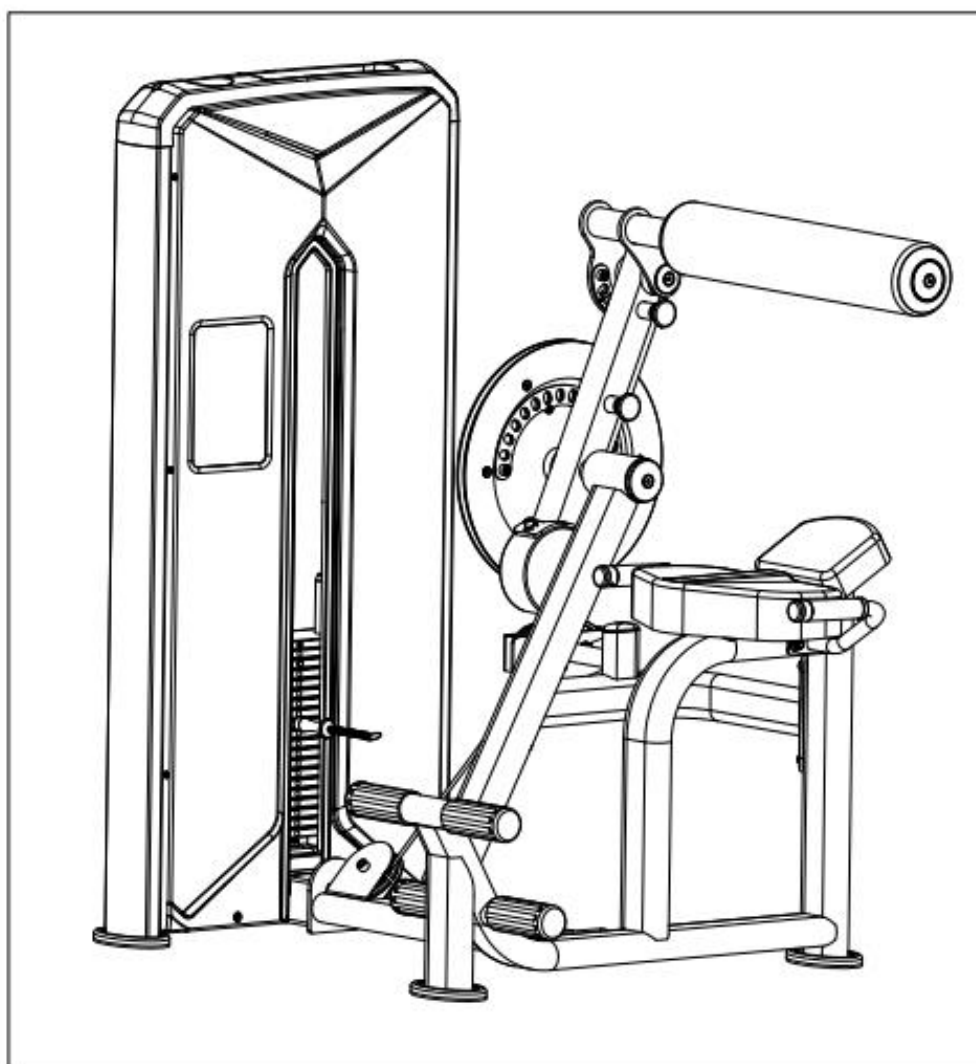




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 27714 Trenażer brzucha i pleców inSPORTline Velocer ABBE75



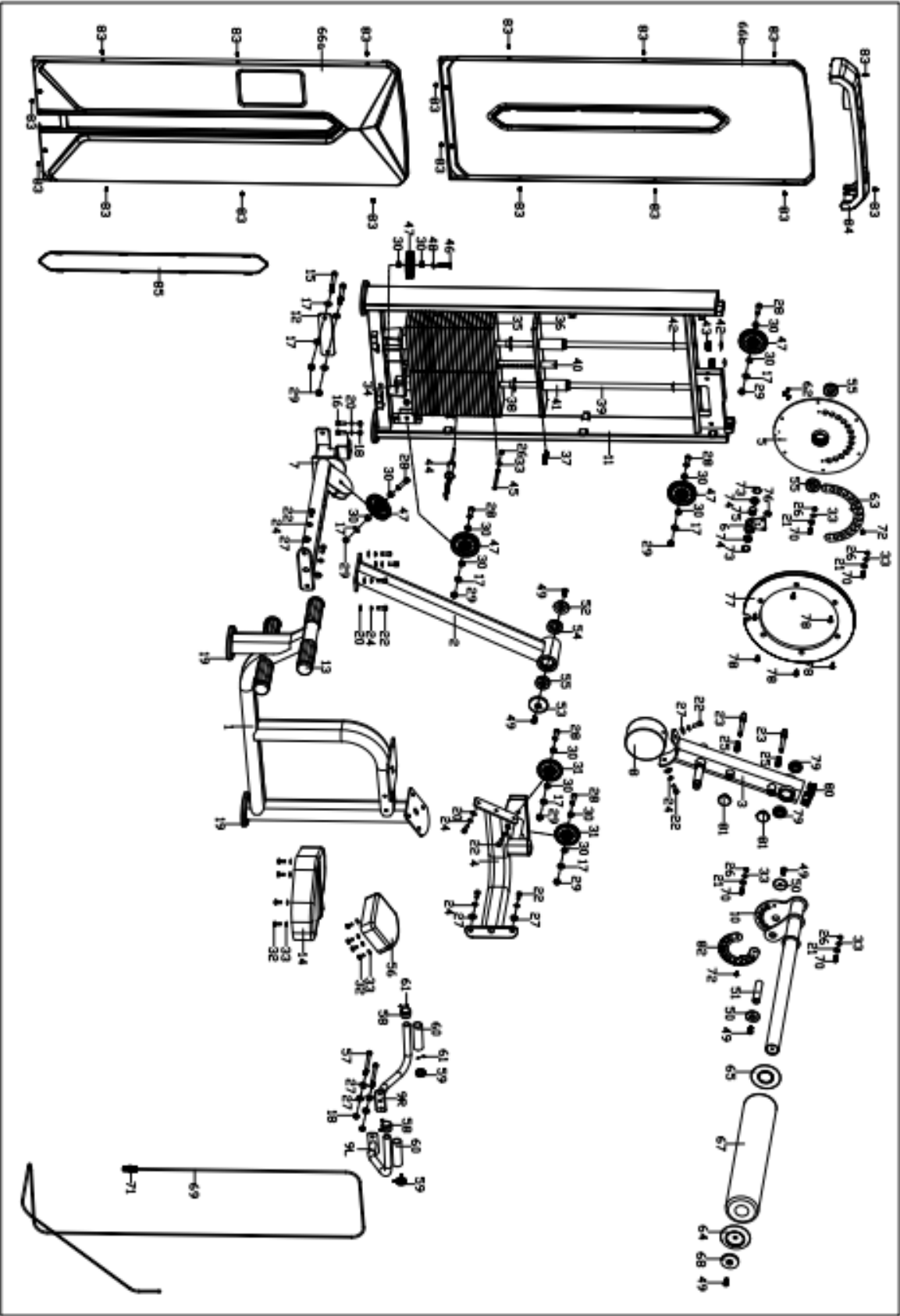
inSPORTline Polska zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian i ulepszeń w swoim produkcie bez uprzedniego powiadomienia. Odwiedź naszą stronę internetową www.e-insportline.pl, gdzie znajdziesz najnowszą wersję instrukcji.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- Przed użyciem i montażem przeczytaj instrukcję i zachowaj ją na przyszłość.
- Przed rozpoczęciem montażu sprawdź, czy opakowanie jest kompletne i czy wszystkie części są w zestawie. Używaj tylko oryginalnych części zamiennych i akcesoriów. Nie dokonuj nieautoryzowanych modyfikacji produktu.
- Montaż może wykonywać wyłącznie osoba dorosła, zaleca się montaż przez 2 osoby. Przed użyciem sprawdź poprawność montażu i wytrzymałość produktu. Urządzenie musi działać prawidłowo, aby uniknąć obrażeń użytkownika. Jeśli urządzenie nie działa prawidłowo, wykazuje oznaki zużycia lub uszkodzenia, zaprzestań jego używania. Uszkodzone lub zużyte części należy wymienić w profesjonalny sposób.
- Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci i zwierząt domowych.
- Tylko dla jednej osoby jednocześnie.
- Jeśli wystąpią nudności, ból w klatce piersiowej lub inne nieprawidłowe objawy fizyczne, natychmiast przerwij ćwiczenia.
- Trzymaj kończyny z dala od ruchomych części.
- Umieść maszynę na płaskiej, twardej i czystej powierzchni.
- Zawsze noś odpowiednią odzież sportową i obuwie, nie noś luźnej odzieży ani biżuterii.
- Używaj wyłącznie do celów, w których maszyna została zaprojektowana.
- Nie dokonuj nieautoryzowanych modyfikacji.
- Usuń wszystkie ostre przedmioty wokół urządzenia podczas użytkowania.
- Ze względów bezpieczeństwa zachowaj 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, natychmiast przerwij korzystanie z urządzenia.
- Nie kładź ostrych przedmiotów na urządzeniu. Regulowane części nie powinny utrudniać ruchów użytkownika.
- Przed każdym użyciem sprawdź urządzenie; upewnij się, że wszystkie połączenia są mocno dokręcone.
- Nie przekraczaj określonych limitów.
- Przeznaczone do użytku wewnątrz pomieszczeń
- **Maksymalna waga użytkownika: 180 kg**

- **Kategoria:** S do użytku komercyjnego
- **Wymiary:** 104*125*145 cm
- **Obszar zajmowany przez urządzenie:** 1,3 m².
- **OSTRZEŻENIE:** Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób z wcześniej istniejącymi problemami zdrowotnymi. Sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub szkody majątkowe poniesione w wyniku korzystania z tego produktu.

SCHEMAT



LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1	Rama główna	1	37	Śruba imbusowa M10*70	1
2	Rama nośna	1	38	Nylonowa tuleja kołnierзова	28
3	Rama ruchoma	1	39	Drażek prowadzący	1
4	Rama tylna	1	40	Drażek wyboru obciążeni	1
5	Rama obrotowa	1	41	Nylonowa tuleja	1
6	Rama uchwytu obrotowego	1	42	Pierścień mocujący	5
7	Rama łącząca	1	43	Pokrywa	1
8	Przeciwwaga	1	44	Zatrask magnetyczny z linką	5
9L/R	Rama uchwytu	1pr	45	Śruba $\phi 10 \times 115 \times M8 \times L15$	2
10	Oś wałka piankowego	1	46	Śruba sześciokątna M12*40	1
11	Rama obciążeń	1	47	Koło linowe	1
12	Płyta łącząca	1	48	Podkładka sprężynowa D12	1
13	Wałki piankowe	4	49	Śruba imbusowa M10*25	1
14	Siedzisko	1	50	Podkładka	1
15	Śruba imbusowa M12*100	2	51	Oś łącząca	1
16	Śruba sześciokątna M10*25	2	52	Podkładka	2
17	Podkładka płaska $\phi 12,2 \times \phi 24 \times 2$	10	53	Podkładka	2
18	Nakrętka M10	4	54	Łożyska	2
19	Noga	4	55	Łożyska	2
20	Podkładka płaska $\phi 10,2 \times \phi 20 \times 2$	8	56	Oparcie	8
21	Tuleja łącząca	4	57	Śruba imbusowa M10*125	3
22	Śruba imbusowa M10*25	12	58	Oslona	1
23	Pręt gwintowany	1	59	Obudowa	1
24	Podkładka zakrzywiona D10	12	60	Wałek piankowy	1
25	Sprężyna	2	61	Śruba imbusowa M5*3	1pr
26	Nakrętka M8	5	62	Śruba imbusowa M6*12	1
27	Podkładka zakrzywiona	10	63	Płyta regulowana	1
28	Śruba imbusowa M12*50	6	64	Wewnętrzna tuleja cylindra	1
29	Nakrętka M12	8	65	Wałek piankowy	1
30	Tuleja	14	66a/b	Pokrywa ciężarków przednich i tylnych	1
31	Koło linowe	2	67	Wałek piankowy	5
32	Śruba imbusowa M8*20	8	68	Oslona	1
33	Podkładka płaska D8* $\phi 16 \times 1,5$	13	69	Linka	1
34	Ogranicznik gumowy	2	70	Śruba imbusowa M8*20	4
35	Obciążenie (5 kg)	14	71	Nakrętka M12	1
36	Płyta prowadz. obciążenie (5 kg)	1	72	Śruba krzyżakowa M6*12	2

73	Tuleja sprężynowa D28	2	80	Zaślepka ramy owalnej	1
74	Łożyska	2	81	Gałka ręczna	1
75	Obudowa	1	82	Płytkę regulowaną 2	1
76	Tuleja mocująca linkę	1	83	Śruba krzyżakowa M5*10	18
77	Okrągła osłona plastikowa	1	84	Górna osłona	1
78	Śruba imbusowa M8*25	6	85	Tylna osłona przeciwwagi	1
	Łożyska	2			

MONTAŻ

Krok 1

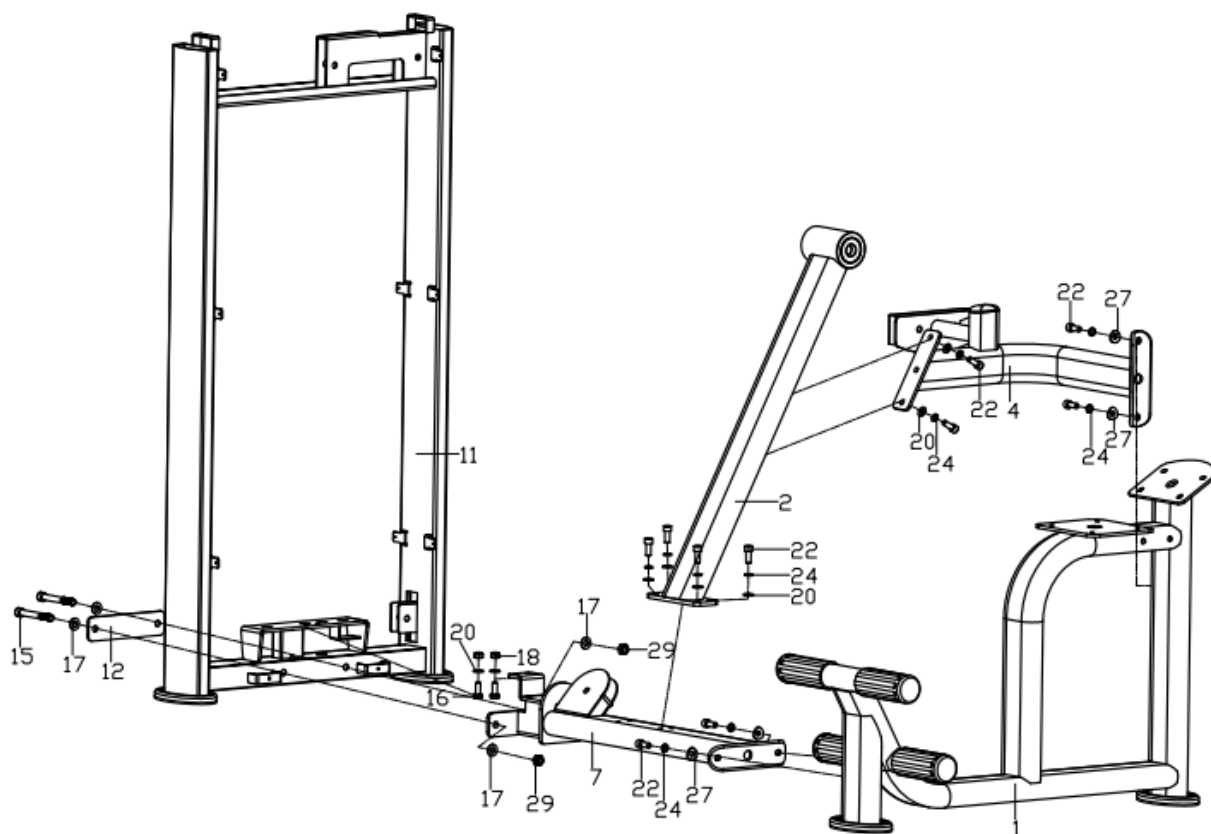
Połącz ramę (7) z ramą (1) za pomocą śrub (22) i podkładek (24 i 27). Nie dokręcaj.

Połącz ramę (11) z ramą (7) za pomocą śrub (15), podkładek (17), płyty łączącej (12), nakrętki (29), śrub (16), podkładki (20) i nakrętki (18).

Połącz ramę (2) z ramą (7) za pomocą śrub (22) i podkładek (24 i 20).

Połącz ramę (4) z ramą (2) i ramą (1) za pomocą śrub (22), podkładek (24, 27 i 20).

Dokręć wszystkie śruby.



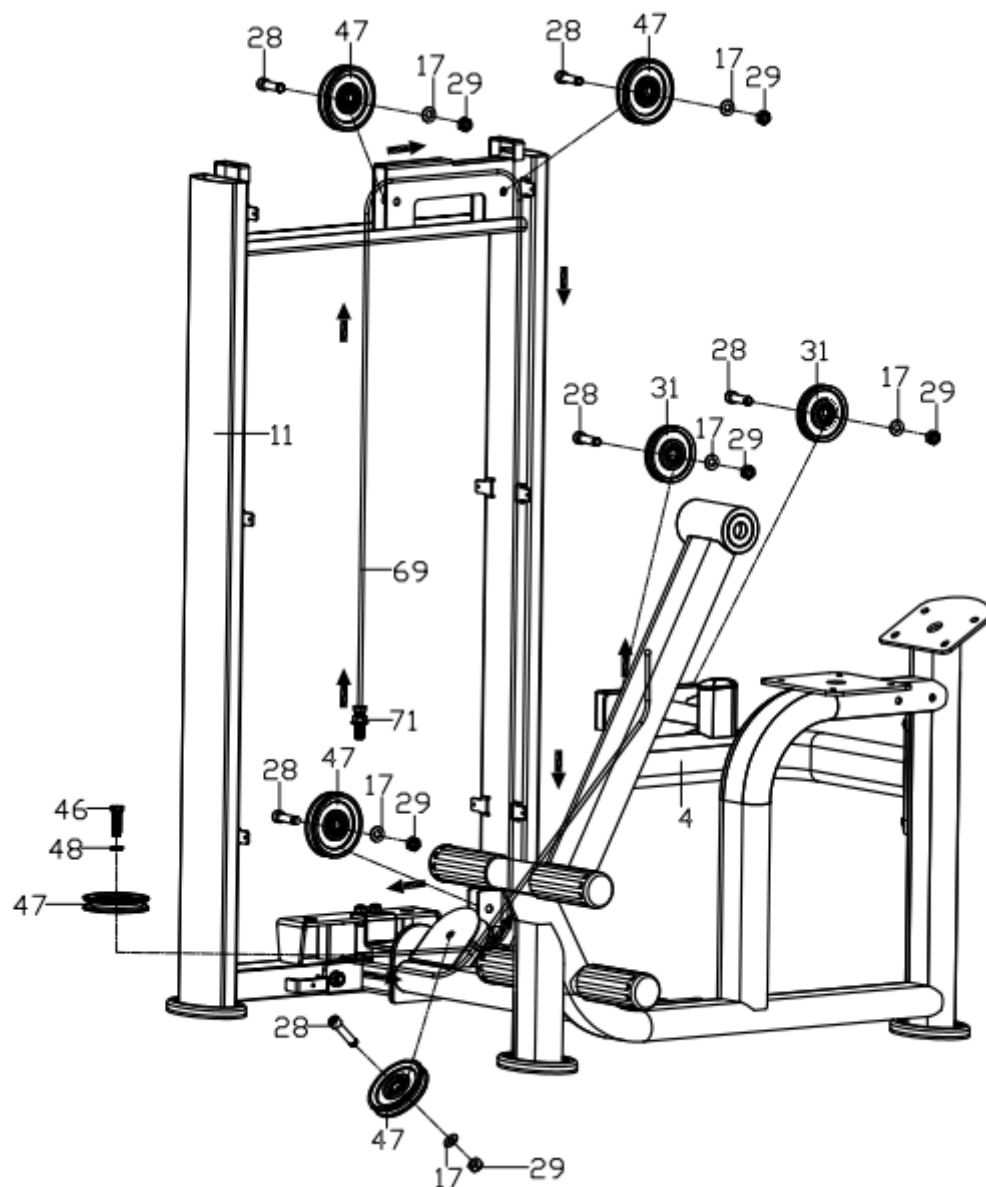
Krok 2

Przewlecź linkę (69) zgodnie z rysunkiem.

Koła linowe (47) są przymocowane do ramy (11) za pomocą śrub (28), podkładek (17) i nakrętek (29).

Przymocuj koło linowe (47) do ramy (11) za pomocą śrub (46) i podkładki (48).

Koła linowe (31) są przymocowane do ramy (4) za pomocą śrub (28), podkładek (17) i nakrętek (29).



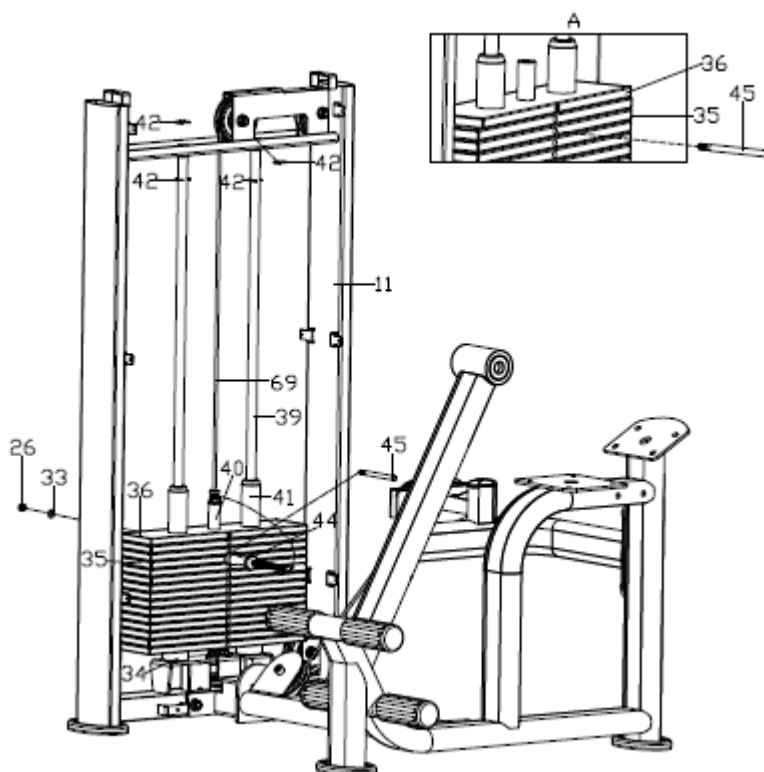
Krok 3

Wsuń kolejno do ramy (11): podkładki gumowe (34), drążki prowadzące (39), obciążenia (35), płytkę obciążeń (36).

Zabezpiecz drążki prowadzące (39) do ramy (11) za pomocą pierścieni ustalających (42).

Wsuń zatrzask (44) do obciążenia (35) i drążka wyboru obciążenia (40), a następnie przymocuj linkę zatrzasku (44) do śruby linki (69). Na koniec przymocuj śrubę linki (69) do drążka wyboru obciążenia (40).

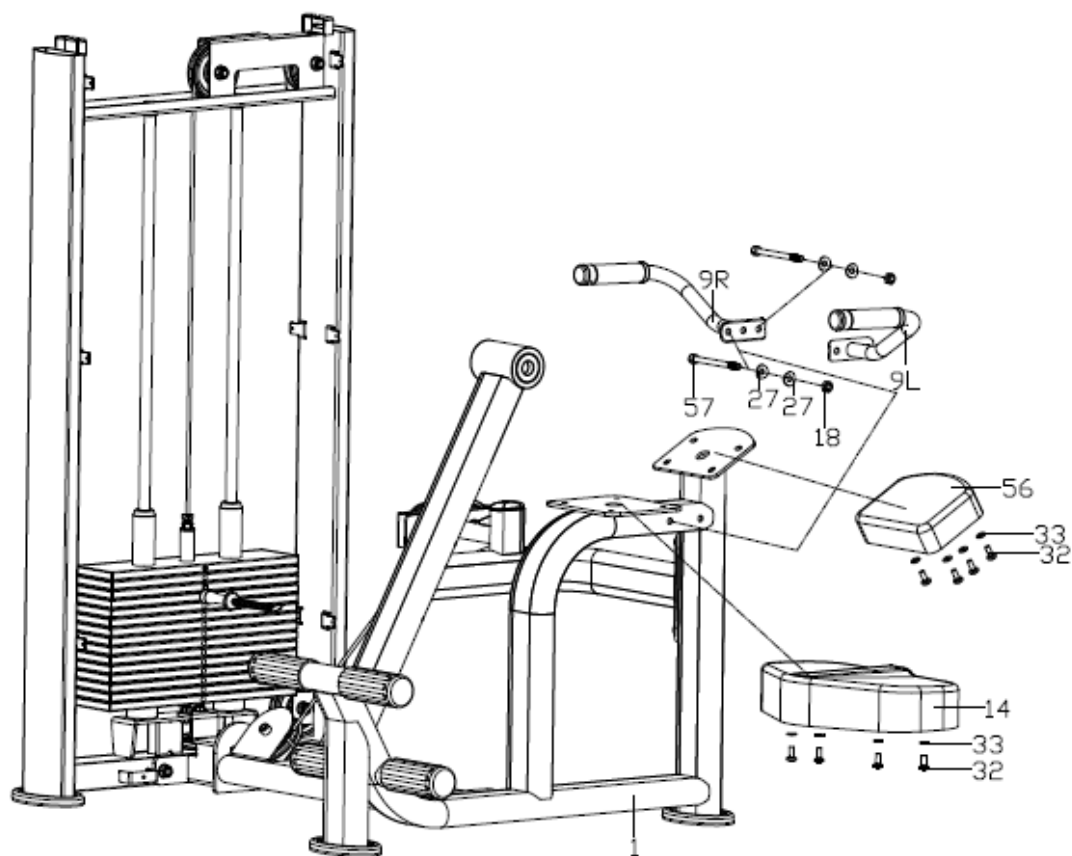
Przymocuj śrubę (45), podkładkę (33) i nakrętkę (26) do drugiego obciążenia od góry (35) i drążka wyboru obciążenia (40), jak pokazano na rysunku A.



Krok 4

Przymocuj uchwyty (9 L/R) do ramy (4) za pomocą śrub (57), podkładek (27) i nakrętek (18).

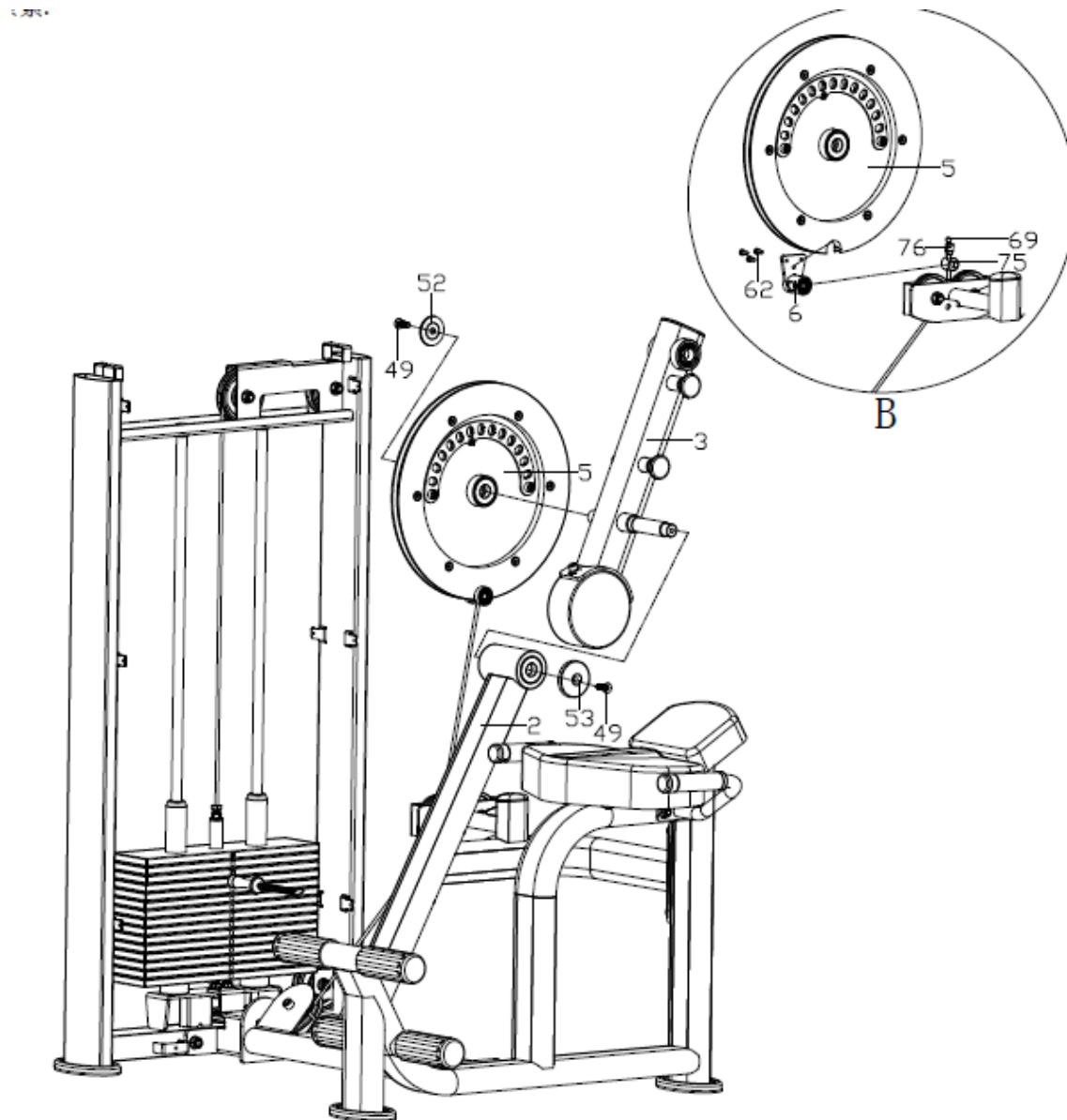
Przymocuj siodełko (14) i oparcie (56) do ramy (4) za pomocą śrub (32) i podkładek (33). Dokręć.



Krok 5

Przeciągnij linkę (69) przez tuleję (75) na ramie (6), a następnie zamocuj za pomocą tulei mocującej (76), jak pokazano na rysunku B. Następnie zamocuj wspornik ramy (6) do ramy (5) za pomocą śruby (62).

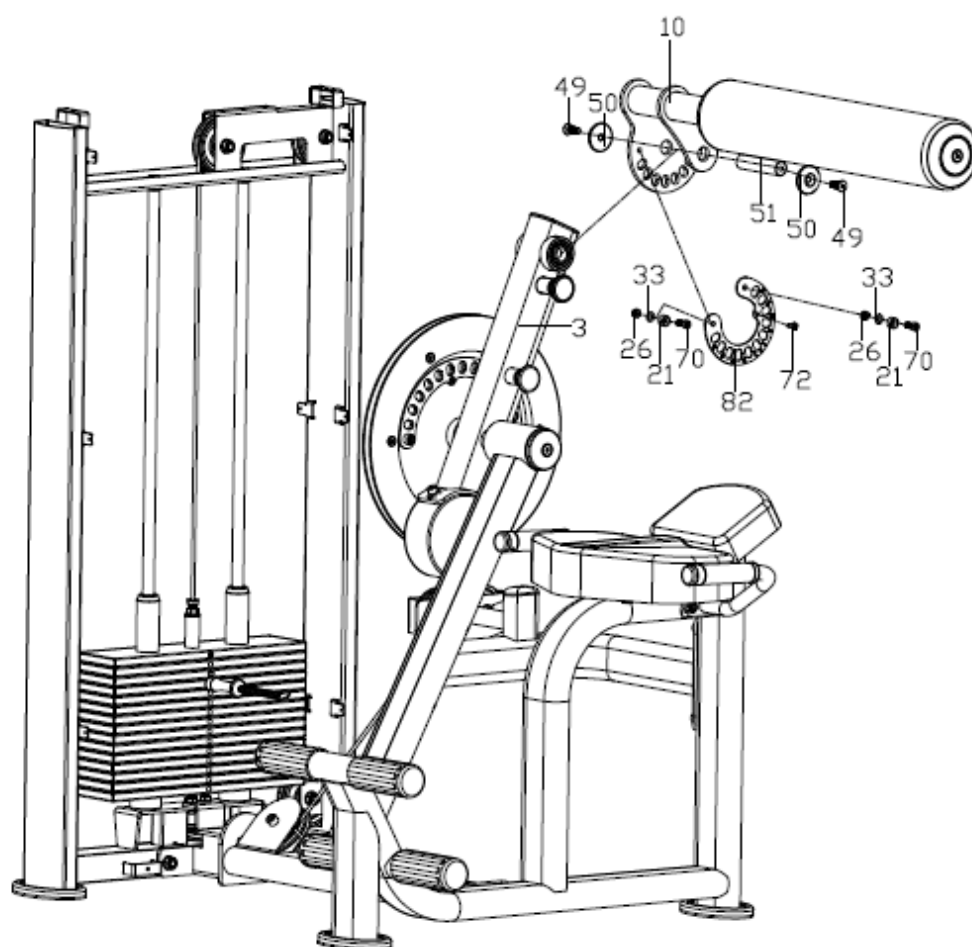
Zamocuj ramę (3) do ramy (2) za pomocą śruby (49), podkładki (53) i dokręć. Następnie umieść ramę (5) w ramie (3) i zabezpiecz śrubą (49) i podkładkami (52). Dokręć.



Krok 6

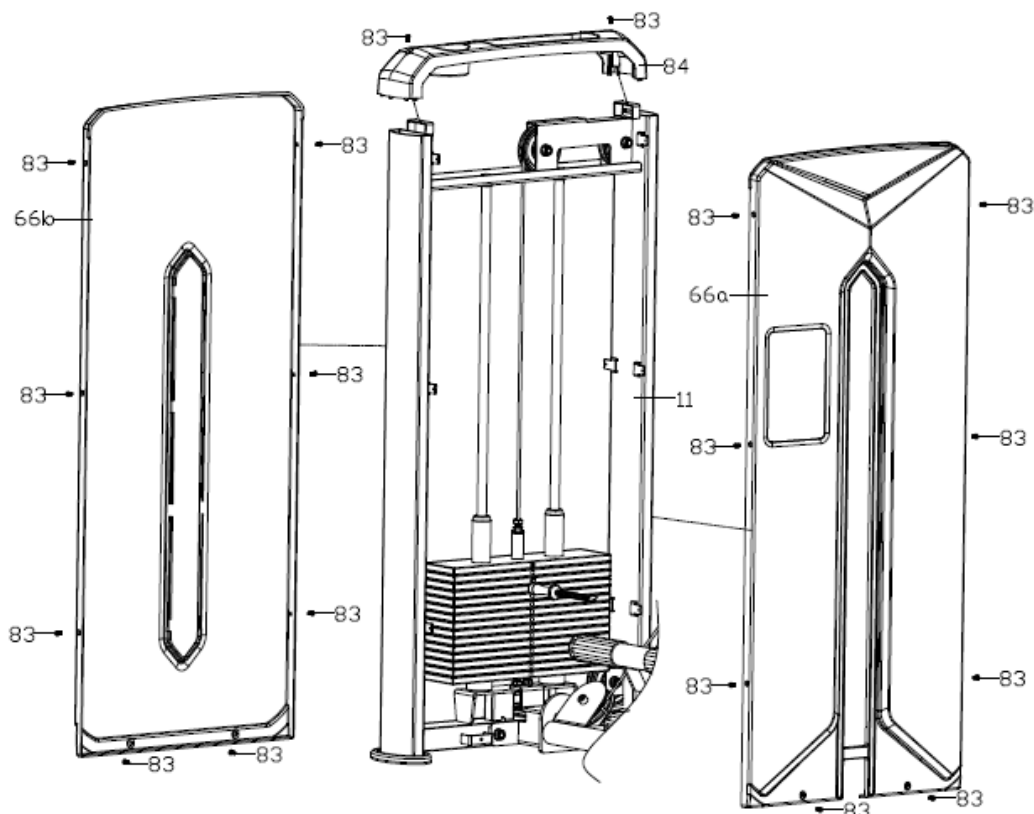
Przymocuj oś wałka piankowego (10) do ramy (3) za pomocą śrub (49), podkładek (50) i osi łączącej (51). Dokręć.

Przymocuj płytę (82) do ramy (10) za pomocą śrub (70), tulei (21), podkładki (33), nakrętki (26) i śruby (72). Dokręć.



Krok 7

Przymocuj osłony (66 a/b, 84 i 11) do ramy (11) za pomocą śrub. (83)



KONSERWACJA

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

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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

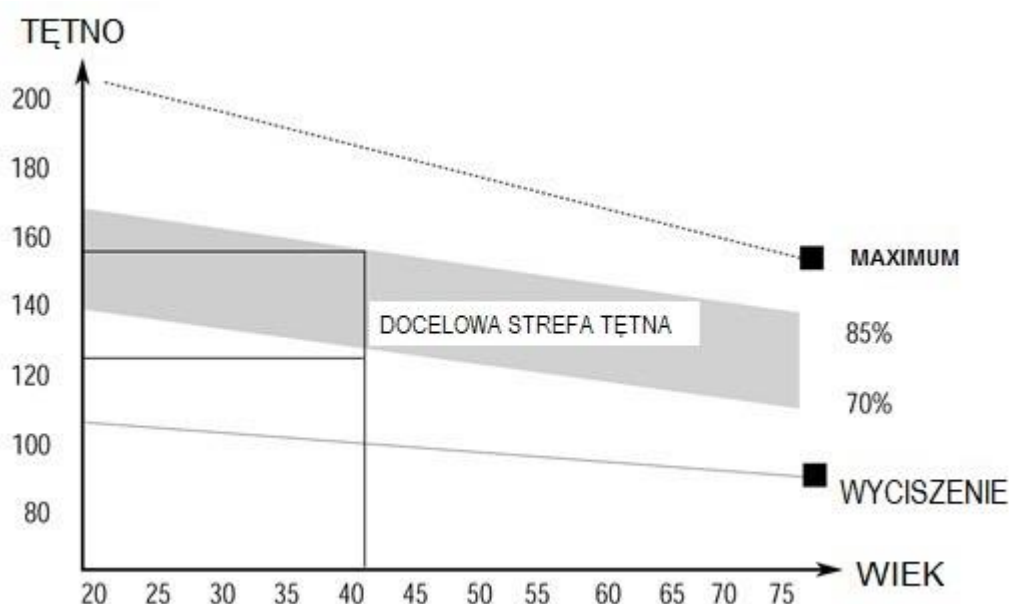
1. ROZGRZEWKA

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.

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 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) Drobne, powierzchowne 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.

Wiążącą wycenę 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

