INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL DO 3879

BIEŻNIA inSPORTline Cirrus

PODZIĘKOWANIA

Dziękujemy za zakup tego produktu. Korzystanie z tego urządzenia poprawi Twoją kondycję fizyczną. Napewno będziesz w domu z przyjemnością ćwiczyć na tej bieżni.

ŚRODKI BEZPIECZEŃSTWA

W projektowaniu i produkcji tego urządzenia fitness, położono duży nacisk na jego bezpieczeństwo. Trzeba jednak pamiętać o tym jak ważne jest postępowanie zgodne z instrukcją bezpieczeństwa. Jeśli użytkownik nie zastosuje się do zasad bezpieczeństwa i z tej przyczyny będzie szkoda nie jesteśmy za to odpowiedzialni

W celu zapewnienia bezpieczeństwa i zapobiegania wypadkom, przed pierwszym użyciem należy uważnie przeczytać poniższe

instrukcje bezpieczeństwa

1. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem.Lekarz powinien rozważyć, czy można wykonywać regularnie i intensywnie trening.Ocena jest niezbędna, zwłaszcza jeśli masz problemy zdrowotne
2. Osoby niepełnosprawne powinny korzystać z urządzenia wyłącznie w obecności ich niani / opiekunki.
3. Korzystanie z tego urządzenia: należy stosować odpowiednią odzież i wygodne buty, nie należy nosić luźnych ubrań, które może złapać urzadzenie.
4. Zakończ ćwiczenie, jeśli zaczniesz odczuwać bóle stawów lub mięśni, lub jeżeli źle się poczujesz z dowolnego innego powodu.
5. Urządzenie nie powinno być używane przez dzieci i osób niepełnosprawnych fizycznie, umysłowo lub sensorycznych. Ludzie którzy nie byli zaznajomieni z pracą urządzenia, powinny ćwiczyć pod nadzorem osoby, która będzie nadzorować ich bezpieczeństwo
6. Upewnij się, aby w trakcie ćwiczeń w pobliżu nie było dzieci .Urządzenie powinno być umieszczone tak, aby dzieci lub zwierzęta nie miały do niej dosępu.
7. Na urządzeniu może ćwiczyć tylko jedna osoby.
8. Po zamontowaniu urządzenia zgodnie z instrukcją, należy upewnić się, że wszystkie śruby i nakrętki są prawidłowo ustawione i prawidłowo dokręcone. Podczas montażu i konserwacji należy używać wyłącznie części, które zostały zawarte lub zostały dostarczone importer.
9. Nie należy używać urządzenia, jeśli nie jest w stanie pracować lub jest uszkodzony
10. Umieść urządzenie na płaskiej, czystej, twardej powierzchni. Nie używać w pobliżu wody i upewnij się, że jest wokół urządzenia wystarczająco dużo wolnego miejsca (co najmniej 0,5 m). Aby uniknąć uszkodzenia podłogi umieścić pod urządzeniem podkładkę ochronną (brak w zestawie).
11. Nie wkładać rąk lub stóp w ruchome części maszyny. Nic nie wkładać do otworów

.

12. Urządzenie należy używać tylko do celów opisanych w niniejszej instrukcji. Używaj wyłącznie części części, które są zalecane przez producenta.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

MOC Umieść bieżnię w pobliż źródła za silania.

Podłączyć urządzenie do gniazda elektrycznego z uziemieniem , który nie jest podłączony do innego urządzenia (nie zaleca się podłączenia za pomocą przedłużacza

Jeśli urządzenie nie jest prawidłowo uziemione , istnieje ryzyko porażenia prądem . Jeśli nie jesteś pewien, czy gniazdko jest prawidłowo uziemione , należy skonsultować się z wykwalifikowanym elektrykiem . Jeżeli połączenie nie jest zgodny z wylotem, nie próbuj w żaden sposób modyfikować . Skonsultować się z wykwalifikowanym elektrykiem w celu zastosowania odpowiedniego wylotu

Wahania napięcia mogą spowodować uszkodzenie urządzenia . Zmiany pogody lub włączanie i wyłączanie innego urządzenia może spowodować wahania napięcia. Aby uniknąć uszkodzenia urządzenia, użyj zabezpieczenia przeciwprzepię ciowego (brak w zestawie) .

Urządzenie przeznaczone jest do zakresu napięcia 220-240 V.

Upewnij się, że przewód zasilający nie jest zbliżony do kół nośnych . Trzymaj przewód zasilający pod urządzeniem . Nie używać, jeśli przewód zasilający jest uszkodzony .

Przed przystąpieniem do serwisowania lub czyszczenia urządzenia należy odłączyć go od sieci . Konserwacja może być wykonane jedynie po zatwierdzeniu producenta, jeżeli serwisowanie będzie przez autoryzowanych serwisantów ispowoduje to utratę gwarancji.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń , należy zawsze sprawdzić , czy urządzenie jest w porządku .

Nie używać na zewnątrz, nawet pod zadaszeniem lub w garażu, nie stawiać urządzenia wilgoci i nie stawiać na bezpośrednim światle słonecznym.

Jeśli urządzenie działa, nie odchodź od niego i miej go pod kontrolą.

Jeśli przewód zasilający jest uszkodzony, musi zostać wymieniony przez producenta, serwisanta lub inną uprawnioną osobę. Nie naprawiać urządzenia samodzielnie, istnieje ryzyko porażenia prądem.

Sprawdź, czy pasek jest napięty. Uruchom bieżnię

KOMPLIKACJE

Przed przystąpieniem do montażu tego urządzenia, najpierw uważnie przeczytać instrukcję do budowy urządzenia .

Przed przystąpieniem do montażu , należy usunąć wszystkie elementy z pudełka i rozłożyć równo na wolnej powierzchni wszystkich części. Masz kontrolę nad każdą dostarczoną częścią i ułatwi ci to montaż .

Zgodnie z listą części , sprawdzić, czy wszystkie części są dostarczane . Wyrzucić opakowanie , dopiero po całkowicie zmontowanym urządzeniu

Zamontować urządzenie w bezpiecznym środowisku i nie pozostawiać narzędzi leżących wokół , jak i na urządzeniu. Uszczelki, materiały eksploatacyjne należy przechowywać tak, aby nie stwarzać ryzyka zagrożenia. Torby foliowe i plastikowe dla dzieci mogą stwarzać ryzyko zadławienia .

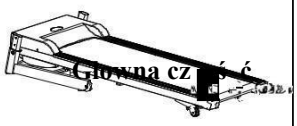
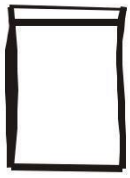
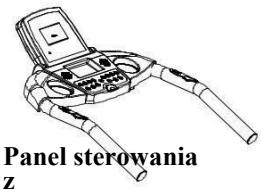
Dokładnie sprawdzić zdjęcia w instrukcji , w którym będzie można zmontować urządzenie . Urządzenie musi dokładnie spreparować osoba dorosła. Jeśli to konieczne , skorzystaj z pomocy innych technicznych doświadczonych osób .

Rozpakuj wszystkie części i zespoły

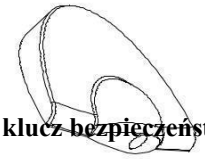
OSTRZEŻENIE: Podczas składania bieżni zachowaj ostrożność, w przeciwnym razie może spowodować urazy.

UWAGA: Podczas montażu dokładnie przestrzegaj instrukcji zawartych w niniejszej instrukcji.

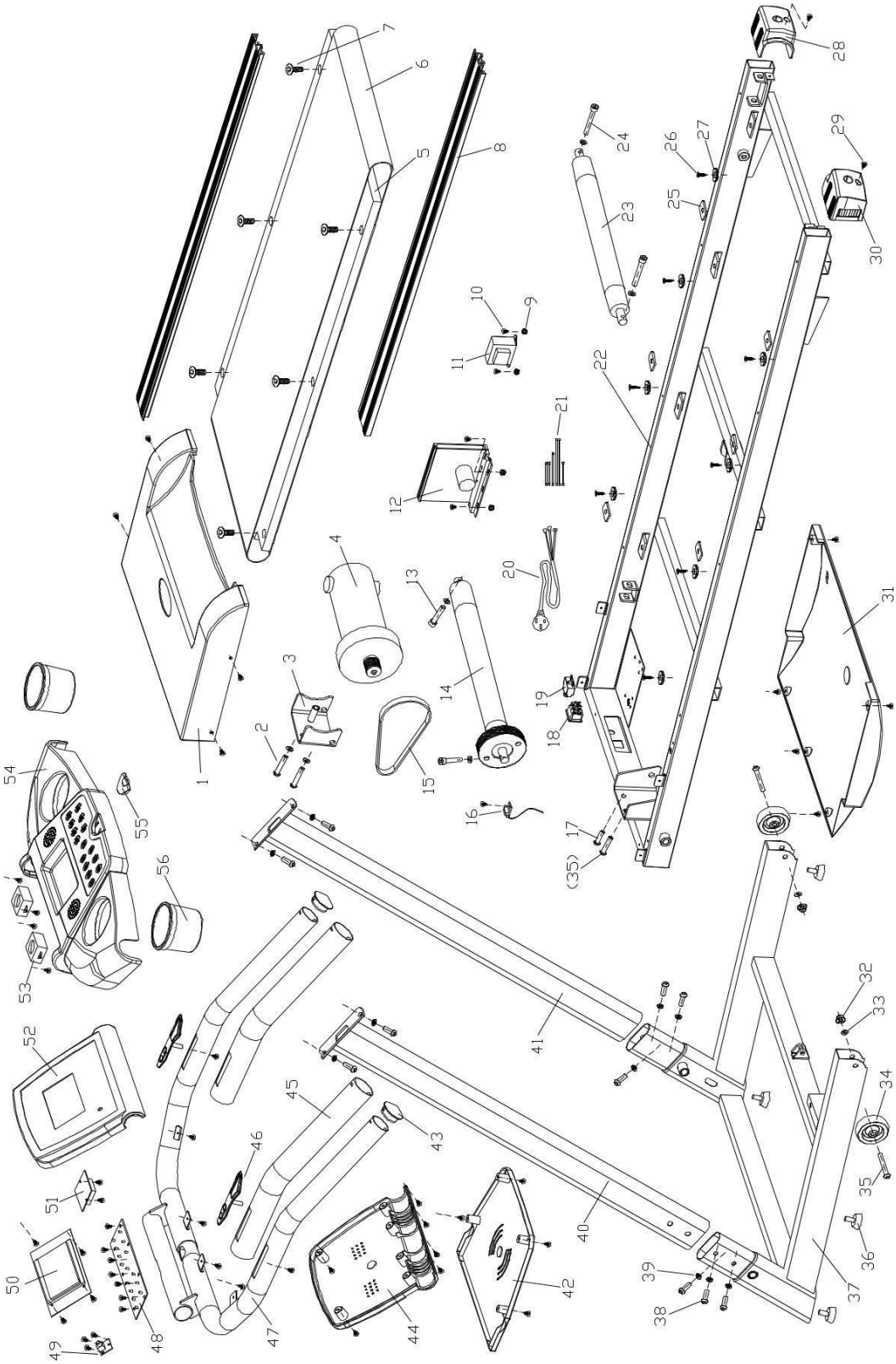
Rozpakuj zawartość opakowania i sprawdzić, czy wszystkie części są dostarczane

 **Główna cz ść**	 **Zestaw akcesoriów**	**szyna przednia**	 **Panel sterowania z uchwytami**

Sada příslušenství

klucz imbusowy 1 szt	 **klucz bezpieczeństwa**	**śruba M8x20 – 4 szt**
śruba M8x15 – 6 szt	**podkładka – 10 szt**	**Smar**

Schemat (1)



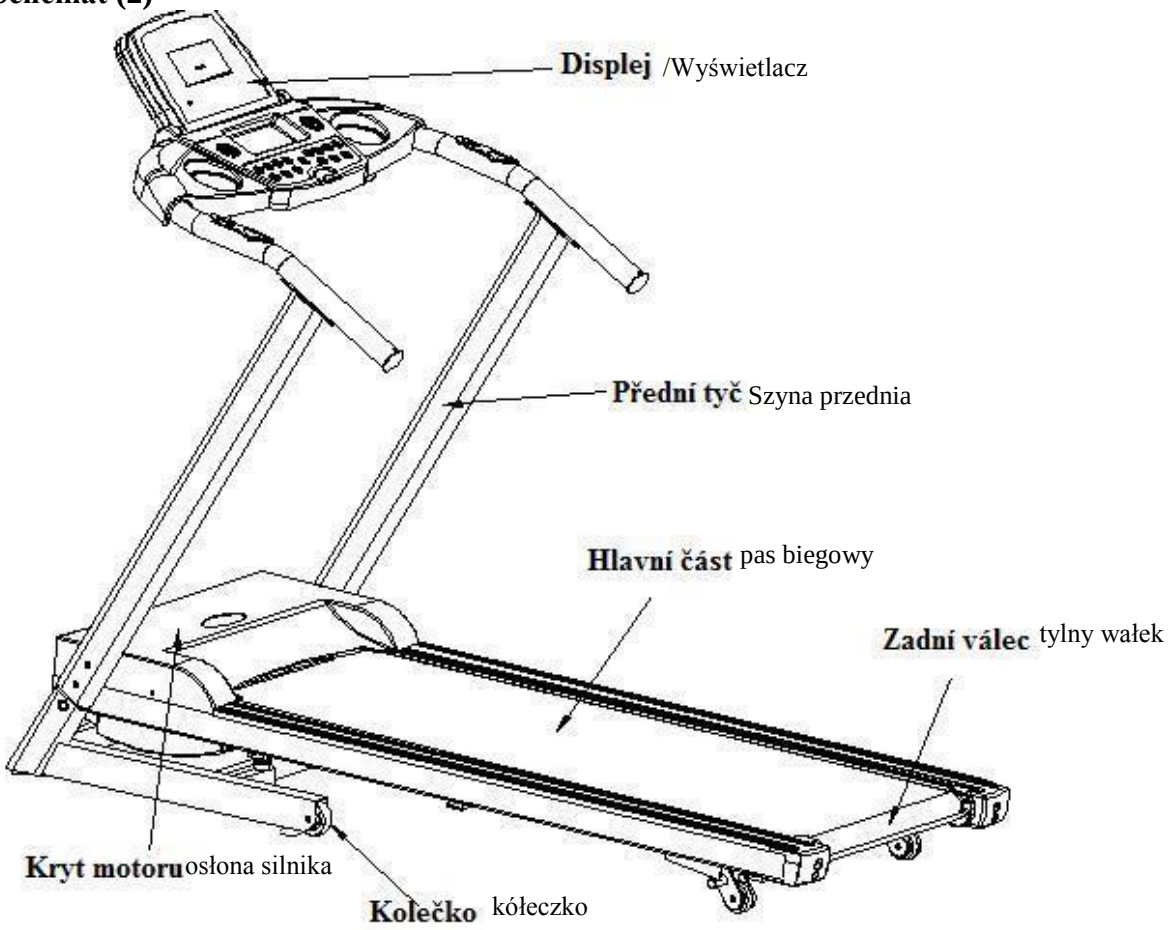
Większość części pokazanych na tym rysunku jest już uprzednio złożona.

Jeśli chcesz wymienić pewną część, należy podać numer w diagramie lub tabeli.

Seznam dílů

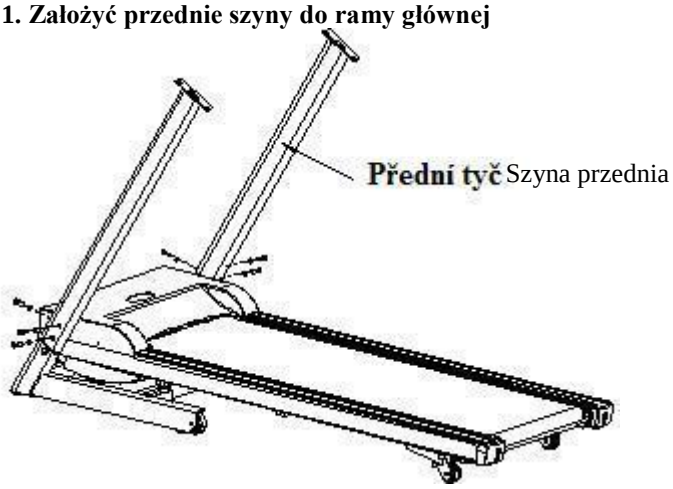
Číslo	Díl	Množství	Číslo	Díl	Množství
1	Vrchní kryt motoru	1	29	Šroub M4*15	47
2	Šroub M8*45	2	30	Zadní krytka - levá	1
3	Držák - motor	1	31	Spodní kryt motoru	1
4	Motor	1	32	Matice M8	3
5	Běžecká deska	1	33	Podložka Φ8	9
6	Běžecký pás	1	34	Kolečko	2
7	Šroub M8*25	6	35	Šroub M8*40	3
8	Postranní kryt	2	36	Nastavitelná podložka	2
9	Matice M4	4	37	Základna	1
10	Šroub M4*12	4	38	Šroub M8*15	10
11	Transformátor	1	39	Protiskluzová podložka	10
12	Ovladač	1	40	Přední tyč - levá	1
13	Šestihranná tyčinka M8*35	2	41	Přední tyč - pravá	1
14	Přední válec	1	42	Spodní kryt ovládacího panelu 1	1
15	Řídící pás	1	43	Krytka madla	2
16	Snímač rychlosti	1	44	Spodní kryt ovládacího panelu 2	1
17	Šroub M8*35	1	45	Rukojeť	2
18	Vypínač příkonu	1	46	Snímač tepové frekvence	2
19	Pojistka	1	47	Rám ovládacího panelu	1
20	Napájecí kabel	1	48	Deska s plošnými spoji	1
21	Sada pro připojení kabelu	1	49	Reproduktor	1
22	Hlavní rám	1	50	Displej	1
23	Zadní válec	1	51	Deska s plošnými spoji - zesilovač	1
24	Šestihranná tyčinka M8*65	2	52	Horní kryt ovládacího panelu 2	1
25	Gumová podložka	6	53	Ventilátor	2
26	Šroub M4*15	4	54	Horní kryt ovládacího panelu 1	1
27	Podložka	2	55	Bezpečnostní klíč	1
28	Zadní krytka - pravá	1	56	Držák na pití	1

Schemat (2)



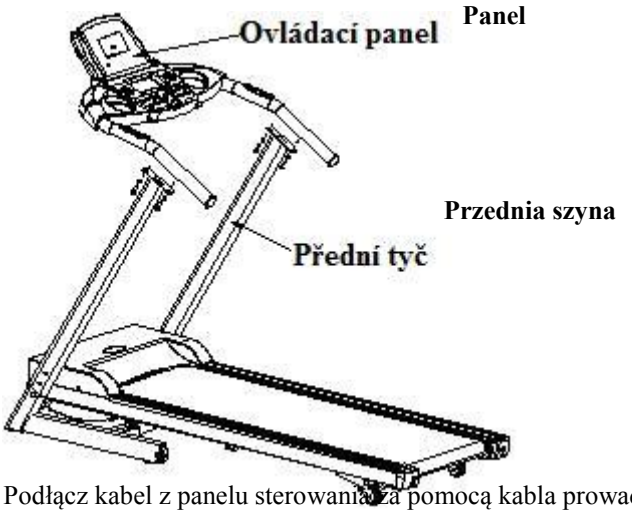
Instrukcja montażu

1. Założyć przednie szyny do ramy głównej

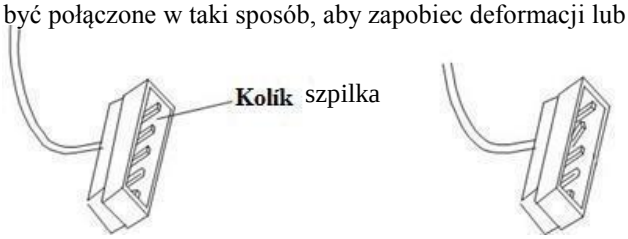


Przełóż przewód przez przednią szynę i przymocuj szynę do ramy głównej z sześcioma śrubami M8x15mm- Za pomocą klucza.

2. Zamontuj panel do przednich szyn



Podłącz kabel z panelu sterowania za pomocą kabla prowadzącego od przedniej prawej szyny. · Panel sterowania przymocuj śrubami M8x20mm i 4 podkładkami (nie dokręcać).UWAGA: Po podłączeniu kabla należy uważać, w złączu są szpilki, które muszą być połączone w taki sposób, aby zapobiec deformacji lub zginaniu.



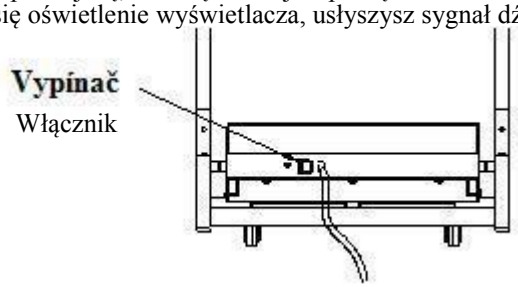
3. dokręcić śruby

Proszę upewnić się, czy wszystko jest prawidłowo zamocowanie, a następnie dokręcić wszystkie śruby, sprawdzić śruby z pierwszych dwóch punktów.

Instrukcja Użytkowania

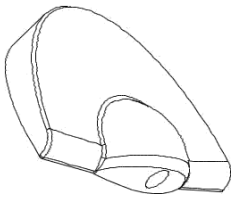
Włączanie urządzenia

Upewnij się, że urządzenie jest podłączone do sieci. Obróć przełącznik do pozycji “ON”, włączy się oświetlenie wyświetlacza, usłyszysz sygnał dźwiękowy.



Klucz bezpieczeństwa

Urządzenie zacznie działać tylko wtedy, gdy klucz jest wprowadzany do komputera. przed ćwiczeniami należy włożyć klucz do komputera i dołączyć klips do ubrania. Jeśli w trakcie ćwiczeń wystąpią problemy i trzeba będzie wyłączyć bieżnię, pociągnij kabel, do którego jest dołączony Klucz i wyciągnij klucz bezpieczeństwa z komputera. Jeśli chcesz włączyć ją ponownie, należy wyłączyć główy włącznik i wprowadźić klucz zabezpieczeń do gniazda w komputerze. W czasie ćwiczeń zawsze musi być przypięty do odzieży . Unikaj dostępu dzieci do urządzenia.

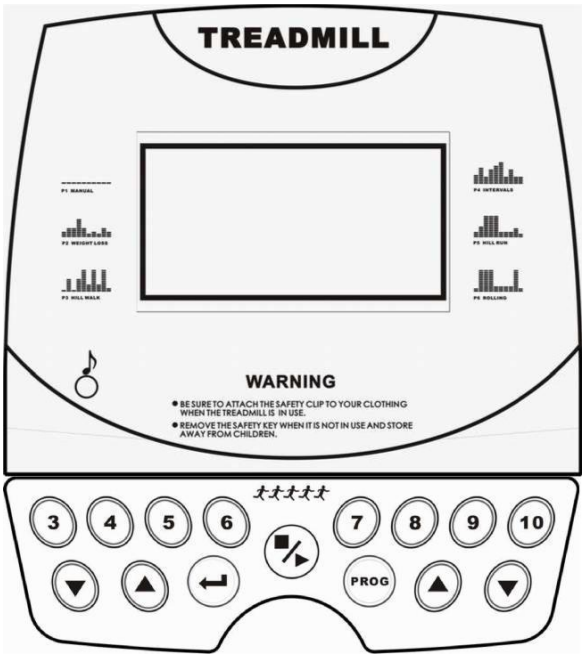


Onstrukcja składania

składanie
Urządzenie może być złożone, dla zaoszczędzenia miejsca
Aby złożyć bieżnię, podnieś pomost i zabezpiecz płytką
UWAGA: Upewnij się, że pasek jest prawidłowo zabezpieczony.

rozkładanie
Zwolnij płytkę i delikatnie umieścić pomost na ziemi.

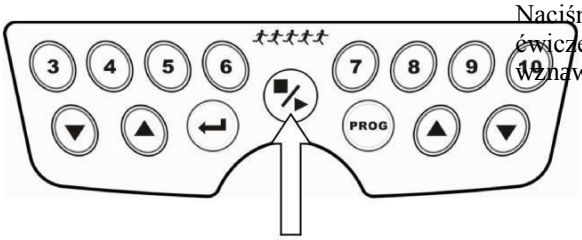
Komputer sterujący

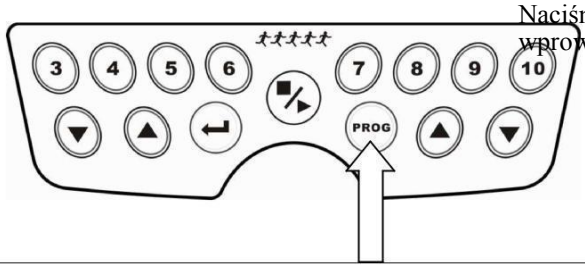


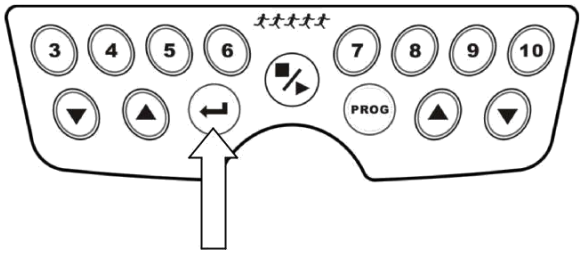
Objaśnienia techniczne

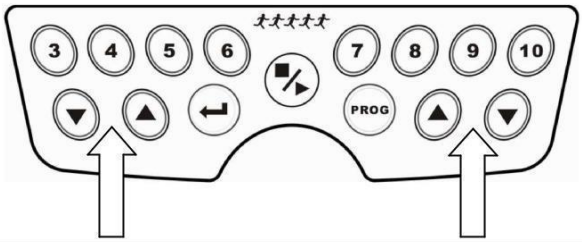
Čas (TIME) / CZAS	00:00-99:59 min
Rychlost (SPEED) / PRĘDKOŚĆ	0.8-14 km/h
Vzdálenost (DISTANCE)/ DYSTANS	0.00-99.9 km
Kalorie (CALORIES) /KALORIE	
Tepová frekvence (PULSE)/ PULS	
Program	

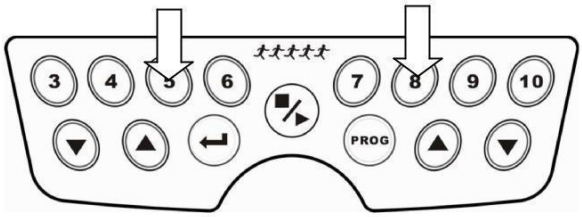
Funkcje

	START / STOP: Naciśnij ten przycisk, aby rozpocząć ćwiczenia.Przycisk ten służy również do za-trzymania i wznawiania pracy użądzenia

	PROG Naciśnij ten przycisk, aby wprowadzić program.

	SELECT Przyciski do ustawiania prędkości i czasu.Ćwiczenia rozpoczniesz naciskając START / STOP.

	Szybko / wolno Naciśnij ten przycisk, aby wybrać prędkość lub Czas (wybrany parametr miga).

	szybkie tempo Ten przycisk służy do wyboru jednego z etapówPrędkość w skali 3-10 km / godz

Wyświetlacz

Cal (kalorie)
Szacuje zużycie kalorii.

Distance (Odległość)
Pokazuje osiągniętą oraz pozostałą do przeby-cia odległość

Time (Czas)
Wyświetlić aktualną długość treningu lub czas pozostały do końca.

SPEED (Prędkość)
Wyświetla aktualną prędkość

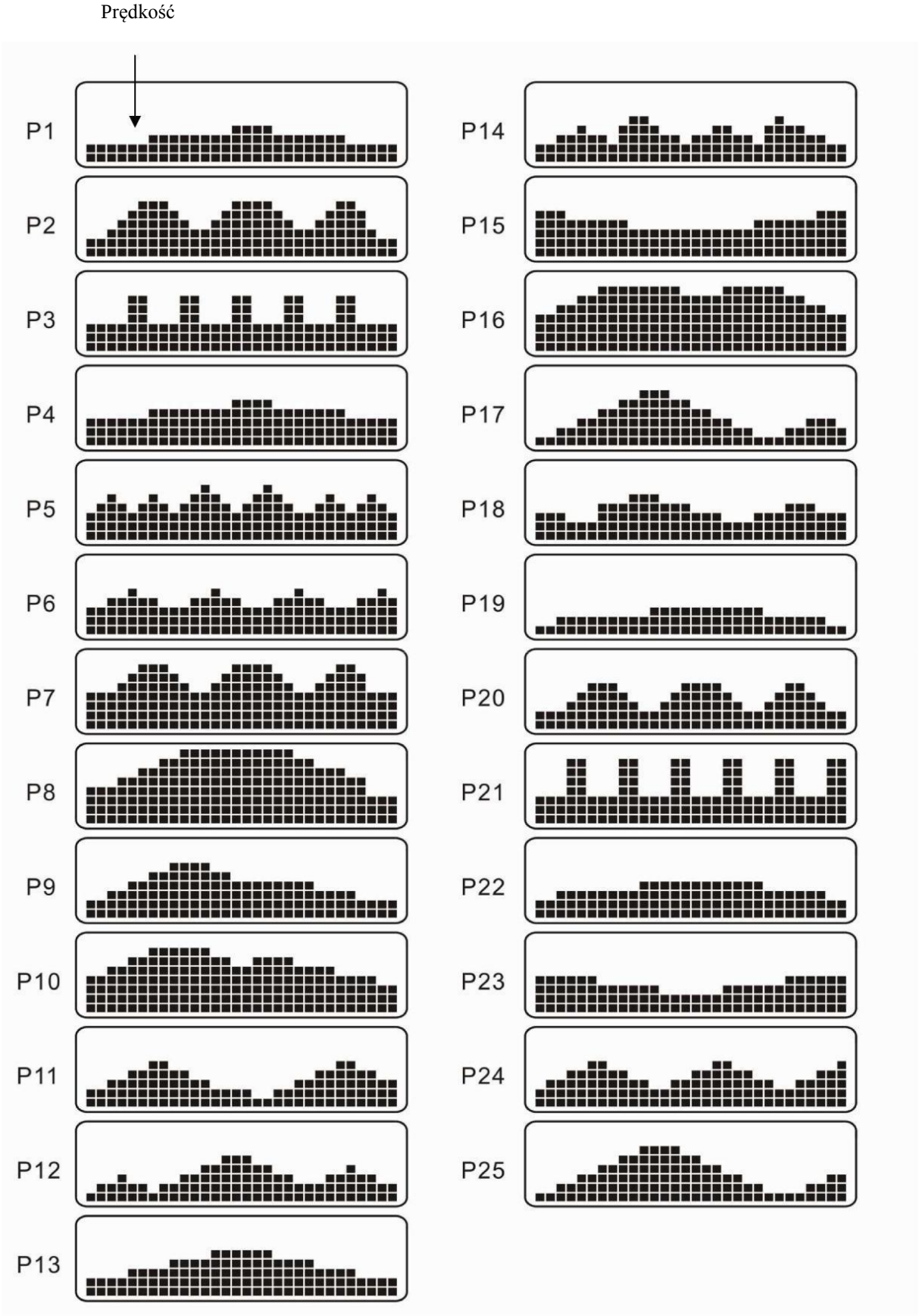
PULSE (Puls)
Aby wyświetlić aktualne tętno należy prawidłowo chwycić czujniku pulsu

Program (Program)
Wyświetla wybrany program

Wybrane programy (P1-P25)

1. Włącz urządzenie za pomocą głównego wyłącznika.
2. Naciśnij przycisk PROG, aby wejść do ustawionych programów P1-P25.
3. Użyj szybko / wolno lub w górę / dół, aby wybrać jeden z domyślnych programów P1-P25.
4. Naciśnij przycisk SELECT, aby ustawić czas (P1-P25).
5. Użyj szybko / wolno lub w górę / dół, aby ustawić czas.

Programy (P1-P25)



Utrzymanie

konserwacja

Właściwa konserwacja jest niezbędna, aby zapewnić bezbłędną pracę urządzenia. Nieprawidłowa konserwacja może uszkodzić lub skrócić jego żywotność. Konieczne jest prowadzenie regularnych kontroli, wszystkie części muszą być zawsze dokręcone. Uszkodzone częścinależy natychmiast wymienić.

ustawienie pasa

W ciągu pierwszych kilku tygodni korzystania z bieżni, może wystąpić konieczność wyregulowania pasa. Wszystkie bieżnie są ustawione fabrycznie, lecz z użyciem bieżni pas może się nieco rozciągać.

Napięcie pasa

Jeśli czujesz, że podczas pracy pasek jest zbyt luźny i czujesz poślizg, występuje konieczność zwiększenia stopnia napięcia paska.

1. Wykręć śrubę mocującą w lewo za pomocą klucza 8 mm. Obróć śrubę o 90 stopni w prawo, ruch w stronę wskazówek zegara przesunie tylną rolkę.

2. W ten sam sposób wykręć drugą śrubę. Ważne jest, aby obie śruby wykręcać w dokładnie taki sam sposób, aby zapewnić prawidłowe położenie cylindra.

3. Wykręcaj śruby, aż problem zostanie rozwiązany, naprężenie pasa będzie odpowiednie.

4. Bądź ostrożny, śruby napinające nie mogą za mocno napinać pasa co może spowodować uszkodzenie łożysk w rolkach.

BZY UNIKNĄĆ nadmiernego napięcia paska , obróć śrubę mocującą w ruchu przeciwnym do wskazówek zegara . Bardzo ważne jest, aby obie śruby wkręcać/wykręcać o ten sam zakres .

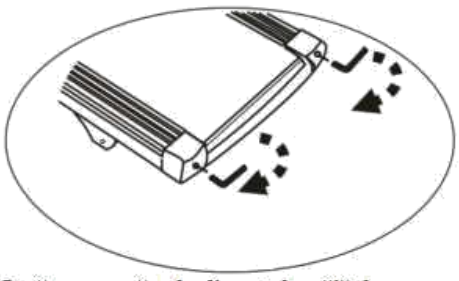
Ustawianie pasa

Jeżeli wystąpi konieczność wyśrodkowania położenia pasa, należy:

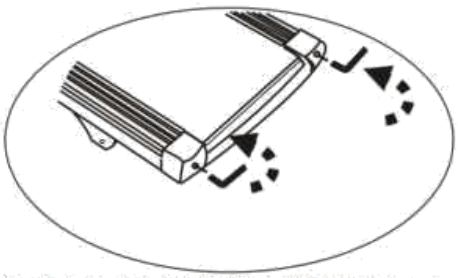
1.Uruchomić bieżnię , ustawić prędkość na 6km/h

2.Jeżeli pas jest przesunięty w lewo , użyj klucza , obróć lewą i prawą śrubę regulacyjną o 90 stopni w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara . Jeżeli pas jest przesunięty w prawo , obróć lewą i prawą śrubę regulacyjną o 90 stopni w kierunku ruchu wskazówek zegara. Powtórz tę procedurę , aż pasek jest wyśrodkowany .

3. Gdy pasek jest na środku, zwiększyć prędkość do 16 km / h umożliwi to sprawdzenie prawidłowego i sprawnego funkcjonowania urządzenia .Jeśli musisz ponownie wykonaj powyższe zdanie. Jeżeli nie jesteś w stanie wyśrodkować urządzenia w ten sposób , konieczne jest naprężenie taśmy .



Otočte ve směru hodinových ručiček pro zvýšení napnutí pásu



Otočte v protisměru hodinových ručiček pro zvýšení napnutí pásu

smarowanie

Bieżnia jest fabrycznie nasmarowana prawidłowo. W celu zapewnienia prawidłowego działania urządzenia zaleca się wykonywać regularne kontrole urządzenia, czy jest prawidłowo nasmarowane. Po 3 tygodniach używania przyrządu należy sprawdzić - dotknąć wewnętrznej strony pasa i zobaczyć czy jest prawidłowo nasmarowane, sprawdzić obie strony pasa. Jeśli powierzchnia pasa jest sucha, należy nasmarować urządzenie.

stosowanie smaru

• Przesuń pas tak, by szew był w środku ramy głównej
• Wymienić dyszę natryskową.
• Przesuń urządzenie na bok i zacznij stosować spray od pasa. Następnie, unosząc drugą stronę urządzenia nałóż smar w ten sam sposób. Na każdym boku nałożyć aerozol (około 4 sekundy)
• Odczekać co najmniej 1 minutę, przesunąć ręcznie pas biegowy (pełen obrót), po czym uruchomić urządzenie.

czyszczenie

Regularne czyszczenie bieżni zapewnienia jego długowieczności.

OSTRZEŻENIE: Przed przystąpieniem do czyszczenia urządzenia, aby zapobiec porażeniu prądem.
Kabel zasilający musi być odłączony!
Po każdym użyciu wytrzeć panel sterowania i całą powierzchnię urządzenia wilgotną szmatką.

Ostrzeżenie: Nie należy używać materiałów ściernych ani rozpuszczalników. Należy uważać, aby nie uszkodzić panelu sterowania wodą. Nigdy nie wystawiaj panelu sterowania na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

Zaleca się, aby umieść matę pod bieżnią. Buty mogą zawierać zanieczyszczenia, które podczas ćwiczeń wchodzą w urządzenie.

przechowywanie

Przechowywać urządzenie w suchym i czystym otoczeniu. Upewnij się, że wyłącznik zasilania jest wyłączony, a kabel zasilający jest odłączony.

Ważne uwagi

• Urządzenie spełnia aktualne standardy bezpieczeństwa.Urządzenie jest przeznaczone do użytku domowego. Inne używanie urządzenia jest niedopuszczalne. Nie ponosimy odpowiedzialności za szkody, które było spowodowane niewłaściwym użytkowaniem.

- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem, dla oceny swojego stanu zdrowia i możliwości korzystania z urządzenia.Program ćwiczeń powinien być zaprojektowany w oparciu o badania medyczne. Mylnie prowadzony lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.

- Zapoznaj się z poradami i wskazówkami do ćwiczeń. Natychmiast przestań ćwiczyć, jeśli poczujesz: ból, duszność, jeśli nie czujesz się dobrze lub masz jakieś inne problemy fizyczne. Jeśli problem się powtarza, skontaktuj się z lekarzem.
- czujniki tętna nie są wykorzystywane do oceny kondycji. Jest on przeznaczony tylko dla orientacjii. Wyświetlane tętno nie zawsze jest w pełni dokładne - czynniki takie jak środowisko, oraz różnice w strukturze ludzkiego ciała mogą wpłynąć na ich działanie

Řozwiązywanie problemów

Błędy sprawdzone	Przyczyna	Rozwiązanie
E0	Brakujący klucz bezpieczeństwa	Włóż klucz bezpieczeństwa
E1	Usterka czujnika prędkości	Przewód czujnika 6. źle kontrolujte z złączem z 10 szpilkami, lub skontaktuj się z działem obsługi.Prekroczona waga użytkownika. Na wyświetlaczu pojawi się 3 lampki kontrolne na raz. Wyłączaj urządzenie na30 sekund, a następnie włącz je ponownie.
E2	Usterka silnika	Sprawdź kabel lub skontaktuj się z serwisem
E3	Przekroczona prędkość	Spróbować naprawić czujnik prędkości lub-skontaktować się z działem obsługi

Ta bieżnia ma być niezawodna i łatwa w użyciu. W przypadku awarii urządzenia należy przestrzegać następują-cych wytycznych:

BŁĄD: centrala nie zapala się.
Rozwiązanie: Upewnij się, że przewód zasilający jest podłączony do sieci i włączony.

BŁĄD: automatyczne wyłączenie.
Rozwiązanie: Upewnij się, że urządzenie jest podłączone do prądu zasila-nia 20 A.Uwaga: Nie należy używać przedłużacza.

Zaburzenia: wyłączenie się bieżni.
\Rozwiązanie: Upewnij się, że przewód zasilający jest wystarczająco długi.

Błąd: Podczas pracy pas przesuwa się od środka na boki.
Rozwiązanie: Upewnij się, że urządzenie znajduje się na płaskiej powierzchni (poziomej) i że pasek jest prawidłowo napięty (patrz Rozdział napięcie pasa).

BŁĄD: z przodu bieżni podczas używania Słychać kliknięcie.
Rozwiązanie: Konieczne jest, aby urządzenie było wyrównane.

Ogólne zalecenia dotyczące wykonywania ćwiczeń

Na początku programu ćwiczeń, należy uważać, ćwiczenia nie powinny trwać zbyt długo oraz nie należy trenować częściej niż co dwa dni. Wydłużyć czas ćwiczeń stopniowo co tydzień. nie przewidywać nieosiągalnych celów. Oprócz ćwiczenia na bieżni, zalecane są inne zajęcia sportowe, takie jak bieganie, pływanie, taniec czy jazda na rowerze.

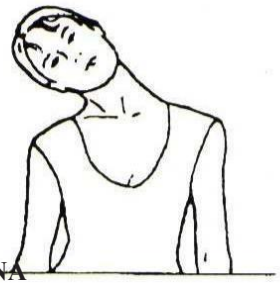
ĆWICZENIA ROZGRZEWAJĄCE

Każdy trening powinien rozpocząć się ćwiczeniami rozgrzewającymi organizm, Powinno to nastąpić również po zakończeniu treningu należy wykonywać ćwiczenia, aby uspokoić ciało. Trening powinien odbywać się dwa do trzech razy w tygodniu, zawsze potrzebny jest dzień odpoczynku między ćwiczeniami. Po kilku miesiącach, można zwiększyć częstotliwość treningów do czterech, pięciu sesji tygodniowo.

Aerobik to takie ćwiczenia , które prowadzą do zwiększenia natlenienia mięśni z powodu zwiększonej aktywności płuca i serca. Aerobik poprawia sprawność fizyczną, wspiera prawidłowe funkcjonowanie serca i płuc. W tego typu ćwiczeniu zaangażowane są większe grupy mięśni (np., mięśnie kończyn dolnych i pośladków, ramion). Pogłębia to oddech i zwiększa tętno. Ćwiczenia aerobowe powinny być częścią programu. Faza rozgrzewki jest niezwykle ważna i powinna poprzedzać ćwiczenia, ponieważ ciało powinno być przygotowane. Podczas tej fazy, rozciągasz mięśnie, poprawiasz krążenie i zwiększasz dotlenienie. W końcowej fazie szkolenia, powtórzyć te ćwiczenia, aby złagodzić ból napiętych mięśni.

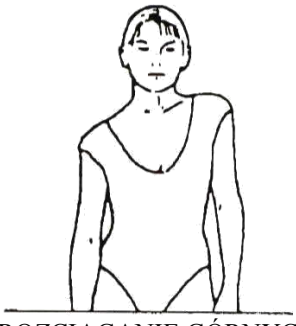
SZYJA

Przechyl głowę w stronę prawego ramienia, powinieneś czuć rozciąganie lewej stronie szyi. Następnie przechylić głowę, niech twoje usta otwarte. Przechyl głowę w stronę lewego ramienia, a następnie zegnij głowę i spróbować wyciągnąć go do klatki piersiowej



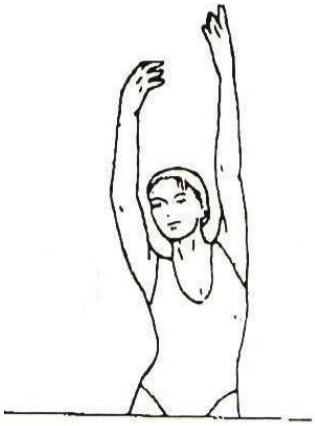
RAMIONA

Unieś ramiona na przemian do góry i trzymać w takim położeniu co najmniej 1 sekundę.



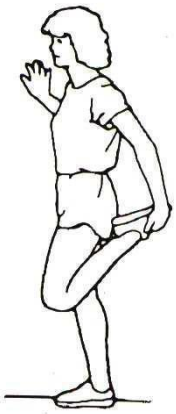
ROZCIĄGANIE GÓRNYCH PARTII CIAŁA

Unieś ręce nad głową. Przechyl się do boku wyciągając w górę jedną ręke.W tej pozycji wytrzymaj przez co najmniej 1 sekundę, a następnie w ten sam sposób drugą stronę ciała.



Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Dla lepszej równowagi oprzyj rękę na ścianie. Stań na prawej nodze, zegnij noge w kolanie i spróbować wyciągnąć pięty lewej stopy jak najbliżej pośladków. Pozostaje w pozycji końcowej przez 15 sekund i powtórz ćwiczenie na drugą nogę.

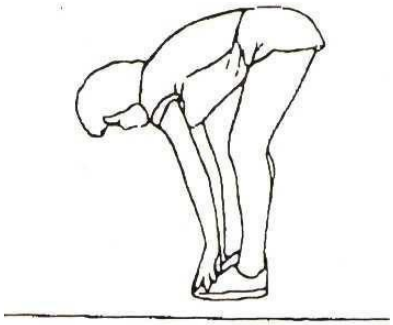


Rozciąganie wewnętrzną część uda

Usiądź na podłodze i ugnij nogi w kolanach tak, aby stopy się stykały. Stopy blisko, a łokcie pchać delikatnie na kolana w dół w kierunku podłogi. Pozostaje w tej pozycji przez 15 sekund

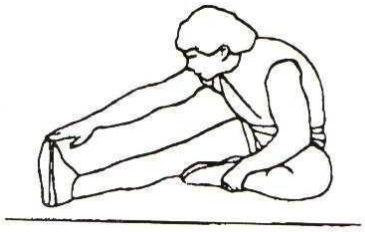
Rozciąganie

Powoli zginać się do przodu, opuść plecy i ramiona w kierunku podłogi. Pozostań w tej pozycji przez 15 sekund.



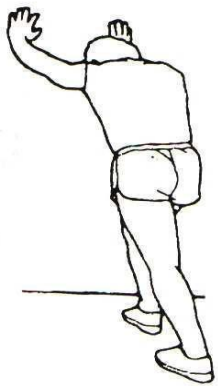
Rozciąganie ścięgien

Usiąść i rozciągnij prawą nogę. Podeszwę lewej stopy, wyciągnij wewnętrzną część uda w prawej nodze. Próbować dotknąć palców przesuwając górną część ciała. Pozostań w tej pozycji przez 15 sekund. Powtórz ćwiczenie z drugą nogą tak samo.



Rozciąganie łydki i ścięgna Achillesa

Oprzyj się o ścianę, przesuń lewą nogę do tyłu, ramiona skierowane do przodu. Wyprostuj prawą nogę i podeszwy lewej stopy, przytrzymaj. Zegnij lewą nogę i spróbować pociągnąć miednicę do ściany. Pozostań w tej pozycji przez 15 sekund. Następnie wyciągnij lewą nogę w ten sam sposób.



WARUNKI GWARANCJI

Gwarancji udziela:
DAREX-MOTOR Ciemiętniki 18, 29-120 Kluczewsko NIP: 6561346087 Regon: 260220929.

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. Intensywność treningów nie może przekroczyć 1 godziny na dobę **(okres gwarancji: 24 miesiące)**.

2.Gwarancja Pół-komercyjna - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, Spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji. Intensywność treningów nie może przekroczyć 3 godzin na dobę.
(okres gwarancji: 12 miesięcy).

3.Gwarancja Komercyjna - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, Spa, szkołach , ośrodkach rehabilitacji, klubach fitness oraz siłowniach. Intensywność treningów nie może przekroczyć 8 godzin na dobę **(okres gwarancji: 24 miesiące)**.

Każdy produkt w specyfikacji ma przyporządkowany wariant gwarancji. Brak informacji o wariancie gwarancji domyślnie oznacza Gwarancje Domową. Gwarancja dotyczy tylko wad produkcyjnych. Gwarancja nie ma zastosowania do wad wynikających z:
a) normalnego użytkowania (normalne zużycie części eksploatacyjnych),
b) niewłaściwego użycia produktu,
c) nieprawidłowego przechowywania,
d) przeróbek produktu lub niewłaściwego serwisu.

Dowodem udzielenia gwarancji jest dowód zakupu (paragon lub faktura VAT). Gwarancja obowiązuje na terenie Polski. Gwarancja nie wyłącza możliwości skorzystania z uprawnień wynikających z niezgodności towaru z umową.

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 naszą firmę oraz sporządzić protokół szkody z przewoźnikiem (firmą kurierską/pocztową). W przypadku braku sporządzenia protokołu szkody nie ponosimy odpowiedzialności za szkody spowodowane przez firmy kurierskie/pocztowe.

W przypadku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant zapewnia transport i usługę serwisową przedmiotu gwarancji. W przypadku braku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego klient pokrywa koszty ewentualnego transportu i usługi serwisowej przedmiotu gwarancji.

Gwarant zobowiązany jest ustosunkować się do zgłoszenia gwarancyjnego w terminie do 14dni. Naprawa gwarancyjna zostanie wykonana w najkrótszym możliwym terminie. 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. Zwrot kwoty zakupu za sprzęt jest możliwy jedynie w przypadku braku możliwości naprawy i braku możliwości wymiany na nowy.

Zgłoszenia gwarancyjne

Klienci indywidualni zobowiązani są przesłać ZGŁOSZENIE GWARANCYJNE drogą mailową na adres: biuro@e-insportline.pl Zgłoszenie powinno zawierać takie informacje jak: Imię i Nazwisko / Numer telefonu / Adres / Dowód zakupu / Nazwa produktu / Opis Wady.

Klienci hurtowi zobowiązani są do złożenia zgłoszenia za pośrednictwem panelu klienta dostępnego na stronie internetowej: www.e-insportline.pl

Klient zostanie poinformowany o zakończeniu i wyniku reklamacji przez e-mail lub telefonicznie.

Ciemiętniki 18, 29-120 Kluczewsko
Telefon:
510 275 999, 510 094 997
E-mail: biuro@e-insportline.pl
NIP: 6561346087 Regon: 260220929