



UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ
IN 7766 MultiTrainer inSPORTline Advance (TR8)



OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY.....	3
ÚDRŽBA	4
POKYNY KE CVIČENÍ.....	4
SESTAVENÍ A MOŽNOST PŘESTAVENÍ.....	5
PŘIPEVNĚNÍ.....	6
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE.....	6

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Pozorně si přečtěte bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo ke zranění nebo škodám.

Uchovejte si tento návod pro pozdější potřebu.

Při předávání výrobku s ním předejte společně i tento návod.

ÚČEL POUŽITÍ

Tento závěsný posilovací systém je určen pro trénink celého těla. Je koncipován jako sportovní náčiní k používání v domácím prostředí. Není vhodný ke komerčnímu využití ve fitness studiích a terapeutických zařízeních.

NEBEZPEČÍ PRO DĚTI

- Závěsný posilovací systém není vhodný jako náčiní na hraní a když se nepoužívá, musí se uchovávat mimo dosah malých dětí. Malé děti se během cvičení nesmí nacházet v jeho blízkosti, aby se zabránilo nebezpečí poranění. Závěsný posilovací systém je určen výhradně k používání pro dospělé nebo mladistvé osoby s odpovídajícími fyzickými a psychickými schopnostmi.
- Je třeba zajistit, aby se každý uživatel seznámil s používáním závěsného posilovacího systému nebo byl během používání pod dozorem. Rodiče a ostatní dohlížející osoby si musí být vědomy své odpovědnosti, neboť je třeba počítat se situacemi a způsoby chování dětí v závislosti na jejich vrozené touze hrát si a experimentovat, ke kterým závěsný posilovací systém není určen. Děti upozorněte hlavně na to, že závěsný posilovací systém není určen na hraní.
- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení a nebezpečí uškrcení!

NEBEZPEČÍ PORANĚNÍ

- Když budete chtít závěsný posilovací systém připevnit na strop nebo na zeď, informujte se předem o stavu stropu nebo zdi a vhodném materiálu k připevnění. Nechte si případně poradit ve specializované prodejně.
- Při cvičení noste pohodlné oblečení a sportovní obuv. Dbejte na to, abyste vždy pevně stáli na podlaze.
- Při cvičení s tímto závěsným posilovacím systémem dbejte na dostatek volného prostoru k pohybu. Při cvičení dodržujte dostatečný odstup od ostatních osob. Závěsný posilovací systém nesmí používat více osob současně. Konstrukce závěsného posilovacího systému se nesmí nijak měnit.
- Před každým použitím zkontrolujte:
 - a) jestli není materiál závěsného posilovacího systému poškozený nebo opotřebovaný
 - b) jestli jsou posilovací popruhy správně připevněné
 - c) jestli je místo, na které jste popruhy připevnili, v dobrém stavu

Pokud by byl závěsný posilovací systém poškozený, nebyl správně připevněný nebo by místo na které je připevněn, nebylo bezpečné, nesmíte závěsný posilovací systém dále používat.

- K docílení co nejlepších výsledků cvičení a kvůli prevenci poranění si před zahájením cvičení bezpodmínečně naplánujte zahřívací fázi a po cvičení uvolňovací fázi.
- Necvičte, když jste unavení nebo nesoustředění. Nikdy necvičte bezprostředně po jídle. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutiny.
- Zajistěte, aby byl prostor, ve kterém budete cvičit, dobře větraný. Zabraňte však průvanu.

PORAĎTE SE S LÉKAŘEM!

- **Než začnete se cvičením, poraďte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je pro Vás cvičení přiměřené.**

- U zvláštních omezení, jako jsou např. nošení kardiostimulátoru, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, ortopedické potíže apod., je nutno cvičení konzultovat s lékařem. Neodborné nebo nadměrné cvičení může vést k poškození Vašeho zdraví!
- Pokud se objeví některý z následujících příznaků, ihned ukončete cvičení a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cvičení okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Není vhodné pro terapeutické cvičení!

ÚDRŽBA

Závěsný posilovací systém umývejte vlažnou vodou. Jemným mýdlem a měkkým hadříkem. V případě potřeby použijte také desinfekční prostředek. Závěsný posilovací systém ukládejte na chladném a suchém místě. Chraňte jej před slunečním zářením, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a drsnými povrchy.

NOSNOST

Maximální zatížení jednoho posilovacího popruhu činí 80 kg.

POKYNY KE CVIČENÍ

PRO VŠECHNY CVIKY PLATÍ:

- **Čím víc se budete naklánět směrem dopředu nebo dozadu, tím těžší a účinnější budou dané cviky. Ze začátku se naklánějte dozadu jen mírně, abyste získali cit pro své tělo, nutné napnutí těla a závěsný posilovací systém – dokonce i pro zdatné sportovce je cvičení se závěsným posilovacím systémem velmi náročné. Je dobré si nechat ukázat správné provádění cviků od zkušeného trenéra fitness.**
- Posilovací popruhy závěsného posilovacího systému držte vždy pevně za úchopy nebo se ujistěte, že jsou Vaše nohy správně zasunuté v popruzích na držení s úchopy tak, aby nemohly vyklouznout.
- U všech cviků držte rovná záda – neprohýbejte se v zádech!
- Provádějte cviky rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů. Pohybujte se vždy ve stejném tempu zpět do výchozí polohy.
- Každý pohyb se závěsným posilovacím systémem musí být pomalý a kontrolovaný. Nejjednodušší je provádět cviky v počítaných dobách, např. 2 doby táhnout, 1 dobu držet a 2 doby se vracet zpět do výchozí polohy. Vyzkoušejte to, než naleznete svůj vlastní pravidelný rytmus. Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat. Nezadržujte dech! Na začátku každého cviku se nadechněte. V nejnamáhavějším bodě cviku vydechněte.
- Ze začátku si neplánujte příliš dlouhé cvičení. Počet opakování cviků přizpůsobte své tělesné kondici. Udělejte si mezi jednotlivými cviky vždy alespoň minutovou přestávku. Pomalu zvyšujte počet opakování cviků přibližně na 10 až 20. Nikdy necvičte až do vyčerpání!

CVIČENÍ

Vyberte si takové místo na cvičení, na kterém budete mít dostatek prostoru pro cvičení. Vybraná plocha by měla být minimálně 2,0 x 2,0 m velká. Do místa na cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty, na kterých byste se mohli zranit (např. kliky u dveří).

Podklad musí být vodorovný a rovný. Než začnete cvičit, položte si pod sebe případně fitness podložku apod. To je vhodné především při provádění cviků na zemi.

Při cvičení noste vždy pevnou sportovní obuv, abyste zabránili uklouznutí. Nikdy necvičte bosí.

Začněte s 8-10 opakováními. Cvičební jednotky zvyšujte pomalu, abyste předešli přepínání těla.

Na opačné straně najdete výběr možných cviků. Tyto cviky jsou vhodné speciálně pro cvičení se závěsným posilovacím systémem.



Abyste se naučili správně provádět tyto cviky a případně se seznámili s dalšími cviky, doporučujeme návštěvu nějakého kurzu u trenéra fitness s licenci. Mnoho tipů, různá videa a aplikace najdete také na internetu.

PŘED CVIČENÍM: ZAHŘÍVÁNÍ

Před začátkem cvičení se přibližně 10 minut zahřívejte. K tomuto účelu postupně zmobilizujte všechny části těla:

- Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedněte ramena, spouštějte je dolů a zakulacujte je.
- Provádějte rameny krouživé pohyby.
- Pohybujte hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybujte boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybujte jimi do stran.
- Chod'te na místě.

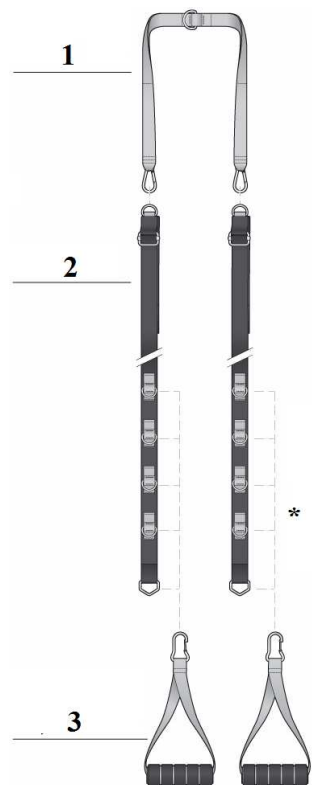
PO CVIČENÍ: PROTAHOVÁNÍ

Na opačné straně najdete několik protahovacích cviků.

Základní poloha u všech protahovacích cviků:

- Zvedněte hrudní kost, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven.
- Záda držte rovná!
- Polohy u jednotlivých cviků držte vždy přibližně 20-35 vteřin.

SESTAVENÍ A MOŽNOST PŘESTAVENÍ



1. Přídržný popruh (k připevnění na stromy, hrazdy apod.)

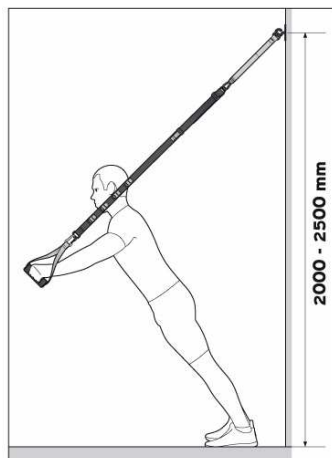
2. Posilovací popruh

3. Vyztužený popruh na držení s gumovaným úchopem a karabinkou

* V závislosti na cviku můžete délku popruhu změnit tak, že úchopy s karabinkou zaháknete do oček více na nahoru nebo více dolů.

PŘIPEVNĚNÍ

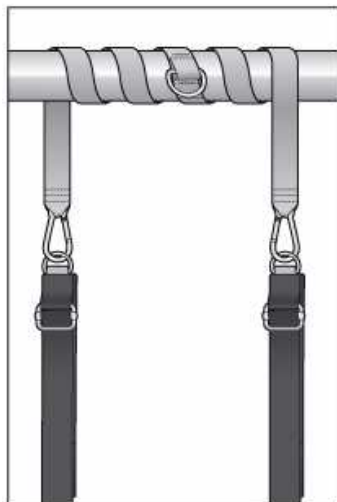
VÝŠKA PŘIPEVNĚNÍ



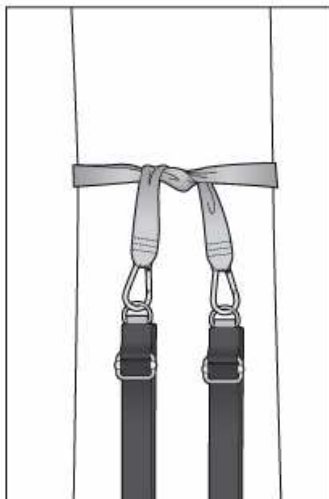
Pro optimální cvičení se závěsným posilovacím systémem doporučujeme připevnění do výšky minimálně 2 až maximálně 2,5 metru.

1. Popruh v jeho středu případně několikrát omotejte kolem bodu připevnění nebo popruhy zahákněte očkem ve středu přídržného popruhu na hák ve zdi nebo na stropě (viz obrázky níže).
2. Pevně chyťte oba dva úchopy a několikrát zatáhněte za posilovací popruhy závěsného posilovacího systému, abyste se přesvědčili, že správně sedí a pevně drží.

NA HRAZDĚ



NA STROMĚ NEBO KŮLU



NA HÁKU (není součástí balení)



ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Bořivojova 35/878, 13000 Praha, I.Č. 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.

„Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají a obchodním zákoníkem.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

Záruční podmínky

Záruční doba

Prodávající poskytuje kupujícímu záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá odlišná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose

nesprávnou údržbou

mechanickým poškozením

opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)

neodvratnou událostí, živelnou pohromou

neodbornými zásahy

nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášena omylem apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady takto oznámené kupujícím. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamace za neoprávněnou. Prodávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladu, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za bezvadné. Prodávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Prodávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyřídit reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.

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

Bořivojova 35/878 130 00 Praha 3, ČR IČO: 268 47 264, DIČ: CZ26847264
Objednávky: +420 556 300 970, objednavky@insportline.cz
Reklamacie: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, reklamacie@insportline.cz
Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, servis@insportline.cz
Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)
Web: www.insportline.cz, www.worker.cz, www.worker-moto.cz



Zastoupení pro Slovensko:

INSPORTLINĚ, s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082
Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192, objednavky@insportline.sk
Reklamacie: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, reklamacie@insportline.sk
Fax: +421(0)326 526 705
Web: www.insportline.sk, www.worker.sk, www.worker-moto.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: