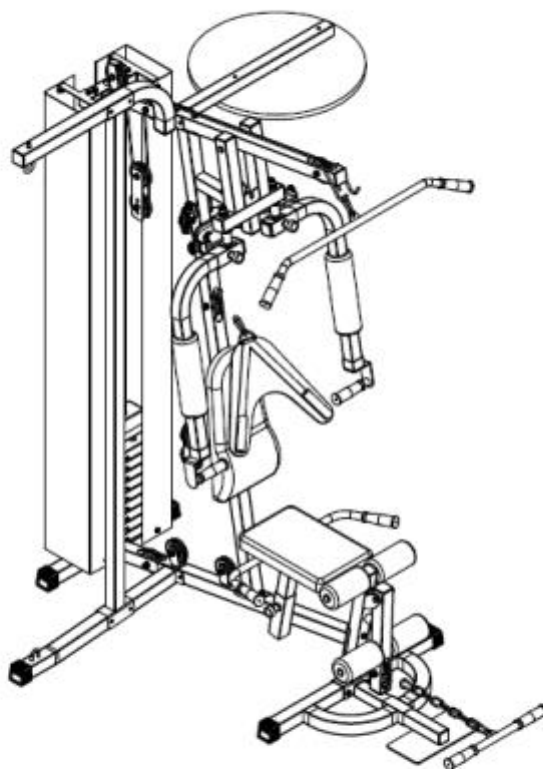




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 7153 Atlas do ćwiczeń inSPORTline Profigym C70



SPIS TREŚCI

WAŻNE INFORMACJE BEPIECZEŃSTWA	3
ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
LISTA CZĘŚCI.....	4
MONTAŻ.....	7
KROK 1	7
KROK 2	8
KROK 3	9
KROK 4	10
KROK 5A.....	11
KROK 5B.....	12
KROK 6	13
KROK 7A.....	14
KROK 7B.....	15
INSTRUKCJA DOTYCZĄCA ĆWICZEŃ	16
KONSERWACJA.....	17
OCHRONA ŚRODOWISKA	17
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	18

WAŻNE INFORMACJE BEPIECZEŃSTWA

Przed montażem wyjmij elementy ze skrzynki i sprawdź, czy wszystkie wymienione części zostały dostarczone.

UWAGA: Ręcznie dokręć śruby i **nakrętki**, aż maszyna zostanie całkowicie zmontowana.

UWAGA!

Przed użyciem tego urządzenia przeczytaj wszystkie środki ostrożności i uwagi zawarte w niniejszej instrukcji.

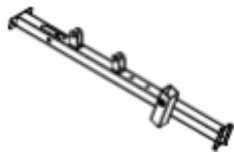
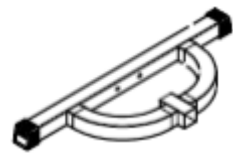
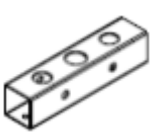
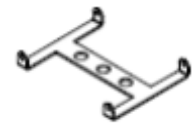
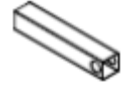
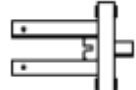
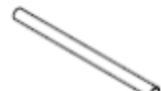
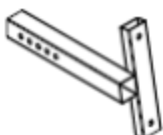
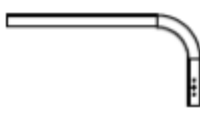
OSTRZEŻENIE!

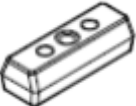
Przed użyciem tego urządzenia lub rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób w wieku powyżej 35 lat i / lub osób z istniejącymi wcześniej problemami zdrowotnymi. Producent nie ponosi żadnej odpowiedzialności za obrażenia ciała lub szkody majątkowe poniesione przez lub przy użyciu tego produktu. Obowiązkiem właściciela jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy tego urządzenia przeczytali instrukcję obsługi i zapoznali się z informacjami dotyczącymi bezpieczeństwa i środkami ostrożności.

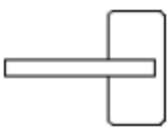
ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- To urządzenie powinno być używane wyłącznie na płaskiej powierzchni i jest przeznaczone wyłącznie do użytku w pomieszczeniach. Zalecamy umieszczenie maty ochronnej pod urządzeniem, aby chronić podłogę lub dywan i ułatwić czyszczenie.
- Noś wygodne, dobrej jakości buty do chodzenia lub biegania oraz odpowiednią odzież. Nie używaj urządzenia na bosą, w sandałach, skarpetach lub pończochach!
- Zawsze sprawdzaj urządzenie przed użyciem, aby upewnić się, że wszystkie części są sprawne.
- Nie pozostawiaj dzieci bez nadzoru w pobliżu urządzenia.

LISTA CZĘŚCI

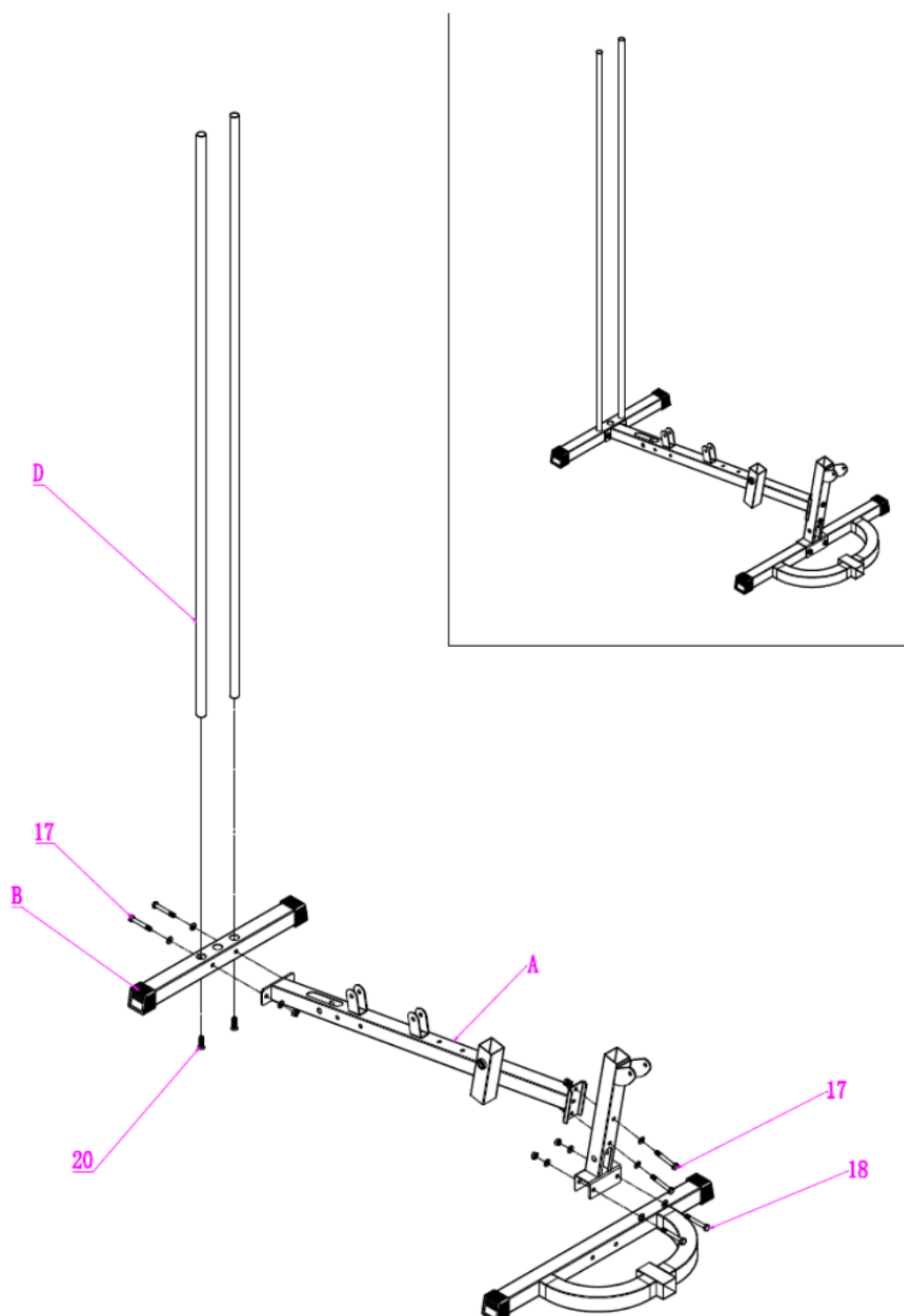
A  1 szt	B  1 szt	C  1 szt	D  2 szt
E  1 szt	F  1 szt	G  1 szt	H  2 szt
I  1 szt	J  1 szt	K  2 szt	L  1 szt
M  1 szt	N  1 szt	O  1 szt	P  1 szt
Q  1 szt	R  1 szt	S  2 szt	T  2 szt
U  1 szt	V  1 szt	W  2 szt	X  2 szt
Y 	Z 		

1 szt	2 szt		
1  1 szt	2  1 szt	3  1 szt	4  1 szt
5  1 szt	6  1 szt	7  9 szt	8  1 szt
9  1 szt	10  1 szt	11  2 szt	12  M8*70 śruba+ podkładka+nakrętka 2 szt
13  M10 podkładka + nakrętka 1 szt	14  M10*50 śruba + podkładka + nakrętka 2 szt	15  10 szt	16  4 szt
17  M10*70 śruba + podkładka nakrętka 21 szt	18  M10*75 śruba + podkładka nakrętka 9 szt	19  M10*25 śruba + podkładka 4 szt	20  M10*25 śruba 2 szt
21  M8*20 śruba + podkładka 12 szt	22  M8*40 śruba + podkładka 2 szt	23  M10*35 śruba + podkładka nakrętka 1 szt	24  M10*25 śruba + podkładka nakrętka 2 szt
25  M10*45 śruba + podkładka	26  M10*20 śruba	27  M16 nakrętka i podkładka	28  M8*70 śruba + podkładka

nakrętka	2 szt	2 szt	2 szt
IA  1 szt	IB  1 szt	IC  1 szt	ID  1 szt
IE  1 szt	IF  1 szt	IG  1 szt	IH  2 szt
II  2 szt			

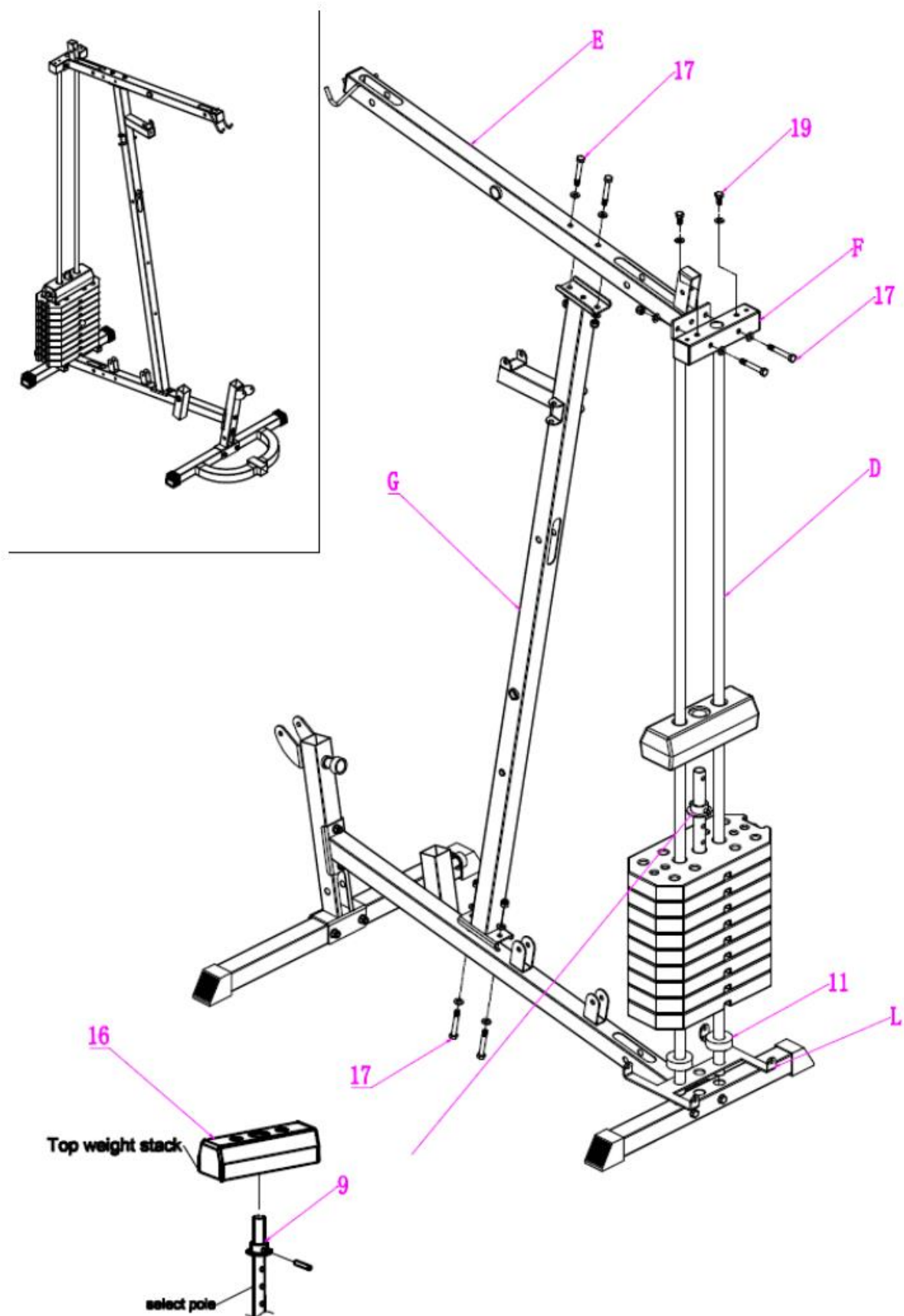
MONTAŻ

KROK 1



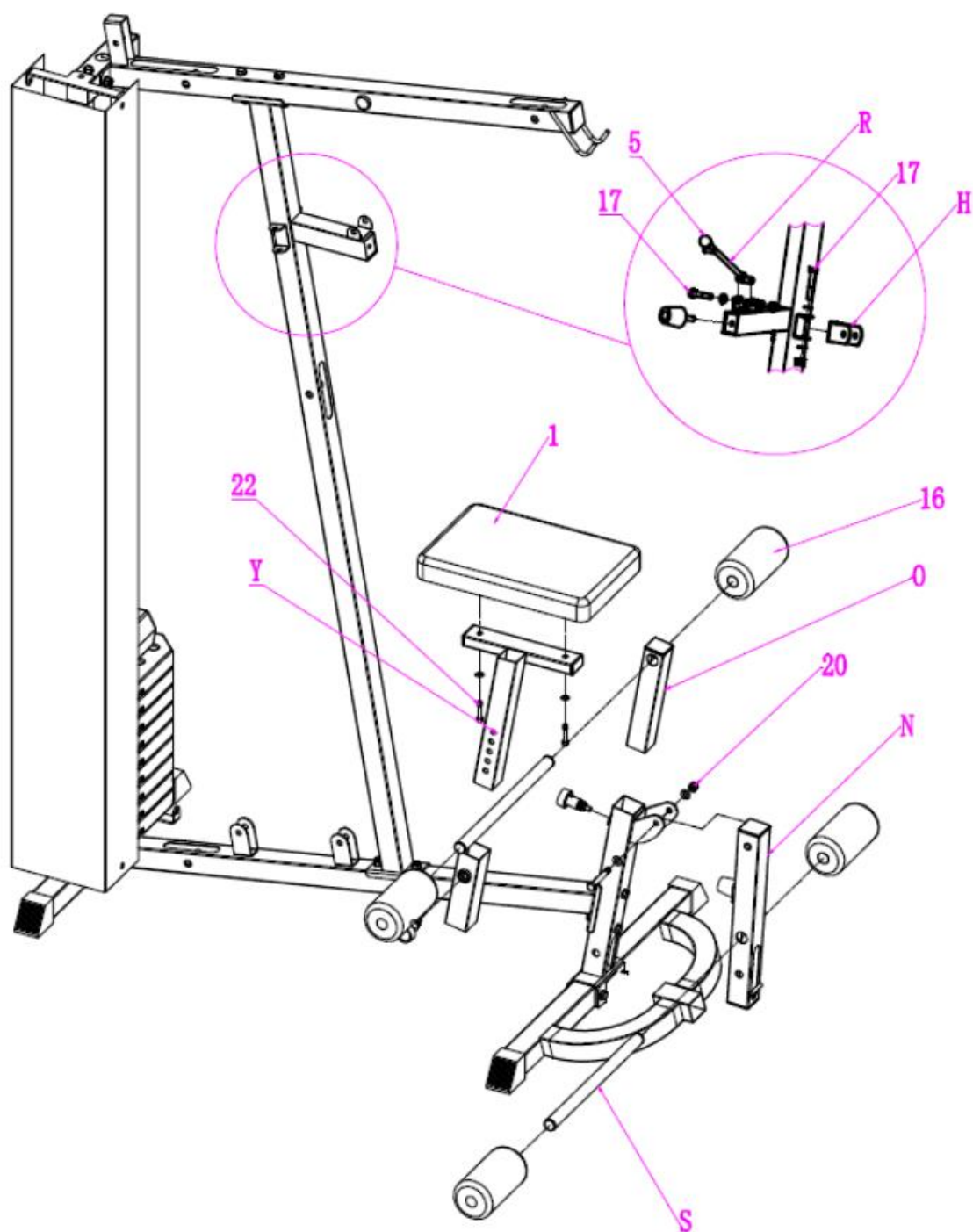
W zestawie znajdują się nakrętki samokontrujące. Dokręć je za pomocą klucza.

KROK 2



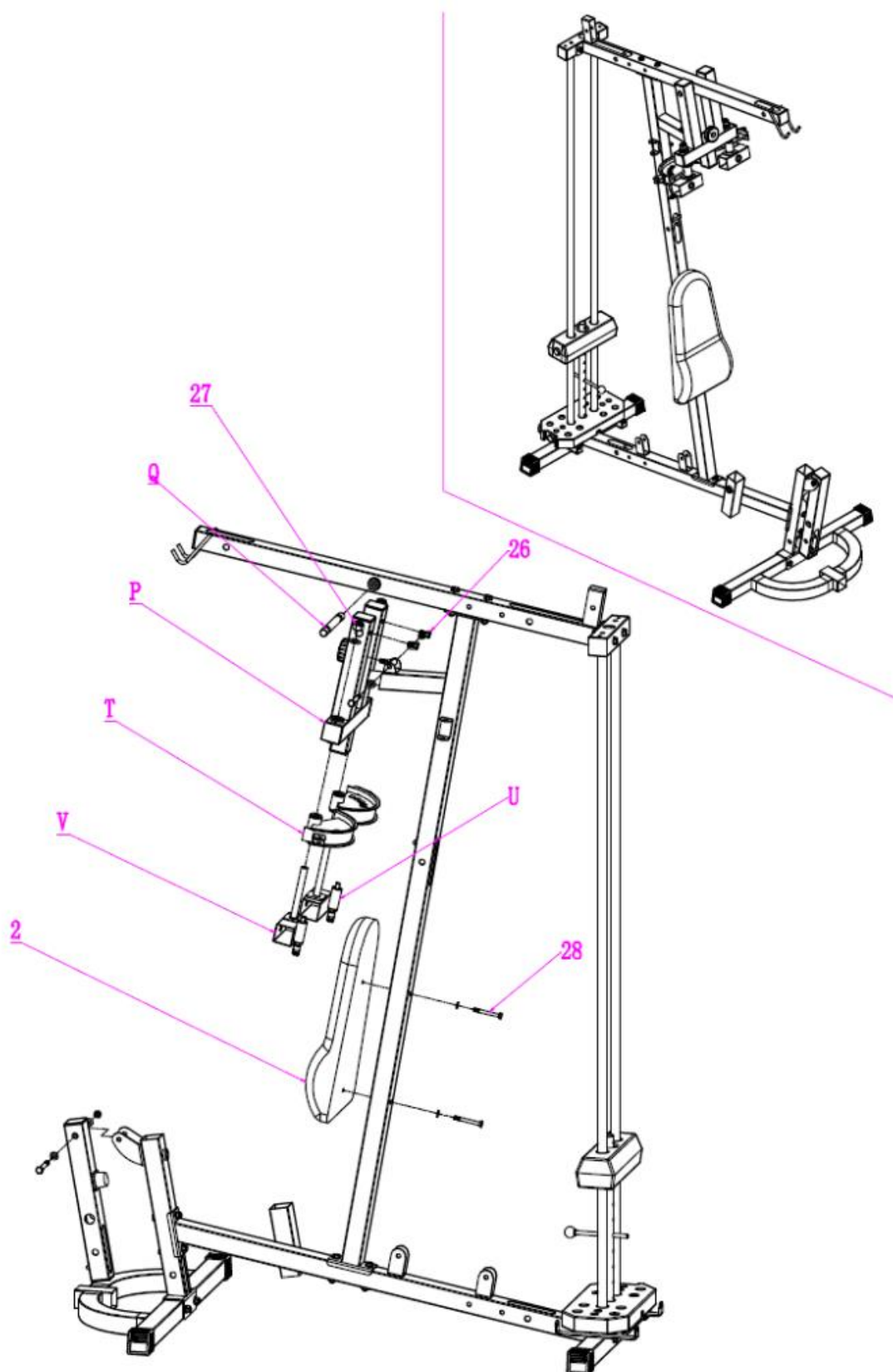
W zestawie znajdują się nakrętki samokontrujące. Dokręć je za pomocą klucza.

KROK 3



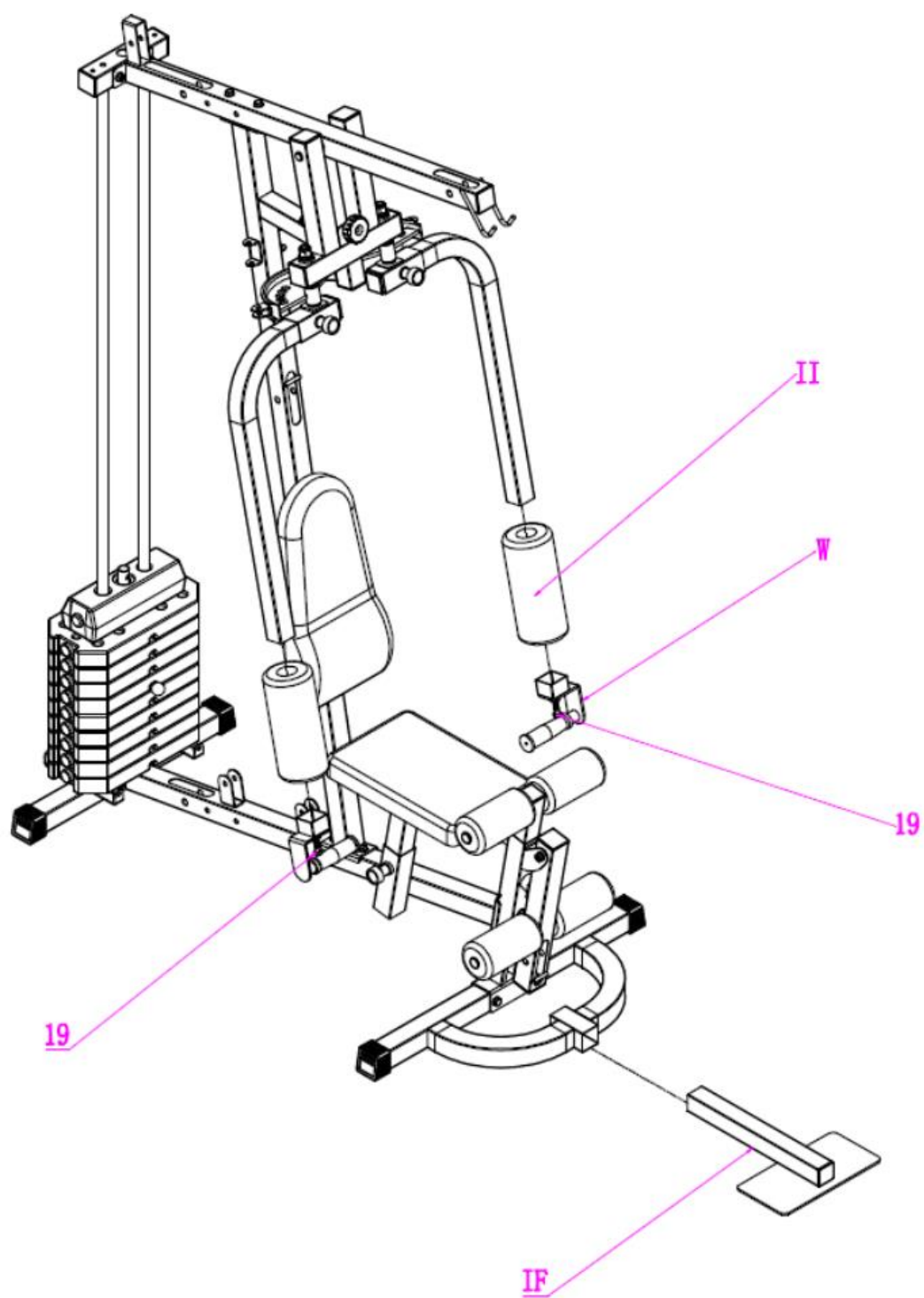
W zestawie znajdują się nakrętki samokontrujące. Dokręć je za pomocą klucza.

KROK 4



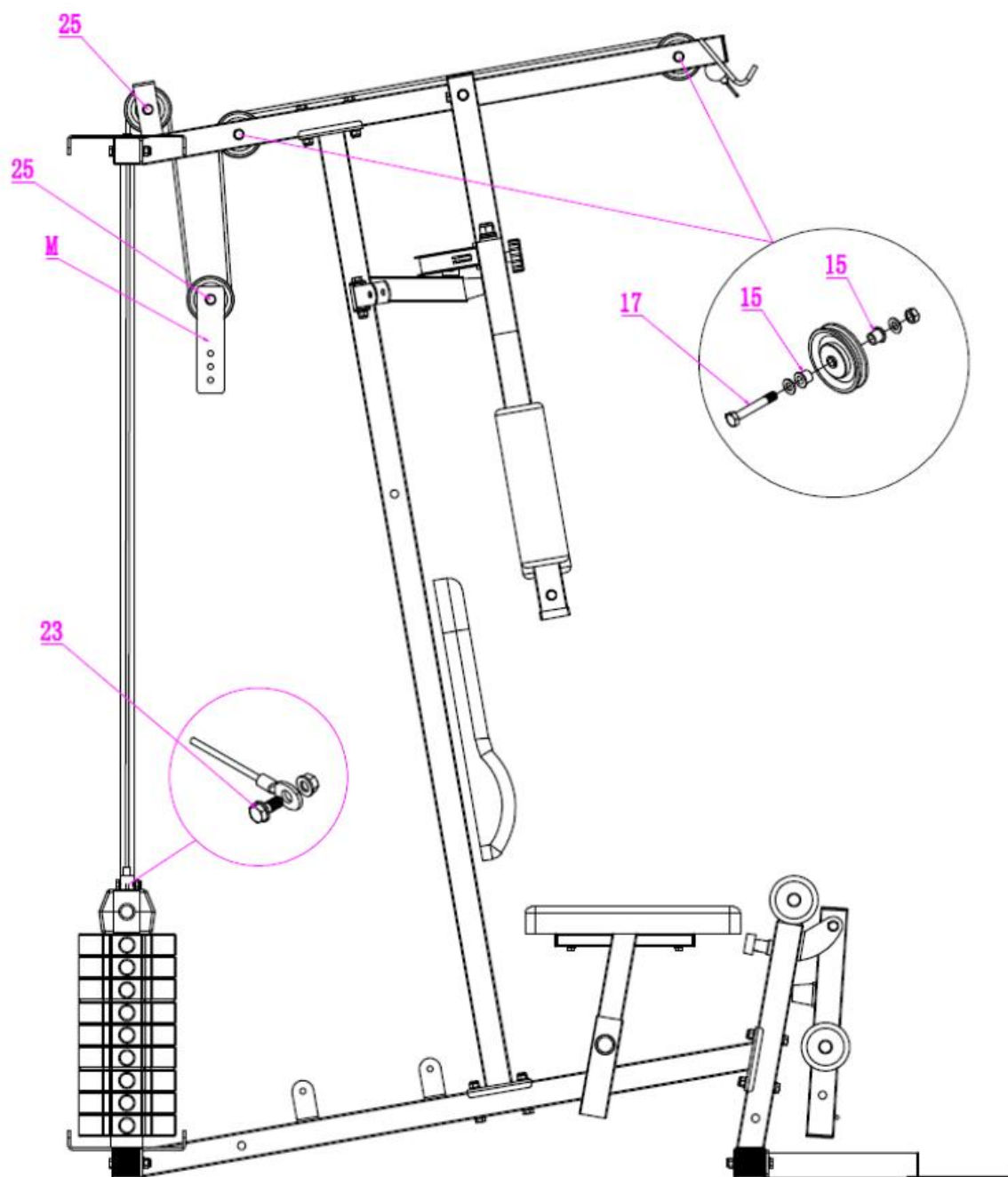
W zestawie znajdują się nakrętki samokontrujące. Dokręć je za pomocą klucza.

KROK 5A



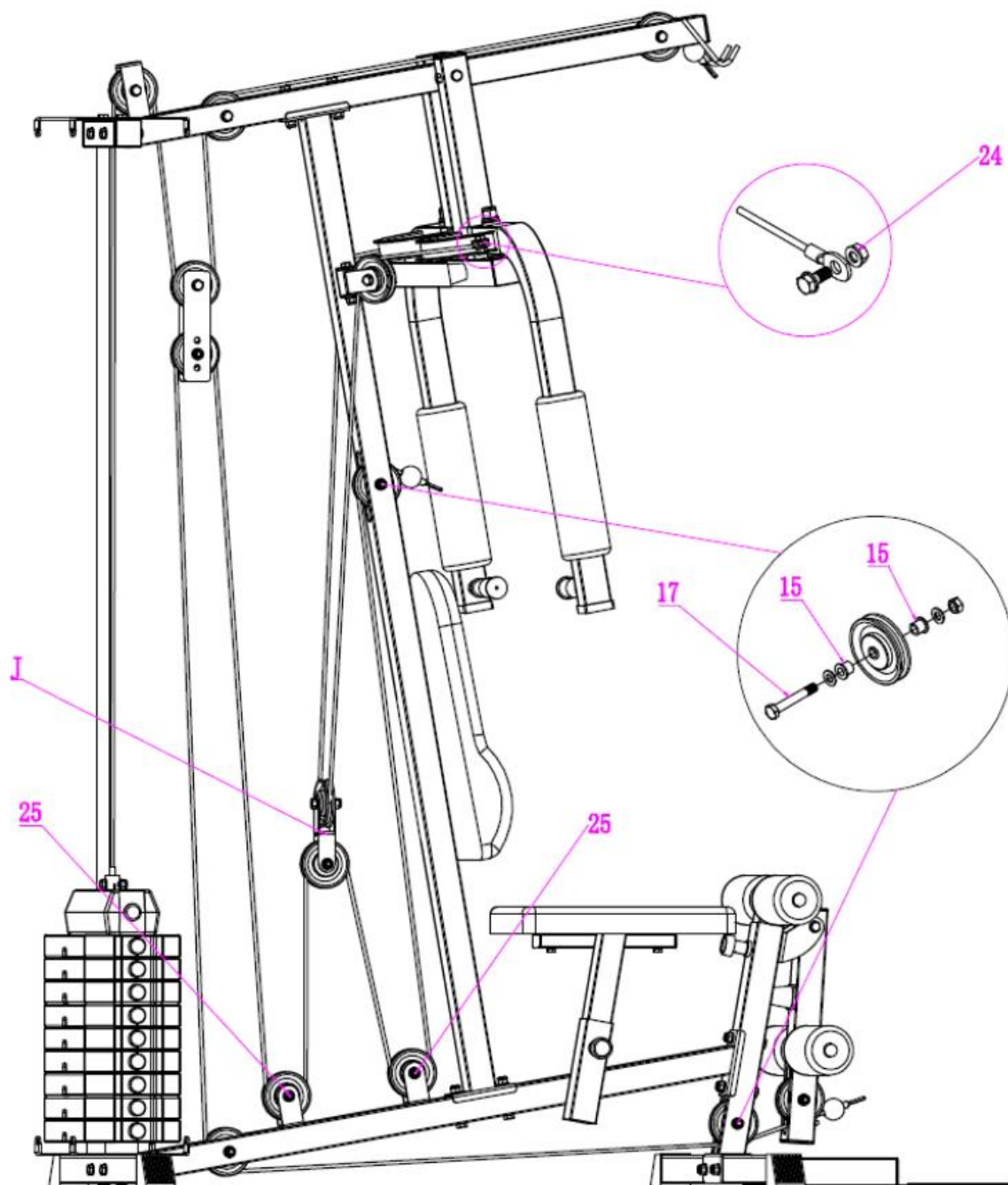
W zestawie znajdują się nakrętki samokontrujące. Dokręć je za pomocą klucza.

KROK 5B



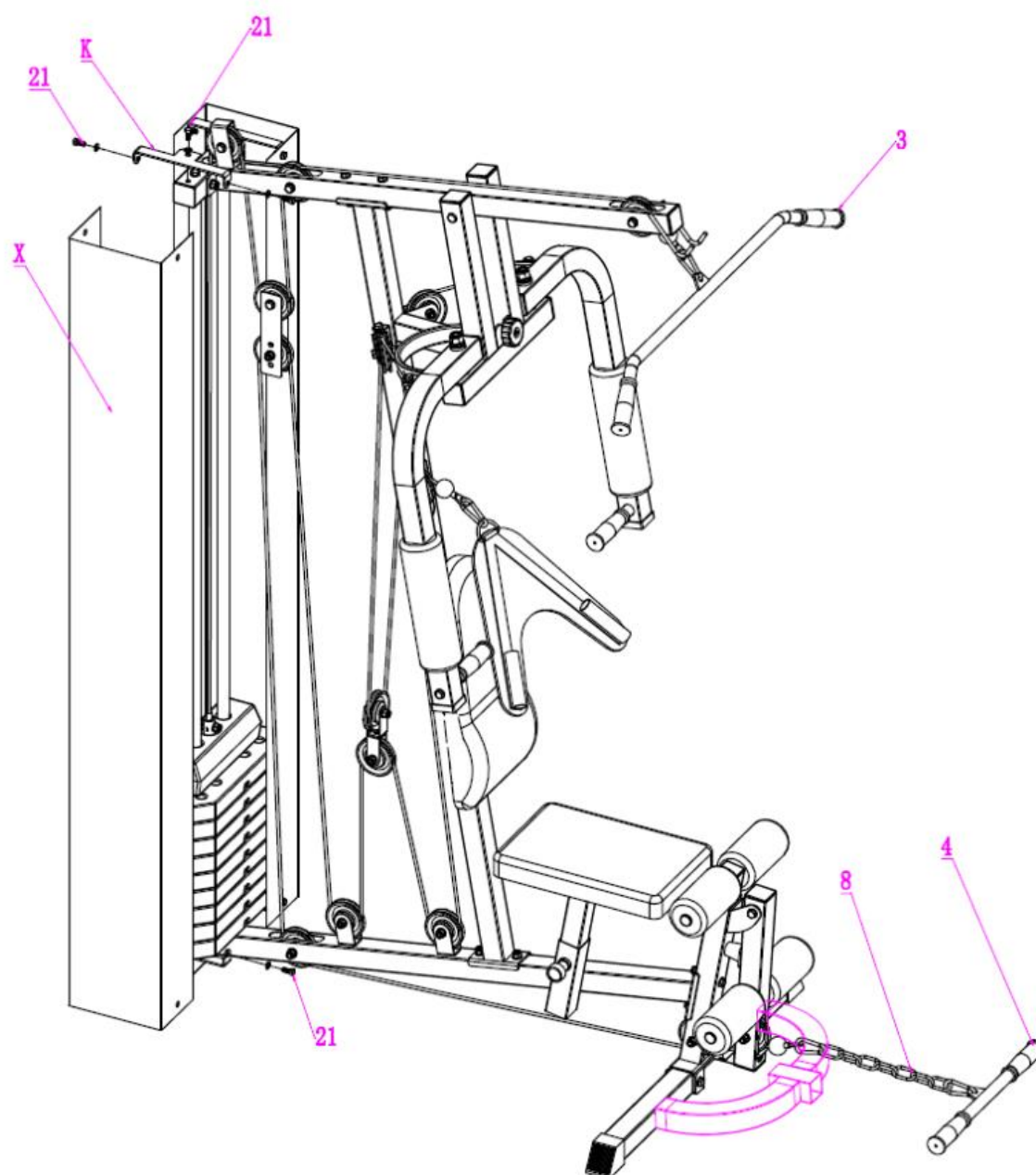
W zestawie znajdują się nakrętki samokontrujące. Dokręć je za pomocą klucza.

KROK 6



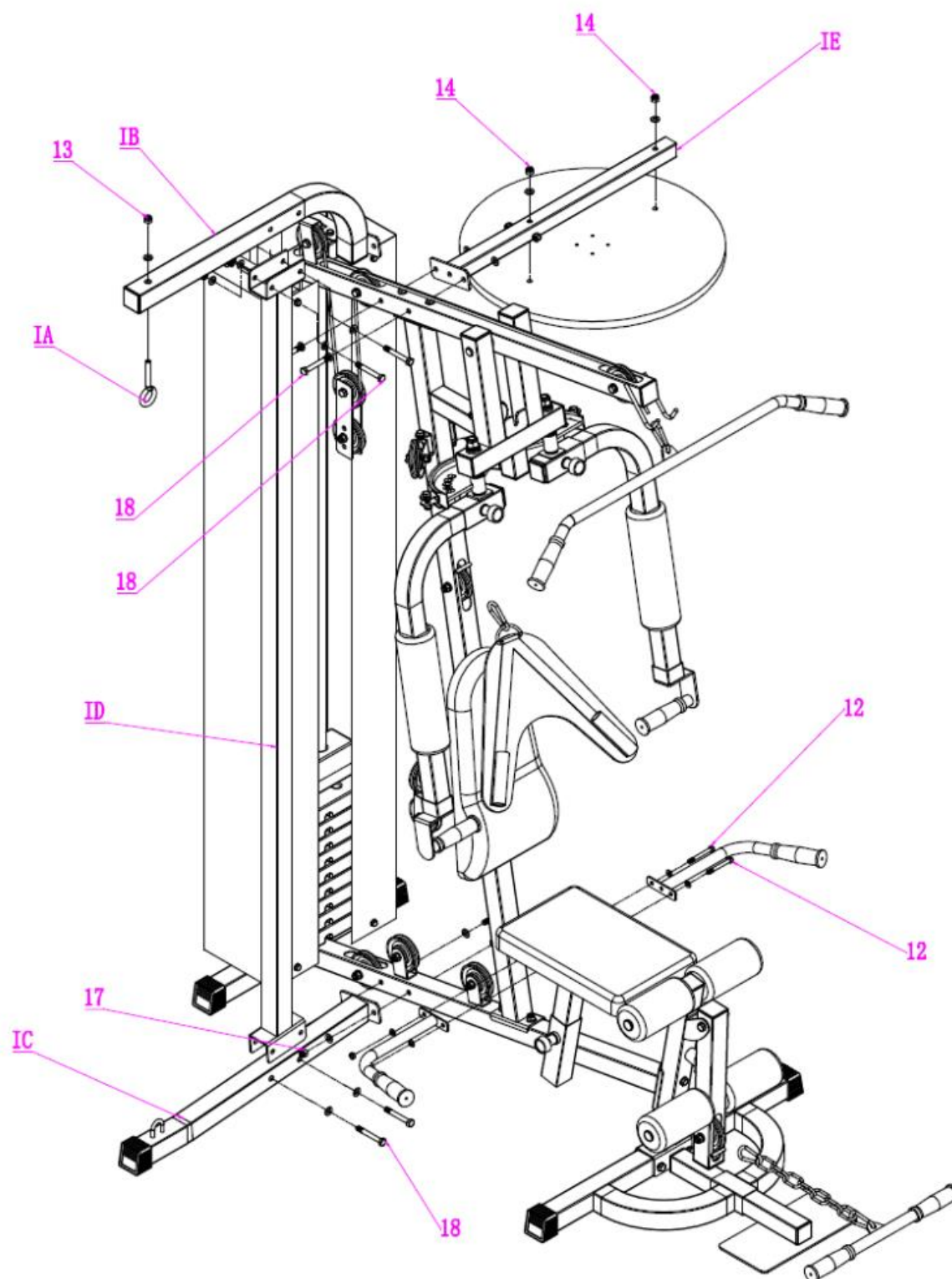
W zestawie znajdują się nakrętki samokontrujące. Dokręć je za pomocą klucza.

KROK 7A



W zestawie znajdują się nakrętki samokontrujące. Dokręć je za pomocą klucza.

KROK 7B



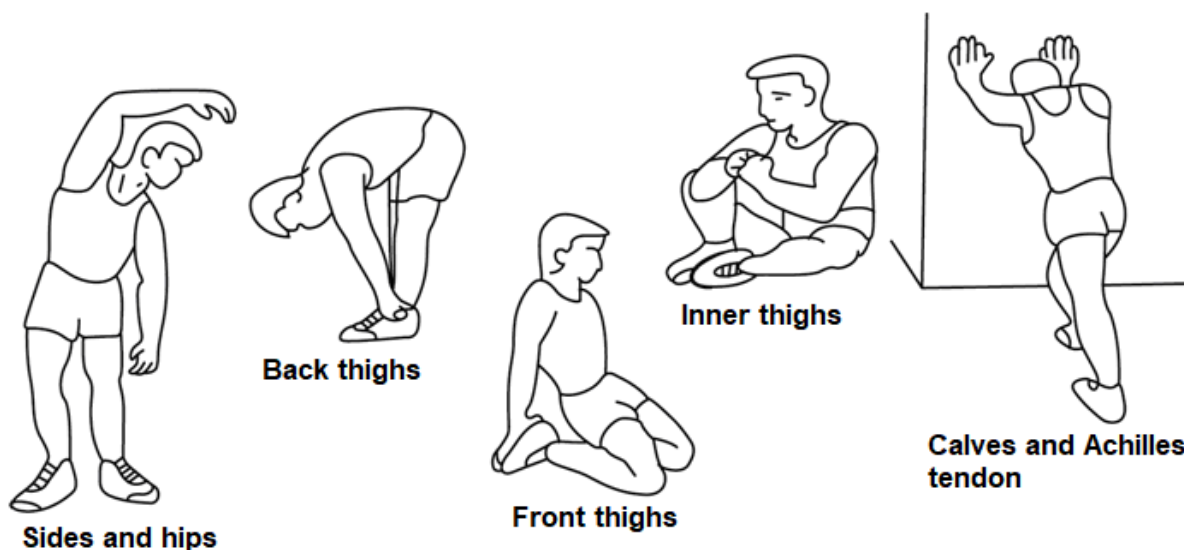
W zestawie znajdują się nakrętki samokontrujące. Dokręć je za pomocą klucza.

INSTRUKCJA DOTYCZĄCA ĆWICZEŃ

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

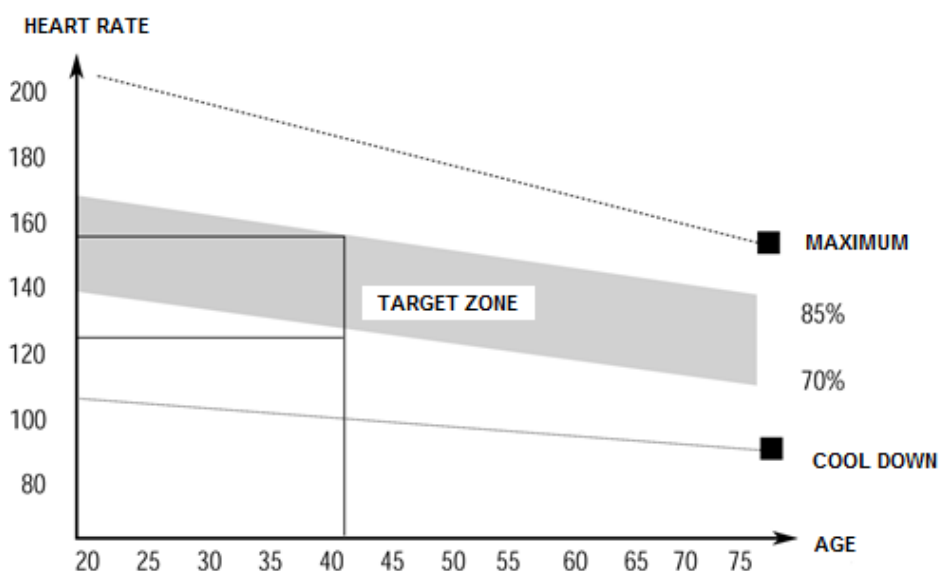
1. ROZGRZEWKA

Faza ta służy poprawie krążenia krwi w całym ciele i rozgrzaniu mięśni, aby zmniejszyć ryzyko drgawek i uszkodzenia mięśni. Zalecamy wykonywanie ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Podczas przeciągania pozostań w pozycji końcowej przez około 30 sekund, nie wykonuj gwałtownych ruchów i nie wibruj.



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 całego 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. WYCISZENIE (COOLDOWN)

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 i wibracji.

Dzięki lepszej kondycji możesz wydłużyć i zwiększyć intensywność ćwiczeń. Trenuj regularnie, co najmniej trzy razy w tygodniu.

KSZTAŁTOWANIE MIĘŚNI

Przy kształtowaniu mięśni ważne jest ustawienie dużego obciążenia. Mięśnie będą bardziej obciążone, 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 w docelowym obszarze.

UTRATA WAGI

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

KONSERWACJA

1. Po ćwiczeniach zetrzyj pot, aby uniknąć korozji. Wyczyść urządzenie miękką szmatką i łagodnymi detergentami. Nie używaj ściernych środków czyszczących ani rozpuszczalników do plastikowych części.
2. W przypadku zwiększonego hałasu maszyny wszystkie śruby i złącza muszą być odpowiednio sprawdzone i dokręcone.
3. Produkt musi być umieszczony w czystych, wentylowanych i suchych miejscach.
4. Nie wystawiaj urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

OCHRONA ŚRODOWISKA

Po upływie okresu użytkowania produktu lub jeśli możliwa naprawa jest nieopłacalna, należy go zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami i w sposób przyjazny dla środowiska w najbliższym złomowisku.

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

Nie wrzucaj baterii do śmieci domowych, ale przekazaj je do punktu 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 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) Drobnego, powierzchownego 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