

## Návod na použití

### IN 3332 Vibrační posilovací stroj Katrina (TO-600)



DÍLY

POKYNY K BEZPEČNOSTI

POSTUP MONTÁŽE

VAROVÁNÍ A INSTALACE STROJE

OVLÁDACÍ PANEL

INSTRUKCE K PROVOZU

CVIKY

SCHÉMA ROZKLADU

SEZNAM DÍLŮ

## DÍLY

### Zepředu



### Zezadu



Dálkové ovládání



Ruční popruhy



Podložka na cvičení



**CAUTION**

Dříve než začnete cvičit na tomto stroji, přečtěte si pozorně všechny instrukce v manuálu.

Uchovejte manuál pro pozdější využití.

## POKYNY K BEZPEČNOSTI

Děkujeme Vám za koupi našeho výrobku. Ačkoli se velice snažíme o zajištění vysoké kvality každého výrobku, občas se stává, že se nějaké závady objeví. Pokud považujete tento výrobek za vadný, nebo chybí některé jeho části, kontaktujte prosím svého prodejce.

**Dříve než začnete s montáží nebo používáním stroje, přečtěte si pozorně celý manuál. Všimněte si také následujících pokynů k bezpečnosti:**

1. Před zahájením cvičení na vibračním stroji konzultujte svůj záměr se svým lékařem. Pokud během cvičení pocítíte bolest nebo napětí na hrudi, objeví se nepravidelný srdeční tep, problémy s dýcháním, slabost nebo jiné nepříjemné stavy, přestaňte cvičit a o dalším postupu se poraďte se svým lékařem.
2. Pokud na stroji objevíte nějakou vadu, přestaňte prosím cvičit a kontaktujte svého prodejce.
3. Do otvorů ve stroji nevhazujte žádné předměty.
4. Tento stroj by neměly používat osoby s tělesnou hmotností vyšší než 180 kg.
5. Na stroji může cvičit v jednu chvíli vždy pouze jedna osoba.
6. Vibrační desku pokládejte vždy na čistý a rovný povrch. Stroj nepoužívejte venku nebo v blízkosti vodních zdrojů.
7. Od stroje můžete odejít až po jeho zastavení.
8. Svým dětem ani domácím mazlíčkům nikdy nedovolte pohybovat se v blízkosti tohoto stroje.
9. Pokud používáte vybavení na aerobic nebo sprej, tento stroj nepoužívejte.
10. Před cvičením zkontrolujte stroj a ujistěte se, že jsou všechny matice a šrouby řádně utaženy.
11. Po ukončení cvičení přístroj vypněte.
12. Většina cviků na tomto stroji není vhodná pro malé děti. V průběhu cvičení by se děti neměli přibližovat k vibrační desce.
13. K dosažení nejlepších výsledků se doporučuje cvičit 10-15 minut denně.
14. Před cvičením se doporučuje řádně protáhnout a zahřát svalstvo. Cvičte nejdříve v pomalejším tempu a postupně zvyšujte zátěž.

### KONTRAINDIKACE:

- Těhotenství
- Náchyllost k akutní trombóze
- Kardio-vaskulární onemocnění
- Nezhojené rány po operacích nebo chirurgických zákrocích
- Kyčelní- a kolenní náhrady
- Akutní kýla, onemocnění disku, spondylóza
- Cukrovka a epilepsie
- Těžká migréna
- Používání kardiostimulátoru
- Nádor

03

## POSTUP MONTÁŽE

### 1. Otevřete krabici a vytáhněte stojan a základnu



## POSTUP MONTÁŽE

Zvedněte základnu a podložte ji polystyrenem. K základně přistavte stojan, vsuňte jej do určeného otvoru.



5. Sešroubujte stojan s rámem, použijte matice & podložky



# VAROVÁNÍ

## Varování pro Vaši bezpečnost

- V této části manuálu se věnujeme Vaší bezpečnosti. Čtěte prosím pozorně a používejte přístroj správným a bezpečným způsobem



Řiďte se těmito instrukcemi, jinak riskujete zranění



Tento výrobek je určen pro AC 220V , 50Hz/60Hz



Nepouštějte se do demontáže nebo oprav stroje



Řiďte se těmito instrukcemi, jinak riskujete zranění.



Nepoužívejte v těchto podmínkách.

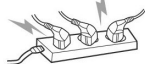


Nedotýkejte se.

## ■ Věnujte pozornost přívodu el. energie a způsobu použití



Nepoužívejte poškozené nebo vadné elektrické zásuvky a zástrčky.



Používejte AC 220V , 50Hz/60Hz přívod energie. Nepoužívejte prodlužovací kabel s více zásuvkami.



Nedotýkejte se přívodu energie mokřými rukama.



Odstraňte vodu nebo prach z el. kabelu čistou suchou utěrkou.



Vibrační stroj neuchovávejte v blízkosti tepelných zdrojů a otevřeného ohně.

