



NÁVOD NA POUŽÍVANIE – SK
IN 1794 Twist Stepper inSPORTline Big



OBSAH

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA.....	3
POPIS PRODUKTU	3
ÚPRAVA NAPNUTIA.....	4
INŠTRUKCIE PRE GUMOVÉ TIAHLA.....	4
CVIKY S GUMOVÝM TIAHLOM	5
PEDÁLE.....	5
FUNKCIE POČÍTAČA	6
ÚDRŽBA	6
MAZANIE	6
PORUCHY A RIEŠENIE	7
CVIČENIE.....	7
TVAROVANIE SVALOV	9
ÚBYTOK HMOTNOSTI	9
UPOZORNENIE	10
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	10
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	10

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

Tento stroj je zostrojený podľa bezpečnostných kritérií. Avšak niektoré opatrenia sú vhodné pri každom cvičení. Pred použitím si prečítajte celý manuál. Najmä berte na vedomie nasledujúce údaje.

1. Pred tým, ako začnete cvičebný program, poraďte sa so svojím lekárom.
2. Aby ste predišli úrazom, uistite sa, pred tým než začnete cvičiť, že sú všetky časti zmontované a dotiahnuté.
3. Držte deti ďalej od tohto prístroja.
4. Maximálna nosnosť je len 100 kg.
5. Iba jedna osoba môže používať tento prístroj v danom okamihu.
6. Umiestnite stroj na rovný povrch. Nepoužívajte prístroj vonku a držte ho mimo vlhkosť. Zaistite voľný priestor v okolí prístroja (aspoň 0,6 m).
7. Udržujte bezpečnú vzdialenosť od pohyblivých častí, hrozí nebezpečenstvo úrazu.
8. Vždy noste na cvičenie vhodné oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré sa môže v prístroji zachytiť. Atletická obuv je odporúčaná počas použitia prístroja.
9. Počas cvičenia odporúčame poradiť sa so športovým trénerom.
10. Používajte prístroj iba na účel, ktorý je popísaný v tomto manuáli. Nepoužívajte príslušenstvo, ktoré nie je k tomuto prístroju. Nepokúšajte sa sami opravovať zlomené alebo opotrebované časti.
11. Ak sa počas cvičenia nebudete cítiť dobre, prestaňte okamžite cvičiť.
12. Ak nebudete dodržiavať bezpečnostné opatrenia uvedené vyššie, môže dôjsť k zraneniu.
13. **Kategória HC** (podľa normy EN 957) vhodné pre domáce využitie.
14. **VAROVANIE!** Preťažovanie pri tréningu môže zaviniť vážne zranenie alebo smrť. Ak pociťujete nevoľnosť, okamžite ukončíte cvičenie!

POPIS PRODUKTU



ÚPRAVA NAPNUTIA

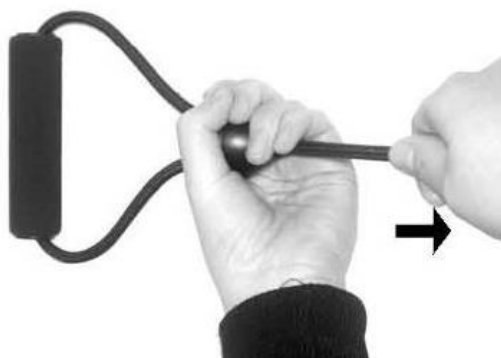
- Otočte DOPRAVA pre väčší odpor (v smere hodinových ručičiek).
- Otočte DOLĽAVA pre menší odpor (proti smere hodinových ručičiek).

POZNÁMKA: Po použití vždy povoľte skrutku prosím, aby ste chránili remeň od únavy a prasknutia.

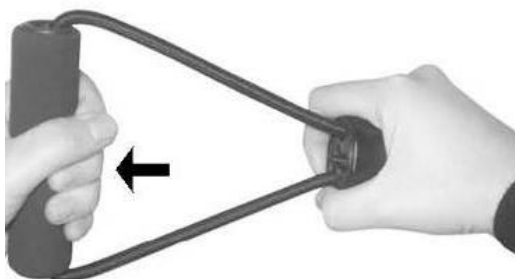


INŠTRUKCIE PRE GUMOVÉ TIAHLA

1. Nastavte dĺžku tiahla, dlhšie alebo kratšie, podľa potreby.

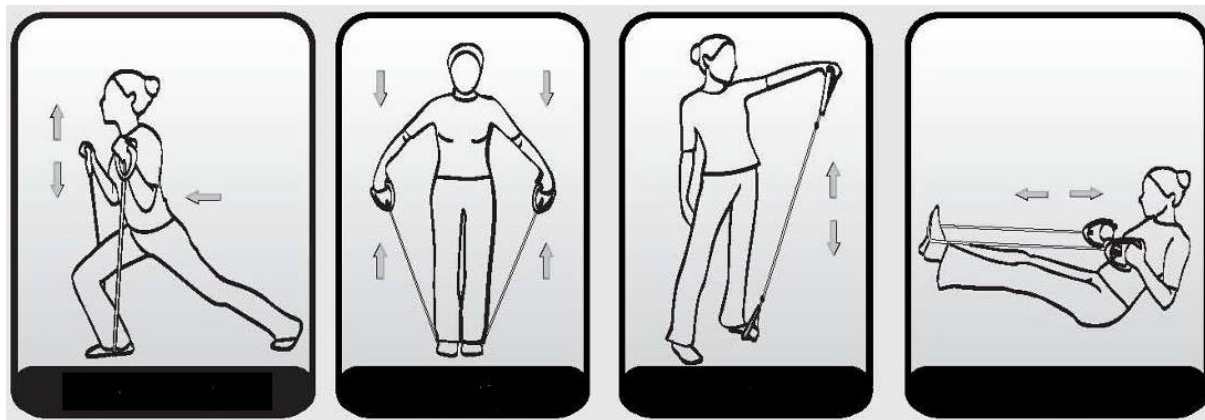


2. Potom, čo je dĺžka tiahla nastavená, potiahnite držadlo silou smerom von.



CVIKY S GUMOVÝM TIAHLOM

Okrem cvičenia v stoji s gumovým tiahlom, je tiež možné cvičiť iba s týmto tiahlom. Navrhované cvičenia sú zobrazené na obrázkoch uvedených nižšie. Cvičte prosím opatrne, aby ste predišli možným zraneniam.

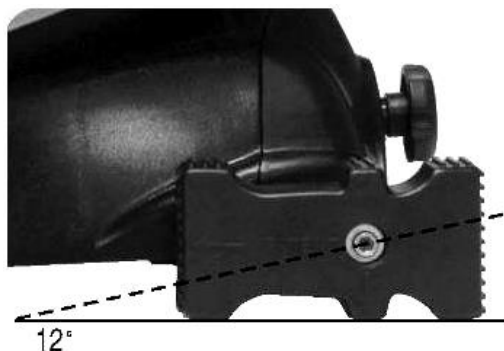


PEDÁLE

Predný spodok pedála môže byť nastavený tak, aby poskytoval rôzne cvičebné efekty v rôznych úrovniach.

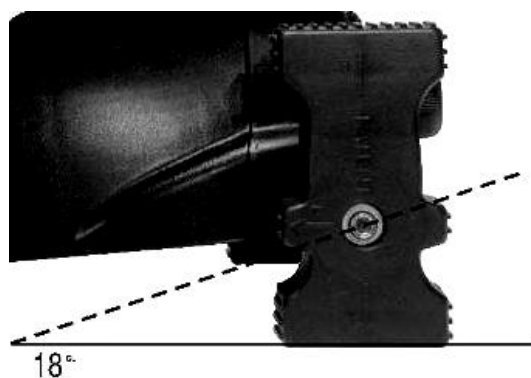
1. Základná úroveň

Poskytuje základný cvičebný pohyb, simulujúci chôdzu na rovnej zemi.



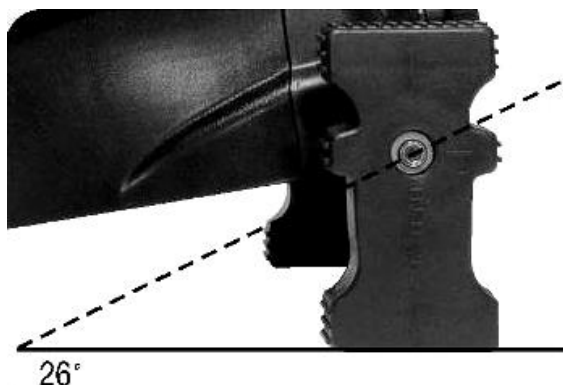
2. Stredná úroveň

Poskytuje efektívnejšie cvičenie, simulujúce stúpanie do mierneho svahu.

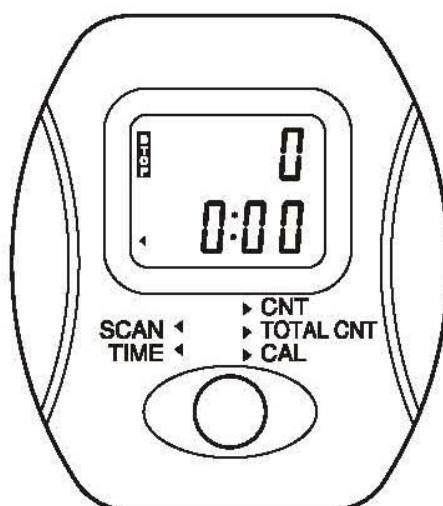


3. Vysoká úroveň

Keď je pedál nastavený na najvyššej úrovni, stepper simuluje chôdzu do kopca.



FUNKCIE POČÍTAČA



Počítač môže zobraziť cvičebnú kondíciu, zahŕňajúcu čas, počet krokov a tiež kalórie.

SCAN: Automatický režim

TIME: Čas cvičenia

CNT: Počet krokov

TOTAL CNT: Celkový počet krokov

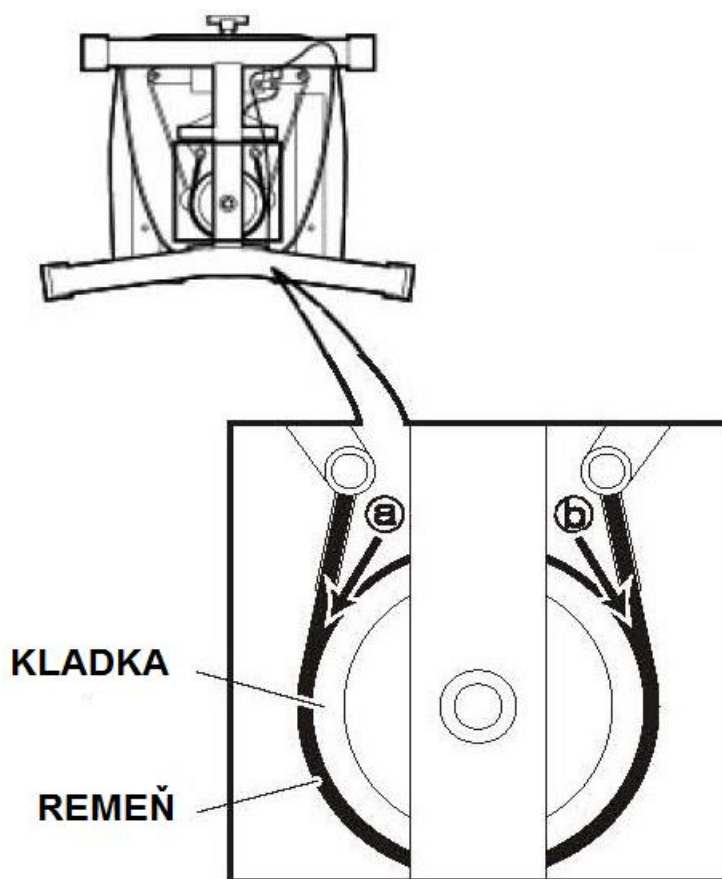
CAL: Kalórie

ÚDRŽBA

Stroj sa po určitej dobe cvičenia zahreje. Je to normálny stav, pretože stroj je navrhnutý s remeňom napätia a remeň môže byť zahrievaný trením počas cvičenia.

MAZANIE

Po nejakom čase používania stroja sa remienok vysuší a môže spôsobiť hluk. Namažte prosím, časť „A“ a „B“ pre hladký pohyb a aby ste predchádzali hluku.



PORUCHY A RIEŠENIE

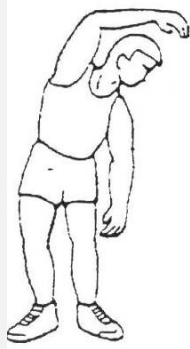
PORUCHA	RIEŠENIE
Pohybový problém (príliš ťažké zaťaženie alebo ľahké zaťaženie).	Nastavte skrutku na reguláciu napätia na vhodnejšiu záťaž.
Hlasitý šum.	Pridajte mazivo na remienok pre hladší pohyb s menším trením.
Počítač nefunguje.	Pedál možno nebol došliapnutý do konečnej polohy, takže senzor nemôže pracovať. Prosím skúste znova celkové krokové cvičenie.
Tvorba poprašku.	Prášok môže byť vytvorený trením remienka s mazivom, ale nie je to súčasťou zlyhania.
Počítač zobrazuje chyby.	Batérie budú čoskoro vybité. Vymeňte ich za nové.

CVIČENIE

Používaním tohto prístroja získate lepšiu kondíciu a vytvarujete si svaly. Pri diéte Vám pomôže redukovať hmotnosť.

1. Zahrievacie cvičenie

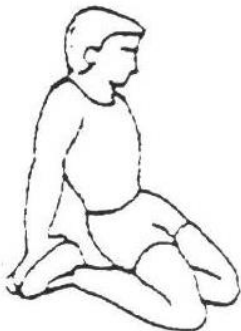
Umožní prúdiť krv telom správnym spôsobom. Obmedzí možnosť vzniku kŕčov a bolesti svalov. Každý natáhovací cvik by mal trvať 30 sekúnd. Svaly natáhujte len do tej polohy, kde máte prijateľnú bolesť. Ak bolí moc, trochu povoľte.



Pretiahnutie postranných brušných svalov.



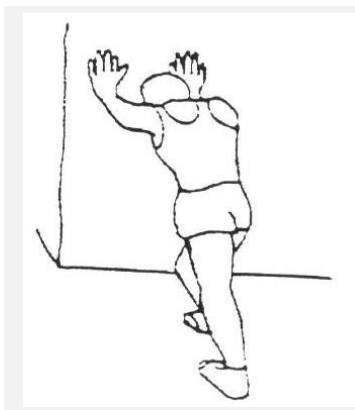
Pretiahnutie zadnej strany stehien.



Pretiahnutie prednej strany stehien.



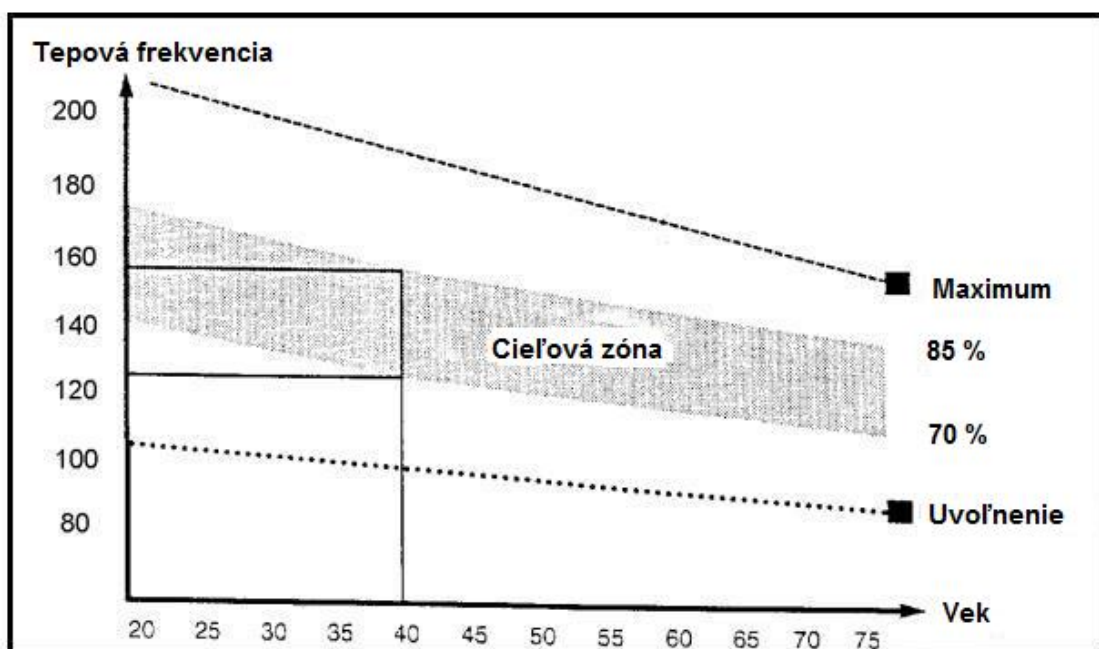
Pretiahnutie vnútornej strany stehien.



Pretiahnutie lýtok a achiloviek.

2. Samotné cvičenie

Fáza, počas ktorej musíte vynaložiť úsilie. Pri pravidelnom cvičení budú Vaše nohy omnoho ohybnejšie. Je veľmi dôležité udržiavať tempo. Cvičenie bude efektívne, ak zvýšite Vašu tepovú frekvenciu na úroveň, ktorá je ukázaná na obrázku.



Táto časť by mala trvať najmenej 12 minút, najlepšie je začať od 15 - 20 minút.

3. Uvoľňovacie cvičenie

Tieto cvičenia umožnia Vášmu kardio-vaskulárnemu systému, aby sa upokojil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení - tzn. zníženie záťaže a tempa a pokračovať ešte 5 minút. Ďalej tiež zopakujte naťahovacie cvičenia. Nezabudnite, že sa cvičenie vykonáva pomaly a bez bolesti. Postupom času môžete Vaše tempo a záťaž zvyšovať. Odporúčame cvičiť 3 krát týždenne.

TVAROVANIE SVALOV

Pre vytváranie svalov, je potrebné zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia prebiehajú rovnako, len na konci cvičenia si zvýšte záťaž a stepujte rýchlejšie ako normálne. Obmedzujte frekvenciu pre udržanie Vašej tepovej frekvencie v danom intervale.

ÚBYTOK HMOTNOSTI

Základným faktorom je námaha. Čím dlhšie a tvrdsie budete cvičiť, tým viac spálite kalórií. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť Vašu kondíciu.

UPOZORNENIE

- Pred cvičením sa uistite, či sú všetky skrutky a matky poriadne dotiahnuté.
- Pred cvičením konzultujte Váš zdravotný stav so svojim lekárom.
- Noste vhodné oblečenie.
- Nenechajte deti pri stroji bez dozoru.
- Necvičte 1-2 hodiny po hlavnom jedle.
- Zastavte cvičenie pokiaľ: je Vám zle od žalúdka, trasiete sa, máte extrémne rýchly dych, nadmerne vysokú tepovú frekvenciu, bolesti na hrudi, alebo hlavy. Ak tieto situácie nastanú, konzultujte ich so svojim lekárom.

UPOZORNENIE

Stepper musí byť umiestnený na rovnej a pevnej podložke. Správny sklon možno nastaviť pootočením plastových krytiel na koncoch stabilizačných nôh. Pred každým použitím výrobku skontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek. Pravidelné používanie konzultujte so svojim lekárom. Tento výrobok je určený iba na domáce cvičenie.

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 zaistujúce 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.

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 reklamácií 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