



UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

IN 14332 Posilovač celého těla inSPORTline AB Rider



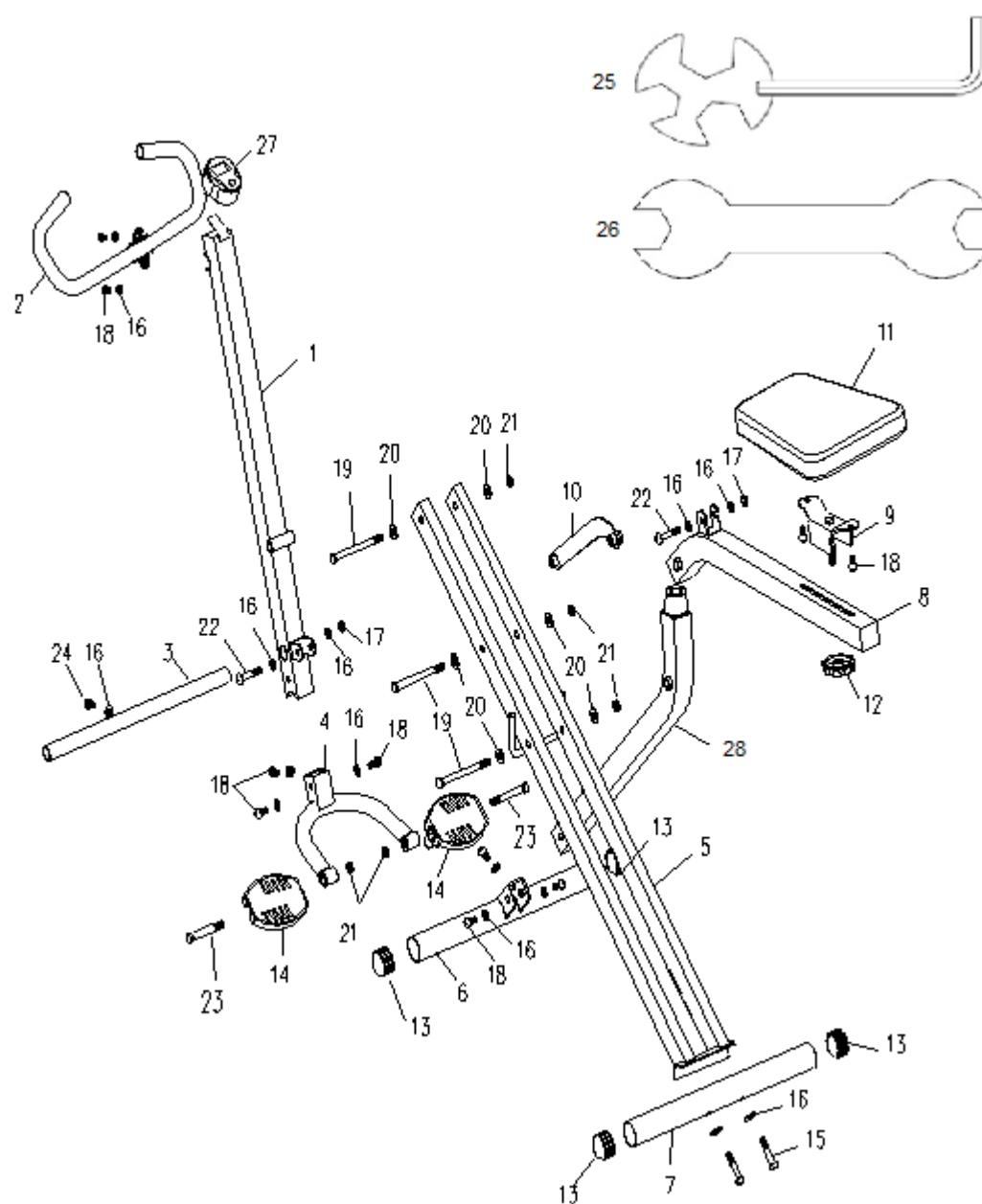
OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY	3
ROZLOŽENÉ ZAŘÍZENÍ (PRO SNADNOU MONTÁŽ)	4
SEZNAM DÍLŮ.....	4
PŘEHLED SPOJOVACÍCH DÍLŮ.....	5
SESTAVENÍ.....	6
PRINCIP ČINNOSTI	10
POKYNY KE CVIČENÍ	10
ZAHŘÍVACÍ FÁZE.....	10
CVIČEBNÍ FÁZE	11
FÁZE ZKLIDNĚNÍ	12
TVAROVÁNÍ SVALŮ	12
POČÍTAČ.....	12
FUNKCE TLAČÍTEK	12
FUNKCE	13
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE	13

BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY

1. Manuál si pozorně přečtěte ještě před začátkem cvičení a uschovejte si ho pro budoucí použití.
2. Zařízení sestavujte, používejte a udržujte pouze dle manuálu. Informujte o možných nebezpečích a rizicích všechny další uživatele.
3. 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.
4. 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.
5. Zařízení udržujte mimo dosah dětí nebo domácích zvířat. Přístroj mohou používat pouze dospělí.
6. 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.
7. Před každým cvičením se ujistěte, že jsou veškeré šrouby a matice řádně utaženy.
8. Pravidelně zařízení kontrolujte, zda některé díly nejsou poškozeny nebo opotřebovány. Poškozené nebo opotřebované součástky musí být ihned vyměněny.
9. 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.
10. Na cvičení se vhodně oblékněte. Vyhněte se příliš volnému oblečení, které se snadno zachytí. Vždy si vezměte vhodnou obuv.
11. Nepokládejte ruce do blízkosti pohyblivých částí, abyste předešli jejich zranění.
12. Žádná nastavitelná část nesmí vyčnívat, aby neomezovala uživatele v pohybu.
13. Přístroj smí v dané chvíli používat pouze jedna osoba.
14. Zařízení je pouze pro domácí použití. Nepoužívejte ho venku.
15. Zařízení není terapeutickou pomůckou.
16. Brzdění je nezávislé na rychlosti. Mějte rychlost vždy pod kontrolou.
17. Při přepravě zařízení dávejte pozor, abyste si při jeho případném zvedání neporanili záda. Požádejte další osobu o spolupráci.
18. **Max. váhový limit uživatele:** 100 kg (220 lbs).
19. **Kategorie:** HC (dle normy EN 957) vhodné pro domácí využití.
20. **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!

ROZLOŽENÉ ZAŘÍZENÍ (PRO SNADNOU MONTÁŽ)

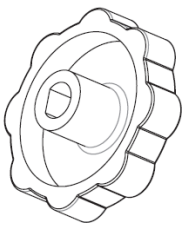
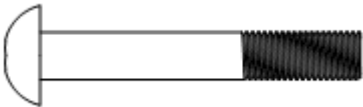


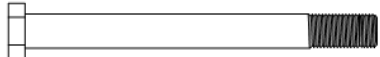
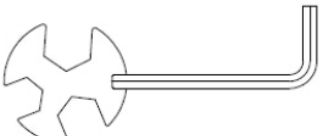
SEZNAM DÍLŮ

ČÍSLO	POPIS	POČET
1	Přední sloupek	1
2	Držadla	1
3	Nožní opěra	1
4	Pedálová konzola	1
5	Hlavní rám	1
6	Přední nosník	1

7	Zadní nosník	1
8	Sedlovka	1
9	Sedlová podpěra (tvar „U“)	1
10	Kloubový dílec	1
11	Sedadlo	1
12	Ruční matice	1
13	Koncová krytka	4
14	Pedál	2 (sestavy)
15	Šroub M8*50	2
16	Podložka ø8	15
17	Matice M8	2
18	Šroub M8*16	10
19	Šroub M10*110	3
20	Podložka ø10	6
21	Matice M10	5
22	Šroub M8*40	2
23	Šroub M10*120	2
24	Šroub M8*20	1
25	Klíč S13-14-15	1
26	Klíč EN L S5	1
27	Počítač	1
28	Sloupek hlavního rámu	1

PŘEHLED SPOJOVACÍCH DÍLŮ

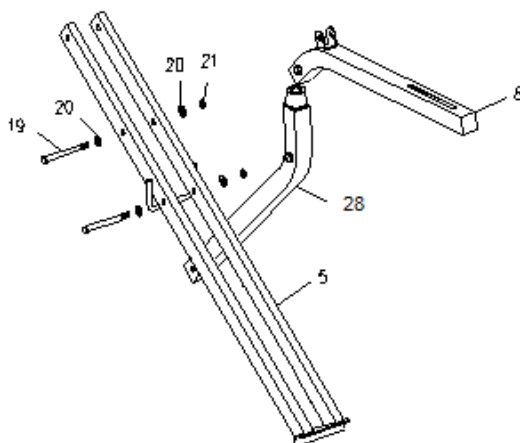
ČÍSLO	VZHLED	POPIS	POČET
12		Ruční matice	1
15		Šroub M8*50	2
16		Podložka ø8	15
17		Matice M8	2

18		Šroub M8*16	10
19		Šroub M10*110	3
20		Podložka ø10	6
21		Matice M10	5
22		Šroub M8*40	2
23		Šroub M10*120	2
24		Šroub M8*20	1
25		Klíč S13-14-15	1
26		Klíč EN L S5	1

SESTAVENÍ

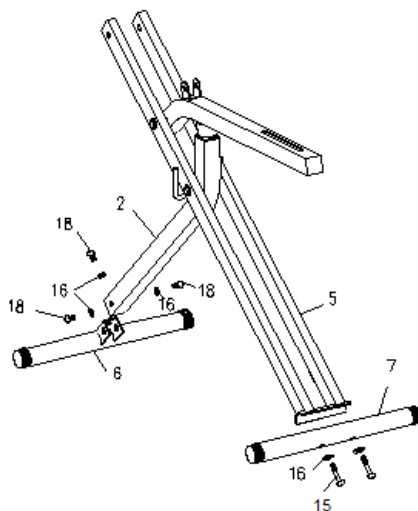
Krok 1

- Položte sloupek hlavního rámu (28) se sedlovkou (8) do středu hlavního rámu (5). Uchyťte pomocí dvou šroubů M10*110 (19), čtyř podložek ø10 (20) a dvou matic M10 (21).
- Vše dobře utáhněte pomocí přiloženého nářadí.



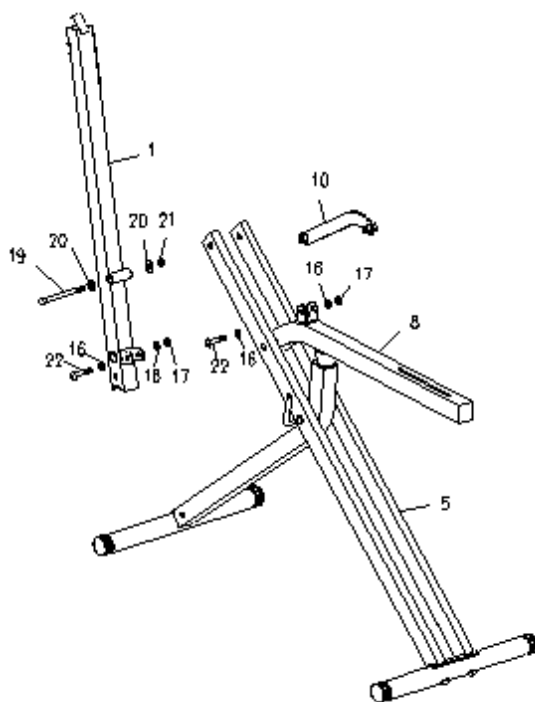
Krok 2

- Připevněte zadní nosník (7) ke konci hlavního rámu (5) pomocí dvou podložek $\varnothing 8$ (16) a dvou šroubů M8*50 (15).
- Připevněte přední nosník (6) ke konci sloupku hlavního rámu (28) a zajistěte pomocí tří podložek $\varnothing 8$ (16) a tří šroubů M8*16 (18).
- Vše dobře utáhněte pomocí přiloženého nářadí.



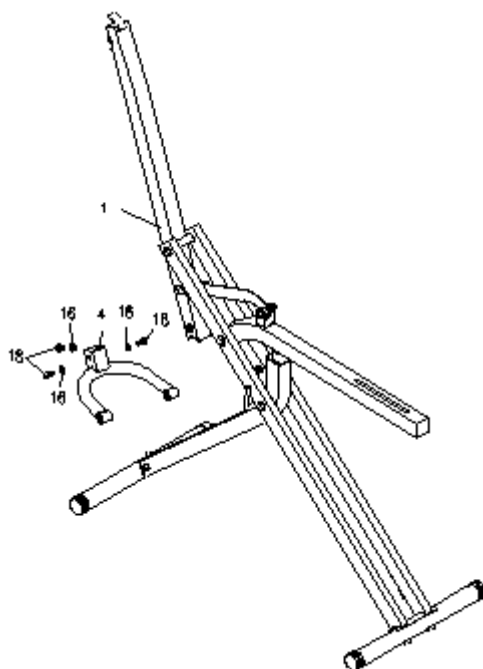
Krok 3

- Umístěte přední sloupek (1) do střední pozice hlavního rámu (5). Zajistěte pomocí jednoho šroubu M10*110 (19), dvou podložek $\varnothing 10$ (20) a jedné matice M10 (21).
- Připevněte kloubový dílec (10) k přednímu sloupku (1) a zároveň k sedlovce (8). Použijte přitom dva šrouby M8*40 (22), čtyři podložky $\varnothing 8$ (16) a dvě matice M8 (17).
- Vše dobře utáhněte pomocí přiloženého nářadí.



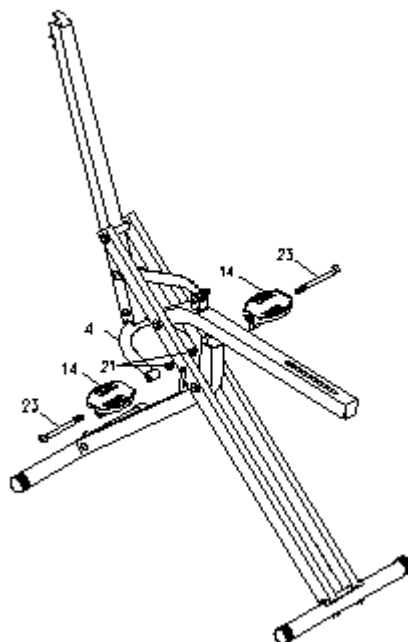
Krok 4

Připevněte pedálovou konzolu (4) k přednímu sloupku (1). Zajistěte pomocí tří podložek $\varnothing 8$ (16) a tří šroubů M8*16 (18).



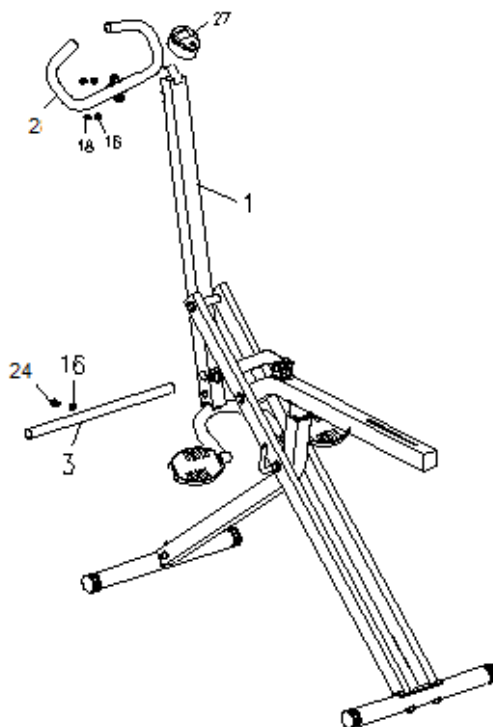
Krok 5

- Připevněte pedály (14) ke koncům pedálové konzoly (4) a zajistěte pomocí dvou šroubů M10*120 (23) a dvou matic M10 (21).
- Vše řádně utáhněte přiloženými nástroji.



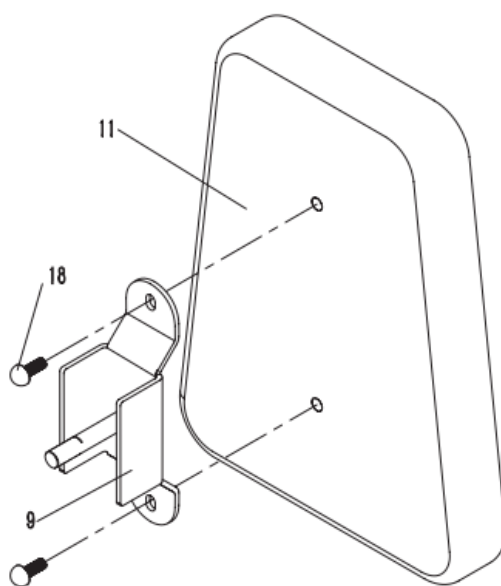
Krok 6

- Připevněte nožní opěru (3) k přednímu sloupku (1) pomocí jednoho šroubu M8*20 (24) a jedné podložky ø8 (16). Řádně utáhněte přiloženými nástroji.
- Přichyťte držadla (2) k vrchní části předního sloupku (1) a zajistěte pomocí dvou podložek ø8 (16) a dvou šroubů M8*16 (18). Řádně utáhněte přiloženými nástroji.
- Nasaďte počítáč (27) na vrchol předního sloupku (1) a dobře ho upevněte.



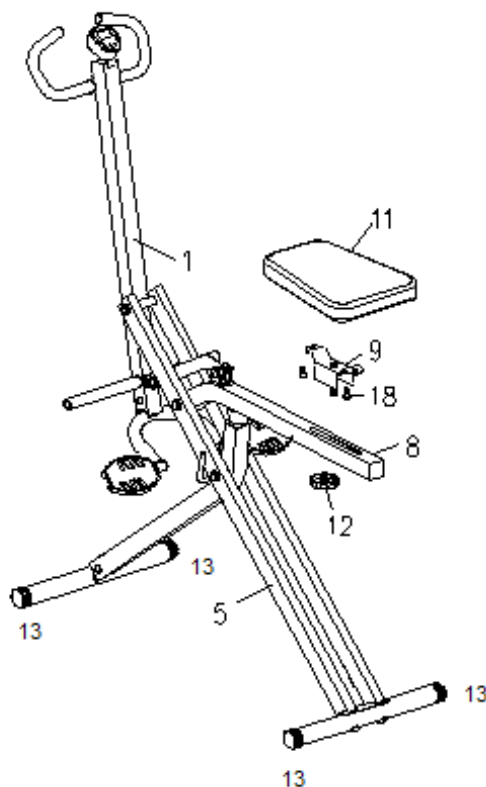
Krok 7

Připevněte sedlovou podpěru (9) k sedlu (11) pomocí dvou šroubů M8*16 (18). Vše řádně utáhněte přiloženými nástroji.



Krok 8

- Připevněte sedlo (11) k sedlovce (8) a přichyťte pomocí ruční matice (12). Polohu sedla si můžete upravit.
- Na konce obou nosníků nasadte koncové krytky (13).



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.

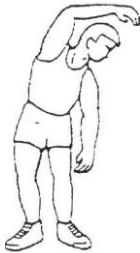
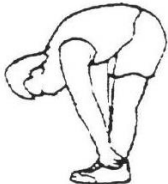
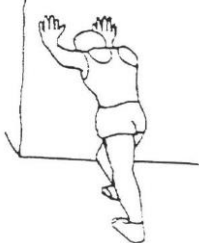
Buďte opatrní a cvičte přiměřeně. Nepřeceňujte své schopnosti a začněte pozvolna. Nesprávné cvičení může mít za následek vážné zranění, včetně smrtelného. Zvolte si správné tempo a zařízení používejte výhradně dle manuálu.

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.

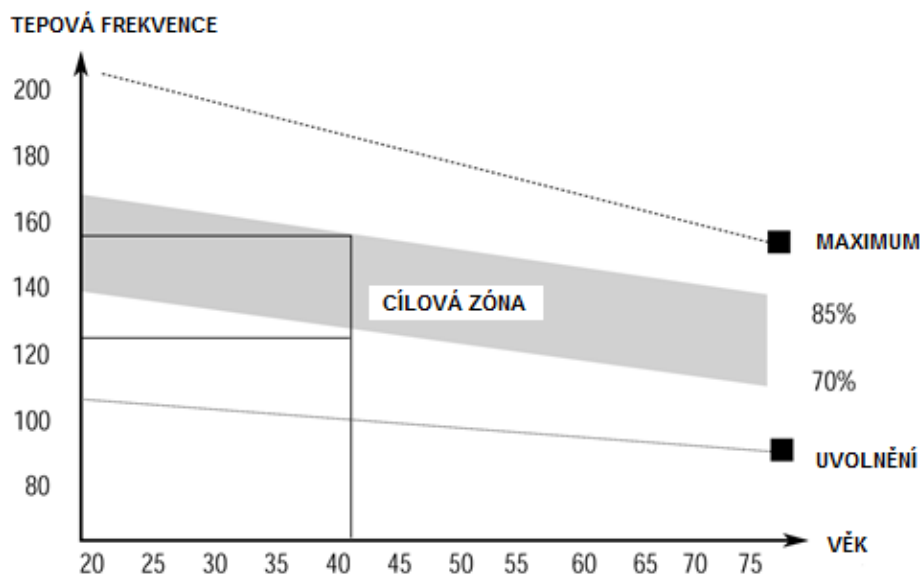
ZAHŘÍVACÍ FÁZE

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
	Protažení vnějších stran steh
	Protažení vnitřních stran steh
	Lýtka/Achillovy šlachy

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 zlepší, 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.

POČÍTAČ

Zařízení zobrazuje následující údaje:

POLOŽKA	ROZSAH
TIME (ČAS CVIČENÍ)	00:00 ~99:59 MIN
REPS/MIN (OPAKOVÁNÍ CVIKU/MIN)	0 ~9999
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 „PUSH AND HOLD TO RESET“ (tlačítko pro resetování) a podržet 3 – 4 vteřiny.



FUNKCE

1. TIME (ČAS) – Zmáčknete tlačítko „MODE“, dokud ukazatel nezobrazí položku „TIME“. Doba cvičení se začne zobrazovat po zahájení tréninku.
2. SPEED (RYCHLOST) - Zmáčknete tlačítko „MODE“, dokud ukazatel nezobrazí položku „STRIDES/MIN“. Poté se bude zobrazovat aktuální rychlost cvičení.
3. COUNT (POČET) – Automatické shromažďování údajů (počtů) cvičení po jeho zahájení.
4. CALORIES (SPÁLENÉ KALORIE) - Zmáčknete tlačítko „MODE“, dokud ukazatel nezobrazí položku „CALORIES“. Po zahájení cvičení se začne zobrazovat počet spálených kalorií.

AUTO SCAN (AUTOMATICKÉ PŘEPÍNÁNÍ) – Displej se automaticky přepne do dalšího zobrazení co 4 vteřiny. Zobrazuje následující funkce automaticky a v pevně daném pořadí: TIME (ČAS) – CALORIES (KALORIE) – REPS/MIN (OPAKOVÁNÍ/MIN).

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.

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 (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, 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 reklamační 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.



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: