



INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

**IN 29176, 29179, 29182 Piłka gimnastyczna inSPORTline
Stretch ball**



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.

Zdjęcia mają charakter poglądowy, ostateczny wygląd produktu może się nieznacznie różnić.

WPROWADZENIE

Piłka gimnastyczna to doskonały dodatek do każdej domowej siłowni; od wielu lat jest używana przez profesjonalnych trenerów i sportowców. Zapewnia bezpieczny i wygodny sposób na wzmocnienie ud, środkowej części ciała i tułowia. Ponadto piłka gimnastyczna jest świetnym siedziskiem, które poprawia równowagę i postawę. Może również pomóc w łagodzeniu bólu ciała.

Włóż dyszę do małego otworu znajdującego się na górze piłki, pompuj, aż piłka będzie sprężysta, ale nie za bardzo napięta. Powinieneś być w stanie ścisnąć piłkę do środka na około 5 centymetrów, aby uzyskać optymalny nacisk.

ZAWARTOŚĆ ZESTAWU

- Nienapompowana piłka gimnastyczna
- Pompka

WYBÓR ODPOWIEDNIEGO ROZMIARU

Piłka Ø (cm)	Nośność (kg)
55	200
65	200
75	200

Przed napompowaniem piłki gimnastycznej należy ją trzymać przez 1-2 godziny w temperaturze pokojowej. W przypadku używania kompresora do napompowania, należy napompować piłkę etapami, aby materiał mógł się stopniowo rozszerzać. Aby uzyskać optymalną elastyczność, najpierw napompuj piłkę o 10% powyżej zalecanej średnicy, a następnie spuść z niej powietrze do zalecanej średnicy.

Nie umieszczaj piłki w pobliżu źródeł ciepła. Usuń wszystkie ostre i spiczaste przedmioty z obszaru treningowego. Piłka nie jest odpowiednia dla dzieci poniżej 3 roku życia. Napompuj ją tylko powietrzem. W przypadku jakichkolwiek uszkodzeń nie próbuj naprawiać piłki, ponieważ naprawiona piłka nie spełniałaby wymogów bezpieczeństwa. Użyty materiał nadaje się w pełni do recyklingu.

Opakowanie zawiera bolec zatyczki powietrza i pompkę ręczną do łatwego i szybkiego napompowania piłki.

Po zakończeniu napompowania włóż bolec zatyczki powietrza do otworu do napompowania, aby zabezpieczyć piłkę przed spuszczeniem powietrza.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

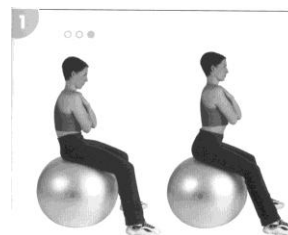
- Zawsze skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek planu ćwiczeń.
- Noś luźne ubrania i zakładaj kilka warstw, aby się rozgrzać.
- Zawsze rozgrzewaj się przed ćwiczeniami. Poświęć co najmniej 5 minut i pamiętaj o uwzględnieniu ćwiczeń rozciągających.
- Upewnij się, że sprzęt jest w dobrym stanie przed użyciem go do ćwiczeń.
- Pij dużo soków, napojów węglowodanowych lub wody po ćwiczeniach.

ĆWICZENIA

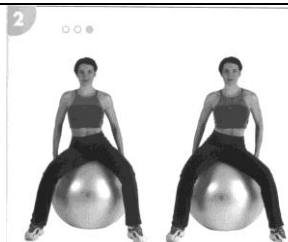
Piłka gimnastyczna umożliwia wykonywanie szerokiej gamy ćwiczeń poprawiających zdrowie i relaksujących. Trening łagodzi napięcie ciała, wzmacnia mięśnie brzucha i pleców oraz aktywuje stawy. Piłka gimnastyczna może być również stosowana jako alternatywa dla sprzętu do siedzenia. Niemniej jednak, ze względów terapeutycznych, nie zaleca się siedzenia na piłce przez dłuższy czas.

Jeśli doświadczasz długotrwałych problemów zdrowotnych lub przewlekłych lub ostrych bólów, powinieneś skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń.

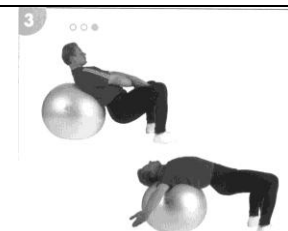
- 1. Przywodzenie biodra:** przetocz się do przodu i do tyłu, utrzymując górną część ciała w pozycji pionowej.



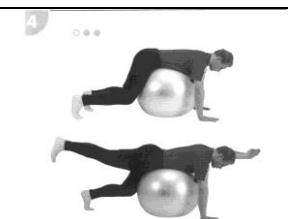
- 2. Przywodzenie biodra:** przetocz się w prawo i w lewo, utrzymując górną część ciała w pozycji pionowej.



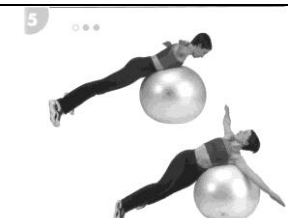
- 3. Rozciąganie klatki piersiowej:** oprzyj się plecami o piłkę, unieś ramiona i miednicę w górę i w dół.



- 4. Rozciąganie całego ciała / równoważenie:** połóż się na piłce brzuchem i połóż ręce i stopy na podłodze. Podnieś przeciwną rękę i nogę – utrzymaj tę pozycję przez chwilę i zmień nogi i ręce.



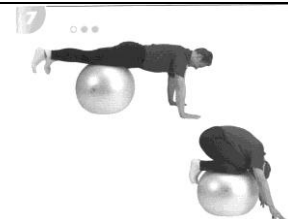
- 5. Skręt górnej części ciała:** ze stabilnej pozycji na brzuchu podnosimy ramiona i skręcamy górną część ciała, wracamy do pozycji wyjściowej i powtarzamy na drugą stronę.



- 6. Utrzymywanie równowagi z partnerem:** w parze unieś nogi od podłogi i zachowaj równowagę.



- 7. Pozycja embrionalna:** zacznij od pozycji pompki i powoli tocz piłkę w kierunku górnej części ciała, wróć do pozycji początkowej i powtórz.



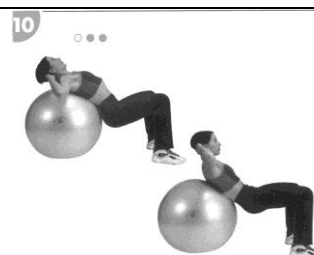
8. Klęczenie: zacznij od odwróconej pozycji „martwego robaka”, unieś ręce z podłogi i unieś górną część ciała.



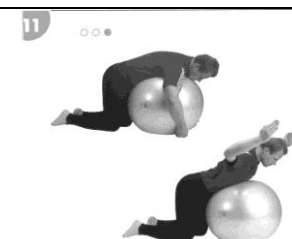
9. Utrzymanie równowagi w pozycji siedzącej: usiądź na piłce i unieś stopy nad podłogę (najpierw jedną, potem drugą) i utrzymuj równowagę.



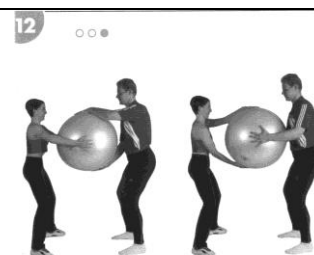
10. Mięśnie brzucha: oprzyj plecy na piłce, rozciągnij się do tyłu (utrzymując górną część ciała prosto) i unieś górną część ciała, aż poczujesz, że zaangażowane są mięśnie brzucha.



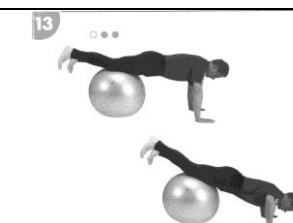
11. Rozciąganie kręgosłupa: połóż się wygodnie na piłce, na brzuchu, unieś górną część ciała i trzymaj ramiona rozłożone, a łokcie zgięte w kształt litery „U”.



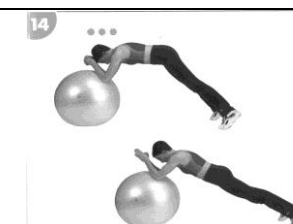
12. Walka na piłkę: trzymaj ciało prosto i walcz z partnerem. Obróć piłkę na boki.

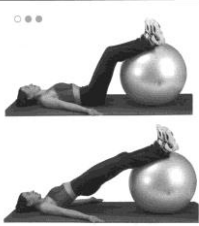
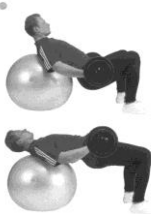
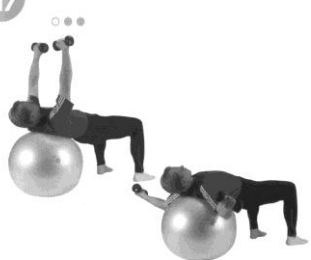
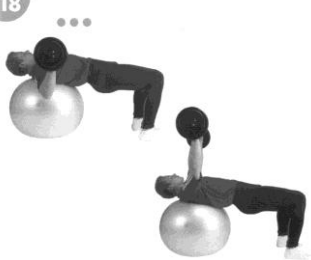
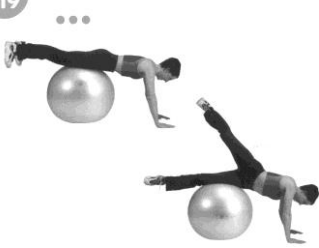


13. Mostek: oprzyj uda na piłce, opuść górną część ciała – zegnij łokcie, zaangażuj mięśnie ramion i utrzymuj ciało w linii.



14. Stabilność kręgosłupa: oprzyj łokcie o piłkę i opuść miednicę, aż całe ciało znajdzie się w jednej linii, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.



15. Unoszenie miednicy: połóż się na podłodze na plecach i oprzyj nogi na piłce, następnie unieś miednicę do góry, aż ciało utworzy jedną linię i wróć do pozycji wyjściowej.	15 
16. Stabilizacja kolan: oprzyj plecy na piłce, unieś miednicę do poziomu kolan. Możesz użyć sztangi, aby uzyskać lepsze efekty.	16 
17. Rozpiętki z hantlami: standardowe ćwiczenie z hantlami na piłce.	17 
18. Wyciskanie sztangi na ławce poziomej: dodatkowe ćwiczenie na klatkę piersiową – możesz zmieniać pozycję na piłce.	18 
19. Skręt dolnej części ciała: zacznij w pozycji pompki i obróć dolną część ciała, trzymając jedną nogę na piłce, a następnie obróć się na drugą stronę.	19 
20. Skłony boczne: oprzyj biodro na piłce i unieś górną część ciała w górę i w dół.	20 
21. Mięśnie dwugłowe uda: usiądź na piłce i tocz piłkę do tyłu jedną nogą, pochylając się do przodu w pasie, aż druga noga będzie całkowicie wyprostowana, a następnie powtórz ćwiczenie na drugiej nodze.	21 

22. Wzmocnienie klatki piersiowej i rozciąganie kręgosłupa: uklęknij, oprzyj dłonie na piłce i tocz piłkę do przodu, aż ramiona będą całkowicie wyprostowane.

22



23. Uda: oprzyj jedną stopę na kolanie drugiej nogi, poruszaj nogą, aby rozciągnąć zewnętrzną część uda i tocz piłkę w kierunku ciała, aż poczujesz zaangażowanie mięśni.

23



24. 25. Pozycje relaksacyjne:

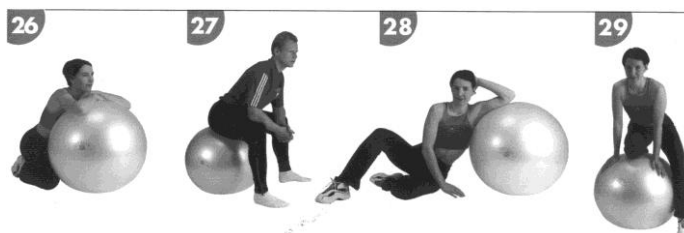
24



25



25.- 29. Pozycje siedzące:



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

Ciemiećniki 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, 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 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

