



INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 15904 Drążek drgający inSPORTline Easy

IN 15905 Drążek drgający inSPORTline Strong



SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE.....	3
INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA	3
KORZYŚCI.....	4
KONFIGURACJA	4
KONSERWACJA.....	4
ĆWICZENIA	4
OCHRONA ŚRODOWISKA	8
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	9

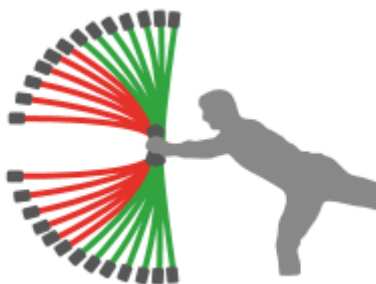
WPROWADZENIE

Dziękujemy za zakup tego produktu. Drażek typu flexi-bar stymuluje zdrową postawę i wzmacnia tkankę łączną. Poprawia samopoczucie i przywraca wewnętrzną równowagę. Przed rozpoczęciem ćwiczeń przeczytaj wszystkie instrukcje i zachowaj je w bezpiecznym miejscu na przyszłość.

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

- Nie stosować preparatu w ostatnim trymestrze ciąży.
- Nie używaj tego produktu, jeśli cierpisz na nadciśnienie.
- Jeśli cierpisz z powodu jakiegokolwiek problemu medycznego, skontaktuj się z lekarzem i skonsultuj się z nim.
- Dzieci poniżej 15 roku życia muszą znajdować się pod nadzorem osoby dorosłej.
- Upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca wokół siebie. Zachowaj bezpieczny odstęp od wszelkich przedmiotów, które mogą utrudniać poruszanie się.
- Zawsze używaj tego produktu na suchej, czystej i antypoślizgowej powierzchni.
- Przechowuj w suchym i czystym miejscu.
- Nie wystawiaj tego produktu na działanie wysokiej temperatury, ponieważ materiał może ulec zniszczeniu.
- Nie modyfikuj tego produktu.
- Przed każdym użyciem sprawdź, czy produkt nie jest uszkodzony. Jeśli pojawią się jakiegokolwiek uszkodzenia, nie używaj tego produktu.
- Jeśli poczujesz się słabo lub zauważysz spłycenie oddechu lub zawroty głowy, natychmiast przestań.
- Trzymaj go z dala od dzieci i zwierząt.
- Nie rób żadnych niewłaściwych modyfikacji tego produktu. Może to spowodować utratę gwarancji.
- Zawsze trzymaj produkt pośrodku gumowego uchwytu, niezależnie od tego, czy używasz jednej czy dwóch rąk.
- Trzymaj uchwyt zawsze rozluźniony, z nadgarstkami w pozycji neutralnej.
- Nie ściskaj uchwytu, w przeciwnym razie Twoje ramiona szybko się zmęczą.
- Nie przeceniaj swoich umiejętności. Zaczynaj ćwiczyć z niską intensywnością i miej swój trening pod kontrolą.

OSTRZEŻENIE! Upewnij się, że używasz paska drażka tylko w zielonym obszarze. To jest najlepsze dla propriocepcji i żywotności twojego produktu. Kołysanie się w czerwonym obszarze nie poprawi Twoich wyników treningowych. Kołysanie się w czerwonym obszarze również przeciąży Twój produkt. „Złota zasada”: dopóki flexi-bar się kołysze, wszystko jest w porządku. Staraj się trzymać ramiona opuszczone.



KORZYŚCI

- Zmniejsza ból pleców
- Poprawia krążenie krwi
- Zwiększa poziom energii
- Zmniejsza napięcie mięśniowe
- Podwyższa poziom endorfin
- Zwiększa pobór tlenu
- Lepsza postawa
- Wzmacnia mięśnie brzucha
- Poprawia prawidłową postawę
- Pozytywne nastawienie psychiczne.

KONFIGURACJA

- Wyjmij produkt z opakowania i sprawdź, czy nie brakuje żadnej części lub czy nie jest uszkodzony
- Używaj go zgodnie z niniejszą instrukcją.

KONSERWACJA

- Użyj ręcznika do wysuszenia po każdym użyciu
- Do czyszczenia używaj tylko wilgotnej szmatki i łagodnego mydła
- Chronić przed ogniem, źródłami ciepła, szorstkimi, ostrymi i ściernymi powierzchniami. Chronić go przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych
- Przechowywać tylko w suchym i chłodnym miejscu
- Nigdy nie używaj uszkodzonego lub zużytego produktu.

ĆWICZENIA

ĆWICZENIE :1

Klatka piersiowa i plecy

Pozycja ciała: szerszy mięsień pleców, klatka piersiowa do przodu, stopy lekko rozstawione, luźno chwyć drążek flexi obiema rękami i trzymaj go z przodu ciała na mniej więcej wysokości klatki piersiowej, chwytając za uchwyt od góry. Przybliż podbródek do gardła (wyprostuj szyję).

Ruch wahadłowy: w górę i w dół.



ĆWICZENIE: 2

Ramię i górna część pleców

Pozycja ciała: nogi bardziej rozstawione niż ramiona. Trzymaj drążek luźno jedną ręką równoległe do ciała, ramię wyciągnięte od ciała. Kciuki skierowane do przodu.

Ruch wahadłowy: machaj zarówno do wewnątrz, jak i na zewnątrz, próbując przenieść ramię dalej za ciało. Zmień stronę.

**ĆWICZENIE: 3**

Środkowe plecy

Pozycja ciała: szeroka wyprostowana postawa, kolana i palce u nóg skierowane na zewnątrz. Z wyciągniętymi ramionami przesun drążek nad głową. Ważne, aby ramiona były nisko. Kciuki wskazują do przodu.

Ruch wahadłowy: góra & dół.

**ĆWICZENIE: 4**

Dolne plecy i klatka piersiowa

Pozycja ciała: szeroki przysiad z kolanami i palcami skierowanymi na zewnątrz. Pochyl górną część ciała do przodu, wyprostuj plecy, zrób podwójny łuk. Chwyć uchwyty od góry.

Ruch wahadłowy: w górę i w dół w kierunku podłogi.

**ĆWICZENIE: 5**

Dolne plecy

Pozycja ciała: ciasny, głęboki przysiad, chwyć drążek obiema rękami od góry, lekko podciągnij podbródek. Niezbędne jest utrzymywanie niskich ramion. Podnieś obie ręce do wysokości głowy.

Ruch wahadłowy: góra & dół.



ĆWICZENIE: 6 Mięśnie kręgosłupa (abs, mięśnie skośne, głębokie mięśnie pleców) Pozycja ciała: stopy rozstawione tylko na szerokość ramion. Trzymaj flexi-bar obiema rękami przed sobą i pionowo do ciała. Ruch wahadłowy: przesun flexi-bar od lewej do prawej. Wymaga znacznego napięcia ciała.	
ĆWICZENIE: 7 Brzuch i uda Pozycja ciała: zrób duży krok z wykroku, trzymaj flexi-bar równoległe do podłogi, a następnie pochyl się do przodu, utrzymując górną część ciała prosto i podnieś tylną nogę. Ważne: nie wpadaj w „wydrażone plecy”. Ruch wahadłowy: do tyłu i do przodu, równoległe do podłogi, zmień strony.	
ĆWICZENIE: 8 Klatka piersiowa i barki Pozycja ciała: Nogi rozstawione na szerokość ramion. Trzymaj flexi-bar obiema rękami pionowo przed ciałem. Ruch wahadłowy: do tyłu i do przodu. Wykonując ćwiczenie treningowe, spróbuj obrócić górną część ciała w jedną stronę. Zmień stronę.	
ĆWICZENIE: 9 Miednica i dolne plecy Pozycja ciała: patrz ćw. 2. Ponadto pozostań na jednej nodze, ciężar ciała przenosi się na nogę stojącą. Ruch wahadłowy: od prawej do lewej, zmień strony.	

ĆWICZENIE: 10

Mięśnie kręgosłupa i talii

Pozycja ciała: zejść na kolana. Podnieś ramię trzymające flexi-bar na wysokość głowy, wyciągnij ramię od ciała. Opuść ramiona nisko.

Ruch wahadłowy: w górę i w dół, zmieniaj strony. Wariacja dla bardziej zaawansowanych: podnieś wyciągniętą przeciwległą nogę do wysokości bioder i utrzymaj tę pozycję.

**ĆWICZENIE: 11**

Biodra i talia

Pozycja ciała: położyć się na boku, łokieć pod ramieniem, dolna noga zgięta i lekko do przodu. Górna nogawka wyciągnięta prosto. Górne ramię trzyma flexi-bar, kciuk skierowany w dół.

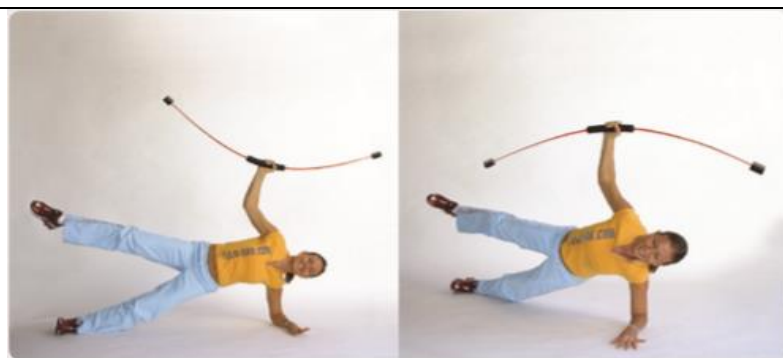
Ruch wahadłowy: w górę i w dół równoległe do uda. Zmień strony.

**ĆWICZENIE: 12**

Talia

Pozycja ciała: patrz ćw. 11. następnie unieś pośladki i górną nogę. Górne ramię luźno trzyma flexi-bar i jest również rozchylone. Kciuk wskazuje do przodu.

Ruch wahadłowy: powtórz w górę i w dół po drugiej stronie.

**ĆWICZENIE: 13**

Dolne części ciała

Pozycja ciała: położyć się na plecach z ugiętymi kolanami, przeciśnij pośladki. Podnieś plecy z podłogi tak wysoko, jak to możliwe. Teraz całkowicie wyprostuj jedną nogę, kolana pozostaną równoległe. Weź flexi-bar z góry, wyciągnij ramiona.

Ruch wahadłowy: wahaj w górę i w dół, równoległe do ud.



ĆWICZENIE: 14 Brzuch Pozycja ciała: szeroka pozycja siedząca, pięty mocno osadzone na podłodze. Odchyl się do tyłu, utrzymując proste plecy. Trzymaj flexi-bar obiema rękami na wysokości klatki piersiowej. Ruch wahadłowy: wahaj równolegle do ud. Zawsze utrzymuj drgający drążek. Jeszcze bardziej odchyl górną część ciała do tyłu – przytrzymaj w tej pozycji, wróć do pozycji pionowej. Powtórz.	
ĆWICZENIE: 15 Mięśnie skośne brzucha Pozycja ciała: patrz ćw. 14 dodatkowo obrócić górną część ciała na bok. Ruch wahadłowy: wahaj równolegle do ud, przetoczenie górnej części ciała do tyłu powrót do pozycji wyjściowej.	
ĆWICZENIE: 16 Mięśnie tułowia Pozycja ciała: połóż się na plecach, zegnij kolana, pięty mocno na podłodze. Podbródek lekko schowany i pozwól, aby całe plecy i pośladki spoczywały na podłodze. Trzymaj flexi-bar obydwoma wyciągniętymi rękami. Ruch wahadłowy: tył i przód równolegle do ud.	

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

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