



POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK

**IN 23262 Samo vzperná závesná hrazda inSPORTline
DCB100**



OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
ZOZNAM ČASTÍ	3
MONTÁŽ	4
POKYNY K CVIČENIU	5
CVIKY NA HRAZDE	7
Zhyby nadhmatom (Pull-ups)	7
Zhyby podhmatom	7
Cviky na hrazde - brucho	7
ÚDRŽBA	8
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	8
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	8

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Manuál si prečítajte pozorne pred prvým používaním a uschovajte si ho pre budúcu potrebu.
- Výrobok používajte len na určený účel a nerobte neschválené modifikácie.
- Hrazdu správne uchyťte a pravidelne kontrolujte správne utiahnutie skrutiek a matíc. V prípade potreby znova dotiahnite.
- Pravidelne hrazdu kontrolujte či nie je opotrebená alebo poškodená. Poškodený alebo opotrebovaný výrobok nikdy nepoužívajte.
- Držte ďalej od detí a domácich zvierat. Montáž smie vykonávať len dospelá osoba. Produkt smie používať len dospelá osoba.
- Cvičte rozumne a príliš sa neprepínajte.
- Pred akýmkoľvek cvičením sa poraďte s lekárom. Venujte pozornosť telesným príznakom. Ak pociťte nevoľnosť, necvičte.
- Nepoužívajte vonku.
- Pravidelne kontrolujte, či nekorodujú kovové diely.
- Na hrazdu neskáčte.
- Nerobte trhavé pohyby alebo sa nekolíšte.
- Iba pre jednu osobu súčasne.
- Výrobok musí byť správne uchytený (ukotvený) do rámu dverí. Ak si správnosťou uchytenia nie ste istý, konzultujte vec s odborníkom.
- Uistite sa, že je dverný rám vhodný pre zachytenie. Musí byť dostatočne pevný a uniesť hmotnosť hrazdy a používateľa.
- **Určené pre dverové zárubne so šírkou: 63 – 100 cm**
- **Určené pre dverové zárubne s hrúbkou: 130 – 150 mm**
- **Určené pre domáce používanie.**
- **Maximálne zaťaženie: 110 kg**

ZOZNAM ČASTÍ

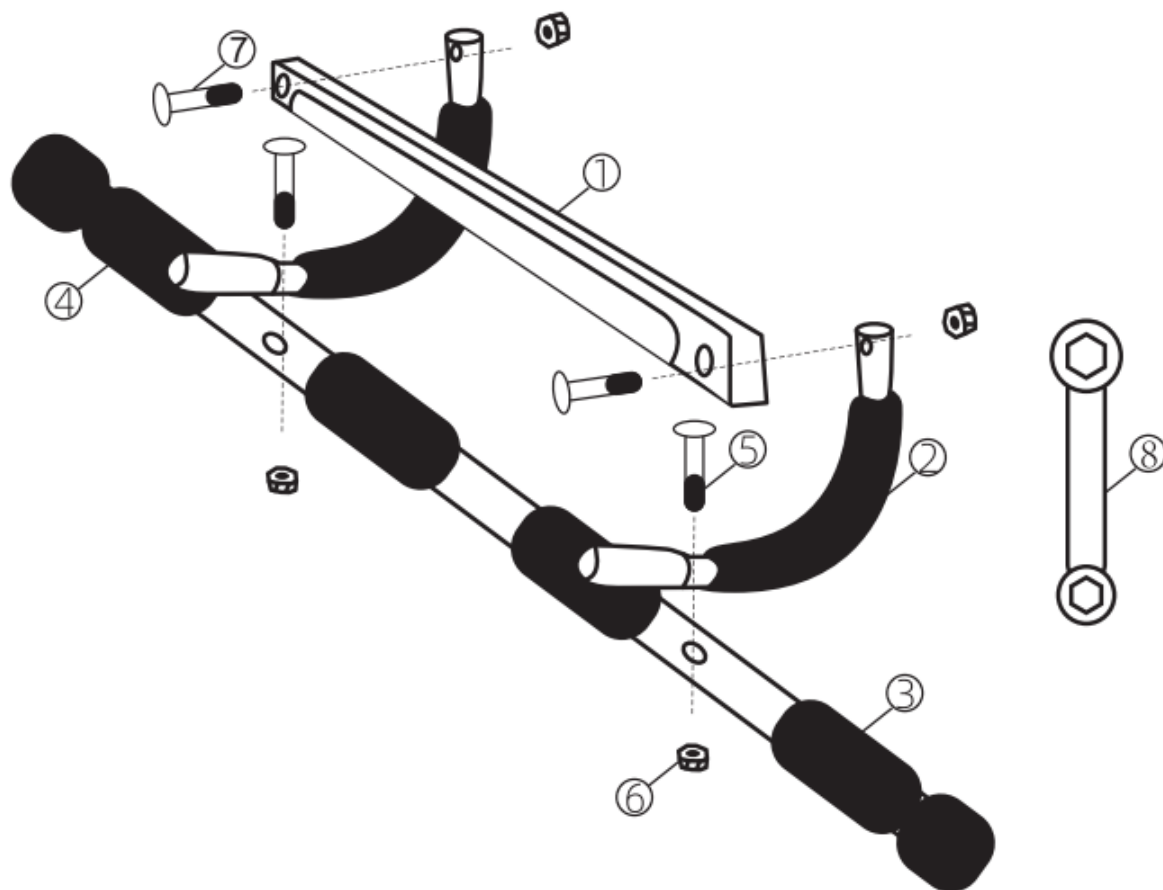
Ozn.	Názov	Ks
1	Hranatý rám pre uchytenie	1
2	Prehnuté držadlo	2
3	Dlhé držadlo – pravé	1
4	Dlhé držadlo – ľavé	1
5	Skrutka – dlhá	2
6	Matica	4
7	Skrutka – stredná	2
8	Kľúč	1

MONTÁŽ

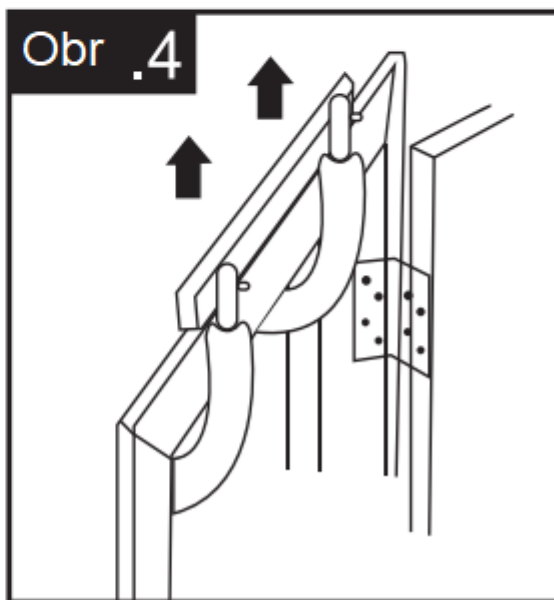
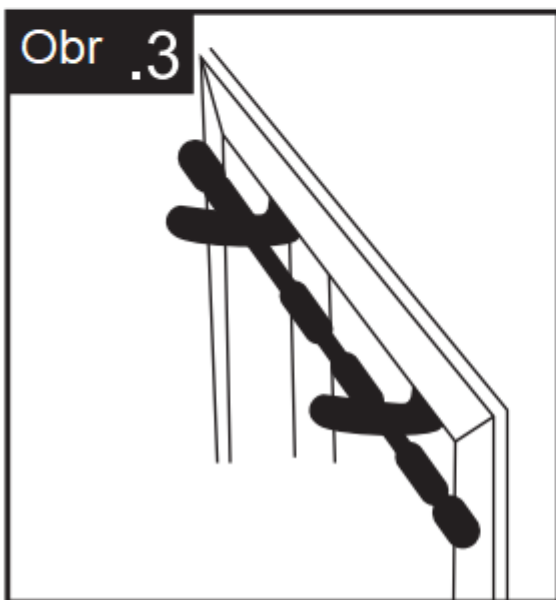
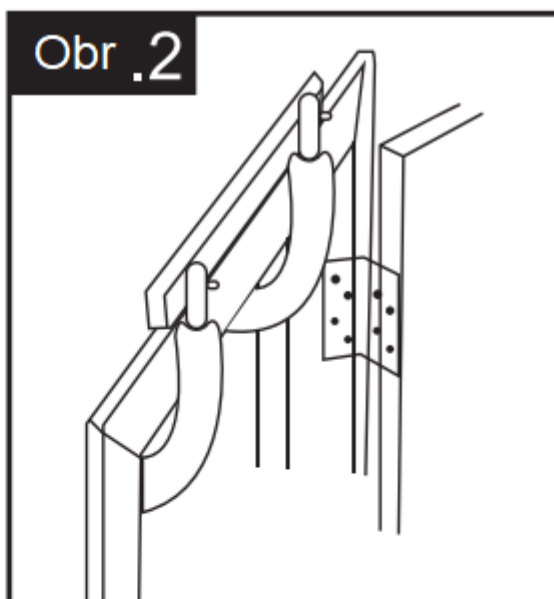
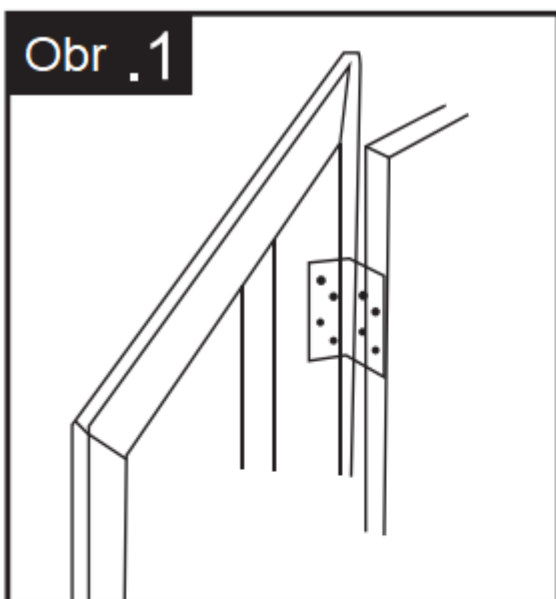
Na hranatý rám pre uchytenie (1) pripevnite prehnuté držadlá (2) pomocou 2 skrutiek (7) a 2 matíc (6).

Spojte pravé a ľavé dlhé držadlo (3 a 4), uistite sa že sú držadlá bezpečne spojené.

Na prehnuté držadlá (2) pripevnite spojené dlhé držadlá (3 a 4) pomocou 2 skrutiek (5) a 2 matíc (6).



Hrazdu potom umiestnite na rám dverí.

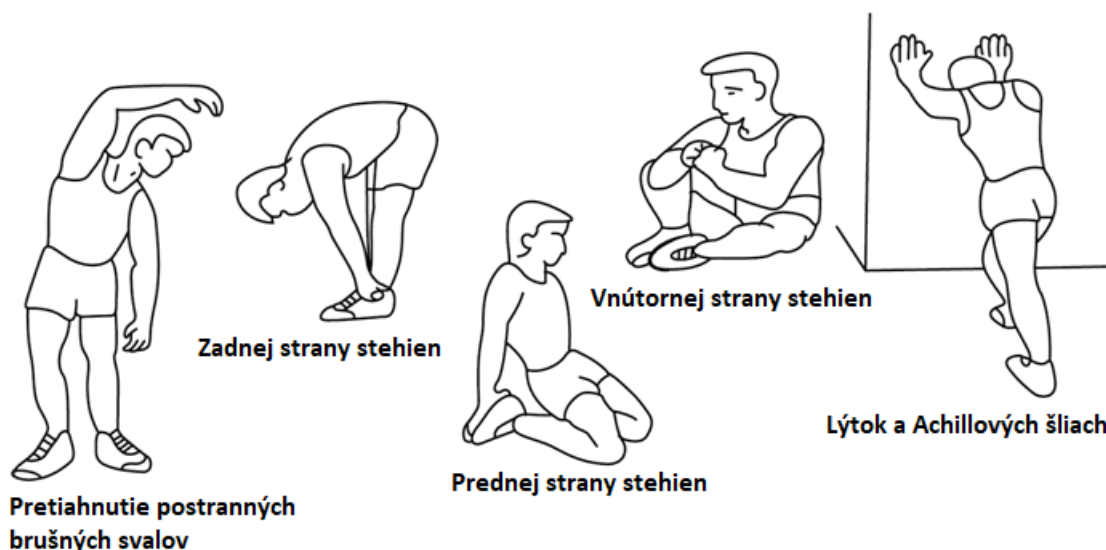


POKYNY K CVIČENIU

Cvičenie je prospešné pre Vaše zdravie, zlepšuje fyzickú kondíciu, tvaruje svalstvo a v kombinácii s kaloricky vyváženou stravou vedie k zníženiu hmotnosti.

