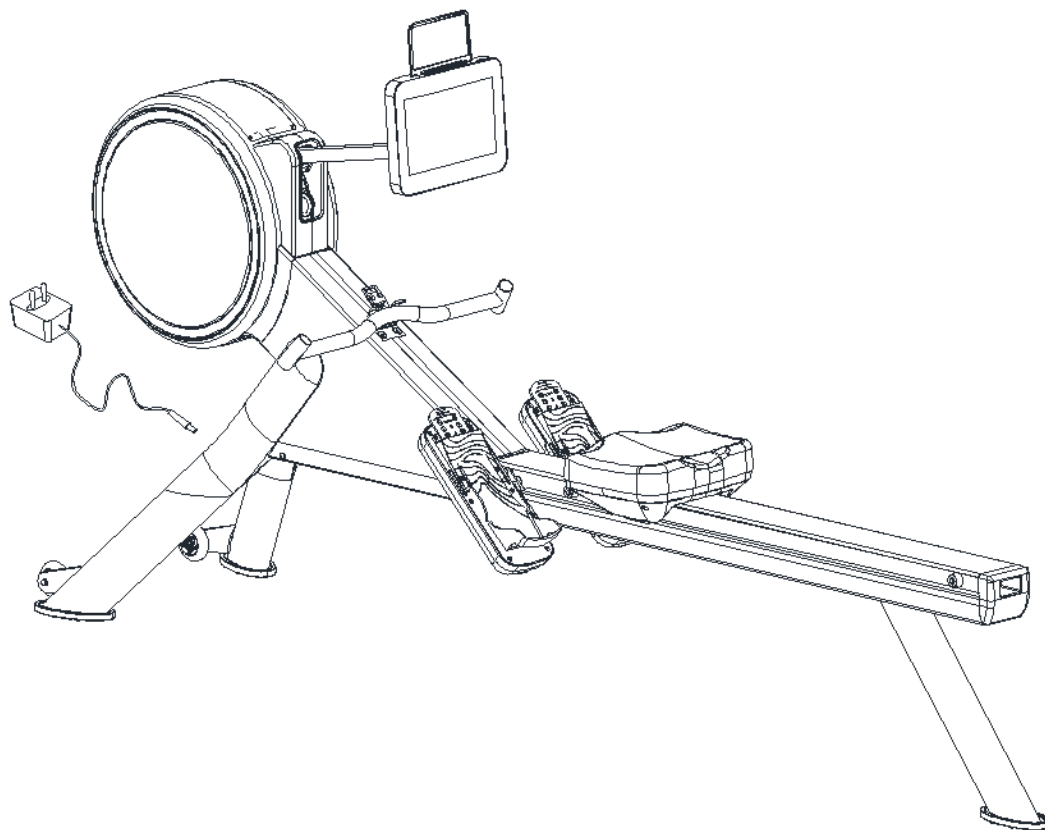




**POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK**  
**IN 25782 Veslársky trénažér inSPORTline ZenRow**



# OBSAH

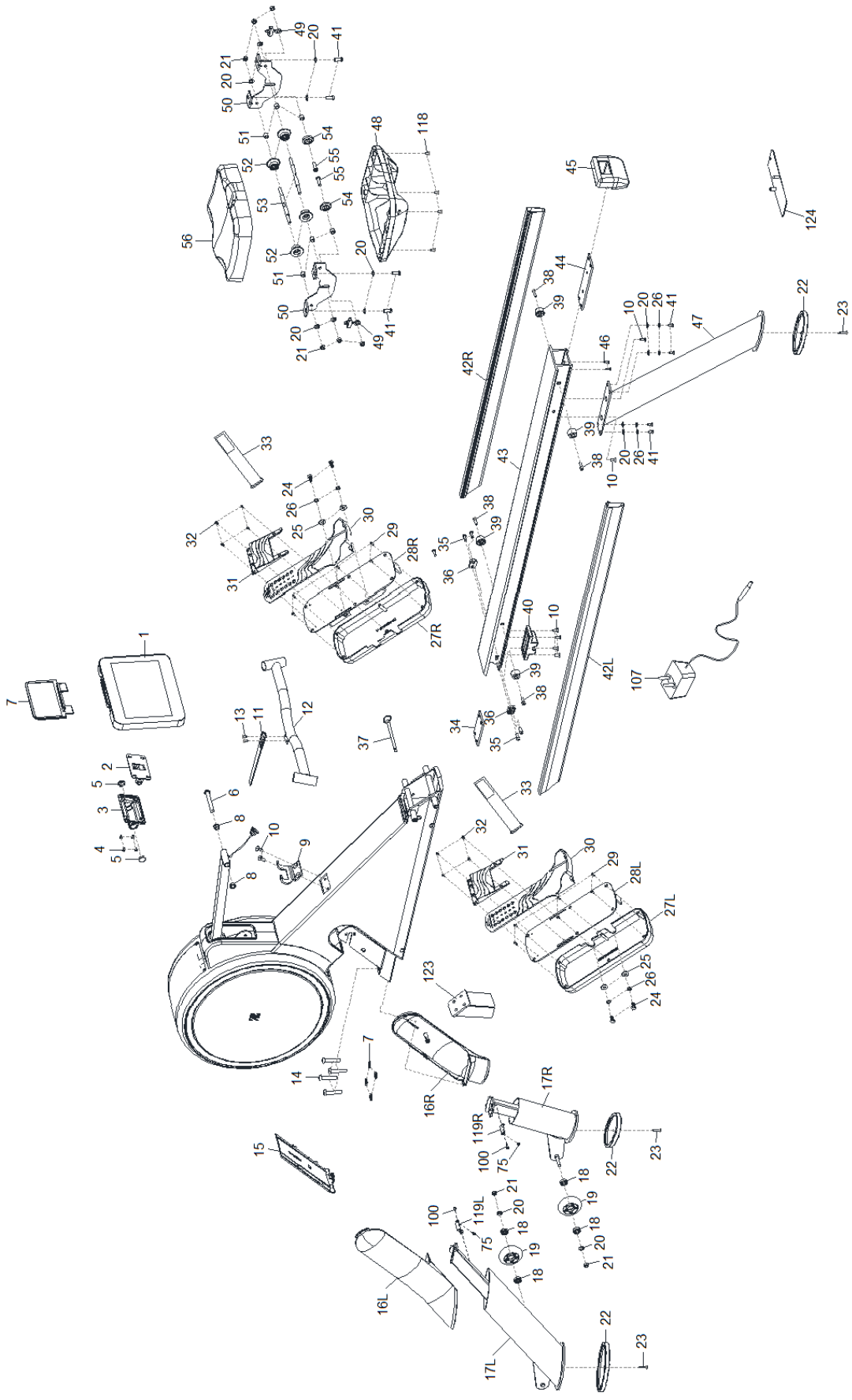
BEZPEČNOSTNÉ POKYNY .....	3
NÁKRES .....	4
ZOZNAM ČASTÍ .....	7
MONTÁŽ .....	9
ÚDRŽBA .....	12
PRESUN .....	13
KONZOLA .....	14
ROZCVIČKA .....	18
SPRÁVNE CVIČENIE .....	20
DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA .....	21
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA .....	21
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE .....	21

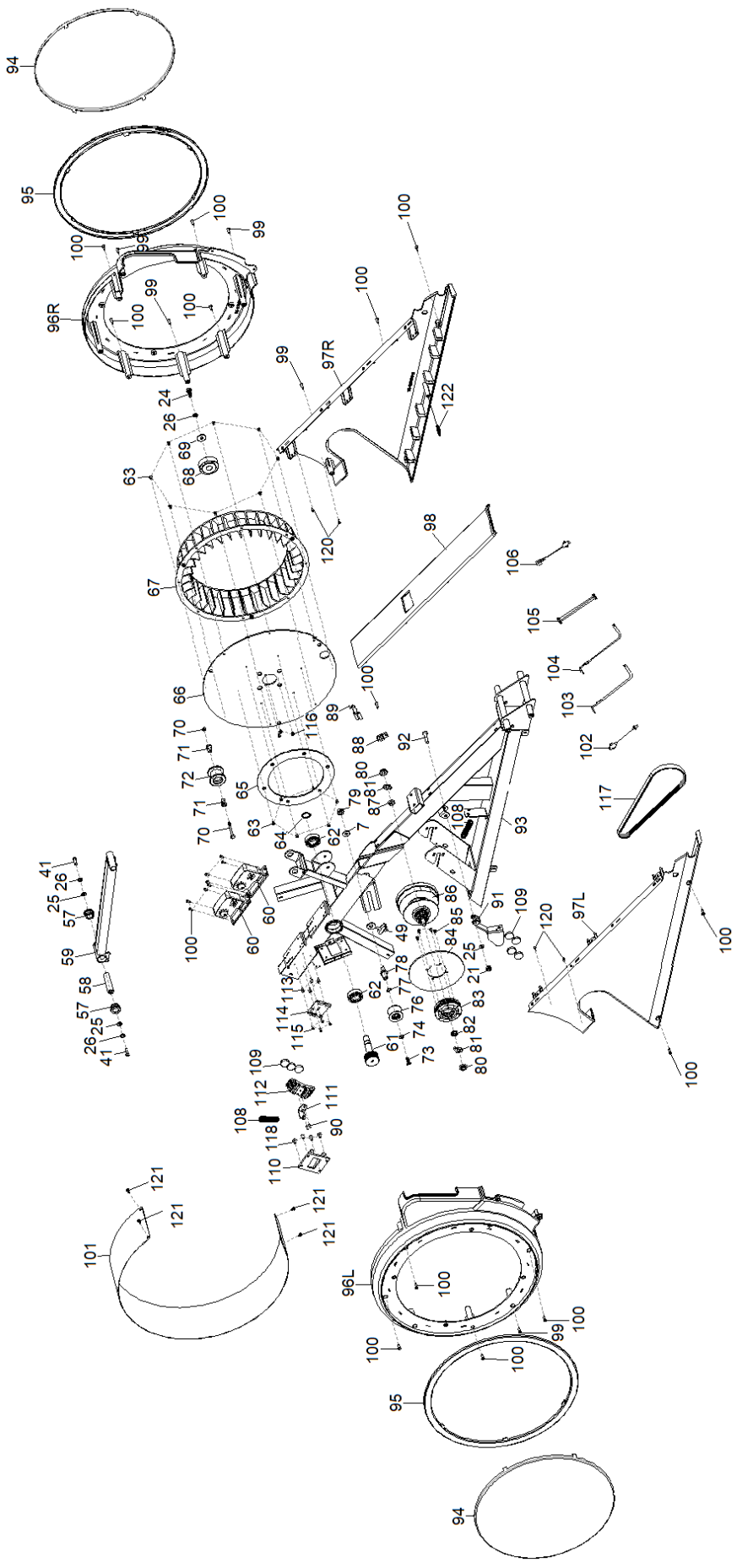
inSPORTline s.r.o., si vyhradzuje právo vykonať akékoľvek zmeny a vylepšenia svojho produktu bez predchádzajúceho upozornenia. Navštívte našu stránku [www.insportline.sk](http://www.insportline.sk), kde nájdete najnovšiu verziu manuálu.

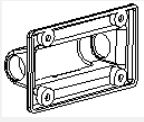
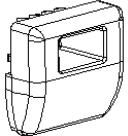
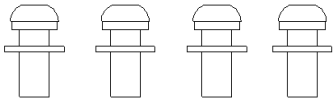

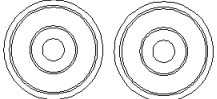
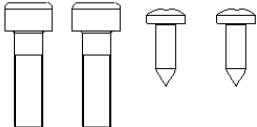
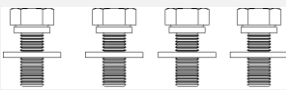
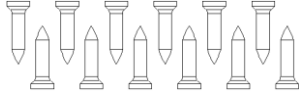

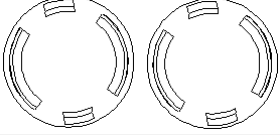
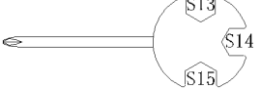
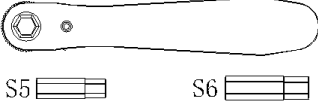
## BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Manuál si pozorne prečítajte ešte pred prvým použitím a uschovajte si ho pre budúcu potrebu.
- Dodržujte všetky varovania a odporúčania vrátane predpísaného postupu montáže. Výrobok používajte iba na určený účel.
- Montáž musí zodpovedať uvedenému postupu. Informujte všetkých ďalších používateľov o zásadách bezpečnosti.
- Výrobok držte ďalej od detí a domácich zvierat. Nenechávajte ich blízko zariadenia bez dozoru. Trenažér smie zostaviť a používať iba dospelá osoba.
- Pred začatím cvičenia sa poradte s lekárom. To je obzvlášť dôležité, ak máte zdravotné komplikácie alebo prekonávate liečbu ovplyvňujúcu činnosť srdca, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
- Venujte pozornosť signálom svojho tela. Pokiaľ pocítite bolesť alebo iné komplikácie (tlak na hrudi, nepravidelný tep, dýchavičnosť alebo nevoľnosť), okamžite cvičenie ukončite. Nesprávne cvičenie môže viesť k vážnym zdravotným komplikáciám alebo k zraneniu.
- Výrobok umiestnite iba na rovný, čistý a suchý povrch a dodržte bezpečnostný odstup od iných objektov min 0,6 m. Na ochranu podlahovej krytiny môžete použiť podložku.
- Používajte vhodné športové oblečenie vrátane športovej obuvi. Neberte si príliš voľný odev.
- Len na vnútorné používanie.
- Pred každým použitím skontrolujte prípadné poškodenie alebo opotrebenie produktu. Pravidelne kontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek a matíc. V prípade potreby dotiahnite. Nikdy nepoužívajte poškodený alebo opotrebovaný produkt.
- Pokiaľ sa objavia ostré hrany, výrobok nepoužívajte.
- Trenažér nepoužívajte, ak vydáva neobvyklé zvuky.
- Žiadny nastaviteľný diel nesmie vyčnievať a obmedzovať pohyb používateľa. Výrobok môže súčasne požívať iba jedna osoba.
- Trenažér nie je určený na terapeutické účely.
- Počas nadvihovania a prenášania trenažéra buďte obzvlášť opatrní, aby ste si neporanili chrbát. Použite iba odporúčaný postup a požiadajte ďalšiu dospelú osobu o pomoc.
- Nevykonávajte neschválenú modifikáciu výrobku. V prípade opravy kontaktujte odborný servis.
- **Nosnosť:** 150 kg
- **Trieda:** HC podľa EN 957 pre domáce používanie s nízkou presnosťou.
- **VAROVANIE:** Systém na monitorovanie tepovej frekvencie nemusí byť presný. Preťažovanie pri tréningu môže zaviniť vážne zranenie alebo smrť. Pokiaľ pocítite nevoľnosť, okamžite ukončite cvičenie!

# NÁKRES





	#3 – 117 x 60 x 48; 1 ks
	#45 – 110 x 100 x 30,5; 1 ks
<b>Krok 3</b>	
	#41 – Skrutka M8 x 20 x S3; 4 ks #26 – Pružná podložka Ø 8; 4 ks #20 – Podložka Ø16 x 1,5; 4 ks
<b>Krok 4</b>	
	#37 – Pin Ø 8 x 115 x 120; 1 ks
<b>Krok 5</b>	
	#39 – Ø 27 x Ø 23 x 16 x Ø 6; 2 ks
	#38 – M6 x 20 x S5; 2 ks #46 – ST4,2 x 13; 2 ks
<b>Krok 6</b>	
	#24 – Skrutka M8 x 20 x S13; 4 ks #25 – Podložka Ø 8 x Ø 20 x 2; 4 ks #26 – Pružná podložka Ø 8; 4 ks
	#29 – Skrutka ST4 x 19; 12 ks
<b>Krok 7</b>	
	#6 – Skrutka M5 x 80 x 20 x S6; 1 ks
	#5 – Koncovka Ø 22 x 6; 2 ks
	#B
	#A

## ZOZNAM ČASTÍ

Ozn.	Názov	Ks
1	Konzola	1
2	Držiak konzoly	1
3	Spodný kryt konzoly	1
4	Skrutka M5 x 20	4
5	Krytka	2
6	Skrutka M10 x 80 x 20 x S6	1
7	Držiak tabletu	1
8	Objímka Ø 18	2
9	Držiak držiadiel	1
10	Skrutka M8 x 20 x S5	8
11	Ťažný pás	1
12	Držadlo	1
13	Skrutka M5 x 6	2
14	Skrutka M10 x 50 x 15 x S6	4
15	Zadný kryt	1
16L/R	Kryt nosníkov ľavý / pravý	1 pár
17L/R	Nosník	1 pár
18	Ložisko 608	4
19	Koliesko	2
20	Podložka	14
21	Matica M8	9
22	Nožička	3
23	Samorezná skrutka	3
24	Skrutka M8 x 20	5
25	Podložka D8 x Ø 20	7
26	Pružná podložka	11
27L/R	Kryt nášľapu	1 pár
28L/R	Držiak nášľapu	1 pár
29	Samorezná skrutka	12
30L/R	Nášľap	1 pár
31	Upevnenie nášľapu	2
32	Skrutka M4 x 6	8
33	Popruh nášľapu	2
34	Doštička	1
35	Skrutka M6 x 20 x S5	4
36	Prostredný rám	2

Ozn.	Názov	Ks
37	Pin	1
38	Skrutka M6 x 20	4
39	Zarážka	4
40	Spodné upevnenie zarážky	1
41	Skrutka M8 x 20	10
42L/R	Kryt pojazdu	1
43	Hliníkový pojazd	1
44	Doštička	1
45	Zadný kryt pojazdu	1
46	Skrutka ST4,2	2
47	Zadný nosník	1
48	Kryt sedla	1
49	Zostava reťaze	3
50	Rám sedla	2
51	Puzdro Ø 12,5 x Ø 802 x 11,3	6
52	Koliesko Ø 40	4
53	Os Ø 10 x 150	2
54	Koliesko Ø 34	2
55	Skrutka M8 x 32	2
56	Sedlo	1
57	Objímka	2
58	Os konzoly	1
59	Rám konzoly	1
60	Motor	2
61	Os vetráka motora	1
62	Ložisko 6203	2
63	Skrutka M4 x 8	14
64	Poistný krúžok	1
65	Hliníková doštička D17	1
66	Upevňovacia doštička osi vetráka	1
67	Otočné koliesko vetráka	1
68	Objímka kolieska vetráka	1
69	Podložka D6	1
70	Skrutka M6 x 10	1
71	Puzdro remeňa	2
72	Kladka remeňa	1

73	Skrutka M6 x 55	1
74	Podložka D6	1
75	Samorezná skrutka	4
76	Voľnobežné koleso	1
77	Vlnitá podložka D12	1
78	Hriadel' voľnobežného kolesa	1
79	Nylonová matica M10	1
80	Matica M10	2
81	Upevňovací krúžok	2
82	Matica M10	1
83	Malé koliesko remeňa	1
84	Hliníkový krúžok	1
85	Skrutka ST4.2	4
86	Remenica	1
87	Šesťhranná tenká matica M10	1
88	Dvojhlavý senzor	1
89	Pin senzora	2
90	Skrutka s krížovou hlavou	2
91	Rám magnetickej dosky	1
92	Skrutka M8	1
93	Hlavný rám	1
94	Oceľový sieťový kryt	2
95	Dekoračný krúžok	2
96L/R	Kryt reťaze	2
97L/R	Bočný kryt	2
98	Horný kryt	1
99	Samorezná skrutka	5

100	Samorezná skrutka	24
101	Oblúková oceľová sieť	1
102	Kábel	1
103	Odporový kábel 1	1
104	Odporový kábel 2	1
105	Predlžovací kábel 2	1
106	Napájací predlžovací kábel	1
107	Adaptér	1
108	Pružina	2
109	Guľatý magnet	7
110	Magnetický rám	1
111	Kábel príťahov pre sedlo	1
112	Magnetická doska	1
113	Spojovací pin	4
117	Remeň	1
114	Spodná PCB doska	1
115	Skrutka s krížovou hlavou M3	4
116	Šesťhranná skrutka M5	3
118	Skrutka s krížovou hlavou M5	8
119L/R	Fixačná doska	1
120	Samorezná skrutka	4
121	Krížová samorezná skrutka	4
122	Spojovací pin	1
123	Stípič	1
124	Pomocná montážna doštička	1
A	Račňa	1
B	Kľúč	1



# MONTÁŽ

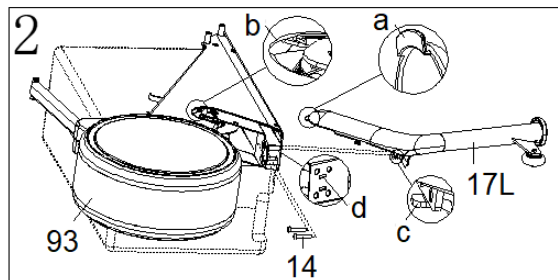
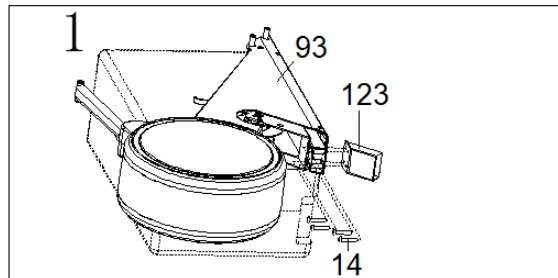
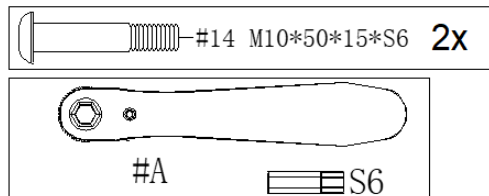
Montáž smú vykonávať iba dospelé osoby. Pre montáž požiadajte o pomoc ďalšiu osobu.

## Krok 1

Položte na seba dva polystyrény a umiestnite na ne hlavný rám (93).

Odskrutkujte 2 skrutky (14) z hlavného rámu (93). (obr. 1)

Pripevnite ľavý nosník (17L) na hlavný rám (93) pomocou 2 skrutiek (14). (obr. 2)



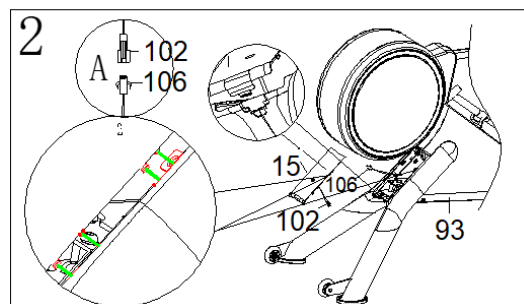
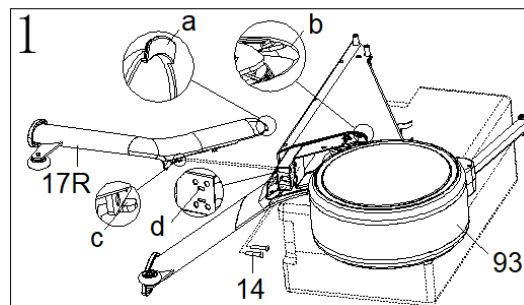
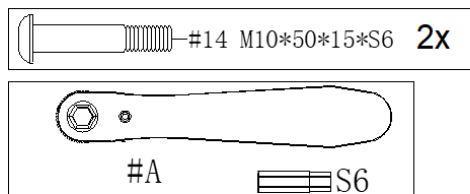
## Krok 2

Otočte hlavný rám na druhý bok.

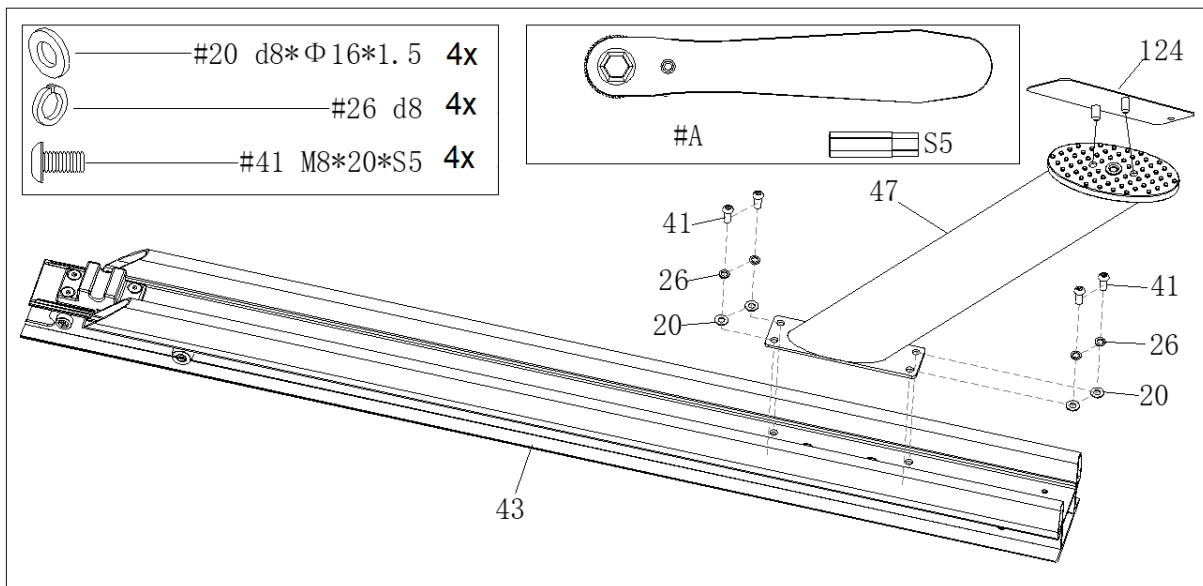
Pripevnite pravý nosník (17R) na hlavný rám (93) pomocou 2 skrutiek (14). (obr. 1)

Spojte káble (102) a (106). (obr. 2)

Pripevnite kryt (15) na hlavný rám (93). (obr. 2)



### Krok 3



Pripevnite zadný nosník (47) na hliníkový pojazd (43) pomocou 4 skrutiek (41), 2 pružných podložiek (26) a 4 podložiek (20).

