



UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL – SK

IN 4069 Multifunkčná lavička inSPORTline Bastet



OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
ZOZNAM DIELOV	4
NÁKRES	6
MONTÁŽ	7
CVIČEBNÉ POKYNY	10
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	10

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Manuál si uschovajte na bezpečnom mieste pre prípad ďalšej potreby.

1. Pred začatím montáže a prvým použitím výrobku si prečítajte celý manuál. Jedine správna údržba a správny spôsob používania vám zaistí bezpečné a účinné využitie lavice. S informáciami v tomto manuáli by mali byť oboznámení všetci užívatelia tejto lavičky.
2. Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Mal by vás uistiť, že cvičenie neohrozí vaše zdravie a že ste schopní lavičku využívať naplno. Posúdenie lekára je obzvlášť dôležité, ak užívate lieky, ktoré môžu mať vplyv na váš srdcový tep, krvný tlak, či hladinu cholesterolu.
3. Všímajte si, ako na cvičenie reaguje váš organizmus. Nesprávne vedený či nadmerný tréning môže spôsobiť ujmu na zdraví. Ukončite cvičenie, ak pociťujete niektorý z týchto stavov: bolesť, tlak na hrudi, nepravidelný tep, dýchavičnosť, strata rovnováhy, závrat alebo nevoľnosť. V týchto prípadoch je nevyhnutné sa o ďalšom priebehu cvičenia poradiť s lekárom.
4. V blízkosti lavičky by sa nemali pohybovať deti ani domáce zvieratá. Lavička je konštruovaná pre dospelé osoby.
5. Lavičku používajte na pevnom, rovnom povrchu a predchádzajte poškodeniu podlahy ochrannou podložkou alebo kobercom. Pre bezpečnú prevádzku je nutné zaistiť okolo celej lavičky voľný priestor o veľkosti aspoň 0.6 m.
6. Pred použitím lavičky skontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek a matíc.
7. Z bezpečnostných dôvodov vykonávajte pravidelné kontroly celkového stavu lavičky - či nedošlo k poškodeniu či opotrebovaniu komponentov.
8. Pri používaní lavičky vždy dodržujte inštrukcie v tomto manuáli. V prípade poškodenia niektorého z dielov, alebo ak začne lavička vydávať neobvyklý hluk, ukončite okamžite tréning a lavičku nepoužívajte, kým nebude problém opravený.
9. Na cvičenie používajte vhodné športové oblečenie. Nenoste príliš voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo o lavičku zachytiť. Nevhodný je tiež odev, ktorý vám bráni v pohybe.
10. Lavička je určená len pre domáce využitie.
11. **Celková nosnosť:** 150 kg (cvičenec + používaná záťaž)
12. Pri zdvíhaní a prenášaní lavičky buďte opatrní a dbajte na správne držanie tela, popr. požiadajte o pomoc ďalšiu osobu.

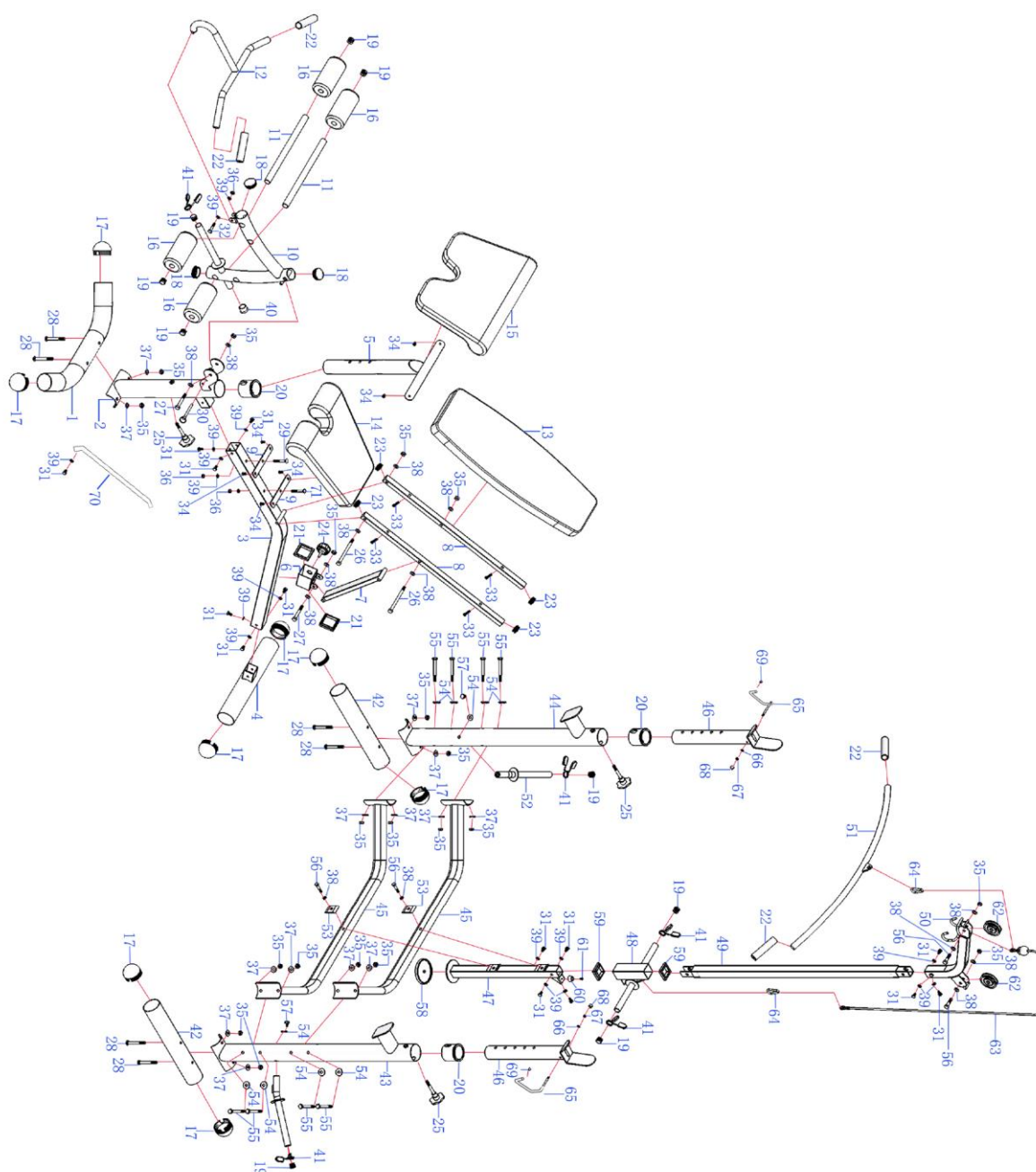
ZOZNAM DIELOV

Označenie	Názov dielu	Počet kusov
1	Predný nosník	1
2	Predný stĺpik	1
3	Spojovacia tyč	1
4	Zadný nosník	1
5	Držiak opierky predlaktia	1
6	Fixačná objímka	1
7	Polohovacia podpera	1
8	Rám chrbtovej opierky	2
9	Držiak sedačky	2
10	Posilňovač nôh	1
11	Os opierok	2
12	Rameno predného posilňovača	1
13	Chrbtová opierka	1
14	Sedačka	1
15	Opierka rúk	1
16	Penový valček ($\Phi 23V\Phi 80*170$)	4
17	Okrúhla záslepka ($\Phi 76$)	8
18	Okrúhla záslepka ($\Phi 50$)	3
19	Okrúhla záslepka ($\Phi 25$)	8
20	Vodiaca objímka ($\Phi 76V\Phi 60$)	3
21	Vodiaca objímka ($\Phi 60V\Phi 50$)	2
22	Grip ($\Phi 32V\Phi 23*120$)	4
23	Štvorcová záslepka ($\Phi 25$)	4
24	Istiaci kolík (M16*22)	1
25	Istiaci kolík (M10*75)	3
26	Skrutka (M10*145)	2
27	Skrutka (M10*75)	2
28	Skrutka (M10*90)	6
29	Skrutka (M8*65)	1
30	Závlačka ($\Phi 8*65$)	1
31	Skrutka (M8*15)	14
32	Skrutka (M8*45)	1

33	Skrutka (M6*40)	4
34	Skrutka (M6*14)	6
35	Samoistiaca matica (M10)	20
36	Samoistiaca matica (M8)	3
37	Prehnutá podložka (M10)	14
38	Plochá podložka (M10)	14
39	Plochá podložka (M8)	18
40	Záslepka od posilňovača nôh (Φ25)	1
41	Bezpečnostná objímka (Φ25)	5
42	Podstava stojana	2
43	Stĺpik stojana (ľavý)	1
44	Stĺpik stojana (pravý)	1
45	Priečka stojana	2
46	Odkladací držiak	2
47	Spodný stĺpik kladkostroja	1
48	Držiak závažia	1
49	Prostredný stĺpik kladkostroja	1
50	Horný stĺpik kladkostroja	1
51	Madlo hornej kladky	1
52	Tŕň na kotúče	2
53	Úchyt priečok stojanu	2
54	Podložka (M10)	8
55	Skrutka (M10*95)	8
56	Skrutka (M10*45)	3
57	Skrutka (M10*15)	2
58	Podložka pod kladkostroj (Φ100)	1
59	Vodiaca objímka (Φ50VΦ38)	2
60	Doraz (Φ25)	1
61	Skrutka (M5*10)	1
62	Kladka (Φ25)	2
63	Lanko 1590mm	1
64	Karabína	2
65	Bezpečnostný zámok	2

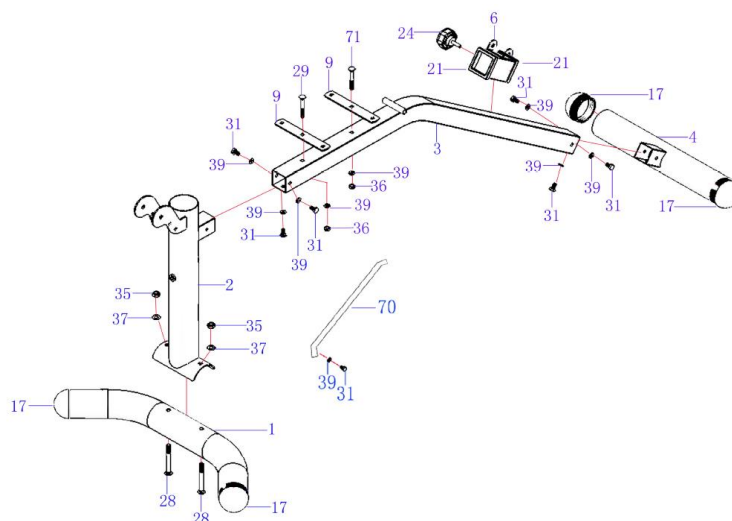
66	Plochá podložka (M6)	2
67	Samoistiaca matica (M6)	2
68	Krytka matice (M6)	2
69	Krytka bezpečnostného zámku	2
70	Stabilizačná tyč	1
71	Skrutka (M8*70)	1

NÁKRES



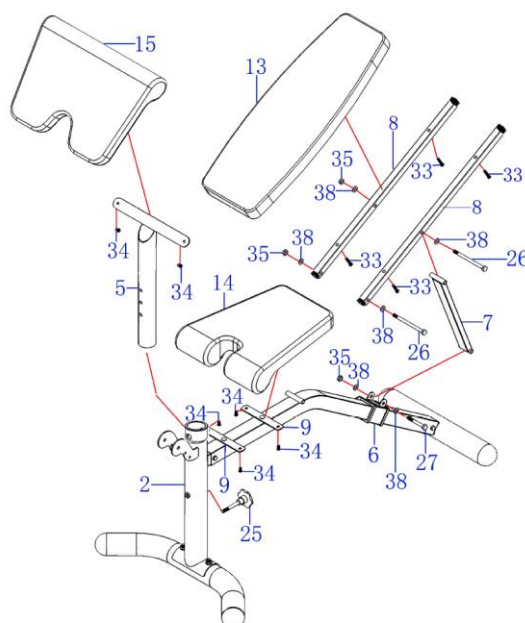
MONTÁŽ

KROK 1



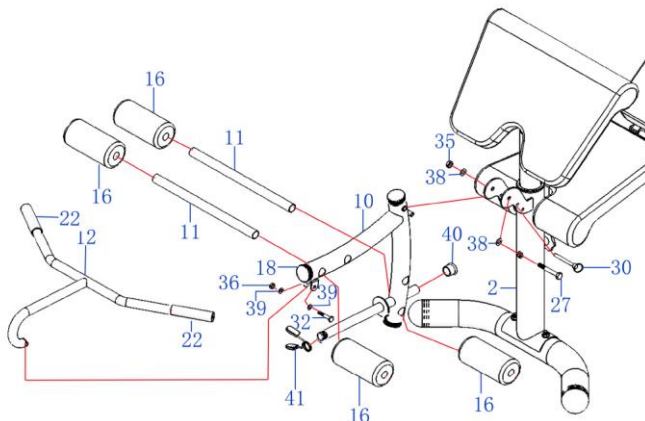
Pripevnite k prednému nosníku (1) predný stĺpik (2) pomocou skrutiek (28), prehnutých podložiek (37) a samoistiacich matíc (35). Pripevnite spojovaciu tyč (3) k prednému stĺpiku (2) pomocou skrutiek (31) a plochých podložiek (39). Pripevnite k fixačnej objímke (6) istiaci kolík (24). Nasadte fixačnú objímku (6) na spojovaciu tyč (3) a potom pripevnite zadný nosník (4) k spojovacej tyči (3) pomocou skrutiek (31) a plochých podložiek (39). Pripevnite na spojovaciu tyč (3) držiaky sedla (9) pomocou skrutiek (29) a (71), plochých podložiek (39) a samoistiacich matíc (36). Pomocou skrutiek (71) a (31), plochých podložiek (39) a samoistiacej matice (36) vykonajte montáž stabilizačnej tyče (70).

KROK 2

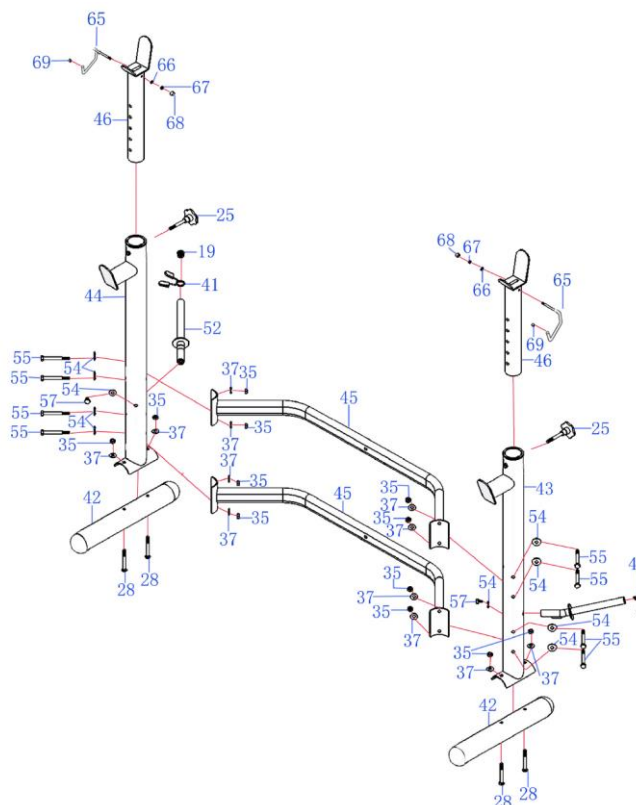


Pripevnite k fixačnej objímke (6) polohovaciu podperu (7) pomocou skrutky (27), plochej podložky (38) a samoistiacej matice (35). Vykonajte montáž rámov chrbtovej opierky (8) k spojovacej tyči (3) a polohovacej podpere (7) pomocou skrutiek (26), plochých podložiek (38) a samoistiacich matíc (35). Pripevnite k rámom (8) chrbtovú opierku (13) pomocou skrutiek (33) a potom pripevnite sedadlo (14) k

KROK 3

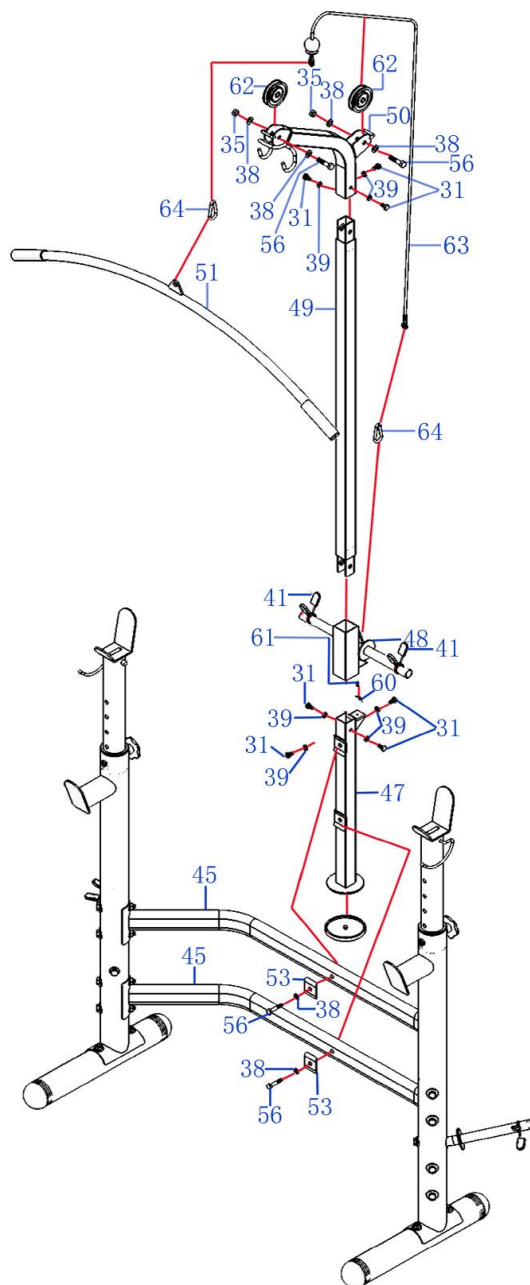


KROK 4



Najskôr vykonajte montáž podstavca (42) k stĺpikom stojana (43 a 44) pomocou skrutiek (28), prehnutých podložiek (37) a samoistiacich matic (35) a potom pripevnite k stĺpikom (43 a 44) priečky stojana (45) pomocou podložiek (54), skrutiek (55), prehnutých podložiek (37) a samoistiacich matic (35). Zasuňte do stĺpikov (43) a (44) odkladacie držiaky (46) a zafixujte ich pomocou istiacich kolíkov (25) a potom pripevnite k odkladacím držiakom (46) bezpečnostné zámky (65) pomocou samoistiacich matic (67), plochých podložiek (66) a nasadte maticové krytky (68). Nasadte koncovky (69) na zámky (65) a bezpečnostné objímky (41) na tŕne (52) a potom pripevnite tŕne (52) k stĺpikom (43 a 44) pomocou skrutiek (57) a podložiek (54).

KROK 5



Pripevnite podložku (58) k spodnému koncu stĺpika kladkostroja (47). Vykonajte montáž spodného stĺpika kladkostroja (47) k priečkam stojana (45) pomocou úchyto (53), skrutiek (56) a plochých podložiek (38) a priskrutkujte doraz (60) k spodnému stĺpiku kladkostroja (47) pomocou skrutky (61). Pripevnite prostredný stĺpik kladkostroja (49) k spodnému stĺpiku (47) pomocou skrutiek (31) a plochých podložiek (39). Nasadte bezpečnostné objímky (41) na držiak závažia (48) a nasadte držiak závažia (48) na prostredný stĺpik kladkostroja (49). Potom pripevnite k prostrednému stĺpiku (49) horný

stĺpik kladkostroja (50) pomocou skrutiek (31) a plochých podložiek (39). Vykonajte montáž kladiek (62) k hornému stĺpiku kladkostroja (50) pomocou skrutiek (56), plochých podložiek (38) a samoistiacich matíc (35) a prevlečte lanko (63) kladkami (62). Pripojte lanko (63) k držiaku závažia (48) pomocou karabíny (64). Nakoniec pripnite k lanku (63) madlo hornej kladky (51) pomocou karabíny (64).

CVIČEBNÉ POKYNY

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

ZAHRIEVACA FÁZA

Táto fáza slúži na prekrvenie celého tela, k zahriatiu svalstva, znižuje riziko kŕčov a svalového poranenia. Odporúčame vykonávať nižšie uvedené natáhovacie cviky. Pri pretiahovaní zotrvať v krajnej polohe približne 30 sekúnd, nerobte trhavé pohyby a nekmitajte.



POSILŇOVANIE

Pre tvarovanie svalstva je dôležité používať ťažšie závažia, aby došlo k maximálnemu zaťaženiu svalstva. To môže mať za následok zníženie počtu opakovaní pri jednotlivých cvikoch a celkové skrátenie tréningu. Pokiaľ si však prajete zlepšiť tiež celkovú telesnú kondíciu a vytrvalosť, musíte tomu cvičebný program prispôsobiť. V zahrievacej fáze a fáze pre upokojenie organizmu nie je potrebné vykonávať žiadne zmeny, avšak dôležité je používať ľahšie váhy a vykonávať väčší počet opakovaní.

UPOKOJENIE PO CVIČENÍ

Táto fáza slúži na upokojenie činnosti kardiovaskulárnej sústavy a uvoľnenie 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 tréningu a zvyšovať intenzitu cvičenia. Tréning by sa mal vykonávať najmenej trikrát týždenne a jeho časové rozloženie by malo byť rovnomerné.

ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE

Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytované predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, takisto aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodaný tovar. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sa riadia príslušnými ustanoveniami zákona č. 250/2007 Z.z., Občiansky zákonník č. 40/1964 Zb. v znení neskorších predpisov, podľa § 422 až § 442 zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v platnom

znení, a Zákona o ochrane spotrebiteľa č 250/2007 Z.z. v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nespomenutých.

Predávajúcim je spoločnosť inSPORTline s.r.o. so sídlom Električná 6471, 911 01 Trenčín, IČO 36311723, zapísaná v obchodnom registri Okresného súdu Trenčín v odd Sro, vložka č. 11888/R.

Adresa predajní:

1. inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín , +421 917 864 593, predajnatn@insportline.sk
2. Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, predajnaba@insportline.sk
3. Stores inSPORTline SK s.r.o., Trieda generála Ludvíka Svobodu 6/A, 040 22 Košice (Furča), +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 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 elektrozařízení 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 (pokiaľ je možné aplikovať na zakúpený produkt):

1. zavinením používateľa t.j. poškodenie výrobku, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
2. nesprávnou montážou
3. neodbornou repasiou
4. nesprávnou údržbou
5. mechanickým poškodením
6. opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
7. neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
8. neodbornými zásahmi
9. nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi.
10. 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., 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 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 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.

**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: