

INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

1132 Buty grawitacyjne inSPORTline

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.

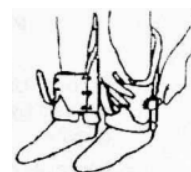
ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- Przed użyciem przeczytaj instrukcję i zachowaj ją na przyszłość.
- Nie używaj uszkodzonego lub zużytego produktu.
- Używaj wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem produktu.
- Przed użyciem skonsultuj się z lekarzem.
- Nie przemęczaj się podczas ćwiczeń.
- Jeśli odczuwasz ból lub nudności, natychmiast przerwij ćwiczenia i zwróć się o pomoc lekarską.
- Aby zachować komfort i bezpieczeństwo podczas korzystania z butów inwersyjnych, muszą one być odpowiednio dopasowane. Dlatego osoby o bardzo szczupłych nogach powinny nosić buty lub używać dodatkowej warstwy odzieży lub ręcznika.
- Przed rozpoczęciem treningu należy upewnić się, że haki są bezpiecznie włożone do drążka, a buty są prawidłowo zapięte.
- Drążek powinien znajdować się na takiej wysokości, aby wisząc głową w dół, użytkownik mógł swobodnie dosięgnąć podłogi rękoma, tak aby w razie potrzeby mógł zejść z drążka i podeprzeć się rękoma.
- Przed pierwszym treningiem konieczne jest, aby towarzyszyła Ci osoba asystująca, aby zapewnić bezpieczne użytkowanie, zaczepianie i odczepianie butów bez pomocy innej osoby. Zalecamy, aby podczas treningu była druga osoba ze względów bezpieczeństwa. Po treningu użytkownik może być wyczerpany i mieć problemy z odpięciem butów.
- Sam trening w zwisie powinien trwać od 30 sekund do 2 minut.
- **Nośność:** 200 kg
- Nadaje się do drążków o średnicy poprzeczki do 30 mm.
- **Ostrzeżenie:** Jeśli cierpisz na nadciśnienie, otyłość, chorobę serca lub inne problemy zdrowotne, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek nowego programu treningowego.
- **Ostrzeżenie:** Przed użyciem upewnij się, że produkt jest prawidłowo przymocowany. Zapnij buty do kostek za pomocą klamer.

Użytkowanie / ĆWICZENIA

Zapinanie butów:

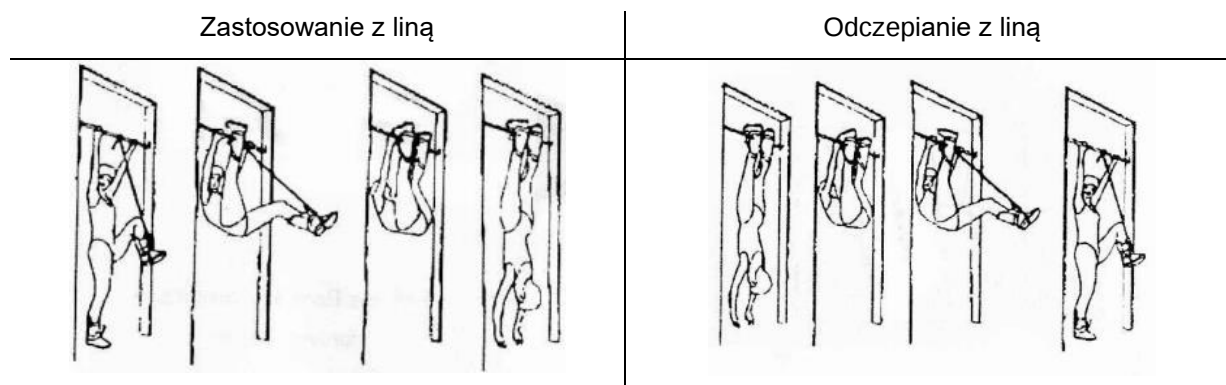
Założ buty na kostki i zapnij je klamrami.



Chwyć drążek i pociągnij nogi, aż buty do inwersji zaczepią się o drążek. Puść ręce.

Alternatywnie możesz pomóc sobie za pomocą stałej liny. Przymocuj linę do drążka i odpowiednio ją zabezpiecz. Na drugim końcu liny zrób mocną pętlę, przez którą możesz przełożyć stopę. Złap drążek i pociągnij nogi, aż buty do inwersji zaczepią się o drążek. Puść ręce.

Aby uwolnić buty, chwyć drążek rękoma, odczep nogę, która nie jest zabezpieczona liną. Następnie odczep nogę zabezpieczoną liną i stań na nodze, która nie jest zabezpieczona liną. Odczep drugą nogę od oczka liny.



1) Huśtanie: Delikatne huśtanie się w przód i w tył to relaksująca i odpężająca aktywność. Huśtanie wykorzystuje grawitację i siłę odśrodkową, aby złagodzić codzienny nacisk na ciało.



2) Skręcanie: Przesuń palce za głowę, pchnij łokcie do przodu i obróć ciało w okolicy miednicy. Obróć się naprzemiennie z boku na bok, aby rozciągnąć mięśnie lędźwiowe.



3) Podciąganie: Połóż dłonie na kolanach i spróbuj dotknąć przedniej części kolana. Ruch wzmacnia mięśnie brzucha i rozluźnia kręgosłup, wzmacniając mięśnie brzucha i pleców.



4) Przysiady: Połóż dłonie na piszczelach i zegnij kolana w przysiadzie. Następnie ponownie się rozluźnij i powtórz.



5) Wygięcie pleców: Chwyć framugę drzwi na wysokości talii i wyprostuj ramiona. Zegnij talię, aby móc unieść biodra tak wysoko, jak to możliwe, trzymając ręce na framudze. Zegnij talię w przeciwnym kierunku, zanim wygniesz plecy. To ćwiczenie rozciąga mięśnie nóg i brzucha.

6) Podnoszenie ciężarów: Używaj hantli, aby ćwiczyć górne partie ciała i zwiększyć efekt relaksacyjny treningu.

Odpinanie butów – chwyć drążek, odepnij buty do inwersji i postaw stopy na podłodze.

7) Wyprost ramion: Złap drążek i zawieś. Rozluźnisz nacisk w ramionach i rozciągniesz mięśnie nadgarstków i barków.

8) Podciąganie: Chwyć drążek obiema rękami. Zawieś się luźno i podciągnij się do drążka. Powtórz.

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

Ciemieńniki 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 Gwarancję 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) Drobne, 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 zużytymi 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
Ciemiećniki 19, 29-120 Kluczewsko
Telefon: +48 510 275 999
E-mail: biuro@e-insportline.pl
NIP: 6090063070, REGON: 260656756

Formularz kontaktowy

