



SINCE 1965

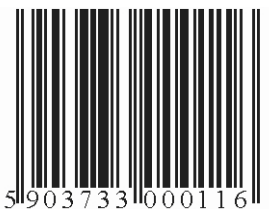


ROWER MINI BC 900



EN 957

www.bachasport.pl



5903733000116

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 został wykonany zgodnie z europejską normą EN957 w klasie H. C. Maksymalna waga osoby ćwiczącej nie może przekraczać 120 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:

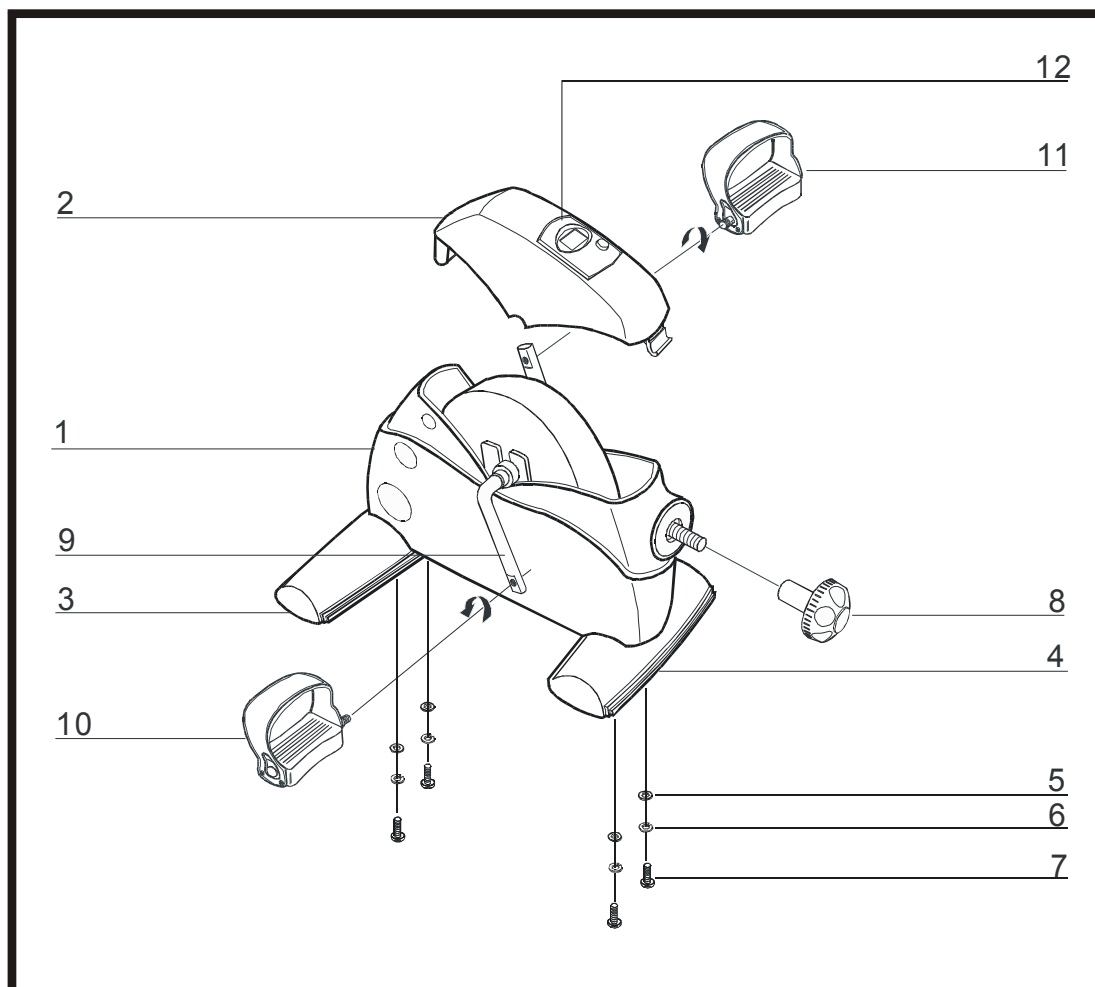
BACHA SPORT

44-164 Gliwice, ul. Radomska 71,

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

e-mail: reklamacje@bachasport.pl

RYSUNEK MONTAŻOWY



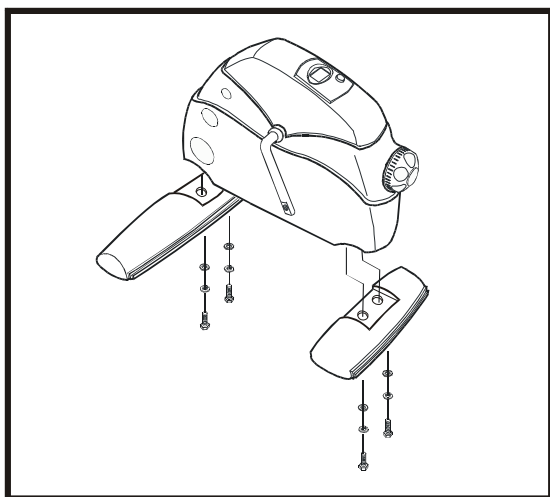
Wykaz części

L.P.	Nazwa	Ilość
------	-------	-------

Kursywą zaznaczono części najbardziej narażone na zużycie. Wszystkie narzędzia potrzebne do montażu znajdują się w kartonie.

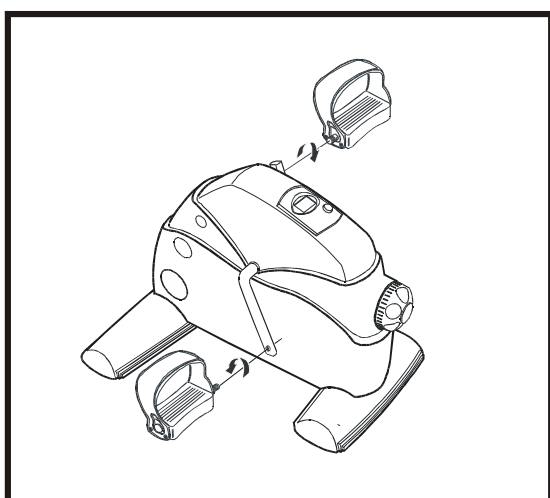
1.	Korpus	1
2.	Oslona górna	1
3.	Przednia podstawa	1
4.	Tylna podstawa	1
5.	Nakrętka (M8)	4
6.	Podkładka (M8)	4
7.	Śruba (M8x20mm)	4
8.	<i>Regulator oporu</i>	1
9.	Ramię korby	1
10.	<i>Pedał (Lewy)</i>	1
11.	<i>Pedał (Prawy)</i>	1
12.	Komputerek	1

INSTRUKCJA MONTAŻU



KROK 1

Połącz przednią i tylną podstawę (L.p.3 i 4) przy użyciu śrub, nakrętek i podkładek (L.p.5;6;7)



KROK 2

Pedały (L.p.10 i 11) są oznaczone jako: "L"-lewy i "R"-prawy.

Pedały należy przykręcić do odpowiednich ramion korby (L.p.9).

Prawy pedał należy dokręcać zgodnie z ruchem wskazówek zegara, lewy zaś odwrotnie w stosunku do prawego.

INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Używanie roweru treningowego 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 nadwężaj mięśni podczas ćwiczeń –jeżeli poczujesz ból przestań ćwiczyć.

2. POPRAWA KONDYCJI FIZYCZNEJ

Dobrze zaplanowane ćwiczenia powinny składać się zawsze z 3 faz:

- **ROZGRZEWKA**

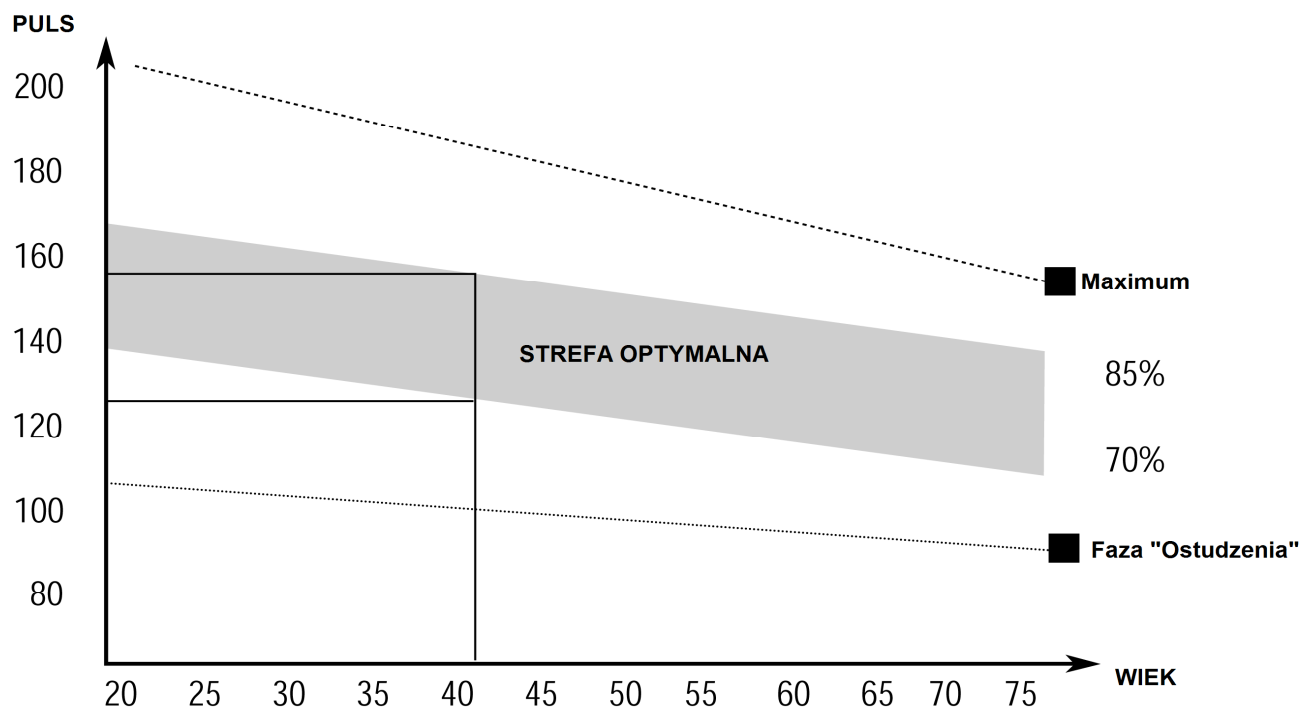
Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni.

Podczas rozgrzewki powinno się ćwiczyć z minimalnym oporem nie obciążając zbyt mocno 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 ciężiej i dłużej trwa ćwiczenie, tym więcej kalorii jest spalanych. Skuteczność jest identyczna, jak przy ćwiczeniach zwiększających

kondycję, jednak inny jest osiągany cel.

ĆWICZENIA

Ćwiczenie A



Ćwiczenie B



KOMPUTER:

FUNKCJE PRZYCISKÓW:

MODE: Pojedyncze przyciśnięcie pozwala na zmianę funkcji, aby zrestartować komputer należy przytrzymać przycisk przez 4 sekundy..

FUNKCJE KOMPUTERKA:

- SCAN :** Co 4 sek. zmienia wskazywane na komputerku wartości..
- TIME :** Wskazuje czas ćwiczeń od 0 do 99:59
- SPEED :** Wskazuje czas przeprowadzanych ćwiczeń od 9 do 999.9KM/H.
- DISTANCE :** Wskazuje “przejechany” dystans od 0 do 99.99KM
- CALORIE :** Wskazuje kalorie spalone podczas ćwiczeń

UWAGI:

1. Jeżeli do komputera nie dotrze żaden sygnał przez ponad 4 minuty, wyświetlacz automatycznie zgaśnie.
2. Jeżeli komputer był w trakcie odliczania zaplanowanych wartości, będzie o tym przypominał głośnym „bip” aż któreś ze wskazań dojdzie do 0
3. Naciśnięcie i przytrzymanie przez ponad 4 sekundy przycisku MODE skasuje wszystkie wartości (oprócz prędkości)

4. Komputer zasilany jest bateriami 1,5V AA (2 szt.)

WYMIARY:

Dł./szer./wys. 46x39x30 cm

Waga: 8 kg

Maksymalna waga użytkownika: 120 KG



GWARANT: BACHA SPORT
ARTYKUŁ: ROWER MINI
SYMBOL: BC 900

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 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 UPRAWNIENI
KUPUJĄCEGO WYNIKAJĄCYCH Z NIEZGODNOŚCI TOWARU Z UMOWĄ.**