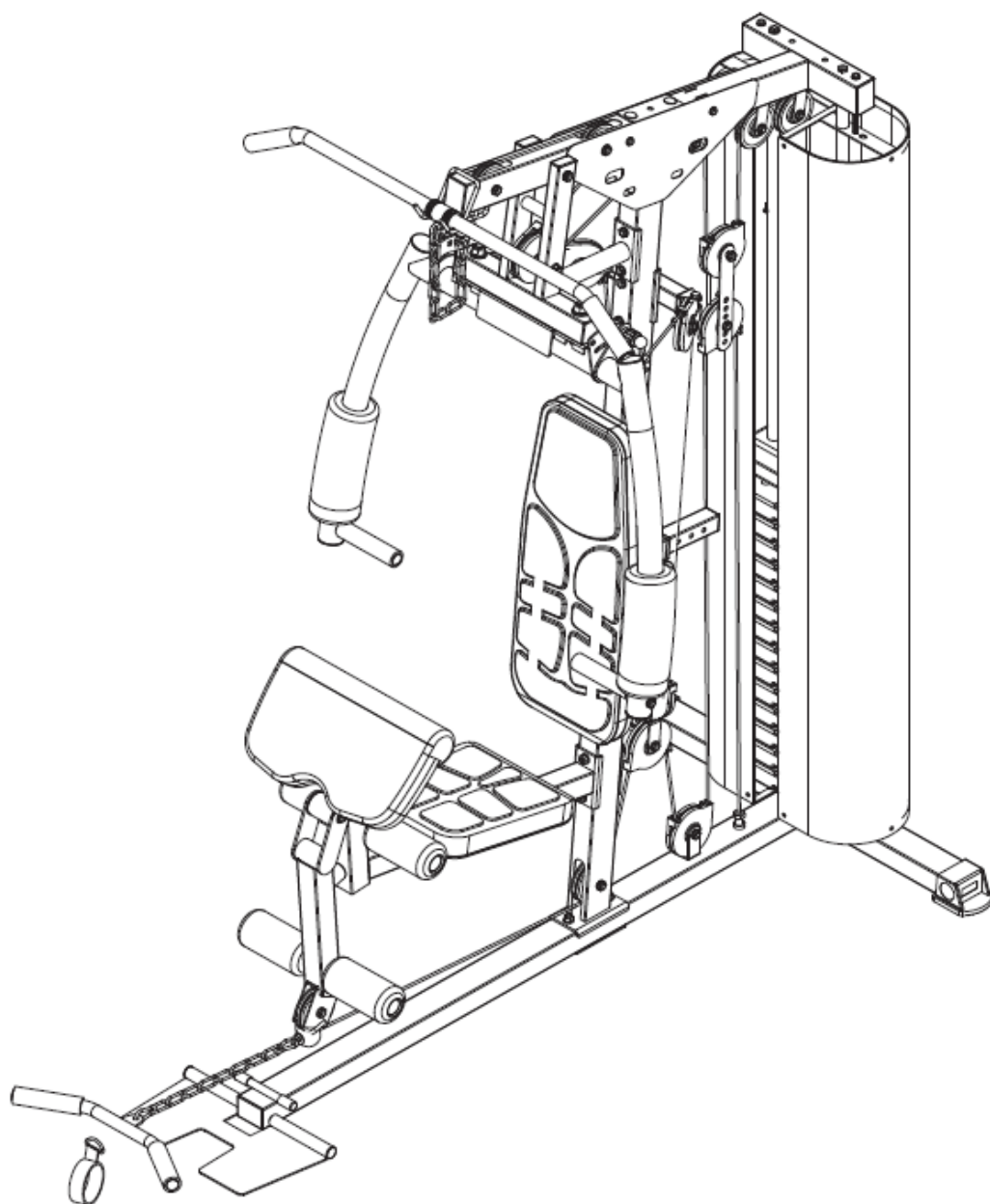




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 25975 Atlas wielofunkcyjny inSPORTline ProfiGym C45



SPIS TREŚCI

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA	3
LISTA CZĘŚCI.....	4
DIAGRAM	7
MONTAŻ.....	8
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ	21
KONSERWACJA.....	22
OCHRONA ŚRODOWISKA	22
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	22

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

- Instrukcja służy lepszemu zrozumieniu i użytkowaniu produktu. Przed użyciem należy uważnie przeczytać instrukcję i zachować ją na przyszłość.
- Zachowaj szczególną ostrożność podczas montażu, poproś o pomoc inną osobę dorosłą.
- Aby zapewnić maksymalne bezpieczeństwo, przeprowadzaj regularne kontrole pod kątem uszkodzeń lub zużycia części.
- Jeśli z urządzenia będzie korzystać także inna osoba, ważne jest, aby zapoznała się ona ze wszystkimi informacjami zawartymi w niniejszej instrukcji.
- Na urządzeniu może ćwiczyć jednocześnie tylko 1 osoba.
- Przed użyciem urządzenia należy sprawdzić, czy wszystkie śruby i nakrętki są prawidłowo dokręcone oraz czy wszystkie połączenia są w dobrym stanie.
- Przed montażem usuń z otoczenia wszystkie niebezpieczne przedmioty o ostrych brzegach.
- Używaj urządzenia tylko wtedy, gdy jest w dobrym stanie i w pełni funkcjonalne.
- Uszkodzoną, zużytą lub wadliwą część należy jak najszybciej wymienić na nową. Przestań używać atlasu, dopóki nie będzie ponownie w pełni funkcjonalny.
- Zanim pozwolisz dziecku ćwiczyć na maszynie, rozważ jego stan psychiczny i fizyczny. Dzieci mogą ćwiczyć wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej, która będzie nadzorować prawidłowe użytkowanie urządzenia. Atlas nie jest zabawką dla dzieci.
- Wokół urządzenia należy określić min. 0,6 m wolnej przestrzeni. Żadna regulowana część urządzenia nie może wystawać i utrudniać użytkownikowi ruchu.
- Wokół całego urządzenia należy zapewnić wystarczającą ilość wolnej przestrzeni.
- Należy pamiętać, że niewłaściwe ćwiczenia mogą prowadzić do uszczerbku na zdrowiu.
- Przed użyciem produkt należy zabezpieczyć przed niepożądanym przemieszczaniem się za pomocą regulowanych nóżek.
- Umieść urządzenie na płaskiej powierzchni i zadбай o jego stabilność.
- Do ćwiczeń noś odpowiednią odzież i buty. Nie ćwicz w ubraniu, które mogłoby zostać wciągnięte przez urządzenie. Polecamy solidne buty sportowe z antypoślizgową podeszwą.
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Lekarz może zalecić odpowiedni program ćwiczeń i odpowiednią dietę.
- Zmontuj produkt zgodnie z instrukcjami zawartymi w instrukcji i używaj wyłącznie oryginalnych, dostarczonych części. Przed rozpoczęciem montażu należy sprawdzić, czy dostarczono wszystkie części wymienione na liście części.
- Umieść urządzenie na suchej i płaskiej powierzchni i chroń je przed wilgocią. Podłóż pod urządzenie matę antypoślizgową, aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni pod urządzeniem.
- Należy pamiętać, że maszyny do ćwiczeń i ich akcesoria nie są przeznaczone do zabawy. Z atlasu mogą korzystać wyłącznie osoby zaznajomione z jego prawidłową obsługą.
- Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeśli doświadczysz zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub innego dyskomfortu fizycznego. Skonsultuj się z lekarzem w sprawie dalszych ćwiczeń.
- Unikaj kontaktu z łączeniami podczas ćwiczeń.
- Wszystkie regulowane części muszą być ustawione w odniesieniu do ich skrajnych położeń.

- Nie ćwicz bezpośrednio po jedzeniu.
- Liny podlegają zużyciu. Twoim obowiązkiem jest zapobieganie nieoczekiwanym szkodom. Liny należy sprawdzać codziennie. Sprawdź wszystkie liny, nylonową powłokę na wszystkich linach i obszar w pobliżu końca każdej liny. Natychmiast wymień uszkodzoną lub zużytą linę. Nie zezwalaj na użytkowanie maszyny do czasu wymiany uszkodzonych lub zużytych lin. Używanie lub zezwolenie na używanie maszyny z uszkodzoną liną może spowodować poważne obrażenia.
- Kategoria: H do użytku domowego
- Nośność: 120 kg.

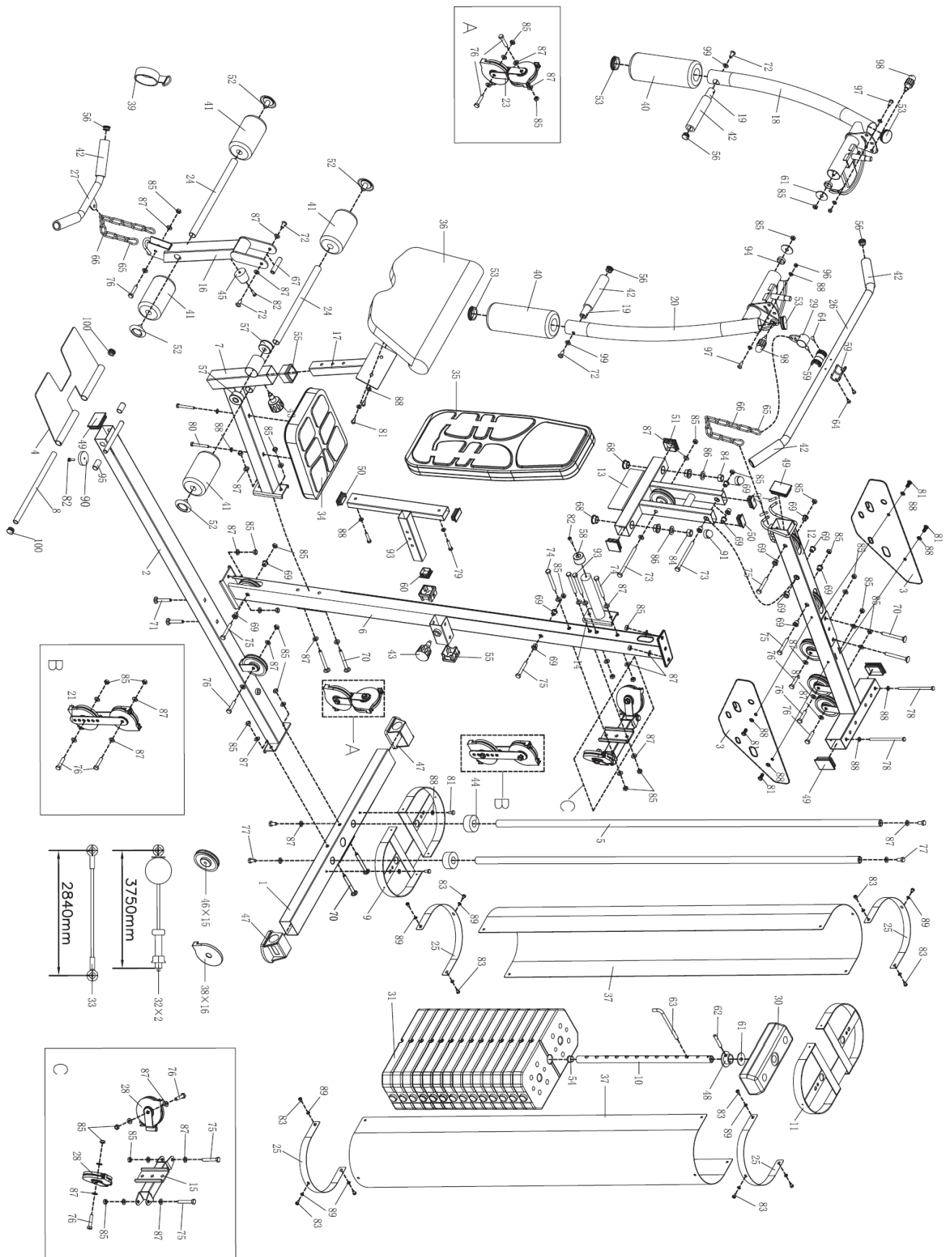
LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość
1	Tylna rama podstawy	1
2	Rama podstawy	1
3	Ozdobna osłona	2
4	Płyta podnóżka	1
5	Pręt prowadzący ciężar	2
6	Rama pochylona przednia	1
7	Rama siodła	1
8	Oś płyty podnóżka	1
9	Rama o niższych ciężarach	1
10	Regulowany drążek	1
11	Rama górnych obciążników	1
12	Górna rama	1
13	Rama do wyciskania na ławce	1
14	Rama graniczna	1
15	Rama łącząca w kształcie litery U	1
16	Rama do uginania nóg	1
17	Rama podłokietnika	1
18	Ramka do ćwiczeń motylkowych - prawa	1
19	Uchwyt do wyciskania na ławce	2
20	Ramka do ćwiczeń motylkowych - lewa	1
21	Płyta łącząca koło pasowe	2
22		
23	Obrotowy wspornik w kształcie litery U	1
24	Roller z pianki do uginania nóg	2
25	Płyta mocująca pokrywę	4
26	Drążek najszerszy	1
27	Wygięty drążek	1
28	Uchwyt w kształcie litery U	2

29	Złącze łączące drążek najszerszy	1
30	Górna część obciążeń	1
31	Obciążenia	11
32	Lina (3750 mm)	2
33	Lina (2840 mm)	1
34	Siedzisko	1
35	Oparcie	1
36	Podłokietnik	1
37	Oslona	2
38	Oslona koła pasowego	16
39	Pasek	1
40	Walek z pianki	2
41	Walek z pianki	4
42	Uchwyty	6
43	Pokrętło ręczne	2
44	Podkładka obciążników dolnych	2
45	Blokada ramy do uginania nóg	1
46	Krążek linowy	15
47	Oslona na nogi	2
48	Tuleja	1
49	Zaślepka	4
50	Zaślepka	2
51	Zaślepka	2
52	Okrągła zaślepka	4
53	Okrągła zaślepka	6
54	Oslona	1
55	Tuleja	2
56	Okrągła zaślepka	6
57	Oslona do zginania nóg	2
58	Korek	1
59	Zaślepka końcowa drążka	4
60	Zaślepka	1
61	Podkładka $\Phi 45 \times \Phi 13$	1
62	Kołek C10x55	1
63	Trzpień w kształcie litery L do wyboru obciążenia	1
64	Nity	4
65	Karabinek	4
66	Łańcuch	2

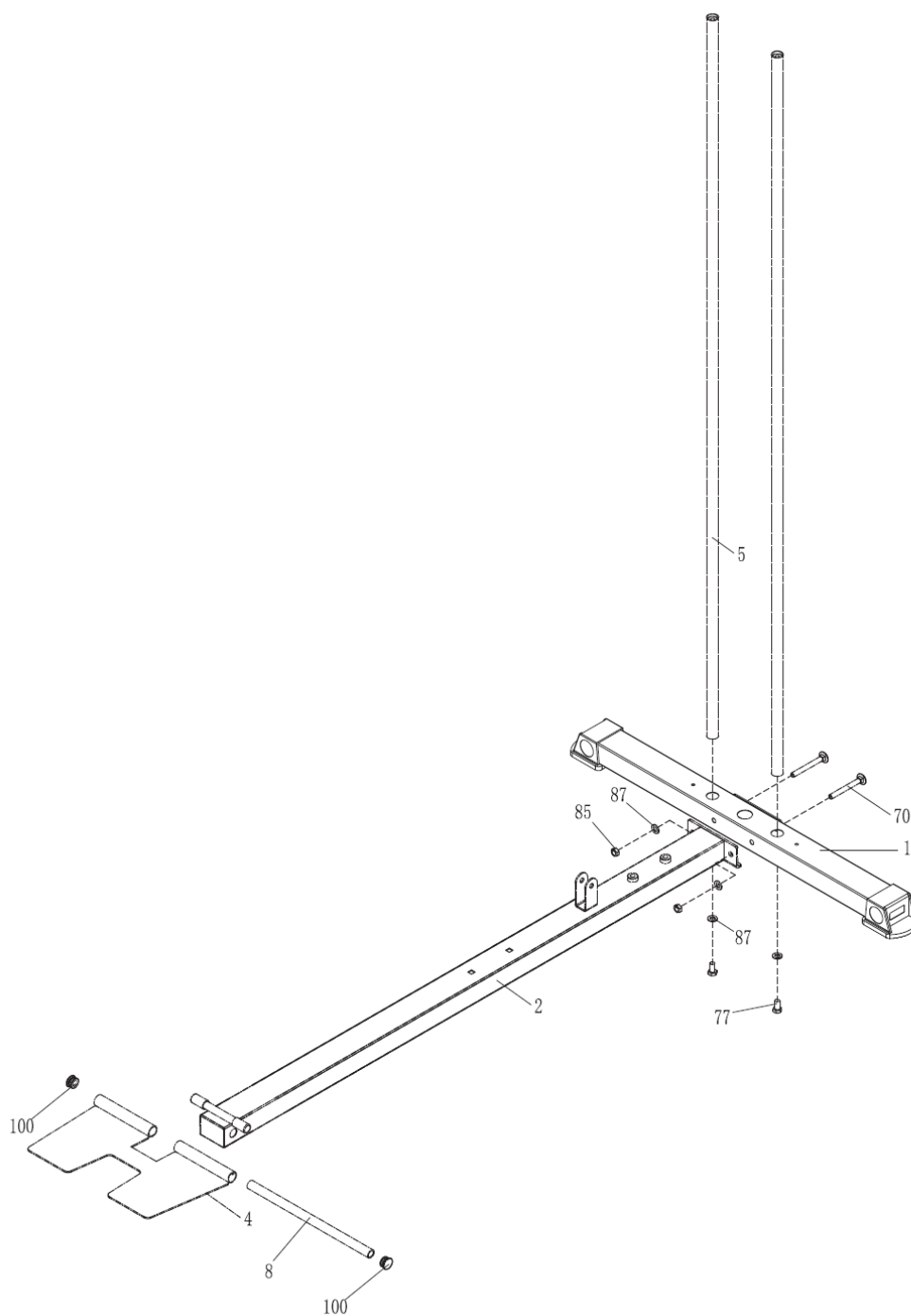
67	Oś $\Phi 16 \times 71$	1
68	Ośłona koła pasowego	4
69	Ośłona koła pasowego	18
70	Śruba z łbem kwadratowym M10*90	6
71	Śruba z łbem kwadratowym M10*70	2
72	Śruba imbusowa M10*20	4
73	Śruba sześciokątna M10*135	2
74	Śruba sześciokątna M10*90	4
75	Śruba sześciokątna M10*65	3
76	Śruba sześciokątna M10*45	11
77	Śruba sześciokątna M10*20	4
78	Śruba sześciokątna M8*150	2
79	Śruba sześciokątna M8*40	2
80	Śruba sześciokątna M8*65	2
81	Śruba sześciokątna M8*15	6
82	Śruba M6*20	3
83	Śruba M6*20	12
84	Nakrętka nylonowa M16	2
85	Nakrętka nylonowa M10	28
86	Podkładka płaska $\Phi 16$	2
87	Podkładka płaska $\Phi 10$	46
88	Podkładka płaska $\Phi 8$	14
89	Podkładka płaska $\Phi 6$	12
90	Gumowa podkładka	1
91	Nakrętka (M16)	2
92	Ośłona PCV	2
93	Regulowana rura do oparcia	1
94	Odstępnik	2
95	Ośłona PCV	2
96	Nakrętka nylonowa (M8)	2
97	Śruba (M8*25)	2
98	Pokrętło	2
99	Podkładka zakrzywiona $\Phi 10$	2
100	Zaślepka	2
	Klucz 14# / 17#	1
	Klucz specjalny	1
	Klucz imbusowy 6#	2
	Klucz 17# / 19#	1

DIAGRAM



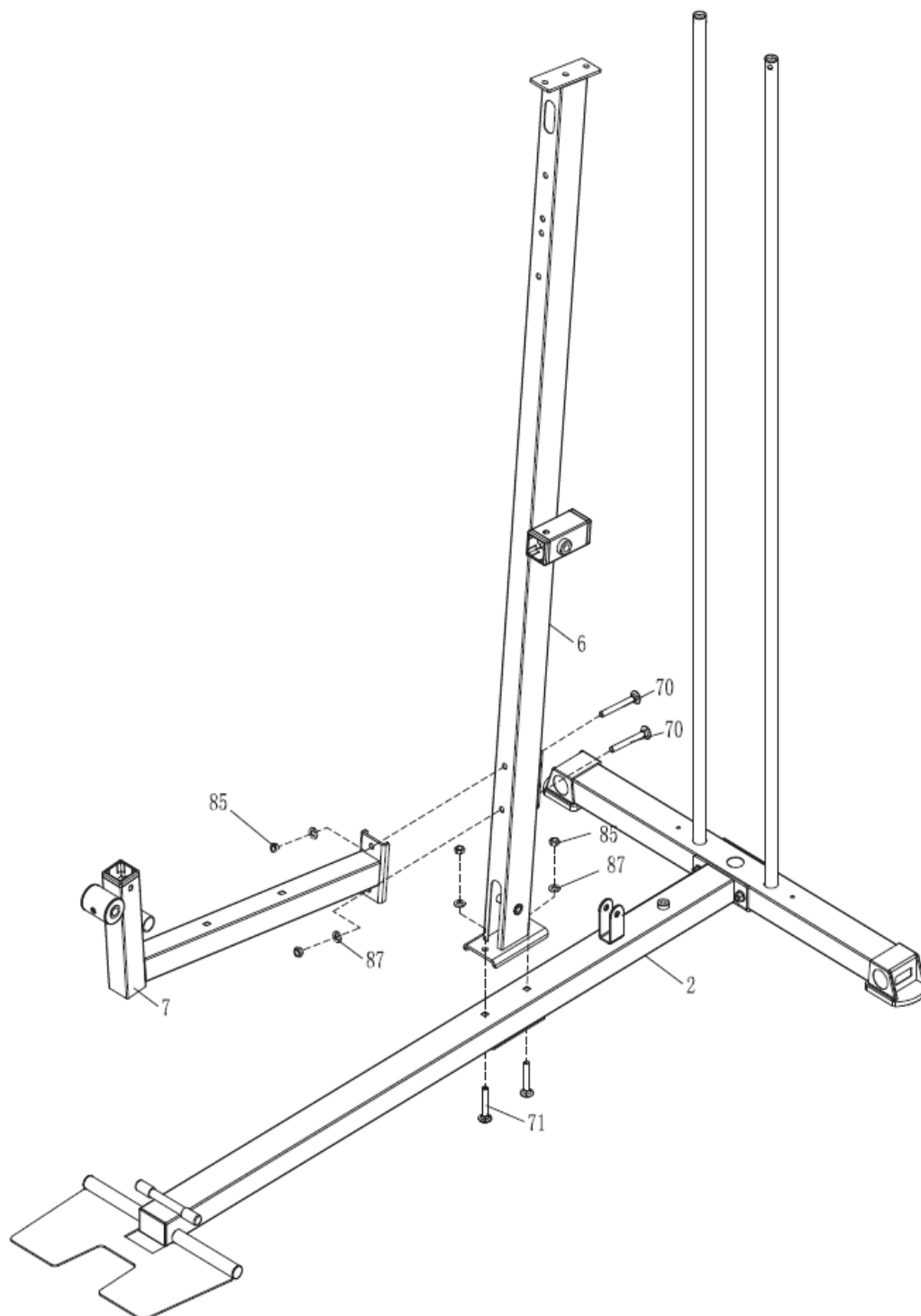
MONTAŻ

Krok 1



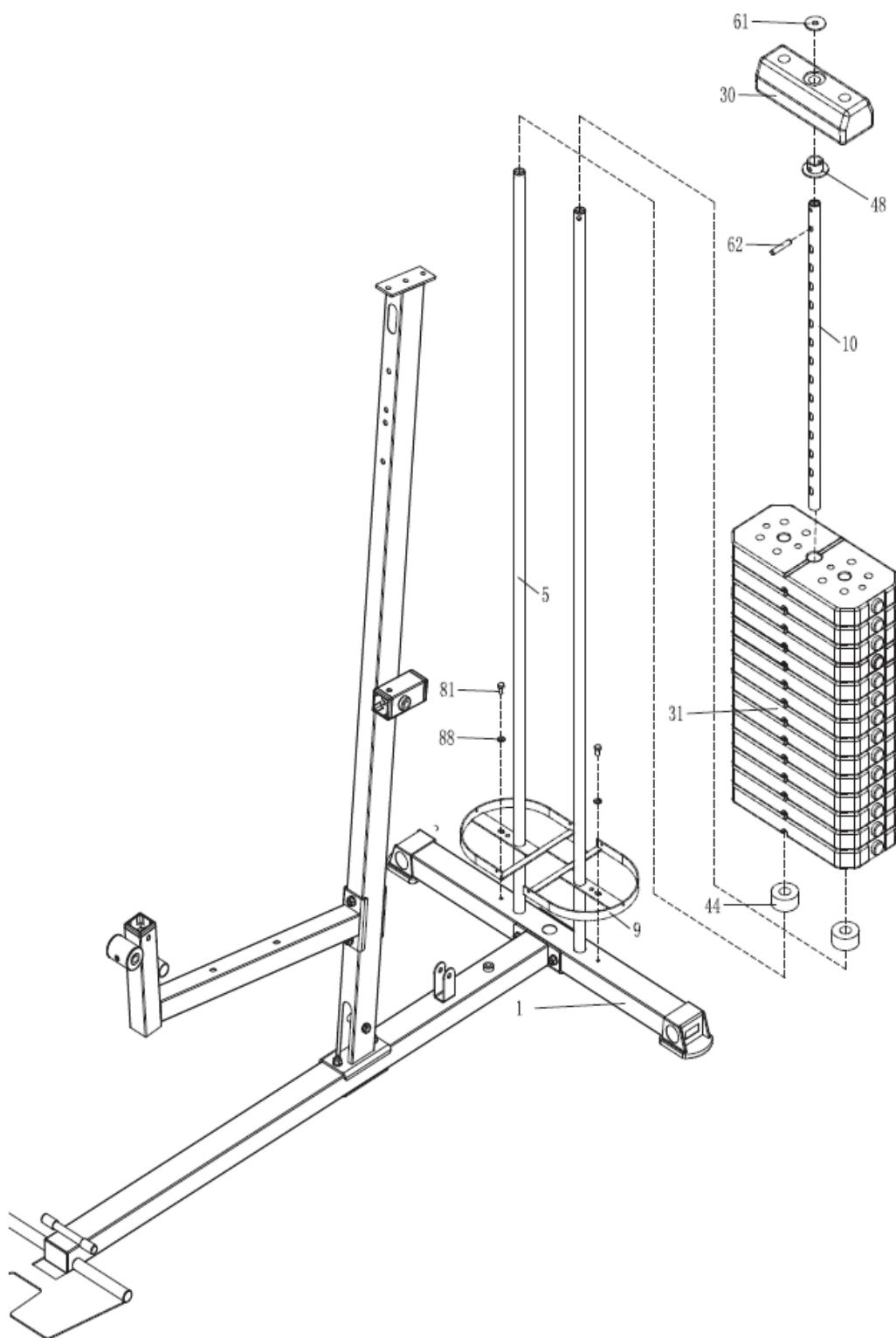
85	Nakrętka kontrująca M10	2x
70	Śruba z łbem kwadratowym M10*90	2x
87	Podkładka płaska $\Phi 10$	2x

Krok 2



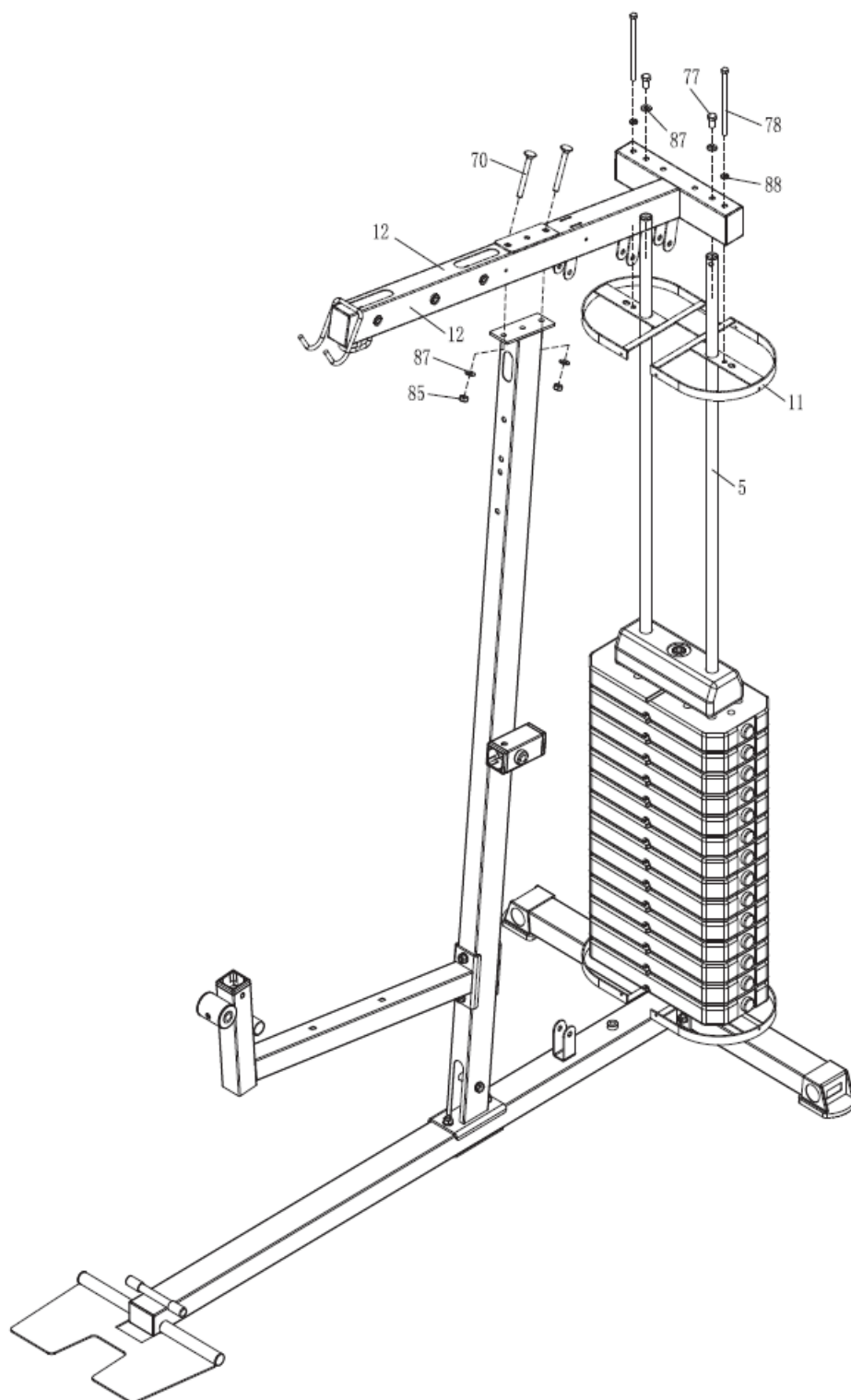
85	Nakrętka kontruująca M10	4x
71	Śruba z łbem kwadratowym M10*70	2x
87	Podkładka płaska $\Phi 10$	4x
70	Śruba z łbem kwadratowym M10*90	2x

Krok 3



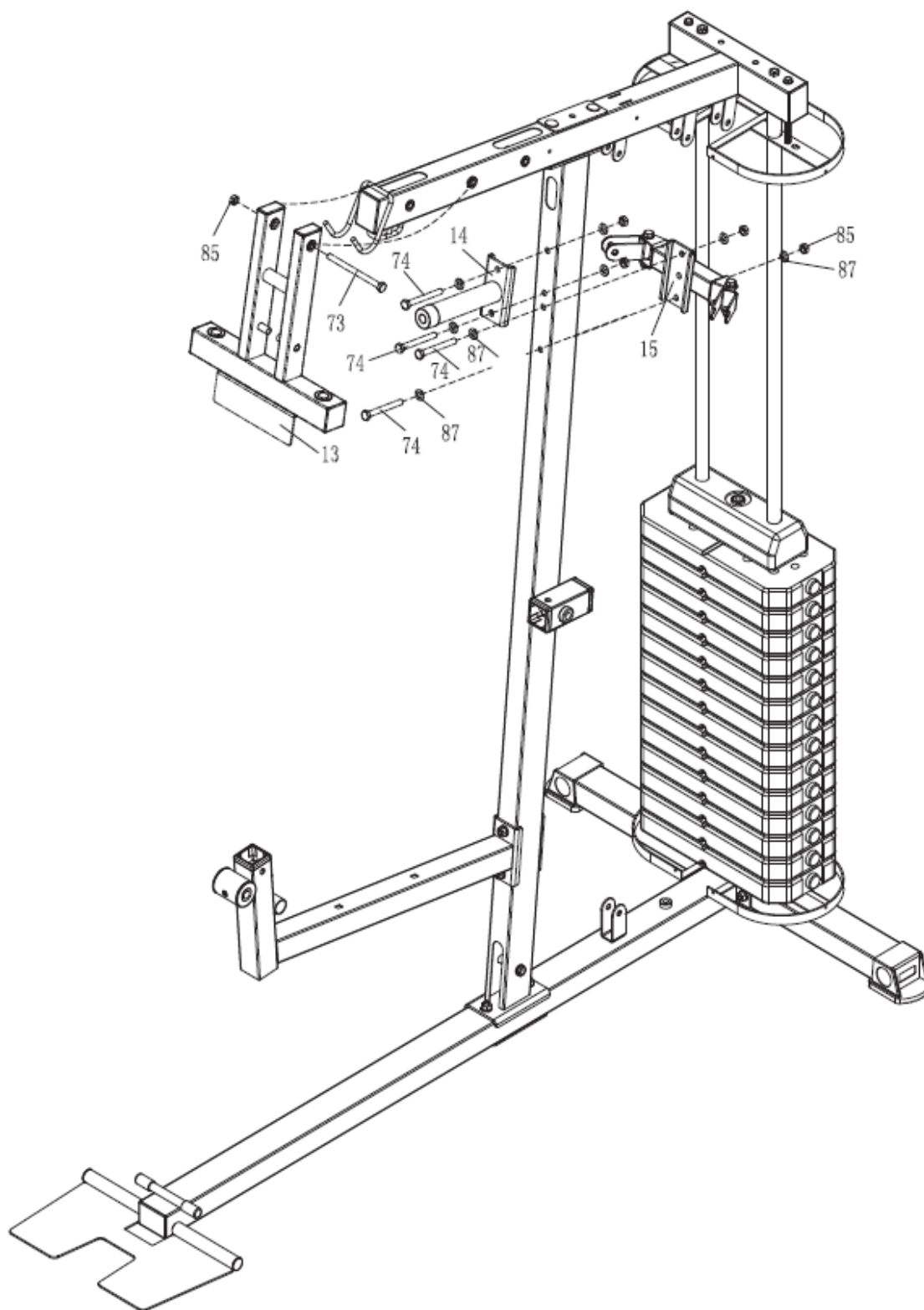
62	Kołek C10x55	1x
61	Podkładka $\Phi 45 \times \Phi 13$	1x
88	Podkładka płaska $\Phi 8$	2x
81	Śruba sześciokątna M8*15	2x

Krok 4



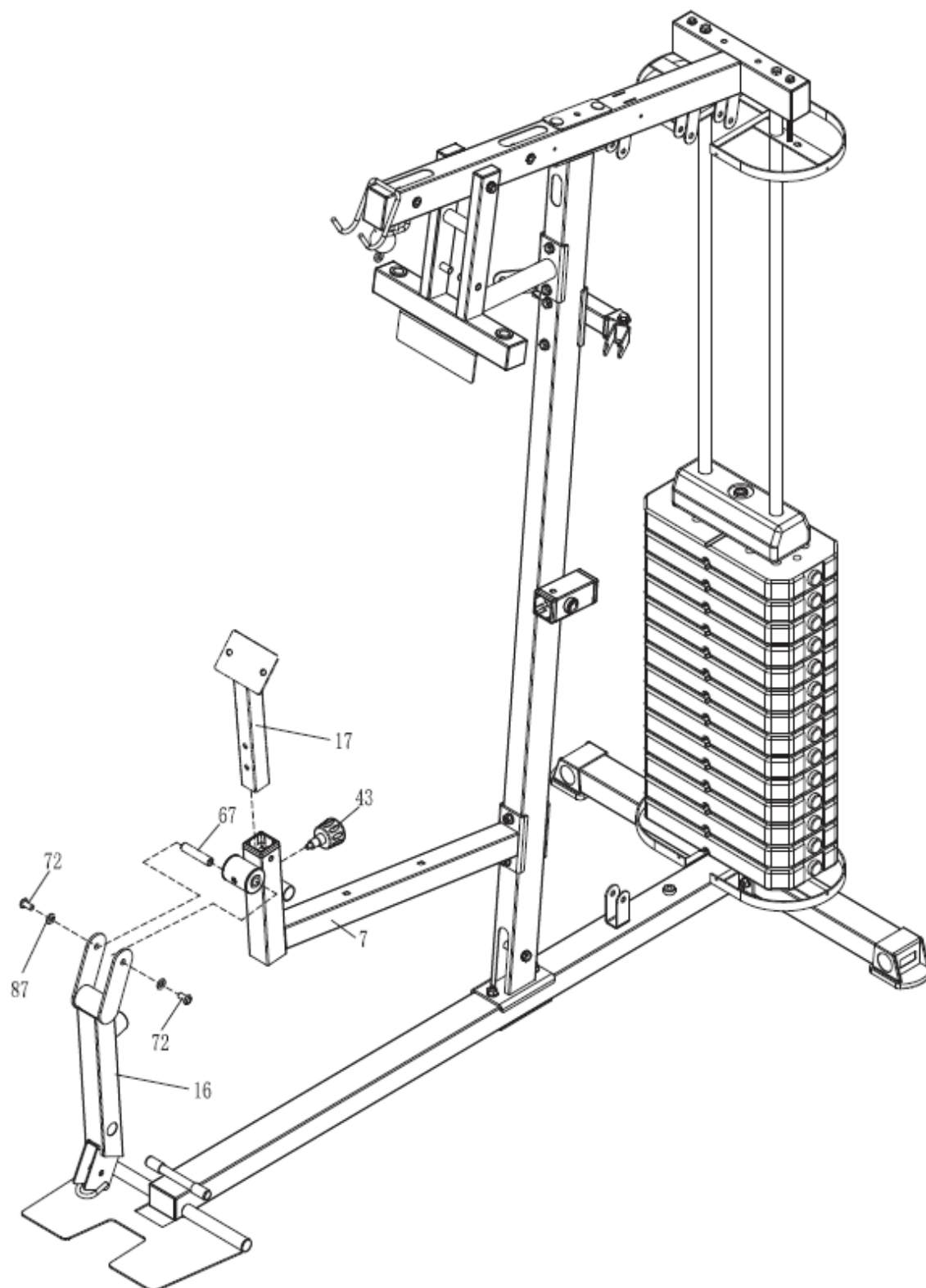
88	Podkładka płaska $\Phi 8$	2x
78	Śruba sześciokątna M8*150	2x
85	Nakrętka kontruująca M10	2x
70	Śruba z łbem kwadratowym M10*90	2x
87	Podkładka płaska $\Phi 10$	2x

Krok 5



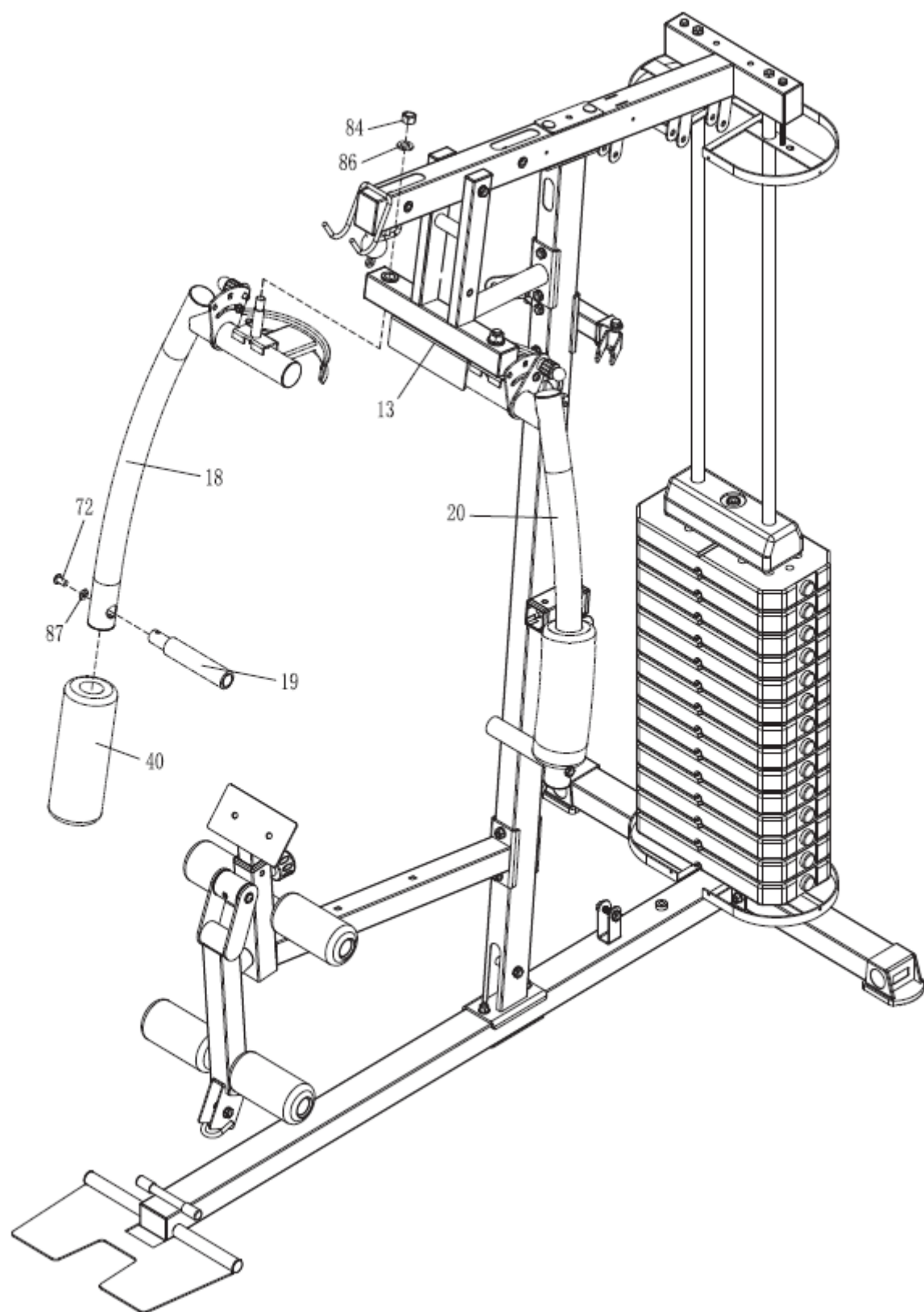
85	Nakrętka kontrująca M10	5x
73	Śruba sześciokątna M10*135	1x
87	Podkładka płaska $\Phi 10$	8x
74	Śruba sześciokątna M10*90	4x

Krok 6



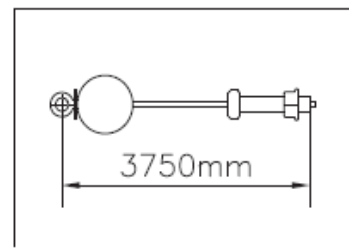
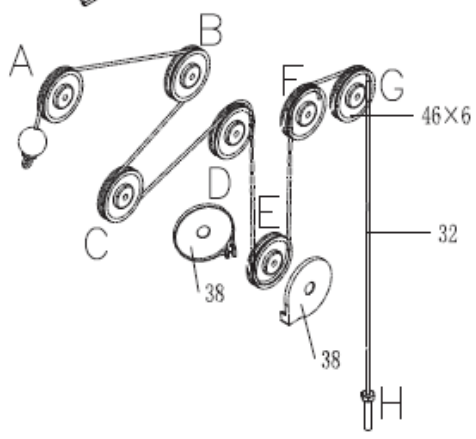
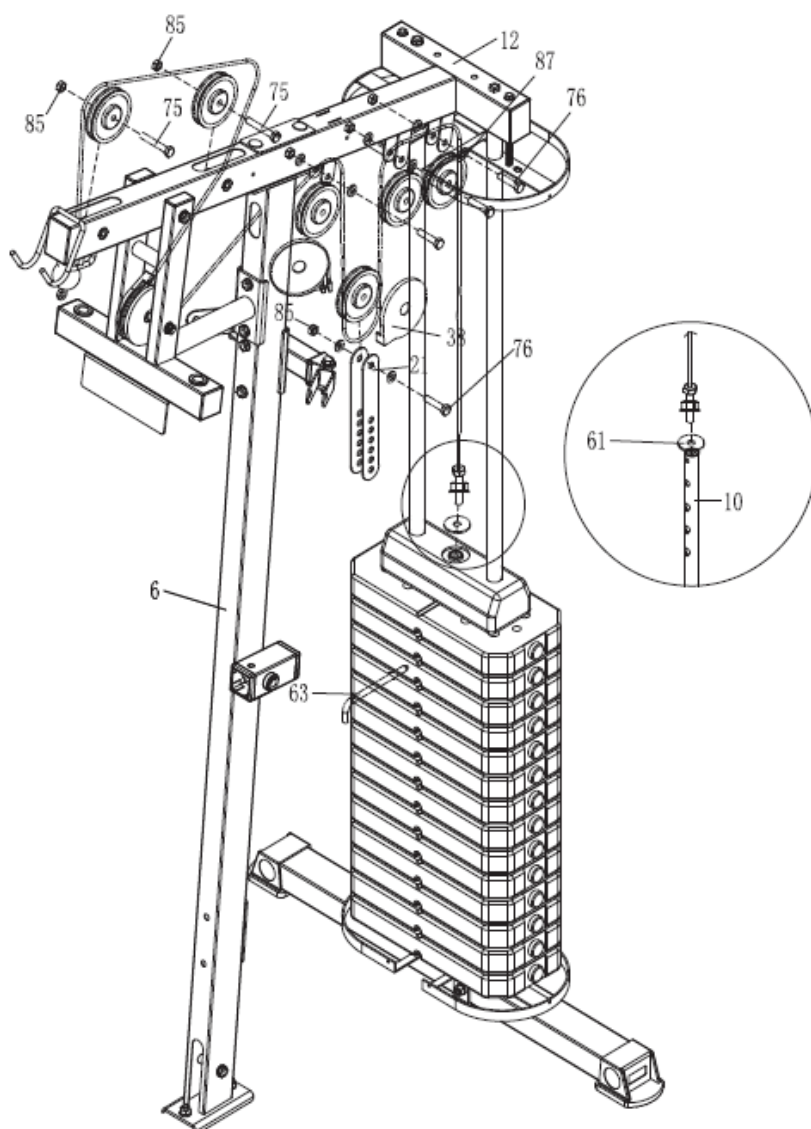
67	Oś $\Phi 16 \times 71$	1x
87	Podkładka płaska $\Phi 10$	2x
72	Śruba imbusowa M10*20	2x

Krok 7



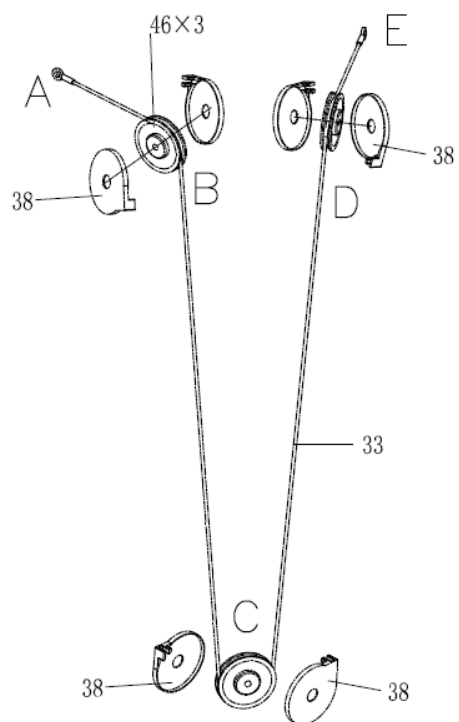
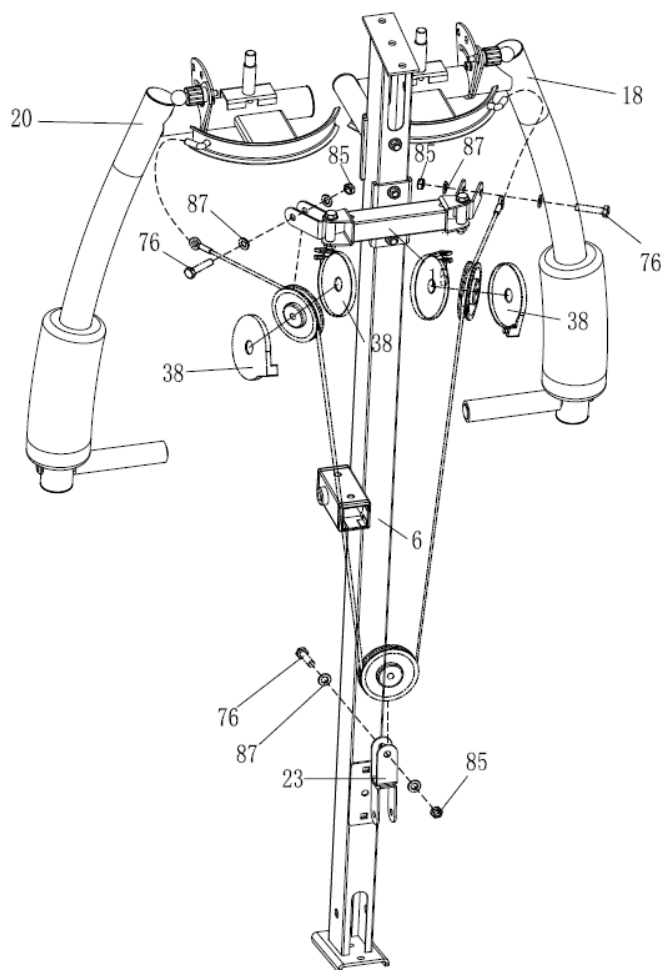
87	Podkładka płaska $\Phi 10$	2x
72	Śruba imbusowa M10*20	2x

Krok 8



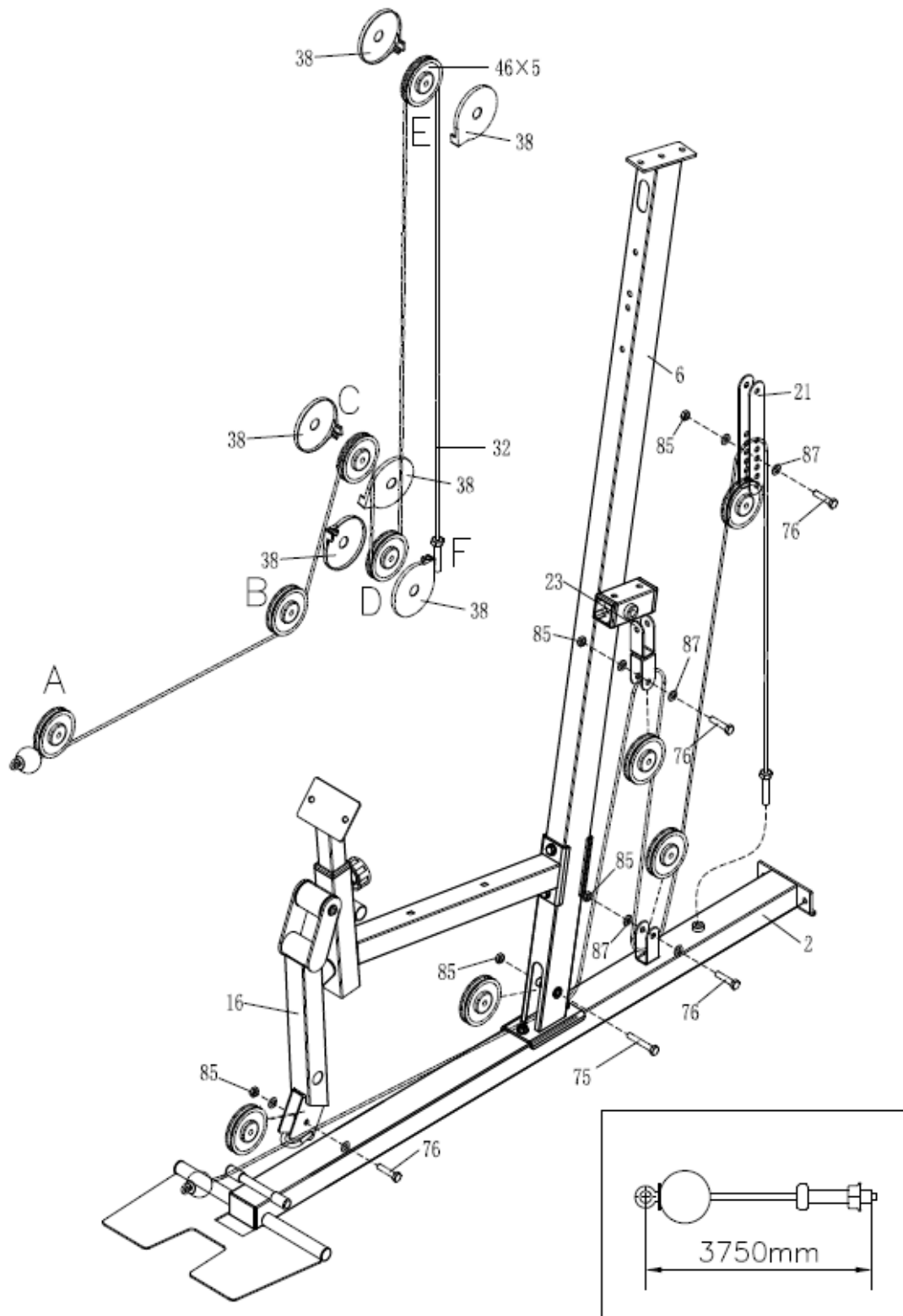
85	Nakrętka kontrująca M10	6x
87	Podkładka płaska $\Phi 10$	8x
75	Śruba sześciokątna M10*65	2x
76	Śruba sześciokątna M10*45	4x

Krok 9



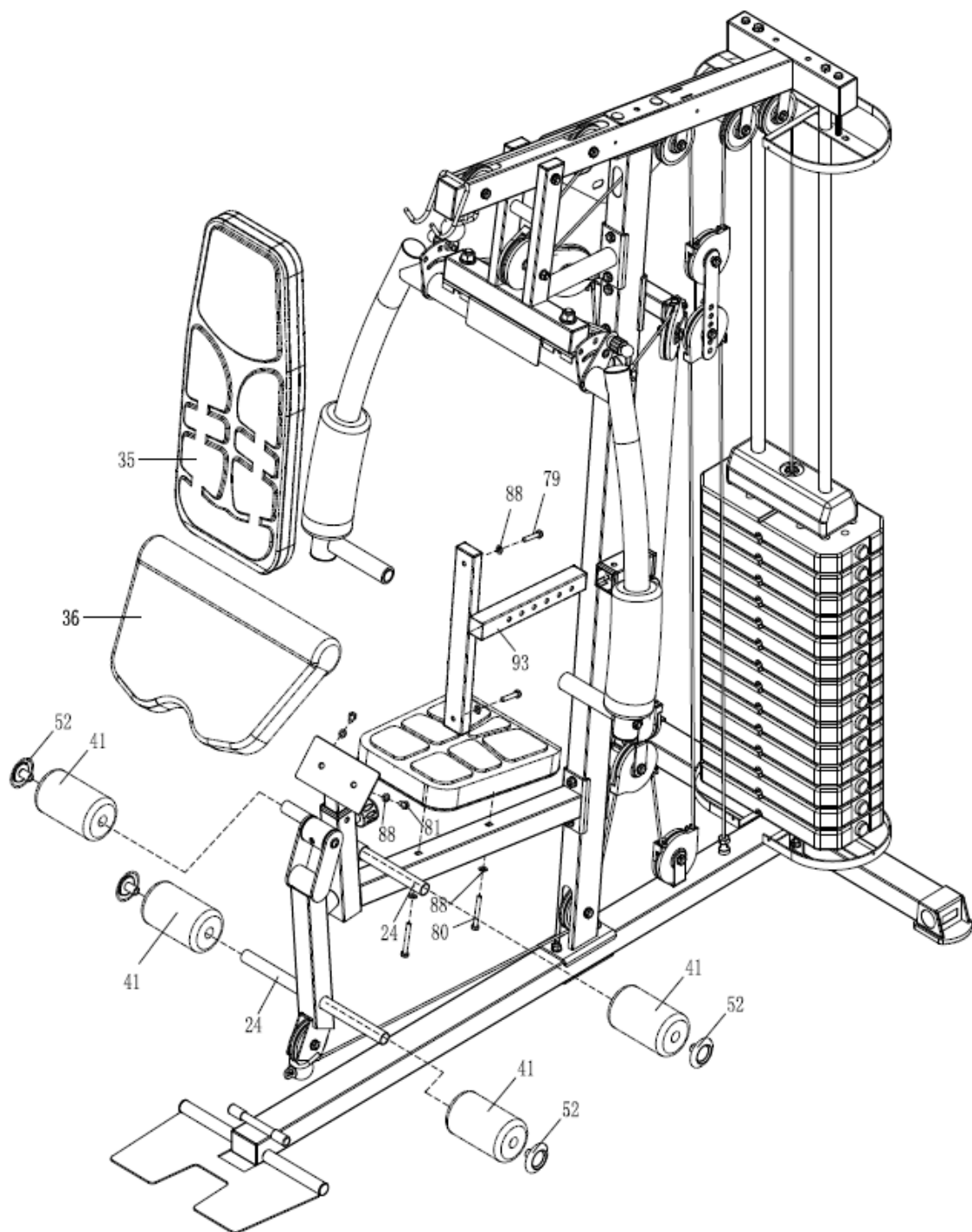
85	Nakrętka kontrująca M10	3x
87	Podkładka płaska $\Phi 10$	6x
76	Śruba sześciokątna M10*45	3x

Krok 10



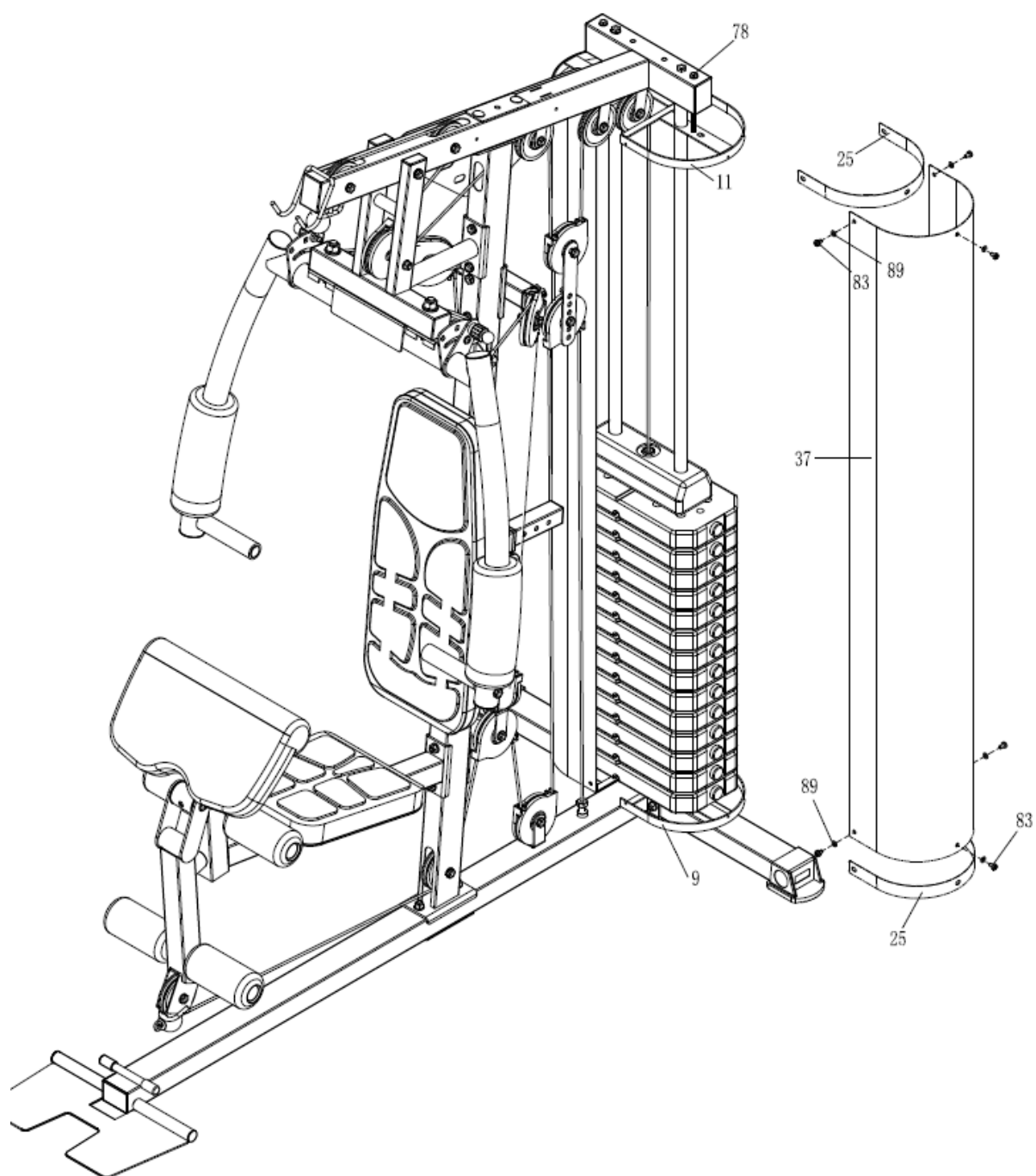
85	Nakrętka kontruująca M10	5x
87	Podkładka płaska $\Phi 10$	8x
75	Śruba sześciokątna M10*65	1x
76	Śruba sześciokątna M10*45	4x

Krok 11



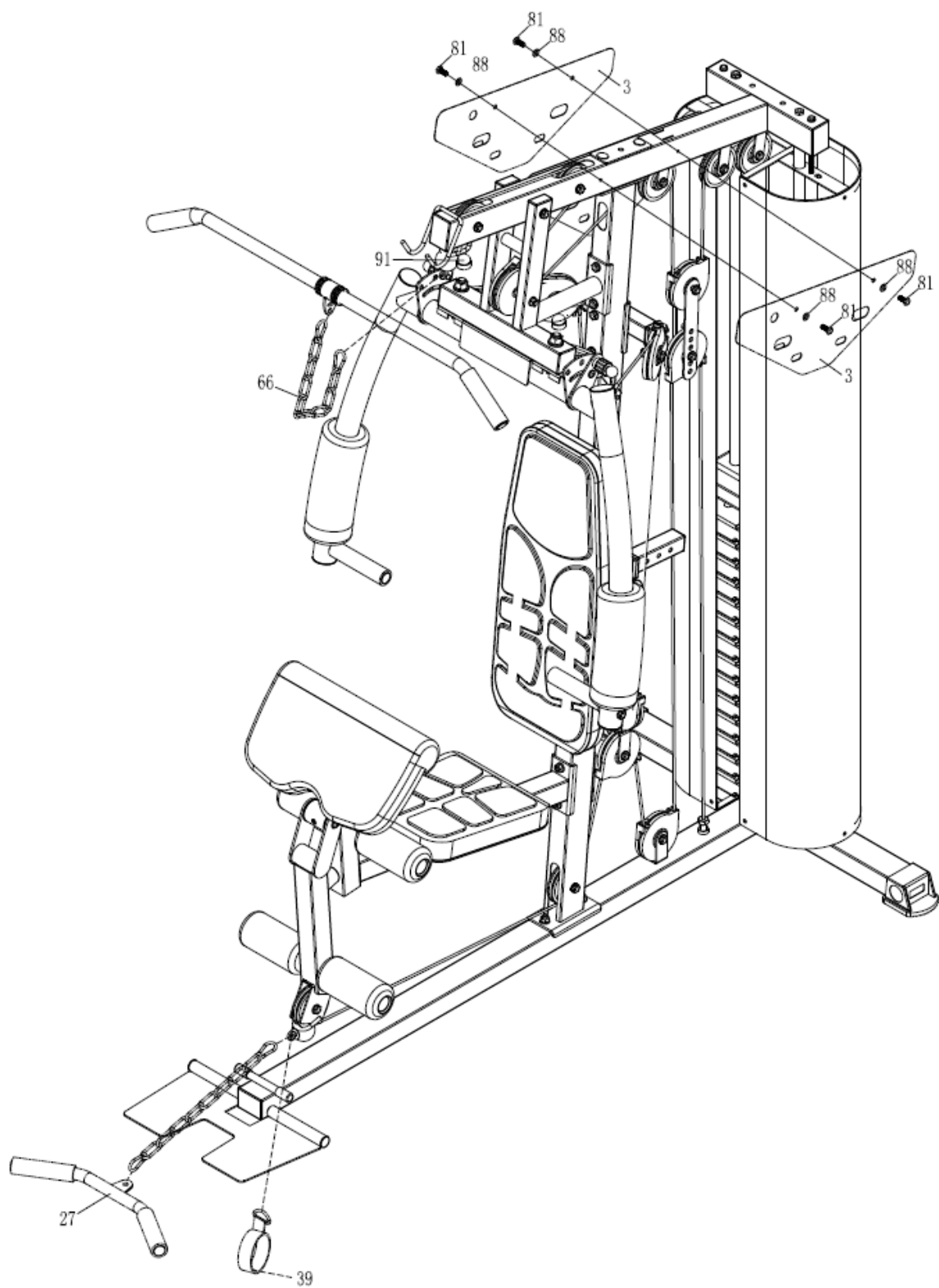
88	Podkładka płaska $\Phi 8$	6x
79	Śruba sześciokątna M8*40	2x
80	Śruba sześciokątna M8*65	2x
81	Śruba sześciokątna M8*15	2x

Krok 12



83	Śruba M6*20	12x
89	Podkładka płaska $\Phi 6$	12x

Krok 13



91	Nakrętka (M16)	2x
88	Podkładka płaska $\Phi 8$	4x
81	Śruba sześciokątna M8*15	4x

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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

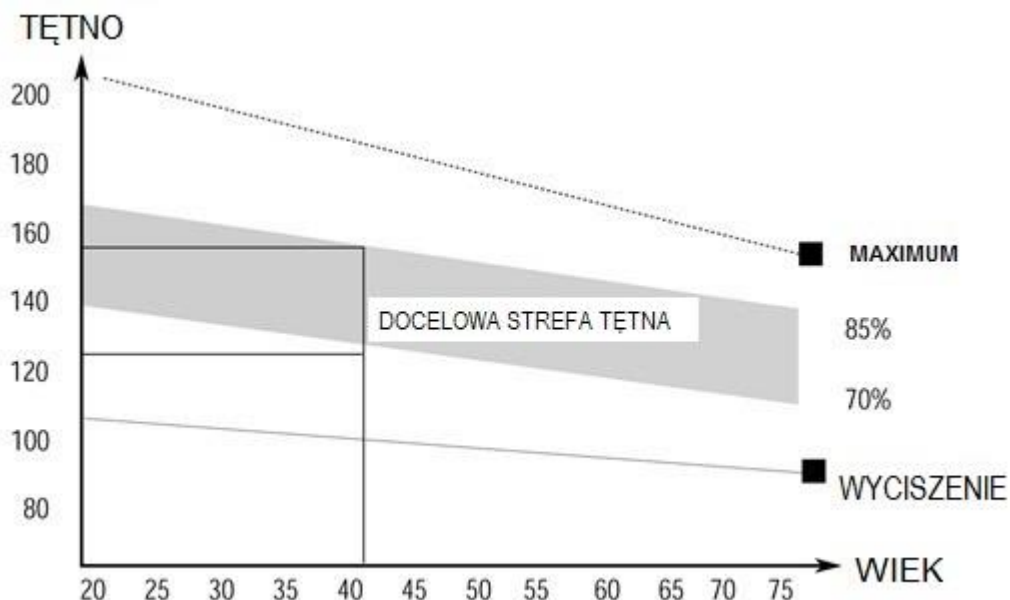
1. ROZGRZEWKA

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 wytrzyj pot, aby uniknąć korozji. Urządzenie należy czyścić miękką szmatką i łagodnymi detergentami. Nie używaj ściernych środków czyszczących ani rozpuszczalników do czyszczenia części plastikowych.
2. W przypadku zwiększonego hałasu maszyny należy sprawdzić i odpowiednio dokręcić wszystkie śruby i złącza.
3. Produkt należy umieścić w czystym, wentylowanym i suchym pomieszczeniu.
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.

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 wariantach gwarancji, na dowodzie zakupu (fakturze lub paragonie), domyślnie oznacza Gwarancję 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

