



UŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK

IN 2810 – Veslovací trenažér inSPORTline Rio



Záručný a pozáručný servis zaisťuje:

inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín
mail: reklamacie@insportline.sk, servis@insportline.sk
www.insportline.sk

OBSAH

POPIS.....	3
VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE.....	4
NÁKRES.....	5
ZOZNAM DIELOV.....	6
NÁVOD NA MONTÁŽ.....	8
OVLÁDACÍ PANEL.....	11
ÚDRŽBA.....	12
VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA PRE CVIČENIE.....	13
TRÉNING.....	17
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE.....	24

POPIS

Veslovací treňažer inSPORTline Rio je nový multifunkčný veslovací treňažer s unikátnym systémom odporu, ktorý zaisťuje extrémne tichý chod a stabilnú záťaž bez prepádov. Pohodlné PU sedadlo a pedále s nastaviteľnými remienkami Vám umožnia veľmi pohodlné cvičenie. S prehľadným LCD displejom a jednoduchým nastavením záťaže je vďaka svojim rozmerom odporúčaný pre domáce použitie.

Technický popis:

- masívna oceľová konštrukcia s pieskovanou povrchovou úpravou
- **Cable resistance** – bezporuchový a efektívny systém odporu
- hliníkový pojazd pre hladký sklz so šiestimi kolieskami
- pedále s nastaviteľnými bezpečnostnými remienkami
- pohodlné PU sedlo
- **počítač**: celkové počítadlo, aktuálne počítadlo, kalórie, čas, počet záberov
- **maximálne výška používateľa**: 185 cm
- **nosnosť**: 110 kg
- **rozmery**: 165 x 44 x 70 cm (D x Š x V)
- **rozmery po sklopení do vertikálnej polohy**: 94 x 44 x 131 cm (D x Š x V)
- **hmotnosť**: 16 kg
- kategória HC (podľa normy ČSN EN ISO 20957-1) na domáce použitie s nízkou presnosťou

Pred montážou veslovacieho treňažera a jeho prvým použitím si prečítajte tento návod. Manuál uschovajte, aby ste do neho v prípade potreby mohli znovu nahliadnuť.

Obrázky uvedené v manuáli sú iba ilustračné. Výrobca si vyhradzuje právo meniť dizajn výrobku bez povinnosti predchádzajúceho oznámenia.

ZÁRUKA

Dovozca zariadenia sa zaručuje, že výrobok bol vyrobený z vysoko kvalitných materiálov.

Predpokladom pre uplatnenie záruky je správna montáž a používanie podľa inštrukcií. Nesprávne používanie alebo nevhodná preprava výrobku môže byť príčinou zamietnutia záruky.

V prípade, že je vami kúpený výrobok poškodený, kontaktujte prosím, náš zákaznícky servis v dobe záručnej lehoty, ktorej platnosť začína dňom zakúpenia. Záruka sa vzťahuje na nasledovné časti zariadenia (platí v prípade, že sú súčasťou balenia): rám, kábel, elektronické časti, pena rukoväte, kolieska. Záruka sa nevzťahuje na:

- Poškodenia spôsobené vonkajšou silou
- Zásahy neoprávnenými osobami
- Nesprávne zaobchádzanie s výrobkom
- Nedodržiavanie inštrukcií pre používanie zariadenia
- Použitie náhradných dielov od iného výrobcu

Opotrebované a ľahko opotrebitelné časti nie sú zahrnuté v záruke.

Zariadenie je určené iba na domáce používanie a nie je určené pre osoby s vyššou hmotnosťou ako 110 kg. Záruka sa nevzťahuje na poškodenie pri profesionálnom/komerčnom používaní.

Náhradné diely si môžete objednať cez náš zákaznícky servis podľa vašich potrieb.

Prosím ubezpečte sa, že máte nasledujúce informácie po ruke počas objednávania náhradných dielov:

Návod na obsluhu

Výrobné číslo, označenie výrobku IN, názov (umiestnené na prednej strane tohto návodu)

Popis dielu

Číslo dielu

Doklad o zakúpení s dátumom predaja

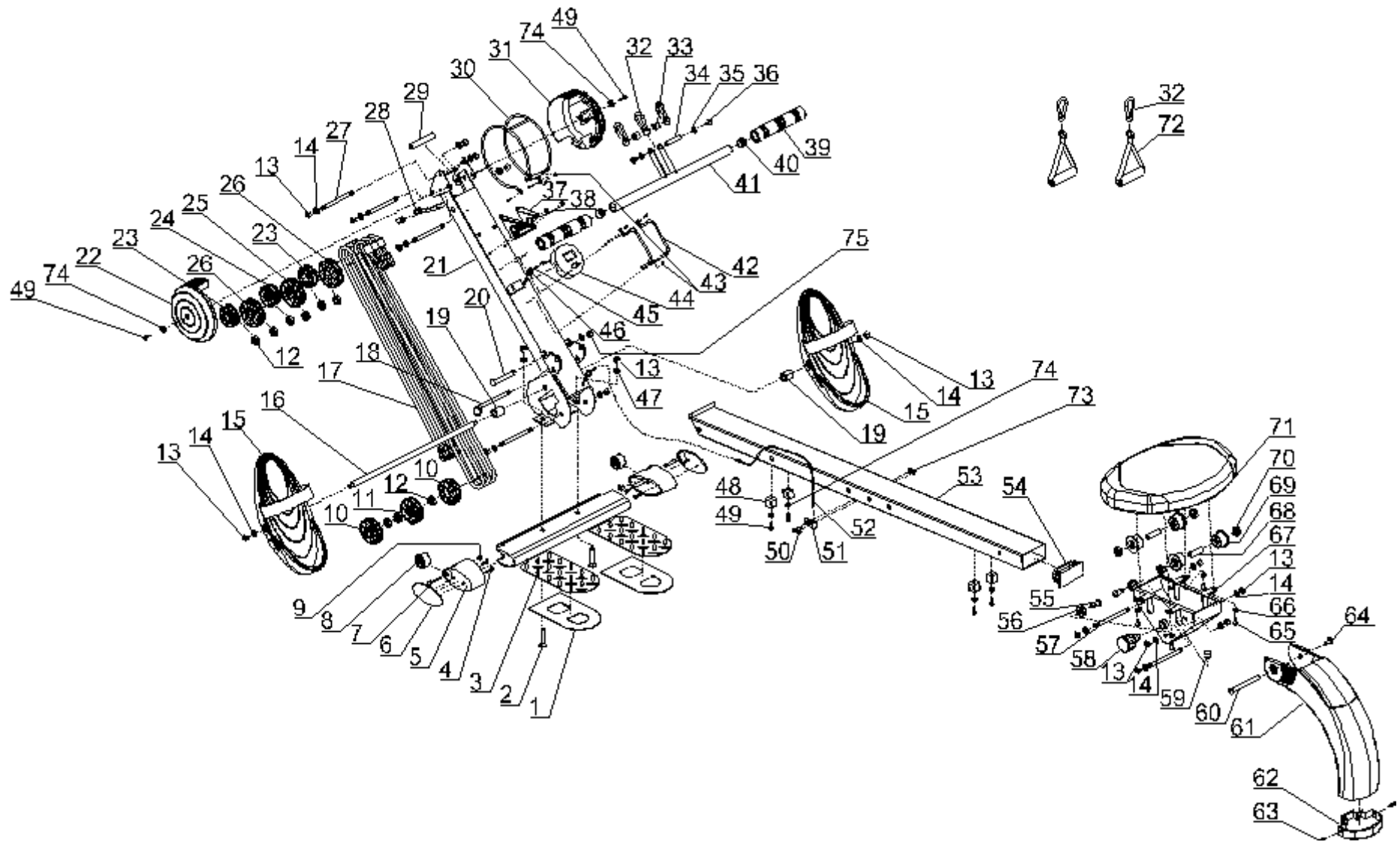
Nezasielajte prosím zariadenie do našej spoločnosti bez toho, aby ste o tom informovali náš servisný tím. Náklady na nežiadajúcu prepravu budú účtované odosielateľovi.



VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE:

- Prečítajte si pozorne tento návod (+ dostupnú literatúru) a pri použití ho starostlivo dodržiavajte.
- Pred každým cvičením sa uistite, že sú všetky skrutky a matice pevne utiahnuté.
- Pred začatím cvičenia, musí veslovací stroj stáť na stabilnom mieste. Nesmie stáť na nerovnom povrchu.
- Stroj nie je určený pre deti. Deti ho môžu používať len pod dozorom dospeljej osoby.
- Veslovací stroj má pohyblivé súčasti. V záujme bezpečnosti dbajte na to, aby v blízkosti neboli ďalšie osoby, najmä deti, ak na prístroji trénujete.
- Uistite sa, že všetky nastaviteľné súčasti sú správne vložené a zaistené. Predídete tak zraneniam.
- Pred cvičením si zložte všetky šperky, vrátane prsteňov, retiazok a sponiek.
- Cvičte vždy v zodpovedajúcom oblečení a obuvi. Nenoste voľné oblečenie. Mohlo by sa zachytiť do pohyblivých častí stroja.
- Pred každým cvičením vykonávajte 5 - 10 minút zahrievacie cviky, a tiež vždy po cvičení sa 5 - 10 minút pretiahnite a vydýchajte. Chránite tým svoje srdce a predídete bolesti svalov.
- Pri cvičení nikdy nezadržujte dych.
- Medzi cvičením si robte zodpovedajúce pauzy. Svaly silnejú a vyvíjajú sa počas týchto páuz. Začiatočníci by mali cvičiť 2x týždenne a pokročili 4x - 5x týždenne.
- Nikdy sa "nepretrénujte". Nesprávny alebo prílišný tréning môže spôsobiť zranenie.
- Na prístroji môže cvičiť vždy iba jedna osoba.
- Pred používaním tohto stroja, konzultujte so svojim lekárom, či nepatríte do niektorej z rizikových skupín, a či cvičenie nemôže ohroziť Vaše zdravie.
- Tehotné ženy by tento prístroj nemali používať.
- Nepoužívajte stroj v mokrom prostredí.
- Cvičte iba na stroji, ktorý je kompletne a správne zostavený.
- Cvičenie ihneď prerušte, ak pocítite slabosť alebo závrat. Bezprostredne konzultujte s lekárom ak cítite pretrvávajúcu bolesť na hrudi alebo bolesti kĺbov, prílišné búšenie srdca alebo iné nezvyčajné príznaky.
- Nepoužívajte prístroj vonku, v garáži alebo pod akýmkoľvek vonkajším prístreškom. Nevystavujte prístroj vlhkosti alebo priamemu slnečnému žiareniu.
- Prsty a iné časti tela udržiajte v dostatočnej vzdialenosti od pohyblivých častí prístroja.
- Pokiaľ stroj používa iná osoba, dajte jej tiež prečítať tento návod na použitie. Výrobca, dovozca a predajca nie sú zodpovední za škody spôsobené nedodržaním týchto inštrukcií.
- Nikdy necvičte s plným žalúdkom. Nejedzte hodinu pred ani hodinu po cvičení.
- Vždy pamätajte že Vaše telo potrebuje počas cvičenia dostatok tekutín.
- Cvičiť začnite pomaly a postupne zvyšujte záťaž a intenzitu.
- K čisteniu nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky.
- Vždy umiestňujte zariadenie iba na rovný, čistý a pevný povrch. Nikdy nepoužívajte zariadenie v blízkosti vody a presvedčte sa, že sa v jeho blízkosti nenachádzajú žiadne ostré predmety. Ak je to potrebné, vložte pod zariadenie ochrannú podložku (nie je súčasťou balenia) pre ochranu vašej podlahy a udržiajte voľný priestor v okolí zariadenia, **minimálne 0.6 m kvôli bezpečnosti.**
- Presvedčte sa, že počas cvičenia na zariadení nie sú v jeho blízkosti deti. Pre maximálnu bezpečnosť by malo byť zariadenie umiestnené mimo dosahu detí a domácich zvierat.
- Manuál je určený zákazníkom a jeho účelom je, aby im uľahčil prácu s prístrojom a znížil riziko úrazu.
- Dodávateľ nie je zodpovedný za chyby vzniknuté pri prekladaní textu z iných jazykov alebo za drobné odlišnosti v technickej špecifikácii výrobku.
- **Rozsah použitia lyžiarskeho trenážera:** HC – pre domáce použitie/tréning do max. hmotnosti cvičenca 110 kg. (H – stacionárne tréningové zariadenie na súkromné/domáce použitie, C – nízka presnosť).

NÁKRES

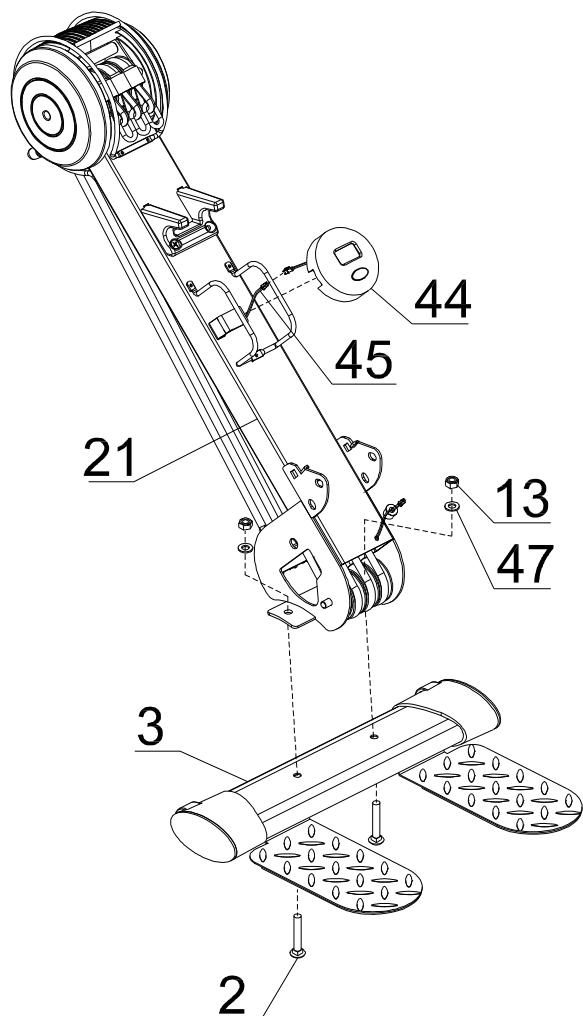


ZOZNAM DIELOV

Číslo	Názov dielu	Počet	Číslo	Názov dielu	Počet
1	Gumená podložka	2	39	Penové rukoväte	2
2	Skrutka so štvorcovou hlavou M8x48	2	40	Koncovka	1
3	Predný stabilizátor	1	41	Rukoväť	1
4	Skrutka ST4.2x10	4	42	Kryt počítača	5
5	Koncovka	2	43	Skrutka ST2.9x8	1
6	Krytka koncovky	2	44	Počítač	1
7	Skrutka M6x40	2	45	Vrchný kábel počítača	1
8	Transportné koliesko	2	46	Držiak kábla	2
9	Poistná matica M6	6	47	Oblúková podložka Ø8	4
10	Kladka Ø63x29.25	2	48	Doraz	6
11	Kladka	1	49	Skrutka ST4.2x13	2
12	Ložisko	9	50	Skrutka M5x12	1
13	Poistná matica M8	14	51	Senzor	1
14	Podložka Ø8	13	52	Spodný kábel počítača	1
15	Pedál	2	53	Rám sedla	1
16	Os pedála	1	54	Koncovka	2
17	Gumové lano	3	55	Skrutka M8x14.5	2
18	Poistný kolík	1	56	Pojzdové koliesko	2
19	Vymedzovacie púzdro	2	57	Os koliesok Ø8x110	2
20	Skrutka M8x95	1	58	Poistná skrutka	1
21	Hlavný rám	1	59	Magnet	1
22	Hlavný kryt (L)	1	60	Skrutka s vnútorným závitom Ø9.5x94.5xM6	1
23	Kladka	2	61	Zadná nožička	1
24	Kladka Ø53x20.5	1	62	Protišmyková podložka	2
25	Kladka Ø73x20.5	1	63	Skrutka ST2.9x16	1
26	Kladka Ø73x29.25	2	64	Skrutka M6x10	4
27	Kladková os	4	65	Skrutka M6x15	8
28	Vymedzovacie púzdro	2	66	Podložka	4
29	Vymedzovacie púzdro	1	67	Konzola sedla	2
30	Kryt rámu	1	68	Pojzdové koliesko	4
31	Hlavný kryt (R)	1	69	Kolieska	4
32	Karabína	5	70	Ložisko	1
33	Vymedzovacie púzdro	2	71	Sedlo	1
34	Os	1	72	Adaptér rukoväte	2
35	Podložka	2	73	Poistná skrutka	6
36	Skrutka M5x10	2	74	Plochá podložka Ø5	1
37	Zarážka rukoväte	1	75	Poistná matica M8	5
38	Skrutka M5x15	2			

MONTÁŽ

Krok 1



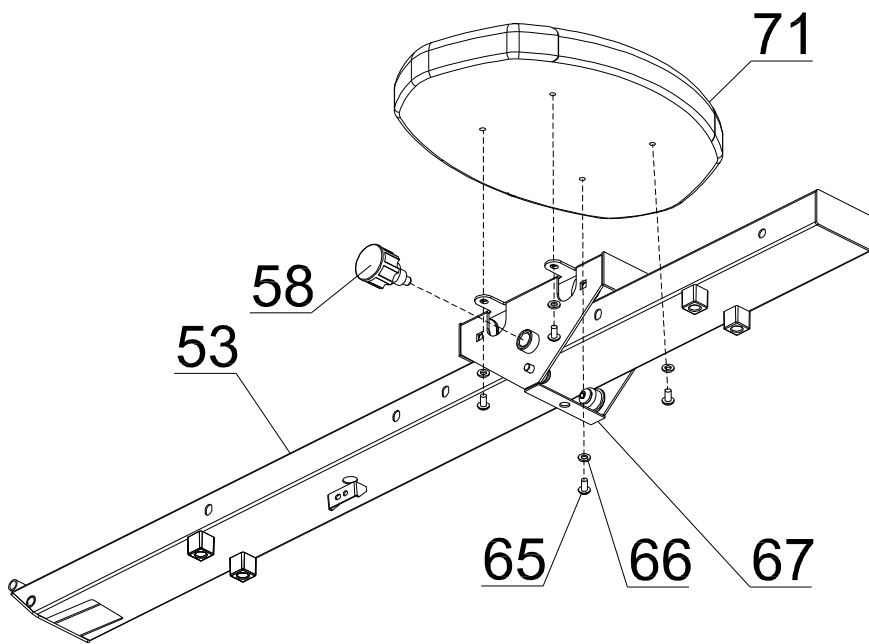
Pripevnite predný stabilizátor (*diel č.3*) k hlavnému rámu (*diel č.21*) pomocou dvoch skrutiek M8x48 (*diel č.2*), dvoch oblúkových podložiek Ø8 (*diel č.47*) a dvoch poistných matíc M8 (*diel č.13*).

Upozornenie: Vložte skrutku so štvorcovou hlavou M8x48 (*diel č.2*) do otvoru predného stabilizátora (*diel č.3*) tak, aby hlava skrutky zapadla do štvorcového otvoru v prednom stabilizátore. Zatlačte hlavu skrutky do stabilizátora, až pokiaľ nebude zaskrutkovaná na spodok.

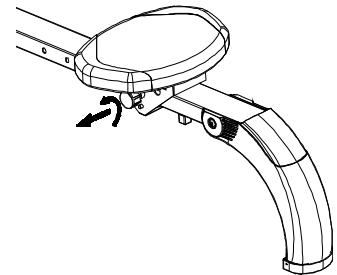


Pripojte počítačový kábel s počítača (*diel č.44*) k vrchnému káblu počítača (*diel č.45*) a nasuňte počítač do hlavného rámu (*diel č.21*).

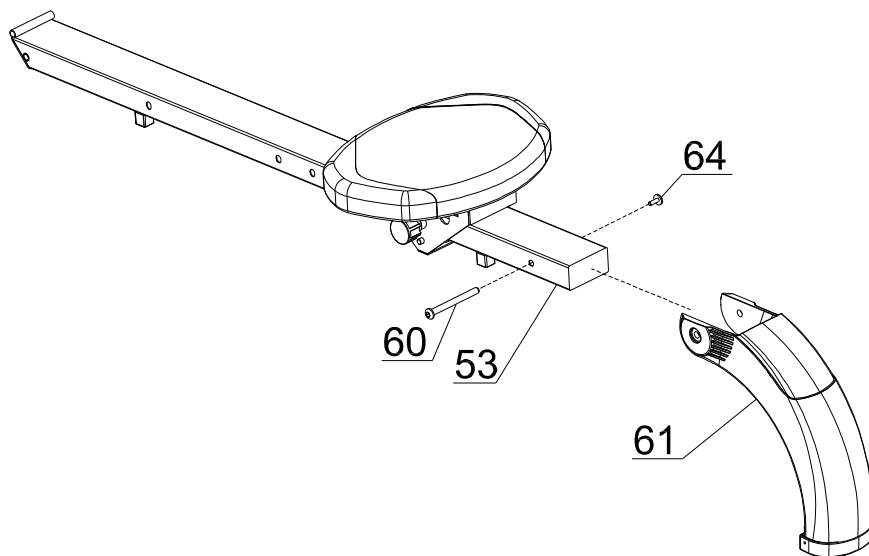
Krok 2



Pripevnite sedlo (diel č.71) ku konzole sedla (diel č.67) pomocou štyroch podložiek (diel č.66) a štyroch skrutiek M6x15 (diel č.65). Vzdialenosť sedla nastavte podľa potreby poistnou skrutkou (diel č.58).

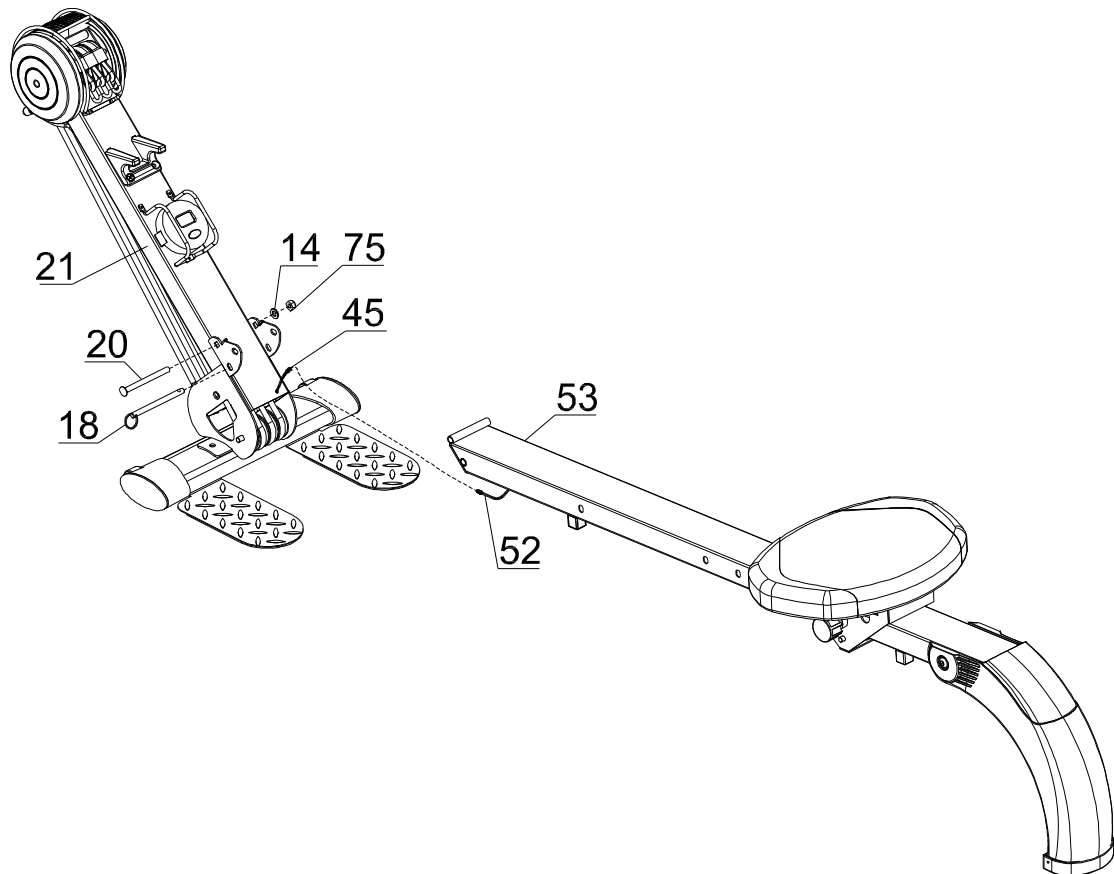


Krok 3



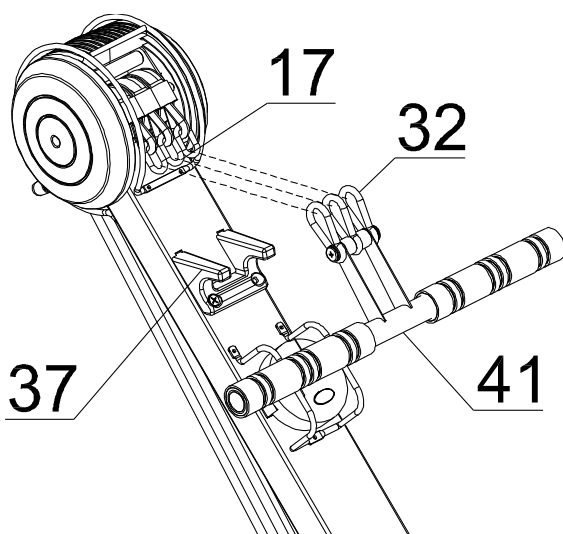
Pripojte zadnú nožičku (diel č.61) k rámu sedla (diel č.53) pomocou skrutky s vnútorným závitom (diel č.60) a skrutky M6x10 (diel č.64).

Krok 4



1. Primontujte k hlavnému rámu (diel č.21) rám sedla (diel č.53) pomocou skrutky M8x95 (diel č.20), podložky Ø8 (diel č.14) a poistnej matice M8 (diel č.75).
2. Spojte vrchný kábel počítača (diel č.45) so spodným káblom počítača (diel č.52).
3. Zaisťte rám sedla (diel č.53) poistným kolíkom (diel č.18).

Krok 5



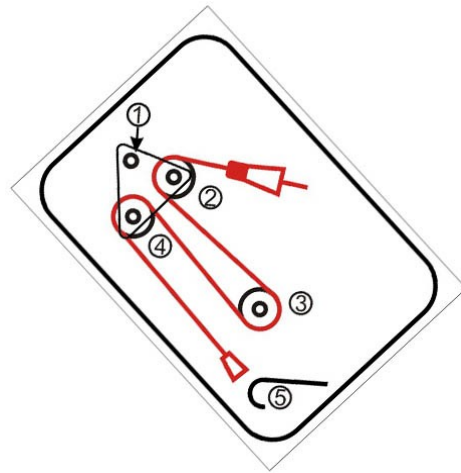
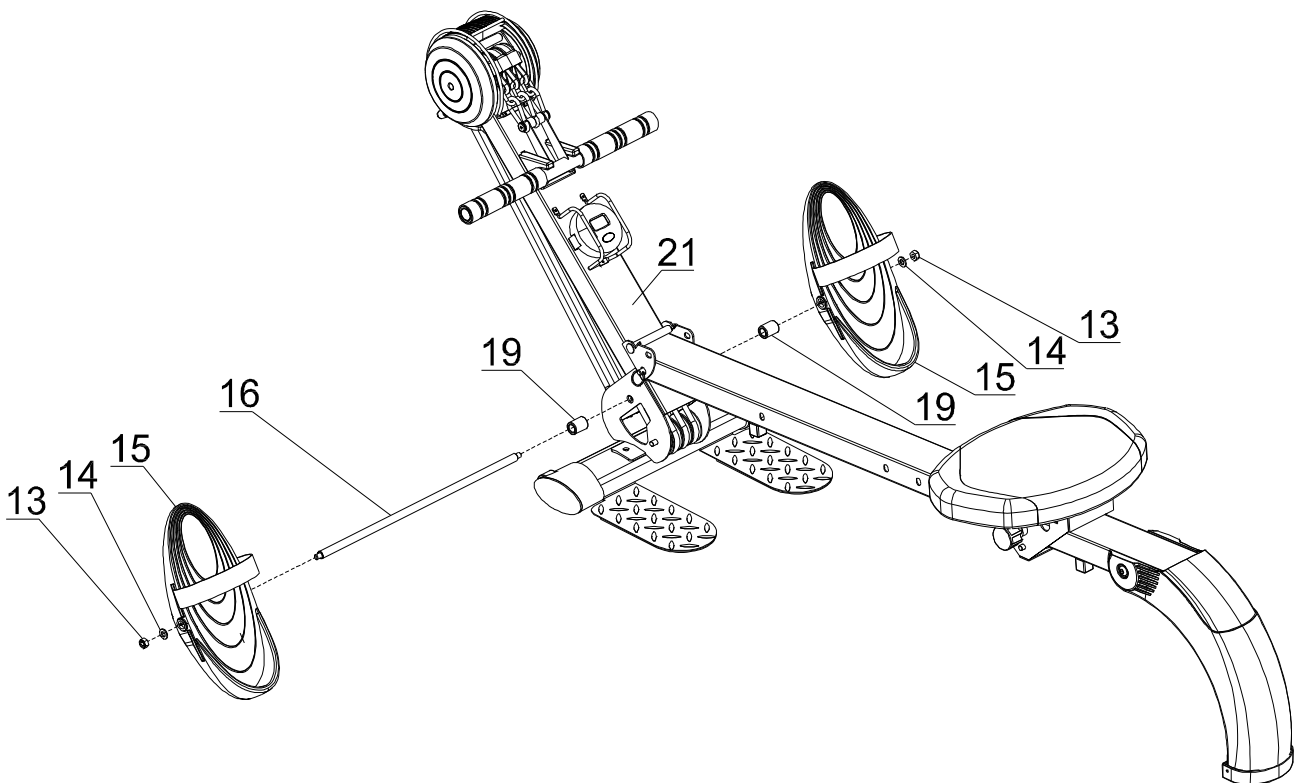
Spojte karabíny (diel č.32) na rukoväti (diel č.41) s karabínami na gumových lanách (diel č.17). Rukoväť (diel č.41) nasadíte do zářky rukoväte (diel č.37).

Upozornenie:

K dispozícii sú 3 úrovne napätia. Úroveň napätia je rozdielna podľa počtu gumových lán, 1 lano pre najmenší odpor, 3 laná pre najväčší odpor.

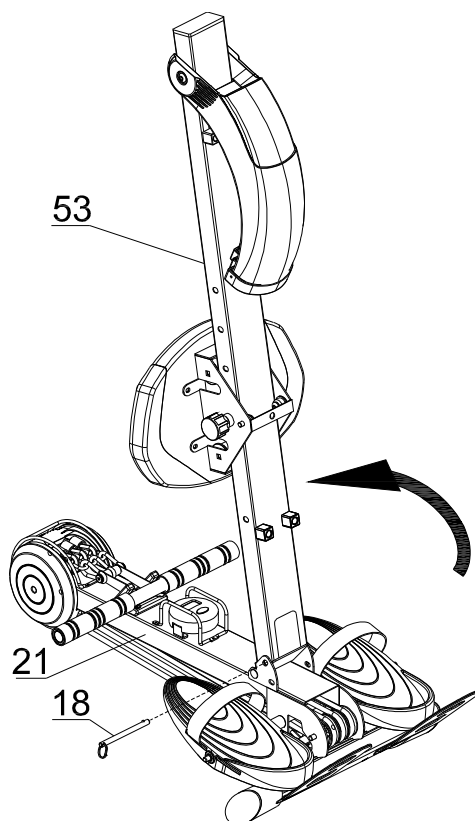
Upozornenie:

Pravidelne meňte gumové laná (diel č.17), diely podliehajú rýchlemu opotrebeniu, pokiaľ sú zničené alebo sa ich priemer znižuje. Fotografie vadného gumového lana a znázornenie výmeny sú zobrazené nižšie.

**Krok 6**

Cez hlavný rám (diel č.21) prevlečte na stred os pedálov (diel č.16), navlečte na ňu s každej strany vymedzovacie púzdro (diel č.19) a pedále (diel č.15). Zaistite ich s každej strany pomocou podložky Ø8 (diel č.14) a poistnej matice M8 (diel č.13).

Zloženie pre skladovanie



Vytiahnite poistný kolík (diel č.18) z hlavného rámu (diel č.21), zdvihnite rám sedla (diel č.53) a zaistíte ho v tejto polohe poistným kolíkom (diel č.18).

OVLÁDACÍ PANEL



Funkcie a používanie

1. Inštalácia batérie

Vložte 1 ks batérie AAA 1,5V do priestoru na batériu na zadnej strane ovládacieho panela – počítača. Vždy, keď batériu vyberiete, všetky údaje sa vynulujú.

2. Automatické zapnutie/vypnutie

Akonáhle začne užívateľ cvičiť, displej automaticky zobrazí hodnoty cvičenia. Pokiaľ cvičenie ukončíte, po cca 4 minútach sa displej automaticky vypne, ale zobrazené hodnoty (počet, celkový počet, kalórie) zostanú uložené. Akonáhle začne užívateľ opäť cvičiť, počítač hodnoty plynule priráta. Pokiaľ pridržíte tlačidlo po dobu 2 sekúnd, všetky hodnoty, okrem celkového počtu opakovania, sa vynulujú.

3. Automatické zobrazenie jednotlivých funkcií

Pokiaľ je počítač v prevádzke alebo pokiaľ stlačíte tlačidlo, monitor zobrazí hodnoty všetkých funkcií – čas, počet opakovaní, celkový počet opakovaní, kalórie. Každá hodnota bude zobrazená po dobu 5 sekúnd.

4. Počet opakovaní/Count

Zobrazuje počet opakovaní od 0 – 9 999.

5. Celkový počet opakovaní/T-Count

Zobrazuje celkový počet opakovaní od 0 – 9 999.

6. Čas/Time

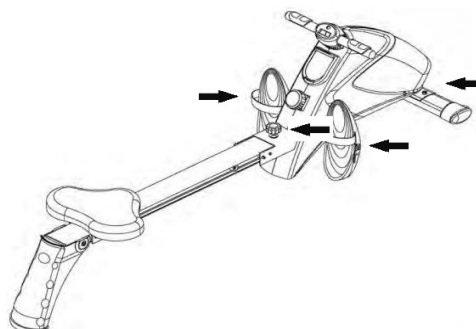
Zobrazuje cvičebný čas od 00:00 – 99:59. Pri stlačení tlačidla sa vám zobrazí aktuálna hodnota doby cvičenia.

7. Kalórie/Cal

Zobrazuje počet spálených kalórií počas cvičenia od 0.0 – 9 999. Pri stlačení tlačidla sa vám zobrazí aktuálna hodnota spálených kalórií.

ÚDRŽBA

1. Pri montáži stroja správne dotiahnite všetky skrutkové spoje a vycentrujte veslovací trenažér do vodorovnej polohy.



2. Po ukončení cvičenia zotrite pot z ovládacieho panela – nebezpečenstvo poškodenia elektroniky a korózie.
3. V prípade zvýšenej hlučnosti stroja je nutné skontrolovať a správne dotiahnuť všetky skrutkové spoje.
4. Výrobok musí byť umiestnený v čistých, vetrateľných a suchých priestoroch.



Dôležité poznámky

Prístroj spĺňa aktuálne bezpečnostné normy. Prístroj je určený **na použitie v domácnosti**. Iné používanie prístroja je zakázané a môže byť nebezpečné. Nie sme zodpovední za poškodenie prístroja, ktoré bolo spôsobené nesprávnym používaním.

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom, mal by posúdiť Váš zdravotný stav, a či ste schopní prístroj využívať. Cvičebný program by mal byť navrhnutý na základe lekárskeho vyšetrenia. Nesprávne cvičenie alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť Vaše zdravie. Preťažovanie pri tréningu môže spôsobiť vážne zranenie alebo smrť.

Prečítajte si pozorne nasledujúce odporúčania a pokyny k cvičeniu. Prestaňte ihneď cvičiť, ak budete pociťovať bolesť, dýchavičnosť, ak sa nebudete cítiť dobre alebo budete mať akékoľvek iné telesné ťažkosti. Ak budú problémy pretrvávajúť, poraďte sa s lekárom.

Zariadenie nie je určené pre profesionálne alebo zdravotnícke používanie, a taktiež nie je určené pre terapeutické účely.

VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA NA CVIČENIE

Pri začatí Vášho cvičebného programu buďte opatrní, cvičenie by nemalo trvať príliš dlho a nemali by ste cvičiť častejšie ako raz za dva dni. Dobu cvičenia predĺžujte postupne každý týždeň. Nestanovujte si nedosiahnuteľné ciele. Okrem cvičenia na veslovacom stroji prevádzajte i ďalšie športové aktivity, ako je napr. plávanie, tanec alebo cyklistika.

Pred cvičením sa vždy riadne zahrejte. Preľahujte sa alebo vykonávajte gymnastické cviky pre zahriatie po dobu aspoň 5 minút, znížite tým svalové napätie a predídete bolestiam.

Počas cvičenia dýchajte pravidelne a kľudne.

Dbajte na správny pitný režim počas cvičenia. Pamätajte si, že odporúčaná denná dávka tekutín je 2-3 litre a táto sa zvyšuje pri fyzickej námahe. Tekutiny, ktoré pijete by mali mať izbovú teplotu.

Pri cvičení na zariadení vždy používajte pohodlné a ľahké oblečenie ako aj športovú obuv. Nepoužívajte príliš voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť do pohyblivých častí zariadenia počas cvičenia.

Pravidelne si merajte Vašu tepovú frekvenciu. Pokiaľ nie je Váš prístroj vybavený snímačom tepovej frekvencie, poraďte sa s lekárom o tom, ako si môžete zmerať tepovú frekvenciu sami. Stanovte si interval, v ktorom sa bude Vaša tepová frekvencia pohybovať, tým bude tréning účinnejší. Zvážte Váš vek a telesnú kondíciu. Pre stanovenie optimálneho intervalu tepovej frekvencie slúži nasledujúca tabuľka:

Vek	Frekvencia srdcového tepu 50-75% (z maximálnej tepovej frekvencie) – optimálny cvičiaci pulz	Maximálna tepová frekvencia 100%
20 rokov	100 - 150	200
25 rokov	98 - 146	195
30 rokov	95 - 142	190
35 rokov	93 - 138	185
40 rokov	90 - 135	180
45 rokov	88 - 131	175
50 rokov	85 - 127	170
55 rokov	83 - 123	165
60 rokov	80 - 120	160
65 rokov	78 - 116	155

COPYRIGHT(c) 1997 AMERICAN HEART ASSOCIATION

Prípadne sa poraďte so svojím lekárom.

Zahrievacie a pret'ahovacie cvičenia

Tréning by ste mali vždy začať realizáciou zahrievacích cvikov a ukončiť vykonávaním cvikov pre upokojenie organizmu. Zahrievacie cviky pripraví Vaše telo na následnú záťaž. Fáza pre upokojenie organizmu po cvičení slúži ako prevencia proti problémom so svalmi. Nižšie sú uvedené pret'ahovacie cviky pre zahriatie aj upokojenie organizmu, na ktoré je potrebné klásť dôraz:

Krčné svalstvo

Nakloňte hlavu doprava, ucítite pnutie v krčnom svalstve. Pomaly spustíte hlavu k hrudníku a nakloňte ju doľava. Opäť pocítite pnutie v krčnom svalstve. Niekoľkokrát cvik opakujte.



Oblasť ramien

Zdvíhajte striedavo ľavé a pravé rameno, môžete tiež zdvíhať obe ramená súčasne.



Pretiahnutie rúk

Zdvíhajte striedavo ľavú a pravú ruku smerom nahor. Pocítite pnutia vo svalstve rúk. Niekoľkokrát cvik opakujte.



Horná strana stehien

Oprite sa pravou rukou o stenu, pokrčte v kolene ľavú nohu a ľavou rukou pritiahnite pätu čo najviac k sedaciemu

svalu. Akonáhle ucítite pnutie, zotrvaťte v tejto pozícii približne 30 sekúnd. Potom vymeňte nohy a cvik opakujte. Cvik opakujte aspoň 2x na každú nohu.



Vnútoraná strana stehien

Posad'te sa na podlahu a nakloňte kolená smerom von do strán. Pritiahnite chodidlá čo najbližšie k panve a lakt'ami sa snažte opatrne tlačíť kolená smerom dole k podlahe. Zotrvaťte v krajnej polohe približne 30-40 sekúnd.



Hlboký predklon

Predkloňte sa a skúste sa prstami na rukách dotknúť palcov pri nohách. Snažte sa dosiahnuť čo najnižšie. Zotrvaťte v krajnej polohe približne 20-30 sekúnd.



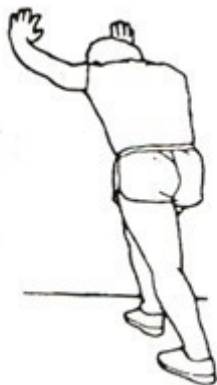
Kolená

Sadnite si na podlahu, pravú nohu natiahnite a ľavú pokrčte tak, aby sa chodidlo dotýkalo vnútornej strany stehna pravej nohy, koleno ľavej nohy tlačte smerom nadol k zemi. Snažte sa dosiahnuť pravou rukou na palec pravej nohy. V krajnej polohe zotrvaťte približne 30-40 sekúnd.



Lýtka a achillove šľachy

Oprite sa oboma rukami o stenu, ľavú nohu napnite a posuňte smerom dozadu, pravú nohu pokrčte v kolene a pätu ľavej nohy tlačte smerom nadol k zemi. V krajnej polohe zotrvať približne 30-40 sekúnd. Vymeňte nohy a cvik opakujte.



Fáza vychladnutia

Táto fáza umožňuje vášmu kardiovaskulárnemu systému a svalom ukončiť prácu. Je to v podstate opakovanie zahrievacej fázy, preto znížte tempo a pokračujte ešte ďalších 5 minút. Teraz by ste mali zopakovať preľahovacie cvičenia, pamätajte opäť na to, že by ste svaly nemali preľahovať silou alebo zaťažovať švihom. Čím sa stanete výkonnejšími, budete pociťovať potrebu trénovať dlhšie a usilovnejšie. Je odporúčané trénovať 3x do týždňa, ale ak je to možné, trénujte kedykoľvek počas týždňa.

Tvarovanie svalstva

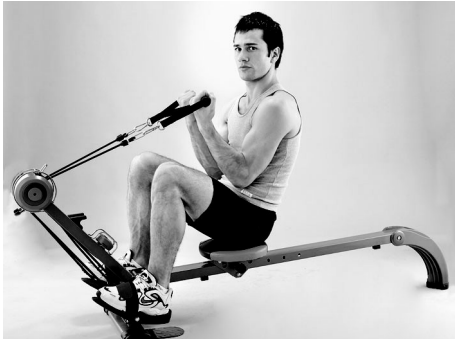
Aby ste na svojom veslovacom trénažeri posilnili svaly, mali by ste mať nastavený vysoký stupeň odporu. To bude klásť väčšie nároky na svaly vašich nôh a môže spôsobiť, že nebudete schopní trénovať tak dlho, ako by ste si priali. Ak sa snažíte zlepšiť si tiež svoju kondíciu, mali by ste cvičebný program upraviť. Počas zahrievacej fázy a fázy vychladnutia by ste mali trénovať ako obvykle, ale ku koncu cvičebnej fázy by ste mali zvýšiť odpor, aby vaše nohy pracovali usilovnejšie. Mali by ste znížiť svoju rýchlosť, aby ste udržali srdcovú frekvenciu v cieľovej zóne.

Úbytok váhy

Dôležitým faktorom v tomto prípade je, koľko úsilia do cvičenia vkladáte. Čím usilovnejšie a dlhšie cvičíte, tým viac kalórií spálite. V podstate je to rovnaký princíp, ako keď sa snažíte zlepšiť si kondíciu, ale s iným cieľom.

Tréning

Cvik 1: Predná strana stehien



Sadnite si čelom k prednej časti prístroja. Sedlo umiestnite čo najbližšie k hlavnému rámu. Kolená sú ohnuté a vaše chodidlá spočívajú pevne v gumovej podložke. Uchopte tiahla, pričom lakte držíte u tela, nadýchnite sa a naťahujte nohy, zároveň posúvate vaše telo smerom dozadu. Chvíľu v tejto pozícii vydržte, potom vydýchnite a vráťte sa do pôvodnej pozície.



Opakujte 7 - 10x, potom si odpočinite a vykonajte ďalšiu sériu. Toto cvičenie precvičí vaše stehná a svaly dolnej časti nôh, rovnako tak dobre ako ramená a chrbát. Aby ste zvýšili napätie, zaveste ďalší pás. Nepreťažujte sa, ak ste unavení, robte menej opakovaní.

Cvik 2: Precvičovanie deltového svalu



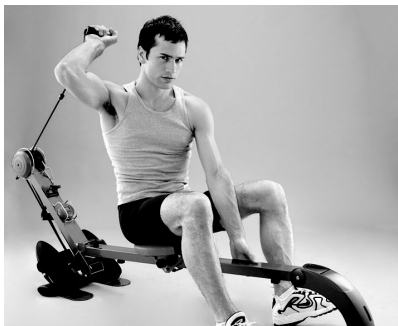
Pre tento cvik si sadnite chrbtom k hlavnému rámu. Uchopte tiahlo a pritiahnite k ramenu. Druhou rukou uchopte rám sedla, aby ste podporili stabilitu.

S nádychom natiahnite ruku pred seba. V tejto pozícii chvíľu vydržte, vydýchnite a vráťte ruku do pôvodnej pozície.

Opakujte 7 - 10x, podľa vašej súčasnej kondície a síl, potom vykonajte ďalšiu sériu. Až dokončíte precvičenie jedného ramena, prejdite na druhé.



Cvik 3: Triceps

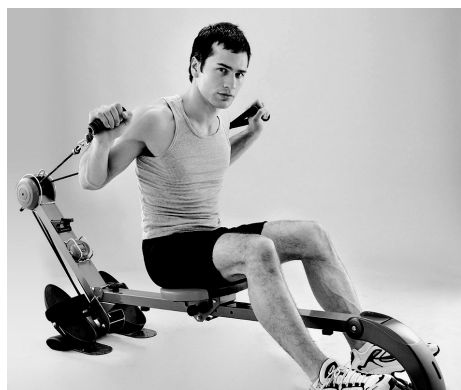


Sediac v rovnakej pozícii, ako u predchádzajúceho cvičenia, uchopte jedno tiahlo a držte ho za hlavou, ako je znázornené vľavo. Druhou rukou sa môžete pridržiavať rámu sedla pre podpor. Nadýchnite sa a natiahnite ruku smerom nad hlavu. Tam moment vydržte, vydýchnite a vráťte sa do pôvodnej pozície.

Toto urobte niekoľkokrát, vykonajte sériu, potom precvičte druhú ruku.

Toto cvičenie sa primárne zameriava na precvičenie tricepsových svalov, ale tiež dobre precvičí hornú časť vášho chrbta.

Cvik 4: Vrchná časť chrbta

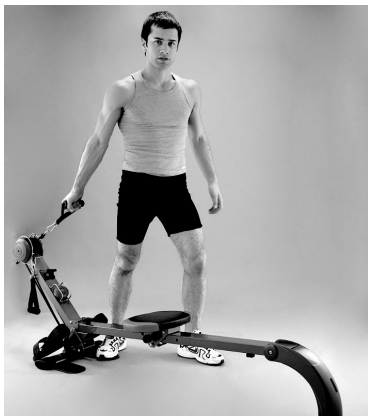


Opäť sa posadíte chrbtom k hlavnému rámu. Uchopte obe tiahla, ako je znázornené na obrázku. Vaše nohy by mali byť ohnuté a chodidlá by sa mali pevne dotýkať gumenej podložky. Nadýchnite sa a pri výdychu natiahnite ruky pred seba. Chvilku vydržte, ucítite napätie v hrudných svaloch.

Nadýchnite sa a ruky pomaly vracajte do pôvodnej pozície. Niekoľkokrát zopakujte a vykonajte 2 série tohto cviku.

Toto je skvelé celostné cvičenie, ktoré so sebou nesie všetky výhody benchpressu. Celá horná polovica vášho tela je zapojená do pohybu.

Cvik 5: Silové ťahy



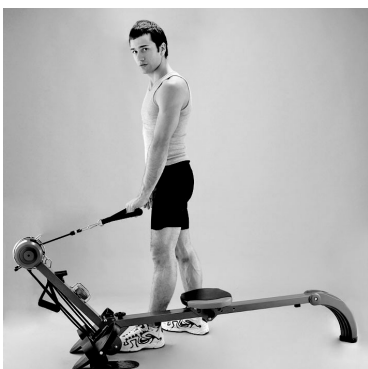
Postavte sa na stranu prístroja tak, ako je zobrazené na obrázku vľavo. Pravým chodidlom sa zaprite o predný stabilizátor (toto je pozícia pre prácu pravej ruky, otočte ju, keď budete pracovať s ľavou rukou). Uchopte tiahlo do pravej ruky - ako na obrázku. Ruku držte vyrovnanú, ale nie strnulú. Teraz zatahnite tak, ako by ste hrali forhend pri tenise. Chvíľu v pozícii vydržte, potom sa vráťte späť. Aby ste precvičili aj oblasť pásu, otáčajte sa spoločne s ťahom lanka. Zlad'te toto cvičenie s vaším dychom a vykonajte niekoľko sérií.

Tento pohyb je výborný pre vaše ramená, hornú časť rúk a pre váš pás.

Nezabúdajte na obe strany.



Cvik 6: Silové ťahy (zadné)



Postavte sa na stranu prístroja čelom k hlavnému rámu s nohami rozkročenými približne na šírku ramien s jednou nohou opretou o predný stabilizátor. Aby ste precvičili ľavú ruku, uchopte tiahlo ľavou rukou a držte v pozícii ako na fotografii. Ruku držte pevne blízko vášho tela. Nadýchnite sa a natiahnite lano smerom dozadu za vás. V tejto pozícii chvíľu vydržte, vydýchnite a vráťte ruku do pôvodnej pozície.

Pred zmenou strán vykonajte niekoľko opakovaní a 2 sety tohto cvičenia.

Toto cvičenie precvičí vaše ramená, hornú stranu ramien a svaly chrbta.



Cvik 7: Precvičenie deltového svalu a tricepsu



Pravé koleno umiestnite pohodlne na polstrované sedlo. Pravú ruku môžete oprieť o ľavé koleno alebo hlavný rám.

Teraz uchopte tiahlo a zaujmite pozíciu ako na fotografii. Lakeť držte ohnutý blízko vášho tela. Nadýchnite sa a ťahajte rukou smerom dozadu. Pred výdychom chvíľu vydržte v pozícii, potom sa vráťte do pôvodnej pozície.

Cvičenie v týchto pozíciách, kladie väčšie nároky na vaše ramená a hornú časť rúk. Výsledkom je intenzívny tréning. Nezabúdajte na precvičenie oboch strán.



Cvik 8: Otočky



Sadnite si do pozície ako je na fotografii.

Uchopte jedno tiahlo smerom k vášmu ramenu. Začnite otáčať hornou polovicou tela od pása nahor, najskôr doľava, potom doprava. Zladzte cvičenie s dychom.

Nepreťažujte sa, len tak predídete zraneniu.

Niekoľkokrát opakujte, potom cvičenie preveďte znova, tentoraz s druhou rukou.



Toto cvičenie precvičí celú hornú časť vášho tela a umožní vám schudnúť v páse.

Cvik 9: Podrep



Postavte sa rovno, čelom k hlavnému rámu s nohami po oboch stranách rámu sedla s chodidlami umiestnenými pri prednom stabilizátore.

Uchopte tiahla oboma rukami, a zdvihnite ich k brade alebo hornej časti hrudníka. Lakte držte u seba. Niekoľkokrát sa nadýchnite, aby ste sa pripravili. S nádychom potom ohnite kolená do podrepu. Chvíľu vydržte, s výdychom sa potom narovnajete.

Vykonajte niekoľko opakovaní a dve série tohto cvičenia.

Toto cvičenie posilní stehná a zadok, rovnako tak ako svaly nôh a spodnej časti chrbta.

Cvik 10: Ruky



Stojte v blízkosti prístroja rovnako ako pri cvičení silovými ťahmi. Pre prácu pravej ruky bude vaša pozícia ako na fotografii - ľavé koleno zľahka ohnuté a pravá noha umiestnená pri prednom stabilizátore.

Uchopte tiahlo pravou rukou a držte v pozícii ako na fotografii. Lakeť majte ohnutý, pritiažený k telu. S nádychom vytočte ruku a ťahajte madlo pozdĺž hrudníka. Chvíľu vydržte, potom vydýchnite, a vráťte sa do pôvodnej pozície.

Niekoľkokrát zopakujte a vykonajte dve série cvičenia, potom precvičte druhú ruku. Toto cvičenie precvičí celú vašu ruku, pás a hornú časť tela.

Cvik 11: Ramená



Postavte sa na stranu prístroja a uchopte tiahlo pravou rukou. Vaše pravé chodidlo je umiestnené pri prednom stabilizátore. Vydýchnite a zdvihnite ruku do výšky ramena. Chvíľu v pozícii vydržte a s výdychom sa vráťte do pôvodnej pozície.

Zopakujte 7 - 10x v dvoch sériách, potom precvičte ľavú ruku.

Toto cvičenie je výborné pre precvičenie svalov ramena.

Cvik 12: Veslovanie



Pre variant veslovanie musíte pripojiť rukoväť. Posadzte sa pohodlne čelom k hlavnému rámu a umiestnite chodidlá pevne do podnožíek.

Uchopte rukoväť, nadýchnite sa, zároveň naťahujte nohy a priťahujte rukoväť k hrudníku. Chvíľu vydržte v danej pozícii, potom vydýchnite a zároveň pokrčte nohy, naťahujte ruky a vráťte sa do pôvodnej pozície.

Veslovanie je výborné pre precvičenie celého tela.

Pre efektívne cvičenie odporúčame vykonať dve série po 7 - 10 opakovaníach.

Cvik 13: Spodná časť chrbta



Pre toto cvičenie opäť použijete rukoväť. Sadnite si do rovnakej polohy ako pri predchádzajúcom cvičení. Rukoväť umiestnite do područia lakťových jamiek, ako vidíte na fotografii. Nohy by ste mali mať pevne umiestnené v podnožkách a kolená ohnuté v uhle 90 stupňov. V tejto pozícii sa nadýchnite a prehnite chrbát, zhruba do uhla 45 stupňov. Chvíľu vydržte, vydýchnite a vráťte sa do pôvodnej pozície.

Cvičte v niekoľkých opakovaniach a dvoch sériách.

Toto cvičenie je výborné na posilnenie svalov vášho chrbta.



Neprehýbajte sa v páse príliš hlboko. Najskôr mierne, potom môžete intenzitu pohybu prehĺbiť.

Cvik 14: Bicepsy



Postavte sa čelom k hlavnému rámu a uchopte tiahla do oboch rúk. Telo držte vzpriamene a lakte pri tele.

Nadýchnite sa a ohnite ruky, priťahujte tiahla k hrudníka. V tejto pozícii chvíľu vydržte, potom vydýchnite a vráťte ruky do pôvodnej pozície. Pri cvičení tiež môžete ruky striedať (jedna ruka sa natáhuje kým sa druhá ohýba).

Vykonajte 7 - 10 opakovaní v dvoch sériách.

Nezabudnite sa počas cvičenia sústrediť na svoj dych a jednotlivé precvičované časti tela, aby ste z tréningu vyťažili čo najviac.



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:

- inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, +421 917 864 593, predajnatn@insportline.sk
- Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, predajnaba@insportline.sk
- 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 určitéj dobu spôsobilý pre použitie k obvyklému, príp. zmluvnému účelu, a že si zachová obvyklé, príp. zmluvné vlastnosti.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúcu záruku:

- a) záruka na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR s DPH.
- b) záruka na riadiacu jednotku a elektrozariadenie pre prvého majiteľa je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c) záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

- zavinením používateľa t.j. poškodenie výrobku
- nesprávnou montážou
- neodbornou repasiou
- 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, HB, HA – na domáce

použitie: SC, S – na komerčné použitie).

Upozornenie:

- 1) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou 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 závady, 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 záadu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, záada bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním závady takto oznámenej kupujúcemu. 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 vadný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje závady tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie závady formou opravy, prípadne výmeny vadného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za vadný 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 vadného 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.



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

SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo:

Bořivojova 35/878, 130 00 Praha 3, ČR

Centrála:

Dělnická 957, 749 01 Vítkov

Reklamácie a servis:

Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264
Telefón: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz
Web: www.insportline.cz