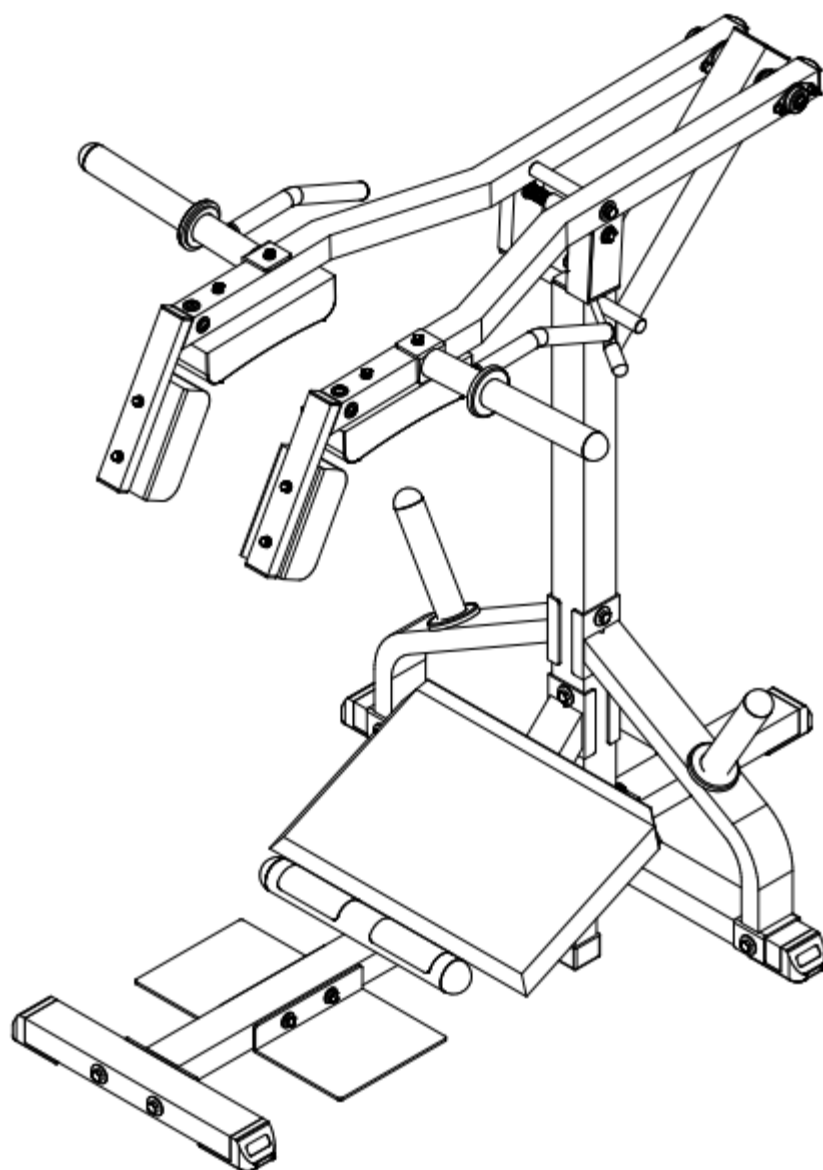


# Body-Solid®

Built for Life

## INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 18268 Stanowisko do ćwiczeń Body Solid GSCL360



## **SPIS TREŚCI**

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA.....	3
OPIS TECHNICZNY .....	3
MATERIAŁ POŁĄCZENIOWY.....	4
LISTA CZĘŚCI.....	4
MONTAŻ.....	7
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ.....	8
OCHRONA ŚRODOWISKA .....	10
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE.....	11

## INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Dziękujemy za zakup tego produktu. Przeczytaj uważnie instrukcję przed rozpoczęciem montażu i przed użyciem produktu. Zachowaj tę instrukcję do wykorzystania w przyszłości. W razie wątpliwości skontaktuj się ze specjalistycznym serwisem.
- Przed zakończeniem montażu sprawdź wszystkie części pod kątem kompletności i integralności. Używaj tylko oryginalnych części zamiennych i akcesoriów. Nie dokonuj nieautoryzowanych modyfikacji produktu.
- Montaż może wykonać tylko osoba dorosła. Przed użyciem sprawdź, czy produkt jest prawidłowo złożony i stabilny. Urządzenie musi działać prawidłowo, aby uniknąć obrażeń użytkownika. Jeśli urządzenie nie działa prawidłowo lub wykazuje oznaki uszkodzenia lub zużycia, natychmiast przestań go używać. Uszkodzone lub zużyte części należy natychmiast wymienić.
- Poproś swojego lekarza o pomoc przed ćwiczeniami.
- Przechowuj urządzenie poza zasięgiem dzieci.
- Zawsze rozgrzewaj się za pomocą odpowiednich ćwiczeń.
- Przeczytaj i przestrzegaj wszystkich zaleceń i ostrzeżeń.
- Umieść urządzenie na płaskiej, czystej i suchej powierzchni. Zachowaj bezpieczną odległość od innych obiektów min. 0,6 m.
- Nie używaj na zewnątrz.
- Nie modyfikuj produktu samodzielnie.
- Przed każdym ćwiczeniem sprawdź szczelność wszystkich śrub i nakrętek. Nie używaj produktu, jeśli jest uszkodzony.
- Ćwicz ostrożnie i nie przedłużaj. Ruchy nie powinny być gwałtowne, aby uniknąć obrażeń użytkownika. Ćwicz prawidłowo i we właściwym stopniu. Duże obciążenia mogą prowadzić do komplikacji zdrowotnych
- Nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń.
- Trzymaj ubrania i kończyny z dala od ruchomych części. Nosić odpowiednią odzież sportową, w tym buty sportowe.
- Żadna część regulowana nie może wystawać ani utrudniać poruszania się użytkownika.
- Zadbaj o swoje zdrowie i początkowo wybierz łagodniejsze tempo. Z biegiem czasu możesz pracować nad bardziej intensywnym tempem.
- Niewłaściwe ćwiczenia lub nieprzestrzeganie środków ostrożności może spowodować poważne obrażenia lub uszkodzenie sprzętu. W przypadku wątpliwości lub niepewności skontaktuj się ze specjalistycznym serwisem lub sprzedawcą.
- Nigdy nie przekraczaj podanych limitów masy.
- Zwróć uwagę na sygnały ciała. W przypadku negatywnych reakcji fizycznych natychmiast przerwij ćwiczenia i skontaktuj się z lekarzem.
- Do użytku komercyjnego.

## OPIS TECHNICZNY

- Ciężka stalowa platforma jest nachylona pod kątem 20 stopni, aby zapewnić najbardziej skuteczne wzmocnienie mięśnia czworogłowego i pośladków
- Okrągły wałek do treningu łydki zapewnia maksymalny komfort
- Kołki do olimpijskich talerzy wagowych (średnica 50 mm)
- Stalowa rama trakcyjna spawana w czterech miejscach

- Wyjątkowa wyściółka **DuraFirm** na ramionach i plecach



**Wymiary:** wysokość 142 x długość 157,5 szerokość 109 cm

**Limit wagi:** 360 kg

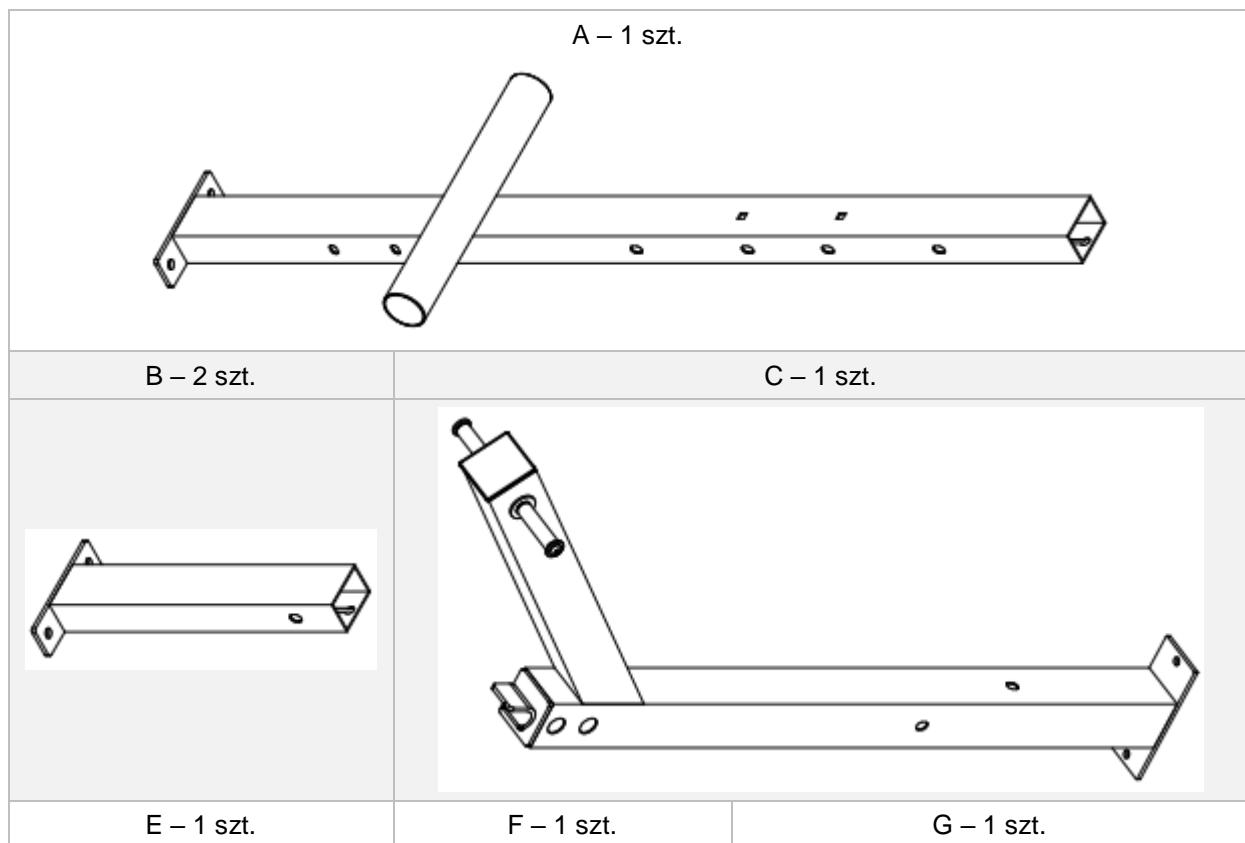
## MATERIAŁ POŁĄCZENIOWY

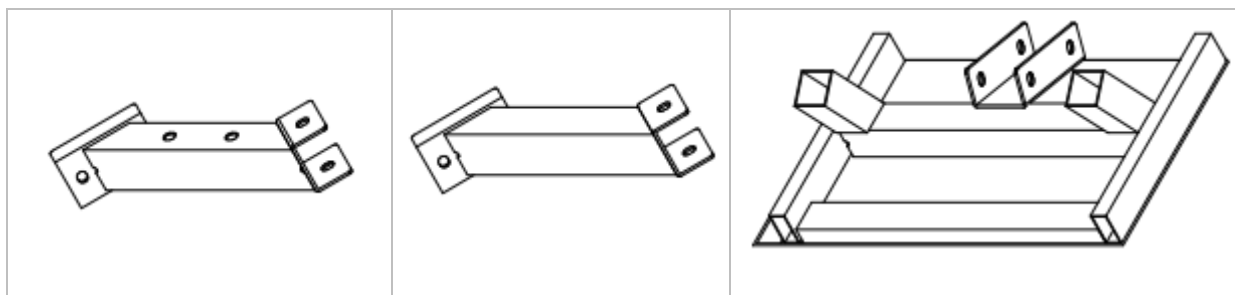
Obrazek	Lp.	Nazwa	Ilość
	A1	Śruba z łbem sześciokątnym M12 x 100	12
	A2	Śruba z łbem sześciokątnym M10 x 100	2
	A3	Śruba wsporcza M10 x 70	2
	A4	Śruba z łbem sześciokątnym M8 x 70	2
	A5	Śruba z łbem sześciokątnym M8 x 65	2
	A6	Śruba z łbem sześciokątnym M8 x 40	4
	A7	Śruba z łbem sześciokątnym 3/8 "x 2 3/4" (wstępnie zmontowana)	4
	A8	Śruba z łbem sześciokątnym M12 x 25 (wstępnie zmontowana)	2
	A9	Śruba z łbem sześciokątnym M12 x 70 (wstępnie zmontowana)	2
	A10	Śruba M10 x 16	10
	B1	Nylonowa nakrętka zabezpieczająca M12	12
	B2	Nylonowa nakrętka zabezpieczająca M10	4
	B3	Nylonowa nakrętka zabezpieczająca 3/8 "(wstępnie zmontowana)	4
	C1	Podkładka M12 (4 sztuki wstępnie zmontowane)	28
	C2	Podkładka M10 (10 sztuk wstępnie zmontowanych)	16
	C3	Podkładka M8	8
	C4	Podkładka sprężynowa	8
	C5	Podkładka 3/8 "(wstępnie zmontowana)	8
	C6	Podkładka M20 (wstępnie zmontowana)	2
	C7	Podkładka sprężysta M12 (wstępnie zmontowana)	2

## LISTA CZĘŚCI

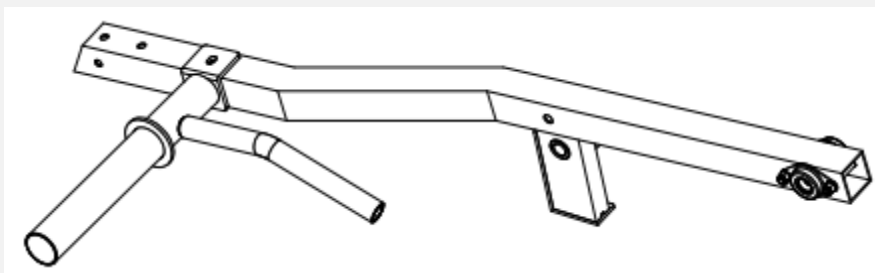
Obrazek	Lp.	Nazwa	Ilość
	D1	Ośłona z tworzywa sztucznego 2 "x 2" (9310)	2
	D2	Zaślepka 50 x 50 (9211)	2

	D4	Zaślepka 25 x 50 (9211-086)	8
	D5	Zaślepka okrągła Ø 1 "(9211-021)	2
	D6	Zaślepka okrągła Ø 49,5 (9211-074)	4
	D7	Zaślepka 50 x 75 (9211-025)	5
	D8	Zaślepka okrągła Ø 60 (9211-075)	2
	D9	Końcówka gumowa 50 x 75 (9212-011)	1
	D10	Końcówka gumowa Ø 90 x 10 t (9310-016)	4
	D11	Taśma antypoślizgowa (9630-003)	2
	D12	Sprężyna stalowa Ø 20 x 1,5 x 70 L (8840-012)	1
	D13	Trzpień zabezpieczający (8220-086)	1
	D14	Tuleja olejowa Ø 20 x Ø 26 (8520-003) (wstępnie zmontowana)	2
	E1	Łożysko 6004zz (wstępnie zmontowane)	4

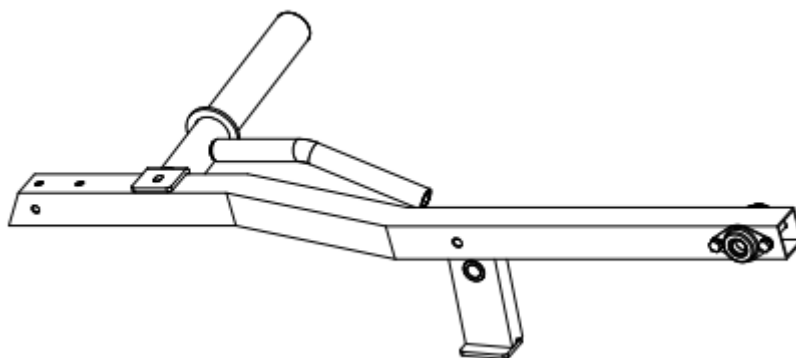




H – 1 szt.



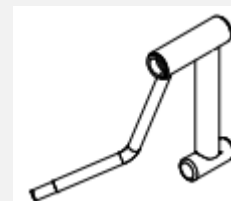
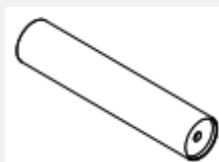
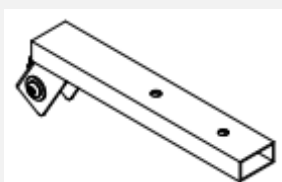
I – 1 szt.



J – 2 szt.

K – 2 szt.

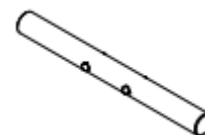
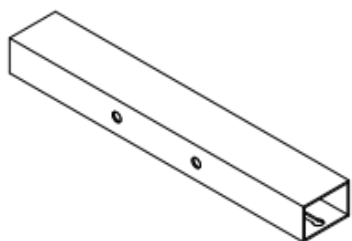
L – 1 szt.



M – 1 szt.

N – 1 szt. (8220-094)

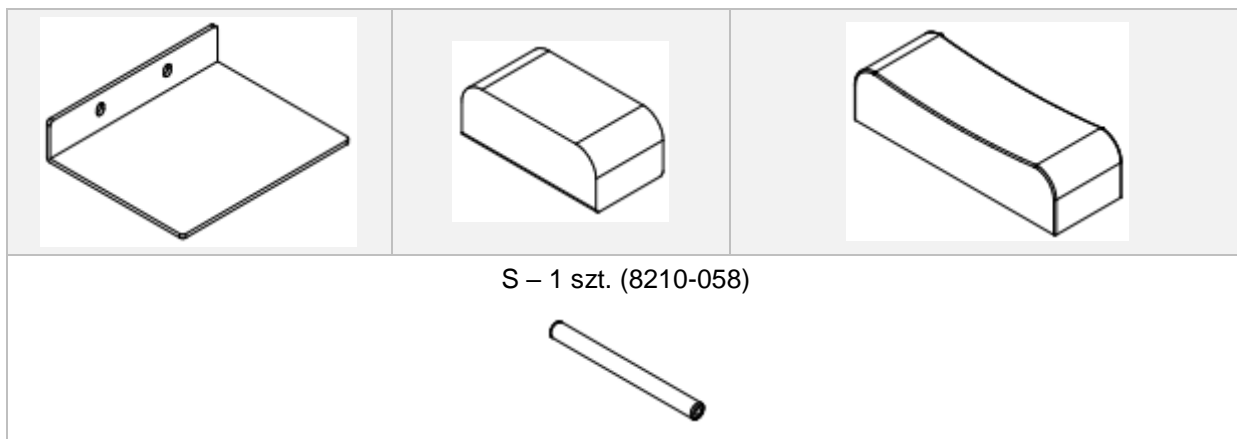
O – 1 szt. (8220-087)



P – 2 szt.

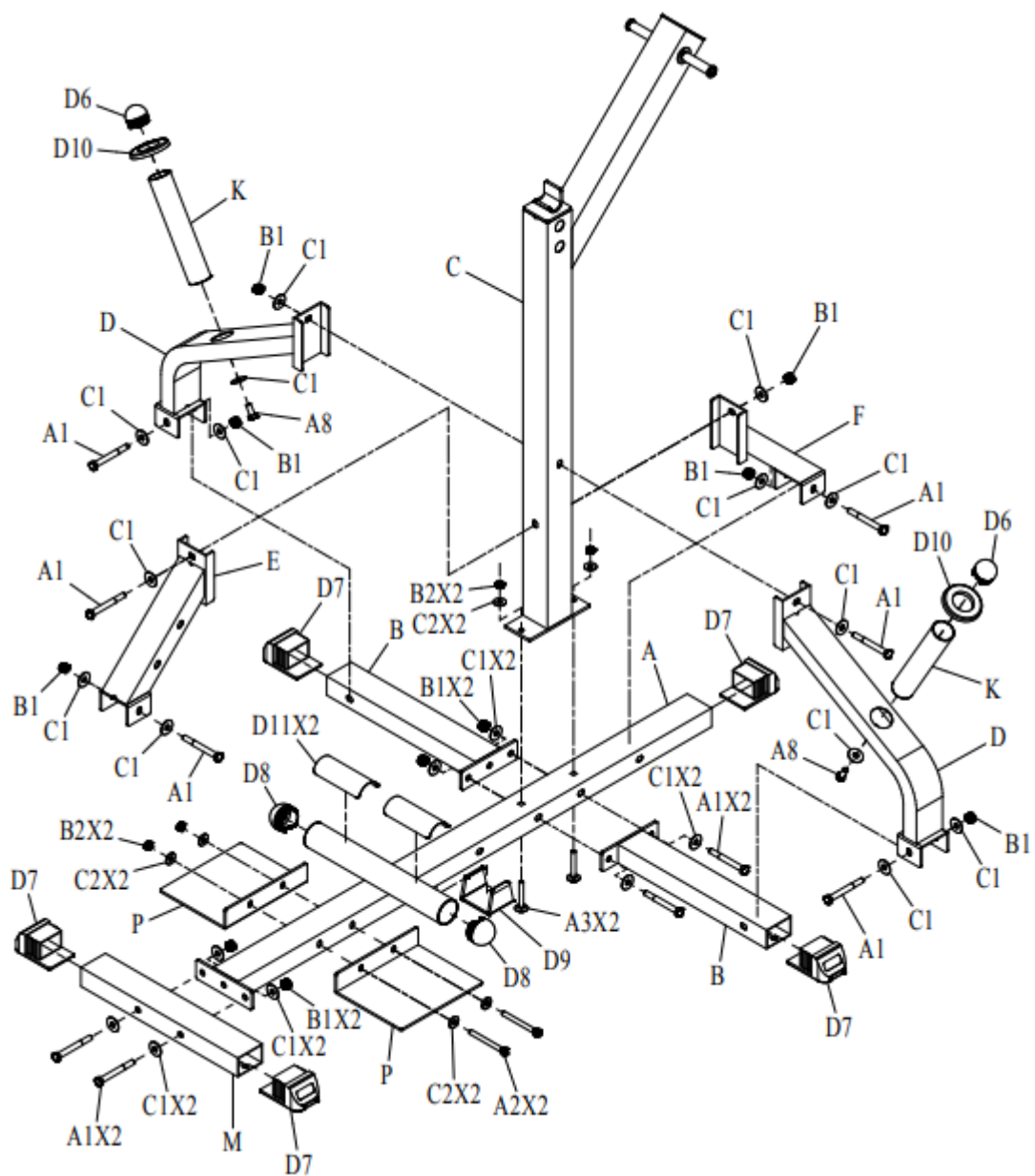
Q – 2 szt. (9133-001)

R – 2 szt. (9133-002)

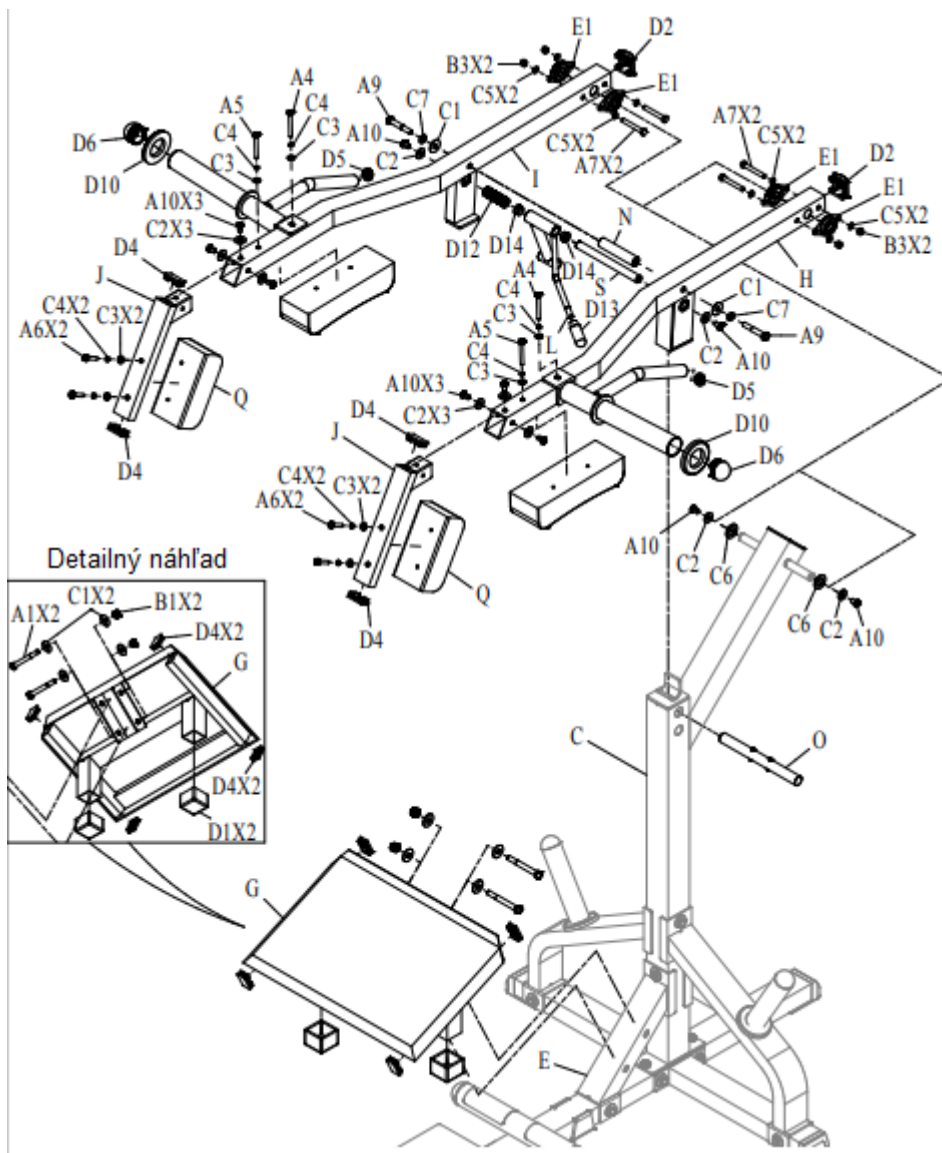


## MONTAŻ

### Krok 1



## Krok 2



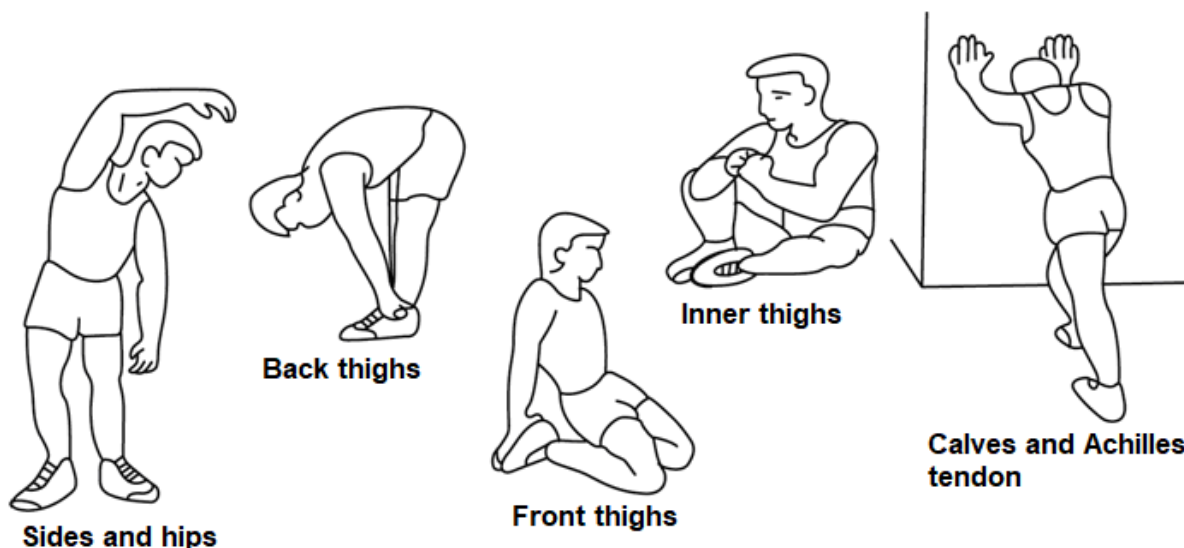
## INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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

### 1. ROZGRZEWKĄ

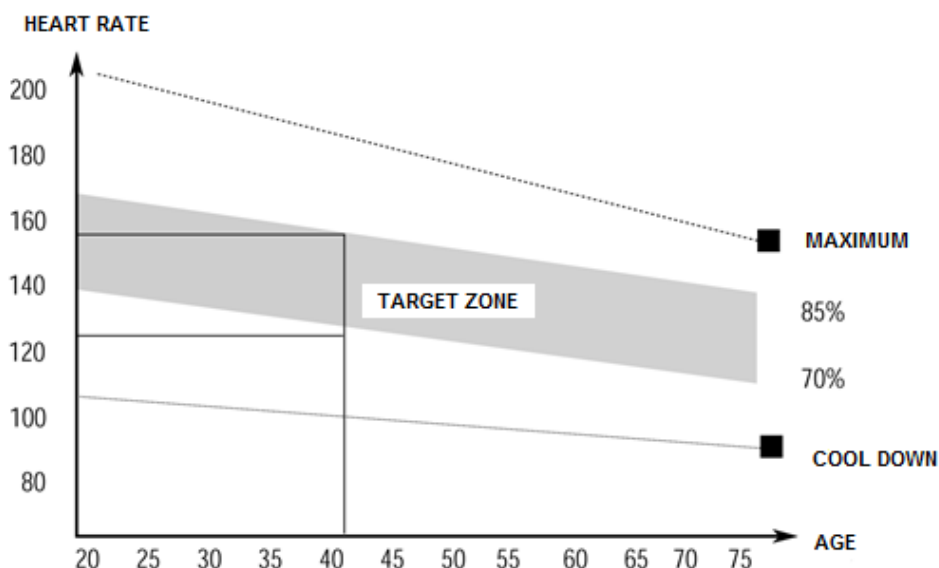
Faza ta służy poprawie krążenia krwi w całym ciele i rozgrzaniu mięśni, aby zmniejszyć ryzyko drgawek i uszkodzenia mięśni. Zalecamy wykonanie poniższych ćwiczeń rozciągających. Podczas przeciągania pozostań w pozycji końcowej przez około 30 sekund, nie wykonuj gwałtownych ruchów i nie wibruj.





## 2. ĆWICZENIE

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 zabezpieczenie 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  
Ciemiętniki 19, 29-120 Kluczewsko  
Telefon: +48 510 275 999  
E-mail: [biuro@e-insportline.pl](mailto:biuro@e-insportline.pl)  
NIP: 6090063070, REGON: 260656756