



Uživatel'ský manuál

- IN 1945 Vinylová činka s cementovou náplňou 2 Kg
- IN 1946 Vinylová činka s cementovou náplňou 3 Kg
- IN 1947 Vinylová činka s cementovou náplňou 4 Kg
- IN 1948 Vinylová činka s cementovou náplňou 6 Kg
- IN 1949 Vinylová činka s cementovou náplňou 8 Kg
- IN 1950 Vinylová činka s cementovou náplňou 10 Kg
- IN 1951 Vinylová činka s cementovou náplňou 12 Kg
- IN 1952 Vinylová činka s cementovou náplňou 14 Kg
- IN 1953 Vinylová činka s cementovou náplňou 16 Kg
- IN 1954 Vinylová činka s cementovou náplňou 18 Kg
- IN 1955 Vinylová činka s cementovou náplňou 20 Kg



OBSAH

CVIČEBNÝ PROGRAM INSPORTLINE VIN-BELL	3
BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
POKYNY KU ČVIČENIU:	4
CVIKY	5
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	10

CVIČEBNÝ PROGRAM INSPORTLINE VIN-BELL

Pri výbere inSPORTline Vin-bell, vyberte hmotnosť v závislosti na vaše tréningové schopnosti. Vyberte si váhu, s ktorou môžete vykonať každý cvik 8-10 krát, oddýchnuť si a zopakovať v sériách, aspoň 2-3 série. Po určitom čase pravidelného cvičebného tréningu spoznáte zlepšenie fyzickej kondície, navýšite váhu alebo zvýšite počet opakovaní, prípadne skráťte dobu odpočinku. Záleží aký cieľ cvičenia očakávate - úbytok tuku, zlepšenie telesnej kondície, spevnenie tela, navýšenie objemu svalovej hmoty a pod.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

1. Kým začnete cvičebný program, konzultujte svoj zdravotný stav s lekárom.
2. Vždy noste vhodné športové oblečenie a obuv. V prípade dlhých vlasov - zaistite tak, aby neprekážali pri cvičení.
3. Pred cvičením nejedzte aspoň 90 minút.
4. Odporúčame pred cvičením sa zahriať (5 -10 minút aeróbna činnosť na 60% maxima tepovej frekvencie). Po ukončení cvičenia dôkladné pretiahnutie tela. Tieto postupy môžu predísť natiahnutiu svalov či iným zraneniam.
5. Pred cvičením odložte všetko, čo by mohlo prekážať - napríklad šperky, prstene, retiazky a sponky.
6. S činkami inSPORTline Vin-bell cvičte v dostatočne veľkom priestore- minimálne 2 x 2 metre.
7. Nezabúdajte na správne dýchanie počas cvičenia - všeobecne platí pri napätí svalu výdych, pri uvoľnení nádych.
8. Vždy používajte inSPORTline Vin-bell na vhodnom povrchu - napríklad kobercami, gymnastickej podložke alebo na PVC podlahe.
9. Nikdy nestúpajte na činky alebo ich nepoužívajte ako push-up stand (cvičebná pomôcka na kľuky).
10. Ak cítite bolesť alebo netypické príznaky, **OKAMŽITE PRESTAŇTE CVIČIŤ**

Vin-bell je navrhnutý pre použitie trénerom, i neprofesionálnym užívateľom. Keď budete nasledovať vyššie uvedené opatrenia, cvičenie s inSPORTline Vin-bell bude bezpečné a príjemné.

Tieto pokyny boli pripravené pre uistenie, že dosiahnete maximálnych tréningových prínosov s minimálnou možnosťou zranenia. Technika je veľmi dôležitá. Nasledujte prosím jednoduché typy uvedené nižšie.

POKYNY KU ČVIČENIU:

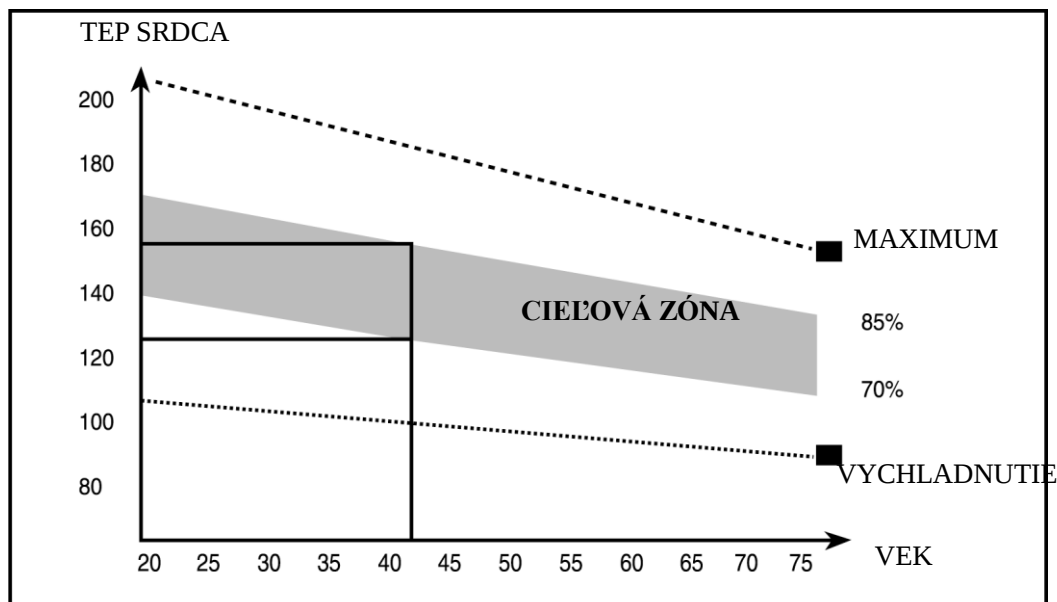
1. ZAHRIEVACA FÁZA

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



2. AERÓBNE CVIČENIE

Táto fáza je fyzicky namáhavejšia. Pravidelným cvičením sa posilňuje svalstvo dolných končatín. Tempo si môžete určiť sami, ale je veľmi dôležité, aby bolo rovnaké po celú dobu cvičenia. Tepová frekvencia by sa mala pohybovať v cieľovej zóne (pozri obrázok nižšie).



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

3. 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 a zvyšovať intenzitu cvičenia. Trénujte pravidelne, najmenej trikrát do týždňa.

POSILŇOVANIE

Pre tvarovanie svalstva je dôležité nastaviť vysoký stupeň záťaže. Svaly dolných končatín tak budú viac namáhané, čo môže spôsobiť, že nebudete schopní cvičiť tak dlho, ako by ste si priali. Ak sa súčasne snažíte tiež o zlepšenie kondície, treba tomu tréning prispôbiť. Počas zahrievacej a záverečnej fázy tréningu cvičte obvyklým spôsobom, ale ku koncu aeróbnej fázy zvýšte odpor prístroja. Pravdepodobne budete musieť spomaliť rýchlosť, aby tepová frekvencia zostala v cieľovej oblasti.

REDUKCIA HMOTNOSTI

Množstvo spálených kalórií závisí len na dĺžke a intenzite cvičenia. Podstata je rovnaká ako u kondičného cvičenia, avšak cieľ je iný.

CVIKY

Státie – Pre väčšinu cvikov v stojí rozkročte nohy na šírku bokov, stojte rovno a stiahnite zadok.

Sedenie – Cviky v sede - chodidlá, dajte súčasne, na šírku bokov, sedzte rovno a pevne stiahnite zadok.

Ležanie – Chodidlá sú rovno na zemi s pokrčenými kolenami. Uistite sa, že Váš chrbát je blízko podlahy a zadok pevne stiahnutý.

Dýchanie – Nezadržujte počas cvičenia dych. Vydýchnite v najťažšej fáze cviku a nadýchnite sa v ľahšej alebo negatívnej fáze.

Mason twist (vytáčanie trupu)





Shoulder press (tlaky na ramená)



AB crunches (sklápačky)

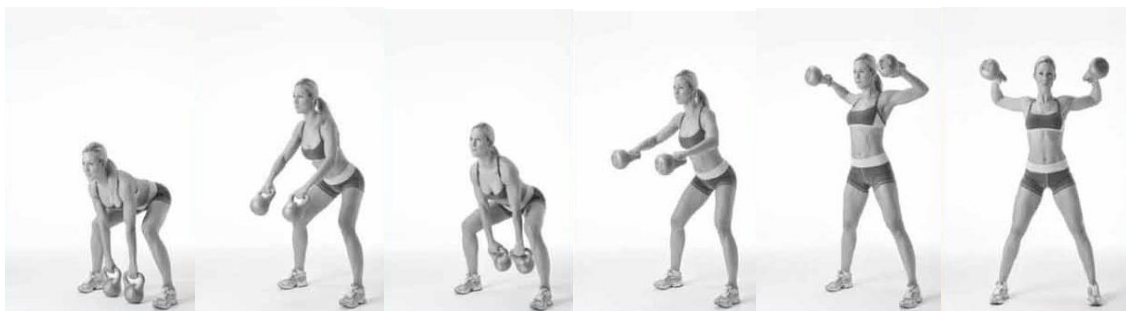


Double dead cleans (súpažný ťah)





Squat-pull (podrep-švih)



Swing (kolísanie)



Windmill (rotácia s predklonom)





Triceps extensions (tricepsové tlaky)



Lunges (výpady)



Double squats (drepy s činkami)





Side plank raises (vzpery na boku)



Front shoulders (zdvihy na ramená)



Bicep curls (bicepsové zdvihy)



Turkish sit ups (turecké zdvihy)



ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE

Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

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

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

Adresa predajní:

inSPORTline s.r.o., Elektičná 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 k 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 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:

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., Elektičná 6471, 911 01 Trenčín, v predajni v ktorej ste tovar zakúpili alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

Reklamačný poriadok – reklamácia tovaru

Kupujúci je povinný tovar, dodaný predávajúcim skontrolovať čo najskôr po prechode nebezpečia škody na tovar, resp. po jeho dodaní. Prehliadku musí kupujúci vykonať tak, aby zistil všetky závady, ktoré je možné pri primeranej odbornej prehliadke zistiť.

Pri reklamacii tovaru je kupujúci povinný na žiadosť predávajúceho preukázať nákup a oprávnenosť reklamácie faktúrou alebo dodacím listom s uvedeným výrobným (sériovým) číslom, prípadne tými istými dokladmi bez sériového čísla. Ak nepreukáže kupujúci oprávnenosť reklamácie týmito dokladmi, má predávajúci právo reklamáciu odmietnuť.

Pokiaľ kupujúci oznámi závalu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, závala bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním závady takto oznámenej kupujúci. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto

prípade vychádzať z platného cenníku pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

Pokiaľ predávajúci zistí (testovaním), že reklamovaný výrobok nie je vadný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje závady tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie závady formou opravy, prípadne výmeny vadného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za vadný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca náleží predávajúcemu.

Predávajúci vybaví reklamáciu najneskôr do 30 kalendárnych dní od doručení vadného tovaru, pokiaľ nebude dohodnutá dlhšia lehota. Za deň vybavenia sa považuje deň, kedy bol opravený alebo vymenený tovar prebraný kupujúcim. Ak nie je predávajúci s ohľadom na charakter vady schopný vybaviť reklamáciu v uvedenej lehote, dohodne s kupujúcim náhradné riešenie. Pokiaľ k takej dohode nedôjde, je predávajúci povinný poskytnúť kupujúcemu finančnú náhradu formou dobropisu.



SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo:	Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála:	Dělnická 957, 749 01 Vítkov
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

Dátum predaja :

razítko a podpis predajcu: