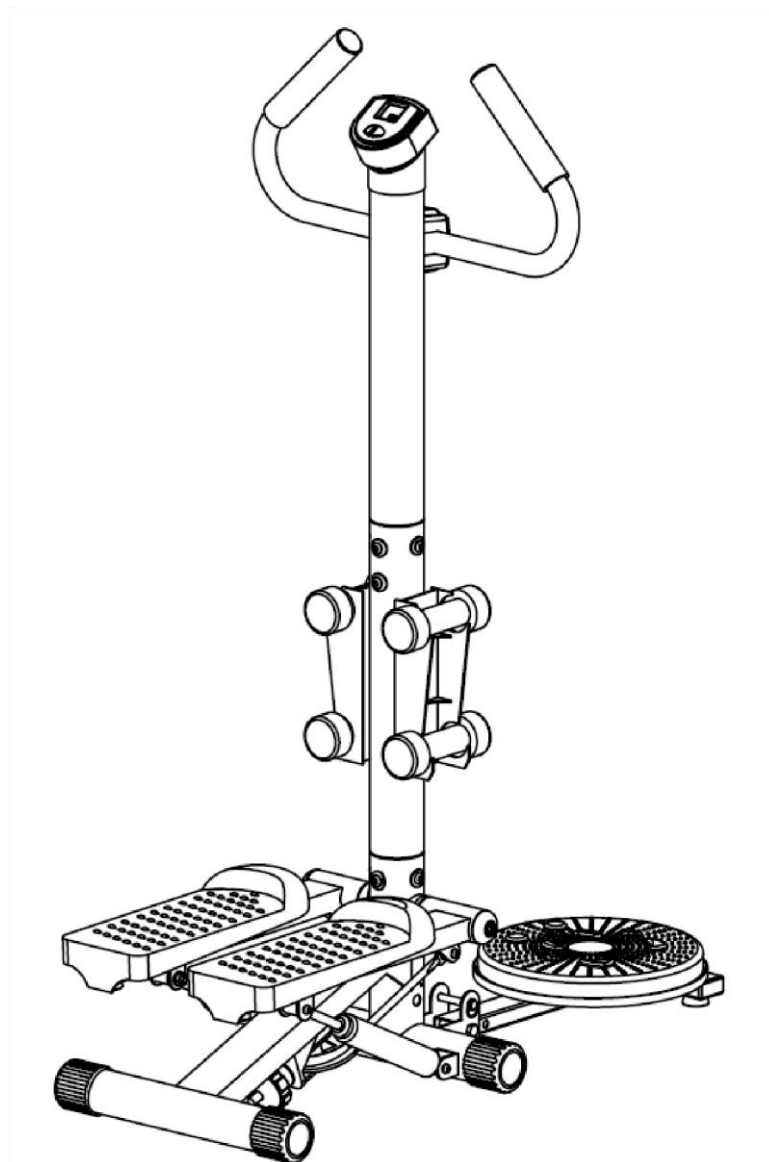




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 3883 Stepper inSPORTline EasyStep



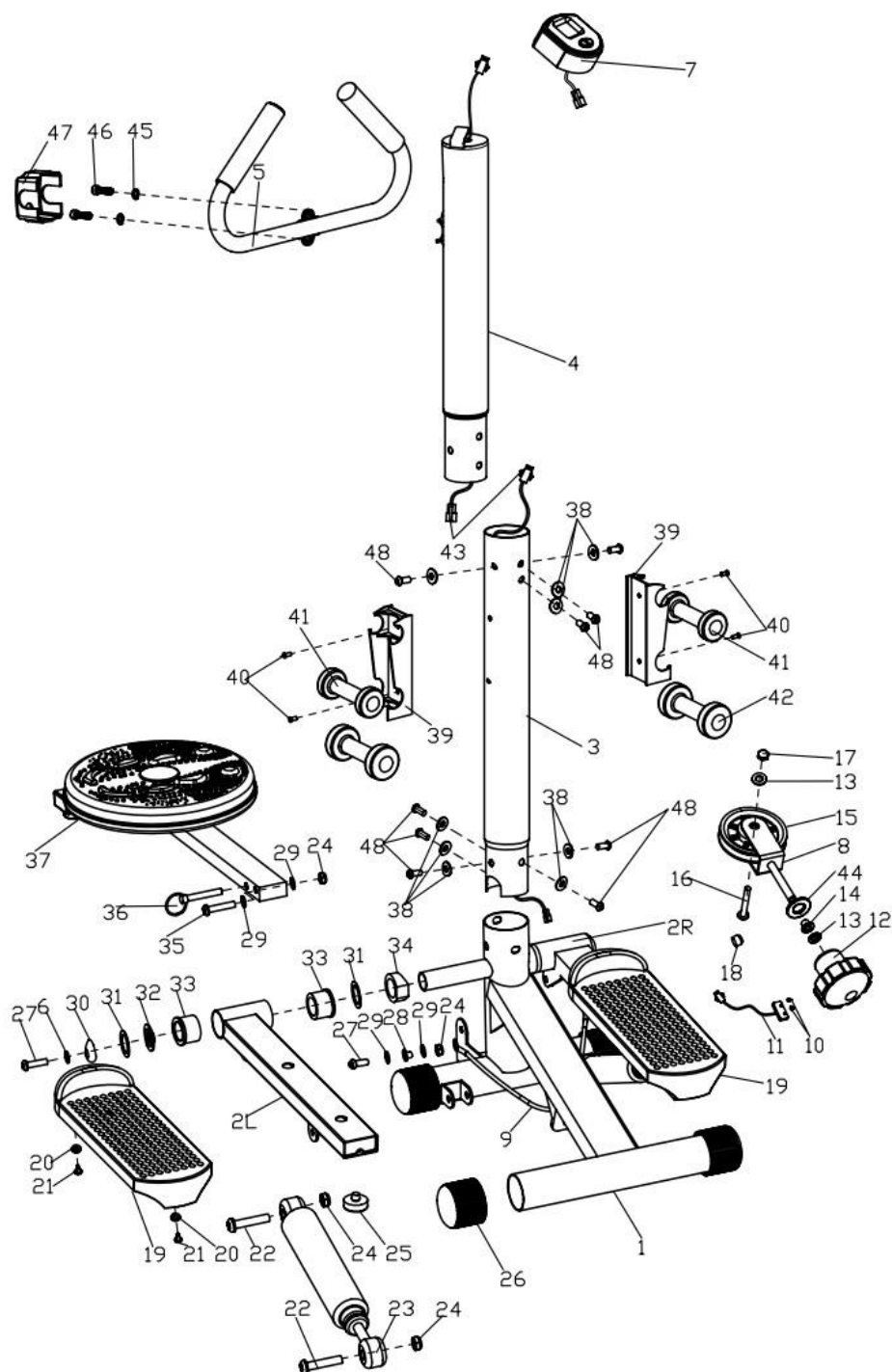
SPIS TREŚCI

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA.....	3
OPIS	4
LISTA CZĘŚCI.....	5
MONTAŻ.....	6
KONSOLA	8
UŻYWANIE	9
KONSERWACJA.....	10
OCHRONA ŚRODOWISKA	11
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE.....	11

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- **OSTRZEŻENIE!** Produkt został zaprojektowany, aby zapewnić maksymalne bezpieczeństwo podczas ćwiczeń, ale konieczne jest przestrzeganie wszystkich instrukcji bezpieczeństwa. Przeczytaj uważnie instrukcję i zachowaj ją na przyszłość.
- Właściciel jest odpowiedzialny za bezpieczne użytkowanie. Naucz innych użytkowników o bezpiecznym użytkowaniu.
- Używaj produktu wyłącznie do zamierzonych celów. Nie modyfikuj produktu.
- Trzymaj z dala od dzieci i zwierząt. Nie pozostawiaj dzieci i zwierząt domowych bez nadzoru wokół produktu.
- Regularnie sprawdzaj wszystkie śruby, nakrętki i inne części. Jeśli to konieczne, dokręć wszystkie śruby i nakrętki. Regularnie sprawdzaj, czy nie ma oznak zużycia i uszkodzeń. Nigdy nie używaj uszkodzonego produktu. Uszkodzone lub zużyte części należy natychmiast wymienić.
- Montaż może wykonać osoba dorosła.
- Umieść produkt na płaskim, czystym, suchym i stałym podłożu. Ze względów bezpieczeństwa należy zachować 0,6 m wolnej przestrzeni wokół produktu. Do ochrony podłogi użyj podkładki ochronnej.
- Nie używaj na zewnątrz i trzymaj z dala od wilgoci i kurzu. Podczas ćwiczeń utrzymuj dobrze wentylowany pokój.
- Nie umieszczaj ostrych przedmiotów w pobliżu lub na produkcie.
- Zawsze noś odzież sportową i buty. Nie noś luźnych ubrań, mogą utknąć w ruchomych częściach.
- Trzymaj kończyny z dala od ruchomych części. Regulowane części nie mogą zabraniać przemieszczania się użytkownika.
- Ćwicz odpowiednio do swojego stanu zdrowia i kontroluj prędkość kila.
- Jeśli produkt nie działa zgodnie z przeznaczeniem, natychmiast go wyłącz.
- Tylko dla jednej osoby w tym samym czasie.
- Na twoje zdrowie może mieć wpływ niewłaściwy lub nadmierny trening. Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu treningowego. Natychmiast przerwij ćwiczenie, jeśli zauważysz jakiegokolwiek problemy zdrowotne. Ta maszyna nie nadaje się do celów terapeutycznych.
- Unikaj ćwiczeń, jeśli masz następujące lub podobne problemy: ból nóg, ból biodra, zraniona noga, biodra lub gardło, dolegliwości reumatyczne lub dna, osteoporoza, problemy z sercem, krwią lub ciśnieniem, trudności w oddychaniu, rak, zakrzepica, cukrzyca, uszkodzenie skóry, zapalenie lub temperatura, problemy z kośćmi. Produkt nie jest również przeznaczony dla kobiet w ciąży, kobiet w tym okresie ani dla osób, które mają inne komplikacje medyczne.
- **Maksymalna waga użytkownika:** 100 kg
- **Kategoria:** HC (zgodnie z EN 957) odpowiedni do użytku domowego.

OPIS



UWAGA: Większość części jest pakowana oddzielnie, ale niektóre części są wstępnie zmontowane, tak jak jest to napisane w tytule rozdziału. W tym przypadku wymagany jest montaż.

LISTA CZĘŚCI

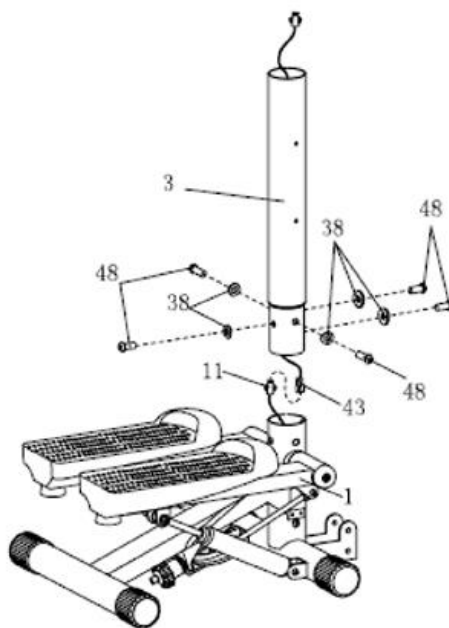
Lp.	Część	Ilość	Lp.	Część	Ilość
1	Rama główna	1	26	Zaślepka	4
2	Podnózek lewy / prawy	1pr	27	Śruba imbusowa	4
3	Dolna pionowa rurka	1	28	Tuleja przewodu	2
4	Górna pionowa rurka	1	29	Podkładka płaska	6
5	Kierownica	1	30	Zaślepka	2
6	Wspornik komputera	1	31	Duża płaska podkładka	4
7	Komputer	1	32	Podkładka ochronna	2
8	Rama koła pasowego	1	33	Plastikowa tuleja	4
9	Stalowy kabel	1	34	Plastikowa podkładka łukowata	2
10	Śruba krzyżakowa	2	35	Śruba imbusowa	1
11	Czujnik	1	36	Kolek	1
12	Pokrętło	1	37	Obracana część	1
13	Podkładka płaska	2	38	Podkładka łukowata	9
14	Tuleja prowadząca	1	39	Wspornik do hantli	2
15	Krążek linowy	1	40	Krzyżak Śruba z łbem stożkowym	4
16	Śruba z łbem sześciokątnym	1	41	Hantle (2bls)	2
17	Nylonowa nakrętka	1	42	Hantle (3bls)	2
18	Okrągły magnes	1	43	Przedłużacz	2
19	Pedał	2	44	Podkładka	1
20	Podkładka płaska	4	45	Podkładka sprężysta	2
21	Śruba krzyżakowa	4	46	Gniazdo sześciokątne Śruba cylindryczna	2
22	Śruba imbusowa	4	47	Pokrywa uchwytu	1
23	Cylinder	2	48	Śruba imbusowa	9
24	Nakrętka nylonowa M8	7			
25	Poduszka	2			

MONTAŻ

Przed montażem tego produktu usuń wszystkie elementy z opakowania i sprawdź, czy wszystkie wymienione części są dostarczone. Zaczynij od pierwszego kroku montażu.

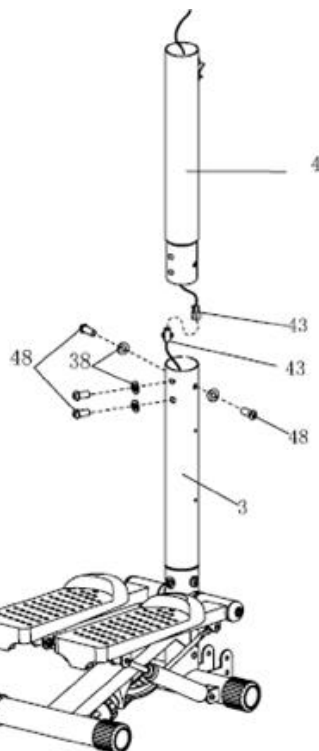
Krok pierwszy:

Podłącz przewód (43) do czujnika (11), który znajduje się w dolnej pionowej rurze (3), a następnie włóż dolną pionową rurę (3) do głównej ramy i zamocuj za pomocą śruby imbusowej (48) i podkładki łukowatej (38).



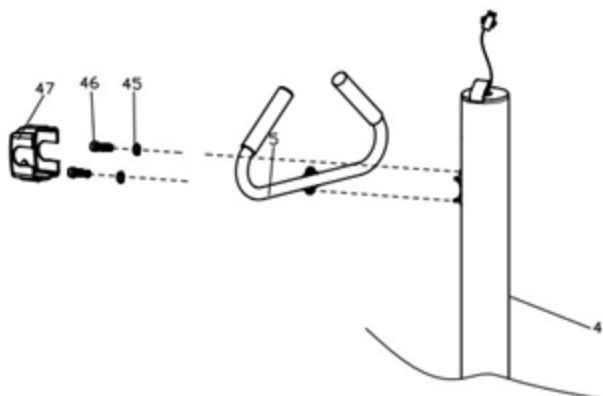
Krok drugi:

Podłącz przewody (43), a następnie włóż górną pionową rurę (4) do dolnej pionowej rury (3), a następnie przymocuj je za pomocą śruby imbusowej (48) i podkładki łukowatej (38).



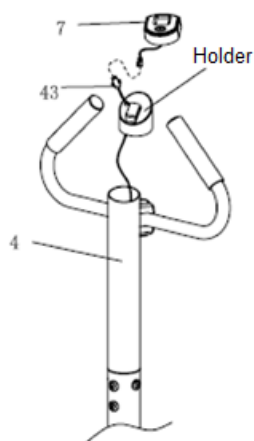
Krok trzeci:

Przymocuj uchwyty (5) do górnej pionowej rury (4) za pomocą śruby cylindrycznej z gniazdem sześciokątnym (46) i podkładki sprężystej (45), a następnie załóż osłonę uchwyty (47).



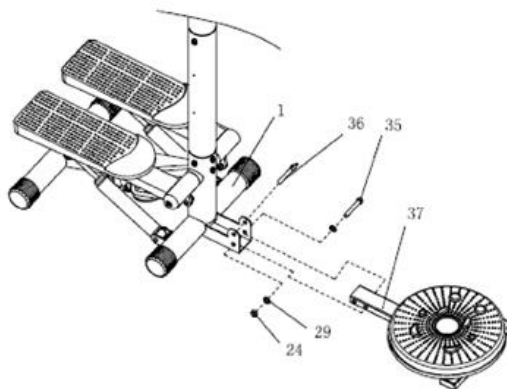
Krok czwarty:

Przeciągnij przewód (43) przez otwór wspornika komputera (6), a następnie włóż wspornik komputera (6) na górną pionową rurkę (4). Podłącz przewód przedłużający (43) do przewodu wychodzącego z komputera (7) i włóż komputer (7) do wspornika komputera (6).



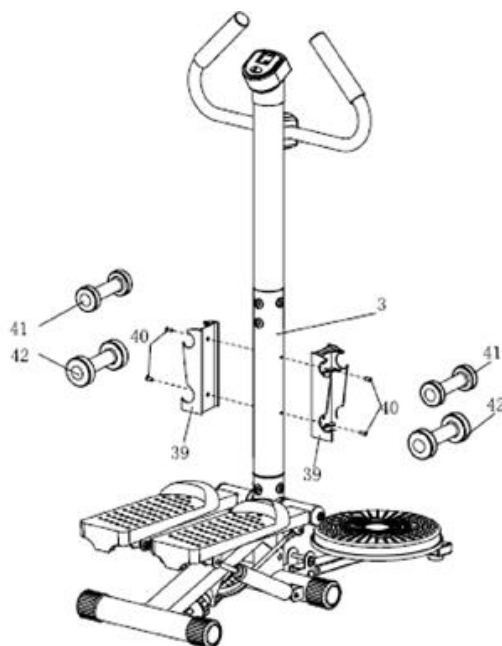
Krok piąty:

Przymocuj zespół obrotowy (37) do ramy głównej (1) za pomocą śruby imbusowej (35), płaskiej podkładki (29) i nakrętki nylonowej (24), jak pokazano.



Krok szósty:

Zamocuj wspornik hantli (39) na dolnej pionowej rurce (3) za pomocą śruby z łbem stożkowym płaskim (40), a następnie umieść hantle (41) i (42) na wsporniku hantli (39), jak pokazano.



KONSOLA

Specyfikacja

TIME	00:00 – 99:59 min:sek
COUNT	0 – 9999 razy
CALORIES	0 – 9999 kcal
STRIDES/MIN	0 – 9999 kroki/min

Przyciski

AUTO ON / OFF. Monitor zostanie automatycznie wyłączony, jeśli przez 4 minuty nie nadejdzie sygnał. Monitor zostanie automatycznie zasilony po rozpoczęciu ćwiczenia lub naciśnij klawisz.

MODE / SELECT - Aby wybrać żądaną funkcję. Przytrzymaj przycisk przez 4 sekundy, aby zresetować wszystkie wartości funkcji (reset całkowity).

Funkcje

TIME (TMR)	Automatycznie liczy czas treningu podczas ćwiczeń
COUNT (CNT)	Liczy kroki podczas ćwiczeń
CALORIES (CAL)	Automatycznie liczy ilość kalorii zużytych podczas ćwiczeń.
STRIDES/MIN (SPD)	Wyświetla kroki na minutę podczas ćwiczeń.
SCAN	Automatyczne skanowanie TIME> COUNT> CALORIES> STRIDES / MIN

Bateria

Jeśli widzisz, że wyświetlacz jest nieczytelny, musisz wymienić baterie. Użyj baterii AA.

UŻYWANIE

Niezależnie od tego, czy Twoim celem jest ładna figura, dobre samopoczucie psychiczne, czy poprawa sprawności fizycznej, stepper pochodzi z kategorii urządzeń aerobowych, które możesz cieszyć się nie tylko ze względu na jego pozytywny wpływ na układ krążenia i układ kręgosłupa.

Steppery symulują chodzenie po schodach w swojej istocie. Ponadto, w porównaniu z wchodzeniem po schodach, nie obciążają stawów, a zatem są bardziej odpowiednie dla osób z nadwagą i osób z problemami ze stawami. Ponieważ ciało może swobodnie poruszać się w przestrzeni i w pozycji pionowej, nadaje się również dla osób mających problemy z plecami i nie czujących się komfortowo w statycznej pozycji zgięcia do przodu na rowerze.

Stepper działa, umieszczając stopy na dwóch ruchomych platformach, dostosowując określone funkcje, a następnie po prostu przenosząc ciężar ciała z jednej stopy na drugą. Podstawowe funkcje, które można ustawić dla niektórych stepperów, obejmują śledzenie liczby kroków, całkowitego czasu treningu, zużytej energii, przebytej odległości lub tętna. Te prostsze urządzenia nie obejmują uchwytów na ręce i są bardziej wymagające pod względem stabilności, ale oczywiście możesz także zdobyć posiadaczy.

Głównymi grupami mięśni zaangażowanymi w ruch są mięśnie udowe (mięśnie czworogłowe i ścięgna podkolanowe), pośladki, a także cieleńca i niektóre mniejsze mięśnie stabilizujące. Jednak zaangażowanie każdej grupy zależy również od ruchu wykonanego na stepperze.

Jeśli twoje kroki są głębsze, angażujesz więcej mięśnia czworogłowego. I odwrotnie, krótsze etapy obejmują mięśnie kulszowe, ścięgna podkolanowe i łydki.

Ćwicząc na większości rodzajów stepperów, możesz do pewnego stopnia dostosować opór i intensywność aktywności, którą wykonujesz, do poziomu wydajności, celów lub rodzaju jednostki treningu aerobowego. Zwróć uwagę na prawidłową, wyprostowaną postawę i unikaj klęczenia po bokach lub do wewnątrz.

Ćwiczenia krokowe są korzystne dla zdrowia, poprawiają sprawność fizyczną, kształtują mięśnie i w połączeniu z dietą zbilansowaną kalorycznie prowadzą do utraty wagi.

Faza rozgrzewki

Ten etap pomaga w przepływie krwi wokół ciała i prawidłowej pracy mięśni. Zmniejszy to również ryzyko skurczu i uszkodzenia mięśni. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Każdy odcinek powinien być trzymany przez około 30 sekund, nie należy naciskać ani szarpać mięśni. Jeśli boli, STOP.



Dotykanie palców u stóp

Powoli zegnij plecy od bioder. Rozluźnij plecy i ramiona, rozciągając się w dół do palców. Zrób to tak daleko, jak tylko możesz, i przytrzymaj pozycję przez 15 sekund. Lekko ugnij kolana.



Rozciąganie górnej części ud

Oprzyj się o ścianę jedną ręką. Sięgnij w dół i za siebie. Podnieś prawą lub lewą stopę do pośladka tak wysoko, jak to możliwe. Trzymaj przez 30 sekund i powtórz dwa razy dla każdej nogi.



Rozciąganie ścięgien

Usiądź i wyciągnij prawą nogę. Oprzyj podeszwę lewej stopy o wnętrze prawej ciasno. Wyciągnij prawą rękę wzdłuż prawej nogi tak daleko, jak to możliwe. Przytrzymaj przez 15 sekund i zrelaksuj się. Powtórz wszystko z lewą i lewą ręką.



Rozciąganie wewnętrznych części ud

Usiądź na podłodze i połącz stopy razem. Kolana są skierowane na zewnątrz. Pociągnij stopy jak najbliżej pachwiny. Ostrożnie przyciśnij kolana w dół. Jeśli to możliwe, utrzymuj tę pozycję przez 30-40 sekund.

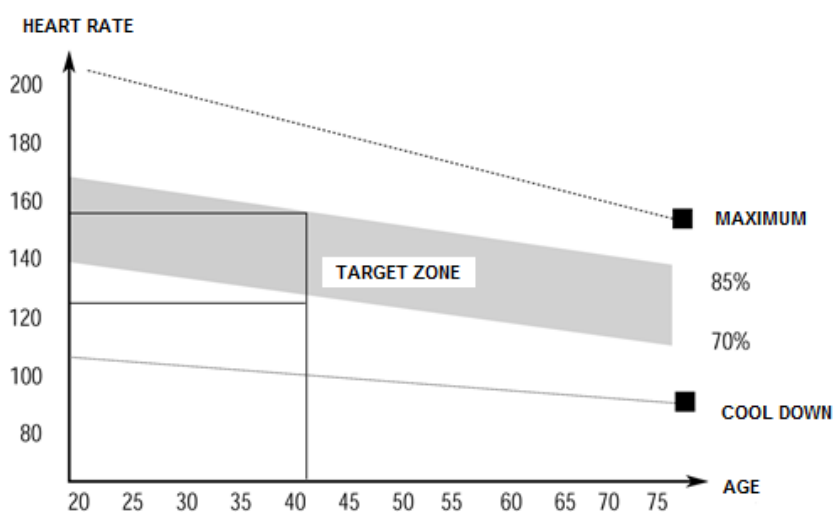


Łydki i ścięgno Achillesa

Oprzyj się o ścianę lewą nogą przed prawą i rękami do przodu. Wyciągnij prawą nogę i trzymaj lewą stopę na podłodze. Zegnij lewą nogę i pochyl się do przodu, przesuując prawe biodro w kierunku ściany. Przytrzymaj przez 30-40 sekund. Trzymaj nogę rozciągniętą i powtarzaj ćwiczenia z drugą nogą.

Ćwiczenie

Ta część jest najbardziej wymagająca fizycznie. Regularne ćwiczenia zwiększają masę mięśniową. Możesz dostosować tempo, ale konieczne jest zachowanie go dla całego ćwiczenia. Musi wystarczyć, aby utrzymać wyższe tętno, jak pokazano na poniższym wykresie.



Faza schłodzenia

Ten etap ma na celu uspokojenie układu sercowo-naczyniowego i mięśni. Jest to powtórzenie ćwiczenia rozgrzewającego, np. zmniejsz tempo, kontynuuj przez około 5 minut. Ćwiczenia rozciągające należy teraz powtórzyć. Ponownie pamiętaj, aby nie naciskać ani nie szarpać mięśniami w odcinku.

W miarę nabywania umiejętności może być konieczne trenowanie dłużej i mocniej. Wskazane jest, aby trenować co najmniej trzy razy w tygodniu, a jeśli to możliwe, rozłożyć treningi równomiernie przez cały tydzień.

KONSERWACJA

- Używaj tylko miękkiej szmatki i łagodnego detergentu.
- Nie czyść części plastikowych środkami ściernymi lub rozpuszczalnikami.
- Wytrzyj pot po każdym użyciu.
- Chroń urządzenie przed wilgocią i ekstremalnymi temperaturami.
- Chroń swoje urządzenie, komputer i konsolę przed bezpośrednim światłem słonecznym.
- Regularnie sprawdzaj dokręcenie wszystkich śrub i nakrętek.
- Przechowuj w suchym i czystym miejscu z dala od dzieci.

OCHRONA ŚRODOWISKA

Po upływie okresu użytkowania produktu lub jeśli ewentualna naprawa jest nieekonomiczna, należy go zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami i przyjaznymi dla środowiska w najbliższym złomowisku.

Odpowiednia utylizacja zapewni ochronę środowiska i naturalnych źródeł. Co więcej, możesz pomóc chronić zdrowie ludzkie. Jeśli nie masz pewności co do prawidłowej utylizacji, poproś władze lokalne o uniknięcie naruszenia prawa lub sankcji.

Nie wkładaj baterii do śmieci domowych, ale oddaj je do recyklingu.

WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

inSPORTline Polska

Ciemnietniki 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 pokrywa koszty ewentualnego transportu i usługi serwisowej 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