Használati útmutató
IN 3880 Futópad inSPORTline Stratos

Köszönetnyilvánítás

Köszönjük, hogy megvásárolta termékünket. A berendezésen való edzés során növeli fizikai kondícióját, és reményeink szerint használata kényelmes lesz az otthonában.

Általános biztonsági figyelmeztetések

A berendezés tervezésénél és gyártásánál nagy hangsúlyt fektettek a biztonságra, de ennek ellenére nagyon fontos, hogy betartsa a biztonsági utasításokat. Ha nem tartja be az utasításokat, és balesetet szenved, a felelősség nem terhel minket.

Első használat előtt a biztonság érdekében, és a balesetek elkerülése miatt figyelmesen olvassa el a következő biztonsági utasításokat.

1. Bármilyen edzésprogram elkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Orvosa felméri, hogy végezhet e rendszeres és intenzív testedzést. A felmérés nagyon fontos, főleg abban az esetben, ha bármilyen egészségügyi problémája van.
2. Testi fogyatékkal élő emberek csak az ápolójuk jelenléte mellett használhatják a berendezést.
3. Edzéshez viseljen megfelelő, kényelmes viseletet és sportcipőt. Ne viseljen bő szabású ruhát mely beakadhat és balesetet okozhat.
4. Ha ízületi vagy izomfájdalmat kezd érezni, hagyja abba az edzést, vagy ha bármely más okokból rosszul érzi magát.
5. A berendezést gyermekek és testi, lelki vagy szellemi fogyatékkal élő emberek ne használják. Ha nincs teljesen tisztában a berendezés használatával, csak felügyelet mellett használja a berendezést, a saját biztonsága érdekében.
6. Ügyeljen rá, hogy használat közben a berendezés közelében ne tartózkodjanak gyermekek. Ha lehetséges, a berendezést úgy helyezze el, hogy kisállatok és gyermekek ne férjenek hozzá.
7. A berendezésen egyszerre csak egy ember tornázhat.
8. A berendezés összeszerelése után győződjön meg róla, hogy az összes csavar és anya a megfelelő helyen van és jól be van e húzva. Csak a berendezéssel kapott alkatrészeket használja.
9. A meghibásodott berendezést ne használja.
10. A berendezést sima, tiszta és szilárd felületre helyezze. A berendezés közelében ne használjon vizet, és legyen elegendő hely körülötte (legalább 0,5 m). A talaj megóvása érdekében használjon alátétet (az alátét nem a csomag tartalma).
11. Kezeit és lábait soha ne tegye a mozgó részekbe. A nyílásokba ne helyezzen semmit.
12. A berendezést mindig rendeltetésszerűen használja, az utasításban leírtak szerint. Az előírt alkatrészeket használja mindig.

Különleges biztonsági figyelmeztetés

Csatlakoztatás

- A futópadot a hálózathoz közel helyezze el.
- A berendezést csatlakoztassa a leföldelt elktromos hálózatba, melyben nincs másik berendezés csatlakoztatva. Hosszabbítót nem tanácsolunk használni.
- Ha a berendezés nincs jól leföldelve, áramütés veszélye áll fenn. Ha bizonytalan a bererndezés helyes leföldelésében, kérje szakképzett villanyszerelő tanácsát. Ha a dugasz nem megfelelő a csatlakozókábellel, ne próbálja megszerelni, kérje szakember segítségét.
- Az elektromos feszültség ingadozása komolyan károsíthatja a berendezést. Ki és bekapcsolás váltakozása, és az időjárás változása szintén károsíthatja a berendezést. Túlfeszültség védelem használatával elkerülheti a berendezés károsodását (nem a csomag tartalma).
- A berendezés 220-240 V elektromos hálózatra tervezett.
- Ügyeljen a vezetékre, ne legyen a kerekek közelében, vagy a berendezés alatt. Ha a vezeték sérült, ne használja a futópadot.
- Karbantartáskor, tisztításkor hózza ki a hálózatból. A karbantartást ön is elvégezheti, ha a gyártó jóváhagyta, fordított esetben a szakszerviz végezze el e karbantartást. Az utasítás be nem tartása esetén a garancia érvényét veszíti.
- Edzés előtt mindig ellenőrizze a berendezés állapotát.
- Ne használja a berendzést kint, garázsban, víz közelében. Közvetlen napfénynek ne tegye ki a berendezést.
- Bekapcsolt állapotban ne távolodjon el a berendezéstől, és mindig ügyeljen a biztonságra.

- Ha a vezeték sérült, a gyártó, szakszerviz vagy szakember végezze el a cserét. A berendezésen ne végezzen semmilyen szerelést, áramütés veszélye állhat fenn.
- Rendszeresen ellnőrizze a futópad feszességét. A futópadra lépés előtt kapcsolja be a futópadot.

Összeállítás

- Az összeszerelés előtt figyelmesen olvassa el a használati utasítást.
- Összeszerelés előtt vegye ki a doboz tartalmát, és tegye átláthatóan a padlóra. Így könnyebb lesz az összeszerelés.
- Az alkatrészlista alapján ellenőrizze az alkatrészeket. A csomagóló anyagot csak a berendezés összeszerelése után dobja ki.
- Vegye figyelembe, hogy összeszereléskor szerszámokat használ, ez balesetforrás lehet. Összeszereléskor legyen óvatos.
- A berendezést biztonságos környezetben szerelje össze, ne hagyja a szerszámokat a berendezés körül, a csomagoló anyagot távolítsa el. A műanyag fólia gyermekeknél fulladást okozhat.
- A mellékelt rajzokat figyelmesen nézze meg.
- A berendezést felnőtt személy szerelje össze. Szükség esetén hívjon szakembert az összeszereléshez.

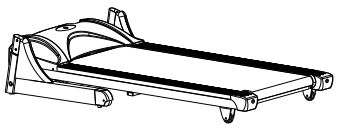
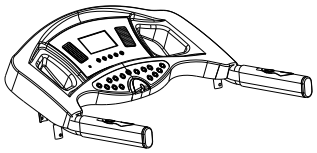
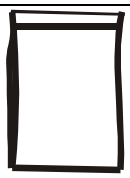
Alkatrészek kicsomagolása és összeszerelés

FIGYELMEZTETÉS: A futópad összeszerelésekor óvatosan járjon el, a balesetek elkerülése érdekében.

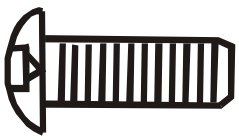
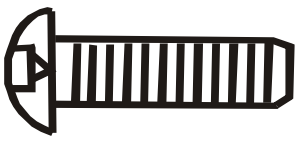
MEGJEGYZÉS: Összeszereléskor pontosan tartsa be az utasításban leírtakat.

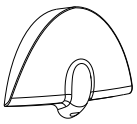
Csomagolja ki az alkatrészeket és ellenőrizze, hogy mind meg van-e .

1. Csomagolja ki a futópadot.
2. Ellenőrizze, meg van-e az összes alkatrész. Ha hiányzik valamelyik, lépjen kapcsolatba az eladójával.

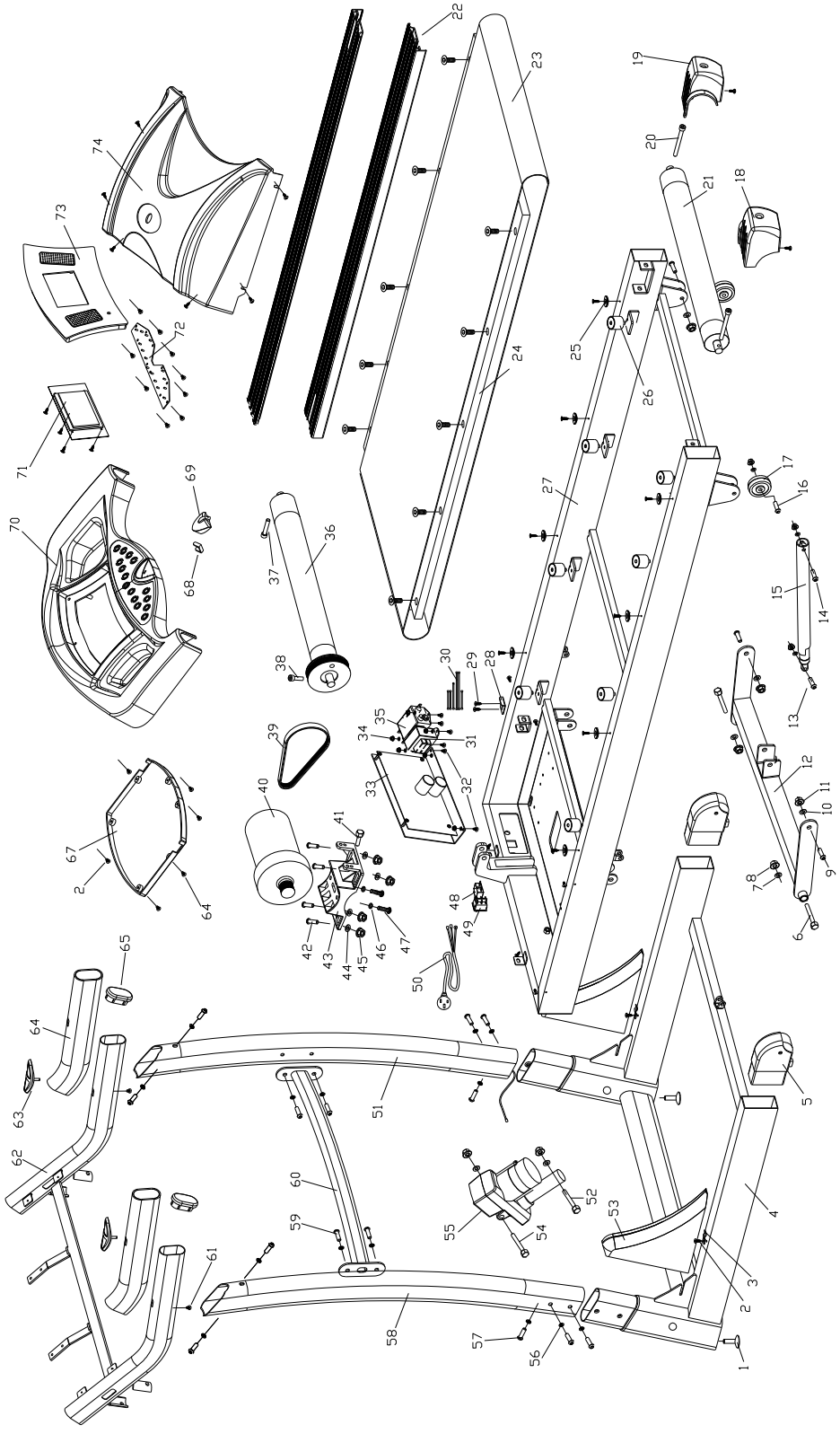
 **Fő rész**	**Első rudak**	 **Vezérlőpult fogantyúval**	 **Alkatrészcsomag**
Keresztrúd			

Alkatrészcsomag

 **Imbusz csavar M8x15 – 10 darab**	 **Imbusz csavar M8x20 – 4 darab**	**Alátét – 14 darab**

Kenőanyag	**Imbusz kulcs – 1 darab**	 **Biztonsági kulcs**

Rajz (1)



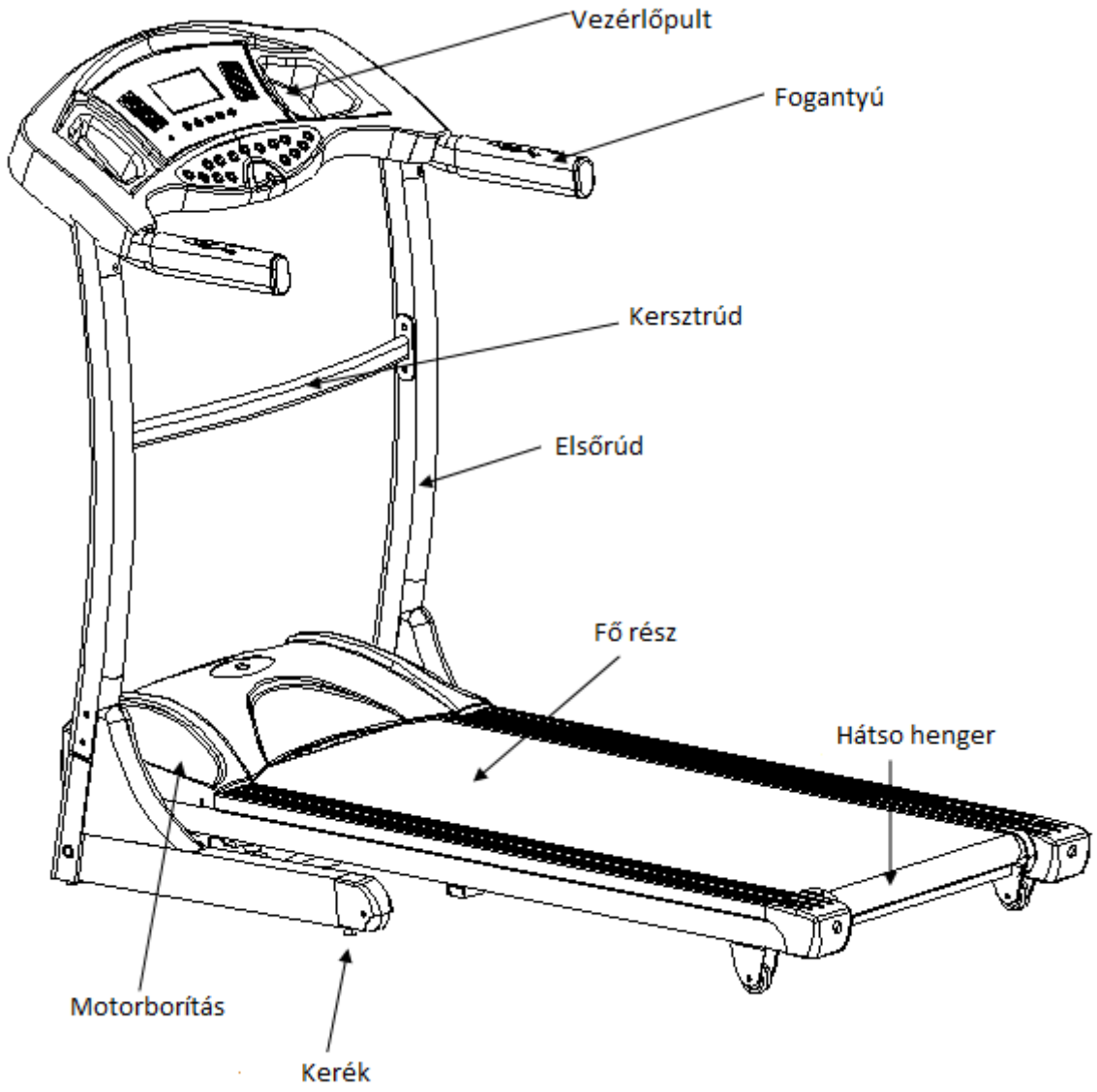
A képen szereplő legtöbb rész már előszerelt.

Az alkatrészek cseréjénél szükség lesz az alkatrész számára, melyet a táblázatban talál.

Alkatrészlista

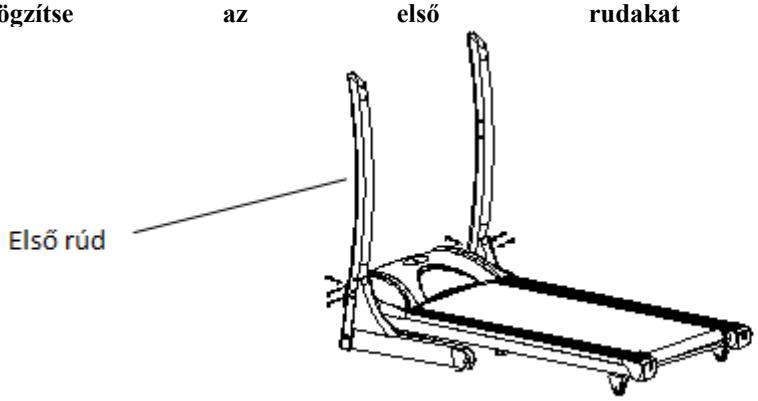
Sorszám	Alkatrész	Darabszám	Sorszám	Alkatrész	Darabszám
1	Állítható láb	2	38	Hatszögletű rúd M8*40	1
2	Csavar M4*15	2	39	Irányító szalag	1
3	Rugalmas lemez	2	40	Motor	1
4	Bázis	1	41	Csavar M8*35	1
5	Első kerék	2	42	Csavar M10*25	4
6	Csavar 14*120	2	43	Tartó - motor	1
7	Alátét 14	2	44	Alátét 10	4
8	Anya M14	2	45	Anya M10	4
9	Csavar M8*20	2	46	Rugós alátét	2
10	Alátét 8	6	47	Csavar M8*20	2
11	Anya M8	6	48	Biztosíték	1
12	Váz –pad dőlésszöge	1	49	Kapcsoló	1
13	Csavar M8*30	1	50	Csatlakozó kábel	1
14	Csavar M8*50	1	51	Jobb első rúd	1
15	Levegős fékező	1	52	Hatszögletű csavar M10*120	1
16	Csavar M8*45	2	53	Bázis borítása	2
17	Kerék	2	54	Hatszögletű csavar M10*55	1
18	Hátsó borítás – bal	1	55	Motor – dőlésszög	1
19	Hátsó borítás - jobb	1	56	Alátét 8	14
20	Hatszögletű rúd M8*60	2	57	Csavar M8*15	10
21	Hátsó henger	1	58	Bal első rúd	1
22	Oldallap	2	59	Csavar M8*15	4
23	Futószalag	1	60	Keresztrúd	1
24	Futópad	1	61	Csavar M4*60	2
25	Alátét	8	62	Vezérlőpult rögzítésére szolgáló hely	1
26	Gumis betét	8	63	Pulzusmérő	2
27	Fő váz	1	64	Fogantyú	2
28	Oldallap rögzítésére szolgáló hely	2	65	Fogantyúborítás	2

Rajz (2)



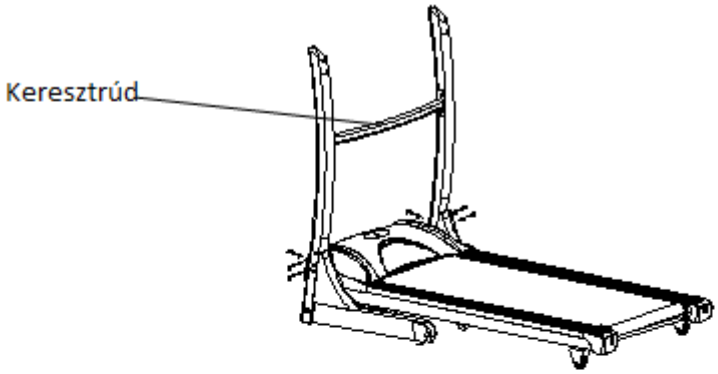
Szerelési útmutató

1. **Rögzítse az első rudakat a fővázhoz**

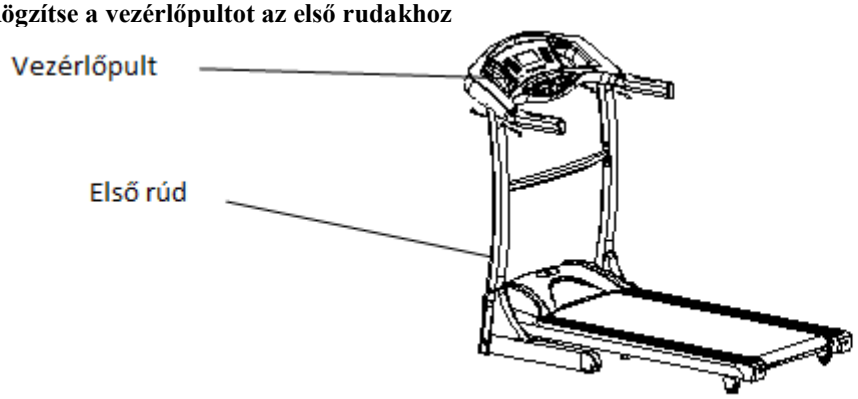


Az első rúd vezetékét rögzítse az első rúdhoz, és a rudakat a hat darab M8x15mm csavarral rögzítse a fővázhoz- használja a francia kulcsot.

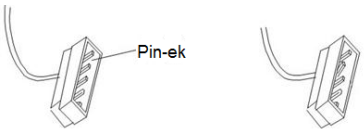
2. **Rögzítse a keresztrudat a fővázhoz**
Rögzítse a keresztrudat a fővázhoz a 4 darab M8x20 csavar és az alátét segítségével.



3. **Rögzítse a vezérlőpultot az első rudakhoz**



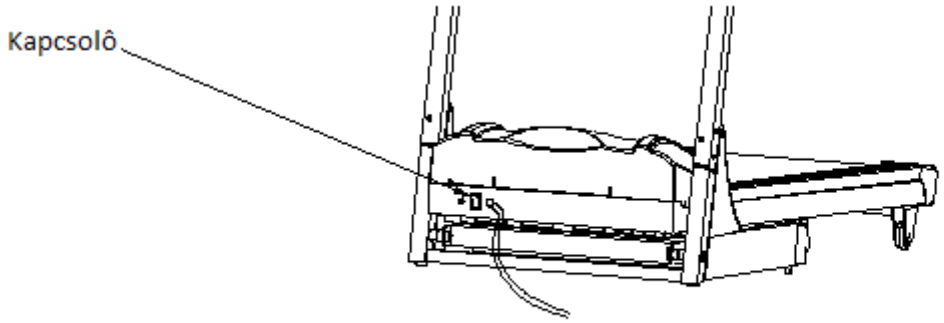
Csatlakoztassa a vezérlőpult vezetékét a jobb első rúd vezetékével. Rögzítse a vezérlőpultot a rudakhoz a 4 darab M4x15mm csavar és az alátét segítségével. (a csavarokat ne húzza be).
FIGYELEM: A vezetékek csatlakoztatásánál legyen óvatos, a dugaszban pin-ek találhatóak, melyeket csatlakoztatni kell, deformálás, letörés nélkül.



4. **Húzza be a csavarokat**
Kapcsolja be a futópadot, majd húzza be azokat a csavarokat, melyeket nem teljesen húzott be az első két pont során.

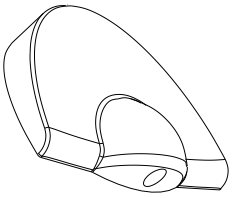
Használati utasítás

A berendezés bekapcsolása
Győződjön meg róla, hogy a berendezés csatlakoztatva van a hálózatba. Tegye a fő gombot „ON“ pozícióba, a kijelző világítani kezd és hangjelzés hallható.



Biztonsági kulcs

A berendezés csak a biztonsági kulccsal működik. Edzés előtt helyezze a kulcsot a számítógépbe és rögzítse a csipeszt a ruhájához. Ha edzés közben bármilyen probléma merül fel, vagy le kell állítani a futópad motorját, egyszerűen húzza meg a biztonsági kulcs zsinórját, és vegye ki a biztonsagi kulcsot a számítógépből. Ha újra akarja indítani a berendezést, használja a főgombot és helyezze be a biztonsági kulcsot a számítógépbe. Edzés közben a csipesz mindig legyen a ruhájához csatolva. Ha a berendezést nem használja, a biztonsági kulcsot vegye ki. Gyermekeket ne engedjen a berendezés közelébe.



Összecsukási útmutató

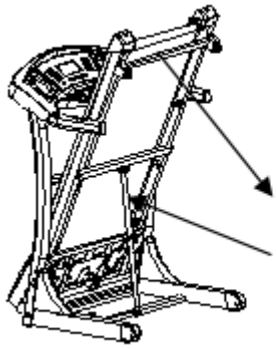
Összecsukás

- A berendezés összecsukható, ezáltal helyet takarít meg tárolásánál.
- Ha össze akarja csukni a futópadot, emelje fel a futópadot és rögzítse a rögzítőrúddal.

MEGJEGYZÉS: Ügyeljen a rúd szilárd rögzítésére.

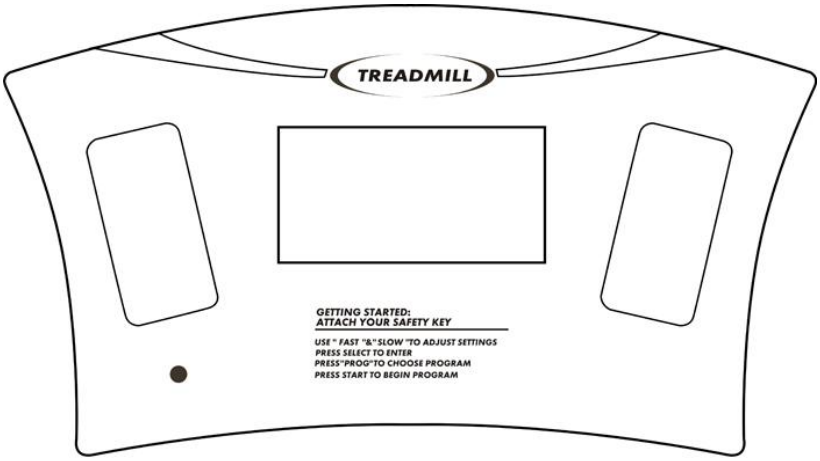
Szétnyitás

Lazítsa meg a rögzítőrudat és óvatosan tegye a földre a futópadot.



FIGYELEM: Ha 14 km/h nagyobb a sebesség, akkor a futó ne kapaszkodjon a pulzusmérő fogantyúba.

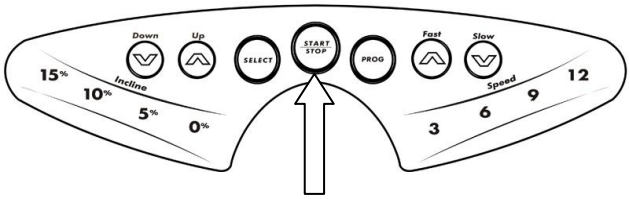
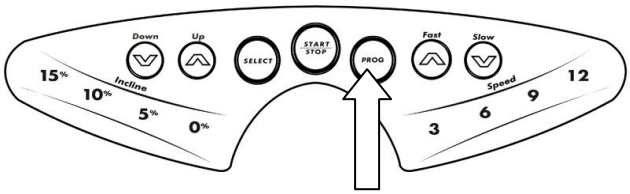
Szímítógép kezelése

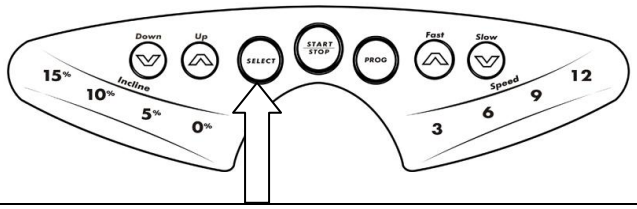
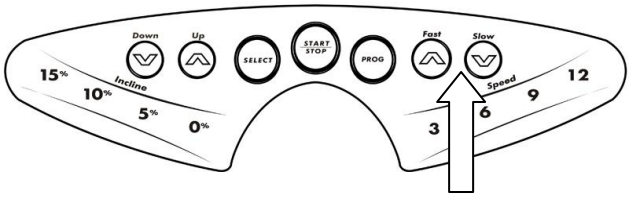
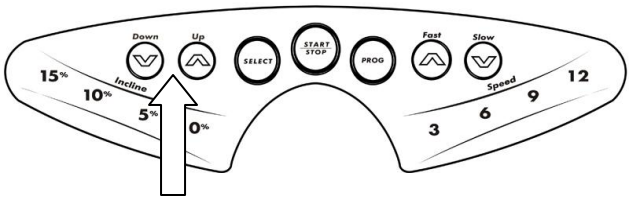
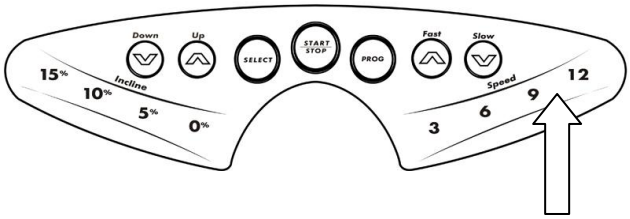
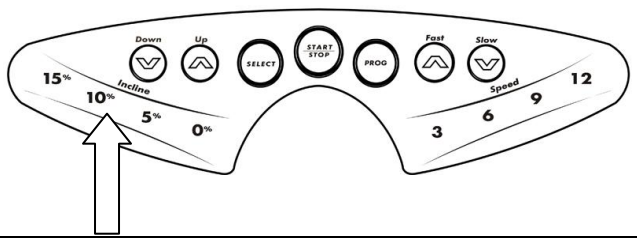


Technikai pontosítás

Idő (TIME)	00:00-99:59 min
Sebesség (SPEED)	0.8-16 km/h
Dőlésszög (INCLINE)	0-15 %
Távolság (DISTANCE)	0.00-99.9 km
Kaloria (CALORIES)	0-999 KCAL
Pulzusszám (PULSE)	70-200 / min
Program	P1-P25

Funkciók

	**START/ STOP:** Ezzel a gombbal elindítja az edzést. A gomb a leállításra és az újraindításra is szolgál.
	**PROG** Ezzel a gombbal az előre beállított programokba lép.

	**SELECT** A sebesség és idő beállítására szolgáló gomb. Az edzést a START/STOP gombbal tudja elindítani.
	**FAST/SLOW** A sebesség vagy idő kiválasztására szolgáló gomb(a kiválasztott paraméter világítani fog).
	UP/DOWN A gombok segítségével beállítható a dőlésszög és az idő (a beállított érték villogni fog).
	**QUICK SPEED** Sebességfokozat kiválasztása a 3,6,9,9,12 km/h skálán.
	QUICK INCLINE Ezzel a gombbal a futópad dőlésszögét tudja beállítani (0%, 5%, 10%, 15%).

Kijelző

DŐLÉSSZÖG (INCLINE)
A futópad aktuális dőlésszöge.

KALORIA (CALORIES)
Hozzávetőlegesen elégetett kalóriaszám.

TÁVOLSÁG (DISTANCE)
A megtett vagy fennmaradt távolság kijelzése kilométerben.

IDŐ (TIME)
A megtett idő, vagy a még meglévő idő jelzése percben és másodpercben.

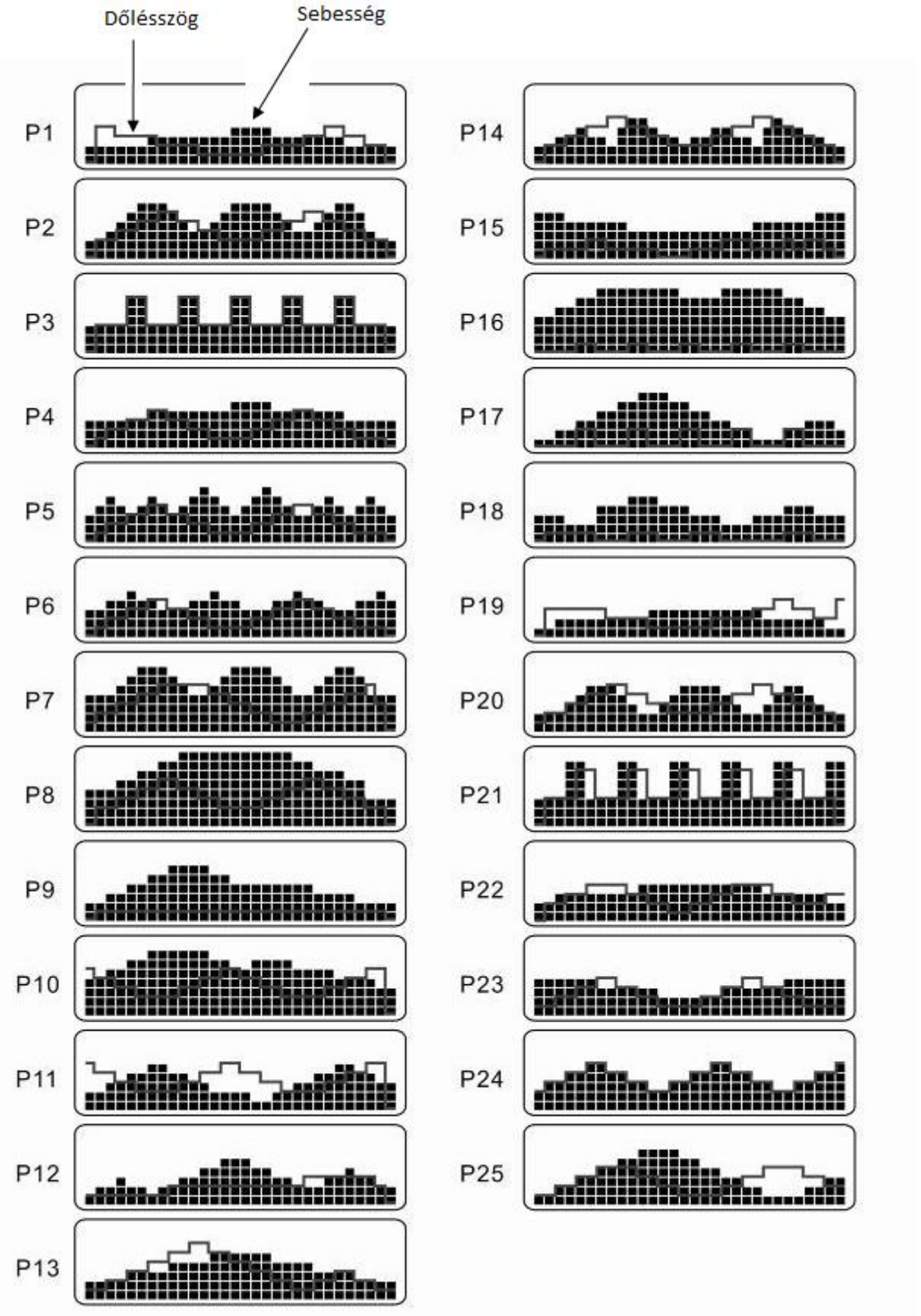
SEBESSÉG (SPEED)
Aktuális sebesség jelzése.

PULZUSSZÁM (PULSE)
A helyes pulzusszám kijelzéséhez a fogantyúkat helyesen kell megfogni.

PROGRAM
A kiválasztott program kijelzése.

PROGRAMVÁLASZTÁS (P1-P25)
1.Kapcsolja be a berendezést a főgombbal.
2.Nyomja meg a PROG gombot az előre beállított programkínálathoz P1-P25.
3.A FAST/SLOW vagy UP/DOWN gombok segítségével válasszon az előre beállított programok közül P1-P25.
4.Nyomja meg a SELECT gombot az idő beállításához (P1-P25).
5.A FAST/ SLOW vagy UP/ DOWN gombokkal állítsa be az időt.

Programok (P1-P25)



Karbantartás

Futószalag karbantartása

A helyes karbantartás nagyon fontos a hibátlan működés érdekében. A helytelen karbantartással a berendezés meghibásodhat, ezáltal csökken az élettartama.
Nagyon fontos a rendszeres ellenőrzés, az összes alkatrésznek szorosan kell lennie behúzva. A megsérült részeket azonnal ki kell cserélni.

Futószalag beállítása

A futópadot az első néhány hét használat után lehetséges, hogy be fog kelleni állítani. Az összes futópad beállításra kerül a gyárban, de használat során a szalag megfeszülhet.

Futószalag feszülése

Ha futás közben érzi a futószalag lazaságát és csúszását, szükséges a feszülés fokozatát megnövelni.

1. A 8 mm-es franciakulcs segítségéve húzza be a bal feszülés csavart. A csavart 90 fokban, az óramutató járásának irányában fordítsa el, így a hátsó henger fog tolódni.
2. Hasonlóan húzza be a jobb feszülés csavart is. Fontos, hogy mindkét csavart egyformán húzza be, hogy a hengerek pozíciója egyforma legyen.
3. A csavarokat a futószalag kívánt feszüléséig húzza be.
4. Ügyeljen rá, hogy a csavarok ne legyenek túlhúzva, mert így károsodhatnak az első és hátsó hengerek csapágyai. Ha a futószalag túlfeszül, szintén károsodhatnak a hengerekben lévő csapágyak, melyek idővel hangos zörgést hallathatnak.

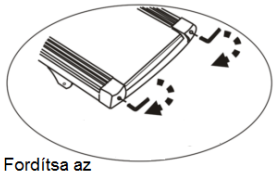
HA A FUTÓSZALAG FESZÜLÉSÉT CSÖKKENTENI SZERETNÉ, HÚZZA A CSAVAROKAT AZ ÓRAMUTATÓ JÁRÁSÁVAL ELLENTÉTESEN, EGYFORMÁN MINDKÉT CSAVART.

Futószalag központosítása

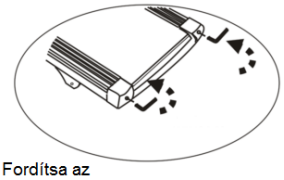
Néhány ember az egyik lábával lehet, hogy nagyobb erőt fejt ki futás közben, mint a másikkal, ezáltal a szalag az egyik irányba fog elmozdulni. A szalag elmozdulása normális jelenség használat közben, és ha nem használják a futópadot, magától visszaáll középre. Ha viszont a futószalag hosszabb ideig az egyik oldalban van, szükséges kézzel központosítani.
Indítsa be a futószalagot, lépjen rá fel, a FAST gomb segítségével emelje meg a sebességet 6 km/h.

1. Ha a szalag balra mozdul el, használja a franciakulcsot és fordítsa el a bal regulációs csavart 90 fokkal az óramutató járásával megegyezően és a jobb regulációs csavart 90 fokkal az óramutató járásával ellentétesen. Ha a szalag jobbra mozdul el, a jobb regulációs csavart 90 fokkal fordítsa el az óramutató járásával megegyezően, és a bal regulációs csavart 90 fokkal az óramutató járásával ellentétesen. Addig járjon így el, míg a futószalag nincs teljesen központosítva.
2. Ha a szalag központosítva van, növelje a sebességet 16 km/h és ellenőrizze a futószalag helyes menetét. Szükség esetén még egyszer ismételje meg a folyamatot.

Ha ezzel a módszerrel nem sikerül a futópadot központosítani, a szalag feszülését meg kell növelni.



Fordítsa az óramutató járásával megegyezően a szalag megnövelt feszüléséért



Fordítsa az óramutató járásával ellentétesen a szalag megnövelt feszüléséért

Kenés

A futópadot a gyártás során alaposan megkenik. A futópad helyes menete érdekében ajánlott a rendszeres kenési ellenőrzés. Az első használati év után, vagy minden 500 óra használat után tanácsos az ellenőrzés.

3 hónap használat után a szalag oldalsó részén ellenőrizze a kenést. Ha talál szilikonnyomokat a szalagon, nem szükséges az újrakenés. Ha viszont a szalag felülete száraz, a következőképpen járjon el.

Mindig olajmentes szilikonsprayt használjon.
Kenőanyag felvitele

- A szalagot úgy helyeze el, hogy az összekötés a főváz közepén legyen.
- Helyezze be a szórófejet.
- Döntse oldalra a gépet, majd vigye fel a szilikont a szalag elejétől. Fordítsa meg a másik oldalra, majd vigye fel ide is a szilikont. Mindkét oldalra körülbelül 4 másodpercig fújja a sprayt.
- Várjon 1 percet, amíg a szilikon elosztódik az egész szalagon, majd újra használhatja a futópadot.

Tisztítás

Rendszeres tisztítással biztosíthatja a hosszú élettartamot.

- **Figyelmeztetés:** Tisztítás előtt a berendezést áramtalanítsa. A vezetéket húzza ki a hálózatból, mielőtt tisztítani kezdené a berendezést.
- **Minden használat után** a kijelzőről és az egész feülletről törölje le az izzadságot nedves, tiszta rongyal.

Figyelem: Tisztításhoz ne használjon semmilyen durva tisztítószert, hígítót. A kijelző ne kerüljön kapcsolatba vízzel, és ne tegye ki közvetlen napfénynek.

- A futópad alá ajánljuk az alátét használatát. A cipőről piszok hullhat le, mely a berendezés alá fog potyogni. A tisztítás könnyebb lesz, ha az alátétet heti egyszer megmossa.

Tárolás

A berendezést száraz, tiszta helyen tárolja. A vezetéket húzza ki a hálózatból.

Fontos megjegyzések

- A berendezés megfelel a jelenlegi biztonsági előírásoknak. A berendezést otthoni használatra tervezték. Máshol történő használata tilos és veszélyes lehet. A berendezés helytelen használata miatt történt meghibásodásáért nem terhel minket a felelőség.
- Edzés előtt konzultáljon orvosával, aki felméri egészségi állapotát, és eldönti, hogy használhatja e a berendezést. A helytelen, vagy túlzásba vitt edzés egészségkárosodást okozhat.
- Figyelmesen olvassa el a következő tornagyakorlati tanácsokat. Ha bármilyen rosszullétet érez, azonnal hagyja abba az edzést. Ha a problémák folytatódnak, keresse fel orvosát.
- A pulzusmérő adatai csupán tájékoztató jellegűek. Az adatok pontosak, de nem használható az egészségügyi állapot felmérésére.

Problémák megoldása

HIBAJELENTÉS	OK	MEGOLDÁS
E0	hiányzik a biztonsági kulcs	helyezze be a biztonsági kulcsot

E1	sebességmérő meghibásodása	6.ellenőrizze az érzékelőt, vezetéket és konnektort a 10 pin-nel. Szükség estén lépjen kapcsolatba a szakszervízzel. 7.a felhasználó túllépte a megengedett testsúlytömeget. A kijelzőn egyszerre megjelenik 3 jelző. Kapcsolja ki a berendezést 30 másodpercre, majd újra kapcsolja be.
E2	motor meghibásodása	ellenőrizze a vezetéket, szükség esetén lépjen kapcsolatba a szakszervizzel.
E3	sebesség túllépése	Próbálja megjavítani a sebességérzékelőt, vagy lépjen kapcsolatba a szakszervizzel.

Ez a futópad úgy van tervezve, hogy használata könnyű és megbízható legyen. Meghibásodás esetén a következőképp járjon el:

MEGHIBÁSODÁS: A kijelző nem világít.
MEGOLDÁS: Ellenőrizze, hogy a vezeték csatlakoztatva van e, és kapcsolja be a főgombot.

MEGHIBÁSODÁS: Kiesik a biztosíték.
MEGOLDÁS: Ellenőrizze, hogy a berendezés csatlakoztatva van a hálózatba 20 A árammal.
Megjegyzés: ne használjon hosszabbítót.

MEGHIBÁSODÁS: A futószalag növelésénél a berendezés kikapcsol.
MEGOLDÁS:Ellenőrizze, hogy a vezeték elég hosszú e, és elér e a hálózatba.

MEGHIBÁSODÁS: Használat közben a szalag elmozdul.
MEGOLDÁS: A berendezést egyenes felületre helyezze, és a szalag feszülése legyen rendesen (Lásd: Futószalag feszülése fejezet)

MEGHIBÁSODÁS: A futópad eléjéről zörgő hang hallható.
MEGOLDÁS: Állítsa a futópadot vízszintes pozícióba.

Általános ajánlások tornagyakorlatokhoz

Az edzésprogram bevezetésekor legyen óvatos, az edzés ne tartson túl hosszú ideig, és csak minden második nap tornázzon. Az edzés hosszát hetente növelje. Élérhető célokat tűzzön ki. A futópad használata mellett más sporttevékenységet is végezzen, pl. futás, úszás, tánc vagy kerékpározás.

Edzés előtt mindig melegítsen be. Végezzen nyújtó gyakorlatokat, gimnasztikát legalább 5 percig, ezáltal csökkenti az izomfájdalmat.

Rendszeresen mérje pulzusszámát. Ha a futópad nem felszerelt pulzusmérővel, kérje orvosa tanácsát a pulzusmérést illetően. Határozza meg a pulzusszám intervallumát, így hatékonyabb lehet az edzés. Az optimális intervallum megállapítására a következő táblázat segítséget nyújthat:

Életkor	**Percenkénti pulzusszám (50-75% a maximális pulzusszámból) OPTIMÁLIS INTERVALLUM AZ EDZÉSHEZ**	**Maximális pulzusszám (100%)**
20 év	100-150	200
25 év	98-146	195
30 év	95-142	190
35 év	93-138	185
40 év	90-135	180
45 év	88-131	175
50 év	85-127	170
55 év	83-123	165

60 év	80-120	160
65 év	78-116	155
70 év	75-113	150

COPYRIGHT(c) 1997 AMERICAN HEART ASSOCIATI0N
(Szükség esetén konzultáljon orvosával)

Edzés alatt nyugodtan és rendszeresen lélegezzen.

Mindig ügyeljen a megfelelő folyadékbevitelre. Az ajánlott napi folyedék 2-3 liter. Az edzések napján még több folyadékot kell inni. Az ital szobahőmérsékletű legyen.

Bemelegítő és nyújtó gyakorlatok

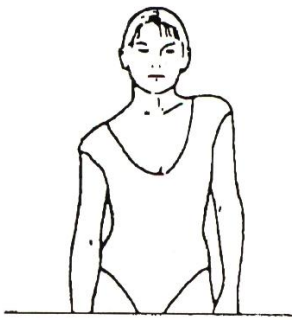
A minőségi edzésprogram magába foglalja az izmok bemelegítését és az izomlazítást. A bemelegítés felkészíti szervezetét a megterhelésre. Az izomlazítás az izomfájdalom megelőzésére szolgál. A következőkben nyújtó gyakorlatokat mutatunk be a bemelegítésre és lazításra:

Nyakizom nyújtás

Döntse fejét jobbra, érezni fogja a nyaki inak megfeszülését. Lassan döntse fejét a mellkasa felé, majd döntse balra. Újra érezni fogja a nyaki inak megfeszülését. Ismételje néhányszor a gyakorlatot.

Vállak nyújtása

Húzza fel felváltva jobb és ball vállát, vagy akár egyszerre is felhúzhatja.

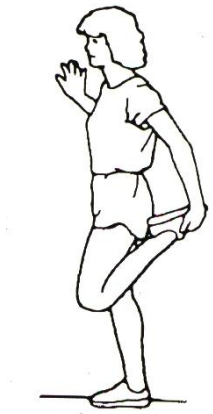


Oldalnyújtás

Emelje karjait a feje fölé, felváltva nyújtsa karjait felfelé. Éreznie kell az ellenkező oldalon az izmok nyúlását. Ismételje párszor a gyakorlatot.

Felső combizom nyújtása

Stabilitása érdekében támaszkodjon egyik kezével a falhoz, fogja meg bokáját. Sarkát húzza a lehető legközelebb maga felé. Amint érzi a feszülést, maradjon így 30 mp. Cserélje át a lábait, és ismételje a gyakorlatot legalább 2x mindkét lábával.

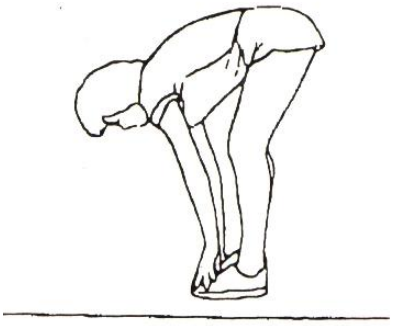


Belső combizom nyújtása

Üljön le, enyhén behajlított lábbal illessze össze talpait. A térdek kifelé néznek, talpait húzza magához a lehető legközelebb az ülepéhez. Térdeit nyomja enyhén a padló felé. Tartson ki 30-40 másodpercig.

Mély előredőlés

Hajoljon előre, és érintse meg a lábujjait. Hajoljon a lehető legmélyebbre és tartson ki 20-30 másodpercig.

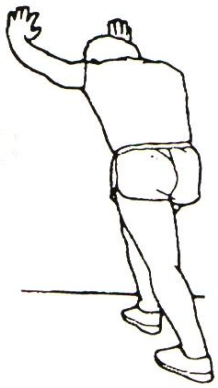


Vádlik nyújtása

Üljön le és nyújtsa ki jobb lábát. Bal lábát hajlítsa be úgy, hogy a talpa jobb combja belső felére nézzen. Húzza magát a lehető legközelebb a lábujjaihoz. Tartson ki 15 másodpercig, majd ismételje meg a másik lábával is.

Achilles in nyújtása

Kezeivel támaszkodjon a falhoz, a behajlított jobb lába elöl van. A bal láb kinyújtva, bal talpát a padlón tartva. Csípőmozdulattal tolja előre a testsúlyát az első lábára és tartson ki 30-40 másodpercig, majd cserélje fe a lábakat.



Garanciális feltételek, reklamáció

Garanciális feltételek

Az eladó a következő garanciális időt nyújtja a vevőnek:

- Acélvázra 60 hónap az eladás napjától
- Számítógép és elktromos részek 60 hónap az eladás napjától
- A többi részre 24 hónap az eladás napjától

amennyiben a garancialevélben, számlán nem szerepel más garanciahossz.

Az eladó garanciát vállal a minőségre, ha az eladott termék a normál célnak megfelelően van felhasználva, és megtartja a szerződésben elfogadottakat.

A garanciális feltételek nem érvényesek a következő esetekben:

a felhasználó által okozott károk, pl. nem szakszerű szerelés, az áru megrongálása helytelen javítással

helytelen karbantartás

mechanikai károsodás

elhasználódott alkatrészek a mindennapi használat során (pl. gumi és műanyag alkatrészek, mozgó mechanizmusok, stb.)

elkerülhetetlen esemény, természeti katasztrófa

szakszerűtlen beavatkozás

szakszerűtlen kezelés, helytelen elhelyezés, magas illetve alacsony hőfokhatás, víz, aránytalan nyomás, szándékosan átalakított alak és nagyság változtatás

Reklamáció igénylés

Reklamációkérelem eljárása

A vevő köteles az eladó által eladott árut mihamarabb átnézni. A vevő az ellenőrzést lehetőleg úgy végezze, hogy az esetleges hibákat észrevegye.

Reklamáció esetén a vevőnek be kell mutatni a vásárlást igazoló dokumentumot a gyártási számmal. Amennyiben az igazolószelvény hiányos, az eladónak jogában áll elutasítani a reklamációs kérelmet.

Amennyiben a vevő olyan hibabejelentést tesz, melyre nem vonatkozik a jótállás (pl. nem teljesítették a garanciális feltételeket, a hiba tévedésből lett jelentve, stb.) az eladó jogosult a költségtérítésre. A szerelési költség az érvényben lévő árlista alapján lesz elszámolva.

Ha az eladó a tesztelés során nem találja hibásnak az árut, jogában áll a reklamációt érvénytelennek tekinteni, és jogosult az érvénytelen reklamációkor felmerülő költségek visszatérítésére.

Amennyiben a vevő olyan hibabejelentést tesz, melyre vonatkozik a jótállás, az eladónak kötelessége a hibát elhárítani, esetlegesen új árut adni. Az eladó a vevő beleegyezésével más termékre is cserélheti a hibás árut. A kártérítés rendezése e bekezdés alapján az eladóra vonatkozik.

Az eladó a reklamációt az áru kézhezvételétől számított legkésőbb 30 napon belül rendezi, amennyiben nincs más idő megegyezve. Az érvényes nap az eladó által eladott, de cserére kerülő termék eladásánál feltüntetett nap. Amennyiben az eladó nem tudja elrendezni a reklamációkérelmet, megegyezik a vevővel más alternatív lehetőségben. Ha ilyen megegyezés nem jön létre, az eladó köteles anyagi kártérítést fizetni a vevőnek.
Az eladó garanciát vállal az eladott árura, ha az a rendeltetésének megfelelően lesz használva.

Eladás dátuma: Eladó bélyegzője és aláírása:

Forgalmazó:
Insportline Hungary Kft.
2500 Esztergom, Kossuth Lajos u. 65.
www.insportline.hu
tel./fax: 0633-313-242