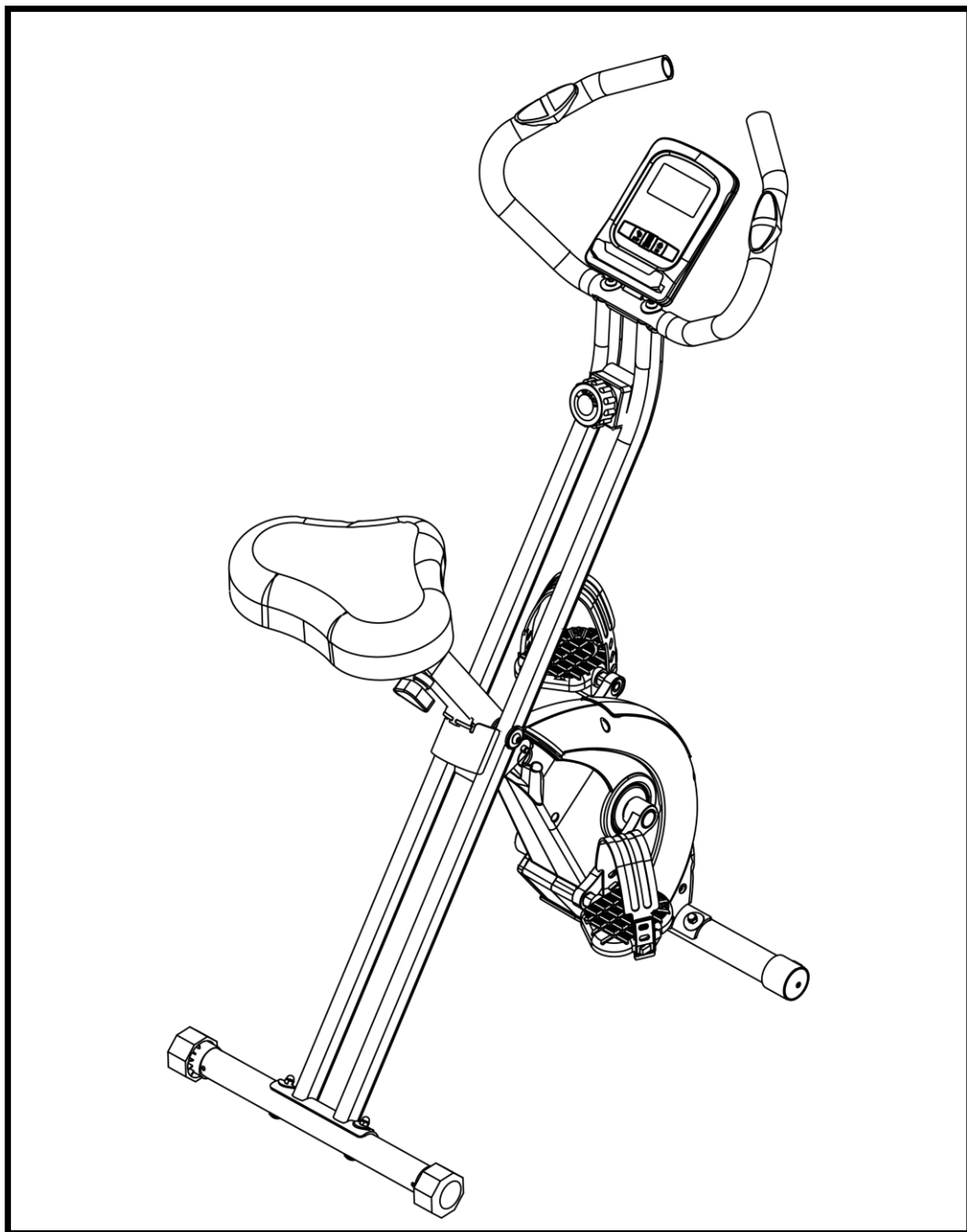


Rower Magnetyczny BC-2929 Instrukcja



SINCE 1965



Wyprodukowano w Chinach dla:



www.bachasport.pl



EN 957



Ważne informacje dotyczące 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 dywanie. Dla bezpieczeństwa sprzęt powinien mieć przynajmniej 0,5 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 dochodzący 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 100kg. Hamowanie jest niezależne od prędkości.

11. Sprzęt nie jest odpowiedni do użytku terapeutycznego.

12. Należy zachować ostrożność podczas podnoszenia i przemieszczania sprzętu, aby nie nadwerężyć 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 którego 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.

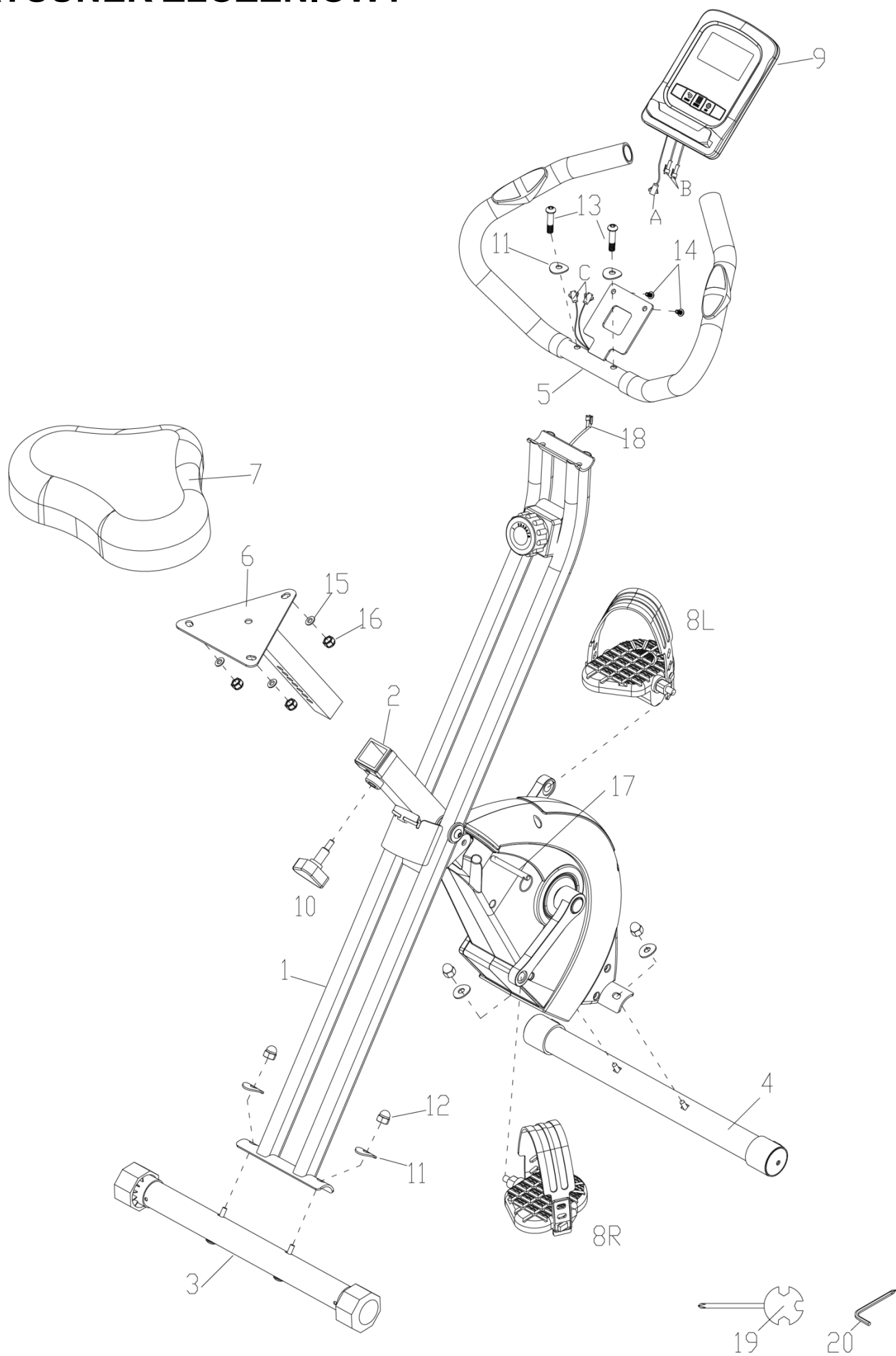
15. Wszystkie ruchome części (np. pedały, uchwyty na ręce, siodełko itd....) wymagają cotygodniowej konserwacji. Sprawdzaj je przed każdym użyciem. Jeżeli cokolwiek jest zepsute albo poluzowane, napraw to natychmiast. Możesz kontynuować używanie urządzenia po tym, jak wróci do dobrego stanu.

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



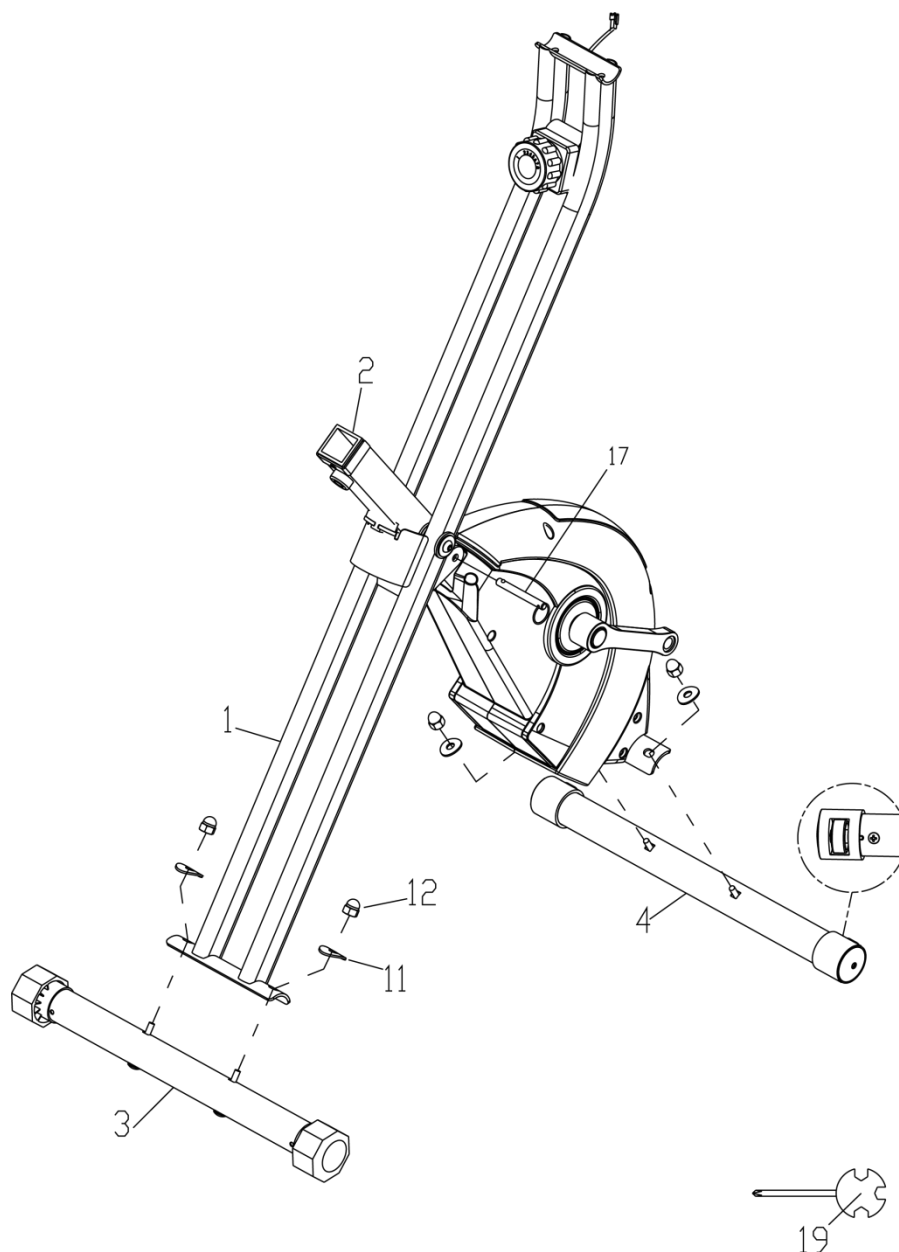
LISTA CZĘŚCI

Numer	Opis	Ilość	Numer	Oppis	Ilość
1.	Słupek przedni	1	11.	Podkładka (Ø8)	6
2.	Rama	1	12.	Nakrętka(M8)	4
3.	Stabilizator	1	13.	Śruba(M8*35mm)	2
4.	Przedni Stabilizator	1	14.	Śruba (M5*10mm)	2
5.	Kierownica	1	15.	Podkładka (Ø8)	3
6.	Sztyca	1	16.	Nakrętka (M8ś)	3
7.	Siedzisko	1	17.	Pin	1
8L/R.	Pedał (Lewy/Prawy)	1	18.	Przewód	1
9.	Konsola	1	19.	Klucz	1
10.	Pokrętło regulacji (M12)	1	20.	Klucz imbusowy	1

INSTRUKCJA MONTAŻU

WAŻNE:

1. Przed montażem upewnij się, że masz wystarczająco dużo wolnego miejsca.
2. Do montażu używaj dołączonych narzędzi



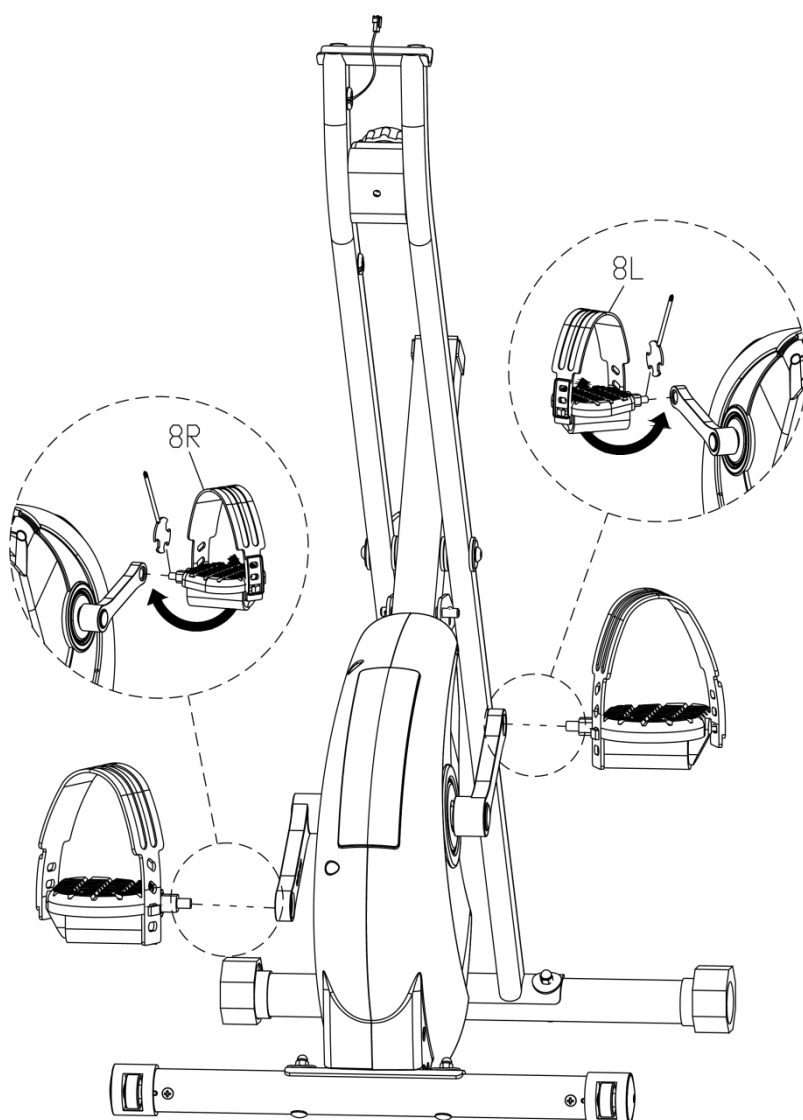
KROK 1

(A) Wyjmij pin bezpieczeństwa (17),
podczas ca

łkowitzkiego otwierania X-Bike, jak pokazano na rysunku.

(B) Przymocuj stabilizator (3) do przedniego słupka (1), zabezpieczając 2 x zakrzywione
podkładki (11) i 2 x nakrętki (12) kluczem (19).

Teraz przymocuj przedni stabilizator (4) do ramy głównej (2), zabezpieczając 2 x podkładki
(11) i 2 x nakrętki (12) kluczem (19).



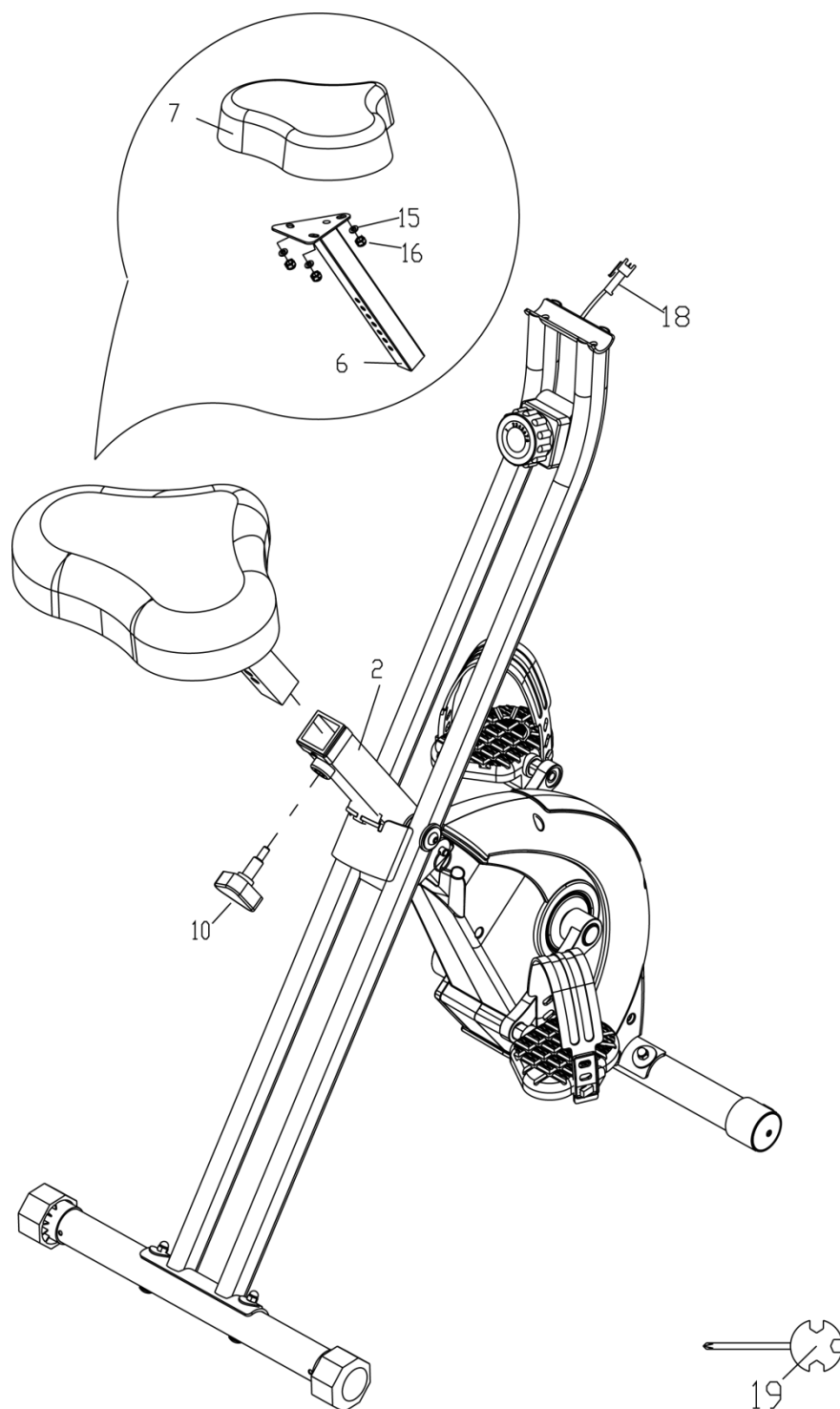
KROK 2

Lewy i prawy pedał (8L) i (8R) mają oznaczenia „L” i „R”.

Połącz je z odpowiednim ramieniem korby za pomocą klucza (19).

Prawy pedał znajduje się po prawej stronie roweru, gdy na nim siedzisz.

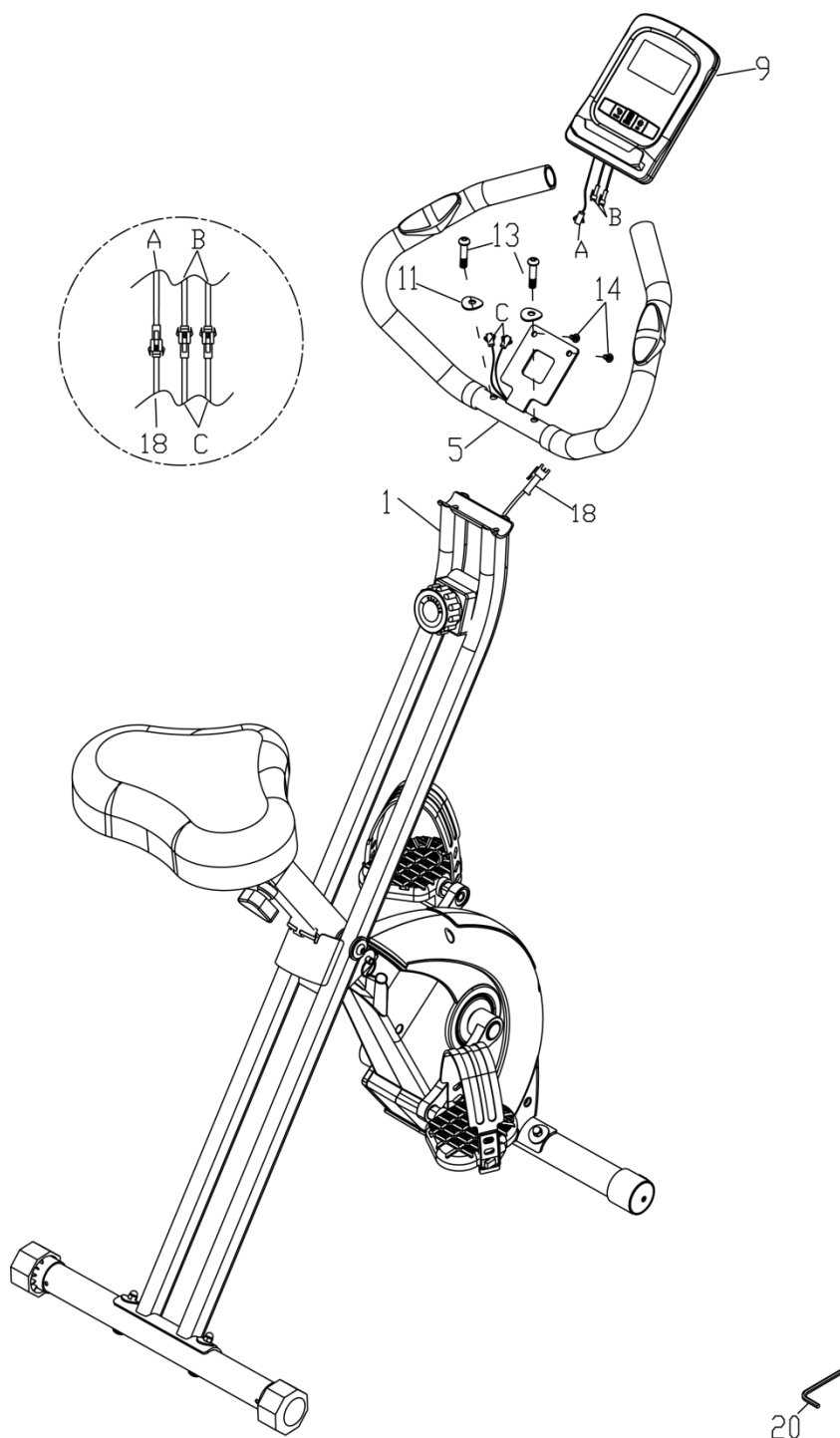
Uwaga: Prawy pedał należy nakręcić zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a lewy pedał przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.



KROK 3

(A) Przymocuj siedzisko (7) do wspornika siedziska (6), zabezpieczając 3 x podkładkami (15) i 3 x nakrętkami (16) kluczem (19).

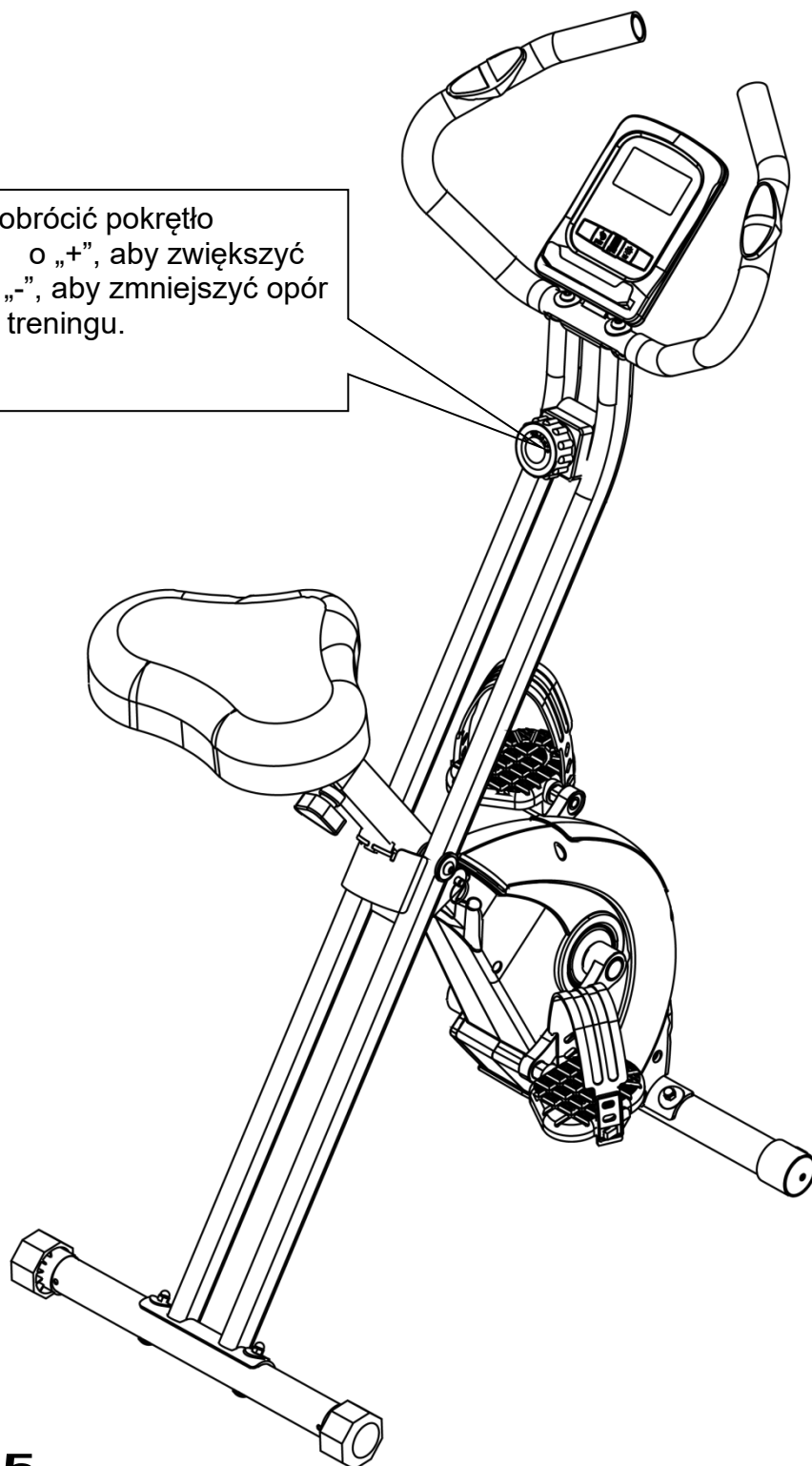
(B) Włóż wspornik siedziska (6) do ramy głównej (2). Następnie włóż regulowane pokrętło (10) do otworu sztycy w pokazanym miejscu.



KROK 4

- (A) Zamocuj kierownicę (5) do przedniego słupka (1), dokręć 2 x śrubą imbusową (13) i 2 x podkładkami (11) za pomocą klucza imbusowego ze śrubokrętem (20).
- (B) Przymocuj komputer (9) do kierownicy (5), dokręć 2 x śrubą imbusową (14) kluczem imbusowym ze śrubokrętem (20).
- (C) Upewnij się, że przewód czujnika (18) wystaje z boku przedniego słupka (1), a następnie podłącz górny przewód komputera (A).
- (D) Upewnij się, że 2 x przewód czujnika (C) wystaje z boku kierownicy (5), a następnie podłącz górny przewód komputera (B).

Możesz obrócić pokrętkę regulacji o „+”, aby zwiększyć opór lub „-”, aby zmniejszyć opór podczas treningu.



KROK 5

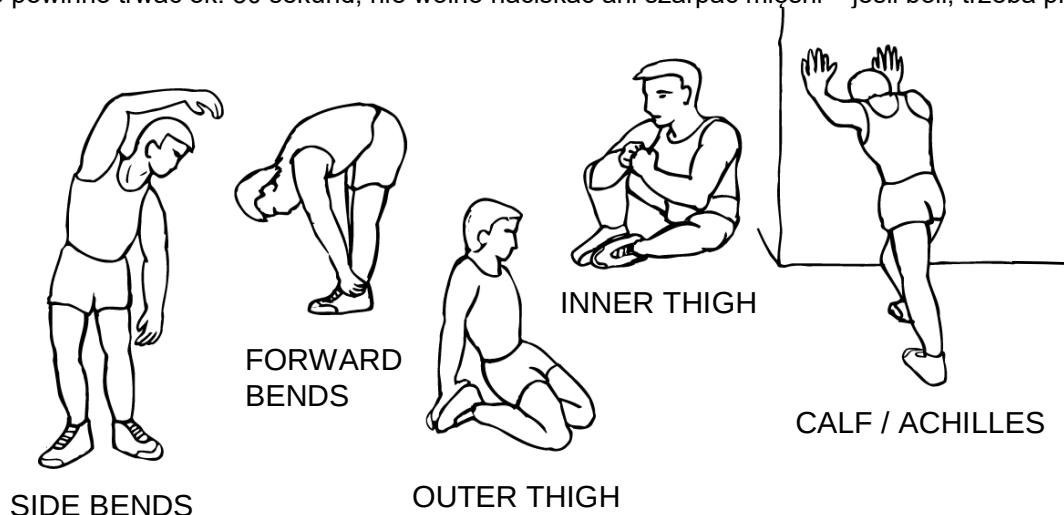
Przed użyciem maszyny ponownie sprawdź, czy wszystkie śruby i nakrętki są dobrze dokręcone.

Wskazówki treningowe

Używanie **Roweru Treningowego** zapewnia kilka korzyści. Poprawia kondycję fizyczną, napięcie mięśniowe i w połączeniu z kontrolującą kalorie dietą, pomaga zrzucić wagę.

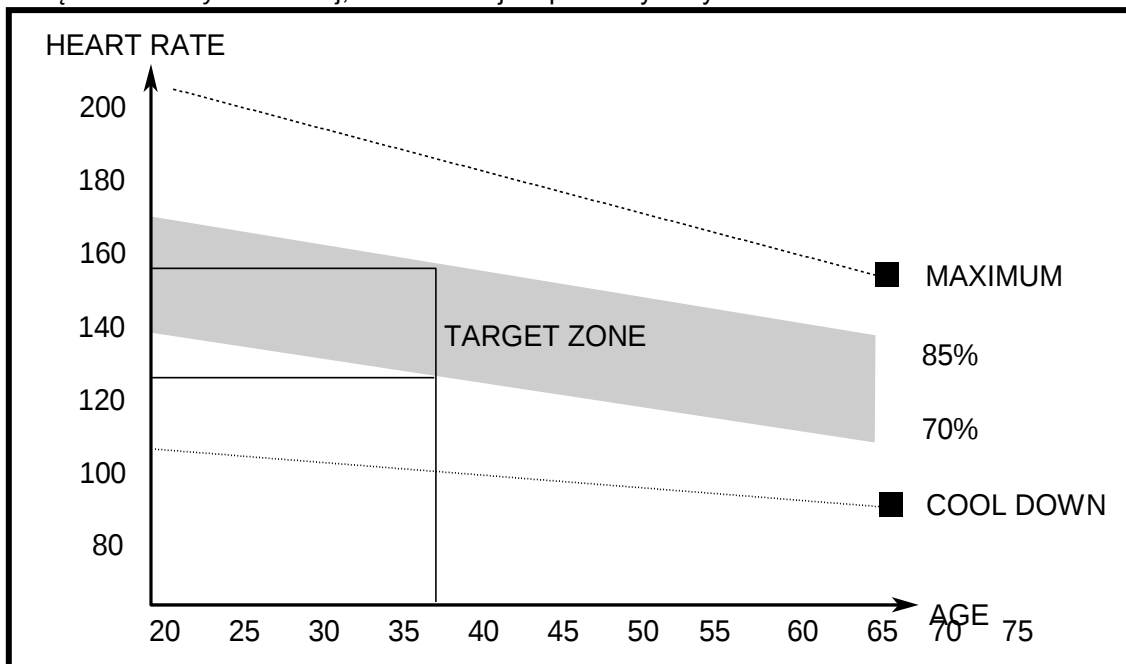
1.Faza rozgrzewki

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.



Ten etap powinien trwać minimum 12 minut, chociaż większość ludzi zaczyna od około 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.

Konsola I jej funkcje

Funkcje wyświetlane na konsoli

SCAN PRĘDKOŚĆ DYSTANS CZAS KILOMETRY KALORIE

FUNKCJE I CZYNNOŚCI OBSŁUGI:

1.Baterie

Zainstaluj 2 sztuki baterii AA 1,5 V w pojemniku na baterie z tyłu monitora (po wyjęciu baterii wszystkie wartości funkcji zostaną wyzerowane).

2.Automatyczne On/Off

Gdy użytkownik zacznie ćwiczyć, wyświetlacz automatycznie pokaże wartość treningu. Gdy przestaniesz ćwiczyć przez ponad 120 sekund, wyświetlacz wyłączy się. Ale wartość treningu zostanie utrzymana. Gdy użytkownik naciśnie przycisk i ponownie zacznie wykonywać ćwiczenia, wartość treningu będzie się stale zwiększać.

3.RESET

Naciśnij przycisk „RESET” przez 2 sekundy, wszystkie wartości funkcji oprócz licznika kilometrów zostaną zresetowane do zera. Naciśnij i przytrzymaj przycisk „SET” w trybach czasu / dystansu / kalorii, aby ustawić wartość docelową, która będzie odliczać czas ćwiczenia.

4. Wciśnij “MODE” aby przełączać się między ekranami aktywności

Automatyczne skanowanie: Po włączeniu monitora, na wyświetlaczu LCD pojawią się wartości wszystkich funkcji z prędkości-czasu-odległości-kalorii-licznika kilometrów. Każda wartość będzie przechowywana przez 6 sekund.

SPEED: Wyświetla aktualną prędkość treningową.

TIME: Akumuluje czas treningu od 0:00 do 99:00.

DIST: Akumuluje całkowity dystans od 0.0 aż do 999.9KM.

CAL: Gromadzi zużycie kalorii podczas treningu od 0.0 CAL do maksymalnie 999.9 CAL.

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

Kilometry: Wyświetlacz pokazuje pokonany dystans km 0 do 9999.

Pulse: Zmierz tętno użytkownika. Naciśnij przycisk „MODE”, aby wyświetlić funkcję tętna i przytrzymaj oba czujniki bicia serca w obu rękach, aby zmierzyć tętno

Uwaga: Podczas procesu pomiaru tętna, z powodu zagłuszania styków, wartość pomiaru może być wyższa niż wirtualna częstość tętna w ciągu pierwszych 2 ~ 3 sekund, a następnie powróci do normalnego poziomu. Wartość pomiaru nie może być traktowana jako podstawa leczenia.

OSTRZEŻENIE! Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Przemęczenie może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przestań ćwiczyć ”.

Uwaga:

1. Jeśli symbol baterii na wyświetlaczu zapala się, należy wymienić baterie.
2. Jeśli komputer wyświetla się nieprawidłowo, zainstaluj ponownie baterię i spróbuj ponownie.
3. Gdy przerwiesz ćwiczenie na 4 sekundy, wyświetlacz zatrzyma obliczenia, a na ekranie pojawi się znak „STOP”. Gdy zaczniesz ćwiczyć, wyświetlacz automatycznie rozpocznie obliczenia, a znak „STOP” zniknie.
4. Baterie należy wyjąć z urządzenia przed jego złomowaniem i bezpiecznie zutylizować.

Z A S A D Y G W A R A N C J I

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 usuwane 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.
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 sprzętu. Są to m.in.: linki, paski, elementy gumowe, 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 UPRAWNIEN KUPUJĄCEGO WYNIKAJĄCYCH Z NIEZGODNOŚCI TOWARU Z UMOWĄ.**

