是坐墊、旋鈕、螺絲、拉力繩、及電源線等部位。如有裂痕或損壞，應立即停止使用。
	警告：不正確的使用姿勢可能會造成運動傷害。為避免運動傷害，請依照運動指南操作。初次使用本產品，一天請勿超過30分鐘，過度鍛鍊可能會造成運動傷害。每次運動請勿超過10分鐘。
	運動中若有任何異常或感到不適，請立即停止使用，以免造成運動傷害。
	飯後請勿使用本產品（餐後至少間隔一小時再使用），以免產生不適。
	請勿在飲酒後或身體不適時使用本產品，以免造成意外。
	請於合適的場所進行使用本產品。
	使用前請置於平穩的地面上，以免跌倒或發生危險。

 請務必遵守	運動時請穿著合適衣物，以免受傷或發生意外。
	若是長髮，使用前請先將頭髮綁好，以免運動中造成拉扯。
	使用前請先熱身，以避免運動傷害。
	請詳閱「使用方式」章節，依說明圖示來操作器材。
	使用完畢，請關閉主電源並拔下插頭。
	使用本產品時請預留運動範圍(下圖B)，並於四周預留1公尺的自由範圍(下圖A)，運動時請保持與周遭物品、人員及寵物間的安全距離。 

 警告	
禁止兒童使用	如無大人在旁監督，本產品禁止兒童使用，以免造成傷害。
	產品使用時，請勿讓兒童或寵物靠近，以免造成傷害。
 請勿拆解本產品	請勿自行改裝或維修本產品，以免造成使用異常或發生意外。 若產品故障時，請聯絡客服團隊04-3707-0446。
 務必確認	使用前，請確認螺絲和旋鈕有確實安裝到定位，減少發生意外之風險。
	請檢查插座電壓是否和產品標示一樣。
	請勿在同一個插座上同時操作多項電器產品，避免用電過載而發生意外。
 禁止	請勿將本產品用於其他用途，以免造成產品倒塌、損壞或受傷。
	請勿以說明書內容未記載的方式使用本產品，以免造成受傷或意外。
	請勿兩人以上同時使用本產品，以免造成受傷或意外。
	本產品僅供家用，請勿將本產品作商業使用，以免造成受傷或意外。
	請勿將手指或異物放入主機下緣的活動間隙，以免造成意外或機器受損。

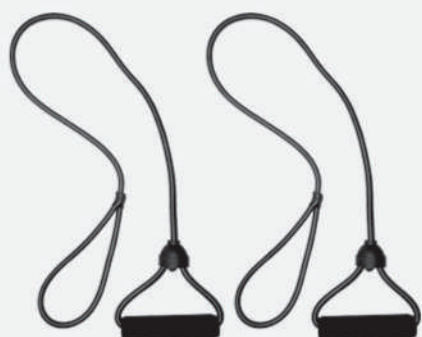
Rock N Fit



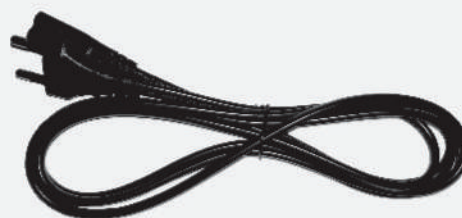
運動椅



震動健身機



拉力繩



電源線



遙控器 (附AAA電池x2)



六角扳手



ROCK N FIT

需要零件與工具



內六角螺絲 x 4



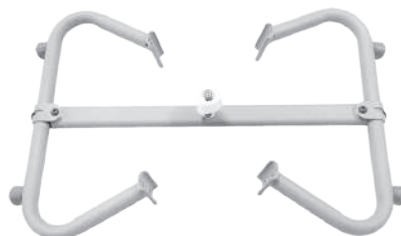
墊片 x 4



運動椅坐墊



六角扳手



運動椅腳架

*內六角螺絲與墊片已預鎖在坐墊背面，請先取下以進行腳架組裝。

步驟 1. 組裝運動椅坐墊和腳架

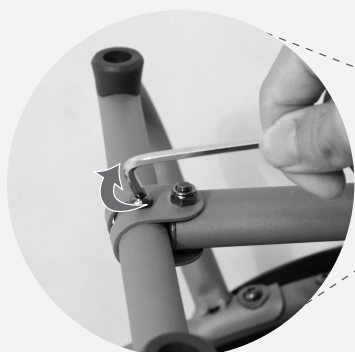
1. 將腳架兩側的支架展開直立後，再組裝椅墊和腳架。

3. 以六角扳手將螺絲鎖緊。



2. 裝上螺絲和墊片以固定腳架。

步驟 2. 將預鎖在腳架橫支架上兩側的內六角螺絲以六角扳手鎖緊



安裝拉力繩



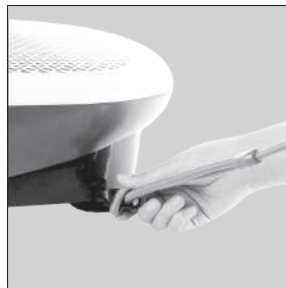
將震動健身機底部的兩個固定環拉出至外側。



握住拉力繩末端，將其穿過震動健身機側邊的固定環。



握住拉力繩末端，將拉力繩把手由中間穿過後打個繩結。



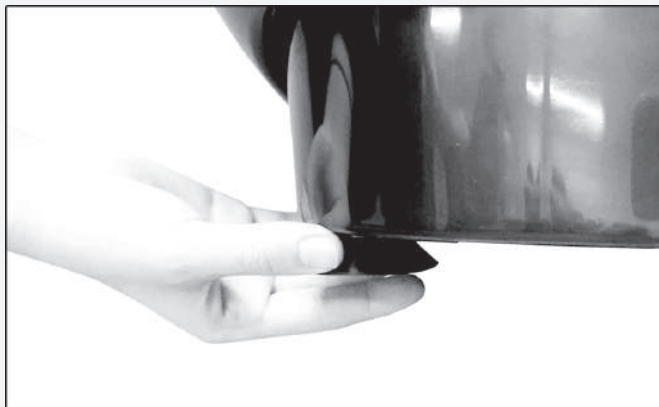
將拉力繩往外拉緊，讓繩結更加牢固。

水平調整

操作時如有異常聲音或搖晃，請檢查產品是否放置在平坦的地面上。



檢查四個腳座是否平穩放置在地面上。

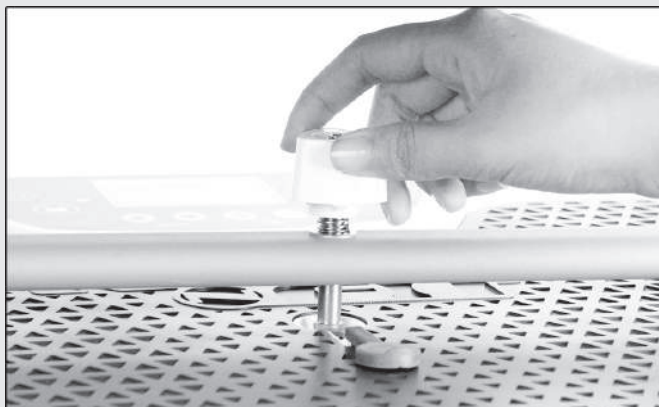


可旋轉腳座上下調整高度。

安裝運動椅



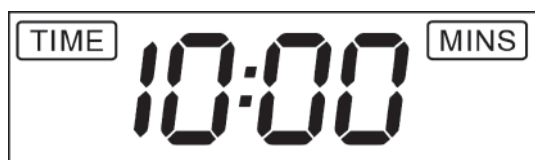
將運動椅放置在震動健身機上方。



將中間的旋鈕對準震動健身機的安裝孔後鎖緊，確認運動椅已平穩固定在震動健身機上方。

功能說明

面版操作說明

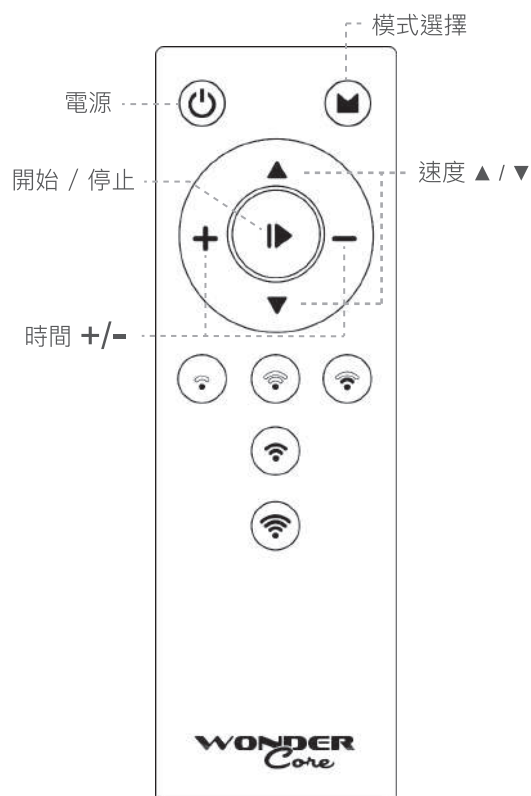


時間 (TIME)：1-10 分鐘 (MINS)
運動時間設定：最長為10分鐘



速度 (SPEED)：等級(LEVEL) 1-20
運動速度設定：最快為等級20

遙控器操作說明



電源：啓動或關閉電源。



開始 / 停止：開始或停止操作。



模式選擇：選擇P1-P5的自動模式(註：請詳見p.8 自動模式說明)或切換至手動模式。



運動速度調整：調整速度等級1-20 (僅可在手動模式下操作)。使用者可在按下開始鍵後進行速度調整。



運動時間調整：在按下開始鍵前，可調整運動時間 1-10分鐘 (僅可在手動模式下操作)。運動中無法調整運動時間。

等級 4



等級 8



等級 12



等級 16



等級 20

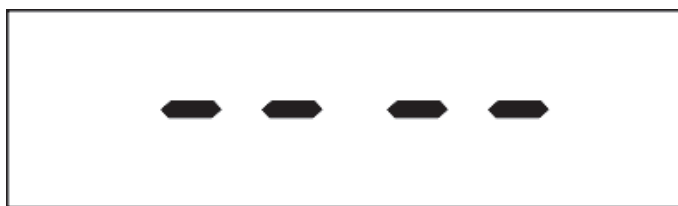


運動速度快速切換設定
(*僅可在手動模式下操作)

功能說明



打開主電源開關



進入待機狀態(節能)



按下電源鍵



進入啟動狀態(可進行設定和操作)

* 拔下插頭或關閉主電源開關後，面版會自動關閉。

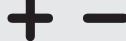
手動模式設定



打開主電源開關



按下電源鍵以
啟動操作功能



調整所需的運動
時間(1-10分鐘)



按下開始鍵
進行運動



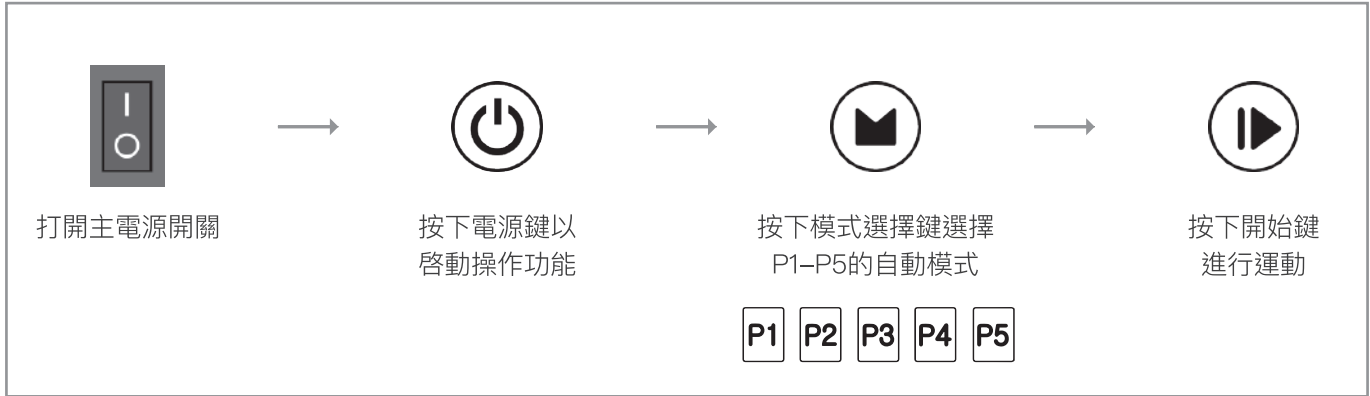
可調整所需的
運動速度
(等級 1-20)

- 運動時間會自動設定為10分鐘。
- 在開始運動前，您可調整所需運動時間 (1-10分鐘)。
- 運動中可調整所需的的速度等級。

備註：運動中無法調整運動時間。若需停止運動可隨時按下停止鍵。

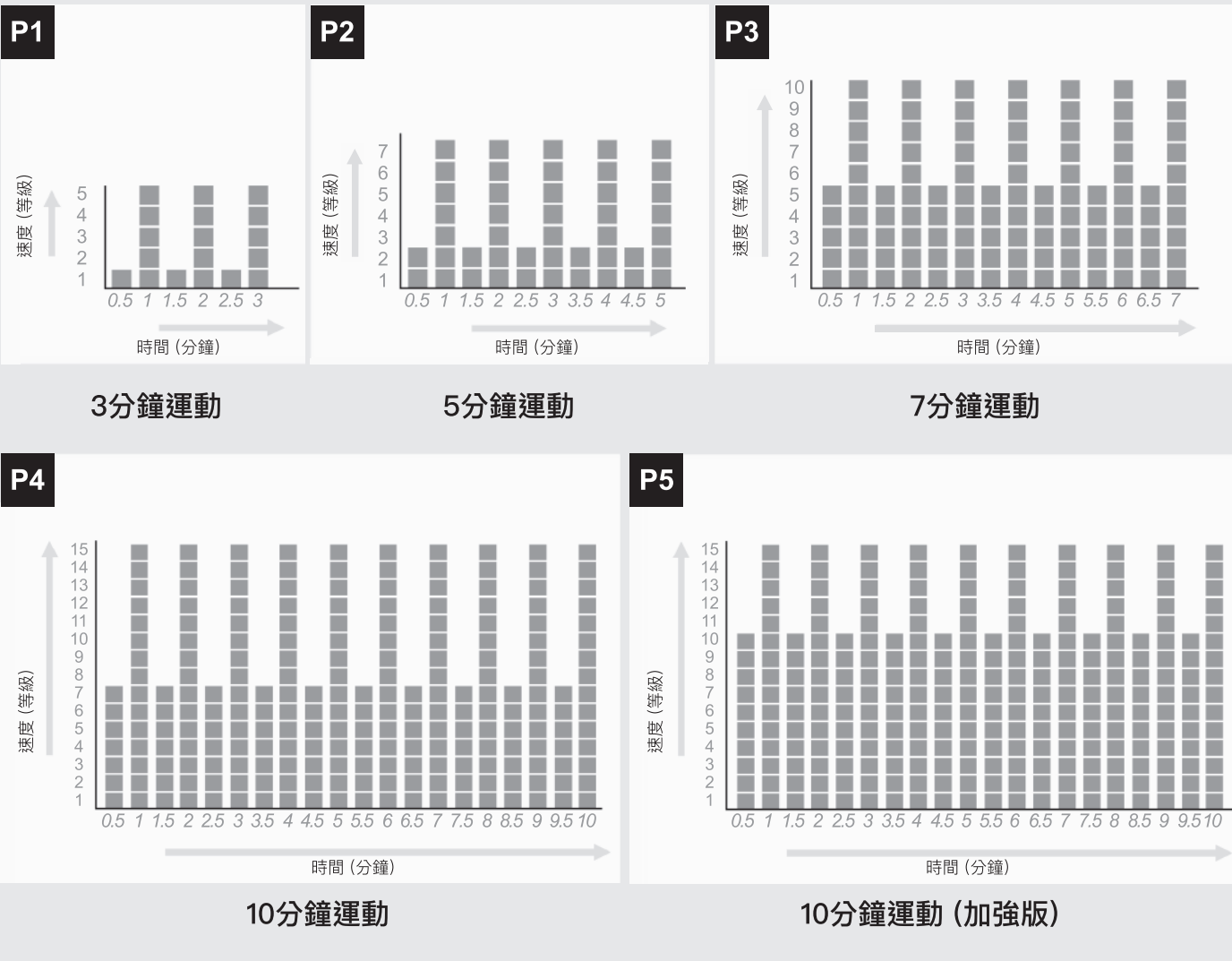
功能說明

自動模式設定



自動模式下有5個模式(P1–P5)可供選擇。每個模式都有預設好的運動時間和速度設定。在自動模式下，使用者無法變更運動時間和速度。剩餘的運動時間和目前的運動速度會交互顯示在面版上(約5秒)。當運動時間結束前，會有嗶聲提醒，然後就會自動停止。

自動模式說明



使用方式

初階設定：速度等級 1-5
中階設定：速度等級6-15
進階設定：速度等級16-20



山式



深蹲



平板式



橋式抬臀



左右搖擺



站姿拉力繩側平舉

收納 / 維護與保養

收納

不使用時，請關閉主電源開關和拔下插頭。請將產品收納在孩童無法接觸的地方。

搬運

搬運前，請先將運動椅和震動健身機分離。

保養

1. 清潔前，請先關閉主電源開關和拔下插頭。
2. 可用中性清潔劑加水稀釋，以抹布沾濕仔細擦拭髒污，再用乾布擦乾。
清潔面版、插頭和遙控器時，請使用乾布。
3. 請勿使用鹼性清潔劑、稀釋溶劑、揮發油等溶劑。

保養 / 檢查

1. 避免高溫、潮濕或陽光直射，請儲放在通風良好之場所並保持乾淨。
2. 若一段時間未使用，運動前請先確認注意事項及本產品為正常狀態再使用。
3. 不慎弄濕本產品時，請先拔下插頭，需等待完全乾燥後，再檢查功能是否正常運作。
4. 發生故障、異常或任何操作問題，請與本公司客服人員聯繫。

產品汰舊處理

因各國回收處理管理條例不同，請查閱相關處置法規。



規格

型號	ROCK N FIT RNF-72
尺寸(長x寬x高)	震動健身機：61.5x37x13.8 cm 運動椅：57x32x23 cm
重量	約12.4 kg
材質	鋼、塑膠 (PVC、ABS、TPE)
最大使用者載重	150 kg
額定功率和電壓	200 W, 110 V /60 Hz
委製商/進口商	萬達康股份有限公司
製造地	台灣專利授權，中國大陸製造
聯絡地址	407 台中市西屯區朝富路213號32F
客服電話	04-3707-0446
E-mail	support@wondercore.com
Website	www.wondercore.tw