

Body-Solid

INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 18275 Atlas Body-Solid Fusion 600



SPIS TREŚCI

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA.....	3
WAŻNE UWAGI.....	4
LISTA CZĘŚCI.....	4
SCHEMAT	14
MONTAŻ.....	16
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ.....	31
OCHRONA ŚRODOWISKA	32
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE.....	32

inSPORTline Polska zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian i ulepszeń w swoim produkcie bez uprzedniego powiadomienia. Odwiedź naszą stronę internetową www.e-insportline.pl, gdzie znajdziesz najnowszą wersję instrukcji.

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

- Niniejsza instrukcja służy nauce efektywnej obsługi produktu. Przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję przed pierwszym użyciem i zachowaj ją na przyszłość.
- Zachowaj szczególną ostrożność podczas montażu. Dla większego bezpieczeństwa skorzystaj z pomocy innej osoby dorosłej.
- Aby zapewnić maksymalne bezpieczeństwo ćwiczącego, należy regularnie sprawdzać, czy produkt nie jest uszkodzony i zużyty.
- W przypadku przekazania tego przyrządu innej osobie lub umożliwienia korzystania z niego innej osobie, należy upewnić się, że osoba ta zapoznała się z treścią i wskazówkami zawartymi w niniejszej instrukcji.
- Z trenażera może korzystać tylko jedna osoba w danym momencie.
- Przed pierwszym użyciem i regularnie sprawdzaj, czy wszystkie śruby, wkręty i inne połączenia są odpowiednio dokręcone i dobrze osadzone.
- Przed rozpoczęciem treningu usuń wszystkie ostre przedmioty wokół atlasu.
- Korzystaj z urządzenia tylko wtedy, gdy działa bezbłędnie.
- Każdą uszkodzoną lub zużytą część należy natychmiast wymienić. Nie używaj tego urządzenia, dopóki zepsute lub zużyte części nie zostaną naprawione lub wymienione.
- Rodzice i inne osoby nadzorujące powinni być świadomi swojej odpowiedzialności za sytuacje, do których urządzenie nie zostało zaprojektowane, a które mogą wystąpić z powodu naturalnego instynktu zabawy i zainteresowania eksperymentowaniem dziecka.
- Jeśli pozwolisz dzieciom korzystać z tego urządzenia, pamiętaj, aby wziąć pod uwagę i ocenić ich stan psychiczny i fizyczny oraz rozwój, a przede wszystkim temperament. Dzieci powinny korzystać z trenażera tylko pod nadzorem osoby dorosłej i być poinstruowane o odpowiednim i prawidłowym korzystaniu z trenażera. Trenażer nie jest zabawką.
- Należy zapewnić wystarczającą ilość wolnej przestrzeni wokół całego urządzenia, min. 0,6m. Żadna z regulowanych części nie może wystawać, aby utrudniać ruch użytkownika.
- Podczas ustawiania upewnij się, że wokół przyrządu do ćwiczeń jest wystarczająca ilość wolnego miejsca.
- Aby uniknąć ewentualnych wypadków, nie pozwalaj dzieciom zbliżać się do urządzenia bez nadzoru, ponieważ mogą one korzystać z niego w sposób niezgodny z przeznaczeniem, wynikający z ich naturalnego instynktu zabawy i chęci eksperymentowania.
- Należy pamiętać, że niewłaściwy i nadmierny trening może być szkodliwy dla zdrowia.
- Należy pamiętać, że dźwignie i inne mechanizmy regulacyjne nie wystają w obszar ruchu podczas treningu.
- Przygotowując się do ćwiczeń, upewnij się, że atlas stoi stabilnie, a ewentualne nierówności podłoża są wyrównane.
- Zawsze noś odpowiednią odzież i buty, które są odpowiednie do ćwiczeń na ergometrze. Ubrania muszą być zaprojektowane w taki sposób, aby ze względu na swój kształt (np. długość) podczas treningu nie zaczepiały się o żadną część ciała użytkownika. Pamiętaj, aby nosić odpowiednie buty, które są odpowiednie do treningu, dobrze trzymają stopy i mają antypoślizgową podeszwę.

- Pamiętaj, aby skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń. Może udzielić ci odpowiednich wskazówek i porad dotyczących indywidualnego natężenia stresu dla ciebie, treningu i rozsądnych nawyków żywieniowych.
- Kategoria: S do użytku profesjonalnego i klubowego

WAŻNE UWAGI

- Złóż trenera zgodnie z instrukcją montażu i upewnij się, że używasz wyłącznie elementów konstrukcyjnych dostarczonych z trenerem i przeznaczonych do niego. Przed przystąpieniem do montażu należy upewnić się, że zawartość dostawy jest kompletna, korzystając z wykazu części w instrukcji montażu i obsługi.
- Pamiętaj, aby ustawić trenera w suchym i równym miejscu i zawsze chroń go przed wilgocią. Jeśli chcesz zabezpieczyć miejsce szczególnie przed punktami nacisku, zabrudzeniem itp. zaleca się podłożenie pod trenera odpowiedniej maty antypoślizgowej.
- Ogólna zasada jest taka, że przyrządy do ćwiczeń i urządzenia treningowe nie są zabawkami. Dlatego mogą być używane wyłącznie przez odpowiednio poinformowane lub przeszkolone osoby.
- Natychmiast przerwij trening w przypadku zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub innych objawów fizycznych. W razie wątpliwości należy natychmiast skonsultować się z lekarzem.
- Dzieci i osoby niepełnosprawne powinny korzystać z trenera tylko pod nadzorem i w obecności innej osoby, która może udzielić wsparcia i przydatnych wskazówek.
- Upewnij się, że części ciała twoje i innych osób nigdy nie znajdują się w pobliżu ruchomych części trenera podczas jego użytkowania.
- Podczas regulacji regulowanych części upewnij się, że są one odpowiednio wyregulowane i zanotuj zaznaczoną, maksymalną pozycję regulacji, np. wspornika siodełka.
- Nie ćwicz bezpośrednio po posiłkach.
- Liny ulegają zużyciu. Twoim obowiązkiem jest zapobieganie nieoczekiwanym szkodom. Liny należy sprawdzać codziennie. Sprawdź wszystkie liny, nylonową powłokę na wszystkich linach i obszar w pobliżu końca każdej liny. Natychmiast wymień uszkodzoną lub zużytą linę. Nie zezwalaj na używanie maszyny, dopóki uszkodzone lub zużyte liny nie zostaną wymienione. Używanie lub zezwalanie na używanie maszyny z uszkodzoną liną może spowodować poważne obrażenia.

LISTA CZĘŚCI

STOSOWANE SKRÓTY:

*OD. = średnica zewnętrzna

*ID. = średnica wewnętrzna

*L = długość

Nr	Nazwa	Ilość
A	Główna rama	1
B	Słupek tylny	1
C	Rama górna	1
D	Uchwyt koła linowego z hakiem	2
E	Przegubowy uchwyt na ramię zapewniający skonsolidowany nacisk	1
F	Ramię dociskowe (lewe)	1

G	Ramię dociskowe (prawe)	1
H	Zawieszenie przegubowe	1
H1	Lewe ramię zawiasu	1
H2	Prawe ramię zawiasu	1
H3	Górny przegub zawiasowy	2
H4	Dolne zawiasy	2
I	Przegub obrotowy uchwyt ramienia	2
J	Ramiona wioślarskie	1
K	Górne ramię dla skonsolidowanego ciśnienia	1
L	Uchylna rama oparcia	1
M	Tarcza pozycyjna wzmacniacza nóg	1
N	Słupek przedni	1
O	Kolumna do pozycji oparcia	1
P	----	---
Q	Regulowana rama siedzenia	1
R	Zawieszony uchwyt koła linowego	2
S	Rama oppoczynków udowych	1
T	Boczny uchwyt centralny rolki	1
U	Uchwyt na 2 kółka 90°	1
V	Podnóżki kolumny pozycyjnej	1
W	Lewe ramię koła pasowego	1
X	Prawe ramię koła pasowego	1
Y	Końcowy uchwyt koła pasowego	2
Z	Ramię wzmacniające nogi	1
AA	Uchwyt na 2 równoległe koła	1
AB	Oś wałka z pianki (wzmacniacz nóg)	1
AC	Belka tylna	1
AD	Uchwyt zatrzymający dla skonsolidowanego ciśnienia	1
AE	Pręt prowadzący na ciężarku	2
AF	Gięta płyta wzmacniająca 170l	4
AG	Górny uchwyt koła pasowego (lewy)	1
AH	Górny uchwyt koła pasowego (prawy)	1
AI	Płyta montażowa prosta 198l	2
AJ	Ciężarki przedniej osłony	1
AK	Ciężary tylnej osłony	1
AL	Oś wałka piankowego (1"x500l)	1
AM	Uchwyt siedzenia (lewy)	1

AN	Uchwyt siedzenia (prawy)	1
AO	Ciężary stojaków	2
BA	Siodelko	1
BB	Oparcie	1
1	Nakrętka kołpakowa m6 - zmontowana	4
2	Śruba sześciokątna m10 x 10l - pełny gwint	4
3	Śruba sześciokątna m10 x 115l - gwint częściowy	2
4	Śruba sześciokątna m10 x 125l - gwint częściowy	4
5	Blok wypukły 50 x 50	1
6	Śruba sześciokątna m10 x 15l - pełny gwint	13
7	Wkładka przewodnika	8
8	Śruba sześciokątna m12 x 20l - pełny gwint	2
9	Etykieta produktu	1
10	Uchwyt na etykietę produktu	1
11	Śruba sześciokątna m8 x 10l - pełny gwint	5
12	Śruba sześciokątna m8 x 20l - pełny gwint	2
13	Ślimak sześciokątny M4 X 8L - GWINT PEŁNY	1
14	Ślimak sześciokątny M5 X 10L - PEŁNY GWINT - ZMONTOWANY	2
15	Ślimak sześciokątny M5 X 5L - GWINT PEŁNY	12
16	Ślimak sześciokątny M8 X 6L - GWINT PEŁNY	12
17	Ślimak sześciokątny M8 X 8L - GWINT PEŁNY	2
18	Nakrętka samoblokująca m12	2
19	Walek definiujący $\varnothing 20 \times 46l$	2
20	Uszczelka łożyska $\varnothing 37 \text{ id} \times \varnothing 42 \text{ od}$ – zmontowana	2
21	Pokrywa łożyska $\varnothing 37 \text{ id} \times \varnothing 50 \text{ od}$ – zmontowana	2
22	Łożysko $\varnothing 12 \text{ id} \times \varnothing 32 \text{ od}$	2
23	Łożysko $\varnothing 20 \text{ id} \times \varnothing 42 \text{ od}$ – zmontowane	2
24	Łożysko $\varnothing 30 \text{ id} \times \varnothing 37 \text{ od}$ – zmontowane	4
25	Koniec kabla	1
26	Gniazdo mocujące $\varnothing 26 \text{ id} \times \varnothing 35 \text{ od}$	2
27	Tuleja mocująca $\varnothing 26 \text{ id} \times \varnothing 38 \text{ od}$	2
28	Śruba krzyżowa m5 x 10l - gwint pełny	2
29	Blok wypukły 1" x 2".	4
30	Blok wypukły 30 x 70	2
31	Blok wypukły 40 x 80	2
32	Blok wypukły 50 x 100	1
33	Panel płaski 20 x 40	4

34	Panel płaski 30 x 60	2
35	Blok płaski 40 x 40	1
36	Blok płaski 45 x 45	2
37	Sprężyna płaska główka 124l (słupek do pozycji oparcia)	1
38	Sprężyna z płaską główką 138l	1
39	Sprężyna z płaską główką 89l	1
40	Sprężyna z płaską główką 96l	3
41	Uchwyt piankowy $\phi 34$ od x 325l (ciśnienie kompresji)	2
42	Uchwyt piankowy $\phi 40$ od x 500l (ramię wiośnia)	2
43	Walek piankowy 4" x 8"	8
44	Blok tylnej belki 50 x 100	2
45	Boczna pokrywa tylna rolki	1
46	Śruba sześciokątna m10 x 135l - gwint częściowy	1
47	Śruba sześciokątna m12 x 20l - pełny gwint	6
48	Śruba sześciokątna m10 x 25l - pełny gwint	1
49	Śruba sześciokątna m10 x 85l - gwint częściowy	2
50	Śruba sześciokątna m10 x 45l - gwint częściowy	18
51	Śruba sześciokątna m10 x 50l - gwint częściowy	1
52	Śruba sześciokątna m10 x 55l - gwint częściowy	2
53	Śruba sześciokątna m10 x 70l - gwint częściowy	1
54	Śruba sześciokątna m10 x 75l - gwint częściowy	14
55	Śruba sześciokątna m10 x 65l - gwint częściowy	2
56	Śruba sześciokątna m10 x 90l - gwint częściowy	1
57	Śruba sześciokątna m8 x 50l - gwint częściowy	2
58	Śruba sześciokątna m8 x 55l - gwint częściowy	2
59	Tłok siedzenia hydraulicznego - zmontowany	1
60	Śruba sześciokątna m10 x 60l - gwint częściowy	1
61	Nakrętka 3/8"	2
62	Nakrętka m10	2
63	Tuleje prowadzące 40 x 80	2
64	Tuleja mocująca $\phi 32$ id x $\phi 42$ od	2
65	Nakrętka samoblokująca m10	48
66	Plastikowa duża podkładka 3"	16
67	Wkładka ogranicznika 1" id x 34 od - zmontowana	6
68	Wkładka ogranicznika 1" id x 45 od - zmontowana	6
69	Wkładka ustawienia 1/2" id x 21 od - zmontowana	10
70	Wkładka ustawienia 19 id x 26 od - zmontowana	4

71	Wkładka definiująca do koła pasowego $\varnothing 16 \times 16l$	2
72	Wkładka definiująca do koła pasowego $\varnothing 16 \times 12l$	4
73	Wkładka definiująca do koła pasowego $\varnothing 16 \times 21,5l$	4
74	Wkładka definiująca do koła pasowego $\varnothing 16 \times 42l$	4
75	Koło linowe $\varnothing 110$	1
76	Koło linowe $\varnothing 110$	26
77	Koło linowe $\varnothing 90$	4
78	Końcówka wałka z pianki	8
79	Okrągła zaślepka 1"	4
80	Podkładka gumowa pod ciężarem $\varnothing 63,5$	2
81	Podkładka gumowa 38 x 40	3
82	Guma tłumiąca 55 x 100	1
83	Zatrzymacz 58,5l (śruba 3/8")	2
84	Wieszak (20 otworów)	1
85	Śruba zawieszenia	1
86	Oś 1" x 141l	2
87	Oś 1" x 143,5l	1
88	Oś 1" x 550l	1
89	Wałek 1/2" x 77l	1
90	Gniazdo ze szkicem	2
91	Oś $\varnothing 12 \times 120,5l$	1
92	Oś $\varnothing 12,7 \times 56l$	2
93	Oś $\varnothing 20 \times 138l$	1
94	Łożysko $\varnothing 15 \text{ id} \times \varnothing 32 \text{ od}$	4
95	Karabińczyk	3
96	Śruba sześciokątna 3/8" x 2" — częściowy gwint	1
97	Śruba m8 x 10l - pełny gwint	1
98	Wałek dystansowy $\varnothing 16 \times 18l$	2
99	Wałek dystansowy $\varnothing 16 \times 39l$	2
100	Śruba poprzeczna m4 x 6l - gwint pełny	3
101	Wałek dystansowy $\varnothing 38 \times 129,5l$	2
102	Podkładka piórowa 1/2"	1
103	Podkładka piórowa 3/8"	1
104	Podkładka sprężynowa m8	4
105	Podkładka prostokątna 30 x 42 - tworzywo sztuczne	2
106	Łożysko kulowe ($\varnothing 3$) – zmontowane	58
107	Górna cegła 10 lbs (4,5 kg)	1

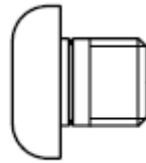
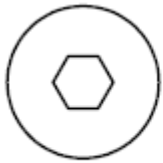
108	Śruba krzyżowa m4 x 10l - śruba kompletna	8
109	Pin blokujący	1
110	Podkładka płaska m10 x φ19	5
111	Podkładka płaska m10 x φ27	95
112	Podkładka falista 3/4" śr	2
113	Podkładka płaska m8 x φ18	12
114	Obciążniki	20
115	Wiszący kabel pin	1
116	Wieszak φ10 x 138l	1
117	Podkładka pod ramę główną 50 x 50	2
118	Podkładka falista 1" śr	2
119	Podkładka płaska m12 x φ34	10
120	Sprężyna skrętna (lewa)	1
121	Sprężyna skrętna (prawa)	1
122	Gniazdo prowadzące 60 x 60	1
123	Płyta pozycyjna	1
124	Uchwyt piankowy φ34 od x 340l (do uchwytu pod siedzeniem)	2
126	Linka 3028mm – Koło linowe boczne	1
127	Linka 5425mm – Koło linowe	1
128	Linka 3170mm – wzmacniacz nóg	1
129	Linka 1765mm – lewe koło linowe	1
130	Linka 523mm – koło linowe	2
131	Linka 3435 mm – prawy wyciągnik	1
132	Krótką linka 775mm	1

AKCESORIA

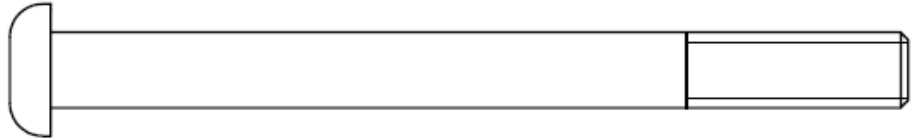
Nr	Nazwa	Ilość
133	Uchwyt jedną ręką (koło boczne)	2
134	Uchwyt piankowy 1 1/2" od x 8 1/2" l (koło dolne)	2
135	Uchwyt piankowy φ34 od x 540l (górne koło)	2
136	Uchwyt dwustronny (koło górne)	1
137	Ośłona uchwytu dwustronnego (koło górne)	1
138	Uchwyt wiośniowy	1
139	Pasek na kostkę	1

Zamawiając części zamienne, należy podać oznaczenie z tabeli.

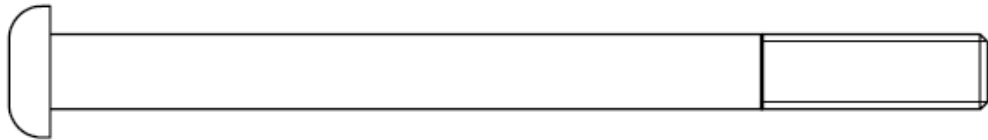
ELEMENTY MONTAŻOWE



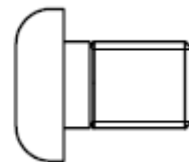
NR 2: ŚRUBA IMBUSOWA M10 X 10L - GWINT PEŁNY 4x



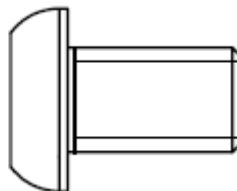
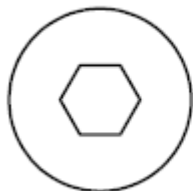
NR 3: ŚRUBA SZEŚCIOKĄTNA M10 X 115L - GWINT CZĘŚCIOWY 2x



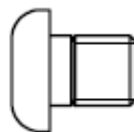
NR 4: ŚRUBA SZEŚCIOKĄTNA M10 X 125L - GWINT CZĘŚCIOWY 4x



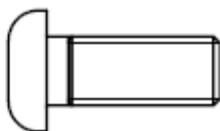
NR 6: ŚRUBA IMBUSOWA M10 X 15L - GWINT PEŁNY 9x



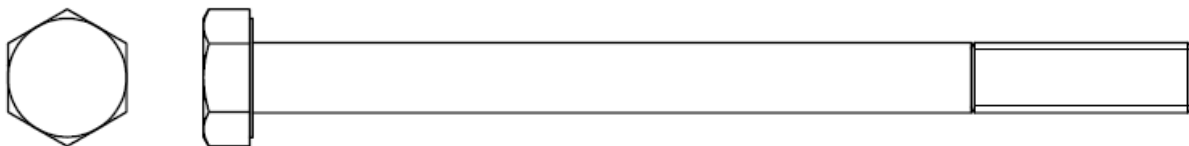
Nr 8: ŚRUBA IMBUSOWA M12 X 20L - GWINT PEŁNY 2x



NR 11: ŚRUBA IMBUSOWA M8 X 10L - GWINT PEŁNY 5x



NR 12: ŚRUBA IMBUSOWA M8 X 20L - GWINT PEŁNY 2x



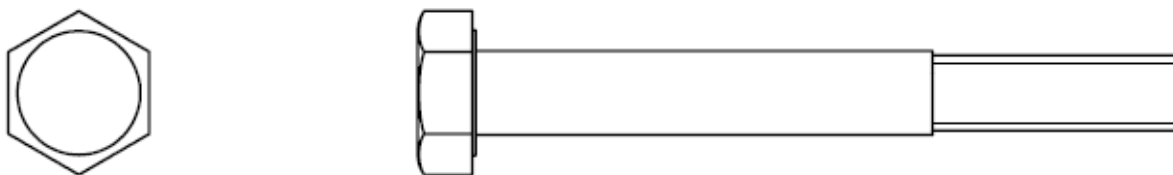
Nr 46: ŚRUBA SZEŚCIOKĄTNA M10 X 135L – GWINT CZĘŚCIOWY 1x



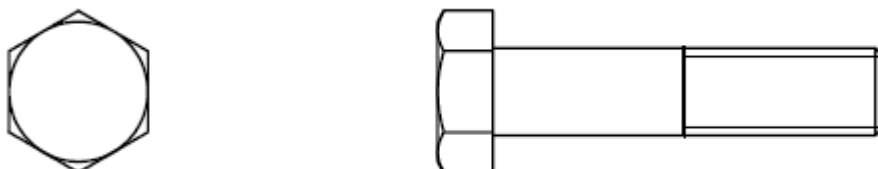
Nr 47: ŚRUBA SZEŚCIOKĄTNA M12 X 20L - GWINT PEŁNY 6x



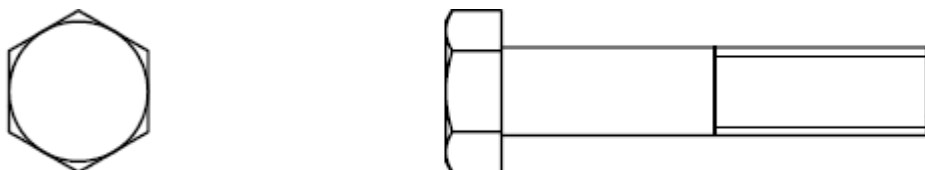
Nr 48: ŚRUBA SZEŚCIOKĄTNA M10 X 25L - GWINT PEŁNY 1x



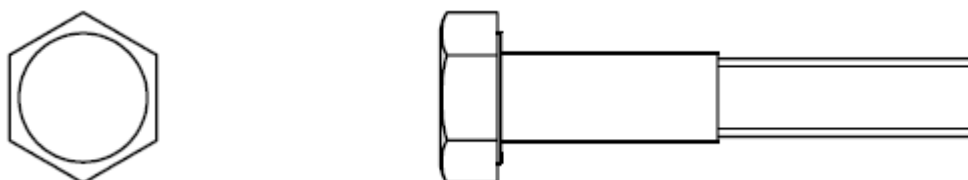
Nr 49: ŚRUBA SZEŚCIOKĄTNA M10 X 85L - GWINT CZĘŚCIOWY 2x



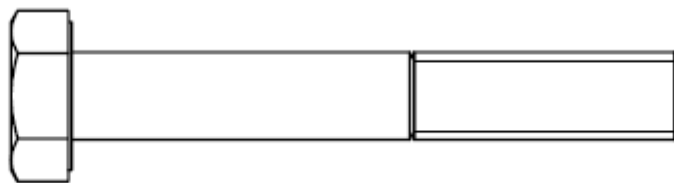
Nr 50: ŚRUBA SZEŚCIOKĄTNA M10 X 45L - GWINT CZĘŚCIOWY 18x



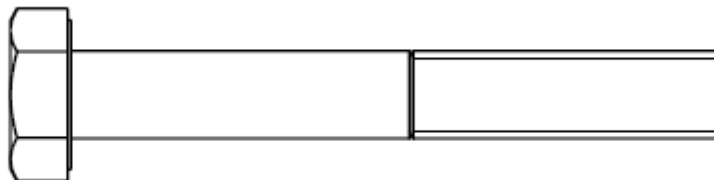
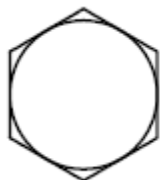
Nr 51: ŚRUBA SZEŚCIOKĄTNA M10 X 50L - GWINT CZĘŚCIOWY 1x



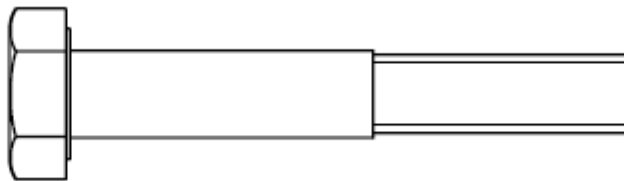
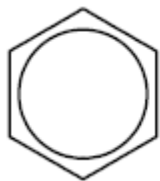
Nr 52: ŚRUBA SZEŚCIOKĄTNA M10 X 55L - GWINT CZĘŚCIOWY 2x



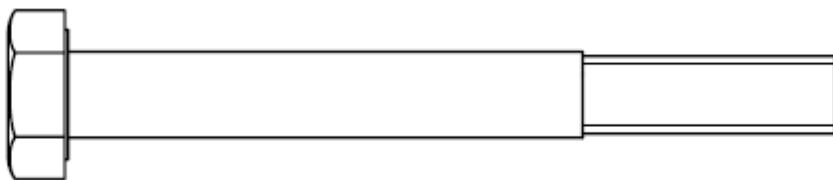
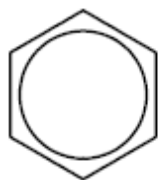
Nr 53: ŚRUBA SZEŚCIOKĄTNA M10 X 70L – GWINT CZĘŚCIOWY 1x



Nr 54: ŚRUBA SZEŚCIOKĄTNA M10 X 75L - GWINT CZĘŚCIOWY 14x



Nr 55: ŚRUBA SZEŚCIOKĄTNA M10 X 65L - GWINT CZĘŚCIOWY 2x



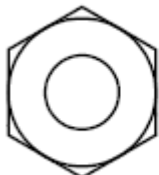
Nr 56: ŚRUBA SZEŚCIOKĄTNA M10 X 90L – GWINT CZĘŚCIOWY 1x



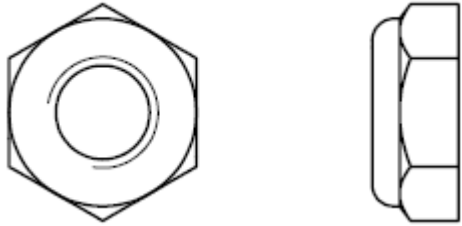


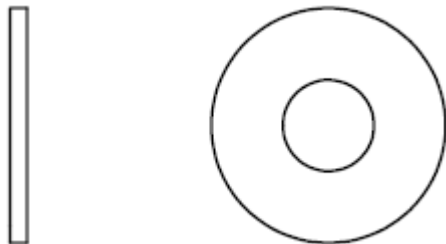

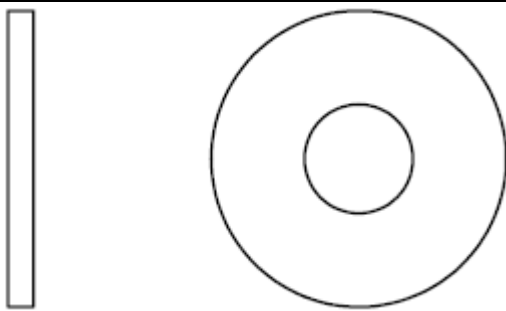
Nr 57: ŚRUBA SZEŚCIOKĄTNA M8 X 50L - GWINT CZĘŚCIOWY 2x



Nr 58: ŚRUBA SZEŚCIOKĄTNA M8 X 55L - GWINT CZĘŚCIOWY 2x



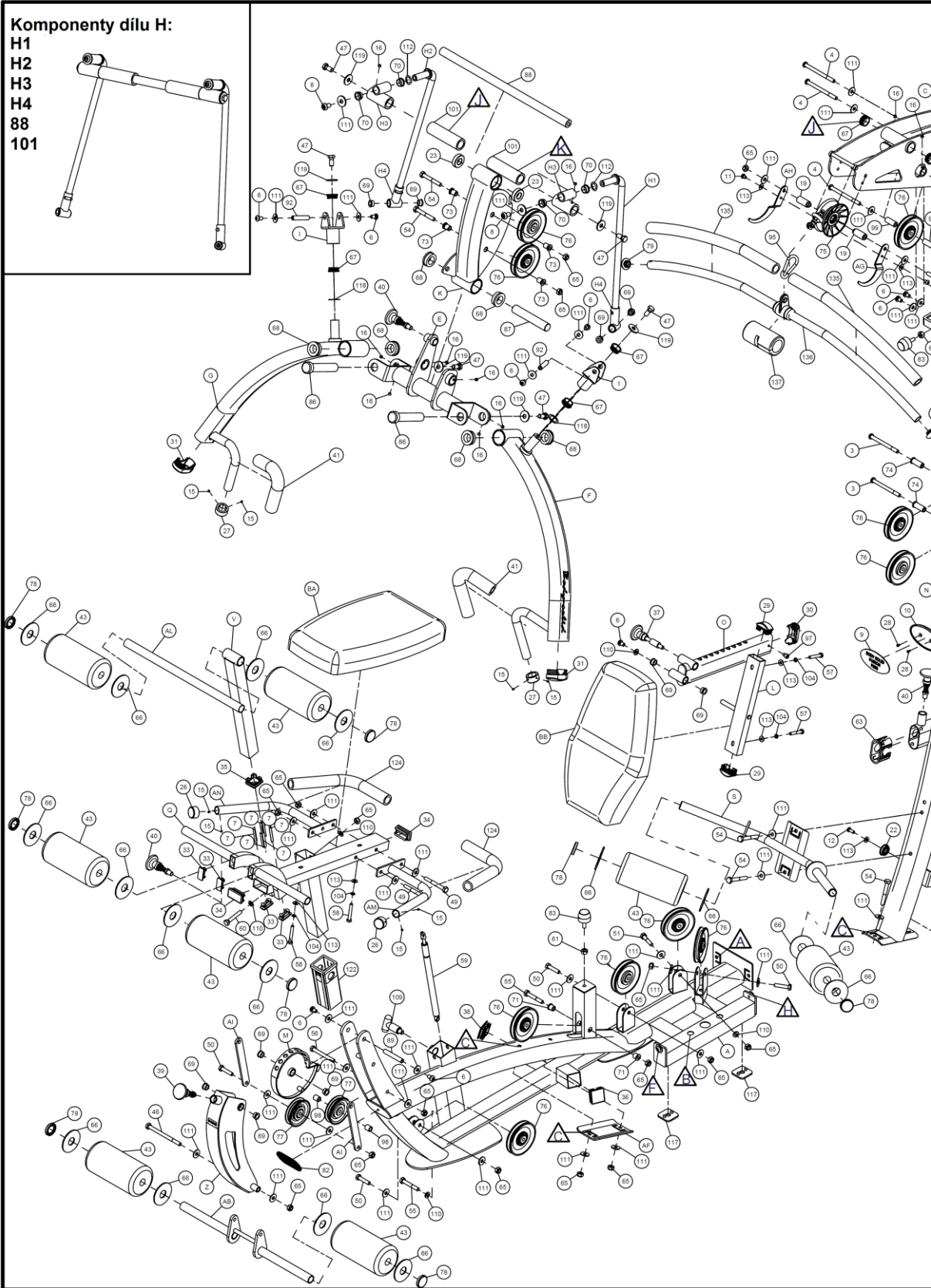
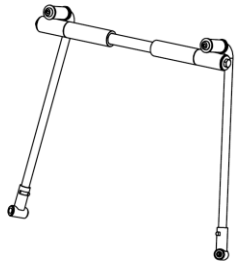
Nr 65: NAKRĘTKA KONTRUJĄCA M10 48x

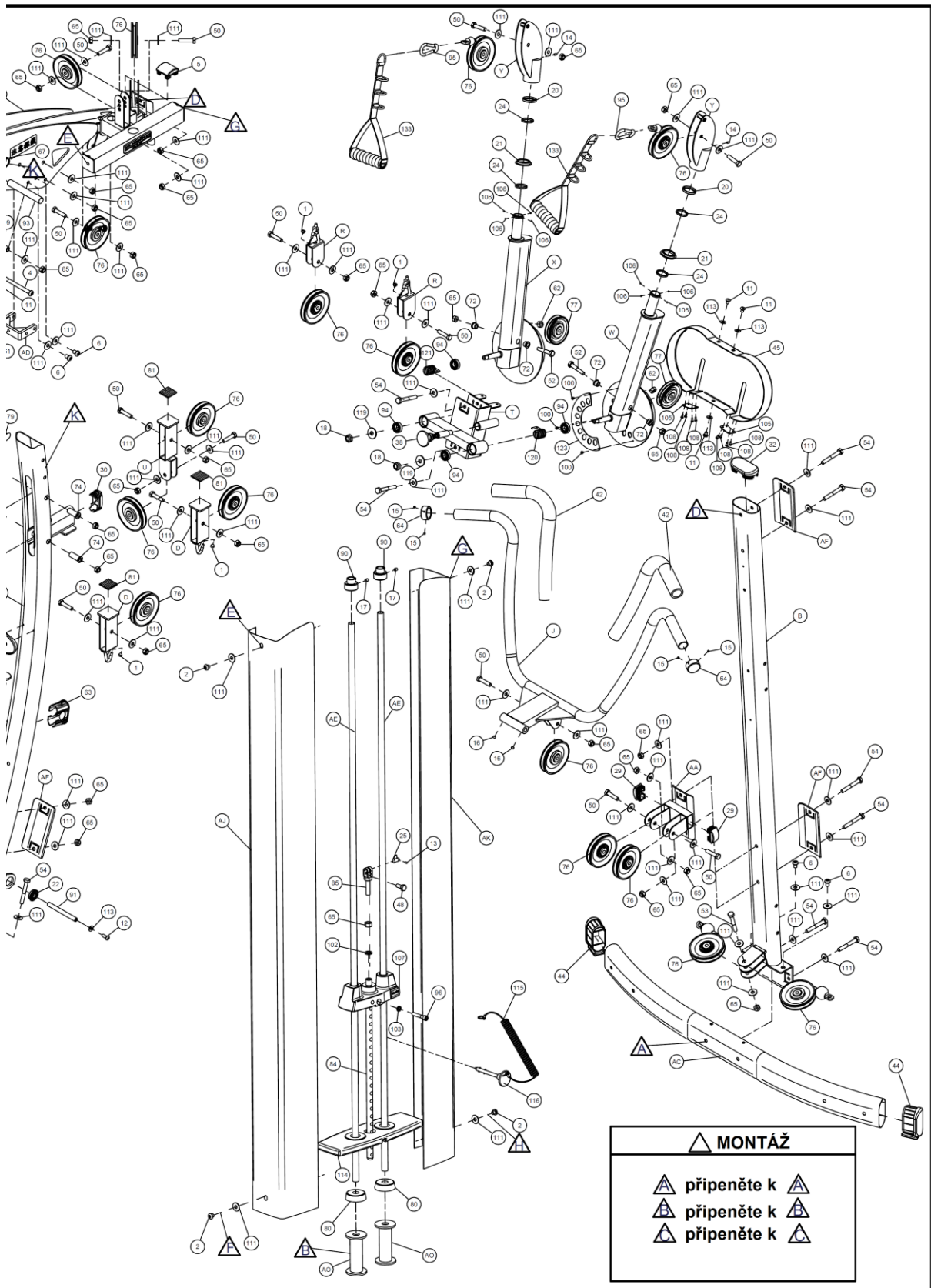
 <p>Nr 18: NAKRĘTKA KONTRUJĄCA M12 2x</p>	 <p>Nr 110: PODKŁADKA PŁASKA M10 X Φ19 5x</p>
 <p>Nr 104: PODKŁADKA SPRĘŻYNOWA M8 4x</p>	 <p>Nr 111: PODKŁADKA PŁASKA M10 X Φ27 95x</p>
 <p>Nr 113: PODKŁADKA PŁASKA M8 X Φ18 12x</p>	 <p>Nr 119: PODKŁADKA PŁASKA M12 X Φ34 10x</p>

SCHEMAT

Komponeny dilu H:

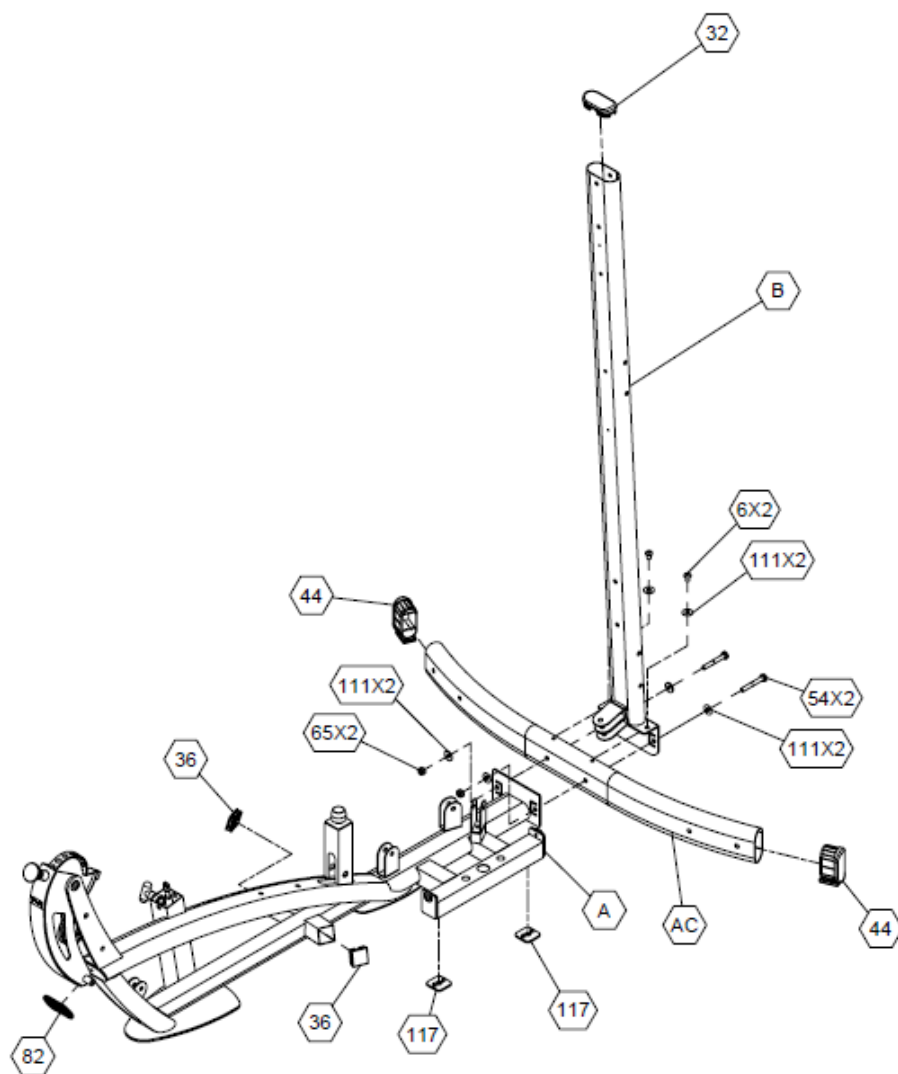
- H1
- H2
- H3
- H4
- 88
- 101



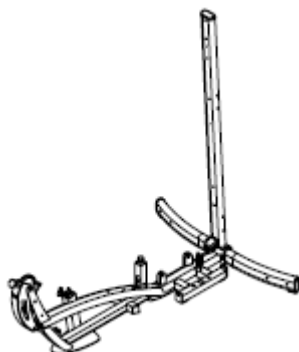


MONTAŻ

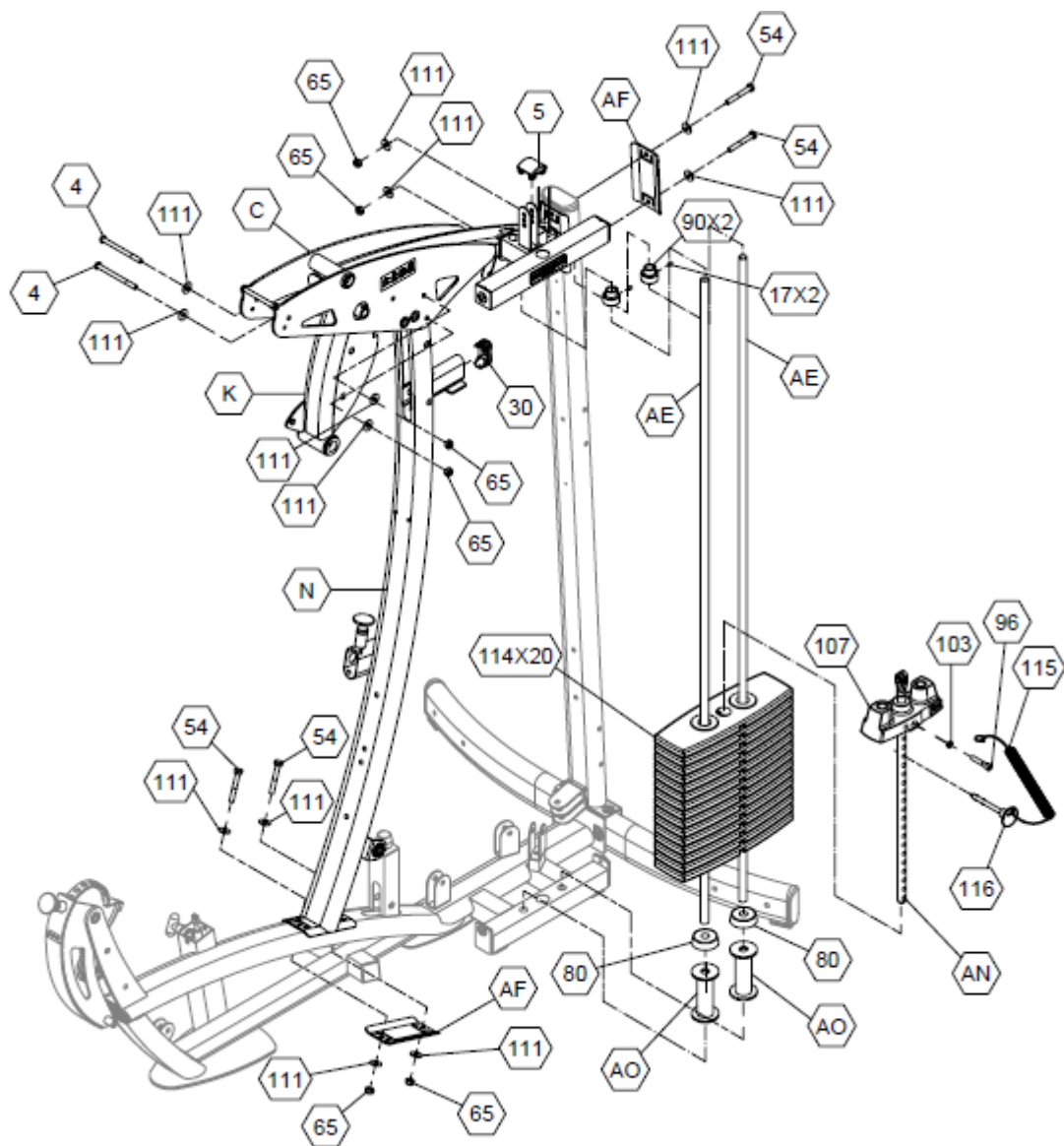
KROK 1:



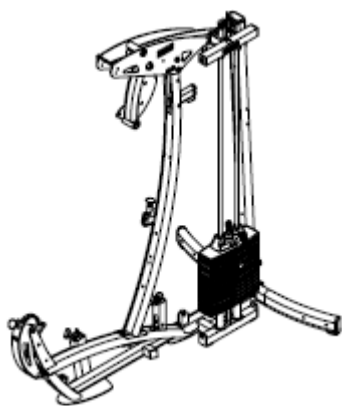
Po zakończeniu kroku:



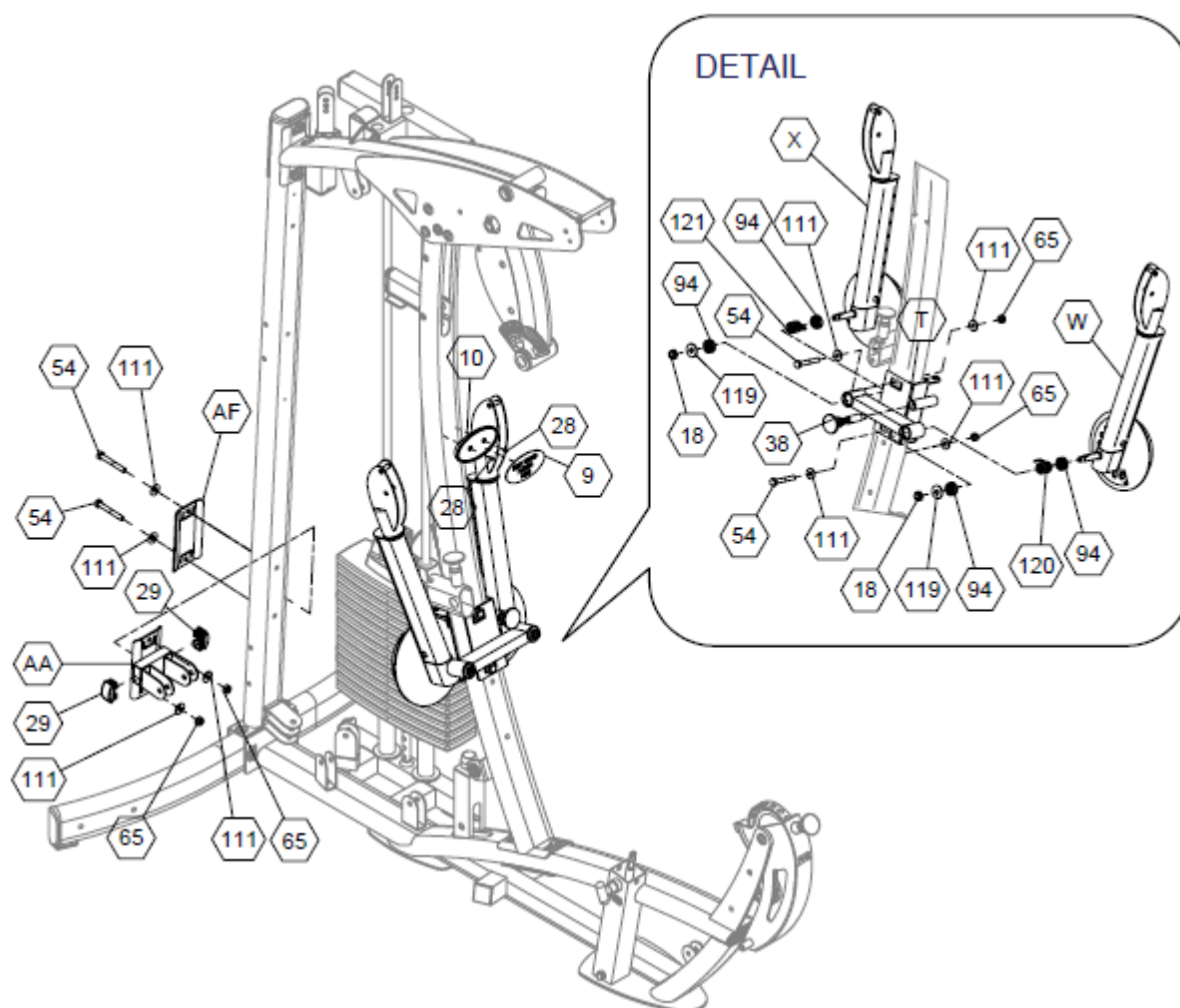
KROK 2:



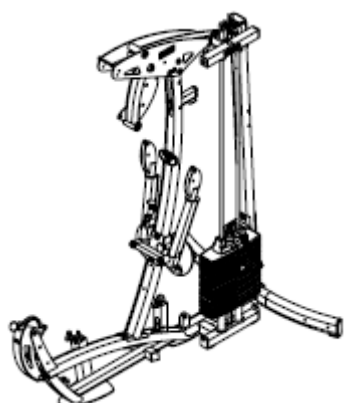
Po zakończeniu kroku:



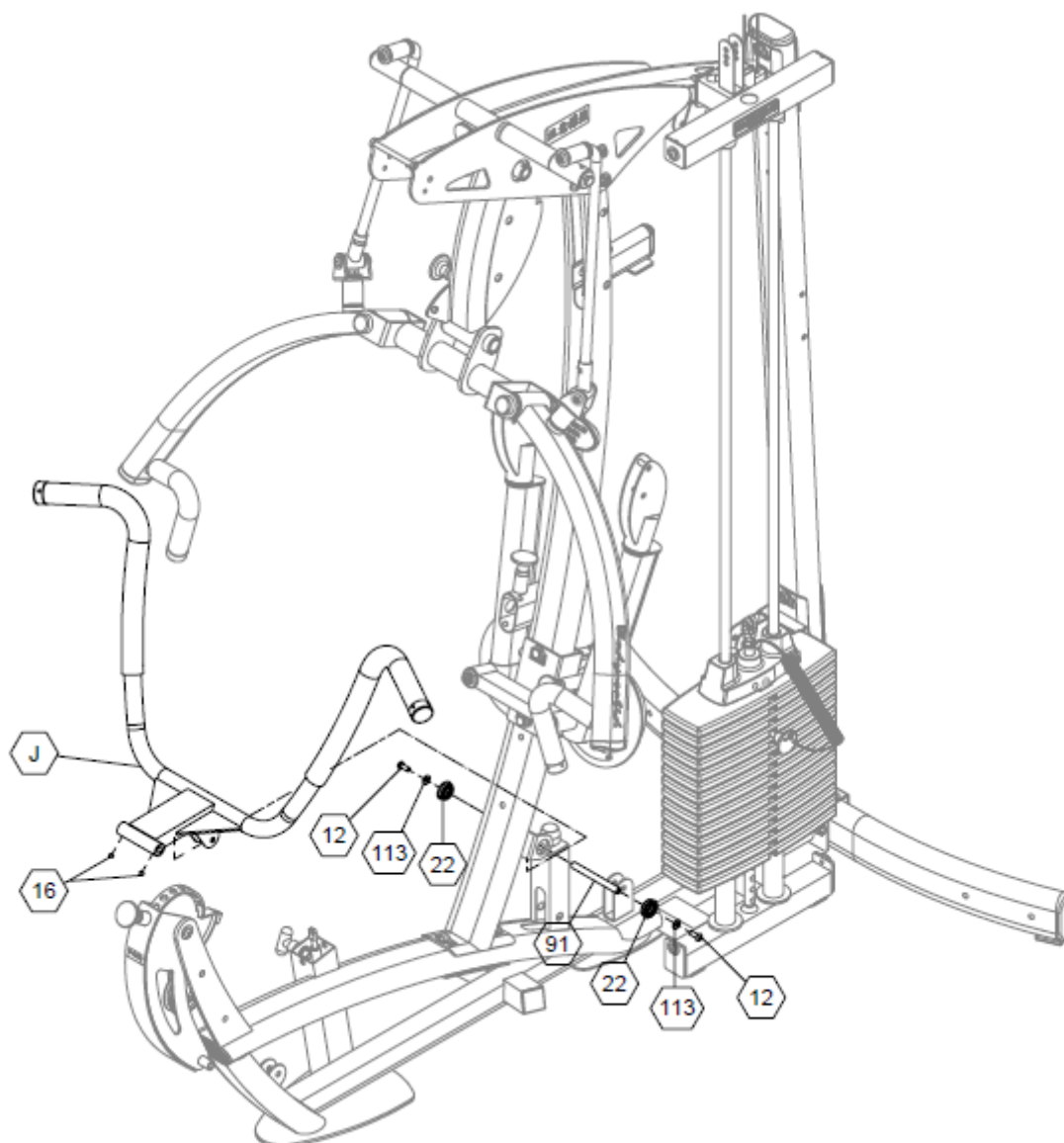
KROK 3:



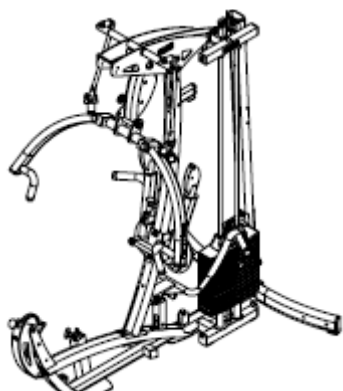
Po zakończeniu kroku:



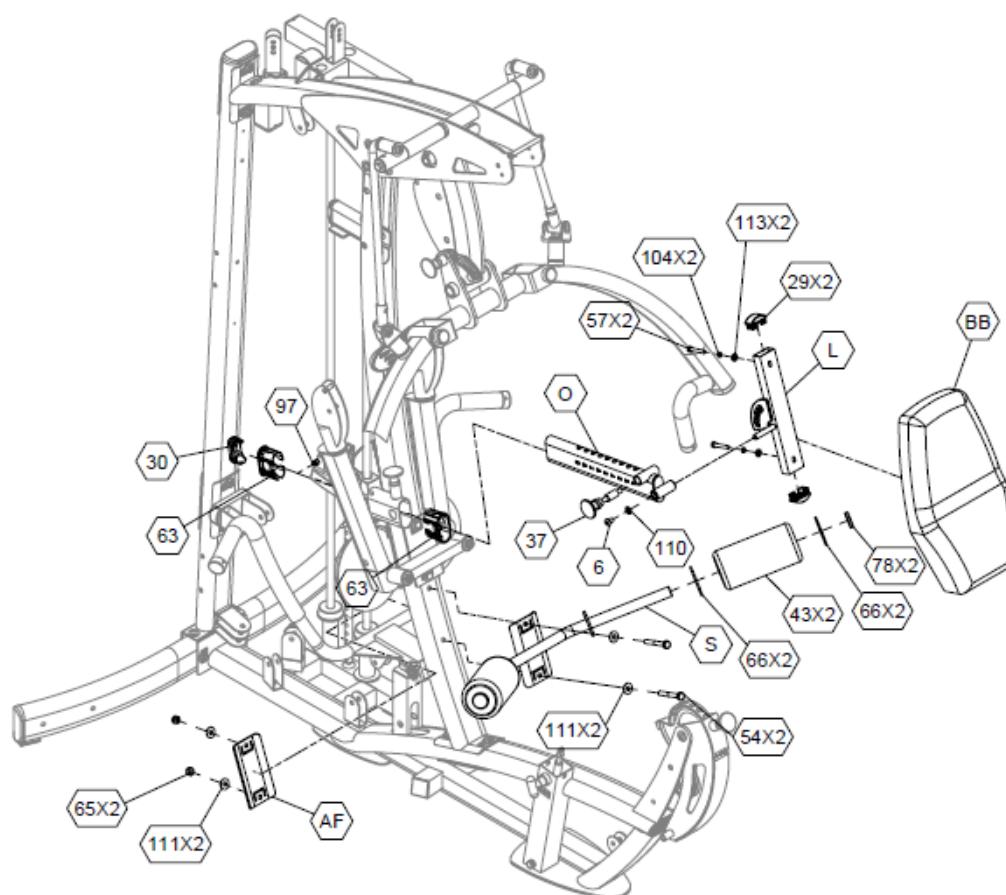
KROK 5:



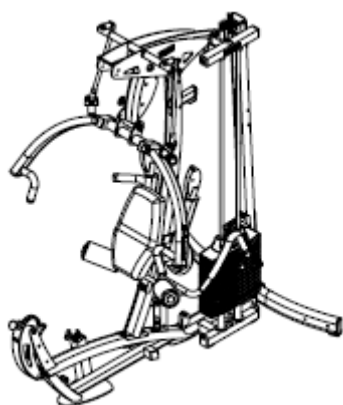
Po zakończeniu kroku:



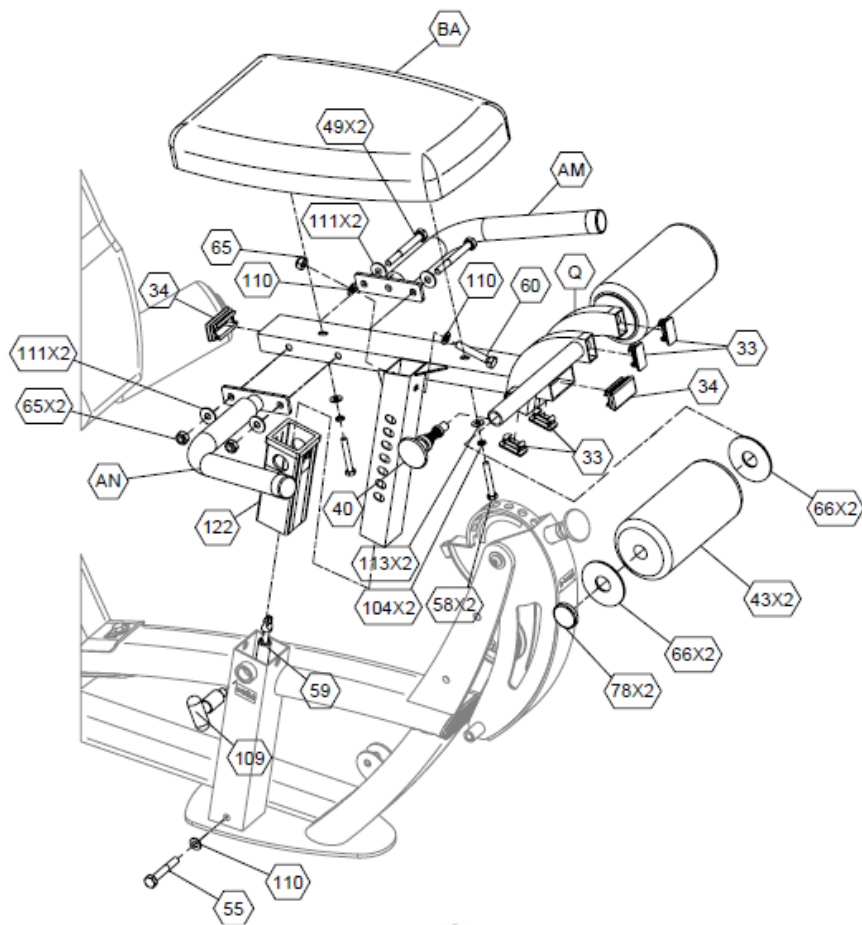
KROK 6:



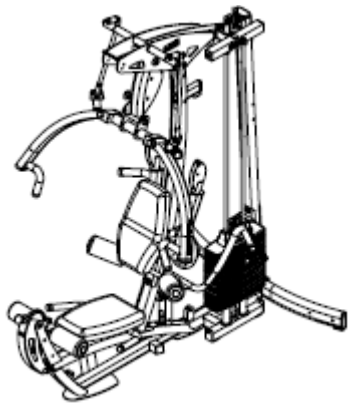
Po zakończeniu kroku:



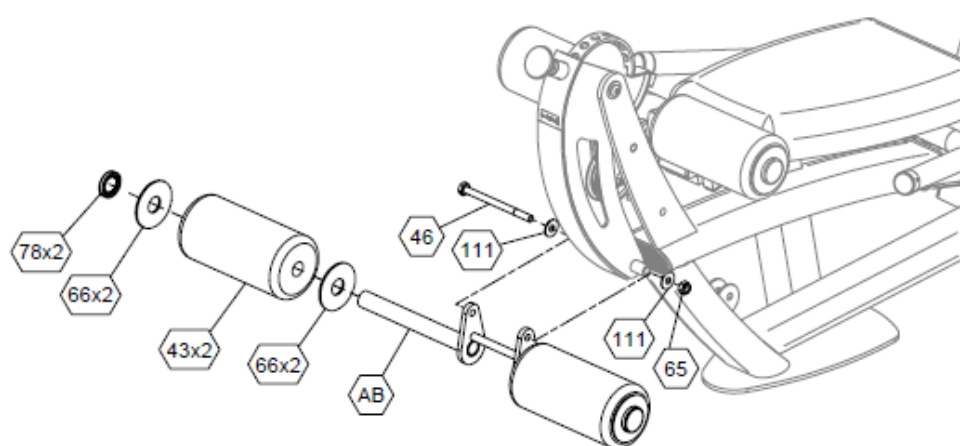
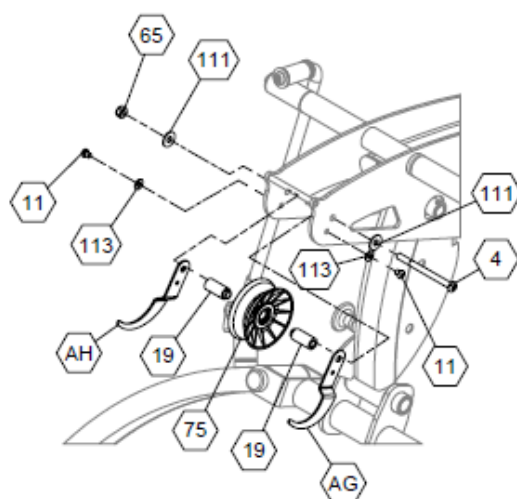
KROK 7:



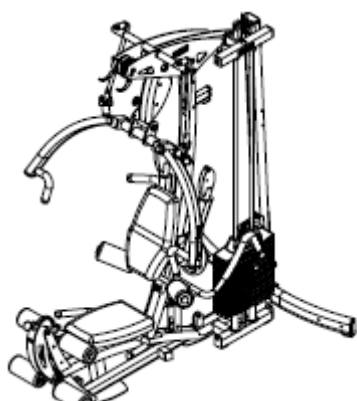
Po zakończeniu kroku:



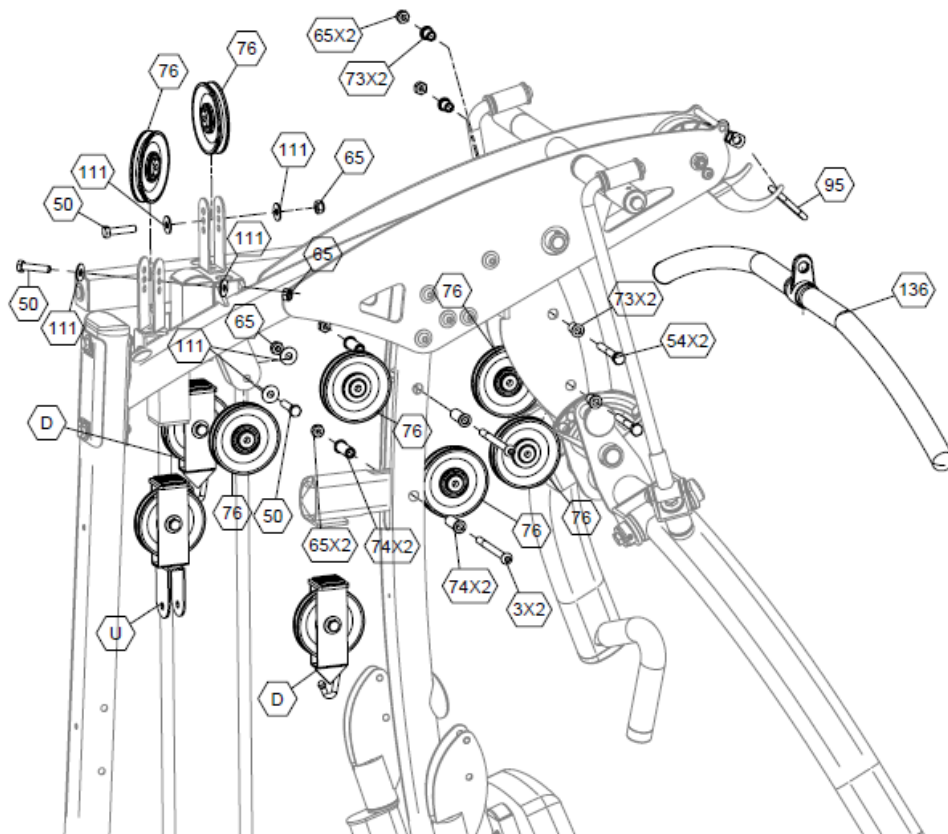
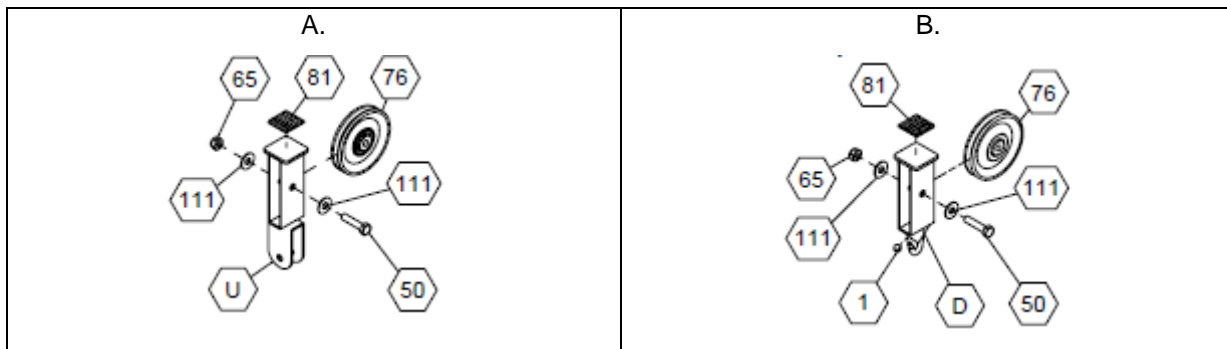
KROK 8:



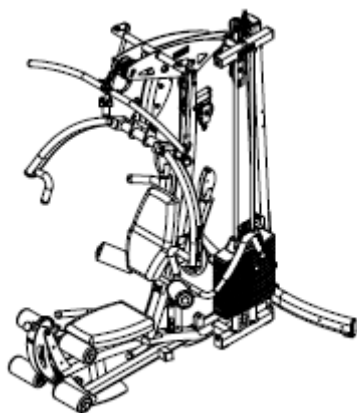
Po zakończeniu kroku:



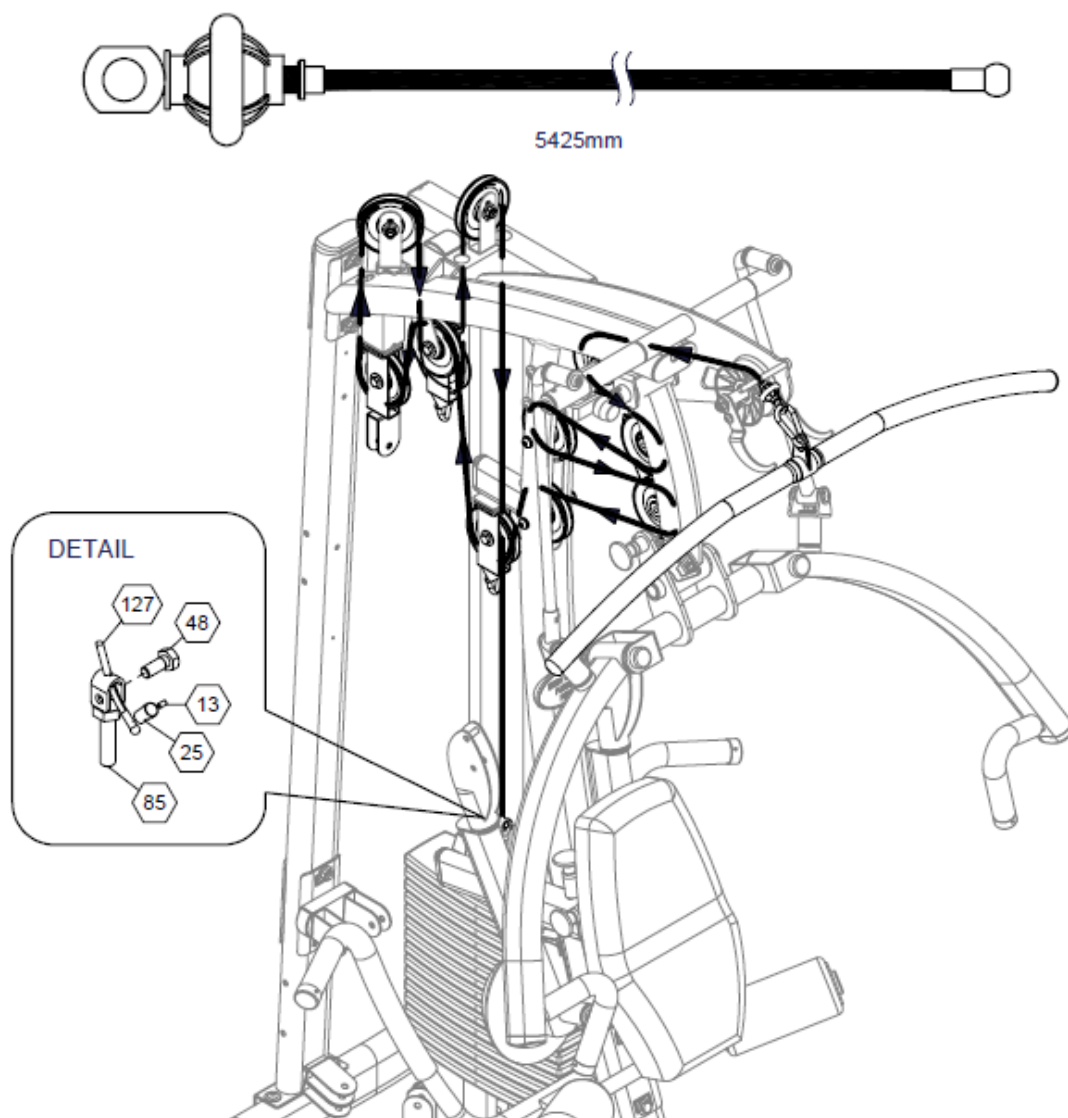
KROK 9:



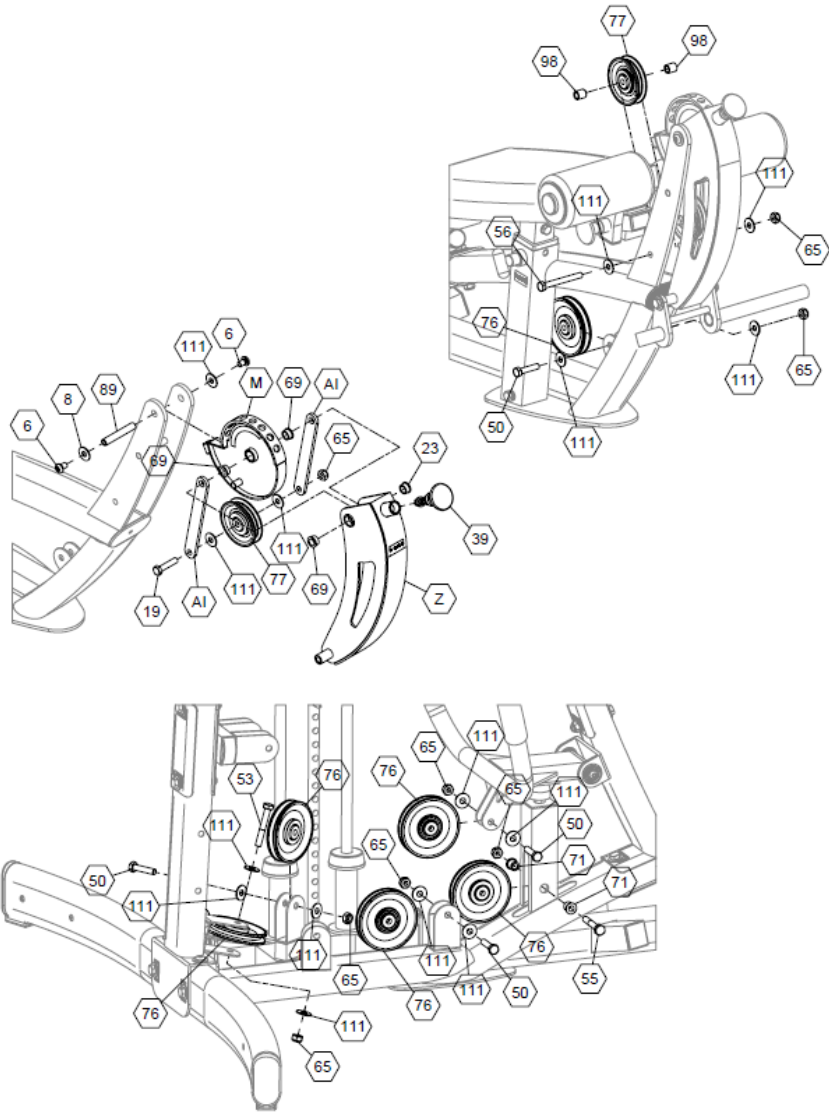
Po zakończeniu kroku:



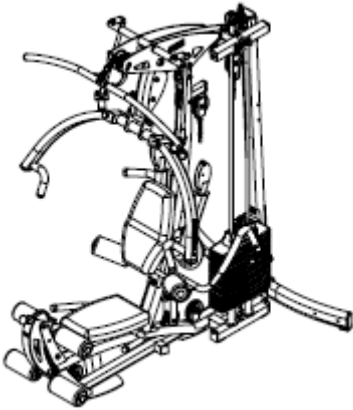
LINKA 5425mm – GÓRNE KOŁO LINOWE (127)



KROK 10:



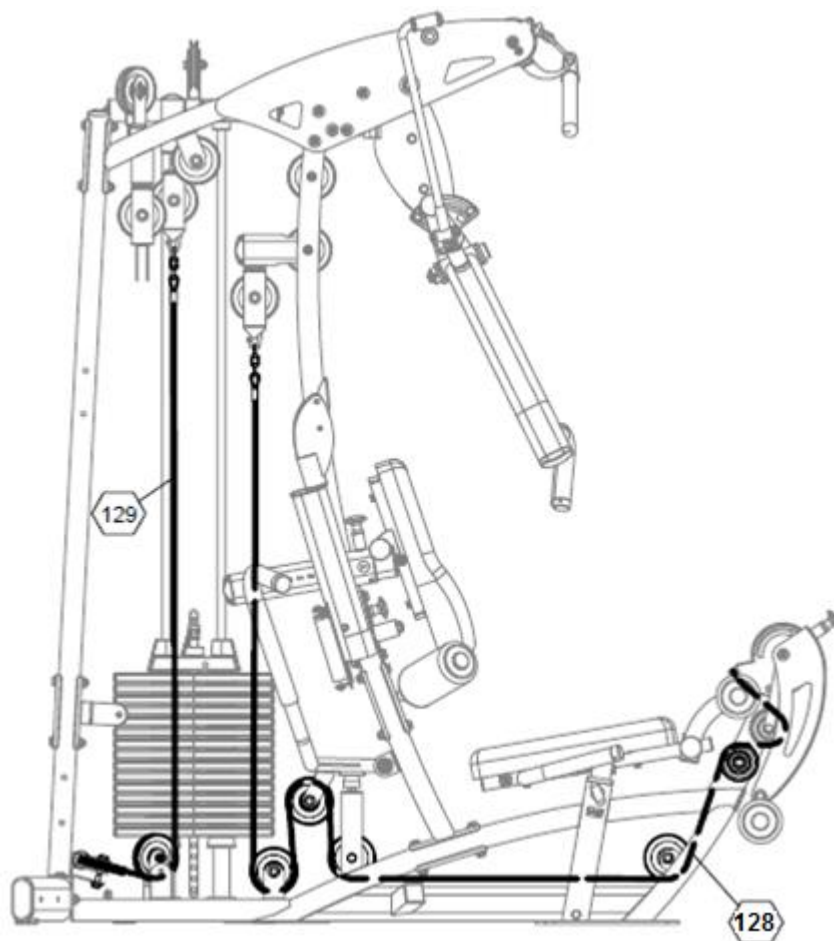
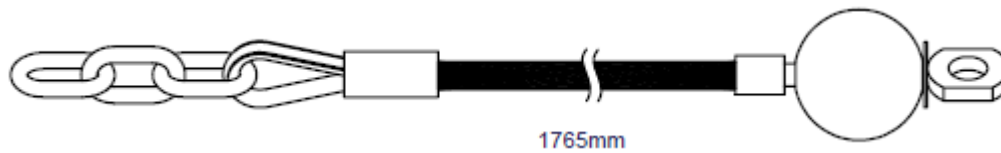
Po zakończeniu kroku:



LINKA 3170mm – WZMACNIACZ NÓG (128)



LINKA 1765mm – LEWE KOŁO LINOWE(129)

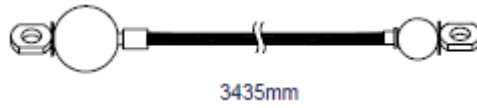


KROK 11:

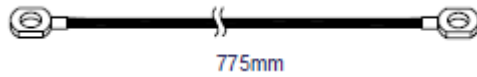
LINKA 523mm - KOŁO LINOWE (130)



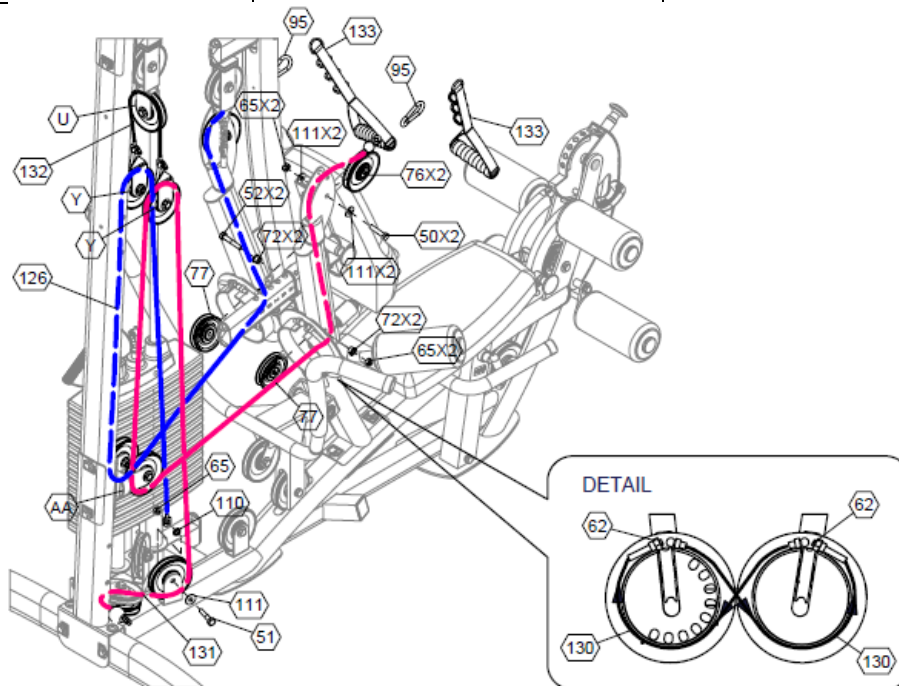
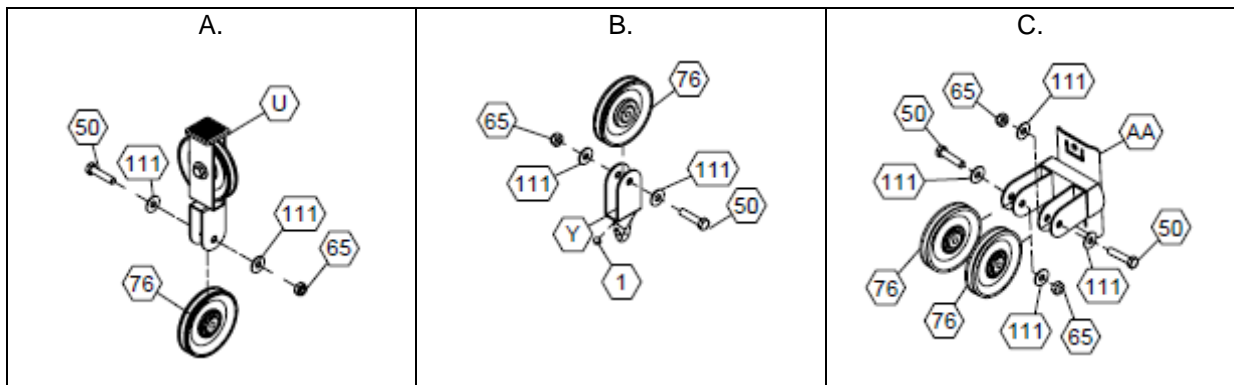
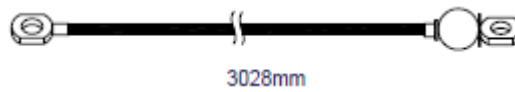
LINKA 3435 mm – PRAWY WCIĄGNIK (131)



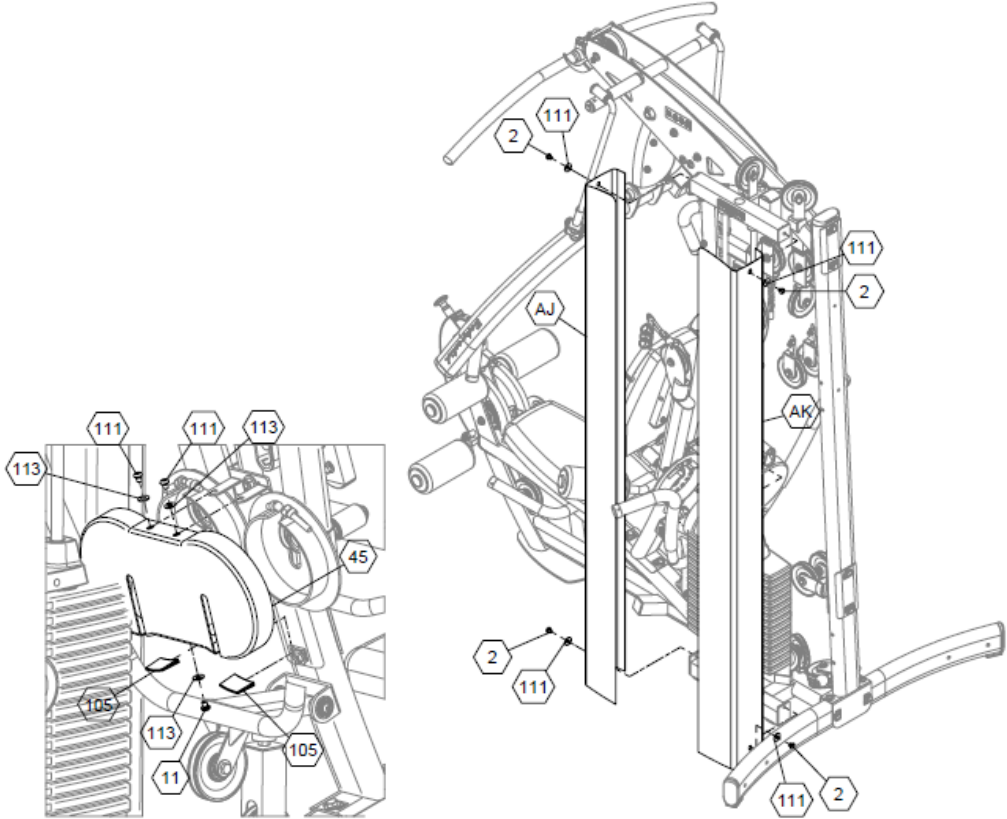
KRÓTKA LINKA 775mm (132)



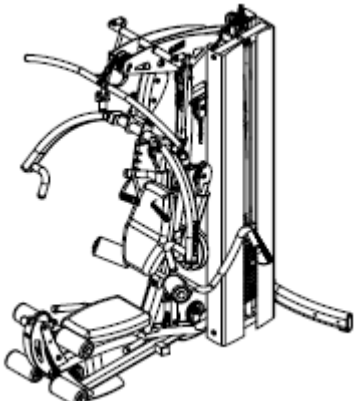
LINKA 3028mm – BOCZNE KOŁO LINOWE (126)



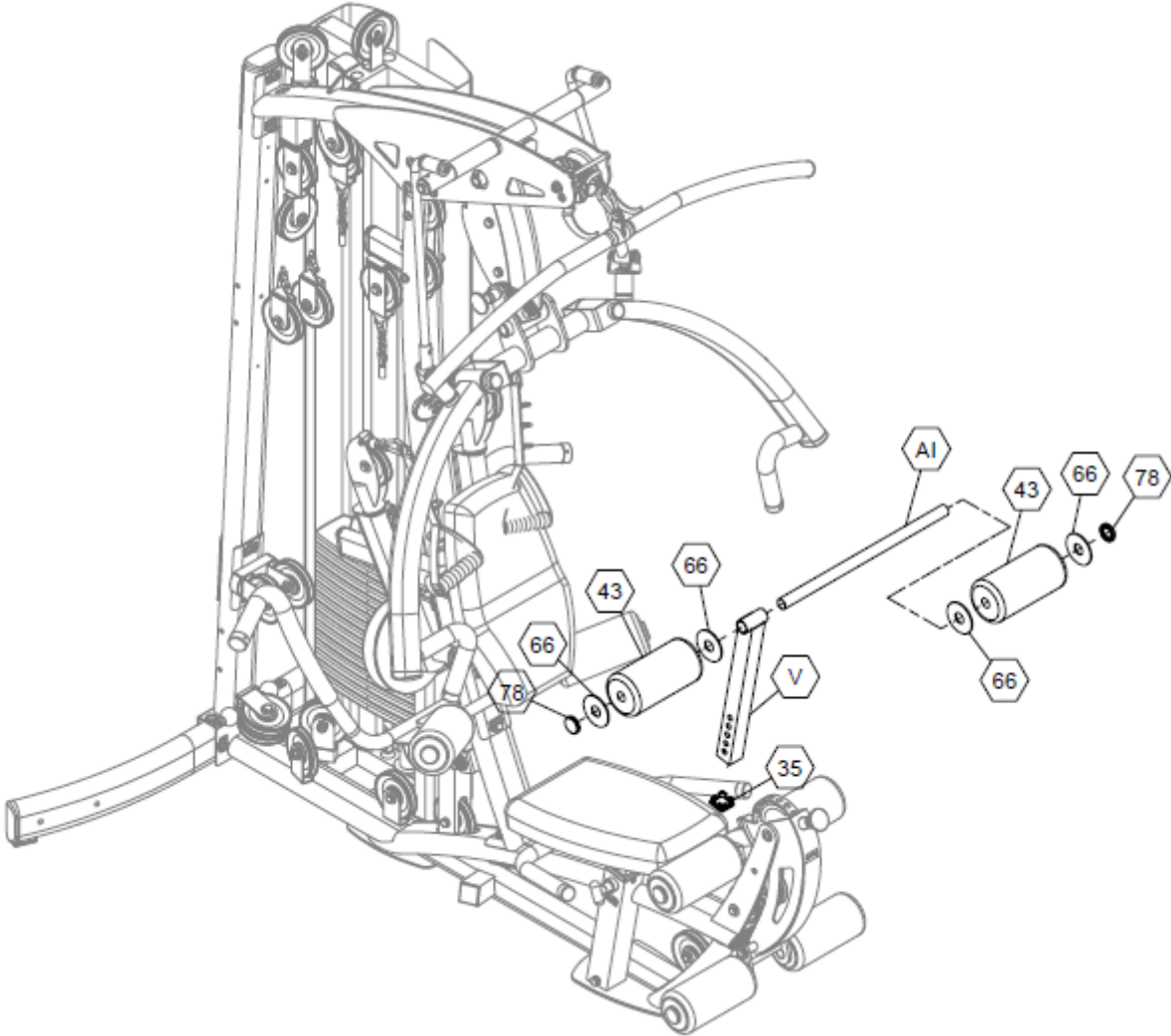
KROK 12:



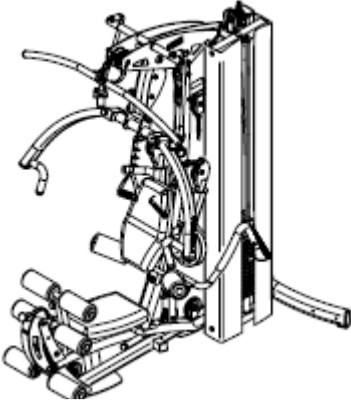
Po zakończeniu kroku:



KROK 13:



Po zakończeniu kroku:



INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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

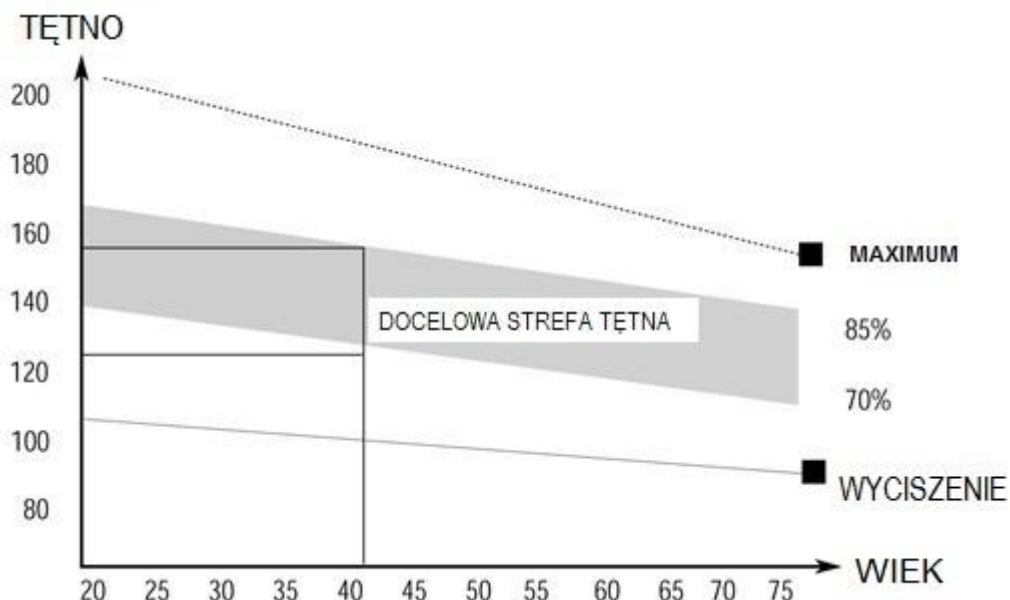
1. ROZGRZEWKĄ

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



2. ĆWICZENIA

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



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

3. COOLDOWN (FAZA WYCISZENIA)

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

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

KSTAŁTOWANIE MIĘŚNI

Przy kształtowaniu mięśni ważne jest ustawienie dużego obciążenia. Mięśnie będą bardziej napięte, co może spowodować, że nie będziesz w stanie ćwiczyć tak długo, jak zwykle. Jeśli jednocześnie próbujesz poprawić swoją kondycję, musisz dostosować trening. Ćwicz w zwykły sposób podczas rozgrzewki i końcowych etapów treningu, ale zwiększ opór urządzenia na końcu ćwiczenia. Może być konieczne zwolnienie prędkości, aby utrzymać tętno na docelowym poziomie.

UTRATA MASY CIAŁA

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

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.

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 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.

Wiążącą wycenę 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
Ciemniewiki 19, 29-120 Kluczewsko
Telefon: +48 510 275 999
E-mail: biuro@e-insportline.pl
NIP: 6090063070, REGON: 260656756

Formularz kontaktowy

