



INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 27235 Trener równowagi inSPORTline Dome Hold



Zdjęcie wyłącznie do celów poglądowych.

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

- Przed użyciem przeczytaj instrukcję i zachowaj ją na przyszłość.
- Używaj produktu wyłącznie zgodnie z instrukcją i wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem. Nie dokonuj nieautoryzowanych modyfikacji produktu.
- Umieść produkt wyłącznie na płaskiej, czystej i antypoślizgowej powierzchni. Zachowaj odpowiednio dużą bezpieczną odległość od innych obiektów.
- Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci i zwierząt.
- Przed użyciem rozgrzej się ćwiczeniami rozgrzewającymi przez co najmniej 5 minut. Rozciągnij także górną część ciała.
- Ćwicz rozsądnie i kontroluj swoje ruchy, aby uniknąć możliwych kontuzji.
- Wybierz najbardziej odpowiednią intensywność, rodzaj ćwiczeń i liczbę powtórzeń, aby osiągnąć pożądane rezultaty. Utrzymuj prawidłowe obciążenie.
- Oddychaj ciągle i nie wstrzymuj oddechu. Przestrzegaj konieczności nawadniania organizmu.
- Po każdym ćwiczeniu daj mięśniom odpocząć i uspokoić się na co najmniej 5-10 minut.
- Jeśli doświadczysz nudności lub innych negatywnych objawów, natychmiast przerwij ćwiczenia. Skonsultuj się z lekarzem w sprawie dalszej procedury.
- Stosowanie produktu nie zastępuje profesjonalnej opieki medycznej.
- Używaj balansera wyłącznie w bezpiecznych miejscach, z dala od mebli i innych przedmiotów.
- Używaj na płaskiej i twardej powierzchni.

- Nie używaj na śliskich powierzchniach.
- Podkładka balansująca nie nadaje się do użytku na plażach lub w miejscach o niestabilnej lub śliskiej powierzchni. Istnieje ryzyko upadku.
- Nie wystawiaj podkładki balansującej na działanie długotrwałego światła słonecznego, gdyż może ona ulec uszkodzeniu i utracie kształtu.
- Naucz się korzystać z deski balansującej powoli i ostrożnie. W przypadku utraty równowagi nie czekaj aż upadniesz i zamiast tego spróbuj zeskoczyć z deski.
- Dzieci poniżej 15 roku życia powinny korzystać z podkładki wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej i muszą być przez nią chronione.
- Początkujący powinni ćwiczyć pod nadzorem osoby dorosłej lub przy wsparciu bardziej doświadczonych użytkowników.
- Pamiętaj: korzystasz z poduszki balansującej na własne ryzyko.
- Do pompowania używaj wyłącznie ręcznej pompki.
- Kategoria: H do użytku domowego.

PARAMETRY

Numer identyfikacyjny	Maksymalna waga użytkownika (kg)	Wzrost (cm)
27235	120	19-21

ĆWICZENIA

Wykonaj swój trening właściwie. Jeśli czujesz się słabo lub odczuwasz ból, natychmiast przestań ćwiczyć. Poproś lekarza o poradę przed ponownym treningiem.

ROZGRZEWKA

Rozluźnienie i rozgrzanie mięśni.

Pozycja wyjściowa: stojąca

1. Wejdź na piłkę.
2. Stabilizuj.
3. Powoli rozpocznij marsz.



BALANSOWANIE – (przenoszenie ciężaru)

Równowaga, koordynacja mięśni nóg.

Pozycja wyjściowa: stojąca.

1. Znajdź stabilną pozycję na szczycie poduszki.
2. Powoli przesuwaj ciężar z palców stóp na pięty i plecy, powtórz.

Utrzymuj ciało stabilne i wyprostowane.



PODNOŚCENIE NÓG NA STOJĄCO

Równowaga, koordynacja mięśni nóg, zwłaszcza ud i pośladków.

Pozycja wyjściowa: stojąca.

1. Znajdź stabilną pozycję na szczycie piłki.
2. Przenieś ciężar na jedną nogę, podnieś ramiona (wysokość ramion) na zewnątrz, aby uzyskać wsparcie.
3. Rozłóż i wyciągnij drugą nogę na zewnątrz i ponownie opuść.
4. Zmień nogi i powtórz.

Utrzymuj swoje ciało w pozycji pionowej.



PRZYSIADY

Mięśnie nóg, zwłaszcza przodu i ud.

Pozycja wyjściowa: kucanie.

1. Wyśrodkuj piłkę balansującą i utrzymuj ciężar na piętach.
2. Powoli opuść pośladki i jednocześnie wysuń ręce (na wysokości barków) do przodu.
3. Utrzymuj przez krótki czas niską pozycję, podnoś i chowaj ramiona.
4. Powtórz.

Kolana nie mogą wystawać poza palce. Trzymaj plecy prosto.



UNOSZENIE NÓG NA LEŻĄCO – (pozycja boczna)

Mięśnie nóg, zwłaszcza ud i pośladków.

Pozycja wyjściowa: boczna.

1. Dolne ramię spoczywa na podłodze pod kątem prostym. Oprzyj drugą rękę na podkładce balansującej. Nogi, wyprostowane i równoległe palce u nóg są podciągnięte.
2. Powoli podnieś górną nogę o 20-30 cm, ponownie opuść.
3. Zmień strony i powtórz ćwiczenie.

Nogi i górna część ciała są w jednej linii podczas ruszania. Trzymaj plecy prosto. Miednica nie może przechylać się do przodu i do tyłu.



POMPKI

Ramię, mięśnie, zwłaszcza ramię.

Pozycja wyjściowa: klęcząca.

1. Umieścić półkolistą stronę poduszki na podłodze.
2. Zaczynaj od klękania przed piłką balansującą. Trzymaj się krawędzi podstawy. Nadgarstki muszą znajdować się w jednej linii z wyprostowanymi ramionami i łokciami.
3. Z ciężarem spoczywającym na palcach rozprostuj nogi.
4. Powoli ugnij ramiona i opuść górną część ciała. Przytrzymaj krótko.
5. Rozciągnij ramiona i podnieś górną część ciała. Przytrzymaj krótko.
6. Powtórz ćwiczenie.

Nogi i górną część ciała są w jednej linii podczas ruszania. Trzymaj plecy prosto, a podkładka jest wyśrodkowana i stabilna.



GÓRNA CZĘŚĆ PLECÓW – (unoszenie ze skręcaniem)

Mięśnie pleców.

Pozycja wyjściowa: na brzuchu.

1. Kolana są lekko ugięte i spoczywają na podłodze.
2. Podczas wydechu lekko unieś górną część ciała (wyprostuj plecy, ręce luźno z tyłu głowy, łokcie skierowane do góry) i jednocześnie obróć się na boki.
3. Utrzymaj tę pozycję przez chwilę, na wdechu.
4. Zmień stronę i powtórz.



NAPIĘCIE CIAŁA

Mięśnie kręgosłupa, zwłaszcza brzuch i plecy.

Pozycja wyjściowa: na brzuchu.

1. Rozciągnij kolana, palce stóp dotykają podłogi, podparte przedramiona i łokcie.
2. Pociągnij pępek w kierunku odcinka lędźwiowego kręgosłupa, napnij brzuch, jednocześnie wyciągnij ręce do przodu i unieś nogi.
3. Przytrzymaj pozycję przez 10-20 sekund.

Spójrz na podłogę, nos w dół. Unikaj zgarbionych pleców.

Wariacja: Podnoś ręce i nogi oddzielnie i ćwicz naprzemiennie.



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

Ciemnietniki 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 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) Drobnego, powierzchownego 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

zużytych 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

