



UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ
IN 3100 Kladka na dveře inSPORTline Tower 200



OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY.....	3
SESTAVENÍ.....	3
VÝMĚNA POSILOVACÍCH LAN	4
CVIKY	5
BŘIŠNÍ SVALY (ABS	5
PAŽE A ZÁDA.....	7
HRUDNÍK A RAMENA.....	8
NOHY	10
KOMBINOVANÉ CVIČENÍ.....	11
ÚDRŽBA	13
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ	13
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE	13

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY





- Přečtete si manuál a uschovejte si ho k nahlédnutí
- Pokud jste starší než 35 let, použití konzultujte s lékařem
- Majitel je zodpovědný za bezpečné a správné použití
- Před každým použitím, zkontrolujte přístroj
- Používejte produkt pouze tak jak bylo myšleno výrobcem a neprovádějte neschválené modifikace
- Před začátkem cvičení se ujistěte že je kladka zajištěna a dveře zavřeny
- Cvičte na rovném povrchu
- Dbejte na bezpečnost sebe a lidi ve vašem okolí
- Pokud cítíte nevolnost, točení hlavy nebo bolesti ihned přestaňte cvičit a navštivte lékaře
- Kladku správně uchyťte a pravidelně kontrolujte dotáhnutí šroubků a matic. V případě potřeby dotáhněte a udržujte v čistotě.
- Pravidelně kontrolujte a udržujte produkt, jestli není poškozený nebo opotřebený. Poškozený nebo opotřebený produkt používejte.
- Zařízení smí používat a sestavit pouze dospělá osoba, držte mimo dosah dětí, nebo lidí se sníženými motorickými, mentálními nebo fyzickými schopnostmi
- Cvičte rozumně a příliš se nepřepínejte
- Nepoužívejte venku
- Výrobek není určen pro komerční využití
- Produkt obsahuje přírodní kaučuk a může způsobit alergickou reakci

SESTAVENÍ

Začít s montáží posilovacího stroje Tower není těžké, neboť rám i silová lana jsou předem smontována. Montáž bude jednodušší, pokud ji budete provádět ve dvou. Jakmile vybalíte všechny součástky z krabice a rozložíte je na podlahu, řiďte se následujícími pokyny:

Rozmotejte popruhy a lana. Všimněte si značení na horní a spodní části rámu. Horní část rámu je označena jako "top" a spodní část jako "bottom".

	Položte posilovací stroj na podlahu, oddělte od sebe horní a spodní část rámu tak, aby se lana dostatečně rozmotala. Budete potřebovat cca 2 metry volného prostoru na podlaze. Plastové koncovky na lanech by měly být spojeny s kladkami.
	Připevněte kladku na horní část rámu a pak ji naklánejte dozadu, dokud se neuvolní úchyt z drážky. Kladku posouvejte do nejnižší polohy tak, abyste se ujistili, že je úchyt pevně uchycen v drážce. Stejný postup opakujte při montáži dalších kladek. Takto dojde k většímu průvěsu silových lan a je možné snadněji připevnit spodní část rámu na

	dveře.
	<p>Uchopte horní část rámu a pozvedněte ji směrem k horní části dveří. Dva držáky rámu nasuňte přes horní hranu dveří a upevněte. Možná budete potřebovat štafle.</p> <p>Držáky na spodním rámu nasuňte zespodu na dveře tak, aby korespondovali se spodní hranou dveří. Jakmile přesunete držáky do střední části dveří, zkontrolujte, zda je koncový držák také vycentrovaný a vhodně umístěný.</p>
	<p>Jakmile upevníte posilovací stroj Tower 200 na dveře, posuňte horní i spodní držáky rámu do středu dveří.</p> <p>Zavřete dveře a pak posunujte kladky výše, dokud nejsou silová lana pevně natažena. Zkontrolujte, zda jsou poutka na kladkách v otvorech.</p>
	<p>Pro lepší stabilitu posilovacího stroje Tower 200 připevněte mezi horní a spodní částí rámu černý popruh a pevně jej utáhněte (Pozn.: Jestliže se rám posilovacího stroje Tower 200 odchýlí při cvičení ode dveří, posuňte kladky výše).</p>
	<p>Ruční madla a/nebo kotníkové popruhy připevněte k silovým lanům. Na následující straně najdete informace o velikosti odporu.</p>

VÝMĚNA POSILOVACÍCH LAN

K výměně stávajících silového lana budete potřebovat Allenův imbusový klíč 6 mm a plochý otevřený francouzský klíč 13 mm.

Začněte tím, že sundáte posilovací stroj Tower ze dveří. Je to jednodušší ve dvou, ale není to nezbytně nutné.

- Zatímco jsou dveře zavřené, uchopte horní kladky a naklánějte je dozadu, dokud se neuvolní úchyty z drážek.
- Posuňte kladky do nejnižší polohy na rámu a zavěste poutka na místo. Takto dojde k většímu průvěsu silových lan.
- Rozpojte prostřední popruh a otevřete dveře.

- Sundejte spodní držáky ze spodní hrany dveří. Dejte pozor, abyste nesundali také horní držáky.
- Povytněte horní tyč rámu posilovacího stroje Tower 200 a odklopte od dveří. Možná budete potřebovat štafle.
- **VAROVÁNÍ:** Dejte pozor, aby na vás horní rám nespadl, zatímco budete odstraňovat posilovací stroj Tower ze dveří. Horní tyč rámu si přidržujte rukou.

Výměna silového lana:

- Vyberte silové lano, které chcete vyměnit a povolte šrouby z kladek. Přitom přidržte otevřeným francouzským klíčem horní matici stále namístě. Potom použijte Allenův imbusový klíč a odšroubujte šroub v horní části kladky zprava doleva.
- Odšroubujte matici a vytáhněte šroub. Jakmile je šroub venku, můžete vysunout kladku ven z jejího krytu. Postupujte stejně u obou konců silového lana.
- Vložte nové silové lano jedním koncem do kladky do prázdného prostoru v horní části rámu. K připevnění použijte šroub a matku, kterou jste předtím vyšroubovali. Dejte pozor, aby byl šroub dobře utažen, ale zároveň jej neutahujte příliš moc. Stejně postupujte také u druhého konce kladky.

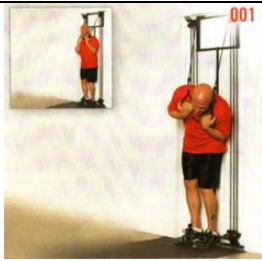
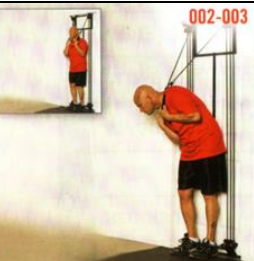
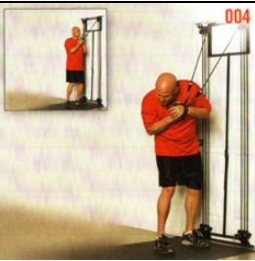



Šedé silové lano = odpor 11,3 kg.



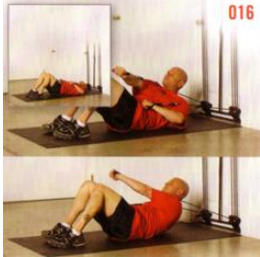
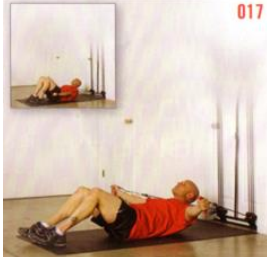
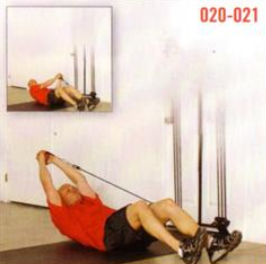

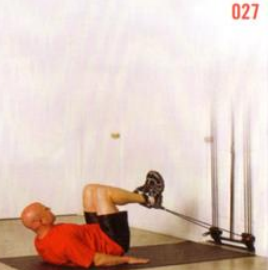
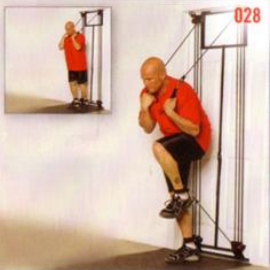
Černé silové lano = odpor 15,7 kg.

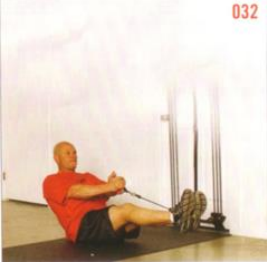
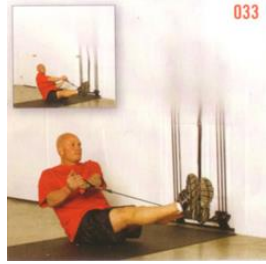
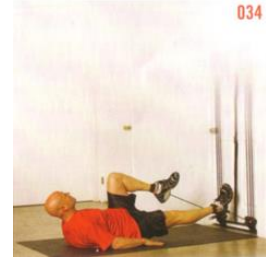
Červené silové lano = odpor 18,2 kg

CVIKY


BŘIŠNÍ SVALY (ABS)

			
<p>Zkracovačky – levá strana-přímý sval břišní a vnější šikmý sval břišní</p>	<p>Zkracovačky – pravá strana-přímý sval břišní a vnější šikmý sval břišní</p>	<p>Zkracovačky – vnější šikmý sval břišní</p>	<p>Posilování břišních svalů ve stoje – třířákový trénink (stop ve 3 polohách) (Varianta na opačnou stranu)</p>
			
<p>Posilování břišních svalů ve stoje se spodní kladkou (Var. na opačnou stranu)</p>		<p>Krouživý pohyb rukou s horní kladkou – jeden plynulý pohyb (Upozornění: proti směru hodinových ručiček)</p>	



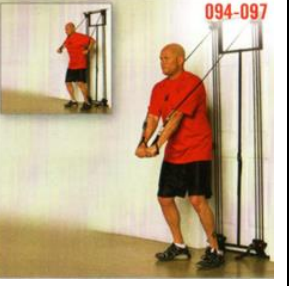
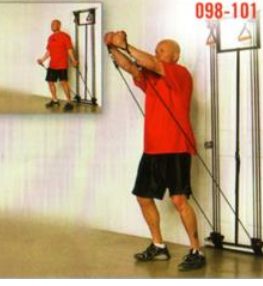
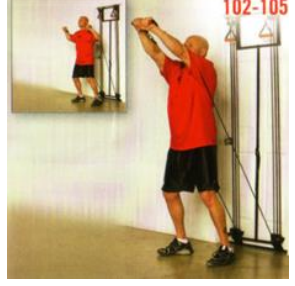
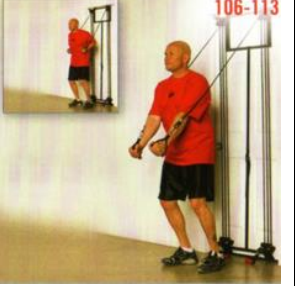
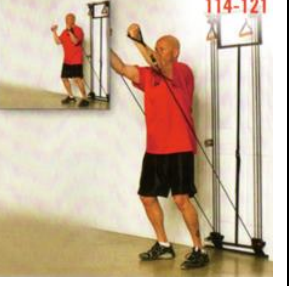

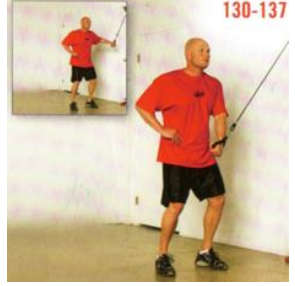
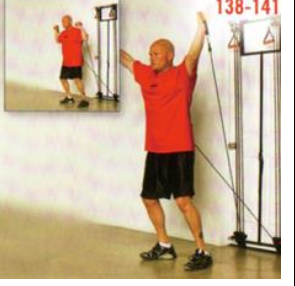
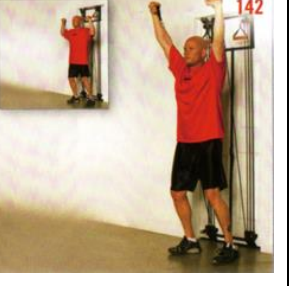

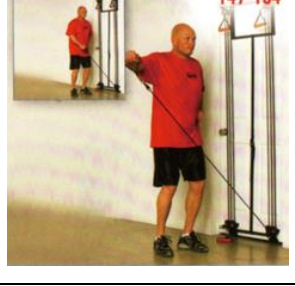
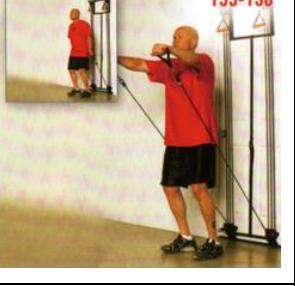
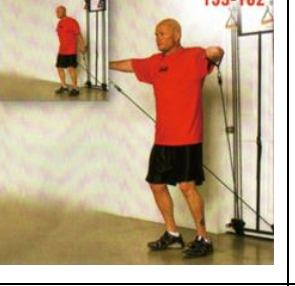
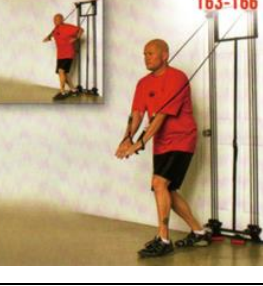
			
<p>Krouživý pohyb rukou se spodní kladkou – jeden plynulý pohyb (Upozornění: proti směru hodinových ručiček)</p>		<p>Posilování vleže, zvedáme lopatky, bedra držíme na podlaze</p>	
			
<p>Tah rukou nad hlavou</p>	<p>Boční úklony (kolébavý pohyb tučňáka)</p>	<p>Střídavé výpady rukou vpřed (box)</p>	<p>Posilování v leže, máme zvednuté lopatky a kroužíme pažemi</p>
			
<p>Boční tah zleva doprava (upozornění: na opačnou stranu)</p>	<p>Opisování kruhu vleže na (upozornění: opačnou stranu)</p>	<p>Střídavé kmitání nohou (nůžky)</p>	<p>Zvedání obou nohou najednou</p>
			
<p>Přitahování kolen k hrudníku</p>	<p>Přitahování kolen k loktům</p>	<p>Natažené nohy nad úroveň podložky spolu se zapojením břicha v lehce nakloněném sedu</p>	<p>Přitahování rukou a nohou, střídavě levá k pravé</p>

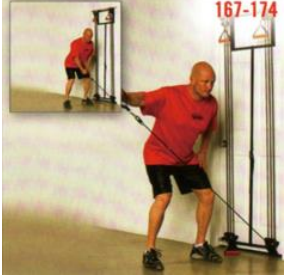
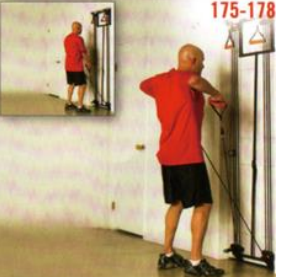
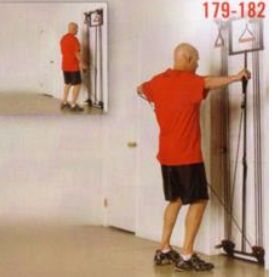
		
<p>032 Rotace natažených nohou nad úroveň podložky spolu s rotací trupu do protisměru v lehce nakloněném sedu</p>	<p>033 Pullover</p>	<p>034 Jízda na kole</p>

PAŽE A ZÁDA

			
<p>035-042 Přítahování – široký úchop</p>	<p>043-046 Přítahování – široký úchop s překříženými lany</p>	<p>047-048 Aduktory</p>	<p>049 Bicepsový zdvih</p>
			
<p>050-053 Přítahy ve stoji s dlaněmi vzhůru</p>	<p>054-057 Přítahy ve stoji s překříženými lany k hrudníku</p>	<p>058-061 Přítahy ve stoji k bradě</p>	<p>062-065 Extenze rukou – triceps</p>
			
<p>066-069 Extenze rukou, překřížená lana – triceps</p>	<p>070-073 Extenze rukou – triceps</p>	<p>074-077 Rozpažování v mírném předklonu – zadní část deltového svalu</p>	<p>078-081 Přítahy k bradě – zadní široký sval zádový, deltové svalstvo</p>

HRUDNÍK A RAMENA

 <p>082-085</p>	 <p>086-089</p>	 <p>094-097</p>	 <p>098-101</p>
<p>Hrudní tlak obouřuč – velký prsní sval</p>	<p>Hrudní tlak jednoruč – velký prsní sval</p>	<p>Šikmý tlak – dolní část velkého prsního svalu</p>	<p>Rozpažování</p>
 <p>102-105</p>	 <p>106-113</p>	 <p>114-121</p>	 <p>122-129</p>
<p>Tlaky na ramena – přední a střední část ramenního, horní část velkého prsního svalu</p>	<p>Šikmý tlak – dolní část velkého prsního svalu</p>	<p>Tlaky na ramena</p>	<p>Upažování</p>
 <p>130-137</p>	 <p>138-141</p>	 <p>142</p>	 <p>143-146</p>
<p>Vzpažování</p>	<p>Vzpažení s překříženými lany</p>	<p>Tlak ramen</p>	<p>Tlak ramen v rotaci</p>
 <p>147-154</p>	 <p>155-158</p>	 <p>159-162</p>	 <p>163-166</p>
<p>Upažování jednoruč</p>	<p>Předpažování obouřuč</p>	<p>Rozpažování s překříženými lany</p>	<p>Tlak hrudník</p>

		
<p>Upažování s mírným předklonem v podřepu</p>	<p>Přítahy ve stoji k bradě s překříženými lany</p>	<p>Rozpažování s překříženými lany</p>

NOHY

			
Výpady dopředu	Boční výpady	Přednožování s nataženou nohou	Horolezec
			
Dřepy na jedné noze	Abduktory – vnější strana steh	Aduktory – vnitřní strana steh	Zvedání kolena k bradě
			
Předkopávání ve stoje	Podřepy	Výpady	Zanožování s nataženou nohou
			
Výpony na lýtkách	zakopávání	Přednožení nohou v leže	Zakopávání vleže

<p>Vytočení kolene ven ve vzporu</p>	<p>Dřep v čelní poloze</p>	<p>Výpad vzad s kotníkovým úchyttem</p>

KOMBINOVANÉ CVIČENÍ

<p>Podřepy skombinované s tlaky na ramena</p>	<p>Dřepy skombinované s tlaky na ramena</p>	<p>Podřep se vzpažením (var: druhá paže)</p>	<p>Podřep s jednou nohou vpředu, paže v úzkém úchopu</p>
<p>Podřep s připažením, zdvih s upažením (var: druhá paže)</p>	<p>Zdvih z podřepu s předpažením (var: druhá paže)</p>	<p>Střídavý výpad se vzpažením</p>	<p>Střídavý výpad s pokrčenými pažemi</p>
<p>Střídavý výpad s tlakem paží šikmo dolů</p>	<p>Střídavý výpad pokrčením paží</p>	<p>Střídavý výpad s bicepsovým zdvihem</p>	<p>Podřep s upažením obouřuč</p>

<p>Střídavý výpad s předpažením</p>	<p>Střídavý výpad vzad s upažením (var: druhá paže nebo noha)</p>	<p>Kombinace výpadu a přepažení opačné paže</p>	<p>Kombinace extenze paže (biceps) a flexe druhé paže (triceps)</p>
<p>Stlačení paží směrem k zemi, dolní končetiny mírně nad podložkou</p>	<p>Připažování v sedě s, dolní končetiny mírně nad podložkou</p>	<p>Kombinace kliků s předpažováním</p>	<p>Kombinace kliků s rozpažováním</p>
<p>Střídavý výpad do nízkého předpažení</p>	<p>Kombinace kliků s předpažováním</p>	<p>Kombinace udržení napětí břišních svalů s bicepsovým zdvihem</p>	<p>Kombinace podřepu na jedné noze s bicepsovým zdvihem (opačná paže)</p>
<p>Kombinace podřepu na jedné noze s přitahem jednoruč (opačná paže)</p>	<p>Kombinace udržení napětí břišních svalů se zapažováním</p>	<p>Kombinace udržení napětí břišních svalů s přitahy paží</p>	<p>Kombinace výpadů vzad se přitahy – dlaně vzhůru</p>

			
<p>Kombinace výpadů vzad se zapažováním jedné paže a přitahy druhé paže – dlaněmi dolu</p>	<p>Kombinace výpadu vzad a současného opačného pohybu paží (bicepsového zdvihu a přitahu)</p>	<p>Kombinace bicepsového zdvihu a zapažování</p>	<p>Kombinace extenze paže (triceps) a zapažování druhé paže</p>
			
<p>Aligátor – spojení spodní a horní paže</p>	<p>Kombinace dřepu na jedné noze s přitahováním opačné ruky k tělu</p>		

ÚDRŽBA

Pravidelné čištění produktu ho udržuje v dobrém stavu a prodlužuje životnost. Po každém tréninku po sobě uklidte plochu, kde se dostal pot, čistým, měkkým a navlhčeným hadříkem.

VAROVÁNÍ: Nepoužívejte ředidla nebo jiné chemické látky.

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

Po uplynutí životnosti produktu nebo v případě, že by další oprava již byla ekonomicky nevýhodná, se výrobku zbavte v souladu s místními předpisy a šetrně k životnímu prostředí. Výrobek odnese na nejbližší sběrné místo k tomu určené.

Předpisovou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomůžete prevenci negativních dopadů na životní prostředí, případně na lidské zdraví. Pokud si nejste jisti, konzultujte věc s místně příslušnými odpovědnými orgány, aby nedošlo k porušení předpisů a následné sankci.

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. 89/2012 Sb., občanský zákoník a zákona č. 634/1992 Sb., 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, IČ: 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.

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 opravu.

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamáce za neoprávněnou. Proávající 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. Proávající 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 reklamáce 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 vyříditi 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
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

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: