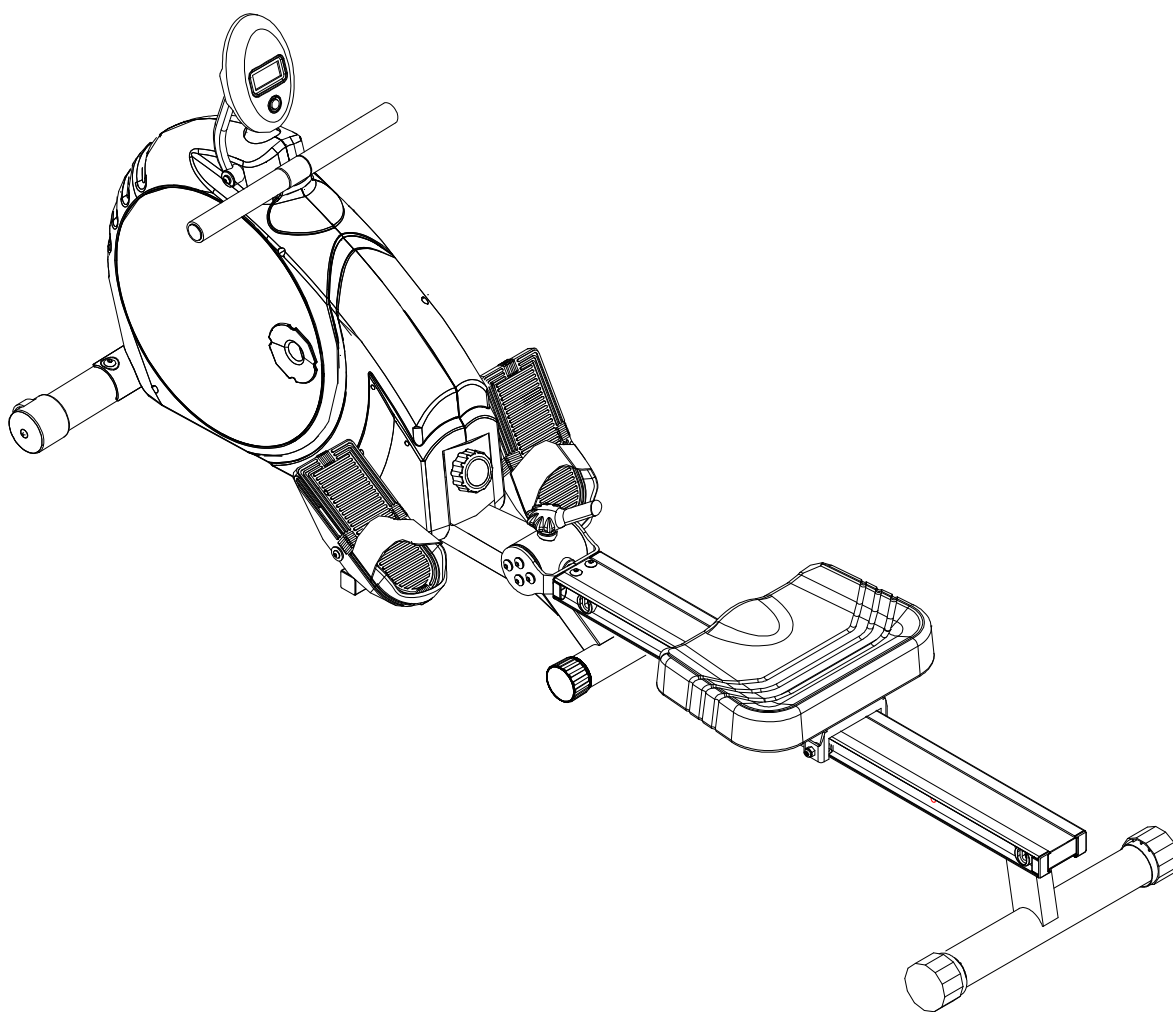




UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

IN 351 Veslovací trenažér inSPORTline Oxford

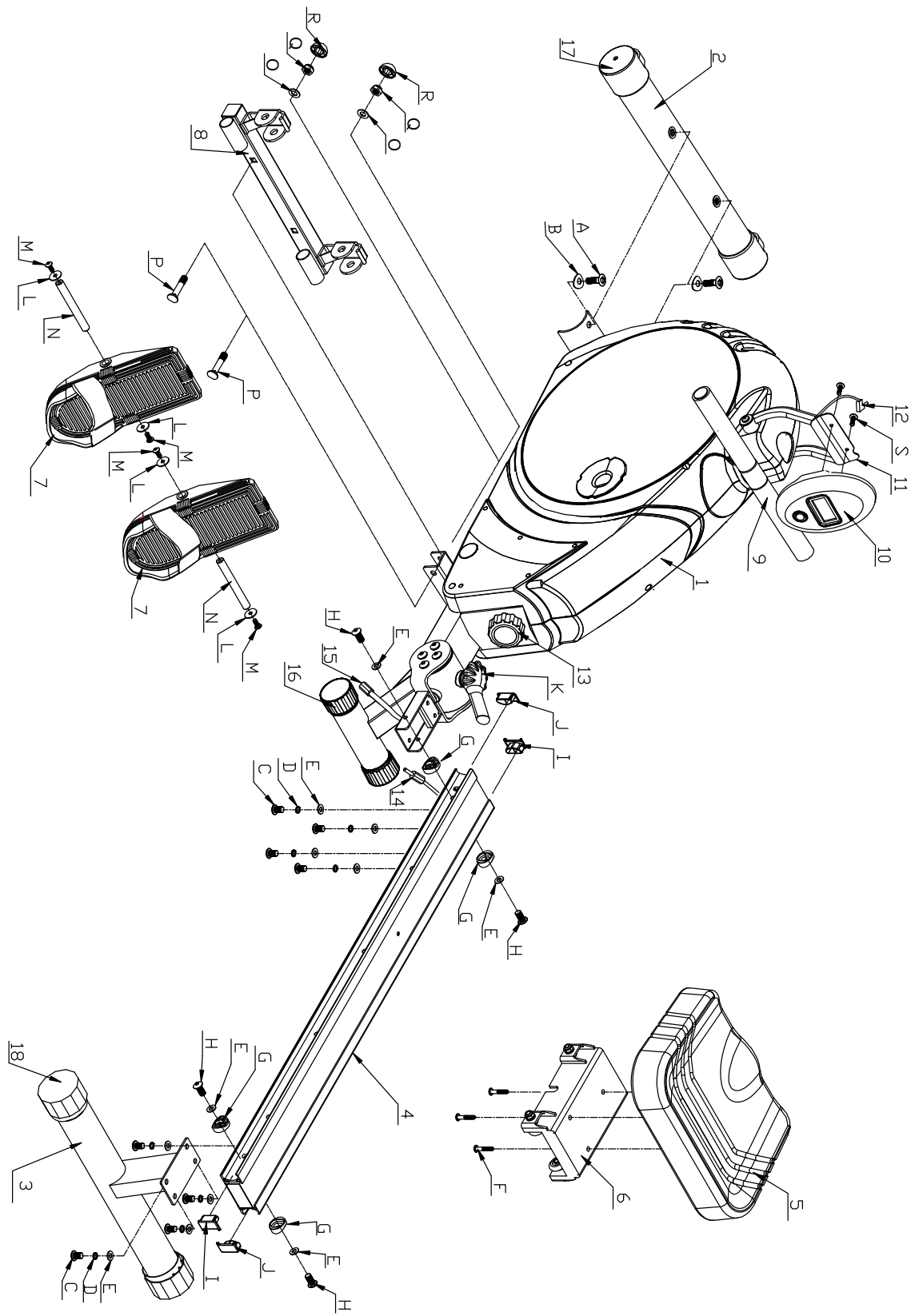


DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

Uschovejte návod na bezpečném místě pro případ potřeby.

1. Dříve než přístroj začnete sestavovat a používat, přečtěte si pozorně tento návod na použití. Jedině správná údržba a správný způsob používání Vám zajistí bezpečné a účinné využití přístroje. S tímto návodem by měli být obeznámeni všichni uživatelé trenažéru.
2. Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s lékařem. Měl by Vás ujistit, že cvičení neohrozí Vaše zdraví a že můžete využívat všech funkcí přístroje. Posouzení lékaře je klíčové v případě, že užíváte léky, které mohou mít vliv na Váš srdeční tep, krevní tlak, či hladinu cholesterolu.
3. Při cvičení si všimněte, jak reaguje Vaše tělo. Nesprávně vedené nebo nadměrné cvičení může vést k poškození Vašeho zdraví. Ukončete cvičení, pociťujete-li některý z těchto stavů: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný tep, dušnost, ztráta rovnováhy, závrať nebo nevolnost. V těchto případech je nezbytné se poradit o dalším cvičebním programu s lékařem.
4. Děti ani domácí zvířata by se neměly dostat do kontaktu s přístrojem. Přístroj je určen pouze pro dospělé.
5. Přístroj používejte na pevném, rovném povrchu a předcházejte poškození podlahy ochrannou podložkou nebo kobercem. Pro bezpečný provoz je nutné zajistit volný prostor okolo celého trenažéru (alespoň 0,5 m).
6. Před použitím přístroje zkontrolujte, zda jsou matice a šrouby bezpečně utaženy.
7. Pro zachování bezpečnosti je třeba zajistit pravidelné kontroly přístroje z důvodu opotřebení a únavy materiálu.
8. Přístroj používejte pouze tak, jak je uvedeno v návodu. V případě, že při sestavování nebo kontrole přístroje naleznete vadné části, nebo pokud přístroj vydává neobvyklý zvuk, přestaňte jej okamžitě používat. Přístroj nepoužívejte, dokud nebude problém vyřešen.
9. Při užívání přístroje noste vhodné oblečení. Nenoste volné oblečení, které se může do přístroje zachytit, ani oblečení, které by Vám mohlo bránit v pohybu.
10. Přístroj prošel testováním a vlastní certifikát třídy H.C. Maximální váha uživatele je 120kg. Trenažér je vybaven volnoběhem.
11. Přístroj není vhodný pro léčebné účely.
12. Při zvedání a přenášení postupujte opatrně, mohli byste si poranit záda. Dbejte na správné držení těla při zvedání, případně požádejte o pomoc jinou osobu.

NÁKRRES

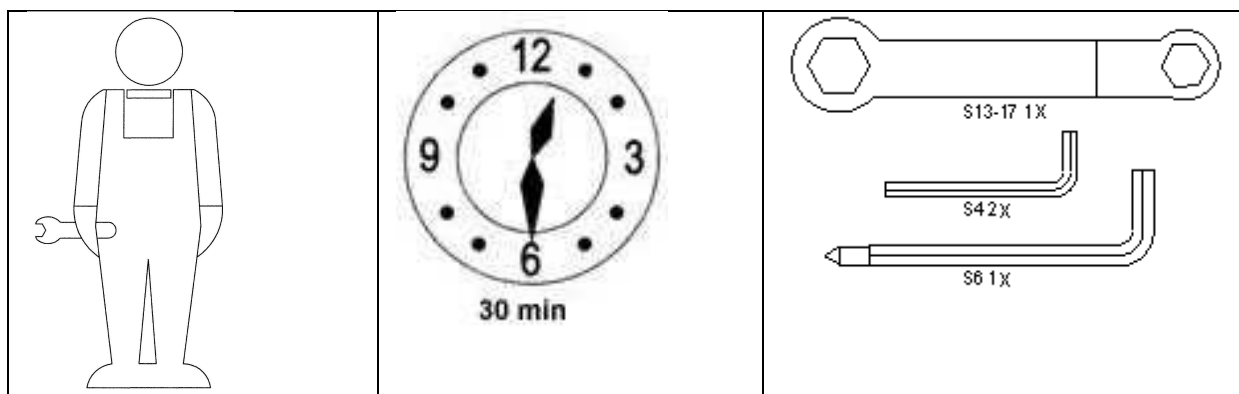
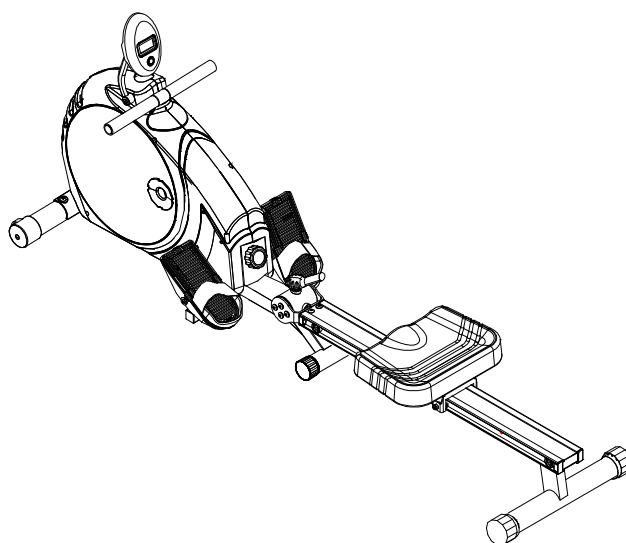


SEZNAM DÍLŮ

OZNAČENÍ	DÍL	POČET KUSŮ
A	Šroub M10x20	2
B	Klenutá podložka ID10.5 x OD25 x T1. 5	2
C	Šroub M8x15	8
D	Pérová podložka ID8.5 x OD11.5 x T1. 5	8
E	Podložka ID8.5 x OD16 x T1. 5	12
F	Šroub M6x35	3
G	Gumový doraz	4
H	Šroub M8x20	4
I	Koncová krytka	2
J	Koncová krytka	2
K	Jistící páčka	1
L	Podložka ID6.5 x OD22 x T1. 5	4
M	Šroub M6x15	4
N	Osa pedálu	2
O	Podložka ID10.5 x OD25 x T1. 5	2
P	Šroub M10x50	2
Q	Matice M10	2
R	Koncová krytka	2
S	Šroub M5x15	2
1	Hlavní rám	1
2	Přední nosník	1
3	Zadní nosník	1
4	Hlavní tyč	1
5	Sedlo	1
6	Posuvný držák sedla	1
7	Pedál	2
8	Tyč pro upevnění pedálů	1

9	Madlo	1
10	Počítač	1
11	Držák počítače	1
12	Kabel počítače	1
13	Ruční šroub pro regulaci zátěže	1
14	Kabel pro snímání tepové frekvence	1
15	Kabel pro snímání tepové frekvence	1
16	Koncová krytka	2
17	Koncová krytka	2
18	Koncová krytka	2
T	Maticový klíč S13-17	1
U	Imbusový klíč S4	2
V	Imbusový klíč – Křížový šroubovák S6	1

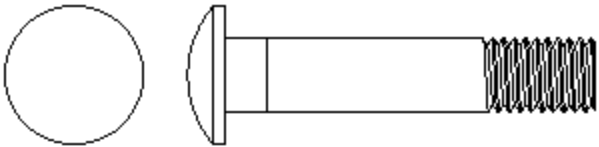
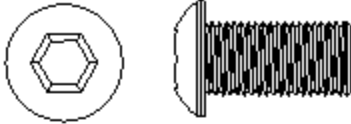
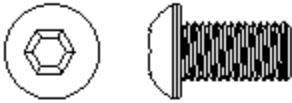

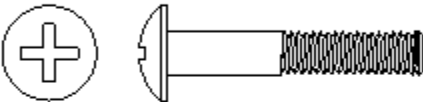
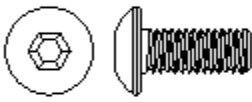







SESTAVENÍ

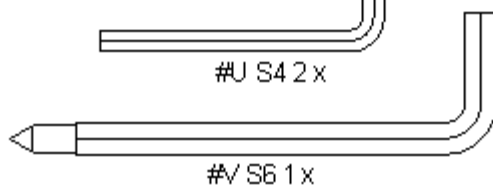
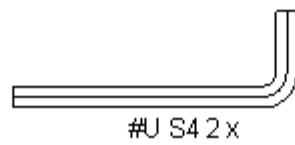
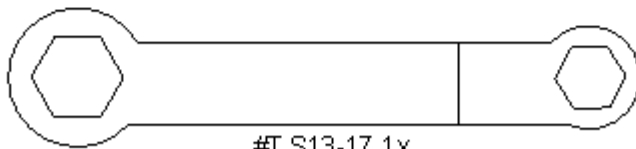
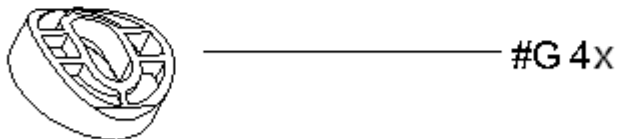
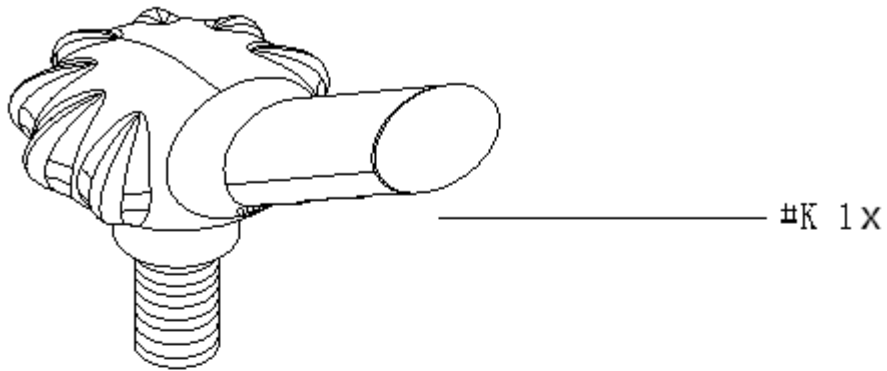


POZNÁMKA

- Před zahájením montáže si přečtete tento manuál.
- Obeznamte se nejdříve se všemi díly.
- Zkontrolujte, zda byl dodán všechen spojovací materiál.
- Ujistěte se, že používáte vhodné nářadí.
- Zajistěte dostatečný volný prostor pro montáž.
- Postupujte dle pokynů v návodu na sestavení.
- Nepřetěžujte kloubní spojení.
- Pravidelně přitahujte kloubní spojení.
- Ponechejte si manuál u sebe.

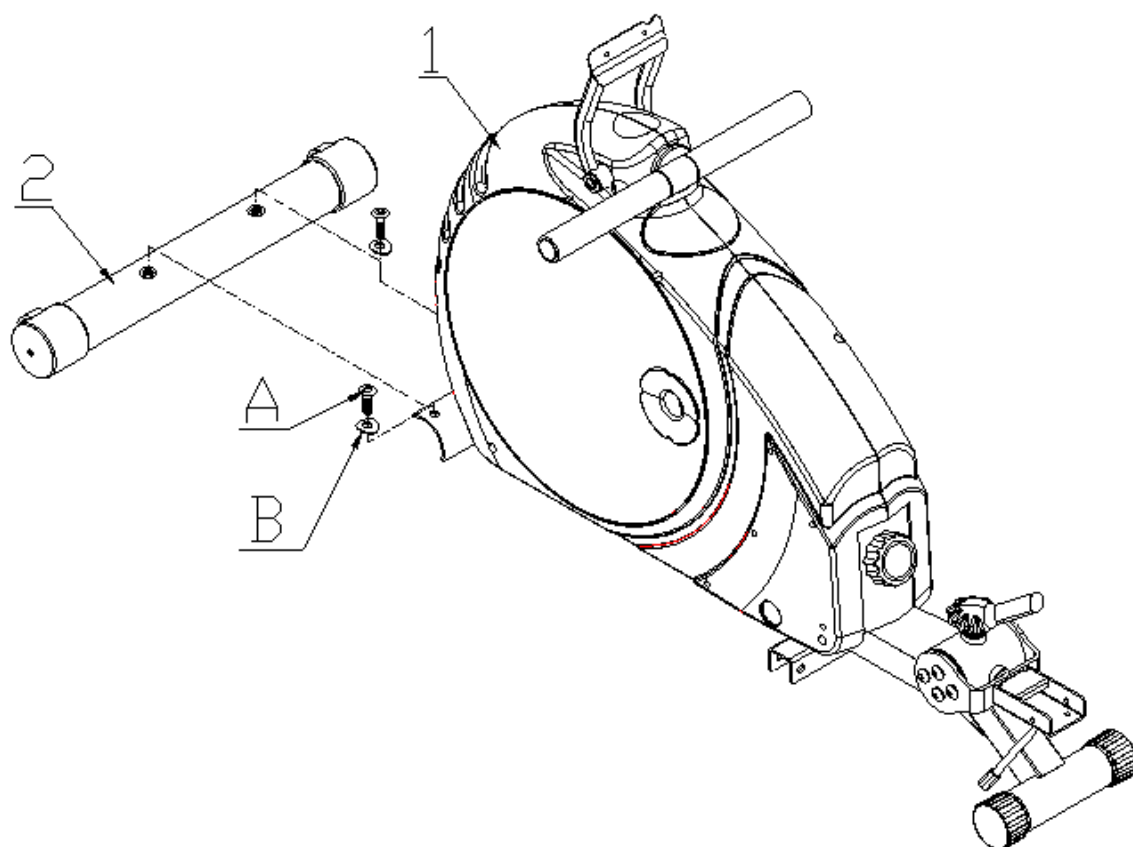
SPOJOVACÍ MATERIÁL

	#P M10*50 2 x
	#A M10*20 2 x
	#C M8*15 8 x
	#H M8*20 4 x
	#F M6*35 3 x
	#M M6*15 4 x
	#S M5*15 2 x
	#B ID10.5*OD25*1.5T 2 x
	#O ID10.5*OD25*1.5T 2 x
	#D ID8.5*OD11.5*1.5T 8 x
	#E ID8.5*OD16*1.5T 12 x
	#L ID6.4*OD22*1.5T 4 x
	#Q M10 2 x

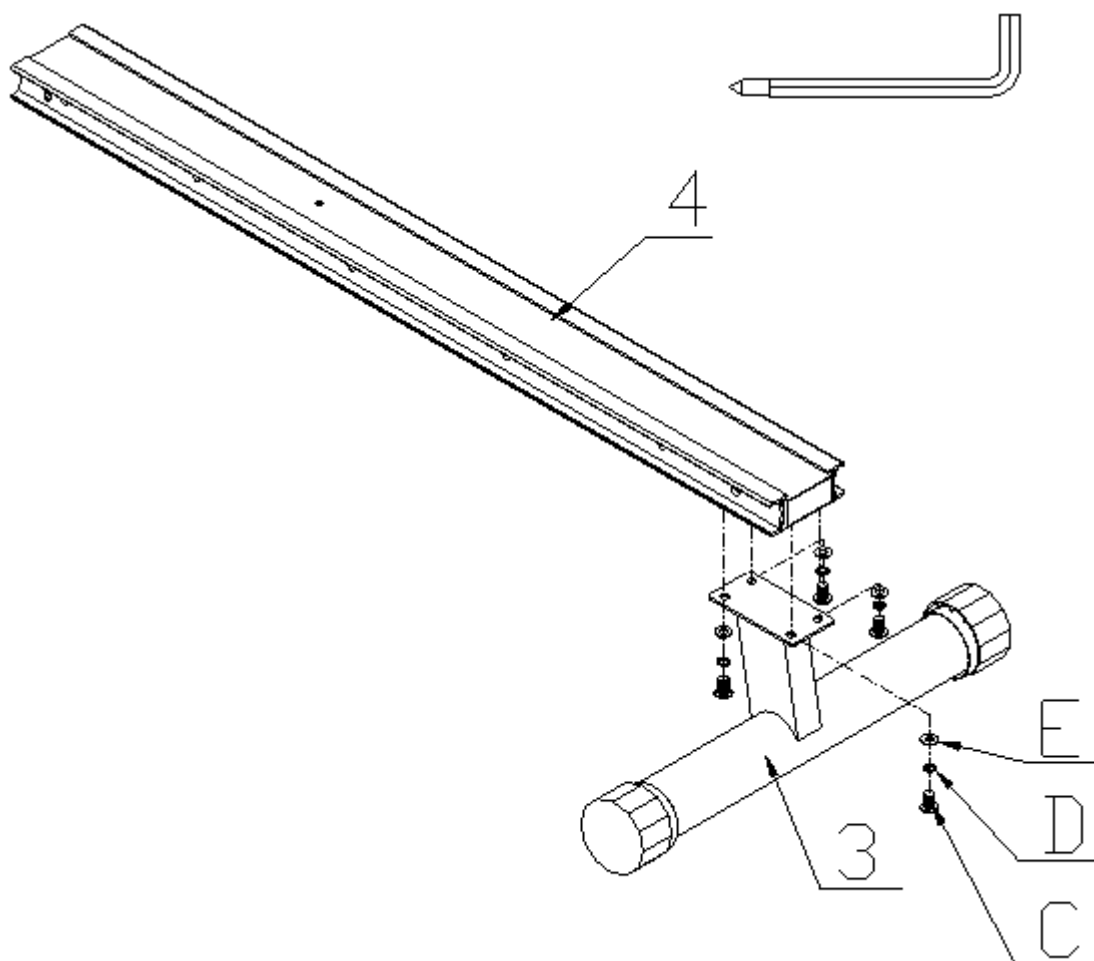
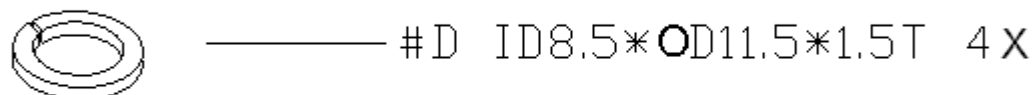


NÁVOD NA SESTAVENÍ

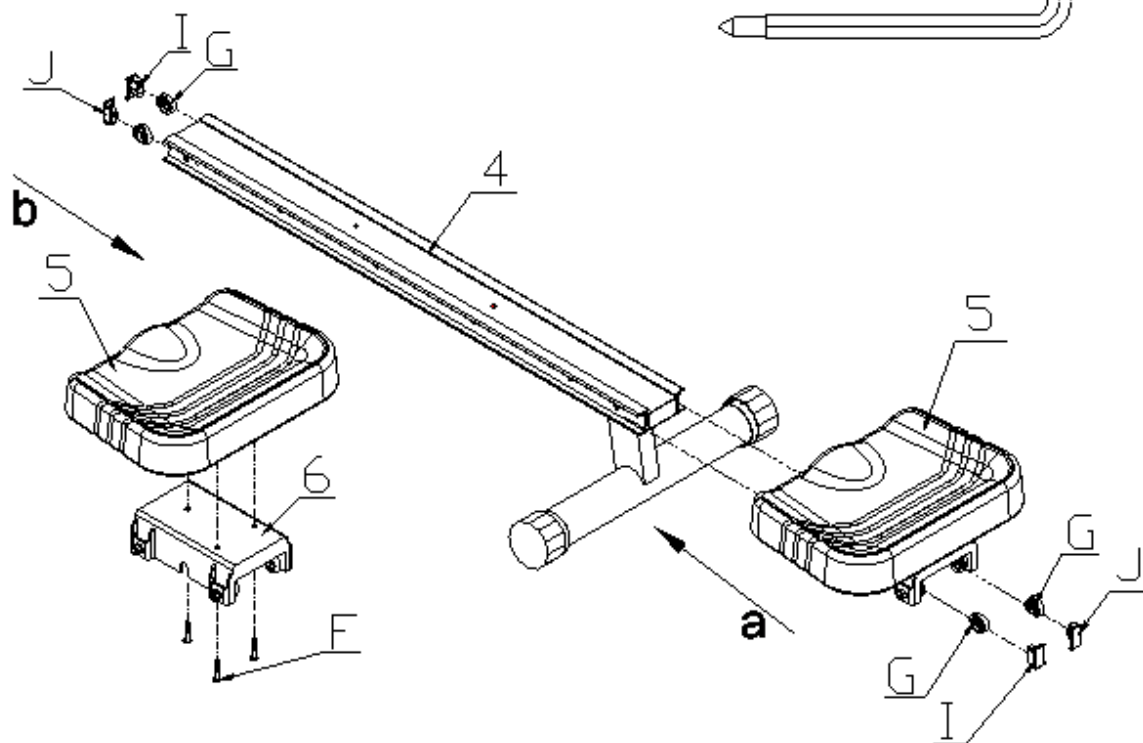
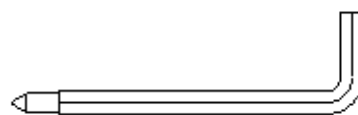
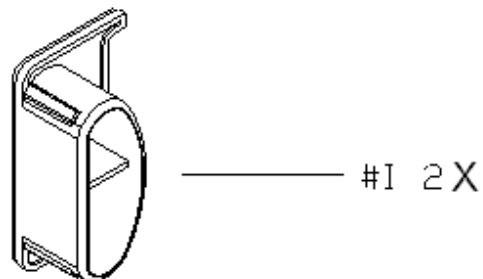
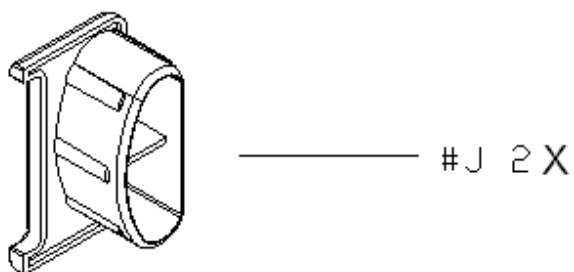
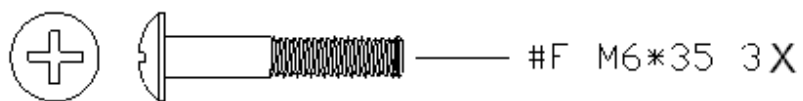
1. KROK:



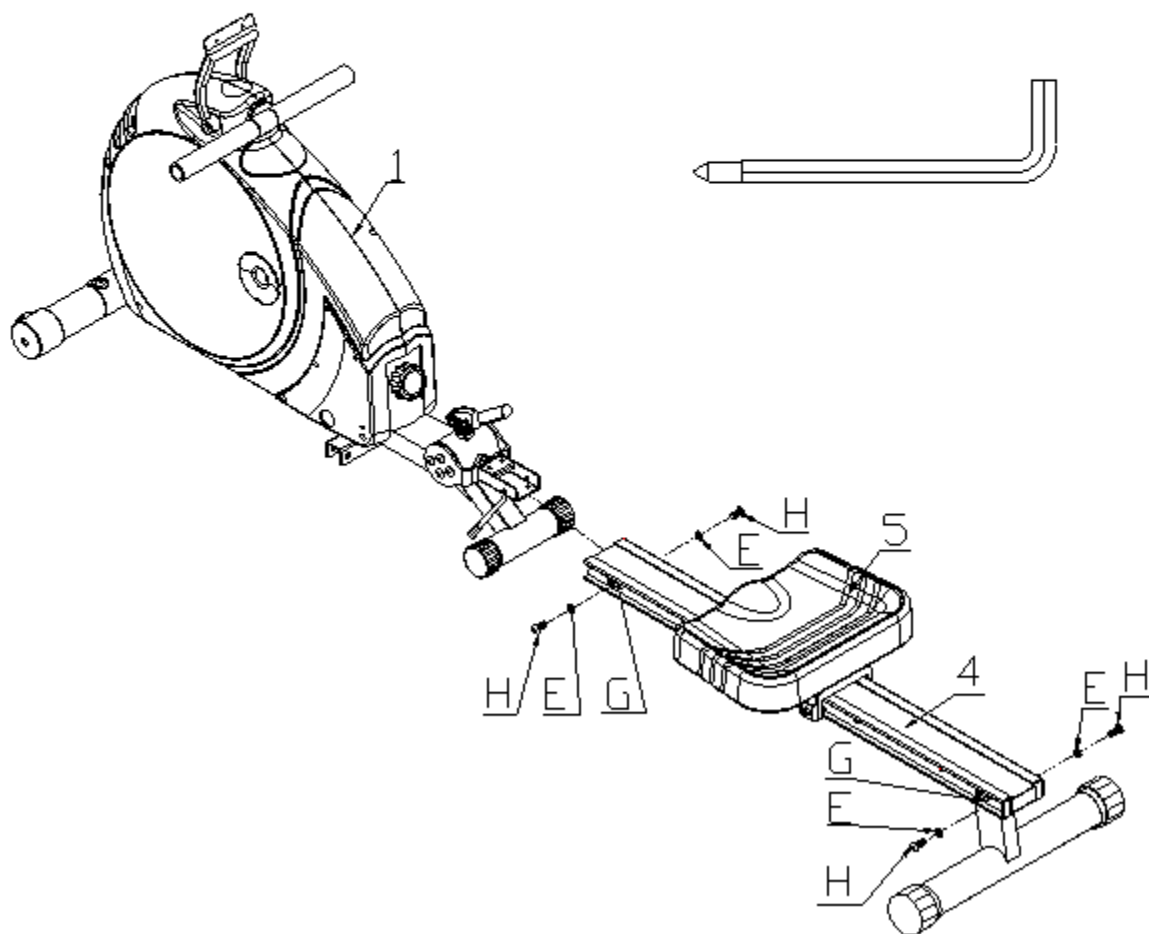
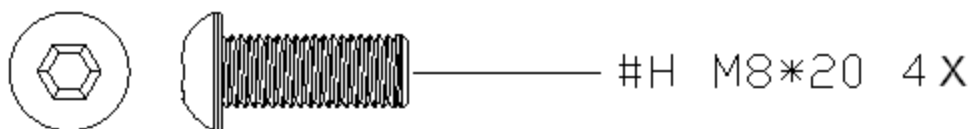
2. KROK



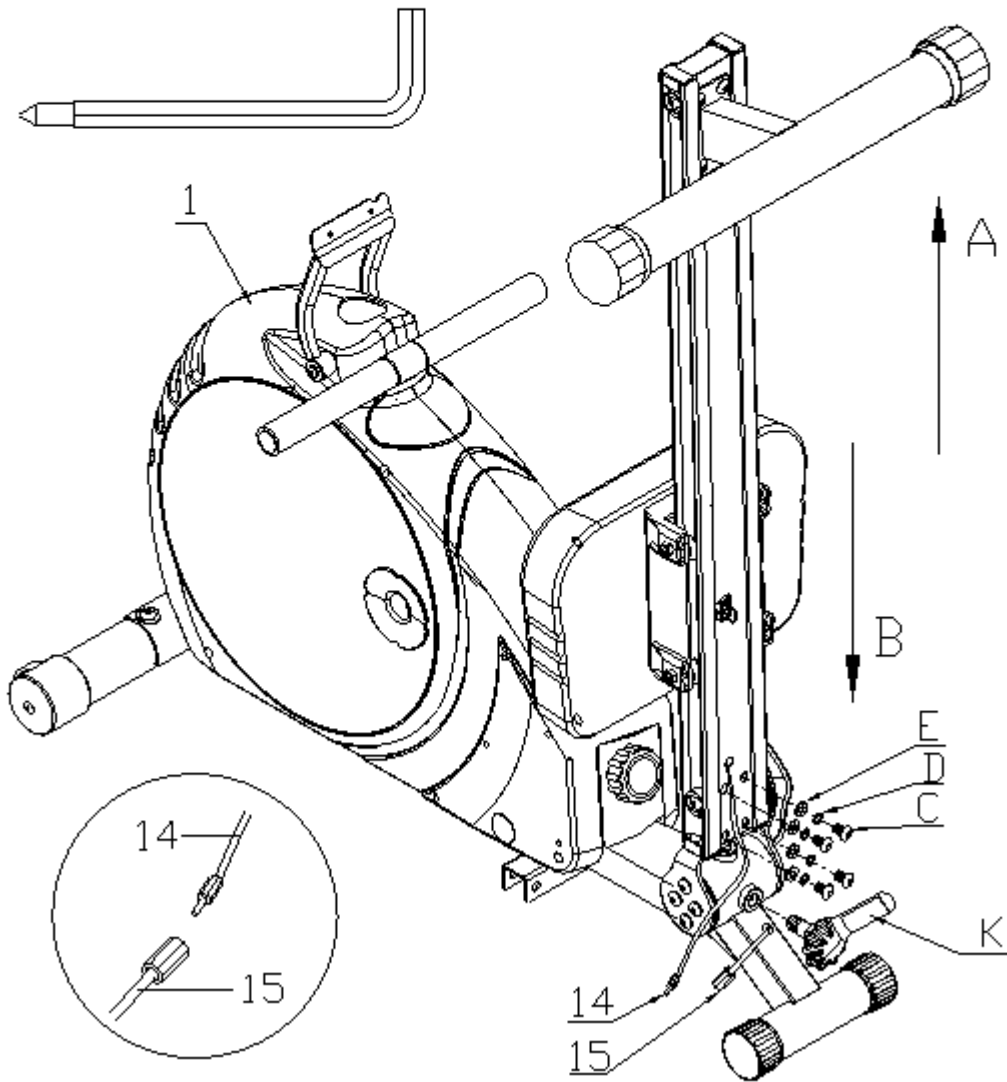
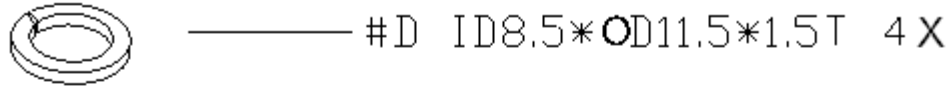
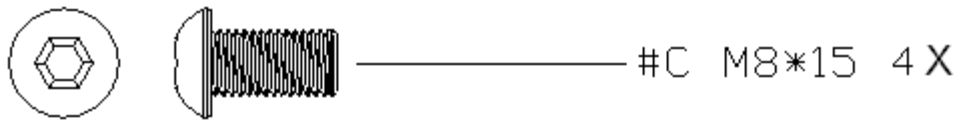
3. KROK:



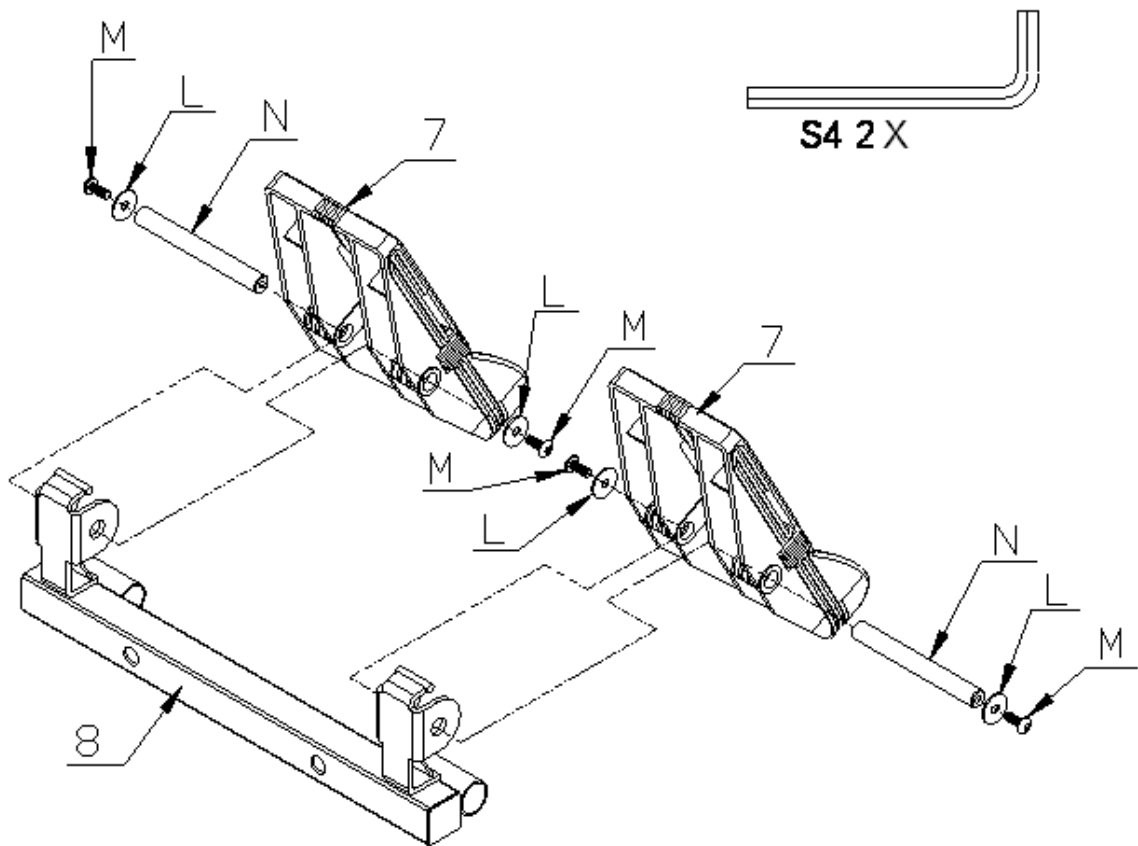
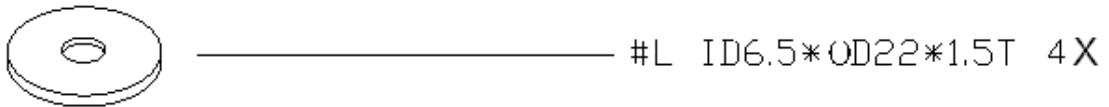
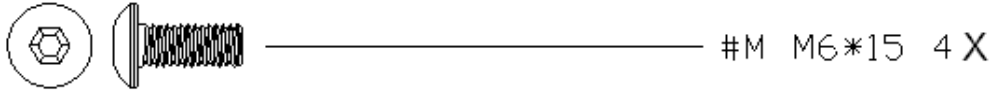
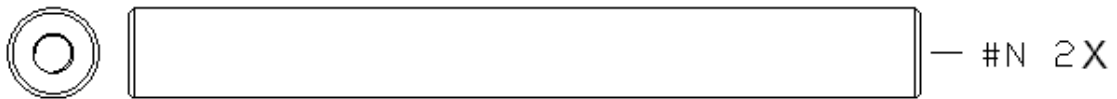
4. KROK:



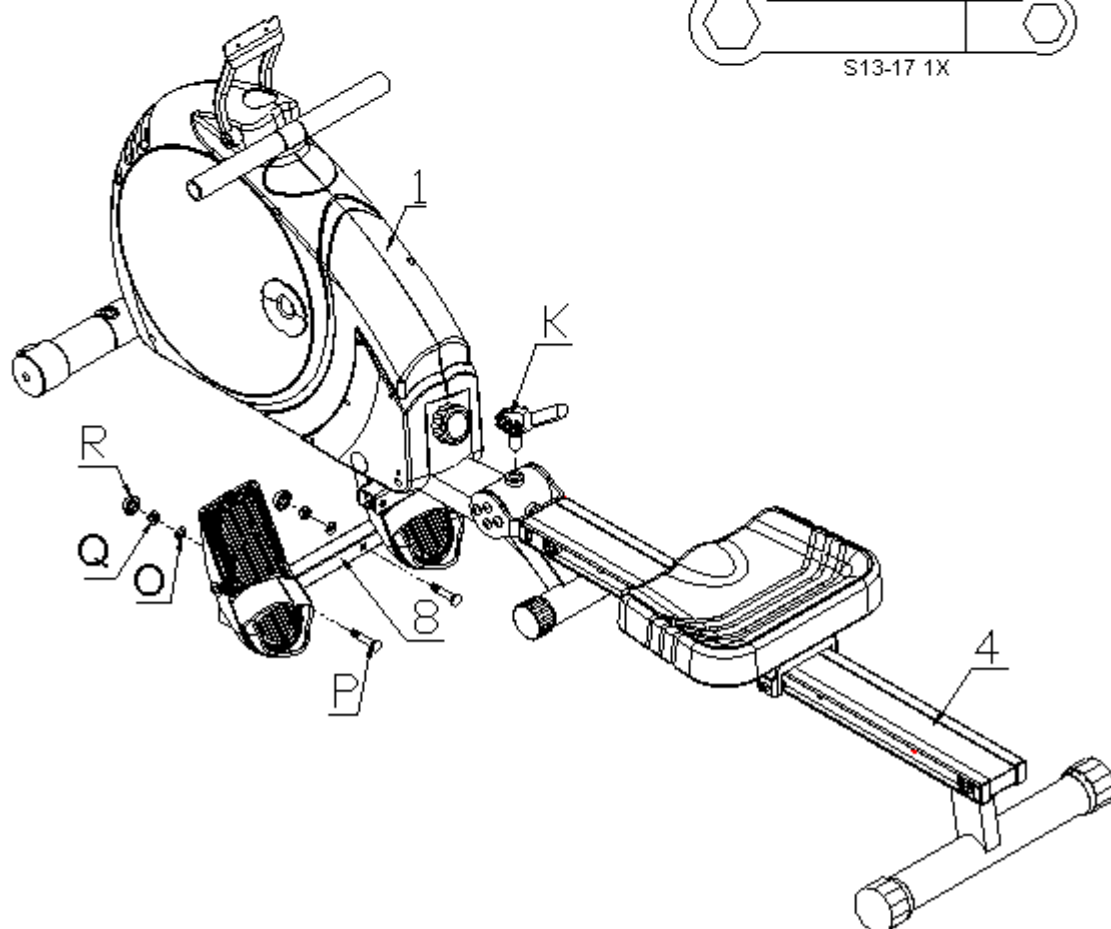
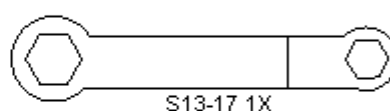
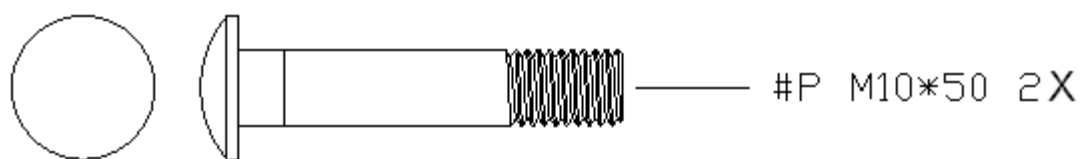
5. KROK:




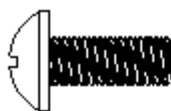
6. KROK:

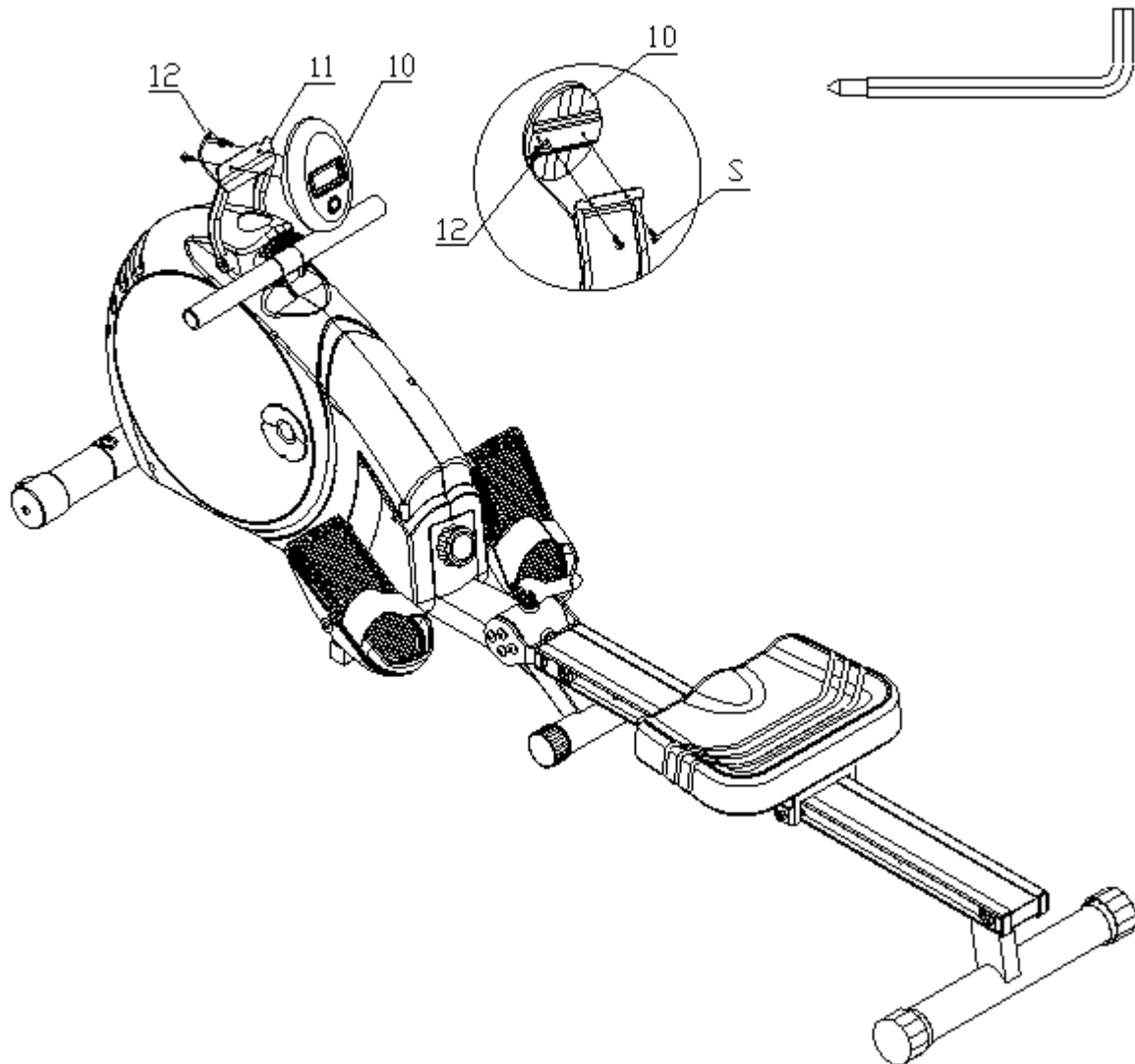


7. KROK:

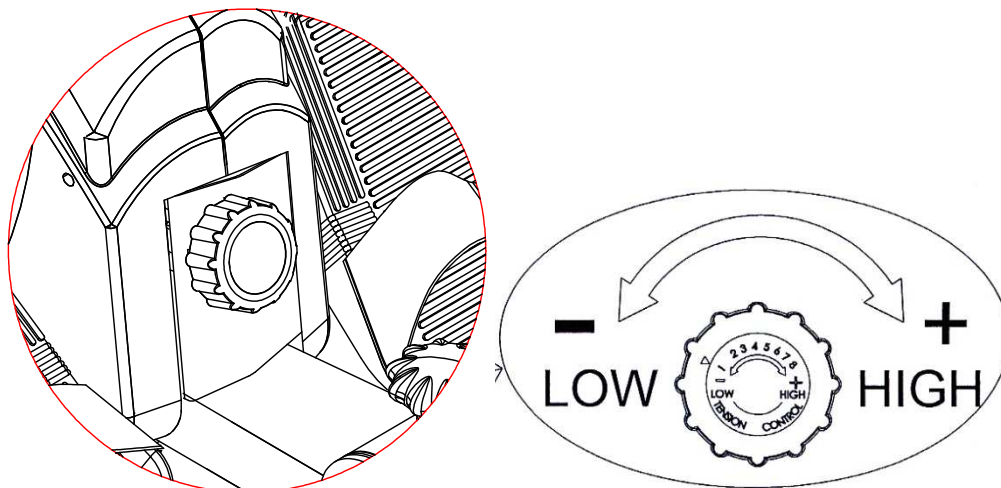


8. KROK:

  — #S M5*15 2PCS



Nastavení zátěže pomocí ručního šroubu:



POZNÁMKA: Zpočátku přizpůsobte intenzitu tréninků svým schopnostem a tělesné kondici. Náročnost cvičení zvyšujte postupně v závislosti na Vaší kondici.

NÁVOD NA OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE



FUNKCE A OVLÁDÁNÍ:

RESET: Přidržíte hlavní tlačítko po dobu 2 vteřin pro vynulování hodnoty parametru.

SCAN: Pomocí hlavního tlačítka zvolte funkci SCAN pro automatické přepínání mezi funkcemi po 5 vteřinách v tomto pořadí: STEP/MIN (počet záběrů za minutu), TIME (délka cvičení), COUNT (počet záběrů), CAL (množství spotřebovaných kalorií).

TIME: (Zobrazení – MINUTY:VTEŘINY) Pomocí hlavního tlačítka zvolte funkci TIME pro zobrazení aktuální doby cvičení.

REPS: Pomocí hlavního tlačítka zvolte funkci REPS pro zobrazení počtu záběrů během cvičení.

TTR: Pomocí hlavního tlačítka zvolte funkci TTR (TOTAL COUNT). Při této funkci se na displeji zobrazuje celkový počet záběrů provedených během tréninků.

CALORIE: Pomocí hlavního tlačítka zvolte funkci CAL pro zobrazení množství kalorií spotřebovaných při cvičení.

BLIŽŠÍ INFORMACE:

FUNKCE	Auto Scan (Automatické přepínání mezi funkcemi)	Každých 6 vteřin
	Time (Čas cvičení)	0:00-99:59
	Count (REPS) (Počet záběrů)	1-9999
	Calorie (Množství spotřebovaných kalorií)	0.1-999.9 Kcal
	TTR(Total count) (Celkový počet záběrů)	1--9999
Řídící jednotka	4 bit, jednočipový procesor	
Snímač	Bezkontaktní magnetický systém	
Baterie	1 kus typu AA/ UM-4	
Provozní teplota	0°C - +40°C (32°F - 104°F)	
Skladovací teplota	-20°C - +50°C (-4°F - 122°F)	

BATERIE:

1. K provozu počítače je třeba baterie typu AA/UM4. Baterie se nachází na zadní straně panelu.
2. Baterie musí být vložena správně a musí být zajištěn kontakt mezi baterií a pružinkou v přihrádce.
3. Jestliže je displej nečitelný nebo se informace zobrazují pouze částečně, vyjměte baterii, počkejte 15 a vložte baterii zpět, případně ji vyměňte za novou.
4. Nenechávejte v přístroji vybitou baterii. Aby nedošlo k poškození počítače, vytáhněte baterii i v případě, že nebude přístroj po delší dobu používán.
5. Baterie se nepokoušejte znovu dobít či rozebrat a nevhazujte je do ohně, hrozí riziko výbuchu.
6. Baterie vkládejte do přihrádky počítače se správnou polaritou (+ a -).

7. Doporučujeme používat alkalické baterie, mají delší životnost než běžné zinko-uhlíkové baterie.
8. Výměna baterií je nezbytná v případě, že se sníží viditelnost údajů na displeji.



CVIČEBNÍ PROGRAM

Je vhodné sestavit si takový cvičební program, který bude splňovat Vaše požadavky a zároveň bude odpovídat Vaší tělesné kondici. Správný cvičební program by se měl skládat ze zahřívací fáze, aerobního cvičení a závěrečné fáze pro zklidnění organismu. Trénink bude efektivní pouze v případě, že jej budete provádět pravidelně nejméně dvakrát týdně, v ideálním případě třikrát týdně, a mezi jednotlivými tréninky si dopřejete jeden den odpočinku. Po pár měsících můžete zvýšit četnost tréninků na 4 až 5 týdně.

1. ZAHŘÍVACÍ FÁZE

Zahřívací fáze je nesmírně důležitá a měla by předcházet každému cvičení, protože organismus by se měl na následnou zátěž nejdříve připravit. Při této fázi dochází k zahřátí organismu, protažení svalů, rozproudění krevního oběhu a k většímu oksličení svalů. Na konci cvičení opakujte tyto cviky pro protažení svalstva. Doporučujeme provádět následující cviky pro zahřátí a zklidnění organismu:

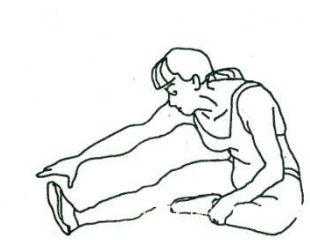
Protažení vnitřní strany stehen

Sedněte si na podlahu a pokrčte nohy v kolenou tak, že se Vaše chodidla dotýkají. Snažte se tlačit chodidla co nejblíže k pánvi a lokty tlačte kolena jemně směrem dolů k podlaze. V krajní poloze setrvejte po dobu 15 vteřin.



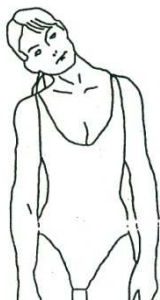
Protažení kolenních šlach

Sedněte si a napněte pravou nohu. Chodidlo levé nohy přitáhněte k vnitřní straně stehna pravé nohy. Snažte se přitáhnout horní polovinu těla co nejblíže k palci. V krajní poloze setrvejte po dobu 15 vteřin. Opakujte cvik na obě nohy.



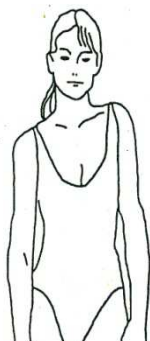
Kroužení hlavou

Nakloňte hlavu směrem k pravému rameni, měli byste cítit protažení levé strany krku. Poté hlavu zakloňte, ústa nechejte otevřená. Nakloňte hlavu směrem k levému rameni a nakonec hlavu předkloňte a snažte se ji přitáhnout k hrudníku.



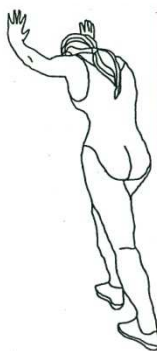
Střídavé zvedání ramen

Zvedejte střídavě ramena směrem nahoru a setrvejte vždy v krajní poloze alespoň 1 vteřinu.



Protažení lýtky a Achillovy šlachy

Opřete se o zeď, levou nohu přisuňte blíže ke stěně a pravou posuňte směrem dozadu, ramena směřují směrem dopředu. Propněte pravou nohu a chodidlo levé nohy držte na zemi. Pokrčte levou nohu a snažte se přitáhnout pánev směrem ke zdi. Setrvejte v krajní poloze po dobu alespoň 15 vteřin. Poté protáhněte stejným způsobem levou nohu.



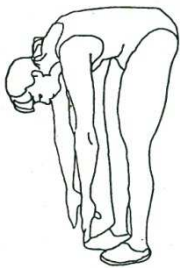
Protažení boční strany trupu

Volně zvedněte ruce nad hlavu. Snažte se jednu ruku zvednout co nejvýše a táhnout ji směrem nahoru. V krajní poloze setrvejte alespoň 1 vteřinu a poté protáhněte stejným způsobem druhou stranu těla.



Přitažení k palcům

Pomalou se předkloňte, pozvolna spouštějte záda a ramena směrem dolů k palcům. V krajní poloze setrvejte po dobu alespoň 15 vteřin.



2. POKYNY KE CVIČENÍ NA TRENAŽÉRU

Cvičení na veslovacím trenažéru má celou řadu pozitivních účinků na lidský organismus.

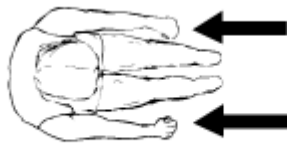
- 1) Cvičením na tomto trenažéru zlepšíte svou tělesnou kondici, posílíte srdce a krevní oběh a posílíte všechny hlavní svalové partie (zádovou a ramenní oblast, oblast pasu a břicha, horní i dolní končetiny).
- 2) Pravidelným cvičením dochází ke tvarování svalstva a spolu s dietou založenou na počítání množství kalorií v potravě lze také účinně hubnout. Veslování je nesmírně účinná forma cvičení.

Základní technika

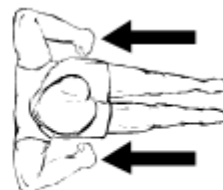
- 1) Posad'te se na sedlo, zafixujte chodidla v pedálech pomocí pásků na suchý zip a uchopte madlo.
- 2) Zaujměte výchozí pozici – předkloňte se, propněte ruce a pokrčte nohy v kolenou (viz Obr. 1).
- 3) Začněte se posunovat směrem dozadu, narovnejte současně záda a dolní končetiny (Obr. 2).
- 4) Pokračujte v pohybu směrem dozadu, během této fáze se lehce zakloňte a přitáhněte k sobě madlo (Obr. 3). Přesuňte se zpět do výchozí pozice a cvik opakujte.



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

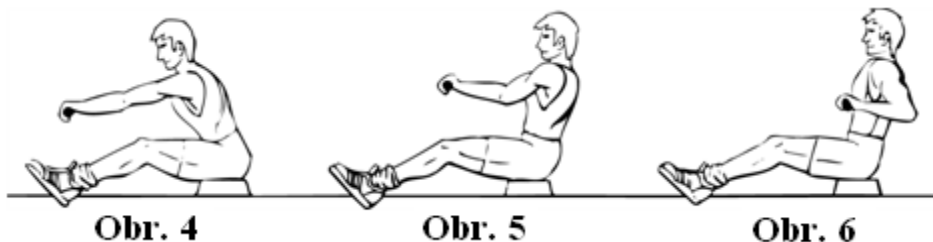
Délka tréninku

Veslování je fyzicky namáhavou aktivitou, proto doporučujeme začít cvičební program krátkými méně náročnými tréninky. Postupně můžete jejich délku prodlužovat a zvyšovat intenzitu cvičení. Zpočátku cvičte na trenažéru po dobu zhruba 5 minut a spolu se zlepšující se tělesnou kondicí prodlužujte čas cvičení. Vaše tělesná kondice by se postupem času měla zlepšit natolik, že budete schopni veslovat 15-20 minut vkuse, ale zpočátku nepřeceňujte své schopnosti. Cvičte třikrát týdně a mezi každým cvičebním dnem si dopřejte den odpočinku, aby Vaše tělo mělo čas na regeneraci.

STRÍDEJTE ZPŮSOB VESLOVÁNÍ

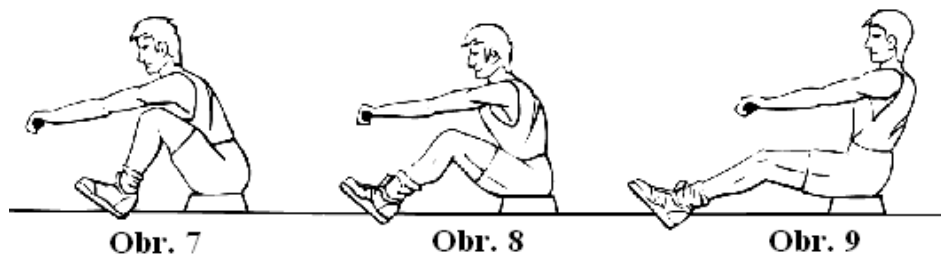
Veslování pouze pomocí horních končetin

Tento cvik slouží k posílení svalstva horních končetin, ramen, zádového a břišního svalstva. Posad'te se na trenažér (viz Obr. 4), předkloňte se a uchopte madlo. Postupným a kontrolovaným pohybem přitáhněte madlo k hrudi, lehce se zakloňte. Vraťte se do výchozí pozice a cvik opakujte.



Veslování pouze pomocí dolních končetin

Tento cvik slouží k posílení svalstva dolních končetin a zádového svalstva. Udržujte záda rovná, horní končetiny natažené, pokrčte nohy v kolenou a uchopte madla (Obr. 7). Pro pohyb směrem dozadu použijte svalstvo nohou, udržujte ruce napnuté a záda rovná.



TVAROVÁNÍ SVALSTVA

Pro tvarování svalstva je důležité mít nastavený vysoký stupeň zátěže přístroje, aby došlo k většímu zatížení svalstva nohou. Může to ale znamenat, že nebudete schopni cvičit tak dlouho, jak byste si přáli. Pokud se snažíte o zlepšení kondice, je třeba přizpůsobit tomu trénink. Měli byste cvičit obvyklým způsobem během zahřívání a zklidňování, ale ke konci vlastního cvičení zvyšte odpor přístroje. Pravděpodobně budete muset zpomalit rychlost, aby tepová frekvence zůstala v cílové oblasti.

ZTRÁTA NA VÁZE

Počet spálených kalorií závisí pouze na délce a intenzitě cvičení. Podstata je stejná jako u kondičního cvičení, ovšem cíl je jiný.

3. ZKLIDNĚNÍ PO CVIČENÍ

Tato fáze slouží k uklidnění činnosti kardiovaskulární soustavy a svalstva. Měla by trvat přibližně 5 minut, můžete opakovat zahřívací cviky nebo pokračovat ve cvičení zvolněným tempem. Protahování svalů po cvičení je

důležité a opět je třeba se vyvarovat trhavých pohybů a kmitání. Se zlepšující se kondicí můžete prodlužovat délku a zvyšovat intenzitu cvičení. Trénink by se měl provádět nejméně třikrát týdně a jeho časové rozložení by mělo být rovnoměrné.

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 kupujícím 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,

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. Proávající 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. Proávající 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.

Proávající 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, reklamace@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:

INSPORTLINE, 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: