



INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 1793 Kołyska do mięśni brzucha inSPORTline AB Perfect



SPIS TREŚCI

WAŻNE UWAGI.....	3
KONSERWACJA I PRZECHOWYWANIE	3
MONTAŻ.....	4
KROKI TRENINGU.....	5
OCHRONA ŚRODOWISKA.....	8
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE.....	8

WAŻNE UWAGI

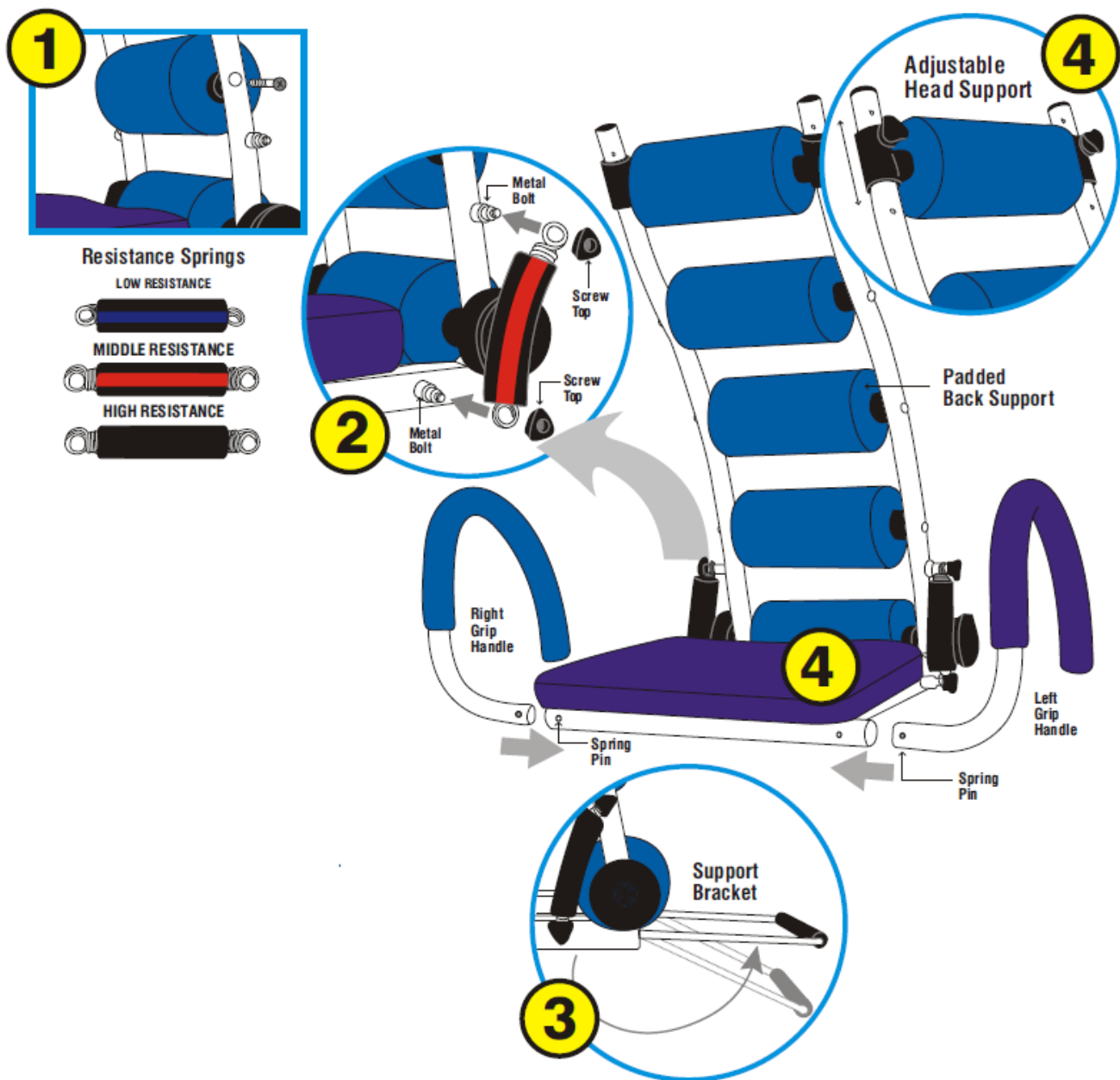
Podczas korzystania z produktu należy zawsze przestrzegać podstawowych środków ostrożności:

1. Przeczytaj uważnie wszystkie instrukcje.
2. Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do normalnego użytku domowego.
3. Maksymalna nośność tego produktu wynosi 100 kg.
4. Trzymaj ten produkt z dala od dzieci.
5. Jeśli okaże się, że produkt jest wadliwy lub w jakikolwiek sposób uszkodzony, przestań go używać.
6. Osoby z istniejącymi problemami zdrowotnymi powinny skonsultować się z lekarzem przed użyciem produktu.

KONSERWACJA I PRZECHOWYWANIE

1. Aby ułatwić przechowywanie, wyjmij sprężynę oporową i złóż urządzenie.
2. Do czyszczenia tego produktu nie należy używać benzenu, rozcieńczalnika ani innych ściernych rozpuszczalników.
3. Wytrzyj produkt wilgotną szmatką.

MONTAŻ



1. Zmontuj urządzenie przed użyciem.

Podłącz oparcie (rys. 1).

2. Użyj sprężyny zgodnie z wybranym poziomem oporu:

- Niebieska – niski opór
- Czerwona – średni opór
- Czarna – wysoki opór

Przymocuj sprężynę na obu końcach do śrub (rys. 2). Obróć śruby zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zamocować śruby. Najpierw przymocuj górną część sprężyny, a następnie dolną.

Powtórz poprzedni krok, aby wymienić sprężynę.

3. Wyciągnij wspornik (rys. 3). dla większej stabilności maszyny.

Przymocuj prawą i lewą poręcz do podstawy (ryc. 4).

Naciśnij zawleczkę i pchnij uchwyty. Aby zdjąć uchwyty, należy nacisnąć zawleczkę i wyciągnąć uchwyty.

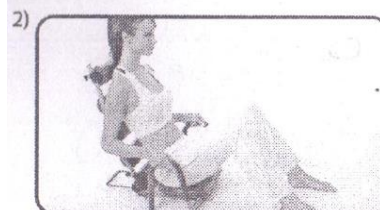
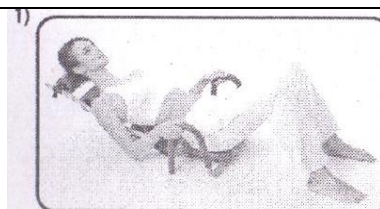
Zamocuj zagłówek (rys. 4).

Podczas pracy zawsze opieraj głowę na podporze. Dostosuj zagłówek do pozycji, aby produkt był wygodny w użyciu..

KROKI TRENINGU

Trening dla początkujących

1. Usiądź wygodnie na poduszce z rękami na uchwytach. Rozłóż nogi w wygodnej pozycji z lekko ugiętymi kolanami. Weź wdech i przeturlaj się w stronę podłogi.
2. Weź wydech i zaciśnij brzuch, jednocześnie podciągając ciało. Powtórz 8-12 razy.



Trening dla średniozaawansowanych

1a. Usiądź wygodnie na poduszce ze skrzyżowanymi rękami i dłońmi na ramionach. Wdychaj i stocz się z powrotem w kierunku podłogi.

1b. Zrób wydech i napnij brzuch, jednocześnie podnosząc ciało. Powtórz 8-12 razy.

2a. Usiądź wygodnie na poduszce, dłońmi skierowanymi do siebie, jakbyś trzymał małą piłkę.

2b. Wdychaj i utrzymuj pozycję ramienia, tocząc się w kierunku podłogi.

2c. Zrób wydech, napnij brzuch i przesuwaj ręce w prawo, gdy się podciągasz. Powtórz po drugiej stronie. Powtarzaj na przemian 8-12 razy.

1a)



1b)



2a)



2b)



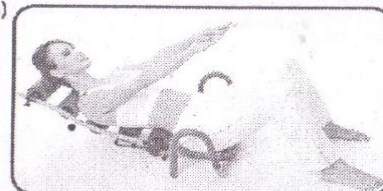
2c)



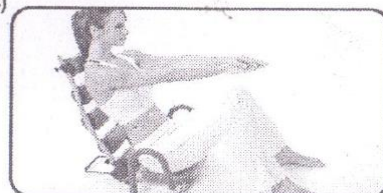
3a. Usiądź wygodnie na poduszce i rozciągnij ramiona do przodu, kładąc jedną dłoń na drugiej. Weź wdech i stocz się z powrotem w kierunku podłogi.

3b. Zrób wydech i napnij brzuch, jednocześnie podnosząc ciało. Powtórz 8-12 razy.

3a)



3b)



Trening zaawansowany

1a. Usiądź wygodnie na poduszce i wyciągnij ręce do przodu za pomocą splecionych dłoni.

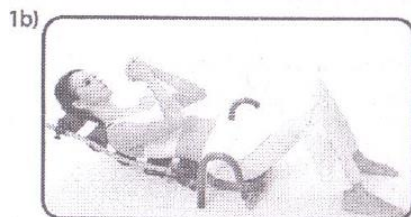
1b. Trzymając ręce zaciśnięte, wdychaj i powoli staczaj się z powrotem w kierunku podłogi.

1c. Zrób wydech i napnij brzuch. Przesuń ramię bokiem w lewo w kierunku podłogi i jednocześnie unieś prawe kolano. Trzymaj ręce wyciągnięte i ręce złożone podczas całego ćwiczenia. Powtórz po drugiej stronie. Powtarzaj na przemian 8-12 razy.

2a. Usiądź wygodnie na poduszce i przytrzymaj uchwyty.

2b. Wdychaj, odchylając się do podłogi i wyciągając kolana.

2c. Zrób wydech, gdy zwinięsz się i unieś oba kolana prostopadłe do podłogi i przyciągnij kolana do klatki piersiowej. Powtórz 8-12 razy.



OCHRONA ŚRODOWISKA

Po upływie okresu użytkowania produktu lub jeśli możliwa naprawa jest nieopłacalna, należy go zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami i w sposób przyjazny dla środowiska w najbliższym złomowisku.

Właściwa utylizacja zapewni ochronę środowiska i źródeł naturalnych. Ponadto możesz pomóc chronić zdrowie ludzkie. Jeśli nie masz pewności co do prawidłowej utylizacji, poproś lokalne władze o uniknięcie naruszenia prawa lub sankcji.

Nie wkładaj baterii do śmieci domowych, ale przekazaj je do punktu recyklingu.

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**).
- 4.

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 użytkownika (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 zużyтыми w trakcie normalnego użytkownika). 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