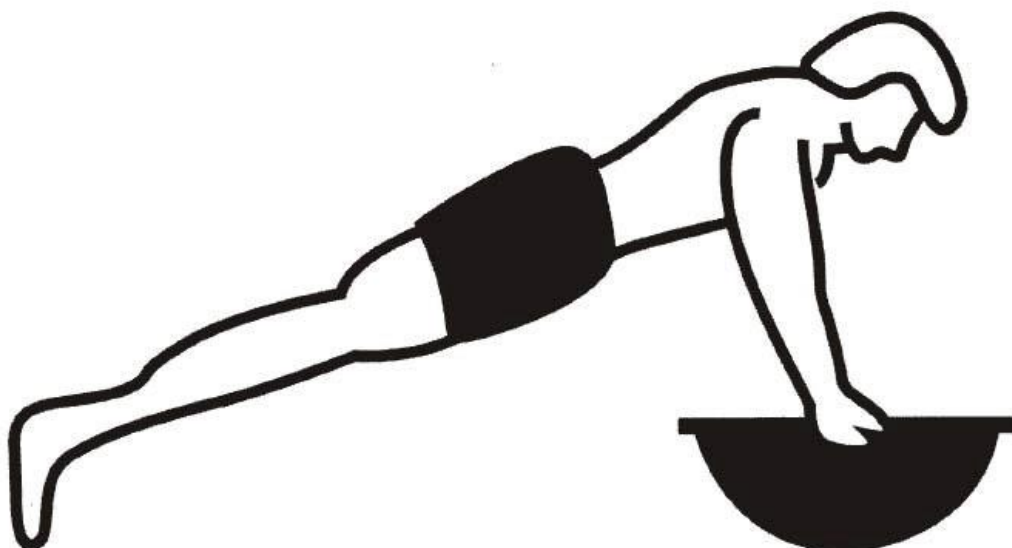




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 17897 Trener równowagi inSPORTline DOME



SPIS TREŚCI

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ODCHUDZANIA	3
10 – DNIOWY PLAN ODCHUDZANIA	5
ROZGRZEWKA.....	7
ROZCIĄGANIE	7
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE.....	8

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ODCHUDZANIA

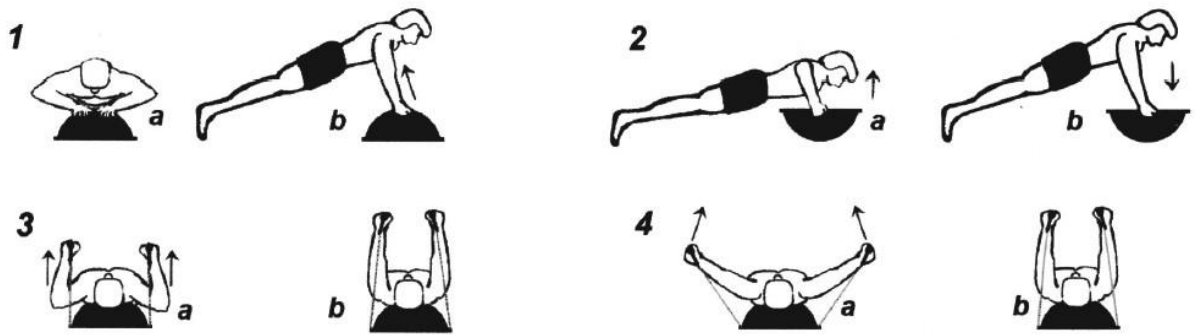
1. Nie opuszczaj posiłku! Pomijanie posiłku zachęca do objadania się lub niekontrolowanego jedzenia. Jeśli poczekaś z posiłkiem, aż będziesz głodny, skończy się dokonywanie złych wyborów. Pomijanie posiłków prowadzi również do większego przechowywania tłuszczu.
2. Średnio jemy około dwukrotnie więcej (złego) tłuszczu, jak powinniśmy. Bądź świadom tego, ile jesz każdego dnia: tłuszcz kaloryczny nie powinien przekraczać 20-30% dziennego spożycia kalorii.
3. Pij dużo wody. Staraj się wypijać 1/2 swojej masy ciała każdego dnia. Na przykład, jeśli masz 150 kg, wypij 75 uncji wody. Wypełni cię i oczyści twoje ciało w tym samym czasie.
4. Jedz dużo owoców i warzyw, świetnie smakują, są bogatym w składniki odżywcze pokarmem zawierającym wiele witamin, minerałów, składników odżywczych i błonnika chroniącym przed starzeniem się wolnych rodników.
5. Jedz mniejsze, częstsze posiłki: od 2 1/2 do 3 godzin; to sprawi, że twój metabolizm będzie pracował z najwyższą wydajnością, a poziom energii pozostanie bardziej zrównoważony w ciągu dnia. Małe częste posiłki pomagają ustabilizować poziom cukru we krwi w sposób, który zniechęca, zamiast zachęcać do przechowywania kalorii jako tłuszczu.
6. Każdy posiłek powinien zawierać chude białko, węglowodany o niskiej zawartości glukozy we krwi oraz niezbędny (dobry) tłuszcz dla optymalnej równowagi składników odżywczych.
7. Chude białka składają się z ryby, bez skóry, białego kurczaka lub indyka; chude kawałki wołowych, tofu lub proteinowych mieszanek napojów, roślin strączkowych itp.
8. Warzywa, które są gotowane na parze lub spożywane na surowo zawierają znacznie większy procent składników odżywczych niż przygotowanych w jakiegokolwiek innej formie. Gotowanie warzyw powoduje utratę większości składników odżywczych w wodzie. Najlepiej jest gotować na parze lub w kuchenke mikrofalowej.
9. Pamiętaj, że sosy sałatkowe są bogate w tłuszcz. Użyj dresingów beztłuszczowych lub innych alternatyw, takich jak sok z cytryny i ocet ryżowy.
10. Zawsze myśl z wyprzedzeniem i bądź przygotowany. Spakuj zdrową żywność, aby codziennie z tobą pracować. Jeśli pójdziesz do kina weź ze sobą własne przekąski.
11. Spróbuj zjeść wszystkie posiłki przed 19:00

WAŻNE:

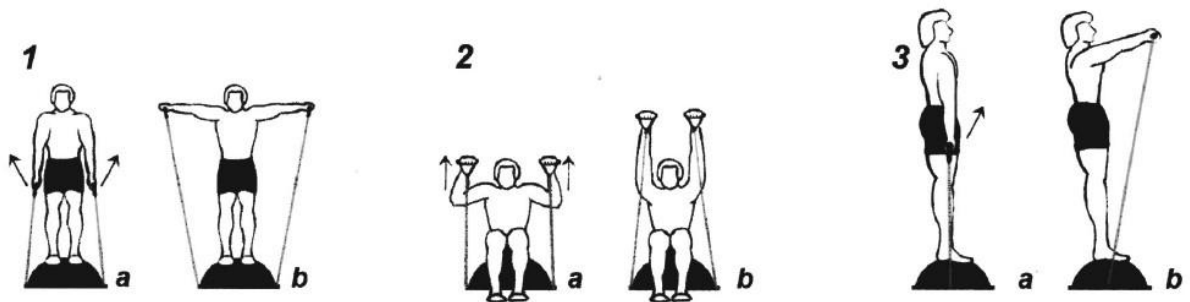
Możesz zmieniać poziom trudności Trenera równowagi, regulując ciśnienie powietrza w nim. Miękkie dla początkujących i trudne dla bardziej zaawansowanych. Poniższe ćwiczenia są ukierunkowane na każdą konkretną część ciała, zwiększając napięcie mięśniowe i spalanie kalorii, dając ci szczuplejsze i bardziej stonowane ciało! Rozpocznij od wyboru 2 lub 3 ćwiczeń na część ciała. Wykonaj 2 zestawy po 10 powtórzeń dla każdego wybranego ćwiczenia. Wraz ze wzrostem poziomu sprawności, przygotuj się do 4 zestawów po 10 powtórzeń. Następnie dodaj pozostałe ćwiczenia!

