



INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 9071 Taśmy do ćwiczeń inSPORTline MultiTrainer



inSPORTline Polska zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian i ulepszeń w swoim produkcie bez uprzedniego powiadomienia. Odwiedź naszą stronę internetową www.e-inSPORTline.pl, gdzie znajdziesz najnowszą wersję instrukcji.

SPIS TREŚCI

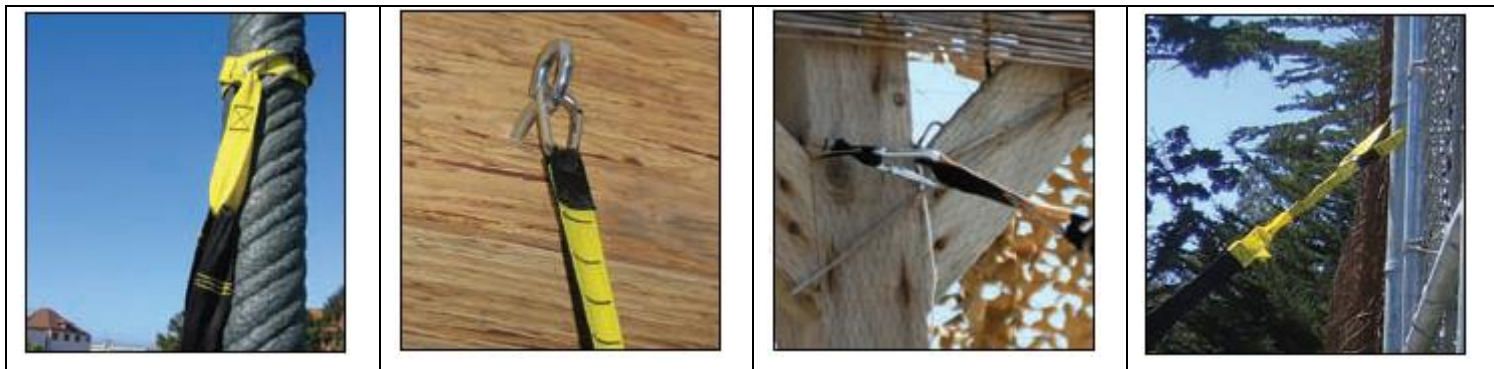
ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
MONTAŻ.....	4
REGULACJA DŁUGOŚCI PASKA	5
ĆWICZENIA.....	6
OCHRONA ŚRODOWISKA	10
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	11

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- Przed użyciem przeczytaj instrukcję i zachowaj ją na przyszłość.
- Używaj produktu wyłącznie zgodnie z instrukcją.
- Przed użyciem należy odpowiednio zabezpieczyć system.
- Używaj wyłącznie w miejscu z antypoślizgową podłogą. Noś buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem.
- W przypadku wystąpienia nudności, zawrotów głowy lub bólu należy natychmiast przerwać ćwiczenia i zwrócić się o pomoc lekarską.
- Trzymaj produkt z dala od dzieci i zwierząt.
- Schowaj produkt, gdy nie jest używany.
- Osoby cierpiące na choroby psychiczne lub fizyczne oraz dzieci mogą używać produktu wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej i odpowiedzialnej.
- Regularnie sprawdzaj produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Jeśli produkt jest uszkodzony lub zużyty, natychmiast przestań go używać.
- Nie modyfikuj produktu.
- Zawsze mocuj pasy do bezpiecznego, mocnego i stabilnego materiału, który utrzyma ciężar Twojego ciała. Jeżeli booster mocowany jest do bieżni (lub innego sprzętu fitness, który nie jest standardowo mocowany do podłogi, ściany czy sufitu), należy przykręcić do podłoża lub w inny sposób zabezpieczyć przed przewróceniem. Przed użyciem systemu fitness należy zawsze przeprowadzić próbę obciążeniową, aby sprawdzić wytrzymałość i stabilność obiektu, do którego system jest przymocowany.
- Ze względów bezpieczeństwa zawsze próbuj najpierw wykonywać ćwiczenie w tzw. zawiasie statycznym i przy minimalnym nachyleniu ciała. Zawsze wykonuj powolne, kontrolowane ruchy.
- Chroń produkt przed wpływami zewnętrznymi. Długotrwała ekspozycja na światło słoneczne, wilgoć, warunki atmosferyczne, niskie lub wysokie temperatury lub poważne zmiany temperatury może spowodować zmniejszenie wytrzymałości materiału.
- **Kotwienie do ściany/sufitu/belki:**
 - POLECAMY KONTAKT Z EKSPERTAMI.
 - W żadnym wypadku nie należy używać wkrętów samogwintujących, wkrętów lub innych śrub, chyba że są one przeznaczone do montażu w betonie lub żelazie.
 - Użyj wyszukiwarki podpowierzchniowej, aby znaleźć odpowiedni punkt kotwienia
 - Jeżeli planujesz zakotwić więcej niż jeden system zbrojenia w jednej ścianie/belce (w przypadku wielu użytkowników), zdecydowanie zaleca się skontaktowanie z wykwalifikowanym rzeczoznawcą budowlanym, aby upewnić się, że ściana/belka lub inne powierzchnie montażowe nie stanowią przeszkody.
 - Wspornik montażowy musi być mocno przykręcony i bezpiecznie zamocowany. Przed użyciem wykonaj próbę obciążeniową.
 - Ze względów bezpieczeństwa należy regularnie sprawdzać wspornik montażowy. Nie używaj wspornika, jeśli jest luźny lub nieprawidłowo zamocowany.
- **Nośność:** 150 kg

MONTAŻ

Aby móc korzystać z systemu pasów, konieczne jest przymocowanie systemu do punktu mocowania, który utrzyma Twój ciężar (np. ściany, belki itp.). Przymocuj karabińczyk do punktu mocowania (nieprawidłowe zamocowanie może prowadzić do przedwczesnego zużycia). Punkt mocowania powinien znajdować się na wysokości 1,8 - 2,7 m. Przeciągnij pasek podwyższający przez żółty pasek. Przed użyciem zawsze upewnij się, że system jest prawidłowo zamocowany.



PRAWIDŁOWE UŻYCIĘ OPCJONALNEGO KOTWIENIA DO DRZWI

Kotwę do drzwi można stosować wyłącznie w przypadku solidnie skonstruowanych drzwi, które utrzymują ciężar użytkownika.

OSTRZEŻENIE: NIE STOSOWAĆ do drzwi przesuwnych, szklanych lub lekkich drzwi szaf. Upewnij się, że drzwi nie można otworzyć bez przekręcenia klamki.

Mocowanie kotwy drzwiowej:

W przypadku drzwi o standardowej wysokości, przed zamontowaniem kotwy do drzwi należy usunąć kotwę podwieszaną. W przypadku drzwi wyższych niż 2,13 m (7 stóp) przymocuj kotwę do kotwy drzwiowej, aby odpowiednio wydłużyć długość.

Aby usunąć kotwicę zawieszającą:

1. Przesuń kotwicę w dół w kierunku uchwytu.
2. Złóż paski kołyski podnóżkowej wzdłuż rączki i przełóż je przez główną pętlę.
3. Odwróć proces mocowania kotwy do drzwi.



Umieszczenie otwieranych drzwi od siebie:

Jest to najbezpieczniejsza konfiguracja, ponieważ ciężar ciała spowoduje zamknięcie drzwi.

1. Przełóż poduszkę z zaczepem do drzwi na środek górnej części drzwi i zamknij.
2. Przed użyciem upewnij się, że drzwi są całkowicie zamknięte i sprawdź wagę.



Umiejscowienie drzwi otwieranych w kierunku do siebie:

1. Umieść zaczep do drzwi na górze drzwi, a następnie wsuń kotwę w poprzek i w szczelinę nad górnym zawiasem. Zapobiegnie to przypadkowemu otwarciu drzwi.
2. Upewnij się, że drzwi są całkowicie zamknięte i przed użyciem sprawdź nośność.



WSKAZÓWKA: Umieść tabliczkę na drzwiach po drugiej stronie drzwi, aby zapobiec nieoczekiwanym zakłóceniom i możliwym obrażeniom.

REGULACJA DŁUGOŚCI PASKA

Aby skrócić, chwyć czarny pasek. Naciśnij czarną klamrę i chwyć żółty pasek.

W tym samym czasie pociągnij klamrę i zapnij pasek.

Dostosuj długość obu pasków jednocześnie.

Aby wydłużyć, należy jednocześnie pociągnąć pasek i zapiąć sprzączkę.



ĆWICZENIA

Przed użyciem upewnij się, że system fitness jest prawidłowo podłączony i dokręcony. Podczas ćwiczeń angażuj mięśnie brzucha i proste plecy, chyba że instrukcja stanowi inaczej. Podczas ćwiczeń na stojąco zwiększaj kąt, zwiększając obciążenie. Podczas ćwiczeń na podłodze zwiększasz opór oddalając się od środka ciężkości.

Trening	Powtórzenia *	Liczba cykli
Zwiększ moc	6-8	2-4
Powiększanie mięśni	8-12	2-3
Kształtowanie mięśni	12-15	1-2

* Zmniejsz opór, jeśli nie możesz wykonać minimalnej liczby powtórzeń. Zwiększ opór po przekroczeniu liczby powtórzeń o 1.



PRZYSIAD NA JEDNEJ NODZE



Skieruj ramiona do przodu i lekko ugnij je na wysokości ramion. Chwyć uchwyty, aby zachować równowagę.



Umieść wolną nogę przed sobą i wykonaj przysiad. Przez całe ćwiczenie utrzymuj ciało we właściwej pozycji.

ŚCIĘGNO UDOWE



Położ się na plecach i umieść stopy w paskach. Unieś biodra w górę, tak aby ciało było wyprostowane.



Przyciągnij pięty do pośladków i ugnij nogi. Powróć stopniowo do pozycji wyjściowej.

UTRZYMYWANIE RÓWNOWAGI



Stań jedną stopą na podłodze lub podkładce balansującej. Chwyć uchwyty z ramionami pod kątem 90° do ciała. Ramiona przylegają do ciała.



Zegnij jedną nogę w tył, a następnie wróć do pozycji wyjściowej. Zmieniaj nogi.

ODWODZENIE BIODRA



Położ się na podłodze i umieść stopy w paskach. Podnieś biodra do góry wraz z ciałem.



Pośladkami oprzyj nogi okraciem, nie rozciągaj mięśni. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

WZMACNIANIE MIĘŚNI RAMION



Stań twarzą w twarz z paskami i chwyć je. Ciało jest wyprostowane i rozciągnięte w tył.



Wyciągnij ramiona i powoli unieś je do pozycji Y nad głową. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

TRICEPS



Chwyć paski z ramionami wyciągniętymi przed siebie. Utrzymuj wyprostowaną pozycję.



Powoli wzrusz ramionami. Zbliź się do swoich dłoni. Następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej.

SKOŚNE UNIESIENIE NOGI



Położ się na ziemi i chwyć uchwyty pod kątem 45°. Podczas ćwiczeń trzymaj plecy na podłodze.



Podnieś nogi do 90 stopni, a następnie obróć je w bok, z dala od środka ciała. Powtórz po drugiej stronie.

BICEPS

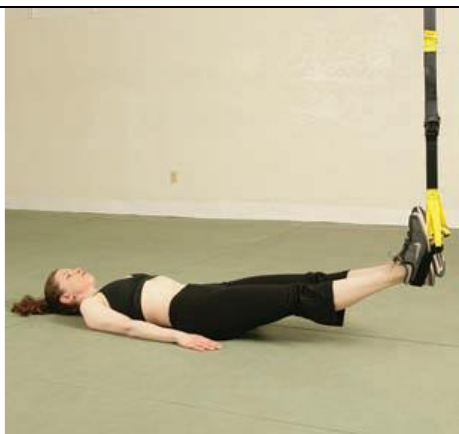


Chwyć uchwyty, wyciągnij ręce na wysokość barków. Utrzymuj wyprostowane ciało, angażując mięśnie brzucha.



Przyciągnij siebie. Podczas ćwiczeń ciało powinno być stabilne. Wróć do pozycji wyjściowej.

DOLNA CZĘŚĆ PLECÓW



Położ się na podłodze, włóż nogi w pasy i napnij mięśnie brzucha i pleców.



Unieś miednicę tak, aby ciało było wyprostowane. Wróć do pozycji wyjściowej.

KRĘGOSŁUP



Przyjmij pozycję uchwytu, ale umieść stopy w paskach. Utrzymuj proste ciało, nie zginaj się.



Przyciągnij kolana do klatki piersiowej, a następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej.

KLATKA PIERSIOWA



Stań tyłem do systemu z ramionami wyciągniętymi do przodu na wysokości barków. Utrzymuj całe ciało w jednej linii – nogi, biodra, ramiona i głowę. Trzymaj plecy w pozycji neutralnej.



Opuść klatkę piersiową w kierunku dłoni, podobnie jak w przypadku pompek, utrzymując łokcie na wysokości barków. Ściśnij ramiona razem kontrolowanym ruchem, aby powrócić do pozycji wyjściowej.

RZĄD TYLNY



Stań twarzą do systemu z ramionami wyciągniętymi w jego stronę na wysokości barków i rękami ustawionymi pod kątem 45°. Całe ciało jest wyprostowane.



Pociągnij ciało w stronę uchwytów, aż dłonie zostaną wciągnięte do środkowej części tułowia, utrzymując ramię pod kątem 45-90° względem tułowia. Opuść się z powrotem do pozycji wyjściowej.

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

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 Gwarancję 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 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.

Wiążącą wycenę 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

Formularz kontaktowy

