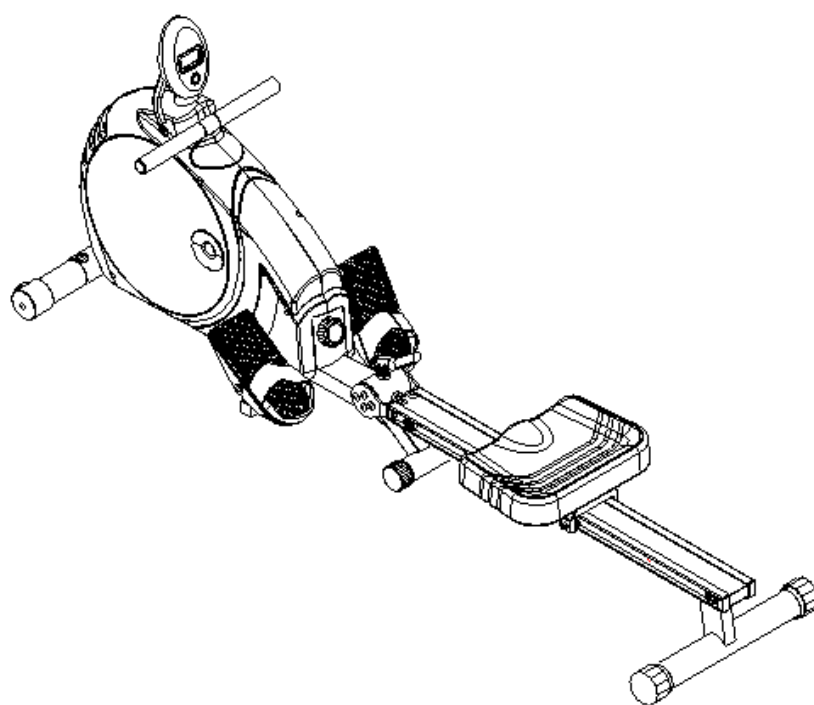




Užívateľský manuál – SK

IN 351 Veslovací trenažér inSPORTline Oxford



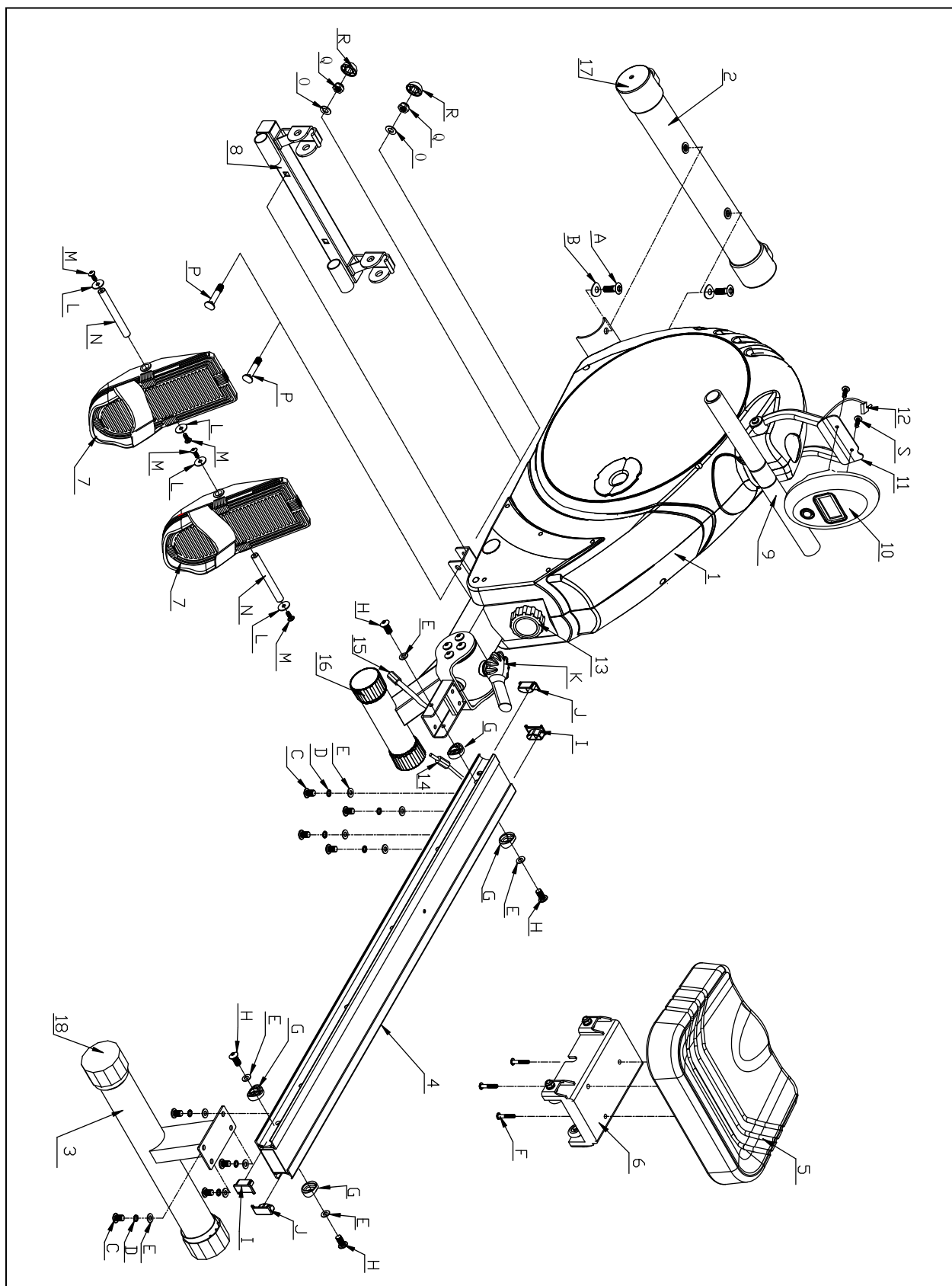
Dôležité bezpečnostné pokyny

Prosím uskladnite si tento návod na bezpečnom mieste pre budúce použitie.

1. Je veľmi dôležité, aby ste si pozorne prečítali tento návod na používanie ešte pred samotnou montážou a používaním zariadenia. Len správne používanie, správna montáž a správna starostlivosť o zariadenie sú predpokladom pre bezpečné a efektívne používanie zariadenia. Je na Vašej zodpovednosti, aby boli všetci používatelia zariadenia dostatočne informovaný o výstrahách a možných nebezpečenstvách pri používaní tohto zariadenia.
2. Pred samotným používaním zariadenia by ste mali konzultovať svoj zdravotný stav so svojim lekárom, aby preveril či nemáte žiadny fyzický alebo zdravotný problém, ktorý by mohol spôsobiť riziko poškodenia Vášho zdravia alebo Vašu bezpečnosť alebo ak by ste nemohli zariadenie správne používať. Odporúčania Vášho lekára sú dôležité najmä ak beriete lieky, ktoré majú vplyv na srdcový tep, tlak srdca alebo úroveň cholesterolu.
3. Sledujte signály svojho tela. Nesprávne alebo prílišné cvičenie môže poškodiť Vaše zdravie. Prestaňte okamžite cvičiť ako spozorujete akýkoľvek z nasledujúcich symptómov: bolesť, napätie v hrudníku, nepravidelný srdcový tep, extrémne skrátenie dýchania, mierne zakolísania rovnováhy, závrat alebo nevoľnosť. Ak spozorujete akýkoľvek z týchto príznakov, mali by ste konzultovať svoj zdravotný stav so svojim lekárom ešte pred samotným pokračovaním cvičenia na zariadení.
4. Dbajte o to, aby boli deti a domáce zvieratá mimo dosah zariadenia. Zariadenie je určené na používanie len dospelými osobami.
5. Používajte zariadenie len na pevnom, rovnom povrchu s ochrannou podložkou pre podlahu alebo koberec. Kvôli bezpečnosti by ste mali mať okolo zariadenia v okruhu aspoň 1 m voľný priestor.
6. Pred samotným používaním zariadenia, skontrolujte prosím, či sú všetky matice a skrutky bezpečne dotiahnuté a či nie sú dielce opotrebené alebo poškodené.
7. Bezpečnosť zariadenia dosiahnete len ak je zariadenie pravidelne kontrolované či nie je poškodené alebo opotrebené a ak je správne udržiavané.
8. Zariadenie používajte vždy len spôsobom na to určeným. Ak nájdete akýkoľvek dielec že je poškodený počas montáže alebo počas kontroly, alebo ak počujete nezvyčajný zvuk vychádzajúci pri cvičení zo zariadenia, okamžite prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, pokiaľ ste problém neodstránili.
9. Pri používaní zariadenia noste vhodné oblečenie. Vyvarujte sa noseniu voľného oblečenia, ktoré by sa mohlo počas cvičenia zachytiť do zariadenia, alebo ktoré by Vám zabráňovalo alebo obmedzovalo pohyb. Prosím berte na vedomie, že nesprávne alebo prílišné cvičenie môže spôsobiť zdravotné problémy.
10. Zariadenie je určené pre domáce používanie.
11. Zariadenie nie je vhodné na terapeutické účely.
12. Necvičte na zariadení 30-60 minút pred konzumovaním jedla alebo tesne po konzumácii jedla.
13. Dbajte o to, aby ste sa pred samotným cvičením na zariadení dostatočne rozcvičili a zahriali.
14. Kategória trenažéra - HC (podľa normy STN EN ISO 20957) určené pre domáce použitie.
15. Maximálna hmotnosť užívateľa nesmie presiahnuť 120kg.
16. Možnosť brzdenia je závislá od rýchlosti.

Dbajte zvýšenú opatrnosť ak zariadenie zdvíhate alebo presúvate, aby ste si nespôsobili zranenie chrbta. Vždy dvíhajte zariadenie vhodným spôsobom, prípadne požiadať ďalšiu dospelú osobu o pomoc pri dvíhaní alebo presúvaní zariadenia.

Výkres zariadenia

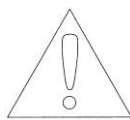
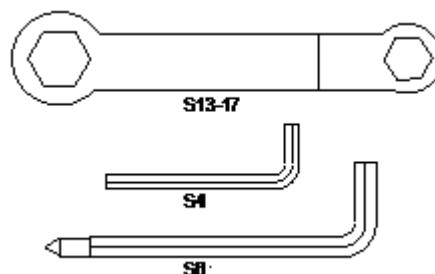
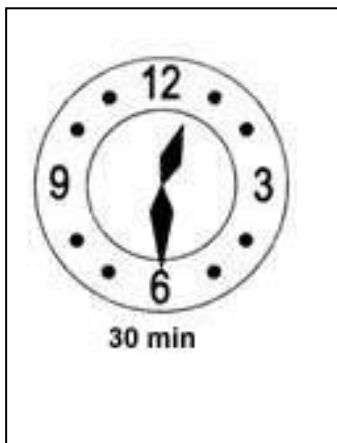
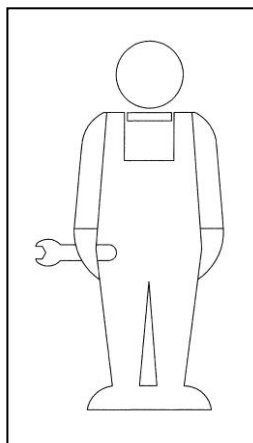
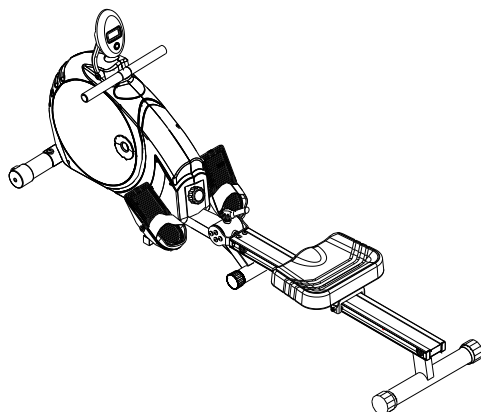


Zoznam dielcov

P.č.	Popis	ks
A	Skrutka M10x20	2
B	Podložka ID10.5 x OD25 x T1. 5	2
C	Skrutka M8x15	8
D	Pružinová podložka ID8.5 x OD11.5 x T1. 5	8
E	Podložka ID8.5 x OD16 x T1. 5	12
F	Skrutka M6x35	3
G	Gumový doraz	4
H	Skrutka M8x20	4
I	Zátka	2
J	Zátka	2
K	Gombík	1
L	Podložka ID6.5 x OD22 x T1. 5	4
M	Skrutka M6x15	4
N	Manžeta hriadele	2
O	Podložka ID10.5 x OD25 x T1. 5	2
P	Skrutka M10x50	2
Q	Matica M10	2
R	Zátka	2
S	Skrutka M5x15	2
1	Hlavný rám	1
2	Predný stabilizátor	1
3	Zadný stabilizátor	1
4	Hlavná kolajnica	1
5	Sedadlo	1
6	Podpera sedadla	1
7	Pedál	2
8	Podper pedálu	1
9	Ťažná rukoväť	1
10	Počítač	1
11	Držiak počítača	1
12	Kábel počítača	1
13	Gombík nastavenia záťaže	1
14	Kábel snímača	1
15	Kábel snímača	1
16	Zátka	2
17	Zátka	2
18	Zátka	2
T	Kľúč S13-17	1
U	Kľúč S4	2
V	Kľúč S6	1

Montáž zariadenia

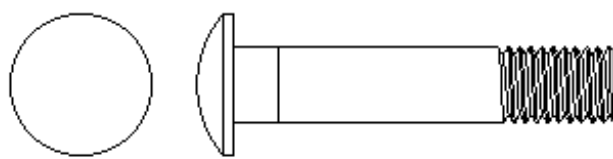
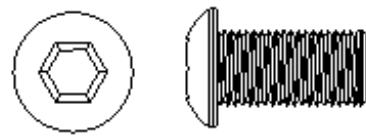
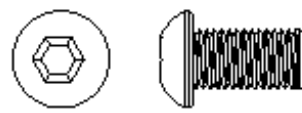
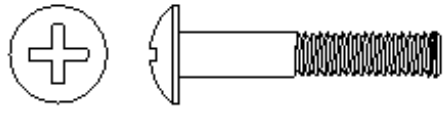
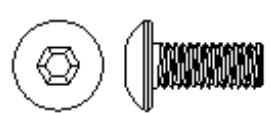
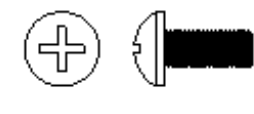
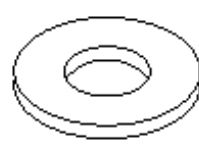
1 Pokyny k montáži

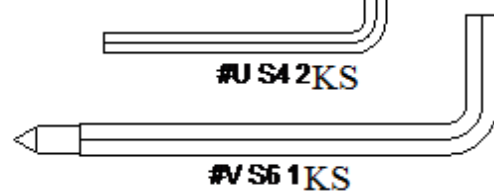
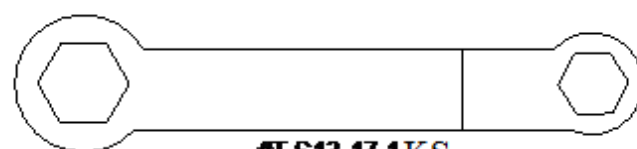
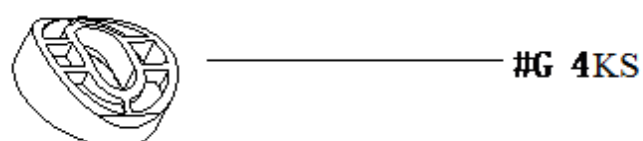
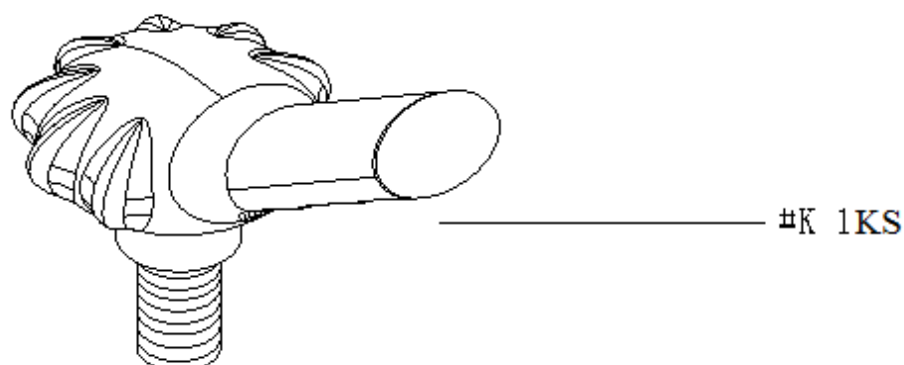
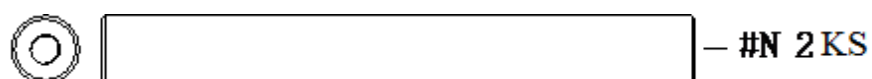


Poznámka

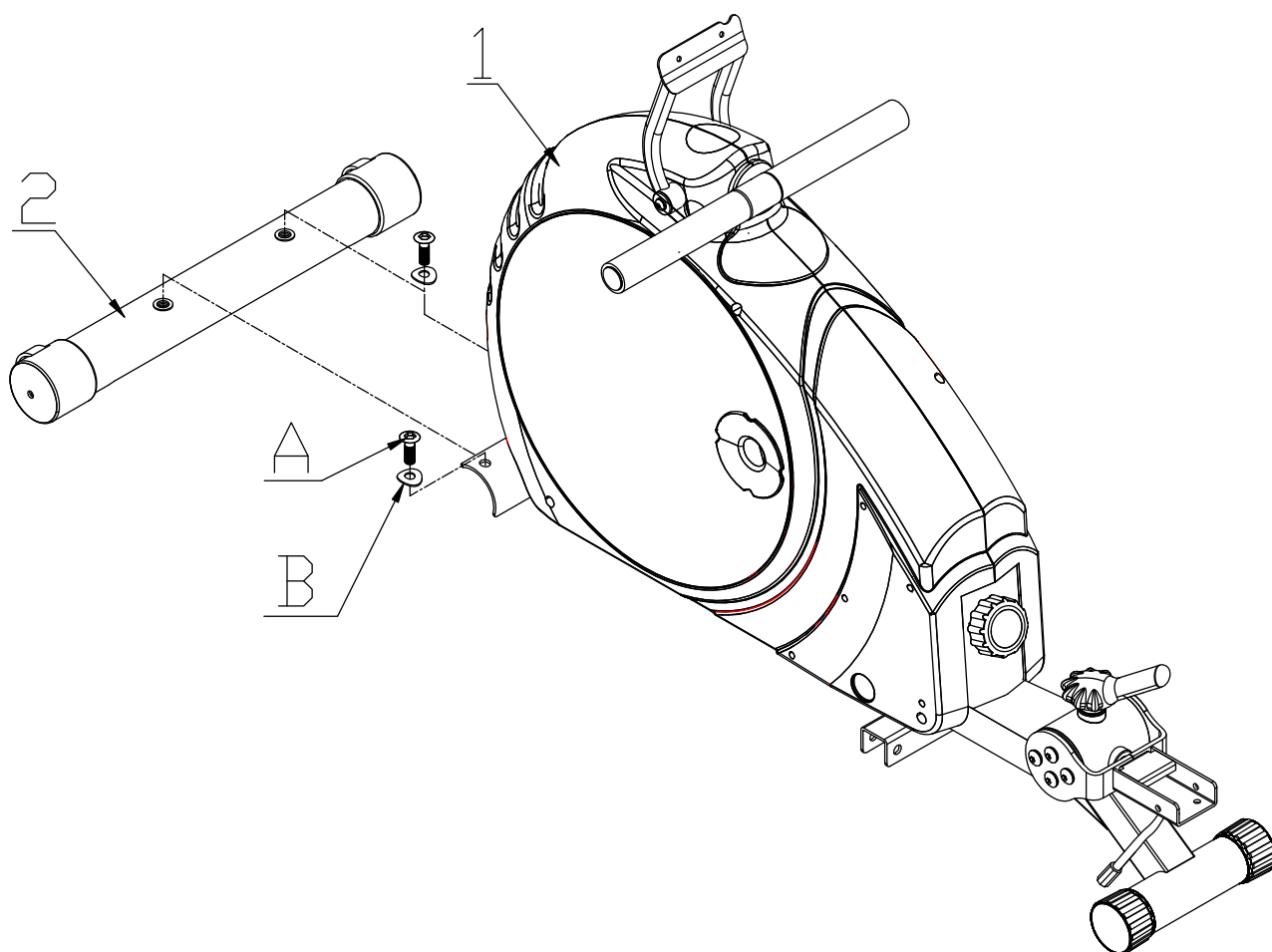
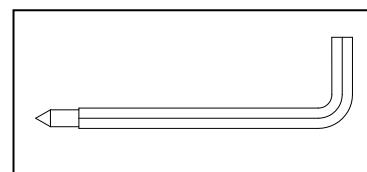
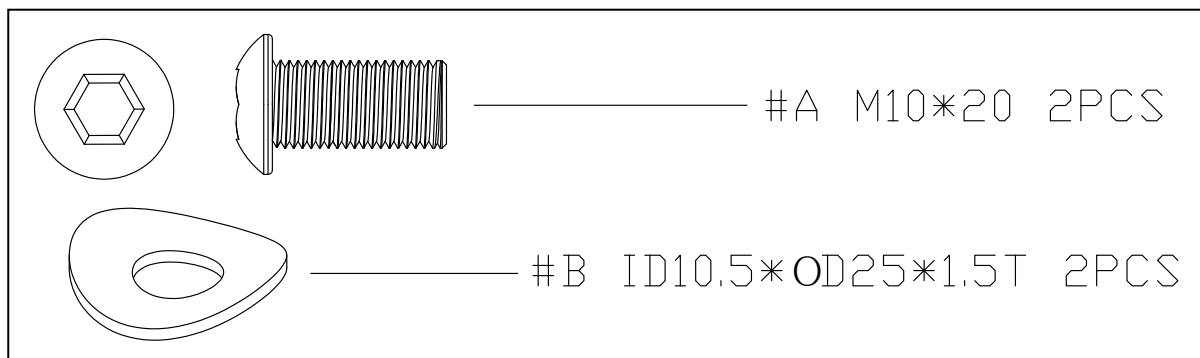
- Prečítajte si návod pred samotnou montážou
- Identifikujte a oboznámte sa s dieclami zariadenia.
- Skontrolujte si montážne náradie.
- Uistite sa, že máte správne náradie.
- Pripravte si priestor na montáž.
- Postupujte podľa pokynov k montáži.
- Nepoužívajte príliš hrubú silu pri montáži.
- Pravidelne doťahujte spoje.
- Majte vždy k dispozícii návod na používanie a montáž.

2 Identifikujte dielce

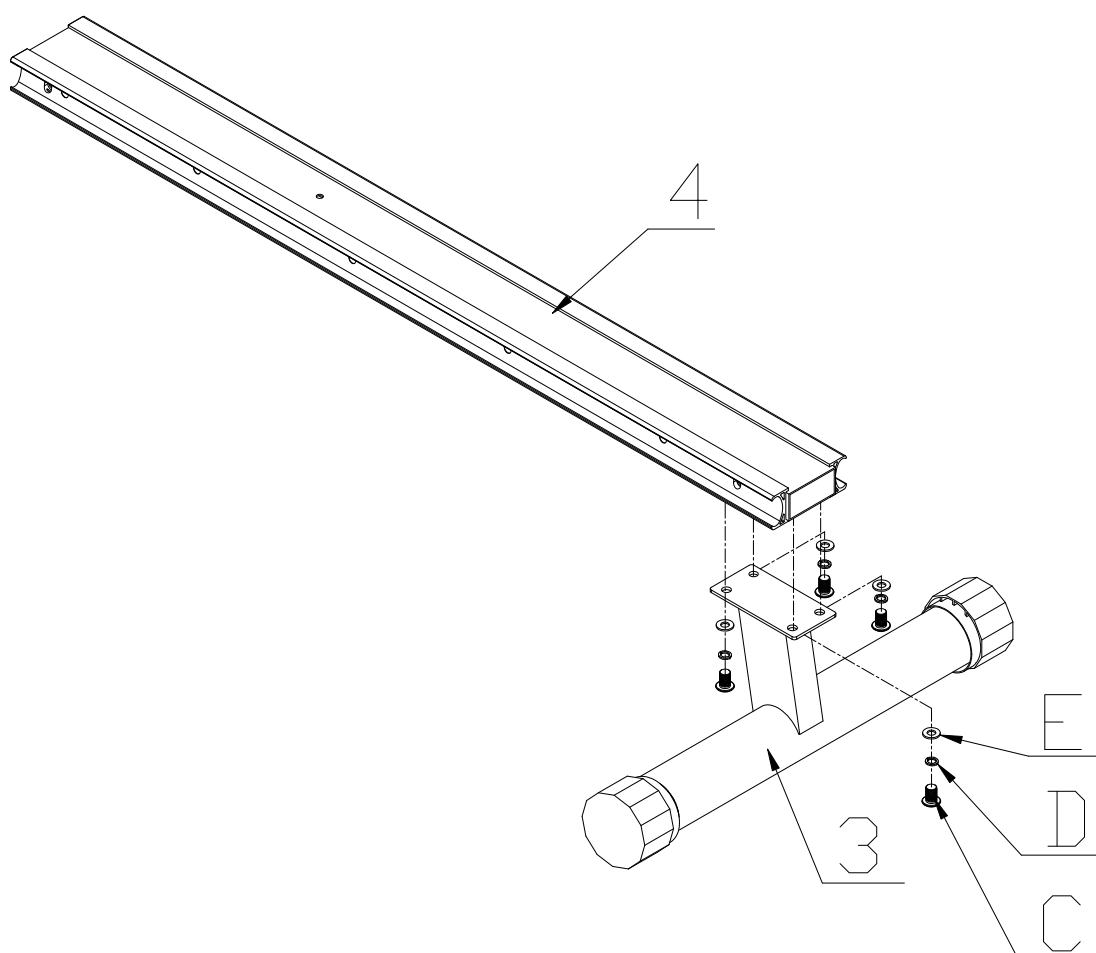
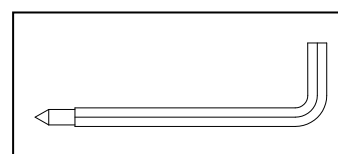
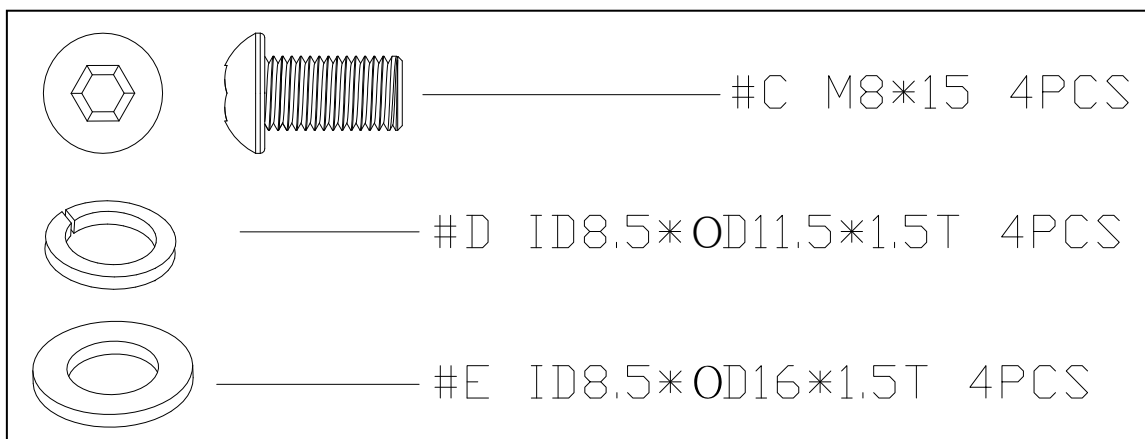
	#P M10*50 2 KS
	#A M10*20 2 KS
	#C M8*15 8 KS
	#H M8*20 4 KS
	#F M6*35 3 KS
	#M M6*15 4 KS
	#S M5*15 2 KS
	#B ID10.5* OD 25*1.5T 2 KS
	# O ID10.5* OD 25*1.5T 2 KS
	#D ID8.5* OD 11.5*1.5T 8 KS
	#E ID8.5* OD 16*1.5T 12 KS
	#L ID6.4* OD 22*1.5T 4 KS
	# Q M10 2 KS



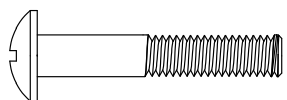
3 Montáž krok 1



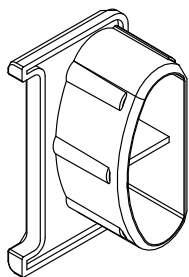
4 Montáž krok 2



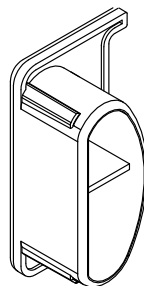
5 Montáž krok 3



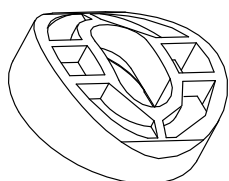
#F M6*35 3PCS



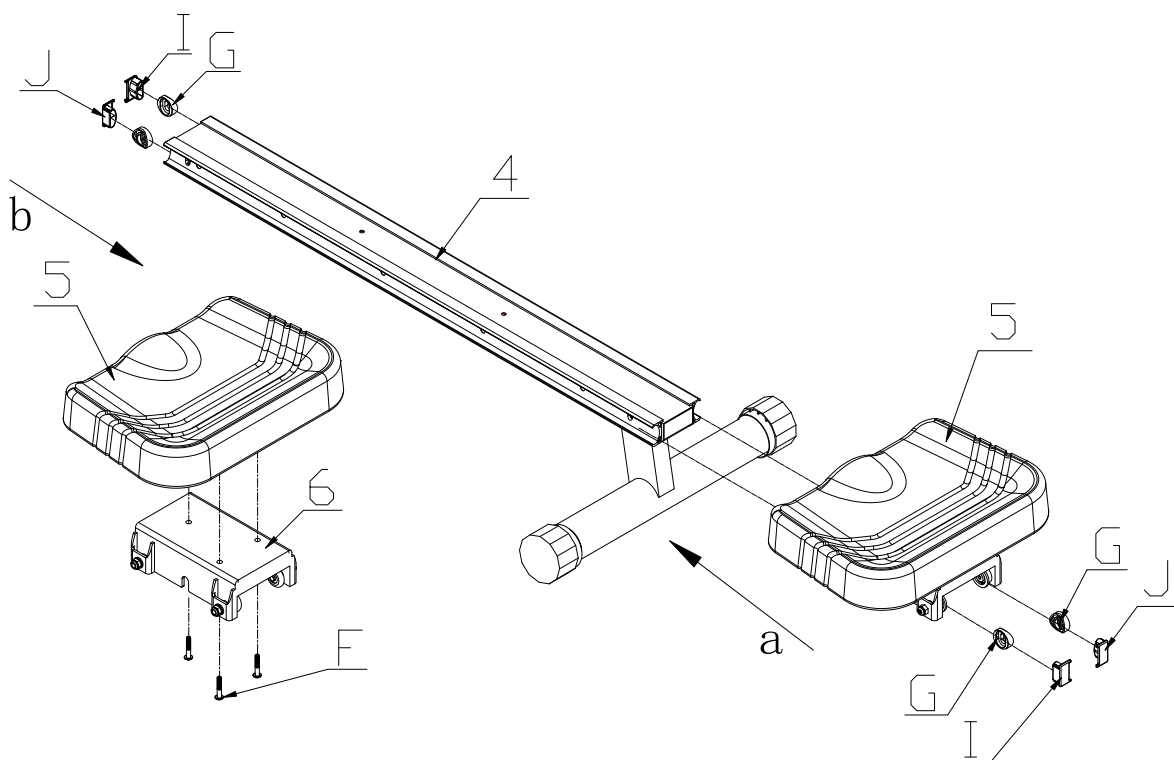
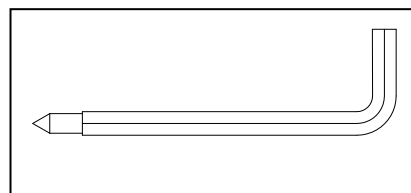
#J 2PCS



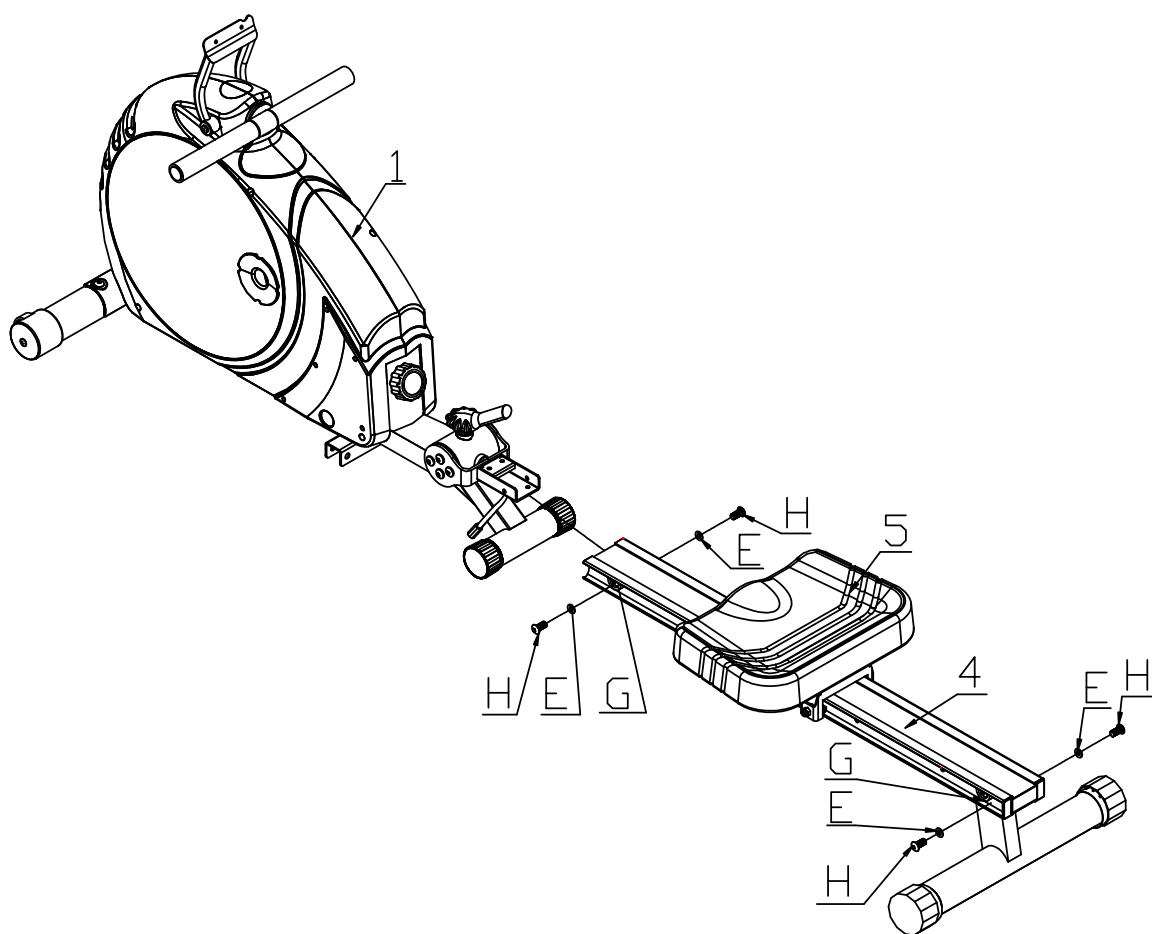
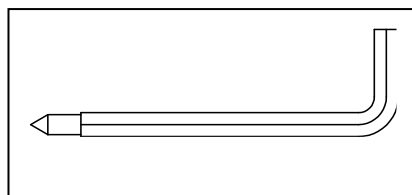
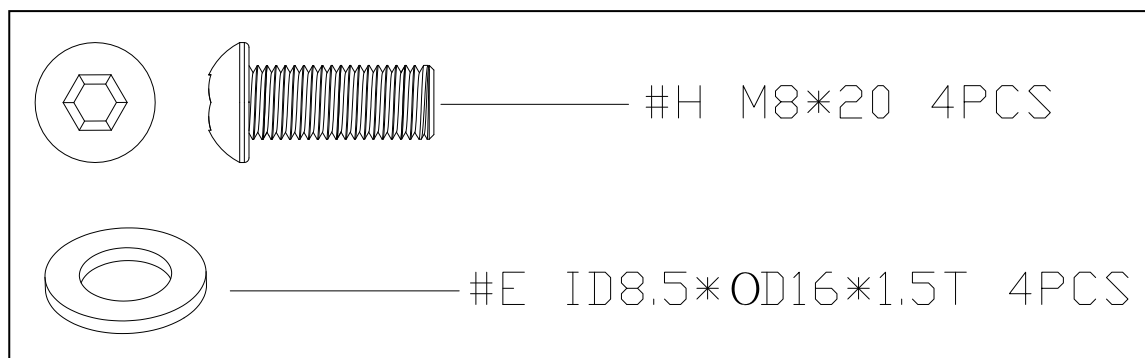
#I 2PCS



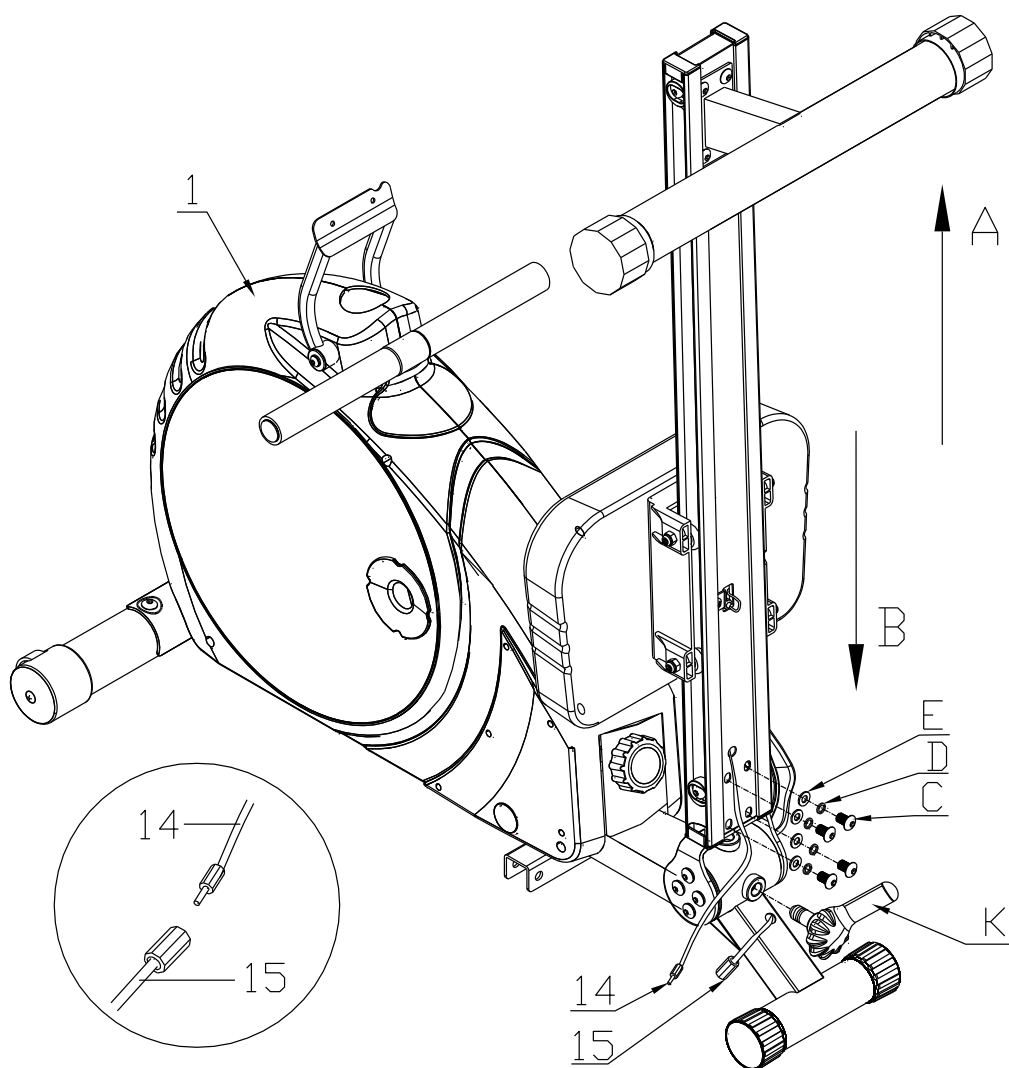
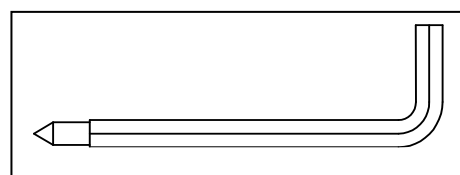
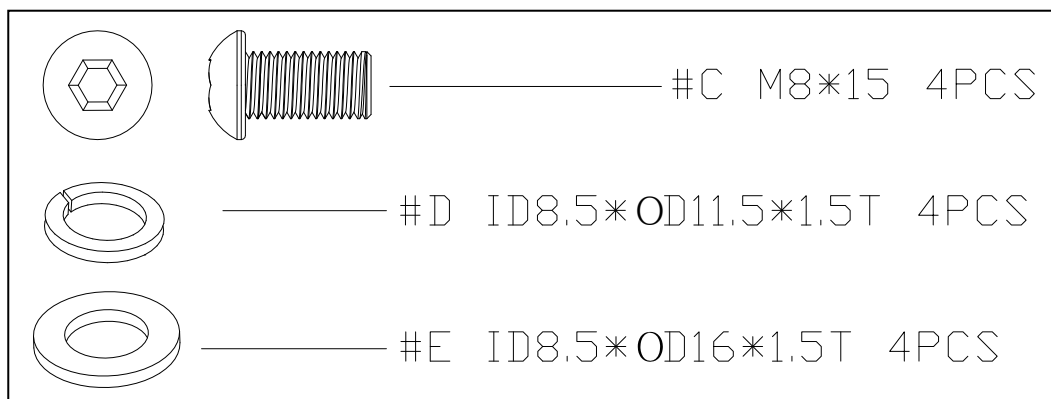
#G 4PCS



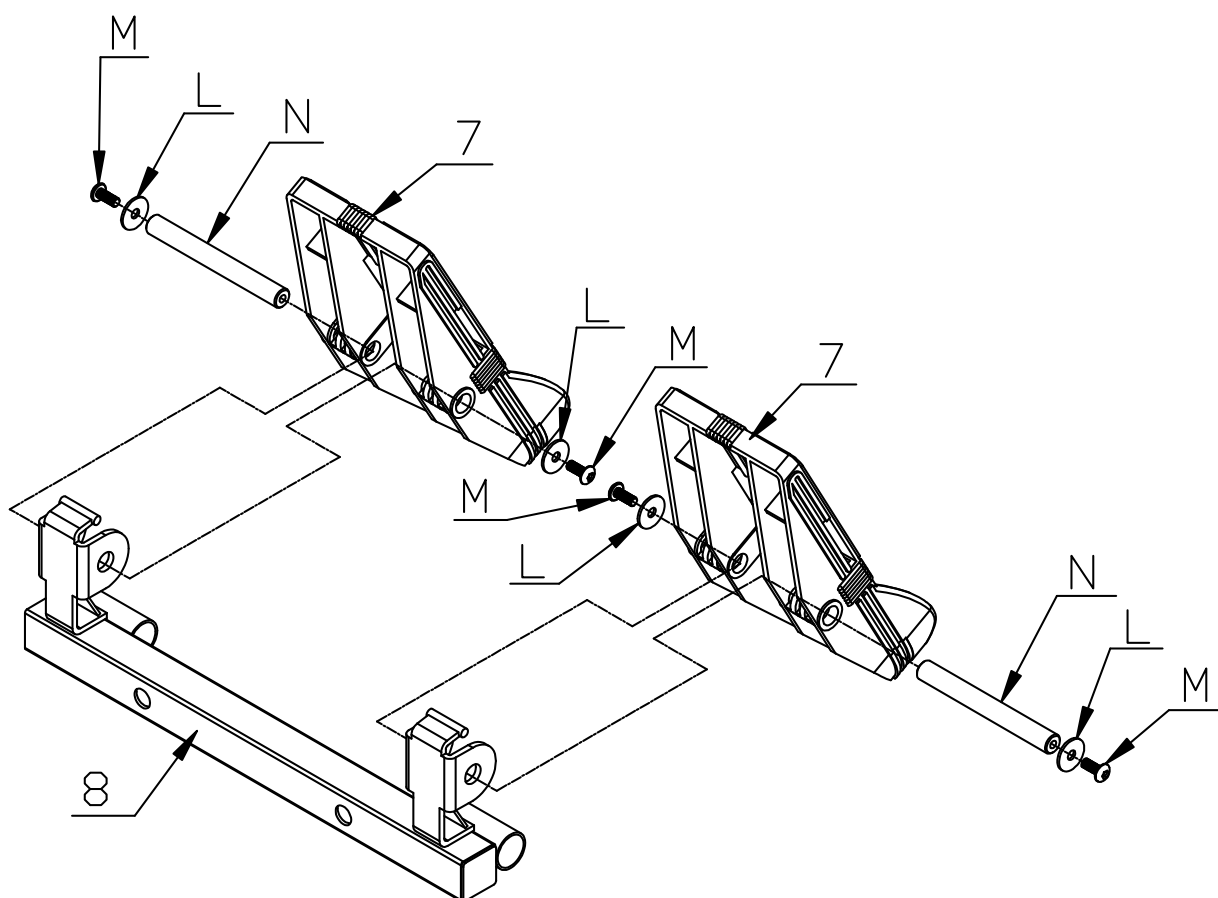
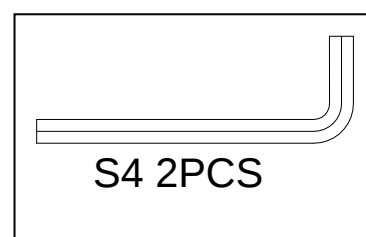
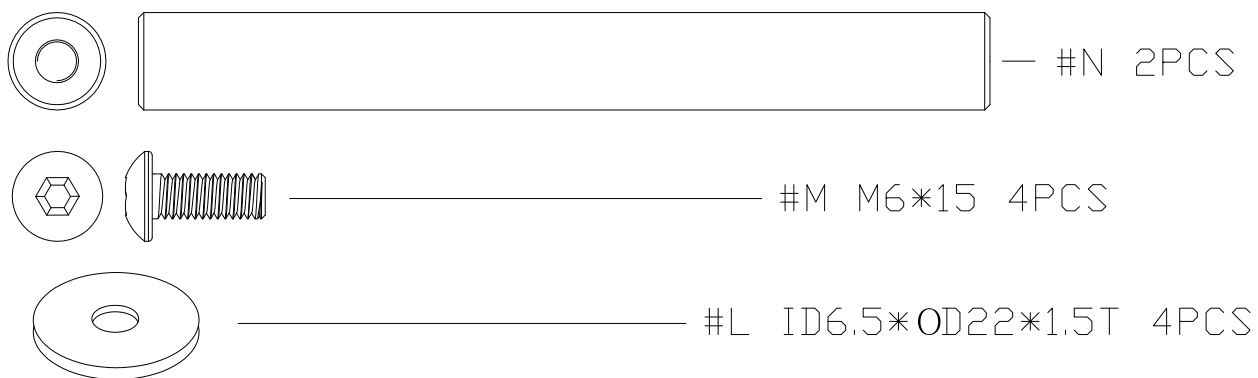
6 Montáž krok 4



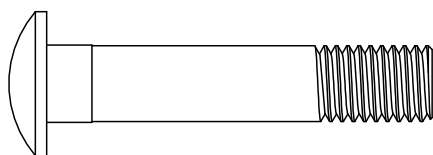
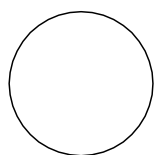
7 Montáž krok 5



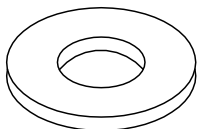
8 Montáž krok 6



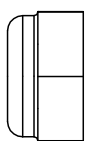
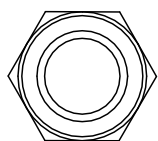
9 Montáž krok 7



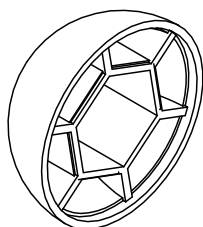
#P M10*50 2PCS



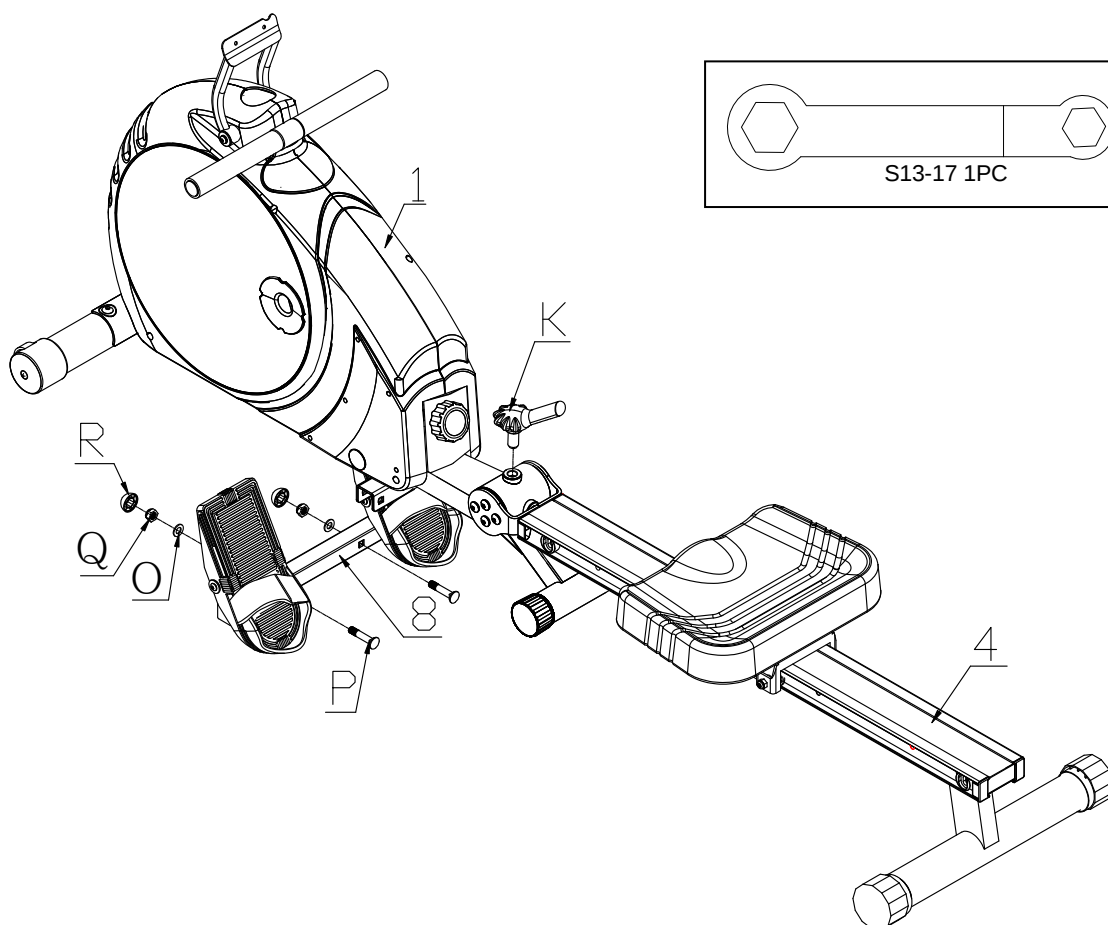
#O ID10.5*OD25*1.5T 2PCS



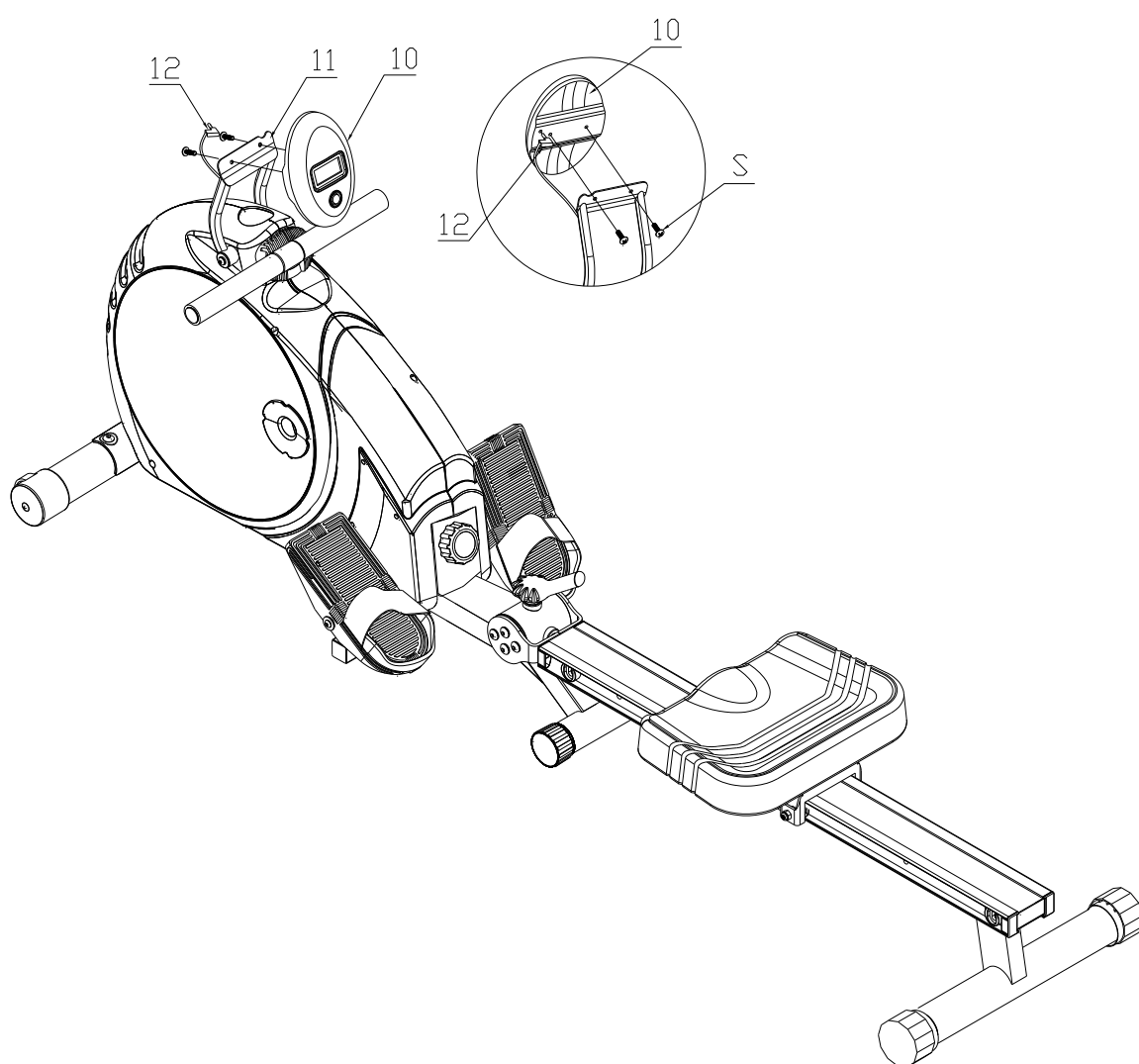
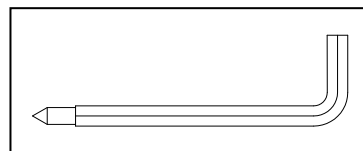
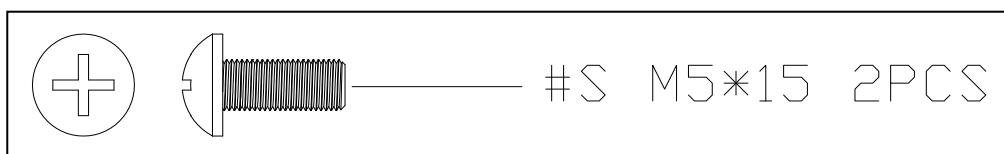
#Q M10 2PCS



#R 2PCS

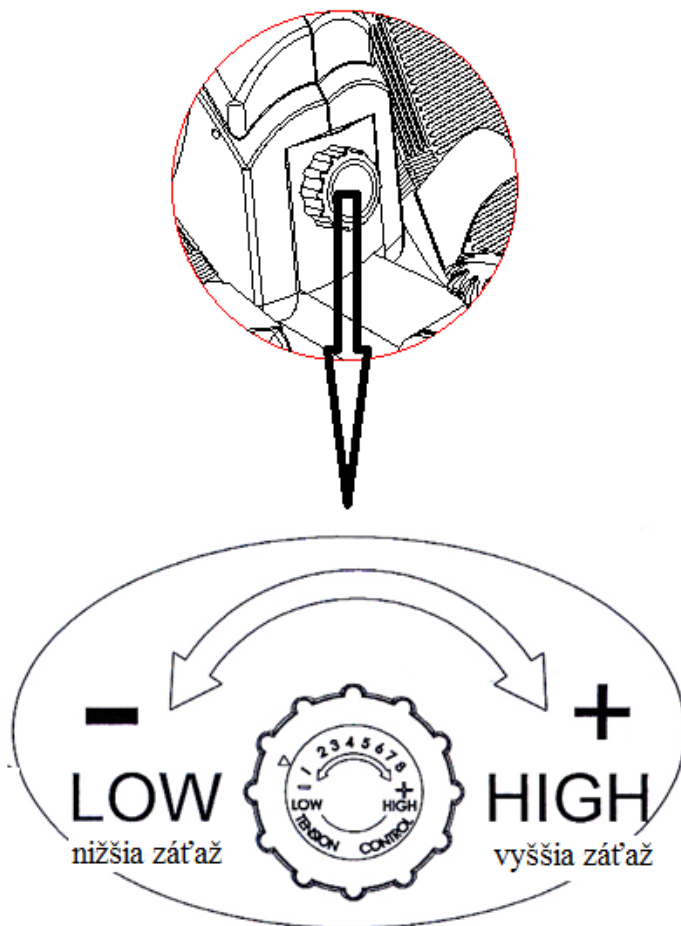


10 Montáž krok 8



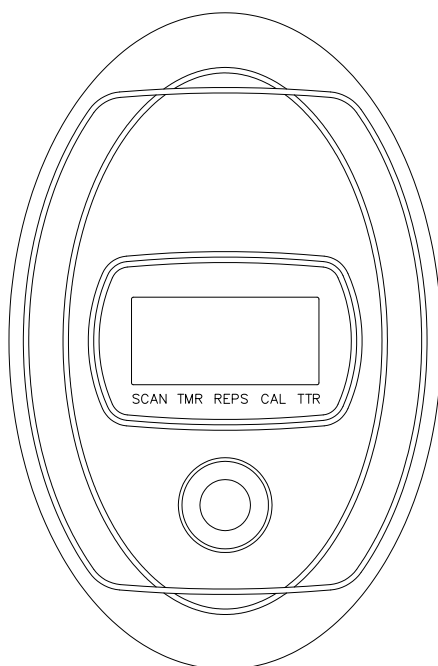
5. Nastavenie záťaže

Môžete si nastaviť rôznu úroveň záťaže spôsobom uvedeným nižšie pomocou nastavovacieho gombíka:



Poznámka: Zo začiatku pri cvičení by ste si mali mať úroveň záťaže podľa Vašej potreby. Pamätajte si, že začínajte pomaly a zľahka a tým postupne krok za krokom dosiahnete lepšiu kondíciu a výdrž aj pri postupnom zvyšovaní záťaže.

Obsluha počítača



1 Funkcie a obsluha

- ☐ RESET-resetovanie: stlačte toto tlačítko na dobu viac ako 2 sekundy pre zresetovanie - vynulovanie.
- ☐ SCAN-sken: stláčajte tlačítko až sa dostanete na funkciu SCAN a jednotka bude automaticky zobrazovať jednotlivé funkcie, každú po dobu 5 sekúnd, v tomto poradí STEP-krok /MIN-minúta ,TIME-čas, COUNT-počítanie , CAL-kalórie.
- ☐ TIME-čas: (jednotka= minúty:sekundy). Stláčajte tlačítko až sa dostanete na funkciu TIME a čas sa začne napočítavať od hodnoty nula
- ☐ REPS-opakovania: (počet záberov) Stláčajte tlačítko až sa dostanete na funkciu REPS, display bude zobrazovať počet záberov, ktoré cvičiaca osoba vykonala
- ☐ TTR-celkovo: (TOTAL COUNT – celkové počítanie) Stláčajte tlačítko až sa dostanete na funkciu TTR, zobrazí sa celkový počet záberov, ktoré boli na zariadení vykonané.
- ☐ CALORIE-kalórie: (jednotka=kalórie) Stláčajte tlačítko až sa dostanete na funkciu CAL. Na displayi sa zobrazí hodnota kalórií, ktoré užívateľ pri cvičení spálil.

2 Špecifikácia

FUNKCIA	Auto Scan-sken	Každých 6 sekúnd
	Time-čas	0:00-99:59 Second
	Count (REPS) – opakovaní	1-9999
	Calorie – calorie	0.1-999.9 Kcal
	TTR(Total count) – celkový počet	1—9999
Ovládač		4 bit, 1 chip mikroprocesor
Snímač		Bezdotykový magnetický typ
Typ batérie		1 ks veľkosť AA alebo UM-4
Používať pri teplote:		0°C - +40°C (32°F - 104°F)
Skladovať pri teplote		-20°C - +50°C (-4°F - 122°F)

3 Batérie

1. ovládacia jednotka používa batériu typu „AA” alebo AG76. Batériu môžete vymeniť zo zadnej strany.
2. batéria musí byť správne umiestnená a uistite sa, že pružiny majú správny kontakt s batériou.
3. Ak je displayi nečitateľný alebo zobrazuje len čiastkovo, prosím vyberte batériu a počkajte 15 sekúnd. Vložte batériu späť. Ak problém pretrváva, batériu vymeňte za novú.

Odporúčanie ako narábať s batériami

- 1 Odstráňte batérie ako sú vyčerpané alebo ak zariadenie nepoužívate na dlhšiu dobu, aby ste zabránili možnému riziku vytečeniu batérií.
- 2 Nedobýjajte batérie alebo ich nerozoberajte a už vôbec ich nevhadzujte do ohňa. Nebezpečenstvo výbuchu!
- 3 Dávajte pozor na správnu polaritu (+) a (-). Vždy vymieňajte naraz všetky batérie, nemiešajte staré s novými batériami alebo rôzne typy batérií.
- 4 Prednostne používajte alkalické batérie, nakoľko majú dlhšiu životnosť ako obyčajné batérie.
- 5 Výmena batérií je nutná, keď je displayi bledý alebo sa stráca.



Ako cvičiť

1 Začíname

Môžete si sami zostaviť program cvičenia podľa svojich požiadaviek a predstáv a s prihliadnutím na Váš fyzický stav. Úspešný cvičebný program pozostáva zo zahrievacích cvikov, aerobikových cvikov a vychladzovacích/uvoľňovacích cvikov. Aby bolo cvičenie efektívne, cvičte pravidelne aspoň dva krát do týždňa, lepšie by bolo tri krát, dajte si deň oddychu medzi cvičením. Po niekoľko mesačnom pravidelnom cvičení môžete frekvenciu cvikov zvýšiť na štyri až päť krát do týždňa.

Spôsob cvičenia závisí od každej osoby. Ak ste už dlhšiu dobu necvičili, alebo ste boli dlhšiu dobu neaktívny, alebo ste mali niekoľko krát nadváhu, začnite s cvičením POMALY, postupne zvyšujte čas a zaťaženie cvičenia niekoľko minút za cvičenie.

Kombinujte cvičenie spolu aj so štruktúrovanou nutričnou diétou, čím dosiahnete to, že sa budete cítiť lepšie, budete vyzerat' lepšie a budete mať väčšiu radosť zo života.

2 Aerobic a fitness

Aerobikové cvičenie je jednoducho definované ako akákoľvek trvalá aktivita, ktorá zvyšuje prísun kyslíka do Vašich svalov prostredníctvom pumpovanej krvi v žilách Vaším srdcom.

Prostredníctvom pravidelného cvičenia Váš kardio-vaskulárny systém bude silnejší a efektívnejší. Vaša doba návratu srdčejnej činnosti do normálu po vyvinutej aktivite sa bude pravidelným cvičením skracovať.

Zo začiatku budete schopní cvičiť len niekoľko minút denne. Nebojte sa dýchať ústami, nakoľko Vaše telo potrebuje viac kyslíka. Skúste „rozprávací test“. Ak sa počas bežného cvičenia nemôžete normálne rozprávať, tak cvičíte príliš moc! Avšak pravidelným cvičením, ďalších 6 až 8 týždňov, si vybudujete lepšiu telesnú kondíciu.

Nebudte znechutení, ak to bude trvať o niečo dlhšie a neupadnite do letargie, každá osoba je individuálna a preto potrebuje aj individuálny čas pre dosiahnutie požadované cieľa. Pracujte na sebe, tak aby ste sa cítili pohodlne a výsledky sa dostavia. Najlepšie výsledky cvičenia sa dosiahnu, čím ťažšie sa budete dostávať a držať vo Vašej požadovanej zóne cvičenia.

Rady:

- nechajte nech Váš cvičebný plán a diétny program, prezrie lekár aby Vám odporučil aké cvičenie by ste mali vykonávať
- začnite s cvičebným programom pomaly s vytyčenými reálnymi cieľmi, ktoré ste si sami stanovili a boli odporúčané lekárom
- monitorujte si srdečný tep častejšie. Stanovte si svoj cieľový srdečný tep s prihliadnutým na Váš vek a kondíciu
- umiestnite si cvičebné zariadenie na rovný pevný povrch, vo vzdialenosti minimálne 3 stopy od steny a nábytku

3 Intenzita cvičenia

Cvičenie vo Vašej požadovanej cieľovej zóne

Pre maximalizáciu prínosov z cvičenia, je dôležité cvičiť správnou intenzitou. Vhodnú úroveň

cvičenia nájdete pomocou použitia srdečného tepu ako vodítka. Pre efektívne cvičenie by mal byť Váš srdečný tep v úrovni 70% až 85% Vášho maximálneho srdečného tepu keď cvičíte. Cieľové zóny sú vyobrazené v tabuľke nižšie – tak pre osoby s dobrou kondíciou ako aj pre osoby bez kondície s prihliadnutím na vek.

Aby ste sa uistili, že Vaše srdce pracuje v jeho cvičiacej cieľovej zóne, je potreba, aby ste si zmerali pulz. Ak nemáte snímač pulzu (ak nie je súčasťou zariadenia alebo ak nemáte iný samostatný merač), je treba, aby ste si zmerali Váš pulz na krčnej tepne alebo na zápästí. Je umiestnená na bočnej strane krku a môžete ju nahmatať končekmi prstov (ukazovák a prostredník). Počítajte počet úderov, ktoré cítite za dobu 6 sekúnd a potom túto hodnotu vynásobte desiatimi a dostanete Váš tep srdca za minútu. Toto meranie by malo byť vykonané ešte pred samotným cvičením, aby sa dalo podľa toho postupovať. Požadovanú cieľovú zónu si pozrite v tabuľke nižšie.

Aký vysoký alebo nízky by mal byť Váš tep počas cvičenia?

Spôsob ako zistiť Váš tep sme Vám popísali vyššie.



Vek	Cieľová zóna srdečného tepu (55% ~ 90% max. srdečného tepu)	Priemerný maximálny srdečný tep 100%
20	110-180 úderov za minútu	200 úderov za minútu
25	107-175 úderov za minútu	195 úderov za minútu
30	105-171 úderov za minútu	190 úderov za minútu
35	102-166 úderov za minútu	185 úderov za minútu
40	99-162 úderov za minútu	180 úderov za minútu
45	97-157 úderov za minútu	175 úderov za minútu
50	94-153 úderov za minútu	170 úderov za minútu
55	91-148 úderov za minútu	165 úderov za minútu
60	88-144 úderov za minútu	160 úderov za minútu
65	85-139 úderov za minútu	155 úderov za minútu
70	83-135 úderov za minútu	150 úderov za minútu

Nasledovná tabuľka ukazuje, aký tep by ste mali mať podľa veku:

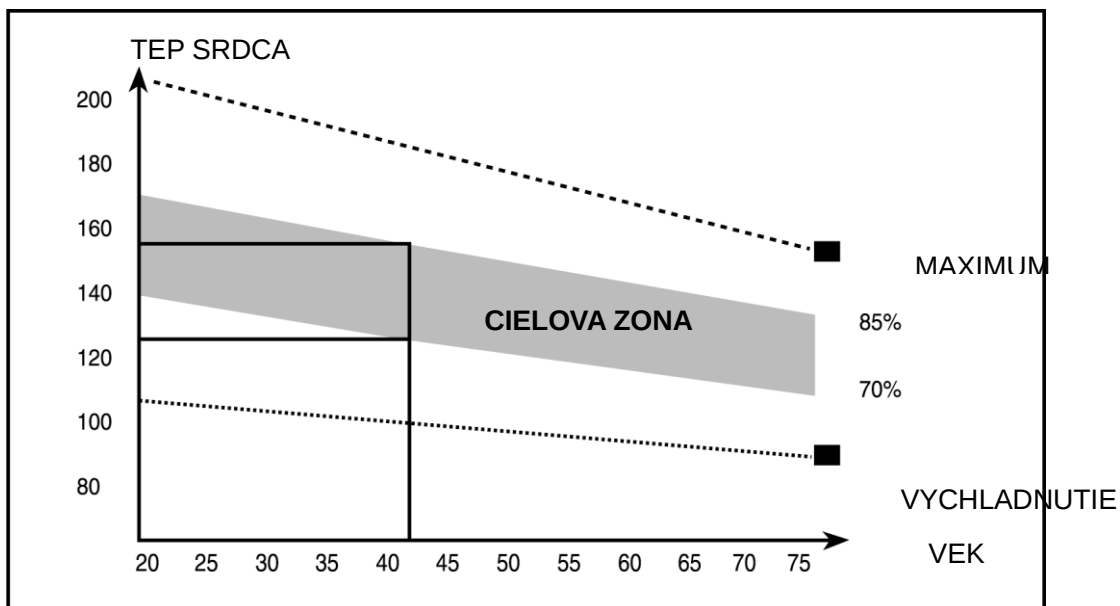
Počas prvých mesiacov cvičenia by ste mali držať svoj srdečný tep v spodných hodnotách odporúčaného srdečného tepu pri cvičení. Po niekoľkých mesiacoch cvičenia, postupne zvyšujte srdečný tep pri cvičení tak, aby bol postupne v strede cieľovej zóny srdečného tepu pri cvičení.

Pre zmeranie Vášho srdečného tepu manuálne, prestaňte cvičiť, ale neprestávajte hýbať nohami alebo prechádzajte sa a položte dva prsty na zápästie alebo krk.

Počítajte údery za 6 sekúnd a vynásobte hodnotu desiatimi. Dostane srdečný tep za minútu. Napríklad, ak za šesť sekúnd napočítate 14 úderov, Váš srdečný tep je 140 úderov za minútu (Šesť sekundový interval sa berie z dôvodu, že po cvičení srdečný tep klesá veľmi rýchlo keď prestanete cvičiť.) Upravte si intenzitu cvičenia, aby bol Váš srdečný tep v správnej cieľovej zóne.

Uistite sa, že počas cvičenia dýchate pravidelne a kludne. Pite dostatočné množstvo tekutín, keď cvičíte. Tým zabezpečíte potrebné množstvo tekutín pre Vaše telo, ktoré ho pri cvičení vyžaduje vo zvýšenom množstve. Taktiež Vám chceme dať do pozornosti, že odporúčané denné množstvo vody je 2-3 litre, čím si môžete zlepšiť aj Váš zdravotný stav. Tekutiny, ktoré pijete, by mali byť

izbovej teploty.



Dosiahnutie tejto úrovne zvyčajne trvá minimálne 12 minút, väčšine ľudí to trvá cca 15-20 minút.

4 Zahrievacie cvičenia

Úspešný cvičebný program pozostáva z troch základných častí – zahrievacie cvičenia, samotné cvičenie a cvičenie na vychladnutie/uvoľnenie. Nikdy nezačínajte cvičebný program bez toho, že by ste mali zahrievacie cvičenia. Nikdy nekončíte cvičenie bez správnych cvikov na vychladnutie/uvoľnenie. Vykonávajte zahrievacie cvičenie aspoň 5 až 10 minút pred samotným cvičením, čím zabránite, aby ste pociťovali na svaloch napätie, natiiahnutie alebo kŕče.

Zahrievacie cviky

Preťahovanie vnútorného svalstva

Sadnite si na podlahu a a potiahnite nohy proti Vaším slabínám, tak, že chodidlá pridržíte proti sebe (chodidlo proti chodidlu). Držte chrbát rovno a pomaly sa predkloňte ponad Vaše nohy. Napínajte svalstvo a vydržte tak po cca 30-40 sekúnd. Uvoľnite sa a cvičenie opakujte 3 až 4 krát.



Preťahovanie stehenných svalov

Sadnite si na podlahu s pravou nohou natihnutou a ľavú nohu pokrčte a prisuňte chodidlo ľavej nohy k pravému stehnu. Naťahujte smerom k pravej nohe, pokúste sa dotknúť rukami prstov pravej nohy a vydržte tak po cca 30-40 sekúnd. Uvoľnite sa a cvičenie zopakujte na druhej nohe. Cvičenie opakujte 2 až 3 krát.



Cvičenie hlavou



Točte hlavou najprv do jednej strany – doprava, budete pociťovať jemné natáhovanie na ľavej strane krku. Potom pootočte hlavou späť o jednu otočku a natáhujte Vašu šiju. Potom točte hlavou do opačnej strany – doľava, budete pociťovať jemné natáhovanie na pravej strane krku. Potom tlačte hlavu smerom k Vašej hrudi. Cvičenie opakujte 2 až 3 krát.



Zdvíhanie ramena

Točte vrchnou časťou ramena smerom nahor k uchu. Uvoľnite sa a cvičenie vykonajte aj s druhým ramenom. Opakujte 3 až 4 krát.

Natáhovanie achilovky

Otočte sa tvárou k múru a položte na múr obe ruky. Podoprite sa jednou nohou a druhú natiahnite za seba tak, že chodidlo ostane celou plochou na podlahe. Pokrčte prednú nohu a zadnú nohu držte natiahnutú tak, aby ste si pozvoľna popreťahovali achilovku a vydržte v tejto polohe po cca 30-40 sekúnd. Opakujte toto cvičenie aj s druhou nohou. Opakujte cvičenie 2 až 3 krát.



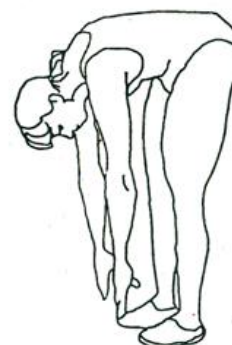
Bočné preťahovanie

Rozpažte oboma rukami a pozvoľna ich dvihnite nad seba. Natiahnite pravú ruku najvyššie ako sa Vám dá – tým popreťahujete svaly brušné a spodnej časti chrbta. Opakujte cvičenie aj s druhou rukou. Opakujte cvičenie 3 až 4 krát.



Dotýkanie prstov

Pomaly sa predkloňte od pásu nadol, s tým, že chrbát a ruky majte voľne zvesené. Jemne sa natiahnite smerom nadol k Vaším prstom na nohách tak nízko ako je to možné a vydržte tak cca 20 - 30 sekúnd.



5 Samotné cvičenie

Môžete si sami zostaviť program cvičenia podľa svojich požiadaviek a predstáv a s prihliadnutím na Váš fyzický stav. Úspešný cvičebný program pozostáva zo zahrievacích cvikov, aerobikových cvikov a vychladzovacích/uvoľňovacích cvikov. Aby bolo cvičenie efektívne, cvičte pravidelne aspoň dva krát do týždňa, lepšie by bolo tri krát, dajte si deň oddychu medzi cvičením. Po niekoľko mesačnom

pravidelnom cvičení môžete frekvenciu cvikov zvýšiť na štyri až päť krát do týždňa.

Spôsob cvičenia závisí od každej osoby. Ak ste už dlhšiu dobu necvičili, alebo ste boli dlhšiu dobu neaktívny, alebo ste mali niekoľko krát nadváhu, začnite s cvičením POMALY, postupne zvyšujte čas a zaťaženie cvičenia niekoľko minút za cvičenie.

Začínajte len s krátkymi časovými cvičeniami a postupne ich predlžujte. Nekladte si neprimerané ciele.

Uistite sa, že počas cvičenie dýchate pravidelne a kľudne. Pite dostatočné množstvo tekutín, keď cvičíte. Tým zabezpečíte potrebné množstvo tekutín pre Vaše telo, ktoré ho pri cvičení vyžaduje vo zvýšenom množstve. Taktiež Vám chceme dať do pozornosti, že odporúčané denné množstvo vody je 2-3 litre, čím si môžete zlepšiť aj Váš zdravotný stav. Tekutiny, ktoré pijete, by mali byť izbovej teploty.

Keď cvičíte na zariadení, vždy noste ľahké a pohodlné oblečenie ako aj športovú obuv. Nenoste oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o zariadenie, keď cvičíte. Cvičenia pre Váš osobný výkon.

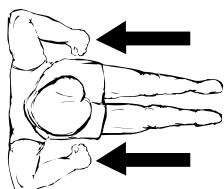
Používaním tohto zariadenia získate viacero výhod.

- (1) Zlepšíte si svoju fyzickú kondíciu, zosilníte srdce a zlepšíte krvný obeh nakoľko na tomto zariadení budete precvičovať väčšinu hlavných svalov, chrbát, brucho, ramená, ruky, boky aj nohy.
- (2) Vyformujete svalstvo v spojení kontrolovanou kalorickou diétou, čo Vám napomôže schudnúť.

Veslovanie je extrémne efektívna forma cvičenia.

Základy veslovania

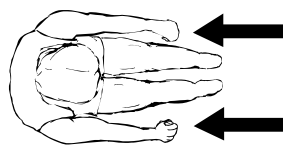
- 1) Sadnite si na sedačku a upevnite si chodidlá do pedálov pomocou suchého zipsu. Potom uchopte rukoväť/tyč na veslovanie.
- 2) Dajte sa do štartovacej polohy, predkloňte sa s rovnými rukami a kolenami pokrčenými ako je to ukázané na obrázku nižšie (Fig 1).
- 3) Posuňte sa vzad, vystrite chrbát a nohy súčasne ako je to ukázané na obrázku nižšie (Fig 2).
- 4) Pokračujte v tomto pohybe až pokým sa zľahka neposuniete dozadu ako je ukázané na obrázku. (Fig 3). Potom tieto cviky opakujte ako je to ukázané na obrázku nižšie.



(Fig.1)



(Fig.2)



(Fig.3)

Čas cvičenia

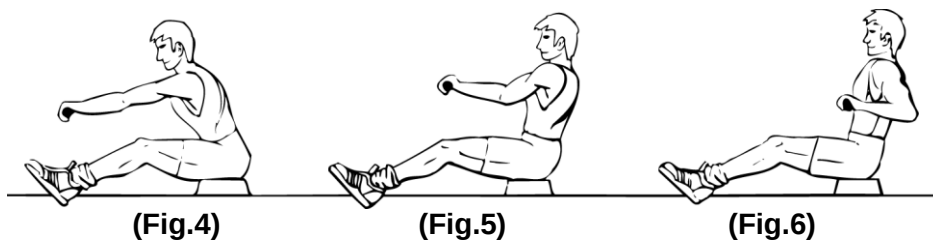
Veslovanie je namáhavá forma cvičenia, preto je najlepšie začať pozvoľna s krátkym a ľahkým cvičebným programom a postupne toto cvičenie predlžovať a cvičiť pri vyššej záťaži. Zo začiatku cvičte len približne 5 minút a ako budete napredovať, predlžujte aj čas a záťaž cvičenia, aby ste dosiahli požadovanú úroveň cvičenia. Časom budete schopný cvičiť, veslovať, v kuse aj 15-20 minút, no nesnažte sa to dosiahnuť príliš rýchlo a nepreceňujte svoje sily, aby nedošlo k úrazu alebo zraneniu.

Snažte sa cvičiť každý druhý deň aspoň 3 krát za týždeň. To Vám umožní, aby ste si medzi jednotlivými dňami aj oddýchli a obnovili sily.

Striedajte štýly veslovania.

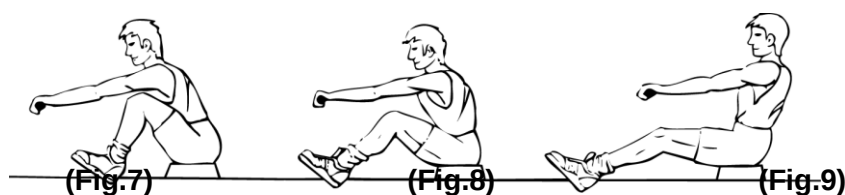
Veslovanie len ramenami

Toto cvičenie je zamerané na formovanie svalstva ramien, hrudníka, chrbta a brucha. Sadnite si ako je to ukázané na obrázku Fig 4 s natiahnutými nohami, predklonený dopredu a uchopte rukoväť/tyč. Postupne a kontrolované sa posúvajte vzad s tým, že nohy majte stále vystreté a pracujte len s chrbtom a rukami priťahujte rukoväť k hrudníku. Vráťte sa do štartovacej polohy a cvičenie opakujte ako je to ukázané na obrázku nižšie.



Veslovanie len nohami

Toto cvičenie je zamerané na formovanie svalstva nôh a chrbta. S vystretými rukami a chrbtom, pokrčte nohy až uchopíte rukoväť/tyč a budete v štartovacej polohe, ako je to ukázané na obrázku Fig 7. Použite Vaše nohy aby ste sa odtlačili vzad, no majte stále chrbát a ruky vystreté. Vráťte sa do štartovacej polohy a cvičenie opakujte ako je to ukázané na obrázku nižšie.



Formovanie svalov

Ak si chcete formovať svaly pokiaľ cvičíte, je nutné aby ste si zvýšili záťaž pri cvičení. Tým zaťažíte viac svalstvo a nebudete môcť cvičiť tak dlho ako si predstavujete. Ak sa pokúšate zlepšiť si svoju kondíciu, je nutné aby ste si upravili aj cvičebný program. Mali by ste cvičiť normálne počas fázy zahrievania a vychladzovania, avšak mali by ste si zvýšiť záťaž pri konci cvičenia, aby Vaše svaly dostali väčšiu záťaž pri cvičení. Mali by ste zároveň znížiť rýchlosť pri cvičení, aby ste sa udržali v cieľovej zóne srdečného tepu.

Strata hmotnosti

Veľmi dôležitým faktorom pri tomto je aké veľké množstvo úsilia vložíte do cvičenia. Čím ťažšie a dlhšie cvičíte, tým viac kalórií spálite. Efektívne je to rovnako ako pri zlepšovaní kondície, no je tu odlišný cieľ.

7.6 Vychladnutie/uvoľnenie

Pre zníženie únavy, vyčerpanosti a svalovice, mali by ste sa na chvíľu prechádzať na mieste, tak, aby sa Váš srdečný pulz vrátil do normálu.

Strečing je veľmi dôležité vykonávať vždy pri zahrievaní a po konci cvičenia. Svaly sa v tomto okamžiku preťahujú jednoduchšie vďaka ich zvýšenej teplote, čo zaručuje zníženie rizika poranenia. Preťahovanie v jednotlivých polohách by malo trvať 15 až 30 sekúnd. Cviky vykonávajte pomaly a opakujte 2 až 3 krát.

8. Objednávka náhradných dielcov

Pre objednávanie náhradných dielcov, prosím kontaktujte nás na kontaktných číslach uvedených na prvej strane tohto návodu. Aby sme Vám mohli byť lepšie nápomocní, vykonajte nasledovné ešte pred tým ako nás budete kontaktovať:

- poznačte si číslo modelu a výrobné číslo výrobku
- názov výrobku
- poradové číslo dielca a popis dielca(dielcov), ktorý(é) požadujete (pozrite si zoznam dielcov a výkres v tomto návode na používanie).

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 Elektičná 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., Elektičná 6471, 911 01 Trenčín, +421 917 864 593, predajnatn@insportline.sk
2. Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, predajnaba@insportline.sk
3. Stores inSPORTline SK s.r.o., Trieda generála Ludvíka Svobodu 6/A, 040 22 Košice (Furča), +421 917 866 622, predajnake@insportline.sk

Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je.

„Kupujúci spotrebiteľ“ alebo len „spotrebiteľ“ je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nejedná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti.

„Kupujúci, ktorý nie je „spotrebiteľ“, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky alebo užíva služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnu zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktoré sa ho týkajú a obchodným zákonníkom.

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú nevyhnutnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzatvorenej medzi predávajúcim a kupujúcim. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, pokiaľ v kúpnej zmluve alebo v dodatku v tejto zmluvy alebo inej písomnej dohode nebude stranami dohodnuté inak.

Záručné podmienky a záručná doba

Predávajúci poskytuje kupujúcemu záruku na tovar v dĺžke 24 mesiacov, u označených fitness modelov s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR bude poskytovaná záručná lehota 60 mesiacov na rám a na ostatné komponenty 24 mesiacov. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.

Zárukou za akosť preberá predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilý pre použitie k obvyklému, príp. zmluvnému účelu a že si zachová obvyklé, príp. zmluvné vlastnosti.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúcu záruku:

- a) záruka fitness zariadenie 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, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
- 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, 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., Elektičná 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 závalu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, závala bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním závady 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 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 doručení 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.

**SEVEN SPORT s.r.o.**

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamace a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264
Telefon: +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, 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

Dátum predaja :

razítko a podpis predajcu: