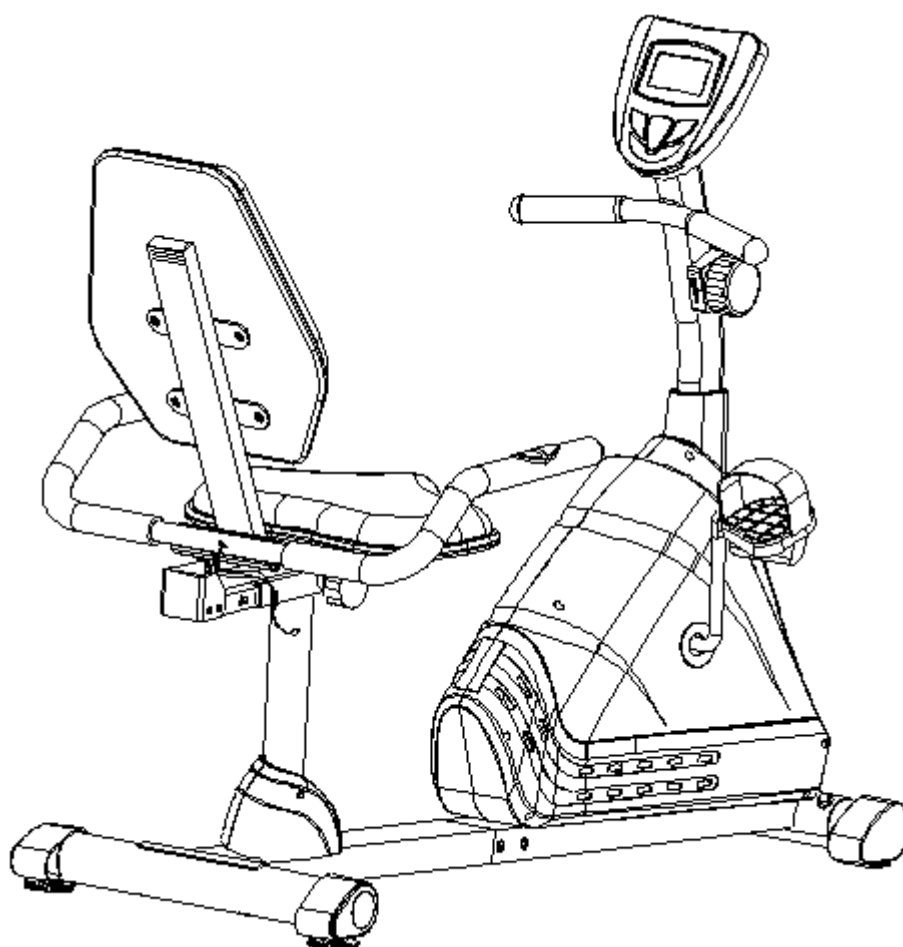




UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

IN 5561 Recumbent inSPORTline Rapid



Obsah

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3
UZPŮSOBENÍ PŘÍSTROJE	3
OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE	4
SEZNAM DÍLŮ	7
SPOJOVACÍ MATERIÁL	8
NÁKRES.....	9
NÁVOD NA SESTAVENÍ.....	10
ÚDRŽBA	13
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	13
ZAHŘÍVACÍ CVIKY.....	14
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE	18



DŮLEŽITÉ: Před použitím tohoto výrobku si přečtěte pozorně všechny pokyny. Uschovejte tento manuál pro případ potřeby.

Uvedené obrázky jsou pouze ilustrační, u některých modelů se mohou lehce odlišovat.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Při používání tohoto přístroje je vždy nutno dodržovat základní bezpečnostní opatření a následující bezpečnostní pokyny: Před prvním použitím si přečtěte všechny bezpečnostní pokyny.

1. Přečtěte si všechny pokyny uvedené v tomto manuálu a před zahájením cvičení na stroji provádějte zahřívací cviky.
2. Předcházejte poranění svalstva tím, že jej připravíte na následnou zátěž pomocí zahřívacích cviků. Zahřívací cviky a cviky sloužící ke zklidnění organismu po cvičení jsou uvedeny v závěru tohoto manuálu. Nezbytnou součástí tréninku by měly být také cviky pro zklidnění organismu.
3. Před použitím se ujistěte, že jsou všechny díly v naprostém pořádku a řádně upevněny. Přístroj umístěte na rovný povrch. Doporučujeme pod přístroj umístit ochrannou podložku.
4. Ke cvičení na přístroji používejte vhodné oblečení a obuv. Nenoste oblečení, které by se mohlo zachytit do pohyblivých částí přístroje. Vždy si upevněte chodidla v pedálech pomocí pásků.
5. Údržbu provádějte pouze tak, jak je uvedeno v tomto manuálu. Nepokoušejte se přístroj upravovat jakýmkoliv jiným způsobem, než který je popsán v manuálu. Pokud dojde k poškození přístroje nebo jakýmkoliv jiným problémům, přestaňte jej používat a kontaktujte naše servisní oddělení.
6. Přístroj není určen k venkovnímu použití.
7. Přístroj je určen pouze k vnitřnímu použití.
8. Na přístroji může současně cvičit pouze jedna osoba.
9. Pokud je přístroj používán, zamezte přístupu dětí a domácích zvířat. Přístroj mohou používat pouze dospělé osoby. Kolem celého přístroje je třeba zajistit volný prostor o velikosti 2m.
10. Přestaňte okamžitě cvičit, pociťujete-li bolest v oblasti hrudníku, nevolnost, závrať, nebo pokud se Vám špatně dýchá. O dalším cvičení se poradte s lékařem.
11. Maximální hmotnost uživatele nesmí přesahovat 110kg.

VAROVÁNÍ: Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte s lékařem. Obzvláště v případě, že jste starší 35 let nebo trpíte jakýmkoliv zdravotními obtížemi. Přečíst si všechny pokyny v manuálu je třeba před prvním použitím jakéhokoli cvičebního stroje.

POZOR: Přečtěte si pozorně všechny pokyny, abyste byli schopni přístroj správně ovládat.

Uschovejte tento manuál pro případ potřeby

UZPŮSOBENÍ PŘÍSTROJE

Nastavení stupně zátěže pomocí ručního šroubu

Pro zvýšení zátěže otočte ručním šroubem ve směru hodinových ručiček.

Pro snížení zátěže otočte ručním šroubem v protisměru hodinových ručiček.

Nastavitelné nožky

Otočné nožky zadního nosníku slouží ke stabilizaci přístroje.

Posunutí sedla směrem dopředu a dozadu

Vyjměte trojúhelníkový ruční šroub z hlavního rámu. Otočte kulatým ručním šroubem v protisměru hodinových ručiček a uvolněte jej. Nastavte požadovanou polohu sedla. Zajistěte sedlo pomocí ručních šroubů. Přitáhněte kulatý a trojúhelníkový ruční šroub (otáčejte ve směru hodinových ručiček).

POZNÁMKA: Při posouvání sedla směrem dopředu a dozadu dávejte pozor, aby nebylo sedlo posunuto více, než umožňuje hranice bezpečného vytažení (hraniční ryska nesmí být vsunuta za vložku v rámu).

OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE



FUNKCE	ROZSAH
TIME (ČAS)	0:00-99:59 MINUTY : VTEŘINY
SPEED (RYCHLOST)	0.0-999.9 KM/H
DIST (VZDÁLENOST)	0.0-999.9 KM
CAL (KALORIE)	0.0-999.9 KCAL
ODO (ODOMETR)	0.0-999.9 KM
PULSE (TEPOVÁ FREKVENCE)	40-240 TEPŮ/MIN

TLAČÍTKA

MODE: Tlačítko sloužící k výběru funkcí.

Pokud tlačítko MODE přidržíte po dobu 3 vteřin, všechna data se nastaví na výchozí nulové hodnoty kromě hodnoty odometru (počítadla celkové dosažené vzdálenosti).

SET: Tlačítko sloužící k nastavení hodnoty času (TIME), vzdálenosti (DISTANCE), kalorií (CALORIES), tepové frekvence (PULSE).

RESET: Tlačítko sloužící k vynulování nastavené hodnoty času (TIME), vzdálenosti (DISTANCE), kalorií (CALORIES).

Pokud tlačítko RESET přidržíte po dobu 3 vteřin, všechna data se nastaví na výchozí nulové hodnoty kromě hodnoty odometru (počítadla celkové dosažené vzdálenosti).

FUNKCE POČÍTAČE:

AUTO ON/OFF (automatické vypnutí/zapnutí): Po sešlápnutí pedálu nebo stisknutí jakéhokoliv tlačítka se počítač automaticky zapne. Po 4 minutách nečinnosti se počítač automaticky vypne.

SCAN (automatické přepínání mezi funkcemi): Pomocí tlačítka MODE vyberte funkci SCAN – počítač bude automaticky každých 6 vteřin přepínat mezi zobrazením času (TIME), rychlosti (SPEED), vzdálenosti (DIST), kalorií (CAL), odometru (ODO) a tepové frekvence (♥).

TIME (délka cvičení): Pomocí tlačítka MODE zvolte funkci TIME – na displeji se bude zobrazovat doba cvičení (minuty:vteřiny). Po zahájení cvičení se začne čas počítat od nuly po 1 vteřině v rozsahu 0:00-99:59. Před zahájením cvičení si můžete předem nastavit požadovanou dobu cvičení. Zvolte funkci TIME a stiskněte tlačítko SET pro nastavení požadované délky cvičení. Stisknutím tlačítka RESET hodnotu vynulujete. Čas lze nastavit v minutách v rozsahu 0:00-99:00. Čas se po zahájení cvičení začne odečítat po 1 vteřině od nastavené hodnoty. Jakmile bude dosažena hodnota 0:00, začne se čas spolu se zvukovou signalizací počítat od nuly.

SPEED (rychlost): Pomocí tlačítka MODE zvolte funkci SPEED – na displeji se bude zobrazovat aktuální rychlost.

DIST (vzdálenost): Pomocí tlačítka MODE zvolte funkci DIST – na počítači se bude zobrazovat vzdálenost dosažená během cvičení. Po zahájení cvičení se bude rychlost počítat od nuly po 0,1km v rozsahu 0.0-999.9km. Před zahájením cvičení si můžete předem nastavit vzdálenost, které chcete při tréninku dosáhnout. Pomocí tlačítka MODE zvolte funkci DIST a poté stiskněte tlačítko SET pro nastavení hodnoty vzdálenosti. Stisknutím tlačítka RESET hodnotu vynulujete. Vzdálenost lze nastavit v rozsahu 0.0-999.0km. Po zahájení cvičení se bude vzdálenost odečítat od nastavené hodnoty po 0,1 km. Jakmile bude dosažena hodnota 0.0, začne se spolu se zvukovou signalizací vzdálenost počítat od nuly.

CAL (kalorie): Pomocí tlačítka MODE zvolte funkci CAL – na displeji se bude zobrazovat množství kalorií spotřebovaných při cvičení. Po zahájení cvičení se budou spotřebované kalorie počítat od nuly v rozsahu 0.0-999.9. Před zahájením tréninku si můžete předem nastavit množství kalorií, které chcete při cvičení spotřebovat. Pomocí tlačítka MODE zvolte funkci CAL a stiskněte tlačítko SET pro nastavení hodnoty kalorií. Stisknutím tlačítka RESET hodnotu vynulujete. Po zahájení cvičení se budou spotřebované kalorie odečítat od nastavené hodnoty. Jakmile bude dosažena hodnota 0.0, začnou se spolu se zvukovou signalizací kalorie počítat od nuly. (Tato funkce slouží pouze k porovnávání intenzity jednotlivých tréninků a neměla by se využívat k léčebným účelům).

ODO (odometr): Pomocí tlačítka MODE zvolte funkci ODO – na displeji se bude zobrazovat celková vzdálenost dosažená během všech cvičení. Hodnotu odometru nelze vynulovat přidržením tlačítka MODE ani RESET. Hodnota odometru se vynuluje po vytažení baterií z počítače.

♥ (tepová frekvence): Pomocí tlačítka MODE zvolte funkci označenou symbolem ♥ – pokud budete správně držet snímače tepové frekvence, bude se na displeji zobrazovat aktuální tepová frekvence. Pro správné měření je důležité, abyste byly na snímačích umístěny obě dlaně. Před zahájením cvičení si můžete nastavit cílovou tepovou frekvenci. Pomocí tlačítka MODE zvolte funkci označenou symbolem ♥ a poté stiskněte tlačítko SET pro nastavení cílové tepové frekvence. Stisknutím tlačítka RESET hodnotu vynulujete. Cílovou tepovou frekvenci lze nastavit v rozsahu 40-240 tepů/minutu. Po zahájení cvičení se držte oběma rukama snímačů tepové frekvence. Jestliže bude Vaše tepová frekvence vyšší než cílová tepová frekvence, ohlásí to počítač zvukovou signalizací.

VLOŽENÍ BATERIÍ

1. Sejměte krytku na zadní straně počítače.
2. Vložte dvě baterie typu AA do přihrádky na baterie.
3. Zkontrolujte, zda jsou baterie vloženy správně, a zda pružinky řádně přiléhají k bateriím.
4. Nasadte zpět krytku baterií.

5. Je-li displej nečitelný nebo se informace zobrazují pouze částečně, vyjměte baterie a počkejte 15 vteřin, než je vložíte zpět do přihrádky.

SEZNAM DÍLŮ

Číslo dílu	Název dílu	Počet kusů	Číslo dílu	Název dílu	Počet kusů
001	Pravá krytka předního nosníku Ø60x1.5	1	041	Krytka přední tyče	1
002	Přední nosník Ø60x1.5x330	1	042	Pružina	1
003	Kloboučková matice M8	6	043	Vodící kladka	1
004	Prohnutá podložka Ø8	3	044	Střední část kabelu pro snímání tepové frekvence L=1000mm	2
005	Šroub ST4.2x25	11	045	Šroub M8x30	2
006	Šroub M8x70	4	046	Zadní část hlavního rámu	1
007	Levá krytka předního nosníku Ø60x1.5	1	047	Sedlo	1
008	Krytka - průchodka Ø50xØ25x10	2	048	Opěra zad	1
009	Křížový vrut s půlkulovou hlavou ST4.2x25	4	049	Šroub M6x15	8
010	Pravý boční kryt	1	050	Podložka Ø6	8
011	Řemen 360J6	1	051	Koncová krytka konstrukce sedla 23x53x1.5	1
012	Pravý pedál YH-30X	1	052	Fixační tyč sedla 53x23x2.0	1
013	Klika Ø240	1	053	Konstrukce pro upevnění sedla a opěry zad 53x23x2.0	1
014	Podložka Ø34.5xØ23x25	1	054	Grip řídítek Ø24xØ30x550	2
015	Ložiskové pouzdro - vnitřní II 15/16"	1	055	Šroub ST4.2x20	2
016	Ložisko	2	056	Snímač tepové frekvence + kabel L=750mm	2
017	Ložiskové pouzdro - vnější	2	057	Šroub M8x45	2
018	Ložiskové pouzdro - vnitřní I 7/8"	1	058	Konektor Ø12.1	2
019	Matice 7/8"	2	059	Matice M6	2
020	Zátěžové kolo Ø230	1	060	Kulatý ruční šroub M16x1.5	1
021	Přední část hlavního rámu 80x40x2	1	061	Vložka	2
022	Levý boční kryt	1	062	Pravý kryt zadní části hlavního rámu	1
023	Trojhranný ruční šroub M12x58	1	063	Levý kryt zadní části hlavního rámu	1
024	Koncová krytka madla Ø25x1.5	4	064	Zadní nosník	1
025	Grip předního madla Ø24xØ30x160	2	065	Pravá koncová krytka zadního nosníku	1
026	Propojovací kabel L=500mm	1	066	Matice M10	2
027	Propojovací kabel pro snímání tepové frekvence L=350mm	2	067	Nastavitelná nožka M10	2
028	Počítač (JVT29121)	1	068	Řídítka Ø25x1.5	1
029	Šroub M5x12	4	069	Levý pedál YH-30X	1
030	Ruční šroub pro regulaci zátěže	1	070	Propojovací kabel pro snímání tepové frekvence L=1000mm	2
031	Napínací lanko L=1150mm	1	071	Snímač+kabel L=750mm	1
032	Podložka Ø5	1	072	Šroub M8x15	13
033	Šroub M5x20	1	073	Podložka Ø40xØ24x3	1
034	Přední sloupek pro upevnění madel a počítače 70x30x1.5	1	074	Matice M10x1	2
035	Šroub M8x10	4	075	Stavěcí šroub M6x36	2
036	Podložka Ø8	22	076	Šroub ST2.9x12	2
037	Šroub M8x20	1	077	Velká prohnutá podložka Ø8	4

038	Levá koncová krytka zadního nosníku	1	078	Pérová podložka Ø6	2
039	Rameno vodící kladky	1	079	Pojistný díl stavěcího šroubu	2
040	Samojistící matice M8	2			

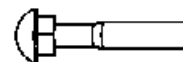
SPOJOVACÍ MATERIÁL



(3) Kloboučková matice M8
6 kusů



(4) Prohnutá podložka Ø8
2 kusy



(6) Šroub M8x70
4 kusy



(36) Podložka Ø8
2 kusy



(57) Šroub M8x45
2 kusy

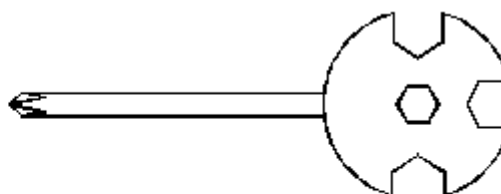


(77) Velká prohnutá podložka Ø8
4 kusy

NÁŘADÍ

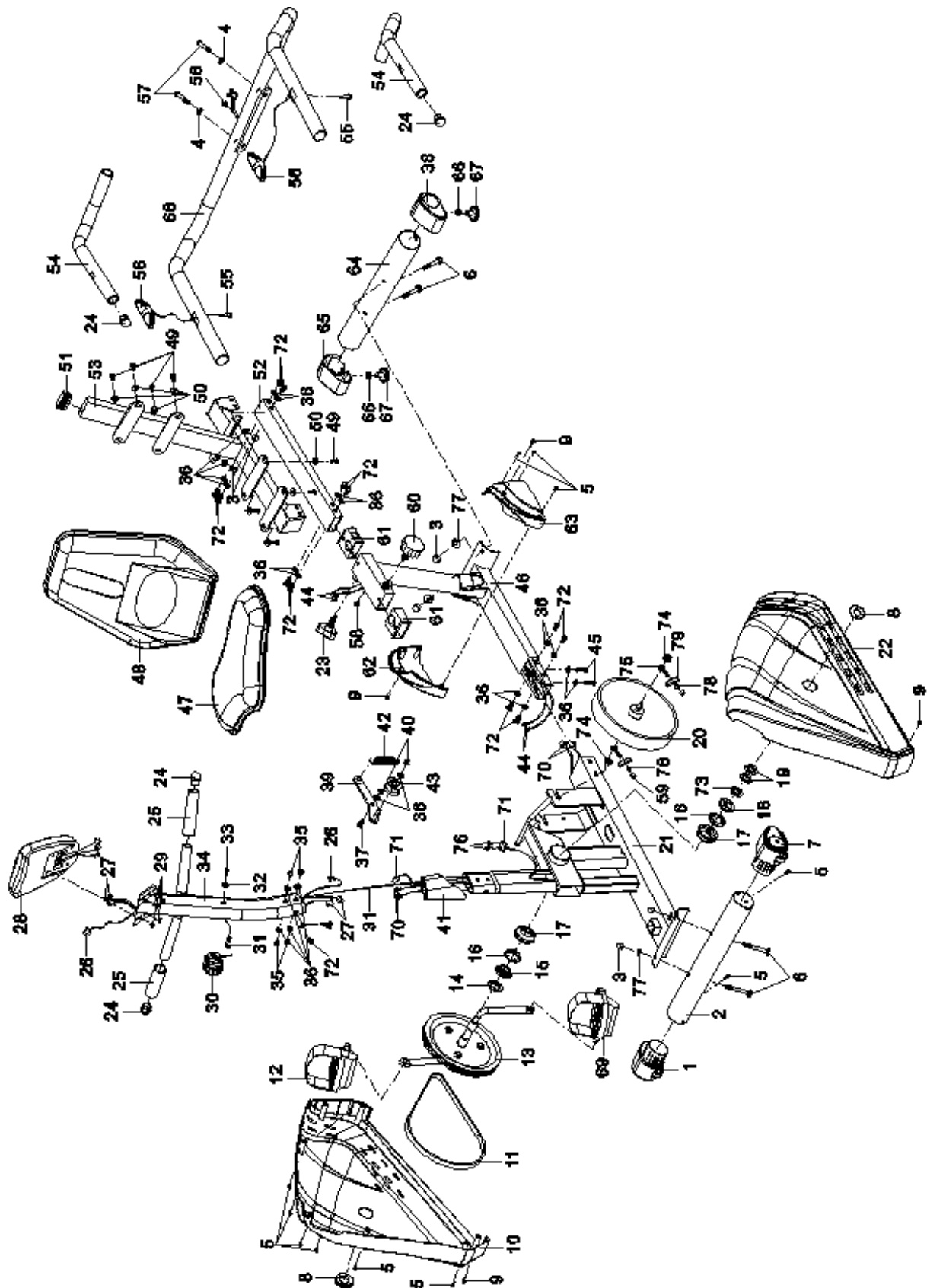


Imbusový klíč vel. 6
1 kus

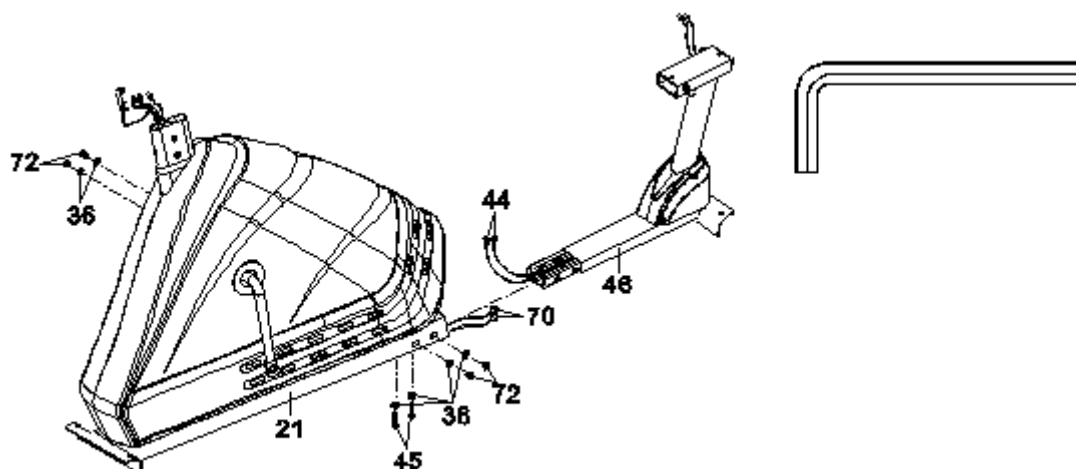


Univerzální klíč + křížový šroubovák
1 kus

NÁKRRES



NÁVOD NA SESTAVENÍ

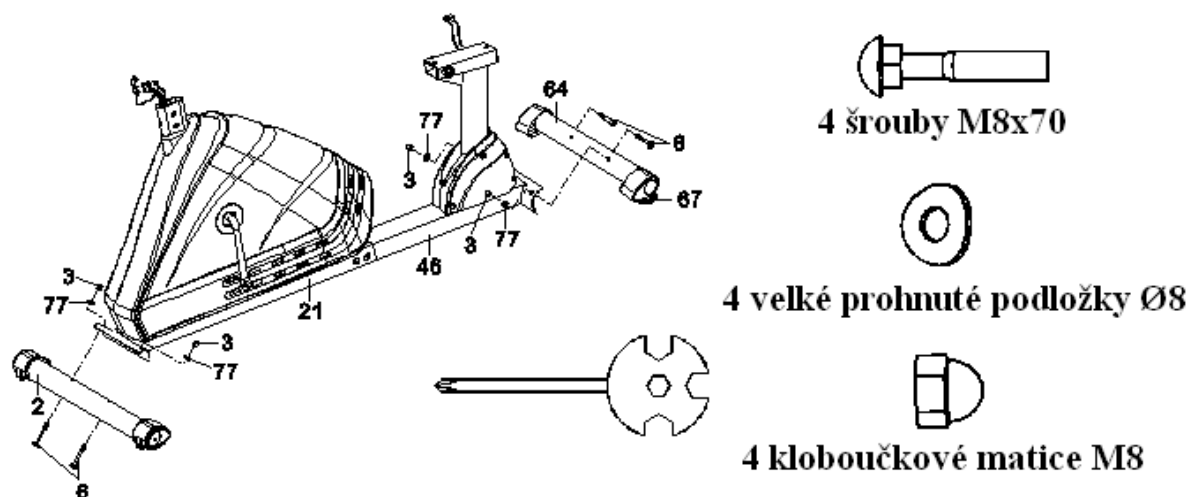


1. Zadní část hlavního rámu

Odšroubujte ze zadního rámu (46) dva šrouby M8x30 (45), čtyři šrouby M8x15 (72) a šest podložek Ø8 (36).

Propojte kabel (44) vycházející ze zadního rámu (46) s kabelem (70) vycházejícím z předního rámu (21).

Připevněte k sobě přední (21) a zadní (46) část rámu pomocí dvou šroubů M8x30 (45), čtyř šroubů M8x15 (72) a šesti podložek Ø8 (36). Šrouby přitáhněte pomocí dodaného imbusového klíče.



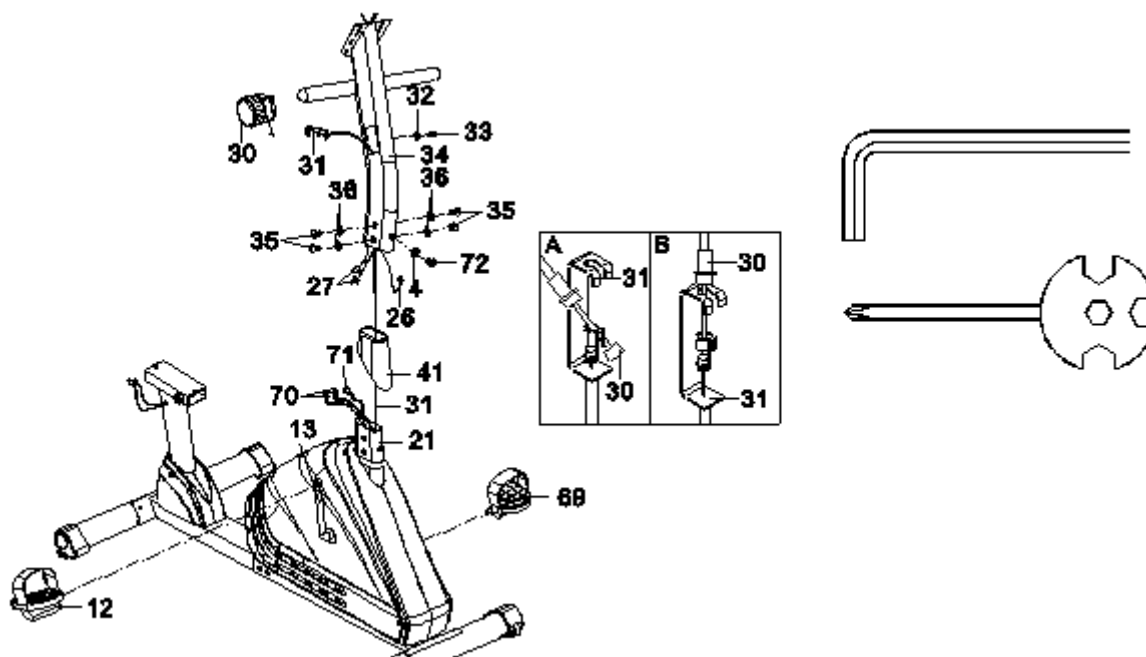
2. Připevnění předního a zadního nosníku

Přiložte přední nosník (2) k přední části rámu (21) ve správné pozici.

Připevněte přední nosník (2) k rámu (21) pomocí dvou šroubů M8x70 (6), dvou velkých klenutých podložek Ø8 (77) a dvou kloboučkových matic M8 (3). Přitáhněte šrouby pomocí přiloženého multiklíče.

Přiložte zadní nosník (64) k zadní části rámu (46) ve správné pozici.

Připevněte přední nosník (2) k rámu (21) pomocí dvou šroubů M8x70 (6), dvou velkých klenutých podložek Ø8 (77) a dvou kloboučkových matic M8 (3). Přitáhněte šrouby pomocí přiloženého multiklíče.



3. Připevnění předního sloupku a pedálů

Odšroubujte z přední části rámu (21) jednu prohnutou podložku Ø8 (4), jeden šroub M8x15 (72), čtyři šrouby M8x10 (35) a čtyři podložky Ø8 (36).

Nasuňte krytku (41) na přední sloupek (34).

Prostrčte napínací kabel (31) zespod předním sloupkem (34) a vytáhněte jej čtvercovým otvorem v předním sloupku (34).

Propojte kabely (71) a (70) vycházející z přední části rámu s kabely (21) a (26), které vycházejí z předního sloupku (34).

Nasuňte přední sloupek (34) na přední konstrukci (21) a zajistěte jej pomocí jedné prohnuté podložky Ø8 (4), jednoho šroubu M8x15 (72), čtyř šroubů M8x10 (35) a čtyř podložek Ø8 (36). Posuňte krytku (41) směrem dolů k hlavnímu rámu (21).

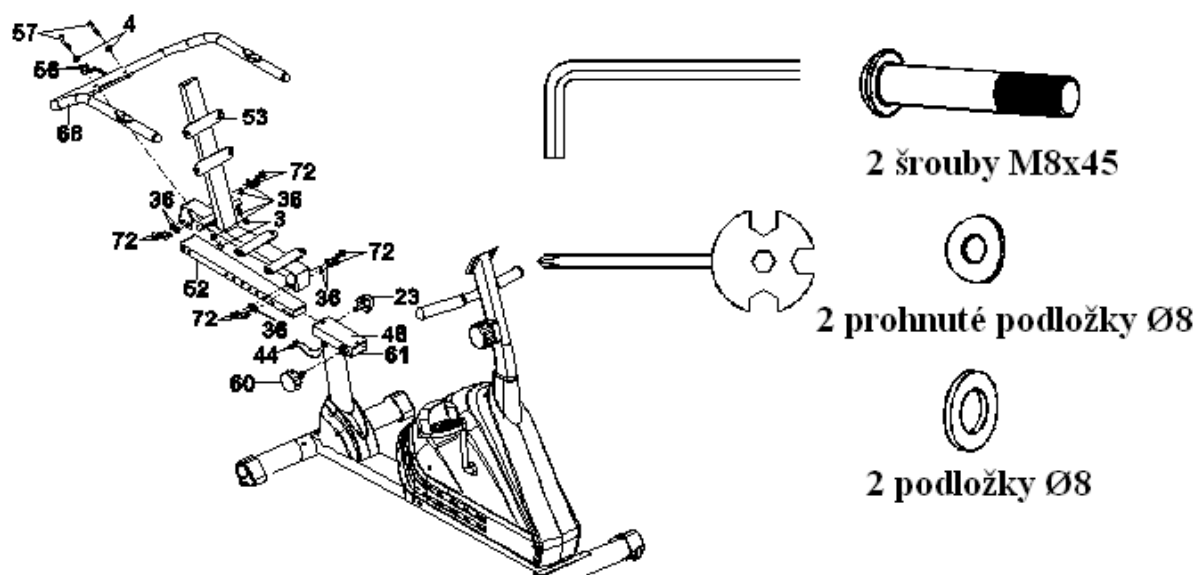
Odšroubujte z ručního šroubu (30) šroub M5x20 (33) a podložku Ø5 (32). Prostrčte lanko vedoucí z ručního šroubu (30) háčkem na konci napínacího lanka (31) (Obrázek A). Zatáhněte za lanko ručního šroubu (30) a umístěte jej do držáku na konci napínacího lanka (31) (Obrázek B). Připevněte ruční šroub (30) k přednímu sloupku (34) pomocí podložky Ø5 (32) a šroubu M5x20 (33).

Kličky, pedály, závity a pásy jsou označeny písmenem R nebo L – podle toho zda se jedná o pravý nebo levý díl.

Přišroubujte levý pedál (69) k levé klice (13). Pedál šroubujte ručně v protisměru hodinových ručiček.

Poznámka: NEŠROUBUJTE levý pedál ve směru hodinových ručiček – poškodíte závít. Řádně přitáhněte levý pedál (69) pomocí dodaného univerzálního klíče.

Přišroubujte pravý pedál (12) k pravé klice (13). Pedál šroubujte ručně ve směru hodinových ručiček. Nakonec řádně přitáhněte pravý pedál (12) pomocí dodaného univerzálního klíče.



4. Fixační tyč sedla, konstrukce sedla, řídítka

Odšroubujte z fixační tyče (52) osm šroubů M8x15 (72) a podložek Ø8 (36).

Prostrčte fixační tyč (52) vložkami (61) v zadním rámu (46).

Připevněte k fixační tyči (52) konstrukci pro upevnění sedla a opěry (53) pomocí osmi podložek Ø8 (36) a osmi šroubů M8x15 (72). Přitáhněte šrouby pomocí dodaného imbusového klíče.

Nastavte požadovanou pozici sedla a zajistěte jej pomocí kulatého ručního šroubu (60) a trojhranného ručního šroubu (23). Ruční šrouby (60) a (23) přitahujte ve směru hodinových ručiček.

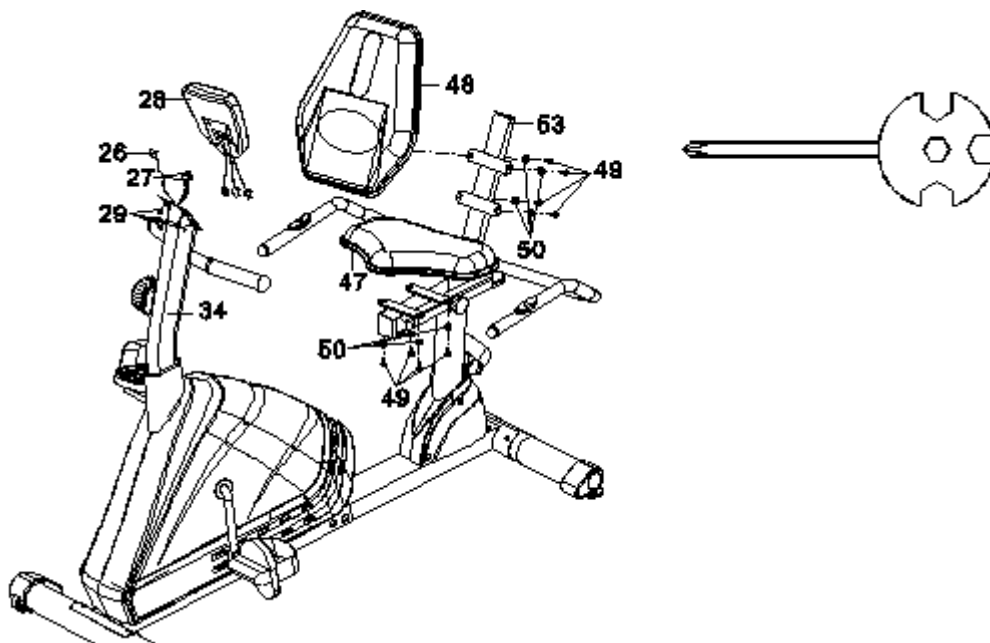
Připevněte řídítka (68) ke konstrukci (53) pomocí dvou šroubů M8x45 (57), prohnutých podložek Ø8 (4), podložek Ø8 (36) a kloboučkových matic M8 (3). Přitáhněte šrouby pomocí dodaného univerzálního klíče.

Propojte kabel (44) vedoucí ze zadního rámu (46) s kabelem (56) vedoucí z řídítek (68).

Posun sedla směrem dopředu a dozadu

Uvolněte trojhranný ruční šroub (23) v zadní části rámu (46). Otočte kulatý roční šroub (60) v protisměru hodinových ručiček a vysuňte jej. Nastavte požadovanou polohu sedla, pro zajištění musí kulatý ruční šroub (60) zapadnout do otvoru ve fixační tyči (52). Zabezpečte sedlo přitážením ručních šroubů (60) a (23) ve směru hodinových ručiček.

POZNÁMKA: Při posouvání sedla směrem dopředu a dozadu dávejte pozor, aby nebylo sedlo posunuto více, než umožňuje hranice bezpečného vytažení (hraniční ryska nesmí být vsunuta za vložku v rámu).



5. Připevnění počítače a sedla/opěry zad

Odšroubujte z počítače (28) čtyři šrouby M5x12 (29). Propojte kabely (27) a (26) s kabely vycházejícími z počítače (28). Umístěte kabely do předního sloupku (34). Připevněte počítač (28) k přednímu sloupku (34) pomocí čtyř šroubů M5x12 (29).

Odšroubujte osm šroubů M6x15 (49) a podložek Ø6 (50) ze sedla (47) a opěry zad (48). Poté připevněte sedlo (47) a opěru zad (48) ke konstrukci (53) pomocí osmi šroubů M6x15 (49) a podložek Ø6 (50). Přitáhněte šrouby pomocí dodaného univerzálního klíče.

ÚDRŽBA

Čištění

Přístroj můžete čistit pomocí měkkého hadříku a jemných čisticích prostředků. Na plastové části nepoužívejte brusné čisticí prostředky nebo rozpouštědla. Po každém použití setřete z přístroje pot. Dávejte pozor, aby nebyl počítač vystaven nadměrné vlhkosti – mohlo by dojít k poškození elektroniky nebo k úrazu elektrickým proudem. Nevystavujte přístroj přímému slunečnímu záření. Dávejte si pozor obzvláště na to, aby nebyl přímému slunečnímu záření vystaven počítač, mohlo by dojít k poškození displeje.

Každý týden zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a oba pedály řádně přitáženy.

Údržba

Přístroj skladujte na čistém a suchém místě, kam nemají přístup děti.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

PROBLÉM	ŘEŠENÍ
Přístroj se při použití kýve a je nestabilní.	Stabilizujte přístroj pomocí nastavitelných nožek.
Na displeji se nezobrazují data.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Oddělte počítač a zkontrolujte, zda jsou všechny kabel vedoucí z počítače řádně propojeny s kabely vedoucími z předního sloupku. 2. Zkontrolujte, zda jsou baterie vloženy v přihrádce správně, a pružinky řádně

	přiléhají k bateriím. 3. Baterie počítače mohou být vybity. Zkuste vyměnit baterie za nové.
Nedochází k měření tepové frekvence nebo je zobrazována chybně.	1. Zkontrolujte, zda je kabel pro snímání tepové frekvence řádně propojen. 2. Pro správné měření je důležité, abyste držely snímače tepové frekvence oběma rukama. 3. Držíte snímače tepové frekvence příliš pevně. Zkuste povolit sevření madel.
Při použití některé z kloubních spojení vrže.	Nadměrný hluk mohou zapříčinit povolené šrouby. Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby řádně přitáženy.

ZAHŘÍVACÍ CVIKY

Každý trénink by měl být zahájen cviky pro zahřátí organismu, poté by mělo následovat vlastní aerobní cvičení a nakonec byste měli provádět cviky pro zklidnění organismu. Tento trénink by se měl provádět dvakrát až třikrát týdně, vždy je potřebný den odpočinku mezi cvičeními. Po pár měsících můžete zvýšit četnost tréninků na čtyři až pět tréninků týdně.

Aerobním cvičením se rozumí taková aktivita, při které dochází k většímu okysličení svalstva v důsledku zvýšené činnosti plic a srdce. Aerobní cvičení zlepšuje tělesnou kondici, podporuje správnou činnost srdce a plic. Při tomto typu cvičení jsou zapojovány větší svalové partie (např. svalstvo dolních končetin, ramen a hýždí). Zvyšuje se tepová frekvence a prohlubuje se dýchání. Aerobní cvičení by mělo být součástí Vašeho cvičebního programu.

Zahřívací fáze je nesmírně důležitá a měla by předcházet každému cvičení, protože organismus by se měl na následnou nejdříve zátěž připravit. Při této fázi dochází k zahřátí organismu, protažení svalů, rozproudění krevního oběhu a k většímu okysličení svalů. V závěrečné fázi tréninku tyto cviky opakujte pro zmírnění bolesti namáhaného svalstva.

Kroužení hlavou

Nakloňte hlavu směrem k pravému rameni, měli byste cítit protažení levé strany krku. Poté hlavu zakloňte, ústa nechte 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.



Protážení 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.



Protážení čtyřhlavého svalu stehenního

Pro lepší rovnováhu se opřete jednou rukou o zeď. Postavte se na pravou nohu, levou pokrčte v koleni a snažte se přitáhnout patu levé nohy co nejbližší k hýždím. V krajní poloze setrvejte 15 vteřin a opakujte cvik na druhou nohu.



Protažení vnitřní strany stehna

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



Přitažení k palcům

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



Protažení lýtka 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.



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 v klikách a klik ke středové ose

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, reklamacie@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: