



UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ
IN 32273 Pilates reformer inSPORTline Oquiler



OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3
SEZNAM ČÁSTÍ	4
MONTÁŽ	5
POKYNY KE CVIČENÍ	13
CVIKY – horní končetiny	14
CVIKY – dolní končetiny	15
ÚDRŽBA	16
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ	17
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE	17

SevenSport s.r.o., si vyhrazuje právo provést jakékoli změny a vylepšení svého produktu bez předchozího upozornění. Navštivte naši stránku www.insportline.cz, kde naleznete nejnovější verzi manuálu.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Před použitím si přečtěte manuál a uschovejte si jej pro budoucí potřebu.
- Držte mimo dosah dětí a domácích zvířat.
- Pouze pro jednu osobu současně.
- Pokud pociťujete nevolnost, bolest na hrudi nebo jakýkoliv jiné abnormální tělesné symptomy, okamžitě provoz ukončete.
- Držte končetiny mimo pohyblivé části. Během nastavování pružin dbejte opatrnosti.
- Stroj umístěte na rovný, pevný a čistý povrch.
- Vždy noste vhodný sportovní oděv a obuv, nenoste příliš volné oblečení ani šperky.
- Používejte pouze pro účely, za jakými byl stroj sestaven.
- Neprovádějte neschválené úpravy.
- Během použití odstraňte všechny ostré předměty kolem přístroje.
- Přístroj musí být umístěn min. 0,6 m od dalších předmětů.
- Lidé s omezenými mentálními nebo fyzickými schopnostmi nesmí stroj používat.
- Před tréninkem vždy zahřejte svaly rozcvičkou.
- Pokud se na stroji objeví ostré hrany, okamžitě přestaňte stroj používat.
- Na zařízení nepokládejte ostré předměty. Žádná nastavitelná část nesmí přechýlávat tak aby nebránila pohybu uživatele.
- Před každým použitím stroje zkontrolujte, zda jsou všechny spoje řádně zabezpečeny.
- Použití: S pro komerční použití
- Nosnost: 150 kg
- **VAROVÁNÍ:** Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poradte s lékařem. Posouzení lékaře je obzvláště důležité v případě, že trpíte zdravotními potížemi. Prodejce nenese žádnou zodpovědnost za případná zranění či škody na majetku zapříčiněná používáním přístroje.
- **VAROVÁNÍ:** Volitelné příslušenství, jako je vyplňovací plošina, věž a jiné příslušenství, smí být používáno pouze tehdy, pokud je výrobcem určeno pro tento model reformeru. Vždy dodržujte pokyny dodané s příslušenstvím a maximální nosnost uvedenou na štítku příslušenství. Nesprávné použití, nesprávná instalace nebo použití nekompatibilního příslušenství může vést k nestabilitě, poškození výrobku a/nebo zranění uživatele.

SEZNAM ČÁSTÍ



Odrazová deska x1

Nášlapná plošina x1

Pružiny: červené x2, modré x2, žluté x2

Čtvercový box x1

Popruh na nohy/ruce x2

Lano x2

Sada opěrek ramen x2

Madlo x2

Sloupky x2 a čep x2

Popruh na nohy x1

Footbar x1

MONTÁŽ

VYBALENÍ Z KARTONU



Vyjměte díly z kartonu. Ujistěte se, že máte dostatek prostoru pro montáž.

UPOZORNĚNÍ: K vyjmutí rámu z krabice možná budete potřebovat 2 osoby.

MONTÁŽ ZVEDÁKŮ (RISERS)



Vložte zvedák do příslušných otvorů a zasuňte čep do vámi požadované výšky.

MONTÁŽ MADLA



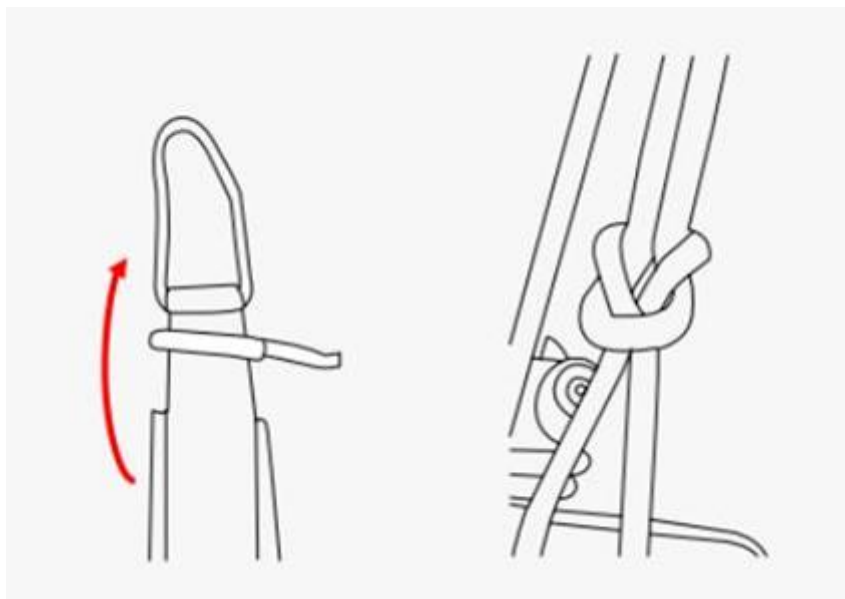
Vložte madlo do otvoru a utáhněte šroub.

MONTÁŽ OPĚREK RAMEN



Nainstalujte opěrky ramen tak, jak je znázorněno na obrázku, za madla pomocí podložky a matice, které jsou na opěrkách již předinstalované.

MONTÁŽ LAN A POPRUHŮ NA RUCE/NOHY



Připevněte popruh na ruce k smyčkovému konci lana pomocí uzlu typu smyčka ve smyčce. Opakujte pro druhé lano, poté položte madla na opěrky ramen.



Protáhněte druhý konec lana kladkou na zvedácích.



Poté je vložte do lanových svorek na vozíku na vámi preferovanou délku a podle cvičení, které si přejete provádět.

Přebytečná lana omotejte kolem svorky.

POZNÁMKA: Ujistěte se, že jsou lana nastavena na stejnou délku a že jsou řádně zajištěna. Můžete si ověřit, že jsou stejná, tak, že je položíte na opěrky ramen a vytáhnete lano na preferovanou délku.

VLOŽENÍ DORAZU RÁMU



Poté je vložte do lanových svorek na rámu na vámi preferovanou délku a podle cvičení, které si přejete provádět.

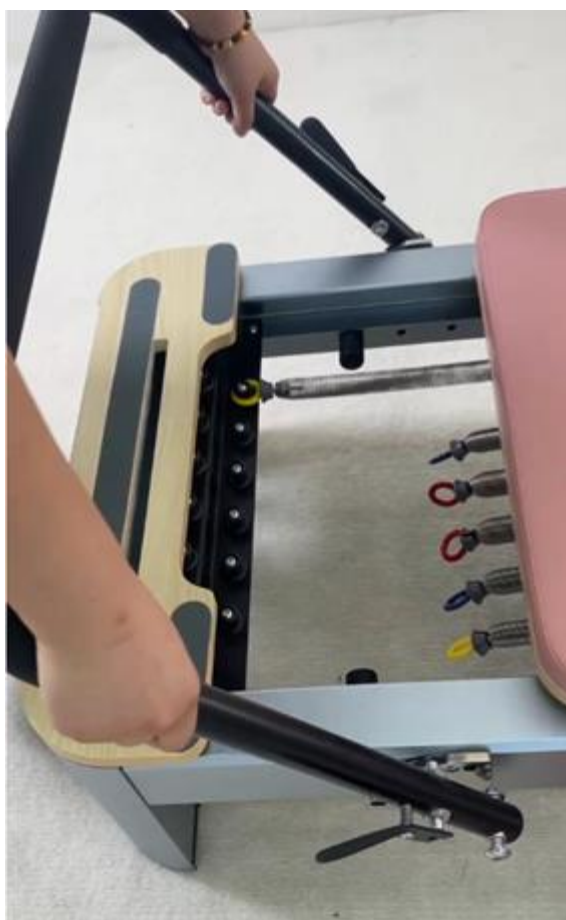
- **VAROVÁNÍ:** Doraz musí být **VŽDY** vložen.
- Použití Reformeru bez dorazu může způsobit poškození sestavy ozubené lišty, válečků nebo držáku pružin.

JAK POUŽÍVAT NÁŠLAPNOU TYČ A PRUŽINY



Krok 1: Příprava dílů

- Vyjměte sestavu opěrky nohou a nářadí.
- Položte rám reformeru na čistý a rovný povrch.
- Zarovnejte opěrku nohou s montážní polohou na spodní straně rámu.



Krok 2: Zarovnání opěrky nohou

- Vložte podpěrný držák nohy do určeného montážního prostoru.
- Ujistěte se, že otvory pro šrouby na držáku a na rámu jsou správně zarovnané.
- Udržujte opěrku nohou blízko rámu, abyste zajistili stabilní instalaci.



Krok 3: Instalace šroubů

- Pomocí nářadí rovnoměrně utáhněte všechny šrouby.
- Zkontrolujte, zda je opěrka nohou pevně upevněna a nehýbe se.
- Šrouby neutahujte příliš silně, abyste nepoškodili rám.



VÝMĚNA PRUŽIN



Pro výměnu opotřebovaných pružin jednoduše odpojte pružiny z obou konců.

Ujistěte se, že barevné pružiny umístíte na stejné místo.

Umístěte pružiny na ozubenou lištu podle vámi preferované úrovně odporu.

MONTÁŽ NÁSTAVCE NA POPRUH NA NOHY



Připevněte popruhy tak, jak je znázorněno na obrázku. Ujistěte se, že jste sponu plně dotáhli.

NASTAVENÍ ODRAZOVÉ DESKY (JUMP BOARD)



Demontujte nášlapnou plošinu tak, že ji zvednete a vyjmete ven. Poté zasuněte odrazovou desku. Přesuňte nášlapnou tyč tak, aby pevně spočívala za deskou.

VÝMĚNA PRUŽIN



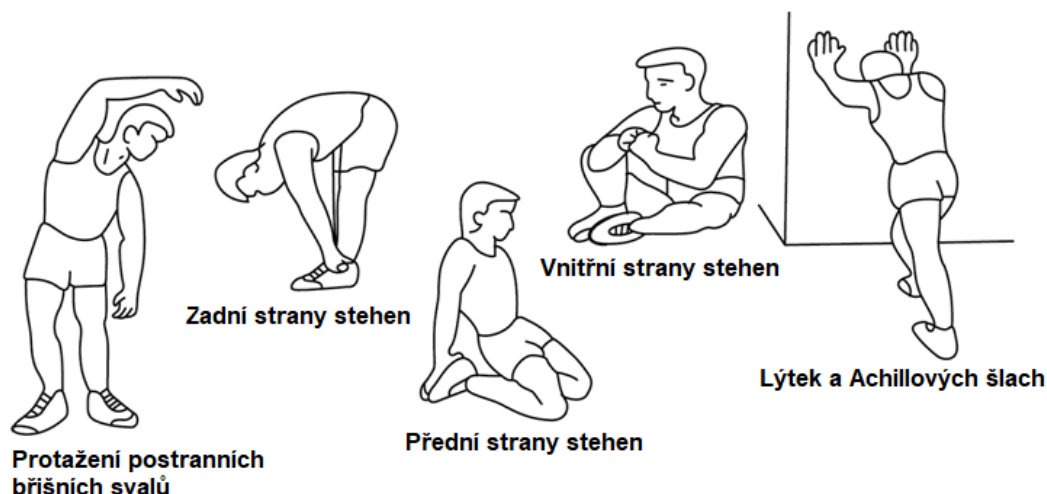
- Pro výměnu opotřebovaných pružin je jednoduše odpojte z obou konců.
- Ujistěte se, že barevné pružiny umístíte na stejné místo.

POKYNY KE CVIČENÍ

Cvičení je prospěšné pro Vaše zdraví, zlepšuje fyzickou kondici, tvaruje svalstvo a v kombinaci s kaloricky vyváženou stravou vede ke snížení hmotnosti.

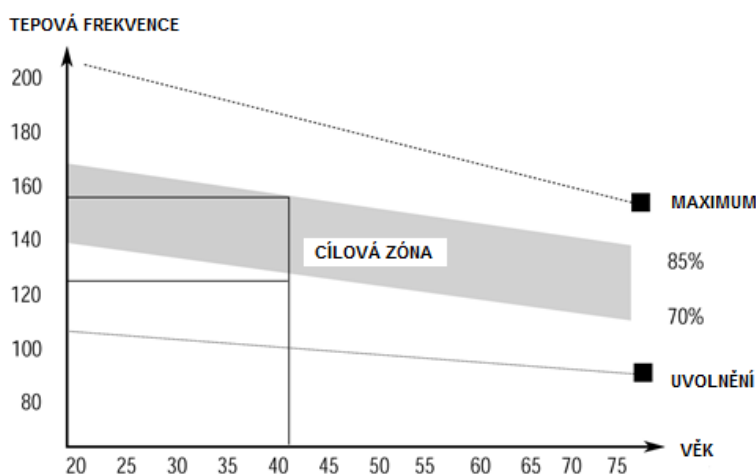
1. ROZCVIČKA

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 sekund, nedělejte trhavé pohyby a nekmítejte.



2. SAMOTNÉ CVIČENÍ

Tato fáze je fyzicky namáhavější. Pravidelným cvičením se posiluje svalstvo. Tempo si můžete určit sami, ale je velmi 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. Většině lidí trvá tato fáze 15 - 20 minut.

3. ZKLIDNĚNÍ

Tato fáze slouží k uklidnění činnosti kardiovaskulární soustavy a uvolnění svalstva. Měla by trvat přibližně 5 minut. Můžete opakovat zahřívací cviky nebo pokračovat ve cvičení volnějším tempem. Protahování svalů po cvičení je nesmírně důležité – opět je třeba se vyvarovat trhavým pohybům a kmitání.

Se zlepšující se kondicí můžete prodlužovat délku a zvyšovat intenzitu cvičení. Trénujte pravidelně, nejméně třikrát týdně.

TVAROVÁNÍ SVALSTVA

Pro tvarování svalstva je důležité nastavit vysoký stupeň zátěže. Svaly tak budou více namáhané, což může způsobit, že nebudete schopni cvičit tak dlouho, jak byste si přáli. Pokud se současně snažíte o zlepšení kondice, je třeba tomu tréninku přizpůsobit. Během zahřívací a závěrečné fáze tréninku cvičte obvyklým způsobem, ale ke konci cvičení zvyšte odpor přístroje. Pravděpodobně budete muset zpomalit rychlost, aby tepová frekvence zůstala v cílové oblasti.

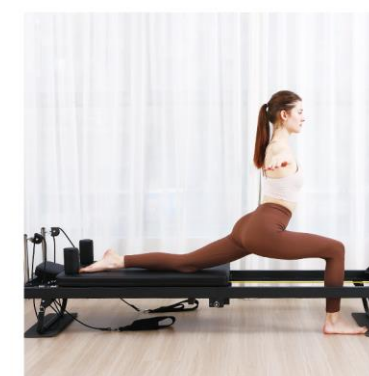
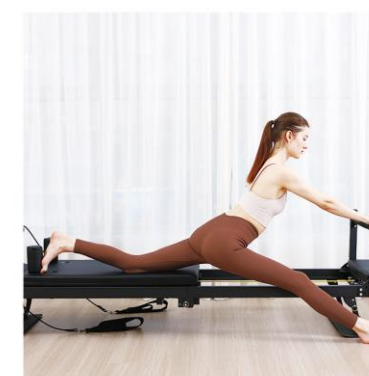
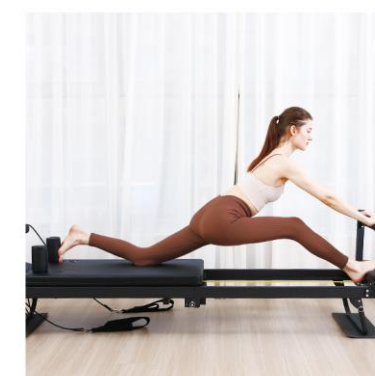
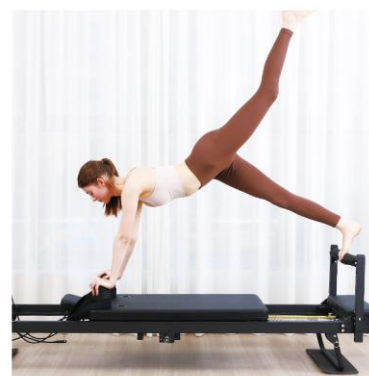
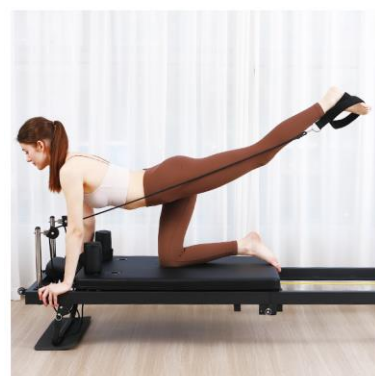
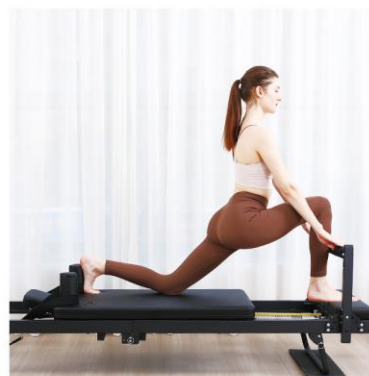
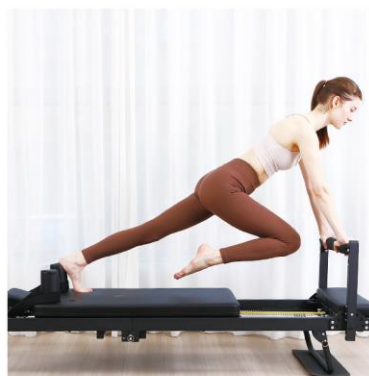
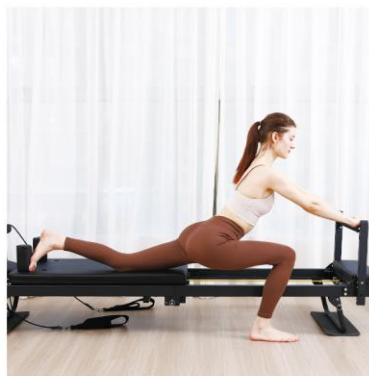
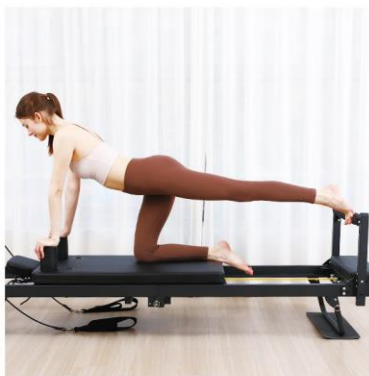
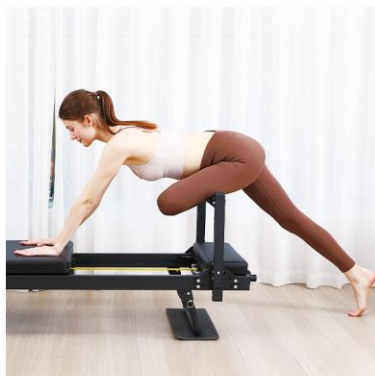
SNÍŽENÍ HMOTNOSTI

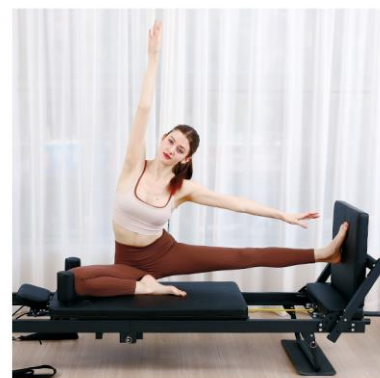
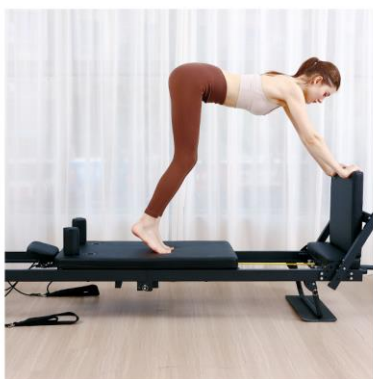
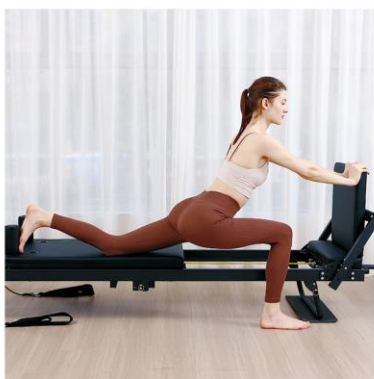
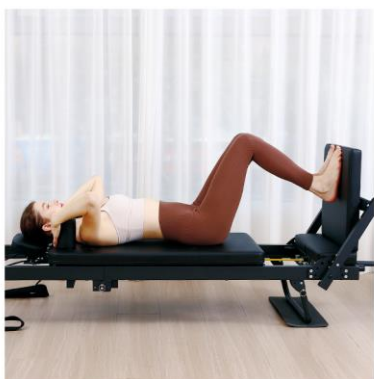
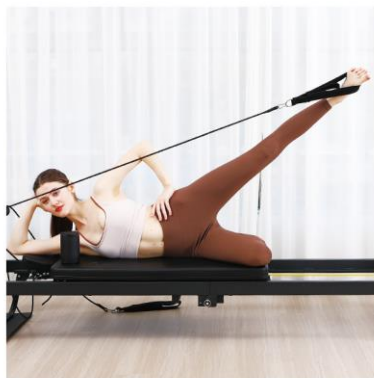
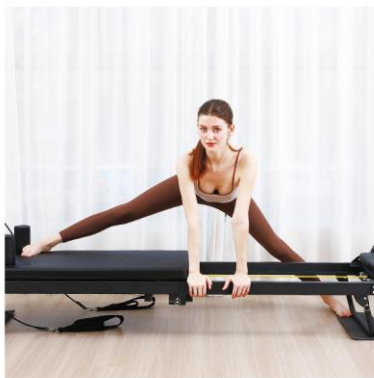
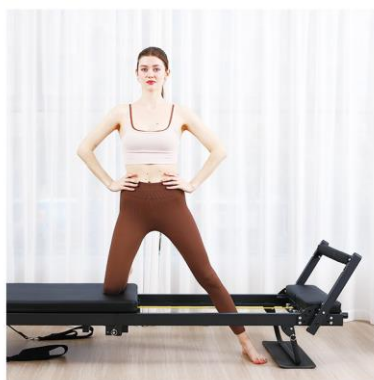
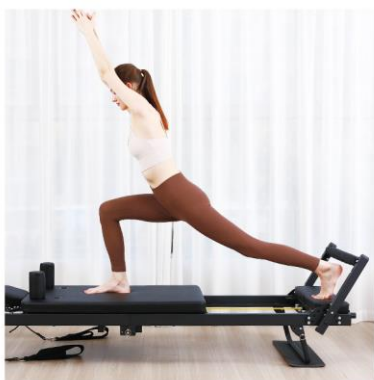
Množství spálených kalorií záleží jen na délce a intenzitě cvičení. Podstata je stejná jako při kondičním cvičení, avšak cíl je jiný.

CVIKY – horní končetiny



CVIKY – dolní končetiny





ÚDRŽBA

- Během montáže řádně dotáhněte všechny šrouby a nastavte zařízení do vodorovné polohy.
- Po ukončení cvičení setřete pot. Přístroj čistěte pomocí hadříku a jemných čistících prostředků. Na plastové části nepoužívejte rozpouštědla nebo agresivní čistící prostředky.

- Umístěte výrobek do čisté, větratelné a suché místnosti.
- Nevystavujte přístroj přímému slunečnímu záření.

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 odneste 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 Kutnohorská 531, Štěrboholý Retail Park, 109 00, Praha 10, ČR, 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 kupujícím 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.

Baterie

Záruka 6 měsíců na životnost baterie – jmenovitá kapacita baterie neklesne pod 70% své celkové kapacity v průběhu 6 měsíců od prodeje produktu.

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, opotřebením brzdových destiček/špalků, řetězu, plášťů, kazety/vícekolčka 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. Proávající 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. 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 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 vyříditi reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.

CZ

SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo: Kutnohorská 531, Štěrboholy Retail Park, 109 00, Praha 10, ČR

Centrála: Dělnická 957, Vítkov, 749 01

Reklamační a servis: Čermenská 486, Vítkov 749 01

IČO: 26847264

DIČ: CZ26847264

Tel: +420 556 300 970

Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz

Web: www.inSPORTline.cz

SK

Stores inSPORTline SK, s.r.o.

Centrála, reklamační, servis: Električná 6471, Trenčín 911 01, SK

IČO: 46259317

DIČ: SK2023299729

Tel.: +421 917 700 098

Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

Reklamační zboží



Vrácení a výměna zboží do 30 dnů

