

BIEŻNIA ELEKTRYCZNA BT 5807

BODY
SCULPTURE

SINCE 1965



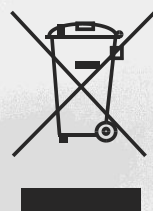
Wyprodukowano w Chinach dla:



www.bachasport.pl
www.bodysculpture.pl



CE
EN 957



WAŻNE INFORMACJE

Ogólne zasady użytkowania i odpowiedzialności użytkownika mające zagwarantować właściwą pracę urządzenia. Nie stosowanie się do poniższych zaleceń powoduje unieważnienie gwarancji.

1. Należy zapoznać się z całą instrukcją obsługi przed złożeniem i użytkowaniem sprzętu. W czasie składania i użytkowania sprzętu nie pozwól dzieciom przebywać w pobliżu. Elementy sprzętu i opakowania mogą stanowić zagrożenie dla dzieci.
2. Bardzo uważnie podążaj za instrukcją montażu.
3. Bezpieczeństwo i komfort użytkowania można uzyskać tylko wtedy, gdy sprzęt jest złożony i użytkowany prawidłowo. Obowiązkowo należy zapoznać wszystkich użytkowników ze sposobem bezpiecznego używania zakupionego sprzętu.
4. Sprzęt wolno używać jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Każde inne jest niedopuszczalne. Producenta i importera nie można pociągać do odpowiedzialności za szkody powstałe w wyniku nieprawidłowego użytkowania.
5. Sprzęt powinien być ustawiony na płaskim, stabilnym podłożu. Dla bezpieczeństwa z każdej strony powinien posiadać przynajmniej 0,5 m wolnej przestrzeni. Zaleca się jednak ok. 1 m wolnej przestrzeni. Zaleca się również zastosowanie pod bieżnię specjalnej maty lub wykładziny chroniącej podłoże oraz działającej wygłuszająco. Specyfika poszczególnych sprzętów może się różnić, tym samym wymagana przestrzeń może być większa, co precyzuje szczegółowa specyfikacja sprzętu.
6. Przed rozpoczęciem użytkowania należy upewnić się, że wszystkie elementy zostały prawidłowo skręcone i nie ma żadnych luźnych elementów.
7. Pamiętaj, by sprzęt był ustawiony na stabilnej i wypoziomowanej nawierzchni. Jeśli podczas montażu lub inspekcji zauważysz, że jakikolwiek element jest uszkodzony lub usłyszysz niepokojące dźwięki podczas jego użytkowania - zakończ ćwiczenia i nie używaj sprzętu, aż do usunięcia problemu.
8. Wszystkie ruchome elementy (np. pedały, uchwyty, siodełko, itp.) wymagają regularnych przeglądów. Należy sprawdzać je przed każdym użyciem. Jeśli cokolwiek wygląda na uszkodzone lub poluzowane - należy to natychmiast naprawić. Nie należy używać sprzętu jeśli nie jest całkowicie sprawny.
9. Sprzęt posiada certyfikat EN957 w klasie H.C, odpowiedni do użytku domowego. Maksymalna waga użytkownika – proszę sprawdzić w specyfikacji sprzętu.
10. Urządzenie zostało zaprojektowane do użytku w pomieszczeniach zamkniętych. Nie wystawiaj urządzenia na działanie wilgoci oraz kurzu, nie używaj poza domem, nie przechowuj w szopie, garażu, przybudówce, pod zadaszeniem lub patio.
11. Sprzęt został zaprojektowany wyłącznie do użytku domowego. Gwarancja i producent nie odpowiadają za produkt lub uszkodzenia produktu jeśli używany był w celach komercyjnych, profesjonalnych bądź pół-profesjonalnych. Sprzęt nie służy do celów medycznych.
12. Nie używaj urządzenia w pobliżu wody.
13. Używaj wyłącznie odpowiednich narzędzi i oryginalnych części Body Sculpture do montażu. Nieprawidłowe naprawy, montowanie nieodpowiednich części może powodować zagrożenie dla użytkownika. Poproś o pomoc jeśli będzie konieczna bądź skontaktuj się z nami www.bodysculpture.pl lub www.bachasport.pl.
14. Pamiętaj, że przy każdym używaniu narzędzi zachodzi niebezpieczeństwo skaleczenia. Zachowaj wszelkie zasady ostrożności!
15. Producent i Dystrybutor zastrzega sobie prawo do wstępnego montażu niektórych elementów (wyłącznie ze względów technologicznych)
16. Dla stałego podnoszenia jakości, sprzęt podlega systematycznym działaniom unowocześniającym. W związku z tym Producent i Dystrybutor zastrzega sobie prawo do zmian technicznych.
17. Transport i magazynowanie powinno odbywać się zgodnie z zasadami Bezpieczeństwa.

Ogólne środki ostrożności

1. Trzymaj sprzęt poza zasięgiem dzieci i zwierząt. Został on zaprojektowany z myślą o użytkowaniu przez dorosłych. Nie powinien być używany przez dzieci poniżej 14 roku życia.
2. Ćwicz w odpowiednim stroju. Unikaj zbyt luźnych ubrań, ponieważ mogą one wkręcić się w ruchome elementy. Zakładaj odpowiednie obuwie sportowe.
3. Podczas ćwiczeń zwracaj uwagę, czy ludzie lub zwierzęta nie znajdują się zbyt blisko urządzenia. Podczas ćwiczeń inne osoby powinny zachować odpowiedni dystans.
4. Sprzęt nie jest przeznaczony do użytku terapeutycznego.
5. Należy zachować ostrożność przy przenoszeniu sprzętu. W razie problemów poproś drugą osobę o pomoc. Regularnie sprawdzaj stan zabezpieczeń w posiadanym urządzeniu.
6. Rodzice lub opiekunowie dzieci są zobowiązani zapewnić odpowiedni nadzór, tak by sprzęt nie był używany w sposób niewłaściwy. Naturalna skłonność dzieci do zabawy może doprowadzić do sytuacji używania sprzętu niezgodnie z jego przeznaczeniem.
7. Zezwalając dzieciom na używanie sprzętu, należy wziąć pod uwagę ryzyko jakie niesie za sobą ta decyzja. Powinny być nadzorowane i poinstruowane, jak należy używać sprzęt. Należy pamiętać, że sprzęt fitness nie jest zabawką.
8. Osoby niepełnosprawne powinny używać sprzętu z asystentem bądź wykwalifikowaną osobą.
9. Nigdy nie pozwól korzystać z urządzenia więcej niż jednej osobie w tym samym momencie.
10. Używaj sprzętu tylko zgodnie z jego przeznaczeniem. Nie używaj dodatków, które nie są zalecane przez producenta.
11. Nigdy nie korzystaj ze sprzętu jeśli nie funkcjonuje on prawidłowo.
12. Bieżnia wyposażona jest w klucz bezpieczeństwa, który służy do natychmiastowego wyłączenia zasilania bieżni w razie upadku użytkownika. Pełni on funkcję awaryjnego stopu.

Otoczenie

1. Upewnij się, że jesteś świadomy zagrożeń jakie niosą np. ruchome części urządzenia.
2. Upewnij się, że żadne ciecze ani pot nie mają kontaktu z urządzeniem i że nie zachodzi zagrożenie, aby jakakolwiek ciecz dostała się do środka urządzenia. Przetrzyj je wilgotną ściereczką po każdym użyciu.
3. Nie umieszczaj ostrych przedmiotów w pobliżu urządzenia.

Kontrola urządzenia przed każdym użyciem

1. Dokręć każdą regulowaną część by zapobiec jej nagłym ruchom podczas treningu.
2. Uważaj na uszkodzone i ruchome części podczas montażu/demontażu urządzenia.

Rozgrzewka

1. Jest istotnym by dobrze się rozgrzać przed treningiem. Przygotuje to Twoje ciało do wysiłku. Pierwszą fazą rozgrzewki jest podniesienie tętna by pobudzić krążenie krwi.
2. Rozgrzewaj te same partie mięśni, których będziesz używał podczas treningu przez około 5-10 minut. Porozciągaj się.
3. Rozciągając się wytrzymuj w końcowej pozycji ok. 30 sekund. Rozciąganie nie powinno sprawiać bólu, rozciągaj mięśnie tak by było to komfortowe. Jeśli masz skurcze lub jesteś po urazie skoncentruj się na rozciąganiu tej grupy mięśniowej w czasie rozgrzewki. Nie wykonuj żadnych nagłych ruchów podczas rozgrzewki.

Odpoczynek

1. Po treningu powinienś zadbać by prawidłowo odpocząć. Ma to na celu stopniowe przywrócenie tętna do wyjściowego poziomu.
2. By prawidłowo odpocząć powinienś podjąć jakąś aktywność o małej intensywności. Wykonuj statyczne rozciąganie podobne do tego, które wykonywałeś rozgrzewając się.

Prawidłowe użytkowanie

• Rowery

- **Prawidłowa pozycja:** Aby zająć prawidłową pozycję siedzącą podczas treningu dostosuj wysokość kierownicy oraz siodełka do swojego wzrostu.
- **Rozpoczynanie ćwiczeń:** Gdy schodzisz/wchodzisz na urządzenie upewnij się, że Twoja waga jest przeniesiona na pedał, który jest w najniższej pozycji.
- **Główne typy ćwiczeń:** Ten przyrząd skonstruowany jest do ćwiczeń dolnych partii ciała, szczególnie do górnych i dolnych mięśni ud. Możesz regulować opór na kilku poziomach manualnie bądź przy pomocy komputera w zależności od modelu roweru.

Trenażery eliptyczne --- **Uwaga: Uwaga na ruchome rączki!**

- **Prawidłowa pozycja:** Zajmij wyprostowaną pozycję.
- **Rozpoczynanie ćwiczeń:** Trzymając się za rączki wejdź z boku na płoży i rozpocznij trening. Po zakończeniu, trzymając się za rączki zejź ze sprzętu na bok. Schodząc/wchodząc upewnij się, że kładziesz nogę na pedał w najniższej pozycji.
- **Kształtowane mięśnie:** Trenując na orbitreku modelujesz sylwetkę, ćwicząc mięśnie łydek, mięśnie ud, grzbietu, pośladków, brzucha a nawet bicepsy. Trening na rowerze eliptycznym łączy w sobie jogging, narciarstwo, jazdę na rowerze i trening na stepperze. Chwytając, podczas treningu, za ruchome rączki ćwiczysz aż 80% ciała.

• Bieżnie

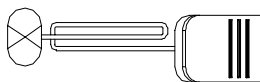
- **Właściwa pozycja:** Biegając spróbuj skupić wzrok na stałym punkcie przed sobą - ułatwi Ci to trening. Zachowaj taki odstęp od rączek, abyś zawsze mógł się na nich wesprzeć.
- **Kształtowane mięśnie:** przyrząd skonstruowany jest do ćwiczeń dolnych partii ciała, szczególnie do górnych i dolnych mięśni ud.

• Wioślarze

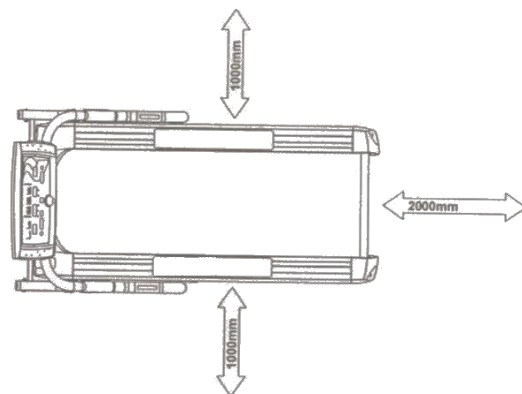
- Aby przeprowadzić prawidłowy trening na wioślarzu, zacznij od pozycji startowej – na siedząco z podkurczonymi kolanami. Pochyl się lekko do przodu z wyprostowanymi ramionami i chwyć obiema rękami rączki. Płynnym ruchem odepchnij się do tyłu nogami przyciągając jednocześnie rączki do klatki piersiowej. Aby zapobiec kontuzjom, unikaj nadmiernego ugięcia kolan oraz nadmiernego wygięcia pleców do tyłu. Powrót do pozycji startowej i kontynuuj trening.

UWAGA

1. Do bieżni dołączony jest klucz bezpieczeństwa, który Użytkownik powinien przechowywać klucz bezpieczeństwa w bezpiecznym miejscu. Użytkownik powinien używać klucza bezpieczeństwa podczas korzystania z bieżni.



2. Dla własnego bezpieczeństwa oraz bezpieczeństwa innych, użytkownik powinien zawsze zapewnić wolną przestrzeń 2000 mm x 1000 mm wokół bieżni.



UWAGA: Zanim rozpoczniesz jakiekolwiek ćwiczenia skonsultuj się z lekarzem. Upewnij się, że nie ma przeciwwskazań do treningu na tego typu sprzęcie. Na podstawie opinii lekarza opracuj odpowiedni program treningowy. Niewłaściwy lub nadmierny trening może powodować konsekwencje zdrowotne. Jeżeli podczas treningu będzie odczuwalny ból, wystąpią zawroty głowy, mdlenie lub podobne objawy – zaprzestań ćwiczeń i udaj się do lekarza! Nigdy nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń!

SERWIS GWARANCYJNY I POGWARANCYJNY

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



DANE TECHNICZNE

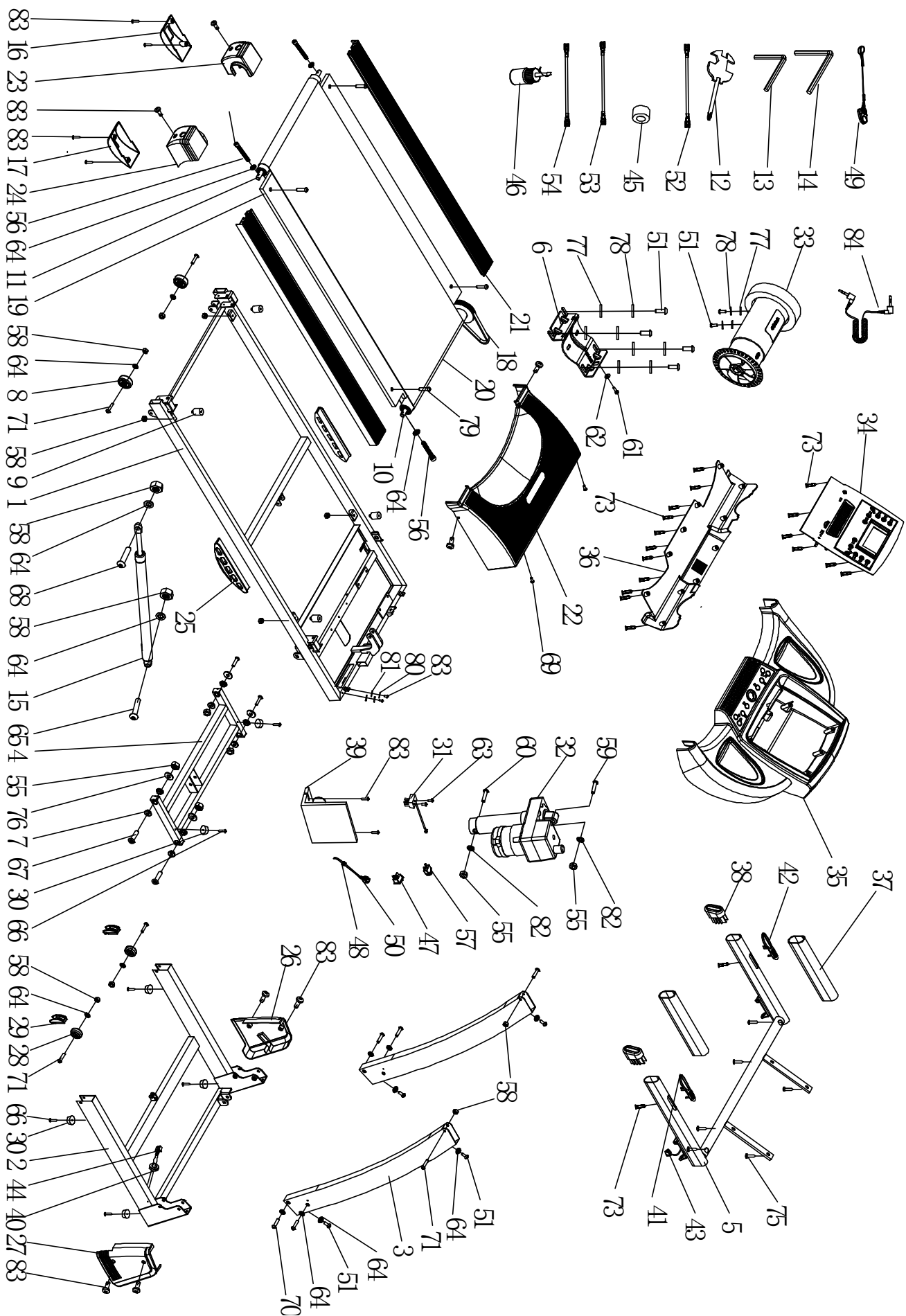
WYMIARY SPRZĘTU PO ROZŁOŻENIU: 160,9 x 74,8 x 131,9 cm

WYMIARY SPRZĘTU PO ZŁOŻENIU: 110,7 x 74,8 x 137,5 cm

WAGA SPRZĘTU: 63 kg

MAKSYMALNA WAGA OSOBY ĆWICZĄCEJ: 110 kg

RYSUNEK POGLĄDOWY

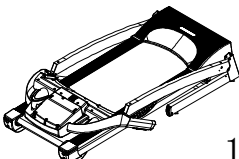
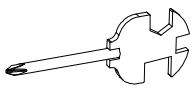
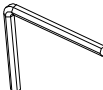
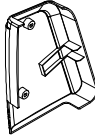
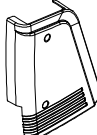
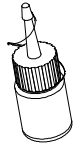
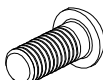
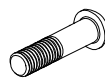
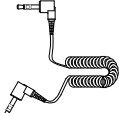


LISTA CZĘŚCI

NR	OPIS	ILOŚĆ	NR	OPIS	ILOŚĆ
1	Rama główna	1	46	Butelka ze środkiem smarnym	1
2	Rama podstawy	1	47	Wyłącznik	1
3	Kolumna lewa	1	48	Wtyczka przewodu zasilania	1
4	Kolumna prawa	1	49	Klucz bezpieczeństwa	1
5	Uchwyt komputera	1	50	Standardowy przewód zasilania	1
6	Uchwyt silnika	1	51	Śruba (M8*16)	10
7	Rurka izolacyjna	4	52	Przewód AC	1
8	Kółko	2	53	Niebieski pojedynczy przewód	1
9	Poduszka	4	54	Brązowy pojedynczy przewód	1
10	Przednia rolka	1	55	Nakrętka zabezpieczająca (M10)	4
11	Tylna rolka	1	56	Śruba (M8*55)	3
12	Klucz ze śrubokrętem	1	57	Zabezpieczenie przeładowania	1
13	Klucz imbusowy #5	1	58	Nakrętka blokująca (M8)	12
14	Klucz imbusowy #6	1	59	Śruba (M10*42)	1
15	Cylinder	1	60	Śruba (M10*55)	1
16	Ośłona lewego kółka	1	61	Śruba (M8*35)	1
17	Ośłona prawego kółka	1	62	Podkładka płaska	1
18	Pasek silnika	1	63	Śruba (ST2.9*6.5)	2
19	Płyta bieżna	1	64	Podkładka blokująca (8)	17
20	Pas bieżny	1	65	Śruba (M8*25)	1
21	Szyna	2	66	Śruba (ST4.2*25)	4
22	Ośłona silnika	1	67	Śruba (M10*45)	4
23	Ośłona lewej podstawy	1	68	Śruba (M8*42)	1
24	Ośłona prawej podstawy	1	69	Śruba (M5*8)	4
25	Elastyczny amortyzator	2	70	Śruba (M8*45)	4
26	Lewa tylna zaślepka	1	71	Śruba (M8*40)	6
27	Prawa tylna zaślepka	1	72	Śruba (M8*32)	8
28	Kółko transportowe	2	73	Śruba (ST4.2*55)	2
29	Ośłona kółka	2	74	Śruba (ST4.2*13)	19
30	Podkładka	4	75	Śruba (M4.2*20)	6
31	Sensor świetlny	1	76	Płaska podkładka (10)	4
32	Silnik nachylenia	1	77	Płaska podkładka (8)	6
33	Silnik DC	1	78	Elastyczna podkładka standard (8)	6
34	Komputer	1	79	Śruba (M8*25)	4
35	Górna osłona komputera	1	80	Podkładka (5)	2
36	Dolna osłona komputera	1	81	Podkładka blokująca (5)	2
37	Uchwyt piankowy	2	82	Elastyczna podkładka standard (10)	2
38	Zaślepka systemu nachylenia	2	83	Podkładka blokująca	15
39	Płytki sterująca	1	84	Przewód MP3 (opcjonalnie)	1
40	Wtyczka przewodu pierścieniowego	2			
41	Czujnik pulsu z regulacją prędkości	1			
42	Czujnik pulsu z regulacją nachylenia	1			
43	Górny przewód komputera	1			
44	Dolny przewód komputera	1			
45	Pierścień magnetyczny	1			

INSTRUKCJA MONTAŻU

W kartonie po jego otwarciu powinny znajdować się następujące części.

 1	 12	 13	 14
 26	 27	 46	 49
 51	 64	 70	 83
 84			

NR	OPIS	ILOŚĆ	NR	OPIS	ILOŚĆ
1	Rama główna	1	49	Klucz bezpieczeństwa	1
12	Klucz ze śrubokrętem	1	51	Śruba (M8*16)	4
13	Imbus #5 5 mm	1	64	Podkładka blokująca 8	6
14	Imbus #6 6 mm	1	70	Śruba (M8*45)	2
26	Ośłona lewej podstawy	1	83	Śruba (ST4.2*19)	4
27	Ośłona prawej podstawy	1	84	Przewód MP3 (opcja)	1
46	Smar	1			

Narzędzia mocujące:

5# Klucz imbusowy 5 mm, 1 szt.

6# Klucz imbusowy 6 mm, 1 szt.

Klucz ze śrubokrętem, 1 szt.

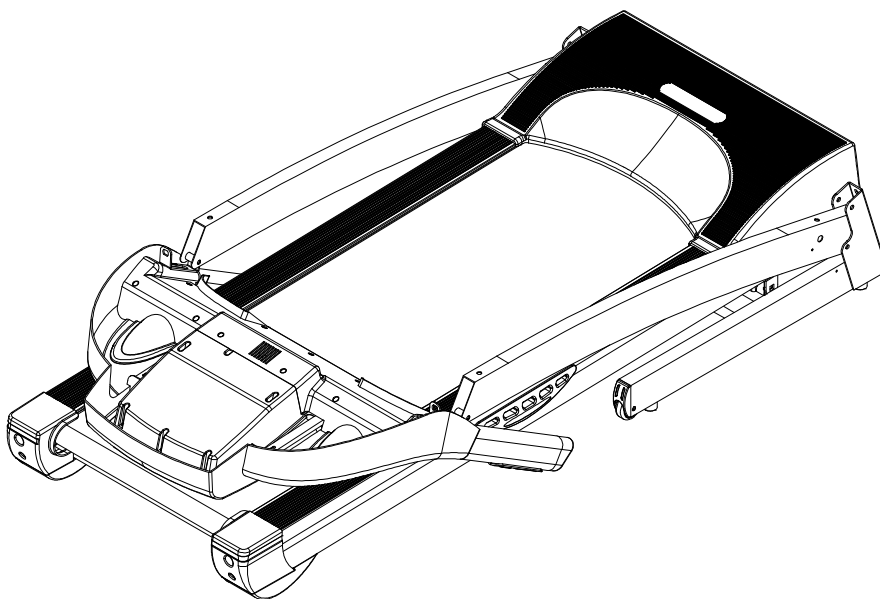
UWAGA:

Nie włączaj zasilania póki wszystkie kroki montażu bieżni nie zostaną ukończone i dokładnie sprawdzone!

INSTRUKCJA MONTAŻU

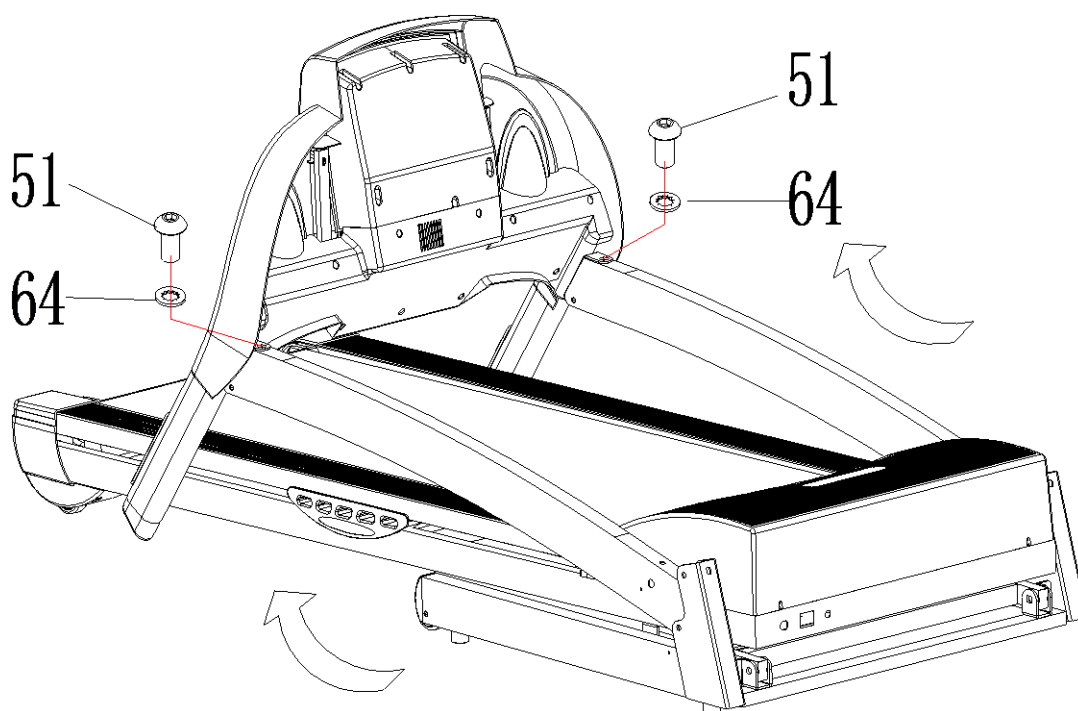
KROK 1

Otwórz karton, wyjmij powyższe części i umieść ramę główną na płaskim podłożu.



KROK 2

Wypchnij w górę konsolę, jak zaznaczono strzałką na rysunku, użyj klucza imbusowego 5#, zamocuj ramę komputera do lewego i prawego wspornika za pomocą śruby M8*16 (51) i podkładki zabezpieczającej (64).

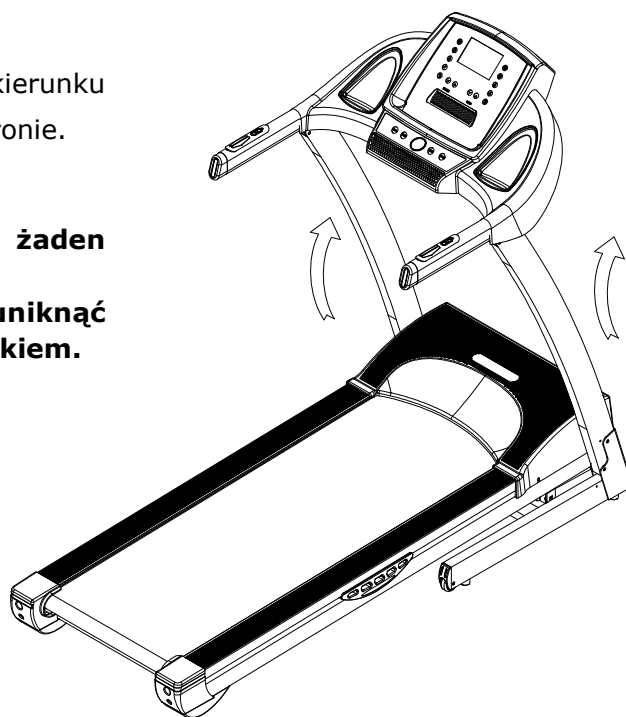


KROK 3

Pociągnij kolumny wraz z komputerem w kierunku wskazanym przez strzałki na rysunku po prawej stronie.

Upewnij się, że kolumny nie naciskają na żaden z przewodów.

Przytrzymaj ręką kolumnę i komputer, aby uniknąć upadku kolumny i zranień będących tego skutkiem.



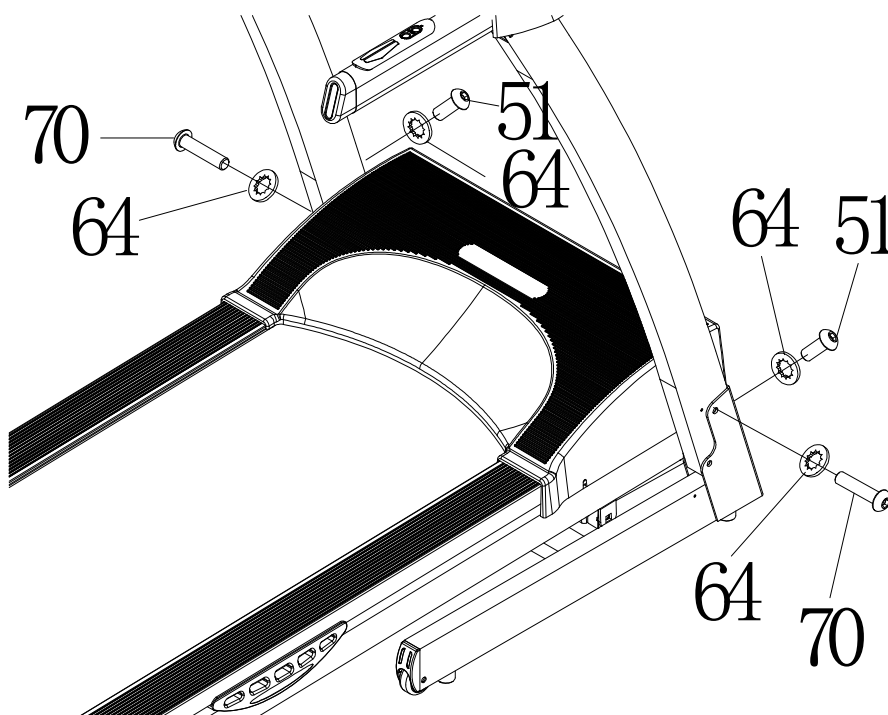
KROK 4

Użyj klucza imbusowego 5# (13) do przykręcenia śruby M8*45 (70) i podkładki blokującej (64) oraz przykręć prawą kolumnę do ramy głównej.

Użyj klucza imbusowego 5# (13) do przykręcenia śruby M8*16 (51) i podkładki blokującej (64) do przymocowania prawej kolumny do ramy podstawy.

Wykonaj te same kroki także dla drugiej (lewej) kolumny.

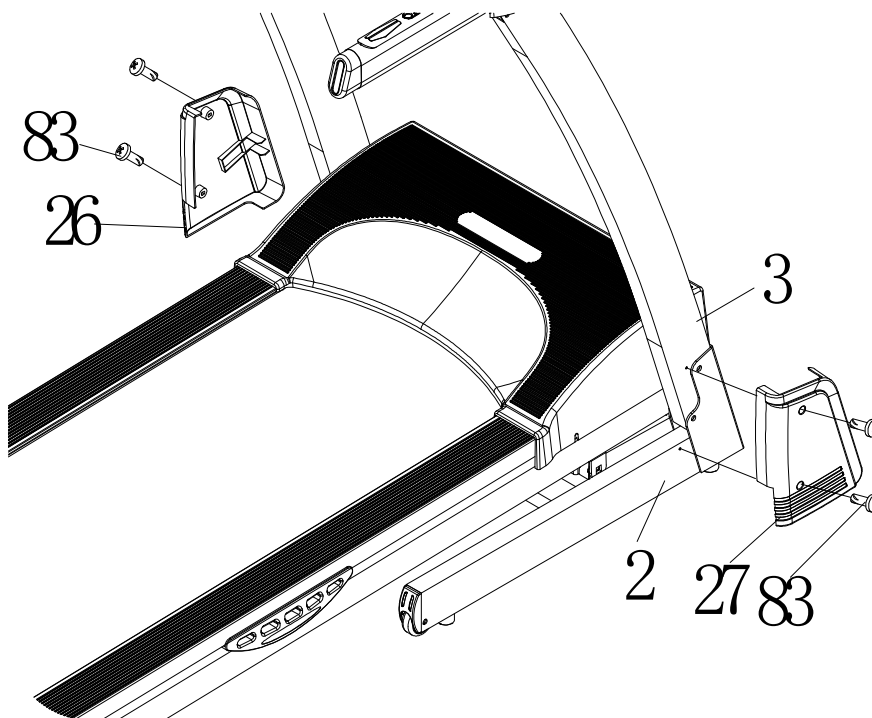
Przytrzymaj kolumnę ręką, aby uniknąć upadku kolumny i zranień będących tego skutkiem.



KROK 5

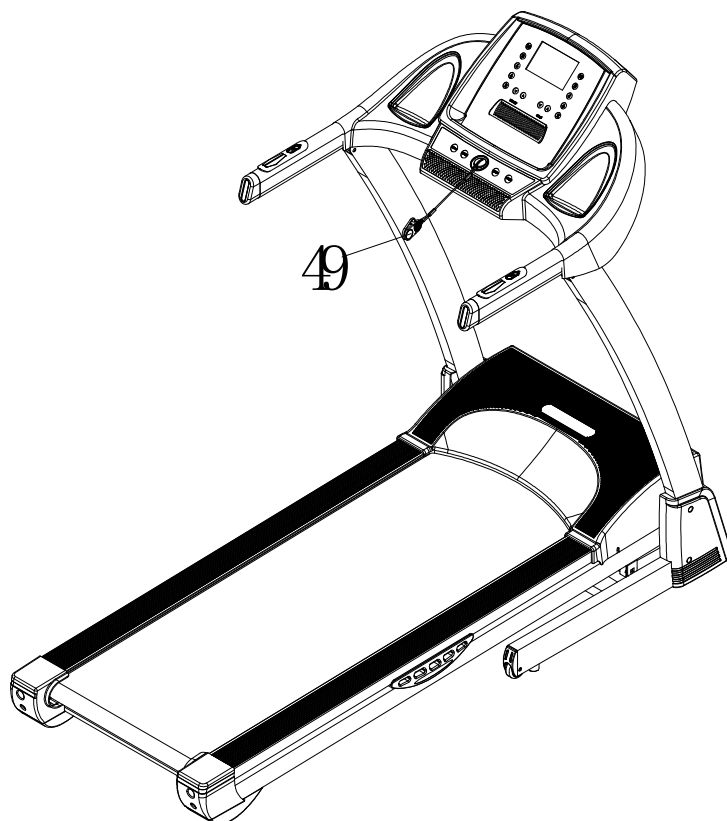
Użyj klucza ze śrubokrętem do przykręcenia prawej bocznej osłony (27) do ramy podstawy oraz prawej kolumny za pomocą śruby ST4.2*19 (83).

Zastosuj te same kroki także dla strony lewej.

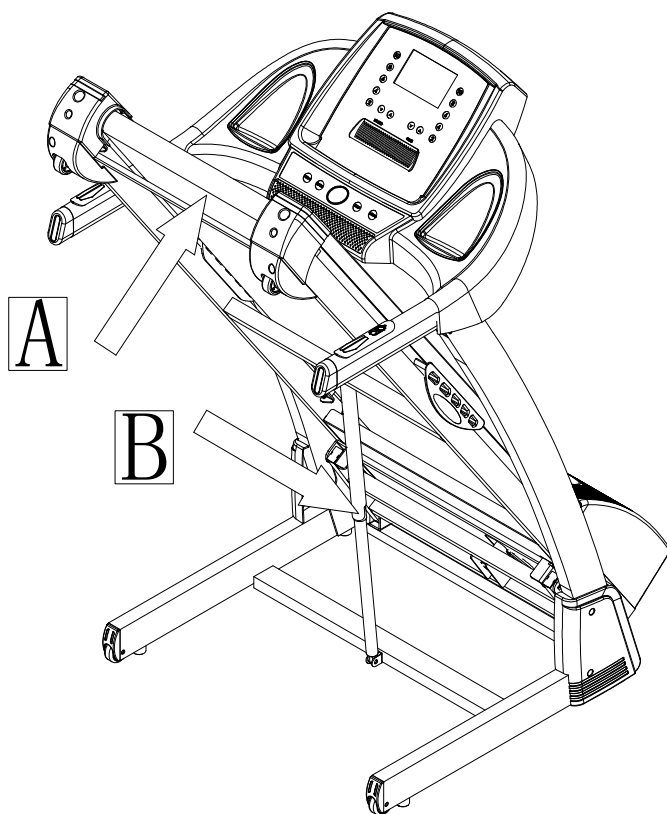


KROK 6

Założ kluczek bezpieczeństwa (49) w wskazanym miejscu na konsoli.

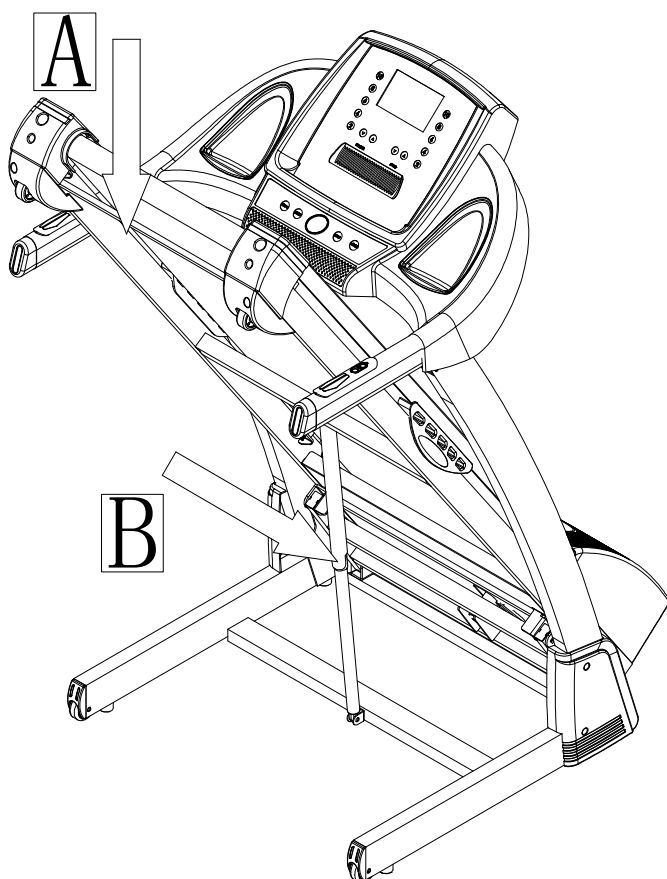


SKŁADANIE BIEŻNI



Unoś ramę główną z pasem bieżni (A) do momentu usłyszenia charakterystycznego kliknięcia, które sygnalizuje całkowite zablokowanie się siłownika (B).

ROZKŁADANIE BIEŻNI



Złap ręką w miejscu wskazanym na rysunku (A), naciśnij stopą okrągły cylinder znajdujący się w środkowej części siłownika (B), wtedy pas bieżni i rama podstawy automatycznie zostaną opuszczone w dół.

Uwaga: zwróć uwagę czy podczas rozkładania bieżni w pobliżu nie znajdują się ludzie lub zwierzęta.

PARAMETRY TECHNICZNE

Wymiary sprzętu (mm)	1609*748*1319	Moc	Zgodna z informacją na naklejce
Wymiary po złożeniu (mm)	1107*747*1375	Maksymalna moc wyjściowa	Zgodna z informacją na naklejce
Pas bieżny (mm)	450*1250	Waga netto	63 KG
Zakres prędkości	1-16 KM/H	Maksymalna waga użytkownika	110 KG
Wyświetlacz LCD	Prędkość, czas, dystans, kalorie, puls		

UZIEMIENIE

Bieżnia musi być uziemiona. W razie niepoprawnego funkcjonowania lub awarii, uziemienie zmniejsza ryzyko porażenia prądem elektrycznym. Sprzęt wyposażony jest w przewód uziemiający

i wtyczkę z bolcem uziemiającym. Wtyczkę należy podłączyć do odpowiedniego gniazda, które jest właściwie zainstalowane i uziemione zgodnie z lokalnymi przepisami i normami.

OSTRZEŻENIE

Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego może spowodować ryzyko porażenia prądem. Poproś o poradę wykwalifikowanego elektryka lub serwisanta, jeśli masz wątpliwości co do prawidłowego uziemienia. Urządzenie jest przeznaczone do stosowania na nominalnej wartości obwodu 100~120/220~240V i ma wtyczkę z uziemieniem. Upewnij się, że posiadasz gniazdko z wylotem o takiej samej konfiguracji jak wtyczka.

Do sprzętów posiadających tzw. wtyczkę angielską został dołączony adapter umożliwiający podłączenie go do gniazda elektrycznego stosowanego w Polsce i innych krajach Unii Europejskiej.

UŻYWANIE KLUCZA BEZPIECZEŃSTWA



Jeden koniec klucza należy odpowiednio włożyć do otworu klucza znajdującego na panelu konsoli, drugi koniec przyczepić do ubrania. W razie upadku na bieżni, klucz bezpieczeństwa wypadnie z konsoli i bieżnia automatycznie się zatrzyma.

JAK ROZPOCZĄĆ TRENING NA BIEŻNI

Rozpocznij od wykonywania prostych i wolnych ćwiczeń - w pierwszym tygodniu ćwiczeń maszeruj codziennie na bieżni przez 10 minut. Jeśli nie sprawia Ci to większych trudności, dodaj 5 minut marszu w kolejnym tygodniu ćwiczeń. Kontynuuj dodawanie 5 minut do momentu kiedy będziesz

w stanie biec tak długo jak chcesz. Pamiętaj o odpowiednim nawadnianiu organizmu oraz o prawidłowym rozgrzaniu i uspokojeniu organizmu, jak również o rozciągnięciu mięśni.

Najtrudniejszą kwestią pojawiającą się wraz z rozpoczęciem ćwiczeń jest wyrobienie nawyku systematycznego treningu. Powinieneś dążyć do tego, aby trenować na bieżni minimum 5 razy w tygodniu. Utrzymuj takie tempo, aby osiągnąć swoje docelowe tętno, jednakże nie powinieneś doprowadzić do sytuacji, w której z trudem łapiesz oddech.

Kiedy już zaczniesz ćwiczyć systematycznie, powinieneś zmieniać swoje programy treningowe i osiągać nowe cele.

Jeśli chcesz schudnąć, powinieneś ćwiczyć minimum 5 dni w tygodniu od 45 do 60 minut, utrzymując docelowe tętno.

Aby poprawić wydolność układu krążenia, trenuj od 3 do 4 dni w tygodniu, od 20 do 30 minut w bardzo szybkim tempie, ale pamiętaj by nie prowadzić do sytuacji, gdy z trudem łapiesz oddech.

Jeżeli dopiero rozpoczynasz treningi na bieżni, zacznij od wolnych, krótkich sesji treningowych i stopniowo rozwijaj i poszerzaj swoje cykle treningowe. Pamiętaj, żeby przed rozpoczęciem jakiegokolwiek aktywności, skontaktować się z lekarzem.

Bardzo ważnym elementem treningu na bieżni jest utrzymywanie prawidłowej postawy ciała podczas ćwiczeń. Poniżej umieściliśmy kilka podstawowych zasad:

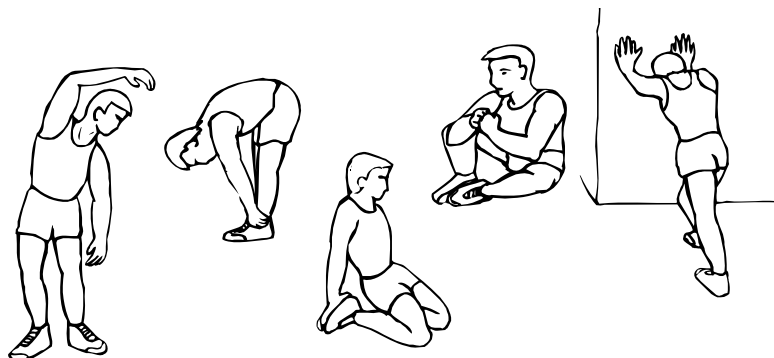
1. Ćwicz na środku pasa biegowego
2. Głowę trzymaj podniesioną, wzrok skierowany przed siebie
3. Zrównoważ ramiona w poziomie (oś ramion równoległe do podłoża)
4. Klatka piersiowa wypięta do przodu
5. Unikaj garbienia się – staraj się nie przechylać ani do przodu ani do tyłu. Napnij mięśnie brzucha i pośladków.
6. Stopy kieruj do przodu, stawiając je na pasie pod biodrami

ĆWICZENIA

Ćwiczenia na sprężynie fitness przynoszą wiele korzyści. Dzięki niemu poprawisz ogólną kondycję fizyczną, ukształtujesz sylwetkę, a przy zastosowaniu odpowiedniej diety - pozbędziesz się zbędnych kilogramów.

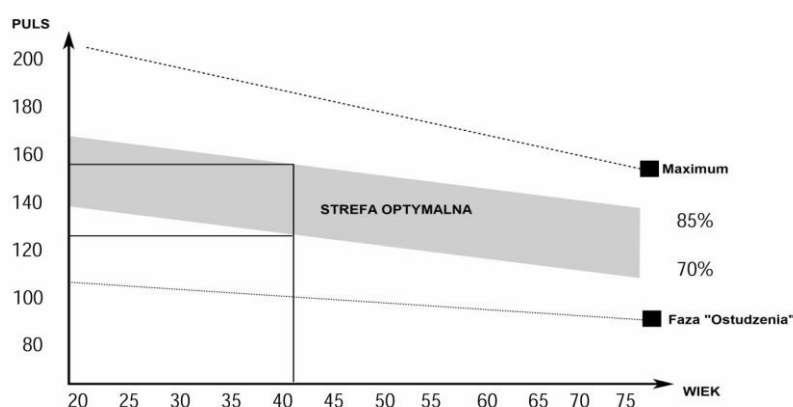
ROZGRZEWKA

Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni. Każde z nich powinno być wykonywane przez około 30 sekund. Pamiętaj nie nadwyrężaj mięśni podczas ćwiczeń – jeżeli poczujesz ból - przestań ćwiczyć.



FAZA ĆWICZEŃ

Jest to faza, gdzie wysiłek fizyczny wkładany w ćwiczenia należy zwiększyć. Ustawienie oporu powinno być tak dobrane, by móc utrzymać stałą prędkość podczas tej fazy. Faza ta powinna trwać przez minimum 12 minut, aczkolwiek większość ludzi zaczyna od około 15 –20 minut. Tempo ćwiczenia powinno być wystarczające aby serce mogło bić szybciej, jak na wykresie poniżej.



FAZA OSTUDZENIA

Etap ten, równie ważny jak rozgrzewka, pozwala sercu powrócić do swego normalnego tempa i ochłonić mięśniom w sposób płynny. Jest to jakby powtórka rozgrzewki, jednak teraz tempo ulega zmniejszeniu. Faza ta powinna trwać przez ok. 5 min. Ćwiczenia rozciągające powinny być powtórzone tak samo bez obciążania, czy forsowania mięśni. Wraz ze wzrostem kondycji może zająć potrzeba dłuższych i cięższych treningów. Wskazane jest trenować przeciętnie trzy razy w tygodniu, a jeśli to możliwe nawet codziennie.

KSZTAŁTOWANIE MIĘŚNI

Aby ukształtować rzeźbę mięśni, opór ćwiczeń powinien być dość duży. Spowoduje to zwiększenie obciążenia mięśni i może sprawić trudności w utrzymaniu zaplanowanego czasu treningu. Jeśli chcesz również zwiększyć ogólną sprawność zmodyfikuj swój program treningowy. Powinieneś trenować normalnie włącznie z fazą rozgrzewki i ostudzenia lecz na końcu treningu zwiększ opór by mięśnie pracowały mocniej. Zredukuj prędkość by utrzymać tętno w strefie docelowej.

UTRATA WAGI

Istotnym czynnikiem jest tutaj wysiłek wkładany w ćwiczenia. Im ciężej i dłużej trwa ćwiczenie, tym więcej kalorii jest spalanych. Skuteczność jest identyczna, jak przy ćwiczeniach zwiększających kondycję, jednak inny jest osiągnięty cel.

PO ZAKOŃCZENIU ĆWICZEŃ ZAWSZE:

1. Wyjmij klucz bezpieczeństwa z konsoli.
2. Wyłącz przełącznik główny.
3. Uważaj, aby przy składaniu bieżni nie uszkodzić kabla zasilającego.
4. Odłącz kabel zasilający z gniazda sieciowego. Jest to szczególnie ważne, jeżeli nie zamierzasz ćwiczyć codziennie.
5. Przetrzyj suchą szmatką konsolę, pas bieżny, plastiki oraz pozostałe części bieżni.

OSTRZEŻENIE: Wyłącz i odłącz od zasilania bieżnię przed wykonywaniem jakichkolwiek czynności konserwacyjnych, w przeciwnym wypadku może to skutkować poważnymi obrażeniami.

UWAGA: Niewykonywanie wymaganych okresowych, zapobiegawczych konserwacji sprzętu może skutkować utratą gwarancji.

REGULACJA PASA BIEŻNEGO

Po około tygodniu używania może się okazać, że istnieje potrzeba zwiększenia naprężenia pasa bieżnego. W fabryce pasy w każdej bieżni są naciągane jednakowo, co może się okazać nieodpowiednie dla Twojego sposobu ćwiczeń itp. Tak, więc po pewnym czasie używania bieżni zwróć uwagę na to czy pas jest dobrze naprężony i odpowiednio wycelowany.

• KIEDY NACIĄGAĆ PAS?

Jeżeli stwierdzisz, że pas się ślizga lub porusza na boki, jeżeli pas podwija się podczas ćwiczeń, wtedy musisz zwiększyć jego naprężenie. Pamiętaj, aby nadmiernie nie naciągać pasa! W przeciwnym wypadku spowoduje to obniżenie wydajności silnika i uszkodzenie rolek.

Prawidłowo naciągnięty pas bieżny można unieść na brzegach na wysokość około 5 – 7,5 cm.

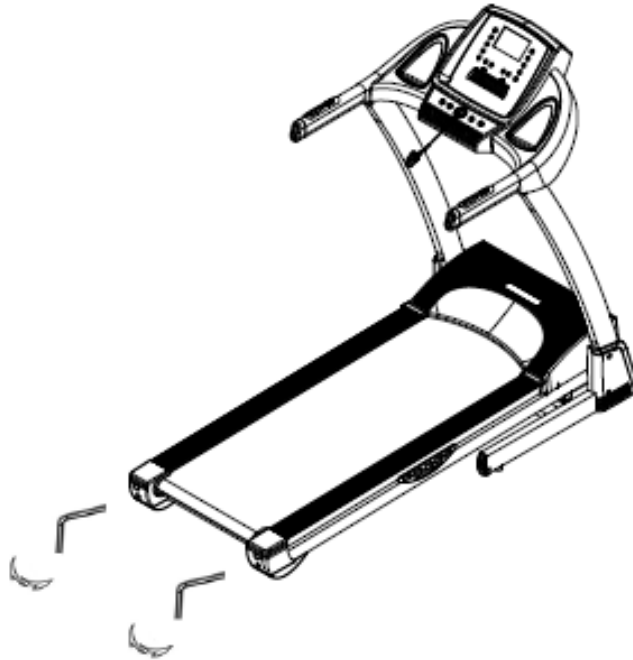
Wykonaj szybki test prawidłowego napięcia pasa: jeśli pod pasem bieżni mieszczą się 3 palce, pas jest prawidłowo naciągnięty.



• ZWIĘKSZANIE NAPRĘŻENIA PASA BIEŻNEGO:

- Umieść klucz dołączony do zestawu części w lewej śrubie regulacji pasa, umieszczonej w tylnej części bieżni. Przekręć klucz zgodnie z ruchem wskazówek zegarka o kąt 90 stopni, aby naciągnąć tylną rolkę i naprężyć pas.
- Powtórz powyższy krok także dla prawej strony. Należy zwrócić uwagę na to, aby rolki były przesunięte o identyczny kąt, wtedy będą ułożone w jednakowej pozycji w stosunku do ramy.
- Powtarzaj powyższe kroki, aż uznasz, że naciąg pasa jest odpowiedni.
- Upewnij się, że naciąg pasa nie jest zbyt duży, ponieważ zbyt duży naciąg może spowodować uszkodzenie łożysk w rolkach.

ABY ZMNIJSZYĆ NAPIĘCIE PASA NALEŻY POSTĘPOWAĆ PODOBIE JAK PRZY NACIĄGANIU PASA Z TYM, ŻE KLUCZ NALEŻY OBRACAĆ W KIERUNKU PRZECIWNYM DO RUCHU WSKAZÓWEK ZEGARA



Gdy bieżnia nie jest używana powinna być odłączona z zasilania. Od czasu do czasu należy wyczyścić bieżnię lekko zwilżoną szmatką.

• **KIEDY WYŚRODKOWAĆ PAS BIEŻNI?**

Bieżnie skonstruowane są tak, aby pas bieżni był maksymalnie wyśrodkowany podczas użytkowania. Podczas biegu człowiek zwykle jedną z nóg następuje na powierzchnię nieco mocniej. W związku z tym po pewnym czasie pas bieżni przesuwa się nieco w jedną stronę, jednakże pas powinien się automatycznie wyśrodkować, scentrować. Regulacja konieczna jest, gdy pas nie wyśrodkuje się automatycznie i nadal porusza się przy jednej z krawędzi bieżni.

Postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami:

- Włącz bieżnię i ustaw najmniejszą prędkość, około 4 km/h.
- Sprawdź, przy której krawędzi porusza się pas

Jeżeli **pas "ucieka" w prawo**, wyreguluj pas śrubą regulującą napięcie prawego pasa zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Zalecana regulacja wynosi $\frac{1}{2}$ obrotu. Włącz bieżnię na około 30 sekund, pas powinien się wyśrodkować. W razie konieczności wykonaj kolejne $\frac{1}{2}$ obrotu.

Jeżeli **pas "ucieka" w lewo**, wyreguluj pas śrubą regulującą napięcie lewego pasa zgodnie z ruchem przeciwnym do wskazówek zegara. Zalecana regulacja wynosi $\frac{1}{2}$ obrotu. Włącz bieżnię na około 30 sekund, pas powinien się wyśrodkować. W razie konieczności wykonaj kolejne $\frac{1}{2}$ obrotu.



Pozostaw włączoną bieżnię na 3 minuty i obserwuj czy pas pracuje równo. W razie konieczności powtórz w/w czynności.

KONSERWACJA BIEŻNI

OSTRZEŻENIE: Zawsze wyłączaj bieżnię z gniazdka elektrycznego przed czyszczeniem, smarowaniem lub serwisowaniem sprzętu.

• CZYSZCZENIE

Regularne czyszczenie bieżni przedłuży jej żywotność oraz poprawi wydajność. Utrzymuj czysty sprzęt, odkurzając go regularnie. Pamiętaj, aby oczyszczać odsłonięte części sprzętu po obu stronach pasa, jak również szyny boczne.

Aby uzyskać najlepszą wydajność sprzętu, zalecamy aby bieżnię umieszczona była na specjalnej macie. Wraz ze zmniejszeniem hałasu, mata pomoże uchronić bieżnię od kurzu. Do czyszczenia pasa bieżni używaj mokrej szmatki z mydłem.

Trzymaj wszelkie płyny z dala od wewnętrznych części silnika oraz ramy, jak również nie dopuść do przedostania się płynów pod pas bieżni.

OSTRZEŻENIE: Zawsze wyłączaj bieżnię z gniazdka elektrycznego przed ściągnięciem osłony silnika.

• CZYSZCZENIE SILNIKA

Przynajmniej raz w roku, usuń osłonę silnika i ostrożnie odkurz.

• SMAROWANIE BIEŻNI

Aby wydłużyć żywotność bieżni oraz prawidłowe funkcjonowanie jej podzespołów i elementów należy odpowiednio smarować powierzchnię pod pasem biegowym. Najwięcej smaru nakładamy w miejscu, w którym nogi dociskają pas do blatu bieżni.



Sugerowany harmonogram smarowania bieżni:

Typ użytkowania	Godziny użytkowania w tygodniu	Częstotliwość smarowania
Rekreacyjny	Mniej niż 3 godziny	Raz w roku
Średniozaawansowany	3-5 godzin	Co pół roku
Zaawansowany	Ponad 5 godzin	Co trzy miesiące

FUNKCJE KONSOLI

Okno wyświetlacza LCD:

SPEED (Prędkość): Wyświetla prędkość i program.

Po uruchomieniu urządzenia wyświetlana jest prędkość z zakresu 1.0-16.0 km/h.

Przy starcie, okno odlicza (w dół): 3,2,1.

Przy wyborze programu treningowego wyświetla się: P1-P15

CALO (Kalorie): Wyświetla liczbę spalonych kalorii.

TIME (Czas): Wyświetla aktualny czas ćwiczeń.

DIST (Dystans): Wyświetla pokonany dystans.

PUL (Puls): Wyświetla informacje o pulsie użytkownika.

Wyświetlany puls jest orientacyjny, nie należy traktować pomiaru do analizy medycznej.

INCL (Nachylenie): Komputer wyświetla informacje o nachyleniu pasa bieżni.

Klawisze funkcyjne:

1. "PROGRAM":

Naciśnij klawisz "PROGRAM", aby wybrać jeden z programów treningowych P1-P15-FAT.

2. "START":

Naciśnij klawisz "START", aby rozpocząć pracę bieżni. Bieżnia rozpocznie pracę z najniższą prędkością bądź z prędkością domyślnego programu po 3-sekundowym odliczaniu.

3. "STOP":

Naciśnij klawisz "STOP", aby zatrzymać pracę bieżni.

4. "MODE":

Naciśnij klawisz "MODE" w trybie czuwania bieżni, aby wybrać funkcję odliczania czasu, dystansu i spalonych kalorii podczas treningu.

5. "SPEED+" „SPEED-„

Dostosuj prędkość za pomocą przycisków SPEED + \ - podczas treningu oraz dostosuj wartości parametrów w trybie spoczynku bieżni.

6. "SPEED {2,4,6,8,10}":

Szybkie ustawienie prędkości bieżni.

7. "INCLINE +" "INCLINE -"

Ustaw pożądane wartości kąta nachylenia pasa bieżni podczas treningu oraz dostosuj wartości parametrów w trybie spoczynku bieżni.

8. "INCLINE {2,4,6,8,10}":

Szybkie ustawienie kąta nachylenia pasa bieżni.

Główne funkcje:

Włącz zasilanie, okno zaświeci się, komputer/bieżnia przejdzie w tryb gotowości.

Funkcja "Quick Start" – Szybki Start (w trybie manualnym)

Umieść klucz bezpieczeństwa w panelu, naciśnij przycisk START, aby uruchomić bieżnię. Bieżnia rozpocznie pracę z najniższą prędkością. Naciśnij przyciski START + / START -, aby dostosować prędkość. Aby zatrzymać bieżnię, naciśnij przycisk STOP lub wyciągnij klucz bezpieczeństwa.

Tryb odliczania

Naciśnij przycisk MODE, aby włączyć opcje: odliczanie czasu, dystansu bądź kalorii. Wybrana opcja pojawi się w oknie i zacznie migać. W tym momencie naciskaj przyciski SPEED (+/-), aby ustawić wartości. Naciśnij przycisk START, bieżnia uruchomi się z najniższą prędkością. Używając przycisków SPEED (+/-) ustaw pożądaną prędkość. Kiedy odliczanie dojdzie do zera, bieżnia zwolni, aż do całkowitego zatrzymania. Oczywiście możesz także bezpośrednio nacisnąć przycisk STOP bądź wyciągnąć klucz bezpieczeństwa w celu zatrzymania się bieżni.

Za pomocą przycisków SPEED (+/-) oraz INCLINE (+/-) można regulować wartości parametrów w tym trybie w zakresach:

Czas: 5:00-99:00,
Dystans: 0,5-99,9,
Kalorie: 10,0-999,0.

Programy stałe, zdefiniowane

Bieżnia posiada 15 stałych, zdefiniowanych programów P1-P15. W trybie czuwania wybierz przycisk „PROGRAM”, aby wybrać jeden z programów. Na wyświetlaczu pojawi się i będzie migać domyślna wartość funkcji czasu (TIME). Naciśnij przyciski SPEED lub INCLINE w celu dostosowania wartości parametru czas. Każdy stały program jest podzielony na 20 segmentów, czas każdego ćwiczenia = ustawiony czas/20. Naciśnij przycisk START, bieżnia rozpocznie działanie zgodne z pierwszym segmentem. Po jego zakończeniu nastąpi automatyczne przejście do kolejnego segmentu. Po ukończeniu wszystkich segmentów program powoli zacznie zwalniać do całkowitego zatrzymania bieżni. Prędkość bieżni może być zmieniona w każdym segmencie programu treningowego, jednak po przejściu do następnego segmentu treningu, komputer powróci do ustawień prędkości zgodnych z danym programem treningowym.

W każdej chwili możesz bezpośrednio nacisnąć przycisk STOP bądź wyciągnąć klucz bezpieczeństwa w celu zatrzymania się bieżni.

Programy zdefiniowane przez użytkownika

Bieżnia posiada 3 programy, które mogą zostać zdefiniowane przez użytkownika (U01-U03).

1. USTAWIENIA

Naciśnij przycisk PROGRAM, aby wybrać jeden z programów użytkownika. Następnie naciśnij przycisk MODE, aby wedle własnych preferencji ustawić prędkość oraz nachylenie danego segmentu. Przyciskami +/- można zmienić wartości tych parametrów. Naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić ustawienia oraz przejść do ustawień kolejnego segmentu. Procedura ta będzie powtórzona 20 razy. Dane raz ustawione zostaną zachowane do momentu nadpisania ich przez nowe definicje programu.

2. START programu

A: W trybie gotowości wciśnięcie przycisku PROGRAM powoduje wybranie programu użytkownika U1-U3.

B: Po ustawieniu programu i czasu, naciśnij przycisk START, aby rozpocząć trening.

3. Ustawienia ręczne – każdy program jest podzielony na 20 segmentów. Tylko ustawienie każdego z nich umożliwia rozpoczęcie treningu w tym trybie.

Tryb pomiaru tkanki tłuszczowej

Naciskaj przycisk „PROGRAM” w trybie gotowości do momentu pokazania się trybu „FAT”. „FAT” jest oznaczeniem trybu pomiaru tkanki tłuszczowej. Naciśnij przycisk „MODE” w celu wybrania parametrów F1 (SEX płeć) / F2 (AGE wiek) / F3 (HEIGHT wzrost) / F4 WEIGHT waga) / F5 (CONSTITUTION budowa ciała). Za pomocą przycisków SPEED+/- można ustawić wartość pierwszych 4 parametrów. Naciśnij przycisk „MODE” w celu potwierdzenia i zakończenia wprowadzania danych. Indeks budowy ciała wyliczany jest w oparciu o parametry wzrost oraz waga, po ścisaniu przez około 3 sekundy sensorów pulsu. Wartości tych parametrów wraz z opisem zostały przedstawione w poniższej tabeli. Są to jednak tylko dane poglądowe, nie powinny być traktowane jako medyczne dane.

Wyświetlane dane i zakresy wartości

F-1	Płeć	01 Mężczyzna	02 Kobieta
F-2	Wiek	10-----99	
F-3	Wzrost	100----200	
F-4	Waga	20-----200	
F-5	FAT	≤19	Niedowaga
	FAT	=(20---24)	Prawidłowa waga
	FAT	=(25---29)	Nadwaga
	FAT	≥30	Otyłość

Parametry ćwiczeń i ustawienia

	Tryb wstępny	Program domyślny	Zakres ustawień	Wyświetlany zakres
Czas (min;sec.)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
Nachylenie	0	0	0-15	0-15
Prędkość (km/h)	1.0	1.0	1.0-16.0	1.0-16.0
Dystans (km)	0.00	1.00	0.50-99.9	0.00 - 99.9
Puls	P	N/A	N/A	50-200
Kalorie	0	50.0	10-999 kcal	0.0 - 999

Funkcja klucza bezpieczeństwa

Wyciągnij natychmiast klucz bezpieczeństwa w jakiegokolwiek sytuacji wymagającej awaryjnego zatrzymania bieżni. Na wyświetlaczu pojawi się odliczanie „-----” oraz zostanie wyemitowany sygnał dźwiękowy. Bieżnia zatrzyma się niezwłocznie. Wszystkie funkcje konsoli są nieaktywne, gdy klucz bezpieczeństwa nie znajduje się na swoim miejscu.

Funkcja uśpienia

- A. System przejdzie w tryb uśpienia po 10 minutach bezczynności.
 B. Naciśnij jakikolwiek przycisk w celu przywrócenia konsoli z trybu uśpienia.

Programy treningowe

TIME PROG		Ustawiony czas/20 = czas poszczególnej sekcji																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	3	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	2	2	5	5	2	2
P14	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	3	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	2
P15	SPEED	2	5	7	10	9	6	4	10	4	5	8	10	6	5	8	3	9	7	4	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	3	3	8	9	3	3

Funkcja MP3 (opcjonalna)

Gdy bieżnia jest włączona, podłączony zestaw audio bądź MP3 zacznie grać. Głośność można dostosować na sprzęcie audio. Proszę ustawić odpowiednią głośność, dla własnych potrzeb.

Funkcja USB (opcjonalna)

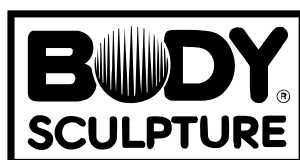
Gdy bieżnia jest włączona możesz podłączyć pamięć USB, na której nagrane są pliki audio. Komputer zacznie odtwarzać muzykę od razu po zlokalizowaniu plików.

Podstawowe problemy i ich usuwanie

Uwaga: Poniższy opis jest poglądowy, w przypadku jakichkolwiek problemów technicznych zaleca się skontaktowanie z autoryzowanym serwisem *Body Sculpture*:

Bacha Sport serwis@bachasport.pl lub (32) 302-97-18.

KOD	PRZYCZYNA	ROZWIĄZANIE
E01	Awaria między konsolą i płytą sterującą	1. Sprawdź czy komputer i płytka sterująca są dobrze połączone. 2. Sprawdź czy układ scalony na płycie sterującej nie jest poluzowany. 3. Zasilanie płytki nie działa poprawnie, wymień płytkę sterującą.
E02	Awaria podzespołów płytki sterującej	1. Sprawdź czy zasilanie jest poprawne. 2. Sprawdź czy elementy płytki nie zostały przepalone, wymień je na działające, ponownie podłącz przewód silnika.
E03	Brak sygnału sensora	1. Sprawdź czy przewód sensora prędkości jest dobrze podłączony. 2. Sprawdź czy przewód sensora prędkości nie jest uszkodzony; wymień go na nowy.
E04	Błąd nachylenia	1. Sprawdź czy przewód silnika nachylenia jest dobrze podłączony. 2. Sprawdź czy przewód silnika nachylenia nie jest uszkodzony; wymień przewód na nowy.
E05	Ochrona przez przeciążeniem	1. Zbyt wysokie obciążenie lub zatrzymanie silnika, spowodowane zbyt wysokim prądem, maszyna przejdzie w tryb samoczynnej auto-ochrony. Ustaw maszynę i ją zrestartuj. 2. Sprawdź czy nie dochodzą głosy z silnika bądź silnik/płytkę sterującą nie zostały przepalone. Jeśli tak to wymień je na działające; Użyj odpowiedniego napięcia.
E08	Problem ze sterownikiem	1. Sprawdź czy płytka sterująca jest odpowiednio podłączona. 2. Wymień płytkę sterującą.



S I N C E 1 9 6 5

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	BIEŻNIA ELEKTRYCZNA
SYMBOL	BT 5807
DATA SPRZEDAŻY	<i>Data podana na dowodzie zakupu (paragonie, fakturze lub potwierdzeniu przelewu).</i>
GWARANT BACHA SPORT ul. Kozielska 439, 44-164 Gliwice serwis@bachasport.pl www.bachasport.pl PRODUCENT Body Sculpture International Ltd. 106, 11F, No. 149 Roosevelt Rd. Sec. 3 Taipei, Taiwan	PODPIS I PIECZĘĆ SPRZEDAWCY

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 rozpatrywane 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 UPRAWNIENI 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.