- Nemocný člověk by měl cvičení na tomto přístroji zkontrolovat nejdříve se svým lékařem.

- Pokud se při cvičení necítíte dobře, přestaňte.

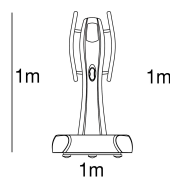
- Pokračování ve cvičení v nepříznivých podmínkách může způsobit nehodu nebo vážné zranění.

# INSTALACE STROJE

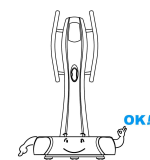
## VAROVÁNÍ



Stroj umístěte do vzdálenosti min. 1 m od všech zdí a nábytku.



Stroj umístěte na rovný povrch.



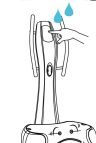
Nepouštějte se sami do demontáže nebo oprav stroje.



Děti nebo osoby v pokročilém věku musí být při cvičení na tomto stroji pod dohledem.



Pokud je přístroj v provozu, nedovolte dětem pohybovat se v jeho blízkosti



Pokud je stroj mokrá, nepoužívejte jej.



Ruce, nohy nebo jinou část těla nestrkejte v žádném případě pod stroj.

- Pokud si uživatel nepřečte tento manuál a díky své neznalosti způsobí nehodu nebo zranění, není oprávněn vinit ze vzniklé situace výrobce.

- Čtěte prosím pozorně tento manuál. Je to důležité pro Vaši bezpečnost.

# OVLÁDACÍ PANEĽ



## TIMES

Čas se měří v rozmezí od 00:20 - 10 min., nastavuje se pomocí tlačítek UP/nahoru a DOWN/dolů v intervalu 10 sekund.



## SPEED/HZ

Rychlost se měří v rozsahu 20hz - 60hz, nastavuje se pomocí tlačítek UP/nahoru a DOWN/dolů v intervalu 1 hz. Amplituda (v Hz) se nastavuje jako High/vysoká a Low/nízká.



## PŘEDVOLBY PROGRAMŮ

8 předvoleb programů:

- P1: STREČINK A RELAXACE
- P2: PROCVIČOVÁNÍ CELÉHO TĚLA
- P3: PROCVIČOVÁNÍ HORNÍ ČÁSTI TĚLA
- P4: PROCVIČOVÁNÍ DOLNÍ ČÁSTI TĚLA
- P5-P8: CVIČEBNÍ PROGRAMY PRO POKROČILÉ

## UŽIVATELSKÉ PROGRAMY

Soubor 3 uživatelských programů ve vybraných kombinacích

## Funkční tlačítka



Stiskem tlačítka START provádíte nastavení a volbu programů. Na dálkovém ovládacím slouží tlačítko pro rychlé nastavení rychlosti na 40 Hz.



Stiskem tlačítka potvrdíte nastavení a zahájíte další krok. Na dálkovém ovládacím slouží tlačítko pro rychlé nastavení rychlosti na 50 Hz.



Během cvičení: Tlačítkem zvyšujete rychlost vibrací  
Při nastavení: Tlačítkem zvyšujete TIME/čas, Speed /rychlost, H/L a provádíte volbu programu.



Při nastavení: Stiskem tlačítka RETURN se vrátíte k poslednímu nastavení nebo obrazovce.  
Na dálkovém ovládacím slouží tlačítko pro rychlé nastavení rychlosti na 30 Hz.



Během cvičení: Tlačítkem snižujete rychlost vibrací  
Při nastavení: Tlačítkem snižujete TIME/čas, Speed /rychlost, H/L a provádíte volbu programu.



Během cvičení: Stiskem tlačítka PAUSE / STOP lze přerušit cvičení nebo se vrátit na poslední obrazovku.



# INSTRUKCE K PROVOZU

## 1. ÚVODNÍ OBRAZOVKA: (VAROVÁNÍ)



### ÚVOD

1. Stiskněte tlačítko UP pro náhled předchozí obrazovky
2. Stiskněte tlačítko DOWN pro náhled následující obrazovky
3. Každá obrazovka se ukáže na 10 sekund a pak naskočí další obrazovka
4. Po sdělení varování se objeví obrazovka MENU, zvolte program. Stiskněte tlačítko DOWN pro rychlý vstup do obrazovky MENU.

## 2. Obrazovka MENU

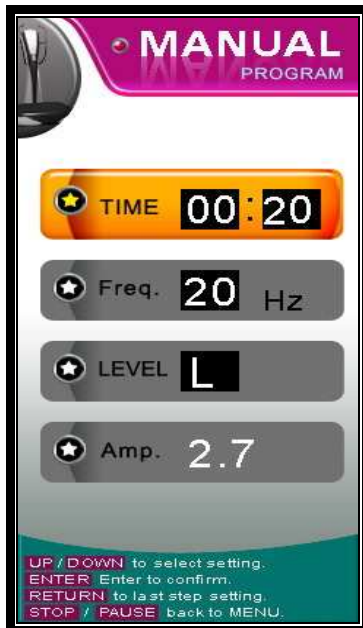


### MENU

1. 4 režimy: MANUAL, PRESET, USER, PRECAUTIONS.
2. Tlačítkem UP/ DOWN provedete výběr programu
3. Stisknutím tlačítka ENTER vstoupíte do vybraného programu.



# INSTRUKCE K PROVOZU



## PROGRAM MANUAL:

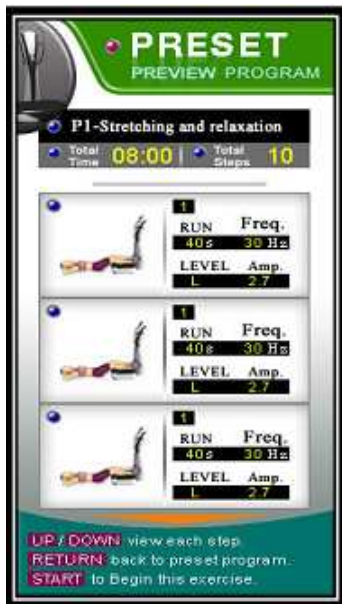
1. Tlačítka UP / DOWN lze nastavit frekvenci (FREQ.) a úroveň (LEVEL).
2. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavení a přejdete na další krok.
3. Tlačítkem RETURN se vrátíte k poslednímu nastavení
4. Po nastavení TIME, FREQ. a LEVEL je nastavení PROGRAM MANUAL ukončeno.
5. Stiskem tlačítka START zahájíte cvičení.
6. Stiskem tlačítka STOP/PAUSE se vrátíte k obrazovce MENU
7. TIME 00:20~10:00 minut, interval 10 sekund, UP / DOWN.
8. Hz: 20~60:1 Hz, UP / DOWN
9. Během cvičení lze rychlost rychle nastavit pomocí tlačítek UP / DOWN v intervalu 1 Hz.



## 8 PŘEDVOLEB PROGRAMŮ

1. P1: Strečink a relaxace  
P2: Procvičování celého těla  
P3: Procvičování horní části těla  
P4: Procvičování dolní části těla  
P5-P8: Cvičení pro pokročilé
2. Stiskněte UP / DOWN pro náhled všech cviků v rámci jednotlivých předvoleb programů a celkového času cvičení.
3. Stiskněte ENTER pro vstup do programu.
4. Stiskněte START pro zahájení cvičení.
5. Stiskněte RETURN pro návrat do MENU

## INSTRUKCE K PROVOZU



### NÁHLED PŘEDVOLEB PROGRAMŮ

1. Stiskněte UP / DOWN nebo ENTER pro náhled každého kroku cvičení.
2. Stiskněte RETURN pro návrat na poslední obrazovku PŘEDVOLENÉHO PROGRAMU.
3. Stiskněte START pro zahájení cvičení
4. Během cvičení lze regulovat rychlost pomocí tlačítek UP / a DOWN v intervalu 1 Hz.

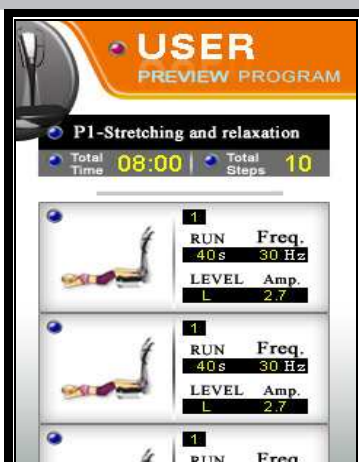


### 3 UŽIVATELSKÉ PROGRAMY

1. Stiskněte UP / DOWN pro náhled všech cviků v rámci jednotlivých předvoleb programů a celkového času cvičení.
2. Stiskněte ENTER pro náhled uživatelského programu.
3. Stiskněte RETURN pro návrat do režimu MENU
4. Stiskněte START pro zahájení cvičení

09

## INSTRUKCE K PROVOZU



### 10 kroků k náhledu uživatelských programů

1. Stiskněte UP/ DOWN pro náhled každého kroku nastavení uživatele.
2. Stiskněte ENTER pro úpravu nastavení uživatelského programu.
3. Stiskněte RETURN pro návrat do uživatelského programu.
4. Stiskněte START pro zahájení cvičení



### Úprava uživatelského programu: 10 kroků nastavení

1. Frekvenci v Hz nastavíte tlačítky UP / DOWN, nastavení potvrďte tlačítkem ENTER
2. Tlačítky UP/DOWN vyberte cvik, výběr potvrďte tlačítkem ENTER. Dostupné cviky odpovídají Hz úrovni.
3. Tlačítky UP/DOWN vyberte Level H nebo L, výběr potvrďte tlačítkem ENTER.
4. Tlačítky UP/DOWN vyberte interval každého kroku RUN, nastavení potvrďte tlačítkem ENTER.
5. Stiskněte RETURN pro návrat k posledním údajům v nastavení
6. Zopakujte každý krok nastavení pro všech 10 kroků. Po vložení všech údajů se objeví nápis: **User program setting completed (Nastavení uživatelského programu je kompletní).**
7. Stiskněte START pro zahájení cvičení
8. Stiskněte STOP pro návrat k náhledu uživatelského programu, všechny vložené údaje budou uloženy.
10. Celkový čas cvičení se bude přičítat po každém kroku nastavení.

## INSTRUKCE K PROOVZU



### Obrazovka cvičení:

1. Pomocí tlačítek UP / DOWN lze během cvičení upravit HZ level, 1 Hz nahoru
2. Rychlá volba na dálkovém ovladači – při stisknutí určitého tlačítka se HZ level automaticky nastaví na 30 Hz, 40 Hz, 50 Hz.
4. Nastavený čas cvičení předvoleného a uživatelského programu se odpočítává až do dosažení hodnoty 0 a na 15 sekund přechází do režimu odpočinku (REST). Poté, co celkový čas cvičení dosáhne hodnoty 0, je program ukončen. Stiskněte START pro opakování cvičebního programu, RETURN pro návrat do programu.
5. Pokud chcete přerušit cvičení, stiskněte STOP/ PAUSE a tlačítko RETURN pro návrat do obrazovky programu, nebo tlačítko START pro opětovné pokračování v přerušném cvičebním programu.
7. Sledujte držení těla při jednotlivých cvicích a čtěte pozorně podrobnější instrukce a tipy

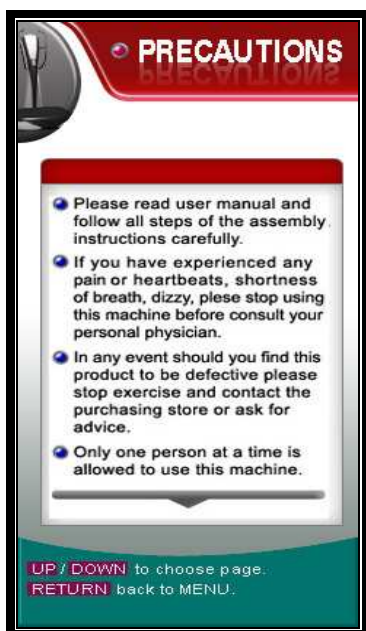


## INSTRUKCE K PROVOZU



### Režim odpočinku (REST):


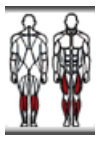

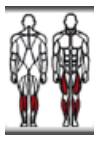

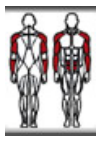

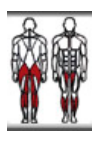



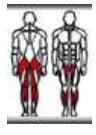

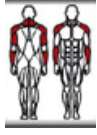

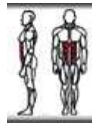

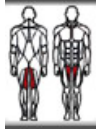



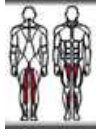

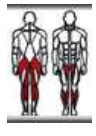



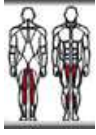

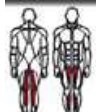

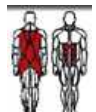
1. Přestávka mezi cviky je vždy 15 sekund.
2. Režim odpočinku (REST) je navržen tak, aby si mohl uživatel během pauzy prohlédnout další cvik - objeví se na obrazovce během režimu odpočinku.




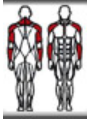

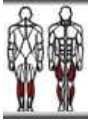













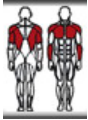







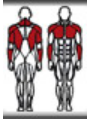







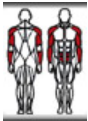



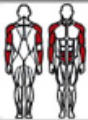


## UPOZORNĚNÍ









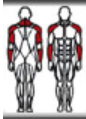



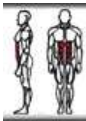







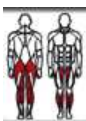


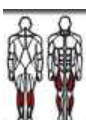



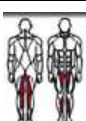

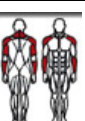

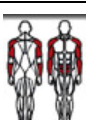

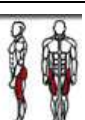




1. Před použitím vibračního stroje čtěte pozorně všechna upozornění.
2. Stiskněte UP/DOWN pro přechod na předchozí nebo následující obrazovku displeje.
3. Každá obrazovka se objeví na 10 sekund a automaticky přechází na další stránku.
4. Stiskněte RETURN pro návrat do MENU.

## ● PŘEDVOLBY PROGRAMŮ




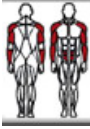

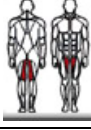



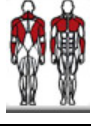

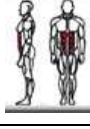





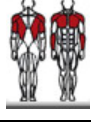







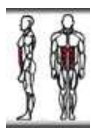



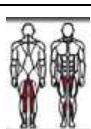

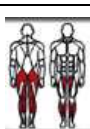

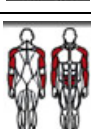

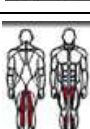

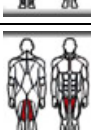


P1- STREČINK A RELAXACE							P2- PROCVIČENÍ CELÉHO TĚLA						
Č.	Cvik	Oblast svalů	RUN	Freq.	LEVEL	Amp	Č.	Cvik	Oblast svalů	RUN	Freq.	LEVEL	Amp.
1			40	30	L	2.3	1			60	25	L	2.5
2			55	35	L	2.0	2			55	40	L	2.0
3			50	35	L	2.0	3			55	45	H	1.5
4			35	40	L	2.0	4			50	45	H	1.5
5			40	40	L	2.0	5			60	40	H	2.0
6			45	35	L	2.0	6			60	50	L	1.5
7			50	40	L	2.0	7			45	45	L	1.5
8			40	40	L	2.0	8			40	50	L	1.5






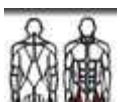
P3-PROCVIČENÍ HORNÍ ČÁSTI TĚLA							P4- PROCVIČENÍ SPODNÍ ČÁSTI TĚLA						
Č.	Cvik	Oblast svalů	RUN	Freq.	LEVEL	Amp	Č.	Cvik	Oblast svalů	RUN	Freq.	LEVEL	Amp.
1	Cvik 18 		40	30	L	2.3	1	Cvik 02 		60	30	L	2.3
2	Cvik 15 		35	35	L	2.0	2	Cvik 21 		55	35	L	2.0
3	Cvik 17 		40	30	L	2.3	3	Cvik 09 		50	45	L	1.5
4	Cvik 12 		45	40	H	2.0	4	Cvik 08 		50	40	H	2.0
5	Cvik 14 		35	45	L	1.5	5	Cvik 20 		45	40	H	2.0
6	Cvik 11 		35	50	L	1.5	6	Cvik 07 		45	50	L	1.5
7	Cvik 10 		45	45	H	1.5	7	Cvik 19 		55	50	H	1.5
8	Cvik 13 		50	50	L	1.5	8	Cvik 23 		50	45	L	1.5
9	Cvik 31 		50	40	L	2.0	9	Cvik 22 		30	40	L	2.0
10	Cvik 32 		45	35	L	2.0	10	Cvik 24 		40	35	L	2.0







P5-PROGRAM 5							P6-PROGRAM 6						
Č.	Cvik	Oblast svalů	RUN	Freq.	LEVEL	Amp	Č.	Cvik	Oblast svalů	RUN	Freq.	LEVEL	Amp.
1	Cvik 02 		60	30	L	2.3	1	Cvik 05 		45	35	L	2.0
2	Cvik 03 		55	40	L	2.0	2	Cvik 08 		55	40	L	2.0
3	Cvik 18 		40	40	L	2.0	3	Cvik 26 		40	40	L	2.0
4	Cvik 25 		50	45	H	1.5	4	Cvik 25 		35	45	L	1.5
5	Cvik 14 		35	45	L	1.5	5	Cvik 04 		45	50	H	1.5
6	Cvik 09 		60	50	L	1.5	6	Cvik 11 		35	45	L	1.5
7	Cvik 19 		55	45	H	1.5	7	Cvik 30 		35	40	L	2.0
8	Cvik 08 		60	50	L	1.5	8	Cvik 18 		40	40	L	2.0
9	Cvik 31 		30	40	L	2.0	9	Cvik 21 		50	35	L	2.0
10	Cvik 24 		35	35	L	2.0	10	Cvik 24 		40	30	L	2.3






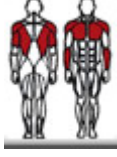

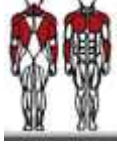




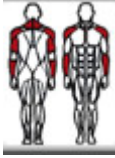




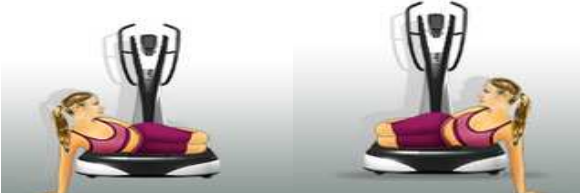


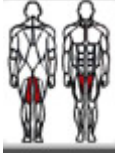


P7-PROGRAM 7							P8-PROGRAM 8						
Č.	Cvik	Oblast svalů	RUN	Freq.	LEVEL	Amp	Č.	Cvik	Oblast svalů	RUN	Freq.	LEVEL	Amp.
1	Cvik 01 		40	35	L	2.0	1	Cvik 32 		40	35	L	2.0
2	Cvik 19 		55	35	L	2.0	2	Cvik 21 		55	40	L	2.0
3	Cvik 10 		30	40	L	2.0	3	Cvik 25 		30	45	L	1.5
4	Cvik 06 		35	40	H	2.0	4	Cvik 26 		35	45	H	1.5
5	Cvik 14 		35	45	L	1.5	5	Cvik 11 		40	40	L	2.0
6	Cvik 12 		40	50	L	1.5	6	Cvik 12 		40	45	L	1.5
7	Cvik 25 		55	45	H	1.5	7	Cvik 04 		45	50	H	1.5
8	Cvik 08 		60	45	L	1.5	8	Cvik 09 		50	45	L	1.5
9	Cvik 32 		35	35	L	2.0	9	Cvik 06 		45	40	L	2.0
10	Cvik 22 		35	35	L	2.0	10	Cvik 27 		45	35	L	2.0




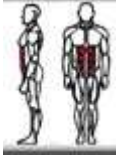



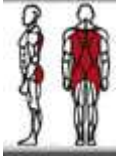

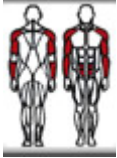

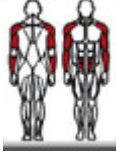
## ● CVIKY

<p>Cvik 01 (nahoru a dolů)</p> 		<p>Stoj rozkročný, mírně pokrčená kolena, stažené břišní svaly.</p>
<p>Cvik 02</p> 		<p>Stoj rozkročný, chodidla v šíři ramen. Žáda rovná, kolena mírně pokrčená. Snižte těžiště dolů, dokud neucítíte napětí v přední</p>




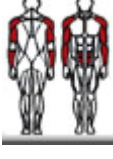

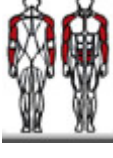
<p>Cvik 06</p> 		<p>Mírný stoj rozkročný, rukama se držíme madel. V pase se mírně předkloníme a současně boky tlačíme dozadu. Nohy zůstávají natažené. Protahujeme horní část trupu co nejdále směrem dopředu. Protahujeme hýžďové svaly a podkolenní šlachy.</p>
<p>Cvik 07 (levá a pravá strana)</p> 		<p>Stoj na jedné noze, která je mírně pokrčená. Děláme dřepy na jedné noze, břišní svaly jsou stažené.</p>
<p>Cvik 08 (levá a pravá strana)</p> 		<p>Postavte se bokem ke stroji, jednou nohou se opřete o vibrační desku, druhou zůstaňte stát na zemi. Váhu přeneste na stojnou nohu, kterou pokrčíte v koleni. Snižujte těžiště v bocích. Během tohoto cvičení se</p>

<p>Cvik 12 (levá a pravá strana)</p> 		<p>Lehněte si na bok, obě chodidla přímo za sebou. Opřete se loktem jedné ruky o vibrační desku, zvedněte boky nahoru a současně stahujte břišní svaly.</p>
<p>Cvik13</p> 		<p>Klekněte si čelem ke stroji a opřete se oběma lokty o vibrační desku. Boky protahujte opačným směrem, než jsou ruce.</p>
<p>Cvik 14 (nahoru a dolů)</p> 		<p>Dřepněte si zády ke stroji a rukama se opřete o vibrační desku. Dlaně v šíři ramen. Boky držte těsně u okraje desky. Boky zvedejte střídavě nahoru a pak dolů, nohy pokrčené v kolenou.</p>
<p>Cvik 15</p> 		<p>Ruce položte na vibrační desku, dlaně v šíři ramen. Záda jsou rovná, břišní svaly stažené.</p>
<p>Cvik 16</p>		<p>Sedněte si na podlahu zády</p>

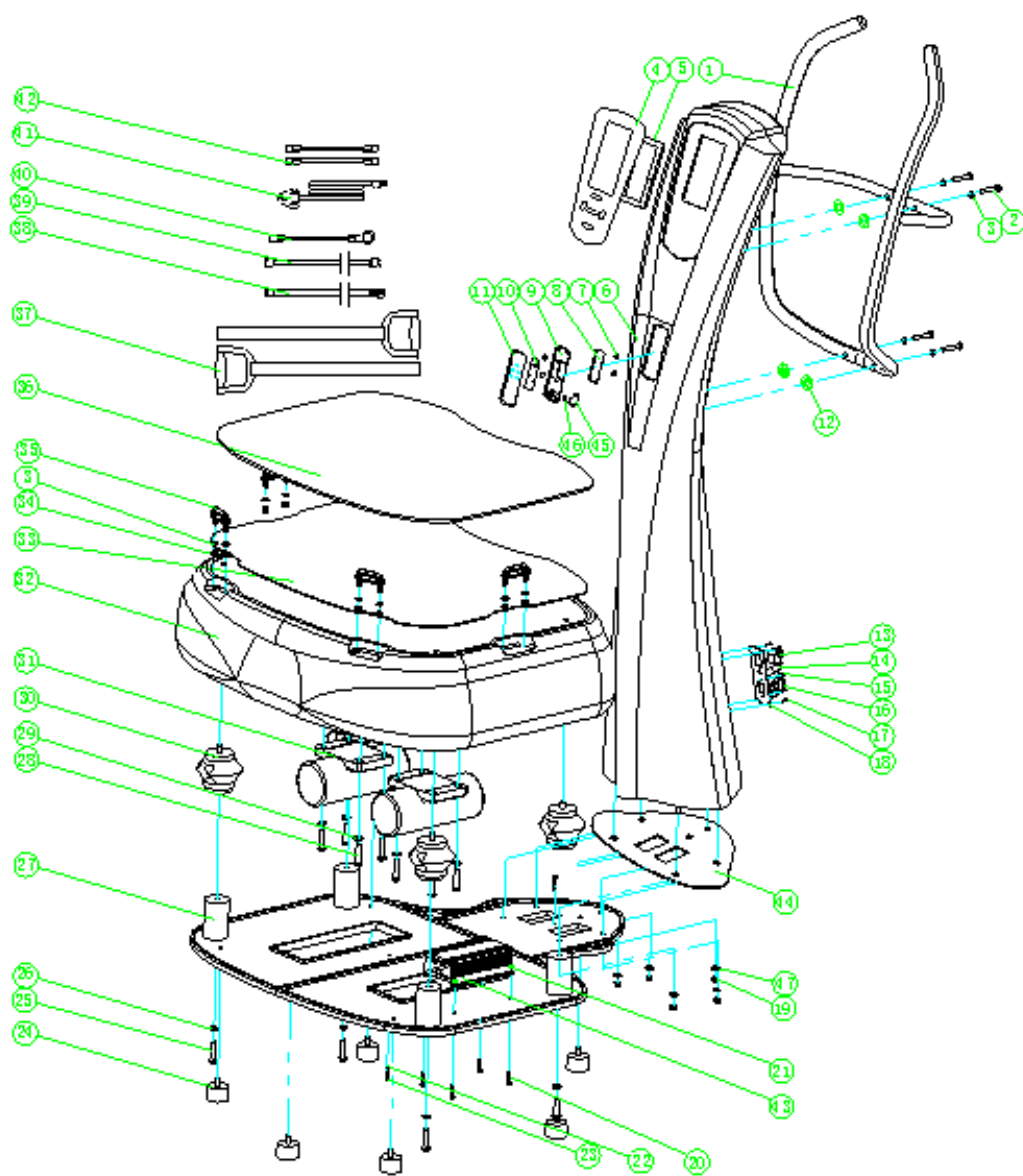
<p>Cvik 18 (nahoru a dolů)</p> 		<p>Lokty se opřete o desku, dlaně v šíři ramen. Nohy zůstávají na podlaze ve stoji rozkročném. Nohy jsou natažené, záda rovná, hlava zvednutá. Postavte se na špičky a jemně tlačte lokty do vibrační desky. Pak se vraťte do původní pozice.</p>
<p>Cvik 19 (levá a pravá strana)</p> 		<p>Jednu holeň položte na vibrační desku a tlačte boky a pánev dopředu dokud neucítíte napětí v kyčlích a břiše. Horní část těla a záda zůstává vzpřímená.</p>
<p>Cvik 20 (nahoru a dolů)</p> 		<p>Lehněte si na zem a postavte obě nohy na desku. Pod záda si dejte podložku. Boky zvedejte nahoru, břišní svaly jsou stažené.</p>
<p>Cvik 21 (levá a pravá strana)</p> 		<p>Lehněte si bokem na vibrační desku, kolena jsou pokrčená, loket se dotýká podlahy.</p>
<p>Cvik 22 (levá a pravá strana)</p> 		<p>Na vibrační desku položte vnitřní stranu stehna, koleno mírně pokrčené, zbytek těla zůstává na podlaze.</p>
<p>Cvik 23</p> 		<p>Lehněte si na břicho, stehna položte na vibrační desku, horní část těla nepochytí</p>

<p>Cvik 24</p> 		<p>Lehněte si na zem, obě lýtka položte na vibrační desku, prsty u nohou směřují nahoru. Horní část těla leží na podlaze a odpočívá.</p>
<p>Cvik 25</p> 		<p>Lehněte si na vibrační desku, nohy zvedněte a pokrčte v kolenou. Pokrčenýma rukama si podpírejte hlavu, horní část těla přitahujte k nohám, břišní svaly stažené. Hýždě a bedra zůstávají stále na podložce.</p>
<p>Cvik 26 (nahoru a dolů)</p> 		<p>Sedněte si na vibrační desku, přednožte a stříhejte nohama, ruce položte na prsou, břišní svaly stažené, Pro větší napětí v břiše nohy natáhněte.</p>
<p>Cvik 27</p> 		<p>Sedněte si na vibrační desku, pokrčte nohy, chodidla směřují k sobě, kolena ven. Pod kyčle si dejte podložku. Uvolněte horní část těla a jemně se skloňte dopředu.</p>
<p>Cvik 28</p> 		<p>Uchopte rukama popruhy, pokrčte lokty a přitahujte popruhy směrem nahoru – sami regulujete napětí.</p>
<p>Cvik 29</p> 		<p>Uchopte rukama popruhy, ruce natažené. Zvedejte ruce nahoru – sami regulujete napětí.</p>



<p>Cvik 30</p> 		<p>Přitáhněte popruhy do výše ramen a upažte. Ke zvýšení napětí ve svalech pevně tahejte. Měli byste cítit napětí v ramenech a bicepsech.</p>
<p>Cvik 31</p> 		<p>Ruce pokrčené v lokti, popruhy přitahujte směrem k hrudníku, měli byste cítit napětí v pažích a horní části zad.</p>
<p>Cvik 32 (levá a pravá strana)</p> 		<p>Jednou rukou přidržujte popruh, druhou ruku skrčte a chytněte hlavu. Tlakem ruky na hlavu do mírného předklonu protahujte krční svaly.</p>

## SCHÉMA ROZKLADU





# SEZNAM DÍLŮ

č.	Díly	ks	č.	díly	ks
1	Ruční madlo	1	28	Šroub	8
2	Šroub	4	29	Pružná podložka	8
3	Podložka	12	30	Spodní gumový tlumič	4
4	Kryt displeje	1	31	Motor	2
5	TFT panel obrazovky	1	32	Kryt rámu základny	1
6	Stojan	1	33	Protiskluzový povrch	1
7	Magnet dálkového ovládání	4	34	Matice	8
8	Gumová podložka dálkového ovládání	1	35	Úchyt pro nasazení cvičících pásů	4
9	Spodní plastový kryt dálkového ovládání	1	36	Podložka na cvičení	1
10	Dálkové ovládání PCB	1	37	Ruční popruhy	2
11	Horní plastový kryt dálkového ovládání	1	38	Vypínač do kabelu invertoru	1
12	Gumová podložka	4	39	Kabel z vypínače vedoucí do el. zásuvky 2	1
13	Vypínač	1	40	Uzemňovací kabel	1
14	Vypínač el. proudu	1	41	El. kabel	1
15	Křížový šroub	2	42	Kabel z vypínače vedoucí do el. zásuvky 1	2
16	El. zásuvka	1	43	Invertor	1
17	Křížový šroub	4	44	Sloupcová gumová podložka	1
18	El. panel	1	45	Kryt baterie dálkového ovládání	1
19	Matice	5	46	Baterie dálkového ovládání	1
20	Křížový šroub	4	47	Podložka	5
21	Matice	4	48		
22	Podložka	2	49		
23	Křížový šroub	2	50		
24	Tlumič základny	6	51		
25	Šroub	4	52		
26	Pružná podložka	4	53		
27	Železný rám	1	54		

## 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 kupujícímu 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, 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. Prodávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladů, 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. Prodávající 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. Prodávající 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 vyřídít 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: CZ26847364

Vedení společnosti: +420 556 315 196, mobil: +420 603 212 736, [obchod@insportline.cz](mailto:obchod@insportline.cz)  
Objednávky: +420 556 300 970, [objednavky@insportline.cz](mailto:objednavky@insportline.cz)  
Fakturace: +420 556 770 193, [fakturace@insportline.cz](mailto:fakturace@insportline.cz)  
Reklamační a servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, [reklamace@insportline.cz](mailto:reklamace@insportline.cz)  
[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:**

Praha a Středočeský kraj: Pavel Laurinec, Mobil: +420 739 089 306  
E-mail: [pavel.laurinec@insportline.cz](mailto:pavel.laurinec@insportline.cz)

Moravskoslezský kraj: Stanislav Skaško, Mobil: +420 606 740 811  
E-mail: [skasko@seznam.cz](mailto:skasko@seznam.cz), [Http: www.cyklosvec.cz](http://www.cyklosvec.cz)

Jihočeský a Západočeský kraj: CYKLOŠVEC, s.r.o.; Sedláčkova 472,397 01 Písek  
Tel.: +420 382 206 440, Fax: +420 382 206 442  
E-mail: [obchod@cyklosvec.cz](mailto:obchod@cyklosvec.cz)  
[Http: www.cyklosvec.cz](http://www.cyklosvec.cz)



Zastoupení pro Slovensko:

**INSPORTLINĚ, s.r.o.**, Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082

Vedení společnosti: +421(0)905 921 740, [obchod@insportline.sk](mailto:obchod@insportline.sk)  
Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192, [objednavky@insportline.sk](mailto:objednavky@insportline.sk)  
Fakturace: +421(0)326 526 701, [fakturacie@insportline.sk](mailto:fakturacie@insportline.sk)  
Reklamační: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, [reklamacie@insportline.sk](mailto:reklamacie@insportline.sk)  
Fax: +421(0)326 526 705

Web: [www.insportline.sk](http://www.insportline.sk), [www.worker.sk](http://www.worker.sk), [www.worker-moto.sk](http://www.worker-moto.sk)