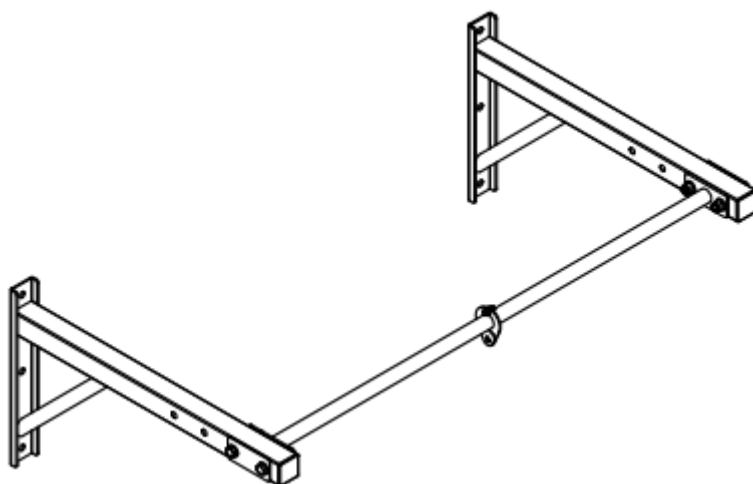




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

**IN 26559 Drążek ścienny inSPORTline RK100 z uchwytem
na worek bokserski**



SPIS TREŚCI

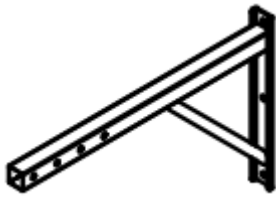
ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
MONTAŻ.....	4
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ	5
PODCIĄGANIE.....	6
Podciąganie nachwytem	6
Podciąganie podchwytem	6
Ćwiczenia na drążku – mięśnie brzucha	6
KONSERWACJA.....	7
OCHRONA ŚRODOWISKA	7
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	8

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- Dziękujemy za zakup tego produktu. Prosimy o uważne zapoznanie się z instrukcją przed przystąpieniem do **montażu** oraz przed użyciem produktu. Zachowaj tę instrukcję do wykorzystania w przyszłości. W razie wątpliwości należy skontaktować się ze specjalistycznym serwisem.
- Przed **zakończeniem montażu** sprawdź wszystkie części pod kątem kompletności i integralności. Używaj wyłącznie oryginalnych części zamiennych i akcesoriów. Nie dokonuj nieautoryzowanych modyfikacji produktu.
- Montażu może dokonać wyłącznie osoba dorosła. Przed użyciem sprawdź, czy produkt jest prawidłowo zmontowany i solidny. Urządzenie musi działać prawidłowo, aby uniknąć obrażeń użytkownika. Jeżeli urządzenie nie działa prawidłowo, wykazuje oznaki uszkodzenia lub zużycia, należy natychmiast zaprzestać jego używania. Uszkodzone lub zużyte części należy natychmiast wymienić.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń poproś lekarza o pomoc.
- Trzymaj z dala od dzieci i zwierząt domowych.
- Zawsze wykonuj ćwiczenia rozgrzewkowe przed rozpoczęciem programu ćwiczeń.
- Przeczytaj i postępuj zgodnie ze wszystkimi informacjami i ostrzeżeniami.
- Nie używaj na zewnątrz.
- Nie modyfikuj urządzenia.
- Przed każdym ćwiczeniem sprawdź, czy wszystkie śruby i nakrętki są dokręcone. Nie używaj produktu, jeśli jest uszkodzony.
- Ćwicz rozsądnie i ostrożnie, nie przedłużaj ćwiczeń. Ruchy nie mogą być zbyt gwałtowne, aby uniknąć obrażeń użytkownika.
- Nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń.
- Ćwicz prawidłowo i rozsądnie. Wysokie obciążenia mogą prowadzić do powikłań zdrowotnych.
- Trzymaj odzież i części ciała z dala od ruchomych części, aby uniknąć obrażeń. Ubierz odpowiednią odzież sportową, w tym obuwie sportowe.
- Dbaj o swoje zdrowie i początkowo wybieraj wolniejsze tempo. To samo przydaje się po dłuższej przerwie w ćwiczeniach. Z biegiem czasu możesz pracować nad bardziej intensywnym tempem.
- Niewłaściwe ćwiczenia lub nieprzestrzeganie zasad bezpieczeństwa mogą skutkować poważnymi obrażeniami lub uszkodzeniem sprzętu. W przypadku wątpliwości lub niepewności należy skontaktować się ze specjalistycznym serwisem lub sprzedawcą.
- Nigdy nie przekraczaj podanych limitów wagowych.
- Zwracaj uwagę na sygnały ciała. W przypadku negatywnych reakcji fizycznych należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skontaktować się z lekarzem.
- **Produkt należy zamocować na ścianie z litego cementu, ścianie z czerwonej cegły lub ścianie z litych płytek, która wytrzyma obciążenie co najmniej 150 kg (330 funtów) na stronę. Do montażu nie nadają się ściany z pustaków ceglanych, ściany z cegieł o strukturze plastra miodu i płyty warstwowe. Jeśli nie jesteś pewien, poproś o pomoc specjalistę.**
- **Proszę użyć wszystkich śrub mocujących.**
- **Nośność:** 200 kg

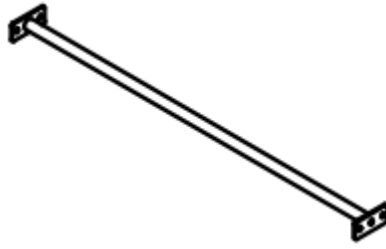
MONTAŻ

1.



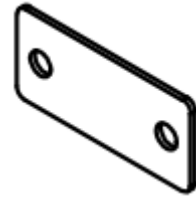
2x

2.



1x

3.



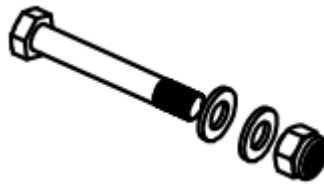
2x

4.



2x

5. Śruba M12*12, podkładki, nakrętka

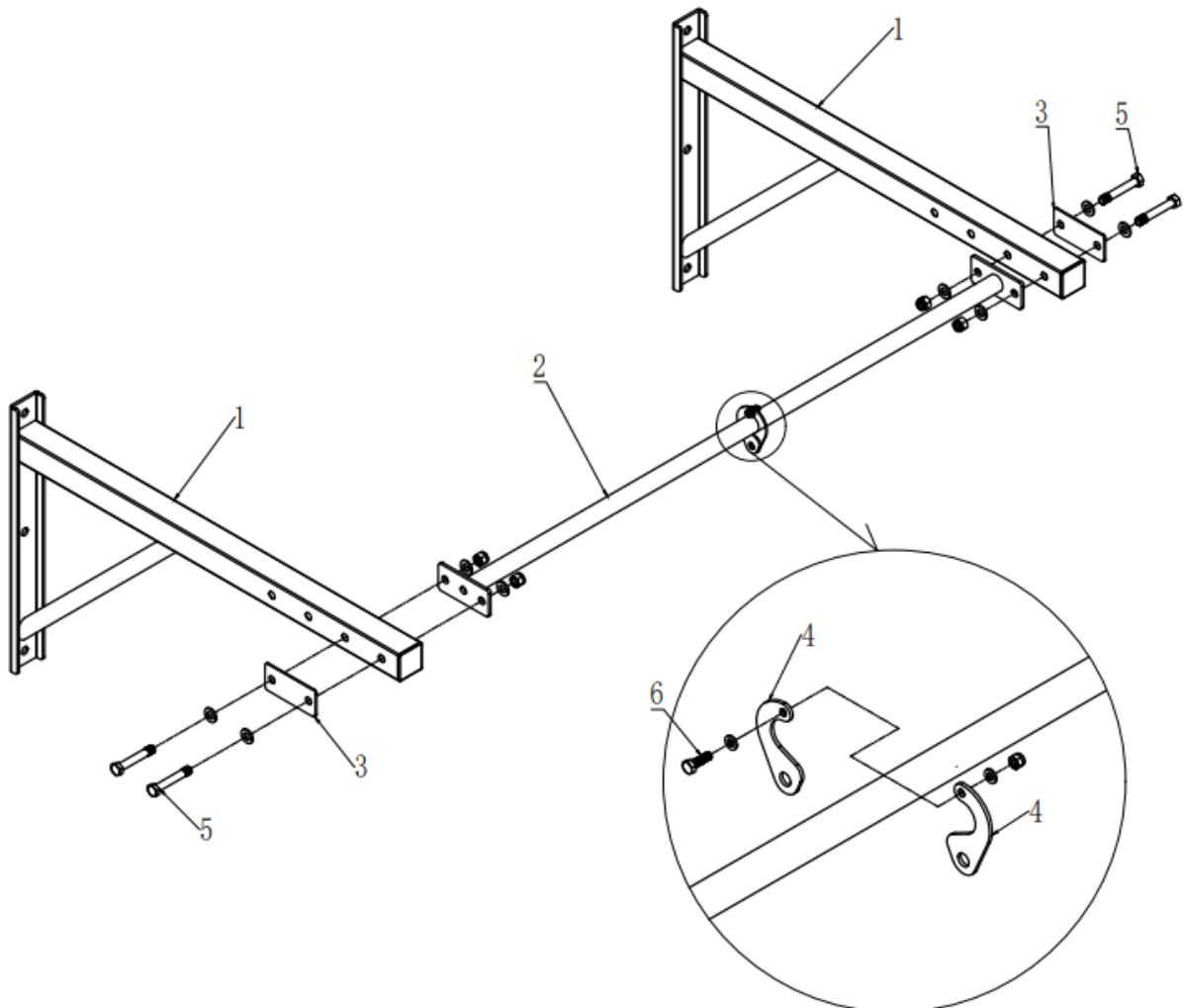


4x

6. Śruba M6*20, podkładki, nakrętka



1x



INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

Ćwiczenia są korzystne dla zdrowia, poprawiają kondycję fizyczną, kształtują mięśnie i, w połączeniu ze zrównoważoną kalorycznie dietą, prowadzą do utraty wagi.

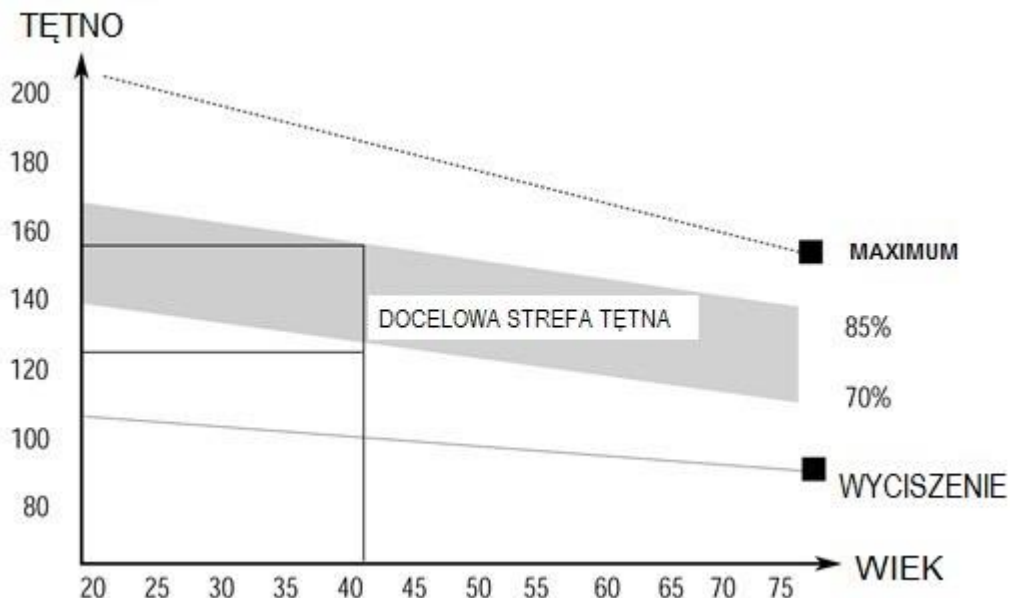
1. ROZGRZEWKĄ

Faza ta służy poprawie krążenia krwi w całym ciele i rozgrzaniu mięśni, aby zmniejszyć ryzyko drgawek i uszkodzenia mięśni. Zalecamy wykonywanie ćwiczeń rozciągających poniżej. Podczas przeciągania pozostań w pozycji końcowej przez około 30 sekund, nie wykonuj gwałtownych ruchów.



2. ĆWICZENIA

Ta faza jest najbardziej wymagającą fizycznie częścią. Regularne ćwiczenia wzmacniają mięśnie. Możesz samodzielnie określić tempo, ale bardzo ważne jest, aby było ono takie samo podczas ćwiczenia. Tętno powinno mieścić się w strefie docelowej (patrz rysunek poniżej).



Ta faza powinna trwać co najmniej 12 minut. Większość ludzi ćwiczy przez 15-20 minut.

3. COOLDOWN (FAZA WYCISZENIA)

Ta faza służy uspokojeniu układu sercowo-naczyniowego i rozluźnieniu mięśni. Powinno to zająć około 5 minut. Możesz powtórzyć rozgrzewkę lub kontynuować ćwiczenie w wolniejszym tempie. Rozciąganie mięśni po wysiłku jest niezwykle ważne - musisz unikać nagłych ruchów.

Dzięki lepszej kondycji możesz wydłużyć i zwiększyć intensywność ćwiczeń. Trenuj regularnie, co najmniej trzy razy w tygodniu.

KSTAŁTOWANIE MIĘŚNI

Przy kształtowaniu mięśni ważne jest ustawienie dużego obciążenia. Mięśnie będą bardziej napięte, co może spowodować, że nie będziesz w stanie ćwiczyć tak długo, jak zwykle. Jeśli jednocześnie próbujesz poprawić swoją kondycję, musisz dostosować trening. Ćwicz w zwykły sposób podczas rozgrzewki i końcowych etapów treningu, ale zwiększ opór urządzenia na końcu ćwiczenia. Może być konieczne zwolnienie prędkości, aby utrzymać tętno na docelowym poziomie.

UTRATA MASY CIAŁA

Liczba spalonych kalorii zależy od długości i intensywności ćwiczenia. Istota jest taka sama jak w ćwiczeniach fitness, ale cel jest inny.

PODCIĄGANIE

Podciąganie na drążku i różne ich modyfikacje uważane są za jedno z najlepszych ćwiczeń rozwijających górną połowę ciała.

Drążek do podciągania kryje w sobie idealną domową siłownię do ćwiczeń ciała. Różne warianty ćwiczeń na drążku pozwalają doskonale ćwiczyć różne partie ciała bez konieczności wychodzenia na siłownię.

Ćwicząc na drążku, pracujesz z własnym ciężarem ciała i ryzyko kontuzji jest mniejsze. Oczywiście pod warunkiem, że ćwiczysz odpowiednią techniką. Ćwiczenia te zwiększają ogólną siłę ciała.

Ćwiczenia angażują dużą ilość mięśni w górnej połowie ciała.

Nieprawidłowa technika angażuje biceps i barki, przez co mięśnie pleców pozostają niewykorzystane.

Podczas ćwiczeń z niewłaściwą techniką nie dochodzi do rozwoju mięśni pleców z powodu niewystarczającego obciążenia. W rezultacie ćwiczenia stają się nieskuteczne.

Podciąganie na drążku jest najważniejszą techniką i wymaga powolnego ruchu. Żadnego „huśtania” i pochylania się.

Podciąganie nachwytem

- Wąski chwyt – głównie środkowa część mięśni pleców
- Klasyczny chwyt na szerokość barków – równomiernie zaangażowane są mięśnie środkowe i zewnętrzne
- Szeroki chwyt (zalecany) – głównie zewnętrzna część mięśni pleców

Podciąganie podchwytem

Podciąganie podchwytem ma za zadanie rozwijać biceps. Zaangażowanie bicepsów może sprawić, że ćwiczenie będzie wyglądało na łatwiejsze i dlatego jest bardziej preferowane przez początkujących. Jeśli chcesz popracować nad mięśniami pleców, z pewnością nie osiągniesz tego „prostszej” opcją.

Ćwiczenia na drążku – mięśnie brzucha

Brzuch można ćwiczyć na drążku. Jest to dość wymagające ćwiczenie, ale skuteczniej rozwija mięśnie brzucha.

KONSERWACJA

1. Po ćwiczeniach wytrzyj pot, aby uniknąć korozji. Produkt należy czyścić miękką szmatką i łagodnymi detergentami. Nie używaj ściernych środków czyszczących ani rozpuszczalników do czyszczenia części plastikowych.
2. W przypadku zwiększonego hałasu maszyny należy sprawdzić i odpowiednio dokręcić wszystkie śruby i połączenia.
3. Produkt należy umieścić w czystym, wentylowanym i suchym pomieszczeniu.
4. Nie wystawiaj urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

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

Formularz kontaktowy

