



INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 32273 Pilates reformer inSPORTline Oquiler



SPIS TREŚCI

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
LISTA CZĘŚCI.....	4
MONTAŻ	5
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ.....	13
ĆWICZENIA – kończyny górne	14
ĆWICZENIA – kończyny dolne.....	15
KONSERWACJA	17
OCHRONA ŚRODOWISKA	17
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	17

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 należy zapoznać się z instrukcją obsługi i zachować ją na przyszłość.
- Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci i zwierząt domowych.
- Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku przez jedną osobę jednocześnie.
- W przypadku wystąpienia mdłości, bólu w klatce piersiowej lub innych nietypowych objawów fizycznych należy natychmiast zaprzestać korzystania z urządzenia.
- Trzymaj kończyny z dala od ruchomych części. Zachowaj ostrożność podczas regulacji sprężyn.
- Urządzenie należy ustawić na płaskiej, stabilnej i czystej powierzchni.
- Zawsze noś odpowiednią odzież sportową i obuwie; nie zakładaj luźnej odzieży ani biżuterii.
- Urządzenie należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Nie wprowadzaj nieautoryzowanych modyfikacji.
- Podczas użytkowania usuń wszystkie ostre przedmioty z otoczenia urządzenia.
- Urządzenie należy ustawić 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 rozgrzej mięśnie, wykonując ćwiczenia rozgrzewające.
- Jeśli na urządzeniu pojawią się ostre krawędzie, natychmiast zaprzestań korzystania z urządzenia.
- Nie kładź 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 ciała lub szkody materialne wynikające z użytkowania urządzenia.
- **OSTRZEŻENIE:** Akcesoria opcjonalne, takie jak platforma wypełniająca, wieża i inne akcesoria, powinny być używane wyłącznie wtedy, gdy producent określił je jako przeznaczone dla tego modelu reformera. Należy zawsze postępować zgodnie z instrukcjami dołączonymi do akcesorium oraz przestrzegać maksymalnego obciążenia podanego na etykiecie akcesorium. Niewłaściwe użytkowanie, nieprawidłowy montaż lub stosowanie niekompatybilnych akcesoriów może spowodować niestabilność urządzenia, uszkodzenie produktu i/lub obrażenia użytkownika.

LISTA CZĘŚCI



Deska do skoków x1

Podnóžek x1

Sprężyny: czerwone x2, niebieskie x2, żółte x2

Skrzynia kwadratowa x1

Paski na stopy/uchwyt x2

Lina x2

Zestaw podpórek pod ramiona x2

Uchwyt x2

Podkładki podnoszące x2 i kołki x2

Mocowanie paska na stopy x1

MONTAŻ

ROZPAKOWYWANIE



Wyjmij części z kartonu. Upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca do montażu.

UWAGA: Do wyjęcia ramy z kartonu może być potrzebna pomoc drugiej osoby.

MONTAŻ RUR WZNIOSOWYCH



Włóż przedłużkę do odpowiednich otworów i przesuwaj sworzeń do żądanej wysokości.

MONTAŻ UCHWYTÓW



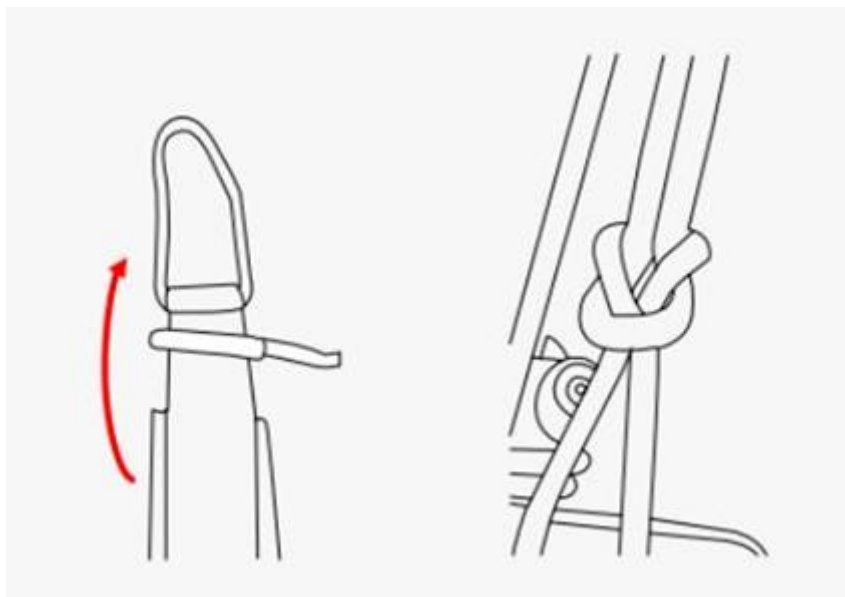
Włóż uchwyt do otworu i dokręć śrubę.

MONTAŻ BLOKÓW PODPÓRKI NA RAMIĘ



Zamontuj podpórki pod ramię, jak pokazano na zdjęciu, z tyłu uchwytu, używając podkładowki i nakrętki, które są fabrycznie zamontowane na podpórkach.

MONTAŻ LIN ORAZ PASÓW NA RĘCE I STOPY



Przymocuj pasek na rękę do pętli na końcu liny, używając węzła „pętla do pętli”. Powtórz tę czynność dla drugiej liny, a następnie umieść uchwyty na podpórkach na ramiona.



Przełóż drugi koniec liny przez bloczek zamontowany na pasach nośnych.



Następnie wsuń je w zaciski linowe na wózku, ustawiając je na preferowaną długość i zgodnie z ćwiczeniem, które chcesz wykonać. Nadmiar liny owiń wokół zacisku.

UWAGA: Upewnij się, że liny są wyregulowane na tę samą długość i prawidłowo zamocowane. Możesz sprawdzić, czy są równe, kładąc je na podparciach ramion i pociągając linę do preferowanej długości.

MONTOWANIE OGRANICZNIKA RAMY



Następnie wsuń je w zaciski linowe na ramie, ustawiając je na preferowaną długość i dostosowując do ćwiczenia, które chcesz wykonać.

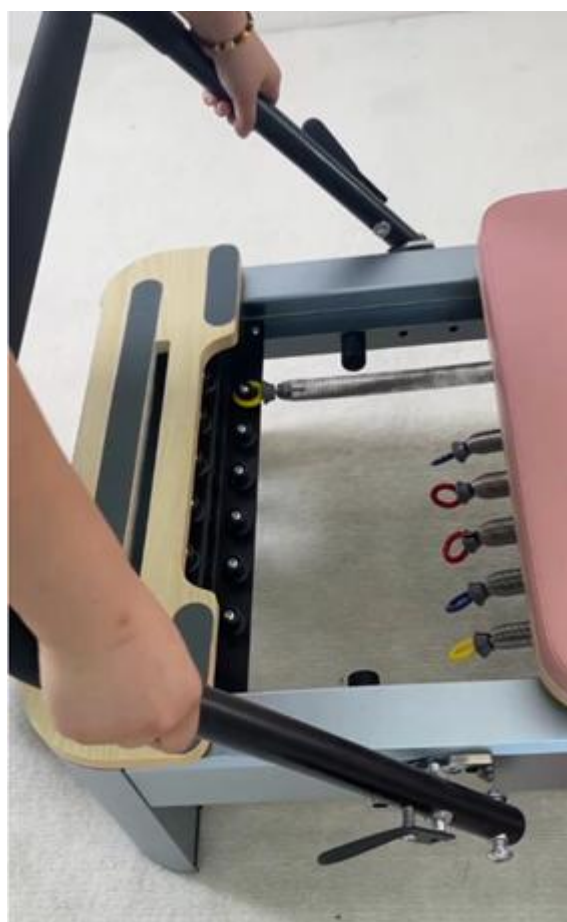
- **UWAGA:** Ogranicznik musi być ZAWSZE założony.
- Korzystanie z urządzenia Reformer bez ogranicznika może spowodować uszkodzenie zespołu listwy zębatej, rolek lub uchwytu sprężyny.

JAK KORZYSTAĆ Z DRAŻKA NA STOPY I SPRĘŻYN



Krok 1: Przygotuj części

- Wyjmij zespół drążka na stopy oraz narzędzia.
- Umieść ramę reformera na czystej i płaskiej powierzchni.
- Wyrównaj poparcie na stopy z miejscem montażu na spodzie ramy.



Krok 2: Wyrównanie drążka na stopy

- Włóż wspornik drążka na stopy w wyznaczone miejsce montażowe.
- Upewnij się, że otwory na śruby we wsporniku i na ramie są odpowiednio dopasowane.
- Trzymaj drążek blisko ramy, aby zapewnić stabilny montaż.



Krok 3: Montaż śrub

- Użyj narzędzia, aby równomiernie dokręcić wszystkie śruby.
- Sprawdź, czy drążek na stopy jest solidnie przymocowany i nie porusza się.
- Nie dokręcaj śrub zbyt mocno, aby uniknąć uszkodzenia ramy.



WYMIANA SPRĘŻYN



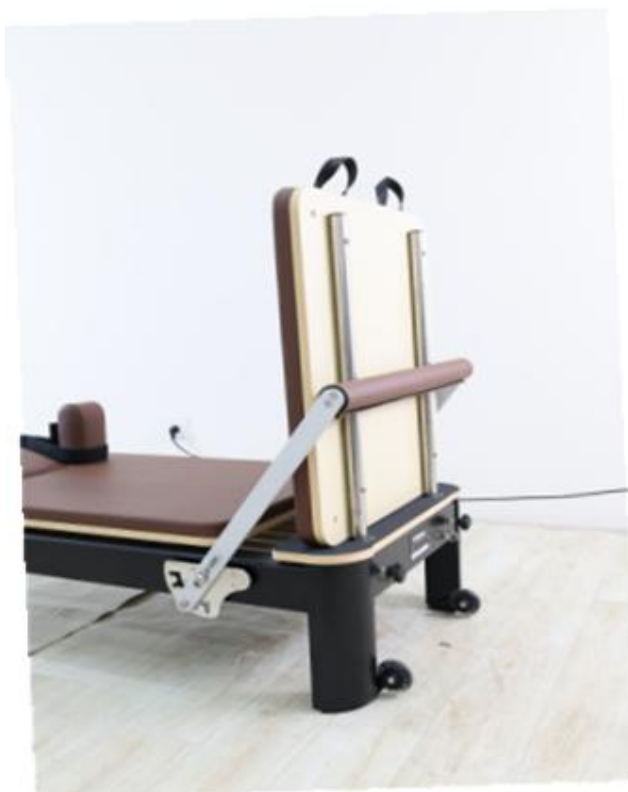
Aby wymienić zużyte sprężyny, po prostu odepnij je z obu stron.
Upewnij się, że zakładasz kolorowe sprężyny w to samo miejsce.
Umieść sprężyny na listwie zębatej zgodnie z pożądanym poziomem oporu.

MONTAŻ PRZYSTAWKI DO PASKA NA STOPY



Przymocuj paski zgodnie z ilustracją. Upewnij się, że klamra została całkowicie zaciśnięta.

MONTAŻ PLATFORMY DO SKOKÓW (JUMP BOARD)



Zdejmij platformę na stopy, podnosząc ją w górę i wyciągając. Następnie wsuń platformę do skoków. Przesuń drążek na stopy, tak aby stabilnie opierał się z tyłu platformy.

WYMIANA SPRĘŻYN



Aby wymienić zużyte sprężyny, po prostu odepnij je z obu stron. Upewnij się, że kolorowe sprężyny zostają umieszczone w tym samym miejscu.

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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

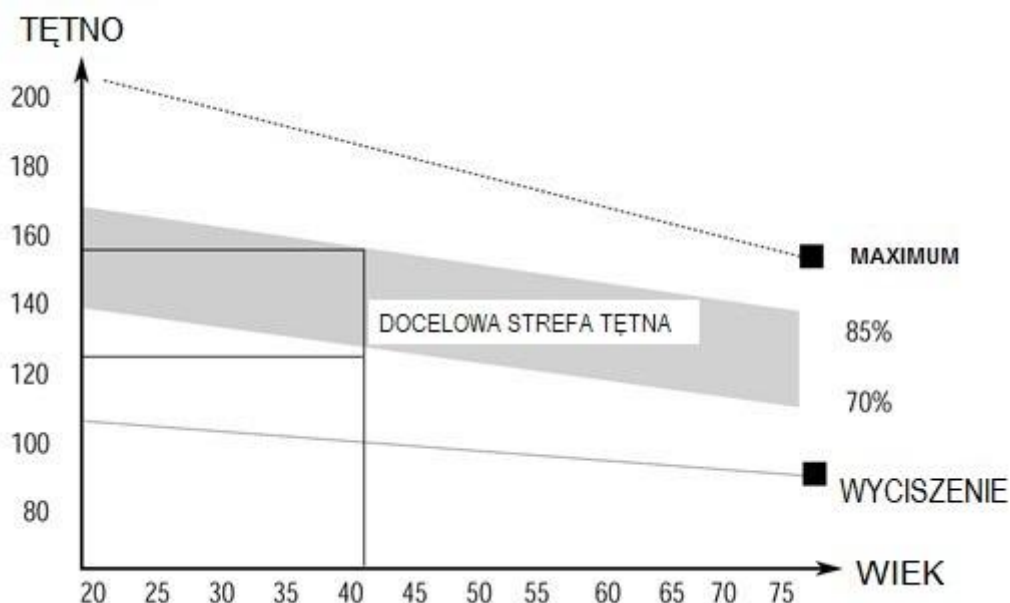
1. ROZGRZEWKA

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.

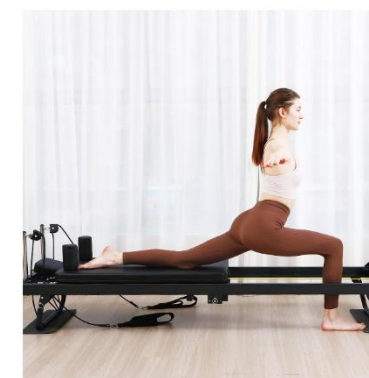
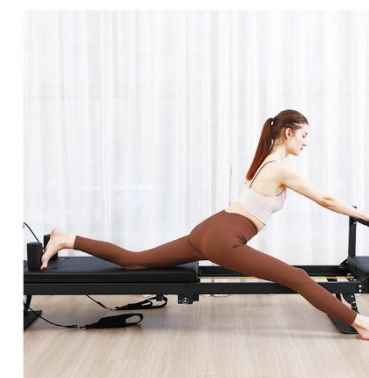
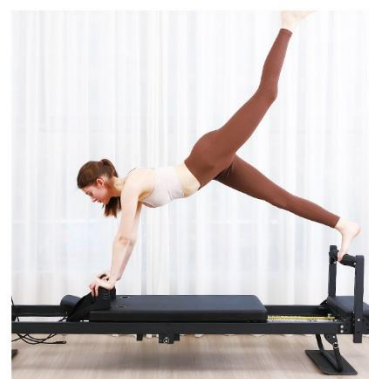
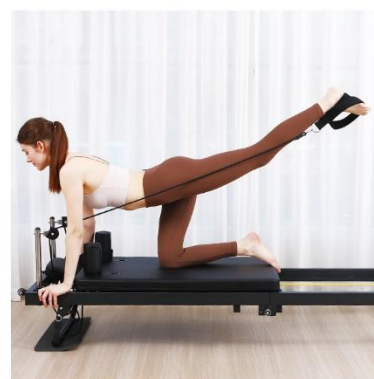
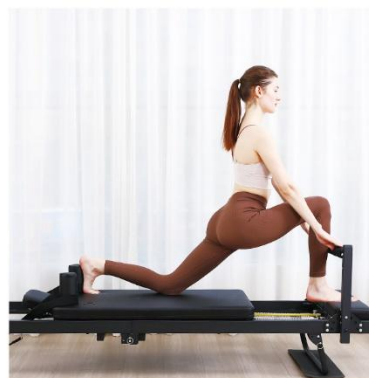
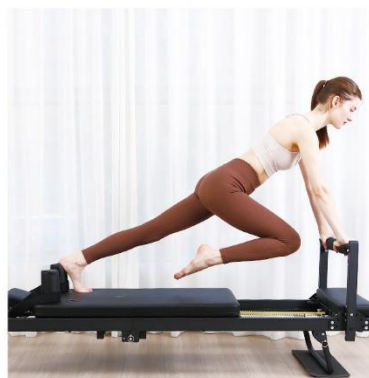
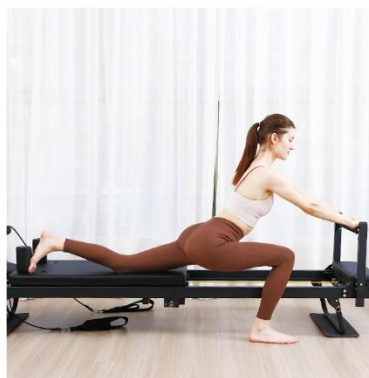
UTRATA MASY CIAŁA

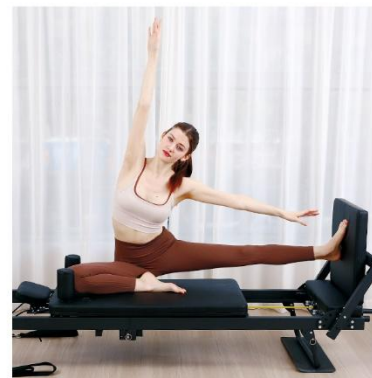
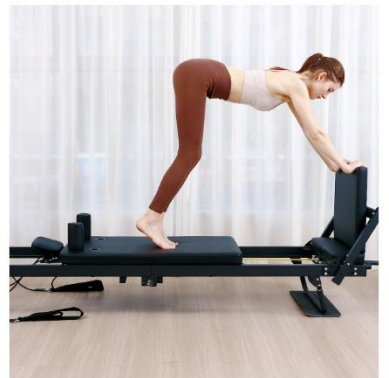
Liczba spalonych kalorii zależy od długości i intensywności ćwiczenia. Istota jest taka sama jak w ćwiczeniach fitness, ale cel jest inny.

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 szmatką i łagodnymi środkami czyszczącymi. Nie wolno stosować rozpuszczalników ani agresywnych środków czyszczących na elementach z tworzywa sztucznego.
- Produkt należy umieścić w czystym, przewiewnym 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.

Nie wyrzucaj baterii jako odpadów domowych, ale oddaj je do punktu zbiórki w celu recyklingu podzespołów elektronicznych i baterii. Nieprawidłowa utylizacja może mieć negatywne konsekwencje dla środowiska i zdrowia ludzkiego.

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

Formularz kontaktowy

