

BACHA
SPORT

BODY
SCULPTURE

SINCE 1965



BR 3010

WIOŚLARZ GYM



Wyprodukowano w Chinach dla:
BACHA SPORT

www.bodysculpture.pl
www.bachasport.pl

EN 957



WAŻNE INFORMACJE

PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO MONTAŻU PROSIMY O UWAŻNE PRZECZYTANIE NINIEJSZEJ INSTRUKCJI.

1. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.
2. Przed użyciem sprzętu przeczytaj uważnie całą instrukcję i zapoznaj się z zasadą jego działania.
3. Przyrząd powinien być ustawiony na płaskim i stabilnym podłożu. Dla zachowania bezpieczeństwa ćwiczeń wokół przyrządu powinna znajdować się wolna przestrzeń, która powinna wynosić, co najmniej 1 m.
4. Zawsze przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź czy wszystkie śruby są dobrze dokręcone. (*Poluzowywanie się niektórych śrub jest naturalnym procesem zachodzącym w trakcie eksploatacji urządzeń*). W razie zużycia którejś z części należy natychmiast ją wymienić. Nie wolno ćwiczyć na choćby częściowo uszkodzonym sprzęcie.
5. Przyrząd powinien być umieszczony w bezpiecznym miejscu, do którego nie mają dostępu dzieci oraz zwierzęta domowe. Sprzęt jest przeznaczony do użytku wyłącznie przez osoby dorosłe.
6. Wioślarz posiada części ruchome. Podczas ćwiczeń pozostałe osoby powinny zachować bezpieczny dystans.
7. Przed ćwiczeniami wykonaj krótką rozgrzewkę (ok. 5-10 min.). Po zakończonym treningu poświęć podobny czas na ochłonięcie, co pozwoli sercu na płynną zmianę tempa pracy i zapobiegnie nadmiernemu obciążaniu mięśni.
8. Nigdy nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń!
9. Pomiędzy ćwiczeniami niezbędny jest odpowiedni odpoczynek, podczas którego następuje rozwinięcie mięśni. Początkujący nie powinni ćwiczyć więcej niż dwa razy w tygodniu, stopniowo zwiększając tę liczbę do 4 i 5 razy.
10. Do ćwiczeń ubieraj zawsze wygodny dres i obuwie sportowe. Unikać należy luźnych ubrań, które mogą wkręcić się w ruchome części maszyny.
11. Wszelkich informacji dotyczących używanego sprzętu można zasięgnąć pod numerem telefonu 32/270 12 09 lub bezpośrednio w siedzibie firmy w Gliwicach przy ul. Radomskiej 71.
12. Maksymalna waga osoby ćwiczącej nie może przekraczać 100 kg.
13. Wioślarz został wykonany zgodnie z europejską normą EN 957 w klasie H.C.
14. Sprzęt posiada niezależny układ hamulcowy (oporowy).
15. Transport i magazynowanie powinno odbywać się zgodnie z ogólnymi zasadami bezpieczeństwa.
16. **Systematycznie należy dokręcać śruby, które w trakcie ćwiczeń mogą ulec poluzowaniu!!**

UWAGA: Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek ćwiczenia skonsultuj się ze swoim lekarzem. Jeżeli podczas treningu będzie odczuwalny ból, wystąpią zawroty głowy, mdlenie lub podobne objawy -zaprzestań ćwiczeń i udaj się do lekarza!

SERWIS GWARANCYJNY I POGWARANCYJNY

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

BACHA SPORT

44-164 Gliwice, ul. Radomska 71,

Tel: 32/270-16-15 Fax: 032/ 270-12-09

e-mail: reklamacje@bachasport.pl

WYMIARY

Szerokość: 44 cm

Wysokość: 62 cm

Długość: 176 cm

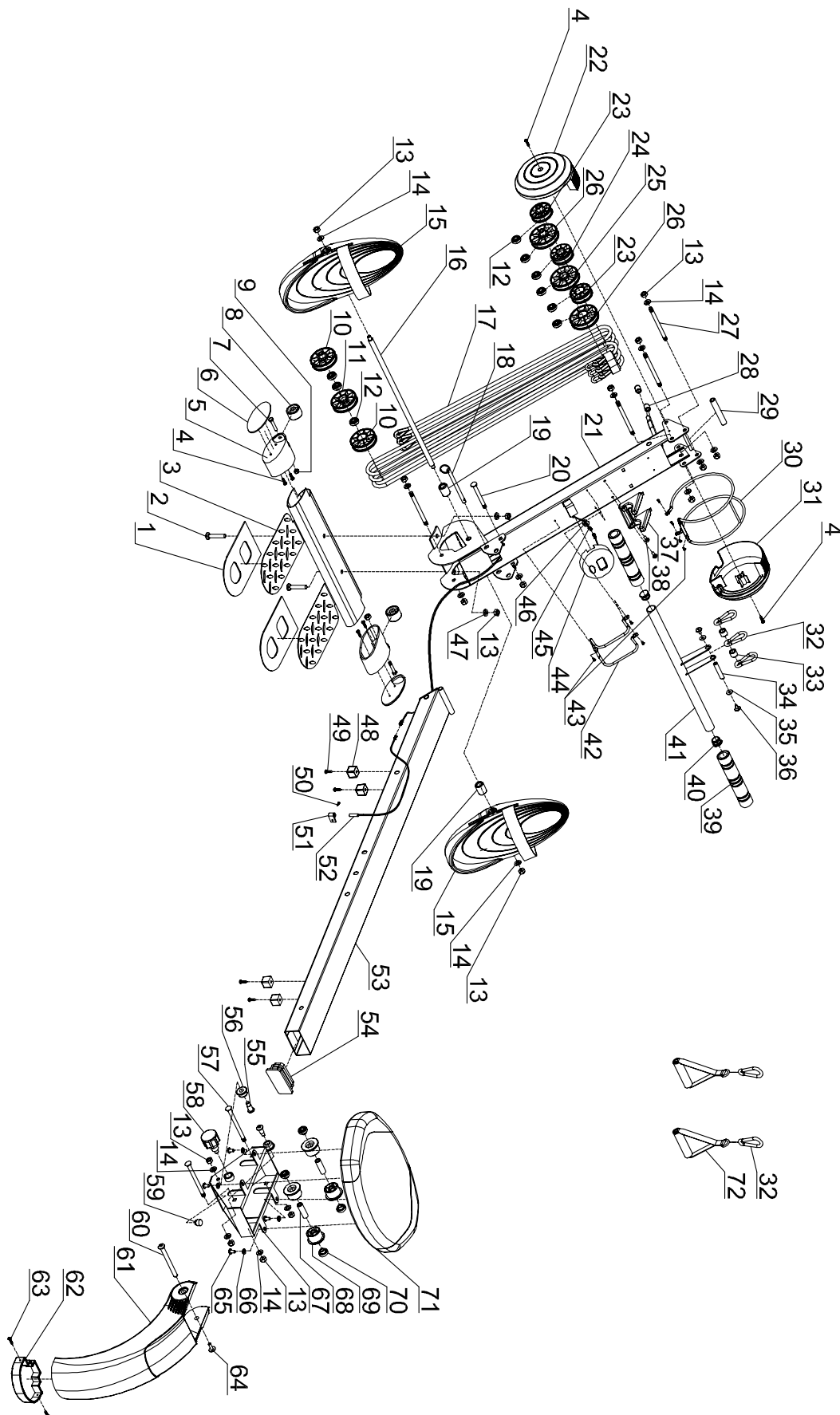
Waga: 18 kg

MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA: 100KG

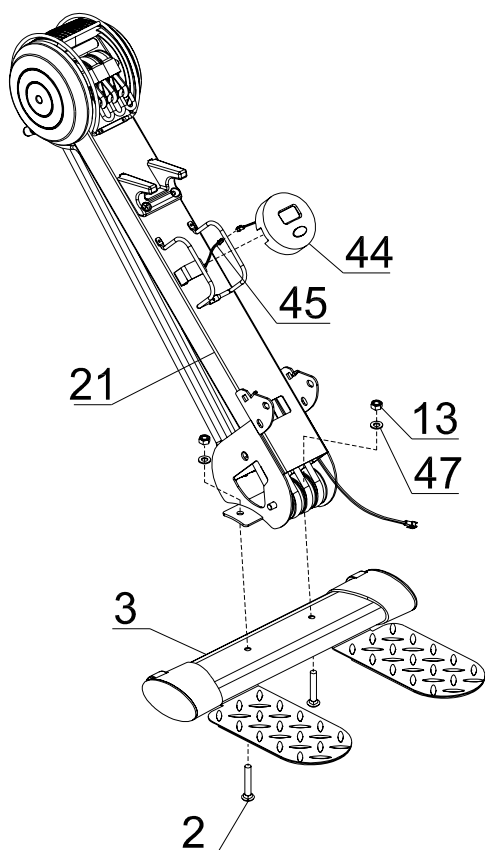
BR 3010

RYСУNEK POGLADOWY

BR 3010



NR	OPIS	ILOŚĆ	NR	OPIS	ILOŚĆ
1.	Gumowa podkładka	2	37.	Wspornik na uchwyt	1
2.	Sworzeń (M8x47)	2	38.	Śruba (M5x15)	2
3.	Podstawa przednia	1	39.	Ośłona piankowa	2
4.	Śruba (ST4.2X10)	6	40.	Zaślepka	2
5.	Trzonek	2	41.	Uchwyt	1
6.	Obudowa trzonka	2	42.	Ośłona licznik	1
7.	Sworzeń (M6x40)	2	43.	Śruba (ST2,9x8)	7
8.	Kółka transportowe	2	44.	Licznik	1
9.	Nakrętka (M6)	2	45.	Górny przewód licznika	1
10.	Rolka (fi 63x29,25)	2	46.	Wspornik przewodu	1
11.	Rolka (fi 63x20,5)	1	47.	Podkładka (Ø8)	2
12.	Łożysko	9	48.	Korek	4
13.	Nakrętka (M8)	17	49.	Śruba (ST4,2x13)	4
14.	Podkładka	15	50.	Śruba (ST4,2x16)	1
15.	Pedał	2	51.	Sensor	1
16.	Oś pedałów	1	52.	Dolny przewód licznika	1
17.	Taśma	3	53.	Rama rolkowa	1
18.	Zawlecзка	1	54.	Zaślepka	1
19.	Tuleja	2	55.	Sworzeń (Ø10x14,5xM8)	2
20.	Sworzeń (M8x95)	1	56.	Tuleja	2
21.	Rama główna	1	57.	Sworzeń (M8x105)	2
22.	Ośłona mechanizmu (L)	1	58.	Pokrętło regulacji	1
23.	Rolka (fi 53x29,25)	2	59.	Magnes	1
24.	Rolka (fi 53x20,5)	1	60.	Sworzeń (Ø9,5x97xM6)	1
25.	Rolka (fi 70x20,5)	1	61.	Tyłna podstawa	1
26.	Rolka (fi 70x29,25)	2	62.	Zaślepka tylna	1
27.	Oś	4	63.	Śruba (ST2,9x16)	2
28.	Tuleja	2	64.	Śruba (M6x10)	1
29.	Tuleja	1	65.	Śruba (M6x15)	4
30.	Obudowa ramy	1	66.	Płaska podkładka	4
31.	Ośłona mechanizmu (P)	1	67.	Podstawa siedzenia	1
32.	Hak	5	68.	Podkładka	2
33.	Tuleja	2	69.	Rolka	4
34.	Oś	1	70.	Łożysko	4
35.	Podkładka	2	71.	Siedzienie	1
36.	Śruba (M5x10)	2	72.	Zestaw uchwytów	1



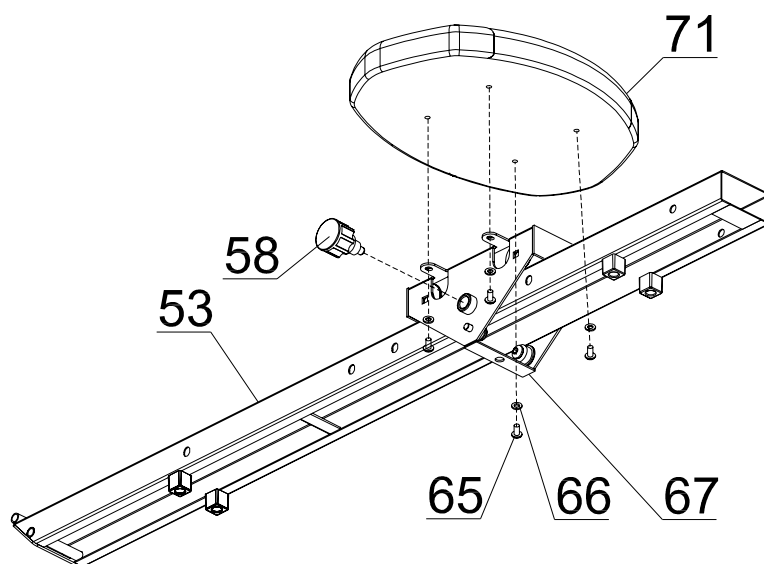
KROK 1

Połącz przednią podstawę (3) z główną ramą (21) przy użyciu sworznia M8x47 (2), amortyzującej podkładki $\varnothing 8$ (47) oraz nakrętki M8 (13).

Połącz licznik (44) z górnym przewodem (45), następnie zamocuj licznik w jego podstawie na głównej ramie (21).

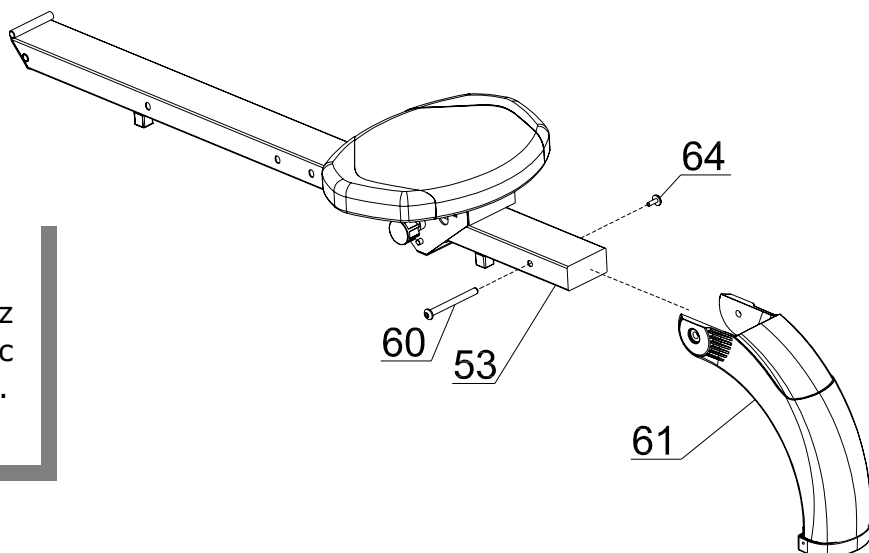
KROK 2

Połącz siedzenie (71) z jego podstawą (67) używając śruby M6*15 (65) oraz płaskiej podkładki (66).



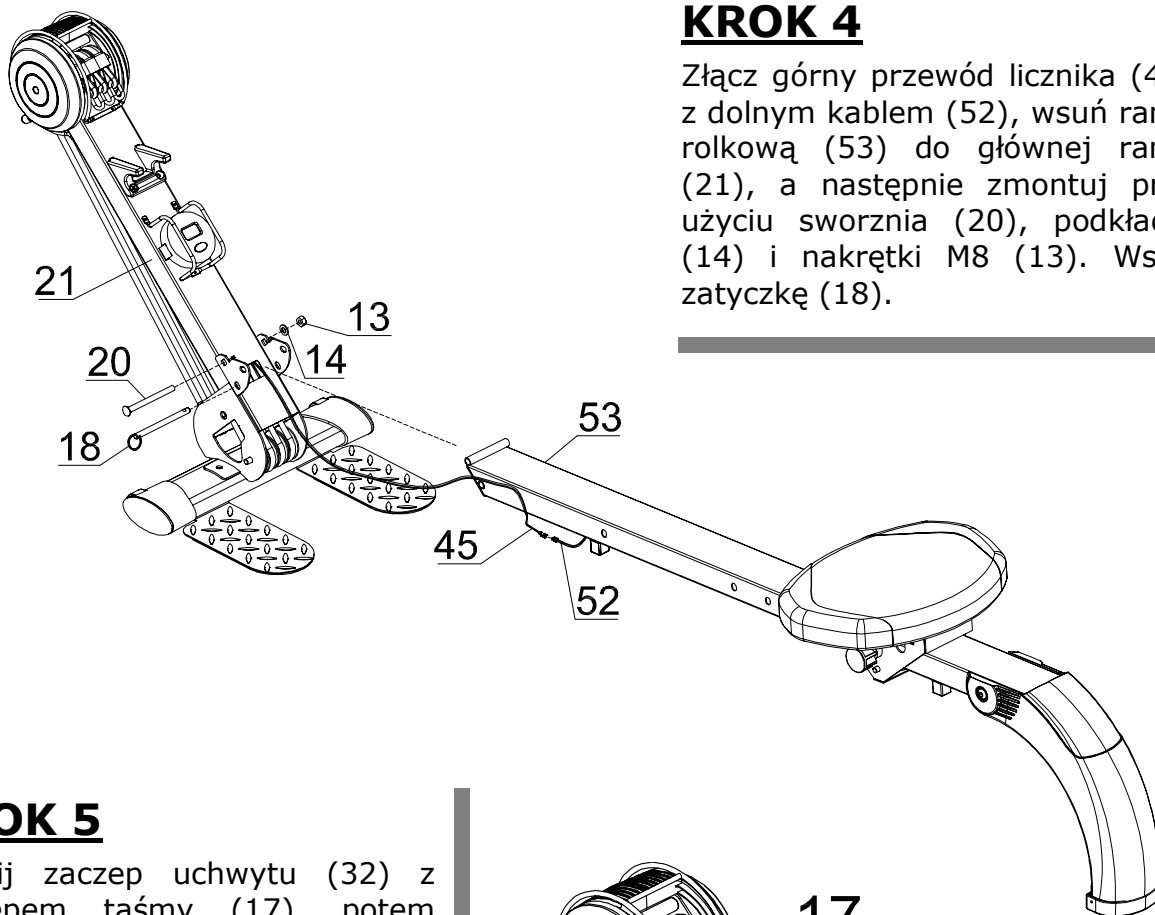
KROK 3

Połącz tylną podstawę (61) z ramą rolkową (53) używając sworzeń (60) i śruby M6*10 (64).



KROK 4

Złącz górny przewód licznika (45) z dolnym kablem (52), wsuń ramę rolkową (53) do głównej ramy (21), a następnie zmontuj przy użyciu sworzni (20), podkładki (14) i nakrętki M8 (13). Wsuń zatyczkę (18).



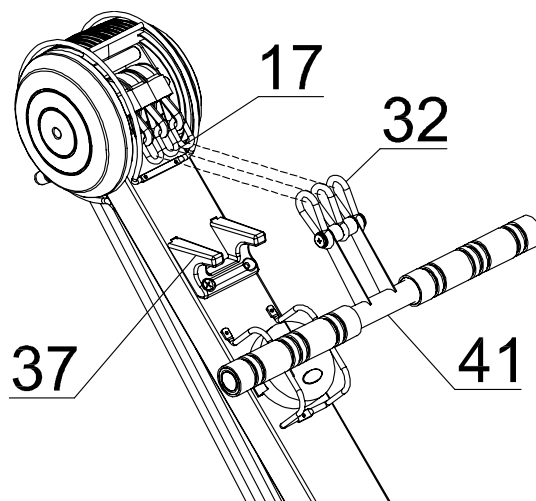
KROK 5

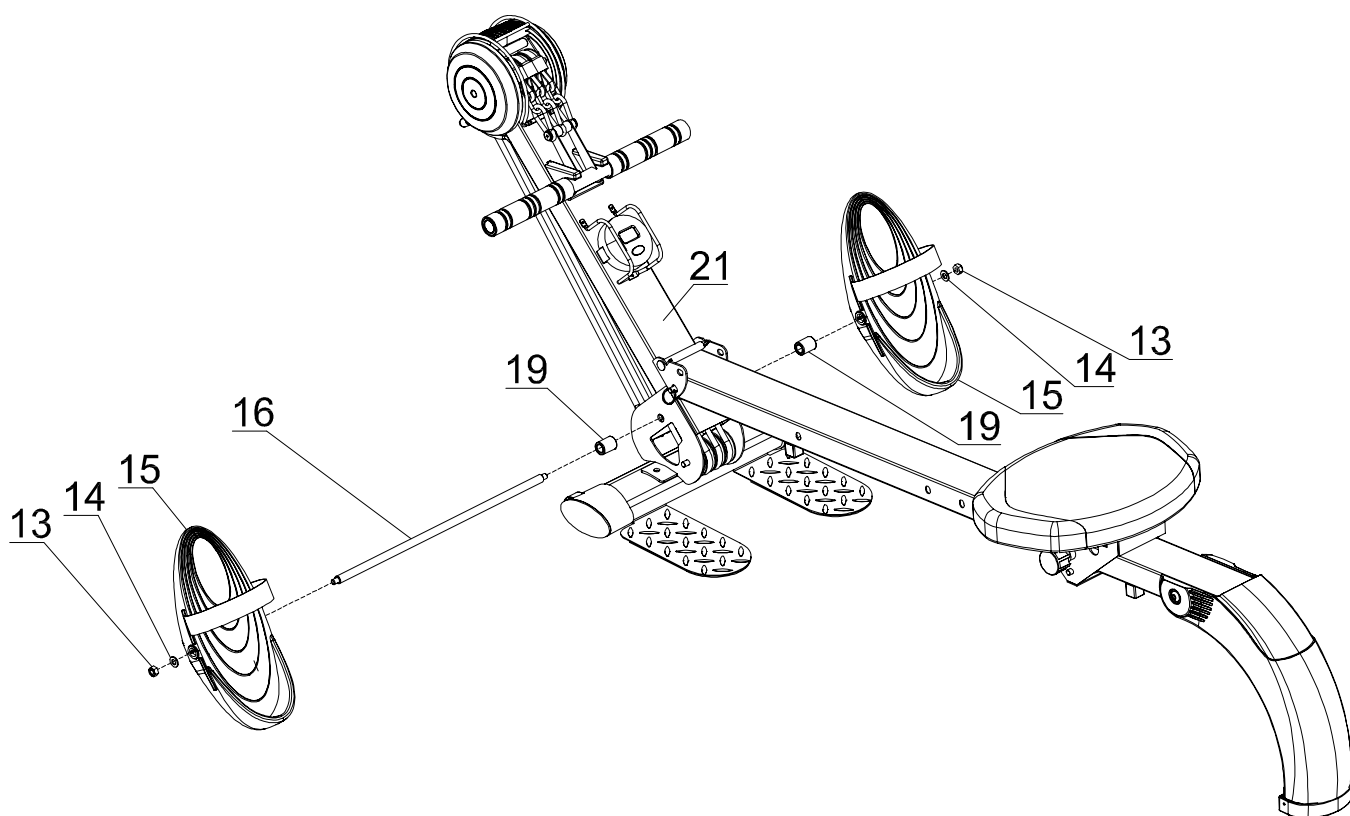
Zepnij zaczep uchwyty (32) z zaczepem taśmy (17), potem umieść uchwyt w jego wsporniku (37).

UWAGA:

Występują 3 poziomy obciążenia.

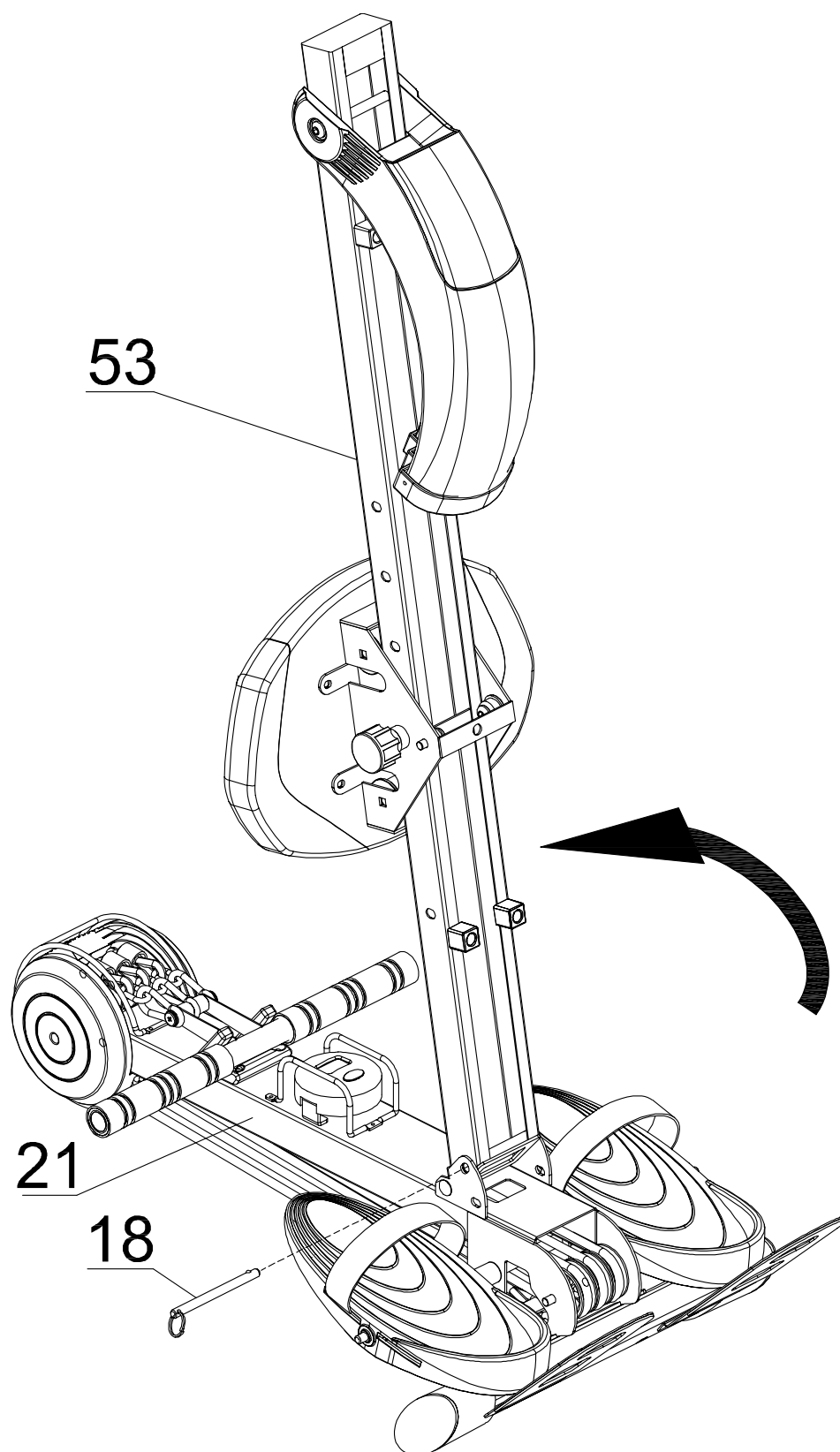
Poziom obciążenia zmienia się w zależności od wybranej taśmy, 1 taśma dla najmniejszego oporu, 3 taśma dla największego oporu.





KROK 6

Zainstaluj pedały (15), tuleje (19) i oś pedałów (16), łącząc je z główną ramą (21) za pomocą nakrętek M8 (13) i podkładek (14).



Wyciągnij zatyczkę (18) z głównej ramy (21), następnie obróć ramę rolkową (53) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, wsuń zatyczkę (18), aby podtrzymywała ramę.

Używanie wioślarza jest korzystne z kilku powodów. Po pierwsze już w początkowym okresie ćwiczeń następuje wzrost kondycji fizycznej a co się z tym wiąże – poprawa samopoczucia. Mięśnie nabierają rzeźby a w połączeniu z odpowiednią dietą - możliwa jest kontrolowana utrata wagi.

1. POPRAWA KONDYCJI FIZYCZNEJ

Dobrze zaplanowane ćwiczenia powinny składać się zawsze z 3 faz:

A. ROZGRZEWKA

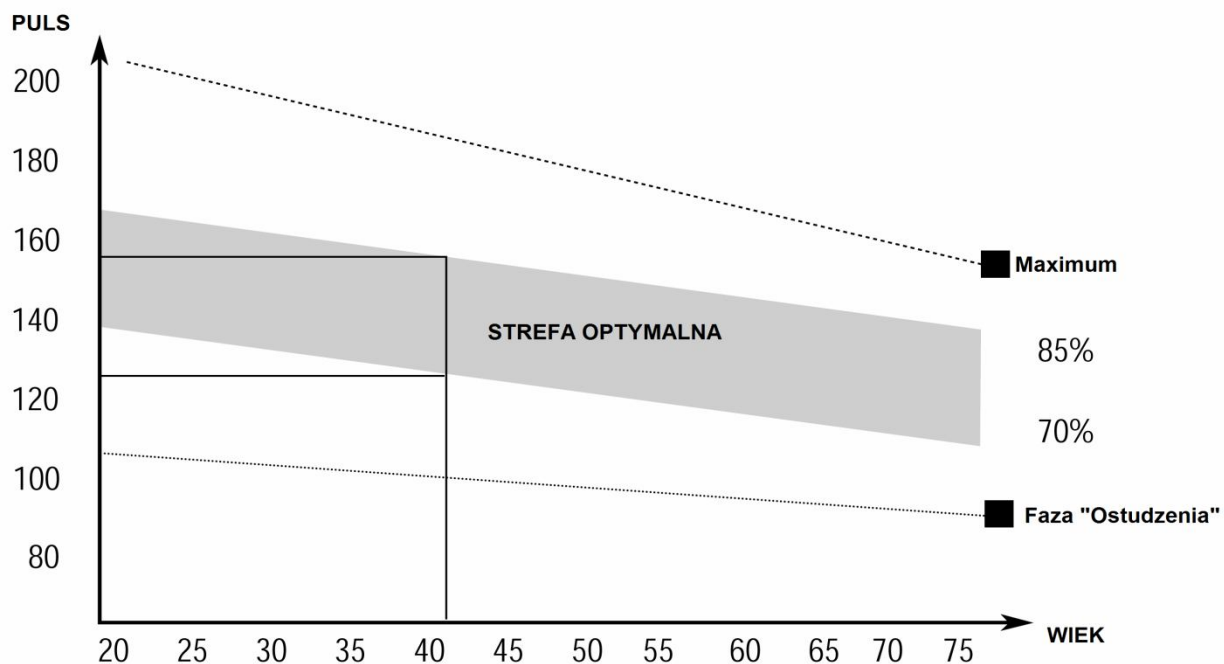
Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni.

Podczas rozgrzewki powinno się ćwiczyć z minimalnym oporem nie obciążając zbyt mocno ciała przez około 3-10 min. Poniżej zostało przedstawione kilka ćwiczeń, które mogą być pomocne przy rozgrzewce, poza ćwiczeniami na wioślarzu. Każde z nich powinno być uprawiane przez około minutę. Pamiętaj nie nadwerężaj mięśni podczas ćwiczeń –jeżeli poczujesz ból przestań ćwiczyć.



B. 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 ćwiczenia. Tempo ćwiczenia powinno być wystarczające, aby serce mogło bić szybciej, jak na wykresie poniżej. Faza ta powinna trwać przez minimum 12 minut, aczkolwiek większość ludzi trenuje od około 15 –20 minut



C. FAZA „OSTUDZENIA”

Etap ten, równie ważny jak rozgrzewka, pozwala sercu powrócić do swego normalnego tempa i ochłoniąć mięśniom w sposób płynny. Jest to 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 zajść potrzeba dłuższych i cięższych treningów. Wskazane jest trenować przeciętnie trzy razy w tygodniu a jeśli to możliwe nawet codziennie.

2. KSZTAŁTOWANIE MIĘŚNI

Aby ukształtować mięśnie, opór ćwiczeń powinien być stosownie zwiększony, co spowoduje zwiększenie obciążenia pracy mięśni. Może to jednak sprawić trudności w utrzymaniu zaplanowanego czasu treningu.

Dla rzeźbienia mięśni bez zwiększania ich masy powinno się ćwiczyć przy użyciu mniejszego oporu zwiększając jednocześnie czas ćwiczeń.

Ponadto faza rozgrzewki i ostudzenia powinna przebiegać tak samo.

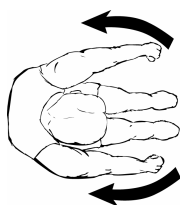
3. UTRATA WAGI

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

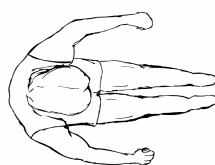
Dzięki wioślarzowi można wykonywać najbardziej efektywne z wszystkich ćwiczeń. Pozwala na rozwój wszystkich grup mięśni.

1. NAJPROSTSZE ĆWICZENIE NA WIOŚLARZU

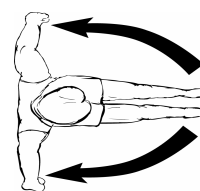
- 1) Usiądź na siedzeniu, wsuń nogi do podpórek i przypnij je paskami, następnie złap za ramiona wioślarza.
- 2) Przyjmij pozycję startową, ramiona wysuń przed siebie, nogi ułóż tak jak na rysunku poniżej (Rys 1).
- 3) Przechylaj tułów, naprężając w tym samym czasie grzbiet i nogi (rys. 2).
- 4) Kontynuuj ten ruch dopóki nie wyprostujesz pleców, następnie pociągnij ręce w kierunku tułowia (rys.3).



(Rys.1)



(Rys.2)



(Rys.3)

• REGULACJA OPORU

Opór na wioślarzu można regulować poprzez podłączanie lub odłączanie gumowych linek. Duży opór pozwala na bardziej efektywne budowę i rozwijanie mięśni. Mały opór wręcz odwrotnie pozwala na dłuższą pracę przy niewielkim wysiłku. Dzięki ćwiczeniom przy małym oporze mięśnie są rzeźbione raczej niż budowane (wzrost masy).

• CZAS TENNINGU

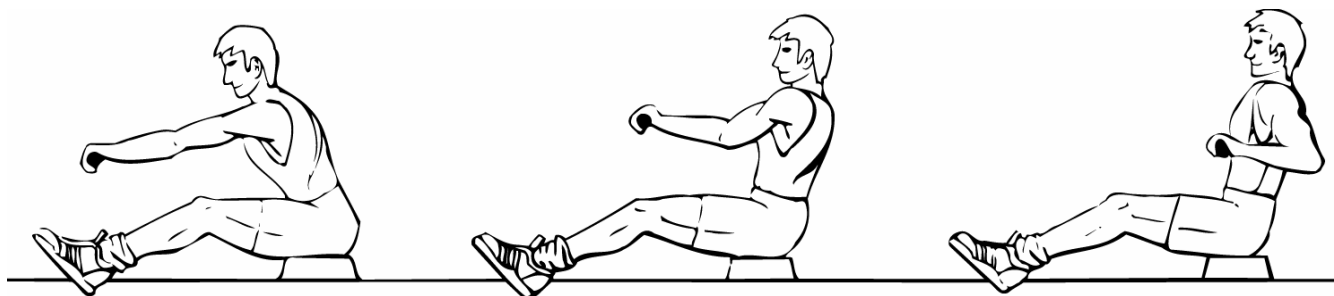
Ćwiczenia na wioślarzu są niezmiernie wyczerpujące, dlatego należy zaczynać od krótkiego czasu i niezbyt wyczerpujących ćwiczeń. Ich program powinien być rozbudowywany stopniowo od najkrótszych i najłatwiejszych do długich i trudnych. Na początku czas ćwiczeń powinien wynosić 5 minut. Z czasem należy go stopniowo zwiększać, z czasem ćwiczenia powinno się przeprowadzać przez 15-20 minut.

Pamiętaj o tym, aby już na początku nie narzucać sobie zbyt długiego czasu ćwiczeń, długość treningu zwiększaj stopniowo. Ćwiczenia staraj się przeprowadzać trzy razy w tygodniu.

2. POZOSTAŁE ĆWICZENIA NA WIOŚLARZU.

• ĆWICZENIA RĄK

Te ćwiczenia rozwijają mięśnie ramion, grzbietu i brzucha. Usiądź jak na rysunku 4 wyprostuj nogi ręce ułóż nad udami chwyć za ramiona wioślarza. Stopniowo i w sposób kontrolowany wyprostuj tułów, ręce dociągnij, aż do piersi. Powróć do pozycji startowej,. Powtarzaj ćwiczenie kilkakrotnie.



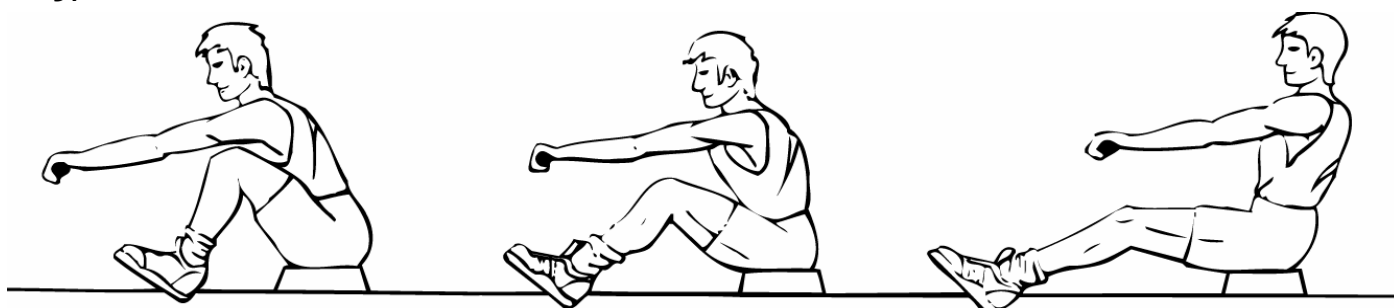
(Rys.4)

(Rys.5)

(Rys.6)

• ĆWICZENIA NÓG

Ćwiczenie to pozwala na rozwój mięśni nóg i tułowia. Usiądź w pozycji startowej jak na rys. 7. Do wypychania ciała używaj jedynie nóg. Doprowadź ciało do pozycji jak na rysunku nr 9.



(Rys.7)

(Rys.8)

(Rys.9)

POMOC I KONSERWACJA

BR 3010

1. **Zmiana baterii.** Aby wymienić baterię należy odsunąć osłonę z tyłu licznika i wsadzić jedną nową baterię AAA 1,5V. Następnie, zasunąć pokrywę.
2. **Licznik nie działa poprawnie.** Jeżeli licznik nie działa poprawnie, należy sprawdzić czy wszystkie kable sensorów są poprawnie połączone i podłączone. Sprawdź także czy baterie są poprawnie włożone i czy są sprawne.
3. **Śruby.** Przed rozpoczęciem użytkowania upewnij się, że wszystkie śruby i nakrętki są prawidłowo dokręcone.
4. **Zużyta bateria** jest zagrożeniem dla środowiska. Upewnij się, że nie została wyrzucona do śmieci tylko oddana do specjalnego punktu.



FUNKCJE LICZNIKA

- **Auto On/Off**

Od momentu, gdy użytkownik rozpocznie ćwiczenia, wyświetlacz będzie wskazywał wartości automatycznie. Jednorazowa przerwa w ćwiczeniach w okresie ponad 256 sekund powoduje wyłączenie licznika. Wartości wskazań licznika będą przechowywane w pamięci. Gdy użytkownik ponownie rozpocznie ćwiczenia, wartości wskazań będą się sumowały wraz z zapisanymi wartościami z poprzednich ćwiczeń.

** Naciśnij przycisk przez 2 sekundy, aby wyzerować wskazania licznika.



- **Auto Scan**

Po uruchomieniu licznika monitor automatycznie zacznie cyklicznie wyświetlać mierzone wartości Time- Count- Calories. Każda z wartości będzie pokazywać się na ekranie licznika przez 6 sekund.

- **Count**

Wyświetla ilość pociągnięć „wiosłami” do 0 do 9999.

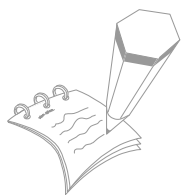
- **Time**

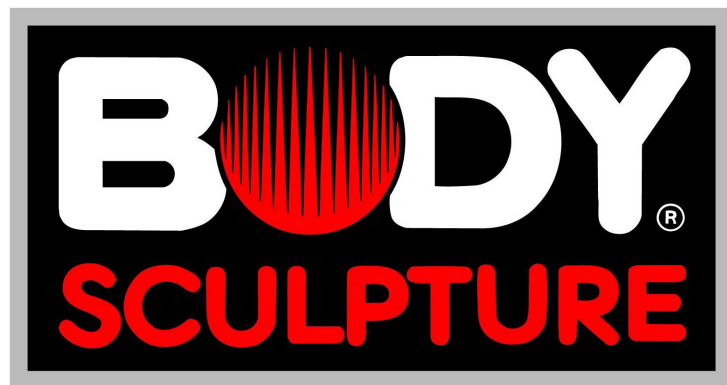
Kumuluje całkowity czas ćwiczeń od 00:00 do 99:59.

- **Calories**

Zlicza spalone kalorie podczas ćwiczeń w przedziale od 0 do maksimum 9999 kalorii. UWAGA: wartości są przybliżone i nie mogą być wykorzystywane w celach medycznych.

Użytkownik może również wymusić wyświetlanie powyżej prezentowanych wartości: liczby wykonanych pociągnięć „wiosłami”, czasu wykonywania ćwiczeń oraz spalonych kalorii, poprzez każdorazowe naciśnięcie przycisku.





S I N C E 1 9 6 5



GWARANT: BACHA SPORT

ARTYKUŁ: WIOŚLARZ GYM

SYMBOL: BR 3010

DATA SPRZEDAŻY:

PODPIS I PIECZĘĆ

SPRZEDAWCY:

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.



ZASADY GWARANCJI!!!

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na zakupiony towar w okresie **24 miesięcy** od daty sprzedaży.
2. Wady lub uszkodzenia sprzętu ujawnione w okresie gwarancji będą bezpłatnie usuwane w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia sprzętu do punktu sprzedaży.
3. Gwarancją nie są objęte uszkodzenia sprzętu powstałe w wyniku:
 - niewłaściwego użytkowania i przechowywania sprzętu
 - niewłaściwej konserwacji
 - dokonywania samodzielnych napraw, przeróbek lub zmian konstrukcyjnych.
4. Uszkodzony sprzęt dostarcza do punktu sprzedaży nabywca na własny koszt.
5. Karta gwarancyjna jest ważna tylko z pieczęcią punktu sprzedaży, podpisem sprzedającego oraz wpisanym rodzajem sprzętu. W przypadku zakupu w sklepie internetowym karta gwarancyjna jest nie podbita, ważna na podstawie dokumentu zakupu (faktura, WZ, paragon) lub listu przewozowego kuriera.
6. Duplikaty kart gwarancyjnych nie będą wydawane.
7. Gwarancją nie są objęte elementy eksploatacyjne: linki, paski, elementy gumowe, pasy, uchwyty z gąbki, pedały, itp.
8. Po trzech naprawach (tego samego elementu) i kolejnym uszkodzeniu sprzęt zostanie wymieniony na nowy.
9. UWAGA! Sprzęt jest przeznaczony tylko i wyłącznie do użytku domowego.
10. Sprzęt jest przeznaczony do odpowiedniej maksymalnej masy ćwiczącego. Informację ta można znaleźć w instrukcji obsługi.
11. Gwarancja jest ważna tylko na terenie Polski.

**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.**