

SINCE 1965



MINI STEPPER Z KOMPUTERKIEM BS 1140



INSTRUKCJA OBSŁUGI



CE EN 957

www.bacha-sport.com.pl



5903733100022

WAŻNE INFORMACJE

PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO MONTAŻU PROSIMY O UWAŻNE PRZECZYTANIE NINIEJSZEJ INSTRUKCJI.

1. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Nie może być stosowane w profesjonalnych siłowniach.
2. Przed użyciem roweru przeczytaj uważnie całą instrukcję i zapoznaj się z zasadą jego działania.
3. Stepper powinien być ustawiony na płaskim i stabilnym podłożu. Układ hamujący steppera zależny jest od kąta nachylenia pedałów i nie jest zależny od prędkości ćwiczeń.
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. Stepper posiada części ruchome. Podczas ćwiczeń pozostałe osoby powinny zachować bezpieczny dystans. Urządzenie należy ustawić tak aby wokół miejsca ćwiczeń była zachowana bezpieczna przestrzeń, która powinna wynosić co najmniej 0,5 m z każdej strony.
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. Ruchy (kroki) wykonywane na stepperze są ze sobą powiązane.
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.
11. Stepper posiada niezależny układ hamulcowy (oporowy).
12. Transport i magazynowanie powinno odbywać się zgodnie z ogólnymi zasadami bezpieczeństwa.
13. Wszelkich informacji dotyczących używanego sprzętu można zasięgnąć pod numerami 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 -zaprześtań 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

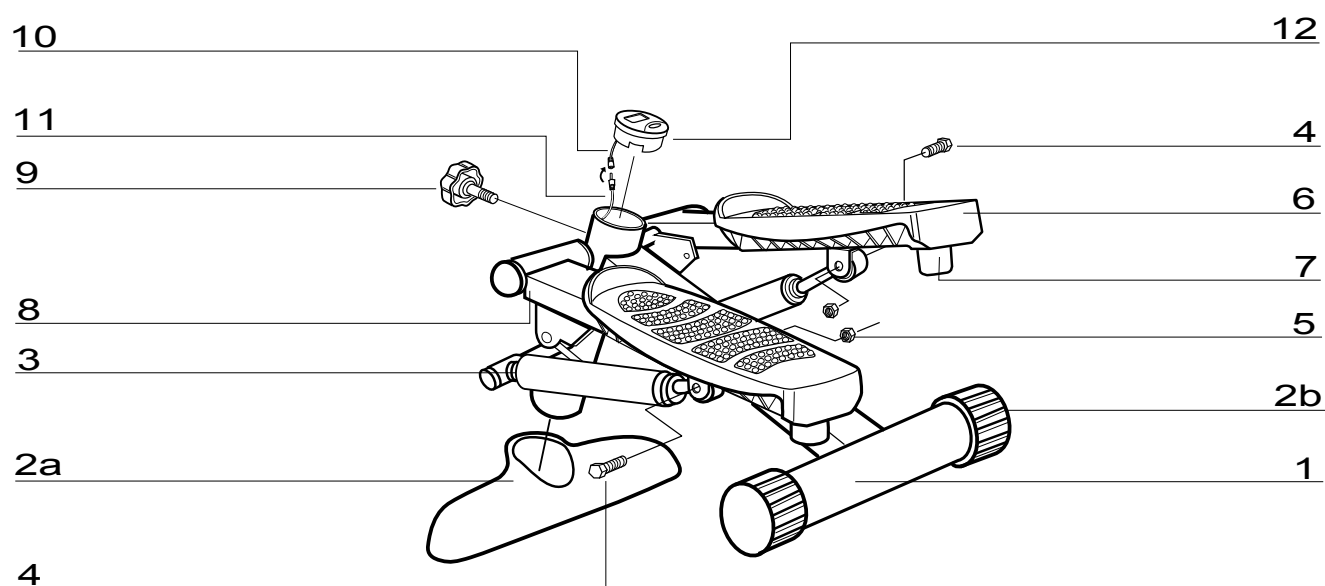
e-mail: reklamacje@bachasport.pl

DANE TECHNICZNE

WYMIARY: (DŁ./SZER./WYS.) 49/32/20 CM

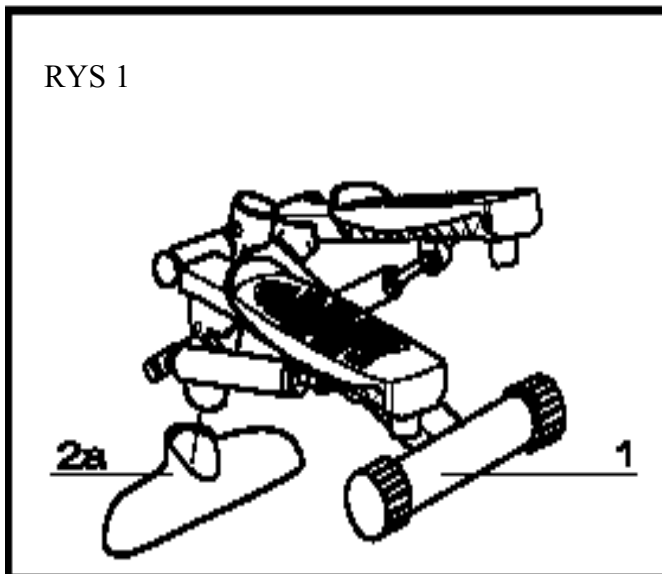
MAKS. WAGA UŻYTKOWNIKA WYNOŚI 100 KG

RYСУNEK POGŁĄDOWY



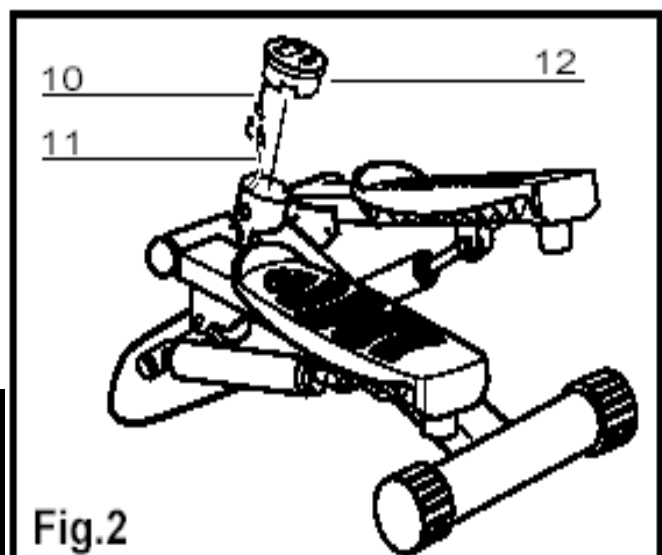
INSTRUKCJA MONTAŻU

RYS 1



KROK 1

Przymocować przednią podporę (2) do ramy głównej



KROK 2

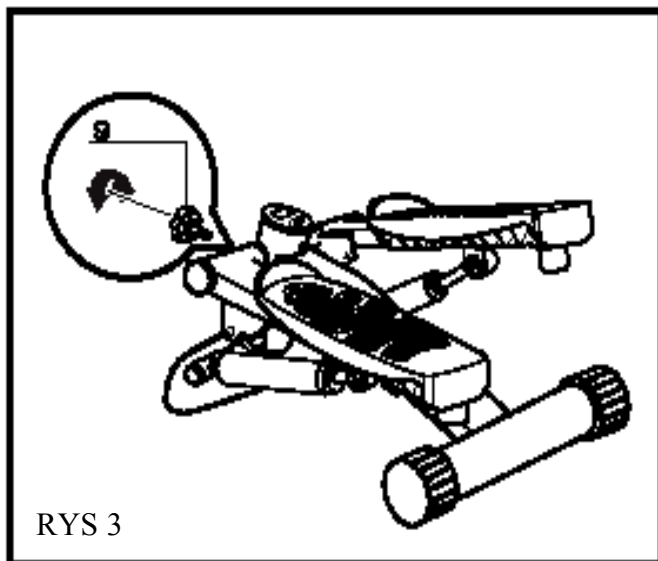
Połącz przewód sensora (11) z przewodem licznika. Następnie umieść licznik (12) w otworze ramy głównej.

2a.	Podstawa przednia	
2b.	Podstawa tylna	
3.	<i>Siłowniki</i>	
4.	Śruba (M8 x 40mm)	
5.	Nakrętka nylonowa M8	
6.	<i>Pedał</i>	
7.	<i>Ogranicznik</i>	
8.	Podstawa pedału	
9.	Śruba regulacji pedałów	
10.	Przewód licznika	
11.	Przewód sensora	1
12.	Licznik	1

KROK 3

Ustaw pedały w żądanej pozycji, następnie dokręć śrubę regulacji pedałów. Aby zwiększyć wysokość skoku obracaj śrubę w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby zmniejszyć wysokość skoku śrubę należy odkręcać w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

Kursywą zaznaczono części narażone na zwiększone zużycie.



INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Używanie steppera 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 nadwerężaj mięśni podczas ćwiczeń –jeżeli poczujesz ból przestań ćwiczyć.

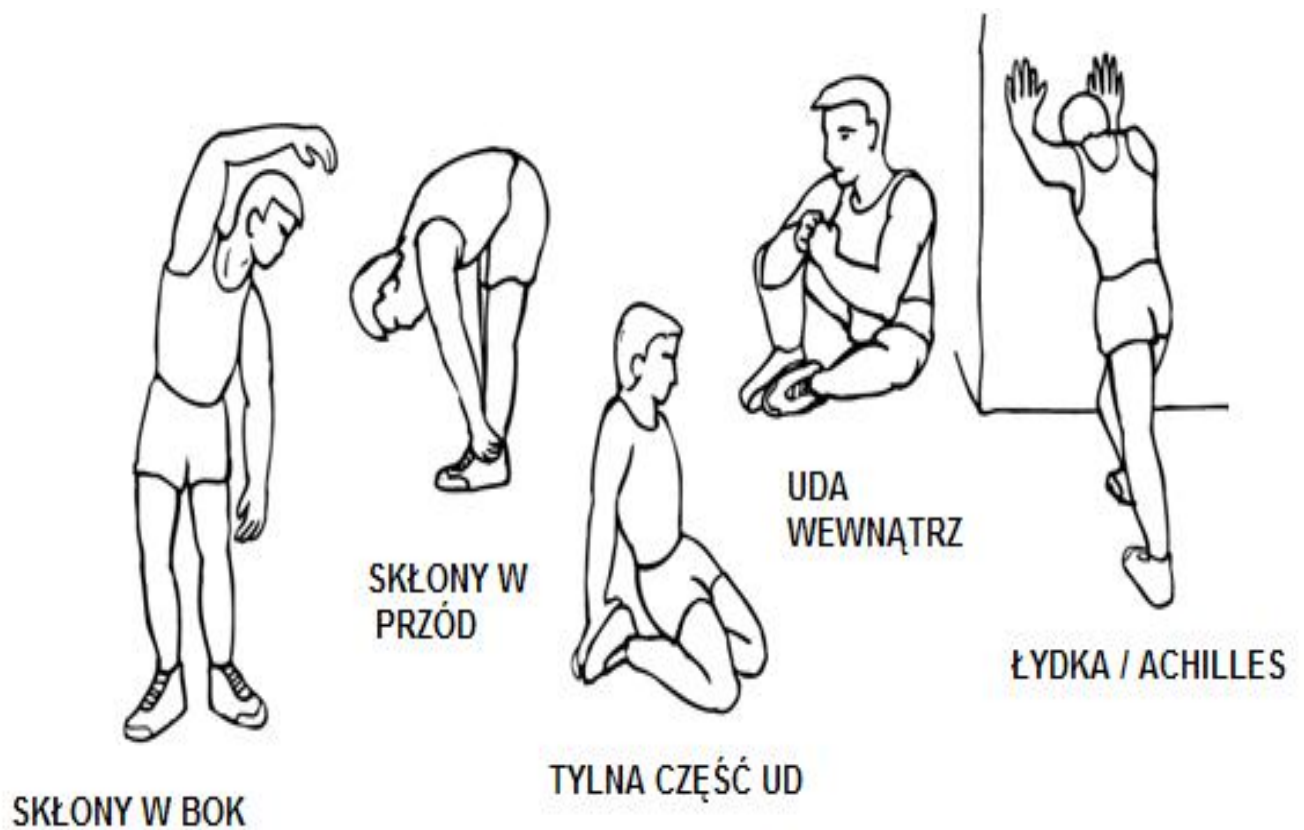
2. POPRAWA KONDYCJI FIZYCZNEJ

Dobrze zaplanowane ćwiczenia powinny składać się zawsze z 3 faz:

- **ROZGRZEWKA**

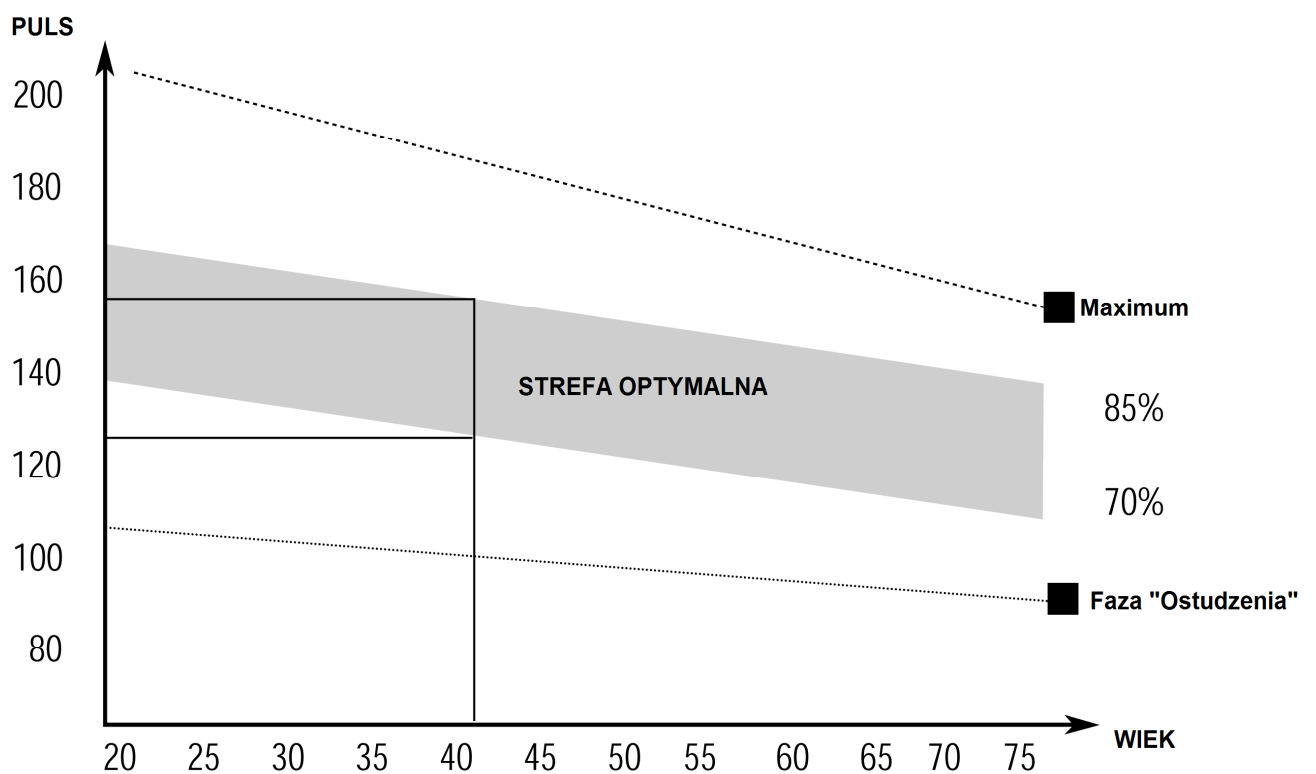
Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni.

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 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 osiągany cel.

KOMPUTER

PRZYCISK ‘MODE’: Aby wybrać interesującą nas wartość należy przyciskać przycisk MODE do momentu, aż na wyświetlaczu strzałka zatrzyma się przy żądanej funkcji.

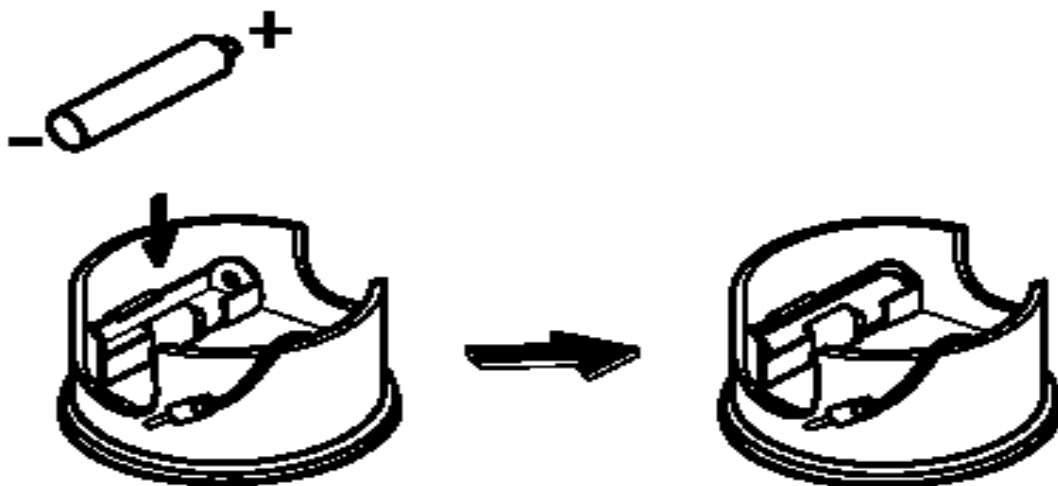
FUNKCJE:

- **SCAN:** Wszystkie wskazania wyświetlane są sekwencyjnie.
- **TIME:** Licznik czasu trwania ćwiczenia (od 0 do 99:59).
- **CALORIES:** Nalicza spalone kalorie podczas ćwiczenia. Wskazanie to jest przybliżone i służy jedynie do porównania efektów kolejnych ćwiczeń.
- **COUNT:** Licznik ilości stepów wykonanych podczas sesji.
- **REPS/MIN** Pokazuje ilość stepów na minutę



UWAGI:

- Licznik załącza się automatycznie po rozpoczęciu ćwiczeń.
- Jeżeli żaden sygnał nie dociera do komputera przez 4 minuty, następuje automatyczne wyłączenie wyświetlacza LCD a naliczone wartości powracają do stanu 0.
- Licznik zasilany jest dwoma bateriami AA 1,5V
-





GWARANT: BACHA SPORT
ARTYKUŁ: MINI STEPPER Z KOMPUTERKIEM
SYMBOL: BS 1140

**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 rodzaju sprzętu. W przypadku zakupu w sklepie internetowym karta gwarancyjna jest nie podpisana, 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.**