



INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 1866 Drążek do podciągania do drzwi inSPORTline



SPIS TREŚCI

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
LISTA CZĘŚCI.....	3
MONTAŻ.....	4
ĆWICZENIA.....	4
Podciąganie	5
Podchwyt.....	5
Ćwiczenia podciągające – mięśnie brzucha	5
KONSERWACJA.....	5
OCHRONA ŚRODOWISKA	5
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE.....	6

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- Przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję przed pierwszym użyciem i zachowaj ją na przyszłość.
- Używaj przyrządu tylko zgodnie z przeznaczeniem i nie wprowadzaj żadnych niewłaściwych modyfikacji.
- Zamocuj produkt prawidłowo i regularnie sprawdzaj wszystkie śruby i nakrętki. Dokręć w razie potrzeby.
- Regularnie sprawdzaj, czy nie jest zużyty lub uszkodzony. Nigdy nie używaj uszkodzonego lub zużytego produktu.
- Trzymaj go z dala od dzieci i zwierząt domowych. Tylko osoba dorosła może go montować i używać.
- Ćwicz rozsądnie i nie przeciążaj się, aby uniknąć obrażeń.
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek treningu skonsultuj się z lekarzem. Zwróć uwagę na sygnały swojego ciała. Jeśli poczujesz się słabo, natychmiast przestań ćwiczyć.
- Nie używaj produktu na zewnątrz.
- Regularnie sprawdzaj wszystkie metalowe części, czy nie są zardzewiałe.
- Nie wskazuj na drążek.
- Nie wykonuj gwałtownych ruchów ani nie huśtaj się na drążku.
- Dla jednej osoby jednocześnie.
- Produkt musi być odpowiednio przymocowany (zakotwiczony) do ościeżnicy. Jeśli nie jesteś pewien jak to zrobić poprawnie, poproś o radę eksperta.
- Upewnij się, że rama drzwi jest odpowiednia dla drążka do podciągania. Musi być wytrzymała, aby udźwignąć drążek do podciągania i użytkownika.
- **Szerokość drzwi:** 63-100 cm
- **Szerokość ościeżnicy:** 130-150 mm
- **Przeznaczony do użytku domowego.**
- **Limit wagi użytkownika: 110 kg**

LISTA CZĘŚCI

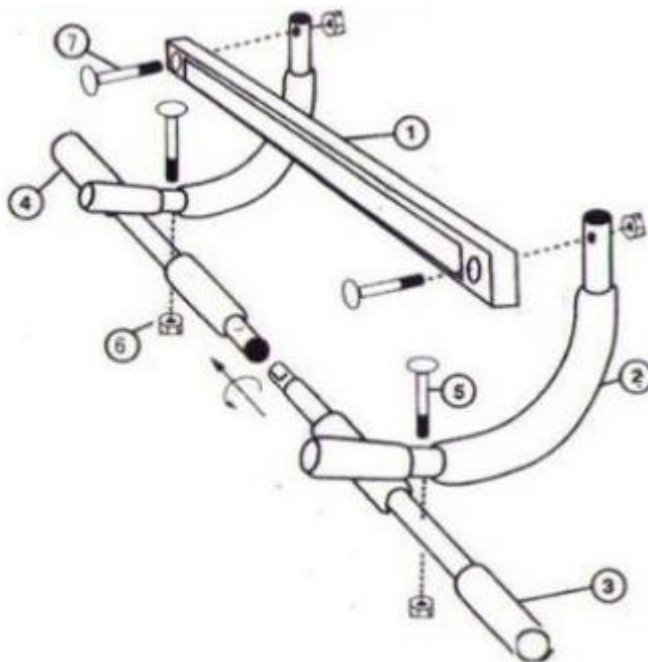
Nr	Nazwa	Ilość
1	Kwadratowa rama montażowa	1
2	Zakrzywione uchwyty	2
3	Długi uchwyt - prawy	1
4	Długi uchwyt - lewy	1
5	Śruby - długie	2
6	Nakrętki	4
7	Śruby - średnie	2

MONTAŻ

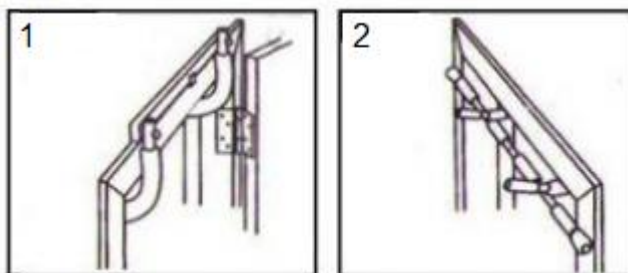
Przymocuj zakrzywione uchwyty (2) do kwadratowej ramy montażowej (1) za pomocą 2 śrub (7) i 2 nakrętek (6).

Połącz prawy i lewy długi uchwyt (3 i 4), upewniając się, że uchwyty są bezpiecznie połączone.

Przymocuj połączone długie uchwyty (3 i 4) do zakrzywionych uchwytów (2) za pomocą 2 śrub (5) i 2 nakrętek (6).



Następnie umieść drążek na ramie drzwi.



ĆWICZENIA

Podciągnięcia na drążku i ich różne modyfikacje są uważane za jedno z najlepszych ćwiczeń w rozwijaniu górnej połowy ciała.

Drążek do podciągania ukrywa idealną domową siłownię do ćwiczeń. Różne warianty ćwiczeń na drążku mogą doskonale ćwiczyć różne części ciała bez konieczności chodzenia do centrum fitness.

Ćwicząc na drążku do podciągania wykorzystujesz własną masę ciała i masz mniejsze ryzyko obrażeń. Oczywiście zakładając, że ćwiczysz właściwą techniką. Ćwiczenia te zwiększają ogólną siłę fizyczną.

Ćwiczenia wymagają dużej ilości mięśni w górnej części ciała.

Nieprawidłowa technika obejmuje biceps i ramiona, przez co mięśnie pleców nie są używane.

Podczas ćwiczenia z niewłaściwą techniką nie ma rozwoju mięśni pleców z powodu niewystarczającego obciążenia. W rezultacie ćwiczenia stają się nieskuteczne.

Podciąganie jest najważniejszą techniką i wymaga powolnego ruchu. Bez „huśtania się” i zginania.

Podciąganie

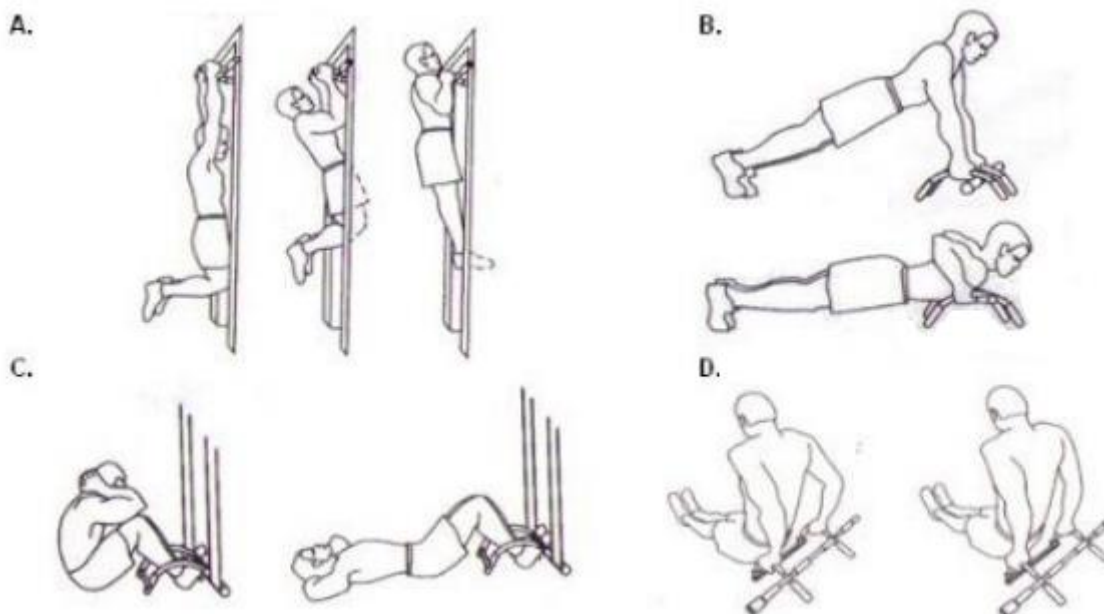
- Wąski uchwyt - głównie środkowa część mięśni pleców
- Klasyczny chwyt na szerokość ramion - równomiernie stosowane są mięśnie środkowe i zewnętrzne
- Szeroki chwyt (zalecany) - głównie na zewnątrz mięśni pleców

Podchwyty

Podciągaj się podchwytem, aby dopracować biceps. Zaangażowanie bicepsa może sprawić, że ćwiczenie będzie łatwiejsze i dlatego jest bardziej preferowane przez początkujących. Jeśli chcesz ćwiczyć mięśnie pleców, na pewno nie osiągniesz tego dzięki opcji „prostszej”.

Ćwiczenia podciągające – mięśnie brzucha

Brzuch można ćwiczyć na drążku. Jest to dość trudne ćwiczenie, ale bardziej skuteczne w rozwijaniu mięśni brzucha.



KONSERWACJA

Regularne czyszczenie utrzymuje drążek w dobrym stanie i przedłuża jego żywotność. Po każdym treningu wytrzyj powierzchnię potu czystą, miękką, wilgotną szmatką.

OCHRONA ŚRODOWISKA

Po upływie okresu użytkowania produktu lub jeśli możliwa naprawa jest nieopłacalna, należy go zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami i w sposób przyjazny dla środowiska na najbliższym złomowisku.

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

Nie wkładaj baterii do śmieci domowych, ale przekaż je do punktu recyklingu.

WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

inSPORTline Polska

Ciemiećniki 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 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.

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