



POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK

IN 21511 Posilňovač celého tela inSPORTline AB Rider



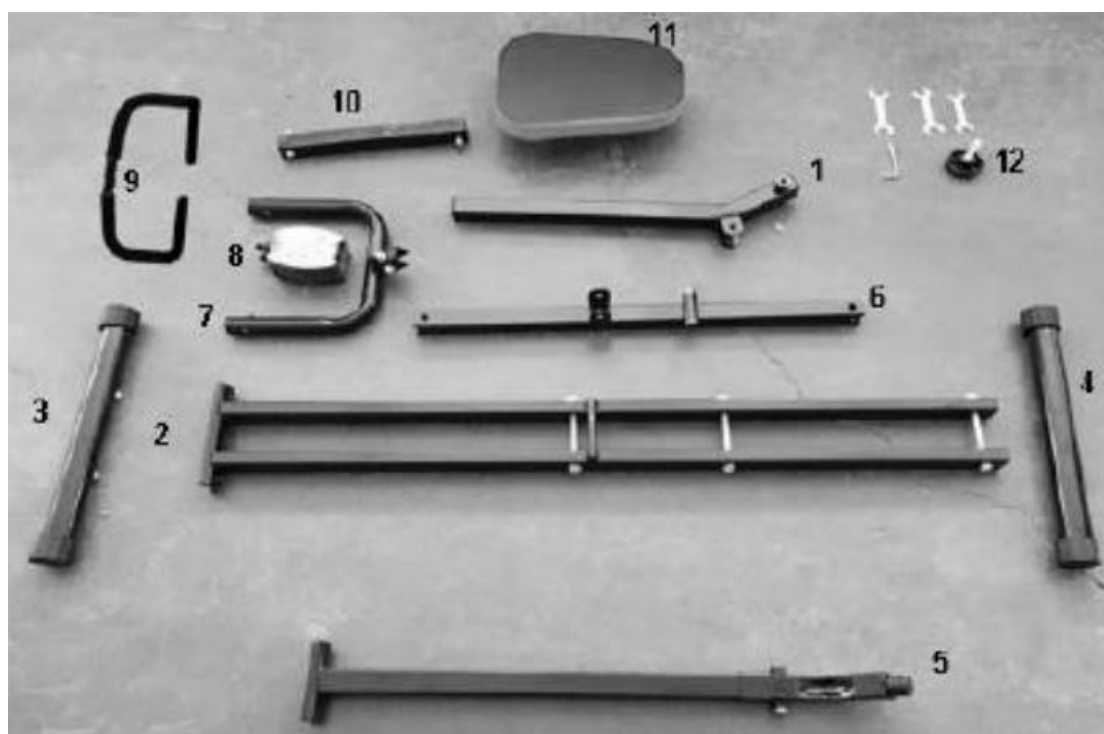
OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ PREDPISY	3
OBSAH BALENIA.....	4
ZOZNAM DIELOV	4
ZOSTAVENIE.....	5
POČÍTAČ.....	7
FUNKCIE TLAČIDIEL	7
FUNKCIE	7
PRINCÍP ČINNOSTI.....	8
POKYNY K CVIČENIU	8
ZAHRIEVACIA FÁZA.....	8
CVIČEBNÁ FÁZA	9
FÁZA UPOKOJENIA	9
TVAROVANIE SVALOV	9
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA.....	10
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	10

BEZPEČNOSTNÉ PREDPISY

- Manuál si pozorne prečítajte ešte pred začiatkom cvičenia a uschovajte si ho pre budúce použitie.
- Zariadenie zostavujte, používajte a udržiavajte iba podľa manuálu. Informujte o možných nebezpečenstvách a rizikách všetkých ďalších používateľov.
- Pred zahájením cvičenia sa poraďte s lekárom ohľadne svojho zdravotného stavu, aby ste tak predišli možným zraneniam. Najmä je to dôležité vtedy, pokiaľ beriete lieky ovplyvňujúce srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
- Sledujte signály svojho tela a venujte im pozornosť. Zlé alebo nadmerné cvičenie môže byť zdraviu škodlivé. Prestaňte cvičiť, pokiaľ spozorujete niektorý z daných symptómov: bolesť, zvieranie na hrudi, nepravidelný srdcový rytmus, dýchavičnosť, závrat alebo nevoľnosť. Pokiaľ pocítite niečo z toho, okamžite prestaňte cvičiť. Ohľadne ďalšieho postupu sa poraďte so svojím lekárom.
- Zariadenie udržiavajte mimo dosah detí alebo domácich zvierat. Prístroj môžu používať iba dospelí.
- Zariadenie umiestnite na pevný, rovný a čistý povrch. Pre väčšiu bezpečnosť zachovajte odstup min. 0,6 m od ostatného vybavenia miestnosti. Pre ochranu podlahovej krytiny alebo koberca použite podložku.
- Pred každým cvičením sa uistite, že sú všetky skrutky a matice riadne utiahnuté.
- Pravidelne zariadenie kontrolujte, či niektoré diely nie sú poškodené alebo opotrebované. Poškodené alebo opotrebované súčiastky musia byť ihneď vymenené.
- Zariadenie používajte iba v súlade s manuálom. Nevykonávajte žiadne neschválené úpravy alebo nedovolenú údržbu. Pokiaľ objavíte poškodené súčiastky, zariadenie prestaňte používať. Zariadenie nepoužívajte, pokiaľ vydáva neobvyklé zvuky. Zariadenie ani nepoužívajte, pokiaľ sa na ňom objavia ostré hrany.
- Na cvičenie sa vhodne oblečte. Vyhnajte sa príliš voľnému oblečeniu, ktoré sa ľahko zachytí. Vždy si vezmite vhodnú obuv.
- Nedávajte ruky do blízkosti pohyblivých častí, aby ste predišli ich zraneniu.
- Žiadna nastaviteľná časť nesmie vyčnievať, aby neobmedzovala používateľa v pohybe.
- Prístroj smie v danú chvíľu používať iba jedna osoba.
- Zariadenie je iba pre domáce použitie. Nepoužívajte ho vonku.
- Zariadenie nie je terapeutickou pomôckou.
- **Max. hmotnostný limit používateľa:** 100 kg (220 lbs).
- **Kategória:** HC (podľa normy EN 957) vhodné pre domáce využitie.
- **VAROVANIE:** Systém pre monitorovanie srdcovej frekvencie (pokiaľ je ním zariadenie vybavené) nemusí byť presný. Preťažovanie pri tréningu môže zaviesť vážne zranenie alebo smrť. Pokiaľ pocítite nevoľnosť, okamžite ukončite cvičenie!

OBSAH BALENIA



ZOZNAM DIELOV

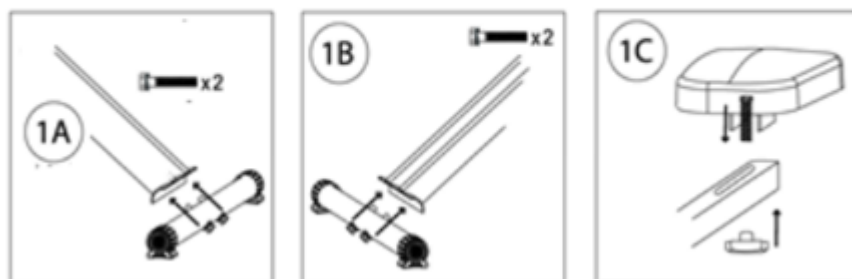
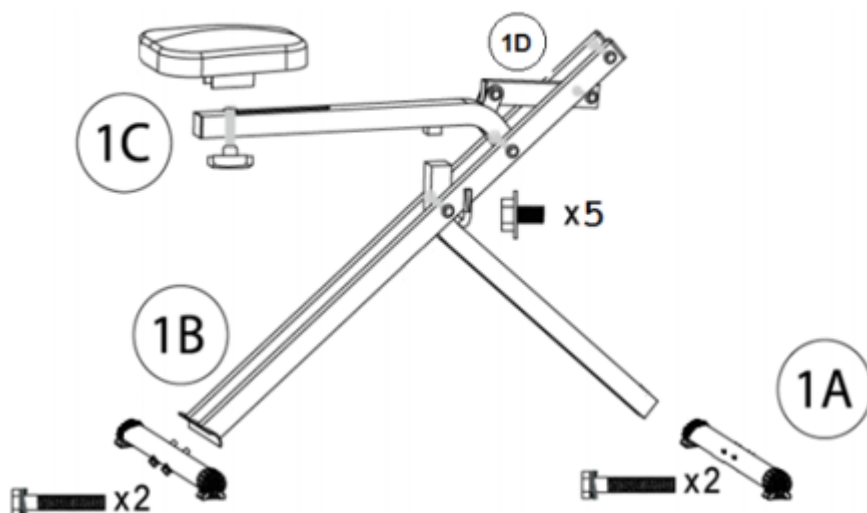
ČÍSLO	POPIS	POČET
1	Sedlová tyč	1
2	Hlavný rám	1
3	Zadný nosník	1
4	Predný nosník	1
5	Predná nosná tyč	1
6	Vertikálna tyč	1
7	Držiak pedálov	1
8	Pedál	2
9	Držadlo	1
10	Tyč	1
11	Sedlo	1
12	Ručná skrutka	1

ZOSTAVENIE

Niektoré časti môžu byť už pred montované.

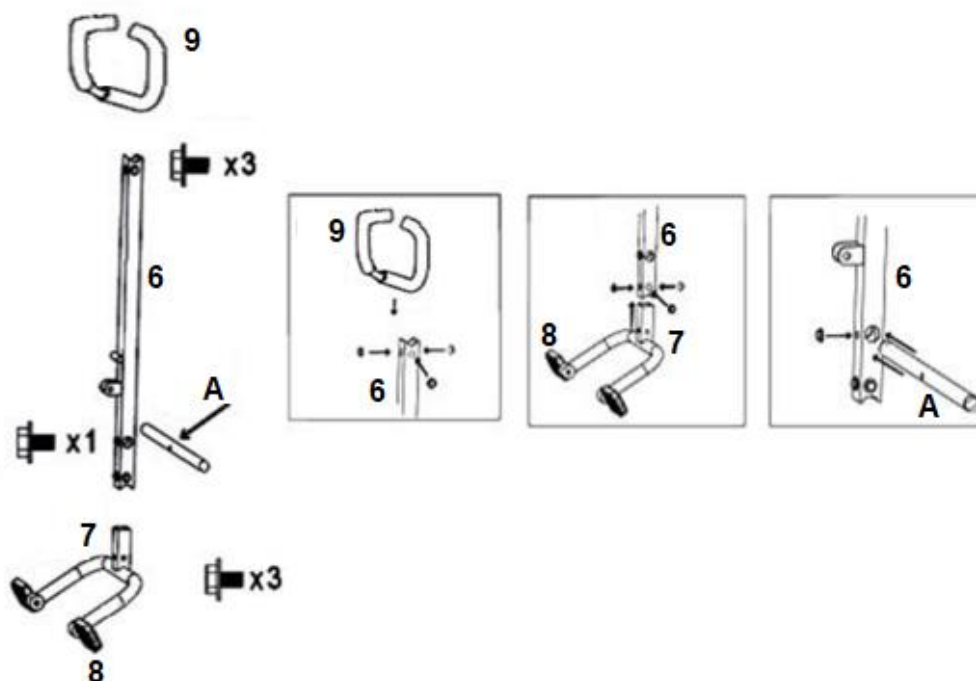
Krok 1

- Pripevnite nosníky (3 a 4) k hlavnému rámu (2) a prednej nosnej tyči (5) pomocou 2 skrutiek na každej strane.
- Pripevnite sedlovú tyč (1) na hlavný rám (2) pomocou tyče (10). Na sedlovú tyč (1) pripevnite sedlo (11) pomocou ručnej skrutky (12).



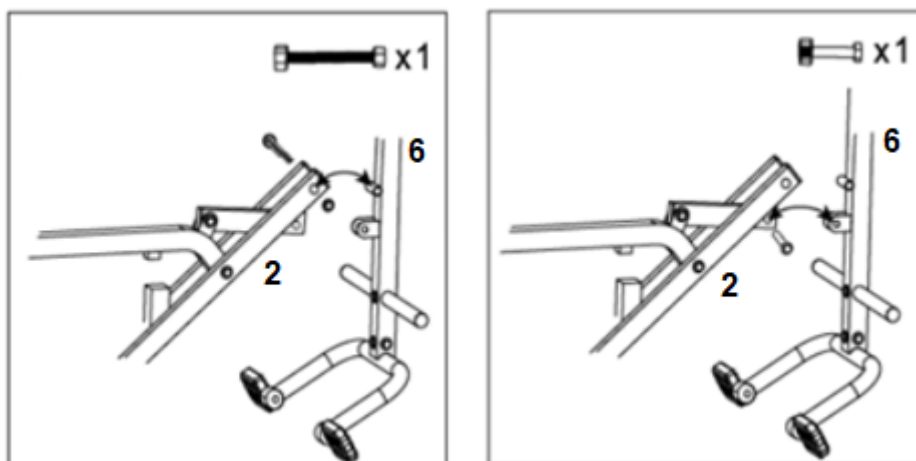
Krok 2

- Na vertikálnu tyč (6) pripevnite držadlá (9) pomocou 3 skrutiek. Do vertikálnej tyče (6) nasuňte kolmo tyč (A) a zaistite pomocou 1 skrutky. Postupujte podľa obrázka.
- Pripevnite držiak pedálov (7) k vertikálnej tyči (6) pomocou 3 skrutiek.



Krok 3

- Spojte hlavný rám (2) s vertikálnou tyčou (6) pomocou 1 dlhej skrutky a 1 krátkej skrutky.



Krok 4

Konzolu zasunúte do držiaka na držadlách podľa obrázka.



POČÍTAČ



Zariadenie zobrazuje nasledujúce údaje:

POLOŽKA	ROZSAH
TIME (ČAS CVIČENIA)	00:00 ~ 99:59 MIN
NUMBERS/MINUTE (TEMPO ZA MINÚTU)	40 ~ 220 bpm
COUNT (POČET CVIKOV)	0 ~ 9999
CALORIES (SPÁLENÉ KALÓRIE)	0 ~ 9 999 KCAL

FUNKCIE TLAČIDIEL

MODE – pomocou tohto tlačidla môžete zvoliť a prepnúť na akúkoľvek funkciu, ktorú požadujete.

Monitor sa resetuje, pokiaľ dôjde k výmene batérie. Alebo môžete stlačiť tlačidlo „MODE“ a podržať 3 – 4 sekundy.

RESET – Vynuluje počítač.

FUNKCIE

1. **TIME (ČAS)** – Stlačte tlačidlo „MODE“, dokým ukazovateľ nezobrazí položku „TIME“. Doba cvičenia sa začne zobrazovať po zahájení tréningu.
2. **COUNT (POČET)** – Automatické zhromažďovanie údajov (počtov) cvičenia po jeho zahájení.
3. **CALORIES (SPÁLENÉ KALÓRIE)** - Stlačte tlačidlo „MODE“, dokým ukazovateľ nezobrazí položku „CALORIES“. Po zahájení cvičenia sa začne zobrazovať počet spálených kalórií.
4. **NUMBERS/MINUTE (TEMPO CVIČENIA ZA MINÚTU)** - Stlačte tlačidlo „MODE“, dokým ukazovateľ nezobrazí položku „STRIDES/MIN“. Zobrazí sa priemerné tempo cvičenia za minútu.
5. **SCAN (AUTOMATICKÉ PREPÍNANIE)** – Displej sa automaticky prepne do ďalšieho zobrazenia do 4 sekúnd. Zobrazuje nasledujúce funkcie automaticky a v pevne danom poradí: NUMBERS/MIN – TIME - CAL

POZNÁMKY:

- LCD displej sa automaticky vypne, pokiaľ nemá signál po dobu 4 – 5 minút.
- Po zaznamenaní signálu sa monitor opäť automaticky spustí.
- Pokiaľ monitor nezobrazuje správne, skúste najskôr vymeniť batériu.

Pre sprevádzkovanie počítača vložte do jeho priehradky jednu 1,5 V AA batériu.

PRINCÍP ČINNOSTI

Zariadenie slúži k precvičeniu celého tela s využitím vlastnej hmotnosti cvičenca. Stačí sa pohodlne usadiť na sedlo, nohy umiestniť na pedále a rukami uchopiť držadlo. Potom stačí predný stĺpik rytmicky priťahovať a oddaľovať od seba. Zariadenie má, vďaka ručnej skrutke, nastaviteľnú polohu sedla. Prístroj posilňuje celé telo, hlavne paže, nohy a chrbát.

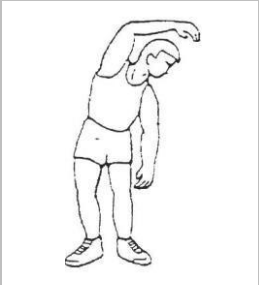
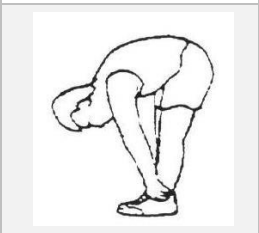
Buďte opatrný a cvičte primerane. Nepreceňujte svoje schopnosti a začnite pozvoľna. Nesprávne cvičenie môže mať za následok vážne zranenie, vrátane smrteľného. Zvoľte si správne tempo a zariadenie používajte výhradne podľa manuálu.

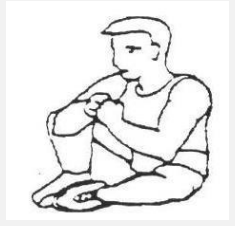
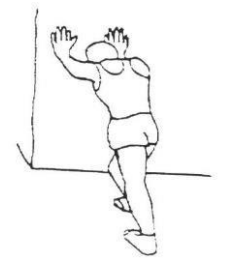
POKYNY K CVIČENIU

Používanie zariadenia by malo mať pozitívny účinok na Vašej telesnej kondícii. Môže Vám vhodne pomôcť pri tvarovaní svalstva a taktiež (v kombinácii s riadnou diétou) pri redukcii hmotnosti.

ZAHRIEVACIA FÁZA

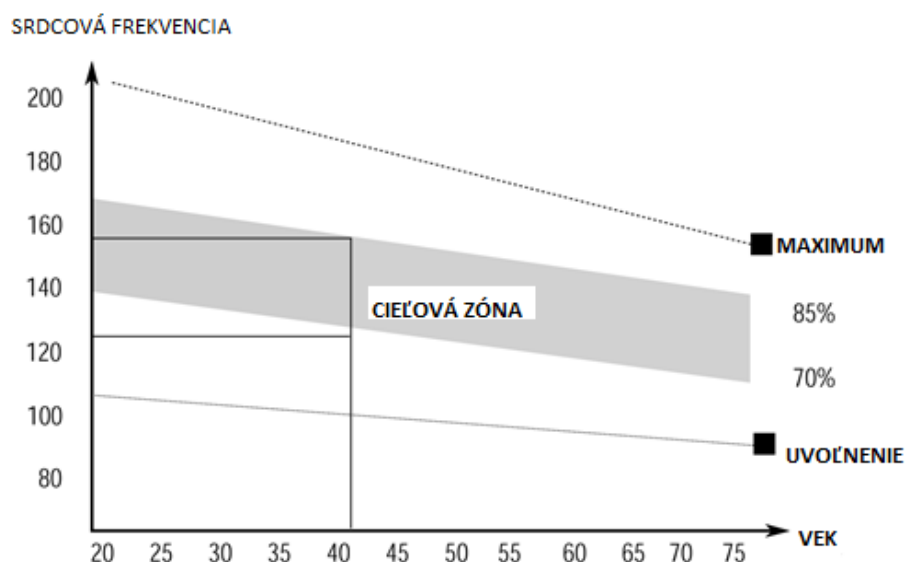
Tieto cviky by mali zlepšiť krvný obeh a zahriať svalstvo. Tím by sa mala značne znížiť možnosť vzniku kŕčov alebo svalového poranenia počas cvičenia. Odporúčame preto pred cvičením vykonať zahrievacie cviky podľa obrázka nižšie. Každý cvik vykonávajte cca 30 sekúnd. Svaly príliš nevykrúcajte a neprepínajte. Pokiaľ pocítite bolesť, okamžite prestaňte cvičiť.

	Náklony do boku
	Predklony
	Pretiahnutie vonkajších strán stehien

	Pretiahnutie vnútorných strán stehien
	Lýtka/Achillove šľachy

CVIČEBNÁ FÁZA

Počas tejto fázy dochádza k výdaju energie. Po riadnom cvičení by sa mali Vaše svaly stať pružnejšími. Cvičte správne a udržiajte primerané tempo. Výkon by mal byť dostatočný k tomu, aby sa Vaša srdcová frekvencia dostala do cieľovej zóny podľa grafu nižšie.



Tato fáza by mala trvať minimálne 12 minút, nakoľko mnohí začínajú s 15 – 20 minútami.

FÁZA UPOKOJENIA

Počas tejto fázy má dôjsť k ukludneniu svalov a kardiovaskulárneho systému. Jedná sa o opakovanie zahrievacích cvikov, ale v miernejšom tempe. Vydržte po dobu cca 5 minút. Opäť môžete zopakovať zahrievacie cviky. Svaly príliš nevykrúcajte a neprepínajte. Akonáhle sa Vaša kondícia zlepší, môžete cvičiť ďalej a náročnejšie. Odporúčame cvičiť minimálne trikrát týždenne a jednotlivé tréningy si v rámci týždňa rovnomerne rozložiť.

TVAROVANIE SVALOV

Pre správne tvarovanie svalov musí byť záťaž nastavená podstatne vyššie. To ale súčasne znamená väčšie namáhanie pre Vaše nožné svaly. Môže sa tak stať, že nebudete môcť cvičiť tak dlho, ako ste si predstavovali. Pre zlepšenie telesnej kondície tak musíte obmeniť i cvičebný program. Zahrievacia i

oddychová fáza zostávajú bez zmeny, ale pred koncom cvičebnej fázy zvýšte záťaž, aby vaše nohy cvičili náročnejšie. Zjavne bude nutná úprava rýchlosti, aby sa srdcový tep pohyboval v cieľovej zóne.

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 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
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