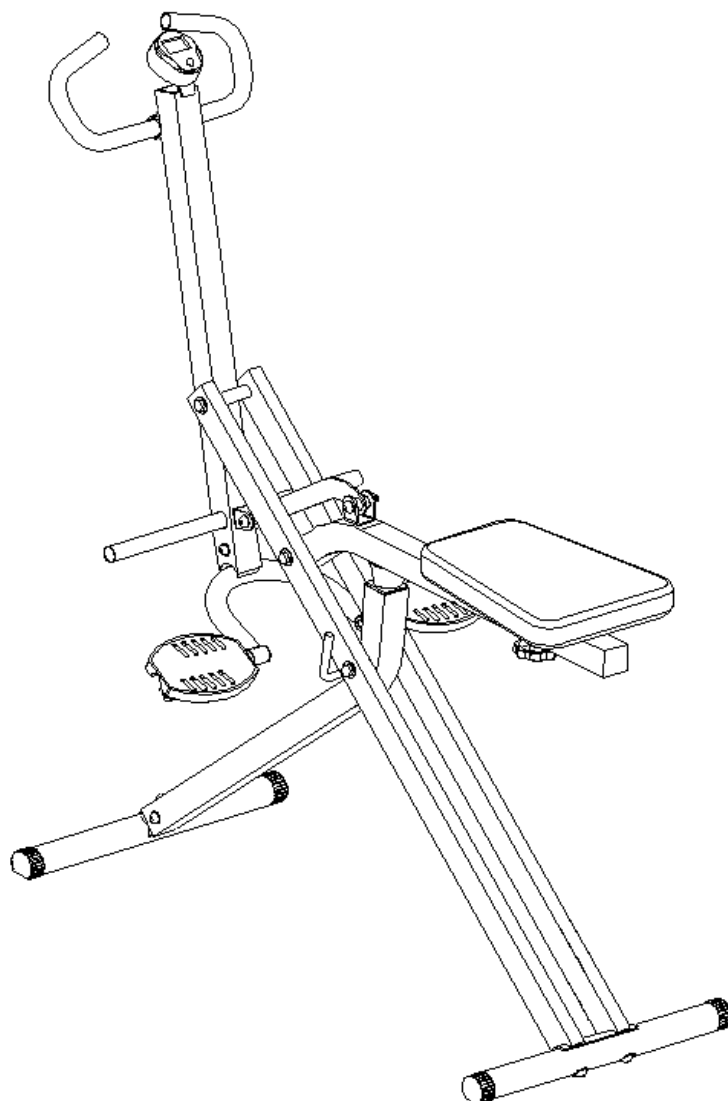




**UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ**  
**IN 21511 Posilovač celého těla AB Rider**



## OBSAH

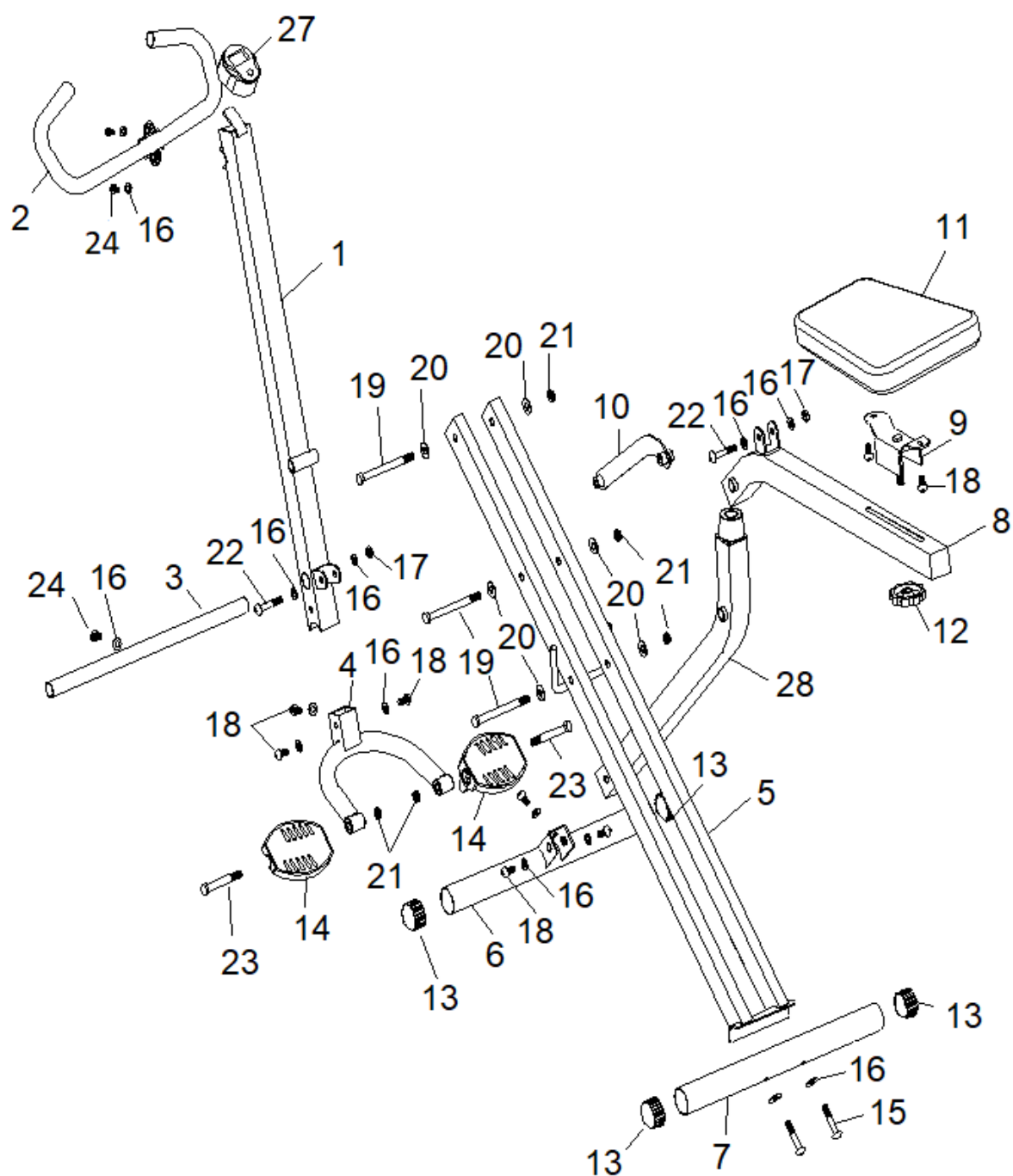
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY.....	3
NÁKRES.....	4
SEZNAM ČÁSTÍ.....	4
MONTÁŽ.....	6
KONZOLE.....	9
PRINCIP CVIČENÍ.....	9
POKYNY KE CVIČENÍ.....	9
ZAHŘÍVACÍ FÁZE.....	9
CVIČEBNÍ FÁZE.....	10
FÁZE ZKLIDNĚNÍ.....	11
TVAROVÁNÍ SVALŮ.....	11
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ.....	11
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE.....	11

SevenSport s.r.o., si vyhrazuje právo provést jakékoli změny a vylepšení svého produktu bez předchozího upozornění. Navštivte naši stránku [www.insportline.cz](http://www.insportline.cz), kde naleznete nejnovější verzi manuálu.

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- 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 poraďte 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 poraďte 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 opotřebovány. Poškozené nebo opotřebované 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!

## NÁKRES

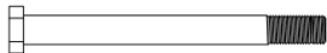


## SEZNAM ČÁSTÍ

Ozn.	Název	Ks.
1	Přední sloupek	1
2	Madla	1
3	Podpůrný rám	1
4	Rám pedálů	1
5	Hlavní rám	1

6	Přední nosník	1
7	Zadní nosník	1
8	Držák sedla	1
9	Posuvný rám sedla	1
10	Ohnutý rám	1
11	Sedlo	1
12	Ruční šroub	1
13	Krytky nosníků	4
14	Pedály	2
15	Šroub M8x50	2
16	Podložka Ø8	15
17	Matice M8	2
18	Šroub M8x16	8
19	Šroub M10x110	3
20	Podložka Ø10	6
21	Matice M10	5
22	Šroub M8x40	2
23	Šroub M10x120	2
24	Šroub M8x20	3
25	Klíč S13-14-15	1
26	Klíč S5	1
27	Konzole	1
28	Sedlovka	1

19. Šroub M10x110, 3x



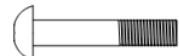
20. Podložka Ø10, 6x



23. Šroub M10x120, 2x



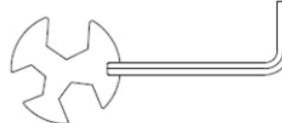
22. Šroub M8x40, 2x



16. Podložka Ø8, 15x



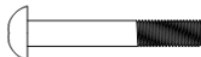
25. Klíč S13-14-15



26. Klíč S5



15. Šroub M8x50, 2x



18. Šroub M8x16, 8x



12. Ruční šroub, 1x 24. Šroub M8x20, 3x



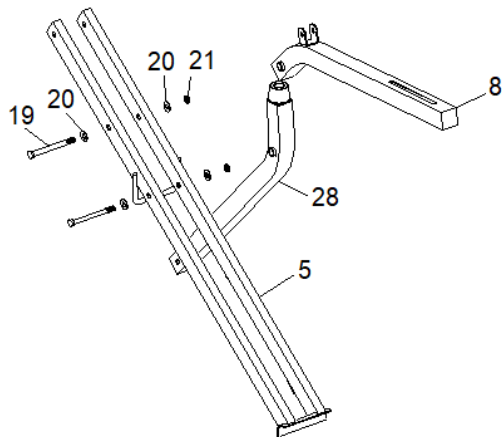
21. Matice M10, 5x



17. Matice M8, 2x

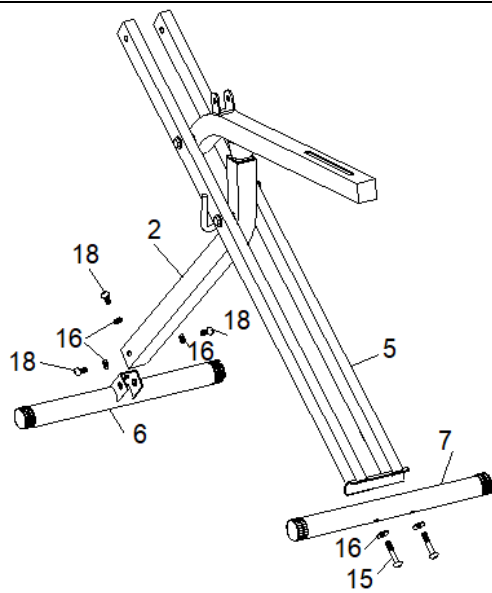


# MONTÁŽ



## Krok 1

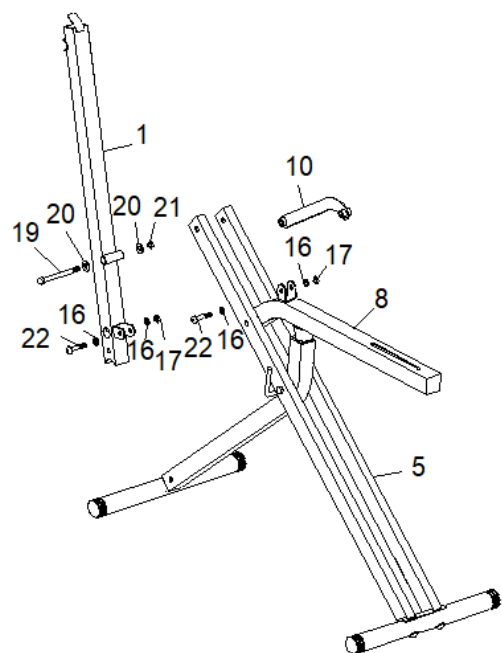
Přípevněte sedlovku (28) a držák sedla (8) do hlavního rámu (5) pomocí 2x šroubů (19), 4x podložek (20) a 2x matic (21).



## Krok 2

Přípevněte přední nosník (6) na sedlovku (28) pomocí 3x šroubů (18), 3x podložek (16).

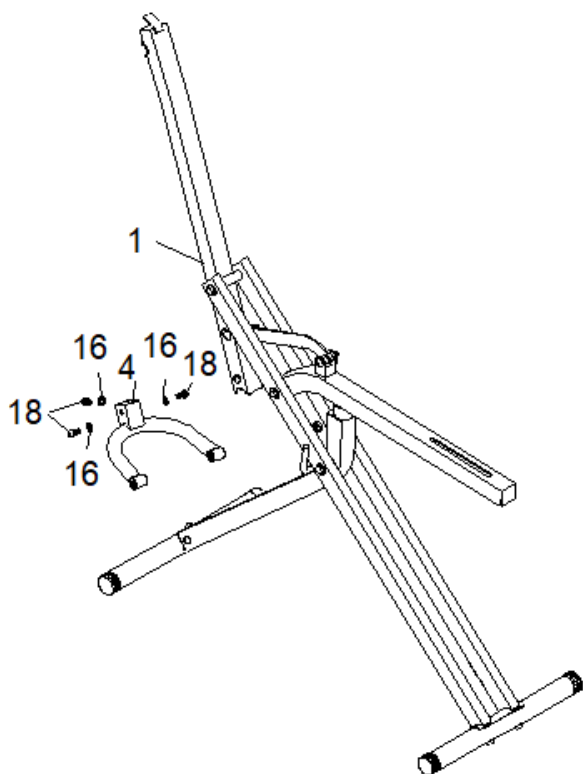
Přípevněte zadní nosník (7) na hlavní rám (5) pomocí 2x šroubů (15) a 2x podložek (16).



## Krok 3

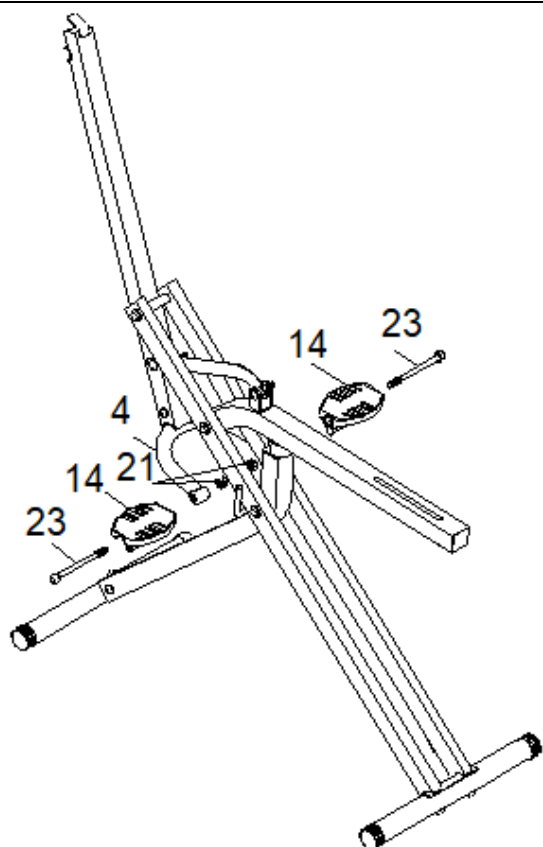
Přípevněte přední sloupek (1) na hlavní rám (5) pomocí šroubu (19), 2x podložek (20) a matice (21).

Přední rám (1) a držák sedla (8) spojte pomocí ohnutého rámu (10), 2x šroubů (22), 4x podložek (16) a 2x matic (17).



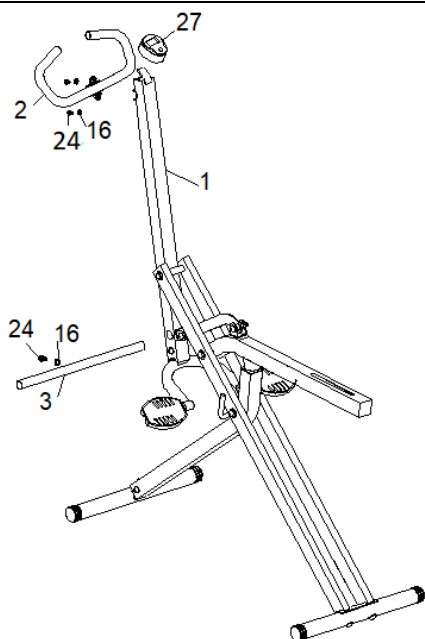
#### Krok 4

Připevněte rám pedálů (4) na přední sloupek (1) pomocí 3x šroubů (18) a 3x podložek (16).



#### Krok 5

Připevněte pedály (14) na rám pedálů (4) pomocí 2x šroubů (23) a 2x matic (21).

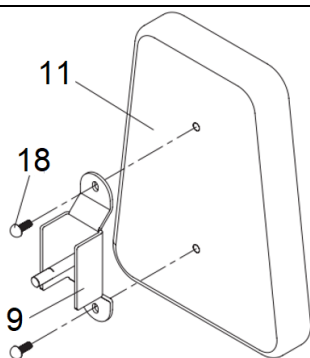


### Krok 6

Připevněte podpůrný rám (3) na přední sloupek (1) připevněte pomocí šroubu (24) a podložky (16).

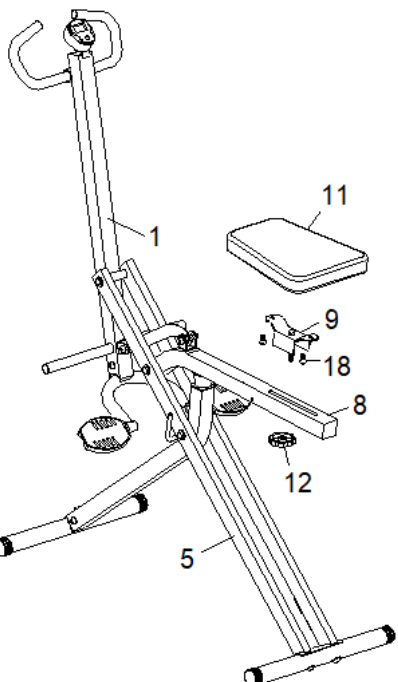
Připevněte madla (2) na přední sloupek (1) pomocí 2x šroubů (24) a 2x podložek (16).

Připevněte konzoli (1).



### Krok 7

Připevněte posuvný rám (9) na sedlo (11) pomocí 2x šroubů (18).



### Krok 8

Připevněte sedlo (11) pomocí posuvného rámu (9) na držák sedla (8) pomocí ručního šroubu (12).



## KONZOLE

	1. Opakování za minutu (Step/min) Scan
	2. Počet opakování (CNT)
	3. Čas (Time) Kalorie (Cal)
	4. Mode tlačítko

### Zobrazení

<b>Count</b>	Zobrazuje počet opakování od začátku cvičení
<b>Step / min</b>	Zobrazuje počet opakování za minutu
<b>Calories</b>	Zobrazuje počet spálených kalorií Hodnoty jsou pouze orientační, neslouží pro zdravotní účely
<b>Time</b>	Zobrazuje čas cvičení
<b>Scan</b>	Automaticky zobrazuje všechny údaje v cyklu

### Tlačítka

<b>MODE</b>	Stiskem přepnete zobrazené měřené údaje. Podržetím tlačítka po dobu 2 vteřin vynulujete všechny naměřené údaje.
-------------	--

Pokud není stroj používán po dobu delší jak 4 min, přepne se konzole do pohotovostního režimu

## PRINCIP CVIČENÍ

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.

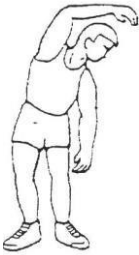
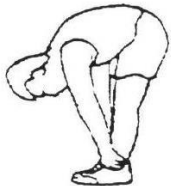


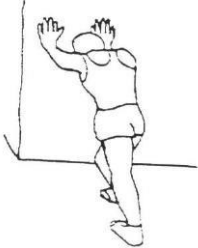
Buďte opatrní a cvičte přiměřeně. Nepřeceňujte své schopnosti a začněte pozvolna. Nesprávné cvičení může mít za následek vážné zranění, včetně smrtelného. Zvolte si správné tempo a zařízení používejte výhradně dle manuálu.

## 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.

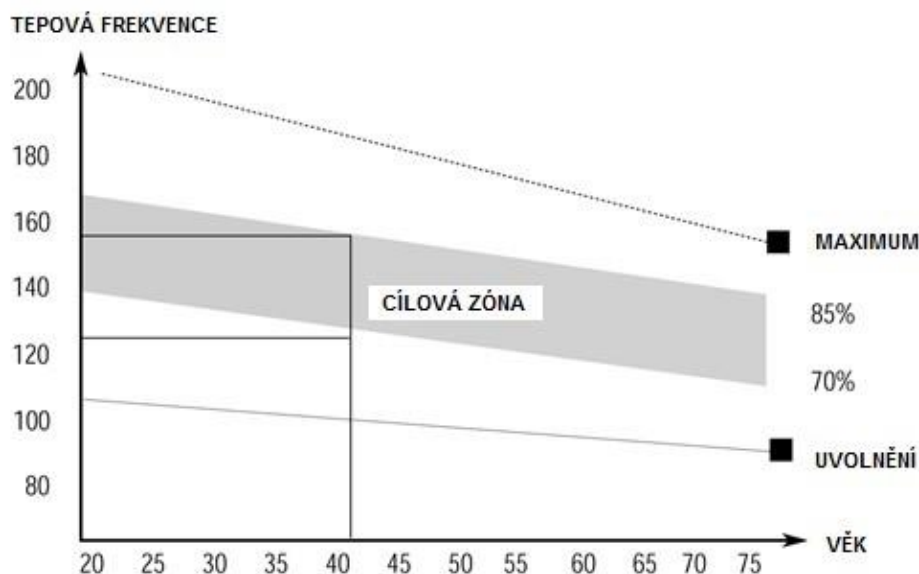
### ZAHŘÍVACÍ FÁZE

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 nepřepínajte. Pokud pocítíte bolest, okamžitě přestaňte cvičit.

	<p><b>Náklony do boku</b></p>
	<p><b>Předklony</b></p>
	<p><b>Protažení vnějších stran steh</b></p>
	<p><b>Protažení vnitřních stran steh</b></p>
	<p><b>Lýtka/Achillovy šlachy</b></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 kondicelepší, 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 zvyšte 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 kupujícímu 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.

### **Baterie**

Záruka 6 měsíců na životnost baterie – jmenovitá kapacita baterie neklesne pod 70% své celkové kapacity v průběhu 6 měsíců od prodeje produktu.

### **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, opotřebením brzdových destiček/špalků, řetězu, plášťů, 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 reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž

doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace 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 reklamace za neoprávněnou. Prodávající 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. Prodávající 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 reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Prodávající 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  
Reklamace a servis: Čermenská 486, Vítkov 749 01

IČO: 26847264  
DIČ: CZ26847264

Tel: +420 556 300 970  
Mail: [eshop@insportline.cz](mailto:eshop@insportline.cz)  
[reklamace@insportline.cz](mailto:reklamace@insportline.cz)  
[servis@insportline.cz](mailto:servis@insportline.cz)

Web: [www.inSPORTline.cz](http://www.inSPORTline.cz)

**SK  
inSPORTline s.r.o.**

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

IČO: 36311723  
DIČ: SK2020177082

Tel.: +421(0)326 526 701  
Mail: [objednavky@insportline.sk](mailto:objednavky@insportline.sk)  
[reklamacie@insportline.sk](mailto:reklamacie@insportline.sk)  
[servis@insportline.sk](mailto:servis@insportline.sk)

Web: [www.inSPORTline.sk](http://www.inSPORTline.sk)

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

**Reklamace zboží**



**Vrácení a výměna zboží do 30 dnů**

