



INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 14332 Wzmacniacz ciała inSPORTline AB Rider



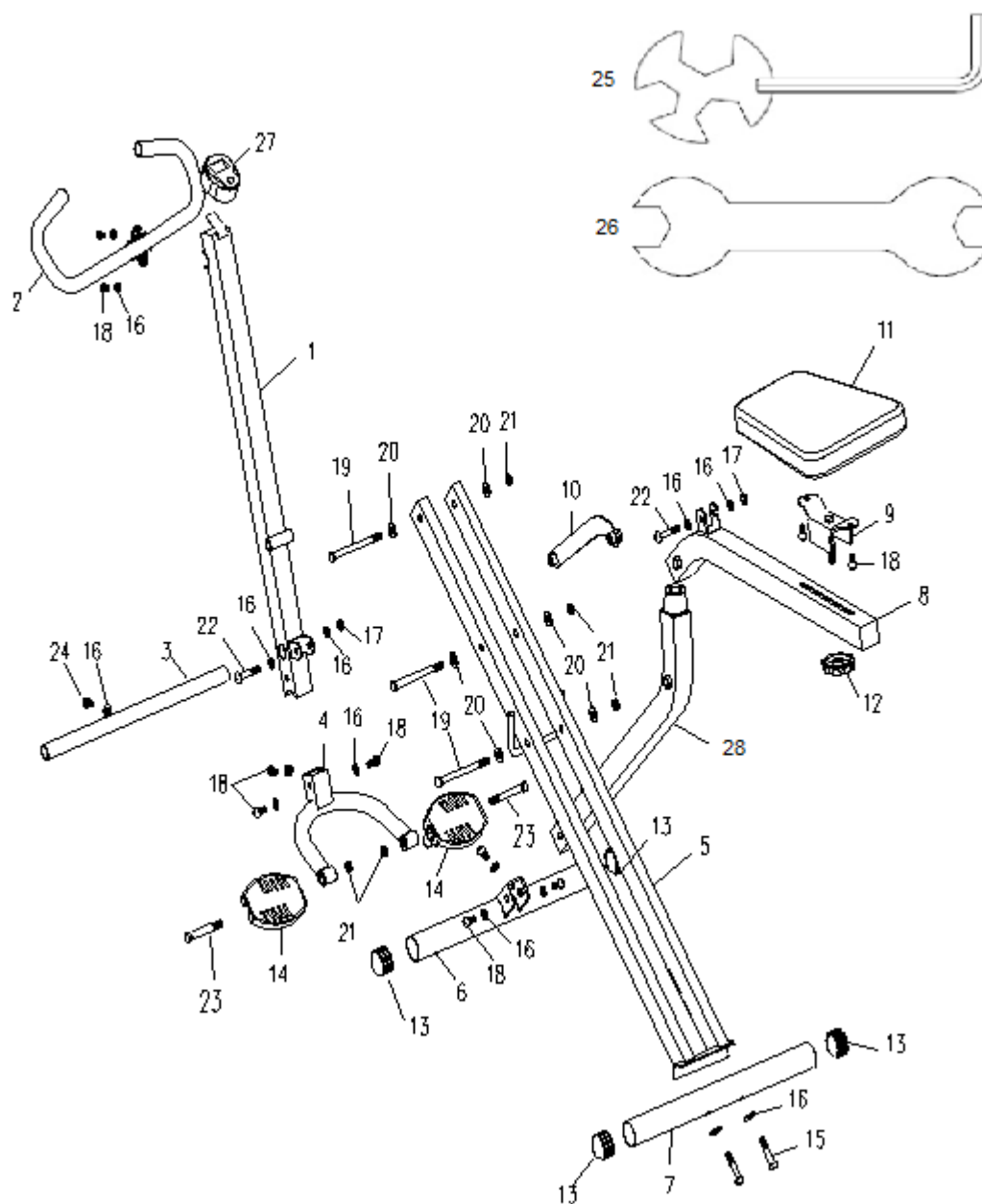
Spis treści

WAŻNE INFORMACJE O BEZPIECZEŃSTWIE	3
RYSUNEK W ROZŁOŻENIU (DO MONTAŻU).....	4
LISTA CZĘŚCI.....	4
LISTA ŚRUB.....	5
MONTAŻ.....	6
ZASADY WYKONYWANIA ĆWICZEŃ	10
INSTRUKCJA ĆWICZEŃ	10
FAZA ROZGRZEWKI	10
FAZA ĆWICZEŃ	11
FAZA ODPOCZYNKU	12
WZMOCNIENIE MIĘŚNI.....	12
KOMPUTER	12
FUNKCJE PRZYCISKÓW	12
FUNKCJE.....	13
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	14

WAŻNE INFORMACJE O BEZPIECZEŃSTWIE

1. Przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję przed jej użyciem i zachowaj ją do późniejszego wykorzystania.
2. Przeczytaj tę instrukcję przed pierwszym użyciem. Złóż sprzęt i używaj go tylko zgodnie z niniejszym podręcznikiem. Informuj innych użytkowników o wszystkich ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
3. Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek ćwiczenia zapytaj swojego trenera o wskazówki. Porozmawiaj z nim o Twoim stanie zdrowia aby uniknąć kontuzji. Porady twojego fizjoterapeuty są niezbędne jeśli przyjmujesz leki, które mają wpływ na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
4. Bądź uważny na sygnały swojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia mogą pogorszyć Twój stan zdrowia. Przestań ćwiczyć, jeśli wystąpią jakiegokolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajne krótkie oddechy, uczucie lekkości, zawroty głowy lub mdłości. Jeśli wystąpią jakiegokolwiek z tych objawów, przestań ćwiczyć i skonsultuj się z lekarzem przed ponownym rozpoczęciem leczenia.
5. Trzymaj urządzenie z dala od dzieci i zwierząt domowych. Urządzenie jest przeznaczone do użytku tylko dla osób dorosłych.
6. Używaj urządzenia na twardej, płaskiej powierzchni z pokrywą ochronną na podłodze lub dywanie. Dla bezpieczeństwa, zachowaj co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni wokół niego.
7. Przed rozpoczęciem każdej sesji ćwiczeń sprawdź, czy wszystkie nakrętki i śruby są dobrze dokręcone.
8. Regularnie sprawdzaj urządzenie pod kątem uszkodzenia i zużycia. Uszkodzone lub zużyte części należy natychmiast wymienić.
9. Używaj urządzenia tylko zgodnie z niniejszym podręcznikiem. Nie wykonuj niewłaściwej regulacji, modyfikacji lub konserwacji. Jeśli znajdziesz jakieś wadliwe elementy, nie używaj go. Przestań ćwiczyć, jeśli słyszysz jakiegokolwiek nietypowe dźwięki pochodzące z tego urządzenia. Zaprzestań ćwiczeń, jeśli znajdziesz ostre krawędzie na tym urządzeniu.
10. Należy stosować odpowiednią odzież. Nie nosić luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte do maszyny lub które mogą ograniczać Twoje ruchy. Zawsze zakładaj buty do ćwiczeń.
11. Nie kładź rąk na ruchomych częściach, aby zapobiec zranieniu.
12. Żadna część regulowana nie powinna przeszkadzać ruchom użytkownika.
13. Tylko jedna osoba może używać urządzenia w tym samym czasie.
14. Urządzenie przeznaczone jest tylko do użytku domowego.
15. Urządzenie nie nadaje się do zastosowania terapeutycznego.
16. Hamowanie jest niezależne od prędkości. Zawsze kontroluj prędkość.
17. Należy uważać, aby nie uszkodzić pleców podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu. Zapewnij sobie pomocy innej osoby jeśli to konieczne.
18. **Limit wagi:** 100 kg (220 lbs).
19. **Kategoria:** HC (zgodnie z normą EN957) nadaje się do użytku domowego.
20. **OSTRZEŻENIE!** Monitorowanie pracy serca (jeśli jest dostępne) może nie być całkowicie dokładne. Nadmierny wysiłek podczas treningu może prowadzić do poważnych kontuzji, a nawet śmierci. Jeśli zaczniesz czuć się słaby, natychmiast przerwij ćwiczenia.

RYSUNEK W ROZŁOŻENIU (DO MONTAŻU)

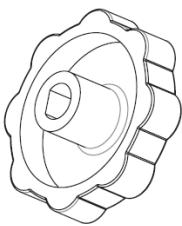
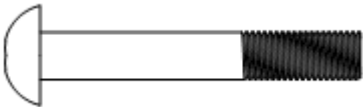





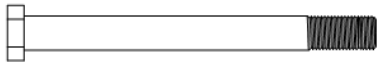


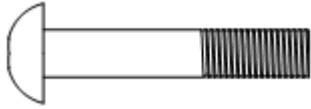
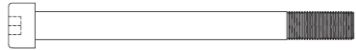

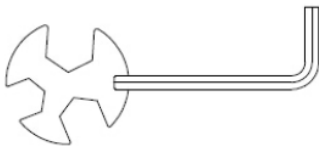

LISTA CZĘŚCI

NUMER	OPIS	Szt.
1	Przedni stojak	1
2	Chwyty	1
3	Rurka	1
4	Rurka podnóża	1
5	Rama główna	1
6	Przedni stabilizator	1

7	Tylny stabilizator	1
8	Wsparcie siodełka	1
9	Uchwyt siodełka (kształt U)	1
10	Zakrzywiona część	1
11	Siodełko	1
12	Pokrętło	1
13	Zaślepka	4
14	Pedał	2
15	Śruba M8*50	2
16	Podkładka ø8	15
17	Nakrętka M8	2
18	Śruba M8*16	10
19	Śruba M10*110	3
20	Podkładka ø10	6
21	Nakrętka M10	5
22	Śruba M8*40	2
23	Śruba M10*120	2
24	Śruba M8*20	1
25	Klucz S13-14-15	1
26	Klucz EN L S5	1
27	Komputer	1
28	Rurka głównej ramy	1

LISTA ŚRUB

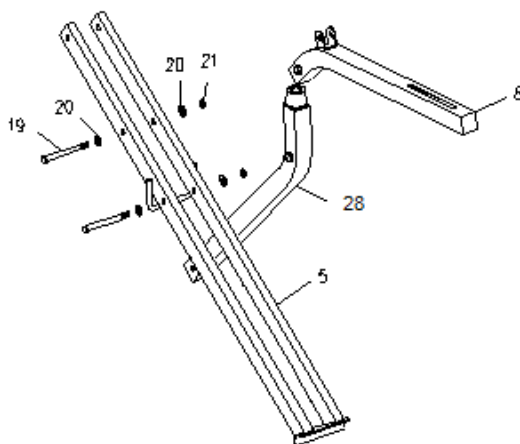
NUMER	OBRAZ	OPIS	Szt.
12		Pokrętło	1
15		Śruba M8*50	2
16		Podkładka ø8	15
17		Nakrętka M8	2

18		Śruba M8*16	10
19		Śruba M10*110	3
20		Podkładka $\varnothing 10$	6
21		Nut M10	5
22		Śruba M8*40	2
23		Śruba M10*120	2
24		Śruba M8*20	1
25		Klucz S13-14-15	1
26		Klucz EN L S5	1

MONTAŻ

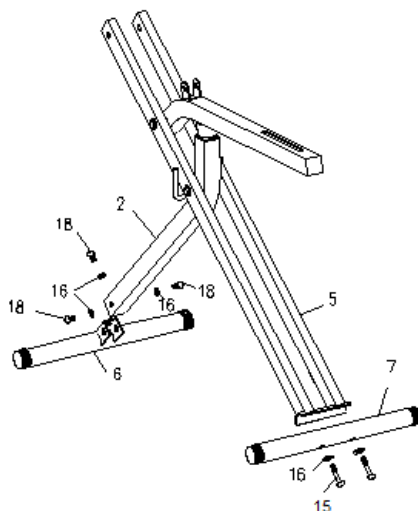
Krok 1

- Włóż rurkę głównej ramy (28) i wspornik siodełka (8) do środka ramy głównej (5). Zabezpiecz ją dwiema śrubami M10*110 (19), czterema podkładkami $\varnothing 10$ (20) i dwoma nakrętkami M10 (21).
- Dobrze dokręć śruby używając dołączonych narzędzi.



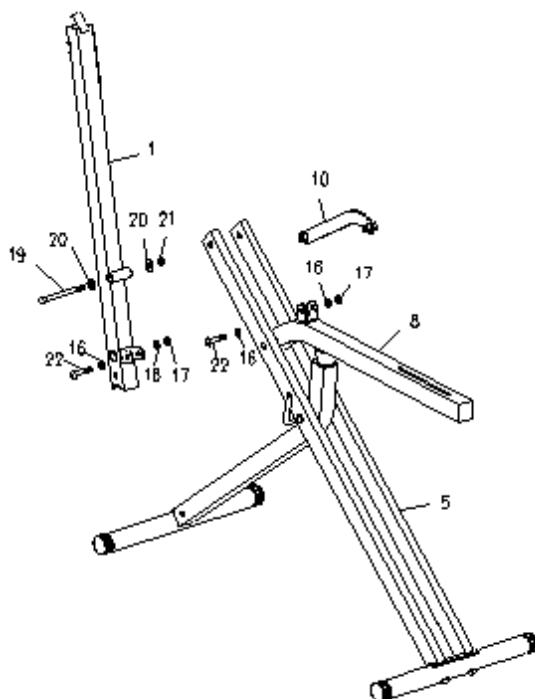
Krok 2

- Przymocuj tylny stabilizator (7) do końca ramy głównej (5) używając dwóch podkładek $\varnothing 8$ (16) i dwóch śrub M8*50 (15).
- Przymocuj przedni stabilizator (6) do końca ramy głównej (28) i zabezpiecz trzema podkładkami $\varnothing 8$ (16) i trzema śrubami M8*16 (18).
- Dobrze dokręć śruby używając dołączonych narzędzi.



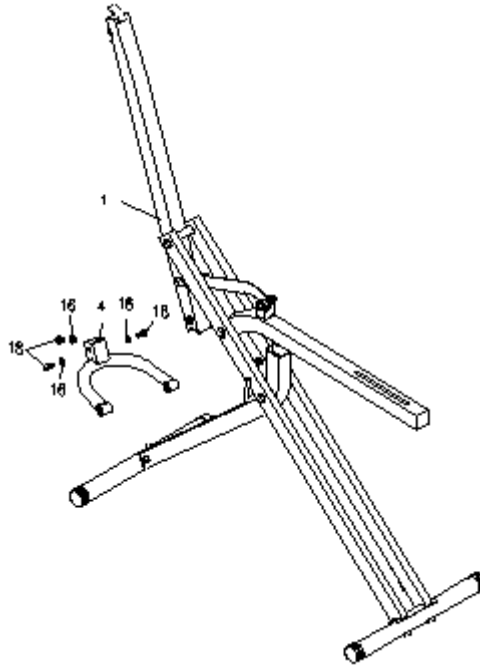
Krok 3

- Przymocuj przedni stojak (1) do środkowego położenia ramy głównej (5). Użyj jednej śruby M10*110 (19), dwóch podkładek $\varnothing 10$ (20) i jednej nakrętki M10 (21).
- Przymocuj zakrzywioną część (10) do przedniego stojaka (1) i wspornika siodełka (8). Zabezpiecz dwiema śrubami M8*40 (22), czterema podkładkami $\varnothing 8$ (16) i dwoma nakrętkami M8 (17).
- Dobrze dokręć śruby używając dołączony narzędzi.



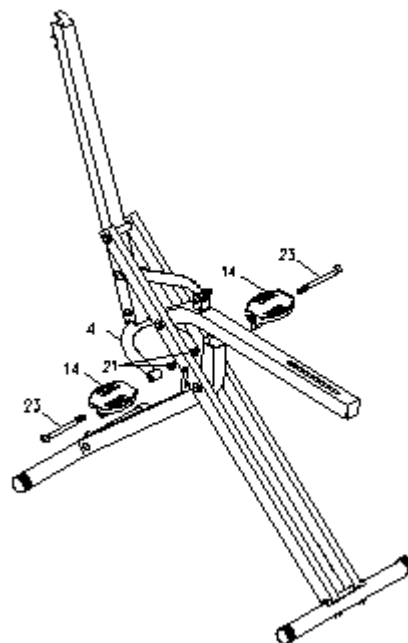
Krok 4

Przymocuj rurkę podnóża (4) do przedniego stojaka (1). Użyj trzech podkładek $\varnothing 8$ (16) i trzech śrub M8*16 (18).



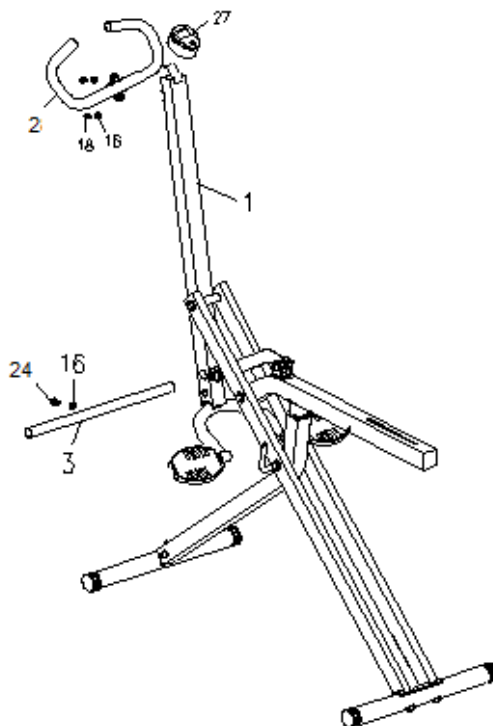
Krok 5

- Przymocuj pedały (14) do rurki podnóża (4) i zabezpiecz dwiema śrubami M10*120 (23) i dwoma nakrętkami M10 (21).
- Dobrze dokręć używając dołączonych narzędzi.



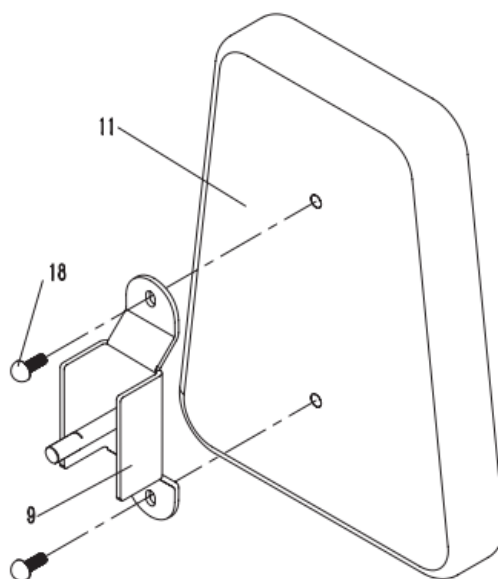
Krok 6

- Przymocuj rurkę (3) do przedniego stojaka (1) i zabezpiecz jedną śrubą M8*20 (24) i jedną podkładką $\varnothing 8$ (16). Dobrze dokręć używając dołączonych narzędzi.
- Przymocuj chwyt (2) do górnej części przedniego stojaka (1) i zabezpiecz dwiema podkładkami $\varnothing 8$ (16) i dwiema śrubami M8*16 (18). Dobrze dokręć używając dołączonych narzędzi.
- Umieść komputer (27) na górnej części przedniego stojaka (1) i dobrze dopasuj.



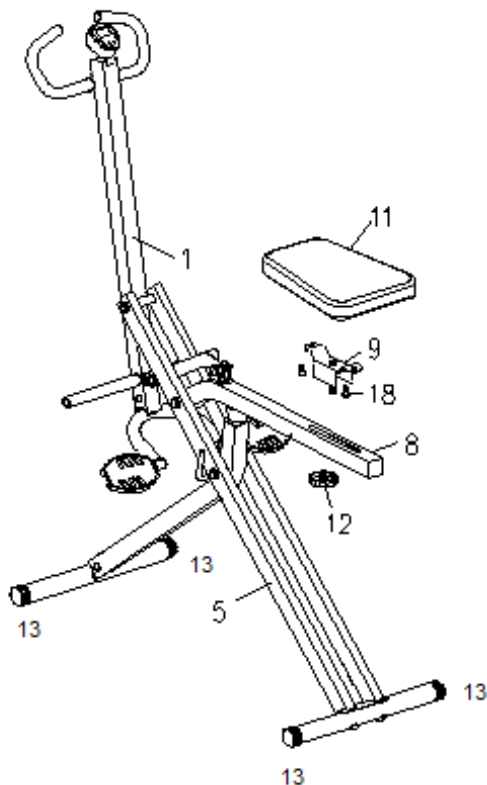
Krok 7

Przymocuj uchwyt siodełka (9) do siodełka (11) używając dwóch śrub M8*16 (18). Dobrze dokręć używając dołączonych narzędzi.



Krok 8

- Przymocuj siodełko (11) do wspornika siodełka (8) i dopasuj za pomocą pokrętła (12). Możesz wyregulować pozycję siedzenia.
- Załóż zaślepki (13) na końce obu stabilizatorów.



ZASADY WYKONYWANIA ĆWICZEŃ

Korzystając z tego urządzenia, możesz ćwiczyć całe ciało przy pomocy własnego ciężaru. Wystarczy, że usiądziesz na siodełku, położysz stopy na pedałach i złapiesz za chwyt. Teraz pociągnij stojak do siebie i z powrotem w regularnej częstotliwości. Używając pokrętła możesz łatwo wyregulować pozycję siedzenia.

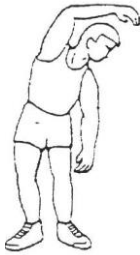
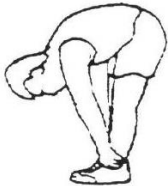


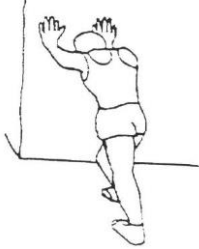
Bądź uważny i nie przemęczaj się. Niewłaściwie wykonywane ćwiczenia mogą powodować poważne obrażenia, nawet śmiertelne. Zachowuj właściwą częstotliwość i używaj urządzenia tylko zgodnie z niniejszą instrukcją.

INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Korzystanie z tego urządzenia może mieć korzystny wpływ na sprawność fizyczną. Może pomóc w odbudowie mięśni i w połączeniu z jednoczesną dietą kontrolowaną przez kalorie, w utracie wagi.

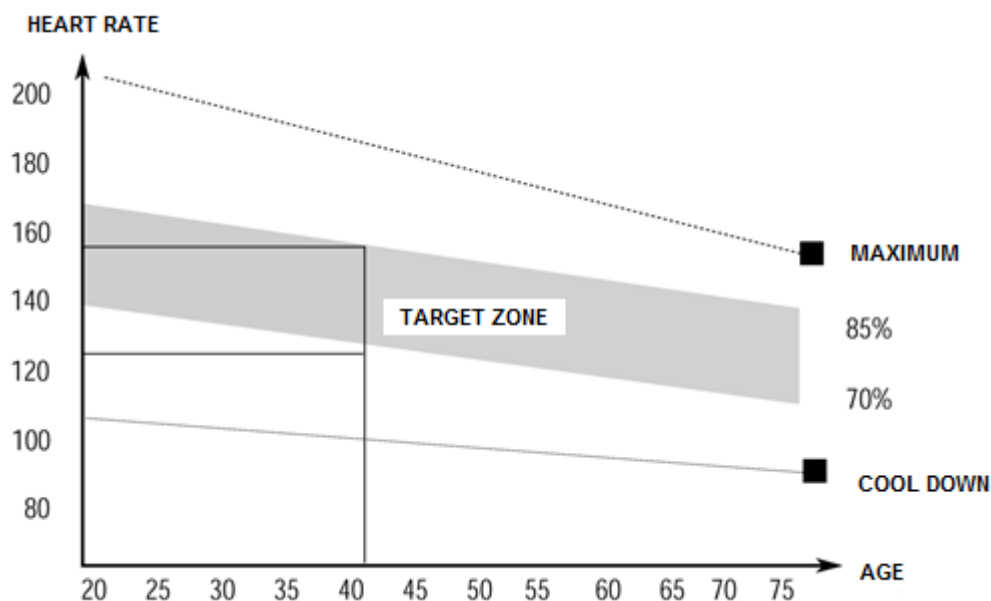
FAZA ROZGRZEWKI

Ta faza powinna poprawić krążenie krwi i rozgrzać mięśnie, aby zapobiec wystąpieniu skurczy lub urazów. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Trzymaj każdą pozycję przez około 30 sekund. Nie zmuszaj ani nie szarp mięśni podczas rozciągania - jeśli czujesz ból, PRZESTAŃ.

	<p>Zgięcia boczne</p>
	<p>Zgięcia do przodu</p>
	<p>Uda na zewnątrz</p>
	<p>Uda do wewnątrz</p>
	<p>Ściągno Achillesa</p>

FAZA ĆWICZEŃ

Na tym etapie dokładasz swój wysiłek. Przy regularnym użytkowaniu mięśnie ciała powinny stać się bardziej elastyczne. Ćwicz prawidłowo i utrzymuj stałe tempo. Szybkość pracy powinna być wystarczająca, aby wprowadzić tętno w strefę docelową (jak na poniższym wykresie).



Ten etap powinien trwać co najmniej 12 minut, chociaż lepiej zwiększyć go do około 15-20 minut.

FAZA ODPOCZYNKU

Ta faza powinna uspokajać mięśnie i układ sercowo-naczyniowy. Jest to powtórka rozgrzewki, ale z mniejszym tempem. Przeznacz na nią około 5 minut. Można powtarzać ćwiczenia rozciągające, ale nie szarp ani nadmiernie nie rozciągaj mięśni. Jak zdobędziesz umiejętności, możesz trenować dłużej i mocniej. Zaleca się trenowanie co najmniej trzy razy w tygodniu. Jeśli to możliwe, równomiernie rozplanuj treningi przez cały tydzień.

WZMOCNIENIE MIĘŚNI

Aby wzmocnić mięśnie, musisz ustawić opór na dość wysokim poziomie. Spowoduje to większy nacisk na mięśnie nóg i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo, jak chcesz. Jeśli chcesz poprawić swoją kondycję, musisz zmienić program szkoleniowy. Powinieneś trenować jak zwykle podczas rozgrzewki i fazy odpoczynku, ale stopniowo zwiększać oporność podczas fazy ćwiczeń, aby nogi wykonały większą pracę. Musisz wyregulować prędkość i utrzymać tętno serca w strefie docelowej.

KOMPUTER

Komputer może wyświetlać następujące dane:

POZYCJA	ZAKRES
CZAS	00:00 ~99:59 MIN
POWTÓRZENIA/MIN	0 ~9999
LICZNIK	0 ~9999
KALORIE	0 ~9999 KCAL

FUNKCJE PRZYCISKÓW

MODE - za pomocą tego klawisza można wybrać i zablokować wybraną funkcję.

Monitor będzie wyzerowany po wyjęciu baterii. Można również nacisnąć przycisk "PUSH AND HOLD TO RESET" przez 3 - 4 sekundy, aby to zrobić.



FUNKCJE

1. TIME – Naciśnij przycisk "MODE", aż wskaźnik pokaże "TIME". Całkowity czas treningu zostanie pokazany gdy rozpocznieś ćwiczenia.
2. SPEED – Naciśnij przycisk "MODE", aż wskaźnik wskaże "STRIDES / MIN". Wyświetla bieżącą prędkość podczas treningu.
3. COUNT – Automatycznie zapisuje liczbę treningów podczas ćwiczeń.
4. CALORIES – Naciśnij przycisk "MODE", aż wskaźnik pokaże "CALORIES". Po rozpoczęciu ćwiczeń pokaże liczbę spalonych kalorii.

AUTO SCAN - Ekran przełącza się na następny wskaźnik co 4 sekundy. Wyświetla następujące funkcje automatycznie w kolejności: TIME - CALORIES - REPS / MIN.

UWAGI:

- Wyświetlacz LCD wyłączy się automatycznie, gdy w ciągu 4 - 5 minut nie ma żadnego sygnału.
- Monitor włącza się automatycznie po wejściu sygnału.
- Jeśli wyświetlacz nie działa prawidłowo, wymień baterię.
- Aby komputer działał, włóż jedną baterię AA 1,5 V do wnętrza komory baterii.

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 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 pokrywa koszty ewentualnego transportu i usługi serwisowej 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