



INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 9071 inSPORTline MultiTrainer Taśma do ćwiczeń



SPIS TREŚCI

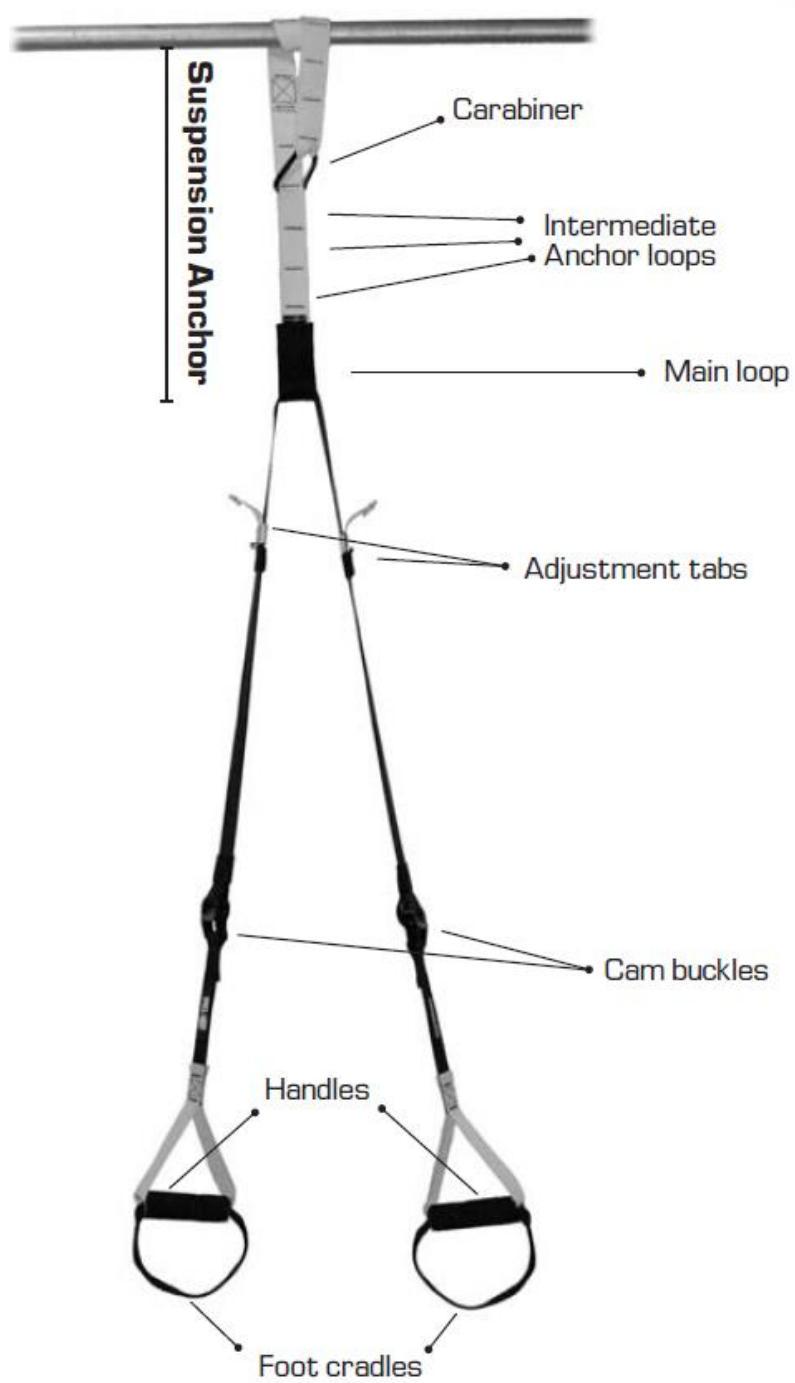
KOMPONENTY.....	4
INSTALACJA I KOTWICZENIE.....	5
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE KOTWICZENIA.....	5
PRAWIDŁOWE KORZYSTANIE Z OPCJONALNEJ KOTWICY DO DRZWI.....	6
REGULACJE.....	7
TRYB JEDNORĘCZNY	8
KORZYSTANIE ZA POMOCĄ STÓP	8
REGULACJA OPORU	10
DOPASOWYWANIE STABILNOŚCI.....	11
WYTYCZNE DO ĆWICZEŃ	11
DZIENNIK TRENINGOWY.....	13
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	15



Zastrzeżenia prawne

Przed rozpoczęciem tego lub jakiegokolwiek innego programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Produkt ten powinien być używany na powierzchni antypoślizgowej i tylko zgodnie z zaleceniami. Użytkownik ponosi ryzyko obrażeń i wszelkiej odpowiedzialności wynikającej z korzystania z tego produktu.

KOMPONENTY



INSTALACJA I KOTWICZENIE

Trainer może być bezpiecznie używany zarówno wewnątrz jak i na zewnątrz na powierzchni antypoślizgowej. Dla optymalnego wykorzystania, potrzebna będzie płaska powierzchnia o wymiarach około 2,43 m i 1,83 m szerokości. Wszystkie modele wyposażone są w kotwice pozwalającą na „zakotwiczenie” go w bezpiecznym miejscu, aby wspierał twoją masę ciała.

Odpowiednie punkty mocowania za pomocą kotwicy:

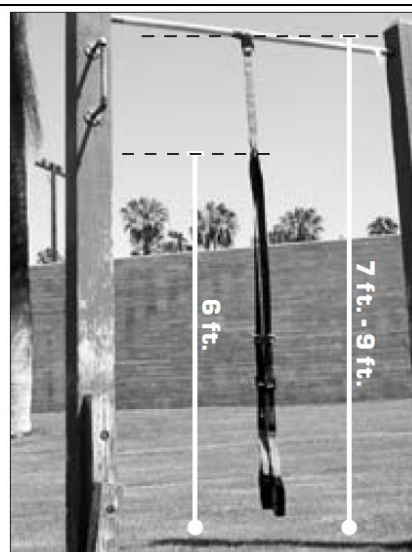
Zamocuj do odpowiednio solidnej belki, regału, grubego worka, balustrady, gałęzi drzew lub ogrodzeń.

WSKAZÓWKA: Aby zamocować do drzwi i ściany skorzystaj z opcjonalnej kotwicy i opcjonalnych akcesoria montażowych.



WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE KOTWICZENIA

1. Punkt mocowania powinien być na wysokości 2,13 m (7 ft.) – 2,74 m (9 ft.) i wystarczająco solidnie zamocowany by wesprzeć twój ciężar ciała.
2. Ustaw długość kotwy tak by główna pętla wisiała na wysokości 1,83 metra nad ziemią (6 ft.).
3. Dolna część powinna wisieć na wysokości od 0,05 m do 0,08 m nad ziemią. Podczas wykonywania ćwiczeń w pozycji leżącej dostosuj trenera tak aby kołyski stóp wisiały na wysokości od 0,2 do 0,3 m nad ziemią



W celu uzyskania głównej pętli kotwy na wysokości 1,83 m trzeba będzie dostosować długość kotwy w zależności od punktu mocowania.

WSKAZÓWKA: W przypadku mocowania do gładkich pasków lub tyczek należy owinać zawieszenie kotwic kilka razy aby zapobiec ślizganiu się na odpowiedniej wysokości.

REGULACJA DŁUGOŚCI KOTWY

Dla wyższych punktów mocowania, należy przedłużyć kotwę.

1. Owiń zawieszenie kotwy wokół punktu mocowania.
2. Zaciśnij karabinek nad zawieszeniem paska kotwicy i ustaw je.



Dla dolnych punktów mocowania, skróć kotwę.

Masz dwie opcje:

1. Owiń pasek kilka razy a następnie wciśnij w jedną pętlę pośrednią.
2. Owiń punkt mocowania oraz karabinek na głównym pasku.



! UWAGA: NIGDY nie wciskaj karabinka do głównej pętli kotwicy.

PRAWIDŁOWE KORZYSTANIE Z OPCJONALNEJ KOTWICY DO DRZWI

Kotwica do drzwi może być używana tylko na stabilnie wykonanych drzwiach, które wesprą wagę użytkownika.

! UWAGA: NIE UŻYWAJ w przypadku drzwi przesuwanych, szklanych lub lekkich drzwi od szafy. Upewnij się, że drzwi nie mogą być otwarte przez pociągnięcie za klamkę.

Mocowanie kotwicy do drzwi:

Dla drzwi o standardowej wysokości, wyjmij zawieszenie kotwicy przed zamocowaniem kotwicy do drzwi. Dla drzwi o wysokości większej niż 2,13 m zamocować kotwy do drzwi i przedłużyć je odpowiednio.

Usuwanie kotwicy:

1. Przesuń kotwicę w dół w kierunku uchwytu.
2. Załóż pasy kołyski wzdłuż uchwytu i przepchnij przez pętlę główną.
3. Proces ten jest odwrotny dla mocowania kotwicy do drzwi.



Umiejscowienie dla drzwi otwieranych OD siebie:

Jest to najbardziej bezpieczna konfiguracja, ponieważ waga ciała będzie ciągnąć zamknięte drzwi.

1. Podrzucić kotwicę na górną część drzwi oraz blisko.
2. Upewnij się, że drzwi są całkowicie zamknięte i przetestuj sposób mocowania przed rozpoczęciem korzystania.



Umieszczenie dla drzwi otwieranych KU sobie:

1. Umieść kotwicę na górze drzwi a następnie przesun kotwicę w poprzek i do szczeliny górnego zawiasu. Zapobiegnie to przed przypadkowym pociągnięciem i otwarciem drzwi.
2. Upewnij się, że drzwi są całkowicie zamknięte robiąc test przed rozpoczęciem z korzystania.



WSKAZÓWKA: Umieść plakietkę na drzwi po drugiej stronie aby uniknąć nieoczekiwanego przerwania i obrażeń.

REGULACJE

Umieść plakietkę na drzwiach pod drugiej stronie aby uniknąć nieoczekiwanego przerwania i obrażeń.

WSKAZÓWKA: Dla wielu stałych ćwiczeń (prasy, muchy, rotacji bocznej itp.) trener musi zostać przedłużony aby zapewnić maksymalny zakres ruchu.

! OSTRZEŻENIE: Zawsze upewnij się, że pasy nie są skręcone przed regulacją. Pozwoli ci to uniknąć konieczności przeciągania skręconego paska przez sprzączkę.

Aby skrócić pasy:

Trzymając jeden pasek wciśnij sprzączkę kciukiem i chwyć żółtą zakładkę regulacji z drugiej strony.

Jednocześnie zwróć do tyłu na klamrze i przesun regulację zakładki wzdłuż paska – podobnie jak za pomocą łuku i strzał.

Powtórz to po drugiej stronie.



Aby wydłużyć pasy:

Jednocześnie wciśnij OBIE klamry i pociągnij w dół z dala od punktu kontrolnego.

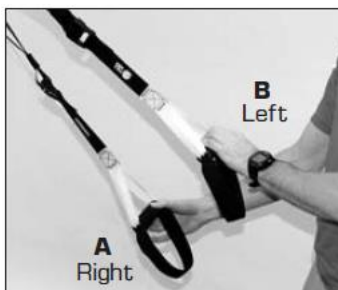


TRYB JEDNORĘCZNY

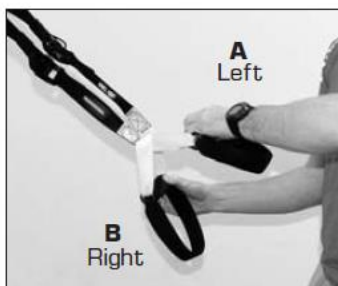
Konfiguracja trenera w trybie jednoręcznym pozwala na zwiększenie podstawowej stabilizacji i wykonywać ćwiczenia jednostronne i wykonywać zaawansowane ćwiczenia obrotowe.

Aby przekonwertować trener na tryb jednoręczny:

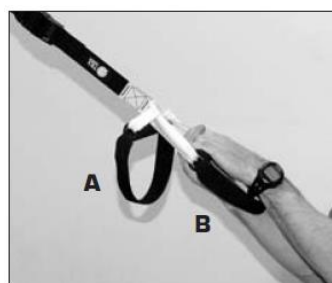
1. Przytrzymaj jeden uchwyt w każdej ręce jeden bezpośrednio nad drugim. W tym przykładzie **A** jest w prawej ręce a **B** jest w lewej ręce.



2. Przełącz uchwyt **A** przez górę taśmy (górną część uchwytu) z uchwytem **B** i przełącz ręce. Teraz uchwyt **A** jest w twojej lewej ręce.



3. Powtórz ten proces, używając prawej ręki aby przekazać uchwyt **B** w górę przez uchwyt **A** używając lewej ręki aby chwycić uchwyt **B** w celu zablokowania. Zawsze pociągnij uchwyt **B** w celu sprawdzenia zabezpieczenia przed każdymi ćwiczeniami.



KORZYSTANIE ZA POMOCĄ STÓP

Ćwiczenia twarzą do góry w pozycji leżącej:

Pozycja startowa

1. Usiądź naprzeciwko trenera ze stopami wiszącymi na wysokości od 0,2 do 0,3 m nad ziemią. Kolana powinny być około 0,3 m od kołyski stóp. Trzymając każdą stopę w miejscu.



2. Połóż się plecami na ziemi i umieść obie pięty na stopie kołyski. Upewnij się, że pięty są w pełni wspierane przez kołyski. (Jako alternatywę tej techniki spróbuj wykonać ćwiczenia na wznak, z palcami stóp w kołysce).



3. Wyprostuj nogi i przygotuj się do ćwiczeń w pozycji leżącej z zawieszonymi nogami.



Ćwiczenia twarzą w dół:

Pozycja startowa

1. Usiądź naprzeciwko trenera tak by kołyska wisiała na wysokości od 0,3 do 0,46 m nad ziemią. Kolana powinny być około 0,3 m od kołyski stóp. Umieść prawą stopę do lewej kołyski stóp jak pokazano poniżej.



2. Przesuń wagę do prawego biodra. Lewą stopę włóż do prawej kołyski stóp



3. Obróć ciało na prawo odwracając się i obracając również stopy w kołysce. Górna część ciała jest wspierana przez przedramiona lub na rękach. Odpocznij przez umieszczenie kolan na ziemi przyjmując pozycję na czworaka.



REGULACJA OPORU

Trainer pozwala błyskawicznie dostosować poziom oporu dla każdego ćwiczenia od 0 do 100% własnej masy ciała.

ĆWICZENIA STOJĄCE

Kąt ciała: Przenieś swoje nogi w kierunku punktu mocowania w celu zwiększenia oporu.



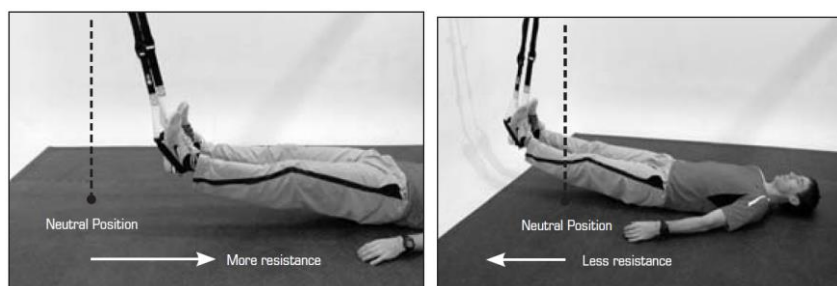
Ułożenie stóp w kształt T: Dla ćwiczeń stojących ułożenie T uczyni twoje ruchy łatwiejsze przy jednoczesnym zapewnieniu właściwego napięcia pasów. Przenieś ciężar ciała z tylnej stopy na przednią stopę aż do napięcia mięśni.



ĆWICZENIA NA PODŁODZE

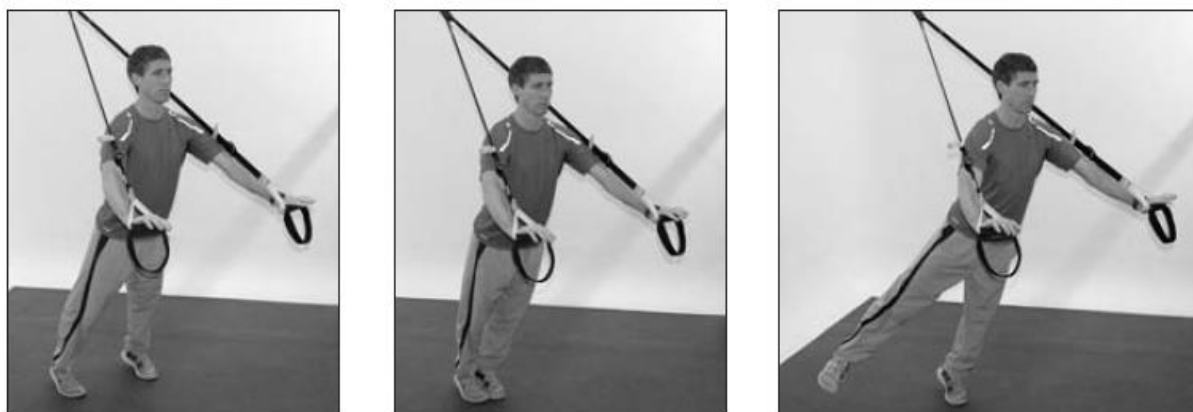
Kluczowym jest kąt trenera w stosunku do podłogi. Aby zwiększyć opór zacznij ćwiczenia z dala od kotwicy. Aby zmniejszyć opór zacznij ćwiczenia z ciałem bliżej kotwicy.

Pozycja startowa:



DOPASOWYWANIE STABILNOŚCI

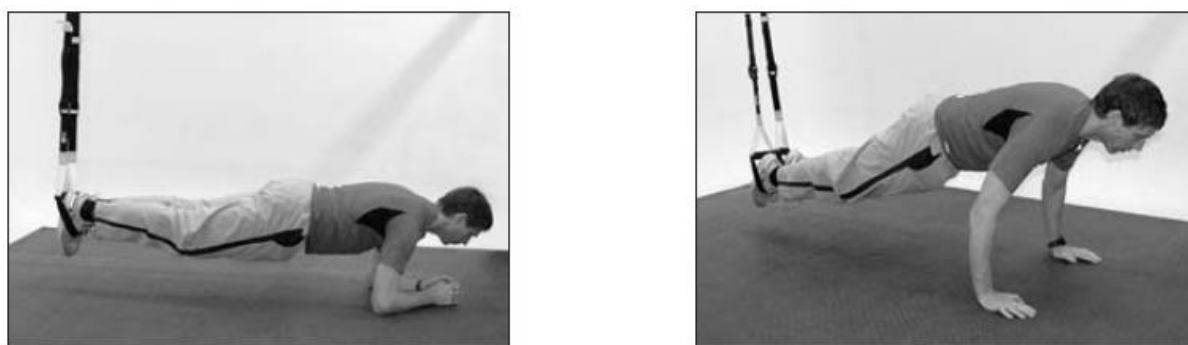
Zmniejszenie bazy wsparcia (na przykład, przenosząc stopy razem lub po prostu stojąc na jednej nodze) będzie wyznacznikiem twojej zdolności do stabilizacji i wymagają większego zaangażowania.



More stable —————> More core engagement

WSKAZÓWKA: Wypróbuj różne pozycje z uniesioną nogą dodając wyzwania stabilności.

Wykonywanie ćwiczeń w pozycji leżącej jest bardziej stabilne kiedy podpieramy się na łokciach i wymaga mniejszej siły górnej części ciała i mniejszej wytrzymałości.



More stable —————> More core engagement

WYTYCZNE DO ĆWICZEŃ

POSTAWA

Dla wszystkich ćwiczeń angażuj swoje ciało i utrzymuj neutralną postawę kręgosłupa z ramionami oraz biodra.



Poprawna postawa



Źle

TRZYMAJ NAPIĘTE PASKI

Paski nie powinny luźno zwisać w dowolnym czasie podczas wykonywania ćwiczeń. Pamiętaj aby zastosować jednakowe napięcie.



Prawidłowy naciąg



Źle

NIE POCIĄGAJ

Unikaj pociągania za uchwyty aby zapobiec przedwczesnemu zużyciu kotwy. Przechowywać równy nacisk na uchwyty we wszystkich ruchach.



Prawidłowe ruchy



Źle

NIE OCIERAJ

Nie wolno dopuścić aby pasy ocierały się z ramionami w celu ustabilizowania. Przenieś ręce wyżej aby zapobiec ocieraniu.



Prawidłowa pozycja



Źle

DZIENNIK TRENINGOWY

Gorąco zachęcamy do tworzenia własnych ćwiczeń poprzez planowanie z szablonem podanym poniżej.

EXERCISE	SETS	REPS/TIME	REST (SEC)	NOTES



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 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, ręczki 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 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