

SINCE 1965



# ROWER MAGNETYCZNY BC-1670



EN-957

[www.bachasport.pl](http://www.bachasport.pl)



5903733002110

## WAŻNE INFORMACJE

PRZED UŻYCIEM ROWERU PRZECZYTAJ UWAŻNIE CAŁĄ INSTRUKCJĘ I ZAPOZNAJ SIĘ Z ZASADĄ JEGO DZIAŁANIA.

1. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i nie służy ono do celów medycznych.
2. Rower powinien być ustawiony na płaskim i stabilnym podłożu.
3. 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. Pamiętaj, że poziom bezpieczeństwa użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli uszkodzeń i zużycia.
4. Dzieci nie powinny używać tego przyrządu bez opieki dorosłych. Podczas ćwiczeń zwracaj uwagę na to czy dzieci lub zwierzęta nie znajdują się zbyt blisko urządzenia.
5. Rower posiada części ruchome. Podczas ćwiczeń pozostałe osoby powinny zachować bezpieczny dystans.
6. 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.
7. Podczas podnoszenia lub przenoszenia bieżni uważaj, aby nie przeciążyć pleców. Zawsze podnoś rower ustawiając się we właściwej pozycji lub poproś o pomoc drugą osobę.
8. Dla zachowania bezpieczeństwa ćwiczeń wokół roweru powinna znajdować się wolna przestrzeń, powinna ona wynosić, co najmniej 0,5 m.
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. Unikać należy luźnych ubrań, które mogą wkręcić się w ruchome części maszyny.
11. Rower został wykonany zgodnie z normą EN 957 w klasie H.A.
12. Maksymalna waga osoby ćwiczącej nie może przekraczać 100 KG.
13. Rower posiada niezależny układ hamulcowy (oporowy).
14. 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! Nigdy nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń!**

## 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

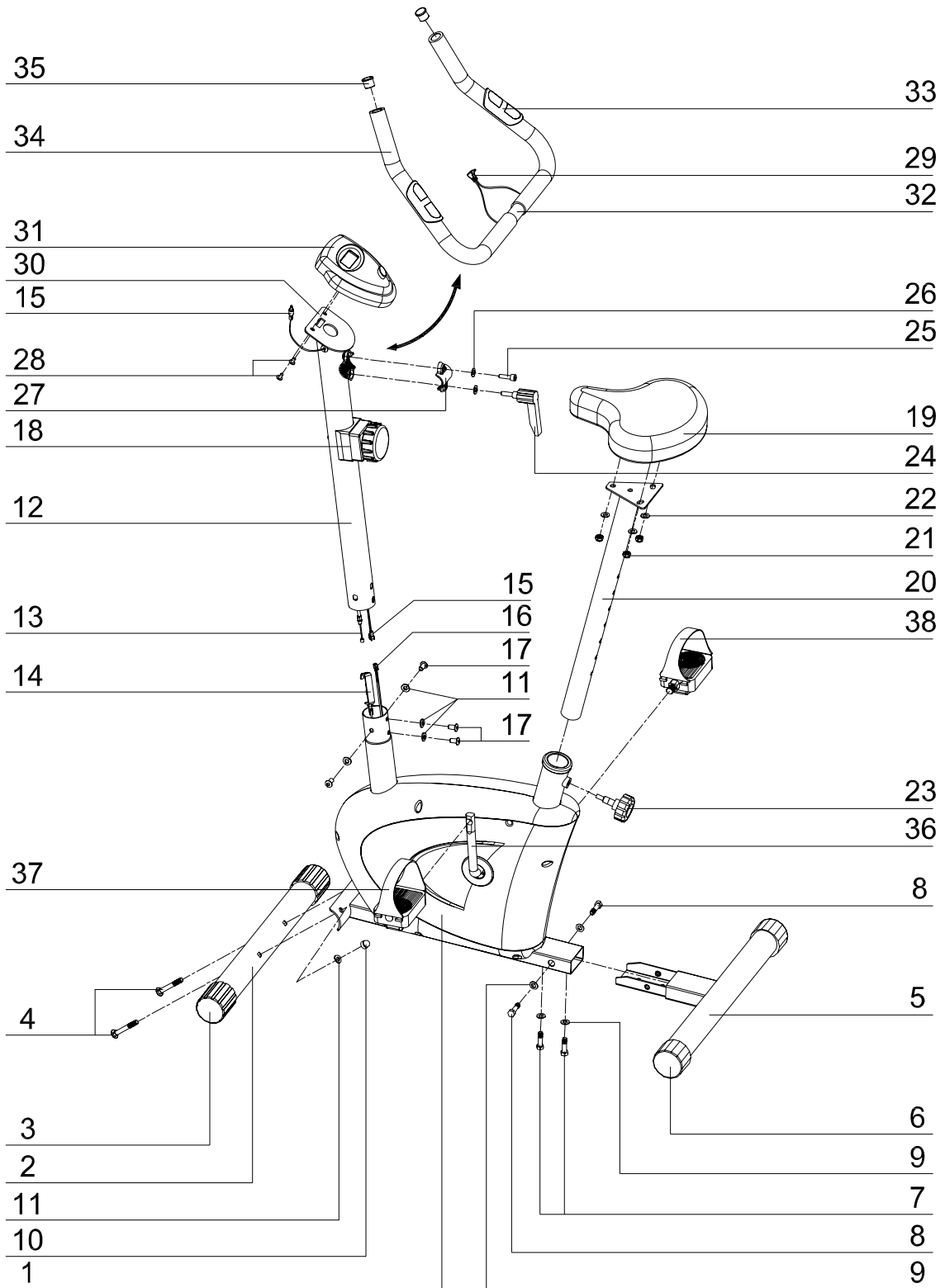
44-164 Gliwice, ul. Radomska 71,  
Tel: 32/270-16-15 Fax: 032/ 270-12-09  
e-mail: [reklamacje@bachasport.pl](mailto:reklamacje@bachasport.pl)

# DANE TECHNICZNE

WYMIARY: (dł./szer./wys.): 76x51x120 cm

WAGA : 20,50 kg

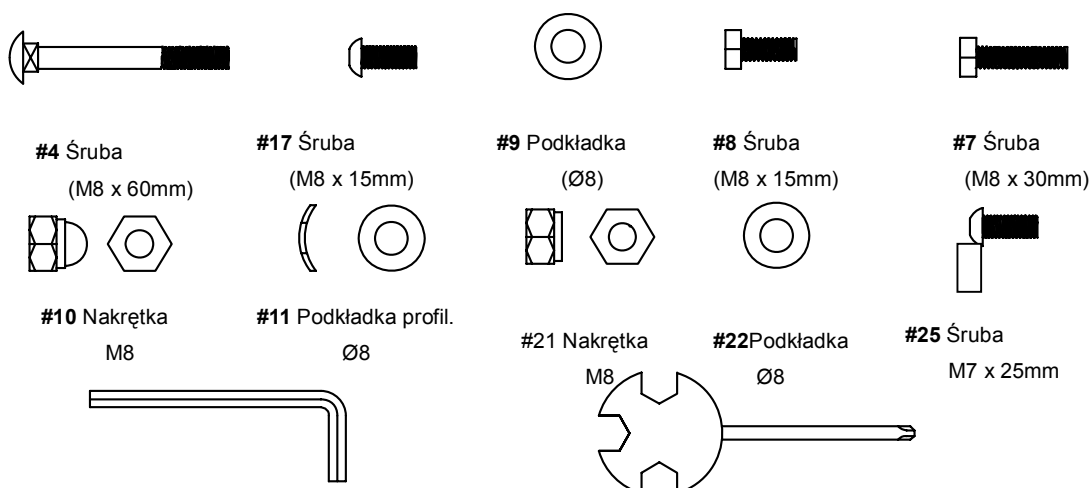
# RYSUNEK POGLADOWY



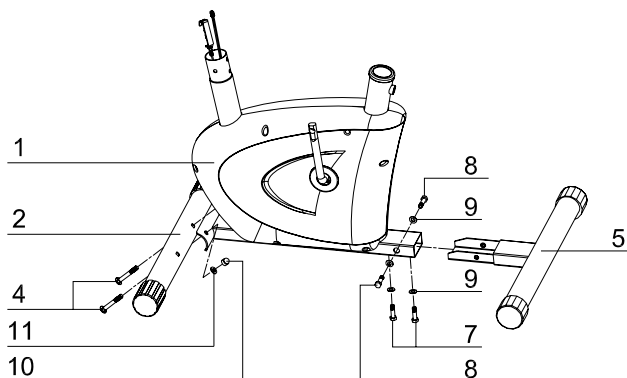
LISTA CZĘŚCI		
L.P.	NAZWA	ILOŚĆ
1.	Rama główna	1
2.	Przednia podstawa	1
3.	Stopki	2
4.	Śruba(M8*60)	2
5.	Tylna podstawa	1
6.	Tylne stopki	2
7.	Śruba (M8*30)	2
8.	Śruba (M8*15)	2
9.	Podkładka (Ø8)	4
10.	Nakrętka (M8)	2
11.	Podkładka profilowana (Ø8)	6
12.	Kolumna kierownicy	1
13.	Linka reg. oporu (górną)	1
14.	Linka reg. oporu (dolną)	1
15.	Przewód sensora (górną)	1
16.	Przewód sensora (dolny)	1
17.	Śruba (M8*15)	4
18.	Regulator oporu	1
19.	Siedzenie	1
20.	Podstawa siedzenia	1
21.	Nakrętka (M8)	3
22.	Podkładka (Ø8)	3
23.	Śruba regulacyjna	1
24.	Śruba reg. kierownicy(M7)	1
25.	Śruba (M7x25)	1
26.	Podkładka(φ8)	2
27.	Klamra	1
28.	Śruba (M5x10)	2
29.	Kabel sensorów pulsu (Opcjonalnie)	1
30.	Podstawa licznika	1
31.	Licznik	1
32.	Kierownica	1
33.	Sensory pulsu (Opcjonalnie)	2
34.	Pianowe osłony kierownicy	2
35.	Zaślepki	2
36.	Ramiona korby (L + P)	1
37.	Pedał ( Lewy)	1
38.	Pedał ( Prawy)	1

*KURSYWĄ ZAZNACZONO CZĘŚCI NAJBARDZIEJ NARAŻONE NA ZUŻYCIE*

*NARZĘDZIA POTRZEBNE DO MONTARZU ZNAJDUJĄ SIĘ WEWNATRZ KARTONU*



# INSTRUKCJA MONTAŻU



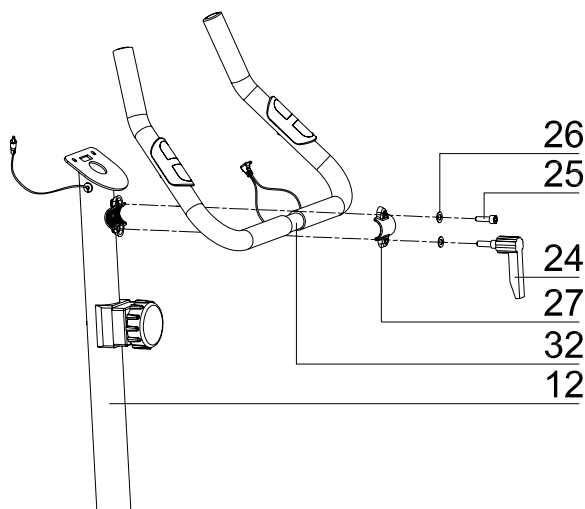
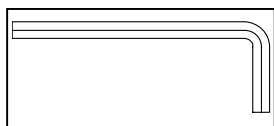
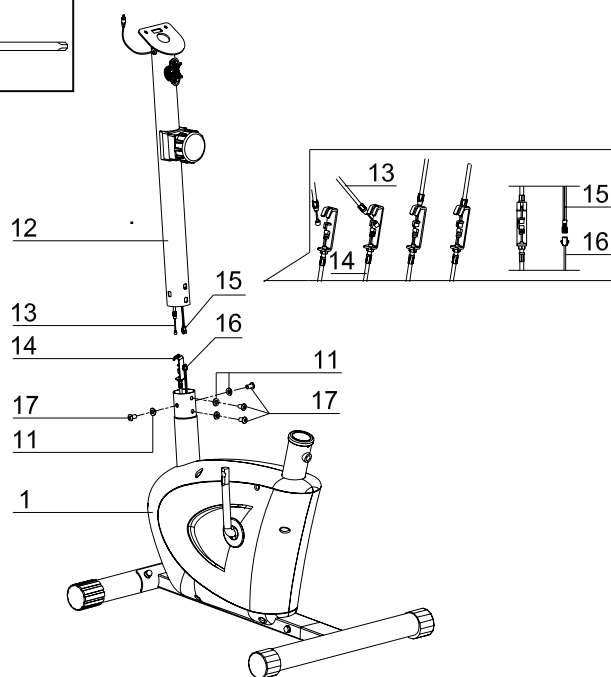
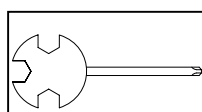
## KROK 1

Połącz przednią podstawę (2) z ramą główną (1) przy użyciu 2 kompletów nakrętek M8 (10), podkładek Ø8 (11) oraz śrub M8 x 60mm (4).

Następnie Połącz tylną podstawę (5) z ramą główną (1) przy użyciu śrub M 8x30mm (7), śrub M8x15mm (8) oraz podkładek Ø8 (9).

## KROK 2

Weź kolumnę kierownicy (12) i połącz ze sobą górny i dolny przewód sensora (15) & (16). Następnie połącz ze sobą górna i dolna linkę regulatora oporu (13) & (14). **(Patrz rys. obok)** Nałóż kolumnę kierownicy (12) na ramę główną, całość skręć przy użyciu 4 kompletów śrub M8 X 15mm (17) i podkładek Ø8 (11).

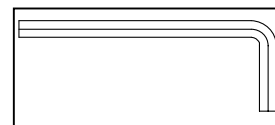


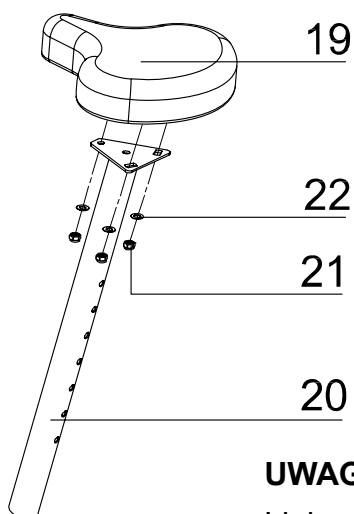
## KROK 3

Przytwierdź kierownicę ( 32) do kolumny (12), przy użyciu klamry (27) podkładki Ø8 (26),śruby (25) oraz śruby regulacyjnej (24),

### REGULACJA KIEROWNICY

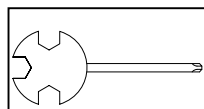
Aby ustawić odpowiedni kąt kierownicy należy, poluzować śrubę reg. (24). Ustawić kierownicę (32) w odpowiedniej pozycji. Przytrzymać kierownicę(.32) a następnie mocno dokręcić śrubę regulacyjną(24)





## **KROK 4**

Dokręć siedzenie (19) do jego podstawy (20) używając trzech kompletów podkładek Ø8 (22) nakrętek M8 (21).

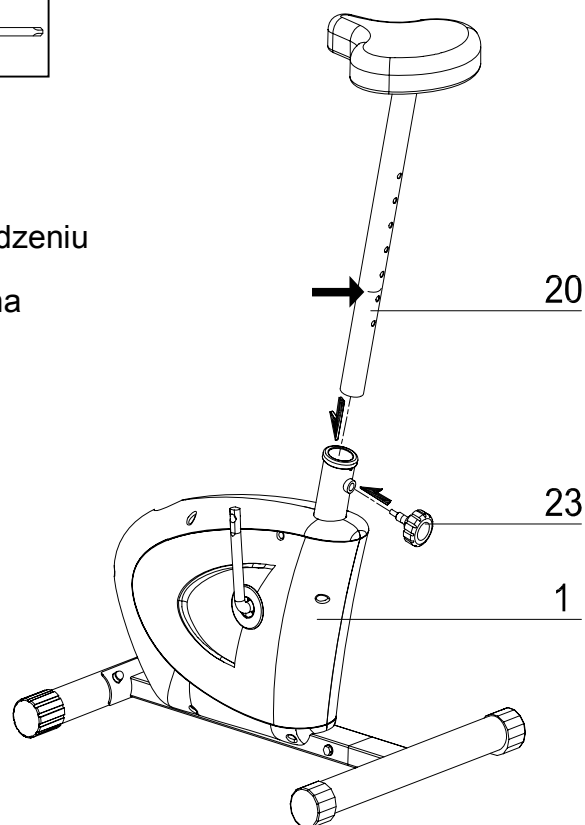


### **UWAGA!**

Linia zaznaczona na siedzeniu wskazuje maksymalną wysokość do jakiej można wyciągnąć kolumnę.

## **KROK 5**

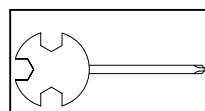
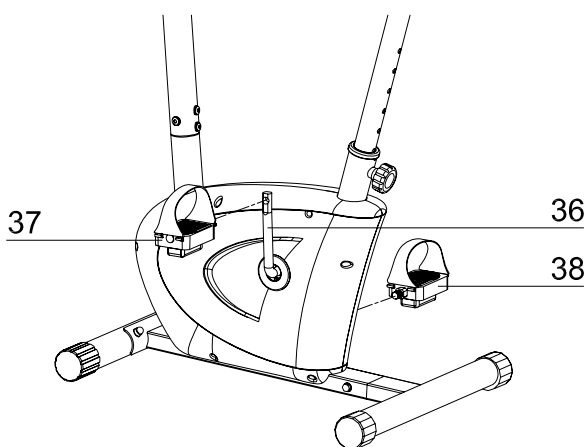
Włóż podstawę (20) do otworu znajdującego się w korpusie roweru (Prawidłową wysokość siedzenia można ustawić dopiero po całkowitym zmontowaniu roweru) następnie dokręć śrubę regulacyjną (23).



## **KROK 6**

Pedały (37 & 38) są oznaczone jako "L" i "R" - Lewy i Prawy.

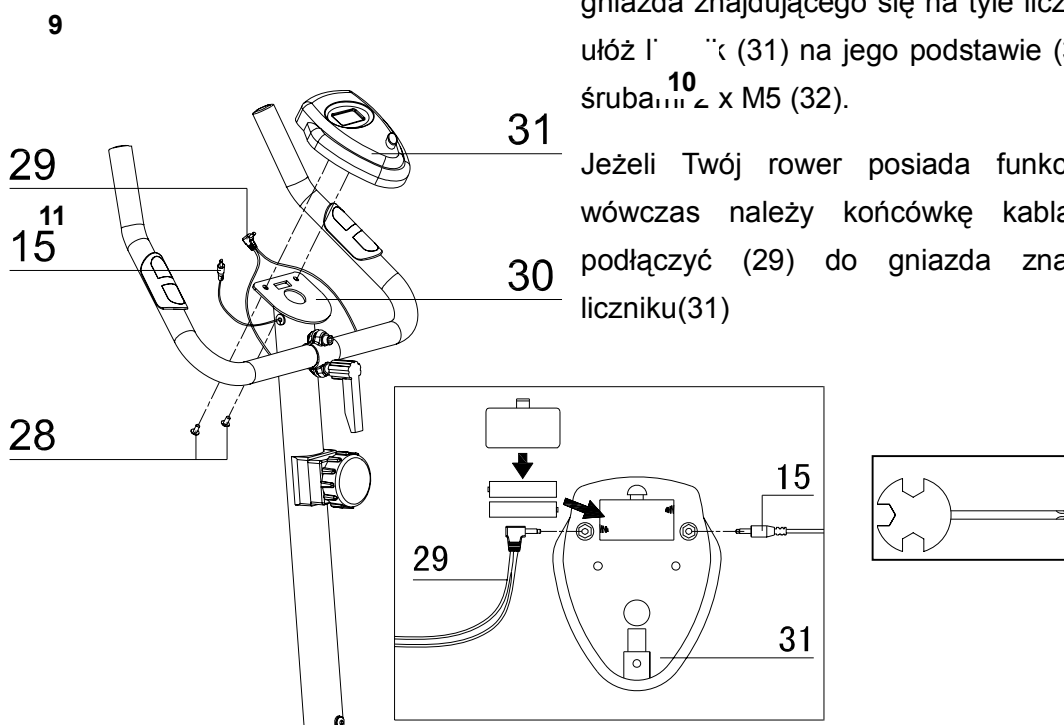
Dokręć je do odpowiadających im ramion korby (36). Prawe ramie to te, które znajduje się po twojej prawej stronie gdy siedzisz na rowerze. Prawy pedał powinien być dokręcany w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, lewy w kierunku przeciwnym



## **KROK 7**

Podłącz końcówkę górnego przewodu sensora (15) do gniazda znajdującego się na tyle licznika (31), następnie ułóż licznik (31) na jego podstawie (30) i dokręć dwoma śrubami  $\varnothing 10 \times M5$  (32).

Jeżeli Twój rower posiada funkcję pomiaru pulsu, wówczas należy końcówkę kabla sensorów pulsu podłączyć (29) do gniazda znajdującego się na liczniku (31)



## **INSTRUKCJA ĆWICZEŃ**

### **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.

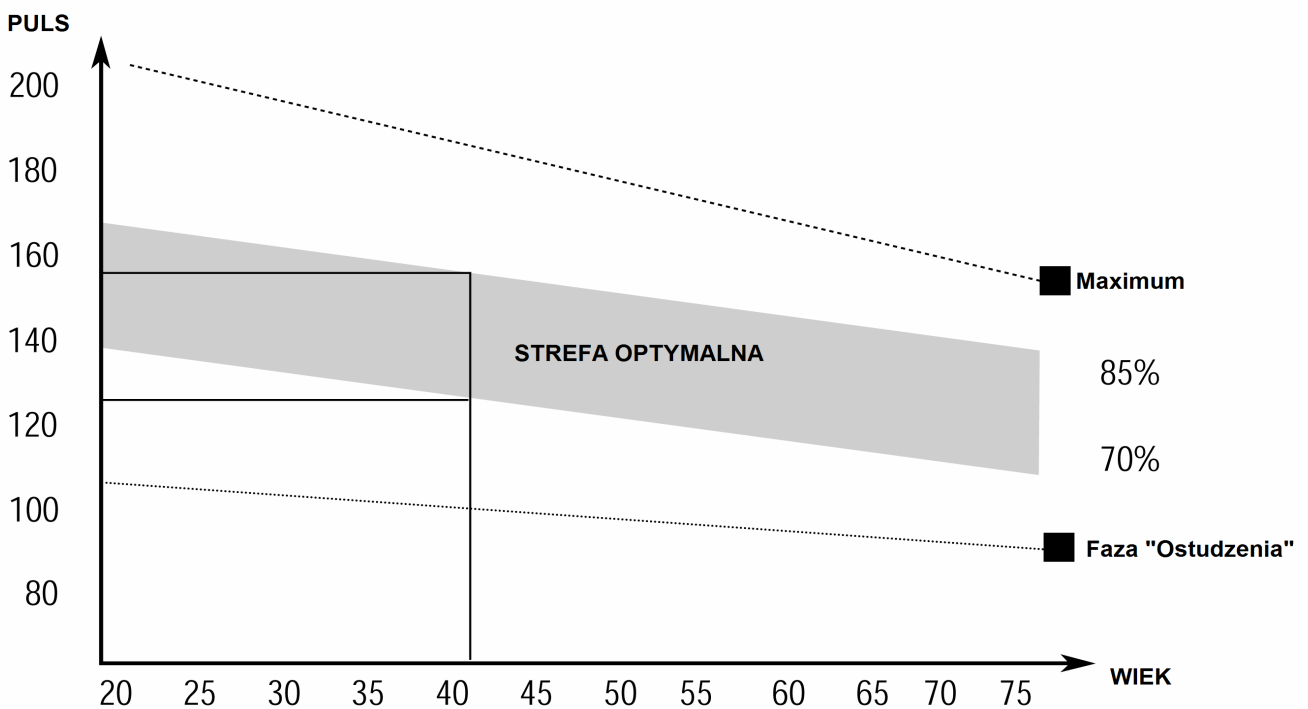
Podczas rozgrzewki powinno się ćwiczyć z minimalnym oporem nie obciążając zbyt mocno ciała przez

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 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 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 osiągnany cel.

## **WSKAZÓWKI UŻYTKOWANIA**

Wysokość siedzenia może być regulowana poprzez zwolnienie pokrętła regulacyjnego a następnie ustawienie na żądanej wysokości. W kolumnie siedzenia znajduje się 7 otworów pozwalających na regulację wysokości w ich obrębie. Po ustawieniu kolumny w jednej z 7 pozycji należy ponownie umieścić pokrętło w otworze i dokręcić.

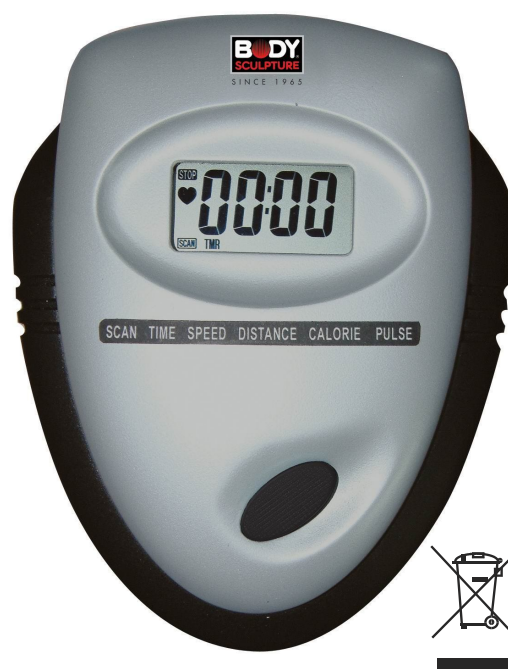
Pokrętło regulacji oporu daje możliwość zmiany oporu podczas pedałowania. Duży opór wymaga włożenia większego wysiłku podczas pedałowania, mały opór czyni pedałowanie łatwiejszym. Dla uzyskania najlepszych efektów należy ustawiać opór podczas pedałowania.

## **LICZNIK**

### **PRZYCISKI FUNKCYJNE:**

#### **MODE:**

- Naciśnij, by wybrać jaka funkcja ma być wyświetlana
- Jeżeli przycisk MODE przytrzymasz przez 4 sek. Wszystkie wartości na wyświetlaczu komputera zostaną wyzerowane



## **FUNKCJE:**

<b>SCAN</b>	Automatyczne wyświetlanie każdej funkcji w sekwencjach kilkosekundowych
<b>TIME</b>	COUNT UP: komputer nalicza czas treningu od 0:00 do 99:59 COUNT DOWN: jeżeli wyznaczysz z góry czas treningu, komputer zacznie odliczanie od wyznaczonego czasu do 0:00, gdy zaczniesz ćwiczyć
<b>SPEED</b>	Wyświetla bieżącą prędkość na wyświetlaczu
<b>DISTANCE</b>	COUNT UP: akumulacja całkowitego dystansu ćwiczeń od 0
<b>CALORIES</b>	COUNT UP: nalicza spalone kalorie podczas treningu
<b>PULSE</b>	Na monitorze wyświetlany jest bieżący puls ćwiczącego w 30-60 sekund po złapaniu uchwytów obiema rękami podczas ćwiczeń.

## **UWAGI:**

1. Jeżeli do komputera nie dotrze żaden sygnał przez ponad 4 minuty, wyświetlacz automatycznie zgaśnie.
2. Ponowne uruchomienie wyświetlacza nastąpi gdy zaczniesz pedałowac lub naciśniesz przycisk MODE
3. Naciśnięcie i przytrzymanie przez ponad 4 sekundy przycisku MODE skasuje wszystkie wartości (oprócz prędkości)
4. Komputer zasilany jest bateriami 1,5V AA
5. W razie gdy licznik działa nieprawidłowo należy wymienić baterie

## **PROBLEMYZ LICZNIKIEM:**

- **WYMIANA BATERII.** Aby wymienić baterie w liczniku, należy ściągnąć go z podstawy zdjąć osłonę z gniazda baterii znajdującego się z tyłu licznika, wyjąć baterie. Wymienić obie baterie AA. Następnie zamknąć osłonę gniazda i ponownie zamontować licznik na podstawie.
- **LICZNIK DZIAŁA NIEPRAWIDŁOWO.** Jeżeli licznik działa nieprawidłowo, należy sprawdzić czy przewody sensora znajdujące się wewnątrz kolumny kierownicy są połączone ze sobą, oraz czy końcówka przewodu sensora jest dobrze podłączona do właściwego gniazda w liczniku. Jeżeli po wykonaniu powyższych czynności licznik nadal nie działa prawidłowo sprawdź czy baterie w liczniku są sprawne i czy zostały włożone prawidłowo.



**GWARANT: BACHA SPORT**

**ARTYKUŁ: ROWER MAGNETYCZNY**

**SYMBOL: BC 1670**

**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 UPRAWNIEŃ  
KUPUJĄCEGO WYNIKAJĄCYCH Z NIEZGODNOŚCI TOWARU Z UMOWĄ.**