WIOŚLARZ

BR 2200

BODY SCULPTURE
SINCE 1965

Wyprodukowano w Chinach dla:

BACHA SPORT®

RoHS

CE

EN 957

5 903733 000338

IN SHAPE IN CONTROL

WAŻNE INFORMACJE

PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO MONTAŻU PROSIMY O UWAŻNE PRZECZYTANIE NINIEJSZEJ INSTRUKCJI.

1. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.
2. Przed użyciem sprzętu przeczytaj uważnie całą instrukcję i zapoznaj się z zasadą jego działania.
3. Przyrząd powinien być ustawiony na płaskim i stabilnym podłożu. Dla zachowanie bezpieczeństwa ćwiczeń wokół przyrządu powinna znajdować się wolna przestrzeń powinna ona wynosić co najmniej 1,5 m.
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 należny 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. Wioślarz posiada części ruchome. Podczas ćwiczeń pozostałe osoby powinny zachować bezpieczny dystans.
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.
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 sportowe. Unikać należy luźnych ubrań, które mogą wkręcić się w ruchome części maszyny.
11. Wszelkich informacji dotyczących używanego sprzętu można zasięgnąć pod numerem telefonu 32/270 12 09 lub bezpośrednio w siedzibie firmy w Gliwicach przy ul. Radomskiej 71.
12. Maksymalna waga osoby ćwiczącej nie może przekraczać 120 kg.
13. Wioślarz został wykonany zgodnie z europejską normą EN 957 w klasie H.C.
14. Sprzęt posiada niezależny układ hamulcowy (oporowy).
15. Transport i magazynowanie powinno odbywać się zgodnie z ogólnymi zasadami bezpieczeństwa.
16. **Systematycznie należy dokręcać śruby, które w trakcie ćwiczeń mogą ulec poluzowaniu!!**

UWAGA: Zanim rozpoczniesz jakiekolwiek 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!

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 sprzętu.

BACHA SPORT

44-164 Gliwice, ul. Radomska 71,

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

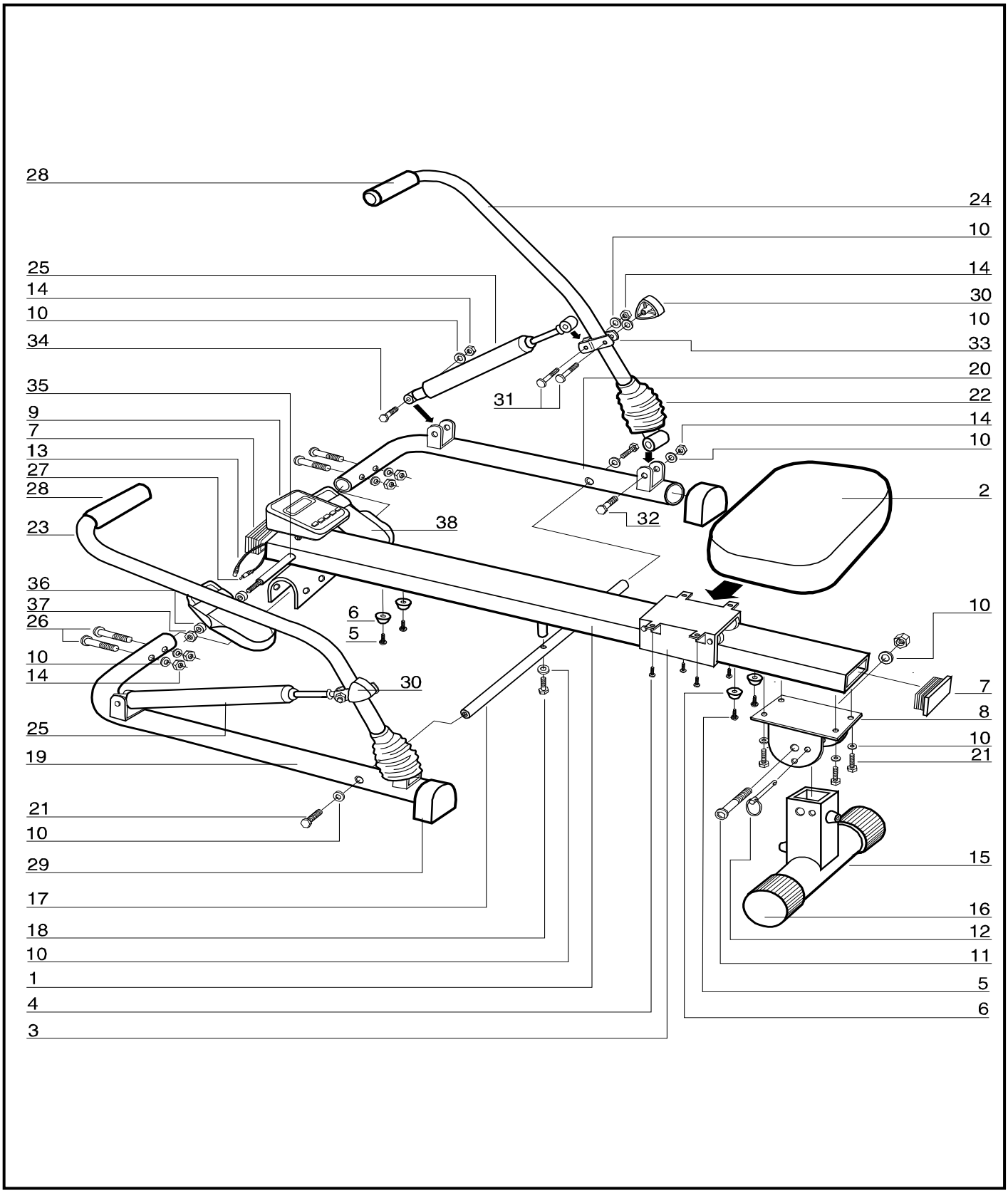
e-mail: reklamacje@bachasport.pl www.bodysculpture.pl

WYMIARY BR 2220

Szerokość: 79 cm **Wysokość:** 29 cm **Długość:** 141 cm **Waga:** 18 kg

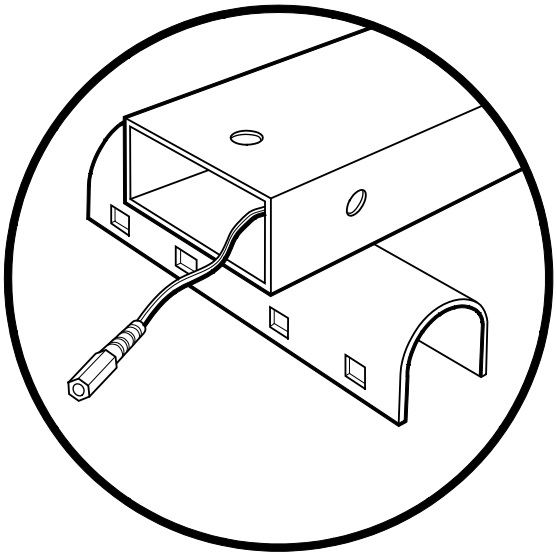
MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA: 120KG

RYSUNEK POGLADOWY BR 2220



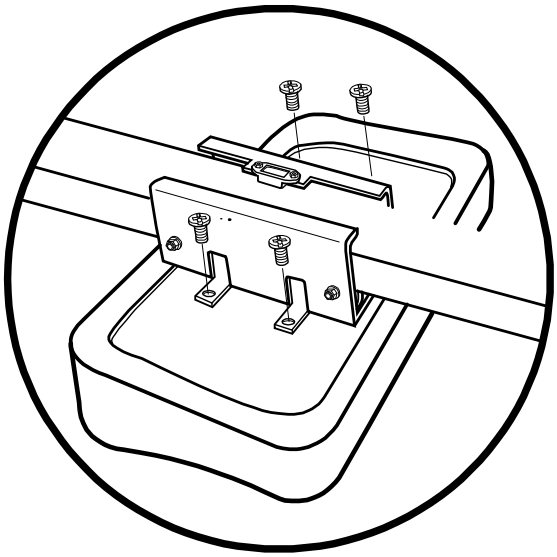
LISTA CZĘŚCI BR 2220

NR	OPIS	ILOŚĆ	NR	OPIS	ILOŚĆ
1.	Rama główna	1	**20.**	Rama prawa	6
2.	Siedzenie	1	**21.**	Śruba (M8x15L)	2
3.	Podstawa siedziska	1	**22.**	Osłona gumowa	1
4.	Śruby (1/4"x1/2")	4	**23.**	Lewe ramie wioślarza	1
5.	Śruby (M4x16)	3	**24.**	Prawe ramie wioślarza	2
6.	Ograniczniki końcowe	3	**25.**	Siłownik	4
7.	Zatyczka	2	**26.**	Śruba (M8x50L)	1
8.	Podpora tylna	1	**27.**	Dolny kabel sensora	2
9.	Licznik	1	**28.**	Piankowe osłony	2
10.	Podkładka	19	**29**	Stopka ramy lewej	2
11.	Śruba (M8x70L)	1	**30.**	Śruba regulująca	4
12.	Przetyczka	1	**31.**	Śruba (M8x40L)	2
13.	Górny kabel sensora	1	**32.**	Śruba (M8x50)	2
14.	Nakrętka (M8)	8	**33.**	Uchwyty siłownika	2
15.	Podstawa tylna	1	**34.**	Śruba (M8x40)	1
16.	Stopki tylne	2	**35.**	Trzpień pedałów	4
17.	Drążek łączący	1	**36.**	Podkładki gumowe	2
18.	Śruba (M8x30)	1	**37.**	Nakrętka (1/2")	2
19.	Rama lewa	1	**38.**	Pedał	2



