



INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 1227 Ławka wielofunkcyjna inSPORTline Profi Sit Up Bench



SPIS TREŚCI

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA.....	3
SCHEMAT	4
LISTA CZĘŚCI.....	5
MONTAŻ.....	5
OGÓLNE INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ	6
KONSERWACJA.....	6
OCHRONA ŚRODOWISKA	6
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	7

Szanowny kliencie, dziękujemy za zaufanie przy zakupie tego produktu. Wierzymy, że będziesz w pełni zadowolony. Niniejsza instrukcja jest przeznaczona do efektywnego użytkowania produktu. Przed pierwszym użyciem dokładnie przeczytaj instrukcję i zachowaj ją na przyszłość.

Uniwersalna ławka inSPORTline Profi Sit Up Bench z regulowanym oparciem zapewniającym wygodne ćwiczenia przeznaczona do wszystkich rodzajów siłowni. Sprytna konstrukcja ławki zapewnia szybki i łatwy transport.

OPIS TECHNICZNY

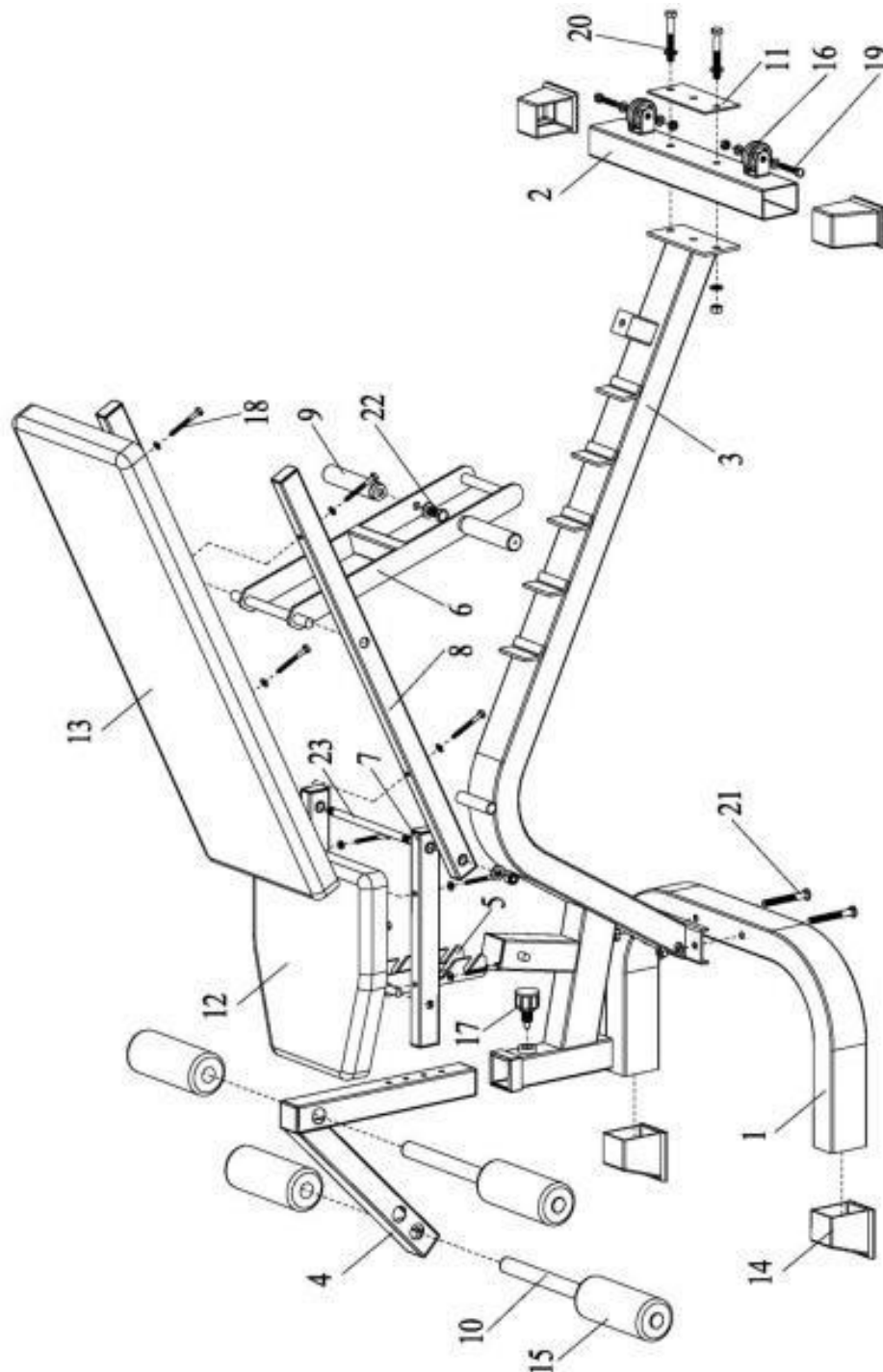
- 6 pozycji oparcia
- Siedzisko i oparcie wykonane są z grubej pianki DuraFirm
- Podnózek w kształcie litery T z cylindrami z pianki
- Wysokość ławki w poziomie: 48 cm
- Wymiary: długość 167 x szerokość 60 x wysokość 125 cm
- Wymiary siedziska: długość 35 cm x szerokość 30 cm x wysokość 6 cm
- Wymiary oparcia: długość 90 cm x szerokość 30 cm x wysokość 6 cm
- Maksymalne obciążenie: 250 kg
- Kategoria SC - nadaje się do domowych, klubowych i hotelowych siłowni

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

- **Zachowaj instrukcję do przyszłego użytku.**
- Przeczytaj uważnie instrukcję przed rozpoczęciem ćwiczeń i montażu. Nie można zagwarantować bezpiecznego i skutecznego użytkowania urządzenia, jeśli nie zastosujesz się do wszystkich instrukcji. Każdy użytkownik musi zostać poinformowany i postępować zgodnie z instrukcjami bezpieczeństwa.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem, aby skutecznie i bezpiecznie korzystać z urządzenia. Jest to ważne, jeśli masz 35 lat i / lub cierpisz na jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne (wysokie lub niskie ciśnienie, problemy z sercem lub wysoki poziom cholesterolu) i / lub przyjmujesz leki.
- Nadmierne lub częste ćwiczenia mogą być niebezpieczne. Natychmiast przerwij ćwiczenie, jeśli poczujesz: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, trudności w oddychaniu, zawroty głowy lub nudności. Jeśli wystąpi jakikolwiek objaw, natychmiast skontaktuj się z lekarzem.
- Trzymaj z dala od zwierząt domowych i dzieci. Tylko dla dorosłych.
- Ustaw ławkę na płaskiej, suchej i przyczepnej powierzchni. Zachowaj bezpieczną odległość co najmniej 0,6 m od innych przedmiotów. Zaleca się stosowanie maty podłogowej lub dywanowej.
- Dokręć wszystkie śruby i nakrętki przed użyciem. Dokręcaj je regularnie w razie potrzeby.
- Regularnie sprawdzaj urządzenie pod kątem oznak uszkodzenia lub zużycia.
- Regularne kontrole i konserwacja zwiększają żywotność i bezpieczeństwo urządzenia.
- Używaj tylko zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli zauważysz jakiegokolwiek uszkodzenia lub usłyszysz nietypowe dźwięki, natychmiast przestań używać produktu, aż do naprawy.
- Noś odpowiednią odzież sportową. Nie noś zbyt luźnych ubrań, które mogą zostać złapane. Trzymaj kończyny i inne części ciała z dala od ruchomych części urządzenia. Wkręcenie odzieży może prowadzić do obrażeń lub śmierci.
- Wszystkie regulowane części muszą być zabezpieczone i nie mogą zabraniać ruchów użytkownika.

- Stosuj odpowiednie techniki ćwiczeń, aby uniknąć obrażeń.
- Produkt jest przeznaczony do użytku domowego, klubowego i hotelowego, kategoria SC. Nie przekraczaj tych limitów.
- Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody lub obrażenia ciała spowodowane niewłaściwym użytkowaniem lub konserwacją.
- Produkt nie nadaje się do celów terapeutycznych lub medycznych.
- Maksymalne obciążenie: 250 kg (użytkownik + obciążenia).

SCHEMAT



LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość
1	Przedni stabilizator	1
2	Tyłny stabilizator	1
3	Główna rama	1
4	Prasa do nóg	1
5	Regulowany wspornik siedziska	1
6	Regulowany wspornik oparcia	1
7	Uchwyt na siedzenie	2
8	Uchwyt oparcia	2
9	Uchwyt	2
10	Pręt na wałek piankowy	2
11	Płyta przyłączeniowa	1
12	Siedzenie	1
13	Oparcie	1
14	Zaślepka z tworzywa sztucznego	4
15	Wałek z pianki	4
16	Koła	2
17	Pokrętło	1
18	Śruba M6x60 + podkładka	8
19	Śruba M8x45 + dwie podkładki + nakrętka	2
20	Śruba M10x75 + dwie podkładki + nakrętka	2
21	Śruba M10x85 + podkładka + nakrętka	2
22	Śruba M12x20 + podkładka	2
23	Śruba M12x212 + dwie podkładki + dwie nakrętki samokontrujące	1

MONTAŻ

1. Przymocuj 4 plastikowe zaślepki (14) na końcach przedniego (1) i tylnego stabilizatora (2). Następnie przymocuj dwa koła (16) do tylnego stabilizatora (2) za pomocą dwóch śrub M8 x 45 + czterech podkładek + dwóch nakrętek (22).
2. Przymocuj przedni stabilizator (1) do ramy głównej (3) za pomocą dwóch śrub M10x85 + dwóch podkładek + dwóch nakrętek (21).

3. Przymocuj tylny stabilizator (2) do ramy głównej (3) za pomocą dwóch śrub M10 x 75 + czterech podkładek + dwóch nakrętek (20).
4. Przymocuj uchwyt siedzenia (7) do regulowanego wspornika siedzenia (5), a następnie przymocuj siedzisko (12) do uchwyty siedzenia (7).
5. Za pomocą czterech śrub M6 x 60 + czterech podkładek (18) przymocuj uchwyt oparcia (8) do regulowanego wspornika oparcia (6), a następnie przymocuj uchwyt siedzenia (7) i uchwyt oparcia (8) do ramy głównej (3) za pomocą śruby M12 x 212 + dwóch podkładek + dwóch nakrętek samokontrujących (23), jak pokazano.
6. Przymocuj oparcie (13) do regulowanego wspornika oparcia (6) za pomocą czterech śrub M6 x 60 + czterech podkładek (18).
7. Przymocuj prasę do nóg (4) do ramy głównej (3) i zabezpiecz pokrętłem (17).
8. Włóż pręt na wałek (10) do prasy na nogi (4). Następnie przymocuj wałki piankowe (15) do prętów na wałki (10).

OGÓLNE INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

- Zaczynaj ćwiczyć powoli, co dwa dni. Następnie możesz zwiększyć częstotliwość. Rozpocznij od krótszego czasu ćwiczeń, a następnie powoli zwiększaj czas ćwiczeń. Ćwicz rozsądnie i nie przeciążaj się. Możesz łączyć ćwiczenia z bieganiem, pływaniem, tańcem lub jazdą na rowerze.
- Rozgrzej się przed ćwiczeniami. Pamiętaj, aby ostygnąć po treningu, aby uniknąć uszkodzenia mięśni.
- Sprawdzaj swoje tętno regularnie. W razie wątpliwości skonsultuj się z ekspertem. Postępuj zgodnie z własnymi warunkami optymalizacji wyników. Weź pod uwagę swój wiek i kondycję fizyczną.
- Oddychaj równo i spokojnie.
- Utrzymuj prawidłowe nawodnienie. Ćwiczenia zwiększają zapotrzebowanie na płyny i wzrosnie ono powyżej optymalnych 2-3 litrów. Płyny powinny mieć temperaturę pokojową.
- Noś odpowiednią odzież sportową i obuwie. Nie noś luźnej odzieży.

KONSERWACJA

Regularne czyszczenie ławki utrzymuje ją w dobrym stanie i wydłuża jej żywotność. Po każdym treningu wytrzyj pot z powierzchni czystą, miękką i wilgotną szmatką.

OSTRZEŻENIE: Nie należy używać rozcieńczalników ani innych środków chemicznych do czyszczenia.

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.

Nie wyrzucaj baterii do odpadów domowych, ale przekaż je do miejsca recyklingu.

WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

inSPORTline Polska

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