Pripevnite pomocnú montážnu doštičku (124) na zadný nosník (47).

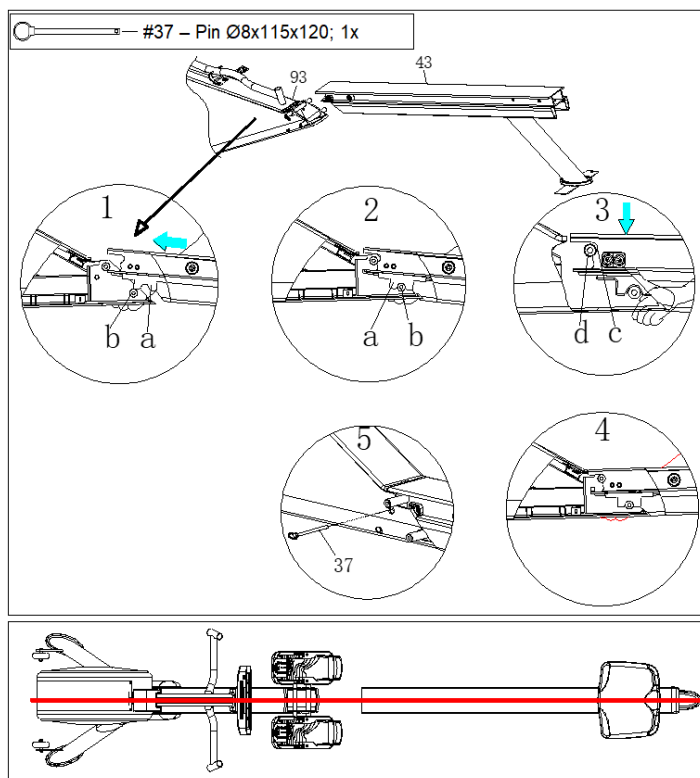
### Krok 4

Zarovnajete hlavný rám (93) s pojazdom (43). Pred spojením sa uistite, že sú obe časti perfektne zarovnané.

Vložte vodiaci rám (43) do hlavného rámu (93) a zaistite časť (a, hlavný rám 93) do časti (b, pojazdný rám 43). (obr. 1 a 2)

Pomaly spojte obe časti rámu, rámy musia byť spojené v bodoch (d, hlavný rám 93) a (c, pojazdný rám 43) (obr. 3 a 4)

Zaistite pinom (37). (obr. 5)



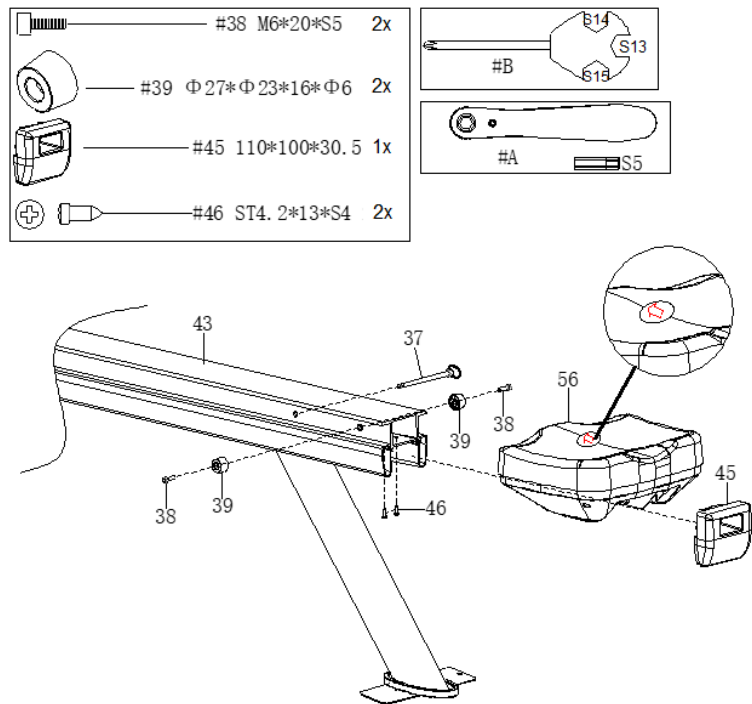
## Krok 5

Zasuňte sedlo (56) do vodiaceho rámu (43), dávajte pozor, aby sedlo smerovalo správnym smerom.

Na vodiaci rám pripevnite 2 zarážky (39) pomocou 2 skrutiek (38).

Pripevnite zadný kryt (45) na vodiacu tyč (43) pomocou 2 skrutiek (46).

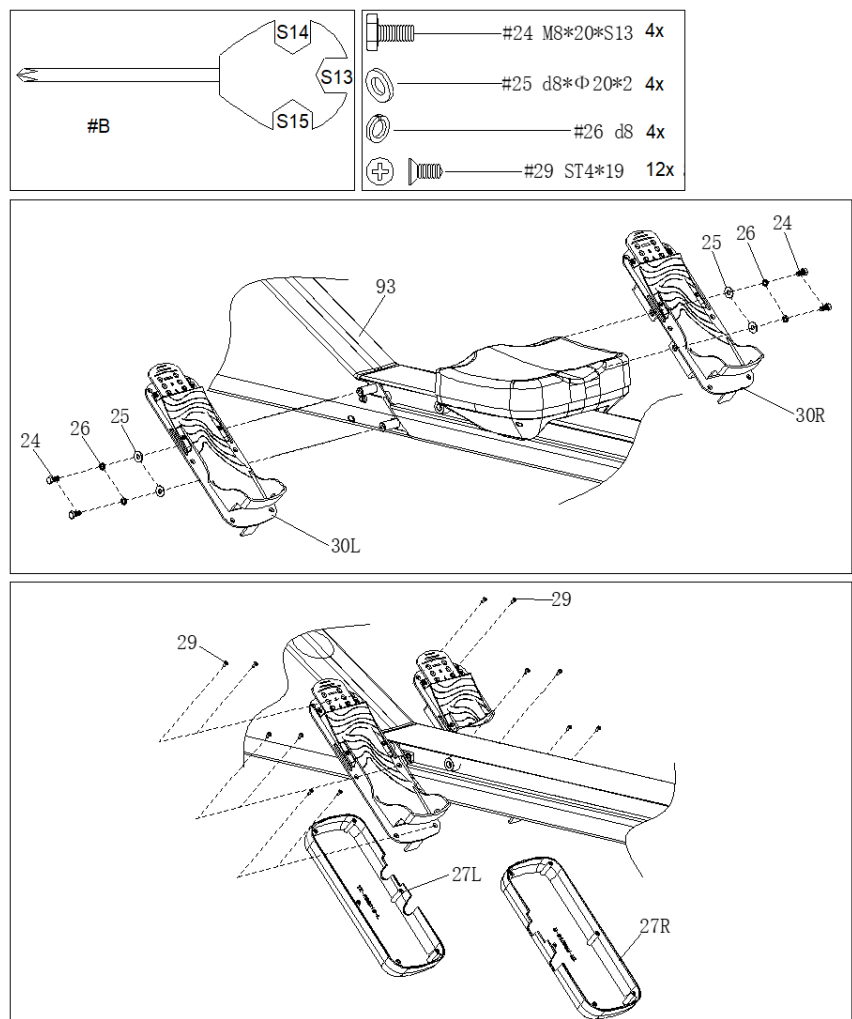
Pin (37) môžete pripevniť do vodiaceho rámu (37), aby ste predišli pohybu sedla pri zosadnutí.



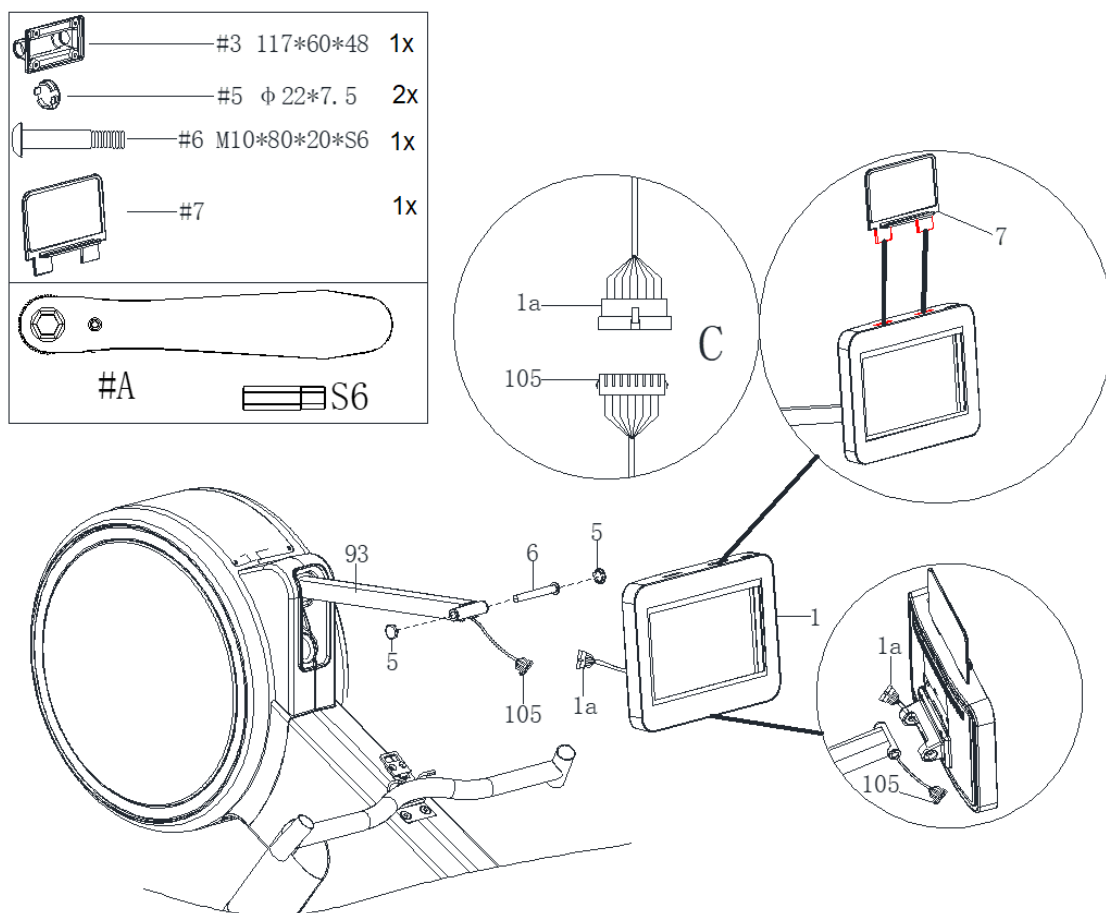
## Krok 6

Pripevnite nášľapy (30 L/R) na hlavný rám (93) pomocou 4 skrutiek (24), 4 pružných podložiek (26) a 4 podložiek (25).

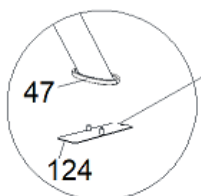
Pripevnite kryty nášľapov (27 L/R) na rámy nášľapov (31 L/R) pomocou skrutiek (29).



## Krok 7



Pripevnite konzolu (1) na hlavný rám (93) pomocou skrutky (6) a potom pripevnite 2 krytky (5).  
Spojte kábel (1a) a (105) a potom vložte kábel do hlavného rámu (93).  
Pripevnite držiak tabletu (7) na konzolu (1).



Pred použitím stroja odoberte pomocnú montážnu doštičku (124).

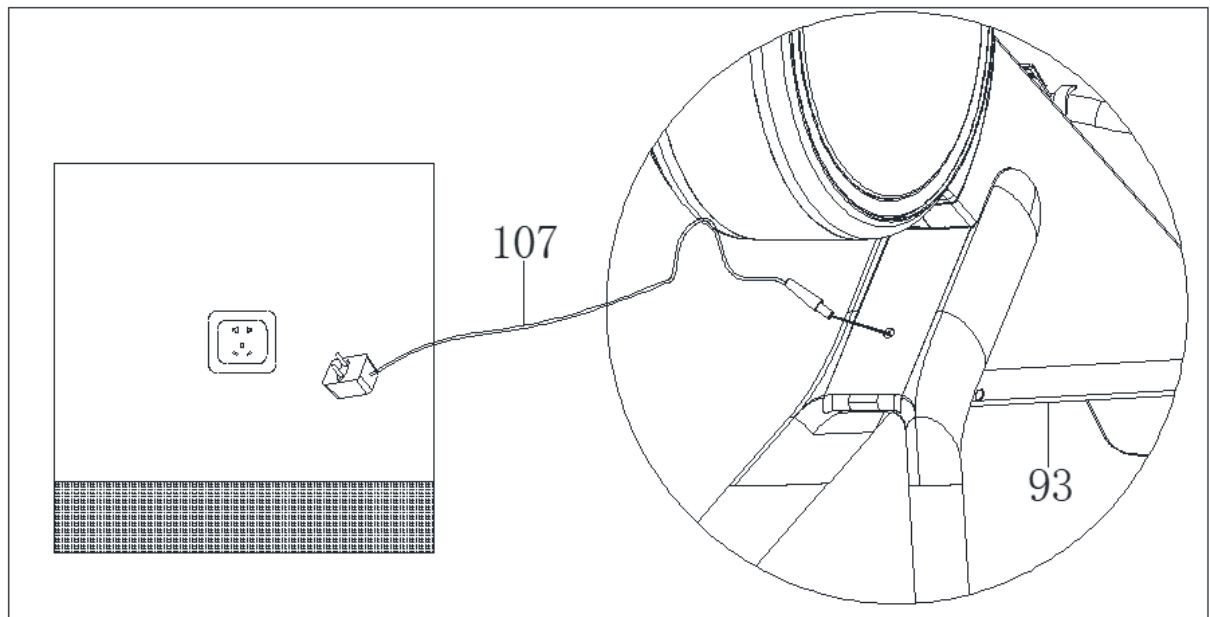
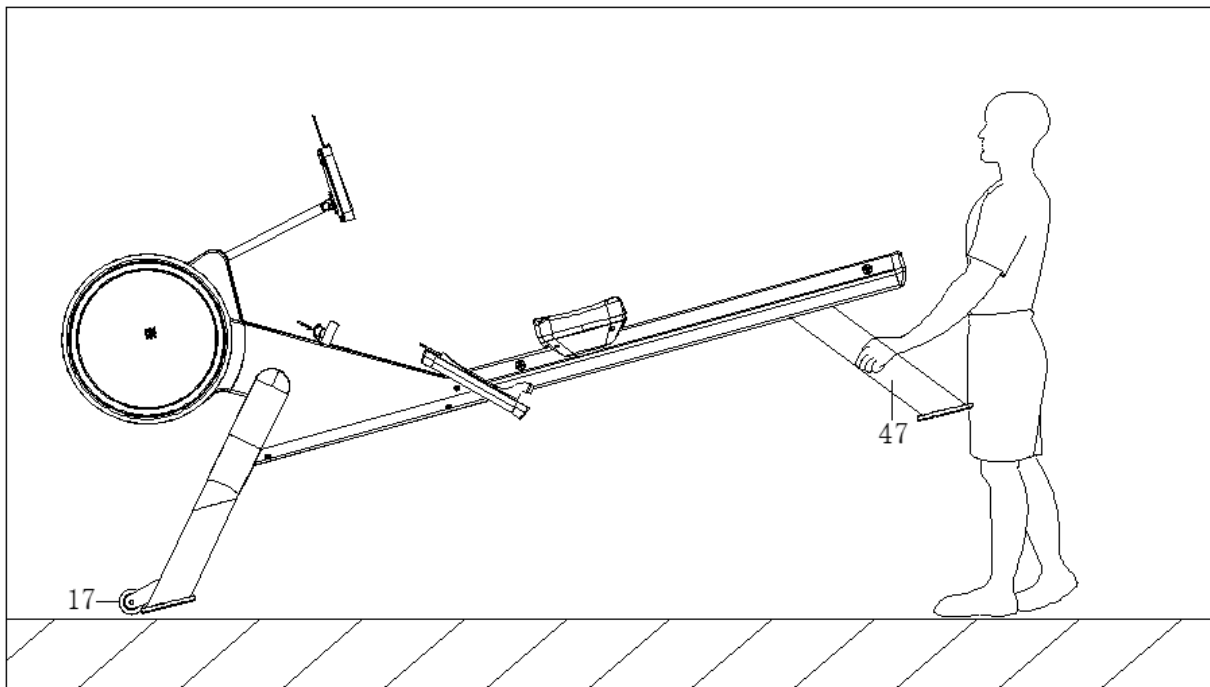
## ÚDRŽBA

- Po použití utrite stroj od potu a nečistôt mäkkou handričkou.
- Na čistenie nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky (rozpúšťadlá, prostriedky na báze alkoholu, benzénu atď.).
- Pravidelne kontrolujte stav stroja a spoje.
- V prípade poruchy kontaktujte servisné oddelenie.
- Pred akoukoľvek údržbou vypojte stroj z elektrického prúdu.
- Skladujte na suchom a dobre vetranom mieste a pri izbovej teplote.
- Pokiaľ stroj nebudete používať dlhšiu dobu, vypojte ho z elektrického prúdu.

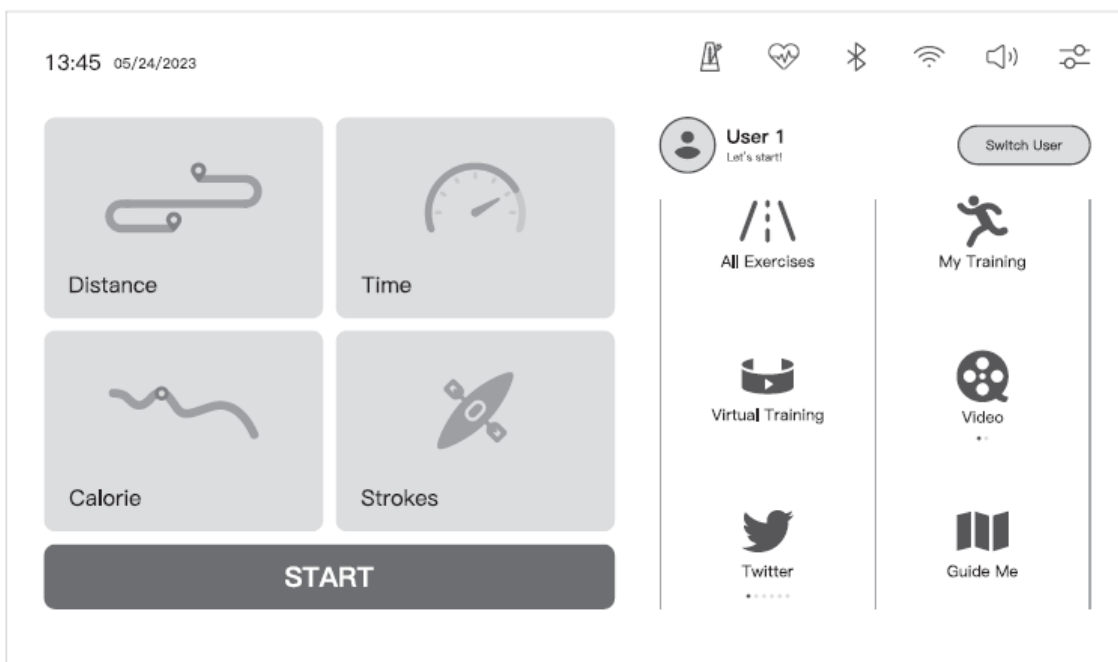
## PRESUN

Pred presunom sa uistite, že je stroj vypojený z elektrického prúdu.

Uchopte stroj za zadný nosník (47) a presúvajte po transportných kolieskach (17).



# KONZOLA



## Stavové ikony

Ikona	Popis
13:45 05/24/2023	Čas a dátum
	Počet príťahov Stlačením môžete nastaviť cieľový počet príťahov a zvukové oznámenie.
	Sledovanie tepovej frekvencie
	Pripojenie Bluetooth
	Intenzita Wifi pripojenia
	Wifi nie je pripojená
	Nastavenie hlasitosti
	Nastavenia V nastavení môžete nastaviť Wifi pripojenie, jas displeja, jazyk, jednotku merania, čas a iné.


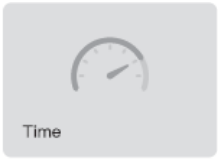

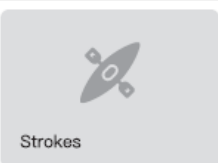







## Používatelia

Ikona	Popis
<b>User 1</b> Let's start!	Po nastavení údajov, bude Vaše meno zobrazené tu.

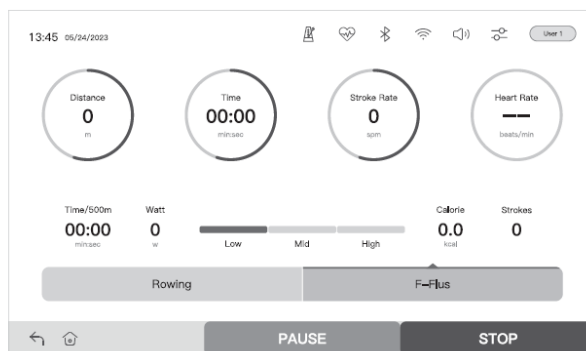
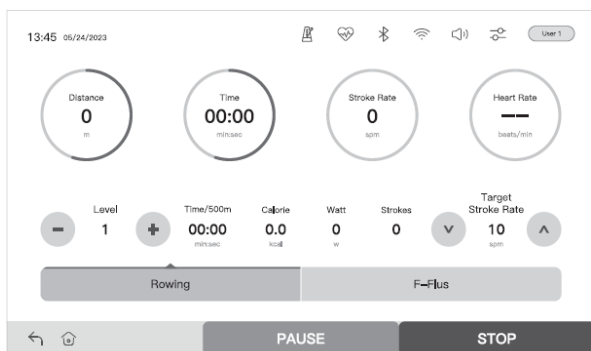
Switch User

Jednoduchá zmena používateľa.

## Popis funkcií

 <p>Distance</p>	Odpočet nastavenej vzdialenosti
 <p>Time</p>	Odpočet nastaveného času
 <p>Calorie</p>	Odpočet nastavených spálených kalórií
 <p>Strokes</p>	Odpočet nastavených príťahov
	Rýchly štart
 <p>All Exercises</p>	Programy HRC, konštantného výkonu a prednastavené programy
 <p>My Training</p>	Vlastné nastavené programy
 <p>Virtual Training</p>	4 virtuálne programy
 <p>Video</p>	Lokálne videá a hudba
 <p>Twitter</p>	Aplikácie ako sú Twitter, Netflix a i.
 <p>Guide Me</p>	Inštrukcie ku konzole a príkazy

## Programy

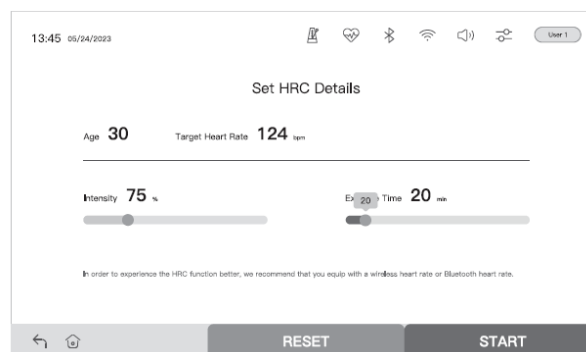
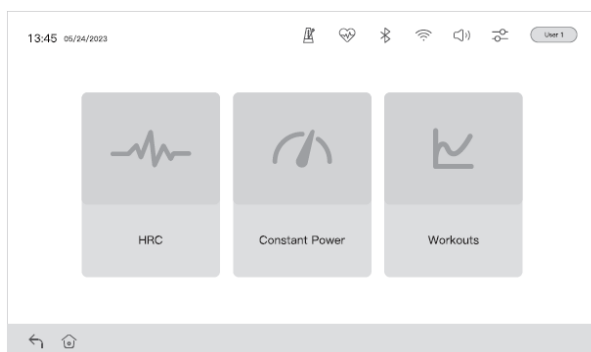


Rowing – bežný program

F-Plus – posilňovací program

Pri výbere: rýchleho spustenia, odpočtu vzdialenosti, času, kalórií a prířahov si môžete vybrať z bežného alebo posilňovacieho režimu.

HRC program



Program tepovej frekvencie

Pred použitím HRC programu, by ste mali nastaviť presné používateľské dáta v „My Training“.

Pre lepšie meranie, odporúčame používať Bluetooth hrudný pás.

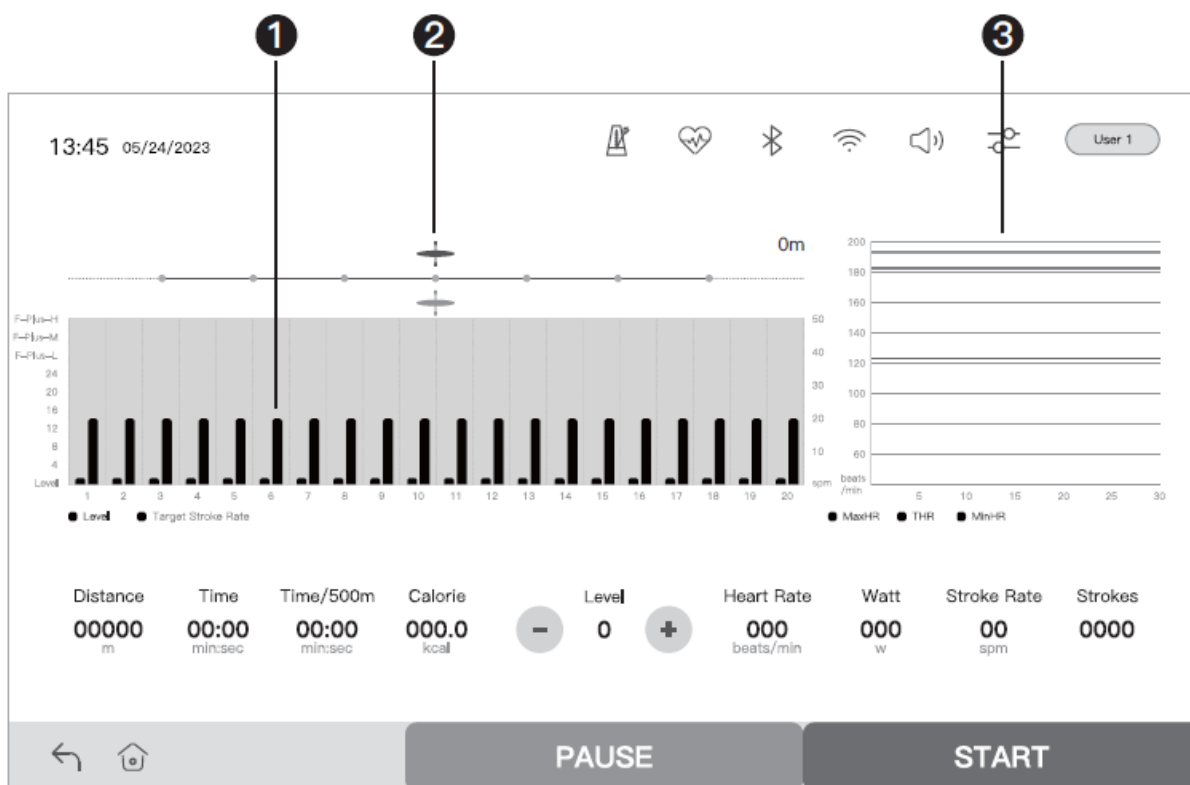
Prednastavené programy (Workouts)

V prednastavených programoch si môžete vybrať 3 úrovne obťažnosti:

- Beginners (začiatocník)
- Normal (stredná)
- Performance (vysoká)
- Level (záťaž)
- TSR (cieľový počet prířahov za minútu)



		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Beginners	A1	Level	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
		TSR	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	A2	Level	8	8	8	1	8	8	8	1	8	8	8	1	8	8	8	1	8	8	8	8	1
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	25	20
	A3	Level	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	24	18
		TSR	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	A4	Level	16	16	16	8	16	16	16	8	16	16	16	8	16	16	16	8	16	16	16	16	8
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	25	20
Normal	B1	Level	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
		TSR	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	B2	Level	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
		TSR	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	30	25
	B3	Level	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	24	18
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	25	20
	B4	Level	24	24	24	16	24	24	24	16	24	24	24	16	24	24	24	16	24	24	24	24	16
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	25	20
Performance	C1	Level	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
		TSR	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	C2	Level	24	24	24	12	24	24	24	12	24	24	24	12	24	24	24	12	24	24	24	24	12
		TSR	35	35	35	30	35	35	35	30	35	35	35	30	35	35	35	30	35	35	35	35	30
	C3	Level	48	48	48	24	48	48	48	24	48	48	48	24	48	48	48	24	48	48	48	48	24
		TSR	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	30	25
	C4	Level	24	24	48	48	24	24	48	48	24	24	48	48	24	24	48	48	24	24	48	48	24
		TSR	35	25	30	30	35	25	30	30	35	25	30	30	35	25	30	30	35	25	30	30	30



1. Aktuálna záťaž a počet príťahov za minútu.
2. Vrchný ukazovateľ znázorňuje systém, dolný ukazovateľ znázorňuje Váš postup.
3. Graf tepovej frekvencie – cieľové, maximálne a aktuálne tepové frekvencie.

**VAROVANIE:** Systém na monitorovanie tepovej frekvencie nemusí byť presný. Preťažovanie pri tréningu môže zaviniť vážne zranenie alebo smrť. Ak pocítite nevoľnosť, okamžite ukončíte cvičenie!

**VAROVANIE:**

- Aby ste zaistili správny chod konzoly, nestahujte a neinštalujte iný softvér.
- Pravidelne čistite cache.
- Konzola sa nemusí pripojiť k Wifi, pokiaľ pripojenie požaduje autentizáciu.
- Pri prvom spustení vytvorte účet.

## ROZCVIČKA

Riadne cvičenie sa začína rozcvičkou a ukončuje odpočinkovými cvikmi. Rozcvička by mala pripraviť telo na následnú záťaž. Oddychové cviky by potom mali zamedziť svalovému poraneniu a kŕčom. Vykonávajte zahrievacie a odpočinkové cviky podľa tabuľky nižšie.



### Dotyky prstov na nohe

Predkloňte sa v bokoch. Majte uvoľnený chrbát a paže a predkloňte sa vpred k prstom na nohe. Vytrvajte v pozícii 15 sekúnd. Mierne pokrčte kolená.



### Horné partie stehien

Jednou rukou sa oprite o stenu. Druhú ruku dajte za seba a uchopte chodidlo. Pritiahnite ho k zadku. Vydržte 30 sekúnd a opakujte s druhou nohou.



### Podkolenné partie

Posaďte sa a napnite pravú nohu. Chodidlo ľavej nohy primknite k pravému vnútornému stehnu. Pravú ruku napnite k špičke natiahnutej nohy. Vydržte 15 sekúnd a povolte. Opakujte tiež s ľavou nohou.



### Vnútorne strany stehien

Posaďte sa na podlahu so špičkami nôh pri sebe. Kolená smerujú von. Pritiahnite chodidlá k slabinám. Kolená tlačte dole. Vydržte 30 – 40 sekúnd, pokiaľ to bude možné.

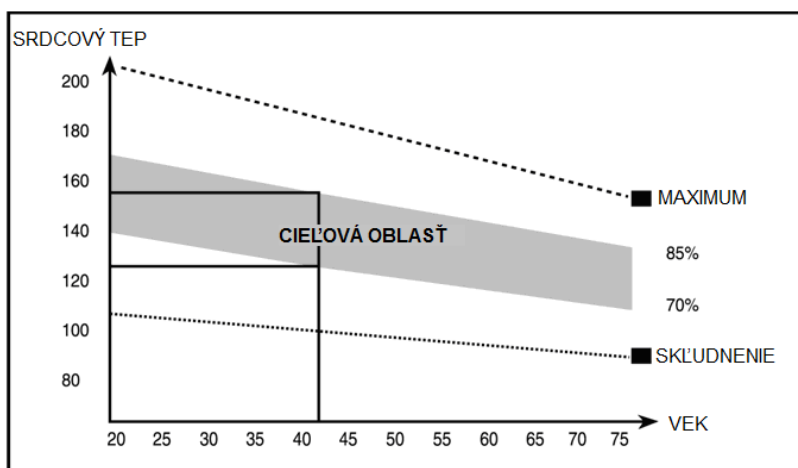


### Lýtka a Achillove šľachy

Oprite sa o stenu s jednou nohou dozadu a s pažami smerom vpred. Pravú nohu napnite a ľavú nohu ponechajte na zemi. Ľavú nohu prikrčte a tlačte vpred tak, že bedrá tlačíte smerom k stene. Vydržte 30 – 40 sekúnd. Nohy majte napnuté a opakujte s druhou nohou.

### Fáza samotného cvičenia

Toto je fáza, do ktorej budete investovať úsilie. Po pravidelnom tréningu sa svaly Vašich nôh stanú ohybnejšími. Pracujte vlastným tempom, ale uistite sa, že počas cvičenia udržujete stabilné tempo. Rýchlosť Vášho výkonu by mala byť dostatočná tak, aby Vaša tepová frekvencia dosiahla cieľovú zónu, ako je znázornené v grafe.



### Fáza vychladnutia

Táto fáza umožňuje kardiovaskulárnemu systému a svalom, aby sa upokojili. Je to v podstate opakovanie zahrievacej fázy. Na začiatok upokojte svoje cvičebné tempo a pokračujte v pomalšom rytme po dobu približne 5 minút, než zo stroja zosadnete. Zopakujte naťahovacie cvičenia a pamätajte na to, že by ste nemali naťahovať silou alebo švihom.

Postupom času sa dostanete do kondície a budete potrebovať cvičiť dlhšie a intenzívnejšie. Je vhodné trénovať aspoň 3x do týždňa, pokiaľ máte možnosť, tak kedykoľvek počas týždňa.

### SPEVNENIE SVALOV

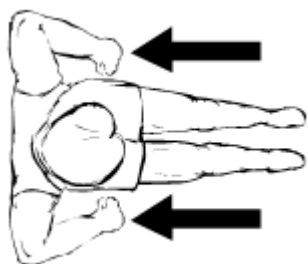
Aby ste počas svojho cvičenia spevnili svaly, mali by ste mať odpor nastavený celkom vysoko. To bude klásť väčšie nároky na svaly nôh a môže to spôsobiť, že nebudete schopní trénovať tak dlho, ako by ste si priali. Pokiaľ sa snažíte zlepšiť si svoju kondíciu, mali by ste upraviť svoj tréningový program. Počas fázy zahrievania a vychladnutia by ste mali postupovať ako obvykle, ale ku koncu cvičebnej fázy by ste mali zvýšiť odpor, aby práca Vašich nôh bola intenzívnejšia. Zároveň by ste mali znížiť rýchlosť, aby ste udržali srdcovú frekvenciu v cieľovej zóne.

### CHUDNUTIE

Dôležitým faktorom v tomto prípade je množstvo vydaného úsilia, ktoré do cvičenia vložíte. Čím usilovnejšie a dlhšie budete cvičiť, tým viac kalórií spálite. Je to v podstate rovnaké, ako keď sa snažíte zlepšiť si svoju kondíciu, rozdiel je iba v ciele.

### Základné cviky

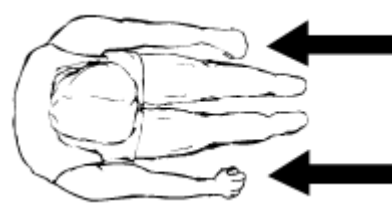
- 1) Posadte sa na sedlo, upevnite nohy do pedálov pomocou suchého zipsu. Potom uchopte veslársku tyč.
- 2) Zaujmite východiskovú polohu – nakloňte sa dopredu s pažami uloženými rovno a kolenami ohnutými, ako je uvedené (obrázok 1).
- 3) Postrčte sa smerom dozadu, zároveň narovnáajte Váš chrbát a nohy (obrázok 2).
- 4) Dokončite tento pohyb, kým sa nebudete nakláňať mierne vzad, počas tejto fázy by ste mali dostať paže pozdĺž Vašich bokov (obrázok 3). Potom sa vráťte do pozície 2 a zopakujte (obrázok 3). Ako je znázornené nižšie.



Obrázok 1



Obrázok 2



Obrázok 3

## Čas tréningu

Veslovanie je namáhavou formou cvičenia, preto je najlepšie začať s krátkym ľahkým cvičením a pokračovať v dlhšom a ťažšom cvičení. Začnite veslovať po dobu 5 minút, plynulým tempom zvyšujte dĺžku Vášho cvičenia tak, aby zodpovedala zlepšujúcej sa úrovni Vášho fitness pokroku. Nakoniec by ste mali byť schopní veslovať 15 – 20 min., ale nesnažte sa tento výsledok dosiahnuť príliš rýchlo.

Snažte sa trénovať každý druhý deň, 3x do týždňa. To Vášmu telu poskytne dostatok času na regeneráciu medzi cvičeniami.

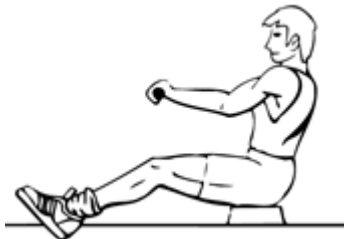
## Alternatívne veslárske štýly

### Veslovanie len za pomoci paží

Toto cvičenie spevní svaly Vašich paží, ramien, chrbta a brucha. Sadnite si, ako je ukázané na obrázku 4, s nohami rovno. Nakloňte sa dopredu a uchopte rukoväť. Postupne a veľmi kontrolované sa nakloňte tak, že miniete východiskovú polohu a pokračujte priťahovaním rukoväte k hrudníku. Vráťte sa do východiskovej pozície a zopakujte. Ako je znázornené na obrázku nižšie.



Obrázok 4



Obrázok 5



Obrázok 6

### Veslovanie len za pomoci nôh

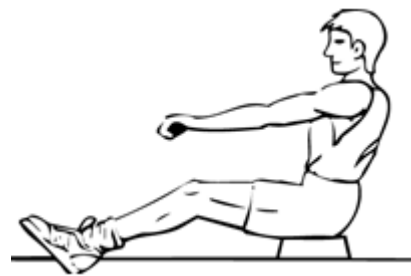
Toto cvičenie pomôže spevníť svaly chrbta a nôh. S rovným chrbtom a pažami natiahnutými ohnite nohy, kým neuchopíte držadlo vo východiskovej pozícii (obrázok 7). Použite nohy, aby ste odrazili telo späť, zároveň držte paže a chrbát rovno.



Obrázok 7



Obrázok 8



Obrázok 9

## SPRÁVNE CVIČENIE

Fázy správneho veslovania na posilnenie konkrétnych svalov:

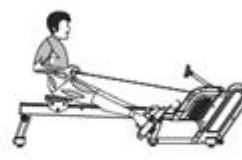
1. Ťah (cvičenie dolných svalových partií): Prehnite kolená a napnite paže. Uchopte držadlo a chrbát držte rovno (Obr. 01).
2. Posuv (stredové svaly): Odrazom nôh zakloňte telo a paže natiahnite (Obr. 02).
3. Zakončenie (horné telesné svaly): Primknite chrbát a nohy majte napnuté. Majte zápästie rovno a ťahajte za držadlo (Obr. 03).
4. Tréning štvorhlavového stehenného svalu (Obr. 04).
5. Precvičenie svalov na pažiach (Obr. 05).
6. Precvičenie chrbtových a brušných svalov (Obr. 06).



Obr. 01



Obr. 02



Obr. 03



Obr. 04



Obr. 05



Obr. 06

## DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA

- Tento prístroj zodpovedá štandardným bezpečnostným predpisom a je vhodný na komerčné používanie. Za akúkoľvek ujmu spôsobenú nesprávnym a zakázaným zaobchádzaním so strojom nie sme zodpovední.
- Predtým, než začnete s tréningom na veslárskom trenažeri, poraďte sa so svojím lekárom. Lekár by mal posúdiť, či ste fyzicky spôsobilí stroj používať a akú námahu ste schopní podstúpiť. Nesprávne cvičenie alebo prepínanie organizmu môže uškodiť Vášmu zdraviu.
- Starostlivo si prečítajte nasledujúce rady a pokyny na cvičenie. Pokiaľ pocítite počas cvičenia bolesť, nevoľnosť, zle sa Vám dýcha alebo máte nejaké iné zdravotné problémy, ihneď cvičenie ukončíte. Ak bolesť pretrvá, okamžite navštívte lekára.
- Tento veslársky trenažér nie je vhodný ako profesionálna alebo lekárska pomôcka. Tiež ho nemožno využiť na liečebné účely.
- Snímač tepovej frekvencie nie je lekárskeho prístrojom. Podáva iba orientačné informácie o Vašej priemernej tepovej frekvencii a akákoľvek navrhovaná tepová frekvencia nie je medicínsky záväzná. Snímané dáta nemusia byť s ohľadom na nekontrolovateľné ľudské a okolité faktory vždy presné.

## 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](mailto:predajnatn@insportline.sk)
2. Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, [predajnaba@insportline.sk](mailto: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](mailto: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 bude poskytovaná **záručná lehota 120 mesiacov na rám (platí na výrobky zakúpené od 13.3.2017)** a 24 mesiacov na ostatné komponenty na 1 ks fitness zariadenia. Na označené moto výrobky značky W-TEC bude poskytovaná **rozšírená záručná lehota 36 mesiacov**. Záruka sa vzťahuje iba na výrobné vady. 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 nesprávnou montážou, manipuláciou a neodborným repasom,
- nesprávnou údržbou,
- mechanickým poškodením,
- opotrebením dielov pri bežnom používaní,
- 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 používanie: SC, S – na komerčné používanie).

**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  
Reklamacie 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

**Reklamácia tovaru**



**Vrátenie a výmena tovaru do 30 dní**

