

SINCE 1965



# PRZYRZĄD DO MASAŻU BM-1200GX-C

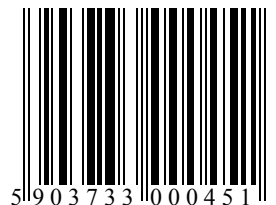


INSTRUKCJA OBSŁUGI



EN 957

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



5 903 733 1000451

## **WAŻNE INFORMACJE**

**PRZED UŻYCIEM TEGO URZĄDZENIA PROSIMY O DOKŁADNE ZAPOZNANIE SIĘ Z NINIEJSZĄ INSTRUKCJĄ OBSŁUGI.**

- 1. UWAGA! URZĄDZENIE ZASILANE JEST NAPIĘCIEM ZMIENNYM 220V . PRZYRZĄD DO MASAŻU MOŻE BYĆ TYLKO WŁĄCZONY DO GNIAZDKA Z BOLCEM OCHRONNYM.**
- Urządzenie nie powinno być pozostawiane bez nadzoru gdy jest włączone do prądu. Wtyczkę należy wyjąć z kontaktu, jeżeli przyrząd nie jest używany.
- Jeżeli z masażera korzystają osoby niepełnosprawne lub dzieci, powinno to odbywać się zawsze pod nadzorem i opieką. Nie zaleca się używania masażera kobietom w ciąży i dzieciom do 12 roku życia
- Nie zaleca się używania masażera przez co najmniej 60 min przed i po posiłku. Po każdym 60 min pracy należy wyłączyć urządzenie na minimum 5 min.
- Urządzenie powinno być wykorzystywane zawsze zgodnie z jego przeznaczeniem. Nie wolno używać żadnych przystawek nie rekomendowanych przez producenta. Wszelkie zmiany konstrukcyjne i przeróbki dokonywane na własną rękę mogą przyczynić się do wadliwego funkcjonowania przyrządu i wiązać się z utratą gwarancji. Nie należy też zmieniać polaryzacji przewodów.
- Nie wolno używać masażera, gdy uszkodzony jest kabel lub wtyczka w takim przypadku kabel powinien być wymieniony na taki sam przez osobę uprawnioną. Jeżeli przyrząd funkcjonuje niewłaściwie należy zgłosić się do uprawnionego serwisu. Pamiętaj że poziom bezpieczeństwa użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli uszkodzeń i zużycia. W razie zużycia którejś z części należy natychmiast ją wymienić. Nie wolno ćwiczyć na choćby częściowo uszkodzonym sprzęcie.
- Kabel służy jedynie do zasilania urządzenia – w celu wyjęcia wtyczki z kontaktu nie wolno ciągnąć za kabel, lecz chwycić za wtyczkę. Nie wolno wieszać niczego na kablu!
- Masażer powinien być ustawiony na płaskim i stabilnym podłożu. Dla zachowanie bezpieczeństwa ćwiczeń wokół masażera musi znajdować się wolna przestrzeń powinna ona wynosić co najmniej 0,5 m.
- Niedopuszczalne jest przykrywanie części górnej, wieszanie ubrań itp., podczas pracy silnika.
10. Nie wolno łąpać za ruchome części podczas pracy urządzenia.
11. Nie wolno używać masażera w pobliżu wody ani innych cieczy. Wszelka wilgoć wpływa niekorzystnie na pracę silnika i może skończyć się porażeniem.
12. Nie stawiać masażera w pobliżu źródeł ciepła, mogących nadtopić obudowę lub kabel.
13. Do czyszczenia używać miękkiej szmatki nasączonej łagodnym detergentem. Nie używać wody!
14. Zarówno podczas konserwacji jak i montażu wtyczka nie powinna znajdować się w gniazdku z prądem
15. Urządzenie przeznaczone do użytku domowego, dla osób o masie ciała nie przekraczającej 100 kg.
16. Transport i magazynowanie powinno odbywać się zgodnie z ogólnymi zasadami bezpieczeństwa.

## **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:

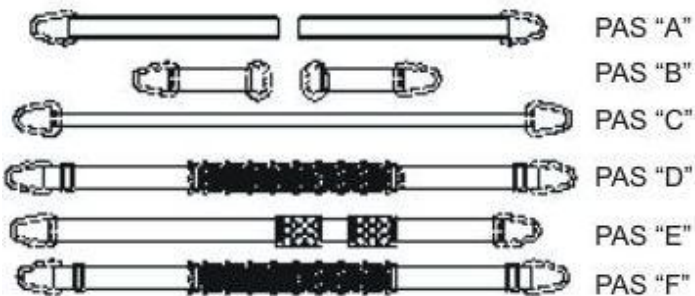
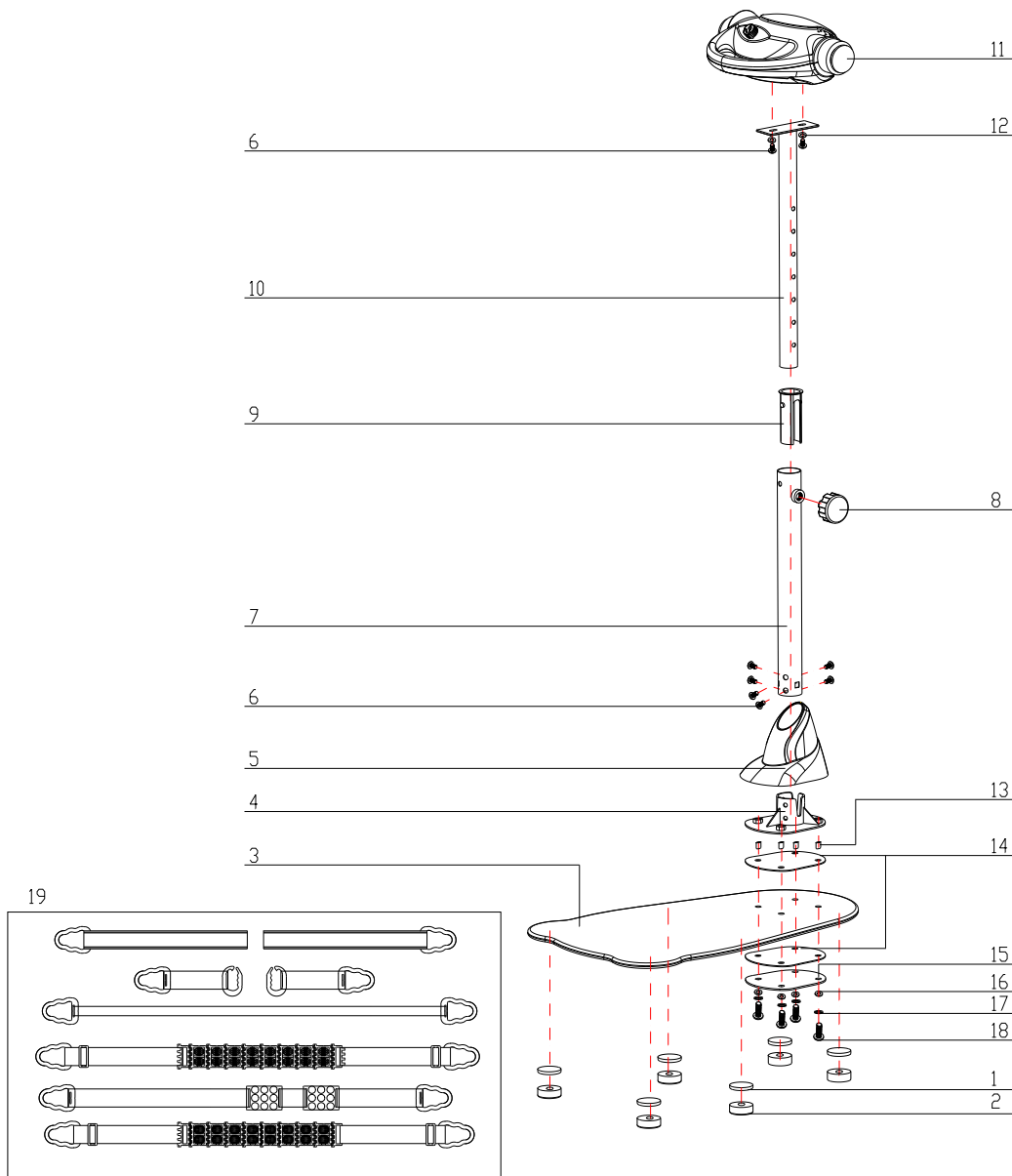
### **BACHA SPORT**

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)

# RYSUNEK MONTAŻOWY



## DANE TECHNICZNE

WYMIARY MASAŻERA: 76 x 48 x 123 cm (dł/szer./wys.)

Prędkość 450-1400 obr./min.

Częstotliwość wibracji: 7,50-16,6 Hz

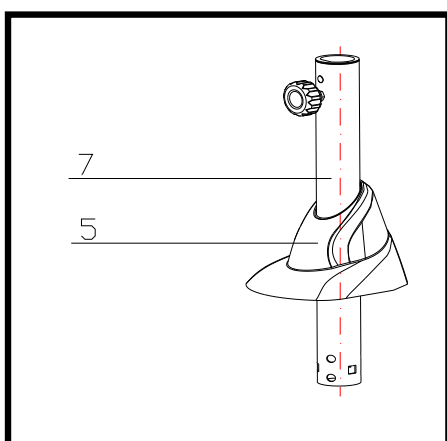
## LISTA CZĘŚCI

L.P.	NAZWA	ILOŚĆ
1.	<i>Komplet gumowych stopek</i>	6
2.	<i>Gumowe stopki amortyzujące</i>	6
3.	Płyta ze wzmocnionego szkła	1
4.	Płyta do nałożenia podstawy	1
5.	Oslona	1
6.	Sruba( M8*16)	8
7.	Dolna podstawa	1
8.	Śruba regulacyjna	1
9.	Tuleja	1
10.	Górna podstawa	1
11.	Silnik	1
12.	Podkładki( $\varphi 8$ )	2
13.	Oslona szyby	4
14.	Gumowe podkładki	2
15.	Uchwyt	1
16.	Podkładka( $\varphi 10$ )	4
17.	Podkładka sprężynowa ( $\varphi 10$ )	4
18.	Śruba(M10*35)	4
19.	Pasy	6

*KURSYWĄ ZAZNACZONO CZĘŚCI NARAŻONE NA ZWIĘKSZONE ZUŻYCIE*

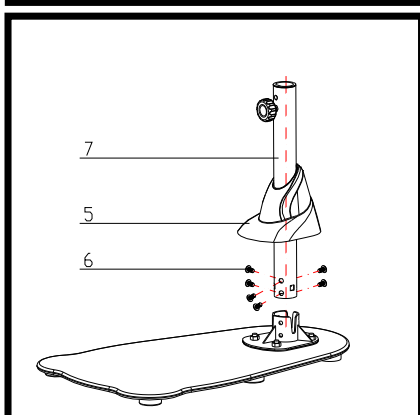
**UWAGA:** NARZĘDZIA POTRZEBNE DO MONTAŻU ZNAJDUJĄ SIĘ WEWNĄTRZ KARTONU

## INSTRUKCJA MONTAŻU



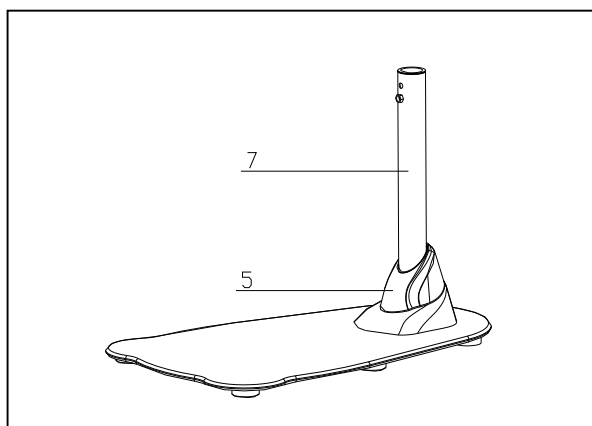
### **KROK 1**

Nałóż osłonę ( 5 ) na dolną część podstawy ( 7 ), zwróć uwagę aby nie zasłonić otworów na śruby



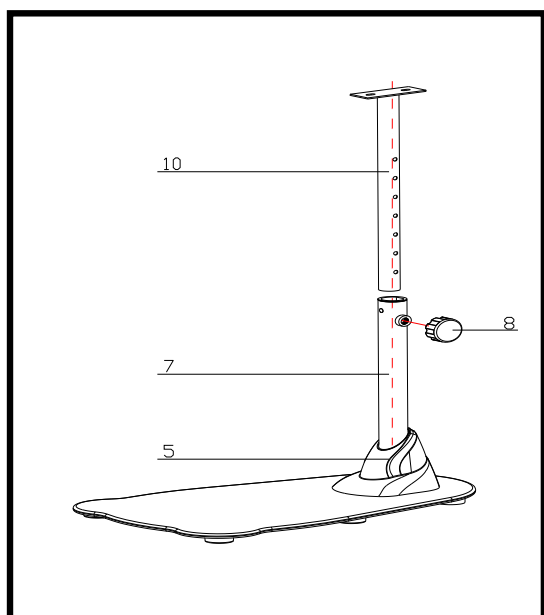
### **KROK 2.**

Przy pomocy sześciu śrub (M8X16) (6) przymocuj dolną część podstawy (7) do jej płyty .



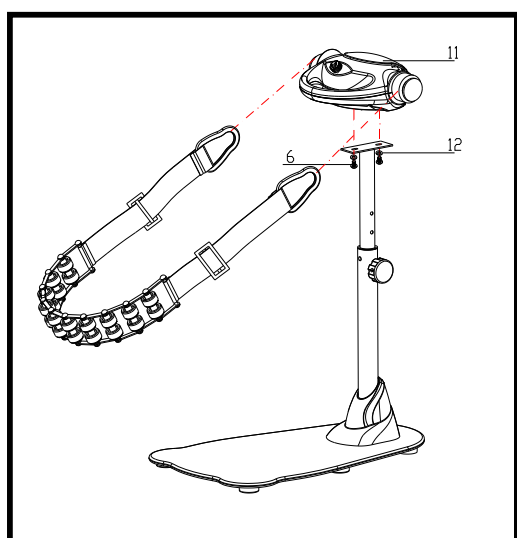
### **KROK 3**

Nałóż osłonę ( 5 ) na dolną podstawę ( 7 ),  
Zwróć uwagę na sposób ułożenia osłony.



### **KROK 4.**

Włóż śrubę regulacyjną (pt.8) z boku podstawy (pt.7) wkręć ją do 1/3 długości, następnie odciągnij śrubę (8). i włóż podstawę (pt. 10) do podstawy (pt. 7) następnie zwolnij śrubę (8). Opuść podstawę (pt. 10) do momentu kiedy śruba reg. trafi na odpowiedni otwór (pt.8). następnie dokręć śrubę.



### **KROK 5.**

Nałóż silnik (11) na odpowiednie miejsce na górnej części podstawy silnika ( 12 ) i dokręć dwoma śrubami M8X16mm ( 6 ), użyj do tego także podkładek (12)

# INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

## 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**

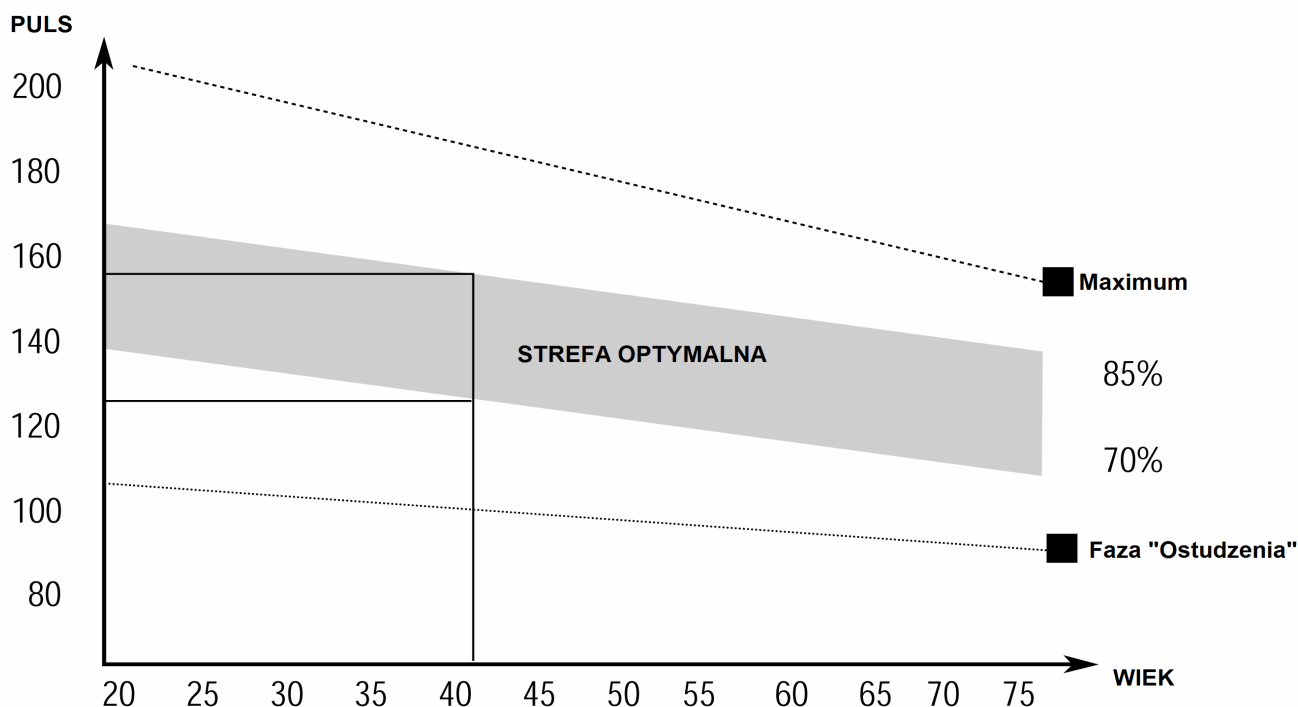
Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni.

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 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 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 osiągnięty cel.



### **Ćwiczenia brzucha (DO TEGO ĆWICZENIA UŻYWAJ PASA „E”)**

- Stań bokiem do masażera.
- Załóż pas w ten sposób aby przechodził nad biodrami i jednocześnie był ułożony na mięśniach brzucha.
- Uruchom masażer, pamiętaj aby uzyskać 100% efektu, pas musi być naprężony na ciele
- Po kilku minutach ćwiczeń wyłącz masażer, odwróć się i wykonaj to samo ćwiczenie na drugim boku



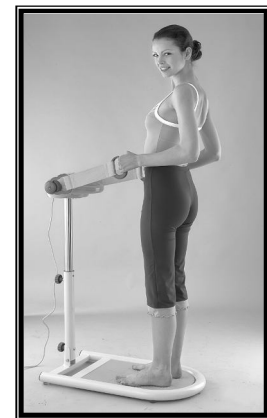
### **Ćwiczenia talii (DO TEGO ĆWICZENIA UŻYWAJ PASA „F” lub „E”)**

- Stań twarzą w stronę silnika.
- Ułóż pas tak aby oplatał talię, nad biodrami.
- Uruchom silnik, dla pewności możesz złapać się uchwyty na silniku, pamiętaj aby uzyskać 100% efektu, pas musi być naprężony na ciele
- Ćwicz kilka do kilkunastu minut, następnie wyłącz silnik.



### **Ćwiczenia pośladków (DO TEGO ĆWICZENIA UŻYWAJ PASA „F” lub „D”)**

- Stań twarzą w stronę silnika.
- Ułóż pas na pod pośladkami tak aby górna część pasa była na wysokości bioder, środkowa przechodziła na wysokości pasa, a dolna – była ułożona tuż pod pośladkami).
- Możesz rozpocząć ćwiczenia, delikatnie oprzyj się na pasie, jednocześnie asekurując się trzymając rękami za uchwyt na silniku.



### **Ćwiczenia rąk i ramion (DO TEGO ĆWICZENIA UŻYWAJ PASA „B”)**

- Załóż na masażer dwa pojedyncze krótkie pasy i stań twarzą w stronę silnika
- Chwyć w dłonie obydwa pasy, ustaw ramiona pod kątem około 90 stopni, łokcie ustaw równoległe do siebie. Po włączeniu masażera naciągnij pasy, aż zostaną naprężone, ćwicz w tej pozycji kilka do kilkunastu minut.



### **Ćwiczenia ud (DO TEGO ĆWICZENIA UŻYWAJ PASA „A”, „F” lub „D”)**

- Nogi można ćwiczyć pojedynczo lub obydwie naraz.
- Stań twarzą w stronę silnika
- Ułóż pas na udzie poniżej pośladka.
- Możesz rozpocząć ćwiczenia, delikatnie oprzyj się na pasie, jednocześnie asekurować się trzymając rękami za uchwyt na silniku.
- Aby ćwiczyć jedną nogę wykonaj powyższe instrukcje z tą różnicą że pas załóż tylko na jedno udo. W tym wypadku jedna noga powinna być na przyrządzie a druga na podłodze
- Dla pewności możesz złapać się uchwytu na silniku.



### **Ćwiczenia barków (DO TEGO ĆWICZENIA UŻYWAJ PASA „C”)**

- Do tego ćwiczenia użyj podwójnego pasa. Stan tyłem do silnika
- Ułóż pasy na krzyż tak aby przechodziły przez klatkę piersiową. W takiej pozycji będziesz ćwiczyć mięśnie barków i klatki piersiowej.
- Po zakończeniu ćwiczenia 1 odwróć się przodem do silnika załóż pasy tak aby krzyżowały się na plecach i uruchom silnik. W takiej pozycji będziesz ćwiczyć mięśnie barków oraz grzbietu.



**GWARANT: BACHA SPORT**

**ARTYKUŁ: PRZYRZĄD DO MASAŻU**

**SYMBOL: BM 1200 GX-C**

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