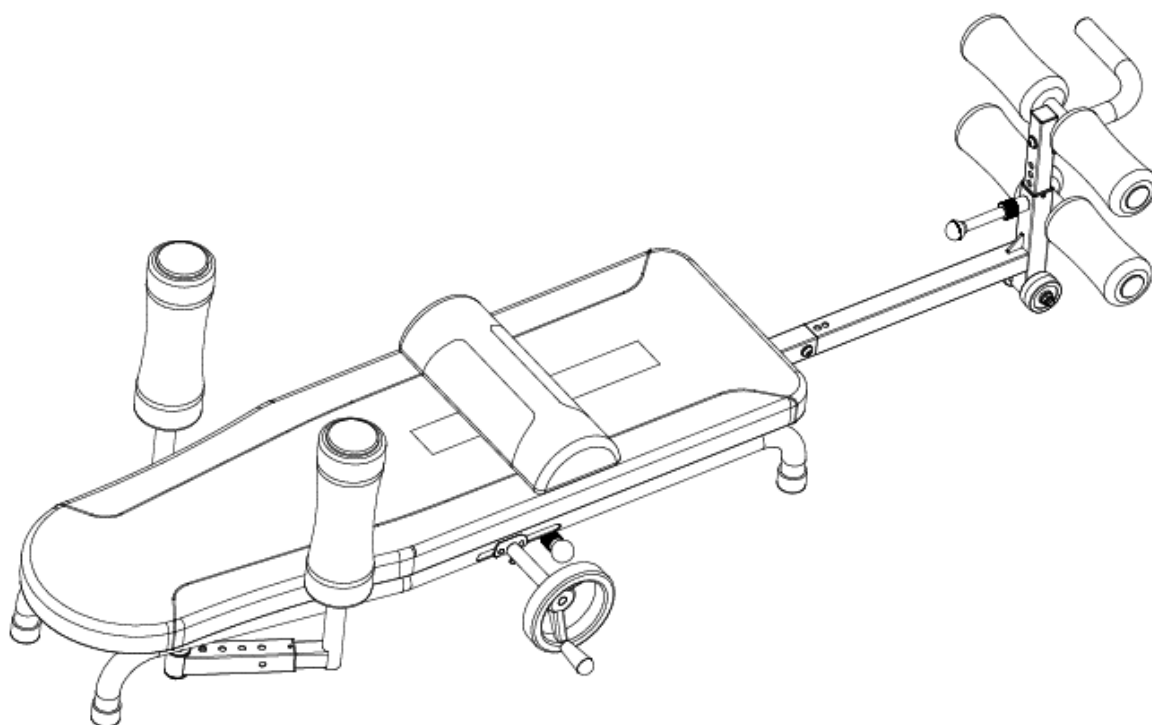




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 28157 Łóżko trakcyjne do rozciągania pleców inSPORTline Spinalo



SPIS TREŚCI

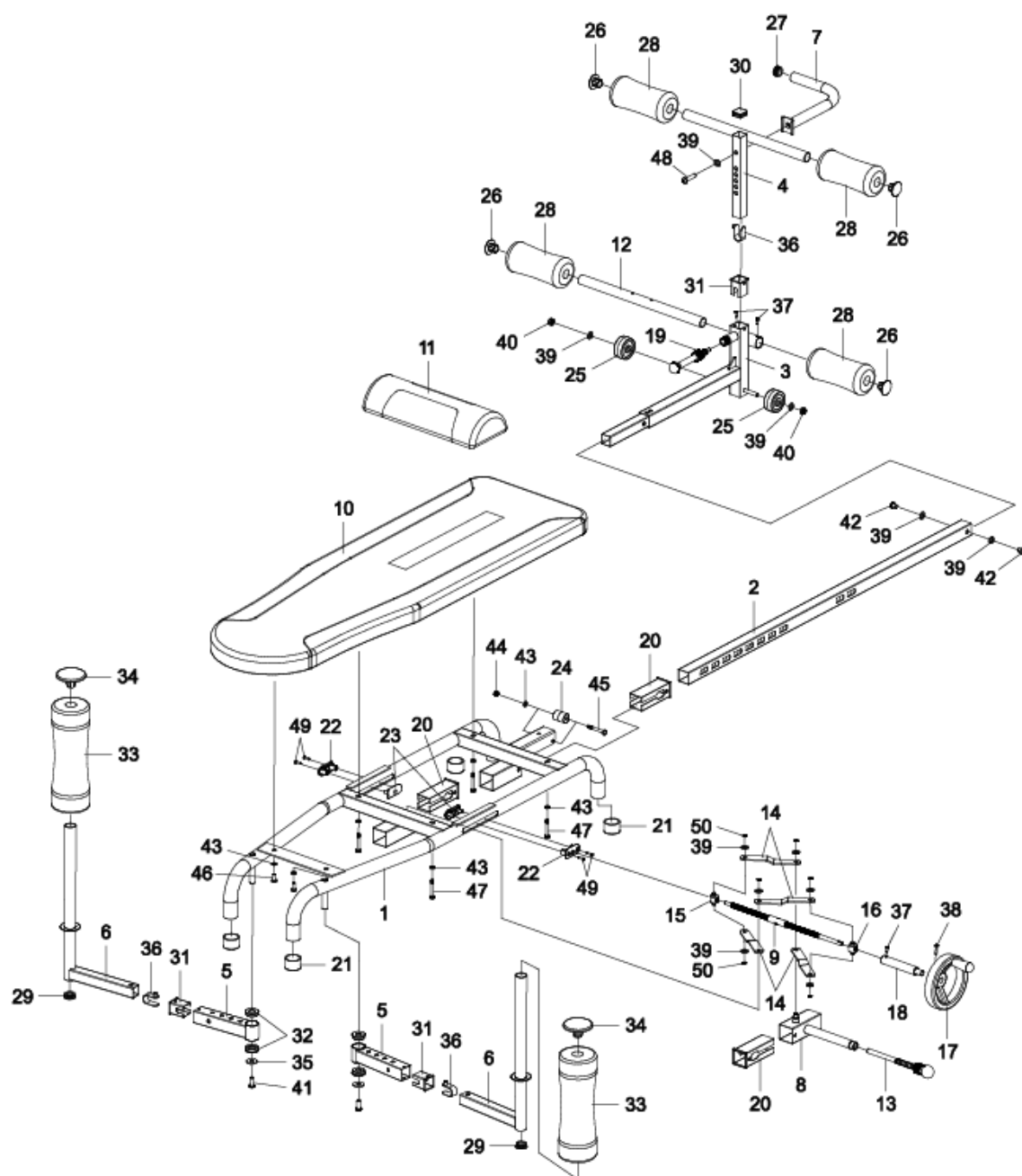
ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
SCHEMAT	4
LISTA CZĘŚCI.....	5
MONTAŻ.....	6
PRZECHOWYWANIE I TRANSPORT	12
TRANSPORT	13
SMAROWANIE	13
CZYSZCZENIE I KONSERWACJA.....	14
ROZGRZEWKA	14
OCHRONA ŚRODOWISKA	15
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	15

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

- Przeczytaj instrukcję przed użyciem i zachowaj ją na przyszłość.
- Zachowaj wystarczającą ilość wolnej przestrzeni wokół urządzenia.
- Noś odpowiednią odzież sportową.
- Przechowuj poza zasięgiem dzieci i zwierząt.
- Przed każdym użyciem sprawdź dokręcenie wszystkich śrub, nakrętek i połączeń.
- Trzymaj włosy, kończyny i odzież z dala od ruchomych części.
- Zdejmij biżuterię przed użyciem.
- Nie naprawiaj ani nie modyfikuj produktu samodzielnie.
- Używaj wyłącznie do celów, dla których urządzenie zostało wyprodukowane.
- Jeśli wystąpią nudności, ból, osłabienie, zawroty głowy lub inny dyskomfort, natychmiast przerwij i skontaktuj się z lekarzem. Obserwuj reakcję swojego ciała.
- Jeśli na produkcie pojawią się ostre krawędzie, natychmiast przerwij jego używanie.
- Nie używaj uszkodzonego lub zużytego produktu. Uszkodzone lub zużyte części należy wymienić przed dalszym użyciem.
- Montaż może wykonać osoba dorosła.
- Zawsze konsultuj się z lekarzem w sprawie użytkowania.
- Nieodpowiednie dla: kobiet w ciąży; osób cierpiących na: skrajną otyłość, jaskrę, odwarstwienie siatkówki, zapalenie spojówek, urazy kręgosłupa, stwardnienie rozsiane, reumatyzm, zapalenie ucha środkowego, wysokie ciśnienie krwi, po udarze, zawale serca, problemy z krążeniem, w okresie pooperacyjnym, z implantem medycznym. Ze względu na indywidualne zdrowie zawsze skonsultuj się z lekarzem.
- Nie używaj po zażyciu leków, narkotyków lub alkoholu.
- Przed ćwiczeniami odpowiednio się rozgrzej.
- Nie pozostawiaj bez opieki w pobliżu dzieci i zwierząt.
- Produkt przeznaczony do użytku wewnątrz pomieszczeń.
- Obszar zajmowany przez urządzenie: 1,26 m².
- Maksymalna waga użytkownika lub masa użytkownika z obciążeniem: 140 kg.
- Kategoria: H do użytku domowego.
- **OSTRZEŻENIE: Przed rozpoczęciem tego lub jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób z wcześniej istniejącymi problemami zdrowotnymi.**

SCHEMAT



LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1	Rama główna	1	26	Ośłona cylindra piankowego	4
2	Regulowana rama	1	27	Ośłona uchwyty transportowego	1
3	Rama podnóżka	1	28	Walek piankowy Ø70x150	4
4	Regulowana rama podnóżka	1	29	Nasadka Ø25	2
5	Regulowana rama podłokietnika	2	30	Ośłona kwadratowego podnóżka	1
6	Rama podłokietnika	2	31	Obudowa podnóżka	3
7	Uchwyt transportowy Ø22	1	32	Ośłona podłokietnika	4
8	Stały uchwyt	1	33	Walek z pianki Ø85xØ23x250 mm	2
9	Pręt gwintowany	1	34	Ośłona wałka piankowego	2
10	Oparcie	1	35	Podkładka płaska Ø20xØ8,5x2,0	2
11	Podparcie lędźwiowe	1	36	Sworzeń	3
12	Oś Ø33x1,5Tx350 mm	1	37	Śruba imbusowa M4x9	3
13	Sworzeń regulacji wysokości	1	38	Śruba imbusowa M4x12	1
14	Płyta metalowa	4	39	Podkładka płaska Ø16xØ8,5x1,5T	11
15	Sworzeń z gwintem lewym	1	40	Nakrętka M8	2
16	Sworzeń z gwintem prawym	1	41	Śruba imbusowa M8x20	2
17	Oś z uchwytem Ø125xØ12	1	42	Śruba imbusowa M8x12	2
18	Oś Ø18x113	1	43	Podkładka płaska Ø12xØ6,5x1,5	7
19	Sworzeń	1	44	Nakrętka M6	1
20	Stała obudowa montażowa	3	45	Śruba sześciokątna M6x45	1
21	Nogi	4	46	Śruba krzyżakowa M6x15	2
22	Płyta zewnętrzna	2	47	Śruba sześciokątna M6x40	4
23	Płyta wewnętrzna	2	48	Śruba imbusowa M8x35	1
24	Koło regulacyjne Ø22x30	1	49	Wkręt samogwintujący ST3,8x16	4
25	Koło Ø50xØ8x24,5	2	50	Klips C Ø7	6

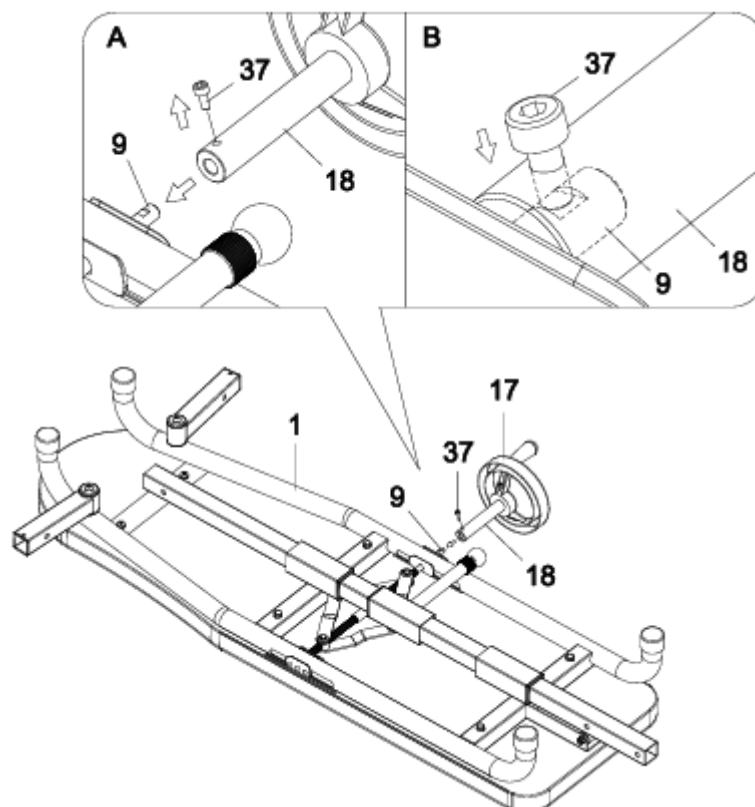
MONTAŻ

Krok 1

Odkręć śrubę (37) od osi (18) za pomocą klucza 3 mm.

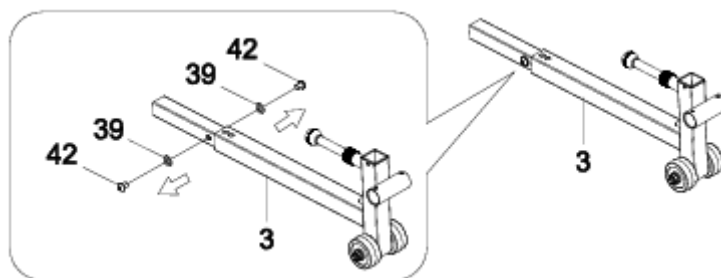
Przymocuj oś z korbą (17 i 18) do gwintowanej śruby (9) za pomocą śruby (37).

Upewnij się, że śruba jest przymocowana do gwintu (9).



Krok 2

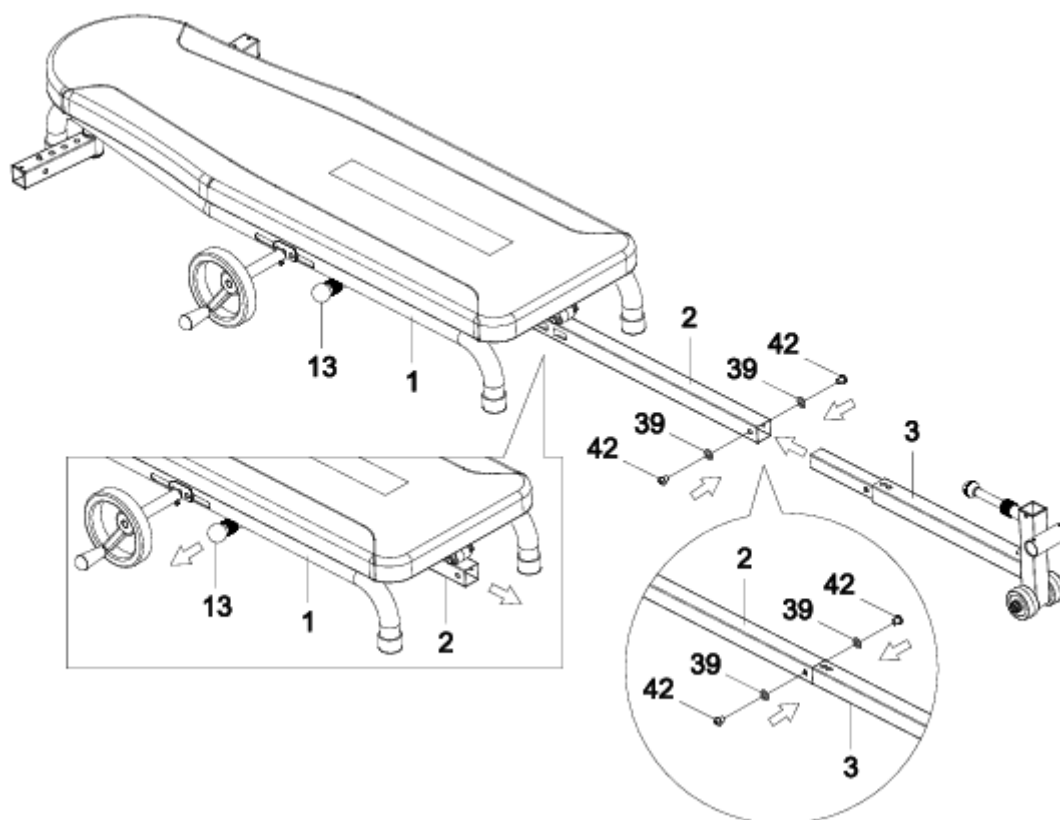
Odkręć 2 podkładki (39) i 2 śruby (42) od ramy (3).



Krok 2.1

Wyciągnij sworzeń (13) i wyciągnij ramę (2) na żadaną długość. Możesz ponownie zabezpieczyć ramę (2), zwalniając sworzeń (13).

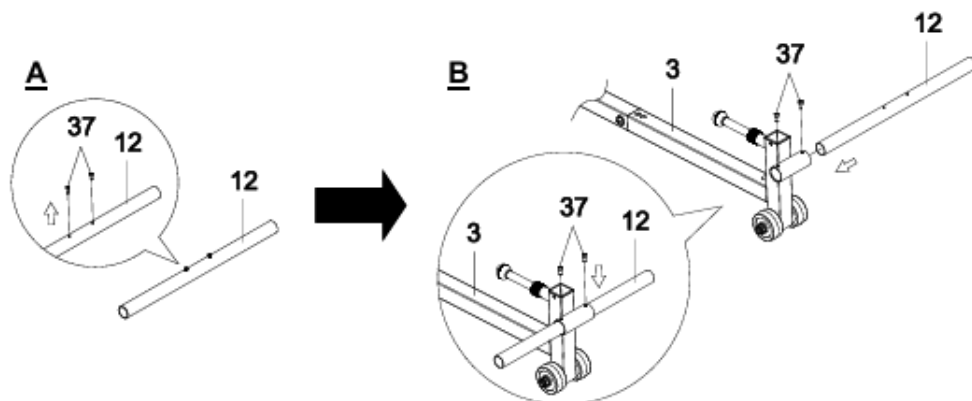
Wsuń ramę (3) do ramy (2), a następnie zabezpiecz ją 2 podkładkami (39) i 2 śrubami (42).



Krok 3

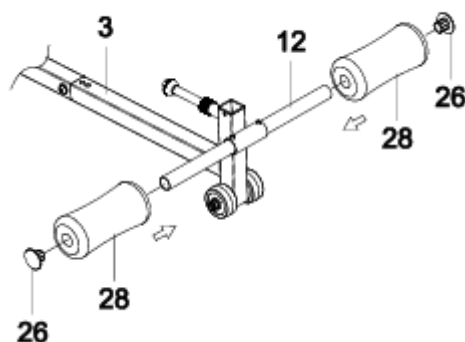
Odkręć 2 śruby (37) od osi (12).

Przełóż oś (12) przez ramę (3) i przymocuj za pomocą 2 śrub (37).



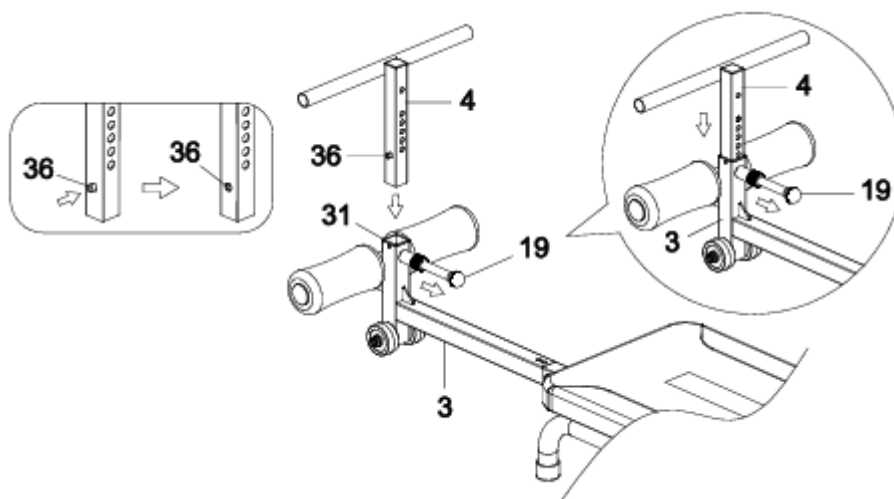
Krok 3.1

Zamontuj wałki piankowe (28), a następnie nasadki (12) na osi (12).



Krok 4

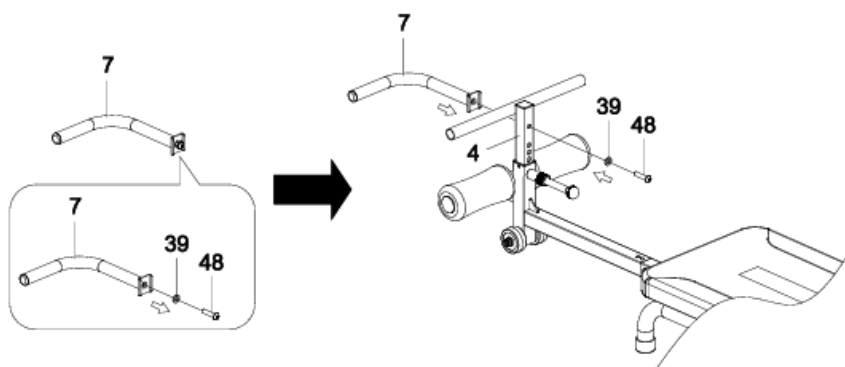
Wyciągnij sworzeń (19) i wsuń ramę (4) do ramy (3). Dostosuj żądaną wysokość, zawsze upewniając się, że sworzeń jest włożony do obu ram.



Krok 4.1

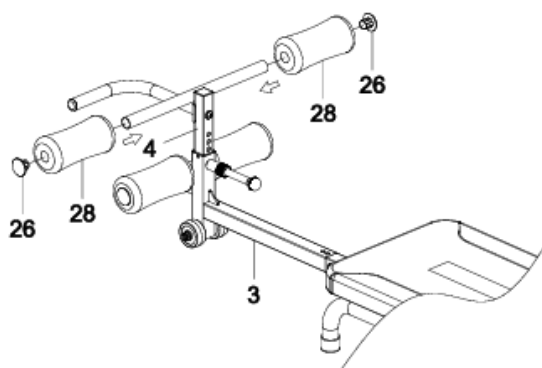
Odkręć śrubę (48) i podkładkę (39) z uchwytu (7).

Przymocuj uchwyt (7) do ramy (4) za pomocą podkładki (39) i śruby (48).



Krok 4.2

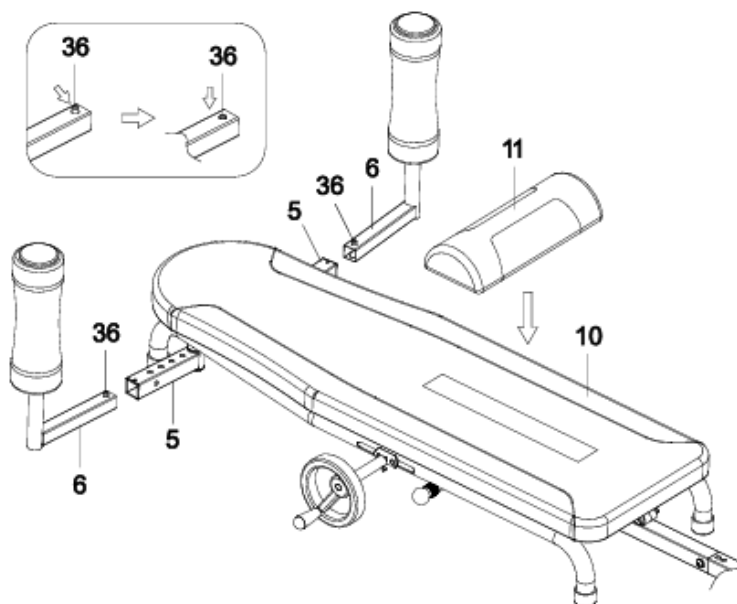
Nasuń wałki piankowe (28) i nasadki (26) na oś ramy (4).



Krok 5

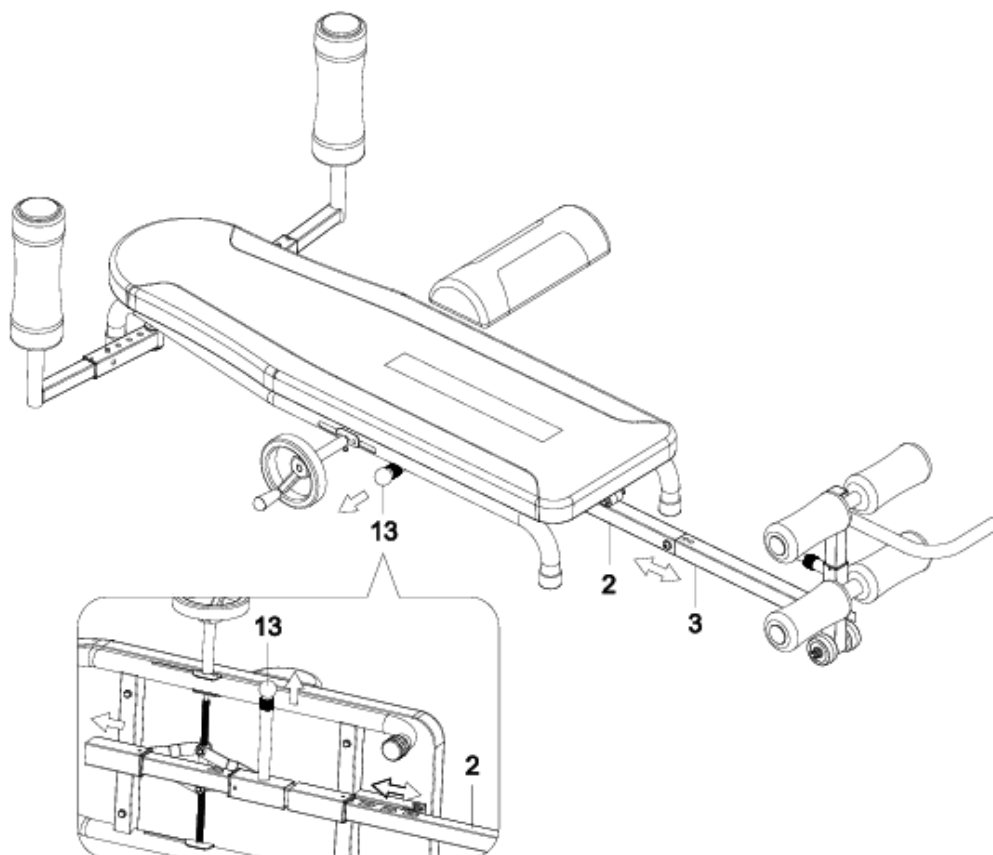
Wciśnij kołki (36) na ramy (6) i wsuń ramę (6) do ramy (5).

Przymocuj podparcie lędźwiowe (11) do podparcia pleców (10).



REGULACJA I UŻYTKOWANIE

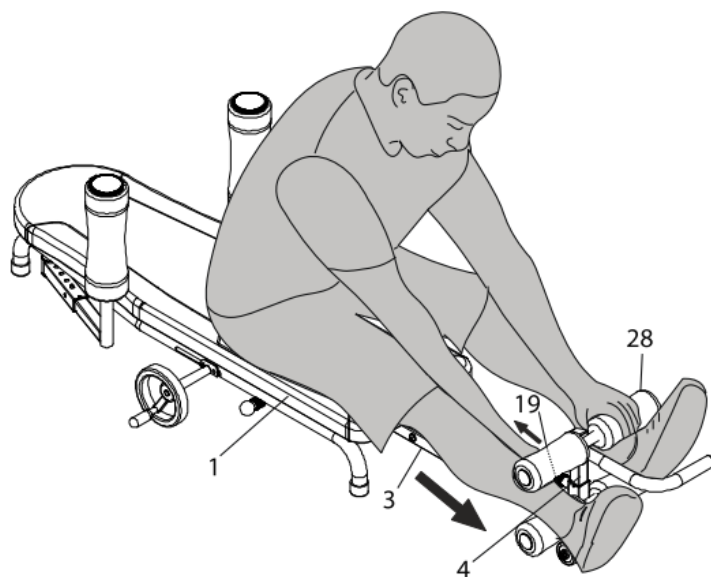
Wyciągnij sworzeń (13) i ustaw żądaną długość ram (2 i 3). Po ustawieniu żądanej długości zwolnij sworzeń (13).



REGULACJA PODNÓŻKA

Usiądź na głównej ramie (1) w kierunku regulowanego podnóżka (4). Ustaw odpowiednią długość, wyciągając regulowaną ramę (3).

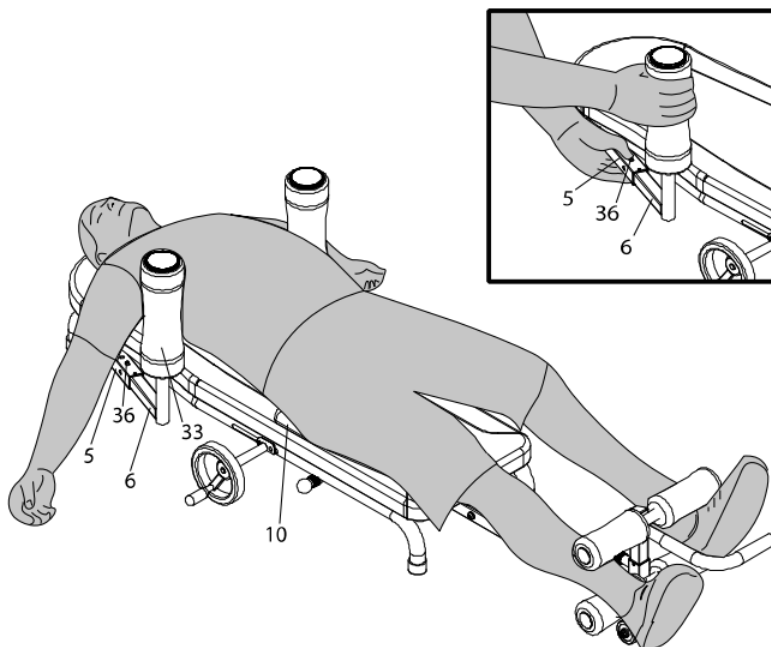
Wyciągnij sworzeń (19) i włóż nogi między wałki piankowe (28). Zabezpiecz nogi między wałkami.



REGULACJA WAŁKÓW POD PACHAMI

Położ się na oparciu (10). Sprawdź położenie wałków piankowych (33). Jeśli są za wysoko lub za nisko, należy je wyregulować.

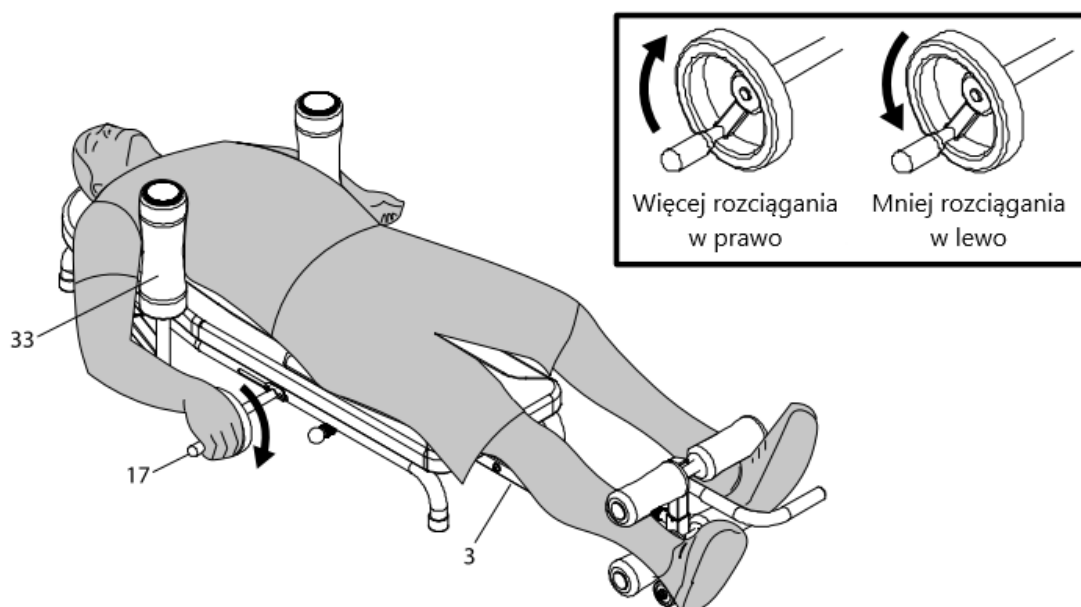
Wyreguluj długość regulowanych ram (6), naciskając kołki (36). Po ustawieniu upewnij się, że ramy są zabezpieczone.



UŻYTKOWANIE

Trzymaj ręce wokół wałków piankowych. Chwyć uchwyt i powoli zacznij obracać zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby rozciągnąć plecy. Powoli obracaj korba, aż osiągniesz wygodne rozciągnięcie pleców. Uważaj, aby nie rozciągnąć nadmiernie mięśni.

Aby zejść z maszyny, obróć korbę przeciwnie do ruchu wskazówek zegara. Odpocznij leżąc na maszynie przez kilka minut, a następnie ostrożnie zejźdź.

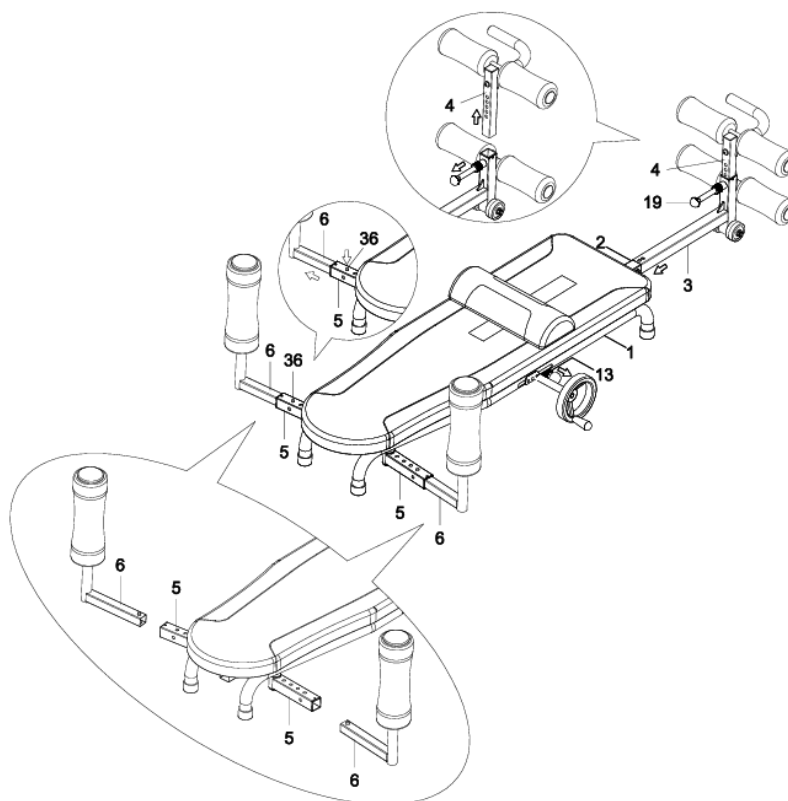


PRZECHOWYWANIE I TRANSPORT

Wyciągnij sworzeń (13) i wsuń ramę (3) do ramy głównej (1).
Zabezpiecz ramę (2) sworzniem (13).

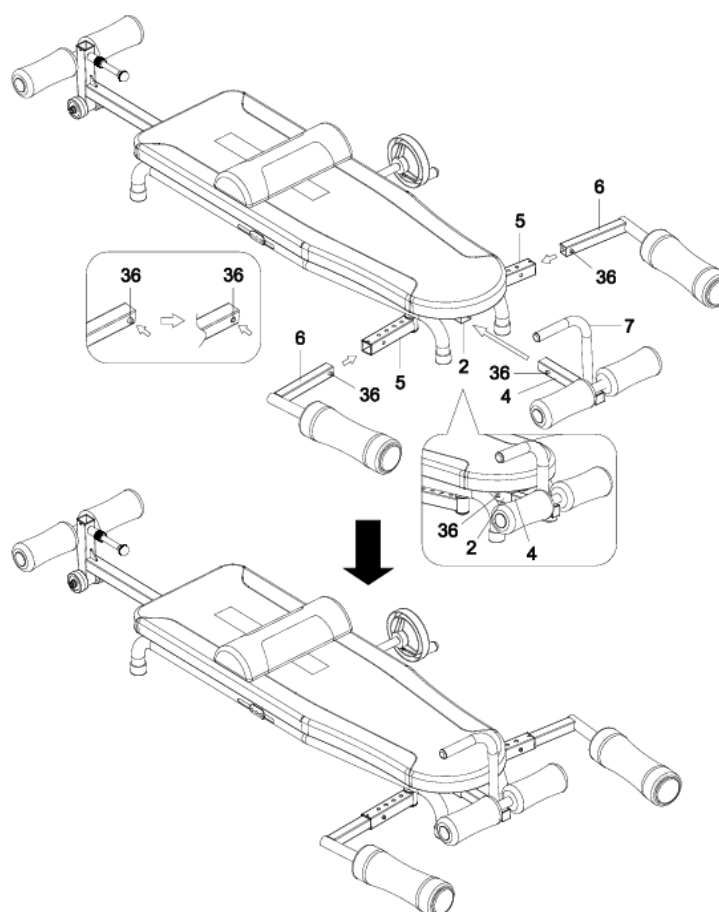
Wyciągnij sworzeń (19) i wyciągnij ramę (4).

Wyciągnij ramy (6) z ram (5), naciskając sworznie (36).

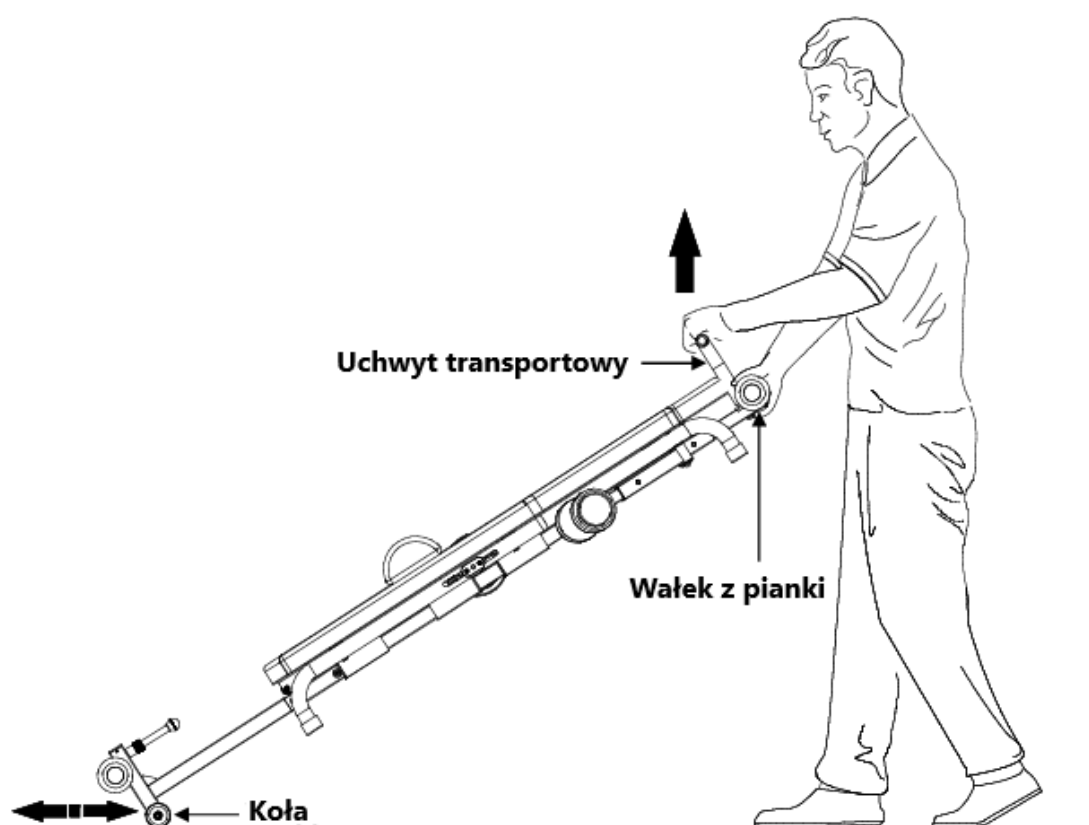


Obróć ramy (6) o 90° i włóż z powrotem do ram (5).

Włóż ramę (4) z uchwytem (7) do ramy (2).



TRANSPORT

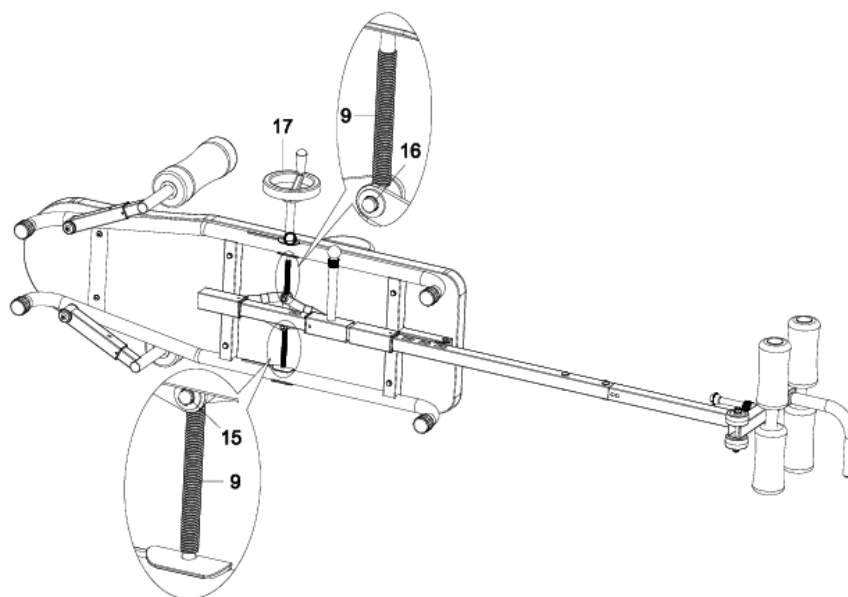


SMAROWANIE

Obróć oś za pomocą uchwyty (17) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aż do oporu. Użyj palca, aby nałożyć niewielką ilość smaru na sprężyny (9).

Powtórz dla połączeń (15 i 16).

Obróć oś za pomocą uchwyty (17) w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aż do oporu. Użyj palca, aby nałożyć niewielką ilość smaru na sprężyny (9).



CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Wytrzyj pot i brud po użyciu. Do czyszczenia użyj wilgotnej ściereczki i roztworu ciepłej wody z neutralnym detergentem. Nie używaj agresywnych środków czyszczących na bazie alkoholu lub benzenu. Nie używaj rozpuszczalników. Regularnie dokręcaj wszystkie śruby, nakrętki i połączenia.

ROZGRZEWKA

Każdy trening powinien zaczynać się od ćwiczeń rozgrzewkowych, następnie należy wykonywać własne ćwiczenia aerobowe, a na końcu ćwiczenia wyciszające. Należy ćwiczyć dwa lub trzy razy w tygodniu i mieć dzień odpoczynku między każdym treningiem. Po kilku miesiącach można zwiększyć częstotliwość ćwiczeń do czterech lub pięciu treningów w tygodniu.

Faza rozgrzewki jest niezwykle ważna i powinna poprzedzać każdy trening, ponieważ organizm powinien najpierw przygotować się do kolejnego obciążenia. Podczas tej fazy organizm się rozgrzewa, mięśnie są rozciągane, rozpoczyna się krążenie krwi i mięśnie są dotleniane. Pod koniec ćwiczeń należy powtórzyć następujące ćwiczenia, aby rozciągnąć mięśnie. Poniższe ćwiczenia są szczególnie odpowiednie do rozgrzania i wyciszenia ciała:

	Rozciąganie wewnętrznej strony ud Usiądź na podłodze i zegnij nogi w kolanach tak, aby stopy się stykały. Spróbuj docisnąć stopy jak najbliżej miednicy i delikatnie docisnąć łokcie do podłogi. Pozostań w tej pozycji przez 15 sekund.
	Rozciąganie ścięgna podkolanowego Usiądź i wyciągnij prawą nogę. Oprzyj podeszwę lewej stopy o wewnętrzną stronę prawej. Wyciągnij prawą rękę wzdłuż prawej nogi tak daleko, jak możesz. Przytrzymaj przez 15 sekund i rozluźnij się. Powtórz wszystko z lewą nogą i lewym ramieniem.
	Krążenie głową Powoli przechyl głowę w prawo, rozciągając lewą stronę szyi. Przytrzymaj przez 20 sekund. Następnie przechyl ją ponownie w lewo i kontynuuj, aż prawa strona szyi zostanie rozciągnięta. Przytrzymaj przez 20 sekund. Powoli przechyl głowę do przodu i wysuń szyję. Nie obracaj głową do końca. Powtórz to kilka razy.
	Naprzemienne unoszenie ramion Podnoś ramiona naprzemiennie i zawsze pozostań w skrajnej pozycji przez co najmniej 1 sekundę.
	Łydki i ścięgno Achillesa Oprzyj się o ścianę, lewą nogę postaw przed prawą, a ramiona wysuń do przodu. Wyciągnij prawą nogę i trzymaj lewą stopę na podłodze. Zegnij lewą nogę i pochyl się do przodu, przesuwając prawe biodro w kierunku ściany. Przytrzymaj przez 15 sekund. Trzymaj nogę wyprostowaną i powtórz ćwiczenie z drugą nogą.

	Skłony w przód Powoli odchyl plecy od bioder. Trzymaj plecy i ramiona rozluźnione, jednocześnie rozciągając się w dół do palców u stóp. Zrób to tak daleko, jak możesz i utrzymaj pozycję przez 15 sekund. Lekko ugnij kolana.
	Skłony boczne Podnieś ramiona nad głowę. Wyciągnij prawą rękę w stronę sufitu tak daleko, jak to możliwe. Wyciągnij górną część ciała w prawą stronę. Następnie powtórz ćwiczenie dla lewej strony.

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

Ciemieńniki 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 zabezpieczenie 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

