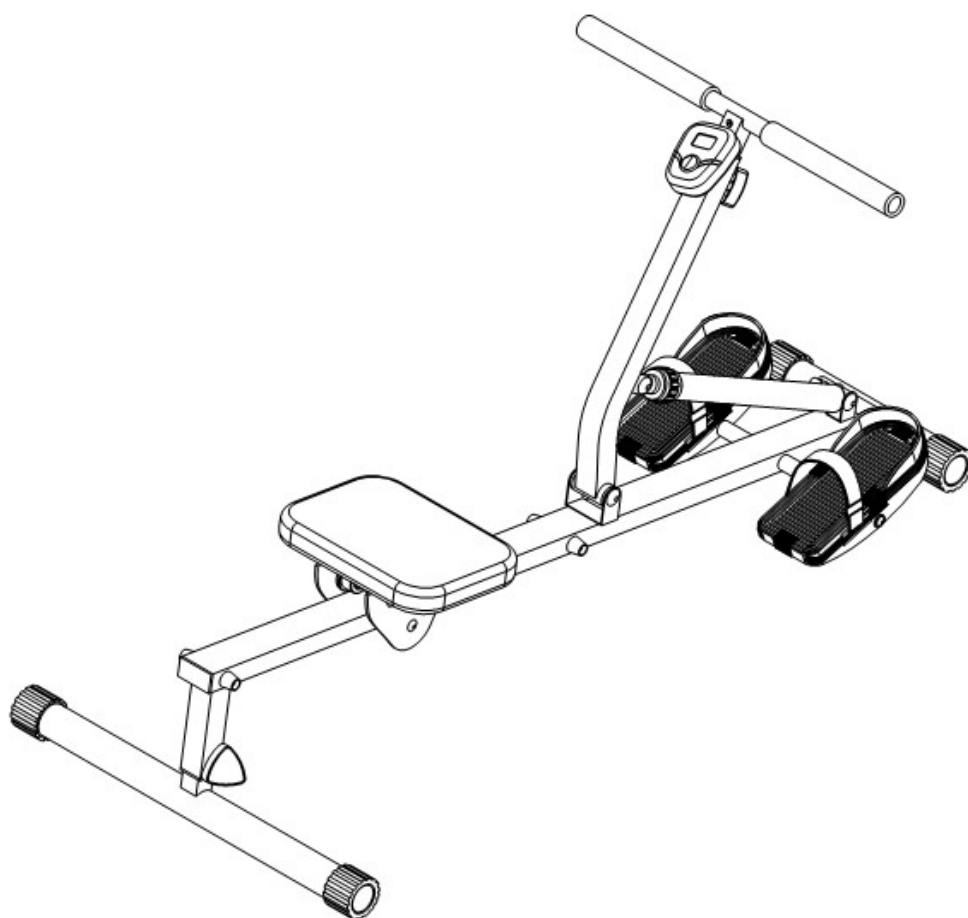




UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ
IN 14348 Veslovací trenažer inSPORTline Brook



OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3
PARAMETRY	3
MONTÁŽ	4
POKYNY KE CVIČENÍ	5
POUŽITÍ	7
OVLÁDACÍ PANEL	7
Funkce tlačítek	7
Operace	7
NÁKRES ROZLOŽENÉHO PŘÍSTROJE	9
SEZNAM ČÁSTÍ	9
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE	10

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Tento manuál si uchovejte pro budoucí potřebu.

- Před prvním použitím se přečtěte celý manuál.
- Použití přístroje bude bezpečné a efektivní jen tehdy, bude-li řádně sestaven a udržován. Majitel přístroje je zodpovědný za to, že všichni uživatelé přístroje budou poučeni jak o správném používání přístroje, tak o případných rizicích a bezpečnostních opatřeních.
- Jestliže berete léky na srdce nebo krevní tlak, měli byste zahájení jakéhokoliv tréninkového programu konzultovat s lékařem.
- Věnujte pozornost svému tělu. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může uškodit Vašemu zdraví.
- Jestliže během cvičení pocítíte bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní zadýchávání, motání hlavy, nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit. Další případné cvičení konzultujte s lékařem.
- Zamezte dětem a zvířatům v přístupu k přístroji. Přístroj smí používat pouze dospělí.
- Používejte přístroj pouze na rovné a pevné ploše. Používejte ochrannou podložku, abyste tak zabránili poškození podlahy nebo koberce. Okolo přístroje vymezte nejméně 0,6 m volného prostoru.
- Před každým použitím zkontrolujte utažení všech šroubů a matic. Některé části se mohou snadno uvolnit (např. pedály).
- Přístroj je bezpečné používat pouze tehdy, pokud ho pravidelně kontrolujete kvůli opotřebení a možnému poškození.
- Přístroj používejte dle instrukcí v tomto návodu. Přístroj nepoužívejte, jestliže během montáže nebo kontroly narazíte na poškozenou součást nebo jestliže začne během chodu vydávat nezvyklý zvuk. V těchto případech předejte přístroj k opravě.
- Zvolte vhodné oblečení. Nenoste volné oblečené, které by se mohlo zachytit do pohyblivých částí stroje, nebo Vám může bránit v pohybu.
- Tento přístroj není vhodný k terapeutickým účelům.
- Žádná z nastavitelných částí přístroje by neměla vyčnívat a bránit tak uživateli v pohybu.
- Zvedejte přístroj opatrně, tak aby nedošlo k poranění zad. V případě potřeby požádejte o pomoc další osobu.
- **Nosnost:** 100 kg
- **Třída:** HC (dle evropských norem EN 957-1 a EN 957-7, pouze pro domácí použití)

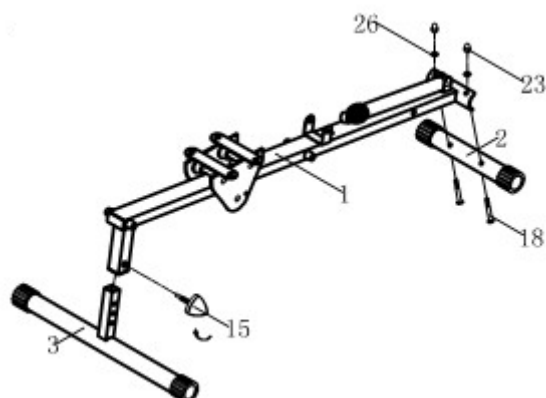
PARAMETRY

Rozměry po složení (délka x šířka x výška)	136 x 60,5 x 76,5 cm
Hmotnost stroje	12,5 kg
Brzdny systém	Hydraulický
Počet úrovní zátěže	12
Délka pojezdu	685 mm
Nosnost	100 kg

MONTÁŽ

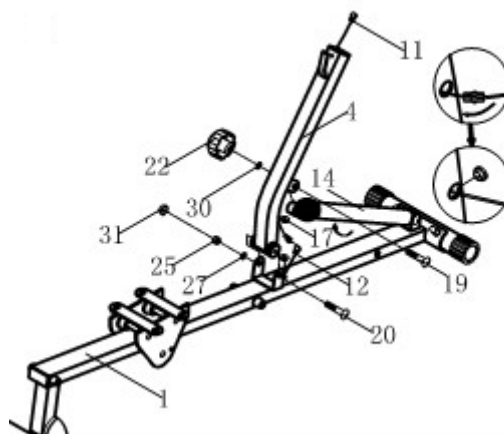
KROK 1

Přední nosník (2) připevněte k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů (18), podložek (26) a uzavřených matic (23). Zadní nosník (3) připevněte k hlavnímu rámu (1) pomocí ručního šroubu (15).



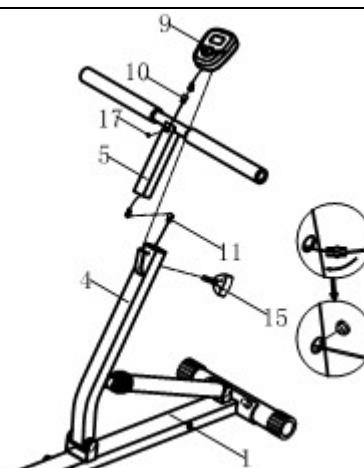
KROK 2

Spojte střední kabel ovládacího panelu (11) se spodním kabelem ovládacího panelu (12). Vsuňte přední sloupek (4) do hlavního rámu (1) a připevněte ji šroubem (20), podložkou (27), maticí (25) a gumovou krytkou matice (31). Připevněte k přednímu sloupku (4) píst (14) pomocí šroubu (19), podložky (30) a ruční matice (22).



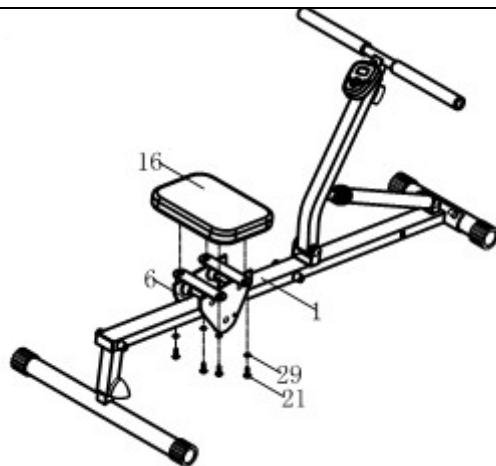
KROK 3

Propojte střední kabel ovládacího panelu (11) s horním kabelem ovládacího panelu (10). Propojte kabel ovládacího panelu (10) s ovládacím panelem (9) a připevněte panel do držáku. Vložte madla (5) do předního sloupku (4) a připevněte je pomocí ručního šroubu (15).



KROK 4

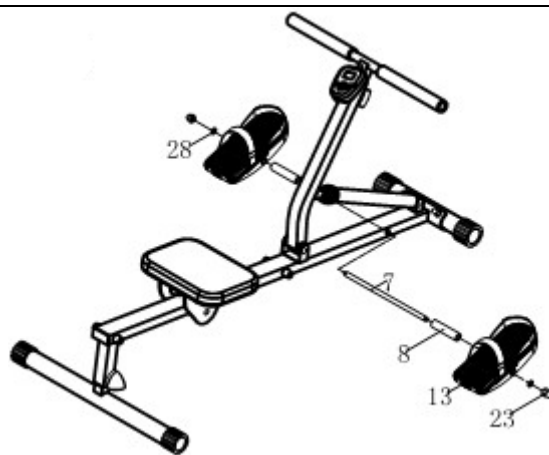
Připevněte sedadlo (16) k sedlovce (6) a zajistěte je pomocí podložek (29) a šroubů (21).



KROK 5

Vložte osu pedálů (7) do rámu a připevněte k ní pedály (13) pomocí plastových průchodek (8), podložek (28) a šroubů (23).

Montáž je hotová.



POKYNY KE CVIČENÍ

Pravidelným cvičením v doporučených fázích můžete nejen zlepšit svou tělesnou kondici, ale také vypracovat své svalstvo. Pokud budete navíc kombinovat cvičení s kontrolou přijímaných kalorií, může Vám práce na přístroji výrazně pomoci s úbytkem váhy.

Začněte cvičit s odpovídající zátěží. Jestliže jste začátečník, zvolte zátěž menší. Celý záběr začíná v nohou, následuje trup a nakonec se zapojuje ramena.

- Začněte se skrčenýma nohama, tělem mírně pokrčeným a natáhnutými rameny.
- První záběr patří nohám. Maximální silou se opřete do opěrek a záda držte narovnaná.
- V polovině pohybu nohou zapojte trup a začněte se zaklánět. Záda udržujte rovná a ramena napnutá.
- Až poté zapojte ramena. Trup pokračuje do mírného záklonu. Přitáhněte madla ke spodní části hrudníku.
- Návrat by měl být odpočinkový a měl by trvat déle než záběr. Nejdříve se vracejí ramena, potom pokračují záda a nakonec nohy. Jedná se tedy o opačný postup než při záběru.

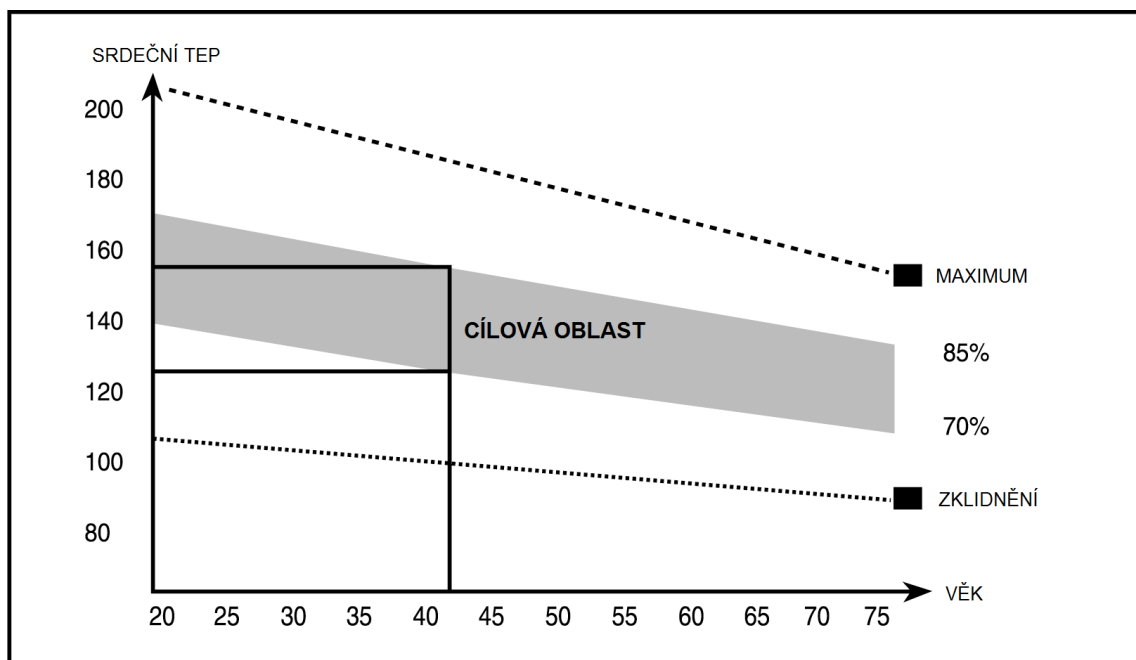
1. ZAHŘÍVACÍ FÁZE

Tato fáze slouží k prokrvení celého těla, k zahřátí svalstva, snižuje riziko křečí a svalového poranění. Doporučujeme provádět níže uvedené protahovací cviky. Při protahování setrvejte v krajní poloze přibližně 30 vteřin, neprovádějte trhavé pohyby a nehmtejte. Pokud pocítíte bolest z přepětí, přestaňte cvičit.



2. AEROBNÍ CVIČENÍ

Tato fáze je fyzicky namáhavější. Pravidelným cvičením se posiluje svalstvo dolních končetin. Tempo si můžete určit sami, ale je velice důležité, aby bylo stejné po celou dobu cvičení. Tepová frekvence by se měla pohybovat v cílové zóně (viz obrázek níže).



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut. Průměrně trvá tato fáze 15-20 minut.

3. ZKLIDNĚNÍ PO CVIČENÍ

Tato fáze slouží ke zklidnění činnosti kardiovaskulární soustavy a uvolnění svalstva. Měla by trvat přibližně 5 minut. Můžete opakovat zahřívací cviky nebo pokračovat ve cvičení zvolněným tempem.

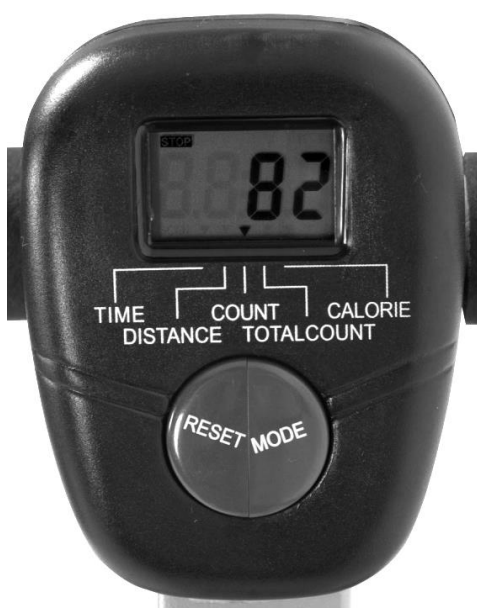
Protažení svalů po cvičení je nesmírně důležité – opět je třeba se vyvarovat trhavých pohybů a kmitání.

Se zlepšující se kondicí můžete prodlužovat délku a zvyšovat intenzitu cvičení. Trénujte pravidelně, nejméně třikrát do týdne a jednotlivá cvičení si v rámci týdne rovnoměrně rozložte.

POUŽITÍ

Pomocí regulátoru zátěže můžete měnit zátěž cvičení. S vyšší zátěží je cvičení náročnější, s nižší naopak snadnější. Nejlepších výsledků dosáhnete, když budete zátěž měnit přímo v průběhu cvičení.

OVLÁDACÍ PANEL



Rozsah měření:

TIME/ČAS	00:00 – 99:59 min	CALORIE/KALORIE	0 – 9999 cal
COUNT / POČET ZÁBĚRŮ	0 – 9999	TOTAL COUNT / CELKOVÝ POČET ZÁBĚRŮ	0 – 9999
DISTANCE/VZDÁLENOST	0,00 – 999,9 km		

Funkce tlačítek

MODE/REŽIM	Tímto tlačítkem vyberete funkci.
RESET	Tímto tlačítkem vynulujete všechny načtené hodnoty, kromě celkové vzdálenosti. Jestliže tlačítko podržíte na 3 sekundy, celková vzdálenost se zobrazí na displeji.

Operace

1. AUTOMATICKÉ ZAPNUTÍ/VYPNUTÍ

Přístroj se zapne, jakmile stisknete libovolné tlačítko, nebo jakmile čidlo rychlosti detekuje pohyb.

Přístroj se automaticky vypne, jestliže po dobu 4 minut nedetekuje žádnou aktivitu nebo pokud po tuto dobu není zmáčknuto některé z tlačítek.

2. RESTART

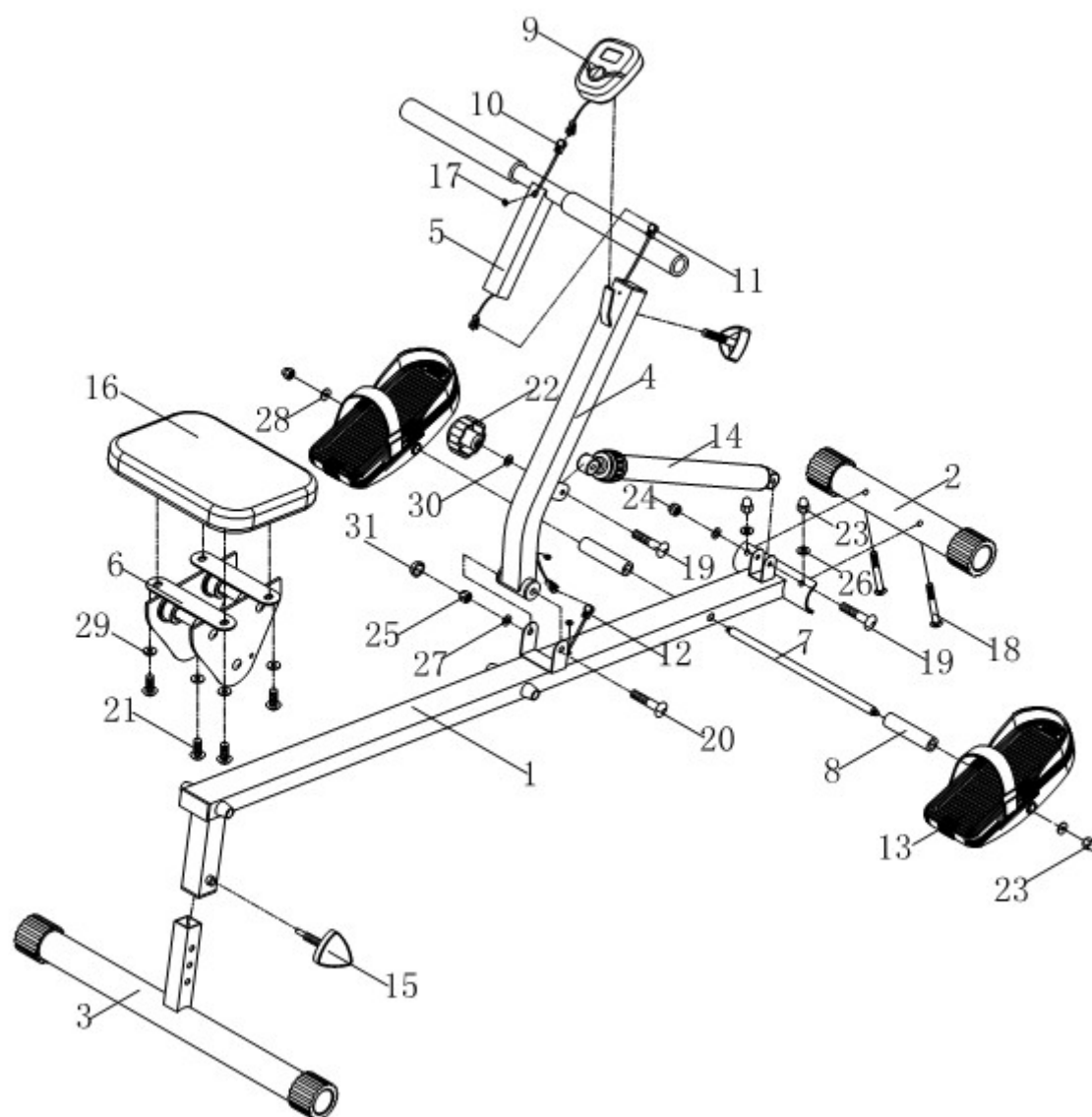
Přístroj lze restartovat tak, že vyjmete baterii a poté ji znovu vložíte, nebo když na 4 sekundy podržíte tlačítko MODE.

3. FUNKCE

Pomocí tlačítka MODE si zvolte funkci:

TIME/ČAS	Zmáčkněte tlačítko MODE. Na displeji se postupně začnou zobrazovat jednotlivé funkce. Volbu potvrďte opět stisknutím tlačítka MODE, jakmile se na displeji objeví ukazatel času (TIME).
COUNT / POČET ZÁBĚRŮ	Zmáčkněte tlačítko MODE. Na displeji se postupně začnou zobrazovat jednotlivé funkce. Volbu potvrďte opět stisknutím tlačítka MODE, jakmile se na displeji objeví ukazatel počtu záběrů (COUNT).
T. COUNT / CELKOVÝ POČET ZÁBĚRŮ	Zmáčkněte tlačítko MODE. Na displeji se postupně začnou zobrazovat jednotlivé funkce. Volbu potvrďte opět stisknutím tlačítka MODE, jakmile se na displeji objeví ukazatel celkového počtu záběrů (T. COUNT).
CALORIE/KALORIE	Zmáčkněte tlačítko MODE. Na displeji se postupně začnou zobrazovat jednotlivé funkce. Volbu potvrďte opět stisknutím tlačítka MODE, jakmile se na displeji objeví ukazatel kalorií (CALORIES).
SCAN	Automaticky zobrazí následující funkce v pořadí: TIME/ČAS – COUNT / POČET ZÁBĚRŮ – T. COUNT / CELKOVÝ POČET ZÁBĚRŮ – CALORIE/KALORIE

NÁKRES ROZLOŽENÉHO PŘÍSTROJE



SEZNAM ČÁSTÍ

Ozn.	Název	Ks
1	Hlavní rám	1
2	Přední nosník	1
3	Zadní nosník	1
4	Přední sloupek	1
5	Madla	1
6	Sedlovka	1
7	Osa pedálů	1
8	Plastová průchodka	2

9	Ovládací panel	1
10	Horní kabel ovládacího panelu	1
11	Střední kabel ovládacího panelu	1
12	Spodní kabel ovládacího panelu	1
13	Pedál	2
14	Píst	1
15	Ruční šroub	2
16	Sedadlo	1
17	Gumová průchodka	2
18	Šroub	2
19	Šroub	2
20	Šroub	1
21	Šroub	4
22	Ruční šroub	1
23	Uzavřená matice	4
24	Matice	1
25	Matice	1
26	Podložka	2
27	Podložka	1
28	Podložka	2
29	Podložka	4
30	Podložka	2
31	Gumová krytka matice	1

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 vyřídit reklamaci v

uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedorazí, 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: