

ROWER MAGNETYCZNY

BC 1690



SINCE 1965



Wyprodukowano w Chinach dla:



EN 957



www.bodysculpture.pl

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. 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. Unikać należy luźnych ubrań, które mogą wkręcić się w ruchome części maszyny.
11. Rower został wykonany zgodnie z normą EN 957 w klasie H.C.
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 –zaprześć ćwiczeń i udaj się do lekarza! Nigdy nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń!

SERWIS GWARANCYJNY I POGWARANCYJNY

W razie wystąpienia usterki prosimy o zgłoszenie się do miejsca zakupu urządzenia.

Wszelkich napraw gwarancyjnych i pogwarancyjnych dokonuje importer i zarazem dystrybutor rowera:

BACHA SPORT

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

e-mail: reklamacje@bachasport.pl

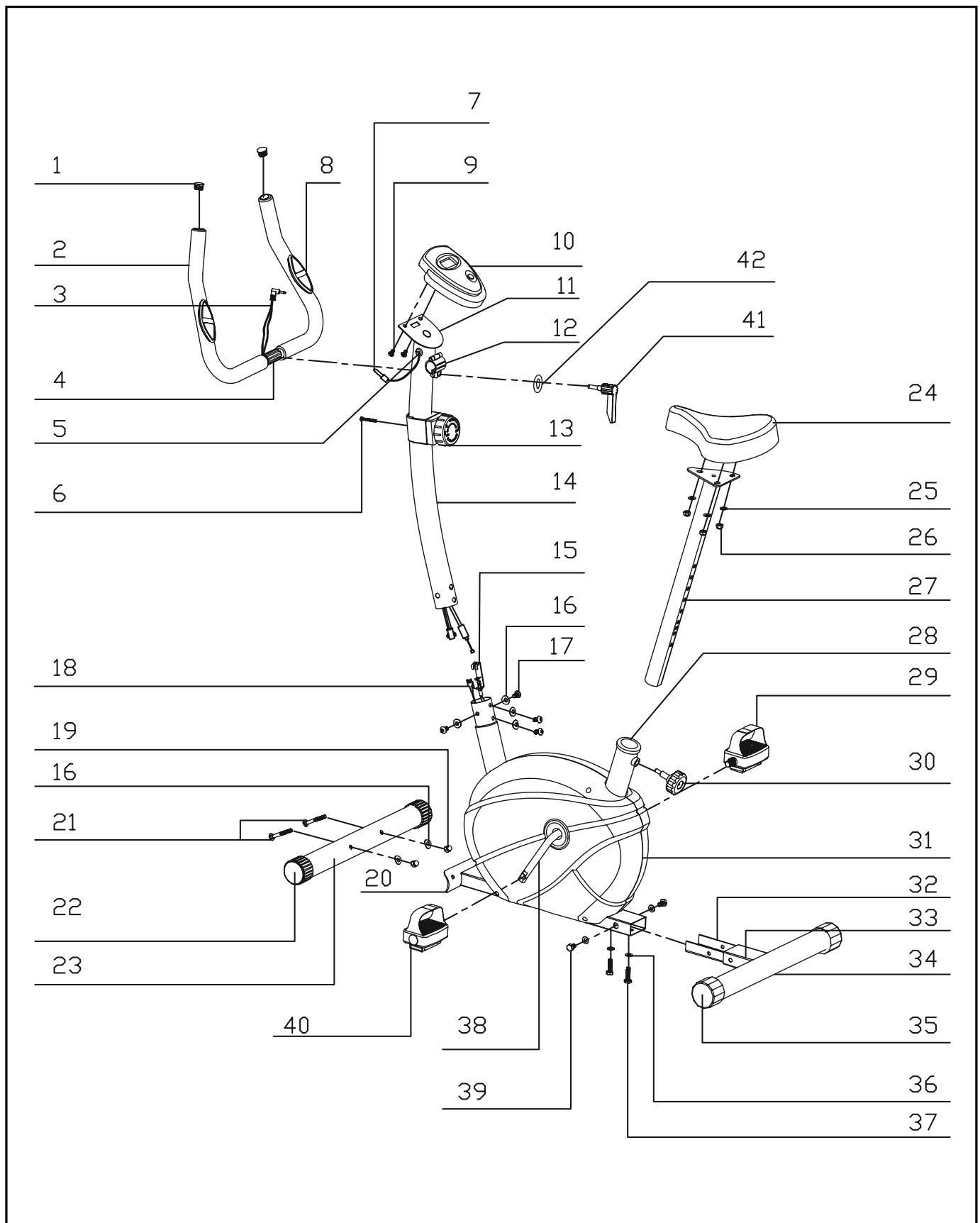
www: www.bachasport.pl www.bodysculpture.pl

DANE TECHNICZNE

WYMIARY: (dł./szer./wys.): 80.5x51x125.5 cm

WAGA : 19kg

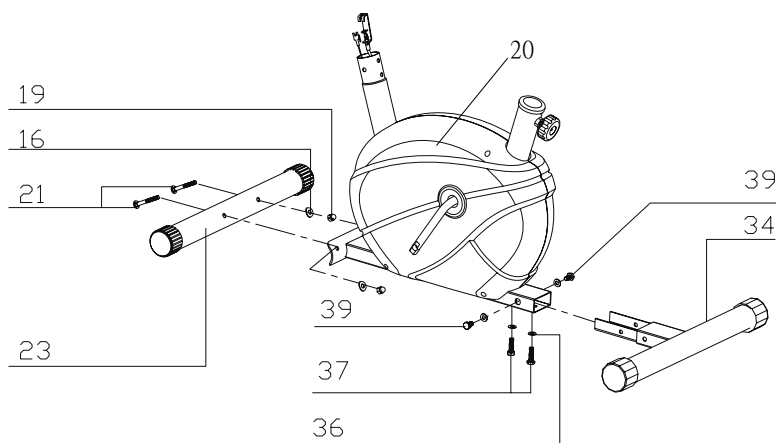
RYSUNEK POGLADOWY



LISTA CZĘŚCI

NUMER	NAZWA	ILOŚĆ
1.	Zatyczka	2
2.	Uchwyt piankowy	2
3.	Przewód sensora pulsu	1
4.	Kierownica	1
5.	Zatyczka przewodu	1
6.	Wkręt (M5*40)	1
7.	Przewód komputera	1
8.	Sensor pulsu	2
9.	Wkręt (M5x10)	2
10.	Komputer	1
11.	Zaczep komputera	1
12.	Zatrask	1
13.	Pokrętło oporu	1
14.	Kolumna kierownicy	1
15.	Dolny hak linki oporu	1
16.	Podkładka profilowana (Ø18*Ø8.2*1.2T)	6
17.	Śruba Allen (M8*16)	4
18.	Dolny przewód komputera	1
19.	Nakrętka	2
20.	Rama główna	1
21.	Śruba(M8*60)	2
22.	Nakładka	2
23.	Podstawa przednia	1
24.	Siodełko	1
25.	Podkładka płaska	3
26.	Nakrętka (M8)	3
27.	Kolumna siodełka	1
28.	Tuleja	1
29.	Pedał (R)	1
30.	Pokrętło regulacji siedziska	1
31.	Obudowa	1
32.	Profil U	1
33.	Profil	1
34.	Podstawa tylna	1
35.	Nakładka (z regulacją kąta)	2
36.	Podkładka płaska (Ø18*Ø8.2*1.2T)	4
37.	Śruba (M8*30)	2
38.	Korba	1
39.	Śruba (M8*16)	2
40.	Pedał (L)	1
41.	Pokrętło regulacji kierownicy	1
42.	Podkładka płaska (Ø16*Ø8.2*1.5T)	1

INSTRUKCJA MONTAŻU



KROK 1

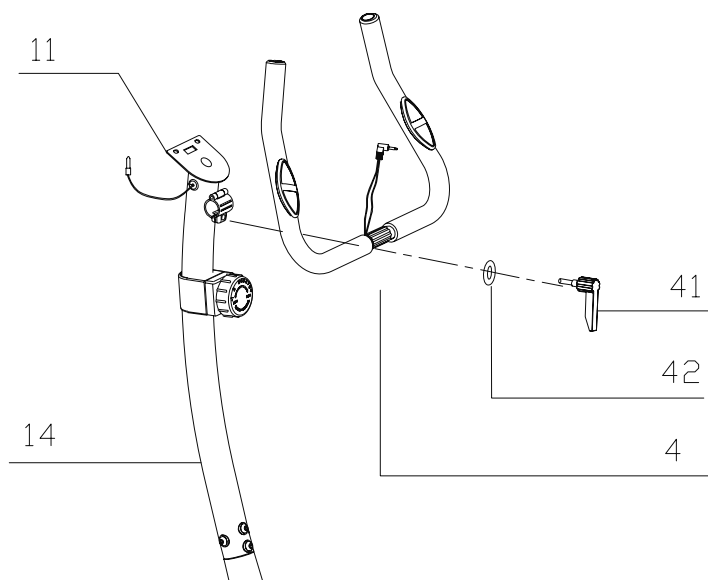
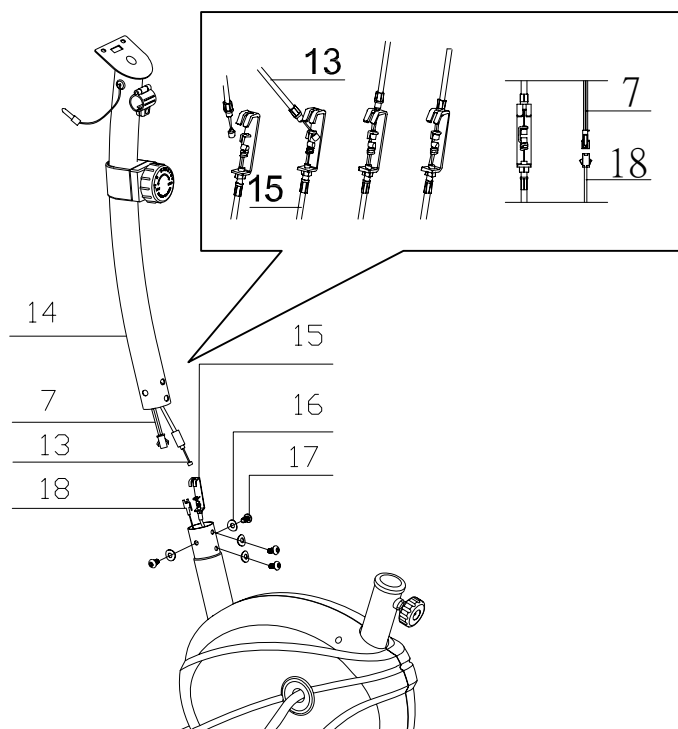
Zamontuj podstawę przednią (23) do ramy głównej (20) używając nakrętek (19), podkładek (16) oraz śrub M8 x 60mm (21).

Zamontuj podstawę tylną (34) do Ramy głównej (20) używając dwóch śrub M 8x30mm (37), dwóch śrub M8x16mm (39) i czterech podkładek płaskich Ø8.2 (36).

KROK 2

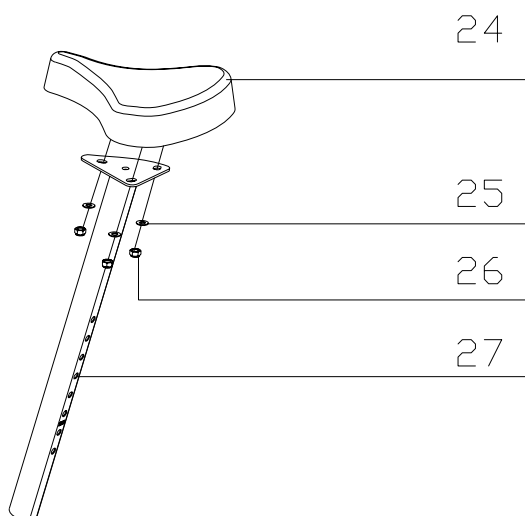
Weź kolumnę kierownicy (14) i połącz przewód komputera (7) z dolnym przewodem komputera (18). Następnie, połącz kabel pokrętła oporu (13) z dolnym hakiem linki oporu (15). (Patrz obrazek)

Wsuń kolumnę kierownicy (14) do ramy głównej. Dokręć 4 śrubami M8 X 16mm Allen (17) oraz użyj 4 podkładek Ø8.2 profilowanych (16).



KROK 3

Zamontuj kierownicę (4) używając zatrzasku (14), pokrętła regulacji kierownicy (41) oraz podkładki płaskiej Ø8.2 (42).

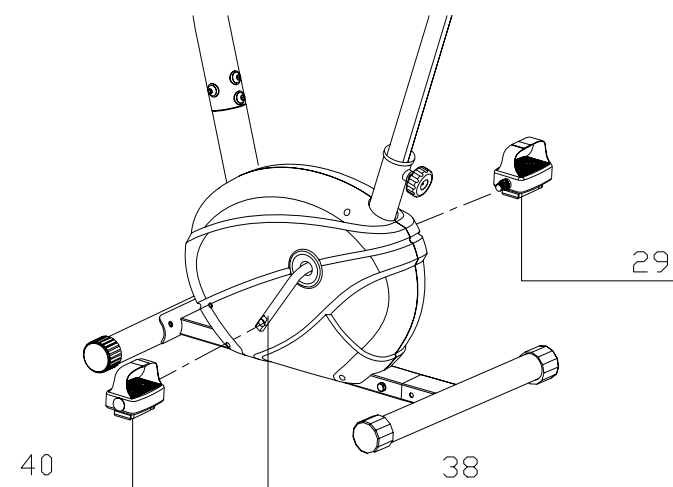
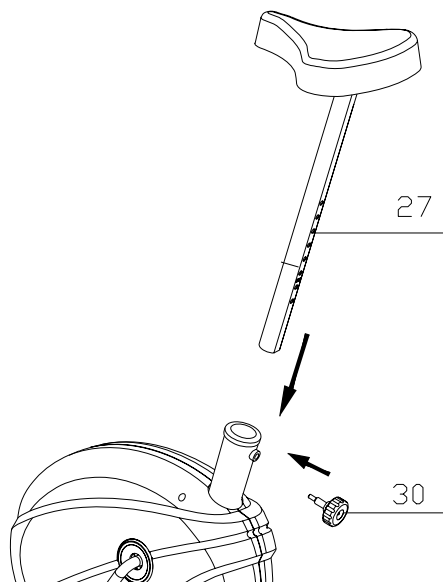


KROK 4

Zamontuj siodełko (24) do kolumny siodełka (27) używając podkładek płaskich (25) oraz nakrętek (26).

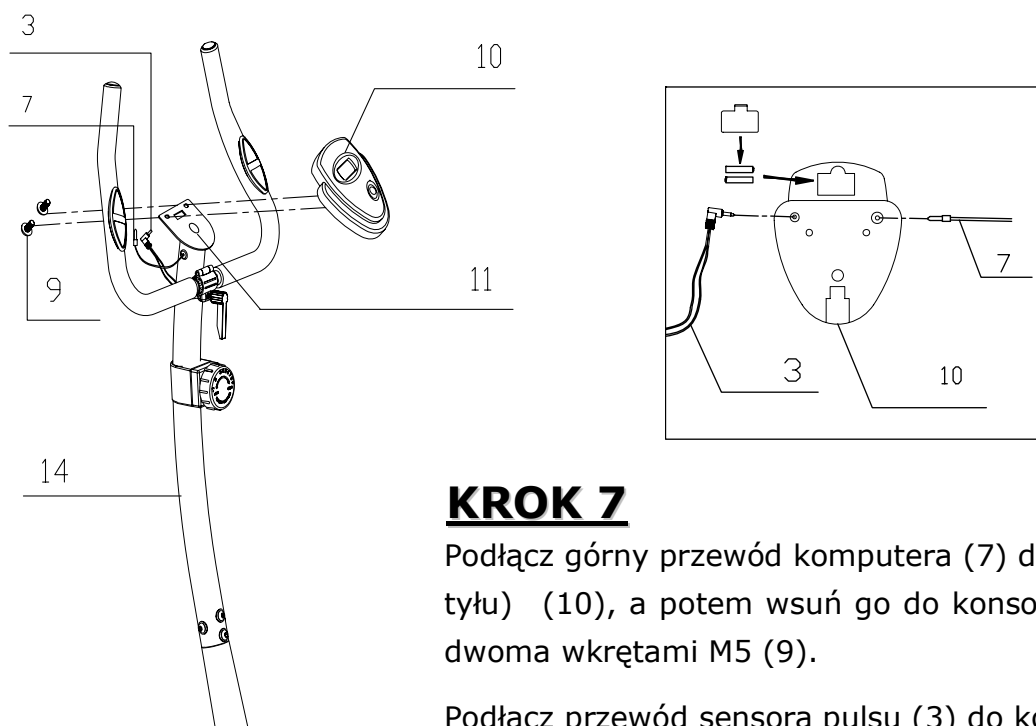
KROK 5

Wsuń kolumnę siodełka (27) do ramy głównej. Otwory w kolumnie siodełka powinny znajdować się z tyłu. Dokręć pokrętkę regulacji siodełka (30).



KROK 6

Przykręć pedały (29 & 40 L – lewy R – prawy) do ramion korby (38). Prawy pedał przykręcaj zgodnie ze wskazówkami zegara a lewy przeciwnie do wskazówek zegara.



KROK 7

Podłącz górny przewód komputera (7) do komputera (z tyłu) (10), a potem wsuń go do konsoli (11) i dokręć dwoma wkrętami M5 (9).

Podłącz przewód sensora pulsu (3) do komputera (10)

INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Używanie sprzętu fitness 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

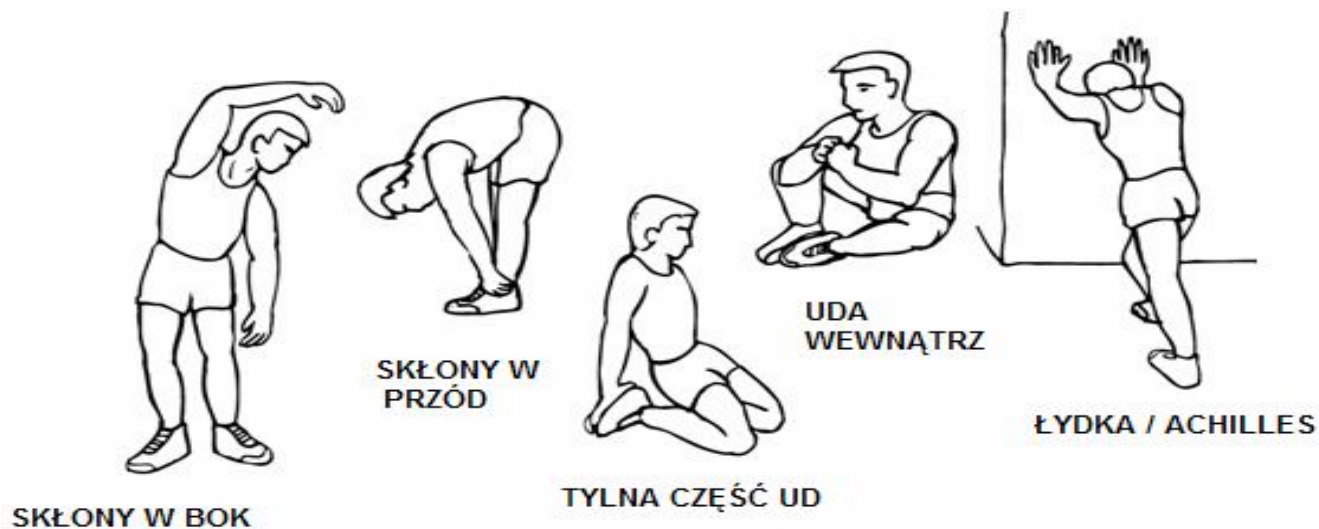
Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni.

Poniżej zostało przedstawione kilka ćwiczeń , które mogą być pomocne przy rozgrzewce. Każde z nich powinno być uprawiane przez około 30 sekund. Pamiętaj nie nadwerężaj mięśni podczas ćwiczeń –jeżeli poczujesz ból przestań ćwiczyć.

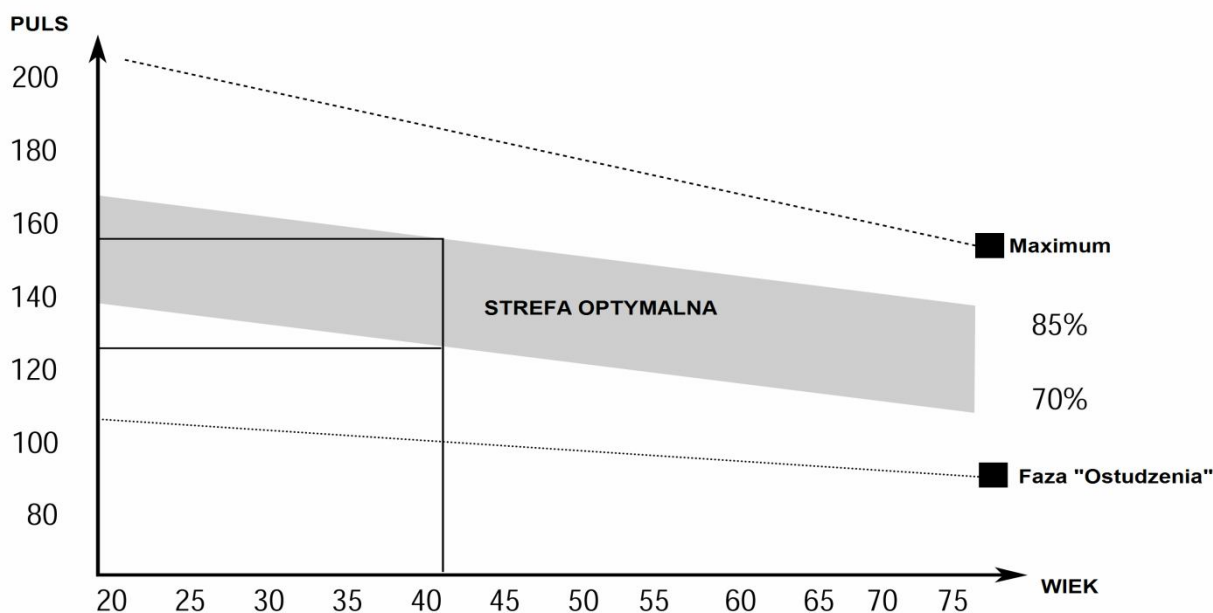
2. POPRAWA KONDYCJI FIZYCZNEJ

Dobrze zaplanowane ćwiczenia powinny składać się zawsze z 3 faz:

- ROZGRZEWKA.** 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 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 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 ciężiej i dłużej trwa ćwiczenie, tym więcej kalorii jest spalanych. Skuteczność jest identyczna, jak przy ćwiczeniach zwiększających kondycję, jednak inny jest osiągniany 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.

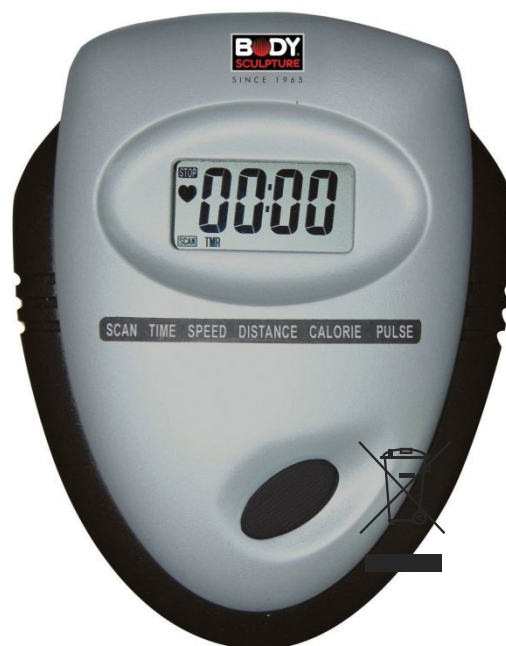
Pokrętło regulacji oporu daje możliwość zmiany oporu podczas pedałowania. Duży opór wymaga włożenia większego wysiłku podczas pedałowania, mały opór czyni pedałowanie łatwiejszym. Dla uzyskania najlepszych efektów należy ustawiać opór podczas pedałowania.

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:

SCAN	Automatyczne wyświetlanie każdej funkcji w sekwencjach kilkosekundowych
TIME	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
SPEED	Wyświetla bieżącą prędkość na wyświetlaczu
DISTANCE	COUNT UP: akumulacja całkowitego dystansu ćwiczeń od 0
CALORIES	COUNT UP: nalicza spalone kalorie podczas treningu
PULSE	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 pedałować 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

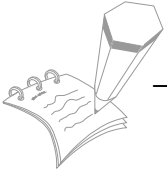
PROBLEMYZ LICZNIKIEM:

• **WYMIANA BATERII.**

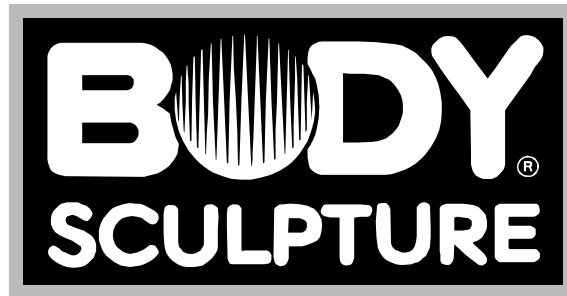
Aby wymienić baterie w liczniku, należy ściągnąć go z podstawy zdjąć osłonę z gniazda baterii znajdującego się z tyłu licznika, wyjąć baterie. Wymienić obie baterie AA. Następnie zamknąć osłonę gniazda I ponownie zamontować licznik na podstawie.

• **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.



NOTATKI



S I N C E 1 9 6 5



GWARANT: BACHA SPORT

ARTYKUŁ: ROWER MAGNETYCZNY

SYMBOL: BC 1690

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 na wady ukryte** 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, sprężyny, 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.
12. Karty gwarancyjne, które Kupujący otrzymuje wraz z towarem standardowo nie są podbijane. Przy okazji pierwszej naprawy karta gwarancyjna zostanie podbita w Punkcie Serwisowym.

**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.**