

SINCE 1965



ROWER MAGNETYCZNY ERGOMETR PROGRAMOWANY BC-6910



www.bachasport.pl



EN 957



5903733001564

WAŻNE INFORMACJE

PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO MONTAŻU PROSIMY O UWAŻNE PRZECZYTANIE NINIEJSZEJ INSTRUKCJI.

1. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego
2. Przed użyciem rowerka przeczytaj uważnie całą instrukcję i zapoznaj się z zasadą jego działania.
3. Rower musi być ustawiony na płaskim i stabilnym podłożu.
4. Dla bezpieczeństwa ćwiczącego wokół sprzętu powinna być zachowana wolna przestrzeń. Powinna ona wynosić co najmniej 0,5 m. z każdej strony.
5. Zawsze przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź czy wszystkie śruby są dobrze dokręcone. (*Poluzowywanie się niektórych śrub jest naturalnym procesem zachodzącym w trakcie eksploatacji urządzeń*). Pamiętaj że poziom bezpieczeństwa użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli uszkodzeń i zużycia. W razie zużycia którejś z części należy natychmiast ją wymienić. Nie wolno ćwiczyć na choćby częściowo uszkodzonym sprzęcie.
6. Większość przyrządów do ćwiczeń nie nadaje się dla małych dzieci. Dzieci nie powinny używać tego przyrządu bez opieki dorosłych.
7. Rower posiada części ruchome. Podczas ćwiczeń pozostałe osoby powinny zachować bezpieczny dystans.
8. 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.
9. Nigdy nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń!
10. Pomiędzy ćwiczeniami niezbędny jest odpowiedni odpoczynek, podczas którego następuje rozwinięcie mięśni.
11. Do ćwiczeń ubieraj zawsze wygodny dres i obuwie.
12. Rower posiada niezależny układ hamulcowy (oporowy).
13. Transport i magazynowanie powinno odbywać się zgodnie z ogólnymi zasadami bezpieczeństwa.
14. Rower posiada europejski certyfikat zgodności o numerze EN957 w klasie H. C. Maksymalna waga osoby ćwiczącej nie powinna przekraczać 130 kg
15. Wszelkich informacji dotyczących używanego sprzętu można zasięgnąć pod numerem telefonu 32/270 12 09, 32/270-16-15 lub bezpośrednio w siedzibie firmy w Gliwicach przy ul. Radomskiej 71.

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

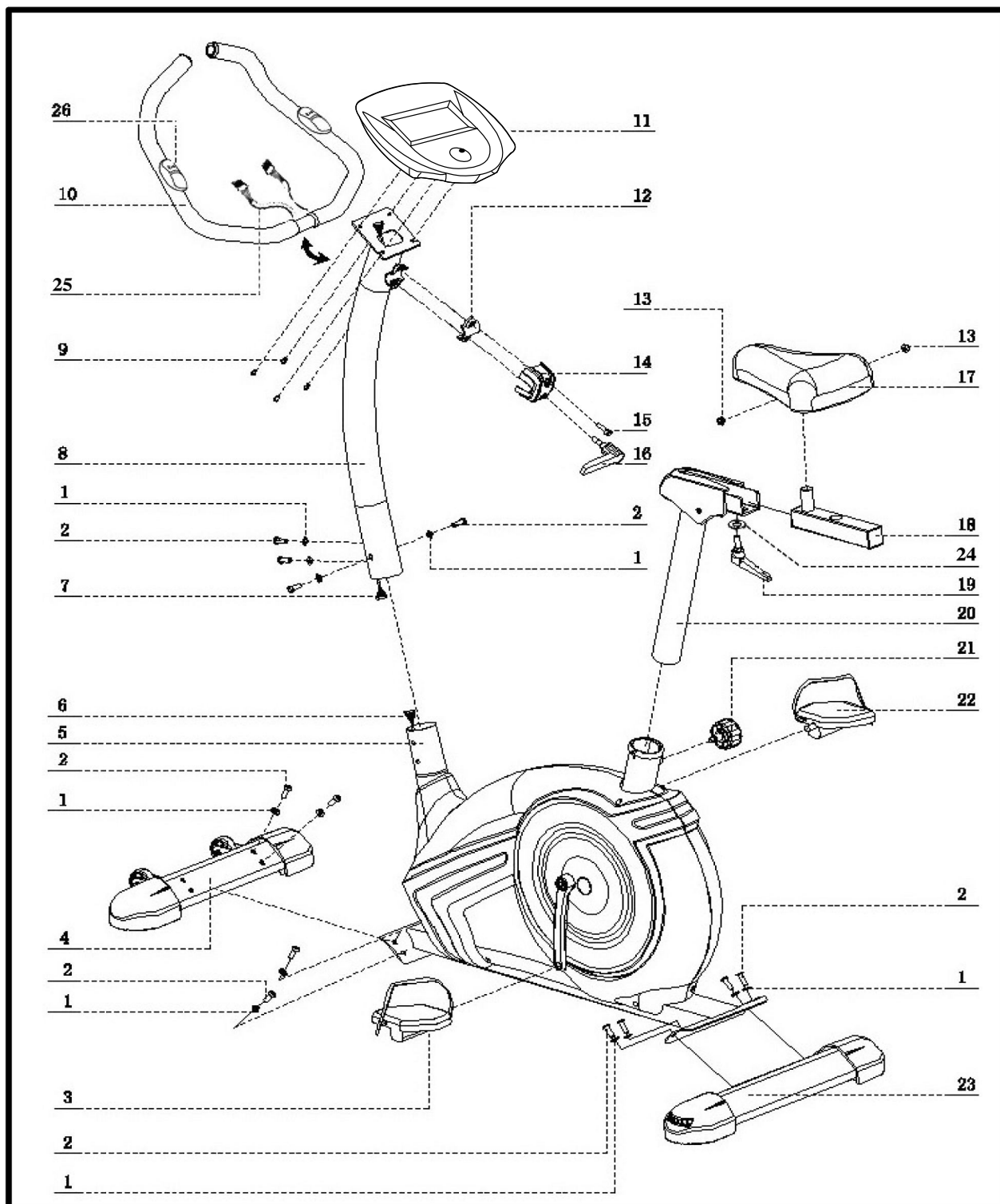
WYMIARY:

(DŁ./SZER./ WYS.) 99 X 53 X 140 CM

WAGA: 33,5 KG

MAKS. WAGA UŻYTKOWNIKA : 130 KG

RYSUNEK MONTAŻOWY



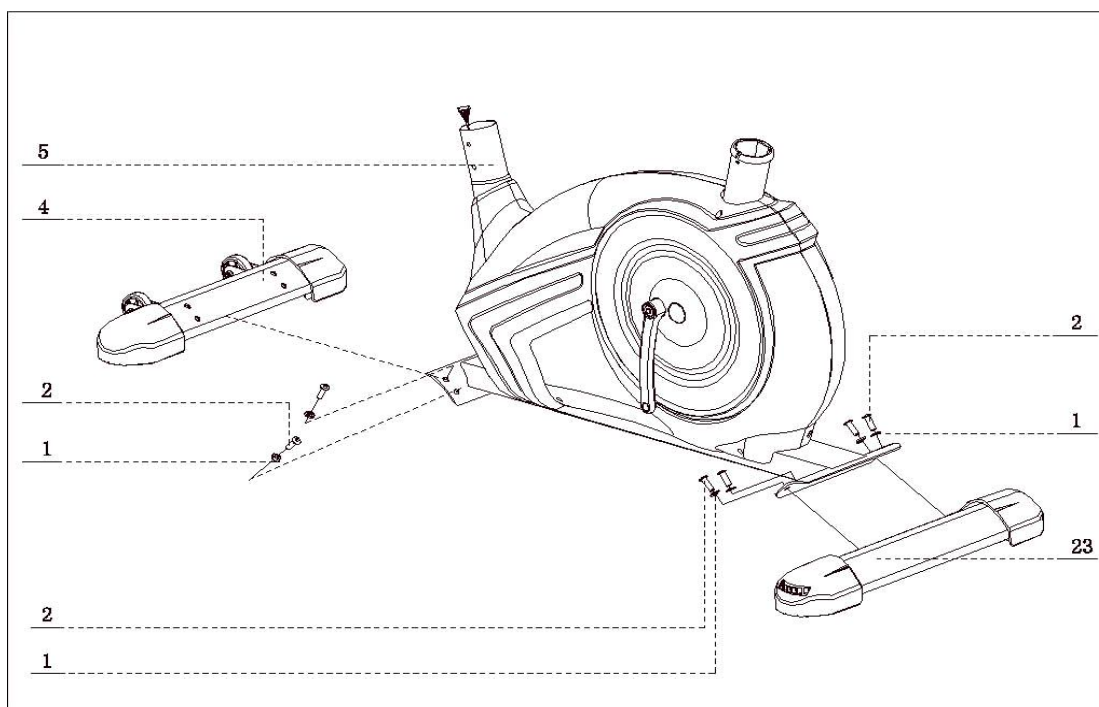
LISTA CZĘŚCI

1.	Podkładka profilowana	12
2.	Śruba (M8)	12
3.	<i>Pedał (Lewy)</i>	1
4.	Przednia podstawa	1
5.	Rama główna	1
6.	Dolny kabel sensora	1
7.	Górny kabel sensora	1
8.	Podstawa kierownicy	1
9.	Śruba (M5)	4
10.	Kierownica	1
11.	Licznik	1
12.	Klamra	1
13.	Śruba (M8)	2
14.	Oślonka	1
15.	Śruby mocowania kierownicy (M7)	1
16.	Śruba regulacyjna (M7)	1
17.	<i>Siedzenie</i>	1
18.	Prowadnica siedzenia	1
19.	Śruba regulacyjna siedzenia (M10)	1
20.	Podstawa siedzenia	1
21.	Śruba regulacyjna	1
22.	<i>Pedał (prawy)</i>	1
23.	Podstawa tylna	1
24.	Podkładka	1
25.	Kable sensorów pulsu	1
26.	Sensory pomiaru pulsu	2

KURSYWĄ ZAZNACZONO CZĘŚCI NAJBARDZIEJ NARAŻONE NA ZUŻYCIE

UWAGA: Narzędzia potrzebne do zmontowania urządzenia znajdują się wewnątrz kartonu

INSTRUKCJA MONTAŻU

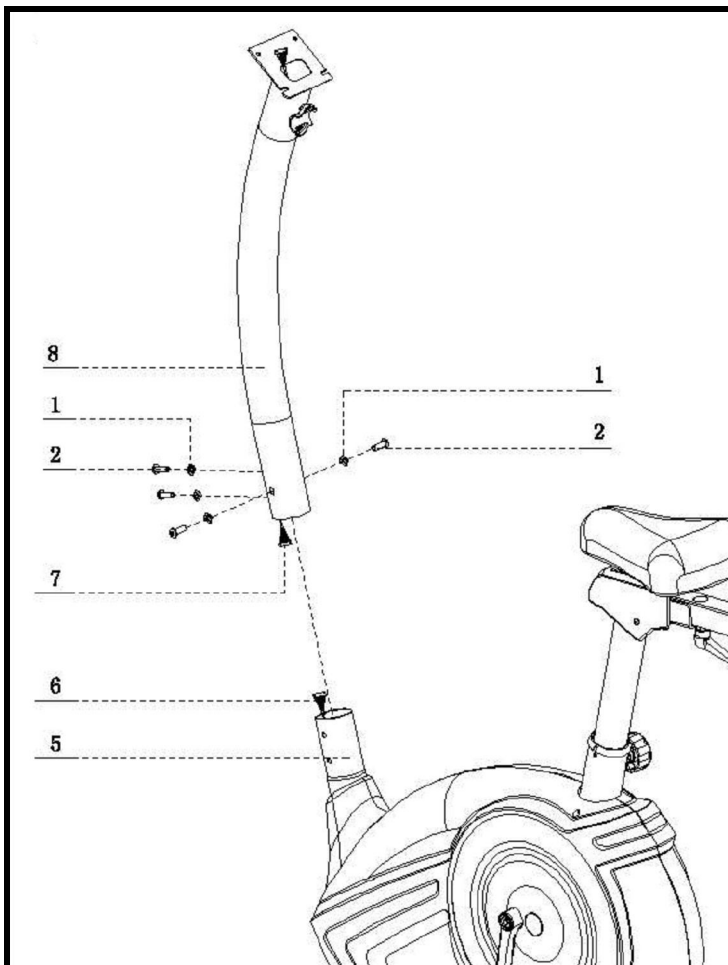
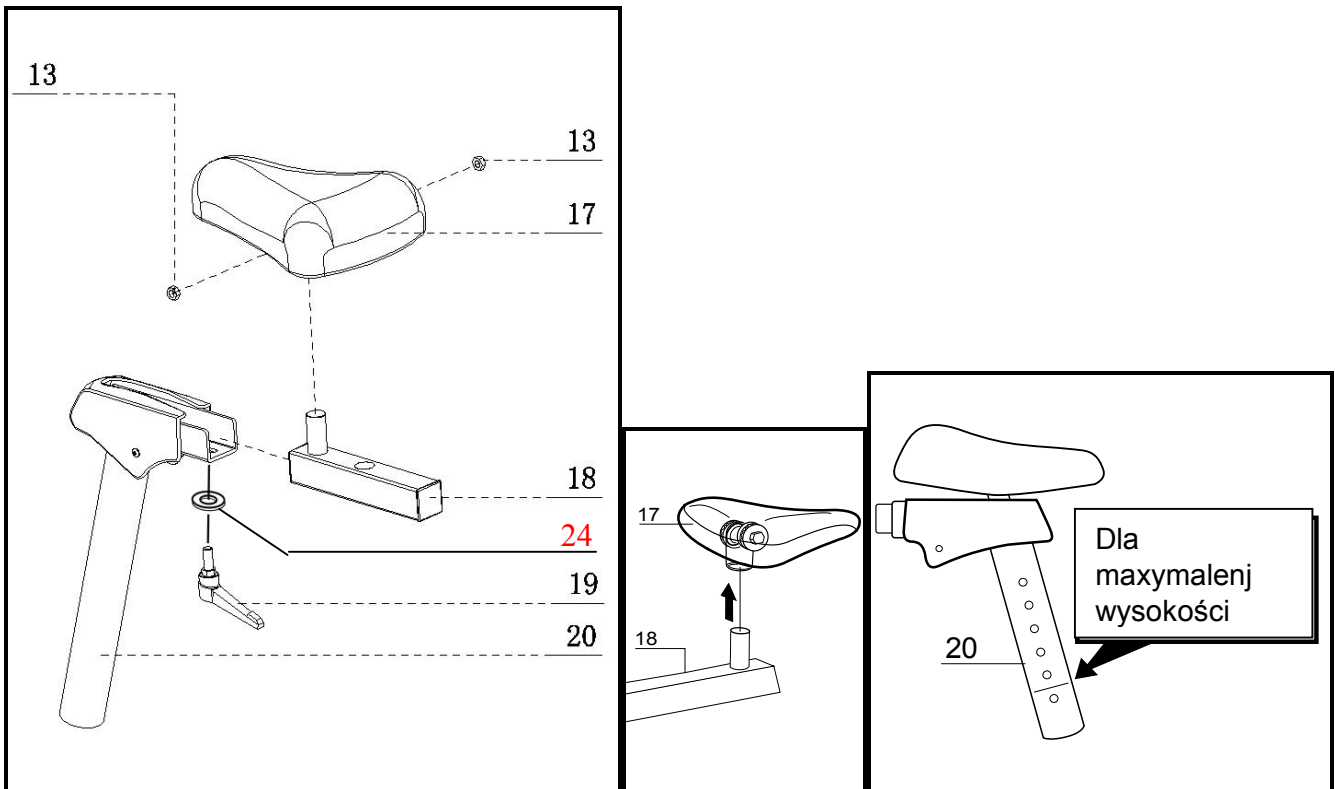


KROK 1

Połącz tylną podstawę (pt.23) do korpusu (pt.5) używając czterech śrub (pt.2) oraz podkładek (pt.1).
Połącz przednią podstawę (pt.4) z ramą główną (pt.5) używając czterech śrub M8 (pt.2) oraz podkładek (pt.1).

KROK 2

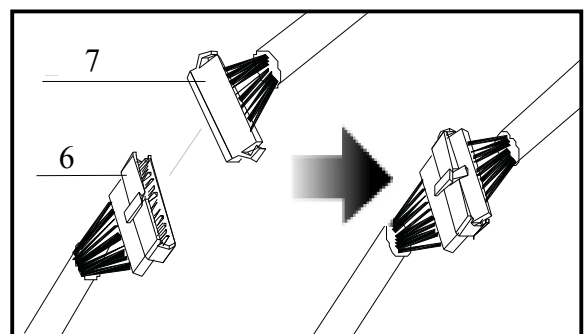
Nałóż prowadnicę (pt. 18) Na podstawę(pt.20).
Ustaw odpowiednią odległość i dokręć śrubę (Pt. 19).Teraz przytwierdź siedzenie (pt. 17) do prowadnicy (pt. 18). Tak zmontowane siedzenie włóż do podstawy siedzenie (Pt. 20). Następnie dokręć śrubą (pt. 21)

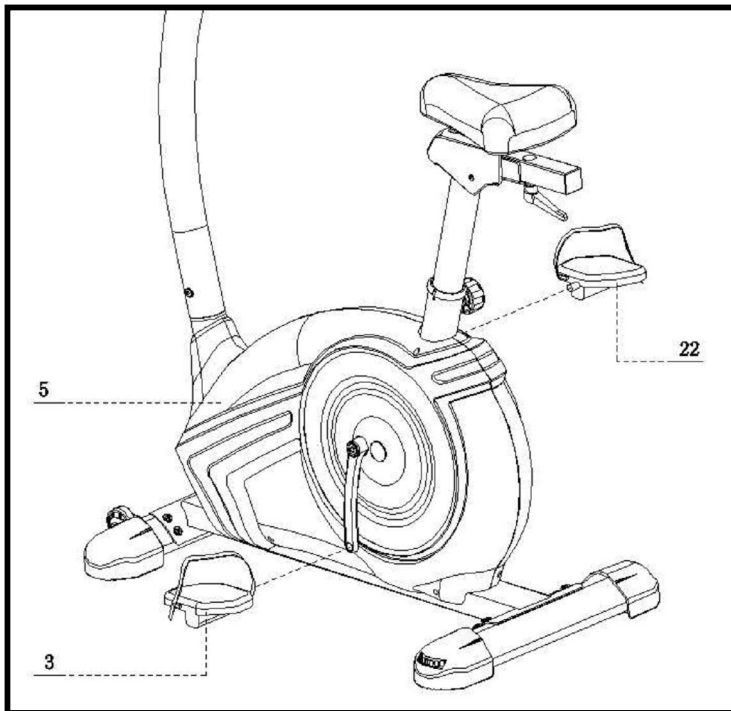


KROK 3

Weź podstawę kierownicy (pt.8) i połącz ze sobą kabel sensora górny (pt.7) z kablem sensora dolnym (pt. 6) ,

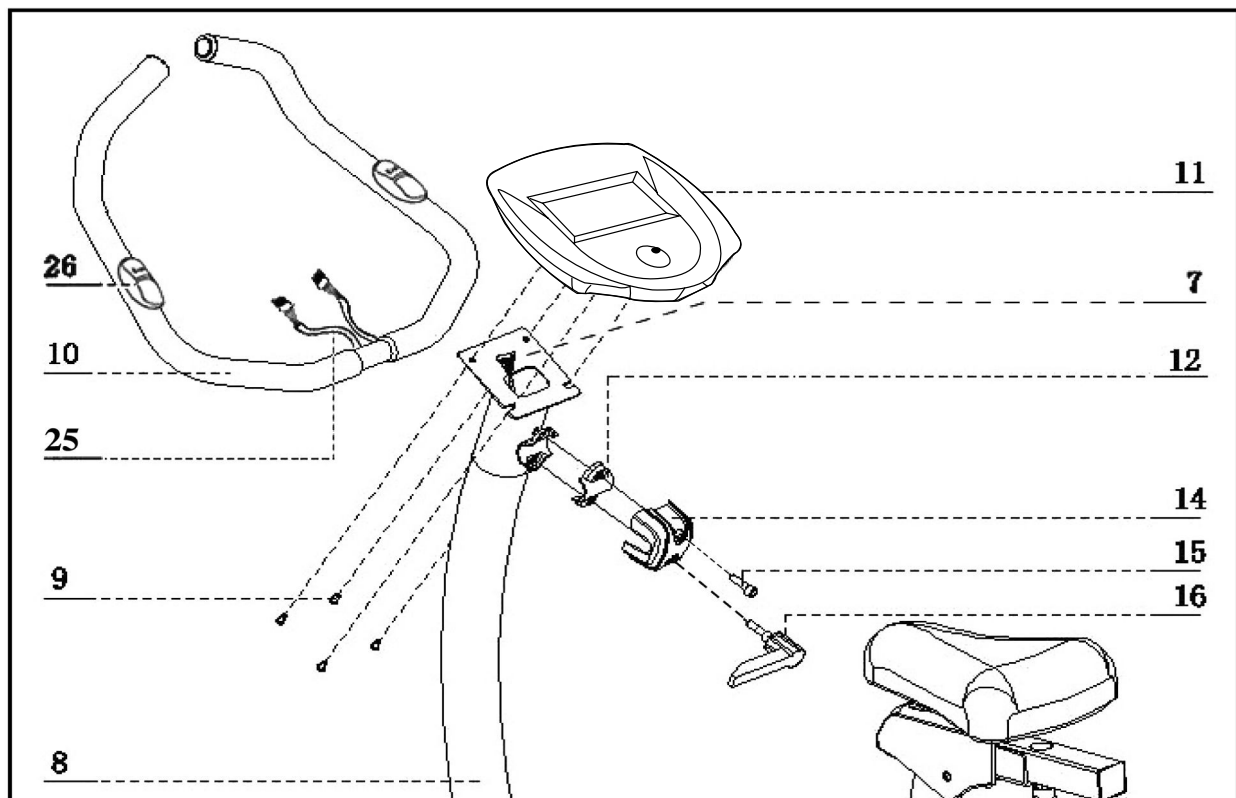
Włóż podstawę kierownicy (pt.8) do odpowiedniego miejsca w korpusie, i następnie skręć obie części używając śrub (pt.2) i podkładek (pt.1).





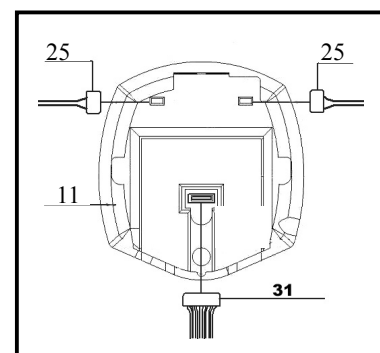
KROK 4

Przytwierdź oba pedały (pt.3 & 22)
 Przykręcając je do odpowiednich ramion
 korby. Uwaga prawy pedał należy
 przykręcać zgodnie z ruchem wskazówek
 zegara, a lewy odwrotnie.



KROK 5

Przytwierdź kierownicę (pt.10) do jej podstawy (pt.8)
 używając do tego klamry (pt.12), Następnie nałóż osłonkę
 (pt. 14) i przykręć śrubą M7 (pt. 15) oraz śrubą regulacyjną
 (pt. 16)
 Podłącz kabel sensora (pt.7), I kabel pulsomierza (pt.25) do
 odpowiednich miejsc w liczniku (pt.11), następnie przykręć
 licznik do jego podstawy na górnej części podstawy
 kierownicy (pt.8). używając do tego śrub (pt.9)



INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

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**

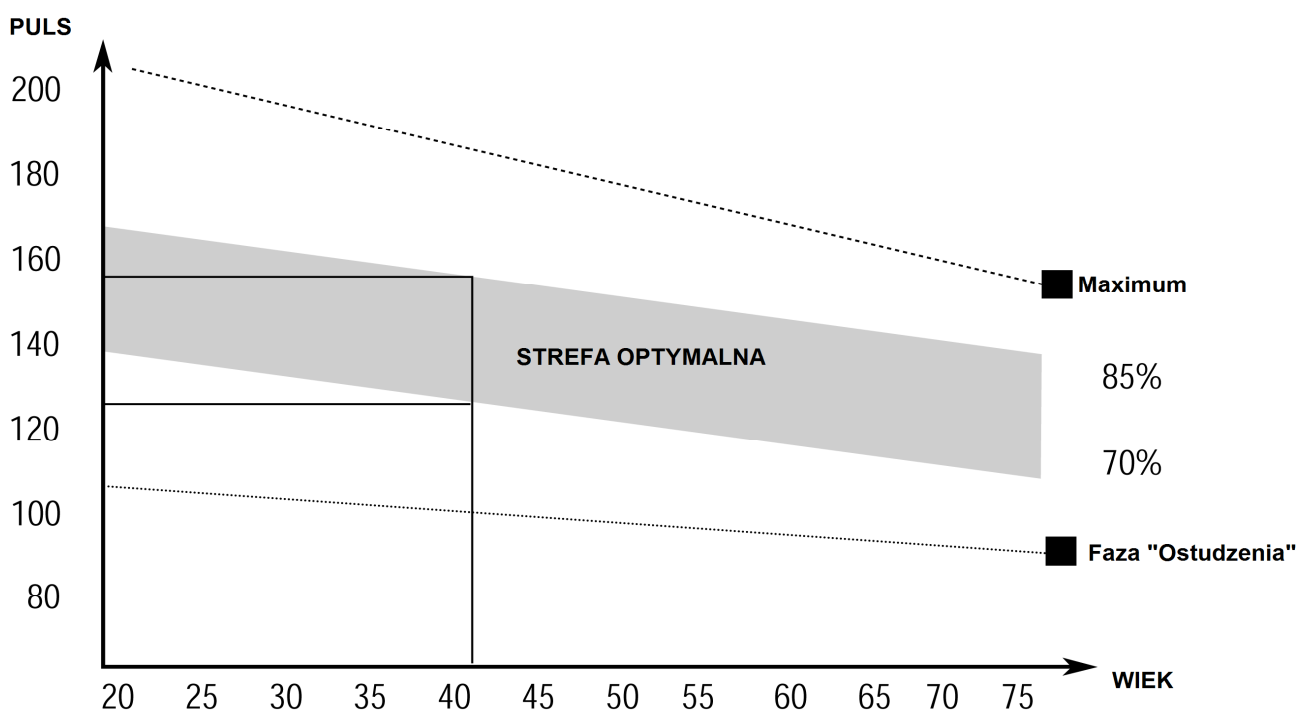
Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni.

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.



1. Po włączeniu zasilania(zasilacz należy podłączyć go do gniazda znajdującego się w tylnej części obudowy rowerka-tuż przy tylnej podstawie 23), na 2 sekundy zapalą się sygnety LCD będzie temu towarzyszył dźwięk. Używając klawisza UP lub DOWN należy wybrać U1 (Użytkownik 1) do U4 (Użytkownik 4) wybór należy zatwierdzić przyciskając MODE/ENTER.
2. Naciśnij ENTER□UP□DOWN klawisz aby wybrać rok / miesiąc / dzień / zegar; wprowadzone dane zostaną zapamiętane
3. Na wyświetlaczu po uruchomieniu licznika będzie wyświetlany program MANUAL, aby wybrać odpowiedni program (MANUAL / PROGRAM / USER PROGRAM / H.R.C. / WATT) użyj pokrętki UP i DOWN aby zatwierdzić przyciśnij ENTER/MODE. Pierwotnie po uruchomieniu licznika zawsze jest ustawiony tryb programowy MANUAL.
4. Trening w trybie PROGRAM :

- a. W trybie PROGRAM za pomocą klawisza UP/DOWN możesz wybrać konkretny program ćwiczeń P01,P02,P03...~P12, wybrany program będzie wyświetlał się przez 2 sekundy następnie zostanie wyświetlony profil programu.
- b. Wprowadzenie programu np 1 (obecna wartość) jest wyświetlana po wybraniu danego programu, zmieniając klawiszem UP/DOWN możesz wybrać pomiędzy programami 1 to 8 wybór zatwierdź naciskając klawisz ENTER/MODE.

5. Trening w trybie MANUAL

- a. W trybie MANUAL zmieniając klawiszem UP/DOWN wybierz i zatwierdź poziom 1 to 16
- b. Po wprowadzeniu poziomu, możesz ustawić kolejne wartości czas, dystans, kalorie, oraz puls wyboru dokonuje się klawiszem UP/DOWN zatwierdzić wybór można przyciskając ENTER
- c. Naciśnij START aby rozpocząć trening.

6. Trening w trybie USER PROGRAM

- a. Po ustawieniu USER PROGRAM, możesz ustalić swój własny profil treningu używając klawisza UP, DOWN i ENTER przy każdym z migających segmentów. Jest 20 segmentów do ustawienia, jeżeli chcesz pominąć ustawianie jakiejś wartości, należy przytrzymać przycisk ENTER przez 2 sekundy

7. Trening w trybie H.R.C.

Wiek 25 jest pierwotnie wyświetlany po wyborze trybu H.R.C., możesz go zmienić za pomocą klawisza UP/DOWN/ENTER. Licznik wybierze intensywność treningu do wprowadzonego wieku. Na wyświetlaczu w procentach zostanie pokazane bieżące i docelowa intensywność (55%, 75%, 90%). Możesz zmienić tempo ćwiczeń używając klawisza UP/DOWN/ENTER.

8. Tening w trybie WATT:

Pierwotna wartość obciążenia w tym trybie to 120 WAT wybierz docelową wartość używając klawisza UP/DOWN/ENTER rozpiętość obciążenia może być dobrana w skali od 10 do 350. Naciśnij START aby rozpocząć ćwiczenia

9. Pomiar tkanki tłuszczowej- **BODY FAT (OPCJONALNIE):**

Możesz przetestować procentową zawartość tłuszczu w ciele używając funkcji: BODY FAT
funkcja ta działa kiedy licznik pracuje w trybie „STOP”. Aby wykonać test musisz:

- Krok I – Upewnij się że wszystkie dane personalne zostały wprowadzone prawidłowo.
- Krok II – Naciśnij klawisz BODY FAT, i złap za sensory umieszczone na kierownicy.
Dociśnij kciuki w odpowiednie pola na sensorze.
- Krok III - Symbol "- - - - -" będzie wyświetlany przez 8 sekund testu. Po 8 sekundach, pojawi się wartość w procentach(*1) oraz BMI(*2) zaznaczona odpowiednim symbolem. Możliwe że na wyświetlaczu ukaże się inne oznaczenie w takiej sytuacji:

a."E-1" – To oznaczenie wskazuje, że nieprawidłowo wykonałeś pomiar prawdopodobnie kciuki nie były wystarczająco dociśnięte to testera. Powtórz próbę

b. "E-4" – To oznaczenie wskazuje że, test BODY FAT przekroczony została skala testu.

Po wykonaniu testu BODY FAT naciśnij klawisz BODYFAT licznik będzie kontynuował pracę z danymi, które były zachowane przed testem. Dane testu Body FAT zostaną zachowane a test BMI wykasowany

Licznik umożliwia przeprowadzenie testu innej osobie BODY FAT licznik musi się znajdować w trybie STOP. Kolejny użytkownik musi przytrzymać klawisz RESET przez 4 sekundy następnie wprowadzić nowe dane użytkownika.

* 1 - BODY FAT - analizuje prędkość przekazu i w zależności od wzrostu, wieku, płci i wagi użytkownika, poprzez sygnał podawany poprzez kciuki do sensorów umieszczonych na kierownicy oblicza procent tkanki tłuszczowej w ciele.

* 2 - BMI - Indeks masy ciała: Parametr ten pozwala wywnioskować czy nasza waga jest odpowiednia dla naszego wzrostu, płci i budowy ciała.

Oznaczanie wskaźnika masy ciała ma znaczenie w ocenie zagrożenia chorób związanych z nadwagą i otyłością np. [cukrzyca](#), [choroba niedokrwienna serca](#), [miażdżyca](#). Im mniejsza wartość BMI, tym ryzyko wystąpienia chorób jest mniejsze.

BMI jest bardzo prosty w użyciu, jest jednak dosyć niedokładnym wskaźnikiem nadwagi czy też ryzyka chorób z nią związanych. Np. osoba o rozbudowanej muskulaturze może mieć BMI wskazujące na skrajną otyłość posiadając jednocześnie bardzo mało [tkanki tłuszczowej](#).

UWAGI:

1. Gdy skończysz ćwiczenia lub do monitora nie będzie docierał żaden sygnał po 4 minutach, monitor wyłączy się i wyświetli temperaturę otoczenia, zegar, oraz kalendarz po przytrzymaniu klawisza ENTER przez 2 sekundy.
2. Gdy komputer wyświetla "nienormalnie", należy wyłączyć zasilacz i po chwili włączyć go ponownie.
3. Zasilacz musi być podłączone do gniazda, które znajduje się w tylnej części obudowy.

KLAWISZE FUNKCYJNE:

ENTER : Służy do wyboru i zatwierdzania kolejnych funkcji TIME, DIST, CAL, PULSE

RESET : Przywraca ustawienia do pierwotnych funkcji jak w trybie STOP oraz „czyści” wszystkie wprowadzenia do zera

START/STOP : Uruchamia lub zatrzymuje trening

RECOVERY : Tester pracy serca.

ENCODER UP : Służy do wyboru trybu treningu oraz do zwiększenia wartości wybranej funkcji.

ENCODER DOWN : Służy do wyboru trybu treningu oraz do zmniejszenia wartości wybranej funkcji.

FUNKCJE KOMPUTERA:

TIME : Liczenie "w górę" – W trybie ćwiczeń gdzie jest ustawiany czas ćwiczeń, czas będzie liczony Od 00:00 do 99:59.

Odliczanie – Po ustawieniu czasu ćwiczeń, czas będzie liczony "w dół" od ustalonego czasu ćwiczeń do 00:00. Czas ten jest liczony w minutach od 99,9 min. do 0.

SPEED : Wskazuje daną prędkość od 0.0 do 99.9 km

RPM : Wskazuje liczbę obrotów na minutę.

DISTANCE : Liczenie "w górę" dystansu – W trybie gdzie liczony jest dystans, będzie on liczony od 00:00 do 99:90 km

Odliczanie dystansu – Po ustawieniu czasu ćwiczeń, czas będzie liczony "w dół" od ustalonego dystansu do 00:00. Dystans ten jest liczony w kilometrach co 0,1 km od 99,9 km do 0.

CALORIES : Liczenie "w górę" kalorii – W trybie gdzie liczony jest pomiar kalorii, będą one liczone

od 00:00 do 990 cal Odliczanie kalorii – Po ustawieniu kalorii, będą one liczone “w dół” od ustalonej liczby do 000. Liczba ta jest liczona w kaloriach co 10 cal od 999 cal do 0

PULSE : Wskazuje aktualny puls.

WATT : Wskazuje aktualną wartość siły obciążenia.

RECOVERY : Po zakończeniu ćwiczeń, trzymaj ręce na sensorach pomiaru pulsu , naciśnij przycisk “RECOVERY”. Wszystkie inne funkcje zostaną zatrzymane poza czasem, który odliczy 60 sekund Po odliczeniu 60 sek. Na ekranie wyświetli się efekt testu pracy serca zostanie on pokazany jako: F1,F2....do F6, gdzie F1 to najlepszy wynik, a F6 jest najgorszy.

TEMPERATURE : Wskazuje aktualną temperaturę otoczenia.





CALENDAR : Pokazuje kalendarz.

CLOCK : Pokazuje aktualny czas.

INNE

1. Gdy przez 4 minuty do licznika nie dotrze żaden sygnał , licznik wyłączy się samoczynnie, a wszystkie dane treningu będą zachowane. Aby licznik znów zaczął wyświetlać naciśnij jakikolwiek przycisk
2. Licznik zapamiętuje dane czterech użytkowników (U1-U4). Po wznowieniu pracy będą wyświetlane dane ostatniego z użytkowników którzy trenowali.
3. Wszystkie dane zostaną wykasowane gdy przytrzymasz klawisz „reset”
4. Jeżeli licznik działa nieprawidłowo należy wymienić baterie .
5. Zasilacz należy podłączyć go do gniazda znajdującego się w tylnej części obudowy rowerka- tuż przy tylnej podstawie 23

Tabela oznaczeń i procentów zawartości tłuszczu dla testu Body FAT

SYMBOL				
Płeć \ZawartośćTłuszczu%	Niskia	Niskia/średnia	Srednia	Średnia/Wysoka
Mężczyzna	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
Kobieta	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%



GWARANT: BACHA SPORT

ARTYKUŁ: ROWER MAGNETYCZNY

SYMBOL: BC 6910

DATA SPRZEDAŻY:

**PODPIS I PIECZĘĆ
SPRZEDAWCY:**



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 tą 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 UPRAWNIENÍ
KUPUJĄCEGO WYNIKAJĄCYCH Z NIEZGODNOŚCI TOWARU Z UMOWĄ.**

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.

