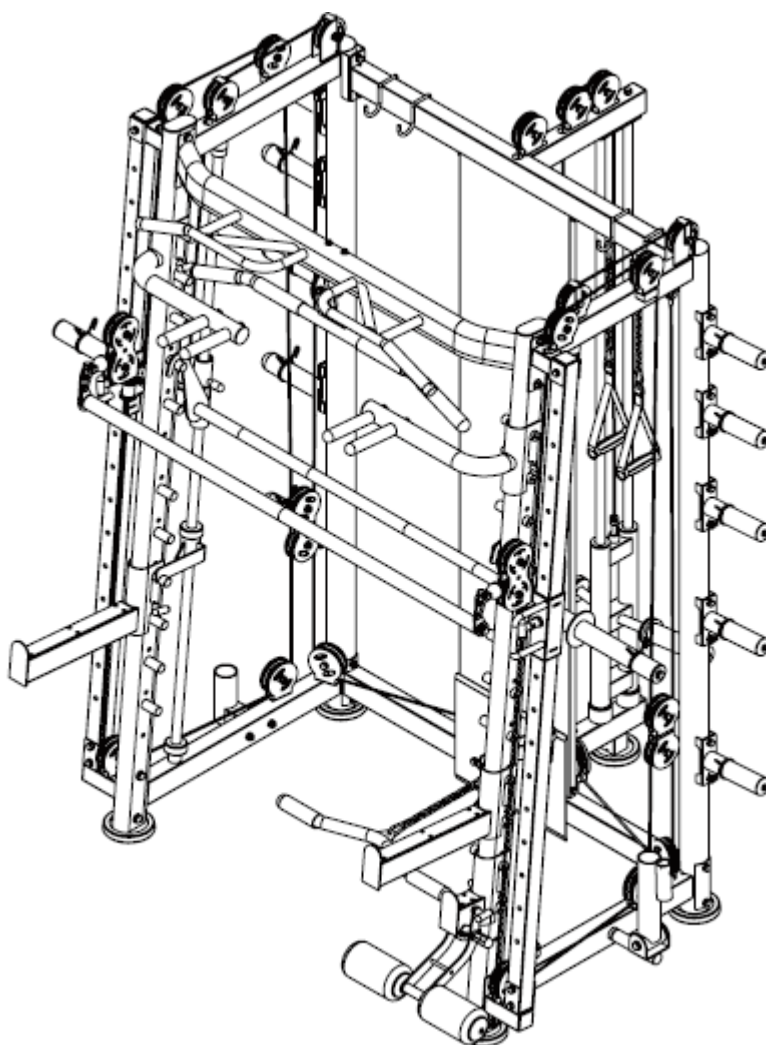




## INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

### IN 20793 Stacja treningowa inSPORTline Cable Column CC400



## SPIS TREŚCI

|                                                 |                                         |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA.....                  | 3                                       |
| LISTA CZĘŚCI.....                               | 4                                       |
| MONTAŻ.....                                     | 8                                       |
| KROK 1.....                                     | 8                                       |
| KROK 2.....                                     | 9                                       |
| KROK 3.....                                     | 10                                      |
| KROK 4.....                                     | 12                                      |
| KROK 5.....                                     | 13                                      |
| KROK 6.....                                     | 15                                      |
| KROK 7.....                                     | 16                                      |
| KROK 8.....                                     | 18                                      |
| KROK 9.....                                     | 19                                      |
| KROK 10.....                                    | 20                                      |
| KROK 11.....                                    | 22                                      |
| KROK 12.....                                    | 24                                      |
| KROK 13.....                                    | 25                                      |
| KROK 14.....                                    | 26                                      |
| KROK 15.....                                    | 27                                      |
| KROK 16.....                                    | 28                                      |
| INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ.....               | 29                                      |
| KONSERWACJA.....                                | 30                                      |
| OCHRONA ŚRODOWISKA .....                        | <b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b> |
| WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE ..... | <b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b> |

## INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

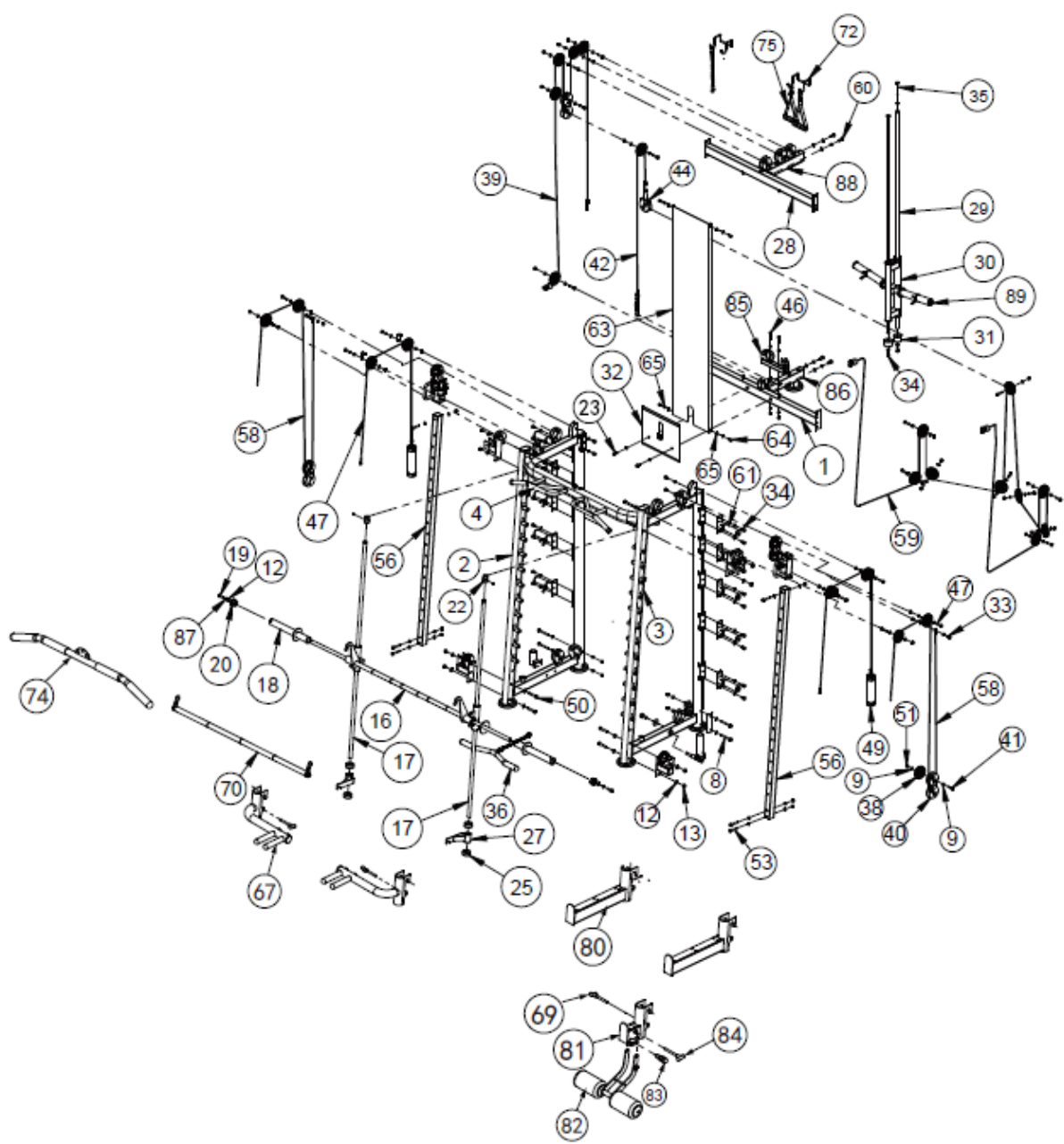
- Dziękujemy za zakup tego produktu. Proszę uważnie przeczytać instrukcję przed rozpoczęciem montażu i przed użyciem produktu. Zachowaj ten podręcznik na przyszłość. W razie wątpliwości skontaktuj się z serwisem specjalistycznym.
- Przed zakończeniem montażu sprawdź wszystkie części pod kątem kompletności i integralności. Używaj tylko oryginalnych części zamiennych i akcesoriów. Nie wprowadzaj nieautoryzowanych modyfikacji produktu.
- Montaż może wykonać tylko osoba dorosła. Przed użyciem sprawdź, czy produkt jest prawidłowo złożony i stabilny. Urządzenie musi działać poprawnie, aby uniknąć obrażeń użytkownika. Jeśli urządzenie nie działa prawidłowo, wykazuje oznaki uszkodzenia lub zużycia, natychmiast przestań go używać. Uszkodzone lub zużyte części należy natychmiast wymienić.
- Poproś lekarza o pomoc przed rozpoczęciem programu ćwiczeń.
- Trzymaj z dala od dzieci i zwierząt domowych.
- Zawsze wykonuj rozgrzewkę przed rozpoczęciem programu ćwiczeń.
- Przeczytaj i postępuj zgodnie ze wszystkimi instrukcjami i ostrzeżeniami.
- Ustaw urządzenie na płaskiej, czystej i suchej powierzchni. Zachowaj bezpieczną odległość min. 0,6 m od innego obiektu.
- Nie używaj na zewnątrz.
- Nie modyfikuj urządzenia.
- Przed każdym ćwiczeniem sprawdź, czy wszystkie śruby i nakrętki są dokręcone. Nie używaj produktu, jeśli jest uszkodzony.
- Ćwicz rozsądnie i ostrożnie, nie przedłużaj ćwiczeń. Ruchy nie mogą być zbyt szybkie, aby uniknąć obrażeń użytkownika.
- Nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń.
- Ćwicz prawidłowo i odpowiednio. Wysokie obciążenie może prowadzić do komplikacji zdrowotnych.
- Trzymaj odzież i części ciała z dala od ruchomych części, aby uniknąć obrażeń. Noś odpowiednią odzież sportową, w tym buty sportowe.
- Zadbaj o swoje zdrowie i początkowo wybierz wolniejsze tempo. To samo jest przydatne po dłuższej przerwie w ćwiczeniach. Z czasem możesz pracować nad bardziej intensywnym tempem.
- Niewłaściwe ćwiczenia lub nieprzestrzeganie zasad bezpieczeństwa mogą spowodować poważne obrażenia ciała lub uszkodzenie sprzętu. W przypadku wątpliwości lub niepewności skontaktuj się ze specjalistycznym serwisem lub sprzedawcą.
- Nigdy nie przekraczaj podanych limitów masy.
- Zwracaj uwagę na sygnały ciała. W przypadku negatywnych reakcji fizycznych natychmiast przerwij ćwiczenia i skontaktuj się z lekarzem.
- **Kategoria:** H – do użytku domowego
- **Maksymalne obciążenie:** 250 kg.

## LISTA CZĘŚCI

| Nr | Nazwa                         | Parametry      | Ilość |
|----|-------------------------------|----------------|-------|
| 1  | Tylna rama przyłączeniowa     |                | 1     |
| 2  | Lewa rama                     |                | 1     |
| 3  | Prawa rama                    |                | 1     |
| 4  | Przednia rama przyłączeniowa  |                | 1     |
| 5  | Krótką lewa rama łącząca      |                | 1     |
| 6  | Prawa krótka rama łącząca     |                | 1     |
| 7  | Płyta przyłączeniowa          | t3,0x59x140    | 2     |
| 8  | Śruba imbusowa                | M10x100        | 4     |
| 9  | Podkładka                     | ø10            | 99    |
| 10 | Nakrętka                      | M10            | 45    |
| 11 | Śruba imbusowa                | M12x75         | 4     |
| 12 | Podkładka                     | ø12            | 26    |
| 13 | Nakrętka                      | M12            | 8     |
| 16 | Sztanga                       |                | 1     |
| 17 | Pręt prowadzący               | ø25x1850       | 2     |
| 18 | Tuleja sztangowa              |                | 2     |
| 19 | Śruba imbusowa                | M12x40         | 2     |
| 20 | Zatyczka do sztangi           |                | 2     |
| 21 | Śruba imbusowa                | M8x10          | 4     |
| 22 | Tuleja blokady prowadnicy     |                | 2     |
| 23 | Lewa przesuwna tuleja         |                | 1     |
| 24 | Prawa przesuwna tuleja        |                | 1     |
| 25 | Gumowa poduszka na obciążenia | ø60xø58xø26x25 | 4     |
| 26 | Lewy hak bezpieczeństwa       |                | 1     |
| 27 | Prawy hak bezpieczeństwa      |                | 1     |
| 28 | Tylna rama przyłączeniowa     |                | 1     |
| 29 | Prowadnica tylna              |                | 2     |
| 30 | Tylna tuleja przesuwna        |                | 1     |
| 31 | Gumowa podkładka              | ø60xø27x42     | 2     |
| 32 | Podnózek                      |                | 1     |
| 33 | Śruba imbusowa                | M10x25         | 6     |
| 34 | Śruba imbusowa                | M10x20         | 6     |
| 35 | Śruba imbusowa                | M10x95         | 1     |
| 36 | Krótką ramka                  |                | 1     |
| 37 | 10-częściowy łańcuch + hak    |                | 3     |

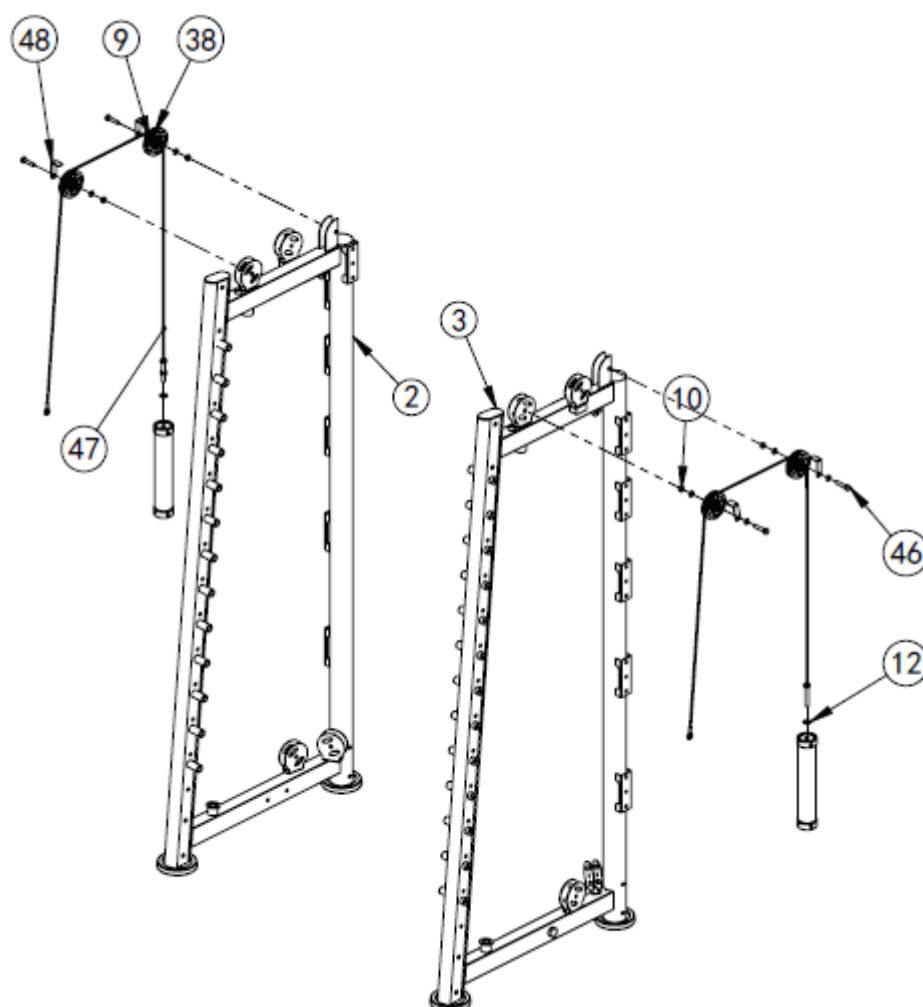
|    |                                 |                  |    |
|----|---------------------------------|------------------|----|
| 38 | Koło pasowe                     | ø95x ø10,5 ø25,4 | 25 |
| 39 | Rama niskiego koła pasowego     | 4430             | 1  |
| 40 | Koło pasowe                     |                  | 3  |
| 41 | Śruba imbusowa                  | M10x45           | 21 |
| 42 | Kabel środkowy                  | 1840 mm          | 1  |
| 44 | Płyta koła pasowego             | 840 mm           | 1  |
| 45 | 5-częściowy łańcuch + hak       |                  | 1  |
| 46 | Śruba sześciokątna              | M10x50           | 6  |
| 47 | Kabel                           | 2370 mm          | 2  |
| 48 | Płyta koła pasowego             |                  | 4  |
| 49 | Waga wspierająca                |                  | 2  |
| 50 | Śruba sześciokątna              | M12x70           | 4  |
| 51 | Lewa krótka rama łącząca - dół  |                  | 1  |
| 52 | Prawa krótka rama łącząca - dół |                  | 1  |
| 53 | Śruba sześciokątna              | M10x70           | 6  |
| 54 | Tuleja przewodnicy - lewa       |                  | 1  |
| 55 | Tuleja przewodnicy - prawa      |                  | 1  |
| 56 | Pręt prowadzący                 |                  | 2  |
| 57 | Zawleczka ze sprężyną           | ø10              | 2  |
| 58 | Górny kabel                     | 3542 mm          | 2  |
| 59 | Kabel dolny                     | 10690 mm         | 1  |
| 60 | Śruba sześciokątna              | M12x30           | 4  |
| 61 | Uchwyt do sztangi               |                  | 10 |
| 62 | Rękaw ochronny                  | ø50              | 14 |
| 63 | Ośłona                          |                  | 1  |
| 64 | Śruba sześciokątna              | M8x20            | 24 |
| 65 | Podkładka sprężynowa            | ø8               | 4  |
| 66 | Podkładka                       | ø8               | 24 |
| 67 | Pasek poziomy - lewy            |                  | 1  |
| 68 | Pasek poziomy - prawy           |                  | 1  |
| 69 | Pin w kształcie litery T.       | ø10x75           | 5  |
| 70 | Drążek kierowniczy              |                  | 1  |
| 71 | Śruba sześciokątna              | M10x75           | 2  |
| 72 | Hak                             |                  | 2  |
| 73 | Hak                             |                  | 3  |
| 74 | Długi pręt                      |                  | 1  |
| 75 | Uchwyty                         |                  | 2  |
| 77 | Uchwyt do sztangi               |                  | 1  |

|    |                             |         |   |
|----|-----------------------------|---------|---|
| 78 | Uchwyt do obracania sztangi |         | 1 |
| 80 | Długi pręt bezpieczeństwa   |         | 2 |
| 81 | Krótki pręt bezpieczeństwa  |         | 1 |
| 82 | Prasa do nóg                |         | 1 |
| 83 | Zawleczka                   | Ø10     | 1 |
| 84 | Zawleczka                   | Ø10x100 | 1 |
| 85 | Tylne koło pasowe           |         | 1 |
| 86 | Dolny krótki pasek          |         | 1 |
| 87 | Podkładka sprężynowa        | Ø12     | 6 |
| 88 | Tyłny pręt łączący          |         | 1 |
| 89 | Drażek do zawieszania płyty |         | 2 |



# MONTAŻ

## KROK 1

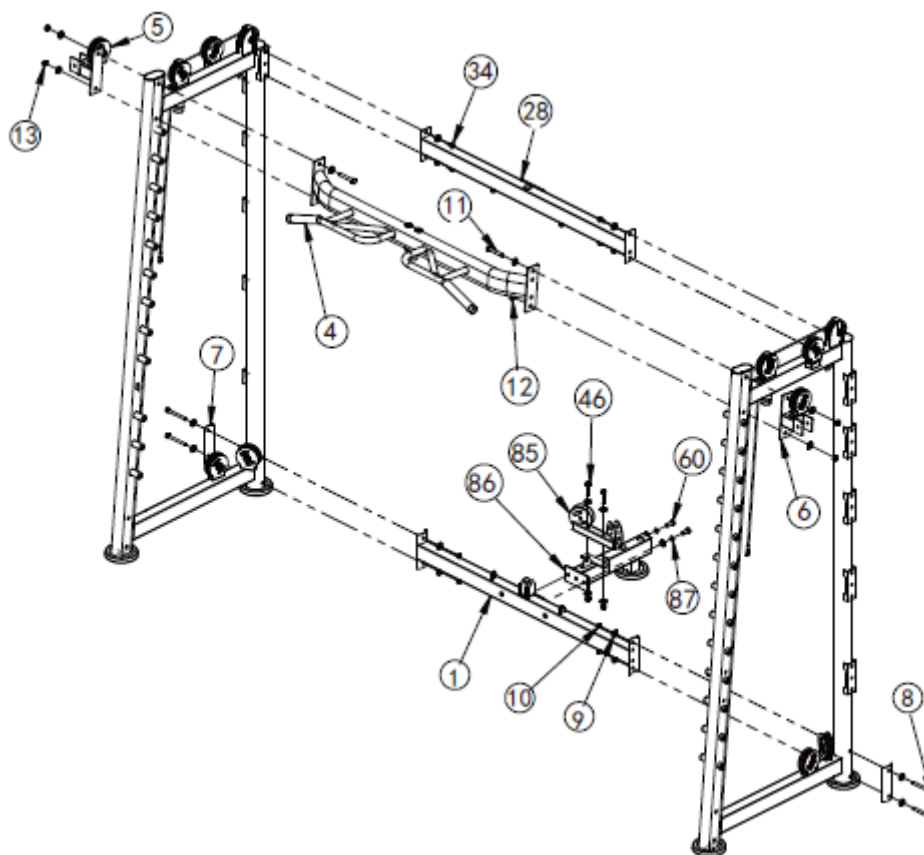


| Nr | Nazwa               | Parametry        | Ilość |
|----|---------------------|------------------|-------|
| 2  | Lewa rama           |                  | 1     |
| 3  | Prawa rama          |                  | 1     |
| 9  | Podkładka           | ø10              | 8     |
| 10 | Nakrętka            | M10              | 4     |
| 12 | Podkładka           | ø12              | 2     |
| 38 | Koło pasowe         | ø95x ø10,5 ø25,4 | 4     |
| 46 | Śruba sześciokątna  | M10x50           | 6     |
| 47 | Przewód             | 2370 mm          | 2     |
| 48 | Płyta koła pasowego |                  | 4     |
| 49 | Waga wspierająca    |                  | 2     |

Przeciągnij kabel (47) przez podkładkę (12) i podłącz kabel do ciężaru. Następnie umieść ciężarek pomocniczy (49) na lewej i prawej ramie.

Przymocuj 4 koła pasowe (38) do lewej i prawej ramy za pomocą śrub (46), podkładek (9), nakrętek (10) i płytki koła pasowego (48). Następnie pociągnij linkę koła pasowego, jak pokazano.

## KROK 2



| Nr | Nazwa                        | Parametry   | Ilość |
|----|------------------------------|-------------|-------|
| 1  | Tylna rama przyłączeniowa    |             | 1     |
| 4  | Przednia rama przyłączeniowa |             | 1     |
| 5  | Krótką lewa rama łącząca     |             | 1     |
| 6  | Prawa krótka rama łącząca    |             | 1     |
| 7  | Płyta przyłączeniowa         | t3,0x59x140 | 2     |
| 8  | Śruba imbusowa               | M10x100     | 4     |
| 9  | Podkładka                    | ø10         | 16    |
| 10 | Nakrętka                     | M10         | 6     |
| 11 | Śruba imbusowa               | M12x75      | 4     |
| 12 | Podkładka                    | ø12         | 10    |
| 13 | Nakrętka                     | M12         | 4     |
| 28 | Tylna rama przyłączeniowa    |             | 1     |
| 34 | Śruba imbusowa               | M10x20      | 4     |

|    |                      |        |   |
|----|----------------------|--------|---|
| 46 | Śruba sześciokątna   | M10x50 | 2 |
| 60 | Śruba sześciokątna   | M12x30 | 2 |
| 85 | Tylne koło pasowe    |        | 1 |
| 86 | Dolny krótki pasek   |        | 1 |
| 87 | Podkładka sprężynowa | ø12    | 2 |

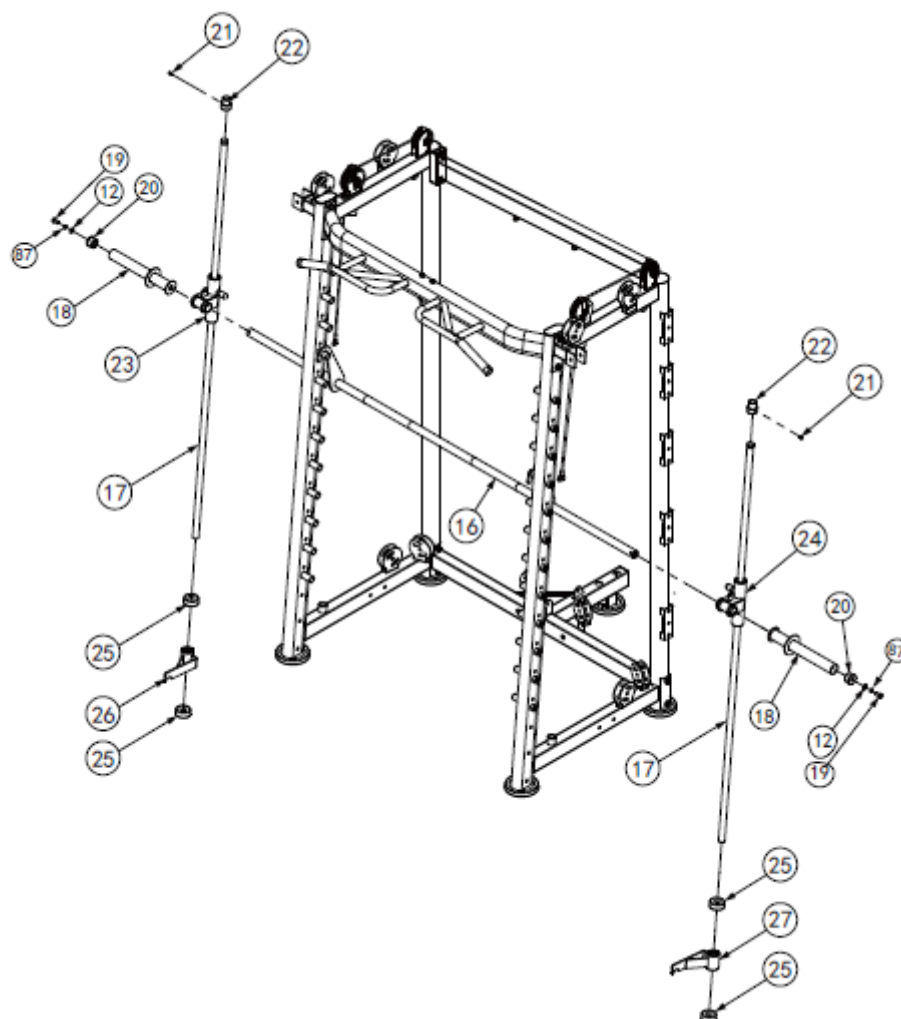
Połącz lewą i prawą ramę z tylną ramą łączącą (28) za pomocą śrub (34), podkładek (9) i nakrętek (10).

Połącz lewą (2) i prawą (3) ramkę łączącą (1) za pomocą śrub (8), podkładek (9), płyt łączących (7) i nakrętek (10).

Połącz przednią ramę przyłączeniową (4) z ramą (5) za pomocą śrub (11), podkładek (12) i nakrętek (13).

Przymocuj dolny drążek (86) do ramy (1) za pomocą śrub (60), podkładek (87 i 12) i nakrętek (13).

### KROK 3



| Nr | Nazwa     | Parametry | Ilość |
|----|-----------|-----------|-------|
| 12 | Podkładka | ø12       | 2     |
| 16 | Sztanga   |           | 1     |

|    |                               |                |   |
|----|-------------------------------|----------------|---|
| 17 | Pręt prowadzący               | ø25x1850       | 2 |
| 18 | Tuleja sztangowa              |                | 2 |
| 19 | Śruba imbusowa                | M12x40         | 2 |
| 20 | Zatyczka do sztangi           |                | 2 |
| 21 | Śruba imbusowa                | M8x10          | 4 |
| 22 | Tuleja blokady prowadnicy     |                | 2 |
| 23 | Lewa przesuwna tuleja         |                | 1 |
| 24 | Prawa przesuwna tuleja        |                | 1 |
| 25 | Gumowa poduszka na obciążenia | ø60xø58xø26x25 | 4 |
| 26 | Lewy hak bezpieczeństwa       |                | 1 |
| 27 | Prawy hak bezpieczeństwa      |                | 1 |
| 87 | Podkładka sprężynowa          | ø12            | 2 |

Zawiesić sztangę (16).

Wsuń tuleję przesuwную (24) w pręt prowadzący (17), a następnie wsuń ją w sztangę (16).

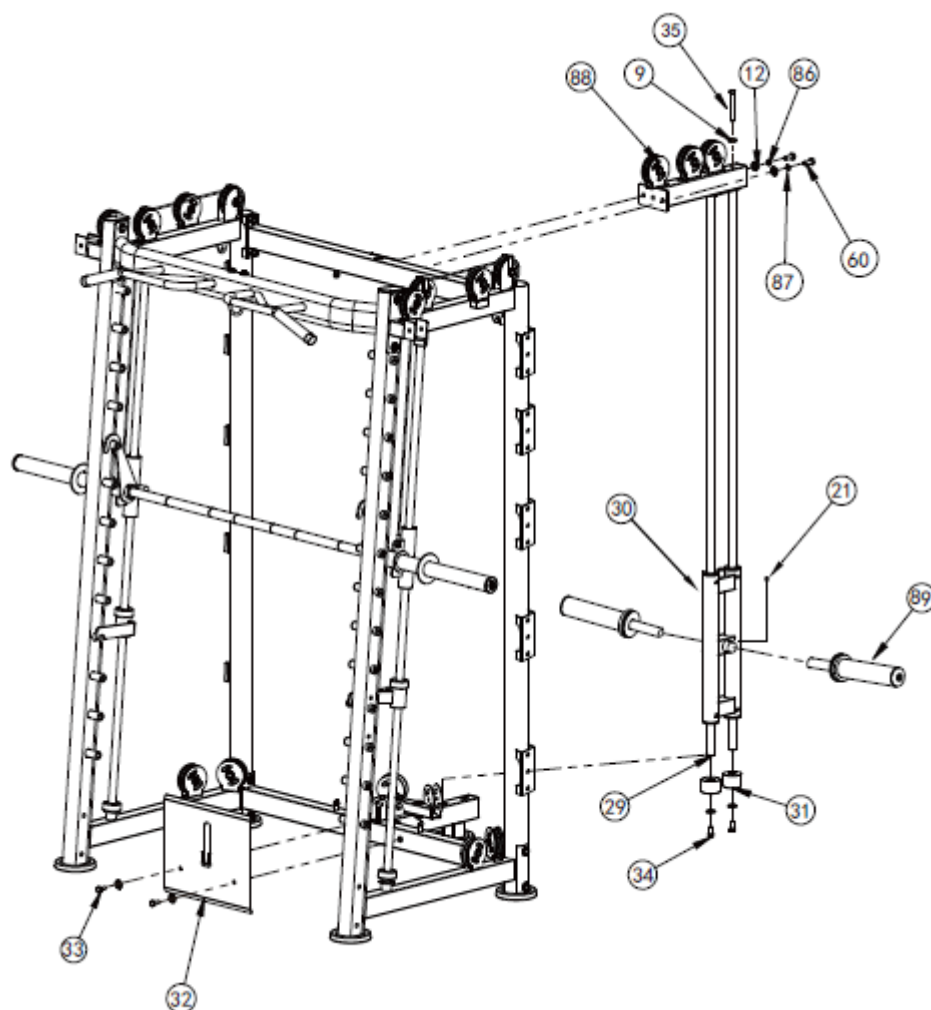
Przymocuj pręty prowadzące (17) do dolnej części ramy za pomocą podkładki (25), haka (27) i podkładki (25).

Przymocuj drążek prowadzący (17) do górnej części ramy za pomocą blokady drążka prowadzącego (22) i śruby (21).

Przymocuj tuleję (18) do sztangi (16) za pomocą śruby (19), podkładki (87 i 12) i kołpaka (20).

Powtórz po lewej stronie.

## KROK 4



| Nr | Nazwa                       | Parametry  | Ilość |
|----|-----------------------------|------------|-------|
| 9  | Podkładka                   | ø10        | 5     |
| 12 | Podkładka                   | ø12        | 4     |
| 21 | Śruba imbusowa              | M8x10      | 2     |
| 29 | Prowadnica tylna            |            | 1     |
| 30 | Tylna tuleja przesuwna      |            | 1     |
| 31 | Gumowa podkładka            | ø60xø27x42 | 2     |
| 32 | Podnóżek                    |            | 1     |
| 33 | Śruba imbusowa              | M10x25     | 2     |
| 34 | Śruba imbusowa              | M10x20     | 2     |
| 35 | Śruba imbusowa              | M10x95     | 1     |
| 60 | Śruba imbusowa              | M12x30     | 2     |
| 87 | Podkładka sprężynowa        | ø12        | 2     |
| 88 | Tyłny pręt łączący          |            | 1     |
| 89 | Drażek do zawieszania płyty |            | 2     |

Przymocuj tylny drążek prowadzący (29) do dolnej ramy za pomocą podkładki (31) i śruby (34).

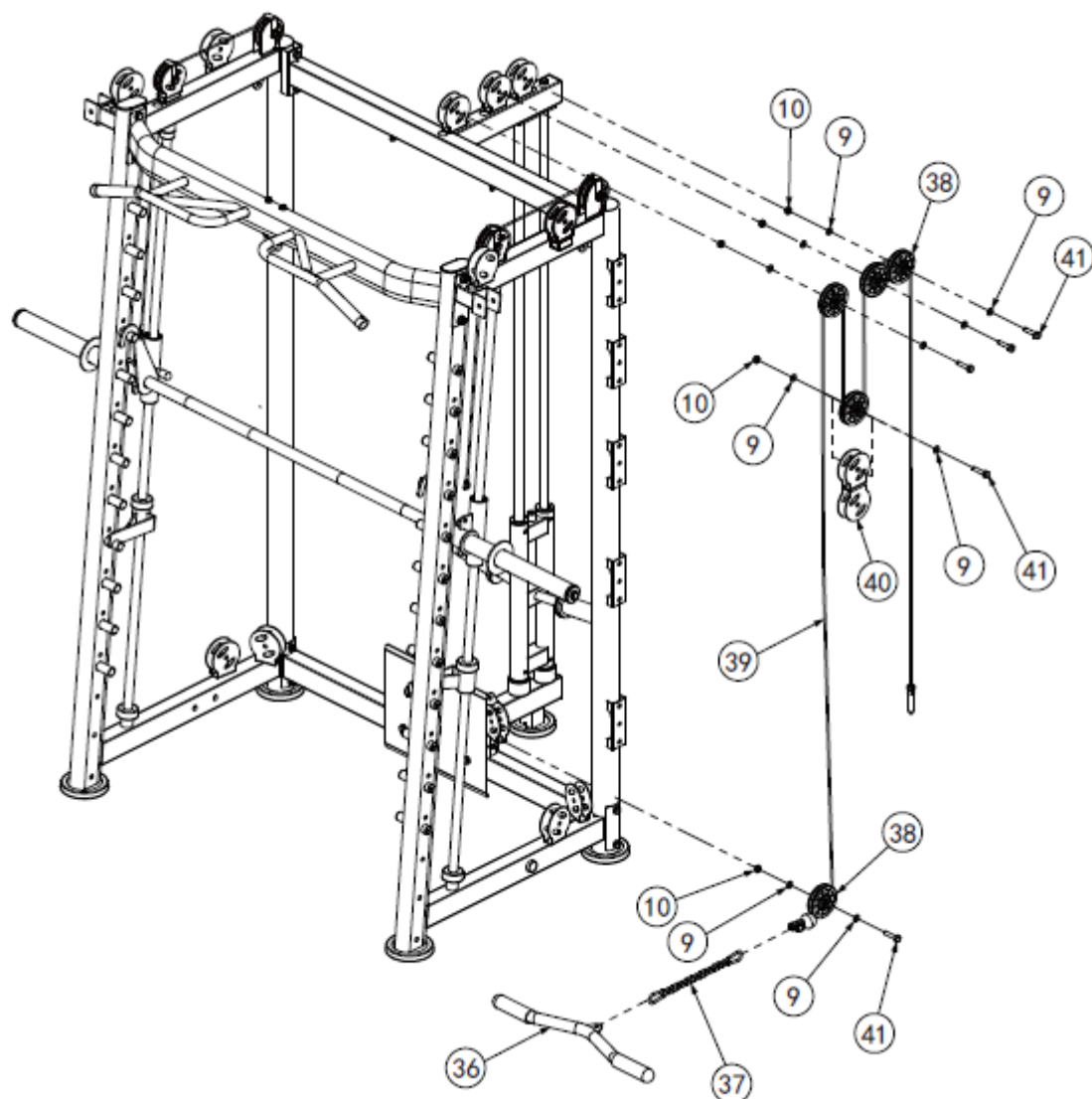
Wsuń tuleję (30) do drążka prowadzącego (29).

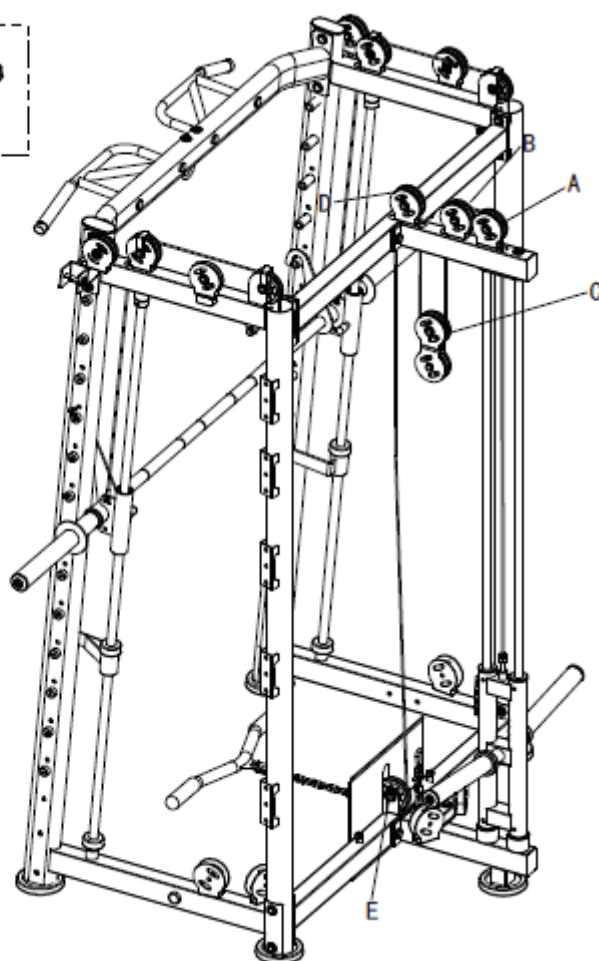
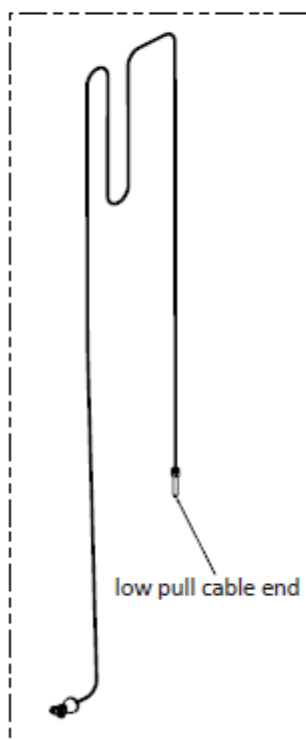
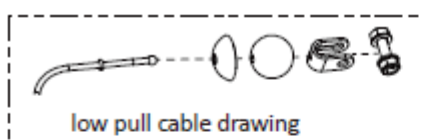
Przymocuj pręt prowadzący (29) do pręta (88) za pomocą podkładki (9), śruby (35), podkładki (12, 87) i śruby (60).

Przymocuj płytkę (32) za pomocą śruby (33).

Przymocuj drążek do zawieszania płyty (89) za pomocą śruby (21) i podkładki (9).

## KROK 5





| Nr | Nazwa                       | Parametry        | Ilość |
|----|-----------------------------|------------------|-------|
| 9  | Podkładka                   | ø10              | 10    |
| 10 | Nakrętka                    | M10              | 5     |
| 36 | Krótką ramka                |                  | 1     |
| 37 | 10-częściowy łańcuch + hak  |                  | 1     |
| 38 | Koło pasowe                 | ø95x ø10,5 ø25,4 | 5     |
| 39 | Rama niskiego koła pasowego | 4430             | 1     |
| 40 | Koło pasowe                 |                  | 1     |
| 41 | Śruba imbusowa              | M10x45           | 5     |

Zabezpiecz koła pasowe A, B, D, E śrubą (41), podkładką (9) i nakrętką (10).

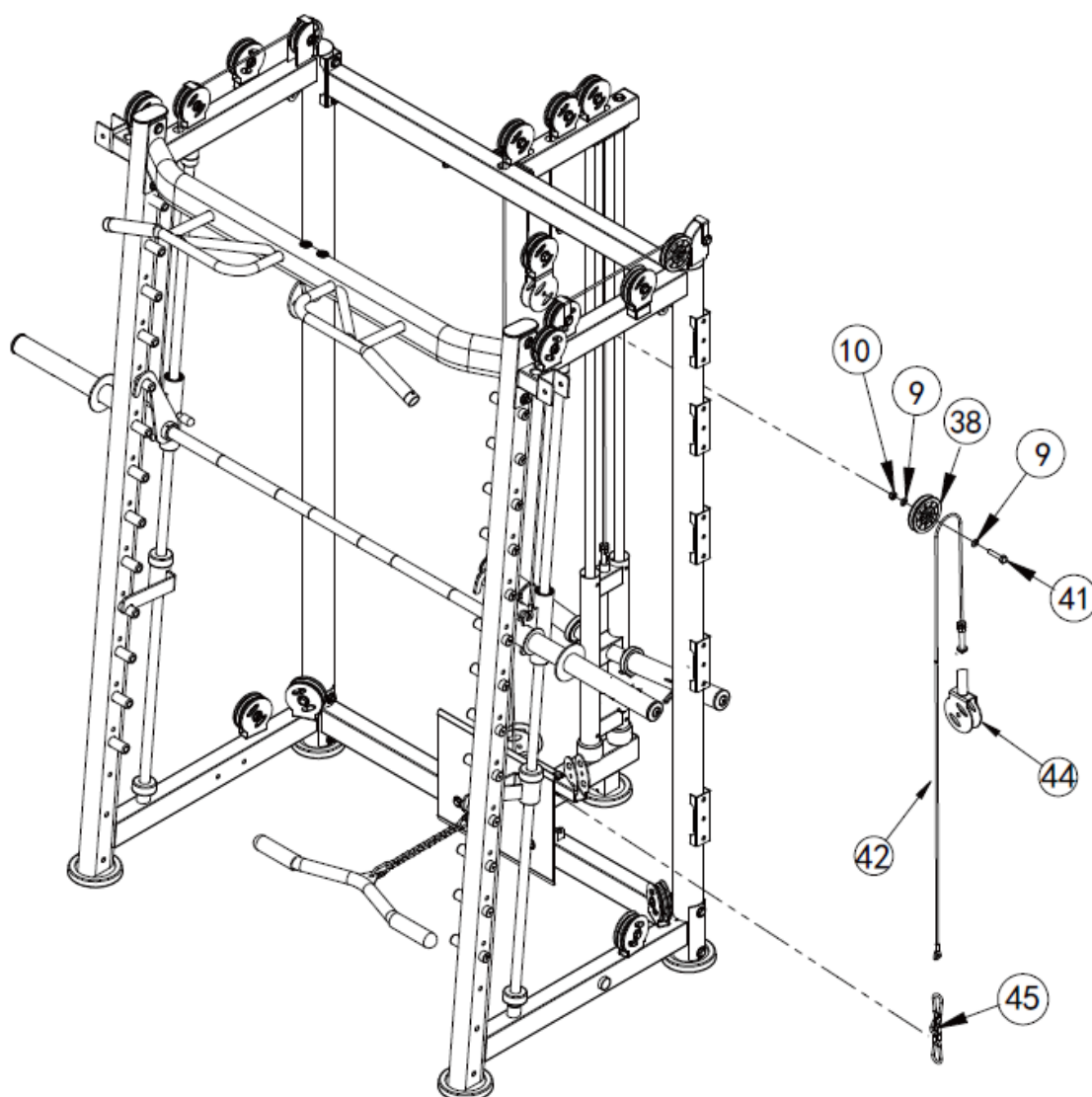
Przymocuj koło pasowe (38) do ramy C za pomocą śruby (41), podkładki (9) i nakrętki (10).

Przełóż kabel (39) jak pokazano i odkręć kulkę na końcu kabla.

Przeciągnij kabel (39) przez punkty A, B, C, D i E, a następnie ponownie przykręć kulkę kabla.

Przymocuj łańcuch (37) do końca krótkiego pręta (36) i końca kabla (39).

## KROK 6



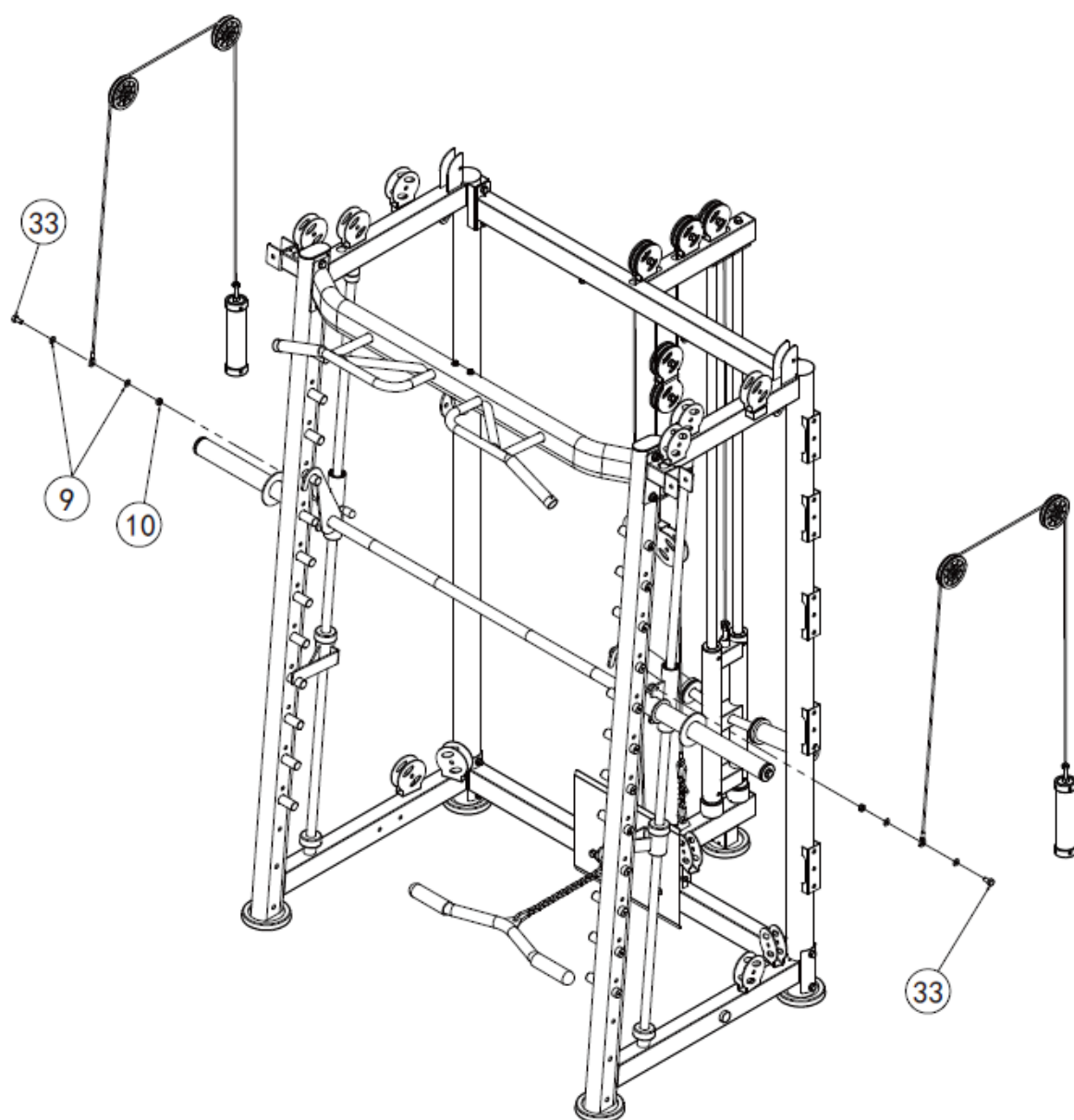
| Nr | Nazwa                     | Parametry        | Ilość |
|----|---------------------------|------------------|-------|
| 9  | Podkładka                 | ø10              | 2     |
| 10 | Nakrętka                  | M10              | 1     |
| 38 | Koło pasowe               | ø95x ø10,5 ø25,4 | 1     |
| 41 | Śruba imbusowa            | M10x45           | 1     |
| 42 | Kabel środkowy            | 1840 mm          | 1     |
| 44 | Płyta koła pasowego       |                  | 1     |
| 45 | 5-częściowy łańcuch + hak |                  | 1     |

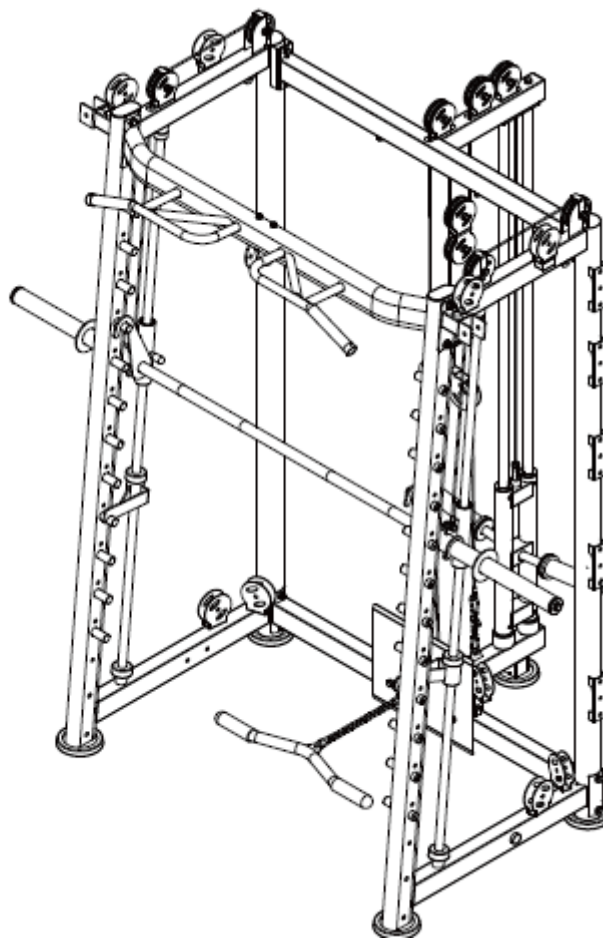
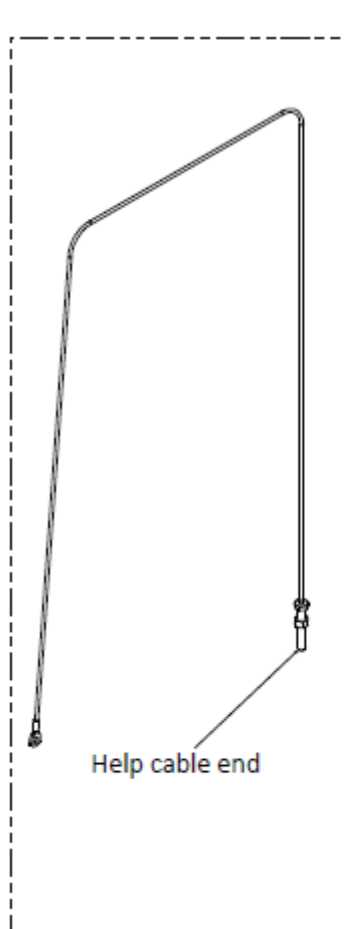
Przełóż podkładkę (12) przez linkę (42) i przymocuj ją do koła pasowego (44).

Przymocuj łańcuch (45) do kabla (42).

Zamocuj koło pasowe (38) za pomocą śruby (41), podkładki (9), nakrętki (10) i pociągnij linkę, jak pokazano.

## KROK 7

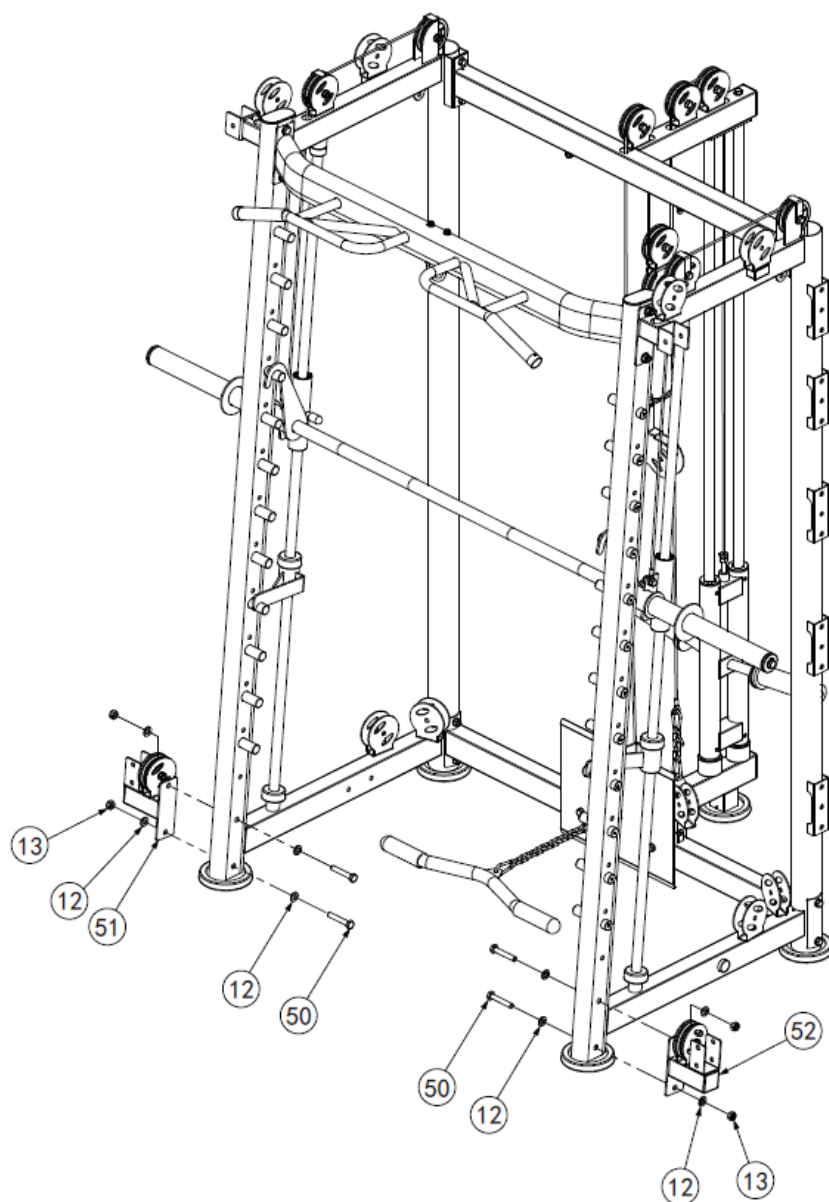




| Nr | Nazwa          | Parametry | Ilość |
|----|----------------|-----------|-------|
| 9  | Podkładka      | ø10       | 4     |
| 10 | Śruba imbusowa | M10       | 2     |
| 33 | Śruba imbusowa | M10x25    | 2     |

Zabezpiecz linkę śrubą (33), podkładką (9) i nakrętką (10).

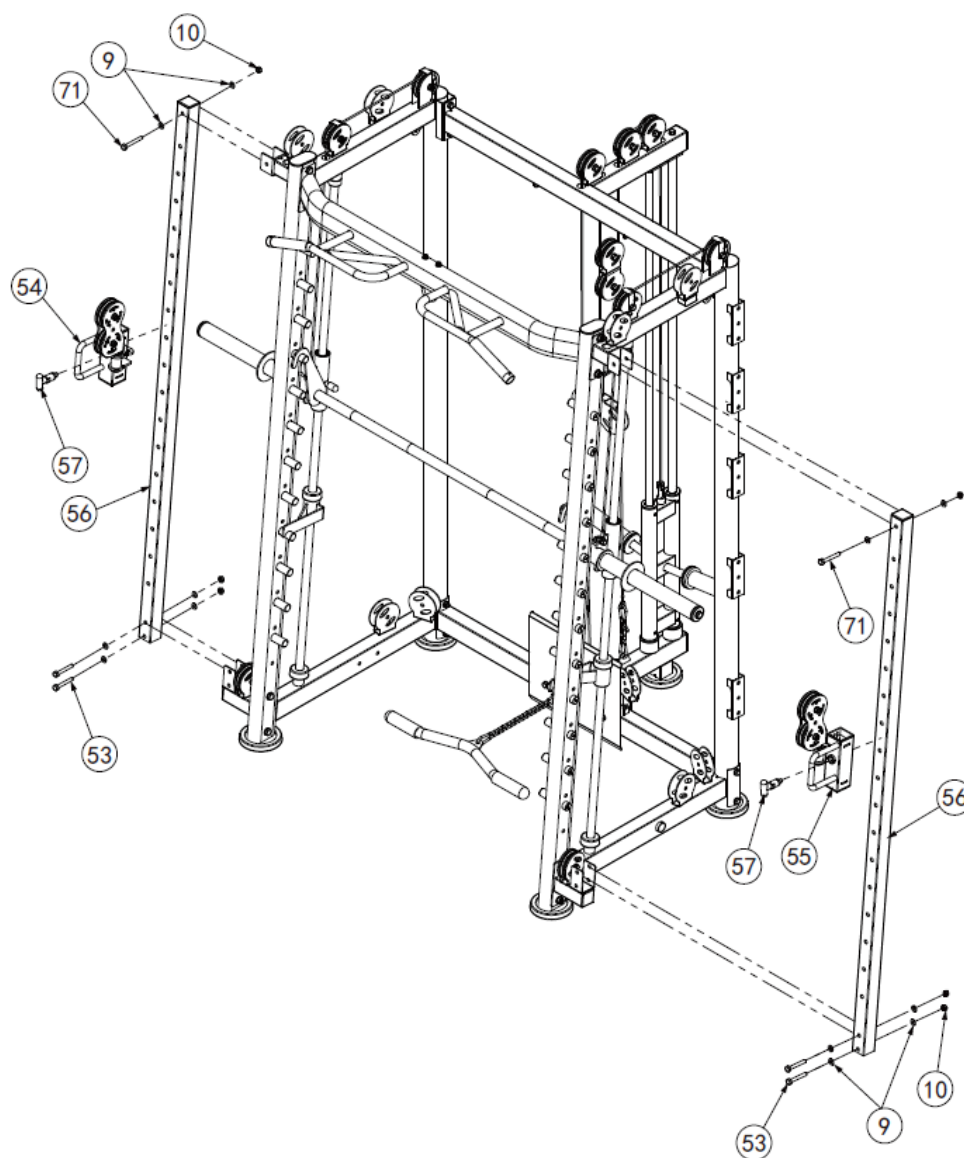
## KROK 8



| Nr | Nazwa                           | Parametry | Ilość |
|----|---------------------------------|-----------|-------|
| 12 | Podkładka                       | ø12       | 8     |
| 13 | Nakrętka                        | M12       | 4     |
| 50 | Śruba sześciokątna              | M12x70    | 4     |
| 51 | Lewa krótka rama łącząca – dół  |           | 1     |
| 52 | Prawa krótka rama łącząca – dół |           | 1     |

Zabezpiecz ramy kół pasowych (51 i 52) za pomocą śruby (50), podkładki (12) i nakrętki (13).

## KROK 9

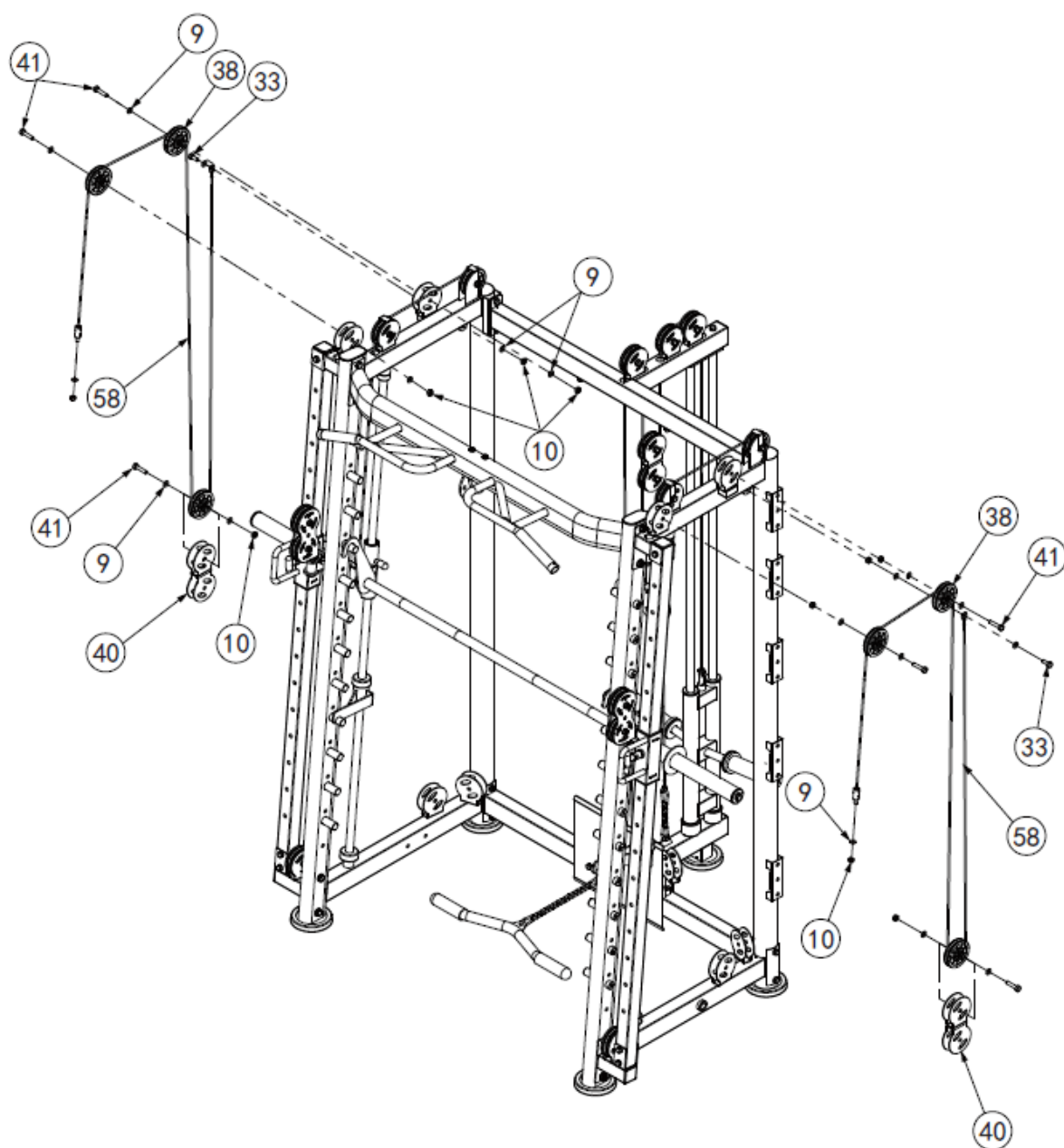


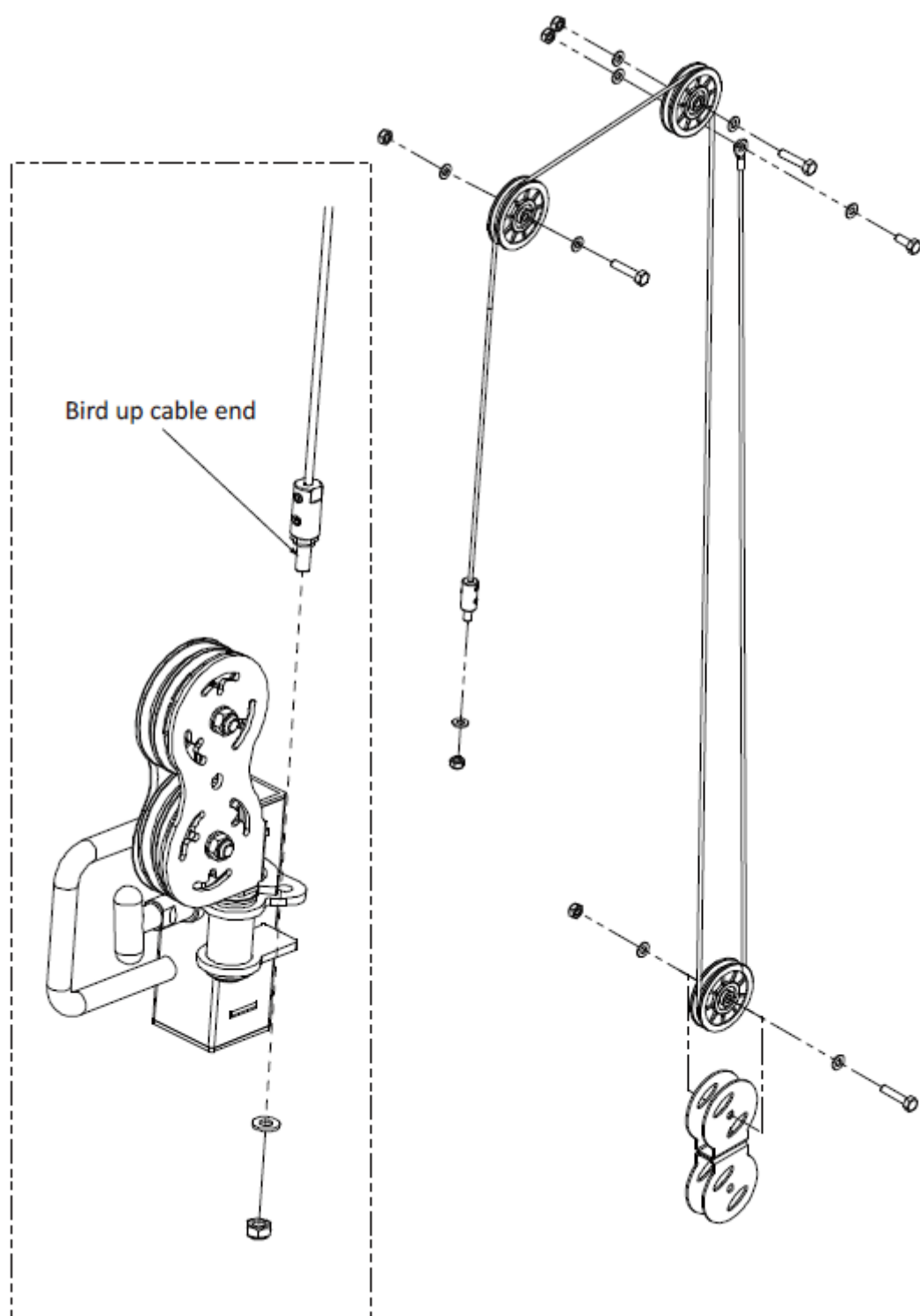
| Nr | Nazwa                     | Parametry | Ilość |
|----|---------------------------|-----------|-------|
| 9  | Podkładka                 | ø10       | 12    |
| 10 | Nakrętka                  | M10       | 6     |
| 53 | Śruba sześciokątna        | M10x70    | 4     |
| 54 | Tuleja prowadnicy - lewa  |           | 1     |
| 55 | Tuleja prowadnicy - prawa |           | 1     |
| 56 | Pręt prowadzący           |           | 2     |
| 57 | Zawlecзка ze sprężyną     | ø10       | 2     |
| 71 | Śruba imbusowa            | M10x75    | 2     |

Przymocuj tuleję (54) do pręta prowadzącego (56) za pomocą sworznia (57). Przymocuj drążek prowadzący (56) za pomocą śruby (71), podkładki (9), nakrętki (10).

Przymocuj tuleję (55) do pręta prowadzącego (56) za pomocą sworznia (57). Przymocuj drążek prowadzący (56) za pomocą śruby (71), podkładki (9), nakrętki (10).

## KROK 10





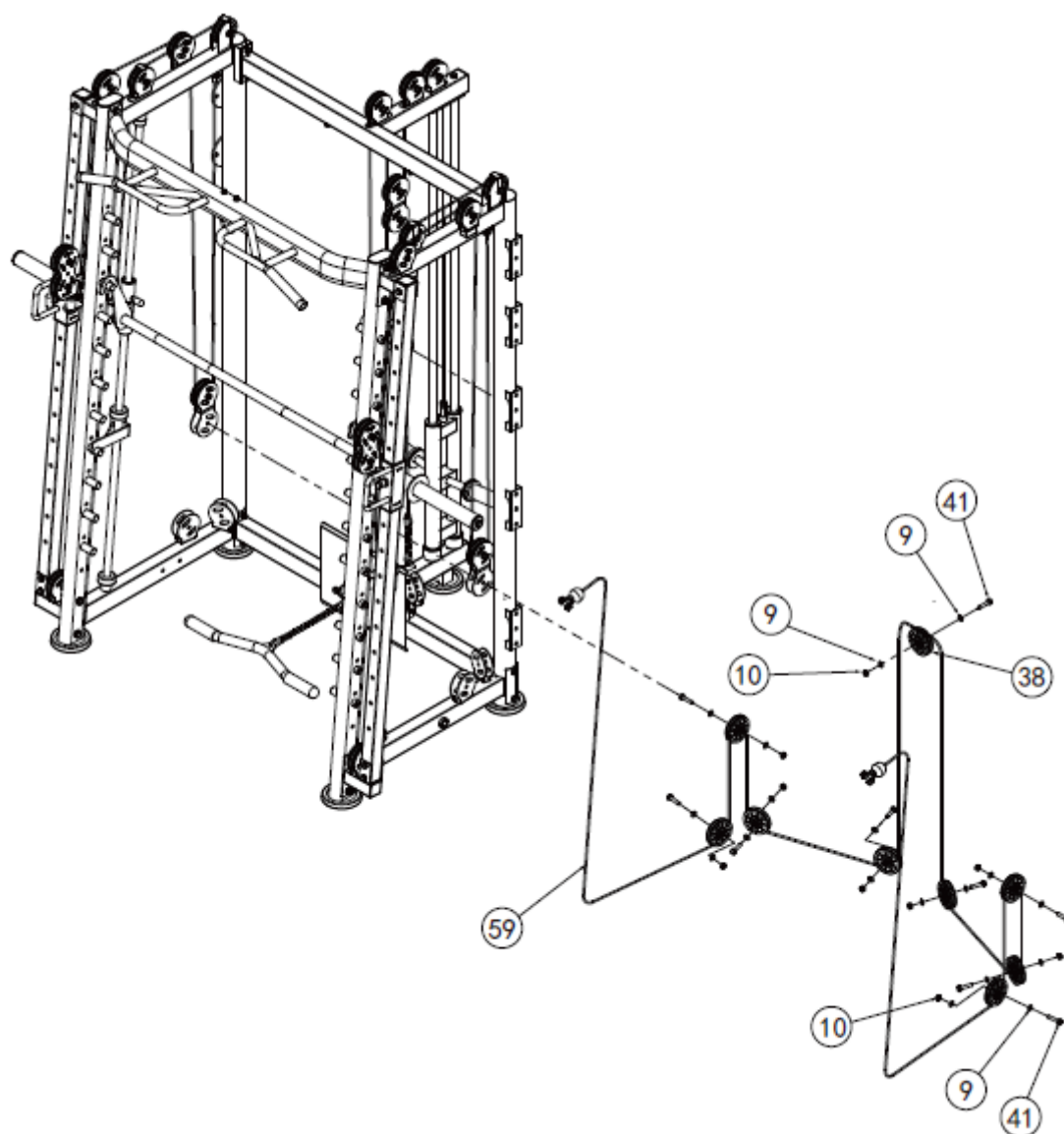
| Nr | Nazwa          | Parametry        | Ilość |
|----|----------------|------------------|-------|
| 9  | Podkładka      | ø10              | 18    |
| 10 | Nakrętka       | M10              | 10    |
| 33 | Śruba imbusowa | M10x25           | 2     |
| 38 | Koło pasowe    | ø95x ø10,5 ø25,4 | 6     |
| 40 | Koło pasowe    |                  | 2     |
| 41 | Śruba imbusowa | M10x45           | 6     |

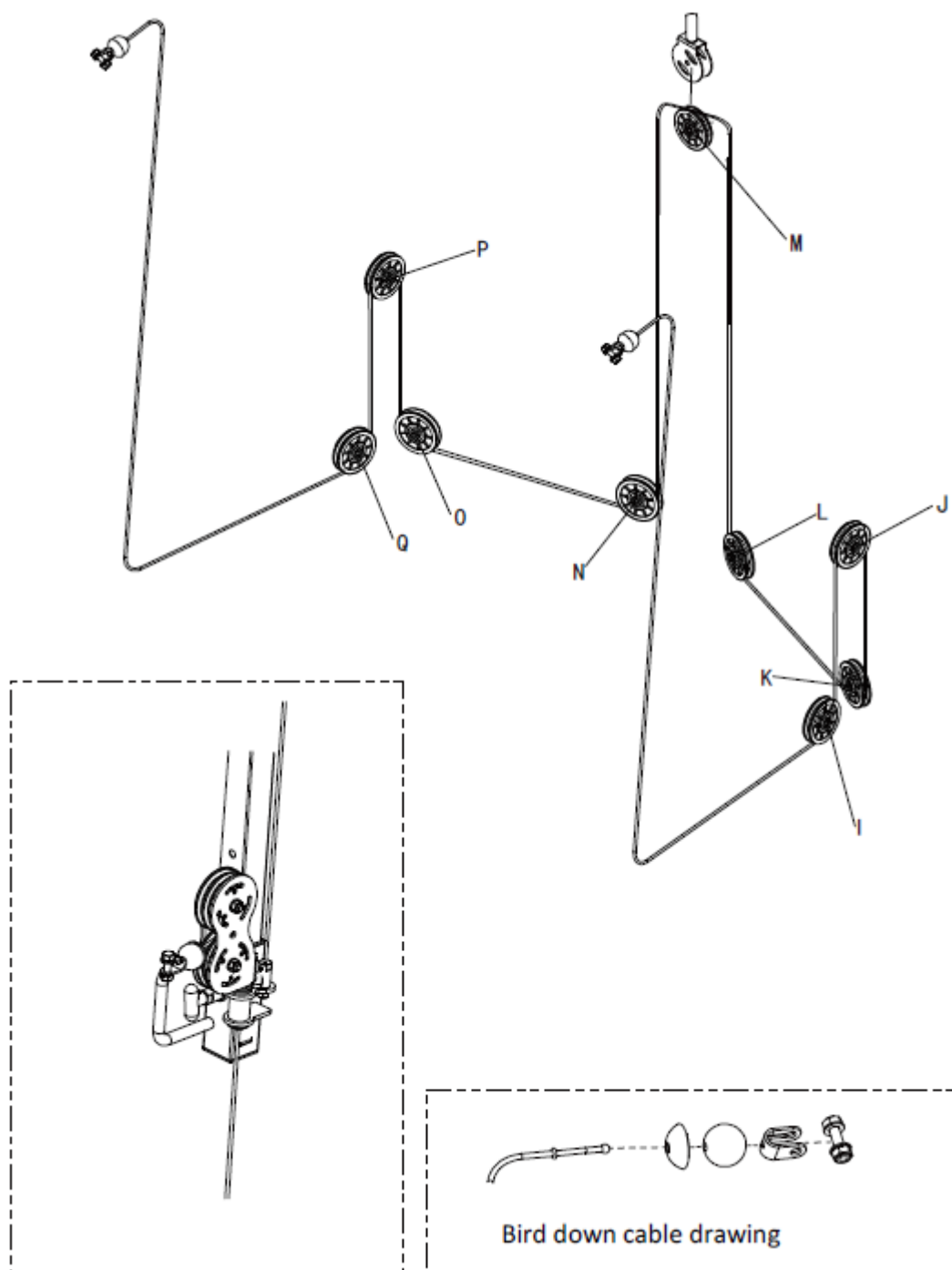
|    |               |         |   |
|----|---------------|---------|---|
| 58 | Górny przewód | 3542 mm | 2 |
|----|---------------|---------|---|

Przymocuj linkę (58) do lewej ramy za pomocą śruby (33), podkładki (9), nakrętki (10), a następnie przymocuj linkę (58) do tulei prowadzącej za pomocą podkładki (9) i nakrętki (10).

Przymocuj koło pasowe (38) do lewej ramy za pomocą śruby (41), podkładki (9) i nakrętki (10).  
Przymocuj koło pasowe (38) do ramy (40) za pomocą śruby (41), podkładki (9) i nakrętki (10).

## KROK 11





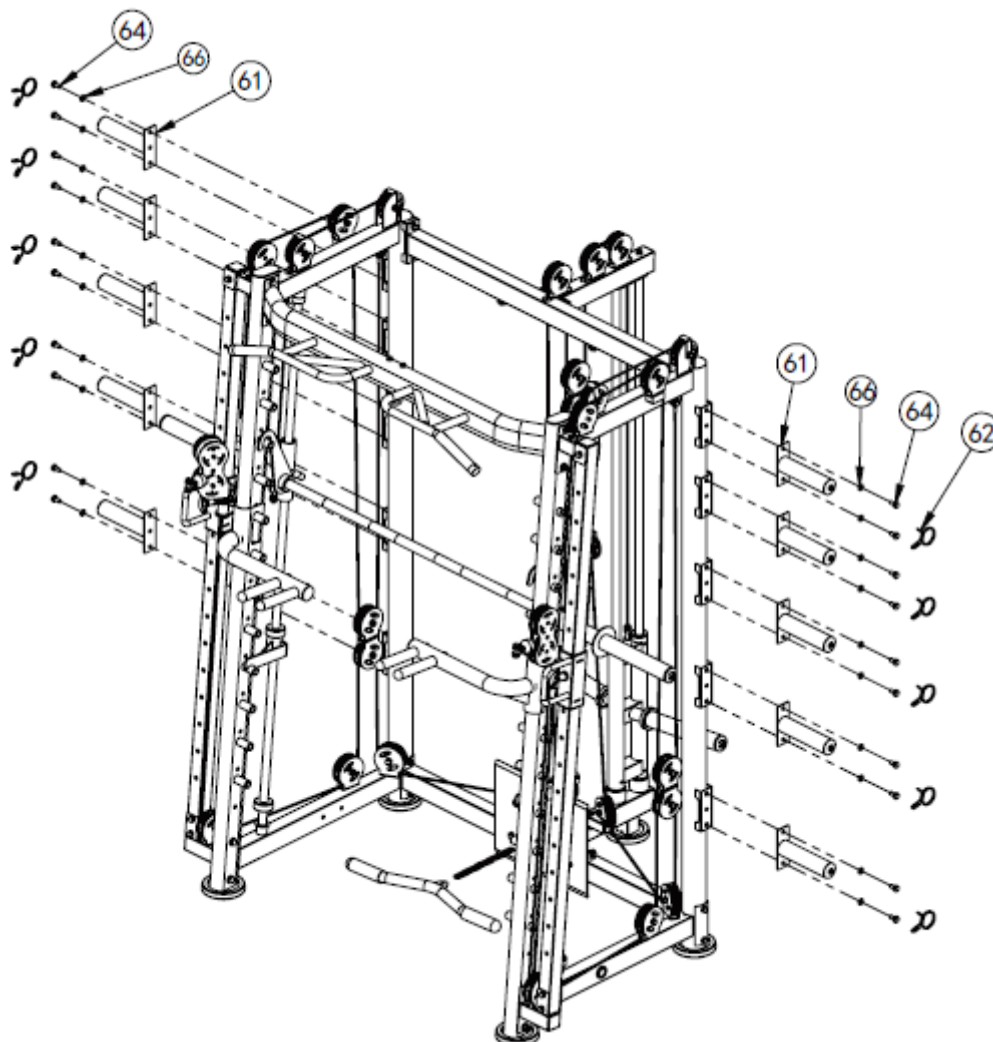
| Nr | Nazwa          | Parametry        | Ilość |
|----|----------------|------------------|-------|
| 9  | Podkładka      | ø10              | 18    |
| 10 | Nakrętka       | M10              | 9     |
| 38 | Koło pasowe    | ø95x ø10,5 ø25,4 | 9     |
| 41 | Śruba imbusowa | M10x45           | 9     |
| 59 | Przewód dolny  | 10690 mm         | 1     |

Przymocuj koła pasowe (38) do punktów I, J, K, L, M, N, O, P, Q za pomocą śruby (41), podkładki (9) i nakrętki (10).

Zdejmij koniec kabla (59).

Poprowadź kabel od punktu G przez punkty H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, T, a następnie ponownie podłącz koniec kabla.

## KROK 12

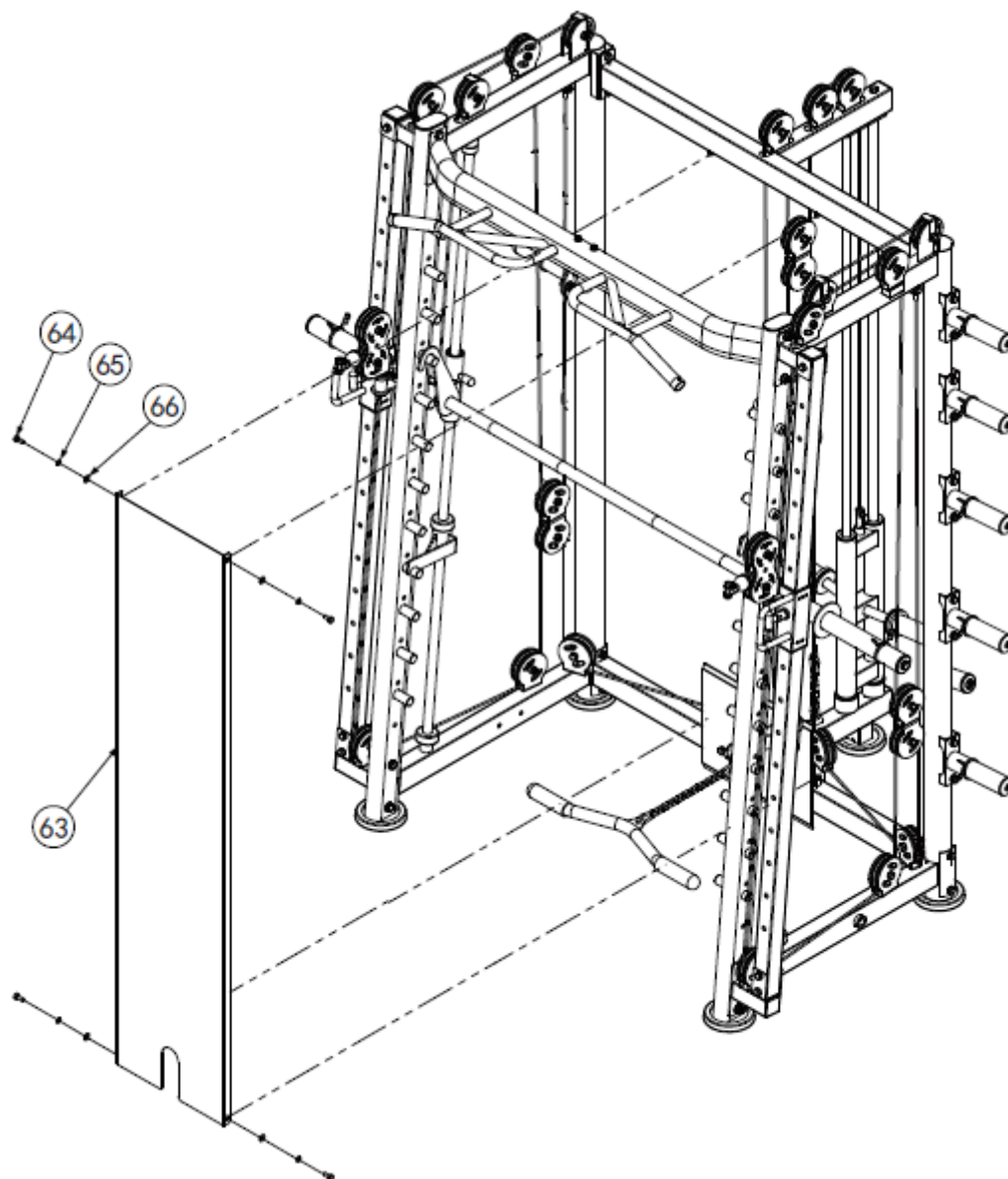


| Nr | Nazwa              | Parametry | Ilość |
|----|--------------------|-----------|-------|
| 61 | Uchwyt do sztangi  |           | 10    |
| 62 | Tuleja ochronna    | ø50       | 14    |
| 64 | Śruba sześciokątna | M8x20     | 20    |
| 66 | Podkładka          | ø8        | 20    |

Zamocuj uchwyt (61) za pomocą śruby (64) i podkładki (66).

Przymocuj tuleje (62) do uchwytów (61).

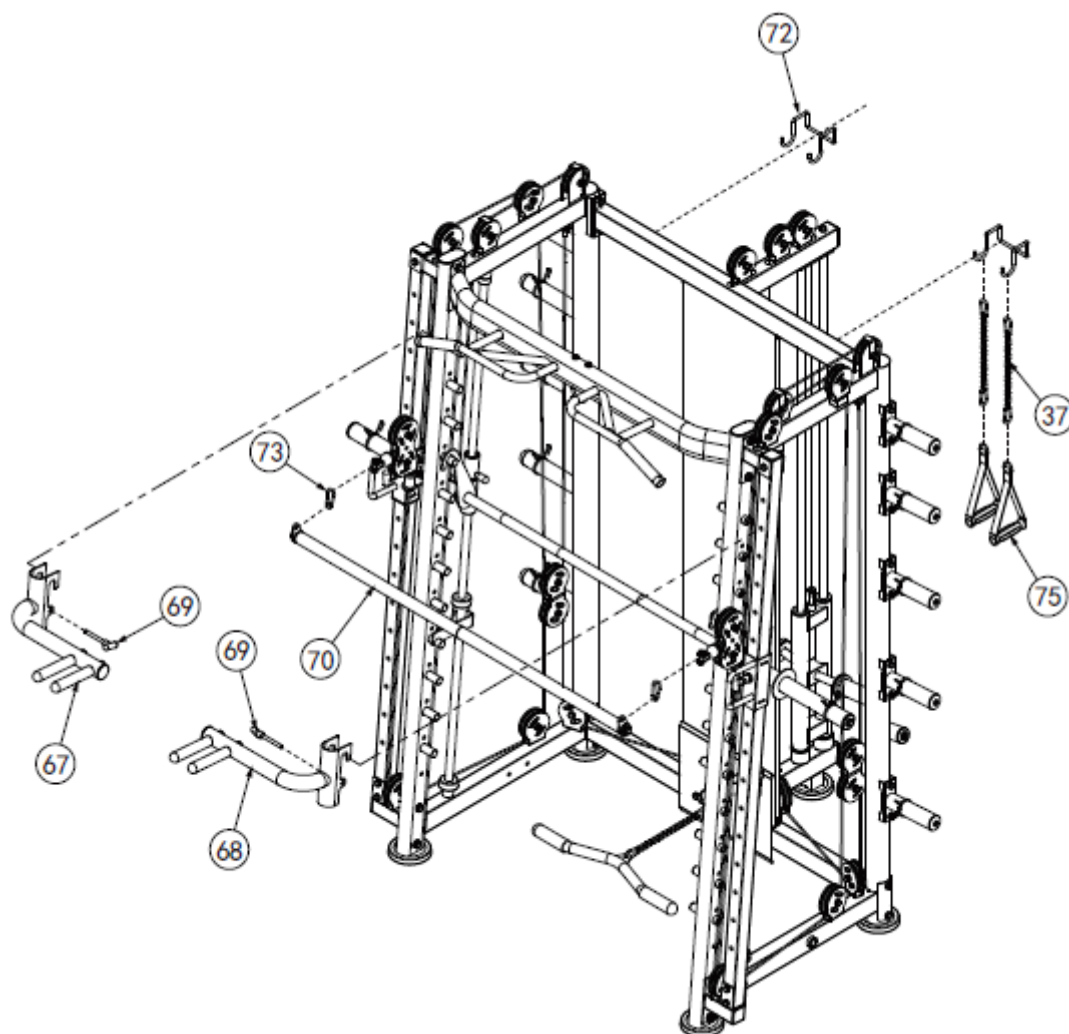
## KROK 13



| Nr | Nazwa                | Parametry | Ilość |
|----|----------------------|-----------|-------|
| 63 | Ośłona               |           | 1     |
| 64 | Śruba sześciokątna   | M8x20     | 4     |
| 65 | Podkładka sprężynowa | ø8        | 4     |
| 66 | Podkładka            | ø8        | 4     |

Zamocuj pokrywę za pomocą śruby (64) i podkładek (65 i 66).

## KROK 14



| Nr | Nazwa                      | Parametry | Ilość |
|----|----------------------------|-----------|-------|
| 37 | 10-częściowy łańcuch + hak |           | 2     |
| 67 | Pasek poziomy - lewy       |           | 1     |
| 68 | Pasek poziomy - prawy      |           | 1     |
| 69 | Pin w kształcie litery T.  | ø10x75    | 2     |
| 70 | Drążek kierowniczy         |           | 1     |
| 72 | Hak                        |           | 2     |
| 73 | Hak                        |           | 2     |
| 75 | Uchwyty                    |           | 2     |

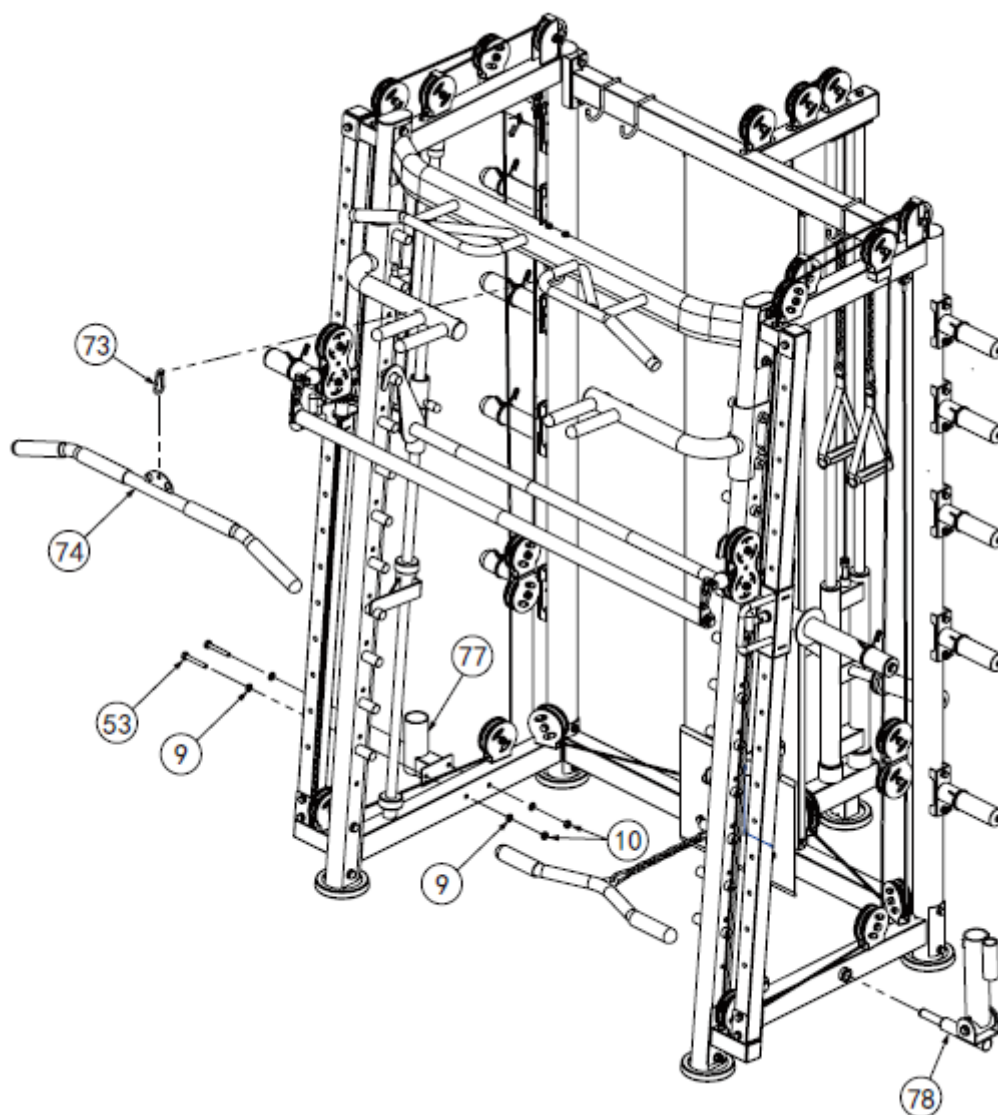
Przymocuj uchwyty (67 i 68) za pomocą zawlecзки (69).

Zabezpiecz pręt (70) za pomocą haczyków (73).

Przymocuj dwa haczyki (72) do tylnej ramy.

Przymocuj łańcuch (37) do rączki (75), a następnie zaczep haczyki (72).

## KROK 15



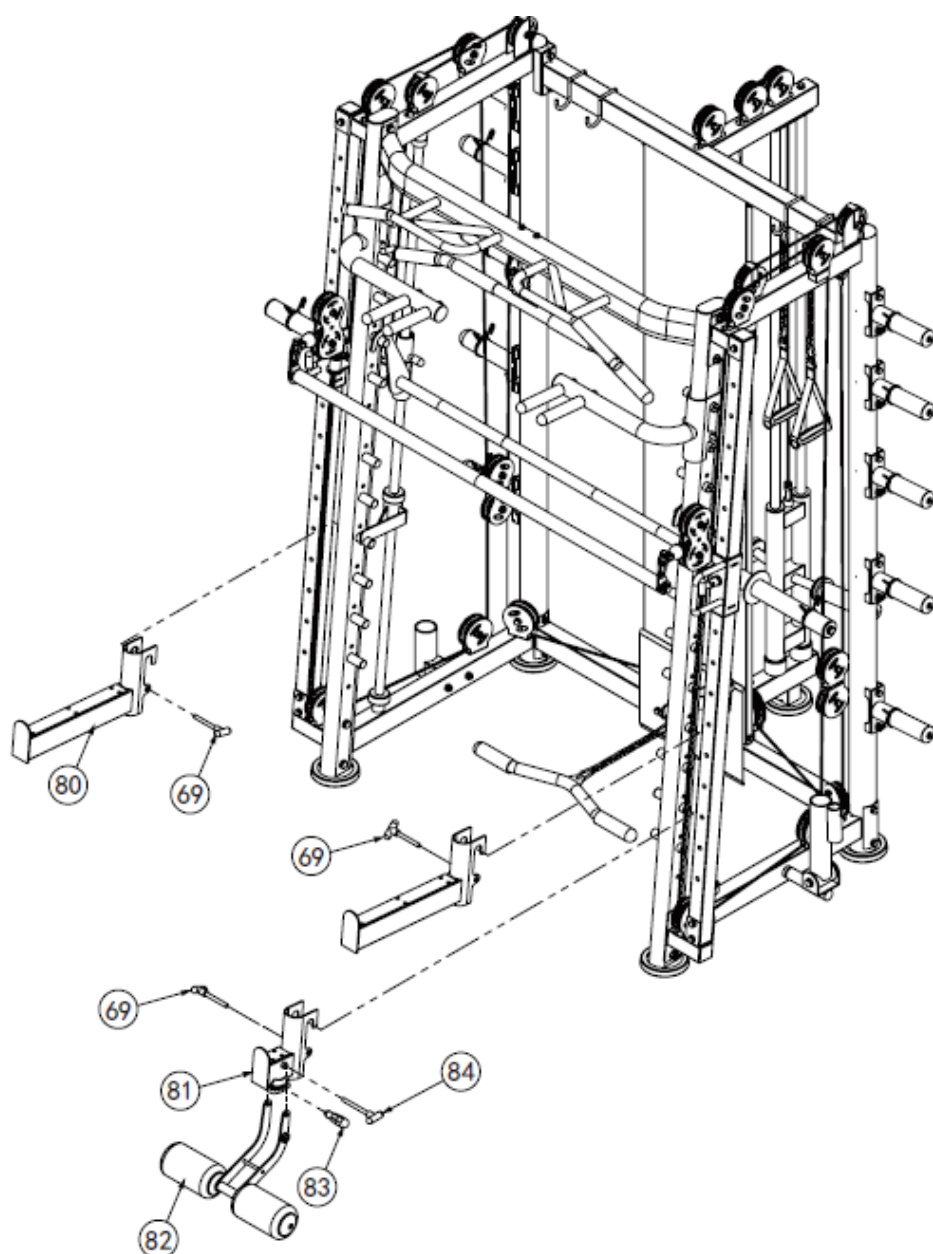
| Nr | Nazwa                       | Parametry | Ilość |
|----|-----------------------------|-----------|-------|
| 9  | Podkładka                   | ø10       | 4     |
| 10 | Nakrętka                    | M10       | 2     |
| 53 | Śruba imbusowa              | M10x70    | 2     |
| 73 | Hak                         |           | 1     |
| 74 | Długi pręt                  |           | 1     |
| 77 | Uchwyt do sztangi           |           | 1     |
| 78 | Uchwyt do obracania sztangi |           | 1     |

Przymocuj uchwyt (77) za pomocą śruby (53), podkładek (9) i nakrętek (10).

Przymocuj uchwyt (78) za pomocą śruby (33) i podkładki (79).

Przymocuj haczyki (73) do pręta (74), a następnie zaczep do pręta.

## KROK 16



| Nr | Nazwa                      | Parametry | Ilość |
|----|----------------------------|-----------|-------|
| 69 | Pin w kształcie litery T.  | ø10x75    | 3     |
| 80 | Długi pręt bezpieczeństwa  |           | 2     |
| 81 | Krótki pręt bezpieczeństwa |           | 1     |
| 82 | Prasa do nóg               |           | 1     |
| 83 | Zawlecзка                  | ø10       | 1     |
| 84 | Zawlecзка                  | ø10x100   | 1     |

Zamocuj listwę zabezpieczającą (80) za pomocą sworznia (69).

Zamocuj listwę zabezpieczającą (81) za pomocą sworznia (69).

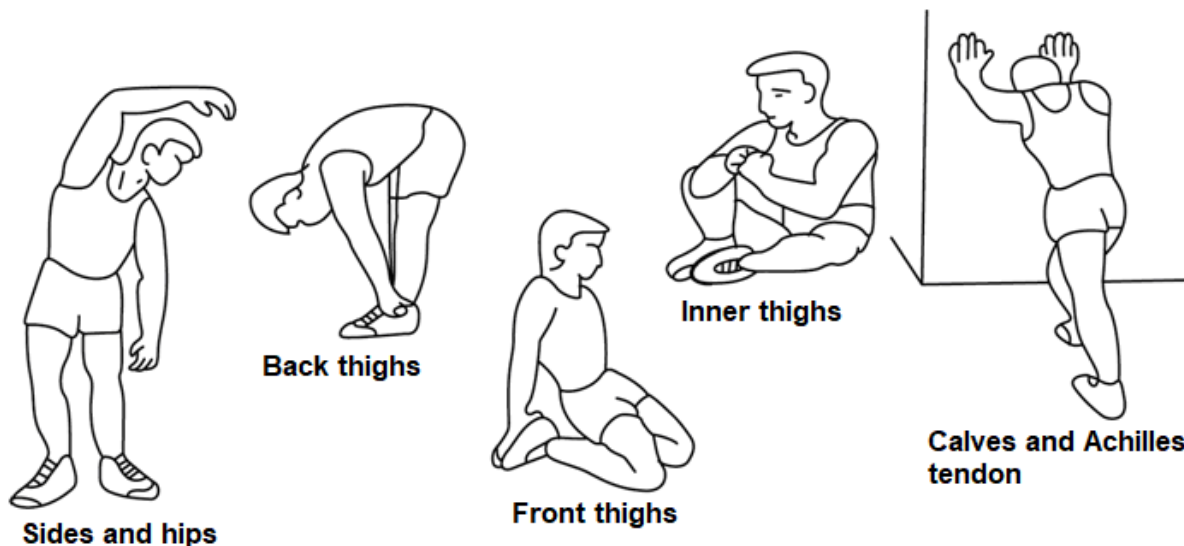
Przymocuj docisk nogi (82) do prawego drążka bezpieczeństwa (81) za pomocą kołków (83 i 84).

## INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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

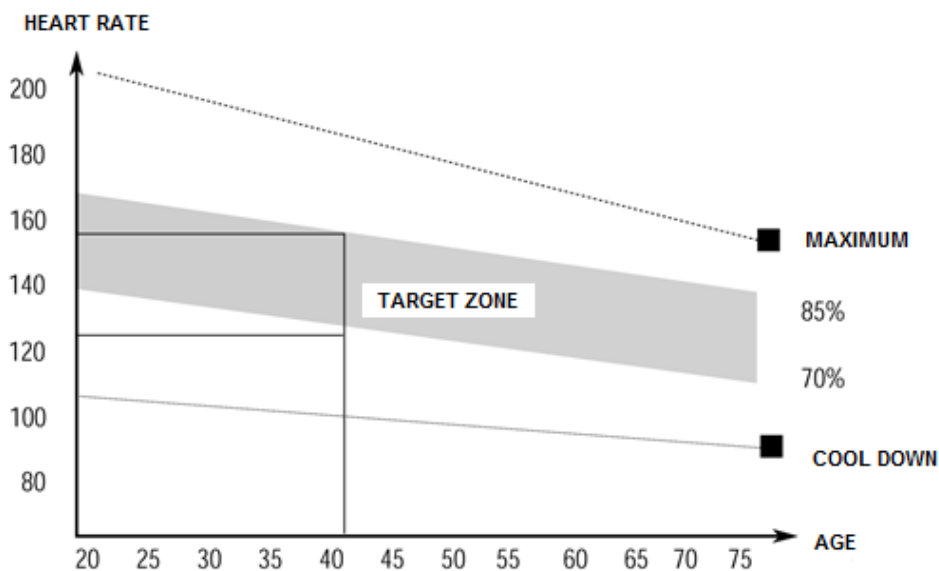
### 1. ROZGRZEWKĄ

Faza ta służy poprawie krążenia krwi w całym ciele i rozgrzaniu mięśni, aby zmniejszyć ryzyko drgawek i uszkodzenia mięśni. Zalecamy wykonywanie ćwiczeń rozciągających poniżej. Podczas przeciągania pozostań w pozycji końcowej przez około 30 sekund, nie wykonuj gwałtownych ruchów.



### 2. ĆWICZENIA

Ta faza jest najbardziej wymagającą fizycznie częścią. Regularne ćwiczenia wzmacniają mięśnie. Możesz samodzielnie określić tempo, ale bardzo ważne jest, aby było ono takie samo podczas ćwiczenia. Tętno powinno mieścić się w strefie docelowej (patrz rysunek poniżej).



Ta faza powinna trwać co najmniej 12 minut. Większość ludzi ćwiczy przez 15-20 minut.

### 3. COOLDOWN (FAZA WYCISZENIA)

Ta faza służy uspokojeniu układu sercowo-naczyniowego i rozluźnieniu mięśni. Powinno to zająć około 5 minut. Możesz powtórzyć rozgrzewkę lub kontynuować ćwiczenie w wolniejszym tempie. Rozciąganie mięśni po wysiłku jest niezwykle ważne - musisz unikać nagłych ruchów.

Dzięki lepszej kondycji możesz wydłużyć i zwiększyć intensywność ćwiczeń. Trenuj regularnie, co najmniej trzy razy w tygodniu.

### **KSTAŁTOWANIE MIĘŚNI**

Przy kształtowaniu mięśni ważne jest ustawienie dużego obciążenia. Mięśnie będą bardziej napięte, co może spowodować, że nie będziesz w stanie ćwiczyć tak długo, jak zwykle. Jeśli jednocześnie próbujesz poprawić swoją kondycję, musisz dostosować trening. Ćwicz w zwykły sposób podczas rozgrzewki i końcowych etapów treningu, ale zwiększ opór urządzenia na końcu ćwiczenia. Może być konieczne zwolnienie prędkości, aby utrzymać tętno na docelowym poziomie.

### **UTRATA MASY CIAŁA**

Liczba spalonych kalorii zależy od długości i intensywności ćwiczenia. Istota jest taka sama jak w ćwiczeniach fitness, ale cel jest inny.

### **KONSERWACJA**

1. Po ćwiczeniach zetrzyj pot, aby uniknąć korozji. Wyczyść urządzenie miękką ściereczką i łagodnymi detergentami. Nie używaj ściernych środków czyszczących ani rozpuszczalników do plastikowych części.
2. W przypadku zwiększonego hałasu maszyny wszystkie śruby i złącza muszą być odpowiednio sprawdzone i dokręcone.
3. Produkt musi być umieszczony w czystych, wentylowanych i suchych miejscach.
4. Nie wystawiaj urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

### **OCHRONA ŚRODOWISKA**

Po wygaśnięciu żywotności produktu lub jeśli ewentualna naprawa jest nieopłacalna, należy go zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami i w sposób przyjazny dla środowiska na najbliższym złomowisku.

Poprzez odpowiednią utylizację chronisz środowisko i źródła naturalne. Ponadto możesz pomóc chronić zdrowie ludzkie. Jeśli nie masz pewności co do prawidłowej utylizacji, poproś lokalne władze o więcej informacji, aby uniknąć naruszenia prawa lub sankcji.

Nie wyrzucaj baterii do odpadów domowych, ale przekaż je do miejsca recyklingu.

## WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

**inSPORTline Polska**

Ciemieńniki 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) Drobnego, powierzchownego 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 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](http://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](mailto:biuro@e-insportline.pl)  
NIP: 6090063070, REGON: 260656756