



Instrukcja dla inSPORTline Twist stepper Strong

IN 1795



ZAWARTOŚĆ

• ŚRODKI BEZPIECZEŃSTWA.....	2
• LISTA CZĘŚCI.....	3
• INSTRUKCJA MONTAŻU.....	4
• JAK USTAWIĆ PEDAŁY.....	5
• USTAWIANIE UCHWYTU.....	5-6
• JAK ZAMONTOWAĆ GUMOWE UCHWYTY.....	6
• FUNKCJE KOMPUTERA.....	7
• KONSERWACJA I SMAROWANIE.....	7
• W RAZIE PROBLEMÓW.....	8
• WSKAZANIA DLA UŻYTKOWNIKA	9, 10
• SZCZEGÓŁY GWARANCJI	11

SRODKI BEZPIECZENSTWA

Urządzenie jest zbudowane w oparciu o kryteria bezpieczeństwa. Niektóre środki są odpowiednie podczas każdego treningu. Pamiętaj, aby przeczytać całą instrukcję. Szczególnie należy zwrócić uwagę na następujące informacje:

1. Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem.
2. Aby zapobiec wypadkom, upewnij się, zanim zaczniesz ćwiczyć, że wszystkie części są zmontowane i dokrecone.
3. Trzymaj dzieci z dala od tego urządzenia.
4. Maksymalna ładowność wynosi 100 kg.
5. Tylko jedna osoba może korzystać z tego urządzenia w danym momencie.
6. Umieścić urządzenie na płaskiej powierzchni. Nie stosować na zewnątrz oraz trzymać go w suchych miejscach.
7. Utrzymywać bezpieczną odległość od części łączących, w przeciwnym razie może nastąpić ryzyko urazu.
8. Zawsze należy nosić odpowiednie ubranie do ćwiczeń. Nie nosić luźnej odzieży, która może zostać wciągnięta przez urządzenie. Zalecamy również obuwie sportowe.
9. Należy wykonywać zalecane ćwiczenia.
10. Urządzenia należy używać tylko do celów opisanych w niniejszej instrukcji. Nie korzystać z akcesoriów, które nie są z tej jednostki. Nie należy próbować naprawiać zużytych lub uszkodzonych części na własną rękę.
11. Jeżeli w trakcie użytkowania urządzenia nastąpi pogorszenie samopoczucia, należy natychmiast przerwać ćwiczenie.
12. Brak przestrzegania powyższych środków bezpieczeństwa może prowadzić do powstawania urazów.

LISTA CZESCI



Czesc glowna x 1



Srednia rura x 1



Duza rura x 1



Kierownica x 1



Sruby (uchwyt) x 2



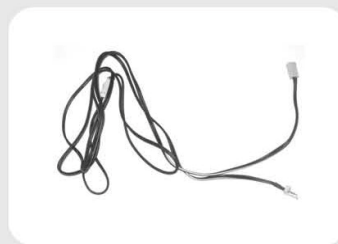
Sruby (slup) x 8



Podkladki x8



Komputer x1



Kabel x 1



Uchwyt pod komputer x1

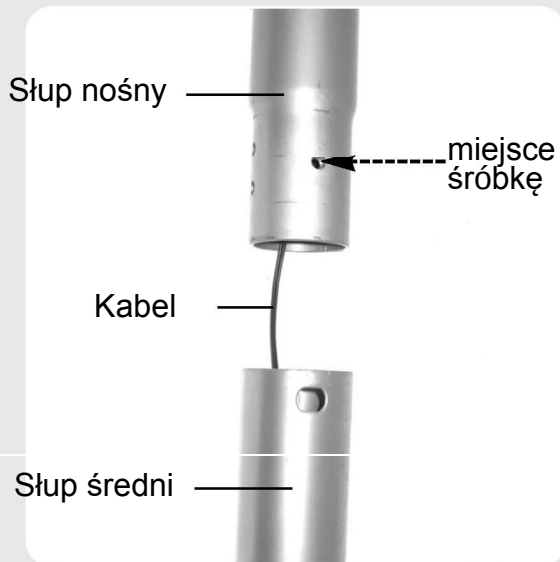


Klucz x 1



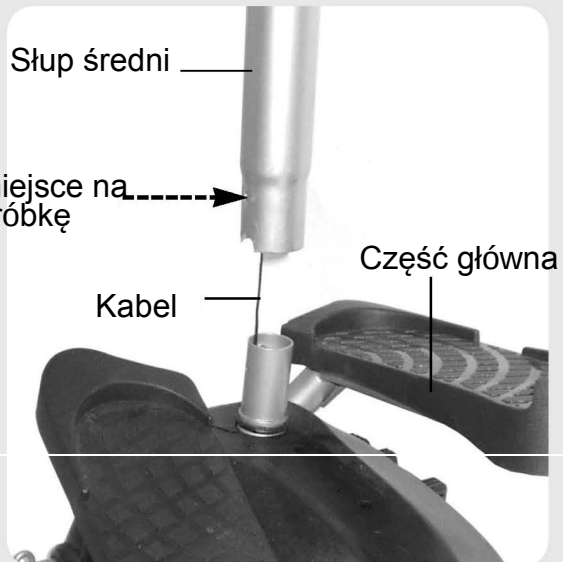
Uchwyt gumowy

INSTRUKCJA MONTAZU



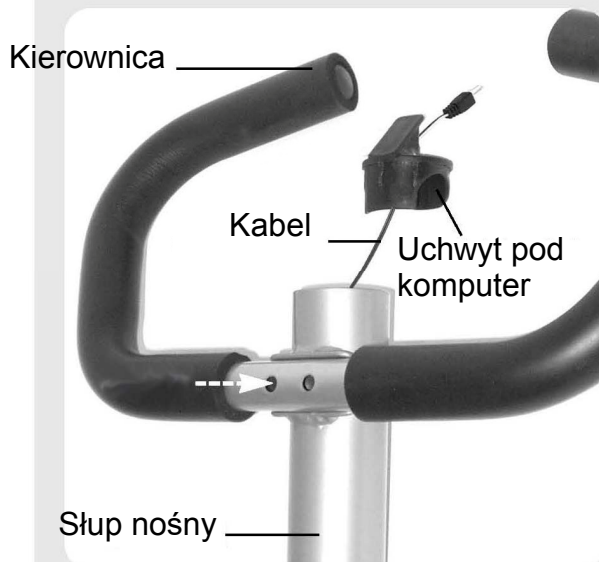
KROK 1

Połączyć słup środkowy ze słupem nośnym i wkręcić śrubki.



KROK 2

Połączyć Słup środkowy z główną częścią i dokręcić.



KROK 3

Umieścić prawidłowo Kierownice na słupie nośnym i mocno dokręcić. Uchwyt pod komputer umieścić na górze słupa nośnego

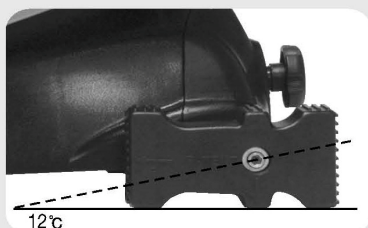


KROK 4

Umieścić komputer na wsporniku i podłączyć kabel do komputera.

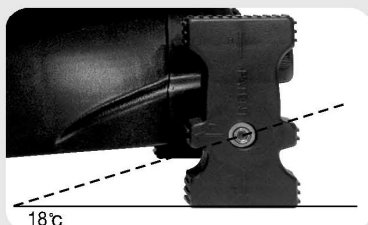
JAK USTAWIC PEDALY

Pedaly mogą być ustawiane w trzech poziomach pod różnymi kątami



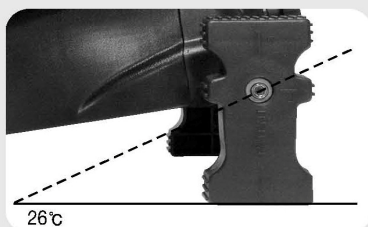
Poziom podstawowy

Umożliwia symulację chodzenia po równym podłożu.



Poziom średni

Zapewnia skuteczne ćwiczenia symulujące wspinaczkę po łagodnym zboczu



Poziom wysoki

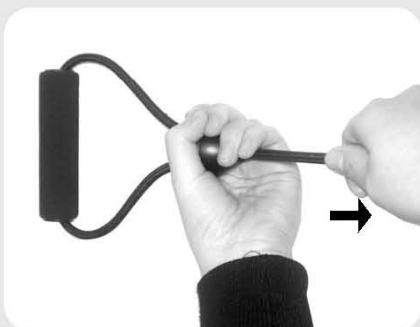
Gdy pedal ustawiony jest na najwyższym poziomie, stepper symuluje spacer pod górę.

USTAWIANIE UCHWYTU

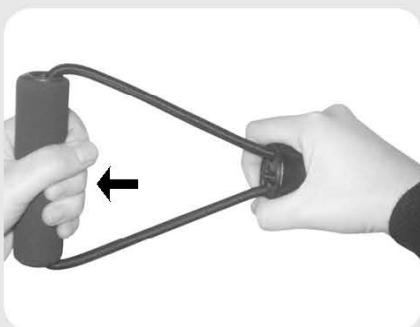


- Krec w prawo dla zwiększenia oporu (zgodnie ze wskazówkami zegara)
- Krec w lewo dla zmniejszenia oporu (przeciwnie do ruchu wskazówek zegara)

Uwaga: Po użyciu odkręć uchwyt w celu zabezpieczenia przed pekaniem



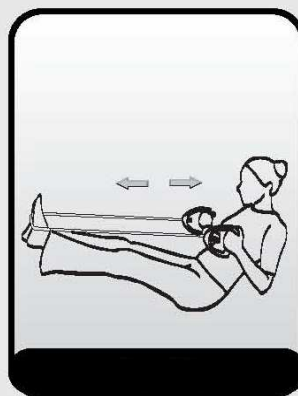
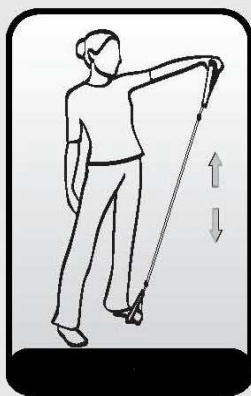
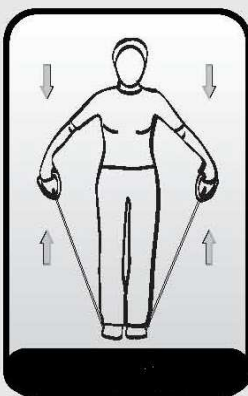
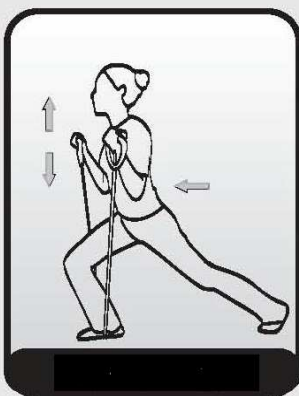
Ustaw odpowiednia dlugosc w zaleznosci od potrzeb.

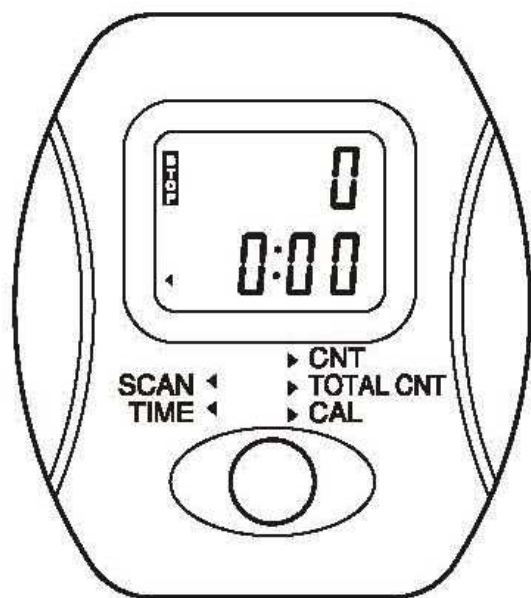


Po ustawieniu odpowiedniej dlugosci pociagnij za zewnetrzny uchwyt w celu zakonczenia regulacji.

PRZYKLADOWE CWICZENIA

Za pomoca dolaczonego uchwytu mozna wykonywac wiele roznych cwiczen przedstawionych na ponizszych rysunkach. Jednoczesnie nalezy pamietac o zachowaniu odpowiedniej ostroznosci w celu unikniecia urazow.





FUNKCJE KOMPUTERA

Komputer pokazuje aktualny stan wykonywanego cwiczenia, liczbe kokow oraz kalorii.

SCAN: Tryb automatyczny

TIME: Czas cwiczenia

CNT: Liczba krokow

TOTAL CNT: Calkowita liczba krokow

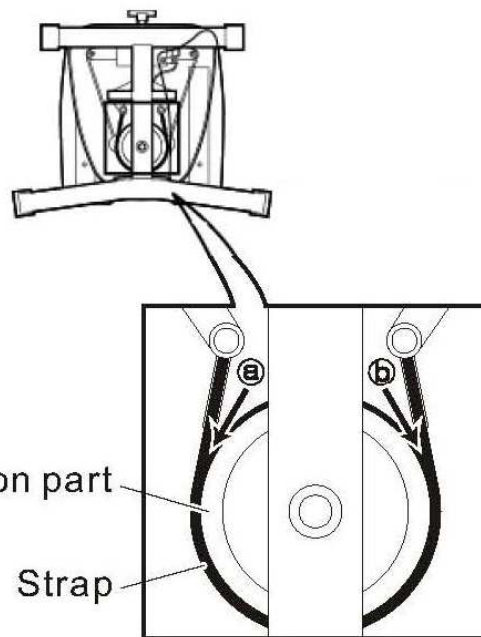
CAL: Kalorie

OBSLUGA

- Podczas cwiczen urzadzenie ulega rozgrzaniu. Jest to normalne, poniewaz podczas cwiczen powstaje zjawisko tarcia, co prowadzi do rozgrzania.

SMAROWANIE

Po pewnym czasie, gdy urzadzenie jest uzywane, moze powodowac halas. W celu prawidlowego dzialania urzadzenia oraz unikniecia halasu nalezy smarowac czesci A i B.



PROBLEMY I ROZWIĄZANIA

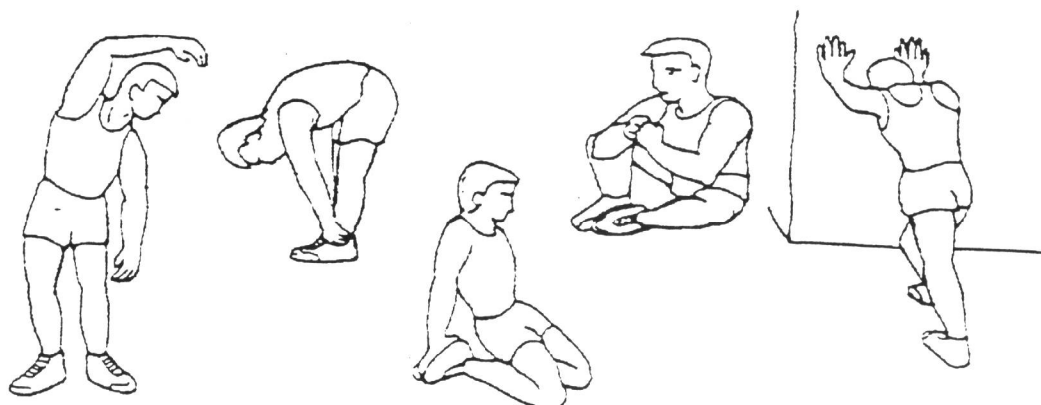
PROBLEM	ROZWIĄZANIE
Poblem y z obciazeniem	Ustaw pokretlo w celu ustawienia odpowiedniego obciazenia
Zbyt duzy halas	Uzyj smaru z mniejszym tarcie m
Komputer nie dziala	Uchwyt pod komputer moze byc zle ustawiony przez co czujnik nie pracuje prawidlowo
Tworzenie się opadającego proszku	Moze on tworzyc sie przez tarcie nasmarowanego paska, nie jest to wina urzadzenia
Komputer wyswietla blad	Prawdopodobnie baterie sie wyczerpuja, nalezy wymienic je na nowe

Cwiczenie:

Za pomocą tego urządzenia można uzyskać większą sprawność oraz lepiej ukształtowane mięśnie.

1. Ćwiczenia rozgrzewkowe

Pomagają one poprawić przepływ krwi oraz ograniczają możliwość drgawek czy bóli mięśni. Każde ćwiczenie rozciągające powinno trwać 30 sekund.



Rozciąganie bocznych mięśni brzucha

przedniej części ud

wewnętrznej części ud

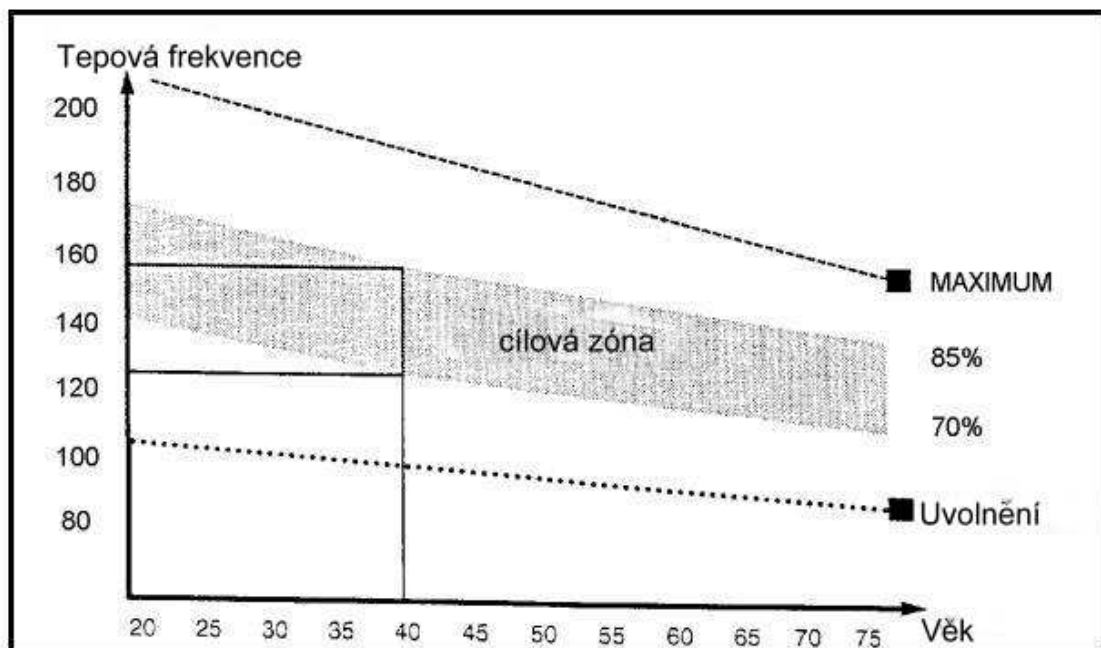
rozciąganie ścięgna

łydek i ścięgna Achillesa

2. Ćwiczenia na urządzeniu

Ćwiczenia, które wymagają wysiłku, dzięki którym Twoje stopy będą znacznie bardziej elastyczne. Bardzo ważne jest utrzymanie tempa. Ćwiczenie będzie skuteczne, jeśli uda się podnieść tętno do poziomu pokazanego na rysunku poniżej.

Ta część powinna trwać co najmniej 12 minut, ale najlepiej zacząć od 15-20 minut.



3. Ćwiczenia relaksacyjne

Ćwiczenia te pozwolą systemowi sercowo-naczyniowemu uspokoić się. Jest to w zasadzie powtórzenie ćwiczenia rozgrzewki, które ma na celu zmniejszenie stresu i tempa. Kontynuować przez 5 minut. Powtarzać również ćwiczenia rozciągające. Pamiętaj, że ćwiczenia powinny odbywać się powoli. Z biegiem czasu zwiększamy tempo i obciążenie. Zaleca się wykonywanie ćwiczeń trzy razy w tygodniu.

Ćwiczenia kształtujące mięśnie

Aby zacząć kształtować mięśnie, należy zwiększyć obciążenie. Ćwiczenia relaksacyjne odbywają się po każdym ćwiczeniu kształtującym mięśnie.

Ćwiczenia kształtujące mięśnie powinny odbywać się w zwiększonym tempie. Tętno powinno być utrzymywane na stałym poziomie przez cały czas ćwiczenia.

Odchudzanie

Podstawowym czynnikiem jest ćwiczenie. Im dłużej i mocniej ćwiczysz, tym więcej kalorii spalisz. Tak jak wtedy, gdy chcesz poprawić swoją kondycję.

Uwaga:

1. Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że wszystkie nakrętki i śruby są odpowiednio przykręcone.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.

3. Należy nosić odpowiednią odzież.
4. Nie wolno pozwalać dzieciom samym przebywać w pobliżu urządzenia.
5. Należy ćwiczyć minimum 2h po pełnym posiłku.
6. Zaprześć ćwiczeń, jeśli: jesteś chory, masz drgawki, masz przyspieszony oddech, podwyższone tętno, bóle w klatce piersiowej bądź bóle głowy. Jeśli zdarzają się takie sytuacje, skonsultuj się z lekarzem.

UWAGA

Stepper należy umieścić na płaskiej i twardej powierzchni. Właściwe ustawienie można regulować obracając plastikowe zasłepki stabilizujące na końcach nog. Przed każdym użyciem produktu należy sprawdzić dokrecenie wszystkich śrub. Regularne korzystanie konsultować z lekarzem. Produkt ten jest przeznaczony do użytku domowego.

Warunki gwarancji:

1. Na stepper przysługuje gwarancja na okres 24 miesięcy od daty zakupu.
2. Gwarancja obejmuje uszkodzenia fabryczne lub wadliwy materiał wykonania.
3. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych przez:
 - uszkodzenia mechaniczne
 - nieuniknione wydarzenie, jak katastrofa naturalna
 - nieodpowiednie użytkowanie
 - nieprawidłowe przetrzymywanie urządzenia, jak trzymanie w niskich lub wysokich temperaturach, wilgoci, narazenie sprzętu na silne wstrząsy, osobiste wprowadzanie zmian kształtu lub wymiarów urządzenia.
4. Reklamacje prosimy składać w formie pisemnej z podaniem powodu oraz dostarczeniem certyfikatu gwarancyjnego.
5. Reklamację prosimy składać w punkcie, w którym dokonano zakupu urządzenia.

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 kryjące.
- 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: 510 275 999
E-mail: biuro@e-insportline.pl
NIP: 6090063070 REGON: 260656756