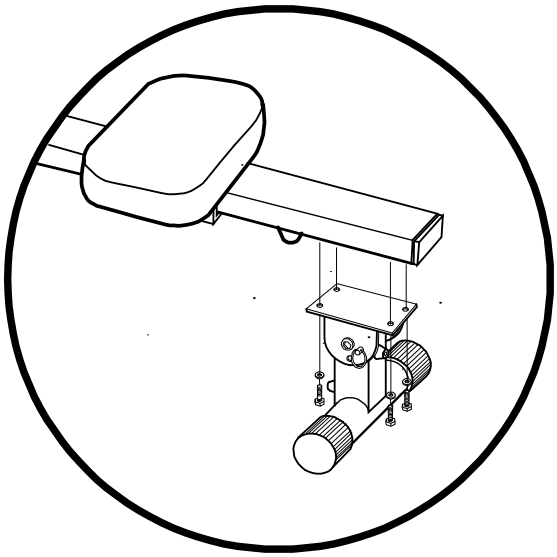
KROK1

Upewnij się, że kabel sensora jest wyjęty na zewnątrz ramy głównej



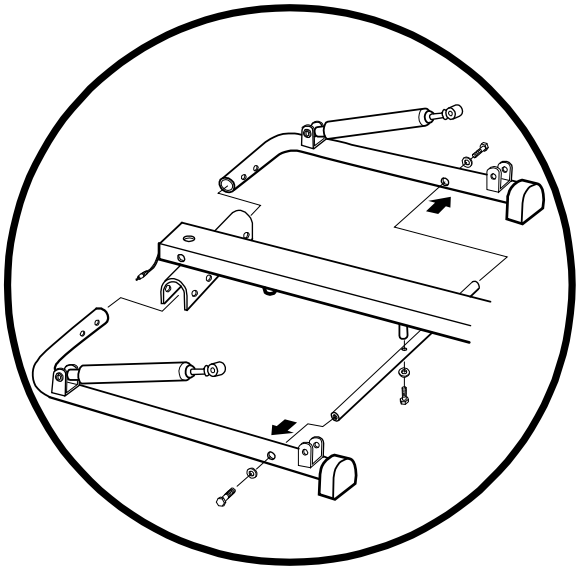
KROK 2

Połącz siedzenie(2) z podstawą(3) przy pomocy śrub(4)



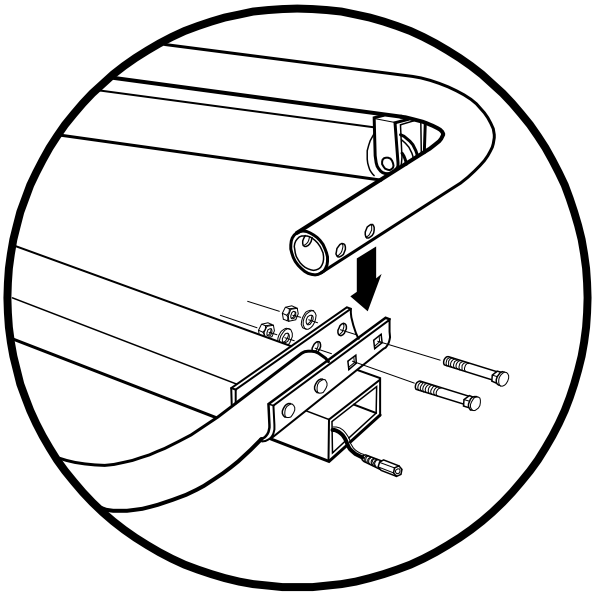
KROK 3

Połącz tylną podstawę(15) z ramą główną(1) używając śrub (21) I podkładek (10).



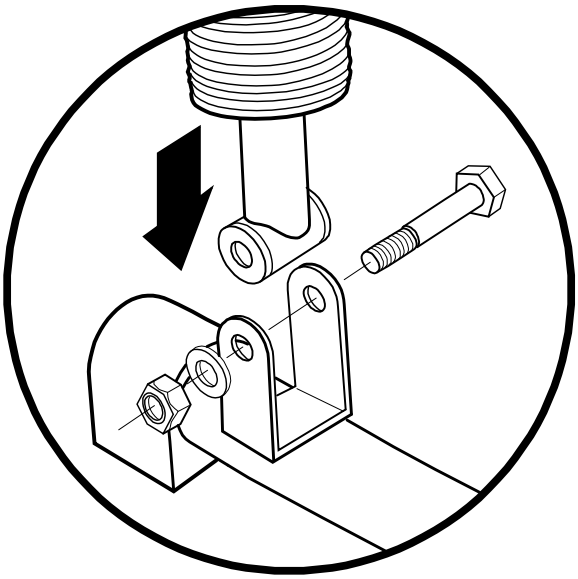
KROK 4

Połącz drążek łączący(17) z ramą główna(1) później drążek (17) przytwierdź do ramy lewej (19) przy użyciu śrub I podkładek(21i10). To samo wykonaj z prawą ramą(20).



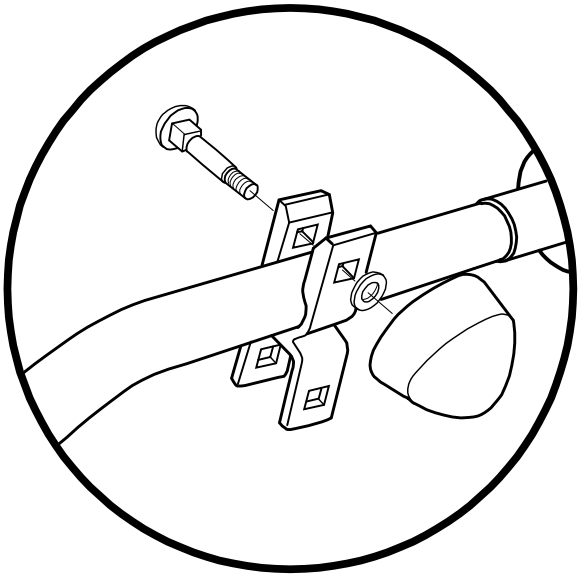
KROK 5

Połącz lewą I prawą ramę (19,20) do ramy głównej, używając czterech kompletów śrub, podkładek oraz nakrętek (10,14 i 26) upewnij się że całość jest trwale zmontowana.



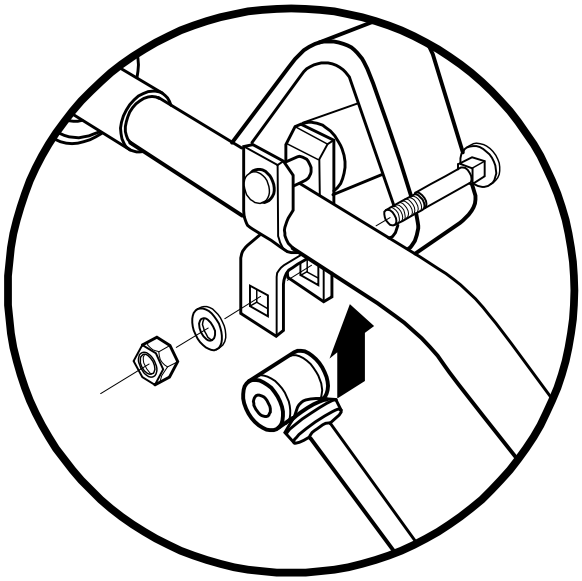
KROK 6

Połącz ramiona wioślarza do ramy używając do tego śrub, nakrętek oraz podkładek(32,10 i 14). Następnie załóż na ramiona gumowe osłony(22)



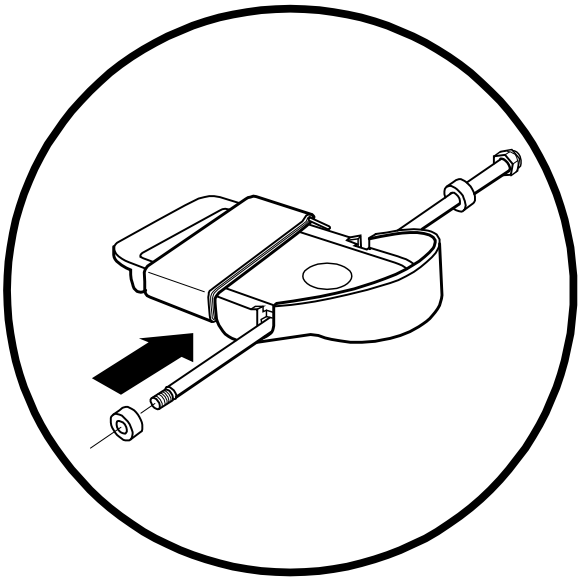
KROK 7

Dokręć śrubę regulującą (30) do uchwytu siłownika(33) przy użyciu śrub I podkładek (31,10) łeb śruby powinien znajdować się po wewnętrznej stronie wioślarza . Powtórz tę czynność z drugim ramieniem wioślarza.



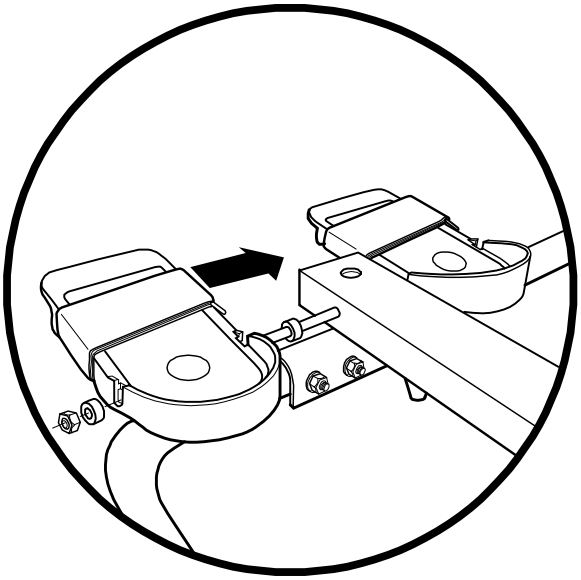
KROK 8

Przymocuj wolną końcówkę siłownika(25) do spodu uchwytu siłownika używając do tego śrub, podkładek oraz nakrętek (31,10 i 14). Łeb śruby powinien znajdować się po wewnętrznej stronie wioślarza. Powtórz tą czynność z drugim ramieniem.



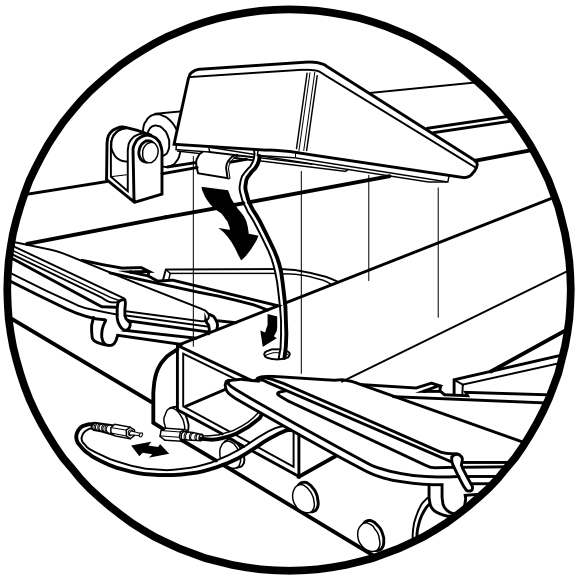
KROK 9

Przykręć nakrętkę(37) do trzpienia pedałów (pt.35) nałóż podkładkę (36). Następnie na drążek nałóż pedał (pt.38) całość połącz drugą z podkładek (36)



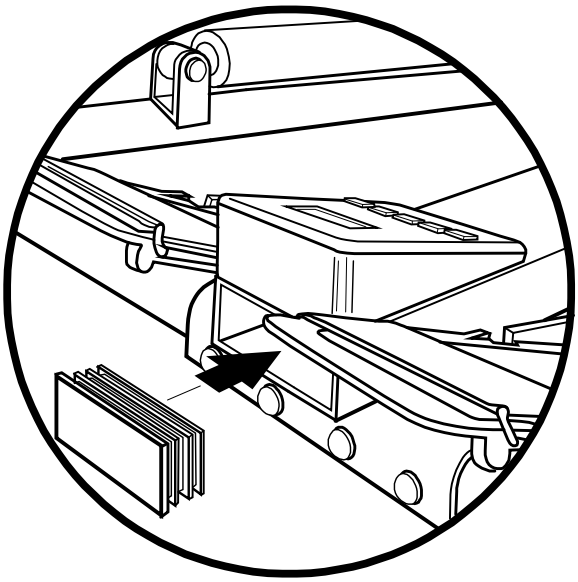
KROK 10

Przełóż trzpień pedałów razem z pedałem przez otwór w ramie głównej. Nasuń podkładkę(36), na drugi z pedałów (38) następnie nałóż czwartą z podkładek(36) później całość skręć przy pomocy nakrętki(37).



KROK 11

Przeprowadź górny kabel sensora (13) przez otwór w górnej części ramy głównej następnie połącz go z dolnym kablem sensora (27). Odklej paski z taśmy zabezpieczającej jeden z nich przyklej do komputera, drugi do ramy głównej. Przytwierdź komputer do ramy łącząc paski ze sobą. Uważaj przy tym, aby nie uszkodzić kabla sensora.



KROK 12

Upewnij się, że przewód sensora nie zostanie przerwany I wsuń zatyczkę (7) do otworu w przedniej części ramy głównej. Następnie wsuń drugą z zatyczek do otworu w tylnej części ramy głównej

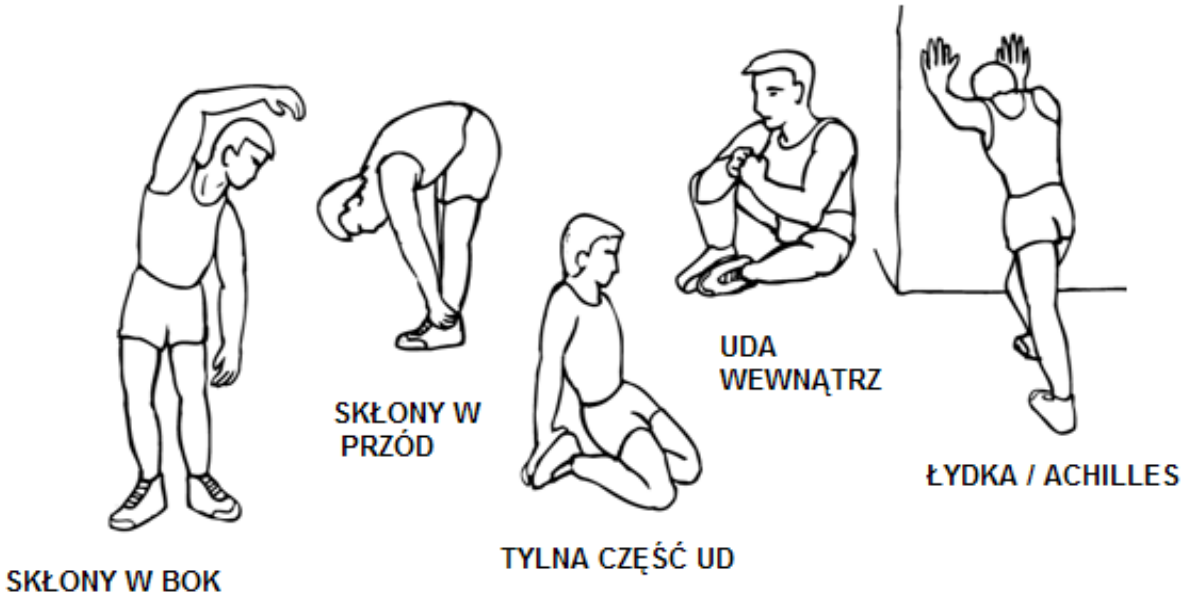
Używanie wioślarza jest korzystne z kilku powodów. Po pierwsze już w początkowym okresie ćwiczeń następuje wzrost kondycji fizycznej a co się z tym wiąże – poprawa samopoczucia. Mięśnie nabierają rzeźby a w połączeniu z odpowiednią dietą - możliwa jest kontrolowana utrata wagi.

1. POPRAWA KONDYCJI FIZYCZNEJ

Dobrze zaplanowane ćwiczenia powinny składać się zawsze z 3 faz:

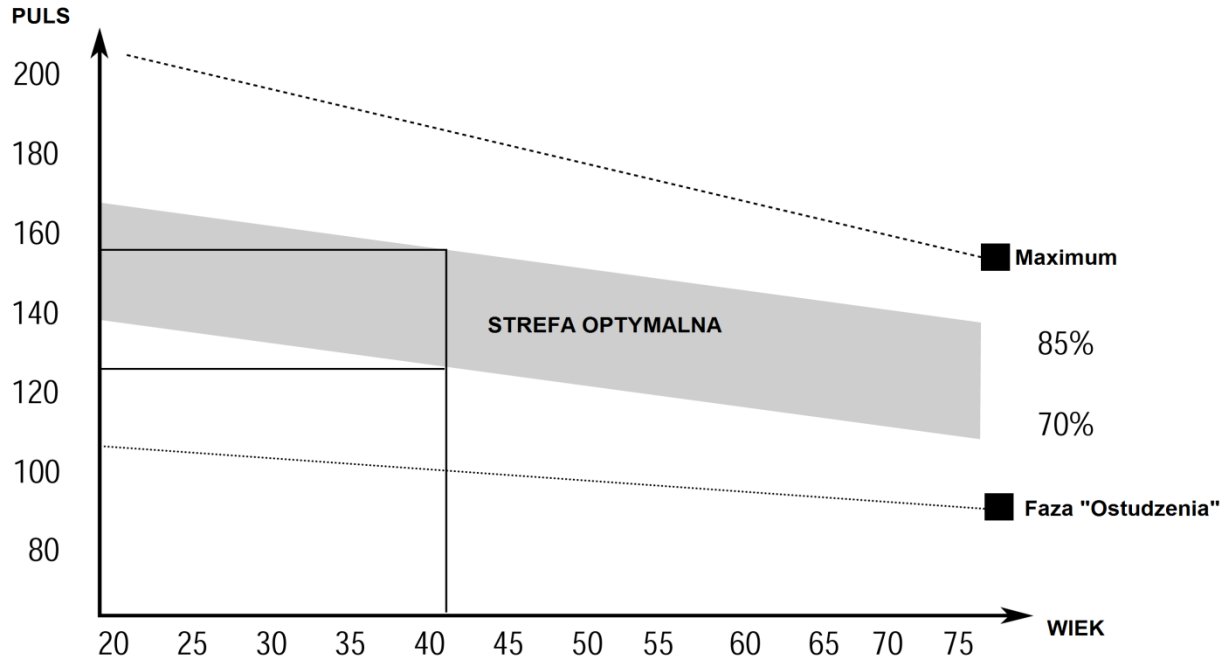
A. ROZGRZEWKA

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 3-10 min. Poniżej zostało przedstawione kilka ćwiczeń, które mogą być pomocne przy rozgrzewce, poza ćwiczeniami na wioślarzu. Każde z nich powinno być uprawiane przez około minutę. Pamiętaj nie nadwerężaj mięśni podczas ćwiczeń –jeżeli poczujesz ból przestań ćwiczyć.



B. 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 ćwiczenia. 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 trenuje od około 15 –20 minut



C. FAZA „OSTUDZENIA”

Etap ten, równie ważny jak rozgrzewka, pozwala sercu powrócić do swego normalnego tempa i ochłonąć mięśniom w sposób płynny. Jest to 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.

2. KSZTAŁTOWANIE MIĘŚNI

Aby ukształtować mięśnie, opór ćwiczeń powinien być stosownie zwiększony, co spowoduje zwiększenie obciążenia pracy mięśni. Może to jednak sprawić trudności w utrzymaniu zaplanowanego czasu treningu.
Dla rzeźbienia mięśni bez zwiększania ich masy powinno się ćwiczyć przy użyciu mniejszego oporu zwiększając jednocześnie czas ćwiczeń.
Ponadto faza rozgrzewki i ostudzenia powinna przebiegać tak samo.

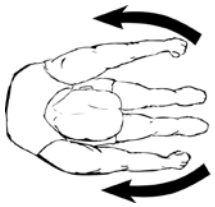
3. UTRATA WAGI

Istotnym czynnikiem jest tutaj wysiłek wkładany w ćwiczenia. Im ciężej i dłużej trwa ćwiczenie, tym więcej kalorii spala ciało. Skuteczność jest identyczna, jak przy ćwiczeniach zwiększających kondycję, jednak inny jest osiągany cel.

Dzięki wioślarzowi można wykonywać najbardziej efektywne z wszystkich ćwiczeń. Pozwala na rozwój wszystkich grup mięśni.

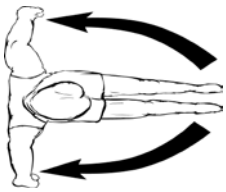
1. NAJPROSTSZE ĆWICZENIE NA WIOŚLARZU

1) Usiądź na siedzeniu, wsuń nogi do podpórek i przypnij je paskami, następnie złap za ramiona wioślarza.
2) Przyjmij pozycję startową, ramiona wysuń przed siebie, nogi ułóż tak jak na rysunku poniżej(Rys 1).
3) Przechylaj tułów, naprężając w tym samym czasie grzbiet i nogi (rys. 2).
4) Kontynuuj ten ruch dopóki nie wyprostujesz pleców, następnie pociągnij ręce w kierunku tułowia (rys.3).



(Rys.1)

(Rys.2)



(Rys.3)

- **REGULACJA OPORU**

Opór na wioślarzu można regulować poprzez przesuwanie uchwytu siłownika wzdłuż ramion wioślarza. Najmniejszy opór uzyskuje się poprzez ustawienie uchwytu na pozycji 1 największy zaś ustawiając uchwyt na pozycji 5. Poziom oporu należy ustawiać według indywidualnych potrzeb ćwiczącego. Duży opór pozwala na bardziej efektywne budowę i rozwijanie mięśni. Mały opór wręcz odwrotnie pozwala na dłuższą pracę przy niewielkim wysiłku, dzięki ćwiczeniom na małym oporze mięśnie są rzeźbione raczej niż budowane (wzrost masy).

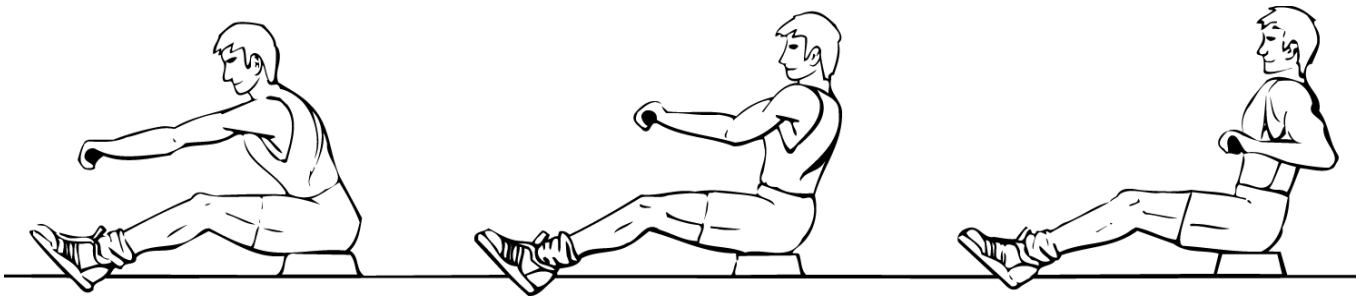
- **CZAS TENNINGU**

Ćwiczenia na wioślarzu są niezmiernie wyczerpujące, dlatego należy zaczynać od krótkiego czasu i niezbyt wyczerpujących ćwiczeń. Ich program powinien być rozbudowywany stopniowo od najkrótszych i najłatwiejszych do długich i trudnych. Na początku czas ćwiczeń powinien wynosić 5 minut. Z czasem należy go stopniowo zwiększać, z czasem ćwiczenia powinno się przeprowadzać przez 15-20 minut.
Pamiętaj o tym, aby już na początku nie narzucać sobie zbyt długiego czasu ćwiczeń, długość treningu zwiększaj stopniowo. Ćwiczenia staraj się przeprowadzać trzy razy w tygodniu.

2. POZOSTAŁE ĆWICZENIA NA WIOŚLARZU.

- **ĆWICZENIA RĄK**

Te ćwiczenia rozwijają mięśnie ramion, grzbietu i brzucha. Usiądź jak na rysunku 4 wyprostuj nogi ręce ułóż nad udami chwyć za ramiona wioślarza. Stopniowo i w sposób kontrolowany wyprostuj tułów, ręce dociągnij, aż do piersi. Powróć do pozycji startowej,. Powtarzaj ćwiczenie kilkakrotnie.



(Rys.4) (Rys 5) (Rys.6)

- **ĆWICZENIA NÓG**

Ćwiczenie to pozwala na rozwój mięśni no i tułowia. Usiądź w pozycji startowej jak na rys. 7. Do wypychania ciała używaj jedynie nóg. Doprowadź ciało do pozycji jak na rysunku nr 9

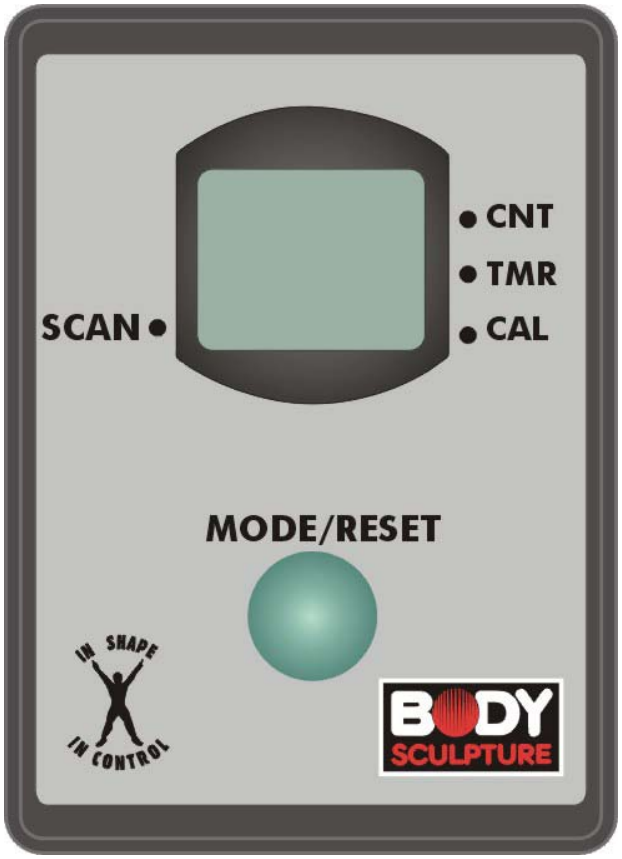
(Rys7) (Rys.8) (Rys.9)

.

POMOC I KONSERWACJA BR 2220

1. **Zmiana baterii** Aby wymienić baterie należy odsunąć osłonę z tyłu komputera i wsadzić dwie nowe baterie AA (paluszki). Następnie, zasunąć pokrywę.
2. **Komputer nie działa poprawnie** Jeżeli komputer nie działa poprawnie, należy sprawdzić czy wszystkie kable sensorów są poprawnie połączone i podłączone. Sprawdź także czy baterie są poprawnie włożone i czy są sprawne.
3. **Śruby** Przed rozpoczęciem użytkowanie upewnij się, że wszystkie śruby są poprawnie dokręcone.
4. **Zużyta bateria** jest zagrożeniem dla środowiska. Upewnij się, że nie została wyrzucona do śmieci tylko oddana do specjalnego punktu.

1. PRZYCISKI FUNKCYJNE



- **MODE/RESET:**
  - Wciśnij, aby wybrać odpowiednią funkcję..
  - Wciśnij i przytrzymaj przez 4 sekundy, aby zresetować wszystkie wartości. (Brak opcji kasowania tylko jednej wartości)

2. FUNKCJE KOMPUTERA

- **Auto On/Off**

W momencie rozpoczęcia ćwiczeń komputer automatycznie zacznie wyświetlać wartości. Po zakończeniu ćwiczeń komputer wyłączy się po 256 sekundach.

- **Auto Scan**

Po uruchomieniu komputera monitor automatycznie zacznie cyklicznie wyświetlać mierzone wartości Time- Count- Calories. Każda z wartości ukaże sie na ekranie komputera przez 6 sekund.

- **Count**

Wyświetla ilość powtórzeń.

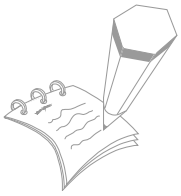
- **Time**

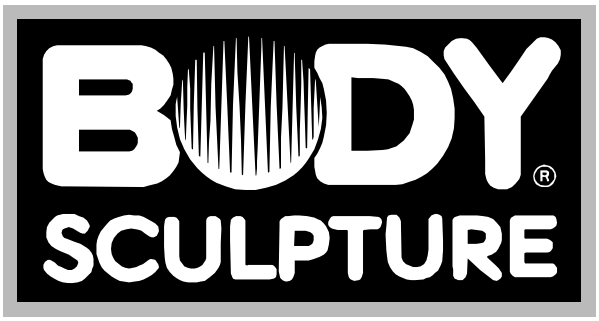
Kumuluje całkowity czas ćwiczeń od 00:00 do 99:59.

- **Calories**

Zlicza spalone calorie podczas ćwiczeń w przedziale od 0 do maksimum 9999 kalorii. UWAGA: wartości są przybliżone i nie mogą być wykorzystywane w celach medycznych

NOTATKI I WYNIKI ĆWICZEŃ BR 2220





SINCE 1965

COPYRIGHT ©2007 BY BODY SCULPTURE INTERNATIONAL EUROPE LTD. ALL RIGHTS RESERVED.UNAUTHORIZED DUPLICATION IS A VIOLATION OF LAW.

BACHA SPORT®

GWARANCJA 24 MIESIĄCE

GWARANT : BACHA SPORT

ARTYKUŁ: WIOŚLARZ

SYMBOL: BR 2200

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 wyniknąć z niewłaściwego postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektronicznego.

Z A S A D Y G W A R A N C J I ! ! !

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 ważna tylko i wyłącznie na podstawie dokumentu zakupu(faktura, 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 to 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.