



UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

IN 21511 Posilovač celého těla inSPORTline AB Rider



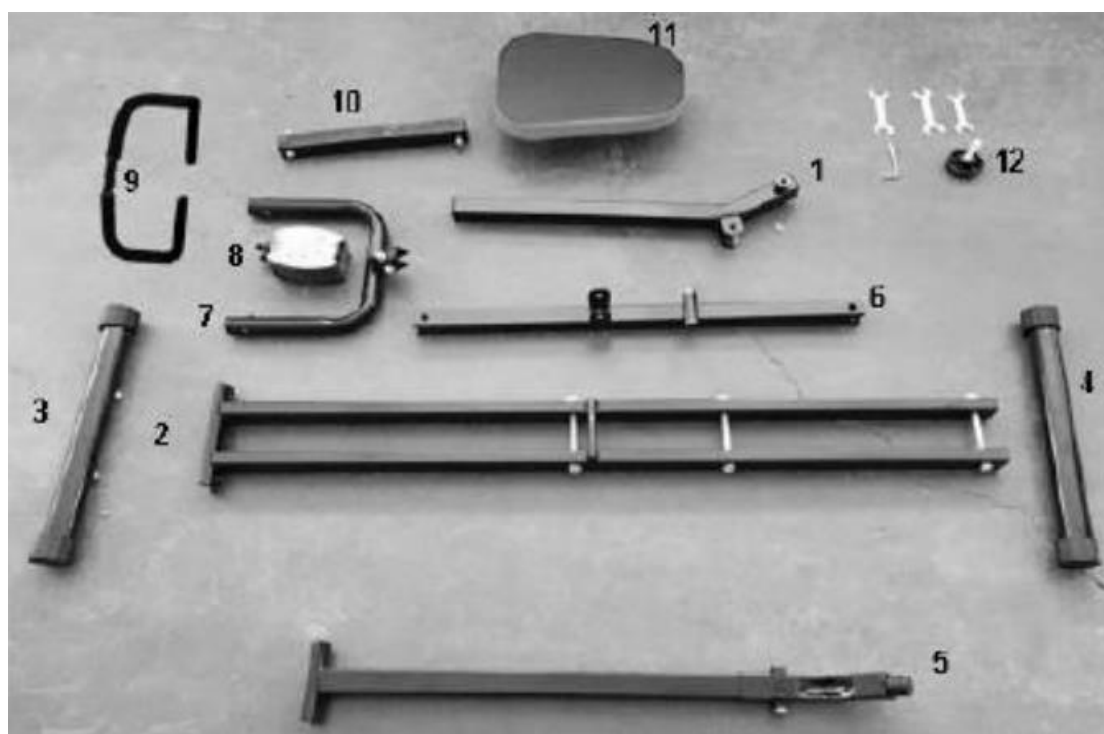
OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY	3
OBSAH BALENÍ	4
SEZNAM DÍLŮ	4
SESTAVENÍ	5
POČÍTAČ.....	7
FUNKCE TLAČÍTEK.....	7
FUNKCE	7
PRINCIP ČINNOSTI.....	8
POKYNY KE CVIČENÍ	8
ZAHŘÍVACÍ FÁZE	8
CVIČEBNÍ FÁZE.....	9
FÁZE ZKLIDNĚNÍ	9
TVAROVÁNÍ SVALŮ	9
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ.....	10
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE.....	10

BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY

- Manuál si pozorně přečtete ještě před začátkem cvičení a uschovejte si ho pro budoucí použití.
- Zařízení sestavujte, používejte a udržujte pouze dle manuálu. Informujte o možných nebezpečích a rizicích všechny další uživatele.
- Před zahájením cvičení se poradte s lékařem ohledně svého zdravotního stavu, abyste tak předešli možným zraněním. Zvláště důležité je to tehdy, pokud berete léky ovlivňující srdeční tep, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
- Sledujte signály svého těla a věnujte jim pozornost. Špatné nebo nadměrné cvičení může být zdraví škodlivé. Přestaňte cvičit, pokud zpozorujete některý z daných symptomů: bolest, svírání na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, otupělost, závrať nebo nevolnost. Pokud pocítíte něco z toho, okamžitě přestaňte cvičit. Ohledně dalšího postupu se poradte se svým lékařem.
- Zařízení udržujte mimo dosah dětí nebo domácích zvířat. Přístroj mohou používat pouze dospělí.
- Zařízení umístěte na pevný, rovný a čistý povrch. Pro větší bezpečnost zachovejte odstup min. 0,6 m od ostatního vybavení místnosti. Pro ochranu podlahové krytiny nebo koberce použijte podložku.
- Před každým cvičením se ujistěte, že jsou veškeré šrouby a matice řádně utaženy.
- Pravidelně zařízení kontrolujte, zda některé díly nejsou poškozeny nebo opotřebené. Poškozené nebo opotřebené součástky musí být ihned vyměněny.
- Zařízení používejte pouze v souladu s manuálem. Neprovádějte žádné neschválené úpravy nebo nedovolenou údržbu. Pokud objevíte poškozené součástky, zařízení přestaňte používat. Zařízení nepoužívejte, pokud vydává neobvyklé zvuky. Zařízení ani nepoužívejte, pokud se na něm objeví ostré hrany.
- Na cvičení se vhodně oblékněte. Vyhněte se příliš volnému oblečení, které se snadno zachytí. Vždy si vezměte vhodnou obuv.
- Nepokládejte ruce do blízkosti pohyblivých částí, abyste předešli jejich zranění.
- Žádná nastavitelná část nesmí vyčnívat, aby neomezovala uživatele v pohybu.
- Přístroj smí v dané chvíli používat pouze jedna osoba.
- Zařízení je pouze pro domácí použití. Nepoužívejte ho venku.
- Zařízení není terapeutickou pomůckou.
- **Max. váhový limit uživatele:** 100 kg (220 lbs).
- **Kategorie:** HC (dle normy EN 957) vhodné pro domácí využití.
- **VAROVÁNÍ:** Systém pro monitorování tepové frekvence (pokud jím je zařízení vybaveno) nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může zavinit vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!

OBSAH BALENÍ



SEZNAM DÍLŮ

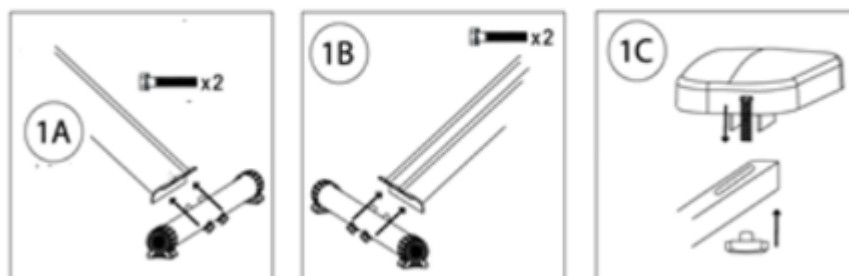
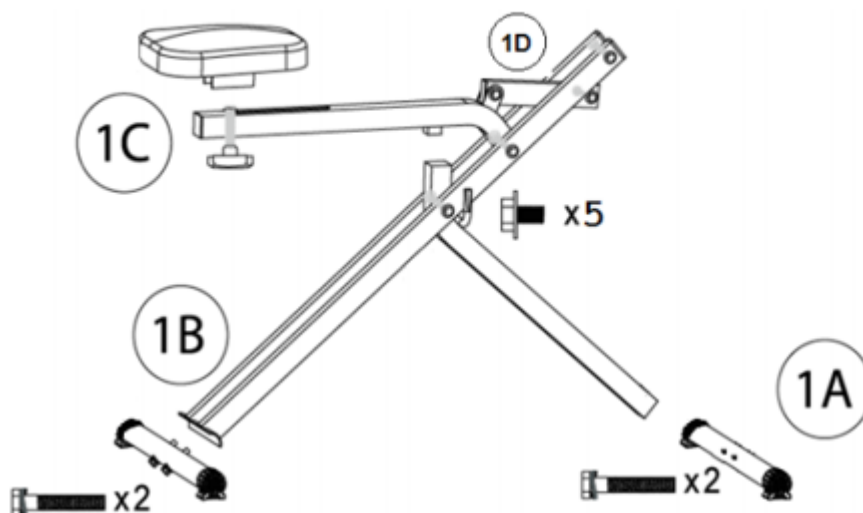
ČÍSLO	POPIS	POČET
1	Sedlová tyč	1
2	Hlavní rám	1
3	Zadní nosník	1
4	Přední nosník	1
5	Přední nosná tyč	1
6	Vertikální tyč	1
7	Držák pedálů	1
8	Pedály	2
9	Madla	1
10	Tyč	1
11	Sedlo	1
12	Ruční šroub	1

SESTAVENÍ

Některé části mohou být již před montovány.

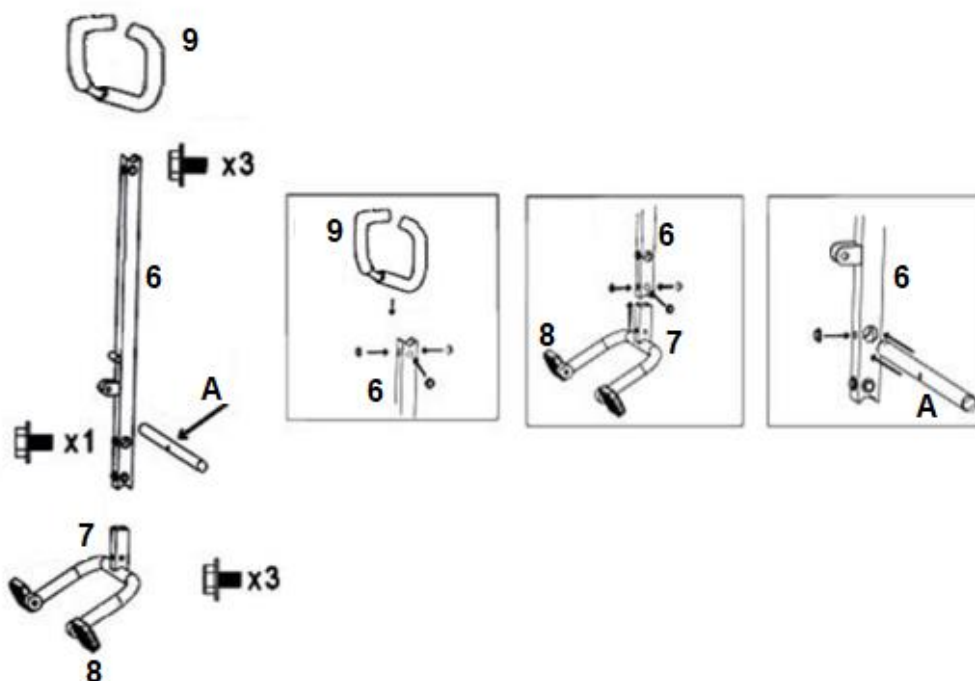
Krok 1

- Připevněte nosníky (3 / 4) k hlavnímu rámu (2) a přední nosné tyči (5) pomocí 2x šroubů na každé straně.
- Připevněte sedlovou tyč (1) na hlavní rám (2) pomocí tyče (10). Na sedlovou tyč (1) připevněte sedlo (11) pomocí ručního šroubu (12).



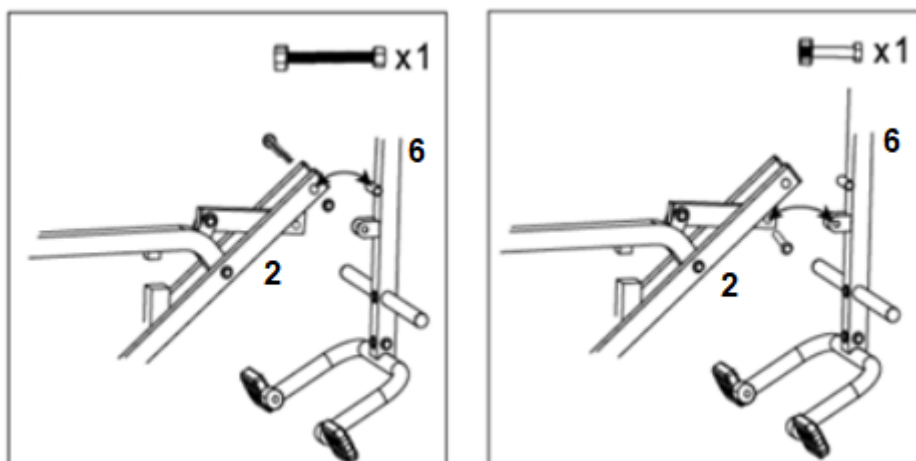
Krok 2

- Na vertikální tyč (6) připevněte madla (9) pomocí 3x šroubů. Do vertikální tyče (6) nasuňte kolmo tyč (A) a zajistěte pomocí 1x šroubu. Postupujte dle obrázku.
- Připevněte držák pedálů (7) k vertikální tyči (6) pomocí 3x šroubů.



Krok 3

- Spojte hlavní rám (2) s vertikální tyčí (6) pomocí 1x dlouhého šroubu a 1x krátkého šroubu.



Krok 4

Konzoli zasuněte do držáku na madlech dle obrázku.



POČÍTAČ



Zařízení zobrazuje následující údaje:

POLOŽKA	ROZSAH
TIME (ČAS CVIČENÍ)	00:00 ~99:59 MIN
NUMBERS/MINUTE (TEMPO ZA MINUTU)	40 ~220 bpm
COUNT (POČET CVIKŮ)	0 ~9999
CALORIES (SPÁLENÉ KALORIE)	0 ~9999 KCAL

FUNKCE TLAČÍTEK

MODE – pomocí tohoto tlačítka může zvolit a přepnout na jakoukoliv funkci, kterou požadujete.

Monitor se resetuje, pokud dojde k výměně baterie. Nebo můžete zmáčknout tlačítko „MODE“ a podržet 3 – 4 vteřiny.

RESET – Vynuluje počítač

FUNKCE

1. TIME (ČAS) – Zmáčkněte tlačítko „MODE“, dokud ukazatel nezobrazí položku „TIME“. Doba cvičení se začne zobrazovat po zahájení tréninku.
2. COUNT (POČET) – Automatické shromažďování údajů (počtů) cvičení po jeho zahájení.
3. CALORIES (SPÁLENÉ KALORIE) - Zmáčkněte tlačítko „MODE“, dokud ukazatel nezobrazí položku „CALORIES“. Po zahájení cvičení se začne zobrazovat počet spálených kalorií.
4. NUMBERS/MINUTE (TEMPO CVIČENÍ ZA MINUTU) - Zmáčkněte tlačítko „MODE“, dokud ukazatel nezobrazí položku „STRIDES/MIN“. Zobrazí se průměrné tempo cvičení za minutu.

SCAN (AUTOMATICKÉ PŘEPÍNÁNÍ) – Displej se automaticky přepne do dalšího zobrazení co 4 vteřiny. Zobrazuje následující funkce automaticky a v pevně daném pořadí: NUMBERS/MIN – TIME - CAL

POZNÁMKY:

- LCD displej se automaticky vypne, pokud nemá signál po dobu 4 – 5 minut.
- Po zaznamenání signálu se monitor opět automaticky spustí.
- Pokud monitor nezobrazuje správně, zkuste nejprve vyměnit baterii.
- Pro zprovoznění počítače vložte do jeho přihrádky jednu 1,5V AA baterii.

PRINCIP ČINNOSTI

Zařízení slouží k procvičení celého těla s využitím vlastní váhy cvičence. Stačí se pohodlně usadit na sedadlo, nohy umístit na pedály a rukama uchopit držadla. Poté stačí přední sloupek rytmicky přitahovat a oddalovat od sebe. Zařízení má, díky ručnímu šroubu, nastavitelnou polohu sedadla. Přístroj posiluje celé tělo, hlavně paže, nohy a hřbet.

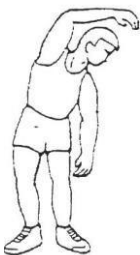
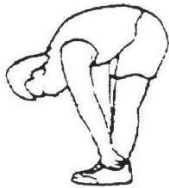

Buďte opatrní a cvičte přiměřeně. Nepřeceňujte své schopnosti a začněte pozvolna. Nesprávné cvičení může mít za následek vážné zranění, včetně smrtelného. Zvolte si správné tempo a zařízení používejte výhradně dle manuálu.

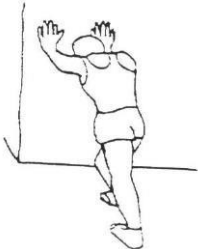
POKYNY KE CVIČENÍ

Používání zařízení by mělo mít blahodárný účinek na Vaši tělesnou kondici. Může Vám vhodně pomoci při tvarování svalstva a také (v kombinaci s řízenou dietou) při redukci váhy.

ZAHŘÍVACÍ FÁZE

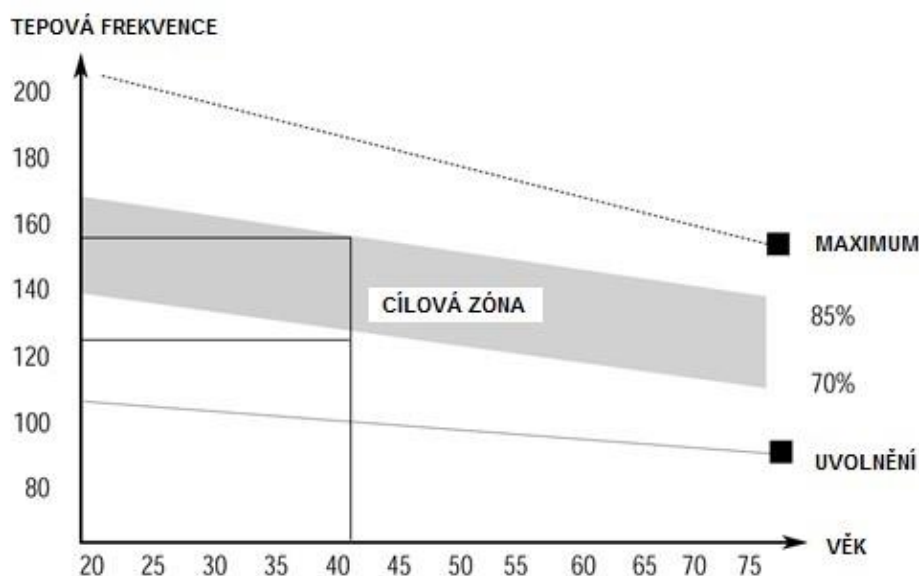
Tyto cviky by měly zlepšit krevní oběh a zahřát svalstvo. Tím by se měla značně snížit možnost vzniku křeče nebo svalového poranění během cvičení. Doporučuje se proto před cvičením vykonat protahovací cviky dle obrázku níže. Každý cvik provádějte cca 30 vteřin. Svaly příliš nevykrucujte a nepřepínejte. Pokud pocítíte bolest, okamžitě přestaňte cvičit.

	Náklony do boku
	Předklony
	Protážení vnějších stran stehen

	<p>Protažení vnitřních stran stehen</p>
	<p>Lýtka/Achillovy šlachy</p>

CVIČEBNÍ FÁZE

Během této fáze dochází k výdeji energie. Po řádném cvičení by se měly vaše svaly stát pružnějšími. Cvičte správně a udržujte přiměřené tempo. Výkon by měl být dostatečný k tomu, aby se Váš srdeční tep dostal do cílové zóny dle grafu níže.



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut, ačkoli mnozí začínají s 15 – 20 minutami.

FÁZE ZKLIDNĚNÍ

Během této fáze má dojít ke zklidnění svalů a kardiovaskulárního systému. Jedná se o opakování zahřívacích cviků, ale v mírnějším tempu. Vydržte po dobu cca 5 minut. Opět můžete zopakovat protahovací cviky. Svaly příliš nevykrucujte a nepřepínejte. Jakmile se Vaše kondice zlepšší, můžete cvičit déle a náročněji. Doporučuje se cvičit minimálně třikrát týdně a jednotlivé tréninky si v rámci týdne rovnoměrně rozložit.

TVAROVÁNÍ SVALŮ

Pro správné tvarování svalů musí být zátěž nastavena podstatně výše. To ale současně znamená větší namáhání pro Vaše nožní svaly. Může se tak stát, že nebudete moci cvičit tak dlouho, jak jste si

představovali. Pro zlepšení tělesné kondice tak musíte obměnit i cvičební program. Zahřívací i oddechová fáze zůstávají beze změny, ale před koncem cvičební fáze zvýšte zátěž, aby vaše nohy cvičily náročněji. Zjevně bude nutná úprava rychlosti, aby se srdeční tep pohyboval v cílové zóně.

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

Po uplynutí životnosti produktu nebo v případě, že by další oprava již byla ekonomicky nevýhodná, se výrobku zbavte v souladu s místními předpisy a šetrně k životnímu prostředí. Výrobek odnese na nejbližší sběrné místo k tomu určené.

Předpisovou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomůžete prevenci negativních dopadů na životní prostředí, případně na lidské zdraví. Pokud si nejste jisti, konzultujte věc s místně příslušnými odpovědnými orgány, aby nedošlo k porušení předpisů a následné sankci. Baterie nevhazujte mezi běžný odpad, ale odevzdejte je na místa určená pro recyklaci.

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník a zákona č. 634/1992 Sb., o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Strakonická 1151/2c, Praha 150 00, IČ: 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.

„Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

Záruční podmínky

Záruční doba

Prodávající poskytuje kupujícím záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá odlišná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé (pokud lze aplikovat na zakoupený produkt):

- zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose

- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškozením
- opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, kloubové spoje, opotřebenění brzdových destiček/špalků, řetězu, pláštů, kazety/vícekolečka atd.)
- neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- neodbornými zásahy
- nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Reklamační řád Postup při reklamaci vady zboží

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamáce fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamáce těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášena omylem apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady takto oznámené kupujícím. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamáce za neoprávněnou. Proávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladu, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za bezvadné. Proávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamáce dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Proávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyřídít reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.

CZ SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR
 Centrála: Dělnická 957, Vítkov, 749 01
 Reklamáce a servis: Čermenská 486, Vítkov 749 01
 IČO: 26847264
 DIČ: CZ26847264
 Tel: +420 556 300 970
 Mail: eshop@insportline.cz
 reklamáce@insportline.cz
 servis@insportline.cz

Web: www.inSPORTline.cz

SK inSPORTline
s.r.o.

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, Trenčín 911 01, SK

IČO: 36311723

DÍČ: SK2020177082

Tel.: +421(0)326 526 701

Mail: objednavky@insportline.sk

reklamacie@insportline.sk

servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: