



INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 7120 Ławka grawitacyjna inSPORTline Inverso



* Obraz tylko dla celów poglądowych

SPIS TREŚCI

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA.....	3
LISTA CZĘŚCI.....	4
SPRZĘT I NARZĘDZIA.....	5
INSTRUKCJE SKŁADANIA.....	6
RÓWNOWAŻENIE ŁAWKI INWERSYJNEJ	7
KORZYSTANIE Z ŁAWKI INWERSYJNEJ	7
OCHRONA ŚRODOWISKA	9
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE.....	9

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA












Przed użyciem produktu należy skonsultować się z lekarzem. Jest to niezwykle ważne dla osób z istniejącymi schorzeniami. Nie używaj tabeli odwracania składanej Pro zaufania, jeśli masz jeden z następujących warunków:

- Ekstremalna otyłość
- Jaskra, odwarstwienie siatkówki lub zapalenie spojówek
- Cięża
- Urazy kręgosłupa, stwardnienie mózgowie lub obrzęk stawów
- Infekcja ucha środkowego
- Wysokie ciśnienie krwi, nadciśnienie, historia udaru lub przemijające ataki niedokrwienne
- Zaburzenia serca lub układu krążenia, które są leczone.
- Przepuklina przełyku lub przepuklina brzuszna
- Słabe strony kości, osteoporoza, niewygalowane złamania, sztyfty modułowe lub chirurgicznie implantowane
- Wsparcie ortopedyczne
- Stosowane w wysokich dawkach antykoagulanty, w tym aspirynę

Ławka inwersyjna została zaprojektowana dla optymalnego bezpieczeństwa; jednak niektóre środki ostrożności obowiązują zawsze, gdy są używane.









- Zawsze noś odpowiednią odzież sportową i buty. Nie noś zbyt luźnych ubrań.
- Jeśli w którymkolwiek momencie poczujesz się słabo lub zawroty głowy, natychmiast przestań ćwiczyć i skonsultuj się z lekarzem.
- Trzymaj z dala od dzieci i zwierząt domowych.
- Używanie przez jedną osobę w jednym czasie.
- Regularnie sprawdzaj wszystkie nakrętki i śruby, w razie potrzeby dokręć je.
- Nie należy używać odzieży ani uszkodzonego produktu.
- Pamiętaj, aby monitorować objawy swojego organizmu, upewnij się, że podchodzisz powoli. Jeśli odczuwasz zawroty głowy, oznacza to, że przyszedłeś szybko. Jeśli wystąpią nudności, natychmiast podejdź.
- Umieść produkt na płaskim i twardym podłożu
- Zachowaj co najmniej 2 m wolnej przestrzeni wokół produktu.
- Trzymaj dłonie i stopy z dala od wszystkich ruchomych części
- Trzymaj luźne ubrania i biżuterię z dala od wszystkich ruchomych części.

LISTA CZĘŚCI

<p>A</p>  <p>Rama 1 szt.</p>	<p>B₁</p>  <p>B₂</p>  <p>Pokład 1 szt.</p>	<p>C</p>  <p>Regulowany wysięgnik 1 szt.</p>	
<p>D</p>  <p>Uchwyt 2 szt.</p>	<p>E</p>  <p>Ramię przegubowe 2 szt.</p>	<p>F</p>  <p>Oslona ochronna 2 szt.</p>	<p>G</p>  <p>Pas 1 szt.</p>
<p>H</p>  <p>Stopka 1 szt.</p>	<p>I</p>  <p>(Gąbka) Uchwyt na piętę 1 szt.</p>	<p>J</p>  <p>(Guma) Uchwyt na piętę 1 szt.</p>	

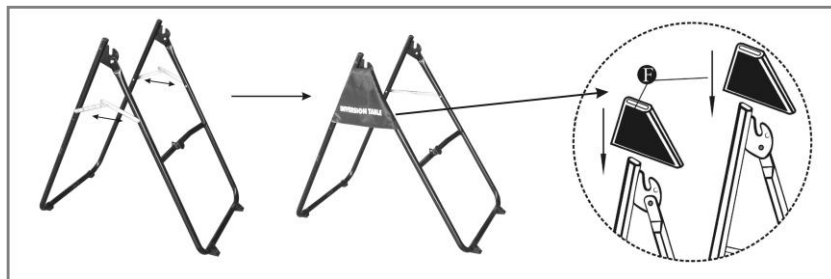
SPRZĘT I NARZĘDZIA



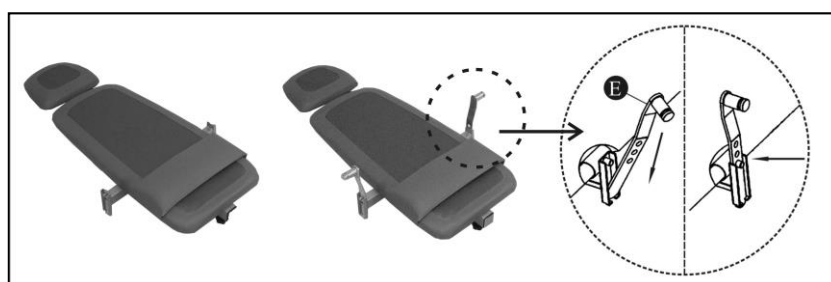
<p>1 $d+2h+e$</p>  <p>Screw: M8 × 55, 2sets</p>	<p>2 $c+2h+e$</p>  <p>Screw: M8 × 45, 2sets</p>	<p>3 $a+2h+e$</p>  <p>Screw: M8 × 20, 2sets</p>	
<p>4 $b+f+g$</p>  <p>Screw: M6 × 45, 2sets</p>		<p>6</p>  <p>Plum blossom knob, 1pc</p>	
<p>7</p>  <p>Screw-driver, 1pc</p>	<p>8</p>  <p>Spanner, 1pc</p>	<p>9</p>  <p>Spanner, 1pc</p>	

INSTRUKCJE SKŁADANIA

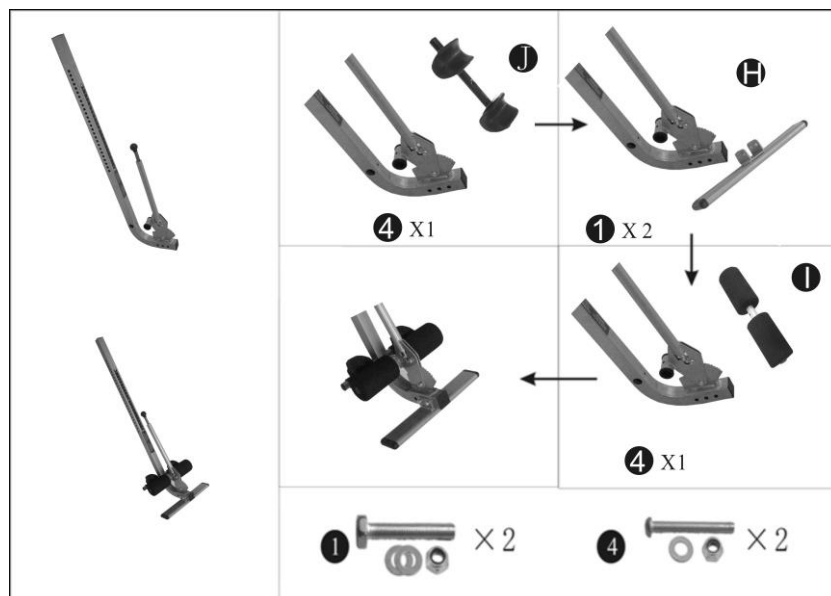
Krok 1



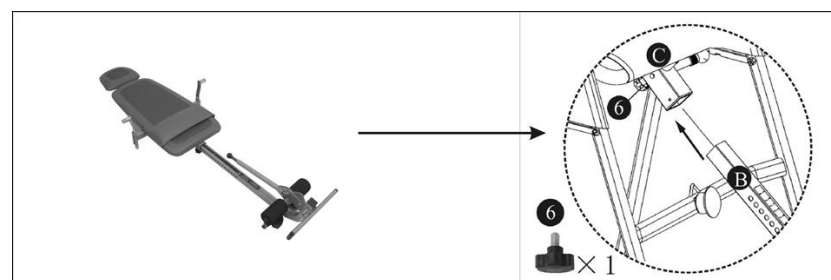
Krok 2



Krok 3



Krok 4



Krok 5

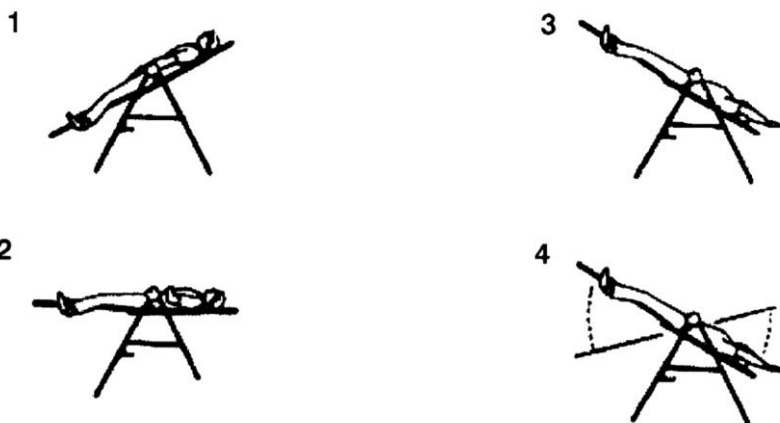


RÓWNOWAŻENIE ŁAWKI INWERSYJNEJ

W ławce inwersji jest jak bardzo starannie wyważony podparcia. Reaguje na bardzo niewielkie zmiany rozkładu masy. Dlatego bardzo ważne jest, aby upewnić się, że wysokość jest odpowiednio ustawiona. Aby to zrobić, zamontuj urządzenie, wsuń kostki w pięty i połóż się z rękami po bokach. Powoli połóż dłonie na klatce piersiowej. Podczas gdy w tej pozycji Twoja głowa powinna nadal znajdować się ponad naszymi stopami. Jeśli twoje stopy znajdują się nad twoją głową, zejdź z niej i ustaw ponownie wysokość.

KORZYSTANIE Z ŁAWKI INWERSYJNEJ

1. Zaczynij od całkowitego leżenia na pokładzie z rękami u boku lub spoczywającymi na udach.
2. Trzymając ręce blisko ciała zacznij powoli podnosić ramiona, umożliwiając obrót stołu do tyłu. Zatrzymaj lub opuść ramiona, aby kontrolować obrót stołu w dół
3. Podnieście ręce, aż znajdują się nad głową. W tym momencie ławka inwersji będzie tak daleko, jak to możliwe.
4. Gdy poczujesz się lepiej, kołysz pokład powoli, podnosząc ręce do góry i powoli nisko.
5. Zaleca się, aby ławka inwersyjna była używana przez pięć lub dziesięć minut każdego ranka i ponownie każdego wieczora.
6. Powróć do pozycji pionowej, powoli przesuważąc ręce z powrotem w dół do ud.



1. **Rozpocznij powoli:** odwróć tylko 15 ~ 20 stopni na początek. Pozostań w pozycji odwróconej tylko tak długo, jak jesteś wygodny. Powoli wyprostuj powoli.
2. **Dokonuj stopniowych zmian:** Zwiększ kąt tylko wtedy, gdy jest wygodny. Zwiększ kąt tylko o kilka stopni naraz. Zwiększyć czas użycia 1 ~ 2 minuty do dziesięciu w ciągu kilku tygodni. Dodaj rozciąganie i lekkie ćwiczenia tylko wtedy, gdy czujesz się komfortowo z odwróceniem.
3. **Obserwuj swoje ciało:** podchodź powoli. Zawroty głowy po sesji oznaczają, że zaczęłeś szybko. Poczekaj chwilę po jedzeniu, zanim skorzystasz ze stołu. Natychmiast wychodzisz, jeśli czujesz nudności.
4. **Poruszaj się:** ruch podczas odwracania zachęca do krążenia krwi. Ruch może być osiągnięty przez rytmiczną trakcję lub lekkie ćwiczenia. Nie wykonuj wysiłku podczas odwracania, Ogranicz częściową inwersję bez ruchu do jednej lub dwóch minut. Ogranicz pełną inwersję bez ruchu do zaledwie kilku sekund.
5. **Regularnie odwracaj:** zalecamy dwa lub trzy razy dziennie w zależności od Twojego obecnego stanu. Staraj się planować go o tej samej porze każdego dnia.



OCHRONA ŚRODOWISKA

Po upływie okresu żywotności produktu lub jeśli możliwa naprawa jest nieopłacalna, usuń ją zgodnie z lokalnymi przepisami i nieszkodliwą dla środowiska w najbliższym złomowisku.

Odpowiednia utylizacja zapewni ochronę środowiska i naturalnych źródeł. Ponadto możesz pomóc chronić ludzkie zdrowie. Jeśli nie jesteś pewien w prawidłowym utylizacji, poproś władze lokalne, aby uniknęły naruszenia prawa lub sankcji.

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 wariantcie 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