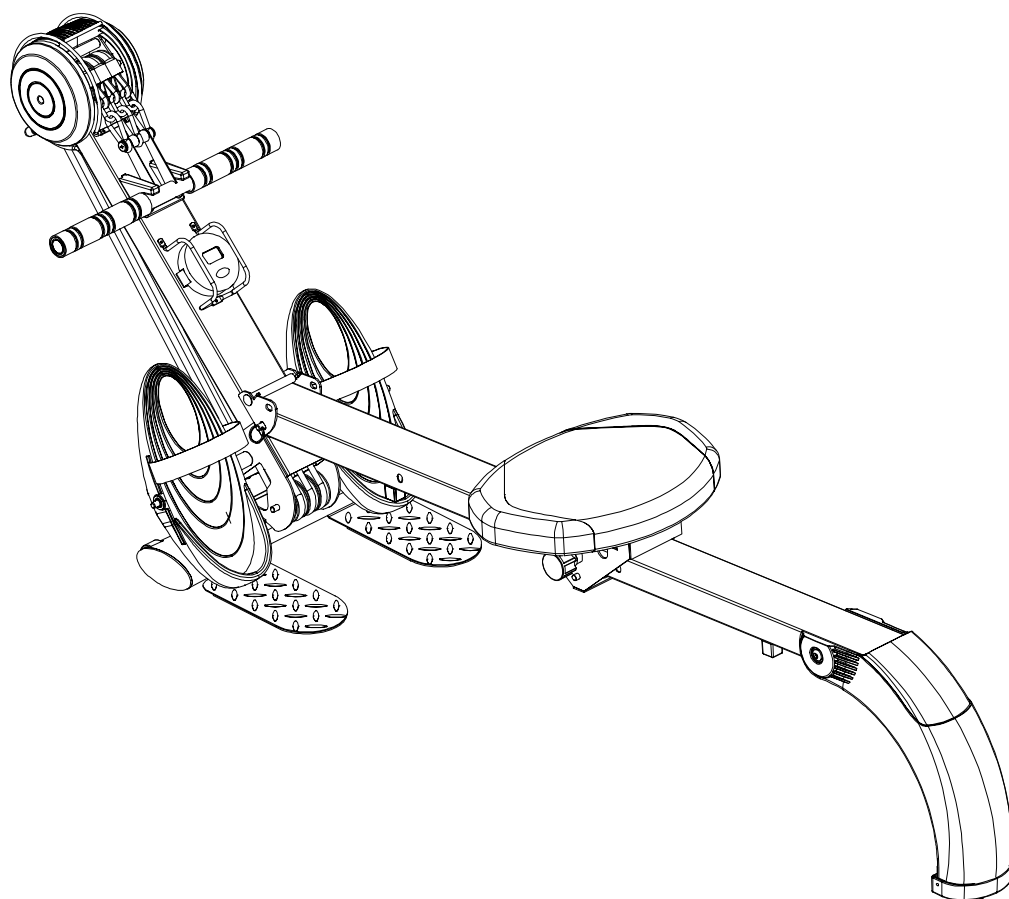




Uživatelský manuál - CZ

IN 2810 – Veslovací trenažér inSPORTline RIO

(BR-3010)

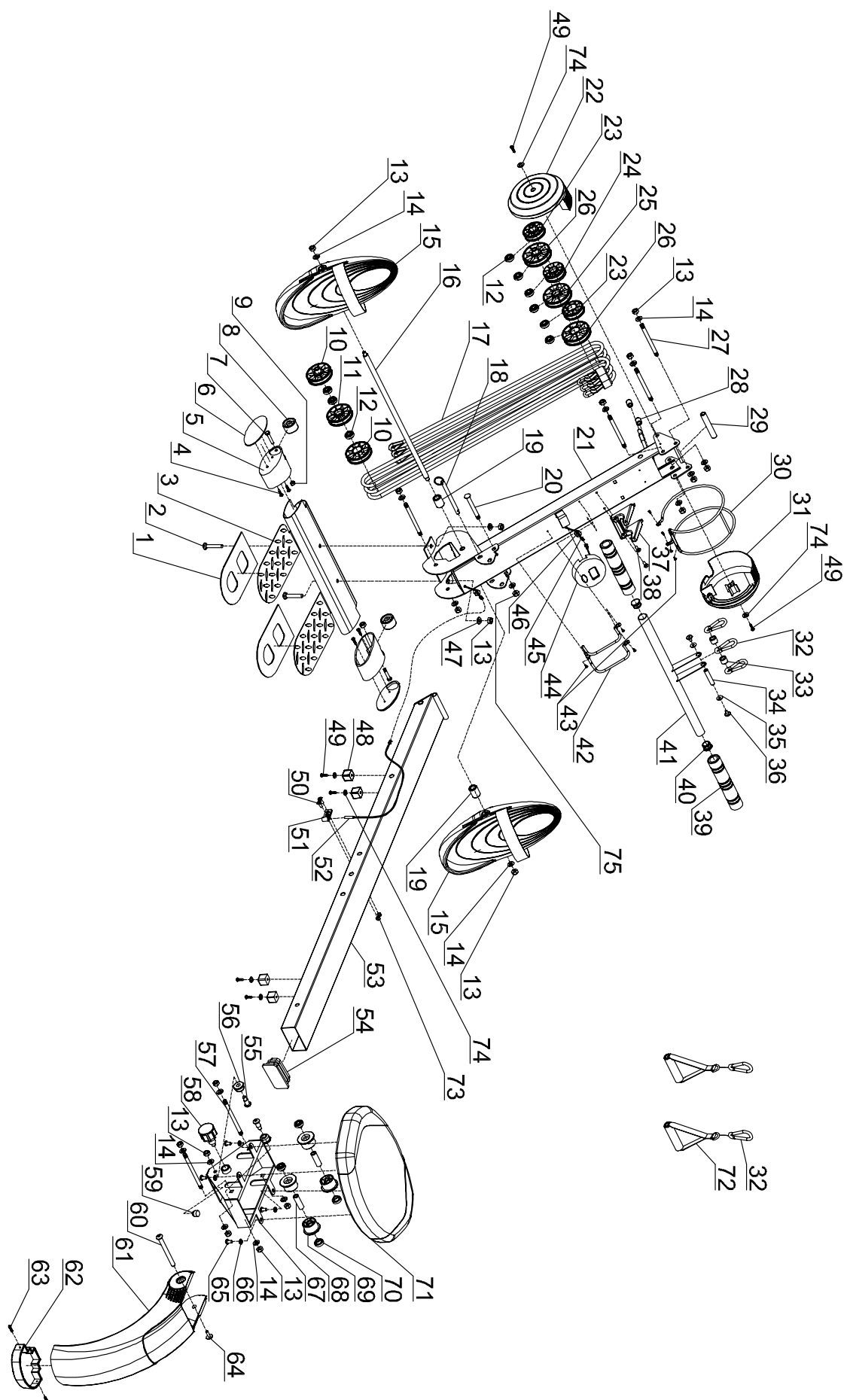


Důležité bezpečnostní informace

Uchovávejte tento manuál na bezpečném místě pro pozdější použití.

1. Před montáží a použitím tohoto přístroje je důležité si pročíst celý tento manuál. Bezpečného a efektivního použití může být dosaženo pouze v případě, pokud je zařízení správně sestaveno, udržováno a užíváno. Jste odpovědní zajistit, aby všichni uživatelé zařízení byli informováni o všech upozorněních a varováních.
2. Před započetím jakéhokoli cvičebního programu byste měli vyhledat lékaře a zjistit, zda nemáte nějaké fyzické nebo zdravotní komplikace, které by mohly představovat nebezpečí pro vaše zdraví a bezpečnost a které by vám bránily tento stroj správně používat. Doporučení vašeho lékaře je nezbytná, pokud užíváte léky, které ovlivňují vaši tepovou frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
3. Sledujte signály vašeho těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Okamžitě cvičení ukončete, pokud pocítíte některé z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, extrémní dušnost, pocity závratě nebo nevolnosti. Pokud jste zažili některý z těchto stavů, měli byste navštívit svého lékaře, než budete v cvičebním programu pokračovat.
4. Děti a domácí mazlíčky držte z dosahu zařízení. Zařízení je navrženo pouze pro dospělé.
5. Zařízení používejte pouze na pevném rovném plochém povrchu, s ochranou podložkou pro vaši podlahu nebo koberec. Z důvodu bezpečnosti byste měli kolem zařízení dodržet 0,5m volného prostoru.
6. Před použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou matice a šroubky správně utaženy.
7. Bezpečnostní úroveň zařízení může být zachována pouze tehdy, pokud probíhá pravidelná kontrola poškození nebo opotřebení.
8. Zařízení musí být instalováno na stabilním podkladě a rovné podlaze. Zařízení používejte tak, jak je uvedeno. Naleznete-li při montáži nebo kontrole zařízení jakoukoli vadnou součástku, nebo pokud během používání zaslechnete neobvyklý zvuk pocházející ze zařízení, zastavte a přístroj dále nepoužívejte, dokud nebude problém napraven.
9. Během cvičení noste vhodné oblečení. Vyvarujte se volným oděvům, které by se mohly do přístroje zachytit, omezit pohyb nebo pohybu bránit.
10. Toto zařízení bylo testováno a certifikováno podle EN957 třídy HC. Je vhodné jen pro domácí použití. Maximální váha uživatele je 110 kg. Porušování je nezávislé na rychlosti.
11. Zařízení není určeno pro terapeutické využití.
12. V případě zvedání a přesouvání zařízení pracujte s ohledem na vaše záda, aby nedošlo k poranění. Vždy využívejte správných technik zvedání nebo využijte asistenci. Pravidelně kontrolujte celistvost krytů a bezpečnostních prvků.
13. Rodiče a osoby, které dohlíží na děti by si měli být vědomi své odpovědnosti týkající se tohoto zařízení. Přirozený hrací instinkt a záliba v experimentování dětem vlastní by mohla vést k použití tohoto zařízení k účelům, ke kterým není určeno.
14. Pokud mají děti možnost toto zařízení využívat, měl by být bran v potaz stupeň jejich fyzického a mentálního vývoje i temperament. Měly by být pod dohledem a instruovány k správnému používání zařízení. Zařízení rozhodně není vhodné jako dětská hračka.
15. Pokud se setkáte s problémy nebo potřebujete pomoc, kontaktujte prosím náš zákaznický servis.

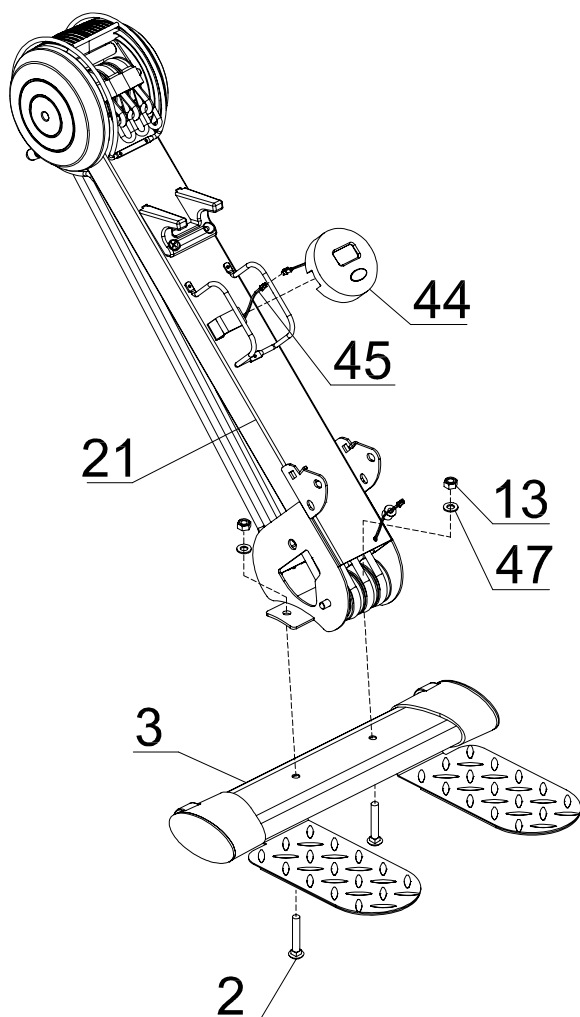
SCHÉMATICKÝ POHLED – MONTÁŽNÍ NÁKRES



SEZNAM DÍLŮ

DÍL Č.	POPIS	MNOŽS TVÍ	DÍL Č.	POPIS	MNOŽS TVÍ
1.	Gumová podložka	2	39.	Pěnová rukojeť	2
2.	Šroub (M8*48)	2	40.	Koncovka	1
3.	Přední stabilizér	1	41.	Řídítka	1
4.	Šroub (ST4.2*10)	4	42.	Chránič počítače	5
5.	Koncovka	2	43.	Šroub (ST2.9*8)	1
6.	Krytka koncovky	2	44.	Počítač	1
7.	Šroub (M6*40)	2	45.	Horní drát počítače	1
8.	Transportní kolečko	2	46.	Držák drátu	2
9.	Pojistná matice (M6)	6	47.	Oblá podložka (Φ8)	4
10.	Kladka (φ63*29.25)	2	48.	Zátka	6
11.	Kladka (φ63*20.5)	1	49.	Šroub (ST4.2*13)	2
12.	Ložisko	9	50.	Šroub (M5*12)	1
13.	Pojistná matice (M8)	14	51.	Senzor	1
14.	Podložka (Φ8)	13	52.	Dolní drát počítače	1
15.	Pedál	2	53.	Trubka	1
16.	Náprava pedálu	1	54.	Koncovka	2
17.	Tkaný pás	3	55.	Šroub (Φ10*14.5*M8)	2
18.	Kolík	1	56.	Pouzdro	2
19.	Pouzdro	2	57.	Šroub (φ8*110)	1
20.	Šroub (M8*95)	1	58.	Úpravný konflík	1
21.	Hlavní rám	1	59.	Magnet	1
22.	Kryt řetězu (levý)	1	60.	Šroub (Φ9.5*94.5*M6)	1
23.	Kladka (φ53*29.25)	2	61.	Zadní stabilizér	1
24.	Kladka (φ53*20.5)	1	62.	Protiskluzná podložka	2
25.	Kladka (φ73*20.5)	1	63.	Šroub (ST2.9*16)	1
26.	Kladka (φ73*29.25)	2	64.	Šroub (M6*10)	4
27.	Náprava	4	65.	Šroub (M6*15)	8
28.	Pouzdro	2	66.	Plochá podložka (φ6)	1
29.	Pouzdro	1	67.	Držák sedadla	2
30.	Rám krytu řetězu	1	68.	Pouzdro	4
31.	Kryt řetězu (pravý)	1	69.	Kolečko sedadla	4
32.	Hák	5	70.	Pouzdro	1
33.	Pouzdro	2	71.	Sedadlo	1
34.	Náprava	1	72.	Táhla	2
35.	Podložka	2	73.	Pojistná matice	6
36.	Šroub (M5*10)	2	74.	Plochá podložka(φ5)	1
37.	Držák držadla	1	75.	Plochá podložka	5
38.	Šroub (M5*15)	2	76.	Plochá podložka (φ3)	2
		2	77.	Šroub (ST3.5*8)	

MONTÁŽNÍ INSTRUKCE



KROK 1

Spojte přední stabilizér (3) s hlavním rámem (21) za použití šroubu M8*47 (2), oblé podložky $\varnothing 8$ (47) a pojistné matice M8 (13).

Upozornění: vložte šroub M8*47 (2) do otvoru v předním stabilizátoru (3), hranatá hlava šroubu musí zapadat do hranatého otvoru. Tlačte na hlavu šroubu dokud nebude pojistná matice M8 (13) zašroubovaná.

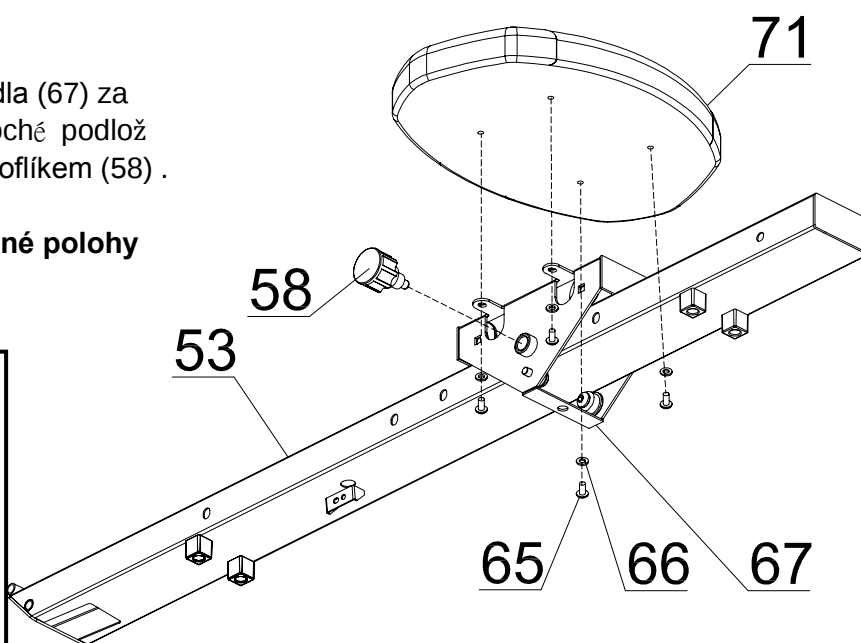
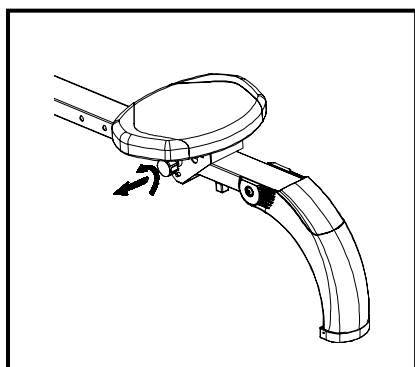
Spojte počítač (44) s horním drátem počítače (45), pak počítač připevněte do držáku počítače na hlavním rámu (21).



KROK 2

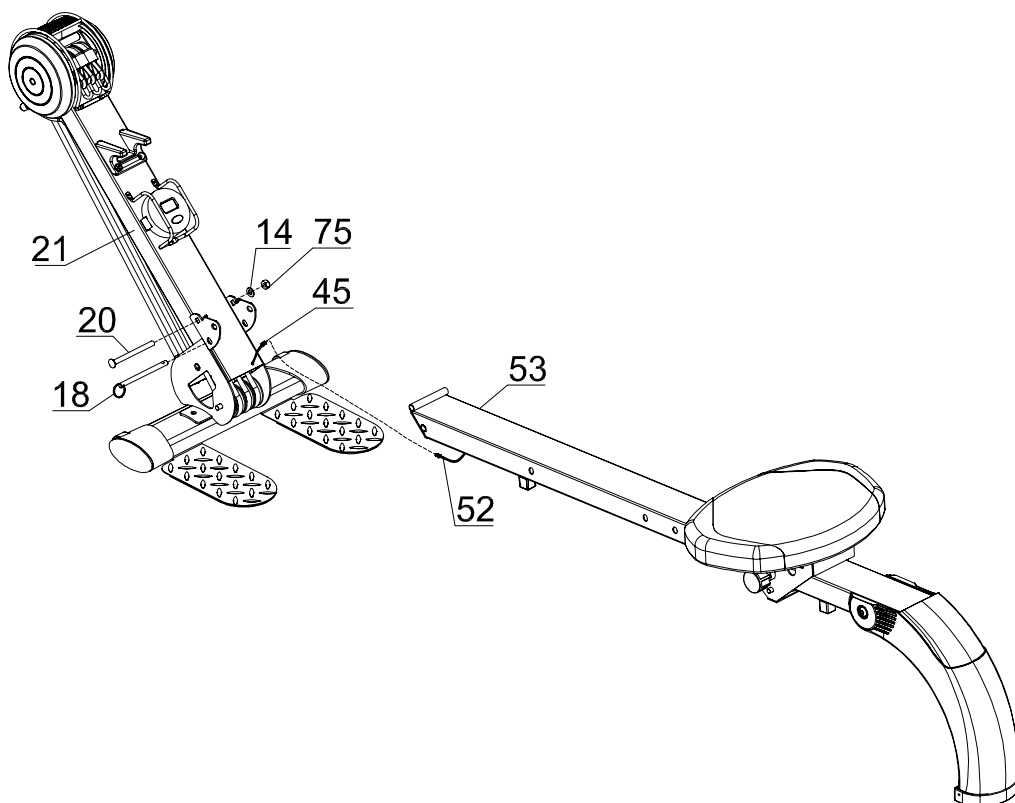
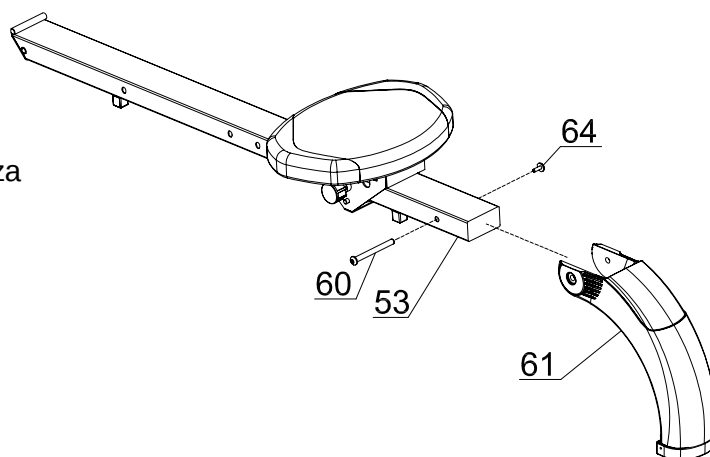
Připojte sedlo (71) k držáku sedla (67) za použití šroubu M6*15 (65) a ploché podložky (66) a zajistěte úpravným knoflíkem (58).

PS: Sedlo nastavte do potřebné polohy pomocí úpravného knoflíku.



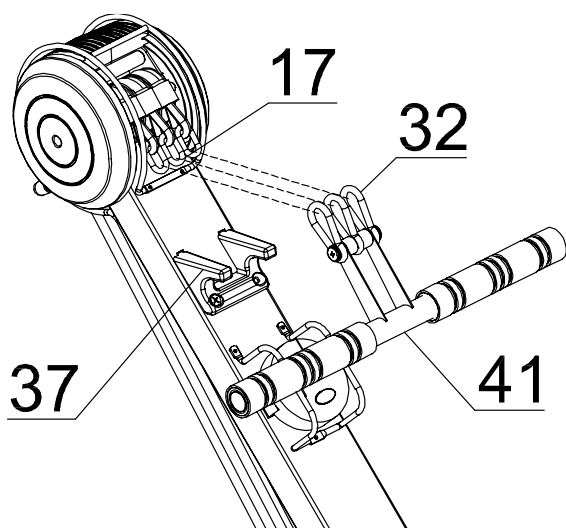
KROK 3

Spojte zadní stabilizér (61) s trubicí (53) za použití dvou šroubů (60) a (M6*10) (64).



KROK 4

1. Přiložte trubku (53) k hlavnímu rámu (21) a smontujte za použití šroubu M8*95 (20), podložky (14) a pojistné matice M8 (75).
2. Spojte horní drát počítače (45) s dolním drátem počítače (52),
3. Vložte kolík (18).



KROK 5

Spojte hák držadel (32) s hákem tkaného pásu (17) a nasad'te jej na držák držadel (37).

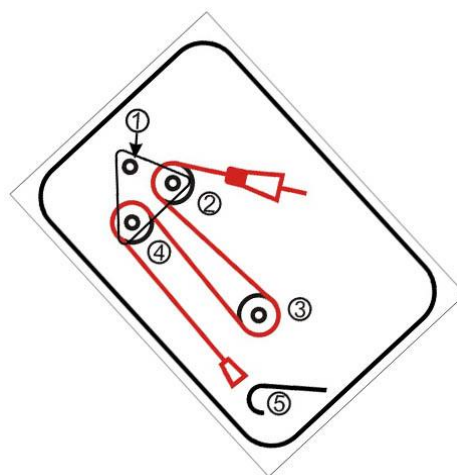
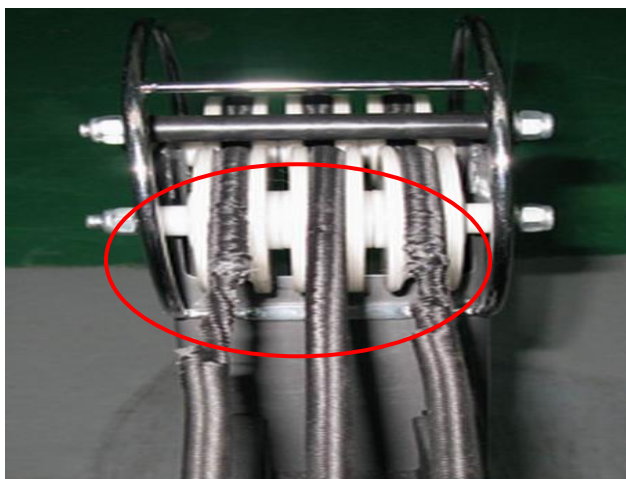
UPOZORNĚNÍ:

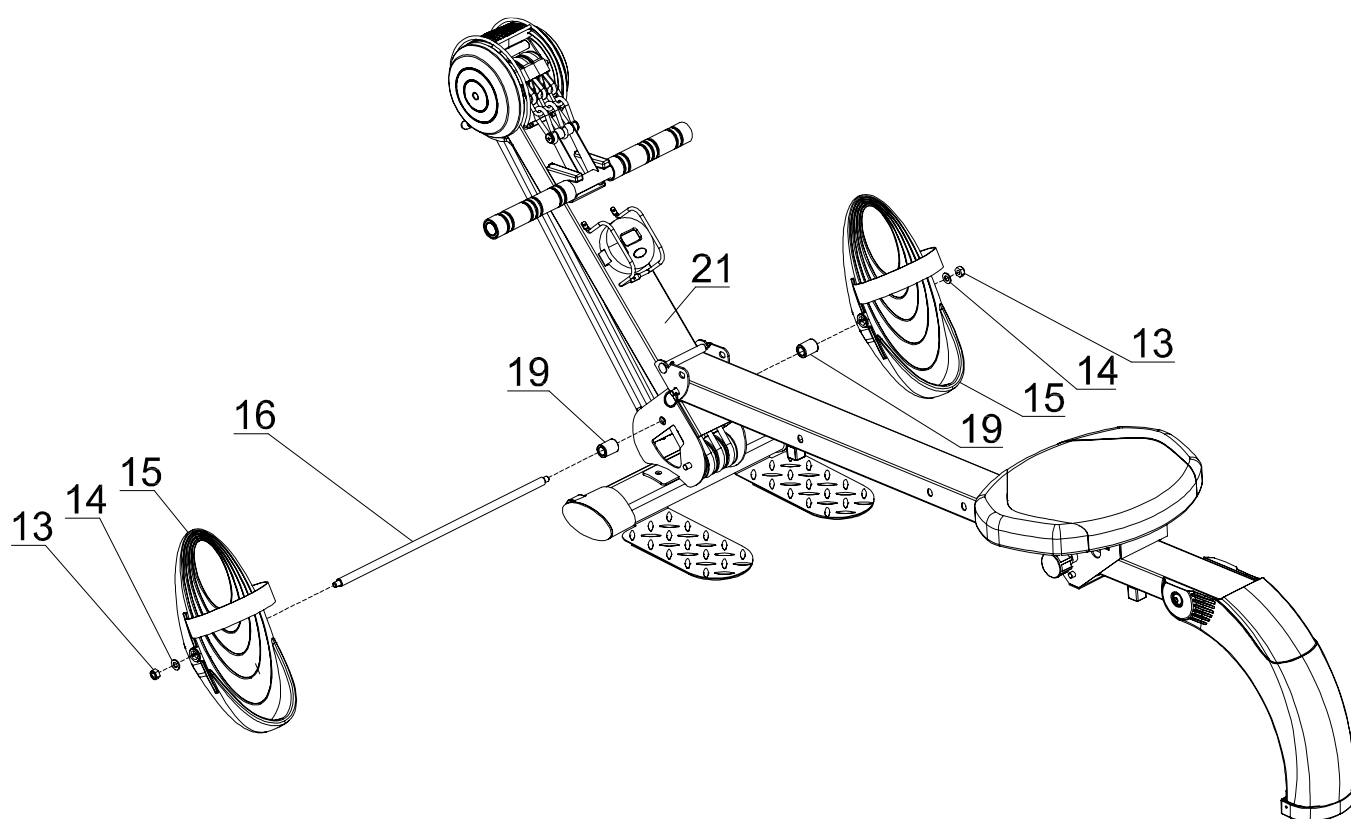
K dispozici jsou 3 úrovně napětí.

Úroveň napětí je rozdílná podle počtu pásů, 1 pás pro nejmenší odpor, 3 pásy pro odpor největší.

UPOZORNĚNÍ:

Pravidelně vyměňujte tkané pásy (17) – díly podléhající rychlému opotřebení - když jsou zničené nebo se jejich průměr zmenšuje. Fotografie vadného pásu a znázornění výměny jsou zobrazeny níže.

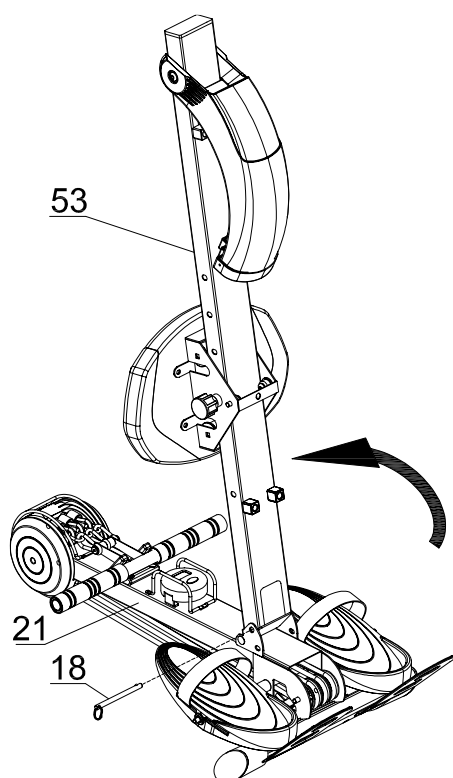




KROK 6

Přimontujte pedál (15), pouzdro (19) a nápravu pedálu (16) k hlavnímu rámu (21) za použití pojistné matice M8 (13) a podložky (14).

SLOŽENÍ PRO SKLADOVÁNÍ



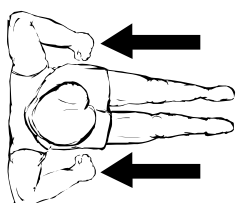
Vytáhněte kolík (18) z hlavního rámu (21), pak otočte trubku (53) v protisměru hodinových ručiček a vložte kolík (18) pro fixaci v této pozici.

PRŮVODCE CVIČENÍM

Veslování je extrémně efektivní formou cvičení. Posiluje srdce, zlepšuje cirkulaci, stejně tak, jako procvičuje hlavní svalové skupiny – zad, břicha, paží, ramen, boků a nohou.

Základní veslovací tah

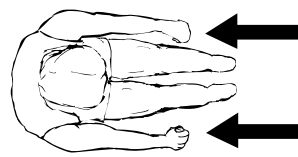
- 1) Sedněte si na sedadlo a upevněte nohy do pedálů za použití suchých zipů. Poté uchopte veslovací tyč
- 2) Zaujměte startovací pozici, nakloňte se kupředu s pažemi nataženými a koleny ohnutými, jak je nakresleno níže (obr.1).
- 3) Odstrčte se směrem dozadu tak, že ve stejný čas narovnávejte záda a nohy (obr.2)
- 4) Dokončete tento pohyb, dokud se nenahnete mírně dozadu, během této fáze byste měli vést paže podél těla. (obr. 3). Poté se vraťte do fáze 2 a opakujte.



(obr.1)



(obr.2)



(obr.3)

Tréninkový čas

Veslování je namáhavou formou cvičení, proto je nejlepší začít s krátkým, lehkým cvičebním programem a pokračovat k delšímu a těžšímu tréninku. Začněte veslovat nejdříve po dobu 5 minut a přímoúměrně vašemu pokroku prodlužujte délku cvičení tak, aby odpovídala zlepšení vaší kondice. Nakonec byste měli být schopni veslovat 15-20 min, ale nesnažte se tohoto výsledku dosáhnout příliš rychle.

Snažte se trénovat každý druhý den, 3x do týdne, abyste tělu poskytli dostatečný čas pro regeneraci mezi cvičeními.

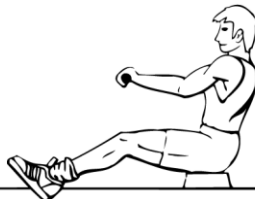
Alternativní veslovací styly

Veslování pouze za pomoci paží

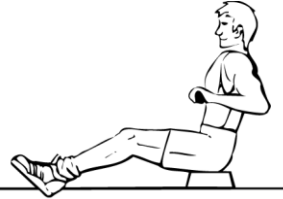
Toto cvičení posílí svaly paží, ramen, zad a břicha. Sedněte si tak, jak je znázorněno na obrázku 4 s nohama narovnanými, nakloňte se dopředu a uchopte madlo. Plynulým a kontrolovaným pohybem se nakloňte dozadu, abyste minuli vzpřímenou pozici, pokračujte přitažením madla ke hrudníku. Vraťte se do počáteční pozice a opakujte. Tak jak je znázorněno níže.



(obr.4)



(obr.5)



(Fig.6)

Veslování pouze za pomoci nohou

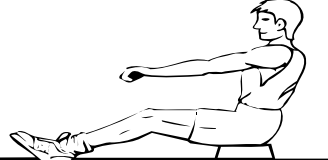
Toto cvičení pomáhá posilovat svaly nohou a zad. S narovnanými zády a pažemi nataženými ohněte nohy tak, dokud se vám nepodaří uchopit madla ve startovací pozici (obr. 7). Za použití nohou se odraďte směrem dozadu, při tomto pohybu mějte paže i záda stále narovnané



(obr.7)



(obr.8)



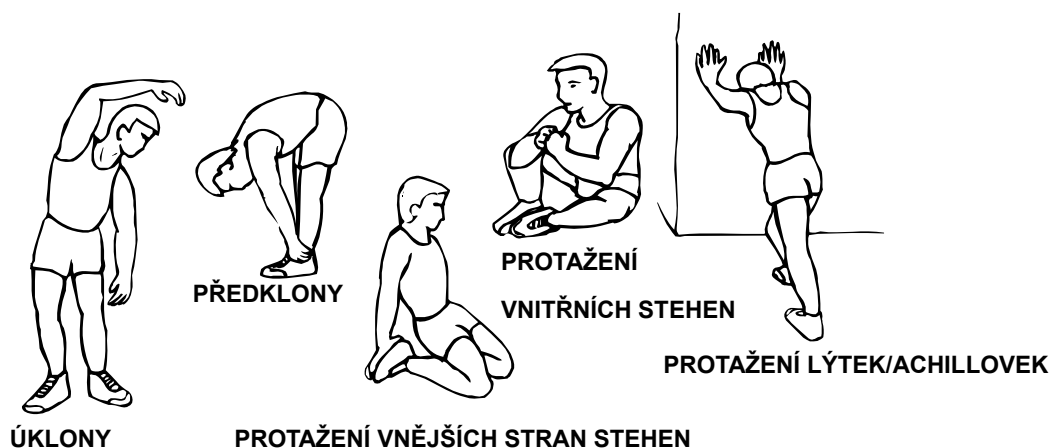
(obr.9)

INSTRUKCE KE CVIČENÍ

Používání **VESLOVACÍ TĚLOCVIČNY** vám přinese několik benefitů. Zlepší vaši fyzickou kondici, posílí svaly a ve spojení s dietou kontrolující kalorický příjem vám umožní zhubnout.

1. Zahřívací fáze

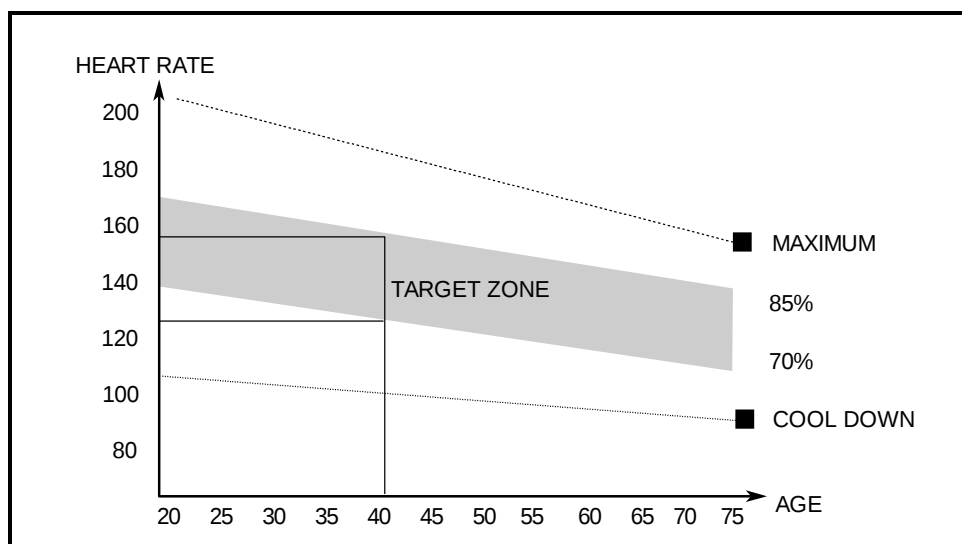
Tato fáze cvičení pomáhá rozproudít krev po celém těle a umožní svalům správně pracovat. Zároveň sníží riziko křečí a svalového poranění. Je doporučeno provést několik zahřívacích cviků, jak oje znázorněno níže. Každý ze cviků by měl být prováděn přibližně po dobu 30 sekund. Neprovádějte cvik silou nebo švihem, pokud vás to bolí, cvik okamžitě **UKONČETE**.



2. Fáze samotného cvičení

Toto je fáze, do které dáváte úsilí. Po pravidelném používání se vaše svaly a nohy stanou pružnějšími. Cvičte svým tempem, ale nezapomínejte udržovat stabilní tempo po celou dobu cvičení. Rychlost práce by měla být dostatečná, tak aby udržela činnost vašeho srdce v cílové zóně – zobrazena níže na grafu.

Vysvětlivky: Target zone=cílová zóna, heart rate=srdeční frekvence, age=věk, cool down=vychladnutí



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut. Většina lidí však začíná na 15-20 minutách.

3. Fáze vychladnutí

Tato fáze umožňuje vašemu kardiovaskulárnímu systému a svalům ukončit práci. Je to v podstatě opakování zahřívací fáze, proto snižte tempo a pokračujte ještě dalších 5 minut. Nyní byste měli zopakovat protahovací cvičení, pamatujte opět na to, že byste svaly neměli přetahovat silou nebo zatěžovat švihem. Čím se stanete výkonnějšími, budete pociťovat potřebu trénovat déle a usilovněji. Je doporučeno trénovat 3x do týdne, ale pokud je to možné, trénujte kdykoli během týdne.

POSÍLENÍ SVALŮ

Abyste na svém veslovacím trenažéru posílili svaly, měli byste mít nastaven vysoký stupeň odporu. To bude klást větší nároky na svaly vašich nohou a může způsobit, že nebudete schopni trénovat tak dlouho, jak byste si přáli. Pokud se snažíte zlepšit si také svou kondici, měli byste cvičební program upravit. Během zahřívací fáze a fáze vychladnutí byste měli trénovat jako obvykle, ale ke konci cvičební fáze byste měli zvýšit odpor, aby vaše nohy pracovaly usilovněji. Měli byste snížit svou rychlost, abyste udrželi srdeční frekvenci v cílové zóně.

HUBNUTÍ

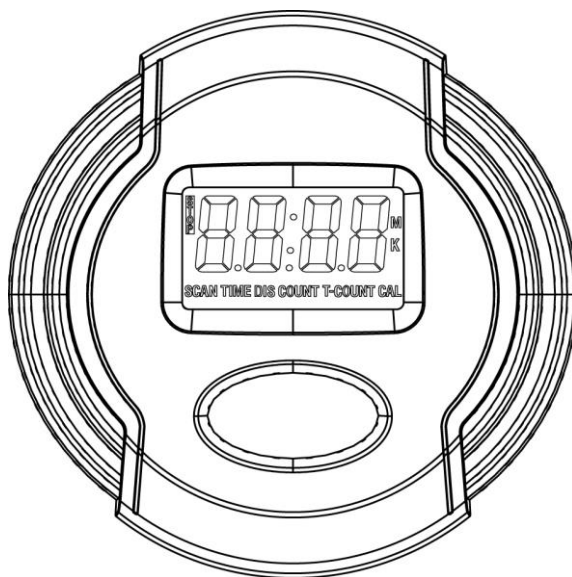
Důležitým faktorem v tomto případě je, kolik úsilí do cvičení vkládáte. Čím usilovněji a déle cvičíte, tím více kalorií spálíte. V podstatě je to stejný princip, jako když se snažíte zlepšit si kondici, ale s jiným cílem.

ÚDRŽBA

1. Před použitím přístroje se vždy ujistěte, že jsou všechny šrouby a matice pevně utaženy.
2. Použité baterie jsou nebezpečným odpadem – zacházejte s nimi správně a nevyhazujte je do běžného odpadu.
3. Pokud chcete stroj likvidovat, měli byste vyjmout baterie z počítače a zacházet s nimi jako s nebezpečným odpadem.

POČÍTAČ

Vzhled



Funkce a operace

1. Instalace baterií

Vložte 1 ks AAA 1.5V baterie do schránky baterií v zadní části monitoru.

(Kdykoli budou baterie vyjmuty, všechna data budou resetována na 0.)

2. Automatické zapnutí/vypnutí

Jakmile začne uživatel cvičit, displej automaticky zobrazí hodnoty cvičení. Pokud cvičení ukončíte, po 256 sekundách (cca 4 min.) se displej vypne, ale zobrazené hodnoty /počet, celkový počet, kalorie/ zůstanou uloženy. Jakmile uživatel opět započne cvičení, bude počítač hodnoty plynule přičítat.

*Pokud přidržíte tlačítko po dobu 2 sekund, všechny hodnoty, vyjma celkového počtu opakování, se vynulují.

3. Automatické zobrazení jednotlivých funkcí

Pokud je monitor v provozu nebo pokud stisknete tlačítko, LCD obrazí hodnoty všech funkcí: čas – počet – celkový počet – kalorie. Každá hodnota bude zobrazena po dobu 6 sekund.

4. Počet:

Zobrazuje počet úkonů od 0 do 9999.

5. Celkový počet:

Zobrazuje celkový počet úkonů od 0 to 9999.

6. Čas:

Zobrazuje cvičební čas od 00:00 do 99:59. Při stisku tlačítka se vám zobrazí aktuální hodnota délky cvičení.

7. Kalorie:

Zobrazuje počet spálených kalorií během tréninku od 0.0 do 9999. Při stisku tlačítka se vám zobrazí aktuální množství spálených kalorií.

TRÉNINK

CVIČENÍ 1: POSÍLENÍ PŘEDNÍ STRANY STEHEN



Sedněte si čelem k přední části přístroje. Sedlo umístěte co nejbližší k hlavnímu rámu. Kolena jsou ohnutá a vaše chodidla spočívají pevně v podnožce. Uchopte táhla, přičemž lokty držíte u těla, nadechněte se a natahujte nohy, zároveň posouváte vaše tělo směrem dozadu. Chvilí v této pozici vydržte, pak vydechněte a vraťte se do původní pozice.



Opakujte 7-10 x, pak si odpočnete a provedte další set. Toto cvičení procvičí vaše stehna a svaly dolní části nohou, stejně tak dobře jako ramena a záda. Abyste zvýšili napětí, zavěste další pás. Nepřetěžujte se, pokud jste unavení, dělejte méně opakování.

CVIČENÍ 2: PROCVIČOVÁNÍ DELTOVÉHO SVALU



Pro tento cvik si sedněte zády k hlavnímu rámu. Uchopte táhlo a přitáhněte k rameni. Druhou rukou uchopte trubku, abyste podpořili stabilitu.

S nádechem natáhněte paži před sebe. V této pozici chvíli vydržte, vydechněte a vraťte paži do původní pozice.



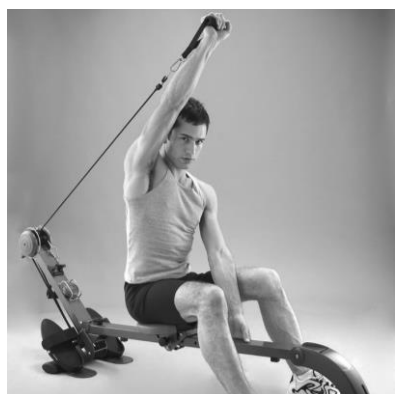
Opakujte 7-10x, podle vaší současné kondice a sil, pak proveďte další set. Až dokončíte procvičení jednoho ramene, přejděte na druhé

CVIČENÍ 3: PROCVIČOVÁNÍ TRICEPSU



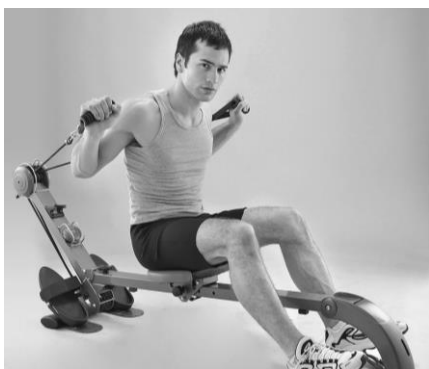
Sedíce ve stejné pozici, jako u předchozího cvičení, uchopte jedno táhlo a držte jej za hlavou, jako je znázorněno v levo. Druhou rukou se můžete přidržovat trubky pro podporu. Nadechněte se a natáhněte paži směrem nad hlavu. Tam moment vydržte....vydechněte a vraťte se do původní pozice.

Toto udělejte několikrát, proveďte opakování, pak procvičte druhou paži.



Toto cvičení se primárně zaměřuje na procvičení tricepsu, ale také dobře procvičí horní část vašich zad.

CVIČENÍ 4: PROCVIČENÍ HORNÍ ČÁSTI ZAD



Opět se posadíte zády k hlavnímu rámu. Uchopte obě táhla, jak je znázorněno na obrázku. Vaše nohy by měly být ohnuty a chodidla by se měla pevně dotýkat podložky. Nadechněte se a při výdechu natáhněte ruce před sebe. Chvilí vydržte, ucítíte napětí v hrudních svalech.

Nadechněte se a praže pomalu vracejte do původní pozice. Několikrát zopakujte a proveďte 2 sety tohoto cviku.



Toto je báječné celostní cvičení, které s sebou nese všechny výhody benchpressu. Celá horní polovina vašeho těla je zapojena do pohybu.

CVIČENÍ 5: SILOVÉ TAHY



Postavte se po straně přístroje tak, jak je zobrazeno na obrázku v levo. Pravým chodidlem se zapřete o přední stabilizér (toto je pozice pro práci pravé paže, otočte ji, když budete pracovat s levou paží). Uchopte táhlo do pravé ruky – jako na obrázku. Paži držte narovnanou, ale ne strnulou. Nyní zatáhněte tak, jako byste hráli forhand při tenise. Chvilí v pozici vydržte, pak se vraťte zpět. Abyste procvičili i oblast pasu, otáčejte se společně s tahem lanka. Sladte toto cvičení s vaším dechem a proveďte několik opakování.



Tento pohyb je výborný pro vaše ramena, horní část paží i pro váš pas.

Nezapomínejte na obě strany.

CVIČENÍ 6: SILOVÉ TAHY (ZADNÍ)

	Postavte se po straně přístroje čelem k hlavnímu rámu s nohama rozkročenýma přibližně na šířku ramen s jednou nohou opřenou p přední stabilizér. Abyste procvičili levou paži, uchopte táhlo levou rukou a držte v pozici jako na fotografii. Paži držte pevně blízko vašeho těla. Nadechněte se a natáhněte lano směrem dozadu, za vás. V této pozici chvíli vydržte, vydechněte a vraťte paži do původní pozice.
	Před změnou stran proveďte několik opakování a 2 sety tohoto cvičení. Toto cvičení procvičí vaše ramena, horní stranu paží a svaly zad.

CVIČENÍ 7: TAHY K PROCVIČENÍ DELTOVÉHO SVALU A TRICEPSU

	Pravé koleno umístěte pohodlně na polstrované sedátko. Pravou ruku můžete opřít o levé koleno nebo hlavní rám.
	Nyní uchopte táhlo a zaujměte pozici jako na fotografii. Loket držte ohnutý blízko vašeho těla. Nadechněte se a táhněte rukou směrem dozadu. Před výdechem chvíli vydržte v pozici, pak se vraťte do pozice původní. Cvičení v těchto pozicích, klade větší nároky na vaše ramena, horní část paží. Výsledkem je intenzivní trénink. Nezapomínejte na procvičení obou stran.

CVIČENÍ 8: SILOVÝ TWIST



Sedněte si do pozice jako je na fotografii.

Uchopte jedno táhlo směrem k vašemu rameni. Začněte otáčet horní polovinou těla od pasu nahoru, nejdříve do leva, pak do prava. Sladte cvičení s dechem.

Nepřetěžujte se, jen tak předejdete zranění.



Několikrát opakujte, poté cvičení proveďte znovu, tentokrát s druhou rukou.

Toto cvičení procvičí celou horní část vašeho těla a umožní vám zhubnout v pase..

CVIČENÍ 9: POLODŘEPY



Stoupněte si rovně, čelem k hlavnímu rámu s nohama po obou stranách trubky s chodily umístěnými u předního stabilizátoru.

Uchopte táhla oběma rukama, a zvedněte je k bradě nebo horní části hrudníku. Lokty držte u sebe. Několikrát se nadechněte, abyste se připravili. S nádechem pak ohněte kolena do polodřepu. Chvilí vydržte, s výdechem se pak narovnejte.



Proveďte několik opakování a dva sety tohoto cvičení.

Toto cvičení posílí stehna a hýždě, stejně tak jako svaly nohou a spodní části zad.

CVIČENÍ 10: SILOVÁ ROTACE PAŽÍ



Stůjte v blízkosti přístroje stejně jako u cvičení silovými tahy. Pro práci pravé paže bude vaše pozice jako na fotografii – levé koleno lehce ohnuté a umístěné u předního stabilizéru.

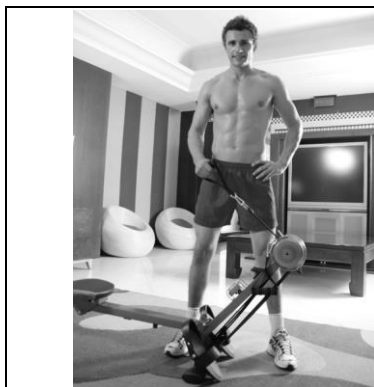
Uchopte táhlo pravou rukou a držte v pozici jako na fotografii. Loket mějte ohnutý, přitažený k tělu. S nádechem vytočte paži a táhněte madlo podél hrudníku. Chvilí vydržte, pak vydechněte, a vraťte se do původní pozice.



Několikrát zopakujte a proveďte dva sety cvičení, pak procvičte druhou paži.

Toto cvičení procivčí celou vaši paži, pas a horní část těla.

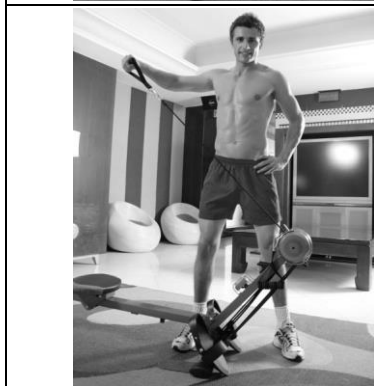
CVIČENÍ 11: SILOVÝ TAH RAMENE



Postavte se po straně přístroje a uchopte táhlo pravou rukou. Vaše pravé chodidlo je umístěno u předního rámu.

Vydechněte a zvedněte paži do výšky ramene.chvilí v pozici vydržte a s výdechem se vraťte do původní pozice.

Zopakujte 7-10x ve dvou setech, pak procvičte levou paži.



Toto cvičení je výborné pro procvičení svalů ramene.

CVIČENÍ 12: VESLOVÁNÍ



Pro variantu veslování musíte připojit řídítka. Posadte se pohodlně čelem k hlavnímu rámu a umístěte chodidla pevně do podnožek.

Uchopte řídítka, nadechněte se, zároveň natahujte nohy a přitahujte rukojeť k hrudníku. Chvilí vydržte v dané pozici, pak vydechněte a zároveň pokrčte nohy natahujte ruce a vraťte se do původní pozice.



Veslování je výborné pro procvičení celého těla.

Pro efektivní cvičení doporučujeme provést dva sety po 7-10 opakováních.

CVIČENÍ 13: SILOVÝ CVIK PRO DOLNÍ ČÁST ZAD



Pro toto cvičení opět použijete řídítka. Sedněte si do stejné polohy jako při předchozím cvičení. Řídítka umístěte do područí loketních jamek, jak vidíte na fotografii. Nohy byste měli mít pevně umístěné v podnožkách a kolena ohnutá v úhlu 90 stupňů.

V této pozici se nadechněte a prohněte záda, zhruba do úhlu 45 stupňů. Chvilí vydržte, vydechněte a vraťte se do původní pozice.



Cvičte v několika opakováních a dvou setech.

Toto cvičení je výborné k posílení svalů vašich zad.

Neprohýbejte se v pase příliš hluboko. Nejdříve mírně, poté můžete intenzitu pohybu prohloubit.

CVIČENÍ 14: POSILOVÁNÍ BICEPSŮ VE STOJE

	Postavte se čelem k hlavnímu rámu a uchopte táhla do obou rukou. Tělo držte vzpřímeně a lokty u těla. Nadechněte se a ohněte paže, přitahujte lanka k hrudníku. V této pozici chvíli vydržte, pak vydechněte a vracejte paže do původní pozice. Při cvičení také můžete paže střídat (jedna paže se natahuje zatímco se druhá ohýbá). Provedte 7-10 opakování ve dvou setech.
	Nezapomeňte se během cvičení soustředit na svůj dech a jednotlivé procvičované části těla, abyste z tréninku vytěžili co nejvíce.

UPOZORNĚNÍ

Trenažér musí být umístěn na rovné a pevné podložce. Před každým použitím výrobku zkontrolujte dotažení všech šroubů.

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,

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 těmiž 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 nákladů, 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.

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:



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