



UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

IN 9071 MultiTrainer inSPORTline - závěsný posilovací systém



OBSAH

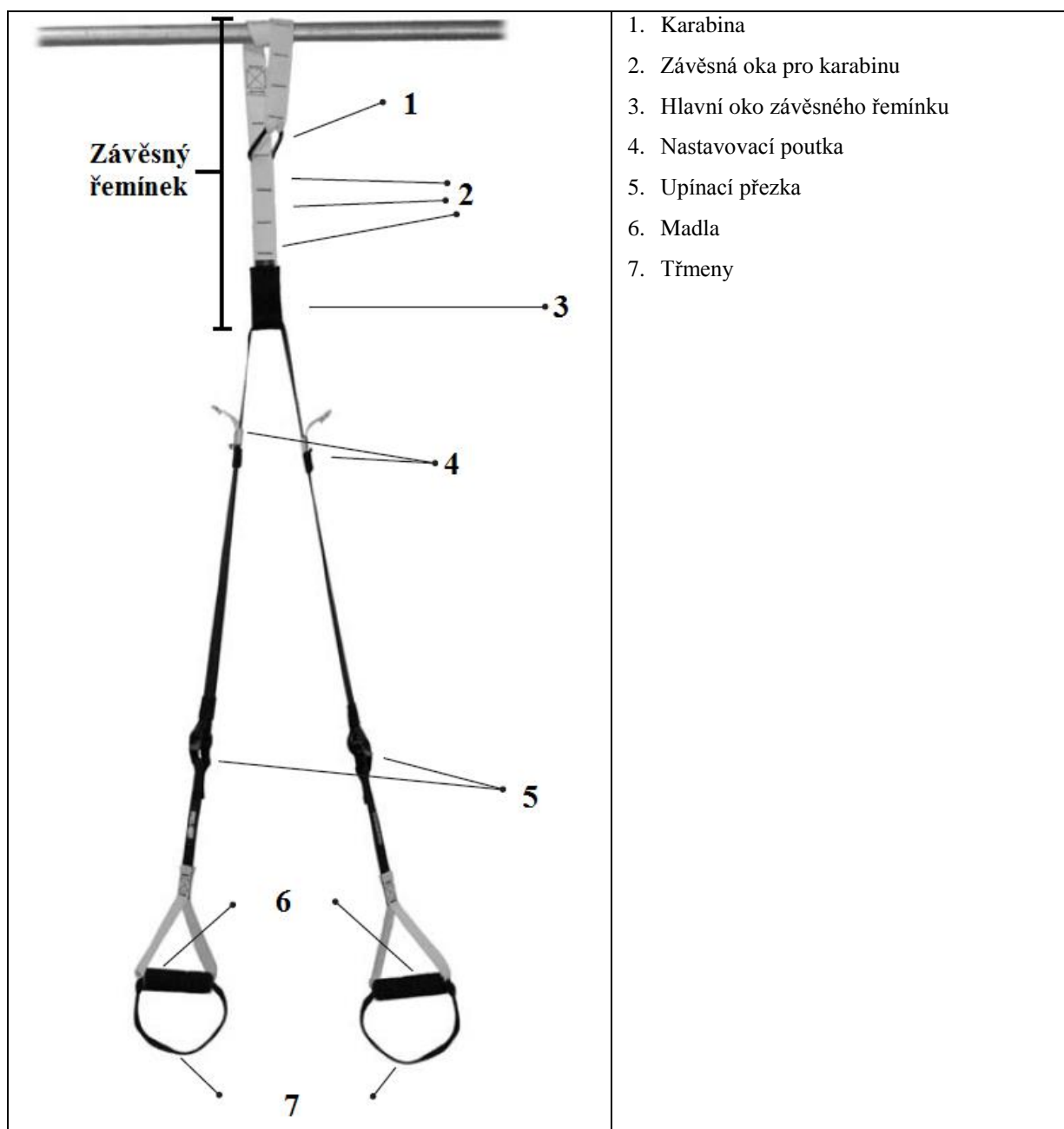
DÍLY	4
MÍSTO A ZPŮSOB ZAVĚŠENÍ.....	5
POKYNY K UKOTVENÍ POMOCÍ ZÁVĚSNÉHO ŘEMÍNKU	5
SPRÁVNÉ UKOTVENÍ POMOCÍ DVEŘNÍ KOTVY	6
NASTAVENÍ DÉLKY HLAVNÍCH POPRUHŮ	7
SPOJENÍ MADEL DO JEDNOHO	7
POUŽÍVÁNÍ TRMENŮ	8
REGULACE OBTÍŽNOSTI.....	10
REGULACE STABILITY	10
POKYNY KE CVIČENÍ.....	11
CVIČEBNÍ ZÁZNAMY	12
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE.....	12



DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Před zahájením cvičebního programu se poraďte s lékařem. Závěsný posilovací systém používejte pouze na místech s protiskluzovou podlahou a způsobem, který je popsán v manuálu. Uživatel je zodpovědný za jakékoliv škody na zdraví či majetku způsobené používáním tohoto výrobku.

DÍLY



MÍSTO A ZPŮSOB ZAVĚŠENÍ

Posilovací systém lze používat doma i venku, na místech s protiskluzovým povrchem. Pro jeho optimální využití budete potřebovat volný prostor o rozměrech přibližně 2,43m X 1,83m (8ft X 6ft). Všechny modely výrobku jsou dodávány se závěsným řemínkem, který umožňuje bezpečné „ukotvení“ posilovacího systému ke konstrukcím, které unesou vaši tělesnou hmotnost.

Vhodné závěsné body pro použití závěsného řemínku:

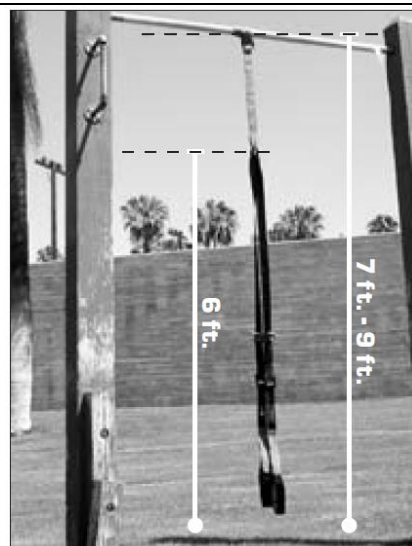
Pevný trám, konstrukce posilovací klece, držák boxovacího pytle, zábradlí, větev stromu nebo příčka plotu.

TIP: K ukotvení na dveře nebo zeď můžete použít dveřní kotvu nebo jiné kompatibilní příslušenství.



POKYNY K UKOTVENÍ POMOCÍ ZÁVĚSNÉHO ŘEMÍNKU

1. Kotevní bod by se měl nacházet ve výšce 2,13m – 2,74m (7ft – 9ft) a měl by být dostatečně pevný na to, aby unesl vaši tělesnou hmotnost.
2. Nastavte délku závěsného řemínku tak, aby hlavní oko viselo přibližně 1,8m (6ft) nad zemí.
3. Při maximálním natažení popruhů budou třmeny nad zemí ve výšce 0,05m – 0,08m (2in – 3in). Pokud budete cvičit vleže (ať už čelem k zemi nebo na zádech), nastavte popruhy tak, aby byly třmeny přibližně 0,2m – 0,3m (8in – 12 in) nad zemí.



Aby bylo hlavní závěsné oko nad zemí ve výšce 1,83m (6ft), je třeba nastavit délku závěsného řemínku v závislosti na výšce závěsného bodu.

TIP: V případě ukotvení k tyčím s hladkým povrchem závěsný řemínek kolem tyče omotejte vícekrát, aby nedocházelo k jeho protáčení a následně zacvakněte karabinu v odpovídající výšce.

NASTAVENÍ DÉLKY ZÁVĚSNÉHO ŘEMÍNKU

VÝŠE POLOŽENÉ KOTEVNÍ BODY (PRODLOUŽENÍ ZÁVĚSNÉHO ŘEMÍNKU):

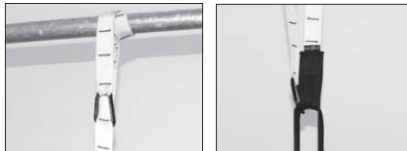
1. Omotejte závěsný řemínek kolem kotevního bodu.
2. Zacvakněte karabinu přes závěsný řemínek.



NÍŽE POLOŽENÉ KOTEVNÍ BODY (ZKRÁCENÍ ZÁVĚSNÉHO ŘEMÍNKU):

Máte na výběr ze dvou možností:

1. Omotejte řemínek kolem závěsného bodu vícekrát a poté zacvakněte karabinu do jednoho ze závěsných ok.
2. Umístěte řemínek na závěsný bod a poté upevněte karabinu k jednomu z popruhů.



! Varování: Nikdy neupevňujte karabinu k hlavnímu oku od závěsného řemínku.

SPRÁVNÉ UKOTVENÍ POMOCÍ DVEŘNÍ KOTVY

Dveřní kotvu lze používat pouze na kvalitních a odolných dveřích, které jsou dostatečně pevné, aby unesly vaši hmotnost.

! Varování: Posilovací systém neupevňujte k posuvným / skleněným / skříňovým / dvoukřídlým dveřím. Zkontrolujte, že dveře nelze otevřít jinak, než úplným stlačením kliky.

UPEVNĚNÍ KE DVEŘÍM:

V případě použití dveří o standardní výšce před upnutím dveřní kotvy nejdříve vyvlečte závěsný řemínek. U dveří vyšších než 2,13m (7ft) použijte současně dveřní kotvu i závěsný řemínek, aby bylo možno nastavit odpovídající délku.

VYVLEČENÍ ZÁVĚSNÉHO ŘEMÍNKU:

1. Protáhněte hlavní oko řemínku dolů k madlu.
2. Provlečte madlo s třmeny hlavním okem.
3. Pro upevnění dveřní kotvy postupujte opačným způsobem.



UPEVNĚNÍ ZÁVĚSNÉ KOTVY, POKUD DVEŘE OTEVÍRÁTE SMĚREM OD SEBE:

Jedná se o nejbezpečnější způsob ukotvení, protože vaše tělesná hmotnost bude dveře dovírat.

1. Přehod'te dveřní kotvu přes horní okraj dveří a umístěte ji do středu dveří.
2. Ujistěte se, že jsou dveře řádně dovřeny a proved'te zátěžový test.



UPEVNĚNÍ ZÁVĚSNÉ KOTVY, POKUD DVEŘE OTEVÍRÁTE SMĚREM K SOBĚ:

1. Přehod'te dveřní kotvu přes horní okraj dveří a umístěte ji do prostoru nad dveřním závěsem. Tím zabráníte neočekávanému otevření dveří.
2. Ujistěte se, že jsou dveře řádně dovřeny a proved'te zátěžový test.



TIP: Umístěte na dveřní kliku visačku, předejdete tím nečekanému otevření dveří a vzniku úrazu.

NASTAVENÍ DÉLKY HLAVNÍCH POPRUHŮ

Změnou délky popruhů lze přizpůsobit rozsah pohybu a obtížnost cviků svým potřebám.

TIP: Mnoho cviků prováděných ve stoje (tlaky, vytáčení atd.) lze vykonávat v maximálním rozsahu pohybu až po značném prodloužení hlavních popruhů.

! Varování: Před každým nastavením délky zkontrolujte, že nejsou popruhy překrouceny, aby nedošlo k provlečení přetočeného popruhu přezkou.

ZKRÁCENÍ DÉLKY POPRUHŮ:

1. Jednou rukou uchopte popruh a palcem odjistěte přezku, druhou rukou přidržujte žluté nastavovací poutko.
2. Držte pevně přezku a současně tlačte nastavovací poutko od sebe – princip je stejný jako při napínání tětiny luku. Stejným způsobem nastavte délku druhého popruhu.



PRODLOUŽENÍ POPRUHŮ:

1. Odjistěte obě upínací přezky a tahejte je dolů, směrem od kotevního bodu.

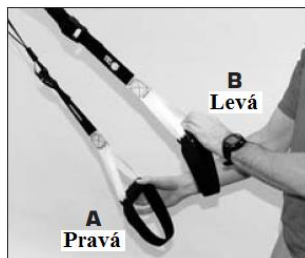


SPOJENÍ MADEL DO JEDNOHO

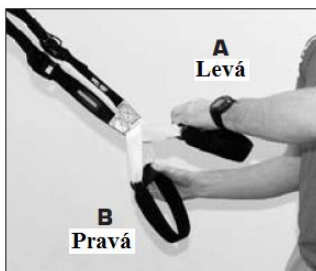
Cvičení pouze s jedním madlem umožňuje všestrannější posílení břišního svalstva a provádění jednostranně zaměřených a účinných rotačních cviků.

POSTUP:

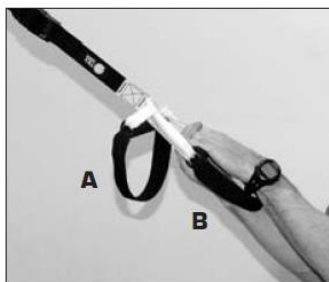
1. Uchopte madla a umístěte je nad sebe. Na obrázku níže je madlo **A** v pravé a madlo **B** v levé ruce.



2. Provléčte madlo **A** popruhem (horním okem) madla **B** a vyměňte si ruce tak, abyste drželi madlo **A** v levé ruce.



3. Opakujte předchozí krok – pravou rukou provléčte madlo **B** madlem **A** a poté uchopte madlo **B** i levou rukou a zatahejte za něj. Před cvičením vždy proved'te na madle **B** zátěžový test.



POUŽÍVÁNÍ TŘMENŮ

CVIKY PROVÁDĚNÉ ČELEM VZHŮRU:

Výchozí poloha

1. Třmeny by měly být zavěšeny 0,2-0,3 m nad zemí. Po usednutí před posilovací systém by měla být vaše kolena přibližně 0,3 m od závěsů. Uchopte třmeny pomocí prostředníků a ukazováků.



2. Položte se zády na podlahu a umístěte do třmenů současně obě paty. Ujistěte se, že paty drží pevně ve třmenech. (Případně můžete provléct špičky chodidel skrz třmeny a zapřít se o zadní část nohou.)



3. Propněte nohy a soustředte se na výchozí polohu cviku.



CVIKY PROVÁDĚNÉ ČELEM K ZEMI:

Výchozí poloha

1. Třmeny by měly být zavěšeny 0,3-0,4 m nad zemí. Po usednutí před posilovací systém by měla být vaše kolena přibližně 0,3 m od závěsů. Umístěte pravou nohu do levého třmenu.



2. Přeneste váhu na pravou stranu. Dejte levou nohu přes pravou a umístěte ji do pravého třmenu.



3. Přetočte tělo tak, jako byste chtěli provádět kliky – otočte špičky chodidel směrem dolů. Zapřete se o předloktí či dlaně. Jakmile již nebudete schopni setrvat ve visu, spusťte kolena na zem.



REGULACE OBTÍŽNOSTI

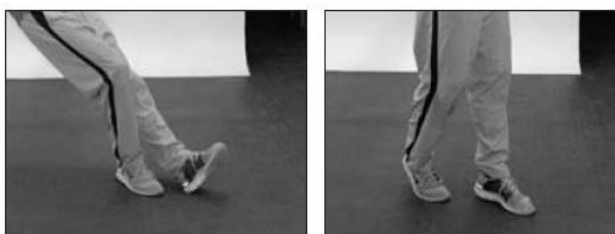
Závěsný posilovací systém umožňuje při každém cviku okamžitě změnit zátěž z 0% na 100% vaší tělesné hmotnosti.

CVIKY VESTOJE

Sklon těla: Pro zvýšení obtížnosti přisuňte chodidla blíže ke kotevnímu bodu.



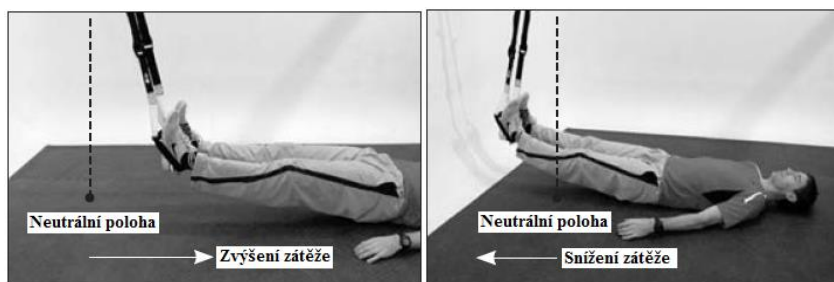
Poloha chodidel: Intenzitu cviků, u kterých stojíte čelem ke kotevnímu bodu (např. přitahy v záklonu či rozpažování), lze snížit tzv. předkročením. Při přitahu přenášejte váhu ze zadní nohy na přední, ale hlídejte si, aby i v závěrečné fázi pohybu byly popruhy řádně napnuty.



CVIKY NA ZEMI

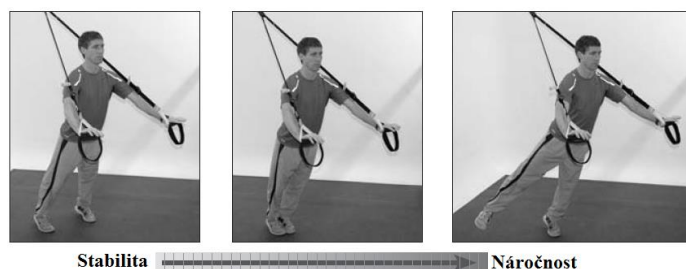
Klíčovým faktorem je sklon posilovacího systému vzhledem k podlaze. Obtížnost zvýšíte tím, že se ve výchozí pozici posunete dále od kotevního bodu. Pro snížení obtížnosti se přisuňte blíže ke kotevnímu bodu.

Výchozí pozice:



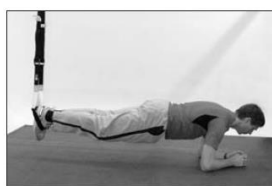
REGULACE STABILITY

Při snížení rozestupu chodidel (tj. při snožení či stoji na jedné noze) se stává cvik technicky náročnějším a vyžaduje větší zapojení břišních svalů.



TIP: Pro nácvik rovnováhy jednotlivé postoje střídejte.

Cviky prováděné čelem k zemi na předloktích namísto dlaní jsou stabilnější a vyžadují menší sílu horní poloviny těla, zejména břišních svalů.



Stabilita  Náročnost

POKYNY KE CVIČENÍ

SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA

Během všech cviků mějte zpevněné břišní svalstvo, neprohýbejte se v zádech a udržujte ramena, pánev a hlavu v jedné rovině.



Správně



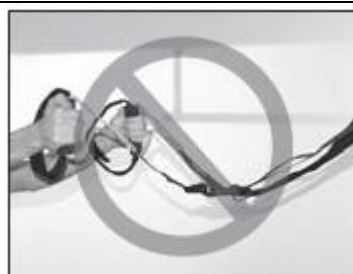
Špatně

UDRŽUJTE POPRUHY NAPNUTÉ

Popruhy by během cvičení neměly nikdy být ve volném závěsu. Během celého cviku se o ně rovnoměrně zapírejte.



Správně



Špatně

ROVNOMĚRNÉ NAPNUTÍ POPRUHŮ

Nejedná se o kladkový mechanismus, proto musí být pohyb rukou a ramen vždy rovnoměrný a vyvážený. Na oba popruhy musí být vyvíjena stejná síla, jinak hrozí opotřebení závěsného řemínku.



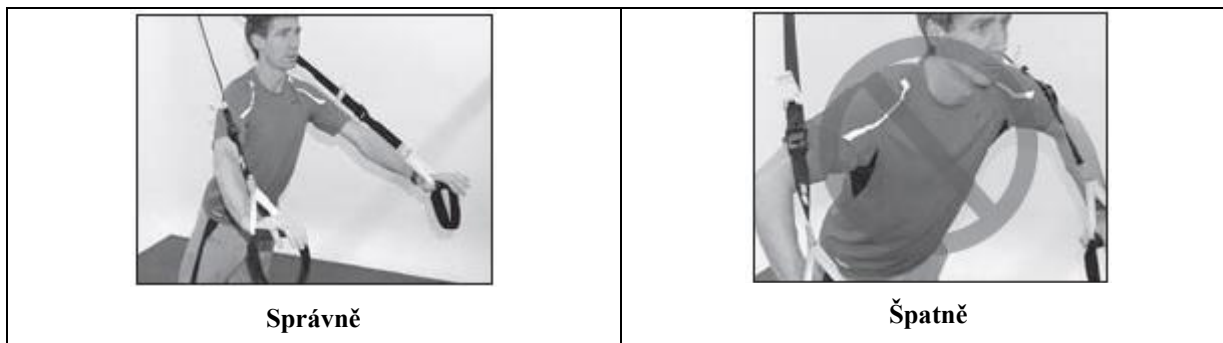
Správně



Špatně

RUCE SE NESMÍ TRÍT O POPRUHY

Nikdy se nesnažte zvýšit stabilitu během cviku tím, že se dostanete do kontaktu s posilovacími popruhy. Pokud se dostanete do kontaktu s popruhy, zvedněte horní končetiny výše.



CVIČEBNÍ ZÁZNAMY

Doporučujeme, abyste si vedli záznamy o každém tréninku. K tomu vám skvěle poslouží níže uvedená šablona. Pomocí záznamů budete moci sledovat rozvoj síly a schopností a následně účinněji upravovat váš tréninkový program.

CVIK	POČEST SÉRIÍ	POČET OPAKOVÁNÍ / ČAS	DÉLKA ODPOČINKU	POZNÁMKY

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. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon 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 Bořivojova 35/878, 13000 Praha, I.Č. 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 a obchodním zákoníkem.

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.

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

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, 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 vyřídit reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím

náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.



SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamace a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264
Telefon: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz
Web: www.insportline.cz

SK

inSPORTline s.r.o.

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

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082
Telefón: +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:

