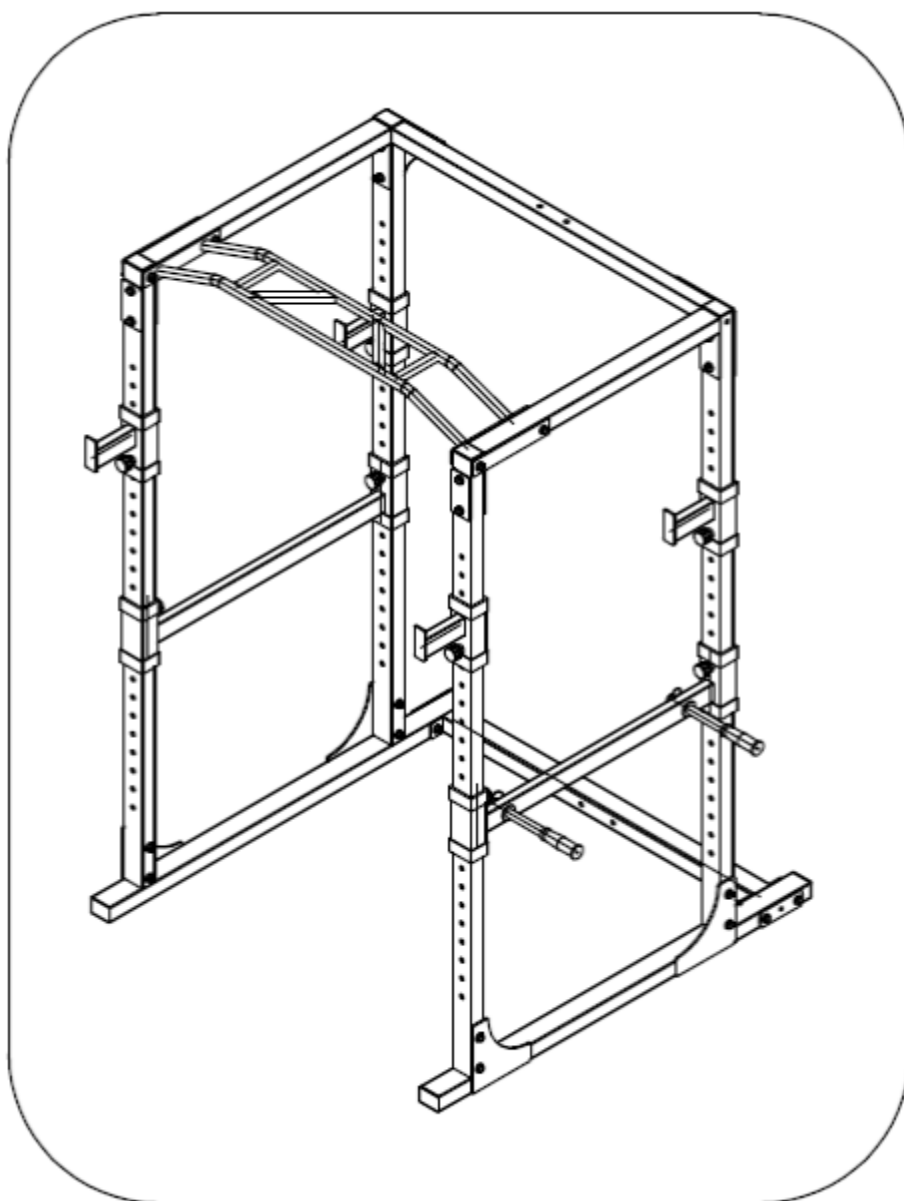




POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 18852 Posilňovací stojan inSPORTline Power Rack
PW100



Obsah

TECHNICKÝ POPIS	3
DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA	4
BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	4
ZOZNAM DIELOV	5
MONTÁŽ.....	6
POKYNY K CVIČENIU	9
ÚDRŽBA A SKLADOVANIE	10
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	10
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	11

Vážení zákazníci, ďakujeme Vám za dôveru, ktorú ste nám prejavili kúpou tohto výrobku. Veríme, že s ním budete plne spokojný. Tento návod slúži pre efektívne používanie výrobku. Pred prvým použitím si pozorne prečítajte tento návod a uchovajte ho pre neskoršie nahliadnutie.

Posilňovací stojan inSPORTline Power Rack PW100, tiež známy ako "posilňovacia klieťka", je vhodný na posilňovanie so vzpierackou tyčou všetkými spôsobmi. Robustná oceľová konštrukcia s profilom rámu 70 x 50 mm sa vyznačuje vysokou stabilitou a obrovskou nosnosťou 350 kg. Povrch konštrukcie je striekaný špeciálnou práškovou farbou, ktorá je odolná proti škrabancom a odreninám. Posilňovací stojan inSPORTline Power Rack PW100 ponúka širokú škálu uskutočniteľných cvikov s maximálnou voľnosťou pri posilňovaní.

Ľubovoľné výškové nastavenie bezpečnostných zárážok až na 24 pozícií umožňuje využívať posilňovaciu klieťku všetkým cvičencom rôznych výškových kategórií. Posilňovací stojan je navrhnutý tak, aby vyhovoval všetkým typom posilňovacích lavíc, vďaka čomu je možné vykonávať viac cvikov, medzi ktoré patria napríklad klasický bench press (lavica nie je súčasťou). Multifunkčná hrazda je neoddeliteľnou súčasťou stojanu, ktorá Vám umožní vykonávať klasické zhyby či cviky na posilnenie hornej polovice tela. Vďaka týmto vlastnostiam sa stal posilňovací stojan inSPORTline Power Rack PW100 veľmi obľúbeným a vyhľadávaným na domáce či klubové využitie.

TECHNICKÝ POPIS

- posilňovací stojan známy tiež ako "posilňovacia klieťka"
- umožňuje striedať desiatky pozícií a cvikov
- robustná oceľová konštrukcia s profilom rámu 70 x 50 mm
- vysoká stabilita
- odolná povrchová úprava
- vhodné pre všetky tyče dlhé 220 cm
- vhodné pre všetky priemery tyčí
- 24 bezpečnostných zárážok
- multifunkčná hrazda
- určené na posilňovanie celého tela
- vhodné pre všetkých cvičencov rôznych výškových kategórií
- vhodné pre všetky typy lavíc
- **rozmery:** šírka 158 cm x dĺžka 140 cm x výška 215 cm
- **vnútorná šírka:** 103 cm
- **nosnosť:** 350 kg
- **hmotnosť:** 81 kg
- **kotúče a vzpieracké tyče nie sú súčasťou balenia**

Tréningové stanovišťa:

- drepy so záťažou
- výpady so záťažou
- mŕtvy ťah
- zhyby
- bench press (pri použití lavice)

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA

Pred začatím montáže vyberte obsah balenia a skontrolujte, či boli dodané všetky diely.

POZNÁMKA: Skrutky a matice pritiahnite riadne kľúčom až po úspešnom dokončení montáže.

POZOR

Pred prvým použitím výrobku si pozorne prečítajte celý manuál.

VAROVANIE

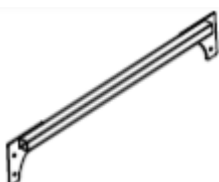
Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom, obzvlášť v prípade, že ste starší ako 35 rokov alebo trpíte akýmkoľvek zdravotnými ťažkosťami. Používateľ cvičí na vlastné nebezpečenstvo a za prípadné zranenia alebo nehody nenesieme žiadnu zodpovednosť. Majiteľ produktu je zodpovedný za to, aby boli s bezpečnostnými pokynmi uvedenými v tomto manuáli oboznámení všetci používatelia.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Výrobok nie je navrhnutý na vonkajšie využitie a je nutné ho umiestniť na rovný povrch. Pre jednoduchšie upratovanie a ochranu podlahy alebo koberca odporúčame umiestniť pod výrobok ochrannú podložku.
- Pre zaistenie maximálnej bezpečnosti vykonávajte pravidelné kontroly, či nedošlo k poškodeniu či opotrebeniu dielov.
- Poškodený, opotrebovaný alebo chybný diel musí byť čo najskôr vymenený za nový. Prestaňte posilňovací stojan používať, kým nebude opäť úplne v poriadku.
- Na prístroji môže súčasne cvičiť iba 1 osoba.
- Na cvičenie používajte vhodný odev a športovú obuv. Necvičte naboso, v ponožkách alebo v otvorenej obuvi.
- Pred každým použitím skontrolujte, či je výrobok plne funkčný.
- Prístroj používajte len vtedy, ak je úplne v poriadku a plne funkčný.
- Pred začatím cvičenia odstráňte z okolia prístroja všetky nebezpečné predmety s ostrými hranami.
- Nenechávajte deti bez dozoru v blízkosti výrobku.
- V dôsledku detskej zvedavosti a záľube v hraní môžu nastať nebezpečné situácie, kedy bude stojan používaný nesprávnym spôsobom - za bezpečnosť detí sú zodpovední ich rodičia či iné dohliadajúce osoby.
- Skôr, ako dovoľíte dieťaťu cvičiť na prístroji, zvažte jeho duševný a telesný stav. Deti môžu cvičiť len za dozoru dospeléj osoby, ktorá bude dohliadať na správne používanie prístroja. Posilňovací stojan nie je detská hračka.
- Manuál aj balenie si aj po montáži uschovajte.
- Pravidelne kontrolujte utiahnutie skrutiek. Ak skrutky nie sú správne utiahnuté, hrozí riziko úrazu.
- Okolo prístroja ponechajte minimálny voľný priestor o veľkosti 0,6 m.
- Matice sú vybavené silikónovým poistným krúžkom, preto ich riadne pritiahnite pomocou kľúča.
- Prístroj je určený iba na domáce použitie.
- Nesnažte sa prístroj sami akýmkoľvek spôsobom modifikovať.
- Prístroj skladujte v suchom prostredí. Neskladujte ho v blízkosti vodných plôch, vo vysokých teplotách alebo na priamom slnku.

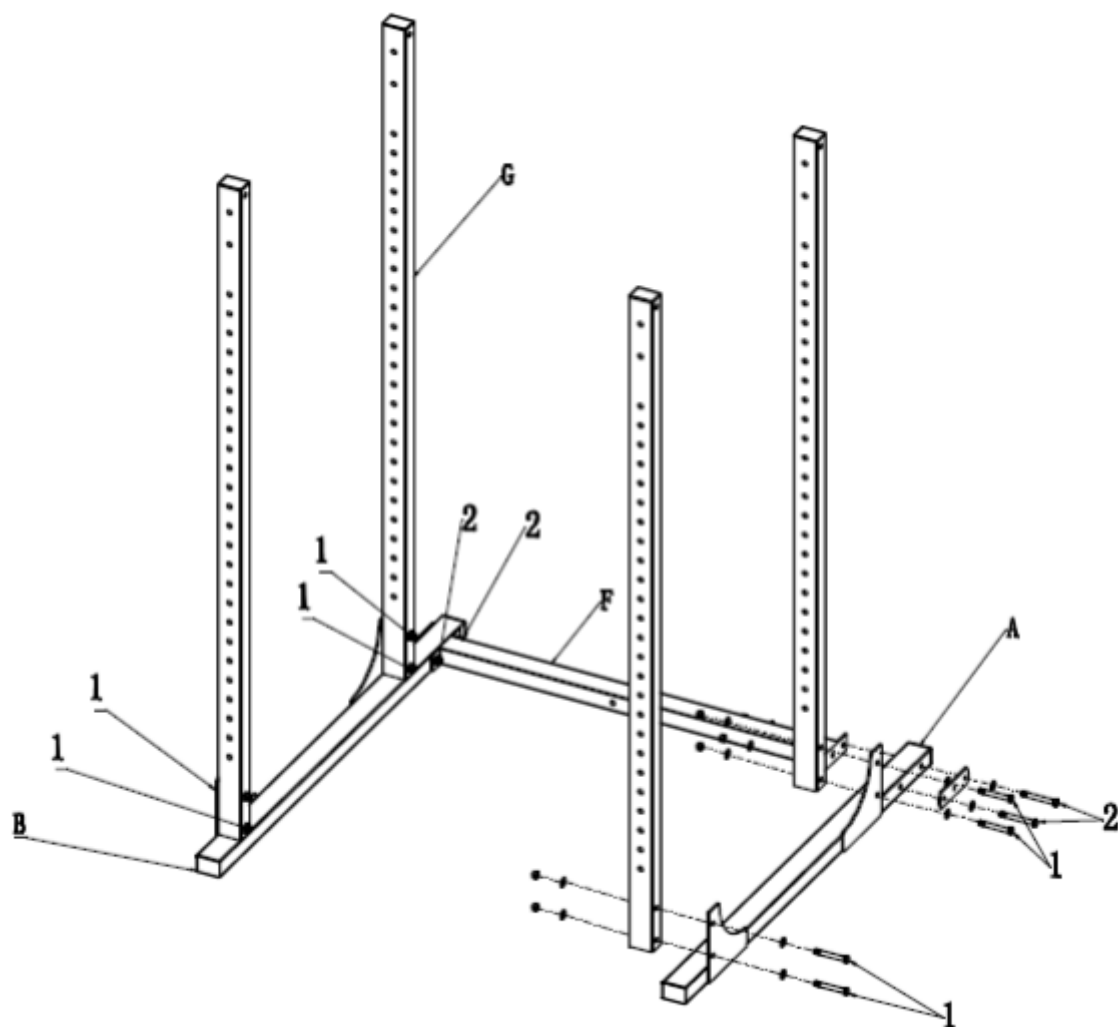
- Na čistenie prístroja použite čistiaci prostriedok, čistú vodu a handričku (nepoužívajte plyny, roztoky a ďalšie chemické látky).
- Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže spôsobiť poškodenie zdravia.
- Žiadna z nastaviteľných častí stroja by nemala vyčnievať, aby tak neprekážala používateľovi v pohybe.
- Počas cvičenia držte ruky ďalej od pohyblivých častí stroja.
- Všetky polohovateľné diely musia byť nastavené s ohľadom na ich krajné polohy.
- **Kategória H** (podľa normy EN 957) – určené na domáce používanie.

ZOZNAM DIELOV

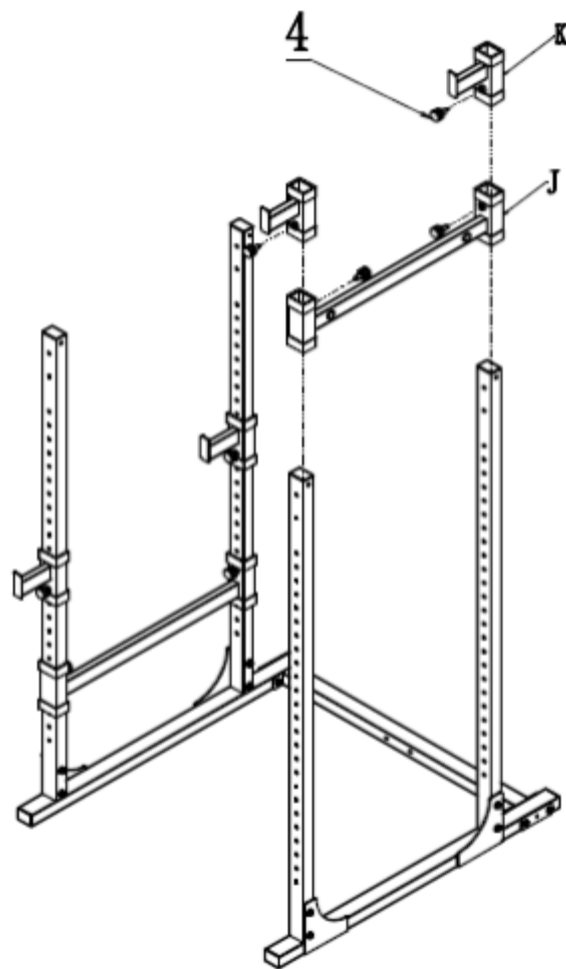
			
A – 1 ks	B – 1 ks	C – 2 ks	D – 1 ks
			
E – 1 ks	F – 1 ks	G – 4 ks	H – 2 ks
			
I – 2 ks	J – 1 ks	K – 1 ks	L – 4 ks
			
M – 2 ks	1 – Skrutka M12 x 90, matica, podložky – 8 ks	2 – Skrutka M12 x 95, matica, podložky – 8 ks	3 – Skrutka M12 x 75, matica, podložky – 8 ks
			
4 – Fixačný kolík M20 – 8 ks	5 – Kolík s krúžkom Ø 8 x 60 – 2 ks		

MONTÁŽ

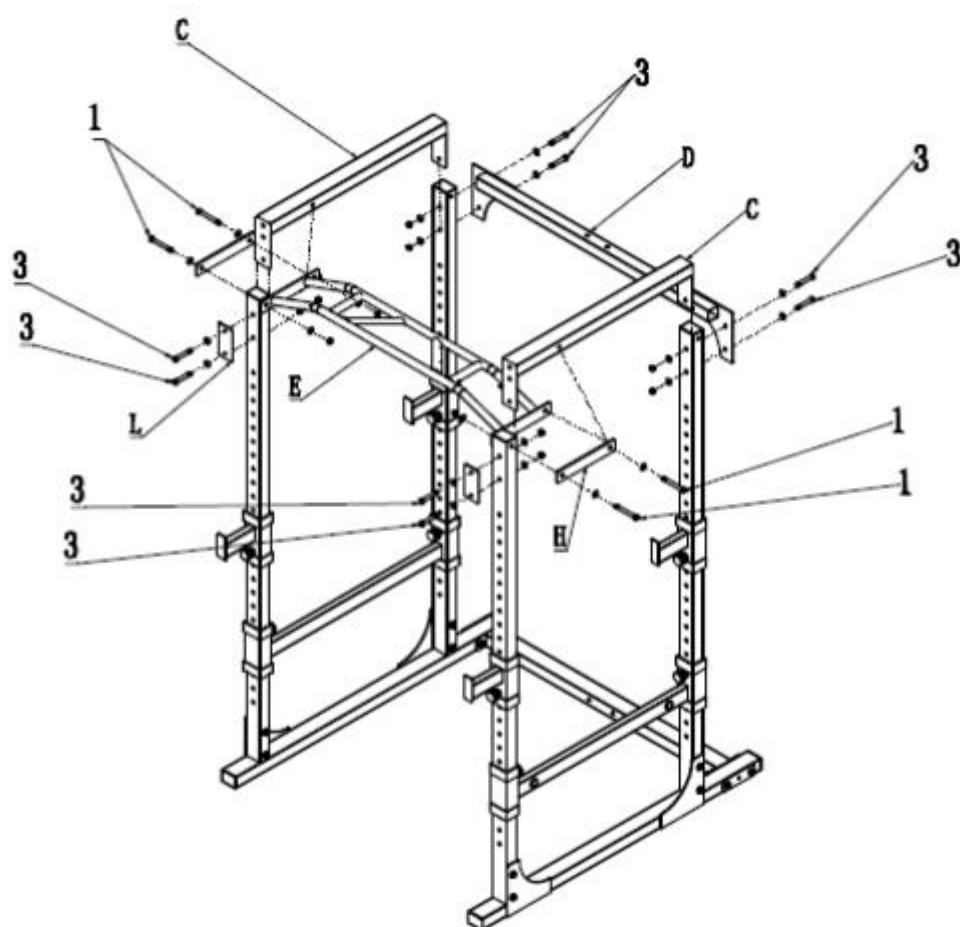
Krok 1



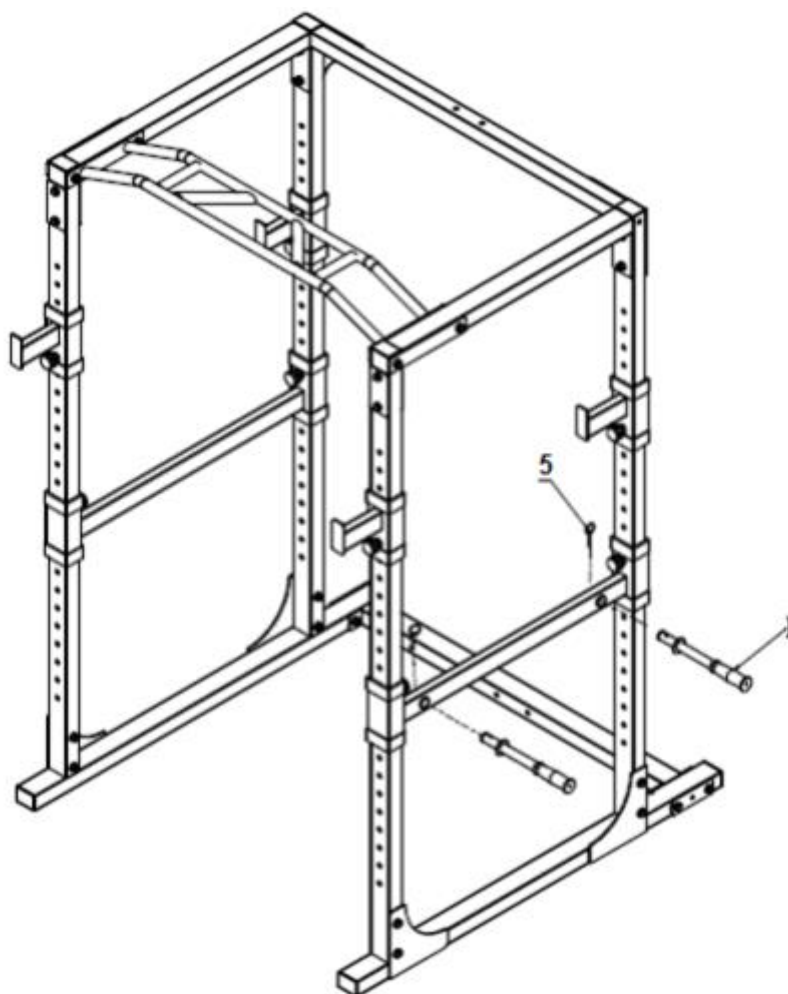
Krok 2



Krok 3



Krok 4



Matice sú vybavené silikónovým poistným krúžkom, preto ich riadne pritiahnite pomocou kľúča.

POKYNY K CVIČENIU

DÔLEŽITÉ:

Pred začatím cvičebného programu sa poraďte s lekárom o tom, či pre Vás cvičenie na tomto prístroji nepredstavuje žiadne zdravotné riziko. Tréningový program zostavte na základe výsledkov lekárskej prehliadky. Nasledujúcimi cvičebnými usmerneniami by sa mali riadiť len úplne zdraví ľudia.

Tento posilňovací stojan je určený pre domáce využitie a predstavuje univerzálny multifunkčný prístroj vhodný na fitness tréning, najmä pre posilňovanie svalov. Aby pre Vás cvičenie nepredstavovalo žiadne zdravotné riziko, dodržujte vždy nasledujúce pokyny:

1. Začiatoníci by sa mali vyvarovať dvíhaniu príliš ťažkého závažia.
2. Tréning začínajte zdvíhaním závažia takej hmotnosti, aby ste boli schopný vykonať 15 opakovaní cvikov bez akýchkoľvek dýchacích ťažkostí.
3. Pri cvičení dýchajte pravidelne. Pri zdvihu závažia (koncentrickej fázy) vydychujte, pri spúšťaní závažia (excentrickej fázy) sa nadychujte. Dýchajte pravidelne.
4. Všetky pohyby by mali byť pomalé a plynulé, nerobte trhavé pohyby.
5. Cviky vykonávajte v maximálnom rozsahu pohybu, aby nedošlo ku skráteniu svalstva. Počas koncentrickej/excentrickej fázy svalstvo spevnite, aby neboli preťažované kĺby.
6. Obzvlášť dôležité je, aby bol chrbát vo vzpriamenej polohe. Toho docielite jedine vtedy, ak budete po celú dobu cviku udržiavať spevnené brušné svalstvo.

7. Majte na pamäti, že sila šliach a kĺbov sa nezvyšuje rovnako rýchlo ako sila a objem svalstva. Preto intenzitu cvičenia zvyšujte nasledovne:
 - a. Najprv zvýšte frekvenciu tréningov (počet tréningov za týždeň)
 - b. Zvýšte dĺžku tréningu (počet sérií jednotlivých cvikov)
 - c. Zvýšte záťaž (hmotnosť závažia).

ODPORÚČANIA K CVIČENIU

Pre dobrú telesnú kondíciu a dobré zdravie je vhodný silový a vytrvalostný typ tréningu, ale rovnako aj tréning zameraný na nárast svalovej hmoty (tzv. hypertrofický či objemový tréning).

Počas silového a vytrvalostného cvičenia sa používajú ľahšie závažia - približne 40 - 50% z maximálnej hmotnosti, ktorú je jedinec schopný zdvihnúť - a cviky sa vykonávajú svižne konštantnou rýchlosťou. Pri tomto type tréningu by sa mal počet opakovaní cviku pohybovať medzi 16 - 20.

Pre nárast svalovej hmoty sa používajú závažia väčšej hmotnosti - približne 60 - 80% z maximálnej hmotnosti, ktorú je jedinec schopný zdvihnúť - a cviky sa vykonávajú pomalšie.

Objemovému tréningu by mali predchádzať približne 4 týždne pravidelného silového a vytrvalostného cvičenia. Na posilnenie a spevnenie svalstva by mali klásť dôraz najmä staršie osoby trpiace problémami s kĺbmi.

Každý tréning začínajte sériou zahrievacích cvikov. Vždy doprajte svalom dostatočný čas na regeneráciu. Cvičte 2x - 3x týždenne a snažte sa tréning obohatiť rôznorodými športovými aktivitami (napr. chôdzou, joggingom, jazdou na bicykli a plávaním).

Čoskoro si všimnete, ako sa vďaka pravidelnému tréningu postupne zlepšuje Vaša telesná kondícia i celková nálada.

Zahrievacia fáza

Prvých 5 - 10 minút tréningu venujte strečingu a zahrievacím cvikom. Počas zahrievacej fázy sa zvyšuje telesná teplota, tepová frekvencia aj krvný obeh a organizmus sa pripraví na následnú záťaž.

Fáza pre upokojenie organizmu

Počas posledných 5 - 10 minút tréningu sa zamerajte opäť na strečing. Strečing slúži na pretiahnutie svalov a zmiernenie negatívnych účinkov cvičenia na organizmus.

ÚDRŽBA A SKLADOVANIE

Styk s organickými rozpúšťadlami a agresívnymi čistiacimi prostriedkami môže výrobok poškodiť. Po použití výrobku len utrite vlhkou handričkou a potom utrite do sucha. Skladujte na suchom a tmavom mieste.

V prípade, že po zakúpení výrobku zistíte akúkoľvek chybu, kontaktujte servisné oddelenie. Pri používaní výrobku sa riadte pokynmi uvedenými v priloženom návode na používanie. Reklamácia nebude uznaná, ak ste výrobok pozmenili alebo ste sa neriadili pokynmi uvedenými v návode.

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.

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 k 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.

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

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamáce 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: