

INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
KARTA GWARANCYJNA – PL

PORĘCZE DO DIPÓW
HORIZONTAL



ACTIVESQUARE Spółka z o.o.
Żyraków 186, 39-204 Żyraków
NIP 8722440155
REGON 523853999
biuro@activesquare.eu

Spis treści

Instrukcja bezpieczeństwa	3
Przeznaczenie sprzętu	4
Uwagi ogólne	4
Przykładowe ćwiczenia z wykorzystaniem HORIZONTAL	4
Dipy/pompki na poręczach.....	4
Unoszenie nóg	7
Zawartość zestawu	9
Dane techniczne	9
Lista części	9
Instrukcja montażu	10
Ściąganie obudowy	10
Mocowanie do ściany	10
Montaż gniazd.....	11
Montaż obudowy	12
Działanie systemu PUSH&OUT	14
Działanie systemu UP&SLIDE	14
Konserwacja.....	15
Ochrona środowiska	16
Zasady zwrotu.....	16
Warunki gwarancyjne	17
Karta gwarancyjna	18

Instrukcja bezpieczeństwa

1. Przed przystąpieniem do montażu przeczytaj uważnie instrukcję i zachowaj ją na przyszłość.
2. W celach bezpieczeństwa produkt należy używać zgodnie z jego przeznaczeniem, wprowadzanie jakichkolwiek modyfikacji jest zabronione.
3. Przed przystąpieniem do montażu sprawdź czy produkt jest kompletny i zawiera wszystkie elementy zawarte w niniejszym dokumencie (strona numer 9). Należy ściśle stosować się do instrukcji montażu.
4. Regularnie sprawdzaj czy żadna z części urządzenia nie jest zardzewiała.
5. Montaż urządzenia wykonuje tylko osoba dorosła zgodnie z instrukcją montażu zawartą w niniejszej instrukcji obsługi.
6. Nie używaj produktu gdy jest on uszkodzony.
7. Nie używaj na zewnątrz i chroń przed wilgocią.
8. Zanim przystąpisz do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, aby ustalić czy nie ma przeciwwskazań, uwarunkowań fizycznych lub psychicznych stanowiących zagrożenie dla zdrowia lub bezpieczeństwa użytkownika.
9. Przez rozpoczęciem treningu wykonaj ćwiczenia rozgrzewające.
10. Ćwiczenia wykonuj prawidłowo aby uniknąć przeciążeń, kontuzji. Pamiętaj o prawidłowym oddechu oraz zachowaniu właściwej postawy.
11. W trakcie ćwiczeń zwracaj uwagę na swoje samopoczucie, gdy poczujesz się słabo, wystąpią jakiegokolwiek niepokojące objawy, natychmiast zaprzestań ćwiczeń, skonsultuj się z lekarzem i do czasu wizyty zrezygnuj z ćwiczeń.
12. Urządzenie jest przeznaczone tylko do użytkowania przez osoby dorosłe. Trzymaj je z dala od dzieci i zwierząt.
13. Z urządzenia może korzystać wyłącznie jedna osoba w danym momencie.
14. W trakcie ćwiczeń zaleca się noszenie odzieży sportowej oraz odpowiednio dopasowanego obuwia.
15. Nie należy wskakiwać, huśtać się, ani wykonywać gwałtownych ruchów na poręczach.
16. Używaj sprzętu zgodnie z przeznaczeniem.
17. **Poręcze przeznaczone są do użytku domowego i profesjonalnego. Maksymalny dopuszczalny limit wagi wynosi 300 kg. Poręcze należy zamocować do ściany z betonu/cegły pełnej/gazobetonu komórkowego o grubości minimum 15cm. W przypadku gdy ściana nie jest odpowiednio mocna i gruba nie instaluj urządzenia!**
18. Urządzenie nie jest przeznaczone do celów rehabilitacyjnych lub terapeutycznych.
19. Nie wchodź na poręcze z wilgotnymi dłońmi. Poręcze mają powłokę która obniża ryzyko poślizgu ale dla własnego bezpieczeństwa dbaj o to aby dłonie były suche podczas ćwiczenia.

Przeznaczenie sprzętu

Poręcze do dipów są skutecznym narzędziem do wzmacniania mięśni górnych partii ciała, w tym mięśni naramiennych, tricepsów, klatki piersiowej, brzucha. Ćwiczenia z jego użyciem stanowią fundament treningu kalistenicznego, który polega na wykorzystaniu własnej siły i masy ciała. Trening taki można łatwo dostosować do indywidualnego poziomu sprawności, co sprawia, że jest on odpowiedni dla osób o różnym stopniu zaawansowania.

Uwagi ogólne

Zanim przystąpisz do ćwiczeń, sprawdź stan swojego zdrowia i skonsultuj się z lekarzem. Pamiętaj, aby dostosować ćwiczenia do swoich możliwości. Jeżeli wcześniej nie prowadziłeś(-aś) regularnej aktywności fizycznej, unikaj zbyt intensywnych treningów, ponieważ mogą one zaszkodzić Twojemu zdrowiu!

Aby uniknąć kontuzji wykonaj ćwiczenia rozgrzewające mięśnie, stawy, więzadła oraz wykonuj ćwiczenia poprawnie technicznie.

Przykładowe ćwiczenia z wykorzystaniem HORIZONTAL

Dipy/pompki na poręczach

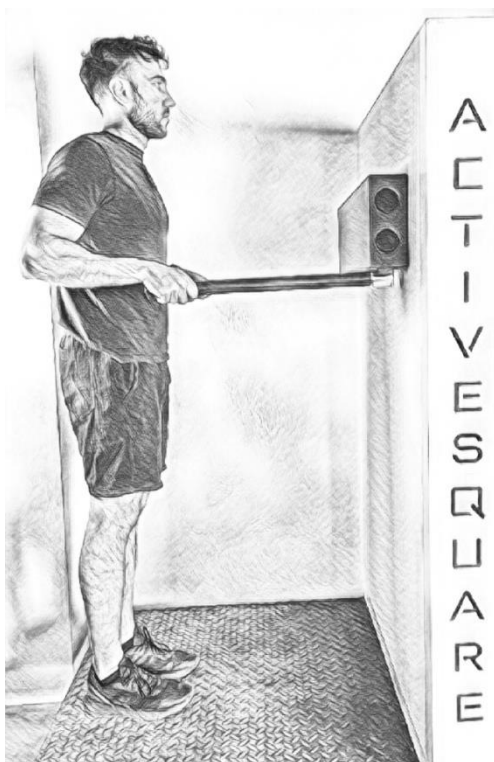
Podczas wykonywania dipów na poręczach angażowane są głównie następujące mięśnie:

1. Mięsień trójąłowy ramienia (triceps) – To główny mięsień pracujący podczas dipów. Triceps jest odpowiedzialny za prostowanie ramion w łokciach, co stanowi kluczowy ruch w tym ćwiczeniu.
2. Mięsień piersiowy większy (klatka piersiowa) – Szczególnie dolna i środkowa część tego mięśnia jest zaangażowana, zwłaszcza gdy tułów jest lekko pochylony do przodu. Im większe pochylenie, tym większa aktywacja klatki piersiowej.
3. Mięsień naramienny przedni (przednia część barków) – Pracuje podczas unoszenia i stabilizacji ramion w trakcie ruchu.

4. Mięśnie stabilizujące tułów (core) – W tym mięśnie brzucha (proste i skośne) oraz mięśnie dolnej części pleców. Pomagają utrzymać prostą pozycję ciała i zapobiegają bujaniu się podczas ćwiczenia.
5. Mięsień czworoboczny i równoległoboczny – Te mięśnie pleców wspierają stabilizację łopatek i barków, szczególnie w górnej pozycji.
6. Mięsień najszerzy grzbietu – Zaangażowany w mniejszym stopniu, zwłaszcza przy głębszym opuszczeniu ciała, wspiera kontrolę ruchu.

Uwagi:

- Stopień zaangażowania poszczególnych mięśni zależy od techniki. Na przykład wyprostowana sylwetka bardziej aktywuje triceps, podczas gdy pochylenie tułowia do przodu przenosi większy nacisk na klatkę piersiową.



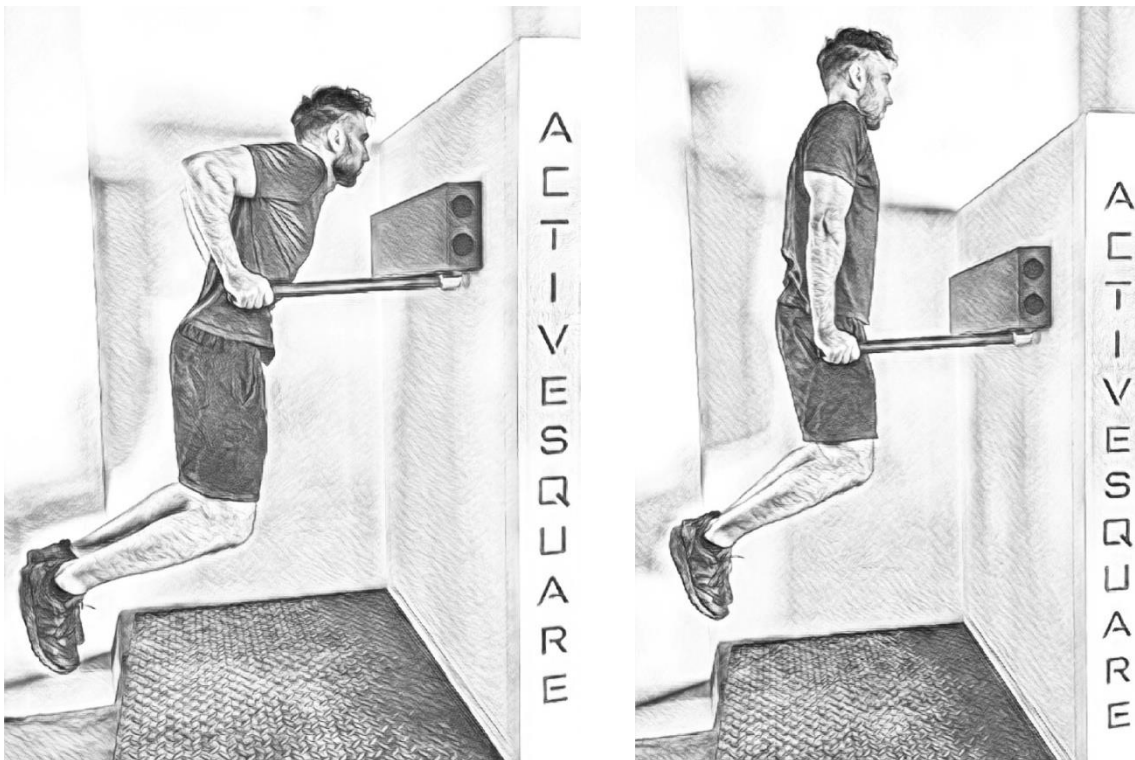
Przygotowanie:

