



**NÁVOD NA POUŽITIE – SK**

**IN 9071 MultiTrainer inSPORTline - závesný posilňovací systém**



## **OBSAH**

ÚVOD .....	3
KOMPONENTY CVIČIACEHO ZARIADENIA .....	4
NASTAVENIE CVIČIACEHO ZARIADENIA.....	5
ZAVESENIE .....	6
UKOTVENIE.....	7
NASTAVENIE.....	8
REŽIM S JEDNOU RUKOVÄŤOU.....	9
POUŽITIE DRŽIAKOV CHODIDIEL.....	10
NASTAVENIE ZÁŤAŽE .....	11
NASTAVENIE STABILITY .....	12
NÁVOD NA CVIČENIE .....	14
CVIČIACA TABUĽKA.....	15

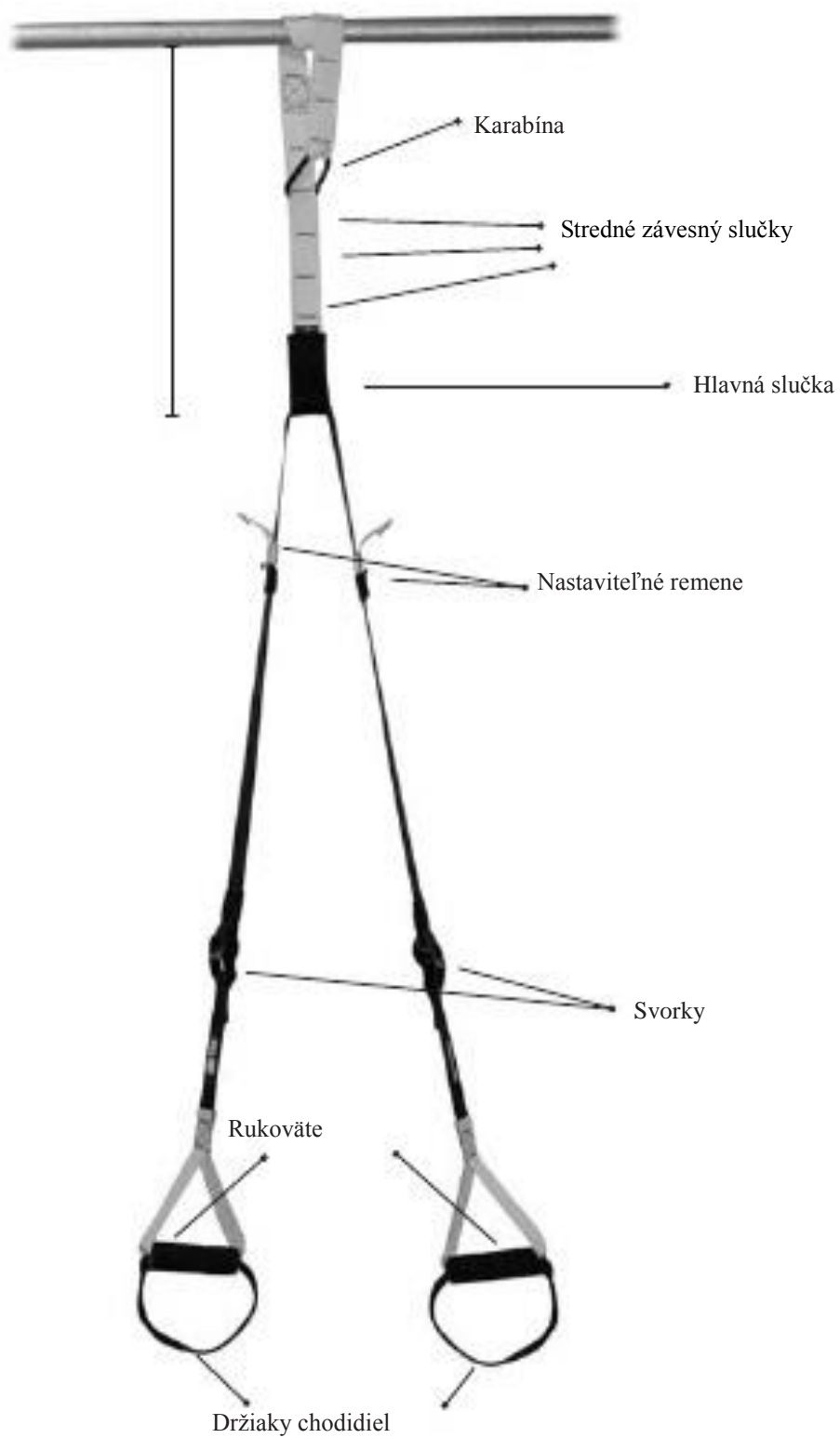
## ÚVOD

Konzultujte vášho lekára pred tým ako začnete s cvičiacim programom. Tento výrobok by mal byť používaný na protišmykovej podložke a musí byť používaný iba na účely na ktorý bol vyrobený.

Užívateľ si je vedomí možných zranení vyplývajúcich z používania tohto cvičiaceho zariadenia.



## KOMPONENTY CVIČIACEHHO ZARIADENIA



## NASTAVENIE CVIČIACEHO ZARIADENIA

Toto cvičiace zariadenie je možné používať vo vnútorných priestoroch ale aj vo vonku na protišmykovej podložke. Pre optimálne používanie budete potrebovať rovný povrch o rozmeroch 2,43 m na 1,83 m široký. Všetky modely cvičiacich zariadení sú dodávané so závesným ukotvením, ktoré vám umožní ukotviť bezpečný bod ktorý udrží vašu telesnú váhu.

Vhodné body pre pripevnenie pri použití kotviaceho závesného systému:

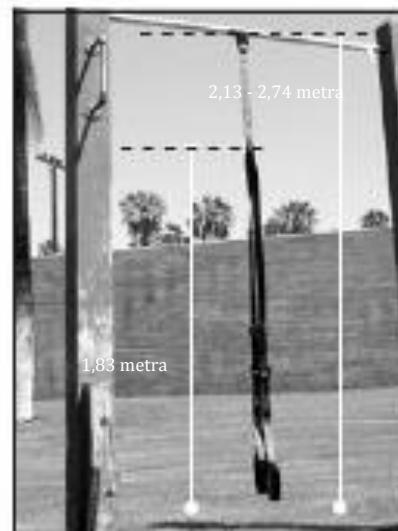
Pevný trám, váhový regál, váhová taška, ohrada, konáre stromov alebo plotu.

**TIP:** Zabezpečte dvere a steny pri používaní tohto cvičiaceho zariadenia a pri použití optimálnych doplnkov.



Návod na zavesenie:

1. Váš závesný bod by mal byť 2,13 - 2,74 metra vysoký a dostatočne pevný aby zvládol udržať celú vašu váhu.
2. Nastavte dĺžku pre závesný kotviaci bod tak aby hlavná slučka visela vo výške 1,83 metra od podlahy.
3. Keď zavesíte zariadenie, spodná časť držiakov chodidiel by mala visieť vo výške 0,05- 0,07 metra nad podlahou. Keď cvičíte ležiac na zemi (kliky alebo iné cvičenia ležiac na zemi) nastavte zariadenie tak, aby držiaky nôh viseli vo výške 0,2 - 0,3 metra nad podlahou.



## ZAVESENIE

Aby ste zavesili hlavnú slučku závesného ukotvenia do výšky 1,83 metra, budete musieť nastaviť dĺžku závesného ukotvenia závisiac od výšky závesného bodu.

TIP: Pri pripojovaní zariadenia na hladké tyče alebo stĺpu omotajte závesné ukotvenia niekoľko krát aby sta zabránili zošmyknutiu a klip karabína musí byť vo vyhovujúcej výške.

Nastavte dĺžku závesného kotviaceho systému:

Pre vyššie spojovacie body predĺžte závesný kotviaci systém.

1. Otočte kotviacim závesným systémom okolo spojovacieho bodu.
2. Zakliknite karabínu cez remeň závesného kotviaceho systému a zaistite ju.

Pre nižšie spojovacie body predĺžte závesný kotviaci systém.

Máte dve možnosti:

1. Omotajte remeň niekoľko krát a potom ho zakliknite do jednej zo stredných slučiek.
2. Omotajte okolo spojovacieho bodu a zakliknite karabínu cez hlavný remeň závesného zariadenia.

UPOZORNENIE: NIKDY nezakliknite karabínu do hlavnej slučky závesného zariadenia.



## UKOTVENIE

Správne používanie tohto cvičiaceho zariadenia môže byť dosiahnuté iba ak toto zariadenie používate na pevných dverách ktoré zvládnu váhu užívateľa.

**!UPOZORNENIE : NEPOUŽÍVAJTE** zariadenie na posuvných dverách, sklenených dverách alebo na dverách ktoré sú príliš ľahké alebo na šatníkových dverách. Presvedčte sa, že dvere nie je možné otvoriť bez toho, aby bolo potrebné otočiť kľučkou.

Pripojenie závesného systému dverí:

Pre štandardnú výšku dverí, vyberte kotviaci závesný systém pred tým, ako ho zavesíte na dvere.

Pre dvere vyššie ako 2,13 metra, zaveste na dvere závesný kotviaci systém pre nastavenie správnej dĺžky zariadenia.

Pre odobratie závesného kotviaceho systému:

1. Zasuňte ukotvenie smerom dole ku rukoväti.
2. Zložte držiaky chodidiel popri rukoväti a zatlačte ich do hlavnej slučky.
3. Otočte proces pre pripojenie dverného kotviaceho systému.



Umiestnite zariadenie tak, aby sa dvere otvárali od vás.

Toto je najbezpečnejšie nastavenie nakoľko váha vášho tela dvere zatvorí.

1. Prehodte dverovú závesnú podušku cez vrchnú stranu dverí a zatvorte ich.
2. Presvedčte sa, že sú dvere úplne zatvorené a otestujte ich vašou váhou pred tým ako začnete s cvičením.



Umiestnenie zariadenia tak, aby sa dvere otvárali smerom ku vám.

1. Prehodte závesný dverový systém cez vrchnú stranu dverí a potom
  2. zasuňte záves krížom cez medzeru nad vrchným pántom. Toto zabráni dverám aby sa neočakávane otvorili.
2. Presvedčte sa, že sú dvere úplne zatvorené a otestujte ich vašou váhou pred tým ako začnete s cvičením.



**TIP:** Na druhú stranu dverí umiestnite tabuľku s upozornením, že cvičíte aby nedošlo k neočakávanému otvoreniu dverí a tým k možným zraneniam.

## NASTAVENIE

Dĺžka nastavenia cvičiaceho zariadenia môže byť nastavená aby vytvorila presný rozsah pohybov a záťaže ktorú požadujete.

TIP: Pre veľa cvičení v stoji (cvičenia na chrbticu, otáčanie trupom a pod) musí byť zariadenie predĺžené aby ste dosiahli maximálny rozsah pohybov.

**!UPOZORNENIE:** Vždy sa presvedčte že pásy zariadenia nie sú pretočené pred tým ako ich začnete nastavovať. Toto zabráni tomu, aby sa pretočený remeň pretiahol cez svorku.

Pre skrátenie cvičiacich pásov:

1. Podržte jeden pás. Zatlačte sponu s vašim palcom a uchopte žltú nastaviteľnú plôšku s druhou rukou.
2. Súčasne zatiahnite dozadu svorku a zatlačte nastaviteľnú plôšku popri remeni - tak ako keby ste používali luk a šíp. Zopakujte na druhej strane.

Pre predĺženie cvičiacich pásov:

1. Súčasne zatlačte na obe svorky a zatiahnite ich smerom dolu, preč od závesného bodu.



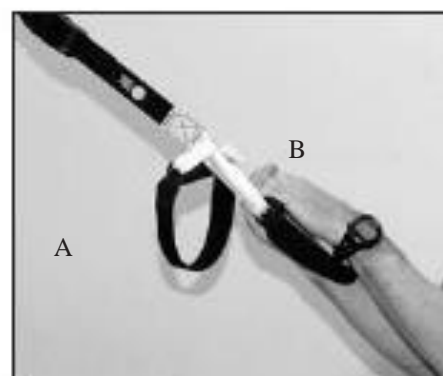
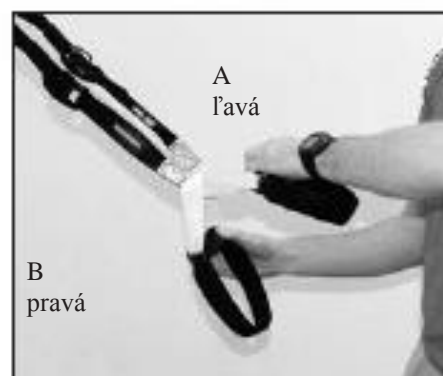
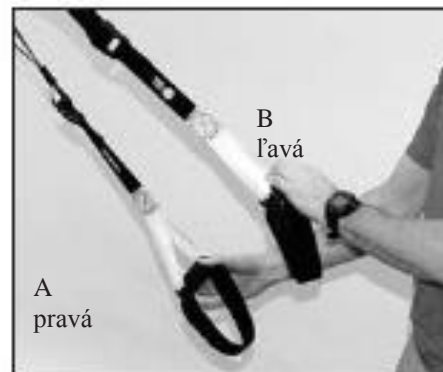


## REŽIM S JEDNOU RUKOVÄŤOU

Konfigurácia cvičiaceho zariadenia do režimu s jednou rukoväťou vám umožní zvýšiť jadro stabilitu ktorá sa týka telesnej oblasti ohraničenej na brušnú stenu, panvu a spodnú časť chrbta, môžete popri tom vykonávať cvičenia na jednej strane a taktiež aj otáčavé cvičenia.

Prehodenie zariadenia do režimu s jednou rukoväťou:

1. Podržte jednu rukoväť v každej ruke, jednu priamo nad druhou. V tomto príklade, A je vo vašej pravej ruke a B je vo vašej ľavej ruke.
2. Pretiahnite tú rukoväť A cez popruhy (vrchná časť rukoväte) rukoväte B a vymeňte ruky. Teraz držíte A vo vašej ľavej ruke.
3. Zopakujte proces použitím vašej pravej ruky aby ste previedli rukoväť B hore cez rukoväť A s použitím vašej ľavej ruky uchopíte rukoväť B pre zaistenie. Vždy potiahnite rukoväť B pre zaistenie odomknutia pred začiatkom cvičenia.



## POUŽITIE DRŽIAKOV CHODIDIEL

Pre cvičenia v ľahu tvárou ku hore :

### Začiatková pozícia

1. Sadnite si smerom ku cvičiacemu zariadeniu, spodná strana držiakov chodidiel by mala visieť vo výške 0,2 - 0,3 metra nad podlahou. Vaše kolená by mali byť vo výške 0,3 metra od držiakov chodidiel. Držte každý držiak chodidiel na mieste s vašim ukazovákom a strednými prstami.



2. Ľahnite si na chrbát na podlahu obe päty zaistené v držiakoch chodidiel súčasne. Presvedčte sa, že sú päty plne zaistené v držiakoch chodidiel.



3. Natiahnite nohy a pripravte sa pre cvičenia nôh ležiac na chrbte. (alternatívna technika, skúste vykonávať cvičenia s palcami zaistenými v držiakoch chodidiel a váha by mala byť na klenbe chodidiel).



Pre cvičenia v ľahu tvárou nadol :

### Začiatková pozícia

1. Sadnite si smerom ku zariadeniu so spodnou stranou držiakov chodidiel visiac 0,3-0,46 metra nad podlahou. Vaše kolená by mali byť vo výške 0,3 metra nad držiakmi chodidiel. Vložte pravé chodidlo do ľavého držiaka ako je to zobrazené na obrázku.



2. Preložte váhu na pravú stranu bokov. S pravým chodidlom v ľavom držiaku chodidla, prekrižte ľavé chodidlo cez pravé a vložte ho do pravého držiaka chodidla.



3. Pretočte do pravej strany do klikov umožňujúc vašim chodidlám otáčať sa vo vnútri držiaka chodidiel. Vrečná časť tela je podopretá ramenami alebo rukami v pozícii vytlačania. Oddýchnite si tak, že kolená položíte na podlahu a zostanete v pozícii na štyroch.



## NASTAVENIE ZÁŤAŽE

### Nastavenie záťaže

Toto cvičiace zariadenie vám umožní okamžite nastaviť režim záťaže pre akékoľvek cvičenie od 0 do 100% vašej vlastnej osobnej váhy.



### Cvičenia v stoji

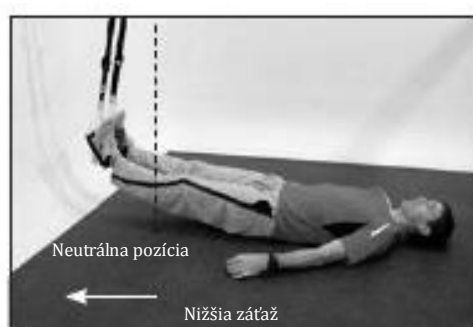
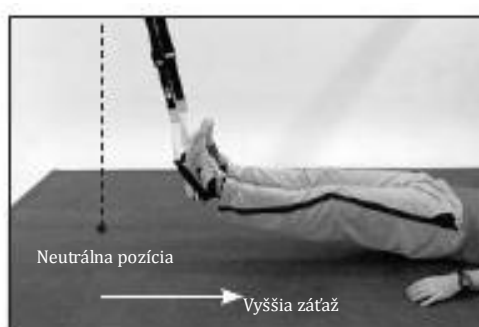
Telesný uhol: Presuňte vaše chodidlá dopredu smerom ku spojovaciemu bodu pre zvýšenie záťaže.



Pre cvičenia v stoji pri ktorých stojíte tvárou ku cvičiacemu zariadeniu, ako sú napríklad pre cvičenia hrudníka, dvíhanie pliec, poloha chodidiel do "tčeka" umožní jednoduchšie pohyby, zaistujú správnu záťaž na remene. Prehodte vašu váhu z vašej zadnej nohy na prednú nohu v spolupráci s vašimi svalmi.

### Cvičenia na podlahe

Váš kľúčový faktor je uhol cvičiaceho zariadenia smerom ku podlahe. Pre **zvýšenie** záťaže začnite tak, aby bolo vaše telo ďalej od spojovacieho bodu. Pre **zniženie** záťaže, začnite tak aby bolo vaše telo bližšie ku spojovaciemu bodu.



## NASTAVENIE STABILITY

Zníženie základne vašej opory (napríklad, ak dáte chodidlá ku sebe alebo iba stoj na jednej nohe) vám zmení vašu schopnosť zručnosti a vyžaduje väčšie zapojenie jadra stability.



Väčšia stabilita

Väčšie zapojenie hrudných svalov

**TIP:** Vyskúšajte rozličné polohy vašej voľnej nohy pre dodatočné zaistenie stability.

Pri vykonávaní cvičení ako sú napríklad kliky na lakt'och ktoré sú viac stabilné a vyžadujú menšiu záťaž vrchného tela a nižšiu záťaž chrbtice.



Lepšia stabilita



Väčšie zapojenie hrudných svalov



## NÁVOD NA CVIČENIE

### Poloha

Pre všetky cvičenia, zapojte vaše hrudníkové svalstvo a uchovajte neutrálny postoj chrbtice s vašimi plecami, bokmi a ušami v rovnováhe.

### Udržujte remene na pevno

Remene cvičiaceho zariadenia by nikdy nemali byť uvoľnené počas celého času cvičenia. Majte na pamäti, že musíte vynakladať rovnaké napätie počas všetkých pohybov.

### Žiadne trhové pohyby

Toto cvičiace zariadenie nie je kladka. Vyhýbajte sa trhavým pohybom s rukoväťami aby ste zabránili predčasnému opotrebovaniu kotviaceho závesného systému všetkých pohybov.

### Žiadne trenie

Nikdy nedovoľte aby sa remene otierali o ramená za účelom stabilizácie. Zdvihnite ruky vyššie aby ste predišli treniu o remene.



Správna pozícia



Nesprávne



Správna záťaž



Nesprávne



Správne pohyby



Nesprávne



Správna pozícia



Nesprávne





### **Záručné podmienky, reklamácie**

#### Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytované predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, takisto aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodaný tovar. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sa riadia príslušnými ustanoveniami zákona č. 250/2007 Z.z., Občiansky zákonník č. 40/1964 Zb. v znení neskorších predpisov, podľa § 422 až § 442 zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v platnom znení, a Zákona o ochrane spotrebiteľa č 250/2007 Z.z. v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nespomenutých.



Predávajúcim je spoločnosť inSPORTline s.r.o. so sídlom Električná 6471, 911 01 Trenčín, IČO 36311723, zapísaná v obchodnom registri Okresného súdu Trenčín v odd Sro, vložka č. 11888/R.

Adresa predajní:

- inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, +421 917 864 593, predajnatn@insportline.sk
- Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, predajnaba@insportline.sk
- Stores inSPORTline SK s.r.o., Trieda generála Ludvíka Svobodu 6/A, 040 22 Košice (Furča), +421 917 866 622, predajnake@insportline.sk

Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je.

„Kupujúci spotrebiteľ“ alebo len „spotrebiteľ“ je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nejedná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti.

„Kupujúci, ktorý nie je „spotrebiteľ“, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky alebo užíva služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnu zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktoré sa ho týkajú a obchodným zákonníkom.

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú nevyhnutnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzatvorenej medzi predávajúcim a kupujúcim. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, pokiaľ v kúpnej zmluve alebo v dodatku v tejto zmluve alebo inej písomnej dohode nebude stranami dohodnuté inak.

### **Záručné podmienky a záručná doba**

Predávajúci poskytuje kupujúcemu záruku na tovar v dĺžke 24 mesiacov, u označených fitness modelov s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR bude poskytovaná záručná lehota 60 mesiacov na rám a na ostatné komponenty 24 mesiacov. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.

Zárukou za akosť preberá predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilý pre použitie k obvyklému, príp. zmluvnému účelu a že si zachová obvyklé, príp. zmluvné vlastnosti.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúcu záruku:

- a) záruka fitness zariadenie na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR s DPH.
- b) záruka na riadiacu jednotku a elektrozariadenie pre prvého majiteľa je 24 mesiacov odo dňa predaja

zákazníkovi.

c) záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

**Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:**

- zavinením používateľa t.j. poškodenie výrobku, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
- nesprávnou montážou
- neodbornou repasiou
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškodením
- opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- neodbornými zásahmi
- nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi.
- nesprávnym použitím tovaru, ktorý je v rozpore s kategorizáciou produktu (HC, HA – na domáce použitie: SC, S – na komerčné použitie)

**Upozornenie:**

- 1) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
- 2) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.
- 3) záruka sa uplatňuje u výrobcu: inSPORTline, s.r.o. Električná 6471, 911 01 Trenčín, v predajni v ktorej ste tovar zakúpili alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

**Reklamačný poriadok – reklamácia tovaru**

Kupujúci je povinný tovar, dodaný predávajúcim skontrolovať čo najskôr po prechode nebezpečia škody na tovar, resp. po jeho dodaní. Prehliadku musí kupujúci vykonať tak, aby zistil všetky závady, ktoré je možné pri primeranej odbornej prehliadke zistiť.

Pri reklamácií tovaru je kupujúci povinný na žiadosť predávajúceho preukázať nákup a oprávnenosť reklamácie faktúrou alebo dodacím listom s uvedeným výrobným (sériovým) číslom, prípadne tými istými dokladmi bez sériového čísla. Ak nepreukáže kupujúci oprávnenosť reklamácie týmito dokladmi, má predávajúci právo reklamáciu odmietnuť.

Pokiaľ kupujúci oznámi závalu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, závala bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním závady takto oznámenej kupujúci. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníku pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

Pokiaľ predávajúci zistí (testovaním), že reklamovaný výrobok nie je vadný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje závady tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie závady formou opravy, prípadne výmeny vadného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za vadný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca náleží predávajúcemu.

Predávajúci vybaví reklamáciu najneskôr do 30 kalendárnych dní od doručení vadného tovaru, pokiaľ nebude dohodnutá dlhšia lehota. Za deň vybavenia sa považuje deň, kedy bol opravený alebo vymenený tovar prebraný kupujúcim. Ak nie je predávajúci s ohľadom na charakter vady schopný vybaviť reklamáciu v uvedenej lehote, dohodne s kupujúcim náhradné riešenie. Pokiaľ k takej dohode nedôjde, je predávajúci povinný poskytnúť kupujúcemu finančnú 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

Dátum predaja :

razítka a podpis predajcu

dodávateľ:

inSPORTline, s.r.o.

Električná 6471, 911 01 Trenčín

reklamácie a servis: +421 918 809 163, +421 917 954 415,

reklamacie@insportline.sk, servis@insportline.sk

www.inSPORTline.sk, www.Worker.sk, www.Worker-Moto.sk