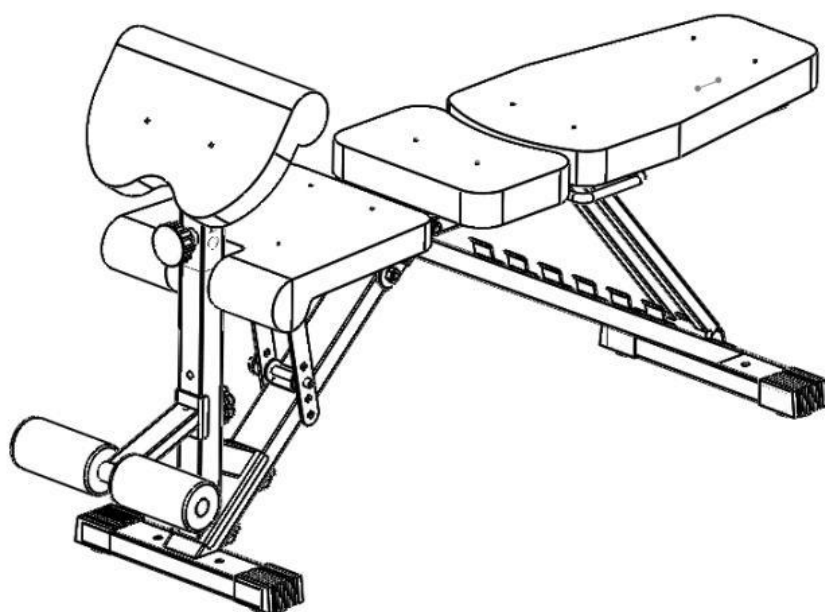




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 25784 Ławka treningowa inSPORTline ON-X AB10



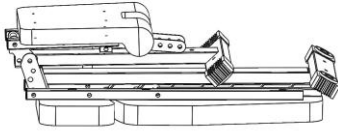
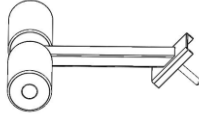

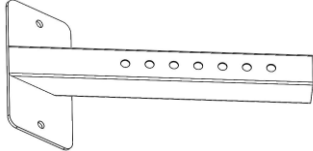
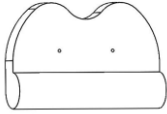

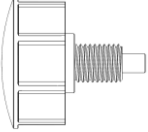
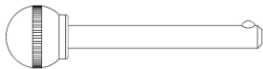

SPIS TREŚCI

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA.....	3
LISTA CZĘŚCI I MONTAŻ	4
ZAKRES REGULACJI OPARCIA	7
ZAKRES REGULACJI SIEDZISKA	7
SKŁADANIE.....	7
KONSERWACJA.....	9
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ.....	9
OCHRONA ŚRODOWISKA	10
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	11

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

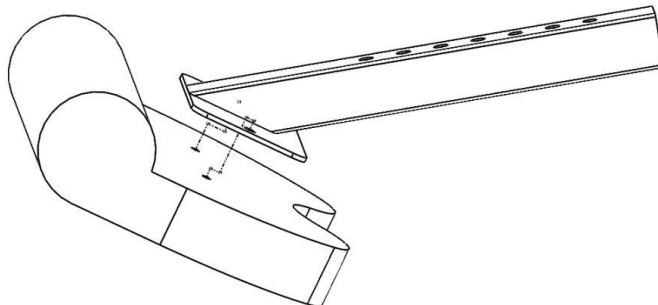
- Przed użyciem i montażem przeczytaj instrukcję i zachowaj ją na przyszłość.
- Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci i zwierząt.
- Tylko dla jednej osoby jednocześnie.
- Jeśli wystąpią nudności, ból w klatce piersiowej lub inne nietypowe objawy fizyczne, natychmiast przerwij ćwiczenia.
- Trzymaj kończyny z dala od ruchomych części.
- Ustaw maszynę na płaskiej, twardej i czystej powierzchni.
- Zawsze noś odpowiednią odzież sportową i obuwie, nie noś luźnej odzieży ani biżuterii.
- Używaj tylko do celów, do których maszyna została przeznaczona.
- Nie dokonuj nieautoryzowanych modyfikacji.
- Usuń wszystkie ostre przedmioty wokół urządzenia podczas użytkowania.
- Ze względów bezpieczeństwa należy zachować co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni wokół urządzenia.
- Osoby o ograniczonych zdolnościach umysłowych lub fizycznych nie mogą korzystać z urządzenia.
- Zawsze rozgrzewaj mięśnie przed treningiem.
- Jeśli na urządzeniu pojawią się ostre krawędzie, należy natychmiast zaprzestać używania urządzenia.
- Nie kładź na urządzeniu ostrych przedmiotów. Regulowane części nie powinny krępować ruchów użytkownika.
- Sprawdź maszynę przed każdym użyciem; upewnij się, że wszystkie połączenia są dobrze dokręcone.
- **Maksymalna nośność:** 150 kg
- **Kategoria:** H – do użytku domowego
- **OSTRZEŻENIE:** Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób z istniejącymi wcześniej problemami zdrowotnymi. Sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub szkody majątkowe poniesione w wyniku użytkowania tego produktu.

LISTA CZĘŚCI I MONTAŻ

Nr	Nazwa	Parametry	Rysunek	Ilość
1	Rama górna i dolna			1
2	Podnózek			1
3	Wspornik przedni			1
4	Rama podłokietnika			1
5	Podłokietnik			1
6	Nakrętka	M10 - ø55		3
7	Pokrętło	M16 - ø7,5 - ø55		1
8	Sworzeń	ø10 - 85		2
9	Klucz	M10 x 55		1

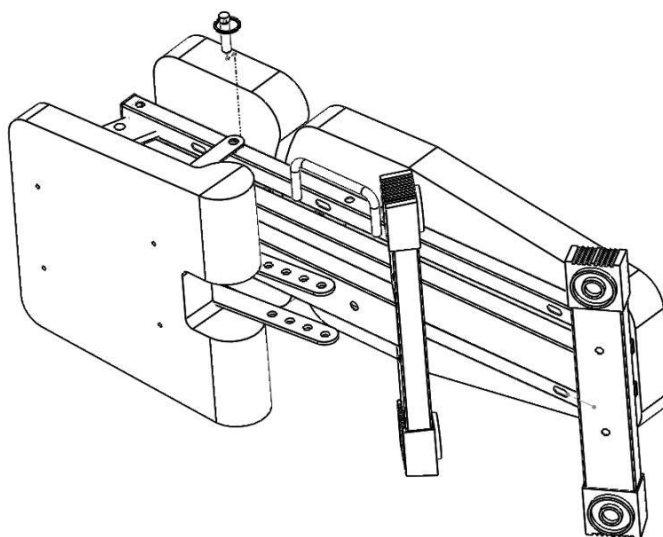
Krok 1

Użyj klucza, aby przymocować podłokietnik do ramy podłokietnika.



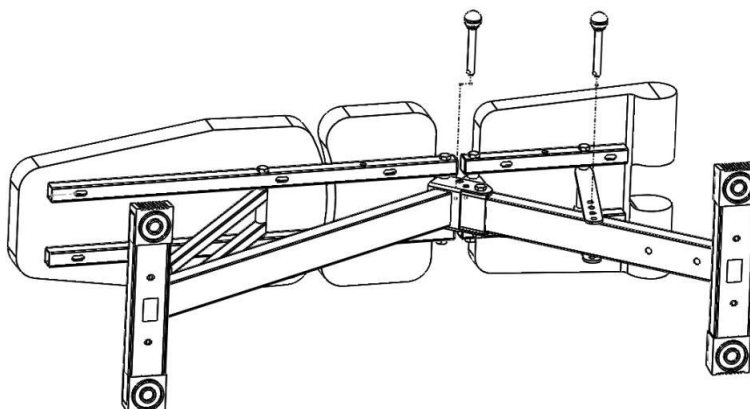
Krok 2

Wyciągnij zawlecзки z ramy głównej i rozłóż ramę główną.



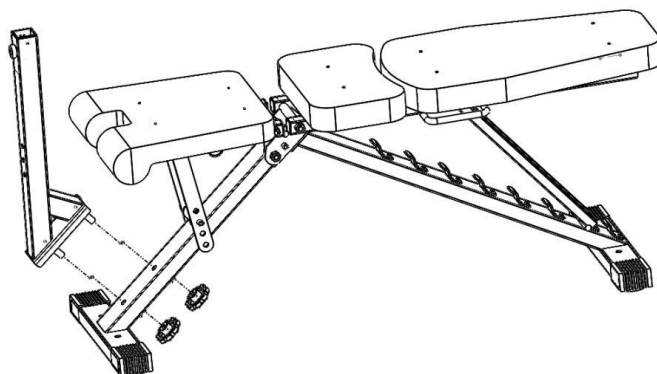
Krok 3

Rozłóż ramę główną, jak pokazano. Następnie umieść zawlecзки w ramie, jak pokazano.



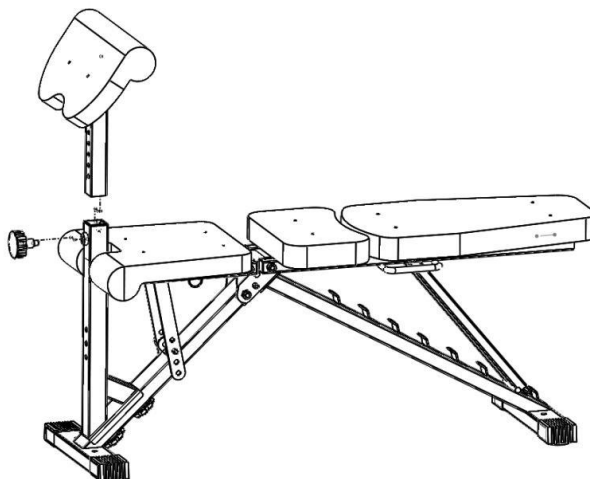
Krok 4

Przymocuj wspornik przedni do ramy za pomocą dużych nakrętek.



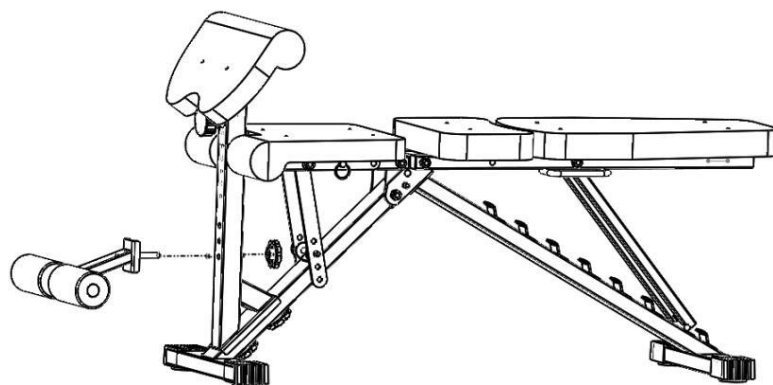
Krok 5

Przymocuj ramę z podłokietnikami i zabezpiecz śrubą ręczną.



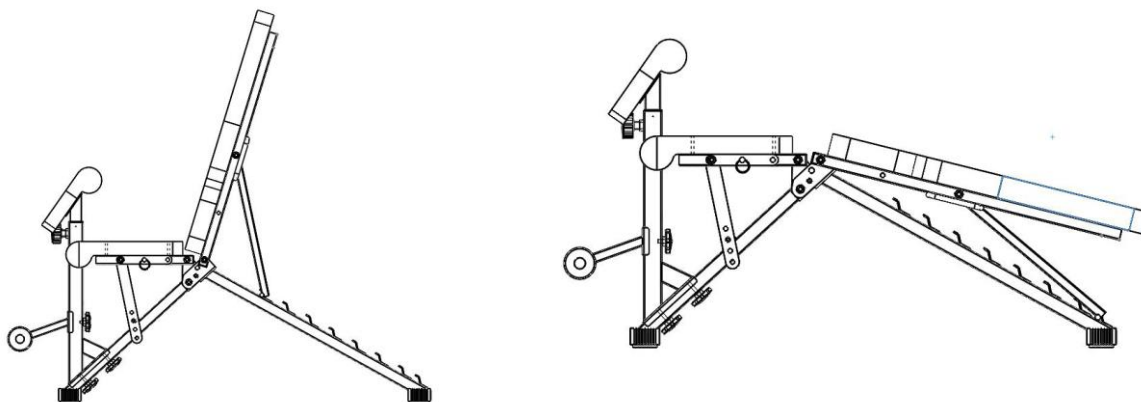
Krok 6

Przymocuj podnóżek za pomocą nakrętki.

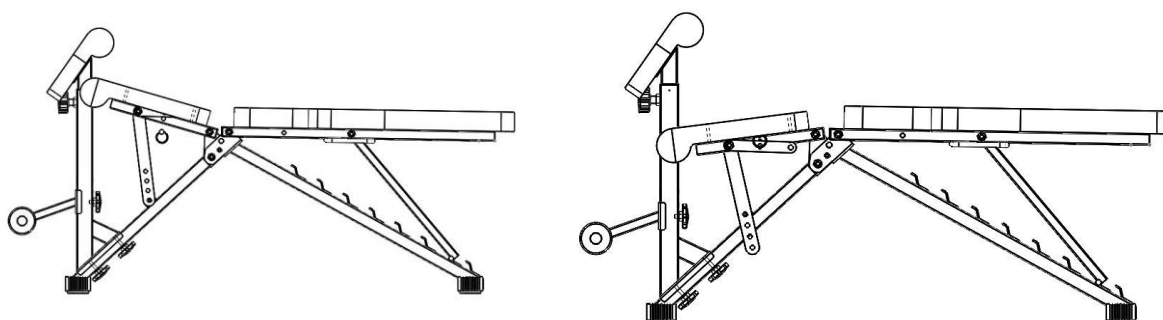


Przed użyciem upewnij się, że ławka stoi na równej i twardej powierzchni oraz że wszystkie części są odpowiednio dokręcone.

ZAKRES REGULACJI OPARCIA

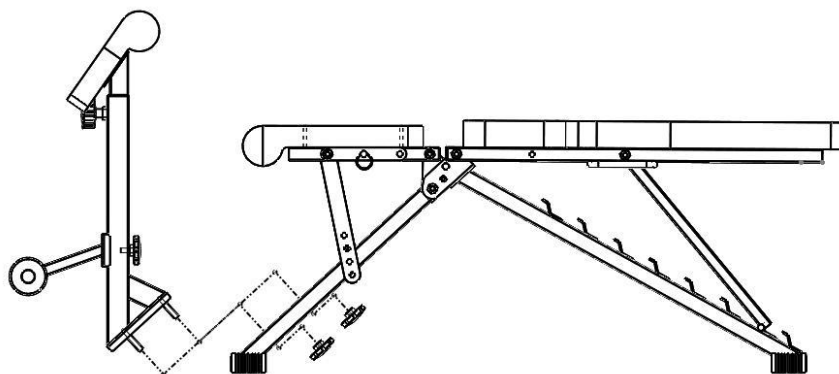


ZAKRES REGULACJI SIEDZISKA

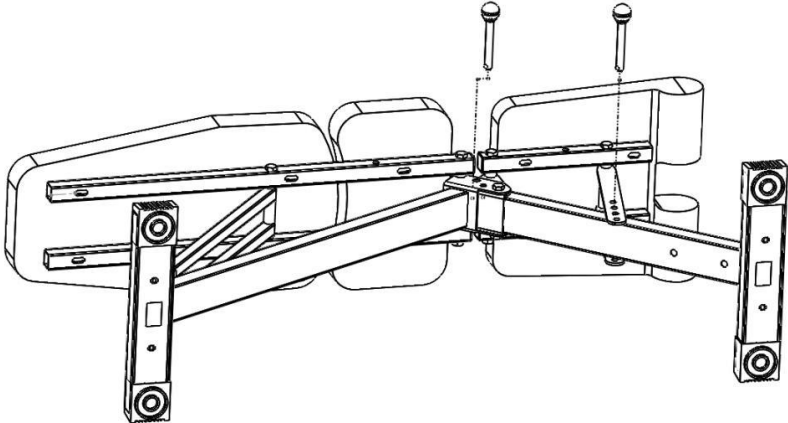


SKŁADANIE

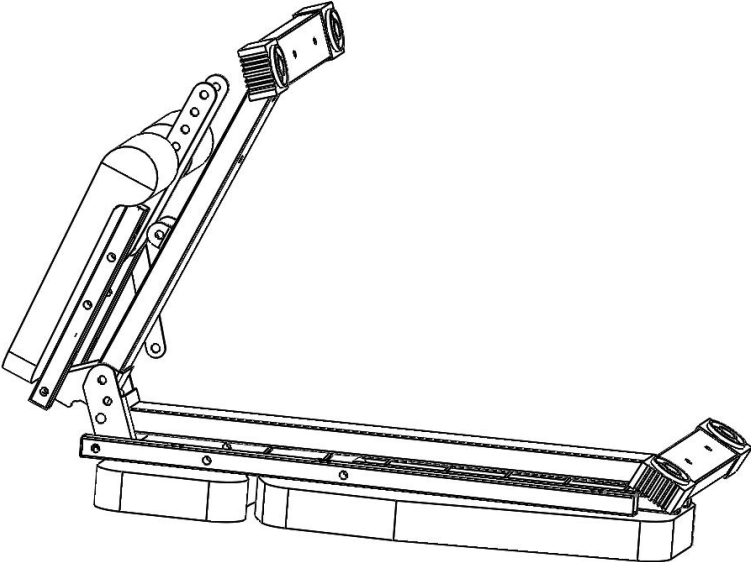
Krok 1



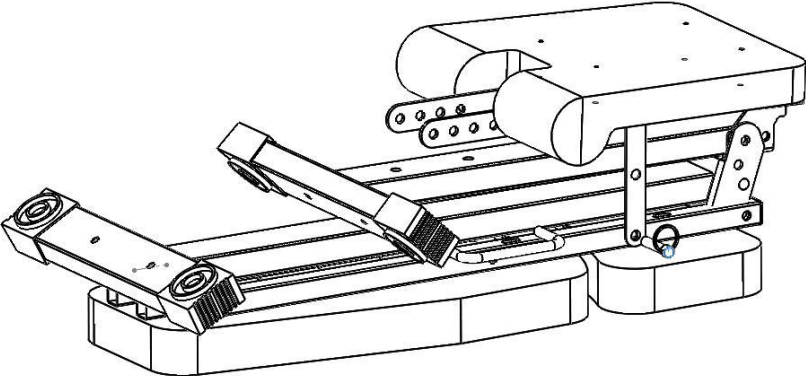
Krok 2



Krok 3



Krok 4



KONSERWACJA

- Regularnie smaruj wszystkie ruchome części.
- Sprawdź i dokręć wszystkie połączenia.
- Czyść urządzenie wilgotną ściereczką i nieagresywnym środkiem czyszczącym.
- Regularnie sprawdzaj urządzenie pod kątem oznak zużycia lub uszkodzeń.
- Natychmiast wymień zużyte lub uszkodzone części.

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

Ćwiczenia są korzystne dla zdrowia, poprawiają kondycję fizyczną, kształtują mięśnie, a w połączeniu z dietą o zbilansowanej kaloryczności prowadzą do utraty wagi.

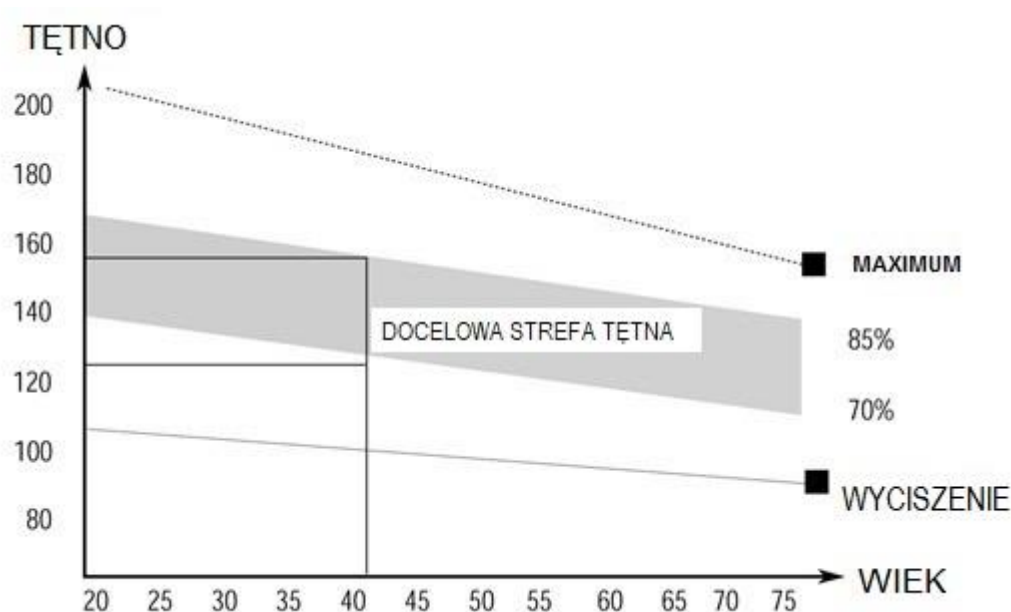
1. ROZGRZEWKĄ

Faza ta ma na celu poprawę ukrwienia całego organizmu oraz rozgrzanie mięśni, co zmniejsza ryzyko wystąpienia drgawek i urazów mięśniowych. Zalecamy wykonanie poniższych ćwiczeń rozciągających. Podczas przeciągania pozostań w pozycji końcowej przez około 30 sekund, nie wykonuj gwałtownych ruchów i nie wibruj.



2. FAZA ĆWICZEŃ

Ta faza jest najbardziej wymagającą fizycznie częścią. Regularne ćwiczenia wzmacniają mięśnie. Tempo możesz ustalić samodzielnie, ale bardzo ważne jest, aby było ono takie samo przez całe ćwiczenie. 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. WYCISZENIE

Ta faza służy uspokojeniu układu sercowo-naczyniowego i rozluźnieniu mięśni. Powinno to zająć około 5 minut. Możesz powtórzyć ćwiczenia rozgrzewające lub kontynuować ćwiczenie w wolniejszym tempie. Rozciąganie mięśni po wysiłku jest niezwykle ważne – należy unikać gwałtownych ruchów i wibracji.

Dzięki poprawie kondycji możesz wydłużyć i zwiększyć intensywność ćwiczeń. Trenuj regularnie, przynajmniej trzy razy w tygodniu.

KSZTAŁTOWANIE MIĘŚNI

Dla kształtowania mięśni ważne jest ustawienie dużego obciążenia. Mięśnie będą bardziej obciążone, co może spowodować, że nie będziesz w stanie ćwiczyć tak długo, jak zwykle. Jeśli jednocześnie próbujesz poprawić swoją kondycję, musisz dostosować swój trening. Ćwicz w zwykły sposób podczas rozgrzewki i końcowej fazy treningu, ale pod koniec ćwiczenia zwiększ opór urządzenia. Może być konieczne zmniejszenie prędkości, aby utrzymać tętno w obszarze docelowym.

UTRATA WAGI

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

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.

6-miesięczna gwarancja na akumulator – gwarantujemy, że nominalna pojemność akumulatora nie spadnie poniżej 70% jego całkowitej pojemności w ciągu 6 miesięcy od sprzedaży produktu.

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 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 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