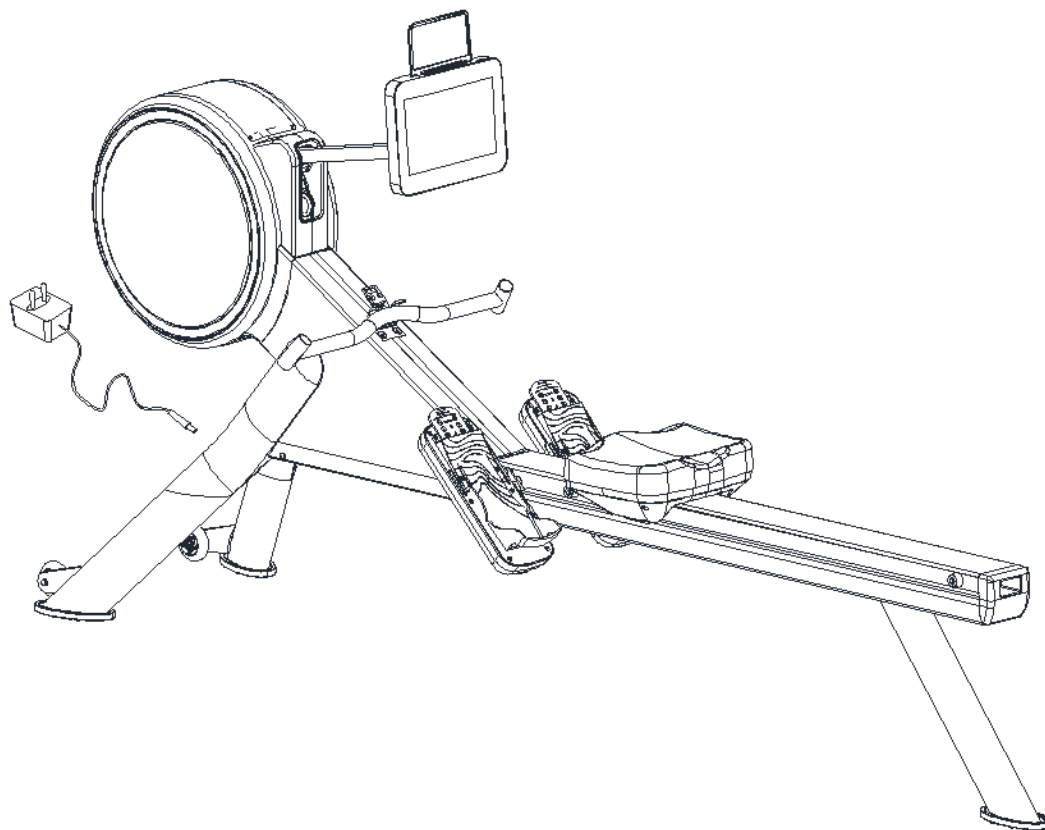




UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ
IN 25782 Veslovací trenažer inSPORTline ZenRow



OBSAH

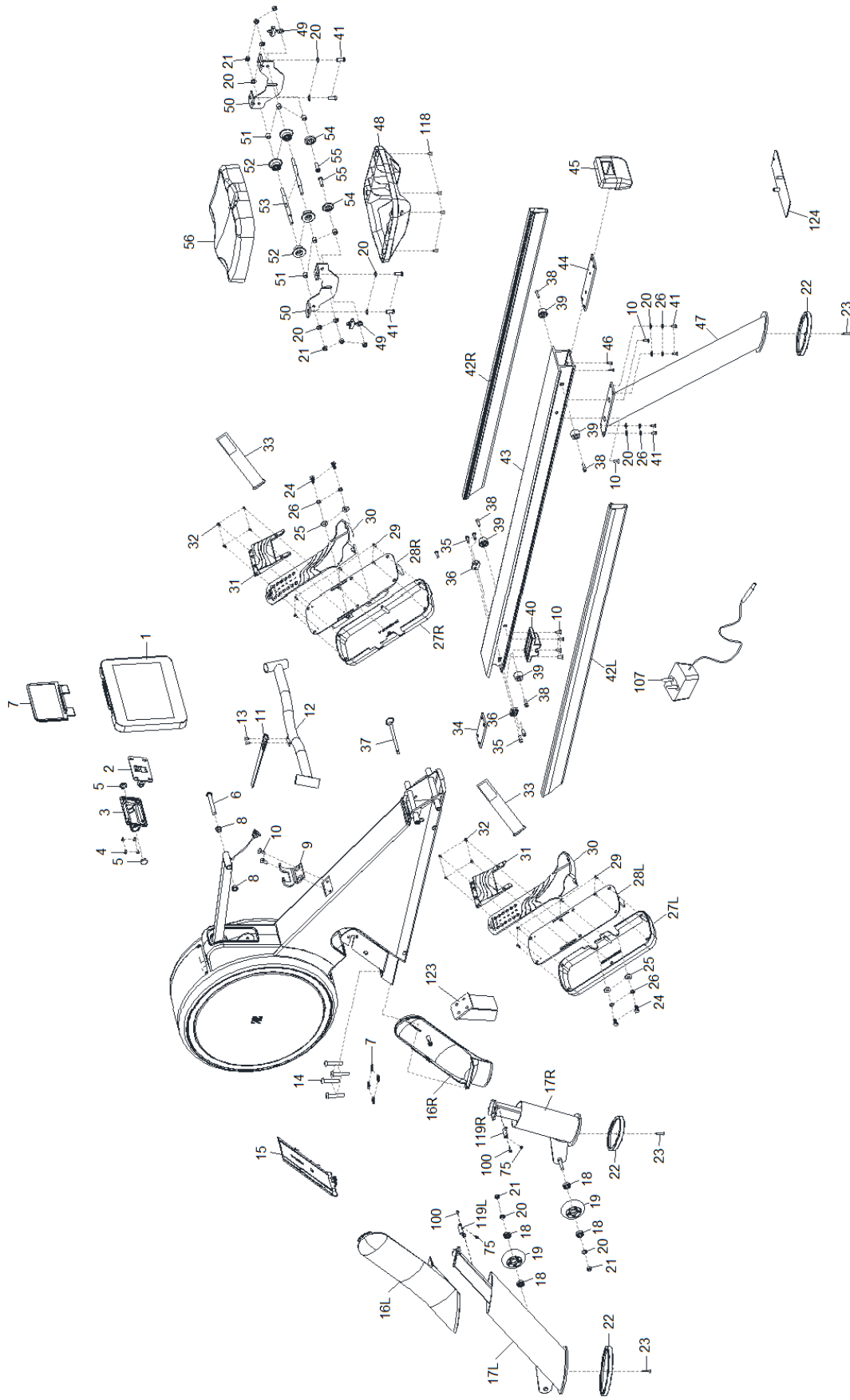
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY.....	3
NÁKRES.....	4
SEZNAM ČÁSTÍ.....	7
MONTÁŽ.....	9
ÚDRŽBA.....	12
PŘESUN.....	13
KONZOLE.....	14
ROZCVIČKA.....	17
SPRÁVNÉ CVIČENÍ.....	20
DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ.....	20
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ.....	21
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE.....	21

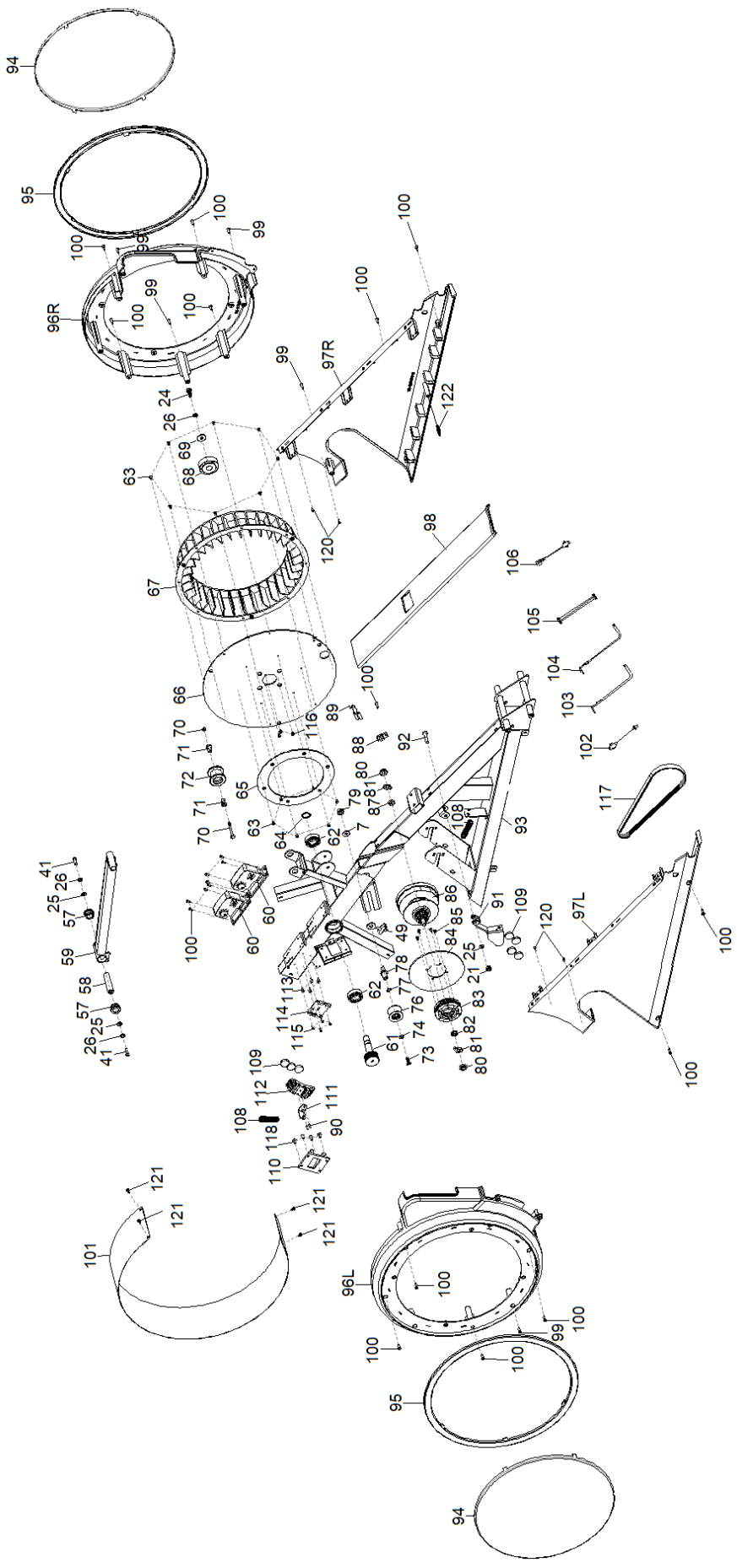
SevenSport s.r.o., si vyhrazuje právo provést jakékoli změny a vylepšení svého produktu bez předchozího upozornění. Navštivte naši stránku www.insportline.cz, kde naleznete nejnovější verzi manuálu.

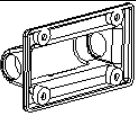
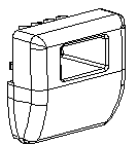
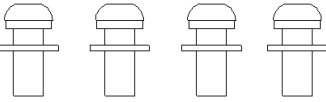

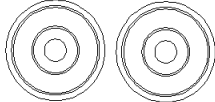
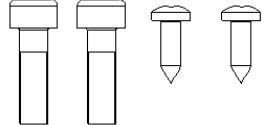
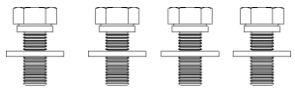
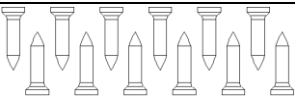

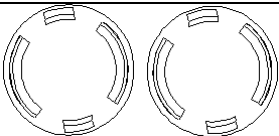
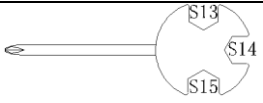
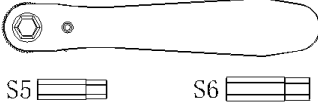
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Manuál si pozorně přečtěte ještě před prvním použitím a uschovejte si ho pro budoucí potřebu.
- Dodržujte veškerá varování a doporučení včetně předepsaného postupu montáže. Výrobek používejte pouze k určenému účelu.
- Montáž musí odpovídat uvedenému postupu. Informujte všechny další uživatele o zásadách bezpečnosti.
- Výrobek držte dále od dětí a domácích zvířat. Nenechávejte je blízko zařízení bez dozoru. Trenažer smí sestavit a používat pouze dospělá osoba.
- Před zahájením cvičení se poraďte s lékařem. To je obzvláště důležité, pokud máte zdravotní komplikace nebo proděláváte léčbu, ovlivňující činnost srdce, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
- Věnujte pozornost signálům svého těla. Pokud pocítíte bolest nebo jiné komplikace (tlak na hrudi, nepravidelný tep, dušnost nebo nevolnost), okamžitě cvičení ukončete. Nesprávné cvičení může vést k vážným zdravotním komplikacím nebo ke zranění.
- Výrobek umístěte pouze na rovný, čistý a suchý povrch a dodržte bezpečnostní odstup od jiných objektů min 0,6 m. Pro ochranu podlahové krytiny můžete použít podložku.
- Používejte vhodné sportovní oblečení včetně sportovní obuvi. Neberte si příliš volný oděv.
- Pouze pro vnitřní použití.
- Před každým použitím zkontrolujte případné poškození nebo opotřebení produktu. Pravidelně kontrolujte dotažení všech šroubů a matic. V případě potřeby dotáhněte. Nikdy nepoužívejte poškozený nebo opotřebovaný produkt.
- Pokud se objeví ostré hrany, výrobek nepoužívejte.
- Trenažer nepoužívejte, pokud vydává neobvyklé zvuky.
- Žádný nastavitelný díl nesmí vyčnívat a omezovat pohyb uživatele. Výrobek může současně požívat pouze jedna osoba.
- Trenažer není určen k terapeutickým účelům.
- Během nadzvedávání a přenášení trenažeru buďte zvláště opatrní, abyste si neporanili záda. Použijte pouze doporučený postup a požádejte další dospělou osobu o pomoc.
- Neprovádějte neschválenou modifikaci výrobku. V případě opravy kontaktujte odborný servis.
- **Nosnost:** 150 kg
- **Třída:** HC dle EN 957 pro domácí použití
- **VAROVÁNÍ:** Systém pro monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může zavinit vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!

NÁKRES





	#3 – 117x60x48; 1x
	#45 – 110x100x30,5; 1x
Krok 3	
	#41 – Šroub M8x20xS3; 4x #26 – Pružná podložka d8; 4x #20 – Podložka Ø16x1,5; 4x
Krok 4	
	#37 – Pin Ø8x115x120; 1x
Krok 5	
	#39 – Ø27xØ23x16xØ6; 2x
	#38 – M6x20xS5; 2x #46 – ST4,2x13; 2x
Krok 6	
	#24 – Šroub M8x20xS13; 4x #25 – Podložka D8xØ20x2; 4x #26 – Pružná podložka Ø8; 4x
	#29 – Šroub ST4x19; 12x
Krok 7	
	#6 – Šroub M5x80x20xS6; 1x
	#5 – Koncovka Ø22x6; 2x
	#B
	#A

SEZNAM ČÁSTÍ

Ozn.	Název	Ks.	Ozn.	Název	Ks.
1	Konzole	1	37	Pin	1
2	Držák konzole	1	38	Šroub M6x20	4
3	Spodní kryt konzole	1	39	Zarážka	4
4	Šroub M5x20	4	40	Spodní upevnění zarážky	1
5	Krytka	2	41	Šroub M8x20	10
6	Šroub M10x80x20xS6	1	42L/R	Kryt pojezdu	1
7	Držák tabletu	1	43	Hliníkový pojezd	1
8	Objímka Ø18	2	44	Destička	1
9	Držák madel	1	45	Zadní kryt pojezdu	1
10	Šroub M8x20xS5	8	46	Šroub ST4,2	2
11	Tažný pás	1	47	Zadní nosník	1
12	Madla	1	48	Kryt sedla	1
13	Šroub M5x6	2	49	Sestava řetězu	3
14	Šroub M10x50x15xS6	4	50	Rám sedla	2
15	Zadní kryt	1	51	Pouzdro Ø12,5x Ø802x11,3	6
16L/R	Kryty nosníků levý / pravý	1 pár	52	Kolečka Ø40	4
17L/R	Nosníky	1 pár	53	Osa Ø10x150	2
18	Ložiska 608	4	54	Kolečka Ø34	2
19	Kolečka	2	55	Šroub M8x32	2
20	Podložky	14	56	Sedlo	1
21	Matice M8	9	57	Objímka	2
22	Nožičky	3	58	Osa konzole	1
23	Samorezný šroub	3	59	Rám konzole	1
24	Šroub M8x20	5	60	Motor	2
25	Podložka D8x Ø20	7	61	Osa větráku motoru	1
26	Pružná podložka	11	62	Ložisko 6203	2
27L/R	Kryt nášlapu	1 pár	63	Šroub M4x8	14
28L/R	Držák nášlapu	1 pár	64	Pojistný kroužek	1
29	Samorezný šroub	12	65	Hliníková destička D17	1
30L/R	Nášlap	1 pár	66	Upevňovací destička osy větráku	1
31	Upevnění nášlapu	2	67	Otočné kolečko větráku	1
32	Šroub M4x6	8	68	Objímka kolečka větráku	1
33	Popruh nášlapu	2	69	Podložka D6	1
34	Destička	1	70	Šroub M6x10	1
35	Šroub M6x20xS5	4	71	Pouzdro řemenu	2
36	Prostřední rám	2	72	Kladka řemenu	1

73	Šroub M6x55	1	100	Samořezný šroub	24
74	Podložka D6	1	101	Oblouková ocelová síť	1
75	Samořezný šroub	4	102	Kabel	1
76	Volnoběžné kolo	1	103	Odporový kabel 1	1
77	Vlnitá podložka D12	1	104	Odporový kabel 2	1
78	Hřídél volnoběžného kola	1	105	Prodlužovací kabel 2	1
79	Nylonová matice M10	1	106	Napájecí prodlužovací kabel	1
80	Matice M10	2	107	Adaptér	1
81	Upevňovací kroužek	2	108	Pružina	2
82	Matice M10	1	109	Kulatý magnet	7
83	Malé kolečko řemenu	1	110	Magnetický rám	1
84	Hliníkový kroužek	1	111	Kabel přitahů pro sedlo	1
85	Šroub ST4.2	4	112	Magnetická deska	1
86	Řemenice	1	113	Spojovací pin	4
87	Šestihránná tenká matice M10	1	117	Řemen	1
88	Dvouhlavý senzor	1	114	Spodní PCB deska	1
89	Pin senzoru	2	115	Šroub s křížovou hlavou M3	4
90	Šroub s křížovou hlavou	2	116	Šestihránný šroub M5	3
91	Rám magnetické desky	1	118	Šroub s křížovou hlavou M5	8
92	Šroub M8	1	119L/R	Fixační deska	1
93	Hlavní rám	1	120	Samořezný šroub	4
94	Ocelový síťový kryt	2	121	Křížový samořezný šroub	4
95	Dekorační kroužek	2	122	Spojovací pin	1
96L/R	Kryt řetězu	2	123	Sloupek	1
97L/R	Boční kryt	2	124	Pomocná montážní destička	1
98	Horní kryt	1	A	Ráčna	1
99	Samořezný šroub	5	B	Klíč	1

MONTÁŽ

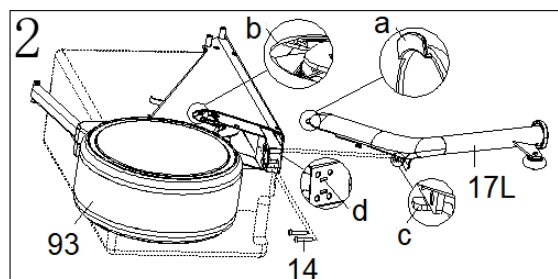
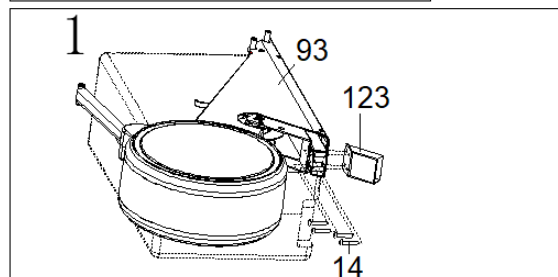
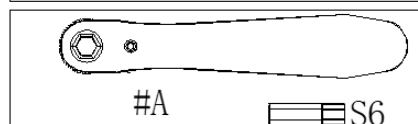
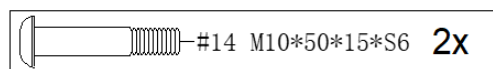
Montáž smí provádět pouze dospělé osoby. Pro montáž požádejte o pomoc další osobu.

Krok 1

Položte na sebe dva polystyreny a umístěte na ně hlavní rám (93).

Odšroubujte 2x šrouby (14) z hlavního rámu (93). (obr. 1).

Připevněte levý nosník (17L) na hlavní rám (93) pomocí 2x šroubů (14). (obr. 2).



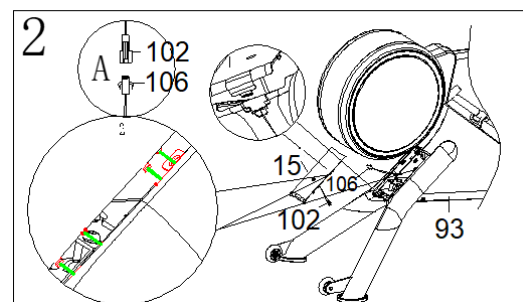
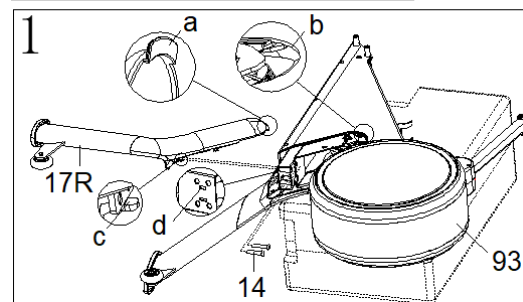
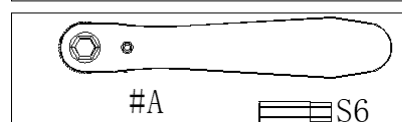
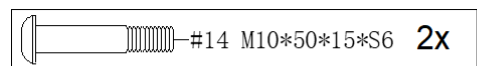
Krok 2

Otočte hlavní rám na druhý bok.

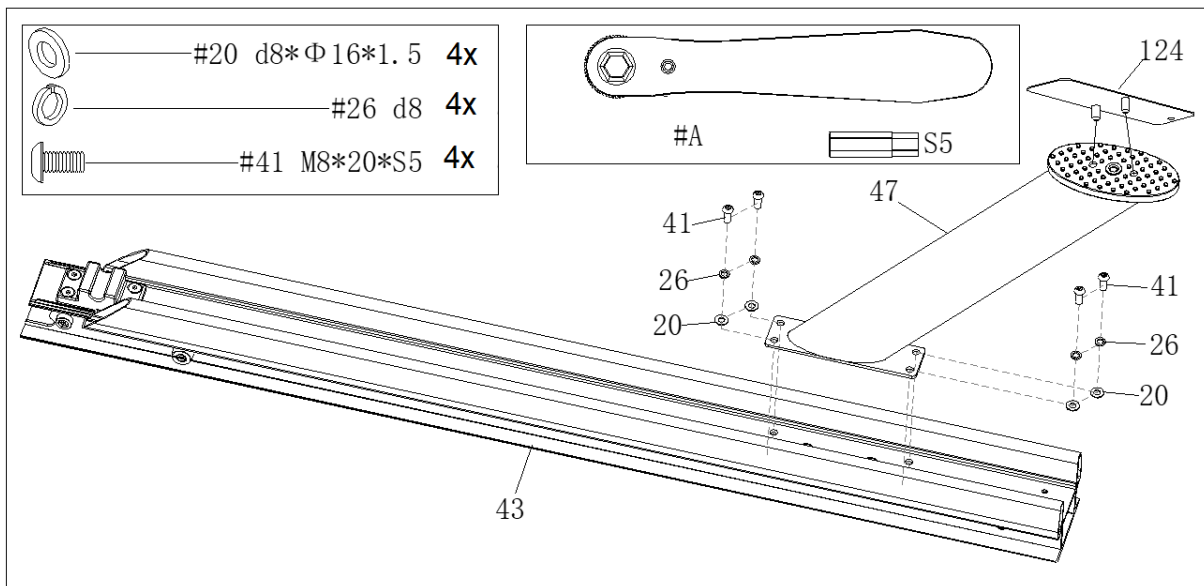
Připevněte pravý nosník (17R) na hlavní rám (93) pomocí 2x šroubů (14). (obr. 1).

Spojte kabely (102) a (106). (obr. 2).

Připevněte kryt (15) na hlavní rám (93). (obr. 2).



Krok 3



Připevněte zadní nosník (47) na hliníkový pojezd (43) pomocí 4x šroubů (41), 2x pružných podložek (26) a 4x podložek (20).

Připevněte pomocnou montážní destičku (124) na zadní nosník (47).

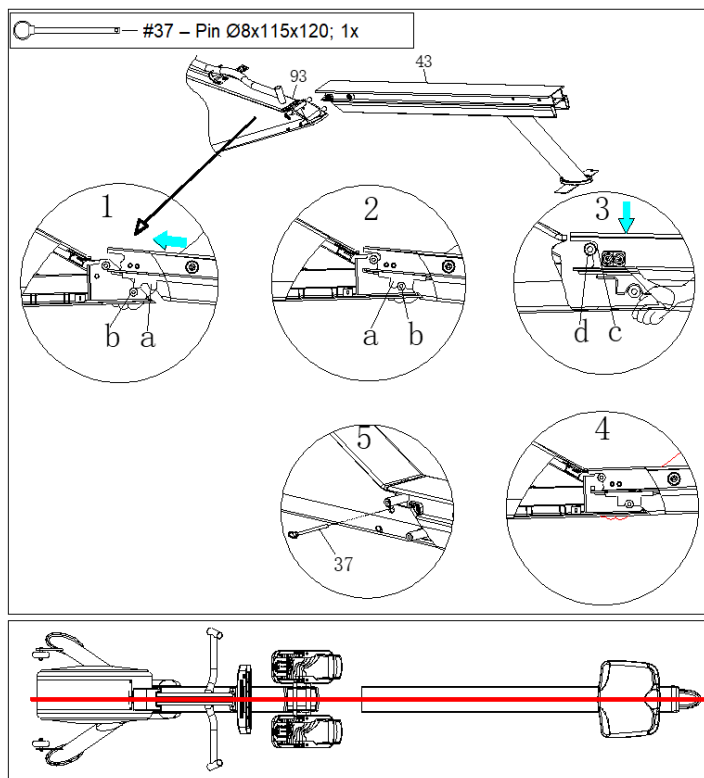
Krok 4

Zarovnejte hlavní rám (93) s pojezdem (43). Před spojením se ujistěte, že jsou obě části perfektně zarovnané.

Vložte vodící rám (43) do hlavního rámu (93) a zajistěte část (a, hlavní rám 93) do části (b, pojízdný rám 43). (obr. 1 a 2)

Pomalou spojte obě části rámu, rámy musí být spojené v bodech (d, hlavní rám 93) a (c, pojízdný rám 43) (obr. 3 a 4)

Zajistěte pinem (37). (obr. 5)



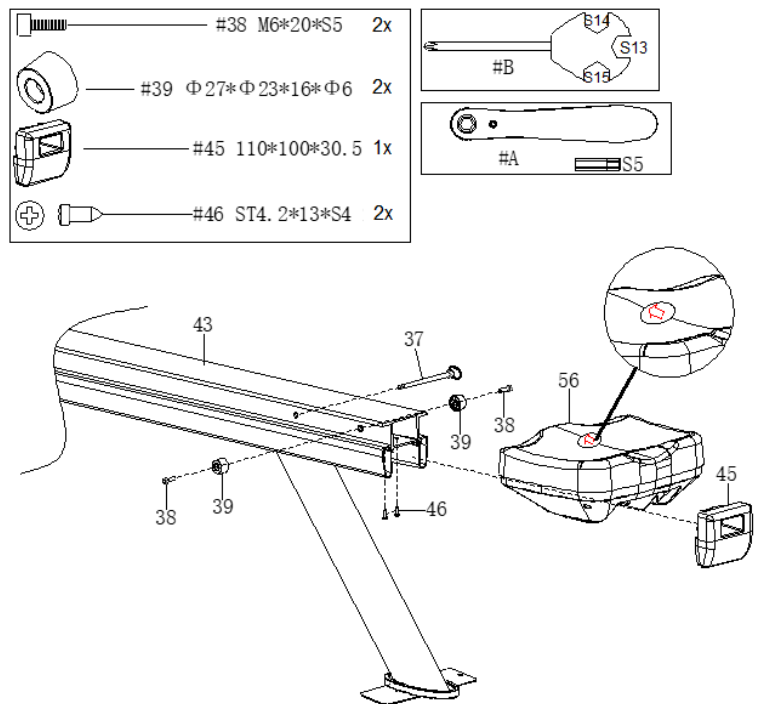
Krok 5

Zasuňte sedlo (56) do vodícího rámu (43), dávejte pozor, aby sedlo směřovalo správným směrem.

Na vodící rám připevněte 2x zarážky (39) pomocí 2x šroubů (38).

Připevněte zadní kryt (45) na vodící tyč (43) pomocí 2x šroubů (46).

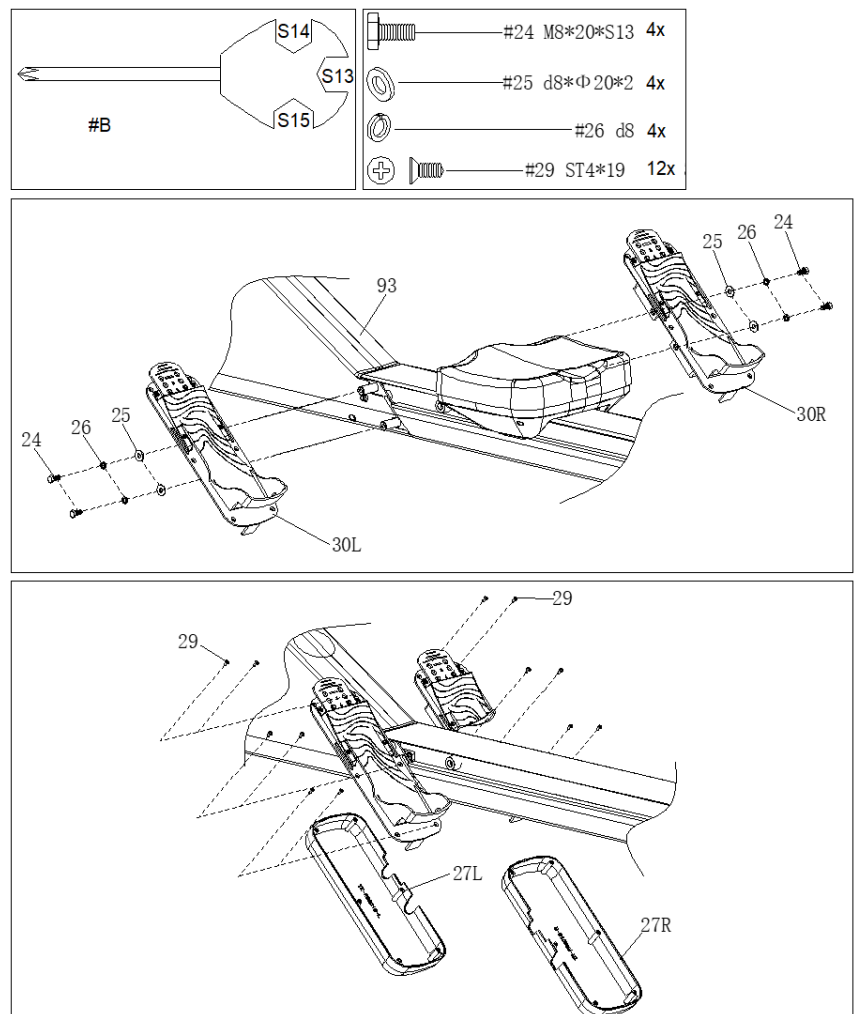
Pin (37) můžete připevnit do vodícího rámu (37), abyste předešli pohybu sedla při sesedání.



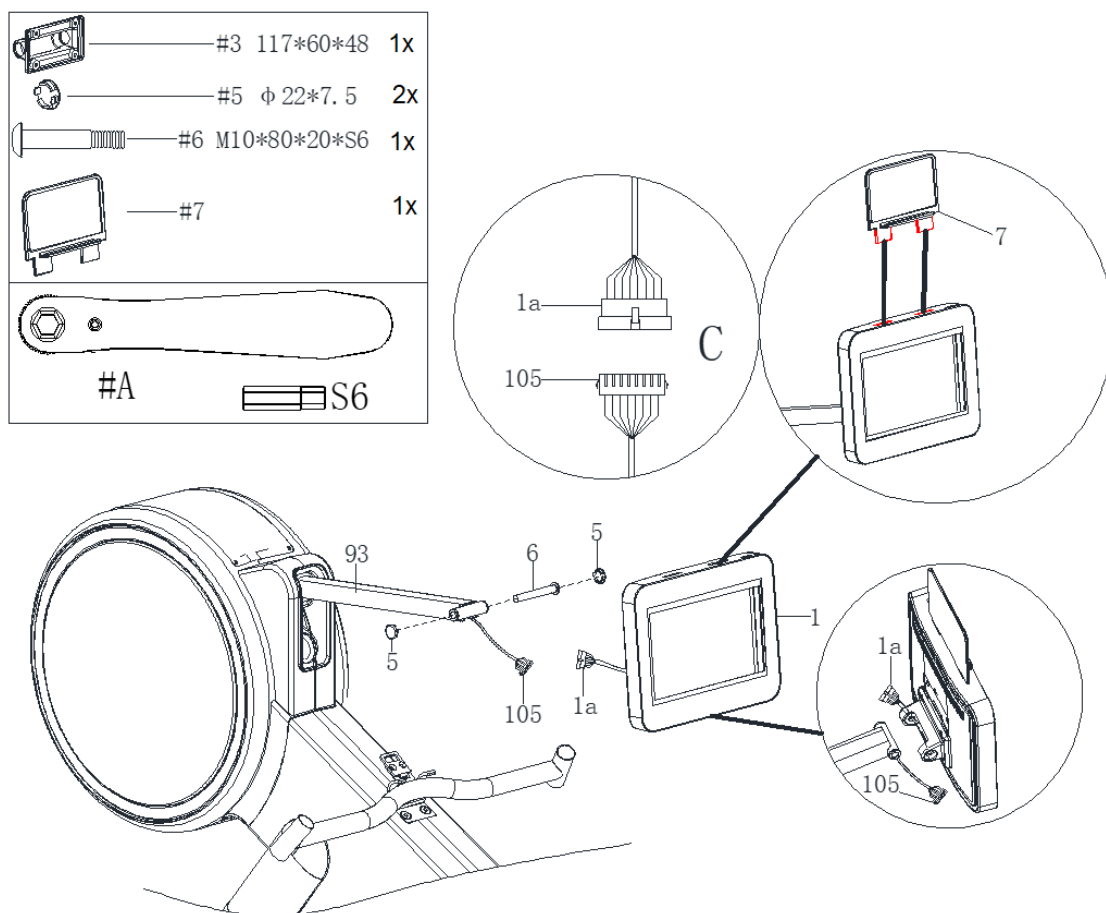
Krok 6

Připevněte nášlapy (30 L/R) na hlavní rám (93) pomocí 4x šroubů (24), 4x pružných podložek (26) a 4x podložek (25).

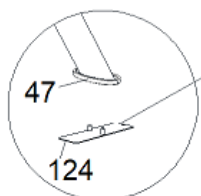
Připevněte kryty nášlapů (27 L/R) na rámy nášlapů (31 L/R) pomocí šroubů (29).



Krok 7



Připevněte konzoli (1) na hlavní rám (93) pomocí šroubu (6) a poté připevněte 2x krytky (5).
Spojte kabel (1a) a (105) a poté vložte kabel do hlavního rámu (93).
Připevněte držák tabletu (7) na konzoli (1).



Před použitím stroje odejměte pomocnou montážní destičku (124).

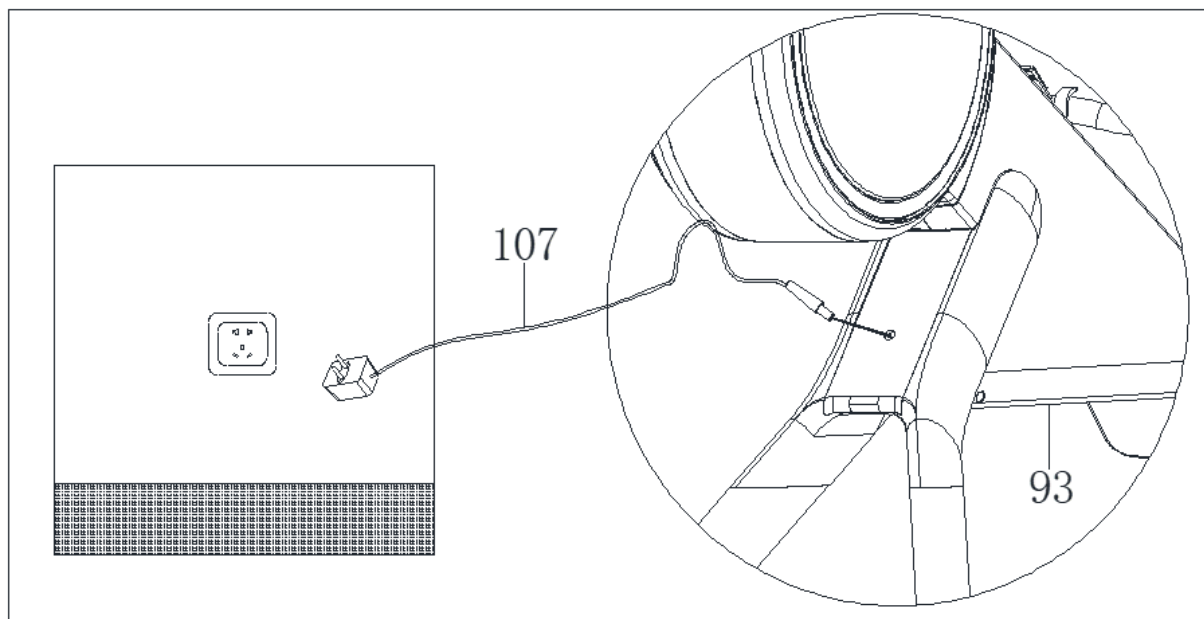
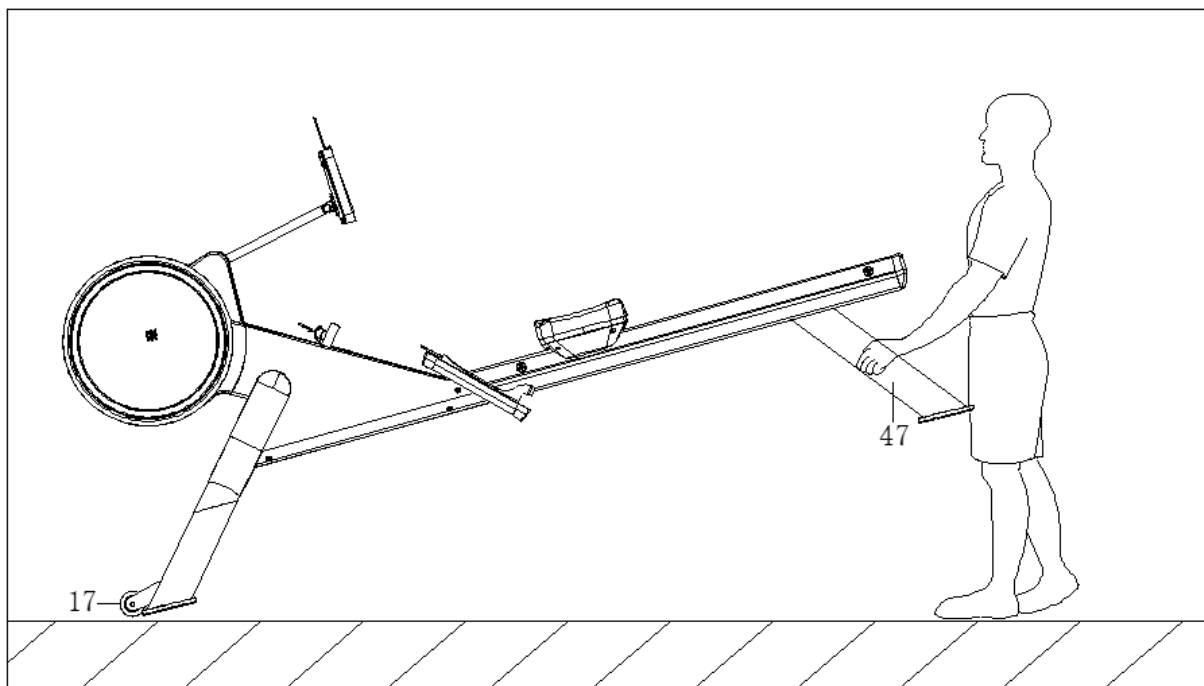
ÚDRŽBA

- Po použití otřete stroj od potu a nečistot měkkým hadříkem.
- Na čištění nepoužívejte agresivní čisticí prostředky (rozpuštědla, prostředky na bázi alkoholu, benzenu atd.)
- Pravidelně kontrolujte stav stroje a spoje.
- V případě poruchy kontaktujte servisní oddělení.
- Před jakoukoliv údržbou vypojte stroj z elektrického proudu.
- Skladujte na suchém a dobře větraném místě a při pokojové teplotě.
- Pokud stroj nebudete používat po delší dobu, vypojte jej z elektrického proudu.

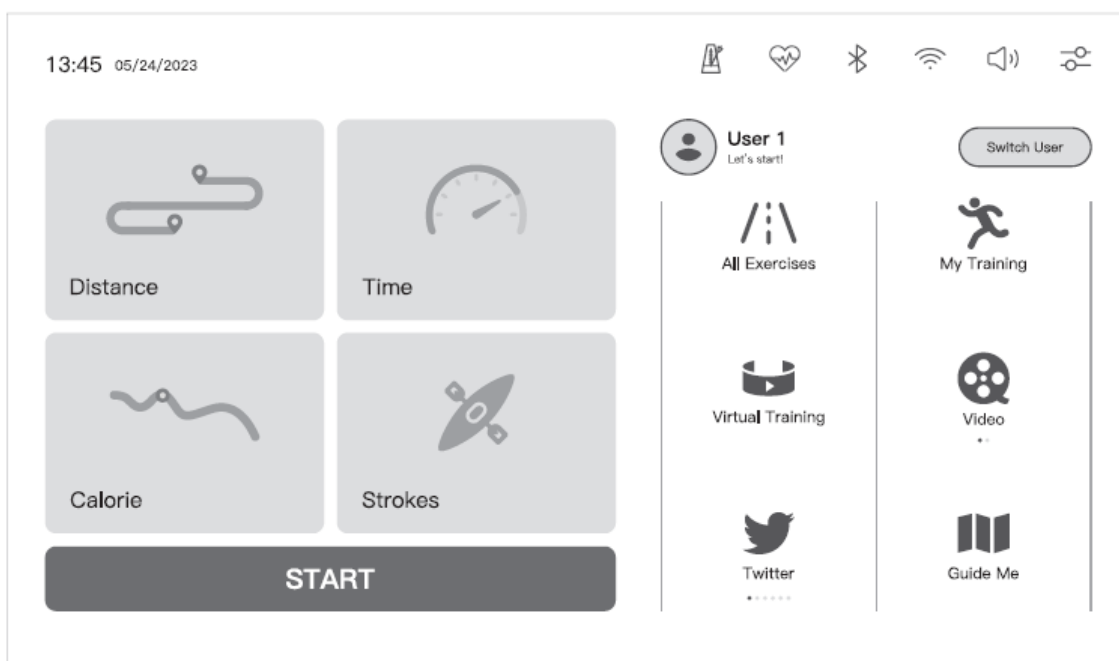
PŘESUN

Před přesunem se ujistěte, že je stroj vypojený z elektrického proudu.

Uchopte stroj za zadní nosník (47) a přesouvejte po transportních kolečkách (17).



KONZOLE






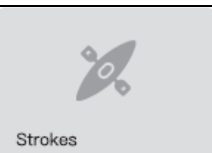







Stavové ikony

Ikona	Popis
13:45 05/24/2023	Čas a datum
	Počet přítahů Stiskem můžete nastavit cílový počet přítahů a zvukové oznámení
	Sledování tepové frekvence
	Připojení Bluetooth
	Intenzita wifi připojení
	Wifi není připojena
	Nastavení hlasitosti
	Nastavení V nastavení můžete nastavit Wifi připojení, jas displeje, jazyk, jednotku měření, čas a jiné

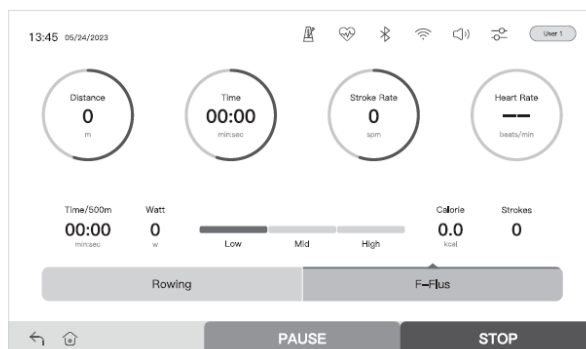
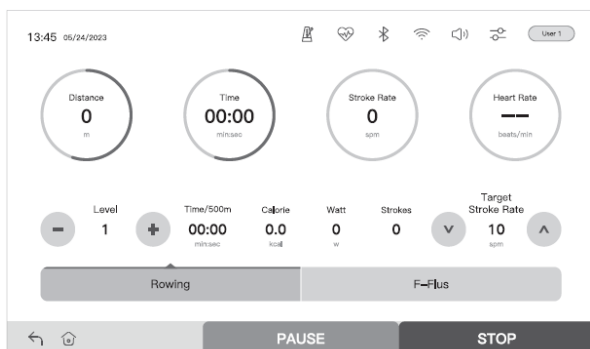
Uživatelé

Ikona	Popis
	Po nastavení údajů, bude vaše jméno zobrazeno zde
	Jednoduchá změna uživatele

Popis funkcí

	Odpočet nastavené vzdálenosti
	Odpočet nastaveného času
	Odpočet nastavených spálených kalorií
	Odpočet nastavených přítahů
	Rychlý start
	Programy HRC, konstantního výkonu a přednastavené programy
	Vlastní nastavené programy
	4 virtuální programy
	Lokální videa a hudba
	Aplikace jako jsou Twitter, Netflix aj.
	Instrukce ke konzoli a příkazy

Programy

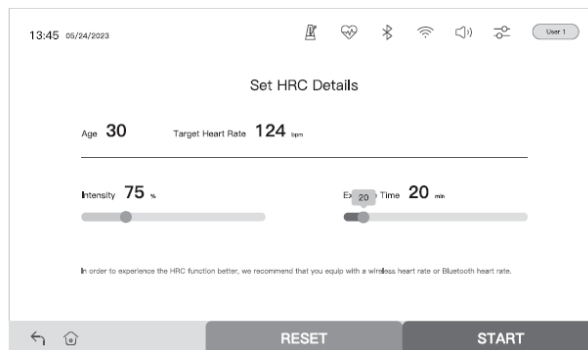
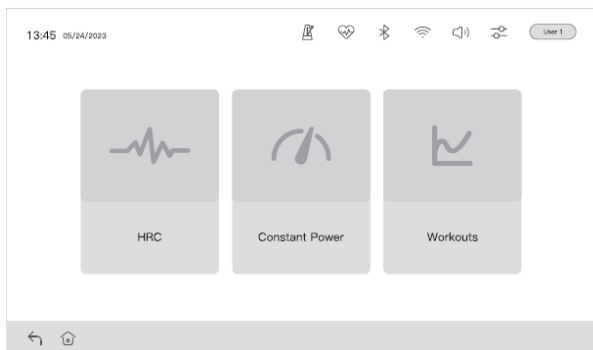


Rowing – běžný program

F-Plus – posilovací program

Při výběru: rychlého spuštění, odpočtu vzdálenosti, času, kalorií a přitahů si můžete vybrat z běžného nebo posilovacího režimu

HRC program



Program tepové frekvence

Před použitím HRC programu, byste měli nastavit přesná uživatelská data v „My Training“.

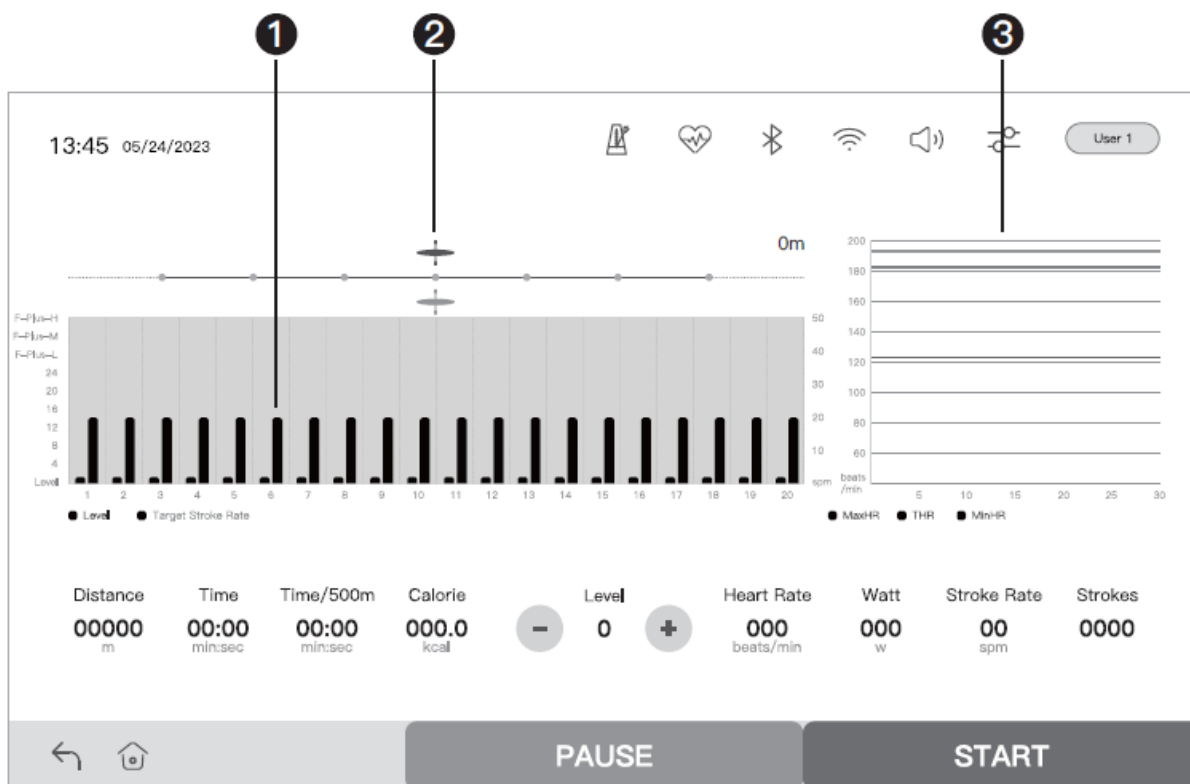
Pro lepší měření, doporučujeme používat Bluetooth hrudní pás.

Přednastavené programy (Workouts).

V přednastavených programech si můžete vybrat 3 úrovně obtížnosti:

- Beginners (začátečník)
- Normal (střední)
- Performance (vysoká)
- Level (zátěž)
- TSR (cílový počet přitahů za minutu)

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Beginners	A1	Level	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
		TSR	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	A2	Level	8	8	8	1	8	8	8	1	8	8	8	1	8	8	8	1	8	8	8	1	1
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	20
	A3	Level	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	24	18
		TSR	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	A4	Level	16	16	16	8	16	16	16	8	16	16	16	8	16	16	16	8	16	16	16	16	8
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	20
Normal	B1	Level	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
		TSR	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	B2	Level	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
		TSR	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	25
	B3	Level	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	24	18
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	20
	B4	Level	24	24	24	16	24	24	24	16	24	24	24	16	24	24	24	16	24	24	24	24	16
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	20
Performance	C1	Level	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
		TSR	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	C2	Level	24	24	24	12	24	24	24	12	24	24	24	12	24	24	24	12	24	24	24	12	12
		TSR	35	35	35	30	35	35	35	30	35	35	35	30	35	35	35	30	35	35	35	30	30
	C3	Level	48	48	48	24	48	48	48	24	48	48	48	24	48	48	48	24	48	48	48	24	24
		TSR	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	25
	C4	Level	24	24	48	48	24	24	48	48	24	24	48	48	24	24	48	48	24	24	48	48	24
		TSR	35	25	30	30	35	25	30	30	35	25	30	30	35	25	30	30	35	25	30	30	30



1. Aktuální zátěž a počet přitahů za minutu
2. Vrchní ukazatel znázorňuje systém, dolní ukazatel znázorňuje váš postup.
3. Graf tepové frekvence – cílové, maximální a aktuální tepové frekvence

VAROVÁNÍ: Systém pro monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může zavinit vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!

VAROVÁNÍ:

- Abyste zajistili správný chod konzole, nestahujte a neinstalujte jiný software.
- Pravidelně čistěte cache.
- Konzole se nemusí připojit k Wifi, pokud připojení požaduje autentizaci.
- Při prvním spuštění vytvořte účet.

ROZCVIČKA

Řádné cvičení se zahajuje rozcvíčkou a ukončuje odpočinkovými cviky. Rozcvíčka by měla připravit tělo pro následnou zátěž. Oddechové cviky by pak měly zamezit svalovému poranění a křečím. Provádějte zahřívací a odpočinkové cviky podle tabulky níže.



Dotyky prstů na noze

Předkloňte se v bocích. Mějte uvolněná záda a paže a předkloňte se vpřed k prstům na noze. Vytrvejte v pozici 15 sekund. Mírně pokrčte kolena.



Horní partie steh

Jednou rukou se opřete o zeď. Druhou rukou dejte za sebe a uchopte chodidlo. Přitáhněte jej k hýždím. Vydržte 30 sekund a opakujte s druhou nohou.



Podkolenní partie

Posaďte se a napněte pravou nohu. Chodidlo levé nohy přimkněte k pravému vnitřnímu stehnu. Pravou paži napněte ke špičce natažené nohy. Vydržte 15 sekund a povolte. Opakujte také s levou nohou.



Vnitřní strany stehen

Posaďte se na podlahu se špičkami nohou u sebe. Kolena směřují ven. Přitáhněte chodidla k tříslům. Kolena tlačte dolů. Vydržte 30-40 sekund, pokud to bude možné.

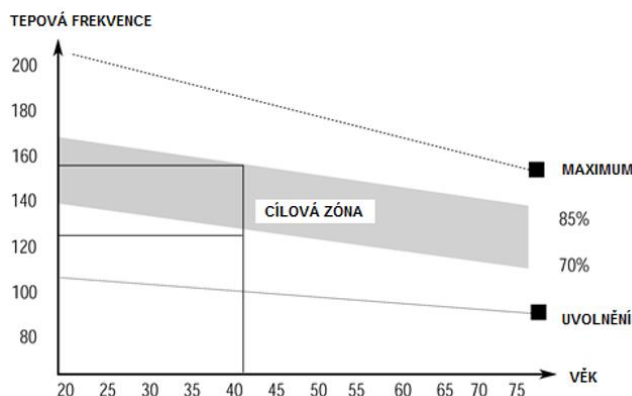


Lýtka a Achillovy šlachy

Opřete se o zeď s jednou nohou dozadu a s pažemi směrem vpřed. Pravou nohu napněte a levou nohu ponechte na zemi. Levou nohu přikrčte a tlačte vpřed tak, že kyčle tlačíte směrem ke zdi. Vydržte 30 – 40 sekund. Nohy mějte napnuté a opakujte s druhou nohou.

Fáze samotného cvičení

Toto je fáze, do které budete investovat úsilí. Po pravidelném tréninku se svaly vašich nohou stanou ohebnějšími. Pracujte vlastním tempem, ale ujistěte se, že během cvičení udržujete stabilní tempo. Rychlost vašeho výkonu by měla být dostatečná tak, aby vaše tepová frekvence dosáhla cílové zóny, jak je znázorněno v grafu.



Fáze vychladnutí

Tato fáze umožňuje kardiovaskulárnímu systému a svalům, aby se zklidnily. Je to v podstatě opakování zahřívací fáze. Pro začátek zklidněte své cvičební tempo a pokračujte v pomalejším rytmu po dobu přibližně 5 minut, než ze stroje sesednete. Zopakujte protahovací cvičení a pamatujte na to, že byste neměli protahovat silou nebo švihem.

Postupem času se dostanete do kondice a budete potřebovat cvičit déle a intenzivněji. Je vhodné trénovat alespoň 3x do týdne, pokud máte možnost, tak kdykoli během týdne.

ZPEVNĚNÍ SVALŮ

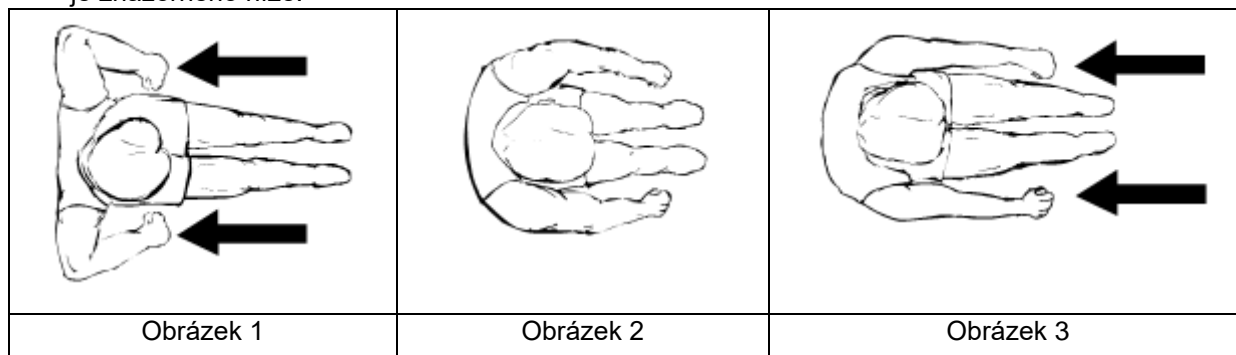
Abyste během svého cvičení zpevnili svaly, měli byste mít odpor nastaven docela vysoko. To bude klást větší nároky na svaly nohou a může to způsobit, že nebudete schopni trénovat tak dlouho, jak byste si přáli. Pokud se snažíte zlepšit si svou kondici, měli byste upravit svůj tréninkový program. Během fáze zahřívání a vychladnutí byste měli postupovat jako obvykle, ale ke konci cvičební fáze byste měli zvýšit odpor, aby práce vašich nohou byla intenzivnější. Zároveň byste měli snížit rychlost, abyste udrželi srdeční frekvenci v cílové zóně.

HUBNUTÍ

Důležitým faktorem v tomto případě je množství vydaného úsilí, které do cvičení vložíte. Čím usilovněji a déle budete cvičit, tím více kalorií spálíte. Je to v podstatě stejné, jako když se snažíte zlepšit si svou kondici, rozdíl je pouze v cíli.

Základní cviky

- 1) Posadte se na sedadlo, upevněte nohy do pedálů pomocí suchého zipu. Pak uchopte veslovací tyč.
- 2) Zaujměte výchozí polohu – nakloňte se kupředu s pažemi uloženými rovně a kolena ohnutými, jak je uvedeno (obrázek 1).
- 3) Postrčte se směrem dozadu, zároveň narovnávejte vaše záda a nohy (obrázek 2).
- 4) Dokončete tento pohyb, dokud se nebudete naklánět mírně vzad, během této fáze byste měli dostat paže podél vašich boků (obrázek 3). Pak se vraťte do pozice 2 a zopakujte (obrázek 3). Jak je znázorněno níže.



Čas tréninku

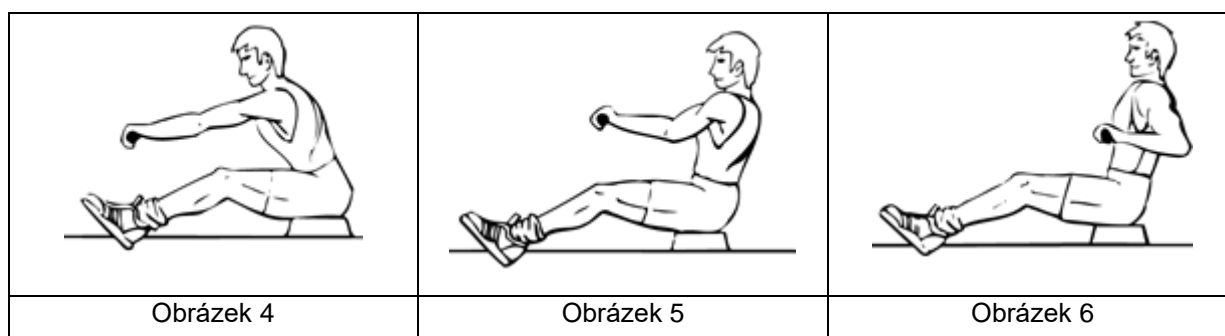
Veslování je namáhavou formou cvičení, proto je nejlepší začít s krátkým lehkým cvičením a pokračovat v delší a těžší cvičení. Začněte veslovat po dobu 5 minut, plynulým tempem zvyšujte délku vašeho cvičení tak, aby odpovídala zlepšující se úrovni vašeho fitness pokroku. Nakonec byste měli být schopni veslovat 15-20 min., ale nesnažte se tohoto výsledku dosáhnout příliš rychle.

Snažte se trénovat každý druhý den, 3x do týdne. To vašemu tělu poskytne dostatek času na regeneraci mezi cvičeními.

Alternativní veslovací styly

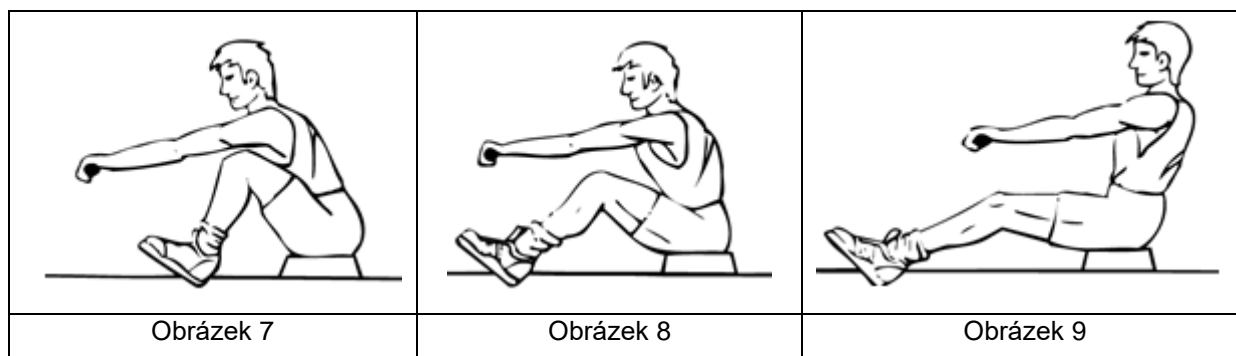
Veslování jen za pomoci paží

Toto cvičení zpevní svaly vašich paží, ramen, zad a břicha. Sedněte si, jak je ukázáno na obrázku 4, s nohama rovně. Nakloňte se kupředu a uchopte rukojeť. Postupně a velmi kontrolovaně se nakloňte tak, že minete výchozí polohu a pokračujte přitahováním rukojeti k hrudníku. Vraťte se do výchozí pozice a zopakujte. Jako je znázorněno na obrázku níže.



Veslování jen za pomoci nohou

Toto cvičení pomůže zpevnit svaly zad a nohou. S rovnými zády a pažemi nataženými ohněte nohy, dokud neuchopíte držadlo ve výchozí pozici (obrázek 7). Použijte nohy, abyste odrazili tělo zpátky, zároveň držte paže a záda rovně.



SPRÁVNÉ CVIČENÍ

Fáze správného veslování na posílení konkrétních svalů:

1. Tah (cvičení dolních svalových partií): Prohněte kolena a napněte paže. Uchopte držadlo a záda držte rovně (Obr. 01).
2. Posuv (středové svaly): Odrazem nohou zakloňte tělo a paže natáhněte (Obr. 02).
3. Zakončení (horní tělesné svaly): Přimkněte záda a nohy mějte napnuté. Mějte zápěstí rovně a táhněte za držadlo (Obr. 03).
4. Trénink čtyřhlavého stehenního svalu (Obr. 04).
5. Procvičení svalů na pažích (Obr. 05).
6. Procvičení zádových a břišních svalů (Obr. 06).



Obr. 01



Obr. 02



Obr. 03



Obr. 04



Obr. 05



Obr. 06

DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ

- Tento přístroj odpovídá standardním bezpečnostním předpisům a je vhodný pro domácí použití. Za jakoukoli újmu způsobenou nesprávným a zakázaným zacházením se strojem nejsme zodpovědní.
- Předtím, než začnete s tréninkem na veslovacím trenažeru, poradte se se svým lékařem. Lékař by měl posoudit, zda jste fyzicky způsobilí stroj používat a jakou námahu jste schopný podstoupit. Nesprávné cvičení nebo přepínání organismu může uškodit Vašemu zdraví.
- Pečlivě si přečtěte následující rady a pokyny ke cvičení. Pokud pocítíte během cvičení bolest, nevolnost, špatně se Vám dýchá nebo máte nějaké jiné zdravotní potíže, ihned cvičení ukončete. Pokud bolest přetrvá, okamžitě navštivte lékaře.

- Tento veslovací trenažer není vhodný jako profesionální nebo lékařská pomůcka. Také jej nelze využít k léčebným účelům.
- Snímač tepové frekvence není lékařským přístrojem. Podává pouze orientační informace o Vaší průměrné tepové frekvenci a jakákoliv navrhovaná tepová frekvence není medicínsky závazná. Snímané data nemusí být s ohledem na nekontrolovatelné lidské a okolní faktory vždy přesné.

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

Po uplynutí životnosti produktu nebo v případě, že by další oprava již byla ekonomicky nevýhodná, se výrobku zbavte v souladu s místními předpisy a šetrně k životnímu prostředí. Výrobek odnese na nejbližší sběrné místo k tomu určené.

Předpisovou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomůžete prevenci negativních dopadů na životní prostředí, případně na lidské zdraví. Pokud si nejste jisti, konzultujte věc s místně příslušnými odpovědnými orgány, aby nedošlo k porušení předpisů a následné sankci.

Baterie nevhazujte mezi běžný odpad, ale odevzdejte je na místa určená pro recyklaci.

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. 89/2012 Sb., občanský zákoník a zákona č. 634/1992 Sb., 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 Strakonická 1151/2c, Praha 150 00, IČ: 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.

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.

Baterie

Záruka 6 měsíců na životnost baterie – jmenovitá kapacita baterie neklesne pod 70% své celkové kapacity v průběhu 6 měsíců od prodeje produktu.

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé (pokud lze aplikovat na zakoupený produkt):

- 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, kloubové spoje 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 reklamační 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 vyříditi reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.

CZ SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR
Centrála: Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Reklamační a servis: Čermenská 486, Vítkov 749 01

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264

Tel: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamační@insportline.cz
servis@insportline.cz

Web: www.inSPORTline.cz

SK

Reklamační zboží



inSPORTline s.r.o.

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, Trenčín 911 01, SK

IČO: 36311723

DÍČ: SK2020177082

Tel.: +421(0)326 526 701

Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

Vrácení a výměna zboží do 30 dnů

