



**UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ**  
**IN 9071 Závěsný posilovací systém inSPORTline**  
**MultiTrainer**



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

## OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY .....	3
UPEVNĚNÍ .....	4
SPRÁVNÉ UKOTVENÍ POMOCÍ DVEŘNÍ KOTVY .....	4
UPRAVENÍ DÉLKY POPRUHU .....	5
CVIKY .....	6
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ .....	10
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE .....	10

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Před použitím si řádně přečtěte manuál a uschovejte si ho pro budoucí použití.
- Produkt používejte pouze v souladu s manuálem.
- Před použitím systém řádně uchyťte.
- Používejte pouze na místě s protiskluzovou podlahou. Používejte sportovní obuv.
- Před začátkem tréninkového programu se poradte s lékařem.
- Pokud pociťujete nevolnost, závratě nebo bolesti okamžitě ukončete cvičení a vyhledejte lékařskou pomoc.
- Produkt není hračka, držte mimo dosah dětí a domácích zvířat.
- Pokud produkt nepoužíváte uschovejte ho.
- Lidé s mentálním nebo fyzickým onemocněním a děti smí produkt používat pouze pod dohledem dospělé a zodpovědné osoby.
- Pravidelně kontrolujte produkt proti poškození nebo opotřebením. V případě že je produkt poškozen anebo opotřebován přestaňte jej ihned používat.
- Produkt nemodifikujte.
- Vždy upevňujte posilovač k bezpečnému, pevnému a stabilnímu materiálu, který unese hmotnost Vašeho těla. Pokud je posilovač připevněn k posilovací věži (nebo k jinému fitness přístroji, který není standardně připevněn k podlaze, stěně či stropu), musí být tato věž přišroubována k zemi nebo jinak zabezpečena proti převrácení. Před použitím posilovacího systému vždy proveďte zátěžový test a zkontrolujte pevnost a stabilitu objektu, ke kterému je systém připevněn.
- Z bezpečnostních důvodů si vždy cvik nejprve vyzkoušejte v tzv. statickém závěsu a s minimálním sklonem těla. Vždy provádějte pomalé, kontrolované pohyby.
- Chraňte výrobek před působením vnějších vlivů. Dlouhodobé vystavení slunečnímu záření, vlhkosti, povětrnostním vlivům, nízkým či vysokým teplotám nebo prudkým teplotním změnám může mít za následek snížení pevnosti materiálu.
- **Ukotvení do stěny / stropu / trámu:**
  - DOPORUČUJEME VÁM obrátit se na odborníky.
  - V žádném případě nepoužívejte samořezné šrouby, vruty ani jiné šrouby, pokud nejsou přímo určeny pro montáž do betonu či železa.
  - K nalezení vhodného místa pro ukotvení posilovače použijte podpovrchový vyhledávač.
  - Pokud se chystáte ukotvit do jedné stěny / trámu více než jeden posilovací systém (v případě více uživatelů), důrazně doporučujeme obrátit se na kvalifikovaného stavebního odborníka, který zaručí, že nebude narušena konstrukce stěny / trámu či jiných úchytných ploch.
  - Montážní držák musí být pevně přišroubován a řádně zajištěn. Před jeho použitím proveďte zátěžovou zkoušku.
  - Z bezpečnostních důvodů pravidelně kontrolujte stav montážního držáku. Pokud je držák uvolněný nebo nesprávně upevněný, nepoužívejte ho.
- **Nosnost:** 150 kg

## UPEVNĚNÍ

Pro použití závěsného posilovacího systému je nutné systém uchytit do kotevního bodu který unese vaši hmotnost (např. stěny, trámy atd). Zachyťte karabinu do kotevního bodu (nesprávné uchycení může vést k předčasnému opotřebení). Záchytný bod by měl být ve výšce 1,8 – 2,7 m. Protáhněte posilovací popruh skrz žlutý popruh. Před použitím se vždy ujistěte že je systém řádně uchycen.



## SPRÁVNÉ UKOTVENÍ POMOCÍ DVEŘNÍ KOTVY

Dveřní kotvu lze používat pouze na kvalitních a odolných dveřích, které jsou dostatečně pevné, aby unesly vaši hmotnost.

**! Varování:** Posilovací systém neupevňujte k posuvným / skleněným / skříňovým / dvoukřídlým dveřím. Zkontrolujte, že dveře nelze otevřít jinak, než úplným stlačením kliky.

UPEVNĚNÍ KE DVEŘÍM:

V případě použití dveří o standardní výšce před upnutím dveřní kotvy nejdříve vyvlečte závěsný řemínek. U dveří vyšších než 2,13m (7ft) použijte současně dveřní kotvu i závěsný řemínek, aby bylo možno nastavit odpovídající délku.

VYVLEČENÍ ZÁVĚSNÉHO ŘEMÍNKU:

1. Protáhněte hlavní oko řemínku dolů k madlu.
2. Provléčte madlo s třmeny hlavním okem.
3. Pro upevnění dveřní kotvy postupujte opačným způsobem.



UPEVNĚNÍ ZÁVĚSNÉ KOTVY, POKUD DVEŘE OTEVÍRÁTE SMĚREM OD SEBE:

Jedná se o nejbezpečnější způsob ukotvení, protože vaše tělesná hmotnost bude dveře dovírat.

1. Přehodte dveřní kotvu přes horní okraj dveří a umístěte ji do středu dveří.
2. Ujistěte se, že jsou dveře řádně dovřeny a proveďte zátěžový test.



UPEVNĚNÍ ZÁVĚSNÉ KOTVY, POKUD DVEŘE OTEVÍRÁTE SMĚREM K SOBĚ:

1. Přehodte dveřní kotvu přes horní okraj dveří a umístěte ji do prostoru nad dveřním závěsem. Tím zabráníte neočekávanému otevření dveří.
2. Ujistěte se, že jsou dveře řádně dovřeny a proveďte zátěžový test.



**TIP:** Umístěte na dveřní kliku visačku, předejdete tím nečekanému otevření dveří a vzniku úrazu.

## UPRAVENÍ DÉLKY POPRUHU

Pro zkrácení uchopte černý popruh. Zmáčknete černou přezku a uchopte žluté poutko.

Současně zatáhněte za přezku a poutko nahoru.

Délku upravte na obou popruzích současně.

Pro prodloužení zatáhněte současně za poutko a přezku dolů.



## CVIKY

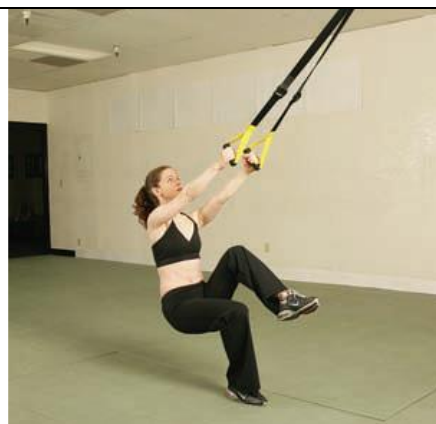
Před použitím se ujistěte že je posilovací systém řádně uchycen a napnut. Během cvičení zapojte břišní svaly a záda narovnané, pokud instrukce neřekají jinak. Během cvičení ve stoje zvýšíte zátěž navýšením úhlu. Během cvičení na podlaze navýšíte odpor tak že se posunete od těžiště.

Cíl	Opakování do vyčerpání*	Počet setů
Navýšení síly	6-8	2-4
Zvětšení svalů	8-12	2-3
Tvarování svalů	12-15	1-2

\*Snižte odpor, pokud nedokážete udělat minimální počet opakování. Jakmile přesáhnete počet opakování o 1, navýšte odpor.



### DŘEP NA JEDNÉ NOZE



Postavte se čelem k popruhům s pažemi dopředu a mírně pokrčenými do výšky ramen. Uchopte madla pro rovnováhu.

Volnou nohu umístěte před tělo a proveďte dřep. Dodržujte správnou polohu těla po celou dobu cvičení.

### POSILOVÁNÍ HÝŽĎOVÝCH SVALŮ A ŠLACH



Lehněte si na záda a umístěte chodidla do popruhů. Boky zvedněte do vzduchu tak aby bylo tělo v rovině.



Přitáhněte paty k hýždím a pokrčte nohy. Postupně se vraťte do počáteční polohy.

### VÝPADY NA BALANČNÍ PODLOŽCE



Postavte se jednou nohou na podlahu nebo balanční podložku. Uchopte madla s pažemi v 90° k tělu. Ramena jsou v rovině s tělem.

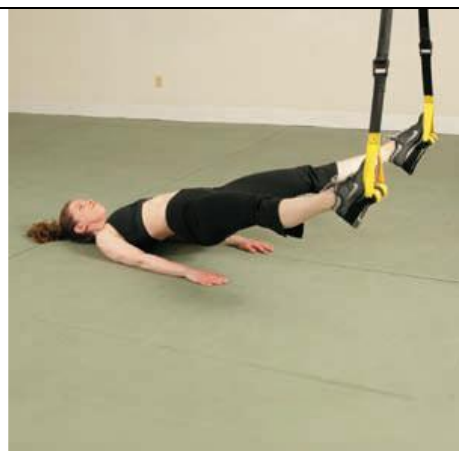


Ohněte jednu nohu dozadu a poté se navraťte do počáteční polohy. Střídejte nohy.

### TVAROVÁNÍ HÝŽĎOVÝCH SVALŮ



Lehněte si na podlahu a umístěte chodidla do popruhů. Zvedněte pánev do vzduchu do roviny s tělem.



Pomocí hýžďových svalů rozkročte nohy, svaly nepřepínejte. Pomalu se vraťte do počáteční pozice.



## POSILOVÁNÍ RAMENNÍCH SVALŮ



Postavte se čelem k popruhům a uchopte je. Tělo je narovnáno a ruce jsou natáhnuty v rovině s rameny.



Paže natáhněte a pomalu je zvedejte do pozice Y nad hlavu. Pomalu se navratte do počáteční pozice.

## TRICEPS



Uchopte popruhy s pažemi napnutými před sebou. Tělo mějte v rovině, neprohýbejte se.



Pomalu pokrčte paže. Přibližte se čelem k dlaním. Poté se pomalu navratte do počáteční pozice.

## ŠIKMÉ SVALY



Lehněte si na zem a uchopte madla v úhlu 45°. Během cvičení držte záda na zemi.



Zvedněte nohy do úhlu 90° a poté je otočte na stranu, směrem od středu těla. Poté opakujte na druhé straně.



## BICEPS



Uchopte madla, paže natáhněte do výše ramen. Tělo mějte v rovině, zapojte břišní svaly.



Přitahujte se. Tělo by mělo být během cvičení stabilní. Pomalu se vraťte do počáteční polohy.

## DOLNÍ ČÁST ZAD



Lehněte si na podlahu, nohy umístěte do popruhů a zapojte břišní a zádové svaly.



Zvedněte pánev tak aby bylo tělo v rovině. Pomalu se vraťte do počáteční polohy.

## CORE



Zaujměte pozici pro kliky, ale nohy umístěte do popruhů. Tělo držte v rovině, neprohýbejte se.



Přitáhněte kolena k hrudi a poté se pomalu vraťte do počáteční polohy.

## CHEST PRESS



Postavte se k systému a natáhněte paže ve výšce ramen. Tělo držte rovině.



Postupně dělejte pohyby jako při klikách. Postupně se vraťte do původní polohy.

## VESLOVÁNÍ



Postavte se čelem k systému s pažemi ve výšce ramen v úhlu 45°. Tělo je v rovině.



Přitáhněte tělo, dlaně ke středu těla, paže mějte v úhlu 45°-90° k tělu. Pomalu se vraťte do počáteční polohy.

## 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 kupujícímu, 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 Strakonická 1151/2c, Praha 150 00, 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
- 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 dopravu.

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.

Proávající 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 vyřídít 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: 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

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

**Reklamáce zboží**



**Vrácení a výměna zboží do 30 dnů**

