



INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 17613 Wielofunkcyjny step aerobowy inSPORTline
Multifun



SPIS TREŚCI

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
ROZGRZEWKĄ.....	4
ROZCIĄGANIE	4
PODSTAWOWA TECHNIKA RUCHU	6
REGULAMIN GWARANCJI, ROSZCZENIA GWARANCYJNE	7

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- Stań na całej powierzchni urządzenia.
- Podczas schodzenia należy zachować odpowiedni odstęp bezpieczeństwa od urządzenia.
- Trzymaj ciało w linii z wysuniętą tylną nogą podczas wchodzenia i schodzenia.
- Podczas nadeptnięcia lekko zegnij i odepchnij się od ziemi tylną nogą.
- Podczas wchodzenia lub schodzenia z urządzenia trzymaj się prosto i nie zginaj pleców.
- Umieść go tylko na płaskiej i twardej powierzchni.
- Wykonuj rozgrzewki przed rozpoczęciem normalnego treningu.

MODYFIKACJA PRODUKTU








Wielofunkcyjny step inSPORTline Multifun jest połączeniem kilku produktów. Może on być zmodyfikowany na pochyły step aerobowy, trener równowagi lub klasyczny step aerobowy.

	Pochyły step aerobowy
	Trener równowagi
	Step aerobowy

ROZGRZEWKA


Przygotuj swoje ciało do treningu z ćwiczeniami rozgrzewkowymi, jak opisano poniżej.

Najlepiej zacząć od chodzenia w miejscu, a następnie przystąpić do normalnego chodzenia. Zajęcia rozgrzewkowe rąk, nóg i pleców.

<p>CHODZENIE W MIEJSCU</p> 	<p>ZGINANIE KOLAN</p>  <p>Trzymaj kolano w górze przez 6-8 sekund.</p>	<p>KOPNIĘCIA W TYŁ</p> 
<p>ROZCIĄGANIE ŁYDEK</p>  <p>Zrób krok w tył jedną nogą i popchnij swoją piętę do ziemi. Końcówki stóp muszą wskazywać do przodu.</p>	<p>TYLNE CZĘŚCI UD</p>  <p>Przenieś ciężar na tylną nogę i zegnij nogę w kolanie. Rozciągnij przednią nogę i pochyl się do przodu.</p>	<p>RUCHY BOCZNE</p>  <p>Aby poprawić swoje plecy i zdolność poruszania się.</p>
<p>RAMIONA</p>  <p>Optymalne ćwiczenia dla rąk i stawów.</p>		

ROZCIĄGANIE

Po zakończeniu treningu należy skoncentrować się na rozciągnięciu, aby chronić mięśnie przed bólem i uniknąć redukcji mięśni. Pozostań w pozycji granicznej każdego ćwiczenia przez 8-10 sekund, aby zrobić to optymalnie.

<p>RAMIONA</p>  <ol style="list-style-type: none"> Usiądź na urządzeniu i utrzymuj plecy w pozycji pionowej. Podnieś swoje ramiona. Zwolnij ramiona i popchnij je w dół. Przytrzymaj pozycję na chwilę. 	<p>CIAŁO GÓRNE</p>  <p>Usiądź na urządzeniu i wyciągnij ręce do przodu. Lekko zginaj. Pchnij łopatki od siebie nawzajem, jak to tylko możliwe.</p>	<p>CIAŁO GÓRNE</p>  <p>Usiądź na urządzeniu i utrzymuj plecy prosto. Połącz ręce za plecami i pchnij je powoli w górę.</p>
--	---	---

<p>TRICEPS I DELTOIDY</p>  <p>Usiądź na urządzeniu i utrzymuj plecy prosto. Połóż jedną rękę przed klatką piersiową. Chwyć łokieć drugą ręką i pociągnij go w bok.</p>	<p>MIĘŚNIE BRZUCHA</p>  <p>Usiądź na urządzeniu i wyprostuj plecy. Skręć w bok i podeprzyj jedną ręką. Wyciągnij rękę do góry.</p>	<p>WEWNĘTRZNE CZĘŚCI UD</p>  <p>Położ się na podłodze i unieś plecy. Połącz stopy i pociągnij kolana do klatki piersiowej. Pchnij kolana w dół.</p>
<p>ZEWNĘTRZNE CZĘŚCI UD</p>  <p>Usiądź na podłodze i wyciągnij jedną nogę do przodu. Zegnij drugą i przejeźdź przez rozciągniętą nogę. Użyj dłoni i wyciągnij wygiętą nogę z ciała.</p>	<p>POŚLADEK</p>  <p>Usiądź na podłodze i przyciskaj kolana do łokci.</p>	

PODSTAWOWA TECHNIKA RUCHU

Poniższe zdjęcia przedstawiają podstawową technikę ćwiczeń. Każde ćwiczenie składa się z 4 faz. Wchodzenie lub schodzenie odbywa się za pomocą tej samej nogi. Powinieneś przemianować maksymalną liczbę start-nóg. po minucie.

POCZĄTKOWY KROK



1. Zaczynj poruszać się prawą nogą.
2. Wejdz lewą nogą.
3. Zejdz prawą nogą.
4. Zejdz lewą nogą.

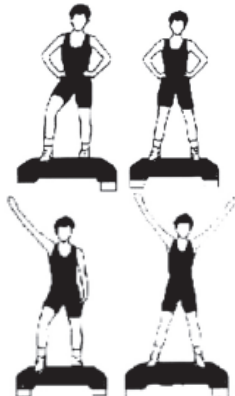
WAHADŁOWY



1. Wejdz prawą nogą i rozłożonymi ramionami.
2. Wykonaj krok lewą nogą i rozciągnij ręce do góry.
3. Zejdz prawą nogą i rozstawionymi ramionami.
4. Zejdz lewą nogą i popchnij ramiona blisko ciała.

W ROZKROKU

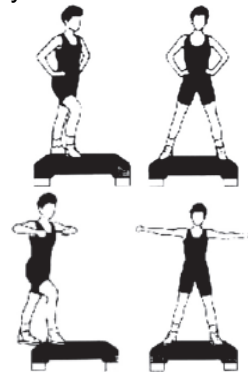
Jest odmianą początkowego kroku, ale twoje stopy są na szerokości ramion.



1. Połóż prawą stopę na prawej stronie urządzenia.
2. Zrób krok lewą nogą po lewej stronie urządzenia.
3. Zejdz prawą nogą.
4. Zejdz lewą nogą i trzymaj stopy blisko siebie.

W ROZKROKU I Z RUCHEM CIAŁA

Ten trening jest bardziej intensywny za pomocą ruchów ukośnych.



1. Stań twarzą do urządzenia, mając czoło w lewym przednim rogu. Wejdz prawą nogą i obróć jednocześnie czoło.
2. Zakończ lewą nogą, aby mieć nogi na szerokości ramion. Odczekaj.
3. Zejdz prawą nogą i skieruj swoje czoło na prawą przednią krawędź urządzenia, jednocześnie zdejmując stopy.
4. Masa ciała pozostaje na lewej nodze.
5. Powtórz z lewą nogą.

REGULAMIN GWARANCJI, ROSZCZENIA 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