



INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – PL

IN 20605 Taśma do ćwiczeń inSPORTline MultiTrainer XS



SPIS TREŚCI

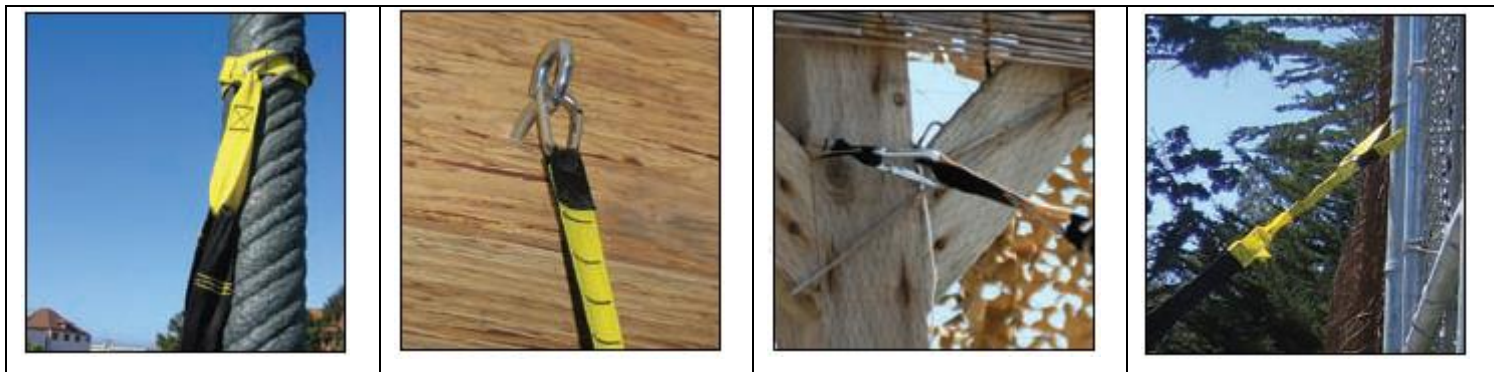
INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA.....	3
MOCOWANIE.....	4
REGULACJA DŁUGOŚCI PASKA	4
ĆWICZENIA.....	4
OCHRONA ŚRODOWISKA	9
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	9

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

- Przed użyciem przeczytaj instrukcję i zachowaj ją na przyszłość.
- Używaj produktu tylko zgodnie z instrukcją.
- Zabezpiecz prawidłowo system przed użyciem.
- Używaj tylko w miejscu z podłogą antypoślizgową. Noś buty sportowe.
- Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu treningowego.
- Jeśli wystąpią nudności, zawroty głowy lub ból, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i zwrócić się o pomoc lekarską.
- Trzymaj produkt z dala od dzieci i zwierząt domowych.
- Schowaj produkt, gdy nie jest używany.
- Osoby z chorobą psychiczną lub fizyczną oraz dzieci mogą korzystać z produktu wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej i osoby odpowiedzialnej.
- Regularnie sprawdzaj produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Natychmiast przestań używać produktu, jeśli jest uszkodzony lub zużyty.
- Nie modyfikuj produktu.
- Zawsze przyczepiaj taśmę do bezpiecznego, mocnego i stabilnego materiału, który utrzyma ciężar twojego ciała. Jeśli wzmacniacz jest przymocowany do bieżni (lub innego sprzętu fitness, który nie jest standardowo przymocowany do podłogi, ściany lub sufitu), to należy ją przykręcić do podłoża lub w inny sposób zabezpieczyć przed wywróceniem. Zawsze wykonuj test warunków skrajnych przed użyciem systemu fitness, aby sprawdzić siłę i stabilność obiektu, do którego system jest przymocowany.
- Ze względów bezpieczeństwa zawsze spróbuj najpierw ćwiczenia w tak zwanym zawiasie statycznym i przy minimalnym nachyleniu ciała. Zawsze wykonuj powolne, kontrolowane ruchy.
- Chroń produkt przed wpływami zewnętrznymi. Długotrwałe wystawienie na działanie promieni słonecznych, wilgoci, pogody, niskich lub wysokich temperatur lub poważne zmiany temperatury mogą spowodować zmniejszenie wytrzymałości materiału.
- Mocowanie do ściany / sufitu / belki:
 - ZALECAMY, aby skontaktować się z ekspertami.
 - W żadnym wypadku nie należy używać wkrętów samogwintujących, śrub lub innych bolców, chyba że są one przeznaczone do montażu w betonie lub metalu.
 - Użyj skanera do ściany, aby znaleźć odpowiedni punkt kotwiczenia
 - Jeśli planujesz zakotwiczyć więcej niż jeden system taśm do ćwiczeń w jednej ścianie / belce (w przypadku wielu użytkowników), zdecydowanie zalecamy skontaktowanie się z wykwalifikowanym ekspertem budowlanym, aby upewnić się, że ściana / belka lub inne powierzchnie montażowe są wystarczająco wytrzymałe.
 - Wspornik montażowy musi być mocno przykręcony i pewnie zabezpieczony. Przed użyciem wykonaj test warunków skrajnych.
 - Ze względów bezpieczeństwa regularnie sprawdzaj wspornik montażowy. Nie należy używać wspornika, jeśli jest poluzowany lub nieprawidłowo zamocowany.
- **Ładowność:** 200 kg

MOCOWANIE

Aby korzystać z systemu taśm, konieczne jest przymocowanie ich do punktu kotwienia (np. ściany, belki itp.), który utrzyma Twój ciężar. Przymocuj karabinek do punktu zaczepienia (niewłaściwe zamocowanie może prowadzić do przedwczesnego zużycia). Punkt mocowania powinien znajdować się na wysokości 1,8 - 2,7 m. Przeciągnij pasek wzmacniający przez żółty pasek. Zawsze upewnij się, że system jest prawidłowo przymocowany przed użyciem.



REGULACJA DŁUGOŚCI PASKA

Aby skrócić, chwyć czarny pasek. Naciśnij czarną klamrę i chwyć żółty pasek.

Jednocześnie pociągnij klamrę i pasek do góry.

Dostosuj długość obu pasków jednocześnie.

Aby przedłużyć, pociągnij jednocześnie pasek i klamrę w dół..



ĆWICZENIA

Przed użyciem upewnij się, że system fitness jest prawidłowo przymocowany i dokręcony. Podczas ćwiczeń angażuj mięśnie brzucha i utrzymuj plecy prosto, chyba że instrukcja stanowi inaczej. Podczas ćwiczeń stojących zwiększ kąt, zwiększając obciążenie. Podczas ćwiczeń na podłodze zwiększasz opór, oddalając się od środka ciężkości.

Cel	Ilość powtórzeń (do wyczerpania) *	Ilość zestawów powtórzeń
Zwiększanie siły fizycznej	6-8	2-4
Powiększanie mięśni	8-12	2-3
Kształtowanie mięśni	12-15	1-2

* Zmniejsz opór, jeśli nie możesz wykonać minimalnej liczby powtórzeń. Zwiększ opór, gdy przekroczysz liczbę powtórzeń o 1.



KUCANIE NA JEDNEJ NODZE



Stań twarzą do pasów rękami do przodu i lekko zgiętymi na wysokości ramion. Chwyć uchwyty dla równowagi.

Umieść jedną wolną nogę w powietrzu przed ciałem i przykucnij. Podczas całego ćwiczenia utrzymuj ciało w prawidłowej pozycji.

NAPINANIE ŚCIĘGNA PODKOLANOWEGO



Położ się na plecach i umieść stopy w taśmach. Unieś biodra w powietrze, aby ciało było wyprostowane w jednej linii.

Przyciągnij pięty do pośladków i zegnij nogi. Powróć stopniowo do pozycji wyjściowej.

TRENER RÓWNOWAGI



Stań jedną stopą na podłodze lub podkładce do balansowania. Chwyć uchwyty trzymając ręce pod kątem 90 ° do ciała. Ramiona przylegają do ciała.



Odchyl jedną nogę do tyłu, a następnie wróć do pozycji wyjściowej. Zmieniaj nogi.

ĆWICZENIE BIODRA



Położ się na podłodze i umieść stopy w paskach. Unieś pośladki w powietrze wraz z ciałem.



Użyj swoich pośladków, aby przykucnąć na nogach, nie rozciągaj mięśni. Powoli powrót do pozycji wyjściowej.

WZMOCNIENIE MIĘŚNI RAMION



Stań twarzą do taśm i chwyć je. Ciało jest wyprostowane i rozciągnięte z ramionami.



Rozłóż ramiona i powoli unieś je do pozycji Y nad głową. Powoli powrót do pozycji wyjściowej.

TRICEPS



Chwyc pasy z rękami wyciągniętymi przed sobą. Utrzymuj ciało w jednej linii, nie zginaj się.



Powoli uginaj ręce. Zbliź się do swoich rąk. Następnie powoli powrót do pozycji wyjściowej.

UKOŚNE UNOSZENIE NÓG



Położ się na ziemi i chwyc uchwyty pod kątem 45°. Podczas ćwiczeń utrzymuj plecy na podłodze.



Podnieś nogi do 90 stopni, a następnie obróć je w bok, z dala od środka ciała. Następnie powtórz po drugiej stronie.

BICEPS



Chwyć za uchwyty, wyciągnij ramiona do wysokości barków. Utrzymuj poziom ciała, angażując mięśnie brzucha.	Przyciągnij się. Ciało powinno być stabilne podczas ćwiczeń. Powoli powrót do pozycji wyjściowej.
--	---

DOLNA CZĘŚĆ PLECÓW



Położ się na podłodze, połóż nogi na paskach i zaangażuj mięśnie brzucha i pleców.



Podnieś miednicę, aby ciało było w jednej linii. Powoli powrót do pozycji wyjściowej.

KRĘGOSŁUP



Przyjmij pozycję do pompek, ale umieść stopy w paskach. Utrzymuj poziom ciała, nie zginać się.



Pociągnij kolana do klatki piersiowej, a następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej.

WYCISKANIE NA KLATKĘ PIERSIOWĄ



Stań przodem do systemu z ramionami wyciągniętymi z przodu na wysokości barków. Utrzymuj całe ciało w jednej linii - nogi, biodra, ramiona i głowę. Trzymaj plecy w neutralnej pozycji.	Opuść klatkę piersiową w kierunku rąk, tak jak w przypadku pchania, utrzymując łokcie na wysokości barków. Ściśnij ramiona z powrotem kontrolowanym ruchem, aby powrócić do pozycji początkowej.
PLECY, ŁOPATKI	
	
Stań twarzą do systemu z wyciągniętymi do niego ramionami na wysokości barków i rękami pod kątem 45 °. Całe ciało jest wyrównane.	Pociągnij ciało w kierunku uchwytów, aż dłonie zostaną przyciągnięte do środkowej części tułowia, trzymając ramię pod kątem 45-90 ° do tułowia. Opuść plecy do pozycji początkowej.

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 w najbliższym złomowisku.

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

Nie wkładaj baterii do śmieci domowych, ale przekaz 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**).

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 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