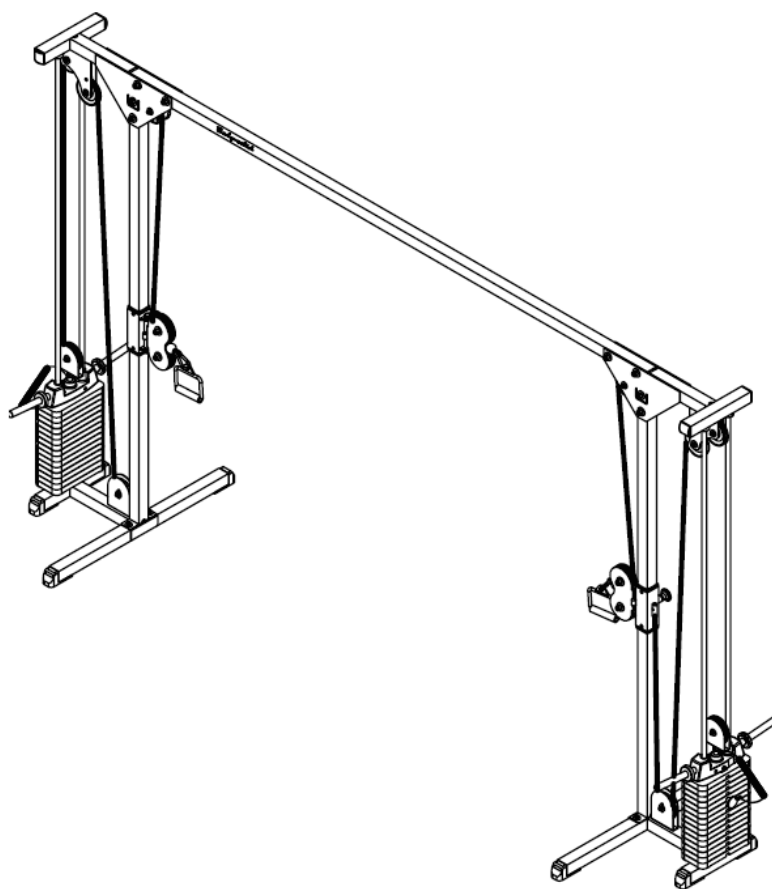


Body-Solid[®]
Built for Life

INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 18285 Brama do ćwiczeń Body-Solid GCC0150S



SPIS TREŚCI

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA.....	3
SPECYFIKACJA TECHNICZNA	3
LISTA CZĘŚCI.....	4
MATERIAŁ MONTAŻOWY.....	6
KOMPONENTY	7
MONTAŻ.....	8
ZARZĄDZANIE KABLEM	13
UŻYWANIE.....	13
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ.....	13
OCHRONA ŚRODOWISKA	15
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE.....	16

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

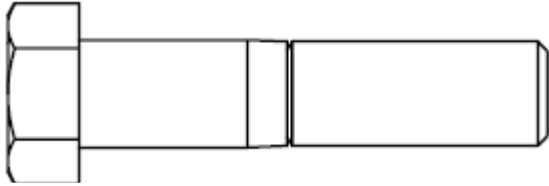
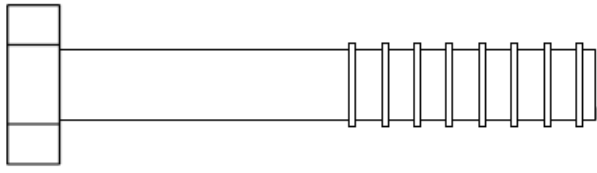
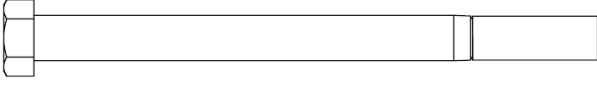
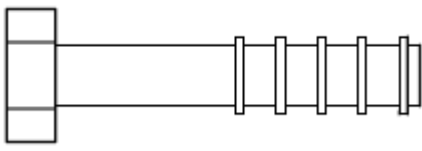
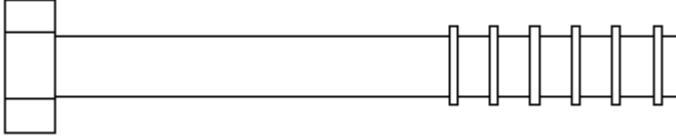
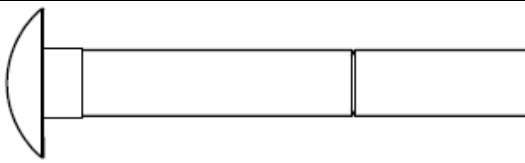
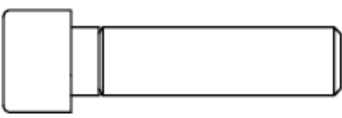
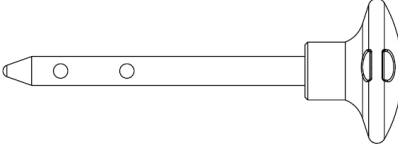

Przed użyciem urządzenia przeczytaj uważnie instrukcję i zachowaj ją na przyszłość.




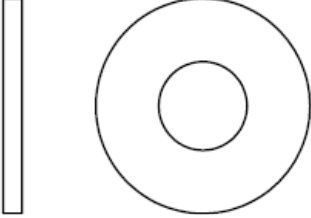

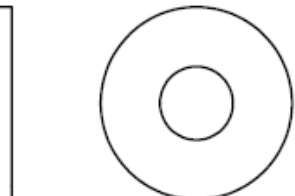

- Przeczytaj uważnie instrukcję przed montażem i korzystaniem z urządzenia, aby uniknąć obrażeń. Poinstruuuj innych użytkowników o instrukcjach bezpieczeństwa.
- Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń. Twój lekarz może doradzić Ci w kwestii optymalnego obciążenia i częstotliwości ćwiczeń. 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 utknąć. 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.

SPECYFIKACJA TECHNICZNA

- Wymiary: 220x70x264 cm
- Kategoria SC - odpowiednia do użytku profesjonalnego i komercyjnego

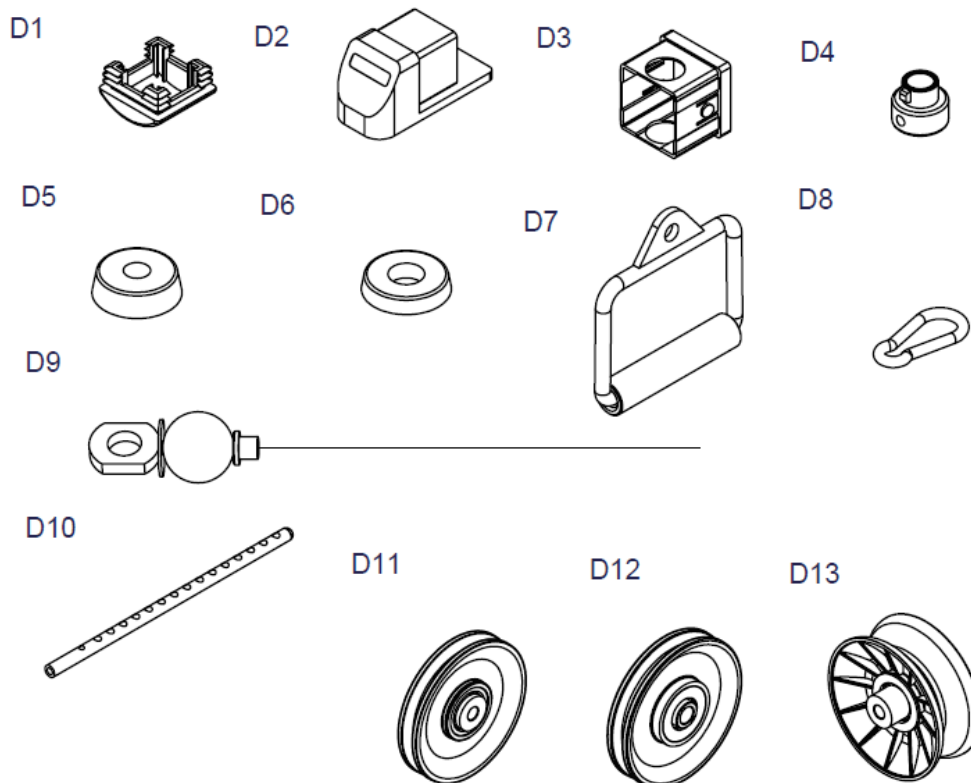
LISTA CZĘŚCI

Obrazek	Nazwa	Ilość
	(A1) Śruba z łbem sześciokątnym 1/2 "X2 1/4" L gwint częściowy	4
	(A2) Śruba z łbem sześciokątnym 1/2 „X3 1/4” L gwint częściowy	8
	(A3) Śruba z łbem sześciokątnym 1/2 „X6 1/2” L gwint częściowy	2
	(A4) Śruba z łbem sześciokątnym 3/8 „X1 3/4” L gwint częściowy	8
	(A5) Śruba z łbem sześciokątnym 3/8 „X3” L gwint częściowy	2
	(A6) Śruba z łbem okrągłym 3/8 „X2 3/4” L gwint częściowy	4
	(A7) Śruba z łbem okrągłym 3/8 “X1 1/2” L gwint częściowy	2
	(A8) 10LB Zawlecza (8250-71)	2
	(B1) Nylonowa nakrętka 1/2"	14

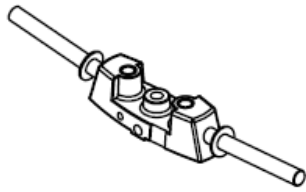
	<p>(B2) Nakrętka zabezpieczająca 1/2"</p>	<p>2</p>
	<p>(B3) Nylonowa nakrętka zabezpieczająca 3/8"</p>	<p>14</p>
	<p>(C1) 1/2" Podkładka płaska ø25</p>	<p>4</p>
	<p>(C2) 1/2 „Płaska podkładka ø34</p>	<p>24</p>
	<p>(C3) 1/2 „Sprężyna podkładka</p>	<p>2</p>
	<p>(C4) 3/8 "Płaska podkładka ø27</p>	<p>24</p>
	<p>(C5) 3/8 "Podkładka sprężysta</p>	<p>2</p>

MATERIAŁ MONTAŻOWY

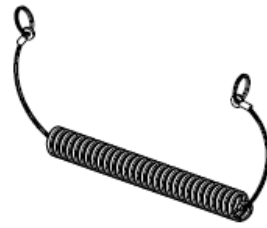
Lp.	Specyfikacja	Nazwa	Ilość
D1	2"X2"	Zaślepka (9211-087)	4
D2	2"X2"	Nakładka na stopę (9211-025)	8
D3	60x50	Tuleja nylonowa (9211-033)	4
D4	Ø3/4"	Kołnierz wału (9211-046)	4
D5	Ø2 1/2"	Pączek gumowy (9310-010)	4
D6	Ø2 1/2"	Gumowy pączek (9310-011)	4
D7	130 mm	Naczynie do wyciągania (8290-006)	2
D8	Ø8 mm	Łącznik sprężynowy (8810-001)	2
D9	7330 mm	Stalowy kabel	2
D10		Pasek wyboru ciężaru (8210-052)	2
D11	Ø110	Koło pasowe (9213-002C)	8
D12	Ø114	Koło pasowe (9213-010B)	4
D13	Ø109	Koło pasowe (9213-022A)	2
D14		Górna płyta (8400-009)	2
D15		Elastyczny kabel	2
	22,5 kg (50 funtów)	Waga	6



D14

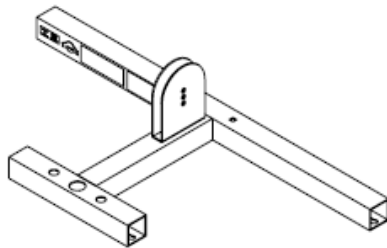


D15

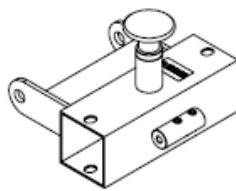


KOMPONENTY

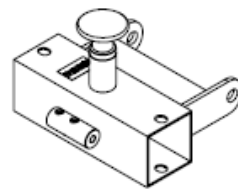
A[1PCS]



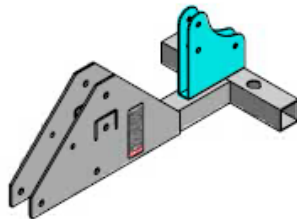
B[1PCS]



C[1PCS]



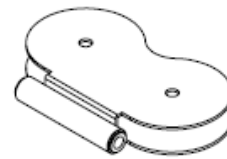
D[2PCS]



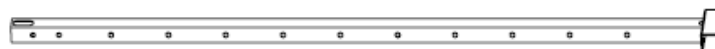
E[2PCS]



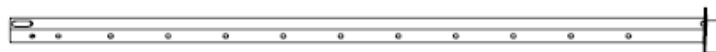
G[2PCS]



F[1PCS]



H[1PCS]



I[1PCS]

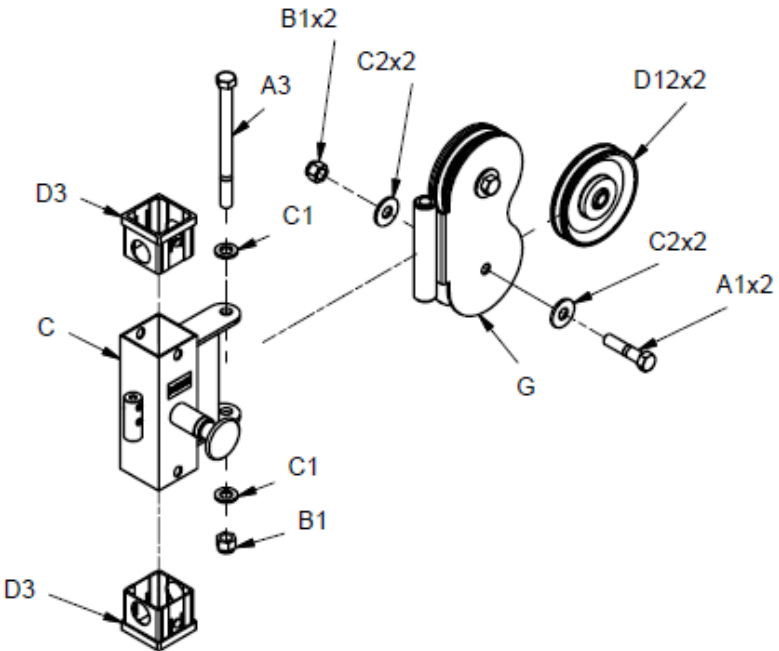
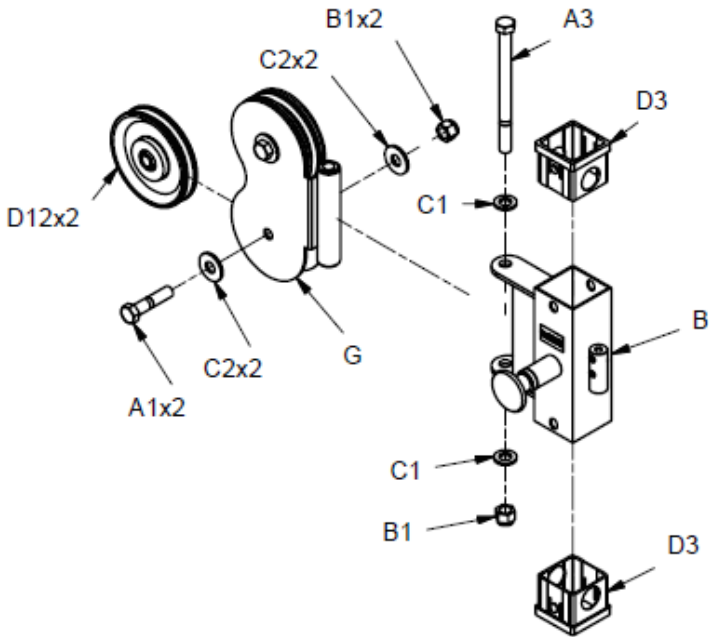


J[4PCS]

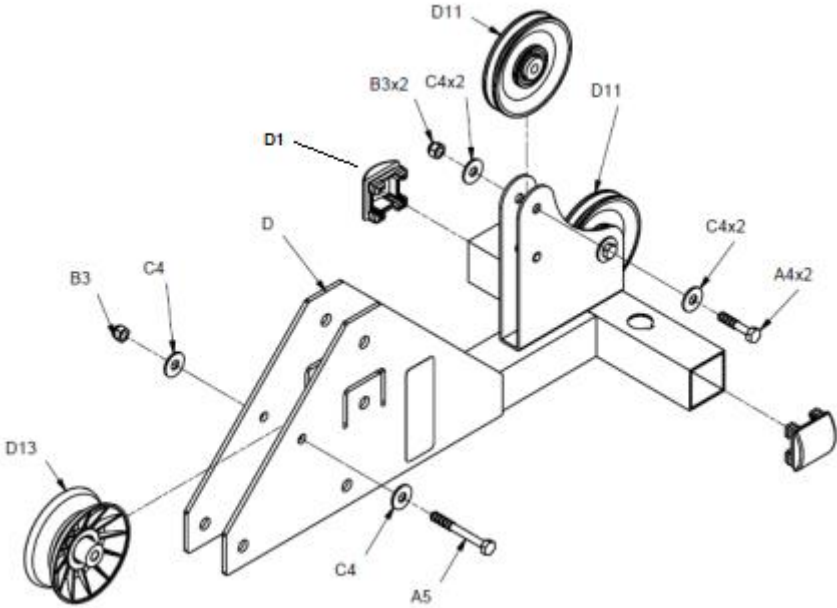


MONTAŽ

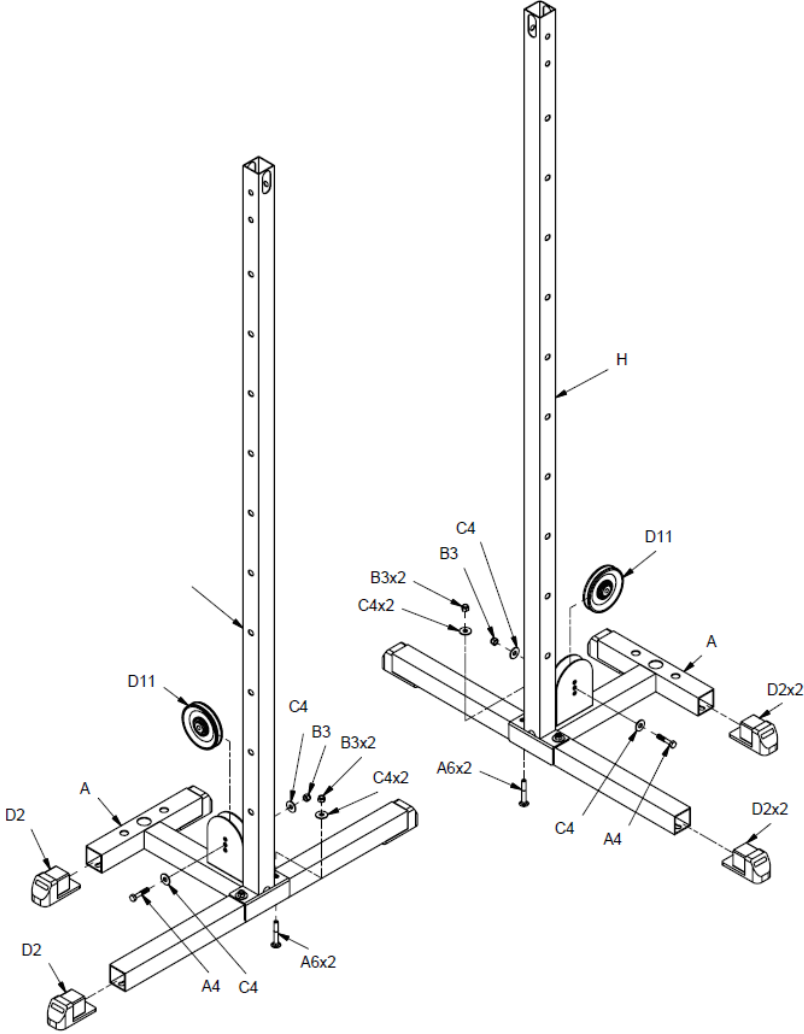
Krok 1



Krok 2

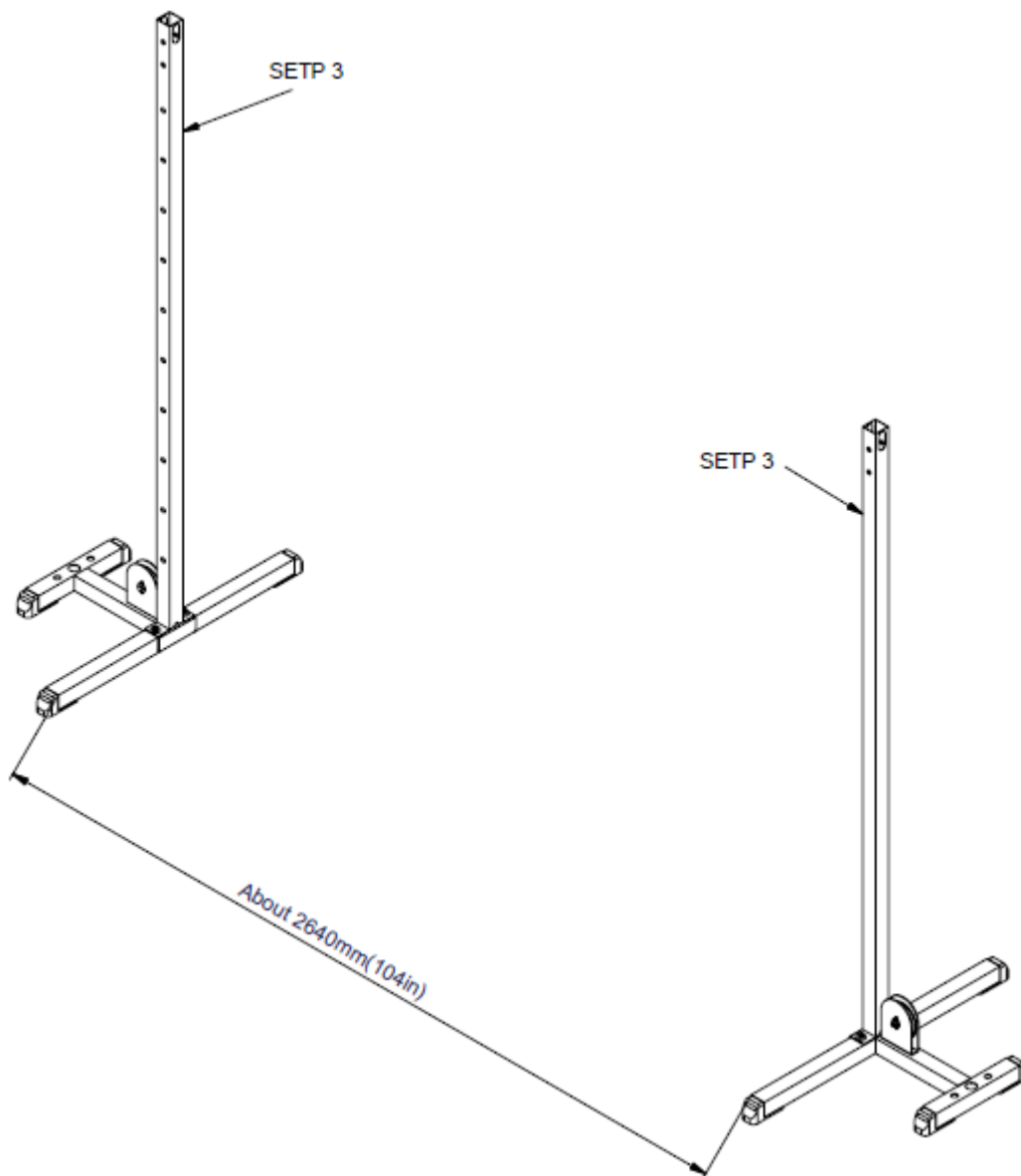


Krok 3

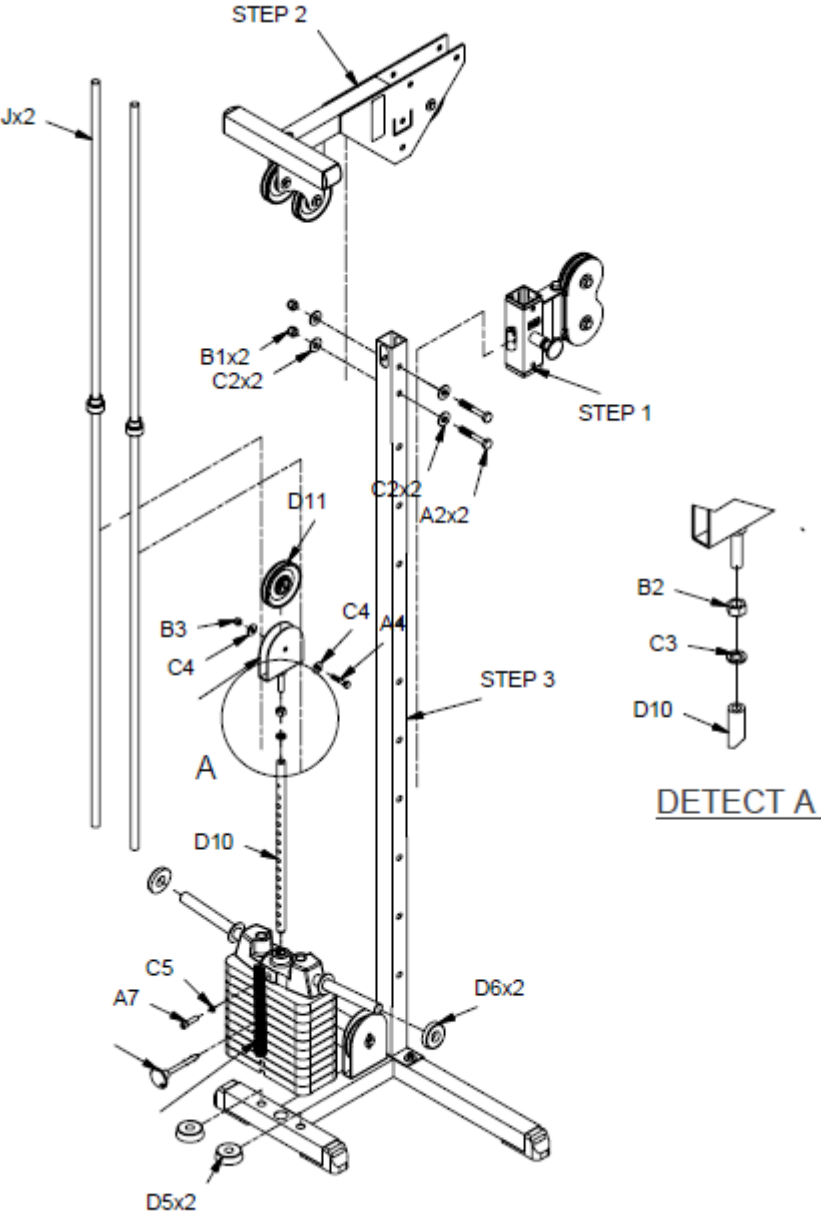


Krok 4

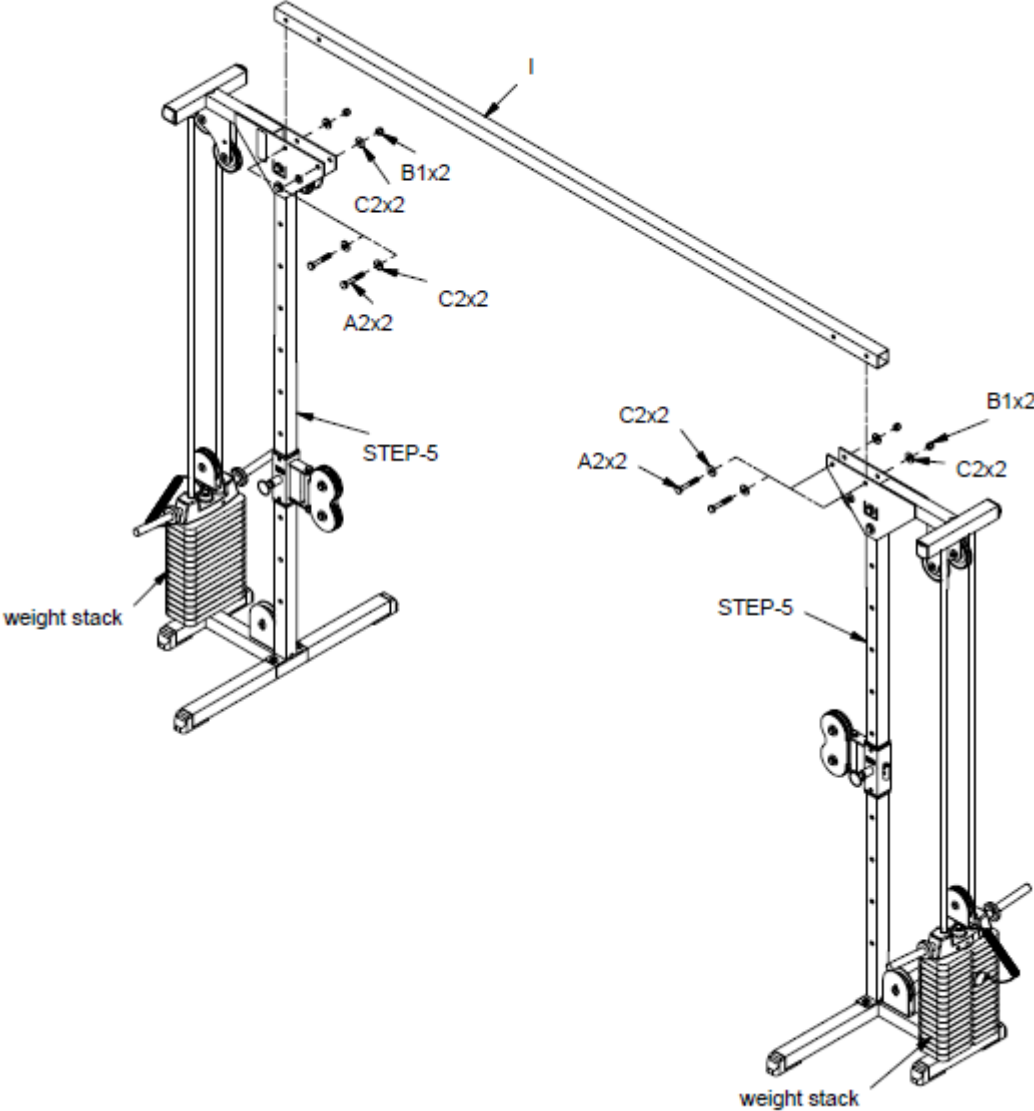
Przed umieszczeniem ciężarka wykonaj krok 3 i ustaw odległość między postumentami do 2640 mm (104 cali).



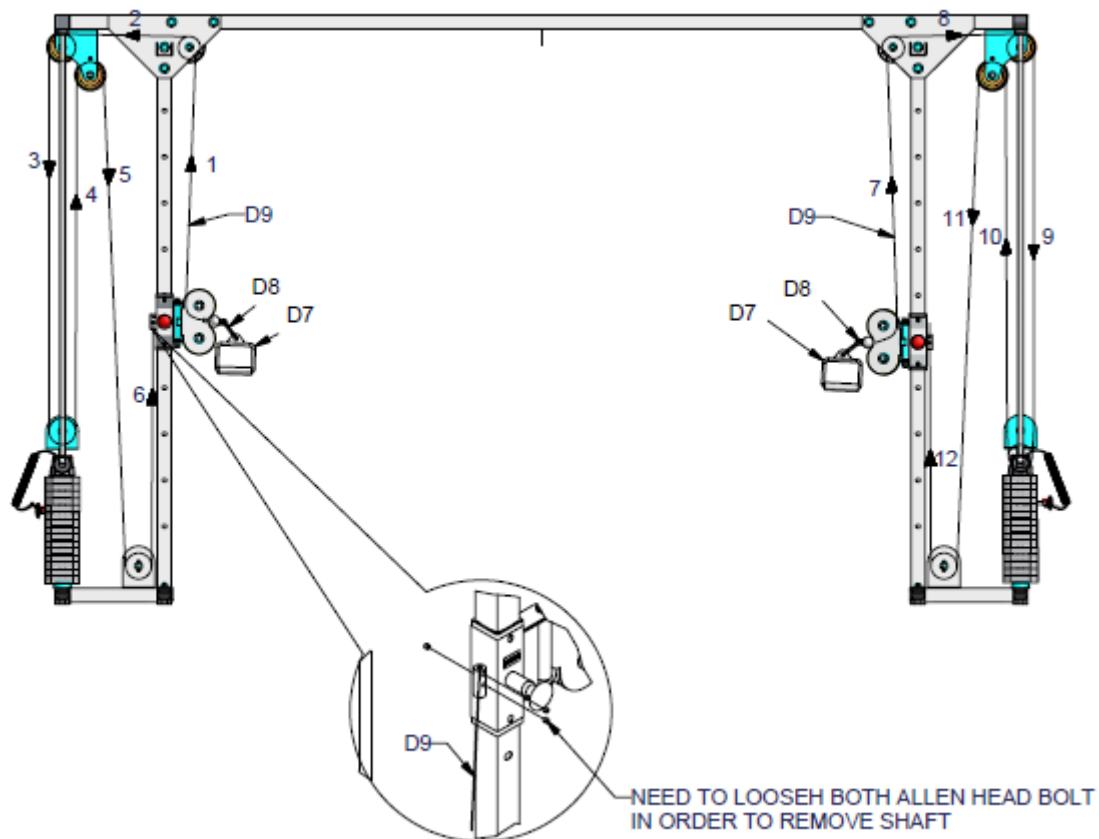
Krok 5



Krok 6



ZARZĄDZANIE KABLEM



UŻYWANIE

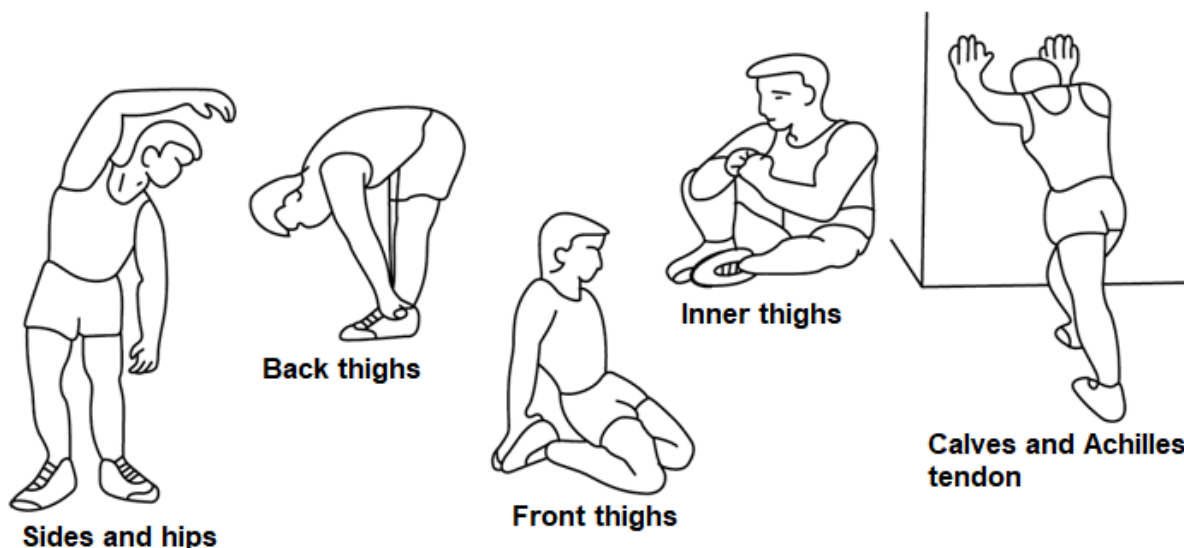
Nasz sprzęt pomoże Ci ćwiczyć prawie każdy mięsień twojego ciała. Jest to dobre urządzenie do wzmacniania mięśni nóg, rąk, klatki piersiowej i pleców. Możesz wykonać wiele różnych ćwiczeń na swoim urządzeniu. Stabilność i bezpieczeństwo zwiększa solidna, czterostronna stalowa rama i szeroka podstawa.

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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

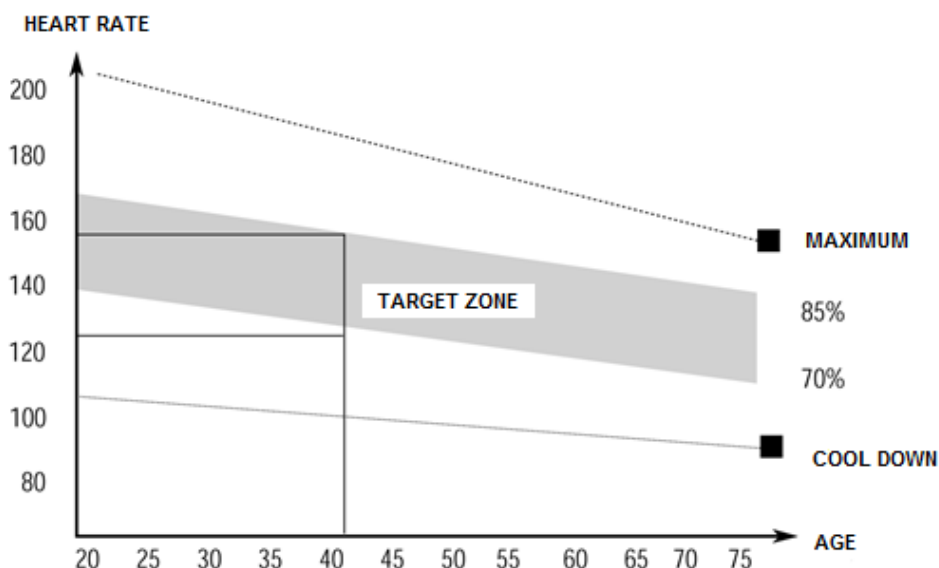
1. ROZGRZEWKĄ

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 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 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