



INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 10975 Wałek do jogi inSPORTline Evar Big

inSPORTline Polska zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian i ulepszeń w swoim produkcie bez uprzedniego powiadomienia. Odwiedź naszą stronę internetową www.e-inSPORTline.pl, gdzie znajdziesz najnowszą wersję instrukcji.





ŚRODKI OSTROŻNOŚCI


- Przeczytaj instrukcję i zachowaj ją na przyszłość.
- Nigdy nie używaj produktu do celów innych niż te, do których został zaprojektowany.
- Nie naprawiaj ani nie modyfikuj produktu samodzielnie.
- Nie pozostawiaj dzieci ani zwierząt bez opieki w pobliżu produktu.
- Nie przechowywać w pobliżu źródeł ciepła i otwartego ognia.
- Nie przechowywać w wilgotnych pomieszczeniach.
- Przechowywać produkt w suchym, zacienionym i dobrze wentylowanym miejscu.
- Dzieci mogą używać produktu pod nadzorem osoby dorosłej.
- Zawsze noś odpowiednią odzież sportową.
- Sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub szkody materialne spowodowane niewłaściwym użytkowaniem.
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.
- Nie przemęczaj się podczas ćwiczeń i przestrzegaj prawidłowego reżimu picia.
- Nie używaj uszkodzonego produktu.
- Do użytku domowego.
- Nośność: nieograniczona.

KONSERWACJA

- Po wysiłku wytrzyj wałek z potu i brudu.
- Wałek można czyścić wilgotną szmatką. Nie stosować agresywnych środków czyszczących (rozpuszczalniki, środki na bazie benzenu lub alkoholu).
- Wysuszyć wałek przed przechowywaniem.
- Przechowywać w suchym, zacienionym i dobrze wentylowanym miejscu.
- Nie wystawiać na działanie wysokich temperatur i nie przechowywać w pobliżu otwartego ognia.

ĆWICZENIA

 <p>1</p>	<p>Naprzemienne unoszenie nóg</p> <p>Położ się na wałku, podpierając głowę, szyję i kręgosłup. Przyciągnij brodę do klatki piersiowej. Zrób wdech, trzymając pępek wciśnięty w kręgosłup. Zrób wydech, unosząc obie nogi pod kątem 45 stopni. Powoli przyciągnij prawe kolano do klatki piersiowej, a następnie wróć do pozycji wyprostowanej. Zmieniaj nogi, utrzymując napięte mięśnie brzucha i stabilne ciało. Powtórz 10-15 razy.</p>
 <p>2</p>	<p>Roll Up</p> <p>Położ się na wałku z ramionami wzdłuż ciała, kolana lekko ugięte, stopy mocno oparte na podłodze. Powoli przyciągnij pępek do kręgosłupa, kładąc dłonie za kolanami. Zrób wdech, przyciągając brodę do klatki piersiowej, powoli podnosząc ciało z wałka. Zrób wydech podczas przetaczania się do przodu, tworząc krzywiznę kręgosłupa. Wdychaj podczas powolnego cofania się. Powtórz 10-15 razy.</p>
 <p>3</p>	<p>Unoszenie dolnej części brzucha/nogi</p> <p>Położ się na wałku, obie stopy mocno oparte na podłodze, kolana lekko ugięte. Przyciągnij brodę do klatki piersiowej, trzymając pępek wciśnięty w kręgosłup. Podnoś jedną nogę na raz prosto w powietrze, drugą stopę zostawiając mocno na podłodze. Trzymaj ręce mocno dociśnięte po bokach. Zmieniaj nogi, utrzymując napięte mięśnie brzucha i stabilne ciało. Powtórz 10-15 razy.</p>
 <p>4</p>	<p>Rozciąganie boczne</p> <p>Siedząc na prawym biodrze z kolanami ugiętymi pod sobą i skierowanymi do przodu, połóż prawą rękę na wałku piankowym. Zrób wdech, rozciągając lewe ramię prosto w powietrze. Wciągnij pępek i kontynuuj wydłużanie boku. Wykonaj wydech i wyciągnij ramię w górę, w stronę prawej strony, rozciągając lewą stronę w miarę oddalania się wałka piankowego. Powtórz 10-15 razy i zmień biodra.</p>

	<p>Nożyce</p> <p>Położ się na wałku z ramionami wzdłuż ciała, nogami prostymi i palcami u stóp. Przyciągnij brodę do klatki piersiowej, trzymając pępek wciśnięty w kręgosłup. Naprzemiennie podnoś każdą nogę w górę i w dół, trzymając proste palce u stóp. Trzymaj dłonie i łokcie mocno przyciśnięte po bokach do podłogi. Utrzymuj napięty brzuch i stabilne ciało. Powtórz ruch nożyc 10-15 razy.</p>
	<p>Pompki</p> <p>Uklęknij przed wałkiem piankowym z rękami rozstawionymi na szerokość barków. Przesuń się lekko do przodu, tak aby ramiona znajdowały się bezpośrednio nad dłońmi. Oderwij kolana od podłogi i przyjmij pozycję pompki. Ustabilizuj biodra i ustaw ciało w ciasnej, prostej linii. Utrzymaj pozycję przez 5 sekund. Powtórz 10-15 razy.</p>

OCHRONA ŚRODOWISKA

Po wygaśnięciu żywotności produktu lub jeśli ewentualna naprawa jest nieopłacalna, należy go zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami i w sposób przyjazny dla środowiska na najbliższym złomowisku.

Poprzez odpowiednią utylizację chronisz środowisko i źródła naturalne. Ponadto możesz pomóc chronić zdrowie ludzkie. Jeśli nie masz pewności co do prawidłowej utylizacji, poproś lokalne władze o więcej informacji, aby uniknąć naruszenia prawa lub sankcji.

WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

inSPORTline Polska

Ciemnieniki 19, 29-120 Kluczewsko

NIP: 6090063070, REGON: 260656756

Okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu towaru przez klienta. Gwarancja udzielana jest w trzech wariantach:

1. **Gwarancja Domowa** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego do użytku prywatnego, nie komercyjnego przez Kupującego będącego konsumentem. (**okres gwarancji: 24 miesiące**).
2. **Gwarancja Pół-komercyjna** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji, itp. (**okres gwarancji: 12 miesięcy**).
3. **Gwarancja Komercyjna** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji, klubach fitness oraz siłowniach, itp. (**okres gwarancji: 12 miesięcy**).

Brak informacji o wariancie gwarancji, na dowodzie zakupu (fakturze lub paragonie), domyślnie oznacza Gwarancje Domową.

Gwarancja obejmuje usunięcie usterek, które w sposób dający się udowodnić wynikają z zastosowania wadliwych materiałów lub są wynikiem błędów produkcyjnych.

Gwarancja nie obejmuje czynności związanych z konserwacją, czyszczeniem, regulacją i ze skręcaniem połączeń śrubowych danego przedmiotu, do których to czynności zobowiązany jest Kupujący we własnym zakresie i na własny koszt.

Dowodem udzielenia gwarancji są niniejsze Warunki gwarancji wraz z oświadczeniem Gwaranta zawartym na dowodzie zakupu (fakturze lub paragonie). W celu realizacji uprawnień z gwarancji Kupujący winien okazać warunki gwarancji oraz dowód zakupu (paragon lub fakturę VAT). Gwarancja obowiązuje na terenie Polski.

Uprawnienia z gwarancji nie przysługują w przypadku:

- a) uszkodzenia mechanicznego, które powstało w transporcie produktu do Kupującego za pomocą firm transportowych. Kupujący jest zobowiązany do sprawdzenia towaru przy dostawie, w celu wykrycia ewentualnych uszkodzeń w transporcie. W przypadku wykrycia takiego uszkodzenia, Kupujący zobowiązany jest niezwłocznie poinformować podmiot sprzedający oraz sporządzić protokół szkody z przewoźnikiem (firmą kurierską/pocztową). W przypadku braku sporządzenia protokołu szkody Gwarant nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane przez firmy kurierskie/pocztowe.
- b) Uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, wtyki, gniazdka, przełączniki, przyciski, baterie, przewody, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska, tapicerka, rączki itp., chyba że ujawniona w tych elementach wada nie jest skutkiem naturalnego zużycia, a powstała z przyczyny tkwiącej w tym elemencie.
- c) Drobnie, powierzchowne zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjącej.
- d) Używania przez Kupującego, niezgodnych z instrukcją obsługi sprzętu, środków eksploatacyjnych lub czyszczących.
- e) Niewłaściwego zabezpieczenia sprzętu przez Kupującego przed działaniem czynników zewnętrznych tj. wilgoci, temperatury, kurzu, itp.
- f) Niestosowania przez Kupującego wymaganych (zgodnie z instrukcją obsługi) materiałów eksploatacyjnych.
- g) Przeróbek i zmian konstrukcyjnych, dokonywanych przez Kupującego lub inne osoby nieuprawnione do tego działania przez Gwaranta.
- h) Normalnego użytkowania (normalne zużycie części eksploatacyjnych).
- i) Uszkodzenia sprzętu na skutek nieprawidłowego montażu przez Kupującego lub osoby trzecie.

W przypadku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant zapewnia transport i usługę serwisową przedmiotu gwarancji.

W przypadku braku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Kupujący będzie mógł odebrać przekazany przedmiot w siedzibie Gwaranta lub zamówić usługę wysyłki danego przedmiotu na własny koszt.

W wyjątkowych przypadkach, aby zdiagnozować usterkę i stwierdzić zasadność zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant może zażądać przygotowania sprzętu do odbioru. Odbiór ten może być dokonany przez firmę spedycyjną, wówczas Kupujący zobowiązany jest przygotować towar w sposób bezpieczny do odbioru. Kupujący wyda przedmiot sprzedaży bez zanieczyszczeń, w opakowaniu oryginalnym lub zastępczym pozwalającym na przetransportowanie przedmiotu sprzedaży w stanie bezpiecznym.

Gwarant zobowiązany jest ustosunkować się do zgłoszenia gwarancyjnego w terminie do 14 dni. Naprawa gwarancyjna zostanie wykonana w najkrótszym możliwym terminie. W wyjątkowych przypadkach, gdy naprawa przedmiotu sprzedaży będzie wymagać sprowadzenia niedostępnych w Polsce lub nietypowych części z zagranicy, termin może być wydłużony. Kupujący zostanie poinformowany o takiej sytuacji drogą mailową lub telefonicznie.

Gwarant zobowiązuje się do naprawy uszkodzonego sprzętu w przypadku zasadności zgłoszenia gwarancyjnego. Wymiana towaru na nowy możliwa jest jedynie w przypadku braku możliwości naprawy sprzętu i gdy wada przedmiotu sprzedaży jest istotna. Zwrot kwoty zakupu za sprzęt jest możliwy jedynie w przypadku braku możliwości naprawy i braku możliwości wymiany na nowy oraz gdy wada jest istotna.

Okresowe przeglądy techniczne sprzętu (dotyczy sprzętu przeznaczonego do użytku pół-komercyjnego oraz komercyjnego)

Po upływie 6 i 12 miesięcy obowiązywania gwarancji, Gwarant zaleca przeprowadzenie przeglądu technicznego sprzętu. Wszystkie części, które zostaną wymienione w trakcie okresowego przeglądu

technicznego, zostaną użyte przez Gwaranta nieodpłatnie w ramach gwarancji (poza częściami zużyтыми w trakcie normalnego użytkowania). Kupujący zobowiązany jest jedynie do pokrycia kosztów przeglądu technicznego i dojazdu do klienta wg. indywidualnej wyceny. Wiążącej wyceny dokonuje dział serwisowy Gwaranta.

Zgłoszenia gwarancyjne

W celu zgłoszenia reklamacyjnego należy przesłać FORMULARZ GWARANCYJNY za pomocą strony internetowej Gwaranta www.e-insportline.pl.

Formularz gwarancyjny powinien zawierać takie informacje jak:

Imię i Nazwisko / Numer telefonu / Adres / Dowód zakupu / Nazwa produktu / Opis Wady.

Klient zostanie poinformowany o zakończeniu i wyniku reklamacji przez e-mail lub telefonicznie.



inSPORTline Polska
Ciemiętniki 19, 29-120 Kluczewsko
Telefon: +48 510 275 999
E-mail: biuro@e-insportline.pl
NIP: 6090063070, REGON: 260656756

Formularz kontaktowy

