



## INSTRUKCJA OBSŁUGI - PL

### IN 5564 Wioślarz treningowy inSPORTline Delavare



## **SPIS TREŚCI**

LISTA KONTROLNA.....	3
INSTRUKCJA MONTAŻU .....	4
LISTA CZĘŚCI.....	8
RYSUNEK.....	13
PODSTAWOWE INFORMACJE .....	14
KORZYŚCI ĆWICZEŃ.....	14
UWAGI MEDYCZNE / DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA.....	15
PIELĘGNACJA I KONSERWACJA .....	15
CECHY .....	16
PORADY TRENINGOWE.....	18
WSKAZÓWKI TRENINGOWE .....	18
USTAWIENIA.....	22
PRAWIDŁOWE UŻYWANIE .....	22
ROZCIĄGANIE .....	24
ĆWICZENIA - KOMPUTER UM690812-4 .....	27

## WPROWADZENIE

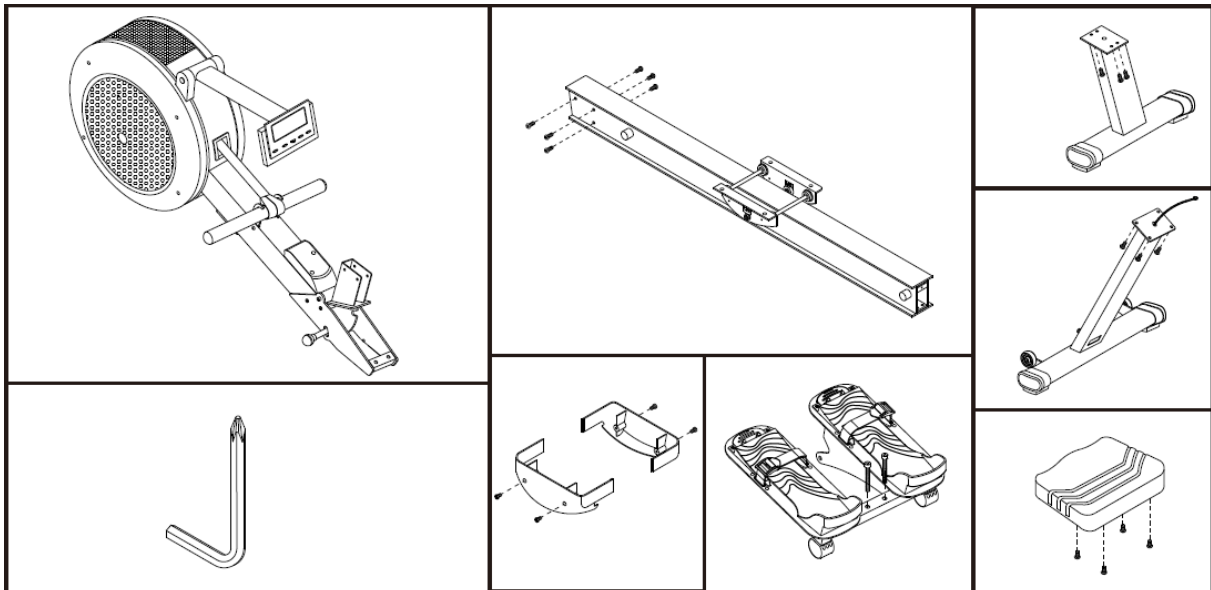
**Gratulujemy** zakupu tego urządzenia. Ten produkt został zaprojektowany i wyprodukowany zgodnie z potrzebami i wymaganiami domowego użytkownika.

Przed montażem i pierwszym użyciem należy uważnie przeczytać instrukcje. Należy zachować instrukcje do odniesienia i / lub konserwacji.

W razie dodatkowych pytań skontaktuj się z nami. Życzymy wielu sukcesów i zabawy podczas treningu.

## LISTA KONTROLNA

Jeśli brakuje którejkolwiek z tych części, skontaktuj się z dealerem.



# INSTRUKCJA MONTAŻU

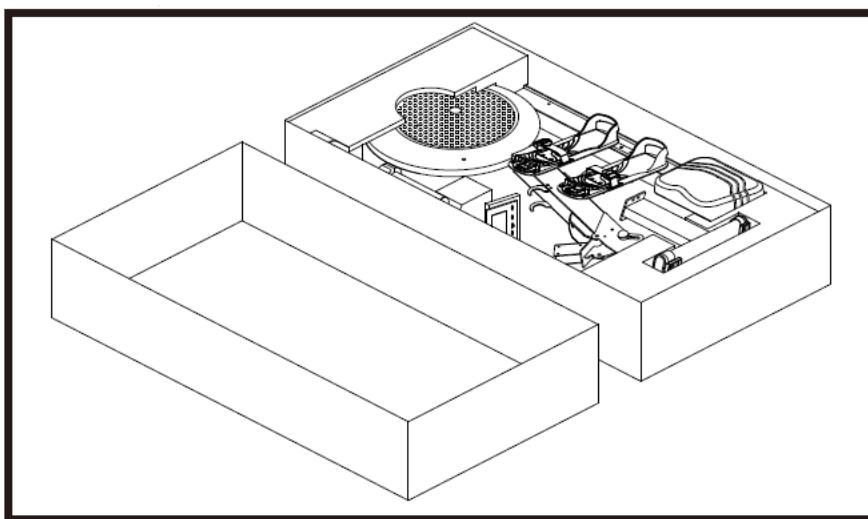
## KROK 1

Przed rozpakowaniem urządzenia należy oczyścić przestrzeń roboczą o wymiarach 2m x 2,5 metra.

## KROK 2

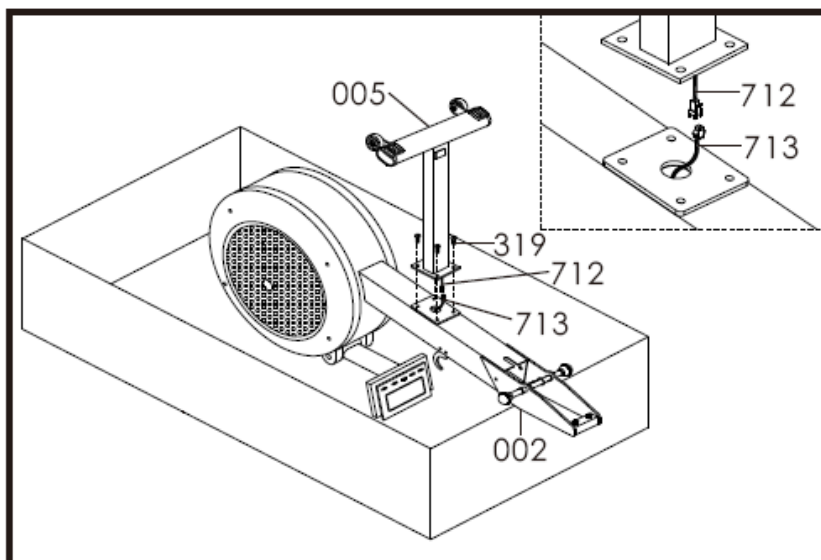
Otwórz karton, tak jak pokazano na rysunku poniżej.

UWAGA: W celu ochrony urządzenia podczas montażu zalecamy, aby nie usuwać materiału opakowania ochronnego, dopóki nie jest to absolutnie konieczne.



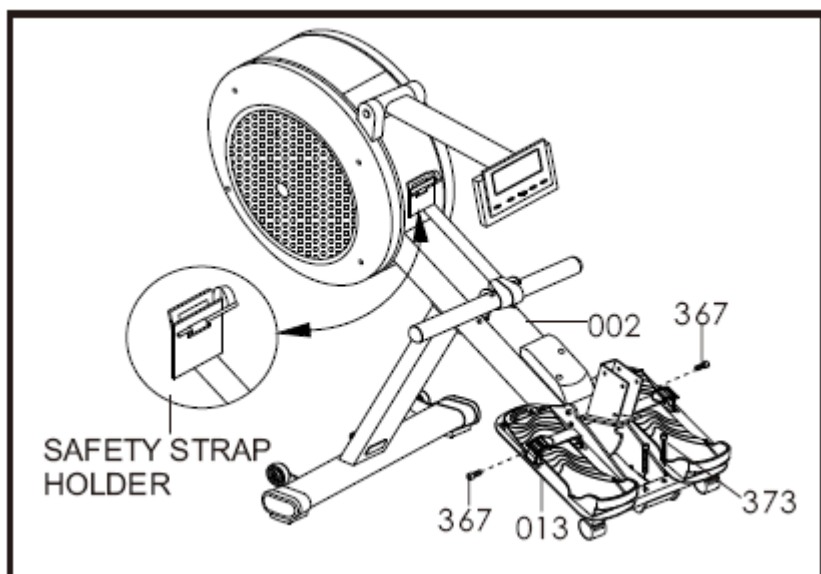
## KROK 3

- a) Umieść RAMĘ GŁÓWNA [002] z kartonu, jak pokazano na poniższym schemacie.
- b) Usuń 4 x ŚRUBY [319] z RAMY GŁÓWNEJ [002] przy użyciu dostarczonego narzędzia.
- c) Podłącz KABEL ZASILACZA AC [712] do KABLA KOMPUTERA [713]
- d) Zamontuj PRZEDNI STABILIZATOR [005] za pomocą 4 x ŚRUB [319] i dokręć je mocno. Przed montażem upewnij się, że PRZEDNI STABILIZATOR nie naciska na [712] PRZEWÓD ZASILACZA i KABEL KOMPUTERA [713].
- e) Po zamontowaniu PRZEDNIEGO STABILIZATORA [005] upewnij się, że wszystkie przewody zostały prawidłowo zabezpieczone, aby nie narażać kabli.



#### KROK 4

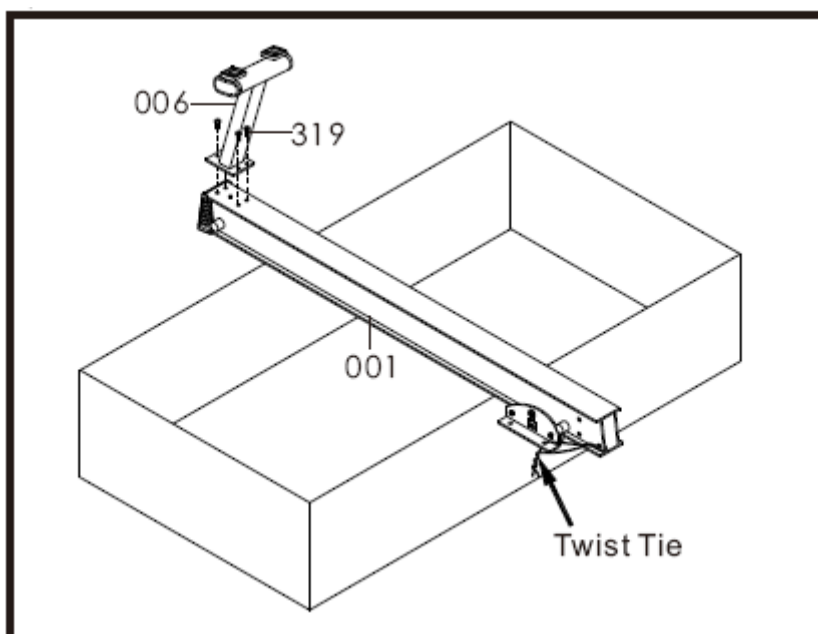
- a) Zdejmij częściowo zmontowane urządzenie z pokrywy kartonowej i umieść w prawidłowy sposób, jak pokazano na rysunku poniżej.
- b) Zdejmij ZAWÓR BEZPIECZEŃSTWA i odłóż go. Umieść KIEROWNICĘ w UCHWYCIU.
- c) Zdejmij 2 x ŚRUBY [367] z RAMY GŁÓWNEJ [002] i 2 x ŚRUBY [373] za pomocą NARZĘDZI.
- d) Załóż 2 x PEDAŁY [013] za pomocą tych samych 2 x ŚRUB [367] i 2 x ŚRUB [373], a następnie dokręć je mocno.



#### KROK 5

- a) Zdejmij ALUMINIOWĄ BELKĘ [001] z kartonu i umieść ją na wierzchu pokrywy kartonu, jak pokazano na poniższym wykresie.
- b) Usuń 4 x ŚRUBY [319] z ALUMINIOWEJ BELKI [001] przy użyciu dostarczonych NARZĘDZI.
- c) Załóż TYLNY STABILIZATOR [006] tymi samymi 4 x ŚRUBAMI [319] i dokręć je mocno.

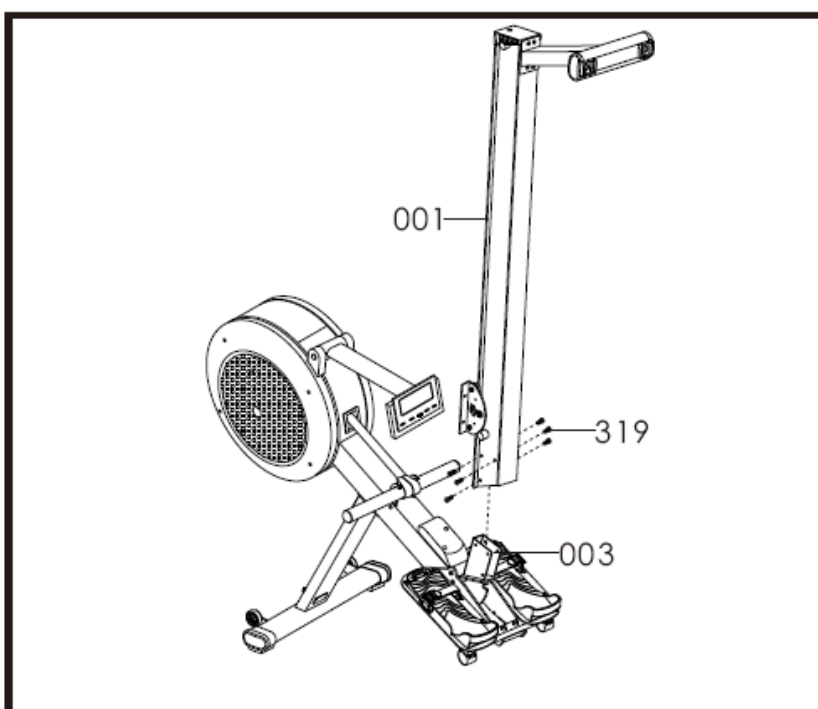
d) Usuń mocowania i odłóż je.



### KROK 6

a) Zdejmij 6 x ŚRUBY [319] z przegrody SWORZNIA [003] za pomocą dołączonego NARZĘDZIA.

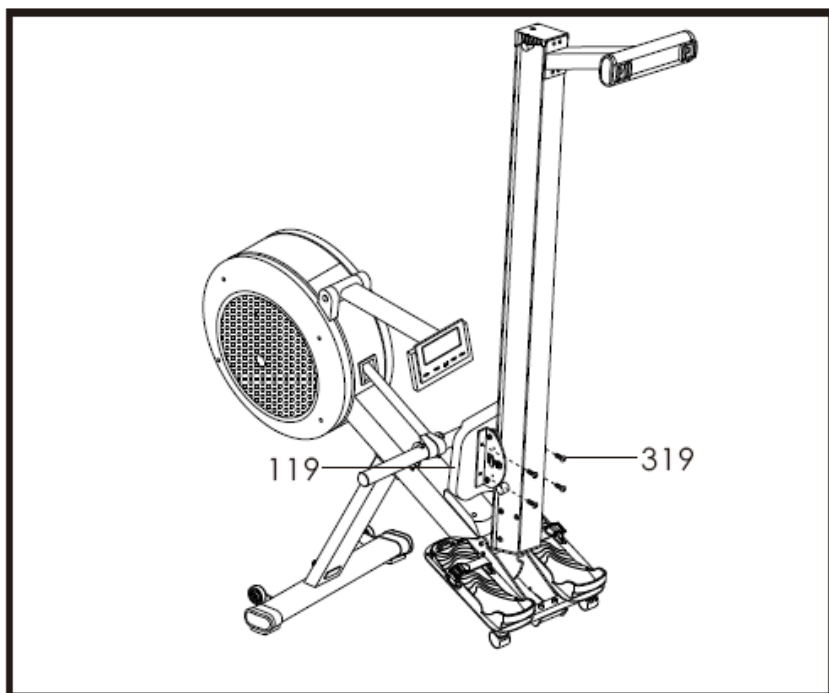
b) Załóż ALUMINIOWA BELKĘ [001] tymi samymi 6 x ŚRUBAMI [319] i dokręć je mocno.



### KROK 7

a) Zdejmij 4 x ŚRUBY [319] z SIODEŁKA [119] przy użyciu dostarczonego narzędzia.

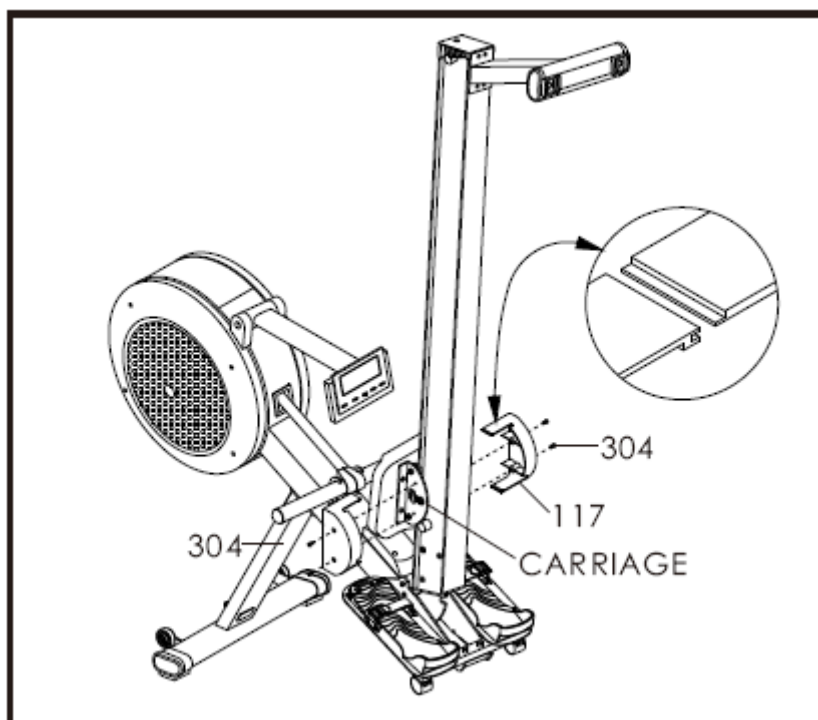
b) Zamontuj SIODEŁKO [119] tymi samymi 4 x ŚRUBAMI [319] i dokręć je mocno.



### KROK 8

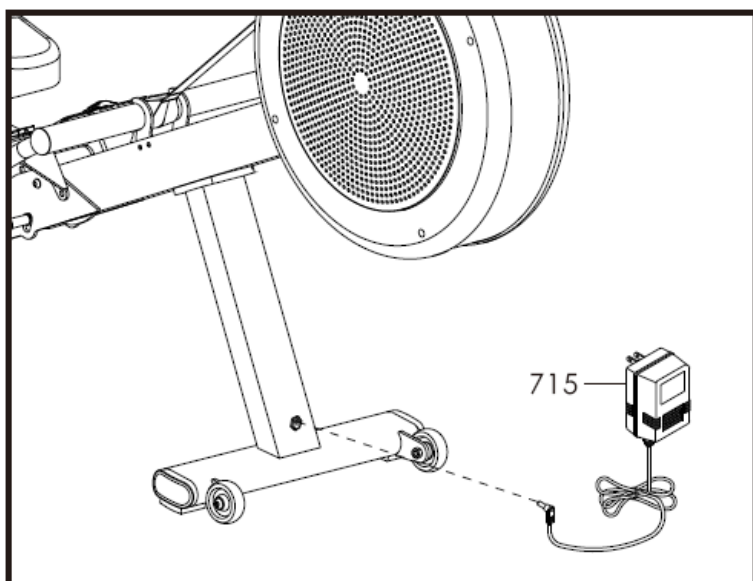
- a) Zdejmij 4 x ŚRUBY [304] ze KARETKI dostarczonym narzędziem.
- b) Zamontuj 2 x POKRYWY SIEDZENIA [117] tymi samymi 4 x ŚRUBAMI [304] i dokręć je mocno.

UWAGA: Upewnij się, że 2 x POKRYWA SIEDZENIA [117] współpracuje prawidłowo, jak pokazano na rysunku



### KROK 9

- a) Podłącz ZASILACZ AC [715] do głównego gniazda zasilania.



## LISTA CZĘŚCI

NUMER	NAZWA CZĘŚCI	ILOŚĆ
001	ALUMINIOWA BELKA	1
002	RAMA GŁÓWNA	1
003	WSPORNIK ŁOŻYSKA	1
005	PRZEDNI STABILIZATOR	1
006	TYLNY STABILIZATOR	1
007	TYLNY WSPORNIK	1
008	KIEROWNICA	1
009	SIODEŁKO	2
010	TRZONEK SIEDZENIA	2
011	ZESTAW DO REGULACJI ROLKI	4
012	PŁYTA DO REGULACJI ROLKI	4
013	PEDAŁ	1
015	RAMIĘ KOMPUTERA	1
017	WAŁ SPRZĘGŁA	1
018	SPRĘŻYNA POWROTNA	1



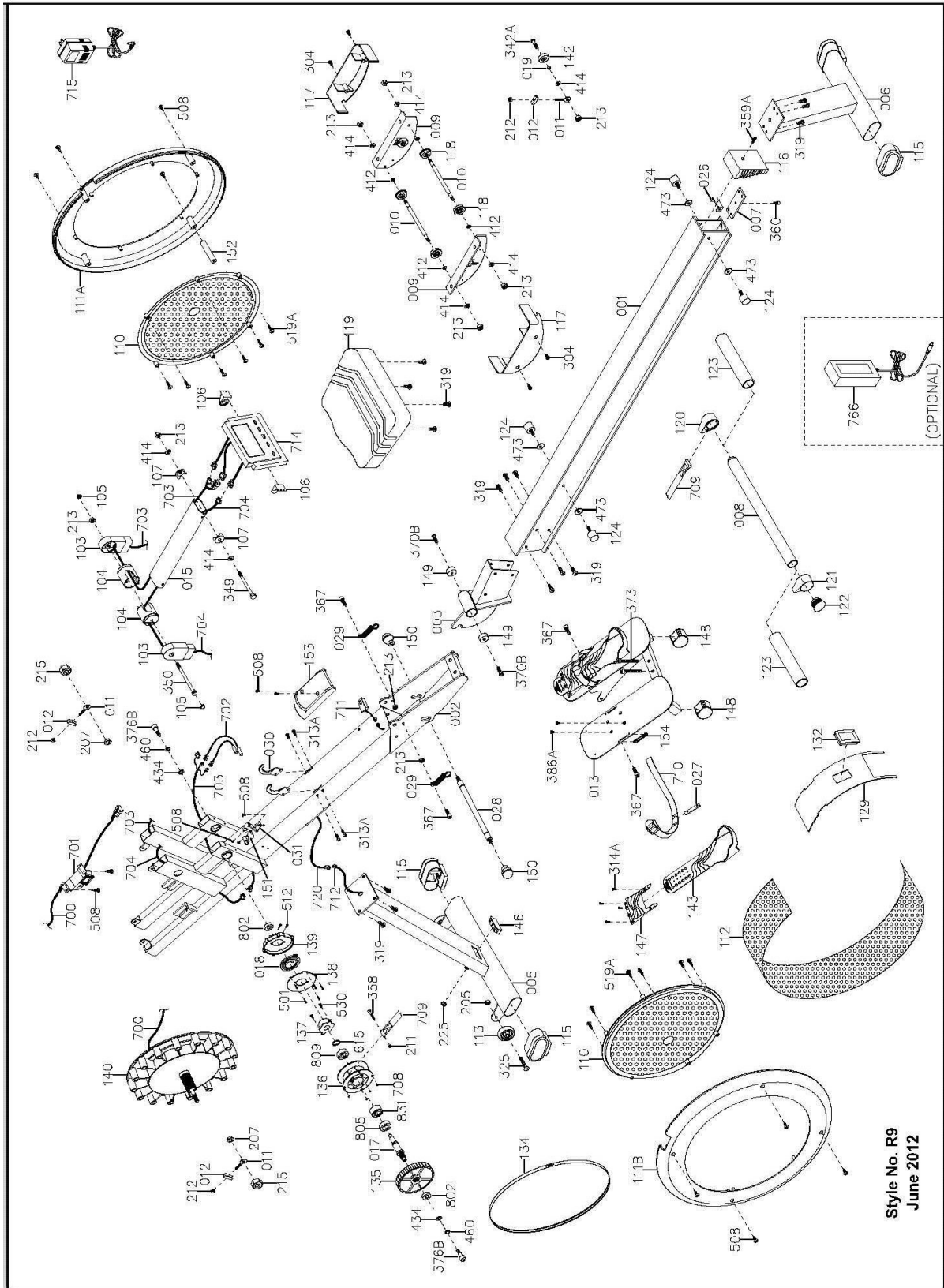
019	ROLKA DYSTANSOWA	2
026	WSPORNIK ZATYCZKI	1
027	UCHWYT NA PASEK	2
028	POKRĘTŁO GAŁKI	1
029	SPRĘŻYNA	2
030	UCHWYT KIEROWNICY	2
031	UCHWYT CZUJNIKA	1
103	WTYCZKA RAMIENIA KOMPUTERA	2
104	RAMIĘ OBROTOWE KOMPUTERA	2
105	POKRYWA WTYCZKI RAMIENIA KOMPUTERA	2
106	NAKRĘTKA OBUDOWY KOMPUTERA	2
107	RAMIĘ DYSTANSOWE KOMPUTERA	2
110	POKRYWA PIASTY	2
111A	GŁÓWNA POKRYWA – PRAWA	1
111B	GŁÓWNA POKRYWA - LEWA	1
112	SIATKA	1
113	KOŁO	2
115	STANDARDOWA ZATYCZKA	2
116	ZASŁEPKA ALUMINIOWEJ BELKI	1
117	POKRYWA KARETKI	2
118	POKRYWA SIEDZENIA	4
119	SIEDZENIE	1
120	POKRYWA PASKA – PRAWA	1
121	POKRYWA PASKA - LEWA	1
122	WTYCZKA	2
123	UCHWYT Z PIANKI	2
124	KOREK KARETKI	4
129	POKRYWA	1
132	TAŚMA DO PASKA	1

134	PASEK NAPĘDOWY	1
135	KOŁO NAPĘDOWE	1
136	BĘBEN TAŚMOWY	1
137	SPRĘŻYNA POWROTNA - BĘBEN	1
138	SPRĘŻYNA POWROTNA - POKRYWA	1
139	SPRĘŻYNA POWROTNA - UCHWYT	1
140	WENTYLATOR KOŁA ZAMACHOWEGO	1
142	SPECJALNY WAŁEK DO SIEDZENIA	2
143	PODNOŻEK PEDAŁU	2
146	WTYCZKA	1
147	UCHWYT	2
148	ZASŁEPKA	2
149	TULEJA	2
150	POKRĘTŁO KULKOWE	2
151	UCHWYT CZUJNIKA	1
152	GŁÓWNY ŁĄCZNIK POKRYWY	1
153	ODBIORNIK	1
154	PASEK	1
205	NAKRĘTKA	2
207	NAKRĘTKA	2
211	NAKRĘTKA	1
212	NAKRĘTKA	4
213	NAKRĘTKA	10
215	NAKRĘTKA	2
225	NAKRĘTKA	1
304	ŚRUBA	4
313A	ŚRUBA	4
314A	ŚRUBA	8
319	ŚRUBA	18

325	ŚRUBA	2
342A	ŚRUBA	2
349	ŚRUBA	1
350	ŚRUBA	1
358	ŚRUBA	1
359A	ŚRUBA	1
360	ŚRUBA	1
367	ŚRUBA	4
370B	ŚRUBA	2
373	ŚRUBA	2
376B	ŚRUBA	2
386A	ŚRUBA	4
412	PODKŁADKA	4
414	PODKŁADKA	8
434	PODKŁADKA	2
460	PODKŁADKA	2
473	PODKŁADKA	4
501	WKREŃT	5
508	WKREŃT	15
512	WKREŃT	2
519A	WKREŃT	12
530	WKREŃT	2
615	PIERŚCIEŃ UTRZYMUJĄCY	1
700	KABEL NAPIĘCIA	1
701	SILNIK Z PRZEWODEM	1
702	PRZEWÓD CZUJNIKA SILNIKA	2
703	PRZEWÓD KOMPUTERA	1
704	PRZEWÓD KOMPUTERA	1
708	CZUJNIK MAGNETYCZNY	4

709	ZESTAW MONTAŻU NAPĘDU	1
710	PASEK PEDAŁU	2
711	ODBIORNIK NA KLATCE PIERSIOWEJ	1
712	PRZEWÓD ZASILACZA AC	1
714	KOMPUTER	1
715	ZASILACZ AC	1
720	PRZEWÓD KOMPUTERA	11
<b>802</b>	ŁOŻYSKO	2
<b>805</b>	ŁOŻYSKO	1
<b>809</b>	ŁOŻYSKO	1
<b>831</b>	ŁOŻYSKO	1

# RYSunEK



Style No. R9  
June 2012

## **PODSTAWOWE INFORMACJE**

Gratulacje!

Witamy w świecie Air Magnetic Rower. R100APM Premier to jeden z najlepszych i najbardziej wszechstronnych maszyn do wiosłowania. Wiemy jak projektować urządzenia od ponad dziesięciu lat.

Wybierając Air Magnetic Rower, podjąłeś decyzję, która poprawi zdrowie i kondycję oraz dobre samopoczucie Twoje i Twojej rodziny. Dopasowanie i zdrowie poprawi twój poziom energii i jakość życia.

Trening układu sercowo-naczyniowego ma zasadnicze znaczenie dla wszystkich grup wiekowych, a system Air Magnetic Rower zapewnia bardziej skuteczny trening, zapewniając lepsze wyniki i zachęci do osiągnięcia wyznaczonych celów i utrzymania ciała, którego zawsze potrzebujesz.

Wystarczy poświęcić 15 do 30 minut trzy razy w tygodniu, aby zobaczyć zalety regularnych ćwiczeń.

Chcemy, abyś w pełni skorzystał z Twojego programu ćwiczeń i dlatego zaleca się dokładne zapoznanie się z niniejszym podręcznikiem, dzięki czemu:

Zaoszczędzisz cenny czas ćwiczeń na dłuższą metę ..

Wykonasz je bezpiecznie i skuteczniej.

Nauczysz się odpowiednich technik.

Będziesz w stanie lepiej zdefiniować swoje cele fitness .

## **KORZYŚCI ĆWICZEŃ**

Regularne ćwiczenia poprawiają jakość życia.

Korzyści płynące z regularnego uczestnictwa w dobrze wyważonym programie sprawności to:

- Utrata wagi
- Ulepszony kształt i definicja ciała
- Zwiększona masa mięśni, wytrzymałość i definicja
- Zwiększona elastyczność
- Wzrost metabolizmu
- Zapobieganie urazom
- Poprawa poczucia własnej wartości
- Poprawa sprawności aerobowej
- Lepsza koordynacja i zwinność

## UWAGI MEDYCZNE / DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

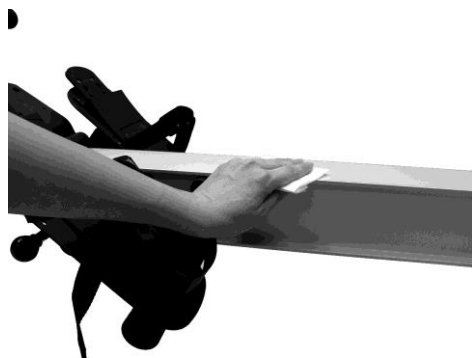
Nieprzeczytanie i przestrzeganie wskazówek bezpieczeństwa zawartych poniżej oraz w instrukcji obsługi może spowodować poważne obrażenia, a nawet śmierć.

1. Przed użyciem należy dokładnie zapoznać się z instrukcją obsługi i wszystkimi instrukcjami dotyczącymi bezpieczeństwa oraz zapoznać się z obsługą urządzenia.
2. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń, skonsultuj się z lekarzem. On może pomóc ocenić Twój obecny poziom sprawności i określić program ćwiczeń, który jest najbardziej odpowiedni dla Twojego wieku i kondycji fizycznej.
3. Jeśli u pacjenta występuje ból lub ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca i duszność, słabość lub dyskomfort podczas ćwiczeń, należy przerwać ćwiczenia i skonsultować z lekarzem przed kontynuacją.
4. Nadzór osoby dorosłej jest wymagany przez cały czas, gdy dziecko znajduje się na lub w pobliżu urządzenia.
5. Utrzymuj palce i kończyny, luźną odzież i włosy z dala od ruchomych części.
6. Przed każdym użyciem urządzenia należy sprawdzić zużycie. Nie używaj tego sprzętu, chyba że wszystkie ruchome części działają prawidłowo.
7. Należy zachować ostrożność podczas rozpoczynania i kończenia ćwiczeń.
8. Wszystkie urządzenia powinny być ustawione i obsługiwane na solidnych, równych powierzchniach.

## PIELĘGNACJA I KONSERWACJA

Twoje urządzenie wykonane jest z najwyższej jakości materiałów. Ważne jest to, aby dbać regularnie o urządzenie.

1. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku wewnątrz pomieszczeń i nie powinno być używane ani przechowywane w wilgotnych pomieszczeniach. Po każdym użyciu należy wycierać cały pot z urządzenia.
2. Urządzenie należy dobrze i regularnie czyścić, aby zapobiec gromadzeniu się kurzu. Regularnie stosuj środek czyszczący na bazie alkoholu na czystą ściereczkę. Nie używać żadnych ściernych środków czyszczących, ponieważ może to spowodować uszkodzenie powierzchni.



3. Aby zagwarantować, że siedzenie będzie płynnie prowadziło ślizg, rolki wymagają specjalnego czyszczenia olejem na bazie olejów.
4. Regularnie sprawdzaj szczelność nakrętek, śrub i kołków itp.

Szczegółowe informacje dotyczące gwarancji można znaleźć na dole strony Podręcznika użytkownika.

## **CECHY**

Urządzenie umożliwia wszystkie zalety pełnowymiarowego wioślarstwa w zwartej, składanej konstrukcji.

Urządzenie zapewnia gładkie i zmienne funkcje ćwiczeń:

- \* Pełny zakres kontroli oporu
- \* Obracanie pedałów nożnych
- \* Ergonomiczna akcja wioślarska
- \* Pakiet Full Electronics.
- \* Mocna stabilna rama.
- \* Nadajnik impulsowy (opcjonalnie)

**UWAGI PROJEKTOWE.** Sprężyna powrotna została zaprojektowana z myślą o możliwych siłach. Naprężenie sprężynowe jest więcej niż wystarczające, aby odtworzyć pas poliestrowy bez względu na prędkość powrotu rączki do pozycji początkowej.

Powodem powrotu sprężyny powrotnej jest zapewnienie użytkownikowi lepszego poziomu ćwiczeń, zwiększając korzyść dla grupy mięśni udowych w tylnej części uda.

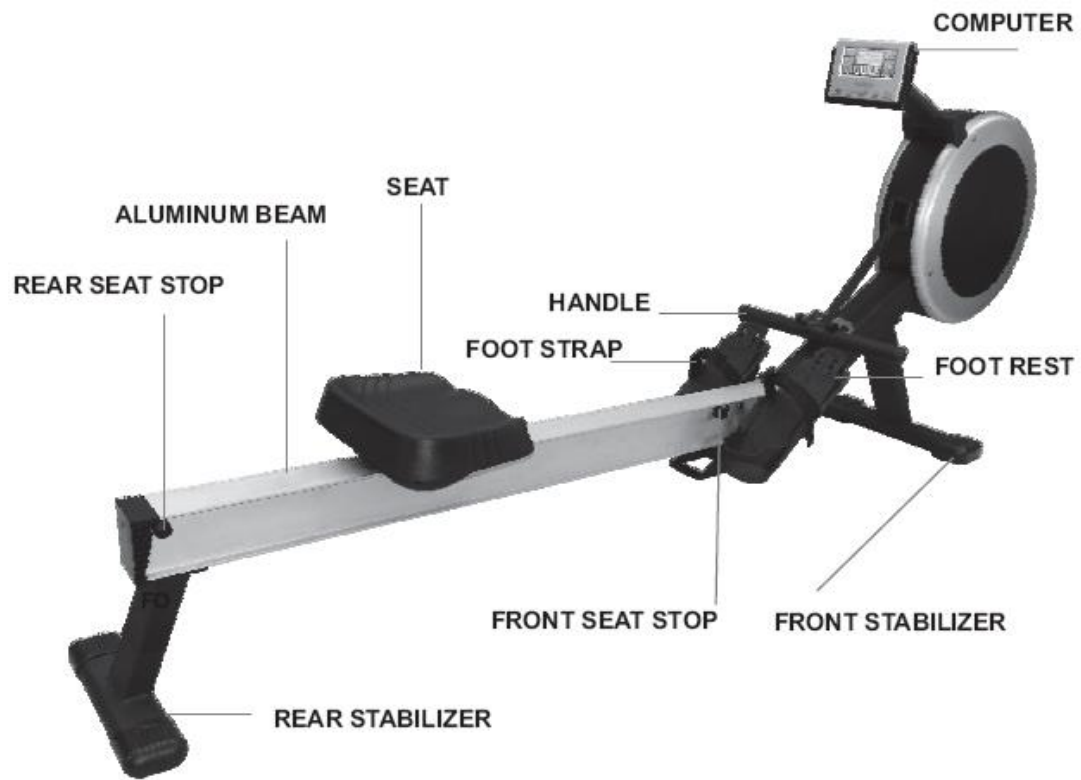
Ta grupa mięśni jest wywoływana, gdy użytkownik przesuwa siedzenie do przodu.

Z powodzeniem powielaliśmy "normalne" działanie wioślarskie, gdy chodziliśmy na wodzie, gdzie wiosło nie jest ciągnięte.

**OPCJONALNY TRANSMITER KLATKI PIERSIOWEJ:**







## PORADY TRENINGOWE

Wioślarze są od wielu lat oraz mogą być jednym z pierwszych maszyn do ćwiczeń wewnętrznych na rynku.

Prawie każdy wie, jak korzystać z tych maszyn i jest niewiele rzeczy, które można zrobić źle. Istnieje jednak kilka wskazówek, które możemy dać Ci do zmniejszenia napięć na plecach i innych stawach i mięśniach. Wioślarstwo, bardziej niż jakikolwiek inny ćwiczenia aerobowe, wykorzystuje mięśnie pleców i kręgosłup, aby przenieść siłę ciągnącą z ramion (trzymając uchwyt) w nogi (zapewniając maksymalną siłę pociągową).

W celu zmniejszenia wysiłku na mięśnie pleców, kręgosłupa, ramion i nadgarstków zdecydowanie sugerujemy, aby utrzymać plecy prosto przez cały czas działania wiosła. Kiedy idziesz do pozycji początkowej zegnij się w biodrach, nie przekraczaj (staraj się rozciągać) i trzymaj ręce prosto. Pociągnij uchwyt do żołądka, a nie do klatki piersiowej i trzymaj łokcie po bokach podczas całego ruchu.

## WSKAZÓWKI TRENINGOWE

### Ćwiczenia

Ćwiczenie jest jednym z najważniejszych czynników w ogólnym zdrowiu. Wyróżniono zalety:

- Zwiększona zdolność do pracy fizycznej (wytrzymałość)
- Wzrost poziomu sercowo-naczyniowego (serca i tętnic / żył) oraz skuteczności oddechowej.
- Zmniejszone ryzyko zachorowania na choroby wieńcowe w metabolizmie ciała, np. trącanie na wadze.
- Opóźnienie fizjologicznych efektów fizjologicznych wieku, np. Zmniejszenie stresu, zwiększenie pewności siebie itp.

Wyjątkowy projekt urządzenia zapewnia doskonałą okazję do osiągnięcia ogólnego poziomu sprawności.

### Podstawowe składniki sprawności fizycznej

Istnieją cztery wszechstronne elementy sprawności fizycznej i musimy krótko określić każdy i wyjaśnić jego rolę.

**Siła** jest zdolnością mięśni do wywierania siły przeciwko oporowi. Siła przyczynia się do siły i szybkości oraz ma duże znaczenie dla większości sportowców.

**Trwałość mięśniowa** jest zdolnością wywierania siły przez dłuższy czas, np. Jest to zdolność twoich nóg do poruszania się 0 km bez przerwy.

**Elastyczność** to zakres ruchu wokół stawu. Poprawa elastyczności polega na rozciągnięciu mięśni i ścięgien w celu utrzymania lub zwiększenia elastyczności, a także zwiększa odporność na uszkodzenia mięśni lub bolesność.

**Wydłużenie krążenia i układu oddechowego** jest najważniejszym składnikiem sprawności fizycznej. To skuteczne funkcjonowanie serca i płuc.

### W co się ubrać

Noś odzież, która w żaden sposób nie będzie ograniczać ruchu podczas ćwiczeń.

Ubrania powinny być na tyle lekkie, aby ciało mogło ostygnąć. Nadmierna odzież, która powoduje pocenie się większe niż zwykle, podczas ćwiczeń, nie daje żadnych korzyści. Utrata masy ciała jest płynem ustrojowym i zostanie zastąpiona następną szklanką wody, którą należy wypić.

Wskazane jest, aby nosić parę butów do biegania lub "trampków".

### **Oddychanie podczas ćwiczeń**

Nie chwytaj tchu podczas ćwiczeń. Oddychaj jak najprzyjemniej. Pamiętaj, że oddychanie wymaga spożycia i rozprowadzania tlenu, który karmi mięśnie robocze.

### **Okresy odpoczynku**

Po rozpoczęciu programu ćwiczeń należy kontynuować je do końca. Nie kończ ćwiczeń w połowie, a następnie ponownie zaczynaj je w tym samym miejscu, nie przechodząc ponownie przez rozgrzewkę.

Wymagany czas odpoczynku pomiędzy ćwiczeniami treningowymi może się różnić w zależności od osoby. Będzie zależał głównie od poziomu sprawności i wybranego programu. Odpoczywaj między ćwiczeniami za wszelką cenę. Większość ludzi wystarczy od pół minuty do jednodominutowych okresów odpoczynku.

### **Aerobik Fitness**

Największa ilość tlenu, którą można wykorzystać na minutę podczas ćwiczeń nazywa się maksymalnym poborem tlenu (MVO<sub>2</sub>). Często określa się to jako zdolność aerobowa.

Wysiłek, jaki możesz wydłużyć przez dłuższy okres czasu, jest ograniczony przez zdolność dostarczania tlenu do mięśni roboczych. Regularne, energiczne ćwiczenia powodują efekt treningu, który może wynosić 30%. Wzrost MVO<sub>2</sub> wskazuje na zwiększoną zdolność serca do pompowania krwi, płuc w celu wentylowania tlenu i mięśni w celu podjęcia tlenu.

### **Trening beztlenowy**

Oznacza to "bez tlenu" i jest wynikiem energii, gdy dopływ tlenu jest niewystarczający, aby zaspokoić długoterminowe potrzeby energetyczne organizmu. (Na przykład 100-metrowy sprint).

### **Próg treningu**

Jest to minimalny poziom ćwiczeń, wymagany do uzyskania znacznej poprawy dowolnego parametru sprawności fizycznej.

### **Postęp**

Kiedy stajesz się bardziej wysportowany, potrzeba większej intensywności ćwiczeń, aby stworzyć przeciążenie, a tym samym zapewnić ciągłą poprawę.

### **Przeciążenie**

To tutaj ćwiczysz na poziomie powyżej tego, co można przestać być wygodnym. Intensywność, czas trwania i częstotliwość ćwiczeń powinny być wyższe niż próg treningu i powinny być stopniowo zwiększane, gdy organizm dostosuje się do rosnących wymagań. Ponieważ poziom sprawności poprawia się, należy zwiększyć próg treningowy. Praca w Twoim programie i stopniowe zwiększanie współczynnika przeciążenia jest ważna.

### **Specyficzność**

Różne formy ćwiczeń przynoszą różne wyniki. Typ wykonywanego ćwiczenia jest specyficzny zarówno dla grup mięśni, jak i do zaangażowanego źródła energii. Niewielki transfer efektów ćwiczeń, np. Od treningu

siłowego do sprawności sercowo-naczyniowej. Dlatego ważny jest program ćwiczeń dostosowany do Twoich indywidualnych potrzeb.

### **Odwracalność**

Jeśli przestaniesz ćwiczyć lub nie wykonujesz swojego programu często, tracą się korzyści, jakie zyskałeś. Regularne treningi są kluczem do sukcesu.

### **Rozgrzewka**

Każdy program ćwiczeń powinien zaczynać się rozgrzewką, gdy ciało jest przygotowane na ćwiczenia. Powinien być łagodny i najlepiej rozciąganie powinno być włączone zarówno do rozgrzania, jak i ochłodzenia, i powinno być wykonane po 3 ~ 5 minutach o niskim natężeniu aktywności tlenowej lub ćwiczeń typu callisthenic.

### **Rozgrzewka lub chłodzenie**

Oznacza to stopniowe zmniejszenie intensywności sesji ćwiczeń. Po wysiłku, w mięśniach roboczych występuje duża ilość krwi. Jeśli nie zostanie on zwrócony niezwłocznie do centralnego obiegu, gromadzenie krwi może nastąpić w mięśniach.

### **Tętno**

Podczas ćwiczeń, a więc tempo, w którym bije serce, wzrasta. Często stosuje się je jako miarę wymaganej intensywności ćwiczeń. Musisz ćwiczyć na tyle twardo, aby poprawić stan układu krążenia i zwiększyć tętno, ale nie wystarczy, aby zmęczyć serce.

Twój początkowy poziom sprawności jest ważny w opracowaniu programu ćwiczeń dla Ciebie. Jeśli rozpoczniesz, możesz uzyskać dobry efekt treningu z tętnem 110-120 uderzeń na minutę (BPM). Jeśli jesteś bardziej wysportowany, będziesz potrzebował wyższego progu stymulacji.

Na początek powinieneś ćwiczyć na poziomie podnoszącym tętno do około 65 do 70% swojego maksymalnego tętna. Jeśli uważasz, że to zbyt proste, możesz go zwiększyć, ale lepiej jest oprzeć się na konserwatywnej stronie.

Zasadniczo maksymalne tętno wynosi 220 BPM pomniejszoną o Twój wiek. W miarę jak wzrasta wiek, więc serce, podobnie jak inne mięśnie, traci efektywność. Niektóre jej straty są odzyskiwane w miarę poprawiania sprawności.

Poniższa tabela jest wskazówką dla tych, którzy "zaczynają fitness".

<b>Wiek</b>	25	30	35	40	45	50	55	60	65
<b>Zakres pulsu</b>									
10 sek. odliczanie	23	22	22	21	20	19	19	18	18
RPM	138	132	132	126	120	114	114	108	108

### **Liczba impulsów**

Liczbę impulsów (na nadgarstku lub tętnicy szyjnej w szyi, wykonanych dwoma palcami wskazującymi) wykonuje się przez dziesięć sekund, zajmuje kilka sekund po zakończeniu ćwiczeń. Jest to pomocne z dwóch powodów: (a) 10 sekund jest wystarczająco długo, aby uzyskać dokładność, (b) liczba impulsów jest zbliżona do Twojej stawki BMP w czasie wykonywania. Ponieważ tętno spowalniane jest w miarę odzyskiwania, dłuższa liczba nie jest tak dokładna.

Cel nie jest liczbą magiczną, ale ogólnym przewodnikiem. Jeśli jesteś powyżej średniej kondycji, możesz pracować dość wygodnie nieco wyżej, co sugeruje się dla Twojej grupy wiekowej.

Poniższa tabela jest wskazówką dla tych, którzy zachowują równowagę. Tutaj ćwiczymy w około 80% maksymalnej wartości.

<b>Wiek</b>	25	30	35	40	45	50	55	60	65
<b>Zakres pulsu</b>									
10 sek. Odliczanie	26	26	25	24	23	22	22	21	20
BMP	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Nie naciskaj zbyt mocno, aby osiągnąć dane z tej tabeli. Może to być bardzo niewygodne, jeśli przesadzisz. Niech stanie się to naturalnie, gdy pracujesz nad swoim programem. Pamiętaj, że celem jest przewodnik, a nie reguła, trochę powyżej lub poniżej jest w porządku.

Dwa ostatnie komentarze: (1) nie angażuj się w wahania tętna, będąc pod presją lub nie gdy masz wystarczająco dużo snu, może to mieć wpływ; (2) tętno jest przewodnikiem, a nie niewolnikiem.

### **Trening wytrzymałościowy**

Trwałość układu krążenia, siła mięśni, elastyczność i koordynacja są niezbędne do maksymalnej sprawności. Zasadą w treningu jest danie każdemu istotnych elementów jednocześnie, przechodząc przez program ćwiczeń, poruszając się tak szybko, jak to możliwe pomiędzy każdym ćwiczeniem. Powoduje to wzrost tętna i podtrzymuje go, jaki efekt treningu do chwili osiągnięcia etapu programu preferowanego.

### **Periodalizacja**

Jest to pojęcie używane do zmiany programu ćwiczeń zarówno dla fizjologicznych jak i psychologicznych korzyści. W całym programie powinieneś zmieniać obciążenie, częstotliwość i intensywność. Ciało reaguje lepiej na zmiany. Ponadto, kiedy poczujesz, że stajesz się "nieświeży", przyjmij okresy lżejszych ćwiczeń, aby ciało mogło odzyskać i przywrócić rezerwy. Będziesz cieszyć się swoim programem i czuć się lepiej.

### **Ból mięśni**

Przez pierwsze tygodnie może to być jedyne wskazanie, że jesteś w programie ćwiczeń. To oczywiście zależy od ogólnego poziomu sprawności. Potwierdzeniem, że jesteś w odpowiednim programie, jest bardzo niewielka bolesność u większości głównych grup mięśni. Jest to normalne zjawisko i zniknie w ciągu kilku dni.

Jeśli doświadczasz poważnego dyskomfortu, możesz być w programie zbyt zaawansowanym lub zbyt szybko zwiększasz swój program.

Jeśli wystąpi ból w trakcie treningu lub po nim, przestań ćwiczyć i skonsultować się z lekarzem.

## USTAWIENIA

### Bezpiecznie

Po pierwsze bezpieczeństwo, to prosta procedura. Wystarczy uważać, aby siedzenie znajdowało się bezpośrednio pod tobą.



1. Ustaw ALUMINIOWĄ BELKĘ
2. Prawdłowo umieść SIEDZENIE pod sobą
3. Usiądź uważając, aby SIEDZENIE się nie ruszyło

### Korekcja kąta ustawienia komputera

KOMPUTER I RAMIE KOMPUTERA przeznaczone są do obracania i obrotu, zapewniając pełną regulację niemal każdej wysokości i kąta.

UWAGA: Ze względów bezpieczeństwa, podczas ćwiczeń unikaj by PASEK NAPĘDOWY nie dotykał KOMPUTERA.

### Uchwyt kierownicy

Po zakończeniu ćwiczeń pamiętaj o przechowywaniu KIEROWNICY w UCHWYCIU KIEROWNICY.

### Uwolnienie stóp

Zwolnienie PASKA STÓP jest łatwe dzięki zastosowaniu klucza szybkiego zwalniania.

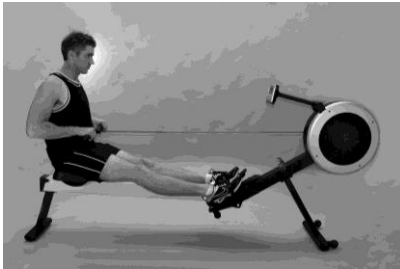
Podnieś klamry PASKÓW STÓP, jak pokazano na rysunkach powyżej

## PRAWDŁOWE UŻYWANIE

### Pociąganie ciała do uchwytu

ŹLE

Po zakończeniu użytkownik zamiast pociągać uchwyt do ciała, ciągnie się do rączki.



#### PRAWIDŁOWO

Po zakończeniu użytkownik lekko oparł się, trzymał nogi w dół i pociągnął uchwyt do korpusu, używając górnego korpusu jako mocnej platformy.

#### Latające Łokcie

#### ŹLE

Łokcie użytkownika są wystające z ciała, a uchwyt jest na poziomie klatki piersiowej.

Wyciągnij rączkę do ciała. Nadgarstki są płaskie, a łokcie przechodzą blisko ciała. Łokcie rozciągają się za ciałem, gdy uchwyt jest wyciągnięty do pasa.



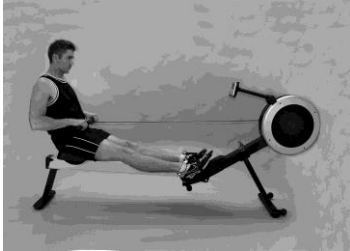
#### PRAWIDŁOWO

Wyciągnij rączkę do ciała. Nadgarstki są płaskie, a łokcie przechodzą blisko ciała. Łokcie rozciągają się za ciałem, gdy uchwyt jest wyciągnięty do pasa.

## **Blokowanie kolan**

### **ŹLE**

Pod koniec skoku użytkownik blokuje kolana, stawiając nogi prosto.



### **PRAWIDŁOWO**

Zawsze trzymaj nogi lekko ugięte w całkowicie wysuniętym położeniu .. nie blokuj kolan.

## **ROZCIĄGANIE**

Rozciąganie powinno obejmować się zarówno w rozgrzewce, jak i schłodzeniu, po 3-5 minutach ćwiczeń aerobowych o małej intensywności lub ćwiczeń typu callisthenic. Ruchy powinny być wykonywane powoli i płynnie, bez odbijania się lub szarpania. Przenieś się na odcinek, aż poczujesz napięcie mięśniowe, a nie ból, zostanie odczuwalne w mięśniach i przytrzymaj przez 20 ~ 30 sekund. Oddychanie powinno być wolne, rytmiczne i pod kontrolą, upewniając się, że nigdy nie powstrzymasz oddechu.

### **1. Rozciąganie mięśnia czworogłowego**

Sięgnij jedną ręką za ciało, chwyć stopę i pociągnij piętę w kierunku pośladków, zachowując postawę wyprostowaną i pionową. Trzymaj 20-30 sekund i zwolnij. Powtórz to dla przeciwnej nogi.





## 2. Łydki, ścięgna Achillesa

Utrzymując tylną nogę prostą i stopy płasko na podłodze, palcami zwiężając się prosto, przesuwaj biodra do przodu, zginając kolano na przedniej nodze. Trzymaj 20-30 sekund i zwolnij. Powtórz to dla przeciwnej nogi.



## 3. Rozciąganie pleców

Z ramionami wyciągniętymi i biodrami bezpośrednio nad nogami, dolne górne ciało poniżej poziomu rąk, wygnij się na kolanach. Trzymaj 20-30 sekund i zwolnij.



## 4. Rozciąganie górnej części ramienia

Chwyć łokieć i wyciągnij rękę do linii środkowej ciała, zachowując postawę wyprostowaną i pionową. Trzymaj 20-30 sekund. Powtórz to dla przeciwnej nogi.



## 5. Ściągno udowe, naciąg dolny

Utrzymuj uda w górnej części ciała, wyciągając nogę w stronę sufitu. Trzymaj 20-30 sekund. Powtórz to dla przeciwnej nogi.



#### 6. Pośladki, biodra, brzuch

Trzymając obydwa ramiona w kontakcie z ziemią delikatnie pociągnij kolano w stronę ziemi. Trzymaj 20-30 sekund i zwolnij. Powtórz to dla przeciwnej strony.



#### 7. Rozciąganie wewnętrznej części uda

Z podeszwami stóp skierowanymi do siebie, pochyl się do przodu talią, naciskając do dołu do wnętrza kolan. Trzymaj 20-30 sekund i zwolnij.

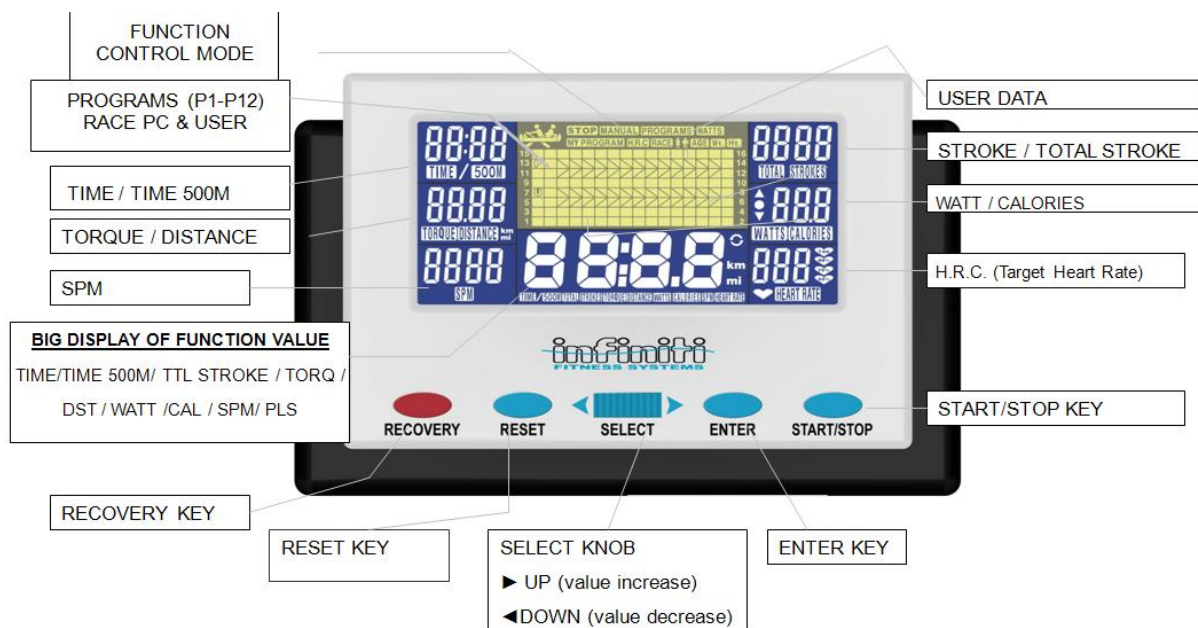


#### 8. Piersi, ramiona, górna część ramienia

Przenieś pośladki z dala od ramion, trzymając ręce z tyłu i dłonie na ziemi. Trzymaj 20-30 sekund i zwolnij.







## ĆWICZENIA - KOMPUTER UM6908L2-4



## SPECYFIKACJA FUNKCJI

POZYCJA	ZAKRES WYŚWIETLANIA	ZAKRES ZESTAWU	PAMIĘŚĆ	RESET	PROSTY OPIS
TIME (CZAS)	0:00~99:59 MINU SEK MINU SEK	0:00~99:00 ±1MINU PĘTLA	Y	Y	1. Zlicza wartość czasu podczas ćwiczeń, bez miejsca siedzącego. 2. Jeżeli ustawisz, przy odliczaniu do 0, system wyłączy czas
SPM	0~10~999	N	N	Y	PODCZAS ROZRUCHU: 1. Rozpocznij trening, wyświetla wartość w ciągu 3 sekund 2. Brak sygnału, zerowanie na 0 w ciągu 6 sekund.
Wyświetlacz WATT	0~999	N	N	Y	PODCZAS ROZRUCHU: 1. Ustawienie czujnika, wartość wyświetlana w ciągu 3 sekund 2. Brak danych wejściowych czujnika, zerowanie na 0 w ciągu 6 sekund.
DISTANCE (DYSTANS)	0.00~99.99 KM(ML)	0.00~99.90 ±0.1 PĘTLA	Y	Y	1. Zliczaj odległość w górę podczas ćwiczeń 2. Jeśli ustawione, po odliczeniu do 0, system zatrzyma się.
CALORIES (KALORIE)	0~999 CAL	0~990 ±10 w pętli	Y	Y	1. Zliczyć w górę kalorie przy rozpoczęciu ćwiczeń, bez ustawienia. 2. Jeśli ustawione, po odliczeniu do 0, system zatrzyma się.
TEMPMPERATURE (TEMPERATURA)	0~60°C 32~99°F	N	Y	N	AUTO SLEEP lub wcisnij przycisk ENTER-KEY + RESET, podczas SLEEP i wyświetla temperaturę (wyświetlacz LCD)


CLOCK ZEGAR	0:00~23:59	±1godzina ±1minuta	Y	Y	Zasilanie, ustawienie zegara Godzina: minuty
AGE (WIEK)	10-25-99	±1	Y	N	Przy ustawieniu "AGE" wartość początkowa wynosi 25.
GENDER (PLEĆ)	 	 	Y	N	Przy ustawieniu GENDER wybierz GIRL lub BOY. (KOBIEITA lub MĘŻCZYŻNA)
HEIGHT (WZROST)	100-160-200 (CM) 40-60-80 (CALE)	±1	Y	N	Przy ustawieniu wysokości "H.T", wartość początkowa 160CM (60CALI).
WEIGHT (WAGA)	20-50-150 (KG) 40-100-350 (FUNTY)	±1	Y	N	Przy ustawieniu wagi: "W.T", wartość początkowa. 50KG(100LB)
HEART RATE (PULS)	P · 30~240	0→30~240	Y	Y	Np. kalkulowane forum D
HEART SYMBOL (SYMBOL SERCA)	ON/OFF migające	N	N	N	1. Wyświetlacz migota tak jak tętno, Hi / Fast & Low slow. 2. Jeśli nie zostanie wykryty sygnał, symbol wyłączy się.
MANUAL		1~16 POZIOM (±1POZIOM)	Y	N	Ustaw obciążenie z zakresu 1-16
PROGRAM	P1~P12	1~12	Y	N	1. Stały schemat P1 ~ P12,12. 2. Za każdym razem, gdy wybierzesz jeden PROGRAM, na środku matrycy zostanie wyświetlony wykres korespondencyjny 3. Wybór schematu poprzez obrócenie pokrętła UP, DOWN i ENTER w celu potwierdzenia. 4. Po wybraniu programu na wyświetlaczu pojawi się migający wykres w postaci kropki, przekręć pokrętło UP / DOWN w celu regulacji LEVEL i naciśnij ENTER w celu ustawienia TIME, symbol TIME miga.
RACE	20 ~ 990±10SPM 0.1 ~ 99.9±0.1KM(ML)				Użytkownik może ustawić SPM komputera, a także dystans do wyścigu.
Watt Stały	10~350	10~350 ±5 w pętli	Y	N	1. wartość ustalona: 100. 2. Obróć w UP / DOWN, aby wyregulować wartość WATT podczas ćwiczeń.
PERSONAL	U1~U4		Y	N	1.Użytkownik może samodzielnie ustawić program 2. Naciśnij ENTER w celu ustawienia linii i GÓRA, DÓŁ, do regulacji wartości LOAD. 3. Każda wartość zostaje zapisana.

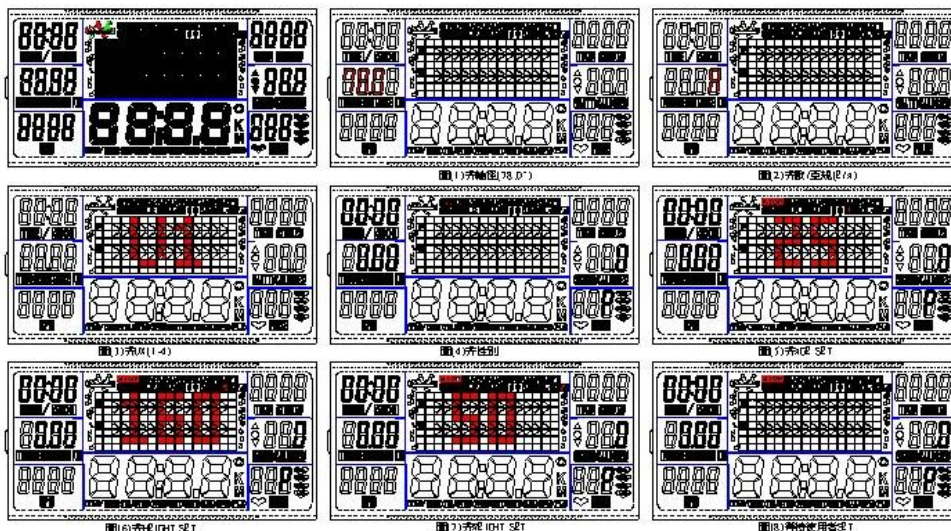
H.R.C.	55%、75%、90%、IND (ZAKRES)	55%、75%、90%、IND (ZAKRES)	Y	N	1. Wybierz swoje preferencje H.R. : 55%, 75%, 90%, IND. 2. (55%, 75%, 90%, IND) miga podczas ustawiania, a następnie ustawianie kroku, symbol TIME miga.
SCAN		N	N	N	1. CZAS i CZAS / 500M. 2. WATT i CALORIES przełączają się co 6 sekund. 3. TORQUE i DISTANCE przełącza się co 6 sekund. 4. STROKES & TOTAL STROKES przełączają się na wyświetlacz co 6 sekund.
TIME/500M	0:00 ~ 99:59	N	N	Y	
STROKES	0 ~ 9999	0 ~ 9990±10	Y	Y	STROKES ALARM one
TOTAL STROKES	0 ~ 9999	N	Y	Y	
TORQUE DISPLAY	0.00 ~ 99.99	N	N	Y	

## OPIS OPERACJI

1. Upewnij się, że wtyczka zasilacza (6V 1A) jest włożona, a następnie włącz: BI włączy się z długim dźwiękiem przez 1 sekundę wraz z pełnym wyświetlaczem LCD przez 2 sekundy, a następnie wyświetla średnicę koła przez 1 sekundę w oknie DISTANCE. Rysunek (1)
2. Włączanie (lub przytrzymanie przycisku RESET przez 2 sekundy) pełne wyświetlanie na wyświetlaczu. Naciśnij przycisk szybkiego uruchamiania podczas ustawiania bezpośredniego działania funkcji ręcznej.
3. Wyświetlacz USER w matrycy do wyboru (U1-U4), możesz obracając pokrętko ►UP, ◀DOWN do wybrania numeru USER i wprowadzenie danych osobowych, naciśnij ENTER w celu potwierdzenia, . Naciśnij klawisz ENTER, aby potwierdzić, jeśli wszystko jest w porządku, przejdzie do funkcji przycisków górnych, wszystkie migają i czekaj na USER, przekręć POKRĘTKO SELECT ►UP, ◀DOWN w celu wyboru, Rysunek (2) (Podczas ustawiania danych osobistych naciśnij przycisk Reset, przeskocz do wyboru UX (0-4)).

SER: U0 ~U4 ( U1 ~ U4 Zapamiętane dane użytkownika; U0- Brak pamięci i danych treningowych)

- ◆ AGENDA / SEX (PŁEĆ) : GIRL / BOY SYMBOL select 
- ◆ AGE (WIEK) : 10-25-99
- ◆ HEIGHT (WZROST) : 100-160-200 ( CM ) / 40-60-80 (INCH)
- ◆ WEIGHT (WAGA) : 20-50-150 (KG) / 40-100-350 (LB)



## **WEJDŹ W “CONTROL MODE”- MANUAL / PROGRAMS / WATTS / MY PROGRAMS / H.R.C./ RACE**

### **MANUAL**

LOAD1 i wyświetlenie w matrycy kropkowej, naciśnij klawisz ENTER w celu potwierdzenia, przekręć pokrętło SELECT ►UP, ◀DOWN w celu potwierdzenia wartości LOAD i ENTER aby potwierdzić, przekręć SELECT ►UP, ◀DOWN ponownie dla ustawienia, naciśnij START i zacznij ćwiczyć Po zakończeniu wszystkich ustawień funkcji (np. TIME, DISTANCE, CALORIES, HEART RATE).

### **PROGRAM**

Jeśli wybierzesz Schemat programu P1-P12 naciśnij przycisku ENTER, aby zaprogramować. Po wybraniu idealnego schematu programu wybierz opcję SELECT ►UP, ◀DOWN aby wyregulować wartość LOAD i rozpocząć ćwiczenia po zakończeniu ustawiania wszystkich funkcji (np. TIME, DISTANCE, CALORIES, HEART RATE).

### **WATTS CONSTANT**

Użytkownik może domyślnie ustawić wartość WATTS na jego zapotrzebowanie 10-350 W od 10 do 350 W za pomocą pokrętła UP / DOWN. Aby ustalić stałą wartość WATTS, a następnie naciśnij klawisz START / STOP. Użyj trybu sterowania WATTS, aby trenować w różnych poziomach WATTS.

### **MOJE PROGRAMY**

Utwórz własny profil programu przez U1 ~ U4, ustawiając opór dla każdego segmentu. Następnie program zostanie automatycznie zapisany do wykorzystania w przyszłości. U0 ENTER można ustawić tak samo, jak U1 ~ U4, ale ten program nie może być zapisany.

### **H.R.C**

KONTROLA STREFY RYTMU SERCA - Wybierz docelowy współczynnik tętna, wybierając jeden z zaprogramowanych: 55%, 75% lub 90%. Wprowadź swój wiek w danych użytkownika, aby upewnić się, że docelowa tętna jest prawidłowo ustawiona. Wyświetlacz HEART RATE miga, gdy osiągniesz docelowe tętno w zależności od wybranego Programu.

55% -- PROGRAM DIETY

75% -- PROGRAM ZDROWIA

90% -- PROGRAM SPORTOWY

TAG – ZAKRES USTAWIONY PRZEZ UŻYTKOWNIKA

### **RECOVERY**

Po zakończeniu treningu naciśnij przycisk RECOVERY. Aby RECOVERY działał prawidłowo, potrzebny jest Twój wkład puls. TIME będzie odliczany od 1 minuty, a następnie zostanie wyświetlony poziom sprawności od F1 do F6.

UWAGA: podczas odzyskiwania nie będą działały żadne inne wyświetlacze.

### **F 1 ~ F6 = POZIOM ODZYSKIWANIA**

Naciśnij ENTER:

1. Naciśnij klawisz H.R.C, aby uruchomić H.R.C.

## 2. Sprawdź wynik F1 - F6.

Score	Condition	Heart Rate ( from test HR minus end HR)
F1	Excellent	Above 50
F2	Good	40 ~ 49
F3	Average	30 ~ 39
F4	Fair	20 ~ 29
F5	Poor	10 ~ 19
F6	Very Poor	Under 10

## RACE

Użyj POKRĘTŁA SELECT -►UP, ◀DOWN aby wyregulować SPM na PC, patrz rys. A i dystans wyścigu (DISTANCE, patrz rys. B), Naciśnij START, aby rozpocząć, USER & PC miga, aby pokazać, kto biegnie pierwszy (USER LOAD jest regulowalny w wyścigu). Koniec odległości wyścigu, wynik patrz rysunek D = WIN, rys. E = UŻYTKOWNIK przegrywa ..

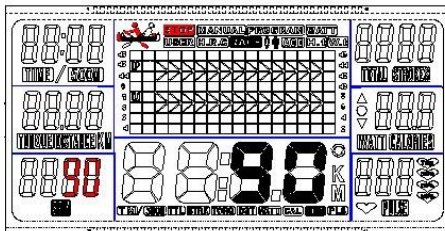


fig. A Set SPM

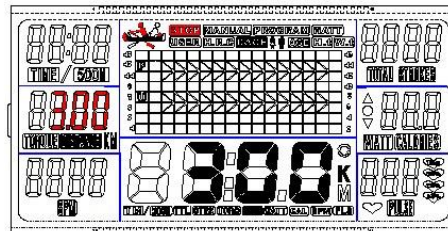


fig. B Set "DISTANCE"

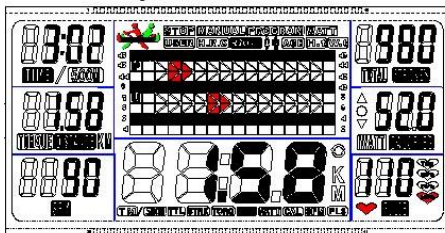


fig. C PC (COMPUTER) race with user

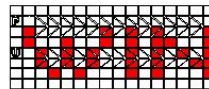


fig. D USER: WIN

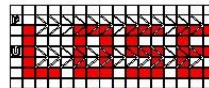


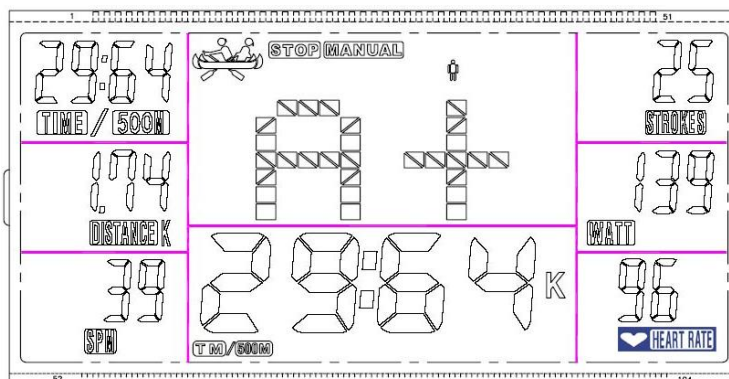
fig. E USER: LOSE

## TIME/500M

Komputer / konsola automatycznie obliczy wiosłowanie przez użytkownika o długości 500 metrów, aby wydać tyle czasu na obsługę UŻYTKOWNIKA SPM. Nazywamy TIME / 500M wartość funkcji.

## AVERAGE: A + Wyświetlacz

Naciśnij STOP KEY, aby zatrzymać trening, na monitorze pojawi się A + (AVERAGE -FUNCTION VALUE), TIME / 500 M; SPM; SERCA; WATT, patrz poniżej rys.



## **FUNKCJE PRZYCISKÓW:**

### **POKRĘTŁO SELECT ► UP, ◀ DOWN:**

- a. Ustawia zegarek.
- b. Wybiera U0 ~ U4.
- c. Ustawienie danych osobistych (np. : SEX, AGE, HEIGHT, WEIGHT itd.):
- d. Wybierz MANUAL, PROGRAM, WATT, OSOBISTE, HRC:
- e. Wybierz PROGRAM P1-P12:
- f. Ustaw LEVEL LOAD programu:
- g. Dostosuj wartość funkcji (TIME, DIST, CAL, WATTS, HEART RATE, STROKES itd.):
- h. Wybierz H.R.C. 55%, 75%, 90%, IND (TARGET):
- i. Wybierz PERSONAL:

### **ENTER KEY :**

Potwierdź ustawienie i wybierz funkcję.

### **START/STOP KEY :**

Naciśnij KEY, system zacznie obliczać, naciśnij ponownie, aby zatrzymać.

### **RECOVERY KEY :**

Działanie funkcji RECOVERY, patrz 4-6 opis.

### **RESET KEY**

Resetuje wartość funkcji

Działanie funkcji RECOVERY, patrz 4-6 opis.

Naciśnij przycisk przez 2 sekundy, aby wyzerować całą wartość funkcji.

### **WSKAZÓWKI:**

1. Opcja: Podłącz zasilacz AC (6 VOLT, 1A).
2. Utrzymuj komputer z dala od wilgoci.



## WARUNKI GWARANCJI

Gwarancji udziela:

**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. Intensywność treningów nie może przekroczyć 1 godziny na dobę (**okres gwarancji: 24 miesiące**).

**2. Gwarancja Pół-komercyjna** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, Spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji. Intensywność treningów nie może przekroczyć 3 godzin na dobę. (**okres gwarancji: 12 miesięcy**).

**3. Gwarancja Komercyjna** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, Spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji, klubach fitness oraz siłowniach. Intensywność treningów nie może przekroczyć 8 godzin na dobę. (**okres gwarancji: 12 miesięcy**).

Każdy produkt w specyfikacji ma przyporządkowany wariant gwarancji. Brak informacji o wariancie gwarancji domyślnie oznacza Gwarancję Domową. Gwarancja dotyczy tylko wad produkcyjnych.

Gwarancja nie ma zastosowania do wad wynikających z:

- a) Normalnego użytkownika (normalne zużycie części eksploatacyjnych),
- b) Niewłaściwego użycia produktu,
- c) Nieprawidłowego przechowywania,
- d) Przeróbek produktu lub niewłaściwego serwisu.

Dowodem udzielenia gwarancji jest dowód zakupu (paragon lub faktura VAT). Gwarancja obowiązuje na terenie Polski. Gwarancja nie wyłącza możliwości skorzystania z uprawnień wynikających z niezgodności towaru z umową.

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 naszą firmę oraz sporządzić protokół szkody z przewoźnikiem (firmą kurierską/pocztową). W przypadku braku sporządzenia protokołu szkody nie ponosimy odpowiedzialności za szkody spowodowane przez firmy kurierskie/pocztowe.

W przypadku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant zapewnia transport i usługę serwisową przedmiotu gwarancji. W przypadku braku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego klient pokrywa koszty ewentualnego transportu i usługi serwisowej przedmiotu gwarancji.

Gwarant zobowiązany jest ustosunkować się do zgłoszenia gwarancyjnego w terminie do 14 dni. Naprawa gwarancyjna zostanie wykonana w najkrótszym możliwym terminie. 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. Zwrot kwoty zakupu za sprzęt jest możliwy jedynie w przypadku braku możliwości naprawy i braku możliwości wymiany na nowy.

### Zgłoszenia gwarancyjne

Klienci indywidualni zobowiązani są przelać ZGŁOSZENIE GWARANCYJNE drogą mailową na adres: [biuro@e-insportline.pl](mailto:biuro@e-insportline.pl). Zgłoszenie powinno zawierać takie informacje jak:

Imię i Nazwisko / Numer telefonu / Adres / Dowód zakupu / Nazwa produktu / Opis Wady.

Klienci hurtowi zobowiązani są do złożenia zgłoszenia za pośrednictwem panelu klienta dostępnego na stronie internetowej: [www.e-insportline.pl](http://www.e-insportline.pl)

Klient zostanie poinformowany o zakończeniu i wyniku reklamacji przez e-mail lub telefonicznie.



inSPORTline Polska Krzysztof Stępień  
Ciemiętniki 19, 29-120 Kluczewsko  
Telefon: 510 275 999, 510 094 997  
E-mail: [biuro@e-insportline.pl](mailto:biuro@e-insportline.pl)  
NIP: 6090063070 REGON: 260656756