- Stań pomiędzy poręczami do dipów, chwyć je mocno obiema rękami i unieś ciało prostując ramiona. Pamiętaj aby cztery palce były skierowane na zewnątrz, kciuk do wewnątrz. Twoje łokcie powinny być zablokowane lub minimalnie ugięte, aby utrzymać stabilność.

- Nogi mogą zwisać luźno lub być lekko ugięte w kolanach, jeśli masz ograniczoną przestrzeń pod sobą.

Pozycja wyjściowa:

- Napnij mięśnie brzucha, aby ustabilizować tułów i zapobiec nadmiernemu bujaniu się ciała.
- Ściągnij łopatki lekko w dół i do tyłu, unikając unoszenia ramion do uszu.
- Głowa w neutralnej pozycji – patrz przed siebie, nie w dół ani do góry.



Ruch:

- Weź wdech, następnie spokojnie opuszczaj ciało. W trakcie opuszczania łokcie powinny zginać się do tyłu (nie na boki) oraz znajdować się blisko pochylającego się tułowia.
- Zejdź tak nisko, aby ramiona były równoległe do podłoża (kąt w łokciach ok. 90 stopni) lub nieco niżej, jeśli masz dobrą ruchomość i siłę. Nie schodź za głęboko, jeśli czujesz dyskomfort w barkach.
- Kontroluj ruch, unikaj gwałtownego opadania.

Powrót do góry:

- Wyprostuj ramiona, pchając się w górę siłą mięśni klatki piersiowej, tricepsów i barków, aż wrócisz do pozycji wyjściowej.

Oddychanie:

- Wdech wykonaj podczas opuszczania ciała, a wydech podczas unoszenia się do góry.

Wskazówki:

Nie zapomnij, że najważniejsza jest technika wykonywania ćwiczeń. Kontroluj każdy swój ruch oraz bądź skoncentrowany. Jeśli wykonujesz to ćwiczenie po raz pierwszy lub po dłuższej przerwie powracasz do ćwiczeń nie opuszczaj swojego ciała zbyt nisko, aby uniknąć kontuzji.

Unoszenie nóg

Podczas unoszenia nóg angażowane są przede wszystkim następujące mięśnie:

1. Mięsień prosty brzucha – To główny mięsień pracujący w tym ćwiczeniu. Odpowiada za zginanie tułowia i unoszenie nóg w górę, szczególnie w środkowej i dolnej części brzucha.
2. Mięśnie skośne brzucha (wewnętrzne i zewnętrzne) – Wspierają ruch unoszenia nóg, zwłaszcza jeśli dodasz rotację lub unoszenie nóg na boki. Pomagają również w stabilizacji tułowia.
3. Mięsień biodrowo-lędźwiowy –intensywnie pracuje podczas podnoszenia nóg, szczególnie w początkowej fazie ruchu.
4. Mięśnie stabilizujące tułów (core) – W tym mięsień poprzeczny brzucha i mięśnie dolnej części pleców. Pomagają utrzymać stabilną pozycję ciała i zapobiegają nadmiernemu bujaniu się podczas unoszenia nóg.

Uwagi:

- Ruch kontrolowany i powolny zwiększa zaangażowanie mięśni, podczas gdy dynamiczne unoszenie może bardziej angażować zginacze bioder.

1. Przygotowanie:

- Stań pomiędzy poręczami do dipów plecami do ściany. Poręcze ustaw na szerokość Twoich barków. Chwyć poręcze mocno obiema rękami (kciuki skierowane do środka, pozostałe palce na zewnątrz) i unieś ciało, prostując ramiona. Twoje łokcie powinny być zablokowane lub minimalnie ugięte, aby utrzymać stabilność.
- Nogi mogą zwisać luźno lub być lekko ugięte w kolanach, jeśli masz ograniczoną przestrzeń pod sobą.

2. Pozycja wyjściowa:

- Napnij mięśnie brzucha, aby ustabilizować tułów i zapobiec nadmiernemu bujaniu się ciała.
- Plecy powinny być proste, a barki lekko ściągnięte w dół – unikaj unoszenia ramion do uszu.

3. Wykonanie ruchu:

- Powoli podnieś zgięte nogi przed siebie, aż znajdą się na wysokości bioder (kąt 90 stopni między tułowiem a nogami) lub wyżej, możesz podciągać kolana w stronę klatki piersiowej, jeśli masz wystarczającą siłę i elastyczność.
- Skup się na kontrolowanym ruchu, unikaj szarpania czy używania rozpędu.

4. Opuszczanie nóg:

- Powoli opuść nogi do pozycji wyjściowej, cały czas utrzymując napięcie w mięśniach brzucha.
- Nie pozwól, aby nogi opadły gwałtownie – kontrola w fazie opuszczania jest kluczowa dla efektywności ćwiczenia.

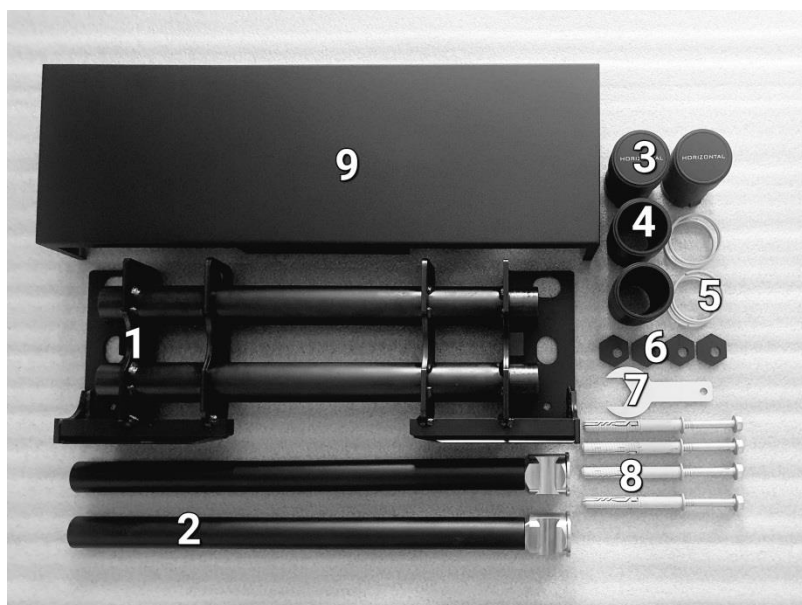
5. Oddychanie:

- Wdech wykonaj podczas opuszczania nóg, a wydech podczas unoszenia ich do góry.

Zawartość zestawu

Dane techniczne	
PRODUCENT:	ACTIVESQUARE SPÓŁKA Z O.O.
MARKA:	ACTIVESQUARE
TYP:	PORĘCZE DO DIPÓW
MODEL:	HORIZONTAL
WAGA PRODUKTU:	19 kg
DŁUGOŚĆ OBUDOWY:	660 mm
WYSOKOŚĆ OBUDOWY:	205 mm
GŁĘBOKOŚĆ OBUDOWY:	90 mm
DŁUGOŚĆ PORĘCZY:	610 mm
ŚREDNICA PORĘCZY:	38,5 mm
ODLEGŁOŚĆ OD ŚCIANY DO KOŃCA PORĘCZY:	630 mm
ROZSTAW PORĘCZY:	340-560 mm
MAKSYMALNY UDŹWIG:	300 kg

Lista części



- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1. Korpus 1x | 5. Sprężyny na gniazdo przelotowe 2x |
| 2. Poręcze 2x | 6. Podkładki z mimośrodem 4x |
| 3. Gniazda z systemem PUSH&OUT 2x | 7. Klucz do regulacji podkładki z mimośrodem 1x |
| 4. Gniazda przelotowe 2x | 8. Kołki montażowe 4x |
| 9. Obudowa 1x | |

Instrukcja montażu

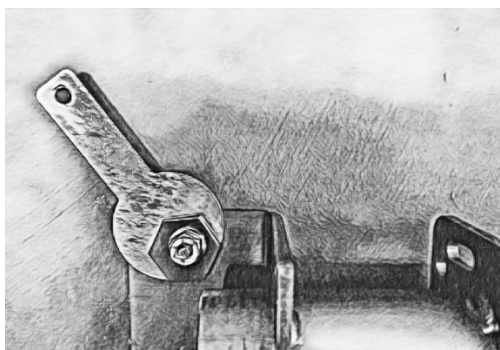
Ściąganie obudowy

Po wyjęciu Horizontal z pudełka musisz zdemontować obudowę. Aby to zrobić wykonaj następujące czynności:

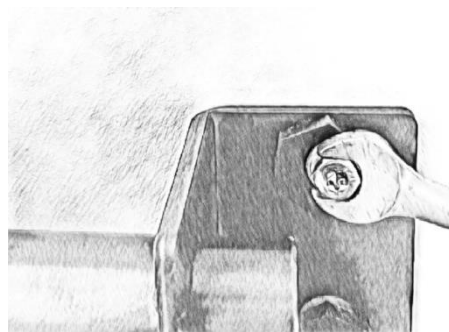
- połóż Horizontal na płaskiej nie śliskiej powierzchni
- Wyciągnij poręczę (zobacz na stronie 14 System PUSH&OUT)
- Złap obudowę obiema rękami i przesun ją w lewą stronę a następnie pociągnij obudowę do siebie

Mocowanie do ściany

1. Przyłóż korpus do ściany na żądanej wysokości
2. Zaznacz miejsca, w których będą otwory montażowe (markerem lub ostrym narzędziem)
3. Wywierć w ścianie w wyznaczonych miejscach otwory wiertłem o średnicy 14 mm na głębokości 125 mm.
4. Wbij kołki w wywiercone otwory
Długość kołka 125mm
Średnica kołka 14mm
5. Przyłóż korpus i przykręć za pomocą śrub montażowych
Długość śruby montażowej 140mm



Klucz z zestawu do podkładki mimośrodowej
aby wyregulować poziom korpusu.



Klucz 17/ TORX 40 dokręcisz śruby
montażowe.

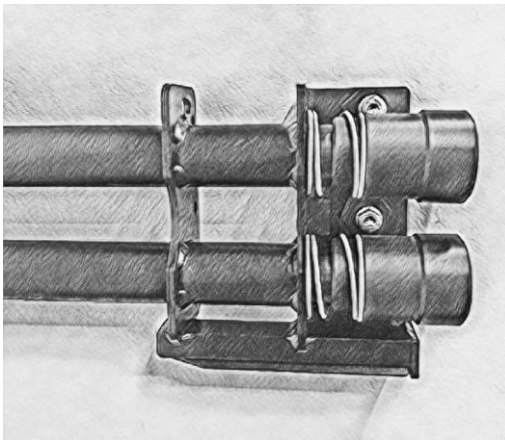
Montaż gniazd



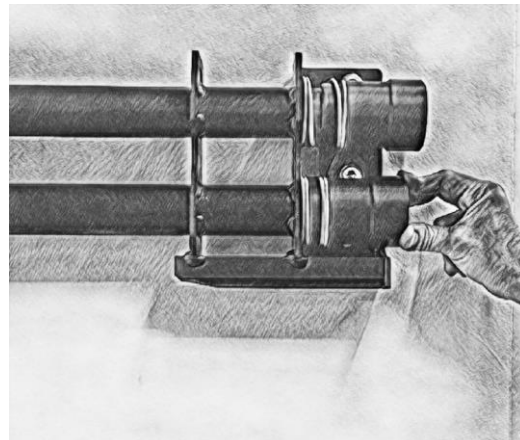
1. Wyjmij 2 gniazda przelotowe wraz z dwoma sprężynami



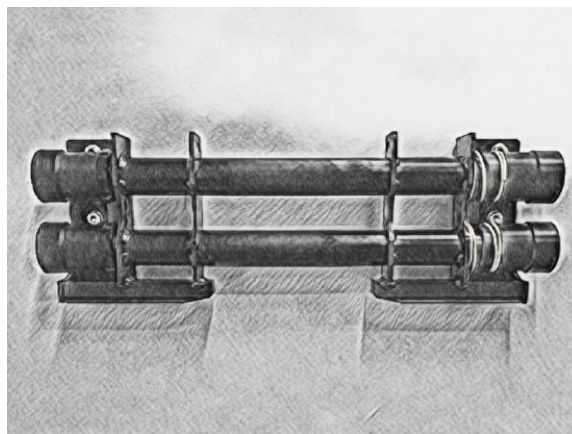
2. Nałóż sprężyny na gniazda przelotowe



3. Umieść gniazda wraz ze sprężynami na korpusie. Pamiętaj, aby gniazda przelotowe były zamontowane po jednej stronie korpusu natomiast gniazda z Systemem PUSH&OUT były zamontowane po drugiej stronie. Aby obudowa trzymała się na korpusie, sprężyny muszą być założone na gniazda przelotowe.

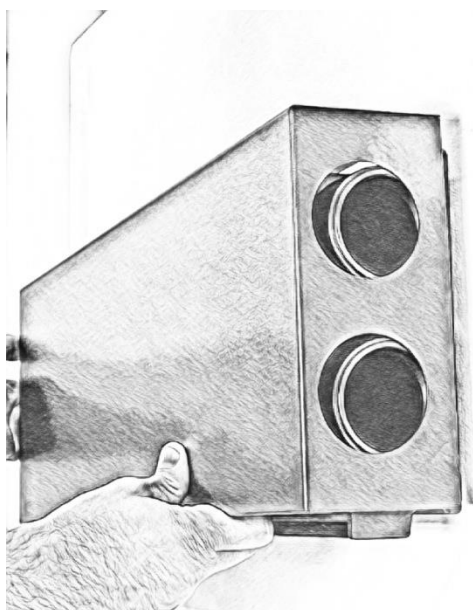


4. Sprawdź poprzez dociśnięcie czy sprężyny są dobrze założone i nie blokują się.

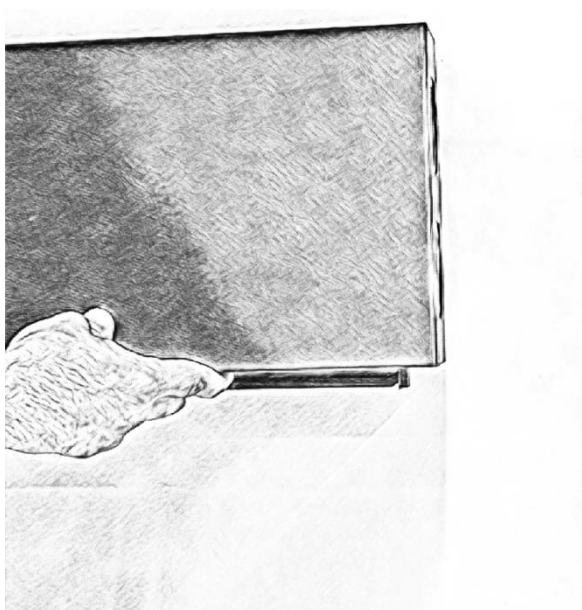


5. Po drugiej stronie nałóż gniazda z systemem PUSH&OUT
6. Sprawdź poprawność zamontowanych elementów zanim przystąpisz do zakładania obudowy.

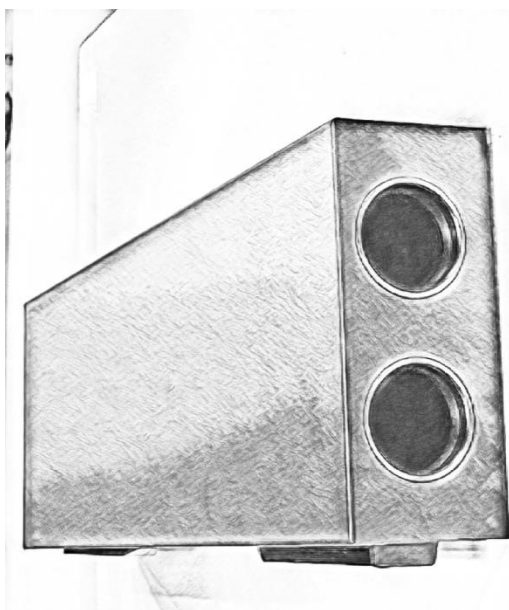
Montaż obudowy



1. Nałóż obudowę na stronę gdzie są gniazda przelotowe, następnie przesunij obudowę tak, aby ścisnąć sprężyny.
2. Nanieś obudowę na przeciwną część korpusu.

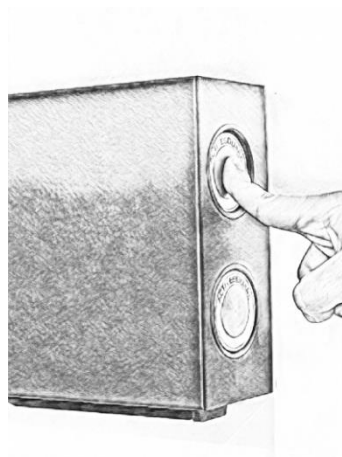
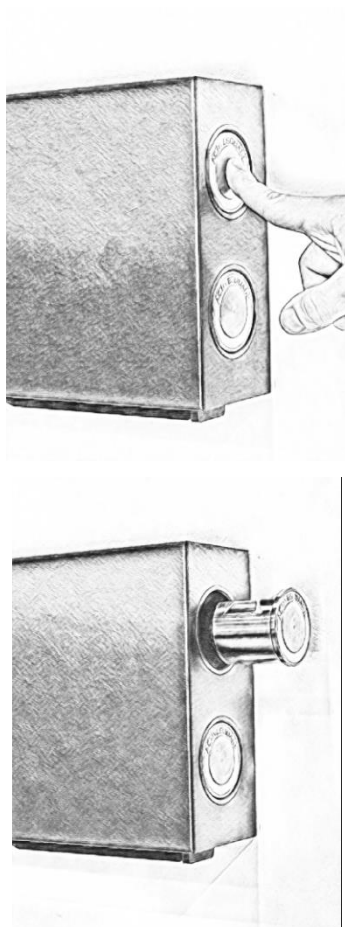


3. Nasuń równomiernie całość obudowy, powinieneś usłyszeć kliknięcie wskazujących gniazd w otwory w obudowie.



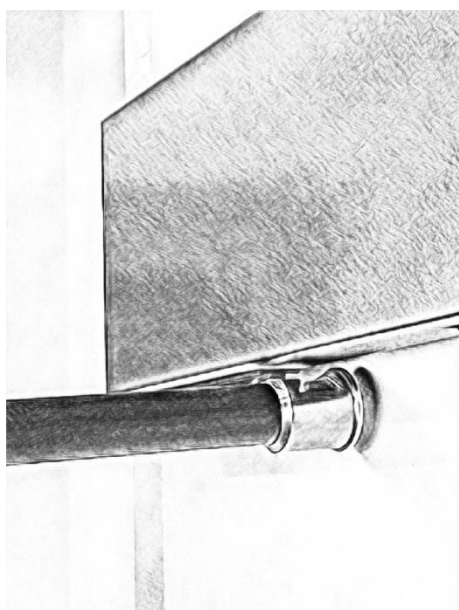
4. Sprawdź poprawność zamontowanych elementów.

Działanie systemu PUSH&OUT

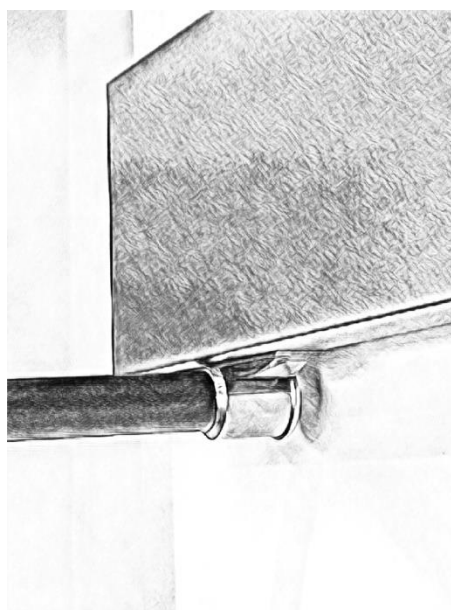


Aby wyciągnąć poręcz z obudowy, wciśnij ją do środka, system PUSH&OUT wypchnie poręcz na odległość kilku centymetrów, abyś mógł ją lepiej chwycić.

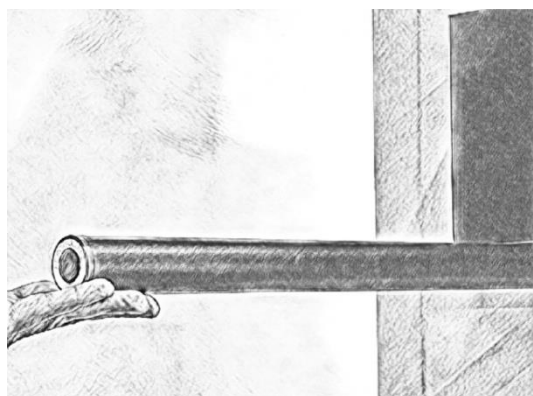
Działanie systemu UP&SLIDE



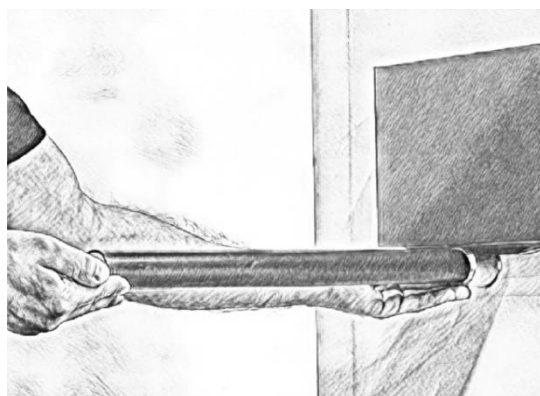
1. Ustaw poręcz równoległe do belki



2. Wsuń poręcz na belkę



3.



4.

3. Aby odblokować możliwość przesuwania poręczy, unieś delikatnie końcówkę poręczy. Pamiętaj, że poręcz blokuje się w pozycji neutralnej oraz skrajnie górnej.
4. Dla ułatwienia regulacji rozstawu poręczy możesz złapać drugą ręką głowice poręczy.

Konserwacja

1. Pamiętaj, że systematyczne czyszczenie zapewni utrzymanie urządzenia w dobrym stanie i przedłuży jego żywotność.
2. HORIZONTAL został zaprojektowany w taki sposób, aby zminimalizować czynności związane z konserwacją.
3. Przed każdym użyciem urządzenia upewnij się, że korpus jest odpowiednio przymocowany do ściany.
4. Aby zapewnić maksymalne bezpieczeństwo użytkowania, regularnie sprawdzaj, czy poszczególne elementy nie są zużyte.
5. W przypadku zauważenia uszkodzeń lub zużycia elementów, natychmiast zaprzestań ćwiczeń oraz zgłoś to producentowi.
6. Zużyte lub uszkodzone części wymieniaj wyłącznie na oryginalne elementy.
7. Chroń urządzenie przed wilgocią. Do usuwania zabrudzeń używaj miękkiej ściereczki.
8. Po każdym treningu dokładnie wycieraj urządzenie do sucha.
9. Produkt należy montować w suchych, czystych i dobrze wentylowanych pomieszczeniach.
10. Unikaj wystawiania urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.
11. Korpus został zabezpieczony poprzez oksydowanie. Aby wydłużyć jego żywotność raz w roku czyść go, a następnie nanoś przy pomocy miękkiej ściereczki cienką warstwę oleju do pielęgnacji oksydy.

Ochrona środowiska

Projektując HORIZONTAL dołożyliśmy wszelkich starań abyś mógł/mogła cieszyć się z naszego produktu przez wiele lat.

Po upływie okresu użytkowania produktu lub jeśli możliwa naprawa jest nieopłacalna, należy go zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami i w sposób przyjazny dla środowiska w najbliższym złomowisku.

Właściwa utylizacja zapewni ochronę środowiska i źródeł naturalnych. Ponadto możesz pomóc chronić zdrowie ludzkie. Jeśli nie masz pewności co do prawidłowej utylizacji, poproś lokalne władze o uniknięcie naruszeń prawa lub sankcji.

Zasady zwrotu

1. W ciągu 14 dni od otrzymania produktu (konsument) może odstąpić od umowy sprzedaży bez podania jakiegokolwiek przyczyny. Aby odstąpić od umowy, należy wypełnić FORMULARZ ZWROTU oraz odesłać go wraz z produktem w terminie 14 dni od dniadostawy produktu. Termin do odstąpienia od umowy wygasa po upływie 14dni od dnia, w którym weszli Państwo w posiadanie produktu.
2. Formularz zwrotu do pobrania znajduje się na oficjalnego stronie www.activesquare.eu w zakładce „Zwrot i Reklamacja”. Należy wydrukować oraz wypełnić formularz oraz odesłać go wraz ze zwracany produkt.
3. Konsument jest zobowiązany odesłać produkt niezwłocznie, nie później niż w terminie 14 dni od dnia, w którym złożył oświadczenie o odstąpieniu od umowy.
4. W chwili odstąpienia przez Konsumenta od umowy, jesteśmy zobowiązani do zwrotu płatności. Sposób zwrotu płatności, zostaje ustalony pomiędzy Klientem a Sprzedawcą.
5. W przypadku nie otrzymania Przedmiotu od Klienta lub nie otrzymania dowodu jego odesłania, wstrzymujemy się ze zwrotem płatności. Jeżeli Klient zwróci Przedmiot przed upływem 14 dni, termin jest zachowany.
6. Sprzedający nie ponosi odpowiedzialności za brak zwrotu pieniędzy lub jego opóźnienie w przypadku, gdy kupujący nie przekazał wymaganych i kompletnych danych umożliwiających dokonaniezwrotu.
7. W przypadku skutecznego odstąpienia od umowy przez Konsumenta umowa uważana jest zaniezawartą, a sprzedający zwróci kupującemu otrzymane płatności za przedmiot umowy, niezwłocznie, a w każdym przypadku nie później niż w terminie 14 dni od dnia, w którymsprzedający został poinformowany o decyzji kupującego o wykonaniu prawa odstąpienia ozawartej umowy. Klient ponosi koszt wysyłki oraz zwrotu za Przedmiot. Koszt odesłaniaTowaru ze względu na duże gabaryty i wagę może znacząco przekraczać koszt zwykłejprzesyłki pocztowej.
8. Produkt należy zwrócić w stanie, w jakim został dostarczony. Oznacza to, że **produkt musi być nieużywany i kompletny**.
9. W przypadku odstąpienia od umowy Klient ponosi odpowiedzialność za zmniejszenie wartości rzeczy, które są wynikiem korzystania z niej w sposób wykraczający poza konieczny do stwierdzenia charakteru, funkcjonowania i cech rzeczy.

Warunki gwarancyjne

Gwarant:

ACTIVESQUARE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ

Żyraków 186, 39-204 Żyraków

NIP 8722440155 REGON 523853999

1. Okres gwarancji 24 miesiące dla osób fizycznych, 12 miesięcy dla firm od daty zakupu, pod warunkiem, że produkt użytkowany jest zgodnie z przeznaczeniem.
2. Gwarancja nie obejmuje obniżania się jakości produktu spowodowanego normalnym procesem zużycia oraz w poniższych przypadkach:
 - a) mechaniczne uszkodzenia produktu i wywołanie w nim wady
 - b) uszkodzenia i wady powstałe na skutek:
 - niewłaściwego lub niezgodnego z instrukcją użytkowania, przechowywania i konserwacji
 - samowolnych (dokonanych przez użytkownika lub inne nieupoważnione osoby) napraw, przeróbek lub zmian konstrukcyjnych.
 - zdarzeń losowych, za które gwarant nie ponosi odpowiedzialności.
 - c) korodowania urządzenia wskutek zbyt dużej wilgotności.
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia produktu do producenta lub serwisu.
4. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
5. W przypadku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant zobowiązuje się, do naprawy zareklamowanego sprzętu.
6. Możliwość wymiany sprzętu na nowy jest możliwa jedynie w przypadku gdy nie ma możliwości naprawy oraz gdy wada przedmiotu sprzedaży jest istotna.
7. Za zakupiony produkt przysługuje zwrot tylko w przypadku, gdy wada jest istotna oraz gdy nie ma możliwości naprawy zareklamowanego sprzętu i gwarancja została uznana.
8. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny. W przypadku stwierdzenia braków, serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy.
9. Klient jest odpowiedzialny za dostarczenie reklamowanego towaru na swój koszt. Produkt do wysyłki musi być odpowiednio zabezpieczony.
10. Nie zwracamy kosztów wysyłki. Nie odbieramy paczek za pobraniem.
11. Wszelkie uwagi i reklamacje należy zgłaszać w formie pisemnej na adres e-mail: biuro@activesquare.eu
Formularz reklamacyjny powinien zawierać takie informacje jak:
Imię i nazwisko, dowód zakupu, numer telefonu, adres, opis wady.
12. Karta gwarancyjna bez pieczęci i daty sprzedaży, numeru seryjnego, numeru dowodu sprzedaży z poprawkami dokonanyymi przez osoby nieuprawnione jest nieważna.
13. O zakończeniu i decyzji wyniku reklamacji klient zostanie poinformowany drogą telefoniczną lub przez adres e-mail.

Karta gwarancyjna

Karta gwarancyjna			
Model:..... Numer seryjny:..... Numer dowodu zakupu:..... Data sprzedaży:.....			<i>Pieczęć i podpis sprzedawcy</i>
Data przyjęcia:	Data wykonania:	Zakres naprawy:	Pieczęć i podpis serwisu: