

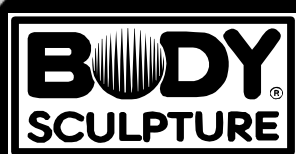


# BC 5510

ROWER

MAGNETYCZNY

PROGRAMOWANY



SINCE 1965



5 903 733 002 448

Wyprodukowano w Chinach dla:  
BACHA SPORT

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

**EN 957**



## 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 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. Rower 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 130 kg.
13. Rower 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 w korbie, które w trakcie ćwiczeń mogą ulec poluzowaniu!!**

**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!**

## SERWIS GWARANCYJNY I POGWARANCYJNY

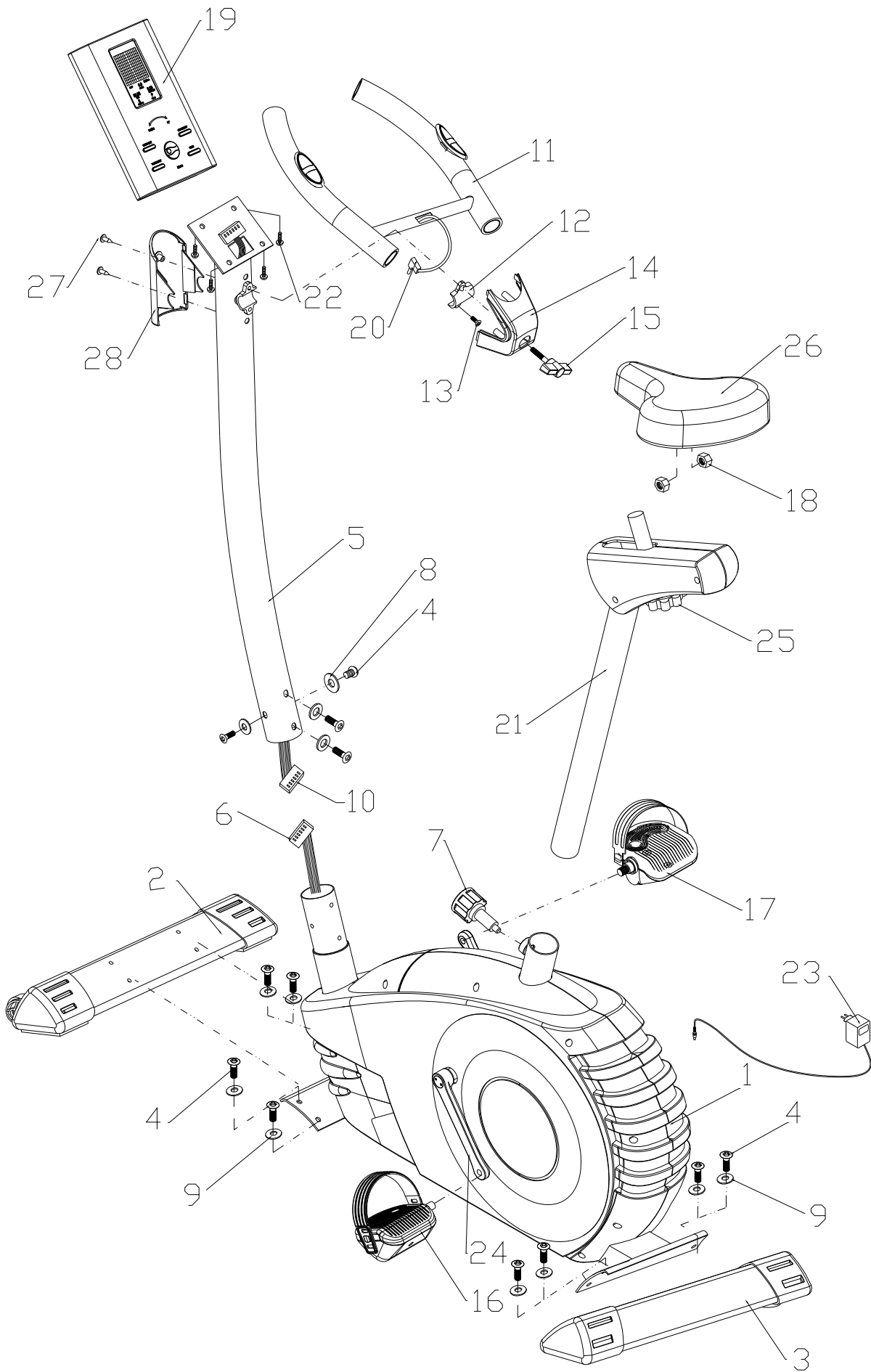
Wszelkich napraw gwarancyjnych i pogwarancyjnych dokonuje importer i zarazem dystrybutor sprzętu. W razie wystąpienia usterki prosimy o zgłoszenie się do miejsca zakupu urządzenia lub do serwisu:

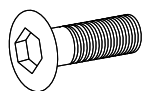
### BACHA SPORT

44-164 Gliwice, ul. Radomska 71,

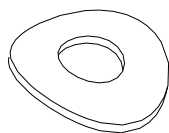
Tel: 32/270-16-15 Fax: 032/ 270-12-09

e-mail: [reklamacje@bachasport.pl](mailto:reklamacje@bachasport.pl)

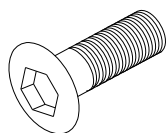




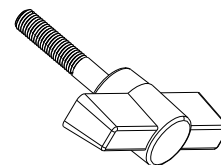
4.(M8\*15)\*12



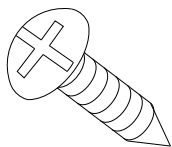
8.(Φ8.5\*Φ22\*T1.2)\*4



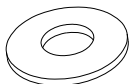
9.(M 8 \*15)\*4



POKRĘTŁO\*1



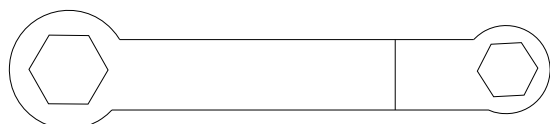
27.(M4\*20)\*2



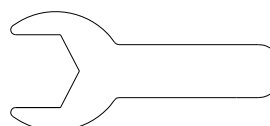
9.(Φ8)\*8



1 SZTUKA



1 SZTUKA

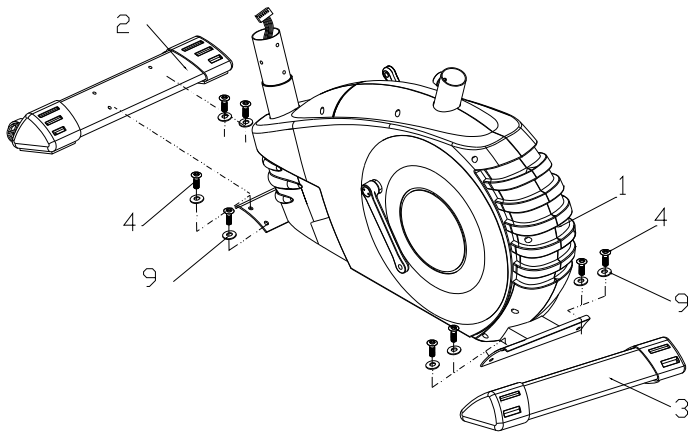


1 SZTUKA

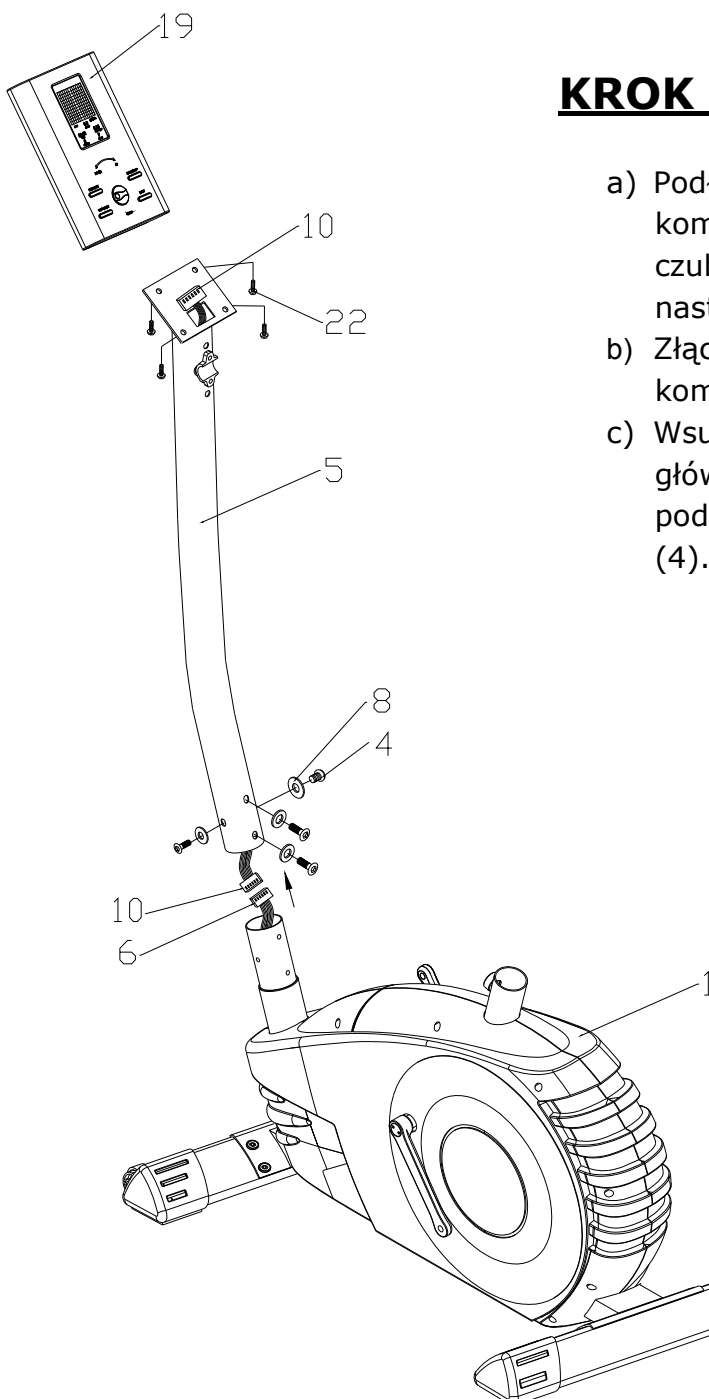
**LISTA CZĘŚCI****BC 5510**

NUMER	NAZWA	ILOŚĆ
1.	Rama główna	1
2.	Podstawa przednia	1
3.	Podstawa tylna	1
4.	Sruba (M8 x 15 mm)	12
5.	Kolumna kierownicy	1
6.	Dolna część kabla komputera	1
7.	Pokrętło regulacji wysokości kolumny	1
8.	Podkładka (Φ8.5)	4
9.	Płaska podkładka (Φ9)	8
10.	Górna część kabla komputera	1
11.	Kierownica	1
12.	Zacisk	1
13.	Sruba (M8*20)	1
14.	Ośłona kierownicy (przód)	1
15.	Pokrętło regulacji kierownicy	1
16.	Pedał - lewy	1
17.	Pedał - prawy	1
18.	Nakrętka (M8)	2
19.	Komputer	1
20.	Kabel pulsu	1
21.	Kolumna siedziska	1
22.	Sruba (M5*12)	4
23.	Zasilacz	1
24.	Ramię korby - prawe i lewe	2
25.	Pokrętło regulacyjne siodełka	1
26.	Siodełko	1
27.	Sruba	2
28.	Ośłona kierownicy (tył)	1

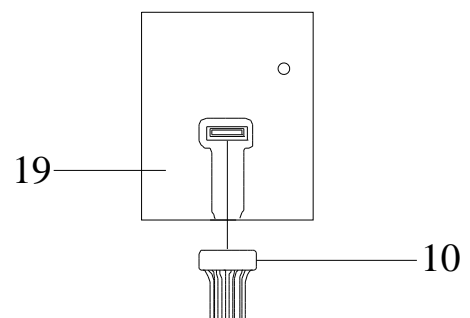
**WYMIARY****BC 5510****Szerokość:** 52 cm**Wysokość:** 145 cm**Długość:** 99 cm**Waga:** 30 kg**MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA:** 130KG

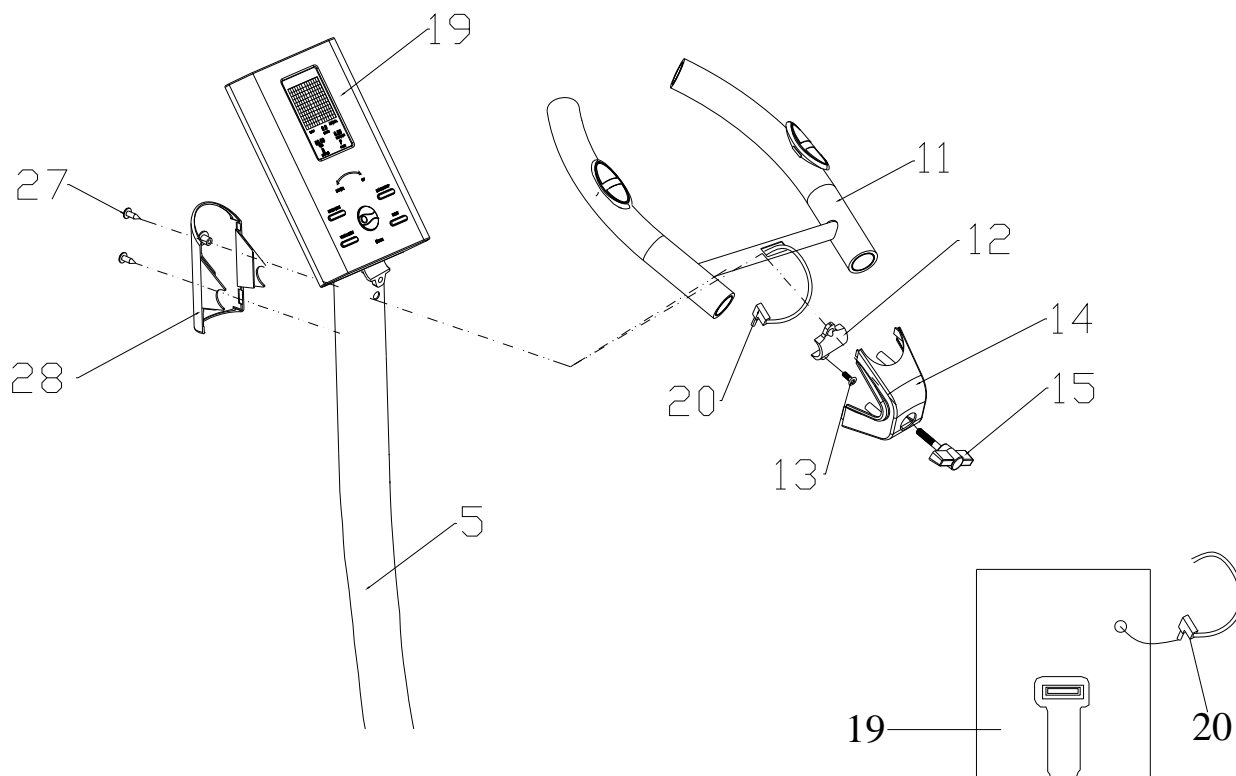
**KROK 1**

- a) Zamocuj tylną (3) i przednią podstawę (2) do ramy głównej używając 8 śrub (M8x15) (4) i płaskich podkładek ( $\phi$  8\*22) (9).

**KROK 2**

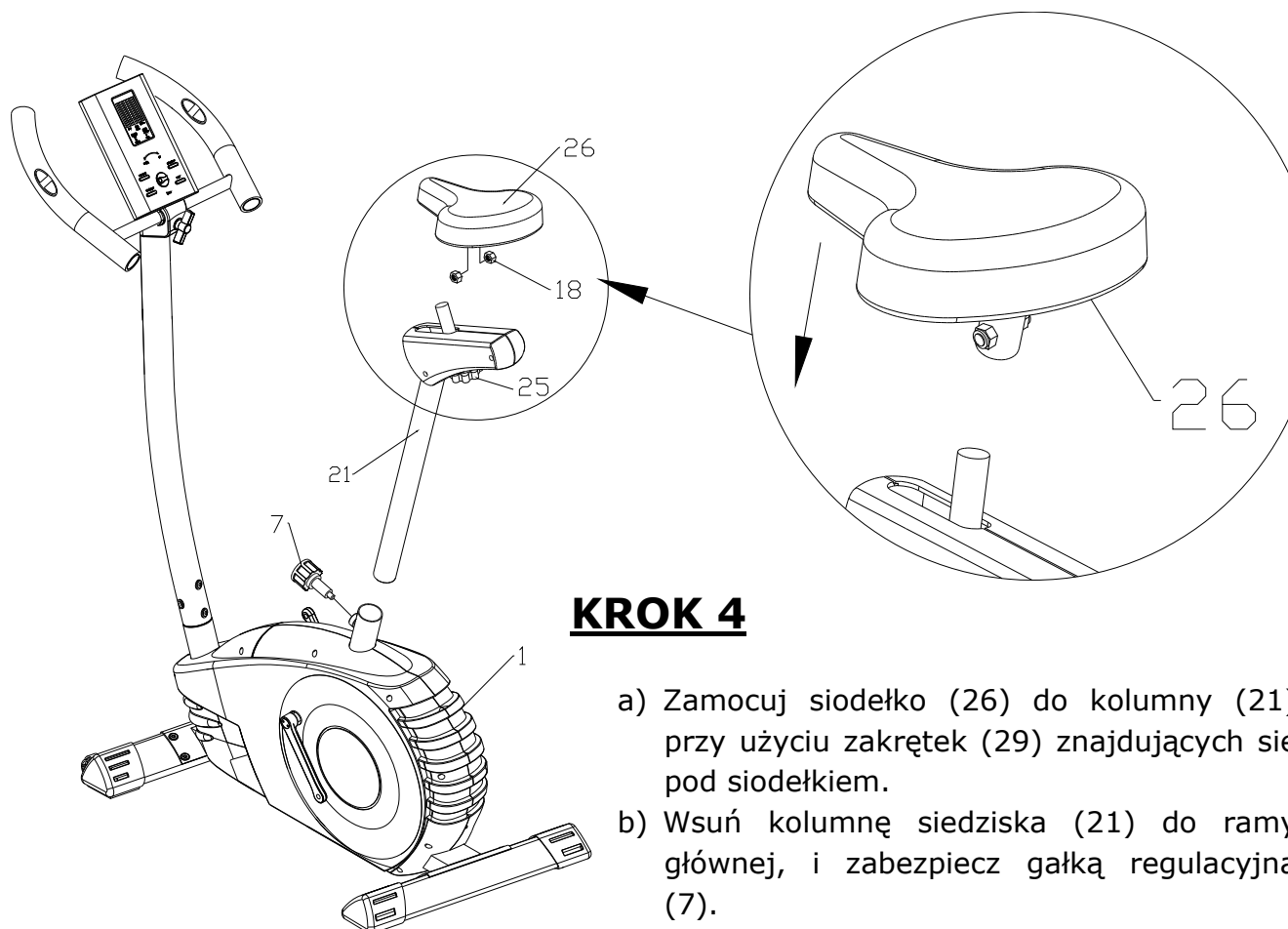
- a) Podłącz górną część kabla (10) z tyłu komputera (19) i wsuń komputer do konsoli czubku kolumny kierownicy (5). Dokręć następnie czterema śrubami (22).
- b) Złącz razem kable górnej i dolnej części komputera (6) i (10).
- c) Wsuń kolumnę kierownicy (5) do ramy głównej(1) i dokręć używając czterech podkładek ( $\Phi$ 8.5) (8) oraz śrub (M8\*15mm) (4).





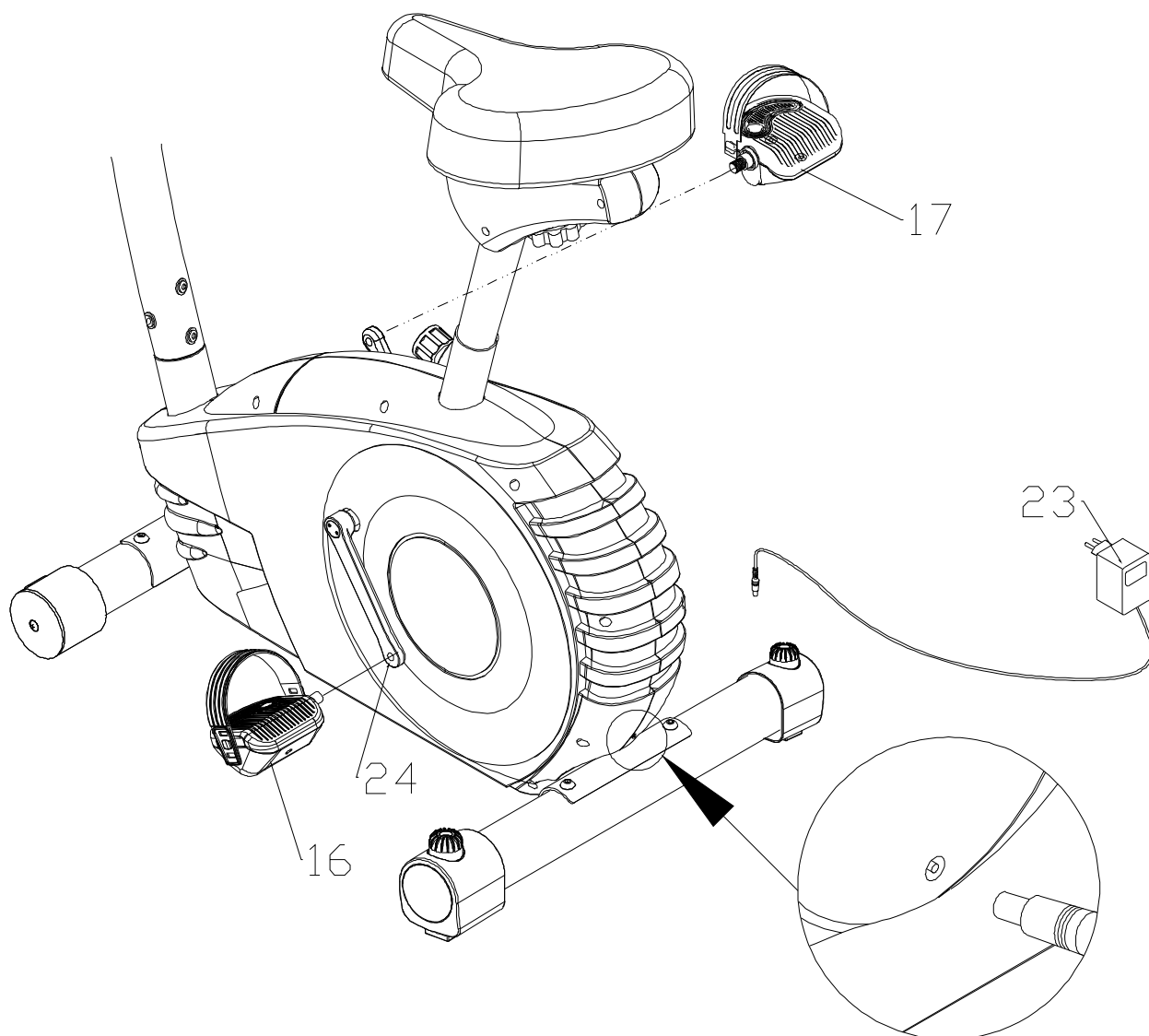
### **KROK 3**

- a) Zamocuj kierownice (11) na kolumnie (5) przy użyciu zacisku (12) jak na rysunku i dokręć śrubą (13). Następnie załóż przednią osłonę kierownicy (14) na zacisk (12) i dokręć pokrętłem (15).
- b) Załóż tylną osłonę (28) na kolumnę i dokręć dwoma śrubami (27).
- c) Podłącz kabel pulsu (20) z tyłu komputera (19).



### **KROK 4**

- a) Zamocuj siodełko (26) do kolumny (21) przy użyciu zakrętek (29) znajdujących się pod siodełkiem.
- b) Wsuń kolumnę siedziska (21) do ramy głównej, i zabezpiecz gałką regulacyjną (7).



## **KROK 5**

- a) Pedaly (16, 17) są odpowiednio zaznaczone: "R" dla prawego i " L" dla lewego.
- b) Przykrą pedaly do odpowiednich ramion korby (24). Prawe ramie korby znajduje się po prawej stronie rowera siedząc na nim. Zauważ także że prawy pedaly powinien by dokręcany zgodnie ze wskazówkami zegara a lewy w przeciwnym kierunku do wskazówek zegara.
- c) Podlcz zasilacz (1) do korpusu roweru jak na rysunku powyżej.

Używanie rowera 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

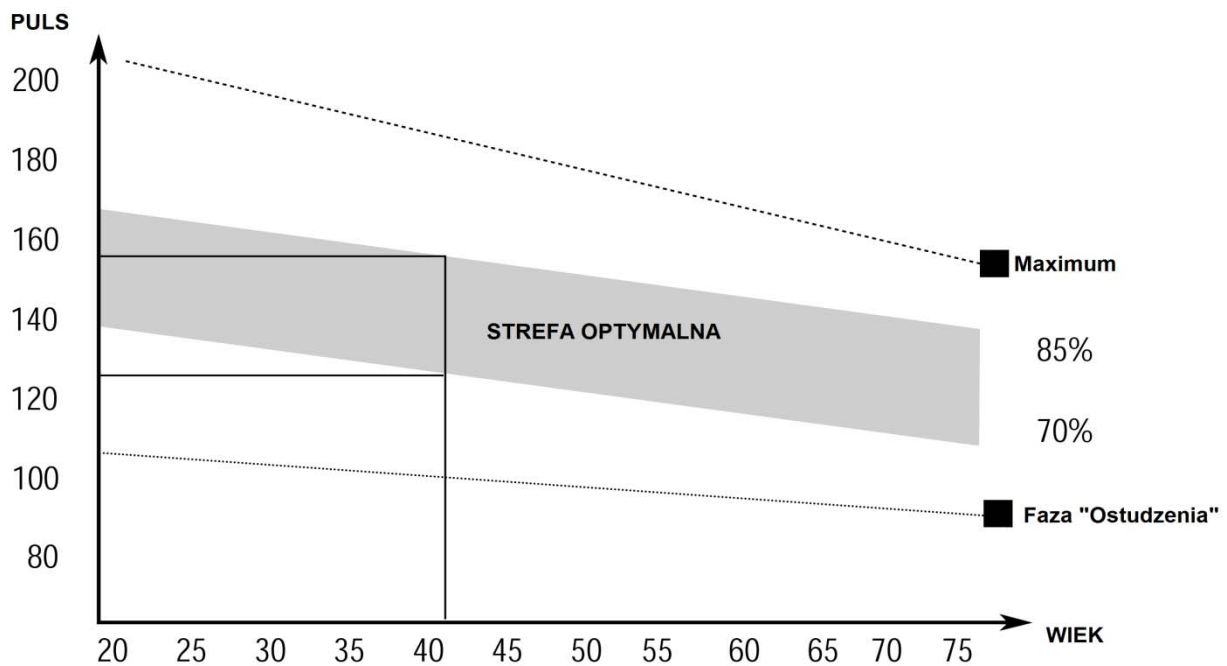
Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni.

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 rowerze. 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 ochłonić 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 osiągnany cel.

## **1. PODŁĄCZANIE I URUCHAMIANIE**

Podłącz źródło zasilania do monitora, LCD wyświetli wszystkie segmenty wraz z długim sygnałem potwierdzającym.

## **2. PRZYCISKI FUNKCYJNE**

- START/STOP : rozpoczęcie lub zakończenie ćwiczeń.
- RECOVERY : Tester pracy serca po wykonaniu ćwiczeń. Wciśnij, aby rozpocząć pomiar odczytu pracy serca. W przypadku uruchomienia tego programu zostaną wstrzymane wszystkie inne funkcje komputera i rozpocznie się odliczenie od 1 minuty. Należy trzymać dłonie na sensorach pomiaru pulsu lub nosić pasek pomiaru pulsu na klatce piersiowej, (jeżeli istnieje taka opcja) w trakcie odliczania. Po zakończeniu odliczania komputer wyświetli wartości of F1 do F6. F1 oznacza, że serce ćwiczącego powróciło do normalnego poziomu; w przeciwieństwie do, F6, które oznacza, że serce jeszcze nie jest w normalnym stadium pracy.
- RESET : Przycisk ten powoduje powrót do menu głównego lub wyzerowanie wartości do zera.
- BODY FAT : Pomiar tkanki tłuszczowej.
- MODE : Wciśnij, aby potwierdzić wybraną opcję lub wybrać program treningowy.

## **3. PROGRAMY KOMPUTERA**

Wybór programów komputera to MANUAL, PROGRAM, H.R.C., USER. Wciśnij GÓRA/DÓŁ aby wybrać i MODE aby potwierdzić wybór. Alternatywnie, wciśnij START aby rozpocząć ćwiczenia od razu.

### **A. MANUAL MODE**

1. Po wybraniu programu manualnego kontroluj opór (od 1 do 16) dzięki klawiszom GÓRA/DÓŁ. Potwierdź wybór przyciskiem MODE.
2. Użytkownik może nastawić odliczanie TIME - czasu, DISTANCE - dystansu, CALORIES - kalorii, PULSE - pulsu i wcisnąć START aby rozpocząć ćwiczenia.

### **B. PROGRAM**

1. Po wybraniu programu PROGRAM - zaprogramowanych już wcześniej programów ćwiczeń, kontroluj wybór profili dzięki klawiszom GÓRA/DÓŁ od P1 to P12. Potwierdź wybór przyciskiem MODE.
2. Użytkownik może nastawić odliczanie TIME - czasu, DISTANCE - dystansu, CALORIES - kalorii, PULSE - pulsu i wcisnąć START, aby rozpocząć ćwiczenia.

### C. USER MODE

1. Po wybraniu programu USER – program użytkownika. Wybierz profil który chcesz użyć lub stworzyć dzięki klawiszom GÓRA/DÓŁ. Potwierdź wybór przyciskiem MODE.
2. Aby wyjść z ustawień profile wciśnij przycisk MODE przez 2 sekundy.

### D. TARGET H.R. MODE

1. Po wybraniu programu H.R.C. – program do pomiaru pracy serca, wybierz najpierw wiek. Następnie wybierz cel ćwiczenia: 55%, 75%, 90% i TARGET dzięki klawiszom GÓRA/DÓŁ. Potwierdź wybór przyciskiem MODE.

### E. BODY FAT MODE

1. Wciśnij przycisk BODY FAT, aby rozpocząć pomiar tkanki tłuszczowej wybranego użytkownika.
2. Podczas pomiaru, należy trzymać obie dłonie na sensorach. Monitor komputera będzie pokazywał "--" "--" przez 8 sekund aż do zakończenia pomiaru.
3. LCD wyświetli symbol BODY FAT (patrz tabela poniżej), procent BODY FAT , oraz BMI\* przez 30 sekund.

\*BMI – Body Mass Index - to współczynnik masy ciała, który obliczamy dzieląc masę ciała podaną w kilogramach przez wzrost podniesiony do kwadratu. Pomiar nie jest w 100% akuratywny.

#### **B.M.I.** (Body mass index)

B.M.I SKALA	NISKI	NISKI/ŚREDNI	ŚREDNI	ŚREDNI/WYSOKI
ZAKRES	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

#### **BODY FAT**

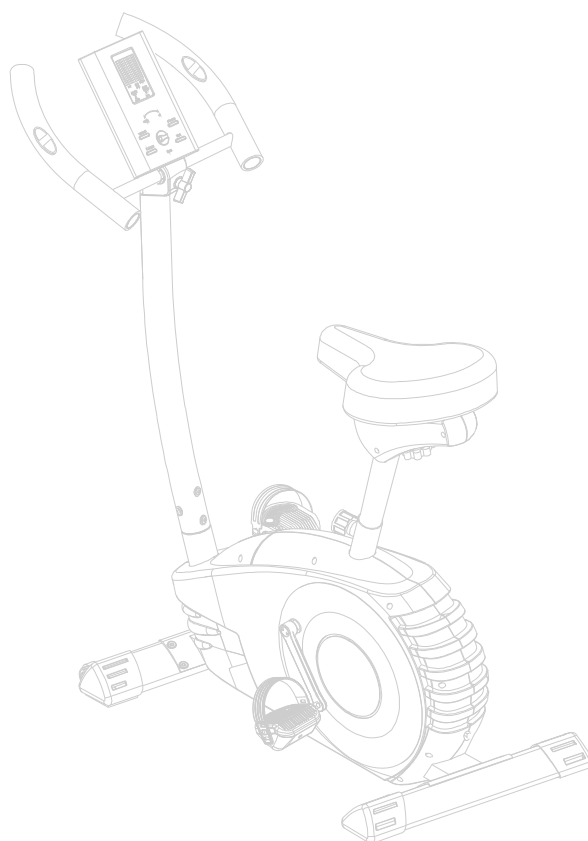
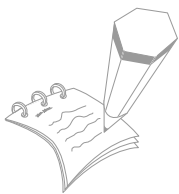
SYMBOL	—	+	▲	◆
TŁUSZCZ%	NISKI	NISKI/ŚREDNI	ŚREDNI	ŚREDNI/WYSOKI
MĘŻCZYŻNA	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
KOBIETA	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

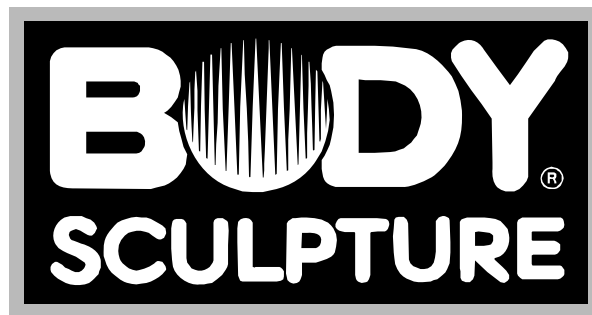
## 4. UWAGI

- Bez sygnału pulsu lub obrotu koła zamachowego, computer wejdzie w status uśpienia. Po wciśnięciu jakiegokolwiek przycisku komputer wejdzie w stan aktywny.
- W każdym trybie ćwiczeń, jeżeli użytkownik nie nastawi czasu ćwiczeń, komputer automatycznie zacznie odliczać od 20 min w dół.

1. **Zmiana baterii** Aby wymienić baterie należy odsunąć osłone 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. **Brak oporu** Jeżeli nie ma oporu podczas ćwiczeń sprawdź czy kabel oporu jest podłączony poprawnie.
4. **Śruby** Przed rozpoczęciem użytkowania upewnij się, że wszystkie śruby są poprawnie dokręcone.
5. **Zużyta bateria** jest zagrożeniem dla środowiska. Upewnij się że nie została wyrzucona do śmieci tylko oddana do specjalnego punktu.

# NOTATKI I WYNIKI ĆWICZEŃ





S I N C E 1 9 6 5



**GWARANT: BACHA SPORT**

**ARTYKUŁ:**

**SYMBOL:**

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