



INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 10553 Ławka grawitacyjna inSPORTline Inverso Plus



SPIS TREŚCI

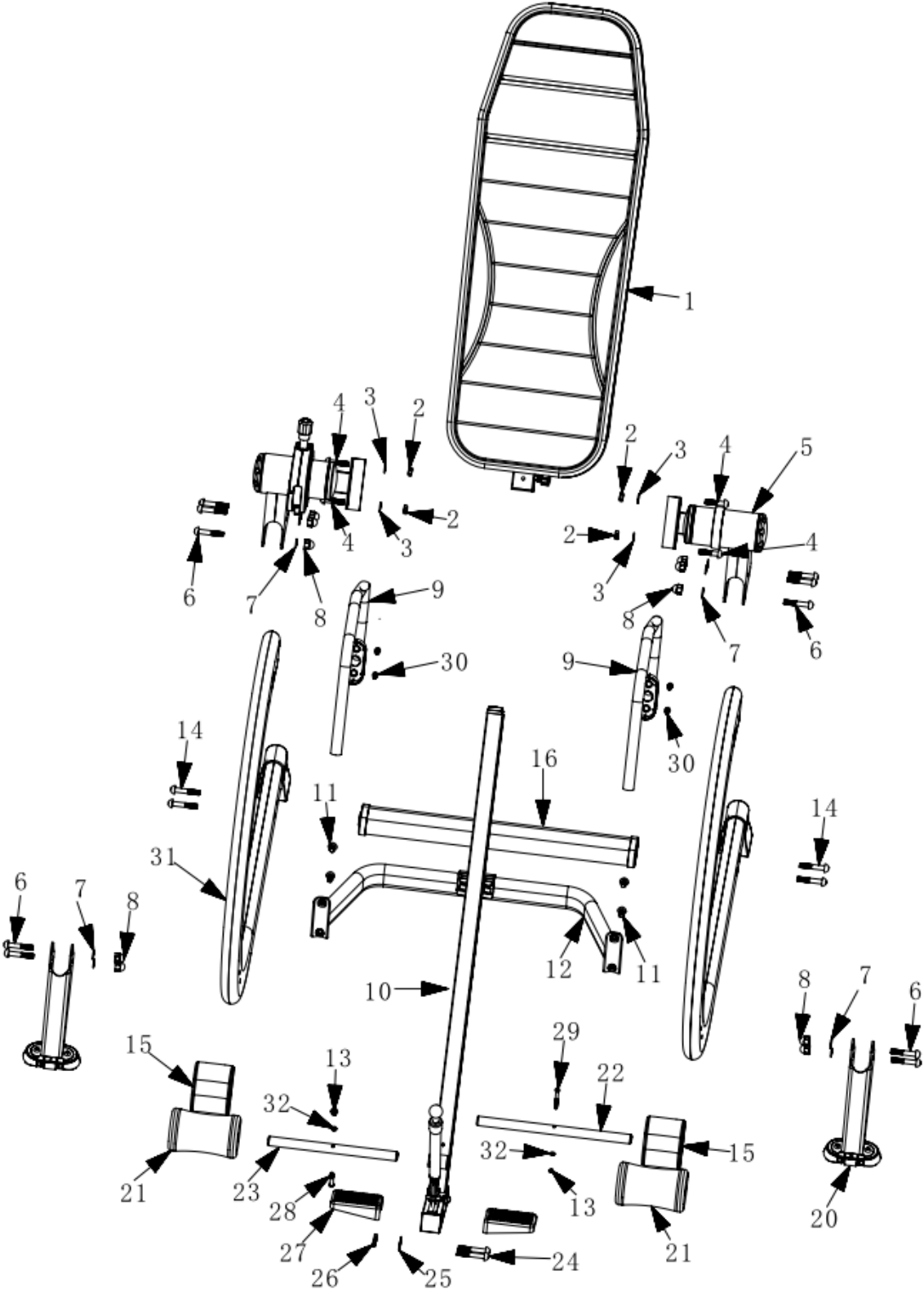
ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
SCHEMAT	4
LISTA CZĘŚCI.....	5
ELEMENTY MONTAŻOWE	5
MONTAŻ.....	6
KORZYSTANIE Z URZĄDZENIA	11
ZALECENIA DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ	11
PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA.....	12
CZYSZCZENIE I KONSERWACJA.....	12
ROZGRZEWKĄ	12
OCHRONA ŚRODOWISKA	14
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	14

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.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- Przed użyciem przeczytaj instrukcję i zachowaj ją na przyszłość.
- Noś odpowiednią odzież sportową.
- Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci i zwierząt.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić dokręcenie wszystkich śrub, nakrętek i połączeń.
- Trzymaj włosy, kończyny i ubranie z dala od ruchomych części.
- Przed użyciem zdejmij biżuterię.
- Nie naprawiaj ani nie modyfikuj produktu samodzielnie.
- Używaj wyłącznie do celów, dla których urządzenie zostało wyprodukowane.
- Jeśli wystąpią nudności, ból, osłabienie, zawroty głowy lub inny dyskomfort, należy natychmiast przerwać i skontaktować się z lekarzem. Obserwuj reakcję swojego organizmu.
- Jeżeli na produkcie pojawią się ostre krawędzie, należy natychmiast zaprzestać jego używania.
- Ze względów bezpieczeństwa należy zachować co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni wokół urządzenia.
- Nie używaj uszkodzonego lub zużytego produktu. Uszkodzone lub zużyte części należy wymienić przed dalszym użytkowaniem.
- Montażu może dokonać osoba dorosła.
- Zawsze skonsultuj się z lekarzem w sprawie stosowania.
- Nieodpowiednie dla: kobiet w ciąży; osób cierpiących na: skrajną otyłość, jaskrę, odwarstwienie siatkówki, zapalenie spojówek, uraz kręgosłupa, stwardnienie rozsiane, reumatyzm, zapalenie ucha środkowego, nadciśnienie, po udarze, zawale serca, problemy z krążeniem, w opiece pooperacyjnej, z implantem medycznym. Ze względu na indywidualne zdrowie należy zawsze skonsultować się z lekarzem.
- Nie stosować po zażyciu leków, narkotyków lub alkoholu.
- Przed ćwiczeniami należy się odpowiednio rozgrzać.
- Nie pozostawiaj bez nadzoru w pobliżu dzieci i zwierząt.
- **Obszar zajmowany przez urządzenie:** 1,27 m².
- **Maksymalna waga użytkownika lub masa użytkownika z obciążeniem:** 200 kg.
- Produkt przeznaczony do użytku wewnątrz pomieszczeń.
- Kategoria: S (EN 20957) do użytku profesjonalnego lub komercyjnego.
- **OSTRZEŻENIE: Przed rozpoczęciem tego lub jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób, które mają wcześniejsze problemy zdrowotne.**

SCHEMAT



LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość
1	Oparcie z ramą	1
5	Wspornik uchwytu	2
9	Uchwyt	2
10	Regulowana rama	1
12	Wygięta rama	1
15	Wspornik uchwytu na piętę	2
16	Dolna rama łącząca	1
20	Dolny stojak	2
21	Uchwyt na piętę	2
22	Okrągła rama	1
23	Rama rolki z pianki	1
27	Podnózek	2
31	Główna rama	2

ELEMENTY MONTAŻOWE

Nr	Nazwa	Ilość
2	Nakrętka M10*45	4
3	Podkładka Ø20*Ø10*1.5	4
4	Śruba M10*45	4
6	Śruba M10*60	10
7	Śruba M10*60	10
8	Nakrętka M10*60	10
11	Śruba M8*16	4
13	Nakrętka tM6	1
14	Śruba M10*55	4
24	Śruba M10*65	2
25	Podkładka Ø20*Ø10*1.5	2
26	Nakrętka M10	2
28	Śruba M6*10	2
29	Śruba M6*55	1
30	Śruba M8x16	4
32	Podkładka Ø12*Ø6*1,5	2

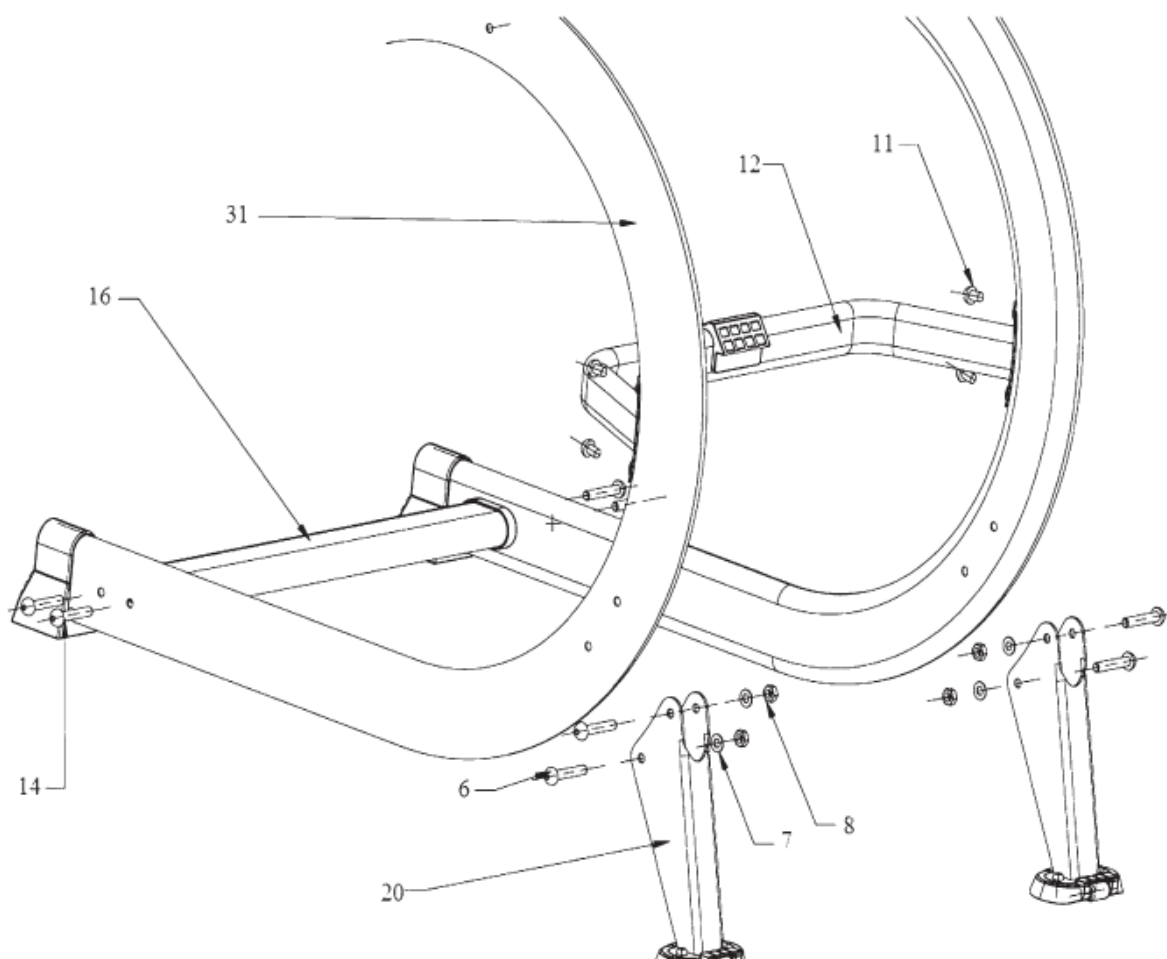
MONTAŻ

MONTAŻ GŁÓWNEJ RAMY:

Połącz ramę główną (31) i ramę łączącą (16) za pomocą śrub (14).

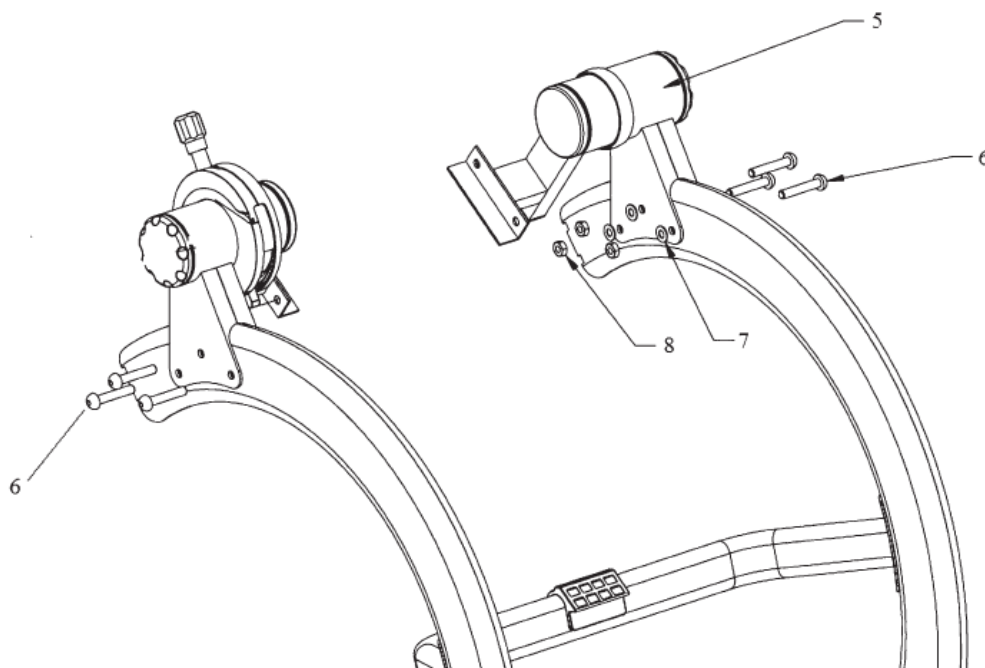
Przymocuj ramę wygiętą (12) do ramy głównej (31) za pomocą śrub (11).

Przymocuj stojaki (20) do ramy głównej (31) za pomocą śrub (6), podkładek (7) i nakrętek (8).



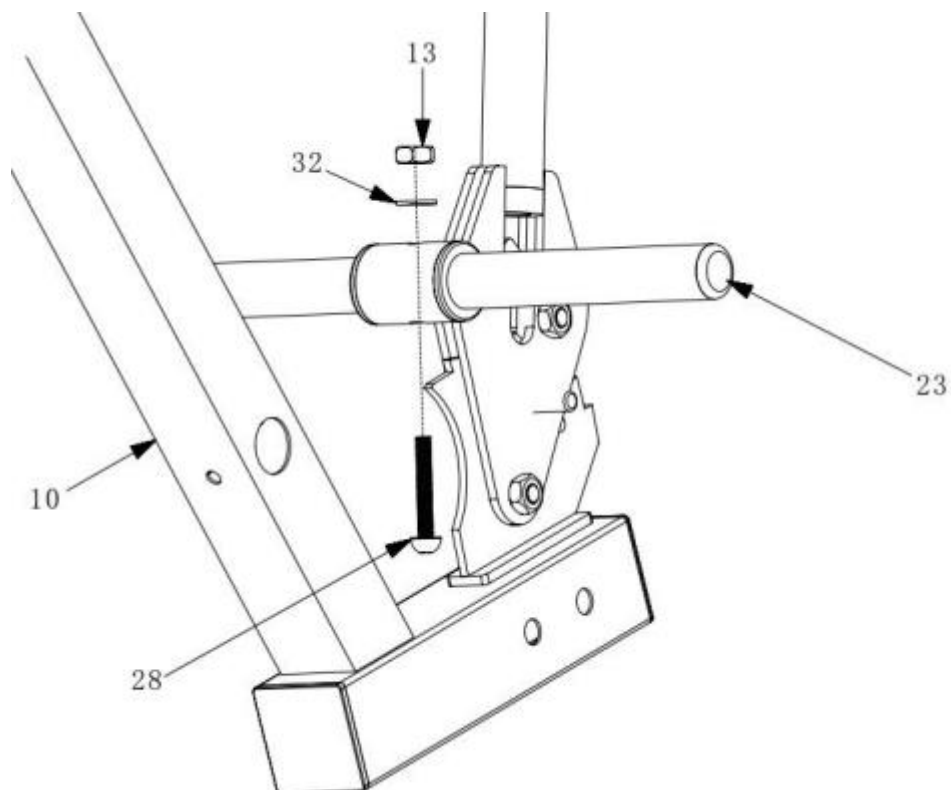
ZESPÓŁ WSPORNIKA RAMIENIA:

Nasań wsporniki uchwytów (5) na uchwyty (9) za pomocą śrub (6), podkładek (7) i nakrętek (8).

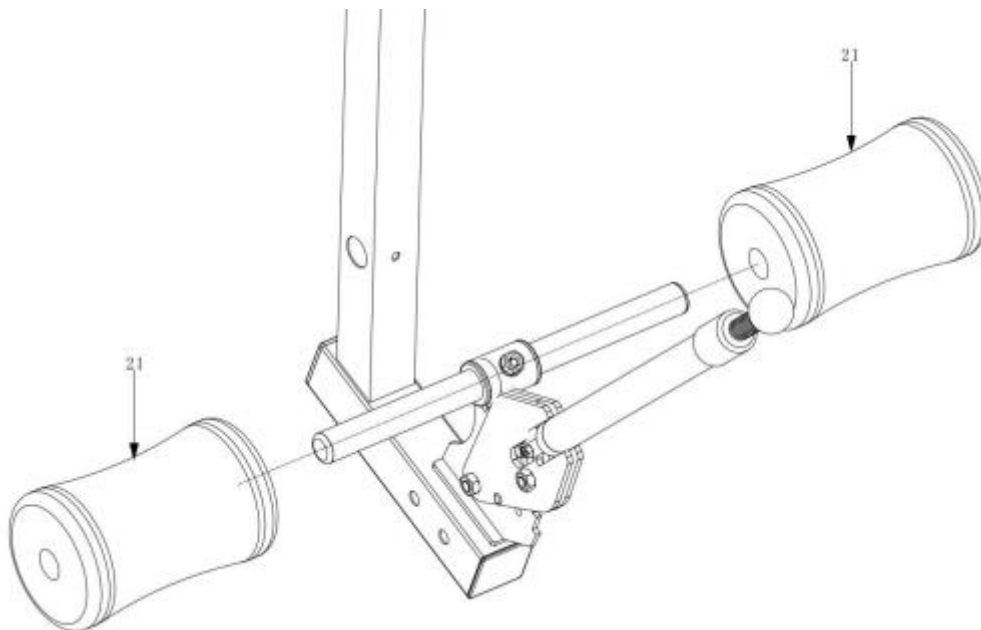


MONTAŻ SYSTEMU BLOKOWANIA STÓP:

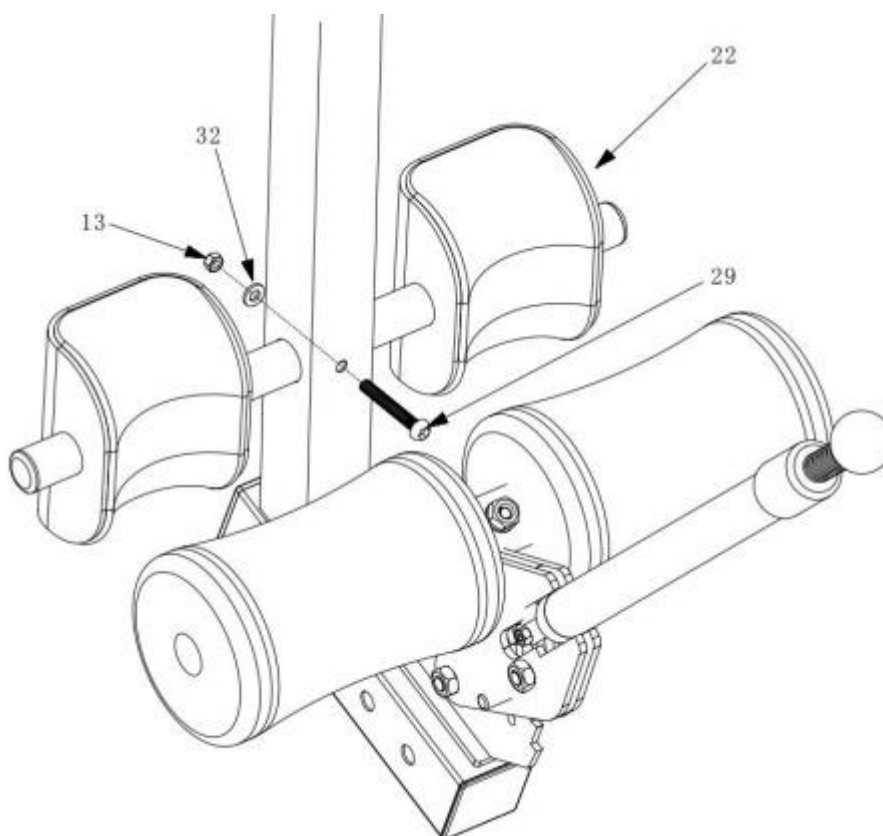
Przymocuj ramę wałka piankowego (23) do ramy regulowanej (10) za pomocą śruby (28), podkładki (32) i nakrętki (13).



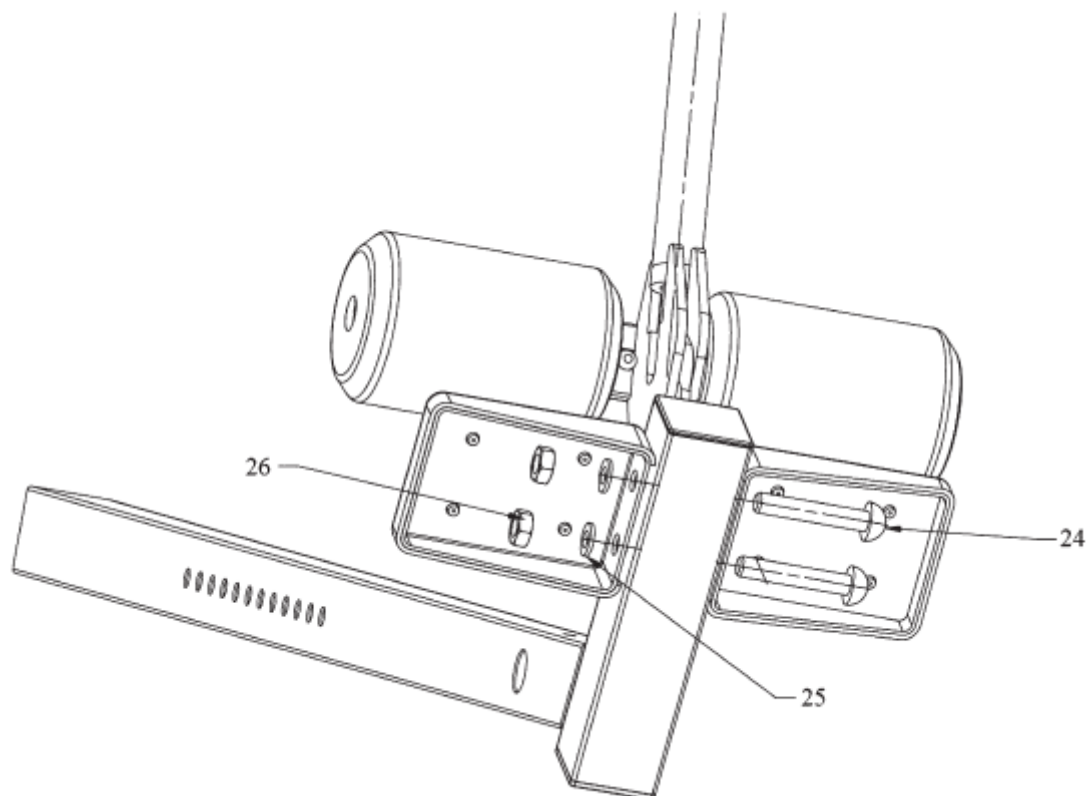
Wsuń rolki piankowe (21) do ram (23).



Przymocuj wspornik mocujący (22) do ramy (10) za pomocą śruby (29), podkładki (32) i nakrętki (13).

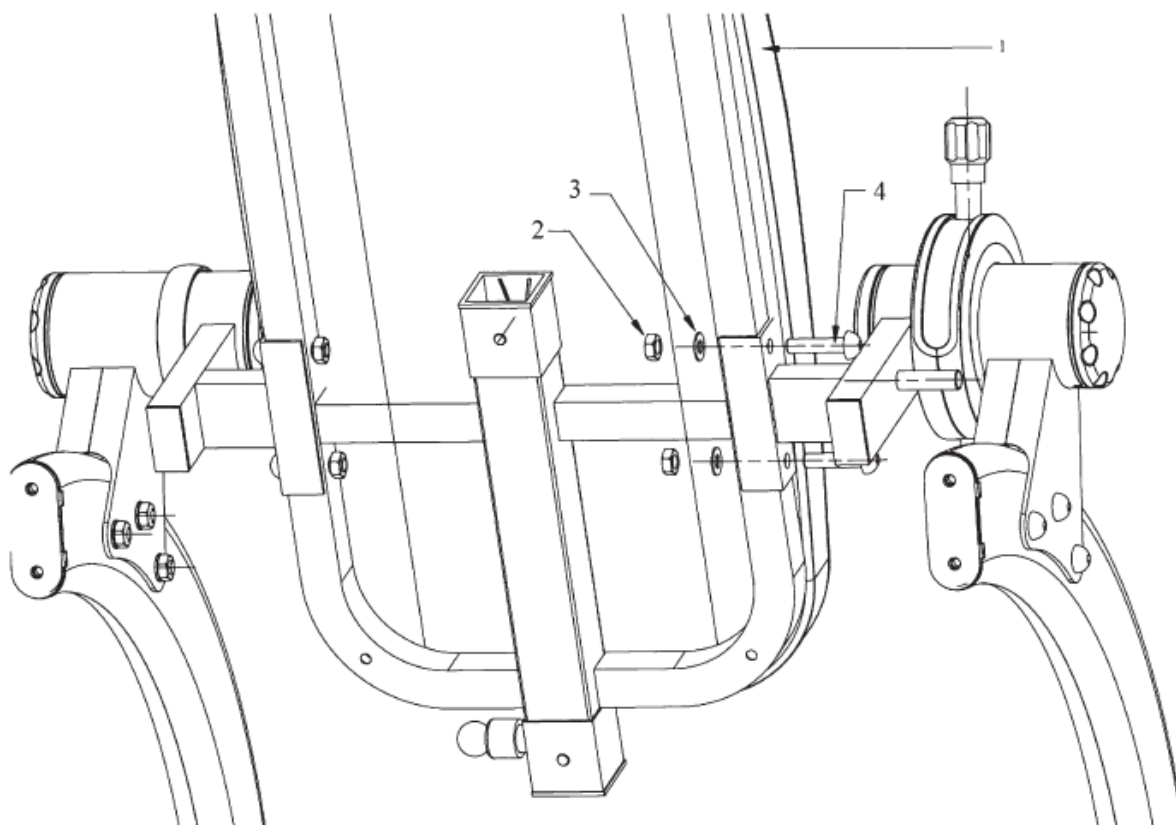


Przymocuj podnóżki (27) do ramy za pomocą śrub (24), podkładek (25) i nakrętek (26).

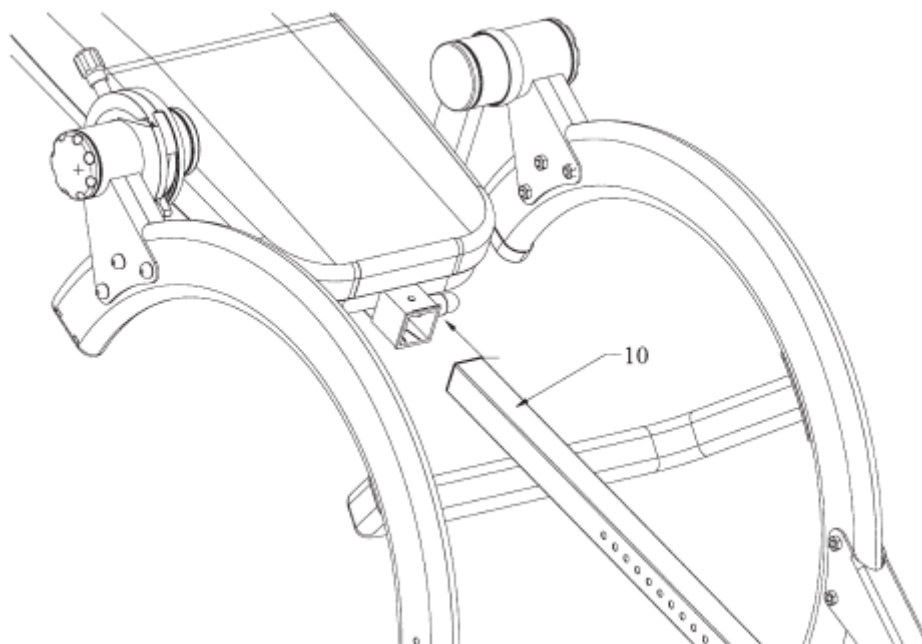


MONTAŻ OPARCIA:

Przymocuj oparcie (1) za pomocą śrub (4), podkładek (3) i nakrętek (2).

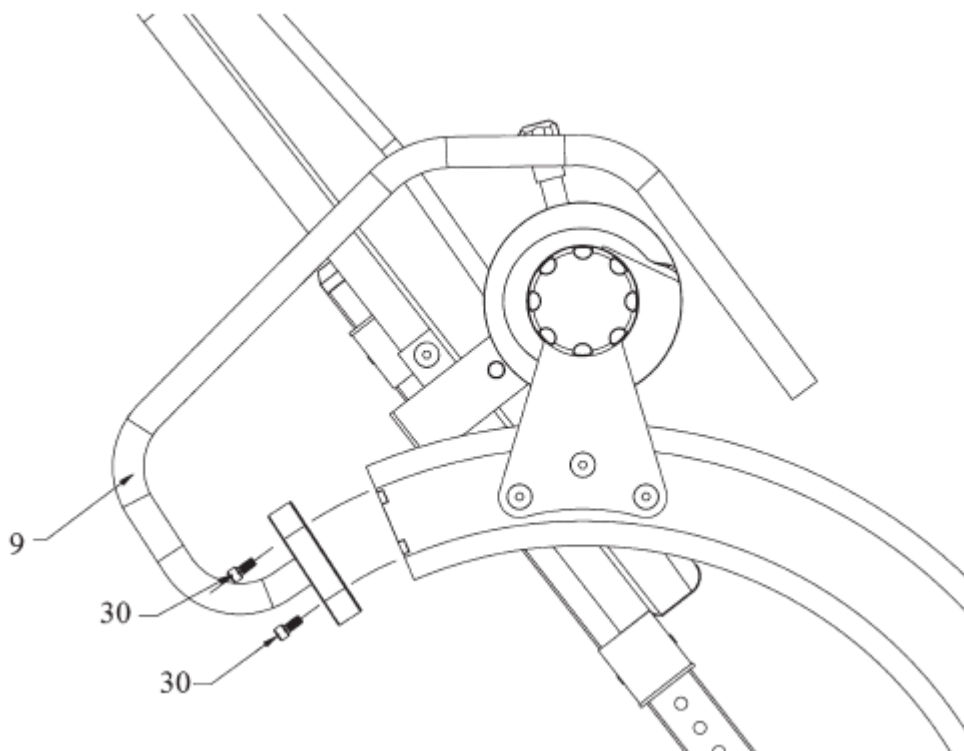


MONTAŻ REGULOWANEGO WYSIĘGNIKA:



MONTAŻ RAMION:

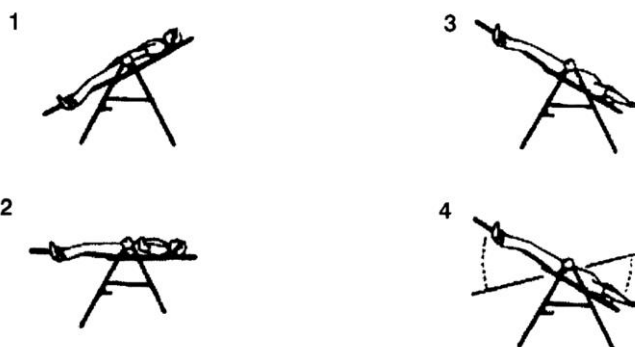
Przymocuj uchwyty (9) za pomocą śrub (30).



Na koniec dokręć wszystkie śruby i nakrętki, aby upewnić się, że ławka inwersyjna jest bezpieczna w użyciu.

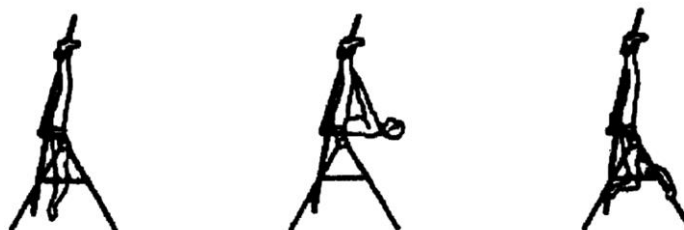
KORZYSTANIE Z URZĄDZENIA

1. Najpierw połóż plecy na ławce i trzymaj ręce przy ciele lub umieść je na udach.
2. Powoli podnieś ręce, aby ławka zaczęła się odchylać. Spróbuj zatrzymać ruch ręki i pozostań w aktualnej pozycji. Jeśli położysz ręce bliżej ciała, ławka zacznie się przechylać do tyłu.
3. Jeśli podniesiesz ręce do czubka głowy, ławka znajdzie się w skrajnej pozycji.
4. Gdy czujesz się pewnie, spróbuj powoli przesuwać ręce w przód i w tył.
5. Zalecamy ćwiczenia na stole inwersyjnym dwa razy dziennie przez pięć do dziesięciu minut - raz rano i raz wieczorem.
6. Aby powrócić do pozycji wyjściowej, powoli cofnij ręce do ciała i połóż je na udach.



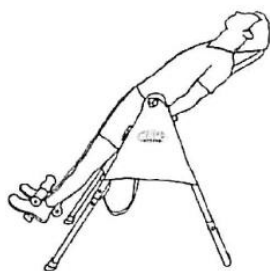
ZALECENIA DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

1. **Rozpocznij stopniowo:** utrzymuj nachylenie ławki w zakresie 15-20 stopni. Pozostań w tej pozycji tak długo, jak chcesz. Następnie wróć do pozycji wyjściowej.
2. **Dokonuj zmian stopniowo:** nachylenie powinno być zawsze tak, abyś czuł się dobrze. Nigdy nie zwiększaj nachylenia o więcej niż kilka stopni naraz. Początkowo ćwicz przez 1-2 minuty i stopniowo wydłużaj trening. Po kilku tygodniach regularnego treningu powinieneś także odbyć dziesięciominutowy trening. Wystarczy dodać ćwiczenia rozciągające i inne, gdy nie ma problemu z inwersją.
3. **Zwróć uwagę na reakcję ciała:** powrót do pozycji wyjściowej powinien być powolny i stopniowy. Jeśli twoja głowa wiruje po wysiłku, ruch był zbyt szybki. Jeśli poczujesz się źle, natychmiast przerwij ćwiczenie.
4. **Pozostań w ruchu:** Leżąc na ławce grawitacyjnej polepsza się krążenie krwi. Odpowiednie są regularne ruchy rytmiczne i mało wymagające. Ćwiczenia siłowe są nieodpowiednie. Podczas częściowej inwersji można wstrzymać ćwiczenie na maksymalnie 1 lub 2 minuty. Nie przerywaj ruchu na dłużej niż kilka sekund przy pełnej inwersji.
5. **Trenuj regularnie:** Zalecamy powtarzanie ćwiczenia dwa do trzech razy dziennie - w zależności od aktualnego stanu. Spróbuj to zaplanować, aby ćwiczyć mniej więcej o tej samej porze każdego dnia.

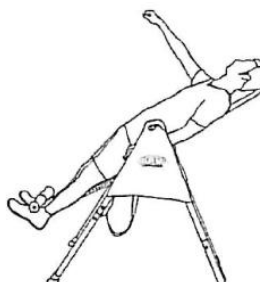


PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA

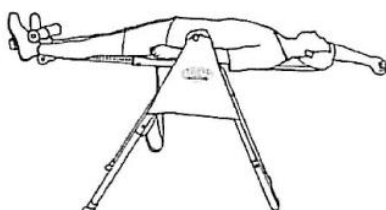
1. Pozycja domyślna



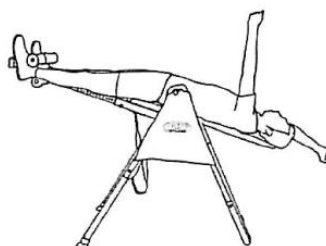
2. Z jedną ręką wyciągniętą przed siebie



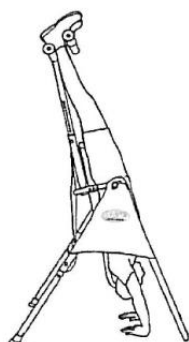
3. Z jedną ręką wyciągniętą do góry



4. Obie ręce są uniesione.



5. Pełne odwrócenie.









CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Po użyciu wytrzyj pot i brud. Do czyszczenia należy używać wilgotnej szmatki oraz roztworu ciepłej wody i neutralnego detergentu. Nie stosować agresywnych środków czyszczących na bazie alkoholu lub benzenu. Nie stosować rozpuszczalników. Regularnie dokręcaj wszystkie śruby, nakrętki i złącza.

ROZGRZEWKA

Każdy trening powinien rozpoczynać się od ćwiczeń rozgrzewających, następnie należy wykonywać własne ćwiczenia aerobowe, a na końcu wykonywać ćwiczenia kojące. Powinieneś ćwiczyć dwa lub trzy razy w tygodniu i powinieneś odpoczywać między każdym treningiem. Po kilku miesiącach możesz zwiększyć częstotliwość ćwiczeń do czterech lub pięciu treningów tygodniowo.

Faza rozgrzewki jest niezwykle ważna i powinna poprzedzać każde ćwiczenie, ponieważ organizm powinien najpierw przygotować się do kolejnego obciążenia. Podczas tej fazy organizm rozgrzewa się, mięśnie są rozciągane, rozpoczyna się krążenie krwi, a mięśnie są natlenione. Pod koniec ćwiczenia powtórz następujące ćwiczenia, aby rozciągnąć mięśnie. Następujące ćwiczenia są szczególnie odpowiednie do rozgrzania i uspokojenia ciała:

	<p>Rozciąganie wewnętrznych części ud</p> <p>Usiądź na podłodze i zegnij nogi w kolanach, aby stopy się stykały. Staraj się popychać stopy jak najbliżej miednicy i delikatnie pchnij łokcie w dół do podłogi. Pozostań w tej pozycji przez 15 sekund.</p>
	<p>Rozciąganie mięśni trójgłowych ud</p> <p>Usiądź i wyciągnij prawą nogę. Oprzyj podeszwę lewej stopy o udo, ciasno. Rozciągnij prawą rękę wzdłuż prawej nogi tak daleko, jak to możliwe. Przytrzymaj przez 15 sekund i zrelaksuj się. Powtórz wszystko z lewą nogą i lewą ręką.</p>
	<p>Krążenie głowy</p> <p>Powoli odchyl głowę w prawo, rozciągając lewą stronę szyi. Przytrzymaj przez 20 sekund. Następnie przechyl ją w lewo i kontynuuj, aż prawa strona szyi zostanie rozciągnięta. Przytrzymaj przez 20 sekund. Powoli przechyl głowę do przodu i wystaw szyję. Nie obracaj głowy do końca. Powtórz to kilka razy.</p>
	<p>Naprzemienne unoszenie ramion.</p> <p>Podnoś ramiona na przemian i zawsze pozostawaj w skrajnej pozycji przez co najmniej 1 sekundę.</p>
	<p>Łydki i ścięgno Achillesa</p> <p>Oprzyj się o ścianę lewą nogą przed prawą i rękami do przodu. Rozciągnij prawą nogę i trzymaj lewą stopę na podłodze. Zegnij lewą nogę i pochyl się do przodu, przesuwając prawe biodro w kierunku ściany. Przytrzymaj przez 15 sekund. Trzymaj nogę napiętą i powtarzaj ćwiczenia z drugą nogą.</p>
	<p>Skłony w przód</p> <p>Powoli zginaj plecy od bioder. Rozluźnij plecy i ramiona, rozciągając się w dół do palców stóp. Sięgaj tak daleko, jak to możliwe i utrzymaj pozycję przez 15 sekund. Lekko ugnij kolana.</p>



Rozciąganie boków

Podnieś ręce nad głowę. Rozciągnij prawą rękę w kierunku sufitu tak daleko, jak to możliwe. Rozciągnij górną część ciała w kierunku prawej strony. Następnie powtórz ćwiczenie dla lewej strony.

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

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, powierzchniowe 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 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
Ciemniewski 19, 29-120 Kluczewsko
Telefon: +48 510 275 999
E-mail: biuro@e-insportline.pl
NIP: 6090063070, REGON: 260656756

Formularz kontaktowy

