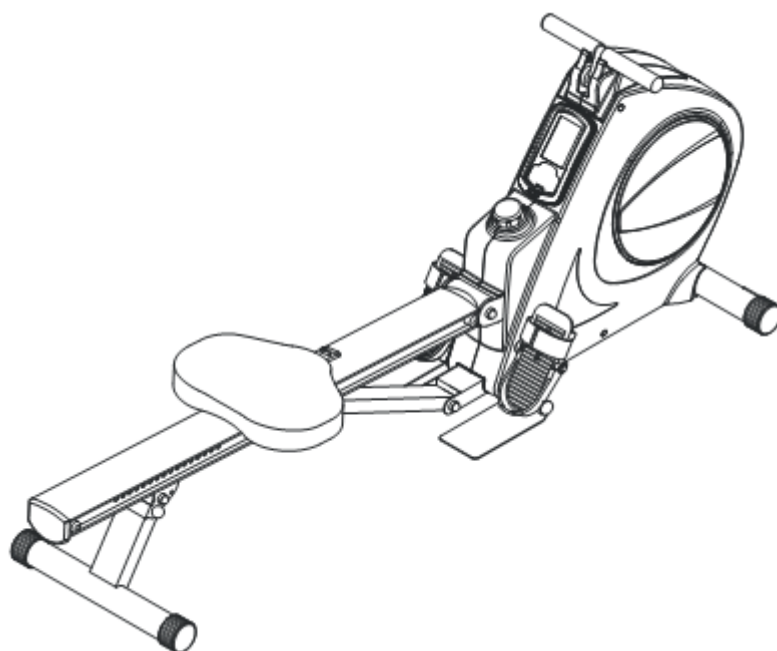




Užívateľský manuál – SK

IN 1965 Veslovací trenažér inSPORTline SEG RT-6550



Ilustračné foto

Vyrobené v Taiwane

POZOR!

Hmotnosť užívateľa by nemala presahovať 130 kg.

VAROVANIE!

Cvičenie na tomto prístroji môže predstavovať zdravotné riziko, preto sa pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu najskôr poraďte s lekárom.

Ak začnete počas cvičenia pociťovať slabosť alebo závrat, prestaňte ihneď cvičiť. Ak nie je prístroj riadne zostavený alebo nie je používaný správne, môže dôjsť k vážnemu poškodeniu zdravia. K poškodeniu zdravia môže dôjsť aj v prípade, že nie sú dodržiavané pokyny uvedené v tomto návode.

Ak je prístroj v prevádzke, zamädzte prístupu deti a domácich zvierat. Pred použitím prístroja vždy skontrolujte, či sú matice a skrutky bezpečne utiahnuté. Riadte sa bezpečnostnými upozoreniami, ktoré sú uvedené v tomto návode.

BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA

UPOZORNENIE: Pre zníženie rizika úrazov si pozorne prečítajte všetky bezpečnostné pokyny.

1. Prečítajte si všetky pokyny, ktoré sa týkajú cvičenia na tomto prístroji.
2. Prečítajte si tento návod na použitie a riadte sa uvedenými pokynmi. Pred použitím prístroja skontrolujte, či sú matice a skrutky riadne utiahnuté.
3. Deti ani domáce zvieratá by sa nemali dostať do kontaktu s prístrojom. Nedovoľte deťom, aby prístroj používali alebo sa na ňom hrali. Ak je prístroj v prevádzke, zamädzte prístupu deti a domácich zvierat.
4. Zostavujte a používajte prístroj na pevnom rovnom povrchu. Neumiestňujte prístroj na koberec alebo na nerovný povrch.
5. Pred použitím prístroja skontrolujte, či nie sú diely opotrebované alebo povolené.
6. Ak je akýkoľvek diel povolený alebo opotrebovaný, ihneď ho utiahnite alebo vymeňte. Pred použitím skontrolujte, či je zadná podpera (62) riadne zaistená pomocou kolíka (63).
7. Pred skladovaním skontrolujte, či je tyč (52) riadne zaistená pomocou pružinového kolíka (59) umiestneného na podpernej tyči (56).
8. Pri skladaní a rozkladaní trenažéra dávajte pozor, aby ste si neprivreli prsty.
9. Pred zložením do skladovacej polohy zaistite sedlo, aby nedošlo k poškodeniu trenažéra.
10. Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Ak začnete počas cvičenia pociťovať slabosť, nevoľnosť alebo bolesť, prestaňte okamžite cvičiť a poraďte sa s lekárom.
11. Cvičebný program by mal vždy určiť lekár.
12. Cvičte tak, ako Vám to umožňujú Vaše fyzické schopnosti. Spoznajte svoje hranice a naučte sa správne trénovať. Počas cvičenia vždy používajte zdravý úsudok.
13. Pri cvičení nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť do prístroja.
14. Necvičte s bosými nohami alebo v ponožkách, vždy používajte vhodnú obuv (napr. bežeckú, vychádzkovú).
15. Dodržiavajte bezpečnosť pri cvičení na prístroji aj jeho údržbe a zostavovaní. Nedodržiavanie bezpečnostných upozornení môže spôsobiť zranenie.

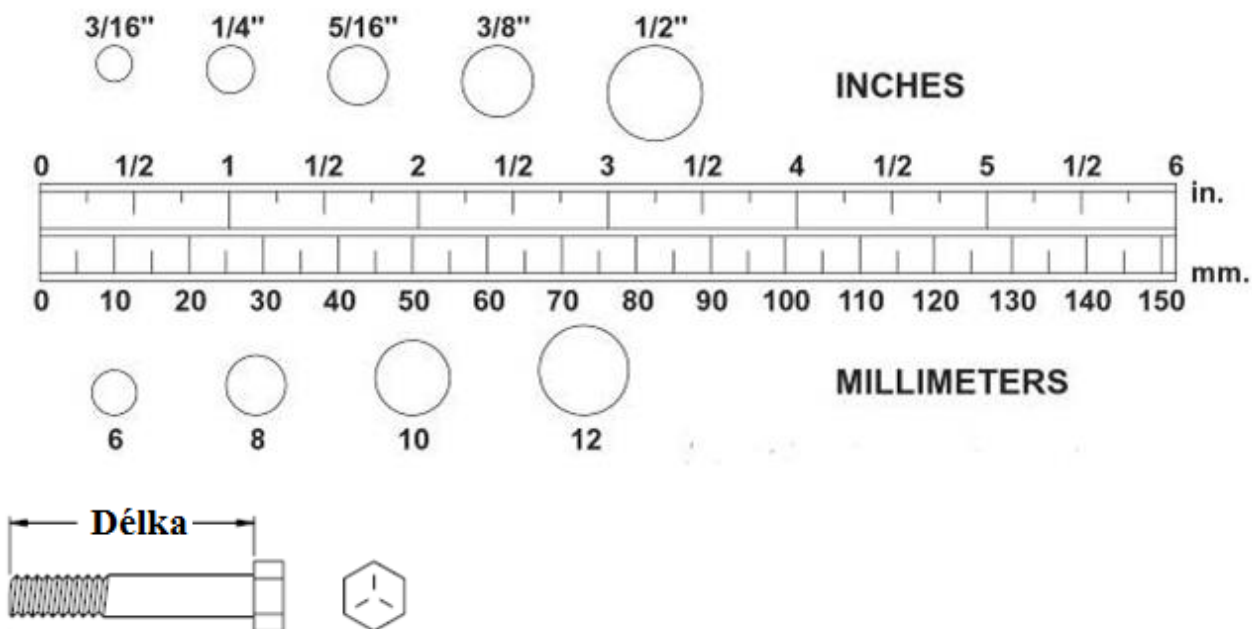
16. Na prístroji by nemali cvičiť ľudia s hmotnosťou vyššou ako 130 kg.
17. Na prístroji nemôže cvičiť viac ľudí naraz.
18. Tento trenažér je navrhnutý pre domáce využitie. Nie je určený na komerčné a klubovému využitie.

VAROVANIE: Pred začatím cvičebného programu sa poraďte s lekárom, obzvlášť v prípade, že ste starší ako 35 rokov, máte akékoľvek zdravotné problémy, ak ste tehotná žena, alebo ak s cvičením len začínate.

DODRŽUJTE UVEDENÉ POKYNY, TÝKAJÚCE SA BEZPEČNOSTI. NEDODRŽANIE TÝCHTO POKYNOV MÔŽE SPÔSOBIŤ VÁŽNE ZRANENIE.

SPOJOVACÍ MATERIÁL

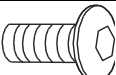
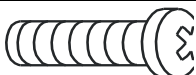
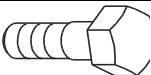
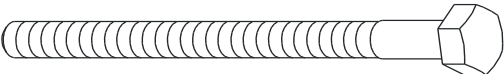
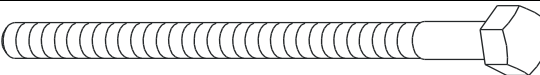
K identifikácii spojovacieho materiálu počas montáže slúži nasledujúci náčrt. Pre zistenie priemeru položte podložky alebo hlavy skrutiek na vyznačené kolieska. Stupnicu použite na nameranie dĺžky skrutiek.



POZNÁMKA: Dĺžka skrutiek je meraná od konca skrutky po začiatok hlavy (s výnimkou skrutiek s plochými hlavami). Do dĺžky skrutiek s plochými hlavami sa započítava aj dĺžka hlavy.

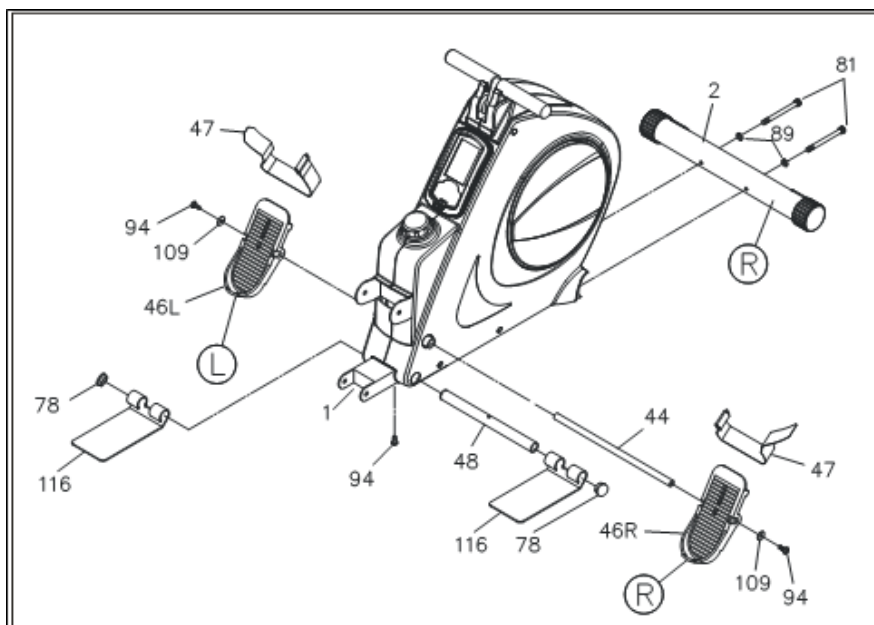
Po otvorení balenia skontrolujte, či sú dodané všetky diely uvedené v tomto zozname. Niektoré skrutky môžu byť už zaskrutkované v príslušnom dieli.

	ČÍSLO A NÁZOV	POČET KUSOV
	53 Doraz	1
	54 Dorazová skrutka	1
	63 Kolík	1
	78 Krytka 25mm	2
	79 Krytka matice (M10)	8

	81 Imbusová skrutka (M8x1.25x70mm)	2
	89 Pérová podložka	2
	94 Imbusová skrutka (M8x 1.25x 15mm)	3
	95 Křížová skrutka (M6x 1 x 15mm)	4
	97 Šest'hranná skrutka (M8x1.25x16mm)	4
	101 Šest'hranná skrutka (M10x1.5x85mm)	1
	102 Šest'hranná skrutka (M10x1.5x95mm)	1
	103 Šest'hranná skrutka (M10x1.5x125mm)	1
	105 Samoistiaca matica (M10x1.5)	3
	109 Podložka (M8xφ23)	2

NÁVOD NA ZOSTAVENIE

Pred zostavovaním vyberte z balenia všetky diely a skontrolujte, či sú všetky potrebné diely dodané. Obaly, v ktorých boli diely zabalené, vložte späť do krabice. Baliaceho materiálu sa nezbavujte, kým nie je prístroj úplne zostavený.



- ## 1. KROK

2. Predný nosník (2) je označený písmenom R. Pripevnite predný nosník (2) k hlavnému rámu (1) pomocou 2 imbusových skrutiek (M8x1.25x70mm) (81) a 2 perových podložiek M8 (89).

- ### 3. KROK

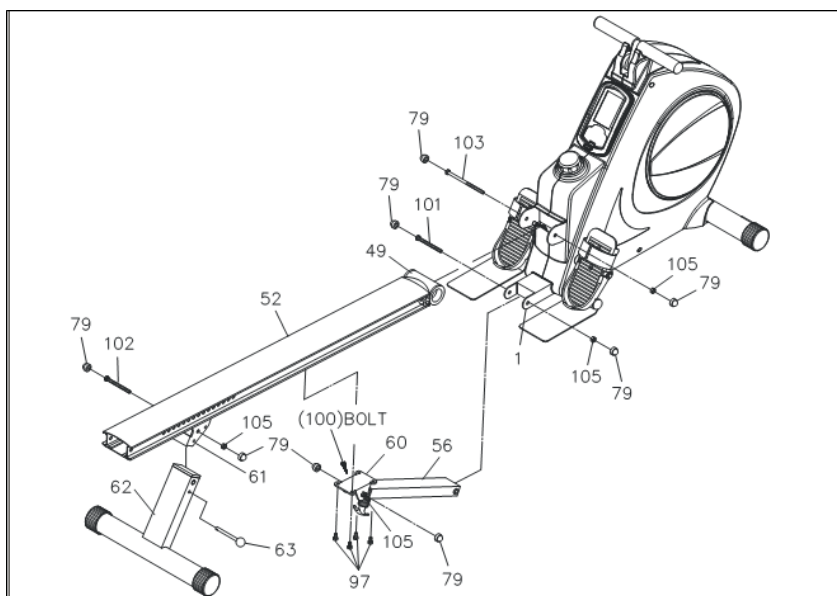
Umiestnite os (48) do hlavného rámu (1) a zaistite ju pomocou imbusovéj skrutky (m8x1.25x15mm) (94). Nasad'te na os (48) podložky pilates (116). Nasad'te na os (48) koncové krytky 25mm (78).

POZNÁMKA: Remienky (47) sú už k pedálom (46) pripevnené. Ľavý pedál je označený písmenom L, pravý písmenom R.

- #### 4. KROK

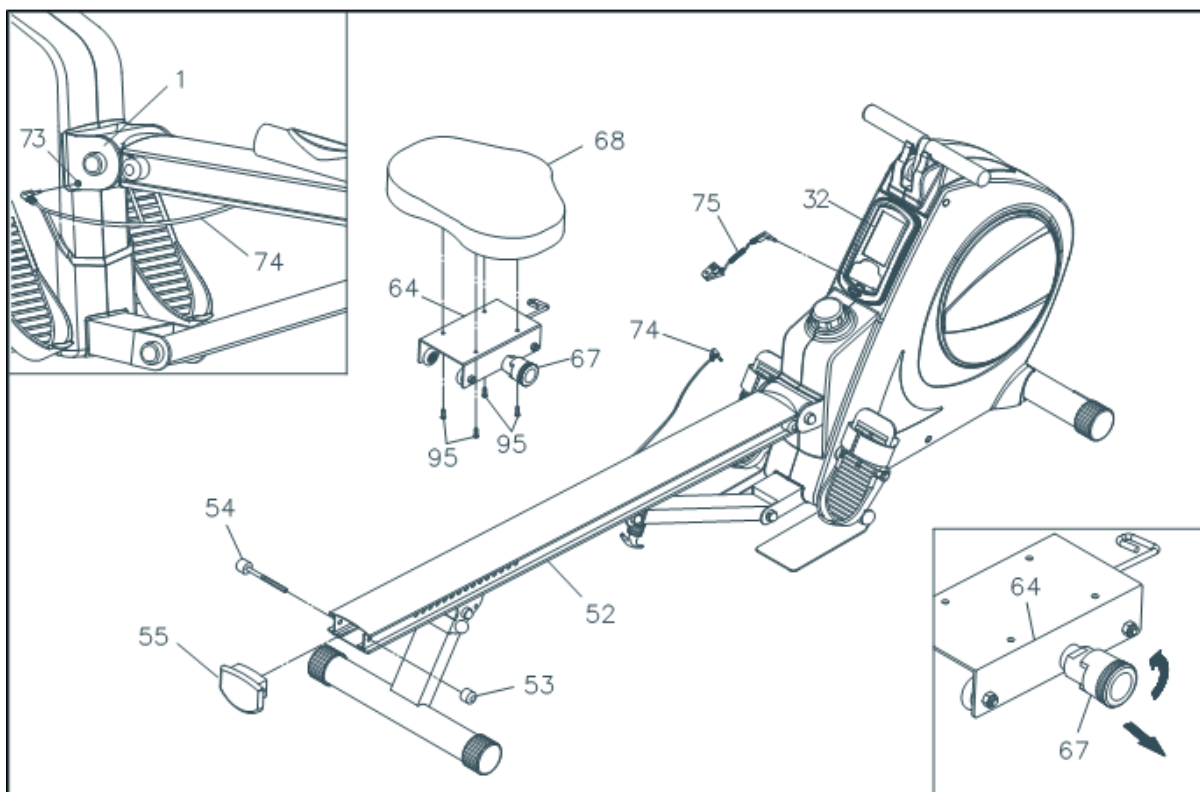
Umiestnite os pedálov (44) do hlavného rámu (1). Nasaďte na os (44) pravý pedál (46R) a ľavý pedál (46L). Zaisťte pedále pomocou imbusových skrutiek (M8x1.25x15mm) (94) a podložiek (M8) (109).

POZNÁMKA: Na dotiahnutie imbusových skrutiek (M8x1.25x15mm) (94) je potrebné použiť imbusový kľúč.



- ## 5. KROK

6. Pripevnite podpernú tyč (60) k lyžine (52) pomocou 4 šesťhranných skrutiek (M8x1.25x16mm) (97). Nasad'te krytky (79) na samoistiacie matice (M10x1.5) (105) a hlavy šesťhranných skrutiek (M10x1.5x75mm) (100).
7. KROK
Pripevnite lyžiny (52) k hlavnému rámu (1) pomocou šesťhranného skrutky (N10x1.5x125mm) (103) a samoistiacie matice (M10x1.5) (105). Nasad'te krytky (79) na samoistiacie matice (M10x1.5) (105) a hlavu šesťhrannej skrutky (M10x1.5x125mm) (100).
8. KROK
Pripevnenie spodný koniec podpernej tyče (56) k hlavnému rámu (1) pomocou šesťhrannej skrutky (M10x1.5x85mm) (101) a samoistiacie matice (M10x1.5) (105). Nasad'te krytky (79) na hlavu šesťhrannej skrutky (M10x1.5x85mm) (101) a samoistiacu maticu (M10x1.5) (105).
9. KROK
Pripevnite zadnú podperu (62) k držiaku (61) na lyžiny (52) pomocou šesťhrannej skrutky (M10x1.5x95mm) (102) a samoistiacie matice (M10x1.5) (105). Zaistite zadnú podperu (62) v správnej pozícii pomocou kolíka (63). Nasad'te krytku (79) na hlavu šesťhrannej skrutky (M10x1.95x95mm) (102) a samoistiacu maticu (M10x1.5)(105).

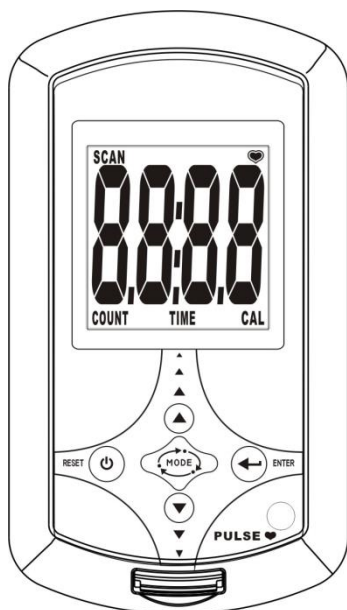


POZNÁMKA: Dávajte pozor, aby ste počas kroku 8-10 nepoškodili káble pre snímanie tepovej frekvencie (73,74).

10. KROK
Pripevnite sedlo (68) k držiaku (64) pomocou 4 krížových skrutiek (M6x1x15mm) (95).
11. KROK
Zatiahnite za ručnú skrutku (67) a pre uvoľnenie ňou otočte v protismere hodinových ručičiek (pozri obrázok). Nasuňte posuvný držiak sedla (64) na lyžiny (52). Pripevnite koncovú krytku lyžiny (55) na lyžinu (52). Prestrčte lyžinou (52) dorazovú skrutku (54) a na druhej strane zaskrutkujte doraz (53). Skontrolujte, či bol pri výrobe na lyžine (52) pripevnený predný doraz (54).
12. KROK
Podľa obrázku pripojte snímacie kábel (74) do zdievky hlavnom ráme (1).
13. KROK

Pripojte ušnú úpinku (75) k ovládacímu panelu (32).

OVLÁDACÍ PANEL



ZAPNUTIE: Začnite veslovať alebo stlačte akékoľvek tlačidlo.

VYPNUTÍ: Počítač sa automaticky vypne po 4 minútach nečinnosti.

TLAČÍTKA:

ENTER: Stlačte toto tlačidlo pre vstup do režimu nastavenia. Týmto tlačidlom prepínate medzi nastavením hodnoty času (TIME), kalórií (CAL) a tepovej frekvencie (PULSE).

MODE: Tlačidlo slúžiace pre výber zobrazovanej funkcie. Ak toto tlačidlo pridržíte po dobu 2 sekúnd, dôjde k vynulovaniu všetkých hodnôt.

RESET: V režime nastavenia stlačte toto tlačidlo pre vynulovanie času (TIME) a kalórií (CAL). Ak stlačíte toto tlačidlo, keď je počítač pozastavený, vynuluje sa hodnota kalórií (CAL). Pridržením tohto tlačidla po dobu 2 sekúnd vynulujete hodnotu všetkých parametrov.

▲ ▼ : Tieto tlačidlá slúžia na nastavenie hodnoty parametrov - čas (TIME), kalórie (CAL), tepová frekvencia (PULSE).

FUNKCIE:

SCAN: Automatické prepínanie medzi parametrami - čas (TIME), počet záberov (COUNT), tepová frekvencia (PULSE). Každý parameter je zobrazovaný po dobu 6 sekúnd. Pomocou tlačidla MODE zvolte funkciu SCAN.

TIME: Zobrazenie doby cvičenia v rozmedzí 1 sec-99: 59 min. Odpočet od nastavenej hodnoty.

COUNT: Zobrazenie počtu záberov v rozmedzí 0-9999.

CALORIE: Zobrazenie množstva kalórií spotrebovaných počas cvičenia v rozmedzí 0-999.9 Kcal. Odpočet od nastavenej hodnoty. Jedná sa len o odhadovanú priemernú hodnotu, ktorá je vhodná najmä pre porovnávanie intenzity jednotlivých tréningov.

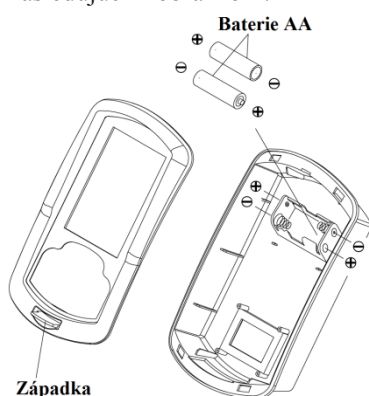
PULSE: Zobrazenie tepovej frekvencie v tepoch za minútu. Pre zobrazenie tepovej frekvencie zvolíte tento režim (PULSE MODE) a pripnete si ušnú úpinku na ušný lalôčik. Hodnota tepovej frekvencie sa rozbliká, akonáhle začne počítač prijímať signál zo snímača. Hodnota Vašej tepovej frekvencie sa zobrazí približne 5 sekúnd po tom, čo sa na displeji zobrazí srdiečko. Ak sa srdiečko nezobrazí, uistite sa, že máte správne pripnutú ušnú úpinku a že je kábel pripojený k počítaču.

Ak ste nastavili hodnotu cieľovej tepovej frekvencie, upozorní Vás počítač pri prekročení tejto hodnoty zvukovou signalizáciou. Prestaňte cvičiť, kým sa hodnota Vašej tepovej frekvencie opäť nezníži.

PREVÁDZKA TRENAŽÉRA

VÝMENA BATÉRIÍ

1. Stlačte západku na spodnej strane počítača a dajte dole kryt.
2. K prevádzke počítača treba dve batérie typu AA, ktoré sú súčasťou balenia. Pri výmene batérií sa riadte nasledujúcim obrázkom:



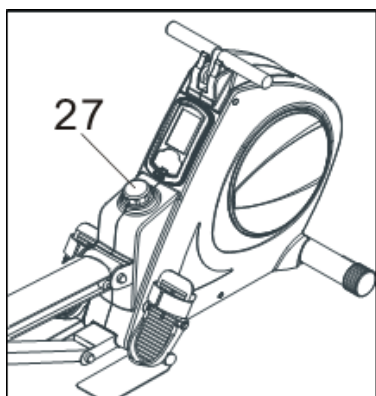
POZNÁMKA:

1. Nepoužívajte súčasne novú a starú batériu.
2. Používajte rovnaký typ batérií. Nepoužívajte súčasne alkalickú batériu a batériu iného typu.
3. Neodporúčame používať nabíjacie batérie.

NASTAVENIE ZÁŤAŽE

Pre zvýšenie záťaže otočte ručnou skrutkou (27) v smere hodinových ručičiek. Pre zníženie záťaže otočte ručnou skrutkou (27) v protismere hodinových ručičiek.

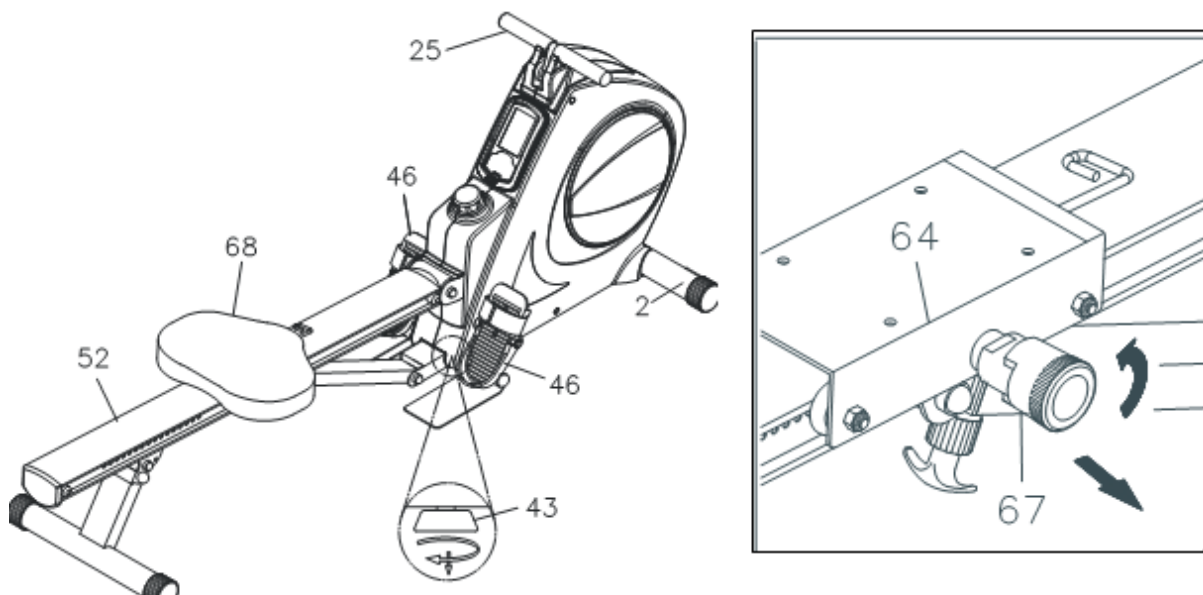
K dispozícii je 8 stupňov záťaže.



PRED CVIČENÍM: Zatiahnite za pružinový kolík (67) a otočte ho v protismere hodinových ručičiek, aby sa uvoľnilo sedlo (viď obrázok). Vďaka tomu možno sedlo voľne posúvať po lyžine (52). Posadte sa na sedlo, položte nohy na pedále (46) a uchopte madlo (25).

POZNÁMKA: Ak sa nadvihuje od podlahy predný nosník (2), vyskrutkujte viac nôžku (43).

POZOR: Pred cvičením sa vždy uistite, že je pružinový kolík (67) v správnej pozícii.



ÚDRŽBA

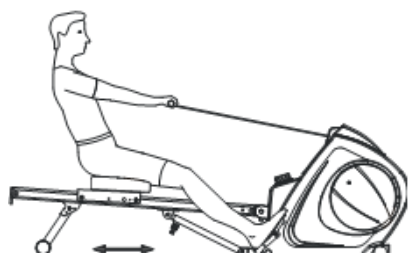
Pre zachovanie bezpečnosti a funkčnosti veslárskeho trénažéra je dôležité vykonávať pravidelné kontroly, či nedošlo k opotrebeniu či poškodeniu dielov. Obzvlášť dôležité je dodržiavať nasledujúce pokyny.

1. Uistite sa, že sa dá pomocou regulačnej skrutky (M27) meniť stupeň záťaž a že funguje správne magnetický systém.
2. Drážky lyžiny (52), po ktorej jazdia kolieska, čistite handričkou zo savého materiálu.
3. Užívateľ je povinný vykonávať pravidelnú údržbu prístroja.
4. Vykonávajte kontroly, či nedošlo k povoleniu skrutiek a matíc. Chýbajúce matice či skrutky ihneď nahradte novými. Povolené skrutky a matice ihneď riadne pritiahnite.
5. Opotrebované alebo poškodené diely by mali byť ihneď vymenené za nové.
6. Udržujte trénažér v čistote, po každom cvičení ho utrite handričkou zo savého materiálu.

CVIKY

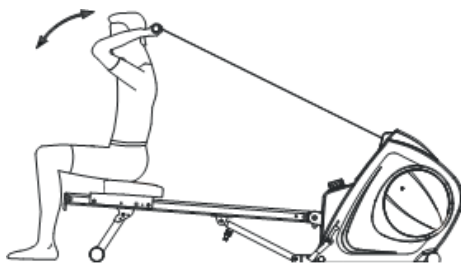
VESLOVANIE

Cvik vykonávajte nasledujúcim spôsobom:



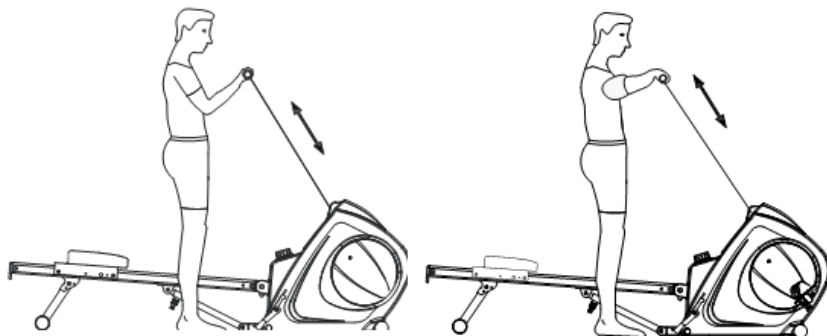
CVIK VYKONÁVAJTE NASLEDUJÚCIM SPÔSOBOM

Zaistite sedlo vo vhodnej pozícii v zadnej časti lyžiny. Cvik vykonávajte nasledujúcim spôsobom:



POSILŇOVANIE BICEPSOV

Počas cviku stojte na doštičkách pilates.



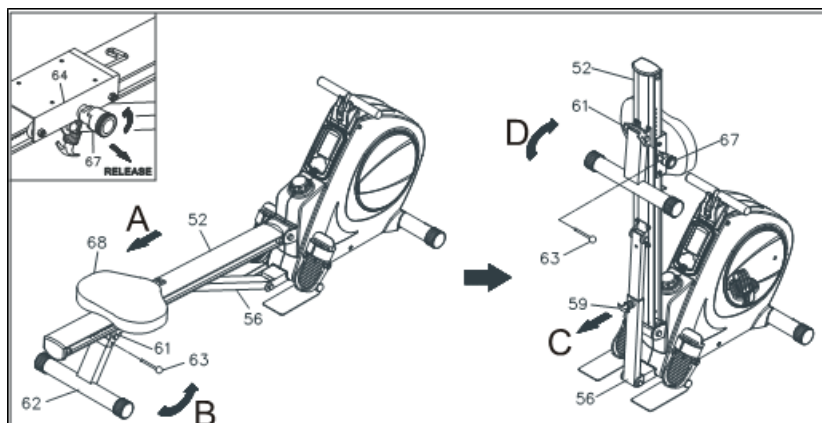
POSILŇOVANIE SVALSTVA DOLNÝCH KONČATÍN

Odistite sedlo a pripevnite madlo k sedlu pomocou karabíny na prednej strane sedla. Počas cviku stojte na doštičkách pilates.



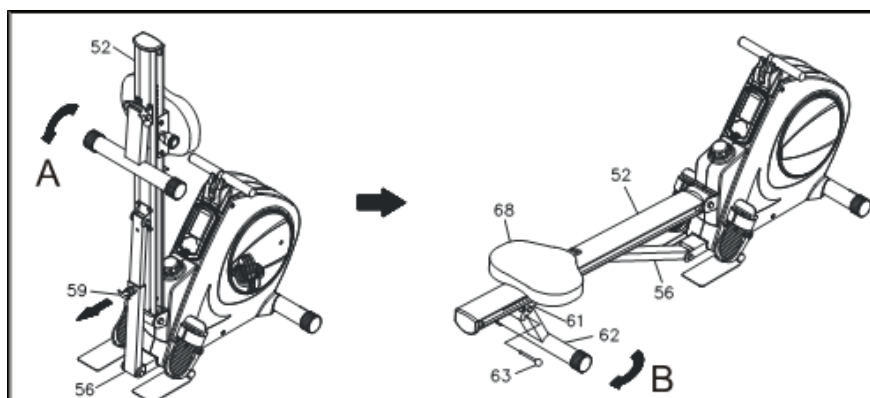
SKLADOVANIE

1. Trenažér skladujte na suchom a čistom mieste.
2. Ak nebude trenažér používať viac ako 1 rok, vyberte z počítača batérie, aby nedošlo k jeho poškodeniu.
3. Presúvajte trenažér na kolieskach umiestnených na prednom nosníku. Pri presúvaní držte prístroj za koncovú krytku lyžiny. Nedržte ho za sedlo, sedlo je pohyblivé a mohli by ste si priškripnúť prsty.
4. Pri skladaní trenažéra postupujte nasledujúcim spôsobom:
 - a. Zaistite sedlo v takej pozícii, aby boli viditeľné otvory v zadnej časti sedla. POZNÁMKA: Zabráňte tak poškodeniu krytiiek.
 - b. Vyberte kolík (63) a zdvihnite lyžiny (52). Uistite sa, že je lyžina (52) riadne zaistená pomocou pružinového kolíka (59).
 - c. Zaistite zadnú podperu (62) pomocou kolíka (63).



ROZLOŽENIE

- Odistite lyžinu (52) pomocou pružinového kolíka (59). Uistite sa, že je lyžina (52) po rozložení riadne zaistená pružinovým kolíkom (59).
- Vytiahnite kolík (63) a položte zadnú podperu (62) na zem, potom ju pomocou kolíka (63) zaistite.



RIEŠENIE PROBLÉMOV

Problém	Možná príčina	Riešenie
Na displeji LCD sa nezobrazujú žiadne informácie	Zlý adaptér alebo batérie	Skontrolujte, či adaptér alebo batérie zodpovedajú popisu v manuáli
	Batéria chýba	Skontrolujte, či sú v počítači batérie.
	Batérie sú umiestnené naopak	Skontrolujte, či sú batérie správne vložené a zapojené (+/-)
	Chybný počítač	Kontaktujte predajcu a požiadajte o výmenu počítača
Zobrazuje sa nulová rýchlosť	Chybný displej Chybný počítač	Skontrolujte, či je magnet v správnej pozícii vzhľadom ku snímaču
		Skontrolujte vzdialenosť medzi magnetom a snímačom - vzdialenosť by nemala byť väčšia ako 5 mm
		Skontrolujte, či sú všetky konektory správne pripojené.
		Skontrolujte, či nie sú poškodené káble
	Počítač neprijíma signál zo snímača rýchlosti.	Ak problém stále pretrváva, je potrebné vymeniť snímač
		Kontaktujte predajcu a požiadajte o výmenu počítača
Displej LCD zobrazuje informácie len čiastočne	Zlé prepojenie dosky plošných spojov a displeja. Jemne zatlačte na displej LCD, ak dôjde k zmene, je problém v spojení.	Skontrolujte, či je doska DPS riadne pripevnená ku krytu počítača, prípadne skrutky pritiahnite. Dávajte pozor, aby ste skrutky nepritiahli príliš, mohlo by dôjsť k poškodeniu dosky. Akonáhle začnete pri doťahovaní pociťovať odpor, prestaňte.
	Spojenie medzi doskou plošných spojov a displejom je prerušené. V tomto prípade je väčšinou LCD displej mierne naklonený a jeho sklon nezodpovedá sklonu ovládacieho panela.	Rozoberte skriňu počítača, vyskrutkujte skrutky držiace dosku plošných spojov, opatrne vyberte DPS a zapojte konektor displeja. Dávajte pozor, aby sa konektor neodpojil, keď budete upevňovať späť DPS. Dávajte pozor, aby ste skrutky nepritiahli príliš, mohlo by dôjsť k poškodeniu dosky. Akonáhle začnete pri doťahovaní pociťovať odpor, prestaňte.
	Chybný počítač.	Kontaktujte predajcu a požiadajte o výmenu počítača
Nedochádza k meraniu tepovej frekvencie alebo je zobrazená hodnota zlá.	Počítač neprijíma signál zo snímača.	Skontrolujte, či je kábel úpinky riadne zapojený do počítača.
	Počítač prijíma príliš slabý signál zo snímača.	Snímače na ušnej upínke nepracujú správne, ak je koža príliš suchá –

		navlhčíte ušný lalôčik a skúste znova
		Úpinka musí byť k ušnému lalôčiku správne pripnutá
		Očistíte úpinku pre zaistenie dobrého kontaktu.
	Chybná ušná úpinka.	Ak problém stále pretrváva, kontaktujte predajcu a požiadajte o výmenu úpinky
	Chybný počítač.	Kontaktujte predajcu a požiadajte o výmenu počítača

POKYNY K CVIČENIU

Pri začatí akéhokoľvek cvičebného programu berte ohľad na Váš telesný stav. Ak ste niekoľko rokov necvičili, alebo trpíte nadváhou, je dôležité začať krátkymi, ľahkými tréningami, postupne ich intenzitu zvyšovať a sledovať pri cvičení tepovú frekvenciu.

Riadte sa nasledovným odporúčaním:

- O priebehu tréningu a vhodnej výžive sa poraďte s lekárom.
- Stanovte si dosiahnuteľné ciele, o ktorých sa tiež poraďte s lekárom.
- Pred cvičením sa zahrejte a na koniec tréningu zaradte uvoľňujúce cviky.
- Pri cvičení pozorujte svoju tepovú frekvenciu a snažte sa ju udržať v rozmedzí 60% (menšia intenzita) - 90% (väčšia intenzita) maximálnej tepovej frekvencie. Spočiatku cvičte s menšou intenzitou a postupne ju zvyšujte, v závislosti na Vašej kondícii.
- Ak začnete počas cvičenia pociťovať závrat, mali by ste zvoľniť alebo prestať cvičiť.

Spočiatku pre Vás bude cvičenie vyčerpávajúce a stačí Vám k nemu pár minút. K zlepšeniu telesnej kondície dochádza po 6-8 týždňoch pravidelného cvičenia. Udržujte vhodnú intenzitu cvičenia, aby ste sa neunavili príliš rýchlo.

Udržiavať správnu intenzitu cvičenia Vám pomôže snímač tepovej frekvencie a nižšie uvedená tabuľka. Pre účinné aeróbne cvičenie by sa Vaša tepová frekvencia mala pohybovať v rozmedzí 60% -90% maximálnej tepovej frekvencie. Začiatočníkom sa odporúča cvičiť na spodnej hranici cieľovej tepovej frekvencie. Vaša telesná kondícia sa bude postupne zlepšovať a vy môžete zvyšovať intenzitu cvičenia. Tepovú frekvenciu pri cvičení pravidelne kontrolujte. Ak nemáte k dispozícii snímač tepovej frekvencie, zastavte cvičenie, ale stále udržiajte nohy v pohybe napr. chôdzou. Priložte dva alebo tri prsty na zápästie druhej ruky a spočítajte počet tepov za 6 sekúnd. Vynásobte počet tepov desiatich a získate Vašu tepovú frekvenciu. Ak je počet tepov za 6 sekúnd napr. 14, potom je Vaša tepová frekvencia 140 tepov za minútu. Časový interval 6 sekúnd sa používa, pretože po ukončení cvičenia sa tepová frekvencia znižuje. Udržujte takú intenzitu cvičenia, aby bola tepová frekvencia v požadovanom rozmedzí.



Tabuľka slúžiaca na určenie intervalu cieľovej tepovej frekvencie v závislosti na veku:

Vek	Cieľová oblasť tepovej frekvencie (55% - 90% maximálnej tepovej frekvencie)	Priemerná maximálna tepová frekvencia - 100%
-----	--	---

20	110-180 tepov za minútu	200 tepov za minútu
25	107-175 tepov za minútu	195 tepov za minútu
30	105-171 tepov za minútu	190 tepov za minútu
35	102-166 tepov za minútu	185 tepov za minútu
40	99-162 tepov za minútu	180 tepov za minútu
45	97-157 tepov za minútu	175 tepov za minútu
50	94-153 tepov za minútu	170 tepov za minútu
55	91-148 tepov za minútu	165 tepov za minútu
60	88-144 tepov za minútu	160 tepov za minútu
65	85-139 tepov za minútu	155 tepov za minútu
70	83-135 tepov za minútu	150 tepov za minútu

Pri cvičení zameranom na zlepšenie kardiovaskulárneho systému je doporučené cvičiť v rozmedzí 55% -90% maximálnej tepovej frekvencie. Pre výpočet maximálnej tepovej frekvencie slúži nasledujúci vzorec: $220 - \text{Vek} = \text{predpokladaná maximálna tepová frekvencia}$.

ZAHRIATIE PRED CVIČENÍM, UPOKOJENIE PO CVIČENÍ

ZAHRIEVACIA FÁZA

Táto fáza slúži na prekrvenie celého tela, k zahriatiu svalstva, znižuje riziko kŕčov a svalového poranenia. Odporúčame vykonávať zahrievacie cviky po dobu 2-5 minút. Vhodné sú cviky, ktoré zvyšujú tepovú frekvenciu a zahrievajú svalstvo. Medzi tieto cviky môže patriť napr. chôdza, poklus, skákanie s opakovaným roznožovaním a vzpažovaním, skákanie cez švihadlo alebo behanie na mieste.

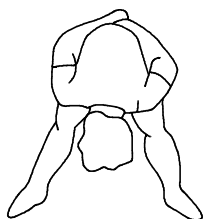
PRETIAHNUTIE

Po zahrievacej fáze nasleduje riadne pretiahnutie. Vždy sa pred cvičením na prístroji naťahujete a tiež strečingové cviky urobte po ukončení tréningu, keď budú svaly zahriate a nebude tak hroziť riziko úrazu. Pri pretáňovaní zotrvaťte v krajnej polohe približne 15- 30 sekúnd, nerobte trhavé pohyby a nekmitajte.

ODPORÚČANÉ PREŤAHOVACIE CVIKY

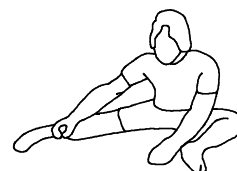
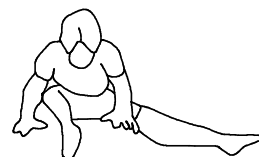
Predklony pre pretiahnutie spodnej časti chrbta

Rozkročte nohy na šírku ramien a predkloňte sa. Hornú polovicu tela uvoľnite a zotrvaťte v tejto pozícii približne 30 sekúnd. Nerobte kmity. Ak sa zmierni pnutie v zadnej časti nôh, opatrne sa pokúste ešte viac predkloniť.



Predklony v drepe na jednej nohe

Čupnite si a jednu nohu napnite do strany. Snažte sa predkloniť a pritiahnuť hrudník k pokrčené nohe. Zotrvaťte v krajnej pozícii po dobu aspoň 10 sekúnd. Cvik vykonajte aspoň 10x na obe strany.



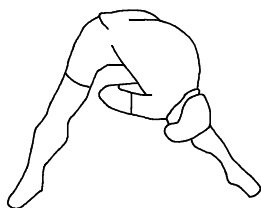
Pretiahnutie zadnej strany stehna

Sadnite si na podlahu a rozťahnite nohy čo najviac od seba. Snažte sa hornú polovicu tela pritiahnuť smerom k jednej nohe, pri priťahovaní si môžete pomôcť rukami. Zotrvajte v krajnej polohe 10-30 sekúnd. Nerobte kmity. Cvik opakujte 10x na jednej aj na druhej nohe.



Predklon v širokom stoji rozkročnom

Vykonajte široký stoj rozkročný a predkloňte sa (viď. Obrázok). Pomocou rúk opatrne pritiahnite hornú polovicu tela k jednej nohe. Hlavu nechajte voľne visieť smerom nadol. Nerobte kmity. V krajnej polohe zotrvajte aspoň 10 sekúnd. Potom pritiahnite hornú polovicu tela k druhej nohe. Cvik niekoľkokrát opakujte.



Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa vždy poraďte s lekárom.

UPOKOJENIE PO CVIČENÍ

Táto fáza slúži na upokojenie činnosti kardiovaskulárnej sústavy a svalstva. Môžete opakovať zahrievacie cviky alebo pokračovať v cvičení zvolneným tempom. Pretiahnutie svalov po cvičení je dôležité a opäť je potrebné sa vyvarovať trhavým pohybom a kmitaniu.

ZOZNAM DIELOV

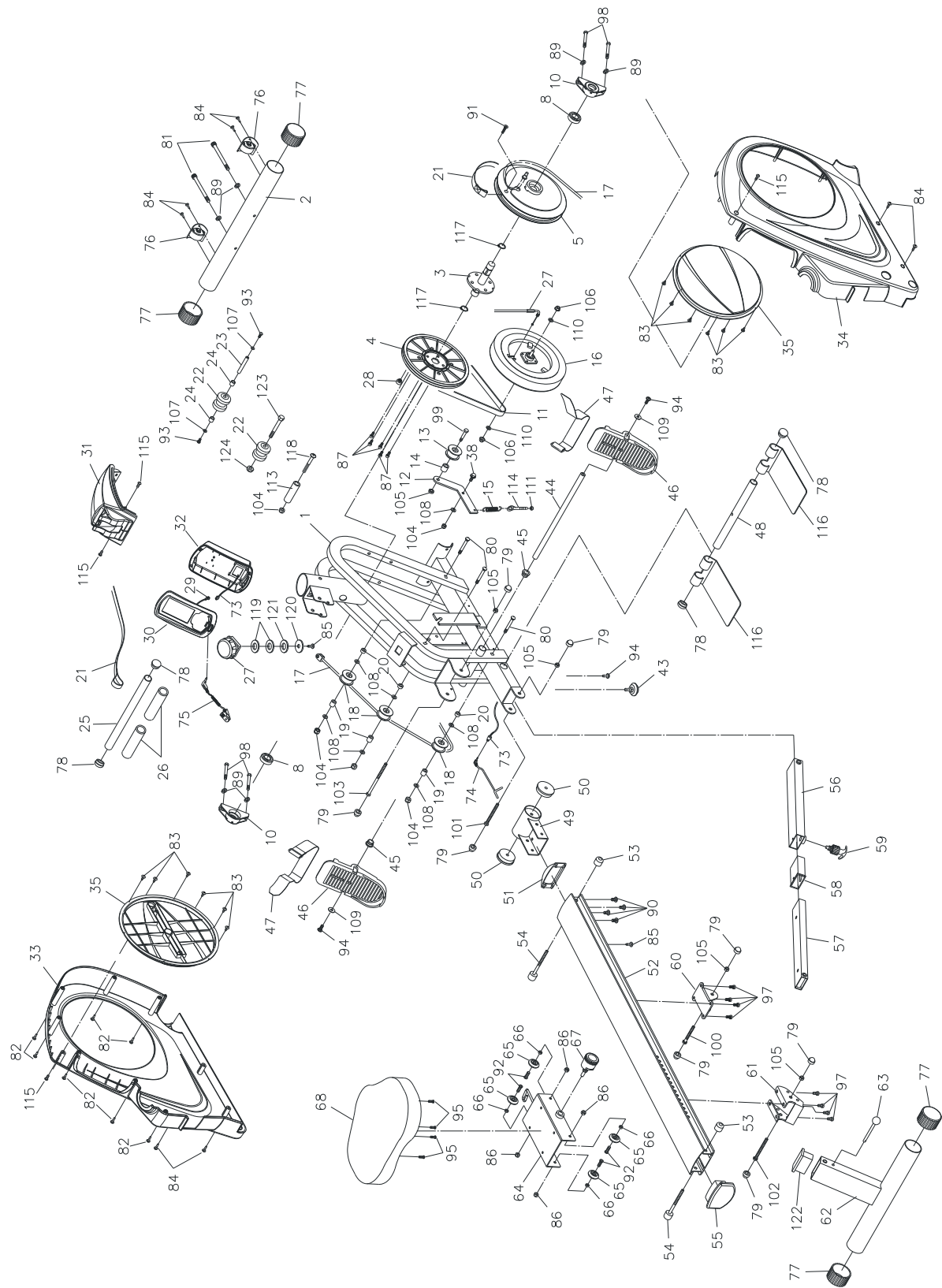
ČÍSLO	NÁZOV DIELU	POČET KUSOV
1	Hlavný rám	1
2	Predný nosník	1
3	Hriadeľ	1
4	Remeňové koleso	1
5	Navíjač	1
8	Ložisko (6004zz)	2
10	Ložiskové púzdro	2
11	Remeň	1
12	Rameno remeňového kolesa	1
13	Kladka	1
14	Výmedzovacie vložka kladky	1
15	Pružina	1
16	Magnetický systém	1
17	Pružné lano	1
18	Kladka pružného lana	3
19	Ložisko kladky pružného lana	3
20	Výmedzovacia vložka kladky pružného lana	3
21	Pás	1
22	Kladka pásu	2
23	Os kladky pásu	1
24	Výmedzovacia vložka kladky pásu	2
25	Madlo	1
26	Penový grip	2
27	Regulačná skrutka	1
28	Magnet	1

29	Kábel horný - počítač	1
30	Horná krytka ovládacieho panela	1
31	Horná krytka	1
32	Ovládací panel	1
33	Ľavý kryt	1
34	Pravý kryt	1
35	Bočný guľatý kryt	2
38	Prírubová skrutka (M8x1.25x25mm)	1
43	Nôžka	1
44	Os pedálov	1
45	Vymedzovacia vložka	2
46	Pedál	2
47	Remienok pedála	2
48	Os podložiek pilates	1
49	Kĺb	1
50	Kĺbové ložisko	2
51	Predná krytka lyžiny	1
52	Lyžina	1
53	Doraz	2
54	Dorazová skrutka	2
55	Koncová krytka lyžiny	1
56	Podperná tyč	1
57	Vnútoraná podperná tyč	1
58	Vložka	1
59	Pružinový kolík	1
60	Držiak podpernej tyče	1
61	Držiak zadnej podpory	1
62	Zadná podpera	1

63	Istiaci kolík	1
64	Držiak sedla	1
65	Koliesko - sedlo	4
66	Výmedzovacia vložka kolieska - sedlo (φ8xφ12x6.5mm)	4
67	Pružinový kolík	1
68	Sedlo	1
73	Kábel - snímací	1
74	Spodný kabel - snímací	1
75	Kábel ušnej úpinky	1
76	Transportné koliesko	2
77	Guľatá koncová krytka - zadná podpera 60mm)	4
78	Koncová krytka – madlo (25mm)	4
79	Krytka matice/hlavy skrutky (M10)	8
80	Vratový skrutka (M8x1.25x60mm)	3
81	Imbusová skrutka (M8x1.25x70mm)	2
82	Křížová skrutka (M4x20mm)	7
83	Křížová skrutka (M4x10mm)	12
84	Křížová skrutka (M5x18mm)	8
85	Křížová skrutka (M5x0.8x15mm)	2
86	Samoistiaca matica (M8x1.25x6.2t)	4
87	Imbusová skrutka (M5x0.8x15mm)	5
89	Pérová podložka (M8)	6
90	Skrutka s plochou hlavou (M8x1.25x16mm)	4
91	Skrutka s plochou hlavou (M8x1.25x25mm)	1
92	Imbusová skrutka s plochou hlavou (M8x1.25x25mm)	4
93	Imbusová skrutka (M6x1x12mm)	2
94	Imbusová skrutka (M8x1.25x15mm)	3
95	Šest'hranná skrutka (M6x1x15mm)	4

97	Šesťhranná skrutka (M8x1.25x16mm)	8
98	Šesťhranná skrutka (M8x1.25x55mm)	4
99	Šesťhranná skrutka (M10x1.5x45mm)	1
100	Šesťhranná skrutka (M10x1.5x75mm)	1
101	Šesťhranná skrutka (M10x1.5x85mm)	1
102	Šesťhranná skrutka (M10x1.5x95mm)	1
103	Šesťhranná skrutka (M10x1.5x125mm)	1
104	Šesťhranná matica (M8x1.25x8t)	4
105	Šesťhranná matica (M10x1.5)	5
106	Matica s nákrúžkom (M10x1.25)	2
107	Podložka (M6)	2
108	Podložka (M8xφ16)	5
109	Väčšia podložka (M8xφ23)	2
110	Podložka (M10)	2
111	Samoistiaca matica M6	1
113	Vymedzovač	1
114	Skrutka s okom	1
115	Skrutka s polkruhovou hlavou (M5x12mm)	4
116	doštičky Pilates	2
117	poistný krúžok 20mm	2
118	Šesťhranná skrutka (M8x1.25x70mm)	1
119	Podložka (φ26xφ38 x 2.0t)	2
120	Podložka (φ6xφ32 x 2.0t)	1
121	Podložka (φ26xφ34x 1.0t)	1
122	Hranatá vložka	1
123	Šesťhranná skrutka (M10xp1.5x65mm)	1
124	Nízka samopoistná matica (M10xp1.5)	1

NÁKRES



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 05 Trenčín (Sihot'), +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 zmluvy 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 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. Bratislavská 36, 911 05 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 reklamacii 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 závalu 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
Reklamáce 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:

Pečiatka a podpis predajcu: