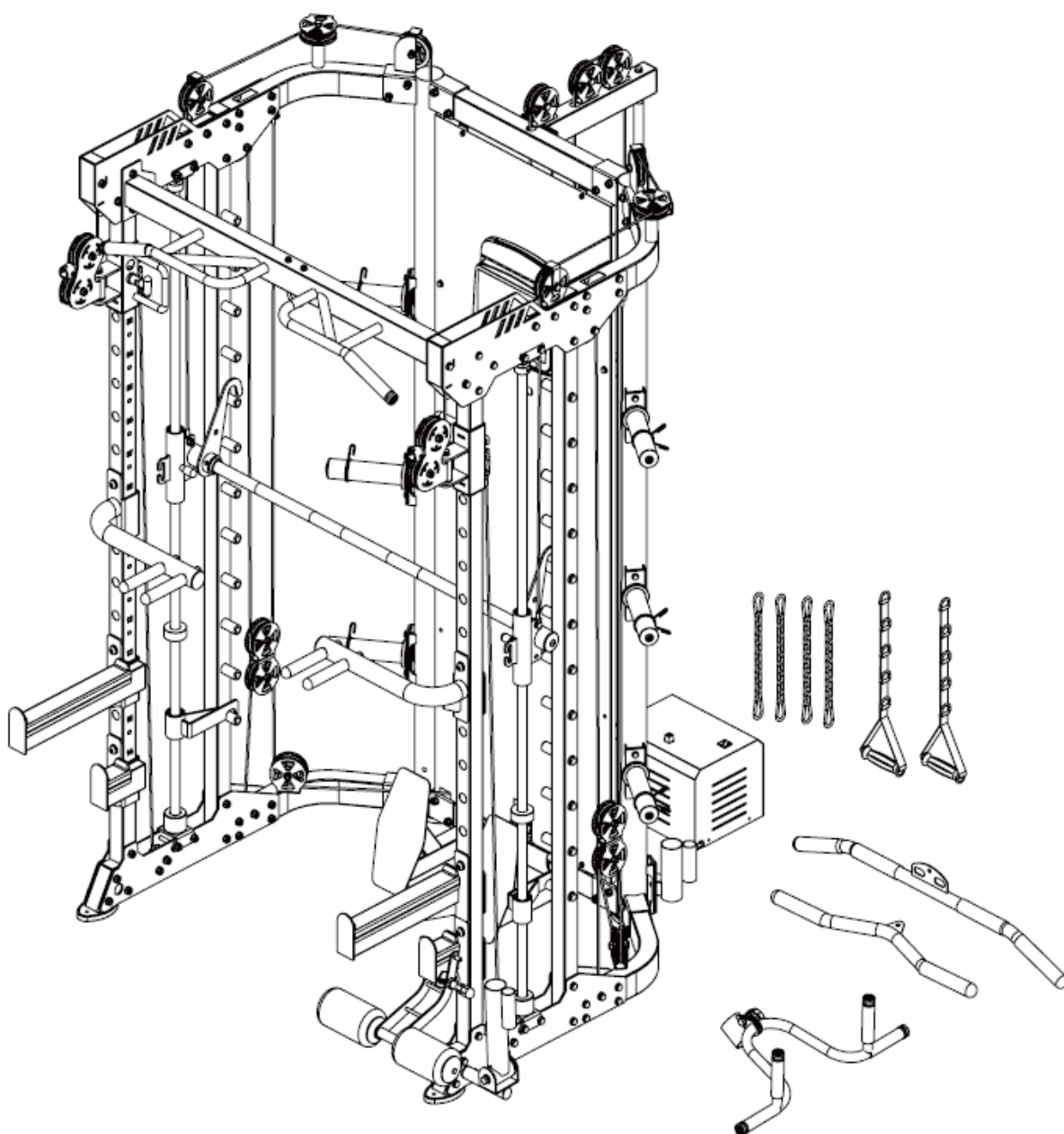




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 30610 Brama inSPORTline EvoCable 1000



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.

SPIS TREŚCI

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
LISTA CZĘŚCI.....	4
PARAMETRY	7
MONTAŻ	7
PANEL STEROWANIA	30
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ.....	39
KONSERWACJA	40
OCHRONA ŚRODOWISKA	40
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	40

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- Niniejsza instrukcja służy do nauczania efektywnego korzystania z produktu. Przed pierwszym użyciem należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję i zachować ją do wykorzystania w przyszłości.
- Podczas montażu należy zachować szczególną ostrożność. Dla większego bezpieczeństwa należy skorzystać z pomocy innej osoby dorosłej.
- Aby zapewnić najwyższy poziom bezpieczeństwa urządzenia do ćwiczeń, należy regularnie sprawdzać je pod kątem uszkodzeń i zużycia.
- W przypadku przekazania urządzenia do ćwiczeń innej osobie lub zezwolenia innej osobie na korzystanie z niego, należy upewnić się, że osoba ta zapoznała się z treścią i informacjami zawartymi w niniejszej instrukcji.
- Z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba jednocześnie.
- Przed pierwszym użyciem i regularnie upewnij się, że wszystkie śruby, wkręty i inne połączenia są prawidłowo dokręcone i dobrze osadzone.
- Przed rozpoczęciem treningu usuń wszystkie ostre przedmioty znajdujące się w pobliżu urządzenia.
- Korzystaj z urządzenia tylko wtedy, gdy działa ono bez zarzutu.
- Wszelkie uszkodzone, zużyte lub wadliwe części należy natychmiast wymienić. Nie należy używać urządzenia, dopóki uszkodzone lub zużyte części nie zostaną naprawione lub wymienione.
- Rodzice i inne osoby sprawujące nadzór powinny być świadome swojej odpowiedzialności w sytuacjach, które mogą wystąpić, a które nie zostały przewidziane przy projektowaniu urządzenia i które mogą wynikać z naturalnego instynktu zabawy i zainteresowania eksperymentowaniem dzieci.
- Jeśli zezwalasz dzieciom na korzystanie z urządzenia, należy wziąć pod uwagę i ocenić ich stan psychiczny i fizyczny, a przede wszystkim temperament. Dzieci powinny korzystać z urządzenia wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej i powinny zostać poinstruowane w zakresie prawidłowego i właściwego użytkowania urządzenia. Urządzenie nie jest zabawką.
- Konieczne jest zapewnienie wystarczającej ilości wolnej przestrzeni wokół całego urządzenia, min. 0,6 m. Żadna z regulowanych części nie może wystawać, utrudniając ruch użytkownika.
- Podczas ustawiania urządzenia należy upewnić się, że wokół niego jest wystarczająca ilość wolnej przestrzeni.
- Należy pamiętać, że niewłaściwy i nadmierny trening może być szkodliwy dla zdrowia.
- Należy pamiętać, że dźwignie i inne mechanizmy regulacyjne nie wystają w obszar ruchu podczas treningu.
- Podczas ustawiania urządzenia należy upewnić się, że stoi ono stabilnie, a ewentualne nierówności podłogi są wyrównane.
- Zawsze noś odpowiednią odzież i obuwie, które są odpowiednie do ćwiczeń na urządzeniu. Odzież musi być zaprojektowana w taki sposób, aby podczas ćwiczeń nie zaczepiała się o żadną część urządzenia (na przykład ze względu na długość). Noś odpowiednie obuwie, które jest dostosowane do ćwiczeń, dobrze podtrzymuje stopy i ma antypoślizgową podeszwę.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Lekarz może udzielić odpowiednich wskazówek i porad dotyczących indywidualnej intensywności obciążenia, treningu i rozsądnych nawyków żywieniowych.
- Kategoria SB do użytku profesjonalnego i klubowego
- Nośność podciągania: 130 kg, drążek do dipów: 110 kg
- Wskaźnik przenoszenia siły: 2:1.

WAŻNE UWAGI

- Złóż urządzenie zgodnie z informacjami zawartymi w instrukcji i używaj wyłącznie oryginalnych części. Przed rozpoczęciem montażu sprawdź, czy wszystkie części wymienione na liście części zostały dostarczone.
- Umieść urządzenie na suchej i płaskiej powierzchni i chroń je przed wilgocią. W razie potrzeby umieść pod urządzeniem matę antypoślizgową, aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni pod urządzeniem.
- Należy pamiętać, że sprzęt do ćwiczeń i jego akcesoria nie są przeznaczone do zabawy. Dlatego brama do ćwiczeń siłowych może być używana wyłącznie przez osoby zaznajomione z jej prawidłową obsługą.
- Należy natychmiast przerwać ćwiczenia, jeśli pojawią się zawroty głowy, mdłości, ból w klatce piersiowej lub inne dolegliwości fizyczne. W sprawie dalszych ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.
- Dzieci i osoby niepełnosprawne mogą ćwiczyć na urządzeniu wyłącznie pod nadzorem osoby, która zapewni prawidłowy przebieg ćwiczeń.
- Podczas ćwiczeń należy unikać kontaktu ze stawami.
- Wszystkie regulowane części należy ustawić w skrajnych pozycjach.
- Nie należy ćwiczyć bezpośrednio po posiłku.
- Linki ulegają zużyciu. Użytkownik jest odpowiedzialny za zapobieganie nieoczekiwanym uszkodzeniom. Linki należy sprawdzać codziennie. Należy sprawdzić wszystkie linki i nylonowe osłony na wszystkich linkach oraz obszar w pobliżu końca każdej linki. Uszkodzone lub zużyte linki należy natychmiast wymienić. Nie należy używać urządzenia, dopóki uszkodzone lub zużyte linki nie zostaną wymienione. Używanie lub zezwalanie na używanie urządzenia z uszkodzonymi linkami może spowodować poważne obrażenia.

LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość
1	Rama prawa	1
2	Rama lewa	1
3	Uchwyt obciążenia	2
4	Lina stalowa	2
5	Górna rama łącząca	1
6	Dolna rama łącząca	1
7	Śruba M10x75	56
8	Nakrętka M10	106
9	Podkładka $\varnothing 10$	216
10	Dolna rama gięta - lewa	1
11	Dolna rama gięta - prawa	1
12	Górna rama gięta - prawa	1
13	Górna rama gięta - lewa	1
14	Płytki wzmacniające	4
15	Stopa	2
16	Rama nośna	2

17	Rama koła pasowego - prawa	1
18	Rama koła pasowego - lewa	1
19	Suwak koła pasowego - prawy	1
20	Suwak koła pasowego - lewy	1
21	Płytki wzmacniające	4
22	Rama 40*120*2	2
23	Suwak koła pasowego - prawy	1
24	Suwak koła pasowego - lewy	1
25	Rama górna	1
26	Śruba M10x80	14
27	Rama mocująca	1
28	Śruba M12x30	4
29	Podkładka sprężynowa $\varnothing 12$	4
30	Podkładka $\varnothing 12$	4
31	Śruba M10x25	9
32	Rama koła pasowego	1
33	Nakrętki	1
34	Śruba M10x55	2
35	Silnik	1
36	Podkładka $\varnothing 30 \times \varnothing 10 \times 3$	3
37	Śruba M10x70	2
38	Śruba M10x95	1
39	Rama łącząca	1
40	Mocowanie ramy dolnej	2
41	Mocowanie ramy górnej	2
42	Drażek prowadzący $\varnothing 25 \times 1850$	2
43	Pierścień ustalający $\varnothing 40 \times \varnothing 25,5 \times 35$	2
44	Suwak	2
45	Podkładka gumowa $\varnothing 60 \times \varnothing 26 \times 45$	2
46	Podkładka gumowa $\varnothing 60 \times \varnothing 26 \times 25$	2
47	Haczyk bezpieczeństwa	1
48	Śruba M10x90	8
49	Śruba M8*10	2
50	Sztanga	1
51	Haczyk bezpieczeństwa	1
52	Haczyk ozdobny $\varnothing 11 \times \varnothing 18 \times \varnothing 24 \times \varnothing 50$	2
53	Podkładka sprężynowa $\varnothing 10$	2
54	Śruba M10x25	2

55	Koło pasowe $\varnothing 92$	25
56	Uchwyt koła pasowego	4
57	Śruba M10x50	4
58	Śruba M10x45	17
59	Lina stalowa 3058	2
60	Uchwyt na bloczek	3
61	Tuleja $\Phi 20 \times \varphi 16 \times \varphi 10,5 \times 20,5$	16
62	Lina stalowa 8301	1
63	Lina stalowa 8301	1
64	Uchwyt na bloczek	1
65	Bloczek $\varphi 50$	4
66	Lina stalowa 8301	1
67	Hak	1
68	Tuleja zabezpieczająca $\varphi 50$	6
69	Uchwyt na pensję	6
70	Śruba M8x20	14
71	Podkładka $\varphi 8$	18
72	Uchwyt na sztangę	1
73	Pokrywa	1
74	Prasa do nóg	2
75	Podkładka $\varphi 6$	4
76	Śruba M6x16	4
77	Konsola 8301	1
78	Lina 8301	1
79	Uchwyt na sztangę	1
80	Tuleja $\varphi 33 \times \varphi 29 \times \varphi 20 \times 18$	2
81	Lewy uchwyt poziomy	1
82	Uginanie nóg	1
83	Krótką rama asekuracyjna - prawa	1
84	Krótką rama asekuracyjna - lewa	1
85	Długa rama asekuracyjna - prawa	1
86	Długa rama asekuracyjna - lewa	1
87	Lewa rama asekuracyjna pozioma Uchwyt	1
88	Uchwyty	1
89	Łańcuch z karabińczykiem	4
90	Uchwyty	1
91	Uchwyty	1
92	Uchwyty	2

93	Kabel sygnałowy	1
94	Kabel zasilający	1
95	Adapter	1
96	Nakrętka M8	2
97	Śruba M8x35	2
98	Uchwyt osłony	1
99	Oślona kabla 30*20	1

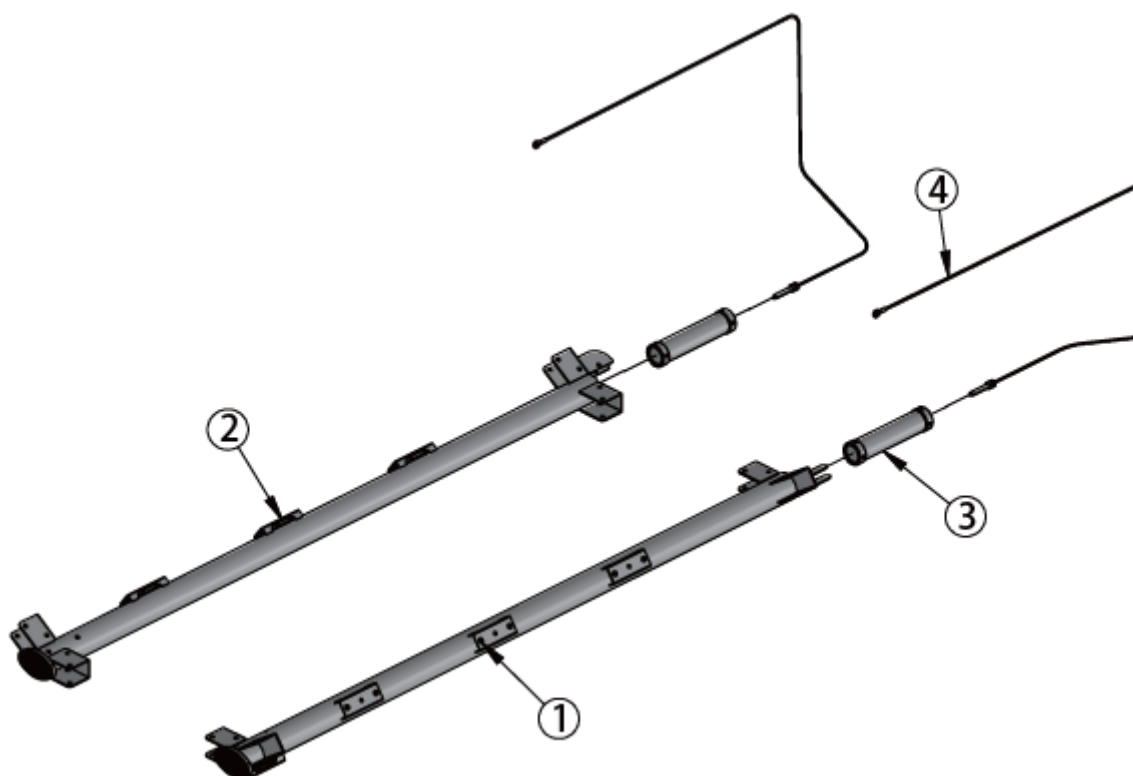
PARAMETRY

Napięcie znamionowe: 220-240 V ~ 50/60 Hz

Pobór mocy: 750 W

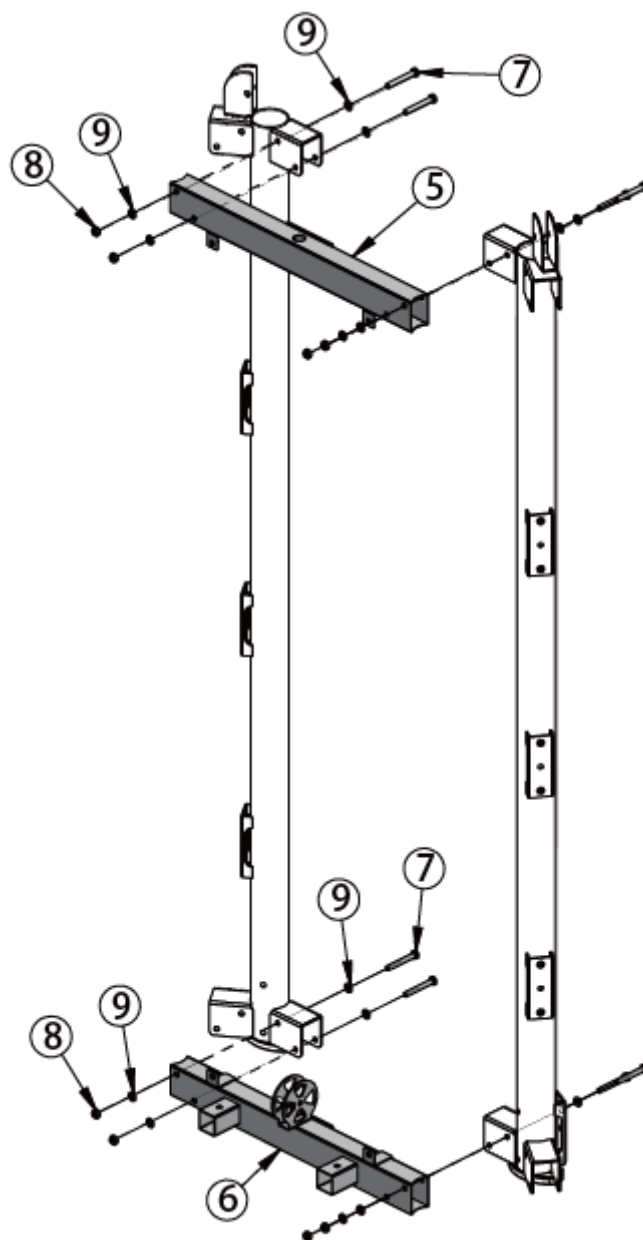
MONTAŻ

Krok 1



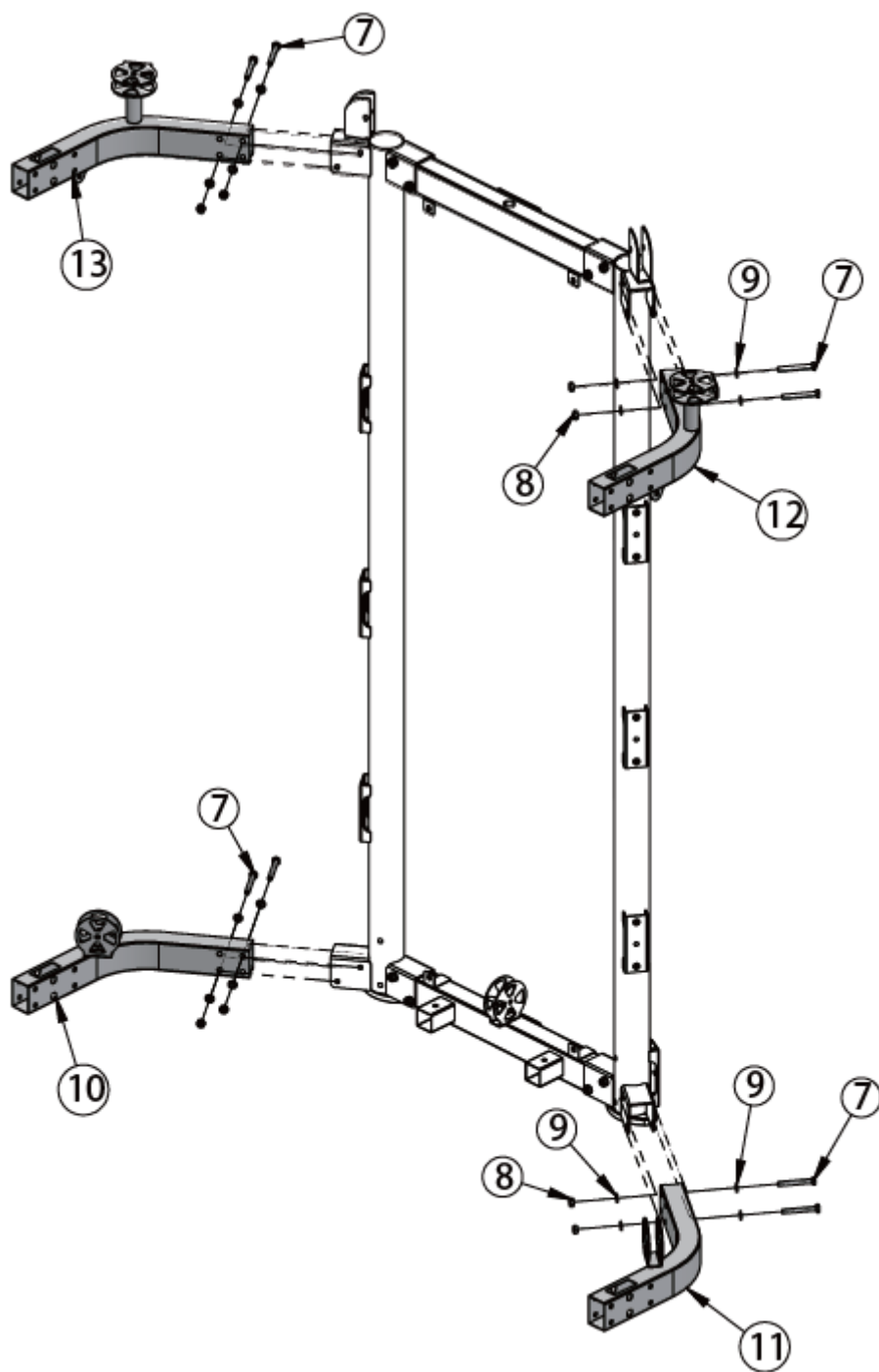
1	Prawa rama	1
2	Lewa rama	1
3	Uchwyt na obciążenia	2
4	Stalowa linka	2

Krok 2



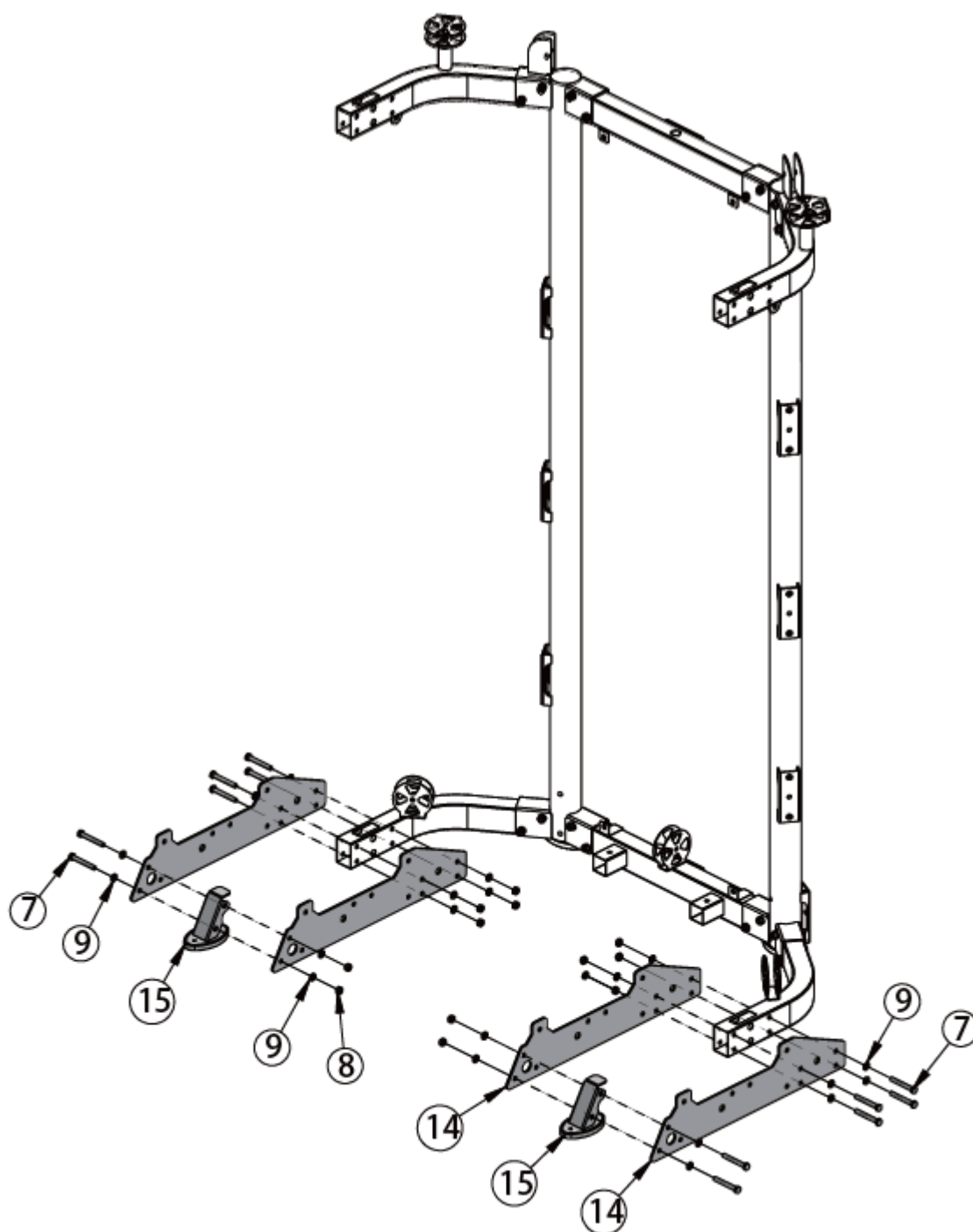
5	Górna rama łącząca	1
6	Dolna rama łącząca	1
7	Śruba M10x75	8
8	Nakrętka M10	8
9	Podkładka $\varnothing 10$	16

Krok 3



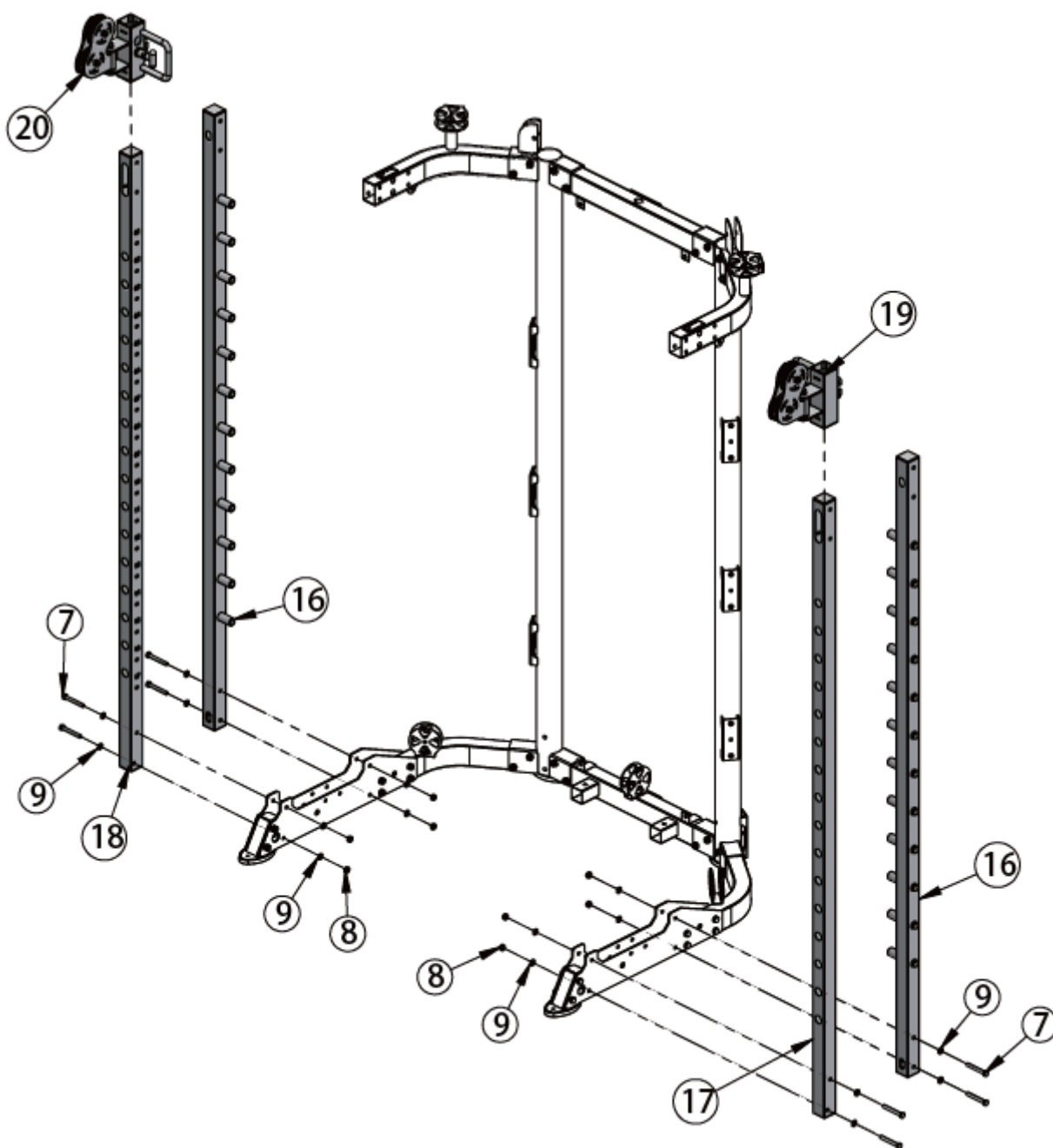
7	Śruba M10x75	8
8	Nakrętka M10	8
9	Podkładka $\varnothing 10$	16
10	Dolna rama gięta - lewa	1
11	Dolna rama gięta - prawa	1
12	Górna rama gięta - prawa	1
13	Górna rama gięta - lewa	1

Krok 4



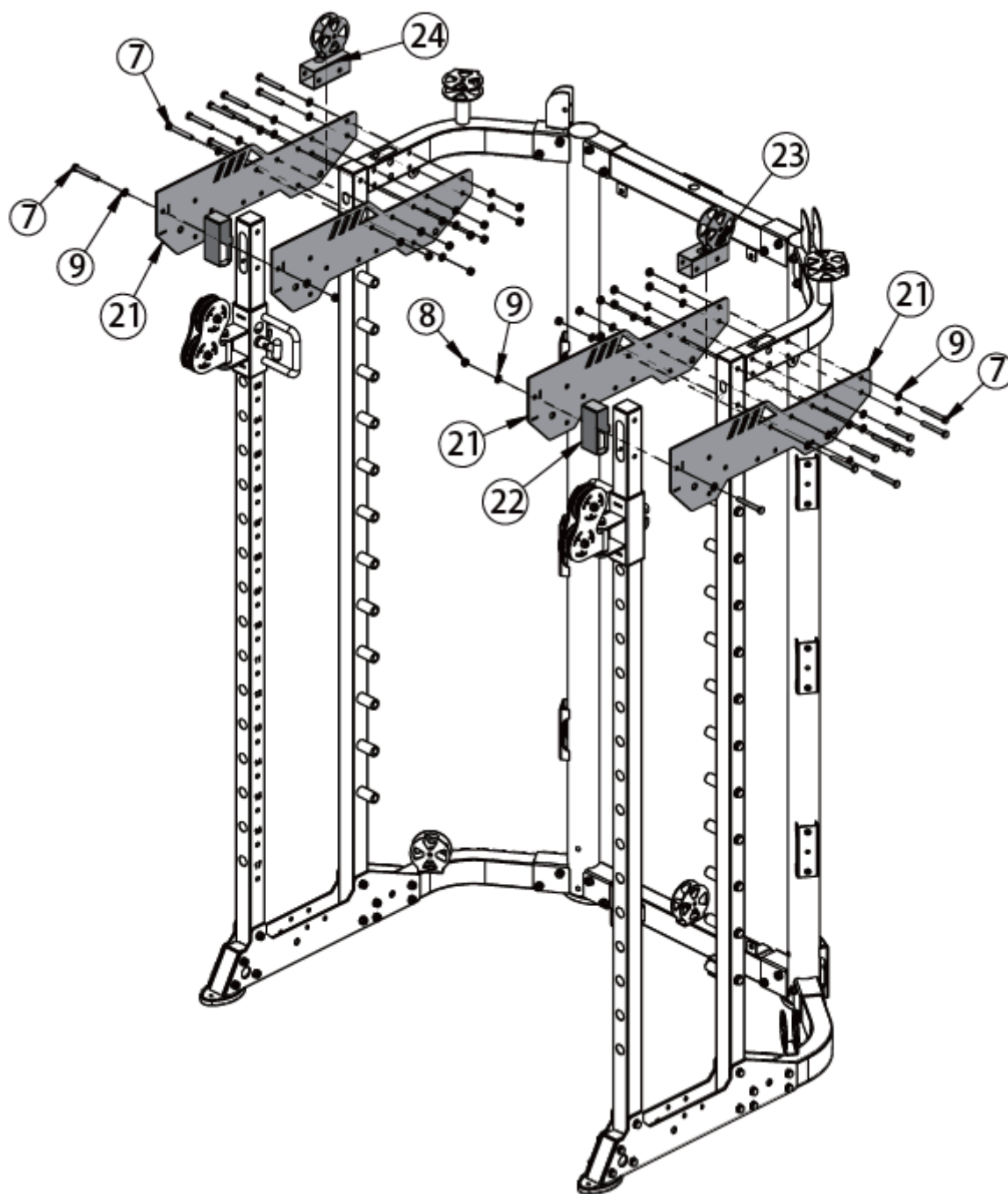
7	Śruba M10x75	12
8	Nakrętka M10	12
9	Podkładka $\varnothing 10$	24
14	Płytki wzmacniające	4
15	Stopka	2

Krok 5



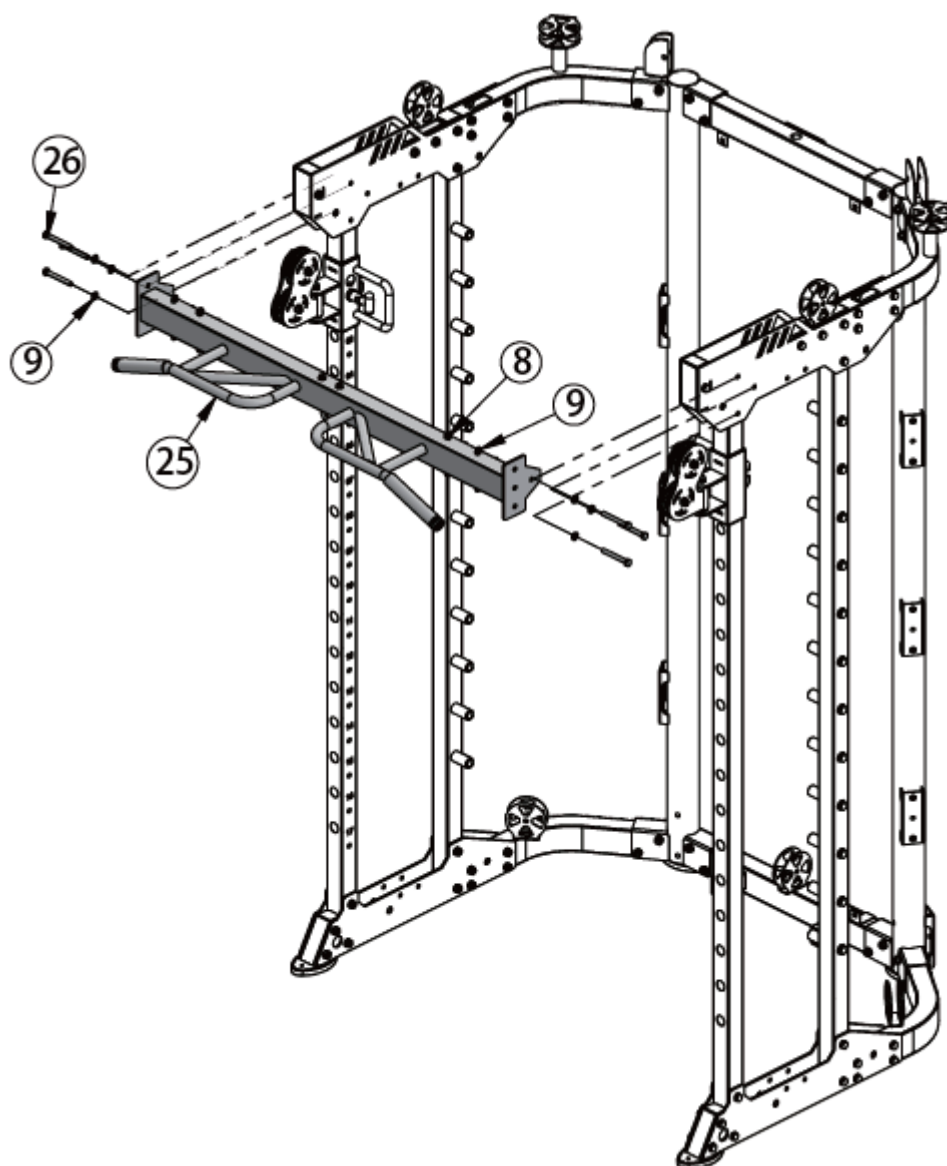
7	Śruba M10x75	8
8	Nakrętka M10	8
9	Podkładka $\varnothing 10$	16
16	Rama wsporcza	2
17	Rama koła pasowego - prawa	1
18	Rama koła pasowego - lewa	1
19	Suwak koła pasowego - prawy	1
20	Suwak koła pasowego - lewy	1

Krok 6



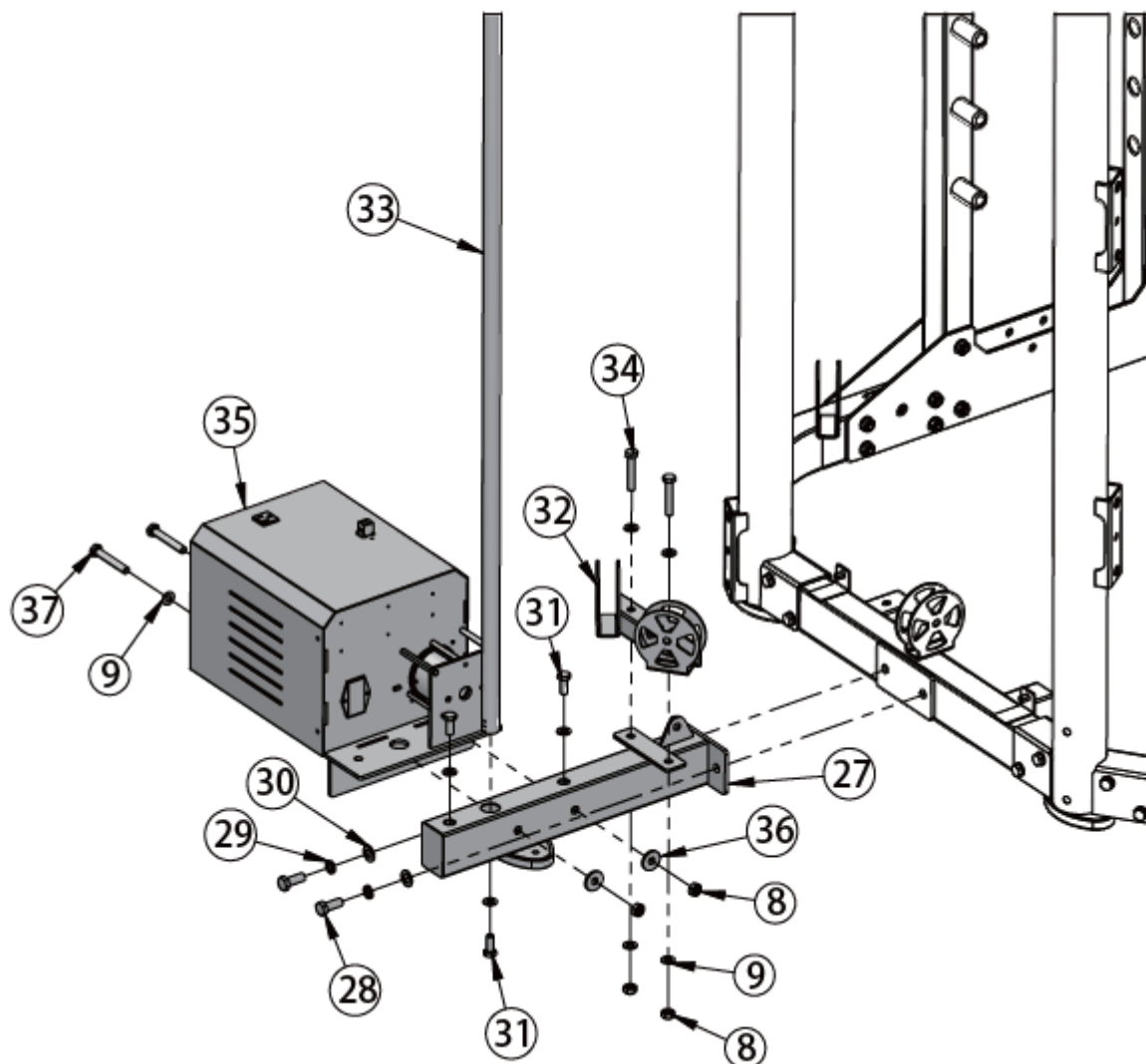
7	Śruba M10x75	18
8	Nakrętka M10	18
9	Podkładka $\varnothing 10$	36
21	Płytki wzmacniające	4
22	Rama 40*120*2	2
23	Prowadnica koła pasowego - prawa	1
24	Prowadnica koła pasowego - lewa	1

Krok 7



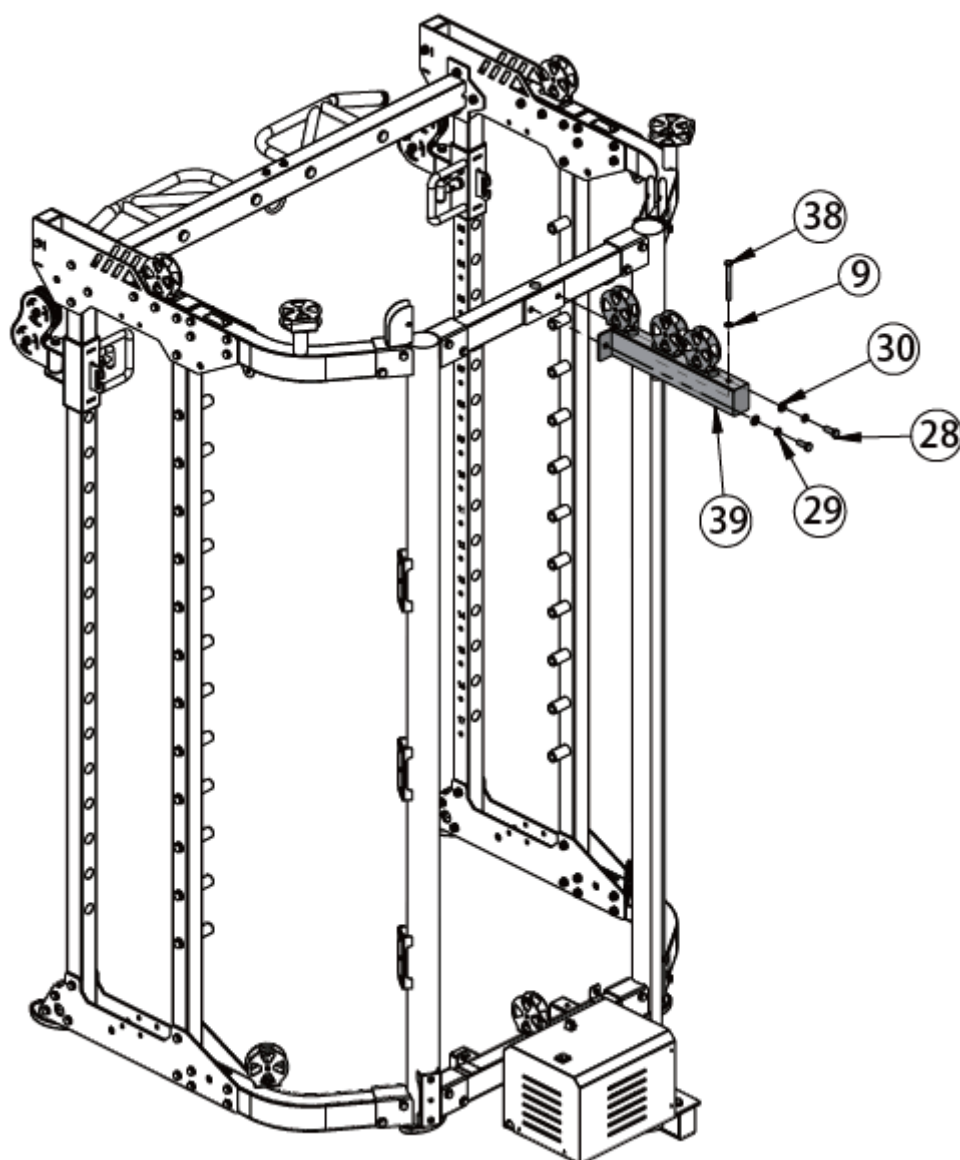
8	Nakrętka M10	6
9	Podkładka $\varnothing 10$	12
25	Górna rama	1
26	Śruba M10x80	6

Krok 8



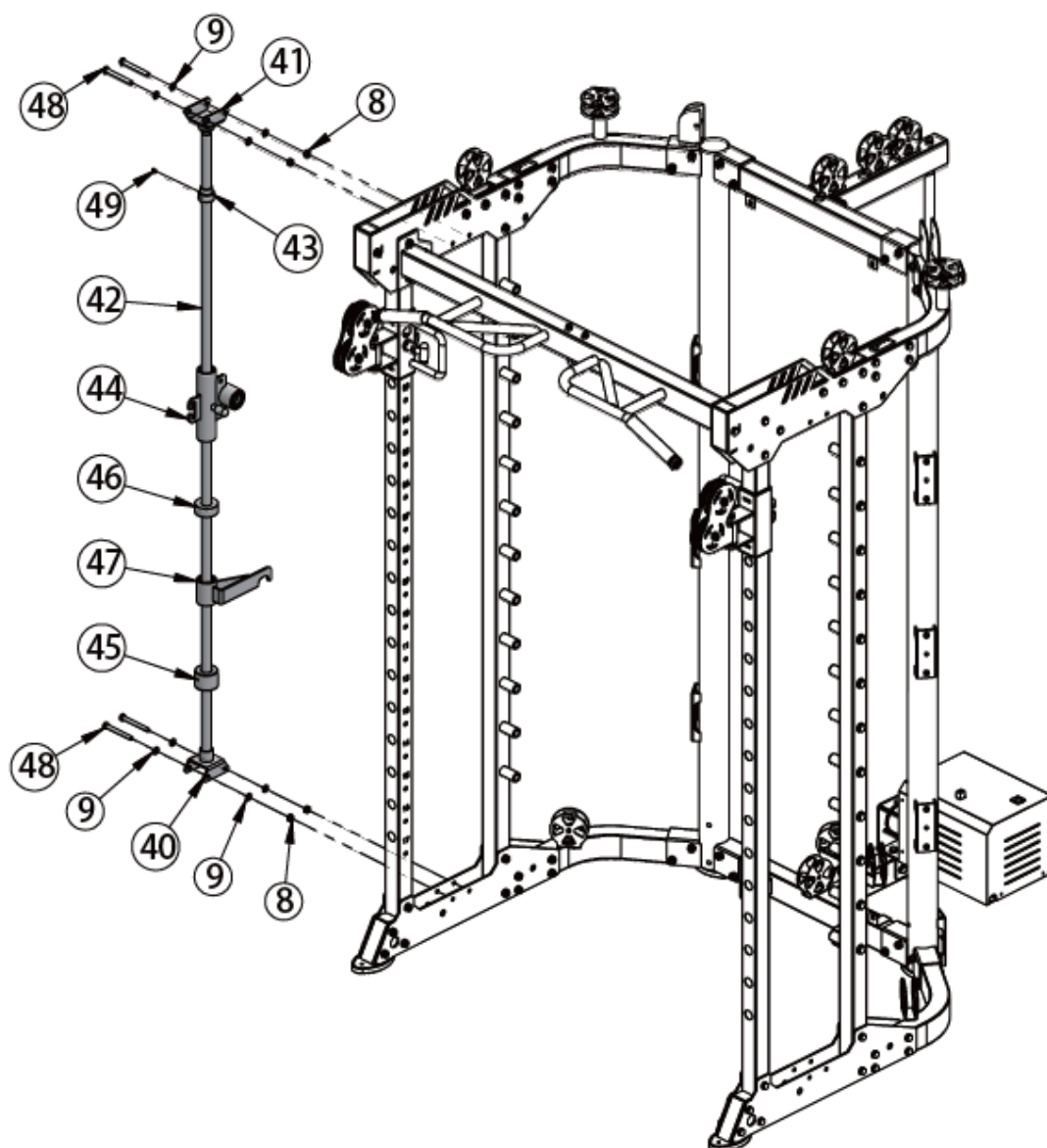
8	Nakrętka M10	4
9	Podkładka $\varnothing 10$	9
27	Rama mocująca	1
28	Śruba M12x30	2
29	Podkładka sprężynowa $\varnothing 12$	2
30	Podkładka $\varnothing 12$	2
31	Śruba M10x25	3
32	Rama koła pasowego	1
33	Nakrętki	1
34	Śruba M10x55	2
35	Silnik	1
36	Podkładka $\varnothing 30 \times \varnothing 10 \times 3$	2
37	Śruba M10x70	2

Krok 9



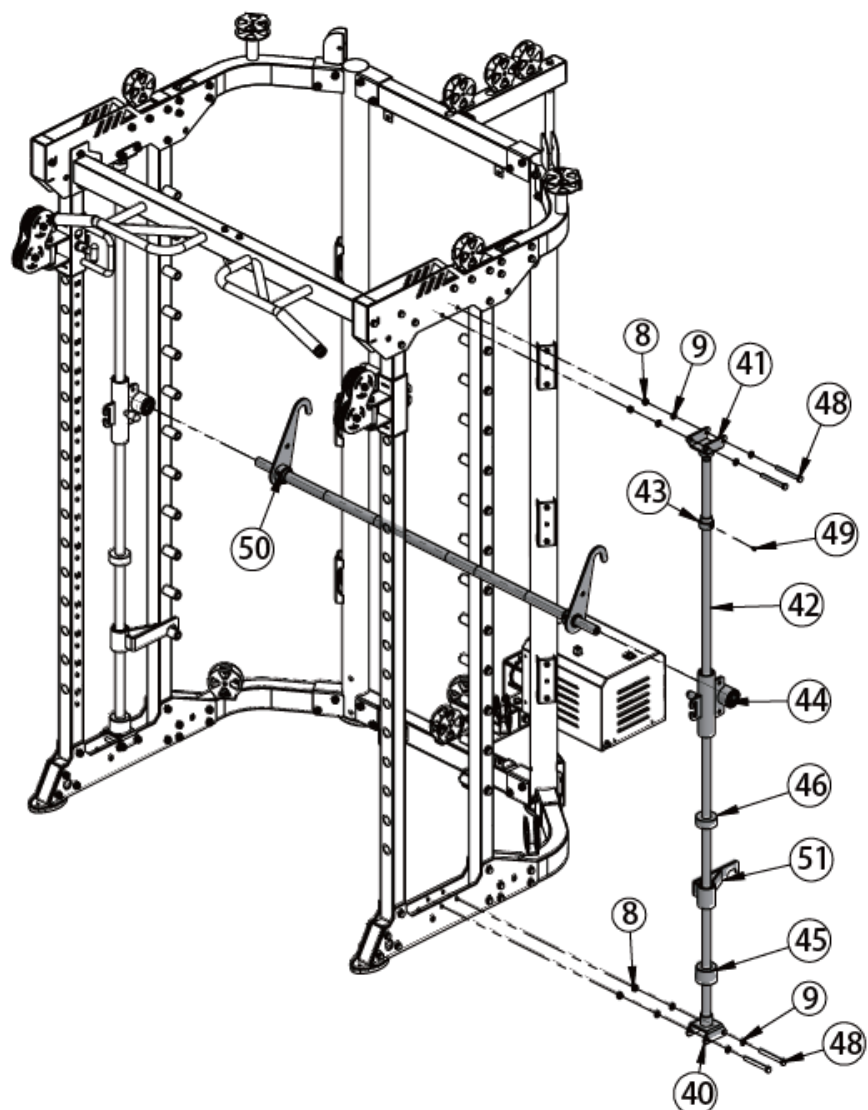
9	Podkładka $\varnothing 10$	1
28	Śruba M12x30	2
29	Podkładka sprężynowa $\varnothing 12$	2
30	Podkładka $\varnothing 12$	2
38	Śruba M10x95	1
39	Ramka łącząca	1

Krok 10



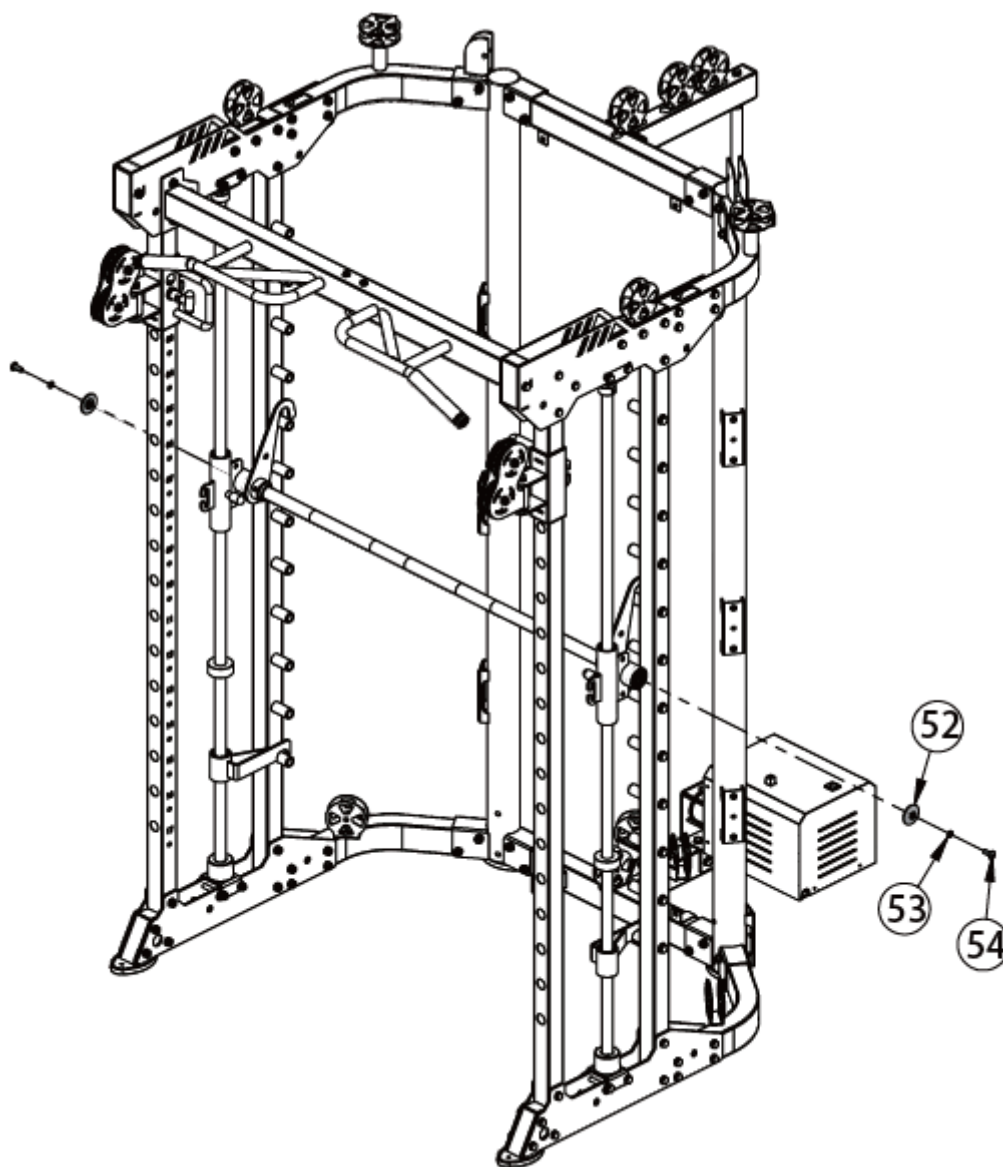
8	Nakrętka M10	4
9	Podkładka $\varnothing 10$	8
40	Mocowanie ramy dolnej	1
41	Mocowanie ramy górnej	1
42	Drążek prowadzący $\varnothing 25 \times 1850$	1
43	Pierścień ustalający $\varnothing 40 \times \varnothing 25,5 \times 35$	1
44	Suwak	1
45	Podkładka gumowa $\varnothing 60 \times \varnothing 26 \times 45$	1
46	Podkładka gumowa $\varnothing 60 \times \varnothing 26 \times 25$	1
47	Hak bezpieczeństwa	1
48	Śruba M10x90	4
49	Śruba M8*10	1

Krok 11



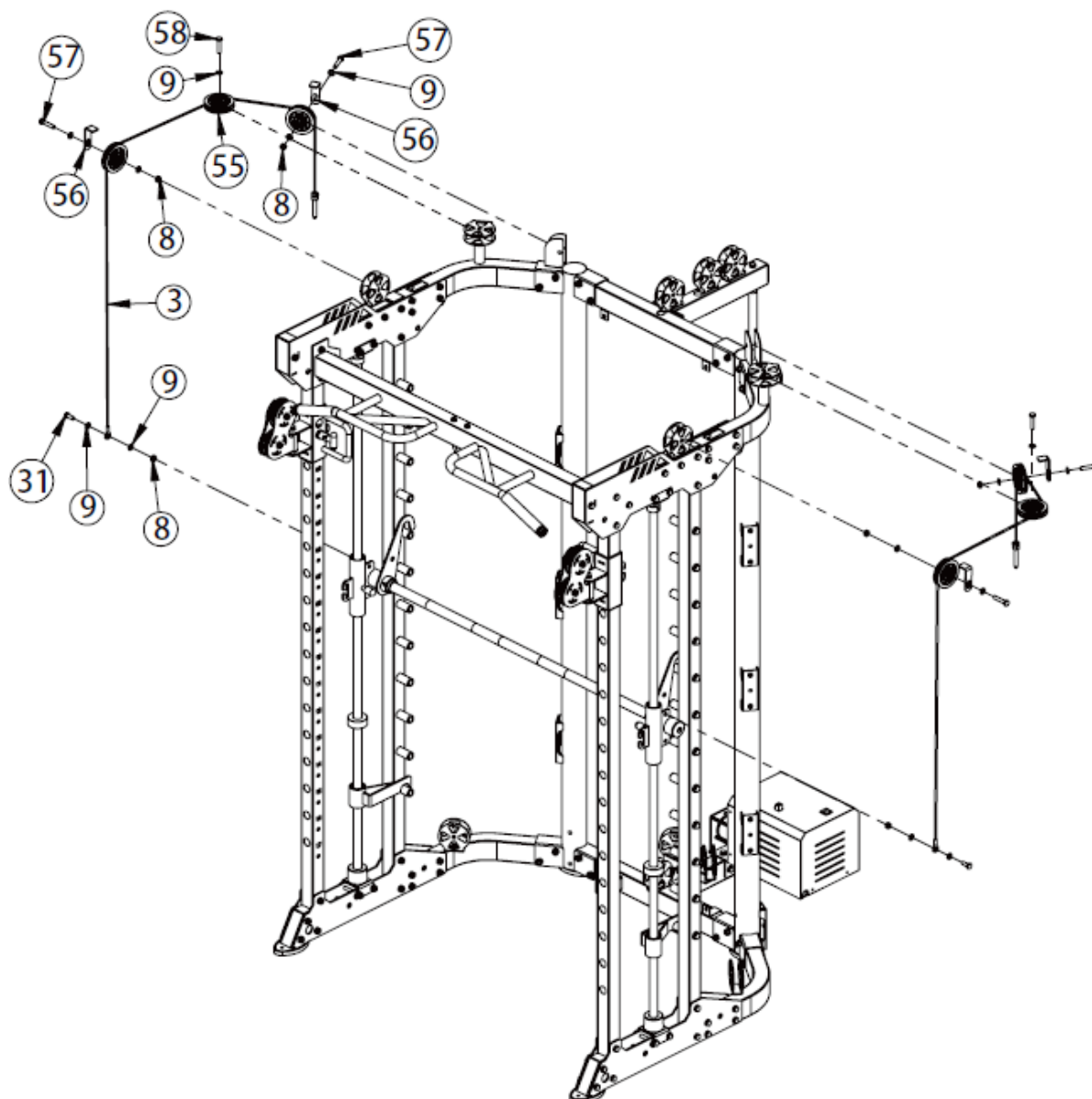
8	Nakrętka M10	4
9	Podkładka $\varnothing 10$	8
40	Mocowanie ramy dolnej	1
41	Mocowanie ramy górnej	1
42	Drażek prowadzący $\varnothing 25 \times 1850$	1
43	Pierścień ustalający $\varnothing 40 \times \varnothing 25,5 \times 35$	1
44	Suwak	1
45	Podkładka gumowa $\varnothing 60 \times \varnothing 26 \times 45$	1
46	Podkładka gumowa $\varnothing 60 \times \varnothing 26 \times 25$	1
47	Haczyk bezpieczeństwa	1
48	Śruba M10x90	4
49	Śruba M8*10	1
50	Sztanga	1
51	Haczyk bezpieczeństwa	1

Krok 12



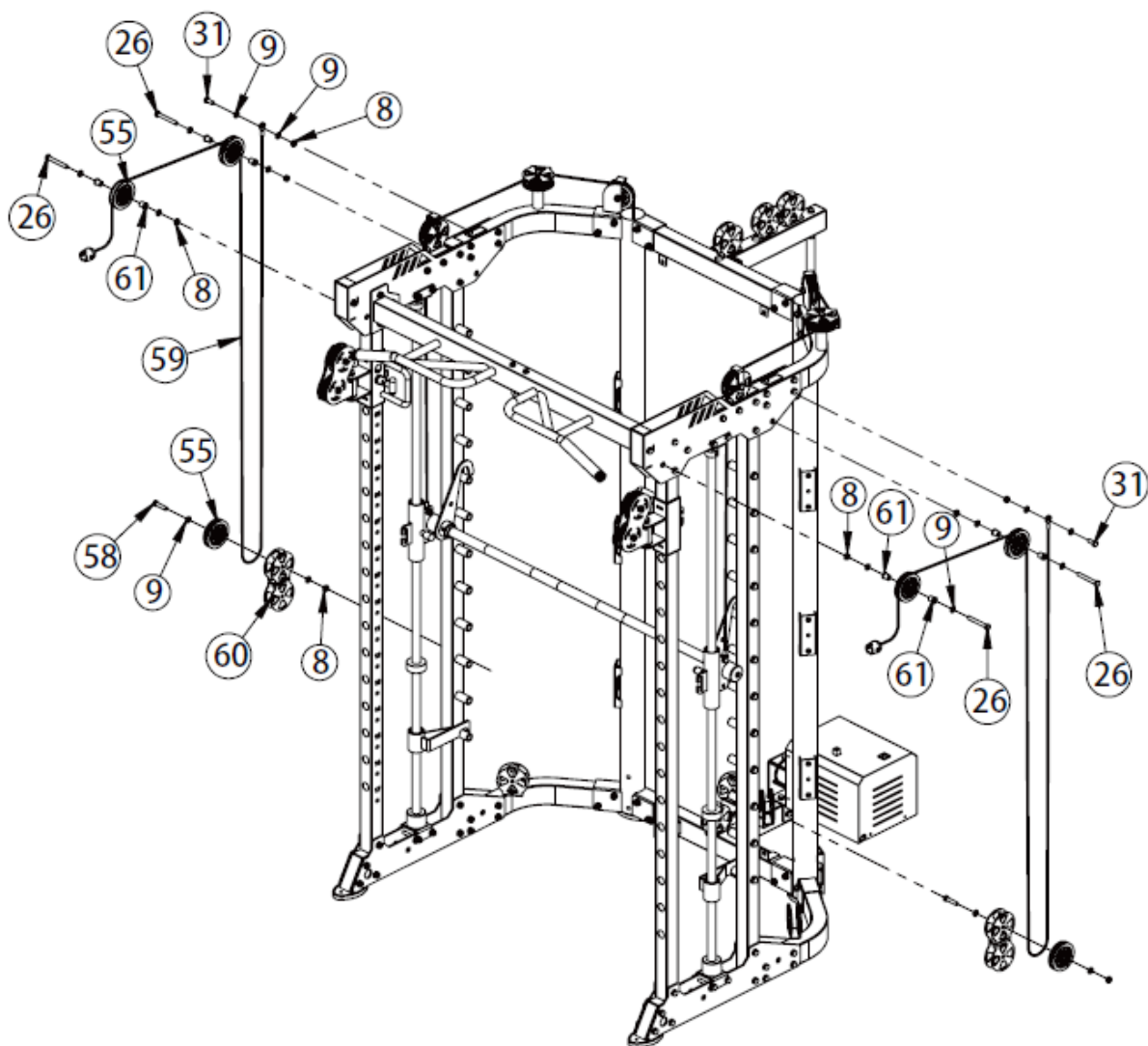
52	Hak dekoracyjny $\phi 11 \times \phi 18 \times \phi 24 \times \phi 50$	2
53	Podkładka sprężynowa $\phi 10$	2
54	Śruba M10x25	2

Krok 13



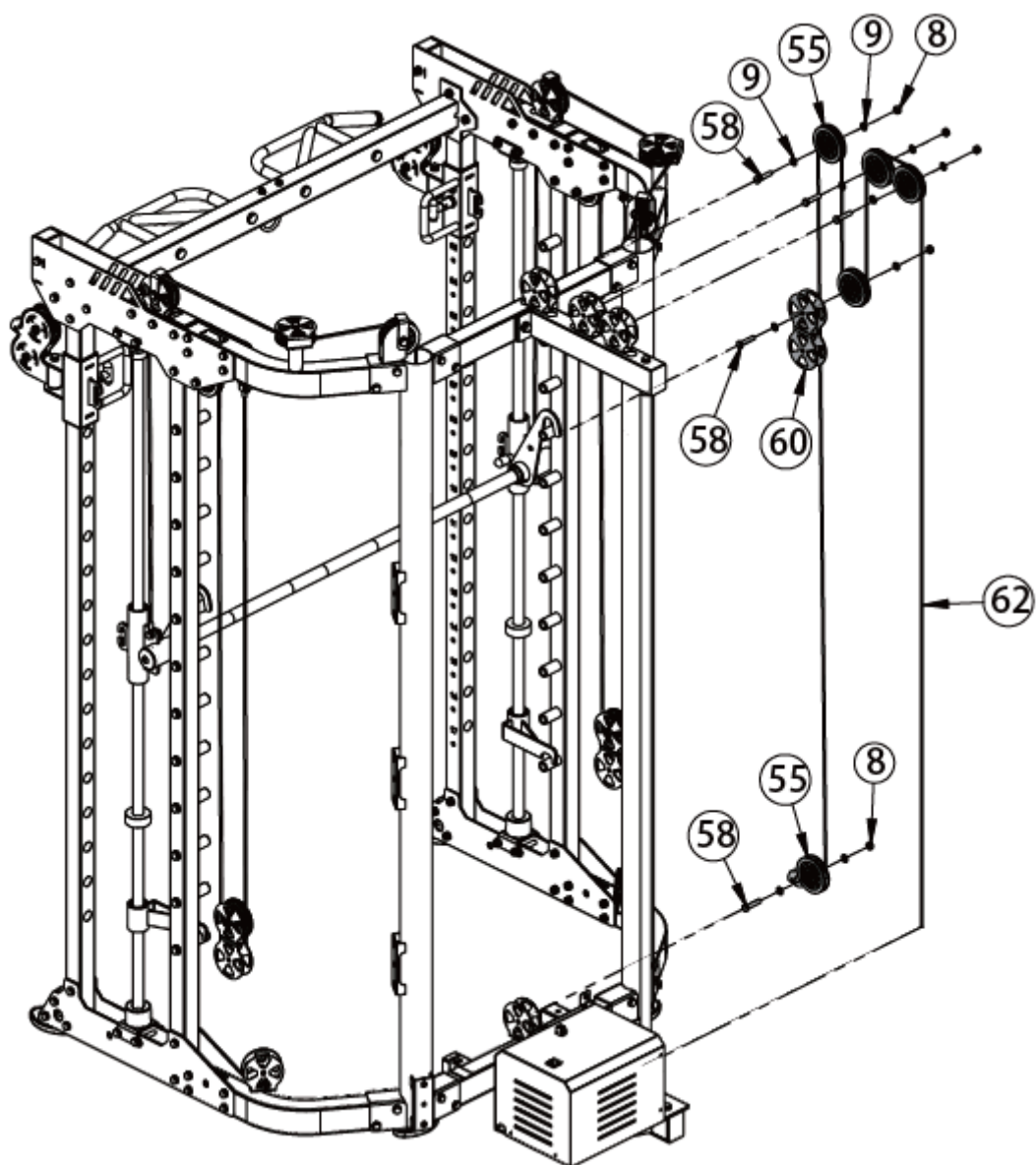
8	Nakrętka M10	6
9	Podkładka $\varnothing 10$	14
31	Śruba M10x25	2
55	Koło pasowe $\varnothing 92$	6
56	Uchwyt koła pasowego	4
57	Śruba M10x50	4
58	Śruba M10x45	2

Krok 14



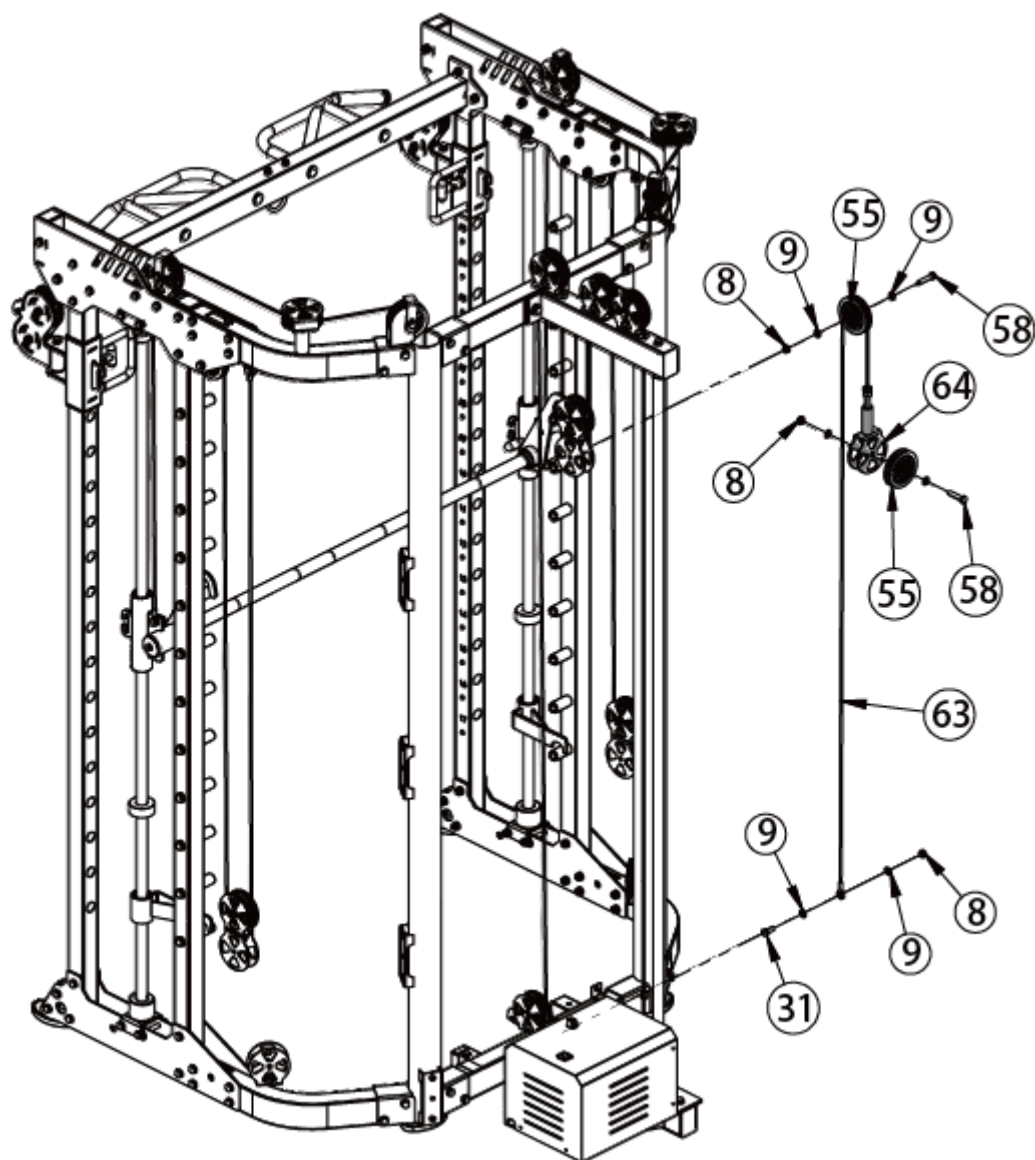
8	Nakrętka M10	8
9	Podkładka $\varnothing 10$	16
26	Śruba M10x80	4
31	Śruba M10x25	2
55	Kółko $\varnothing 92$	6
58	Śruba M10x45	2
59	Lina stalowa 3058	2
60	Uchwyt koła pasowego	2
61	Tuleja $\Phi 20 * \varphi 16 * \varphi 10,5 * 20,5$	8

Krok 15



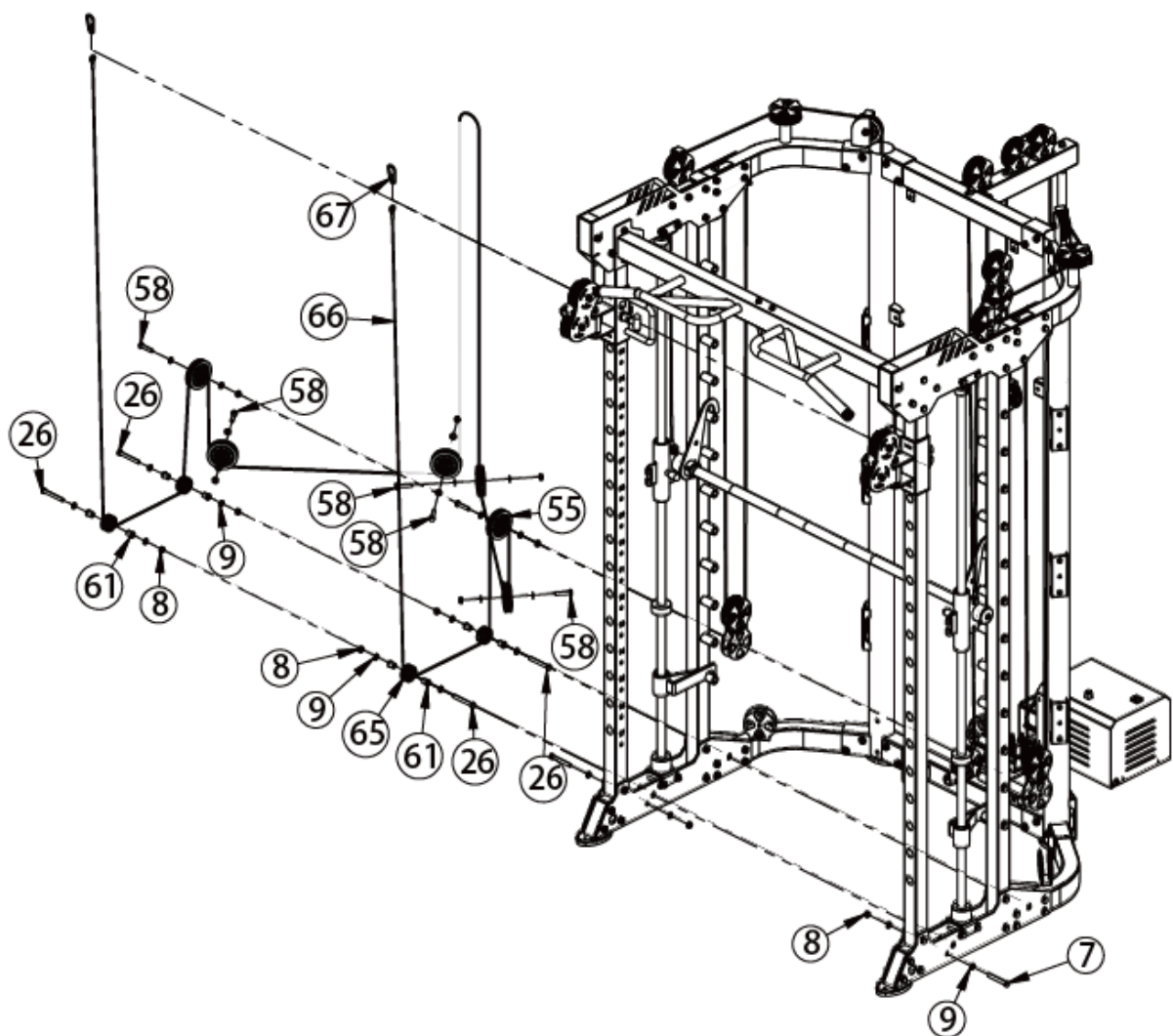
8	Nakrętka M10	5
9	Podkładka $\varnothing 10$	10
58	Śruba M10x45	5
55	Kółko pasowe $\varnothing 92$	5
60	Uchwyt koła pasowego	1
62	Lina stalowa 8301	1

Krok 16



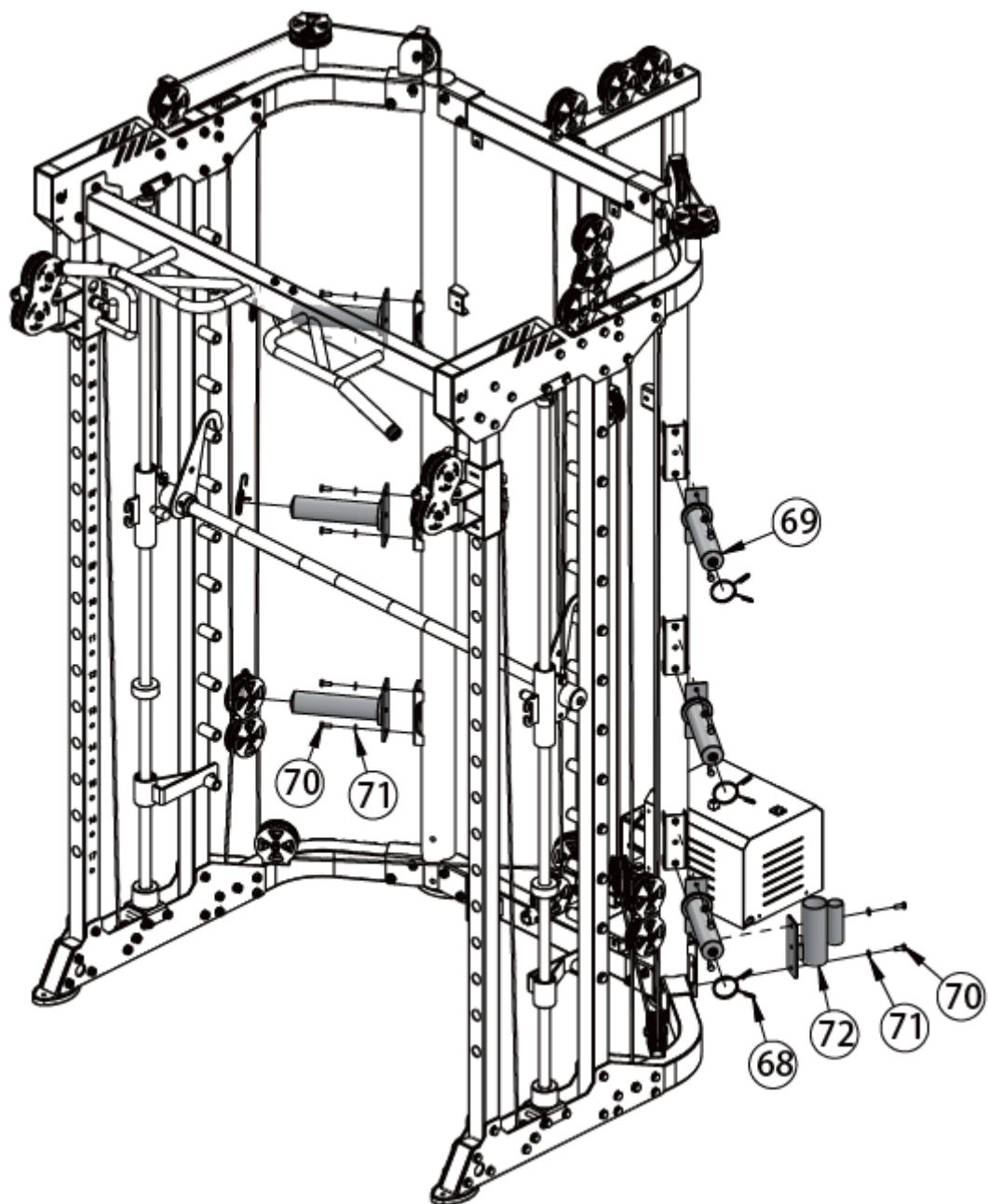
8	Nakrętka M10	3
9	Podkładka $\varnothing 10$	6
31	Śruba M10x25	1
55	Kółko $\varnothing 92$	2
58	Śruba M10x45	2
63	Lina stalowa 8301	1
64	Uchwyt koła pasowego	1

Krok 17



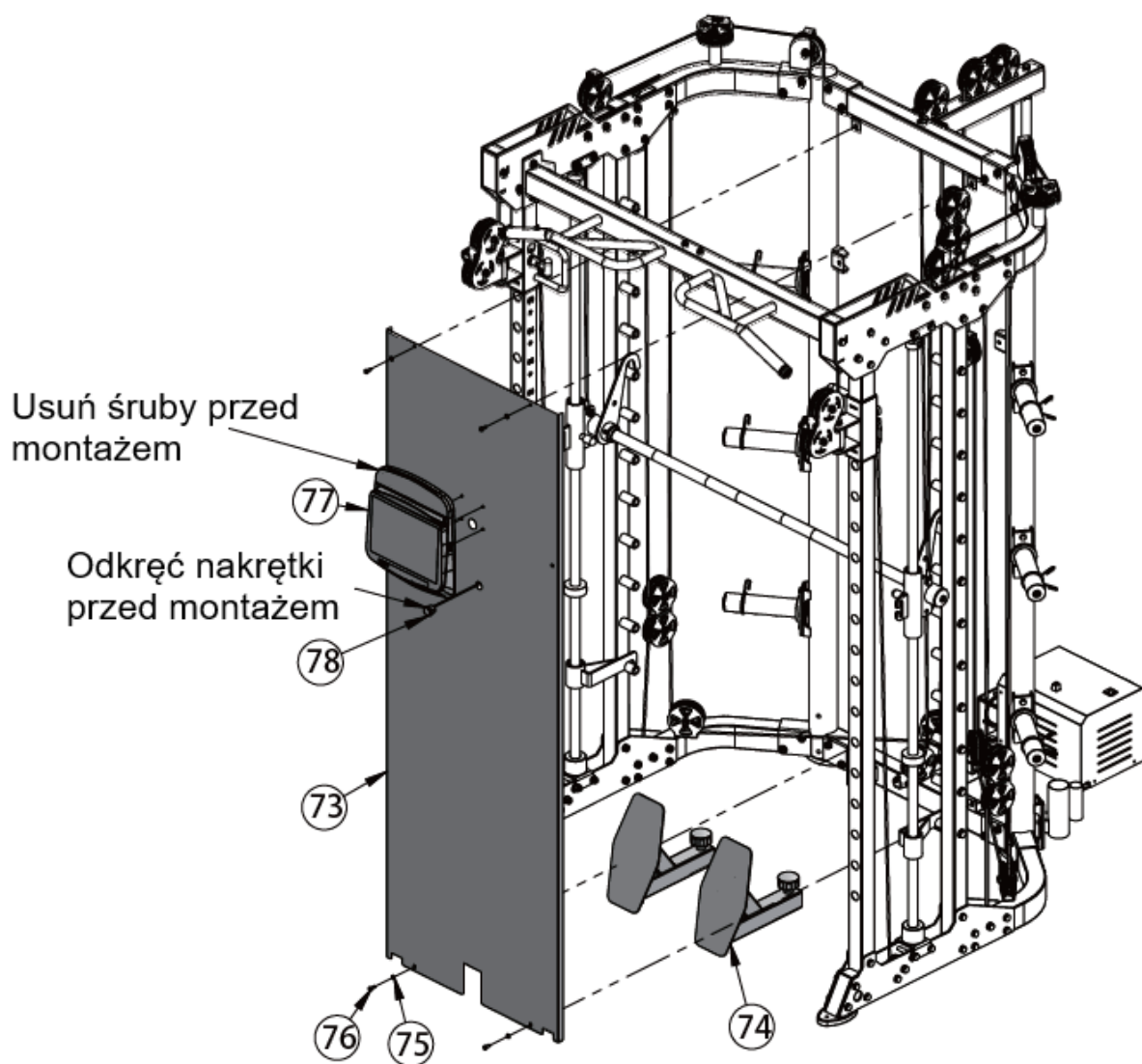
7	Śruba M10×75	2
8	Nakrętka M10	12
9	Podkładka $\varnothing 10$	24
26	Śruba M10×80	4
55	Kółko $\varnothing 92$	6
58	Śruba M10×45	6
61	Tuleja $\Phi 20^* \varphi 16^* \varphi 10,5^* 20,5$	8
65	Kółko $\varphi 50$	4
66	Lina stalowa 8301	1
67	Hak	2

Krok 18



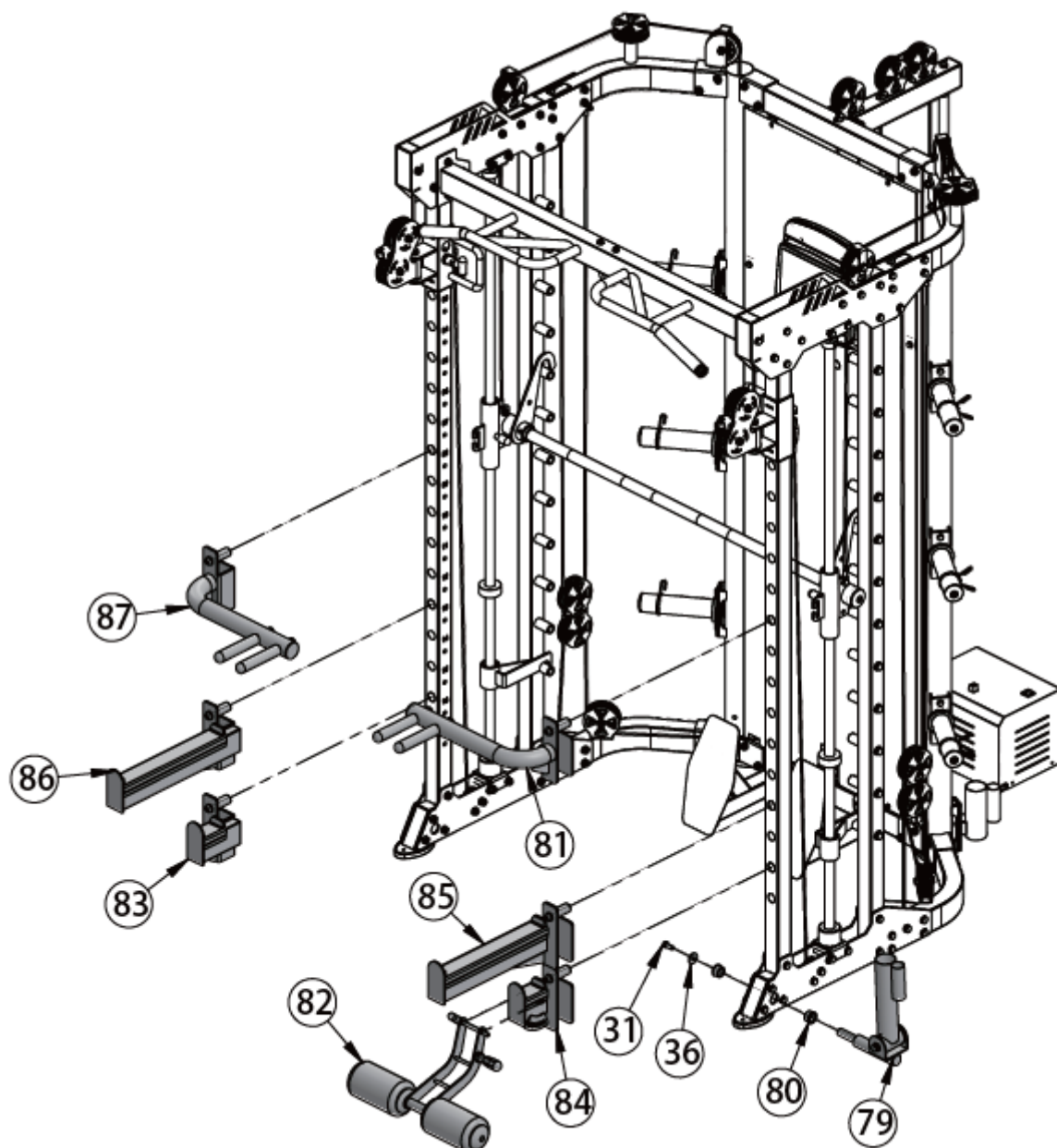
68	Tuleja zabezpieczająca $\varnothing 50$	6
69	Uchwyt na obciążenia	6
70	Śruba M8×20	14
71	Podkładka $\varnothing 8$	14
72	Uchwyt na sztangę	1

Krok 19



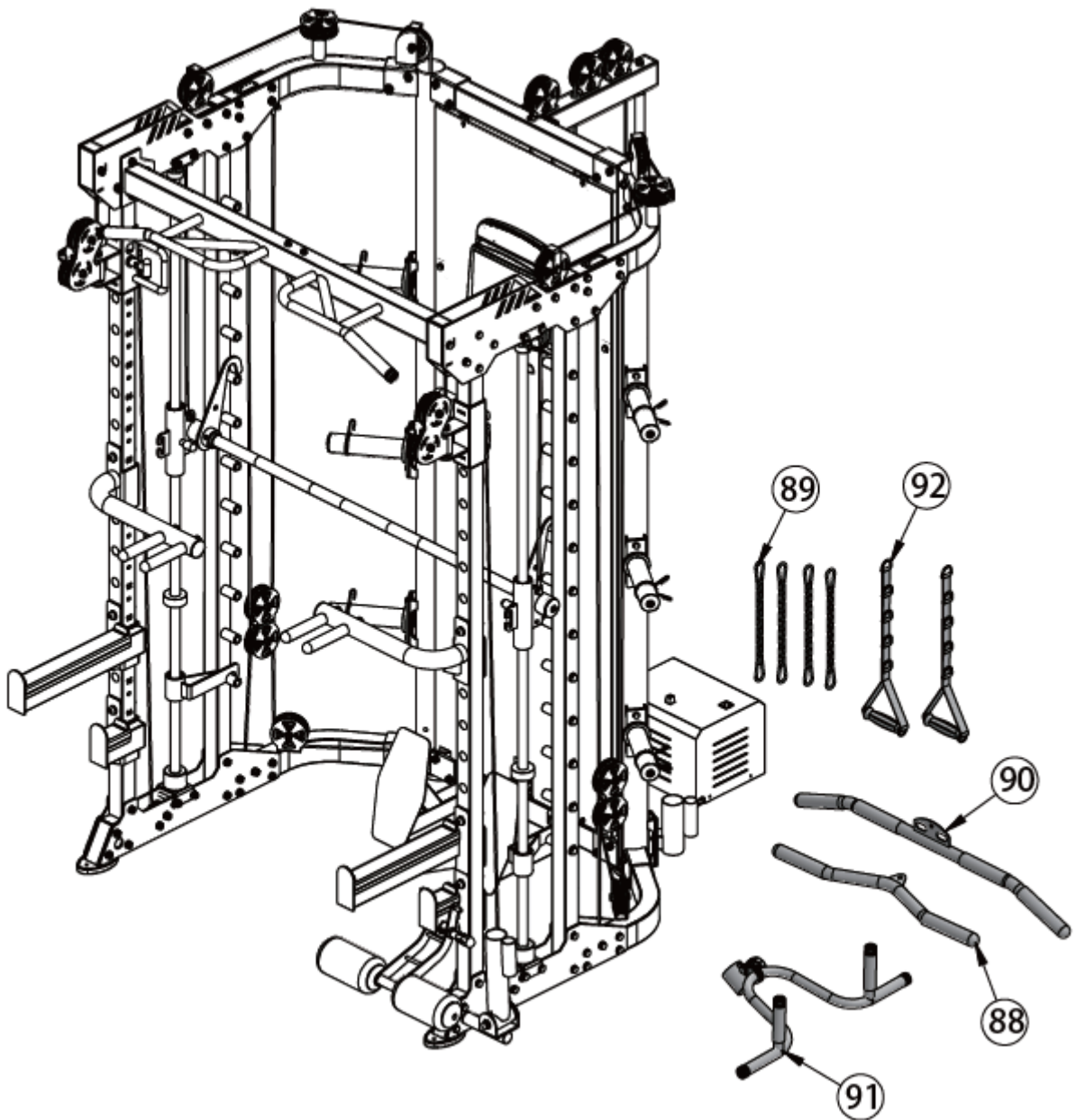
73	Oslona	1
74	Prasa do nóg	2
75	Podkładka $\varnothing 6$	4
76	Śruba M6×16	4
77	Konsola 8301	1
78	Linka 8301	1

Krok 20

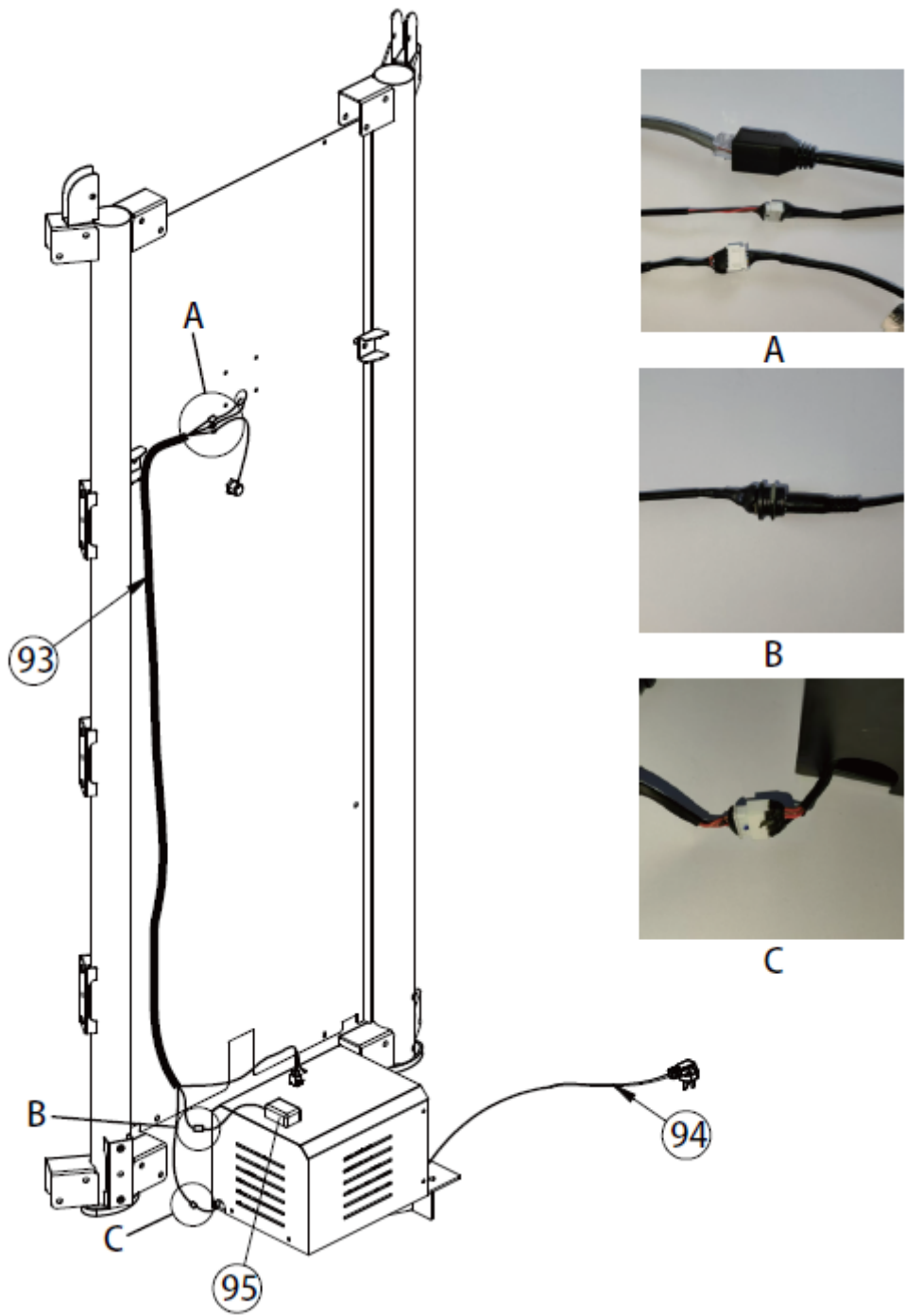


79	Uchwyt na sztangę	1
80	Tuleja $\varphi 33 \times \varphi 29 \times \varphi 20 \times 18$	2
31	Śruba M10×25	1
36	Podkładka $\varphi 30 \times \varphi 10 \times 3$	1
81	Lewy uchwyt poziomy	1
82	Wałki do nóg	1
83	Krótką rama asekuracyjna - prawa	1
84	Krótką rama asekuracyjna - lewa	1
85	Długa rama asekuracyjna - prawa	1
86	Długa rama asekuracyjna - lewa	1
87	Lewy uchwyt poziomy	1

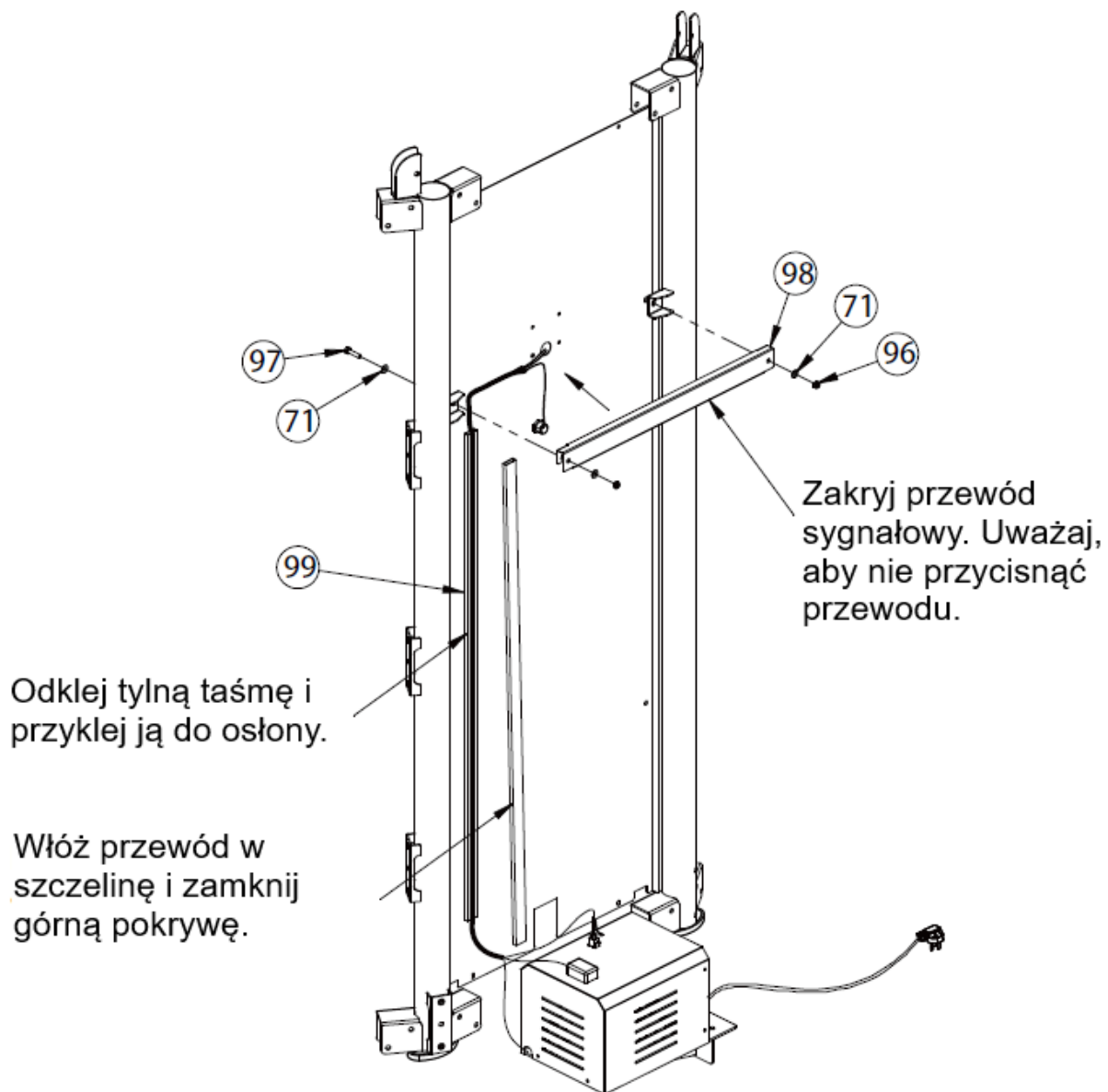
Krok 21



88	Uchwyty	1
89	Łańcuch z karabińczykiem	4
90	Uchwyty	1
91	Uchwyty	1
92	Uchwyty	2



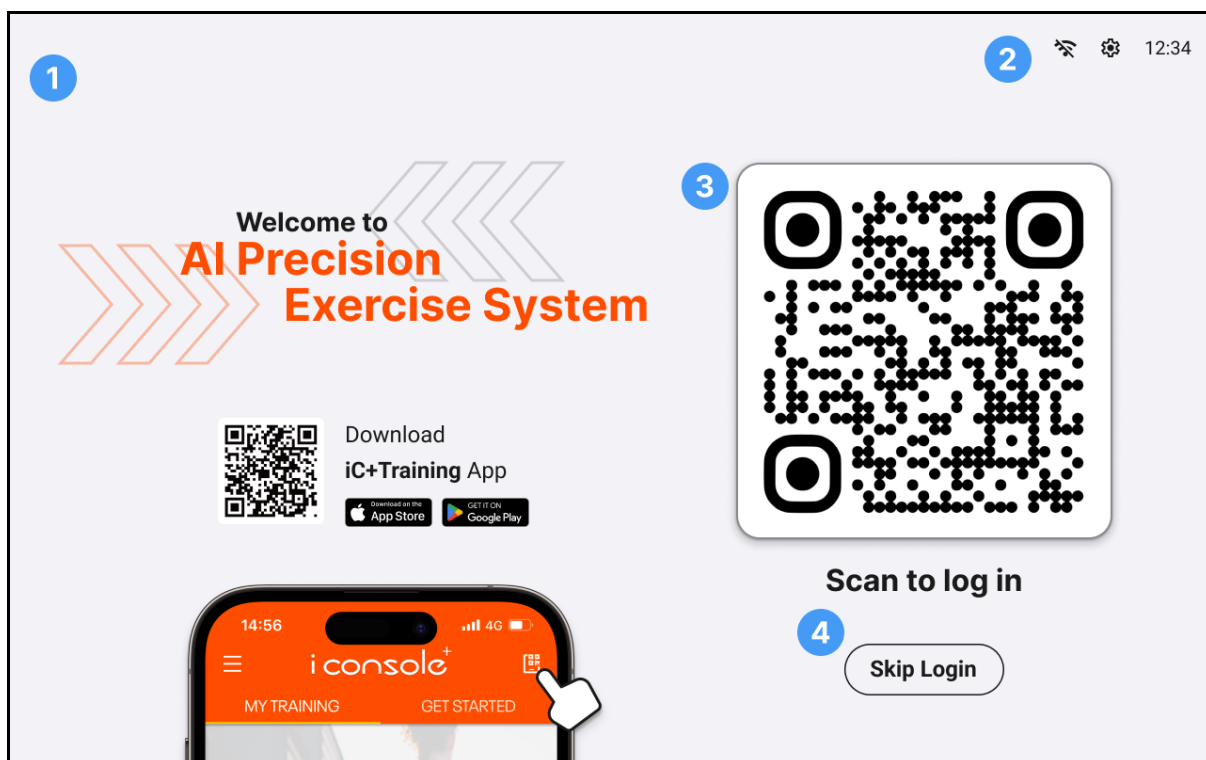
93	Kabel sygnałowy	1
94	Kabel zasilający	1
95	Adapter	1



71	Podkładka $\varnothing 8$	4
96	Nakrętka M8	2
97	Śruba M8×35	2
98	Uchwyt osłony	1
99	Ośłona kabla 30*20	1

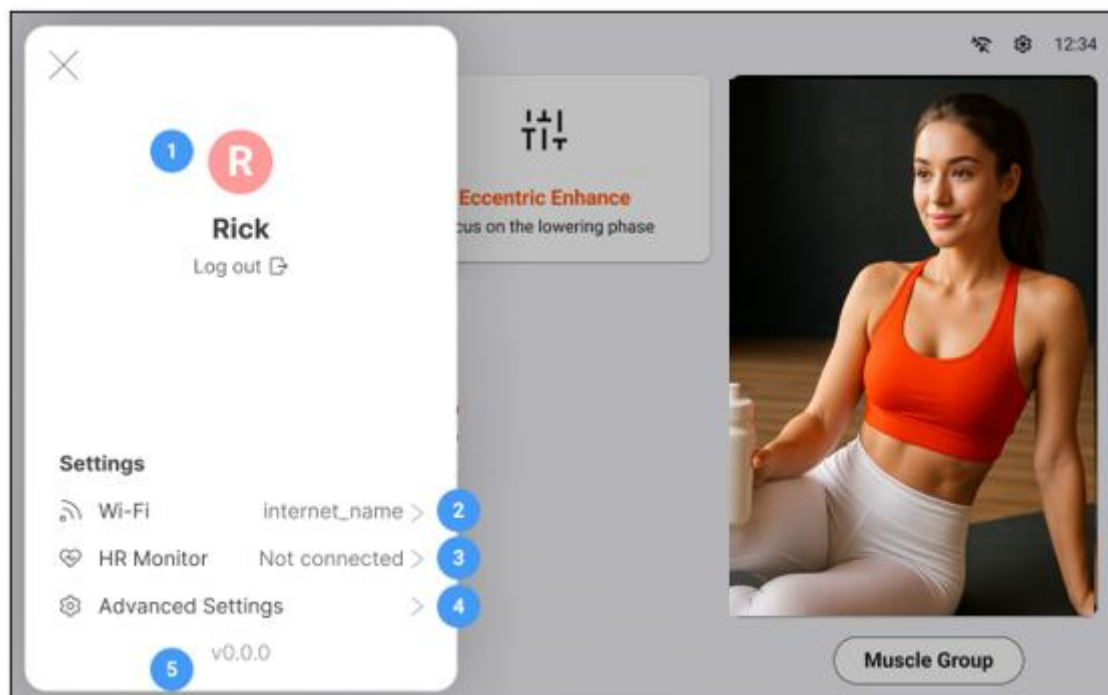
PANEL STEROWANIA

Ekran logowania



1. Przesuń palcem od lewej do prawej, aby otworzyć menu i wybrać funkcje.
2. Ikona połączenia Wi-Fi. Skonfiguruj połączenie w ustawieniach.
3. Zaloguj się za pomocą kodu QR w aplikacji iConsole+.
4. Pomiń logowanie i przejdź do ekranu głównego.

Menu i logowanie



1. Zdjęcie profilowe i logowanie

Zaloguj się i wyloguj. Po zalogowaniu wyświetli się Twoja nazwa użytkownika i zdjęcie profilowe.

2. WiFi

Wybierz swoją domową sieć WiFi.

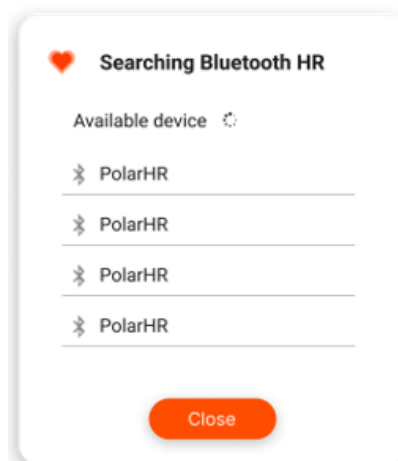
3. Podłącz pas piersiowy

System automatycznie wyszuka dostępne pasy piersiowe. Wybierz pas piersiowy z listy..

4. Ustawienia

Wybierz, aby wyświetlić menu ustawień.

5. Wersja oprogramowania.



Ustawienia

1. Tryb ciemny/jasny interfejsu

Ustaw wyświetlanie interfejsu.

2. Jednostki

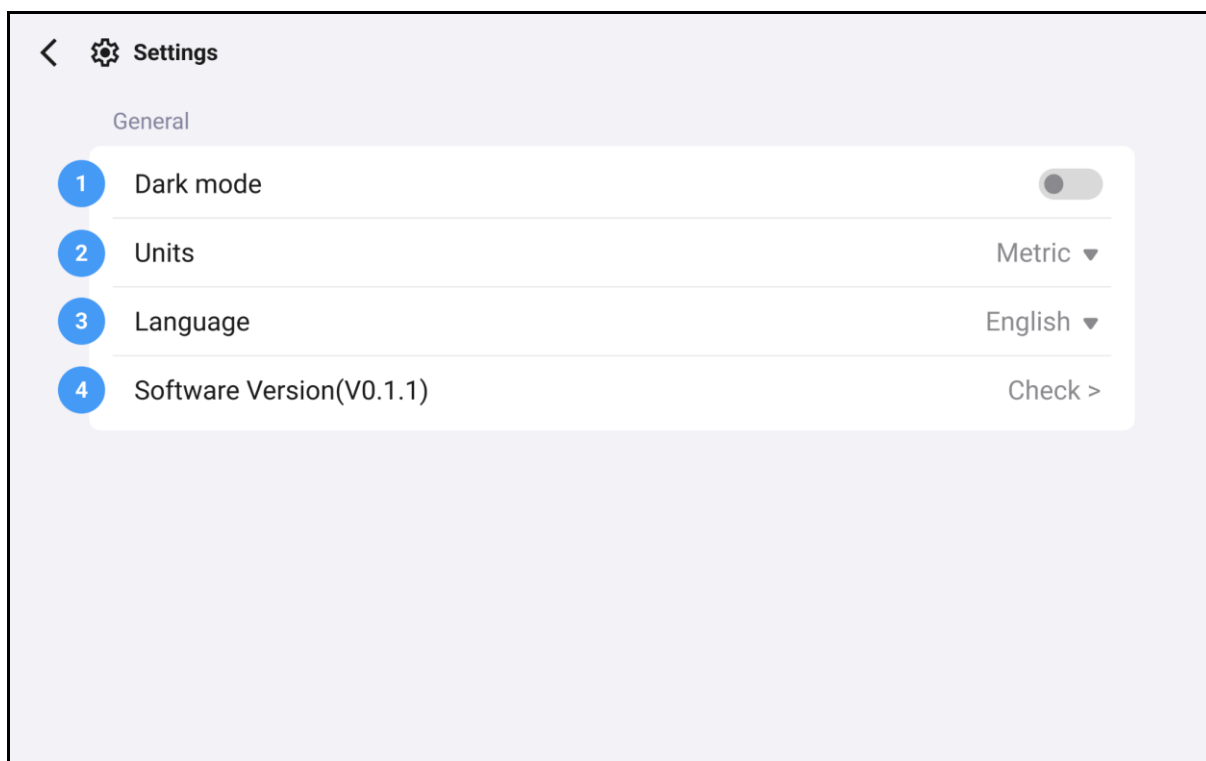
Ustaw jednostki: metryczne (kg), imperialne (funty)

3. Język interfejsu

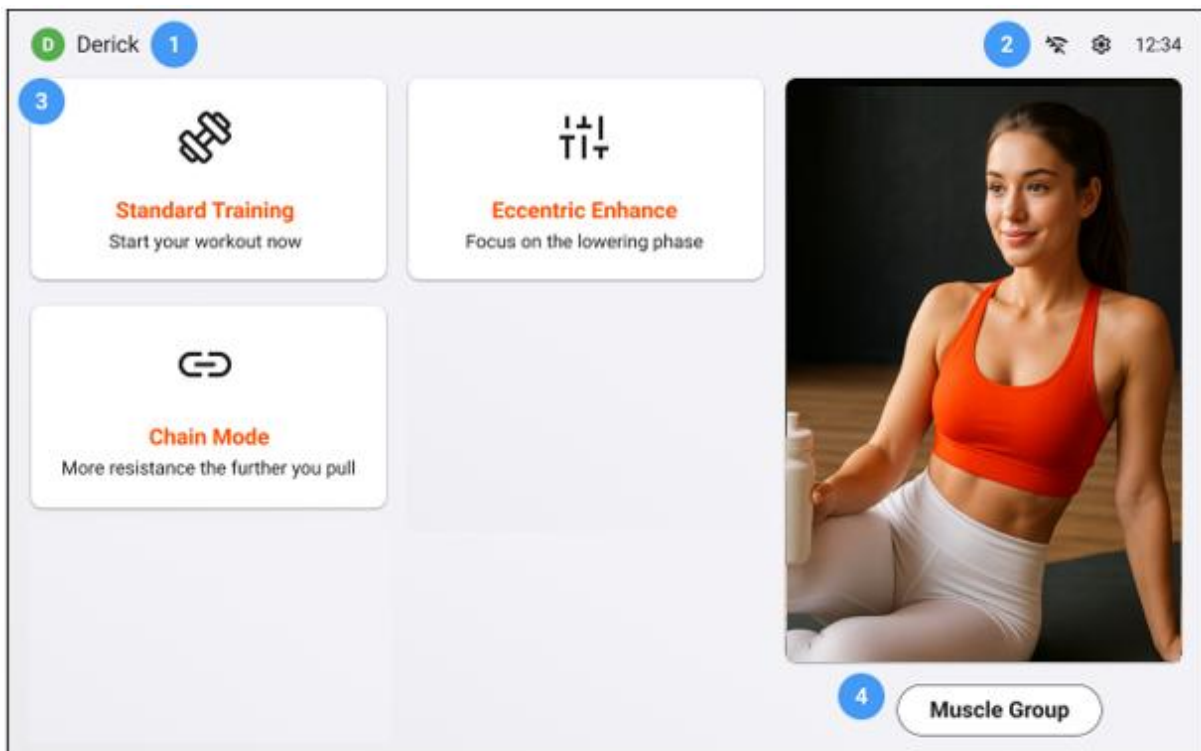
Ustaw język interfejsu

4. Aktualizacja oprogramowania

Sprawdź dostępność aktualizacji.



Ekran główny



1. Użytkownik

Wybierz, aby otworzyć menu lub ustawić inne funkcje systemu.

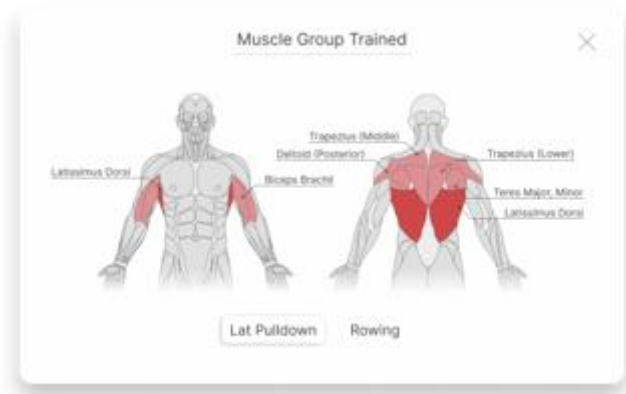
2. Ikony wskaźników

Połączenie i ustawienia Wi-Fi

3. Wybór treningu

4. Wyświetl grupy mięśni

Wybierz, aby wyświetlić ćwiczenia i zaangażowane grupy mięśni.



Interfejs treningu

1. Aktualny trening

2. Dane w czasie rzeczywistym

Wyświetla czas trwania treningu, obciążenie, liczbę serii i powtórzeń. Po zatrzymaniu programu naciśnij przycisk Tętno, aby zamocować pas piersiowy.

3. Wybierz wyświetlany wykres

Wyświetla zakres ćwiczeń, moc i prędkość

4. Ustaw obciążenie

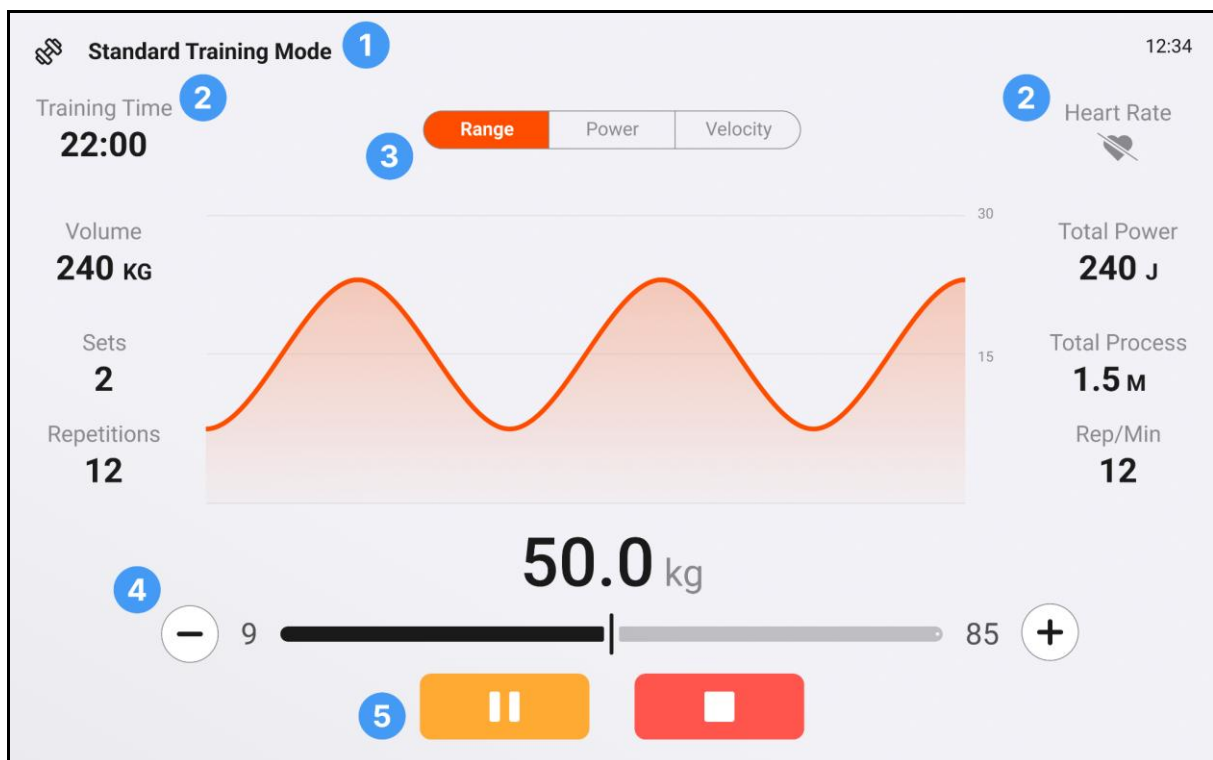
Użyj przycisków + i -, aby dostosować obciążenie co 0,5 kg lub użyj suwaka, aby dostosować obciążenie.

5. Start, pauza i stop

Start: Naciśnij, aby uruchomić program

Pauza: Naciśnij, aby wstrzymać program, naciśnij Start, aby uruchomić program

Stop: Naciśnij, aby zatrzymać program i wyświetlić podsumowanie ćwiczeń.



Ćwiczenia ekscentryczne

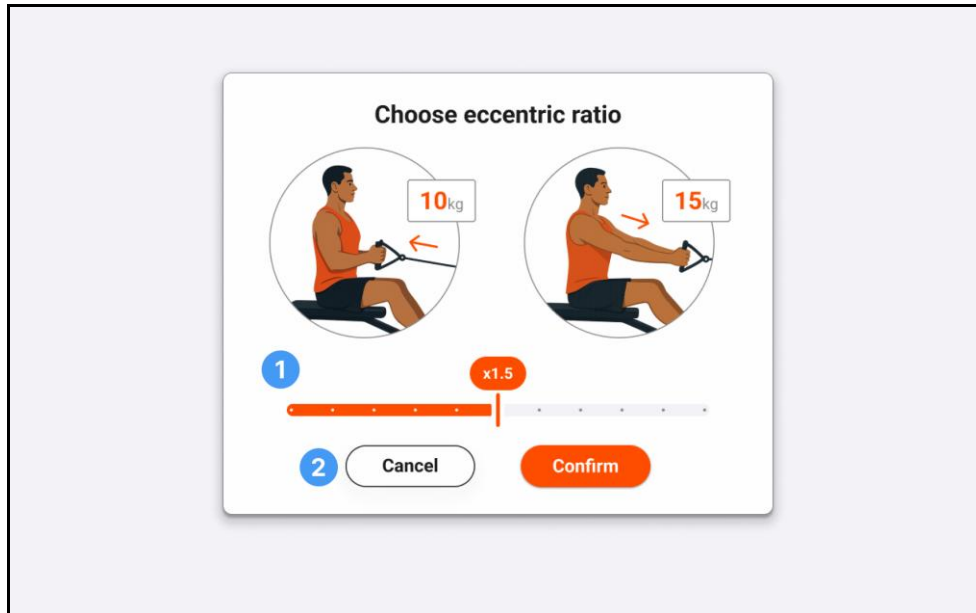
1. Dostosuj współczynnik

Użyj suwaka, aby dostosować współczynnik. Jeśli współczynnik wynosi x1,5, a siła pociągowa jest ustawiona na 10 kg, opór mimośrodowy wyniesie 15 kg ($10 \times 1,5 = 15$ kg).

2. Anuluj/potwierdź ustawienie

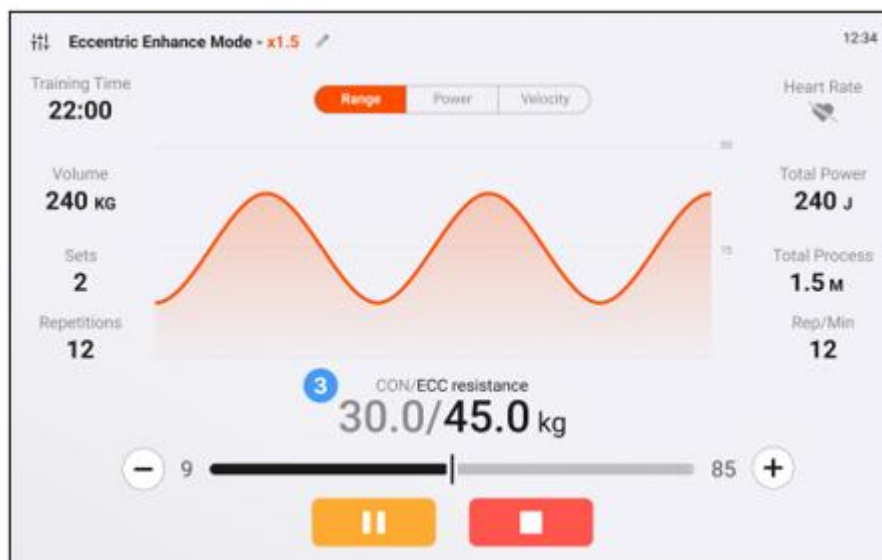
Naciśnij Anuluj, aby powrócić do ekranu głównego.

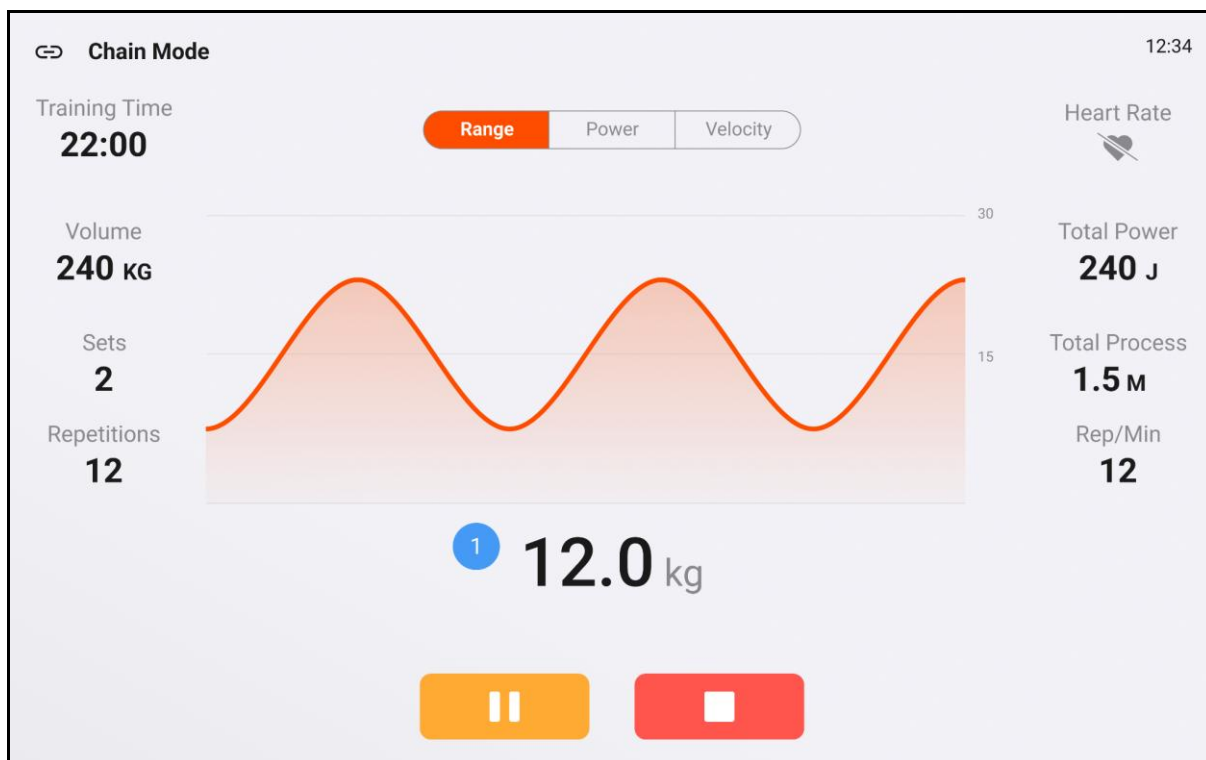
Naciśnij Potwierdź, aby potwierdzić ustawienie.



Wyświetlanie wykresu ćwiczeń ekscentrycznych

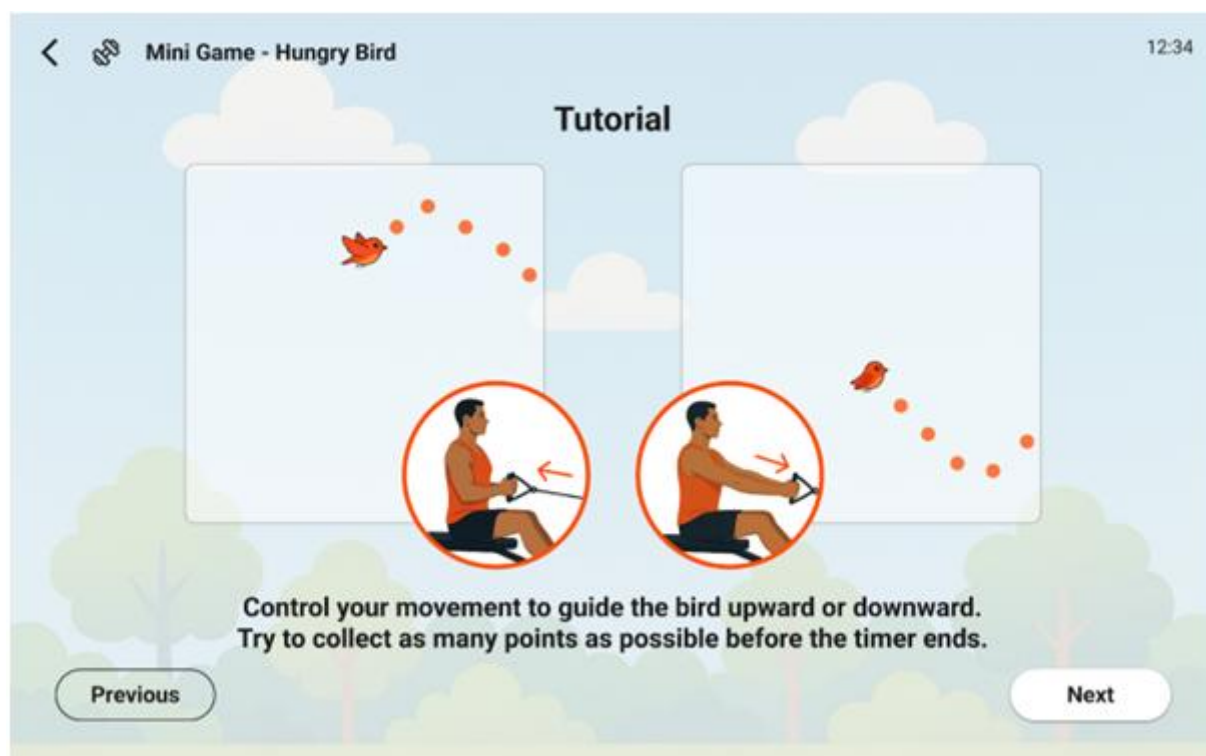
Opór ekscentryczny jest zaznaczony pogrubioną czcionką.





Minigra

Hungry bird



Cel gry

Wykorzystaj ruch wykonywany podczas ćwiczenia, aby pokierować ruchem ptaka. Poprowadź ptaka do pożywienia. Osiągnij jak najlepszy wynik w wyznaczonym czasie.

Sterowanie

Ruch ptaka odpowiada ruchowi użytkownika

Kiedy mięśnie są rozluźnione, ptak leci w górę.

Kiedy mięśnie są napięte, ptak leci w dół.

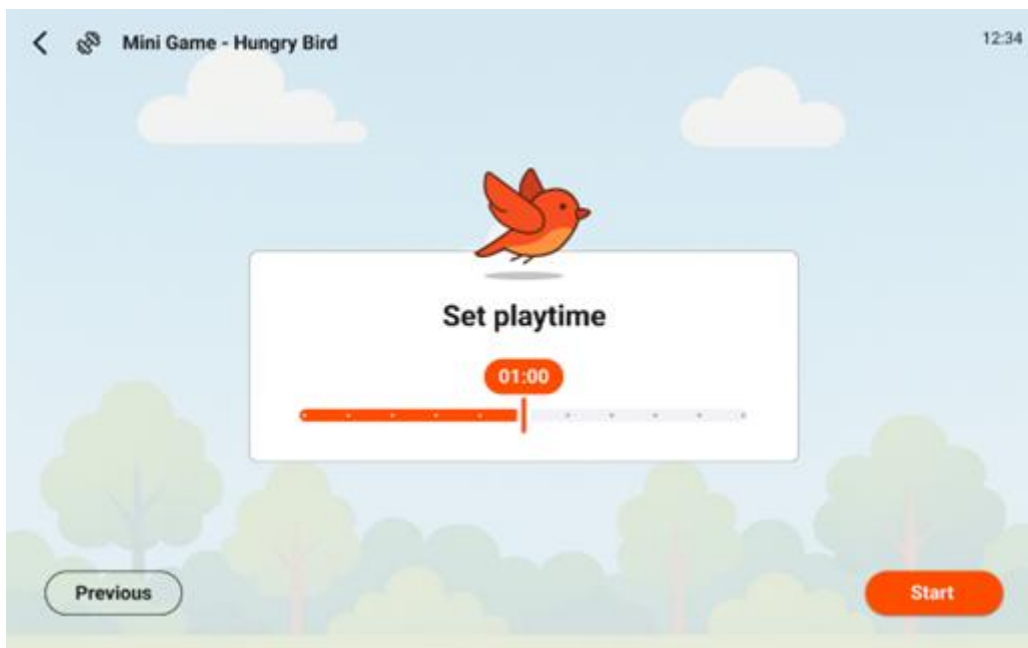
Przyciski nawigacyjne

Poprzedni: powrót do poprzedniego ekranu

Następny: przejście do następnej strony samouczka lub rozpoczęcie gry.

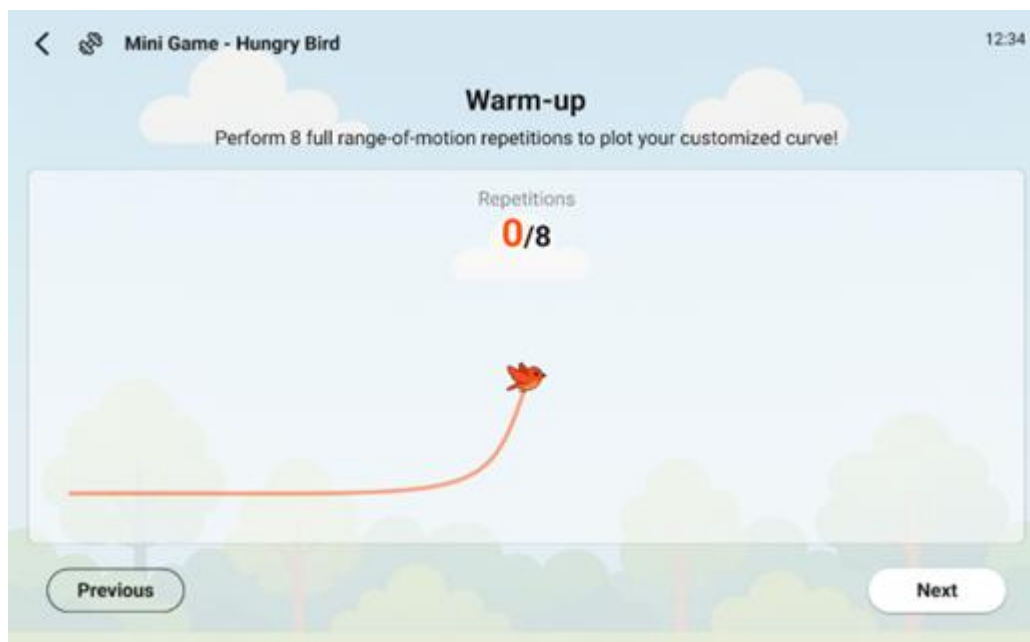
Długość gry

Użyj suwaka, aby ustawić długość gry, na podstawie której będzie liczone odliczanie.

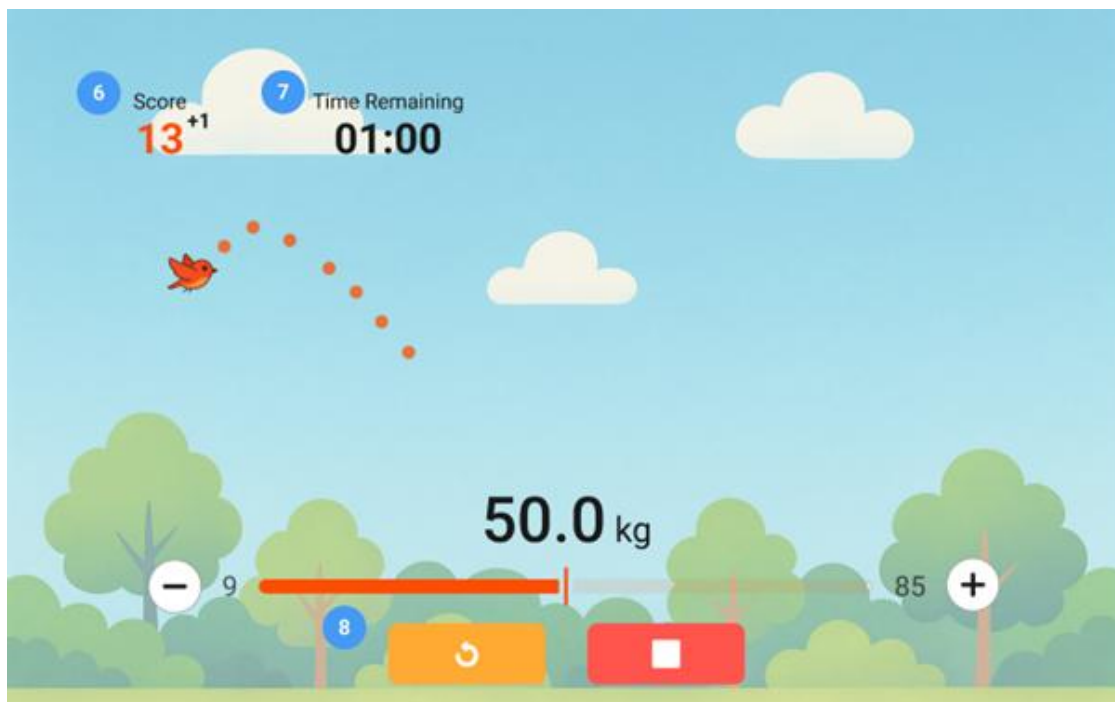


Rozgrzewka

Służy do rozgrzewania mięśni. System wykrywa i dostosowuje krzywą zgodnie z ruchami użytkownika.



Postępy w grze



6. Wynik

Wyświetla wynik. Gdy ptak przeleci przez pomarańczową kropkę, otrzymujesz jeden punkt.

7. Pozostały czas

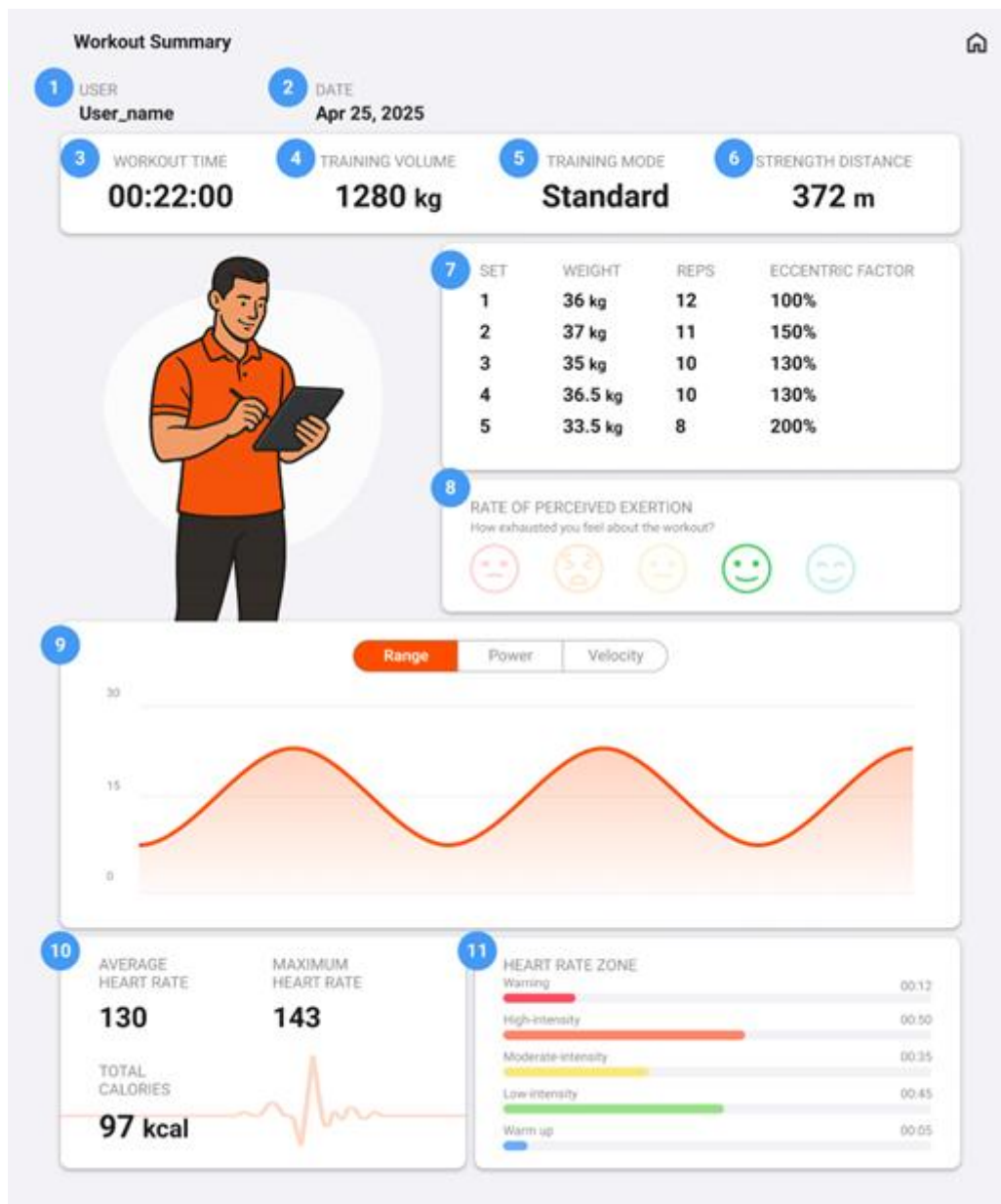
Pozostały czas gry jest wyświetlany pogrubioną czcionką i odlicza się do 0.

8. Przyciski sterujące

Restart: Naciśnij, aby ponownie rozpocząć bieżącą rundę.

Stop: Naciśnij, aby zakończyć grę i wyświetlić podsumowanie ćwiczenia.

Podsumowanie ćwiczeń



1. Nazwa użytkownika	5. Rodzaj treningu	9. Wykres
2. Data treningu	6. Dystans	10. Tętno
3. Czas trwania treningu	7. Szczegółowy harmonogram	11. Strefy tętna
4. Wolumen treningu	8. Postrzegane obciążenie treningowe	

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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

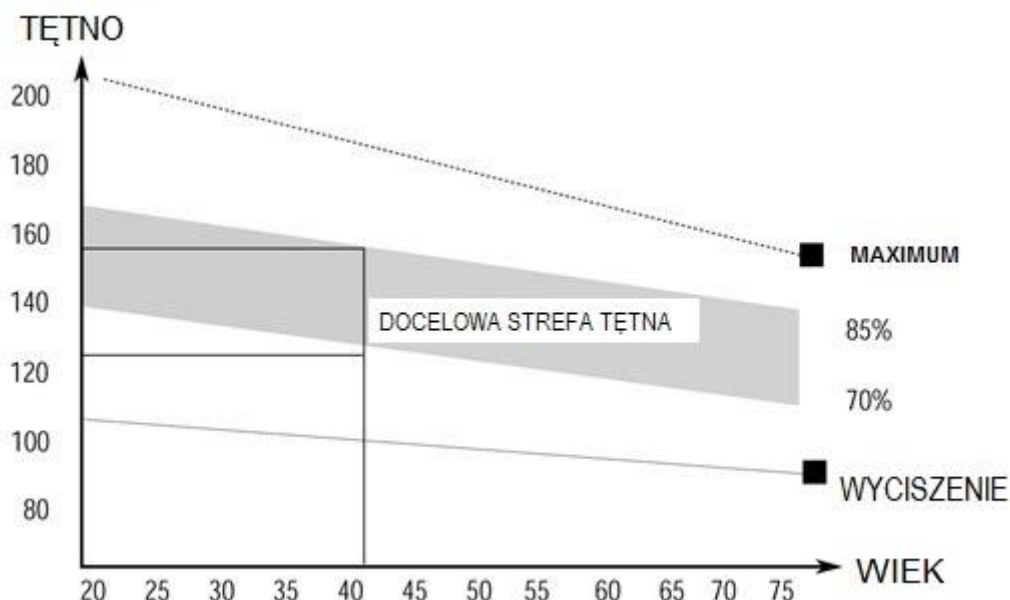
1. ROZGRZEWKĄ

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.

KONSERWACJA

1. Po ćwiczeniach wytrzyj pot, aby zapobiec korozji. Czyść urządzenie miękką ściereczką i łagodnymi detergentami. Nie używaj ściernych środków czyszczących ani rozpuszczalników do czyszczenia części plastikowych.
2. W przypadku zwiększonego hałasu urządzenia należy sprawdzić i prawidłowo dokręcić wszystkie śruby i połączenia.
3. Produkt należy umieścić w czystym, wentylowanym i suchym miejscu.
4. Nie wystawiaj 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

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 Gwarancje 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 zużyтыми 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

