



SINCE 1965



MASAŻER WIBRACYJNY

BM 1500



INSTRUKCJA OBSŁUGI



5903733 001618

www.bachasport.pl

EN 957

WAŻNE INFORMACJE

PRZED UŻYCIEM TEGO URZĄDZENIA PROSIMY O DOKŁADNE ZAPOZNANIE SIĘ Z NINIEJSZĄ INSTRUKCJĄ OBSŁUGI..

1. **UWAGA! URZĄDZENIE ZASILANE JEST NAPIĘCIEM ZMIENNYM 220V . PRZYRZĄD DO MASAŻU MOŻE BYĆ TYLKO WŁĄCZONY DO GNIAZDKA Z BOLCEM OCHRONNYM**
2. Urządzenie nie powinno być pozostawiane bez nadzoru gdy jest włączone do prądu. Wtyczkę należy wyjąć z kontaktu, jeżeli przyrząd nie jest używany.
3. Jeżeli z masażera korzystają osoby niepełnosprawne lub dzieci, powinno to odbywać się zawsze pod nadzorem i opieką. Nie zaleca się używania masażera kobietom w ciąży i dzieciom do 12 roku życia
4. Nie zaleca się używania masażera przez co najmniej 60 min przed i po posiłku. Po każdym 60 min pracy należy wyłączyć urządzenie na minimum 5 min.
5. Urządzenie powinno być wykorzystywane zawsze zgodnie z jego przeznaczeniem. Nie wolno używać żadnych przystawek nie rekomendowanych przez producenta. Wszelkie zmiany konstrukcyjne i przeróbki dokonywane na własną rękę mogą przyczynić się do wadliwego funkcjonowania przyrządu i wiązać się z utratą gwarancji. Nie należy też zmieniać polaryzacji przewodów.
6. Nie wolno używać masażera, gdy uszkodzony jest kabel lub wtyczka w takim przypadku kabel powinien być wymieniony na taki sam przez osobę uprawnioną. Jeżeli przyrząd funkcjonuje niewłaściwie należy zgłosić się do uprawnionego serwisu. Pamiętaj że poziom bezpieczeństwa użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli uszkodzeń i zużycia W razie zużycia którejs z części należy natychmiast ją wymienić Nie wolno ćwiczyć na choćby częściowo uszkodzonym sprzęcie.
7. Kabel służy jedynie do zasilania urządzenia – w celu wyjęcia wtyczki z kontaktu nie wolno ciągnąć za kabel, lecz chwycić za wtyczkę. Nie wolno wieszać niczego na kablu!
8. Masażer powinien być ustawiony na płaskim i stabilnym podłożu. Dla zachowanie bezpieczeństwa ćwiczeń wokół masażera musi znajdować się wolna przestrzeń powinna ona wynosić co najmniej 0,5 m. Niedopuszczalne jest przykrywanie części górnej, wieszanie ubrań itp., podczas pracy silnika.
9. Nie wolno łąpać za ruchome części podczas pracy urządzenia.
10. Nie wolno używać masażera w pobliżu wody ani innych cieczy. Wszelka wilgoć wpływa niekorzystnie na pracę silnika i może skończyć się porażeniem.
11. Nie stawiać masażera w pobliżu źródeł ciepła, mogących nadtopić obudowę lub kabel.
12. Do czyszczenia używać miękkiej szmatki nasączonej łagodnym detergentem. Nie używać wody!
13. Zarówno podczas konserwacji jak i montażu wtyczka nie powinna znajdować się
14. w gniazdku z prądem
15. Urządzenie przeznaczone do użytku domowego, dla osób o masie ciała nie przekraczającej 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 -zaprzestań 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

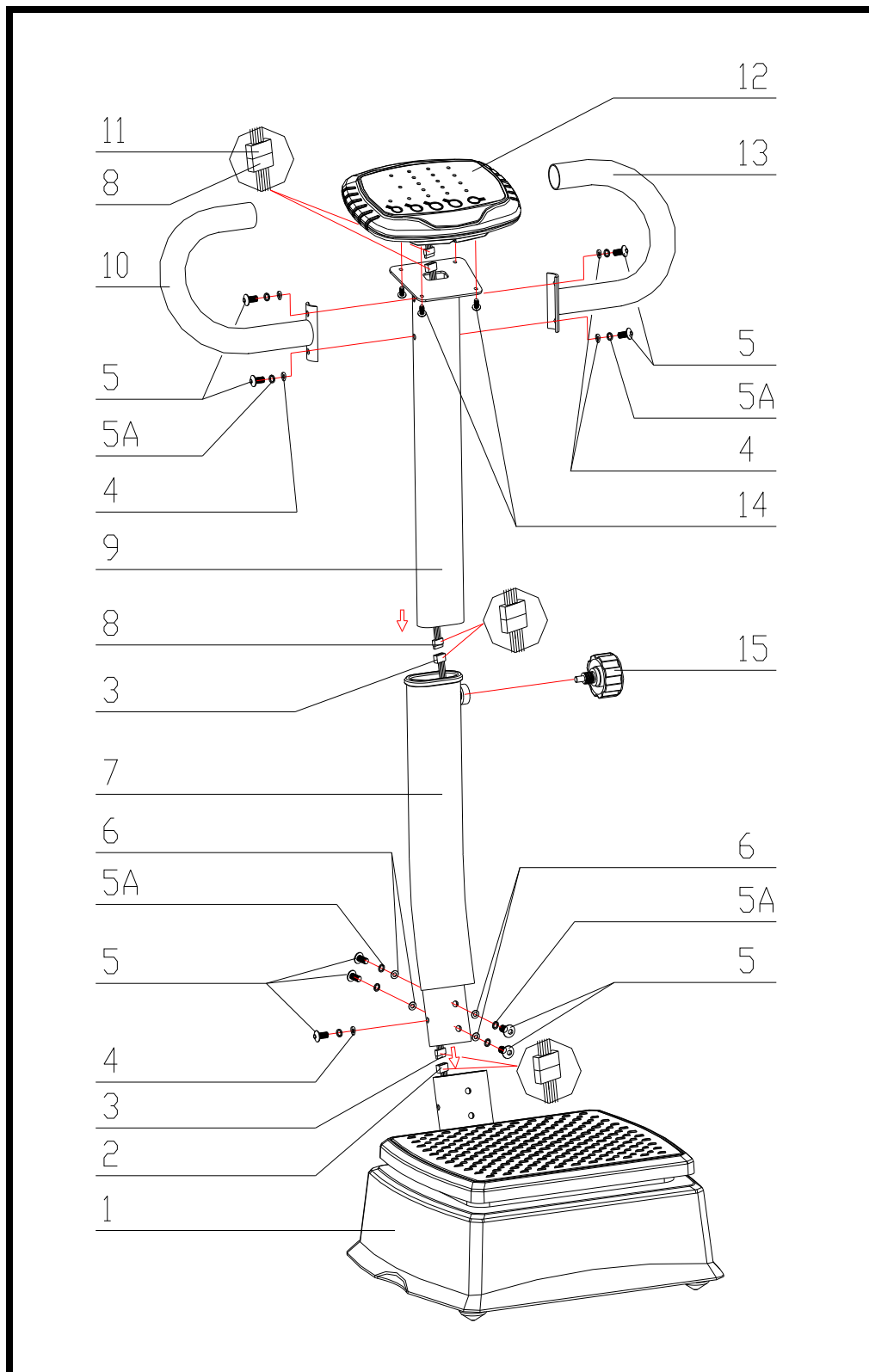
e-mail: reklamacje@bachasport.pl

DANE TECHNICZNE:

Długość: 57,5 cm Szerokość: 45,5 cm Wysokość: 122,50 Waga: 20,70 kg

Prędkość: 1300-2200 wibracji na minutę Częstotliwość wibracji: 21,6-33,3 Hz

RYSUNEK MONTAŻOWY



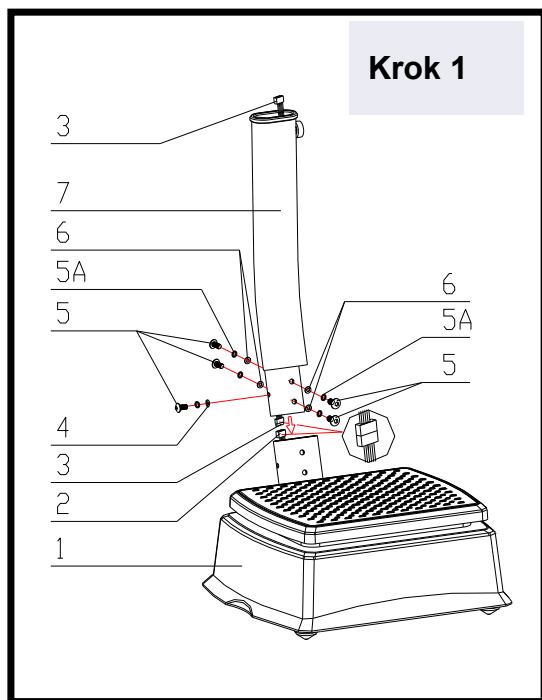
LISTA CZĘŚCI

L.P.	NAZWA	ILOŚĆ
1	PODSTAWA	1
2	DOLNE GNIAZDO SENSORA	1
3	ŚRODKOWE GNIAZDO SENSORA	1
4	PODKŁADKA PROFILOWANA($\varphi 8$)	5
5	ŚRUBA (M8X15)	9
5A	PODKŁADKA SPRĘŻYNOWA ($\varphi 8$)	9
6	PODKŁADKA ($\varphi 8$)	4
7	ŚRODKOWA CZĘŚCIOWA SZTYCY	1
8	GÓRNE GNIAZDO SENSORA	1
9	GÓRNA CZĘŚĆ SZTYCY	1
10	<i>UCHWYT (L)</i>	1
11	PRZEWÓD KOMPUTERA	1
12	KOMPUTER	1
13	<i>UCHWYT (P)</i>	1
14	ŚRUBA (M5X12)	4
15	ŚRUBA REGULACYJNA	1

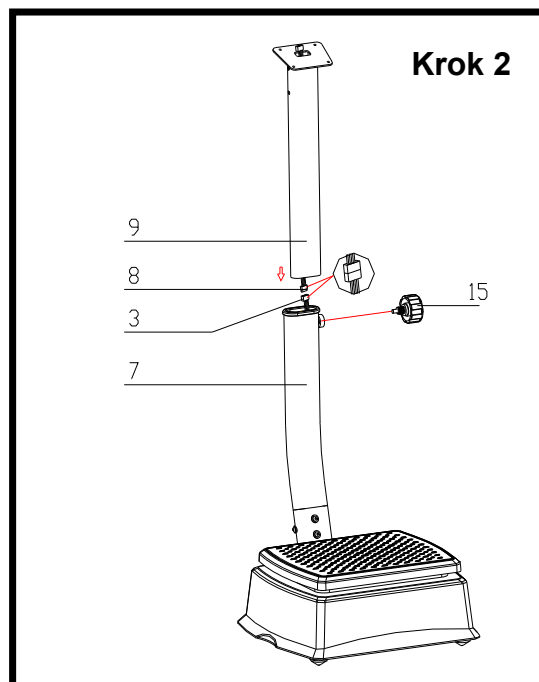
KURSYWĄ ZAZNACZONO CZĘŚCI NAJBARDZIEJ NARAŻONE NA ZUŻYCIE

UWAGA: Narzędzia potrzebne do montażu urządzenia znajdują się wewnątrz kartonu.

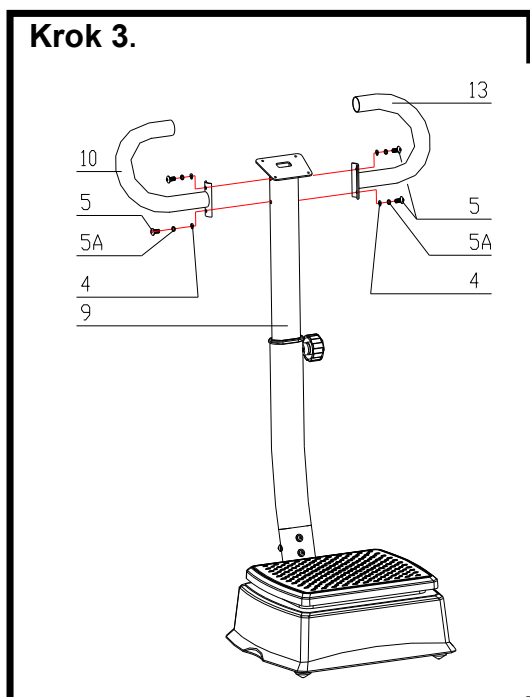
INSTRUKCA MONTAŻU



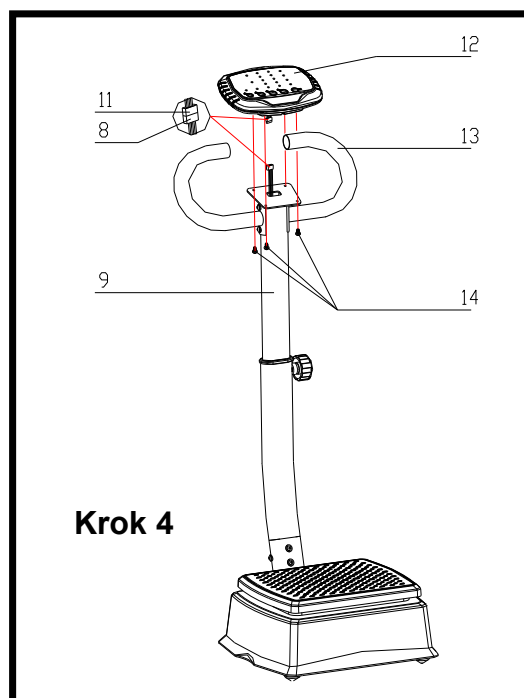
Połącz ze sobą dolne (2) środkowe(3) gniazdo sensora następnie załóż środkową część sztycy (7) tak zmontowaną całość dokręć przy pomocy pięciu śrub (M8X15)(5), czterech podkładek (φ8)(6), pięciu podkładek sprężynowych(φ8)(5A) oraz jednej podkładki profilowanej (φ8)(4).



Połącz środkowe (3) oraz górne gniazdo sensora (8). Dokręć śrubę regulacyjną (15) do nakrętki zamontowanej na środkowej części sztycy(7) śruba powinna być dokręcona w 1/3 jej długości. Następnie pociągnij śrubę i włóż na dół górną część sztycy (9) do części środkowej(7) teraz zwolnij śrubę regulacyjną(15). Spuść górną część sztycy do momentu aż nie dotrze do śruby regulacyjnej (15). Włóż śrubę (15) do odpowiedniego otworu w sztycy (9) Teraz dokręć śrubę regulacyjną.



Zamontuj uchwyty (L&P)(10&13) do górnej części sztycy(9) przy użyciu 4śrub(M8X15) (5) , 5 podkładek sprężynowych(φ8) (5A) 4oraz podkładek profilowanych (φ8) (4).



Podłącz przewód licznika(11) do górnego gniazda sensora (8), następnie przymocuj komputer (12) do podstawy znajdującej się na górnej części sztycy (9).

WYKAZ ĆWICZEŃ



Ćwiczenia na ugiętych kolanach:

- * Ułóż stopy na środku, pomiędzy nimi zachowaj niewielki odstęp
- * Ugnik kolana do kąta 80 stopni
- * Kolana nie mogą wystawać za palce stóp
- * Plecy muszą być wyprostowane, głowa uniesiona, podczas ćwiczeń zachowuj równowagę



Ćwiczenia na ugiętym jednym kolanie:

- * Ustaw stopę na środku
- * Ugnij kolano do kąta 60-90 stopni
- * Kolano nie może wystawać za palce stóp
- * Plecy muszą być wyprostowane, głowa uniesiona, podczas ćwiczeń zachowuj równowagę



Ćwiczenia na zgiętych nogach:

- * Stań wzdłuż podstawy
- * Ułóż stopy razem
- * Odrobinę zegnij kolana
- * Schyl się i złap za kostki



Ćwiczenia mięśni nóg:

- * Połóż się na podłodze, delikatnie rozstawione nogi ułóż na podstawie
- * Biodra unieś w górę
- * Podczas ćwiczeń mięśnie brzucha powinny być napięte



Ćwiczenia łydek:

- * Ułóż stopy na środku, stań na placach
- * Delikatnie zegnij kolana
- * Napnij mięśnie brzucha
- * Unieś głowę, wyprostuj plecy



Masaż ud:

- * Połóż się na brzuchu
- * Uda ułóż na podstawie
- * Zegnij kolana do kąta 90 stopni
- * Oprzyj się na przedramionach



Ćwiczenia mięśni skokowych:

- * Stań jedną stopą.
- * Drugą stopę odrobinę zgiętą w kostce stań koło podstawy
- * Ręce ułóż na nogach i delikatnie zaciśnij na wewnętrznej stronie ud



Masaż ud:

- * Połóż się a wewnętrzną stroną uda połów na podstawie
- * Leż wzdłuż przedniej strony podstawy
- * Głowę połów na ręce



Masaż łydek:

- * Połóż się a ręce ulóż wzdłuż ciała
- * Napnij mięśnie, plecy trzymaj wyprostowane
- * Ćwiczenia te mogą być wykonywane również na uda lub palce nóg



Mięśnie rąk:

- * Przykucnij przed podstawą
- * Połóż na podstawie dłonie
- * Zegnij ramiona do kąta 30-60 stopni
- * Plecy muszą być wyprostowane, głowa uniesiona, podczas ćwiczeń zachowuj równowagę



Brzuch:

- * Zegnij lekko uniesione nogi
- * Unieś do góru tułów
- * Napnij mięśnie brzucha



Masaż rąk:

- * Przykłącznij przed urządzeniem
- * Połóż dłonie na podstawie
- * Rozluźnij ręce
- * Co pewien czas naciskaj podstawę



“Pompki”:

- * Oprzyj się na podstawie na lekko zgiętych ramionach
- * Napnij mięśnie, plecy trzymaj wyprostowane
- * Wkonuj ćwiczenie zginając ręce



Ćwiczenia dolnych mięśni brzucha:

- * Połóż się opierając przedramiona na podstawie
- * Wyprostuj ciało plecy muszą być ułożone płasko
- * Delikatnie napnij mięśnie brzucha



Masaż stóp i palców nogi:

- * Usiądź na krześle przodem do urządzenia
- * Zrekałuj się-zamknij oczy
- * Plecy muszą być wyprostowane, głowa uniesiona



Ćwiczenia w pozycji “Lotosu”:

- * Usiądź na podstawie, stopy złoż razem
- * Zrekałuj się-zamknij oczy
- * Plecy muszą być wyprostowane, głowa uniesiona

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. ROZGRZEWKĄ

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.

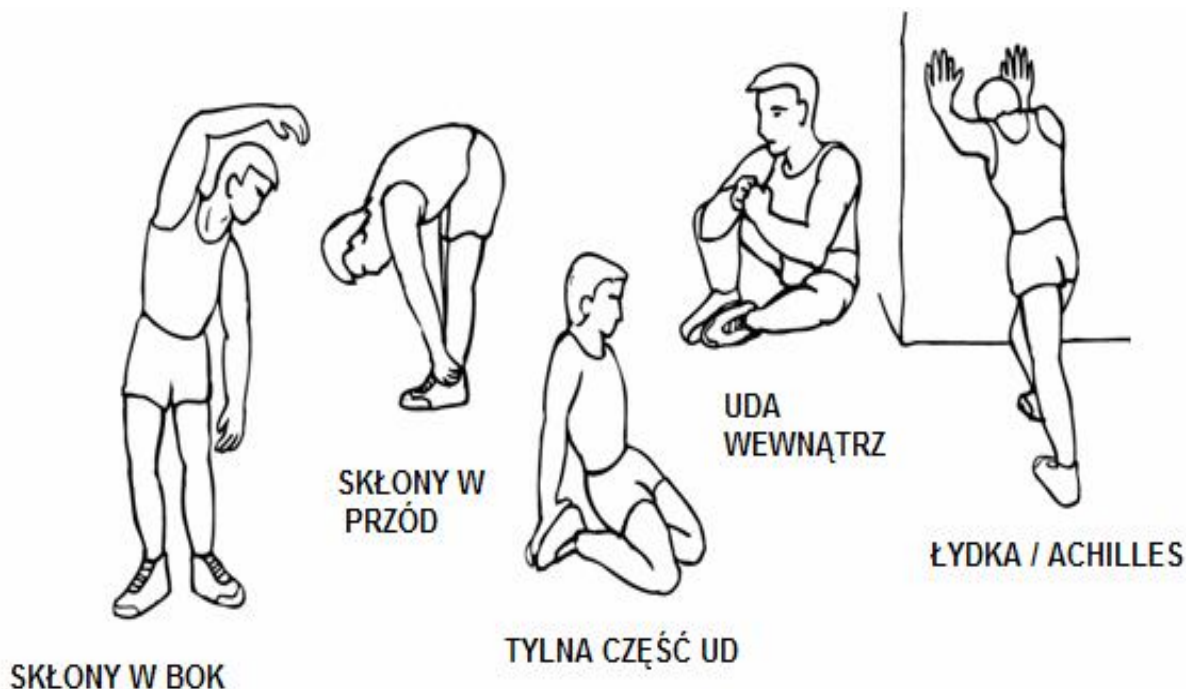
2. POPRAWA KONDYCJI FIZYCZNEJ

Dobrze zaplanowane ćwiczenia powinny składać się zawsze z 3 faz:

- **ROZGRZEWKĄ**

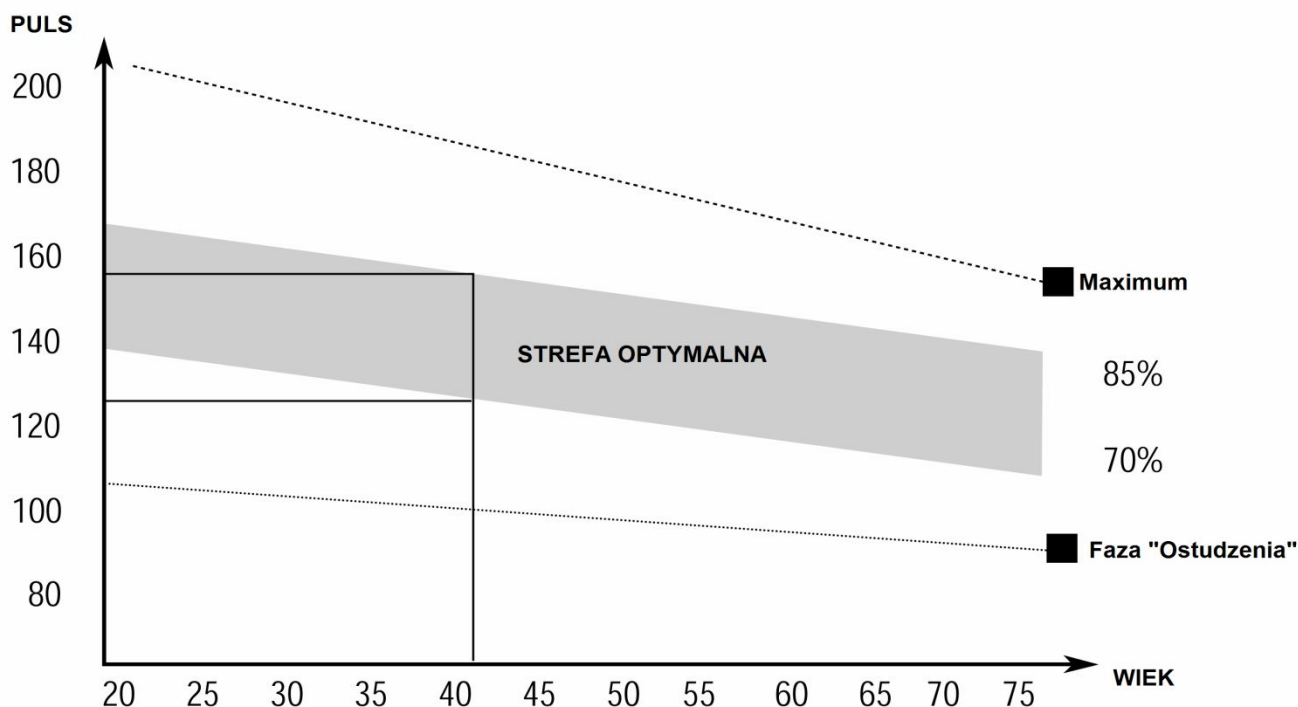
Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni.

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

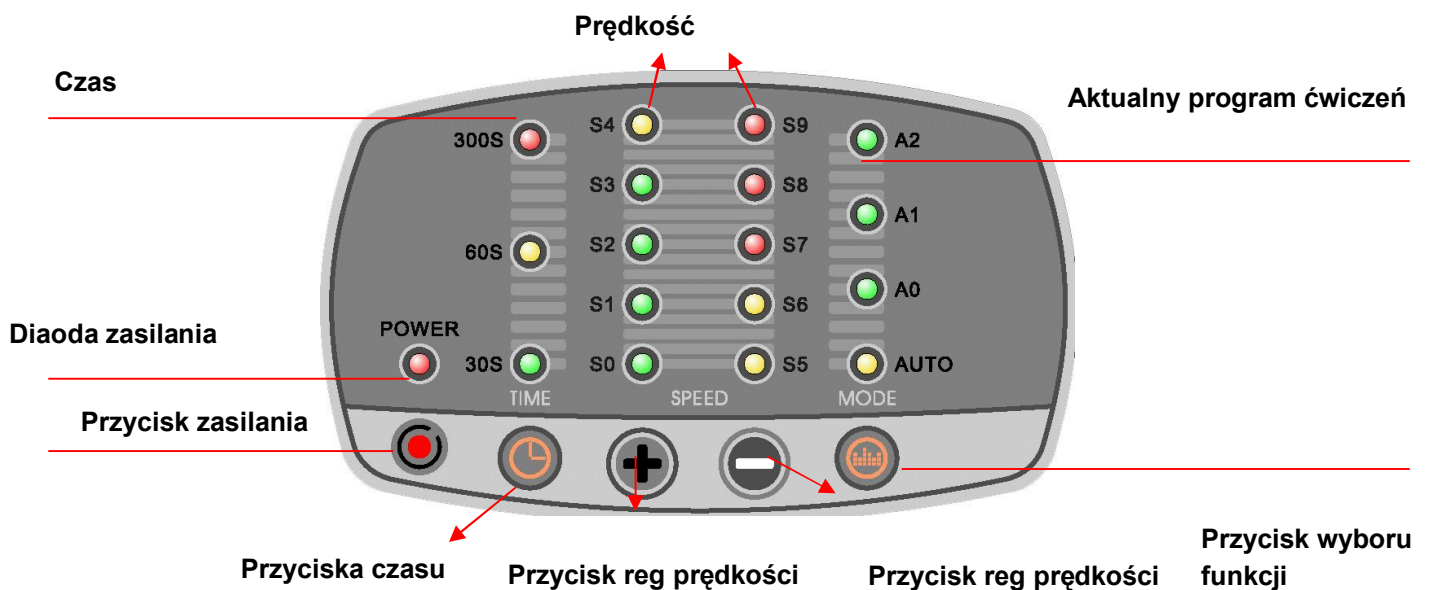
Istotnym czynnikiem jest tutaj wysiłek wkładany w ćwiczenia. Im ciężej i dłużej trwa ćwiczenie, tym więcej kalorii jest spalanych. Skuteczność jest identyczna, jak przy ćwiczeniach zwiększających kondycję, jednak inny jest osiągnięty cel.

UWAGA:

Główny wyłącznik zasilania musi być wyłączony po zakończeniu ćwiczeń!



KOMPUTER



PRZYCISKI:

1. **Zasilanie** : Włącza i wyłącza monitor T
2. **Time** : Służy do wyboru określonego czasu ćwiczeń 30 ; 60 lub 300 sekund
3. **Speed+, Speed-** : Przyciski służące do wyboru prędkości wibrowania

S0 、 S1 、 S2 、 S3 、 S4 、 S5 、 S6 、 S7 、 S8 、 S9

- a. S0 : Nie ma akcji (S0 gdy świeci)
- b. S1 : Poziom1 (S0 、 S1 świeci)
- c. S2 : Poziom2 (S0 、 S1 、 S2 świeci)
- d.
- e. S9 : Poziom 9 (S0 、 S1 、 S2 、 S3 、 S4 、 S5 、 S6 、 S7 、 S8 、 S9 świeci)

4. **Mode** : służy do manualnego wyboru trybu pracy , oraz wyboru danego programu A0 , A1 , A3

ROZPOCZĘCIE TRENINGU:

1. Włóż kabel zasilania do gniazda.
2. Przełącz wyłącznik zasilania .
3. Uruchom komputer włączając przycisk POWER dioda POWER LED powinna się zaświecić
4. Jak zacząć trening?:

PROGRAMY AUTOMATYCZNE :

- Wybierz czas ćwiczeń naciskając przycisk TIME
 - Aby wybrać żądany program naciskaj przycisk PROGRAM
 - Po upływie wybranego czasu praca masażera zostanie zatrzymana
 - Możesz zatrzymać pracę wibratora naciskając przycisk POWER po zatrzymaniu urządzenia dioda POWER LED powinna zgasnąć
1. A0 (Praca na dwóch poziomach , S3<->S5 ,)
 2. A1 (Praca na 4 poziomach , S2<->S4<->S6<->S8 ,)
 3. A2 (Praca na 3 poziomach , S3<->S6<->S9 ,)

OPCJA WŁASNA :

1. Poprzez naciśnięcie przycisku TIME ustaw czas ćwiczeń
2. .Wybierz żadaną prędkość naciskając przyciski SPEED+ , SPEED-
3. Wibracje zostaną zatrzymane po przekroczeniu wybranego czasu
4. .Możesz zatrzymać pracę wibratora naciskając przycisk POWER po zatrzymaniu urządzenia dioda POWER LED powinna zgasnąć



GWARANT: BACHA SPORT

ARTYKUŁ: MASAŻER WIBRACYJNY

SYMBOL: BM 1500

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 wyniknąć 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 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.**