

SINCE 1965



BIEŻNIA MAGNETYCZNA

BT 2710



INSTRUKCJA OBSŁUGI

www.bachasport.pl

Bieżnia magnetyczna BT 2710

CE EN 957



5903733000727



WAŻNE INFORMACJE

Przed przystąpieniem do montażu prosimy o uważne przeczytanie niniejszej instrukcji.

1. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.
2. Bieżnia powinna być ustawiona na płaskim i stabilnym podłożu. Dla zachowanie bezpieczeństwa ćwiczeń wokół bieżni powinna znajdować się wolna przestrzeń powinna ona wynosić co najmniej 0,5 m.
3. Przed użyciem bieżni 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. Bieżnia 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 100 KG

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 rowerka. 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

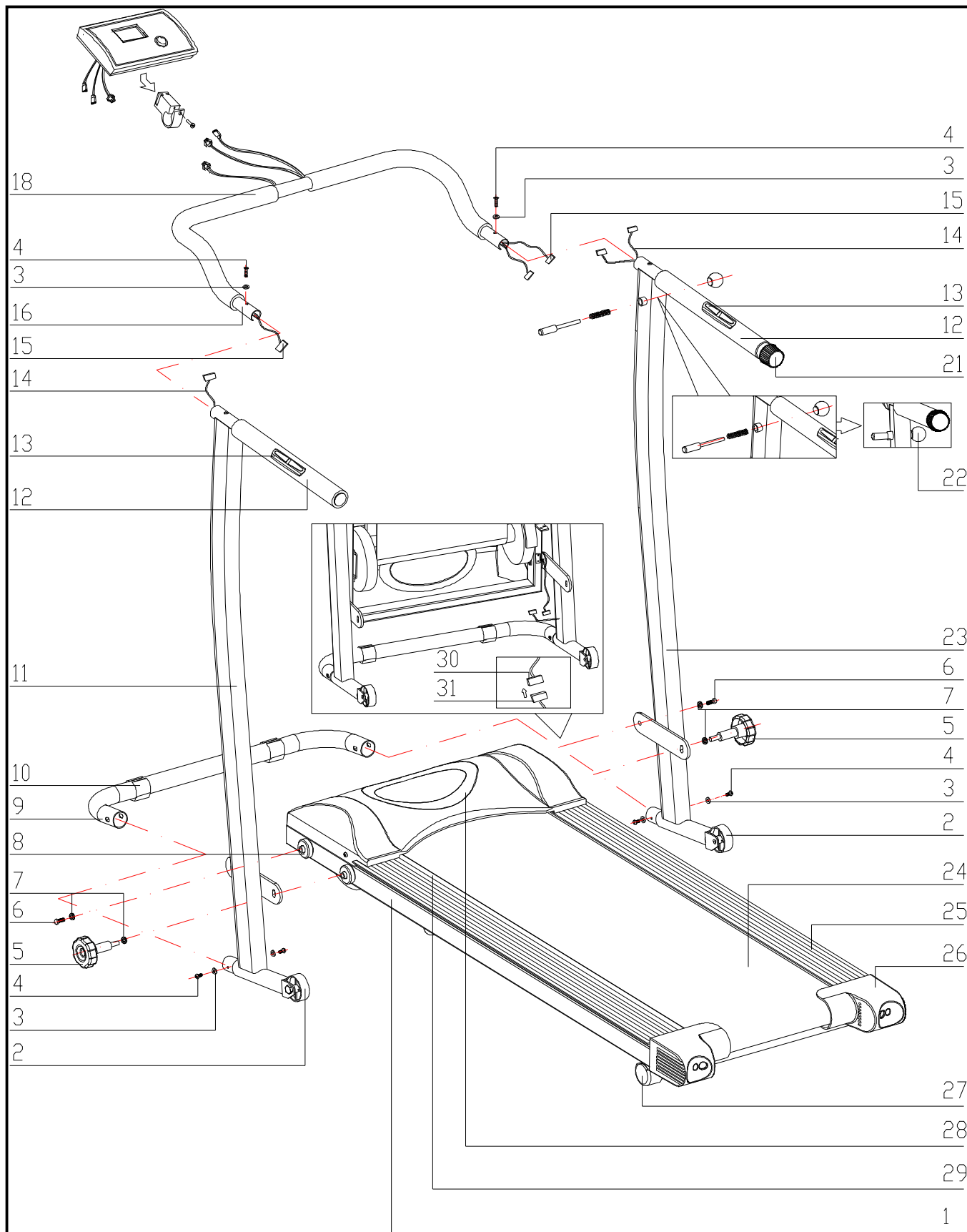
WYMIARY : (dł/szer./wys.) 142x65,5x133,5 cm

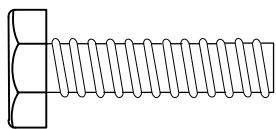
PO ZŁOŻENIU: 73x65,5x141 cm

WAGA: 29,5 KG

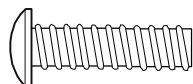
MAKSYMALNA WAGA OSOBY ĆWICZĄCEJ NIE MOŻE PRZEKRACZAĆ 100 KG

RYSUNEK POGLĄDOWY

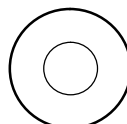




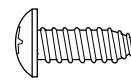
NR.6
Śruba
(M8x20mm)



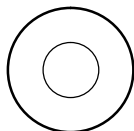
NR.4
Śruba
(M5x12mm)



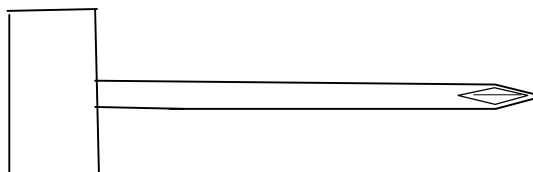
NR.3
Podkładka profilowana
(Ø6xØ16x2t)



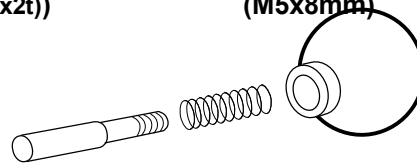
NR.17
Wkręt
(M5x8mm)



NR.7
Podkładka (Ø8xØ19x2t)



Śrubokręt



NR.22
Przetyczka (1set)



Imbus

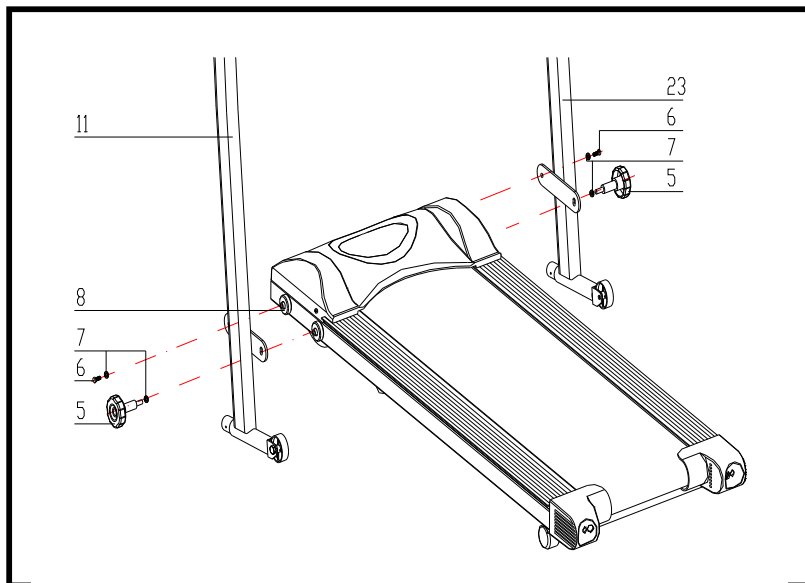
Kursywą zaznaczono części narażone na zwiększone zużycie.

Uwaga: Do kartonu dołączone są narzędzia potrzebne do prawidłowego montażu urządzenia

LISTA CZĘŚCI

L.P.	Opis	Ilość	L.P.	Opis	Ilość
1.	Rama główna	1	17.	Wkręty(M5)	2
2.	Kółka	2	18.	Mocowanie poręczy(φ 32* φ 20*455)	2
3.	Podkładka(φ 6X φ 16X2t)	6	19.	Podstawa licznika	1
4.	Śruba (M5X12mm)	6	20.	Licznik	1
5.	Śruba zamykająca(M8*22mm)	2	21.	Regulator oporu	1
6.	Śruba(M8X20mm)	2	22.	Śruba mocująca	1
7.	Podkładka(φ 8X φ 19X2t)	4	23.	Podstawa prawa(R)	1
8.	Plastikowe tulejki	4	24.	<i>Pas bieżny</i>	1
9.	Przednia stopa	1	25.	<i>Rampy boczne</i>	2
10.	<i>Gumowe stopki</i>	2	26.	Oslony (L+P)	2
11.	Wspornik(L)	1	27.	<i>Gumowe kółka(φ 38)</i>	2
12.	Podstawa lewa (Φ 35* Φ 23*320L)	2	28.	Oslona koła zamachowego	1
13.	Sensor pulsu	2	29.	Platforma	1
14.	Łącznik kabla sensora	2	30.	Sensor licznika	1
15.	Górny łącznik kabla sensora	3	31.	Dolny sensor licznika	1
16.	Poręcz	1			

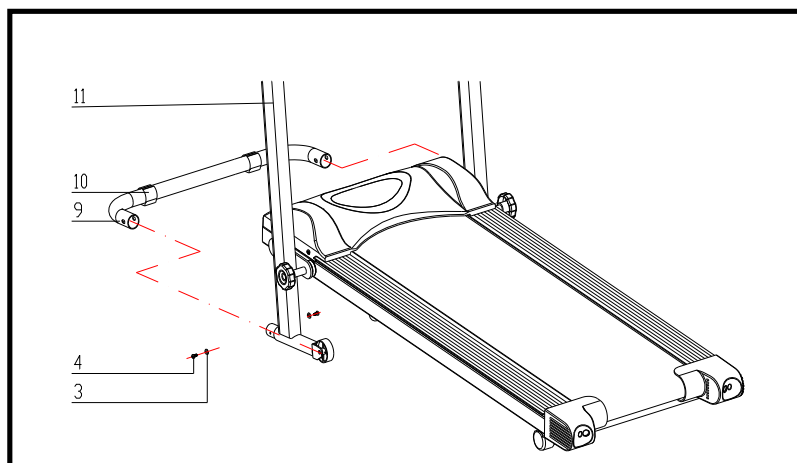
INSTRUKCJA MONTAŻU



KROK 1

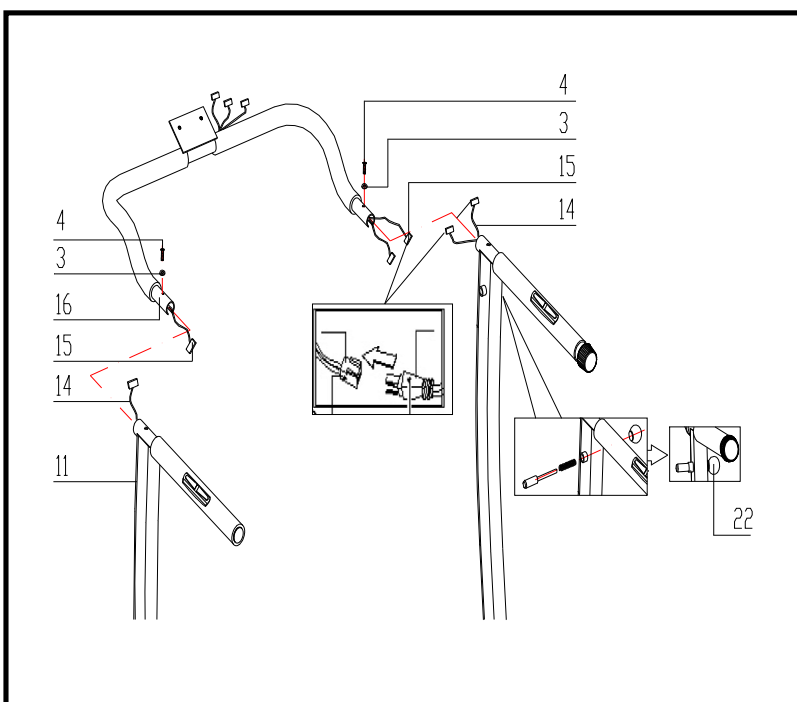
Zbierz wszystkie plastikowe podkładki.

Następnie załóż je pomiędzy uchwyty boczne i ramę główną. Dokręć uchwyty boczne do ramy głównej przy pomocy śrub i podkładek. Następnie weź dwie śruby zabezpieczające i dwie podkładki i dokręć je do profili na umieszczonych na uchwytych bocznych z każdej strony.



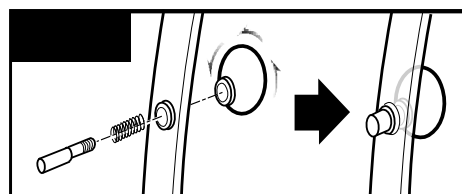
KROK 2

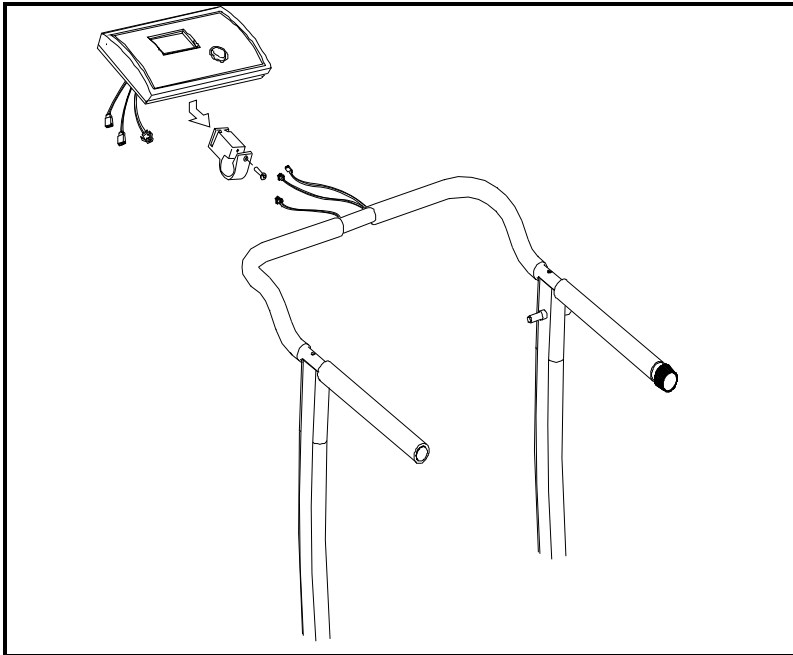
Weź przednią stopę i umieść jej końcówki w otworach uchwyty bocznych. Przy użyciu czterech śrub, skręć przednią podstawę z uchwyty boczными



KROK 3

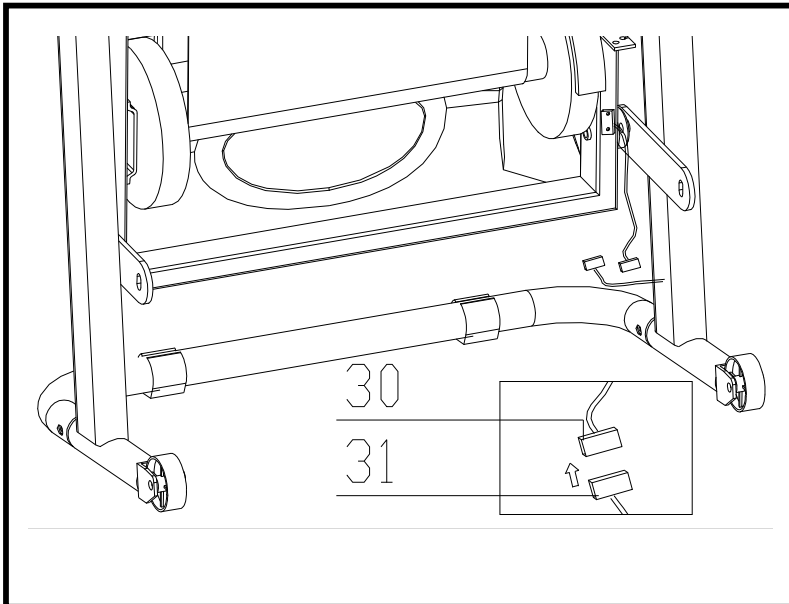
Weź poręcz. Na początku połącz górny kabel sensora licznika z dolnym kablem sensora licznika następnie połącz górny kabel sensora pulsu z dolnym kablem sensora pulsu (**Patrz rys. 1**). Następnie włóż poręcz do uchwyty bocznych. Następnie zabezpiecz to wszystko śrubami.





KROK 4

Weź podstawę komputera (pt. 19) i za pomocą śrub (pt. 16) dokręć podstawę (pt. 19) do poręczy. Następnie nałóż komputer na podstawę. Następnie połącz kable z kierownicy z końcówkami na tyle licznika (pt. 20).



KROK 5

Połącz kable sensora licznika

INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Używanie sprzętu fitness 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.

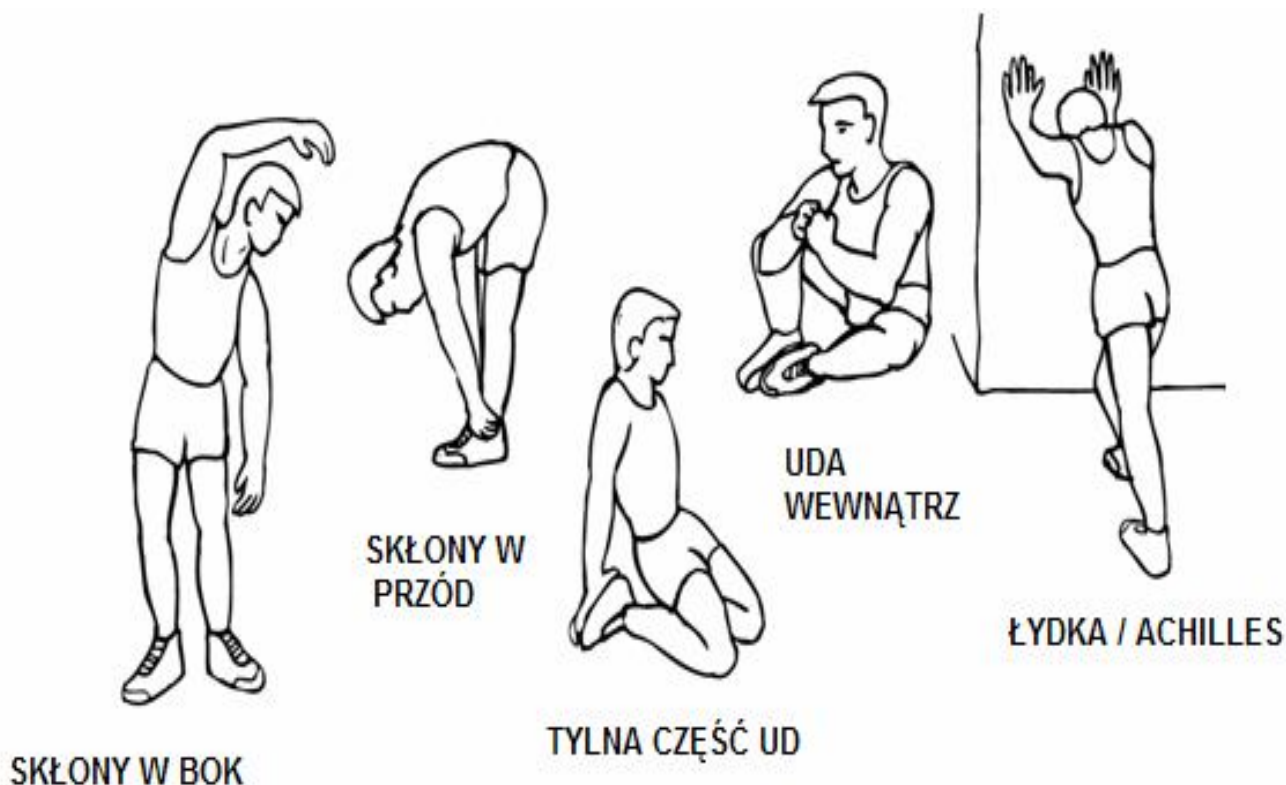
2. POPRAWA KONDYCJI FIZYCZNEJ

Dobrze zaplanowane ćwiczenia powinny składać się zawsze z 3 faz:

- **ROZGRZEWKA**

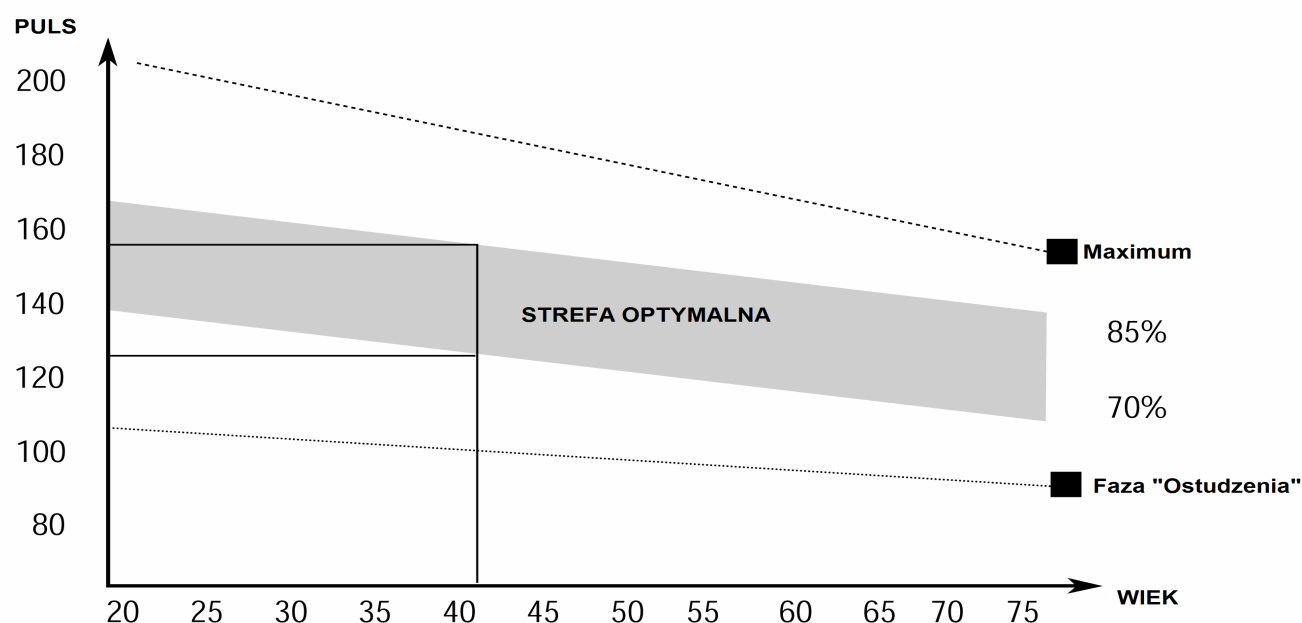
Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni.

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 ochłoniąć 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 zajść 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.

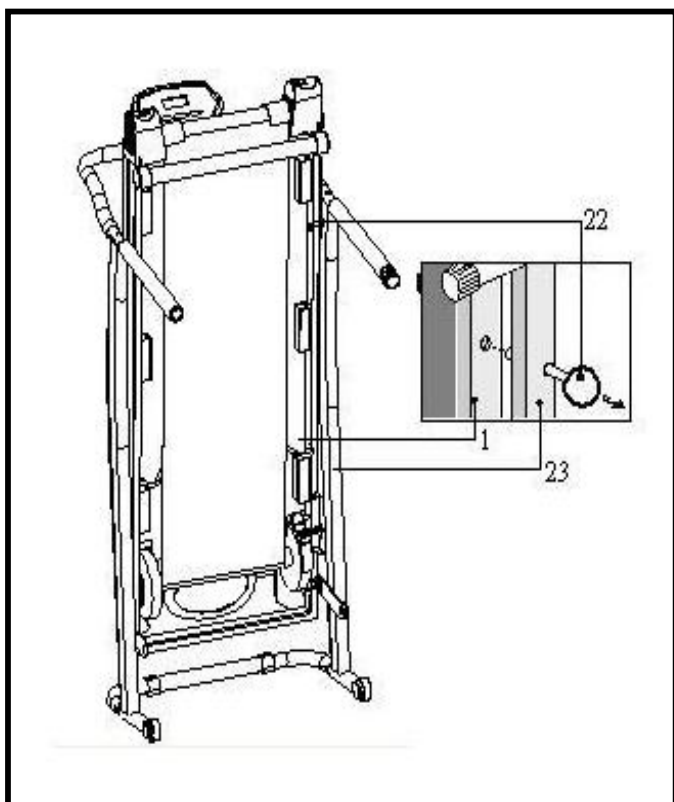
4. UTRATA WAGI

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 osiągany cel.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

1. Przed przystąpieniem do ćwiczeń upewnij się, że wszystkie części bieżni są dobrze skręcone.
2. Zanim rozpoczniesz ćwiczenia skonsultuj ich program z lekarzem.
3. Ćwicząc powinieneś mieć wygodne niekrępujące ruchów ubranie.
4. Podczas ćwiczeń dzieci nie powinny znajdować się w pobliżu urządzenia.
5. Nie wykonuj ćwiczeń do 2 godzin po posiłku i co najmniej godziny przed jedzeniem.
6. Podczas ćwiczeń przytrzymuj się poręczy bieżni.
7. Aby nie uszkodzić bieżni używaj jej jedynie w czystym i w niezawilgoconym miejscu
8. Jeżeli podczas treningu będzie odczuwalny ból, wystąpią zawroty głowy, mdlenie lub podobne objawy - zaprzestań ćwiczeń i udaj się do lekarza!

SKŁADANIE I PRZECHOWYWANIE



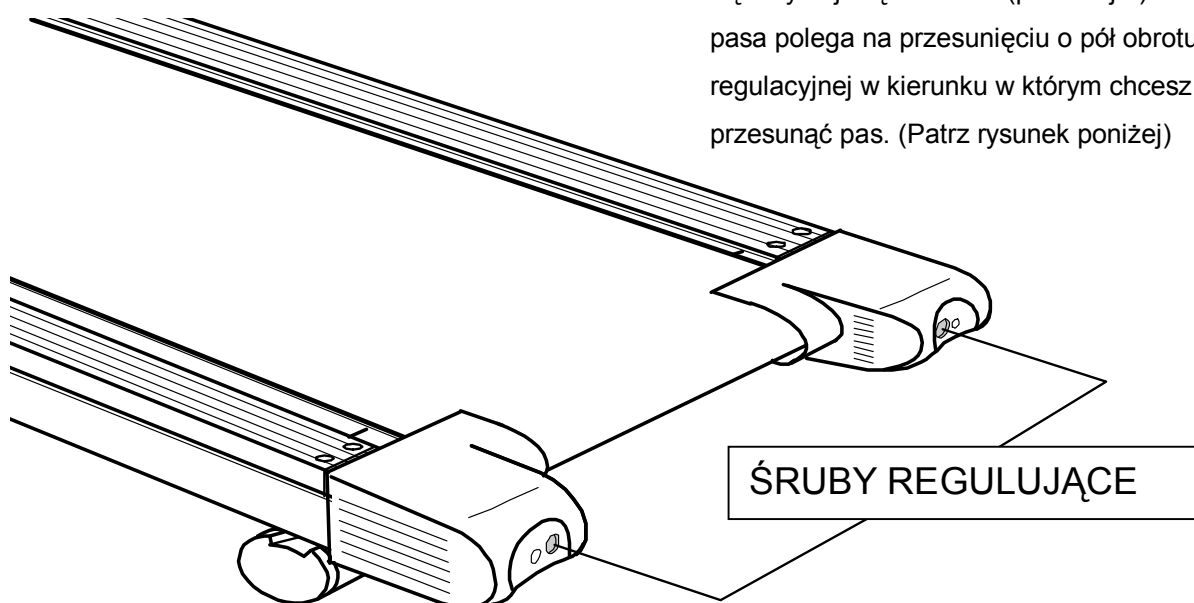
SKŁADANIE BIEŻNI

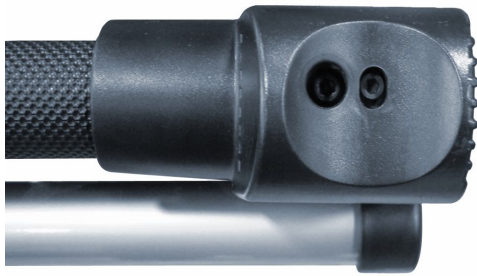
Kiedy bieżnia jest ustawiona w pozycji przystosowanej do ćwiczeń zwolnij śruby zabezpieczające(5) i przesunij ramę główną do pionu. Całość zabezpiecz przetyczką (22) wkładając ją w otwór na prawym uchwycie(23). Teraz możesz ustawić bieżnię w miejscu przechowywania.

NAPINANIE PASA BIEŻNEGO

Twoja bieżnia została ustawiona fabrycznie, ale każdy z użytkowników ma indywidualne wymagania dlatego bieżnia została wyposażona w możliwość regulacji pasa bieżnego.

Do tego celu służą śruby regulacyjne znajdujące się w tylnej części bieżni.(patrz zdj.3) Ustawienie pasa polega na przesunięciu o pół obrotu śruby regulacyjnej w kierunku w którym chcesz przesunąć pas. (Patrz rysunek poniżej)





LICZNIK

INSTRUKCJA OBSŁUGI

SPECYFIKACJA:

CZAS.....	00:00-99:59
PRĘDKOŚĆ (SPD).....	0.0-99.9KM/H (ML/H)
POKONANY DYSTANS (DIST).....	0.00-99.99KM (ML)
SPALONE KALORIE (CAL).....	0.0-999.9KCAL
ODOMETER (ODO).....	0-9999KM (ML)
PULS (PUL)	40~240BPM

PRZYCISKI FUNKCYJNE:

TRYB (WYBIERZ/WYCZYŚĆ): Przycisk MODE pozwala na wybór ustawień użytkownika

INSTRUKCJA OBSŁUGI:

1. AUTOMATYCZNY START/KONIEC PRACY:

- ◆ Sprzęt uruchamia się automatycznie w przypadku naciśnięcia dowolnego przycisku lub też w przypadku rozpoczęcia ćwiczeń
- ◆ Sprzęt wyłącza się automatycznie w przypadku zakończenia ćwiczeń lub też nie naciskania przycisków przez ok. 4 minuty

2. WYMAZYWANIE USTAWIEŃ

Ustawienia ulegną zmianie w przypadku wymiany baterii w komputerku lub też poprzez wciśnięcie przycisku MODE na czas 3 sek.

3. WYBÓR TRYBU

Aby wybrać opcję SCAN albo LOCK pomijając tryb skanowania, proszę nacisnąć przycisk MODE w momencie, gdy lampka wskaźnika funkcji, jaką chcą Państwo wybrać zacznie migotać.

FUNKCJE LICZNIKA:

- 1. CZAS:** Przyciskać przycisk MODE do momentu podświetlenia się wskaźnika funkcji TIME. Ogólny czas wykonywanych ćwiczeń wyświetla się w momencie rozpoczęcia ich wykonywania.
- 2. PRĘDKOŚĆ:** Przyciskać przycisk MODE do momentu podświetlenia się wskaźnika funkcji SPEED. Prędkość z jaką wykonywane są poszczególne ćwiczenia wyświetla się automatycznie.
- 3. POKONANY DYSTANS:** Przyciskać przycisk MODE do momentu podświetlenia się wskaźnika funkcji DISTANCE. Dystans jaki został pokonany w trakcie wykonywania poszczególne ćwiczenia wyświetla się automatycznie..

4.SPALONE KALORIE: Przyciskać przycisk MODE do momentu podświetlenia się wskaźnika funkcji CALORIE. Spalane kalorie będą wyświetlane automatycznie po rozpoczęciu ćwiczeń.

5.ODOMETR - Licznik Rejestrujący Odległość (opcja): Przyciskać przycisk MODE do momentu podświetlenia się wskaźnika funkcji ODOMETR. Funkcja ta służy do pokazania użytkownikowi całkowitego przebytego przez niego dystansu.

6.PULS(opcja): Przyciskać przycisk MODE do momentu podświetlenia się wskaźnika funkcji PULSE. Funkcja ta pozwala użytkownikowi śledzić na bieżąco pracę jego serca, która wyrażana jest w „uderzeniach na minutę”. Aby dokonać pomiaru użytkownik powinien umieścić obie dłonie na sensorach(albo przypiąć klips do ucha) i odczekać około 30 sekund.

7.SCAN: Funkcja ta pozwala śledzić na bieżąco zachodzące zmiany(zmiany aktualizowane są co 4 sekundy).

BATERIE:

- W przypadku zaobserwowania nieprawidłowej pracy wyświetlacza, proszę wymienić baterie na nowe.

Jeżeli licznik nie działa prawidłowo, sprawdź czy kable licznika są podłączone prawidłowo. Jeżeli nie przyniesie to pożądanego efektu, upewnij się czy baterie nie są wyczerpane i czy są one włożone prawidłowo. Jeśli licznik w dalszym ciągu nie działa skontaktuj się z serwisem.



GWARANT: BACHA SPORT

ARTYKUŁ: BIEŻNIA ELEKTRYCZNA

SYMBOL: BT 2710

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 wpisaniem 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 tę 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.**