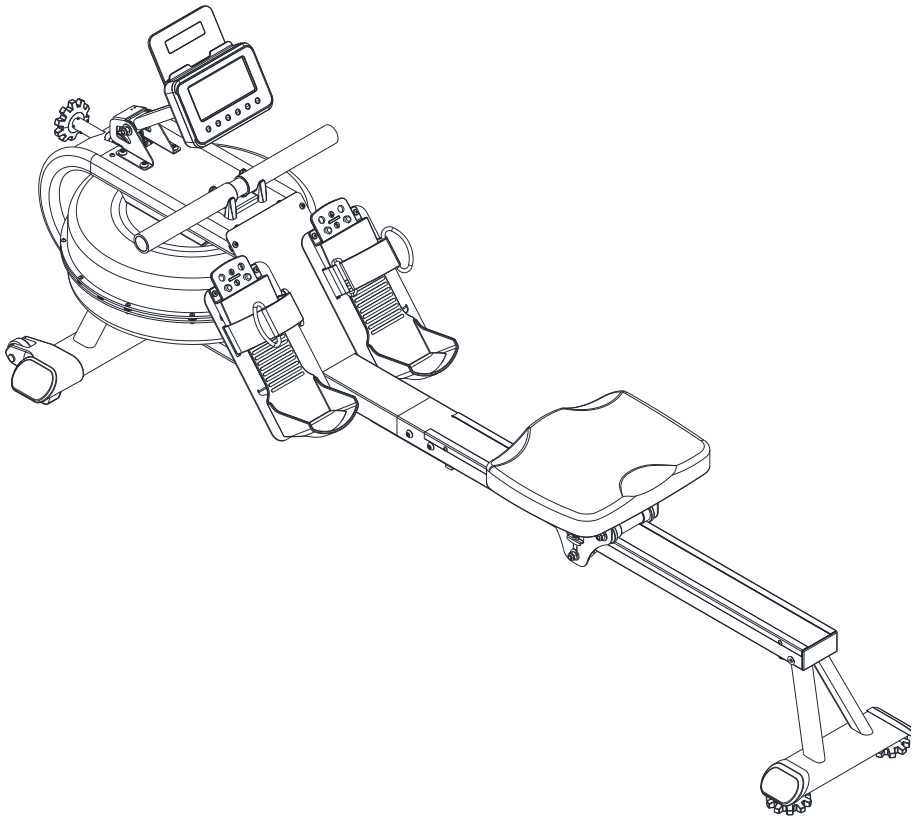
BR-5060

Evezőgép



www.body-sculpture.com

FONTOS BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS

Őrizze meg a használati útmutatót, hogy később is bármikor át tudja nézni.

1. A tréningeszköz összeszerelése és használata előtt kérjük, figyelmesen olvassa el a használati utasítást. A tréningeszköz biztonságos és hatékony használatához csak a helyes összeszerelés, karbantartás és használat biztosítja a megfelelő eredményeket. Gondoskodjon arról, hogy minden felhasználó ismerje a tréningeszköz összes figyelmeztetését és óvintézkedését.
2. Az edzőgép használata előtt a felhasználóknak orvoshoz kell fordulniuk fizikai állapotukról, hogy elkerüljék a biztonsági baleseteket az edzés során, amelyek megakadályozhatják a normális edzést. Ha a felhasználó fizikai állapotának (pl. szívbetegség, magas vérnyomás, koleszterinszint) miatt kezelés alatt áll, az edzés előtt feltétlenül konzultáljon orvosával.
3. Az edzés során mindenkor figyeljen fizikai állapotára. A helytelen edzésmódszer káros hatással lehet az egészségre. Ha a következő tünetek jelentkeznek (pl. fejfájás, mellkasi szorító érzés, szabálytalan szívverés, légszomj, szédülés és hányinger), azonnal hagyja abba az edzést, és időben forduljon orvoshoz, aki megvizsgálja az állapotát. Az edzés csak az orvos engedélyével folytatható.
4. Gyerekek és háziállatok nem tartózkodhatnak a felnőtteknek szánt edzőeszközök közelében.
5. Az edzőeszközöket kemény, sík felületre kell helyezni, és a padlóra vagy szőnyegre védőréteget kell helyezni a talaj károsodásának megelőzése érdekében. Az edzőeszközök peremének és az egyes akadályok közötti távolságnak legalább 1,6 lábnak kell lennie.
6. Az edzőeszközök használata előtt ellenőrizze az összes rögzítendő csavart és anyát, hogy azok biztonságos használat érdekében megfelelően rögzítve vannak-e.
7. Csak a könnyen sérülhető, kopó és törékeny alkatrészek rendszeres javítása és karbantartása biztosíthatja az edzőeszközök biztonságos használatát.
8. Gondoskodni kell arról, hogy a berendezést a kézikönyvben szereplő utasításoknak megfelelően használják. Ha az összeszerelés és karbantartás során hibás alkatrészeket találnak, vagy használat közben rendellenes zaj hallatszik, állítsák le a berendezést, és azonnal hagyják abba a használatát, hogy minden probléma megoldása után folytathassák az edzést.
9. Az edzőgép használata során ügyeljen arra, hogy mit visel, próbáljon egyszerű ruhát viselni, és kerülje a laza ruhák viselését, mert a laza ruhák beakadhatnak a gép valamelyik részébe, ami akadályozhatja a működést, és a gép károsodásához vezethet.
10. **Ez az edzőgép csak otthoni használatra alkalmas, a maximális felhasználói súly 135 kg.**
11. Az edzőgép nem alkalmas orvosi eszközként való használatra.
12. Az edzőeszköz emelése vagy mozgatása során ügyeljen a biztonságra, és ha szükséges, használja a helyes kezelési módszereket, vagy mások segítségével végezze el a műveletet.
13. A készüléket függőleges helyzetben helyezze el, és ügyeljen arra, hogy a fal vagy egy rögzített sík előtt álljon, valamint gyermekektől távol, biztonságos helyen, hogy sérüléseket elkerüljük.
14. Az evezőgép otthoni használatra alkalmas.

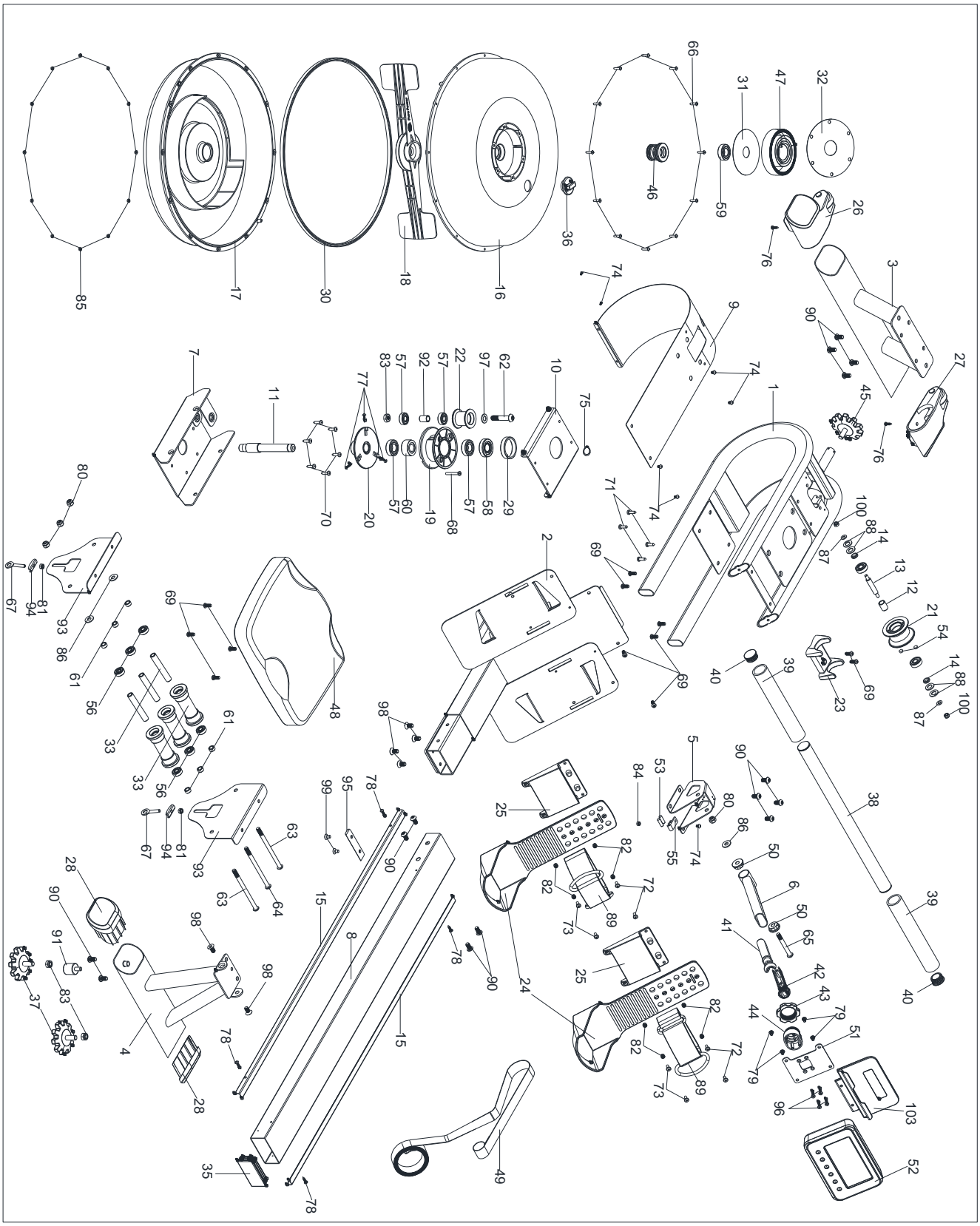
Karbantartás

1. A kötelek, csigák és csatlakozási pontok sérülékeny alkatrészek, amelyeket gyakran ellenőrizni kell, és súlyos kopás esetén időben ki kell cserélni, mert csak a csere után biztosítható a normális és biztonságos használat.
2. Az evezőgép alkatrészeinek meghibásodása esetén azokat azonnal cserélje ki.

Figyelem:

Kérjük, minden edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos 35 év feletti személyek vagy meglévő egészségügyi problémákkal küzdők számára. Kérjük, minden berendezés használata előtt olvassa el az összes utasítást.

Robbantott ábra



ALKATRÉSZLISTA

Sz	Név	Műszaki adatok	Menny
1	Első főváz készlet	Festett alkatrészek, fekete homokszemcsés	1
2	Hátsó főváz készlet	Festett alkatrészek, fekete homokszemcsés	1
3	Első stabilizátor készlet	Festett alkatrészek, fekete homokszemcsés	1
4	Hátsó stabilizátor készlet	Festett alkatrészek, fekete homokszemcsés	1
5	Érzékelő rögzítőlemez	Festett alkatrészek, fekete homokszemcsés	1
6	Konzol rögzített csőkészlet	Festett alkatrészek, fekete homokszemcsés	1
7	Víztartály rögzítőlemez felső készlet	Festett alkatrészek, fekete homokszemcsés	1
8	Síncső készlet	Festett alkatrészek, fekete homokszemcsés	1
9	Fő váz vaslemez	Festett alkatrészek, fekete homokszemcsés	1
10	Rögzített csatlakozó lemez készlet	Festett alkatrészek, fekete homokszemcsés	1
11	Paddle tengely	40Cr, § 20*142	1
12	Hurokkerék hézagcső	Porvasalapú, külső átmérő 16 * belső átmérő 10,2 * 16, fekete	1
13	Hurokkerék tengely	CRS, 10 * 67 * M6, horganyzott	1
14	Görgő távtartó hüvely	Porvas alap, ¢ 16 * ¢ 10,2 * 4, fekete	2
15	Alumínium síncsík	Alumínium, 6065-T5	2
16	Víztartály felső	Füstös fekete, Φ 437 * 70 * T3.0 átlátszó	1
17	Víztartály alsó	Füstös fekete, átlátszó Φ 437 * 70 * T3.0	1
18	Lapátkerék-készlet	PP + szál, piros 186C	1
19	Húzó tárcsa	Φ 92 * 38,5 POM, fekete	1
20	Tengelyrugó tengelye	POM, fekete	1
21	Szövetkerék	POM, 62 * 36, fekete	1
22	Szövésvezető kerék 42,5	POM, fekete	1
2	Fogantyú rögzítő alapja	TPR, fekete	1
24	Felső pedál	Rohanásálló PP, fekete	2
25	Alsó pedál	Rohanásálló PP, fekete	2
26	Első talpcső dugó bal oldalon	PP, fekete	1
27	Első földelőcső dugó, jobb oldali	PP, fekete	1
28	Hátsó földelőcső dugó	PP, fekete	2
29	16003 Csapágy gumi hüvely	Gumi, fekete Φ 40 * 10	1
30	Víztartály tömítőgyűrű	Gumi, 417 * 7 * T2,0, fekete	1
31	Hangszigetelő lemez – kicsi	OD101*ID24*0,5 mm, PC, átlátszó + hátsó ragasztó	1
32	hangszigetelő lemez	OD128*ID33*0,5 mm, PC, átlátszó + hátsó ragasztó	1
33	Üléspárna görgő	POM, valódi színek, 40 * 22 * 95	3
34	Ülés görgő hüvely	Φ 12,7 * 1,4 * 78, fekete	3
35	Négyszögletes cső dugó	PVC piros	1
36	Víztartály dugó	Gumi, 35 * 26 * 17,5, fekete	1
37	Beállító gumipárna	TPR, φ 75 * 40, fekete	2

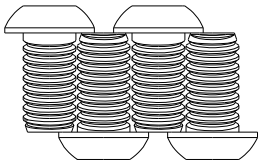
38	Kormánycső	Festett alkatrészek, fekete háttérvilágítás	1
39	Kormánycső hüvely	Háromszögletű fekete, Φ 33 * 3 * 215	2
40	Kormánycső dugó	PVC fekete, Φ 33,8 * 21,6	2
41	Bal oldali konzolcsatlakozó	ABS, fekete	1
42	Konzolcsatlakozó jobb oldali	ABS, fekete	1
43	Beállító anya	ABS, fekete	1
44	Rögzített alap beállítása	ABS, fekete	1
45	Tömítés	Φ 22 * 16 * 4,5, fekete PVC	1
46	Mechanikus tömítőgyűrű	Φ20	1
47	Vortex spirálrugó	Φ 97 * W22 * H0,5, teljes hossz 5000 mm	1
48	Üléskészlet		1
49	Heveder	Fekete, L2800 * W25 * H1,0, nejlon	1
50	Konzol persely	Nylon + szál, 25,4 * 8,2 * 10, fekete	2
51	Konzol rögzítőlemez	Festett alkatrészek, fekete homokszemcsés	1
52	Konzol készlet	X3506	1
53	Érzékelő készlet	Φ 6 * 20 mm, vezeték hossza 400, fekete	2
54	Érzékelő mágnes	§8*3	2
55	Érzékelő rögzítő alapja	Kettős érzékelő nyílás, fekete	1
56	csapágy	608ZZ	6
57	hordozó	6000ZZ	4
58	csapágy	6003ZZ	3
59	csapágy	16003ZZ	1
60	Egyirányú csapágykészlet	Φ35*16	1
61	Feszítőcsiga hüvely	Por, külső átmérő 12 * belső átmérő 8,1 * 7,0, fekete	6
62	Lapos fejű belső hatlapfejű csavar	M10 * 50, fekete	1
63	Lapos fejű, belső hatlapfejű csavar	M8 * 125, fekete	2
64	Lapos fejű hatlapfejű csavar	M8 * 130, fekete	1
65	Lapos fej a hatlapfejű csavar belsejében	M8 * 65, fekete	1
66	Keresztfejű csavar	M4 * 17, rozsdamentes acélból	12
67	Beállító csavaros rúd	M6 * 40, fekete	2
68	Keresztfejű csavar	M5 * 35, fekete	1
69	Lapos fejű, belső hatlapú csavar	M6 * 15, fekete	12
70	Keresztfejű, önmetsző fogazott csavar	ST5.0 * 15, fekete	6
71	Kereszt lapos fejű önmetsző fogas csavar	ST5.0 * 12, fekete	4
72	Keresztes fejű csavar	M5 * 10, fekete	4
73	Keresztfejű csavar	M5 * 15, fekete	4
74	Keresztfejű csavar	M4 * 12, fekete	7
75	C típusú csat	§17, fekete	1
76	Öntapadó fogas csavar	ST4 * 19, fekete	2
77	Keresztes, önmetsző fogazott csavar	ST4 * 1, fekete	3
78	Kereszt lapos fejű önmetsző fogas csavar	ST4 * 10, fekete	4
79	Mechanikus csavarok	M5 * 12, fekete	4

80	Anyacsavar	M8, fekete	4
81	Anyacsavar	M6, fekete	2
82	Anyacsavar	M5, fekete	8
83	Hatlapú anya	M10, fekete	3
84	Anyacsavar	M4, fekete	1
85	Anya	M4, rozsdamentes acél	12
86	Sík alátét	Külső átmérő 16 * Belső átmérő 8,5 * T1,5, fekete	3
87	Sík alátét	Külső átmérő 13 * Belső átmérő 6,5 * T1,5, fekete színben	2
88	Lapos tömítés	Külső átmérő 14 * Belső átmérő 10,1 * 0,8, fekete színben	4
89	Pedálszíj	Nylon, piros + fém D-csat krómozott	2
90	Lapos fejű belső hatlapfejű csavar	M8 * 15, fekete	1
91	Alumínium sínütköző gumi párna	25 * 30 * M8 * 15, fekete	1
92	Vezetőkerék hézagcső	Poroham, külső átmérő 14 * belső átmérő 1,5 * 19	1
93	Ülés rögzítőlemez	Festett alkatrészek, fekete homokszemcsés	2
94	U alakú állítócsavar	32 * 5 * 1,5, fekete	2
95	Párna	80 * 24 * T5,0, fekete	1
96	Keresztfejű csavar	M6 * 10, fekete	4
97	Sík alátét	Külső átmérő 20 * belső átmérő 10,5 * T1,5, fekete	1
98	Lapos fejű belső hatlapfejű csavar	M8 * 15, fekete	10
99	Lapos fejű belső hatlapfejű csavar	M6 * 10, fekete	2
100	Anya	M6, fekete	2
101	Tölcsér + szivattyú		1+1
102	Belső hatlapú csavarkulcs	5 * 5, horganyzott	1
103	PAD tartó	PP, fekete	1

HARDVER CSOMAG

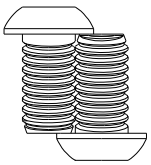
Hardware Package

Step 1

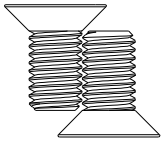


#90 M8 x 15 4pcs

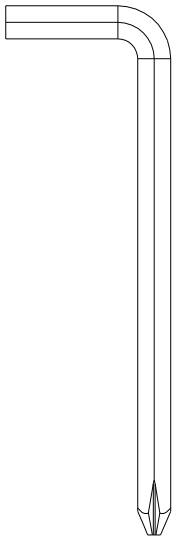
Step 2



#90 M8 x 15 2pcs

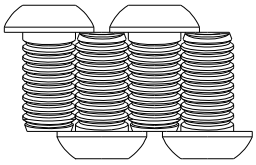


#98 M8 x 15 2pcs

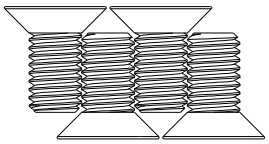


#102 S5 1pc

Step 3

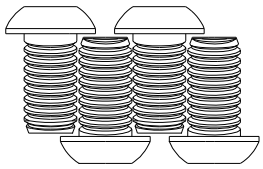


#90 M8 x 15 4pcs



#98 M8 x 15 4pcs

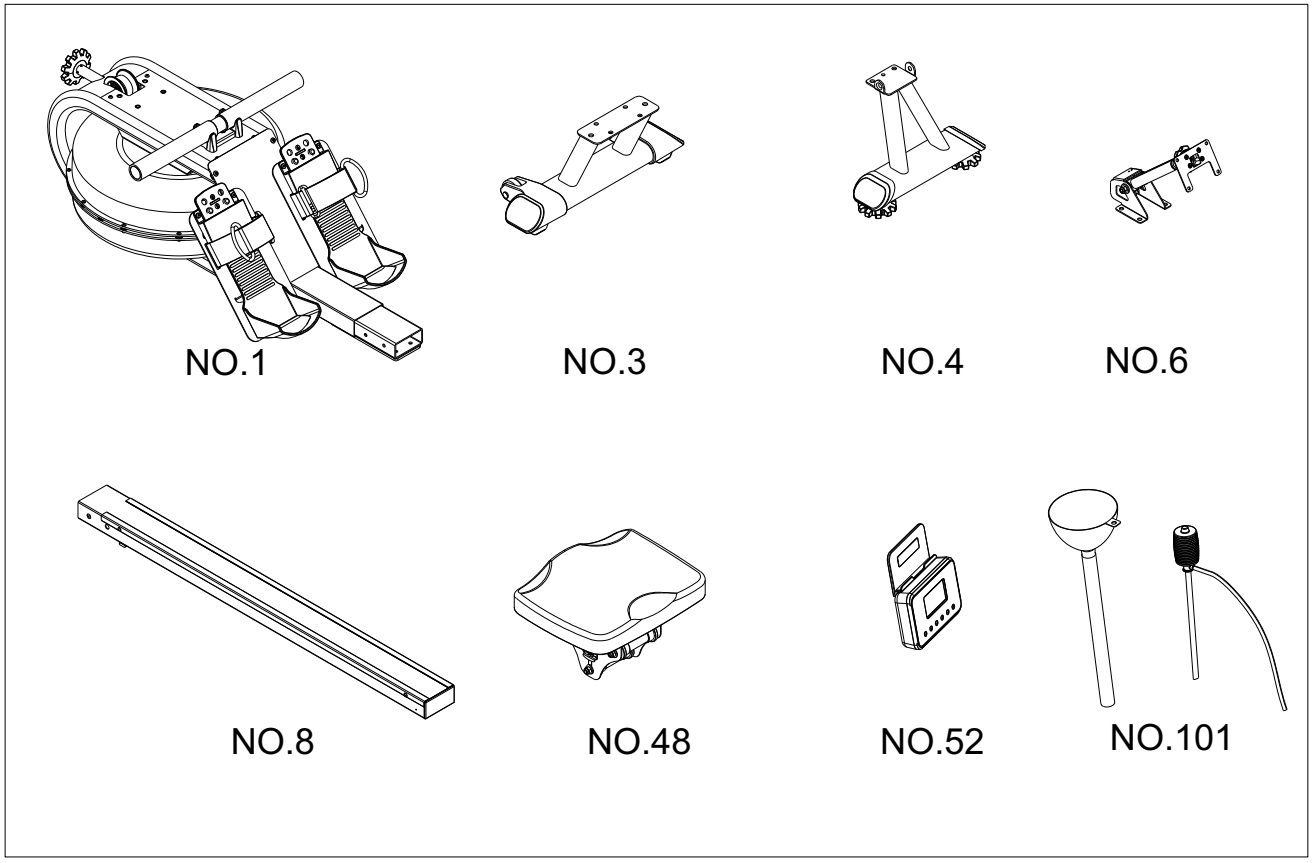
Step 4



#90 M8 x 15 4pcs

ÖSSZESZERELÉS ELŐTTI ELLENŐRZŐ LISTA

A kartondoboz kinyitásakor a következő alkatrészeket találja a dobozban.



Alkatrészszám	név	mennyiség
1	Fő vázkészlet	1
3.	Első stabilizátor készlet	1
4	Hátsó stabilizátor készlet	1
6	Konzol rögzítőcső készlet	1
8	Síncső készlet	1
NO.48	Üléskészlet	1
NO.52	Konzol	1
NO.101	Tölcsér + szivattyú	1+1

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

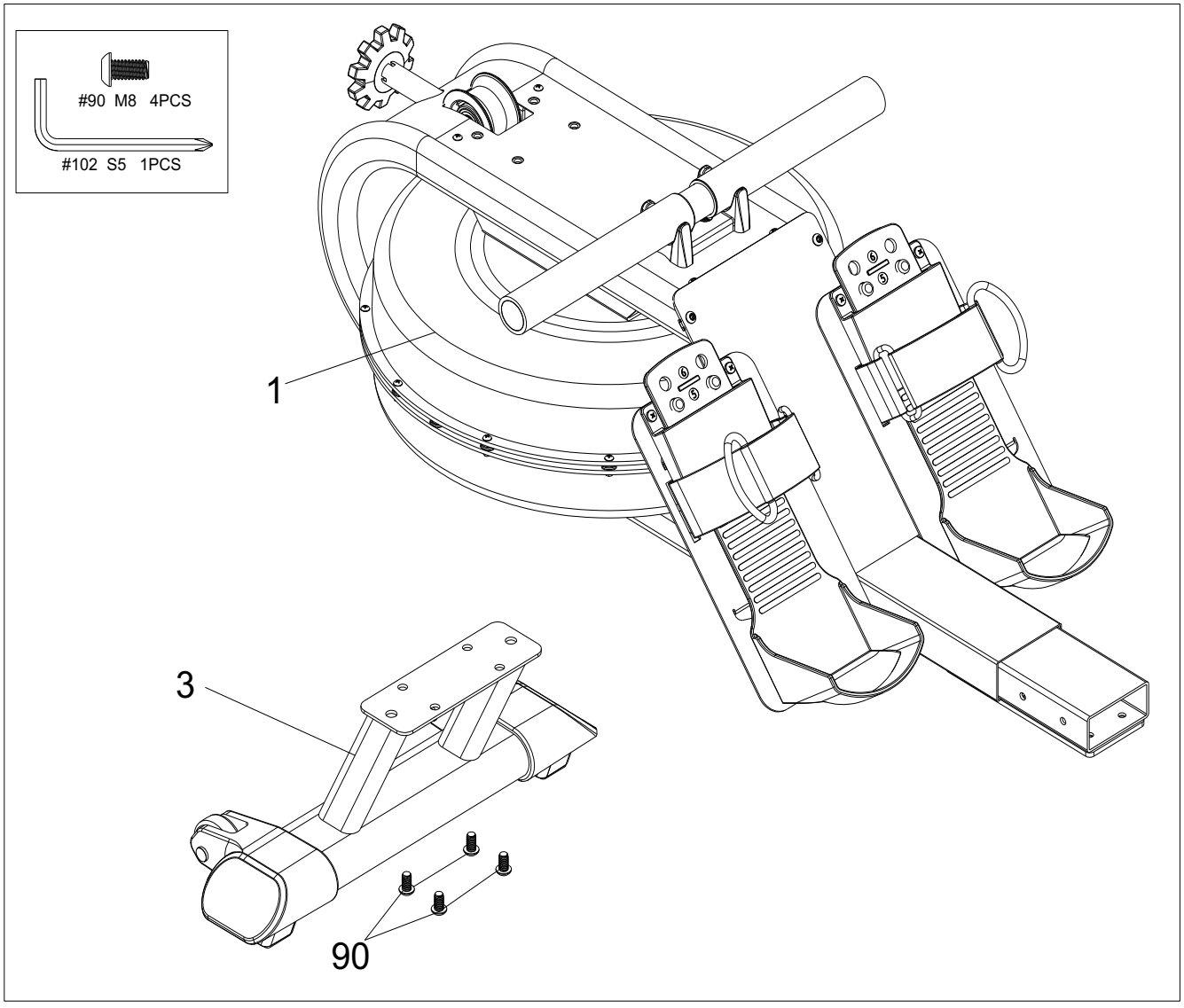
Tippek: A gép nagy mérete miatt ajánlott két személynek közösen összeszerelni.

1. LÉPÉS

1、Kezdje a fő vázkészlettel (1. sz.), helyezze a megfelelő helyre.

2、Állítsa be az első stabilizátor készletet (3. sz.), és igazítsa a furatok helyzetét.

3、4 db lapos fejű, M8 * 15 (# 90) méretű imbuszcsavarral rögzítse.

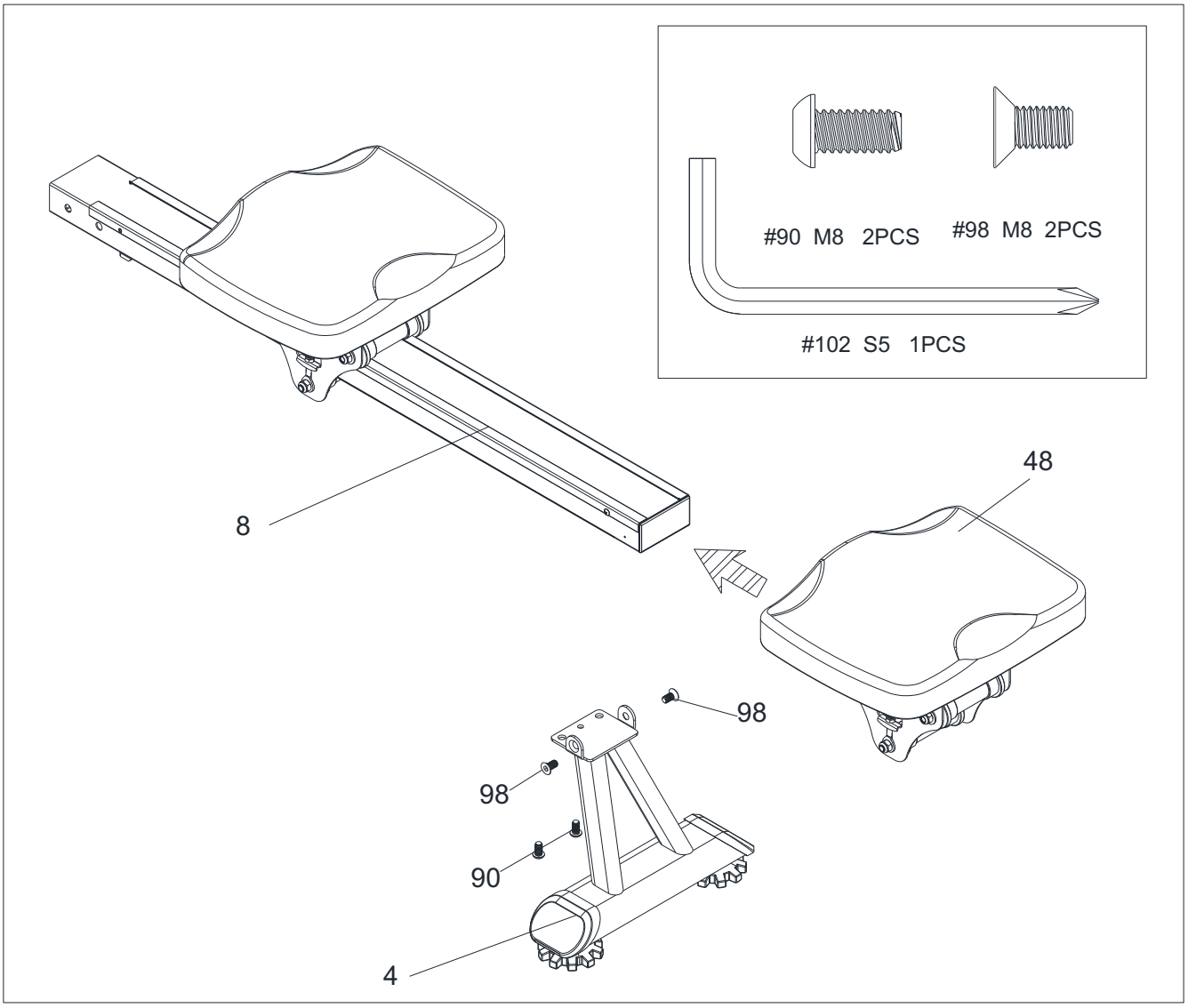


2. LÉPÉS

1、Helyezze az üléskészletet (48. sz.) a síncső-készletbe (8. sz.) a nyíl irányába.

2、Helyezze be a hátsó stabilizátor készletet (4. sz.), igazítsa a furatok helyzetét.

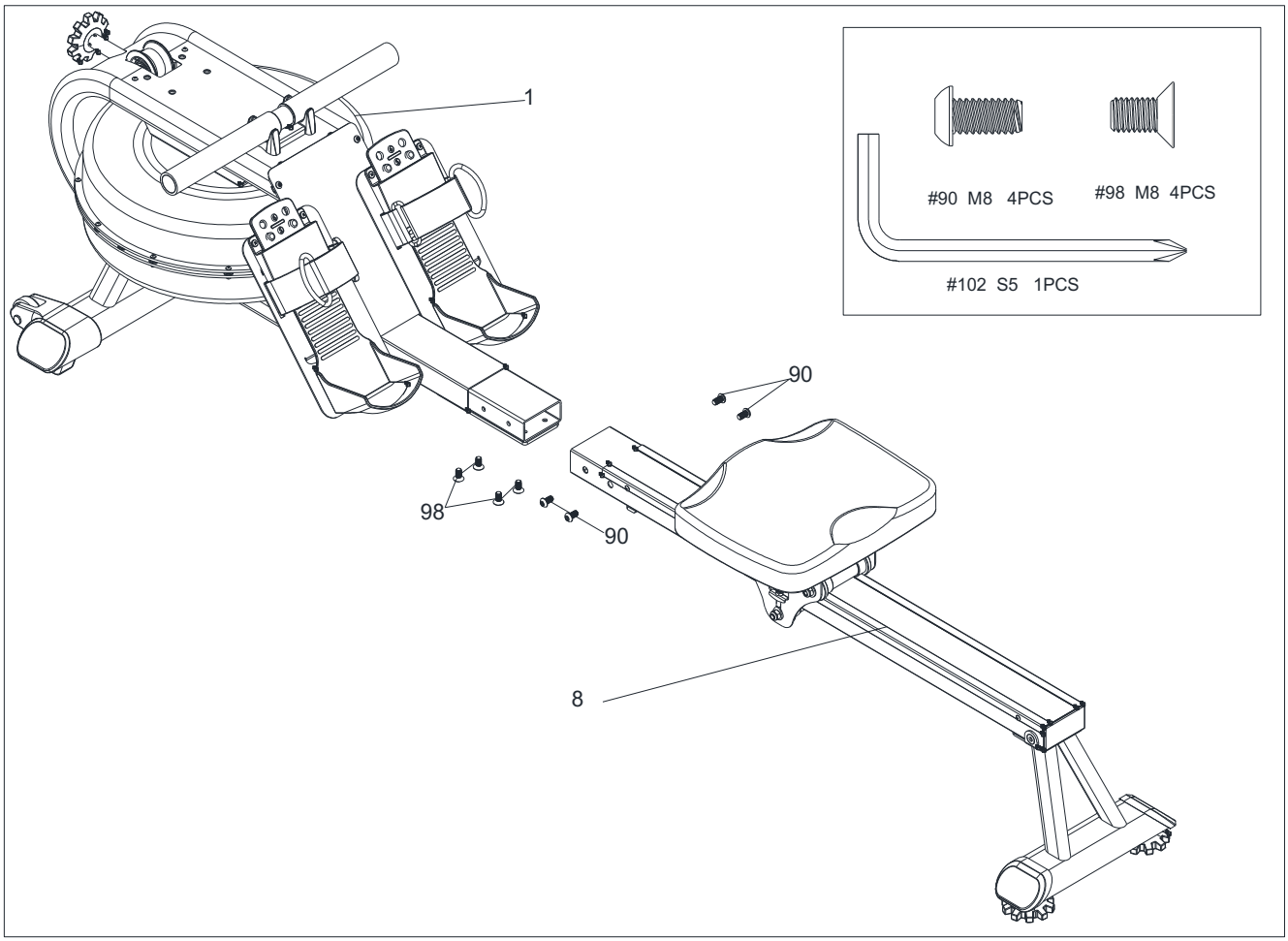
3、Rögzítse és húzza meg 2 db lapos fejű hatlapfejű csavarral M8 * 15 (# 90) és 2 db lapos fejű hatlapfejű csavarral M8 * 15 (# 98).



3. LÉPÉS

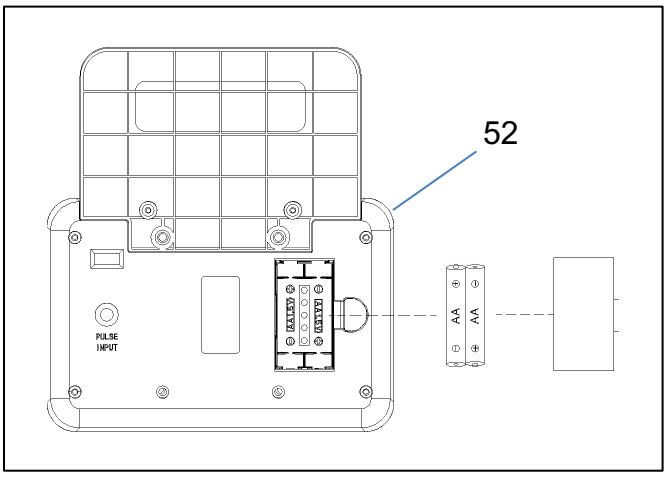
1、Szerelje be az összeszerelt síncső-készletet (8. sz.) a főváz-készletbe (1. sz.) az ábra szerint.

2、Igazítsa a furatok helyzetét, és rögzítse 4 db M8 * 15 (# 90) csavarral és 4 db M8 * 15 (# 98) csavarral.



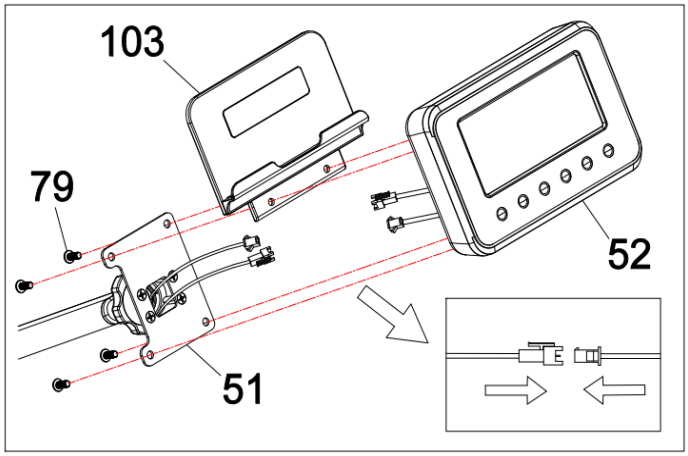
4-1. LÉPÉS

Vegye le a konzol (52. sz.) akkumulátorfedélét, helyezze be az akkumulátort, majd zárja vissza a fedelet.



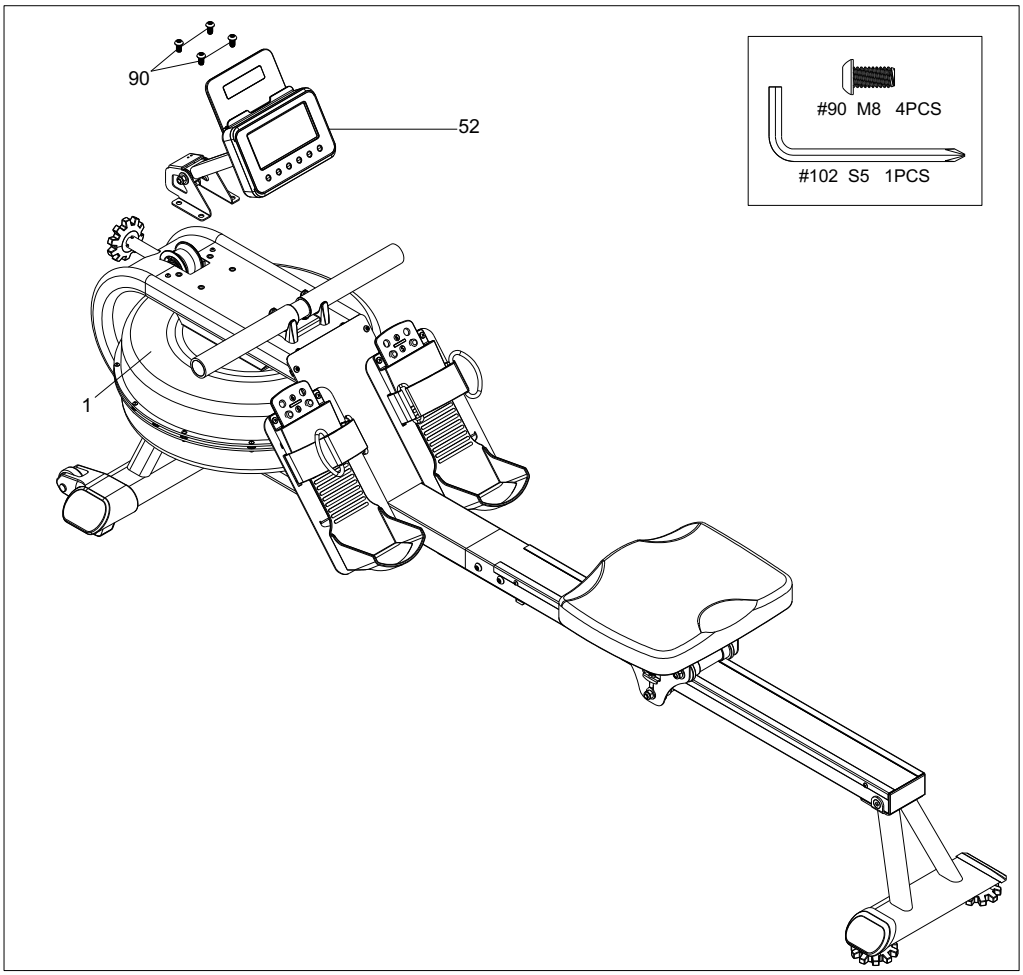
4-2.

1. Távolítsa el a konzolhoz (52. sz.) tartozó 4 db csavart (#79).
2. Az ábra alapján csatlakoztassa a konzol (52. sz.) és a konzol rögzítőlemeze (51. sz.) vezetékeit.
3. Rögzítse a konzolt (52. sz.), a PAD tartót (103. sz.) és a rögzítőlemezt (51. sz.) a konzol hátoldalán található 4 db csavarral (#79).



4-3. LÉPÉS

1. Állítsa be a konzolkészletet (52. sz.), és szerelje össze a fő vázkészlettel (1. sz.).
2. Használjon 4 db lapos fejű, hatlapú M8 * 15 (# 90) csavart, rögzítse és biztosítsa.



A víztartály feltöltése és a víz szivattyúzása

- Vegye le a felső víztartály dugóját.

- Az **A ábra** alapján töltse fel a tartályt vízzel (pl. pohárból vagy vízszivattyú és vödör segítségével). A vízmennyiség a tartály oldalán lévő digitális mérlegen ellenőrizhető.

- A víz eltávolításához kövesse a **B ábrát**: helyezzen egy vödröt a gép mellé, majd szivattyúzza ki a vizet a tartályból a vödörbe.

- Helyezze vissza a dugót, és törölje szárazra a gépet, valamint a körülötte lévő felületet.

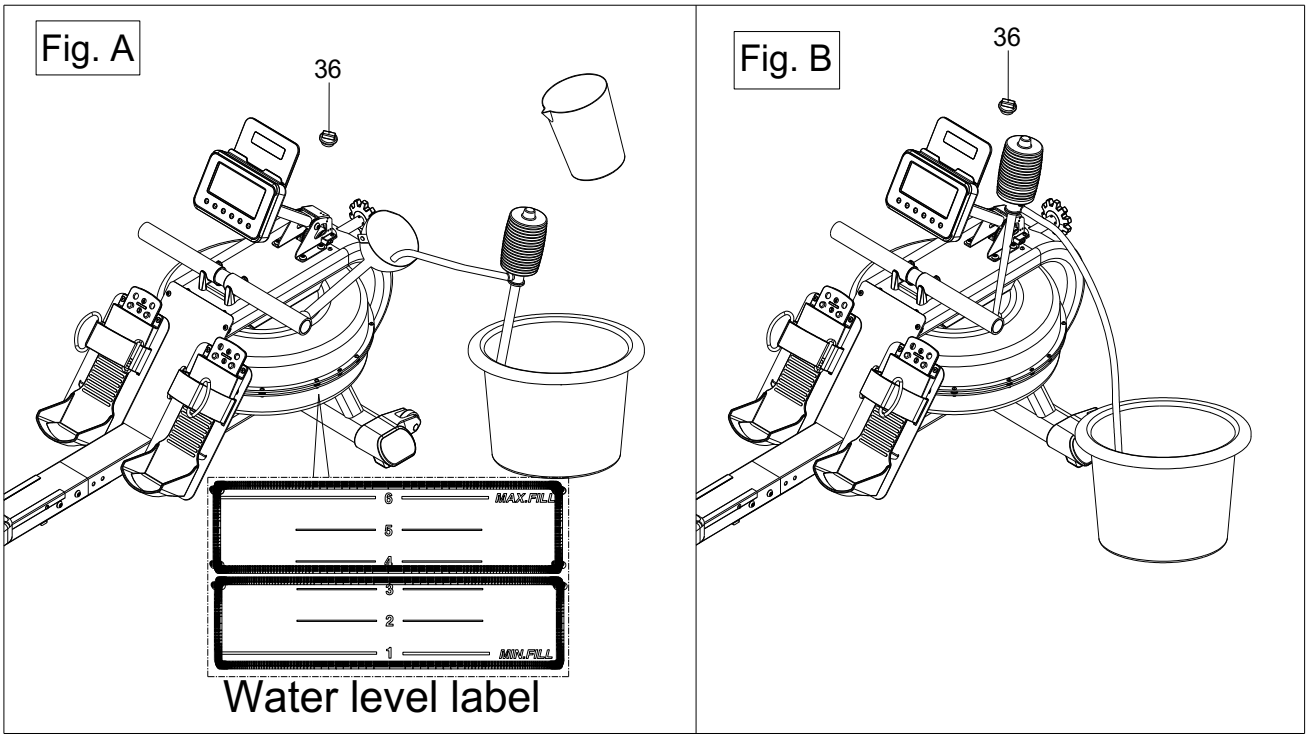
MEGJEGYZÉS:

- A tartályt mindig csapvízzel töltse fel, és adjon hozzá 1 db víztisztító tablettát (a csomagban található).
- Ne használjon medenceklórt vagy klórtartalmú fehérítőt, mert ezek károsíthatják a tartályt, és a garancia érvényét veszti.
- 6 havonta – vagy szükség szerint – tegyen a vízhez újabb tisztító tablettát. Ha a víz továbbra is zavaros, cserélje ki.

- A tartály vizét ne igya meg! A kiszivattyúzott vizet mindig ártalmatlanítsa.

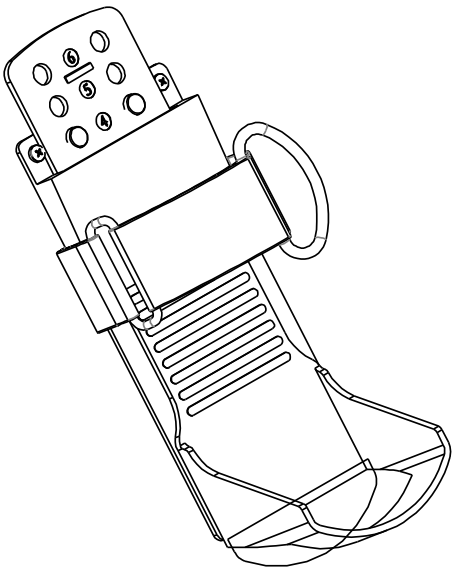
Vízszintjelző:

- Kérjük, tekintse meg az A. ábrát. A vízszint a víztartály oldalán van jelölve. A maximális vízmennyiség a 6 fokozatban van. Ne lépje túl ezt a vonalat. A maximális vízszint feletti víz hozzáadása a garancia elvesztését vonja maga után.
- Az ellenállás a víztartályban lévő víz mennyiségétől függ. Az 1 szint a legalacsonyabb ellenállást, a 6 szint a legmagasabb ellenállást jelenti.



A pedál beállítása:

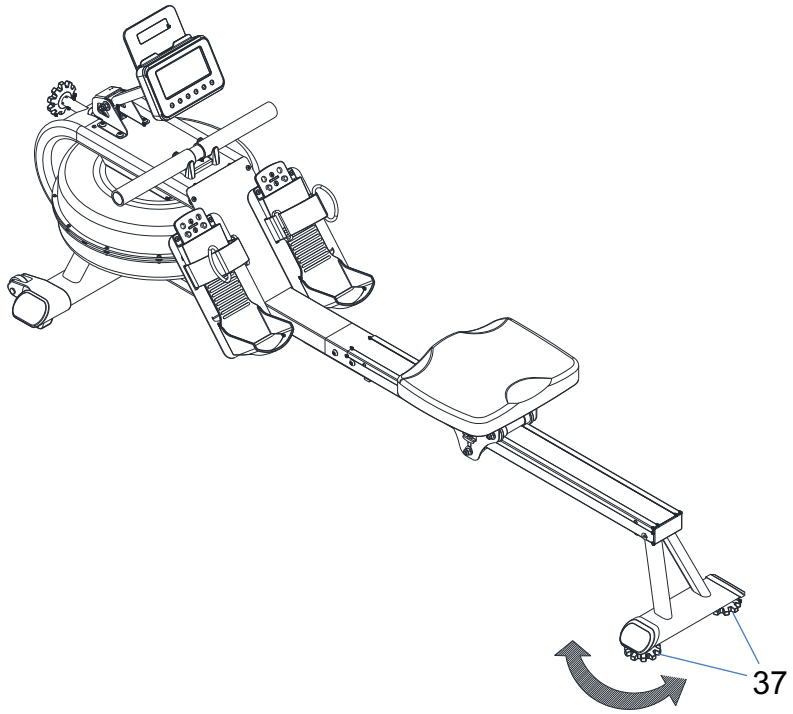
A pedál pántja *(75#)* állítható és a felhasználó lábméretéhez igazítható.



- A pánt állítható, így a felhasználó lábméretéhez igazítható.
- A pánt meglazításához húzza felfelé, majd oldalra a tépőzáras végét.
- Ha több helyre van szüksége, húzza a pánt végét felfelé, majd jobbra, így nagyobbra nyílik a pánt.
- A feszesség beállításához húzza a tépőzáras részt felfelé, majd jobbra és lefelé, amíg a pánt szorosan rögzül.

Beállítás

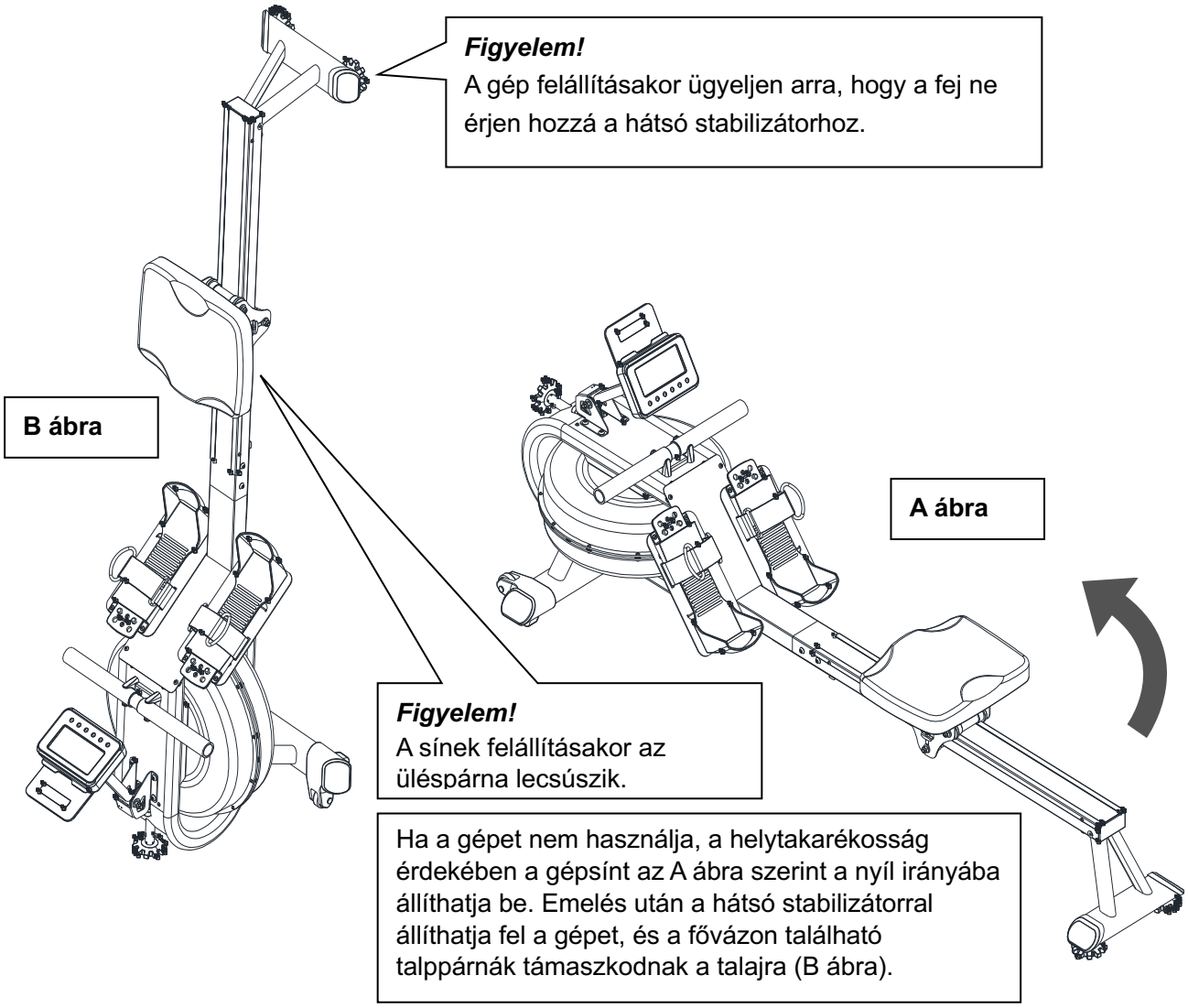
Ha a gép összeszerelés után egyenetlen, állítsa be a hátsó stabilizátoron található gumipárnát (37. sz.), hogy stabil legyen.



Figyelem!

A mozgó alkatrészek, például az üléspárnák mozgatása során a készülék karcolódhat vagy megsérülhet. A készülék használata közben ne érintse meg a csúszósíneket.

Tárolási ábra:



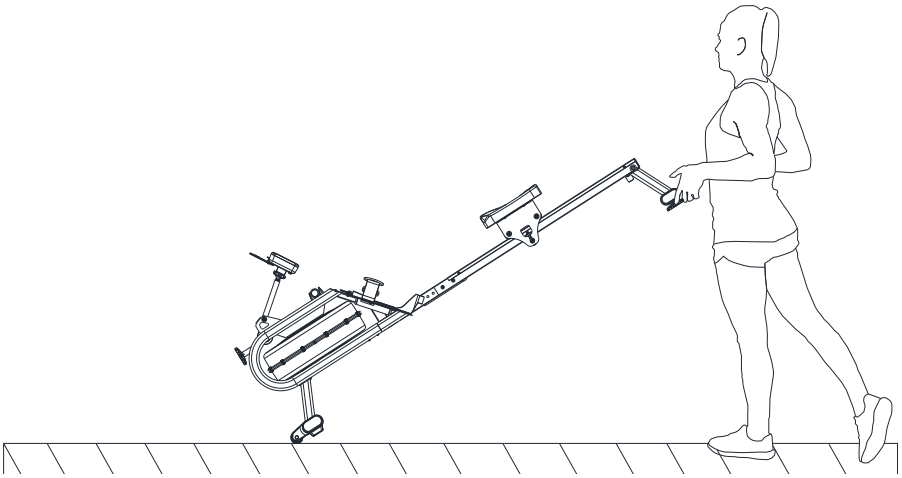
Figyelem!
A gép felállításakor ügyeljen arra, hogy a fej ne érjen hozzá a hátsó stabilizátorhoz.

Figyelem!
A sínek felállításakor az üléspárna lecsúszik.

Ha a gépet nem használja, a helytakarékosság érdekében a gépsínt az A ábra szerint a nyíl irányába állíthatja be. Emelés után a hátsó stabilizátorral állíthatja fel a gépet, és a fővázon található talppárnák támaszkodnak a talajra (B ábra).

Mozgási diagram:

A gép mozgatásakor emelje meg a hátsó stabilizátorkészletet, amíg az első stabilizátorkészlet szállító kerekei érintkezésbe nem kerülnek a talajjal. A kerekek a talajon vannak, és a gépet könnyedén elszállíthatja a kívánt helyre.

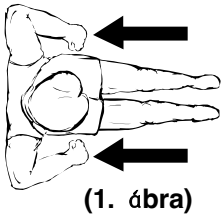


Gyakorlati útmutató

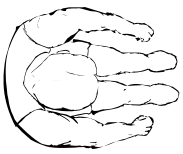
Az evezés rendkívül hatékony edzésforma. Erősíti a szívet és javítja a vérkeringést, valamint edzi az összes főbb izomcsoportot: a hátat, a derekát, a karokat, a vállakat, a csípőt és a lábakat.

Az alap evezőmozdulat

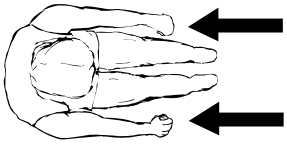
Üljön a nyeregbe, és rögzítse a lábát a pedálokhoz a tépőzáras pántokkal. Ezután fogja meg az evezőrudat.
Vegye fel a kiinduló pozíciót, hajoljon előre, karjait egyenesen tartva, térdét behajlítva, az 1. ábra szerint.
Tolja magát hátra, egyidejűleg egyenesítve a hátát és a lábait (2. ábra).
Folytassa ezt a mozdulatot, amíg kissé hátra nem dől, ebben a fázisban karjait oldalra kell kinyújtania (3. ábra).
Ezután térjen vissza a 2. fázisba, és ismételje meg a mozdulatot. Lásd a mellékelt ábrát.



(1. ábra)



(2. ábra)



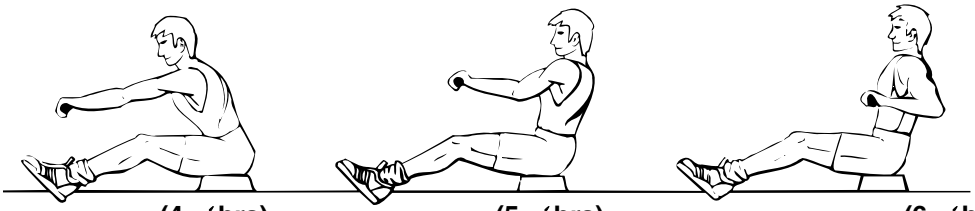
(3. ábra)

Edzésidő

Az evezés megterhelő edzésforma, ezért a legjobb, ha rövid, könnyű edzésprogrammal kezdjük, és fokozatosan haladunk a hosszabb és nehezebb edzések felé. Kezdje az evezést körülbelül 5 perccel, és a fejlődésnek megfelelően növelje az edzés hosszát. Végül 15-20 percig kell tudnia evezni, de ne próbálja ezt túl gyorsan elérni.
Próbáljon minden második nap edzeni, hetente 3 alkalommal. Így a testének lesz ideje regenerálódni az edzések között.

Csak karokkal evezés

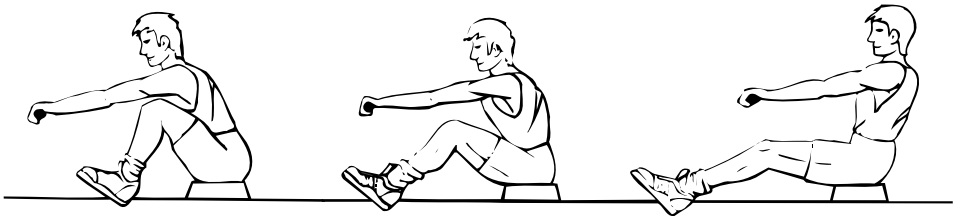
Ez a gyakorlat a karok, a vállak, a hát és a has izmait erősíti. Üljön le a 4. ábrán látható módon, egyenes lábbal, hajoljon előre, és fogja meg a fogantyúkat. Fokozatosan és kontrollált mozdulatokkal hajoljon hátra, majd folytassa a fogantyúk mellkas felé húzását. Térjen vissza a kiinduló helyzetbe, és ismételje meg a mozdulatot. Lásd a mellékelt ábrát.



(4. ábra) **(5. ábra)** **(6. ábra)**

Csak a lábakkal evezés

Ez a gyakorlat segít a lábak és a hát izmainak erősíti. Húzza ki a hátát, nyújtsa ki a karjait, majd hajlítsa be a lábait, amíg meg nem fogja az evezőkarok fogantyúit a kiinduló helyzetben (7. ábra). A karjait és a hátát egyenesben tartva tolja vissza a testét a lábai segítségével.



(7. ábra) **(8. ábra)** **(9. ábra)**

VIGYÁZAT: A mozgó alkatrészek, például az ülés, zúzódást és vágási sérüléseket okozhatnak. Használat közben tartsa távol a kezét a csúszósíntől.

Gyakorlati útmutató

A ROWER használata számos előnnyel jár: javítja az állóképességet, formálja az izmokat, és kalóriaszegény étrenddel kombinálva segít a fogyásban.

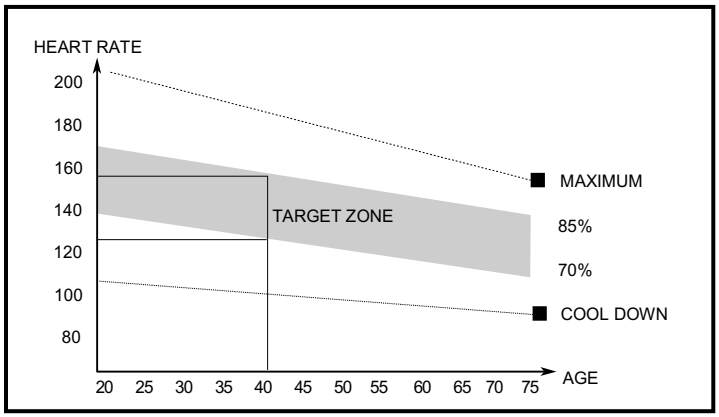
1. Bemelegítés

Ez a szakasz segít a vérkeringésben és az izmok megfelelő működésében. Csökkenti a görcsök és az izomsérülések kockázatát is. Ajánlatos elvégezni az alábbi néhány nyújtó gyakorlatot. Minden nyújtást körülbelül 30 másodpercig tartson, Nyújtás közben ne erőltesse az izmokat – ha fájdalmat érez, álljon meg.



2. A gyakorlat fázisa

Ez az a szakasz, amikor megfeszíted magad. Rendszeres használat után a lábad izmai rugalmasabbá válnak. Dolgozz keményen, de nagyon fontos, hogy végig egyenletes tempót tarts. A munkavégzés intenzitásának elegendőnek kell lennie ahhoz, hogy a pulzusod az alábbi grafikonon látható célzónába emelkedjen.



A szakasz tartson legalább 12 percig, kezdésnek pedig ajánlott a 15–20 perc.

3. Levezetés

Ez a szakasz a szív- és érrendszer, valamint az izmok lecsillapodását szolgálja. Ez a bemelegítő gyakorlatok ismétlése, pl. csökkentse a tempót, és folytassa körülbelül 5 percig. Most ismételje meg a nyújtó gyakorlatokat, ügyelve arra, hogy nyújtáskor kerülje az erőltetést és a hirtelen mozdulatokat.

Ahogy javul az állóképessége, hosszabb és nehezebb edzésekre lehet szükség. Ajánlatos hetente legalább háromszor edzeni, és ha lehetséges, az edzéseket egyenletesen elosztani a hét folyamán.

Izmok erősítése

Az izomerősítéshez a ROWER gépen elég magasra kell állítani az ellenállást. Ez nagyobb terhelést jelent a lábizmokra, és lehet, hogy nem tud olyan sokáig edzeni, amennyit szeretne. Ha a kondícióját is javítani szeretné, akkor módosítania kell az edzésprogramját. A bemelegítés és a levezetés fázisában edzen a szokásos módon, de az edzésfázis vége felé növelje az ellenállást, hogy a lábai jobban megdolgozzanak. A pulzusszámot a célzónában tartás érdekében csökkenteni kell a sebességet.

FOGYÁS

A fogyás legfontosabb feltétele a megfelelő erőkifejtés. Minél intenzívebben és hosszabb ideig edz, annál több kalóriát éget el. Ez hasonló az állóképességi edzéshez, a különbség csupán a kitűzött célban van.

KONZOL HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



UTASÍTÁS

1. A BLUETOOTH FUNKCIÓI:

1.1 Annak érdekében, hogy az adatok valósak és hatékonyak legyenek a mobiltelefonon, a vezeték nélküli adó csak akkor rögzíti és küldi el a felhasználó adatait a mobiltelefonos alkalmazásnak, ha a Bluetooth-komputer és a mobiltelefon csatlakoznak egymáshoz. A mobiltelefonos alkalmazásban rögzített adatok valódiságának és hatékonyságának biztosítása érdekében először csatlakoztasd az alkalmazást a Bluetooth-komputerhez, mielőtt elindítanád a sporteszközt.

1.2 A konzol alvó módba vált, ha 2 percig nem kap jelet. Alvó módban a konzol nem elérhető a mobiltelefon számára. Ekkor a felhasználónak meg kell nyomnia a gombot a konzol felébresztéséhez.

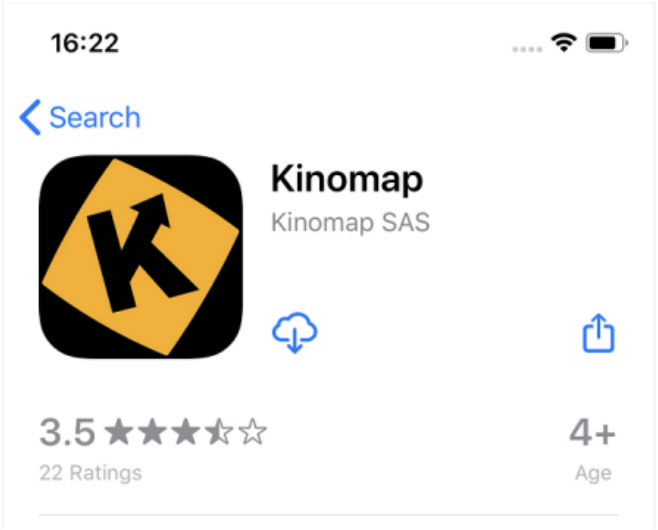
1.3 Amikor a konzol sikeresen csatlakozik az alkalmazáshoz, a konzol kikapcsolja a kijelzőt, és az összes adat megjelenik az alkalmazásban.

1.4 Az alkalmazás csatlakoztatása után, ha újra szeretné használni a kijelzőt, ki kell lépnie az alkalmazásból, és ki kell kapcsolnia a mobiltelefon Bluetooth-funkcióját.

2. Bluetooth alkalmazás (opcionális)

AZ ALKALMAZÁS HASZNÁLATI ÚTMUTATÓJA: (MEGJEGYZÉS: A „KINOMAP” szoftver valós időben frissül, ezért ez a műveleti folyamat csak tájékoztató jellegű.

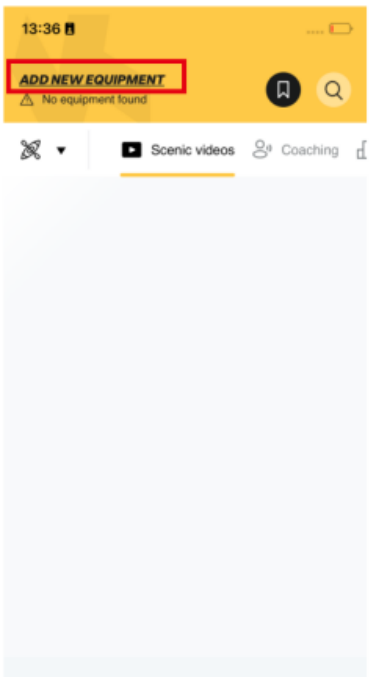
2.1 Keresse meg a „KINOMAP” alkalmazást a mobilalkalmazás-áruházban, és töltse le az alkalmazást.



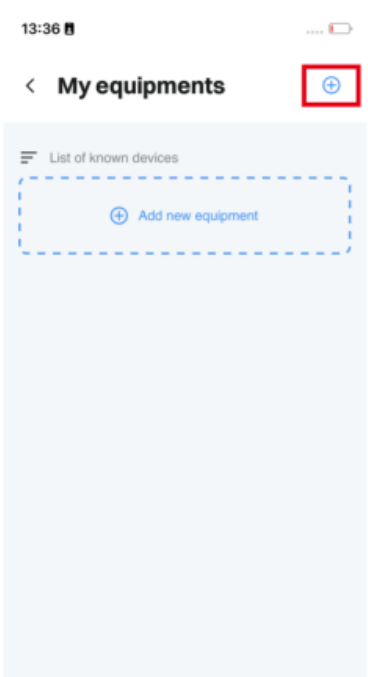
2. A letöltés befejezése után nyissa meg az alkalmazást, és regisztráljon. Kapcsolja be a mobiltelefon Bluetooth-funkcióját, hogy a konzol be legyen kapcsolva és ébren állapotban legyen.

2.3 Adja hozzá a sporteszközöket az alábbiak szerint:

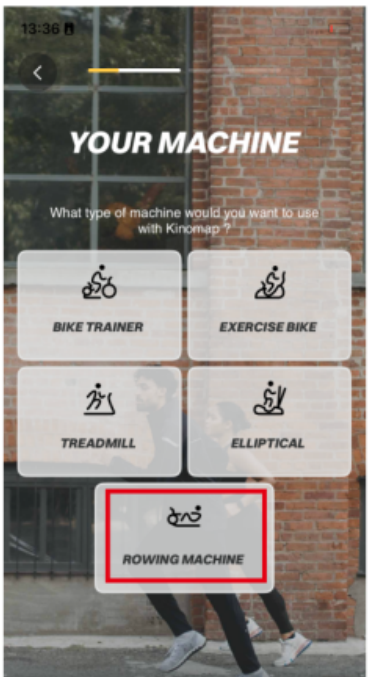
1. “ADD NEW EQUIPMENT”



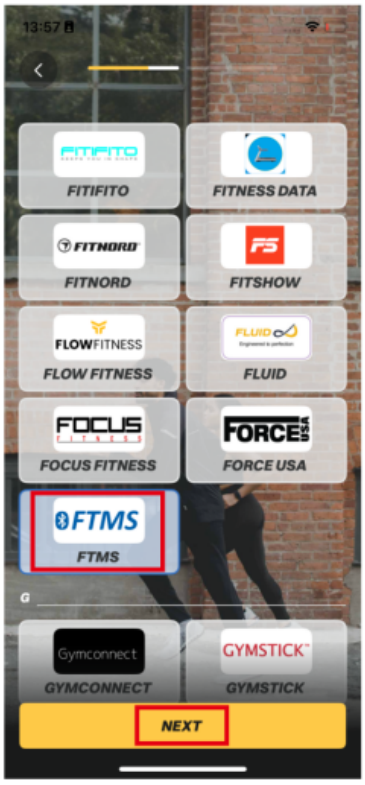
2. “+”



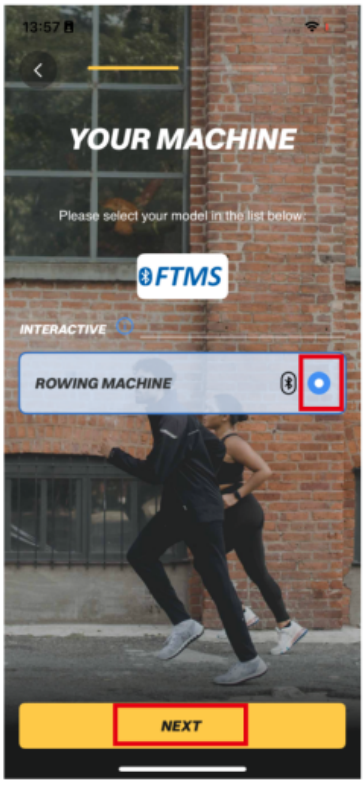
3. “ROWING MACHINE”



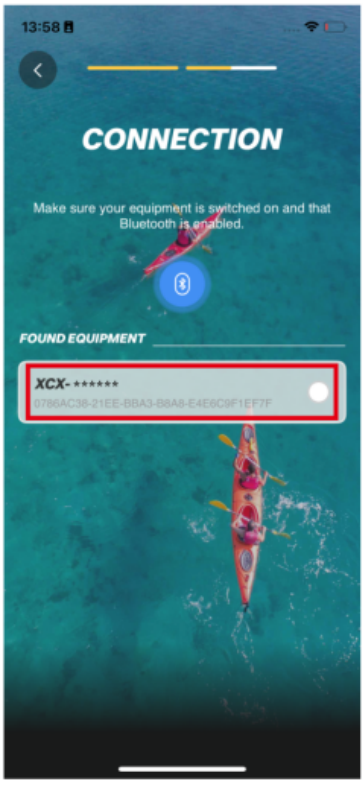
4. “FTMS”



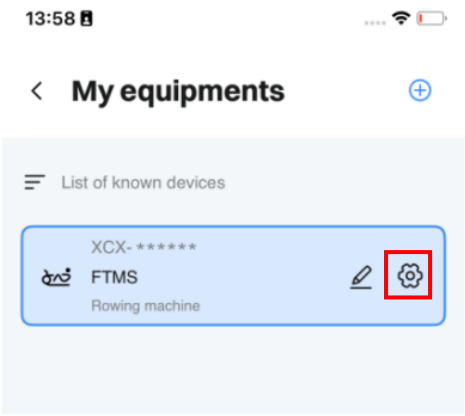
5. “Select model”



6. “Select equipment”



2.4 Adja hozzá a felszereléseket, és kezdje el az edzést!



3. A KIJELZŐ FUNKCIÓI:

FUNKCIÓGOMB:

MÓD – Nyomja meg a gombot a funkciók kiválasztásához.

– Nyomja meg 2 másodpercig, hogy visszaállítsa az időt, a számlálót, a távolságot és a kalóriákat.

FEL/LE – Az idő, a számlálás, a távolság és a kalóriaértékek beállítása, ha a készülék nem szkennel.

RESET – Nyomja meg a gombot, hogy visszaállítsa az időt, a számlálót, a távolságot és a kalóriákat.

FUNKCIÓK ÉS MŰKÖDÉS:

1. SCAN: Nyomja meg a „MODE” gombot, hogy kiválassza a „TIME” funkciót, ekkor a „SCAN” felirat megjelenik a monitor bal oldalán, és a monitor végigpörgeti az összes 6 funkciót: idő, számlálás, távolság, kalória, SPM és pulzus. Minden kijelzés 6 másodpercig látható. Az egyes funkciók ciklikus megjelenítése közben nyomja meg egyszer a „MODE” gombot, hogy a „SCAN” felirat eltűnjön bármelyik funkció módban, és az adott funkció megjelenjen. Ha újra a „SCAN” módba szeretne visszatérni, nyomja meg a „MODE” gombot, hogy a funkciót „TIME”-ra állítsa. „SCAN” módban a monitor bal oldalán a „SCAN” felirat folyamatosan villog.

2. TIME: A gyakorlat kezdetétől a végéig eltelt időt jeleníti meg.

3. COUNT : A gyakorlat kezdetétől a végéig számolt számok megjelenítése.

4. DISTANCE (Távolság): A gyakorlat kezdetétől a végéig megtett távolságot jeleníti meg.

5. CALORIES (Kalória): Megjeleníti az edzés kezdetétől a végéig elégetett kalóriák számát.

6. SPM: A percenkénti evezőcsapások számát () jeleníti meg.

7. PULZUS: A felhasználó aktuális pulzusszámának megjelenítése (a pulzusszám méréséhez kérjük, viselje a Bluetooth pulzusmérő mellkasövet, a mért érték nem tekinthető orvosi kezelés alapjául).

CÉL EDZÉS BEÁLLÍTÁSOK:

Ez a konzol négy céledzés móddal rendelkezik: idő, szám, távolság és kalória (a célfunkcióra váltáskor, ha a kijelzőn villog a „SCAN” felirat, a beállítás előtt újra meg kell nyomni a „MODE” gombot, hogy a

„SCAN” felirat eltűnjön).

1. **IDŐ céledzés mód:** először nyomja meg a „MODE” gombot a „TIME” funkcióra váltáshoz, majd nyomja meg a „SET” gombot a célidő beállításához (a beállítás gyorsításához tartsa lenyomva a SET gombot). Amikor eléri a kívánt időt, állítsa le a gombot. Ezután kezdje el használni a gépet, és a kijelző visszaszámlálást kezd. Amikor a visszaszámlálás eléri a nullát, az időfunkció villog, jelezve az edzés céljának elérését. Ekkor, ha folytatja az edzést, a kijelző automatikusan nulláról kezdi a visszaszámlálást.
2. **COUNT céledzés mód:** először nyomja meg a „MODE” gombot a „COUNT” funkcióra váltáshoz, majd nyomja meg a „SET” gombot a célszám beállításához (a beállítás gyorsításához tartsa lenyomva a SET gombot). Amikor eléri a kívánt számot, engedje el a gombot. Ezután kezdje el használni a gépet, és a kijelző visszaszámlálást kezd. Amikor a visszaszámlálás eléri a nullát, a számláló funkció villog, jelezve az edzéscél elérését. Ha folytatja az edzést, a kijelző automatikusan nulláról kezdi a számlálást.

3. **TÁVOLSÁG cél edzés mód:** először nyomja meg a „MODE” gombot, hogy átváltson a „DIST” funkcióra, majd nyomja meg a „SET” gombot a cél távolság beállításához (a beállítás gyorsításához tartsa lenyomva a SET gombot). Amikor eléri a kívánt távolságot, engedje el a gombot. Ezután kezdje el használni a gépet, és a kijelző visszaszámlálást kezd. Amikor a visszaszámlálás eléri a nullát, a távolság funkció villog, jelezve az edzéscél elérését. Ekkor, ha folytatja az edzést, a kijelző automatikusan nulláról kezdi a visszaszámlálást.

4. **CALORIE cél edzés mód:** először nyomja meg a „MODE” gombot, hogy átváltson a „CAL” funkcióra, majd nyomja meg a „SET” gombot a cél kalória beállításához (a beállítás gyorsításához tartsa lenyomva a SET gombot). Amikor eléri a kívánt kalóriát, engedje el a gombot. Ezután kezdje el használni a gépet, és a kijelző visszaszámlálást kezd. Amikor a visszaszámlálás eléri a nullát, a kalória funkció villog, jelezve az edzéscél elérését. Ekkor, ha folytatja az edzést, a kijelző automatikusan nulláról kezdi el a számolást.

Ha a beállítási folyamat után vagy a befejezés után módosítani szeretné a céladatokat, nyomja meg közvetlenül a „RESET” gombot az összes beállítás törléséhez, majd állítsa be újra a korábbi leírás szerint.

MEGJEGYZÉS:

1. Ha a kijelzőn az akkumulátor szimbólum világít, cserélje ki az akkumulátort.

2. A kijelző automatikusan kikapcsol, ha 2 percig nem érkezik jel.

3. A kijelző automatikusan bekapcsol, amikor a gomb megnyomásával elindítja az edzést.

4. Ha 4 másodpercig szünetelteti az edzést, a kijelző leáll, és a képernyőn a „STOP” felirat jelenik meg. Az edzés folytatásakor a kijelző automatikusan elkezdi a mérést, és a „STOP” felirat eltűnik.

MŰSZAKI ADATOK:

FUNKCIÓ	**SCAN**	automatikus váltás 6 másodpercenként
	IDŐ	0:00 – 99:59 perc
	SZÁM	0 – 9999 ismétlés
	TÁVOLSÁG	0~9999 MÉTER
	KALÓRIA	0 – 9999 kcal
	SPM	0 – 999 mozdulat/perc
	PULZUS	60~240 BPM
ELEMTÍPUS		2 db AA méretű
MŰKÖDÉSI HŐMÉRSÉKLET		0 °C ~ +40 °C
TÁROLÁSI HŐMÉRSÉKLET		-10°C ~ +60°C

ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

Sport8 Hungary Kft.

1118 Bp. Fehérvári út 168-178. **www.sport8.hu**

+3618774841

Forgalmazóként, arra törekszünk, hogy vásárlóink minden igényét kielégítsük.

Ha van kérdése, vagy ha hiányzó, esetleg sérült alkatrésze van a termékben, kérem, keresse fel azt a helyet, ahol a terméket vásárolta.

SINCE 1965

SZERZŐI JOG© 2025 BY BODY SCULPTURE INTERNATIONAL EUROPE LTD
MINDEN JOG FENNTARTVA. A JOGTALAN MÁSOLÁS TÖRVÉNYBE ÜTKÖZIK.