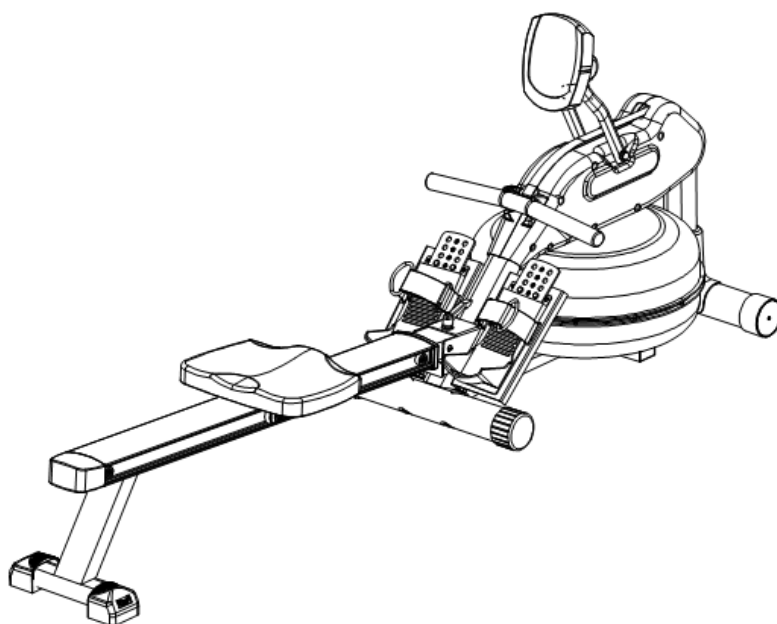




**POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK**  
**IN 16144 Veslársky trénažér inSPORTline Wateres**



# OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ PREDPISY .....	3
ROZLOŽENÁ KRESBA .....	4
ZOZNAM ČASTÍ .....	5
MONTÁŽNY POSTUP .....	8
KROK 1 .....	8
KROK 2 .....	8
KROK 3 .....	8
KROK 4 .....	8
KROK 5 .....	8
KROK 6 .....	8
NAPLNENIE A VYPRÁZDNENIE NÁDRŽE .....	9
ÚROVEŇ VODY .....	9
POČÍTAČ .....	10
FUNKCIE TLAČIDIEL .....	10
FUNKCIE .....	11
PREDNASTAVENÉ HODNOTY .....	11
KONDIČNÉ MERANIE TEPU (RECOVERY) .....	11
INŠTALÁCIA A VÝMENA BATÉRIÍ .....	13
SKLADOVANIE .....	13
ÚDRŽBA .....	14
SPRIEVODCA CVIČENÍM .....	14
ZÁKLADNÝ VESLÁRSKY POHYB .....	14
ČAS CVIČENIA .....	15
ĎALŠIE VESLÁRSKE ŠTÝLY .....	15
CVIČEBNÉ INŠTRUKCIE .....	15
1. ZAHRIEVACIA FÁZA .....	16
2. CVIČEBNÁ FÁZA .....	16
3. UVOLŇOVACIA FÁZA .....	17
POSILNENIE SVALOV .....	17
ÚBYTOK VÁHY .....	17
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA .....	17
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE .....	17

## BEZPEČNOSTNÉ PREDPISY

- Manuál si prečítajte pozorne ešte pred prvým použitím a uschovajte si ho pre prípad potreby.
- Dodržiavajte všetky varovania a odporúčania vrátane postupu zostavenia. Výrobok používajte iba na určený účel.
- Produkt zostavte a používajte iba podľa manuálu pre väčšiu bezpečnosť. Informujte všetkých ďalších používateľov o možných rizikách.
- Zariadenie držte mimo dosahu detí a domácich zvierat. Nenechávajte deti bez dozoru ani v blízkosti prístroja. Iba dospelý človek môže vykonávať montáž a používať tento prístroj.
- Pred začatím cvičebného programu vec konzultujte so svojím lekárom. Je to zvlášť nutné, ak máte zdravotné problémy alebo podstupujete liečbu, ktorá môže ovplyvniť srdcový tep, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
- Pozorujte telesné signály. Ak pocítite problémy (bolesť, pnutie na prsiach, nepravidelný pulz, dýchavičnosť, mdloby alebo malátnosť), prestaňte cvičiť. Nesprávne cvičenie môže mať za následok vážne komplikácie alebo zranenia.
- Výrobok postavte iba na rovný, suchý a čistý povrch. Dodržujte bezpečnostný odstup od iných objektov min. 0,6 m. Pre ochranu podlahy alebo koberca použite ochrannú podložku.
- Vezmite si primerané športové oblečenie a športovú obuv. Neberte si príliš voľné oblečenie.
- Výrobok nepoužívajte vonku.
- Pred každým použitím skontrolujte poškodenia alebo opotrebenia produktu. Pravidelne kontrolujte správne dotiahnutie všetkých skrutiek a matíc. Dotiahnite, ak je potreba. Nikdy nepoužívajte poškodené alebo opotrebované zariadenie.
- Výrobok nepoužívajte, ak sa na ňom objavia ostré hrany.
- Pokiaľ prístroj vydáva neobvyklé zvuky, ukončíte tréning.
- Žiadna nastaviteľná časť nesmie vyčnievať a obmedzovať v pohybe. Na zariadení smie cvičiť súčasne iba jedna osoba.
- Brzdenie je nezávislé na rýchlosti.
- Nejedná sa o terapeutický prístroj.
- Pri zdvíhaní alebo prenášaní trenažéra dbajte na opatrnosť, aby ste si neporanili chrbát. Pokiaľ je nutné, požiadajte o pomoc ďalšiu osobu.
- Nevykonávajte neoprávnenú modifikáciu výrobku. Ak je to potrebné, kontaktujte autorizovaný servis.
- **Max. hmotnosť používateľa:** 150 kg
- **Kategória:** HC (podľa normy EN957) vhodné pre domáce použitie
- **VAROVANIE:** Systém pre monitorovanie tepovej frekvencie nemusí byť presný. Preťažovanie pri tréningu môže zaviniť vážne zranenie alebo smrť. Ak pocítite nevoľnosť, okamžite ukončíte cvičenie!



## ZOZNAM ČASTÍ

Č.	Popis	Ks
1	Základňa	1
2	Hlavný rám	1
3	Pojazd	1
4	Zadný nosník	1
5	Základňa sedla	1
6	Základňa počítača	1
7	Podpera	1
8	Držadlo	1
9	Spojnica	1
10	Rotor	1
11	Os rotora	1
12	Podpera pojazdu	1
13	Doraz	4
14	Puzdro kladky	3
15	Puzdro pružného lana	2
16	Puzdro pružného lanka	2
17	Horná nádrž	1
18	Spodná nádrž	1
19	Gumové tesnenie	1
20	Spodná päťka	4
21	Horná päťka	4
22	Plastová podložka (ø13)	4
23	Tesnenie rotora	1
24	Plniaca zástrčka	1
25	Nastaviteľná koncovka	2
26	Kryt kolesa	2
27	Guľatý kryt	2
28	Matica (M8)	1
29	Záslepka	2
30	Oválna záslepka	2
31	Sedlo	1
32	Opierka pedála	2
33	Pedálový popruh	2
34	Valec	4
35	Ložisko valca	1
36	Predná krytka	1

37	Plastická priechodka	2
38	Kladková priechodka	2
39	Gulatá zástrčka	1
40	Kladka	1
41	Fixácia hriadeľa	1
42	Voľnobežný valec	1
43	Popruhovú kladka	1
44	Kladka	2
45	Malá kladka	1
46	Fixačná páčka	1
47	Háková podložka	1
48	Pružný kolík	1
49	E-krúžok	1
50	Ľavý kryt	1
51	Pravý kryt	1
52	Počítač	1
53	Držiak snímača	1
54	Kábel snímača	2
55	Krúžok	1
56	Magnet	1
57	Jednosmerné ložisko	1
58	Ložisko	4
59	Skrutka (M8x30)	4
60	Vratová skrutka (M8x90)	2
61	Zložená skrutka (M5x8)	1
62	Skrutka (M8x20)	2
63	Skrutka (M10x95)	3
64	Skrutka (M8x130)	1
65	Skrutka (M6x58)	1
66	Skrutka (M8x95)	1
67	Skrutka M8x85)	1
68	Skrutka (M8x65)	1
69	Skrutka (M8x15)	4
70	Skrutka (M6x50)	1
71	Skrutka (M6x15)	7
72	Nerezová skrutka (M6x15)	4
73	Skrutka (M5x12)	8
74	Nerezová skrutka (M3x20)	12

75	Skrutka (M4x15)	22
76	Podložka (ø10)	1
77	Podložka (ø10)	4
78	Podložka (ø8)	9
79	Podložka (ø6)	4
80	Poistná podložka (ø10)	2
81	Poistná podložka (ø8)	1
82	Klobúčková matica (M10)	2
83	Klobúčková matica (M8)	1
84	Matica (M10)	3
85	Matica (M8)	7
86	Matica (M6)	2
87	Nerezová matica (M3)	12
88	Kábel	1
89	Nylonový popruh	2
90	Tanier	1
91	Kryt pedála	2
92	Skrutka (M4x10)	2
93	Matica (M5)	8
94	Hrudný pás (nie je pri všetkých)	1
95	Popruh	1
96	Plastická podložka (ø20)	1
97	Zadná záslepka	1
98	Skrutka (M5x10)	2
99	Ľavý predný kryt	1
100	Pravý predný kryt	1
101	Skrutka (M5x10)	4
102	Kľúč	1
103	Imbusový kľúč (5 mm)	1
104	Imbusový kľúč (6 mm)	1
105	Kombinovaný kľúč	1
106	Výstražný štítok	1
107	Pumpa	1
108	Lievik	1
109	Kryt konzoly	1

# MONTÁŽNY POSTUP

## KROK 1

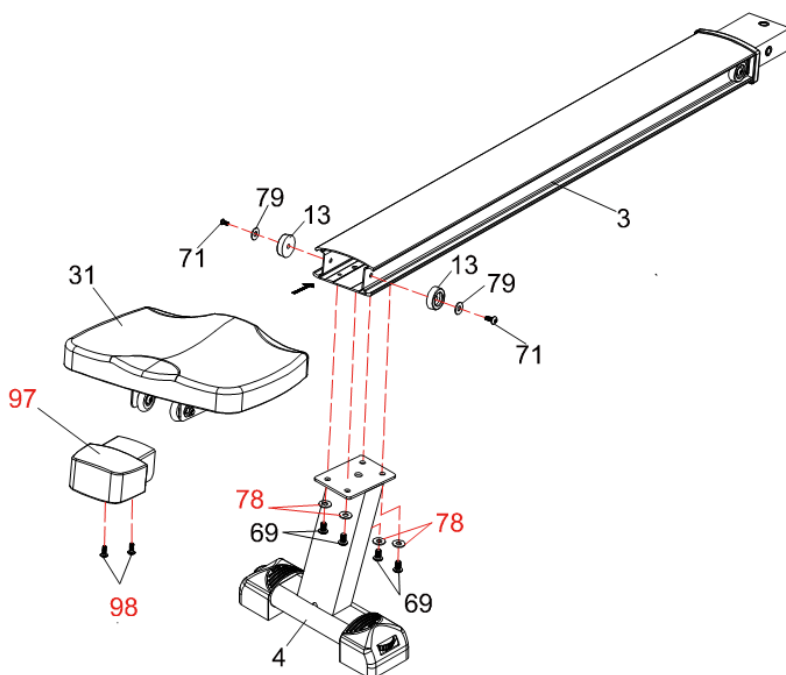
- Pripevnite zadný nosník (4) k pojazdu (3) štyrmi skrutkami M8x15 (69) a podložkami  $\varnothing 8$  (78).

## KROK 2

- Nasuňte sedlo (31) na pojazd (3). Nasuňte zadnú záslepku (97) na pojazd (3) a zaistite dvoma skrutkami (98).

## KROK 3

- Zaistite dva dorazy (13) na pojazd (3) pomocou dvoch skrutiek (71) a podložiek  $\varnothing 6$  (79).



## KROK 4

- Pripevnite pojazd (3) k hlavnému rámu (2) skrutkou M6x15 (71) a maticou M8 (28). Zaistite pojazd (3) v rozloženej pozícii pomocou fixačnej páčky (46) a jednej podložky  $\varnothing 10$  (76).
- POZNÁMKA: Po dotiahnutí fixačnej páčky (46), zadný nosník rámu (1) môže byť mierne nad zemou. Je to bežný stav, ktorý sa zmení po nasadení používateľa na zariadenie.

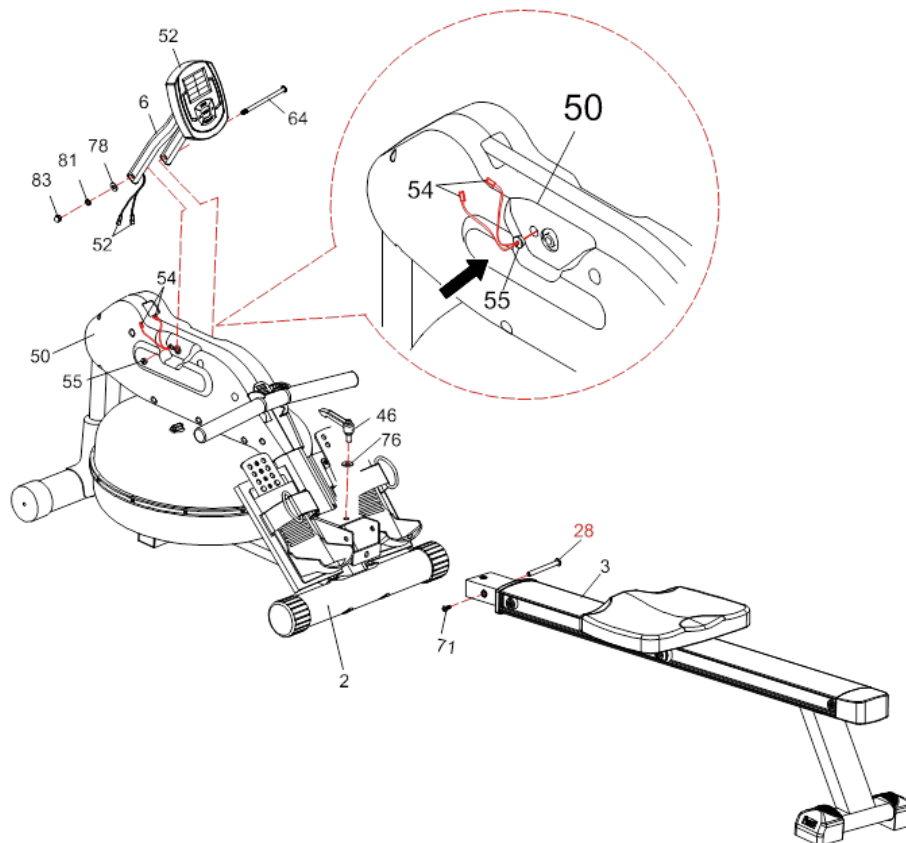
## KROK 5

- Vložte batérie do počítača (52). Pripevnite základňu počítača (6) k rámu (2) skrutkou M8x130 (64), podložkou  $\varnothing 8$  (78), poistnou podložkou  $\varnothing 8$  (81) a klobúkovou maticou M8 (83).

## KROK 6

- Pripnite priechodku (55) na oba káble snímača (54). Potom priechodku (55) vtačte do ľavej krytky (50). Spojte kábel snímača (54) s káblom počítača (52). Presahujúce káble opäť zasuňte do ľavej krytky (50).





## NAPLNIENIE A VYPRÁZDNIENIE NÁDRŽE

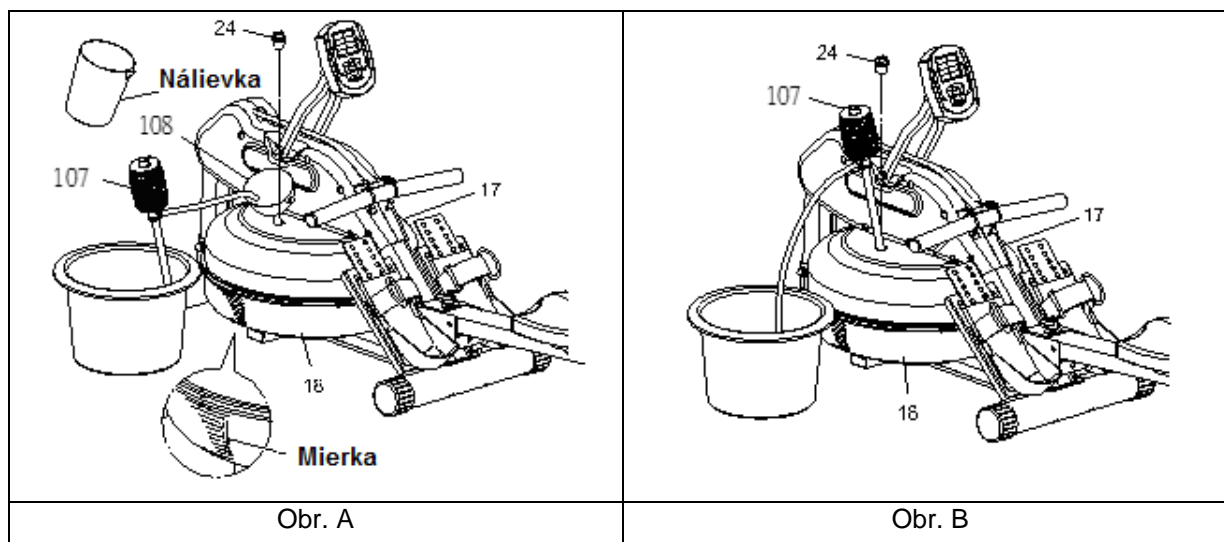
1. Odstráňte zátku (24) z horného dielu nádrže (17).
2. Naplňte vodou podľa obrázku A. Vložte lievik (108) do nádrčky. Použite hrnček alebo sifónovú pumpu (107) a vedro pre naplnenie nádrčky. Pre odmeranie správneho objemu vody použite mierku na boku nádrže.
3. Vodu odčerpajte podľa obrázku B. Vedľa zariadenia si položte vedro. Použite sifónovú pumpu (107) pre odčerpanie vody z nádrčky do vedra.
4. Po dokončení vložte zátku (24) späť do nádrčky (17). Zotrite vodu z rámu zariadenia.

### POZNÁMKA:

- Použite len vodu z vodovodu, a nie vodu zo studne. Ak vodovod nie je k dispozícii, použite destilovanú vodu a pridajte čistiace tablety. Nepoužívajte bazénový chlór alebo chlórové bielidlá. Viac informácií nájdete v sekcii údržby.
- Voda z nádrčky nie je vhodná pre konzumáciu u ľudí ani u zvierat. Po odčerpaní vody sa jej adekvátne zbavte.

## ÚROVEŇ VODY

- Pozrite sa na obr. A. Mierka sa nachádza na boku nádrčky. Max. možná úroveň naplnenia je: 10. Nikdy ju neplňte nad túto úroveň. Nedodržaním uvedeného odporúčania môžete porušiť pravidlá záruky. Štandardné plnenie je na úroveň: 9.
- Miera odporu je priamo závislá na objeme vody v nádrčke. Napr. úroveň vody č. 3 poskytuje ľahký odpor. Úroveň 9 je potom najvyšší odpor.



## POČÍTAČ

**ZAPNUTIE:** Pohnite držadlom alebo stlačte ktorýkoľvek gombík.


**VYPNUTIE:** Vypne sa sám po 4 minútach nečinnosti.



## FUNKCIE TLAČIDIEL

MODE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stlačte a uvoľnite pre voľbu funkcie a k prednastaveniu hodnôt času (TIME), počtu (COUNT), vzdialenosti (DISTANCE), kalórií (CALORIES), tepu (PULSE).</li> </ul>
RESET	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stlačte v nastavovacom režime (SETTING) pre resetovanie nastavených hodnôt späť na nulu (TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIES). Hodnota srdcového tepu (PULSE) sa resetuje na hodnotu 90.</li> <li>• Stlačte a podržte na 2 sekundy pre obnovenie všetkých hodnôt na nulu.</li> </ul>
UP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Navyšovanie hodnôt.</li> </ul>
DOWN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Znižovanie hodnôt.</li> </ul>
RECOVERY	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stlačte pre aktiváciu RECOVERY funkcie (kondičná funkcia) po tréningu. Musíte si vziať hrudný pás (nie je súčasťou produktu) a navliecť na hrud', aby došlo k meraniu tepu.</li> </ul>

## FUNKCIE

TIME (ČAS)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zobrazuje čas od 1 sekundy až do 99:59 min. Dokáže tiež odpočítavať od prednastavenej hodnoty.</li></ul>
COUNT (POČET)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zobrazuje celkový počet záberov v rozsahu od 0 do 9 999.</li></ul>
DISTANCE (VZDIALENOSŤ)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zobrazuje vzdialenosť od 0 do 99,9 km alebo odpočítava od prednastavenej hodnoty.</li></ul>
CALORIES (KALÓRIE)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zobrazuje počet spálených kalórií od 0 do 9999 kcal alebo odpočítava od prednastavenej hodnoty. Tento údaj je len orientačný a nemá lekársku platnosť. Použite ho iba pre porovnanie.</li></ul>
STROKES/MIN (ZÁBERY/MIN)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zobrazuje rýchlosť veslovania od 0 do 999 záberov za minútu.</li></ul>
PULSE (PULZ)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zobrazuje srdcový tep od 40 do 240 tepov/min. Navlečte si hrudný pás (nie je súčasťou produktu), aby bol zaistený prenos dát medzi pásom a prijímačom v zariadení. Každá srdcová odozva bude sprevádzaná blikajúcim symbolom. Pokiaľ si neoblečiete pás správne, zobrazí sa písmeno „P“. Pomocou tlačidiel UP, DOWN, RESET môžete zadať cieľovú tepovú hodnotu. V priebehu cvičenia budete upozornení zvukovým signálom, ak túto hodnotu docielite alebo ju prekročíte. Postupne zmiernite tempo, aby ste tep udržali v cieľovej zóne.</li></ul>
	Ukazovateľ vzdialenosti – ukazuje prejdenú vzdialenosť počas cvičenia.

## PREDNASTAVENÉ HODNOTY

Môžete pohnúť držadlom pre aktiváciu počítača a začať rovno cvičiť. Alebo je možné hodnoty prednastaviť, aby dochádzalo k ich odpočtu. Prerušte veslovanie na štyri sekundy a stlačte MODE pre vstup do nastavenia. Systém bude prechádzať jednotlivé položky a umožní zadanie hodnôt. Použite tlačidlá UP, DOWN a RESET pre zadanie. Potvrďte tlačidlom MODE. Alebo jednoducho stlačte MODE k preskočeniu nastavenia a k prechodu na ďalšiu funkciu. Po zadaní všetkých hodnôt potiahnite držadlo a začnite cvičiť.

Time / Čas	1:00 – 99:00
Count / Počet	10 – 9990
Distance / Vzdialenosť	0,1 – 99,9 km
Calories / Kalórie	1,0 – 9999 kcal
Pulse / Tep	90 – 220 tep/min.

### POZNÁMKA:

1. Môžete nastaviť hodnoty niekoľkých funkcií. Prednastavené hodnoty sa potom budú odpočítavať. Ak zavšíte odpočet jednej funkcie, zaznie zvukový alarm na tri sekundy. Potom sa táto hodnota začne počítať opäť smerom nahor, zatiaľ čo ostatné budú pokračovať v odpočte.
2. Počítač sa sám vypne po 4 minútach nečinnosti. Hodnoty sa uložia. Stlačením a pridržaním tlačidla RESET na dve sekundy resetujete všetky funkcie na nulu.

## KONDIČNÉ MERANIE TEPU (RECOVERY)

**POZNÁMKA:** Pri tomto programe si musíte navliecť hrudný pás (nie je súčasťou produktu) na svoju hrud'. Táto funkcia meria, ako rýchlo sa po cvičení dostane späť na kludovú hladinu tepovej

frekvencie. Údaj sa dá použiť pri sledovaní zlepšovania kondície. Počítač bude snímať Váš tep 60 sekúnd, spočíta ho a zobrazí stav pomocou škály od 1 do 6.

1.0	Výborná kondícia
2.0	Dobrá kondícia
3.0	Postačujúca kondícia
4.0	Podpriemer
5.0	Zlá kondícia
6.0	Veľmi zlá kondícia

- Hodnoty používajte výhradne pre porovnanie medzi tréningami.
- Dá sa použiť ihneď po ukončení cvičenia.
- Pred spustením tejto funkcie cvičenie ukončíte.

Pre naštartovanie sa na 5 sekúnd zobrazí Váš srdcový tep po tom, čo sa objaví symbol srdiečka. Potom stlačte tlačidlo RECOVERY. Počas tejto funkcie pracujú len funkcie tepu a času, ktoré sa zobrazia podľa obrázku A. Čas začne odpočítavať jednu minútu a bude blikať symbol srdiečka. Akonáhle odpočet dosiahne nulu, zaznie zvukový signál na 3 sekundy a zobrazí sa Vaša kondičná tepová hodnota na škále od 1.0 do 6.0 podľa obrázku B. Stlačením ktoréhokolvek tlačidla túto funkciu opustíte a prejdete do aktívneho režimu.

#### POZNÁMKA:

1. Tlačidlo RECOVERY sa dá použiť kedykoľvek pre spustenie recovery programu, dokonca aj v priebehu tréningu.
2. Akonáhle sa recovery program spustí, začne čas odpočítavať 60 sekúnd smerom k nule. Tlačidlom RESET túto funkciu ukončíte. Pokiaľ nie je zaznamenaný tep, zobrazí sa písmeno „P“ v okienku tepu. Ak čas dosiahne nulovej hodnoty, zobrazí sa v okienku kondičnej tepovej hodnoty písmeno „E“.

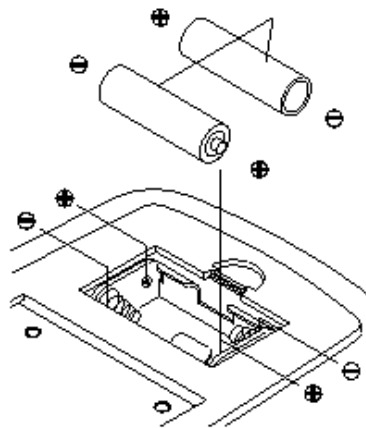
A	
	1. Čas (Time)
	2. Najvyššia hodnota tepu, zaznamenaná počas prvých 20 sekúnd.
	3. Aktuálna hodnota tepovej frekvencie (pokiaľ nie je signál dostupný, zobrazí sa „P“).
B	
	1. ČAS (Time)
	2. Kondičná tepová hodnota
	3. Najnižšia hodnota tepovej frekvencie počas kondičného merania.
	4. Konečná hodnota tepovej frekvencie

## INŠTALÁCIA A VÝMENA BATÉRIÍ

1. Pomocou prsta alebo jednoduchým ručným náradím odklopte viečko na zadnej strane počítača.
2. Počítač je poháňaný dvoma batériami. Vymeňte ich podľa obrázku nižšie.

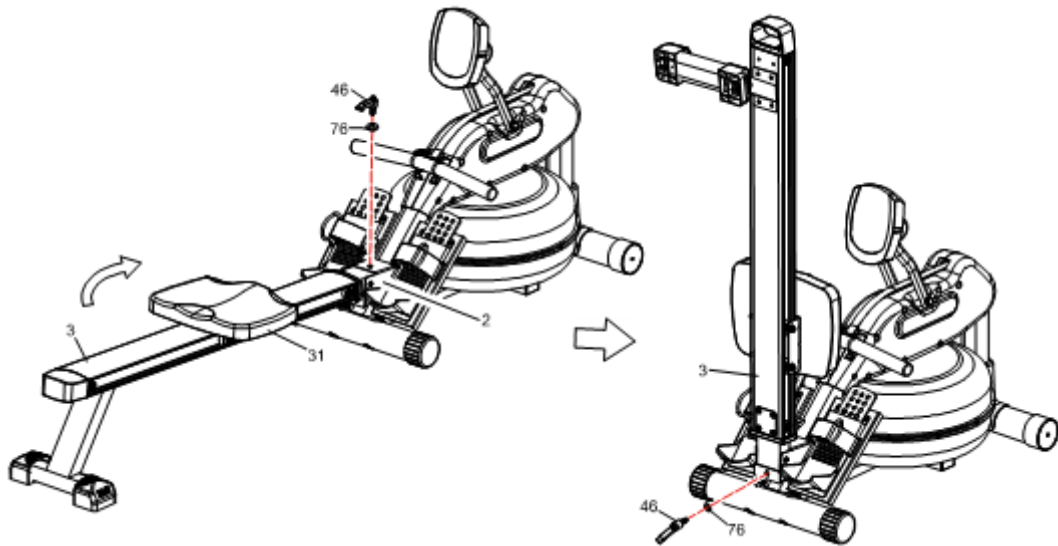
### POZNÁMKA:

- Nekombinujte nové a staré batérie.
- Používajte ten istý typ batérií. Nekombinujte alkalické batérie s inými typmi.
- Batérií sa zbavte v súlade s miestnymi predpismi.
- Nikdy batérie nedávajte do ohňa.



## SKLADOVANIE

1. Skladujte na suchom a čistom mieste.
2. Pri skladovaní dlhšom, než je jeden rok, vyberte batérie.
3. Pre transport použite kolieskové koncovky (26) na prednej strane základne (1). Uchopte zadný nosník (4) pre jednoduché premiestnenie prístroja. Nikdy sa nechytajte sedla (31). To by mohlo sklízať a poraniť Vaše ruky.
4. Pri skladovaní nad jeden mesiac odčerpajte vodu z nádržky.
5. Výrobok sklopte podľa obrázkov dole:
  - Odstráňte fixačnú páčku (46) a podložku (76) z hlavného rámu (2).
  - Sklopte pojazd (3) a zaistite ho v sklopenej pozícii pomocou fixačnej páky (46) a podložky (76). Uistite sa, že pojazd (3) je správne zaistený a nemôže spadnúť dole.



## ÚDRŽBA

Iba zariadenie bez poruchy a bez opotrebovaných dielov môže byť bezpečne používané. Preto pravidelne vykonávajte údržbu trenažéra. Výrobok pravidelne kontrolujte či nie je opotrebovaný alebo poškodený. Poškodené alebo opotrebované zariadenie nikdy nepoužívajte.

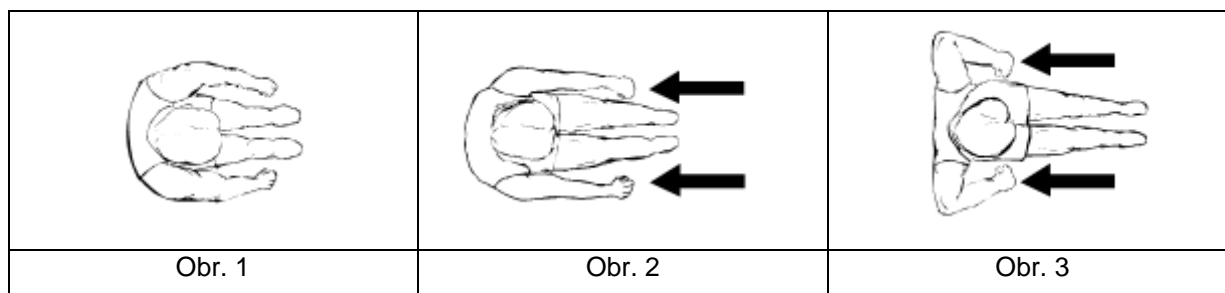
- Posadte sa na sedlo (31) a zatiahnite za držadlo (8) aby ste sa uistili, že máte zodpovedajúcu úroveň odporu vody a že sa sedlo pohybuje plynulo a iste.
- Priebežne ošetrujte vodu v nádržke. Ošetrte ju periodicky pridaním čistiacich tabliet ako napr. dichlorid sodným (56% chlóru) každé 4 – 6 mesiacov. POZOR! Nepoužívajte bazénový chlór (trichloride 90% chlóru) alebo chlórové bielidlá. Tým by ste výrobok poškodili a porušili pravidlá záruky.
- Čistite pojazd (3) absorpčnou utierkou.
- Priebežne čistite nádržku. Nepoužívajte metylalkoholové roztoky, chlorečnany, bieliace prostriedky alebo prípravky na čpavkovej báze. Tým by ste produkt poškodili a porušili pravidlá záruky.
- Používateľ/vlastník je zodpovedný za správne používanie produktu.
- Poškodené alebo opotrebované diely musia byť ihneď vymenené. V prípade opravy kontaktujte servis.
- Používajte len originálne náhradné diely a doplnky.
- Po každom cvičení rám utrite utierkou.

## SPRIEVODCA CVIČENÍM

Veslovanie je pomerne náročný spôsob posilňovania. Dokáže posilniť srdcovú činnosť a upraviť krvný obeh. Pri veslovaní sú zapojené značné svalové skupiny, obzvlášť chrbát, paže, boky, bedrá a nohy.

### ZÁKLADNÝ VESLÁRSKY POHYB

Posadte sa na sedadlo a nohy dajte do pedálov a zaistite pomocou suchého zipsu. Chopte sa veslárskej tyče. Zaujmite štartovaciu pozíciu, predkloňte sa a predpažte ruky, kolená mierne pokrčte, ako je uvedené na Obr. 1. Potom pohnite telom vzad, pričom chrbát a nohy vzpriamte (Obr. 2). Pokračujte v plynulom pohybe vzad. V tejto fáze tlačte paže smerom von (Obr. 3). Potom sa vráťte do druhej pozície a všetko opakujte.

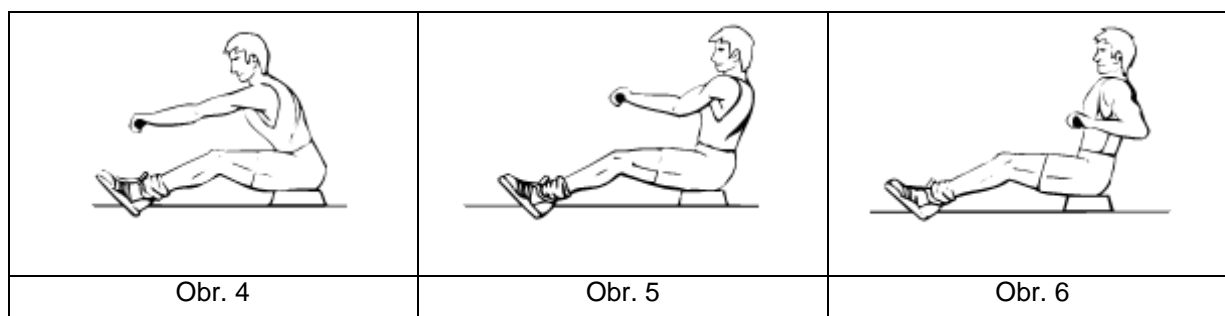


## ČAS CVIČENIA

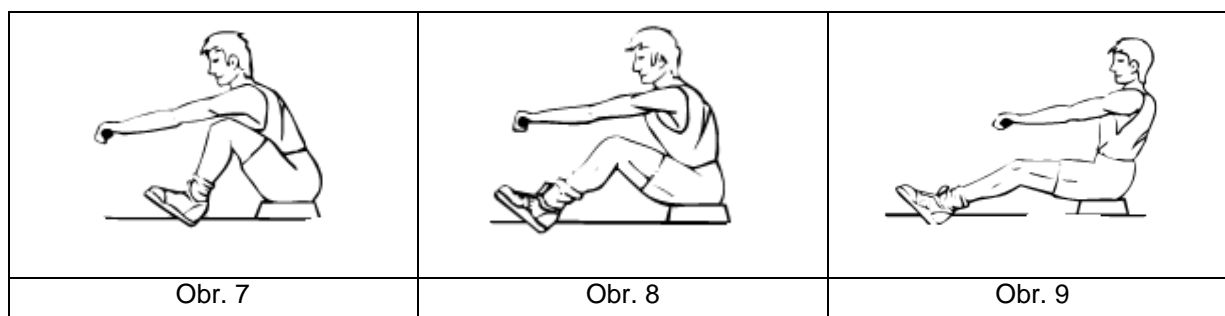
Veslovanie je náročným posilňovaním. Preto je lepšie začať s kratším a jednoduchým cvičebným programom a potom prejsť na náročnejší program. Začnite zhruba s päťminútovým tréningom a dĺžku pozvoľna predlžujte pre zlepšenie kondície. Nakoniec by ste mali byť schopný veslovať 15 – 20 minút. Nepokúšajte sa vec urýchliť. Skúste cvičiť obdeň, trikrát týždenne. Medzi tréningami si ponechajte čas na odpočinok.

## ĎALŠIE VESLÁRSKE ŠTÝLY

**VESLOVANIE IBA PAŽAMI:** Pri tomto cvičení by sa mali spevniť svaly paží, ramien, chrbta a brušné svaly. Posadte sa na zariadenie podľa obrázku 4. Napnite ruky a predkloňte sa, uchopte držadlo. Pozvoľna sa zakloňte dozadu a prejdite do vzpriamenej pozície podľa obr. 5. Pokračujte pritiahnutím držadla smerom k hrudi podľa obr. 6. Vráťte sa do východiskovej pozície a všetko opakujte.



