



**UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ**  
**IN 20848 Víceúčelová bradla inSPORTline PU1200**



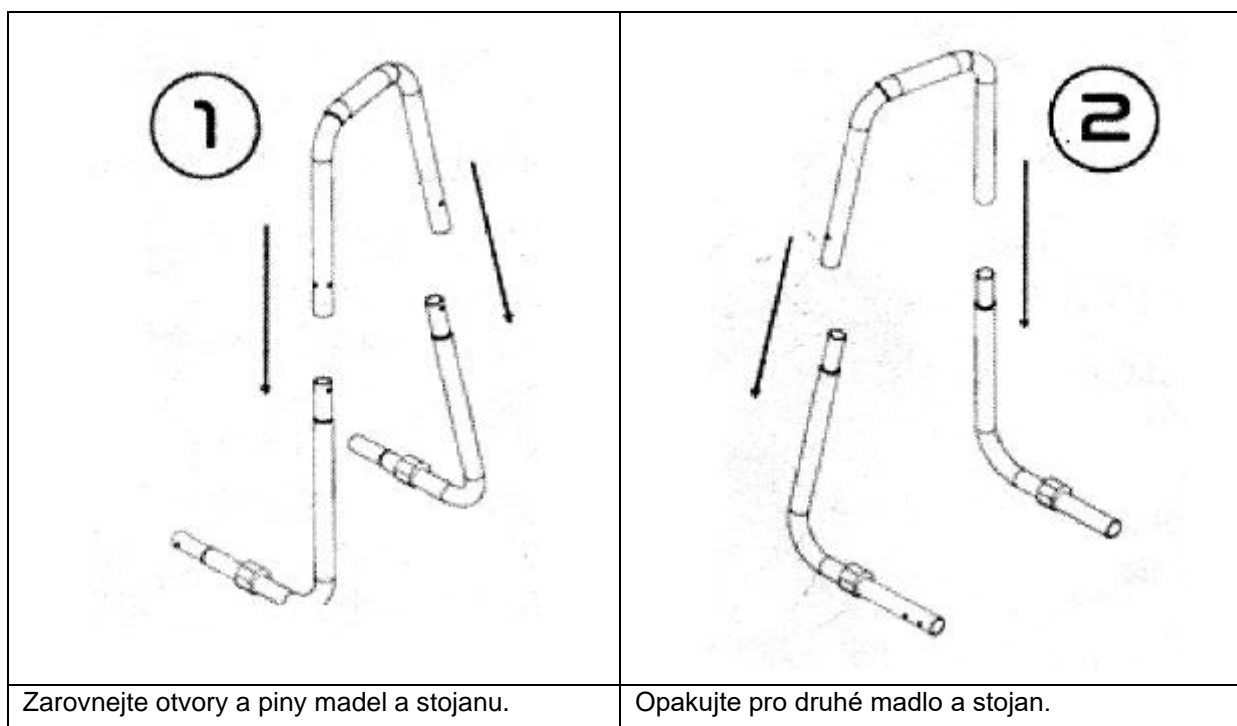
## OBSAH

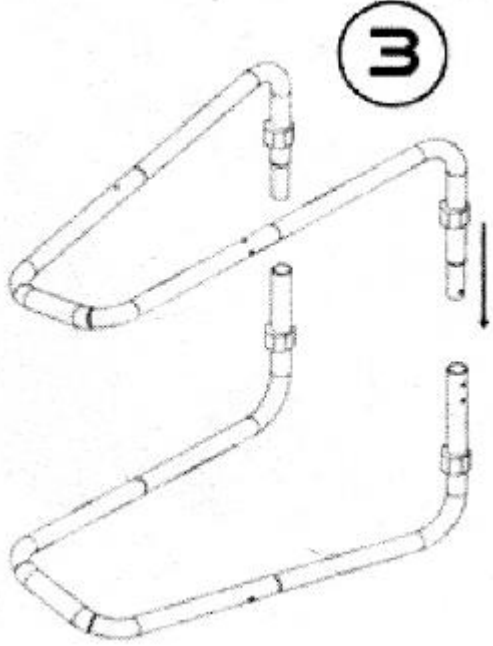
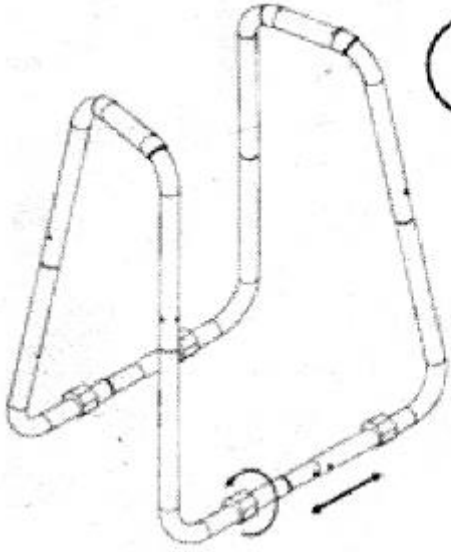
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY .....	3
SLOŽENÍ .....	3
SKLADOVÁNÍ A TRANSPORT .....	4
VYROVNÁNÍ A STABILITA .....	4
CVIKY .....	5
POKYNY KE CVIČENÍ .....	6
ÚDRŽBA .....	7
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ .....	7
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE .....	8

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Před použitím si přečtěte všechny upozornění a instrukce. Manuál si uschovejte pro budoucí použití.
- Ke cvičení vždy noste vhodný sportovní úbor a sportovní obuv.
- Během cvičení nenoste šperky.
- Používejte produkt pouze k účelům, pro které byl vyroben.
- Opořebený nebo poškozený produkt nepoužívejte.
- Produkt smí používat pouze jedna osoba současně.
- Používejte pouze na rovném a pevném povrchu.
- Pokud začnete pociťovat závratě, nevolnost, bolest v oblasti hrudníku nebo jakékoliv jiné obtíže, přestaňte okamžitě cvičit a před dalším tréninkem se poradte s lékařem.
- Posilovací stanici umístěte na rovný povrch s dostatkem volného prostoru. V případě potřeby umístěte pod stanici ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození podlahy (podložka není součástí balení). Z bezpečnostních důvodů zajistěte okolo celé stanice volný prostor o velikosti alespoň 0,6m.
- Nepoužívejte produkt, pokud jsou v okolí ostré hrany.
- **Nosnost:** 120 kg
- **Kategorie:** H (dle EN ISO 20957) pro domácí použití

## SLOŽENÍ



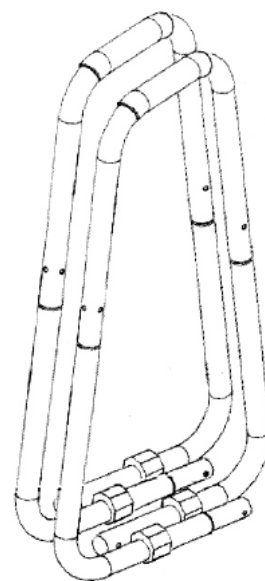
	
<p>Položte jedno bradlo a spojte je. Bradla zasunujte rovnoměrně. V případě zasekávání můžete použít malé množství maziva.</p>	<p>Nastavte výšku / vyrovnejte bradla pomocí gumových nožiček.</p>

## SKLADOVÁNÍ A TRANSPORT

Nakloňte bradla na stranu.

Stiskněte piny umístěny na stojanech a rovnoměrně bradla vysuňte.

Vždy rozpojujte madla rovnoměrně abyste se vyhnuli zaseknutí.



## VYROVNÁNÍ A STABILITA

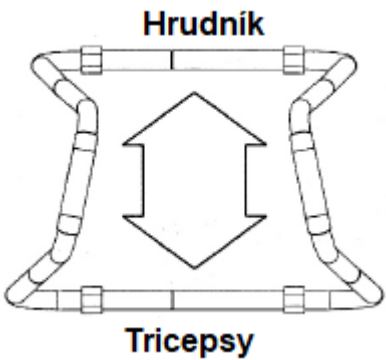



Bradla používejte pouze na rovném a pevném povrchu.



Malá nestabilita je běžná, zátěží se bradla stabilizují.

Každá gumová nožička má 8 výškových poloh.



## CVIKY

	
	<p>Začněte s nataženými rukami, překříženými kotníky a v předklonu. Ohněte lokty do úhlu 90° a navraťte se do startovní pozice.</p> <p>Lehčí varianta: Můžete nechat jedno nebo obě nohy na podlaze.</p>
	
<p>Začněte s nataženými rukami, překříženými kotníky, hrudník mějte ve vertikální poloze a lokty blízko těla. Ohněte lokty do úhlu 90° a navraťte se do startovní pozice.</p> <p>Lehčí varianta: Můžete nechat jedno nebo obě nohy na podlaze.</p>	<p>Udělejte dřep nebo se posadte před bradla. Uchopte madla a kolena pokrčte do úhlu 90°. Lopatky přitáhněte k sobě a hrudník mějte rovně. Přitáhněte lokty od úhlu 90° a poté se navraťte do startovní pozice.</p> <p>Těžší varianta: Natáhněte nohy a udělejte plank.</p>

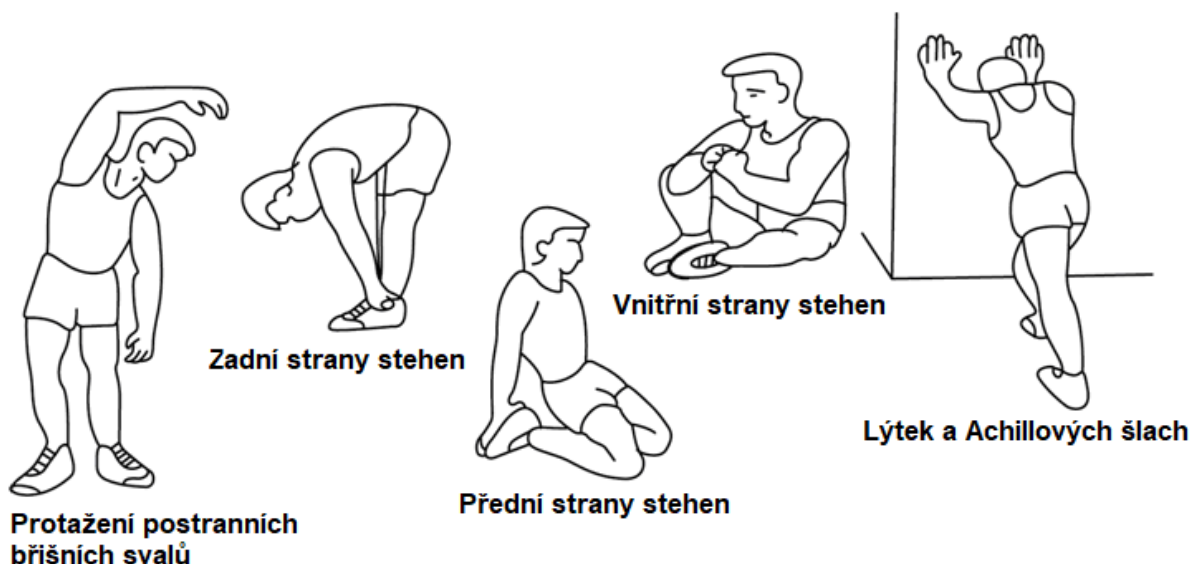
	
<p>Začněte s nataženými rukami, nohy nechte u sebe, zvedněte kolena k hrudi a pomalu se navraťte do startovní polohy. Nohy se nedotýkají podlahy.</p>	<p>Začněte s nataženými nohami, nechte nohy u sebe a zvedněte je do úhlu 90°. Pomalu se navraťte do startovní polohy. Nohy se nedotýkají podlahy.</p>

## POKYNY KE CVIČENÍ

Cvičení je prospěšné pro Vaše zdraví, zlepšuje fyzickou kondici, tvaruje svalstvo a v kombinaci s kaloricky vyváženou stravou vede ke snížení hmotnosti.

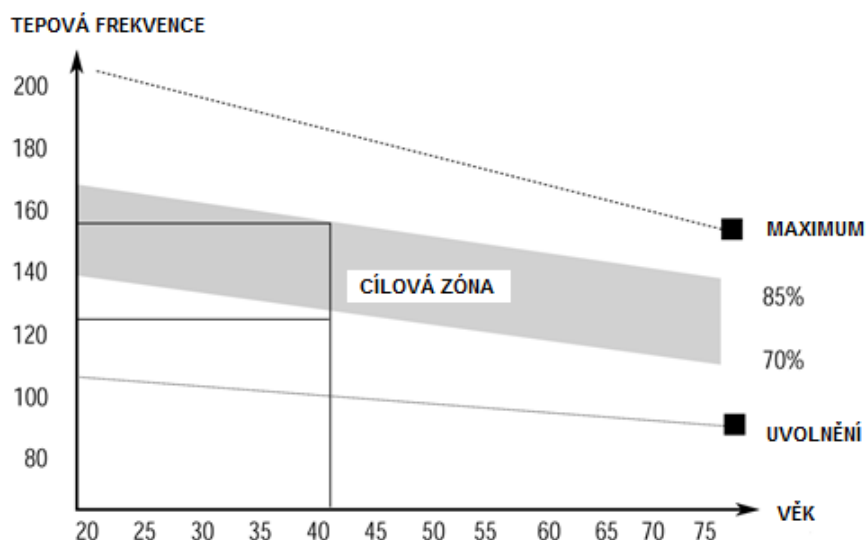
### 1. ROZCVIČKA

Tato fáze slouží k prokrvení celého těla, k zahřátí svalstva, snižuje riziko křečí a svalového poranění. Doporučujeme provádět níže uvedené protahovací cviky. Při přetahování setrvejte v krajní poloze přibližně 30 sekund, nedělejte trhavé pohyby a nekmítejte.



### 2. SAMOTNÉ CVIČENÍ

Tato fáze je fyzicky namáhavější. Pravidelným cvičením se posiluje svalstvo. Tempo si můžete určit sami, ale je velmi důležité, aby bylo stejné po celou dobu cvičení. Tepová frekvence by se měla pohybovat v cílové zóně (viz obrázek níže).



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut. Většinou lidí trvá tato fáze 15 - 20 minut.

### 3. ZKLIDNĚNÍ

Tato fáze slouží k uklidnění činnosti kardiovaskulární soustavy a uvolnění svalstva. Měla by trvat přibližně 5 minut. Můžete opakovat zahřívací cviky nebo pokračovat ve cvičení zvolněním tempem. Protahování svalů po cvičení je nesmírně důležité – opět je třeba se vyvarovat trhavým pohybům a kmitání.

Se zlepšující se kondicí můžete prodlužovat délku a zvyšovat intenzitu cvičení. Trénujte pravidelně, nejméně třikrát týdně.

### TVAROVÁNÍ SVALSTVA

Pro tvarování svalstva je důležité nastavit vysoký stupeň zátěže. Svaly tak budou více namáhané, což může způsobit, že nebudete schopni cvičit tak dlouho, jak byste si přáli. Pokud se současně snažíte o zlepšení kondice, je třeba tomu tréninku přizpůsobit. Během zahřívací a závěrečné fáze tréninku cvičte obvyklým způsobem, ale ke konci cvičení zvýšte odpor přístroje. Pravděpodobně budete muset zpomalit rychlost, aby tepová frekvence zůstala v cílové oblasti.

### SNÍŽENÍ HMOTNOSTI

Množství spálených kalorií závisí jen na délce a intenzitě cvičení. Podstata je stejná jako při kondičním cvičení, avšak cíl je jiný.

## ÚDRŽBA

- Po ukončení cvičení setřete případný pot, abyste tak předešli korozi. Přístroj čistíte pomocí jemného hadříku a jemných čisticích prostředků. Na plastové části nepoužívejte abrazivní čisticí prostředky nebo rozpouštědla.
- Výrobek musí být umístěn v čistých, větraných a suchých prostorách.
- Nevystavujte přístroj přímému slunečnímu záření.

## 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 odneste 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.

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

- 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, kloubové spoje, opotřebením brzdových destiček/špalků, řetězu, pláštěů, kazety/vícekolečka 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 vyřídít 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  
Reklamace a servis: Čermenská 486, Vítkov 749 01

IČO: 26847264  
DIČ: CZ26847264

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

Web: www.inSPORTline.cz

**SK**  
**inSPORTline s.r.o.**

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

IČO: 36311723  
DIČ: 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: