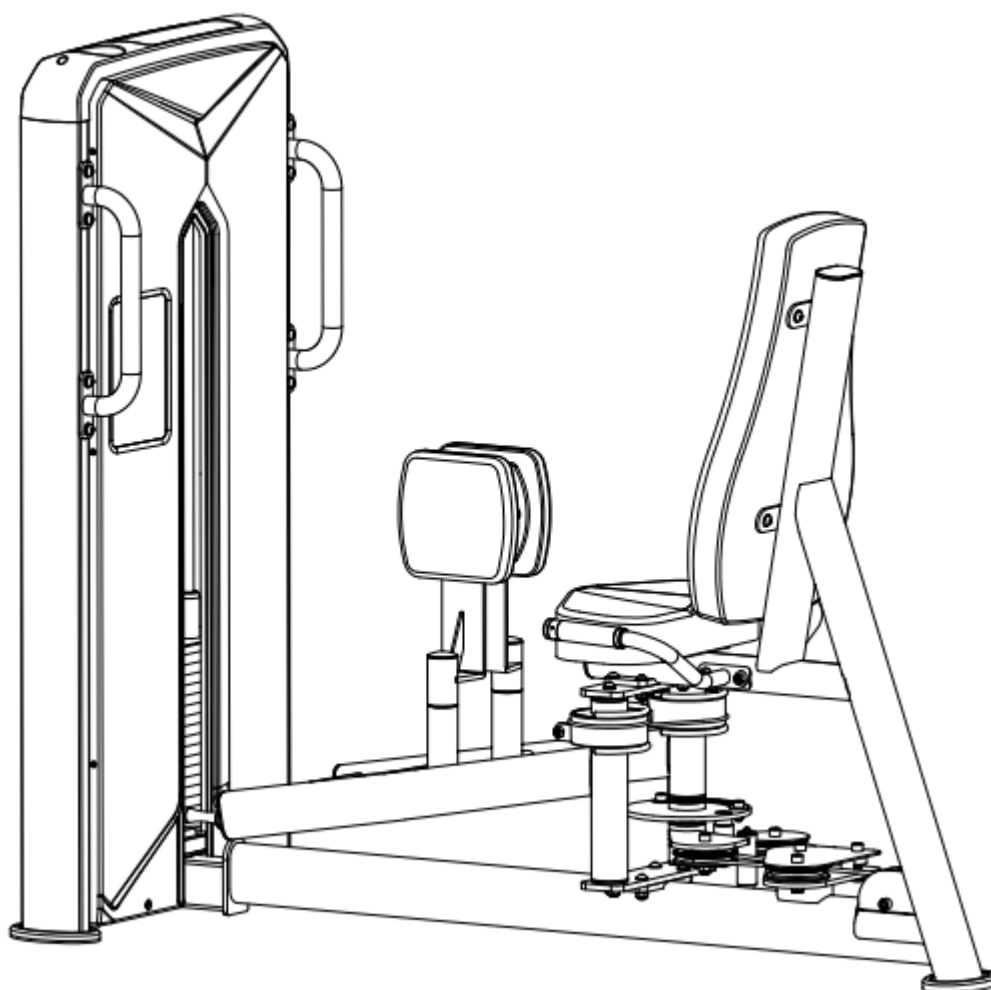




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

**IN 27716 Urządzenie do ćwiczenia mięśni odwodzących
biodra inSPORTline Velocer IOTA85**



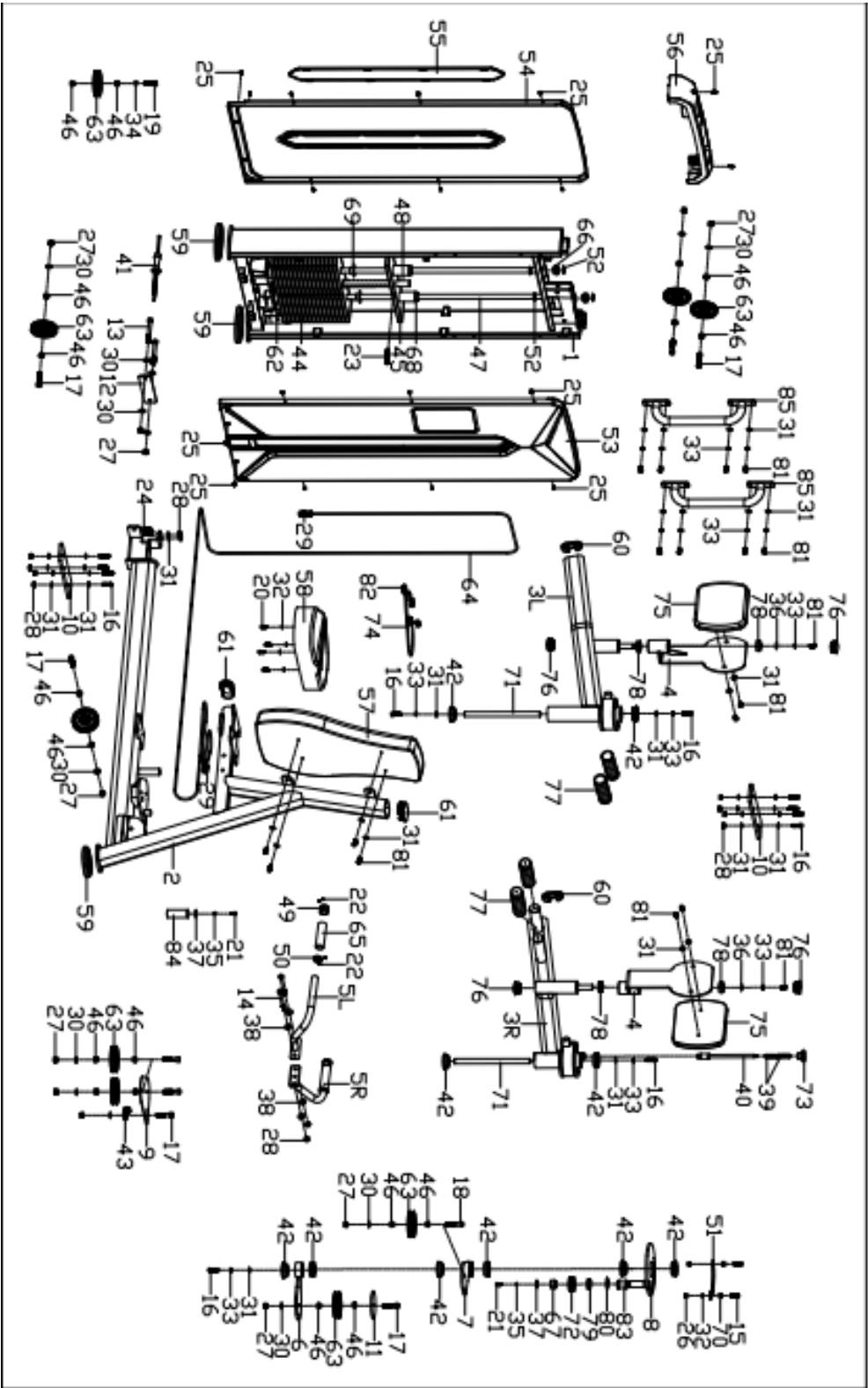
inSPORTline Polska zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian i ulepszeń w swoim produkcie bez uprzedniego powiadomienia. Odwiedź naszą stronę internetową www.e-insportline.pl, gdzie znajdziesz najnowszą wersję instrukcji.

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:** 169.5*72.5*145 cm
- **Obszar zajmowany przez urządzenie:** 1,23 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 obciążeń	1	37	Podkładka płaska $\varnothing 8,2 \times \varnothing 30 \times 2$	2
2	Rama siedziska i oparcia	1	38	Podkładka zakrzywiona D10,5*D25*2	4
3L/R	Rama łącząca L/P	1	39	Sprężyna	2
4	Płyta łącząca	2	40	Sworzeń zatrzaskowy	1
5L/R	Rama łącząca L/P	1	41	Zatrzask magnetyczny	1
6	Rama obrotowa 1	1	42	Łożysko 6204	10
7	Rama obrotowa 2	1	43	Łożysko obrotowe	1
8	Rama obrotowa	1	44	Obciążenie	16
9	Płyta koła linowego	1	45	Płyta prowadząca obciążenie	1
10	Płyta łącząca 1	2	46	Tuleja aluminiowa	18
11	Płyta łącząca 2	1	47	Drażek prowadzący	2
12	Płyta łącząca 3	1	48	Drażek wyboru obciążenia	1
13	Śruba imbusowa M12*100	2	49	Aluminiowa zaślepka	2
14	Śruba imbusowa M10*125	2	50	Aluminiowy dystans	2
15	Śruba imbusowa M8*25	2	51	Podkładka regulacyjna	1
16	Śruba imbusowa M10*35	12	52	Sprężyna E $\varnothing 15$	4
17	Śruba imbusowa M12*50	8	53	Przednia osłona ochronna	1
18	Śruba imbusowa M12*55	1	54	Tylna osłona ochronna	1
19	Śruba sześciokątna M12*40	1	55	Tylna osłona ochronna	1
20	Śruba imbusowa M8*20	4	56	Górna osłona	1
21	Śruba imbusowa M8*16	2	57	Oparcie	1
22	Śruba imbusowa M5*3	8	58	Siedzisko	1
23	Śruba imbusowa M10*70	1	59	Nóżki gumowe	3
24	Śruba sześciokątna M10*25	2	60	Nasadka owalna 80*40*3	2
25	Śruba krzyżakowa M5*10	18	61	Nasadka rury owalnej 100*50*3	2
26	Nakrętka M8	2	62	Podkładka gumowa	2
27	Nakrętka M12	11	63	Koło linowe	9
28	Nakrętka M10	12	64	Lina	1
29	Nakrętka M12	2	65	Walek piankowy	2
30	Podkładka płaska $\varnothing 12,2 \times \varnothing 24 \times 2$	13	66	Osłona	2
31	Płaska podkładka $\varnothing 10,2 \times \varnothing 20 \times 2$	34	67	Nylonowa podkładka $\varnothing 32 \times \varnothing 25 \times 16,8$	1
32	Podkładka płaska 2* $\varnothing 16 \times 1,5$	6	68	Nylonowa tuleja	2
33	Podkładka sprężynowa D10	10	69	Nylonowa tuleja kołnierзова	32
34	Podkładka sprężynowa D12	1	70	Podkładka	2
35	Podkładka sprężynowa D8	2	71	Wał	2

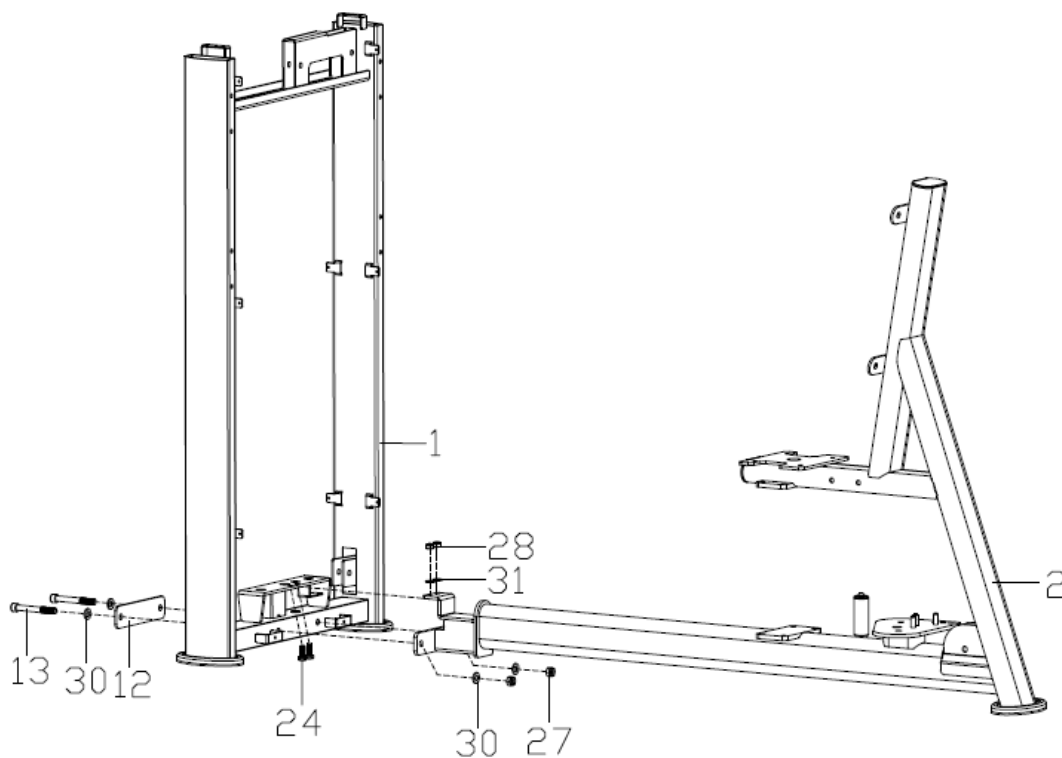
36	Podkładka płaska $\phi 10,2 \times \phi 26 \times 2$	2	72	Łożyska	1
73	Plastikowa główka uchwyty	1	80	Pierścień blokujący D42	1
74	Kabel	2	81	Śruba sześciokątna M10*20	14
75	Podpora uda	2	82	Podkładka M10	4
76	Oslona	4	83	Podkładka $\phi 32 \times \phi 25 \times 36,3$	1
77	Tuleja	4	84	Podkładka $\phi 32 \times \phi 25 \times 84$	1
78	Łożysko 6004	4	85	Uchwyty	2
79	Łożysko 6905	1			

MONTAŻ

Krok 1

Przymocuj ramę (2) do ramy (1) za pomocą śrub (24), podkładek (31) i nakrętek (28). Nie dokręcaj.

Zabezpiecz ramy za pomocą śrub (13), podkładek (13) i nakrętek (27). Dokręć wszystkie śruby (24 i 13).



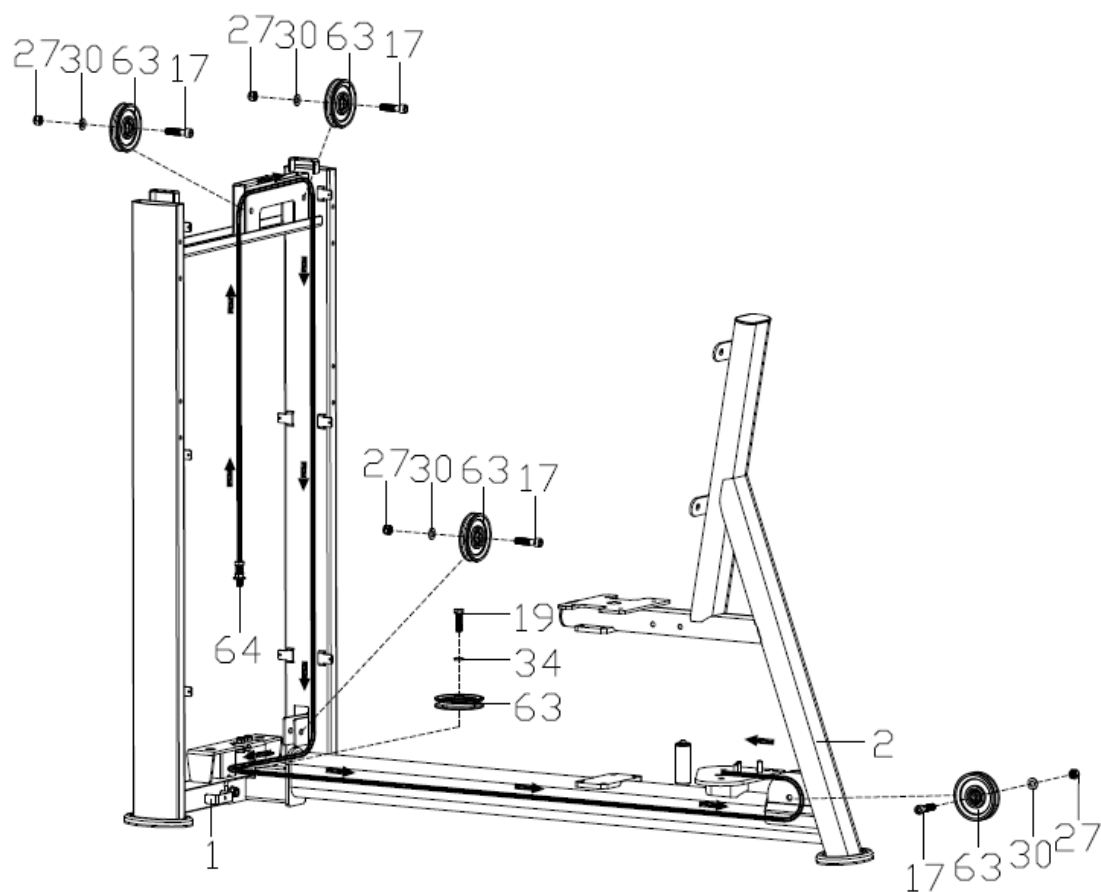
Krok 2

Przewlecź linkę (64) zgodnie z rysunkiem.

Przymocuj rolki (63) do ramy (1) za pomocą śrub (17), podkładek (30) i nakrętek (27).

Przymocuj rolkę (63) do ramy (1) za pomocą śruby (19) i podkładki (34).

Przymocuj rolkę (63) do ramy (2) za pomocą śruby (17), podkładki (30) i nakrętki. (27).

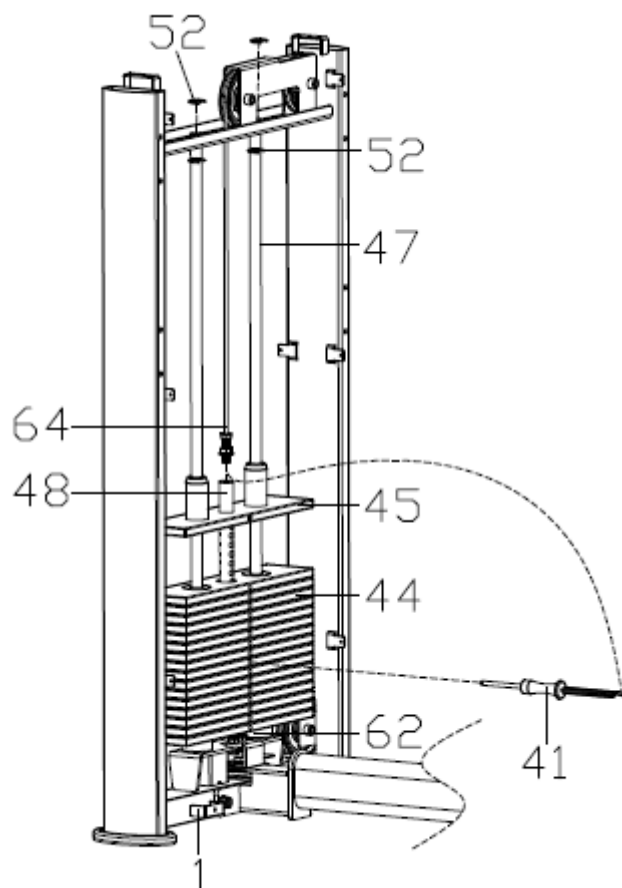


Krok 3

Zamontuj do ramy (1) w kolejności: podkładki gumowe (62), drążki prowadzące (47), obciążenia (40) i płytkę prowadzącą obciążenie (45).

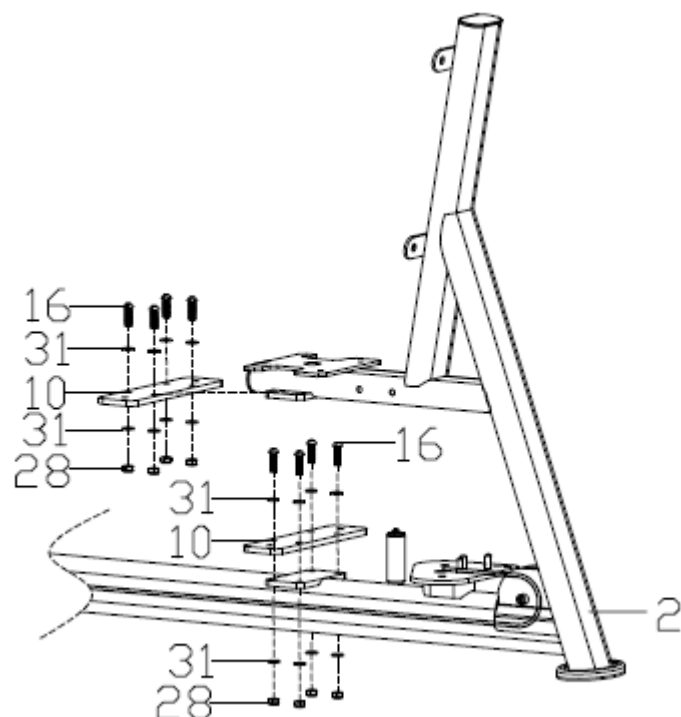
Zabezpiecz drążki prowadzące (47) za pomocą pierścieni blokujących (52).

Włóż zatrzask magnetyczny (41) do ciężarka (44) i drążka wyboru obciążenia (48). Następnie zamontuj linkę zatrzasku magnetycznego (41) do śruby linki (64), a następnie zamontuj śrubę linki (64) do drążka wyboru obciążenia.



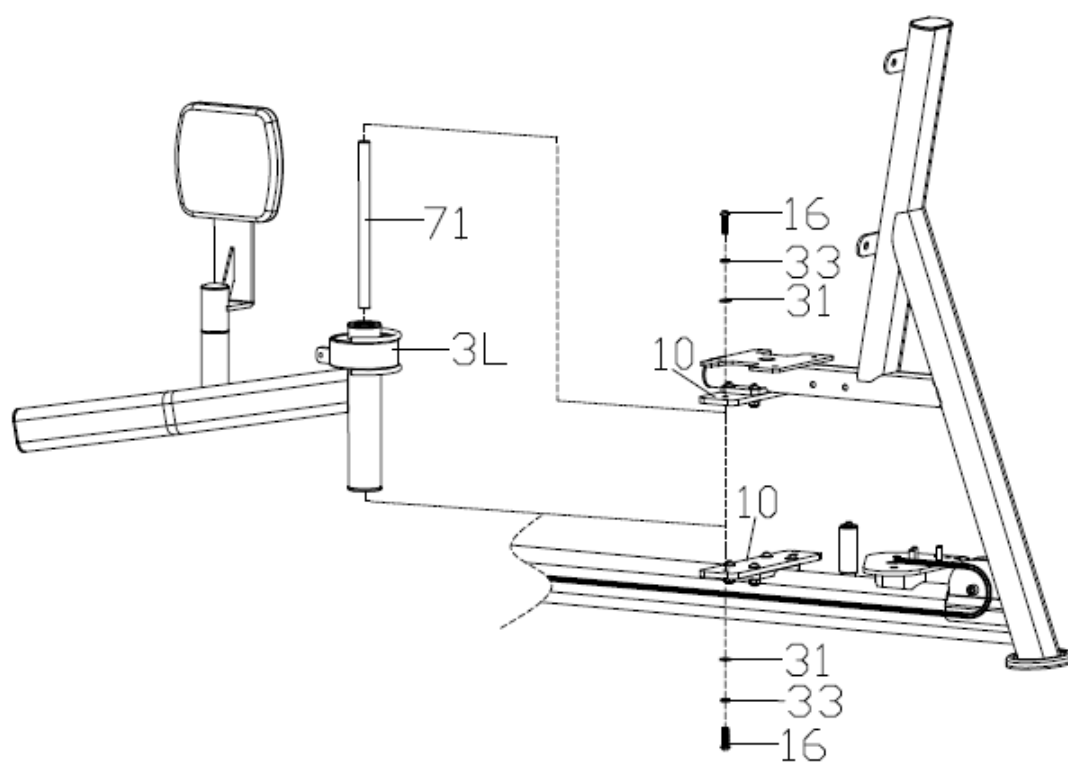
Krok 4

Przymocuj płyty (10) do ramy (2) za pomocą śrub (16), podkładek (31) i nakrętek (28).



Krok 5

Przymocuj wał (71) z ramą (3L) do płytek (10) i zabezpiecz śrubami (16) i podkładkami (33 i 31).



Krok 6

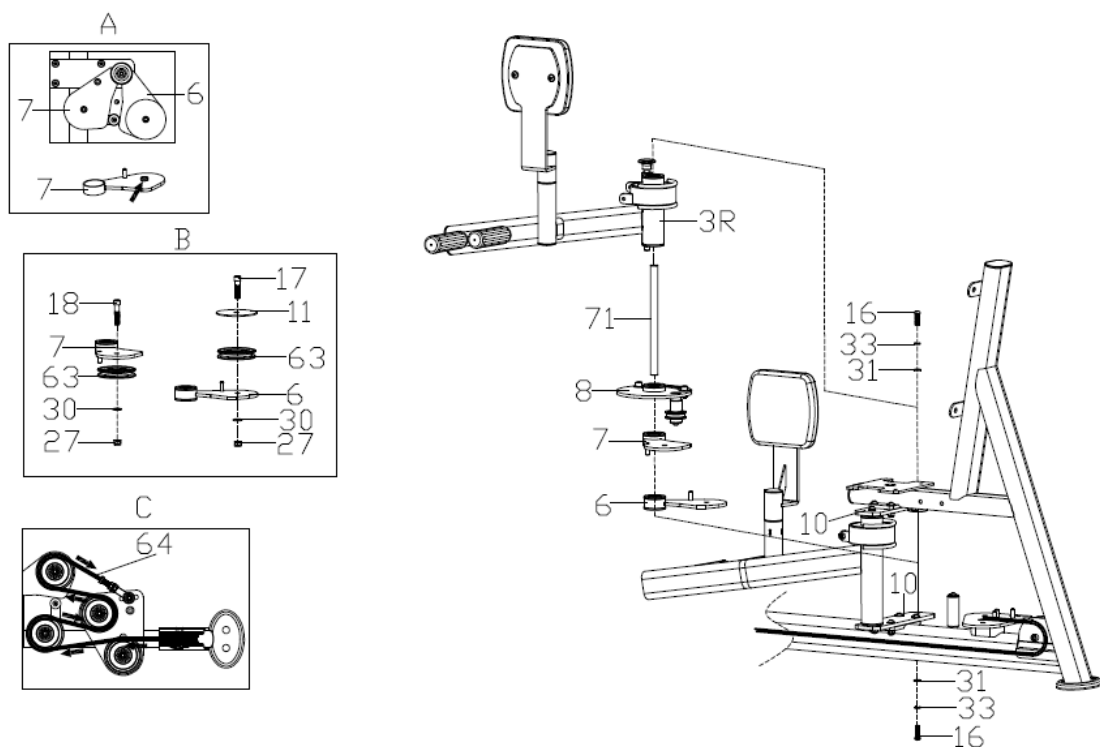
Odkręć śruby (17), płytę łączącą (11), koło linowe (63), podkładkę (30) i nakrętkę (27) od ramy (6), patrz rys. B.

Odkręć śrubę (18), koła linowe (63), podkładki (30) i nakrętki (27) od ramy (7), patrz rys. B.

Przymocuj ramy (8, 7 i 6) razem z ramą (3R) do płyt (10) za pomocą wału (71), śruby (16), podkładek (33 i 31). Uwaga: kierunki ram (6 i 7) patrz rysunek A.

Przecignij linkę (64), patrz rysunek C. Następnie przymocuj linkę (64) do ramy (6) za pomocą śruby (17), płyty (11), podkładki (30) i nakrętki (27).

Następnie przymocuj linkę (63) do ramy (7) za pomocą śruby (18), podkładki (30) i nakrętki (27).

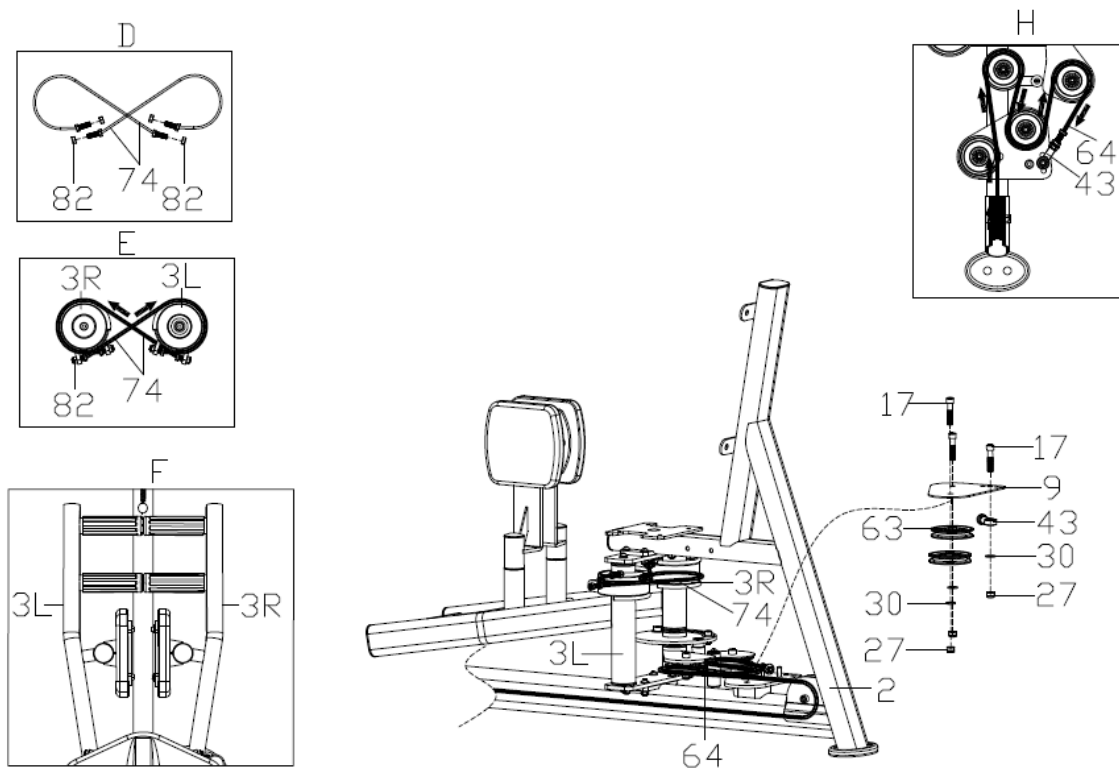


Krok 7

Odkręć nakrętkę (82) na linie (74), a następnie przeciągnij linkę (74), zobacz rysunki D, E, a następnie zabezpiecz nakrętką (82), tak aby ramy (3L/P) były wyśrodkowane, zobacz rysunek F.

Przymocuj koła linowe (63), płytkę (9) i łożysko (43) do ramy (2) za pomocą śrub (17), podkładek (30) i nakrętek (27).

Przeciągnij linkę (64), zobacz rysunek (64), a następnie przymocuj do łożyska (43).

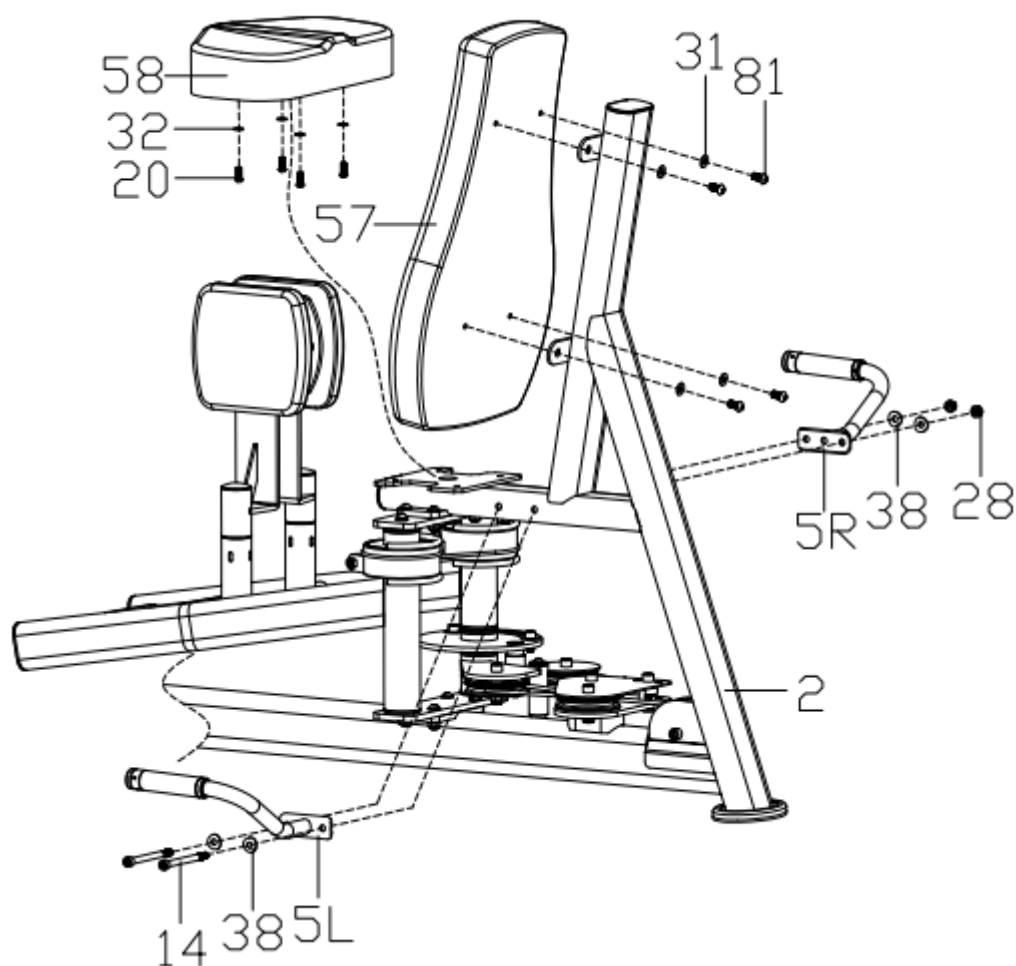


Krok 8

Przymocuj uchwyty (5L/P) do ramy (2) za pomocą śrub (14), podkładek (38) i nakrętek (28).

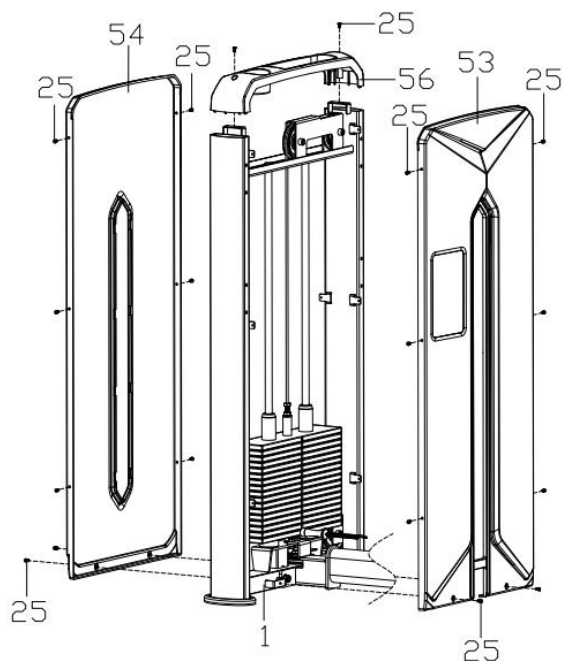
Przymocuj siedzisko (58) do ramy (2) za pomocą śrub (20) i podkładek (32).

Przymocuj oparcie (57) do ramy (2) za pomocą śrub (81) i podkładek (31).



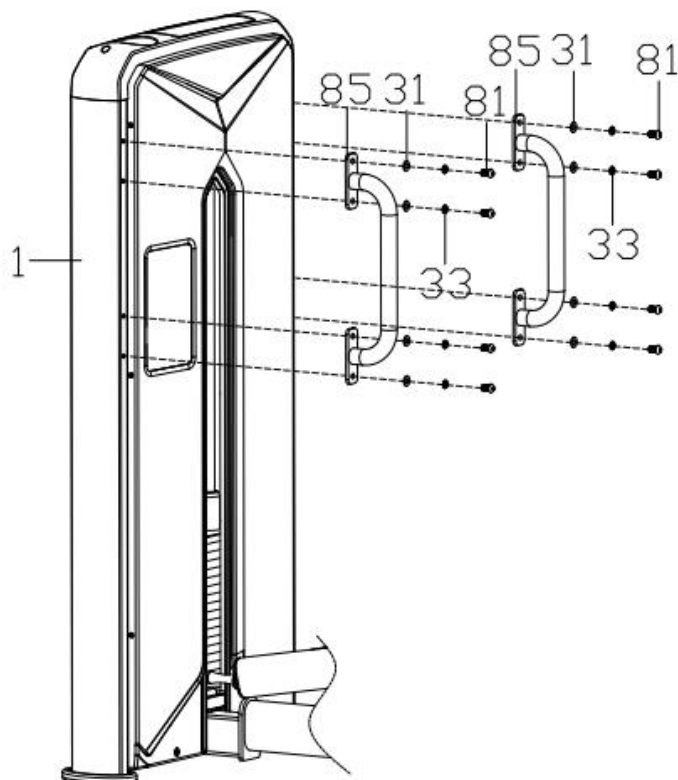
Krok 9

Przymocuj osłony (53, 54 i 56) do ramy (1) za pomocą śrub (25).



Krok 10

Przymocuj uchwyty (85) do ramy (1) za pomocą śrub (81) i podkładek (33 i 31).



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.

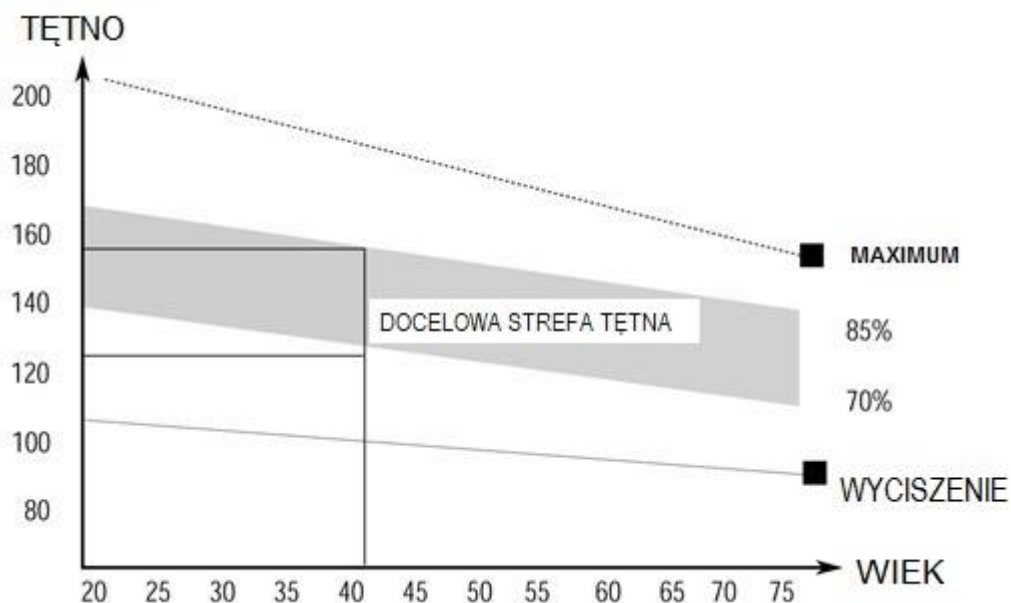
1. ROZGRZEWKA

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. 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
Ciemiećniki 19, 29-120 Kluczewsko
Telefon: +48 510 275 999
E-mail: biuro@e-insportline.pl
NIP: 6090063070, REGON: 260656756

Formularz kontaktowy

