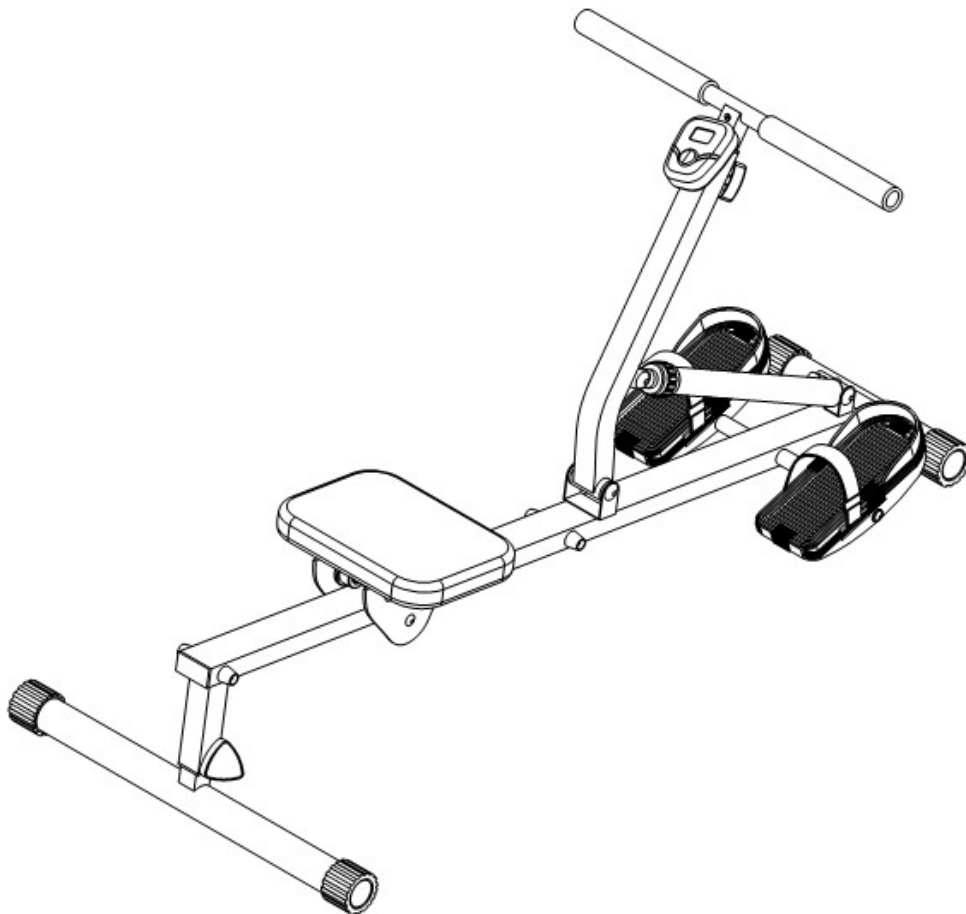




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 14348 Wioślarz inSPORTline Brook



Spis treści

ŚRODKI BEZPIECZEŃSTWA.....	3
PARAMETRY	3
MONTAŻ.....	4
INSTRUKCJA ĆWICZEŃ	5
UŻYTKOWANIE	7
PANEL KONTROLNY	7
Funkcje przycisków	7
Operacje.....	7
RYSUNEK W ROZŁOŻENIU.....	9
LISTA CZĘŚCI.....	9
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE.....	11

ŚRODKI BEZPIECZEŃSTWA

Zachować instrukcje do ponownego użytku.

- Przeczytaj całą instrukcję przed pierwszym użyciem.
- Ważne jest, aby przeczytać całą instrukcję przed montażem i pierwszym użyciem. Bezpieczne i efektywne użytkowanie można osiągnąć tylko wtedy, gdy urządzenie jest zamontowane, utrzymywane i użytkowane prawidłowo. Twoim zadaniem jest, aby upewnić się, że wszyscy użytkownicy są informowani o zastrzeżeniach i środkach ostrożności.
- Jeśli przyjmujesz leki, które wpływają na tętno lub ciśnienie krwi, należy skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem programu treningowego.
- Bądź świadomy sygnałów swojego organizmu. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
- Powstrzymaj się od wykonywania ćwiczeń, jeśli wystąpi u Ciebie którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, nasilona duszność, zawroty głowy lub nudności. Należy skonsultować się z lekarzem przed kontynuowaniem programu treningowego.
- Trzymaj urządzenie z dala od dzieci i zwierząt domowych. Urządzenie jest przeznaczone do użytku tylko dla dorosłych.
- 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.
- Sprawdź, czy śruby i nakrętki są dokręcone przed każdym użyciem. Niektóre części mogą się uwolnić (tj. pedały).
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być utrzymany tylko wtedy, gdy jest regularnie badane pod kątem uszkodzeń i zużycia.
- Zawsze używaj urządzenia zgodnie z opisem. Nie używaj urządzenia, jeśli znaleziono jakiegokolwiek wadliwej części składowe lub jeśli słychać nietypowy hałas pochodzący z urządzenia podczas użytkowania. Urządzenie naprawiaj bezzwłocznie.
- Należy stosować odpowiednią odzież. Nie nosić luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte do maszyny lub które mogą ograniczać Twoje ruchy.
- Urządzenie nie nadaje się do zastosowania terapeutycznego.
- Część nieregulowana powinna być wystająca i ograniczać ruchy użytkownika.
- Należy uważać, aby nie uszkodzić pleców podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu. Należy zapewnić sobie pomocy innej osoby jeśli to konieczne.
- **Limit ciężaru:** 100 kg
- **Kategoria:** HC (EN 957-1 and EN 957-7, tylko do użytku domowego)

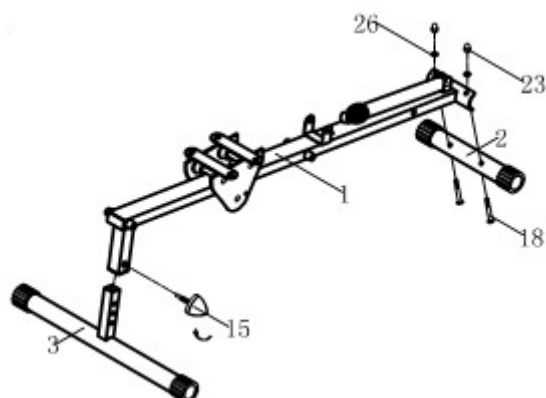
PARAMETRY

Wymiary po montażu (długość x szerokość x wysokość)	136 x 60,5 x 76,5 cm
Waga	12,5 kg
Układ hamulcowy	Hydrauliczny
Poziom oporu	12
Zasięg siedziska	685 mm
Limit ciężaru	100 kg

MONTAŻ

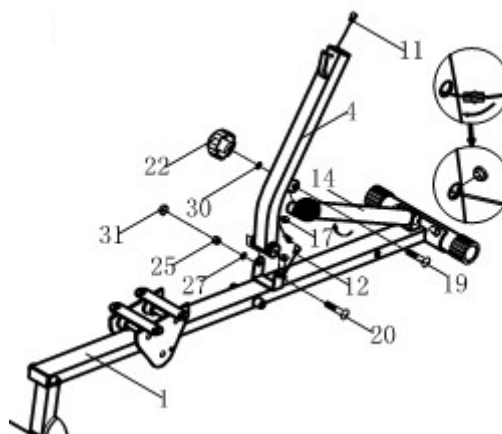
KROK 1

Przymocuj stabilizator (2) do ramy głównej (1) za pomocą śrub (18), podkładek (26) i nakrętek (23). Zamocuj stabilizator (3) do ramy głównej (1) za pomocą pokrętki (15).



KROK 2

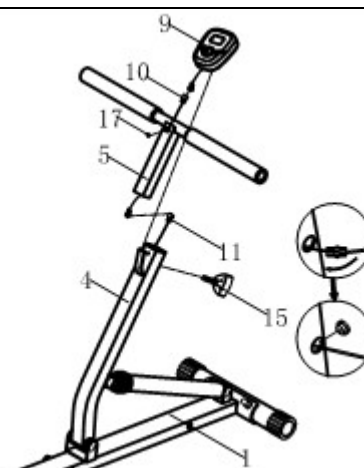
Zdejmij przedni słupek i dołącz do środkowego przewodu komputerowego (11) dolnym przewodem komputerowym (12). Przesuń wspornik uchwyty (4) do ramy (1), i przymocuj śrubą (20), podkładką (27), nakrętką (25) i nakrętką (31). Przymocuj cylinder (14) do wspornika (4) używając śrub (19), podkładek (30) i nakrętek (22).



KROK 3

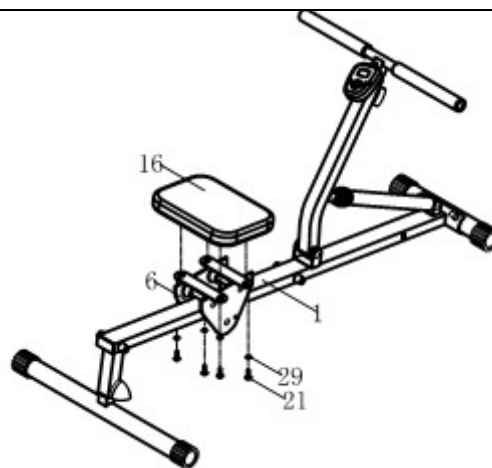
Podłącz przewód komputera (11) i kabel komputerowy (10).

Podłącz kabel komputerowy (10) do komputera (9) i przymocuj komputer (9) do wspornika. Umieść pręt (5) w uchwycie (4) za pomocą pokrętki (15).



KROK 4

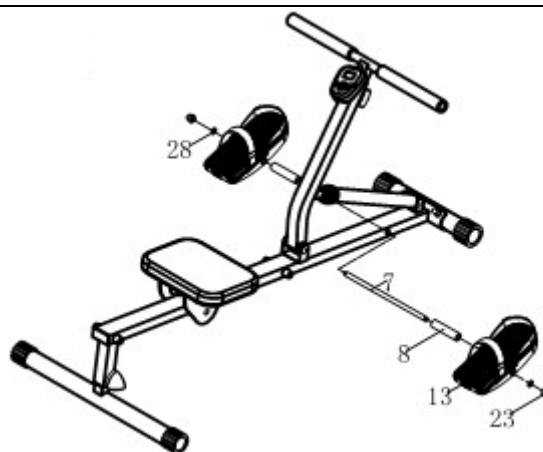
Przymocuj fotelik (16) do siedziska (6) i zabezpiecz go za pomocą podkładek (29) i śrub (21).



KROK 5

Umieść oś (7) w ramie, następnie przymocuj pedał (13) do osi za pomocą plastikowej tulei (8), podkładek (28) i śrub (23).

Montaż jest zakończony.



INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

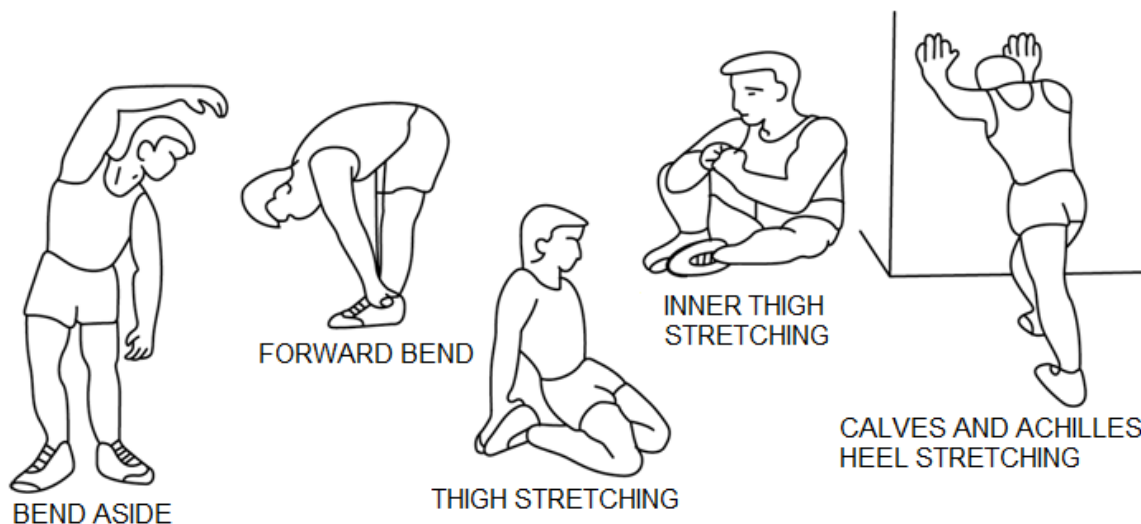
Jeśli ćwiczysz regularnie i w zalecanych fazach, poprawisz swoją kondycję fizyczną, a w połączeniu z kontrolowaną dietą, będziesz w stanie zrzucić wagę.

Przede wszystkim ważne jest aby wybrać odpowiedni opór. Jeśli jesteś początkujący, wybierz mniejszy opór. Cały ciąg zaczyna się od nóg, następnie angażujesz środek i na końcu ramiona.

- Zaczynij od wygiętych nóg, lekko przykucniętej sylwetki i rozciągniętych ramion.
- Pociąg rozpoczyna się od nóg. Naciśnij na stopę z maksymalną siłą, trzymając plecy proste.
- W połowie ruchu nogi, zaangażuj środek i zacznij pochylać się do tyłu z prostymi plecami i nadal rozciągniętymi ramionami.
- Dopiero teraz przyciągnij ramiona, ciągnąc chwyty w stronę klatki piersiowej, ciągle lekko pochylając proste plecy.
- Powrót powinien trwać dłużej niż przyciąganie, możesz lekko rozluźnić mięśnie. Ramiona wracają do pierwotnej pozycji, teraz plecy i następnie nogi w bezpośrednim odwróceniu poprzedniego ruchu .

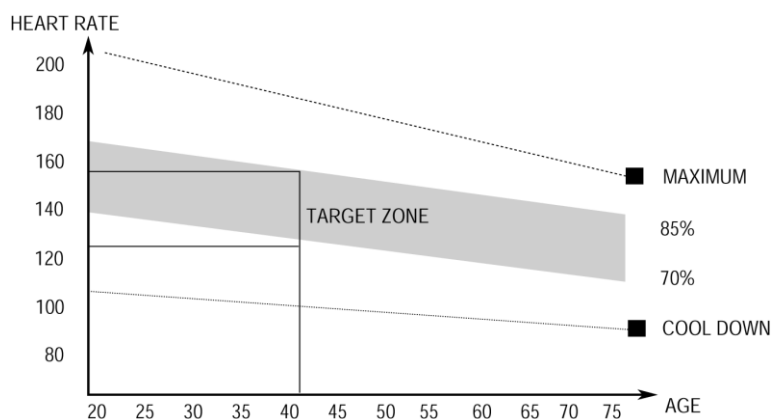
1. ROZGRZEWKA

Ten etap pomaga uzyskać zwiększony przepływ krwi przez ciało i wspomóc prawidłowe funkcjonowanie mięśni. Rozgrzewka zmniejsza ryzyko skurczów i uszkodzeń mięśni. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Każda pozycja powinna być utrzymana przez około 30 sekund. Nie zmuszaj ani nie szarp mięśni podczas rozciągania - jeśli to boli, PRZESTAN.



2. FAZA ĆWICZEŃ

Jest to etap, w którym wkładasz wysiłek. Przy regularnym użytkowaniu mięśnie nóg staną się silniejsze. Pracuj tak ciężko jak chcesz, ale bardzo ważne jest, aby utrzymać stałe tempo przez cały czas. Wysiłek powinien być wystarczający na tyle, aby wprowadzić twoje serce w strefę docelową pokazaną na poniższym wykresie.



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

3. FAZA ODPOCZYNKU

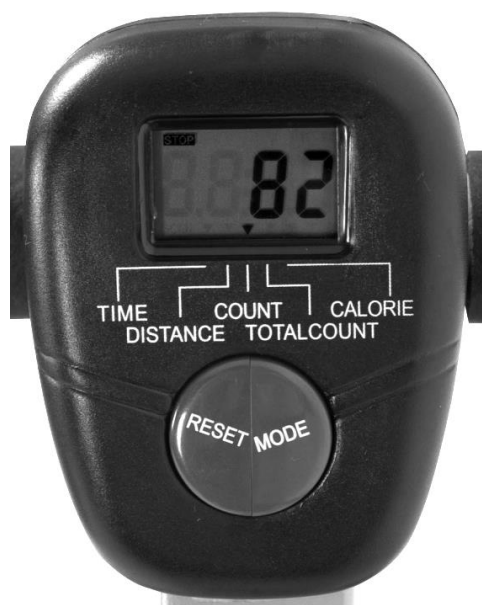
Ten etap pozwala odpocząć twojemu układowi sercowo-naczyniowemu oraz mięśniom. Jest to powtórzenie rozgrzewki, zredukuj tempo i kontynuuj za około 5 minut. Ćwiczenia rozciągające powinny być teraz powtórzone, pamiętaj, aby nie naciągać ani nie szarpać mięśni podczas rozciągania.

W miarę zdobywania umiejętności będziesz mógł trenować dłużej i ciężiej. Zaleca się trening co najmniej trzy razy w tygodniu, a jeśli to możliwe, ćwicz regularnie przez cały tydzień.

UŻYTKOWANIE

Pokrętko kontroli naprężeń umożliwia zmianę oporu ruchu. Wysoka oporność utrudnia wykonywanie ruchów, a niska oporność ułatwia ich wykonywanie. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, należy wyregulować napięcie podczas używania maszyny.

PANEL KONTROLNY



Specyfikacja:

CZAS	00:00 – 99:59 min	KALORIE	0 – 9999 cal
LICZNIK (PRZYCIĄGNIĘĆ)	0 – 9999	LICZNIK (WSZYSTKICH PRZYCIĄGNIĘĆ)	0 – 9999
DYSTANS	0,00 – 999,9 km		

Funkcje przycisków

MODE	Ten klawisz umożliwia wybranie funkcji.
RESET	Ten klawisz zeruje wszystkie dane, z wyjątkiem skumulowanego dystansu. Jeśli przytrzymasz klawisz przez 3 sekundy, skumulowany dystans zostanie wyświetlony.

Operacje

1. AUTO ON/OFF

System włączy się, jeśli naciśniesz dowolny klawisz lub czujnik prędkości wykryje ruch.

System automatycznie wyłączy się, gdy nie ma sygnału wejściowego lub przez około 4 minuty nie zostanie naciśnięty żaden przycisk.

2. RESTART

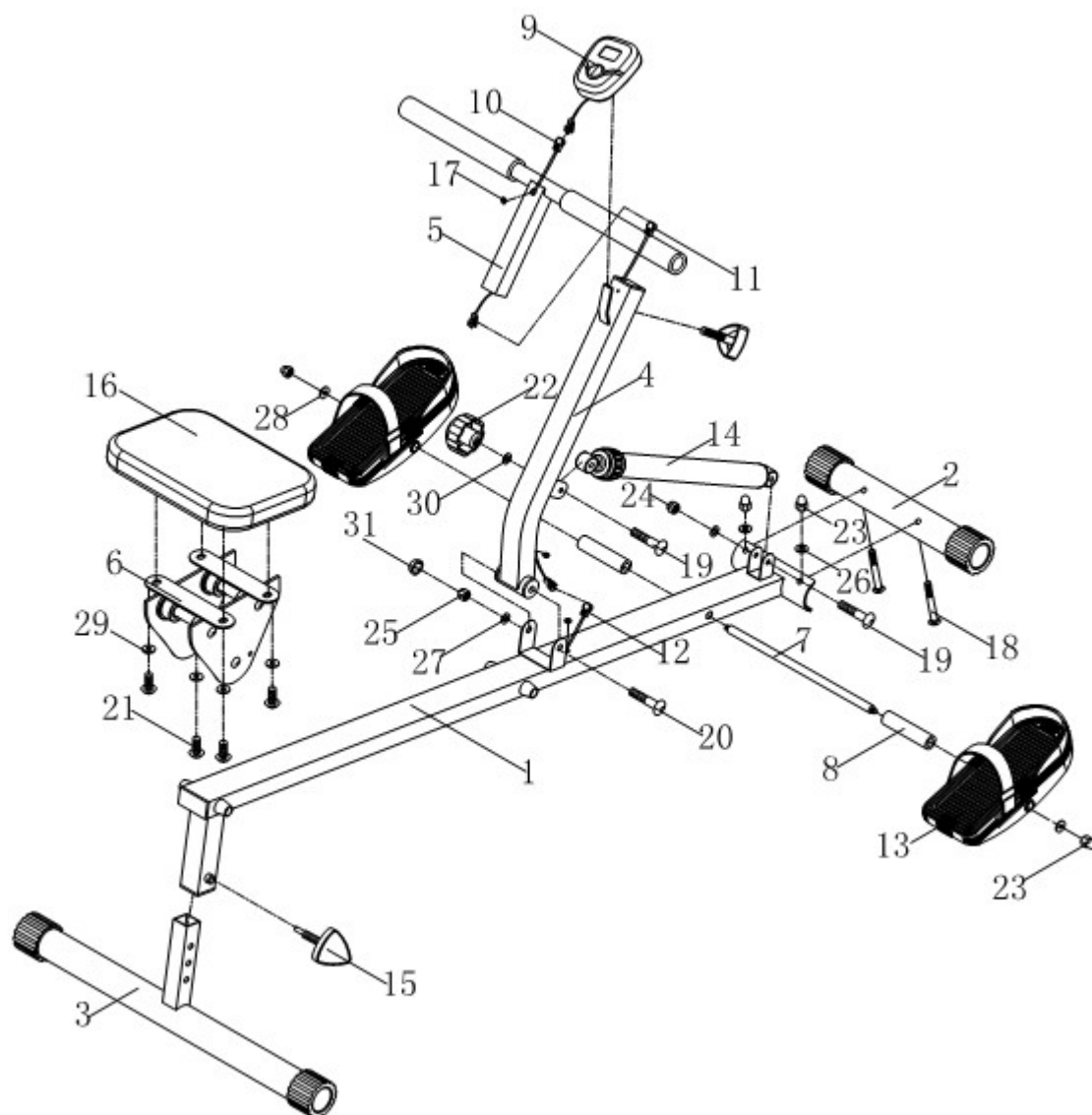
Urządzenie można zresetować, odłączając akumulator i wkładając go ponownie lub trzymając wciśnięty przycisk MODE przez 4 sekundy.

3. FUNKCJE

Użyj klawisza MODE, aby wybrać funkcję:

TIME	Naciśnij przycisk MODE. Funkcje zaczną się zmieniać cyklicznie na wyświetlaczu. Gdy pojawi się funkcja TIME, potwierdź wybór naciskając MODE ponownie.
COUNT	Naciśnij przycisk MODE. Funkcje zaczną się zmieniać cyklicznie na wyświetlaczu. Gdy pojawi się funkcja COUNT, potwierdź wybór naciskając MODE ponownie.
T. COUNT	Naciśnij przycisk MODE. Funkcje zaczną się zmieniać cyklicznie na wyświetlaczu. Gdy pojawi się funkcja T.COUNT, potwierdź wybór naciskając MODE ponownie.
CALORIE	Naciśnij przycisk MODE. Funkcje zaczną się zmieniać cyklicznie na wyświetlaczu. Gdy pojawi się funkcja CALORIE, potwierdź wybór naciskając MODE ponownie.
SCAN	Automatycznie wyświetla następujące funkcje w następującej kolejności: TIME - COUNT - T. COUNT - CALORIE

RYSUNEK W ROZŁOŻENIU



LISTA CZĘŚCI

No.	Opis	Szt.
1	Rama główna	1
2	Przedni stabilizator	1
3	Tylny stabilizator	1
4	Wspornik chwytu	1
5	Chwył	1
6	Siedzisko	1
7	Oś pedału	1
8	Tuleja plastikowa	2

9	Panel kontrolny	1
10	Górny przewód komputerowy	1
11	Środkowy przewód komputerowy	1
12	Dolny przewód komputerowy	1
13	Pedał	2
14	Cylinder	1
15	Pokrętło	2
16	Siodełko	1
17	Wtyczka	2
18	Śruba	2
19	Śruba	2
20	Śruba	1
21	Śruba	4
22	Pokrętło	1
23	Nakrętki	4
24	Nakrętka	1
25	Nakrętka	1
26	Podkładka	2
27	Podkładka	1
28	Podkładka	2
29	Podkładka	4
30	Podkładka	2
31	Nakrętka	1

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 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