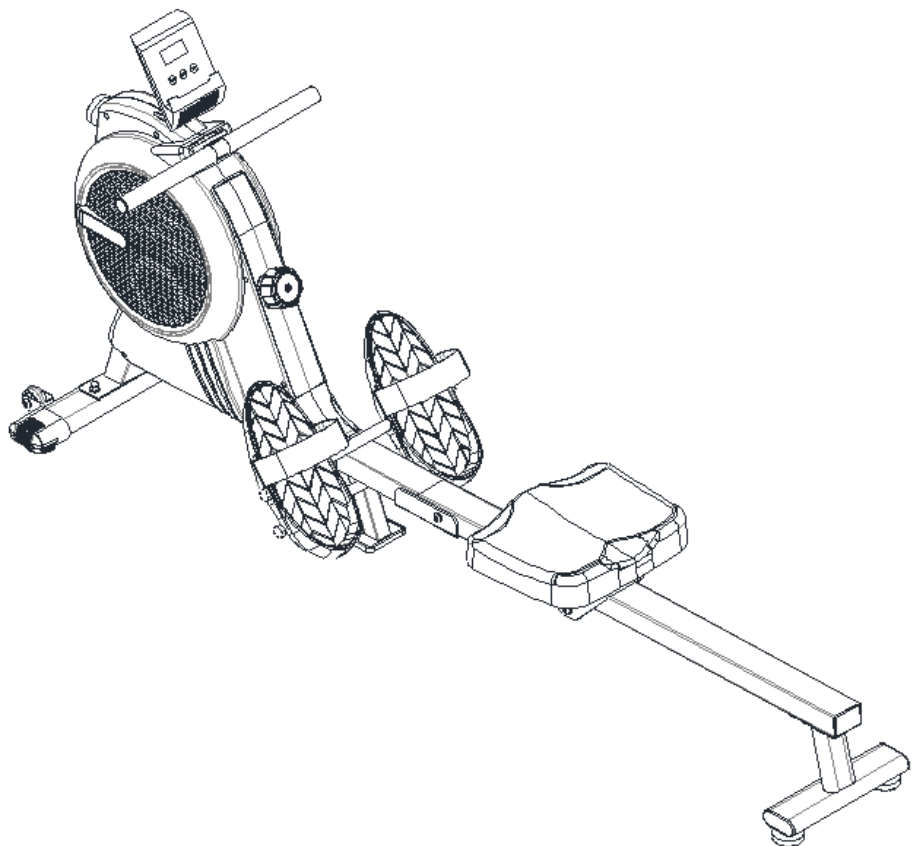


BR-3145

Mágneses evezőgép

BODY
SCULPTURE
SINCE 1965



FONTOS BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

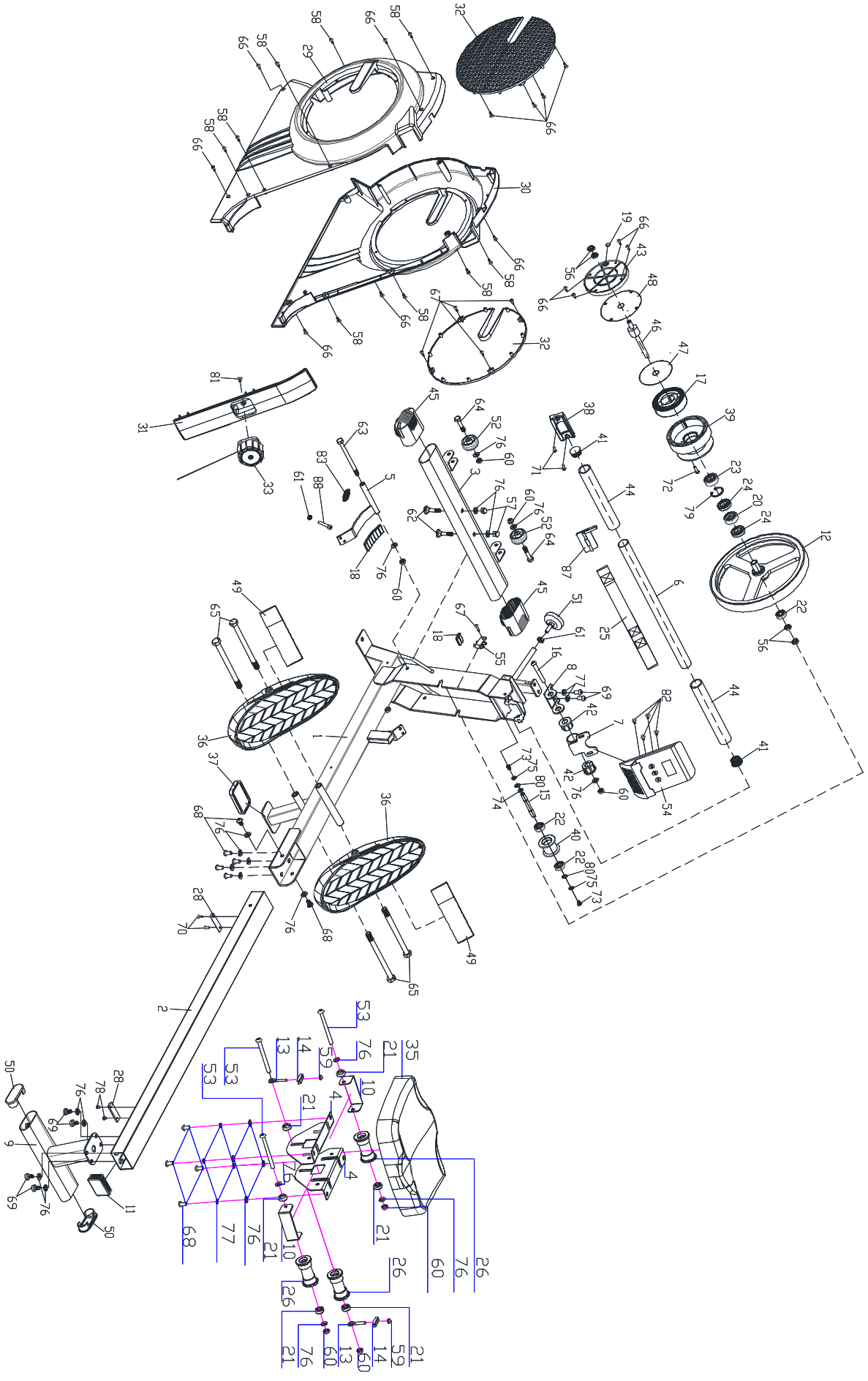
Kérjük, őrizze meg a kézikönyvet a későbbi áttekintéshez.

1. Fontos, hogy a berendezés összeszerelése és használata előtt olvassa el a teljes kézikönyvet. A biztonságos és hatékony használat csak akkor érhető el, ha a berendezés összeszerelése, karbantartása és használata megfelelő. Az Ön felelőssége, hogy a berendezés minden felhasználója tájékozódjon az összes figyelmeztetéstől és óvintézkedéstől.
2. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy kiderüljön, van-e olyan egészségügyi állapota, amely veszélyeztetheti biztonságát, vagy akadályozhatja a berendezés helyes használatát. Különösen fontos az orvosi tanács, ha olyan gyógyszert szed, amely befolyásolja a szívritmust, a vérnyomást vagy a koleszterinszintet
3. Legyen tisztában a teste jelzéseivel. A helytelen vagy túlzott testmozgás károsíthatja az egészségét. Hagyja abba az edzést, ha a következő tünetek bármelyikét tapasztalja: fájdalom, szorító érzés a mellkasában, szabálytalan szívverés, extrém légszomj, szédülés vagy émelygés. Ha a fenti állapotok bármelyikét tapasztalja, konzultáljon orvosával, mielőtt folytatná az edzésprogramot.
4. Tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a berendezésektől. A készüléket kizárólag felnőttek számára tervezték.
5. A berendezést szilárd, sík, egyenletes felületen használja, a padlót vagy szőnyeget védő borítással ellátva. A biztonság érdekében a berendezés körül legalább 0,6 méter szabad térnek kell lennie.
6. A berendezés használata előtt ellenőrizze, hogy az anyák és csavarok biztonságosan megvannak-e húzva.
7. A berendezés biztonsága csak akkor tartható fenn, ha rendszeresen megvizsgálják, hogy nincs-e rajta sérülés és/vagy kopás.
8. A készüléket mindig a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően használja. Ha az összeszerelés vagy ellenőrzés során hibás alkatrészt talál, vagy működés közben szokatlan zajt hall, azonnal állítsa le a használatát. Ne használja újra a berendezést, amíg a hibát ki nem javították.
9. A berendezés használata közben viseljen megfelelő ruházatot. Kerülje a laza ruházat viselését, amely beakadhat a berendezésbe, vagy amely korlátozhatja vagy akadályozhatja a mozgást.
10. A készüléket az EN957 szabvány szerint tesztelték és tanúsították H.C. osztályban. Csak otthoni használatra alkalmas. A felhasználó maximális súlya: 135 kg. A fékezési képesség független a sebességtől.
11. A berendezés nem alkalmas terápiás használatra.
12. A berendezés emelésekor vagy mozgatásakor ügyeljen arra, hogy ne terhelje túl a hátát. Használjon megfelelő emelési technikát, és ha szükséges, kérjen segítséget.

Karbantartás

1. A kötelek, csigák és csatlakozási pontok érzékeny alkatrészek, ezért rendszeresen ellenőrizze őket. Ha jelentős kopást vagy sérülést tapasztal, cserélje ki őket, mivel a biztonságos és megfelelő használat csak így garantálható.
2. Ha az evezőgép alkatrészei megsérülnek, azonnal ki kell cserélni őket.

Robbantott ábra – Összeszerelési rajz



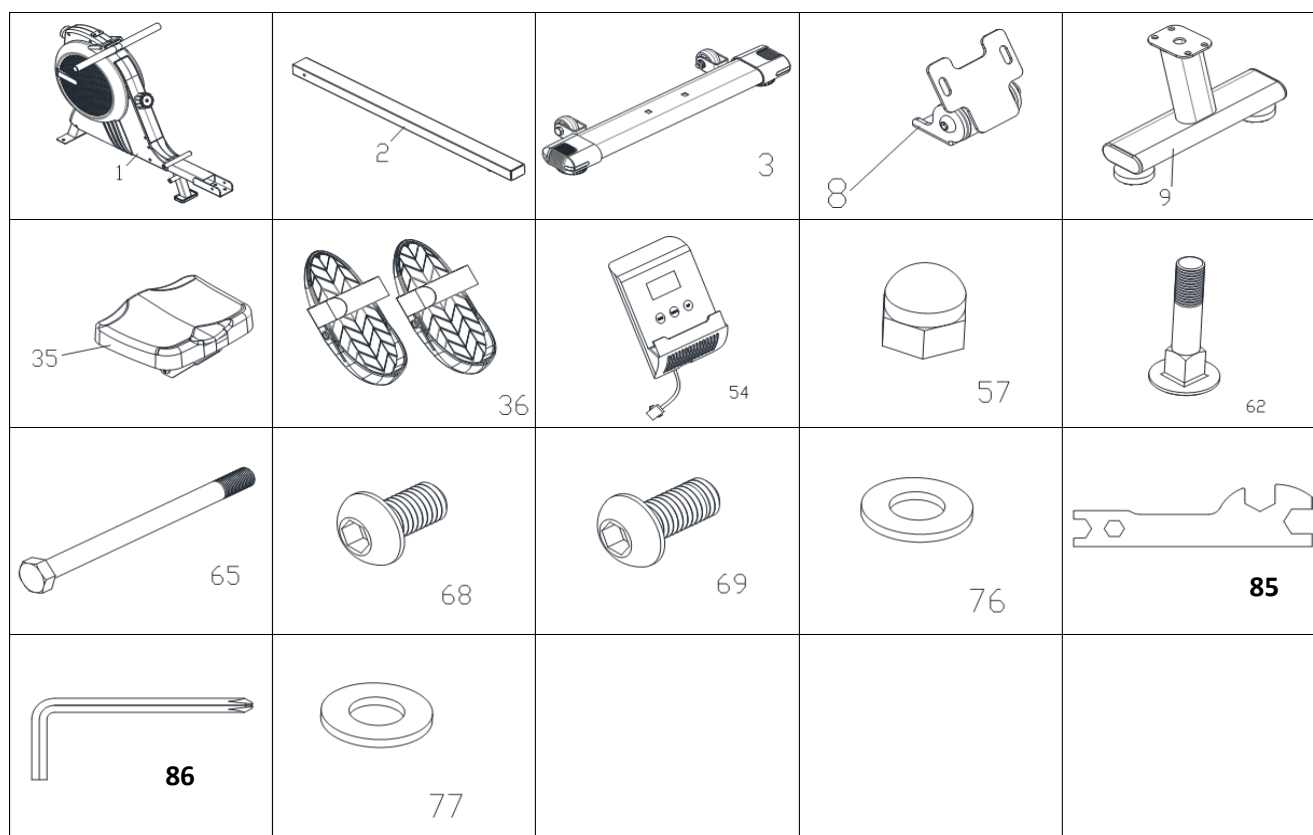
RÉSZLISTÁK

NIN CS	NÉV	SPEC	Q'TY	EGYSÉG
1	Főkeret készlet		1	PCS
2	Csúszósín készlet		1	PCS
3	Első stabilizátor		1	PCS
4	Ülőpárna lemez		1	PCS
5	Mágneses lemezkészlet		1	PCS
6	Kormánykerék		1	PCS
7	Kijelző-tartó		1	PCS
8	U rögzített lemez		1	PCS
9	Hátsó stabilizátor		1	PCS
10	Görgős lemez	δ2*151.5*26	2	PCS
11	Négyzetes csődugó	60*40*2.0	1	PCS
12	Lendkerék	3*Φ260*27*Φ17	1	PCS
13	Feszítőcsavar	M6*40*Φ9	2	PCS
14	Feszítőcsavar lemez	Φ6.5T1	2	PCS
15	Csigatengely	Φ10*74*M6	1	PCS
16	Hatszögletű csavarok	M8*65	1	PCS
17	Tekercsrugó	t0.5*22*5080	1	PCS
18	Mágnes	25*10*5	9	PCS
19	Kör mágnes	Φ10*3	1	PCS
20	Egyirányú csapágy	1712(d17xD35xB16)	1	PCS
21	C608-2Z csapágy	C608-2Z	6	PCS
22	Csapágy 6000	6000-2RS	3	PCS
23	Csapágy 6300	6300-2RS	1	PCS
24	Csapágy 16003	16003-2RS	2	PCS
25	Hurok	t1.5*22*2150	1	PCS
26	1. görgő	φ37*70*φ30*60.5	3	PCS
27	Hatlapfejű csavarok	M6*40	1	PCS
28	Korlátozó párna	T5*54*16	2	PCS
29	Bal oldali fedél	582.8*89.4*496.3	1	PCS
30	Jobb oldali fedél	582.8*89.4*496.3	1	PCS
31	Feszítőfedél	376*71.6*27.6	1	PCS
32	Kör alakú fedél	Φ275*23.5	2	PCS
33	Terhelés gomb	L=250	1	PCS
34	Hatlapfejű csavarok	M8*12*S14	4	PCS
35	Ülés	322*261*55	1	PCS
36	Pedál	313.1*136.4*64.7	2	PCS
37	Gumi betét	84.5*49.5*9.7	1	PCS
38	Kormánytartó	106*40*31	1	PCS
39	Hálós kerék	Φ112*63.6	1	PCS
40	Hálógörgő	Φ45*35*Φ34	1	PCS
41	Végzáró sapka	φ28*1.5	2	PCS
42	Hüvely	Φ32*2.7*Φ28*23*Φ8. 2	2	PCS
43	Hálós kerékfedél	Φ118.5*11.8	1	PCS

44	Habszivacs markolat	φ26*φ32*205	2	PCS
45	Ovális végzáró sapka	70*30	2	PCS
46	Szalagkerék tengely	Φ10*125*Φ24*22,5	1	PCS
47	PC rögzítőlemez	Φ89*Φ16*0.5	1	PCS
48	Külső PC rögzítő lemez	Φ111*Φ16*0.5	1	PCS
49	Pánt	50*500	2	PCS
50	Ovális lapos végzáró sapka	70*30*1.5	2	PCS
51	Stopper	φ52*43,M8X25	3	PCS
52	Szállító kerék	φ50*23	2	PCS
53	Hatszögletű csavarok	M8*95*10*S6	3	PCS
54	Kijelző	XT-3015	1	PCS
55	Rögzítő tartó	LTF8163,Φ6	1	PCS
56	Hatszögletű vékony anya	M10*1.0	4	PCS
57	Domború anya	M8	2	PCS
58	Keresztbe sülyesztett fejű csavarok	ST4.2*19	13	PCS
59	M6 záróanya	M6	2	PCS
60	M8-as záróanya	M8	7	PCS
61	Hatszögletű anya	M8	2	PCS
62	Kocsiszerelvény csavar	M8*42	2	PCS
63	Hatszögletű csavar M8*125	M8*125	1	PCS
64	M8*40 hatszögletű csavar	M8*40	2	PCS
65	M12*160 hatszögletű csavar	M12*160	4	PCS
66	Keresztbe sülyesztett fejű önfúró önmetsző csavarok	ST4.2*19	6	PCS
67	Keresztbe sülyesztett serpenyős fejű önmetsző csavarok	ST4.2X13	8	PCS
68	Hatlapfejű csavarok M8*15	M8*15	10	PCS
69	Hatszögletű csavarok M8*10	M8*10	2	PCS
70	Keresztbe sülyesztett csavarok M4*10	M4*10	3	PCS
71	Keresztbe sülyesztett csavarok M5*12	M5*12	2	PCS
72	Keresztbe sülyesztett csavarok M4*30	M4*30	1	PCS
73	Keresztbe sülyesztett csavarok M6*10	M6*10	2	PCS
74	Hullámforma rugalmas párna	d1=10 D=15 s=0,3	1	PCS
75	Lapos alátét 6	6	2	PCS
76	Lapos alátét 8	8	20	PCS
77	Rugalmas alátét 8	8	4	PCS
78	Szegecs	4*8	2	PCS
79	Rugalmas alátét Φ35	Φ35	1	PCS
80	Rugalmas alátét Φ10	Φ10	2	PCS
81	Keresztbe sülyesztett csavarok M5*10	M5*10	1	PCS
82	Keresztbe sülyesztett gombfejű csavarok	M5*12	2	PCS
83	Feszítő rugó	Φ2.0*55	1	PCS
84	Keresztfejkulcs	S=13,14,15	1	PCS
85	Nyitott csavarkulcs	S=10, 13,17,19	1	PCS
86	Belső hatszögletű csavarkulcs	6# (86X35)	1	PCS
87	Hurokkapocs	83*65*6	1	PCS

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

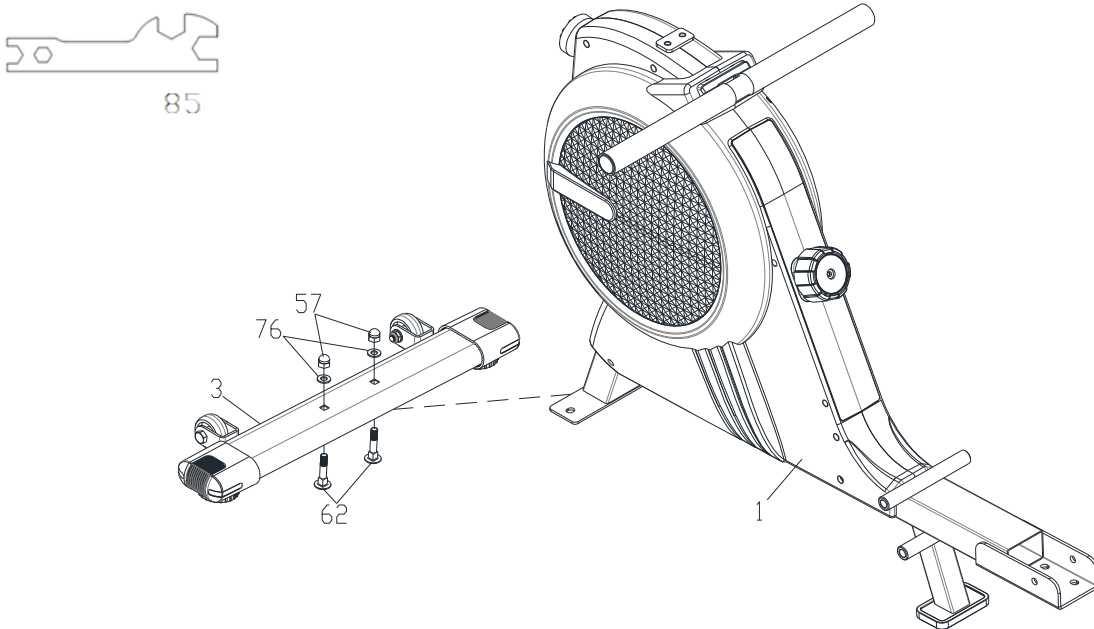
Amikor kinyitja a dobozt, az alábbi alkatrészeket találja a dobozban.



NINCS	NÉV	SPEC	Q'TY	UNIT
1	Főkeret készlet		1	SET
2	Csúszósín készlet		1	SET
3	Első stabilizátor készlet		1	SET
8	U rögzített lemez		1	SET
9	Hátsó stabilizátor		1	PCS
34	Hatszögletű csavarok	M8*12*S14	4	PCS
35	Ülés	322*261*55	1	PCS
36	Pedál	313.1*136.4*64.7	2	PCS
54	Kijelző	XT-3015	1	PCS
57	Domború anya	M8	2	PCS
62	Kocsiszerelvény csavar	M8*42	2	PCS
65	M12*160 hatszögletű csavar	M12*160	4	PCS
68	Hatszögletű csavarok M8*15	M8*15	6	PCS
69	Hatszögletű csavarok M8*10	M8*10	2	PCS
76	Lapos alátét 8	8	12	PCS
77	Rugalmas alátét	8	2	PCS
85	Nyitókulcs	S=10, 13,17,19	1	PCS
86	Belső hatszögletű csavarkulcs	6#	1	PCS

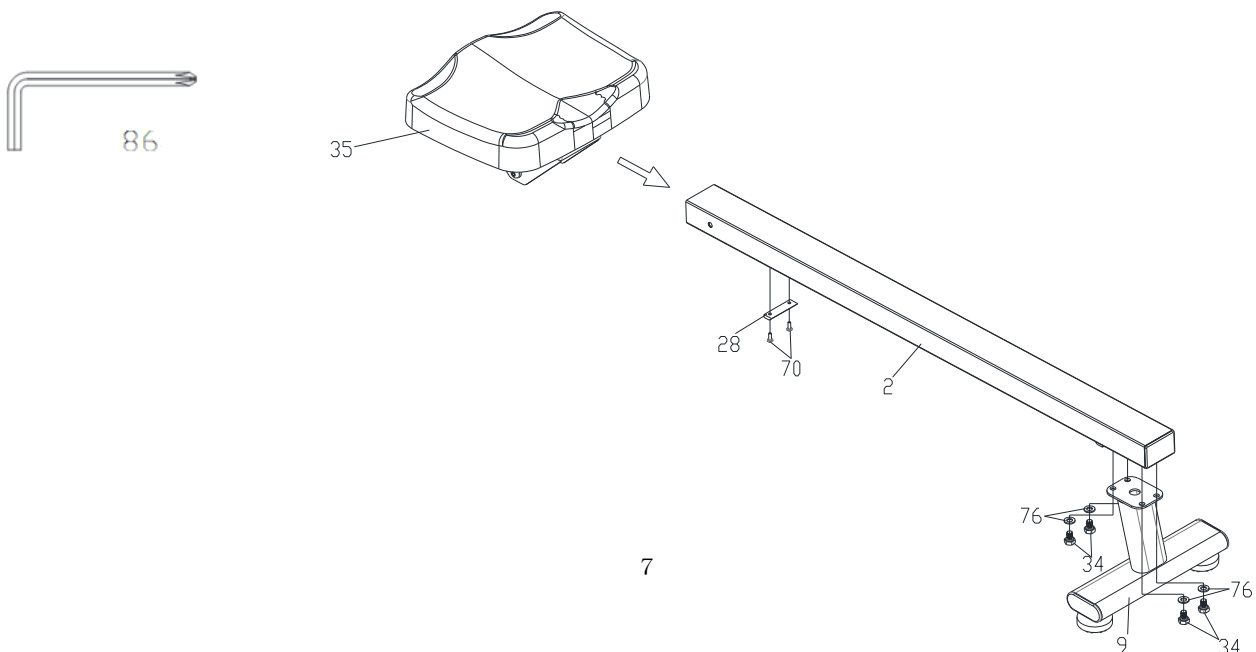
1. LÉPÉS

A nyitott csavarkulcs (85. pont) segítségével rögzítse az első stabilizátort (3. pont) a főkerethez (1. pont) két Ø8-as lapos alátét (76. pont), M8-as búrás anya (57. pont) és M8*42-es kocsicsavar (62. pont) segítségével.



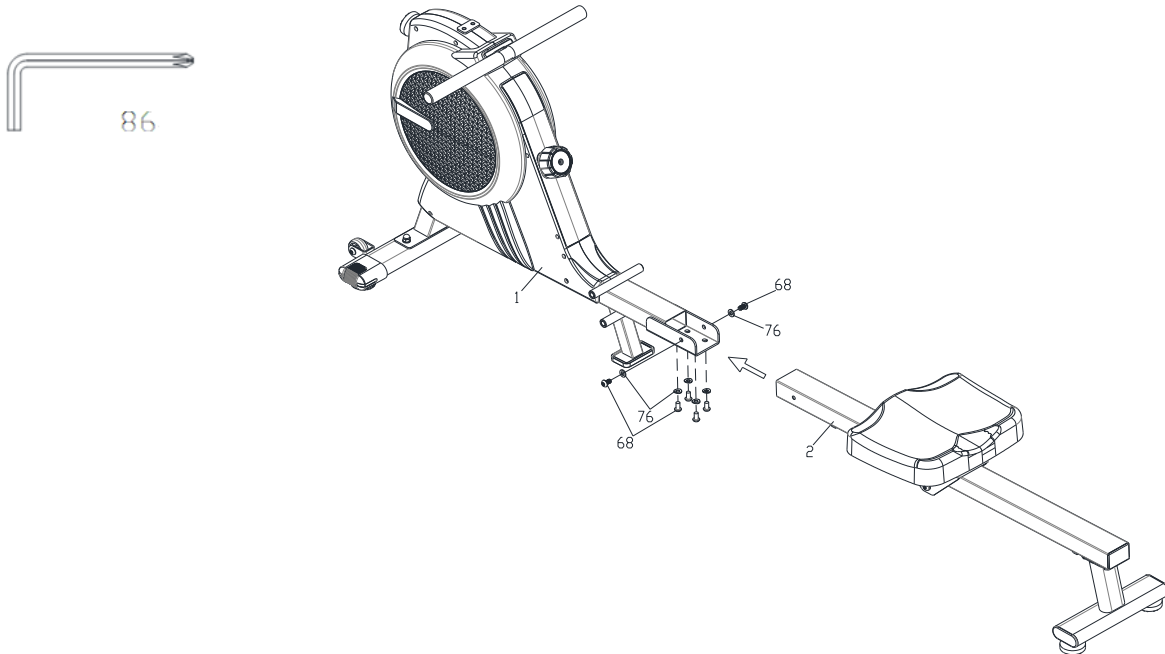
2. LÉPÉS

1. Egy belső hatlapú villáskulccsal (pt.86) távolítsa el a két készlet M4*10 keresztben süllyesztett laposfejű csavart (pt.70) és a korlátozó párnát (pt.28) a csúszósínekészletből (pt.2).
2. Helyezze be az ülésárna-lemezt (35. pont) a csúszósínekészletbe (2. pont).
3. Zárja vissza a két keresztirányú süllyesztett fejű csavart (70. pont) és a korlátozó párnát (28. pont) a csúszósínekészlethez (2. pont) egy belső hatszögletű csavarkulccsal (86. pont).
4. A hátsó stabilizátort (9. pont) egy belső hatlapú csavarkulccsal (86. pont) rögzítse a csúszósínekészlethez (2. pont) négy M8*12*S14 hatlapú csavar (34. pont) és Ø8 lapos alátét (76. pont) segítségével.



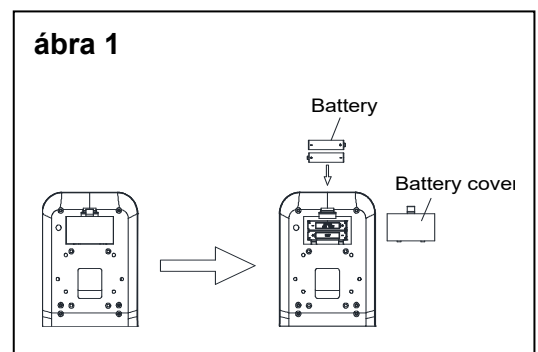
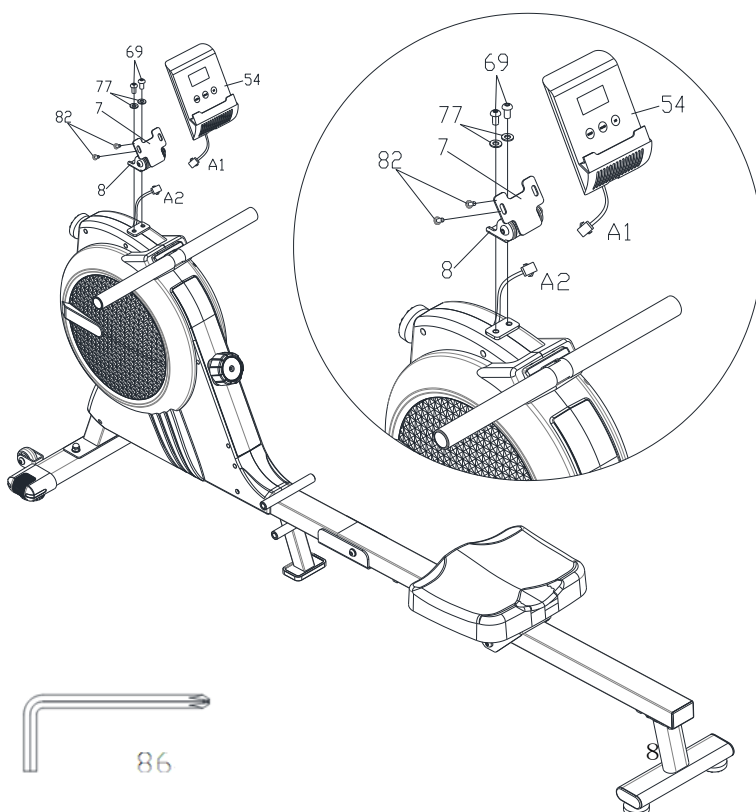
3. LÉPÉS

1. Helyezze a csúszósínkészletet (2. pont) a főkeretkészletbe (1. pont), és győződjön meg róla, hogy a helyén van.
2. A belső hatszögletű csavarkulcs (pt.86), négy darab M8*15 hatlapfejű csavar (pt.68), 8-as lapos alátét (pt.76) segítségével szerelje fel a csúszósínkészletet (pt.2) a főkeretkészletre (pt.1), és rögzítse azt.



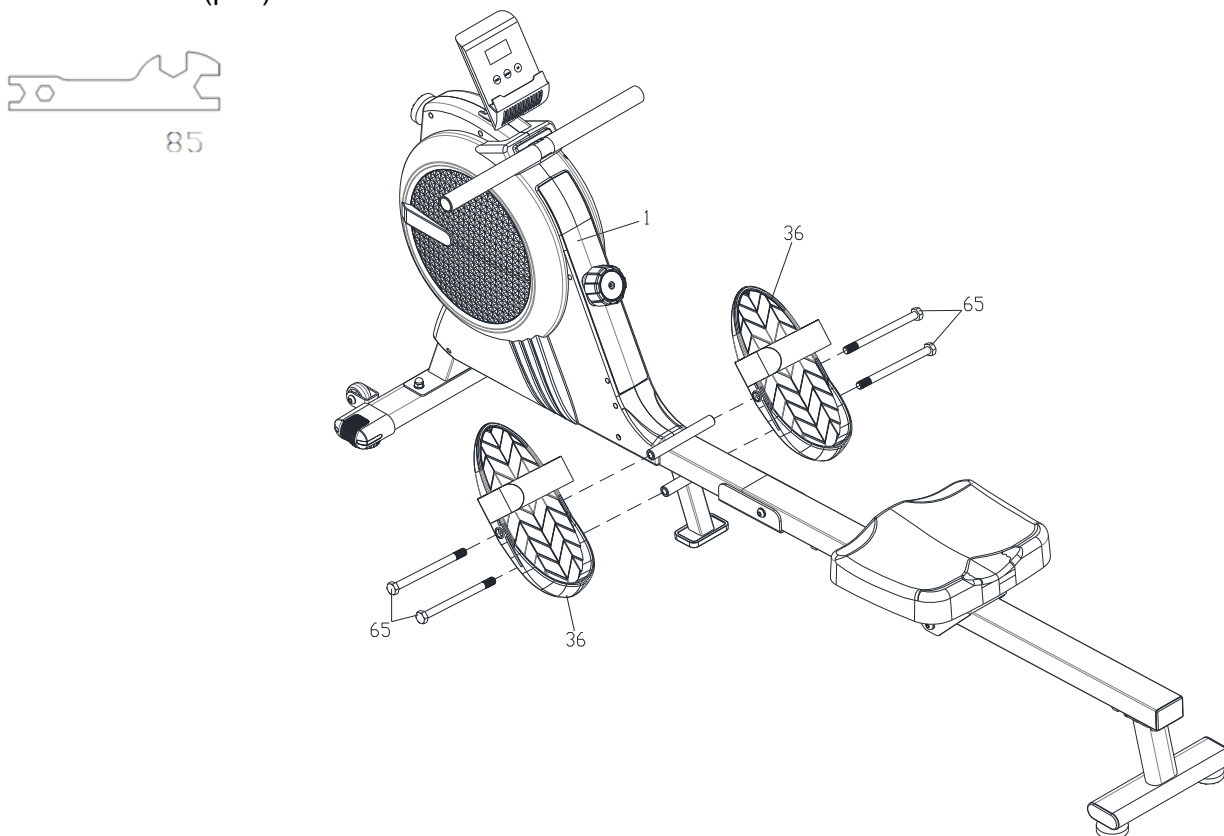
4. LÉPÉS

1. A belső hatszögletű csavarkulccsal (86. pont) rögzítse. Az U rögzítőlemezt (8. pont) a főkeret-készletbe (1. pont) M8*10-es hatlapfejű csavarokkal (69. pont) és 8-as rugalmas alátéttel (77. pont).
2. Távolítsa el az akkumulátor fedelét a kijelzőről (pt.54). helyezze be az akkumulátort, és zárja be az akkumulátor fedelét **az 1. ábrán** látható módon. 3. A belső hatlapú villáskulccsal (pt.86) távolítsa el a kereszt alakú süllyesztett gombfejű M5*12-es csavarokat (pt.82) a kijelző hátuljáról. Illessze a kijelzőt (pt.54) a kijelző tartóra (pt.7), és rögzítse azt a M5*12 (pt.82) kereszt alakú, süllyesztett gombfejű csavarokkal .
3. Csatlakoztassa az A1 vezetékét az A2 vezetékhez.



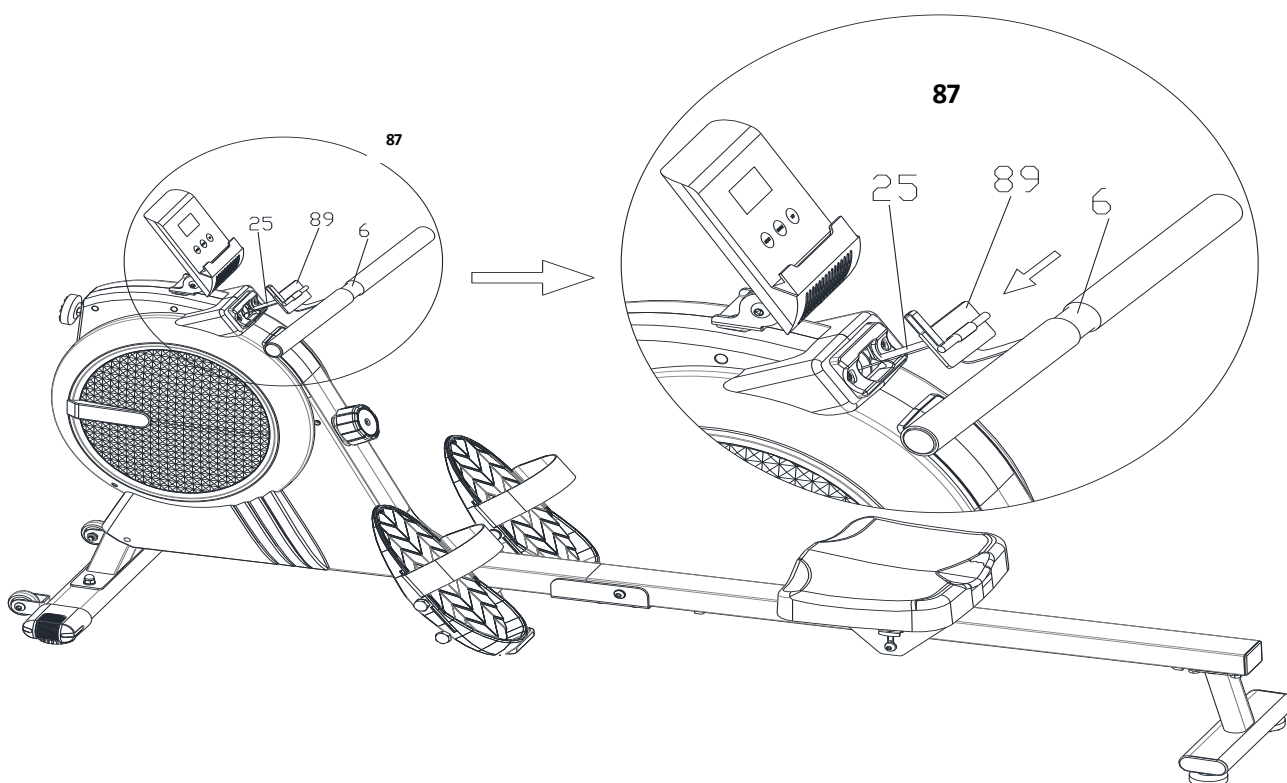
5. LÉPÉS

A nyitott csavarkulccsal (pt.85) rögzítse a hatszögletű M12*160-as csavart (pt.65) és a pedált (pt.36) a főkeret-készletbe (pt.1).



6. LÉPÉS

A kormányrúd (pt.6) kihúzása után a heveder (pt.25) a csipesszel (pt.87) szabaddá válik. Ezután az evezőt a csipeszen jelzett nyíl irányába húzva lehet használni.



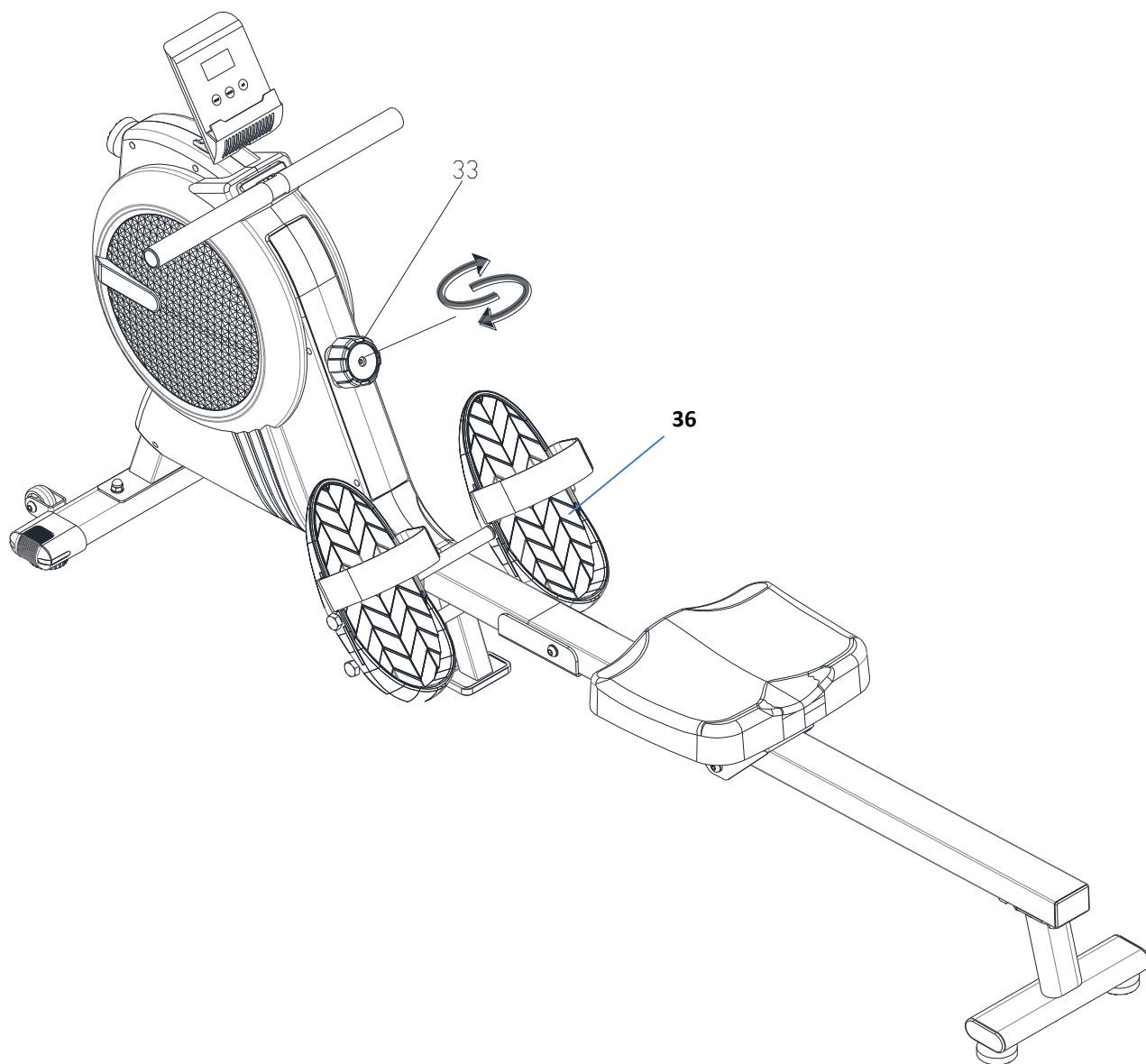
Az ellenállás beállítása

Az ellenállás növeléséhez fordítsa *jobbra* a *Terhelés gombot* (33. pont).

Az ellenállás csökkentéséhez fordítsa a *Terhelés gombot* (33. pont) *balra*.

A pedál beállítása

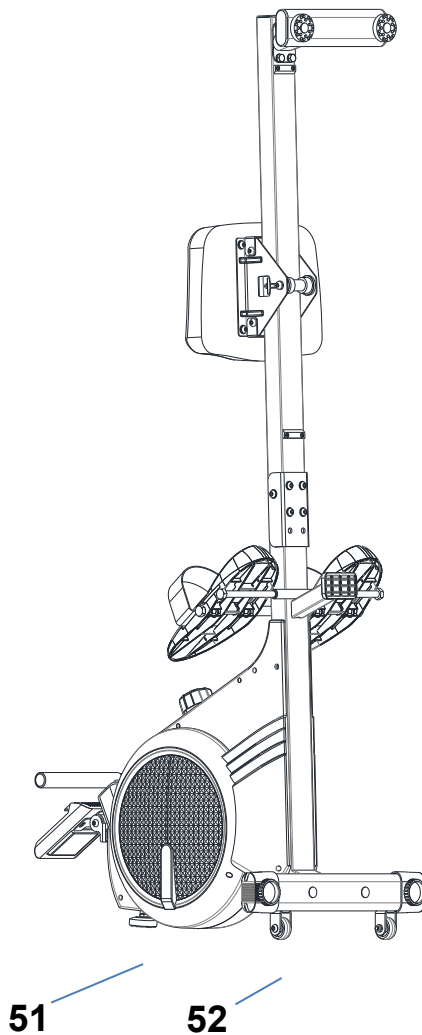
A pedálszíj (pt.36) állítható, és személyre szabható a felhasználó lábméretéhez.



A gép tárolása

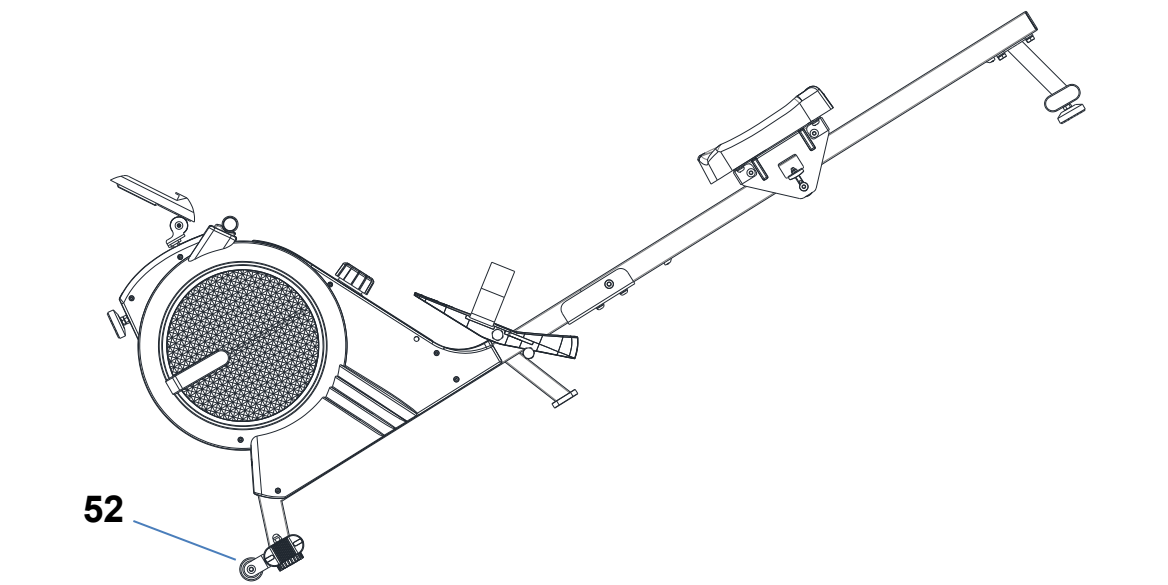
Fogja meg mindkét kezével a hátsó lábcsövet, és emelje fel a gépet a nyíl irányába, úgy, hogy a szállítókerék (pt.52) és a stopper (pt.51) egyszerre érjen a talajhoz.

Megjegyzés: Ha az edzőkészüléket függőlegesen helyezi el, ügyeljen arra, hogy az edzőkészüléket egy fal vagy egy rögzített sík előtt helyezze el, és a sérülések elkerülése érdekében mindenképpen a gyermekektől távol, biztonságos helyen helyezze el.



A gép mozgatása

Fogja meg mindkét kezével a hátsó lábcsövet, emelje a gépet a nyíl irányába, és a szállítókerék (52. pont) érintse a talajt, ezután a gép mozgatható.



FIGYELEM!

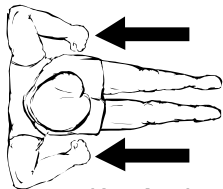
A mozgó alkatrészek, például az ülés, sérülést okozhatnak. Használat közben tartsa távol a kezét a csúszósíntól!

Miért jó az evezés?

Az evezés rendkívül hatékony edzésforma: erősíti a szívet, javítja a vérkeringést, és megdolgoztatja az összes fő izomcsoportot – a hátat, derekat, karokat, vállakat, csípőt és lábakat.

Az evezés alapüteme

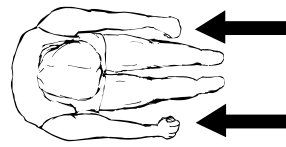
Üljön a nyeregbe, rögzítse lábait a pedálokhoz a tépőzáras pántokkal, majd fogja meg az evezőrudat. A kiinduló helyzetben dőljön előre egyenes karokkal és behajlított térdekkel (1. ábra). Ezt követően tolja magát hátra, miközben kiegyenesíti a lábait és a hátát (2. ábra). Amikor enyhén hátradől, húzza karjait a test felé (3. ábra). Ezután térjen vissza a kiinduló helyzetbe, és ismételje a mozdulatot az ábrákon látható módon.



(1. ábra)



(2. ábra)



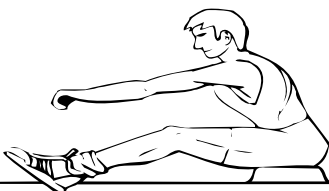
(3. ábra)

Edzésidő

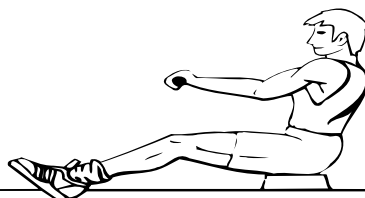
Az evezés megerősítő edzésforma, ezért érdemes rövid, könnyű programmal kezdeni, majd fokozatosan növelni az időtartamot és az intenzitást. Kezden körülbelül 5 perccel, és ahogy erőnléte javul, fokozatosan hosszabbítsa az edzést. Célként tűzze ki, hogy elérje a 15–20 percet, de ne siessen túl gyorsan. Heti három alkalommal, váltakozó napokon történő edzés ajánlott, így a szervezetnek elegendő ideje marad a regenerálódásra.

Csak karos evezés

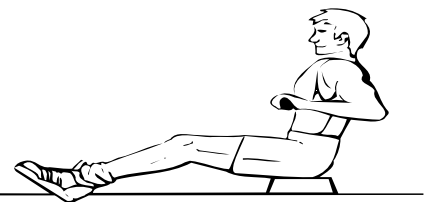
Ez a gyakorlat a karokat, a vállakat, a hátat és a hasat erősíti. Üljön a 4. ábrán látható módon egyenes lábakkal, hajoljon előre, és fogja meg a fogantyúkat. Ezután lassan, kontrolláltan dőljön hátra kissé a függőleges helyzeten túl, miközben a fogantyúkat a mellkasa felé húzza. Térjen vissza a kiinduló helyzetbe, majd ismételje a mozdulatot. (Lásd a mellékelt ábrát.)



(4. ábra)



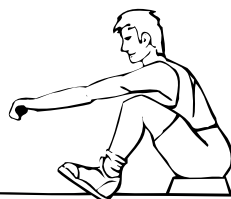
(5. ábra)



(6. ábra)

Csak lábás evezés

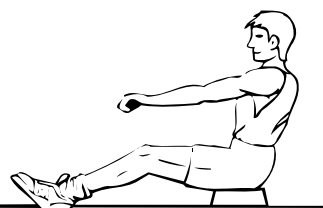
Ez a gyakorlat a láb- és hátizmokat erősíti. Üljön egyenes háttal, karjait nyújtsa előre, majd hajlítsa be a lábait, amíg el nem éri az evezőkar fogantyúit (7. ábra). A lábakkal tolja hátra a testét, miközben a karjait és a hátát végig egyenesen tartja.



(7. ábra)



(8. ábra)



(9. ábra)

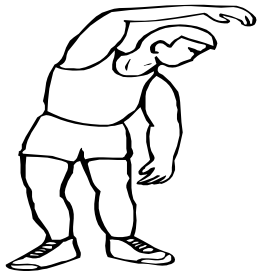
FIGYELEM: A mozgó alkatrészek, például az ülés, becsíphetik vagy megsérthetik a kezét. Használat közben tartsa távol a kezét a csúszósíntól.

HASZNÁLATI UTASÍTÁSOK

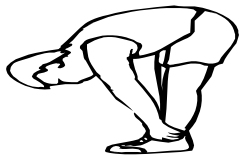
Az evezőgép használata számos előnnyel jár: javítja a fizikai erőnlétet, erősíti és formálja az izmokat, valamint kalóriaszabályozott étrenddel kombinálva segíti a fogyást.

1. A bemelegítési fázis

Ez a szakasz elősegíti a vérkeringést, és biztosítja, hogy az izmok megfelelően működjenek. Emellett csökkenti a görcsök és sérülések kockázatát. Célszerű néhány nyújtógyakorlatot végezni az alábbiak szerint. Minden nyújtást körülbelül 30 másodpercig tartson, kerülje az erőltetést és a hirtelen mozdulatokat – ha fájdalmat érez, azonnal hagyja abba.



OLDALSÓ NYÚJTÁS



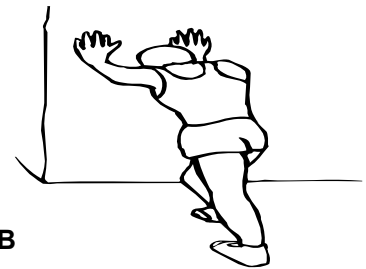
ELŐREHAJLÁS



KÜLSŐ COMB NYÚJTÁSA



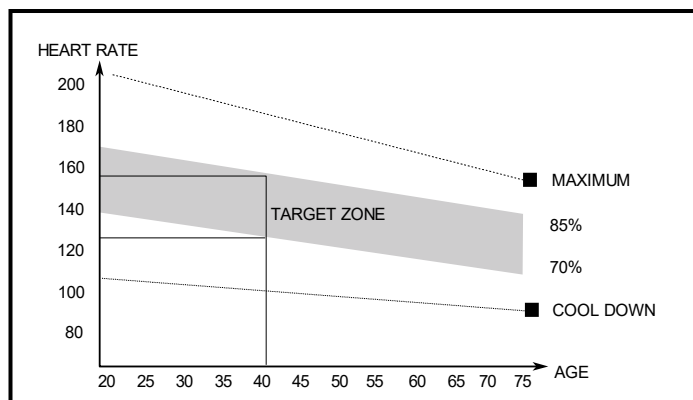
BELSŐ COMB NYÚJTÁSA



VÁDLI / ACHILLES NYÚJTÁS

2. A gyakorlat fázisa

Ez a szakasz jelenti a tényleges erő kifejtését. Rendszeres edzéssel lábai rugalmasabbá és erősebbé válnak. Fontos, hogy mindig egyenletes tempót tartson. Az intenzitás legyen elegendő ahhoz, hogy a pulzusa a mellékelt grafikonon jelzett célzónába emelkedjen.



Ez a szakasz legalább 12 percig tartson, de a kezdőknek is ajánlott inkább 15–20 perces időtartammal kezdeni.

3. A levezetési szakasz

Ez a szakasz az edzés levezetését szolgálja, segít a szív- és érrendszernek, valamint az izmoknak fokozatosan visszatérni a nyugalmi állapotba. Gyakorlatilag a bemelegítő gyakorlatok ismétléséről van szó: lassítson a tempón, és folytassa körülbelül 5 percig. A nyújtógyakorlatokat szintén érdemes újra elvégezni, ügyelve arra, hogy ne erőltesse túl az izmokat. Ahogy egyre jobb formába kerül, hosszabb és intenzívebb edzésekre lesz szüksége. Célszerű hetente legalább három alkalommal edzeni, és az edzéseket lehetőség szerint egyenletesen elosztani a hét folyamán.

Izomerősítés

Ha az izmait szeretné erősíteni, állítson magasabb ellenállást a ROWER-en. Ez nagyobb terhelést ad a láboknak, így lehet, hogy rövidebb ideig tud edzeni. A bemelegítés és a levezetés maradjon a megszokott, de az edzés vége felé fokozatosan növelje az ellenállást. Így a lábai keményebben dolgoznak, miközben a tempót kissé lassítva a pulzusa a célzónában marad.

SÚLYCSÖKKENTÉS

Minél keményebben és tovább edz, annál több kalóriát éget – a cél lehet fogyás vagy állóképesség.

EDZŐKOMPUTER HASZNÁLATI UTASÍTÁS

Mennyiségek megjelenítése:

- **Idő (TIME):** 0:00 – 99:59
- **Idő/500 m (/500m):** 0:00 – 99:59
- **Ismétlésszám (COUNT):** 0 – 9999
- **Távolság (DIST):** 0,0 – 999,9 km
- **Ütem (SPM):** 0 – 999
- **Kalória (CAL):** 0 – 9999

Kulcsfunkciók:

- **MODE :** Válassza ki az előre beállított funkciót.
- **SET :** Nyomja meg a TIME, COUNT, DIST, CAL előre beállított értékeinek növeléséhez.
- **RESET :** A TIME, COUNT, DIST és CAL értékek nullára állítása.

Az elem cseréjének módja:

- 2 db 1,5 V-os AAA elemet kell kicserélni.
- Győződjön meg róla, hogy az elemek megfelelően vannak behelyezve és érintkeznek az elemrugóval.
- Ha a kijelző olvashatatlan vagy részleges szegmensek villognak, vegye ki az elemeket. Várjon 5 másodpercet, majd helyezze vissza.
- Az elemek kivételekor minden funkcionális érték nullázódik.

A működés részletei: AUTOMATIKUS BE-/KIKAPCSOLÁS

- A monitor automatikusan bekapcsol bármelyik billentyű megnyomásával vagy az edzés megkezdésével.
- A monitor automatikusan kikapcsol, ha a sebességérzékelő nem kap jelbevezetést, vagy kb. 4 percig nem nyomja meg a billentyűket.

Hogyan lehet előre beállítani a TIME, COUNT, DIST, CAL értékeket?

- Nyomja meg a MODE gombot, amíg az LCD kijelző villog (kb. 5 másodperc), amelyiket előre kívánja állítani.
- Nyomja meg a SET billentyűt, amíg a kívánt szám meg nem jelenik a kijelzőn.
- 5 másodperc múlva az LCD kijelző nem villog tovább, a monitor elkezd visszaszámolni.
- Az előzetesen beállított edzés befejezését 4 másodpercig villogva jelzi.

KIJELZÉS

Folyadékkristályos típus

VEZÉRŐ

4 bites, 1 chipes mikroprocesszor

SZENZOR

Mágneses érintésmentes

TÁMOGATÁSFORRÁS

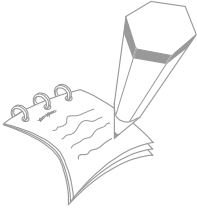
2 db 1,5 V-os AAA méretű elemre van szükség.

ÜZEMI HŐMÉRSÉKLET

0~ +40°C

TÁROLÁSI HŐMÉRSÉKLET

-20~ +50°C



GYAKORLATI MEGJEGYZÉSEK

Használja ezt a helyet a saját edzésrutin eredményeinek rögzítésére.

ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

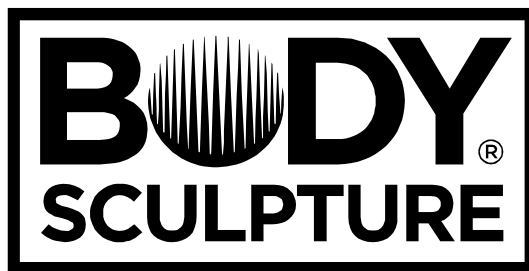
Sport8 Hungary Kft.

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.



S I N C E 1 9 6 5

SZERZŐI JOG© 2025 BY BODY SCULPTURE INTERNATIONAL EUROPE LTD
MINDEN JOG FENNTARTVA. AZ ENGEDÉLY NÉLKÜLI SOKSZOROSÍTÁS TÖRVÉNYSÉRTÉSNEK MINŐ
SÜL.

