

# **BODYFLEX<sup>®</sup>**

## **ROWING MACHINE**



### **BODYFLEX ROWER**

**MODEL: BF-603A**

# Safety Instructions

---

Before using this unit for the first time, be sure to read Safety Instructions carefully. then use the unit accordingly.

These precautions are listed to prevent damage to the equipment and injury to user.

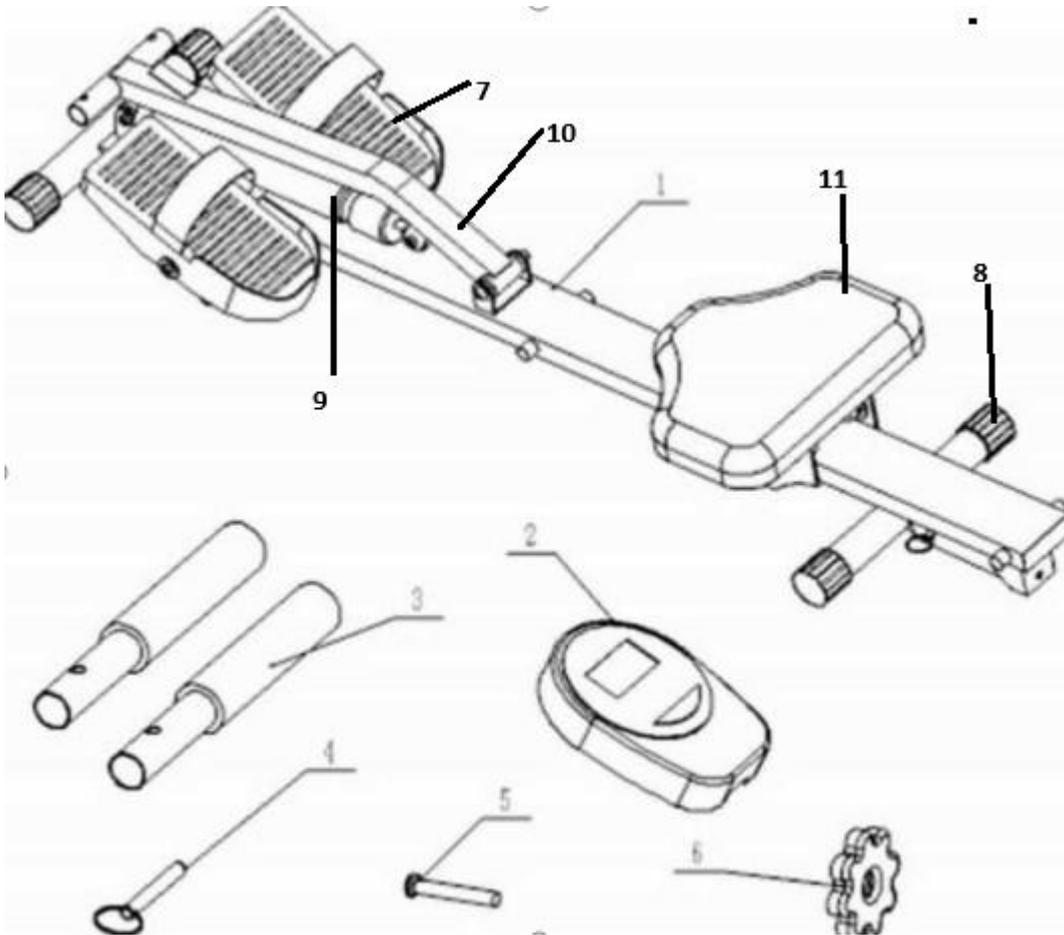
**WARNING** To reduce the risk of the injury to persons:

1. Consult a doctor before starting any exercise program in order to determine whether you have any physical or medical conditions that could pose a risk to your health and safety.
2. Stop exercising if you experience any of the following symptoms :pain, tightness in the chest, irregular heartbeat,extreme shortness of breath, lightheadedness,dizziness,nausea,or any other discomfort.Consult a doctor immediately.
3. Do not allow children or handicapped individuals to use this unit without close supervision.Keep all pets away from the unit.
4. Place the unit on a clean, flat surface.On top of a protective mat to shield your floor or carpeting.Allow at lease one foot of open space on all sides.
5. Before using this unit, check to make sure that all of its nuts and bolts are securely fastened.In order to keep the unit in top condition, examine it regularly for signs of damage or wear-and-tear.
6. If any defective parts are found, replace them immediately.Do not use the unit again until it is in perfect working order.
7. If you hear any unusual noises from the unit during use,stop use immediately.Do not use the unit again until the problem has been rectified.
8. Wear suitable clothing while using the unit .Avoid loose flaps that may get caught in the unit's wheels or other parts.Also avoid excessively tight clothing that may restrict or prevent movement.
9. During use,grip the handlebars securely
- 10.Over exercising may result in serious injury or death, if you feel faint stop exercising immediately.
- 11.This unit is designed for home use ONLY.it is suitable neither for therapeutic use, nor for use in gyms and other public exercise facilities.

## **CAUTION**

1. Do not place this unit close to a heat source or an open flame
2. To reduce the chances of injury, warm up and stretch prior to exercise .This will prepare muscles and joints for exertion.
3. Always increase exercise speed , intensity and duration at a gradual pace.
4. The unit is to be used by one person at a time.

# Main Contents



## Complete Parts List

Part#	Description	QTY	Part #	Description	Qty
1	Main frame	1	7R	Step Right	1
2	Display	1	7L	Step Left	1
3	Handle	2	8	Plug	4
4	Ball lock pins 8*50	1	9	Hydraulic cilinder	1
5	Carriage bolts 8*50	1	10	Moving arm	1
6	Plum blossom knob M8	1	11	Seat	1



## DISPLAY

Insert 1.5v AA battery (E) into the rear battery box of the Display. As shown in figure:



### KEY FUNCTION:

**MODE:** This key lets you to select and lock on to a particular function you want.

**CLEAR:** clear number to 0

### OPERATION PROCEDURES:

#### 1. **AUTO ON/OFF:**

The system turns on when any key is pressed or when it receives an input from the speed sensor.

The processor turns off automatically when the speed sensor has no signal input or no key is pressed for approximately 4 minutes.

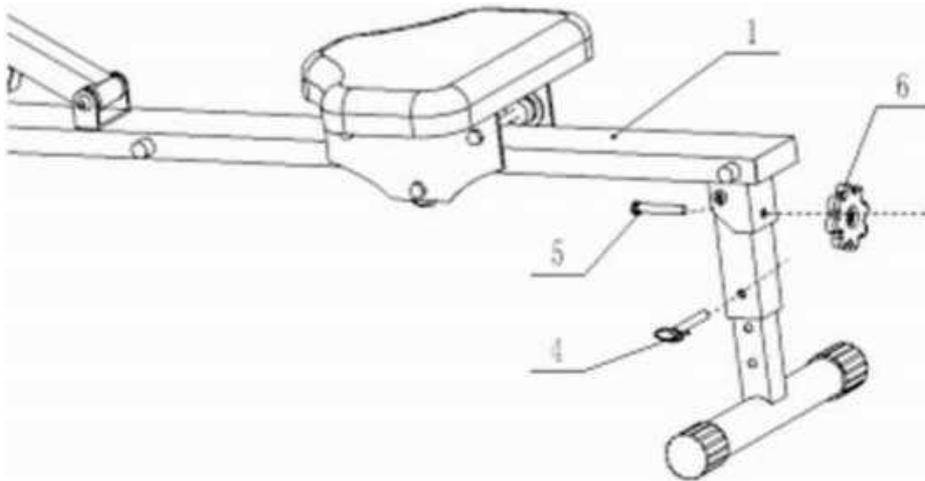
#### 2. **Display Functions**

Time	Time elapsed since the start of exercise.
Count	Sliding numbers during exercise.
T-count	Display the total counts while exercising. When change battery or take out battery, it will be changed to "0 " .
Calories	Calories burned during exercise.
SCAN	The above mentioned functions are consecutively displayed and alternated every 5 seconds.

## INSTALATION

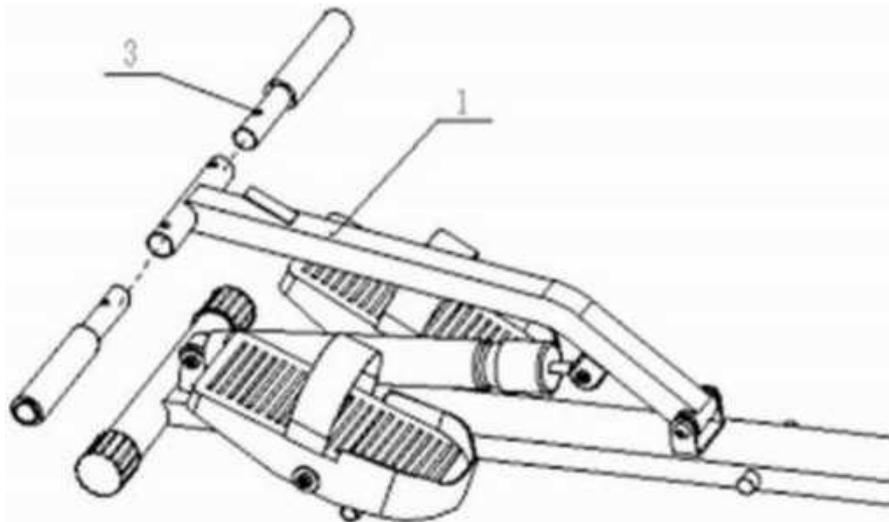
### STEP 1:

Open the outer box first and check whether any part is missing according to the installation instruction. First take out the main frame (1). Fix the main frame (1) with carriage screw M8\*50 (5) and plum blossom knob M8 (6). Adjust height with Ball lock pins 8\*50 (4). As shown in figure:



### STEP 2:

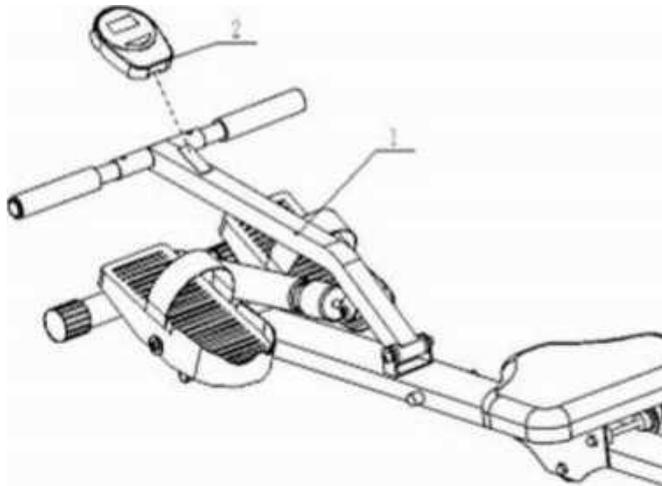
Take out the handlebar (3) and aim at the fixed tube on the main frame (1). As shown in figure:



### STEP 3:

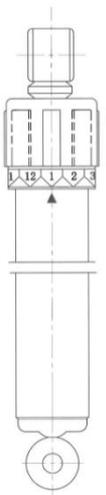
Take out the Display (2), install the battery, and aim the lock slot of the

display at the fixing bracket on the main frame (1). Complete the installation.  
As shown in figure:



**Attention:**

Resistance can be adjusted from L1 – L12 through hydraulic cylinder. Turn the enclosure, L1 is minimum resistance and L12 is highest resistance.



# **BODYFLEX<sup>®</sup>**

## **ROWING MACHINE**

### **BODYFLEX ROWER**

MODEL: BF-603A



# Важна информация за безопасност

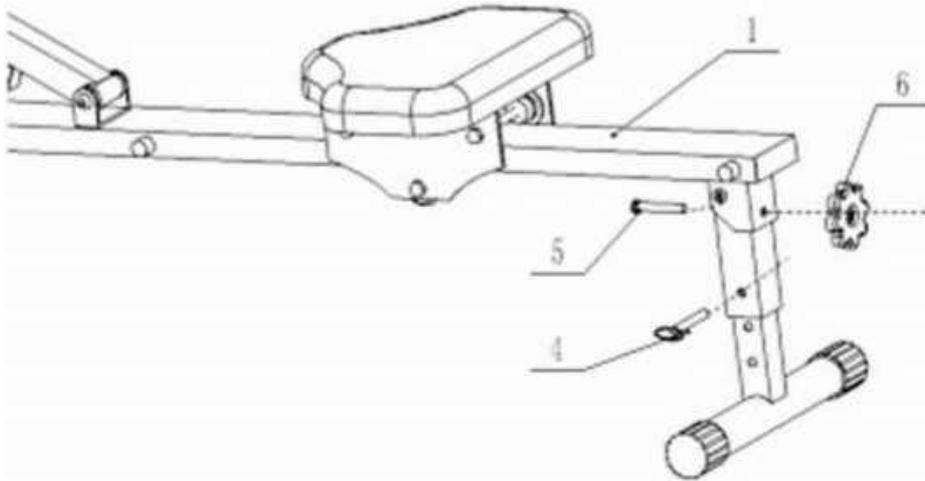
**Моля, съхранявайте това ръководство на сигурно място за справка.**

1. Важно е да прочетете цялото ръководство преди да сглобите и използвате оборудването. Безопасно и ефективно използване може да бъде постигнато само ако оборудването е монтирано, поддържано и използвано правилно. Ваша отговорност е да гарантирате, че всички потребители на оборудването са информирани за всички предупреждения и предпазни мерки.
2. Преди да започнете някоя програма за упражнения, трябва да се консултирате с вашия лекар, за да определите дали имате физически или здравословни състояния, които биха могли да създадат риск за вашето здраве и безопасност или да ви попречат да използвате правилно оборудването. Съветите на Вашия лекар са от съществено значение, ако приемате лекарства, които влияят на сърдечната честота, кръвното налягане или нивото на холестерола.
3. Бъдете наясно със сигналите на вашето тяло. Неправилното или прекомерно упражнение може да навреди на здравето ви. Спрете да спортувате, ако почувствате някой от следните симптоми: Болка, стягане в гърдите, неравномерен сърдечен пулс, силен задух, усещане за лек свят, замаяност или гадене. Ако имате някое от тези състояния, трябва да се консултирате с Вашия лекар, преди да продължите с програмата за упражнения.
4. Дръжте деца и домашни любимци далеч от оборудването. Оборудването е предназначено само за възрастни.
5. Използвайте оборудването върху твърда, равна повърхност със защитно покритие за пода или килима. За безопасност оборудването трябва да има най-малко 0,5 метра свободно пространство навсякъде около него.
6. Преди да използвате оборудването, проверете дали гайките и болтовете са добре затегнати. Някои части като педали и т.н., лесно е да се изкривите.
7. Нивото на безопасност на оборудването може да се поддържа само ако редовно се проверява за повреди и / или износване.
8. Винаги използвайте оборудването, както е посочено. Ако по време на сглобяването или проверката на оборудването откриете дефектни компоненти или чуete необичаен шум, идващ от оборудването по време на употреба, спрете. Не използвайте оборудването, докато проблемът не бъде отстранен.
9. Носете подходящо облекло, докато използвате оборудването. Избягвайте да носите свободни дрехи, които могат да се хванат в оборудването или които могат да ограничат или възпрепятстват движението.
10. Оборудването е тествано и сертифицирано по EN20957 под клас H.C. Подходящ само за домашно ползване.
11. Оборудването не е за терапевтична употреба и показателите му не могат да служат за точна диагноза.
12. Трябва да се внимава при повдигане или преместване на уреда, за да не нараните гърба си. Винаги използвайте правилни техники за повдигане и / или използвайте помощ.

## МОНТАЖ

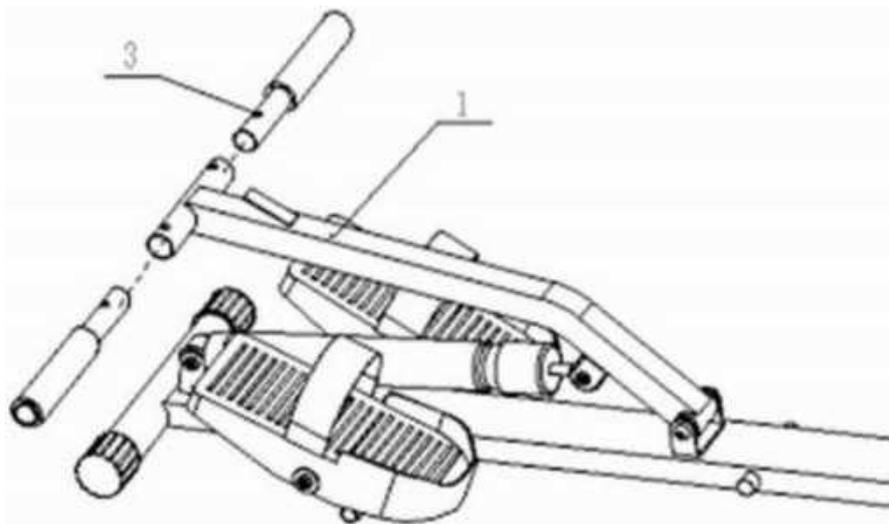
### СТЪПКА 1 :

Първо отворете външната кутия и проверете дали липсва някоя част според инструкциите за монтаж. Някои части са залепени на стиропорите. Първо извадете основната рамка (1). Фиксирайте основната рамка (1) с винт М8\*50 (5) и М8 (6). Регулирайте височината с щифтове за заключване 8\*50 (4). Както е показано на фигурата :



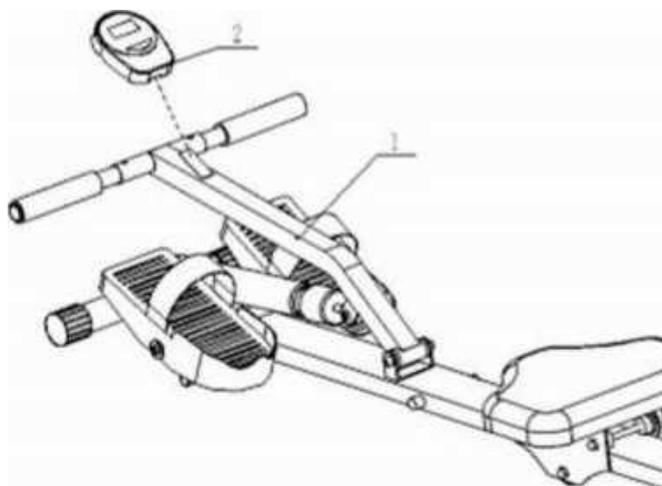
### СТЪПКА 2:

Извадете кормилото (3) и се насочете към фиксираната тръба на основната рамка (1). Както е показано на фигурата :



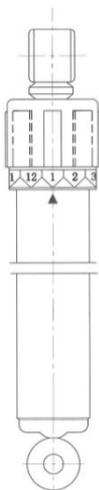
### СТЪПКА 3 :

Извадете дисплея (2), поставете батерията и насочете слота за заключване на дисплея към фиксиращата скоба на основната рамка (1). Завършете инсталацията. Както е показано на фигурата:

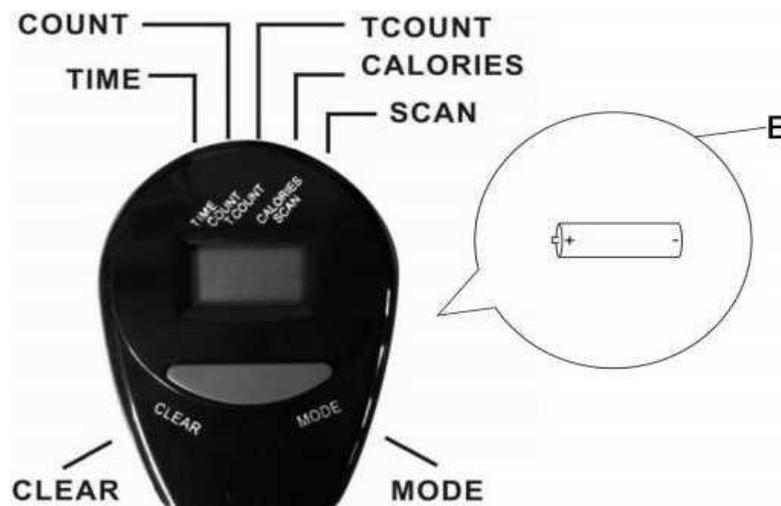


### Внимание:

Съпротивлението може да се регулира от L1 – L12 чрез хидравличен цилиндър. Завъртете корпуса, L1 е минималното съпротивление, а L12 е най-високото съпротивление.



## Използване на монитора



**MODE:** Изберете всяка функция чрез натискане на клавиша за режим MODE, в режим на сканиране, натискането на клавиша може да заключи текущата функция. Натиснете бутона за режим MODE и задръжте 2 секунди, за да нулирате всички цифри на функциите.

### ФУНКЦИИ

**SCAN:** Последователността на показване: TMR → SPD → DST → CAL → PULSE. В режим на сканиране натиснете клавиша режим, за да изберете друга функция. Автоматично сканиране през всеки режим последователно на всеки 6 секунди.

**SPEED:** Показва текущата скорост на тренировка, максималната е 999.9КМ / Ч.

**TIME:** Времето през, което сте тренирали тренировка от 0:00 до 99:00.

**COUNT:** Брой дърпания.

**TCOUNT:** Брой бщо на дърпанията.

**CAL:** Показва консумация на калории по време на тренировка от 0,0 CAL до максималната 999,9 CAL.

(Тези данни са грубо ръководство за сравнение на различни упражнения, които не могат да се използват при медицинско лечение.)

### ЗАБЕЛЕЖКА

Без сигнал към компютъра за 4 минути, т.е без движение, компютърът автоматично ще изключи LCD дисплея и всички стойности на функциите ще бъдат запазени.

Ако компютърът появи необичайни настройки, моля, рестартирайте и повторете отново теста.

Когато дисплеят на LCD е слаб, това означава, че батериите трябва да бъдат сменени.

### ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ:

Сменете батерията. Трябва да се смянат и двете батерии едновременно. За да смените батерията на компютъра, моля, плъзнете компютъра от държача на компютъра, махнете капака на батерията на гърба на компютърната конзола и извадете батериите. Сменете с AA батерии. Накрая поставете капака обратно на конзолата и плъзнете компютъра обратно на държача на компютъра.

Компютърът не работи правилно. Ако компютърът ви не работи правилно, моля, проверете дали долният проводник на сензора е свързан към горния проводник на сензора и се уверете, че горният проводник на сензора е включен в компютъра. След като проверите горното и компютърът все още не работи, моля, уверете се, че батериите са поставени правилно в компютъра и че батериите все още работят.

## **БАТЕРИЯ:**

Този монитор използва една или две батерии „АА“ или „ААА“. Можете да замените батерията през задната част на устройството. Моля първо. Демонтирайте батерията, след това я инсталирайте отново, когато компютърът не работи правилно.

## **РЕГУЛИРАНЕ НА НАТОВАРВАНЕТО**

Врътката за контрол на натоварването на амортизатора ви позволява да промените съпротивлението.

Този тренировъчен уред е предназначен за домашно ползване. Уредът отговаря на изискванията на DIN

EN 957-1/9 НС. Маркировката CE се отнася за Директива 89/336/ЕЕС на ЕС. Увреждане на здравето не

може да бъде изключено, ако този уред не се използва по предназначение (например претрениране,

неправилни настройки и др.)

### **2.1 Пакетаж**

Природно съобразни и рециклируеми материали:

- Външната опаковка е от картон
- Отлятите части са от полистрол, без пяна CFS (PS)
- Опаковки и торбички от полиетилен (PE)
- Каиши от полипропилен (PP)
- Вътрешните части са от метал и пластмаса.

### **2.2 Изхвърляне:**

Моля, запазете опаковката за случаи на ремонт /гаранционен ремонт .

Уредът не трябва да се изхвърля заедно с домашния боклук.

Уважаеми клиенти, Вие сте длъжни да предадете за рециклиране съответните материали от уреда:

- Външна опаковка (картон)
- Отляти части от полистрол
- Опаковки и торбички от полиетилен
- Електрооборудване
- Каиши от полипропилен
- Уредът не трябва да се изхвърля заедно с домашния боклук

За връзка с фирми за рециклиране на отпадъците се обърнете към вносителя!

## **ВНОСИТЕЛ ЗА БЪЛГАРИЯ:**

**СПОРТЕН СКЛАД БГ**

Соларшоп ЕООД

гр. Пазарджик, ул. Димчо Дебелянов 27

[www.sportensklad.bg](http://www.sportensklad.bg)