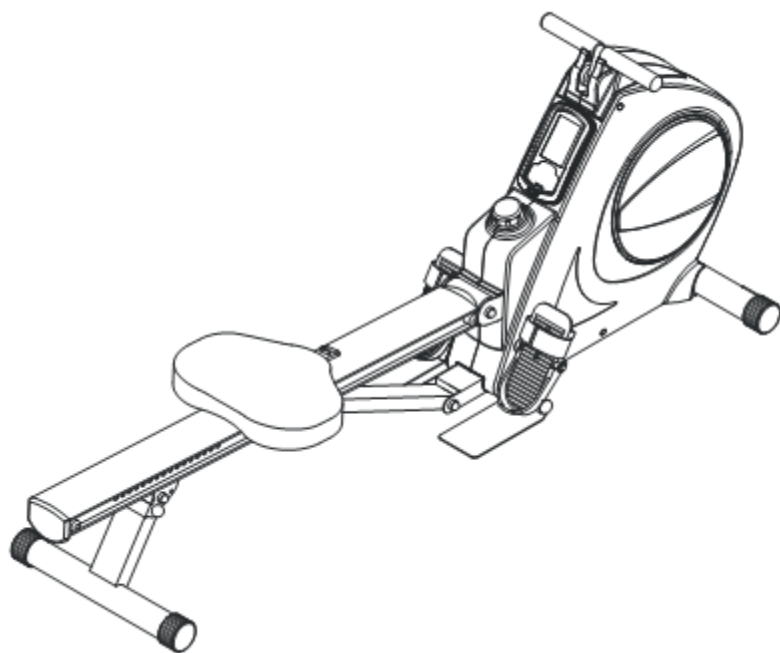




Uživatelský manuál – CZ

IN 1965 Veslovací trenažér inSPORTline SEG RT-6550



Ilustrační foto

Vyrobeno v Taiwanu

POZOR!

Hmotnost uživatele by neměla přesahovat 130 kg.

VAROVÁNÍ!

Cvičení na tomto přístroji může představovat zdravotní riziko, proto se před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu nejdříve poradte s lékařem.

Jestliže začnete během cvičení pociťovat slabost nebo závrať, přestaňte ihned cvičit. Jestliže není přístroj řádně sestaven nebo není používán správně, může dojít k vážnému poškození zdraví. K poškození zdraví může dojít také v případě, že nejsou dodržovány pokyny uvedené v tomto návodu.

Je-li přístroj v provozu, zamezte přístupu dětí a domácích zvířat. Před použitím přístroje vždy zkontrolujte, zda jsou matice a šrouby bezpečně utaženy. Řiďte se bezpečnostními upozorněními, které jsou uvedeny v tomto návodu.

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

UPOZORNĚNÍ: Pro snížení rizika úrazů si pozorně přečtěte všechny bezpečnostní pokyny.

1. Přečtěte si všechny pokyny, které se týkají cvičení na tomto přístroji.
2. Přečtěte si tento návod k použití a řiďte se uvedenými pokyny. Před použitím přístroje zkontrolujte, zda jsou matice a šrouby řádně utaženy.
3. Děti ani domácí zvířata by se neměly dostat do kontaktu s přístrojem. Nedovolte dětem, aby přístroj používaly nebo si na něm hrály. Je-li přístroj v provozu, zamezte přístupu dětí a domácích zvířat.
4. Sestavujte a používejte přístroj na pevném rovném povrchu. Neumisťujte přístroj na koberec nebo na nerovný povrch.
5. Před použitím přístroje zkontrolujte, zda nejsou díly opotřebené nebo povolené.
6. Pokud je jakýkoliv díl povolen nebo opotřebován, ihned jej utáhněte nebo vyměňte. Před použitím zkontrolujte, zda je zadní podpěra (62) řádně zajištěn pomocí kolíku (63).
7. Před skladováním zkontrolujte, zda je tyč (52) řádně zajištěna pomocí pružinového kolíku (59) umístěného na podpěrné tyči (56).
8. Při skládání a rozkládání trenažéru dávejte pozor, abyste si nepřiskřípli prsty.
9. Před složením do skladovací polohy zajistěte sedlo, aby nedošlo k poškození trenažéru.
10. Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poradte s lékařem. Jestliže začnete během cvičení pociťovat slabost, nevolnost nebo bolest, přestaňte okamžitě cvičit a poradte se s lékařem.
11. Cvičební program by měl vždy stanovit lékař.
12. Cvičte tak, jak Vám to umožňují Vaše fyzické schopnosti. Poznejte své hranice a naučte se správně trénovat. Během cvičení vždy používejte zdravý úsudek.
13. Při cvičení nenoste volné oblečení, které by se mohlo zachytit do přístroje.
14. Necvičte s bosýma nohama nebo v ponožkách, vždy používejte vhodnou obuv (např. běžeckou, vycházkovou).

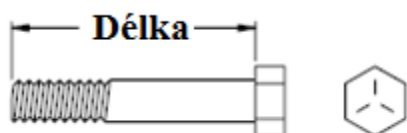
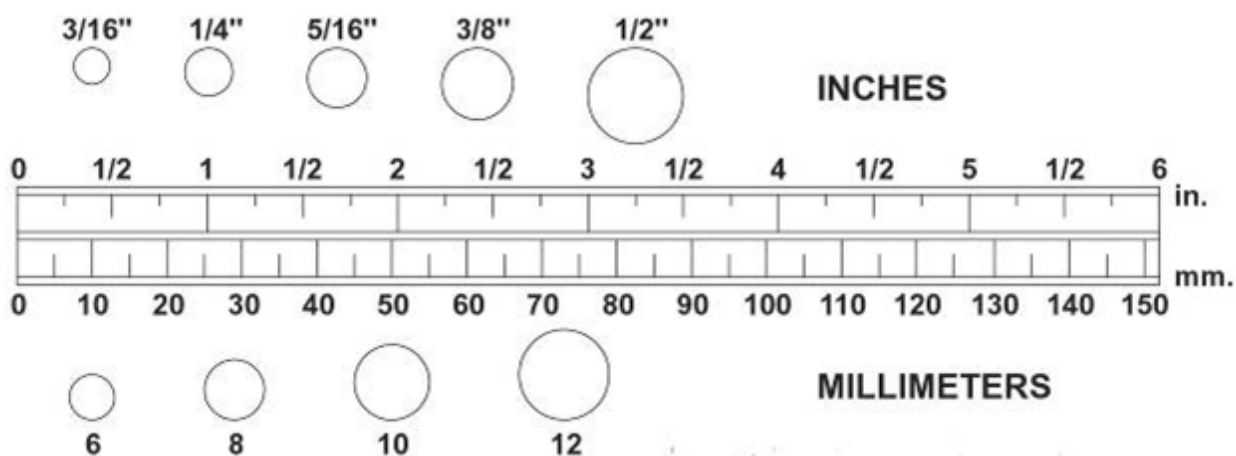
15. Dodržujte bezpečnost při cvičení na přístroji i jeho údržbě a sestavování. Nedodržení bezpečnostních upozornění může způsobit zranění.
16. Na přístroji by neměli cvičit lidé o hmotnosti vyšší než 113 kg (250 liber).
17. Na přístroji nemůže cvičit více lidí najednou.
18. Tento trenažér je navržen pro domácí využití. Není určen ke komerčnímu a klubovému využití.

VAROVÁNÍ: Před zahájením cvičebního programu se poraďte s lékařem, obzvláště v případě, že jste starší 35 let, máte jakékoliv zdravotní problémy, jste-li těhotná žena, nebo pokud se cvičením teprve začínáte.

DODRŽUJTE UVEDENÉ POKYNY, KTERÉ SE TÝKAJÍ BEZPEČNOSTI. NEDODRŽENÍ TĚCHTO POKYŇŮ MŮŽE ZPŮSOBIT VÁŽNÁ ZRANĚNÍ.


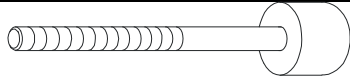
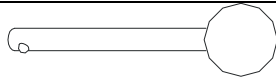


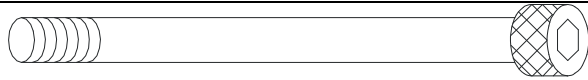
SPOJOVACÍ MATERIÁL


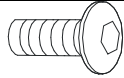
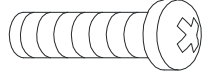
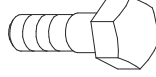
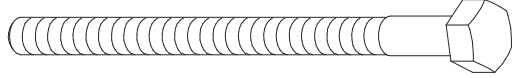
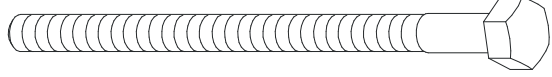
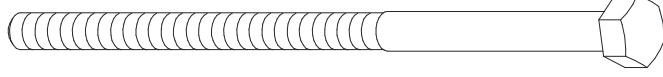


K identifikaci spojovacího materiálu během montáže slouží následující nákres. Pro zjištění průměru položte podložku nebo hlavy šroubů na vyznačená kolečka. Stupnici použijte ke změření délky šroubů.



POZNÁMKA: Délka šroubů je měřena od konce šroubu po začátek hlavy (s výjimkou šroubů s plochými hlavami). Do délky šroubů s plochými hlavami se započítává také délka hlavy.

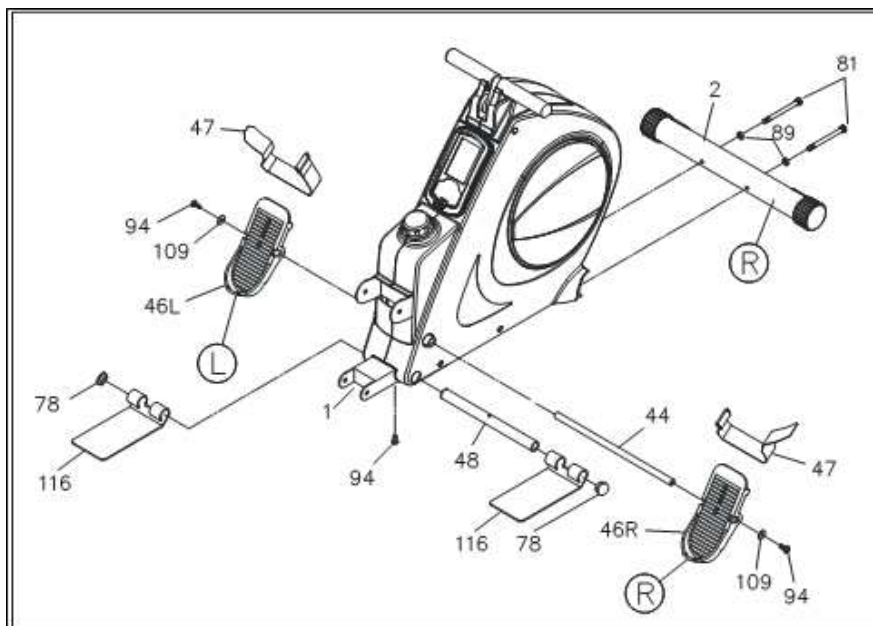
Po otevření balení zkontrolujte, že jsou dodány všechny díly uvedeny v tomto seznamu. Některé šrouby mohou být již zašroubovány v příslušném dílu.

	ČÍSLO A NÁZEV	POČET KUSŮ
	53 Doraz	1
	54 Dorazový šroub	1
	63 Kolík	1
	78 Krytka 25mm	2
	79 Krytka matice (M10)	8
	81 Imbusový šroub (M8x1.25x70mm)	2

	89 Pérová podložka	2
	94 Imbusový šroub (M8x 1.25x 15mm)	3
	95 Křížový šroub (M6x 1 x 15mm)	4
	97 Šestihranný šroub (M8x1.25x16mm)	4
	101 Šestihranný šroub (M10x1.5x85mm)	1
	102 Šestihranný šroub (M10x1.5x95mm)	1
	103 Šestihranný šroub (M10x1.5x125mm)	1
	105 Samojistící matice (M10x1.5)	3
	109 Podložka (M8xφ23)	2

NÁVOD NA SESTAVENÍ

Před sestavováním vyjměte z balení všechny díly a zkontrolujte, zda jsou všechny potřebné díly dodány. Obaly, ve kterých byly díly zabaleny, vložte zpět do krabice. Balícího materiálu se nezbavujte, dokud není přístroj zcela sestaven.



1. KROK

Přední nosník (2) je označen písmenem R. Připevněte přední nosník (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí 2 imbusových šroubů (M8x1.25x70mm)(81) a 2 pérových podložek M8(89).

2. KROK

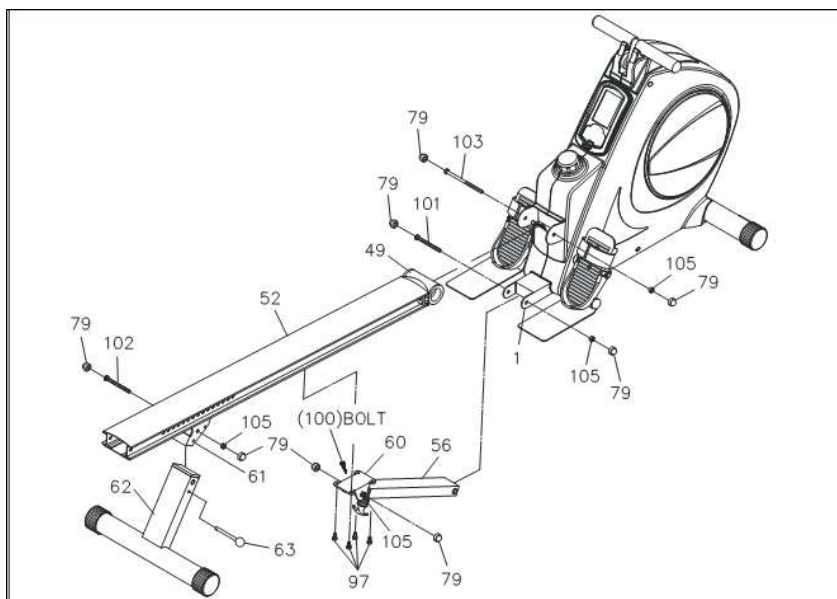
Umístěte osu (48) do hlavního rámu (1) a zajistěte ji pomocí imbusového šroubu (m8x1.25x15mm)(94). Nasadte na osu (48) podložky pilates (116). Nasadte na osu (48) koncové krytky 25mm(78).

POZNÁMKA: Řemínky (47) jsou již k pedálům (46) připevněny. Levý pedál je označen písmenem L, pravý písmenem R.

3. KROK

Umístěte osu pedálů (44) do hlavního rámu (1). Nasadte na osu (44) pravý pedál (46R) a levý pedál (46L). Zajistěte pedály pomocí imbusových šroubů (M8x1.25x15mm)(94) a podložek (M8)(109).

POZNÁMKA: K dotažení imbusových šroubů (M8x1.25x15mm)(94) je třeba použít imbusový klíč.



4. KROK

Přípevněte podpěrnou tyč (60) k ližině (52) pomocí 4 šestihranných šroubů (M8x1.25x16mm)(97). Nasad'te krytky (79) na samojistící matice (M10x1.5)(105) a hlavy šestihranných šroubů (M10x1.5x75mm)(100).

5. KROK

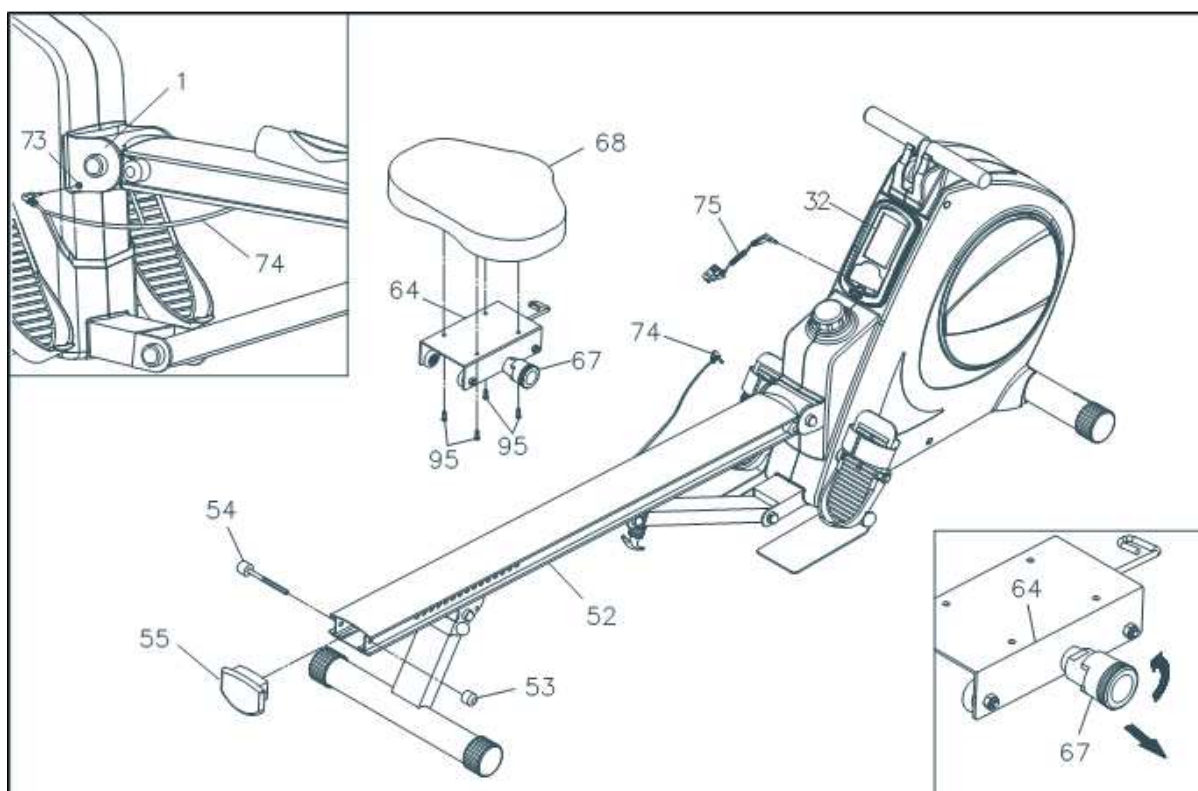
Přípevněte ližinu (52) k hlavnímu rámu (1) pomocí šestihranného šroubu (N10x1.5x125mm)(103) a samojistící matice (M10x1.5)(105). Nasad'te krytky (79) na samojistící matici (M10x1.5)(105) a hlavu šestihranného šroubu (M10x1.5x125mm)(100).

6. KROK

Přípevněte spodní konec podpěrné tyče (56) k hlavnímu rámu (1) pomocí šestihranného šroubu (M10x1.5x85mm)(101) a samojistící matice (M10x1.5)(105). Nasad'te krytky (79) na hlavu šestihranného šroubu (M10x1.5x85mm)(101) a samojistící matici (M10x1.5)(105).

7. KROK

Přípevněte zadní podpěru (62) k držáku (61) na ližině (52) pomocí šestihranného šroubu (M10x1.5x95mm)(102) a samojistící matice (M10x1.5)(105). Zajistěte zadní podpěru (62) ve správné pozici pomocí kolíku (63). Nasad'te krytku (79) na hlavu šestihranného šroubu (M10x1.95x95mm)(102) a samojistící matici (M10x1.5)(105).



POZNÁMKA: Dávejte pozor, abyste během kroku 8-10 nepoškodili kabely pro snímání tepové frekvence (73,74).

8. KROK

Přípevněte sedlo (68) k držáku (64) pomocí 4 křížových šroubů (M6x1x15mm)(95).

9. KROK

Zatáhněte za ruční šroub (67) a pro uvolnění jím otočte v protisměru hodinových ručiček (viz obrázek). Nasuňte posuvný držák sedla (64) na ližinu (52). Přípevněte koncovou krytku ližiny (55) na ližinu (52). Prostrčte ližinou (52) dorazový šroub (54) a na druhé straně zašroubujte doraz (53). Zkontrolujte, zda byl při výrobě k ližině (52) přípevněn přední doraz (54).

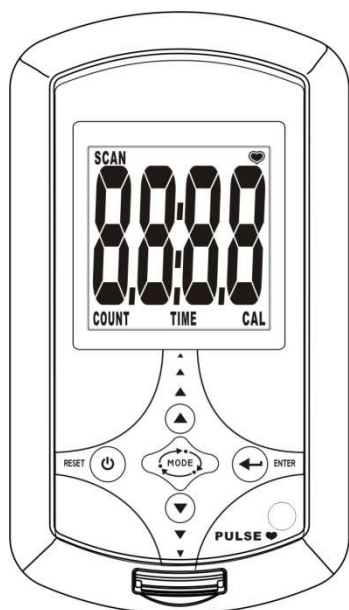
10. KROK

Dle obrázku připojte snímací kabel (74) do zdířky hlavním rámu (1).

11. KROK

Připojte ušní upínku (75) k ovládacímu panelu (32).

OVLÁDACÍ PANEL



ZAPNUTÍ: Začněte veslovat nebo stiskněte jakékoliv tlačítko.

VYPNUTÍ: Počítač se automaticky vypne po 4 minutách nečinnosti.

TLAČÍTKA:

ENTER: Stiskněte toto tlačítko pro vstup do režimu nastavení. Tímto tlačítkem přepínáte mezi nastavením hodnoty času (TIME), kalorií (CAL) a tepové frekvence (PULSE).

MODE: Tlačítko sloužící pro výběr zobrazované funkce. Jestliže toto tlačítko přidržíte po dobu 2 vteřin, dojde k vynulování všech hodnot.

RESET: V režimu nastavení stiskněte toto tlačítko pro vynulování času (TIME) a kalorií (CAL). Stisknete-li toto tlačítko, když je počítač pozastaven, vynuluje se hodnota kalorií (CAL). Přidržením tohoto tlačítka po dobu 2 vteřin vynulujete hodnotu všech parametrů.

▲ ▼: Tato tlačítka slouží k nastavení hodnoty parametrů – čas (TIME), kalorie (CAL), tepová frekvence (PULSE).

FUNKCE:

SCAN: Automatické přepínání mezi parametry – čas (TIME), počet záběrů (COUNT), tepová frekvence (PULSE). Každý parametr je zobrazován po dobu 6 vteřin. Pomocí tlačítka MODE zvolte funkci SCAN.

TIME: Zobrazení doby cvičení v rozmezí 1 sec-99:59 min. Odpočet od nastavené hodnoty.

COUNT: Zobrazení počtu záběrů v rozmezí 0-9999.

CALORIE: Zobrazení množství kalorií spotřebovaných během cvičení v rozmezí 0-999.9 Kcal. Odpočet od nastavené hodnoty. Jedná se pouze o odhadovanou průměrnou hodnotu, která je vhodná zejména pro porovnávání intenzity jednotlivých tréninků.

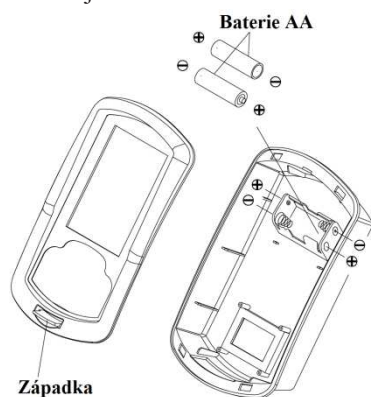
PULSE: Zobrazení tepové frekvence v tepech za minutu. Pro zobrazení tepové frekvence zvolte tento režim (PULSE MODE) a připeňte si ušní upínku na ušní lalůček. Hodnota tepové frekvence se rozbliká, jakmile začne počítač přijímat signál ze snímače. Hodnota Vaší tepové frekvence se zobrazí přibližně 5 vteřin poté, co se na displeji zobrazí srdíčko. Jestliže se srdíčko nezobrazí, ujistěte se, že máte správně připnutou ušní upínku a že je kabel připojen k počítači.

Pokud jste nastavili hodnotu cílové tepové frekvence, upozorní Vás počítač při překročení této hodnoty zvukovou signalizací. Přestaňte cvičit, dokud se hodnota Vaší tepové frekvence opět nesníží.

PROVOZ TRENAŽÉRU

VÝMĚNA BATERIÍ

1. Stiskněte západku na spodní straně počítače a sundejte krytku.
2. K provozu počítače je třeba dvou baterií typu AA, které jsou součástí balení. Při výměně baterií se řiďte následujícím obrázkem:



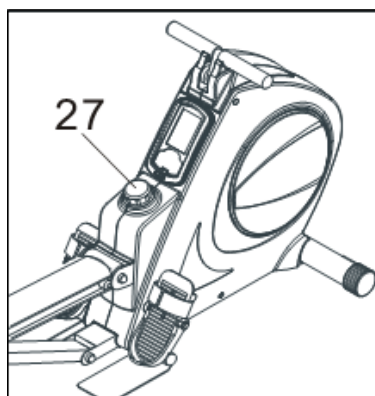
POZNÁMKA:

1. Nepoužívejte současně novou a starší baterii.
2. Používejte stejný typ baterií. Nepoužívejte současně alkalickou baterii a baterii jiného typu.
3. Nedoporučujeme používat nabíjecí baterie.

NASTAVENÍ ZÁTĚŽE

Pro zvýšení zátěže otočte ručním šroubem (27) ve směru hodinových ručiček. Pro snížení zátěže otočte ručním šroubem (27) v protisměru hodinových ručiček.

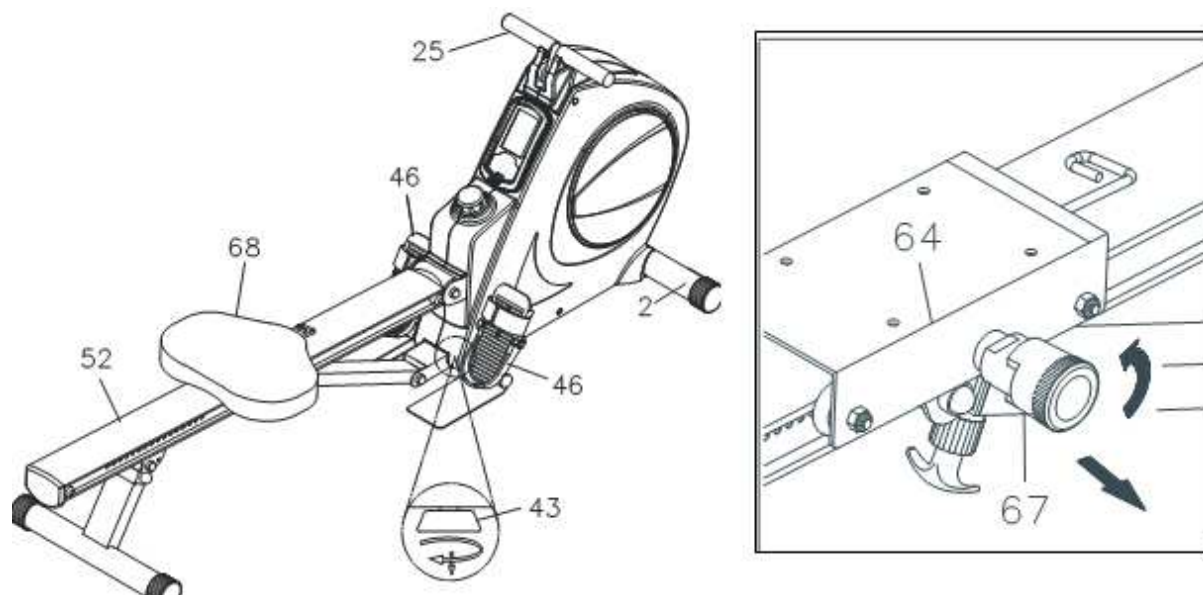
K dispozici je 8 stupňů zátěže.



PŘED CVIČENÍM: Zatáhněte za pružinový kolík (67) a otočte jej v protisměru hodinových ručiček, aby se uvolnilo sedlo (viz obrázek). Díky tomu lze sedlo volně posouvat po ližině (52). Posad'te se na sedlo, položte nohy na pedály (46) a uchop'te madlo (25).

POZNÁMKA: Jestliže se nadzvedává od podlahy přední nosník (2), vyšroubujte více nožku (43).

POZOR: Před cvičením se vždy ujistěte, že je pružinový kolík (67) ve správné pozici.



ÚDRŽBA

Pro zachování bezpečnosti a funkčnosti veslovacího trenažéru je důležité provádět pravidelné kontroly, zda nedošlo k opotřebení či poškození dílů. Obzvláště důležité je dodržovat následující pokyny.

1. Ujistěte se, že lze pomocí regulační šroubu (27) měnit stupeň zátěže a že funguje správně magnetický systém.
2. Drážky ližiny (52), po které jezdí kolečka, čistěte hadříkem ze savého materiálu.
3. Uživatel je povinen provádět pravidelnou údržbu přístroje.
4. Provádějte kontroly, zda nedošlo k povolání šroubů a matic. Chybějící matice či šrouby ihned nahraďte novými. Povolené šrouby a matice ihned řádně přitáhněte.
5. Opotřebené či poškozené díly by měly být ihned vyměněny za nové.
6. Udržujte trenažér v čistotě, po každém cvičení jej otřete hadříkem ze savého materiálu.

CVIKY

VESLOVÁNÍ

Cvik provádějte následujícím způsobem:



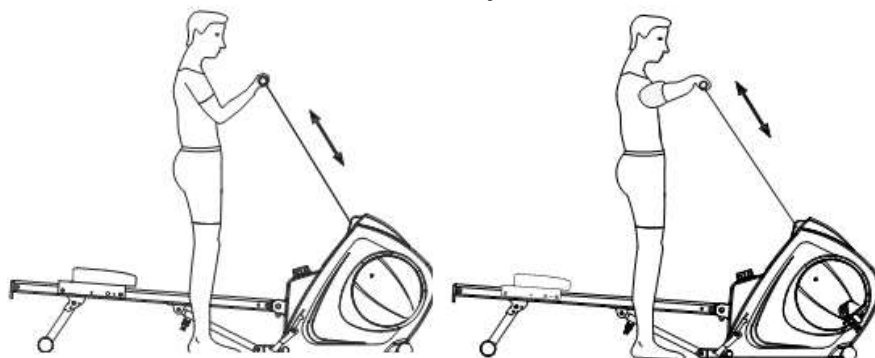
POSILOVÁNÍ ZÁDOVÉHO A BŘIŠNÍHO SVALSTVA

Zajistěte sedlo ve vhodné pozici v zadní části ližiny. Cvik provádějte následujícím způsobem:



POSILOVÁNÍ BICEPSŮ

Během cviku stůjte na destičkách pilates.



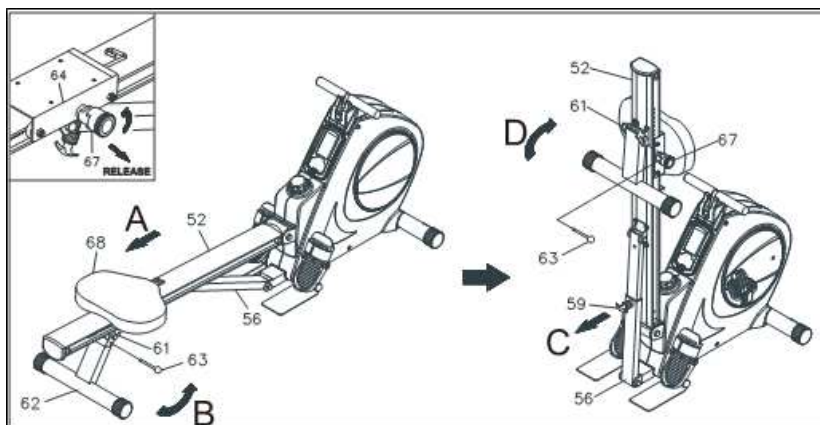
POSILOVÁNÍ SVALSTVA DOLNÍCH KONČETIN

Odjistěte sedlo a připevněte madlo k sedlu pomocí karabiny na přední straně sedla. Během cviku stůjte na destičkách pilates.



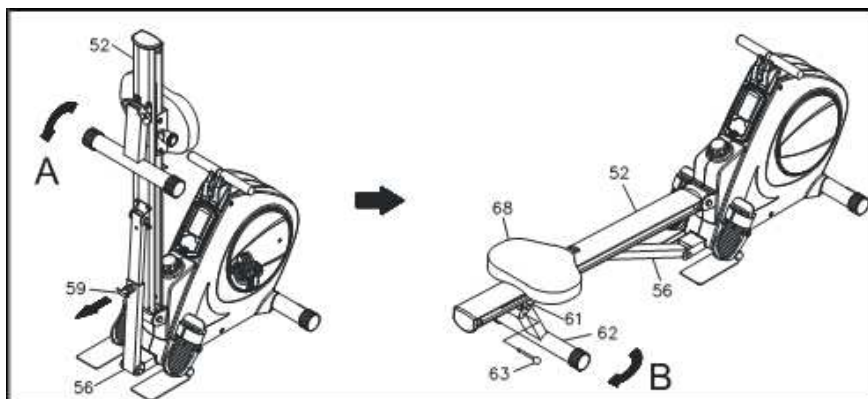
SKLADOVÁNÍ

1. Trenažér skladujte na suchém a čistém místě.
2. Pokud se nebude trenažér používat více než 1 rok, vyndejte z počítače baterie, aby nedošlo k jeho poškození.
3. Přesouvejte trenažér na kolečkách umístěných na předním nosníku. Při přesouvání držte přístroj za koncovou krytku ližiny. Nedržte jej za sedlo, sedlo je pohyblivé a mohli byste si přiskřípnout prsty.
4. Při skládání trenažéru postupujte následujícím způsobem:
 - a. Zajistěte sedlo v takové pozici, aby byly viditelné otvory v zadní části sedla. **POZNÁMKA:** Zabráníte tak poškození krytek.
 - b. Vyndejte kolík (63) a zdvihněte ližinu (52). Ujistěte se, že je ližina (52) řádně zajištěna pomocí pružinového kolíku (59).
 - c. Zajistěte zadní podpěru (62) pomocí kolíku (63).



ROZLOŽENÍ

- Odjistěte ližinu (52) pomocí pružinového kolíku (59). Ujistěte se, že je ližina (52) po rozložení řádně zajištěna pružinovým kolíkem (59).
- Vyjměte kolík (63) a položte zadní podpěru (62) na zem, poté ji pomocí kolíku (63) zajistěte.



ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém	Možná příčina	Řešení
Na displeji LCD se nezobrazují žádné informace	Špatný adaptér nebo baterie	Zkontrolujte, zda se adaptér či baterie odpovídají popisu v manuálu
	Baterie chybí	Zkontrolujte, zda jsou v počítači baterie.
	Baterie jsou umístěny naopak	Zkontrolujte, zda jsou baterie správně vloženy a zapojeny (+/-)
	Vadný počítač	Kontaktujte prodejce a zažádejte o výměnu počítače
Zobrazuje se nulová rychlost	Vadný displej Vadný počítač	Zkontrolujte, zda je magnet ve správné pozici vzhledem ke snímači
		Zkontrolujte vzdálenost mezi magnetem a snímačem – vzdálenost by neměla být větší než 5 mm
		Zkontrolujte, zda jsou všechny konektory řádně připojeny.
		Zkontrolujte, zda nejsou poškozeny kabely
	Počítač nepřijímá signál ze snímače rychlosti.	Jestliže problém stále přetrvává, je třeba vyměnit snímač Kontaktujte prodejce a zažádejte o výměnu počítače
Displej LCD zobrazuje informace jen částečně	Špatné propojení desky plošných spojů a displeje. Jemně zatlačte na displej LCD, jestliže dojde ke změně, je problém ve spojení.	Zkontrolujte, zda je deska DPS řádně připevněna ke krytu počítače, případně šrouby přitáhněte. Dávejte pozor, abyste šrouby nepřitáhli příliš, mohlo by dojít k poškození desky. Jakmile začnete při dotahování pociťovat odpor, přestaňte.
	Spojení mezi deskou plošných spojů a displejem je přerušené. V tomto případě je většinou LCD displej mírně nakloněn a jeho sklon neodpovídá sklonu ovládacího panelu.	Rozdělte skříňku počítače, vyšroubujte šroubky držící desku plošných spojů, opatrně vyjměte DPS a zapojte konektor displeje. Dávejte pozor, aby se konektor neodpojil, když budete upevňovat zpět DPS. Dávejte pozor, abyste šrouby nepřitáhli příliš, mohlo by dojít k poškození desky. Jakmile začnete při dotahování pociťovat odpor, přestaňte.
	Vadný počítač.	Kontaktujte prodejce a zažádejte o výměnu počítače
Nedochází k měření tepové frekvence nebo je zobrazovaná hodnota špatná.	Počítač nepřijímá signál ze snímače.	Zkontrolujte, zda je kabel upínky řádně zapojen do počítače.
	Počítač přijímá příliš slabý signál ze snímače.	Snímače na ušní upínce nepracují správně, pokud je kůže příliš suchá – navlhčete ušní lalůček a zkuste

		znovu
		Upínka musí být k ušnímu lalůčku správně připnuta
		Očistěte upínku pro zajištění dobrého kontaktu.
	Vadná ušní upínka.	Jestliže problém stále přetrvává, kontaktujte prodejce a zažádejte o výměnu upínky
	Vadný počítač.	Kontaktujte prodejce a zažádejte o výměnu počítače

POKYNY KE CVIČENÍ

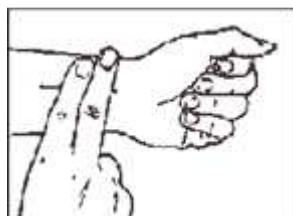
Při zahájení jakéhokoliv cvičebního programu berte ohled na Váš tělesný stav. Jestliže jste několik let necvičili, nebo trpíte nadváhou, je důležité začít krátkými, lehkými tréninky, postupně jejich intenzitu zvyšovat a sledovat při cvičení tepovou frekvenci.

Řiďte se následujícím doporučením:

- O průběhu tréninku a vhodné výživě se poraďte s lékařem.
- Stanovte si dosažitelné cíle, o kterých se také poraďte s lékařem.
- Před cvičením se zahřejte a na konec tréninku zařaďte uvolňující cviky.
- Při cvičení pozorujte svou tepovou frekvenci a snažte se ji udržet v rozmezí 60% (menší intenzita)-90% (větší intenzita) maximální tepové frekvence. Zpočátku cvičte s menší intenzitou a postupně ji zvyšujte, v závislosti na Vaší kondici.
- Jestliže začnete během cvičení pociťovat závrať, měli byste zvolnit nebo přestat cvičit.

Zpočátku pro Vás bude cvičení vyčerpávající a postačí Vám k němu pár minut. Ke zlepšení tělesné kondice dochází po 6-8 týdnech pravidelného cvičení. Udržujte vhodnou intenzitu cvičení, abyste se neunavili příliš rychle.

Udržovat správnou intenzitu cvičení Vám pomůže snímač tepové frekvence a níže uvedená tabulka. Pro účinné aerobní cvičení by se Vaše tepová frekvence měla pohybovat v rozmezí 60%-90% maximální tepové frekvence. Začátečnickům se doporučuje cvičit na spodní hranici cílové tepové frekvence. Vaše tělesná kondice se bude postupně zlepšovat a vy můžete zvyšovat intenzitu cvičení. Tepovou frekvenci při cvičení pravidelně kontrolujte. Pokud nemáte k dispozici snímač tepové frekvence, zastavte cvičení, ale stále udržujte nohy v pohybu např. chůzí. Přiložte dva nebo tři prsty na zápěstí druhé ruky a spočítejte počet tepů za 6 vteřin. Vynásobte počet tepů deseti a získáte Vaši tepovou frekvenci. Pokud je počet tepů za 6 vteřin např. 14, potom je Vaše tepová frekvence 140 tepů za minutu. Časový interval 6 vteřin se používá, protože po ukončení cvičení se tepová frekvence snižuje. Udržujte takovou intenzitu cvičení, aby byla tepová frekvence v požadovaném rozmezí.



Tabulka sloužící pro určení intervalu cílové tepové frekvence v závislosti na věku:

Věk	Cílová oblast tepové frekvence (55% - 90% maximální tepové frekvence)	Průměrná maximální tepová frekvence - 100%
20	110-180 tepů za minutu	200 tepů za minutu
25	107-175 tepů za minutu	195 tepů za minutu

30	105-171 tepů za minutu	190 tepů za minutu
35	102-166 tepů za minutu	185 tepů za minutu
40	99-162 tepů za minutu	180 tepů za minutu
45	97-157 tepů za minutu	175 tepů za minutu
50	94-153 tepů za minutu	170 tepů za minutu
55	91-148 tepů za minutu	165 tepů za minutu
60	88-144 tepů za minutu	160 tepů za minutu
65	85-139 tepů za minutu	155 tepů za minutu
70	83-135 tepů za minutu	150 tepů za minutu

Při cvičení zaměřeném na zlepšení kardiovaskulárního systému je doporučeno cvičit v rozmezí 55%-90% maximální tepové frekvence. Pro výpočet maximální tepové frekvence slouží následující vzorec: $220 - \text{Věk} = \text{předpokládaná maximální tepová frekvence}$.

ZAHŘÁTÍ PŘED CVIČENÍM, ZKLIDNĚNÍ PO CVIČENÍ

ZAHŘÍVACÍ FÁZE

Tato fáze slouží k prokrvení celého těla, k zahřátí svalstva, snižuje riziko křečí a svalového poranění. Doporučujeme provádět zahřívací cviky po dobu 2-5 minut. Vhodné jsou cviky, které zvyšují tepovou frekvenci a zahřívají svalstvo. Mezi tyto cviky může patřit např. chůze, poklus, skákání s opakovaným roznožováním a vzpažováním, skákání přes švihadlo nebo běhání na místě.

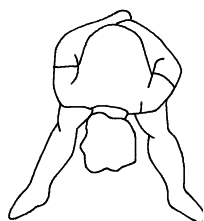
PROTAŽENÍ

Po zahřívací fázi následuje řádné protažení. Vždy se před cvičením na přístroji protahujte a provádějte protahovací cviky také po ukončení tréninku, když budou svaly zahřáté a nebude tak hrozit riziko úrazu. Při protahování setrvejte v krajní poloze přibližně 15- 30 sekund, neprovádějte trhavé pohyby a nekmítejte.

DOPORUČENÉ PROTAHOVACÍ CVIKY

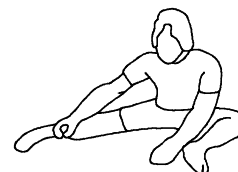
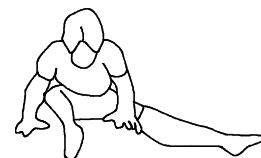
Předklony pro protažení spodní části zad

Rozkročte nohy na šířku ramen a předkloňte se. Horní polovinu těla uvolněte a setrvejte v této pozici přibližně 30 vteřin. Neprovádějte hmyty. Pokud se zmírní pnutí v zadní části nohou, opatrně se pokuste ještě více předklonit.



Předklony v dřepu na jedné noze

Dřepněte si a jednu nohu napněte do strany. Snažte se předklonit a přitáhnout hrudník k pokrčené noze. Setrvejte v krajní pozici po dobu alespoň 10 vteřin. Cvik proveďte alespoň 10x na obě strany.



Protažení zadní strany stehna

Sedněte si na podlahu a roztáhněte nohy co nejvíce od sebe. Snažte se horní polovinu těla přitáhnout směrem k jedné noze, při přitahování si můžete pomoci rukama. Setrvejte v krajní poloze 10-30 vteřin. Neprovádějte hmity. Cvik opakujte 10x k jedné i k druhé noze.



Předklon v širokém stoji rozkročném

Proved'te široký stoj rozkročný a předkloňte se (viz. obrázek). Pomocí rukou opatrně přitáhněte horní polovinu těla k jedné noze. Hlavu nechejte volně viset směrem dolů. Neprovádějte hmity. V krajní poloze setrvejte alespoň 10 vteřin. Poté přitáhněte horní polovinu těla k druhé noze. Cvik několikrát opakujte.



Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se vždy porad'te s lékařem.

ZKLIDNĚNÍ PO CVIČENÍ

Tato fáze slouží k uklidnění činnosti kardiovaskulární soustavy a svalstva. Můžete opakovat zahřívací cviky nebo pokračovat ve cvičení zvolněným tempem. Protažení svalů po cvičení je důležité a opět je třeba se vyvarovat trhavých pohybů a kmitání.

SEZNAM DÍLŮ

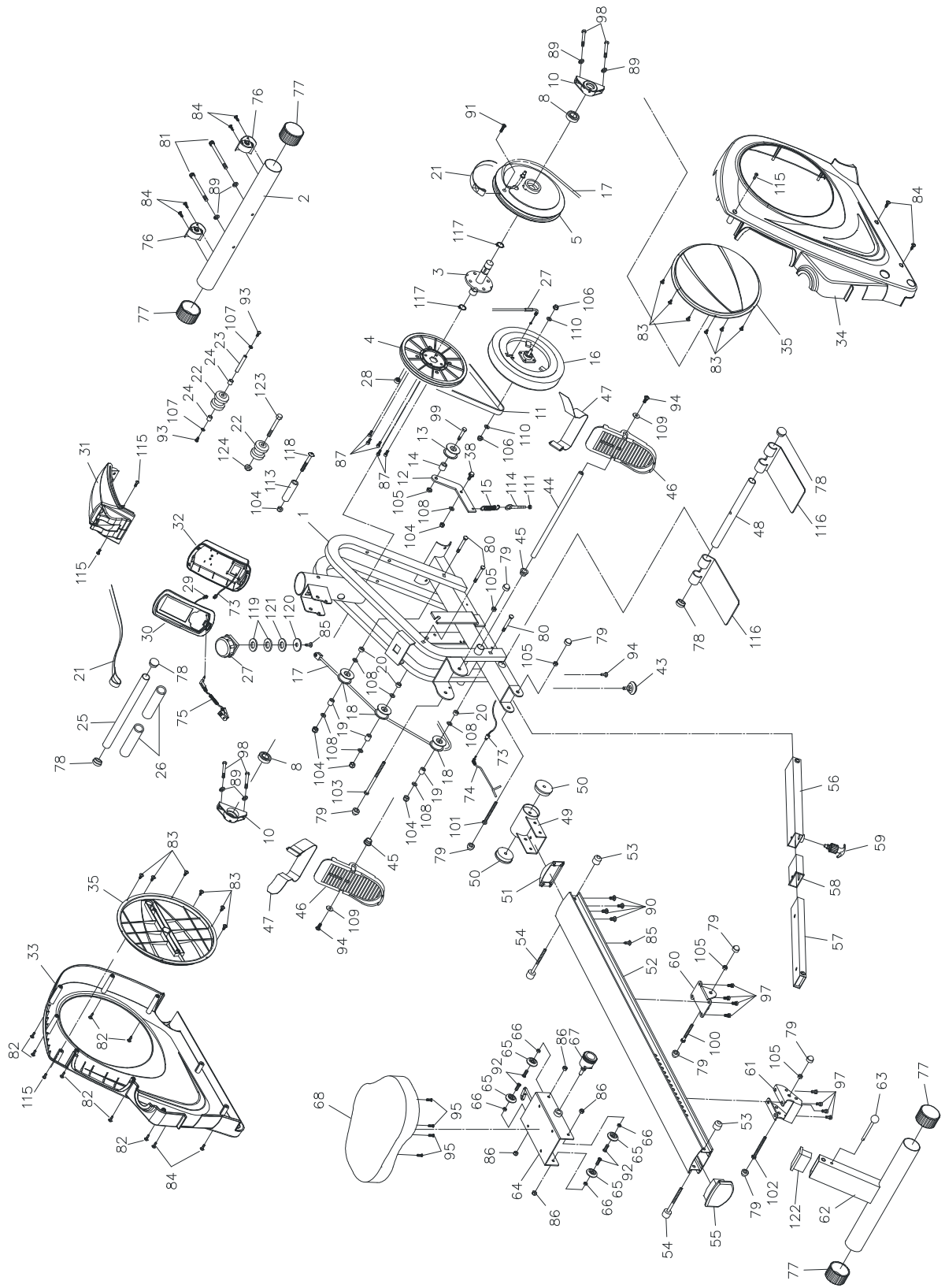
ČÍSLO	NÁZEV DÍLU	POČET KUSŮ
1	Hlavní rám	1
2	Přední nosník	1
3	Hřídél	1
4	Řemenové kolo	1
5	Navíječ	1
8	Ložisko (6004zz)	2
10	Ložiskové pouzdro	2
11	Řemen	1
12	Rameno řemenového kola	1
13	Kladka	1
14	Výmezovací vložka kladky	1
15	Pružina	1
16	Magnetický systém	1
17	Pružné lano	1
18	Kladka pružného lana	3
19	Ložisko kladky pružného lana	3
20	Výmezovací vložka kladky pružného lana	3
21	Pás	1
22	Kladka pásu	2
23	Osa kladky pásu	1
24	Výmezovací vložka kladky pásu	2
25	Madlo	1
26	Pěnový grip	2
27	Regulační šroub	1
28	Magnet	1
29	Kabel horní - počítač	1

30	Horní krytka ovládacího panelu	1
31	Horní krytka	1
32	Ovládací panel	1
33	Levý kryt	1
34	Pravý kryt	1
35	Boční kulatý kryt	2
38	Přírubový šroub (M8x1.25x25mm)	1
43	Nožka	1
44	Osa pedálů	1
45	Vymezovací vložka	2
46	Pedál	2
47	Řemínek pedálu	2
48	Osa podložek pilates	1
49	Kloub	1
50	Kloubní ložisko	2
51	Přední krytka ližiny	1
52	Ližina	1
53	Doraz	2
54	Dorazový šroub	2
55	Koncová krytka ližiny	1
56	Podpěrná tyč	1
57	Vnitřní podpěrná tyč	1
58	Vložka	1
59	Pružinový kolík	1
60	Držák podpěrné tyče	1
61	Držák zadní podpěry	1
62	Zadní podpěra	1
63	Jistící kolík	1

64	Držák sedla	1
65	Kolečko - sedlo	4
66	Vyomezovací vložka kolečka - sedlo (φ8xφ12x6.5mm)	4
67	Pružinový kolík	1
68	Sedlo	1
73	Kabel - snímací	1
74	Spodní kabel - snímací	1
75	Kabel ušní upínky	1
76	Transportní kolečko	2
77	Kulatá koncová krytka – zadní podpěra 60mm)	4
78	Koncová krytka – madlo (25mm)	4
79	Krytka matice/hlavy šroubu (M10)	8
80	Vratový šroub (M8x1.25x60mm)	3
81	Imbusový šroub (M8x1.25x70mm)	2
82	Křížový šroub (M4x20mm)	7
83	Křížový šroub (M4x10mm)	12
84	Křížový šroub (M5x18mm)	8
85	Křížový šroub (M5x0.8x15mm)	2
86	Samojistící matice (M8x1.25x6.2t)	4
87	Imbusový šroub (M5x0.8x15mm)	5
89	Pérová podložka (M8)	6
90	Šroub s plochou hlavou (M8x1.25x16mm)	4
91	Šroub s plochou hlavou (M8x1.25x25mm)	1
92	Imbusový šroub s plochou hlavou (M8x1.25x25mm)	4
93	Imbusový šroub (M6x1x12mm)	2
94	Imbusový šroub (M8x1.25x15mm)	3
95	Šestihranný šroub (M6x1x15mm)	4
97	Šestihranný šroub (M8x1.25x16mm)	8

98	Šestihranný šroub (M8x1.25x55mm)	4
99	Šestihranný šroub (M10x1.5x45mm)	1
100	Šestihranný šroub (M10x1.5x75mm)	1
101	Šestihranný šroub (M10x1.5x85mm)	1
102	Šestihranný šroub (M10x1.5x95mm)	1
103	Šestihranný šroub (M10x1.5x125mm)	1
104	Samojistící matice (M8x1.25x8t)	4
105	Samojistící matice (M10x1.5)	5
106	Matice s nákrůžkem (M10x1.25)	2
107	Podložka (M6)	2
108	Podložka (M8xφ16)	5
109	Větší podložka (M8xφ23)	2
110	Podložka (M10)	2
111	Samojistící matice M6	1
113	Vymezovač	1
114	Šroub s okem	1
115	Šroub s půlkulovou hlavou (M5x12mm)	4
116	Destičky Pilates	2
117	Pojistný kroužek 20mm	2
118	Šestihranný šroub (M8x1.25x70mm)	1
119	Podložka (φ26xφ38 x 2.0t)	2
120	Podložka (φ6xφ32 x 2.0t)	1
121	Podložka (φ26xφ34x 1.0t)	1
122	Hranatá vložka	1
123	Šestihranný šroub (M10xp1.5x65mm)	1
124	Nízká samojistící matice (M10xp1.5)	1

NÁKRES



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, nedostatečným utáhnutím pedálů

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

Reklamace: +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

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: