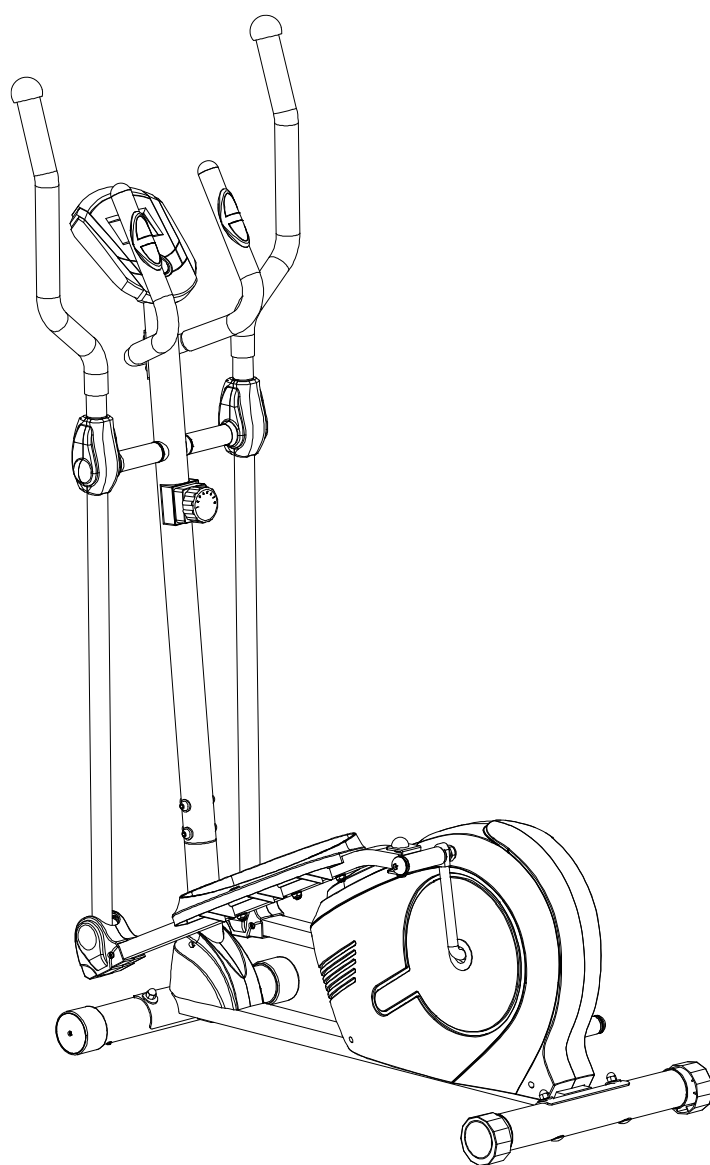




NÁVOD NA POUŽITIE – SK

IN 7845 Eliptický trenažér inSPORTline Sarasota LIGHT



OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
ZOZNAM SÚČIASTOK.....	4
SPOJOVACÍ MATERIÁL	7
VÝKRES	9
MONTÁŽ.....	10
NÁVOD NA OVLÁDANIE POČÍTAČA.....	13
ÚDRŽBA	14
RIEŠENIE PROBLÉMOV	14
CVIKY PRE ZAHRIATIE A UPOKOJENIE ORGANIZMU.....	15

	DÔLEŽITÉ: Pred prvým použitím zariadenia si pozorne prečítajte všetky inštrukcie v tomto návode. Návod si uschovajte pre prípad ďalšej potreby. Obrázky uvedené v návode sú iba ilustračné. Výrobca si vyhradzuje právo meniť dizajn zariadenia bez povinnosti predchádzajúceho oznámenia.
---	---

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pri každom použití zariadenia je potrebné dbať na bezpečnosť a dodržiavať pokyny uvedené v tejto kapitole. Pred prvým použitím zariadenia si prečítajte nasledujúce informácie:

1. Prečítajte si celý návod. Pred každým použitím zariadenia vykonávajte zahrievacie cviky.
2. Predchádzajte poraneniám svalstva a pred každým tréningom sa riadne rozcvičte (viď „Cviky pre zahriatie a upokojenie organizmu“). Na konci tréningu doporučujeme vykonávať cviky pre upokojenie organizmu.
3. Pred použitím zariadenia skontrolujte, či sú všetky diely v poriadku a riadne utiahnuté. Zariadenie umiestnite na rovný povrch. Doporučujeme pod zariadenie umiestniť ochrannú podložku alebo koberec.
4. Pre cvičenie používajte športové oblečenie a obuv. Nenoste príliš voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť do zariadenia. Nezabudnite si utiahnuť remienky na pedáloch.
5. Nevykonávajte zásahy do konštrukcie zariadenia, ktoré nie sú popísané v tomto návode. V prípade akejkolvek závady prestaňte zariadenie používať a kontaktujte servisné centrum.
6. Pri nastupovaní a vystupovaní buďte opatrní a pridržavajte sa madiel. Najskôr stlačte jeden pedál do najnižšej pozície a našliapnite ho jednou nohou. Druhou nohou prekročte hlavný rám a postavte sa na druhý pedál. Počas cvičenia sa vždy pridržavajte madiel a pohybujte s nim tak, aby bol zaistený plynulý chod pedálov. Pri zostupovaní zošliapnite jeden pedál do najnižšej polohy a dajte dole najskôr nohu z vyššie položeného pedála.
7. Zariadenie nie je navrhnuté pre vonkajšie použitie.
8. Používajte zariadenie iba v interiéri.
9. Na zariadení môže naraz cvičiť maximálne iba jedna osoba.
10. Toto zariadenie by mali ovládať a používať iba dospelé osoby. Počas prevádzky zariadenia by sa v jeho blízkosti nemali pohybovať deti ani domáce zvieratá. Z bezpečnostných dôvodov zaistite okolo celého zariadenia voľný priestor o veľkosti aspoň 2 metrov.
11. Pokiaľ začnete pociťovať bolesť v oblasti hrudníka, závrate, malátnosť alebo sa vám bude dýchavičný prestaňte okamžite cvičiť a pred ďalším tréningom sa poraďte s lekárom.
12. Maximálna nosnosť: 110 kg
13. Kategória - HC (podľa normy STN EN ISO 20957) určené pre domáce použitie.

VAROVANIE: Pred začiatkom akéhokoľvek cvičiaceho programu sa poraďte s lekárom. Obzvlášť v prípade, že ste starší ako 35 rokov alebo máte akékoľvek zdravotné problémy. Pred prvým použitím zariadenia si prečítajte celý návod.

UPOZORNENIE: Skôr ako začnete používať zariadenie si pozorne prečítajte všetky inštrukcie v návode. Návod si uchovajte pre prípad ďalšej potreby.

VAROVANIE! Systém na monitorovanie tepovej frekvencie nemusí byť presný. Preťažovanie pri tréningu môže zaviniť vážne zranenie alebo smrť. Ak pociťujete nevoľnosť, okamžite ukončíte cvičenie!

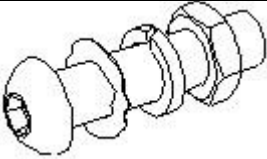
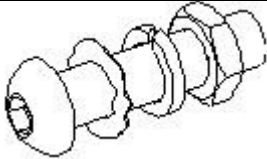
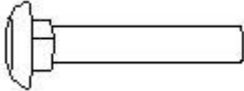
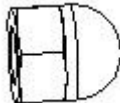
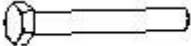
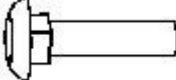
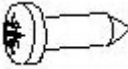
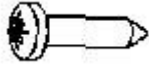
ZOZNAM SÚČIASTOK

Označenie	Názov súčiastky	Počet ks
001	Hlavný rám	1
002	Predný stĺpik	1
003	Ľavá spojovacia tyč	1
004	Pravá spojovacia tyč	1
005	Ľavá pedálová tyč	1
006	Pravá pedálová tyč	1
007	Pevné madlá	1
008	Predná krytka hlavného rámu – ľavá časť	1
009	Predná krytka hlavného rámu – pravá časť	1
010	Držiak pedálovej tyče	2
011	Držiak vodiacej kladky	1
012	Remenica + kľuky	1
013	Prehnutá podložka Ø8xØ16x1.5	2
014	Predný nosník	1
015	Zadný nosník	1
016	Ľavé pohyblivé madlo	1
017	Pravé pohyblivé madlo	1
018	Penová rukoväť pohyblivých madiel	2
019	Koncová krytka pohyblivých madiel Ø32x1.5	2
020	Penová rukoväť pevných madiel	2
021	Koncová krytka pohyblivých madiel Ø28.6x1.5	2
022	Snímač tepu + kábel, dĺžka kábla =750	2
023	Krížová skrutka ST4.2x20 – samorezná	4
024	Krížová skrutka ST2.9x12 – samorezná	10
025	Krytka ľavej spojovacej tyče – predná časť	1
026	Krytka ľavej spojovacej tyče – zadná časť	1
027	Klobúková matica M6	4
028	Krytka pravej spojovacej tyče – predná časť	1
029	Samo istiacia matica M6	6
030	Prehnutá podložka Ø6xØ12x1.0	4
031	Skrutka M6x35	4
032	Šesťhranná skrutka M10x18	2
033	Perová podložka Ø10	2
034	Podložka Ø8xØ20x2.0	2
035	Podložka Ø28x5	2

036	Vymedzovacia vložka (práškový kov) Ø33xØ29xØ16x14x3	4
037	Plastová distančná podložka Ø32xØ16x5xØ50	2
038	Křížová skrutka M5x45	1
039	Podložka Ø5	1
040	Regulátor záťaže	1
041	Závitové púzdro Ø15.8x62	2
042	Vymedzovacia vložka (práškový kov) Ø24.5xØ16x14	8
043	Prehnutá podložka Ø8xØ20x2.0	6
044	Imbusová skrutka M8x20	2
045	Krytka pedálových tyčí – ľavá časť	2
046	Krytka pedálových tyčí – pravá časť	2
047	Ľavý pedál	1
048	Pravý pedál	1
049	Šesťhranná skrutka M6x40	6
050	Podložka Ø6xØ12	6
051	Vymedzovacia vložka (práškový kov) Ø18xØ8	4
052	Skrutka ľavej kľuky 1/2" – imbusová	1
053	Vlnitá podložka Ø28xØ17x0.3	2
054	Perová podložka Ø13xØ20x2	2
055	Samo istiaca matica ľavej kľuky 1/2"	1
056	Matice M8	6
057	Podložka Ø8xØ16x1.5	6
058	Šesťhranná skrutka M8X50	2
059	Krytka hlavy skrutky S13	2
060	Koncová krytka predného nosníka	2
061	Skrutka M8X70	4
062	Prehnutá podložka Ø25X Ø8	4
063	Klobúková matica M8	4
064	Krytka kľuky	2
065	Křížová skrutka ST4.2x25 – samorezná	6
066	Ľavý kryt hlavného rámu	1
067	Pravý kryt hlavného rámu	1
068	Křížová skrutka ST4.2X25 – samorezná	10
069	Remeň PJ370 J6	1
070	Úzka matica 7/8"	1
071	Podložka Ø34.5xØ23x2.5	1
072	Vrch ložiska 7/8"	1
073	Ložisko	2

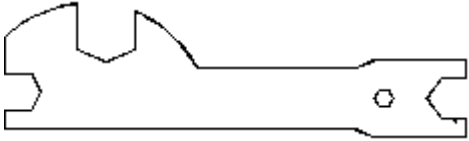
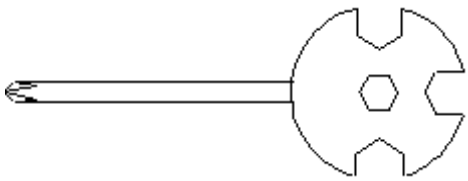
074	Miska ložiska	2
075	Vrch ložiska 15/16"	1
076	Podložka Ø40xØ24x2.5	1
077	Koncová krytka zadného nosníka	2
078	Kábel snímača rýchlosti, dĺžka=1600	1
079	Vodiaca kladka	1
080	Skrutka s okom M8x85	1
081	Krytka pravej spojovacej tyče – zadná časť	1
082	Křížová skrutka ST4.2x20 – samorezná	4
083	Skrutka M8X20	1
084	Napínacie lanko, dĺžka =1800	1
085	Matica M6	2
086	Perová podložka Ø6	2
087	Držiak nastavovacej skrutky	2
088	Nastavovacia skrutka M6X36	2
089	Matice M10x1	2
090	Závažové koleso Ø230	1
091	Imbusová skrutka M8X15	8
092	Prepojovací kábel, dĺžka =1100	1
093	Skrutka pravej kľuky 1/2" – Imbusová	1
094	Samo istiacia matica pravej kľuky 1/2"	1
095	Podložka Ø10xØ20x2.0	2
096	Počítač	1
097	Křížová skrutka M5X10	4

SPOJOVACÍ MATERIÁL

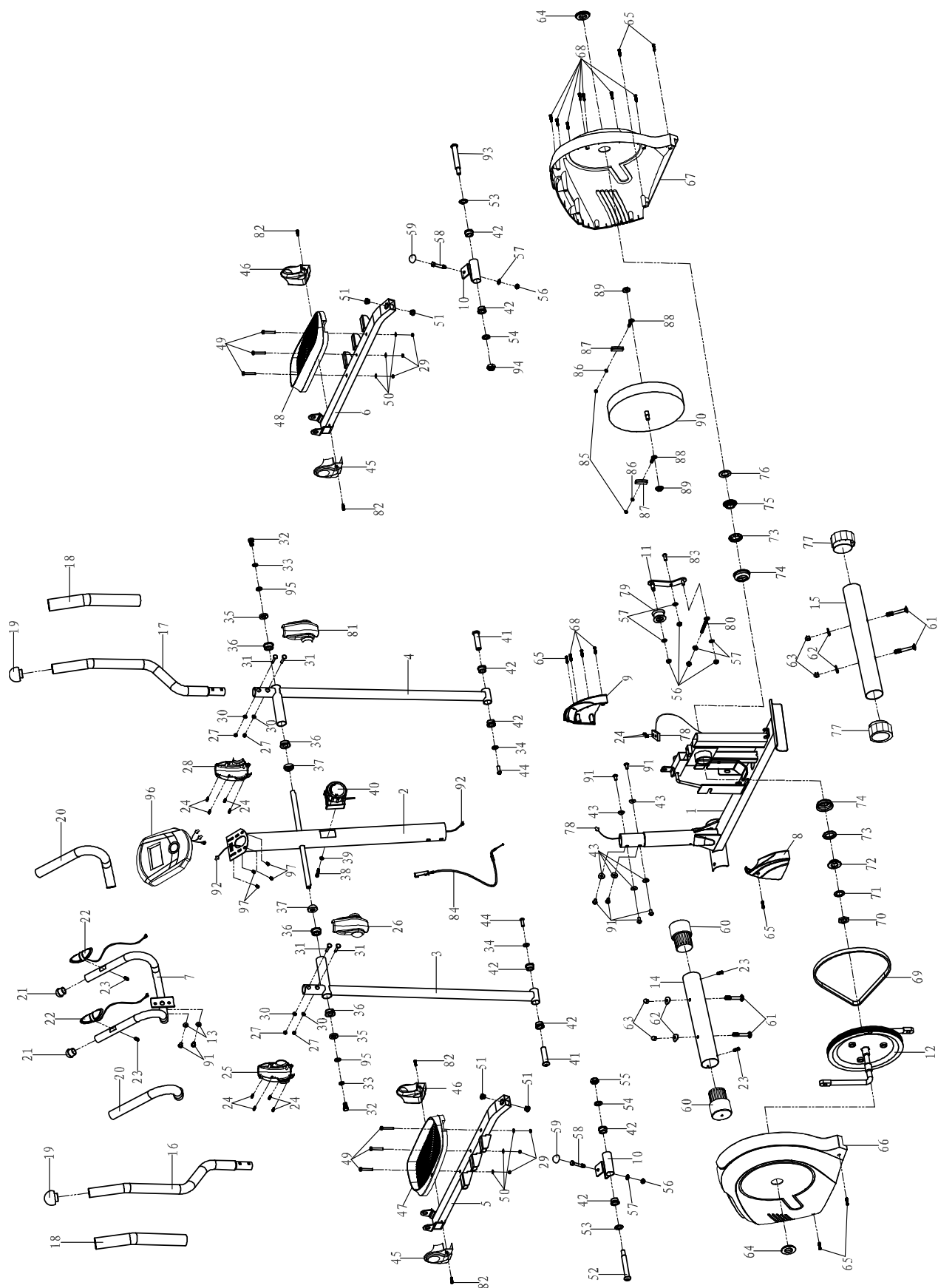
 (93) skrutka pravej kľuky 1/2“, 1 kus (94) Samo istiaca matica pravej kľuky 1/2“, 1 kus (53) Vlnitá podložka Ø28xØ17x0.3, 1 kus (54) Perová podložka Ø13xØ20x2, 1 kus		 (52) skrutka ľavej kľuky 1/2“, 1 kus (55) Samo istiaca matica ľavej kľuky 1/2“, 1 kus (53) Vlnitá podložka Ø28xØ17x0.3, 1 kus (54) Perová podložka Ø13xØ20x2, 1 kus	
 (61) skrutka M8x70, 4 kusy	 (62) Prehnutá podložka Ø25X Ø8, 4 kusy	 (63) Klobúková matica M8, 4 kusy	
 (29) Samo istiaca matica M6, 6 kusov	 (50) Podložka Ø6xØ12x1, 6 kusov	 (49) Šesťhranná skrutka, 6 kusov	
 (59) Krytka hlavy skrutky S13, 2 kusy	 (31) skrutka M6x35), 4 kusy	 (30) Prehnutá podložka Ø6xØ12x1.0, 4 kusy	
 (24) Krížová skrutka ST2.9x12, 8 kusov	 (27) Klobúková matica M6, 4 kusy	 (82) Krížová skrutka ST4.2x20, 4 kusy	

NÁRADIE

 Imbusový kľúč, veľ. 6	
--	--

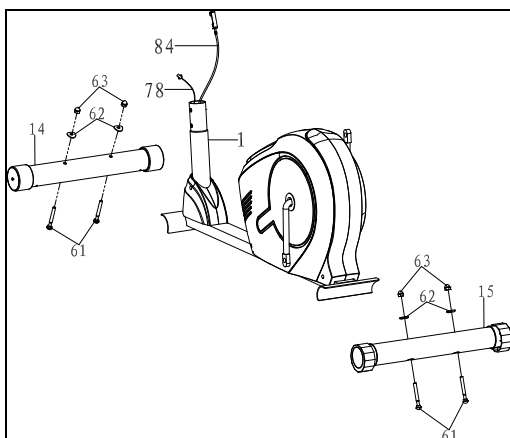
1 kus	Imbusový klíč, vel. 8 1 kus
 Maticový klíč 1 kus	 Multi klíč: maticový klíč (vel. 10, 13, 14, 15) + křížový skrutkovač 1 kus

VÝKRES



MONTÁŽ

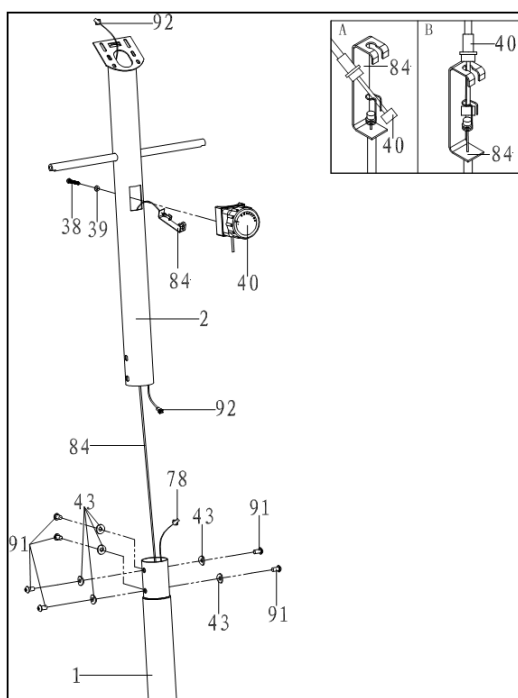
KROK 1: Montáž predného a zadného nosníka



Priložte predný nosník (14) k hlavnému rámu (1) tak, aby k sebe priliehali otvory pre skrutky. Pripevnite predný nosník (14) k hlavnému rámu (1) pomocou dvoch skrutiek M8x70 (61), dvoch prehnutých podložiek Ø8xØ25 (62) a dvoch klobúčkových matíc M8 (63).

Priložte zadný nosník (15) k hlavnému rámu (1) tak, aby k sebe priliehali otvory pre skrutky. Pripevnite zadný nosník (15) k hlavnému rámu (1) pomocou dvoch skrutiek M8x70 (61), dvoch prehnutých podložiek Ø8xØ25 (62) a dvoch klobúčkových matíc M8 (63). Uťahnite klobúčkové matice pomocou dodaného maticového kľúča.

KROK 2: Montáž predného stĺpika a regulátora zát'aže



Pomocou dodaného imbusového kľúča (veľ. 6) odskrutkujte z hlavného rámu (1) šesť skrutiek M8x15 (91) a šesť podložiek Ø20xØ8x2.0 (43).

Pretiahnite napínacie lanko (84) predným stĺpikom (2) a prestrčte ho obdĺžnikovým otvorom v hornej časti stĺpika (2).

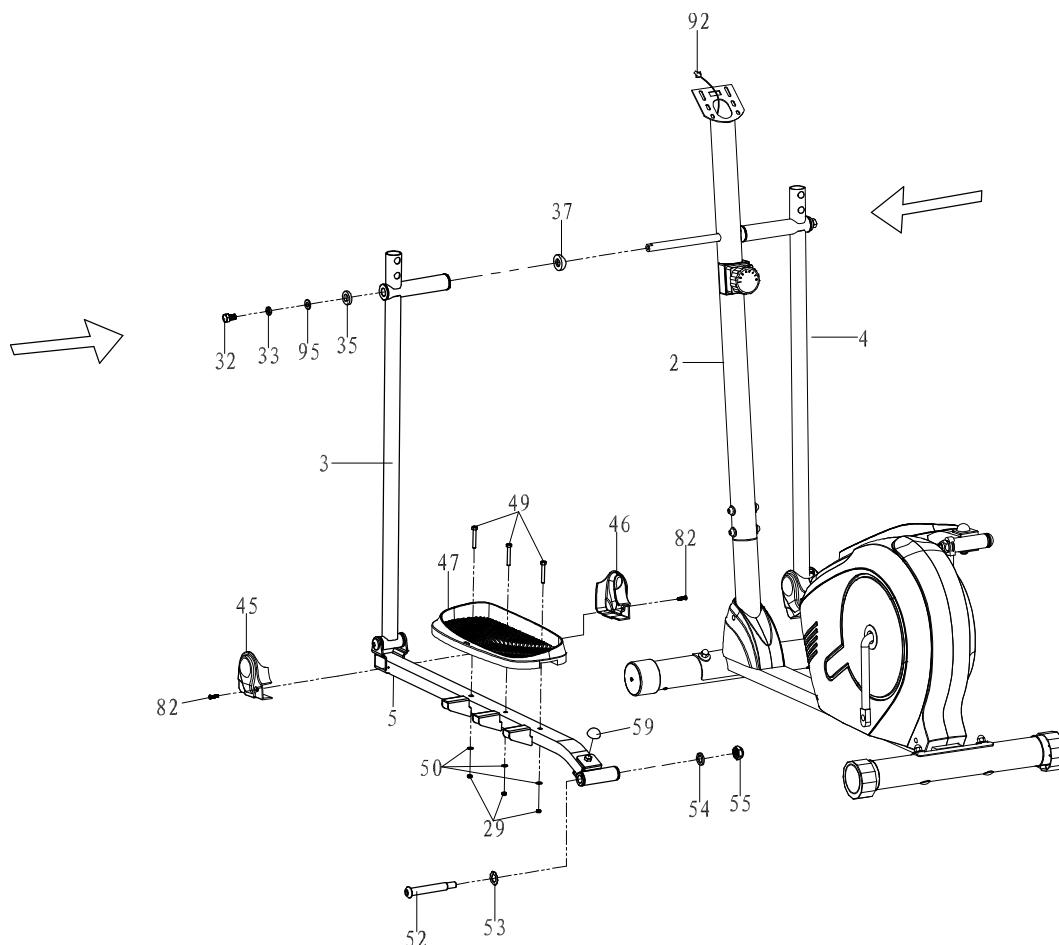
Prepojte kábel snímača rýchlosti (78) vychádzajúce z hlavného rámu (1) s prepojovacím káblom (92), ktorý vychádza z predného stĺpika (2).

Zastrčte predný stĺpik (2) do hlavného rámu (1) a zaistite ho pomocou šiestich skrutiek M8x15 (91) a šiestich prehnutých podložiek Ø20xØ8x2.0 (43). Skrutky utiahnite napevno pomocou dodaného imbusového kľúča (veľ. 6).

Pomocou dodaného multikľúča odskrutkujte z regulátora záťaže (40) krížovú skrutku M5x45 (38) a prehnutou podložku Ø5 (39).

Prestrčte koncovku lanka regulátora (40) háčikom vo vnútri držiaku na konci napínacieho lanka (84) – vid' obrázok A. Zatiahnite za lanko regulátora (40) a zaháknite ho z vrchu do kovového držiaku na konci napínacieho lanka (84) – vid' obrázok B. Pripevnite regulátor záťaže (40) ku stĺpiku (2) pomocou skrutky M5x45 (38) a prehnutej podložky Ø5 (39). Skrutku utiahnite napevno dodaným multi kľúčom.

KROK 3: Montáž spojovacích tyčí, pedálových tyčí a krytiel



Odskrutkujte z osy predného stĺpika (2) dve skrutky M10x18 (32), dve perové podložky Ø10 (33), dve podložky Ø10xØ20x2.0 (95) a dve podložky Ø28x5 (35).

Nasadte ľavú spojovaciu tyč (3) na os predného stĺpika (2) a zaistite ju pomocou jednej skrutky M10x18 (32), jednej perovej podložky Ø10 (33), jednej podložky Ø10xØ20x2.0 (95) a jednej podložky Ø28x5 (35).

Pripevnite držiak pedálovej tyče (10) k ľavej kľuke (12) pomocou jednej skrutky 1/2" (52), vlnitej podložky Ø28xØ17x0.3 (53), perovej podložky Ø13xØ20x2 (54) a samo istiacej matice 1/2" (55). Nasadte na skrutku M8x50 (58) krytku (59).

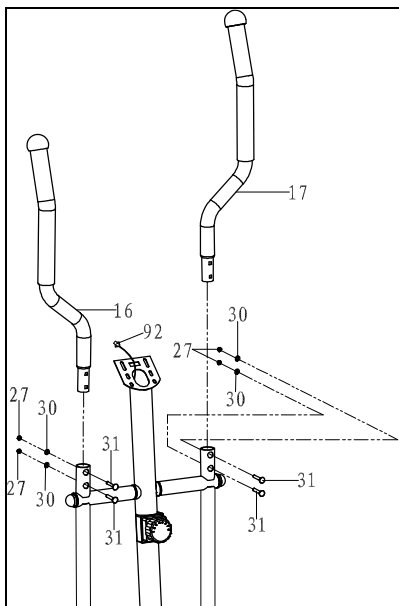
POZNÁMKA: Skrutka pre upevnenie ľavého pedálu (52) je označená písmenom „L“, skrutka pre upevnenie pravého pedálu (93) je označená písmenom „R“.

Pripevnite ľavý pedál (47) k ľavej pedálovej tyči (5) pomocou troch skrutiek M6x40 (49), troch podložiek Ø6xØ12x1 (50) a troch samo istiacich matic M6 (29).

Pripevnite k ľavej pedálovej tyči ľavú a pravú krytku (45 a 46) pomocou dvoch krížových skrutiek ST4.2x20 (82).

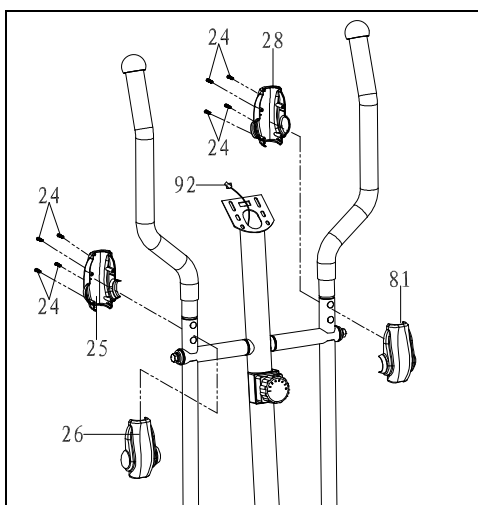
Rovnakým spôsobom vykonajte montáž prevej spojovacej tyče (4) a pravej pedálovej tyče (6).

KROK 4: Montáž pohyblivých madiel



Pripevnite ľavé a pravé pohyblivé madlo (16 a 17) k ľavej a pravej spojovacej tyči (3 a 4) pomocou štyroch skrutiek M6x35 (31), štyroch prehnutých podložiek Ø6xØ12x1 (30) a štyroch klobúkových matíc M6 (27). Uťahnite matice napevno pomocou dodaného multi kľúča.

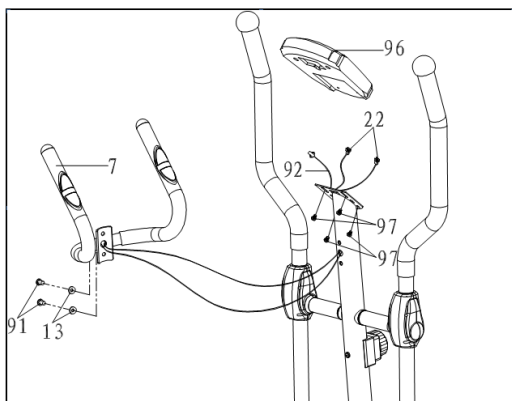
KROK 5: Pripevnenie krytiel ku spojovacím tyčiam



Pripevnite k ľavej spojovacej tyči (3) krytky (25) a (26) pomocou štyroch krížových skrutiek ST2.9x12 (24) – skrutky utiahnite napevno pomocou dodaného multi kľúča.

Pripevnite k pravej spojovacej tyči (4) krytky (28) a (81) pomocou štyroch krížových skrutiek ST2.9x12 (24) – skrutky utiahnite napevno pomocou dodaného multikľúča.

KROK 6: Montáž pevných madiel a počítača



Pomocou dodaného multi kľúča odskrutkujte z počítača (96) štyri skrutky M5x12 (97).

Pomocou imbusového kľúča (veľ. 6) odskrutkujte dve skrutky M8x15 (91) a dve prehnuté podložky Ø8xØ16x1.5 (13) z predného stĺpiku (2).

Prestrčte káble snímača tepu (22) otvorom v prednom stĺpiku (2) a vedzte ho nahor.

Pripevnite pevná madlá (7) k prednému stĺpiku (2) pomocou dvoch skrutiek M8x15 (91) a dvoch prehnutých podložiek Ø8xØ16x1.5 (13). Skrutky utiahnite napevno pomocou dodaného imbusového kľúča (veľ. 6).

Prepojte prepojovací kábel (92) a káble snímača tepu (22) s káblami vychádzajúcimi z počítača (96). Pripevnite počítač (96) k prednému stĺpiku (2) pomocou štyroch skrutiek M5x12 (97). Skrutky utiahnite napevno pomocou dodaného multi kľúča.

NÁVOD NA OVLÁDANIE POČÍTAČA

PARAMETER	ROZSAH
TIME / ČAS	0:00 - 99:59 (minúty :sekundy)
SPEED / RÝCHLOSŤ	0.0 – 999.9 KM/H alebo ML/H
DISTANCE / AKTUÁLNA VZDIALENOSŤ	0.00 – 99.99 KM OR ML
CALORIES / KALÓRIE	0.0 – 999.9 KCAL
TOTAL/ODOMETER CELKOVÁ VZDIALENOSŤ	0.00 – 99.99 KM alebo ML
PULSE / TEP	40 - 200 tepov/min

TLAČIDLÁ

MODE: Tlačidlo pre prepína nie medzi funkciami. Pokiaľ tlačidlo pridržíte 4 sekundy, dôjde k vynulovaniu všetkých parametrov okrem odometra.

SET: Tlačidlo pre nastavenie hodnoty parametru.

RESET: Vynulovanie parametru.

OVLÁDANIE

Počítač sa vypína automaticky po 4 minútach nečinnosti. Pre zapnutie počítača stlačte ľubovoľné tlačidlo alebo zošliapnite pedál. po 4 minútach nečinnosti. Pre zapnutie počítača stlačte ľubovoľné tlačidlo alebo zošliapnite pedál.

FUNKCIE

1. TMR / ČAS: Automatické meranie dĺžky tréningu.
2. SPD / RÝCHLOSŤ: Zobrazenie aktuálnej rýchlosti.
3. DST / AKTUÁLNA VZDIALENOSŤ: Meranie vzdialenosti prekonanej počas tréningu.
4. TOTAL/ODO: Celkový súčet jednotlivých vzdialeností. Po každom spustení zariadenia sa bude vzdialenosť pripočítavať k predchádzajúcej hodnote. Tento parameter nie je možno vynulovať tlačidlom RESET. Odometer sa vynuluje iba pri výmene batérií.
5. CAL / KALÓRIE: Meranie množstva kalórií spaľených počas cvičenia.
6. PUL / TEP: Zobrazenie aktuálneho tepu užívateľa (jednotka: počet tepov/min). Poznámka: Pre meranie tepu je potrebné uchopiť oba snímače tepu.
7. SCAN: Automatické prepínanie medzi funkciami.

BATÉRIE

Ak sa znižuje viditeľnosť údajov zobrazovaných na displeji, sú vybité batérie a je potrebné ich vymeniť. Podľa modelu sú k prevádzke počítača potrebné dve batérie typu AA alebo jedna batéria typu AAA alebo jedna batéria 1.5V.

ÚDRŽBA

Čistenie

Zariadenie môžete čistiť pomocou mäkkej handričky a jemných čistiacich prostriedkov. Na plastové časti nepoužívajte abrazívne čistiace prostriedky alebo rozpúšťadla. Po každom použití zotrite zo zariadenia pot. Dávajte pozor, aby nebol počítač vystavený nadmernej vlhkosti – mohlo by dôjsť k poškodeniu elektroniky alebo k úrazu elektrickým prúdom. Nevystavujte zariadenie priamemu slnečnému žiareniu. Dávajte si pozor obzvlášť na to, aby nebol priamemu slnečnému žiareniu vystavený počítač, mohlo by dôjsť k poškodeniu displeja.

Raz do týždňa skontrolujte, či sú všetky skrutky a oba pedále riadne pritiahnuté.

Skladovanie

Zariadenie skladujte na čistom a suchom mieste ku ktorému nemajú prístup deti.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

PORUCHA	OPRAVA
Zariadenie je nestabilné	Stabilizujte ho pomocou otočných vstavaných nožičiek na zadnom nosníku.
Nefunkčný displej počítača	1. Odskrutkujte počítač a skontrolujte, či sú počítačové káble prepojené s káblami vychádzajúcimi z predného stĺpika. 2. Skontrolujte, či sú do priehradky v počítači správne vložené batérie a či batérie riadne priliehajú k pružinkám v priehradke. 3. Batérie môžu byť vybité. Pokúste sa ich vymeniť za nové.

Nedochádza k meraniu tepovej frekvencie alebo je zobrazovaný chybný	1. Skontrolujte, či je kábel pre snímanie tepovej frekvencie riadne pripojený. 2. Pre správne meranie je dôležité, aby ste držali snímače tepovej frekvencie obidvomi rukami. 3. Držte snímače tepovej frekvencie príliš pevne. Pokúste sa povoliť zovretie madiel.
Pri použití vydáva pás neobvyklý hluk.	Nadmerný hluk môžu zapríčiniť povolené skrutky. Skontrolujte, či sú všetky skrutky riadne pritiažené .

CVIKY PRE ZAHRIATIE A UPOKOJENIE ORGANIZMU

Tréning by mal byť správne rozdelený do troch fáz :

1. Zahrievacia fáza
2. Aerobik tréning
3. Fáza pre upokojenie organizmu

Týmto spôsobom by ste mali cvičiť dva krát až tri krát do týždňa a medzi jednotlivými tréningami by ste si mali vždy dopriať deň odpočinku. Po niekoľkých mesiacoch pravidelného cvičenia je možné zvýšiť počet tréningov na štyri až päť tréningov do týždňa.

Aerobik cvičenie: rozumie sa každá dlhšie trvajúca pohybová aktivita, pri ktorej srdce a pľúca zvládajú zásobovať svaly dostatočným množstvom kyslíka. Aerobik cvičenie zlepšuje výkonnosť srdca a pľúc. Najčastejšie sa jedná o aktivitu, ktorá sa zameriava na veľké svalové skupiny: napr. dolné končatiny, horné končatiny a chrbtica. Počas tohto cvičenia dochádza ku zrýchleniu tepu a prehĺbovaniu dýchania. Aerobik tréning by mal byť súčasťou každého cvičiaceho programu.

Zahrievacia fáza je veľmi dôležitá a mala by predchádzať každému cvičeniu. Organizmus by sa mal na následnú záťaž najskôr pripraviť. Pri tejto fáze dochádza k zahriatiu organizmu, pretiahnutiu svalstva, rozprúdeniu krvného obehu a k väčšiemu okysličeniu svalstva.

V záverečnej fáze tréningu cviky opakujte pre zmiernenie bolestivosti namáhaného svalstva a **upokojeniu organizmu**.

KRÚŽENIE HLAVOU

Nakloňte hlavu smerom k pravému ramenu, mali by ste pociťovať pretiahnutie ľavej strany krku. Potom hlavu zakloňte, ústa nechajte otvorené. Nakloňte hlavu smerom k ľavému ramenu a nakoniec hlavu predkloňte a snažte sa ju pritiahnúť ku hrudníku.



STRIEDAVÉ ZDVÍHANIE RAMIEN

Zdvíhajte striedavo ramená a zotrvajte vo výstupnej pozícii aspoň jednu sekundu.



PREŤAHOVANIE BOČNEJ STRANY TRUPU

Zdvihnite ruky nad hlavu. Snažte sa jednu ruku zodvihnúť čo najvyššie a ťahať ju smerom hore. V krajnej polohe zotrvajte aspoň jednu sekundu a potom pretiahnite rovnakým spôsobom druhú stranu tela.



CVIČENIE PRE ŠTVORHLAVOVÝ STEHENÝ SVAL

Pre lepšiu rovnováhu sa oprite jednou rukou o stenu. Postavte sa na pravú nohu, ľavú pokrčte v kolene a snažte sa pritiahnúť pätu ľavej nohy čo najbližšie k lýtkam. V tejto polohe zostaňte aspoň 15 sekúnd a opakujte cvik na druhú nohu.



CVIČENIE PRE VNÚTORNÚ STRANU STEHIEN

Sadnite si na podlahu a pokrčte nohy v kolenách tak, aby sa vaše chodidlá dotýkali. Snažte sa tlačiť chodidlá čo najbližšie k panve a lakťami tlačte kolená smerom dole ku podlahe. V tejto polohe zotrvať po dobu 15 sekúnd.



PRIŤAHOVANIE PALCOV

Pomaly sa predkloňte, pozvoľne spúšťajte chrbát a ramená smerom dole k palcom. V tejto polohe zotrvať aspoň 15 sekúnd.



CVIČENIE PRE KOLENNÉ ŠĽACHY

Sadnite si a napnite pravú nohu. Chodidlo ľavej nohy pritiahnite k vnútornej strane stehna pravej nohy. Snažte sa pritiahnuť hornú polovicu tela čo najbližšie k palcu pravej nohy. V tejto polohe zostaňte po dobu aspoň 15 sekúnd. Opakujte cvik na obe nohy.



CVIČENIE PRE LÝTKA A ACHILLOVE ŠŤACHY

Oprite sa o stenu, pravú nohu prisuňte ku stene a ľavú posuňte smerom dozadu, ramená udržiajte rovnobežne so stenou. Natiahnite ľavú nohu a chodidlo pravej nohy držte na zemi. Pokrčte pravú nohu a snažte sa pritiahnuť panvu čo najbližšie ku stene. Zostaňte v tejto polohe aspoň po dobu 15 sekúnd. Potom precvičte rovnakým spôsobom pravú nohu.



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 145,10 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 na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi s kúpnu hodnotou vyššou ako 145,10 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 reklamácii 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 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.



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
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