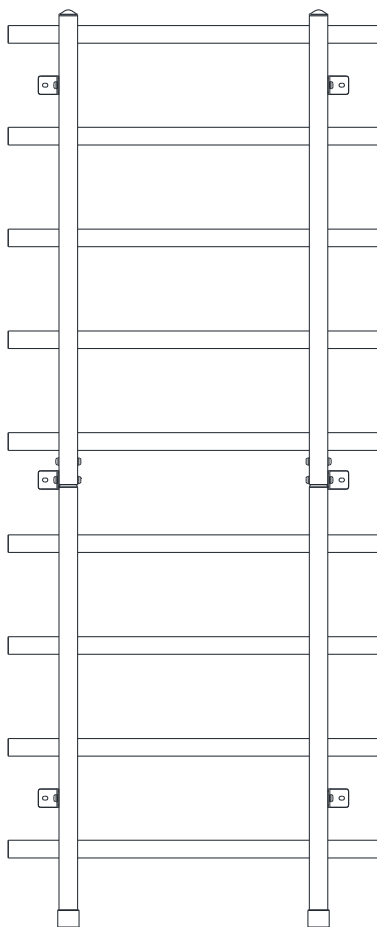




POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 28577 Rebriny inSPORTline Wootamax 220x80 cm



Stores inSPORTline SK, s.r.o., si vyhradzuje právo vykonať akékoľvek zmeny a vylepšenia svojho produktu bez predchádzajúceho upozornenia. Navštívte našu stránku www.insportline.sk, kde nájdete najnovšiu verziu manuálu.

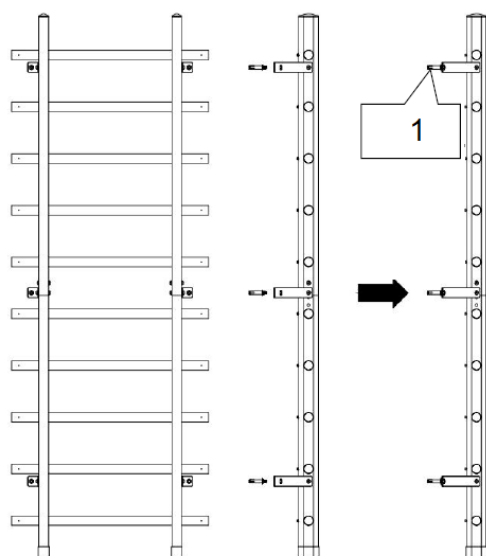
OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
PRÍPRAVA.....	4
MONTÁŽ.....	5
POKYNY KU CVIČENIU	6
CVIKY NA REBRINÁCH.....	7
ÚDRŽBA	7
ZOZNAM ČASTÍ.....	8
NÁKRES	8
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	8
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	9

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

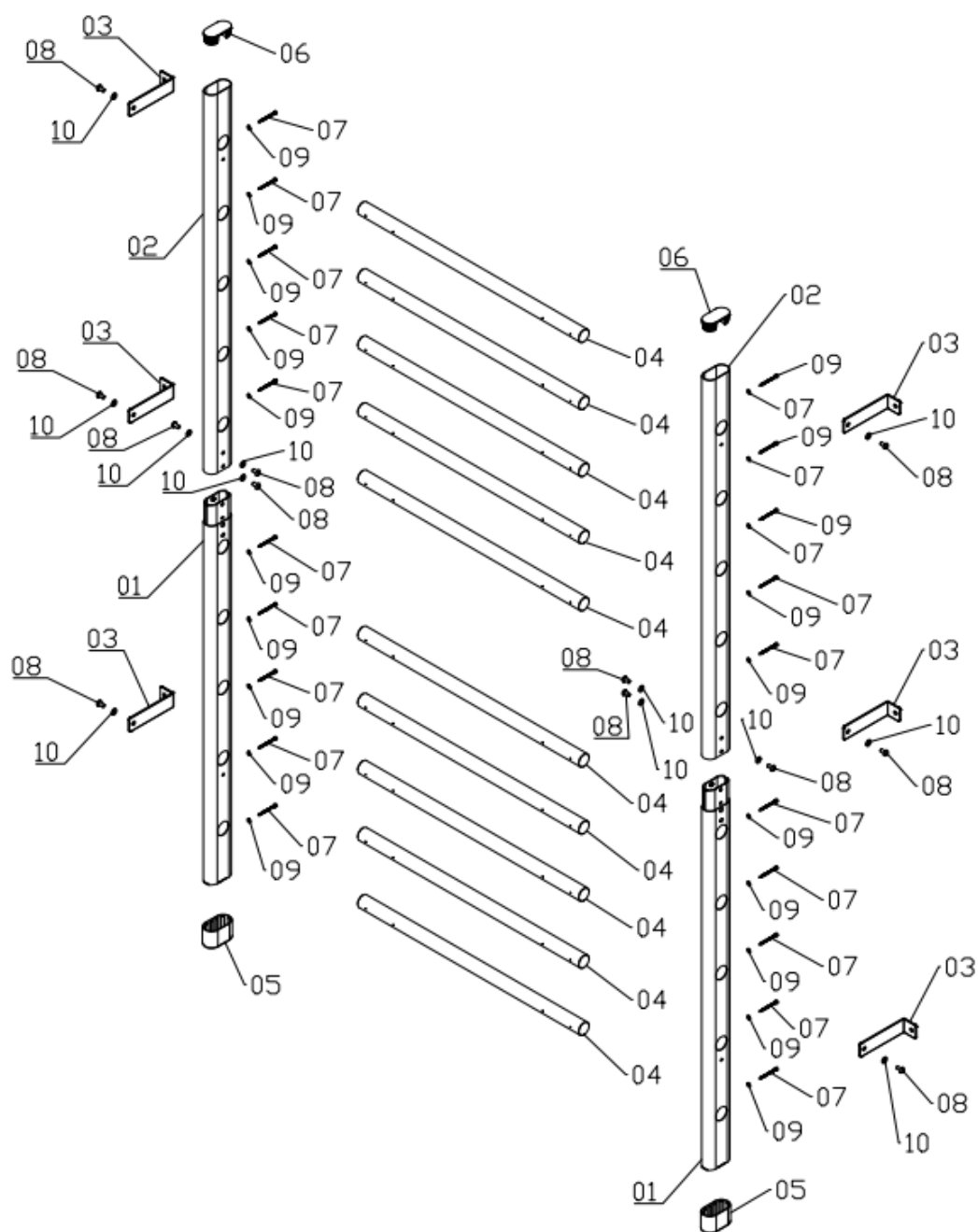
- Pred prvým použitím si pozorne prečítajte manuál a uschovajte si ho pre budúcu potrebu.
- Dodržujte všetky limity a neprekračujte ich. Používajte iba na účely, za akými je produkt vyrobený.
- Pred použitím skontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek a spojov.
- Pred akýmkoľvek tréningovým programom sa poraďte s lekárom.
- Necvičte bezprostredne po konzumácii jedla.
- Vždy majte vhodný športový odev a obuv.
- Pred cvičením sa rozcvičte.
- Deti, alebo osoby s obmedzenou motorickou alebo mentálnou schopnosťou, smú produkt používať iba pod dohľadom dospeléj osoby.
- Produkt sami neopravujte ani nemodifikujte.
- Nepoužívajte poškodené alebo opotrebované športové náčinie. Pokiaľ sa na produkte objavia ostré hrany, prestaňte produkt používať.
- Na rebrinách nesmie naraz cvičiť viac ako 1 osoba.
- Držte mimo dosahu detí, nejedná sa o hračku. Nikdy nenechávajte deti bez dozoru v blízkosti rebrín. Hrozí nebezpečenstvo uškrtienia alebo vdýchnutia malých častí!
- Montáž a inštaláciu môže vykonávať len dospelá osoba.
- Necvičte pod vplyvom alkoholu alebo drog.
- Na čistenie použite mäkkú handričku. Po každom cvičení odstráňte pot zo zariadenia.
- Iba pre vnútorné používanie.
- Použitie: H – určené na domáce používanie
- **Nosnosť:** 150 kg
- Zariadenie umiestnite na pevný, rovný a čistý povrch. Pre väčšiu bezpečnosť zachovajte odstup min. 0,6 m od ostatného vybavenia miestnosti. Výrobok musí byť uchytený (ukotvený) v stene. Spôsob správneho uchytenia závisí aj na materiálovom zložení muriva. Ak si nie ste istí, konzultujte správnu inštaláciu s odborníkom.

PRÍPRAVA



1. Pripevnite nosné skrutky M8 x 80 mm

MONTÁŽ



Ozn.	Názov	Ks
1.	Spodná bočnica	2
2.	Horná bočnica	2
3.	Pripevňovací rám	6
4.	Priečka	10
5.	Spodná krytka	2

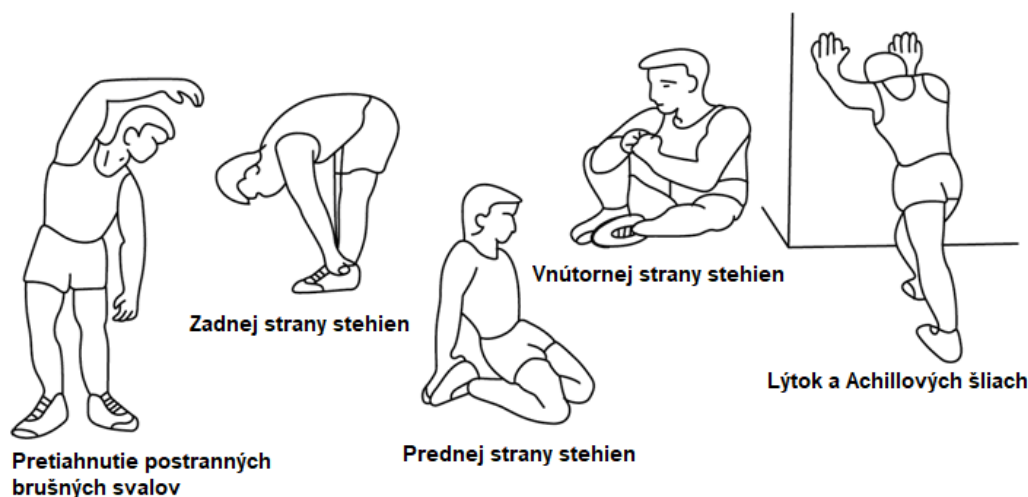
Ozn.	Názov	Ks
6.	Horná krytka	2
7.	Skrutka M5 x 50	20
8.	Skrutka M8 x 15	12
9.	Podložka Ø 5.5 x Ø 12 x T1.0	20
10.	Podložka Ø 8.5 x Ø 16 x T1.5	12

POKYNY KU CVIČENIU

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

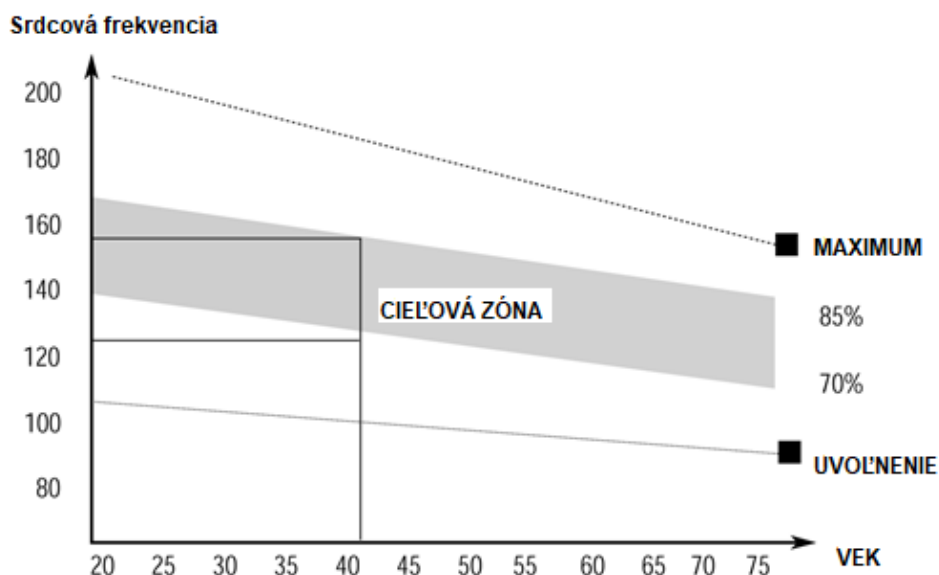
1. ROZCVIČKA

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



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

So 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 viacej namáhané, čo môže spôsobiť, že nebudete schopní cvičiť tak dlho, ako by ste si priali. Pokiaľ sa súčasne snažíte o zlepšenie kondície, je treba 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 REBRINÁCH

Kľuky na rebrinách – prsia, triceps

Postavte sa nohami pred rebriny a rukami vykonávajte rovnaký pohyb ako pri klasickom kľuku. Druhou možnosťou je vykonávanie kľukov tak, že nohy máte zaseknuté v rebrinách.

Príťahy na rebrinách – chrbát, biceps

Postavte sa na prvý stupienok a rukami sa priťahujte a odťahujte od rebrín. Pri oboch cvikoch platí, že čím nižšie sa držíte, tým je cvičenie náročnejšie.

Výpady na rebrinách – nohy, zadok

V stoji chrbtom k rebrinám si zaprite jednu nohu a druhou nohou vykonávajte drep tak, aby sa stehno dostalo do roviny s podlahou. Dôležité je mať stojnú nohu vzdialenú od rebrín tak ďaleko, aby sa jej koleno nedostalo počas cvičenia pred špičku.

Výstupy na rebriny – nohy, zadok

Postavte sa tvárou k rebrinám. Jednu nohu si dajte do výšky kolena druhej nohy a rukami sa chytíte vo výške mierne nad hlavou. Pomocou nohy na rebrinách sa vytlačte hore (ruky používajte iba na udržiavanie stability). Vykonajte jednou a následne druhou nohou.

Výpony na rebrinách – lýtka

Postavte sa na rebriny a pomaly spúšťajte päty dole, následne sa zdvihnite až do stoja na špičkách. Cvik môžete vykonávať na oboch nohách alebo striedavo najskôr na jednej a potom na druhej.

Zdvíhanie nôh vo vise na rebrinách – brucho

Zaveste sa na rebriny a zdvíhajte vystreté nohy tak, aby s trupom zvierali pravý uhol. Ľahším variantom je zdvíhanie pokrčených nôh. Ďalšou možnosťou cviku je zdvíhanie nôh v rovine s telom, v miernom vytočení do strany alebo kombináciou oboch. Dá sa cvičiť aj tak, že najskôr zdvihnete jednu nohu a následne druhú.

Všetky uvedené cviky vykonajte v štyroch sériách po 15 opakovaní. Je možné odcvičiť každý cvik zvlášť (po odcvičení 15 opakovaní jedného cviku je prestávka 30 sekúnd) alebo cvičiť formou kruhového tréningu (odcvičíte všetky cviky po 15 opakovaní a až keď docvičíte posledný cvik, budete mať prestávku 60 sekúnd).

Cvičenie na rebrinách je veľmi obľúbené pre svoje pozitívne zdravotné účinky. Či už Vám ide o kondičku alebo spevnenie celého tela, rebriny sú tým správnym vybavením.

ÚDRŽBA

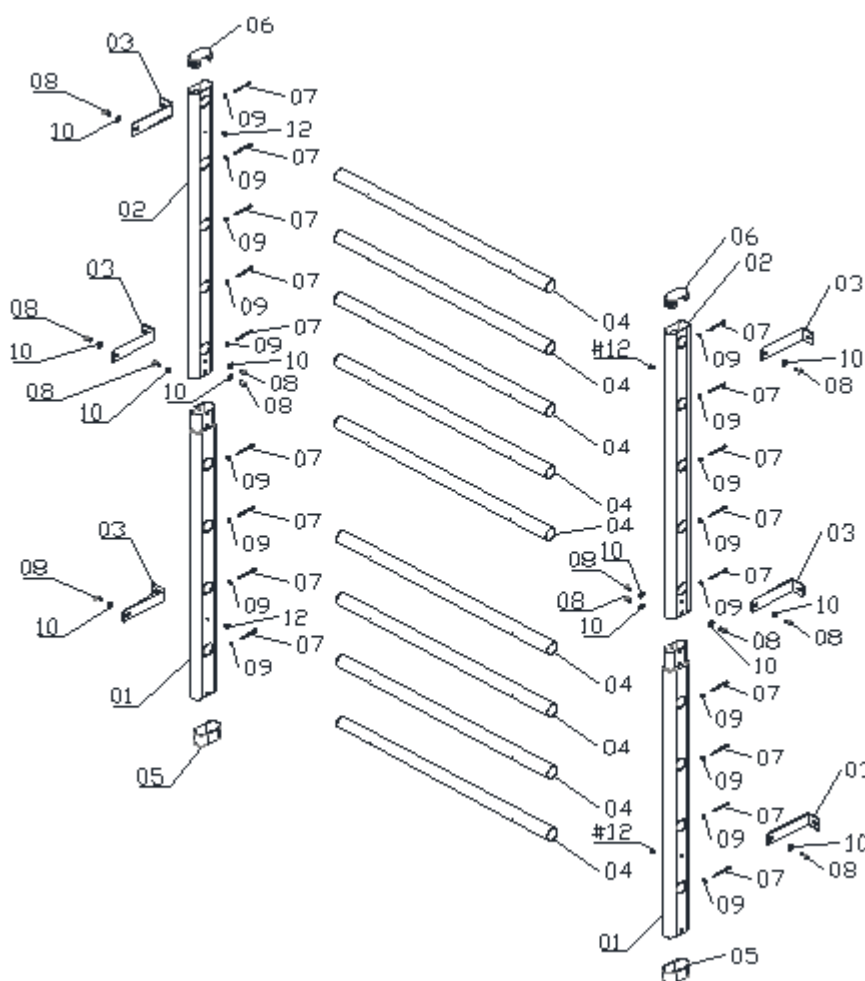
Styk s organickými rozpúšťadlami a agresívnymi čistiacimi prostriedkami môže výrobok poškodiť. Po použití výrobok len utrite vlhkou handričkou a potom utrite do sucha.

ZOZNAM ČASTÍ

Ozn.	Názov	Ks
1	Spodný rám	2
2	Horný rám	2
3	Pripevňovacia doštička	6
4	Priečka	10
5	Spodná krytka	2
6	Horná krytka	2

Ozn.	Názov	Ks
7	Skrutka M5 x 50	18
8	Skrutka M8 x 15	12
9	Podložka Ø 5.5 x Ø 12 x T1.0	18
10	Podložka Ø 8.5 x Ø 16 x T1.5	12
11	Expanzná skrutka M8 x 80	6
12	Krytka	4

NÁKRES



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. 208/2024 Z.z. v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nespomenutých.

Predávajúcim je spoločnosť Stores inSPORTline SK, s.r.o., so sídlom Električná 6471, IČO: 46259317, zapísaná v Obchodnom registri Okresného súdu Trenčín, Oddiel: Sro, Vložka č. 24799/R.

Adresa predajní:

1. Stores inSPORTline SK, 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 kúpnuou 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 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: Stores inSPORTline SK, 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.

SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR
Centrála: Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Reklamace 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****Stores inSPORTline SK, s.r.o.**

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

IČO: 46259317
DIČ: 2023299729
IČ DPH: SK2023299729

Tel.: +421 917 700 098
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

Vrátenie a výmena tovaru