



**INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL**  
**IN 14332 Wzmacniacz ciała inSPORTline AB Rider**



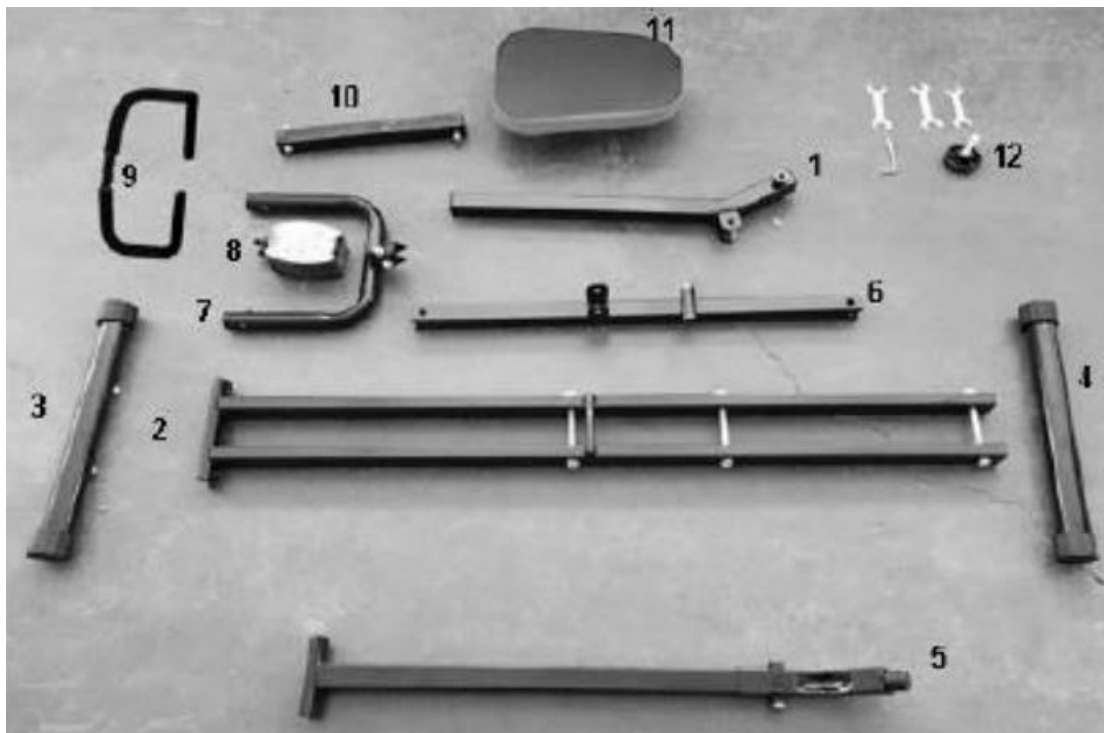
## SPIS TREŚCI

WAŻNE INFORMACJE BEZPIECZEŃSTWA.....	3
ZAWARTOŚĆ .....	4
LISTA CZĘŚCI .....	4
MONTAŻ .....	5
KOMPUTER .....	7
FUNKCJE PRZYCISKÓW .....	7
FUNKCJE .....	7
ZASADY ĆWICZEŃ .....	8
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ.....	8
ROZGRZEWKA .....	8
FAZA ĆWICZEŃ WŁAŚCIWYCH .....	9
FAZA WYCISZENIA (COOL DOWN) .....	9
WZMOCNIENIE MIĘŚNI .....	9
OCHRONA ŚRODOWISKA .....	10
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE.....	11

## WAŻNE INFORMACJE BEZPIECZEŃSTWA

- Przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję przed jej użyciem i zachowaj ją do późniejszego wykorzystania.
- Przeczytaj tę instrukcję przed pierwszym użyciem. Złóż sprzęt i używaj go tylko zgodnie z niniejszym podręcznikiem. Informuj innych użytkowników o wszystkich ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
- Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek ćwiczenia zapytaj swojego trenera o wskazówki. Porozmawiaj z nim o Twoim stanie zdrowia aby uniknąć kontuzji. Porady twojego fizjoterapeuty są niezbędne jeśli przyjmujesz leki, które mają wpływ na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
- Bądź uważny na sygnały swojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia mogą pogorszyć Twój stan zdrowia. Przestań ćwiczyć, jeśli wystąpią jakiegokolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajne krótkie oddechy, uczucie lekkości, zawroty głowy lub mdłości. Jeśli wystąpią jakiegokolwiek z tych objawów, przestań ćwiczyć i skonsultuj się z lekarzem przed ponownym rozpoczęciem leczenia.
- Trzymaj urządzenie z dala od dzieci i zwierząt domowych. Urządzenie jest przeznaczone do użytku tylko dla osób dorosłych.
- Używaj urządzenia na twardej, płaskiej powierzchni z pokrywą ochronną na podłodze lub dywanie. Dla bezpieczeństwa, zachowaj co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni wokół niego.
- Przed rozpoczęciem każdej sesji ćwiczeń sprawdź, czy wszystkie nakrętki i śruby są dobrze dokręcone.
- Regularnie sprawdzaj urządzenie pod kątem uszkodzenia i zużycia. Uszkodzone lub zużyte części należy natychmiast wymieniać.
- Używaj urządzenia tylko zgodnie z niniejszym podręcznikiem. Nie wykonuj niewłaściwej regulacji, modyfikacji lub konserwacji. Jeśli znajdziesz jakieś wadliwe elementy, nie używaj go. Przestań ćwiczyć, jeśli słyszysz jakiegokolwiek nietypowe dźwięki pochodzące z tego urządzenia. Zaprzesz ćwiczeń, jeśli znajdziesz ostre krawędzie na tym urządzeniu.
- Należy stosować odpowiednią odzież. Nie noś luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte do maszyny lub które mogą ograniczać Twoje ruchy. Zawsze zakładaj buty do ćwiczeń.
- Nie kładź rąk na ruchomych częściach, aby zapobiec zranieniu.
- Żadna część regulowana nie powinna przeszkadzać ruchom użytkownika.
- Tylko jedna osoba może używać urządzenia w tym samym czasie.
- Urządzenie przeznaczone jest tylko do użytku domowego.
- Urządzenie nie nadaje się do zastosowania terapeutycznego.
- **Maksymalne obciążenie:** 100 kg (220 lbs).
- **Kategoria:** HC (zgodnie z normą EN957) przeznaczony do użytku domowego.
- **OSTRZEŻENIE!** Monitorowanie pracy serca (jeśli jest dostępne) może nie być całkowicie dokładne. Nadmierny wysiłek podczas treningu może prowadzić do poważnych kontuzji, a nawet śmierci. Jeśli zaczniesz czuć się słaby, natychmiast przerwij ćwiczenia.

## ZAWARTOŚĆ



## LISTA CZĘŚCI

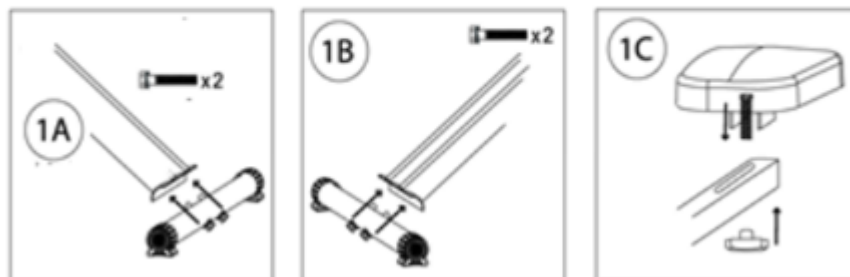
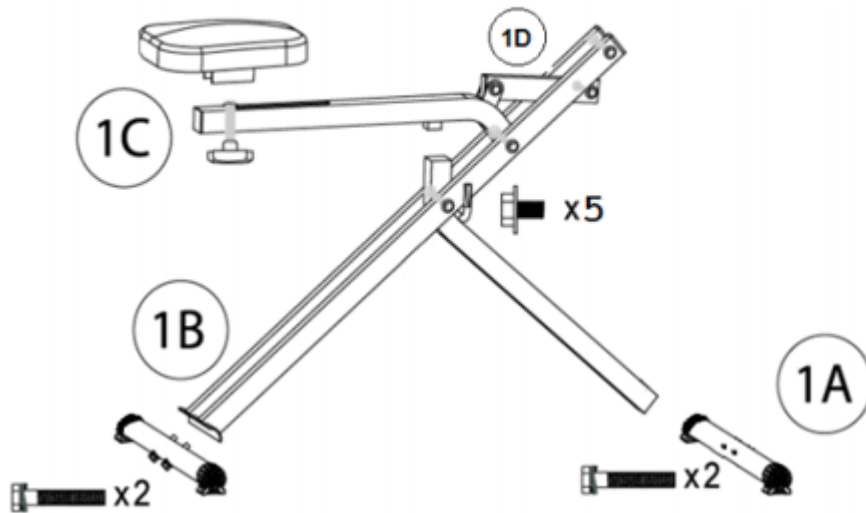
NR	NAZWA	ILOŚĆ
1	Sztyca podsiodłowa	1
2	Rama główna	1
3	Tylny stabilizator	1
4	Przedni stabilizator	1
5	Przedni wspornik stabilizatora	1
6	Pionowy pręt	1
7	Uchwyt na pedał	1
8	Pedały	2
9	Kierownica	1
10	Pręt	1
11	Siedzenie	1
12	Pokrętło ręczne	1

## MONTAŻ

Niektóre części mogą być wstępnie zmontowane.

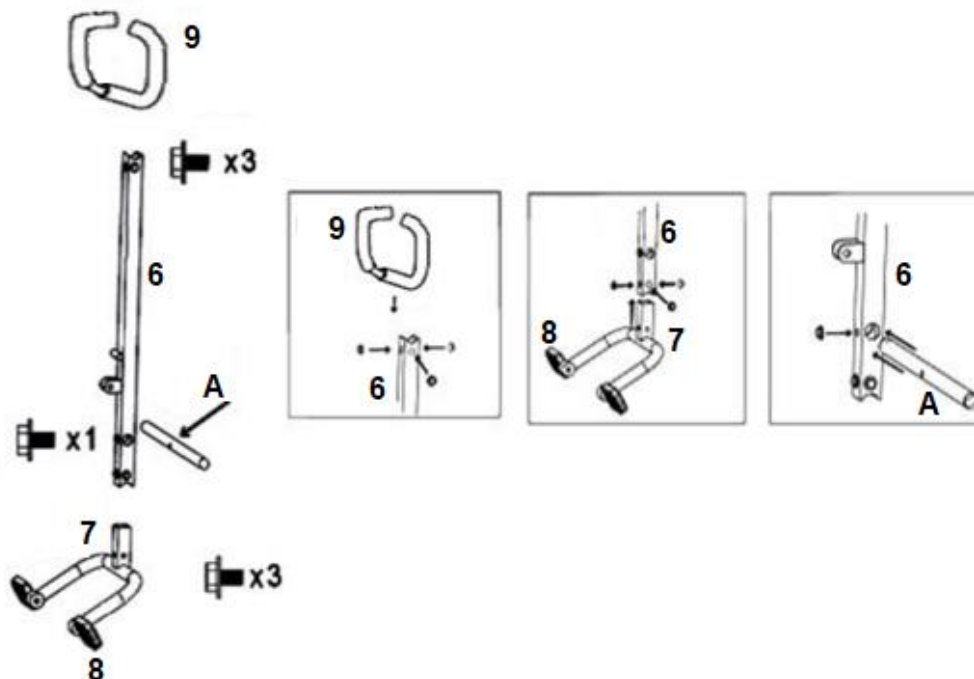
### Krok 1

- Przymocuj tylne i przednie stabilizatory (3/4) do ramy głównej (2) i przedniego wspornika stabilizatora (5) za pomocą 2 śrub na każdym.
- Przymocuj sztycę (1) do ramy głównej (2) za pomocą pręta (10). Na sztycy (1) przymocuj siedzisko (11) za pomocą pokrętła (12).



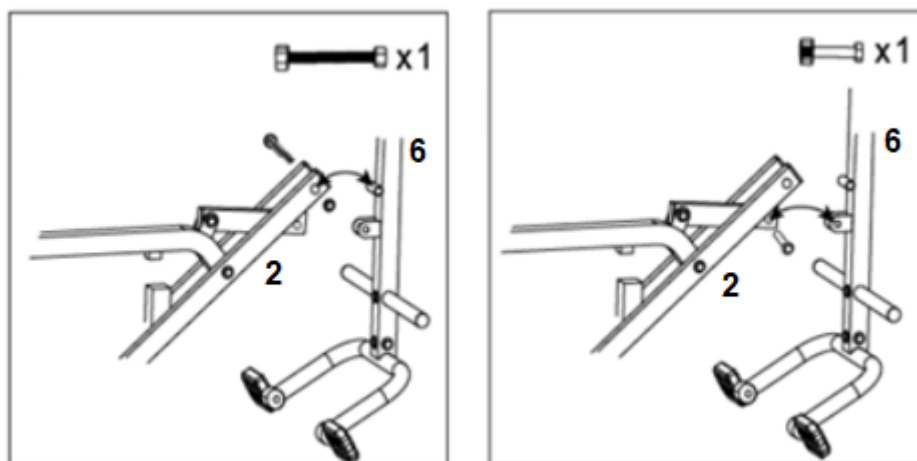
## Krok 2

- Na pręcie pionowym (6) przymocuj kierownicę (9) za pomocą 3 śrub. Przymocuj pręt (A) do pręta pionowego (6) i zabezpiecz 1 śrubą. Postępuj zgodnie ze zdjęciem.
- Przymocuj uchwyty pedałów (7) do pręta pionowego (6) za pomocą 3 śrub.



## Krok 3

- Połącz ramę główną (2) z prętem pionowym (6) za pomocą 1 długiej śruby i 1 krótkiej śruby.



#### Krok 4

Przesuń komputer w dół do uchwytu komputera na kierownicy.



## KOMPUTER



Komputer może wyświetlać następujące dane:

WYŚWIETLACZ	ZAKRES
CZAS	00:00 ~99:59 MIN
POWTÓRZENIA/MIN	40 ~220 bpm
LICZNIK	0 ~9999
KALORIE	0 ~9999 KCAL

## FUNKCJE PRZYCISKÓW

MODE – za pomocą tego przycisku możesz wybrać i zablokować określoną funkcję, którą chcesz.

Monitor zostanie zresetowany podczas wymiany baterii. Możesz także nacisnąć przycisk „MODE” przez 3–4 sekundy, aby to zrobić.

RESET – Resetuj licznik na 0.

## FUNKCJE

1. TIME – Naciskaj klawisz „MODE”, aż wskaźnik pokaże „TIME”. Całkowity czas treningu zostanie pokazany, kiedy zaczniesz ćwiczyć.
2. NUMBERS/MINUTE (Tempo ćwiczeń na minutę) – Wciśnij przycisk „MODE” aż wskaźnik pokaże „STRIDES/MIN”. Wyświetla średnie kroki na minutę.
3. COUNT – Automatycznie gromadzi liczbę treningów podczas rozpoczynania ćwiczeń.
4. CALORIES – Naciśnij klawisz „MODE” aż wskaźnik pokaże „CALORIES”. Wyświetli liczbę spalonych kalorii na początku ćwiczeń.

AUTO SCAN – Wyświetlacz przełącza się na następną funkcję co 4 sekundy. Wyświetla automatycznie następujące funkcje w następującej kolejności: NUMBERS/MIN - TIME - CAL

## UWAGI:

- Wyświetlacz LCD wyłączy się automatycznie, gdy w ciągu 4–5 minut nie będzie sygnału.

- Monitor włącza się automatycznie po wykryciu sygnału.
- Jeśli widzisz, że ekran nie wyświetla się poprawnie, wymień baterię.
- Aby komputer działał, włóż jedną baterię AA 1,5 V do komory baterii.

## ZASADY ĆWICZEŃ

Za pomocą tego urządzenia możesz ćwiczyć całe ciało przy pomocy własnego ciężaru. Usiądź na siodle, oprzyj stopy na pedałach i chwyć kierownicę. Teraz przyciągnij pion do siebie i z powrotem z regularną częstotliwością. Dzięki gałce możesz łatwo ustawić pozycję siedzenia.

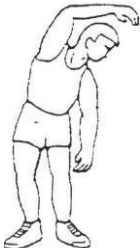
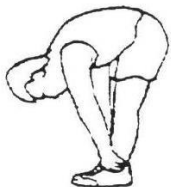

Uważaj i nie przesadzaj. Nieprawidłowe ćwiczenia mogą spowodować poważne obrażenia, a nawet śmierć. Zachowaj właściwą częstotliwość i używaj tego urządzenia tylko zgodnie z niniejszą instrukcją.

## INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ


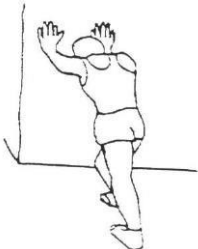
Korzystanie z tego urządzenia może mieć korzystny wpływ na Twoją sprawność fizyczną. Może pomóc w tonizowaniu mięśni i, w połączeniu z jednoczesną dietą kontrolowaną kalorycznie, w odchudzaniu.

### ROZGRZEWKĄ

Ta faza powinna zoptymalizować krążenie krwi i ogrzać mięśnie, aby zapobiec ryzyku skurczu lub uszkodzenia mięśni. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Przytrzymaj każde rozciąganie przez ok. 30 sekund. Nie zmuszaj ani nie szarp mięśni. Jeśli poczułeś ból, natychmiast przestań.

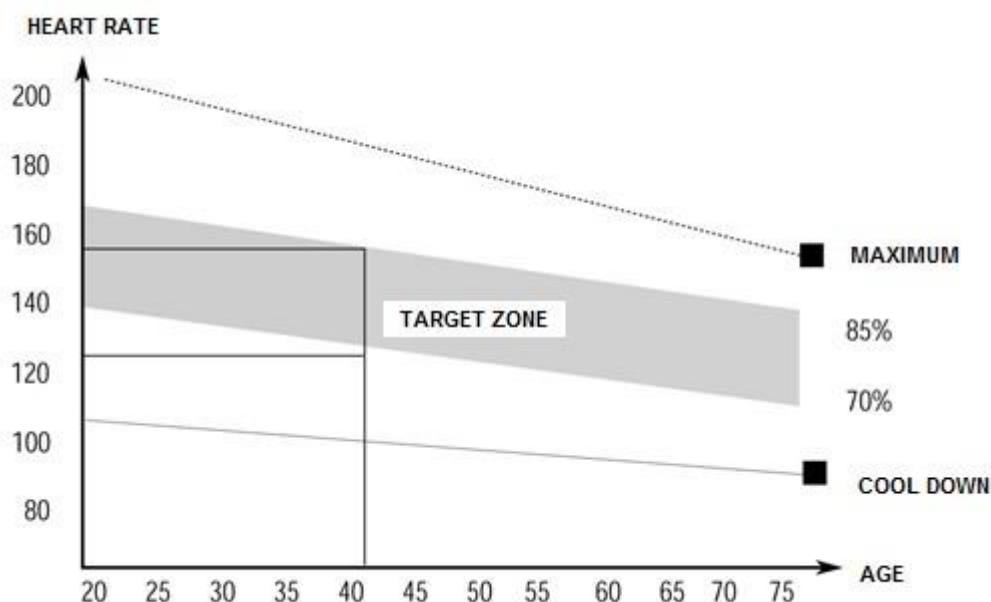
	<p><b>Skłony boczne</b></p>
	<p><b>Skłony do przodu</b></p>
	<p><b>Rozciąganie mięśni czworogłowych uda.</b></p>



	<p><b>Rozciąganie mięśni trójgłowych ud.</b></p>
	<p><b>Ściągno Achillesa</b></p>

## FAZA ĆWICZEŃ WŁAŚCIWYCH

Na tym etapie wkładasz wysiłek. Po regularnym stosowaniu mięśnie w ciele powinny stać się bardziej elastyczne. Ćwicz poprawnie i utrzymuj stałe tempo. Tempo pracy powinno wystarczyć do podniesienia pulsu do strefy docelowej (jak na poniższym wykresie).



Ten etap powinien trwać co najmniej 12 minut, chociaż większość ludzi zaczyna od około 15-20 minut.

## FAZA WYCISZENIA (COOL DOWN)

Ta faza musi uspokoić mięśnie i układ sercowo-naczyniowy. Jest to powtórzenie ćwiczeń rozgrzewających, ale ze zmniejszonym tempem. Poświęć ok. 5 minut. Możesz powtarzać ćwiczenia rozciągające, ale nie szarpnij ani nie rozciągaj mięśni. Kiedy stajesz się sprawniejszy, możesz trenować dłużej i mocniej. Wskazane jest trenowanie co najmniej trzy razy w tygodniu. Jeśli to możliwe, rozmieszczaj swoje treningi równomiernie przez cały tydzień.

## WZMOCNIENIE MIĘŚNI

Aby napiąć mięśnie, musisz ustawić dość wysoki opór. Spowoduje to większe obciążenie mięśni nóg i może oznaczać, że nie możesz trenować tak długo, jak chcesz. Jeśli próbujesz również poprawić swoją kondycję, musisz zmienić swój program treningowy. Powinieneś trenować jak zwykle podczas faz

rozgrzewki i wyciszenia, ale pod koniec fazy ćwiczeń powinieneś zwiększyć opór, aby twoje nogi pracowały ciężiej. Musisz zmniejszyć prędkość i utrzymać serce w strefie docelowej.

## **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 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 przekazaj je do punktu recyklingu.

## WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

**inSPORTline Polska**

Ciemiętniki 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) 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](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