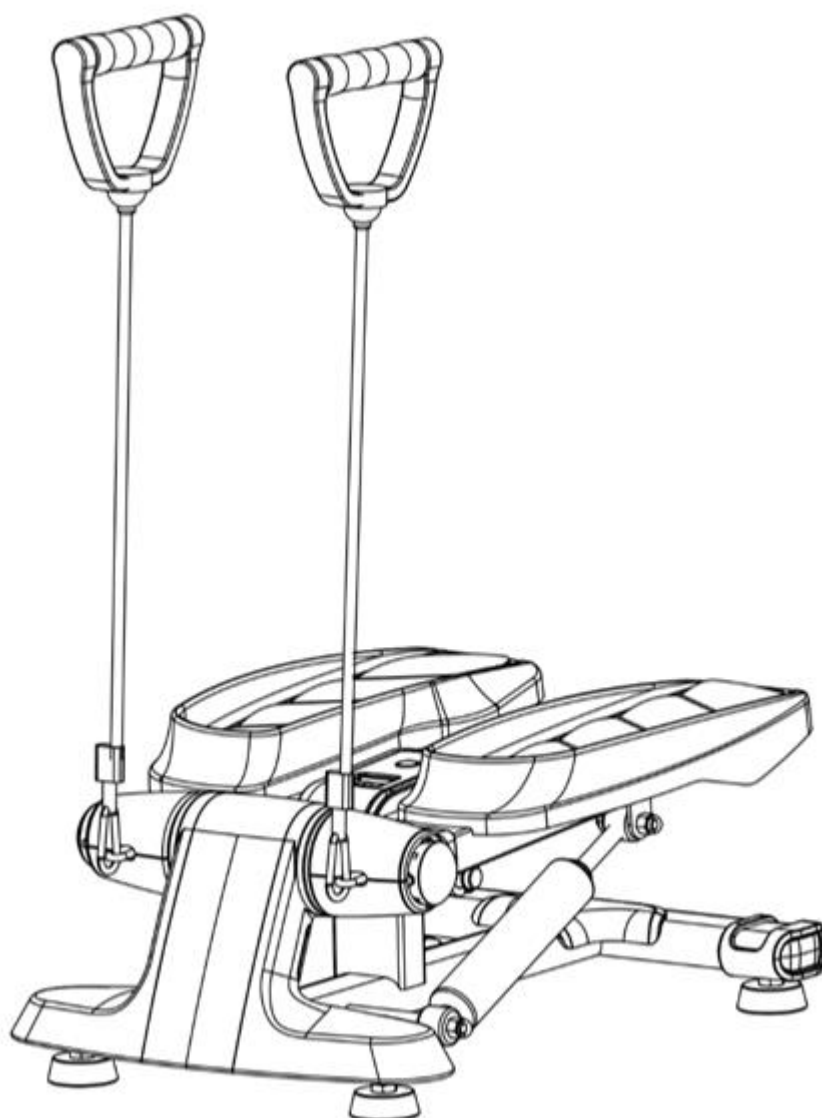




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 20104 Mini stepper inSPORTline Active



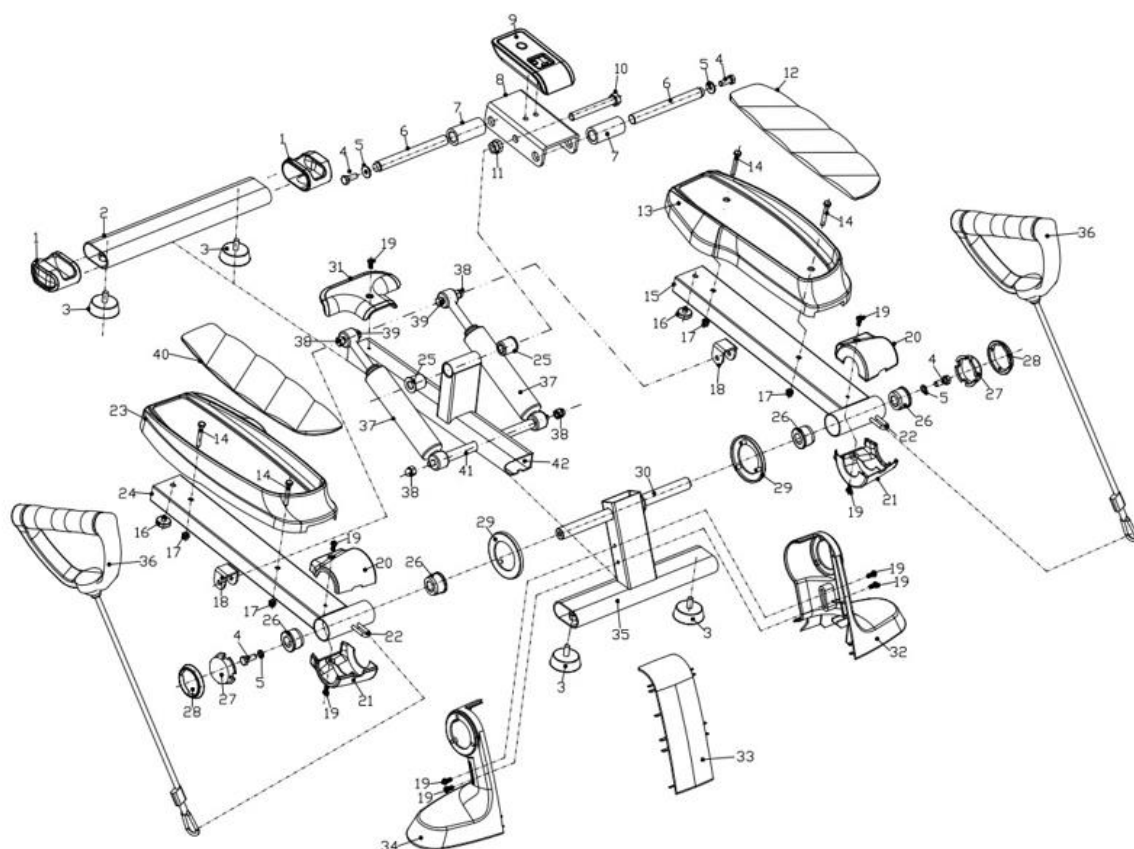
SPIS TREŚCI:

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA.....	3
SCHEMAT	4
LISTA CZĘŚCI.....	4
MONTAŻ.....	5
KONSOLA	6
UŻYTKOWANIE	7
KONSERWACJA.....	8
OCHRONA ŚRODOWISKA	9
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	9

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

- **OSTRZEŻENIE!** Produkt został zaprojektowany, aby zapewnić maksymalne bezpieczeństwo podczas ćwiczeń, ale konieczne jest przestrzeganie wszystkich instrukcji bezpieczeństwa. Przeczytaj uważnie instrukcję i zachowaj ją na przyszłość.
- Właściciel jest odpowiedzialny za bezpieczne użytkowanie. Naucz innych użytkowników o bezpiecznym użytkowaniu.
- Używaj produktu wyłącznie do zamierzonych celów. Nie modyfikuj produktu.
- Trzymaj z dala od dzieci i zwierząt. Nie pozostawiaj dzieci i zwierząt domowych bez nadzoru wokół produktu.
- Regularnie sprawdzaj wszystkie śruby, nakrętki i inne części. Jeśli to konieczne, dokręć wszystkie śruby i nakrętki. Regularnie sprawdzaj, czy nie ma oznak zużycia i uszkodzeń. Nigdy nie używaj uszkodzonego produktu. Uszkodzone lub zużyte części należy natychmiast wymienić.
- Montaż może wykonać tylko osoba dorosła.
- Umieszczaj sprzęt tylko na płaskiej, czystej i twardej powierzchni i zachowaj odstęp bezpieczeństwa wynoszący co najmniej 0,6 m wokół niego. Umieść podkładkę pod tym urządzeniem, aby chronić podłogę.
- Używaj go tylko w pomieszczeniach i chroń go przed wilgocią i kurzem. Postaraj się zapewnić wystarczającą wentylację. Nigdy nie ćwicz w miejscu pozbawionym powietrza.
- Nie kładź żadnych ostrych przedmiotów na lub w pobliżu tego steppera.
- Zawsze noś odpowiednie ubrania i buty sportowe. Unikaj zbyt luźnej odzieży, która może zostać złapana przez urządzenie.
- Trzymaj ręce z dala od ruchomych części, aby uniknąć obrażeń. Żadna regulowana część nie powinna wystawać i blokować ruchów użytkownika.
- Kontroluj swoją prędkość i racjonalnie ćwicz.
- Jeśli zauważysz, że działa nieprawidłowo, przestań używać.
- Tylko jedna osoba powinna używać urządzenia jednocześnie.
- Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek ćwiczenia. Jest to szczególnie ważne, jeśli masz ponad 35 lat lub masz jakieś problemy. Jeśli czujesz się słabo lub zauważysz inne komplikacje zdrowotne, natychmiast przerwij. Nie używaj urządzenia, jeśli masz komplikacje zdrowotne lub korzystasz z opieki medycznej.
- Unikaj używania, jeśli masz: ból nóg, ból w talii, zranioną szyję, talię, nogę, zapalenie stawów, reumatyzm, dnę, osteoporozę, przeciwwskazania pozorne (problemy z sercem, złe krążenie krwi, nadciśnienie), powikłania oddechowe, mięsaki, skrzeplinę, cukrzycę, podrażnienie skóry, gorączkę, problemy z kośćmi, jeśli jesteś w ciąży lub masz miesiączkę lub podobne problemy.
- Pozwól, aby układ hydrauliczny odczekał 20 minut.
- **Maksymalna waga użytkownika:** 111 kg
- **Kategoria:** HC (zgodnie z normą EN957) do użytku domowego.

SCHEMAT



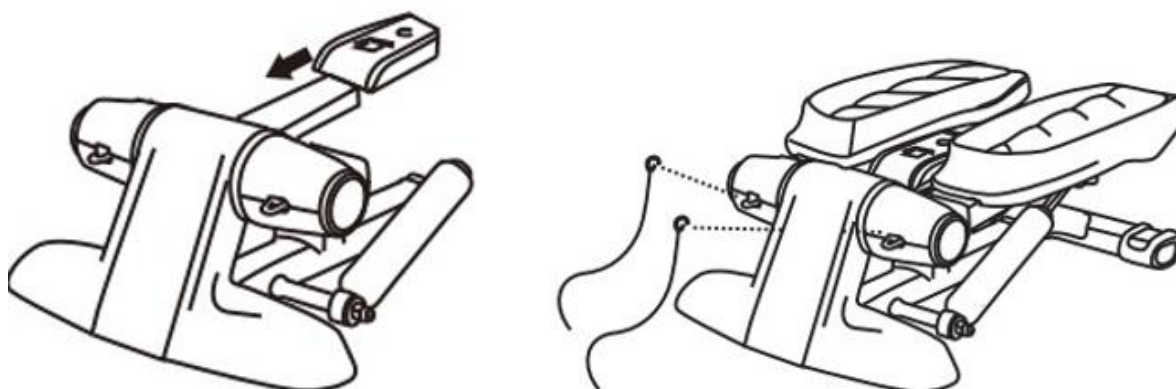
LISTA CZĘŚCI

NR	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1	Tyłna zaślepka	2	16	Amortyzator	2
2	Tyłny stabilizator	1	17	Nakrętka M6*8	4
3	Nóżka poziomująca	4	18	Uchwyt hydrauliczny	2
4	Śruba M8*1.25*15	4	19	Śruba M5*10	9
5	Podkładka Ø8	4	20	Pokrywa przednia - górna	2
6	Wał Ø16x150	2	21	Pokrywa przednia - dolna	2
7	Tuleja wału Ø28x56	2	22	Hak Ø5x75	2
8	Uchwyt na konsolę	1	23	Prawy pedał	1
9	Konsola	1	24	Prawy wspornik pedału	1
10	Śruba zewnętrzna M12*110	1	25	Uchwyt osi do wspornika konsoli	2
11	Nakrętka zewnętrzna M12	1	26	Zacisk bieznika pedału	4
12	Mata lewego pedału	1	27	Oslona boczna	2
13	Lewy pedał	1	28	Okrągła pokrywa boczna	2
14	Śruba M6*40	4	29	Okrągła pokrywa środkowa	2
15	Lewy wspornik pedału	1	30	Uchwyt pedału	1

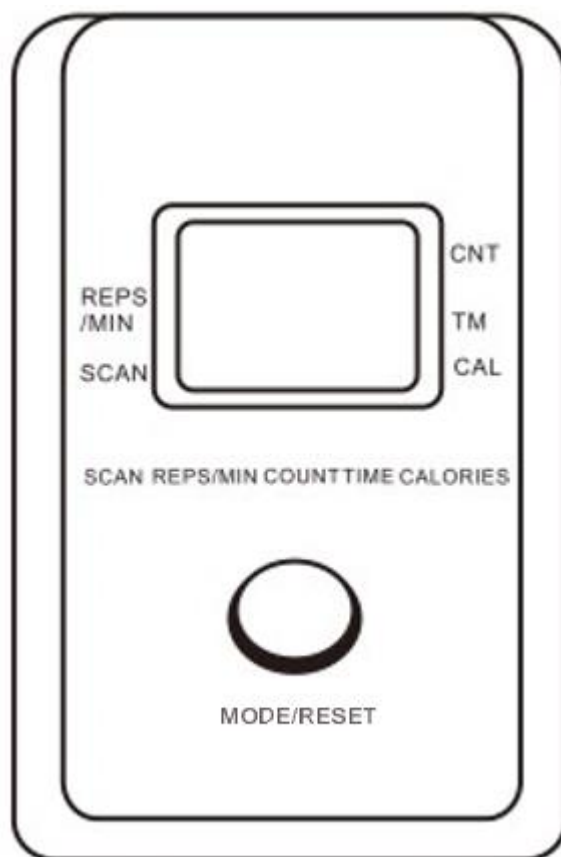
31	Ośłona tylnego stabilizatora	1	37	Hydrauliczny	2
32	Pokrywa przednia - lewa	1	38	Zaślepka M8	4
33	Pokrywa przednia - środkowa	1	39	Nakrętka M8*35	2
34	Pokrywa przednia - prawa	1	40	Mata prawego pedału	1
35	Przedni stabilizator	1	41	Siłownik hydrauliczny 1Ø5x253.5	1
36	Ekspandery gumowe	2	42	Rama środkowa	1

MONTAŻ

Wyjmij konsolę (9) z opakowania i włóż jak pokazano. Następnie przymocuj gumowe ekspandery.



KONSOLA



FUNKCJE

SCAN (SKAN)	Stopniowo wyświetla wartości
TIME (CZAS)	Czas treningu od 0 do 99:59.
CALORIES (KALORIE)	Spalone kalorie
COUNT (LICZNIK)	Liczba kroków
REPS / MIN (LICZBA KROKÓW NA MINUTĘ)	Liczba kroków na minutę
AUTO SCAN	Automatycznie wyświetla LICZBĘ KROKÓW NA MINUTĘ / CZAS / SPALONE KALORIE / SKAN co 4 sekundy
AUTO ON / OFF	Jeśli przez 4 minuty nie będzie żadnego ruchu, wyświetlacz wyłączy się automatycznie. Możesz ponownie uruchomić wyświetlacz, naciskając przycisk MODE / RESET podczas ruchu.

Dowolny ruch włącza wyświetlacz. Naciśnij przycisk MODE, aby wyświetlić różne funkcje.

UŻYTKOWANIE

Niezależnie od tego, czy Twoim celem jest ładna sylwetka, dobre samopoczucie psychiczne, czy poprawa sprawności fizycznej, stepper należy do kategorii urządzeń aerobowych, którym możesz cieszyć się nie tylko ze względu na jego pozytywny wpływ na układ krążenia.

Steppery, w swojej istocie, symulują chodzenie po schodach. Ponadto, w porównaniu do wchodzenia po schodach, nie obciążają stawów, a zatem są bardziej odpowiednie dla osób z nadwagą i osób z problemami ze stawami. Ponieważ ciało może swobodnie poruszać się w przestrzeni i w pozycji pionowej, nadaje się również dla osób mających problemy z plecami i nie czujących się komfortowo w statycznej pozycji zgięcia do przodu na rowerze.

Stepper działa, umieszczając stopy na dwóch ruchomych platformach, dostosowując określone funkcje, a następnie po prostu przenosząc ciężar ciała z jednej stopy na drugą. Podstawowe funkcje, które można ustawić dla niektórych stepperów, obejmują śledzenie liczby kroków, całkowitego czasu treningu, spalonych kalorii, przebytej odległości lub tętna. Te prostsze urządzenia nie obejmują uchwytów na ręce i są bardziej wymagające pod względem stabilności, ale oczywiście możesz także zakupić urządzenia z uchwytami.

Głównymi grupami mięśni zaangażowanymi w ruch są mięśnie udowe (mięśnie czworogłowe i ścięgna podkolanowe), pośladki, a także łydki i niektóre mniejsze mięśnie stabilizujące. Jednak zaangażowanie każdej grupy zależy również od ruchu wykonanego na stepperze.

Jeśli twoje kroki są głębsze, angażujesz więcej mięśnia czworogłowego. I odwrotnie, krótsze kroki obejmują mięśnie kulszowe, ścięgna podkolanowe i łydki.

Ćwicząc na większości rodzajów stepperów, możesz do pewnego stopnia dostosować opór i intensywność aktywności, którą wykonujesz, do poziomu wydajności, celów lub rodzaju jednostki treningu aerobowego. Zwróć uwagę na prawidłową, wyprostowaną postawę i unikaj zginania kolan na boki lub do wewnątrz

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

Rozgrzewka

Ten etap pomaga w poprawieniu krążenia krwi i prawidłowej pracy mięśni. Zmniejszy to również ryzyko skurczu i uszkodzenia mięśni. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Rozciągając mięśnie, za każdym razem przytrzymaj przez około 30 sekund. Nie należy naciskać ani szarpać mięśni. Jeśli poczujesz ból, przerwij ćwiczenie.



Skłony w przód

Powoli pochyl się do przodu od pasa, rozluźniając plecy i ramiona, rozciągając się w kierunku palców. Sięgnij jak najdalej i przytrzymaj odliczając do 15. Ugnij lekko kolana.



Rozciąganie mięśni czworogłowych ud

Jedną ręką opierając się o ścianę dla równowagi, sięgnij za siebie i podnieś prawą stopę. Przyciągnij swoją piętę jak najbliżej pośladków. Przytrzymaj przez 30 odliczeń i powtórz z lewą stopą.



Rozciąganie mięśni trójgłowych ud

Wyciągnij prawą nogę. Oprzyj podeszwę lewej stopy o prawe udo wewnętrzne. W miarę możliwości rozciągnij się w kierunku palca. Przytrzymaj odliczając do 15. Zrelaksuj się, a następnie powtórz z lewą nogą.



Rozciąganie wewnętrzne ud

Usiądź ze złączonymi podeszwami stóp i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Pociągnij stopy jak najbliżej pachwiny. Delikatnie pchnij kolana w kierunku podłogi. Przytrzymaj tak przez około 30-40 sekund.

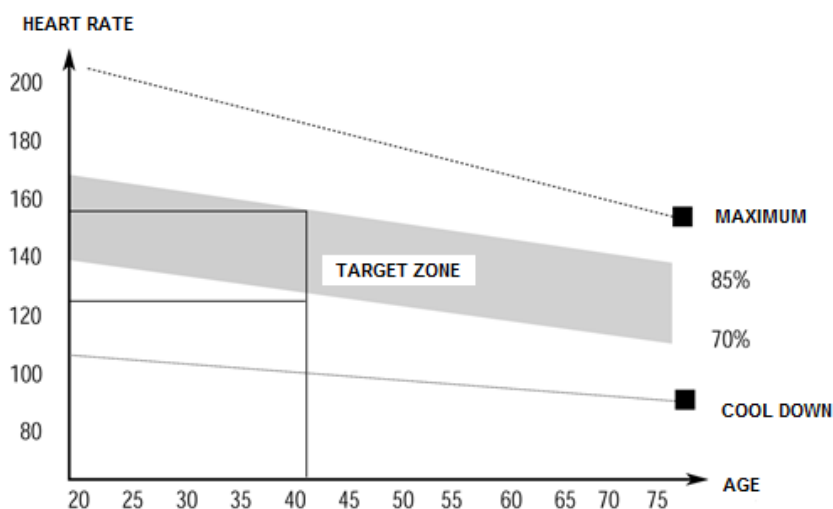


Rozciąganie ścięgna Achillesa

Oprzyj się o ścianę. Postaw lewą nogę przed prawą, a ramiona do przodu. Trzymaj prawą nogę prosto, a lewą nogę na podłodze; następnie zegnij lewą nogę i pochyl się do przodu, przesuując biodra w kierunku ściany. Przytrzymaj, a następnie powtórz po drugiej stronie odliczając do 15.

Ćwiczenia

Ta część jest najbardziej wymagająca fizycznie. Regularne ćwiczenia zwiększają masę mięśniową. Możesz dostosować tempo, ale konieczne jest zachowanie go dla całego ćwiczenia. Musi wystarczyć, aby utrzymać wyższe tętno, jak pokazano na poniższym wykresie.



Wyciszenie (cool-down)

Ten etap ma na celu uspokojenie układu sercowo-naczyniowego i mięśni. Jest to powtórzenie ćwiczenia rozgrzewającego, np. zmniejsz tempo, kontynuuj przez około 5 minut. Ćwiczenia rozciągające należy teraz powtórzyć. Ponownie, pamiętaj, aby nie naciskać ani nie szarpać mięśni.

W miarę nabywania umiejętności może być konieczne trenowanie dłużej i mocniej. Wskazane jest, aby trenować co najmniej trzy razy w tygodniu, a jeśli to możliwe, rozłożyć treningi równomiernie przez cały tydzień.

KONSERWACJA

- Używaj tylko miękkiej szmatki i łagodnego detergentu.
- Nie czyść części plastikowych środkami ściernymi lub rozpuszczalnikami.
- Wytrzyj pot po każdym użyciu.
- Chroń urządzenie przed wilgocią i ekstremalnymi temperaturami.
- Chroń swoje urządzenie i konsolę przed bezpośrednim światłem słonecznym.
- Regularnie sprawdzaj dokręcenie wszystkich śrub i nakrętek.
- Przechowuj w suchym i czystym miejscu z dala od dzieci.

OCRONA ŚRODOWISKA

Po upływie okresu trwałości produktu lub jeśli ewentualna naprawa jest nieopłacalna, należy go usunąć zgodnie z lokalnymi przepisami przyjaznymi dla środowiska na 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.

Nie wkładaj baterii do śmieci domowych, ale oddaj je do 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)**.

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, powierzchowne 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