

BACHA
SPORT

BODY
SCULPTURE

SINCE 1965



BC 6720G

ROWER

MAGNETYCZNY

PROGRAMOWANY



Wyprodukowano w Chinach dla:
BACHA SPORT

www.bodysculpture.pl
www.bachasport.pl

EN 957



WAŻNE INFORMACJE

PRZED PRYZYSTĄPIENIEM 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. 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 120 kg.
13. Rower został wykonany zgodnie z europejską normą EN 957 w klasie H.C.
14. Systematycznie należy dokręcać śruby w korbie, które w trakcie ćwiczeń mogą ulec poluzowaniu!!
15. Sprzęt posiada niezależny układ hamulcowy (oporowy).
16. 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 - zaprzestań ćwiczeń i udaj się do lekarza!

SERWIS GWARANCYJNY I POGWARANCYJNY

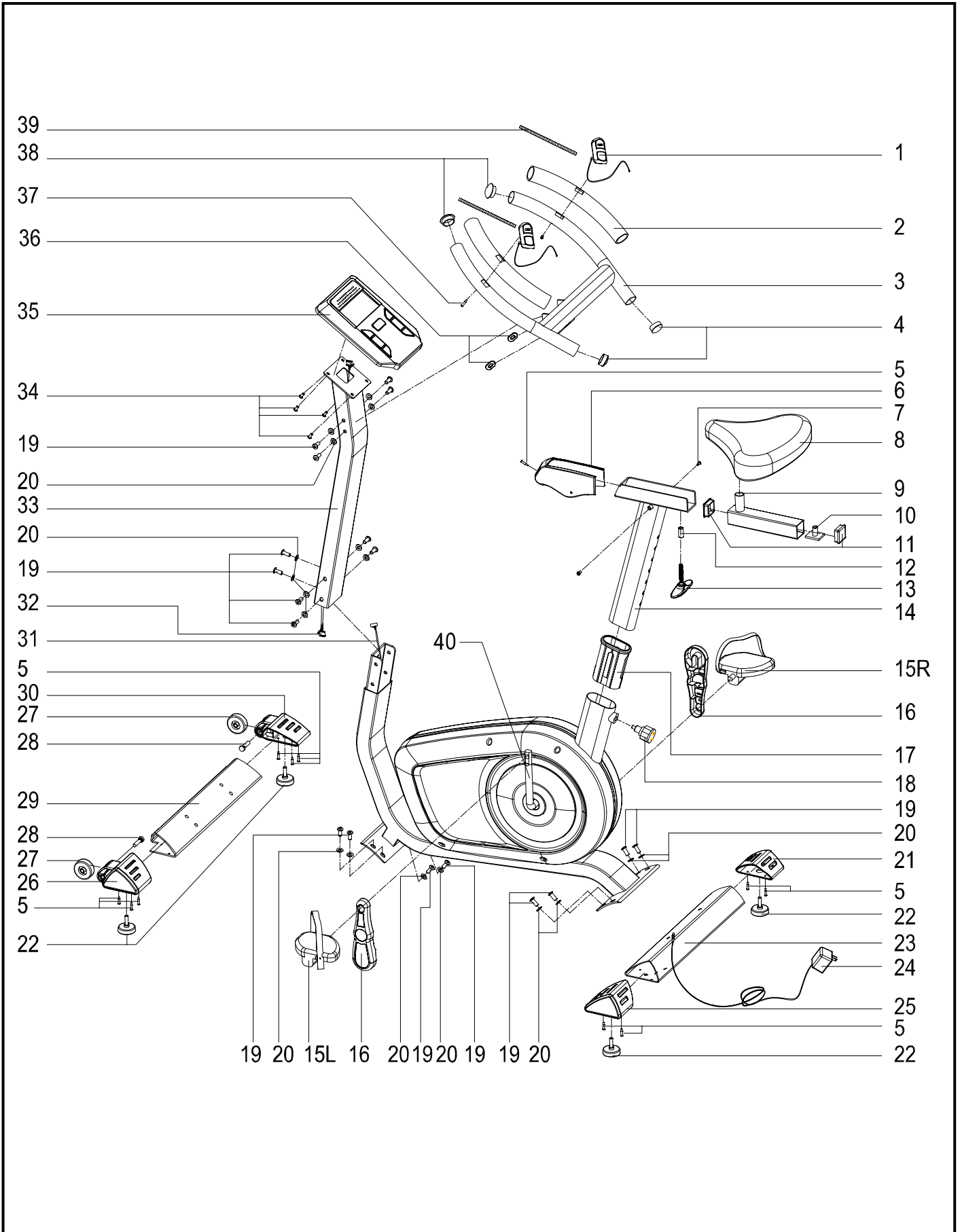
Wszelkich napraw gwarancyjnych i pogwarancyjnych dokonuje importer i zarazem dystrybutor sprzętu. W razie wystąpienia usterki prosimy o zgłoszenie się do miejsca zakupu urządzenia lub do serwisu:

BACHA SPORT

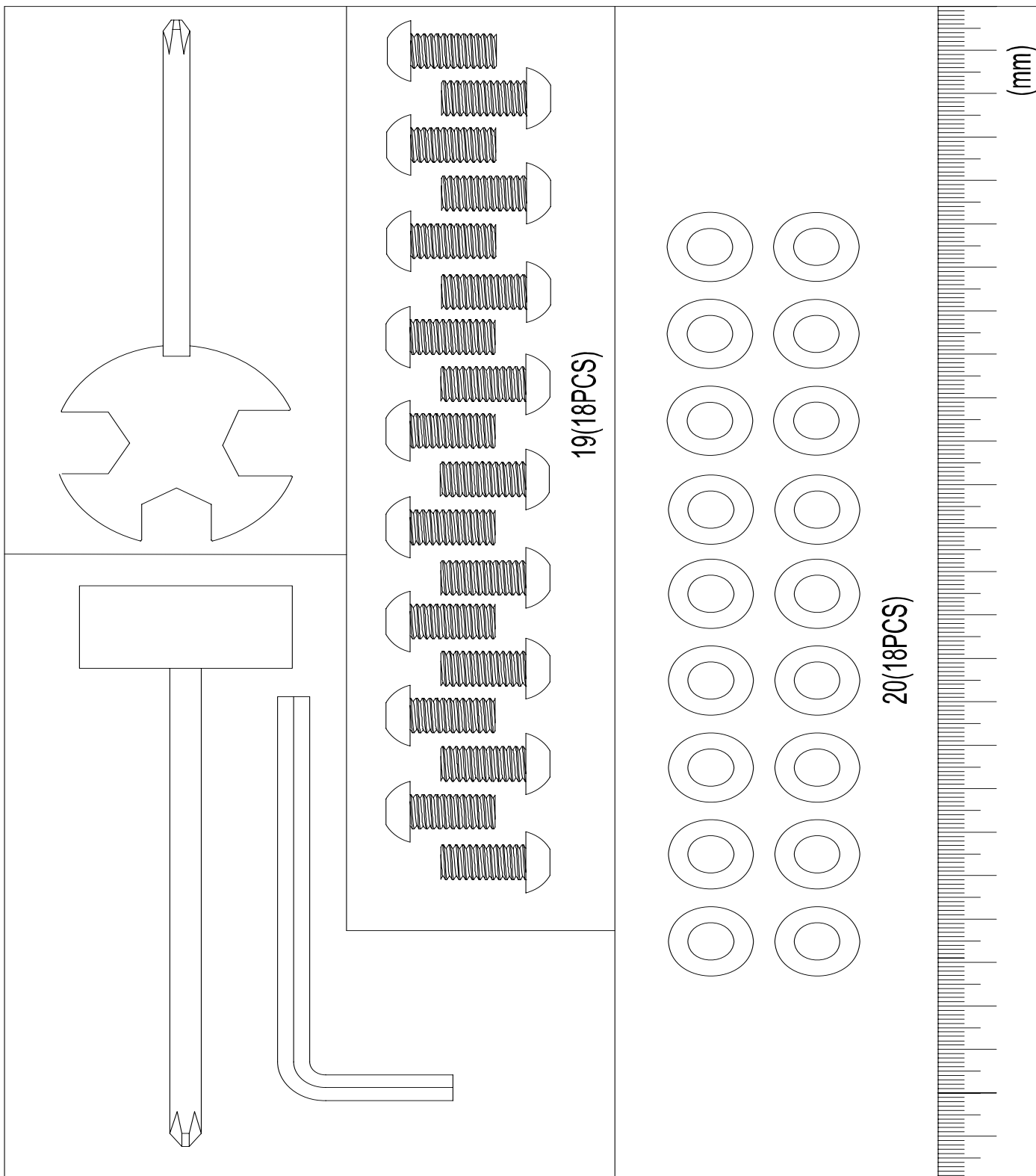
44-164 Gliwice, ul. Radomska 71,

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

e-mail: reklamacje@bachasport.pl



NUMER	NAZWA	ILOŚĆ
1.	Czujnik pulsu	2
2.	Uchwyt piankowy ($\varnothing 36 \times \varnothing 30 \times 320 \text{mm}$)	2
3.	Kierownica	1
4.	Zaślepka okrągła	2
5.	Wkręt (4.2x13mm)	11
6.	Obudowa siedzenia	1
7.	Wkręt (M5x12mm)	2
8.	Siodelko	1
9.	Regulator siodelka	1
10.	Wsuwany zaczepek	1
11.	Zaślepka kwadratowa	2
12.	Metalowa tuleja	1
13.	Drażek regulacji	1
14.	Kolumna siedzenia	1
15(L).	Pedał lewy	1
15(R).	Pedał prawy	1
16.	Obudowa korby	2
17.	Wspornik ramy siedzenia	1
18.	Gałka regulacji (M16)	1
19.	Śruba (M8x20)	18
20.	Podkładka płaska ($\varnothing 8$)	18
21.	Tylnia zaślepka prawa	1
22.	Podstawa regulowana	4
23.	Podstawa tylna	1
24.	Zasilacz (6V DC 500mA)	1
25.	Zaślepka tylna lewa	1
26.	Zaślepka przednia lewa	1
27.	Kółka transportowe	2
28.	Trzpień kółka transportowego	2
29.	Podstawa przednia	1
30.	Zaślepka przednia prawa	1
31.	Dolna linka czujnika	1
32.	Górna linka czujnika	1
33.	Kolumna kierownicy	1
34.	Wkręt (M5x10)	4
35.	Komputer	1
36.	Zaczepek linki	2
37.	Wkręt czujnika pulsu	2
38.	Okrągła zaślepka	2
39.	Ostona linki	2



WYMIARY

BC 6720G

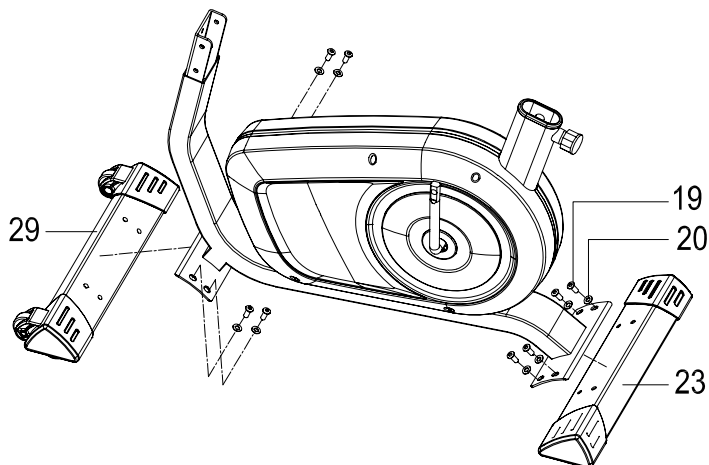
Szerokość: 51,5 cm

Wysokość: 123,5 cm

Długość: 104cm

Waga: 34,5 kg

MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA: 120KG

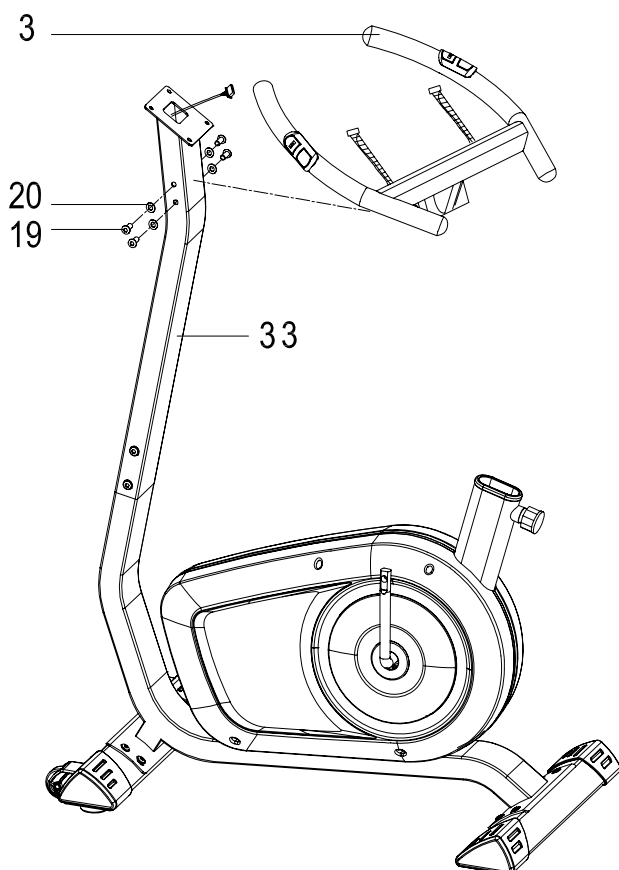
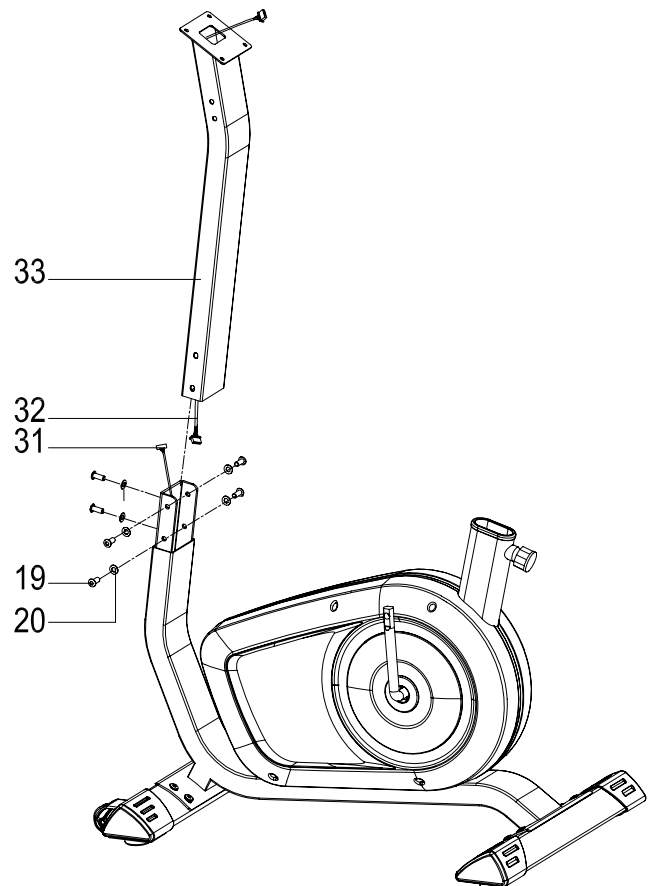


KROK 1

Przymocuj podstawę tylną (23) i podstawę przednią (29) do głównej ramy, przy użyciu 8 śrub M8*20 (19) i 8 podkładek płaskich $\phi 8$ (20).

KROK 2

Połącz górną linkę czujnika (31) z dolną linką czujnika (32), a następnie wsuń kolumnę kierownicy (33) na ramę główną i przymocuj ją przy pomocy 6 śrub imbusowych M8*20 (19) i podkładek płaskich $\phi 8$ (20).

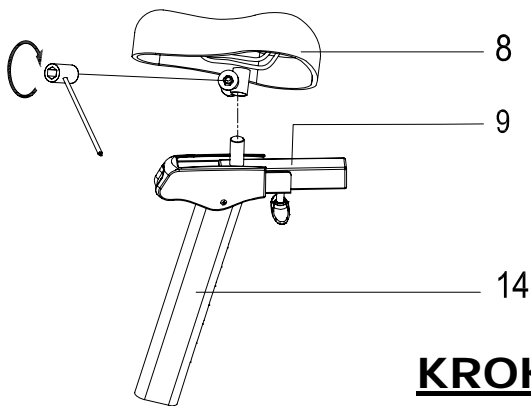
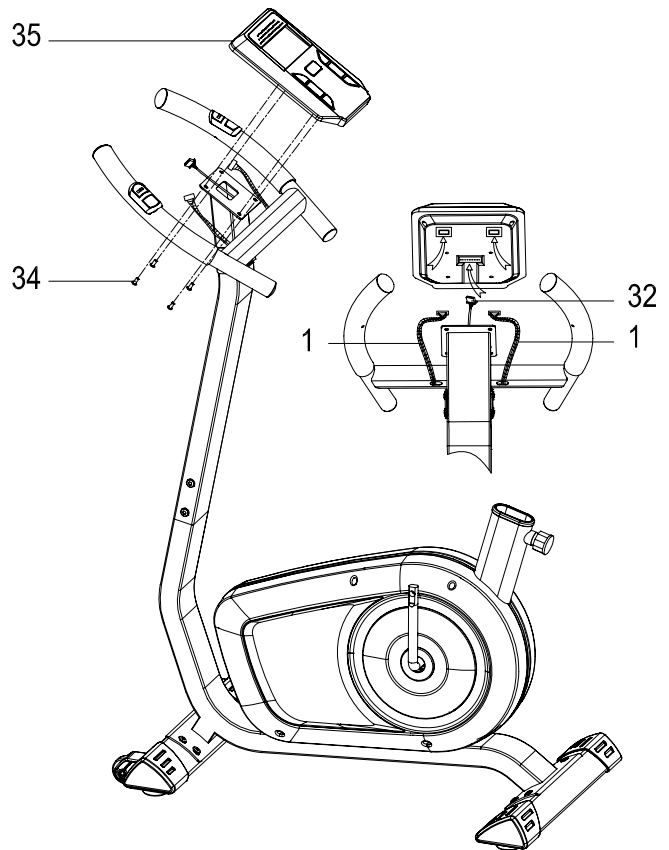


KROK 3

Przymocuj kierownicę (3) do kolumny kierownicy (33), przy użyciu 4 śrub imbusowych M8*20 (19) i 4 podkładek płaskich $\phi 8$ (20).

KROK 4

Przymocuj górną linkę czujnika (32) i czujnik pulsu (1) do komputera (35), wsuń komputer do uchwyty umiejscowionego na kolumnie kierownicy (33) i przykręć komputer czterema wkrętami M5*10 (34).

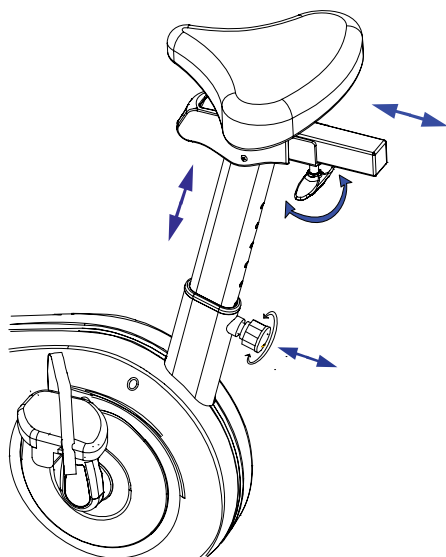
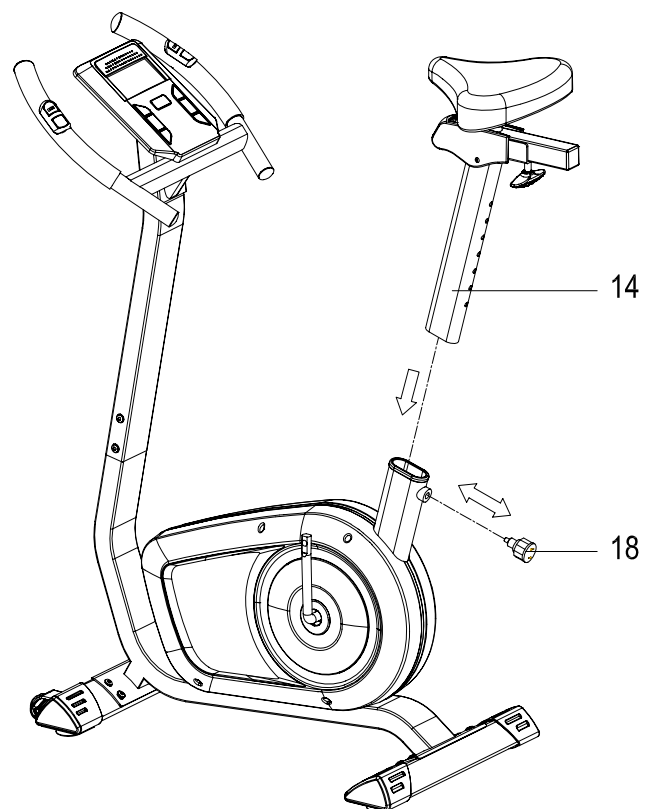


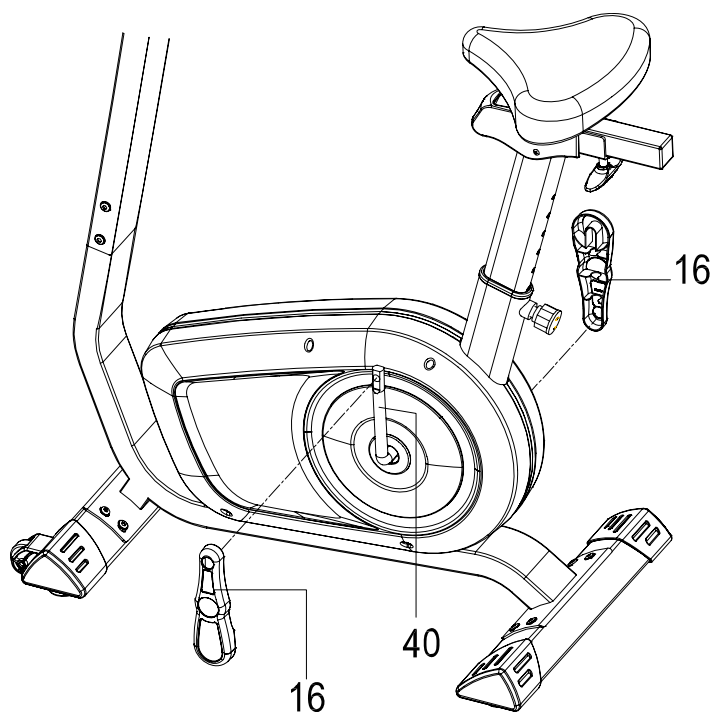
KROK 5

Przymocuj siodełko (8) do regulatora siodełka (9).

KROK 6

Przykręć kolumnę siedzenia (14) do ramy głównej przy pomocy gałki regulacji (18). Właściwa wysokość i odległość siodełka od kierownicy może być ustawiona po pełnym montażu rowerka, jak pokazano na rysunku.





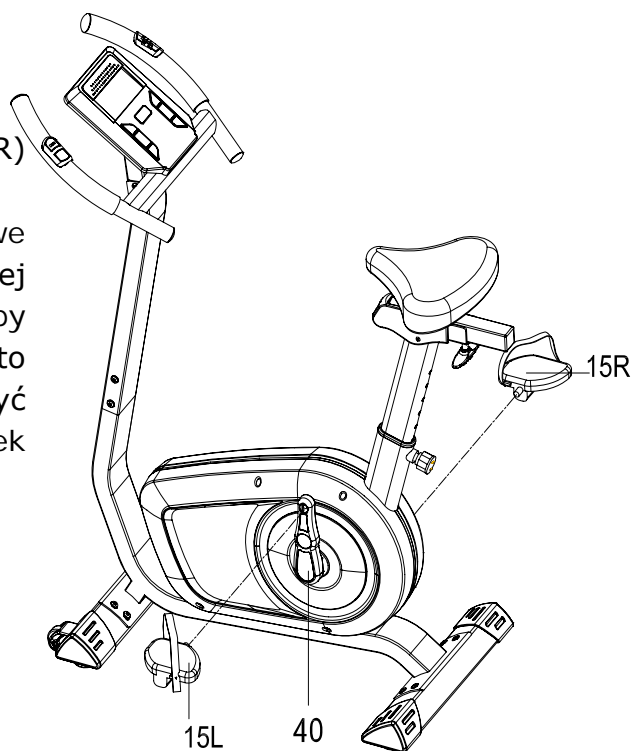
KROK 7

Nałóż obudowy korby (16) na korbę (40), po obu stronach.

KROK 8

Pedały są oznaczone literami (15L & 15R) "L"-lewy i "R"-prawy.

Przymocuj je do ramion korby (40). Prawe ramie korby usytuowane jest po prawej stronie roweru z perspektywy osoby siedzącej na rowerze. Zwróć uwagę na to że prawy pedał powinien być wkrecany zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a lewy w przeciwną stronę.



KROK 9

Podłącz zasilacz do gniazdka znajdującego się w tylnej części obudowy, jak na zdjęciu.

Trening na rowerze stacjonarnym jest korzystny z kilku powodów. Po pierwsze już w początkowym okresie ćwiczeń następuje wzrost kondycji fizycznej a co się z tym wiąże – poprawa samopoczucia. Mięśnie zyskują rzeźbę, 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

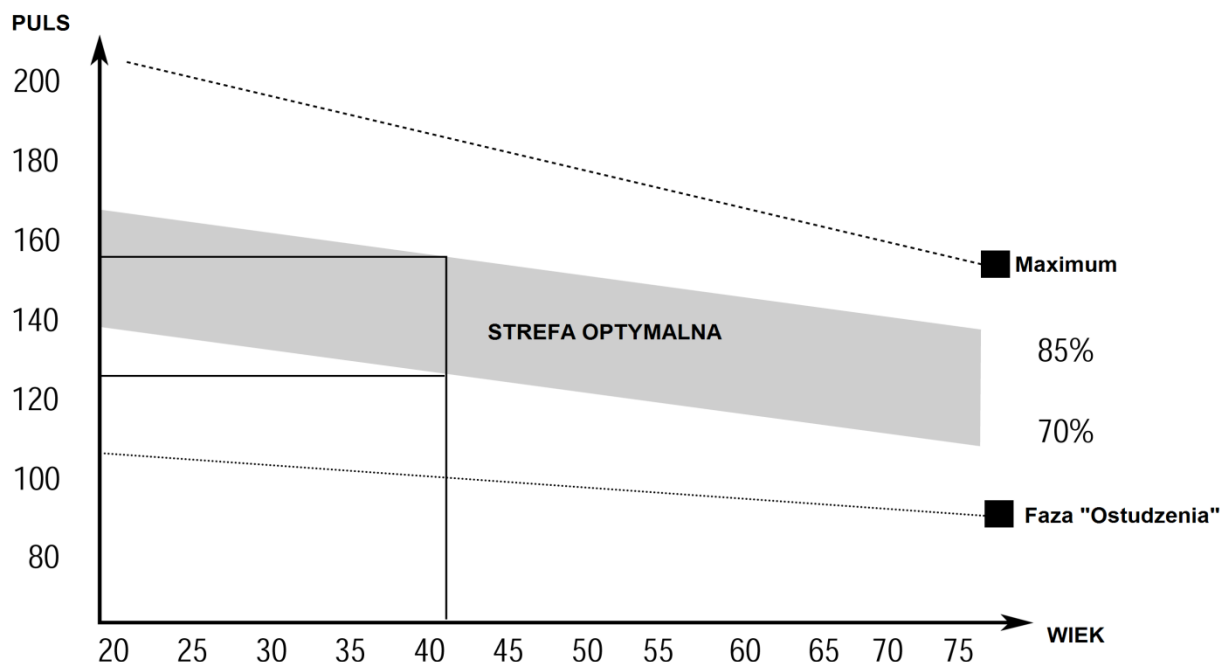
Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni.

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.

Komputer nie działa poprawnie Jeżeli komputer nie działa poprawnie, należy sprawdzić czy wszystkie kable sensorów są poprawnie połączone i podłączone. Sprawdź czy zasilacz jest podłączony.

Nie działa funkcja pulsu, sprawdź czy linka czujnika pulsu jest podłączona do komputera (krok 4).

Odgłos stukającego metalu lub nierównomierna praca upewnij się, że wszystkie śruby są poprawnie dokręcone.

Zużyta bateria jest zagrożeniem dla środowiska. Upewnij się, że nie została wyrzucona do śmieci tylko oddana do specjalnego punktu.

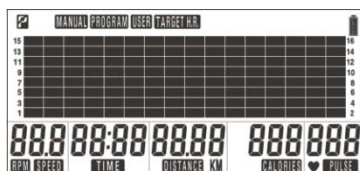
Uszkodzone części. Więcej informacji znajdziesz na stronie producenta www.bodysculpture.pl

OBSŁUGA KOMPUTERA

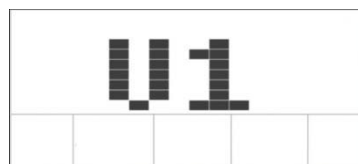
1.0 USTAWIENIA WSTĘPNE

1.1. Pełny podgląd (fig.1)

1.2. Początek wyświetlania (fig.2) [po 1 sekundzie]

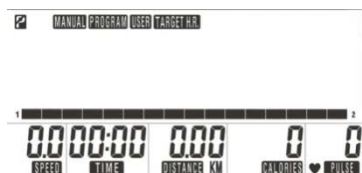


(fig. 1)



(fig.2)

1.3. Naciśnij UP lub DOWN aby wybrać tryb (MANUAL, PROGRAM, USER, or TARGET H.R. Naciśnij MODE aby zatwierdzić.(fig. 3)



(fig. 3)

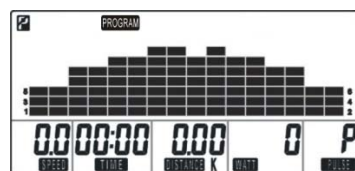


(fig. 4)

1.4. Jeżeli wybierzesz tryb Target H.R (tętno), program będzie wymagał wprowadzenia wieku ("AGE").(fig.4) Wprowadź swój wiek za pomocą przycisku UP, i naciśnij MODE w celu potwierdzenia. Naciśnij UP, aby wybrać pożądane docelowe tętno w procentach 55%, 75% albo 90%, albo wprowadź swoją docelową wartość pulsu. (fig. 5)



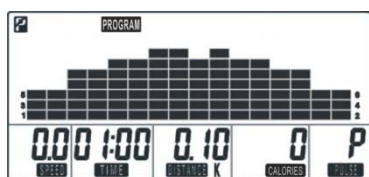
(fig. 5)



(fig. 6)

1.5. Po wyborze trybu treningu, wciśnij UP aby ustawić poziom oporu (wysokość słupka). (fig. 6) Jeśli wybrałeś tryb Target H.R. (puls), poziom oporu nie może być ustawiony. Opór będzie dostosowany automatycznie stosownie do prędkości.

1.6. Aby ustawić tryb według czasu, dystansu lub zużytych kalorii użyj przycisków UP lub DOWN.



(fig. 7)

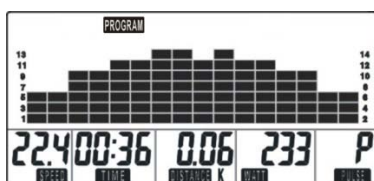


(fig. 8)

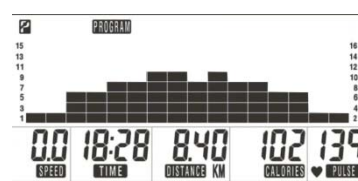
2.0 PODGLĄD W TRAKCIE TRWANIA TRENINGU

2.1. Czas, dystans i kalorie są liczone od wartości "0", jeśli nie wybierzesz żadnego z trybów. (fig. 8)

2.2. W trybach MANUAL, PROGRAM i USER poziom oporu może być zmieniany w trakcie treningu lub przed rozpoczęciem treningu (wysokość słupków). (fig.9)



(fig. 9)



(fig. 10)

3.0 PODGLĄD PO ZATRZYMANIU TRENINGU

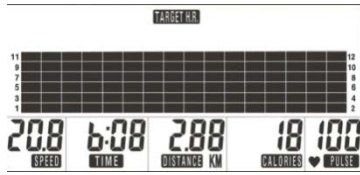
3.1. Naciśnięcie przycisku START/STOP przerwie trening. Zliczanie parametrów zostanie przerwane. (fig.10)

3.2. Parametry, będą jeszcze wyświetlone przez chwilę. Wciśnij START/STOP jeszcze raz, aby wznowić odliczanie od tego momentu.

3.3. W przypadku parametrów, których wartość była zliczana od zera, po ponownym naciśnięciu przycisku START/STOP zliczanie będzie kontynuowane od poziomu, w jakim zostało przerwane.

4.0 TRYB KONTROLI TĘTNA (HEART RATE CONTROL TRAINING)

4.1. Komputer będzie kontrolował twoje tętno i odnosząc je do ustalonego poziomu tętna docelowego będzie dostosowywał poziom oporu w trakcie treningu.



(fig. 11)



(fig. 12)

4.2. Jeśli aktualny poziom tętna będzie mniejszy od docelowego oporu będzie wzrastał o jeden poziom co 30 sekund aż osiągnięcia maksymalnego poziomu oporu.

4.3. Jeśli aktualny poziom tętna będzie większy od docelowego, opór zmniejszy się natychmiast (fig. 12), a następnie będzie się zmniejszał o jeden poziom co 15 sekund aż do poziomu pierwszego.

4.4. Jeśli po zmniejszeniu poziomu oporu do wartości najmniejszej (poziom pierwszy) wartość tętna będzie nadal większa od docelowej, po jednej minucie komputer zatrzyma program i włączy alarm dźwiękowy (alarm bezpieczeństwa).

4.5. Jeśli w trybie MANUAL, PROGRAM albo USER została wybrana opcja docelowej wartości tętna, monitor będzie sygnalizował migającym sygnałem alarmowym przekroczenie docelowej wartości tętna, ale poziom oporu nie zostanie automatycznie zmieniony.

5.0 WYBÓR SPOSOBU POMIARU TĘTNA

5.1. Monitor współpracuje z 3 czujnikami pomiaru tętna odbierającymi sygnał z ucha (klips przypinany do ucha), klatki piersiowej (za pomocą pasa do pomiaru tętna) i z dłoni. Domyślnie monitor uwzględnia sygnał z czujnika umieszczonego na klipsie zapinanym na uchu, w drugiej kolejności z czujnika umieszczonego w pasie zapinanym na klatce piersiowej a na końcu z czujnika umieszczonego na kierownicy.

5.2. Jeśli chcesz aby tętno było mierzone za pomocą pasa, należy odłączyć od monitora kabel czujnika montowanego za pomocą klipsa na uchu i ubrać pas do pomiaru tętna.

5.3. Jeśli chcesz mierzyć tętno za pomocą czujników umieszczonych na kierownicy, należy odłączyć od monitora kabel czujnika montowanego za pomocą klipsa na uchu i zdjąć pas.

6.0 PRZYCISKI FUNKCYJNE

- **START/STOP** Rozpoczęcie lub zakończenie ćwiczeń
- **RECOVERY** Tester pracy serca.
- **ENTER** Przycisk zatwierdzania lub wprowadzania danych.
- **DOWN** Powrót do poprzednich ustawień, zmniejszenie wartości poziomu oporu lub wybór ustawień osobistych.
- **UP** Zwiększenie wartości poszczególnych funkcji lub wprowadzenie ustawień osobistych.

- **RESET** Wyczyszczenie poszczególnych funkcji: CZAS, DYSTANS, TĘTNO. Wyczyszczenie ustawień program i powrót do pierwotnego trybu wyświetlania z migającymi trybami : Manual, Program, User lub Target Heart Rate.
- **TOTAL RESET** Wyczyszczenie wszystkich wprowadzonych danych.

7.0 FUNKCJE KOMPUTERA

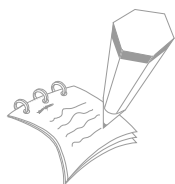
- **TIME:**
 - Count Up – Komputer zlicza podczas treningu czas od 00:00 do 99:59.
 - Count Down – Komputer zlicza czas wstecz od wartości wprowadzonej do 00:00
- **RPM** Pokazuje aktualną liczbę obrotów na minutę.
- **SPEED** Pokazuje prędkość od 0.0 do maksimum 99.9 km/ h. ** RPM i SPEED pokazuje się na przemian co 6 sekund podczas treningu.
- **DISTANCE**
 - Count Up – Komputer zlicza całkowity pokonany dystans od 0.00 do 99.90 km.
 - Count Down – Odlicza od wartości wprowadzonej do 0.00.
- **CALORIES**
 - Count Up- Zlicza spalone kalorie od 0 do 990 w trakcie trwania treningu.
 - Count Down - Odlicza od wartości wprowadzonej do 0.

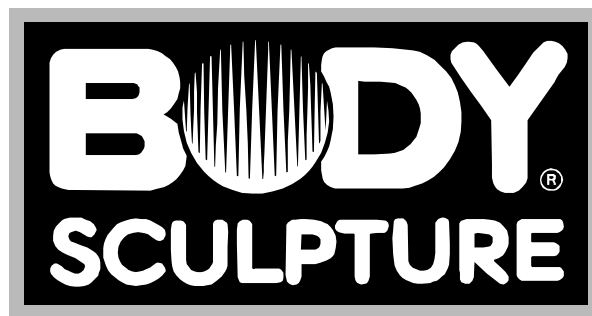
Wartości są przybliżone, które mogą służyć do porównania różnych sesji treningowych, ale nie mogą być stosowane do celów medycznych.
- **PULSE** Jeśli założysz pas do mierzenia tętna na klatkę piersiową monitor wyświetli wynik pomiaru tętna. Jeśli chcesz, aby sygnał wysyłany był z detektora na kierownicy, zdejmij pas.
Aby pomiar był precyzyjny Trzymaj obie ręce na kierownicy w miejscach, gdzie umieszczone są sensory pomiaru pulsu. Wykres pomiaru tętna pokazuje wyniki od 0 do 240 BPM (uderzeń na minutę). Możesz zaprogramować docelowe tętno w trybie MANUAL lub w 6 profilach MODE lub USER.
 - **Alarm** – Jeśli zaprogramujesz docelowe tętno w treningach MANUAL lub innych, komputer powiadomi Cię, kiedy zostanie osiągnięty pożądany poziom tętna.
 - **Ustawianie oporu** - jeśli zaprogramujesz docelowe pożądane tętno lub wybierzesz w procentach optymalny poziom tętna, opór zostanie automatycznie dopasowany do aktualnego poziomu tętna w danym momencie relatywnie do zaprogramowanych docelowych wyników w programie HEART RATE CONTROL.
- **RECOVERY** Po zakończeniu treningu, trzymaj ręce na kierownicy w miejscu gdzie umieszczone są sensory pomiaru pulsu, lub nie zdejmuj klipsa, lub pasa, a następnie wciśnij przycisk "RECOVERY", wyświetlanie wszystkich funkcji oprócz "Time" zostanie wstrzymane. Czas odliczany będzie w następujący sposób: 00:60 - 00:59 - 00:58 - do 00:00. W momencie osiągnięcia poziomu 00:00, na dole wyświetlacza pojawi się wynik pomiaru pracy serca: F1, F2, F3....F6. Najwyższy wynik to F1, F6 -najniższy.
** Wciśnij przycisk RECOVERY jeszcze raz, aby wrócić do wyświetlacza w trybie podstawowym.

8.0 WSKAZÓWKI

1. Jeśli żaden sygnał nie dociera do komputera przez 4 minuty, komputer wyłączy się automatycznie. Wszystkie dane zostaną zapisane. Komputer włącza naciśnięcie jakiegokolwiek przycisku.
2. Jeśli wyświetlacz działa niepoprawnie wyłącz zasilanie i podłącz ponownie.

NOTATKI I WYNIKI ĆWICZEŃ





S I N C E 1 9 6 5



GWARANT: BACHA SPORT

ARTYKUŁ:

SYMBOL:

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 UPRAWIEŃ
KUPUJĄCEGO WYNIKAJĄCYCH Z NIEZGODNOŚCI TOWARU Z UMOWĄ.**