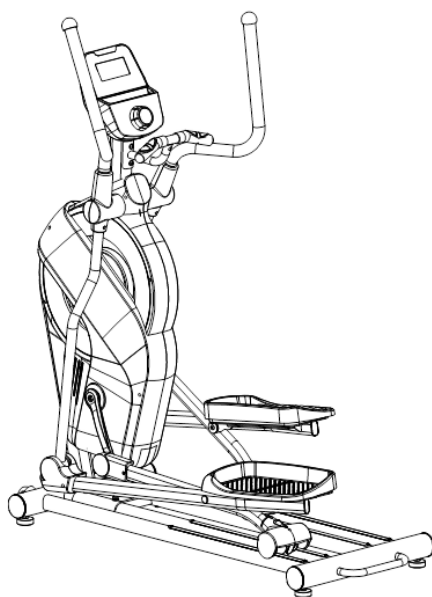




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 16148 Orbitrek inSPORTline Oregon



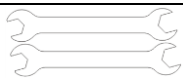
SPIS TREŚCI

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
LISTA SPRZĘTU	4
LISTA CZĘŚCI.....	4
RYSUNEK PO ROZŁOŻENIU	8
INSTRUKCJE MONTAŻOWE	10
1. MONTAŻ NÓŻEK	10
2. MONTAŻ RAMY GŁÓWNEJ	10
3. MONTAŻ PORĘCZY I RUR PRZESUWNYCH	11
4. MONTAŻ PRAWEGO I LEWEGO PEDAŁU	12
5. MONTAŻ LEWEJ I PRAWYJ PORĘCZY	12
6. MONTAŻ KIEROWNICY	13
7. KOMPUTER / POKRYWA ROLKI KOŁA / POKRĘTŁO STEROWANIA NAPRĘŻENIEM	13
8. OSŁONA NA RAMIĘ PORĘCZY / OSŁONA RURY STOPKI / OSŁONA RURY PRZESUWANEJ	14
INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA	16
FUNKCJE PRZYCISKÓW	16
OPERACJE.....	16
FUNKCJE.....	17
KONSERWACJA I PRZECHOWYWANIE	17
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	17
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ.....	18
FAZA ROZGRZEWKI	18
FAZA AEROBOWA.....	19
FAZA SCHŁODZENIA	19
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	20

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- Przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję przed pierwszym użyciem i zachowaj ją na przyszłość. Przestrzegaj wszystkich ostrzeżeń i środków ostrożności i używaj go tylko do zamierzonego celu.
- Przeczytaj uważnie wszystkie instrukcje. Używaj tego urządzenia tylko zgodnie z tym podręcznikiem. Nie rób żadnych niewłaściwych modyfikacji tego produktu.
- Wykonuj rozgrzewki przed każdym treningiem, aby przygotować mięśnie. Wykonaj ćwiczenia ochładzające, aby ponownie wyciszyć mięśnie i układ sercowo-naczyniowy.
- Regularnie sprawdzaj wszystkie wkręty i śruby. Wszystko powinno być dobrze dokręcone. Regularnie sprawdzaj, czy nie ma uszkodzeń lub zużycia. Nigdy nie używaj uszkodzonego lub zużytego produktu.
- Umieść go tylko na płaskiej, czystej i solidnej powierzchni. Dla większego bezpieczeństwa zachowaj odstęp wynoszący co najmniej 0,6 m. Aby chronić dywan i podłogę, użyj maty ochronnej.
- Noś odpowiednią odzież sportową i buty. Unikaj zbyt luźnych ubrań, które mogą zostać łatwo złapane przez urządzenie.
- Tylko jedna osoba może z niego korzystać w jednym czasie. Montaż powinien być wykonywany tylko przez osobę dorosłą.
- Używaj i konserwuj tylko zgodnie z niniejszą instrukcją. W przypadku wystąpienia problemów skontaktuj się z autoryzowanym serwisem.
- Trzymaj z dala od dzieci i zwierząt domowych. Nigdy nie pozwalaj dzieciom i zwierzętom pozostawać bez nadzoru w pobliżu tego urządzenia.
- Żadna regulowana część nie powinna wystawać i ograniczać ruchów użytkownika.
- Zachowaj ostrożność przy wsiadaniu i wysiadaniu z tego urządzenia. Najpierw przytrzymaj kierownicę i przyciągnij pedały do swojej najniższej pozycji. Wciśnij pedał i przejdź przez główną ramę. Następnie przejdź do drugiego pedału. Podczas treningu trzymaj kierownicę i pozwól pedałom działać płynnie podczas pchania lub ciągnięcia kierownicy. Pozwól mu działać przy współpracy rąk i stóp. Po zakończeniu treningu, umieść jeden pedał w najniższej pozycji i połóż stopę na wyższym pedale najpierw za drugim.
- Nie używaj go na zewnątrz.
- Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj swój stan zdrowia z lekarzem. Jest to szczególnie konieczne, jeśli masz więcej niż 35 lat lub jeśli masz problemy zdrowotne. Obserwuj reakcje swojego ciała. Jeśli czujesz się słabo lub zauważysz inną komplikację, przestań używać. Nie należy się nadmiernie rozciągać i wykonuj ćwiczenia rozsądnie, aby uniknąć obrażeń.
- Masa koła zamachowego: 8,5 kg
- **Limit wagowy:** 110 kg
- **Kategoria:** HC (zgodnie z normą EN957) nadaje się do użytku domowego
- **OSTRZEŻENIE!** Monitorowanie częstotliwości tętna może nie być całkowicie dokładne. Nadmierny wysiłek podczas treningu może prowadzić do poważnych obrażeń, a nawet śmierci. Jeśli zaczniesz czuć się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.

LISTA SPRZĘTU

Lp.	Obrazek	Opis	Ilość
33		Śruba M6*15	8
34		Podkładka $\varnothing 6 \times \varnothing 12 \times 1.0$	8
17		Wkręt samogwintujący ST4.2*20	10
25		Samogwintująca śruba ST4.2*20	4
18		Samogwintująca śruba ST2.9*16	4
16		Śruba sześciokątna M8-40	4
15		Sześciokątna samoblokująca się nakrętka M8	4
44		Śruba M8*55	2
27		Podkładka $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2.0$	2
15		Sześciokątna samoblokująca się nakrętka M8	2
-		Klucz imbusowy S6	1
-		Klucz imbusowy S5	1
-		Narzędzie wielofunkcyjne z wkrętakiem krzyżowym S10-13-14-15	1
-		Klucz	2

LISTA CZĘŚCI

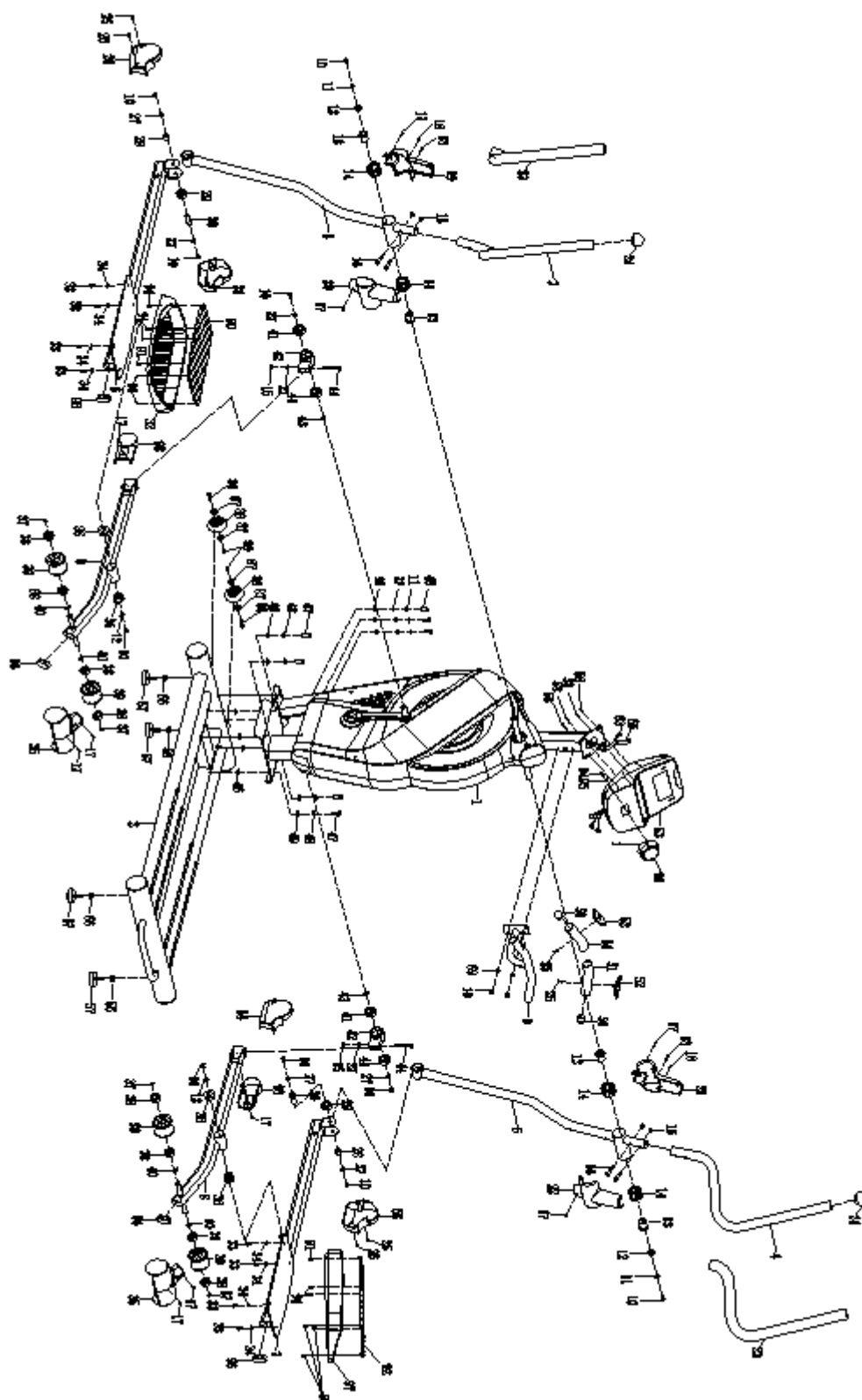
Lp.	Opis	Ilość
1	Rama główna	1
2	Tylna rama główna	1
3	Lewe ramię poręczy	1
4	Prawe ramię poręczy	1
5	Poręcz	2
6	Lewa nóżka	1
7	Rura prawej nóżki	1
8	Rura przesuwna	2
9	Kierownica	1
10	Śruba M8 * 20	15
11	Podkładka sprężysta $\varnothing 8$	5
12	Duża podkładka $\varnothing 8 \times \varnothing 25 \times 2.0$	4

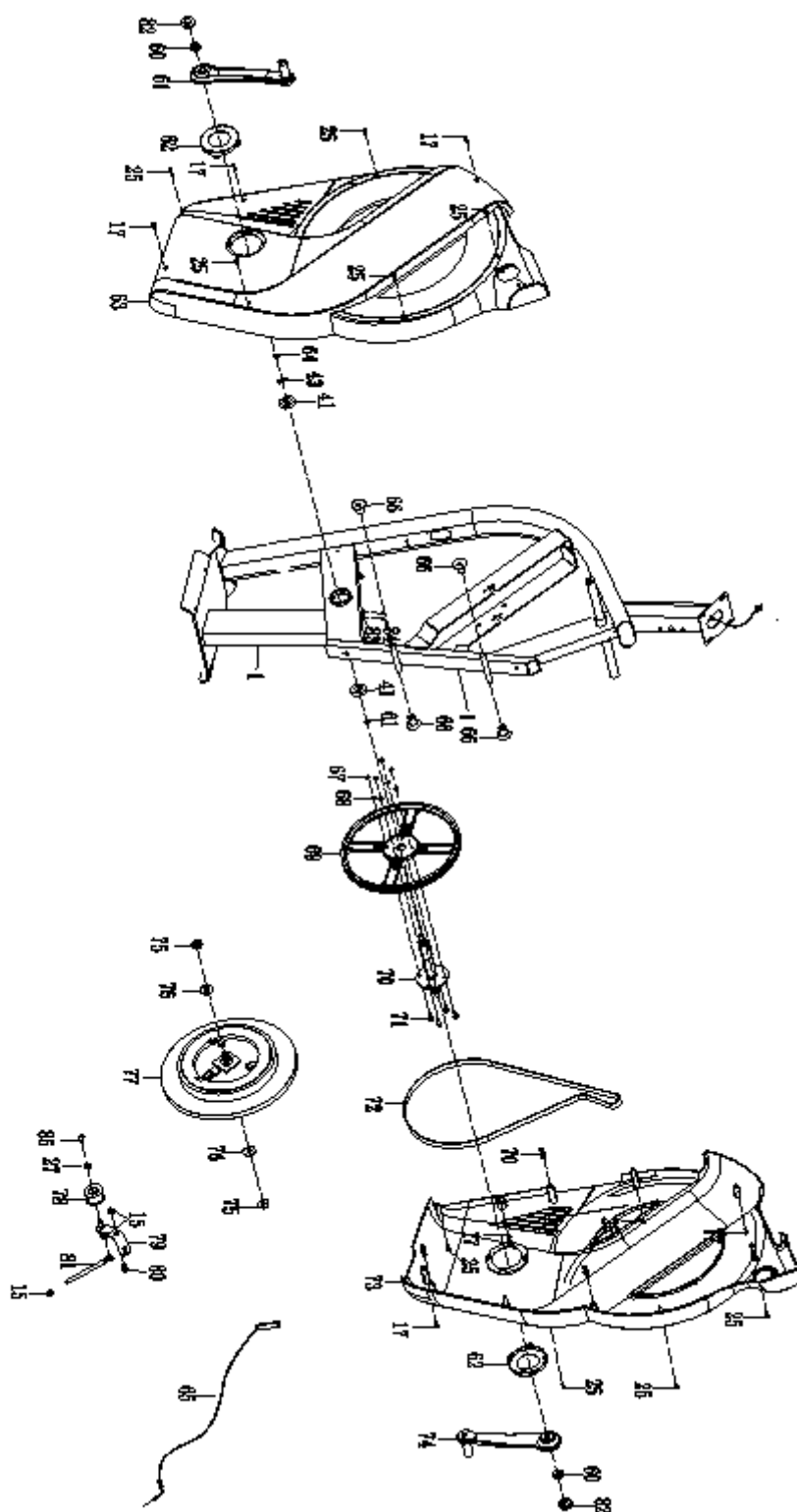
13	Tuleja $\varnothing 33 * \text{ř} 19 * 31$	4
14	Tuleja $\varnothing 50 * \varnothing 26 * 31$	4
15	Nakrętka sześciokątna M8	7
16	Śruba sześciokątna M8-40	4
17	Wkręt samogwintujący ST4.2 * 20	14
18	Wkręt samogwintujący ST2.9 * 16	4
19	Pokrywa lewej poręczy A	1
20	Pokrywa lewej poręczy B	1
21	Ośłona ramienia prawej poręczy A	1
22	Ośłona ramienia prawej poręczy B	1
23	Uchwyt z pianki na kierownicę $\varnothing 32$	2
24	Zaślepka na kierownicę	2
25	Wkręt samogwintujący ST4.2 * 20	16
26	Pokrywa lewej stopki A	1
27	Podkładka $\varnothing 8 * \varnothing 20 * 2,0$	6
28	Tuleja $\varnothing 15 * \varnothing 20 * 15,5$	2
29	Łożysko przegubowe	2
30	Wspólna oś	2
31	Pokrywa lewej rury stopki B	1
32	Lewy pedał	1
33	Śruba M6 * 15	8
34	Podkładka $\varnothing 6 * \varnothing 12 * 1.0$	8
35	Pokrywa do koła rolkowego	2
36	Tuleja z metalu energetycznego	4
37	Szczypce	4
38	Łożysko 6202	4
39	Koło rolkowe	2
40	Podkładka sprężysta falowana $\varnothing 15$	2
41	Łożysko 6004	6
42	Obrotowa rurka	2
43	Sprężyna falista $\varnothing 20$	3
44	Śruba M8 * 55	2
45	Śruba M8 * 20	3
46	Podkładka silikonowa $\varnothing 10 * \varnothing 30 * 1$	7
47	Śruba M10 * 20	4
48	Podkładka sprężysta $\varnothing 10$	4
49	Podkładka $\varnothing 10$	4
50	Zaślepka na kierownicę	2

51	Uchwyt z pianki na kierownicę ø28	2
52	Ręczny czujnik tętna z przewodem	2
53	Miernik	1
54	Prawa pokrywa rury stopki A	1
55	Prawa pokrywa rury stopki B	1
56	Śruba M10	4
57	Podkładka na stopy	4
58	Wkręt M5 * 10	4
59	Podkładka łukowata ø8	2
60	Nakrętka kołnierzowa M10 * 1,25	2
61	Lewa korba	1
62	Pokrywa do korby	2
63	Pokrywa lewego łańcucha	1
64	Szczypce	2
65	Linka naprężająca (L 1600 mm)	1
66	Talerz ograniczający	4
67	Nakrętka sześciokątna M6	4
68	Podkładka sprężysta ø6	4
69	Koło pasowe	1
70	Wrzeciono proste	1
71	Śruba M6 * 15	4
72	Pas	1
73	Pokrywa prawego łańcucha	1
74	Prawa korba	1
75	Nakrętka kołnierzowa M10 * 1.0	2
76	Podkładka ø30 * 10,5 * 2	2
77	Koło zamachowe	1
78	Wolne koło	1
79	Płyta koła bez obciążenia	2
80	Śruba M8 * 18	1
81	Śruba M8 * 110	1
82	Ośłona korby	2
83	Przewód czujnika	1
84	Wkręt samogwintujący ST2.9 * 12	2
85	Śruba M6x12	1
86	Śruba S6	2
87	Łożysko 608	4
88	Koło transportowe	2

89	Śruba M6x12	2
90	Lewe podnózek	1
91	Wkręt ST2.9x10	12
92	Prawa pokrywa stopki	1
93	Pokrętło regulacji naciągu	1
94	Śruba M5x12	1
95	Podkładka ø5	1
96	Zaślepka na rurkę elipsy	4
97	Prawy pedał	1
98	Ośłona rury przesuwnej	2

RYSUNEK PO ROZŁOŻENIU

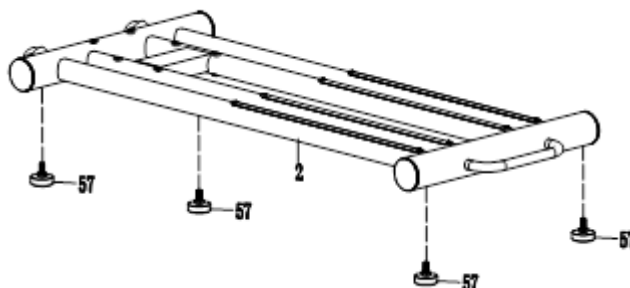




INSTRUKCJE MONTAŻOWE

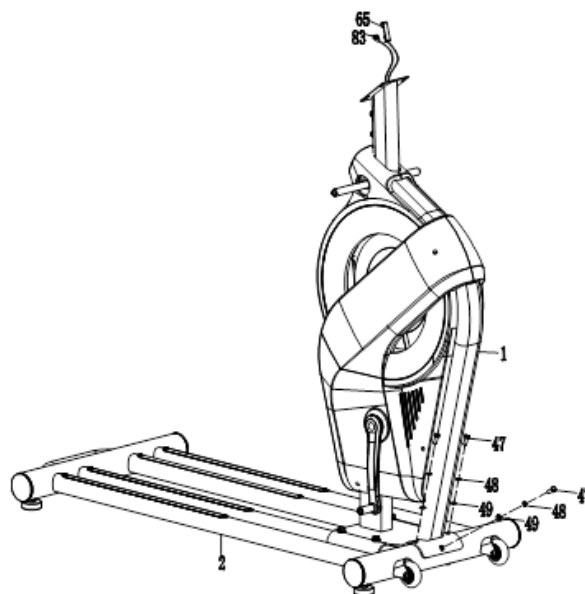
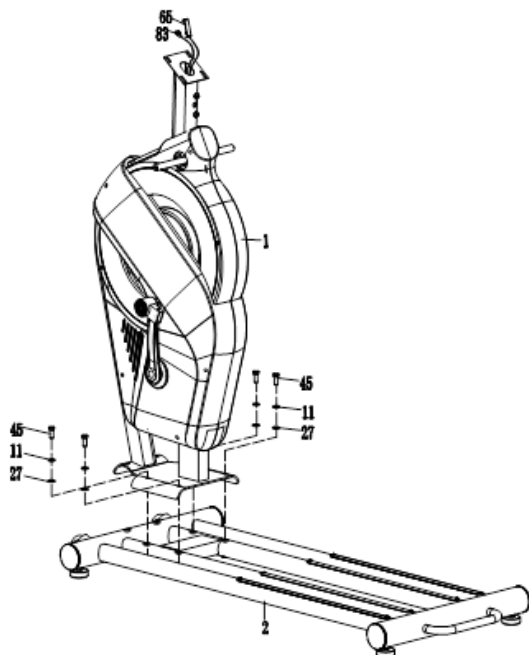
1. MONTAŻ NÓŻEK

- Przymocuj cztery nakładki na nogi (57) na tylnej ramie głównej (2).



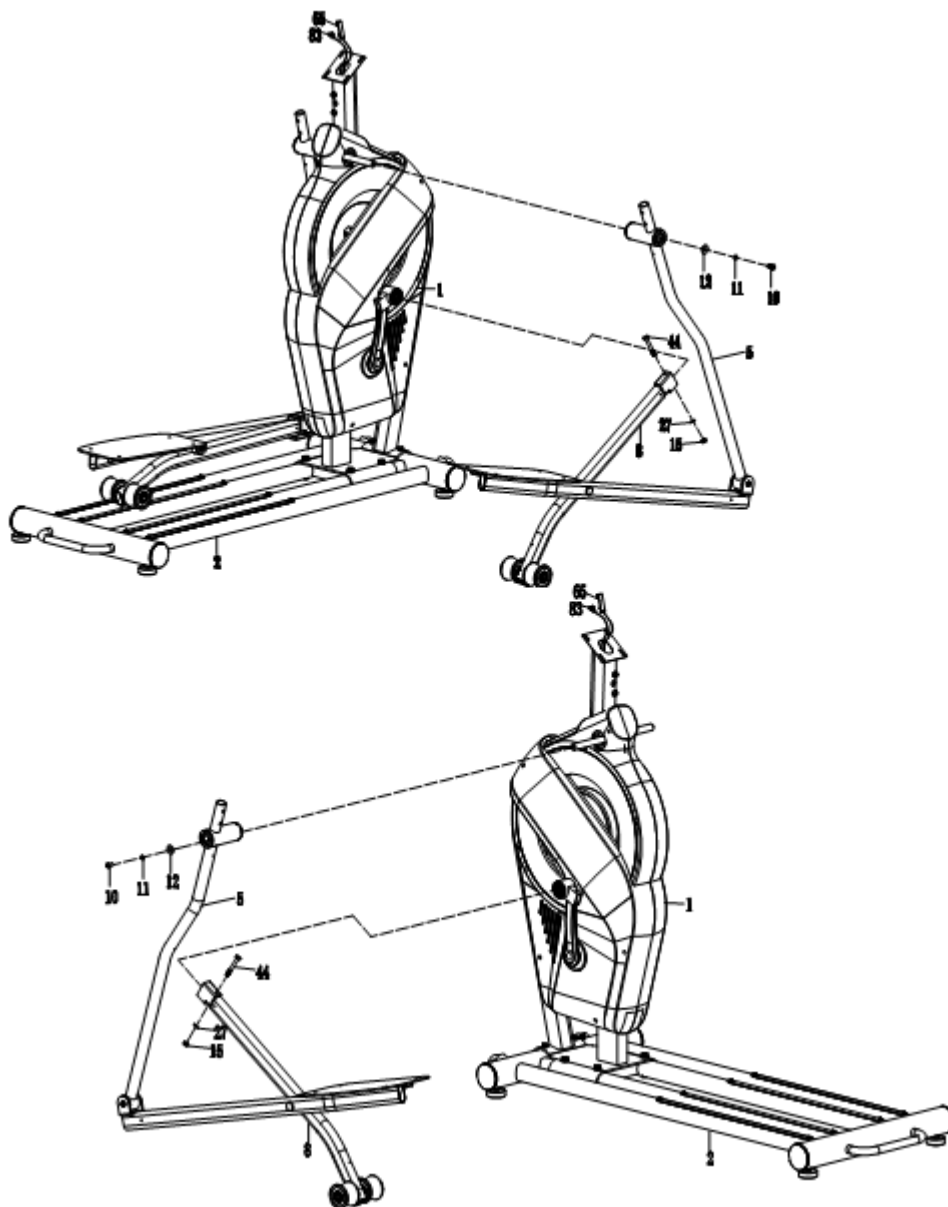
2. MONTAŻ RAMY GŁÓWNEJ

- Wykręć cztery śruby M8 * 20 (45), cztery sprężyste podkładki $\varnothing 8$ (11), cztery podkładki $\varnothing 8 * 20 * 2$ (27) z tylnej ramy głównej (2).
- Zamocuj ramę główną (1) na tylnej ramie głównej (2) za pomocą czterech śrub M8 * 20 (45), czterech podkładek sprężystych $\varnothing 8$ (11), czterech podkładek $\varnothing 8 * 20 * 2$ (27), które zostały wykręcone.
- Wykręć trzy śruby M10 * 20 (47), trzy podkładki sprężyste $\varnothing 10$ (48), trzy podkładki $\varnothing 10$ (49) z tylnej ramy głównej (2).
- Zamocuj ramę główną (1) na tylnej ramie głównej (2) za pomocą trzech śrub M10 * 20 (47), trzech podkładek sprężystych $\varnothing 10$ (48), trzech podkładek $\varnothing 10$ (49), które zostały wykręcone.



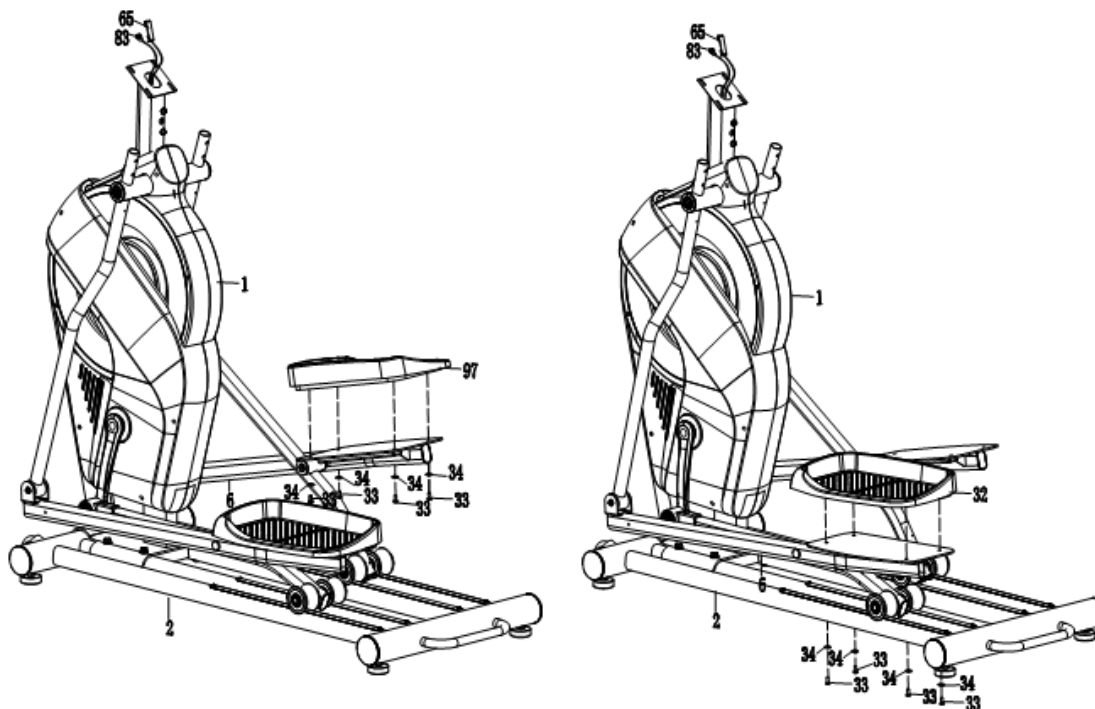
3. MONTAŻ PORĘCZY I RUR PRZESUWNYCH

- Wykręć jedną śrubę M8x20 (10), jedną podkładkę sprężystą $\varnothing 8$ (11), jedną płaską podkładkę $\varnothing 8 \times \varnothing 25 \times 2.0$ (12) z lewej poziomych osi ramy głównej (1).
- Przymocuj lewą poręcz (5) do lewej poziomej osi ramy głównej (1) za pomocą jednej śruby M8x20 (10), jednej podkładki sprężystej $\varnothing 8$ (11), jednej płaskiej podkładki $\varnothing 8 \times \varnothing 25 \times 2.0$ (12), które zostały wykręcone.
- Zamocuj przesuwaną rurkę (8) na lewej korbie (61) za pomocą jednej śruby M8x55 (44), jednej podkładki $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 2.0$ (27), jednej nakrętki sześciokątnej M8 (15).
- Wykręć jedną śrubę M8x20 (10), jedną podkładkę sprężystą $\varnothing 8$ (11), jedną płaską podkładkę $\varnothing 8 \times \varnothing 25 \times 2.0$ (12) z prawej poziomych osi ramy głównej (1).
- Przymocuj prawą poręcz (5) do prawej poziomej osi ramy głównej (1) za pomocą jednej śruby M8x20 (10), jednej podkładki sprężystej $\varnothing 8$ (11), jednej płaskiej podkładki $\varnothing 8 \times \varnothing 25 \times 2.0$ (12), które zostały wykręcone.
- Przymocuj przesuwaną rurkę (8) do prawej korby (74) za pomocą jednej śruby M8x55 (44), jednej podkładki $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 2.0$ (27), jednej nakrętki sześciokątnej M8 (15).



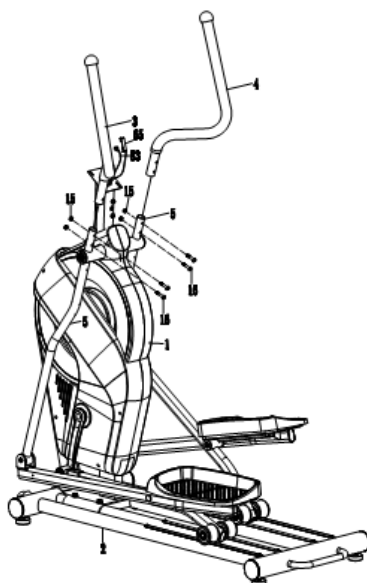
4. MONTAŻ PRAWEGO I LEWEGO PEDAŁU

- Zamocuj lewy pedał (32) do lewej rury pedału (6) za pomocą czterech śrub M6 * 15 (33), czterech podkładek $\varnothing 6 * \varnothing 12 * 1.0$ (34).
- Przymocuj prawy pedał (97) do prawej rury pedału (7) za pomocą czterech śrub M6 * 15 (33), czterech podkładek $\varnothing 6 * \varnothing 12 * 1.0$ (34).



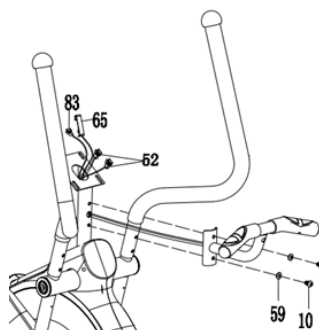
5. MONTAŻ LEWEJ I PRAWIEJ PORĘCZY

- Przymocuj lewe ramię poręczy (3) do głównej ramy (1) za pomocą dwóch śrub M8 * 40 (16), dwóch nakrętek sześciokątnych M8 (15).
- Przymocuj prawe ramię poręczy (4) do głównej ramy (1) za pomocą dwóch śrub M8 * 40 (16), dwóch nakrętek sześciokątnych M8 (15).



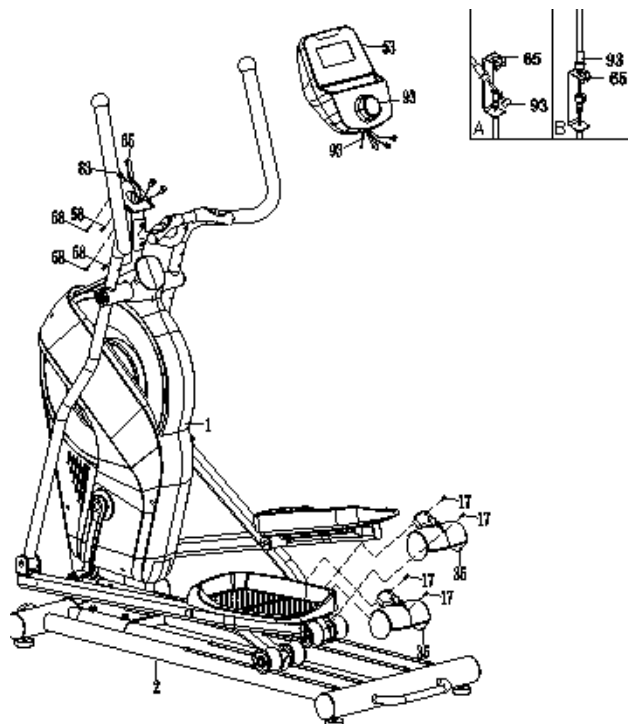
6. MONTAŻ KIEROWNICY

- Wykręć jedną śrubę M8x20 (10) i jedną podkładkę krzywkową $\varnothing 8$ (59) z kierownicy (9).
- Włóż przewody czujnika tętna (52) z kierownicy (9) do otworu na przednim słupku ramy głównej (1) i wyciągnij je z górnego końca słupka przedniego ramy głównej (1).
- Zamocuj kierownicę (9) na ramie głównej (1) za pomocą jednej śruby M8x20 (10) i jednej podkładki zakrzywionej $\varnothing 8$ (59), które zostały wykręcone.



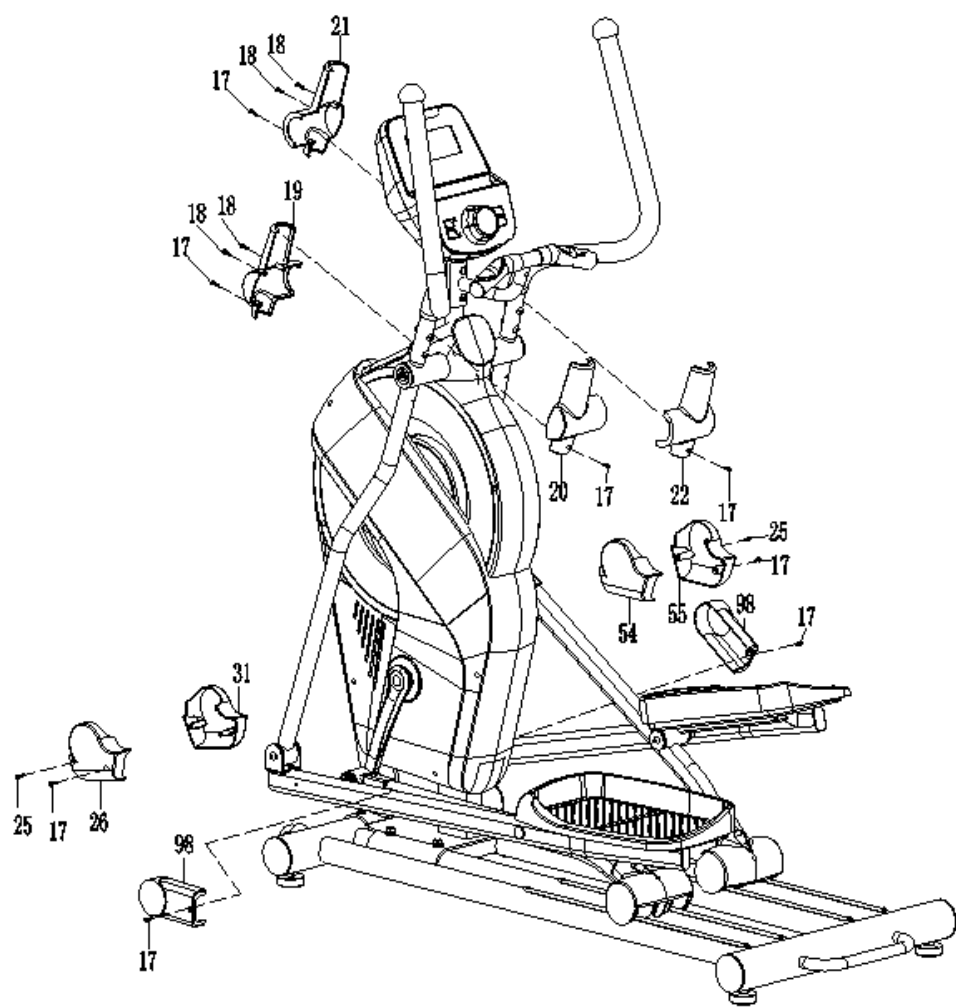
7. KOMPUTER / POKRYWA ROLKI KOŁA / POKRĘTŁO STEROWANIA NAPRĘŻENIEM

- Wykręć cztery śruby M5x10 (58) z tyłu komputera (53).
- Podłącz przewód czujnika (83) i przewody czujnika tętna (52) do przewodów wychodzących z komputera (53).
- Umieść koniec linki oporowej pokrętła regulacji naciągu (93) w haczyku sprężystym linki naprężającej (65), jak pokazano na rysunku A.
- Przeciągnij kabel oporowy pokrętła regulacji naciągu (93) i wciśnij w szczelinę metalowego wspornika linki naprężającej (65), jak pokazano na rysunku B.
- Następnie przymocuj komputer (53) na górnym końcu przedniego słupka ramy głównej (1), używając czterech śrub M5x10 (58), które zostały usunięte.
- Przymocuj osłonę rolki (35) do koła (39). Użyj czterech wkrętów samogwintujących ST4.2 * 20 (17), aby je przymocować.



8. OSŁONA NA RAMIĘ PORĘCZY / OSŁONA RURY STOPKI / OSŁONA RURY PRZESUWANEJ

- Przymocuj osłonę ramienia lewej poręczy A / B (19/20) do lewego ramienia poręczy (3) za pomocą dwóch wkrętów samogwintujących ST2.9 * 16 (18) i dwóch wkrętów samogwintujących ST4.2 * 20 (17) .
- Przymocuj osłonę ramienia prawej poręczy A / B (21/22) na prawym ramieniu poręczy (4) za pomocą dwóch wkrętów samogwintujących ST2.9 * 16 (18) i dwóch wkrętów samogwintujących ST4.2 * 20 (17) .
- Przymocuj lewą pokrywę rury stopki A / B (26/31) na lewej stopce (6) za pomocą dwóch śrub samogwintujących ST4.2 * 20 (25).
- Przymocuj prawą osłonę rury stopki A / B (54/55) na prawej stopce (7) za pomocą jednej śruby samogwintującej ST4.2 * 20 (25) i jednej samogwintującej śruby wiertarskiej ST4.2 * 20 (17) .
- Przymocuj dwie osłony rurek przesuwanych (98) do rury przesuwanej (8) za pomocą dwóch wkrętów samogwintujących ST4.2 * 20 (17).



INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA



FUNKCJA	ZAKRES
TIME	00:00 – 99:59
SPEED (SPD)	0.0 – 99.9 km/h (mph)
DISTANCE	0.00 – 9999 km (ml)
CALORIES	0.0 – 9999 kcal
ODOMETER (ODO)	0.0 – 9999 km (ml)
RPM	0 – 9999
PULSE (PUL)	0, 40~240 bpm

FUNKCJE PRZYCISKÓW

MODE	Do wybierania i blokowania poszczególnych funkcji zgodnie z potrzebami.
SET	Dane dotyczące TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE.
CLEAR (RESET)	Aby zresetować wartość do zera.
ON/OFF (START/STOP)	Aby wstrzymać wprowadzanie sygnału.

OPERACJE

AUTOMATYCZNE WŁĄCZANIE / WYŁĄCZANIE	System włącza się, jeśli jakiś klawisz zostanie naciśnięty lub jeśli odbierany jest sygnał wejściowy z czujnika prędkości. System wyłącza się automatycznie, jeśli nie ma sygnału wejściowego lub nie wykonywana jest żadna kluczowa czynności przez ok. 4 min.
RESET	Aby zresetować to urządzenie, możesz zmienić baterię lub nacisnąć i przytrzymać przycisk MODE przez 3 sekundy.
MODE	Aby wybrać SCAN lub LOCK. Jeśli nie chcesz trybu SCAN, naciśnij przycisk MODE, aż wskaźnik zacznie migać na żądanej funkcji.

FUNKCJE

TIME	Wciśnij przycisk MODE, aż wskaźnik przesunie się do TIME. Po rozpoczęciu treningu zostanie wyświetlony całkowity czas treningu.
SPEED	Naciśnij przycisk MODE, aż wskaźnik przesunie się do SPEED, aby pokazać aktualną prędkość.
DISTANCE	Naciśnij przycisk MODE, aż wskaźnik przesunie się na DISTANCE, aby wyświetlić odległość każdego treningu.
CALORIES	Wciśnij przycisk MODE, aż wskaźnik przesunie się na CALORIES, aby wyświetlić spalone kalorie podczas uruchamiania ćwiczeń.
ODOMETER	Naciśnij przycisk MODE, aż wskaźnik przesunie się do pozycji ODOMETER, aby wyświetlić całkowitą odległość.
RPM	Obroty na min. (średnia).
PULSE	Naciśnij przycisk MODE, aż wskaźnik przesunie się do PULSE, aby wyświetlić całkowite bieżące tętno w bpm. Połóż dłonie na obu poduszkach kontaktowych (lub załóż klips nauszny), poczekaj 30 sekund, dla dokładnej detekcji.
SCAN	Wyświetla zmiany automatycznie co 4 sekundy.

UWAGA: Jeśli monitor wyświetla dane w niepoprawny sposób, spróbuj ponownie włożyć baterie (baterie 2xAAA).

KONSERWACJA I PRZECHOWYWANIE

- Do czyszczenia używaj tylko miękkiej ściereczki i łagodnego detergentu.
- Nigdy nie czyść części z tworzyw sztucznych materiałami ściernymi i rozpuszczalnikami.
- Wytrzyj pot po każdym użyciu.
- Chroń komputer i komponenty elektryczne przed wilgocią i ekstremalnymi temperaturami.
- Chroń to urządzenie, zwłaszcza komputer i konsolę, przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych.
- Regularnie sprawdzaj, czy wszystkie śruby i nakrętki są dobrze dokręcone.
- Przechowuj go tylko w suchym i czystym miejscu z dala od dzieci.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

PROBLEM	ROZWIĄZANIE
Chwiejność podczas używania.	Obróć zaślepkę tylnego stabilizatora na tylnym stabilizatorze, aby go wypoziomować.
Konsola nic nie wyświetla.	• Wyjmij konsolę i sprawdź, czy przewody są prawidłowo podłączone. • Sprawdź, czy baterie są prawidłowo włożone i czy sprężyny nie są odkształcone. • Sprawdź, czy baterie nie są rozładowane. Wymień w razie potrzeby.
Błąd odczytu tętna lub jego nieprawidłowe wyświetlanie.	• Sprawdź, czy przewody pulsometru ręcznego są prawidłowo podłączone i zabezpieczone.

	• Zawsze chwytaj czujniki obiema rękami, nie tylko jedną. • Nigdy nie chwytaj i nie ściskaj czujników zbyt mocno. Wymagane jest tylko umiarkowane ciśnienie.
Pisk i nietypowe odgłosy.	Sprawdź wszystkie śruby, czy nie są obluźnione. W razie potrzeby dokręć.

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

Każdy trening powinien składać się z trzech faz: fazy rozgrzewki, fazy aerobowej, fazy schładzania. Wykonuj trening optymalnie dwa lub trzy razy w tygodniu i korzystaj z jednego dnia pomiędzy treningami. Po kilku miesiącach będziesz mógł ćwiczyć cztery lub pięć razy w tygodniu.

FAZA ROZGRZEWKI

Bardzo ważne jest, aby zrobić tę fazę, by przygotować ciało do intensywnych ćwiczeń. Twoje mięśnie powinny się rozgrzać i stać się bardziej elastyczne. Ponadto należy zwiększyć częstość akcji serca i częstość oddechów, a także przyspieszyć krążenie krwi.

	Obracanie głową Obróć głowę w prawo, aż poczujesz napięcie po lewej stronie szyi. Następnie pociągnij głowę do tyłu, rozciągając podbródek do sufitu z otwartymi ustami. Obróć głowę w lewo i opuść głowę na klatkę piersiową.
	Podnoszenie ramion Podnieś prawe ramię do ucha. Następnie podnieś lewe ramię jednocześnie opuszczając prawe ramię.
	Rozciąganie boczne Otwórz ramiona na bok i podnieś je, aż znajdą się nad twoją głową. Wyciągnij prawą rękę do sufitu tak wysoko, jak to tylko możliwe. Powtórz wszystko lewą ręką.
	Rozciąganie mięśnia czworogłowego Oprzyj się jedną ręką o ścianę, aby zachować równowagę. Odłóż dłoń do tyłu, złap i pociągnij prawą stopę do góry. Zbliź piętę do swojego pośladka. Przytrzymaj przez 15 sekund i powtórz lewą stopą.
	Rozciąganie wewnętrznej części uda Usiądź ze skrzyżowanymi nogami i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Przyciągnij stopy do pachwiny i lekko przyciśnij kolana do podłogi. Przytrzymaj przez 15 sekund.
	Dotykanie palców u stóp Powoli pochyl się do przodu w biodrach i zrelaksuj plecy i ramiona. Wyciągnij ręce w kierunku swoich palców. Przytrzymaj przez 15 sekund.

	Rozciąganie ścięgien Wyciągnij prawą nogę. Oprzyj podeszwę lewej stopy o wewnętrzną stronę uda. Wyciągnij się w stronę palców jak najdalej. Przytrzymaj przez 15 sekund, rozluźnij się i powtórz z inną nogą.
	Rozciąganie łydek i ścięgna Achillesa Oprzyj się o ścianę lewą nogą z prawej strony i wyciągnij ręce do przodu. Trzymaj prawą nogę prostą i niech lewa stopa pozostanie na podłodze. Zegnij lewą nogę i pochyl się do przodu, przesuwając biodra w kierunku ściany. Przytrzymaj, rozluźnij się i powtórz dla każdej nogi przez ok. 15 sekund.

FAZA AEROBOWA

Podczas tego ćwiczenia należy zwiększyć ilość tlenu w mięśniach i we krwi. Powinno to poprawić Twoją kondycję, szczególnie serca i płuc. Twoje serce bije szybciej, a twój oddech jest głębszy podczas wykonywania tego treningu. Ta faza jest nieodzowną częścią twojej rutyny ćwiczeń.

FAZA SCHŁODZENIA

Na koniec treningu, powtórz ćwiczenia rozgrzewkowe, aby zmniejszyć ból w napiętych mięśniach.

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, ręczki 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 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