



POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 3948 Multifunkčná hrazda inSPORTline Power Tower



OBSAH

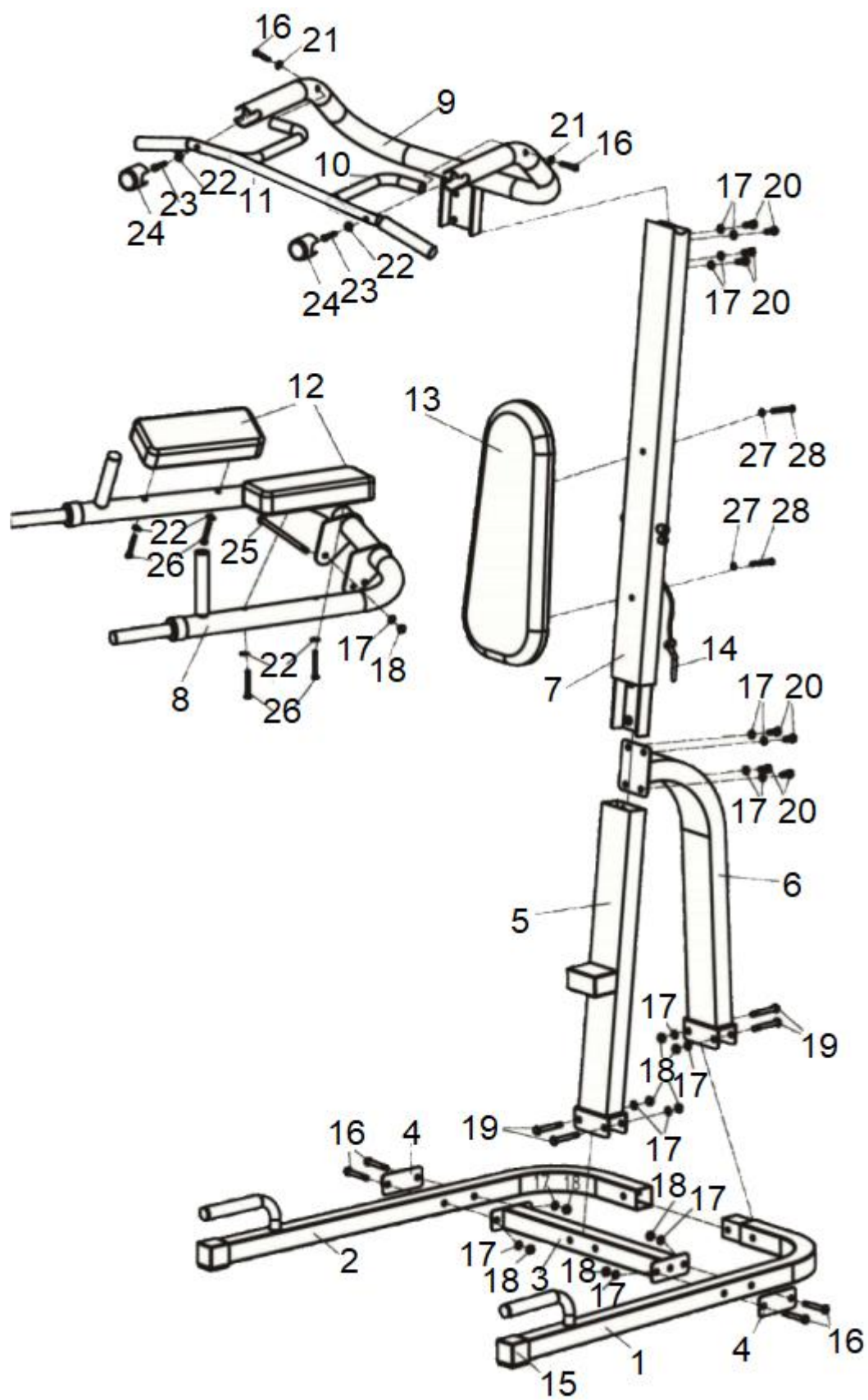
BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
ZOZNAM ČASTÍ	4
MONTÁŽ	6
POKYNY K CVIČENIU	12
RUKY	14
CHRBÁT	14
PRSIA	14
BRUCHO	14
ÚDRŽBA	15
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	15
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	15

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Ďakujeme za zakúpenie tohto produktu a za prejavenú dôveru. Pred zahájením montáže a pred používaním výrobku sa podrobne zoznámte s obsahom manuálu. Manuál si ponechajte pre budúcu potrebu. V prípade nejasností kontaktujte odborný servis.
- Pred zahájením montáže si taktiež skontrolujte úplnosť a nepoškodenosť všetkých častí. Používajte iba originálne náhradné diely a doplnky. Nevykonávajte neschválené úpravy produktu.
- Montáž smie vykonávať iba dospelá osoba. Pred používaním skontrolujte správnosť montáže a pevnosť produktu. Zariadenie musí správne fungovať, aby nedošlo k zraneniu používateľa. Ak zariadenie nefunguje správne, nesie známky poškodenia alebo opotrebovania, potom sa nesmie používať. Poškodené alebo opotrebované diely musia byť ihneď odborne vymenené.
- Pred začatím cvičenia sa najskôr poraďte s lekárom.
- Zariadenie držte mimo dosahu detí a neplnoletých osôb.
- Vždy sa najprv zahrejte zodpovedajúcimi cvikmi.
- Zoznámte sa so všetkými odporúčaniami a varovaniami a dodržiavajte ich.
- Zariadenie umiestnite na rovnú, čistú a suchú plochu. Zachovajte bezpečnostný odstup od ďalších objektov min 0,6 m.
- Nepoužívajte vonku.
- Zariadenie si sami neupravujte.
- Pred každým cvičením preverte pevnosť všetkých skrutiek a matíc. Ak je výrobok poškodený, nesmie sa používať.
- Cvičte rozumne a neprepínajte sa. Pohyby nesmú byť príliš prudké, aby nedošlo k zraneniu používateľa.
- Počas cvičenia nezadržujte dych.
- Cvičte správne a v zodpovedajúcej miere. Vysoká záťaž môže viesť k zdravotným komplikáciám.
- Oblečenie a telesné časti držte mimo dosahu pohyblivých dielov prístroja, aby nedošlo k ich zachyteniu. Vezmite si vhodné športové oblečenie vrátane športovej obuvi.
- Žiadna časť prístroja nesmie brániť pohybu používateľa.
- Dbajte na svoje zdravie a spočiatku zvolte miernejšie tempo. To isté je vhodné po dlhšej cvičebnej pauze. Časom sa môžete prepracovať k intenzívnejšiemu tempu.
- Nesprávne cvičenie alebo nedodržanie bezpečnostných zásad môže vyústiť do vážneho zranenia alebo poškodenia zariadenia. V prípade pochybností alebo nejasností kontaktujte odborný servis alebo predajcu.
- Nikdy neprekračujte uvedené hmotnostné limity.
- Venujte pozornosť telesným signálom. V prípade negatívnych telesných reakcií cvičenie okamžite ukončite a kontaktujte svojho lekára.
- **Kategória:** H pro domáce používanie.
- **Nosnosť:** 130 kg

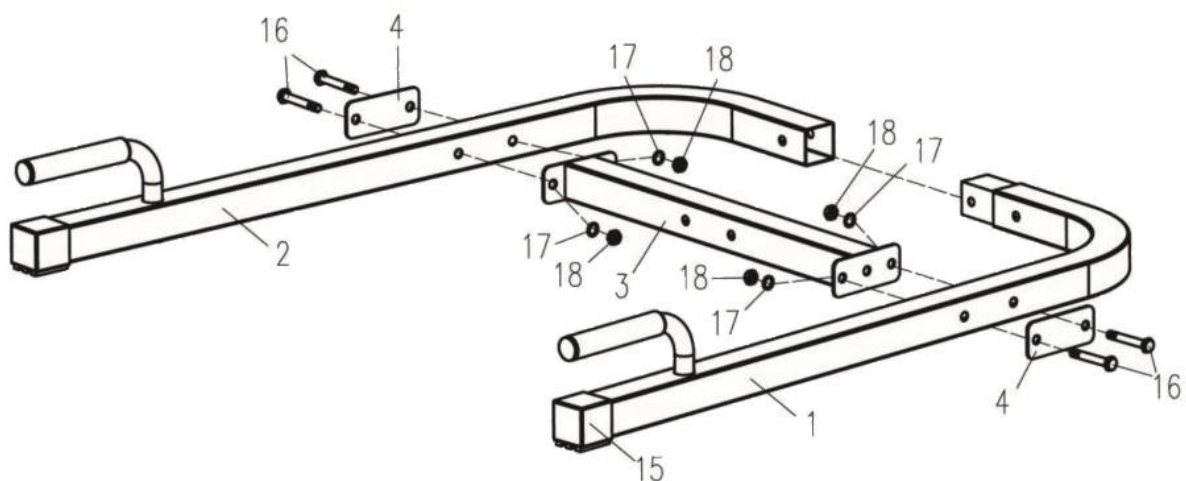
ZOZNAM ČASTÍ

Ozn.	Názov	Ks
1	Ľavá základňa	1
2	Pravá základňa	1
3	Prostredný rám základne	1
4	Doštička	2
5	Prostrední rám – spodný	1
6	Zadný nosný rám	1
7	Prostredný rám – horný	1
8	Spodná hrazda pre dipy	1
9	Horná hrazda pre príťahy	1
10	Držadlo	2
11	Prostredná hrazda	1
12	Opierka ruky	2
13	Opierka chrbta	1
14	Pin M4 x 16 mm	1
15	Krytka 70 mm x 50 mm	2
16	Skrutka M10 x 70 mm	6
17	Podložka M10	17
18	Matica M10	9
19	Skrutka M10 x 75 mm	4
20	Skrutka M10 x 25 mm	8
21	Prehnutá podložka M10	2
22	Prehnutá podložka M8	6
23	Skrutka M8 x 40	2
24	Oválna krytka	2
25	Skrutka M10 x 170 mm	1
26	Skrutka M8 x 65 mm	4
27	Podložka M8	2
28	Skrutka M8 x 60 mm	2



