



INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 1794 Stepper skrętny inSPORTline Big



SPIS TREŚCI

WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA.....	3
SCHEMAT PRODUKTU.....	3
REGULACJA OBCIĄŻENIA	4
ELASTYCZNE LINY	4
RÓŻNE ĆWICZENIA NA ELASTYCZNYCH LINACH.....	5
REGULOWANE PEDAŁY	5
WYŚWIETLACZ	6
KONSERWACJA.....	6
SMAROWANIE	6
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	7
ĆWICZENIA.....	8
UJĘDRNIANIE MIĘŚNI	9
UTRATA WAGI.....	9
OSTRZEŻENIE.....	9
OCHRONA ŚRODOWISKA	10
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	11

WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

To urządzenie do ćwiczeń zostało zbudowane zgodnie z ogólnymi warunkami bezpieczeństwa. Jednak podczas obsługi sprzętu do ćwiczeń obowiązują pewne środki ostrożności. Przed użyciem przeczytaj całą instrukcję. W szczególności zwróć uwagę na następujące uwagi:

1. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź urządzenie. Upewnij się, że wszystkie części są w pełni zmontowane i dokręcone, aby zapobiec wypadkom.
3. Trzymaj dzieci z dala od tej maszyny.
4. Maksymalne obciążenie wynosi 100 kg.
5. Urządzenie może być używane jednocześnie tylko przez jedną osobę.
6. Ustaw produkt na równej powierzchni. NIE używaj go na zewnątrz i chroń przed zamoczeniem. Zachowaj co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni między urządzeniem a innymi stałymi obiektami.
7. Trzymaj części ciała i ubranie z dala od ruchomych części.
8. Zawsze noś odpowiednią odzież podczas ćwiczeń. NIE noś luźnej odzieży, która mogłaby zostać wciągnięta przez maszynę. Zalecane są buty sportowe.
9. Podczas ćwiczeń zalecana jest obecność opiekuna.
10. Używaj urządzenia wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji. NIE używaj akcesoriów, które nie są zawarte w opakowaniu. NIE próbuj samodzielnie naprawiać uszkodzonych lub zużytych części.
11. Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz się nieswojo, natychmiast przerwij.
12. Nieprzestrzeganie powyższych środków ostrożności może spowodować obrażenia.
13. Kategoria: HC (zgodnie z normą EN957) do użytku domowego.
14. **OSTRZEŻENIE!** Nadmierny wysiłek podczas treningu może prowadzić do poważnych obrażeń, a nawet śmierci. Jeśli zaczniesz czuć się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenie.

SCHEMAT PRODUKTU



REGULACJA OBCIĄŻENIA

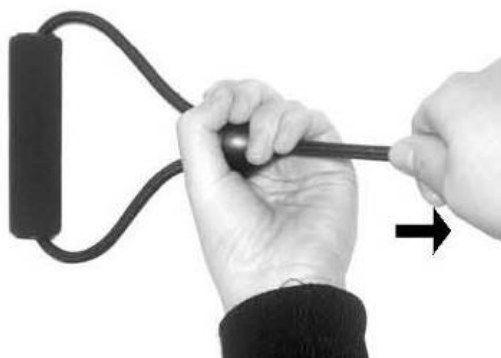
- Obróć W PRAWO, aby zwiększyć opór (zgodnie z ruchem wskazówek zegara).
- Obróć W LEWO, aby zmniejszyć opór (przeciwnie do ruchu wskazówek zegara).

Uwaga: pamiętaj o poluzowaniu pokrętła po użyciu, aby zapobiec zmęczeniu naciągu paska.

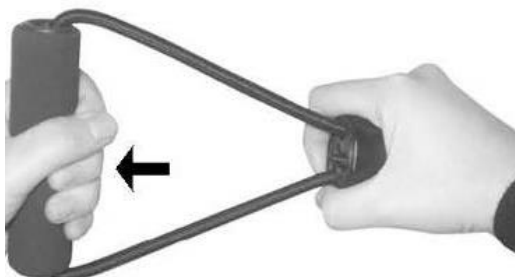


ELASTYCZNE LINY

1. Dostosuj długość liny do swoich potrzeb za pomocą urządzenia regulującego.

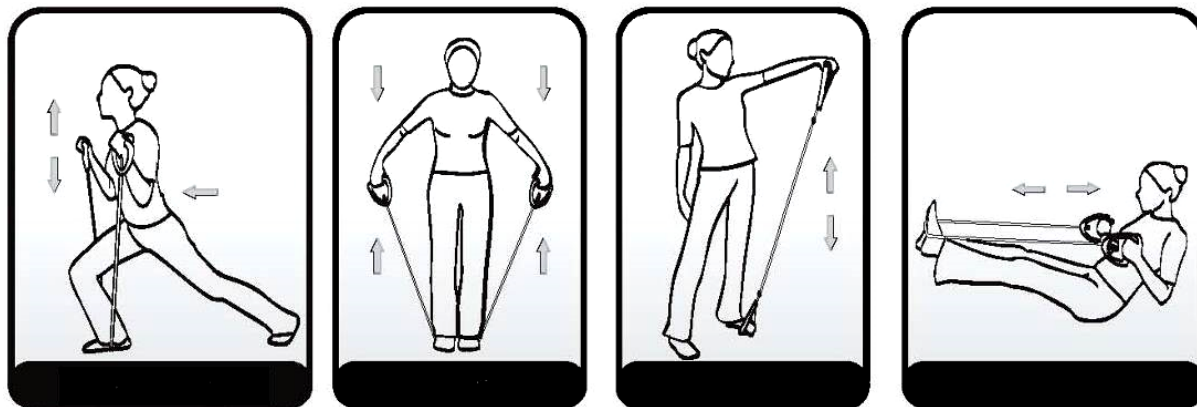


2. Po wyregulowaniu długości liny, wyciągnij uchwyt z siłą na zewnątrz i regulacja długości liny jest zakończona.



RÓŻNE ĆWICZENIA NA ELASTYCZNYCH LINACH

Oprócz ćwiczeń z elastycznymi linami na stepperze, możesz ich używać również osobno. Sugerowane ćwiczenia przedstawiono na poniższych obrazkach. Ćwicz uważnie, aby uniknąć ewentualnych obrażeń.

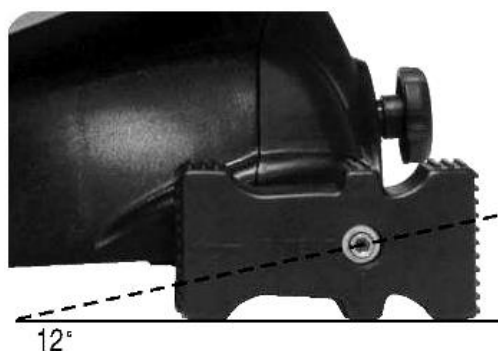


REGULOWANE PEDAŁY

Przednią podkładkę podstawy tego urządzenia można regulować, aby zapewnić użytkownikom różne efekty ćwiczeń.

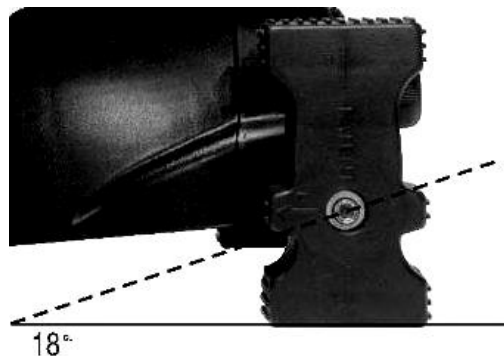
1. Poziom podstawowy

Zapewnia podstawowy ruch ćwiczeń, który przypomina stąpanie po płaskim podłożu.



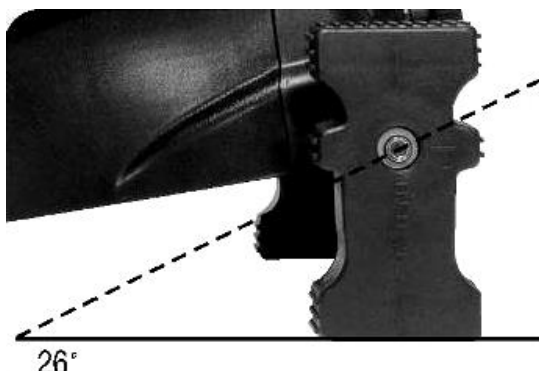
2. Poziom średni

Zapewnia bardziej efektywne ćwiczenia, które przypominają wędrówkę po łagodnym zboczu.

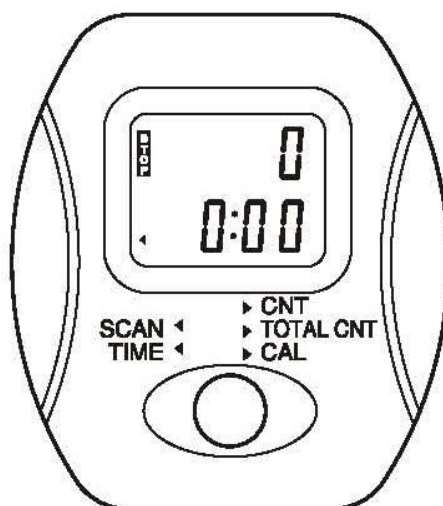


3. Wysoki poziom

Ustawiona na najwyższym poziomie podkładka symuluje doświadczenie wspinaczki górskiej.



WYŚWIETLACZ



Komputer może wyświetlać warunki treningu, w tym czas, kroki i kalorie.

SCAN: Tryb automatyczny

TIME: Czas ćwiczeń

CNT: Liczenie kroków

TOTAL CNT: Całkowita liczba kroków

CAL: Kalorie

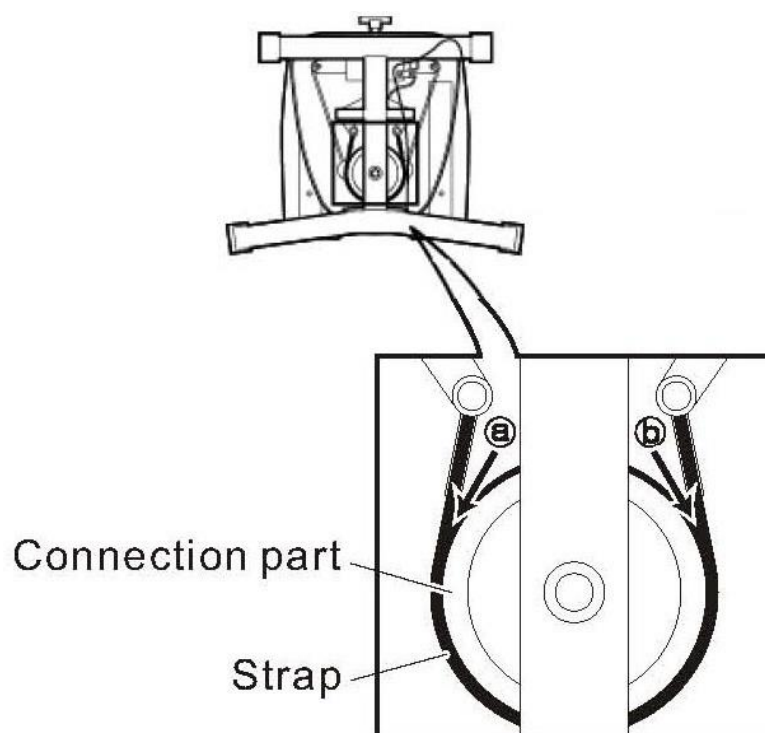
KONSERWACJA

Urządzenie nagrzewa się po długim okresie użytkowania. Jest to normalne, ponieważ maszyna została zaprojektowana z naciąganiem paska, a tarcie paska może go rozgrzać podczas ćwiczeń.

Aby zachować trwałość urządzenia i zapewnić sobie bezpieczeństwo, używaj go jednorazowo krócej niż 15 minut. Sugerujemy ponowne uruchomienie maszyny po 15 minutach odpoczynku.

SMAROWANIE

Po dłuższym użytkowaniu pasek wysycha i może zacząć wydawać dźwięki. Proszę nasmarować część A i B, aby wygładzić ruchy ćwiczeń i zapobiec hałasom.



ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

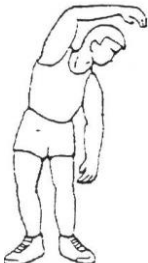
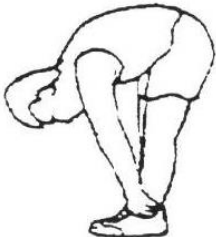
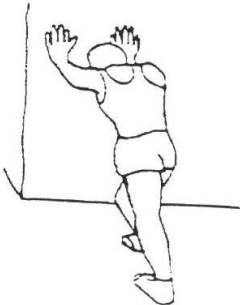
Rodzaj awarii	Rozwiązanie
Problem z ruchem (zbyt duże lub zbyt małe obciążenie)	Wyreguluj pokrętko naprężenia, aby uzyskać bardziej odpowiedni opór.
Głośny hałas	Dodaj trochę smaru do paska, aby uzyskać płynniejszy ruch i mniejsze tarcie.
Liczenie komputerowe nie działa	Możliwe, że nie nadepnęto całkowicie na podnóżki i czujnik nie działa. Spróbuj ponownie i wykonaj krok.
Generowanie proszku	Proszek może powstać w wyniku tarcia paska o smar. Nie oznacza to awarii części.
Błędy wyświetlania komputera	Baterie mogą wkrótce się wyczerpać. Zmień położenie lub wymień baterie.

ĆWICZENIA

Korzystanie z tego urządzenia poprawi Twoją kondycję i wzmocni mięśnie. Jeśli jesteś na diecie, pomoże Ci to schudnąć.

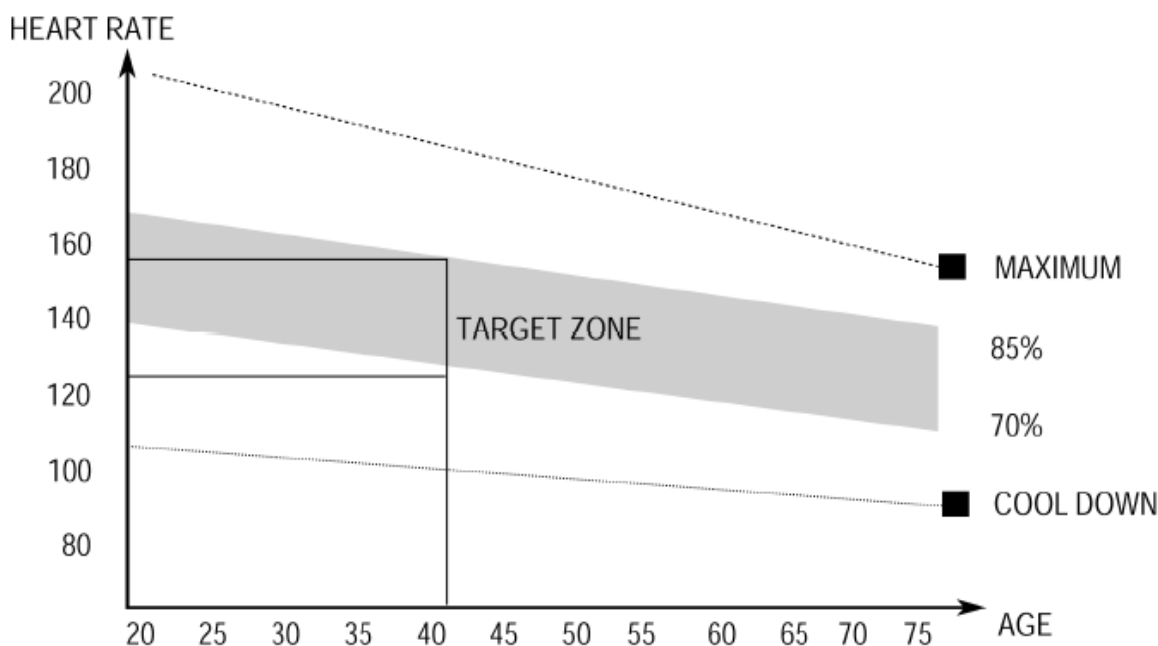
1. Faza rozgrzewki

Ta faza poprawia krążenie krwi i zmniejsza skurcze i ból mięśni. Każde ćwiczenie rozciągające powinno zająć 30 sekund. Nie szarp zbyt mocno mięśni. Jeśli poczujesz ból, natychmiast przerwij.

	Rozciąganie bocznych mięśni brzucha
	Rozciąganie tylnych części uda
	Rozciąganie przednich partii uda
	Rozciąganie wewnętrznych ud
	Rozciąganie mięśni łydek i ścięgna Achillesa

2. Faza ćwiczeń

W tej fazie musisz włożyć więcej wysiłku. Regularne ćwiczenia zwiększają elastyczność nóg. Bardzo ważne jest obserwowanie częstotliwości pracy serca. Zwiększenie tętna do strefy docelowej sprawi, że ćwiczenie będzie bardziej efektywne.



Ta faza powinna zająć min. 12 min. Zwykle zajmuje to 15-20 minut.

3. Faza wyciszenia (cool down)

To ćwiczenie ma na celu uspokojenie układu sercowo-naczyniowego. Jest to powtarzanie ćwiczeń jak w fazie rozgrzewki - czyli zmniejszenie intensywności i częstotliwości na 5 minut. Możesz powtarzać ćwiczenia rozciągające. Nie szarp zbyt mocno mięśni, aby uniknąć bólu.

Później możesz zwiększyć intensywność. Zalecamy ćwiczenia 3 razy w tygodniu.

UJĘDRNIANIE MIĘŚNI

Aby wzmocnić mięśnie, potrzebujesz większego oporu. Faza rozgrzewki i wyciszenia pozostaje taka sama jak w poprzednim rozdziale, ale pod koniec ćwiczenia należy bardziej obciążyć nogi i szybciej robić kroki. Utrzymuj tętno w strefie docelowej.

UTRATA WAGI

Najważniejszym czynnikiem jest tutaj wysiłek. Im większa intensywność ćwiczeń, tym większa liczba spalonych kalorii. To tak samo, jakbyś ćwiczył, aby poprawić swoją sprawność, ale cel jest inny.

OSTRZEŻENIE

- Przed przystąpieniem do ćwiczeń upewnij się, że wszystkie śruby są dobrze dokręcone.
- Przed użyciem tego urządzenia należy omówić swój stan zdrowia z lekarzem.
- Noś odpowiednią odzież podczas korzystania z tego urządzenia.
- Nie pozwalaj dzieciom używać tego urządzenia bez nadzoru.
- Nie ćwicz 1-2 godziny po posiłku.
- Jeśli masz nudności, ból brzucha, częstsze oddychanie, ból w klatce piersiowej lub ból głowy, natychmiast przerwij ćwiczenia. Skonsultuj problemy z lekarzem.

UWAGA:

Stepper należy ustawić na płaskim i stabilnym podłożu. Możesz wyregulować kąt, lekko obracając plastikowe osłony na ich nóżkach. Przed każdym użyciem sprawdź dokręcenie śrub. To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.

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.

Nie wyrzucaj baterii do odpadów domowych, ale przekaż je do miejsca recyklingu

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, 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 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