



INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 30113 Reformer do pilatesu inSPORTline Comfolder



SPIS TREŚCI

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
LISTA CZĘŚCI.....	4
MONTAŻ.....	5
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ.....	10
ĆWICZENIA – kończyny górne	12
ĆWICZENIA – kończyny dolne.....	13
KONSERWACJA.....	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

- Przed użyciem przeczytaj instrukcję obsługi i zachowaj ją na przyszłość.
- Przechowuj w miejscu niedostępnym dla dzieci i zwierząt domowych.
- Urządzenie może być używane tylko przez jedną osobę jednocześnie.
- W przypadku wystąpienia nudności, bólu w klatce piersiowej lub innych nietypowych objawów fizycznych należy natychmiast przerwać korzystanie z urządzenia.
- Należy trzymać kończyny z dala od ruchomych części. Należy zachować ostrożność podczas regulacji sprężyn.
- Urządzenie należy ustawić na płaskiej, stabilnej i czystej powierzchni.
- Należy zawsze nosić odpowiednią odzież i obuwie sportowe, nie należy nosić luźnej odzieży ani biżuterii.
- Urządzenie należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Nie należy dokonywać nieautoryzowanych modyfikacji.
- Podczas użytkowania należy usunąć wszystkie ostre przedmioty znajdujące się w pobliżu urządzenia.
- Urządzenie musi być umieszczone w odległości co najmniej 0,6 m od innych przedmiotów.
- Osoby o ograniczonych zdolnościach umysłowych lub fizycznych nie mogą korzystać z urządzenia.
- Przed treningiem zawsze rozgrzewaj mięśnie, wykonując ćwiczenia rozgrzewające.
- Jeśli na urządzeniu pojawią się ostre krawędzie, natychmiast przestań z niego korzystać.
- Nie umieszczaj ostrych przedmiotów na urządzeniu. Żadna regulowana część nie powinna wystawać w sposób utrudniający ruch użytkownika.
- Przed każdym użyciem urządzenia należy sprawdzić, czy wszystkie połączenia są prawidłowo zamocowane.
- Kategoria: S do użytku komercyjnego
- Nośność: 150 kg
- **OSTRZEŻENIE:** Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Opinia lekarza jest szczególnie ważna w przypadku schorzeń. Sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek obrażenia lub szkody materialne wynikające z użytkowania urządzenia.

LISTA CZĘŚCI



1 deska do skakania	2 Linki
1 podnózek	2 Podłokietniki
5 sprężyn (3 czerwone, 1 niebieska, 1 żółta)	2 Uchwyty
1 podnózek	2 Ramy i pokrętła
2 paski na stopy	1 Uchwyt na pasek na nogę

MONTAŻ

ROZPAKOWYWANIE



W razie potrzeby poproś o pomoc inną osobę.

Wyjmij wszystkie części z opakowania i upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca.

Zachowaj ostrożność podczas wyciągania ramy głównej. Części ruchome nie są zabezpieczone sprężynami.



MOCOWANIE SPRĘŻYN



Przymocuj odpowiednią liczbę sprężyn, aby uzyskać wymagany opór.

Ostrzeżenie: Upewnij się, że przymocowana jest co najmniej jedna sprężyna.

MONTAŻ OGRANICZNIKÓW

Przymocuj ograniczniki do ramy głównej w jednej z czterech pozycji. Przymocuj ograniczniki zgodnie z wzrostem użytkownika.

MONTAŻ UCHWYTÓW I PODŁOKIETNIKÓW

Odkręć śruby z uchwytów. Wyrównaj otwory w uchwytach z otworami w ramie i zamocuj śrubami.

Przymocuj podłokietniki do uchwytów. Najpierw odkręć nakrętki i podkładki z podłokietników. Dostosuj położenie podłokietników do preferencji użytkownika. Upewnij się, że podłokietniki są prawidłowo zamocowane.

Śruby i podkładki znajdują się pod wspornikiem. Zamocuj oba wsporniki podłokietników.



MOCOWANIE KOŁA PASOWEGO RAMY I LIN

Przymocuj koła pasowe do ramy. Śruby muszą przechodzić przez gwint, zabezpiecz je nakrętką. Oba koła pasowe muszą znajdować się na tej samej wysokości.



Zawiąż linę i zawiąż supeł na jej końcu. Powtórz tę czynność po drugiej stronie.



Przełóż drugi koniec linki przez rolki.

Przymocuj koniec linki do wspornika. Dostosuj długość linki do swoich preferencji.

Uwaga: dłuższa linka powoduje mniejszy opór, krótsza linka powoduje większy opór.



Zawiń nadmiar linki i zabezpiecz ją.

Uwaga: Upewnij się, że linki mają tę samą długość.



PODNOŻEK

Ustaw ramę podnóżka pod żądanym kątem.

Ostrzeżenie: Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że obie strony podnóżka są w tej samej pozycji.



DESKA ODBICIA

Wyciągnij podnóżek. Ustaw ramę podnóżka w najniższej pozycji.

Przymocuj deskę odbicia i zabezpiecz ją ramą podnóżka.

Zabezpiecz deskę odbicia za pomocą pokręteł ręcznych.



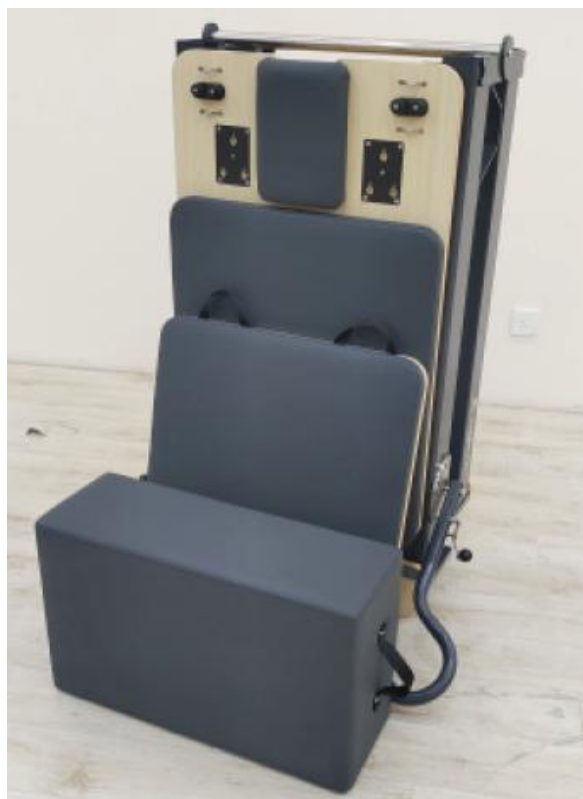
SKŁADANIE

Wyciągnij ramy za pomocą kół pasowych.

Przesuń ruchomą część blokady do pozycji F.

Aby zapewnić większe bezpieczeństwo podczas składania, należy zamocować co najmniej jedną sprężynę.

W środkowej części ramy znajduje się uchwyt. Chwyć uchwyt i powoli podnoś ramę, aż zostanie złożona i stanie na kołach.



INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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

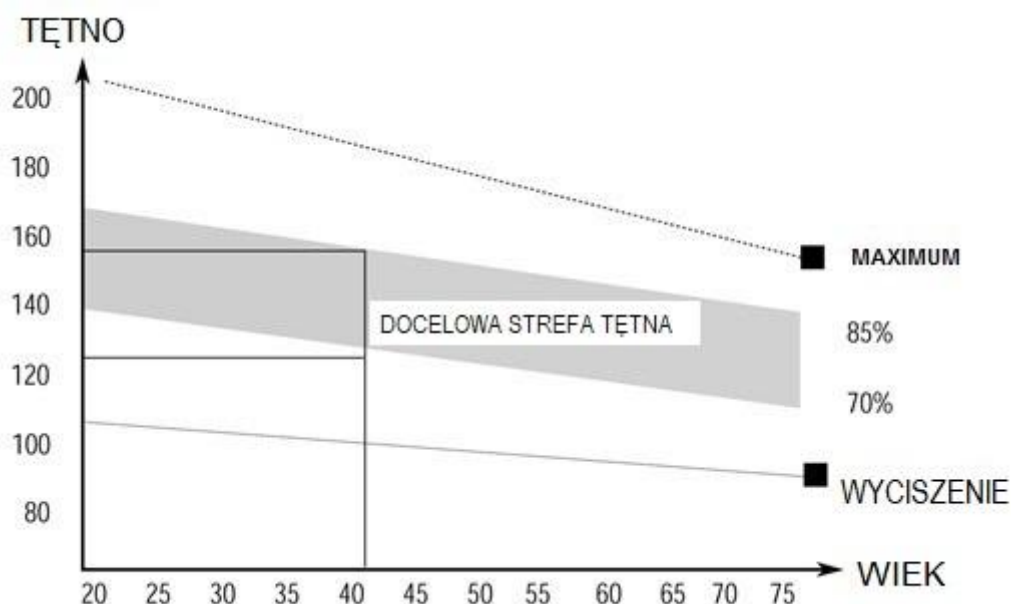
1. ROZGRZEWKA

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.

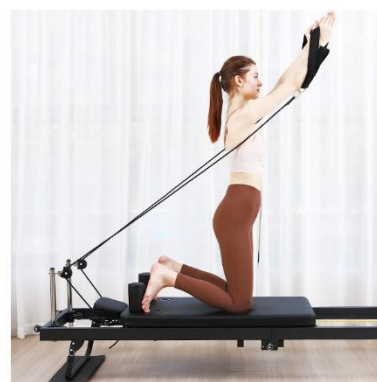
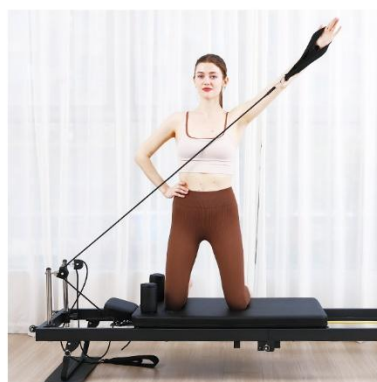
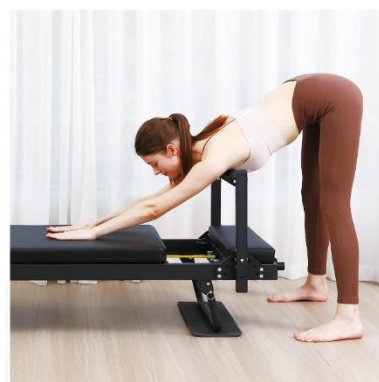
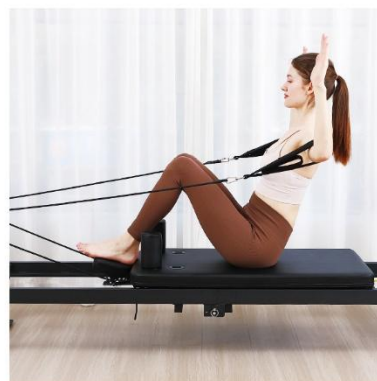
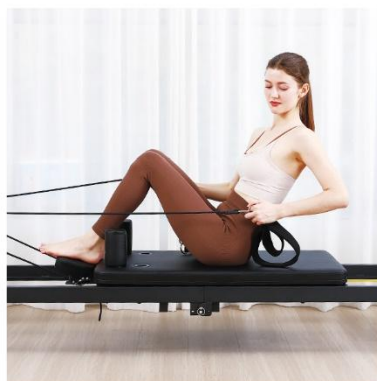
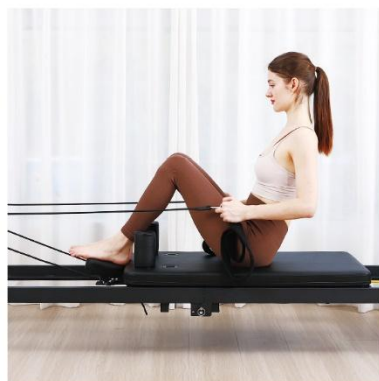
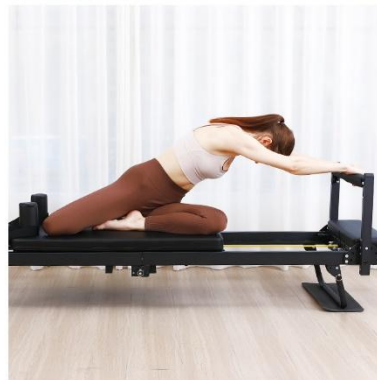
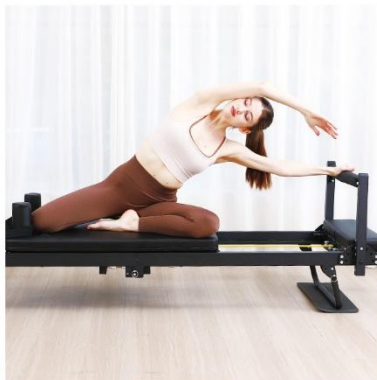
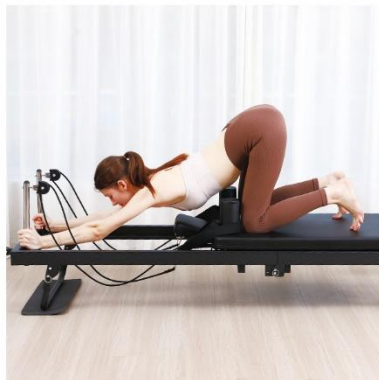
KSTAŁTOWANIE MIĘŚNI

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.

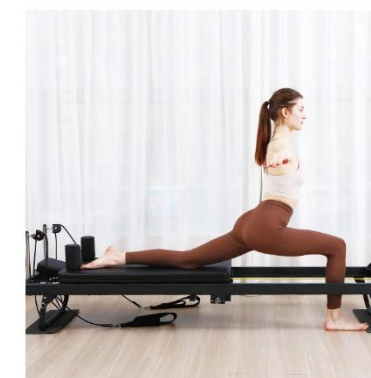
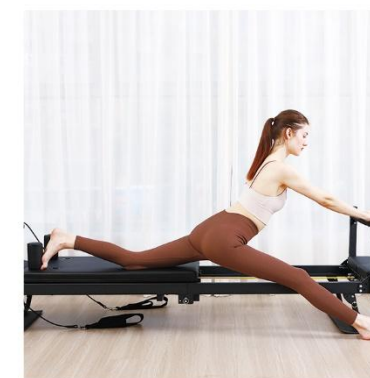
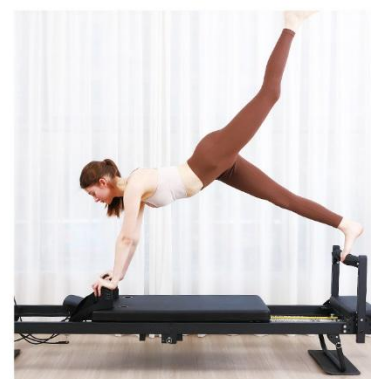
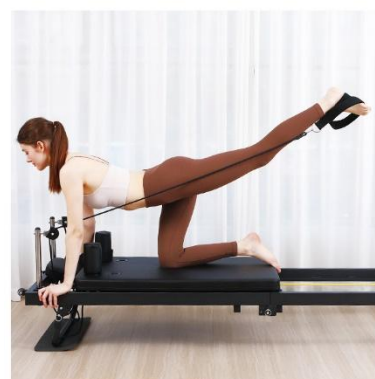
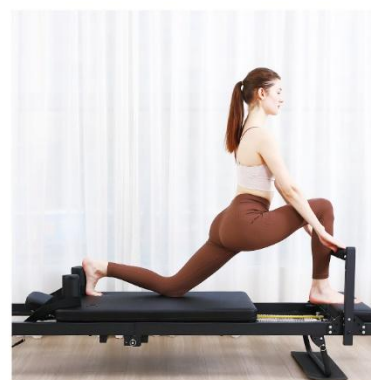
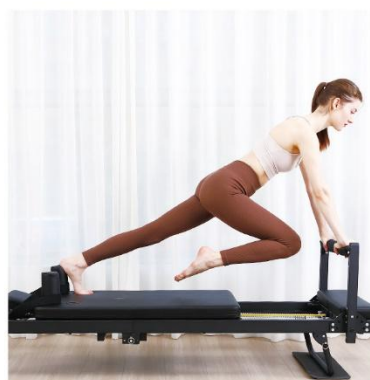
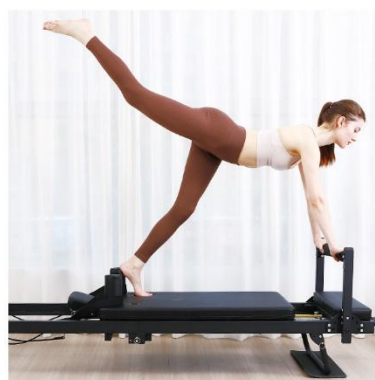
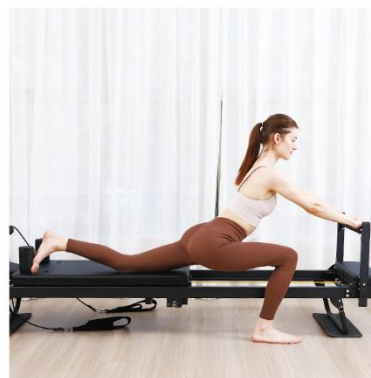
UTRATA MASY CIAŁA

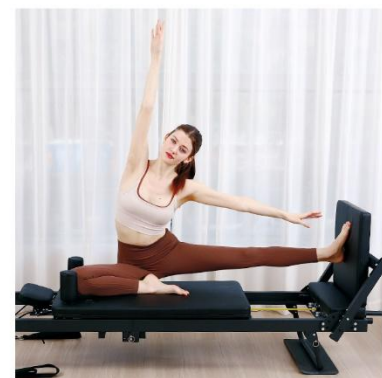
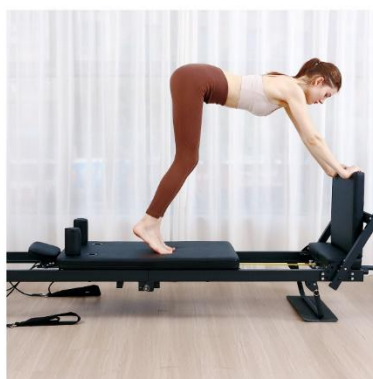
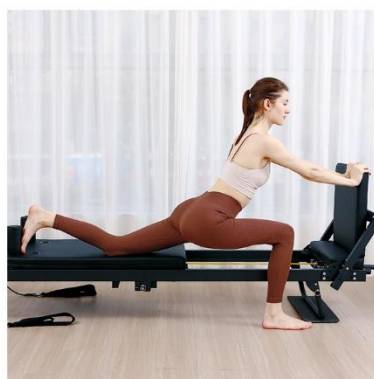
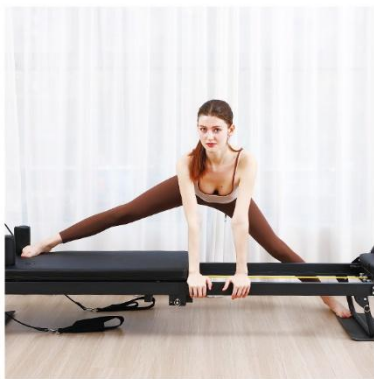
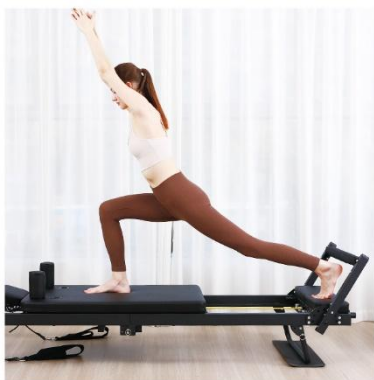
Liczba spalonych kalorii zależy od długości i intensywności ćwiczenia. Istota jest taka sama jak w ćwiczeniach fitness, ale cel jest inny.

ĆWICZENIA – kończyny górne



ĆWICZENIA – kończyny dolne





KONSERWACJA

- Podczas montażu należy odpowiednio dokręcić wszystkie śruby i ustawić urządzenie w pozycji poziomej.

- Po zakończeniu ćwiczeń należy wytrzeć pot. Urządzenie należy czyścić ściereczką i łagodnymi detergentami. Nie należy używać rozpuszczalników ani agresywnych detergentów do czyszczenia elementów plastikowych.
- Produkt należy umieścić w czystym, wentylowanym i suchym pomieszczeniu.
- Nie należy wystawiać urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

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

