



INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 4069 Ławka wielofunkcyjna inSPORTline Bastet



SPIS TREŚCI

WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA.....	3
LISTA CZĘŚCI.....	4
RYSUNEK W ROZŁOŻENIU.....	6
MONTAŻ.....	7
INSTRUKCJE ĆWICZEŃ	10
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	11

WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Proszę zachować niniejszą instrukcję w bezpiecznym miejscu.

1. Przed montażem i użytkowaniem urządzenia należy przeczytać ten podręcznik. Bezpieczne i wydajne użytkowanie można osiągnąć tylko wtedy, gdy urządzenie jest montowane, konserwowane i użytkowane prawidłowo. Twoim obowiązkiem jest poinformowanie wszystkich użytkowników o środkach ostrożności i zastrzeżeniach.
2. Przed przystąpieniem do wykonywania jakichkolwiek programów ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy istnieją jakiegokolwiek zastrzeżenia zdrowotne, które mogą stwarzać zagrożenie dla zdrowia i bezpieczeństwa lub uniemożliwić prawidłowe użytkowanie urządzenia. Porady lekarza są niezbędne, jeśli przyjmujesz leki wpływające na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
3. Uważaj na sygnały swojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia mogą pogorszyć Twój stan zdrowia. Przestań ćwiczyć, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: bóle, ucisk w piersi, nieregularne bicie serca, skrajnie krótkie oddechy, uczucie lekkości, zawroty głowy lub mdłości. W przypadku wystąpienia któregoś z tych warunków, przed kontynuowaniem programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.
4. Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od sprzętu. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.
5. Używaj urządzenia na solidnej, płaskiej, równej i antypoślizgowej powierzchni z osłoną na podłogę lub dywan. Aby zachować bezpieczeństwo, wokół urządzenia powinno znajdować się co najmniej 0,6 m wolnego miejsca.
6. Przed użyciem urządzenia sprawdź, czy nakrętki i śruby są dobrze dokręcone.
7. Wysoki poziom bezpieczeństwa może być zachowany tylko wtedy, gdy urządzenie jest regularnie sprawdzane pod kątem uszkodzeń i / lub zużycia.
8. Zawsze używaj urządzenia we wskazany sposób. Jeśli podczas składania lub sprawdzania sprzętu znajdziesz jakieś wadliwe elementy, lub gdy słychać nietypowy hałas pochodzący z urządzenia podczas używania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie zażegnany.
9. Noś odpowiednie ubranie podczas korzystania z urządzenia. Unikaj noszenia luźnej odzieży, która może zostać złapana w urządzeniu lub może ograniczać lub uniemożliwiać Twoje ruchy.
10. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.
11. **Maksymalne obciążenie:** 150 kg (użytkownik + obciążenie)
12. Podczas podnoszenia lub przenoszenia urządzenia należy zachować ostrożność, aby nie uszkodzić pleców. Należy zawsze stosować właściwe techniki podnoszenia i / lub skorzystać z pomocy.

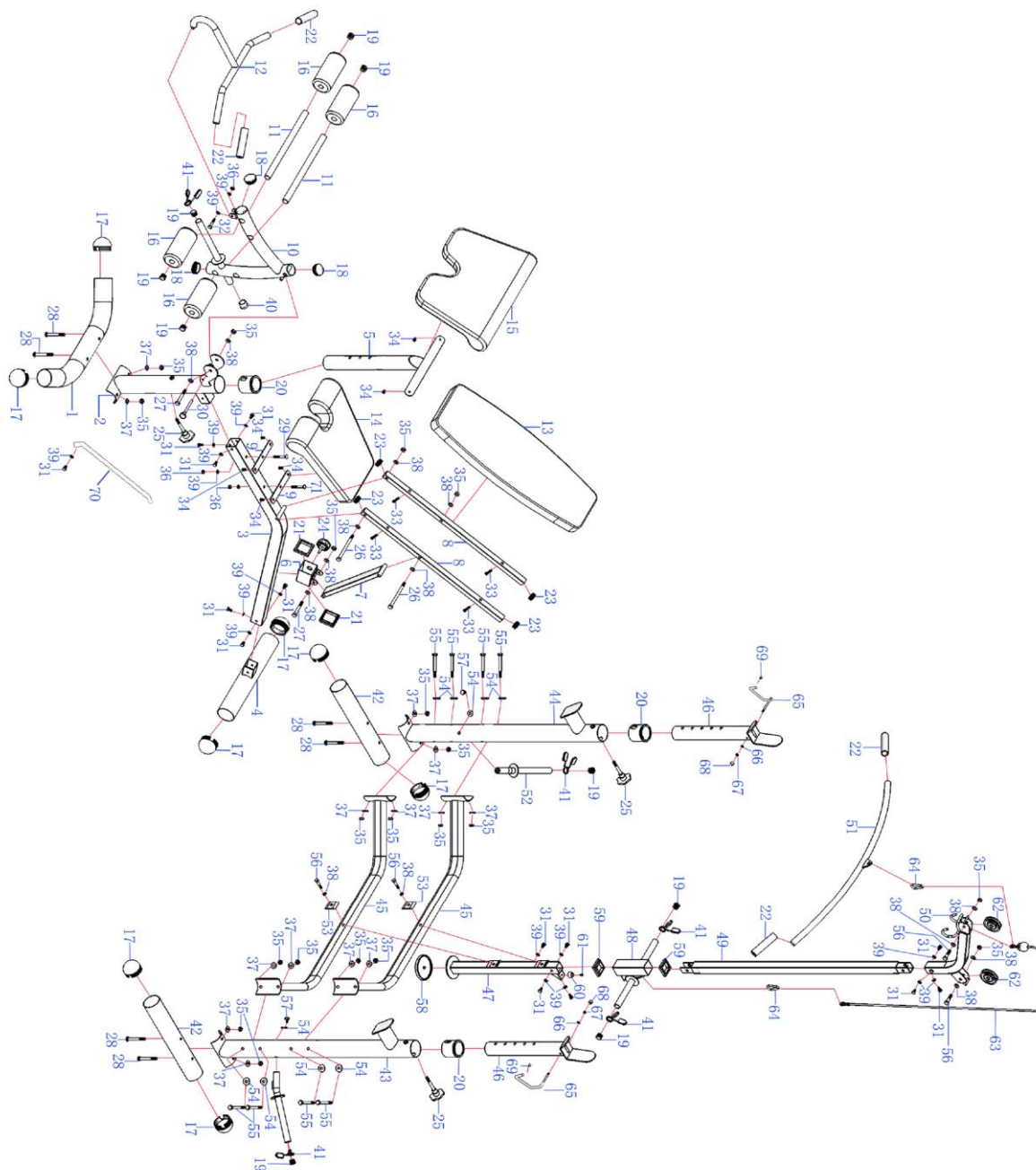
LISTA CZĘŚCI

NO.	Opis	Szt.
1	Przednia rura bazowa	1
2	Przedni słupek	1
3	Pręt łączący	1
4	Tyłny stabilizator	1
5	Słupek kątowy	1
6	Drążek	1
7	Drążek regulacji oparcia	1
8	Drążek oparcia	2
9	Siedzisko	2
10	Drążek rozciągania nóg	1
11	Rurka piankowa	2
12	Chwyty	1
13	Poduszka oparcia	1
14	Poduszka siedzenia	1
15	Poduszka kątów	1
16	Pianka ($\Phi 23 \times \Phi 80 \times 170$)	4
17	Okrągła nakładka ($\Phi 76$)	8
18	Okrągła nakładka ($\Phi 50$)	3
19	Okrągła nakładka ($\Phi 25$)	9
20	Osłona ($\Phi 76 \times \Phi 60$)	3
21	Osłona ($\Phi 60 \times \Phi 50$)	2
22	Osłona uchwytu ($\Phi 32 \times \Phi 23 \times 120$)	4
23	Kwadratowa nakładka ($\Phi 25$)	4
24	Pokrętło (M16*22)	1
25	Pokrętło (M10*75)	3
26	Bolt (M10*145)	2
27	Śruba (M10*75)	2
28	Śruba (M10*90)	6
29	Śruba (M8*65)	1
30	Złącze krzyżowe ($\Phi 8 \times 65$)	1
31	Śruba (M8*15)	14
32	Śruba (M8*45)	1
33	Śruba (M6*40)	4

34	Śruba (M6*14)	6
35	Nakrętka (M10)	20
36	Nakrętka (M8)	3
37	Podkładka półokrągła (M10)	14
38	Podkładka płaska (M10)	14
39	Podkładka płaska (M8)	18
40	Nakładka (Φ25)	1
41	Folder (Φ25)	5
42	Rurka bazowa	2
43	Słupek pionowy (Lewy)	1
44	Słupek pionowy (Prawy)	1
45	Rama	2
46	Pręt mocowania	2
47	Mocowanie masztu	1
48	Ruchomy pręt masztu	1
49	Łącznik masztu	1
50	Zakończenie górne masztu	1
51	Belka chwytów	1
52	Pręt przeciwwagi	2
53	Łącznik	2
54	Podkładka (M10)	8
55	Śruba (M10*95)	8
56	Śruba (M10*45)	4
57	Śruba (M10*15)	2
58	Poduszka stabilizatora (Φ100)	1
59	Ośłona liny (Φ50VΦ38)	2
60	Podkładka (Φ25)	1
61	Śruba (M5*10)	1
62	Rolka (Φ25)	2
63	Linka 1590mm	1
64	Karabinek	2
65	Hak bezpieczeństwa	2
66	Podkładka płaska (M6)	2

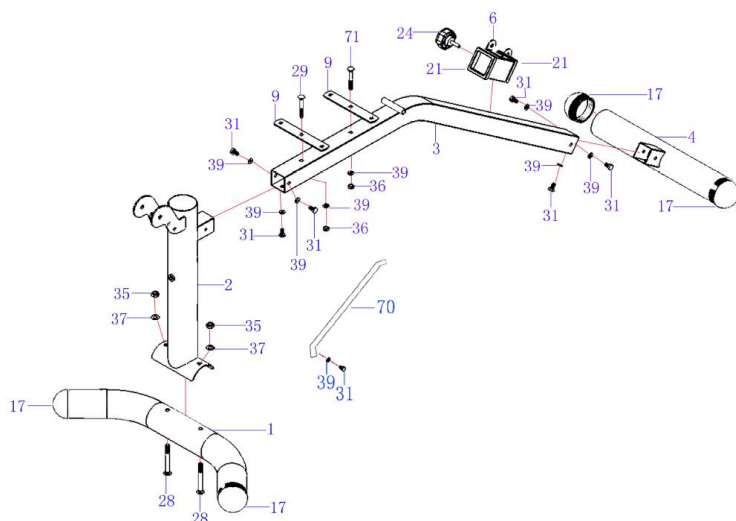
67	Nakrętka (M6)	2
68	Nasadka (M6)	2
69	Końcówka haku bezpieczeństwa	2
70	Słupek stabilizatora	1
71	Śruba (M8*70)	1

RYСУNEK W ROZŁOŻENIU



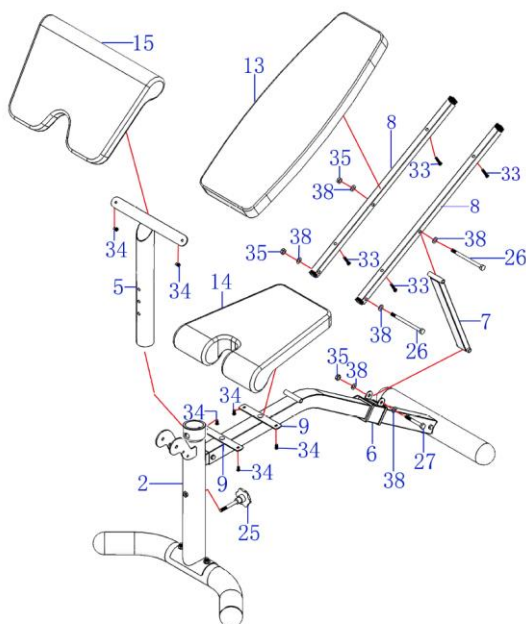
MONTAŻ

KROK 1



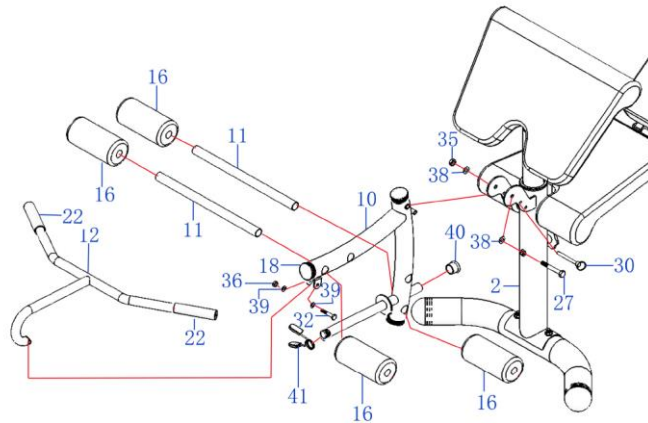
Zamontuj przedni słupek (2) na przedniej rurce bazowej (1), i przykręć używając śrub (28), podkładki półokrągłej (37) i nakrętek (35). Zamontuj pręt łączący (3) na przednim słupku (2), przymocuj używając śrub (31) i płaskich podkładek (39). Przyłóż pokrętko (24) do pręta ruchomego (6) osobno. Przymocuj pręt ruchomy (6) do pręta łączącego (3), następnie przymocuj tylny stabilizator (4) do pręta łączącego (3) dokręć używając śrub (31) i płaskich podkładek (39). Przyłóż siedzisko (9) do pręta łączącego (3) przymocuj za pomocą śrub (29) i śruby (71), płaskich podkładek (39) i nakrętek (36), następnie przymocuj słupek stabilizatora (70) używając śrub (31) i (71), płaskich podkładek (39), i nakrętek (36).

KROK 2



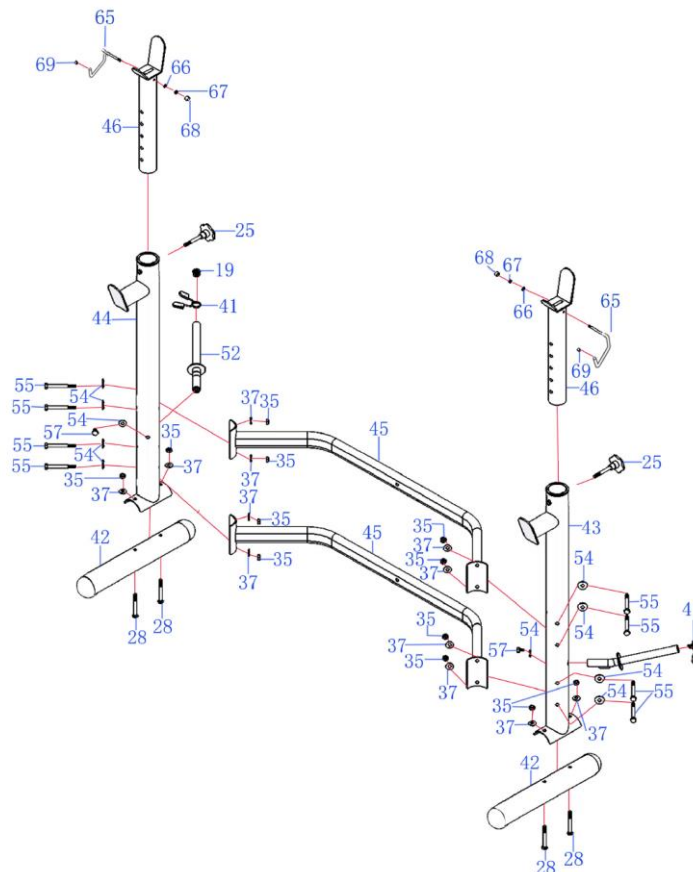
Przymocuj drążek regulacji oparcia (7) do pręta ruchomego (6), i połącz używając śruby (27), płaskiej podkładki (38) i nakrętki (35). Przymocuj drążek oparcia (8) do pręta ruchomego (3) i pręta regulacji oparcia (7) oddzielnie mocując przy pomocy śruby (26), płaskiej podkładki (38) i nakrętki (35). Przyłóż poduszkę oparcia (13) do drążka oparcia (8) przymocuj używając śruby (33), następnie przymocuj poduszkę siedzenia (14) do siedziska (9) używając śrub (34). Przymocuj słupek kątowy (5) do przedniego słupka (2) i połącz z pokrętkiem (25).

KROK 3



Zamontuj drążek rozciągania nóg (10) na przednim słupku (2) używając śrub (27), płaskich podkładek (38), nakrętek (35) i złącza krzyżowego (30). Przymocuj rurkę piankową (11) do drążka rozciągania nóg (10), zamontuj pianki (16) na rurce (11). Przymocuj chwyt (12) do drążka (10) używając śrub (32), podkładek płaskich (39) i nakrętek (36).

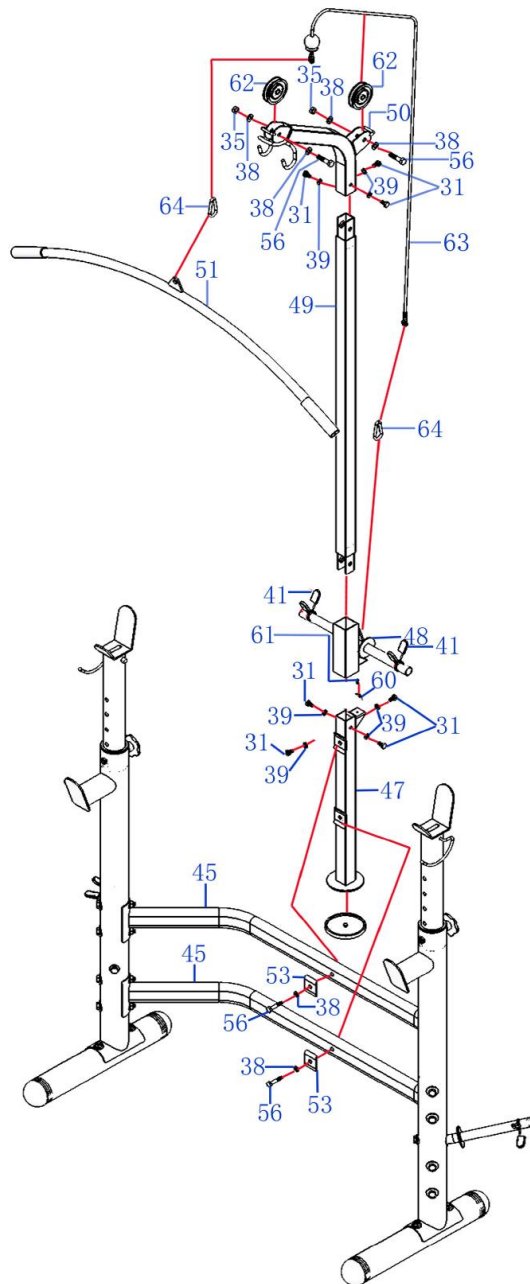
KROK 4



Przymocuj rurkę bazową (42) do słupka pionowego lewego (43) oraz prawego (44) łącząc osobno przy pomocy śrub (28), podkładek półkolistych (37) i nakrętek (35), następnie połącz słupki lewy (43) z słupkiem prawym (44) przy pomocy ramy (45) używając podkładek (54), śrub (55), podkładek półkolistych (37) i nakrętek (35). Przymocuj pręt mocujący (46) do słupka pionowego lewego (43) i prawego (44) dokręcając pokrętką (25), następnie zamontuj hak bezpieczeństwa (65) do pręta mocującego (46) używając nakrętek (67), podkładek płaskich (66) i nasadek (68). Zamontuj końcówkę

haku bezpieczeństwa (69) na haku (65), foldery (41) do prętów przeciwwagi (52), następnie przymocuj pręty przeciwwagi (52) do słupka pionowego lewego (43) i prawego (44) osobno dokręcając przy pomocy śruby (57) i podkładki (54).

KROK 5



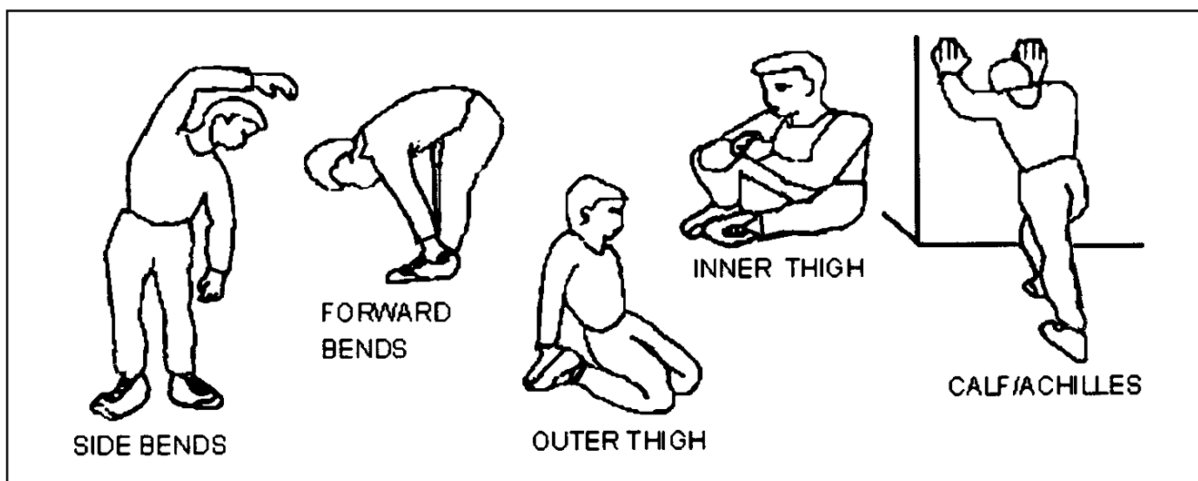
Przymocuj poduszkę stabilizatora (58) do mocowania masztu (47), mocowanie masztu (47) do ramy (45) dokręć do łącznika (53), używając śrub (56) i podkładek płaskich (38), i zamontuj podkładkę (60) na mocowaniu masztu (47) używając śruby (61). Przymocuj łącznik masztu (49) do mocowania masztu (47) dokręć używając śrub (31) płaskich podkładek (39), foldery (41) do ruchomego pręta masztu (48), przymocuj ruchomy pręt masztu (48) do łącznika masztu (49), zakończenie górne masztu (50) do łącznika masztu (49) dokręć używając śrub (31) i podkładek płaskich (39). Połóż rolkę (62) na zakończeniu górnym masztu (50) przymocuj używając śrub (56), podkładek płaskich (38) i nakrętek (35), i zamontuj linkę (63) na rolce (62). Połącz linkę (63) z ruchomym prętem masztu (48) przez karabinek (64). Połącz belkę chwytów (51) z linką (63) przez karabinek (64).

INSTRUKCJE ĆWICZEŃ

Używając maszyny zapewnisz sobie poprawę kondycji fizycznej i w połączeniu z odpowiednią dietą utratę wagi .

FAZA ROZGRZEWKI

Ta faza powinna poprawić krążenie krwi i rozgrzać mięśnie, aby zapobiec wystąpieniu skurczy lub urazów. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Trzymaj każdą pozycję przez około 30 sekund. Nie zmuszaj ani nie szarp mięśni podczas rozciągania - jeśli czujesz ból, PRZESTAŃ.



WZMOCNIENIE MIĘŚNI

Aby wzmocnić mięśnie, musisz ustawić opór na dość wysokim poziomie. Spowoduje to większy nacisk na mięśnie i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo, jak chcesz. Jeśli chcesz poprawić swoją kondycję, musisz modyfikować program treningowy. Powinieneś trenować jak zwykle podczas rozgrzewki i fazy odpoczynku, ale zmieniać ilość odważników, z czasem gdy będzie poprawiała się twoja kondycja.

FAZA ODPOCZYNKU

Ta faza powinna uspokoić mięśnie i układ sercowo-naczyniowy. Jest to powtórka rozgrzewki, ale z mniejszym tempem. Przeznacz na nią około 5 minut. Ćwiczenia rozciągające powinny zostać powtórzone, nie szarp ani nadmiernie nie rozciągaj mięśni.

Kiedy zdobędziesz umiejętności, będziesz mógł trenować dłużej i mocniej. Zaleca się trenowanie co najmniej trzy razy w tygodniu. Jeśli jest to możliwe, równomiernie rozplanuj treningi przez cały tydzień.

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 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