



## **INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL**

### **IN 25837, 25842 Step do aerobiku inSPORTline AS150**

SevenSport s.r.o. oraz inSPORTline Polska Krzysztof Stępień zastrzegają sobie prawo do wprowadzania wszelkich zmian i ulepszeń swojego produktu bez wcześniejszego powiadomienia. Odwiedź naszą stronę internetową [www.e-insportline.pl](http://www.e-insportline.pl), gdzie znajdziesz najnowszą wersję instrukcji.

Gratulacje!! Jesteś dumnym posiadaczem Stepu do aerobiku. Wszystko w jednym sprzęcie do ćwiczeń aerobowych i tonizujących, umożliwiającą trening całego ciała.

Nie tylko zapewni Ci idealny trening sercowo-naczyniowy, ale wzmocni Twoje nogi i umożliwi pracę górnej części ciała samodzielnie lub w tym samym czasie, co ćwiczenia stepowe.

Step do ćwiczeń aerobowych jest niezwykle wszechstronny, pozwala dostosować intensywność do własnych wymagań. Dwa regulatory wysokości można łatwo regulować i mogą zwiększyć wysokość stepu o 4 cale.

## **ZACZYNAMY**

Kiedy używasz stepu do treningu, powinieneś pracować na wygodnym, ale wymagającym poziomie. Powinieneś doprowadzić do braku tchu, ale nie dysząc. Korzystając ze skali wysiłku, nie powinieneś pracować powyżej poziomu 8. Jeśli jesteś początkujący, spróbuj najpierw ćwiczyć przez 3-4 minuty i stopniowo go zwiększać. W miarę poprawy poziomu sprawności będziesz mógł spędzać więcej czasu na każdym ćwiczeniu.

Jeśli cierpisz na bóle pleców, nie wykonuj ćwiczeń pleców.








Podczas korzystania ze stepu do ćwiczeń aerobowych postępuj zgodnie z poniższymi punktami:

- Wybierz odpowiedni wzrost dla swojego poziomu sprawności.
- Upewnij się, że cała stopa równomiernie uderza w step.
- Stań nieco dalej od stepu.
- Oprzyj się na stepie i odepchnij się od tylnej stopy.
- Stań prosto, trzymając plecy prosto.
- Utwórz linię ukośną od podłogi do sufitu.

## **ĆWICZENIA ROZGRZEWAJĄCE**




Przed rozpoczęciem treningu ze stepem do ćwiczeń aerobowych należy najpierw dokładnie się rozgrzać, aby przygotować swoje ciało. Wypróbuj poniższe ćwiczenia.

Zaczynaj od spaceru, a następnie maszeruj w miejscu. Należy to zwiększyć, włączając unoszenie kolan, unoszenie pięt oraz pewną mobilność ramion i kręgosłupa. Musisz poświęcić 3-4 minuty na rozgrzewkę.

<p><b>MARSZ</b></p> 	<p><b>UNOSZENIE KOLAN</b></p>  <p>Przytrzymaj ruch przez 6-8 sekund.</p>	<p><b>UNOSZENIE PIĘT</b></p> 
<p><b>ŁYDKA</b></p>  <p>Cofnij się jedną nogą, dociśnij piętę do podłogi. Obie stopy muszą być skierowane do przodu.</p>	<p><b>ŚCIEGNO UDOWE</b></p>  <p>Przenieś ciężar ciała na plecy i ugnij kolano. Trzymając przednią nogę prosto, przechyl się do przodu od bioder.</p>	<p><b>SKŁONY BOCZNE</b></p>  <p>Mobilność kręgosłupa.</p>
<p><b>KRAŻENIE RAMIONAMI</b></p>  <p>Mobilność barków.</p>		

## ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

Po treningu należy rozciągnąć mięśnie, nad którymi pracowałeś. Pomaga to zapobiegać sztywności i bólom mięśni. Poniższe rozciąganie należy utrzymać przez 8-10 sekund.

<p><b>BARKI</b></p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>Usiądź na stepie aerobowym, utrzymując proste plecy. Podnieś oba ramiona do uszu.</li> <li>Zrelaksuj się, naciśnij oba ramiona w dół i przytrzymaj.</li> </ol>	<p><b>DOLNE PLECY</b></p>  <p>Usiądź na stepie aerobowym, wyciągnij rękę do przodu i zaokrąglij plecy. Spróbuj rozdzielić łopatki i przytrzymaj.</p>	<p><b>GÓRNE PLECY</b></p>  <p>Usiądź na stepie aerobowym i trzymaj plecy prosto. Załóż ręce za plecami i powoli unieś ramiona. Przytrzymaj.</p>
---	---	--

### TRICEPS I NARAMIĘ



Usiądź na stepie aerobowym. Nie garb się. Weź ramię wzdłuż ciała i podeprzyj je przeciwną ręką. Pociągnij ramię po ciele i przytrzymaj.

### MIĘŚNIE SKOŚNE



Usiądź na stepie aerobowym. Trzymaj ciało w pozycji pionowej, pochylając się na jedną stronę i sięgając przeciwną ręką.

### WEWNĘTRZNE UDA



Położ się na podłodze z prostymi plecami. Złącz podeszwy stóp i przyciągnij kolana do siebie i w dół, tak daleko, jak czujesz się komfortowo. Przytrzymaj.

### ZEWNĘTRZNE UDA



Usiądź na podłodze. Wyciągnij prawą nogę przed siebie i zegnij lewą nogę na prawym kolanie. Używając przeciwnej ręki, przyciągnij nogę w poprzek i przytrzymaj.

### POŚLADKI



Usiądź na podłodze. Przyciągnij kolana do klatki piersiowej i przytrzymaj.

## PODSTAWOWA TECHNIKA ĆWICZEŃ NA STEPIE

Poniższe ćwiczenia składają się na podstawowy ruch, którego wykonanie wymaga czterech odliczeń. Ta sama noga prowadzi w górę i w dół podczas kroku aerobowego. Nie powinieneś spędzać więcej niż jednej minuty na prowadzeniu tą samą nogą.

### PODSTAWOWY KROK



1. Krok prawą stopą na step.
2. Krok lewą stopą na step.
3. Powrót prawej stopy na podłogę.
4. Powrót lewej stopy.

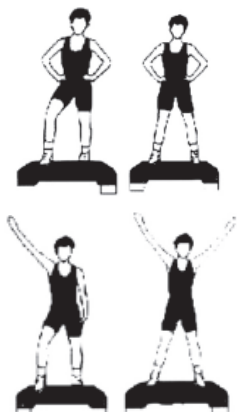
### RUCHY RAMION



1. Podnieś prawą stopę i wyciągnij obie ręce.
2. Podnieś lewą stopę i podnieś obie ręce do góry.
3. Powrót prawą stopą i opuść obie ręce.
4. Powrót lewą stopą, przenosząc obie ręce na bok.

### V-STEP

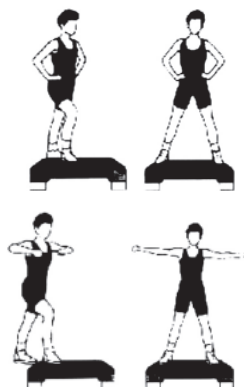
Krok V jest odmianą kroku podstawowego. Stopy są szeroko rozstawione na stepie i złączone po powrocie na podłogę.



1. Podnieś prawą stopą na prawą stronę.
2. Podnieś lewą stopę na lewą stronę.
3. Zejdź prawą stopą.
4. Zejdź lewą stopą, łącząc nogi.

### KROK OBROTOWY - ALTERNATYWA

Ten ruch odbywa się za stepem aerobowym, aby zwiększyć intensywność.



1. Skieruj wzrok ukośnie w lewy róg. Podnieś prawą nogę, zwracając się twarzą do przodu.
2. Wykonaj krok w górę lewą stopą, rozstawiając stopy skierowane do przodu.
3. Opuść prawą stopę, zwracając się twarzą ukośnie do prawego rogu.
4. Stukaj prawą stopą w podłogę, nie przenosząc ciężaru ciała.
5. Powtórz na lewej nodze.

## ĆWICZENIA TONIZUJĄCE

W tej części pracujemy nad izolowanymi grupami mięśni, aby ujędrnić i poprawić wytrzymałość mięśni. Ważne jest, aby pracować na komfortowym poziomie i powtarzać każdy zestaw ćwiczeń. Jeśli maksymalnie możesz wykonać 10-11 powtórzeń, dobrym poziomem do pracy będzie 7-8 powtórzeń powtórzonych 2-3 razy. W międzyczasie zrób sobie przerwę, ćwicząc inną grupę mięśni. Na przykład naprzemiennie górną i dolną część ciała. Daje to organizmowi okres regeneracji.

Jeśli dopiero zaczynasz ćwiczyć, opcje adaptacji ilustrują nieco łatwiejsze wersje tego samego ćwiczenia. Zawsze powinieneś pracować na komfortowym poziomie. Jeśli odczuwasz ból lub pieczenie, powinieneś odpocząć.

### ZEWNĘTRZNE UDA



Położ się na boku na stepie. Podeprzyj się przedramieniem i przeciwną ręką. Lekko ugnij dolną część nogi. W pełni wyprostuj górną część nogi, utrzymując ciało w linii prostej. Podnieś i opuść górną nogę.

### DOSTOSOWANIE



Położ się niżej na stepie i unieś i opuść górną część nogi.

### PRZÓD UDA



Usiądź na stepie aerobowym twarzą na boki. Podeprzyj ręce za plecami, zegnij prawą nogę i wyprostuj nogę.

### DOSTOSOWANIE



Położ się i podeprzyj na łokciach, zegnij jedno kolano i unieś drugą nogę.

### BRZUSZKI



Położ się na plecach z ugiętymi kolanami. Wciśnij kręgosłup w step i przechyl miednicę, ściskając pośladki. Podnieś i opuść górną część ciała ze stepu. Uważaj, aby nie wciągnąć brody w naszą klatkę piersiową.

### DOSTOSOWANIE



Przytrzymaj głowę jedną ręką, a drugą ręką przesun ją w górę uda, unosząc głowę.

### POŚLADKI



Na stepie połów się przodem do dołu. Podnoś i opuszczaj nogi, trzymając biodra wciśnięte w step.

## KONSERWACJA I PRZECHOWYWANIE

Kontakt z rozpuszczalnikami organicznymi i agresywnymi środkami czyszczącymi może spowodować uszkodzenie produktu. Po użyciu produkt przetrzeć wilgotną szmatką, a następnie wytrzeć do sucha. Przechowywać w suchym i ciemnym miejscu.

Jeśli po zakupie produktu stwierdzisz jakiegokolwiek uszkodzenia, skontaktuj się z działem serwisu. Podczas korzystania z produktu postępuj zgodnie ze wskazówkami zawartymi w instrukcji. Reklamacja nie zostanie uznana w przypadku dokonania modyfikacji produktu lub niezastosowania się do zaleceń zawartych w instrukcji.

## 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.

## 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) 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](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  
Ciemieńniki 19, 29-120 Kluczewsko  
Telefon: +48 510 275 999  
E-mail: [biuro@e-insportline.pl](mailto:biuro@e-insportline.pl)  
NIP: 6090063070, REGON: 260656756

#### **Formularz kontaktowy**

