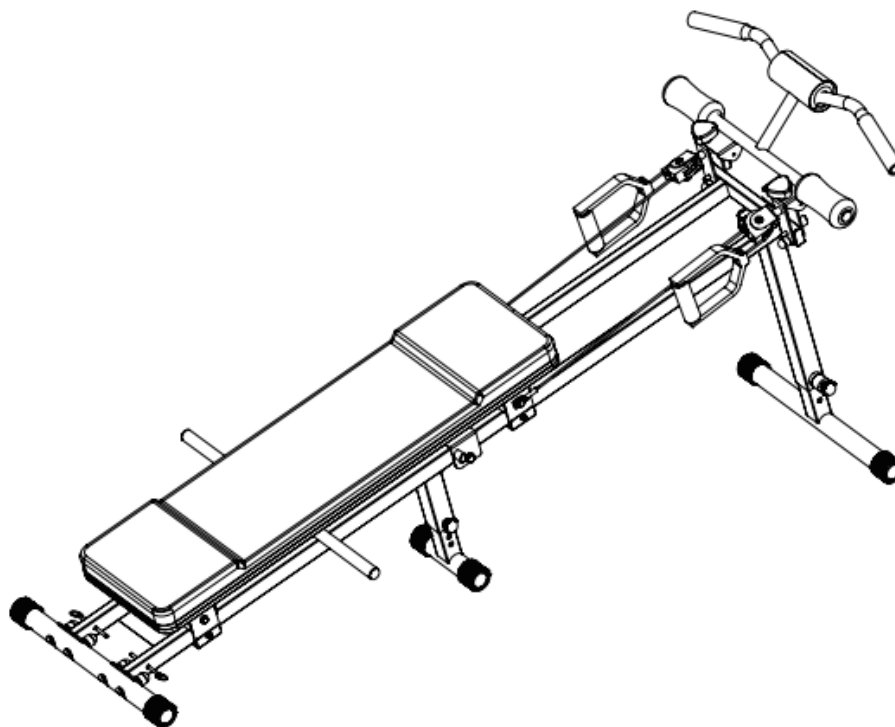




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 25754 Trener całego ciała inSPORTline Omni-Fit



SPIS TREŚCI

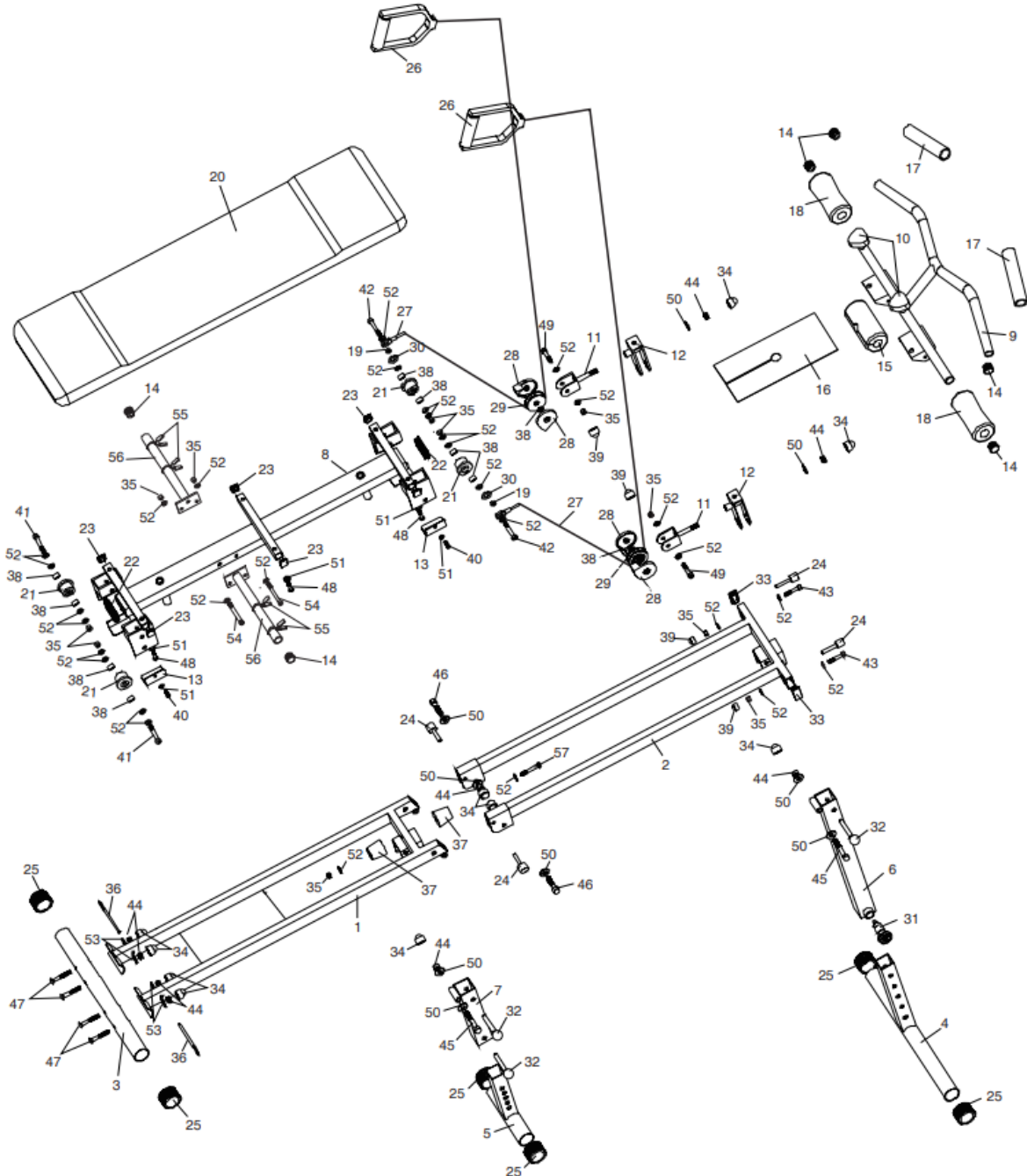
INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA.....	3
SCHEMAT	4
LISTA CZĘŚCI.....	6
MONTAŻ.....	7
REGULACJA WYGIĘTYH UCHWYTÓW I WYSOKOŚCI	9
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ	9
ROZGRZEWKĄ	10
FAZA ĆWICZEŃ	10
FAZA WYCISZENIA	11
TONIZACJA MIĘŚNI.....	11
OCHRONA ŚRODOWISKA	11
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	12

inSPORTline Polska zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian i ulepszeń w swoim produkcie bez uprzedniego powiadomienia. Odwiedź naszą stronę internetową www.e-insportline.pl, gdzie znajdziesz najnowszą wersję instrukcji.

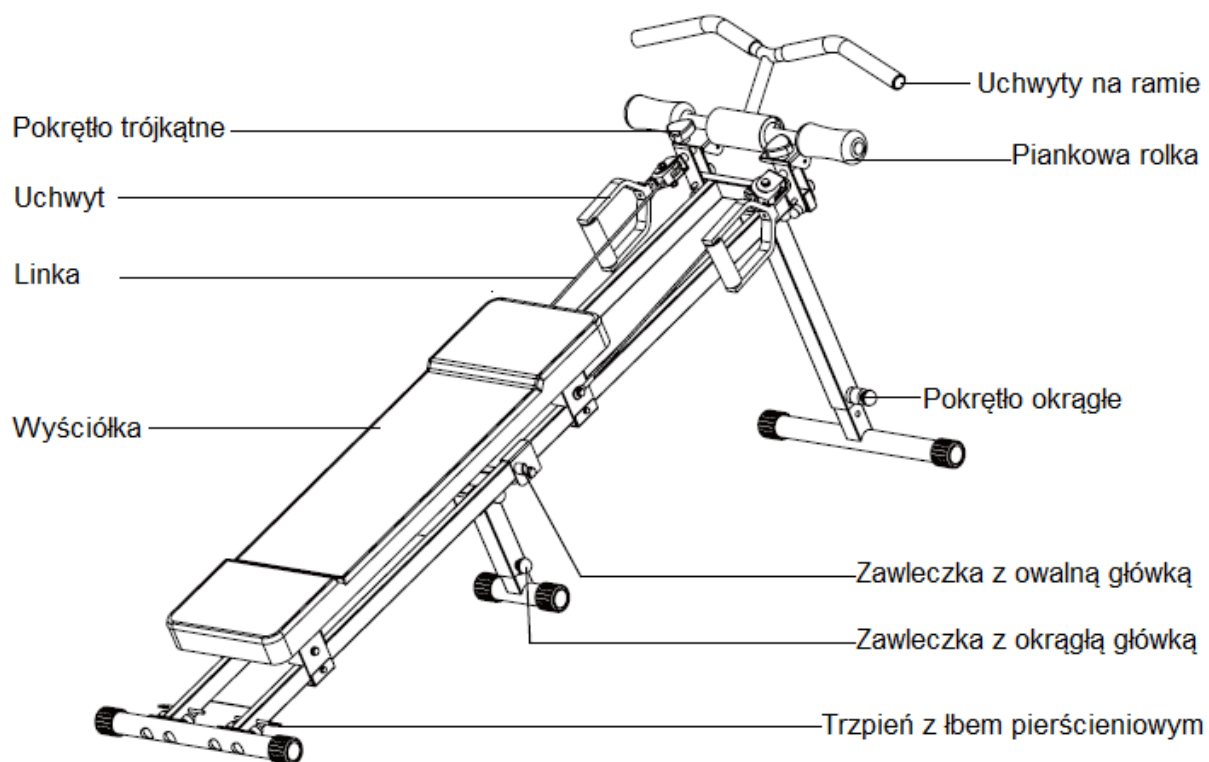
INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

- Przeczytaj uważnie instrukcję przed użyciem i zachowaj ją na przyszłość.
- Montuj, używaj i konserwuj urządzenie wyłącznie zgodnie z instrukcją. Poinformuj wszystkich innych użytkowników o możliwych niebezpieczeństwach i ryzyku.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem na temat swojego stanu zdrowia, aby uniknąć możliwych obrażeń. Jest to szczególnie ważne, jeśli bierzesz leki, które wpływają na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
- Obserwuj sygnały swojego ciała i zwracaj na nie uwagę. Złe lub nadmierne ćwiczenia mogą być szkodliwe. Przestań ćwiczyć, jeśli wystąpi którykolwiek z tych objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca, duszność, drętwienie, zawroty głowy lub nudności. Jeśli poczujesz którykolwiek z nich, natychmiast przerwij ćwiczenia. Skonsultuj się z lekarzem w sprawie dalszego postępowania.
- Przechowuj urządzenie poza zasięgiem dzieci i zwierząt. Z urządzenia mogą korzystać wyłącznie osoby dorosłe.
- Umieść urządzenie na twardej, płaskiej i czystej powierzchni. Dla większego bezpieczeństwa należy zachować odległość min. 0,6 m od innego wyposażenia pomieszczenia. Użyj podkładu, aby zabezpieczyć wykładzinę podłogową lub dywan.
- Przed każdym ćwiczeniem upewnij się, że wszystkie śruby i nakrętki są odpowiednio dokręcone.
- Regularnie sprawdzaj urządzenie pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Uszkodzone lub zużyte części należy natychmiast wymienić.
- Używaj urządzenia wyłącznie zgodnie z instrukcją. Nie przeprowadzaj żadnych nieautoryzowanych modyfikacji ani nieautoryzowanej konserwacji. Jeśli znajdziesz uszkodzone części, przestań używać urządzenia. Nie używaj urządzenia, jeśli wydaje nietypowe dźwięki. Nie używaj urządzenia, które ma ostre krawędzie.
- Ubierz się odpowiednio do ćwiczeń. Unikaj ubrań, które są zbyt luźne i łatwo się zaczepiają. Zawsze noś odpowiednie obuwie.
- Trzymaj ręce z dala od ruchomych części, aby uniknąć obrażeń.
- Żadna regulowana część nie może wystawać tak, aby nie ograniczać ruchów użytkownika.
- W danym momencie z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Nie używaj go na zewnątrz.
- Urządzenie nie jest narzędziem medycznym.
- Maksymalna nośność: 136 kg
- Maksymalna waga treningowa: 13,6 kg
- Kategoria: H do użytku domowego

SCHEMAT



WYMIARY PO ZMONTOWANIU:
193x69x100 cm



LISTA CZĘŚCI

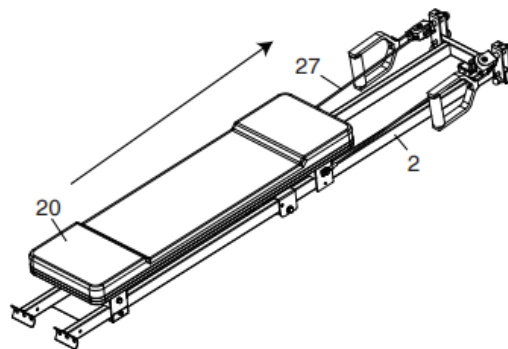
Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1.	Rama dolna	1	30.	Duża podkładka	2
2.	Rama górna	1	31.	Gałka ręczna	1
3.	Rama podstawy tylnej	1	32.	Kołek	3
4.	Dolna podstawa przednia	1	33.	Pokrywa	2
5.	Dolna środkowa podstawa	1	34.	Nasadka M10	10
6.	Górna rama przednia	1	35.	Nakrętki M8	11
7.	Górna rama środkowa	1	36.	Sworzeń	2
8.	Nośnik	1	37.	Zderzak	1
9.	Uchwyty wygięte	1	38.	Łożyska	10
10.	Gałka trójkątna	2	39.	Kołpak M8	4
11.	Uchwyt obrotowy	2	40.	Śruba M6x 10 mm	4
12.	Uchwyt obrotowy	2	41.	Śruba M8x 50 mm	2
13.	Uchwyt typu L	4	42.	Śruba M8x 58 mm	2
14.	Nakładka okrągła	6	43.	Śruba M8x 40 mm	2
15.	Otwarta rolka piankowa	1	44.	Nakrętka M10	10
16.	Uchwyt rolki piankowej	1	45.	Śruba M10x 65 mm	2
17.	Walek piankowy	2	46.	Śruba M10x 40 mm	2
18.	Walek piankowy	2	47.	Śruba nośna M10x 60 mm	4
19.	Pierścień dystansowy	2	48.	Śruba M6x 35 mm	6
20.	Siedzenie	1	49.	Śruba M8x 45 mm	2
21.	Koło	4	50.	Podkładka M10	10
22.	Pokrywa ramy	2	51.	Podkładka M6	10
23.	Nasadka kwadratowa	6	52.	Podkładka M8	30
24.	Kołek	4	53.	Podkładka łukowa M10	4
25.	Nakładka okrągła	6	54.	Śruba M8x 80 mm	2
26.	Poręcz	2	55.	Elastyczny zacisk	4
27.	Linka	2	56.	Kołki obciążające	2
28.	Pokrywa koła pasowego	4	57.	Śruba M8x 65 mm	1
29.	Koło pasowe	2			

MONTAŻ

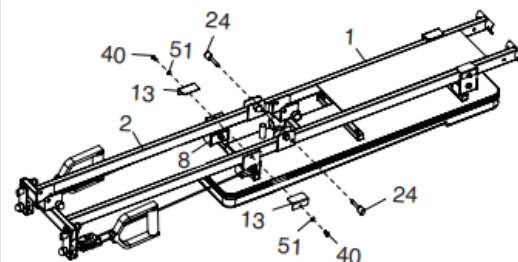
Wyjmij urządzenie z opakowania i rozłóż wszystkie części na płaskiej i czystej powierzchni.



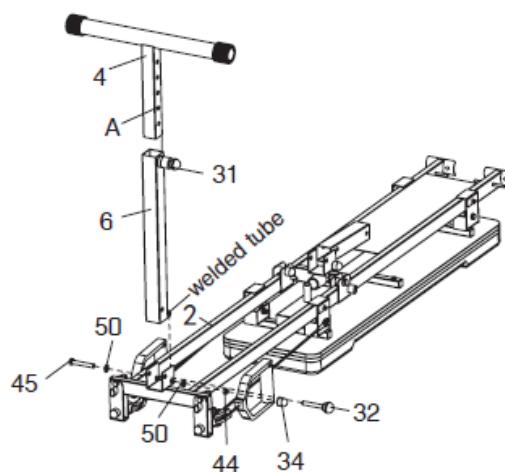
Wyciągnij górną ramę (2) i połóż ją na ziemi. Uważaj, aby nie uszkodzić linki (27)



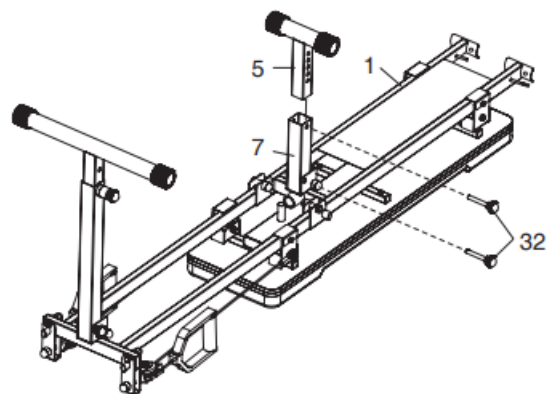
Odwróć maszynę do góry nogami i połóż ją na podłodze. Zamocuj wspornik L (13) do dolnej ramy (1) za pomocą dwóch śrub M6 x 10 mm (40) i dwóch podkładek M6 (51). Dokręć nakrętki zabezpieczające. Następnie włóż sworzeń (24) w otwór łączący pomiędzy górną ramą (2) a dolną ramą (1).



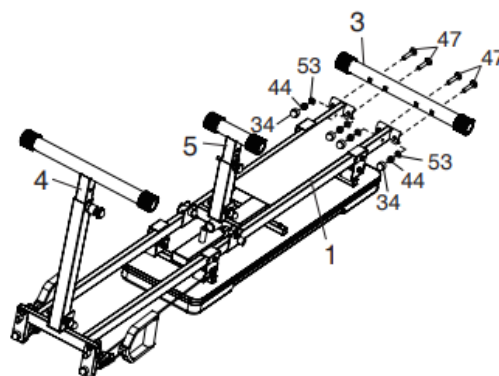
Przymocuj górną ramę przednią (6) do ramy górnej (2) za pomocą jednej śruby M10 x 65 mm (45), dwóch podkładek M10 (50), jednej nakrętki M10 (44) i pokrywy nakrętki M10 (34). Upewnij się, że śruba (45) jest włożona do przyspawanej rury na górnej ramie przedniej (6). Włóż sworzeń (32) w otwory na górnej ramie przedniej (6) i we wspornik na górnej ramie (2). Dokręć nakrętkę. Następnie wyciągnij sworzeń (31), włóż dolną podstawę przednią (4) w górną ramę przednią (6), włóż sworzeń (31) w jeden z otworów regulacyjnych (A) i przykręć.



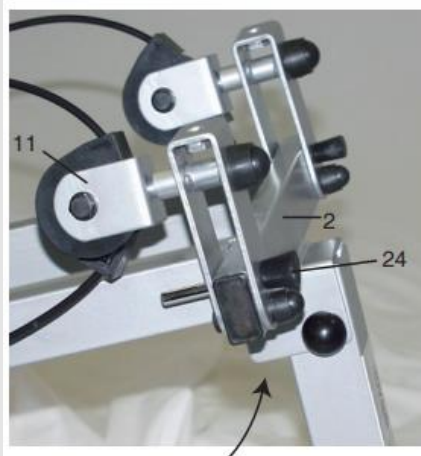
Zamocuj górną ramę środkową (7) do wspornika na ramie dolnej (1) za pomocą jednego okrągłego sworznia (32). Włóż dolną podstawę środkową (5) do górnej ramy środkowej (7) za pomocą sworznia (32).



Przymocuj ramę podstawy tylnej (3) do ramy dolnej (1) za pomocą czterech śrub nośnych M10 x 60 mm (47), czterech podkładek łukowych (53), czterech nakrętek M10 (44) i czterech osłon nakrętek M10 (34). Dokręć nakrętki. Następnie ostrożnie odwróć maszynę. Wyreguluj dolną środkową podstawę (5) i dolną przednią podstawę (4) tak, aby były równe z ramą tylnej podstawy (3).

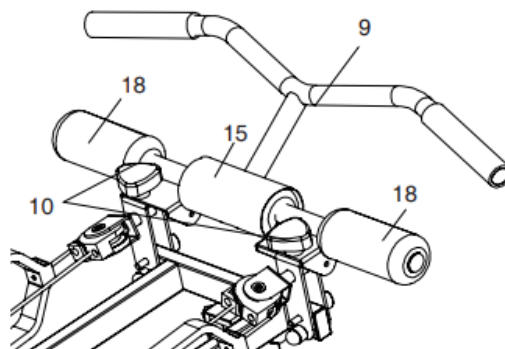


Obróć uchwyt obrotowy (11) do pozycji jak na rysunku, a następnie zamocuj go na ramie górnej (2) za pomocą sworzni (24).

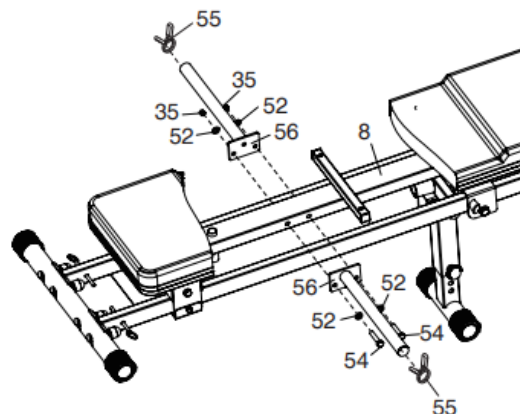


Przymocuj piankowe wałki (18) do obu stron wygiętych uchwytów (9).

Umieść otwarty wałek piankowy (15) na środku uchwytu (9). Następnie przymocuj wygięte uchwyty (9) do maszyny za pomocą dwóch trójkątnych pokręteł (10).



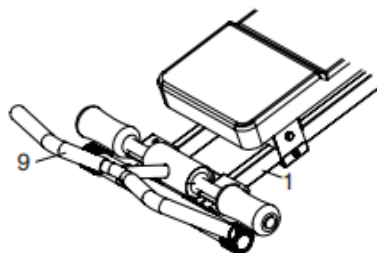
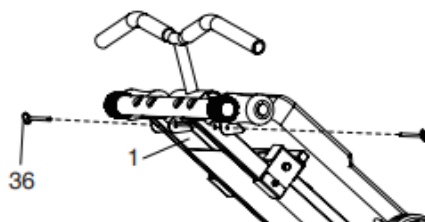
Zamocuj kołki obciążające (56) do wspornika siedzenia (8) za pomocą dwóch śrub M8 x 80 mm (54), czterech podkładek M8 (52) i dwóch nakrętek M8 (35). Następnie nasuń zacisk sprężynowy (55) na kołki obciążające. Dokręć nakrętki.



REGULACJA WYGIĘTYCH UCHWYTÓW I WYSOKOŚCI

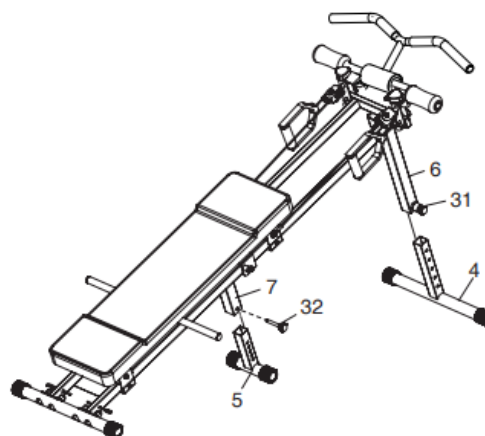
Zamocuj wygięte uchwyty (9) do dolnej ramy (1) za pomocą dwóch szpilek (36).

Następnie całkowicie wsuń sworzeń (36) w uchwyty (9) i dolną ramę (1).



1- Wyciągnij sworzeń (31) i ustaw dolną podstawę przednią (4) w żądanej pozycji, tak aby otwory były wyrównane i ponownie zamocuj sworzeń.

2- Wyciągnij sworzeń (32) i ustaw dolną podstawę środkową (5) w żądanej pozycji, tak aby otwory były wyrównane i ponownie zamocuj sworzeń.

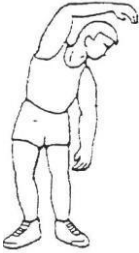
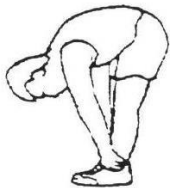


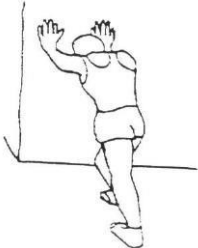


INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

Korzystanie z tego urządzenia może mieć korzystny wpływ na kondycję fizyczną. Może pomóc w ujędmnieniu mięśni, a w połączeniu z jednoczesną dietą o kontrolowanej ilości kalorii, w utracie wagi.

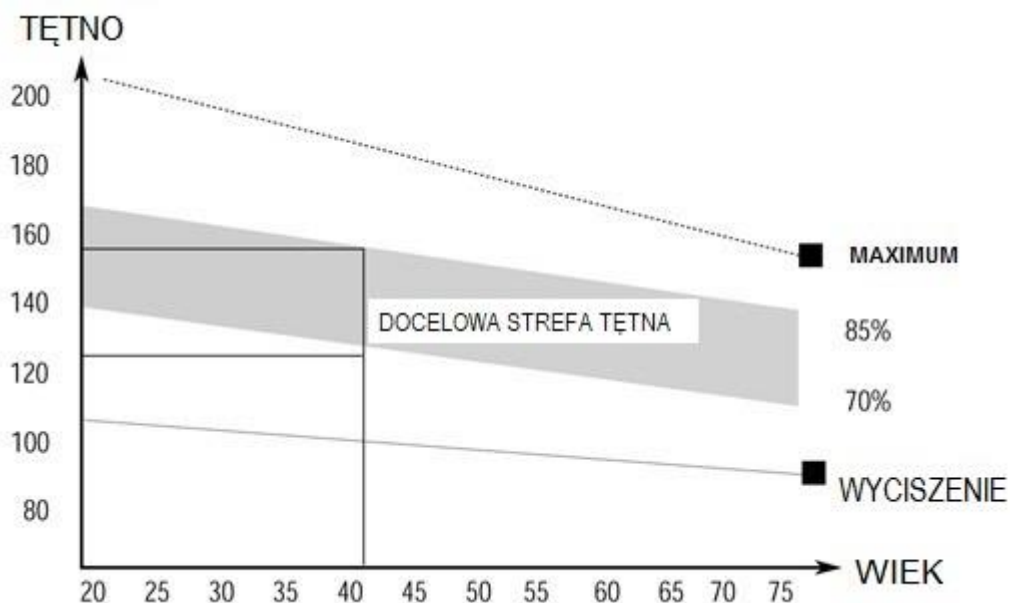
ROZGRZEWKA

Ta faza powinna zoptymalizować krążenie krwi i rozgrzać mięśnie, aby zapobiec ryzyku skurczu lub kontuzji mięśni. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Każde rozciąganie wytrzymaj przez około 30 sekund. Nie zmuszaj i nie szarp mięśni do rozciągania. Jeśli poczujesz ból, natychmiast przestań.

	Skłony boczne
	Skłony do przodu
	Uda zewnętrzne
	Uda wewnętrzne
	Łydki/Ścięgno Achillesa

FAZA ĆWICZEŃ

Na tym etapie wkładasz w to wysiłek. Po regularnym stosowaniu, mięśnie w Twoim ciele powinny stać się bardziej elastyczne. Należy ćwiczyć prawidłowo i utrzymywać stałe tempo. Tempo pracy powinno być wystarczające, aby podnieść tętno do strefy docelowej (jak na poniższym wykresie).



Ten etap powinien trwać minimum 12 minut, choć większość osób zaczyna od około 15 - 20 minut.

FAZA WYCISZENIA

Faza ta ma na celu uspokojenie mięśni i układu krążenia. Jest to powtórzenie ćwiczeń rozgrzewkowych, ale o zmniejszonym tempie. Trwa około 5 minut. Możesz powtórzyć ćwiczenia rozciągające, ale nie szarp i nie przeciążaj mięśni. W miarę nabierania kondycji możesz trenować dłużej i mocniej. Wskazane jest, aby trenować co najmniej trzy razy w tygodniu. Jeśli to możliwe, rozłóż treningi równomiernie w ciągu tygodnia.

TONIZACJA MIĘŚNI

Aby nadać ton mięśniom, należy ustawić dość wysoki opór. To spowoduje większe obciążenie mięśni nóg i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo, jak byś chciał. Jeśli starasz się również poprawić swoją kondycję, musisz zmienić swój program treningowy. Powinieneś trenować jak zwykle podczas fazy rozgrzewki i ochłodzenia, 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 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

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 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

Formularz kontaktowy

