



SINCE 1965



WIOŚLARZ MAGNETYCZNY BR-3150



INSTRUKCJA OBSŁUGI



EN 957

www.bachasport.pl

Wyprodukowano dla BACHA SPORT w CHINACH



5 903 733 001 854

WAŻNE INFORMACJE

PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO MONTAŻU PROSIMY O UWAŻNE PRZECZYTANIE NINIEJSZEJ INSTRUKCJI.

1. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.
2. Wioślarz powinien być ustawiony na płaskim i stabilnym podłożu. Dla zachowanie bezpieczeństwa ćwiczeń wokół urządzenia powinna znajdować się wolna przestrzeń powinna ona wynosić co najmniej 0,5 m.
3. Przed użyciem wioślarza przeczytaj uważnie całą instrukcję i zapoznaj się z zasadą jej działania.
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 którejs z części należy natychmiast ją wymienić Nie wolno ćwiczyć na choćby częściowo uszkodzonym sprzęcie.
5. Większość przyrządów do ćwiczeń nie nadaje się dla małych dzieci. Dzieci nie powinny używać tego przyrządu bez opieki dorosłych.
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. 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 120 KG
13. Wioślarz posiada niezależny układ hamulcowy (oporowy).
14. Transport i magazynowanie powinno odbywać się zgodnie z ogólnymi zasadami bezpieczeństwa.

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

SERWIS GWARANCYJNY I POGWARANCYJNY

Wszelkich napraw gwarancyjnych i pogwarancyjnych dokonuje importer i zarazem dystrybutor wioślarza. 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

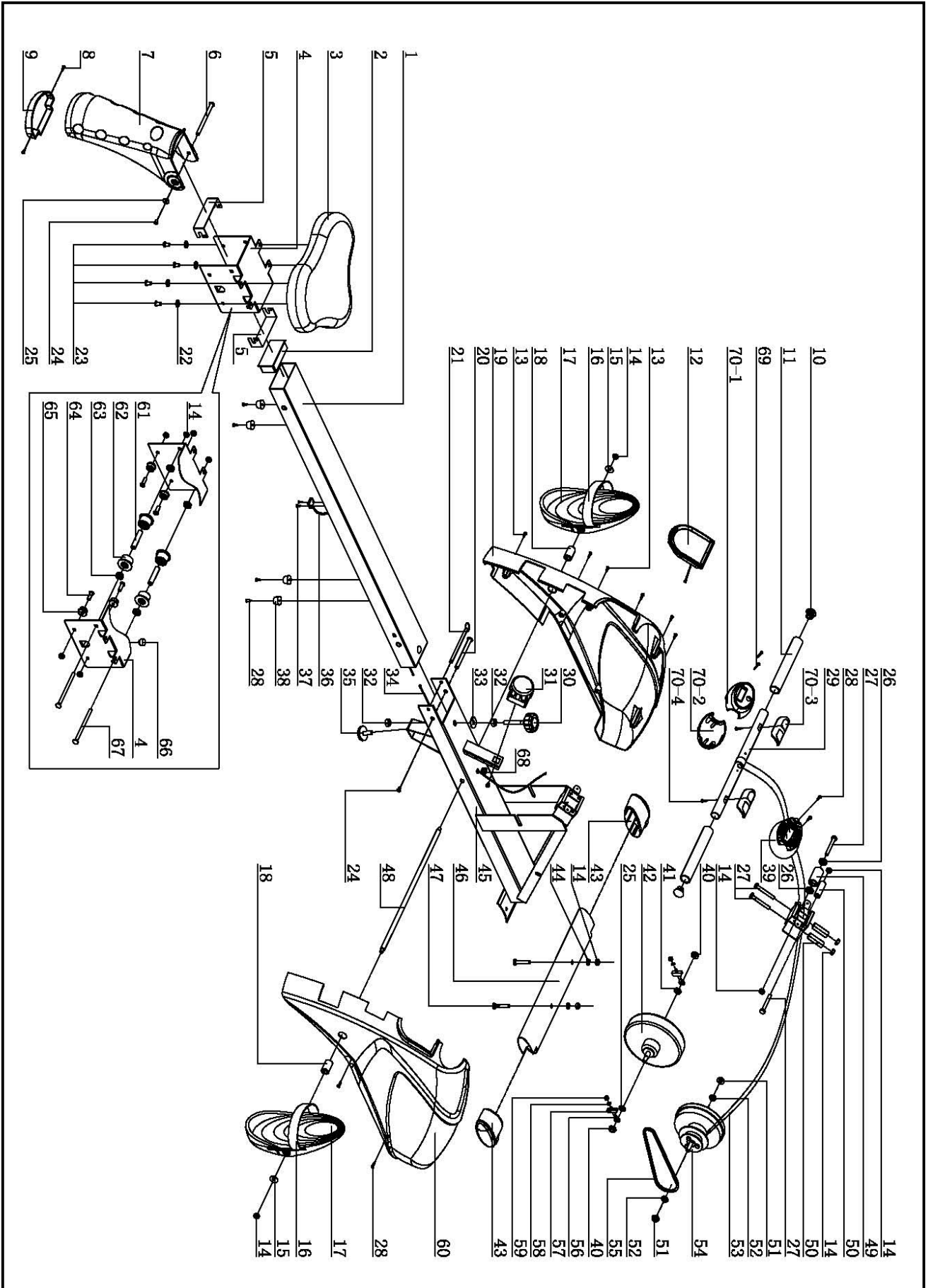
DANE TECHNICZNE

Wymiary: (dł/szer./wys.) 197,5x52x44,5 cm

Po złożeniu: 85,5x52x113 cm

Waga: 23,5 KG

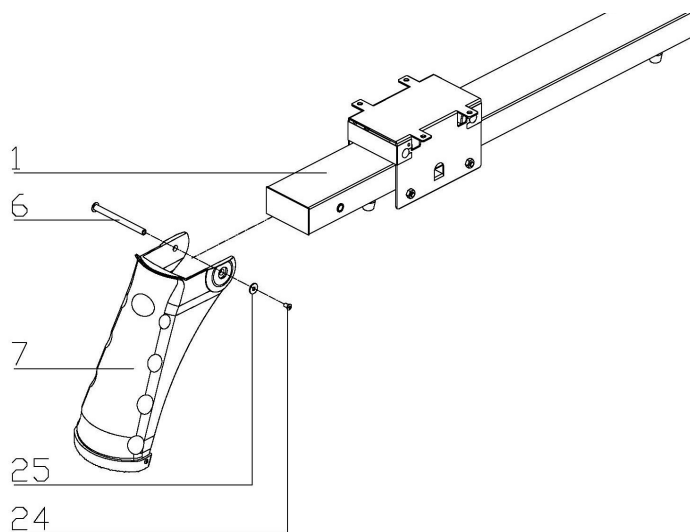
RYСУNEK MONTAŻOWY



LISTA CZĘŚCI

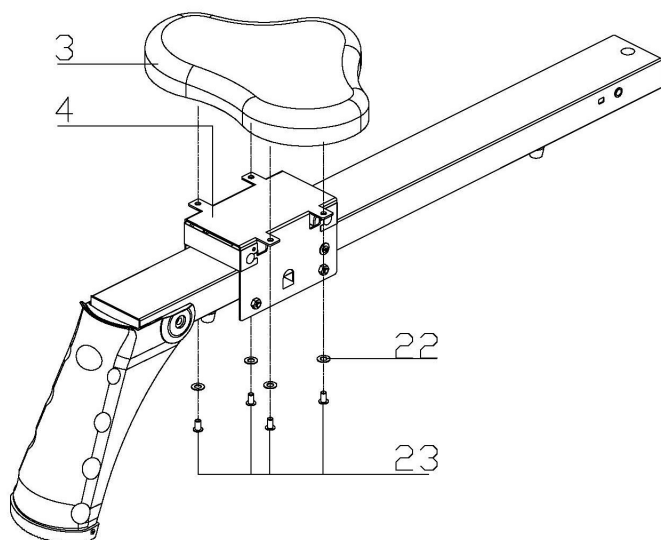
L.P.	Opis	Ilość	L.P.	OPIS	Ilość
1.	Rama główna	1	38.	Podstawa gumowa	4
2.	Ośłona ramy głównej	1	39.	Amortyzator	1
3.	Siedzenie	1	40.	Nakrętka(M10)	2
4.	Podstawa siedzenia	1	41.	Nakrętka(M10)	1
5.	Scianka podstawy siedzenia	2	42.	Koło zamachowe	1
6.	Śruba (φ9.5*115)	1	43.	Stopki przednie	2
7.	Tylna podstawa	1	44.	Podkładka profilowana(φ8)	2
8.	Śruba (ST4.2*10F)	7	45.	Korpus	1
9.	Zaślepka tylna	1	46.	Podstawa przednia	1
10.	Zaślepka	2	47.	Śruba (M8*50)	2
11.	Gąbkowe uchwyty	2	48.	Oś pedałów	1
12.	Licznik	1	49.	Rolka1(φ28*48)	1
13.	Śruba (ST4.2*15)	4	50.	Rolka2(φ17*48)	3
14.	Nakrętka(M8)	14	51.	Nakrętka(M10)	3
15.	Podkładka(φ8)	2	52.	Nakrętka(M10)	2
16.	Paski pedałów	2	53.	Taśma	1
17.	Pedał	2	54.	Koło nawijające teśmę	1
18.	Tuleka plastikowa	2	55.	Łańcuch	1
19.	Ośłona mechanizmu(lewa)	1	56.	Nakrętka(M6)	2
20.	Sworzeń	1	57.	Wspornik typu U	2
21.	Zatyczka	1	58.	Podkładka sprężynowa	2
22.	Podkładka(φ8)	4	59.	Nakrętka(M6)	2
23.	Śruba(M8*15)	4	60.	Ośłona mechanizmu (Prawa)	1
24.	Śruba(M6*10)	2	61.	Oś	2
25.	Podkładka(φ10)	2	62.	Rolka	4
26.	Łożyska	2	63.	Łożyska	4
27.	Śruba(M6*60)	4	64.	Śruba(M8*25)	4
28.	Śruba(ST4.2*19)	10	65.	Tuleja	4
29.	Uchwyt	1	66.	Magnes	1
30.	Śruba regulacyjna(M10*70)	1	67.	Śruba(M8*125)	2
31.	Śruba regulacji oporu	1	68.	Klips	1
32.	Nakrętka(M10)	2	69.	Śruba(ST3.5*30)	2
33.	Podkładka(φ10)	1	70.	Wyświetlacz	1
34.	Kabel górny	1	70-1	Ośłona górna wyświetlacza	1
35.	Podstawa gumowa	1	70-2	Dolna osłona wyświetlacza	1
36.	Kabel dolny	1	70-3	Sensor pom. pulsu	1
37.	Śruba (ST3.5*13)	2	70-4	Śruba	2

INSTRUKCJA MONTAŻU



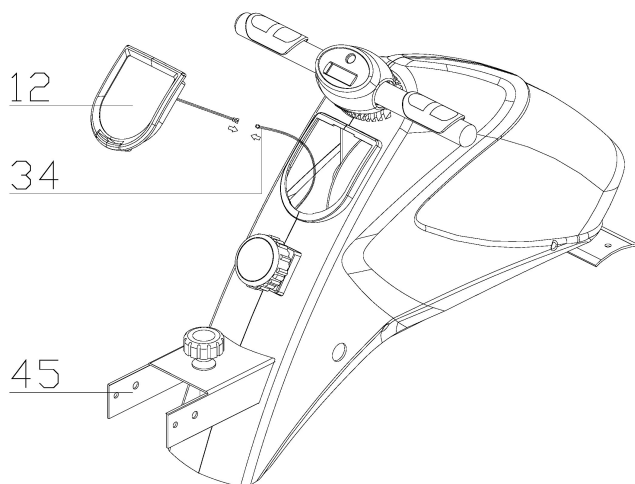
KROK 1

Połącz ramę siedziska (pt.1) do tylnej podstawy (pt.7) używając do tego śrub (pt.6) podkładek (pt.25) oraz śrub (pt.24).



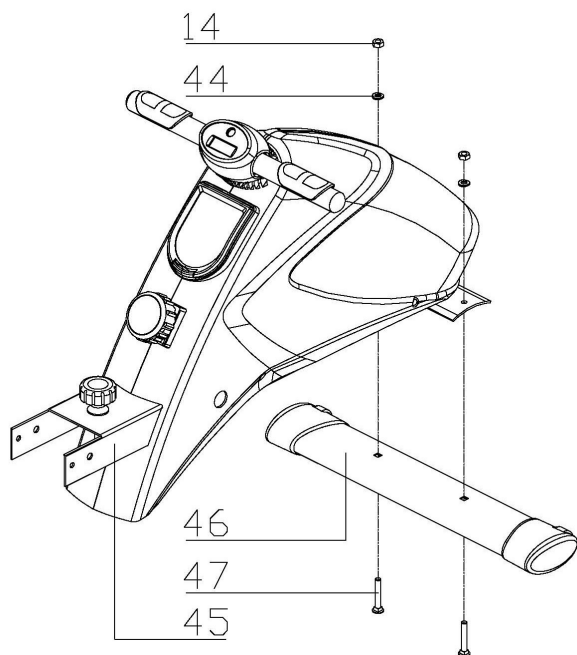
KROK 2

Połącz podstawę siedziska (pt.4) do siedzenia (pt.3) używając czterech śrub (pt.23) oraz podkładek (pt.22)



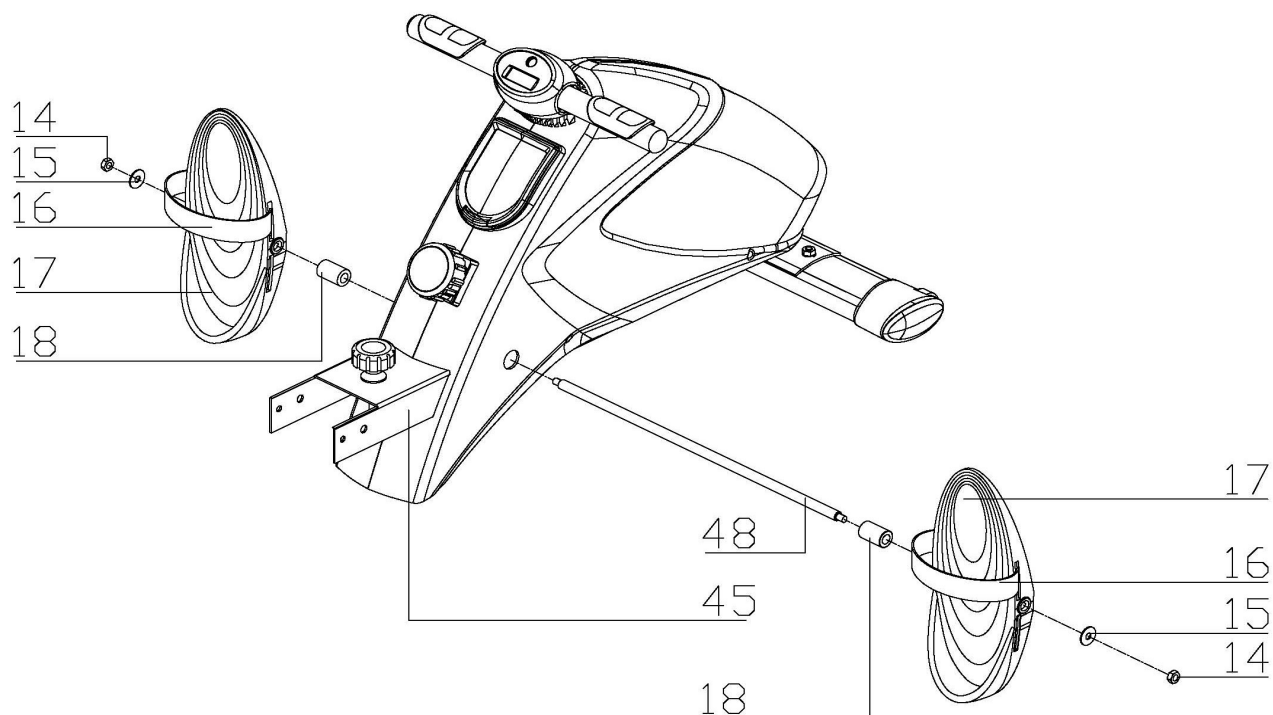
KROK 3

Połącz górną część kabla (nr.34) z licznikiem (nr.12) następnie przymocuj licznik do ramy głównej (nr.45).



KROK 4

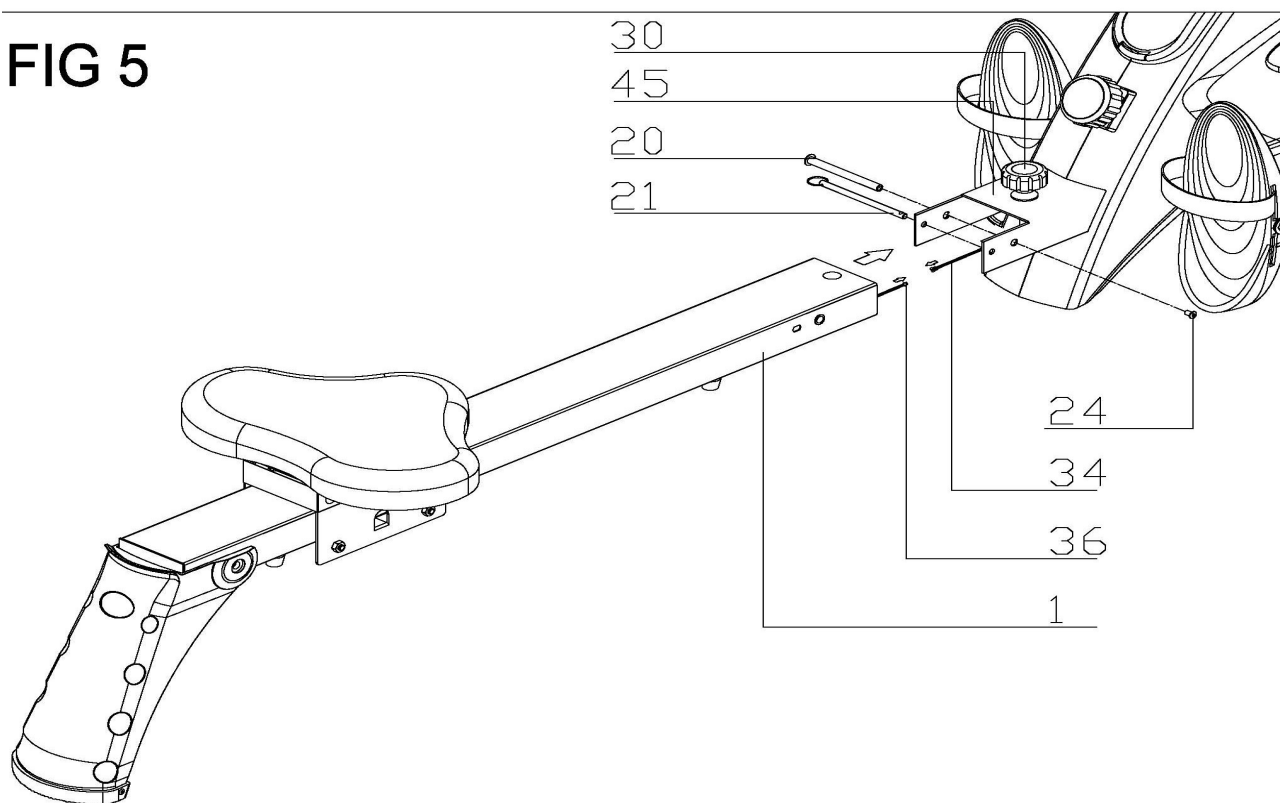
Przykręć przednią podstawę (pt.46) do spodu korpusu (pt. 45) używając śrub (pt.47) podkładek (pt.44) oraz nakrętek (pt.14), upewnij się że śruby są dobrze dokręcone.



