



INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 7758 Trener równowagi inSPORTline DOME ADVANCE

IN 10972 Podkładka balansująca inSPORTline DOME PLUS

IN 7761 Trener równowagi inSPORTline DOME BASIC

IN 10973 Podkładka balansująca inSPORTline DOME BIG

IN 7336 Podkładka balansująca inSPORTline DOME MINI

IN 22622 Trener równowagi inSPORTline Dome Rim



SPIS TREŚCI

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA	3
PARAMETRY	3
ĆWICZENIA.....	4
ROZGRZEWKA	4
BALANSOWANIE – (przenoszenie ciężaru).....	4
PODNOSZENIE NÓG NA STOJĄCO	5
PRZYSIADY	5
UNOSZENIE NÓG NA LEŻĄCO – (pozycja boczna)	6
POMPKI	6
GÓRNA CZĘŚĆ PLECÓW – (unoszenie ze skręcaniem).....	7
NAPIĘCIE CIAŁA.....	7
OCHRONA ŚRODOWISKA	7
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	8

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

- Przeczytaj tę instrukcję przed pierwszym użyciem i zachowaj ją na przyszłość.
- Używaj tego produktu wyłącznie zgodnie z niniejszą instrukcją i nie wykonuj żadnych niewłaściwych modyfikacji.
- Poproś swojego lekarza o poradę przed rozpoczęciem jakiegokolwiek treningu.
- Ćwicz rozsądnie i nie przeceniaj swoich możliwości. Nieprawidłowe ćwiczenia mogą spowodować poważne obrażenia.
- Chronić przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych i źródeł ciepła.
- Użyj miarki, aby upewnić się, że piłka jest napompowana do prawidłowego rozmiaru i ciśnienia.
- Nie napompuj piłki nadmiernie, ponieważ może to zniekształcić jej kształt i spowodować wyrzucenie jej dolnej części. Może to negatywnie wpłynąć na jej stabilność i działanie oraz spowodować obrażenia lub uszkodzenia.
- Możesz używać rurek oporowych do ćwiczeń urozmaiconych.

PARAMETRY

Kod produktu	Maksymalna waga użytkownika (kg)	Całkowita średnica (cm)	Wysokość (cm)
10972	160	55	20
10973	160	60	23
7336	150	45	20
7758	130	63	18
7761	130	63	18
22622	200	-	20-26 cm

ĆWICZENIA

Wykonaj swój trening właściwie. Jeśli czujesz się słabo lub odczuwasz ból, natychmiast przestań ćwiczyć. Poproś lekarza o poradę przed ponownym treningiem.

ROZGRZEWKA

Rozluźnienie i rozgrzanie mięśni.

Pozycja wyjściowa: stojąca

1. Wejdź na piłkę.
2. Stabilizuj.
3. Powoli rozpocznij marsz.



BALANSOWANIE – (przenoszenie ciężaru)

Równowaga, koordynacja mięśni nóg.

Pozycja wyjściowa: stojąca.

1. Znajdź stabilną pozycję na szczycie poduszki.
2. Powoli przesuwaj ciężar z palców stóp na pięty i plecy, powtórz.

Utrzymuj ciało stabilne i wyprostowane.



PODNOSENIE NÓG NA STOJĄCO

Równowaga, koordynacja mięśni nóg, zwłaszcza ud i pośladków.

Pozycja wyjściowa: stojąca.

1. Znajdź stabilną pozycję na szczycie piłki.
2. Przenieś ciężar na jedną nogę, podnieś ramiona (wysokość ramion) na zewnątrz, aby uzyskać wsparcie.
3. Rozłóż i wyciągnij drugą nogę na zewnątrz i ponownie opuść.
4. Zmień nogi i powtórz.

Utrzymuj swoje ciało w pozycji pionowej.



PRZYSIADY

Mięśnie nóg, zwłaszcza przodu i ud.

Pozycja wyjściowa: kucanie.

1. Wyśrodkuj piłkę balansującą i utrzymuj ciężar na piętach.
2. Powoli opuść pośladki i jednocześnie wysuń ręce (na wysokości barków) do przodu.
3. Utrzymuj przez krótki czas niską pozycję, podnoś i chowaj ramiona.
4. Powtórz.

Kolana nie mogą wystawać poza palce. Trzymaj plecy prosto.



UNOSZENIE NÓG NA LEŻĄCO – (pozycja boczna)

Mięśnie nóg, zwłaszcza ud i pośladków.

Pozycja wyjściowa: boczna.

1. Dolne ramię spoczywa na podłodze pod kątem prostym. Oprzyj drugą rękę na podkładce balansującej. Nogi, wyprostowane i równoległe palce u nóg są podciągnięte.
2. Powoli podnieś górną nogę o 20-30 cm, ponownie opuść.
3. Zmień strony i powtórz ćwiczenie.

Nogi i górna część ciała są w jednej linii podczas ruszania. Trzymaj plecy prosto. Miednica nie może przechylać się do przodu i do tyłu.



POMPKI

Ramię, mięśnie, zwłaszcza ramię.

Pozycja wyjściowa: klęcząca.

1. Umieścić półkolistą stronę poduszki na podłodze.
2. Zaczynaj od klękania przed piłką balansującą. Trzymaj się krawędzi podstawy. Nadgarstki muszą znajdować się w jednej linii z wyprostowanymi ramionami i łokciami.
3. Z ciężarem spoczywającym na palcach rozprostuj nogi.
4. Powoli ugnij ramiona i opuść górną część ciała. Przytrzymaj krótko.
5. Rozciągnij ramiona i podnieś górną część ciała. Przytrzymaj krótko.
6. Powtórz ćwiczenie.

Nogi i górna część ciała są w jednej linii podczas ruszania. Trzymaj plecy prosto, a podkładka jest wyśrodkowana i stabilna.



GÓRNA CZĘŚĆ PLECÓW – (unoszenie ze skręcaniem)

Mięśnie pleców.

Pozycja wyjściowa: na brzuchu.

1. Kolana są lekko ugięte i spoczywają na podłodze.
2. Podczas wydechu lekko unieś górną część ciała (wprostuj plecy, ręce luźno z tyłu głowy, łokcie skierowane do góry) i jednocześnie obróć się na boki.
3. Utrzymaj tę pozycję przez chwilę, na wdechu.
4. Zmień stronę i powtórz.



NAPIĘCIE CIAŁA

Mięśnie kręgosłupa, zwłaszcza brzuch i plecy.

Pozycja wyjściowa: na brzuchu.

1. Rozciągnij kolana, palce stóp dotykają podłogi, podparte przedramiona i łokcie.
2. Pociągnij pępek w kierunku odcinka lędźwiowego kręgosłupa, napnij brzuch, jednocześnie wyciągnij ręce do przodu i unieś nogi.
3. Przytrzymaj pozycję przez 10-20 sekund.

Spójrz na podłogę, nos w dół. Unikaj zgarbionych pleców.

Wariacja: Podnoś ręce i nogi oddzielnie i ćwicz naprzemiennie.



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

Ciemieńniki 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 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