



INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 7244 Drażek do podciągania inSPORTline RK200



SPIS TREŚCI

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA.....	3
LISTA CZĘŚCI.....	4
SCHEMAT	4
INSTRUKCJE DO ĆWICZEŃ.....	5
ĆWICZENIA PODCIĄGANIA	6
Podciąganie	6
Podciąganie z podchwytym	6
Ćwiczenia na drążku – mięśnie brzucha	6
KONSERWACJA.....	6
OCHRONA ŚRODOWISKA	7
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	7

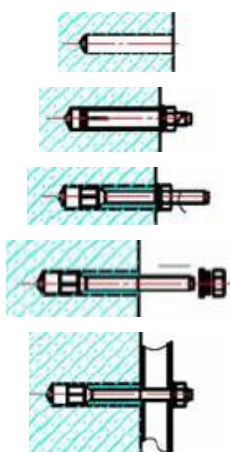
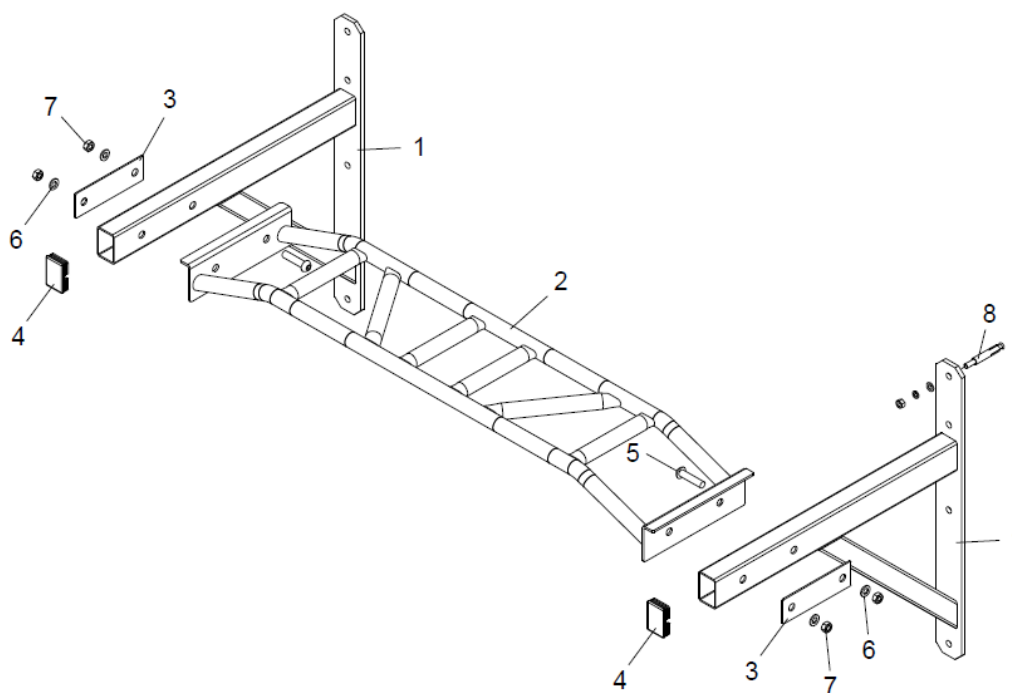
INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

- Dziękujemy za zakup tego produktu. Prosimy o dokładne zapoznanie się z instrukcją przed rozpoczęciem **montażu** i 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, wykazuje oznaki uszkodzenia lub zużycia, natychmiast przestań z niego korzystać. Uszkodzone lub zużyte części należy natychmiast wymienić.
- Poproś swojego lekarza lub fizjoterapeutę o pomoc przed rozpoczęciem programu ćwiczeń.
- Trzymaj produkt z dala od dzieci i zwierząt.
- Zawsze wykonuj rozgrzewkę przed rozpoczęciem programu ćwiczeń.
- Przeczytaj i postępuj zgodnie ze wszystkimi instrukcjami i ostrzeżeniami.
- 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 zrywane, aby uniknąć obrażeń użytkownika.
- Nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń.
- Ćwicz prawidłowo i adekwatnie. Wysokie obciążenia mogą prowadzić do komplikacji zdrowotnych.
- Trzymaj odzież i części ciała z dala od ruchomych części, aby uniknąć obrażeń. Ubierz 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 zasad bezpieczeństwa może spowodować poważne obrażenia lub uszkodzenie sprzętu. W razie wątpliwości lub niepewności skontaktuj się ze specjalistycznym serwisem lub sprzedawcą.
- Nigdy nie przekraczaj podanych limitów wagi/nośności.
- Zwracaj uwagę na sygnały ciała. W przypadku negatywnych reakcji fizycznych natychmiast przerwij ćwiczenia i skontaktuj się z lekarzem.
- **Produkt powinien być zamontowany na litej ścianie cementowej, litej ścianie z czerwonej cegły lub litej ścianie z płytek, która może wytrzymać co najmniej 150 kg (330 funtów) na stronę. Ściana z pustaków, ściana z cegły o strukturze plastra miodu i płyta warstwowa nie nadają się do montażu. Jeśli nie masz pewności, poproś o pomoc profesjonalistę.**
- **Proszę użyć wszystkich śrub kotwiących.**
- **Kategoria:** H do użytku domowego
- **Nośność:** 150 kg

LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Parametry	Ilość
1	Rama boczna		2
2	Rama główna		1
3	Płytki wzmacniające		2
4	Zaślepki profili		2
5	Śruba imbusowa	M12x65	4
6	Podkładka	Ø12	4
7	Nakrętka	M12	4
8	Kołki rozporowe		8

SCHEMAT



Wywierć otwór o średnicy co najmniej 80 mm.

Włóż śrubę podtrzymującą z kołkiem.

Odkręć wewnętrzną część śruby.

Odkręć nakrętkę z podkładką.

Przymocuj pręty podkładką i nakrętką.

INSTRUKCJE DO ĆWICZEŃ

Ćwiczenia korzystnie wpływają na zdrowie, poprawiają kondycję fizyczną, kształtują mięśnie, a w połączeniu z dietą zbilansowaną kalorycznie prowadzą do utraty wagi.

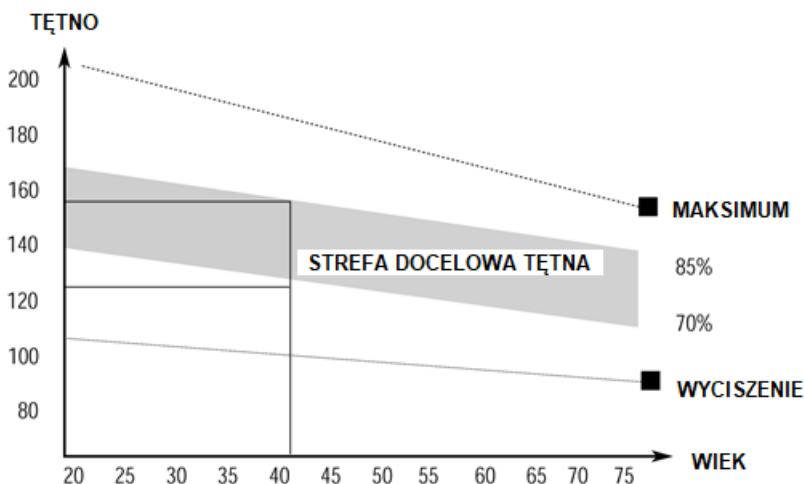
1. ROZGRZEWKĄ

Ta faza służy poprawie krążenia krwi w całym ciele oraz rozgrzaniu mięśni, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia drgawek i kontuzji mięśni. Zalecamy wykonanie poniższych ćwiczeń rozciągających. Podczas przeciągania pozostań w pozycji końcowej przez około 30 sekund, nie wykonuj gwałtownych ruchów i nie wibruj.



2. ĆWICZENIA WŁAŚCIWE

Ta faza jest najbardziej wymagającą fizycznie częścią. Regularne ćwiczenia wzmacniają mięśnie. Możesz samodzielnie określić tempo, ale bardzo ważne jest, aby było ono takie samo przez całe ćwiczenie. Tętno powinno znajdować się w strefie docelowej (patrz rysunek poniżej).



Ta faza powinna trwać co najmniej 12 minut. Większość ludzi ćwiczy przez 15-20 minut.

3. COOLDOWN (WYCISZENIE)

Ta faza służy uspokojeniu układu krążenia i rozluźnieniu mięśni. Powinno to zająć około 5 minut. Możesz powtórzyć ćwiczenia rozgrzewające lub kontynuować ćwiczenia w wolniejszym tempie. Rozciąganie mięśni po wysiłku jest niezwykle ważne – należy unikać gwałtownych ruchów i wibracji.

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

KSZTAŁTOWANIE MIĘŚNI

Dla kształtowania mięśni ważne jest ustawienie dużego obciążenia. Mięśnie będą bardziej obciążone, co może spowodować, że nie będziesz mógł ćwiczyć tak długo, jak zwykle. Jeśli starasz się jednocześnie poprawić swoją kondycję, musisz dostosować swój trening. Ćwicz w zwykły sposób podczas rozgrzewki i końcowych etapów treningu, ale pod koniec ćwiczenia zwiększ opór urządzenia. Może być konieczne zwolnienie prędkości, aby utrzymać tętno w obszarze docelowym.

UTRATA WAGI

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

ĆWICZENIA PODCIĄGANIA

Podciąganie na drążku i jego różne modyfikacje uważane są za jedno z najlepszych ćwiczeń rozwijających górną połowę ciała.

Drążek do podciągania kryje w sobie idealną domową siłownię do ćwiczeń ciała. Różne odmiany ćwiczeń na drążku pozwalają doskonale ćwiczyć różne partie ciała bez konieczności chodzenia do centrum fitness.

Podczas ćwiczeń na drążku do podciągania pracujesz z własną masą ciała i masz mniejsze ryzyko kontuzji. Oczywiście zakładając, że ćwiczysz właściwą techniką. Ćwiczenia te zwiększają ogólną siłę ciała.

Ćwiczenia angażują dużą ilość mięśni w górnej połowie ciała.

Nieprawidłowa technika obejmuje bicepsy i ramiona, dzięki czemu mięśnie pleców nie są używane.

Podczas ćwiczeń z niewłaściwą techniką nie dochodzi do rozwoju mięśni pleców z powodu niewystarczającego obciążenia. W rezultacie ćwiczenia stają się nieefektywne.

Podciąganie jest najważniejszą techniką i wymaga powolnego ruchu. Bez "huśtania się" lub zginania.

Podciąganie

- Wąski chwyt – głównie środkowa część mięśni pleców
- Klasyczny chwyt na szerokość barków – mięśnie środkowe i zewnętrzne są używane równomiernie
- Szeroki chwyt (zalecany) – głównie zewnętrzne mięśnie pleców

Podciąganie z podchwytem

Podciąganie z podchwytem ma na celu rozwijanie bicepsów. Zaangażowanie bicepsa może sprawić, że ćwiczenie będzie łatwiejsze, dlatego jest bardziej preferowane przez początkujących. Jeśli chcesz popracować nad szerokością mięśni pleców, na pewno nie osiągniesz tego z „prostsza” opcją.

Ćwiczenia na drążku – mięśnie brzucha

Brzuch można ćwiczyć na drążku. Jest to dość trudne ćwiczenie, ale skuteczniej rozwija mięśnie brzucha.

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.

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.

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, gniazdko, 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 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