KROK 5

Włóż oś pedałów (pt.48) do korpusu (pt.45), nałóż plastikowe tuleje (pt.18), pedały (pt.17) i większe podkładki ($\varnothing 8$) (pt.15) dokładnie w takiej kolejności. Następnie całość mocno skręć za pomocą nakrętek (M8) (pt.14).

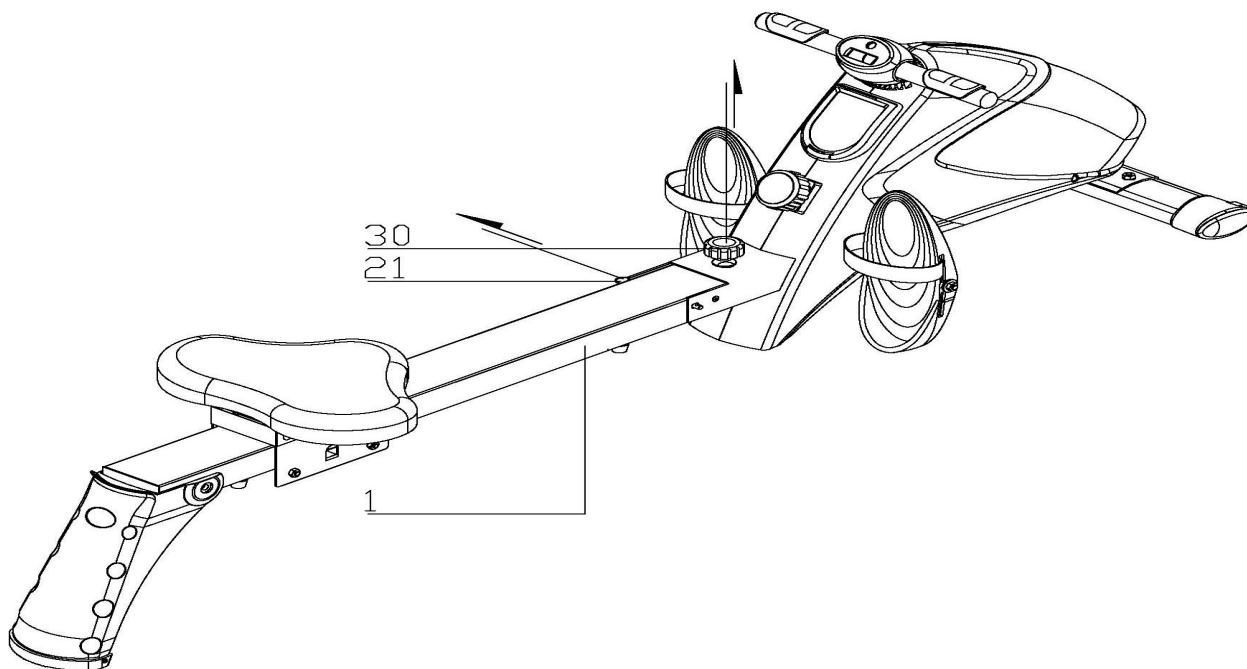
FIG 5

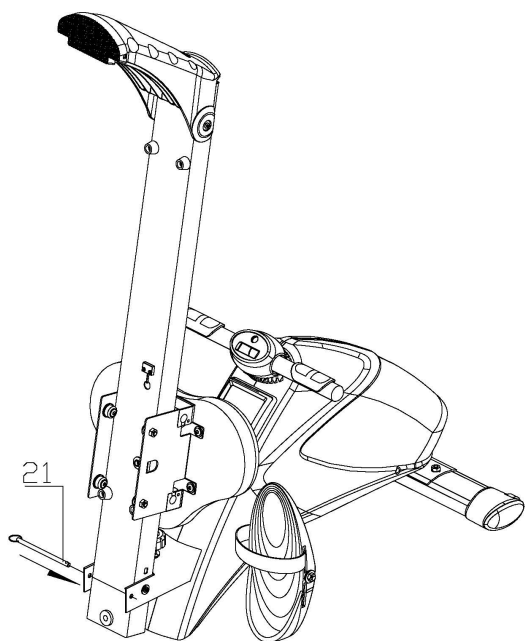


KROK 6

Przyłącz ramę główną (pt.1) do korpusu (pt.45), Podłącz górny kabel (pt.34) z dolnym(pt.36). Mocno dokręć sworzeń (pt.20) oraz śrubę (pt.24) ,następnie załóż zatyczkę (pt.21), następnie dokręć śrubę regulacyjną (pt.30).

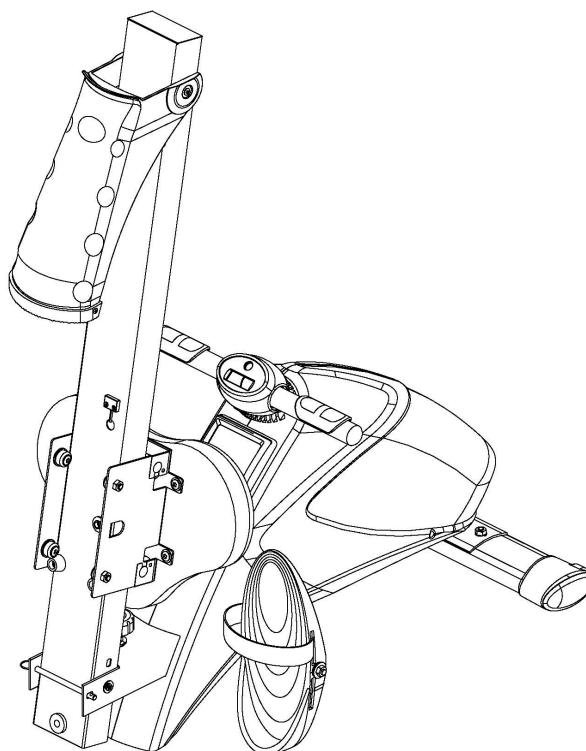
INSTRUKCJA SKŁADANIA





Odkręć śrubę (pt.30) z korpusu (pt.45) oraz wyjmij przetyczkę (pt.21) następnie ustaw wioślarza w pozycji pionowej i zabezpiecz wkładając do otworu przetyczkę (pt.21).

No końcu opuść tylną podstawę(pt.7).



INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Używanie wioślarza magnetycznego 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. 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. Poniżej zostało przedstawione kilka ćwiczeń , które mogą być pomocne przy rozgrzewce. Każde z nich powinno być uprawiane przez około 30 sekund. Pamiętaj nie nadwerężaj mięśni podczas ćwiczeń –jeżeli poczujesz ból przestań ćwiczyć.

2. POPRAWA KONDYCJI FIZYCZNEJ

Dobrze zaplanowane ćwiczenia powinny składać się zawsze z 3 faz:

- **ROZGRZEWKA**

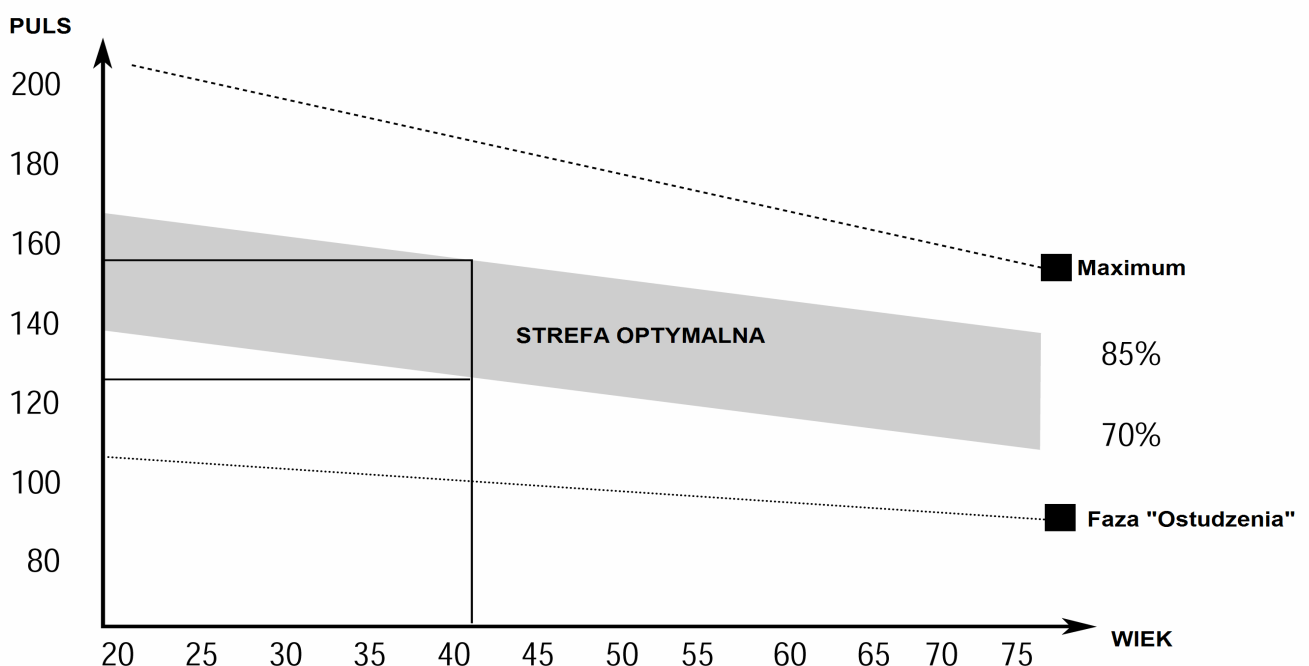
Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni.

Podczas rozgrzewki powinno się ćwiczyć z minimalnym oporem nie obciążając zbytnio ciała przez około 3 min.



- **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. 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 zaczyna od około 15 –20 minut

- **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.

3. KSZTAŁTOWANIE MIĘŚNI

Aby ukształtować rzeźbę mięśni, opór ćwiczeń powinien być dość duży, co spowoduje zwiększenie ich obciążenia. Może sprawić to trudności w utrzymaniu zaplanowanego czasu treningu. Ponadto faza rozgrzewki i ostudzenia powinna przebiegać tak samo.

4. UTRATA WAGI

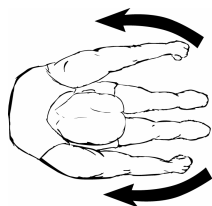
Istotnym czynnikiem jest tutaj wysiłek wkładany w ćwiczenia. Im ciężej i dłużej trwa ćwiczenie, tym więcej kalorii jest spalanych. Skuteczność jest identyczna, jak przy ćwiczeniach zwiększających kondycję, jednak inny jest osiągnany cel.

OPIS ĆWICZEŃ

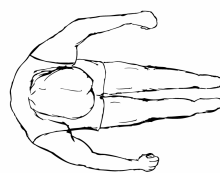
Dzięki wioślarzowi można wykonywać najbardziej efektywne z wszystkich ćwiczeń. Pozwala na rozwój wszystkich grup mięśni.

1. NAJPROSTSZE ĆWICZENIE NA WIOŚLARZU

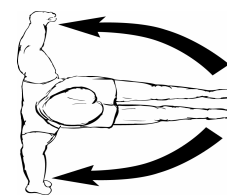
- 1) Usiąć na siedzeniu, wsunąć nogi do pedałów przypnij je paskami, następnie złap za ramiona wioślacza.
- 2) Przyjmij pozycję startową, ramiona wysuń przed siebie, nogi ułóż tak jak na rysunku poniżej (Rys. 1).
- 3) Przechylaj tułów, naprężając w tym samym czasie grzbiet i nogi (rys. 2).
- 4) Kontynuuj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



(Rys.1)



(Rys.2)



(Rys.3)

- **CZAS TRENINGU**

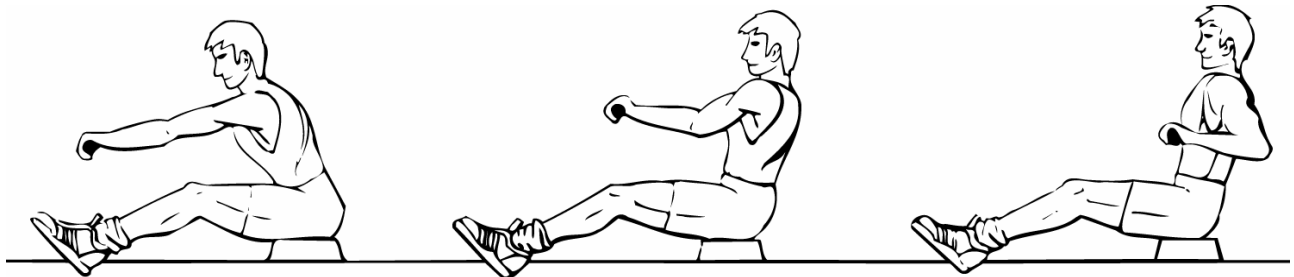
Ćwiczenia na wioślarzu są niezmiernie wyczerpujące, dlatego należy zaczynać od niedługiego czasu i niezbyt wyczerpujących ćwiczeń, ich program powinien być rozbudowywany stopniowo od najkrótszych i najłatwiejszych do długich i trudnych. Na początku czas ćwiczeń powinien wynosić 5 minut. Z czasem należy go stopniowo zwiększać, z czasem twoje ćwiczenia powinieneś 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)

LICZNIK



KLAWISZE FUNKCYJNE:

MODE	SŁUŻY DO ZMIANY KOLEJNYCH FUNKCJI PRZYTRZYMAJ TEN PRZYCISK PRZEZ 2 SEKUNDY ABY WYKASOWAĆ WSZELKIE DANE.
RESET	NACIŚNIJ TEN PRZYCISK JEŻELI CHCESZ SKASOWAĆ BIERZĄCE WARTOŚCI. PRZYTRZYMAJ TEN PRZYCISK PRZEZ 2 SEKUNDY ABY WYKASOWAĆ WSZELKIE DANE.
SET	NACISKAJ ABY ZMIENIAĆ KOLEJNE WARTOŚCI NA LICZNIKU.

FUNKCJE

SCAN	CO KILKA SEKUND WYŚWIETLA KAŻDĄ Z FUNKCJI.
TIME	AUTOMATYCZNIE ZLICZA CZAS ĆWICZEŃ. PRZY WYBRANIU ODPOWIEDNIEJ FUNKCJI ODLICZA CZAS ĆWICZEŃ.
COUNT	ZLICZA ILOŚĆ POCIĄGNIĘĆ „WIOSŁAMI“.
TOTAL COUNT	AKUMULUJE WSZYSTKIE POCIĄGNIĘCIA „WIOSŁAMI“ PODCZAS JEDNEJ SESJII ĆWICZENIOWEJ .
CALORIES	AUTOMATYCZNIE ZLICZA KALORIE SPALONE PODCZAS ĆWICZEŃ. PRZY WYBRANIU ODPOWIEDNIEGO TRYBU ODLICZA KALORIE SPALONE PODCZAS ĆWICZEŃ.
PULSE	WYŚWIETLA ILOŚĆ UDERZEŃ SERCA NA MINUTĘ.

UWAGI:

1. JEŻELI PRZEZ 4 MINUTY NIE DOJDZIE DO LICZNIKA ŻADEN SYGNAŁ , KOMPUTER SAMOCZYNNIE ZAKOŃCZY LICZENIE WARTOŚCI.
2. JEŻELI PRZEZ 4 MINUTY DO LICZNIKA NIE DOJDZIE ŻADEN SYGNAŁ , KOMPUTER SAMOCZYNNIE SIĘ WYŁĄCZY.
3. JEŻELI LICZNIK DZIAŁA NIEPRAWIDŁOWO-WYMIENŃ BATERIE.
4. KOMPUTER JEST ZASILANY DWOMA BATERIAMI F 1.5V AAA#3.

LICZNIK NA KIEROWNICY ST1009-7

KLAWISZE FUNKCYJNE

PULS PODCZAS ĆWICZEŃ MONITOR BĘDZIE POKAZYWAŁ PRACĘ SERCA UŻYTKOWNIKA. BĘDZIESZ MÓGŁ NA BIEŻĄCO OBSERWOWAĆ LICZBĘ UDERZEŃ SERCA NA MINUTĘ (BPM) PO ROZPOCZĘCIU ĆWICZEŃ ,OBIEMA RĘKAMI MUSISZ TRZYMAĆ ZA SENSORY ZNAJDUJĄCE SIĘ NA DRAŻKU ,PO 30 SEKUNDACH MAX. PO JEDNEJ 1 MINUCIE NA WYŚWIETLACZU BĘDZIE WIDOCZNY AKTUALNY POMIAR PULSU. JEŻELI ZA SENSORY BĘDZIESZ TRZYMAŁ JEDNĄ RĘKĄ, POMIAR PULSU BĘDZIE NIEPRAWIDŁOWY. ABY POMIAR PULSU BYŁ WIARYGODNY PODCZAS ĆWICZEŃ NALEŻY OBIEMA RĘKAMI ,TRZYMAĆ ZA SENSORY POMIARU PULSU ZNAJDUJĄCE SIĘ NA DRAŻKU. MOŻESZ RÓWNIEŻ USTAWIĆ GÓRNĄ GRANICĘ PULSU.JEŻELI ZOSTANIE ONA PRZEKROCZONA LICZNIK WŁĄCZY ALARM, KTÓRY POINFORMUJE UŻYTKOWNIKA ŻE JEGO PULS PRZEKROCZYŁ DOPUSZCZALNĄ GRANICĘ.

UWAGI

1. JEŻELI PRZEZ 4 MINUTY NIE DOJDZIE DO LICZNIKA ŻADEN SYGNAŁ , KOMPUTER SAMOCZYNNIE ZAKOŃCZY LICZENIE WARTOŚCI.
2. JEŻELI LICZNIK DZIAŁA NIEPRAWIDŁOWO-WYMIENI BATERIE.
3. KOMPUTER JEST ZASILANY DWOMA BATERIAMI F 1.5V AAA#3.
4. BATERIE POWINNY BYĆ WYCIĄGNIĘTE Z LICZNIKA JEŻELI NIE JEST ON UŻYWANY PRZEZ DŁUŻSZY OKRES CZASU. ZAWSZE WYMIENIAJ OBYDWIE BATERIE W TYM SAMYM CZASIE.



GWARANT: BACHA SPORT

ARTYKUŁ: WIOŚLARZ MAGNETYCZNY

SYMBOL: BR 3150

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 podpisana, 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 UPRAWNIEŃ
KUPUJĄCEGO WYNIKAJĄCYCH Z NIEZGODNOŚCI TOWARU Z UMOWĄ.**