



POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 20605 Závesný posilňovací systém inSPORTline
MultiTrainer XS



OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
UPEVNENIE	4
UPRAVENIE DĹŽKY POPRUHU	4
CVIKY	5
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	10
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	10

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Pred použitím si riadne prečítajte manuál a uschovajte si ho pre budúce použitie.
- Produkt používajte iba v súlade s manuálom.
- Pred použitím systém riadne uchyťte.
- Používajte iba na mieste s protišmykovou podlahou. Ku cvičeniu vždy používajte športovú obuv.
- Pred začiatkom tréningového programu sa poraďte s lekárom.
- Pokiaľ pociťujete nevoľnosť, závrate alebo bolesti okamžite ukončíte cvičenie a vyhľadajte lekársku pomoc.
- Produkt nie je hračka, držte mimo dosah detí a domácich zvierat.
- Pokiaľ produkt nepoužívate, uschovajte ho.
- Ľudia s mentálnym alebo fyzickým ochorením a deti môžu produkt používať iba pod dohľadom dospelej a zodpovednej osoby.
- Pravidelne kontrolujte produkt proti poškodeniu alebo opotrebeniu. V prípade že je produkt poškodený alebo opotrebovaný prestaňte ho ihneď používať.
- Produkt nemodifikujte.
- Vždy upevňujte posilňovač k bezpečnému, pevnému a stabilnému materiálu, ktorý unesie hmotnosť Vášho tela. Ak je posilňovač pripevnený k posilňovacej veži (alebo k inému fitness prístroju, ktorý nie je štandardne pripevnený k podlahe, stene či stropu), musí byť táto veža priskrutkovaná k zemi alebo inak zabezpečená proti prevráteniu. Pred použitím posilňovacieho systému vždy vykonajte záťažový test a skontrolujte pevnosť a stabilitu objektu, ku ktorému je systém pripevnený.
- Z bezpečnostných dôvodov si vždy cvik najskôr vyskúšajte v tzv. statickom závese a s minimálnym sklonom tela. Vždy vykonávajte pomalé, kontrolované pohyby.
- Chráňte výrobok pred pôsobením vonkajších vplyvov. Dlhodobé vystavenie slnečnému žiareniu, vlhkosti, poveternostným vplyvom, nízkym či vysokým teplotám alebo prudkým teplotným zmenám môže mať za následok zníženie pevnosti materiálu.
- **Ukotvenie do steny/stropu/trámu:**
 - ODPORÚČAME VÁM OBRÁTIŤ SA NA ODBORNÍKA.
 - V žiadnom prípade nepoužívajte samorezné skrutky, skrutky do dreva ani iné skrutky, pokiaľ nie sú priamo určené na montáž do betónu či železa.
 - K nájdeniu vhodného miesta pre ukotvenie posilňovača použite podpovrchový vyhľadávač.
 - Ak sa chystáte ukotviť do jednej steny/trámu viac ako jeden posilňovací systém (v prípade viacerých používateľov), dôrazne vám odporúčame obrátiť sa na kvalifikovaného stavebného odborníka, ktorý zaručí, že nebude narušená konštrukcia steny/trámu či iných úchytných plôch.
 - Montážny držiak musí byť pevne priskrutkovaný a riadne zaistený. Pred jeho použitím vykonajte záťažovú skúšku.
 - Z bezpečnostných dôvodov pravidelne kontrolujte stav montážneho držiaka. Ak je držiak uvoľnený alebo nesprávne upevnený, nepoužívajte ho.
- **Nosnosť:** 200 kg

UPEVNENIE

Pre použitie závesného posilňovacieho systému je nutné systém uchytiť do kotviaceho bodu ktorý unesie Vašu hmotnosť (napr. steny, trámy atď.). Zachyťte karabínu do kotviaceho bodu (nesprávne uchytenie môže viesť k predčasnému opotrebeniu). Záchytný bod by mal byť vo výške 1,8 – 2,7 m. Pretiahnite posilňovací popruh cez žltý popruh. Pred použitím sa vždy uistite že je systém riadne uchytený.



UPRAVENIE DĹŽKY POPRUHU

Pre skrátenie uchopte čierny popruh. Stlačte čiernu pracku a uchopte žltú slučku.

Súčasne zatiahnite za pracku a slučku nahor.

Dĺžku upravte na oboch popruhoch súčasne.

Pre predĺženie zatiahnite súčasne za slučku a pracku dolu.



CVIKY

Pred použitím sa uistite že je posilňovací systém riadne uchytený a napnutý. Počas cvičenia zapájajte brušné svaly a chrbát narovnané, pokiaľ inštrukcie nehovoria inak. Počas cvičenia v stoji zvýšte záťaž navýšením uhla. Počas cvičenia na podlahe navýšite odpor tak, že sa posuniete od ťažiska.

Cieľ	Opakovanie do vyčerpania*	Počet setov
Navýšenie sily	6 – 8	2 – 4
Zväčšenie svalov	8 – 12	2 – 3
Tvarovanie svalov	12 – 15	1 – 2

*Znížte odpor, pokiaľ nedokážete urobiť minimálny počet opakovaní. Akonáhle presiahnete počet opakovaní o 1, navýšte odpor.



DREP NA JEDNEJ NOHE



Postavte sa čelom k popruhom s pažami dopredu a mierne pokrčenými do výšky ramien. Uchopte držadlá pre rovnováhu.



Voľnú nohu umiestnite pred telo a vykonajte drep. Dodržujte správnu polohu tela po celú dobu cvičenia.

POSILŇOVANIE SVALOV ZADNÝCH PARTIÍ A ŠLIACH



Ľahnite si na chrbát a umiestnite chodidlá do popruhov. Boky zdvihnite do vzduchu tak, aby bolo telo v rovine.



Pritiahnite päty k zadku a pokrčte nohy. Postupne sa vráťte do začiatkovej polohy.

VÝPADY NA STABILIZAČNEJ PODLOŽKE



Postavte sa jednou nohou na podlahu alebo **stabilizačnú** podložku. Uchopte držadlá s pažami v uhle 90° k telu. Ramená sú v rovine s telom.



Ohnite jednu nohu dozadu a potom sa navráťte do začiatkovej polohy. Striedajte nohy.

TVAROVANIE SVALOV ZADNÝCH PARTIÍ

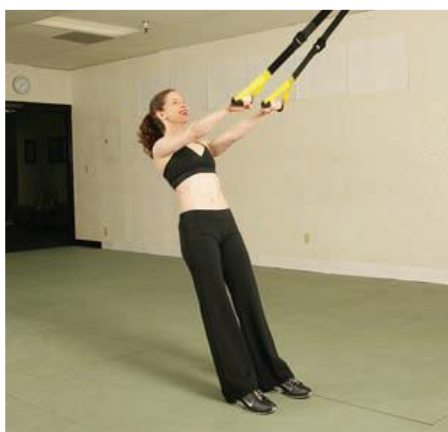


Ľahnite si na podlahu a umiestite chodidlá do popruhov. Zdvihnite panvu do vzduchu do roviny s telom.



Pomocou svalov zadku rozkročte nohy, svaly neprepínajte. Pomaly sa vráťte do začiatkovej pozície.

POSILŇOVANIE RAMENNÝCH SVALOV



Postavte sa čelom k popruhom a uchopte ich. Telo je narovnané a ruky sú natiahnuté v rovine s ramenami.



Paže natiahnite a pomaly ich zdvíhajte do Y pozície nad hlavu. Pomaly sa navráťte do začiatkovej pozície.

TRICEPS



Uchopte popruhy s pažami napnutými pred sebou. Telo majte v rovine, neprehýbajte sa.



Pomaly pokrčte paže. Priblížte sa čelom k dlaniam. Potom sa pomaly navráťte do začiatkovej pozície.

ŠIKMÉ SVALY



Ľahnite si na zem a uchopte držadlá v uhle 45°. Počas cvičenia držte chrbát na zemi.



Zdvihnite nohy do uhla 90° a potom ich otočte na stranu, smerom od stredu tela. Potom opakujte na druhej strane.

BICEPS



Uchopte držadlá, paže natiahnite do výšky ramien. Telo majte v rovine, zapojte brušné svaly.



Priťahujte sa. Telo by malo byť počas cvičenia stabilné. Pomaly sa vracajte do začiatkovej pozície.

DOLNÁ ČASŤ CHRBTI



Ľahnite si na podlahu, nohy umiestnite do popruhov a zapojte brušné a chrbtové svaly.



Zdvíhajte panvu tak, aby bolo telo v rovine. Pomaly sa vracajte do začiatkovej pozície..

CORE



Zaujmite pozíciu pre kliky, ale nohy umiestnite do popruhov. Telo držte v rovine, neprehýbajte sa.



Pritiahnite kolená k hrudi a potom sa pomaly vracajte do začiatkovej polohy.

CHEST PRESS



Postavte sa k systému a natiahnite paže vo výške ramien. Telo držte v rovine.



Postupne robte pohyby ako pri kľukoch. Postupne sa vráťte do pôvodnej polohy.

VESLOVANIE



Postavte sa čelom k systému s pažami vo výške



Pritiahnite telo, dlane k stredu tela, paže majte v

ramien v uhle 45°. Telo je v rovine.

uhle 45° - 90° k telu. Pomaly sa vráťte do počiatočnej polohy.

OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Po uplynutí životnosti produktu alebo v prípade, že by ďalšia oprava už bola ekonomicky nevýhodná, sa výrobku zbavte v súlade s miestnymi predpismi a šetrne k životnému prostrediu. Výrobok odneste na najbližšie zberné miesto k tomu určené.

Predpisovou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomôžete k prevencii negatívnych dopadov na životné prostredie, prípadne na ľudské zdravie. Pokiaľ si nie ste istý, konzultujte vec s miestnymi príslušnými zodpovednými orgánmi, aby nedošlo k porušeniu predpisov a následnej sankcii.

Batérie nevhadzujte medzi bežný odpad, ale odovzdajte ich na miesta určené pre recykláciu.

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.

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

Reklamáce a servis: Čermenská 486, Vítkov 749 01

IČO: 26847264

DIČ: CZ26847264

Tel: +420 556 300 970

Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz

Web: www.inSPORTline.cz

SK

inSPORTline s.r.o.

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, Trenčín 911 01, SK

IČO: 36311723

DIČ: SK2020177082

Tel.: +421(0)326 526 701

Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk