

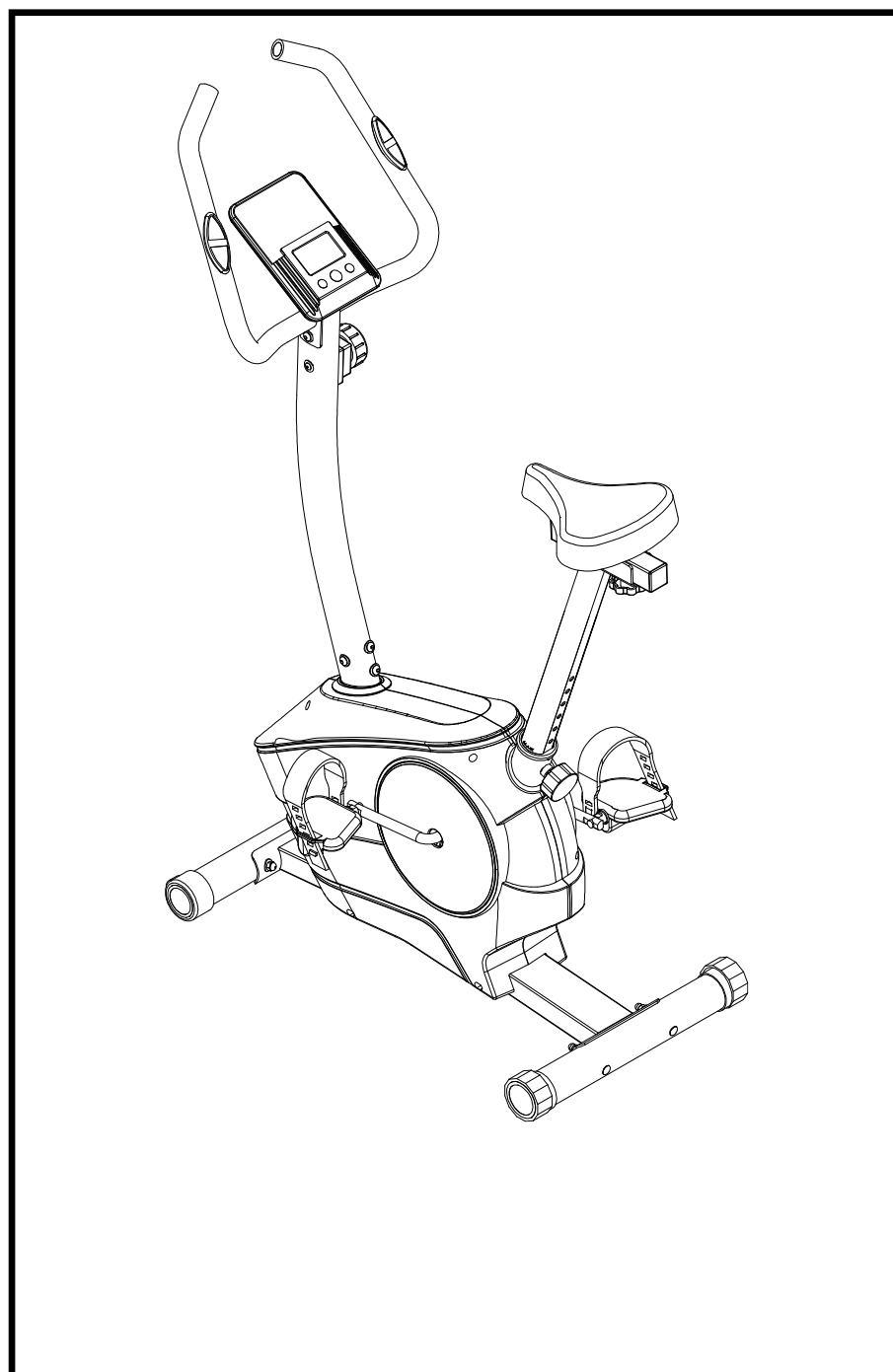
BC-6792

ROWER

MAGNETYCZNY

BODY
SCULPTURE

SINCE 1965



Wyprodukowano w Chinach dla:



www.bachasport.pl



INDEKS

Ważne informacje dot. bezpieczeństwa	1
Rysunek złożeniowy	2
Lista części	3
Instrukcja montażu	4
Wskazówki treningowe	10
Komputer	11
Rozwiązywanie problemów	12

Ważne informacje dot. bezpieczeństwa

Trzymaj instrukcję w bezpiecznym miejscu.

1. Ważne żeby przeczytać całą instrukcję przed złożeniem i używaniem sprzętu.

Bezpieczne i wydajne użytkowanie może być osiągnięte tylko wtedy, jeśli sprzęt jest złożony, utrzymywany i używany właściwie. Twoim obowiązkiem jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o zagrożeniach i środkach ostrożności.

2. Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem, żeby upewnić się, czy nie masz przeciwwskazań zdrowotnych, które mogłyby zagrozić twojemu zdrowiu i bezpieczeństwu, albo uniemożliwić ci właściwe korzystanie ze sprzętu. Rada lekarza jest kluczowa jeśli przyjmujesz leki, które wpływają na tętno, ciśnienie krwi albo cholesterol.

3. Bądź świadomy sygnałów z organizmu. Niewłaściwy lub zbyt intensywny trening może pogorszyć stan twojego zdrowia. Przerwij trening, jeśli doświadczasz jakiegokolwiek z tych objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne tętno, ciężkie duszności, uczucie zawrotów głowy, mdłości. Jeśli odczuwasz któryś z tych objawów skonsultuj się z lekarzem przed kontynuacją treningu.

4. Sprzęt jest przeznaczony do użytku jedynie przez dorosłych. Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od bieżni.

5. Używaj sprzętu na twardym, płaskim podłożu z ochronną matą na podłodze albo dywanem. Dla bezpieczeństwa sprzęt powinien mieć przynajmniej 0,6 m wolnej przestrzeni wokół siebie.

6. Przed używaniem sprzętu upewnij się, że nakrętki i śruby są bezpiecznie dokręcone.

7. Poziom bezpieczeństwa sprzętu może być utrzymany jedynie, jeśli jest regularnie kontrolowany pod kątem uszkodzeń i zużycia.

8. Zawsze używaj sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli znajdziesz jakieś wadliwe części podczas montowania albo sprawdzania sprzętu, albo jeśli usłyszysz jakiś nietypowy dźwięk dobiegający z bieżni w trakcie używania, przestań ćwiczyć. Nie używaj sprzętu do czasu, aż problem nie zostanie rozwiązany.

9. Załóż odpowiednie ubranie podczas używania sprzętu. Unikaj luźnych ubrań, które mogą zaplątać się w sprzęt albo które mogą ograniczać ruchy.

10. Sprzęt został przetestowany i oznaczony certyfikatem EN957 poniżej klasy H.C. Odpowiedni jedynie do użytku domowego. Maksymalna waga użytkownika to 120kg. Hamowanie jest niezależne od prędkości.

11. Sprzęt nie jest odpowiedni do użytku terapeutycznego.

12. Należy zachować ostrożność podczas podnoszenia i przemieszczania sprzętu, aby nie nadwreżyć pleców. Zawsze stosuj odpowiednią technikę podnoszenia albo skorzystaj z pomocy. Regularne sprawdzanie integralności osłon i urządzeń zabezpieczających.

13. Rodzice i osoby opiekujące się dziećmi powinni być świadomi swojej odpowiedzialności związanej z tym sprzętem. Naturalny instynkt zabawy i zamiłowanie dzieci do eksperymentowania mogą prowadzić do sytuacji, w której sprzęt będzie używany w sposób, do jakiego nie jest przeznaczony.

14. Jeżeli dzieci są dopuszczane do używania sprzętu, powinien być brany pod uwagę ich rozwój psychiczny i fizyczny oraz przede wszystkim ich temperament. Powinny być nadzorowane i pouczane jak używać sprzętu. Sprzęt pod żadnym pozorem nie jest odpowiedni jako zabawka dla dzieci.

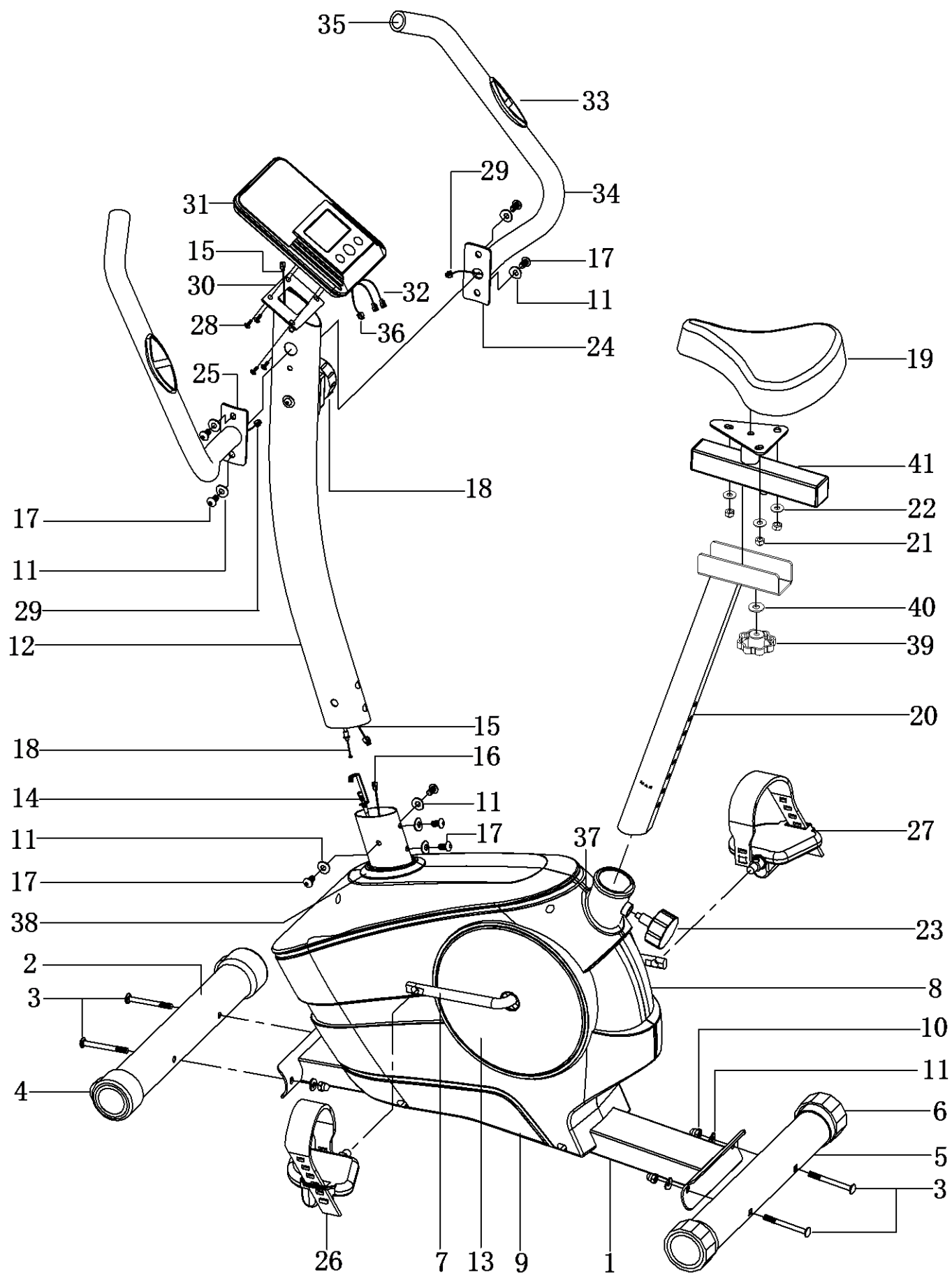
15. Wszystkie ruchome części (np. pedały, uchwyty na ręce, siodełko itd...) wymagają cotygodniowej konserwacji. Sprawdzaj je przed każdym użyciem. Jeżeli cokolwiek jest zepsute albo poluzowane, napraw to natychmiast. Możesz kontynuować używanie urządzenia po tym, jak wróci do dobrego stanu.

Wszelkich napraw gwarancyjnych i pogwarancyjnych dokonuje importer i zarazem dystrybutor sprzętu fitness. W razie wystąpienia usterki prosimy o zgłoszenie się do miejsca zakupu urządzenia lub do serwisu:

BACHA SPORT
ul. Kozielska 439
44-164 Gliwice
Tel./fax: (32) 302-97-18
e-mail: serwis@bachasport.pl



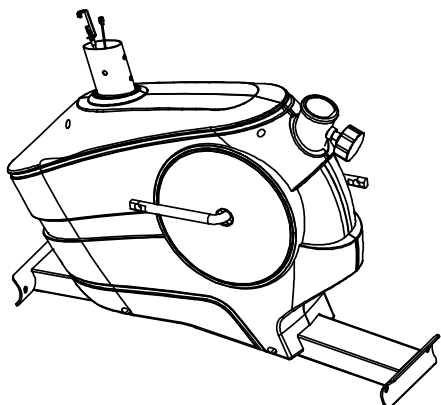
RYSUNEK ZŁOŻENIOWY



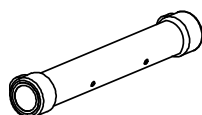
Lista części		
Numer	Opis	Ilość
1.	Rama	1
2.	Przedni stabilizator	1
3.	Śruba (M8*70)	4
4.	Zaślepka	2
5.	Tylny stabilizator	1
6.	Tylna zaślepka	2
7.	Ramię korby (L+R)	1
8.	Ośłona łańcucha (prawa)	1
9.	Ośłona łańcucha (lewa)	1
10.	Nakrętka (M8)	4
11.	Podkładka (φ 8)	12
12.	Wspornik	1
13.	Ośłona	2
14.	Haczyk	1
15.	Przewód górnego czujnika	1
16.	Przewód dolnego czujnika	1
17.	Śruba imbusowa (M8*16)	8
18.	Pokrętło kontroli oporu	1
19.	Siodełko	1
20.	Sztyca	1
21.	Nakrętka blokująca (M8)	3
22.	Podkładka (φ 8)	3
23.	Pokrętło regulacji	1
24.	Uchwyt (prawy)	1
25.	Uchwyt (lewy)	1
26.	Pedał (lewy)	1
27.	Pedał (prawy)	1
28.	Śruba	4
29.	Przewód czujnika tętna	2
30.	Wspornik komputera	1
31.	Komputer	1
32.	Przewód czujnika tętna na komputerze	2
33.	Czujnik tętna	2
34.	Uchwyt piankowy	2
35.	Nakrętka	2
36.	Wtyczka	1
37.	Plastikowy pierścień	1
38.	Plastikowy pierścień	1
39.	Korba regulacji siodełka	1
40.	Podkładka (φ 10)	1
41.	Wspornik siodełka	1

INSTRUKCJA MONTAŻU

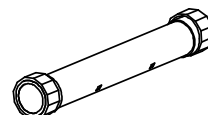
- A. Przed montażem przygotuj miejsce docelowe dla sprzętu
- B. Do montażu używaj pokazanych narzędzi.



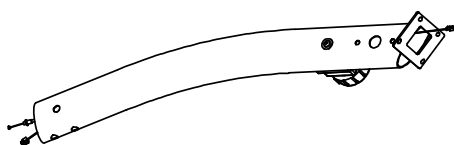
X1



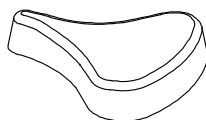
X1



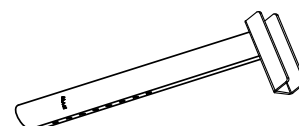
X1



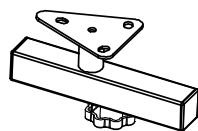
X1



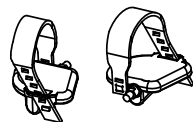
X1



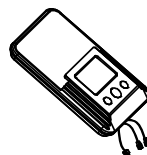
X1



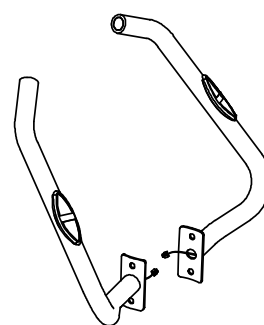
X1



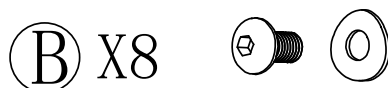
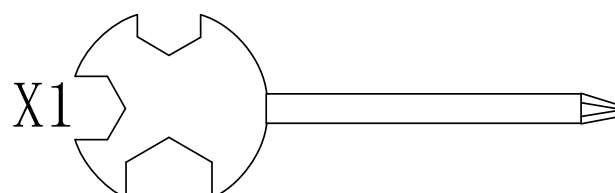
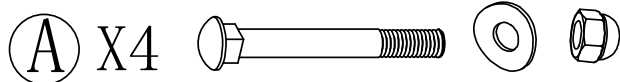
R/L



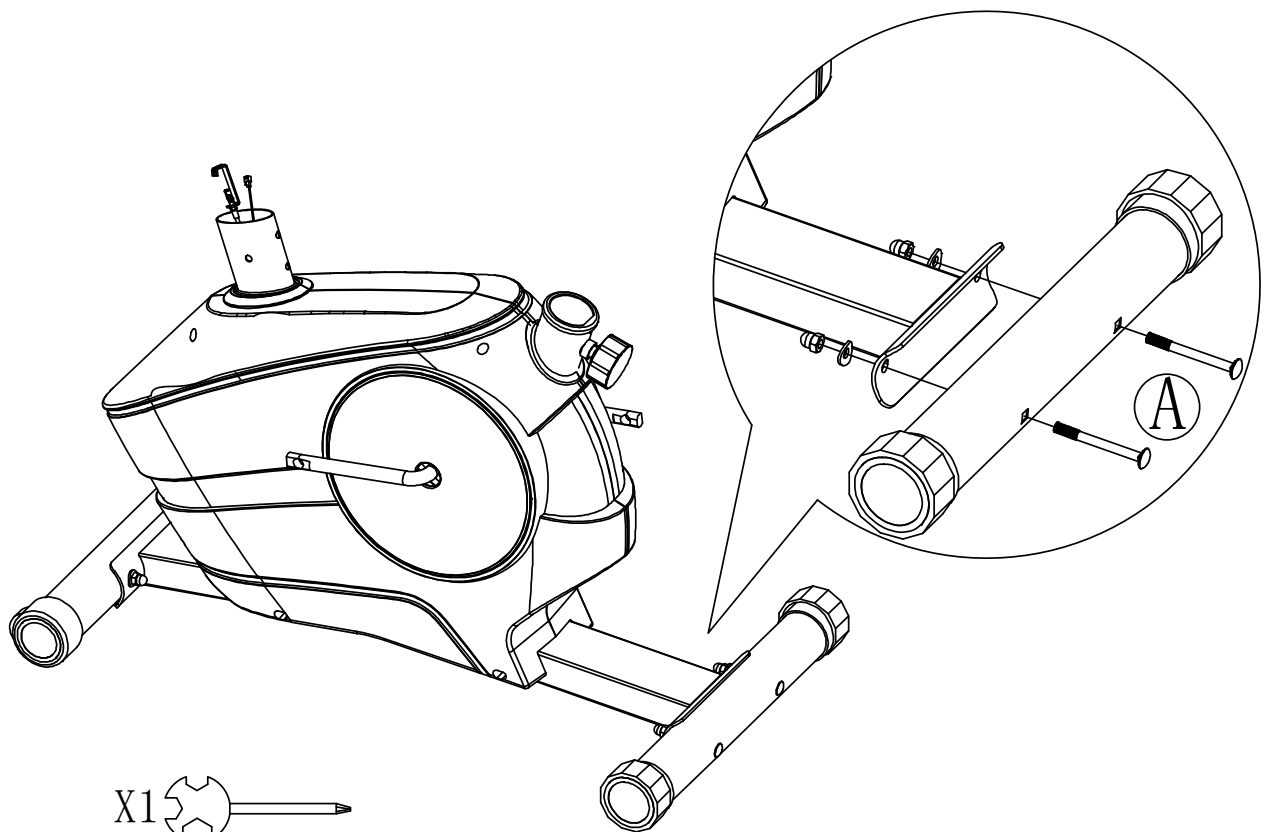
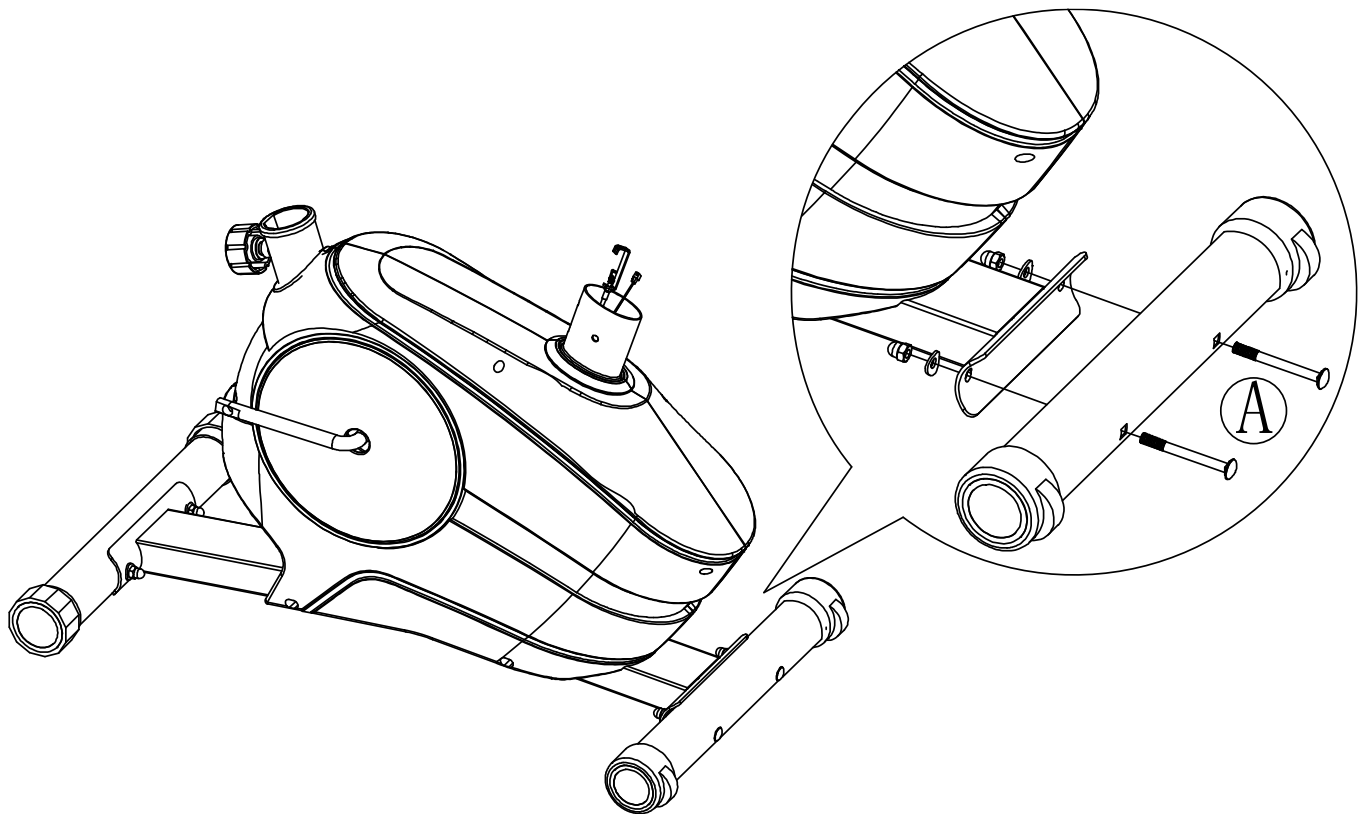
X1

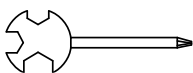


R/L

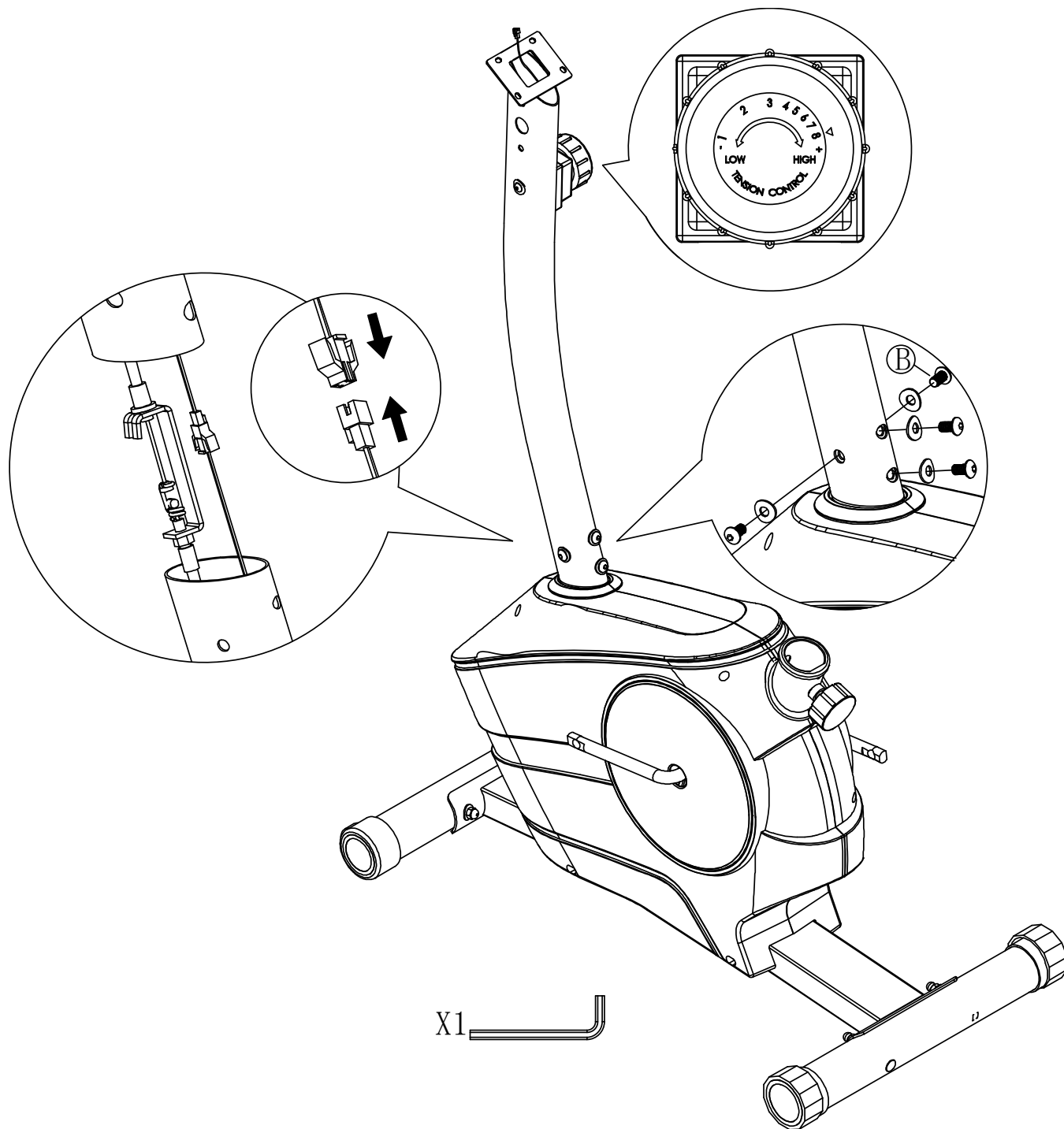


KROK 1

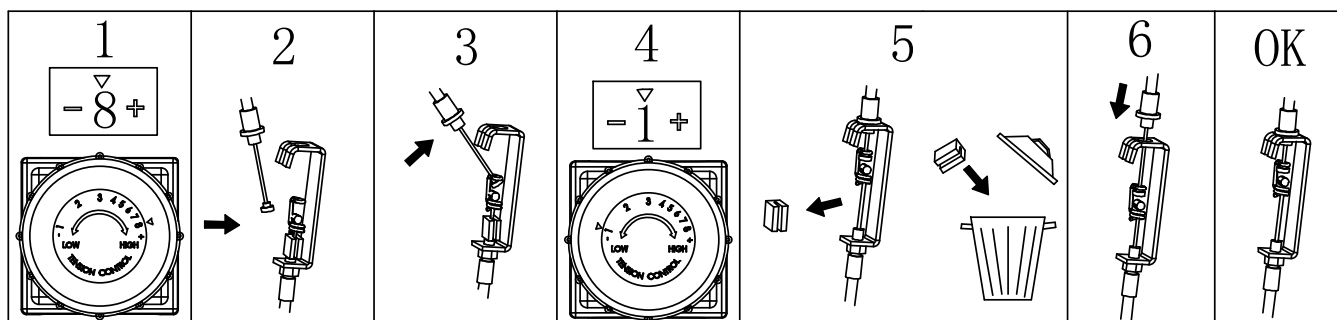


X1 

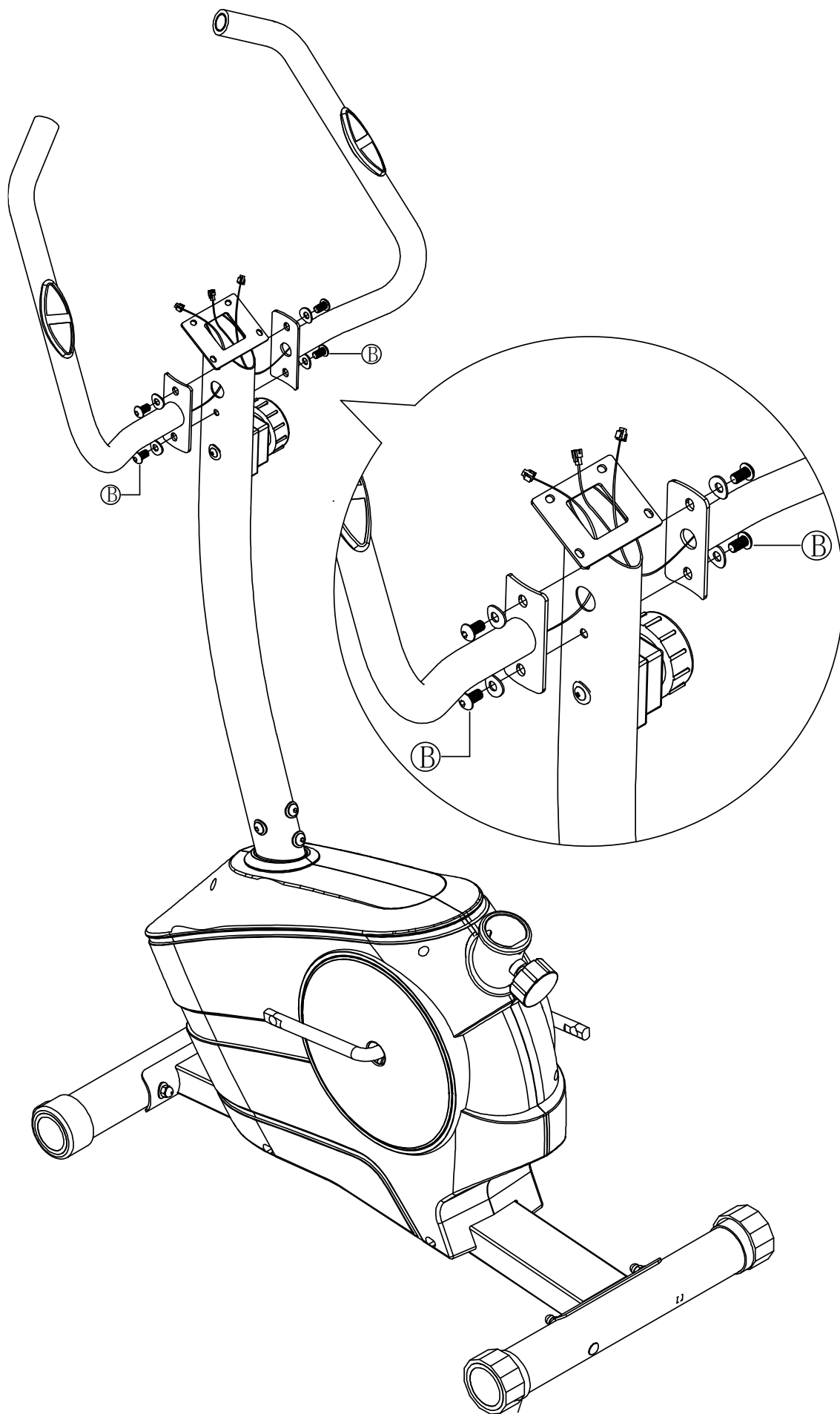
KROK 2



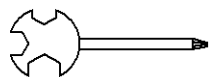
X1

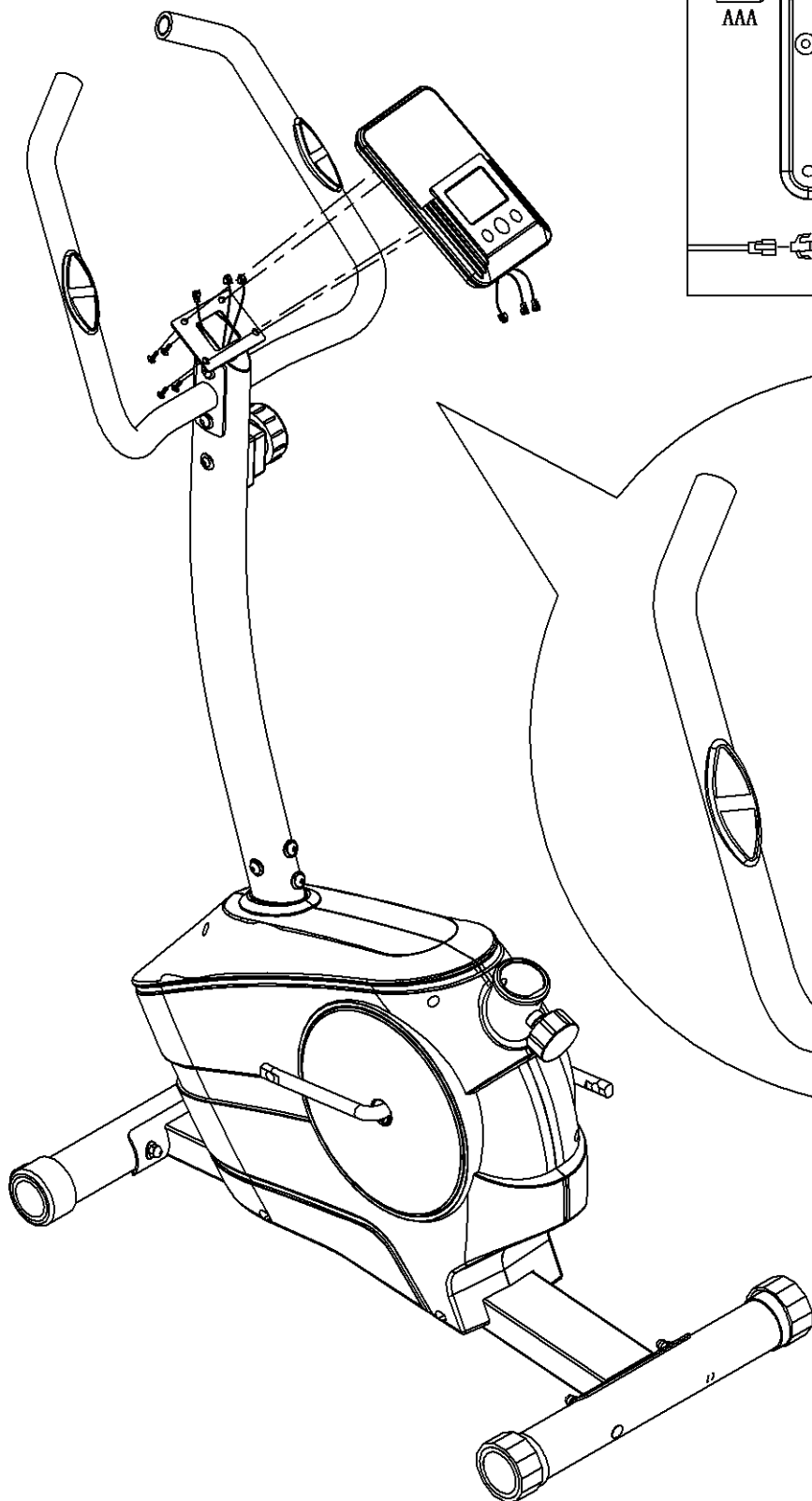
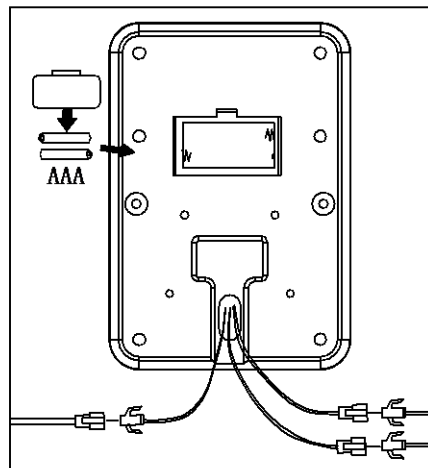


KROK 3

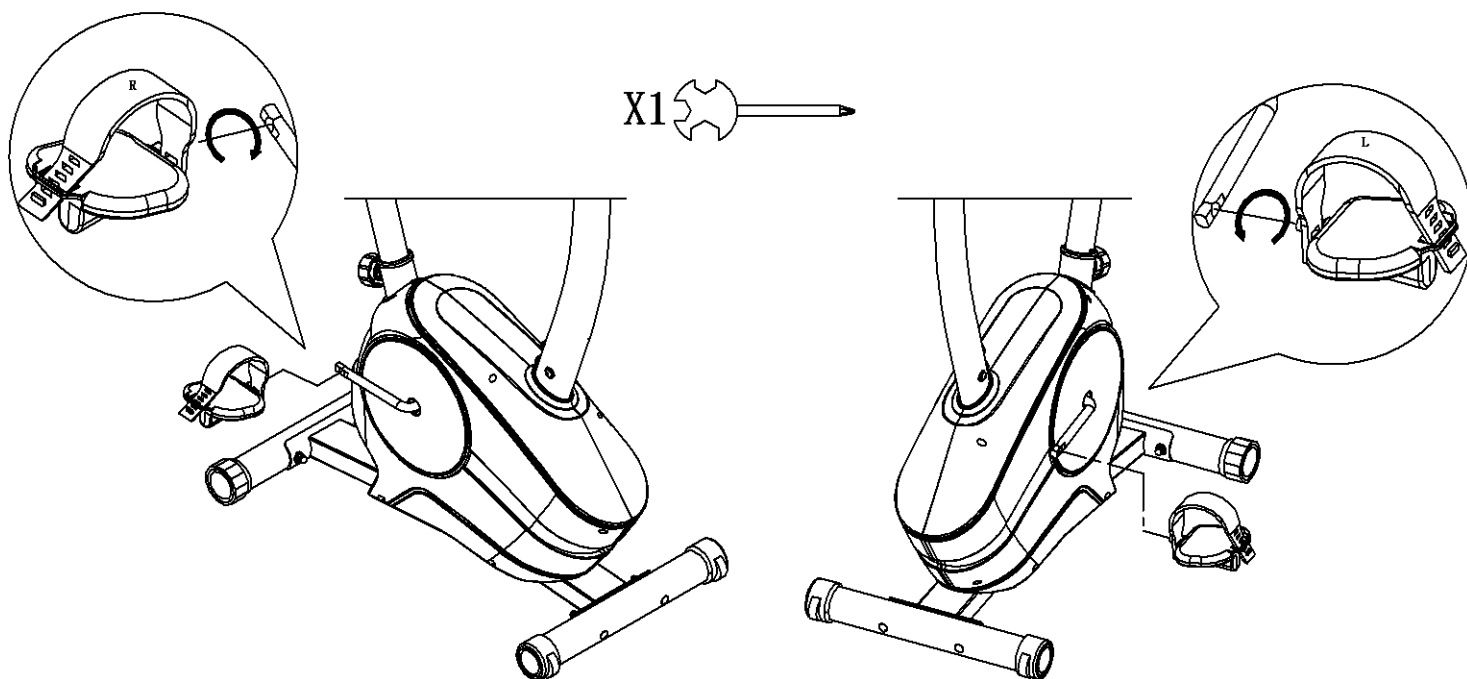
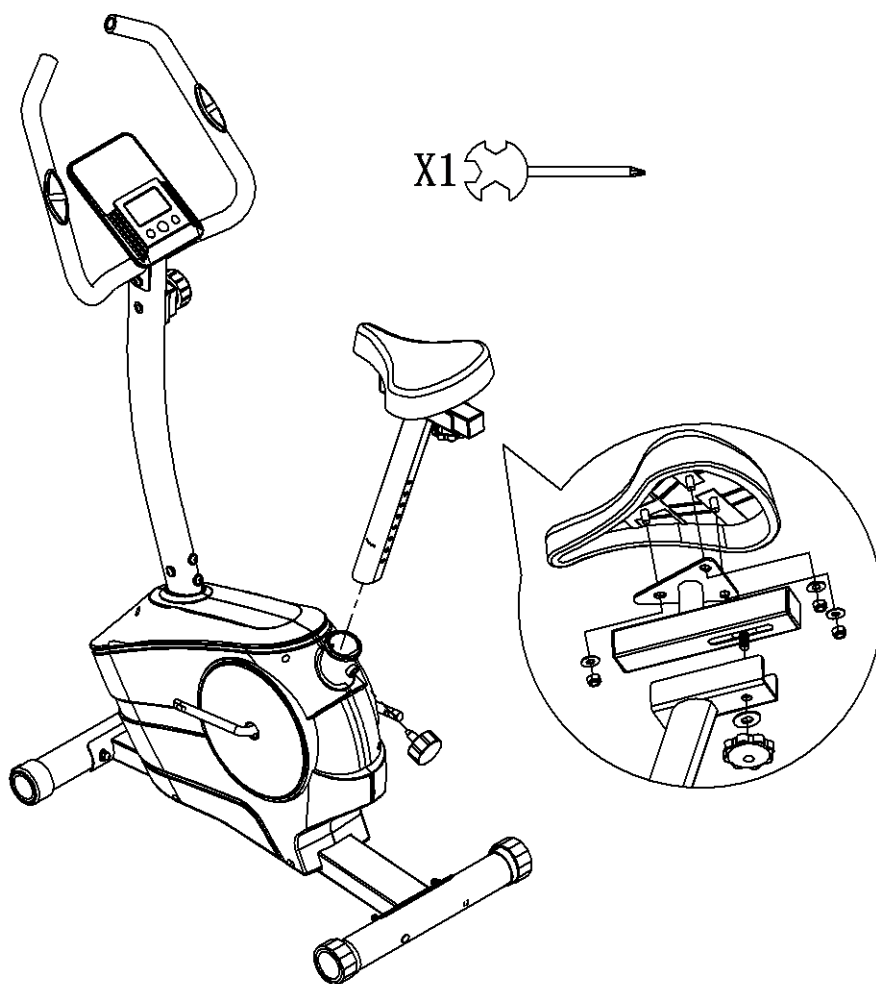


KROK 4

X1 



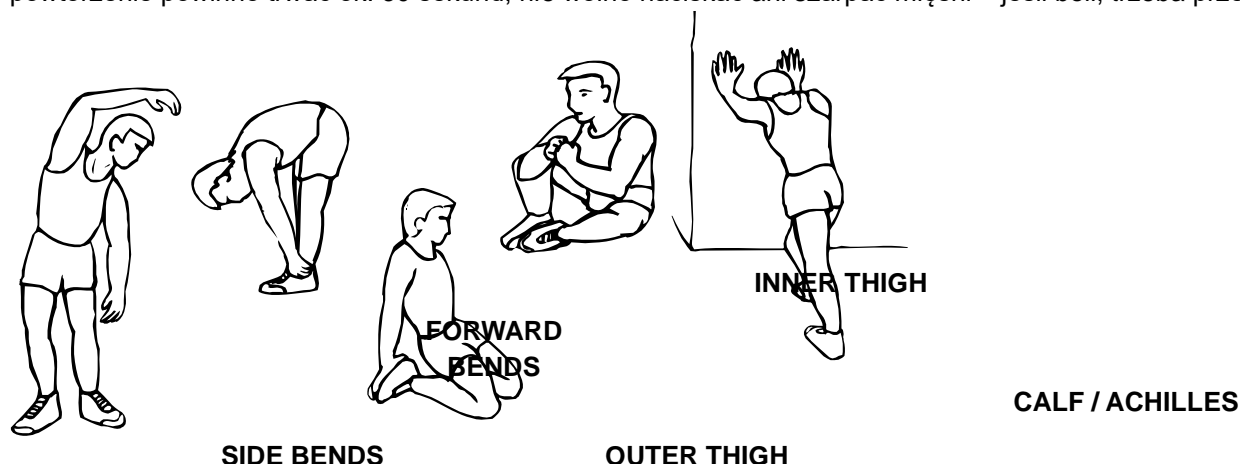
KROK 5



WSKAZÓWKI TRENINGOWE

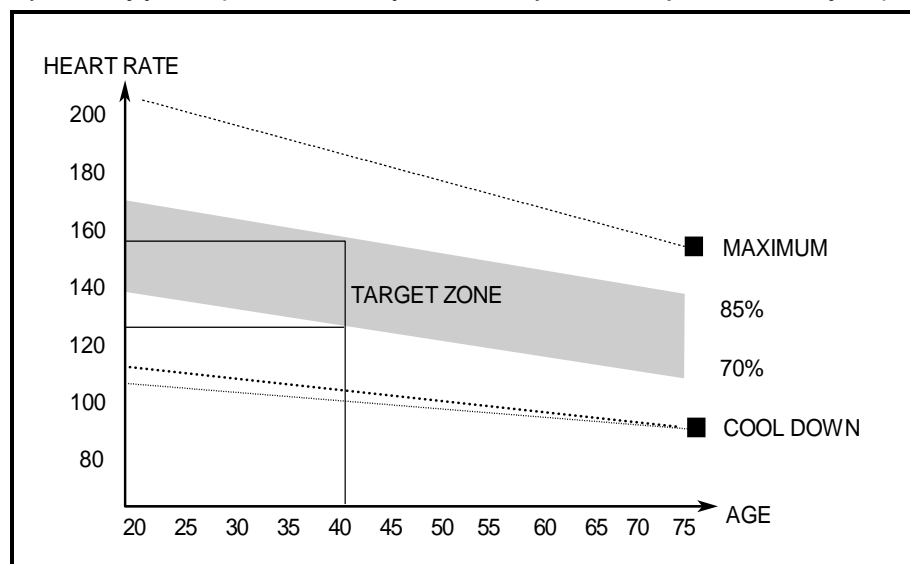
1.Faza rozgrzewki

Ten etap pomaga w podniesieniu ciśnienia krwi i prawidłowej pracy mięśni. Zmniejsza też ryzyko skurczu i uszkodzenia mięśni. Zalecane jest, aby wykonać kilka ćwiczeń rozciągających, jak jest pokazane niżej. Każde powtórzenie powinno trwać ok. 30 sekund, nie wolno naciskać ani szarpać mięśni – jeśli boli, trzeba przerwać.



2.Faza treningu

Na tym etapie wykonujesz wysiłek. Po regularnym używaniu, mięśnie w Twoich nogach staną się bardziej elastyczne. Pracuj nad swoim tempem i utrzymuj tempo w trakcie treningu. Szybkość pracy powinna być wystarczająca do podniesienia tętna do strefy docelowej, zaznaczonej na poniższym wykresie.



Ta faza powinna trwać przez ok. 12 minut, jednak większość ludzi zaczyna od 15-20 minut.

3. Faza schłodzenia

Ten etap jest po to, żeby pozwolić układowi sercowo-naczyniowemu uspokoić się. To jest powtórka ćwiczeń rozgrzewających, redukcja tempa kontynuowana przez około 5 minut. Ćwiczenia rozciągające powinny być powtórzone, pamiętając aby nie przeciążyć mięśni podczas rozciągania. Z poprawą kondycji mogą być potrzebne dłuższe i trudniejsze treningi. Zalecane jest, aby trenować przynajmniej trzy razy w tygodniu i jeśli to możliwe, zaplanuj treningi równomiernie przez cały tydzień.

NAPIĘCIE MIĘŚNIOWE

Aby wzmocnić mięśnie, musisz mieć dość duży opór. Spowoduje to większe obciążenie mięśni nóg i może oznaczać, że nie możesz trenować tak długo, jak chcesz. Jeśli starasz się poprawić kondycję, musisz zmienić swój program treningowy. Powinieneś trenować normalnie w fazie rozgrzewki i schładzania, ale pod koniec fazy treningowej zwiększyć opór, dzięki czemu nogi będą pracowały ciężiej. Będziesz musiał zmniejszyć prędkość, żeby utrzymać tętno w strefie docelowej.

UTRATA WAGI

Ważnym czynnikiem jest ilość włożonego wysiłku. Im ciężiej i dłużej pracujesz, tym więcej kalorii spalisz. Efektywność jest taka sama, jakbyś trenował żeby poprawić swoją kondycję, jedyną różnicą jest cel.

KOMPUTER

PRZYCISK FUNKCJI

TRYB:

Wybierz każdą funkcję, naciskając klawisz trybu, w trybie scan naciśnij klawisz trybu, aby zablokować bieżącą funkcję.

SET▲:

Naciśnij przycisk "SET", aby ustawić wartość, która się wyświetla, następnie naciśnij, aby ustawić kolejne wartości: czas, dystans, kalorie.

Przytrzymaj przycisk, aby przyspieszyć ustawianie.

TRM zakres ustawień: 0:00~99:00 (każdy przyrost wynosi 1:00)

DIST zakres ustawień: 0.0~999.0 (każdy przyrost wynosi 1.0KM)

CAL zakres ustawień 0.0~999.0 (każdy przyrost wynosi 1.0)

PULSE zakres ustawień 0-40-240BPM

RESET  : W trybie ustawień, naciśnij przycisk resetowania, aby zresetować bieżące wartości funkcji.

FUNKCJE

SCAN: Sekwencja wyświetlania: TMR→SPD→ DST→CAL→PULSE. W trybie scan, naciśnij przycisk trybu, aby wybrać inne funkcje. Automatycznie przeglądaj funkcje co 6 sekund.

SPEED: Wyświetla aktualną prędkość, maksymalna wartość to 999.9KM/H.

TIME: Wyświetla czas treningu w zakresie 0:00 do 99:00.

DIST: Wyświetla dystans przebyty w trakcie treningu w zakresie 0.0 do 999.9KM.

CAL: Pokazuje ilość kalorii spalonych w trakcie treningu w zakresie 0.0 CAL do 999.9 CAL.

(Dane są jedynie wskaźnikiem przybliżonym w celu porównania różnych sesji treningowych. Nie mogą być stosowane w leczeniu.)

PULSE: Po 5 sekundach od sygnału, wyświetli się aktualne tętno.

OSTRZEŻENIE! Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmierne ćwiczenia mogą spowodować poważny uraz lub śmierć. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenie.

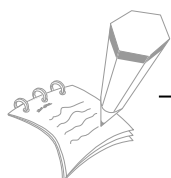
INFORMACJA

1. Jeśli komputer nie transmituje sygnału przez 4 minuty, automatycznie wyłączy wyświetlacz LCD, ale wszystkie funkcje zostaną zachowane.
2. Specyfikacja baterii monitora: 1.5V UM-3 OR AA (2 SZT)
3. Jeśli komputer wyświetla nieprawidłowo, zainstaluj ponownie baterię i spróbuj ponownie.
4. Gdy wyświetlacz LCD jest słaby, należy wymienić baterie.

5. Ostrzeżenie! Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmierne ćwiczenia mogą spowodować poważny uraz lub śmierć. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenie.

KONSERWACJA

1. Przed korzystaniem z roweru upewnij się, że wszystkie śruby są dokręcone.
2. Zużyta bateria jest odpadem niebezpiecznym - należy ją prawidłowo zutylizować i nie wyrzucać do kosza.
3. Jeśli chcesz pozbyć się sprzętu, należy wyjąć baterie z komputera i zutylizować je oddzielnie jako odpady niebezpieczne.



NOTATKI TRENINGOWE

Użyj tego miejsca, aby zapisać swoje wyniki treningowe.

KARTA KONTAKTOWA

PRODUCENT




S I N C E 1 9 6 5

Body Sculpture International Ltd.
106, 11F, No. 149 Roosevelt Rd. Sec. 3
Taipei, Taiwan

DYSTRYBUTOR/IMPORTER NA POLSKĘ



BACHA SPORT
ul. Kozielska 439
44-164 Gliwice
Tel./fax: (32) 270-12-09
www.bachasport.pl

ARTYKUŁ		ROWER MAGNETYCZNY
SYMBOL		BC 6792
DATA SPRZEDAŻY		Tu wpisz datę sprzedaży

GWARANT	PODPIS I PIECZĘĆ SPRZEDAWCY
BACHA SPORT ul. Kozielska 439, 44-164 Gliwice serwis@bachasport.pl	
PRODUCENT Body Sculpture International Ltd. 106, 11F, No. 149 Roosevelt Rd. Sec. 3 Taipei, Taiwan	

ZASADY GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na zakupiony towar w okresie **24 miesięcy** od daty sprzedaży.
2. Wszelkie reklamacje winny być zgłaszane w miejscu zakupu towaru.
3. Wady lub uszkodzenia sprzętu ujawnione w okresie gwarancji będą bezpłatnie w możliwie najkrótszym czasie. Standardowa procedura nie przewiduje terminu dłuższego niż 14 dni roboczych od daty dostarczenia sprzętu reklamowanego produktu do Serwisu Gwaranta. Okres usunięcia usterki może ulec wydłużeniu w sytuacjach nietypowych i nieobjętych standardową procedurą. W przypadku takiej ewentualności będą Państwo informowani o statusie reklamacji przez Serwis lub Sprzedawcę.
4. Gwarancją nie są objęte uszkodzenia sprzętu powstałe w wyniku:
 - niewłaściwego użytkowania i przechowywania sprzętu
 - niewłaściwej konserwacji, przechowywania oraz transportu
 - dokonywania samodzielnych napraw, przeróbek lub zmian konstrukcyjnych
5. Uszkodzony sprzęt dostarcza do punktu sprzedaży nabywca na własny koszt.
6. Karta gwarancyjna jest ważna tylko z pieczęcią punktu sprzedaży, podpisem sprzedającego oraz wpisanym rodzajem sprzętu. W przypadku zakupu w sklepie internetowym karta gwarancyjna jest ważna tylko i wyłącznie na podstawie dokumentu zakupu (faktura, paragon) lub listu przewozowego kuriera.
7. Duplikaty kart gwarancyjnych nie będą wydawane.
8. Gwarancją nie są objęte elementy eksploatacyjne, które mogą różnić się w zależności od modelu produkt. Są to m.in.: linki, paski, elementy gumowe, pasy, uchwyty z gąbki, pedały, łożyska, obicia siedzeń i oparcie itp.
9. Po trzech naprawach (tego samego elementu) i kolejnym uszkodzeniu sprzęt zostanie wymieniony na nowy.
10. Konsument jest zobowiązany do zapoznania się z instrukcją obsługi i przestrzegać warunków bezpieczeństwa podczas i poza użytkowaniem sprzętu.
11. Użytkowanie produktu niezgodnie z jego przeznaczeniem oraz warunkami określonymi w Instrukcji Obsługi powoduje utratę Gwarancji.
12. Gwarancja jest ważna tylko na terenie Polski.
13. UWAGA! Sprzęt jest przeznaczony tylko i wyłącznie do użytku domowego.

UŻYTKOWANIE SPRZĘTU NIEZGODNIE Z WARUNKAMI GWARANCJI POWODUJE JEJ UTRATĘ.

NINIEJSZA GWARANCJA NA SPRZEDANY TOWAR KONSUMPCYJNY NIE WYŁĄCZA, NIE OGRANICZA ANI NIE ZAWIESZA UPRAWNIEŃ KUPUJĄCEGO WYNIKAJĄCYCH Z NIEZGODNOŚCI TOWARU Z UMOWĄ.



Ten symbol oznacza, że produktu nie wolno wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Polskie prawo zabrania pod karą grzywny łączenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Dbając o pozbycie się produktu w należyty sposób, można zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wynikać z niewłaściwego postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektronicznego.



