



INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 3948 Wielofunkcyjna poręcz inSPORTline Power Tower



SPIS TREŚCI

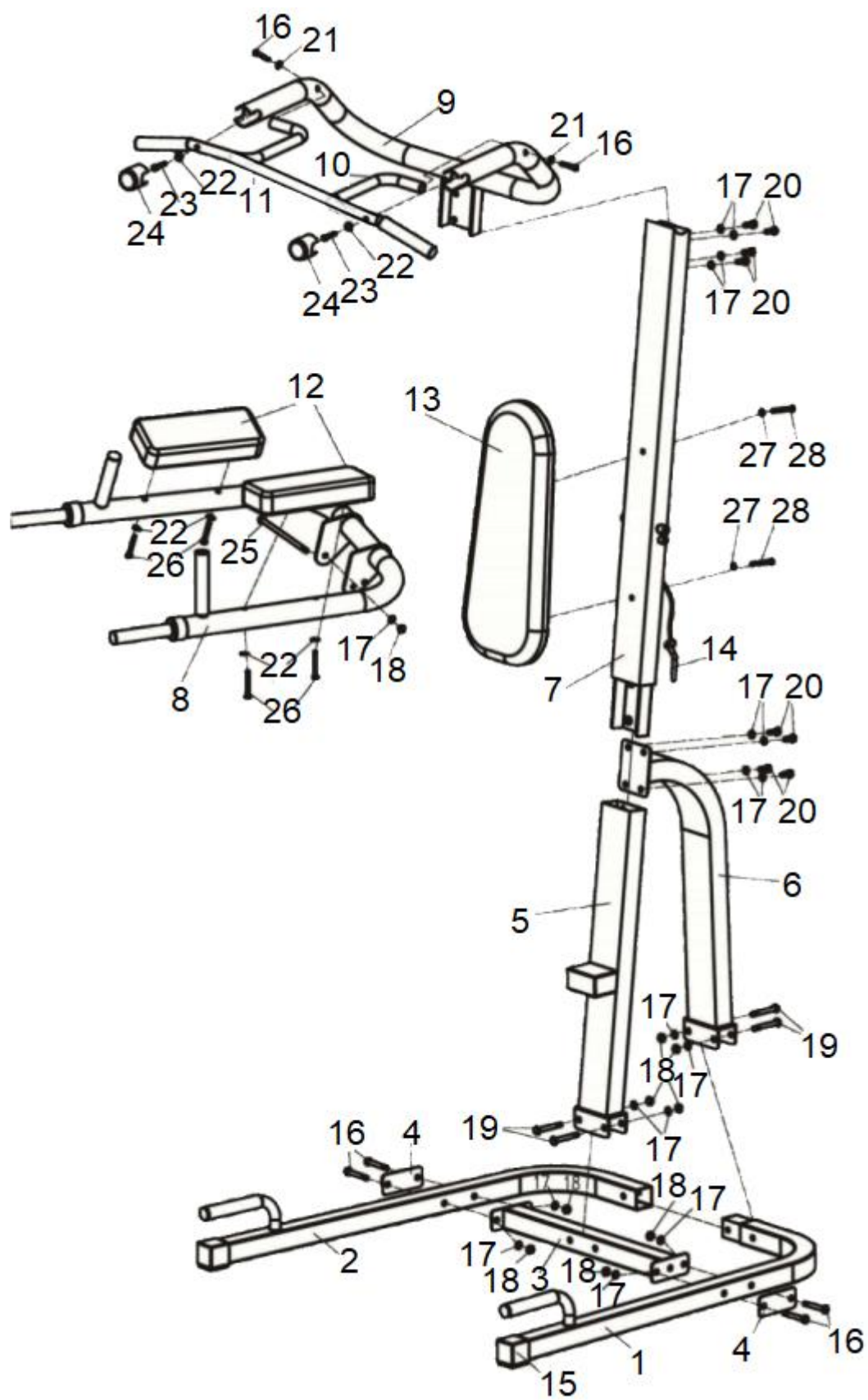
INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA	3
LISTA CZĘŚCI.....	4
MONTAŻ.....	6
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ.....	12
KONSERWACJA.....	15
OCHRONA ŚRODOWISKA	15
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	16

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

- Dziękujemy za zakup tego produktu. Prosimy o dokładne zapoznanie się z instrukcją przed przystąpieniem do **montażu** oraz przed użyciem produktu. Zachowaj tę instrukcję do wykorzystania w przyszłości. W razie wątpliwości skontaktuj się ze specjalistycznym serwisem.
- Przed **zakończeniem montażu** sprawdź wszystkie części pod kątem kompletności i integralności. Używaj tylko oryginalnych części zamiennych i akcesoriów. Nie wolno dokonywać nieautoryzowanych modyfikacji produktu.
- Montażu może dokonać tylko osoba pełnoletnia. Przed użyciem sprawdź, czy produkt jest prawidłowo zmontowany i stabilny. Urządzenie musi działać prawidłowo, aby uniknąć obrażeń użytkownika. Jeśli urządzenie nie działa prawidłowo, nosi ślady uszkodzenia lub zużycia, natychmiast przestań z niego korzystać. Uszkodzone lub zużyte części należy natychmiast wymienić.
- Poproś swojego lekarza o pomoc przed rozpoczęciem programu ćwiczeń.
- Trzymaj z dala od dzieci i zwierząt.
- Zawsze wykonuj rozgrzewkę przed rozpoczęciem programu ćwiczeń.
- Przeczytaj i postępuj zgodnie ze wszystkimi instrukcjami i ostrzeżeniami.
- Umieść urządzenie na płaskiej, czystej i suchej powierzchni. Zachowaj bezpieczną odległość od innego obiektu min 0,6 m.
- Nie używaj na zewnątrz.
- Nie modyfikuj urządzenia.
- Sprawdź, czy wszystkie śruby i nakrętki są dokręcone przed każdym ćwiczeniem. Nie używaj produktu, jeśli jest uszkodzony.
- Ćwicz rozsądnie i ostrożnie, nie przesadzaj z ćwiczeniami. Ruchy nie mogą być zbyt strome, aby uniknąć obrażeń użytkownika.
- Nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń.
- Ćwicz prawidłowo i adekwatnie. Duże obciążenia mogą prowadzić do komplikacji zdrowotnych.
- Trzymaj odzież i części ciała z dala od ruchomych części, aby uniknąć obrażeń. Załóż odpowiednią odzież sportową, w tym obuwie sportowe.
- Zadbaj o swoje zdrowie i początkowo wybierz wolniejsze tempo. To samo przydaje się po dłuższej przerwie na ćwiczenia. Z biegiem czasu możesz pracować nad bardziej intensywnym tempem.
- Niewłaściwe ćwiczenia lub nieprzestrzeganie środków ostrożności może spowodować poważne obrażenia lub uszkodzenie sprzętu. W przypadku wątpliwości lub niepewności skontaktuj się ze specjalistycznym serwisem lub sprzedawcą.
- Nigdy nie przekraczaj podanych limitów wagi.
- Zwracaj uwagę na sygnały ciała. W przypadku negatywnych reakcji ciała należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skontaktować się z lekarzem.
- **Kategoria:** H do użytku domowego
- **Nośność:** 130 kg

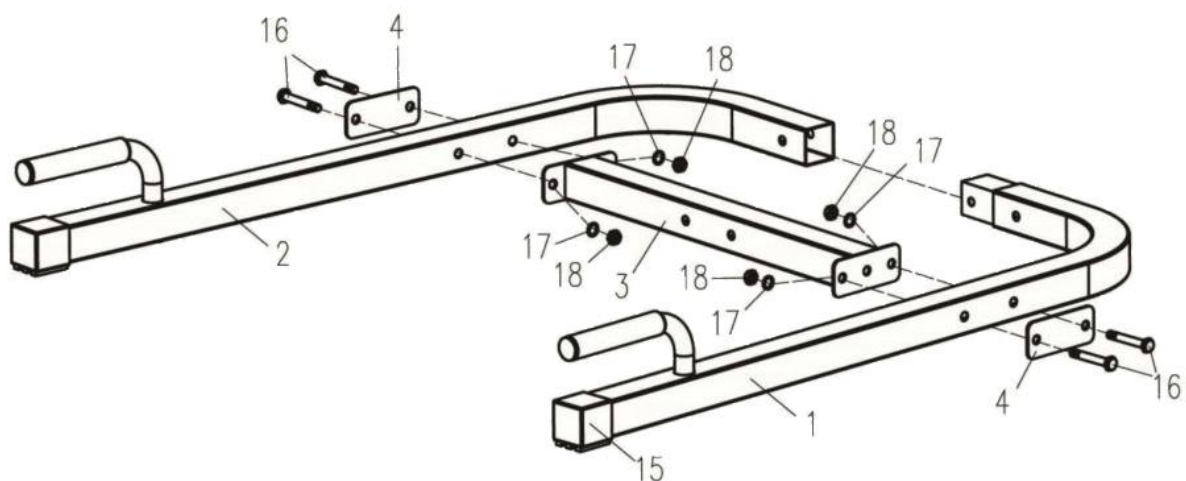
LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość
1	Lewa rama podstawy	1
2	Prawa rama podstawy	1
3	Środkowa rama podstawy	1
4	Podkładki	2
5	Rama środkowa – dolna	1
6	Tylna rama nośna	1
7	Rama środkowa – górna	1
8	Drażek do dipów	1
9	Drażek do podciągania	1
10	Uchwyty	1
11	Środkowy drążek do podciągania	1
12	Podłokietnik	2
13	Oparcie	1
14	Sworzeń M4x16MM	1
15	Oslony 70MMx50MM	2
16	Śruby M10x70MM	6
17	Podkładki M10	17
18	Nakrętki M10	9
19	Śruby M10x75mm	4
20	Śruby M10x25mm	8
21	Podkładki łukowe M10	2
22	Podkładka łukowa M8	6
23	Śruby M8x40	2
24	Okrągła zaślepka	2
25	Śruba M10x170	1
26	Śruba M8x65mm	4
27	Podkładka M8	2
28	Śruba M8x60 mm	2



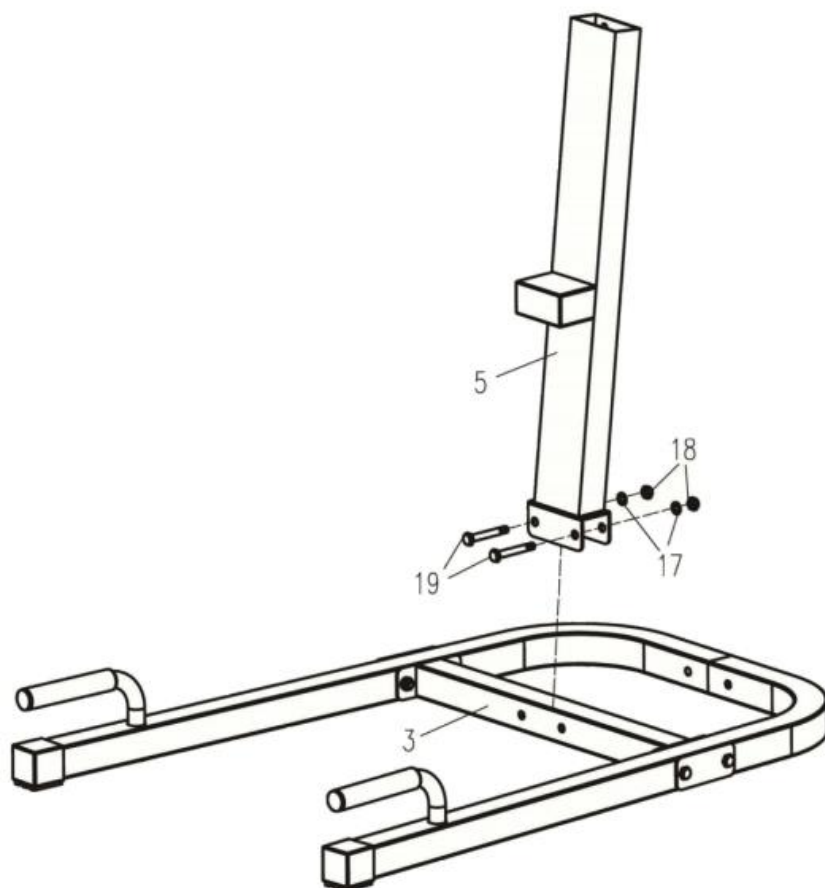
MONTAŻ

KROK 1



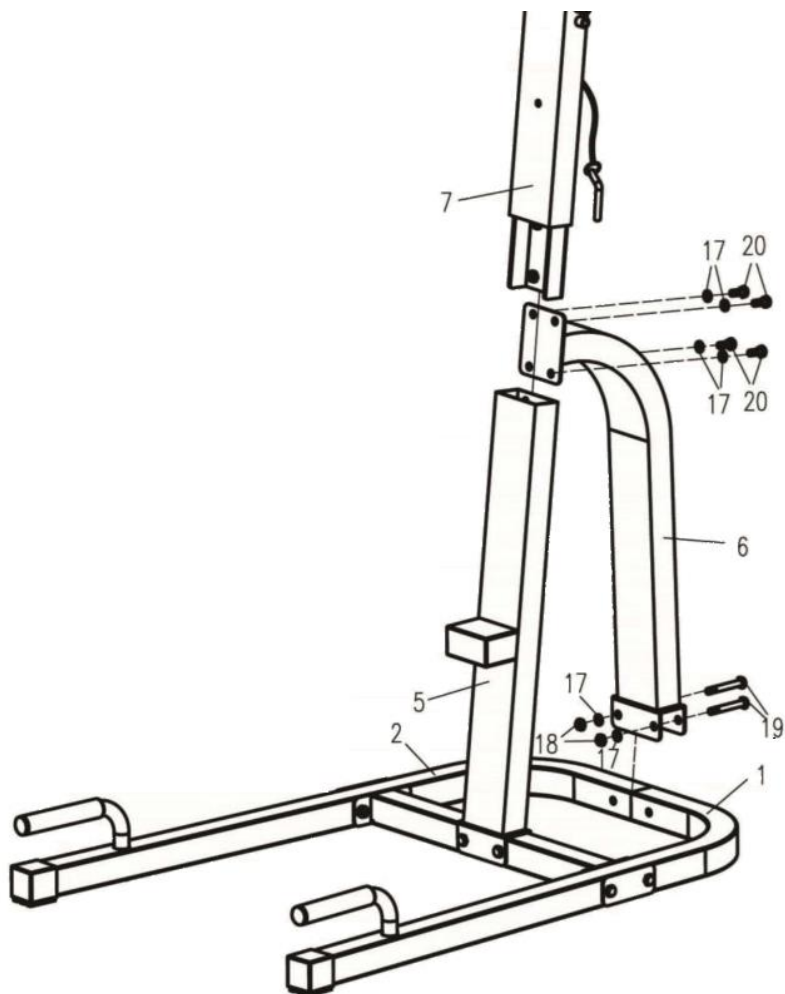
Połącz lewą (1) i prawą (2) podstawę z ramą środkową (3) i przymocuj po obu stronach 4 śrubami (16), 2 płytkami (4), 4 podkładkami (17) i 4 nakrętkami (18). Załóż zaślepki (15) na obie ramy (1 i 2).

KROK 2



Przymocuj ramę środkową - dolną (5) do ramy środkowej (3) za pomocą 2 śrub (19), 2 podkładek (17) i 2 nakrętek (18).

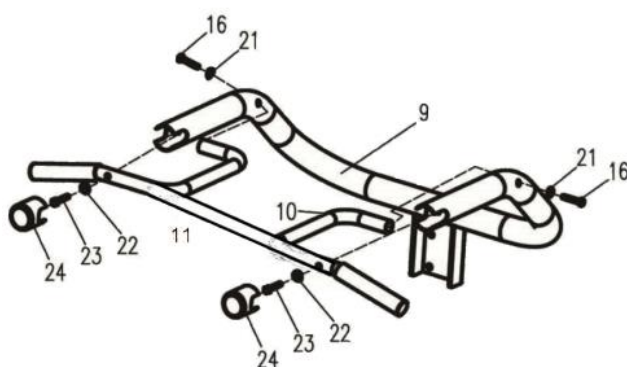
KROK 3



Przymocuj tylną ramę nośną (6) do ram podstawy (1 i 2) za pomocą 2 śrub (19), 2 podkładek (17) i 2 nakrętek (18).

Wsuń górną część ramy środkowej (7) na dolną część ramy (5) i zabezpiecz ramę nośną (6) za pomocą 4 śrub (20) i 4 podkładek (17).

KROK 4

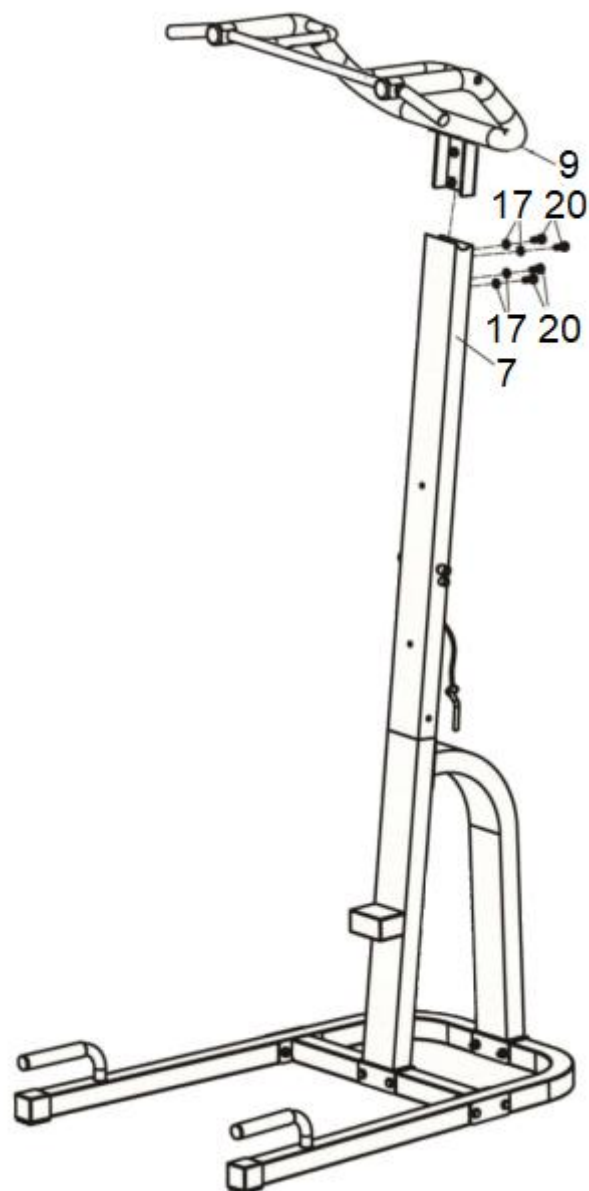


Przymocuj uchwyty (10, 11) do drążka do podciągania (9) od wewnątrz za pomocą 2 śrub (16) i 2 podkładek (21).

Przymocuj uchwyty (10, 11) do drążka do podciągania (9) od zewnątrz za pomocą 2 śrub (23) i 2 podkładek (22).

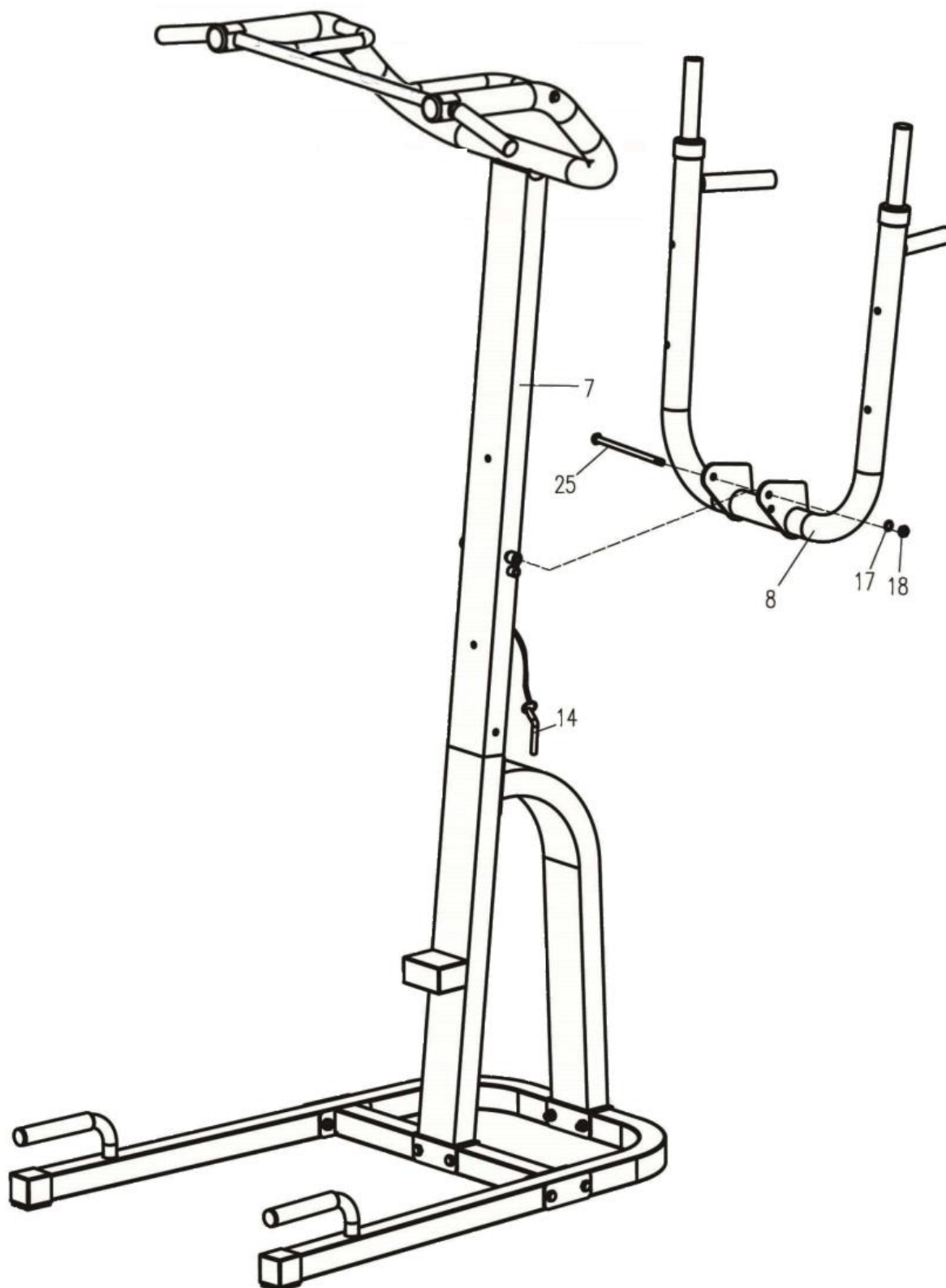
Zakryj śruby zaślepkami (24).

KROK 5



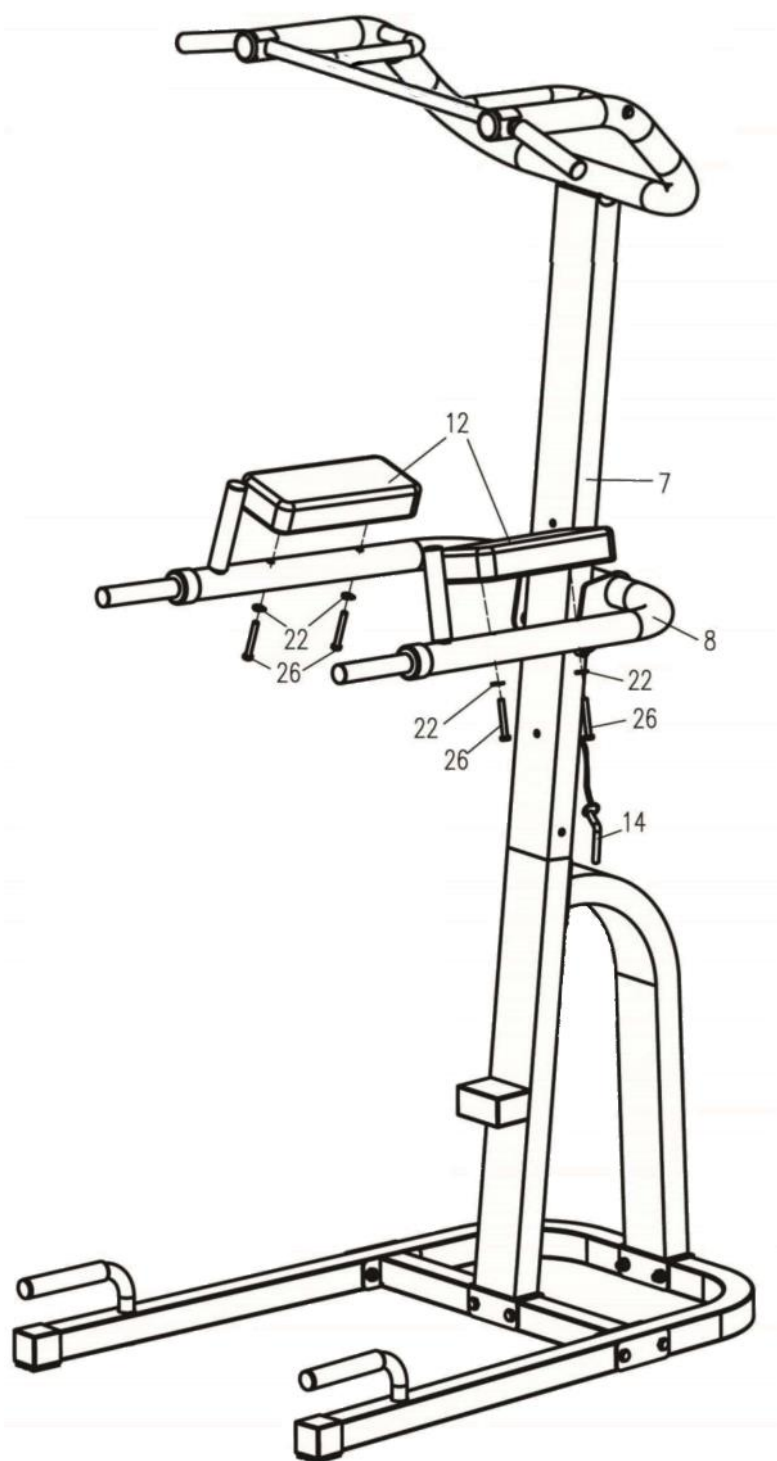
Przymocuj drążek do podciągania (9) do ramy środkowej (7) za pomocą 4 śrub (20) i 4 podkładek (17).

KROK 6



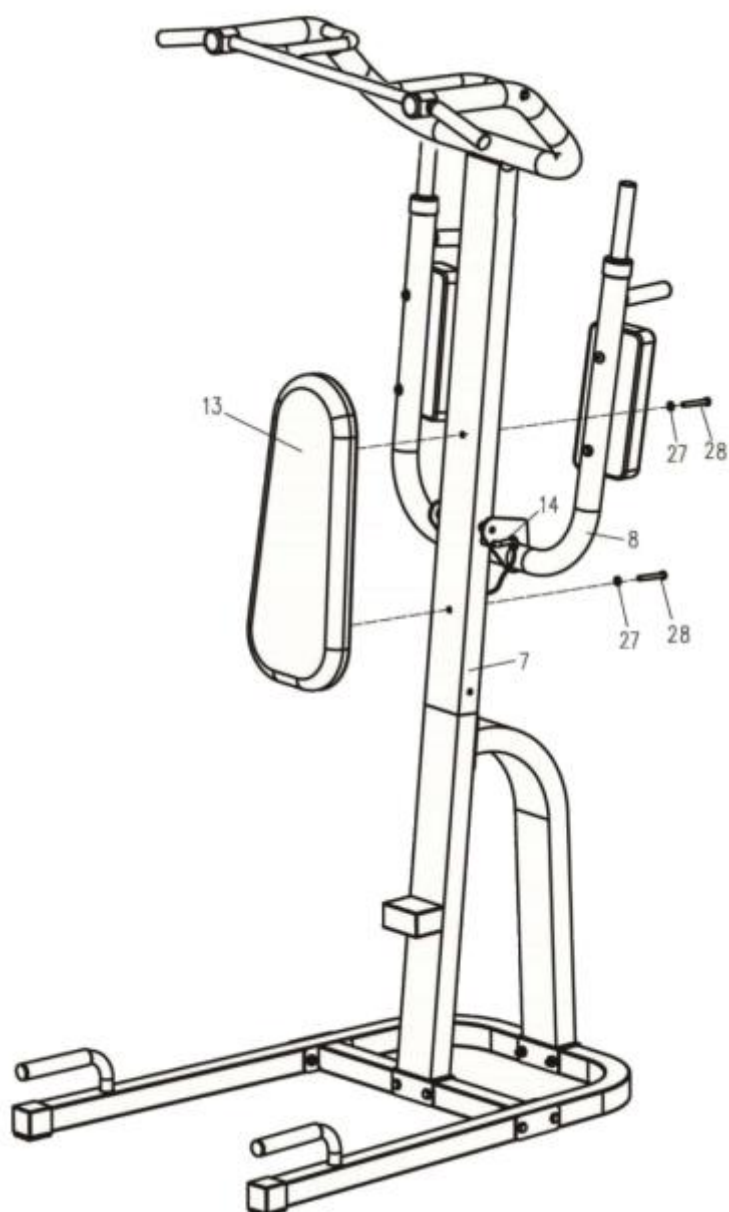
Przymocuj drążek (8) do ramy środkowej (7) za pomocą śrub (25), podkładek (17) i nakrętki (18).

KROK 7



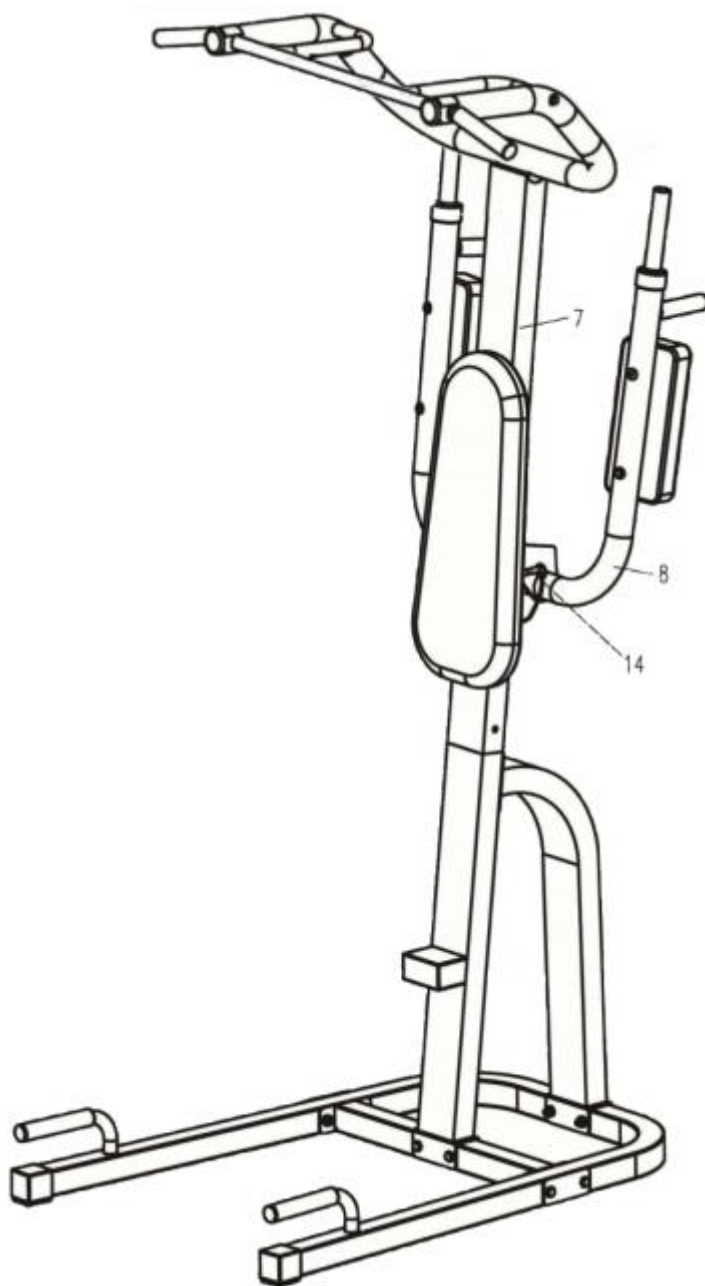
Przymocuj podłokietniki (12) do drążka (8) za pomocą 4 śrub (26) i 4 podkładek (22).

KROK 8



Przymocuj oparcie (13) do górnej środkowej ramy (7) za pomocą 2 śrub (28) i 2 podkładek (27).

KROK 9



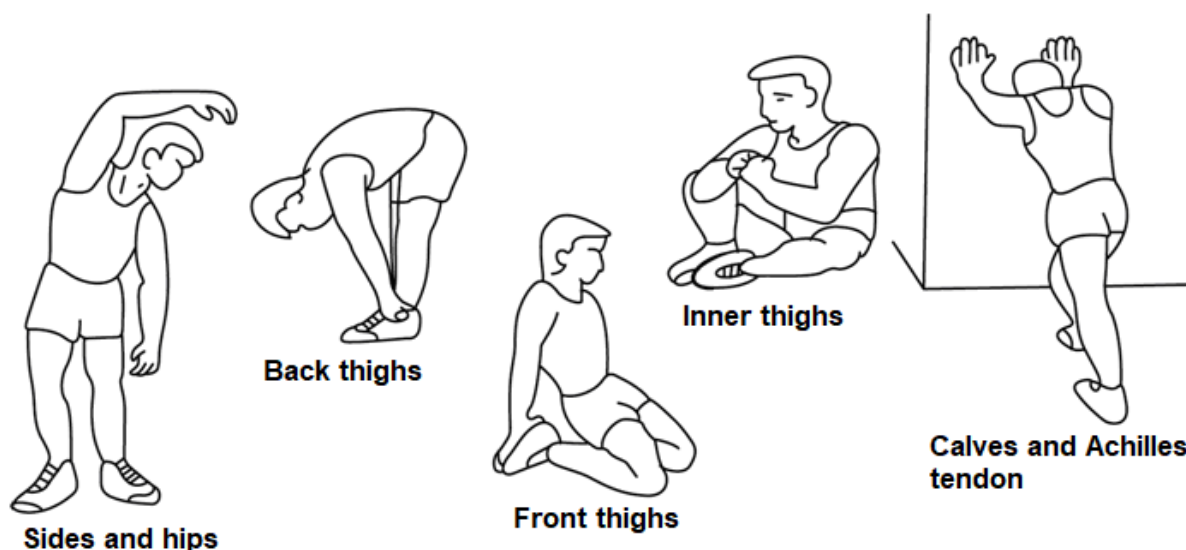
Dolny drążek (8) można przymocować sworzniem (szpilką) (14) do ramy środkowej (7).

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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

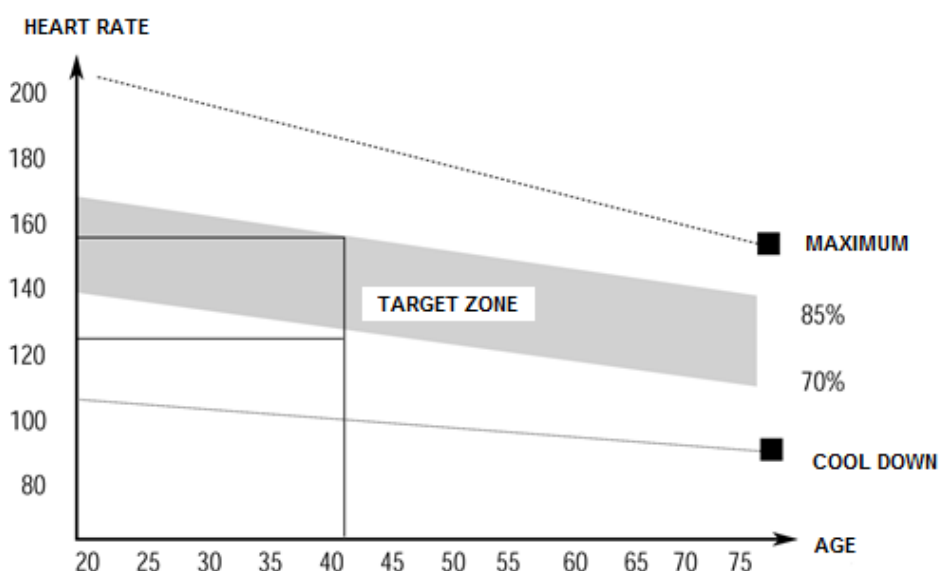
1. ROZGRZEWKA

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 WAGI

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

Ćwiczenia służą głównie wzmocnieniu ramion, klatki piersiowej, pleców i brzucha. Najpierw trzeba zwiększyć masę mięśniową i wzmocnić mięśnie, a następnie uformować je do perfekcji. Kulturyści mają wielki sentyment do drążka do podciągania i pompowania, ponieważ dają im świetną masę mięśniową.

Chociaż ćwiczenia na poręczy mogą Ci się wydawać bardzo podobne i możesz sądzić, że wzmacniasz tylko jedną część swojego ciała, tak nie jest. Ważny jest styl chwytu.

UCHWYTY

Podciąganie podchwytym

To podstawowe ćwiczenie na drążku. Najpierw trzymaj drążek obiema rękami tak, aby dłonie były skierowane do siebie i rozstawione na szerokość barków. Następnie spróbuj podciągnąć ciało w górę do pozycji, w której podbródek znajduje się powyżej poziomu drążka. Następnie opuść się do pozycji wyjściowej. To ćwiczenie jest odpowiednie do wzmocnienia bicepsa.

Podciąganie nachwytem

Jest to to samo ćwiczenie co poprzednie, z tą różnicą, że tym razem złapiesz drążek tak, aby dłonie były odwrócone. Następnie ponownie podciągasz się i powoli obniżasz. To wzmocni triceps.

PLECY

Podciąganie z szerokim chwytem

Najpierw chwyć drążek i rozłóż ręce na tyle daleko, aby znalazły się na poziomie ramion. Dłonie powinny być skierowane od ciebie. Następnie pociągnij w górę tak, aby podbródek sięgał ponad poprzeczkę. Następnie powoli opuść.

Podciąganie australijskie

Te podciągnięcia mogą być wykonane tylko z poprzeczką zakotwioną w ziemi. Poprzeczka w tym przypadku znajduje się na poziomie brzucha i klatki piersiowej. Trzymaj poprzeczkę tak, aby ręce znajdowały się na poziomie ramion, a dłonie były skierowane od siebie. Następnie wysuń nogi do przodu tak, że stoisz tylko na piętach, a drążek znajduje się na poziomie piersi. Następnie powoli pociągnij klatkę piersiową w kierunku poprzeczki i opuść się z powrotem do pierwotnej pozycji.

KLATKA PIERSIOWA

Podciąganie z szerokim chwytem

Trzymaj drążek tak, aby dłonie były skierowane do siebie i szeroko rozstawione. Następnie powoli pociągnij szerokim chwytem, aby podbródek ponownie znalazł się na poziomie powyżej drążka. Następnie powoli opuść z powrotem do pierwotnej pozycji.

MIĘŚNIE BRZUCHA

Unoszenie nóg

W tym przypadku nie jest to już podciąganie na drążku, ale podciąganie nóg w kierunku ciała. Trzymaj poprzeczkę tak, aby dłonie były skierowane od siebie i na poziomie ramion. Podnieś nogi z ziemi, tak aby zawisnąć w powietrzu. Następnie spróbuj unieść nogi tak, jakbyś chciał dotknąć klatki piersiowej kolanami. Następnie przywróć nogi do ich pierwotnej pozycji.

Unoszenie nóg na boki

To ćwiczenie podobne do poprzedniego. Jedyną różnicą jest to, że tym razem nie podniesiesz kolan do klatki piersiowej, ale na bok. Wysokość, którą powinieneś osiągnąć kolanami, pozostaje taka sama. Zmieniaj stronę regularnie.

KONSERWACJA

1. Po ćwiczeniach wytrzyj pot, aby uniknąć korozji. Czyść urządzenie miękką szmatką i łagodnymi detergentami. Nie używaj ściernych środków czyszczących ani rozpuszczalników do czyszczenia części plastikowych.
2. W przypadku zwiększonego hałasu maszyny, wszystkie śruby i połączenia muszą być sprawdzone i odpowiednio dokręcone.
3. Produkt należy umieścić w czystych, wentylowanych i suchych pomieszczeniach.
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.

Nie wyrzucaj baterii do odpadów domowych, ale przekaż je do miejsca 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.

6-miesięczna gwarancja na akumulator – gwarantujemy, że nominalna pojemność akumulatora nie spadnie poniżej 70% jego całkowitej pojemności w ciągu 6 miesięcy od sprzedaży produktu.

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