



## INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

**IN 18256 Maszyna na mięśnie brzucha / Wioślarz Steelflex  
PlateLoad Line PLSR**



## SPIS TREŚCI

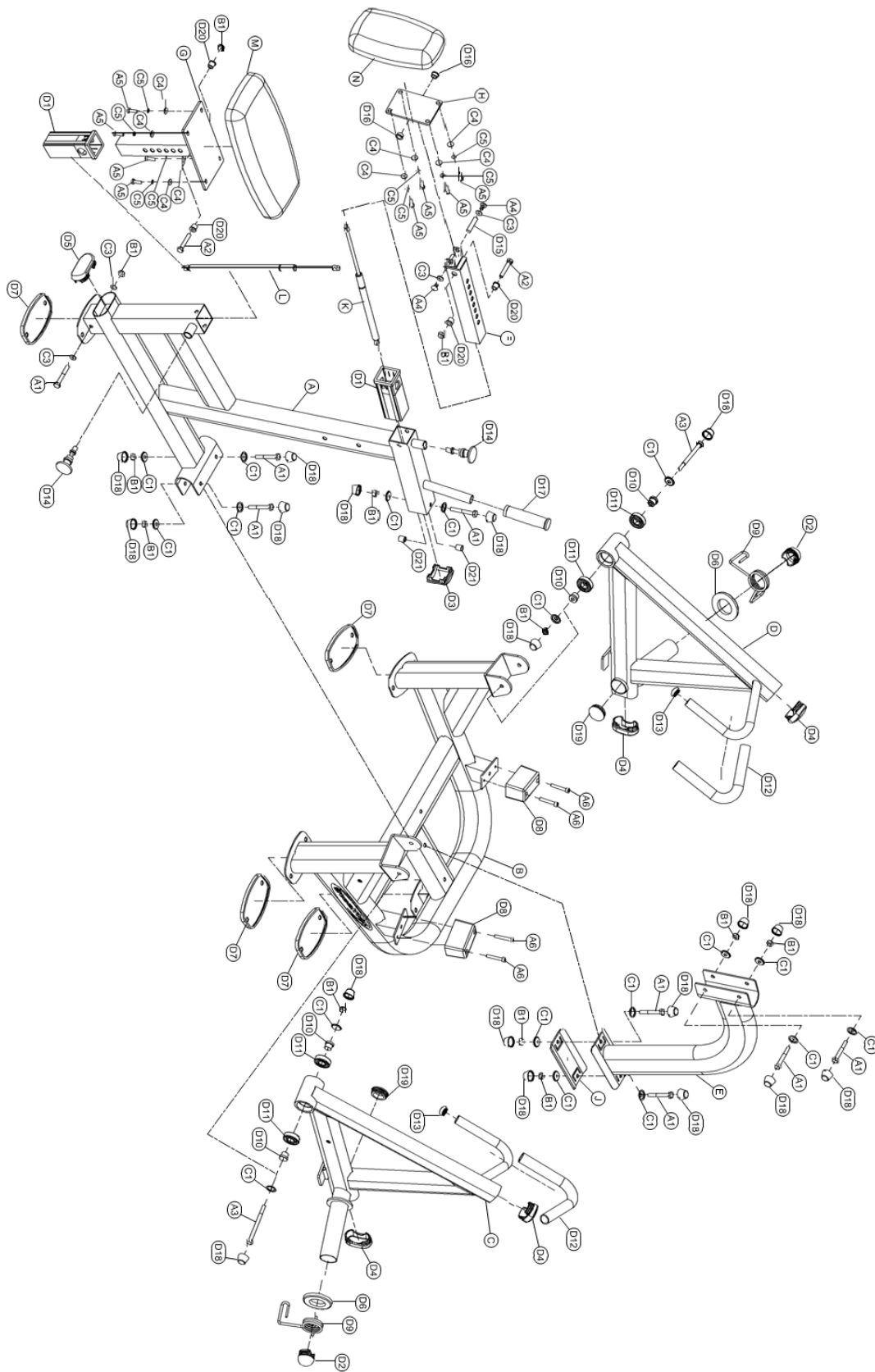
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA.....	3
DIAGRAM.....	4
LISTA CZĘŚCI.....	5
MONTAŻ.....	9
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ.....	13
OCHRONA ŚRODOWISKA .....	15
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE .....	16

# INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Przed użyciem urządzenia przeczytaj uważnie instrukcję i zachowaj ją na przyszłość.

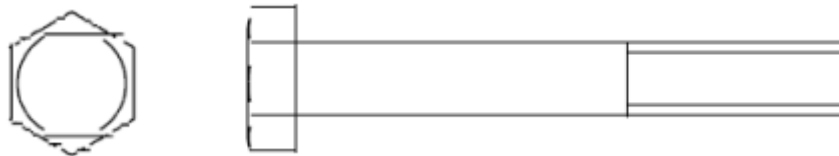
- Przeczytaj uważnie instrukcję przed montażem i korzystaj z urządzenia, aby uniknąć obrażeń. Poinstruj innych użytkowników o bezpieczeństwie.
- Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń. Twój lekarz może doradzić Ci w kwestii optymalnego obciążenia i częstotliwości ćwiczeń. Niewłaściwe użycie może prowadzić do obrażeń. W szczególności skonsultuj się ze swoim stanem, jeśli bierzesz leki lub doznałeś urazu.
- Jeśli wystąpią nudności lub inne anomalie, przestań ćwiczyć. Nie ćwicz, jeśli czujesz: ból w klatce piersiowej lub napięcie, nieregularne bicie serca, duszność, nudności lub zawroty głowy. Jeśli zauważysz jakiegokolwiek problemy zdrowotne, natychmiast skontaktuj się z lekarzem.
- Urządzenie może być używane tylko przez dorosłych. Nie trzymaj dzieci ani zwierząt domowych w pobliżu urządzenia.
- Umieść urządzenie na płaskiej i solidnej powierzchni. Użyj maty ochronnej, aby chronić podłogę. Trzymaj się z dala od innych urządzeń w pokoju min. 0,6 m.
- Przed użyciem urządzenia upewnij się, że wszystkie śruby są prawidłowo dokręcone. Natychmiast wymieniaj uszkodzone części lub zużyte części. Właściwa konserwacja przedłuży żywotność sprzętu.
- Brak regulowanej części może uniemożliwić ruch użytkownika.
- Używaj urządzenia tylko zgodnie z instrukcją. Natychmiast wymień zużyte części. Nie ćwicz na uszkodzonym sprzęcie.
- Noś odpowiednie ubrania podczas ćwiczeń. Unikaj zbyt luźnych ubrań, które łatwo utkną. Noś buty sportowe.
- Nie używaj urządzenia na zewnątrz lub w pobliżu wody.
- Urządzenie nie nadaje się do celów terapeutycznych.
- Nie ćwicz na urządzeniu przez około 1 godzinę przed i po posiłku.
- Przed rozpoczęciem ćwiczenia, wykonaj rozgrzewkę.
- Podczas przenoszenia urządzenia należy uważać, aby nie zranić pleców ani innych ciał. Jeśli to konieczne, poproś innego dorosłego o pomoc.
- **Waga:** 71 kg
- **Maksymalna waga użytkownika:** 120 kg
- **Nośność jednego ramienia:** 150 kg
- **Wymiary:** długość 118 cm × szerokość 107 cm x wysokość 107 cm
- **Przeznaczony do tarcz olimpijskich (50 mm).**
- Nadaje się do użytku komercyjnego i niekomercyjnego.

# DIAGRAM

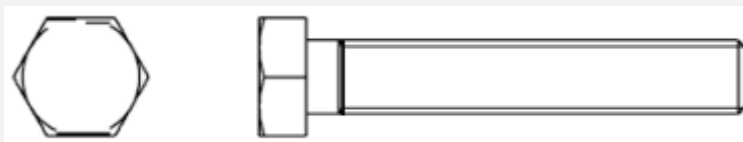


## LISTA CZĘŚCI

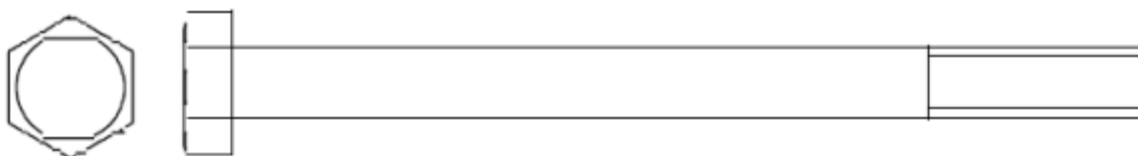
A1. Śruba z łbem sześciokątnym M10x75 - 8 szt. (Zmontowane 2 szt.)



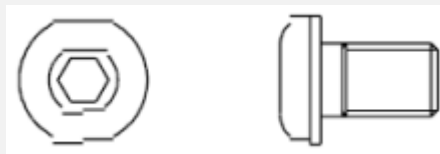
A2. Śruba z łbem sześciokątnym M10 x 60 - 2 szt.



A3. Śruba z łbem sześciokątnym M10 x 125 - 2 szt.



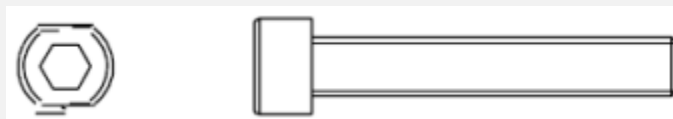
A4. Śruba imbusowa M10 x 16 - 2 szt. (Wstępnie zmontowana 2 szt.)



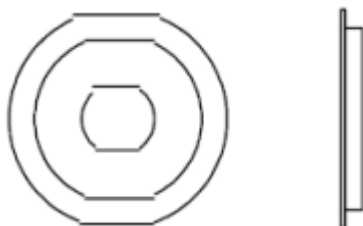
A5. Śruba z łbem sześciokątnym M8 x 25 - 8 szt.



A6. Śruba imbusowa M8 x 50 - 4 szt.



C1. Podkładka M10 Ø30 - 18 szt. (Zmontowane 2 szt.)



C3. Podkładka M10 Ø19 - 4 szt. (Wstępnie zmontowana)



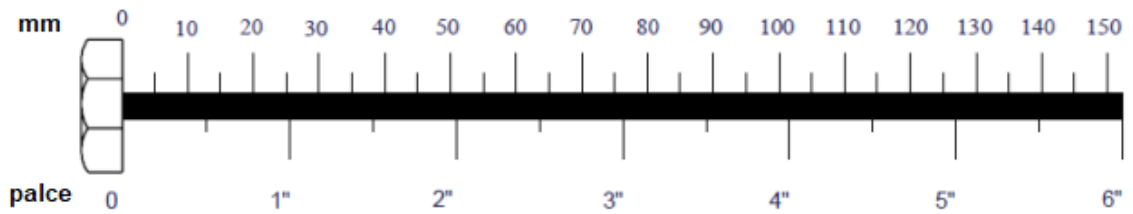
C4. Podkładka M8 (I.D.) - 8 szt.



B1. Nylonowa nakrętka zabezpieczająca M10 - 12 szt. (Wstępnie zmontowane 2 szt.)

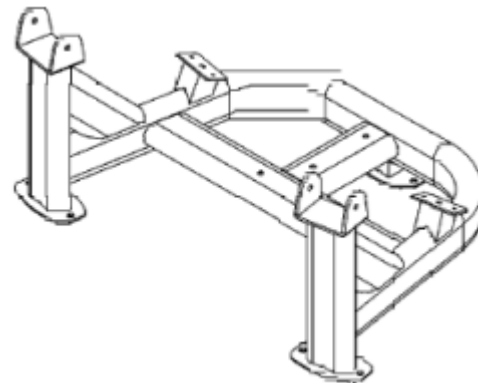
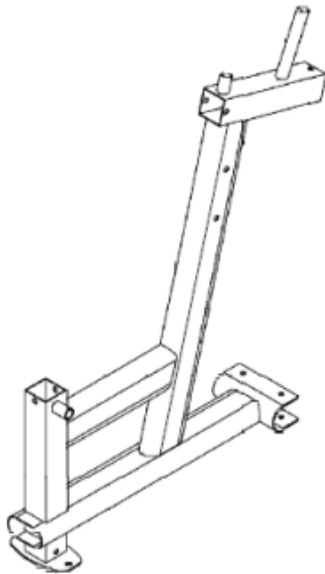


C5. Podkładka sprężysta M8 - 8 szt.



A – 1 szt.

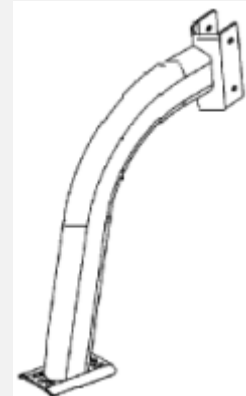
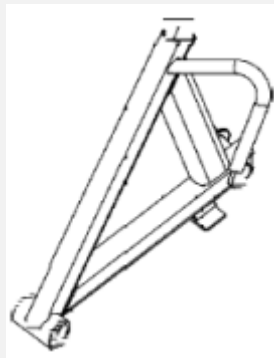
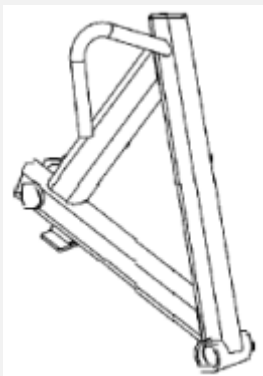
B – 1 szt.

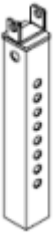





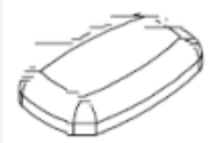
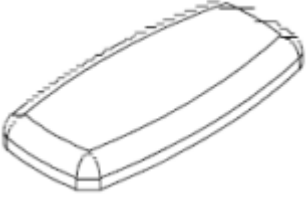
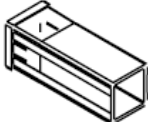




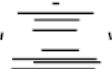
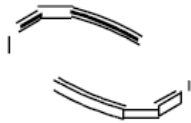
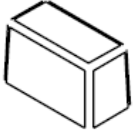
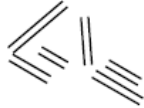


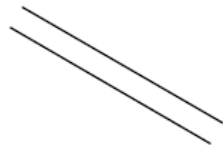











C – 1 szt.

D – 1 szt.

E – 1 szt.



F – 1 szt.	G – 1 szt.	H – 1 szt.	J – 1 szt. (8323-188)	L – 1 szt. (8830-022 – wstępnie zmontowane)	K – 1 szt. (8830-024 – wstępnie zmontowane)
					
N – 1 szt. (9111-073)			M – 1 szt. (9121-078)		
					
D1	D2	D3	D4	D5	
					
D6	D7	D8	D9	D10	
					
D11	D12	D13	D14	D15	
					
D16	D17	D18	D19	D20	
					
D21					
					

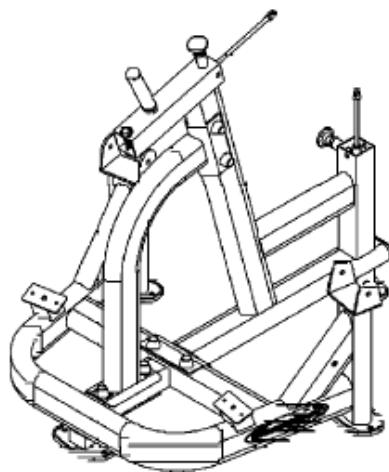
Lp.	Nazwa	Ilość
D1	Obudowa nylonowa (9211)	2
D2	Nasadka Ø 50 (9211)	2
D3	Wypukła zaślepka końcowa (9211)	1

D4	Zaślepka 40 x 80 (9211)	4
D5	Zaślepka 50 x 100 (9211)	1
D6	Gumowy pierścień (9310)	2
D7	Wkładka gumowa (9310)	4
D8	Blok gumowy (9310)	2
D9	Sprężyna (OC)	2
D10	Rozpórka kół pasowych (8120)	4
D11	Łożysko (8510)	4
D12	Uchwyt z pianki (9162)	2
D13	Zaokrąglona zaślepka końcowa (9260)	2
D14	Zawlecza 1/2 "x 38L (8250)	2
D15	Wał (8260)	1
D16	Tuleja (8520)	2
D17	Uchwyt (9212)	1
D18	Tuleja nasadki (9212)	18
D19	Nasadka Ø 50 (9211)	2
D20	Rozstaw kół pasowych 5/8 OD x 3/8 "x 5/8" L (8530)	4
D21	Rozstaw kół pasowych (8110)	2

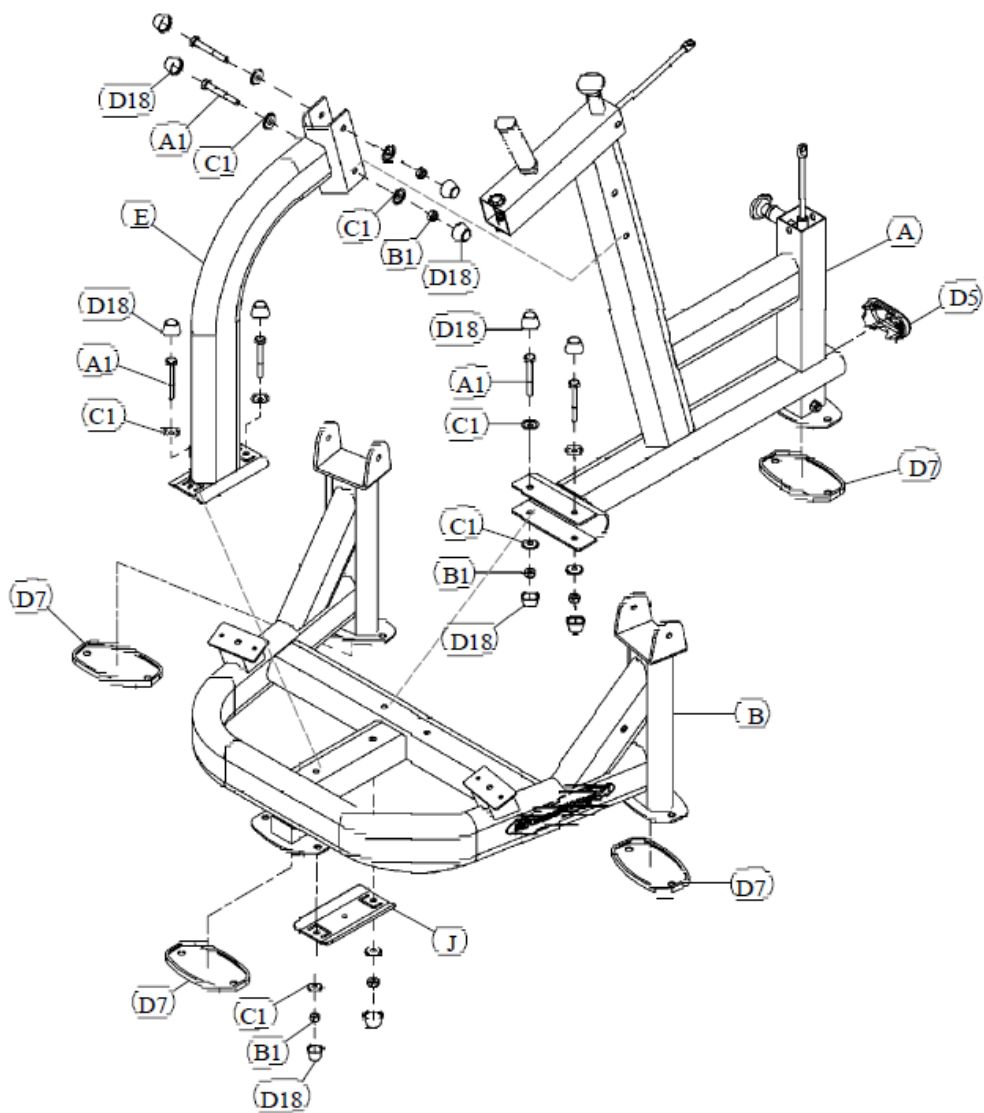


# MONTAŻ

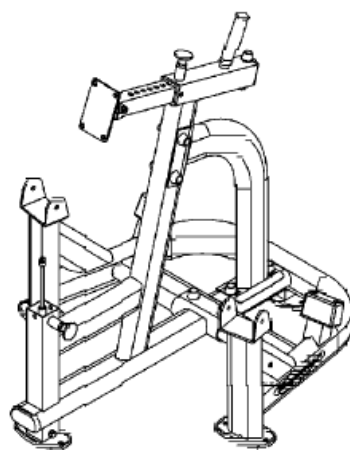
## Krok 1



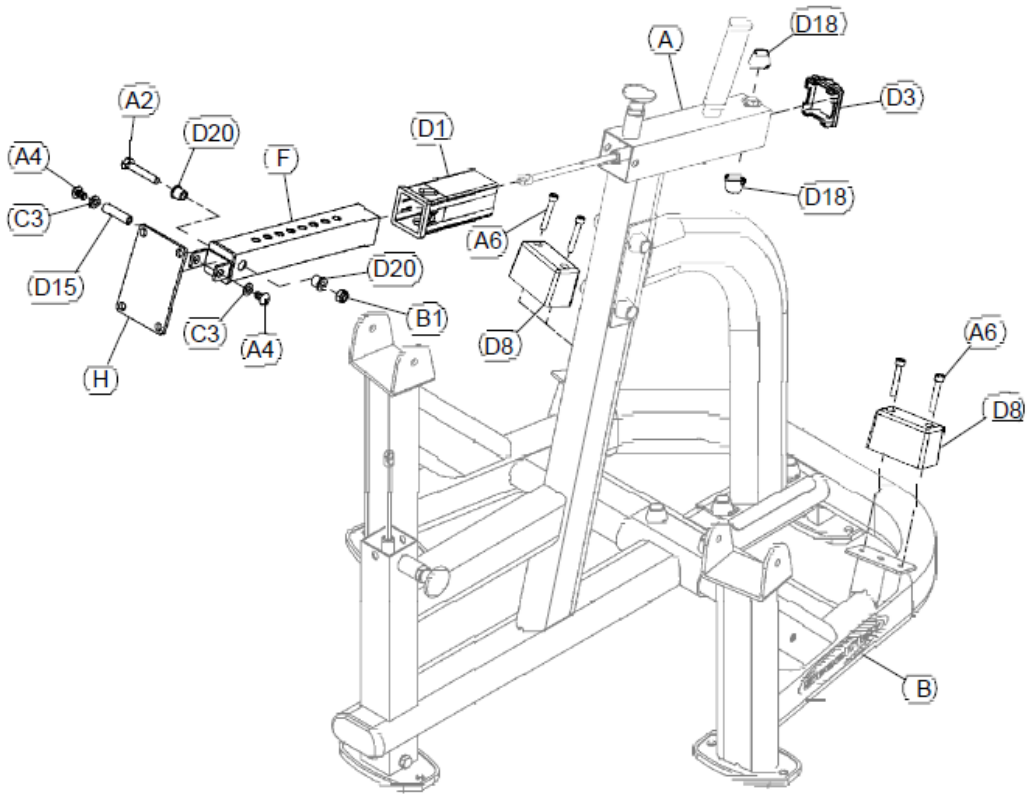
Powyżej pokazano KROK 1 zmontowany i ukończony.



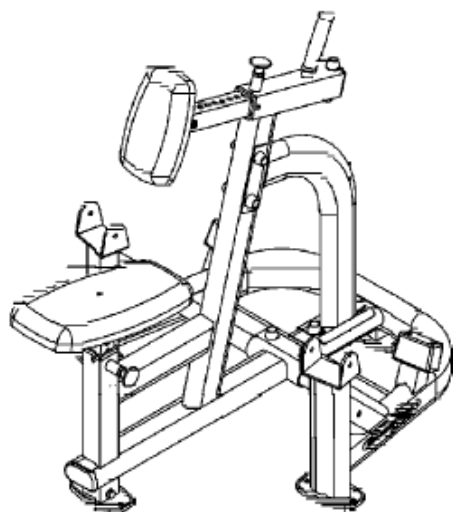
## Krok 2



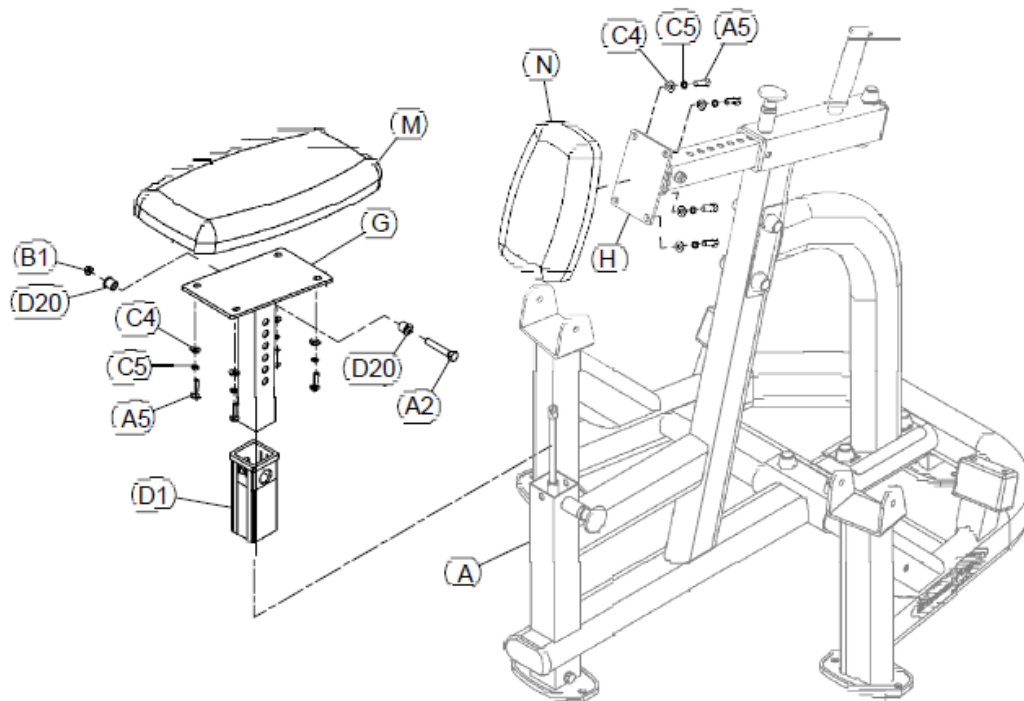
Powyżej pokazano KROK 2 zmontowany i ukończony.



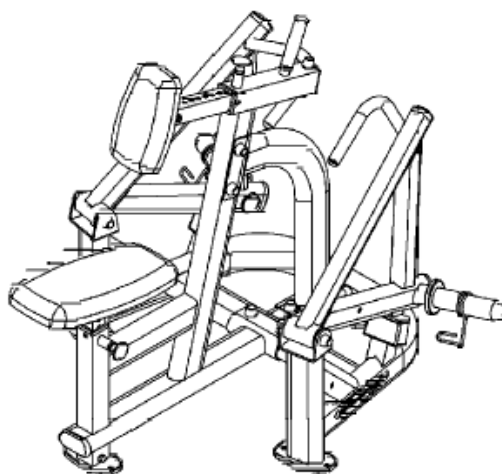
### Krok 3



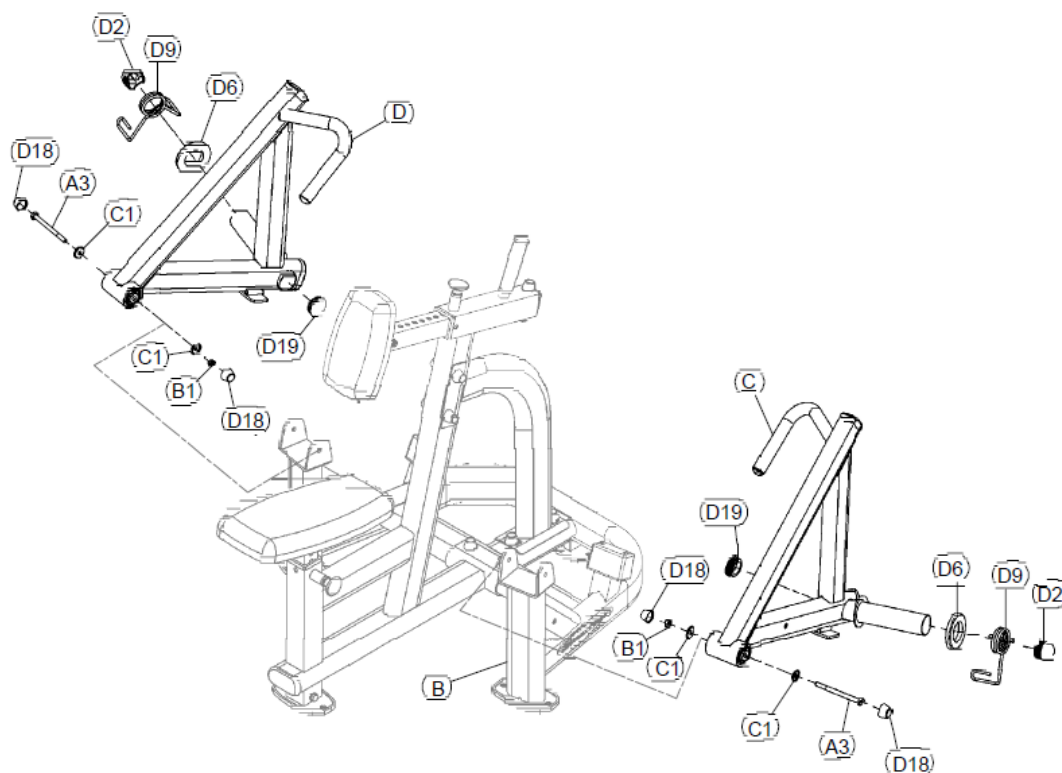
Powyżej pokazano KROK 3 zmontowany i ukończony.



## Krok 4



Powyżej pokazano KROK 4 zmontowany i ukończony.

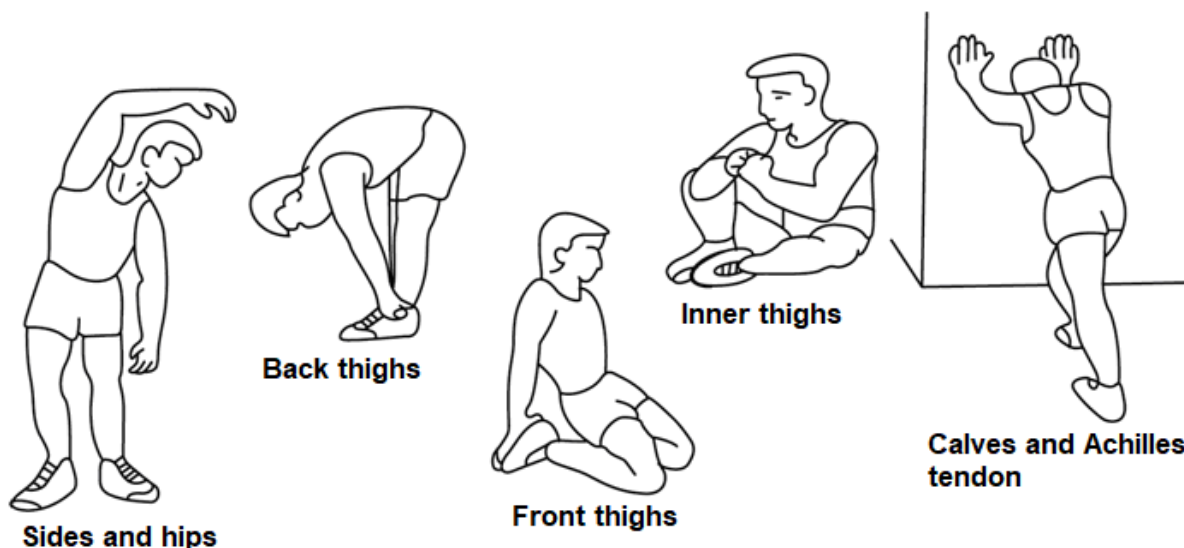


## INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

Ćwiczenia są korzystne dla zdrowia, poprawiają kondycję fizyczną, kształtują mięśnie i w połączeniu z dietą zbilansowaną kalorycznie prowadzą do utraty wagi.

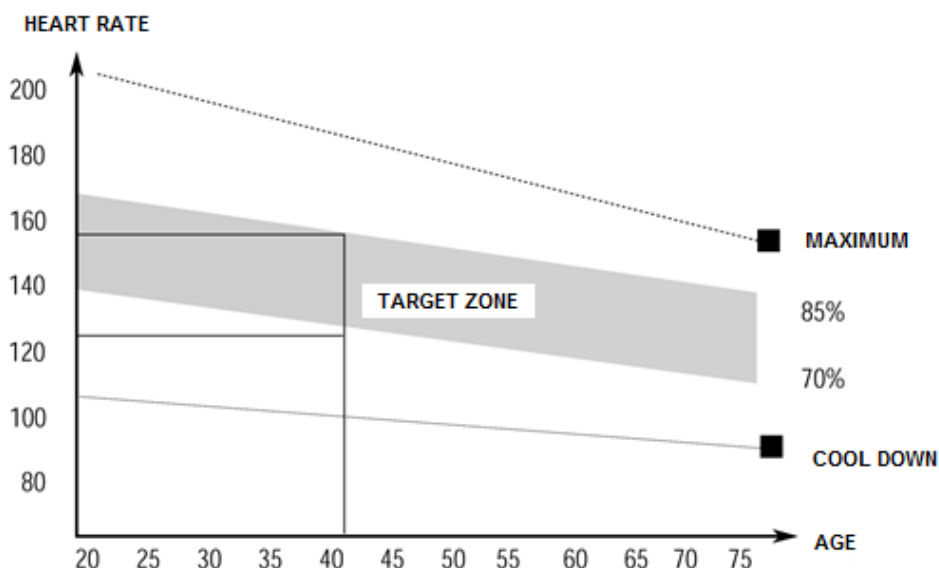
### 1. ROZGRZEWKĄ

Faza ta służy poprawie krążenia krwi w całym ciele i rozgrzaniu mięśni, aby zmniejszyć ryzyko drgawek i uszkodzenia mięśni. Zalecamy wykonanie poniższych ćwiczeń rozciągających. Podczas przeciągania pozostań w pozycji końcowej przez około 30 sekund, nie wykonuj gwałtownych ruchów i nie wibruj.



## 2. ĆWIECZENIE

Ta faza jest najbardziej wymagającą fizycznie częścią. Regularne ćwiczenia wzmacniają mięśnie. Możesz określić tempo samodzielnie, ale bardzo ważne jest, aby było takie samo w całym ćwiczeniu. Tętno powinno znajdować się w strefie docelowej (patrz rysunek poniżej).



Ta faza powinna trwać co najmniej 12 minut. Większość ludzi ćwiczy przez 15-20 minut.

## 3. SCHŁODZENIE

Ta faza służy uspokojeniu układu sercowo-naczyniowego i rozluźnieniu mięśni. Powinno to zająć około 5 minut. Możesz powtarzać ćwiczenia rozgrzewające lub kontynuować ćwiczenia w wolniejszym tempie. Rozciąganie mięśni po wysiłku jest niezwykle ważne - musisz unikać nagłych ruchów i wibracji.

Dzięki lepszej sprawności fizycznej możesz wydłużyć i zwiększyć intensywność ćwiczeń. Trenuj regularnie, co najmniej trzy razy w tygodniu.

## KSZTAŁTOWANIE MIĘŚNI

Dla kształtowania mięśni ważne jest ustawienie wysokiego obciążenia. Mięśnie będą bardziej zestresowane, co może spowodować, że nie będziesz w stanie ćwiczyć tak długo, jak zwykle. Jeśli jednocześnie starasz się poprawić swój stan, musisz dostosować swój trening. Ćwicz w zwykły sposób podczas rozgrzewki i końcowych etapów treningu, ale pod koniec ćwiczenia zwiększ opór urządzenia. Może być konieczne zwolnienie prędkości, aby utrzymać tętno w obszarze docelowym.

## **UTRATA WAGI**

Liczba spalonych kalorii zależy od długości i intensywności ćwiczenia. Istota jest taka sama jak w ćwiczeniach fitness, ale cel jest inny.

## **KONSERWACJA**

1. Po treningu zetrzyj pot, aby uniknąć korozji. Wyczyść urządzenie miękką szmatką i łagodnymi detergentami. Nie używaj ściernych środków czyszczących ani rozpuszczalników na częściach plastikowych.
2. W przypadku zwiększonego hałasu maszyny, wszystkie śruby i złącza muszą być prawidłowo sprawdzone i dokręcone.
3. Produkt należy umieścić w czystych, wentylowanych i suchych pomieszczeniach.
4. Nie wystawiaj urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

## **OCHRONA ŚRODOWISKA**

Po upływie okresu użytkowania produktu lub jeśli ewentualna naprawa jest nieekonomiczna, należy go zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami i przyjaznymi dla środowiska w najbliższym złomowisku.

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

## 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)**.

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, 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](http://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](mailto:biuro@e-insportline.pl)  
NIP: 6090063070, REGON: 260656756