**NOŽNÉ VESLOVANIE:** Toto cvičenie pomôže posilniť nožné a chrbtové svalstvo. Chrbát držte rovno a predpažte ruky. Pokrčte nohy až dosiahnete na držadlo a zaujmite štartovaciu pozíciu (Obr. 7). Pomocou nôh odsuňte telo vzad (Obr. 8) a držte paže a chrbát rovno podľa obrázku 9.





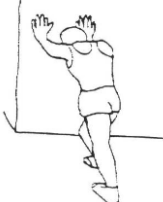


## CVIČEBNÉ INŠTRUKCIE

Používaním zariadenia by malo dôjsť k zlepšeniu Vašej telesnej kondície, posilneniu svalstva a tiež, v kombinácii s riadenou diétou, k úbytku váhy.

## 1. ZAHRIEVACIA FÁZA

Táto fáza by mala napomôcť k zlepšeniu krvného obehu a pripraviť svaly na správnu činnosť tak, aby sa zamedzilo vzniku kŕčov. Odporúča sa najprv vykonať niekoľko natáhovacích cvikov podľa obrázkov nižšie. Každý natáhovací cvik by mal trvať asi 30 sekúnd. Svaly nepreťahujte a nevykrucujte. Ak pocítite bolesť, ukončite cvičenie.

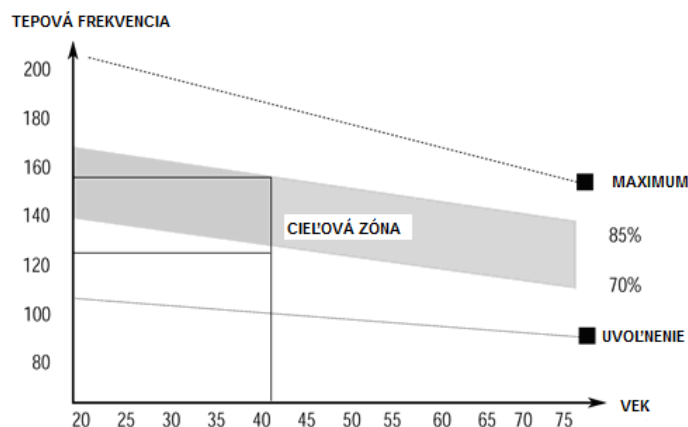
	Pretiahnutie bokov
	Predklony
	Vonkajšie svaly stehien
	Vnútorne strany stehien
	Lýtka a Achillova šľacha

## 2. CVIČEBNÁ FÁZA

V tejto fáze dochádza k výdaju energie. Po správnom cvičení by nožné svaly mali byť pružnejšie. Počas celého cvičenia udržiajte mierne tempo. Intenzita by mala byť natoľko dostatočná, aby sa Váš srdcový tep dostal do zóny podľa obrázku nižšie.

**POZNÁMKA:** Táto fáza by mala trvať asi 12 minút. Preto mnohí jedinci začínajú na 15 – 20 minútach.





### 3. UVOLŇOVACIA FÁZA

Počas tejto fázy by malo dôjsť k upokojeniu kardiovaskulárneho systému a svalstva. Opakujte zahrievacie cviky, zmiernite tempo a pokračujte cca 5 minút. Opakujte nat'ahovacie cviky, ale svaly príliš nepreťažujte a neprekrúcajte. Akonáhle sa kondícia zlepší, môžete cvičiť dlhšie a náročnejšie. Odporúča sa cvičiť minimálne trikrát týždenne a tréningy si rovnomerne rozvrhnúť.

#### POSILNENIE SVALOV

Pre posilnenie svalov budete musieť mať odpor nastavený pomerne vysoko. To bude znamenať väčšiu svalovú záťaž a zároveň to, že nebudete môcť cvičiť tak dlho, ako si predstavujete. Ak sa teda snažíte o posilnenie kondície, budete musieť obmeniť program. Počas zahrievacej a uvoľňovacej fázy cvičte normálne, ale ku koncu cvičebnej fázy zvýšte záťaž pre intenzívnejšiu prácu nôh. Budete musieť obmedziť rýchlosť, aby ste tep udržali v uvedenej tepovej zóne.

#### ÚBYTOK VÁHY

Rozhodujúcim faktorom tu je miera vynaloženého úsilia. Čím dlhší a náročnejší tréning je, tým je vyšší počet spálených kalórií. Je to podobné ako pri posilnení kondície, líši sa akurát cieľ.

### OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Po uplynutí doby životnosti výrobku alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, produkt nevyhadzujte do domového odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde bude prijatý zdarma.

Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

Batérie nevhadzujte do bežného odpadu, ale odovzdajte na miesta zaisťujúce recykláciu batérií.

### 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 zmluvy 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  
Reklamace a servis: Čermenská 486, Vítkov 749 01

IČO: 26847264  
DIČ: CZ26847264

Tel: +420 556 300 970  
Mail: [eshop@insportline.cz](mailto:eshop@insportline.cz)  
[reklamace@insportline.cz](mailto:reklamace@insportline.cz)  
[servis@insportline.cz](mailto:servis@insportline.cz)

Web: [www.inSPORTline.cz](http://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](mailto:objednavky@insportline.sk)  
[reklamacie@insportline.sk](mailto:reklamacie@insportline.sk)  
[servis@insportline.sk](mailto:servis@insportline.sk)

Web: [www.inSPORTline.sk](http://www.inSPORTline.sk)