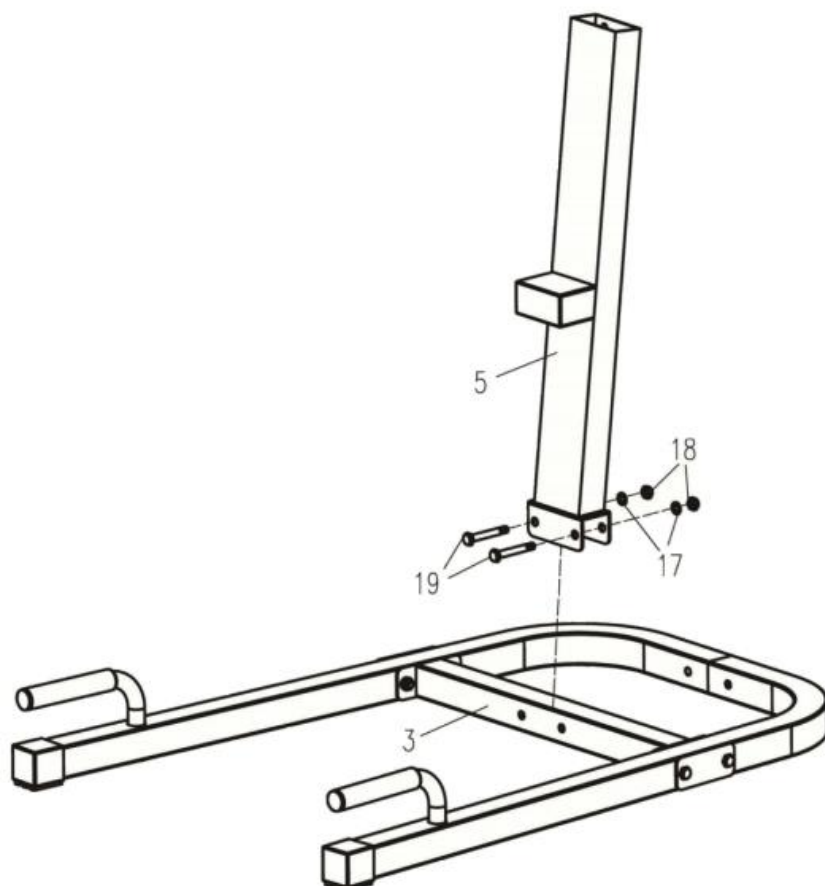
MONTÁŽ

KROK 1



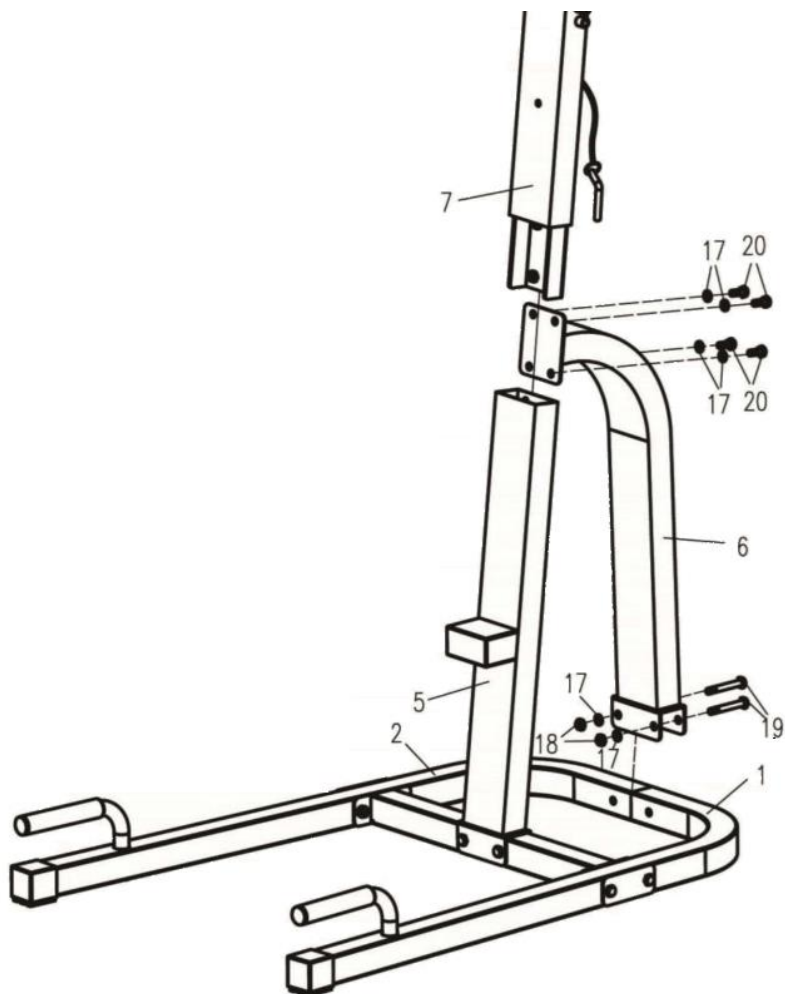
Spojte ľavú (1) a pravú (2) časť základne pomocou prostredného rámu (3) a pripevnite na oboch stranách pomocou 4 skrutiek (16), 2 doštičiek (4), 4 podložiek (17) a 4 matíc (18). Umiestnite krytky (15) na oba rámy (1 a 2).

KROK 2



Pripevnite prostredný spodný rám (5) k prostrednému rámu (3) pomocou 2 skrutiek (19), 2 podložiek (17) a 2 matíc (18).

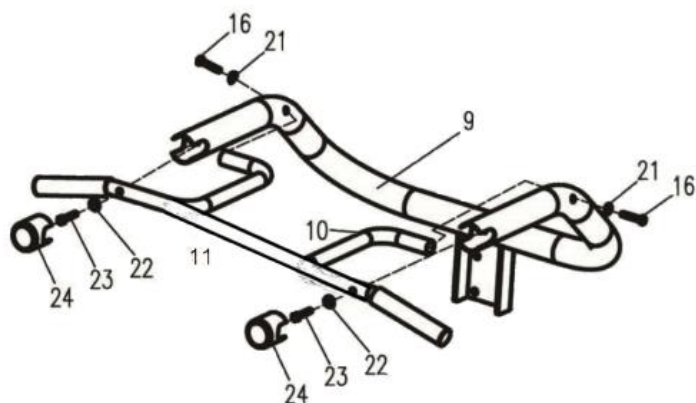
KROK 3



Pripevnite zadný nosný rám (6) na spodné rámy (1 a 2) pomocou 2 skrutiek (19), 2 podložiek (17) a 2 matíc (18).

Nasuňte hornú časť prostredného rámu (7) na spodnú časť rámu (5) a zaistite nosný rám (6) pomocou 4 skrutiek (20) a 4 podložiek (17).

KROK 4

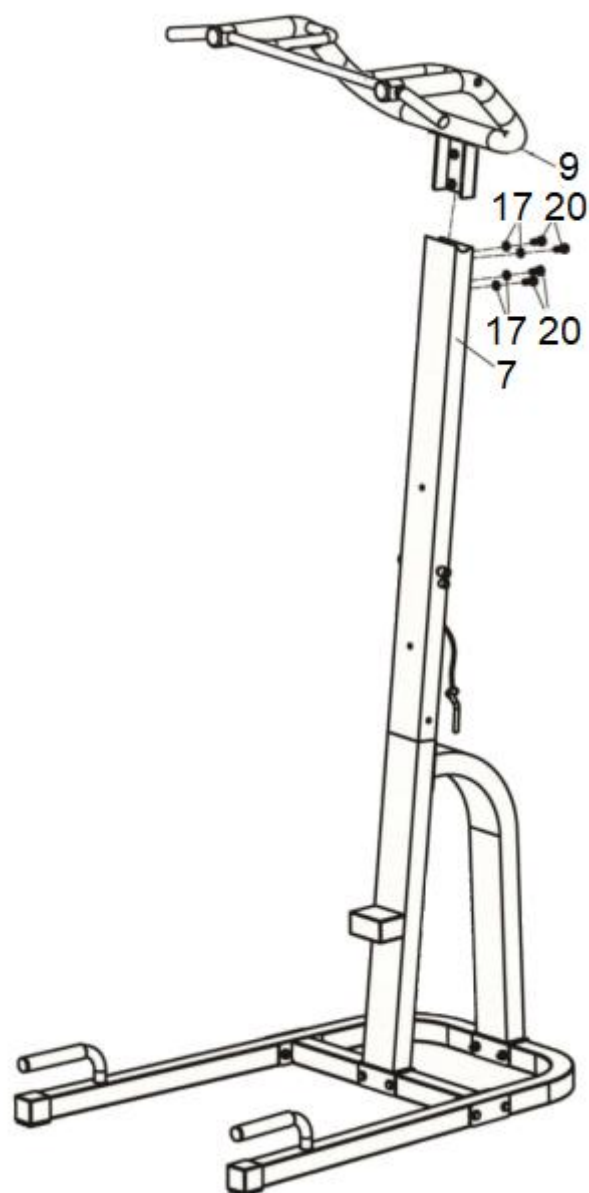


Pripevnite držadlá (10, 11) do hornej hrazdy (9) zvnútra pomocou 2 skrutiek (16) a 2 podložiek (21).

Pripevnite držadlá (10, 11) do hornej hrazdy (9) zvonka pomocou 2 skrutiek (23) a 2 podložiek (22).

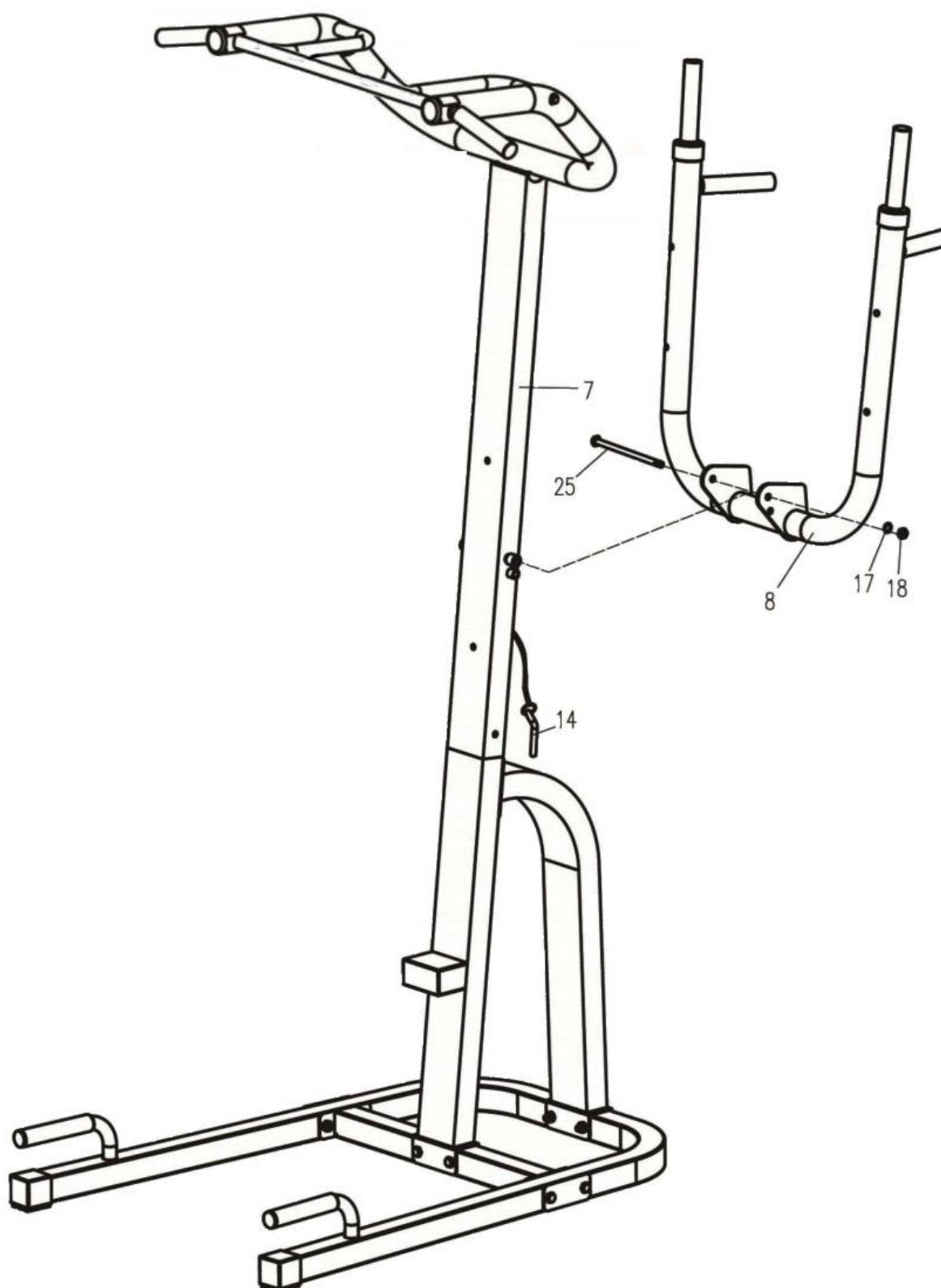
Skrutky zakryte pomocou 2 krytiiek (24).

KROK 5



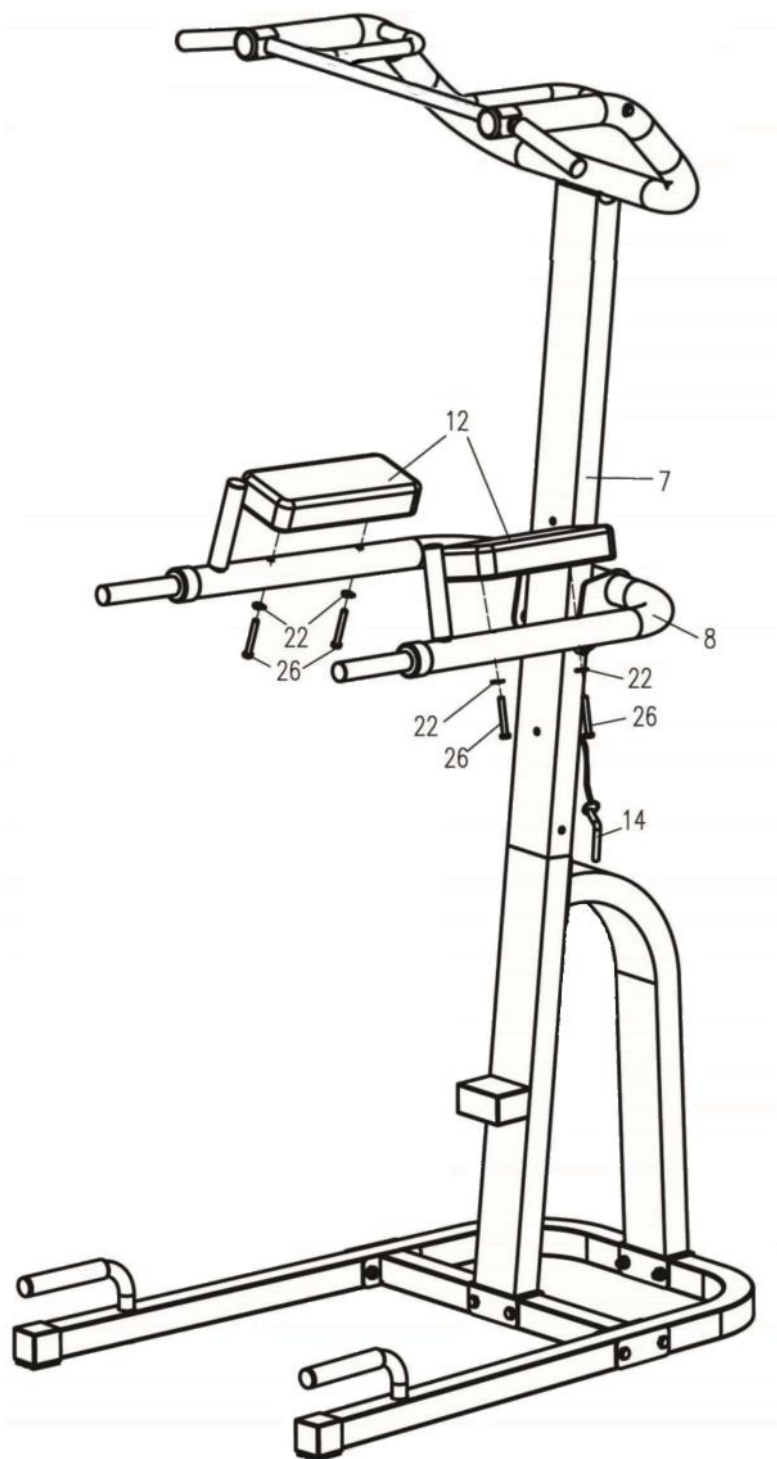
Pripevnite hornú hrazdu (9) na prostredný rám (7) pomocou 4 skrutiek (20) a 4 podložiek (17).

KROK 6



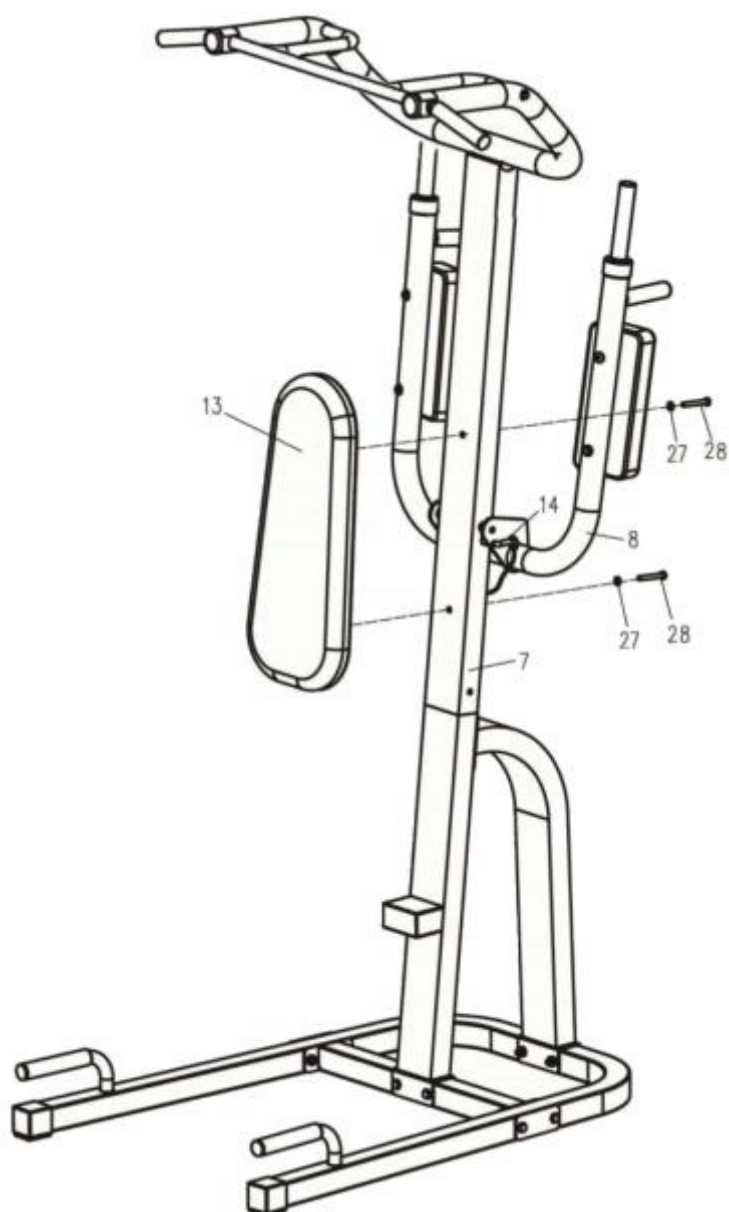
Pripevnite spodnú hrazdu (8) na prostredný rám (7) pomocou skrutky (25), podložky (17) a matice (18).

KROK 7



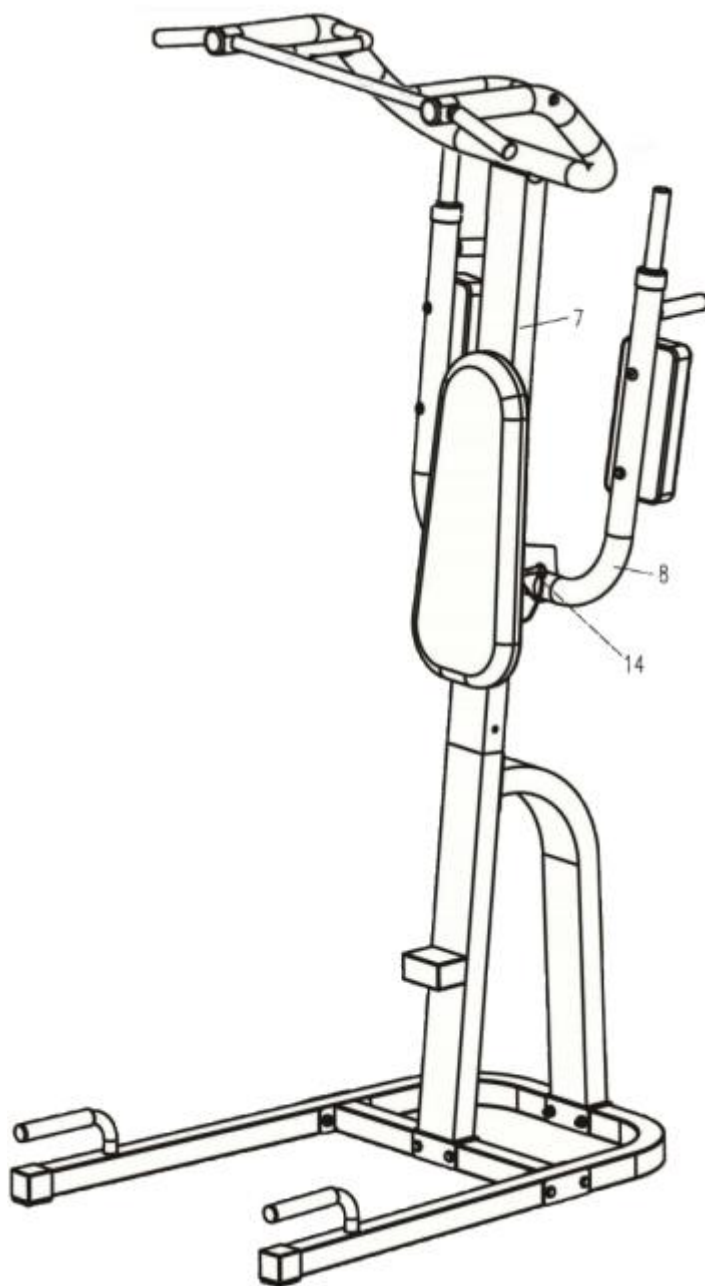
Pripevnite 2 opierky rúk (12) na spodnú hrazdu (8) pomocou 4 skrutiek (26) a 4 podložiek (22).

KROK 8



Pripevnite opierku chrbta (13) na horný prostredný rám (7) pomocou 2 skrutiek (28) a 2 podložiek (27).

KROK 9



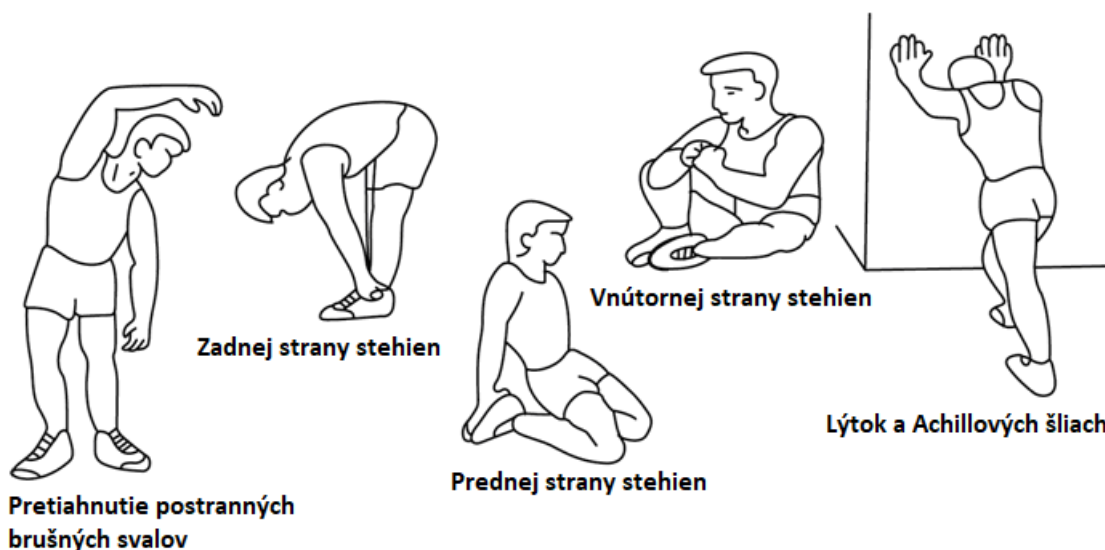
Spodná hrazda (8) môže byť zaistená pomocou pinu (14) do prostredného rámu (7).

POKYNY K CVIČENIU

Cvičenie je prospešné pre Vaše zdravie, zlepšuje fyzickú kondíciu, tvaruje svalstvo a v kombinácii s kaloricky vyváženou stravou vedie k zníženiu hmotnosti.

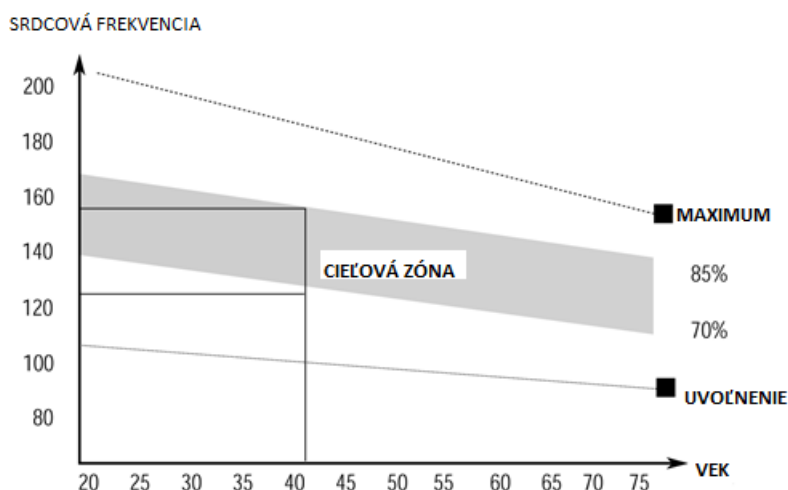
1. ROZCVIČKA

Táto fáza slúži k prekrveniu celého tela, k zahriatiu svalstva, znižuje riziko kŕčov a svalového poranenia. Odporúčame vykonávať nižšie uvedené zahrievacie cviky. Pri preťahovaní zotrvať v krajnej polohe približne 30 sekúnd, nerobte trhavé pohyby a nekmitajte.



2. SAMOTNÉ CVIČENIE

Táto fáza je fyzicky namáhavejšia. Pravidelným cvičením sa posilňuje svalstvo. Tempo si môžete určiť sami, ale je veľmi dôležité, aby bolo rovnaké po celú dobu cvičenia. Srdcová frekvencia by sa mala pohybovať v cieľovej zóne (viď obrázok nižšie).



Táto fáza by mala trvať minimálne 12 minút. Väčšine ľudí trvá táto fáza 15 - 20 minút.

3. UPOKOJENIE

Táto fáza slúži k upokojeniu činnosti kardiovaskulárnej sústavy a uvoľneniu svalstva. Mala by trvať približne 5 minút. Môžete opakovať zahrievacie cviky alebo pokračovať v cvičení zvolneným tempom. Preťahovanie svalov po cvičení je nesmierne dôležité – opäť je potrebné sa vyvarovať trhavým pohybom a kmitaniu.

Zo zlepšujúcou sa kondíciou môžete predlžovať dĺžku a zvyšovať intenzitu cvičenia. Trénujte pravidelne, najmenej trikrát týždenne.

TVAROVANIE SVALSTVA

Pre tvarovanie svalstva je dôležité nastaviť vysoký stupeň záťaže. Svaly tak budú viac namáhané, čo môže spôsobiť, že nebudete schopný cvičiť tak dlho, ako by ste si priali. Pokiaľ sa súčasne snažíte o zlepšenie kondície, je potrebné tomu tréning prispôbiť. Počas zahrievacej a záverečnej fázy tréningu cvičte obvyklým spôsobom, ale ku koncu cvičenia zvýšte odpor prístroja. Pravdepodobne budete musieť spomaliť rýchlosť, aby srdcová frekvencia zostala v cieľovej oblasti.

ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

Množstvo spálených kalórií závisí iba na dĺžke a intenzite cvičenia. Podstata je rovnaká ako pri kondičnom cvičení, avšak cieľ je iný.

Cviky na hrazde slúžia predovšetkým na posilnenie rúk, pŕs, chrbta a brucha. Po prvé naberáte a posilňujete svoje svaly a po druhé ich dokonale spevňujete. Veľkú záľubu v hrazde majú najmä kulturisti, pretože vďaka nej skvele naberajú svalovú hmotu do šírky.

Hoci sa vám cviky na hrazde môžu zdať veľmi podobné a môžete si myslieť, že posilňujete iba jednu partiu svojho tela, nie je tomu tak. Veľmi v tomto prípade záleží na štýle úchopu.

RUKY

Zhyby (podhmat)

Ide o základný cvik na hrazde. Najprv uchopte hrazdu oboma rukami tak, aby boli dlane smerom k Vám a na šírku ramien. Potom skúste vytiahnuť svoje telo smerom nahor až do polohy, kedy brada bude nad úrovňou hrazdy. Potom sa spustíte späť do základnej polohy. Tento cvik je vhodný na posilnenie bicepsu.

Zhyby (nadhmat)

Ide o úplne rovnaký cvik ako ten predchádzajúci, s jediným rozdielom – tentoraz chytíte hrazdu tak, aby dlane smerovali od Vás. Následne sa opäť priťahujete smerom nahor a spúšťate pomaly dole. Posilníte tak triceps.

CHRBÁT

Zhyby so širokým úchopom (nadhmat)

Najprv uchopte hrazdu a ruky dajte tak ďaleko od seba, aby boli ďalej než v úrovni ramien. Dlane by mali smerovať od Vás. Následne vykonávajte príťahy smerom nahor tak, aby brada dosahovala nad hrazdu. Potom sa pomaly spúšťajte dole.

Austrálsky príťah

Tieto príťahy na hrazde možno vykonávať iba s hrazdou, ktorá je ukotvená v zemi. Hrazda je v tomto prípade v úrovni brucha a pŕs. Uchopte hrazdu tak, aby ruky boli v úrovni ramien a dlane smerovali od Vás. Následne posuňte nohy smerom dopredu, aby ste stáli iba na päťkách a hrazdu pritom mali v úrovni pŕs. Potom sa pomaly priťahujte hrudníkom smerom k hrazde a spúšťajte sa späť do pôvodnej pozície.

PRSIA

Zhyby so širokým úchopom (podhmat)

Hrazdu uchopte tak, aby dlane smerovali k Vám a boli dostatočne od seba. Následne sa pomaly priťahujte so širokým úchopom tak, aby brada opäť dosiahla úroveň nad hrazdou. Potom sa pomaly spúšťajte späť do pôvodnej pozície.

BRUCHO

Prednožovanie

V tomto prípade už nejde o zhyby na hrazde, ale budete priťahovať nohy smerom k telu. Hrazdu uchopte tak, aby Vaše dlane smerovali od Vás a boli v úrovni ramien. Nohy zdvihnite nad zem tak, aby ste viseli vo vzduchu. Následne sa snažte zdvíhať nohy, ako by ste sa chceli kolenami dotknúť hrudi. Potom nohy vracajte do pôvodnej pozície.

Prednožovanie do strany

Toto je podobný cvik ako ten predchádzajúci. Jediný rozdiel je ten, že tentoraz kolená nebudete dvíhať k hrudi, ale do strany. Výška, ktorú by ste kolenami mali dosiahnuť, zostáva rovnaká. Strany pravidelne striedajte.

ÚDRŽBA

1. Po ukončení cvičenia zotrite prípadný pot, aby ste tak predišli korózii. Prístroj čistíte pomocou jemnej handričky a jemných čistiacich prostriedkov. Na plastové časti nepoužívajte abrazívne čistiace prostriedky alebo rozpúšťadlá.
2. V prípade zvýšenej hlučnosti stroja je nutné skontrolovať a správne dotiahnuť všetky skrutky a spoje.
3. Výrobok musí byť umiestnený v čistých, vetrateľných a suchých priestoroch.
4. Nevystavujte prístroj priamemu slnečnému žiareniu.

OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Po uplynutí životnosti produktu alebo v prípade, že by ďalšia oprava už bola ekonomicky nevýhodná, sa výrobku zbavte v súlade s miestnymi predpismi a šetrne k životnému prostrediu. Výrobok odnesie na najbližšie zberné miesto k tomu určené.

Predpisovou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomôžete k prevencii negatívnych dopadov na životné prostredie, prípadne na ľudské zdravie. Pokiaľ si nie ste istý, konzultujte vec s miestnymi príslušnými zodpovednými orgánmi, aby nedošlo k porušeniu predpisov a následnej sankcii.

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:

1. inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, +421 917 864 593, predajnatn@insportline.sk
2. Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, predajnaba@insportline.sk
3. 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 kúpnuou 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 zmluve 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.

Batéria

Záruka 6 mesiacov na životnosť batérie - menovitá kapacita batérie neklesne pod 70% svojej celkovej kapacity v priebehu 6 mesiacov od predaja produktu.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na poruchy vzniknuté (ak je možné aplikovať na zakúpený produkt):

- zavinením používateľa tj. poškodenie výrobku neodborným repasom, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
- neodborným repasom
- 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 poruchou 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., Električná 6471, 911 01 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 poruchy, 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 poruchu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, porucha bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním poruchy 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 chybný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje poruchy tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie poruchy formou opravy, prípadne výmeny chybného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za chybný 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 doručenia chybného 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.

CZ
SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR
Centrála: Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Reklamácie 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
inSPORTline s.r.o.

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

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082

Tel.: +421(0)326 526 701
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk