



## UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

### IN 5564 Veslovací trenažér inSPORTline Delavare



## **OBSAH**

KONTROLNÍ SEZNAM DÍLŮ.....	3
NÁVOD NA SESTAVENÍ.....	4
SEZNAM VŠECH DÍLŮ.....	10
NÁKRES.....	14
ZÁKLADNÍ INFORMACE O CVIČENÍ.....	15
PROSPĚŠNOST CVIČENÍ.....	15
ZDRAVOTNÍ A BEZPEČNOSTNÍ POKYNY.....	16
ÚDRŽBA.....	16
PŘEDNOSTI VESLOVACÍHO TRENAŽÉRU.....	16
TIPY NA CVIČENÍ.....	18
POKYNY KE CVIČENÍ.....	18
POKYNY TÝKAJÍCÍ SE ZACHÁZENÍ S TRENAŽÉREM.....	22
SPRÁVNÁ TECHNIKA VESLOVÁNÍ.....	23
STREČINK.....	24
OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE UM690812-4.....	28
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE.....	35

## ÚVOD

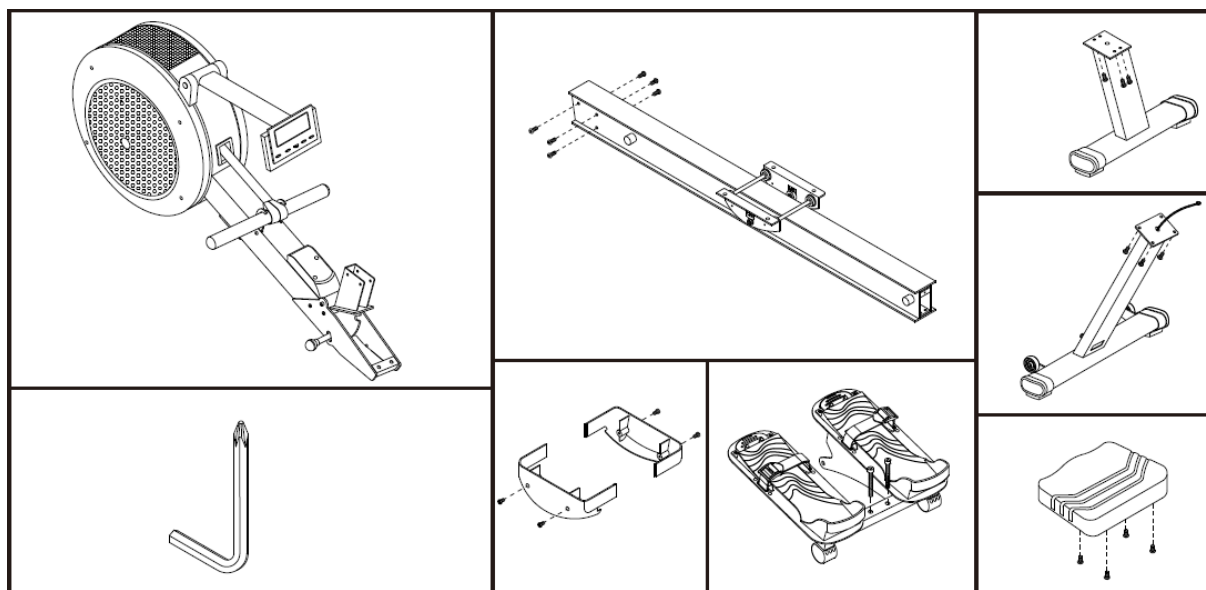
Blahopřejeme Vám k zakoupení tohoto výrobku. Výrobek byl navržen a sestrojen pro domácí použití.

Před zahájením montáže a prvním použitím přístroje si pečlivě přečtěte celý manuál. Manuál uschovejte pro případ potřeby.

V případě jakýchkoliv nejasností nás kontaktujte. Přejeme Vám mnoho příjemných chvil strávených při cvičení a dosažení co nejlepších výsledků.

## KONTROLNÍ SEZNAM DÍLŮ

Jestliže jakýkoliv z těchto dílů chybí, kontaktuje ihned prodejce.



# NÁVOD NA SESTAVENÍ

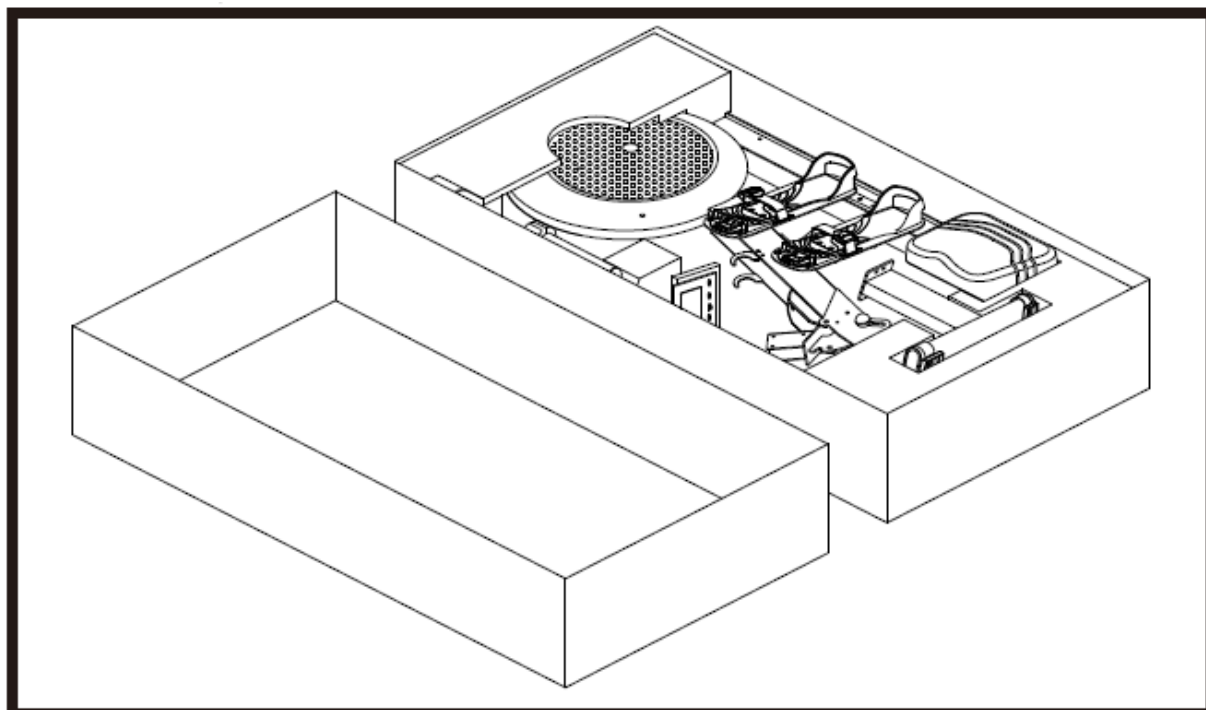
## KROK 1

Před zahájením vybalování přístroje je třeba zajistit volný prostor o velikosti 2 x 2,5 m.

## KROK 2

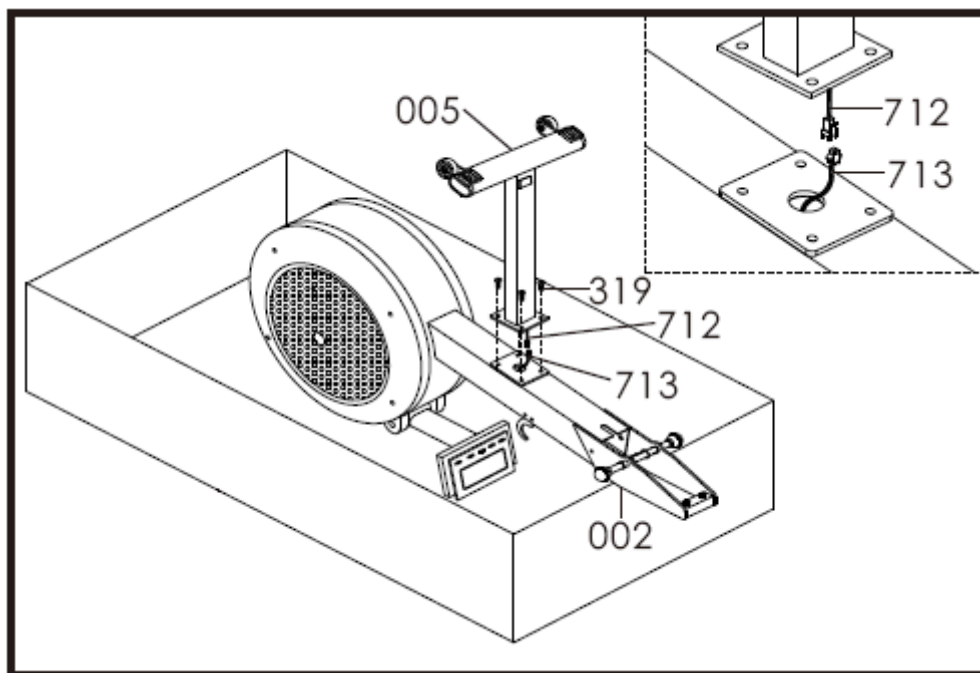
Otevřete krabici (viz obrázek).

POZNÁMKA: Pro ochranu přístroje nezbavujte jednotlivé části ochranného materiálu dříve, než je to opravdu nutné.



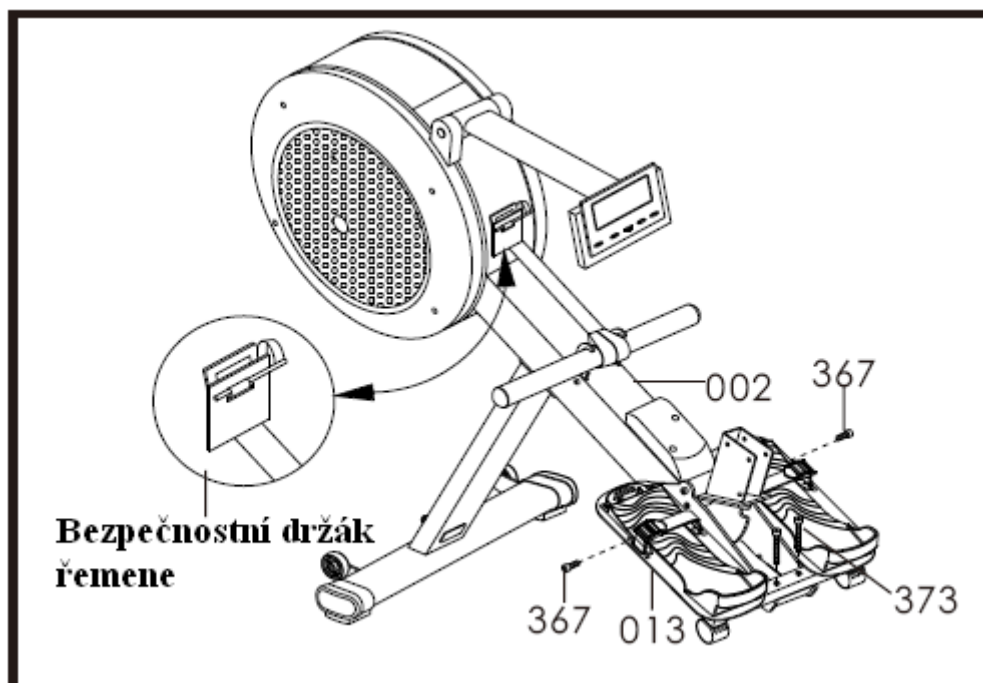
## KROK 3

- a. Postavte hlavní rám (002) na krabici tak, jak je znázorněno na obrázku.
- b. Pomocí dodaného nářadí odšroubujte z hlavního rámu (002) 4 šrouby (319).
- c. Propojte kabel adaptéru (712) a počítačový kabel (713).
- d. Připevněte přední nosník (005) k hlavnímu rámu pomocí 4 šroubů (319). Během montáže dávejte pozor, aby se mezi něj a hlavní rám neskříply kabely.
- e. Během celé montáže buďte opatrní a dávejte pozor, aby nedošlo k poškození kabelů.



#### KROK 4

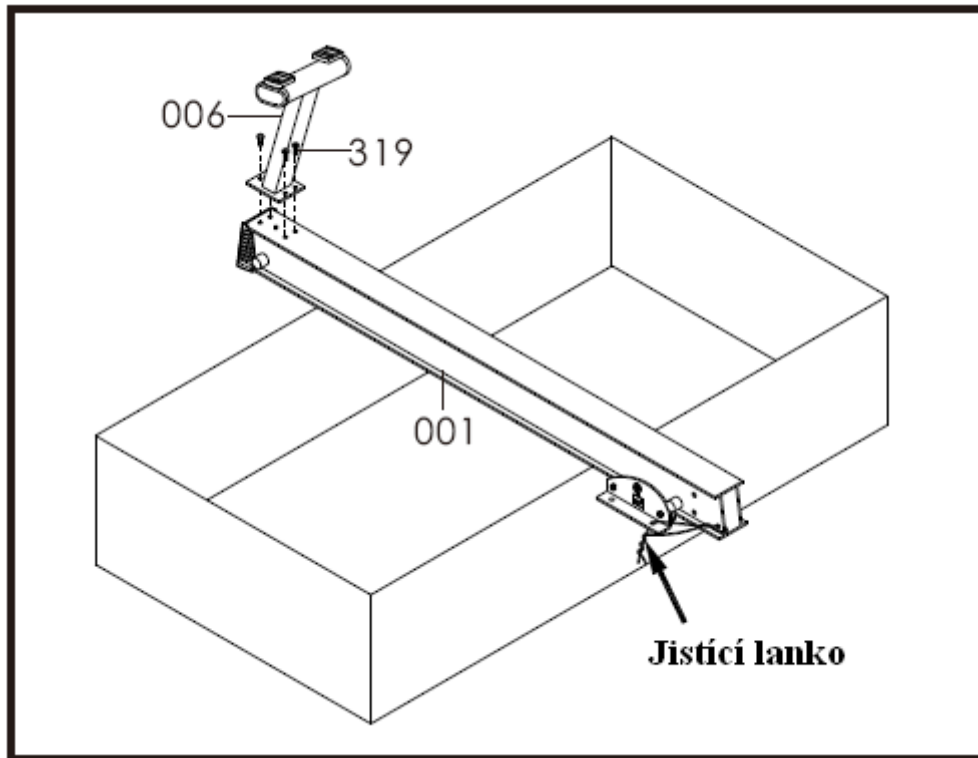
- Vyndejte kostru trenažéru z krabice a položte ji na zem dle obrázku.
- Sundejte bezpečnostní držák řemene a vyhoďte jej. Umístěte do úchyty říditka.
- Přípevněte ke konstrukci pedály (013) pomocí 2 šroubů (367) a (373).



#### KROK 5

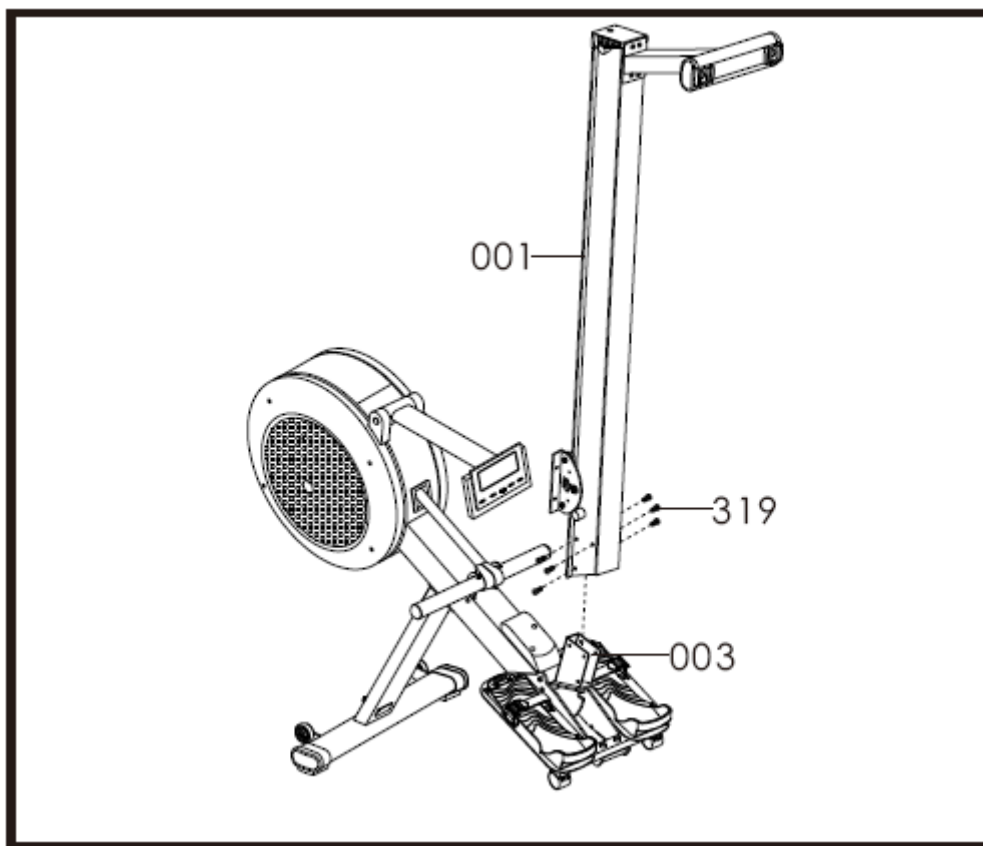
- Položte ližinu (001) na hrany stěny krabice tak, jak je uvedeno na obrázku.
- Odšroubujte z ližiny 4 šrouby (319) pomocí dodaného nářadí.

- c. Připevněte zadní nosník (006) k ližině pomocí 4 šroubů (319). Šrouby řádně utáhněte.
- d. Oddělte jistící lanko.



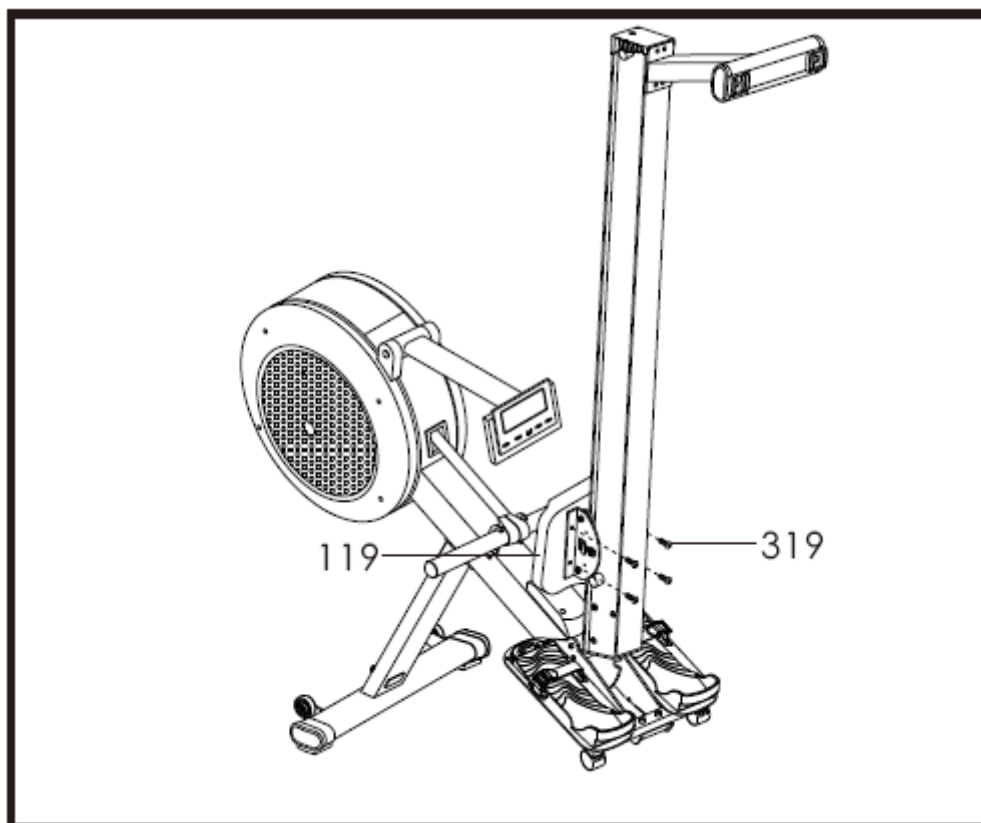
#### **KROK 6**

- a. Pomocí dodaného nářadí odšroubujte šest šroubů (319) z otočného držáku ližiny (003).
- b. Připevněte hliníkovou ližinu (001) k držáku pomocí šesti šroubů (319). Šrouby řádně utáhněte.



#### **KROK 7**

- a. Pomocí dodaného nářadí odšroubujte ze sedla (119) čtyři šrouby (319).
- b. Připevněte sedlo k držáku pomocí 4 šroubů (319). Šrouby řádně utáhněte.

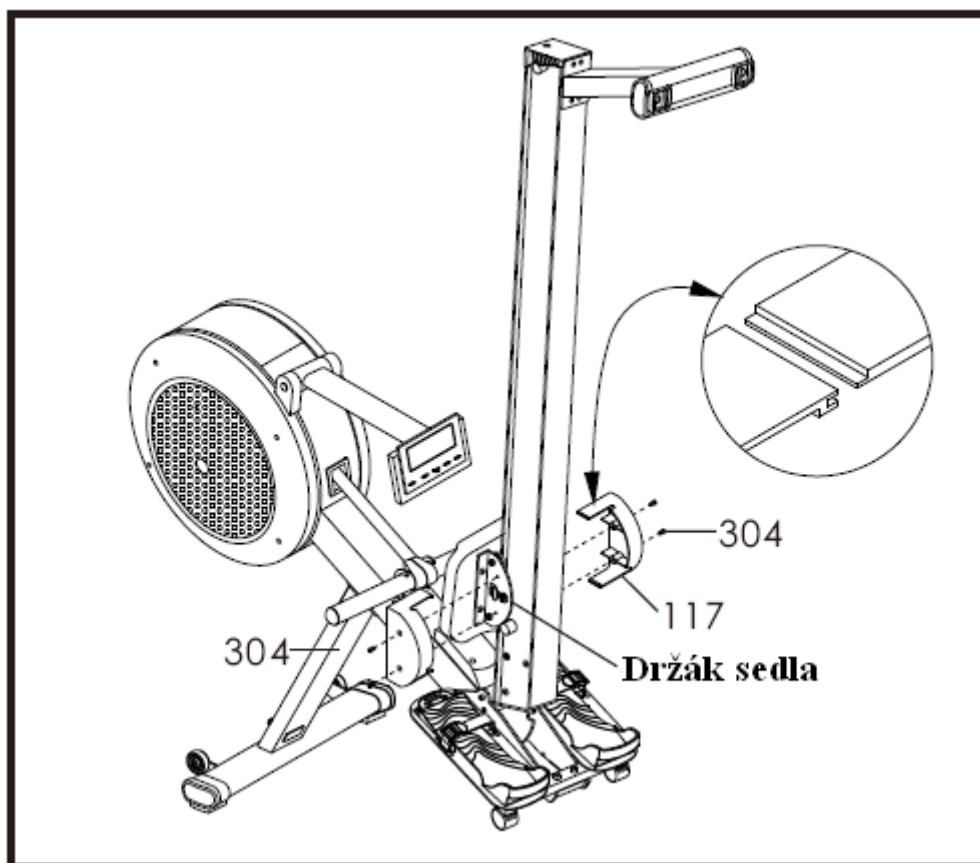


### KROK 8

- a. Pomocí dodaného nářadí odšroubujte z držáku sedla 4 šrouby (304).
- b. Pomocí čtyř šroubů (304) připevněte k držáku sedla 2 krytky (117). Šrouby řádně utáhněte.

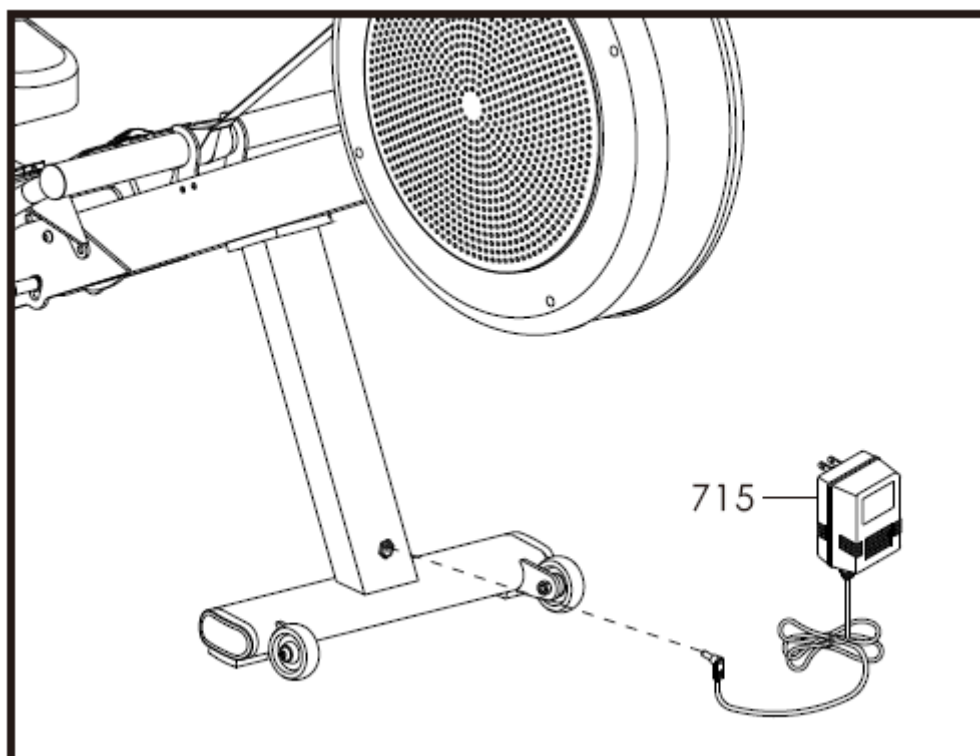
POZNÁMKA: Zkontrolujte, zda do sebe krytky sedla (117) správně zapadají (viz obrázek).





## KROK 9

- a. Připojte k přístroji adaptér (715).



## SEZNAM VŠECH DÍLŮ

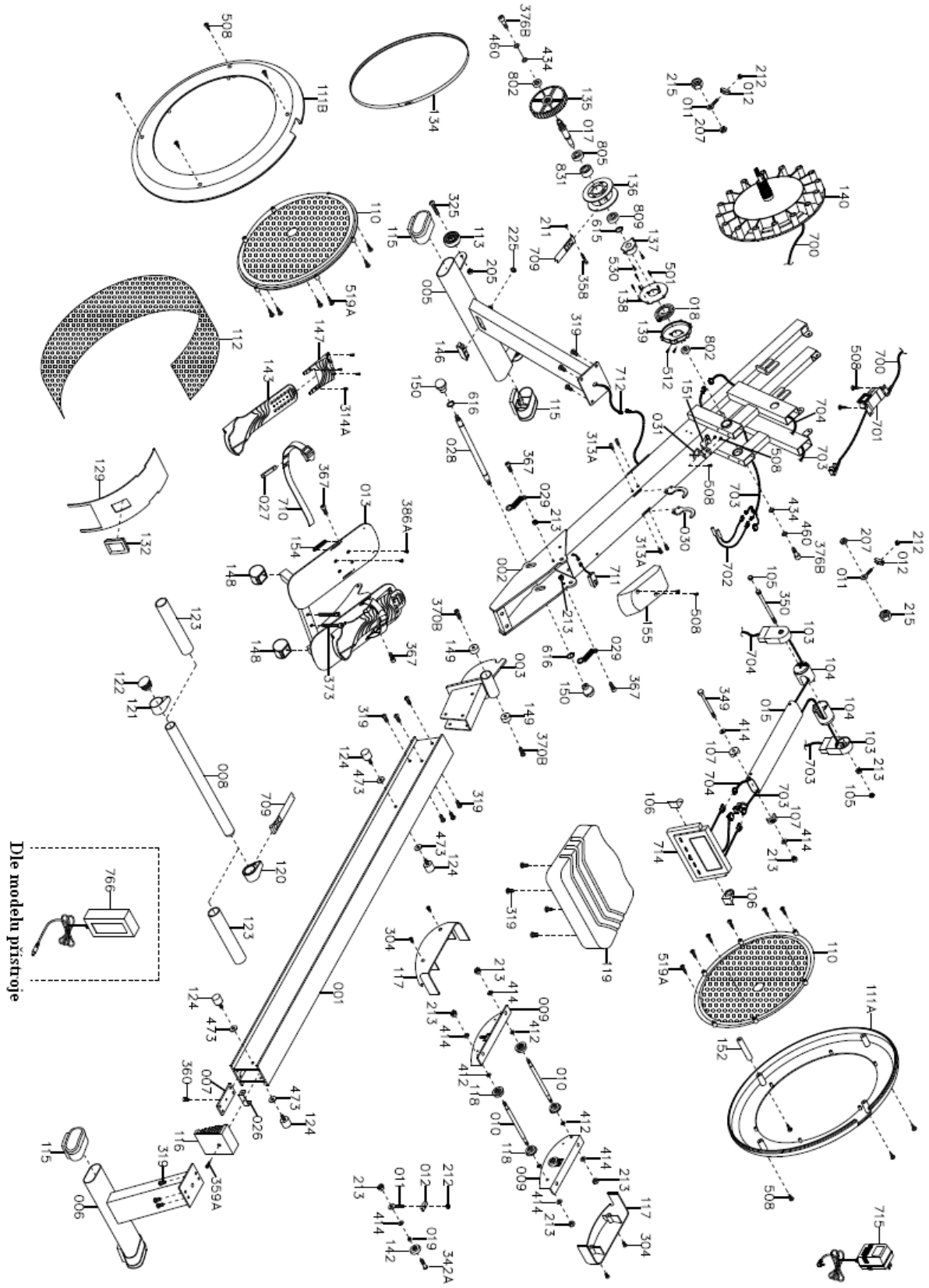
Označení	Název dílu	Počet kusů
001	Hliníková ližina	1
002	Hlavní rám	1
003	Otočný držák ližiny	1
005	Přední nosník	1
006	Zadní nosník	1
007	Destička pro upevnění zadního nosníku	1
008	Řídítka - tyč	1
009	Držák sedla	2
010	Osa držáku sedla	2
011	Stavěcí šroub s okem	4
012	Destička stavěcího mechanismu	4
013	Rám s pedály	1
015	Rameno pro upevnění počítače	1
017	Hřídél	1
018	Pružina	1
019	Vymezovací vložka	2
026	Úchyt dorazových šroubů	1
027	Destička pro upevnění řemíneků	2
028	Osa se závity	1
029	Pružina	2
030	Držák madel	2
031	Úchyt držáku snímače	1
103	Úchyt držáku počítače	2
104	Otočný úchyt držáku počítače	2
105	Krytka hlavy šroubu	2
106	Krytka hlavy šroubu na držáku počítače	2
107	Vymezovací podložka – držák počítače	2

110	Boční kryt – vnitřní disk	2
111A	Boční kryt - pravý	1
111B	Boční kryt - levý	1
112	Kryt	1
113	Levé transportní kolečko	1
114	Pravé transportní kolečko	1
115	Krytka nosníku	2
116	Koncová krytka ližiny	1
117	Krytka držáku sedla	2
118	Kolečko držáku sedla	4
119	Sedlo	1
120	Krytka madla - pravá	1
121	Krytka madla - levá	1
122	Koncová krytka madla	2
123	Pěnová rukojeť madla	2
124	Doraz	4
129	Kryt	1
132	Průchodka	1
134	Hnací řemen	1
135	Vodící kladka	1
136	Navíjecí buben	1
137	Pružina navíjecího bubnu	1
138	Kryt navíjecí pružiny	1
139	Držák navíjecí pružiny	1
140	Zátěžové kolo (větrák)	1
142	Spodní kolečko držáku sedla	2
143	Spodní díl pedálu se závit	2
146	Krytka	1
147	Stavěcí horní díl pedálu	2

148	Koncová krytka – opěra chodidel	2
149	Distanční podložka	2
150	Madlo jistícího kolíku	2
151	Držák snímače	1
152	Distanční váleček	1
153	Přijímač	1
154	Průchodka	1
200	Matice	12
201	Matice	4
204	Matice	1
207	Matice	2
215	Matice	2
300	Šroub	20
303	Šroub	4
304	Šroub	2
307	Šroub	1
308	Šroub	1
312	Šroub	1
313	Šroub	2
313A	Šroub	4
314A	Šroub	8
359A	Šroub	1
360	Šroub	1
367	Šroub	4
370B	Šroub	2
373	Šroub	2
386A	Šroub	4
400	Podložka	1
401	Podložka	8

402	Podložka	2
403	Podložka	4
404	Podložka	4
473	Podložka	4
501	Vrut	25
504	Vrut	2
505	Vrut	5
508	Vrut	2
600	Pojistný kroužek	1
604	Pojistný kroužek	1
700	Napínací lanko	1
701	Cívka + kabel	1
702	Kabel snímače	1
703	Kabel počítače	1
704	Kabel počítače	1
708	Magnet snímače	16
709	Řemen	1
710	Řemínek pedálu	21
712	Kabel adaptéru	1
714	Počítač	1
715	Adaptér (střídavý proud)	1
766	Skříňka na baterie + kabel	1
802	Ložisko	2
805	Ložisko	1
809	Ložisko	1

# NÁKRES



# ZÁKLADNÍ INFORMACE O CVIČENÍ

## Blahopřejeme!

Vítejte ve světě magnetických veslovacích trenažerů. Tento model je velice kvalitní a efektivní a patří k nejlepším na trhu. Toto tvrzení si můžeme dovolit, protože se specializujeme na výrobu veslovacích trenažerů již více než 10 let.

Zakoupením veslovacího trenažeru jste učinili důležitý první krok v cestě za zlepšením svého zdravotního stavu a tělesné kondice. Díky zlepšení zdravotního stavu a tělesné kondice budete mít více energie při řešení každodenních problémů alepší se také kvalita Vašeho života.

Kardiovaskulární cvičení je velmi důležité pro všechny věkové skupiny. Veslovací trenažer představuje velice účinnou metodu cvičení. Výsledky cvičení se dostávají krátce po zahájení cvičebního programu, což je dobrá motivace k pokračování a překonávání dalších cílů. S pomocí veslovacího trenažeru můžete dosáhnout postavy, po které jste vždy toužili.

Stačí cvičit 3x-5x týdně po dobu 15-30 minut a záhy se dostaví první úspěchy.

Pro správné používání trenažeru a dosažení co nejlepších výsledků Vám doporučujeme si pečlivě přečíst tento manuál. Přečtením celého manuálu:

- Získáte v dlouhodobém měřítku více času na vlastní cvičení.
- Bude cvičení bezpečnější a účinnější.
- Naučíte se správné techniky cvičení.
- Snáze stanovíte cvičební cíle.

## PROSPĚŠNOST CVIČENÍ

Pravidelné cvičení prodlužuje délku života a zlepšuje jeho kvalitu.

Pravidelné cvičení a vyvážený cvičební program působí příznivě na tělesný organismus a vede k:

1. Ztrátě tělesné hmotnosti
2. Tvarování postavy a rýsování svalstva
3. Posílení svalů, zvýšení síly, vytrvalosti a výkonnosti
4. Větší flexibilitě organismu
5. Zrychlení metabolismu
6. Většímu sebevědomí
7. Zlepšení tělesné kondice
8. Zlepšení pružnosti a ohebnosti
9. Působí preventivně proti různým zraněním

## ZDRAVOTNÍ A BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Nedodržení pokynů uvedených v tomto uživatelském manuálu může způsobit zranění či smrt uživatele.

1. Přečtěte si pečlivě celý manuál a obeznamte se s veslovacím treňažerem dříve, než jej začnete používat.
2. Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s lékařem. Lékař může posoudit Vaši aktuální tělesnou kondici a navrhnout vhodný cvičební program.
3. Pokud začnete při cvičení pociťovat bolesti v oblasti hrudníku, nepravidelný tep, dušnost, závratě nebo jiné problémy, přestaňte cvičit a poraďte se o dalším cvičení s lékařem.
4. Děti mohou cvičit na přístroji pouze za dozoru dospělé osoby.
5. Dávejte pozor, aby se Vám do pohyblivých částí přístroje nezachytilo volné oblečení nebo vlasy, nebo abyste si neskřípli prsty.
6. Před každým cvičením je třeba vždy zkontrolovat stav cvičebních pomůcek. Nepoužívejte veslovací treňažer, jestliže není zcela v pořádku.
7. Dbejte opatrnosti při nasedání a sesedání z přístroje.
8. Treňažer umístěte na pevný a rovný povrch.

## ÚDRŽBA

Tento veslovací treňažer je vyroben pouze z těch nejkvalitnějších materiálů. Je nesmírně důležité, abyste prováděli pravidelnou údržbu přístroje.

1. Tento veslovací treňažer je určen pouze k domácímu použití a neměl by být používán či skladován ve vlhkém prostředí.
2. Pravidelně z přístroje stírejte prach a čistěte jej, aby se na něm nehromadily nečistoty. K čištění používejte čisticí prostředky Windex nebo čisticí prostředky na alkoholové bázi a čistý hadřík. Nepoužívejte žádné brusné čisticí prostředky, které by mohly povrch přístroje poškodit.



3. Aby sedlo správně klouzalo po ližině, je třeba koleje ližiny a kolečka na držáku sedla čistit pomocí leštidla na nábytek na olejové bázi.
4. Pravidelně kontrolujte stav matic, šroubů, kolíků a dalšího spojovacího materiálu.

Záruční podmínky jsou uvedeny na konci manuálu.

## PŘEDNOSTI VESLOVACÍHO TREŇAŽÉRU

Tento skládací model splňuje veškeré požadavky kladené na profesionální veslovací treňažery.

Tento magnetický veslovací treňažer lze snadno a rychle nastavit potřebám uživatele. Zde jsou jeho přednosti:

- Možnost nastavení stupně zátěže a působení odporu v celém rozsahu pohybu.
- Otočné pedály



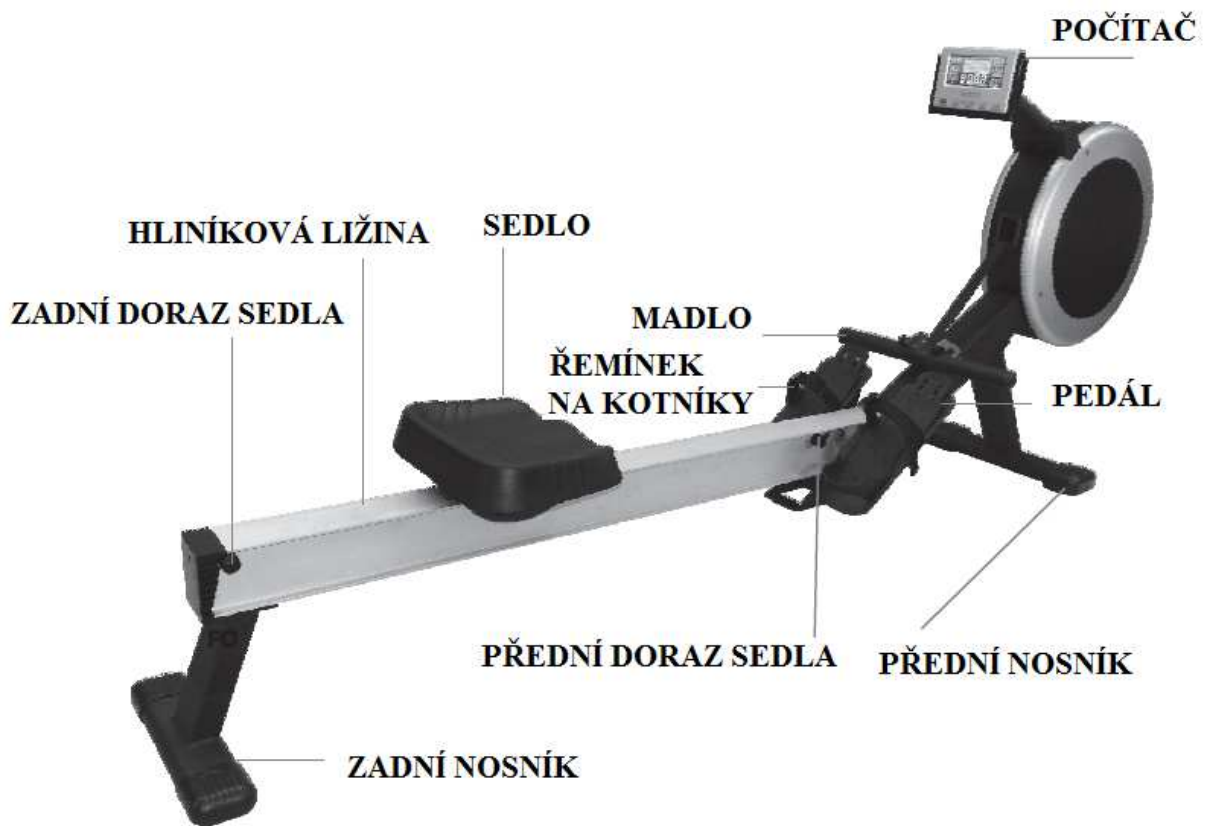
- Ergonomický tvar
- Veškerá elektronika je součástí balení.
- Stabilní a pevný rám.
- U některých modelů je součástí balení také hrudní pás.

**POZNÁMKA:** Navíjecí pružina tohoto treňažeru byla navržena tak, aby spolehlivě navíjela polyesterový řemínek konstantní rychlostí nezávisle na tom, jak rychle vrátíte madlo do výchozí pozice.

Silná navíjecí pružina zajišťuje větší posílení zadních stehenních svalů. Tyto svaly se procvičují při návratu uživatele zpět do výchozí pozice.

Technika cvičení je velice podobná opravdovému veslování na vodě, kdy se madla nepřítahují pouze směrem k sobě.

**HRUDNÍ PÁS (SOUČÁSTÍ POUZE U NĚKTERÝCH MODELŮ):**



## TIPY NA CVIČENÍ

Veslovací trenažéry jsou k dostání již mnoho let a byly pravděpodobně jedním z prvních trenažérů, který byl určen pouze pro vnitřní použití.

Téměř každý si myslí, že zná správnou techniku veslování. Ačkoliv je technika veslování opravdu velice jednoduchá, je třeba dodržovat pár základních principů, aby se snížil tlak vyvíjený na spodní část zad, klouby a svaly. Veslování zaměstnává spodní část zad více než jiné aerobní typy cvičení, protože se při přitahu využívá síla horních končetin (které drží madlo) a dolních končetin (jejichž síly se při veslování využívá nejvíce).

Předcházejte přetěžování zádových svalů, páteře, ramenních kloubů, paží a zápěstí a snažte držet záda rovná po celou dobu cviku. Při pohybu směrem vpřed (návratu do výchozí pozice) se mírně předkloňte a udržujte horní končetiny natažené. Během přitahů přitahujte madlo k břichu, nikoliv k hrudníku. Lokty držte podél těla a nehýbejte se zápěstími.

## POKYNY KE CVIČENÍ

### Prospěšnost cvičení

Cvičení je jedním z hlavních faktorů ovlivňujících celkový zdravotní stav jedince. Cvičení má příznivý dopad na:

- Výkonnost při fyzické námaze (silovou vytrvalost)
- Kardiovaskulární systém (srdce, tepny a žíly) a schopnost dýchání
- Metabolismus (snadnější ztráta tělesné hmotnosti)
- Zmírnění fyziologických dopadů na organismus v důsledku stárnutí (zmírnění stresu, zvýšení sebedůvěry atd.)

Díky unikátnímu tvaru trenažéru lze kvalitně procvičit celý organismus.

### Základní aspekty tělesné aktivity

Při jakékoliv tělesné aktivitě hrají důležitou roli čtyři níže popsané aspekty:

**Síla** je schopnost svalu působit proti zátěži. Síla přispívá k celkové výkonnosti a rychlosti a hraje zásadní roli u většiny sporů.

**Svalová vytrvalost** je termín označující schopnost svalu působit proti zátěži opakovaně po určitou dobu (např. schopnost svalstva dolních končetin překonat při chůzi vzdálenost 10 km bez zastavení).

**Flexibilita** označuje rozsah pohybu v kloubu. Pro zlepšení flexibility je třeba svaly a šlachy protahovat tak, že během protahovacího cviku vždy setrváte po určitou dobu v krajní poloze. Tato technika protahování napomáhá předcházet poškození a bolestivosti svalů.

**Kardio-respirační vytrvalost** představuje základní aspekt při jakékoliv tělesné aktivitě. Je to schopnost srdce a plic účinně pracovat při tělesné námaze.

### Oblečení

Noste takové oblečení, které Vás při cvičení nikterak neomezuje v pohybu.

Oblečení by nemělo být z příliš hrubé látky, aby se organismus nepřehříval. Příliš velká vrstva oblečení je nevýhodná, protože má za následek zrychlení frekvence dýchání při cvičení. Ztratíte sice více tělesné hmotnosti, ale jedná se pouze o tekutiny, které doplníte zpět, jakmile vypijete sklenici vody.

Doporučujeme, abyste ke cvičení používali pouze sportovní obuv.

### **Správná technika dýchání**

Během cvičení nikdy nezadržujte dech. Snažte se dýchat normálně. Uvědomte si, že zadržování dechu má za následek úbytek kyslíku v organismu a nedostatečné prokrvení svalů.

### **Intervaly odpočinku**

Jakmile zahájíte cvičební program, měli byste jej dodržet až do konce. Cvičení nepřerušujte. Po přerušení nepokračujte ve cvičení, aniž byste neprovedli počáteční fázi tréninku.

Při posilování se délka intervalů odpočinku u každého jedince liší. Hlavní roli hraje tělesná kondice a typ cvičebního programu. Mezi jednotlivými cviky si dopřejte interval odpočinku. Většině lidí stačí odpočívat půl minuty až minutu.

### **Aerobní cvičení**

Množství kyslíku, které organismus spotřebuje při cvičení za jednu minutu, se nazývá **maximální spotřeba kyslíku** (MVO<sub>2</sub>), často také označována jako **aerobní kapacita**.

Tělesný výkon při cvičení je závislý na schopnosti organismu zásobovat svaly kyslíkem. Pravidelným a intenzivním trénováním lze tělesný výkon zvýšit až o 30%. Zvyšující se aerobní kapacita (MOV<sub>2</sub>) je důsledkem lepší funkce srdce a jeho schopností pumpovat krev, lepší funkce plic a většího okysličení svalů.

### **Anaerobní trénink**

Anaerobní znamená „bez kyslíku“ a jedná se o kratší typ tréninku, při kterém je výdej energie závislý na správném okysličení organismu (například sprint na 100 metrů).

### **Intenzita cvičení**

Aby docházelo ke zlepšení tělesné kondice, musí být cvičení dostatečně intenzivní. Intenzita cvičení je základní proměnnou při jakékoliv tělesné aktivitě.

### **Pokroky při cvičení**

Se zlepšující se tělesnou kondicí je třeba zvyšovat také intenzitu cvičení, aby bylo tělo dostatečně zatíženo a docházelo k dalším pokrokům.

### **Přetěžování organismu**

Cvičení, jehož intenzita je příliš vysoká. Intenzitu, délku a četnost jednotlivých tréninků je třeba přizpůsobovat aktuální tělesné kondici. Jakmile se tělesná kondice zlepší, je třeba zvýšit intenzitu cvičení. Postupné zvyšování intenzity vede ke zlepšování celkové kondice a pomáhá předcházet přetěžování organismu.

### **Rozmanitost cviků**

Dosažené výsledky jsou závislé na technice a formě cviků. Každý cvik je specifický, protože je zaměřený na jiné svalové partie a je potřeba vynaložit pro jeho provedení různé množství energie. Podle cviků lze trénink rozdělit do dvou skupin: posilování a kardiovaskulární trénink. Proto je důležité cvičební program stanovit podle požadovaných cílů.

## Pravidelnost cvičení

Jestliže přestanete na určitou dobu cvičit nebo nebudete cvičit dostatečně, zhorší se Vaše tělesná kondice. Pravidelnost cvičení představuje základ úspěchu.

## Zahřívací fáze

Každý cvičební program by měl začínat zahřívací fází, aby se organismus připravil na následnou tělesnou zátěž. Intenzita cvičení by měla být mírná a během zahřívací fáze i po skončení cvičení by se měly po dobu 3-5 minut provádět cviky pro protažení organismu nebo nácvik obratnosti.

## Závěrečná fáze tréninku

V závěrečné fázi tréninku by měla být intenzita cvičení menší. I při cvičení v mírnějším tempu zůstávají svaly dobře prokrvené. Při náhlém ukončení cvičení by mohlo dojít k hromadění krve ve svalech.

## Tepová frekvence

Při cvičení se zvyšuje tepová frekvence. Hodnota tepové frekvence slouží jako ukazatel intenzity cvičení. Intenzita cvičení musí být taková, aby se rozproutil krevní oběh a zvýšila tepová frekvence. Tep nesmí být příliš vysoký, aby nebylo přetěžováno srdce.

Při stanovení cvičebního programu hraje důležitou roli Vaše výchozí tělesná kondice. Pokud se cvičením teprve začínáte, můžete dosáhnout dobrých výsledků, pokud budete udržovat tepovou frekvenci v rozmezí 110-120 tepů za minutu. Se zlepšující se tělesnou kondicí je třeba zvyšovat intenzitu cvičení.

Zpočátku by měla být intenzita cvičení taková, aby se Vaše tepová frekvence pohybovala v rozmezí 65%-70% hodnoty maximální tepové frekvence. Jestliže se Vám zdá trénink příliš jednoduchý, můžete jeho intenzitu zvýšit, ale doporučujeme postupovat opatrně.

Pro výpočet maximální tepové frekvence odečtete Váš věk od hodnoty 220 (počet tepů za minutu). Stárnutím se přirozeně snižuje výkonnost srdce i dalších svalů. Proto je důležité posilovat kondici a výkonnost organismu.

Následující tabulka je určena pro začátečnický:

<b>Věk</b>	25	30	35	40	45	50	55	60	65
<b>Cílová tepová frekvence</b>									
Za 10ti vteřinový interval	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Počet tepů za minutu	138	132	132	126	120	114	114	108	108

## Měření tepové frekvence

Tepová frekvence se měří krátce po skončení cvičení přiložením prostředníku a ukazováku na zápěstí nebo krční tepnu na dobu 10ti vteřin. Důvody jsou následující: (a) 10ti vteřinový interval je dostatečně dlouhý pro přesnost měření, (b) tento způsob měření vystihuje hodnotu tepové frekvence při cvičení. Jelikož tepová frekvence po skončení cvičení klesá, nebylo by delší měření přesné.

Cílová tepová frekvence nepředstavuje žádné zázračné číslo, ale jedná se pouze o orientační hodnotu. Jestliže je Vaše tělesná kondice nadprůměrná, můžete cvičit lehce nad navrhovanou hodnotou pro Váš věk.

Následující tabulka je určena pro lidi s dobrou tělesnou kondicí a počítá s 80% hodnotou maximální tepové frekvence.

<b>Věk</b>	25	30	35	40	45	50	55	60	65
------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----

## **Cílová tepová frekvence**

Za 10-ti vteřinový interval	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Počet tepů za minutu	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Pro dosažení těchto hodnot se nepřetěžujte. Přetěžování může být nebezpečné. Cvičte podle svých možností a tělesné kondice. Hodnoty v této tabulce jsou pouze orientační a je v pořádku, pokud bude Vaše tepová frekvence při cvičení lehce nad nebo pod tabulkovou hodnotou.

Dvě poznámky na závěr: (1) stres a nedostatek spánku mohou ovlivňovat hodnotu tepové frekvence, proto se nenechte zmást častými výkyvy tepové frekvence při cvičení, (2) tepová frekvence slouží pouze jako orientační ukazatel Vaší kondice. Proto se nesnažte dosáhnout tabulkových hodnot za každou cenu.

## **Vytrvalostní kruhový trénink**

Při posilování tělesné kondice je třeba se zaměřit na rozvoj kardiovaskulární vytrvalosti, svalové síly, flexibility a koordinace. Základním pravidlem kruhového tréninku je rozvíjet všechny tyto schopnosti najednou prostřednictvím rychlého střídání cviků a minimálního odpočinku mezi jednotlivými cviky. Po celou dobu kruhového tréninku se udržuje vysoká hodnota tepové frekvence.

## **Různorodost**

Různorodost cvičebního programu má příznivý dopad na tělesný i duševní vývoj jedince. Celkový cvičební program by se měl skládat z různých cviků o různé intenzitě a s odlišnou hmotností závaží. Střídáním různých cviků dosáhnete lepších výsledků. Jestliže budete příliš vyčerpani, začněte provádět lehčí cviky, aby se organismus před opětovnou zátěží částečně zregeneroval. Cvičení bude poté příjemnější a zábavnější.

## **Bolest svalů**

Pro první týden od zahájení cvičebního programu je příznačná bolestivost svalů. Záleží ovšem na celkové tělesné kondici každého jedince. Mírná bolest hlavních svalových skupin je důkazem, že je cvičební program správně sestaven. Jedná se o přirozený projev organismu a bolesti po pár dnech zmizí.

Jestliže pociťujete při cvičení závratě nebo jiné obtíže, je pro Vás pravděpodobně zvolený cvičební program nevhodný nebo cvičíte příliš intenzivně.

Jestliže začnete při cvičení pociťovat jakékoliv bolesti, snaží se Vám tělo něco sdělit. Měli byste okamžitě přestat cvičit a poradit se o dalším cvičení s lékařem.

# POKYNY TÝKAJÍCÍ SE ZACHÁZENÍ S TRENAŽÉREM

## Bezpečný způsob nasednutí

Způsob nasedání je velice jednoduchý. Při nasedání se vždy akorát ujistěte, že je sedlo přímo pod Vámi.



1. Postavte se nad hliníkovou ližinu s rozkročenýma nohama.
2. Posuňte si sedlo pod sebe.
3. Opatrně se posaďte. Dávejte pozor, aby se při sedání sedlo neposunulo.

## Nastavení úhlu počítače

Počítačem a jeho držák lze nastavit do jakékoliv výšky a úhlu. Uchopte počítač oběma rukama a nastavte jej do požadované polohy.

Poznámka: Z bezpečnostních důvodů dávejte pozor, aby se při cvičení řemen nedotýkal počítače.

## Držák na madlo

Po skončení cvičení nezapomeňte upevnit madlo do držáku.

## Řemínky na pedálech

Pomocí přezek lze nastavit délku řemínků. Palcem nadzvedněte přezku a nastavte délku řemínku.

## Přesouvání a skladování

Veslovací trenažér je vybaven kolečky, aby jej byla schopna snadno přesunout jedna osoba.



1. Postavte se tak jako na obrázku 1. Držte trenážér oběma rukama. Využijte své tělesné hmotnosti a nakloňte trenážér na kolečka.
2. Jakmile trenážér vyvážíte, lze jej snadno přesunout na požadované místo. Pro ochranu podlahy mají kolečka měkký povrch vyrobený z PVC.
3. Jakmile přístroj přesunete na požadované místo, postavte jej zpět do polohy jako na obrázku 1.

### Rozložení

1. Zatáhněte za jistící kolík, druhou rukou přidržujte hliníkovou ližinu.
2. Pomalu položte ližinu na zem.
3. Chytněte řemínek pedálu, nadzvedněte ližinu a zajistěte ji pomocí kolíku.

### Složení

1. Odjistěte jistící kolík.
2. Zvedněte hliníkovou ližinu do vzpřímené pozice.

**DŮLEŽITÉ:** Před umístěním přístroje je třeba zajistit na požadovaném místě volný prostor o velikosti 1 m x 2,5 m. Trenážér musí být umístěn na pevném a rovném povrchu.

## SPRÁVNÁ TECHNIKA VESLOVÁNÍ

### Přítahy těla k madlu/předklánění

#### NESPRÁVNÁ TECHNIKA

V krajní poloze uživatel nepřitahuje madlo k tělu a předklání se.



#### SPRÁVNÁ TECHNIKA

V krajní poloze se uživatel lehce zaklání, je zapřený nohama, přitahuje madlo k tělu a zpevní horní polovinu těla.

### **Lokty nejsou u těla**

#### **NESPRÁVNÁ TECHNIKA**

Uživatel nedrží lokty u těla a přitahuje madlo k hrudníku.



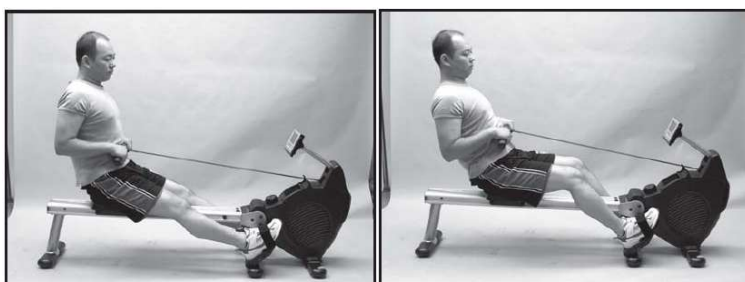
#### **SPRÁVNÁ TECHNIKA**

Při přitazích madla k tělu musí mít uživatel lokty u těla a nehýbat zápěstími. Jakmile madlo přitáhne k pasu, tak by měly být lokty lehce vzadu za tělem.

### **Propínání dolních končetin v kolenou**

#### **NESPRÁVNÁ TECHNIKA**

V krajní poloze cviku uživatel propíná nohy v kolenou.



#### **SPRÁVNÁ TECHNIKA**

I v krajní pozici by měly být dolní končetiny mírně pokrčeny. Nepochybně je.

## **STREČINK**

Cviky pro protažení organismu by měly být začleněny do zahřívací i závěrečné fáze tréninku. Strečinku by mělo předcházet 3-5 minut méně intenzivního aerobního cvičení nebo gymnastické zahřívací cviky. Pohyby by měly být pomalé a kontrolované. Neprovádějte trhavé či kmitavé pohyby. Cvik provádějte pozvolna, v krajní poloze byste měli cítit mírný tlak, nikoliv bolest. V krajní poloze setrvejte po dobu 20-30 vteřin. Dýchejte pomalu a pravidelně, nikdy nezadržujte dech.

### **1. Protážení čtyřhlavého svalu stehenního**

Rukou chytněte za zády špičku chodidla a přitáhněte patu směrem k hýždím. Stůjte vzpřímeně. V krajní poloze setrvejte 20-30 vteřin. Cvik opakujte na druhou nohu.





## 2. **Protažení lýtky a Achillovy šlachy**

Chodidlo zadní proprnuté nohy by mělo být celou plochou na zemi a špička chodidla by měla směřovat dopředu. Tlačte pánev dopředu, přední nohu ohýbejte v kolenu. V krajní poloze setrvejte 20-30 vteřin. Cvik opakujte na druhou nohu.



## 3. **Protažení zádového svalstva**

Postavte se čelem ke stěně, vzpažte ruce, předkloňte se a pokrčte nohy v kolenu. V krajní poloze setrvejte 20-30 vteřin.



## 4. **Protažení paže a ramena**

Uchopte loket a tlačte jej směrem za sebe. Stůjte ve vzpřímené pozici. V krajní poloze setrvejte 20-30 vteřin. Cvik opakujte na druhou ruku.



**5. Protážení stehen a kolenních šlach**

Uchopte zezadu stehno, přitáhněte jej k tělu a tlačte nohu směrem vzhůru. V krajní poloze setrvejte 20-30 vteřin. Cvik opakujte na druhou nohu.



**6. Protážení hýždí, kyčlí a břišních svalů**

Při tomto cviku musí obě ramena ležet na zemi. Opatrně zvedněte jednu nohu směrem vzhůru a položte ji přes druhou nohu vedle sebe na zem. V krajní poloze setrvejte 20-30 vteřin. Cvik opakujte na druhou nohu.



**7. Protážení vnitřní strany stehen**

Zapřete chodidla o sebe, mírně se předkloňte a tlačte kolena směrem dolů k zemi. V krajní poloze setrvejte 20-30 vteřin.

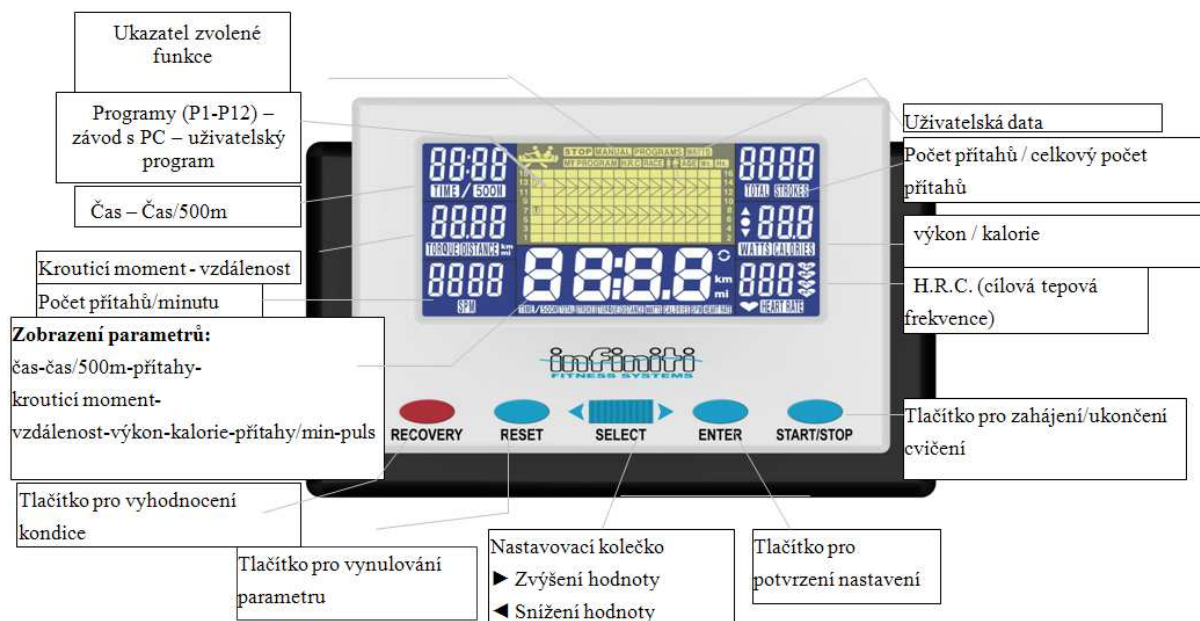


**8. Protážení prsních svalů, ramen a paží**

Hýždě tlačte směrem dopředu. Horní končetiny držte propnuté vzadu za tělem a dlaně mějte položené celou plochou na zemi. V krajní poloze setrvejte 20-30 vteřin.







# OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE UM6908L2-4



## 1. POPIS FUNKCÍ

Parametr	Rozsah	Rozsah při nastavení	Možnost nastavení	Možnost vynulovat hodnotu	Stručný popis
TIME (čas)	0:00~99:59 MINUTY - VTEŘINY	0:00~99:00 ±1MIN	ANO	ANO	1. Jestliže není předem nastavena požadovaná doba cvičení, bude se po zahájení cvičení čas automaticky přičítat od nuly. 2. Jestliže je předem nastavená požadovaná doba cvičení, bude se čas odpočítávat a po dokončení odpočtu se ukazatel na displeji rozbliká.
SPM (počet přitahů za minutu)	0~10~999	NELZE NASTAVIT	NE	ANO	<b>PO ZAHÁJENÍ CVIČENÍ:</b> 1. Počet přitahů za minutu se začne měřit po 3 vteřinách od zahájení cvičení. 2. Po 6 vteřinách nečinnosti se hodnota vynuluje.
WATT DISPLAY (zobrazení výkonu)	0~999	NELZE NASTAVIT	NE	ANO	<b>PO ZAHÁJENÍ CVIČENÍ:</b> 1. Aktuální výkon se na displeji zobrazí 3 vteřiny po zahájení cvičení. 2. Po 6 vteřinách nečinnosti se hodnota vynuluje.

DISTANCE (vzdálenost)	0.00~99.99 KM (ML)	0.00~99.90 ±0.1	ANO	ANO	1. Jestliže není předem hodnota tohoto parametru nastavena, bude se vzdálenost měřit od nuly. 2. Jestliže tento parametr předem nastavíte, bude se dosažená vzdálenost odečítat od nastavené hodnoty k nule.
CALORIES (kalorie)	0~999 CAL	0~990 ±10	ANO	ANO	1. Jestliže není předem nastavená požadovaná hodnota spotřebovaných kalorií, budou se kalorie spotřebované při cvičení počítat od nuly. 2. Jestliže tento parametr předem nastavíte, budou se kalorie spotřebované během cvičení odečítat od nastavené hodnoty k nule.
TEMPMPERATURE (teplota)	0~60°C 32~99°F	NE	ANO	NE	Teplota se automaticky zobrazí po přechodu do úsporného režimu. Pro manuální přechod do úsporného režimu a zobrazení teploty stiskněte současně tlačítka ENTER a RESET.
CLOCK (hodiny)	0:00~23:59	±1 hodina ±1 minuta	ANO	ANO	Po zapnutí počítače lze nastavit hodiny ve formátu hodiny:minuty.
AGE (věk)	10-25-99	±1	ANO	NE	Výchozí hodnota tohoto parametru je 25 let.
GENDER (pohlaví)	 	 	ANO	NE	Uživatel může zvolit ženské nebo mužské pohlaví.
HEIGHT (výška)	100-160-200 (CM) 40-60-80 (PALCE)	±1	ANO	NE	Výchozí hodnota výšky (H.T.) je 160 cm (60 palců).
WEIGHT (hmotnost)	20-50-150 (KG) 40-100-350 (LB)	±1	ANO	NE	Výchozí hodnota hmotnosti (W.T) je 50 kg (100 lb).
HEART RATE (tepová frekvence)	P · 30~240	0→30~240	ANO	ANO	Na displeji se zobrazuje aktuální měřená hodnota.

HEART SYMBOL (symbol tepové frekvence)	Na displeji bliká	NE	NE	NE	1. V závislosti na tepové frekvenci bude ukazatel blikat pomalu nebo rychle. 2. Pokud není tepová frekvence snímána, ukazatel se na displeji nezobrazí.
MANUAL (manuální program)		Stupeň zátěže 1~16 (±1 jednotka)	ANO	NE	V tomto programu lze manuálně nastavit stupeň zátěže v rozsahu 1-16.
PROGRAM (přednastavené programy)	P1~P12	1~12	ANO	NE	1. P1~P12 jsou přednastavené programy. 2. Po zvolení některého z těchto programů se na displeji zobrazí odpovídající diagram. 3. Diagram lze změnit pomocí nastavovacího kolečka a tlačítka ENTER. 4. Po zvolení programu bude na v příslušném okně blikat diagram. Pomocí nastavovacího kolečka a tlačítka ENTER lze nastavit stupeň zátěže a čas.
RACE (závod)	20 ~ 990±10SPM 0.1 ~ 99.9±0.1KM(ML)				Uživatel si může nastavit požadovaný počet přitahů za minutu (SPM) nebo délku trati.
WATT CONSTANT (Výkon)	10~350	10~350 ±5	ANO	NE	1. Výchozí konstanta: 100. 2. Pomocí nastavovacího kolečka můžete změnit hodnotu této konstanty.
PERSONAL (uživatelské programy)	U1~U4		ANO	NE	1. Uživatel si může navrhnout sám celý diagram. 2. Stupeň zátěže jednotlivých intervalů lze nastavit pomocí nastavovacího kolečka a tlačítka ENTER. 3. Nastavení se uloží do paměti počítače.
H.R.C. (kontrola tepové frekvence)	55%、75%、90%、IND (vlastní) (z maximální tepové frekvence)	55%、75%、90%、IND (vlastní) (z maximální tepové frekvence)	ANO	NE	1. Nastavte požadovanou hodnotu.: 55%、75%、90%、IND (vlastní) (z maximální tepové frekvence) 2. Ukazatel (55%、75%、90%、IND (vlastní)) bude při nastavení blikat. Po potvrzení nastavení přejdete do režimu pro nastavení času (TIME).

SCAN (automatické přepínání mezi funkcemi)		NE	NE	NE	1. <u>TIME - TIME/500M</u> . 2. <u>WATT - CALORIES</u> – automatické přepínání mezi těmito parametry po 6 vteřinách 3. <u>TORQUE - DISTANCE</u> automatické přepínání mezi těmito parametry po 6 vteřinách 4. <u>STROKES - TOTAL STROKES</u> automatické přepínání mezi těmito parametry po 6 vteřinách
TIME/500M (čas/500m)	0:00 ~ 99:59	NE	NE	ANO	(předpokládaný čas pro překonání vzdálenosti 500m)
STROKES (přítahy)	0 ~ 9999	0 ~ 9990±10	ANO	ANO	Počítání každého provedeného přítahu
TOTAL STROKES (celkový počet přítahů)	0 ~ 9999	NE	ANO	ANO	
TORQUE DISPLAY (zobrazení kroučícího momentu)	0.00 ~ 99.99	ANO	ANO	NE	

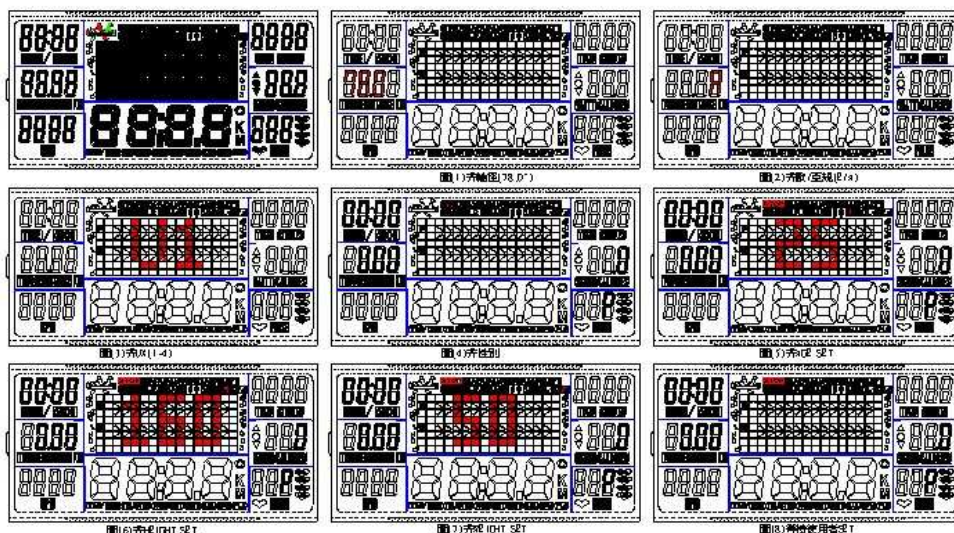
## 2. OVLÁDÁNÍ

- Zkontrolujte, zda dodaný adaptér (6V 1A) odpovídá zdířce Vaší zásuvky. Po zapnutí počítače se ozve zvuková signalizace a na 2 vteřiny se rozsvítí celý displej. Poté se na 1 vteřinu zobrazí v okně pro zobrazení vzdálenosti průměr zátěžového kola.
- Při zapnutí (nebo přidržení tlačítka RESET na 2 vteřiny) se na displeji zobrazí průměr kola. Pro rychlé spuštění manuálního programu stiskněte tlačítko Quick Start.
- Uživatelské programy (U1-U4) se zobrazují v největším okně (pro zobrazení diagramu). Pomocí nastavovacího kolečka můžete zvolit jeden z těchto programů. Výběr potvrdíte tlačítkem ENTER. Na displeji se rozblíkají parametry, které je třeba nastavit. Pomocí nastavovacího kolečka a tlačítka ENTER nastavte jejich hodnotu. Jestliže v režimu nastavení parametrů stisknete RESET, přepne se displej zpět nastavení programu).

Uživatelské programy: U0 ~U4 (v programech U1 ~ U4 se nastavení ukládá do paměti počítače; v programu U0 se data neukládají)



- SEX (pohlaví): zvolte mužské/ženské pohlaví
- AGE (věk): 10-25-99
- HEIGHT (výška): 100-160-200 (CM) / 40-60-80 (INCH)
- WEIGHT (hmotnost): 20-50-150 (KG) / 40-100-350 (LB)



## PROGRAMY:

### MANUÁLNÍ PROGRAM (MANUAL)

Pomocí nastavovacího kolečka a tlačítka ENTER nastavte zátěž a další parametry (čas, vzdálenost, kalorie, tepovou frekvenci).

### PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMU P1-P12

Použijte nastavovací kolečko a tlačítka ENTER pro zvolení jednoho z přednastavených programů P1-P12. Poté pomocí stejných tlačítek nastavte zátěž a další parametry (čas, vzdálenost, kalorie, tepovou frekvenci).

### CVIČENÍ V ZÁVISLOSTI NA VÝKONU

Hodnotu výkonu lze pomocí kolečka nastavit v rozsahu 10-350 wattu. Pro zahájení cvičení podle výkonu stiskněte ST/STOP. Pomocí tohoto programu můžete trénovat svou vytrvalost.

### UŽIVATELSKÉ PROGRAMY U1-U4

V těchto programech si můžete vytvořit svůj vlastní profil trati (zátěž během jednotlivých časových intervalů). Nastavení se automaticky uloží do paměti počítače. Profil trati lze nastavit také v programu U0, ale nastavení se neuloží.

### CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE (H.R.C)

Vyberte si, zda bude nastavená hodnota odpovídat 55%, 75% nebo 90% Vaší maximální tepové frekvence. Pro správný výpočet cílové tepové frekvence musíte zadat správně Váš věk. Jakmile Vaše tepová frekvence dosáhne cílové hodnoty, rozblíká se ukazatel na displeji.

55% - program pro hubnutí a začátečníky

75% - program pro zlepšení tělesné kondice

90% - program pro pokročilé sportovce

TAG - cílovou tepovou frekvenci si nastaví uživatel sám

### FUNKCE RECOVERY PRO VYHODNOCENÍ KONDICE PO SKONČENÍ CVIČENÍ

Po skončení cvičení stiskněte tlačítka RECOVERY. Na displeji se začne odpočítávat časový interval 1 minuty. Během měření musí být snímána tepová frekvence. Po skončení odpočtu časového intervalu se zobrazí výsledek na stupnici F1-F6.



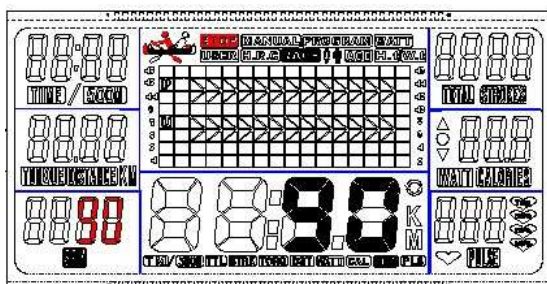
POZNÁMKA: Během měření se na displeji nezobrazují žádné další informace. Pomocí tlačítka ENTER potvrďte výběr programu pro kontrolu tepové frekvence (H.R.C). Po skončení cvičení stiskněte RECOVERY.

Tabulka s výsledky funkce RECOVERY:

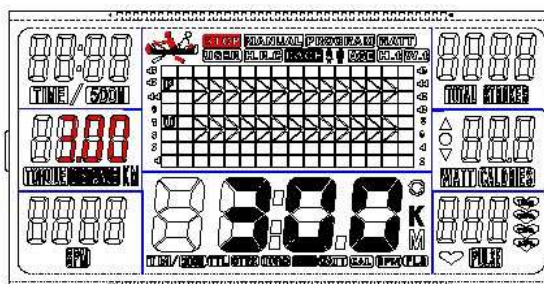
VÝSLEDEK	TĚLESNÁ KONDICE	ROZDÍL TEPOVÉ FREKVENCE
F1	Výborná	Nad 50
F2	Dobrá	40-49
F3	Průměrná	30-39
F4	Podprůměrná	20-29
F5	Špatná	10-19
F6	Velmi špatná	Pod 10

## ZÁVOD

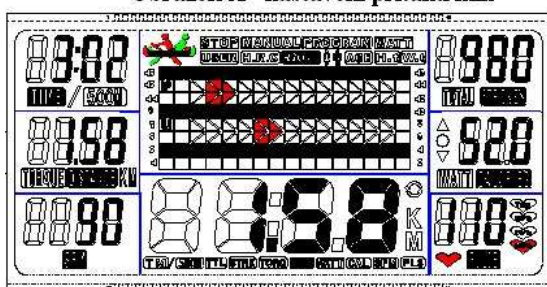
Pomocí nastavovacího kolečka nastavte SPM počítače (počet přitahů/min) (viz obr. A) a délku trati (DISTANCE) (viz obr. B). Pro zahájení závodu stiskněte START. Ukazatelé uživatele a počítače (USER, PC) budou blikat a ukazovat, kdo je během závodu v popředí. Během závodu lze měnit zátěž. Po skončení závodu se na displeji zobrazí výsledek: D (vyhráváte) nebo E (vyhrává počítač).



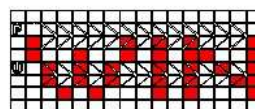
Obrázek A nastavení přitahů/min



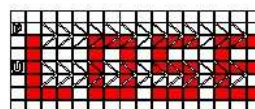
Obrázek B nastavení vzdálenosti



Obrázek C počítač při závodu vyhrává



Obrázek D vyhrál uživatel



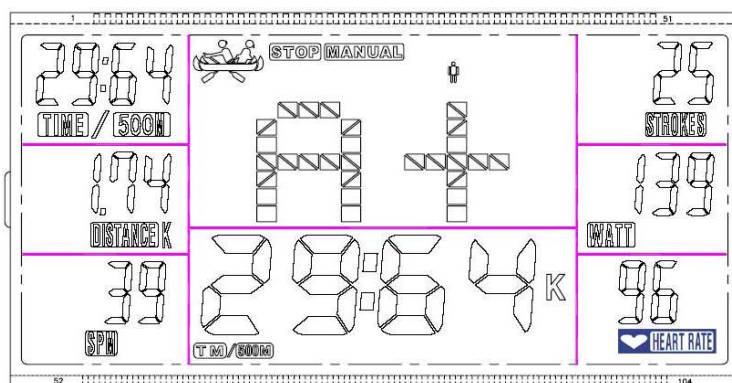
Obrázek E uživatel prohrál

## ČAS/500m (TIME/500m)

Podle počtu přitahů/minutu je schopen počítač automaticky vypočítat čas potřebný pro překonání vzdálenosti 500 metrů.

## STANDARDNÍ ZOBRAZENÍ A+

Pro ukončení cvičení stiskněte STOP. Na displeji se zobrazí A+ a parametry: čas/500m (TIME/500M), přitahy/minutu (SPM), tepová frekvence (HEART RATE), výkon (WATT).



## TLAČÍTKA

### NASTAVOVACÍ KOLEČKO:

- Nastavení hodin (CLOCK).
- Volba programu U0-U4.
- Nastavení osobních dat: pohlaví (SEX), věk (AGE), výška (HEIGHT), hmotnost (WEIGHT) atd.
- Výběr programu: manuálního (MANUAL), jednoho z přednastavených (PROGRAM), výkonového (WATT), osobního (PERSONAL), pro kontrolu tepové frekvence (HRC).
- Výběr jednoho z přednastavených programů P1-P12.
- Nastavení zátěže (LEVEL LOAD)
- Nastavení hodnoty parametrů: čas (TIME), vzdálenost (DIST), kalorie (CAL), výkon (WATTS), tepová frekvence (HEART RATE), přitahy (STROKES) atd.
- Volba cílové tepové frekvence (H.R.C.): 50%, 75%, 90%, IND (individuální)
- Volba osobního programu (PERSONAL)

### ENTER:

Tlačítko pro potvrzení nastavení a zvolení funkce

### START/STOP:

Tlačítko pro spuštění a ukončení měření.

### RECOVERY:

Tlačítko pro vyhodnocení tělesné kondice na základě tepové frekvence po cvičení.

### RESET:

Nastavení výchozí hodnoty parametru.

Přidržením tlačítka na 2 vteřiny se nastaví všechna data na výchozí hodnotu.

## TIPY

- K provozu počítače je třeba připojit k trenažéru adaptér (střídavý proud, 6V, 1A)
- Nevystavujte počítač vlhkému prostředí. Po každém cvičení z něj setřete pot.

# ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

## Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícímu, 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, 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](mailto:objednavky@insportline.cz)  
Reklamacce: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, [reklamacce@insportline.cz](mailto:reklamacce@insportline.cz)  
Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, [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 pro Slovensko:**

**INSPORTLINÉ, 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](mailto:objednavky@insportline.sk)  
Reklamacce: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, [reklamacce@insportline.sk](mailto:reklamacce@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)

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejece: