



**POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK**  
**IN 5494 Nástenná hrazda inSPORTline LCR1103**



# OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY .....	3
ZOZNAM ČASTÍ .....	4
NÁKRES .....	4
POKYNY KU CVIČENIU .....	4
CVIKY NA HRAZDE .....	6
Zhyby nadhmatom (Pull-ups).....	6
Zhyby podhmatom .....	6
Cviky na hrazde – brucho .....	6
ÚDRŽBA .....	6
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA .....	7
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE .....	7

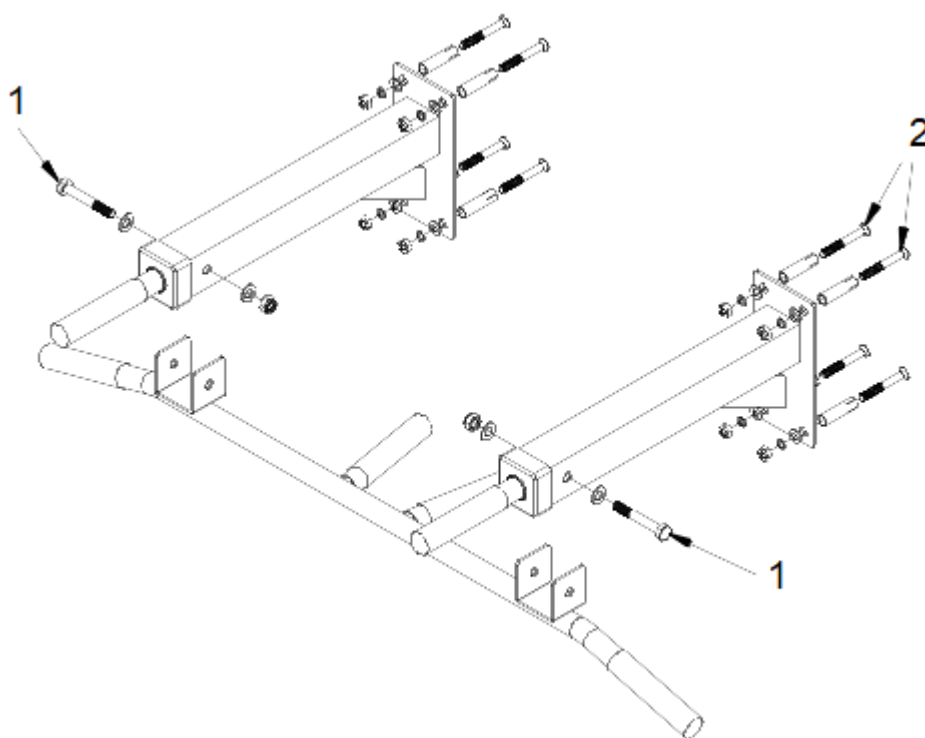
## BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Pred montážou si pozorne prečítajte manuál a uschovajte ho pre budúce použitie.
- Pred dokončením montáže skontrolujte úplnosť a nepoškodenosť všetkých dielov. Používajte len originálne náhradné diely a príslušenstvo. Nevykonávajte nepovolené úpravy produktu.
- Montáž môže vykonávať len dospelá osoba. Pred používaním skontrolujte, či je produkt správne zostavený a správne pripevnený. Toto zariadenie musí byť správne zostavené a upevnené, aby nedošlo k zraneniu používateľa. Ak zariadenie nefunguje správne, vykazuje známky poškodenia alebo opotrebenia, okamžite ho prestaňte používať. Poškodené alebo opotrebované diely musia byť okamžite vymenené.
- Pred začatím cvičebného programu požiadajte o radu svojho lekára.
- Chráňte produkt pred deťmi a domácimi zvieratami.
- Vždy sa pred používaním rozcvičte.
- Len pre vnútorné používanie.
- Neupravujte výrobok.
- Pred používaním skontrolujte, či sú všetky skrutky a matice dotiahnuté. Ak je výrobok poškodený, nepoužívajte ho.
- Cvičte rozumne a opatrne, nepreťažujte sa. Pohyby nesmú byť prudké, aby nedošlo k zraneniu.
- Počas cvičenia nezadržujte dych.
- Cvičte správne a primerane. Cvičenie s vysokou intenzitou môžu viesť k zdravotným komplikáciám.
- Vždy noste športové oblečenie a obuv. Držte všetko oblečenie a časti tela mimo pohyblivé časti.
- Nesprávne cvičenie alebo nedodržovanie bezpečnostných opatrení môže mať za následok vážne zranenie. Vezmite si vhodné športové oblečenie vrátane športovej obuvi.
- Nikdy neprekračujte stanovený hmotnostný limit.
- Venujte pozornosť signálom svojho tela. V prípade negatívnych fyzických reakcií okamžite prestaňte cvičiť a kontaktujte svojho lekára.
- Produkt by mal byť pripevnený na pevnú cementovú alebo tehlovú stenu alebo na stenu, ktorá unesie aspoň 150 kg na každej strane. Pokiaľ si nie ste istý s uchytením do steny, obráťte sa na odborníka.
- Použite všetky nosné skrutky.
- **Kategória:** H pre domáce používanie.
- **Nosnosť:** 100 kg

## ZOZNAM ČASTÍ

Ozn.	Názov	Špecifikácia	Ks
1	Skrutka + 2x podložka + matica	M10 x 70	2
2	Nosné skrutky		8

## NÁKRES

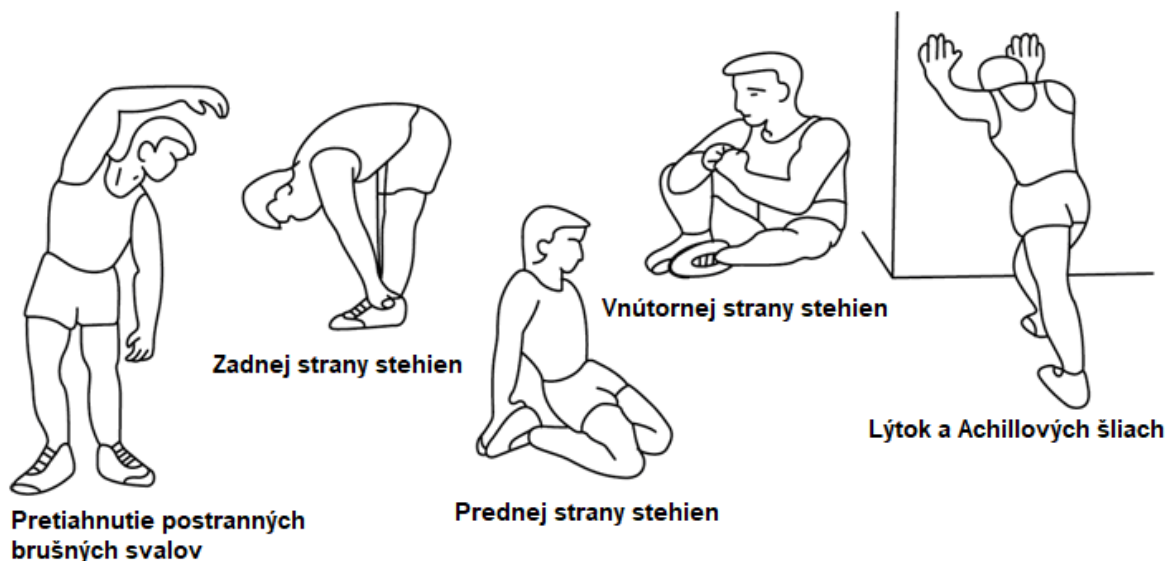


## POKYNY KU CVIČENIU

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

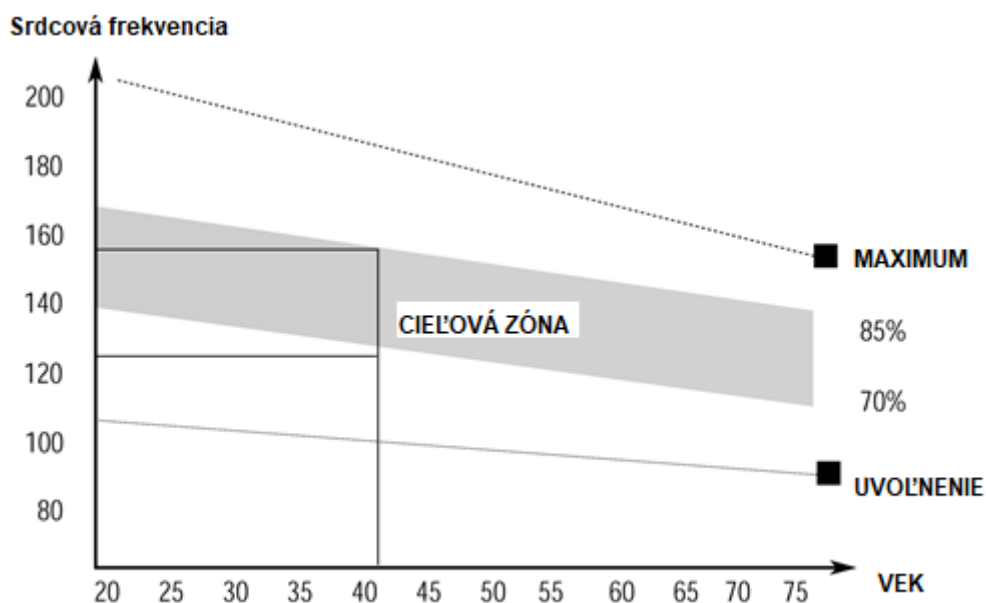
### 1. ROZCVIČKA

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



## 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 (vid obrázok nižšie).



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

## 3. UPOKOJENIE

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

So 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 viacej namáhané, čo môže spôsobiť, že nebudete schopní cvičiť tak dlho, ako by ste si priali. Pokiaľ sa súčasne snažíte

o zlepšenie kondície, je treba tomu tréningu 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**

Zhyby na hrazde a jeho rôzne modifikácie sú považované za jedny z najlepších cvikov na rozvoj hornej časti tela. V poslednej dobe ale upadá do zabudnutia a je nahradzovaný prítahom hornej kladky na stroji.

Hrazda v sebe skrýva dokonalú domácu posilňovňu v podstate skoro celého tela. Rôzne variácie cvičenia na hrazde dokážu dokonale precvičiť partie tela, bez toho aby ste museli chodiť do fitness centra.

Pri zhyboch pracujete s vlastnou hmotnosťou a teda je nižšie riziko zranenia. Samozrejme za predpokladu, že cvičíte správnou technikou. Týmto cvikmi sa zvyšuje celková sila tela a nepotrebuje k tomu chodiť do fitness centra.

Cviky na hrazde zapájajú veľké množstvo svalových partií v hornej časti tela.

Pri nesprávnej technike dochádza k väčšiemu zapájaniu bicepsov a ramien, a teda široký sval chrbtice zostáva nevyužitý plnou mierou.

Počas cvičenia zhybov nesprávnou technikou, nedochádza k rozvoju svalov chrbta a to z dôvodu, že pri cvičení nie sú plne zaťažené. Tým pádom sa cvičenie stáva neúčinným.

Pri zhyboch je najdôležitejšia správna technika a pomalý precítený pohyb. Žiadne „húpanie“ sa alebo prehýbanie.

### **Zhyby nadhmatom (Pull-ups)**

- úzky úchop – zapojená je hlavne stredná časť chrbtového svalstva
- klasický úchop na šírku ramien – zapojená je rovnomerne stredná aj vonkajšia časť
- široký úchop (odporúčame) – zapojená je hlavne vonkajšia časť chrbtového svalstva

### **Zhyby podhmatom**

Zhyby podhmatom sú určené aj na **rozvíjanie bicepsu**. Keďže pri tomto držaní sú zapojené vo väčšej miere bicepsy, zdá sa byť tento variant cvičenia jednoduchší a teda je vo väčšej miere preferovaný hlavne pri začiatočníkoch. Lenže ak chcete pracovať na šírke chrbtového svalstva, pri tomto „jednoduchšom“ variante to určite nedosiahnete.

### **Cviky na hrazde – brucho**

Na hrazde sa dá precvičovať aj brucho prednožovaním. Ide síce o pomerne náročný cvik, no o to účinnejší na rozvíjanie brušného svalstva

## **ÚDRŽBA**

- Po ukončení cvičenia zotrite prípadný pot, aby ste tak predišli korózii. Prístroj čistite pomocou jemnej handričky a jemných čistiacich prostriedkov. Na plastové časti nepoužívajte abrazívne čistiace prostriedky alebo rozpúšťadlá.
- V prípade zvýšenej hlučnosti je nutné skontrolovať a správne dotiahnuť všetky skrutky a spoje.
- Výrobok musí byť umiestnený v čistých, vetraných a suchých priestoroch.

- Nevystavujte prístroj priamemu slnečnému žiareniu.

## OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Po uplynutí životnosti produktu alebo v prípade, že by ďalšia oprava už bola ekonomicky nevýhodná, sa výrobok zbavte v súlade s miestnymi predpismi a šetrne k životnému prostrediu. Výrobok odneste 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](mailto:predajnatn@insportline.sk)
2. Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, [predajnaba@insportline.sk](mailto: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](mailto: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 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.

**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  
Reklamáce 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