

Body-Solid®
Built for Life

INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 2752 Maszyna na mięśnie barków Body-Solid SSP-800G2



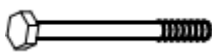
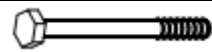
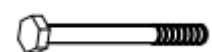
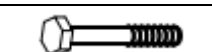
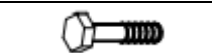

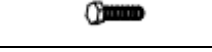


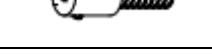
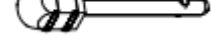





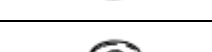

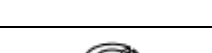
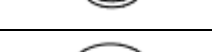

SPIS TREŚCI

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA.....	3
LISTA CZĘŚCI.....	4
DIAGRAM.....	8
MONTAŻ.....	9
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ.....	10
OCHRONA ŚRODOWISKA	12
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE.....	12

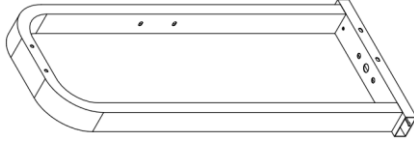
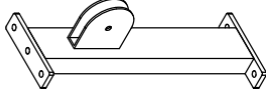
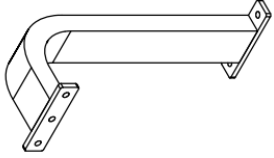
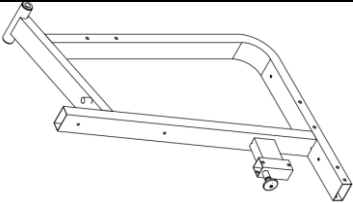
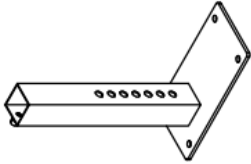
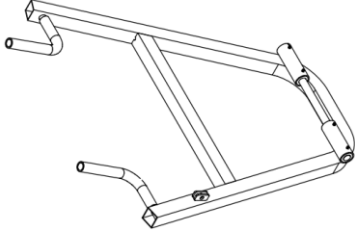
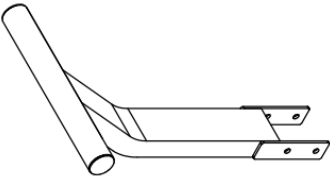
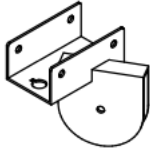



INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

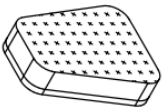

- Dziękujemy za zakup tego produktu. Przeczytaj uważnie instrukcję przed rozpoczęciem **montażu** i przed użyciem produktu. Zachowaj tę instrukcję do wykorzystania w przyszłości. W razie wątpliwości skontaktuj się ze specjalistycznym **serwisem**.
- Przed **zakończeniem montażu** sprawdź wszystkie części pod kątem kompletności i integralności. Używaj tylko oryginalnych części zamiennych i akcesoriów. Nie dokonuj nieautoryzowanych modyfikacji produktu.
- Montaż może wykonać tylko osoba dorosła. Przed użyciem sprawdź, czy produkt jest prawidłowo złożony i stabilny. Urządzenie musi działać prawidłowo, aby uniknąć obrażeń użytkownika. Jeśli urządzenie nie działa prawidłowo, wykazuje oznaki uszkodzenia lub zużycia, natychmiast przestań go używać. Uszkodzone lub zużyte części należy natychmiast wymienić.
- Poproś lekarza o pomoc przed rozpoczęciem programu ćwiczeń.
- Trzymaj z dala od dzieci i zwierząt.
- Zawsze wykonuj rozgrzewkę przed rozpoczęciem programu ćwiczeń.
- Przeczytaj i przestrzegaj wszystkich instrukcji i ostrzeżeń.
- Umieść urządzenie na płaskiej, czystej i suchej powierzchni. Zachowaj bezpieczną odległość od min. 0,6 m innego obiektu.
- Nie używaj na zewnątrz.
- Nie modyfikuj urządzenia.
- Sprawdź, czy wszystkie śruby i nakrętki są dokręcone przed każdym ćwiczeniem. Nie używaj produktu, jeśli jest uszkodzony.
- Ćwicz rozsądnie i ostrożnie, nie przedłużaj swojego ćwiczenia. Ruchy nie mogą być zbyt strome, aby uniknąć obrażeń użytkownika.
- Nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń.
- Ćwicz właściwie i odpowiednio. Duże obciążenia mogą prowadzić do komplikacji zdrowotnych.
- Trzymaj ubranie i części ciała z dala od ruchomych części, aby uniknąć obrażeń. Weź odpowiednią odzież sportową, w tym buty sportowe.
- Zadbaj o swoje zdrowie i początkowo wybierz wolniejsze tempo. To samo jest przydatne po dłuższej przerwie na ćwiczenia. Z biegiem czasu możesz pracować nad bardziej intensywnym tempem.
- Niewłaściwe ćwiczenia lub nieprzestrzeganie środków ostrożności może spowodować poważne obrażenia lub uszkodzenie sprzętu. W przypadku wątpliwości lub niepewności skontaktuj się ze specjalistycznym serwisem lub sprzedawcą.
- Nigdy nie przekraczaj podanych limitów masy.
- Zwróć uwagę na sygnały ciała. W przypadku negatywnych reakcji fizycznych natychmiast przerwij ćwiczenia i skontaktuj się z lekarzem.
- **Kategoria S:** do użytku komercyjnego

LISTA CZĘŚCI

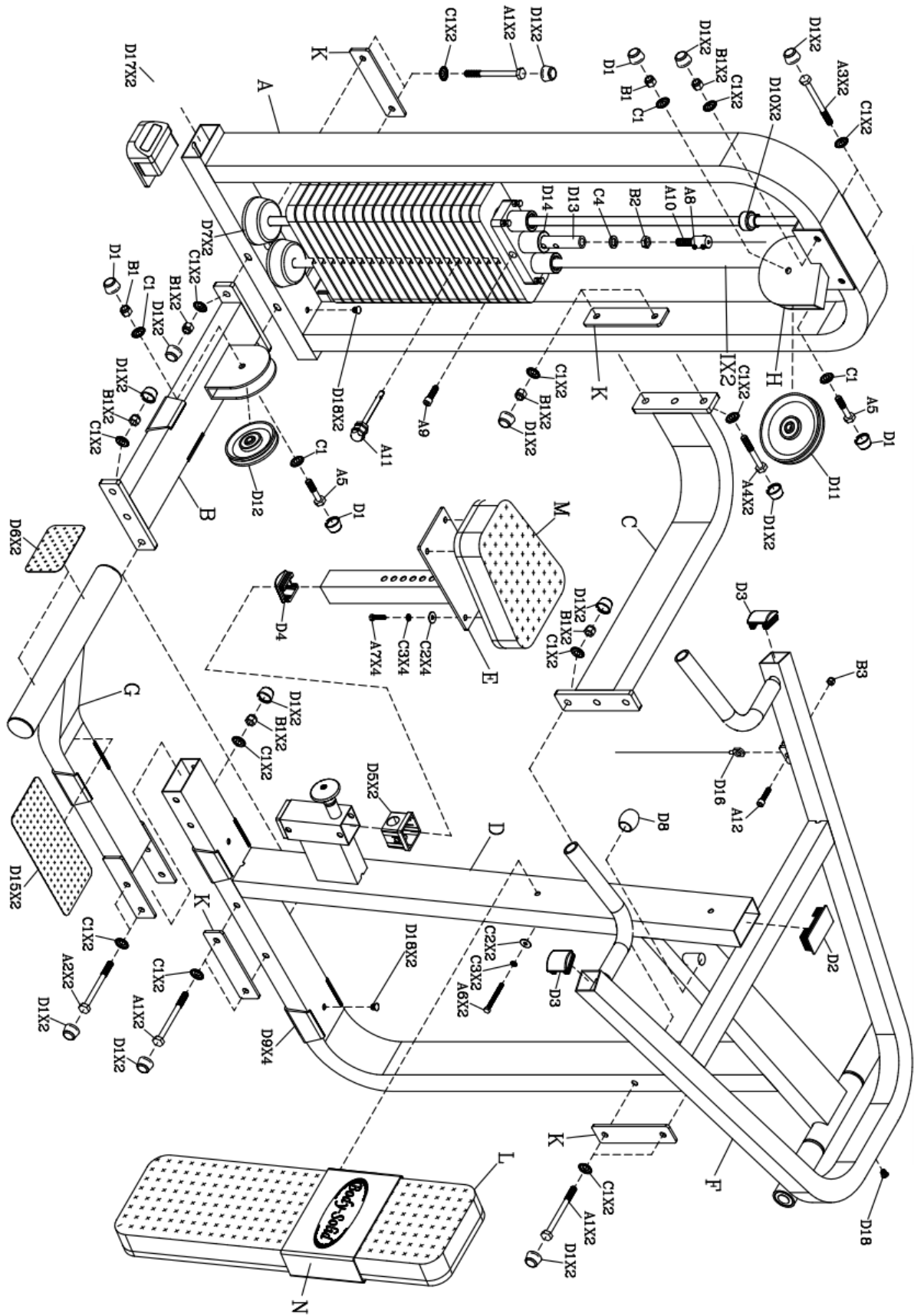
Obrazek	Lp.	Opis	Ilość
	A1	Śruba z łbem sześciokątnym 1/2" X5 1/2 "	6
	A2	Śruba z łbem sześciokątnym 1/2" X5 1/4 "	2
	A3	Śruba z łbem sześciokątnym 1/2" X5	2
	A4	Śruba z łbem sześciokątnym 1/2" X3 1/2 "	2
	A5	Śruba z łbem sześciokątnym 1/2" X5 1/2 "	2
	A6	Śruba z łbem sześciokątnym 5/16" X3	2
	A7	Śruba z łbem sześciokątnym 5/16" X1 1/4 "	4
	A8	Śruba 5/16" X3/8"	3
	A9	Śruba 7/16" X1 1/2"	1
	A10	Śruba 5/8" X1 3/4"	1
	A11	Zawleczka	1
	A12	Śruba 3/8" X1 1/2"	1
	B1	Nylonowa nakrętka 1/2"	14
	B2	Nakrętka 5/8"	1
	B3	Nakrętka 5/8"	1
	C1	Podkładka 1/2"	28
	C2	Podkładka 5/16"	6
	C3	Podkładka sprężysta 5/16"	6
	C4	Podkładka sprężysta 5/8"	1
	C5	Podkładka 1/2"	12
	D1	Zaślepka śruby 1/2"	28

	D2	Zaślepka 2"X4"	1
	D3	Zaślepka 50x50x1,8t	3
	D5	Tuleja 60x50	2
	D6	Taśma antypoślizgowa 95x140	2
	D7	Gumowy okrąg Ø4	2
	D8	Gumowy okrąg Ø1	1
	D9	Gumowa nasadka 2"X4"	4
	D10	Kołnierz wału Ø3/4"	2
	D11	Rolka Ø6	1
	D12	Rolka Ø4 1/2"	1
	D13	Pasek wyboru ciężaru	1
	D14	Chromowana płyta górna	1
	D15	Taśma antypoślizgowa 140x295	2
	D16	Stalowy kabel	1
	D17	Zaślepka 2"X4"	2
	D18	Zaślepka Ø5/8"	5

Obrazek	Lp.	Opis	Ilość
	A	Rama stosu wagi	1
	B	Rama dolnego koła pasowego	1
	C	Środkowa rama pomocnicza	1
	D	Główna rama	1
	E	Rama fotela	1
	F	Rama ramienia	1
	G	Podnózek	1
	H	Górne koło pasowe	1
	I	Pręt prowadzący	2
	K	Płytki 2"X8"	4
	L	Oparcie	1

	M	Siedzenie	1
	N	Gumowa podkładka na plecy	1

DIAGRAM



MONTAŻ

Krok 1

Uwaga: Nie dokręcaj wszystkich śrub i nakrętek. Dokręć wszystkie śruby i nakrętki dopiero po całkowitym zmontowaniu maszyny.

- Przymocuj **ramę stosu ciężarów (A)** i **ramę główną (D)** do **ramy dolnego koła pasowego (B)**.
- Zamocuj **podnózek (G)** do **ramy głównej (D)**.
- Przymocuj **ramę środkowej podpory (C)** do **ramy stosu ciężarów (A)** i **ramy głównej (D)**.
- Dołącz **ramę ramienia (F)** na **ramę główną (D)**.

Krok 2

- Przymocuj **pręt prowadzący (I)** i **gumowy okrąg (D7)** do **ramy stosu obciążników (A)**.
- Przymocuj **płytki obciążnikowe** i **górną płytkę (D14)** do **prowadnicy (I)**.
- Przymocuj **górne koło pasowe (H)** do **ramy stosu obciążników (A)** i załóż **górne nakładki**.

Krok 3

- Przymocuj **podkładkę tylną (L)** do **ramy głównej (D)**.
- Zamocuj **fotelik (M)** do **ramy fotela (E)**.
- Przesuń **ramę fotela (E)** na **ramę główną (D)**.

Uwaga: Nie dokręcaj zbyt mocno śrub mocujących oparcie i siedzisko. Możesz uszkodzić drewnianą część.

Krok 4

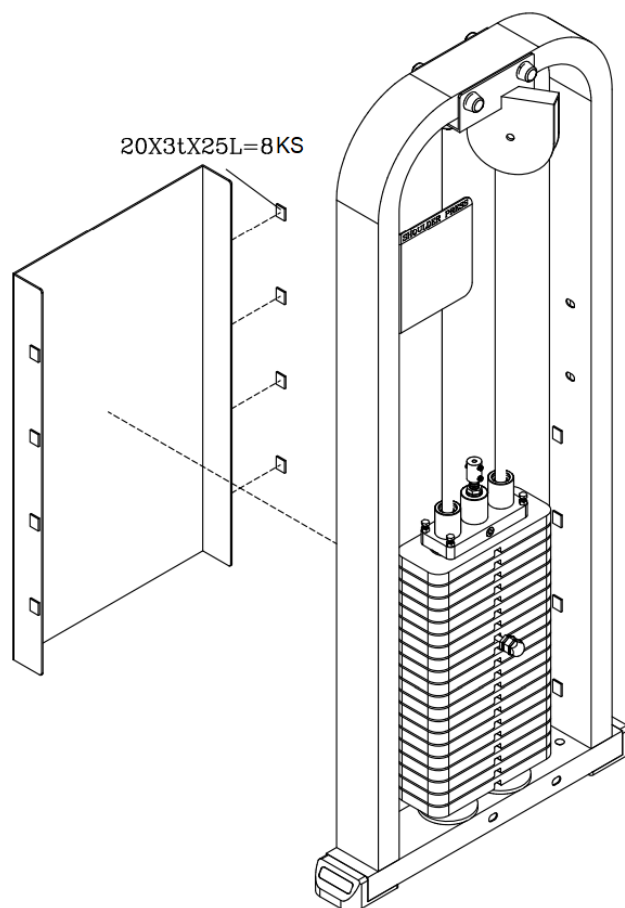
- Zamontuj **koła pasowe** i **kable**, jak pokazano na rysunku.
- Przymocuj wszystkie **zaślepki**, **uchwyty** i **taśmy antypoślizgowe**.
- Teraz dokręć wszystkie **WKRĘTY** i **NARKĘTKI**.
- Zamocuj **nakładki na śruby**.

Regularnie sprawdzaj wszystkie śruby i nakrętki. Dokręć je, jeśli to konieczne.

Ćwicz rozsądnie, zawsze wykonuj tylko powolne i płynne ruchy.

Zalecamy ćwiczenia z inną osobą.

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń porozmawiaj z lekarzem. Nigdy nie zaczynaj ćwiczeń bez instrukcji.

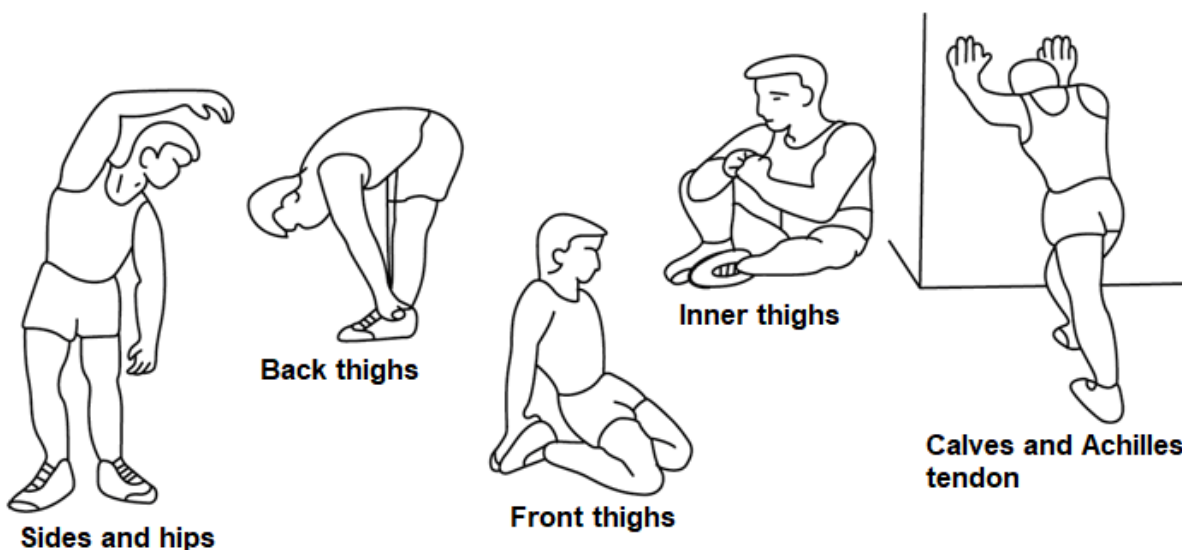


INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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

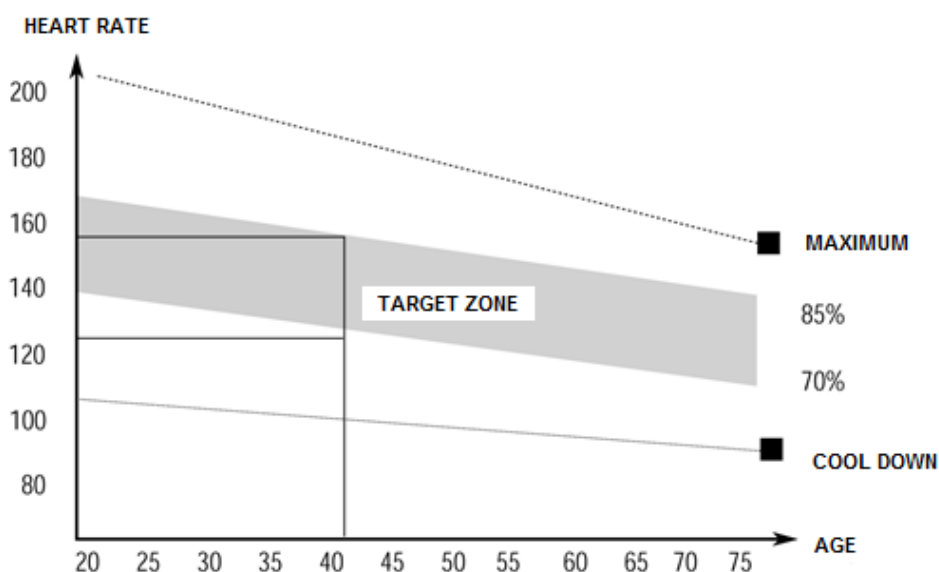
1. ROZGRZEWKĄ

Faza ta służy poprawie krążenia krwi w całym ciele i rozgrzaniu mięśni, aby zmniejszyć ryzyko drgawek i uszkodzenia mięśni. Zalecamy wykonanie poniższych ćwiczeń rozciągających. Podczas przeciągania pozostań w pozycji końcowej przez około 30 sekund, nie wykonuj gwałtownych ruchów i nie wibruj.



2. ĆWICZENIA

Ta faza jest najbardziej wymagającą fizycznie częścią. Regularne ćwiczenia wzmacniają mięśnie. Możesz określić tempo samodzielnie, ale bardzo ważne jest, aby było takie samo w całym ćwiczeniu. Tętno powinno znajdować się w strefie docelowej (patrz rysunek poniżej).



Ta faza powinna trwać co najmniej 12 minut. Większość ludzi ćwiczy przez 15-20 minut.

3. SCHŁODZENIE

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

Dzięki lepszej sprawności fizycznej możesz wydłużyć i zwiększyć intensywność ćwiczeń. Trenuj regularnie, co najmniej trzy razy w tygodniu.

KSZTAŁTOWANIE MIĘŚNI

Dla kształtowania mięśni ważne jest ustawienie wysokiego obciążenia. Mięśnie będą bardziej zestresowane, co może spowodować, że nie będziesz w stanie ćwiczyć tak długo, jak zwykle. Jeśli jednocześnie starasz się poprawić swój stan, musisz dostosować swój trening. Ćwicz w zwykły sposób podczas rozgrzewki i końcowych etapów treningu, ale pod koniec ćwiczenia zwiększ opór urządzenia. Może być konieczne zwolnienie prędkości, aby utrzymać tętno w obszarze docelowym.

UTRATA WAGI

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

KONSERWACJA

1. Po treningu zetrzyj pot, aby uniknąć korozji. Wyczyść urządzenie miękką szmatką i łagodnymi detergentami. Nie używaj ściernych środków czyszczących ani rozpuszczalników na częściach plastikowych.
2. W przypadku zwiększonego hałasu urządzenia, wszystkie śruby i złącza muszą być prawidłowo sprawdzone i dokręcone.
3. Sprawdź liny pod kątem integralności, w razie potrzeby wymień.
4. Produkt należy umieścić w czystych, wentylowanych i suchych pomieszczeniach.
5. Nie wystawiaj urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

OCHRONA ŚRODOWISKA

Po upływie okresu użytkowania produktu lub jeśli ewentualna naprawa jest nieekonomiczna, należy go zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami i przyjaznymi dla środowiska w najbliższym złomowisku.

Odpowiednia utylizacja zapewni ochronę środowiska i naturalnych źródeł. Co więcej, możesz pomóc chronić zdrowie ludzkie. Jeśli nie masz pewności co do prawidłowej utylizacji, poproś władze lokalne o uniknięcie 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 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 pokrywa koszty ewentualnego transportu i usługi serwisowej 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
Ciemniaki 19, 29-120 Kluczewsko
Telefon: +48 510 275 999
E-mail: biuro@e-insportline.pl
NIP: 6090063070, REGON: 260656756