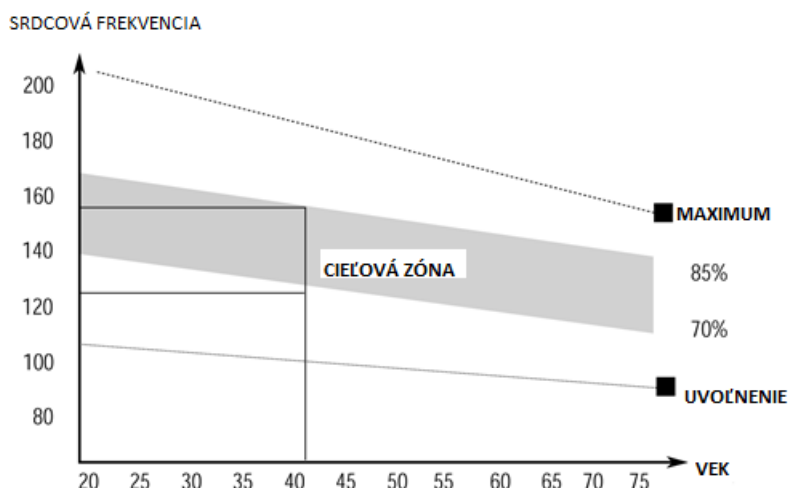
1. ROZCVIČKA

Táto fáza slúži k prekrveniu celého tela, k zahriatiu svalstva, znižuje riziko kŕčov a svalového poranenia. Odporúčame vykonávať nižšie uvedené zahrievacie cviky. Pri preťahovaní zotrvajte v krajnej polohe približne 30 sekúnd, nerobte trhavé pohyby a nekmitajte.



2. SAMOTNÉ CVIČENIE

Táto fáza je fyzicky namáhavejšia. Pravidelným cvičením sa posilňuje svalstvo. Tempo si môžete určiť sami, ale je veľmi dôležité, aby bolo rovnaké po celú dobu cvičenia. Srdcová frekvencia by sa mala pohybovať v cieľovej zóne (viď obrázok nižšie).



Táto fáza by mala trvať minimálne 12 minút. Väčšine ľudí trvá táto fáza 15 - 20 minút.

3. UPOKOJENIE

Táto fáza slúži k upokojeniu činnosti kardiovaskulárnej sústavy a uvoľneniu svalstva. Mala by trvať približne 5 minút. Môžete opakovať zahrievacie cviky alebo pokračovať v cvičení zvolneným tempom. Preťahovanie svalov po cvičení je nesmierne dôležité – opäť je potrebné sa vyvarovať trhavým pohybom a kmitaniu.

Zo zlepšujúcou sa kondíciou môžete predlžovať dĺžku a zvyšovať intenzitu cvičenia. Trénujte pravidelne, najmenej trikrát týždenne.

TVAROVANIE SVALSTVA

Pre tvarovanie svalstva je dôležité nastaviť vysoký stupeň záťaže. Svaly tak budú viac namáhané, čo môže spôsobiť, že nebudete schopný cvičiť tak dlho, ako by ste si priali. Pokiaľ sa súčasne snažíte o zlepšenie kondície, je potrebné tomu tréning prispôbiť. Počas zahrievacej a záverečnej fázy tréningu cvičte obvyklým spôsobom, ale ku koncu cvičenia zvýšte odpor prístroja. Pravdepodobne budete musieť spomaliť rýchlosť, aby srdcová frekvencia zostala v cieľovej oblasti.

ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

Množstvo spálených kalórií závisí iba na dĺžke a intenzite cvičenia. Podstata je rovnaká ako pri kondičnom cvičení, avšak cieľ je iný.

CVIKY NA HRAZDE

Zhyby na hrazde a ich rôzne modifikácie sú považované za jedny z najlepších cvikov na rozvoj hornej polovice tela.

Hrazda v sebe skrýva dokonalú domácu posilňovňu skoro celého tela. Rôzne variácie cvičenia na hrazde dokážu dokonale precvičiť rôzne partie tela, bez toho by ste museli chodiť do fitness centra.

Pri zhyboch pracujete s vlastnou hmotnosťou, a teda je nižšie riziko zranenia. Samozrejme za predpokladu, že cvičíte správnou technikou. Týmto cvikmi sa zvyšuje celková sila tela a nepotrebujete k tomu chodiť do fitness centra.

Cviky na hrazde zapájajú veľké množstvo svalových partii v hornej polovici tela.

Pri nesprávnej technike dochádza k väčšiemu zapojeniu bicepsov a ramien, čím zostávajú chrbtové svaly nevyužívané.

Počas cvičenia zhybov nesprávnou technikou, nedochádza k rozvoju chrbtových svalov, a to z dôvodu nedostatočného zaťaženia. Tým pádom sa cvičenie stáva neúčinné.

Pri zhyboch je najdôležitejšia správna technika a pomalý precítený pohyb. Žiadne „húpanie“ alebo prehýbanie.

Zhyby nadhmatom (Pull-ups)

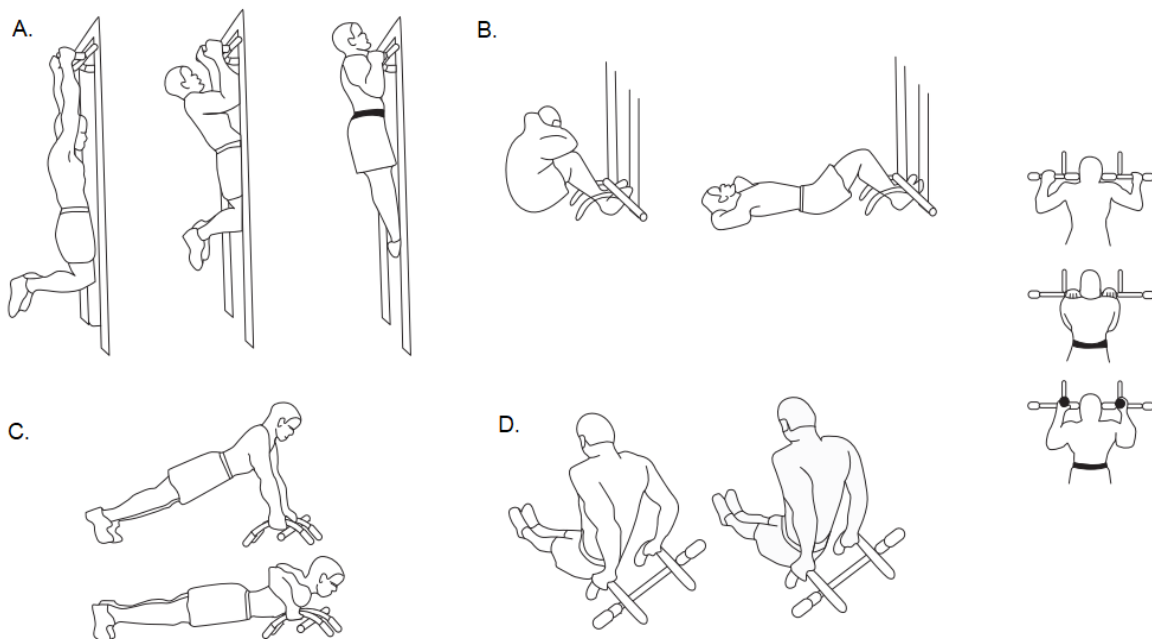
- úzky úchop – zapojená je hlavne stredná časť chrbtového svalstva,
- klasický úchop na šírku ramien – zapojená je rovnomerne stredná i vonkajšia časť,
- široký úchop (odporúčaná) – zapojená je hlavne vonkajšia časť chrbtového svalstva.

Zhyby podhmatom

Zhyby podhmatom sú určené i na rozvíjanie bicepsu. Keďže pri tomto držaní sú zapojené vo väčšej miere bicepsy, zdá sa byť táto možnosť cvičenia jednoduchšia, a teda je vo väčšej miere preferovaná hlavne začiatočníkmi. Pokiaľ chcete pracovať na šírke chrbtového svalstva, pri tejto „jednoduchšej“ možnosti to určite nedosiahnete.

Cviky na hrazde - brucho

Na hrazde je možné precvičovať i brucho prednožovaním. Ide síce o pomerne náročný cvik, ale o to účinnejší na rozvíjanie brušného svalstva.



ÚDRŽBA

Pravidelné čistenie hrazdy ju udržuje v dobrom stave a predlžuje jej životnosť. Po každom tréningu utrite plochy, na ktoré sa dostal pot, čistou, mäkkou a navlhčenou handričkou.

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.

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),

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 reklamácii 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