

BACHA
SPORT

BODY
SCULPTURE

SINCE 1965



BC 4620

ROWER
SPINNINGOWY



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 zachowanie bezpieczeństwa ćwiczeń wokół przyrządu powinna znajdować się wolna przestrzeń powinna ona wynosić co najmniej 1,5 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. Większość przyrządów do ćwiczeń nie nadaje się dla małych dzieci. Dzieci nie powinny używać tego przyrządu bez opieki dorosłych.
6. Rower 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. Pomiedzy 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. Rower 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 w korbie, 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

BC 4620

Szerokość: 66 cm

Wysokość: 118 cm

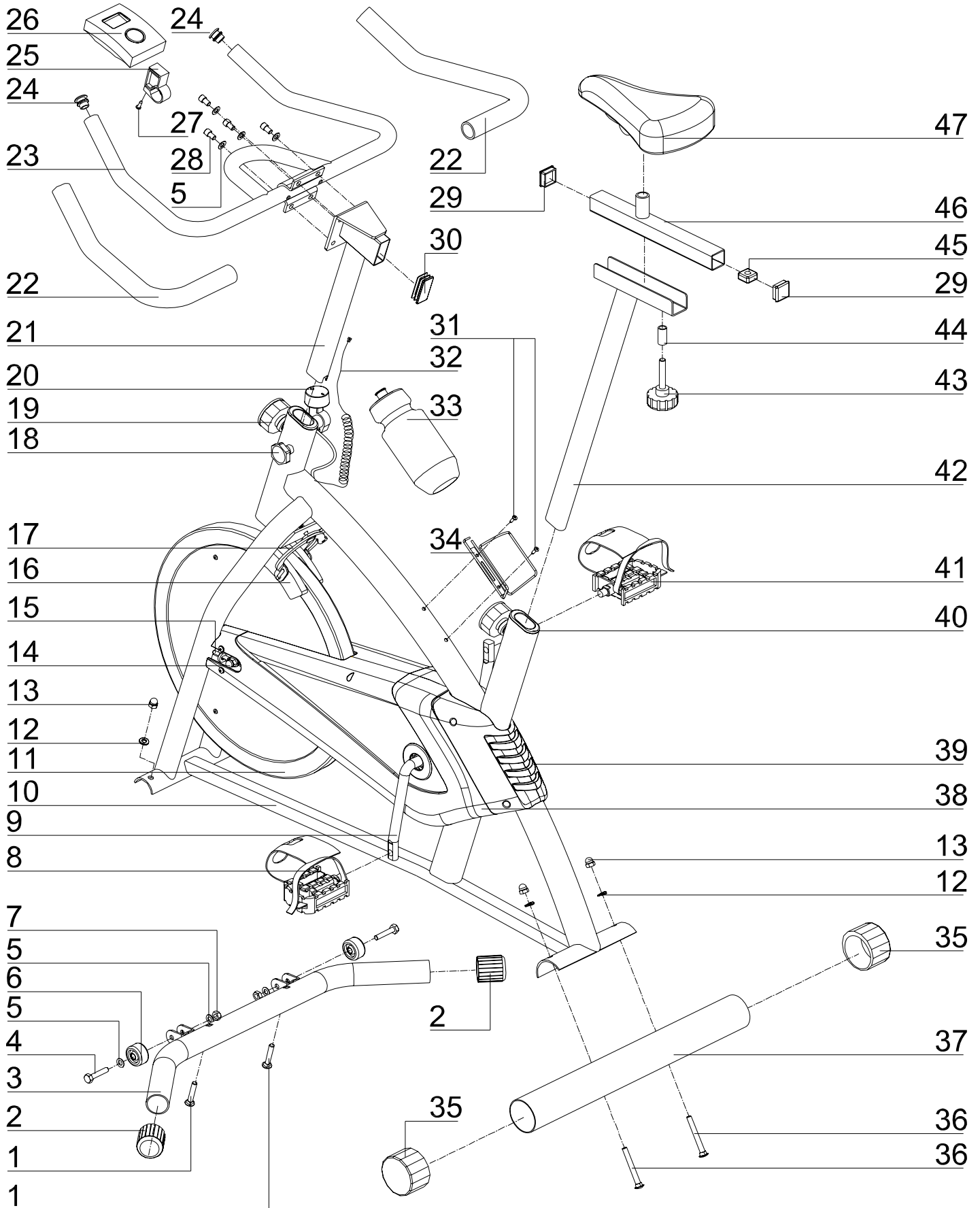
Długość: 121 cm

Waga: 25 kg

MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA: 120KG

RYSUNEK PODGLĄDOWY

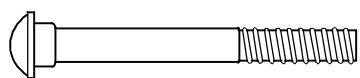
BC 4620



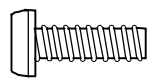
LISTA CZĘŚCI

BC 4620

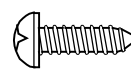
NR	NAZWA	ILOŚĆ	NR	NAZWA	ILOŚĆ
1.	Śruba (M8*45)	2	25.	Podstawa licznika	1
2.	Przednia stopka	2	26.	Licznik	1
3.	Przednia podstawa	1	27.	Śryba mocująca licznik	1
4.	Śruba (M8)	2	28.	Śruba (M8)	4
5.	Podkładka (φ8)	8	29.	Zaślepka kwadratowa	2
6.	Kółko	2	30.	Zaślepka prostokątna	1
7.	Nakrętka (M8)	2	31.	Śruba (M5*15)	6
8.	Pedał (L)	1	32.	Kabel sensorów	1
9.	Korba (L+P)	1	33.	Bidon	1
10.	Rama główna	1	34.	Uchwyt na bidon	1
11.	Koło zamachowe	1	35.	Tylna stopka	2
12.	Podkładka profilowana (φ8)	4	36.	Śruba (M8*70)	2
13.	Nakrętka kopułkowa (M8)	4	37.	Tylna podstawa	1
14.	Nakrętka kopułkowa (M10)	2	38.	Obudowa (L)	1
15.	Śruba (M6)	2	39.	Obudowa (P)	1
16.	Hamulec	2	40.	Tulejka	2
17.	Zacisk hamulca	1	41.	Pedał (P)	1
18.	Pokrętło regulacyjne	1	42.	Pionowa kolumna siedzenia	1
19.	Sprężynujące pokrętło regulacyjne	2	43.	Pokrętło regulacyjne	1
20.	Regulator oporu	1	44.	Tulejka	1
21.	Kolumna kierownicy	1	45.	Nakrętka	1
22.	Uchwyt kierownicy	2	46.	Pozioma podstawa siedzenia	1
23.	Kierownica	1	47.	Siedzenie	1
24.	Zaślepka okrągła	2			



**Śruba
(M8x70mm)
Nr.36**



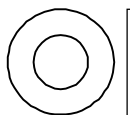
**Śruba
M8x38mm)
Nr.28**



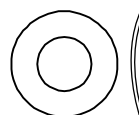
**Śruba
(mocująca komputer)
Nr.27**



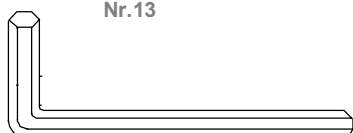
**Nakrętka kopułkowa (M8)
Nr.13**



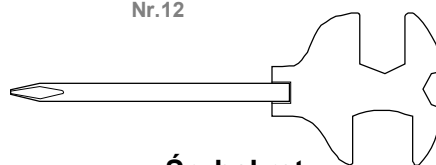
**Podkładka (φ8)
Nr.5**



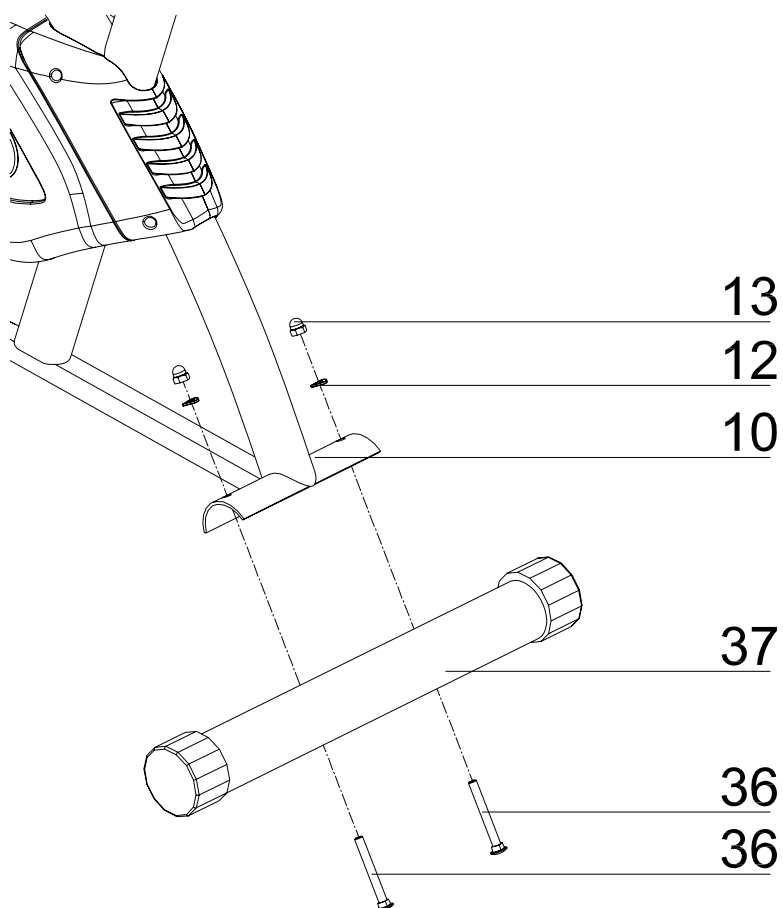
**Podkładka profilowana (φ8)
Nr.12**



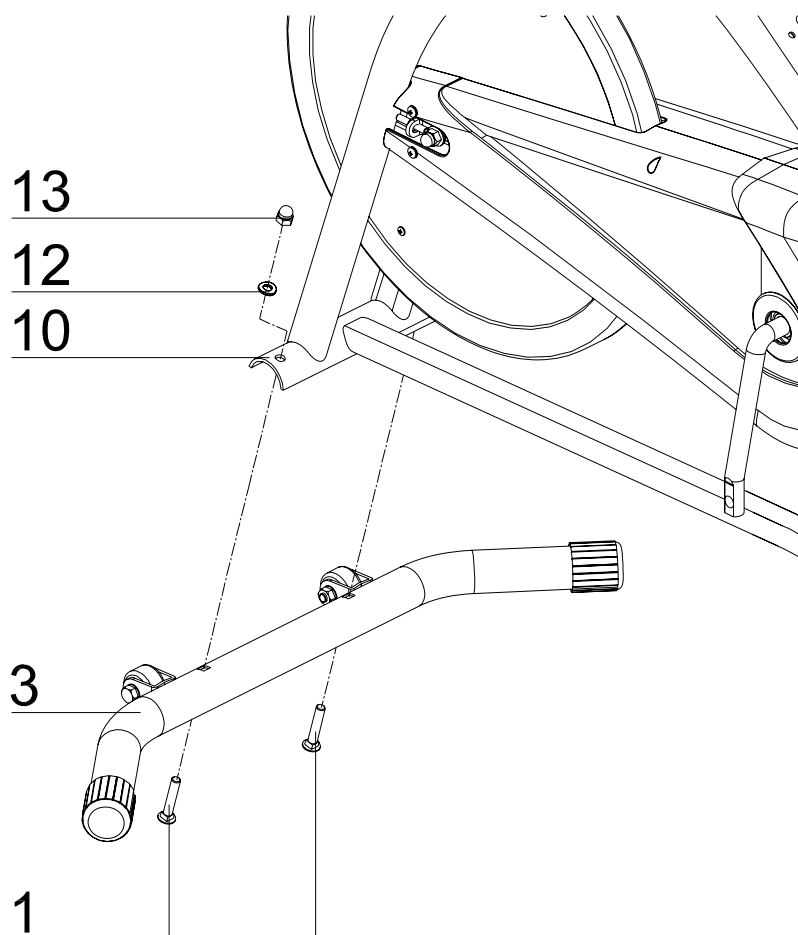
Klucz imbusowy



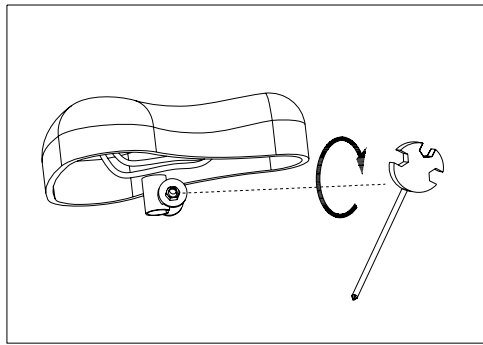
Śrubokręt

**KROK 1**

Połącz tylną podstawę (37) z ramą główną (10) przy użyciu 2 kompletów nakrętek kopułkowych (13), profilowanych podkładek (12) oraz śrub M8 x 70mm (36).

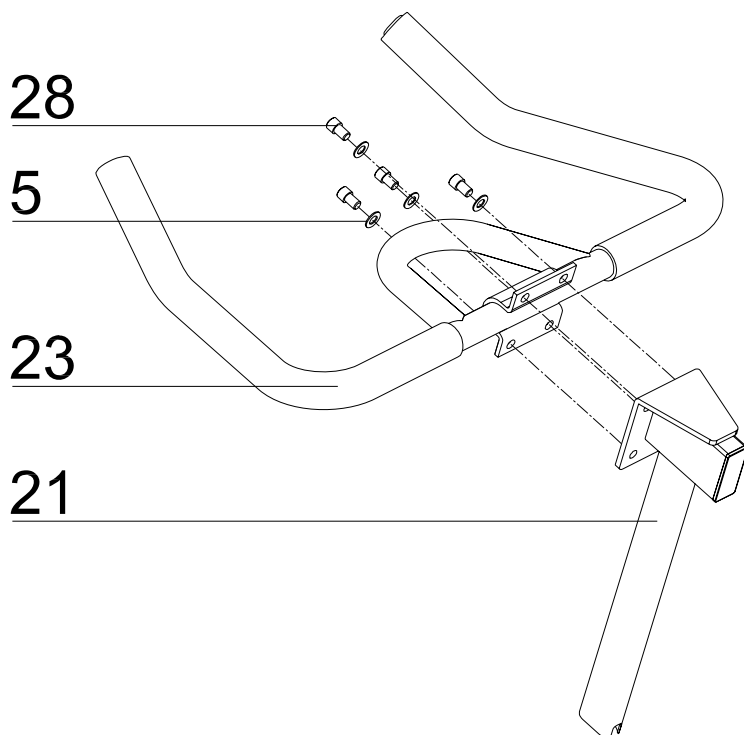
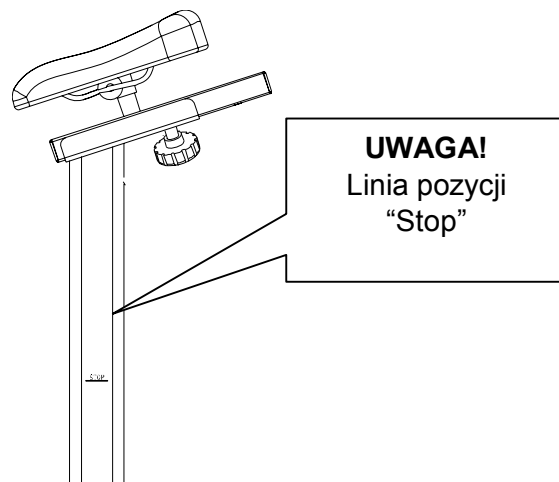
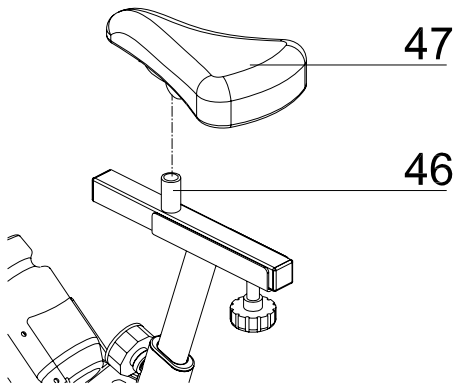
**KROK 2**

Połącz przednią podstawę (3) z ramą główną (10) przy użyciu dwóch kompletów nakrętek kopułkowych (13), profilowanych podkładek (12) oraz śrub M8 x 45mm (1). (Śruby wsuń od spodu)



KROK 3

Zamocuj siedzenie (47) do poziomej podstawy siedzenia (46) jak pokazano na rysunkach,
Dokręć śruby wszystkie śruby pod siedzeniem.

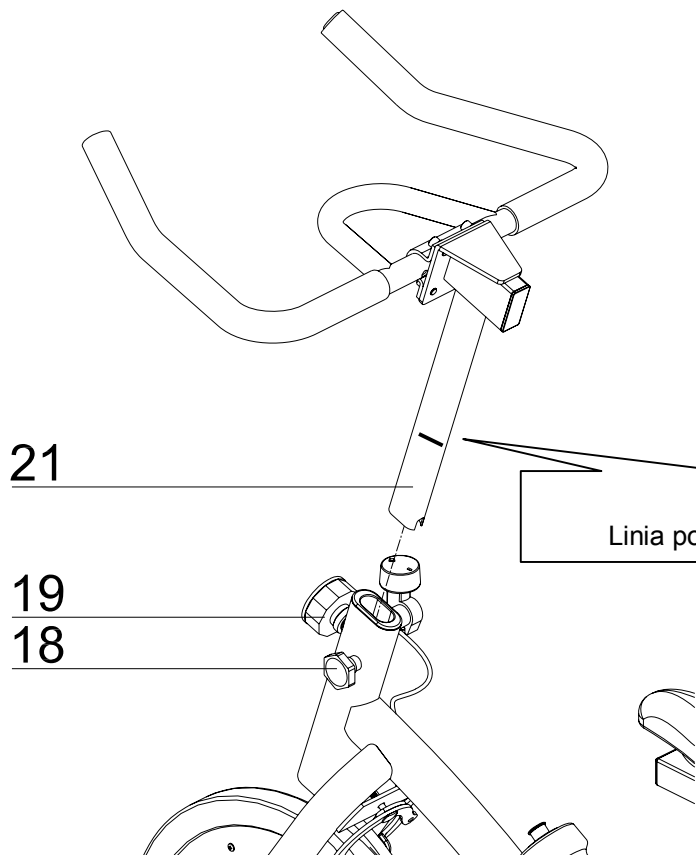


KROK 4

Połącz kierownicę (23) z uchwytem kierownicy (21) używając czterech kompletów śrub M8 (28) i podkładek (5).

KROK 5

Poluzuj pokrętło regulacji (18) oraz sprężynujące pokrętło regulacji (19). Wyciągnij razem pokrętła i ustal położenie uchwyty kierownicy w oprawie ramy głównej. Wyrównaj otwory na pożądanej wysokości. Następnie przykręć kolejno sprężynujące pokrętło regulacji (19) oraz boczne pokrętło regulacji (18).



21

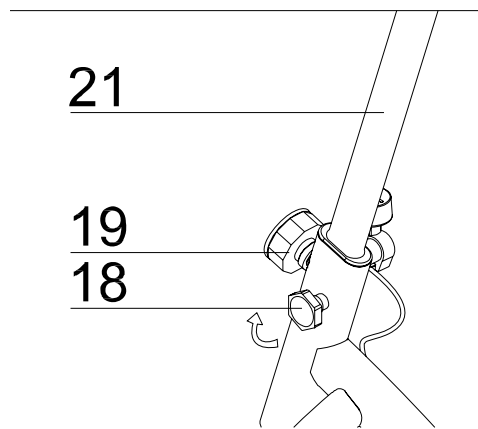
19
18

UWAGA!

Linia pozycji "Stop" Position

21

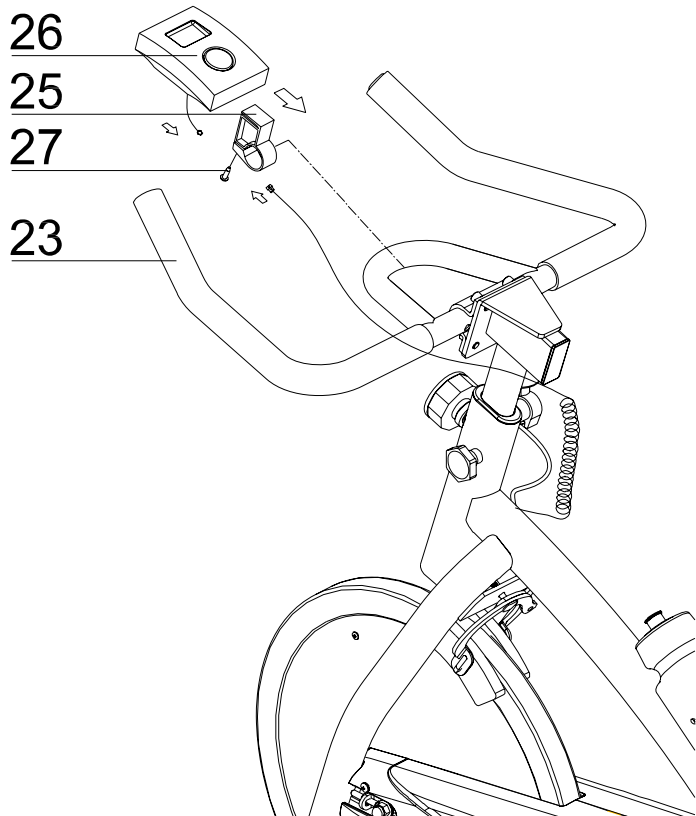
19
18



KROK 6

Zdejmij pokrywę na baterie z tyłu licznika (26) i włóż do środka 2 nowe baterie (1.5V UM-3 lub AA) Osadź podstawę licznika (25) we właściwej pozycji na uchwycie kierownicy (23) i przykręć ją śrubą (27).

Podłącz kable sensorów komputera (32) do licznika (tak, aby tan zsuwał się z góry po uchwycie kierownicy) Następnie wsuń licznik w wcześniej zamocowany uchwyt (25).

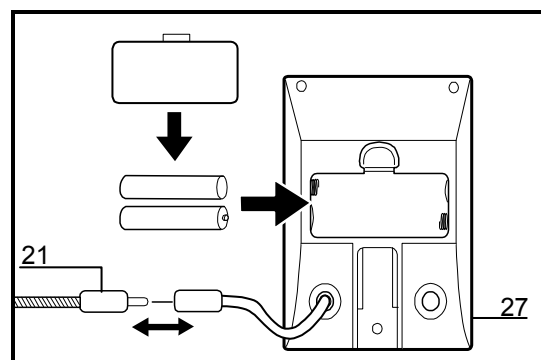


26

25

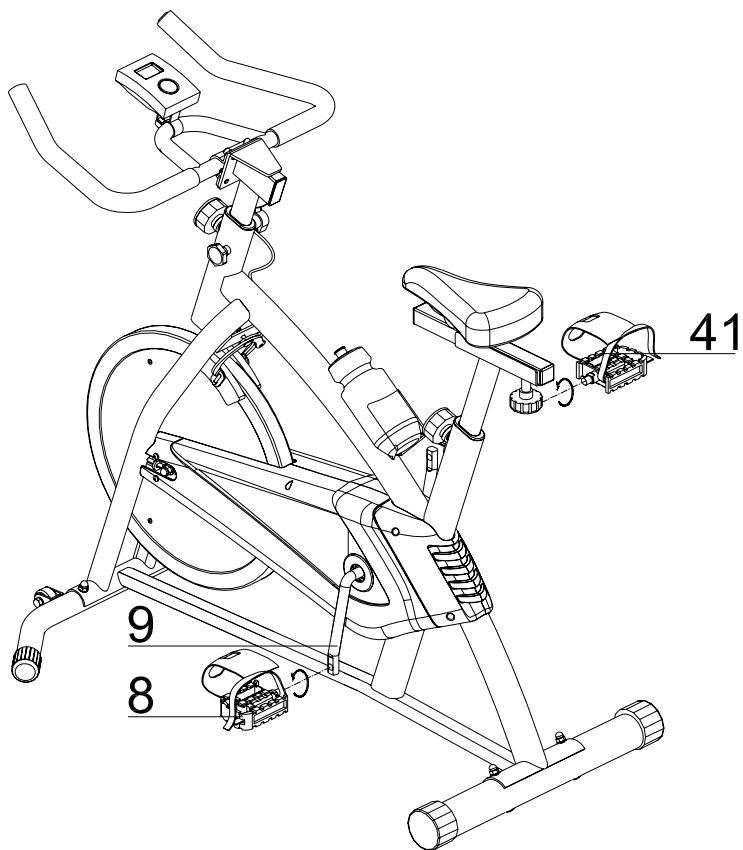
27

23



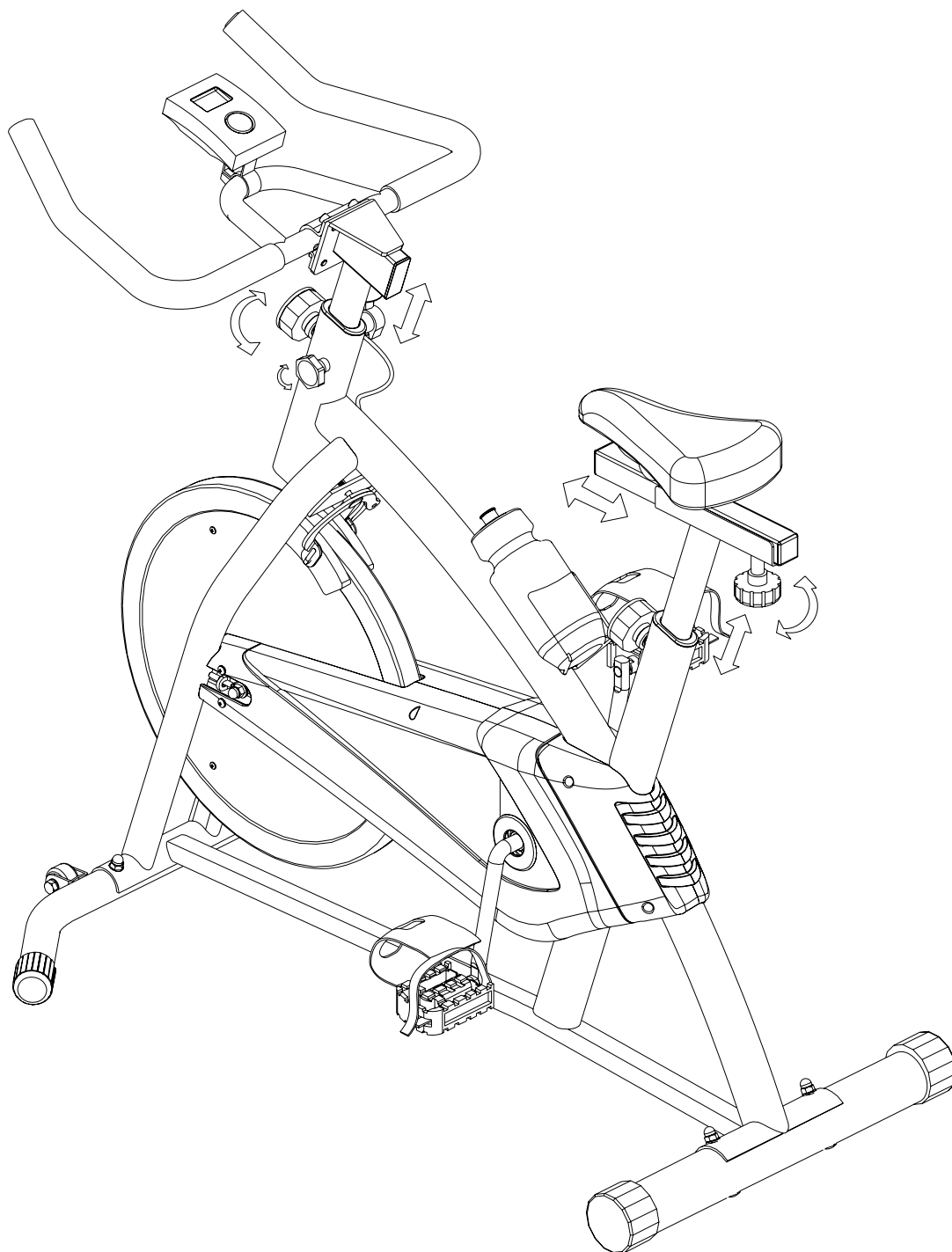
21

27



KROK 7

Pedał (8 i 41) są oznaczone literami "L" i "R" – Lewy i Prawy. Zamontuj je do odpowiednich ramion korby. Prawe ramię korby jest po prawej stronie rowerka w sytuacji, gdy siedzi się na nim. Pamiętaj, że prawy pedał powinien być wkręcany zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a lewy – w przeciwną stronę.



REGULACJE

- Aby dostosować wysokość siedzenia, należy poluzować sprężynujące pokrętko regulacji na pionowej kolumnie głównej ramy i wyciągnąć gałkę. Ustalić pozycję pionową siedzenia na pożądanej wysokości, tak, aby otwory były wyrównane, a następnie zwolnić pokrętko i dokręcić.
- Aby przesuwać do przodu siedzenie w kierunku kierownicy lub z dala od niej, należy poluzować pokrętko regulacji wraz z podkładką i wyciągnąć pokrętko. Przesuń w poziomie siedzenie do pożądanej pozycji. Dopasuj otwory a następnie dokręć pokrętko regulacji.
- Aby dostosować wysokość kierownicy, odkręć główne sprężynujące pokrętko regulacji oraz boczne pokrętko i wyciągnij obie gałki. Wsuń kierownicę wzdłuż oprawy głównej ramy do żądanej wysokości, dopasuj otwory, a następnie dokręć sprężynujące pokrętko regulacji, a na koniec – drugie pokrętko.

Używanie roweru 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

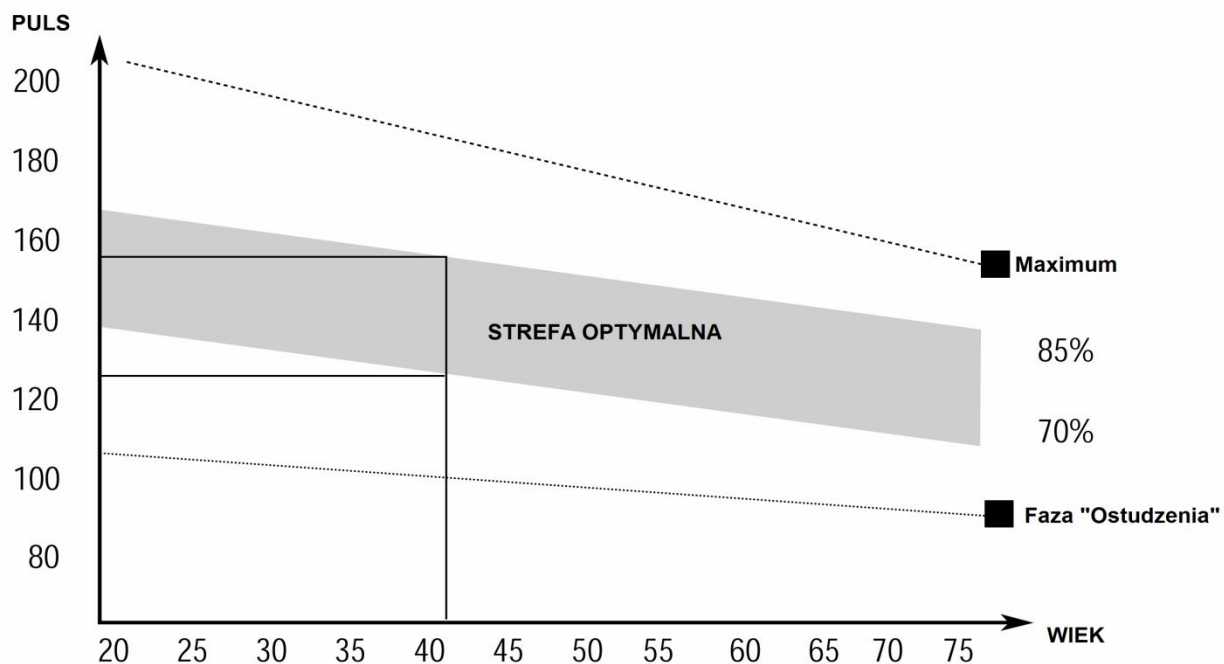
Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni.

Podczas rozgrzewki powinno się ćwiczyć z minimalnym oporem nie obciążając zbytnio ciała przez około 3-10 min. Poniżej zostało przedstawione kilka ćwiczeń, które mogą być pomocne przy rozgrzewce, poza ćwiczeniami na rowerze. 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.

1. PRZYCISKI FUNKCYJNE

- **MODE:**
 - Wciśnij, aby wybrać odpowiednią funkcję..
 - Wciśnij i przytrzymaj przez 4 sekundy, aby zresetować wszystkie wartości. (Brak opcji kasowania tylko jednej wartości)

2. FUNKCJE KOMPUTERA

- **Auto On/Off**

W momencie rozpoczęcia ćwiczeń komputer automatycznie zacznie wyświetlać wartości. Po zakończeniu ćwiczeń komputer wyłączy się po 256 sekundach. Dane odometra zostaną zachowane i kumulowane, inne funkcje zostaną wyzerowane.

- **Auto Scan**

Po uruchomieniu komputera monitor automatycznie zacznie cyklicznie wyświetlać mierzone wartości Time-Calories-Odometer- Pulse- Speed- Distance. Każda z wartości ukaże się na ekranie komputera przez 6 sekund.

- **Speed**

Wyświetla prędkość w przedziale od 0.0 do 99.9 km/h lub mil/h.

- **Distance**

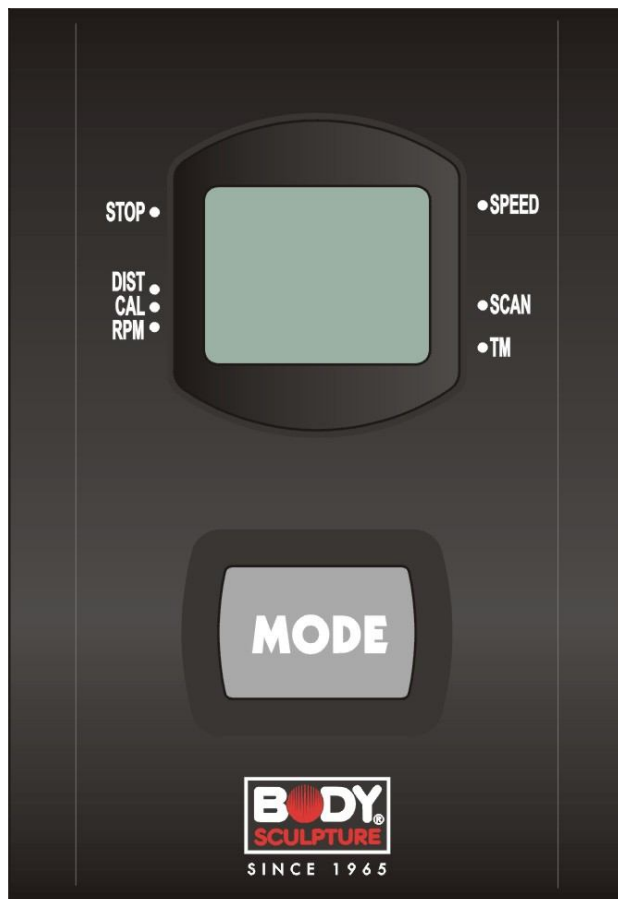
Zlicza całkowity dystans od 0.0 do 999.9. Użytkownik może skorzystać z opcji odliczania używając przycisku SET i MODE.

- **Time**

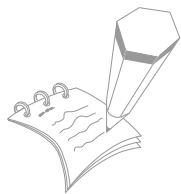
Kumuluje całkowity czas ćwiczeń od 00:00 do 99:59. Użytkownik może skorzystać z opcji odliczania używając przycisku SET i MODE.

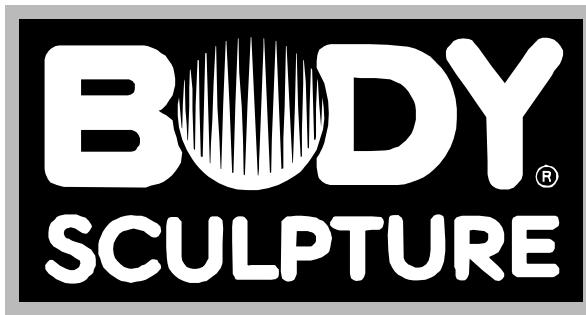
- **Calories**

Zlicza spalone calorie podczas ćwiczeń w przedziale od 0 do maksimum 9999 kalorii. Użytkownik może skorzystać z opcji odliczania używając przycisku SET i MODE.
UWAGA: wartości są przybliżone i nie mogą być wykorzystywane w celach medycznych.



1. **Zmiana baterii** Aby wymienić baterie należy odsunąć osłonę z tyłu komputera i wsadzić dwie nowe baterie AA (paluszki). Następnie, zasunąć pokrywę.
2. **Komputer nie działa poprawnie** Jeżeli komputer 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. **Brak oporu** Jeżeli nie ma oporu podczas ćwiczeń sprawdź czy linki oporu są podłączone poprawnie.
4. **Śruby** Przed rozpoczęciem użytkowania upewnij się, że wszystkie śruby są poprawnie dokręcone.
5. **Zużyta bateria** jest zagrożeniem dla środowiska. Upewnij się, że nie została wyrzucona do śmieci tylko oddana do specjalnego punktu.





S I N C E 1 9 6 5



GWARANT: BACHA SPORT

ARTYKUŁ: ROWER SPINNINGOWY

SYMBOL: BC 4620

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.**