

S I N C E 1 9 6 5



STEPPER SKRETNY Z KOLUMNĄ

BS-1650



INSTRUKCJA OBSŁUGI



CE

EN 957

www.bachasport.pl



5903733002080

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 zależy 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).*
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. Stepper posiada niezależny układ hamulcowy (oporowy).
11. Transport i magazynowanie powinno odbywać się zgodnie z ogólnymi zasadami bezpieczeństwa.
12. 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.

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!

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

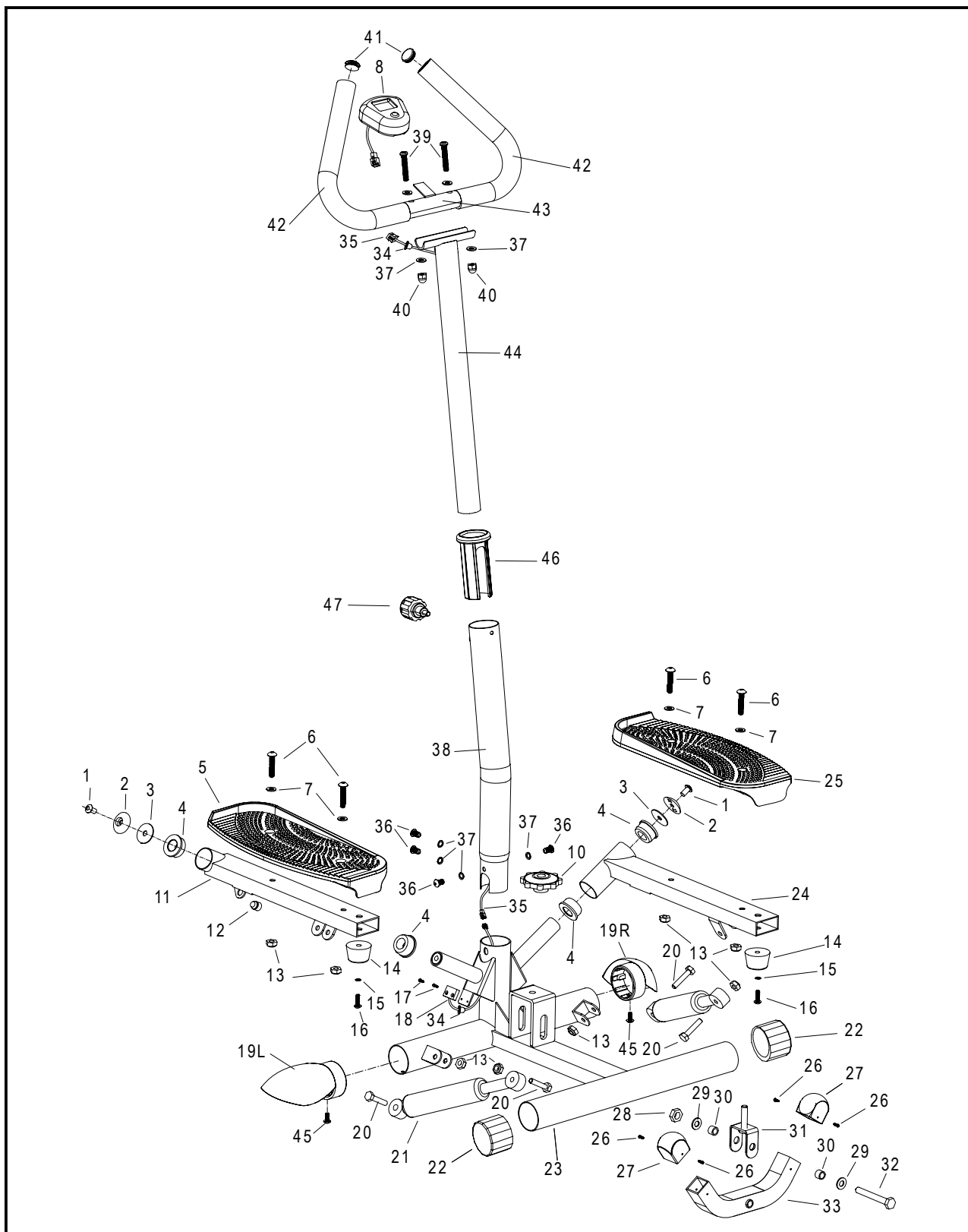
DANE TECHNICZNE:

WYMIARY: DŁUGOŚĆ: 55 CM SZEROKOŚĆ: 55 CM WYSOKOŚĆ: 123 CM

WAGA: 12 KG

NARZĘDZIA POTRZEBNE DO ZMONTOWANIA STEPPERA ZNAJDUJĄ SIĘ W KARTONIE.

RYSUNEK POGLĄDOWY

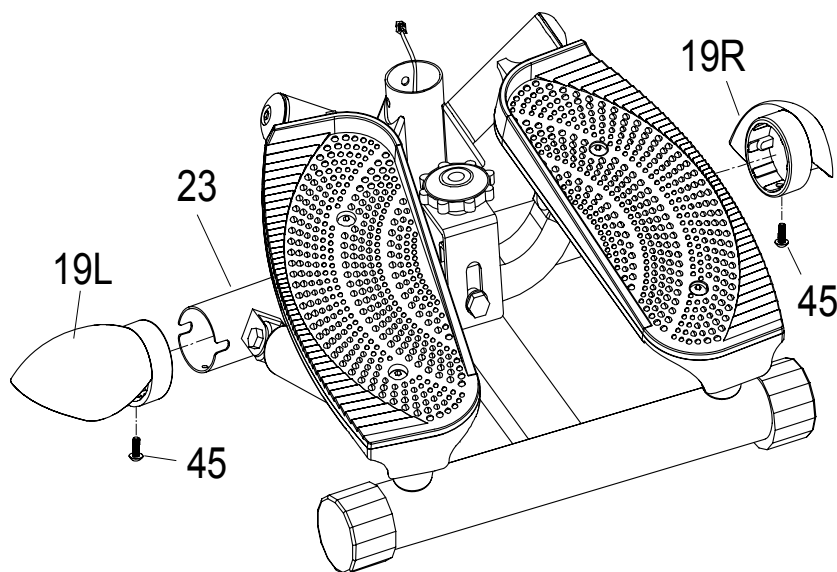


LISTA CZĘŚCI

L.P.	OPIS	ILOŚĆ
1	Śruba(M8x20)	2
2	Tulejka	2
3	Podkładka	2
4	Tulejka nylonowa	4
5	Lewy pedał	1
6	Śruba(M8x40)	4
7	Podkładka(φ8)	4
8	Komputer	1
9	Podpórka komputera	1
10	Śruba regulacyjna	1
11	Podstawa pedałów - lewa	1
12	Magnes M02	1
13	Nakrętka(M8)	8
14	Podkładka sprężynująca	2
15	Podkładka(φ6)	2
16	Śruba(M6x20)	2
17	Śruba(st2.9x8.0)	2
18	Sensor	1
19R	Końcówka stabilizatora (Prawa)	1
19L	Końcówka stabilizatora (Lewa)	1
20	Śruba(M8x38)	4
21	<i>Cylinder</i>	2
22	Stopki regulacyjne tylne	2
23	Rama główna	1
24	Podstawa pedałów - prawa	1
25	Prawy pedał	1
26	Śruba(ST2.9*10)	4
27	Nakrętka	2
28	Nakrętka zabezpieczająca (M10)	1
29	Podkładka(φ10)	2
30	Stalowa podkładka	2
31	Wspornik	1
32	Śruba(M10x80)	1
33	Podpora podstawy	1
34	Plastikowa nakrętka	2
35	Przewód sensora	2
36	Śruba(M8x15)	8
37	Podkładka(φ8)	12
38	Podstawa przednia	1
39	Śruba (M8x45)	2
40	Nakrętka(M8)	2
41	Stopki do tylnej podstawy	2
42	<i>Piankowy uchwyt</i>	2
43	Kierownica	1
44	Górna część podstawy	1
45	Śruba(M6x12)	2
46	Plastikowa Tuleja	1
47	Śruba regulacyjna	1

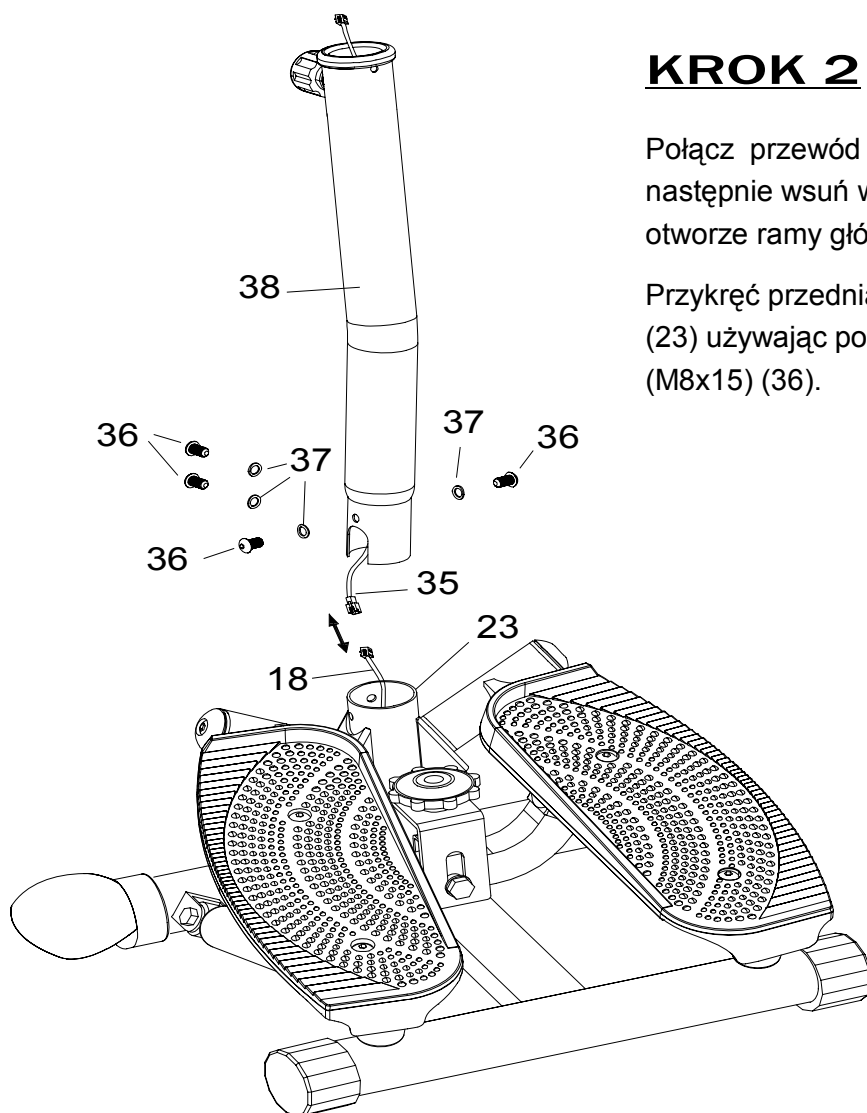
KURSYWĄ ZAZNACZONO CZĘŚCI NAJBARDZIEJ NARAŻONE NA ZUZYSIE

INSTRUKCJA MONTAŻU



KROK 1

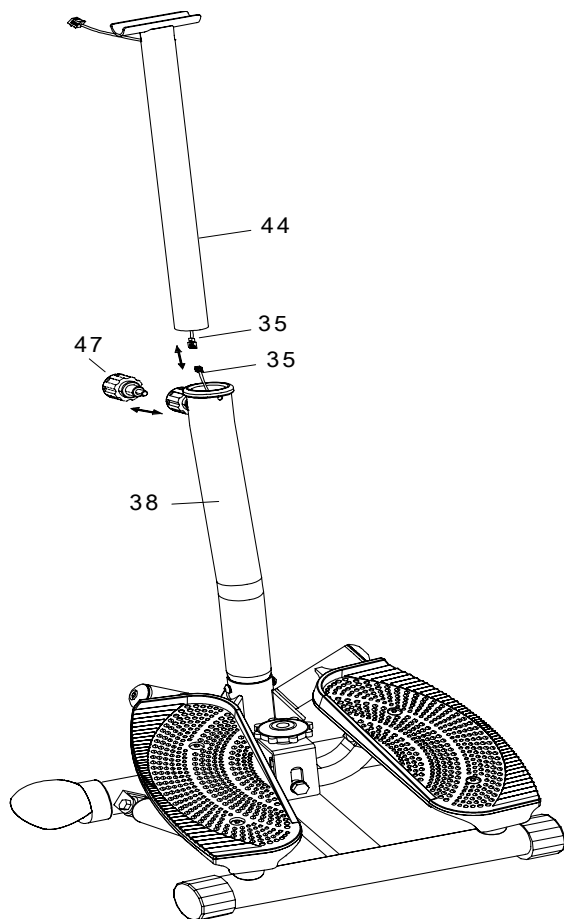
Przykręć końcówki stabilizatora (19 L I P) do tylnej podstawy (23) używając śrub (M6x12) (45).



KROK 2

Połącz przewód sensora(35) z sensorem (18), następnie wsuń w przednią podstawę (38) w otworze ramy głównej(23).

Przykręć przednią podstawę (38) do ramy głównej (23) używając podkładek ($\varnothing 8$) (37), i czterech śrub (M8x15) (36).

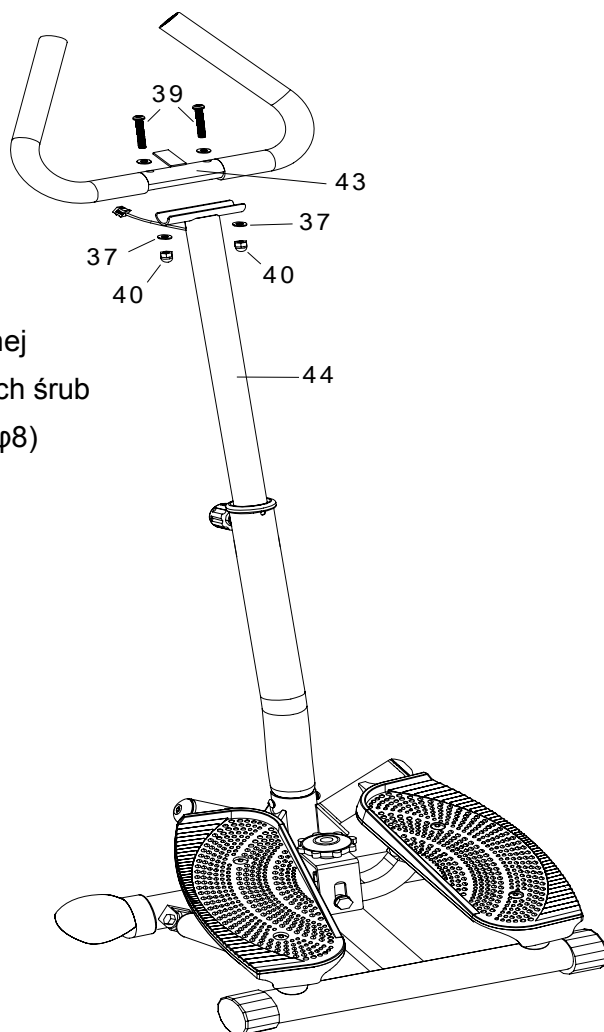


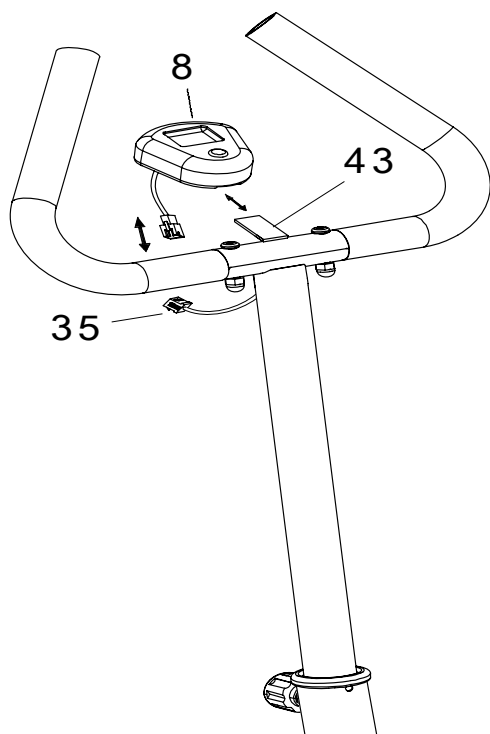
KROK 3

Połącz przewody sensora (35) łącz górą część podstawy (44) z przednią podstawą (38). Przykręć górną część podstawy (44) do przedniej podstawy (38) używając podkładek ($\varnothing 8$) (37), i czterech śrub (M8x15) (36).

KROK 4

Przytwierdź kierownicę (43) do górnej części podstawy (44) używając dwóch śrub (M8x45) (39), czterech podkładek ($\varnothing 8$) (37) i dwóch nakrętek (M8) (40).



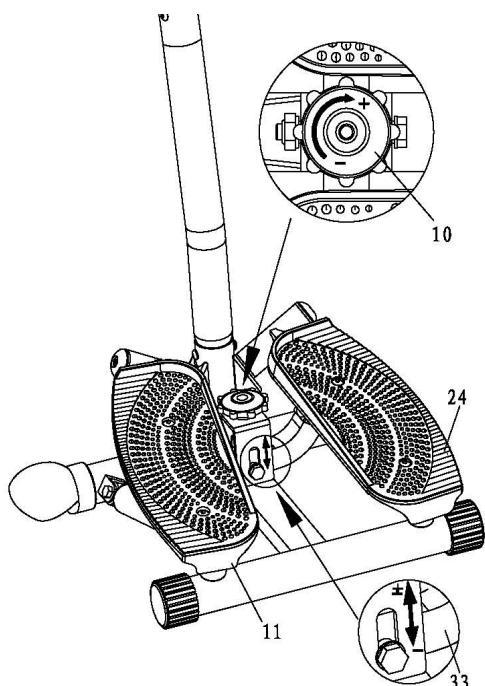
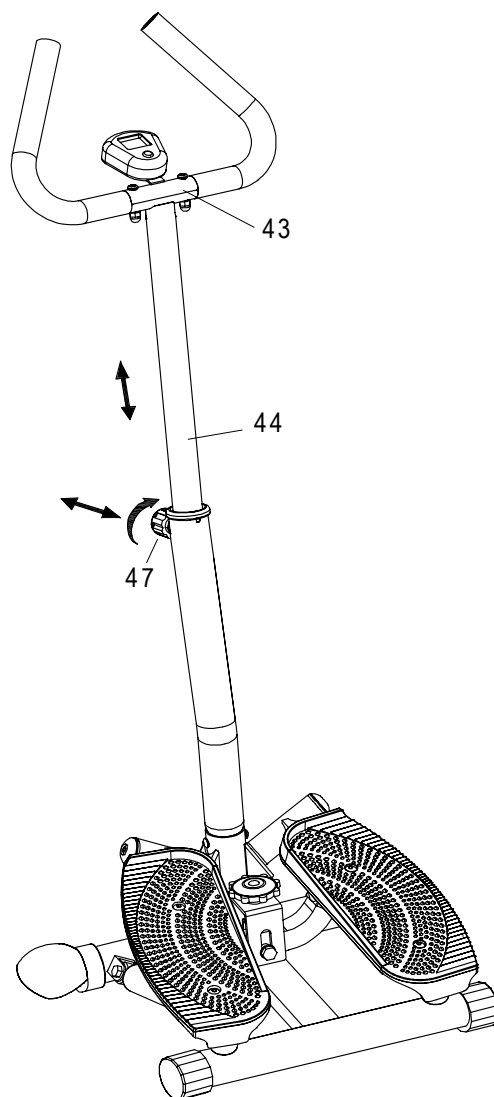


KROK 5

Podłącz przewód sensora (35) do komputera (8), a następnie wsuń komputer (8) do podpórki pod komputer (9).

KROK 6

Aby ustawić żadaną wysokość podstawy, odkręć śrubę regulacyjną (47) następnie pociągnij ją (47). Ustaw wysokość kolumny następnie zwolnij i dokręć śrubę regulacyjną.



KROK 7

Ustawianie wysokości kroków:

Ustawienie śruby regulującej, umieszczonej pomiędzy pedałami zmienia zakres ruchu pedałów.

Aby zwiększyć zakres ruchu pedałów przekręć śrubę zgodnie ze wskazówkami zegara. Żeby zmniejszyć zakres ruchu pedałów przekręć śrubę w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. To zmusi cię do większego wysiłku.

Zwiększając maksymalnie zakres ruchu pedałów pomoże to uzyskać większy wysiłek podczas naciskania na pedały.

Aby uzyskać większe korzyści z ćwiczeń, trening powinien trwać minimum 12 minut, początkujący powinni przez 15-20 minut zrobić rozgrzewkę. Postaraj się utrzymywać stałą ilość kroków na minutę. Aby uzyskać większy efekt, ćwiczenia powinny być intensywniejsze i dłuższe. Powinieneś trenować przynajmniej 3 razy w tygodniu.

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

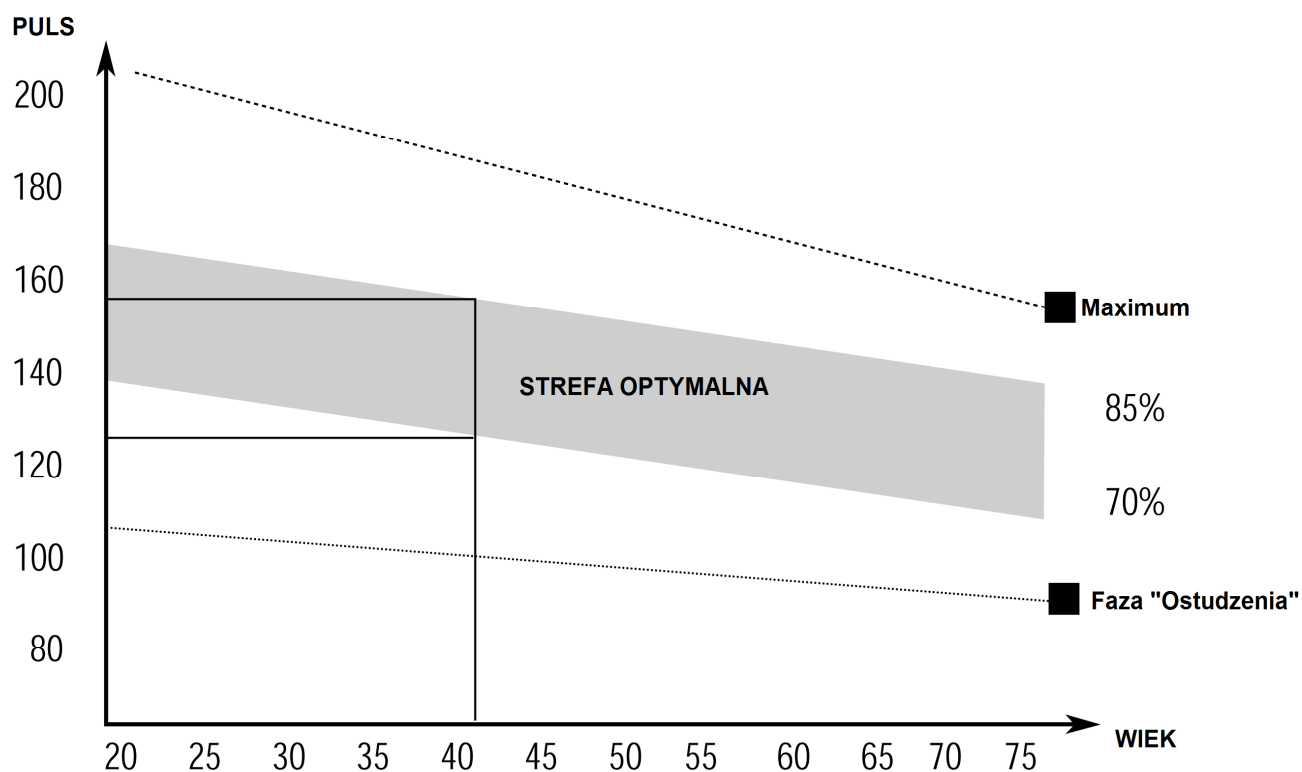
Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni.

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 ciężiej i dłużej trwa ćwiczenie, tym więcej kalorii jest spalanych. Skuteczność jest identyczna, jak przy ćwiczeniach zwiększających kondycję, jednak inny jest osiągany cel.

KOMPUTER

SPECYFIKACJA:

CZAS 0:00 ~ 99:59
ILOŚĆ KROKÓW 0 ~ 9999
ŁĄCZNA ILOŚĆ KROKÓW..... 0 ~ 9999
KALORIE(CAL) 0.0 ~ 9999 KCAL

FUNKCJE KŁAWISZY:

MODE: Wybór dostępnych funkcji.

RESET: Usówanie wszystkich wyników.

PROCEDURY:

AUTO ON/OFF

- ☐ System włącza się kiedy jakkolwiek przycisk jest naciskany albo kiedy sensor wyczuwa, że maszyna jest w użyciu.
- ☐ System wyłącza się automatycznie kiedy nie ma sensor nie wyczuwa ruchu lub automatycznie po 4 minutach.

RESET:

Maszyna może być zresetowana przy każdej wymianie baterii albo poprzez przytrzymanie klawisza MODE przez 3 sekundy.

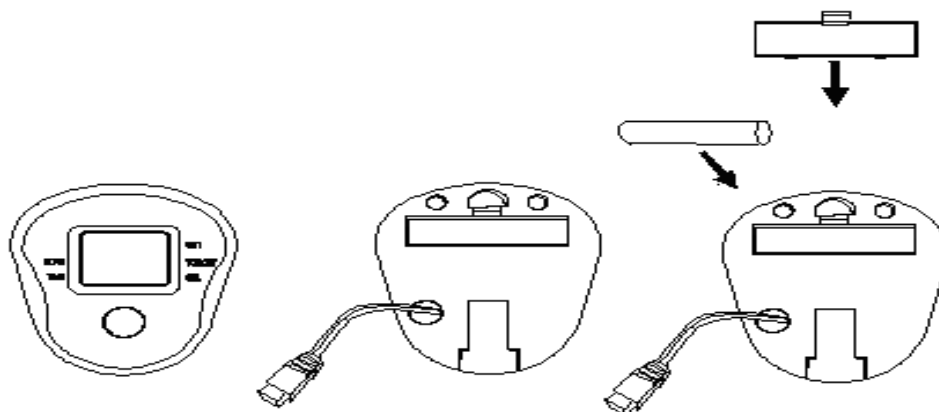
FUNKCJE :

- ☐ **WYNIK**
Pierwszy od dołu wynik na ekranie LCD.
- ☐ **WYBÓR**
Tryb MODE umożliwia wybór różnych funkcji pokazywanych w drugim rzędzie od dołu na ekranie LCD. Kolejność:

CZAS – ŁĄCZNA ILOŚĆ KROKÓW – KALORIE – SKANOWANIE

BATERIE :

Ten komputer wykorzystuje baterie typu "AA" albo AG13. Baterie wymienia się z tyłu monitora.





GWARANT: BACHA SPORT

ARTYKUŁ: STEPPER SKRĘTNY Z KOLUMNĄ

SYMBOL: BS 1650

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 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, 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 UPRAWNIEN
KUPUJĄCEGO WYNIKAJĄCYCH Z NIEZGODNOŚCI TOWARU Z UMOWĄ.**