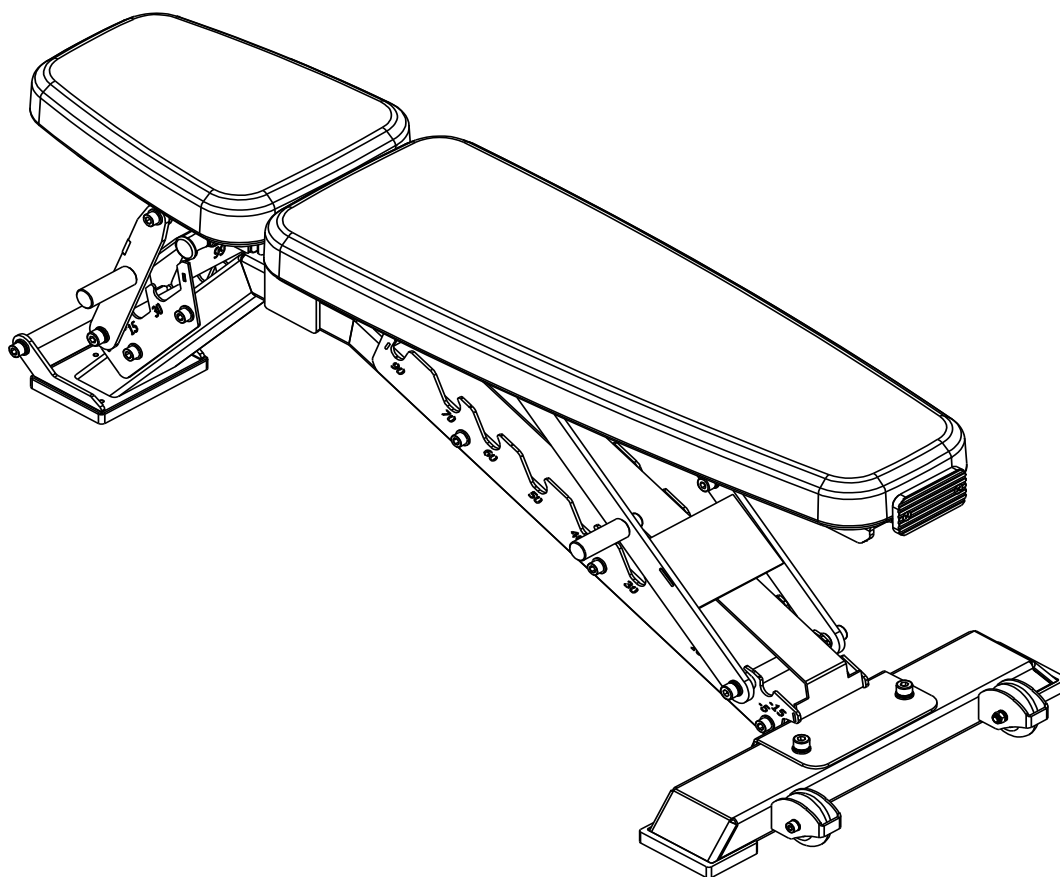




INSTRUKCJA OBSŁUGI - PL

**IN 31393 Regulowana ławka do ćwiczeń inSPORTline X-NT
FB40**



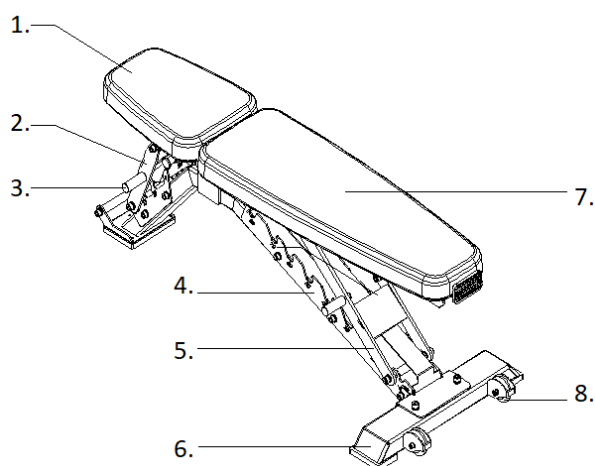
inSPORTline Polska zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian i ulepszeń w swoim produkcie bez uprzedniego powiadomienia. Odwiedź naszą stronę internetową www.e-insportline.pl, gdzie znajdziesz najnowszą wersję instrukcji.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- Przed użyciem i montażem należy zapoznać się z instrukcją obsługi i zachować ją do wykorzystania w przyszłości.
- Przed rozpoczęciem montażu należy sprawdzić kompletność opakowania i stan wszystkich części. Należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych i akcesoriów. Nie należy dokonywać nieautoryzowanych modyfikacji produktu.
- Montaż może być wykonywany wyłącznie przez osobę dorosłą, zaleca się montaż przez 2 osoby. Przed użyciem sprawdź prawidłowość montażu i wytrzymałość produktu. Urządzenie musi działać prawidłowo, aby uniknąć obrażeń użytkownika. Jeśli urządzenie nie działa prawidłowo, wykazuje oznaki zużycia lub uszkodzenia, należy zaprzestać jego użytkowania. Uszkodzone lub zużyte części muszą zostać profesjonalnie wymienione.
- Przechowuj w miejscu niedostępnym dla dzieci i zwierząt domowych.
- Przeznaczone wyłącznie dla jednej osoby jednocześnie.
- W przypadku wystąpienia nudności, bólu w klatce piersiowej lub innych nietypowych objawów fizycznych należy natychmiast przerwać ćwiczenia.
- Trzymaj kończyny z dala od ruchomych części.
- Ustaw urządzenie na płaskiej, stabilnej i czystej powierzchni.
- Zawsze noś odpowiednią odzież i obuwie sportowe, nie noś luźnej odzieży ani biżuterii.
- Używaj wyłącznie do celów, do których urządzenie zostało zmontowane.
- Nie wprowadzaj nieautoryzowanych modyfikacji.
- Podczas użytkowania usuń wszystkie ostre przedmioty znajdujące się w pobliżu urządzenia.
- Ze względów bezpieczeństwa należy zachować co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni wokół urządzenia.
- Osoby o ograniczonych zdolnościach umysłowych lub fizycznych nie mogą korzystać z urządzenia.
- Przed treningiem zawsze rozgrzewaj mięśnie.
- Jeśli na urządzeniu pojawiają się ostre krawędzie, natychmiast przestań z niego korzystać.
- Nie kładź ostrych przedmiotów na urządzeniu. Regulowane części nie powinny przeszkadzać użytkownikowi w wykonywaniu ruchów.
- Przed każdym użyciem sprawdź urządzenie; upewnij się, że wszystkie połączenia są dobrze zamocowane.
- Nie przekraczaj określonych limitów.
- **Maksymalna nośność:** 400 kg
- **Kategoria:** S do użytku komercyjnego

- **OSTRZEŻENIE:** Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób z istniejącymi problemami zdrowotnymi. Sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub szkody materialne poniesione przez lub w wyniku użytkowania tego produktu.

CHARAKTERYSTYKA PRODUKTU



1.	Siedzisko
2.	Rama siedziska
3.	Uchwyty
4.	Regulowana rama oparcia
5.	Rama oparcia
6.	Stabilizator
7.	Oparcie
8.	Kółka transportowe

MONTAŻ

LISTA CZĘŚCI

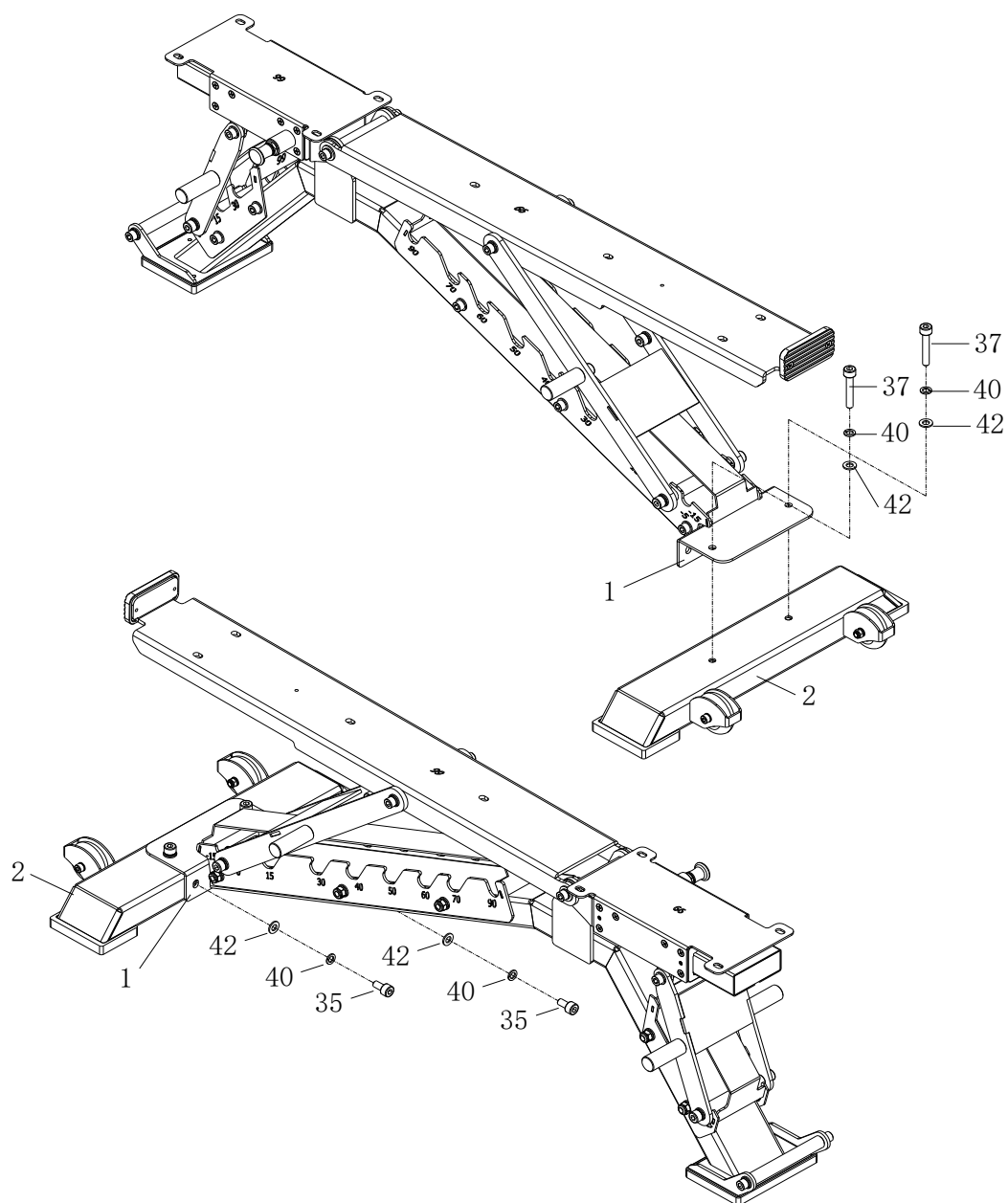
Rysunek	Nr	Nazwa	Ilość
	37	Śruba imbusowa M10*60 mm	2
	35	Śruba imbusowa M10*20 mm	6
	33	Śruba imbusowa M8*20 mm	8
	40	Podkładka sprężynowa M10	8
	39	Podkładka sprężynowa M8	8
	42	Podkładka płaska M10	8
	41	Podkładka płaska M8	8
	50	Klucz imbusowy 6 mm	1
	51	Klucz imbusowy 8 mm	1
	1	Rama główna	1
	2	Stabilizator	1
	20	Oparcie	1

	19	Siedzisko	1
	16	Uchwyty	4

Krok 1

Przymocuj stabilizator (2) do ramy głównej (1) za pomocą 2 śrub M10*60 (37), 2 podkładek sprężynowych M10 (40) i 2 podkładek płaskich M10 (42).

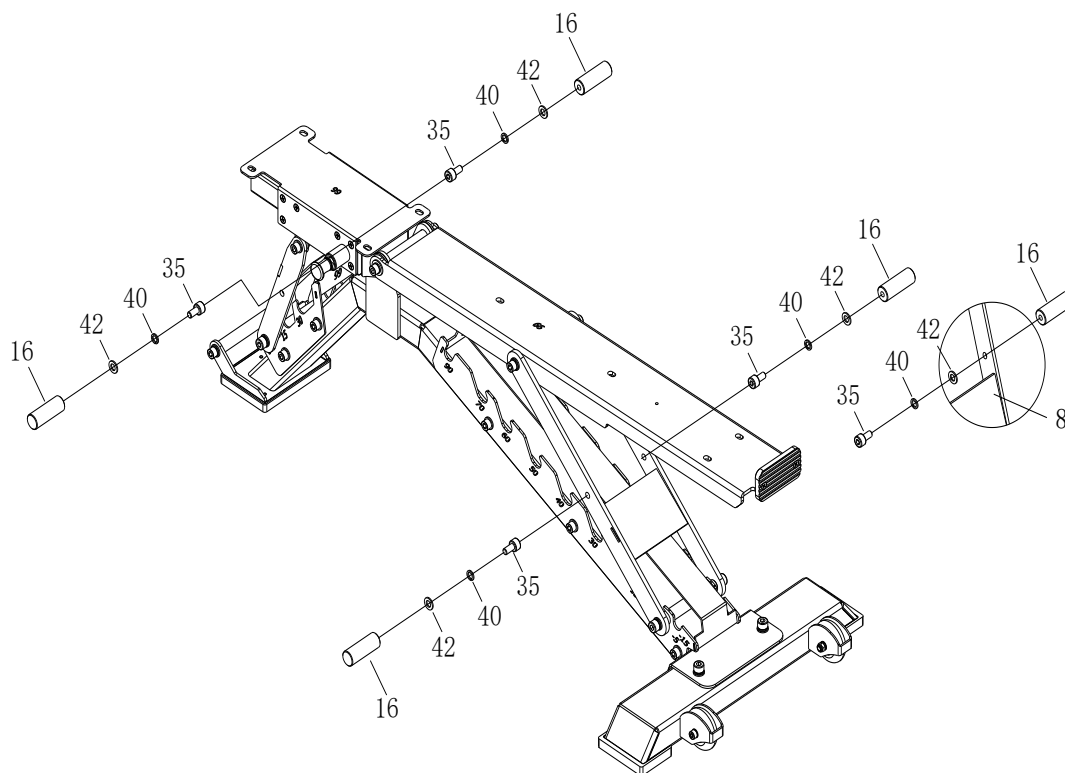
Następnie zamocuj od wewnątrz za pomocą 2 śrub M10*20 (35), 2 podkładek sprężynowych M10 (40) i 2 podkładek płaskich M10 (42).



Krok 2

Przymocuj uchwyty (16) do ramy siedziska (7) za pomocą śrub M10*20 (35), 2x podkładek sprężynowych M10 (40) i 2x podkładek płaskich M10 (42).

Przymocuj uchwyty (16) do ramy oparcia (8) za pomocą śrub M10*20 (35), 2x podkładek sprężynowych M10 (40) i 2x podkładek płaskich M10 (42).

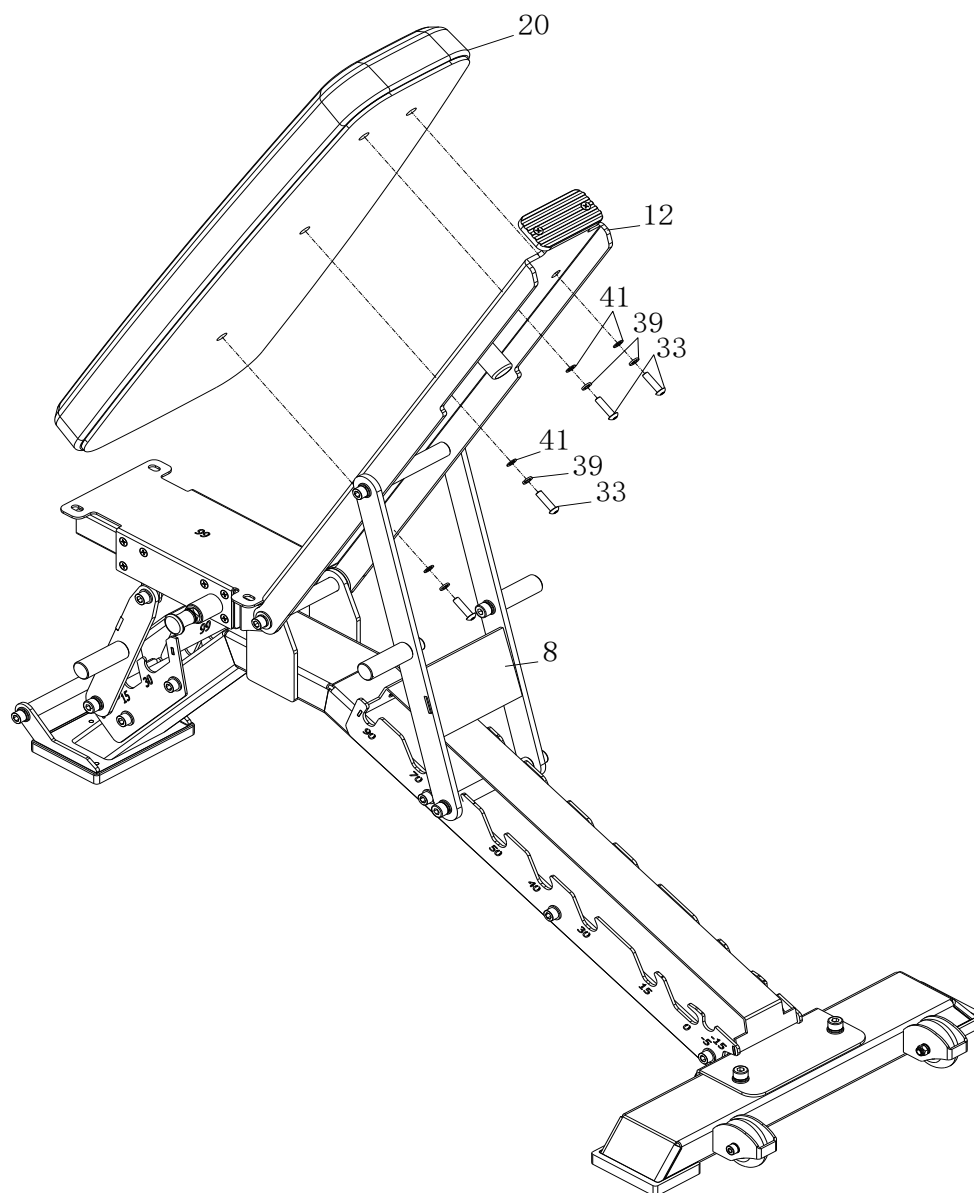


Krok 3

Ustaw ramę oparcia pod kątem 60°.

Przymocuj oparcie (20) do ramy oparcia (12) za pomocą 4 śrub M8*20 (33), 4 podkładek sprężynowych M8 (39) i 4 podkładek płaskich M8 (41).

Następnie ustaw ramę oparcia pod kątem 0°.

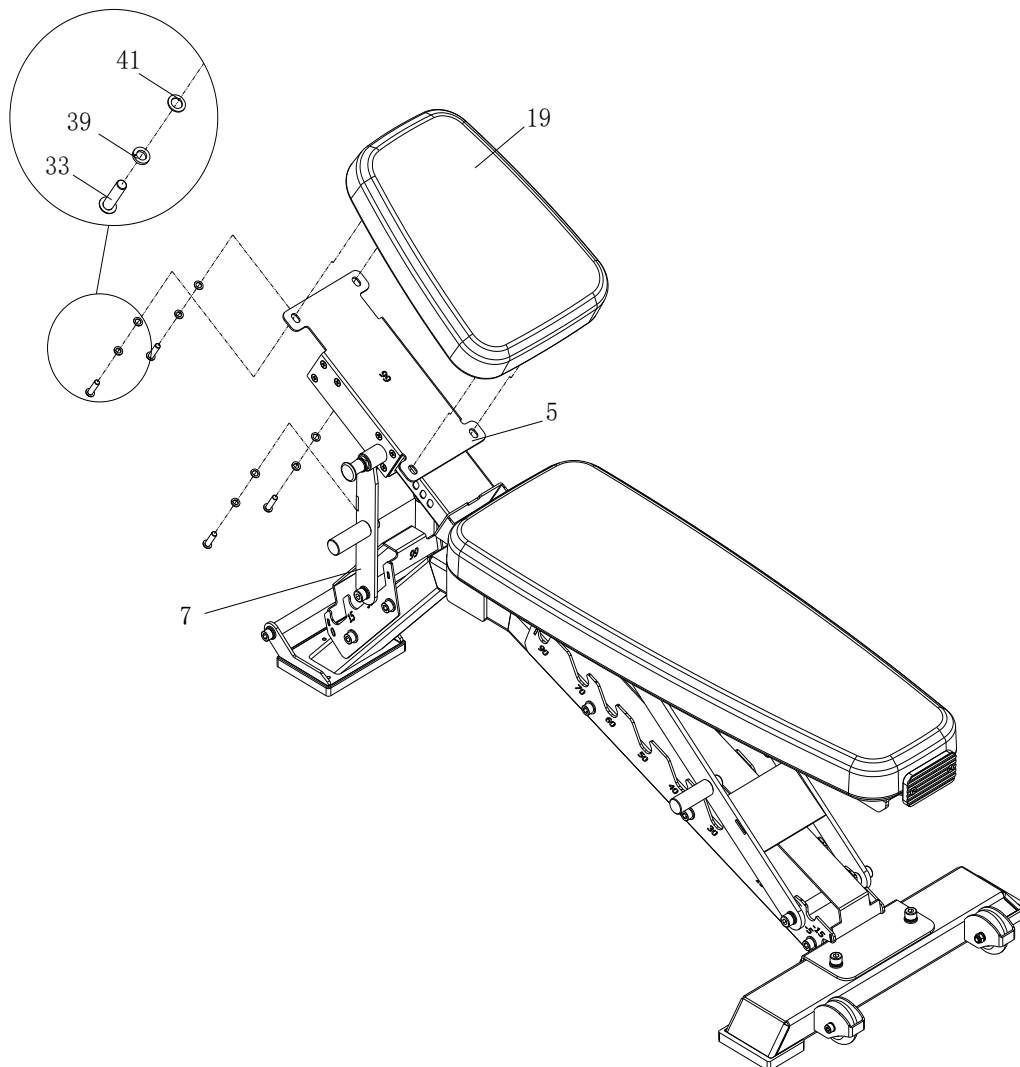


Krok 4

Ustaw regulowaną ramę siedziska (7) pod kątem 30°.

Przymocuj siedzisko (19) do ramy siedziska (5) za pomocą 4 śrub M8*30 (33), 4 podkładek sprężynowych M8 (39) i 4 podkładek płaskich M8 (41).

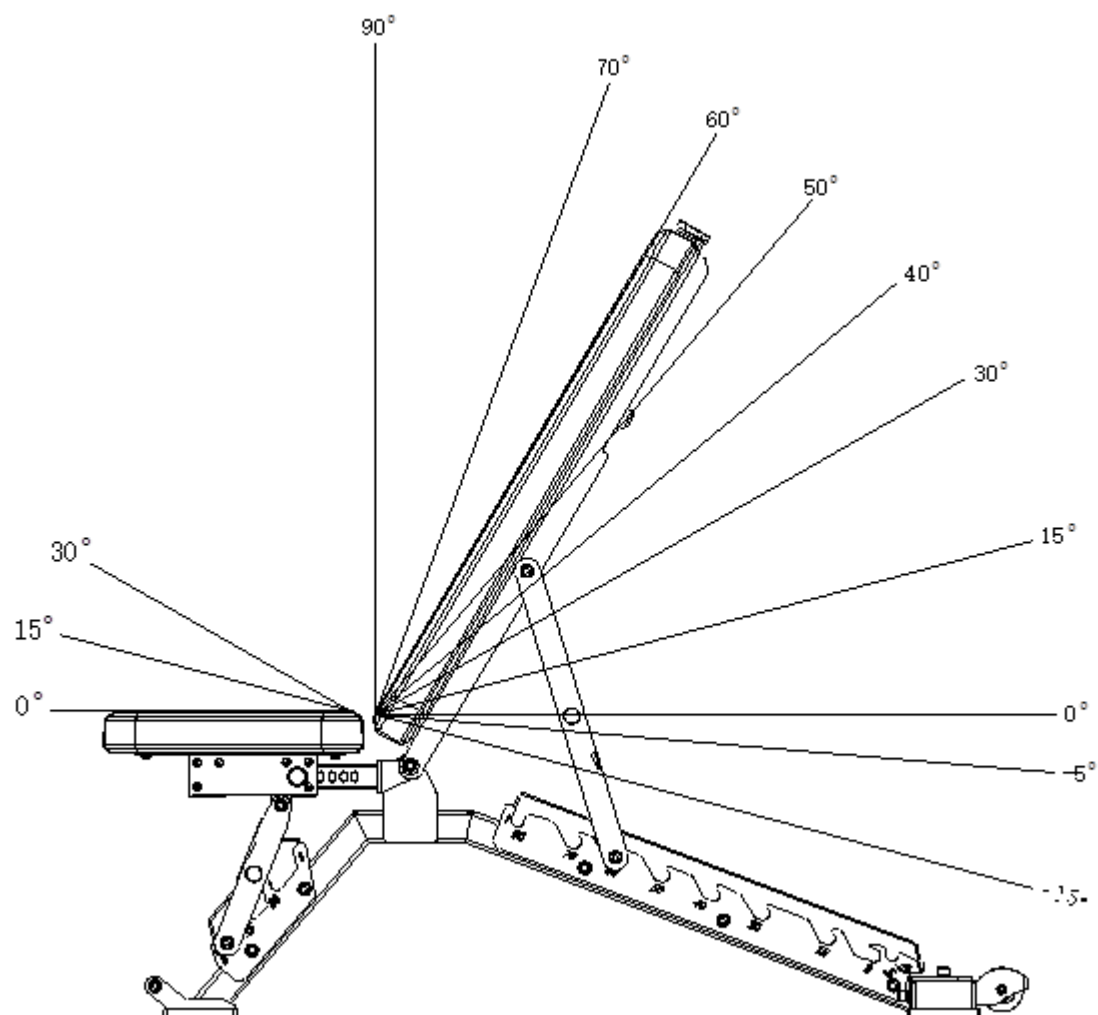
Następnie ustaw ramę siedziska pod kątem 0°.



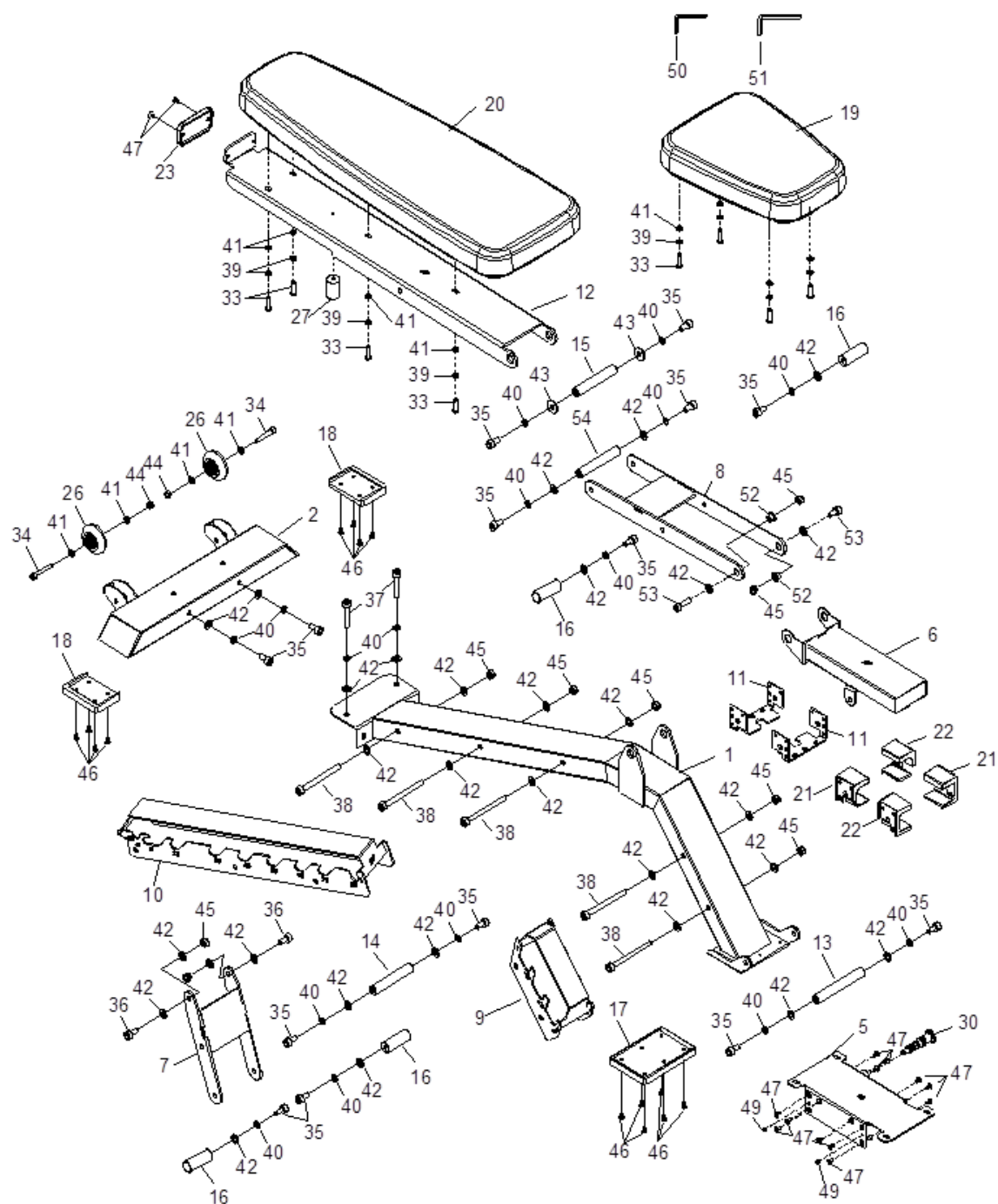
REGULACJA KĄTA

Oparcie można regulować w zakresie kątów: -15° , -5° , 0° , 15° , 30° , 40° , 50° , 60° , 70° , 90° .

Siedzisko można regulować w zakresie kątów: 0° , 15° , 30° .



SCHEMAT



LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość
1	Rama główna	1
2	Stabilizator	1
5	Rama regulacji siedziska	1
6	Rama ruchu siedziska	1
7	Słupek siedziska	1
8	Słupek oparcia	1
9	Rama skali regulacji siedziska	1
10	Rama skali regulacji oparcia	1
11	Tylna płyta podparcia siedziska	2
12	Płyta mocująca oparcie	1
13	Uchwyt, koło pasowe, oś	1
14	Oś ramy regulacji siedziska	1
15	Oś łącząca ramę główną	1
16	Uchwyt	4
17	Ośłona przedniej nogi	1
18	Ośłona tylnej nogi	2
19	Siedzisko	1
20	Oparcie	1
21	Lewy suwak	2
22	Prawy suwak	2
23	Długa poduszka	1
26	Kółka transportowe	2
27	Poduszka z przekładnią	1
30	Pokrętło sworznia holowniczego	1
33	Śruba z łbem płaskim M8*30 mm	8
34	Śruba imbusowa M8*45 mm	2
35	Śruba imbusowa M10*20 mm	14
36	Śruba imbusowa M10*25 mm	2
37	Śruba imbusowa M10*60 mm	2
38	Śruba imbusowa M10*125 mm	5
39	Podkładka sprężynowa M8	8
40	Podkładka sprężynowa M10	16
41	Podkładka płaska M8	12
42	Podkładka płaska M10	30
43	Duża podkładka płaska $\varnothing 25$	2

44	Nakrętka nylonowa M8	2
45	Nakrętka nylonowa M10	9
46	Śruba z łbem sześciokątnym M6*10 mm	14
47	Śruba z łbem sześciokątnym M6*10 mm	14
49	Śruba z łbem sześciokątnym M6*8 mm	2
50	Klucz imbusowy 6 mm	1
51	Klucz imbusowy 8 mm	1
52	Tuleja	2
53	Śruba cylindryczna M10*30 mm	2
54	Walek wspornika regulacji oparcia	1

KONSERWACJA

- Regularnie smaruj wszystkie ruchome części.
- Sprawdź i dokręć wszystkie połączenia.
- Wyczyść urządzenie wilgotną ściereczką i nieagresywnym środkiem czyszczącym.
- Regularnie sprawdzaj urządzenie pod kątem oznak zużycia lub uszkodzeń.
- 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.

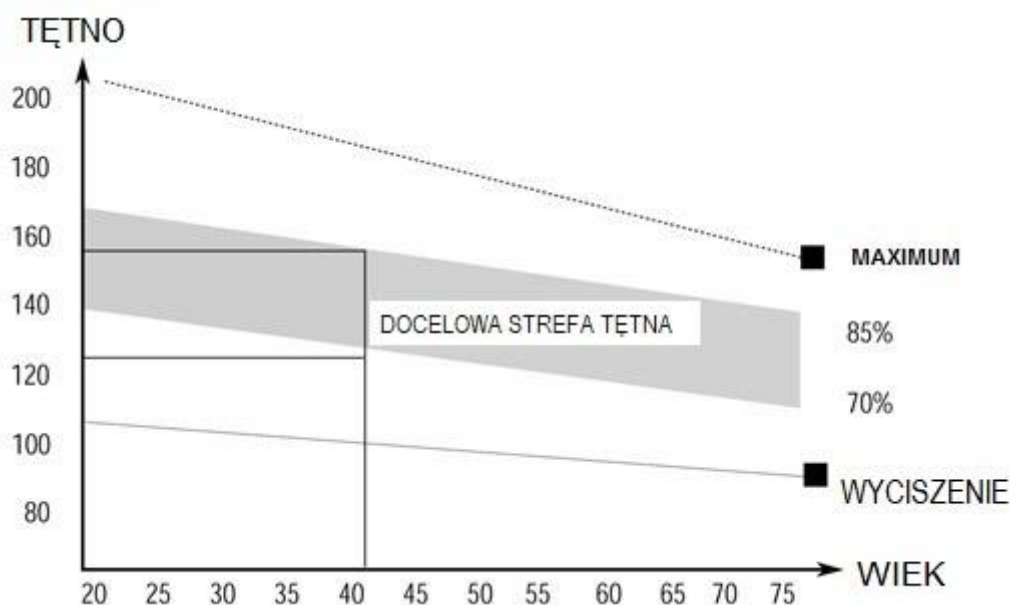
1. ROZGRZEWKA

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

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

Formularz kontaktowy