Rury oporowe mają regulowaną długość. Powinieneś dostosować je do każdego rodzaju ćwiczeń i ćwiczeń fizycznych!

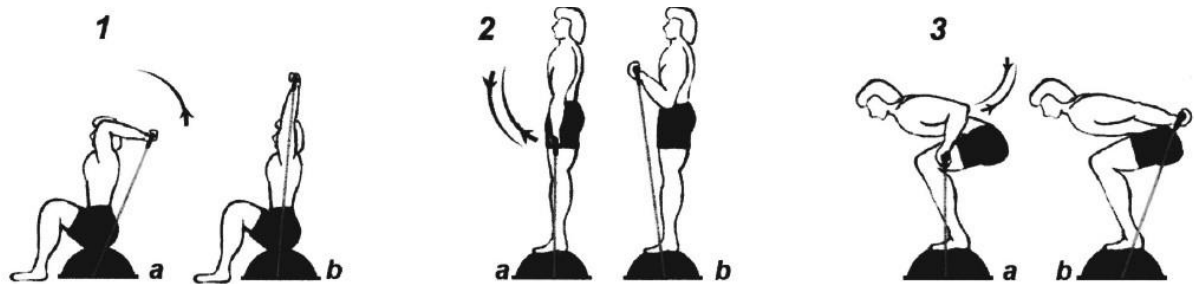
Klatka piersiowa



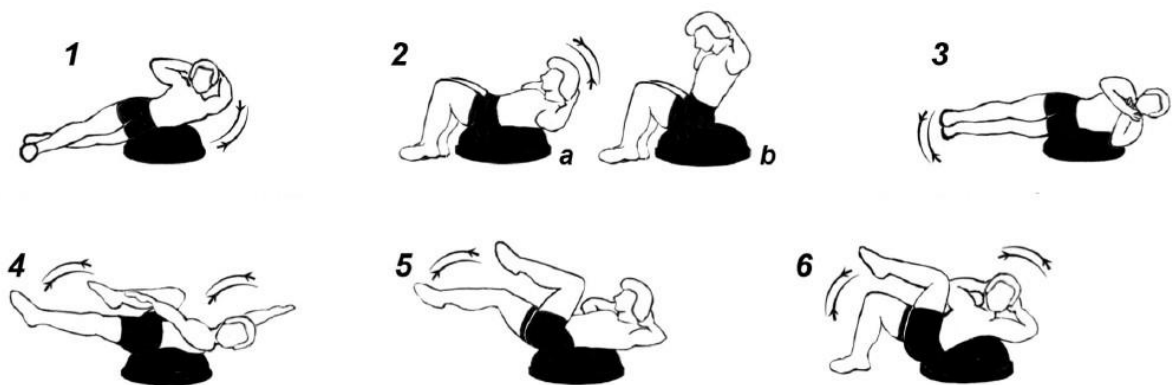
Ramiona



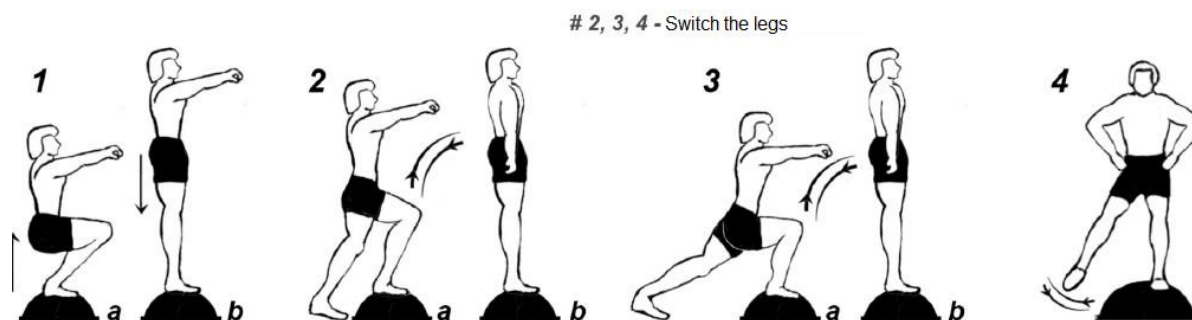
Ręce



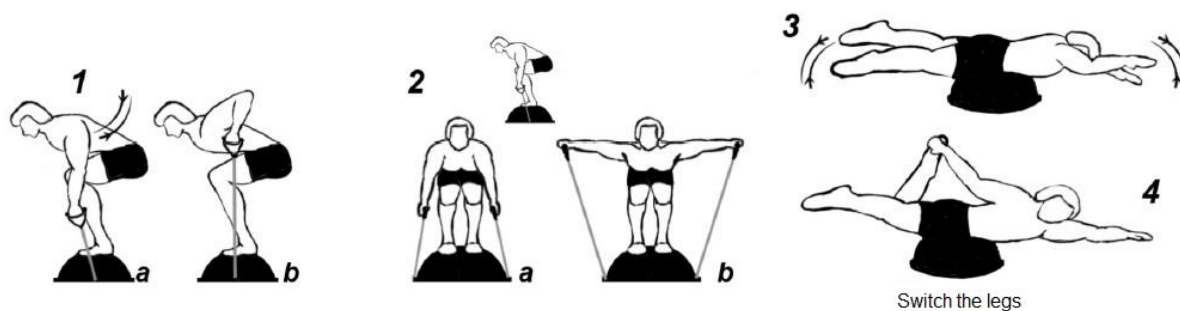
Brzuch



Nogi i pośladki



Plecy



10 – DNIOWY PLAN ODCHUDZANIA

10-dniowy plan odchudzania sprawi, że będziesz świetnie wyglądać w mgnieniu oka. Pamiętaj, że jest to tylko tymczasowy program żywieniowy stosowany do utraty wagi przy specjalnych okazjach i powinien być przestrzegany tylko przez 10 dni.

WYBÓR ŚNIADANIA:	WYBÓR OBIADU:	WYBÓR KOLACJI:
<p>1 plasterek tostu na zakwasie z</p> <p>1 łyżka masła orzechowego i</p> <p>1 jabłko</p> <p>Lub</p> <p>3 omlet z białego jajka ze szpinakiem,</p> <p>1 kawałek grzanki</p> <p>Lub</p> <p>1 niskotłuszczowy jogurt 6 migdałów</p> <p>Lub</p> <p>1 szklanka owsianki z 1 łyżką brązowego cukru</p> <p>3 białka jaj, twarde lub gotowane</p> <p>wymieszany</p> <p>Lub</p> <p>1 szklanka otrębów zbożowych. 1 szklanka mleka beztłuszczowego 3 białka jaj, twarde lub wymieszane</p> <p>1 szklanka wody i 1 filiżanka kawy lub herbata ze śniadaniem.</p>	<p>Burger z indyka z beztłuszczowym majonezem lub musztardą lub ketchupem, sałata z pomidorów</p> <p>Lub</p> <p>4 częściowe sushi i sałatka z ogórków</p> <p>Lub</p> <p>3 paski grillowanego kurczaka,</p> <p>1/2 szklanki czarnej fasoli,</p> <p>1 szklanka gotowanych na parze lub grillowanych na zielono warzyw</p> <p>Lub</p> <p>Kanapka z zakwasu lub chleba żytniego z kurczakiem, indykiem lub pakowanym tuńczykiem.</p> <p>Jeśli używasz majonezu, (używaj tylko bez tłuszczu), keczupu i / lub sałaty i pomidorów jako przypraw. Albo dużą zieloną sałatkę z grillowanym indykiem z kurczaka lub tuńczykiem. Bądź kreatywny i dodaj bogate w błonnik ogórki, seler, pomidory, zieloną lub czerwoną paprykę.</p> <p>Nie zapomnij użyć tylko beztłuszczowego dresingu.</p> <p>Lub</p> <p>Kubek ryżu na parze z grillowanym kurczakiem lub warzywami gotowanymi na parze (z salsą dodaną do smaku)</p> <p>Szklanka wody, mrożona herbata lub napój dietetyczny</p>	<p>3-4 uncje grillowanego kurczaka lub piersi z indyka lub ryby z grilla lub chudy stek 1 szklanka</p> <p>gotowanych na parze zielonych warzyw</p> <p>lub</p> <p>Grillowany indyk</p> <p>1 szklanka gotowanych na parze zielonych warzyw Duża miseczka sałatki z beztłuszczowym dressingiem i warzywami takimi jak ogórki, seler, papryka dla dodatkowej wartości odżywczej.</p> <p>Lub</p> <p>3-4 uncje grillowanych krewetek,</p> <p>1 szklanka gotowanych na parze zielonych warzyw, duża miseczka sałat z niezbyt dużym dressingiem i warzywami do wyboru.</p> <p>1 szklanka wody</p>
<hr/> <p>PRZEKAŚKA: w połowie poranka</p> <p>Przekąska białkowa (mięso z indyka, beztłuszczowy ser twarogowy lub baton wysokobiałkowy)</p> <p>Lub</p> <p>1 kawałek owoców (jabłko, pomarańcza lub śliwka)</p> <p>Lub</p> <p>2 kawałki selera z masłem orzechowym</p> <p>1 szklanka wody</p>	<hr/> <p>PRZEKAŚKA: Po południu</p> <p>1 przekąska białkowa</p>	<hr/> <p>PRZEKAŚKA: późna noc</p> <p>1 przekąską białkowa lub beztłuszczowy jogurt</p> <p>1 szklankę wody</p>

	(mięso z indyka, beztłuszczowy ser twarogowy lub baton wysokobiałkowy) 1 szklanka wody	
--	---	--

Przed rozpoczęciem tego lub innego programu ćwiczeń skonsultuj się ze swoim lekarzem.

ROZGRZEWKA

Marsz w miejscu przez 2-3 minuty, aby krew krążyła w twoim ciele ... rozgrzewka przygotowuje cię do ćwiczeń i zwiększy pozytywne rezultaty, jakie otrzymasz po treningu!

ROZCIĄGANIE

Boczna pozycja: Stań z szeroko rozstawionymi ramionami, z lekkim ugięciem w kolanach. Z klatką piersiową do góry i oczami patrzącymi do przodu, podnieś lewe ramię nad głowę i połóż prawą rękę na biodrze i pochyl się w prawo, aby rozciągnąć lewą stronę tułowia. Przytrzymaj przez 20-30 sekund i powtórz to rozciągnięcie dla drugiej strony. Podnieś prawą rękę i rozciągnij prawą stronę. Przez 20-30 sekund. Nie odbijaj się; huśtawka lub drgnięcie w ruchu, powinno być powolne i kontrolowane.

Skręty torsu: Stań z rozstawionymi nogami na szerokość barków, lekko zgięte kolana. Z klatką piersiową do góry i oczami patrzącymi do przodu, podnieś ramiona prosto na boki, z lekkim zgięciem w łokciu. Powoli obróć lub przekręć sekcję środkową tak daleko w prawo, a następnie wróć możliwie najdalej w lewo. Wykonaj 10 obrotów od lewej do prawej. Nie odbijaj się, powinno to być powolne i kontrolowane.

Teraz zacznij wzmacniać, tonuj i przycinać całe twoje ciało! Pamiętaj, aby pozwolić sobie oddychać naturalnie podczas wykonywania ćwiczeń, nie wstrzymuj oddechu. Pamiętaj, aby pracować z mięśniami zarówno podczas jazdy w górę, jak i w dół i podwoić korzyść z ruchu przy każdym treningu! Jest tak prosty i skuteczny, że każdy może to zrobić!

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