INSTRUKCJA OBSŁUGI - PL

IN 8052 Platforma Wibracyjna inSPORTline Katrina SE

SPIS TREŚCI

CZĘŚCI 3
ŚRODKI OSTROŻNOŚCI 4
KONSERWACJA 5
MONTAŻ KROK PO KROKU 6
OSTRZEŻENIE 8
INSTALACJA PRODUKTU 8
KONSOLA I OBSŁUGA WYŚWIETLACZA 10
POZYCJE ĆWICZEŃ 22
RYSUNEK W ROZŁOŻENIU 29
LISTA CZĘŚCI 29
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE 31

CZĘŚCI

1. 7” kolorowy wyświetlacz komputerowy
2. LED kolumnowy wyświetlacz
3. Kolumna
4. Rama podstawy
5. Kontroler
6. Ręczne ramiączka
7. Mata do ćwiczeń

⚠	Przeczytaj wszystkie środki ostrożności i instrukcje obsługi przed skorzystaniem z tego sprzętu. Zachowaj tę instrukcję do wykorzystania w przyszłości.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Dziękujemy za zakup naszych produktów. Mimo, że dążymy do perfekcji, aby zapewnić wysoką jakość każdego produktu, zdarzają się błędy lub/i pomyłki. W razie uznania produktu za wadliwy lub braku części należy skontaktować się ze sprzedawcą.

Pamiętaj, aby przeczytać całą instrukcję przed rozpoczęciem montażu i eksploatacji. Należy również zachować, następujące środki ostrożności:

1. To urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonej sprawności fizycznej, sensorycznej, umysłowej, lub braku doświadczenia i wiedzy, chyba że będą one nadzorowane lub zostaną poinstruowane na temat korzystania z tego urządzenia przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo.
2. Dzieci powinny być nadzorowane, aby nie bawiły się urządzeniem. Dzieci powinny trzymać się z dala od płyty wibracyjnej przez cały czas.
3. Jeśli przewód zasilający jest uszkodzony, musi zostać wymieniony przez producenta, autoryzowany serwis lub osoby o podobnych kwalifikacjach w celu uniknięcia zagrożenia.
4. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Jeśli wystąpi ból lub ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, duszność, omdlenia lub inny nietypowy dyskomfort podczas ćwiczeń, należy się zatrzymać i skonsultować z lekarzem przed kontynuowaniem.
5. Nie należy wkładać żadnych przedmiotów w otwory.
6. Żadna osoba o wadze ponad 180 kilogramów nie powinna obsługiwać tego urządzenia.
7. Tylko jedna osoba w danej chwili może używać tego sprzętu.
8. Zawsze używaj płyte wibracyjną na czystej i równej powierzchni. Nie stosuj na zewnątrz lub w pobliżu wody.
9. Pozostaw urządzenie aż się zatrzyma.
10. Nie używać urządzenia podczas korzystania z urządzeń aerobowych lub spreju.
11. Sprawdzić urządzenie przed ćwiczeniami, aby upewnić się, że wszystkie śruby i nakrętki są dokręcone.
12. Wyłącz przełącznik zasilania po użyciu.
13. Użytkownikowi zaleca się stosowanie sprzętu 10-15 minut dziennie, w celu uzyskania najlepszego wyniku wysiłkowego.
14. Użytkownikowi zaleca się, aby rozciągnął lub rozgrzał ciało przed użyciem tego urządzenia. Rozpocznij ćwiczenie powoli i zwiększ intensywność ćwiczeń stopniowo.

PRZECIWSKAZANIA:

- Ciąża
- Ostre stany zakrzepicy
- Choroby sercowo-naczyniowe
- Świeże rany powstałe w wyniku operacji lub zabiegu chirurgicznego
- Urazy stawu kolanowego lub biodrowego
- Ostra przepuklina, dyskopatia, kręgoszczeliny
- Cukrzyca i padaczka
- Silne migreny
- Rozrusznik serca i nowotwory

KONSERWACJA

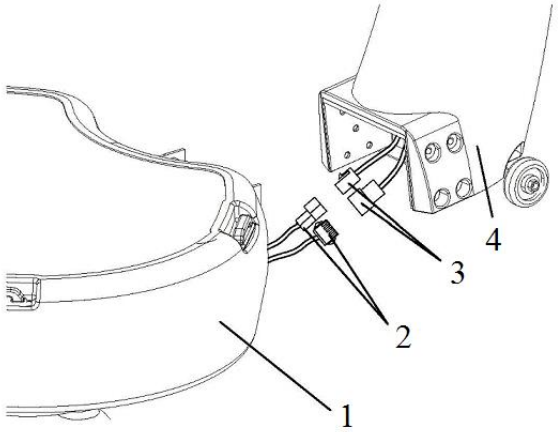
Regularna konserwacja umożliwi utrzymanie maszyny w najlepszym stanie:

1. Proszę zwrócić uwagę podczas instalacji: delikatnie poruszyć sprzętem w miejscu, gdy maszyna jest przechylona w kontakcie z podłożem, należy użyć miękkiego materiału, utorować drogę, tak aby nie porysować powierzchni farby i unikać twardych przedmiotów, aby nie doszło do kolizji i bezpośredniego uszkodzenia powierzchni urządzenia.
2. Proszę nie przesuwać bezpośrednio obudowy sprzętu ani kierownicy, aby uniknąć uszkodzenia ramienia bądź nogi. Do tego celu należy użyć odpowiednich narzędzi aby przenieść sprzęt.
3. Urządzenie powinno być umieszczone na gładkim i równym podłożu, najlepiej na wykładzinie lub powierzchni antypoślizgowej w suchym pomieszczeniu. To zapobiega korozji sprzętu, zużycia.
4. Niektóre części urządzenia należy stale konserwować. Użyj neutralnego detergentu po użyciu, lub użyj wilgotnej tkaniny na powierzchnie maszyny. Nie stosuje się metanolu, etanolu, aminokwasu na bazie środka czyszczącego.
5. Części urządzenia należy sprawdzać regularnie, czy śruby się nie poluzowały, jeśli jakiś elemet zostanie znaleziony, który jest niestabilny należy go zablokować, jeśli nadal nie można rozwiązać problemu, można powiadomić sprzedawcę w celu przetworzenia.
6. Proszę używać wilgotnej tkaniny dla czyszczenia wyświetlacza, innych powierzchni zewnętrznych i poręczy, gdy na maszynie pojawią się krople potu oczyść urządzenie by uniknąć rozbiórki.
7. Nie należy poruszać urządzenia ani części wewnętrznych, aby nie uszkodzić zasilacza oraz uniknąć porażenia prądem.
8. Nie działa, jeśli ma nietypowy dźwięk, urządzenie uległo awarii, należy natychmiast zaprzestać użytkowaniu, aby nie rozszerzać zakresu uszkodzeń oraz powiadomić sprzedawcę w celu sprawdzenia i konserwacji.

MONTAŻ KROK PO KROKU

KROK 1

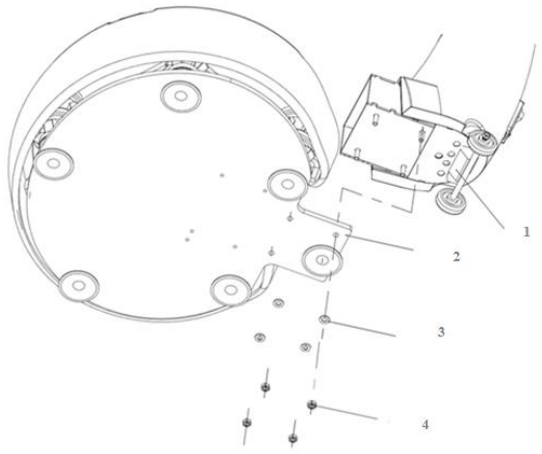
Proszę wziąć ramę podstawy i kolumny i podłączyć kable.

	1. Rama podstawy 2. Kabel ramy podstawy 3. Kabel kolumny 4. Kolumna

KROK 2

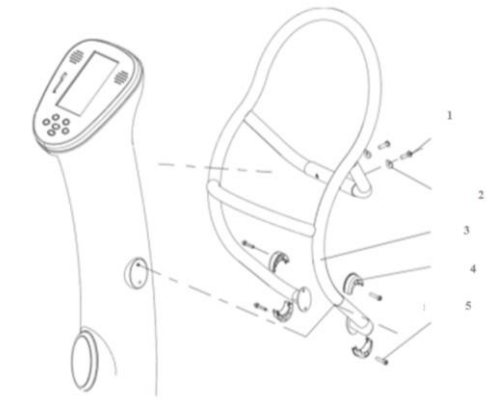
Umieścić śruby w odpowiednich otworach, a następnie za pomocą podkładki i śruby nakrętki, zablokuj je.

WSKAZÓWKA: Po zainstalowaniu śrub należy sprawdzić czy nie naciskają na kabel w kolumnie.

	1. Kolumna 2. Rama podstawy 3. Podkłądka ø10 4. Śruba nakrętki M10

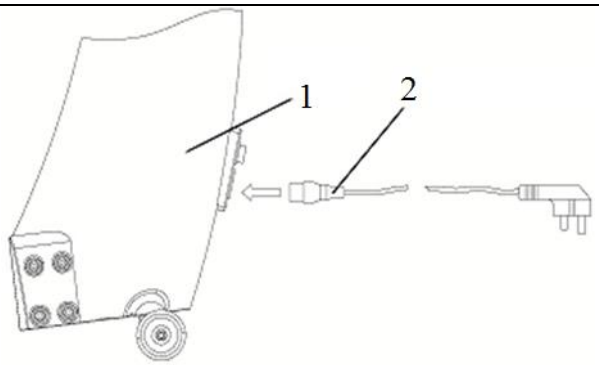
KROK 3

Ustaw poręcz na szcycie kolumny, umieść osłonę kołnierza na dolną część poręczy a następnie za pomocą wkręt (M6x30), zablokuj go. W tylnej części poręczy używając wkręt (M8x60) i zakrzywionej podkładki zablokuj go.

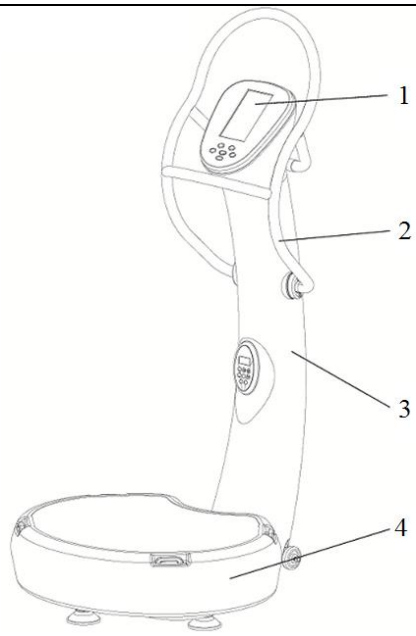
	1. Wkręt M8x60 2. Zakrzywiona podkładka 3. Poręcz 4. Pokrywa kołnierza 5. Wkręt (M6x30)

KROK 4

Wreszcie widziemy obraz i dostęp do sieci elekrycznej.

	1. Kolumna 2. Kabel zasilający

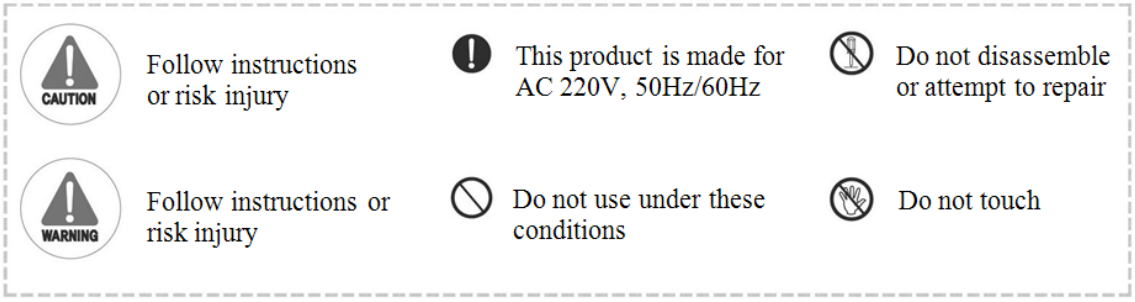
Montaż zakończony.

	1. Wyświetlacz 2. Kierownica 3. Kolumna 4. Rama podstawy

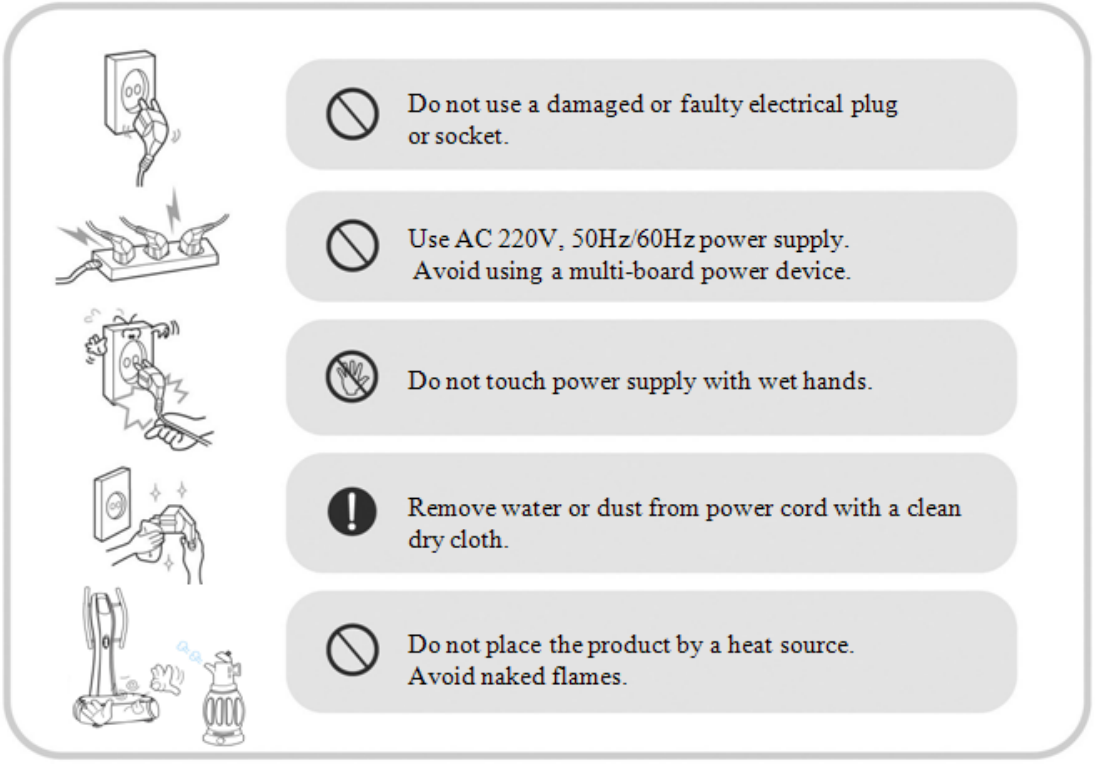
OSTRZEŻENIE

- **Ostrzeżenia i informacje dla Twojego bezpieczeństwa**

  Poniżej są informacje dla własnego bezpieczeństwa, należy uważnie je przeczytać i prawidłowo zastosować produkt.



- Zawiadomienie o mocy elektrycznej i sposób użycia

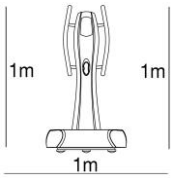


Osoby chore mogą wykonywać ćwiczenia z tym urządzeniem po rozmowie z lekarzem.

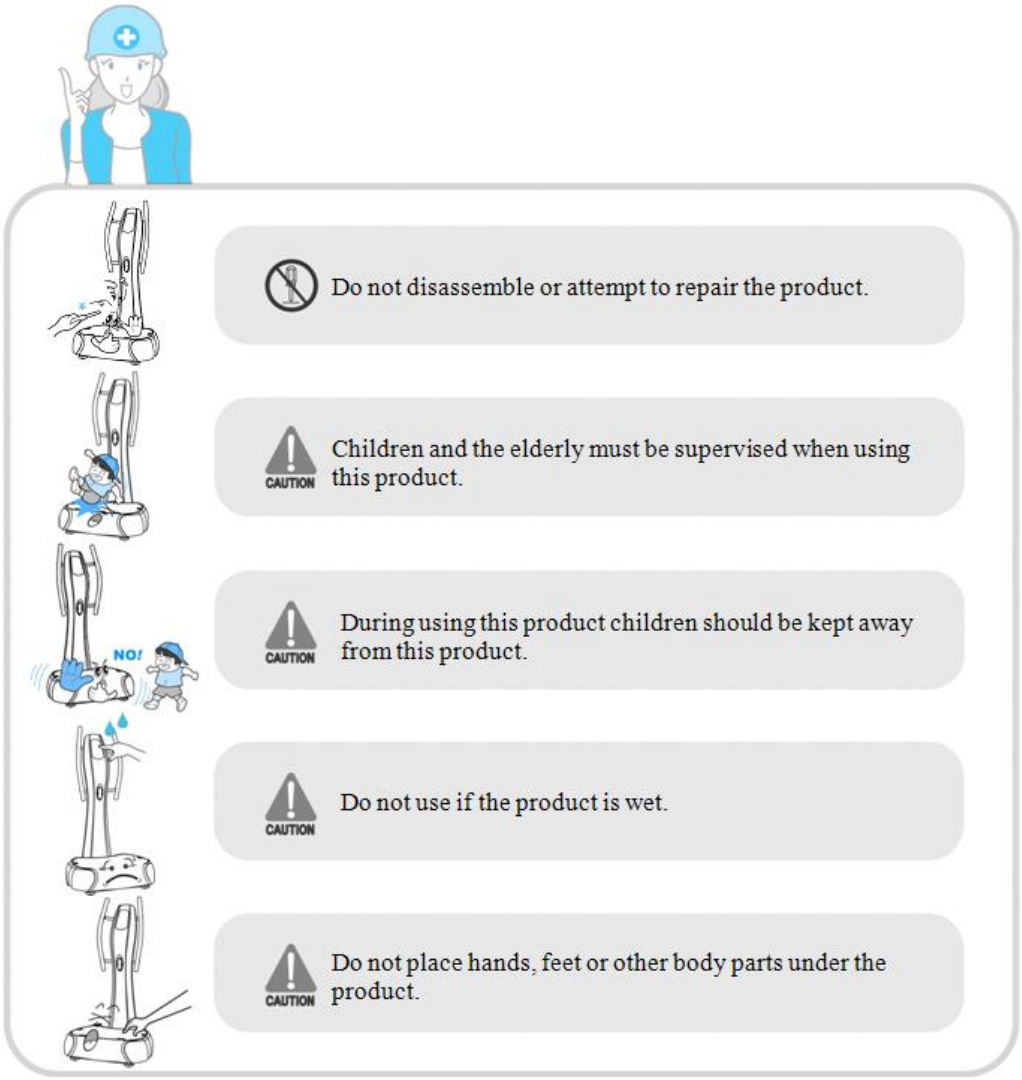
Jeśli nie czujesz się dobrze w trakcie korzystania z tego produktu, należy zaprzestać używania. Ciągłe użycie bez dobrej kondycji może spowodować wypadek lub poważne zagrożenie dla organizmu.

INSTALACJA PRODUKTU

Umieścić produkt co najmniej 1m od ścian i mebli



Umieścić na płaskiej powierzchni



Za wypadek bądź zdarzenie spowodowane przez użytkowinika wedlug własnego uznania, bez czytania tego podrecznika, użytkownik nie może obwiniać firmy.

Proszę przeczytać ten podręcznik dla własnego bezpieczeństwa.

KONSOLA I OBSŁUGA WYŚWIETLACZA

CZAS

Czas wyświetla od 0:20 do 10 minut, 10 sekund. Regulacja w górę i w dół.

PRĘDKOŚĆ/HZ

Od 20hz do 60hz, 1 hz UP i DOWN (góra i dół) regulacja.

Hz ustawienie wysokości dla High i Low (wysokich i niskich)

USTAWIENIE PROGRAMÓW

8 zaprogramowanych programów:

P1: ROZCIĄGANIE I RELAKS

P2: ĆWICZENIA CAŁEGO CIAŁA

P3: GÓRNE ĆWICZENIA CIAŁA

P4: DOLNE ĆWICZENIA CIAŁA

P5-P8: POSTĘPOWE PROGRAMY ĆWICZEŃ

PROGRAMY UŻYTKOWNIKA

3 programy użytkownika ustawień kombinacji wyboru

DZIAŁANIE PRZYCISKÓW

START	START – Wciśnij START, aby rozpocząć ustawienia lub wybrać program.	ENTER	Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić ustawienie i przejść do następnego kroku.

UP	Podczas treningu: Naciśnij, aby zwiększyć prędkość Podczas ustawiania: Naciśnij, aby zwiększyć czas, prędkość Hz, H / L i wybór program	RETURN	Podczas ustawiania: Naciśnij RETURN, aby cofnąć ostatnią ustawienie lub cofnąć się do ostatniej strony.
DOWN	Podczas treningu: Naciśnij, aby zmniejszyć prędkość. Podczas ustawiania: Naciśnij, aby zmniejszyć czas, prędkość Hz, H / L i wybór programów.	PAUSE /STOP	Podczas treningu naciśnij PAUSE / STOP, aby wstrzymać wykonywanie lub cofnąć ostatnią stronę.

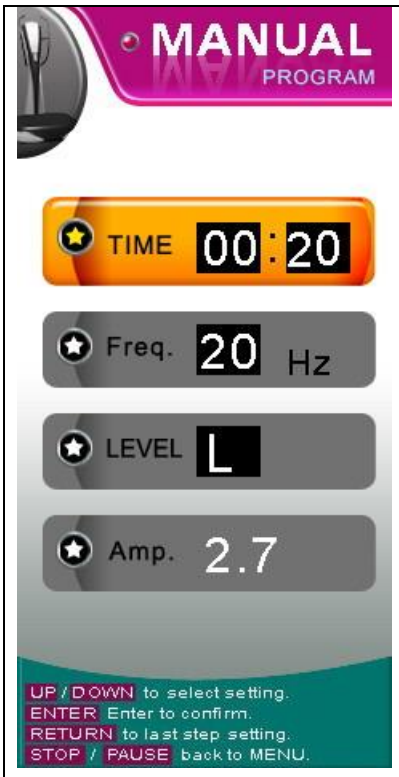
OBSŁUGA WYŚWIETLACZA

DOWN	Podczas treningu: Naciśnij, aby zmniejszyć prędkość. Podczas ustawiania: Naciśnij, aby zmniejszyć czas, prędkość Hz, H / L i wybór programów.	Return	Podczas ustawiania: Naciśnij RETURN cofnąć ostatnie ustawienie i wrócić do poprzedniej strony.
Up	Podczas treningu: Naciśnij, aby zwiększyć prędkość. Podczas ustawiania: Naciśnij, aby zwiększyć czas, prędkość Hz, H / L i wybór programów.	Enter	Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić ustawienie i przejść do następnego kroku.
	START – Wciśnij START, aby rozpocząć ustawienia lub wybrać program.		

	Podczas treningu Naciśnij PAUSE / STOP, aby wstrzymać lub przerwać wykonywanie lub cofnąć ostatnią stronę.		

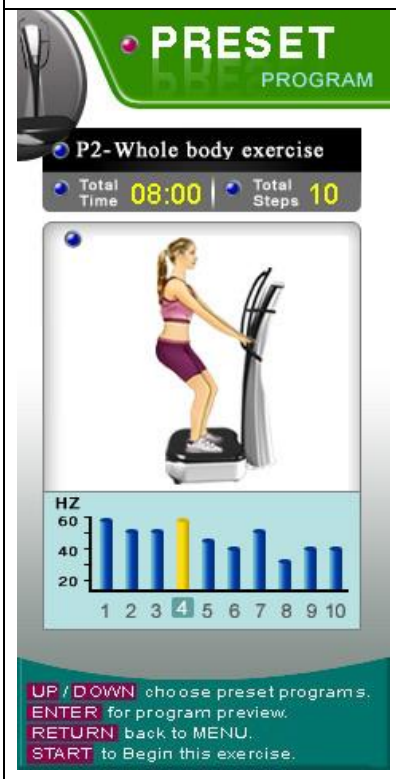
INSTRUKCJA OBSŁUGI

	OTWARCIE 1. Naciśnij UP aby zobaczyć ostatnią stronę. 2. Naciśnij, aby wyświetlić następną stronę. 3. Każda strona będzie przypominana przez 10 sekund i przejdź do następnej strony. 4. Po komunikatach ostrzegawczych, wyświetlacz przejdzie do strony menu wyboru programu. Naciśnij DOWN na szybkie wejście do strony menu.
	MENU 1. Cztery tryby: MANUAL, PRESET, USER, PRECAUTIONS. 2. Naciśnij UP DOWN aby wybrać program. 3. Naciśnij ENTER aby wejść w program.



MANUAL PROGRAM

1. Naciśnij przycisk UP / DOWN, aby ustawić częstotliwoć i poziom
2. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić ustawienia i przejść do następnego kroku.
3. Naciśnij przycisk RETURN, aby cofnąć ostatnie ustawienie.
4. Po TIME, FREQ. i LEVEL ustawić, MANUAL PROGRAM SETTING COMPLETED.
5. Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć to ćwiczenie..
6. Naciśnij przycisk STOP / PAUZA aby powrócić do MENU.
7. TIME od 00:20~10:00mins, przedział 10 sekund, w gore i w dół.
8. HZ zakres:20~60:1 Hz w górę iw dół w trakcie eksploatacji, prędkość jest regulowana przez prasę UP i DOWN dla 1 hz podział.



8 GOTOWYCH PROGRAMÓW

1. P1: Rozciąganie i relaks

   P2: Ćwiczenia całego ciała

   P3: Górne ćwiczenia ciała

   P4: Dolne ćwiczenia ciała

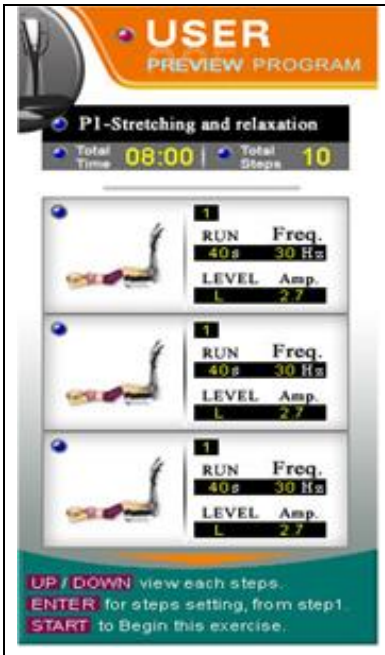
   P5-P8: Postępowy program ćwiczeń
2. Wciśnij UP / DOWN aby zobaczyć pozycje ćwiczeń każdego ustawionego program i całkowity czas treningu.
3. Naciśnij Enter aby wejść Preset podgląd programu.
4. START aby bezpośrednio rozpocząć ćwiczenia.
5. RETURN wrócić do MENU.

PRESET PODGLĄD PROGRAMU

1. Naciśnij przycisk UP / DOWN lub ENTER, aby zobaczyć każdy krok ćwiczeń.
2. Naciśnij przycisk RETURN, aby powrócić do ostatniej strony ustawionego programu.
3. Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć ćwiczenia.
4. Podczas eksploatacji, prędkość jest regulowana przez prasę UP i DOWN dla 1 hz przedział.

3 PROGRAMY UŻYTKOWNIKA

1. Naciśnij przycisk UP / DOWN, aby zobaczyć pozycje ćwiczeń i całkowity czas treningu.
2. Naciśnij ENTER do podglądu programu użytkownika.
3. Naciśnij przycisk RETURN aby powrócić do MENU.
4. Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć ćwiczenie.



10 kroków Podglądu Programu Użytkownika

1. Naciśnij przycisk UP / DOWN, aby zobaczyć każdy krok ustawień użytkownika.
2. Naciśnij ENTER, aby edytować poszczególne ustawienia programów użytkownika.
3. Naciśnij RETURN aby wrócić do programu użytkownika.
4. Naciśnij START żeby zacząć ćwiczyć.

Edycja program użytkownika: 10 kroków ustawień

1. Częstotliwość. Ustawienie za pomocą UP DOWN dostosować hz poziom, naciśnij ENTER aby potwierdzić.

   Wybierz pozycję ułożenia treningu UP DOWN aby zobaczyć każde stanowisku wysiłku, naciśnij ENTER aby potwierdzić. Dostępne stanowiska treningowe podlegają poziomowi Hz.
2. Wybierz poziom H lub L za pomocą UP DOWN, naciśnij ENTER aby potwierdzić.
3. Proszę wybrać kolejne kroki RUN czas przez UP / DOWN dostosować i naciśnij ENTER aby potwierdzić.
4. Naciśnij RETURN aby powrócić do ostatniego ustawienia danych.
5. Powtarzaj każde ustawienie dla łącznie 10 etapów czynności. Po wprowadzeniu wszystkich ustawień, komunikat pokazał: **Ustawienie programu użytkownika zakończone.**
6. Naciśnij START aby rozpocząć ćwiczenia.
7. Naciśnij STOP z powrotem do użytkownika programu podglądu i wszystkie wprowadzone ustawienia zostaną zapisane.
8. Użytkownik łączny czas treningu będą dodawane przez każdego ustawienia kroki.

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>TRENING wyświetlacz:
1. Podczas treningu HZ można regulować UP DOWN, 1 hz w górę.
2. Szybki przycisk na pilocie w praise 30 hz, 40 hz , 50hz , the hz poziom będzie automatyczne idzie 30, 40, 50hz.
3. Ustawiony czas i program użytkownika RUN czas będzie odliczany aż 0 i przejść do REST tryb dla 15 sekund.
Po całkowitym czasie treningu odliczanie do 0, program jest zakończony, proszę nacisnąć START ponownie lub naciśnij RETURN powrót do programu.
4. Podczas treningu, jeśli chcesz, wstrzymać, proszę nacisnąć STOP/ PAUSE aby wstrzymać wykonywanie i naciśnij RETURN powót do strony programu, lub naciśnij START kontynuować ten program treningu.
5. Proszę śledzić pozycję ćwiczeń treningu i odczytać każdą instrukcję pozycji treningu więcej porad informacyjnych i treningowych.</td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td></td>
</tr>
</table>

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>Tryb SPOCZYNKU:
1. Każdy tryb 15 sekund.
2. REST Tryb ten jest przeznaczony do ćwiczenia interwałowego, dzięki czemu użytkownik może gotowości do następnej pozycji i następne obrazy stanowiska treningu zostaną pokazane na wyświetlaczu w trybie Rest.</td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td>ŚRODKI OSTROŻNOŚCI
1. Proszę przeczytać cały komunikat ostrzegawczy przed przed przystąpieniem do korzystania z tego urządzenia.
2. Proszę nacisnąć UP DOWN aby przejść na ostatnią i następną stronę.
3. Każda strona wyświetla się przez 10 sekund i automatycznie przejść do następnej strony.
4. Naciśnij RETURN aby powrócić do strony MENU.</td>
</tr>
</table>

GOTOWE PROGRAMY

P1-ROZCIĄGANIE I RELAKS							P2-ĆWICZENIA CAŁEGO CIAŁA						
Nr.	Pozycje treningowe	Grupa mięśni	RUN	Freq.	LEVEL	Amp	Nr.	Pozycje treningowe	Grupa Mięśni	RUN	Freq.	LEVEL	Amp.
1	Poza01		40	30	L	2.3	1	Poza01		60	25	L	2.5
2	Poza32		55	35	L	2.0	2	Poza04		55	40	L	2.0
3	Poza21		50	35	L	2.0	3	Poza07		55	45	H	1.5
4	Poza18		35	40	L	2.0	4	Poza25		50	45	H	1.5
5	Poza22		40	40	L	2.0	5	Poza05		60	40	H	2.0
6	Poza20		45	35	L	2.0	6	Poza03		60	50	L	1.5
7	Poza19		50	40	L	2.0	7	Poza06		45	45	L	1.5
8	Poza06		40	40	L	2.0	8	Poza26		40	50	L	1.5
9	Poza16		45	35	L	2.0	9	Poza21		30	35	L	2.0

10	Poza27		50	30	L	2.3	10	Poza27		25	35	L	2.0

P3-GÓRNE ĆWICZENIA CIAŁA							P4-DOLNE ĆWICZENIA CIAŁA						
Nr	Pozycje treningowe	Grupa mięśni	RUN	Freq.	LEVEL	Amp	Nr	Pozycje treningowe	Grupa Mięśni	RUN	Freq.	LEVEL	Amp.
1	Poza18		40	30	L	2.3	1	Poza02		60	30	L	2.3
2	Poza15		35	35	L	2.0	2	Poza21		55	35	L	2.0
3	Poza17		40	30	L	2.3	3	Poza09		50	45	L	1.5
4	Poza12		45	40	H	2.0	4	Poza08		50	40	H	2.0
5	Poza14		35	45	L	1.5	5	Poza20		45	40	H	2.0
6	Poza11		35	50	L	1.5	6	Poza07		45	50	L	1.5
7	Poza10		45	45	H	1.5	7	Poza19		55	50	H	1.5
8	Poza13		50	50	L	1.5	8	Poza23		50	45	L	1.5

9	Poza31		50	40	L	2.0	9	Poza22		30	40	L	2.0
10	Poza32		45	35	L	2.0	10	Poza24		40	35	L	2.0

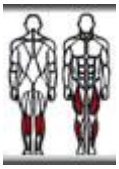
P5-PROGRAM 5							P6-PROGRAM 6						
Nr	Pozycje treningowe	Grupa mięśni	RUN	Freq.	LEVEL	Amp	Nr	Pozycje treningowe	Grupa Mięsni	RUN	Freq.	LEVEL	Amp.
1	Poza02		60	30	L	2.3	1	Poza05		45	35	L	2.0
2	Poza03		55	40	L	2.0	2	Poza08		55	40	L	2.0
3	Poza18		40	40	L	2.0	3	Poza26		40	40	L	2.0
4	Poza25		50	45	H	1.5	4	Poza25		35	45	L	1.5
5	Poza14		35	45	L	1.5	5	Poza04		45	50	H	1.5
6	Poza09		60	50	L	1.5	6	Poza11		35	45	L	1.5
7	Poza19		55	45	H	1.5	7	Poza30		35	40	L	2.0

8	Poza08		60	50	L	1.5	8	Poza18		40	40	L	2.0
9	Poza31		30	40	L	2.0	9	Poza21		50	35	L	2.0
10	Poza24		35	35	L	2.0	10	Poza24		40	30	L	2.3

P7-PROGRAM 7							P8-PROGRAM 8						
Nr	Pozycje treningowe	Grupa mięśni	RUN	Freq.	LEVEL	Amp	Nr	Pozycje treningowe	Grupa Mięśni	RUN	Freq.	LEVEL	Amp.
1	Poza01		40	35	L	2.0	1	Poza32		40	35	L	2.0
2	Poza19		55	35	L	2.0	2	Poza21		55	40	L	2.0
3	Poza10		30	40	L	2.0	3	Poza25		30	45	L	1.5
4	Poza06		35	40	H	2.0	4	Poza26		35	45	H	1.5
5	Poza14		35	45	L	1.5	5	Poza11		40	40	L	2.0
6	Poza12		40	50	L	1.5	6	Poza12		40	45	L	1.5

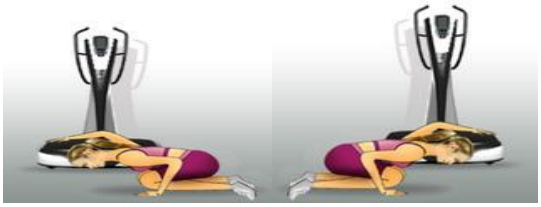
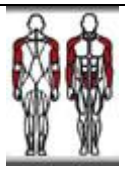
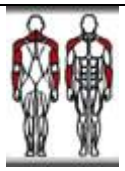
7	Poza25		55	45	H	1.5	7	Poza04		45	50	H	1.5
8	Poza08		60	45	L	1.5	8	Poza09		50	45	L	1.5
9	Poza32		35	35	L	2.0	9	Poza06		45	40	L	2.0
10	Poza22		35	35	L	2.0	10	Poza27		45	35	L	2.0

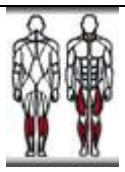
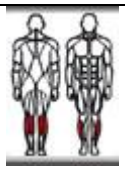
POZYCJE ĆWICZEŃ

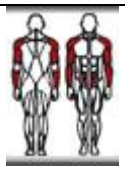
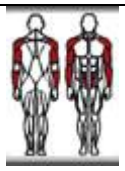
Poza01 (UP and DOWN)		Stań na palcach, lekko zegnij biodra i kolana, napnij brzuch.
Poza02		Stań z nogami rozstawionymi na szerokości ramion. Utrzymuj proste plecy, kolana lekko ugięte i zgięte biodra, aż poczujesz napięcie w swoich czworogłowach, biodrach.
Poza03		Stań z nogami na szerokości barków. Usiądź i delikatnie zegnij nogi aż poczujesz napięcie w plecach, pośladkach, mięśniach czworogłowych I wewnętrznej powierzchni ud.

Poza04		Nogi ustaw na szerokości w pozycji szerszej niż szerokość barków, zegnij kolana i usiądź, powinieneś czuć napięcie wewnętrznej części ud i ścięgana.
Poza05 (L i P)		Stań jedną nogą do przodu, przed drugą. Przednia noga powinna być lekko ugięta, trzymaj plecy prosto, podczas gdy tylnia pięte kieruj w stronę płyty, napnij łydki.
Poza06		Biodra popchnij do tyłu, nogi cały czas wypostowane, ale nie zablokowane. Trzymając uchwyt pozwól aby górna część tułowia opuściła się jak najdalej, aby rozciągnąć pośladki i grupe mięśni ścięgna podkolanowego.
Poza07 (L i P)		Stojąc jedną nogą na płycie obniżyć swoje ciało, napnij mięśnie brzucha.
Poza08 (L i P)		Trzymaj nogę prosto na płycie, schyl się i oprzyj na drugiej nodze. Obniż biodra i usiądź. To ćwiczenia poprawia wewnętrzną stronę ud.

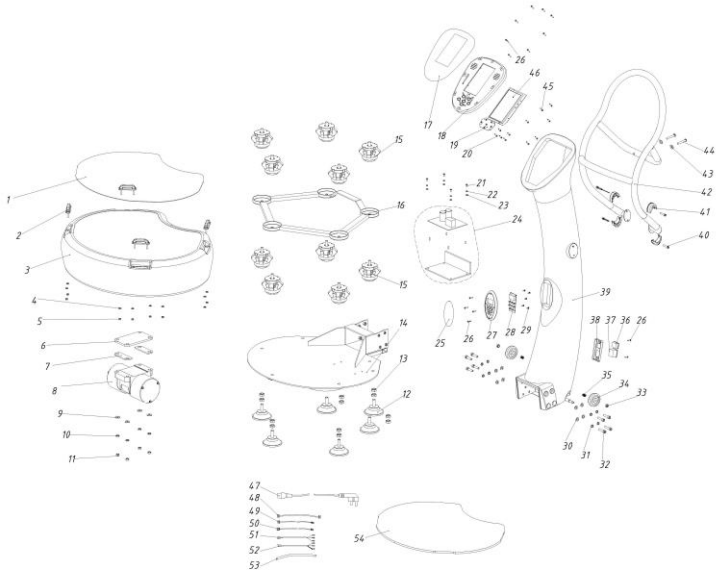
Poza09 (L i P)		Krok jedna nogą na płycie, druga na podłodze. Zgięte kolana i kostki, opuść się powoli aż poczujesz napinające się ścięgna.
Poza10		Umieść łokcie na płycie i napnij mięśnie brzucha. Delikatnie i powoli unoś swoje biodra. Powinieneś czuć napięcie w okolicy brzucha.
Poza11 (GÓRA i DÓŁ)		Umieść ręce na macie, rozstaw je na szerokości barków i zegnij łokcie. Unoś i opuszczaj ciało z napiętymi mięśniami brzucha.
Poza12 (L i P)		Leż na boku z jedną nogą bezpośrednio za drugą, rękę zgiętą w łokciu umieść na płycie, unoś biodra w górę i w dół, w tym czasie napnij mięśnie brzucha.
Poza13		Powoli umieść wygodnie łokcie na płycie, wyciągając biodra z dala od rąk w pozycji poziomej.
Poza14 (GÓRA i DÓŁ)		Miej biodra blisko krawędzi płyty i umieścić ręce na niej na szerokości barków. Poruszaj biodrami w górę i w dół ze zgiętymi łokciami.

Poza15		Umieść ręce na płycie na szerokości ramion. Trzymaj plecy prosto i napnij brzuch.
Poza16		Usiądź na podłodze, koło płyty, ugnij nogi. Umieść swoje łokcie na płycie dla równowagi. Można dostosować pozycję pleców dla innego punktu kontaktowego.
Poza17 (L i P) 		Umieść ramię ze zgiętym łokciem na płycie, delikatnie obniż swoje ciałow kierunku podłogi, dopóki napięcie w mięśniach klatki piersiowej będzie odczuwalne.
Poza18 (GÓRA i DÓŁ)		Umieść łokcie na płycie na szerokość barków, nogi i plecy proste, podnieść głowę. Delikatnie wciśnij swoje ramiona w kierunku płyty wbiracyjnej, a następnie powróć do położenia początkowego.
Poza19 (L i P)		Umieść jeden goleń na płycie, przesuń biodra i miednice do przodu utrzymując górną część ciała i plecy proste, dopóki napięcie będzie odczuwalne w biodrach i brzuchu.
Poza20 (GÓRA i DÓŁ)		Umieść nogi na płycie z dodatkowym steperem lub maty dla wsparcia ciała, biodra unieś do gory, napnij brzuch.

Poza21 (L i P)		Ułoż się bokiem na płycie z ugiętymi kolanami, łokciami dotykającymi podłogi wspieraj swoje ciało.
Poza22 (L i P)		Umieść wewnętrzną część uda na płycie lekko zgiętą, a korpus niech spoczywa na podłodze.
Pozae23		W pozycji leżącej na płycie powinny znajować się uda, z matą dodatkowym wsparciem dla górnej części ciała. Mata lub step powinny być tej samej wysokości co płyta wibracyjna.
Poza24		Umieść obie łydki na płycie, palce do gory, górna część ciała powinna spoczywać na podłodze i odpoczywać.
Poza25		Ręce pod głową dla wsparcia, nacisnąć górną część cicała w kierunku nóg i wciągnąć brzuch. Upewnić się, pośladki i dolną część pleców nie tracą kontaktu z matą.
Poza26 (GÓRA i DÓŁ)		Ręce przed klatką piersiową, wciągnij brzuch, jedna noga ugięta, druga rozciąga się prosto dla większego napięcia mięśni brzucha.

Poza27		Umieść matę pod biodrami i ugnij kolana. Zrelakcuj górną część ciała I delikatnie wygnij ją do przodu.
Poza28		Trzymaj paski w obu rękach, łokcie ugięte, na tym samym poziomie. Regulacja napięcia przez ciągnięcie pasków.
Poza29		Trzymaj paski w wyprostowanych rękach na wysokości barków regulując napięcie przez ciągnięcie pasków.
Poza30		Trzymając rece prosto na wysokości barków doprowadź ramiona do żadanej pozycji. Pociągnij mocno zwiększając napięcie. Powinieneś czuć napięcie w ramionach i bicepsach.
Poza31		Przyciągnij paski do gory i wyciągnij ramiona do tyłu. Powinieneś czuć napięcie w ramionach i górnej części pleców.
Poza32 (L i P)		Chwyt z jednym paskiem z ramieniem z boku na zewnątrz obróć ramię dla rozciągnięcia. Pochyl się lekko do przodu.

RYSUNEK W ROZŁOŻENIU



LISTA CZĘŚCI

NR.	Specyfikacja	ILOŚĆ
1	Antypoślizgowe naklejki	1
2	Ramiączka uchwyt	4
3	Obudowa ramy	1
4	Podkładka	8
5	Nakrętka	8
6	Silnik płytka mocująca	1
7	Klocki silnikowe	2
8	Silnik	1
9	Podkładka	4
10	Podkładka sprężysta	4
11	Nakrętka	4
12	Gumowe nóżki	6
13	Nakrętka	12
14	Rama ze stali	1
15	Gumowa poduszka	10

16	Rama nośna	1
17	Wyświetlacz naklejki	1
18	Górna obudowa wyświetlacza	1
19	Przycisk PCB	1
20	Wkręty	5
21	Wkręty	4
22	Podkładka sprężysta	4
23	Podkłada	4
24	Przetwornica/falownik	1
25	Naklejki wyświetlania kolumn	1
26	Wkręty	14
27	Obudowa kolumn wyświetlacza	1
28	Wyświetlacz kolum PCB	1
29	Wkręty	5
30	Podkłądka	8
31	Podkładka sprężysta	8
32	Śruby	8
33	Nakrętka	2
34	Transport kołowy	2
35	Sprężyny	2
36	Przycisk zasilania	1
37	Gniazdo zasilania	1
38	Obudowa przełącznika	1
39	Kolumna post	1
40	Wkręty	4
41	Uchwyt Pasek nasadki	4
42	Kierownica	1
43	Zakrzywiona podkładka	2
44	Śruby	2
45	Wkręty	6
46	Wyświetlacz PCB	1
47	Kabel zasilający	1
48	Górny kabel	1
49	Środkowy kabel	1
50	Dolny kabel	1
51	AC kabel górny	1
52	AC kabel dolny	1
53	Rurki kablowe	1

54	Mata do ćwiczeń	1

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.

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, powierzchowne 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 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