



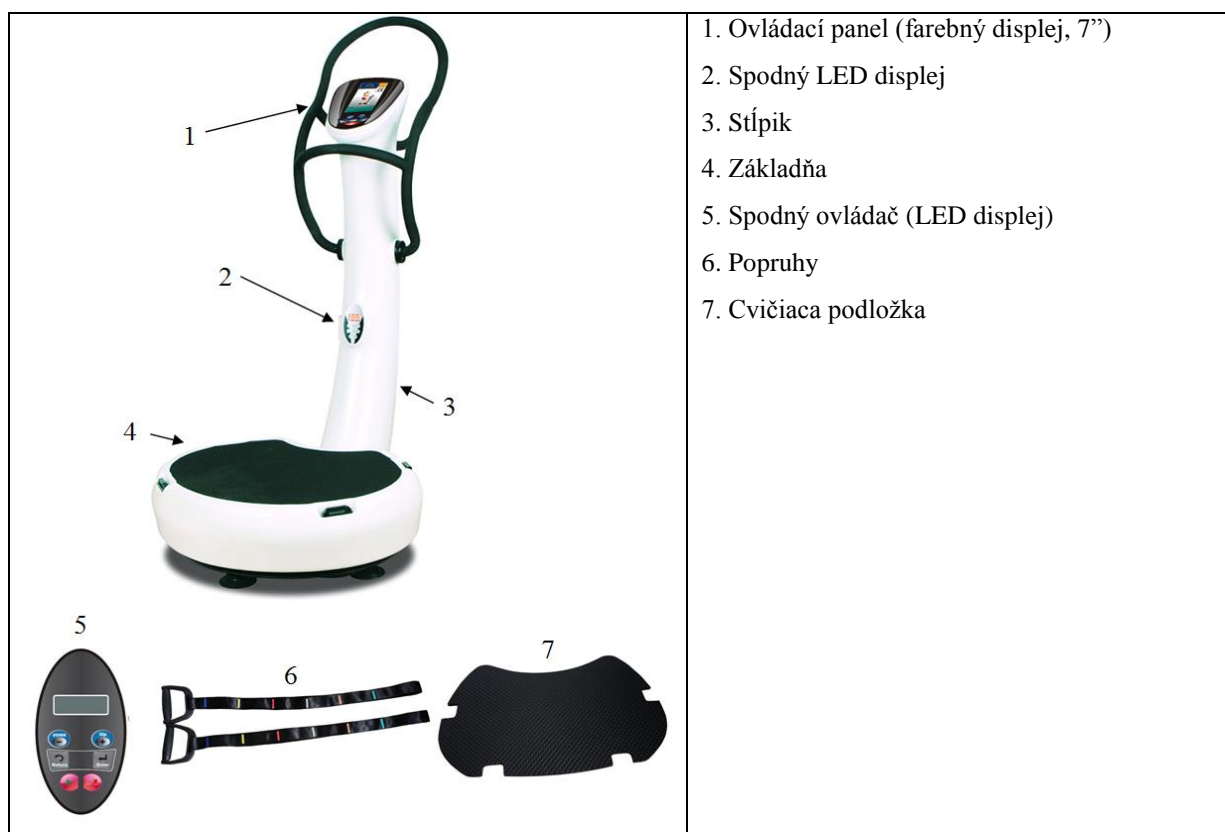
**NÁVOD NA POUŽITIE – SK**  
**IN 8052 Vibromasážny stroj inSPORTline Katrina SE**



## OBSAH

SÚČIASTKY .....	3
BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA .....	4
ÚDRŽBA .....	5
MONTÁŽ .....	6
BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE .....	8
UMIESTNENIE ZARIADENIA .....	9
OVLÁDANIE POČÍTAČA .....	10
CVIČEBNÉ POZÍCIE .....	24
VÝKRES.....	29
ZOZNAM SÚČIASTOK .....	30

## SÚČIASTKY



**UPOZORNENIE:** Pred prvým použitím zariadenia si pozorne prečítajte celý návod na použitie. Návod si odložte pre prípad potreby.

## BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA

Ďakujeme vám za zakúpenie tohto zariadenia. Aj keď sa snažíme o dosiahnutie čo možno najlepšej kvality našich výrobkov, môže sa stať, že pri dodávke zariadenia bude niektorý z jeho dielov chýbať alebo bude poškodený. V tomto prípade nás kontaktujte a my sa pokúsime problém vyriešiť.

Pred začiatkom montáže a prvého použitia zariadenia si prosím poriadne prečítajte nasledujúce bezpečnostné upozornenia:

1. Osoby s telesným či mentálnym postihnutím a osoby, ktoré nie sú oboznámené s informáciami v tomto návode, môžu zariadenie používať iba pod vedením skúsenej osoby, ktorá zodpovedá za ich bezpečnosť.
2. Deti môžu zariadenie používať iba v prítomnosti dospelkej osoby, ktorá dohliadne na ich bezpečné a správne používanie. Nenechávajte deti v blízkosti zariadenia bez dozoru.
3. V prípade poškodenia napájacieho kábla sa z bezpečnostných dôvodov vždy obráťte na výrobcu, servisné oddelenie alebo na kvalifikovaného servisného technika.
4. Pred začiatkom akéhokoľvek cvičiaceho programu sa poraďte s vaším lekárom. Prestaňte okamžite s cvičením ak začnete pociťovať niektorý z týchto stavov: bolesť alebo tlak v oblasti hrudníka, nepravidelný tep, dýchacie problémy a podobne. V prípade akýchkoľvek problémov sa o ďalšom cvičení poraďte s lekárom.
5. Do otvorov zariadenia nekladajte žiadne predmety .
6. Zariadenie by nemala používať osoba vážiaca viac ako 180 kg.
7. Na zariadení nesmie cvičiť viac osôb naraz.
8. Vždy používajte zariadenie na rovnom a hladkom povrchu. Nepoužívajte zariadenie vo vonkajšom prostredí alebo vo vlhkom prostredí.
9. Po ukončení cvičenia zariadenie vypnite.
10. Na zariadení by nemali cvičiť osoby s respiračným ochorením.
11. Pred každým cvičením skontrolujte celkový stav zariadenia a uistite sa, že sú všetky matice a skrutky riadne pritiahnuté.
12. Po každom cvičení prepnite sieťový do pozície OFF.
13. Pre dosiahnutie čo najlepších výsledkov vám doporučujeme cvičiť na zariadení denne 10-15 minút.
14. Pred zahájením cvičenia na zariadení by ste sa mali zahriať a popreťahovať. Začínajte zľahka a postupne zvyšujte intenzitu cvičenia.

### KONTRAINDIKÁCIE:

- Tehotenstvo
- Akútna trombóza
- Onemocnenia kardiovaskulárneho systému
- Čerstvé pooperačné jazvy
- Náhrada kolenného alebo panvového kĺbu
- Akútna hernia, ochorenia chrbtice
- Cukrovka, epilepsia
- Ťažká migréna
- Kardio stimulátor
- Nádor

## ÚDRŽBA

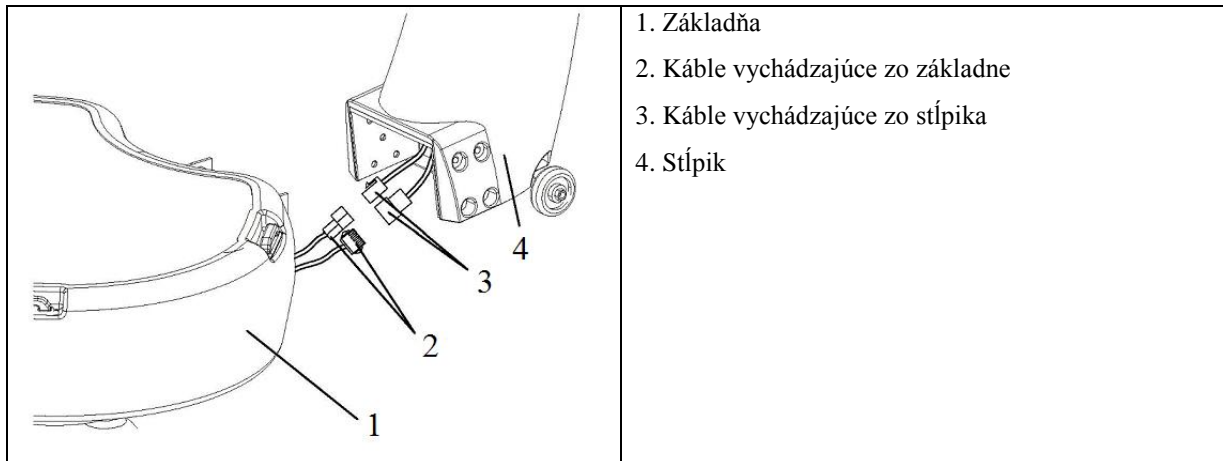
Pre zachovanie dobrého stavu zariadenia je potrebné aby ste nezanedbali pravidelnú údržbu.

1. Behom montáže a manipulácie so zariadením dbajte o zvýšenú opatrnosť. Pokiaľ sa chystáte zariadenie presúvať po zemi, umiestnite pod zariadenie mäkkú podložku aby nedošlo k poškodeniu podlahy alebo laku na zariadení.
2. Prenášanie zariadenia by mali vykonávať minimálne 2 osoby. Neuchopujte zariadenie za nožičky alebo za madla, tieto súčiastky by sa mohli poškodiť.
3. Behom montáže používajte vhodné náradie.
4. Zariadenie postavte na rovný a pevný povrch. Doporučujeme pod zariadenie umiestniť koberec alebo akúkoľvek inú protišmykovú podložku.
5. Pravidelnou údržbou predĺžite životnosť zariadenia. K čisteniu používajte iba jemné čistiace prostriedky alebo navlhčenú handričku. Nepoužívajte chemické čistiace prostriedky ktoré obsahujú metanol, etanol apod. Po každom čistení zariadenie osušte, aby nedochádzalo ku korózii súčiastok.
6. Vykonávajte pravidelné kontroly celkového stavu zariadenia. Pokiaľ je niektorý zo súčiastok uvoľnený, dotiahnite zodpovedajúce skrutky. V prípade akýchkoľvek problémov sa poraďte s predajcom.
7. Po každom cvičení zariadenie očistite (hlavne ovládací panel a madla) od potu/masnoty.
8. Pred zahájením manipulácie či údržby odpojte zariadenie z elektrickej siete – v opačnom prípade môže dôjsť k poškodeniu zariadenia alebo k úrazu elektrickým prúdom.
9. Pokiaľ zariadenie vydáva behom prevádzky neobvyklý hluk alebo pokiaľ javí známky poškodenia, ihneď ho vypnite a obráťte sa na predajcu. Zariadenie nepoužívajte, dokiaľ nebude riadne opravené – predídete tým vzniku závažnejších porúch.

# MONTÁŽ

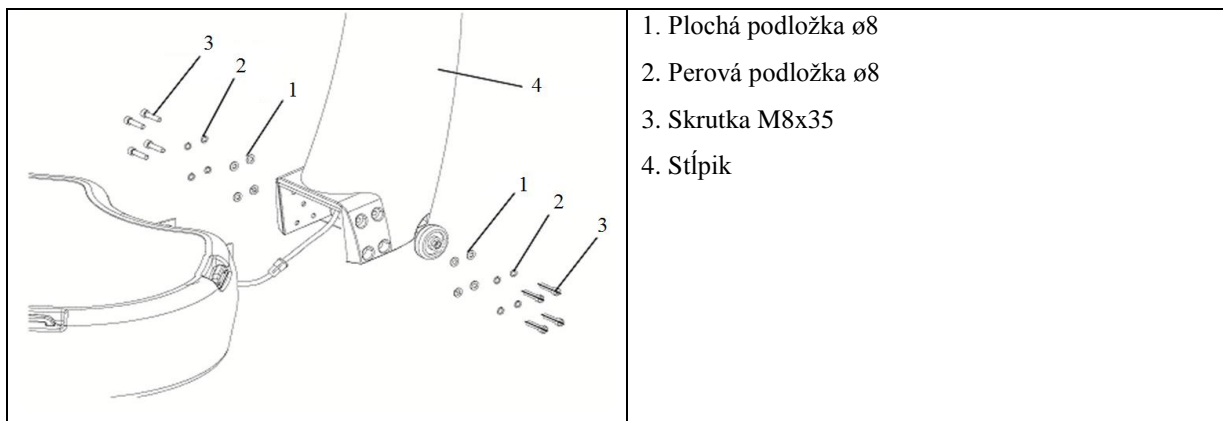
## KROK 1

Vybaľte z krabice základňu a stĺpik a pripojte kabeláž.



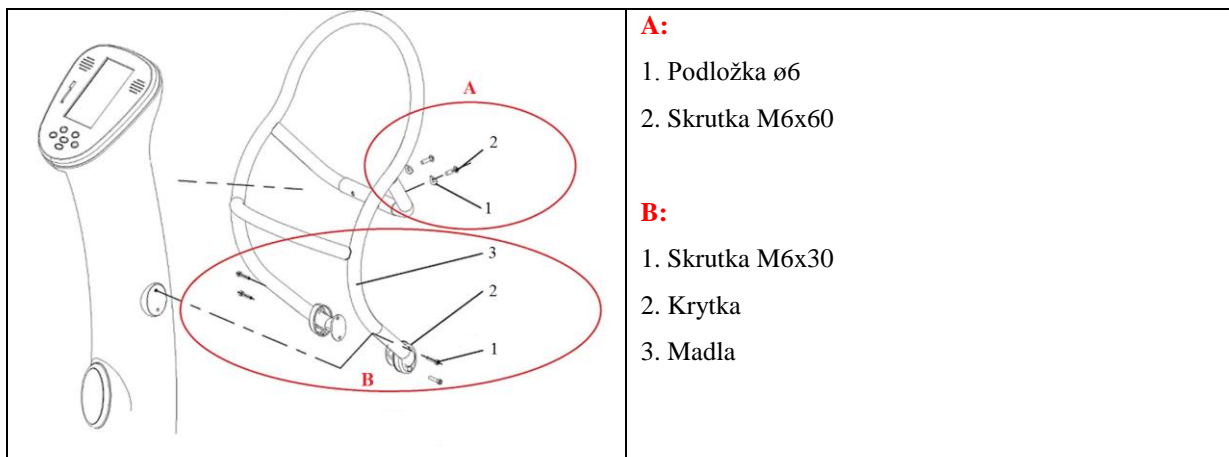
## KROK 2

Pripevnite stĺpik ku základni pomocou skrutiek, perových podložiek a plochých podložiek. Dávajte pozor, aby ste nepoškodili kabeláž.



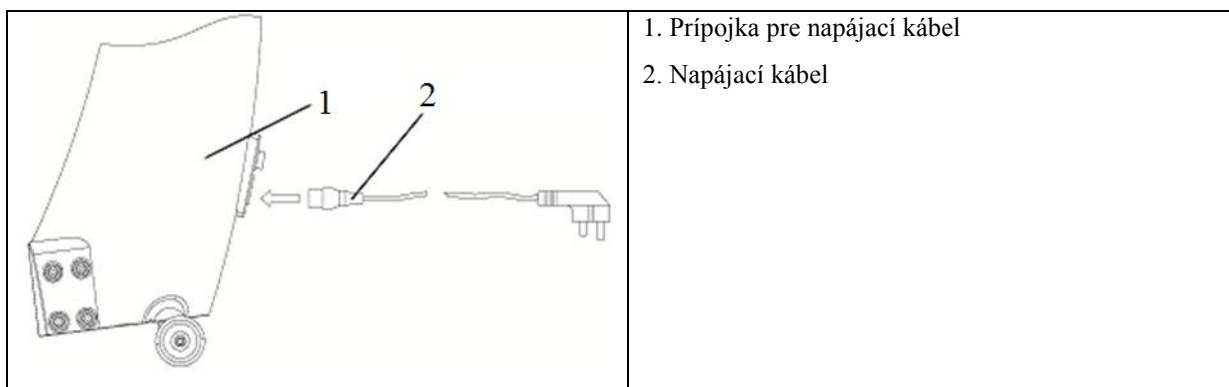
## KROK 3

- A. Nasad'ťte madla na stĺpik a pripevnite ich ku zadnej strane stĺpika pomocou skrutiek M6x60.
- B. Po stranách upevnite ku stĺpiku madla pomocou krytiel (L/R) a skrutiek M6x30.

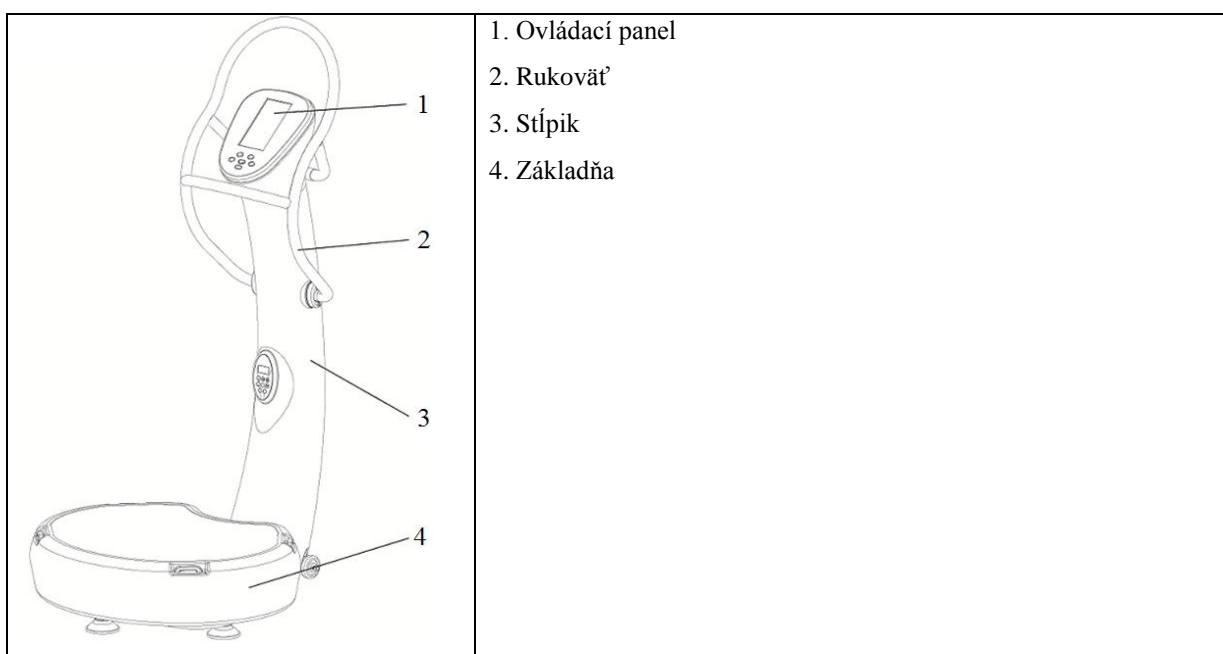


#### KROK 4

Zapojte napájací kábel do zásuvky na zadnej strane stĺpika.



Týmto je montáž dokončená.



## BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE

- Nasledujúce inštrukcie sú uvedené z bezpečnostných dôvodov. Preto pri používaní tohto zariadenia dbajte na ich dodržiavanie.



Pri nedodržaní pokynov hrozí riziko úrazu



Napätie: AC 220V, 50Hz/60Hz



Nerobte žiadne zásahy do konštrukcie zariadenia



Za uvedených okolností zariadenie nepoužívajte



Nedotýkať sa

- Napájanie a spôsob používania



Nepoužívajte zariadenia ak je poškodený napájací kábel alebo jeho zástrčka.



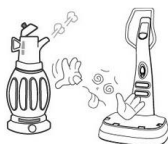
Napájanie: AC 220V, 50Hz/60Hz.



Nedotýkajte sa napájacieho kábla ak máte mokré ruky.



Zotrite s napájacieho kábla vlhkosť a prach čistou suchou handričkou.



Neumiestňujte zariadenie do blízkosti ohňa a tepelných zdrojov.

Osoby so zdravotnými problémami by sa mali o používaní zariadenia najskôr poradiť s lekárom.

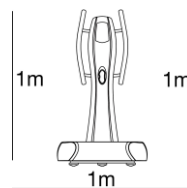
Ak vám príde nevoľno, prestaňte okamžite s cvičením v opačnom prípade môže prísť k nehode alebo k poškodeniu zdravia.



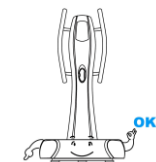
## UMIESTNENIE ZARIADENIA



Okolo celého zariadenia je potrebné zaistiť voľný priestor o veľkosti aspoň 1 metra.



Umiestnite zariadenie na rovný povrch.



Zariadenie nerozoberajte ani sa nepokúšajte vykonávať žiadne zásahy do jeho konštrukcie.



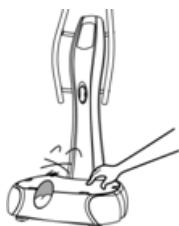
Deti a staršie osoby môžu zariadenie používať iba pod vedením skúsenej osoby.



Počas prevádzky zariadenia by sa v jeho blízkosti nemali pohybovať deti.



Zariadenie nepoužívajte pokiaľ nie je jeho povrch úplne suchý .



Nedávajte pod zariadenie ruky, nohy ani iné časti tela.

Za úrazy spôsobené nedodržaním pokynov v tomto návode nenesieme žiadnu zodpovednosť.

Z bezpečnostných dôvodov si prečítajte celý manuál.

## OVLÁDANIE POČÍTAČA



### ČAS (TIME)

Rozsah zobrazenia je 00:20 – 10 minút. Pre nastavenie času slúžia tlačidlá UP a DOWN (jednotka pripočítania /odpočítania: 10 sekúnd).



### RÝCHLOSŤ/INTENZITA (SPEED/HZ)

Rozsah zobrazenia: 20 hz – 60 hz. Pre nastavenie stupňa rýchlosti slúžia tlačidlá UP a DOWN (jednotka pripočítania /odpočítania: 1 hz).



Minimálna rýchlosť



Maximálna rýchlosť

### PREDNASTAVENÉ PROGRAMY

K dispozícii je celkom 8 prednastavených programov:

- P1: Strečing a relaxácia
- P2: Precvičenie celého tela
- P3: Precvičenie hornej polovice tela
- P4: Precvičenie spodnej polovice tela
- P5 - P8: Programy pre náročnejšie cvičenie

## UŽÍVATELSKÉ PROGRAMY

Do pamäti počítače je možné uložiť celkom 3 užívateľské programy.

### TLAČIDLÁ



Stlačte tlačidlo **START** pre vstup do režimu nastavenia alebo spustenie programu.



Stlačte tlačidlo **ENTER** pre potvrdenie nastavenia a posun o krok vpred .



Počas cvičenia: použite tlačidlo **UP** pre zvýšenie intenzity vibrácií.



V režime nastavenia: stlačte tlačidlo **RETURN** pre návrat o krok späť.

V režime nastavenia: použite toto tlačidlo pre výber programu a zvýšenie hodnoty parametrov: času, rýchlosti/intenzity.



Počas cvičenia: použite tlačidlo **DOWN** pre zníženie intenzity vibrácií.



Počas cvičenia: tlačidlo **PAUSE/STOP** slúži k pozastaveniu cvičenia alebo pre návrat o krok späť.

V režime nastavenia: použite toto tlačidlo pre výber programu a zníženie hodnoty parametrov: času, rýchlosti/intenzity.

## SPODNÝ OVLÁDAČ



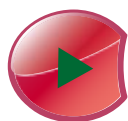
Počas cvičenia: používajte tlačidlo DOWN pre zníženie intenzity vibrácií.

V režime nastavenia: použite toto tlačidlo pre výber programu a zníženie hodnoty parametrov: času, rýchlosti/intenzity.



Počas cvičenia: použite tlačidlo UP pre zvýšenie intenzity vibrácií.

V režimu nastavenia: použite toto tlačidlo pre výber programu a zvýšenie hodnoty parametrov: času, rýchlosti/intenzity.



Stlačte tlačidlo START pre vstup do režimu nastavenia alebo spustenie programu.



Počas cvičenia: tlačidlo PAUSE/STOP slúži k pozastaveniu cvičenia alebo pre návrat o krok späť.



Počas nastavenia: stlačte tlačidlo RETURN pre návrat k predchádzajúcemu nastaveniu.



Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie nastavení a posun o krok vpred.

## OVĽADACIE POKYNY

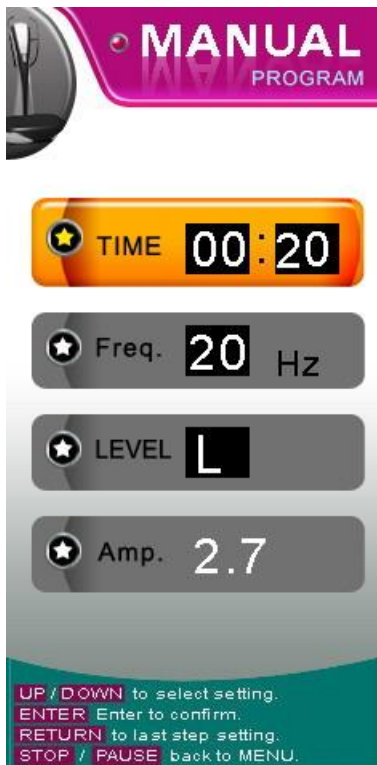


### ÚVOD

1. Stlačte tlačidlo UP pre zobrazenie poslednej správy.
2. Tlačidlo DOWN použite k prepnutiu na ďalšiu správu.
3. Každá správa sa zobrazuje na dobu 10 sekúnd, potom sa zobrazí ďalšia správa.
4. Pre zobrazenie varovných správ sa prepne displej do hlavnej ponuky (MENU), ktoré slúži ku voľbe programu. Použite tlačidlo DOWN pre rýchly vstup do MENU.

### MENU

1. Výber zo 4 režimov: MANUAL (manuálny), PRESET (prednastavený), USER (užívateľský), PRECAUTIONS (výstrahy).
2. Pomocou tlačidla UP a DOWN zvolte požadovaný režim.
3. Pre vstup do zvoleného režimu stlačte ENTER.



## MANUÁLNY PROGRAM

1. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte čas (TIME) a úroveň (LEVEL).
2. Stlačte ENTER pre potvrdenie nastavení a prechod k ďalšiemu nastaveniu.
3. Stlačte RETURN pre návrat k predchádzajúcemu nastaveniu.
4. Nastavte všetky parametre – čas (TIME), frekvenciu (FREQ.) a úroveň (LEVEL).
5. Stlačte START pre začiatok cvičenia.
6. Stlačte STOP/PAUSE pre návrat do MENU.
7. Čas je možné nastaviť v rozsahu 00:20-10:00, jednotka pripočítania /odpočítania: 10 sekúnd. K nastaveniu hodnoty slúžia tlačidlá UP a DOWN.
8. Frekvencia vibrácií sa dá nastaviť v rozsahu 20-60 Hz pomocou tlačidiel UP a DOWN. Jednotka pripočítania /odpočítania: 1 Hz.



## 8 PREDNASTAVENÝCH PROGRAMOV

1. P1: Strečing a relaxácia  
 P2: Precvičenie celého tela  
 P3: Precvičenie hornej polovice tela  
 P4: Precvičenie dolnej polovice tela  
 P5 - P8: Programy pre náročnejšie cvičenie
2. Pomocou tlačidiel UP a DOWN si prezrite jednotlivé pozície a celkový čas.
3. Stlačte ENTER pre vstup do prednastaveného programu.
4. Stlačte START pre zahájenie cvičenia.
5. Pomocou tlačidla RETURN prejdite späť do MENU.



### NÁHLEDY PRE CVIČENIE V PREDNASTAVENOM PROGRAME

1. Pomocou tlačidiel UP a DOWN si prezrite jednotlivé cvičebné fázy.
2. Stlačte RETURN pre návrat k predchádzajúcemu prednastavenému programu.
3. Stlačte START pre začiatok cvičenia.
4. Počas cvičenia je možné meniť rýchlosť vibrácií pomocou tlačidiel UP a DOWN (jednotka pripočítania/odpočítania: 1 Hz).



### 3 UŽÍVATELSKÉ PROGRAMY

1. Pomocou tlačidiel UP a DOWN si prezrite jednotlivé pozície a celkový čas.
2. Stlačte ENTER pre vstup do užívateľského programu.
3. Pre návrat do MENU použite tlačidlo RETURN.
4. Stlačte START pre začiatok cvičenia.



### 10 intervalov pre cvičenie v užívateľskom programe - náhľady

1. Pomocou tlačidla UP a DOWN prepínajte medzi náhľadmi intervalov.
2. Stlačte ENTER pre nastavenie parametrov.
3. Stlačte RETURN pre návrat o krok späť.
4. Stlačte tlačidlo START pre začiatok cvičenia.



### Nastavenie užívateľského programu: 10 intervalov

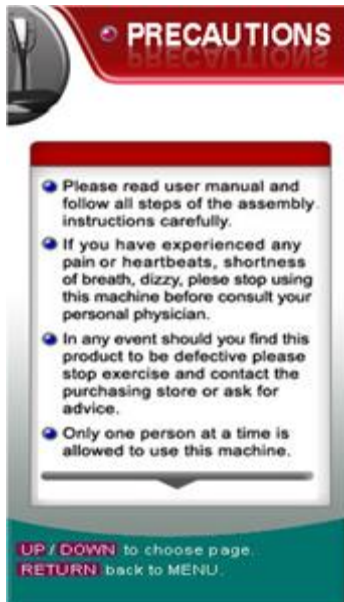
1. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte frekvenciu vibrácií. Nastavenú hodnotu potvrdíte tlačidlom ENTER.
2. Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte cvičebnú pozíciu, výber potvrdíte stlačením tlačidla ENTER. Jednotlivé pozície sú závislé na intenzite vibrácií.
3. Zvoľte pomocou tlačidiel UP a DOWN obtiažnosť – H/vysoká alebo L/nízka.
4. Nastavte dĺžku každého intervalu pomocou tlačidla UP a DOWN. Nastavenie potvrdíte tlačidlom ENTER.
5. Stlačte RETURN pre návrat o krok späť.
6. Rovnakým spôsobom nastavte zostávajúcich deväť intervalov (STEP). Keď úspešne nastavíte všetkých 10 intervalov, zobrazí sa na displeji správa „User program setting completed“-nastavenie užívateľského programu kompletne.
7. Stlačte tlačidlo START pre začiatok cvičenia.
8. Stlačte tlačidlo STOP pre návrat do nastavenia programu – všetky nastavené hodnoty sa uložia.
9. S každým intervalom sa bude vždy pripočítavať čas.





### Displej počítača počas cvičenia

1. Počas cvičenia je možno pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavovať intenzitu vibrácií (jednotka pripočítania: 1 Hz).
2. Pro rýchle nastavenie vibrácií pre danú hodnotu použite tlačidlá 30 Hz, 40 Hz alebo 50 Hz.
3. Po ubehnutí časového intervalu v prednastavenom a užívateľskom programe nasleduje relaxačný režim trvajúci 15 sekúnd (REST MODE).  
Po uplynutí nastavenej doby cvičenia je tréning ukončený. Stlačte tlačidlo START pre opätovné spustenie programu alebo tlačidlo PROGRAM pre návrat do programu.
4. Ak si prajete pozastaviť cvičenie, stlačte tlačidlo STOP/PAUSE. Tlačidlom RETURN sa vrátite do nastavenia programu, tlačidlom START opäť spustíte program.
5. Pri cvičení sa riadte pokynmi na displeji.



### Kľudový režim (REST MODE)

1. Režim trvá 15 sekúnd.
2. Kľudový režim je navrhnutý pre intervalové cvičenie – počas tejto fázy sa na displeji zobrazí nasledujúca cvičiaca poloha.

### UPOZORNENIE

1. Pred prvým použitím zariadenia si prečítajte túto správu.
  2. Použite tlačidlá UP a DOWN pre prepínanie medzi správami.
  3. Každá správa je zobrazená na 10 sekúnd, potom sa automaticky zobrazí ďalšia správa.
  4. Stlačte tlačidlo RETURN pre návrat do MENU.
- Prečítajte si užívateľský manuál a dodržujte uvedené montážne pokyny.
  - Prestaňte okamžite cvičiť, ak začnete pociťovať niektorý z týchto stavov: bolesť alebo tlak v oblasti hrudníka, nepravidelný tep, dýchacie problémy, slabosť a pod. V prípade akýchkoľvek problémov sa o ďalšom cvičení poraďte s lekárom.
  - Aj je zariadenie akokoľvek poškodené, prestaňte ho ihneď používať a kontaktujte servisní oddelenie predajcu.
  - Na zariadení nesmie cvičiť viac osôb naraz.

## PREDNASTAVENÉ PROGRAMY

\* No = číslo cviku

**Workout pose** = cvičiaca pozícia

**Muscle group** = svalové partie











**RUN** = čas




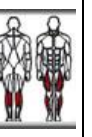







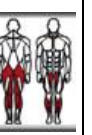



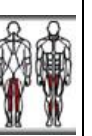

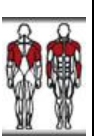

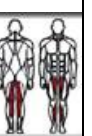



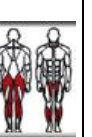
**Freq.** = frekvencia vibrácií








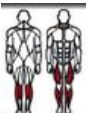








**LEVEL** = obtiažnosť


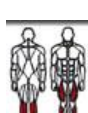



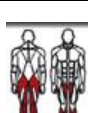














**Amp.** = rozsah





















P1- NAŤAHOVACIE CVIČENIA A RELAXÁCIA							P2- CVIČENIE CELEHO TEĽA						
č	Cvičiaca pozícia	Skupina svalov	beh	Frek.	úroveň	Amp.	č	Cvičiaca pozícia	Skupina svalov	beh	Frek.	úroveň	Amp.
1	Pozícia 01 		40	30	L	2.3	1	Pozícia 01 		60	25	L	2.5
2	Pozícia 32 		55	35	L	2.0	2	Pozícia 04 		55	40	L	2.0
3	Pozícia 21 		50	35	L	2.0	3	Pozícia 07 		55	45	H	1.5
4	Pozícia 18 		35	40	L	2.0	4	Pozícia 25 		50	45	H	1.5
5	Pozícia 22 		40	40	L	2.0	5	Pozícia 05 		60	40	H	2.0
6	Pozícia 20 		45	35	L	2.0	6	Pozícia 03 		60	50	L	1.5
7	Pozícia 19 		50	40	L	2.0	7	Pozícia 06 		45	45	L	1.5
8	Pozícia 06 		40	40	L	2.0	8	Pozícia 26 		40	50	L	1.5








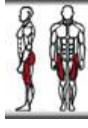








													
9	Pozícia 16 		45	35	L	2.0	9	Pozícia 21 		30	35	L	2.0
10	Pozícia 27 		50	30	L	2.3	10	Pozícia 27 		25	35	L	2.0

P3- CVIČENIE VRCHNEJ ČASTI TELA							P4- CVIČENIE SPODNEJ ČASTI TELA						
N o	Cvičiaca pozícia	Skupina svalov	be h	Fre k.	úrove ň	Am p	č	Cvičiaca pozícia	Skupina svalov	be h	Fre k.	úroveň	Am p.
1	Pozícia 18 		40	30	L	2.3	1	Pozícia 02 		60	30	L	2.3
2	Pozícia 15 		35	35	L	2.0	2	Pozícia 21 		55	35	L	2.0
3	Pozícia 17 		40	30	L	2.3	3	Pozícia 09 		50	45	L	1.5
4	Pozícia 12 		45	40	H	2.0	4	Pozícia 08 		50	40	H	2.0
5	Pozícia 14 		35	45	L	1.5	5	Pozícia 20 		45	40	H	2.0
6	Pozícia 11 		35	50	L	1.5	6	Pozícia 07 		45	50	L	1.5

7	Pozícia 10 		45	45	H	1.5	7	Pozícia 19 		55	50	H	1.5
8	Pozícia 13 		50	50	L	1.5	8	Pozícia 23 		50	45	L	1.5
9	Pozícia 31 		50	40	L	2.0	9	Pozícia 22 		30	40	L	2.0
10	Pozícia 32 		45	35	L	2.0	10	Pozícia 24 		40	35	L	2.0




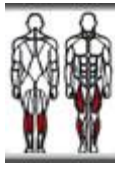








P5- PROGRAM 5							P6- PROGRAM 6						
N o	Cvičiacia pozícia	Skupina svalov	be h	Fre k.	úrove ň	Am p	č	Cvičiacia pozícia	Skupina svalov	be h	Fre k.	úrove ň	Am p.
1	Pozícia 02 		60	30	L	2.3	1	Pozícia 05 		45	35	L	2.0
2	Pozícia 03 		55	40	L	2.0	2	Pozícia 08 		55	40	L	2.0
3	Pozícia 18 		40	40	L	2.0	3	Pozícia 26 		40	40	L	2.0
4	Pozícia 25 		50	45	H	1.5	4	Pozícia 25 		35	45	L	1.5
5	Pozícia 14 		35	45	L	1.5	5	Pozícia 04 		45	50	H	1.5

6	Pozícia 09 		60	50	L	1.5	6	Pozícia 11 		35	45	L	1.5
7	Pozícia 19 		55	45	H	1.5	7	Pozícia 30 		35	40	L	2.0
8	Pozícia 08 		60	50	L	1.5	8	Pozícia 18 		40	40	L	2.0
9	Pozícia 31 		30	40	L	2.0	9	Pozícia 21 		50	35	L	2.0
10	Pozícia 24 		35	35	L	2.0	10	Pozícia 24 		40	30	L	2.3






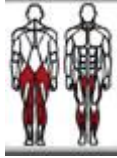






P7- PROGRAM 7							P8- PROGRAM 8						
č	Cvičiacia pozícia	Skupina svalov	beh	Frek.	úroveň	Am p.	č	Cvičiacia pozícia	Skupina svalov	beh	Frek.	úroveň	Am p.
1	Pozícia 01 		40	35	L	2.0	1	Pozícia 32 		40	35	L	2.0
2	Pozícia 19 		55	35	L	2.0	2	Pozícia 21 		55	40	L	2.0
3	Pozícia 10 		30	40	L	2.0	3	Pozícia 25 		30	45	L	1.5
4	Pozícia 06 		35	40	H	2.0	4	Pozícia 26 		35	45	H	1.5









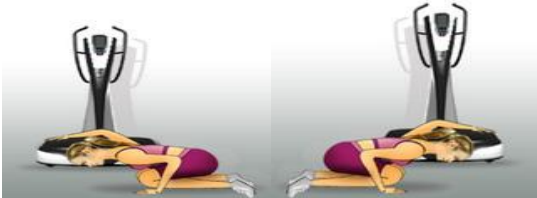



5	Pozícia 14 		35	45	L	1.5	5	Pozícia 11 		40	40	L	2.0
6	Pozícia 12 		40	50	L	1.5	6	Pozícia 12 		40	45	L	1.5
7	Pozícia 25 		55	45	H	1.5	7	Pozícia 04 		45	50	H	1.5
8	Pozícia 08 		60	45	L	1.5	8	Pozícia 09 		50	45	L	1.5
9	Pozícia 32 		35	35	L	2.0	9	Pozícia 06 		45	40	L	2.0
10	Pozícia 22 		35	35	L	2.0	10	Pozícia 27 		45	35	L	2.0










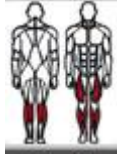

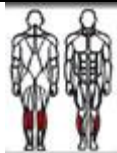
## CVIČEBNÉ POZÍCIE








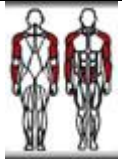




<p>Pozícia 01– zdvíhajte sa na špičkách</p> 		<p>Zdvíhajte sa špičkách – pokrčte mierne nohy v kolenách a spevnite brušné svalstvo.</p>
<p>Pozícia 02</p> 		<p>Rozkročte sa tak, aby boli chodidlá od seba na šírku ramien. Neprehýbajte sa v chrbte a pokrčte mierne nohy v kolenách – znížte panvu tak, aby ste cítili napnutie v oblasti stehien a lýtok.</p>
<p>Pozícia 03</p> 		<p>Rozkročte nohy na šírku ramien. Znížte panvu, ako by ste sa chceli posadiť. Pokrčte nohy v kolenách. Ucítite napnutie v oblasti chrbta, stehien, štvorstranného svalu a vnútornej strany stehien.</p>
<p>Pozícia 04</p> 		<p>Postavte sa tak, aby bola vzdialenosť medzi chodidlami väčšia, ako je šírka vašich ramien. Špičky chodidiel vytočte od seba, nohy pokrčte v kolenách. Znížte panvu, ako by ste sa chceli posadiť. Pocítite ako sú posilňované kolenné šľachy a svalstvo vnútornej strany stehien.</p>
<p>Pozícia 05 – cvik robte na ľavú aj pravú nohu</p> 		<p>Dajte jednu nohu pred druhú – prednú nohu pokrčte v kolene a zadnú nohu udržiajte napnutú. Snažte sa tlačiť pätou zadnú nohu na vibračnú dosku. Ucítite napnutie v lýtku.</p>
<p>Pozícia 06</p> 		<p>Chyťte sa madiel a tlačte panvu čo najviac za seba. Nohy udržiajte prepnuté v kolenách. Pri tomto cviku dochádza k preťahovaniu a posilňovaniu sedacieho svalstva a kolenných šliach .</p>







<p>Pozícia 07 – cvik robte na ľavú aj pravú nohu</p> 		<p>Postavte sa jednou nohou na vibračnú dosku, podpreňte a udržiajte spevnené brušné svalstvo.</p>
<p>Pozícia 08 – cvik robte na ľavú aj pravú nohu</p> 		<p>Nohu na vibračnej doske udržiajte napnutou, koleno druhej nohy pokrčte a tlačte smerom dopredu. Znížte panvu, ako by ste sa chceli posadiť. Pri tomto cviku precvičujete vnútornú stranu stehien.</p>
<p>Pozícia 09 – cvik robte na ľavú aj pravú nohu</p> 		<p>Stúpňte si jednou nohou na vibračnú dosku a druhú nohu položte na zem. Nohu, ktorou stojíte na vibračnej doske, pokrčte v kolene a pomaly znižujte ťažisko až pokiaľ neucítite napnutie v oblasti kolien.</p>
<p>Pozícia 10</p> 		<p>Položte predlaktie na vibračnú dosku, spevnite brušné svalstvo a pomaly zdvíhajte panvu. Mali by ste pociťovať napnutie v oblasti brucha.</p>
<p>Pozícia 11- zdvíhajte sa hore a dole</p> 		<p>Položte dlane na vibračnú dosku tak, aby boli vzdialené na šírku ramien a vykonávajte kliky. Spevnite brušné svalstvo.</p>
<p>Pozícia 12 – cvik robte na ľavú aj pravú nohu</p> 		<p>Položte sa na bok, dajte jednu nohu pred druhú, položte predlaktie na vibračnú dosku, nadvihnite panvu a udržiajte spevnené brušné svalstvo.</p>

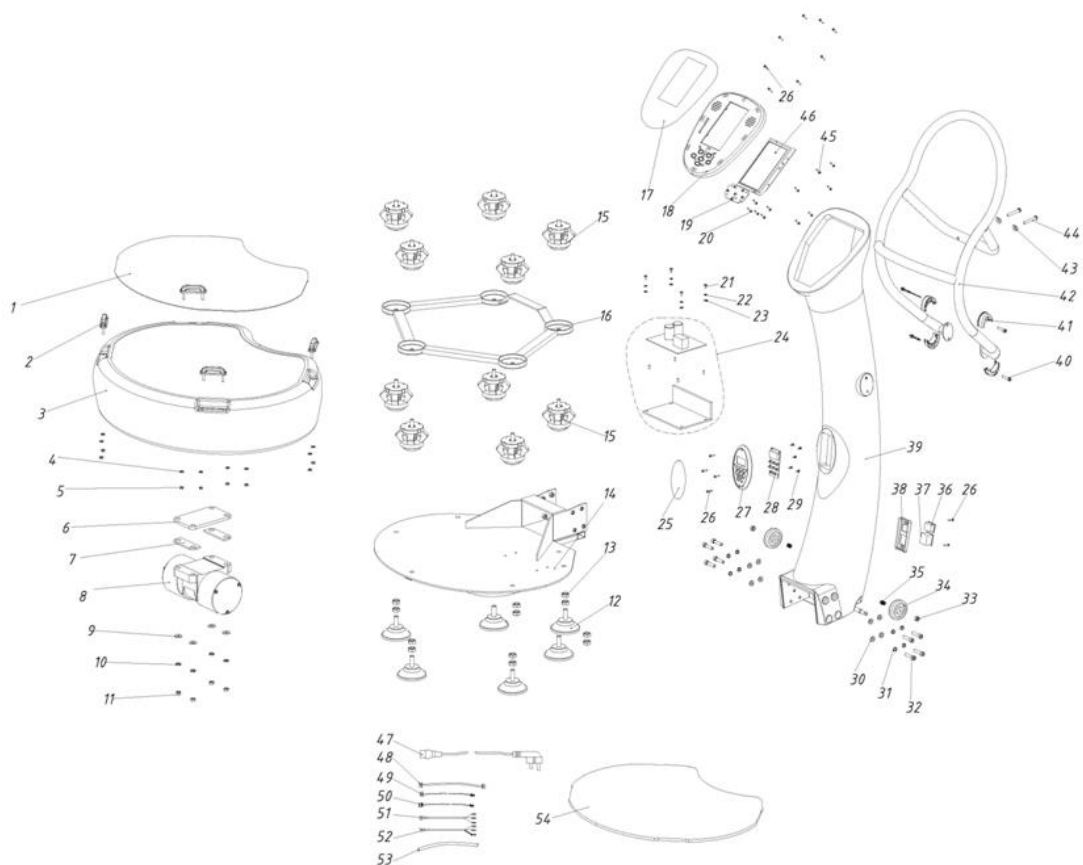
<p>Pozícia 13</p> 		<p>Položte predlaktie na vibračnú dosku, ramena udržiavajte v prirodzenej polohe a snažte sa tlačiť panvu za seba.</p>
<p>Pozícia 14 - zdvíhajte sa hore a dole</p> 		<p>Položte dlane na vibračnú dosku tak, aby boli od seba vzdialené na šírku ramien, udržiavajte panvu blízko vibračnej dosky a pomocou horných končatín sa zdvíhajte hore a dole.</p>
<p>Pozícia 15</p> 		<p>Položte dlane na vibračnú dosku tak, aby boli od seba vzdialené na šírku ramien. Neprehýbajte sa v chrbte a spevnite brušné svalstvo.</p>
<p>Pozícia 16</p> 		<p>Sadnite si na zem a umiestnite podložku medzi základňu zariadenia a váš chrbát. Nohy pokrčte v kolenách a pre lepšiu rovnováhu sa zaprite predlaktiami o vibračnú dosku. Zdvihnite trup tak, aby bol chrbát v kontakte s podložkou iba na miestach, ktoré si želáte masírovať.</p>
<p>Pozícia 17 - cvik robte na ľavej aj na pravej ruke</p> 		<p>Položte ruku na vibračnú dosku a ohnite sa v lakti. Pomaly znižujte hornú polovicu tela až k podlahe tak, aby ste cítili napnutie v oblasti prsného svalstva.</p>
<p>Pozícia 18 – zdvíhajte sa hore a dole</p> 		<p>Položte predlaktie na vibračnú dosku tak, aby boli lakty vzdialené na šírku ramien. Napnite nohy, neprehýbajte sa v chrbte a zdvihnite hlavu. Pritiahnite ramená nad vibračnú dosku a potom sa vráťte späť do výstupnej pozície.</p>

<p>Pozícia 19 – cvik robte na ľavú aj pravú nohu</p> 		<p>Položte holeň na vibračnú dosku a panvu tlačte dopredu. Udržujte trup v vzpriamenej pozícii a neprehýbajte sa v chrbte. Mali by ste cítiť napnutie v oblasti stehien a brucha.</p>
<p>Pozícia 20 – zdvíhajte sa hore a dole</p> 		<p>Položte chodidla na vibračnú dosku, chrbát si podložte mäkkou podložkou, nadvihnite panvu a spevnite brušné svalstvo .</p>
<p>Pozícia 21 – cvik robte na ľavú a pravú stranu</p> 		<p>Položte sa bokom na vibračnú dosku, pokrčte nohy v kolenách a rukou sa zaprite o zem.</p>
<p>Pozícia 22 – cvik robte na ľavú aj pravú nohu</p> 		<p>Položte jednu nohu vnútornou stranou stehna na vibračnú dosku a ohnite ju v kolene. Zostávajúcu časť tela položte na zem.</p>
<p>Pozícia 23</p> 		<p>Ľahnite si stehnami na vibračnú dosku, bruchom k zemi. Pod hornú polovicu tela umiestnite podložku. Podložka by mala byť v rovnakej výške ako vibračná doska.</p>
<p>Pozícia 24</p> 		<p>Položte lýtka na vibračnú dosku tak, aby palce chodidiel smerovali nahor. Ľahnite si chrbtom na zem a uvoľnite sa.</p>

<p>Pozícia 25</p> 		<p>Podoprite si dľaňami hlavu a hornú polovicu tela pritiahnite k nohám – pohyb vykonávajú pomocou brušného svalstva. Udržujte panvu a bedrá na vibračnej doske.</p>
<p>Pozícia 26 – zdvíhajte sa hore a dole</p> 		<p>Položte ruky na hrudník a spevnite brušné svalstvo. Pre väčšiu záťaž cviku natiahnite jednu nohu pred seba.</p>
<p>Pozícia 27</p> 		<p>Posaďte sa na vibračnú dosku a ohnite nohy v kolenách. Uvoľnite hornú polovicu tela a ľahko sa predkloňte.</p>
<p>Pozícia 28</p> 		<p>Uchopte popruhy, udržujte lakty v rovnakej výške a pritiahnite popruhy. Intenzita cviku sa dá regulovať napnutím popruhov.</p>
<p>Pozícia 29</p> 		<p>Uchopte popruhy, horné končatiny predpažte a držte v rovnakej výške. Záťaž cviku sa dá regulovať pomocou popruhov.</p>
<p>Pozícia 30</p> 		<p>Uchopte popruhy, natiahnite a rozpažte ruky. Čím vyššie ruky zdvíhate, tým bude cvik účinnejší. Počas cviku by ste mali pociťovať napnutie v ramien a bicepsov.</p>

<p>Pozícia 31</p> 		<p>Ťahajte popruhy k sebe – lakte tlačte za seba. Mali by ste cítiť napnutie v oblasti ramien a hornej časti chrbta.</p>
<p>Pozícia 32 – cvik opakujte na obidve strany</p> 		<p>Postavte sa k zariadeniu bokom, bližšou rukou uchopte popruh a druhú ruku dajte za hlavu. Ľahko sa predkloňte a tlačte hlavu smerom od zariadenia.</p>

## VÝKRES



## ZOZNAM SÚČIASTOK

Označenie	Názov súčiastky	Počet kusov
1	Protišmyková podložka	1
2	Držiak popruhu	4
3	Kryt základný	1
4	Podložka	8
5	Matica	8
6	Držiak motoru	1
7	Tlmiaca podložka motoru	2
8	Motor	1
9	Podložka	4
10	Perová podložka	4
11	Matica	4
12	Nožička	6
13	Matica	12
14	Oceľový rám základne	1
15	Tlmiaca guma	10
16	Podperný rám	1
17	Nálepka na ovládací panel	1
18	Kryt ovládacieho panelu	1
19	Tlačítka ovládacieho panelu	1
20	Skrutka	5
21	Skrutka	4
22	Perová podložka	4
23	Podložka	4
24	Invertor	1
25	Nálepka na spodný ovládač	1
26	Skrutka	14
27	Kryt spodného ovládača	1
28	Displej spodného ovládača	1
29	Skrutka	5
30	Podložka	8
31	Perová podložka	8
32	Skrutka	8
33	Matice	2
34	Dopravné koliesko	2

35	Pružina	2
36	Sieťový vypínač	1
37	Prípojka pre napájací kábel	1
38	Kryt sieťového vypínača a prípojky	1
39	Stĺpik	1
40	Skrutka	4
41	Krytka madla	4
42	Madla	1
43	Oblúková podložka	2
44	Skrutka	2
45	Skrutka	6
46	Displej ovládacieho panelu	1
47	Napájací kábel	1
48	Horný kábel	1
49	Prepojovací kábel	1
50	Spodný kábel	1
51	AC kábel – horný	1
52	AC kábel – spodný	1
53	Ochrana kábla	1
54	Cvičebná podložka	1

## 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](mailto:predajnatn@insportline.sk)
2. Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, [predajnaba@insportline.sk](mailto: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](mailto: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. 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 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.**

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



Zastoupení pro Slovensko:

**INSPORTLINE, s.r.o.**, Električná 6471, 911 01 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082  
Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 700 098, [objednavky@insportline.sk](mailto:objednavky@insportline.sk)  
Reklamácie: +421(0)326 526 701, +421(0)918 809 163, [reklamacie@insportline.sk](mailto:reklamacie@insportline.sk)  
Fax: +421(0)326 526 705  
Web: [www.insportline.sk](http://www.insportline.sk)

Dátum predaja :

razítko a podpis predajcu

dodávateľ:

inSPORTline, s.r.o.

Električná 6471, 911 01 Trenčín

**reklamácie a servis:** +421 918 809 163, +421 917 954 415,

[reklamacie@insportline.sk](mailto:reklamacie@insportline.sk), [servis@insportline.sk](mailto:servis@insportline.sk)

[www.inSPORTline.sk](http://www.inSPORTline.sk), [www.Worker.sk](http://www.Worker.sk), [www.Worker-Moto.sk](http://www.Worker-Moto.sk)