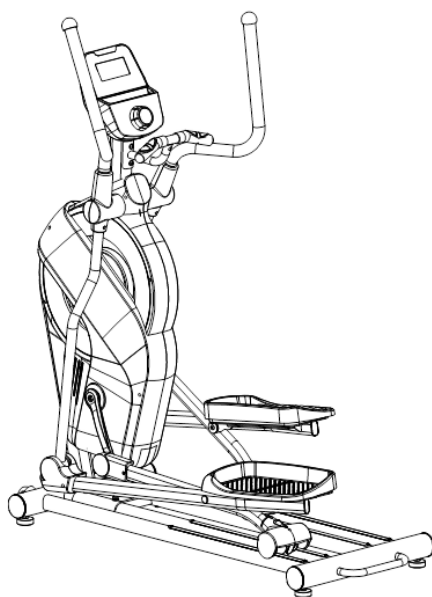




UŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 16148 Eliptický trenažér inSPORTline Oregon



OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ PREDPISY	3
MONTÁŽNE DIELY	4
ZOZNAM ČASTÍ.....	4
KRESBY ROZLOŽENÉHO ZARIADENIA.....	8
MONTÁŽNE POKYNY	10
1. INŠTALÁCIA PÄTIEK.....	10
2. MONTÁŽ HLAVNÉHO RÁMU	10
3. INŠTALÁCIA DRŽADIEL A POSUVNEJ TYČE	11
4. INŠTALÁCIA ĽAVÉHO A PRAVÉHO PEDÁLA.....	12
5. ĽAVÉ A PRAVÉ RAMENO	12
6. INŠTALÁCIA DRŽADLA.....	13
7. POČÍTAČ/KRYTY KOLIESOK/GOMBÍK REGULÁCIE ZÁŤAŽE	13
8. KRYTY DRŽADIEL/KRYTY LYŽÍN/KRYT POSUVNEJ TYČE.....	14
9. UPEVNENIE DRŽIAKA FLAŠE	15
POČÍTAČ.....	17
FUNKCIE TLAČIDIEL	17
OPERÁCIE.....	17
FUNKCIE	18
POUŽÍVANIE ELIPTICKÉHO TRENAŽÉRA	18
ÚDRŽBA A USKLADNENIE	18
RIEŠENIE PROBLÉMOV	18
CVIČEBNÉ INŠTRUKCIE	19
ZAHRIEVACIA FÁZA.....	19
AERÓBNA FÁZA	20
UVOLŇOVACIA FÁZA.....	20
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	20
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	20

BEZPEČNOSTNÉ PREDPISY

- Manuál si prečítajte pozorne ešte pred prvým použitím a uschovajte si ho pre budúcu potrebu. Dbajte na všetky odporúčania a výstrahy. Výrobok používajte výhradne na určený účel.
- Venujte pozornosť všetkým skutočnostiam, uvedeným v manuáli a prístroj používajte len v súlade s manuálom. Nerobte žiadne neschválené úpravy trenažéra.
- Pred každým tréningom sa zahrejte zahrievacími cvikmi, aby ste predišli poraneniu svalov. Po cvičení vykonajte ukladňujúce cviky na uvoľnenie organizmu.
- Pravidelne kontrolujte všetky skrutky a matice. Musia byť riadne utiahnuté. Zariadenie priebežne kontrolujte či nie je poškodené alebo opotrebované. Nikdy nepoužívajte poškodený alebo opotrebovaný produkt.
- Výrobok umiestnite iba na rovný, čistý, pevný povrch. Pre väčšiu bezpečnosť zachovajte odstup od okolitých objektov min. 0,6 m. Pre ochranu podlahovej krytiny a koberca použite podložku.
- Na cvičenie sa vhodne oblečte. Vezmite si primeraný športový odev a obuv. Nepoužívajte príliš voľný odev, ktorý sa môže ľahko zachytiť.
- Iba jedna osoba smie na prístroji cvičiť v daný čas. Montáž môže vykonávať len dospelá osoba.
- Údržbu vykonávajte v súlade s manuálom. Ak sa vyskytnú ťažkosti, obráťte sa na autorizovaný servis.
- Výrobok držte ďalej od detí a domácich zvierat. Nenechávajte deti alebo zvieratá bez dozoru ani v blízkosti zariadenia.
- Žiadna nastaviteľná časť nesmie vyčnievať a obmedzovať pohyb užívateľa.
- Pri nastupovaní a vystupovaní so zariadenia buďte obzvlášť opatrný. Najskôr uchopte jedno držadlo a jeho pomocou dajte pedál do najnižšej polohy. Vystúpte si na pedál a druhú nohu umiestnite na druhý pedál. Držadlá držte pevne rukami a lyžinami pohybujte rytmicky a plynule. Snažte sa zjednotiť pohyby rúk a nôh. Po skončení stlačte jednu z lyžín do najnižšej polohy a nohami postupne pedále opustite.
- Výrobok nepoužívajte vonku.
- Pred začatím cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Je to obzvlášť dôležité, ak ste starší ako 35 rokov alebo ak máte zdravotné komplikácie. Pozorujte reakciu Vášho tela. Ak pocítite malátnosť alebo iné komplikácie, prestaňte cvičiť. Neprepínajte sa. Nesprávne cvičenie môže spôsobiť vážne zranenia.
- Hmotnosť záťažového kolesa: 8,5 kg
- **Max. nosnosť:** 110 kg
- **Kategória:** HC (podľa normy EN957) vhodné pre domáce využitie
- **VAROVANIE:** Systém pre monitorovanie tepovej frekvencie nemusí byť presný. Preťažovanie pri tréningu môže zaviniť vážne zranenie alebo smrť. Ak pocítite nevoľnosť, okamžite ukončite cvičenie!

MONTÁŽNE DIELY

Č.	Vzhľad	Popis	Ks
33		Skrutka M6x15	8
34		Podložka ø6xø12x1.0	8
17		Samorezná závitová skrutka ST4.2x20	10
25		Samorezná skrutka ST4.2x20	4
18		Samorezná skrutka ST2.9x16	4
16		Skrutka M8-40	4
15		Poistná matica M8	4
44		Skrutka M8x55	2
27		Podložka ø8xø20x2.0	2
15		Poistná matica M8	2
-		Imbusový kľúč S6	1
-		Imbusový kľúč S5	1
-		Univerzálny kľúč so skrutkovačom S10-13-14-15	1
-		Obojstranný kľúč	2

ZOZNAM ČASTÍ

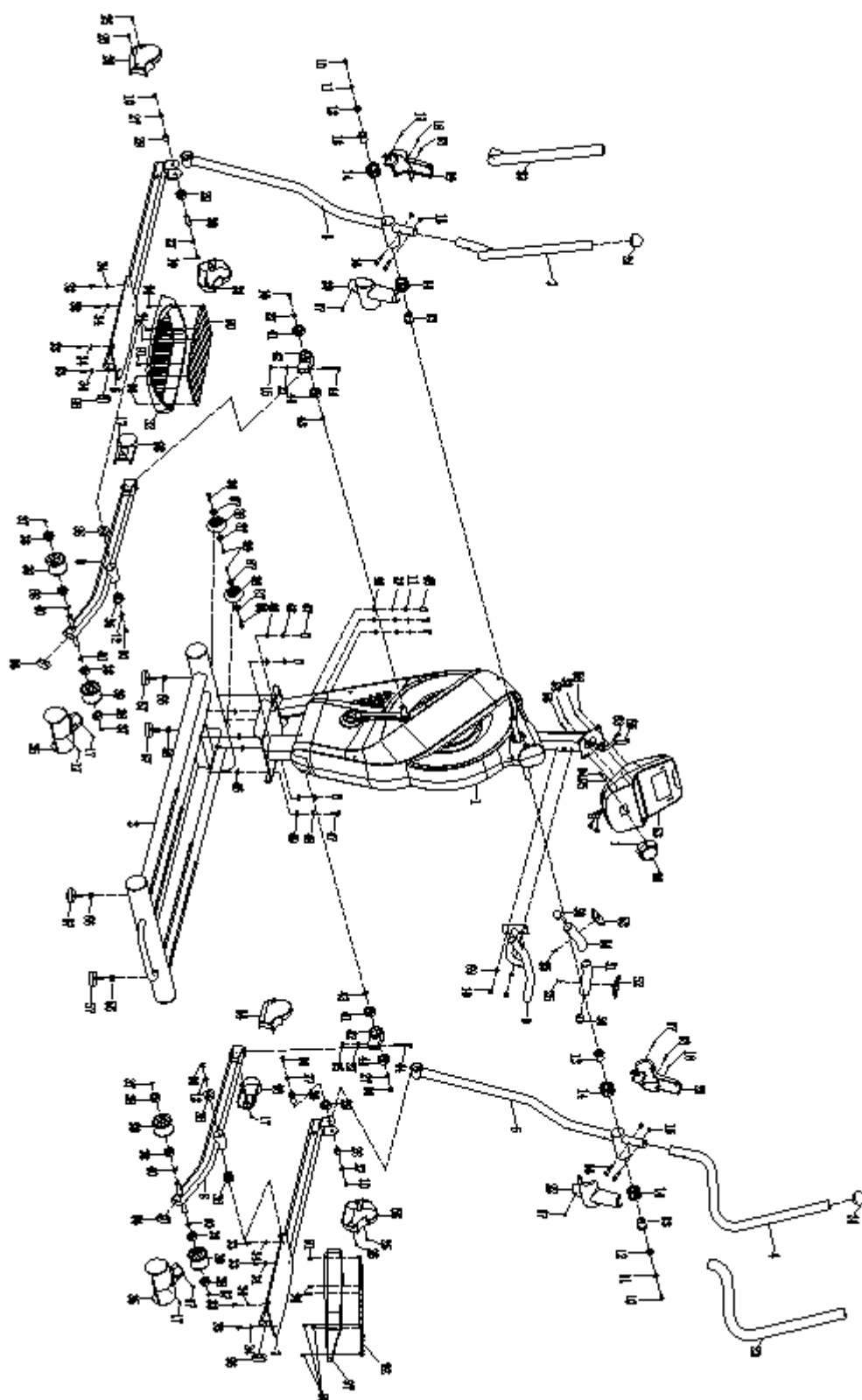
Č.	Popis	Počet
1	Hlavný rám	1
2	Základňa	1
3	Ľavé rameno držadla	1
4	Pravé rameno držadla	1
5	Pohyblivé rameno	2
6	Ľavá lyžina	1
7	Pravá lyžina	1
8	Posuvná tyč	2
9	Držadlo	1
10	Skrutka M8x20	12
11	Pružná podložka ø8	5
12	Veľká podložka ø8xø25x2.0	4

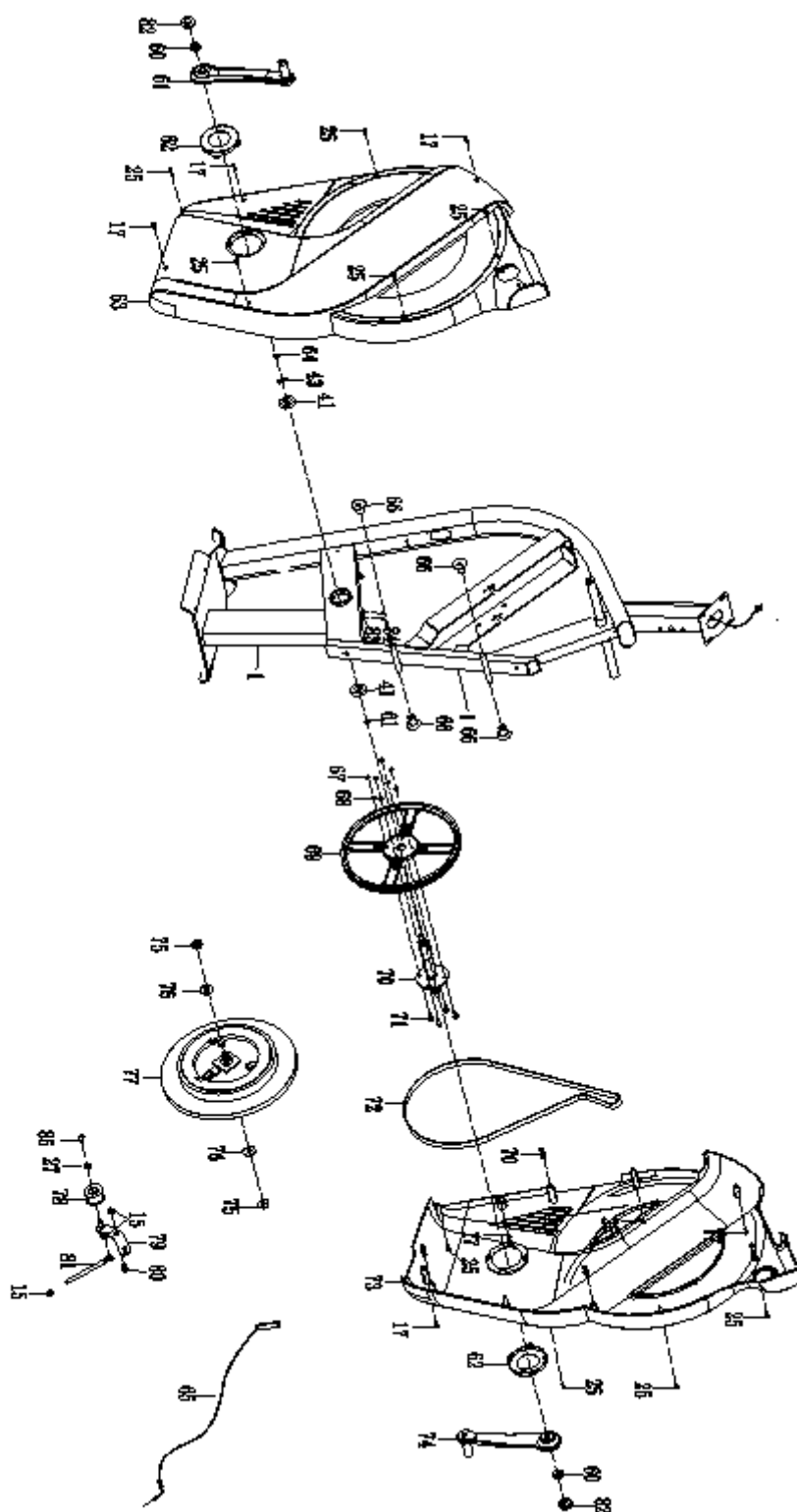
13	Puzdro ø33xø19x31	4
14	Puzdro ø50xø26x31	4
15	Poistná matica M8	9
16	Šesťhranná skrutka M8-40	4
17	Samorezná závitová skrutka ST4.2x20	16
18	Samorezná skrutka ST2.9x16	4
19	Kryt ľavého držiadla A	1
20	Kryt ľavého držiadla B	1
21	Kryt pravého držiadla A	1
22	Kryt pravého držiadla B	1
23	Penové obloženie držiadla ø32	2
24	Koncovka držiadla	2
25	Samorezná skrutka ST4.2x20	16
26	Krytka ľavej lyžiny A	1
27	Podložka ø8xø20x2.0	11
28	Puzdro ø15xø20x15.5	2
29	Zámok ložiska	2
30	Hriadel'	2
31	Krytka ľavej lyžiny B	1
32	Ľavý pedál	1
33	Skrutka M6x15	8
34	Podložka ø6xø12x1.0	8
35	Krytka valca	2
36	Kovové puzdro	4
37	Klips	4
38	Ložisko 6202	8
39	Koliesko valca	4
40	Vlnitá podložka ø15	4
41	Ložisko 6004	6
42	Otočná trubka	2
43	Pružná podložka ø20	3
44	Skrutka M8x55	2
45	Skrutka M8x20	3
46	Silikónová podložka ø10xø30x1	7
47	Skrutka M10x20	4
48	Pružná podložka ø10	4
49	Podložka ø10	4
50	Koncovka držiadla	2

51	Penové obloženie držiadla ø28	2
52	Kábel snímača tepu	2
53	Počítač	1
54	Krytka pravej lyžiny A	1
55	Krytka pravej lyžiny B	1
56	Matica M10	4
57	Nožička	4
58	Skrutka M5x10	4
59	Zakrivená podložka ø8	2
60	Matica M10x1.25	2
61	Ľavá kľuka	1
62	Kryt kľuky	2
63	Ľavý chránič reťaze	1
64	Klips	2
65	Kábel odporu (1 600 mm)	1
66	Panel	4
67	Šesťhranná matica M6	4
68	Pružná podložka ø6	4
69	Kladka remeňa	1
70	Rovný hriadeľ	1
71	Skrutka M6x15	4
72	Remeň	1
73	Pravý kryt remeňa	1
74	Pravá kľuka	1
75	Matica M10x1.0	2
76	Podložka ø30x10.5x2	2
77	Závažové koleso	1
78	Voľnobežné koleso	1
79	Doska voľnobežného kolesa	2
80	Skrutka M8x18	1
81	Skrutka M8x110	1
82	Kryt kľuky	2
83	Kábel snímača	1
84	Samorezná skrutka ST2.9x12	2
85	Skrutka M6x12	1
86	Skrutka S6	2
87	Ložisko 608	4
88	Transportné koliesko	2

89	Skrutka M6x12	2
90	Ľavá päťka	1
91	Skrutka ST2.9x10	12
92	Pravá päťka	1
93	Skrutka regulácie záťaže	1
94	Skrutka M5x12	1
95	Podložka ø5	1
96	Koncovka elipsovitej tyče	4
97	Pravý pedál	1
98	Krytka posuvnej tyče	2
99	Kužeľová podložka Ø 11.8 x Ø 8x5	2
100	Pevná trubica	1
101	Plastová trubička	3
102	Záslepka	4
103	Plechová doštička	4
104	Skrutka	8
105	Držiak fľaše	1
106	Skrutka ST4.8x15	2
107	Fľaša	1

KRESBY ROZLOŽENÉHO ZARIADENIA

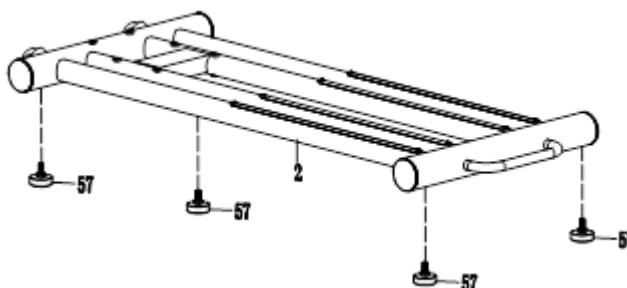




MONTÁŽNE POKYNY

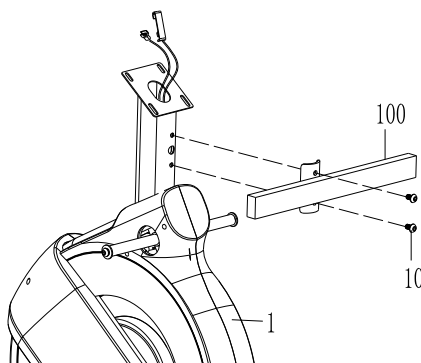
1. INŠTALÁCIA PÄTIEK

- Pripevnite štyri nožičky (57) k základni (2).

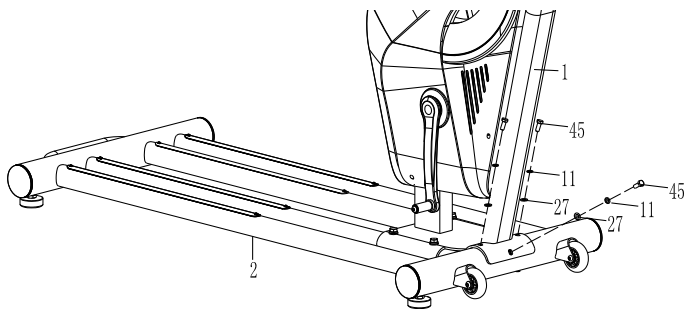


2. MONTÁŽ HLAVNÉHO RÁMU

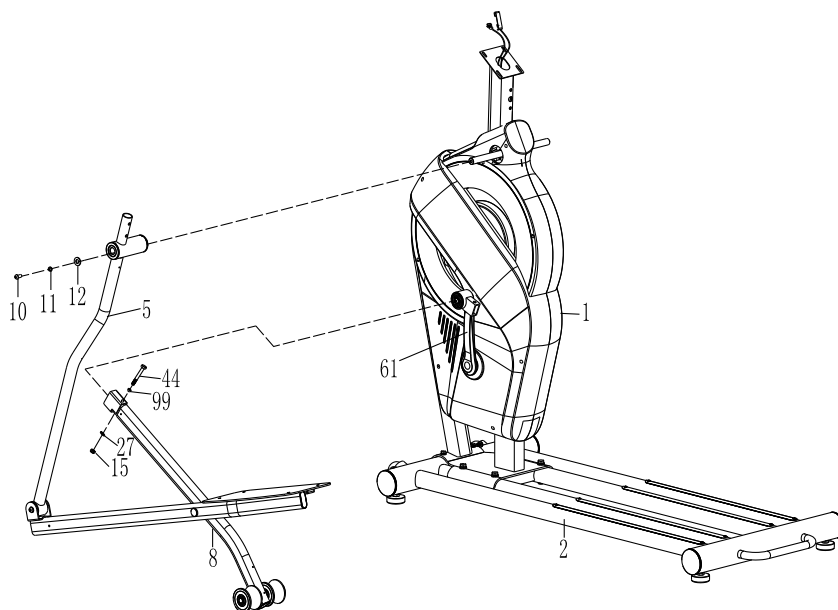
- Odstráňte dve skrutky M8x20 (10) z pevnej trubice (100).
- Odstráňte pevnú trubicu (100) z hlavného rámu (1).
- Pevná trubica (100) je použitá pre spevnenie rámu, aby sa predišlo zlomeniu.
- Pevná trubica (100) môže byť odstránená predtým, než bude dokončená inštalácia predného a zadného nosníka a hlavného rámu.

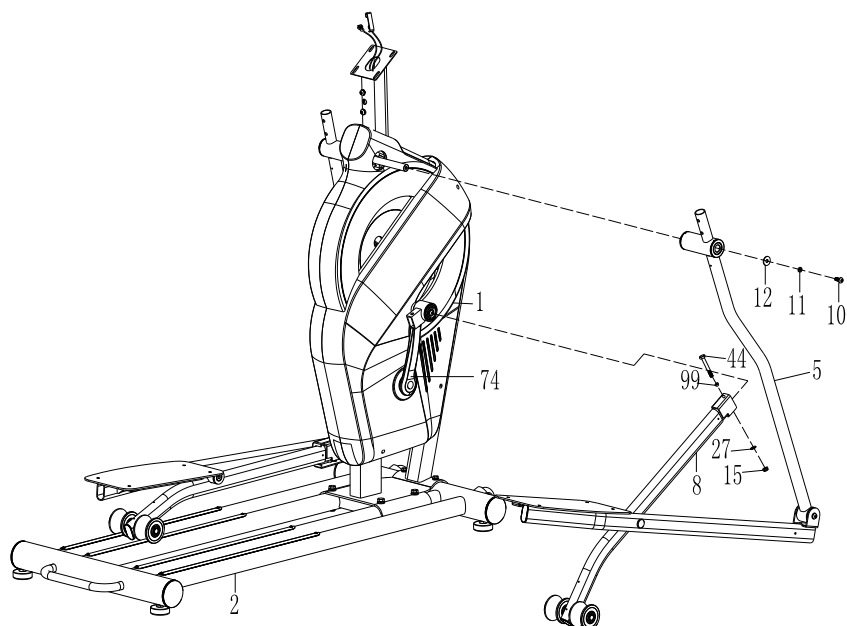


- Odstráňte štyri skrutky M8x20 (45), štyri pružné podložky $\varnothing 8$ (11), štyri podložky $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2$ (27) zo základne (2).
- Pripevnite hlavný rám (1) k základni (2) pomocou štyroch skrutiek M8x20 (45), štyroch pružných podložiek $\varnothing 8$ (11), štyroch podložiek $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2$ (27), ktoré ste predtým odstránili.
- Odstráňte tri skrutky M10x20 (47), tri pružné podložky $\varnothing 10$ (48), tri podložky $\varnothing 10$ (49) zo základne (2).
- Pripevnite hlavný rám (1) k základni (2) pomocou troch skrutiek M10x20 (47), troch pružných podložiek $\varnothing 10$ (48), troch podložiek $\varnothing 10$ (49), ktoré ste prvýkrát odstránili.



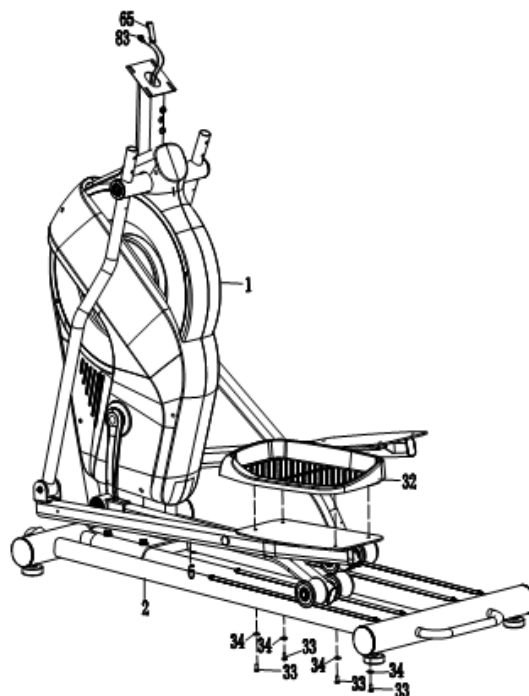
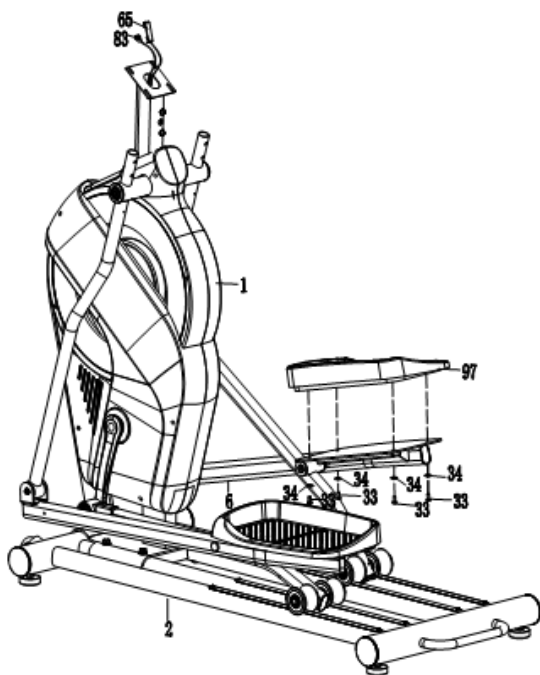
- Odstráňte skrutku M8x20 (10), pružnú podložku $\varnothing 8$ (11), podložku $\varnothing 8 \times \varnothing 25 \times 2.0$ (12) z ľavého horizontálneho hriadeľa hlavného rámu (1).
- Pripevnite ľavé pohyblivé rameno (5) na ľavý horizontálny hriadeľ rámu (1) pomocou skrutky M8x20 (10), pružnej podložky $\varnothing 8$ (11), rovnej podložky $\varnothing 8 \times \varnothing 25 \times 2.0$ (12), ktoré ste predtým odstránili.
- Primontujte posuvnú tyč (8) k ľavej kľuke (61) pomocou skrutky M8x55 (44), kužeľovej podložky $\varnothing 11.8 \times \varnothing 8 \times 5$ (99), podložky $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 2.0$ (27) a poistnej matice M8 (15).
- Odstráňte skrutku M8x20 (10), pružnú podložku $\varnothing 8$ (11), rovnú podložku $\varnothing 8 \times \varnothing 25 \times 2.0$ (12) z pravého horizontálneho hriadeľa hlavného rámu (1).
- Pripevnite pravé pohyblivé rameno (5) na pravý horizontálny hriadeľ rámu (1) pomocou skrutky M8x20 (10), pružnej podložky $\varnothing 8$ (11), rovnej podložky $\varnothing 8 \times \varnothing 25 \times 2.0$ (12), ktoré ste predtým odstránili.
- Primontujte posuvnú tyč (8) k pravej kľuke (74) pomocou skrutky M8x55 (44), kužeľovej podložky $\varnothing 11.8 \times \varnothing 8 \times 5$ (99), podložky $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 2.0$ (27), poistnej matice M8 (15).





4. INŠTALÁCIA ĽAVÉHO A PRAVÉHO PEDÁLA

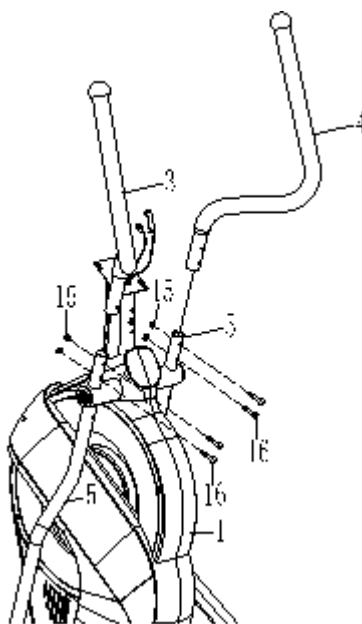
- Pripevnite ľavý pedál (32) k ľavej lyžine (6) pomocou štyroch skrutiek M6x15 (33), štyroch podložiek $\varnothing 6 \times \varnothing 12 \times 1.0$ (34).
- Pripevnite pravý pedál (97) k pravej lyžine (7) pomocou štyroch skrutiek M6x15 (33), štyroch podložiek $\varnothing 6 \times \varnothing 12 \times 1.0$ (34).



5. ĽAVÉ A PRAVÉ RAMENO

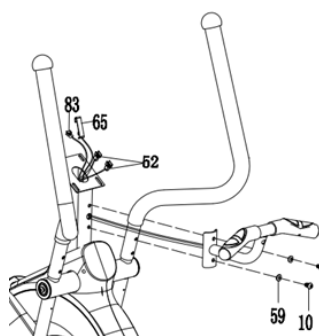
- Pripevnite ľavé rameno držadla (3) k pohyblivému ramenu (5) pomocou dvoch skrutiek M8x40 (16), dvoch poistných matíc M8 (15).

- Pripevnite pravé rameno držadla (4) k pohyblivému ramenu (5) pomocou dvoch skrutiek M8x40 (16), dvoch poistných matíc M8 (15).



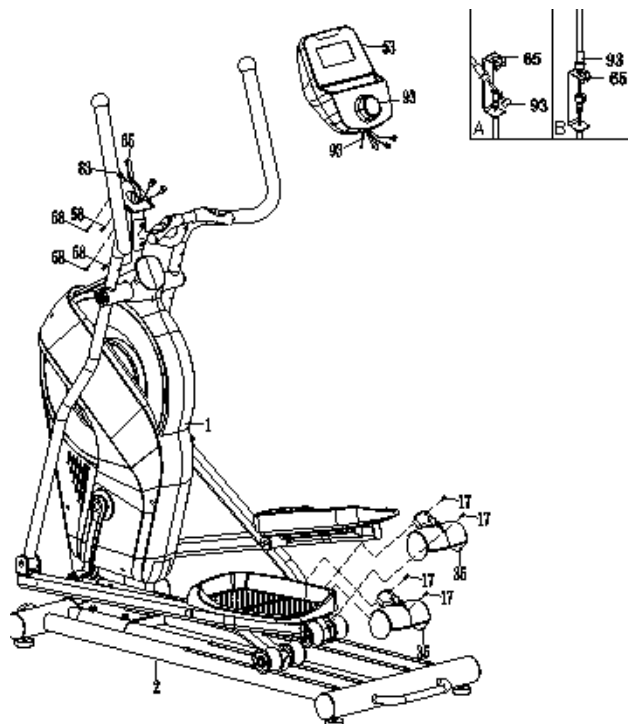
6. INŠTALÁCIA DRŽADLA

- Odstráňte skrutky M8x20 (10) a zakrivené podložky $\varnothing 8$ (59) z držadla (9).
- Prestrčte kábel snímača tepu (52) z držiadiel (9) do otvoru v čelnej ploche hlavného rámu (1) a povytiahnite ich od tejto plochy na hlavnom ráme (1).
- Pripevnite držadlo (9) k hlavnému rámu (1) pomocou dvoch skrutiek M8x20 (10) a dvoch zakrivených podložiek $\varnothing 8$ (59), ktoré ste prvýkrát odstránili.



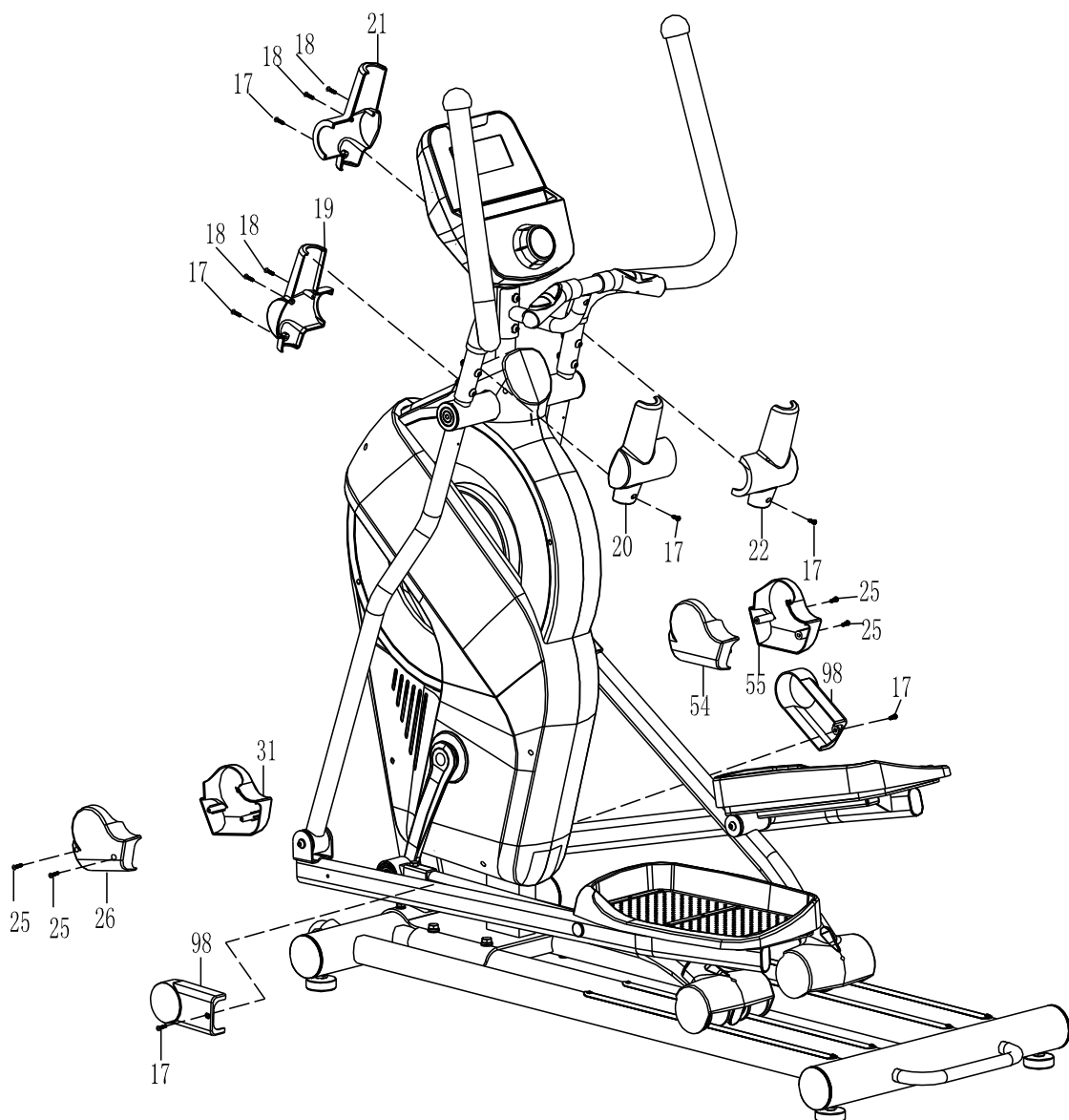
7. POČÍTAČ/KRYTY KOLIESOK/GOMBÍK REGULÁCIE ZÁŤAŽE

- Odstráňte štyri skrutky M5x10 (58) zo zadnej strany počítača (53).
- Prepojte kábel snímača (83) a kábel tepového snímača (52) s káblami počítača (53).
- Položte zakončenie záťažového lana gombíka regulácie záťaže (93) do háčika záťažového kábla (65) podľa obrázka A.
- Potiahnite lano gombíka regulácie záťaže (93) hore a uchyťte v kovovom úchyte záťažového kábla (65) podľa obrázka B.
- Potom pripevnite počítač (53) na vrchol úchyty hlavného rámu (1) pomocou štyroch skrutiek M5x10 (58), ktoré ste predtým odstránili.
- Pripevnite kryt koliesok (35) k valcovým kolieskam (39). Použite štyri samorezné závitové skrutky ST4.2x20 (17) pre ich upevnenie.



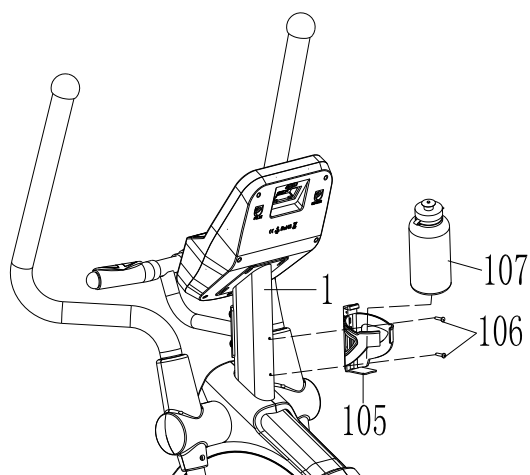
8. KRYTY DRŽADIEL/KRYTY LYŽÍN/KRYT POSUVNEJ TYČE

- Pripevnite kryt ľavého ramena A/B (19/20) k ľavému ramenu držiadla (3) pomocou dvoch samorezných skrutiek ST2.9x16 (18) a dvoch samorezných závitových skrutiek ST4.2x20 (17).
- Pripevnite kryt pravého ramena A/B (21/22) k pravému ramenu držiadla (4) pomocou dvoch samorezných skrutiek ST2.9x16 (18) a dvoch samorezných závitových skrutiek ST4.2x20 (17).
- Pripevnite kryt ľavej lyžiny A/B (26/31) k ľavej lyžine (6) pomocou samoreznej skrutky ST4.2x20 (25) a samoreznej závitovej skrutky ST4.2x20 (17).
- Pripevnite kryt pravej lyžiny A/B (54/55) k pravej lyžine (7) pomocou dvoch samorezných skrutiek ST4.2x20 (25).
- Pripevnite kryty posuvnej tyče (98) k posuvnej tyči (8) pomocou dvoch samorezných závitových skrutiek ST4.2x20 (17).

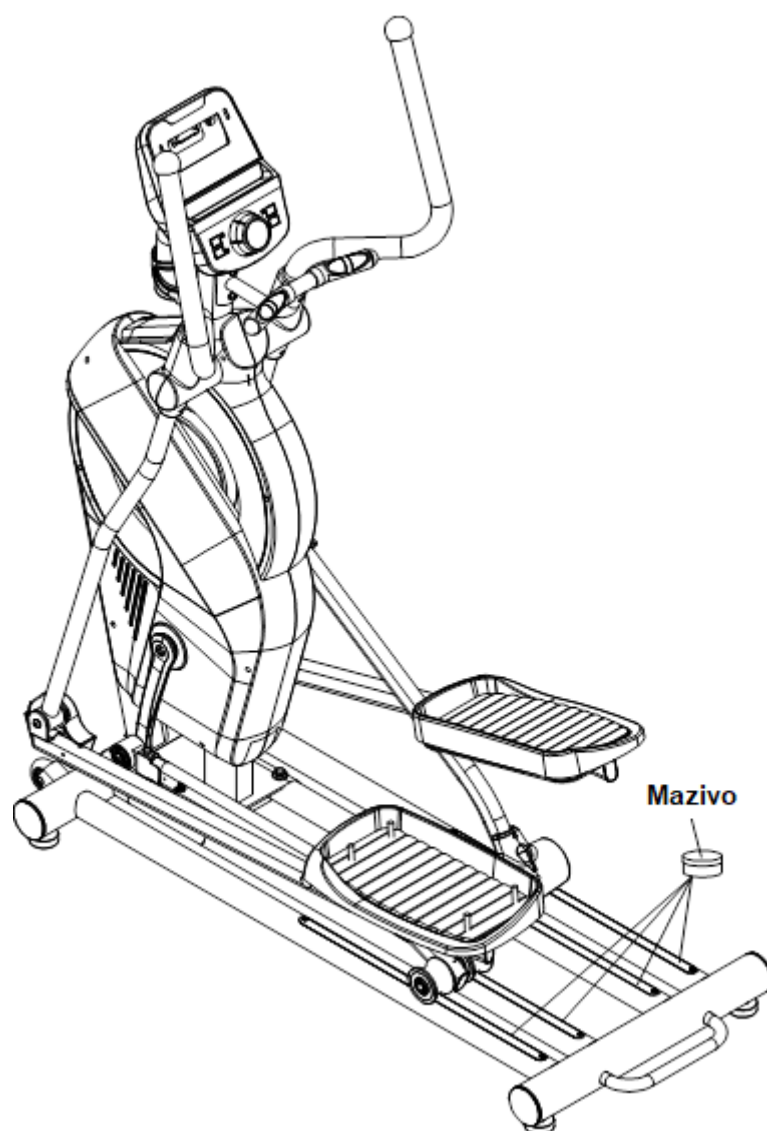


9. UPEVNENIE DRŽIAKA FĽAŠE

- Upevnite držiak fľaše (105) na hlavný rám pomocou dvoch skrutiek ST4.8x15 (106).
- Fľašu vložte (107) do držiaka fľaše (105).



POZNÁMKA: Premažte koľajnice.



POČÍTAČ



FUNKCIE	ROZSAH
TIME/ČAS	00:00 – 99:59
SPEED (SPD)/RÝCHLOSŤ	0.0 – 99,9 km/h (mph)
DISTANCE/VZDIALENOSŤ	0.00 – 9 999 km (ml)
BURNED CALORIES/SPÁLENÉ KALÓRIE	0.0 – 9 999 kcal
ODOMETER (ODO)/ODOMETER	0.0 – 9 999 km (ml)
RPM/OTÁČKY ZA MIN.	0 – 9 999
PULSE (PUL)/SRDCOVÝ TEP	0, 40~240 tepov/min.

FUNKCIE TLAČIDIEL

MODE	Výber funkcie podľa požiadaviek.
SET	Postup dát pre TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE.
CLEAR (RESET)	Resetovanie hodnoty späť na nulový stav.
ON/OFF (START/STOP)	Prerušenie činnosti.

OPERÁCIE

AUTO ON/OFF	Systém sa zapne, keď je stlačené nejaké tlačidlo alebo ak príde impulz rýchlostného snímača. Systém sa sám vypne, ak počas 4 minút nezaznamená stlačenie tlačidla alebo impulz rýchlostného snímača.
RESET	Pre resetovanie jednotky stačí buď vymeniť batérie alebo stlačiť a podržať RESET na tri sekundy.
MODE	Pre voľbu funkcie SCAN alebo LOCK. Ak nechcete režim SCAN, stlačte MODE, kým ukazovateľ nebude blikať na požadovanej funkcii.

FUNKCIE

TIME	Stlačte tlačidlo MODE pokým sa ukazovateľ nedostane na TIME (ČAS). Po začatí cvičenia sa zobrazí celkový čas cvičenia.
SPEED	Stlačte tlačidlo MODE, kým ukazovateľ neprejde na SPEED (rýchlosť), aby sa zobrazila aktuálna rýchlosť.
DISTANCE	Stlačte MODE, pokým sa ukazovateľ nedostane na DISTANCE (vzdialenosť) pre zobrazenie vzdialenosti každého cvičenia.
CALORIES	Stlačte MODE pokým ukazovateľ neprejde na CALORIES (kalórie) pre zobrazenie spálených kalórií od začiatku cvičenia.
ODOMETER	Stlačte MODE kým ukazovateľ nedôjde na ODOMETER pre zobrazenie celkovej vzdialenosti.
RPM	Priemerný počet otáčok za minútu.
PULSE	Stlačte MODE pokým ukazovateľ neprejde na PULSE (pulz) pre zobrazenie aktuálnej tepovej frekvencie v počtoch tepov za minútu. Položte obe ruky na kontaktné podložky (alebo si pripríte ušný klips), počkajte 30 sekúnd pre presné meranie.
SCAN	Zobrazuje automaticky zmeny každé 4 sekundy.

POZNÁMKA: Ak monitor nezobrazuje správne, skúste vymeniť batérie (2xAAA batérie).

POUŽÍVANIE ELIPTICKÉHO TRENAŽÉRA

Eliptický trenažér je populárny fitness stroj, jeden z najnovších a najúčinnějších trenažérov pre domáce športovanie.

Pri cvičení na eliptickom trenažéri sa nohy pohybujú po elipsovitej krivke (odtiaľ pochádza zvláštny názov eliptický trenažér, niekedy aj elliptical alebo crossový trenažér).

Eliptický trenažér je častou náhradou za obľúbené rotopedy alebo bežecké pásy, ale je oveľa šetrnejší k Vaším kĺbom. Navyše pri cvičení na eliptikaly precvičujete aj hornú časť tela vďaka úchopu za držadlá.

Pri cvičení na eliptikaly prenášate váhu z jednej nohy na druhú. Snažte sa udržiavať vzpriamený, prirodzený postoj. K tomu Vám pomôžu držadlá a úchyty. Najskôr si nájdite ideálne miesto pre držanie rúk a snažte sa pohybovať čo najprirodzenejšie.

ÚDRŽBA A USKLADNENIE

- Použite len mäkkú handričku a jemný prostriedok na čistenie.
- Plastové časti nečistite abrazívmi alebo rozpúšťadlami.
- Po každom použití zotrite pot.
- Zariadenie chráňte pred vlhkosťou a extrémnymi teplotami.
- Zariadenie, počítač a konzolu chráňte pred priamym slnkom.
- Pravidelne kontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek a matíc.
- Skladujte na suchom a čistom mieste mimo dosahu detí.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

PROBLÉM	RIEŠENIE
Knísanie a nestabilita.	Pomocou stabilizačných nožičiek zariadenie

	vyrovnajte.
Konzola nezobrazuje.	• Skontrolujte správne zapojenie kabeláže konzoly. • Skontrolujte správne vloženie batérií a deformáciu pružín. • Preverte, či sú batérie nabité. Ak nie, vymeňte za nové.
Chybné počítanie a zobrazenie tepovej frekvencie.	• Skontrolujte správne zapojenie káblov. • Pre väčšiu presnosť sa snímačov vždy chopte oboma rukami, nie iba jednou rukou. • Snímače nechytajte príliš pevne. Stačí primeraný tlak.
Neobvyklé zvuky.	Skontrolujte a dotiahnite všetky skrutky a matice.

CVIČEBNÉ INŠTRUKCIE

Každé cvičenie by malo zahŕňať tieto tri fázy: zahrievaciu, aeróbnu, uvoľňovaciu. Cvičte pravidelne dvakrát alebo trikrát týždenne a medzi tréningami si ponechajte deň odpočinku. Po istej dobe budete môcť cvičiť päťkrát týždenne.

ZAHRIEVACIA FÁZA

Táto fáza je veľmi dôležitá z hľadiska prípravy svalov na záťaž. Svaly by sa mali zohriať pre väčšiu pružnosť. Mala by sa zvýšiť dychová a tepová frekvencia. Mal by sa urýchliť krvný obeh.

	Krúženie hlavou Nakloňte hlavu vpravo, kým nepocítite tlak na ľavej časti krku. Potom hlavu zakloňte a bradu smerujte k stropu. Ústa nechajte otvorené. Smerujte hlavu vľavo a sklopte ju k hrudi.
	Zdvíhanie ramien Zdvihnite pravé rameno k uchu, zatiaľ čo to ľavé tlačíte späť dole. Opakujte pri oboch rukách.
	Boky Ruky zdvihnite nad hlavu. Napnite pravú pažu k stropu, nakoľko to ide. To isté zopakujte pri ľavej paže.
	Štvorhlavý sval Jednou rukou sa oprite o stenu pre udržanie rovnováhy. Jednu ruku dajte dozadu a pritiahnite chodidlo hore tak, aby päta bola blízko zadku. Vydržte 15 sekúnd a opakujte s druhou nohou.
	Vnútorne strany stehien Posadte sa tak, aby chodidlá smerovali k sebe a kolená boli vonku. Potom chodidlá tlačte k trieslam. Vydržte 15 sekúnd.

	Dotyk prstov na nohe Predkloňte sa v bokoch tak, aby chrbát i ramená boli v pokoji. Snažte sa dotknúť prstov na nohe a vydržte 15 sekúnd.
	Podkolenná oblasť Napnite pravú nohu. Podrážku ľavej nohy nechajte na vnútornej strane stehna. Natiahnite sa k prstom na nohe. Vydržte 15 sekúnd a zopakujte pri druhej nohe.
	Lýtka a Achillova šľacha Oprite sa o stenu, jednu nohu dajte za druhú. Predpažte paže. Pravú nohu nechajte napnutú a ľavé chodidlo nechajte na zemi. Pokrčte ľavú nohu a prehnite sa tak, že boky budete tlačiť k múru. Vydržte, povoľte a opakujte 15 sekúnd pri každej nohe.

AERÓBNA FÁZA

Počas tejto fázy by sa mal zvýšiť obsah kyslíka vo svaloch a v krvi. Malo by dôjsť k zlepšeniu funkčnosti srdca a pľúc. Srdcový tep by mal byť intenzívnejší a dýchacia frekvencia rýchlejšia. Táto fáza by mala byť neodmysliteľnou časťou cvičebného programu.

UVOLŇOVACIA FÁZA

Na konci cvičenia zopakujte zahrievacie cviky pre zmiernenie bolesti svalstva po napínaní.

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

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 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.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúcu záruku:

- a) záruka fitness zariadenie na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR s DPH.
- b) záruka na riadiacu jednotku a elektrozariadenie pre prvého majiteľa je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c) záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

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

- zavinením užívateľa tj. poškodenie výrobku neodbornou repasiou, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
- 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 závadou 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 závady, 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 závalu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, závala bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním závady 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 vadný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

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

**SEVEN SPORT s.r.o.**

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamace a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264
Telefon: +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, 911 01 Trenčín, SK

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082
Telefón: +421(0)326 526 701
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk
Web: www.insportline.sk

Dátum predaja:

Pečiatka a podpis predajcu: