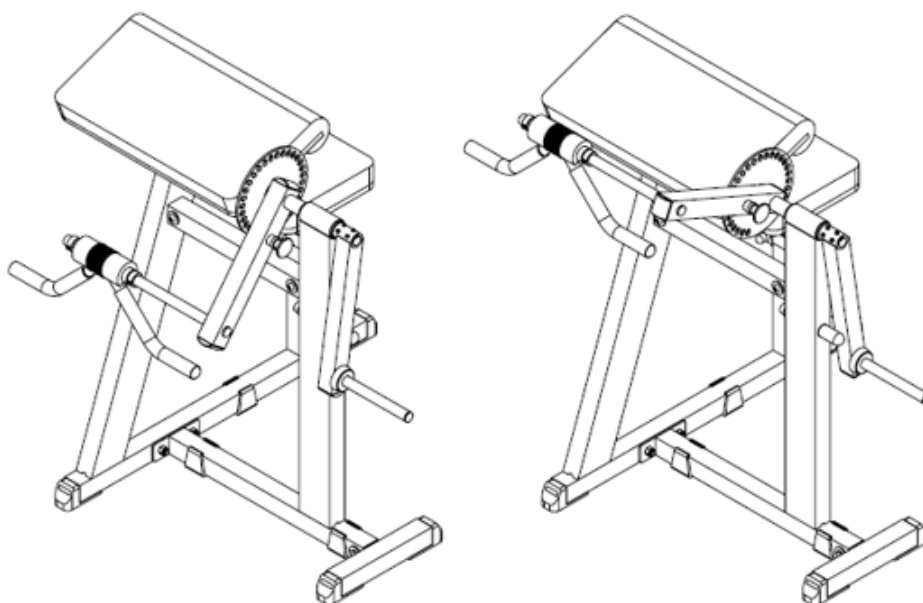




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 18602 Stanowisko Body Solid GCBT-380



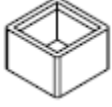
SPIS TREŚCI

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA.....	3
MATERIAŁ MONTAŻOWY	4
LISTA CZĘŚCI.....	5
MONTAŻ.....	6
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ.....	6
OCHRONA ŚRODOWISKA	8
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE.....	9

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

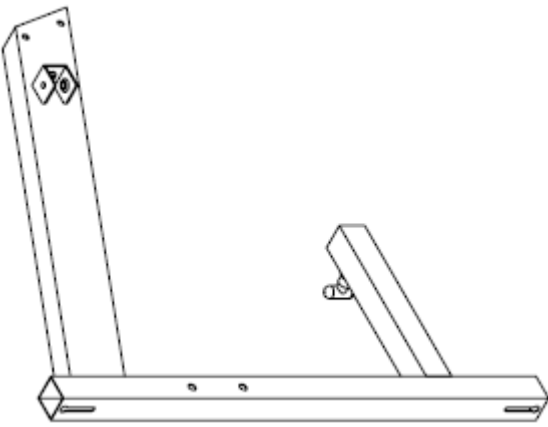
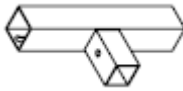
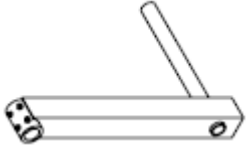
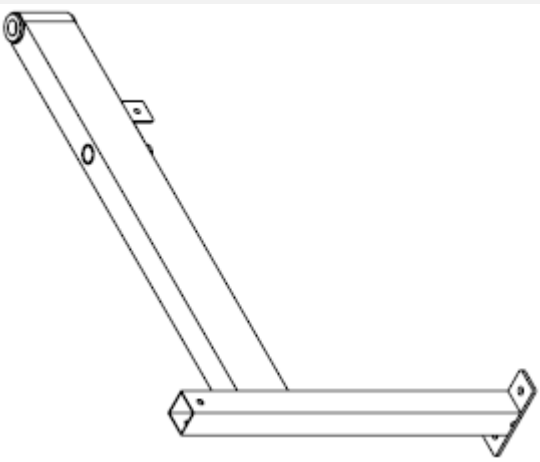
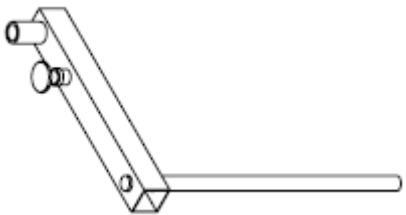
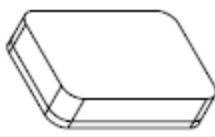
- Przeczytaj uważnie instrukcję przed montażem i korzystaj z urządzenia, aby uniknąć obrażeń. Poinstruj innych użytkowników o bezpieczeństwie.
- Montuj, konserwuj i używaj tylko produktu zgodnie z instrukcją. Nie dokonuj nieautoryzowanych modyfikacji produktu.
- Regularnie sprawdzaj wszystkie śruby i nakrętki. Regularnie sprawdzaj, czy nie ma uszkodzeń lub zużycia. Nie używaj uszkodzonego lub zużytego produktu.
- Ćwicz rozsądnie. Jeśli masz zawroty głowy, przerwij ćwiczenia i skontaktuj się z lekarzem.
- Przed rozpoczęciem ćwiczenia, wykonaj rozgrzewkę.
- Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu ćwiczeń. Jest to szczególnie konieczne, jeśli masz ponad 35 lat lub masz komplikacje zdrowotne.
- Trzymaj z dala od dzieci i zwierząt. Tylko osoba dorosła może złożyć i używać sprzętu.
- Po instalacji sprawdź wszystkie komponenty. Jeśli znajdziesz jakieś braki, skontaktuj się z serwisem.
- Zachowaj szczególną ostrożność podczas montażu. Skorzystaj z pomocy innej osoby dorosłej dla większego bezpieczeństwa.
- Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia mogą powodować poważne problemy zdrowotne lub obrażenia. Sprawdź wszystkie zasady bezpieczeństwa. Poinstruj innych potencjalnych użytkowników o możliwych zagrożeniach.
- Noś odpowiednie ubrania podczas ćwiczeń. Unikaj zbyt luźnych ubrań, które może łatwo utknąć. Noś buty sportowe.
- Wszystkie części muszą być regularnie sprawdzane i w razie potrzeby natychmiast wymieniane. Naprawy muszą być wykonywane przez specjalistyczny serwis.
- Przestrzegaj wszystkich instrukcji bezpieczeństwa. Przeczytaj uważnie wszystkie etykiety i ostrzeżenia.
- Trzymaj kończyny z dala od ruchomych części. Wybierz tylko dozwoloną wagę i nie poddawaj się nadmiernie.
- Brak regulowanej części może uniemożliwić użytkownikowi ruch
- Nie używaj urządzenia na zewnątrz lub w pobliżu wody.
- Tylko dla jednej osoby w tym czasie. Nie modyfikuj produktu.
- Umieść urządzenie na płaskiej i solidnej powierzchni. Użyj maty ochronnej, aby chronić podłogę. Trzymaj się z dala od innych urządzeń w pomieszczeniu min. 0,6 m.
- **Kategoria S:** (zgodnie z EN 957) nadaje się do celów komercyjnych.
- **OSTRZEŻENIE:** Nadmierne rozciąganie podczas treningu może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli masz zawroty głowy, natychmiast przerwij ćwiczenie.
- **Waga:** 36 kg
- **Wymiar:** 100 x 112,5 x 107,5 (długość x szerokość x wysokość)
- Kołek do mocowania płyty wagi 30 mm.

MATERIAŁ MONTAŻOWY

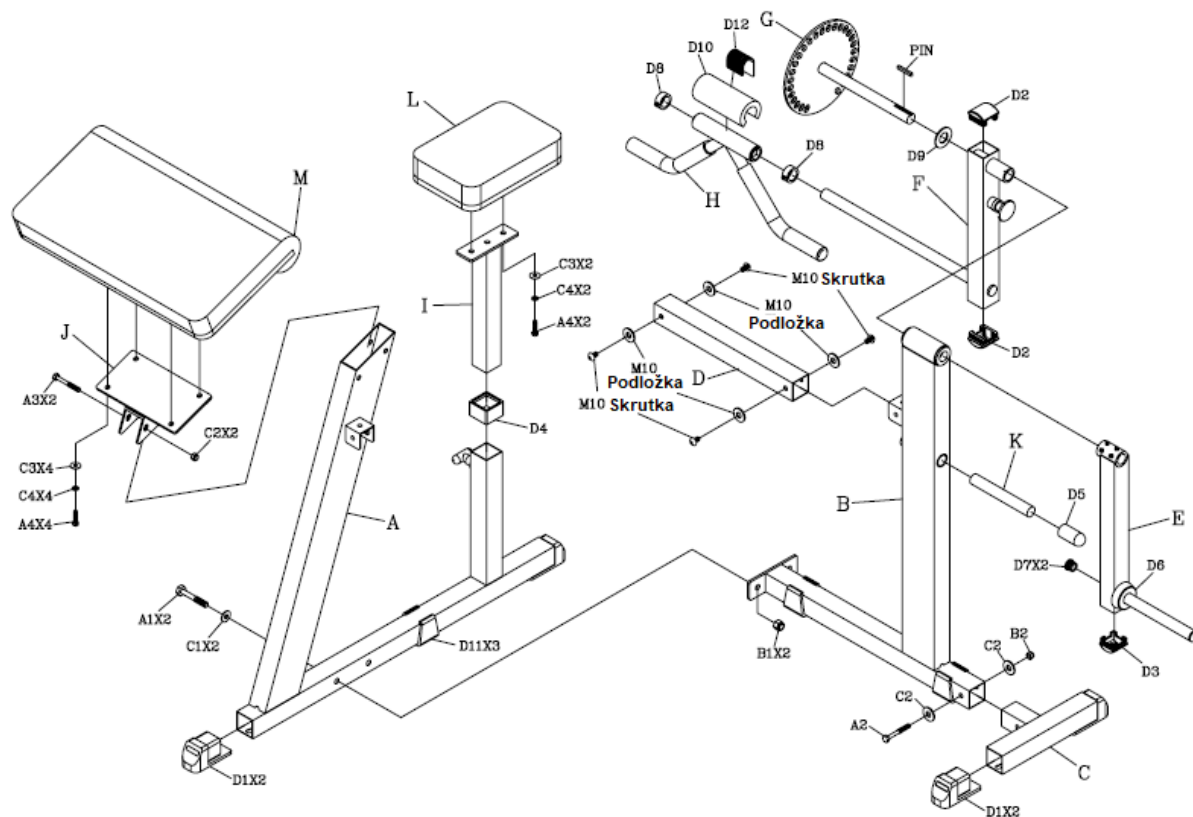
Lp.	Obrazek	Opis	Ilość
A1		Śruba z łbem sześciokątnym M12 x 75	2
A2		Śruba z łbem sześciokątnym M10 x 65	1
A3		Śruba z łbem sześciokątnym M10 x 70	2
A4		Śruba z łbem sześciokątnym 5/16" x 1 1/4"	6
B1		Nylonowa nakrętka zabezpieczająca M12	2
B2		Nylonowa nakrętka zabezpieczająca M10	3
C1		Podkładka M12 (wewnętrzna średnica)	2
C2		Podkładka M10 (wewnętrzna średnica)	2
C3		Podkładka 5/16" (wewnętrzna średnica)	6
C4		Sprężysta podkładka 5/16"	6
D1		Ośłona nogi 2" x 2" (9211-024)	4
D2		Zaślepka 2" x 2" (9211-087)	2
D3		Zaślepka 1 3/4" x 1 3/4" (9211-091)	1
D4		Kabura nylonowa 50 x 45 (9211-030)	1
D5		Okrągła zaślepka Ø 1" (9212-004)	1
D6		Wkładka gumowa Ø 2 1/2" (9310-012)	1
D7		Zaślepka okrągła Ø 1" (9211-016)	2
D8		Tuleja wału Ø 1" (8130-024)	2
D9		Podkładka nylonowa Ø 1" (9214-001)	1
D10		Walek z pianki (9161-004)	1

D11		Gumowy zacisk (9212-010)	3
D12		Rzep (9630-007)	1

LISTA CZĘŚCI

A – 1 szt.		C – 1 szt.	
			
		D – 1 szt.	
			
		E – 1 szt.	
			
B – 1 szt.		F – 1 szt.	
			
		G – 1 szt.	
			
H – 1 szt.	I – 1 szt.	J – 1 szt.	
			
K – 1 szt. (8220-017)	L – 1 szt. (9122-034)	M – 1 szt. (9132-013)	
			

MONTAŻ

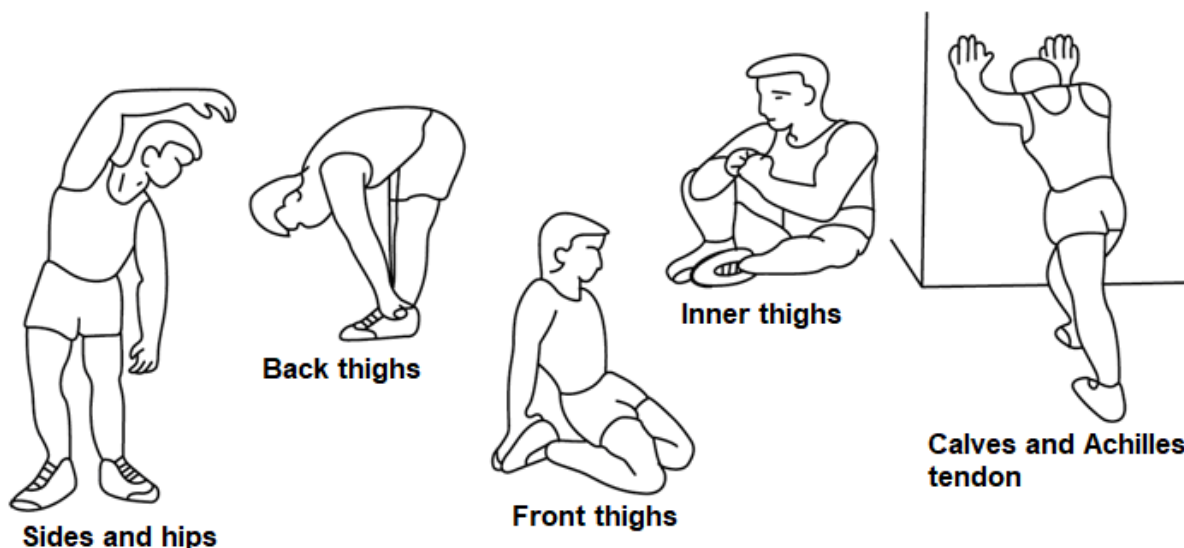


INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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

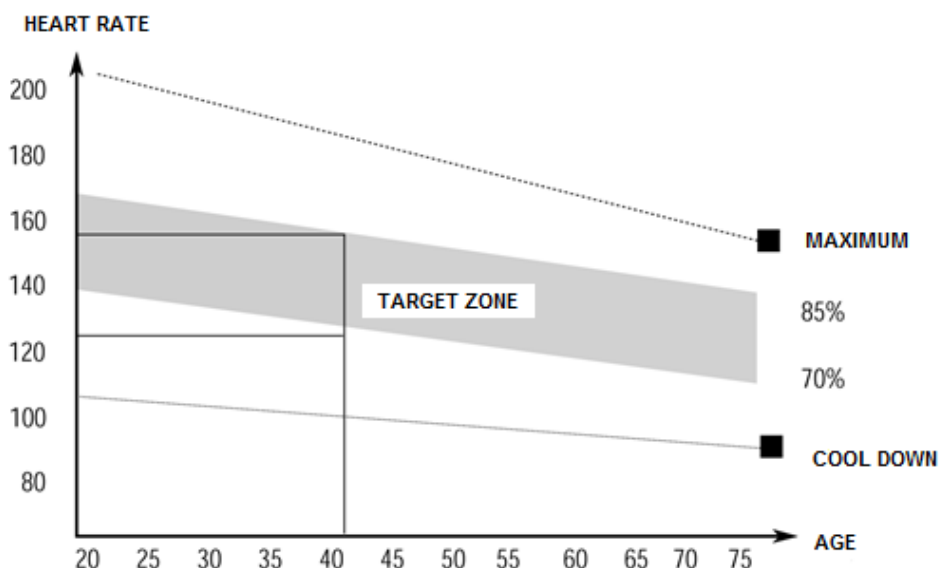
1. ROZGRZEWKA

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 rób gwałtownych ruchów i nie wibruj.



2. ĆWICZENIA

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 urządzenia, 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 trwałości produktu lub jeśli ewentualna naprawa jest nieopłacalna, należy go usunąć 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

Ciemnietniki 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, ręczki 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 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.

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